

راه های دستیابی به عزت نفس در قرآن و روایات

مریم غیاثوند^۱

چکیده

عزت نفس یکی از آموزه های اخلاقی و بلکه یکی از اصول اخلاقی است که در متون دینی از جمله در آیات و روایات مورد تاکید ویژه ای قرار گرفته است. از نگاه قرآن کریم حقیقت عزت نفس ملکه ای نفسانی است که به صورت ارادی و در پرتو عوامل معرفتی و رفتاری حاصل می شود، بدون تردید عزت نفس از موضوعات کلیدی در زندگی هر انسان می باشد که در موفقیت ها و شکست های وی تاثیر مستقیم دارد. این مساله در نظام تربیتی اسلام به عنوان یک هدف مطرح است تا انسان ها را به سوی سلامت روان سوق دهد. هدف تحقیق بررسی راه های دستیابی عزت نفس بر اساس آموزه های متون دینی است، که گردآوری مطالب کتابخانه ای و به روش توصیفی نگاشته شده است. راه هایی برای دستیابی به عزت نفس دو بخش شناختی مانند تئکل بر خداوند، ذکر و یاد خدا، نگرش مثبت و رفتاری مانند ولایت مداری، قناعت، عفو و گذشت تقسیم میشود.

کلید واژه ها: عزت، عزت نفس، سلامت روان، قرآن، روایات.

^۱ طلبه سطح ۲ حوزه ایمانیه

مقدمه

عزت نفس از جمله فضایل اخلاقی است که خداوند خمیر مایه آن را در سرشت انسان به ودیعت نهاده است. هر کس در زندگی به طور فطری و با شدت و ضعف در برابر تحقیرها، اهانت ها، نابرابری ها، تحصیل و واکنشی کم و بیش متناسب با خوی و منش خود بروز می دهد. عزت بخشی یکی از آموزه هایی است که در متون دینی مسلمانان بر آن تاکید فراوان شده است. آیاتی چند از قرآن کریم، رسول و مومنین را صاحبان عزت و صلابت نفس معرفی نموده اند مانند: «يَقُولُونَ لَئِنْ رَجَعْنَا إِلَى الْمَدِينَةِ لَيُخْرِجَنَّ الْأَعَزُّ مِنْهَا الْأَذَلَّ وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ»^۱ می گویند اگر به مدینه برگردیم قطعاً عزیزتر، ذلیل تر را از آنجا بیرون خواهد کرده و در حال آنکه عزت از آن خدا، رسول او و مومنان است، لیکن منافقان نمی دانند. «اهمیت و ضرورت پرداختن به این بحث این است که در روایات اهل بیت بر این مساله تاکید فراوان شده، چنانکه حضرت علی(ع) می فرماید: «الْمَنِيَّةُ وَالْأَدَبُ وَالْإِسْلَامُ وَالْأَمَانَةُ وَالْأَمَانَةُ وَالْأَمَانَةُ وَالْأَمَانَةُ»^۲ مرگ آری، اما تن دادن به پستی هرگز، قناعت به کم آری، اما دست نیاز به سوی دیگران هرگز.»

چنین پژوهش هایی از چند جهت ضروری می باشد نخست اینکه بسیاری از نابسامانی های فردی و اجتماعی در پرتو احساس عزت نفس رخت بر می بندد، آیا انسانی که دارای عزت نفس است دست به عمل غیراخلاقی و دزدی، تکدی گری می زند؟ وجه دوم ضرورت این پژوهش آن است که با شناسایی و استخراج راهکارهای دستیابی به عزت نفس از نگاه قرآن کریم، راه های عملی حصول عزت نفس به کمک علم اخلاق و تعلیم و تربیت می آید، زیرا عزت نفس نقش اساسی در سلامت روان و تربیت انسان ها دارد و انسان را از هر گونه ذلت و پستی و آلوده شدن به گناه باز می دارد.

