

# کارکردهای تربیتی عزت نفس و نقش آن در سلامت روان از منظر قرآن و روایات

مهدیه عسکری<sup>۱</sup>

ابراهیم نوری<sup>۲</sup>

حسین خاکپور<sup>۳</sup>

## چکیده

عزت نفس از موضوعات کلیدی در زندگی هر انسان می باشد که در موفقیت ها و شکست های وی تأثیر مستقیم دارد این مسأله در نظام تربیتی اسلام به عنوان یک هدف مطرح است تا انسانها را به سوی سلامت روان سوق دهد، هدف از این مقاله شناخت کلید های دستیابی به عزت نفس و تأثیر آن در سلامت روان است، نوشته حاضر به روش توصیفی-تحلیلی با رویکرد قرآنی-روایی بر آن شده تا نشان دهد که راههایی برای دست یابی به عزت نفس وجود دارد از مهمترین آنها می توان به توکل به خداوند، تمسک به قرآن و... اشاره نمود و در پایان هم ضمن بیان کارکردهای تربیتی عزت نفس به چگونگی تأثیر آنها بر پیدایش عزت نفس و تأمین سلامت روان می پردازد.

## کلیدواژه‌ها

عزت ، عزت نفس، سلامت روان، قرآن، روایات.

---

۱ - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآنی دانشکده علوم قرآنی زاهدان

Email: Mahdiye.A.Oskari91@gmail.com

۲- استادیار دانشگاه سیستان و بلوچستان (استاد راهنما) زاهدان Email: Enoori@theo.usb.ac.ir

۳- دانشیار دانشگاه سیستان و بلوچستان(استادمشاور) زاهدان Email:r.khakupur@yahoo.com

## طرح مسأله

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، اهانت‌ها، نابرابری‌ها، تحمیل و... واکنشی کم و بیش متناسب با خوی و منش خود بروز می‌دهد. عزت بخشی یکی از آموزه‌هایی است که در متون دینی مسلمانان بر آن تأکید فراوان شده است. آیاتی چند از قرآن کریم، خدا، رسول و مؤمنین را صاحبان عزت و صلابت نفس معرفی نموده‌اند مانند «يقولون لئن رجعنا الى المدينة ليخرجن الا عز منها الأذل والله العزة ولرسوله وللمؤمنين ولاكن المنافقين لا يعلمون» (منافقون، ۸) (می‌گویند اگر به مدینه برگردیم قطعاً عزیز تر، ذلیل تر را از آنجا بیرون خواهد کرد، و حال آنکه عزت از آن خدا و از آن رسول او و از آن مؤمنان است، لیکن منافقان نمی‌دانند) اهمیت و ضرورت پرداختن به این بحث این است که در روایات اهل بیت بر این مسأله تأکید فراوان شده، چنانکه علی علیه السلام می‌فرماید: «المنية ولا دنية ولتقلل ولا التوسل: مرگ آری اما تن دادن به پستی هرگز، قناعت به کم آری، اما دست نیاز به سوی دیگران هرگز» (نهج البلاغه، حکمت ۳۹۶، ص ۵۱۹). چنین پژوهش‌هایی از چند جهت ضروری می‌باشد نخست اینکه بسیاری از نابسامانیهای فردی و اجتماعی در پرتو احساس عزت نفس رخت بر می‌بندد، آیا انسانی که دارای عزت نفس است دست به تکدی‌گری (گدایی)، فحاشی، شوخی غیر متعارف، عمل غیر اخلاقی، دزدی و اختلاس میزند؟ وجه دوم ضرورت این پژوهش آن است که با شناسایی و استخراج راهکارهای دستیابی به عزت نفس از نگاه قرآن کریم، راههای عملی حصول عزت نفس به کمک علم اخلاق و تعلیم و تربیت می‌آید. زیرا عزت نفس نقش اساسی در سلامت روان و تربیت انسانها دارد و انسان را از هر گونه ذلت و پستی و آلوده شدن به گناه باز می‌دارد. پرسش‌های اصلی این پژوهش عبارتند از: ۱- راههای دست‌یابی به عزت نفس در آیات و روایات کدامند؟ ۲- چگونه عزت نفس می‌تواند در سلامت روان مؤثر باشد؟ رضایت افراد از زندگی به میزان ارزش آنها نزد خویش بستگی دارد و سلامت روان هم مستلزم داشتن یک فلسفه با معنی و زندگی هدفمند است عزت نفس از جمله مواردی است که خود باعث سلامت روان می‌شود و به افکار و رفتارهای فرد عمق و معنا می‌دهد.

## پیشینه تحقیق

تا آن جا که نگارندگان بررسی نموده‌اند در زمینه مورد بحث مقاله و نوشته‌ای به صورت مستقل یافت نشده، اما برخی نوشته‌های نزدیک به این موضوع عبارتند از: کتاب «سیری در تربیت اسلامی» (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۳): در این کتاب به نقش‌های عزت نفس در تربیت پرداخته است. کتاب «مجموعه مقالات عزت و افتخار حسینی» (شهیدی، ۱۳۸۲): این کتاب به مؤلفه‌های عزت در سیره معصومان و به ویژه امام حسین (ع) را بیان کرده، کتاب «توکل

بر خدا» (شجاعی، ۱۳۸۵) در این کتاب به انواع عزت و مؤلفه های آن پرداخته، پایان نامه «تأثیر 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 کودکان و نوجوانان و تأثیر عزت نفس در تعلیم و تربیت فرزندان پرداخته است، مقاله «عزت از منظر قرآن و سنت» (حق پناه، ۱۳۸۹) در این مقاله راه های دستیابی به عزت نفس و آثار و پیامد های آن مورد بررسی قرار داده و مقاله «شیوه های پرورش عزت نفس در کودکان» (شجاعی، ۱۳۸۴ش) در این مقاله نقش خانواده در تربیت و شکوفایی ارزش های اخلاقی 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 و تأثیر آن در سلامت روان از منظر قرآن و روایات می باشد. کارکرد روحی و روانی عزت نفس، به ویژه بر شمردن و تحلیل چگونگی تأثیر آن بر سلامت روان با محوریت قرآن کریم و روایات شریف از نو آوریهای این پژوهش است که در پژوهش های ارزشمند فوق الذکر نیامده است.

