

عزت نفس و آثار تربیتی آن از دیدگاه قرآن و احادیث*

□ محمد رضا نیلی^۱

□ حسین نظری^۲

□ ستاره موسوی^۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر ماهیت شناسی عزت نفس و آثار تربیتی آن از دیدگاه قرآن و احادیث بوده، که در این رابطه به بیان مفهوم عزت نفس و جایگاه آن، آثار فردی و اجتماعی عزت نفس از دیدگاه قرآن و احادیث پرداخته است. این پژوهش از نوع کاربردی می‌باشد که با توجه به ماهیت موضوع، روش مروری - تحلیلی بوده که از طریق بررسی اسناد و مدارک به گردآوری اطلاعات از کتابخانه‌ها، مراکز اسناد و مدارک علمی، مقاله‌ها و سایر پژوهش‌های انجام گرفته در این زمینه پرداخته است. روش تحقیق توصیفی - تحلیلی است. پس از تحلیل یافته‌های پژوهش، نتایج نشان می‌دهد که عزت نفس به معنای احساس ارزش مند بودن است که منجر به نفوذ ناپذیری انسان

* تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۰/۳ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۵/۰۵.

۱. استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

۲. دانشجوی دکتری برنامه دینی دانشگاه اصفهان و مدرس دانشگاه فرهنگیان

۳. دانشجوی دکتری برنامه دینی دانشگاه اصفهان و مدرس دانشگاه پیام نور (نویسنده مسؤل)

شده و مانع از مغلوب شدن وی می‌گردد. احساس ارزش‌مندی، تن‌ندادن به ذلت و خواری، پرورش شخصیت مستحکم و موفق، تقویت اراده و خودباوری، آراستگی به کمالات اخلاقی و استقلال و خود اعتمادی، از آثار فردی عزت نفس و طاغوت ستیزی و ستم‌گریزی، هنجاریابی اخلاقی و تقویت هنجارهای اخلاقی از آثار اجتماعی عزت نفس از دیدگاه قرآن و احادیث می‌باشد.

واژگان کلیدی: عزت نفس، کرامت، انسان، قرآن، حدیث، آثار تربیتی.

مقدمه

انسان سرور زمین و عهده‌دار نقش اول در قرآن است و همه موجودات که در زمین وجود دارند، برای او، و هرگونه تغییر و تبدیلی، به دست اوست. چنین برجستگی باعث می‌شود که انسان، گرمی‌تر و عزیزتر از همه اشیاء مادی باشد. بنابر این یکی از نیازهای اساسی انسان، احساس ارزش نسبت به خود است، که گاه با اصطلاحاتی همچون احترام به خود و «عزت نفس^۱» از آن یاد می‌شود.

«عزت نفس در قرآن به عنوان یکی از صفات پسندیده انسان بیان و باعث فضیلت و برتری او بر سایر موجودات شده است (اسراء/۷۰)، ویژگی کرامت و عزت نفس، به جهت وجود عنصر ملکوتی و نفخه روح الهی در انسان (حجر/۲۹) وی را سزاوار جانشینی خدا در روی زمین کرده (بقره/۲۹) و توانایی تقرب به حق را به او داده است (انشقاق/۶)، کرامت در قرآن از آثار تقوا شمرده شده که موجب ترفیع و تکامل انسان می‌گردد (حجرات/۱۳) و مخصوص خداست (آل عمران/۲۶) که به انسان‌های مؤمن عطا می‌کند (منافقون/۸). عزت خواهی از خداوند (فاطر/۱۰)، پای‌بندی به قرآن کریم و دین مقدس اسلام (زمر/۱ و زخرف/۴۳ و ۴۴)، پیروی از رسول خدا ﷺ و اهل بیت علیهم السلام (قلم/۴)، پیوند با مؤمنان (منافقون/۸) و روزی حلال (فاطر/۳) از عوامل عزت نفس برای ما انسان‌ها می‌باشد» (نیک صفت، ۱۳۸۵، ص ۱۲۸).