تا آنجا که نگارندگان بررسی نموده اند در زمینه مورد بحث مقاله و نوشته ای به صورت مستقل یافت نشده، اما برخی نوشته های نزدیک به این موضوع عبارتند از: کتاب «سیری در تربیت اسلامی» (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۳) در این کتاب به نقش های عزت نفس در تربیت پرداخته است. کتاب «مجموعه مقالات عزت و افتخار حسینی» (شهیدی، ۱۳۸۲): این کتاب به مولفه های عزت در سیره معصومان و به ویژه امام حسین (ع) را بیان کرده، «کتاب و توکل بر خدا» (شجاعی، ۱۳۸۵) در این کتاب به انواع عزت و مولفه های آن پرداخته، پایان نامه «تاثیر عزت نفس بر تعلیم و تربیت فرزندان از دیدگاه قرآن و روایات» (نعمتی، ۱۳۹۱) این اثر به منظور به فعلیت رساندن زمینه های عزت نفس در

۱. منافقون، ۸

۲. نهج البلاغه، حکمت ۳۹۶، ص ۵۱۹

کودکان و نوجوانان و تاثیر عزت نفس در تعلیم و تربیت فرزندان پرداخته است، مقاله «عزت نفس از منظر قرآن و سنت» (حق پناه ۱۳۸۱) در این مقاله راه های دستیابی به عزت نفس و آثار و پیامدهای آن مورد بررسی قرار گرفته است؟ آنچه این پژوهش را از کارهای مشابه انجام شده در این محور کلی متمایز می نماید تمرکز نوشته حاضر بر راه های دست یابی به عزت نفس، به ویژه بر شمردن و تحلیل چگونگی تاثیر آن بر سلامت روان از منظر قرآن و روایات می باشد. کارکرد روحی و روانی عزت نفس، به ویژه برشمردن و تحلیل چگونگی تاثیر آن بر سلامت روان با محوریت قرآن کریم و روایات شریف از نوآوری های این پژوهش است که در پژوهش های دیگر نیامده است.

مفهوم شناسی

از آنجا که بررسی مفهوم واژگان کلیدی ما را در فهم بهتر مطالب یاری می نماید نخست به توضیح مختصر دو واژه مهم عزت و سلامت روان پرداخته می شود:

عزت: عزت مصدر ثلاثی مجرد از ماده (عز - یعز) است ^۱ کلمه عزت در عین آشنایی از غرابت و ژرفای بسیار برخوردار است عزت در لغت یعنی شکست ناپذیری عزت آن حالتی است که در شخص نمی گذارد مغلوب کسی شود و شکست بخورد. از همین روست که به زمین سخت عزاز می گویند^۲ عزت نفس به معنی شرافت و مناعت است.^۳ یکی از برجسته ترین صفات بارز هر مومن است که با ایمان خویش به غیب خود را متصل به مبدأ و عبر برای مولای حقیقی گشته و حاضر نیست خود را ذلیل بندگان کند.^۴ و نیز کملکه نفسانی است که انسان را قادر می سازد تا حوادثی را که برای او پیش می آید هر چند خطیر باشند به خوبی تحمل کند.^۵ می توان نتیجه گرفت که عزت نفس به معنی شرافت و مناعت و یکی از تمایلات عالیه انسان و برجسته ترین صفت بارز هر مومن است و آن است که شخص حقیقت خویش را آن چنان که هست بیابد و روح خود را به منزله یک شی نفیس بشناسد.

سلامت روان: قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی محل تضاد ها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب و در گستره وسیع تر عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار

۱. ابن منظور، لسان العرب ج ۹ ص ۱۸۵

۲. راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن ص ۵۶۳

۳. دهخدا، فرهنگ متوسط ج ۲ ص ۹۸۴

۴. غضنفری، ره رستگاری ص ۳۱۷

۵. دیلمی، اخلاق اسلامی ص ۱۲۵

را سبب می شود که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان را در همه زمینه ها فراهم آید.^۱

پس از مفهوم شناسی ابتدا به راه های رسیدن به عزت نفس و سپس به نقش عزت نفس در سلامت روان می پردازیم.