## ۱. مفهوم شناسی

از آنجاکه 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:

### ۱-۱. عزت

عزت مصدر ثلاثی مجرد از ماده (عز-یعز) است (ابن منظور، ۱۴۰۸ق، ج ۹، ص ۱۸۵) عزت آن حالتی است در شخص که نمی گذارد مغلوب کسی شود و شکست بخورد از همین روست که به زمین سخت و سفت (عزاز) میگویند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۵۶۳) «عزت نفس به معنی شرافت و مناعت است» (دهخدا، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۹۸۴) یکی از برجسته ترین صفات بارز هر مؤمنی است وی که با ایمان خویش به غیب خود را متصل به مبدأ لایتناهی و عبد برای مولای حقیقی گشته حاضر نیست خود را ذلیل بندگان نموده و در مقابل دیگر خلائق خداوند برای رسیدن به حاجتی از حوائج دنیا خود را تحقیر نماید (غضنفری، ۱۳۸۲، ص ۳۱۷) و نیز ملکه 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 (دیلمی، ۱۳۸۷، ص ۱۲۵) می توان نتیجه گرفت که عزت نفس به معنی شرافت و مناعت و یکی از تمایلات عالیه انسان و برجسته ترین صفت بارز هر مؤمن است و آن است که شخص حقیقت خویش را آن چنان که هست بیابد و روح خود را به منزله یک شی نفیس بشناسد.

### ۲-۱. سلامت روان

قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل

تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب (سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روان، ص ۱۵) و در گستره وسیع تر عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید (صانعی، ۱۳۷۲، ص ۲۲) و به منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که خود میتواند موجب ایجاد تحرک و پیشرفت تکامل فرد شود و به معنای سلامت جسم و روان می‌باشد.

پس از مفهوم شناسی ابتدا به راه‌های رسیدن به عزت نفس و سپس به نقش عزت نفس در سلامت روان می‌پردازیم:

## ۲. راه‌های دستیابی به عزت نفس از منظر آیات و روایات

بر اساس آموزه‌های دین مبین اسلام سرچشمه اصلی عزت خداوند است و تمام عزت‌ها از آن اوست چنانکه خداوند می‌فرماید «فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعاً» پس همه عزت‌ها از آن خداوند است (فاطر، ۱۰) میل و علاقه به عزت و فرار و تنفر از ذلت یک امر فطری هست که در نهاد تمام انسانها وجود دارد و شکوفایی عزت نیاز به علل و عواملی دارد و عدم توجه به این عوامل سبب خاموشی آن می‌شود و حالت ذلت و مغلوب شدن و پذیرش شکست در انسان تقویت می‌شود. با تأمل در آیات و روایات می‌توان عوامل مؤثر بر حصول عزت نفس را به دو دسته تقسیم نمود: عوامل شناختی (معرفتی) و عوامل رفتاری (غیرمعرفتی) در این پژوهش با محوریت قرآن کریم به بررسی برخی عناصر کلیدی دستیابی به عزت نفس در دو حوزه مذکور پرداخته شده است:

### ۲-۱. شناختی (معرفتی)

در میان عوامل مؤثر 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 معرفت‌ها و باورهای وهمی و تغییر آن به معارف حق تأکید شده است. اسلام برای پیشگیری و درمان اختلال‌های روانی در زمینه شناخت و نگرش صحیح افراد نسبت به خود، هستی، خدا، زندگی، دنیا، افراد دیگر و سنت‌های حاکم بر جریان تکوینی، آموزش‌های لازم را داده است، با دقت در آیات و روایات و مراجعه به منابع دینی برخی از مهمترین راهکارهای شناختی رسیدن عزت نفس به شرح ذیل می‌باشد:

### ۲-۱-۱. حاکمیت ارزشهای اسلامی

یکی از عوامل مؤثر و مهم در ایجاد عزت و تقویت آن حاکم شدن ارزشهای اسلامی در همه زمینه‌ها و در زندگی فردی و اجتماعی است. این ارزشها در یک تعبیر کلی، همان فرامین الهی و خواسته‌هایی است که مکتب اسلام، مردم را به رعایت آن الزام کرده است. از قبیل