به راستی حقیقت عزت چیست که تا این حد مورد توجه انسان است. عزت را کجا باید جستجو کرد و چه چیزی می‌تواند به انسان عزت دهد. اما حقیقت عزت

قدرتی است که در دل و جان انسان ظاهر می‌شود و او را از خضوع و تسلیم و سازش در برابر طاغیان و یاغیان بازمی‌دارد و در برابر زر و زور نفوذ ناپذیر می‌کند، و این قدرت، با ایمان به خدا که منبع اصلی قدرت و عزت است به دست می‌آید (عادل‌پور، ۱۳۸۱).

عزت بخشی و عزت‌آفرینی از مهم‌ترین اهداف تربیتی پیامبران و اوصیای ایشان بوده است اگر آدمیان به عزت حقیقی دست یابند و از ذلت مجازی آزاد گردند، به تربیتی که منظور نظر پیامبران بوده است می‌رسند؛ تربیتی که آدمی را سربلند و استوار و شکست‌ناپذیر در برابر غیر خدا و ناچیز و ناتوان و خوار در برابر خدا می‌سازد. نقش عزت در تربیت، نقشی اساسی است؛ به نحوی که در صورت فقدان عزت، آدمی به هر پستی تن می‌دهد و به هر گناهی دست می‌زند؛ از این رو بهترین راه برای اصلاح فرد و جامعه، عزت بخشی و عزت‌آفرینی است (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۳).

سبک زندگی سالم وسیله مناسبی برای کاهش حوادث و رویدادها و نیز تأثیر سلامتی بر بهبود، سازگاری و کنار آمدن با مشکلات زندگی و نیز بهبود کیفیت زندگی است (لیونز و لانگیل، ۲۰۰۰؛ به نقل از کاویانی، ۱۳۸۸). به عبارت دیگر، سبک زندگی سالم عبارت است از ارائه راه‌هایی که از طریق آن افراد می‌توانند زندگی‌شان را سالم‌تر و بهتر نمایند. برخی از این رفتارها و الگوها عبارتند از تغذیه مناسب و متعادل، فعالیت‌های جسمانی از قبیل ورزش منظم، استراحت و خواب کافی، داشتن روابط اجتماعی مناسب و استفاده از مهارت‌های مناسب جهت مقابله با استرس و مشکلات زندگی. دین مبین اسلام از قبل از تشکیل نطفه تا آخرین مراحل زندگی، دستورالعمل‌های روشن و قابل اجرا در زمینه‌های مختلف روانی دارد. از این رو می‌توان گفت که دین اسلام دارای سبک زندگی است. سبک زندگی اسلامی براساس هدف اهل بیت علیهم‌السلام باید متناسب با مقتضیات زمان تبیین شود و میزان اثر بخشی آن بر سلامت بررسی شود. در این

راستا تحقیق حاضر به عزت نفس به عنوان یک مؤلفه تسهیل کننده سبک زندگی می‌پردازد.

هدف از انجام این تحقیق، عزت نفس و آثار تربیتی آن از دیدگاه قرآن و احادیث است، که به بیان مفهوم عزت نفس و آثار فردی و اجتماعی عزت نفس از دیدگاه قرآن و احادیث می‌پردازد. پژوهش حاضر از نوع کاربردی است که با توجه به ماهیت موضوع، روش مروری تحلیلی است. گردآوری اطلاعات از طریق بررسی اسناد و مدارک در کتابخانه‌ها و مراکز اسناد و مدارک علمی، مقاله‌ها و سایر تحقیق‌های انجام گرفته در این زمینه صورت گرفته است. تحقیق پیش رو در صدد پاسخ‌گویی به این سؤالات است که:

۱. عزت نفس در آیات و احادیث از چه جایگاهی برخوردار است؟
۲. آثار فردی عزت نفس از نظر قرآن و احادیث کدامند؟
۳. آثار اجتماعی عزت نفس از نظر قرآن و احادیث کدامند؟

روش

پژوهش مورد نظر، از نوع کیفی است. یکی از ویژگی‌های عمده تحقیق کیفی این است که به بررسی یک مسأله به صورت عمیق پرداخته و با تعقل، استدلال، تفکر و منطق در مورد مسأله به تجزیه و تحلیل می‌پردازد. در این روش از داده‌های آماری استفاده نمی‌شود (پژوهش‌های کیفی یک رویکرد پژوهشی است که به منظور درک و تفسیر پدیده‌های انسانی و اجتماعی به کار می‌رود و برای رسیدن به درک عمیق از پدیده مورد نظر است). پژوهش مورد نظر سعی بر بیان روش‌های تبیین آثار تربیتی عزت نفس از دیدگاه قرآن و حدیث دارد و با یک رویکرد علمی به پژوهش نظر می‌افکند. یعنی تحلیل‌ها در چارچوب آموزه‌های دینی صورت می‌پذیرد.