راه های دستیابی به عزت نفس از منظر آیات و روایات

بر اساس آموزه های دین مبین اسلام سرچشمه اصلی عزت خداوند است و تمام عزت ها از آن اوست چنان که خداوند در قرآن می فرماید: « فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعاً »^۲ پس همه عزت ها از آن خداوند است. میل و علاقه به عزت و فرار و تنفر از ذلت یک امر فطری است که در نهاد تمام انسان ها وجود دارد و شکوفایی عزت نیاز به علل و عواملی دارد و عدم توجه به این عوامل سبب خاموشی آن می شود. با تأمل در آیات و روایات می توان عوامل موثر بر حصول عزت نفس را به دو دسته تقسیم نمود:^۳

عوامل شناخت و عوامل رفتاری در این پژوهش با محوریت قرآن کریم به بررسی برخی عناصر کلیدی دستیابی به عزت نفس در دو حوزه مذکور پرداخته شده است:

۱- شناختی (معرفتی)

در میان عوامل موثر در سلامت روان، معیارهای شناختی از اهمیت بیشتری برخوردار است، زیرا در اکثر موارد سلامت و یا بیماری روانی ریشه شناختی دارد. از این رو در منابع اسلامی بر اصلاح معرفت ها و باورهای وهمی و تغییر آن ها به معارف حق تاکید شده است. اسلام برای پیشگیری و درمان اختلال های روانی در زمینه شناخت و نگرش صحیح افراد نسبت به خود، هستی، خدا، زندگی و سنت های حاکم بر جریان تکوینی، آموزش های لازم را داده است. با دقت در آیات و روایات و مراجعه به منابع دینی برخی از مهمترین راهکارهای شناختی رسیدن به عزت نفس به شرح ذیل است:^۴

۱-۱. ایمان و تقوا

اولین راه برای دستیابی به عزت نفس، تقوای الهی همراه ایمان است به این معنا که انسان با دوری از ارتکاب گناهان و التزام به روش الهی در زندگی که قرآن بر ایمان ترسیم فرموده و رسول خدا بیان

۱. صانع، بهداشت روان در اسلام ص ۲۲

۲. فاطر، ۱۰

۳. سالاری فر، بهداشت روانی با نگرش اسلامی ص ۵۶

۴. نجاتی، قرآن در روانشناسی ص ۳۲

فرموده: «أَلَا إِنَّهُ مَنْ يُصِفُ النَّاسَ مِنْ نَفْسِهِ لَمْ يَزِدْهُ اللَّهُ إِلَّا عِزًّا؛ أهر کس با مردم با انصاف رفتار کند، خداوند عزت و حرمت او را افزون کند.»

۲-۶. تقویت اراده

از مهمترین آثار و پیامدهای عزت نفس، داشتن اراده آهنین و قوی است که در انجام هیچ کاری احساس درماندگی و شکست نمی شود، اما شخصی که به خودش شک می کند، مثل مردی است که دشمنانش را صف آرای نمی نموده، علیه خودش وارد جنگ می کند. شکست چنین شخصی قطعی است، زیرا خود معتقد به شکست خویش است.^۲

شخصی که از درون خود را عزیز و عزت نفس را باور دارد هرگز در مقابل گردن کشان و آنانی که با امکانات دیگران مال و جاهی بر هم زدند خود را نخواهد باخت. روزی حضرت علی (علیه السلام) شبیه پسر عبدالبر را دید که به جهت کلیدداری خانه کعبه به دیگران فخر می فروخت و عباس پسر عبدالمطلب نیز به جهت این که مسئولیت آب دادن به حاجیتن را بر عهده دارد به خود می بالد. امام علی (علیه السلام) وارد شد و فرمود: «هیچ کدام از این ها ملاک برتری نیست بلکه ملاک برتری ایمان به خداوند و پیکار در راه اوست.» این سخن بر این عباس و شبیه گران آمد چون از بزرگان مکه محسوب می شدند و خدمت رسول اکرم آمدند و شکایت کردند که علی (علیه السلام) غرور آنها را شکسته و در این حالت آیه ۱۹ سوره توبه مبنی بر تایید این دیدگاه علی (ع) نازل شد و بر پندارهای آنها خط باطل کشید.^۳

این نگاه دین عامل عزت، امری قابل دسترس برای همه است هر کس می تواند آن را به دست آورد و این خود باعث خودباوری می شود. شخص کریم النفس با خودباوری و نهراستیدن از شکست بر خود و مشکلات غلبه می کند و به همین جهت مخالفت با شهوات حیوانی برایش آسان است. مشکل ما آدمیان بر زمین ماندن کارهای ضروری سرنوشت ساز سخت است که ناشی از نبود همت بلند و غیرت مردانگی است و این خود ناشی از عدم عزت نفس کافی است و به هر مقدار که نفس عزیز ارجمند باشد اراده و انگیزه اش نیز قوی می شود و از انجام کارهای دشوار، اما مفید و انسانی ابایی ندارد، روح بلند و عزتمند جسم را به دنبال دارد.