تحقق کامل عدالت، امنیت، اصلاح امور فرهنگی و اجتماعی، آبادانی و عمران، ارتقای سطح فکر و اندیشه، پرهیز از غفلت، نفاق، تملق و رفتارهای تحقیر آمیز، بها دادن به انسان به عنوان خلیفه خدا، دوری از ظلم و تبعیض و هر گونه فساد، تساوی در برابر قانون، امر به معروف و نهی از منکر و رعایت اصل اهلیت و شایستگی در تصدی امور، اجرای دقیق قوانین و..... با ارزشمد شدن این گونه ارزشها امت اسلامی عزتمند گشته و زیر بار هیچ ذلتی نخواهد رفت. اما قطعاً چنین حاکمیت فراگیری از ارزشها بدون وجود حکومت دینی که خود نیز از جمله ارزشهاست، امکان پذیر نیست. علت این که اسلام علاوه بر عرضه ارزشها و قوانین عزت آفرین، بر روی مجری قانون و تحقق آن آرمانها چه با نصب یا توصیف تأکید دارد، همین است که ارزشهای دینی چون با اجتماع سر و کار دارد و جامعه ای بدون رهبری ره به جایی نمی برد، نیاز به حکومتی آگاه و قوی دارد. حکومت دینی بر اساس شرافت و کرامت انسانها بنا شده و تعلیم و تربیت و تکامل فرهنگی و معنوی و پیشرفت، سرمایه کار آن است. در حکومت غیر دینی، ممکن است برخی افراد با همت بلند، کرامت و عزت خود را حفظ کنند، اما اکثریت جامعه تابع برنامه های حاکمان هستند که نه از عزت آگاهند و نه از ارزش های دینی. از این رو تحکیم همه جانبه و عزت آور ارزش های دینی، نیازمند حکومت آگاه و مقتدر دینی است. (حق پناه، ۱۳۸۱، ص ۱۴۵) این که قرآن کریم از ولایت دشمنان خدا، دوستی غیر مؤمنان و ولایت پذیری کفار و منافقان به شدت نهی می فرماید، برای این است که در چنان ولایت هایی چنین ارزش هایی حاکم نیست و عزتی وجود ندارد، پس عزت در سایه تحکیم ارزش ها حاصل می شود و حاکمیت ارزش ها بدون حکومت دینی، قابل پیاده سازی و اجرا نمی باشند.

## ۲-۱-۲. تقویت هنجارهای اخلاقی

عزت نفس، با پستی، ناپاکی اخلاقی و آلودگی به گناهان، ناسازگار است. عزت نفس و شرافت نیرویی است که خود به خود، مردم را به راه وظیفه شناسی و تعهد اخلاقی سوق داده، و از اعمال خلاف اخلاق باز می دارد. امام علی (ع) می فرماید: «من کرمت علیه نفسه لم یهنها بالمعصیه» کسی که نفسش را گرامی می دارد، آن را با معصیت خوار و پست نمی کند (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۶۷۷) رابطه بین عزت نفس و هنجارهای اخلاقی، رابطه داد و ستدی و تعامل مثبت و سازنده است. انسان عزتمند، هنجارهای اخلاقی را رعایت می کند رعایت هنجارهای اخلاقی به تقویت و پایدار شدن عزت می انجامد. اساس و محور اخلاق در اسلام بر عزت و تکریم نفس و تطهیر آن از هر گونه آلودگی قرار داده شده است. تهذیب نفس، آزاد سازی آن از بند شهوات و مبارزه با امیال حیوانی، در اسلام جهاد اکبر نام گرفته، زیرا موفقیت در این میدان، وی را کریم النفس می سازد و به سادگی دچار آلودگی نمی شود کسی که برای نفس خود ارزشی قائل نیست، هوای نفس او رها شده و در واقع برده و اسیر خواسته های نفسانی می

شود(همان،ص ۱۴۶) منظور از این نفس همان خود حیوانی است که در واقع، ناخود است.روح انسان، میدان مبارزه دائمی میان خود اصلی و ناخود(امیال حیوانی) است هر جا عقل حاکم نباشد و میل های حیوانی پیروز گردند، روی عقل و فطرت انسانی پوشیده شده و شهوات، یک تاز میدان روح او می شود و از عزت و ارجمندی، اثری نمی ماند. در این صورت خود اصلی انسان، مغلوب و فراموش و به تعبیری «گم» شده است و باید آن را پیدا کرد «قل ان الخاسرین الذین خسروا انفسهم ....» (زمر، ۱۵)

### ۲-۱-۳. تمسک به قرآن

قرآن کتاب هدایت است و سر شار از نکات اخلاقی است و در آیات مختلف به عزت نفس و چگونگی کسب آن اشاره نموده است. بنا بر آموزه های قرآن کریم تمسک به کلام خداو استمداد از آن عامل عزت و سربلندی است «تنزیل الكتاب من الله العزيز الحكيم» این کتابی است که از سوی خداوند عزیز و حکیم نازل شده است(زمر، ۱۰) چون خداوند متعال منشأ عظمت و عزت است قرآن کریم نیز سخن اوست دربردارنده عوامل عزت و بزرگواری انسان است. تمسک به قرآن و عمل کردن به دستورات آن عامل عزت و شکست ناپذیری است امام علی (ع) در این باره می فرماید «ثم انزل عليه الكتاب نوراً لا تطفأ مصابيحہ... وشفاء لا تخشى اسقامه و عزاً لا تهزم انصاره وحقاً لا تخذل و اعوانه.. و معقلاً منيعاً ذروته و عزالمن تولاه» (خداوند) قرآن را بر او (پیامبرش) نازل فرمود قرآن نوری است که چراغهای آن خاموش نمی شود.. شفا دهنده ای است که از بیماریهای ترسی وجود ندارد عزتی است که یارانش شکست ندارند و حقی است که یاری کنندگانش خوار نشوند و پناهی است قله آن بلند است و عزتی است برای کسی که ولایت آن را بپذیرد(نهج البلاغه، خطبه ۱۹۸، ص ۴۱۸) یاوران قرآن باید بدانند که از دیدگاه حضرت علی(ع) قرآن خانه ای است که هرگز پایه ها وارکانش فرو نمی ریزد و عزت و قدرتی است که هرگز یارانش شکست نمی خورند(همان، خطبه ۱۳۳، ص ۱۷۷) زیرا خداوند یاورشان خواهد بود و آنان را که خداوند یار و مدد کار باشد هرگز شکست نخواهند خورد و فتح و پیروزی آنها قطعی است.