بنابراین روش به کار برده شده روش توصیفی - تحلیلی خواهد بود. توصیفی از این جهت که در استخراج روش‌ها از روش استنباط استفاده می‌شود. استنباط

در تحقیقات به عنوان استخراج پایه‌های علمی در خصوص آثار تربیتی عزت نفس از دیدگاه قرآن و حدیث شناخته می‌شود. می‌توان این تعریف را با اندکی تغییر در مورد پژوهش‌های تربیتی به کار برد. استنباط در تحقیقات آموزشی به معنای استخراج الگو و راه کارهای عملی در زمینه موضوعات معین با استفاده از آرای نظریه پردازان در زمینه‌های مختلف فلسفی، سیاسی، اخلاقی و اجتماعی می‌باشد.

مفهوم عزت نفس

عزت که همواره با صلابت و شکست‌ناپذیری متقارن است، عبارت است از حالتی که به انسان استواری و محکمی می‌بخشد تا مغلوب هیچ چیز و هیچ کس نگردد (راغب اصفهانی، ۱۳۶۳، ص ۳۳۳). به همین جهت، به زمین سختی که نفوذناپذیر است «ارضُ عزاز» می‌گویند، و به چیزی که وجودش کمیاب باشد «عزیزالوجود» می‌گویند و نیز به کسی که پر صلابت است و هرگز مقهور کسی نمی‌شود «عزیز» می‌گویند. در قرآن کریم نیز واژه «عزت» هم در معنای فوق به کار رفته است. پس صلابت، اصل در معنای عزت است، چیزی که هست از باب توسعه در استعمال، به کسی هم که قاهر است و مقهور نمی‌شود، «عزیز» گفته‌اند، مانند: ﴿قَالُوا يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ﴾ (یوسف/۸۸)، و همچنین در معنی غلبه استعمال کرده‌اند، مانند: ﴿وَعَزَّنِي فِي الْخِطَابِ﴾ (ص/۲۳)؛ در سخن گفتن بر من غلبه کرد، و در قَلت و صعوبت منال استعمال کرده‌اند، مانند: ﴿وَإِنَّ لِكِتَابٍ عَزِيزٍ﴾ (فصلت/۴۱) این کتاب به حقیقت همان صاحب عزت (و معجزه بزرگ) است. در مطلق صعوبت و سختی به کار برده‌اند، مانند: ﴿عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ﴾ (توبه/۱۲۸)؛ گران است بر او رنج شما. و عزت به معنای غیرت و حمیت نیز آمده، مانند آیه ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ كَفَرُوا فِي عِزَّةٍ وَشِقَاقٍ﴾ (ص/۲)؛ بلکه آنها که کافر شدند گرفتار غیرت و دشمنی هستند. و آیاتی دیگر از این قبیل می‌باشد

(طباطبایی، ۱۳۸۰، ج ۱۷، ص ۲۷).

عزت نفس و مناعت طبع، ترکیب کننده و تکامل تدریجی خودشناسی و خود واقعی به شمار می‌رود. به عبارت دیگر خودشناسی را می‌توان «روشنایی را در درون خود جستن» تعریف نمود. خود واقعی سرنوشت آدمی را شکل می‌دهد؛ یعنی تجسم عمیق درباره خودمان در تمام انتخاب‌هایی که می‌کنیم و تصمیمات مهمی که می‌گیریم اثر مستقیم دارد. لذا نوع زندگی مان را که برای خودمان به وجود می‌آوریم تشکیل می‌دهد. به هر میزان که عزت نفس آدمی بالا برود، به همان اندازه انسان تمایل پیدا می‌کند تا با دیگران با احترام رفتار کند، با مردم مهربانی کرده و نسبت به آنها حسن نیت به خرج دهد. چرا که عزت نفس پایه و اساس احترام به دیگران است و افزایش عزت نفس باعث می‌شود که انسان از وجود خودش لذت ببرد (براندن، ۱۳۸۹، صص ۲۴-۱۷).

