

راهکارهای افزایش عزت نفس از دیدگاه قرآن (تفسیرالمیزان)

طاهره ثباتی ذوالبیین^۱

چکیده

عزت نفس یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در زندگی هر انسانی است که در پیشرفت و شکست وی نقش اساسی دارد و در اسلام از جایگاه خاصی برخوردار است. هدف از مقاله پیش رو شناخت راهکارهای افزایش عزت نفس، به روش اسنادی با مراجعه به قرآن و تفسیر المیزان شکل گرفته است. پژوهش حاضر به بررسی عوامل درونی و بیرونی مؤثر در افزایش عزت نفس با رویکرد قرآنی پرداخته است. برخی نتایج مقاله عبارت است از: توجه به عوامل درونی تأثیرگذار در افزایش عزت نفس، از جمله: زندگی آگاهانه، مسئولیت در قبال خود، قاطعیت و ابراز وجود، زندگی هدفمند، انسجام و یکپارچگی شخصی و عوامل بیرونی، شامل: فرهنگ، والدین، معلمان، شخصیت‌های الگو.

کلید واژگان: عزت، عزت نفس، قرآن، عوامل درونی افزایش عزت نفس، عوامل بیرونی افزایش عزت نفس

۱- سطح ۲، حوزه علمیه خاوران زینبیه، آبیک

مقدمه

بدون تردید یکی از نیازهای اصلی انسان‌ها، احساس ارزش نسبت به خود است، که با اصطلاحاتی مانند احترام به خود و عزت نفس یاد شده است. عزت نفس یکی از ستون‌های اصلی شخصیت آدمی و یکی از بزرگ‌ترین فضیلت‌های اخلاقی است که باعث رسیدن انسان به افتخار و سربلندی می‌گردد. خداوند متعال انسان را موجودی ارزشمند و گرامی آفریده و مقام خلیفه‌اللهی به او بخشیده است، دوست دارد که بنده‌اش سربلند و عزیز زندگی کند و هرگز شرافت و آزادگی خود را با هیچ قیمتی معاوضه نکند. در قرآن هم عزت نفس به عنوان یکی از ویژگی‌های پسندیده انسان مطرح شده که باعث فضیلت و برتری انسان بر سایر موجودات عالم گردیده است. اسلام نیز بر عزیز بودن انسان تاکید می‌کند و به همین دلیل، بر عواملی سفارش می‌کند که هم باعث عزت او هستند و هم سبب بقای آن. با توجه به اینکه وجود عزت نفس در انسان امری لازم و ضروری است، آیا در قرآن راهکارهایی برای افزایش عزت نفس براساس تفسیر المیزان، بیان گردیده است؟

میل و علاقه به «عزت» و فرار و تنفر از «ذلت» یک امر فطری است که در نهاد تمام انسان‌ها وجود دارد. پیشینه و تاریخ عزتمندی، به تاریخ خالق و مخلوق برمی‌گردد. زیرا عزت واقعی از آن خداست. نزاع میان حق و باطل در طول تاریخ، جدال پایان ناپذیر بین عزت و ذلت است. یکی از مهم‌ترین اهداف تربیتی پیامبران و اوصیای ایشان، عزت بخشی به انسان‌ها بوده است. توجه به واژه عزت نفس از سال ۱۹۸۰ گسترش و منجر به ارائه دیدگاه‌های مختلف روان‌شناسی گردید. زیرا از نظر علم روان‌شناسی، وجود عزت نفس یکی از نیازهای اساسی انسان به شمار می‌رود.

درخصوص عزت نفس، کتاب‌ها و مقالات مختلفی تألیف شده است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود. در کتاب روانشناسی عزت نفس، ناتانیل براندن، در بخش اول به معرفی عزت نفس و نمایش بیرونی عزت نفس می‌پردازد. و در بخش دوم کتاب به شش ستون عزت نفس (زندگی آگاهانه، خودپذیری، مسئولیت در قبال خود، زندگی هدفمند، یکپارچگی) می‌پردازد. همچنین کتاب رشد و افزایش عزت نفس، ماتیومک کی-پاتریک فانینگ با استناد به مطالب علمی، تمرین‌ها و راهکارهای عملی، سعی دارد به مخاطبان کمک کند تا عزت نفس از دست رفته خود را ترمیم کنند. و نیز در پایان‌نامه بررسی عزت نفس با تکیه بر آیات قرآنی و روایات، زرین‌فاخر عجب‌شیر به بیان علل و عوامل، آثار و نتایج و آسیب‌شناسی عزت نفس پرداخته شده است. در نشریه معرفت مقاله‌ای تحت عنوان جایگاه و مؤلفه‌های عزت نفس در قرآن و روایات، محمدفروغوش و همکارانش، جایگاه عزت نفس را در قرآن و روایات بررسی کرده و راه‌های تقویت عزت نفس را بیان کرده‌اند.