### ۲-۱-۴. توکل بر خداوند

یکی از راههای دستیابی به عزت نفس توکل بر خداوند است قرآن کریم می فرماید «من كان يريد العزة فلله العزة جميعاً» کسی که خواهان عزت است، عزت یکسره از آن خداست معنای آیه این است که هر کس عزت می خواهد باید آن را از خداوند طلب کند زیرا همه عزت و ملک از آن خداست و انسان در سایه عبادت و پرستش خدا و تسلیم در برابر او و ایمان و عمل صالح به عزت می رسد و کسانی که به خدا توکل می کنند به احساس ارزشمندی دست می یابند و دیگر حاضر به پذیرش ذلت و دراز کردن دست به سوی دیگران نیستند امام صادق(ع) می فرماید: بی نیازی و عزت به هر طرف می گردند و چون به جایگاه توکل دست یافتند در آن مستقر می

شوند (ری شهری، ۱۳۷۷، ج ۱۴، ص ۷۰-۶۲) و باعث می شود صفات ناپسند اخلاقی از قبیل حسد، دنیا پرستی، و تنگ نظری از وجود انسان زدوده می شود، شخصی که بر خداوند توکل کرده باور دارد که تأثیر همه اسباب و علل به اذن خداوند است و باور به این دارد که خداوند صلاح و خوبی بنده خود را می خواهد و با سپردن امور به خداوند آرامش می یابد. و از طرفی دلیل عمده اضطراب و افسردگی، تفسیر نادرست از حوادث و رخدادهای زندگی و احساس ناتوانی و است، که با توکل به خدا فرد احساس تنهایی نمی کند و خود را بر نیروی شکست ناپذیر متکی می داند.

## ۲-۱-۵. ایمان و تقوا

تقوای الهی همراه و پیرو ایمان است به این معناست که انسان با دوری از ارتکاب گناهان و التزام به روش الهی در زندگی که قرآن بر ایمان ترسیم فرموده و رسول خدا بیان کرده، خود را از غضب و عذاب خداوندی حفظ کند بنابراین انجام اوامر و ترک مناهای الهی همان تقواست (نجاتی، ۱۳۶۹، ص ۳۵۳) ایمان عامل سربلندی و تکامل انسان، همان باور داشتن به الله، به همه پیامبران دیگر، همچون پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، به همه کتابهای آسمانی همچون قرآن کریم، به امامت پیشوایان معصوم، و اعتقاد به معاد است. ایمان را می توان اعتقاد قلبی به خداوند همراه با تسلیم به آن دانست، و خداوند در قرآن این عزت را به اهل ایمان اختصاص داد «ولله العزة و لرسوله و للمؤمنین» عزت از آن خدا و رسولش و اهل ایمان است (منافقون، ۸) امام علی علیه السلام می فرماید: «لاکرم اعز من التقوی» هیچ بزرگی و کرامتی بالاتر از عزت تقوا نیست (کلینی، ۱۳۸۳، ج ۸، ص ۶۳) تقوا و خدا ترسی از اموری است که منشأ آرامش روحی هر مؤمنی است. و از عوامل اصلی تکامل و تعادل شخصیت و رسیدن به کمال انسانی و تحقق سعادت و بهداشت و سلامت روانی است.

## ۲-۲. رفتاری (غیر معرفتی)

عوامل رفتاری (غیر معرفتی) متعددی در پیدایش و پرورش عزت نفس موثرند که به برخی از مهمترین مؤلفه های تربیتی رفتاری عزت نفس اشاره می شود:

### ۲-۲-۱. ولایت مداری

خداوند پیروی از فرستادگان الهی را بر مردم واجب شمرده و ثمره این پیروی را سربلندی و عزتمندی و رستگاری می داند «...فالدین آمنو به و عزروه و نصروه و اتبعوا نور الذی انزل مه اولئک هم المفلحون» سپس آنان که به او یعنی (پیامبر) گرویدند و از او عزت و حرمت نگه داشتند و یاری او کردند و نوری را که به او نازل شد پیروی نمودند آن گروه به حقیقت رستگاران عالمند (اعراف، ۱۵۷) امام سجاد (ع) با تکیه بر نقش رهبران دینی می فرماید: «طاعة و لاه الامر تمام العزة» پیروی از اولی الامر و رهبران دینی نهایت عزت و سربلندی است (حرانی،

۱۴۰۴ق، ص ۲۸۳) از آنجا که رسول اکرم و اهل بیت عزیز آن حضرت مصداق اکمل ارتباط با خداوند از راه ایمان به او و عمل صالح و عزت آفرینی هستند قرآن درباره پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید «انک لعلی خلق عظیم» و تو اخلاق بزرگ و برجسته ای داری (قلم، ۴) هنگامی که از حضرت امام حسین علیه السلام در خواست شد که سخنی که با گوش خود از پیامبر اکرم (ص) شنیده اید را نقل کنید ایشان این سخن را نقل کردند: خداوند کارهای بزرگ و رفیع و با شرافت را دوست دارد و کارهای پست و ذلیل را خوش نمی‌دارد (احسائی، بی تا، ج ۱، ص ۶۷۹) پیامبر گرمی هیچ وقت از خود ذلت نشان نداد و به کسی از مؤمنان اجازه نداد تا تن به ذلت دهد بنابراین توسل به ایشان موجب عزت فرد می‌شود (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۶، ص ۱۵۸). در حقیقت کسانی که با خدا و پیامبر او به دشمنی برمی‌خیزند آنان در زمره خوارترین خواهند بود.