عزت نفس مفهومی است که به ادراک فرد از ارزش شخصی و به تعبیر بهتر، «خود ارزش مندی» اشاره دارد. این ادراک، همان ارزش‌یابی عاطفی نسبت به خود است که به طور معمول براساس ویژگی‌های مثبت و منفی سنجیده می‌شود. برخی از روان‌شناسان گفته‌اند: «عزت نفس، چگونگی احساس ما درباره خودمان است و می‌توان گفت کلید رفتار فرد است» (کارسون و بنر، ۱۹۹۶).

واژه‌هایی چون علو نفس (بزرگ منشی)، شرافت نفس، نفاست نفس و کرامت نفس از مفاهیم نزدیک به عزت نفس در آرای علمای اخلاق و قرآن کریم می‌باشد.

سرچشمه عزت

سرچشمه عزت، خدای تبارک و تعالی است و هر عزتی از او سرچشمه می‌گیرد و غیر آن همه ذلت محض است: ﴿وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ...﴾ (منافقون/۸)؛ و عزت مخصوص خدا و رسول او و مؤمنان است. عزت مخصوص

مؤمنان است، و اوست که باید عزیز باشد و عزت شایسته اوست و او شایسته عزت است. این یک نوع توجه دادن به نفس است (مطهری، ۱۳۷۹، ص ۲۱۱). لذا هر که عزت می‌خواهد باید از او طلب کند. و او است که به هر که بخواهد عزت می‌دهد و از هر که بخواهد سلب می‌کند. حضرت امیر علیه السلام خدای را چنین مدح می‌نماید: «الحمد لله الذي لبس العزّ والكبرياء، واختارهما لنفسه دون خلقه، وجعلهما حمىً وحرماً على غيره، واصطفاهما لجلاله، وجعل اللعنة على من نازعه فيهما من عباده...» (نهج البلاغه، ۱۳۸۸، خطبة ۱۹۲، ص ۲۷۸)؛ ستایش خداوندی را سزا است که لباس عزت و بزرگی پوشید، و آن دو را برای خود انتخاب، و از دیگر پدیده‌ها بازداشت. آن دو را مرز میان خود و دیگران قرارداد، و آن دو را برای بزرگی و عظمت خویش برگزید و لعنت کرد آن کس را که در آرزوی عزت و بزرگی با خدا به ستیزه برخیزد. لذا هر صاحب عزتی، از عزت لایتناهی او است، و بی‌اذن او کسی عزیز نمی‌گردد. ناگفته نماند که مراد از عزت، ملک و سلطنت نیست تا کسی حکومت سلاطین و حاکمان را ببیند و بگوید پس چرا این عده عزت دارند در حالی که ارتباطی با مبدأ عزت نداشته‌اند. همین شبهه برای «مولی آل سام» پیش آمد و آن را به حضرت امام صادق علیه السلام عرضه داشت و گفت مگر نه این است که خداوند به بنی‌امیه ملک داده است با این که آیه می‌فرماید، مالک ملک خداوند است. حضرت در پاسخ فرمودند: این که تصور کرده‌اید درست نیست. خداوند به ما حکومت داد ولی بنی‌امیه این خلافت را از ما گرفتند، مثل این که کسی پیراهنی داشته باشد و دیگری بگیرد، این پیراهن ملک غاصب محسوب نمی‌شود (کلینی، ۱۳۶۷، ج ۸، ص ۲۶۶).

در حقیقت انسان آگاه، باید آب را از سرچشمه بگیرد، که آب زلال و فراوان آن جاست، نه از ظرف کوچک و مختصری که هم محدود است و هم آلوده، و در دست این و آن باشد. در حالات امام حسین علیه السلام می‌خوانیم در ساعات آخر عمرش، هنگامی که یکی از یاران، از او اندرز خواست، نصایح ارزنده‌ای برای

ایشان فرمودند: «و إذا أردت عزاً بلا عشيره و هيبه بلا سلطان فأخرج من ذلّ معصيه الله إلى عزّ طاعه الله» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۴۳، ص ۱۳۹)؛ هرگاه بخواهی، بدون داشتن قبیله، عزیز باشی، و بدون داشتن قدرت حکومت، هیبت داشته باشی، از سایه ذلت معصیت خدا، بدر آی و در پناه عزت اطاعت او قرار گیر.