ولی مقاله پیش روی به دنبال تبیین راهکارهای افزایش عزت نفس از دیدگاه قرآن، براساس تفسیر المیزان است. حفظ عزت نفس (احساس ارزشمندی) یکی از مسائل مهم برای همه‌ی افراد جامعه است. بهره‌مندی از عزت نفس، علاوه برآنکه جزئی از سلامت روانی به حساب می‌آید، با عملکرد مثبت فرد نیز ارتباط دارد. از آنجایی که تمام

انسان‌ها خواستار عزتمندی بوده و از ذلت و خواری گریزان هستند، بحث درباره شناختن راه‌های کسب و افزایش عزت نفس ضروری است و افراد باید در این موضوع شناخت بیش‌تری داشته باشند تا به سادگی پذیرای شکست نشوند. با توجه به این‌که شیوع بیشتر مشکلات روحی و روانی برخاسته از نگرش منفی افراد نسبت به خود است و با توجه به این‌که مشاوران و روانشناسان درصدد ارائه راهکارهایی برای درمان و کمک به انسان‌های مبتلا به تعارضات شخصیتی هستند، هدف از نگارش این مقاله آشنایی با راهکارهای افزایش عزت‌نفس از دیدگاه قرآن است. به نظر می‌رسد با ارائه راهکارهایی مبتنی بر دیدگاه قرآن، می‌توان به انسان‌ها، برای دستیابی به زندگی سالم همراه با آرامش و رشد، کمک کرد. مقاله حاضر، با روش اسنادی به بررسی راهکارها می‌پردازد. این مقاله به بیان عوامل درونی و بیرونی مؤثر در افزایش عزت نفس با رویکرد قرآنی می‌پردازد.

الف (مفهوم‌شناسی

۱- عزّت

راغب در مفردات، درمورد ماده عزّ می‌گوید: العزّة؛ حالتی است که مانع مغلوب شدن انسان می‌گردد که مأ خود از ارض عزاز یعنی زمین سخت است.^۱ واژه «عزت» گاهی برای مدح است و گاهی نیز برای مذمت استعمال می‌گردد. مثل مذمت عزّت کفار: «بَلِ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي عِزَّةٍ وَشِقَاقٍ» {ص/۲} و وجه آن، این است که عزّتی که برای خدا و رسول و مؤمنان است دائمی و پایدار می‌باشد که همان شرافت حقیقی است. اما عزّتی که برای کافران است تعزّز است نه شوکت حقیقی که این حالت در واقع نوعی ذلّت و خواری برای ایشان است. همان‌گونه که رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌فرمود: «هر عزّتی که از مسیر الهی نباشد، ذلت است».^۲

در قرآن کریم واژه‌ی عزّت به همان معنای لغوی بکار رفته است، یعنی شکست‌ناپذیری، توانایی و مغلوب نشدن. واژه العزّه ده بار و عزیز ۹۲ بار و مشتقات دیگر آن بسیار در قرآن آمده و هر جا به معنای خاصی که گونه‌ای ارتباط با شکست‌ناپذیری دارد، اشاره دارد. صاحب‌المیزان در معنای حقیقی عزّت می‌گوید: معنای حقیقی عزّت، مختص به خدای عزوجل است، «سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ» {صافات/۱۸} زیرا به غیر از خداوند، همه موجودات، ذاتا فقیر و در نفس خویش، ذلیل هستند و مالک هیچ چیزی برای خود نیستند، مگر آنکه خداوند با رحمت خود،