## ۲-۲-۲. قناعت

یکی از راه‌ها و عوامل رسیدن به عزت، قناعت و دوری از رفاه زدگی است قناعت از ویژگی‌های مؤمنان و از امتیازات انسانهای با فضیلت است افراد خود ساخته و آراسته دارای روحیه قناعت و عزتند و با این روحیه عالی هیچگاه چشم طمع به مال دیگران ندوخته و برای کسب مال و مقام شخصیت والای خویش را خرد و حقیر نمی‌کنند در روایات اسلامی از قناعت به عنوان وسیله عزت و بی‌نیازی و گنج فنا ناپذیر یاد شده است و نقطه مقابل اسراف و تبذیر و مصرف‌گرایی وسیله شکست و ذلت معرفی شده است امام راحل با حساسیت نسبت به این موضوع می‌فرمود: «مردم بر سر دو راهی عزت و ذلت قرار داشته و باید تصمیم بگیرند: یا رفاه و مصرف‌گرایی، یا تحمل سختی و استقلال» (امام خمینی، ۱۳۶۱ص ۹۸) یکی از آثار قناعت عزت و سرافرازی است انسان با عزت، تلاش کرده و به مبارزه با عوامل ذلت آور بر خیزد و با قناعت پیشگی، ریشه طمع و خواری را از بین می‌برد امام علی (ع) در توصیه، به قناعت برای بدست آوردن عزت می‌فرمایند «القناعتُ تؤدی الی العز» قناعت عزت در پی دارد (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۵) روانشناسان از قناعت به عنوان اصل شادکامی یاد کرده‌اند و می‌گویند: هر چه توقع کمتر، آرامش بیشتر و هر چه توقع بیشتر، آرامش کمتر. مقداری که ما از توقعات خودمان بکاهیم از احتمال ناکامی‌ها و شکست‌های خود کاسته ایم و در نتیجه از بیم و امید و بی‌قراری و ناآرامی و انتظار جانکاهی که قبل از نیل به موفقیت‌ها دست به گریبان می‌شود، خود به خود کاسته می‌شود. در واقع رعایت اصل اعتدال و قناعت به آدمی آرامش و امنیت خاطر خاصی می‌بخشد. (سبحانی نیا، ۱۳۹۰، ص ۱۱۵) بنابراین می‌توان گفت انسان سالم به چیزهایی که خود در اختیار دارد توجه می‌کند و از زیاده‌خواهی و طمع مبراست، چرا که زیاده‌خواهی و حرص، انسان را دچار اضطراب و ناراحتی می‌کند از این رو شخص باعزت و حیا خویشتن دار بوده و دست‌نیاز به سوی دیگران دراز نمی‌کند، چرا که این عمل موجب می‌شود



شخص پست و تحقیر شود لذا با عزت به داشته هایشان قناعت ورزند و دست نیاز به سوی دیگران دراز نکنند.

### ۲-۲-۳. عفو و گذشت

عفو یعنی چشم پوشیدن و گذشتن از جرم و گناه کسی، خداوند متعال یکی از صفات پرهیز کاران را عفو و بخشش بیان کرده، خوی عفو و بخششدر پرورش روح و تقویت ایمان آدمی مؤثر است و انسانی به کمال می رسد که خوی و خلقی الهی یابد قرآن کریم در موارد متعددی عفو را جز اوصاف الهی بر می شمارد مانند «ان الله لعفو غفور» (حج، ۶۰). (اسکندر لو، ۱۳۸۶، ص ۱۴۰-۱۳۹)، یکی از آثار عفو و گذشت عزت و سرافرازی است که در روایتی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم می فرماید: «علیکم بالعفو فان العفو لا یزید العبد الا عزا» (بر شما باد بر عفو و گذشت چرا که عفو چیزی جز بر عزت انسان نمی افزاید) (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۳، ص ۲۷۹) همچنین عفو و گذشت باعث می شود انسان به سلامت روان برسد و برای داشتن بدنی سالم و روحی بانشاط و داشتن آرامش باید عفو و بخشش داشته باشیم (مؤسسه فرهنگی هنری قدر ولایت، ۱۳۸۸، ص ۸۹-۹۰) از این رو می توان گفت گذشت مایه انسجام جامعه، کم رنگ شدن کینه ها و آرامش اجتماعی است. و از سوی دیگر کینه توزی، دوستی، محبت و هر گونه صفا، صمیمیت و آرامش را از بین می برد، بنابراین برای داشتن بدنی سالم، روحی پرنشاط، و داشتن آرامش باید عفو و بخشش داشته باشیم.

### ۲-۲-۴. صبر

یکی دیگر از امتیازاتی که سبب پدید آمدن عزت پایدار می شود، صبر و بردباری است، که بزرگواری را برای انسان رقم می زند و او را از ذلت و خواری می رهند و او را به وسیله صفات انبیاء آراسته می سازد چرا که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده اند: «خداوند انسان را به واسطه صبر و بردباری عزیز خواهد نمود و او را از خواری و ذلت می رهند خشنود خواهد ساخت» (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۳۴۱). یکی از عواملی که در تحصیل آرامش و رفع اضطراب و نگرانی مؤثر است استفاده از نیروی بزرگ صبر و شکیبایی در برابر حوادث و مشکلات زندگی می باشد که نقش بسیار در زندگی انسان و سلامت روان دارد آنجا که امام علی (ع) می فرماید: شکیبایی داشته باشید زیرا که صبر برای ایمان همانند سر است برای بدن، بدنی که سر ندارد و نیز ایمانی که با شکیبایی همراه نیست ارزشی ندارد (نهج البلاغه، حکمت ۸۲، ص ۴۵۷). صبر آثار ارزشمندی دارد در واقع به هیچ هدفی جز با صبر نمی توان دست یافت یکی از آنها دستیابی به عزت و سربلندی که امام علی (ع) می فرماید: آنکه صبر پیشه کند عزیز و سربلند می شود (آمدی، ۲۸۴، ۱۳۶۶) یکی از شاخص های مهم بهداشت و سلامت روانی قدرت تحمل سختی های زندگی و پایداری در برابر مشکلات است. و بحران ها صبر و شکیبایی است.