آثار عزت نفس در حوزه فردی

شجره تربیت وقتی به تربیت دینی مبدل می‌گردد شجره طیبه‌ای است که ثمرات آن با تبلور در اعمال فرد تربیت شده، او را به سوی تحقق حیات طیبه و در نهایت قرب و رضوان الهی سوق می‌دهد. مهم‌ترین ثمرات تربیت دینی عبارتند از: حفظ حدود الهی، توکل، تسلیم و رضا، عبادت و عزت نفس (نوروزی و بدیعیان، ۱۳۸۸، ص ۲۳۵). عزت یا همان عزت نفس یکی از مهم‌ترین ثمرات تربیت دینی است. ثمره تربیت دینی پرورش انسانی است که حرمت، شرافت و شخصیت برای خود قایل است و بزرگواری خود را در همه حال حفظ می‌کند یکی از اهداف مهم تربیت این است که انسان به گونه‌ای تربیت شود که اعتلای روحی بیابد و خود را از پستی و فرومایگی رها سازد و حرمت، شرافت و شخصیت برای خود قایل شود و بزرگواری خود را در همه حال حفظ نماید (جوادی آملی، ۱۳۶۹، صص ۲۱-۲۳). حاصل این نوع تربیت، انسان با صلابتی است که سختی و راحتی و شکست و پیروزی او را به سستی و تباهی نخواهد کشاند و هرگز تن به خواری و زبونی نخواهد داد. این عزت و اقتدار که منشأ الهی دارد، ارمغان خداوند است به دوستانش: ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعاً...﴾ (فاطر/۱۰)؛ هر کس سربلندی و عزت می‌خواهد، سربلندی و عزت یکسره از آن خدا است. یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در سلامت روان، عزت نفس است. خودباوری و عزت نفس بالا هموارکننده مسیر زندگی آدمی در سختی‌ها و مصائب است. یکی از پیامدهای مهم عزت نفس آرامش روان است. این آرامش روان خود

کنترلی را در انسان افزایش می‌دهد و نتیجه افزایش خود کنترلی مواجهه عاقلانه و کارآمد با شرایط موجود است. انسانی که از عزت نفس بالایی برخوردار است، نه تنها تسلیم شرایط سخت و ناگوار نمی‌شود، بلکه از شرایط موجود بیش‌ترین بهره‌برداری را می‌کند (میرشاه جعفری و تقوی نسب، ۱۳۸۷). با توجه به تحقیقات انجام گرفته، جامعه‌ای که افراد آن از احساس خود ارزش‌مندی برخوردار باشند در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی، فشارهای روانی، مقاوم و پایدارتر خواهند بود. برخورداری از احساس خود ارزش‌مندی و عزت نفس به مثابه یک سرمایه و ارزش حیاتی محسوب شده و از جمله عوامل عمده در شکوفایی استعدادها و خلاقیت است (برانندن^۳، ۱۹۹۰). فردی که از عزت نفس بالاتری برخوردار است، در برابر انواع مشکلات و مسائل زندگی، تنیدگی‌های روانشناختی، تهدیدها و حوادث ناگوار طبیعی و بیماری‌های روان شناختی، مقاوم‌تر و پایدارتر خواهد بود و این امر شکوفایی استعدادهای نهفته، خلاقیت و پیشرفت‌های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی وی را به دنبال خواهد داشت (صادقی و شاکری، ۱۳۸۷، ص ۲۱).