۱- اصفهانی، راغب، المفردات فی غریب القرآن، ج ۱، ص ۳۳۲ و ۳۳۳

۲- همان، ص ۵۳۱

بهره‌ای از آن به آن‌ها ببخشد.^۱ در جای دیگر می‌فرماید: «فَعَزَّزْنَا بِثَالِثٍ فَقَالُوا إِنَّا إِلَيْكُم مُّرْسَلُونَ» (یس / ۱۴) کلمه عززنا از تعزیز است که: مصدر باب تفعیل از ماده عزت است، و عزت به معنای نیرو و شوکت و آسیب‌ناپذیری است.^۲

۲- نفس

راغب اصفهانی دو معنا برای نفس ذکر می‌کند، یکی روح و دیگری ذات.^۳ از دیدگاه علامه طباطبایی، «نفس» همان حقیقت انسان است و روح جزئی انسان یا عارض بر انسان نیست. تمام حقیقت انسان به روح اوست. روح و جسم دو جوهر مستقل‌اند که با یکدیگر اتحاد و یگانگی دارند. انسان نه جسم تنهاست و نه روح تنها، بلکه تلفیقی از تجرد و ماده است. ایشان در تبیین مفهوم نفس و تجرد آن می‌نویسد: مراد ما از نفس آن حقیقتی است که هر یک از ما در هنگام سخن با عبارت «من، ما، شما، او، فلانی» و امثال آن از آن حکایت می‌کنیم و یا بدان اشاره می‌نماییم و نیز مراد ما از تجرد نفس این است که موجودی مادی و قابل قسمت و دارای زمان و مکان نباشد. جای هیچ شک نیست که ما در خود، معنایی و حقیقتی می‌یابیم و مشاهده می‌کنیم که از آن معنا و حقیقت تعبیر می‌کنیم به «من».^۴ نفس مجرد موجودی است ماورای بدن و احکامی غیر از احکام بدن و هر مرکب جسمانی دیگر دارد که این احکام مغایر با احکام جسمانی است و از هر جهت با خواص مادیت دنیوی منافات دارد. پس نفس انسان غیر از بدن انسان است و موجودی است غیر مادی که نه طول دارد و نه عرض و نه در چهار دیواری بدن می‌گنجد، بلکه با بدن ارتباط و علقه دارد و به دیگر سخن، با آن متحد است و به وسیله شعور و اراده و سایر صفات، ادراکی بدن را اداره می‌کند.^۵

۳- عزت نفس

احساس ارزشمند بودن که از آن با عنوان «عزت نفس» یاد می‌شود، یکی از موضوعات قابل توجه در علوم تربیتی و روانشناسی است که در دانش فقه نیز به صورت پراکنده بحث‌های وسیعی را به خود اختصاص داده است. گستره و تنوع احکام مرتبط با عزت نفس گواه روشنی بر اهمیت و تأثیرات جدی این مقوله اخلاقی تربیتی بر سرنوشت و مصالح انسانی است. با بررسی این موضوع در فقه می‌توان به این نتیجه رسید که فقیهان امامی عزت نفس را عاملی تعیین‌کننده و مقیاسی مهم در ابواب مختلف فقهی شمرده‌اند تا آنجا که می‌توان از آن قاعده‌ای فقهی به

۱-عجب‌شیر، زرین‌فاخر، بررسی عزت نفس با تکیه بر آیات قرآنی و روایات، ص ۶-۵

۲-طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۷، ص ۱۰۷

۳- اصفهانی، راغب، المفردات فی غریب القرآن، ج ۱، ص ۵۰

۴- فروهرزاده، نوروزی، شناخت نفس از دیدگاه علامه طباطبایی و دلالت‌های تربیتی آن، ص ۱۲۳-۱۲۴

۵- همان، ص ۲۵

دست داد. این میزان توجه به روشنی دلالت می‌کند که عزت نفس بالا یا پایین در مسیر بندگی انسان و تربیت الهی او جایگاه ویژه ای دارد.^۱

بنابراین عزت نفس هم در آموزه‌های دینی و هم در دانش روانشناسی به معنای ارزشیابی فرد درباره شخصیت خویش است. گفتنی است این اصطلاح در فرهنگ دینی بیشتر به جنبه‌های معنوی انسان ناظر است و در دانش روان شناسی به ابعاد ظاهری جسمانی و مادی نظر دارد با وجود این میتوان با تعریفی یکسان از عزت نفس به مقایسه زوایای دیگر بحث در این دو حوزه پرداخت.^۲