## ۲-۲-۵. انصاف در معاشرت

یکی از نشانه‌های مهم اخلاق حسنه و آداب معاشرت انصاف است. و از ماده «نصف» با فتح و «نصف» باضم یعنی چیزی را نصف کردن و به نصف رسانیدن است. در روابط اجتماعی انصاف بدین معناست که سود و زیان را میان خود و دیگران تقسیم کن، برای دیگران حقوق برابر قائل باش و مزایای زندگی را میان خود و مردم تقسیم کن. (مه‌دوی کنی، ۱۳۷۵، ص ۵۷۱) پاس داشتن عدل و داد و حفظ حقوق دیگران همانند حفظ حقوق خود و نصف کردن سود و زیان میان خود و دیگران و در مقام دیگران حقوق طرفین را یکسان و برابر رعایت کردن، یعنی انصاف از اموری است که آدم را عزت می بخشد. امام علی(ع) در ضمن سخنی این حقیقت را اشاره کرده و فرموده: «الا انّه من ینصف النّس من نفسه لم یزده الله عزا» هر کس با مردم با انصاف رفتار کند، خداوند عزت و حرمت او را افزون کند. (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۱۴۴)

## ۳. کارکردها و مؤلفه‌های تربیتی عزت نفس و نقش آن در سلامت روان

یکی از وظایف مهم تربیت ایجاد روان سالم است که بی تردید عزت نفس نقش بسیار مهمی در این امر در پی دارد، برخی از کارکردهای تربیتی عزت نفس از این قرار می باشد:

### ۳-۱. خودباوری و تقویت اراده

از مهمترین آثار و پیامدهای عزت نفس، داشتن اراده آهنگین 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 نموده، علیه خودش وارد جنگ می کند. شکست چنین شخصی قطعی است، زیرا خود معتقد به شکست خویش است. (صدر السادات، ۱۳۸۰، ص ۱۳۲) شخصی که از درون خود را عزیز می داند و عزت نفس را باور دارد هرگز در مقابل گردنکشان و آنانی که با امکانات دیگران مال و جاهی برهم زده اند خود را نخواهد باخت. روزی حضرت علی(ع) شبیه پسر عبدالبر را دید که به جهت کلید داری خانه کعبه به دیگران فخر می فروشد و عباس پسر عبدالمطلب نیز به جهت این که مسؤولیت آب دادن به حاجیان 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 ابن عباس و شبیه که از بزرگان محسوب می شدند گران آمد خدمت پیامبر (ص) آمدند و شکایت کردند که علی(ع) غرور آنها را شکسته در این حالت آیه ۱۹ سوره توبه مبنی بر تأیید این دیدگاه علی(ع) نازل شد و بر پندارهای آنها خط باطل کشید (مکارم شیرازی، ۱۳۷۵، ج ۷، ص ۳۲۱) 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 خود باوری و نه‌راسیدن 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 کافیست به هر مقدار که نفس عزیز و 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 خود می کشاند و نمی گذارد به خواب و کم کاری عادت کند (مطهری، ۱۳۶۳، ص ۱۷۲). از امام صادق نقل شده است که فرمود: «خداوند تمامی امر مؤمن را به خودش واگذارده جز این که به او اجازه نداد ذلت پذیر باشد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴، ص ۲، ح ۴۲) ما برای سلامت روانی خود نیاز به احساس اعتماد به نفس مثبت و قوی داریم این امر وقتی روشن می شود که بدانیم ضعف اعتماد به نفس، عوارضی چون بی ثباتی، اضطراب، پرخاشگری، افسردگی، خود کم بینی و غیره دارد: وقتی که یک انسان سالم و نیرومند بی جهت در خود احساس ضعف و سستی و رخوت می کند معنایش این است که روحش ناسالم است (افروز، ۱۳۷۴، ص ۱۱۴) با این بینش منشأ بسیاری از اختلال های روانی و رفتاری را باید در فقدان اعتماد به نفس جست و جو کرد.

### ۳-۲. خود ارزشمندی

اعتماد به نفس در گرو احترام به خود و نگرش مثبت به خویشتن است اسلام در تمام برنامه های عبادی و اخلاقی، اجتماعی و اقتصادی عزت نفس را لحاظ کرده و نادیده گرفتن آن را در هیچ شرایطی نمی پذیرد احساس ارزشمندی یا عزت نفس امری فطری هست، انسان زمانی به حرکت و تکاپو می افتد که انگیزه درونی یا بیرونی داشته باشد مهمترین انگیزه های که در انسان پس از ارضای نیاز های مادی و غریزی پا به عرصه وجود می گذارد، نیاز به احساس ارزشمندی و عزت نفس است. شهید مطهری می گوید: از نظر اسلامی مادر همه احساس های اخلاقی انسان، احساس کرامت و شرف و عزت و قدرت در درون خود است و در خود واقعی خویش است. (سبحانی نیا، ۱۳۸۹، ص ۵۸) اختلال در رفتار بی اعتمادی به خود ناشی از بی توجهی به کرامت نفس و شخصیت انسانی است امام هادی (ع) فرمود «من هانت علیه نفسه فلا تأمن شره» کسی که خود را خواری یابد، از شر او ایمن مباش (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۷، ص ۴۸۳) احساس ارزشمندی و عزت نفس موجب می شود انسان با شکم گرسنه، تن برهنه و در سخت ترین شرایط زندگی کند ولی تن به ذلت و پستی ندهد، متکی به خود باشد و به دلیل قدرت روحی خویش از دیگران احساس بی نیازی کند واز سوی دیگر عزت نفس و داشتن روحیه شکست ناپذیری در برابر سختی ها و دوری از ذلت و خواری نیز باعث ارجمندی و بزرگواری فرد نزد خداوند، خود و دیگران می شود.