۱. کلینی، اصول کافی ج ۲، ص ۱۴۴

۲. صدر السادات، ص ۱۳۲

۳. مکارم، تفسیر نمونه ج ۷ ص ۳۲۱

روح بلند و عزتمند جسم را به دنبال خود می کشاند و نمی گذارد به خواب و کم کاری عادت کند.^۱ از امام صادق(ع) نقل شده که فرمود: « خداوند تمامی امر مومن را به خودش واگذارده جز این که به او اجازه نداد ذلت پذیر باشد. ما برای سلامت روانی خود نیاز به احساس اعتماد به نفس، عوارضی چون بی ثباتی، اضطراب، پرخاشگری، افسردگی و غیره دارد. وقتی که یک انسان سالم و نیرومند بی جهت در خود احساس ضعف و سستی می کند معنایش این است که روحش ناسالم است. ^۲با این بینش منشا بسیاری از اختلال های روانی و رفتاری را باید در فقدان اعتماد به نفس جست و جو کرد.

۷-۲. خود اتکایی

داشتن روحیه استقلال و خوداتکایی نشان از عزت نفس است، که در آموزه های دین همواره مورد تاکید قرار گرفته، یکی از راه های رسیدن به خودباوری و بی نیازی از دیگران و اتکا به خود است. فردی که چنین احساسی در درون خود دارد از سلامت روان برخوردار است. بعضی از افراد همواره در انتظار کمک و یاری دیگرانند و از این رو هرگز به خود اطمینان ندارند و این حالت نشانه ضعف و بی اعتمادی است. امام صادق(ع): « عَزَّ الْمُؤْمِنُ اسْتَغْنَاءً عَنِ النَّاسِ؛^۳ عزت مردم در بی نیازی از مردم است.» نحوه معاشرت با مردم باید به طریقی باشد که به اصل مهم خود اتکایی آسیبی وارد نشود. امام علی(ع): در برخورد با مردن دو حس متضاد بی نیازی و نیازمندی داشته باش، نیازمندی توبه مردم در نرمی و حسن سیرت و تواضع است و بی نیازی تو از مردم در حفظ آبرو و عزت نفس است. بزرگان دین برای امرار معاش هرگز دست به طمع به سوی دیگران دراز نکرده اند و با بلند طبعی دوران سخت زندگی را پشت سر گذاشتن و همین احساس بی نیازی از دیگران باعث می شود که انسان را از سلامت روح روانی برخوردار شود و به عزت نفس برسد. چرا که یکی از سرمایه های معنوی پیامبران الهی که موجب عزت و اقتدار موقعیت اجتماعی آنها شده همان احساس بی نیازی از دیگران است.

۱. مطهری، گفتار های معنوی ص ۱۷۳

۲. افروز، روانشناسی کم رویی ج ۱ ص ۱۱۴

۳. مجلسی، بحار الانوار ج ۹۶، ص ۱۵۸

نتیجه گیری

عزت نفس، یکی از آموزه های اخلاقی و بلکه یکی از اصول اخلاقی است که در متون دینی از جمله در آیات و روایات مورد تأکید ویژه ای قرار گرفته است. قرآن کریم در بسیاری از آیات، خدا و رسول و مومنین را صاحبان عزت و صلابت نفس معرفی می کند، از نگاه قرآن کریم حقیقت عزت نفس ملکه ای نفسانی است که به صورت ارادی و در پرتو عوامل معرفتی و رفتاری حاصل می شود و قدرتی است که در دل و جان انسان ظاهر می شود و او را از ذلت در برابر ناهلان باز می دارد، چنین قدرتی از ایمان به خدا سرچشمه می گیرد، از مهمترین تاثیراتی که عزت نفس در انسان می گذارد احساس کرامت و دوری از گناه و معصیت است که تامین کننده سلامت روح و روان است. راه هایی برای دست یابی به عزت نفس وجود دارد که به دو بخش شناختی شامل، تقویت هنجارهای اخلاقی، حاکمیت ارزش های اسلامی و غیره و رفتاری شامل صبر و عفو و گذشت، قناعت و ... می شود. عزت نفس دارای کارکردهای تربیتی متعدد بوده و نقش به سزایی در سلامت روان دارد. از مهمترین کارکردهای عزت نفس می توان به خودباوری، آرامش روحی و روانی، خودشکوفایی، خود ارزشمندی اشاره نمود.

منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

۱- ابن شعبه حرانی، ابو محمد الحسن بن علی بن الحسین، تحفه العقول، قم: موسسه نشر الاسلامی، ۱۳۶۷ه ش.

۲- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، ج ۹، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۸ ق.

۳- احسائی، ابن ابی جمهور، عوالی المثلالی، ج ۱، قم: انتشارات سید الشهداء، بی تا.

۴- اسکندرلو، محمد جواد، پاکسازی روح، ج ۱، تهران: انتشارات کانون اندیشه جوان، ۱۳۸۶ه ش.

۵- افروز، غلامعلی، روانشناسی کم رویی، ج ۱، قم: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۷۴ه ش.

۶- امام خمینی، روح الله، صحیفه نور، قم: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی چاپ اول ۱۳۶۱ه ش.

۷- آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، مترجم: سید هاشم الحسینی محلاتی، قم: انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۶ه ش.

۸- حرعاملی، محمد بن حسین، وسائل الشیعه، قم: انتشارات آل البيت چاپ اول ۱۴۰۹ ق

۹- دهخدا، علی اکبر، فرهنگ متوسط، تهران: انتشارات موسسه لغت نامه دهخدا، چاپ سوم، ۱۳۸۵ش

۱۰- دیلمی، علی، اخلاق اسلامی، قم: دفتر نشر معارف، چاپ سوم، ۱۳۸۷

۱۱- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، بیروت: انتشارات دارالعلم، چاپ

اول، ۱۴۱۲ ق

۱۲- ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۱۴، قم: انتشارات دارالحديث، چاپ سوم، ۱۳۷۷ه ش.

۱۳- سالاری فر، محمدرضا و محمدصادق شجاعی و سید مهدی موسوی اصل و محمد دولتخواه، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ دوم، ۱۳۹۰ه ش.

۱۴- سبحانی نیا، محمد، جوان و اعتماد به نفس، قم: بوستان کتاب، چاپ سوم، ۱۳۸۹.

۱۵- سبحانی نیا، محمد، جوان و آرامش، قم: موسسه بوستان کتاب، چاپ اول، ۱۳۹۰.

۱۶- صانعی، مهدی، بهداشت روان در اسلام، قم: بوستان کتاب، چاپ اول، ۱۳۸۲ه ش.

۱۷- غضنفری، علی، ره رستگاری، قم: انتشارات لاهیجی، چاپ اول، ۱۳۸۲ه ش.

۱۸- کلینی، اسحق بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه محمدباقر کمره ای، تهران، انتشارات اسوه، ۱۳۷۵ه ش.

۱۹- گنجی، حمزه، بهداشت روانی، بی جا، انتشارات ارسباران، ۱۳۷۸ه ش.

- ۲۰- لیث واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، به کوشش: حسین حسینی بیرجندی، قم: انتشارات دارالحديث، چاپ دوم، ۱۳۷۶ه ش.
- ۲۱- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت: انتشارات موسسه الوفا، چاپ پنجم، (۱۴۰۴ق).
- ۲۲- مطهری، مرتضی، گفتارهای معنوی، قم: انتشارات صدرا، چاپ دوم، ۱۳۶۳ه ش.
- ۲۳- مظاهری، حسین، کاوشی نو در اخلاق اسلامی، تهران: انتشارات ذکر، چاپ اول، ۱۳۷۵ه ش.
- ۲۴- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ دوم، ۱۳۷۵ه ش.
- ۲۵- مهدوی کنی، محمدرضا، نقطه های آغاز در اخلاق عملی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی چاپ ششم، ۱۳۷۵ه ش.
- ۲۶- موسسه فرهنگی و هنری قدر ولایت، روانشناسی آرامش و راحتی، تهران: انتشارات قدر ولایت، چاپ چهارم، ۱۳۸۸ه ش.
- ۲۷- حق پناه، رضا، عزت از منظر قرآن و سنت، مجله الهیات حقوق، شماره ۴ و ۵.