عزت نفس در قرآن کریم به صورت صریح بکار نرفته است، اما عناصر اصلی آن یعنی ارزشمندی و کرامت انسان به وفور بحث شده است. این دو واژه اصول بنیادین قرآن برای احساس عزت نفس بوده و بر مبنای آن شکل گرفته است. قرآن کریم ارزشمندی انسان را در دو مرحله عنوان می‌کند، ارزشمندی که از ذات وی سرچشمه گرفته و ارزشمندی که اکتسابی است. ارزشمندی ذاتی با توجه به آفرینش انسان رابطه مستقیم با خداوند دارد، زیرا با توجه به آیه ۱۳۹ سوره نساء: «... فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا ». تمامی عزت برای خدا است. در دیگر آیات، خداوند انسان را برآمده از روح خود معرفی نموده است: « ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ » (سجده/۹) « فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي » (حجر/۲۹). پس اگر انسان دارای روح خداوندی است و خداوند دارای همه عزت‌هاست، پس این عزت در نهاد آدمی به سبب نفس خداوندی نهاده‌ی وجود دارد. گروهی دیگر از آیات ارزشمندی انسان را اکتسابی معرفی نموده و آن را با توجه به استعداد‌های بی نظیری که خداوند به انسان اعطا کرده مربوط می‌دانند: « اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمُ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلُكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ » (جاثیه/۱۲) یا در آیه: « اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلُكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ » (ابراهیم/۳۲). در این آیه ساختن کشتی و تسخیر دریاها به وسیله کراماتی است که خداوند به انسان اعطا نموده است. به وسیله همین کرامات و ارزشمندی انسان، تمایز وی با سایر موجودات شناخته می‌شود، و انسان مسجود فرشتگان می‌شود. (بقره/۳۴). انسان با توجه به اینکه چگونه عمل می‌کند جایگاه پیدا خواهد کرد. هرچه تقوای وی بیشتر، جایگاه و مقام وی نزد خداوند بیشتر؛ « . . . إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُ.. »

۱- علوی، جعفر، عزت نفس در فقه، ص ۱۰

۲- همان، ص ۱۹

گاهی اوقات عزت نفس از بین رفته با کمک دیگران قابل اصلاح است انجام کار برای دیگران، غالباً احساس خوبی به همراه دارد که آن را همیاری می‌نامند. دلیل این احساس کسب چیزی ارزشمند است و می‌تواند تجربه ای خوب و نیرومند برای کودکان باشد اگر کمک آنها مورد تشویق واقع شود به تدریج خصوصیتی نظیر، صبر مهربانی و رفتار خوب را از خود بروز می‌دهند در نتیجه حس حرمت نفس بیشتری در آنها به وجود می‌آید. خداوند در قرآن کریم به تعاون و همکاری تأکید فرمودند: «وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى» (مائده/۲). 'معنای این جمله روشن است و این جمله بیانگر اساس سنت اسلامی است، و کلمه (تقوا) به معنای مراقب امر و نهی خدا بودن است، در نتیجه برگشت معنای تعاون بر، بر و تقوا به این است که جامعه مسلمین بر بر و تقوا و یا به عبارتی بر ایمان و عمل صالح ناشی از ترس خدا اجتماع کنند، و این همان صلاح و تقوای اجتماعی است. و در مقابل آن تعاون بر گناه یعنی عمل زشت که موجب عقب افتادگی از زندگی سعیده است، و بر (عدوان) که تعدی بر حقوق حقه مردم و سلب امنیت از جان و مال و ناموس آنان است، قرار می‌گیرد.^۲ وقتی پدر و مادر مسؤولیتهایی را به کودک خود واگذار می‌کنند، زمینه رشد احساس ارزشمندی و افزایش عزت نفس را در او تقویت می‌کنند.