### ۳-۳. خود اتکایی

روحیه استقلال و خود اتکایی از آثار کرامت و عزت نفس است، که در آموزه های دین همواره مورد تأکید قرار گرفته، یکی از راههای رسیدن به خود باوری بی نیازی از دیگران و اتکا به خود است فردی که چنین احساسی در درون خود دارد از سلامت روان بر خوردار است بعضی افراد همواره در انتظار کمک ویاری دیگرانند و از این رو هرگز به خود اطمینان پیدا نمی کنند و این حالت نشانه ضعف و بی اعتمادی است امام صادق (ع) می فرماید « عز المؤمن استغناة عن الناس » عزت مؤمن در بی نیازی او از مردم است (مجلسی ، ۱۴۰۴ق ، ج ۹۶ ، ص ۱۵۸) . نحوه معاشرت با مردم باید به طریقی باشد که به اصل مهم خود اتکایی آسیبی وارد نشود امام علی(ع) می فرماید: « در بر خورد با مردم دو حس متضاد بی نیازی و نیازمندی داشته باش، نیازمندی تو به مردم در نرمی سخن و حسن سیرت و تواضع است و بی نیازی تو از مردم در حفظ آبرو و عزت نفس است » (حر عاملی، ۱۴۰۳، ج ۶، ص ۳۱۳) بزرگان دین برای امرار و معاش هرگز دست طمع به سوی دیگران دراز نکردند و با بلند طبعی دوران سخت زندگی را پشت سر گذاشتند و همین احساس بی نیازی از دیگران باعث می شود که انسان از سلامت روحی و 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.

### ۳-۴. خود شکوفایی

در مکتب انسان گرایی بالاترین مرحله نیازهای فردی انسان، نیاز به خود شکوفایی و کمال است. خود شکوفایی در نظریه مزلو

اشاره به این است که انسان باید به چیزی تبدیل شود که از توانایی بالقوه آن برخوردار است. (Maslow, 1970: 46) راجرز نیز از نیاز به خود شکوفایی به عنوان یک نیاز اساسی و بنیادی در انسان یاد نموده و معتقد است هنجار کلی طبیعت در شکوفا شدن و به فعلیت رسیدن توانایی های هستی است، از نظر او نیاز به خود شکوفایی در ساختار انسان پایه ریزی شده است. اما در جریان رشد، این تمایل ماهیت روان شناختی به خود گرفته و از تجربه و یاد گیری نیز تأثیر می پذیرد. (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۱۱)

بعد معنوی خود شکوفایی از دیگر ابعاد آن بسیار وسیع تر است. قلمرو آن بدون ژرفا و بی کرانه است. هنگامی که انسان به خود شکوفایی برسد، و استعداد های بالقوه خود را بشناسد، دچار احساسی خوشایند شده و اعتماد به نفس درونش ایجاد می شود؛ این احساس رضایت از خویشتن

زمینه ساز صفت نیکوی عزت نفس در انسان است. بنابراین میان عزت نفس و خودشکوفایی رابطه ای مستقیم وجود دارد؛ یعنی اگر انسان به خودشکوفایی برسد، عزت نفس در او تقویت می شود و از طرفی اگر عزت نفس در شخصی به حد اعلا برسد، وی نیز روز به روز در جهت خودشکوفایی و کشف استعدادها بالقوه خود گام برمی دارد. و گام برداشتن در مسیر تقویت استعدادها، آرامش و سلامت روان را در پی خواهد داشت. بنابراین میان عزت نفس و خودشکوفایی و در پی این دو، سلامت روان رابطه ای دوسویه وجود دارد.

### ۳-۵. آرامش

اضطراب و نگرانی یکی از بزرگترین معضلات زندگی انسان است از سوی دیگر آرامش یکی از گمشده های مهم بشر است در آن هنگام که تمام درهای عالم به روی انسان بسته می شود از هر نظر درمانده و مضطرب می شود تنها کسی که می تواند در های رحمت به روی انسان بگشاید خداوند در قرآن کریم راه در مان نگرانی و اضطراب ها را یاد خود معرفی می کند به طوری که می فرماید «الا بذکر الله تطمئن القلوب» آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل ها آرامش می یابد (رعد، ۲۸) بنابراین برای ایجاد آرامش در زندگی باید دعا کنیم زیرا دعا چه مستجاب شود چه نشود در آرامش روح و سلامت روان انسان اثر دارد، آنجا که از امام خمینی به عنوان الگوی آرامش یاد کرده که امام در تمام فراز ها و نشیب ها و ناملازمات زندگی همچون کوهی ایستاد و حتی لحظه ای دچار اضطراب نگردد با آن که در سال های اول زندگی پدر مهربانش را از دست داد ولی این رنج ها در امام اثر منفی نگذاشت بلکه او انسانی کار آموزده با روحی مستقل و استوار بود آن روزی که به زندان می رفت یا آواره مرزها بود با روزی که میلیون ها نفر جان خود را تقدیم راهش می کردند در قدرت و صلابت تغییری نکرد، نه از تنهایی هراس به دل راه داد و نه از آن جمعیت استقبال کننده مغرور گشت و به حق مصداق سخن علی (ع) بود که فرمود: «لا یزیدنی کثرة الناس حولی عزة ولا تفرقه عنی وحشة» فراوانی مردم پیرامونم بر عزت من نیفزاید و پراکندگی آنان از گردم مرا هراسان ننماید. (نهج البلاغه، نامه ۳۶، ص ۳۸۷)