عزت نفس بیش‌تر از هر جای دیگر، خود را در حوزه روابط بین فردی نشان می‌دهد. بنابراین، گام نهادن در سیر ارتباط مؤثر با دیگران، به بهبود عزت نفس می‌انجامد. عزت در حوزه فردی، آثار و پیامدهایی دارد که به اجمال به اهم آنها اشاره می‌شود:

۱. احساس ارزش‌مندی

با برآورده شدن نیاز انسان به عزت نفس، انسان احساس لیاقت، توان‌مندی کارآمدی و ارزش‌مندی خواهد داشت و بدین سان، به احساس خوبی دست می‌یابد. این حس که در معنای عزت نفس پنهان است، بیان‌گر این است که برای خود ارزش قائل باشد، تن به ذلت و خواری نمی‌دهد. آنچه که مورد تأیید کلام حضرت علی^{علیه السلام} نیز می‌باشد که می‌فرمایند: «أكرم نفسك عن كل دنيه و إن

سافتک اَلی رغبه فانک لن تتعاض بما تبدل من نفسک عوضاً» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۷۴، ص ۲۲۸).

از نظر اسلامی مادر همه احساس های اخلاقی انسان، احساس کرامت و شرف و عزت و قدرت و عظمت در درون خود و در خود واقعی خویش است، که آن هم عزت و شرف و کرامت و قدرت و عظمت واقعی و خود واقعی انسان همان ﴿فَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾ (حجر/۲۹) است که خدای متعال در قرآن بیان کرده است. انسان های کامل اسلام از نظر اخلاق، یعنی انسان هایی که خود را بهتر از دیگران شناخته اند، شرف و کرامت را در ذات خودشان بیشتر از دیگران احساس کرده اند (مطهری، ۱۳۷۲، ص ۱۹۰).

۲. تن ندادن به ذلت و خواری

یکی از مهم ترین آثار کسب عزت نفس، پرهیز افراد عزت مند از انجام دادن کارهایی که در دین اسلام ممنوع شناخته شده اند و گناه نام دارند می باشد. در واقع، گناهان به وجود ما صدمه می زنند؛ اما چون به آنها عادت کرده ایم، دیگر صدمه های وارد به روح احساس نمی شوند. داشتن چنین روحیه ای سبب می شود که فرد عزت نفس خویش را در هر موقعیتی حفظ کند و در نتیجه، ارتکاب به گناه در فرد کم تر شود. با احساس بیزاری از گناه می توان واقعیت و ماهیت گناه را درک نمود و با ایجاد محیطی دور از زشتی ها به بالا بردن سلامت روان کمک کرد (میرشاه جعفری و تقوی نسب، ۱۳۸۷، ص ۸۸). خداوند در قرآن می فرماید: ﴿وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءَ سَيِّئَةٍ بَمِثْلِهَا وَ تَرَهُمْ ذُلًّا مَّا لَهُمْ مِّنَ اللَّهِ مِنْ عَاصِمٍ كَأَنَّمَا أُغْشِيَتْ وُجُوهُهُمْ قِطْعًا مِّنَ اللَّيْلِ مَظْلَمًا أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (یونس/۲۷)؛ و کسانی که مرتکب بدی ها (گناهان) شده اند بدانند که جزای هر بدی مانند آن است و خواری، آنان را فرو می گیرد. در مقابل خدا، هیچ حمایت گری برای ایشان نیست. گویی چهره هایشان با پاره ای از شب تار

پوشیده شده است. آنان همدم آتشدن، که در آن جاودانه خواهند بود. براساس این آیه انجام دادن کارهای گناه خود ایجاد کننده ذلت و خواری در انسان است در حالی که براساس این حدیث نبوی در اصل عزت با ذلت قابل جمع نیست «لا ذلّت منذ عزّت» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۷۴، ص ۲۲۸). بنابراین شخص عزیز، از کارهای ممنوع پرهیز می کند و به انجام کارهایی که مورد تأیید حق تعالی است می پردازد.

استاد مطهری رحمته الله علیه در این زمینه می گوید، پیغمبر فرمودند: «أطلبوا الحوائج بعزّه الأنفس»؛ بشر، به بشر حاجت پیدا می کند و فرمودند: «اگر حاجتی دارید هیچ وقت پیش کسی، با ذلت حاجت نخواهید با عزت نفس بخواهید». یعنی عزت نفس خودتان را لکه دار نکنید. نگویید از نظر جهاد نفس و مبارزه با هواهای نفسانی بهتر است که به شکل یک گدا از کسی چیزی بخواهیم، نه، اسلام اجازه نمی دهد. بلکه اگر حاجتی پیش کسی داری، با عزت نفس حاجت خود را از او بخواه و بگیر (مطهری، ۱۳۹۰، ص ۲۰۷).