۳- معلمان

آنچه در فرایند تعلیم و تربیت به متعلم انتقال می‌یابد تنها معلومات و مهارتهای معلم نیست بلکه تمام صفات، خلیات، حالات نفسانی و رفتار ظاهری او نیز به شاگردان منتقل می‌شود. رابطه دانش آموز با معلم یک رابطه باطنی و معنوی است. دانش آموز معلم را شخصیتی محترم و ممتاز می‌داند که او را در بزرگ شدن و به استقلال و آزادی رسیدن و به عضویت رسمی جامعه در آمدن کمک و مساعدت می‌نماید. معلم با روح و جان دانش آموز سرو کار دارد و به همین جهت به عنوان یک الگوی محبوب و مطاع پذیرفته می‌شود.^۳ نقش معلم در جامعه، همانند نقش انبیاست. انبیا هم معلم بشر بوده و نقش الگویی بسیار مهمی در زندگی انسان‌ها بشمار می‌آیند. خداوند در آیه ۲۱ سوره احزاب می‌فرماید: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ...» کلمه (اسوه) به معنای اقتداء و پیروی است، و اسوه در مورد رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، عبارت است از: پیروی او، و اگر تعبیر کرد به (لکم فی رسول الله - شما در مورد رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) تأسی دارید) که استقرار و استمرار در گذشته را افاده می‌کند، برای این است که اشاره کند به اینکه این وظیفه همیشه ثابت است، و شما همیشه باید به آن جناب تأسی کنید. و معنای آیه این است که یکی از احکام

۱- گلی، مهرناز، نقش والدین در پرورش عزت نفس فرزندان و سلامت معنوی آنان از دیدگاه اسلام، ص ۱۱۹

۲- طباطبایی، المیزان، ج ۵

۳- یعقوبی، علی، بررسی نقش معلم در پرورش عزت نفس دانش آموزان از منظر اسلام، ص ۹۷۰

رسالت رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، و ایمان آوردن شما، این است که به او تاسی کنید، هم در گفتارش و هم در رفتارش، و شما می بینید که او در راه خدا چه مشقت هایی تحمل می کند. در تفسیر کشاف گفته: دو احتمال هست، اول اینکه خود آن جناب اسوه ای حسنه و نیکو است، یعنی بهترین رهبر و مؤتسی یعنی مقتدی به است. دوم اینکه بگوییم خود آن جناب اسوه نیست، بلکه در او صفتی است که جا دارد مردم به وی در آن صفت اقتداء کنند، و آن عبارت است از مواساه، یعنی اینکه خود را برتر از مردم نمی داند. و وجه اول قریب به همان معنایی است که ما بیان کردیم.^۱ اگر شخصیت معلم دارای صفات انسانی از قبیل: ایمان و تقوی، محبت و مهرورزی، عزت نفس، صداقت در رفتار و گفتار، همکاری، صبر و توکل باشد، با توجه به نقش الگویی که دارد، سلامت روانی دانش آموزان را تأمین و احساس کرامت نفس و ارزشمندی در آن ها را تقویت می کند.

۴- شخصیت های الگو

دوستان و همنشینان، تأثیر زیادی در رشد عاطفی، اجتماعی و شخصیت افراد دارند. معمولاً همنشینان از بین افراد همسال انتخاب می شود. ویژگیهای مشترک بسیاری که در بین همسالان وجود دارد سبب می شود تا یکدیگر را الگو قرار دهند. همچنین این افراد به دلیل آنکه وقت زیادی را با هم می گذرانند از طریق تبادل اندیشه و ارزش ها مطالب بسیاری می آموزند و جنبه های مثبت و منفی شخصیت خود را کشف می کنند.

از آیات قرآن استفاده می شود که دوستان و معاشران در سعادت و شقاوت انسان تأثیر فوق العاده ای دارند. این تأثیر نه تنها در حوزه اخلاق و رفتار افراد؛ بلکه در شکل گیری عقاید و شخصیت آنها نیز مؤثر است. در بسیاری از آیات الهی به تأثیر همنشینی با نیکان و افراد بد اندیش اشاره شده است. خداوند در آیه ۲۸ سوره کهف می فرماید: «وَاصْبِرْ نَفْسَکَ مَعَ الَّذِینَ یَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِیِّ ۚ یُرِیدُونَ وَجْهَهُ وَ لَا تَعْدُ عِینَاکَ عَنْهُمْ تُرِیدُ زِینَةَ الْحَیَاةِ الدُّنْیَا وَ لَا تُطِيعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِکْرِنَا وَ اتَّبَعَ هَوَاهُ وَ کَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا» (با کسانی باش که پروردگار خود را صبح و شام می خوانند، و تنها رضای او را می طلبند؛ و هرگز به خاطر زیورهای دنیا، چشمان خود را از آنها برنگیر. و از کسانی که قلبشان را از یادمان غافل ساختیم و از هوای نفس پیروی کردند، و کارشان افراطی است، اطاعت مکن). کلمه (صبر) به طور کلی به معنای حبس و نگهداری نفس است در برابر عمل به مقرراتی که عقل و شرع معتبر می شمارند و یا ترک چیزهایی که عقل و شرع اقتضاء می کنند که نفوس را از ارتکاب آن حبس کرد. مقصود از خواندن به صبح و شام استمرار بر دعا و عادت کردن به آن است، به طوری که دائماً به یاد