### 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، رسول و مؤمنین را صاحبان عزت و صلابت نفس معرفی می کند، از نگاه قرآن کریم حقیقت عزت نفس بلکه ای نفسانی است که به صورت ارادی و در پرتو عوامل معرفتی و رفتاری

حاصل می‌شود و قدرتی است که در دل و جان انسان ظاهر می‌شود و او را از ذلت در برابر نااهلان باز می‌دارد، چنین قدرتی از ایمان به خدا سرچشمه می‌گیرد، از مهمترین تاثیراتی که عزت نفس در انسان می‌گذارد احساس کرامت و دوری از گناه و معصیت است که تامین کننده سلامت روح و روان است. راههایی 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، عفو و گذشت، قناعت، و... می‌شود. عزت نفس دارای کارکردهای تربیتی متعدد بوده و نقش به‌سزایی در سلامت روان دارد. از مهمترین کارکردهای کلیدی عزت نفس می‌توان به خودباوری، آرامش روحی و روانی، خود شکوفایی، خود ارزشمندی اشاره نمود.

## فهرست منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. ابن شعبه حرانی، ابومحمد الحسن بن علی بن الحسین، (۱۳۶۷)، تحفه العقول، قم: مؤسسه نشر اسلامی
۴. ابن منظور، محمد بن مكرم، (۱۴۰۸ق)، لسان العرب، ج ۹، بیروت: دار الاحیاء التراث العربی
۵. احسائی، ابن ابی جمهور، (بی تا)، عوالی الثلالی، ج ۱، قم: انتشارات سید الشهدا
۶. اسکندر لو، محمد جواد، (۱۳۸۶)، پاکسازی روح، ج ۱، تهران: انتشارات کانون اندیشه جوان
۷. افروز، غلامعلی، (۱۳۷۴)، روانشناسی کم رویی، ج ۱، قم: دفتر نشر فرهنگ اسلامی
۸. امام خمینی، روح الله، (۱۳۶۱)، صحیفه نور، قم: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
۹. آمدی، عبد الواحد، (۱۳۶۶)، غررالحکم و درر الکلم، مترجم: سید هاشم الحسینی محلاتی، قم: انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی
۱۰. حرعاملی، محمدبن حسین، (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعه، ج ۱۶، قم: انتشارات آل البيت
۱۱. حق پناه، رضا، (۱۳۸۱)، عزت از منظر قرآن و سنت، مجله الهیات حقوق، شماره ۴ و ۵، دهخدا، علی اکبر، (۱۳۸۵ش)، فرهنگ متوسط، تهران: انتشارات مؤسسه لغت نامه دهخدا
۱۲. دیلمی، علی، (۱۳۸۷)، اخلاق اسلامی، قم: دفتر نشر معارف .
۱۳. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲ق)، المفردات فی غریب القرآن، بیروت: انتشارات دار العلم
۱۴. ری شهری، محمد، (۱۳۷۷)، میزان الحکمه، ج ۱۴، قم: انتشارات دار الحدیث
۱۵. سالاری فر، محمدرضا و محمدصادق شجاعی و سید مهدی موسوی اصل و محمد دولتخواه، (۱۳۹۰)، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
۱۶. سبحانی نیا، محمد، (۱۳۸۹)، جوان و اعتماد به نفس، قم: بوستان کتاب
۱۷. سبحانی نیا، محمد، (۱۳۹۰)، جوان و آرامش، قم: مؤسسه بوستان کتاب
۱۸. صانعی، مهدی، (۱۳۸۲)، بهداشت روان در اسلام، قم: بوستان کتاب
۱۹. غضنفری، علی، (۱۳۸۲)، ره رستگاری، قم: انتشارات لاهیجی
۲۰. کلینی، اسحق بن یعقوب، (۱۳۷۵)، اصول کافی، ج ۳-۴-۸، ترجمه محمد باقر کمره ای، ج ۳، تهران: انتشارات اسوه
۲۱. گنجی، حمزه، (۱۳۷۸)، بهداشت روانی، بی جا: انتشارات ارسباران
۲۲. لیثی واسطی، علی بن محمد، (۱۳۷۶)، عیون الحکم والمواعظ، به کوشش: حسین حسنی بیرجندی، ج ۱، قم: انتشارات دارالحدیث
۲۳. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۴ق)، بحار الانوار، ج ۹۶ و ۹۴، بیروت: انتشارات مؤسسه الوفاء
۲۴. مطهری، مرتضی، (۱۳۶۳)، گفتارهای معنوی، ج ۲، قم: انتشارات صدرا

۲۶. مظاهری، حسین، (۱۳۷۵)، کاوشی نو در اخلاق اسلامی، تهران: انتشارات ذکر
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۵) تفسیر نمونه، ج ۷، تهران: دار الکتب الاسلامیه
۲۸. مهدوی کنی، محمد رضا، (۱۳۷۵)، نقطه های آغاز در اخلاق عملی، چاپ ششم، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی
۲۹. مؤسسه فرهنگی و هنری قدر ولایت، (۱۳۸۸)، روانشناسی آرامش و راحتی، چ ۴، تهران انتشارات قدر ولایت
۳۰. نجاتی، (۱۳۶۹)، قرآن و روانشناسی، مترجم: عباس عرب، چ ۲، بی جا: بنیاد پژوهش های اسلامی
31. Maslow, A., *Motivation and personality*, Newyork, Harper and Row, 1970, 46