۳. پرورش شخصیت مستحکم و موفق

شکست ناپذیری و صلابت، هم نیازمند برخورداری از اقتدار روحی است که بایستی یک جامعه از اقتدار روحی شکست ناپذیری برخوردار باشد و هم این که جامعه از اقتدار سیاسی برخوردار باشد، اقتدار سیاسی در این راستا بهترین پشتوانه برخورداری جامعه از عزت می باشد. یعنی اگر اقتداری برای جامعه ای به دست آمد، باید آن اقتدار زمینه ساز شکست ناپذیری و تسلیم ناپذیری باشد و در نتیجه استحکام و صلابت و قاطعیت را به ارمغان آورد. در تحلیلی دیگر، اقتدار اجتماعی و سیاسی، سبب حفظ کرامت ها و ارجمندی ها هم می شود (نوایی، ۱۳۸۱، ص ۱۸۵). در قرآن کریم داستان های مختلفی از انبیا آمده، مانند: داستان حضرت یوسف علیه السلام که برادرانش با انداختن او در چاه می خواستند تا از عزت او بکاهند، اما خداوند او را به اوج عزت رساند و عزیز مصر گرداند. یا داستان

حضرت موسیٰ علیه السلام که حاضر نشد در برابر فرعونیان، سکوت کند و بنی اسرائیل را از حضيض ذلت به اوج عزت آورد و مثال‌های مختلف دیگر بیان‌گر این است که عزت‌طلبی از میراث انبیاست و آنها با تکیه بر عزت الهی تبدیل به شخصیتی مستحکم شدند که همواره پیروز و سربلند بودند ﴿و لا تهنوا و لا تحزنوا و أنتم الأعلون إن كنتم مؤمنین﴾ (آل عمران/۱۳۹)؛ و اگر مؤمن هستید، سستی نکنید و غمگین نشوید، که شما برترید. با پرورش عزت قرآنی که با ایمان به خدا ارزش‌های والای خدادادی به دست می‌آید، سبب می‌شود که انسان از کسی ترس نداشته باشد. سست نشود و خود را برتر ببیند. این روحیه، عامل مهمی برای موفقیت و پیشرفت در کارهاست.

۴. تقویت اراده و خودباوری

از مهم‌ترین پیامدهای عزت نفس، داشتن اراده آهنین و قوی است که در انجام هیچ کاری احساس درماندگی و شکست نمی‌شود، اما «شخصی که به خودش شک می‌کند، مثل مردی است که دشمنانش را صف‌آرایی نموده، علیه خودش وارد جنگ می‌کند. شکست چنین شخصی، قطعی است؛ زیرا خود معتقد به شکست خویش است» (صدرالسادات و شمس اسفندآباد، ۱۳۸۰، ص ۱۳۲). شخص کریم‌النفس با خودباوری و نهراسیدن از شکست، بر خود و مشکلات غلبه می‌کند و به همین جهت، مخالفت با شهوات حیوانی برایش آسان است (نهج‌البلاغه، ۱۳۸۸، حکمت ۴۴۱). مشکل ما آدمیان، بر زمین ماندن کارهای ضروری، سرنوشت‌ساز و سخت است که ناشی از نبود همت بلند و غیرت و مردانگی است و این ناشی از عدم عزت نفس کافی است. به هر مقدار که نفس، عزیز و ارجمند باشد، اراده و انگیزه‌اش نیز قوی می‌شود و از انجام کارهای دشوار، اما مفید و انسانی، ابایی ندارد. روح بلند و عزت‌مند، جسم را به دنبال خود می‌کشد و نمی‌گذارد به خور و خواب و کم‌کاری عادت کند.