^۱- طباطبایی، المیزان، ج ۱۶

خدایند و او را می‌خوانند، چون دوام هر چیزی، به تکرار صبح بعد از شام و شام بعد از صبح آن چیز است. مراد از اغفال قلب، مسلط کردن غفلت بر قلب است، به اینکه یاد خدای سبحان را فراموش کند، که البته این اغفال بر سبیل مجازات است، چون ایشان با حق در افتادند و عناد ورزیدند، و لذا خدای تعالی چنین کیفرشان داد که یاد خود را از دلشان ببرد.^۱ هم‌چنین آیه ۱۱۹ سوره توبه آمده: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ». (ای کسانی که ایمان آورده اید تقوا را پیشه کنید و با صادقین باشید). کلمه (صدق) در اصل به معنای این است که گفتار و یا خبری که داده می‌شود با خارج مطابق باشد، و آدمی را که خبرش مطابق با واقع و خارج باشد (صادق) می‌گویند. و لیکن از آنجائی که بطور استعاره و مجاز اعتقاد و عزم و اراده را هم قول نامیده اند در نتیجه صدق را در آنها نیز استعمال کرده، انسانی را هم که عملش مطابق با اعتقادش باشد و یا کاری که می‌کند با اراده و تصمیمش مطابق باشد، و شوخی نباشد، صادق نامیده اند. و اطلاق امر به تقوی و اطلاق کلمه (صادقین) و همچنین اینکه بطور مطلق فرموده: با صادقین باشید - با اینکه معیت و با کسی بودن به معنای همکاری کردن و پیروی نمودن است - همه قرینه هائی هستند که دلالت می‌کنند بر اینکه مقصود از صدق، معنای مجازی و وسیع آن است، نه معنای لغوی و خاص آن. بنابراین، آیه شریفه مؤمنین را دستور می‌دهد به اینکه تقوا پیشه نموده، صادقین را در گفتار و کردارشان پیروی کنند.^۲ بنابراین دوستان و هم‌نشینان در ایجاد احساس ارزشمندی و رسیدن به عزت نفس اثرگذار هستند.

نتیجه گیری

قرآن کریم عزت را مخصوص خداوند، رسول (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و مؤمنان می‌داند. خداوند متعال، انسان را موجودی محترم و شایسته کرامت آفریده است و او را جانشین خود بر روی زمین قرار داده است؛ به همین دلیل، او باید عزت نفس خود را که از پایه‌های اساسی شخصیت انسان است، حفظ کند. بنابراین توجه به راهکارهای قرآنی در افزایش عزت نفس، اهمیت زیادی دارد. در پاسخ به پرسش فرعی اول که عبارت بود از: عوامل درونی افزایش عزت نفس، فرضیه این بود که عواملی مانند: زندگی آگاهانه، مسئولیت در قبال خود، قاطعیت و ابراز وجود، زندگی هدفمند، انسجام و یکپارچگی، و پرسش فرعی دوم: عوامل بیرونی افزایش عزت نفس، فرضیه این بود که عواملی مانند: فرهنگ، والدین، معلمان، شخصیت‌های الگو، در تقویت عزت نفس تأثیر بسزایی دارند. بعد از بررسی عوامل، حاصل تحقیق این شد که: عواملی که به آن‌ها اشاره شد، می‌توانند عزت نفس را در انسان فراهم کنند.

۱- طباطبایی، المیزان، ج ۱۳

۲- طباطبایی، المیزان، ج ۹

در بین عوامل درونی، عامل زندگی آگاهانه از اهمیت بیشتری برخوردار است، زیرا اگر آگاهانه زندگی نکنیم، احساس ارزشمندی و احترام به خود را از دست داده و احساس کارآمدی در انسان نابود می‌شود و جای آن را احساس حقارت و خودکم بینی پر می‌کند. از بین عوامل بیرونی، عامل شخصیت های الگو اهمیت بیشتری دارد، زیرا انسان ها با الگوگیری از شخصیت های مهم زندگی، می تواند با افزایش عزت نفس خود را به اهداف والای انسانی برساند یا از اهداف والای انسانی فاصله گرفته و دچار ذلت شود.

منابع

***قرآن

***نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، انتشارات آفرینه

- ۱- اصفهانی، راغب، «المفردات فی غریب القرآن»، دفتر نشرالاسلام، جلد ۱
- ۲- اشرفی، عباس، بیات، محمدحسین، «مجموعه مقالات ابعاد وجودی انسان»، تهران، انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۹۴
- ۳- براندن، ناتانیل، «روانشناسی عزت نفس»، مترجم: مهدی قراچه داغی، نشر نخستین ناشر
- ۴- بشیری، ابوالقاسم، جان بزرگی، مسعود، نورعلیزاده میاتجی، مسعود «رابطه خداآگاهی با خودآگاهی»، نشریه روانشناسی و دین، پاییز ۱۳۹۱
- ۵- داداشی، فاطمه، صفارحیدری، حجت، شریف زاده، حکیم السادات، «اصول و روش های تربیتی مسئولیت پذیری در آموزه های اسلامی»، مجله پژوهش در مسائل تعلیم تربیت اسلامی، زمستان ۱۳۹۷، ش ۴۱
- ۶- ساطع، نفیسه، شاهرخ، معصومه، «بررسی تطبیقی آیات معنا داری زندگی از دیدگاه علامه طباطبایی و آیت الله جوادی آملی»، فصلنامه پژوهش های تفسیر تطبیقی، پاییز و زمستان ۱۳۹۹، ش ۱۲
- ۷- عجب شیر، زرین فاخر، «بررسی عزت نفس با تکیه بر آیات قرآنی و روایات»، دانشگاه پیام نور، خرداد

۸۹

۸- علوی، سیدجعفر، « عزت نفس در فقه، با نگاهی به آثار تربیتی آن »، مشهد، انتشارات دانشگاه علوم رضوی، فروردین ۱۳۹۸

۹- فروهرزاده، حمیده، نوروزی، دکتررضاعلی، « شناخت نفس از دیدگاه علامه طباطبایی و دلالت‌های تربیتی آن »، فصلنامه علمی پژوهشی تربیت اسلامی، بهار و تابستان ۱۳۹۳، ش ۱۸

۱۰- کمالوند، پیمان، محمدعلی نژادعمران، روح الله، « مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روانشناسی انسان‌گرا » فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال هفتم، پاییز ۱۳۹۵، ش ۲۷

۱۱- گلی، مهرناز، « نقش والدین در پرورش عزت نفس فرزندان و سلامت معنوی آنان از دیدگاه اسلام »، مجله تاریخ پزشکی، زمستان ۹۴، ش ۲۵

۱۲- میری، سیدمحسن، « منابع فرهنگ متعالی از منظر قرآن کریم »، مجله سراج منیر، پاییز ۱۳۹۲، ش ۱۲

۱۳- مروجی، لیلاالسادات، « گلستان قرآن »، ناشر: مؤسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران، مرداد ۱۳۸۰

۱۴- موسوی، ستاره، نظری، حسین، نیلی، محمدرضا، « عزت نفس و آثار تربیتی آن از دیدگاه قرآن و احادیث »، مجله پژوهش‌های اجتماعی اسلامی، انتشارات حوزه علمیه، علمی ترویجی، تابستان ۱۳۹۴، ش ۱۰۵

۱۵- معرفت اخلاقی، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ج ۹، کتابخانه مدرسه فقاقت

۱۶- یعقوبی، علی، « بررسی نقش معلم در پرورش عزت نفس دانش آموزان از منظر اسلام »، نشریه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (مؤسسه آموزش عالی نگاره)، زمستان ۱۳۹۹، ش ۵۸

* نرم افزار تفسیر المیزان، علامع سید محمدحسین طباطبایی، پایگاه اطلاع رسانی غدیر