۵. آراستگی به کمالات اخلاقی

رسول اکرم صلی الله علیه و آله عزت دنیا و آخرت را پاداش عفو و گذشت می‌داند: «من عفی عن مظلمه أبدله الله بها عزاً فی الدنيا و الآخرة» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۶۹، ص ۳۸۲)؛ کسی که از ظلمی گذشت کند خدا به جای آن عزت دنیا و آخرت به او می‌دهد. حضرت علی علیه السلام انصاف با مردم را سبب عزت می‌داند «الا انه من ینصف الناس من نفسه لم یزده الله الا عزاً» (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۱۴۴)؛ آگاه باشید! هر کس با مردم به انصاف رفتار کند خداوند جز بر عزتش نمی‌افزاید. انسان به همان اندازه که در پی عزت است با ذلت نیز باید ستیز کند.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «المنیه و الا الدنیه!» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۷۸، ص ۸۴)؛ مرگ آری، ولی پستی هرگز!

امام حسین علیه السلام همه مشکلات و ناجوانمردی‌های حکومت اموی را تحمل کرد، اما تن به مرگ سرخ داد، و سر به نیزه سپرد، ولی با سرافرازی فریاد برآورد: «و الله لا اعطیکم بیدی اعطاء الذلیل و لا افرّ فرار العبید» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۴۴، ص ۱۹۱)؛ به خدا سوگند ذلیلانه دست بیعت به شما نخواهم داد و چون بردگان از برابرتان فرار نخواهم کرد.

۶. استقلال و خوداعتمادی

روحیه استقلال و خوداتکایی ناشی از کرامت و عزت نفس، از آثار این خصلت ارجمند است و در آموزه‌های دینی، همواره مورد تأکید قرار گرفته است. امام صادق علیه السلام فرمود: «عز المؤمن استغناءه عن الناس»؛ عزت مؤمن در بی‌نیازی او از مردم است. در زندگی اجتماعی، مردم با کارهای مختلف براساس سلیقه‌ها و تخصص‌ها، نیازهای یکدیگر را برطرف می‌کنند. عار از کار و انتظار این که دیگران به جای او کارها را سامان دهند، مشمول عکس این فرمایش است که همان ذلت و طمع‌ورزی است. ایشان در جای دیگر فرموده‌اند: «شیعه ما از مردم

چیزی تقاضا نمی‌کند، گرچه از گرسنگی بمیرد» (مجلسی، ۱۳۸۸، ج ۹۶، ص ۱۵۸).

آثار عزت نفس در حوزه اجتماعی

جامعه‌ای که افراد آن از احساس ارزش‌مندی و عزت نفس بالا برخوردار باشند، در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی، فشارهای روانی، تهدیدها و حوادث ناگوار طبیعی مثل زلزله، سیل و...، و بیماری‌های روانی مثل اضطراب، افسردگی و... مقاوم و پایدار خواهد بود که این امر شکوفایی استعدادها، نهفته، خلاقیت و پیشرفت‌های فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و... را به دنبال خواهد داشت (بیابان‌گرد، ۱۳۸۲، ص ۱۵). اگر در قرآن کریم، تمسخر و تحقیر دیگران، فحش و ناسزاگویی، منت گذاشتن و امثال آن ممنوع اعلام شده است، همه برای آن است که عزت و کرامت انسان‌ها در هم نشکند و این که براساس آداب اسلامی انسان مسلمان حق ندارد نقاط ضعف، عیوب و گناهان خود را نزد کسی افشا و اظهار نماید، به خاطر حفظ عزت نفس است. اگر قرآن می‌فرماید عزت خواستن از غیر خدا ممنوع است ﴿أَيُّتَعُونَ عِنْدَهُمُ الْعِزَّةَ﴾ و نیز تعریف و تمجید ستم‌گران، از گناهان کبیره شمرده شده است، به خاطر این است که افراد ناشایست عزیز نشوند و افراد شایسته دلیل نگردند. در بینش اسلامی ریشه همه زشتی‌ها، ستم‌گری‌ها، تبهکاری‌ها و گناهان «ذلت نفس» معرفی شده و بهترین راه اصلاح این امور نیز عزت بخشی به جامعه اسلامی و عزت آفرینی در افراد جامعه است (ابراهیمیان، ۱۳۸۱، ص ۱۷۱).

توجه به کرامت انسانی کارکردها و اثرات بسیار مطلوبی در فرایند زندگی اجتماعی و سیاسی انسان و سایر ابعاد زندگی او دارد که یکی از مهم‌ترین آنها، توجه به حقوق و وظایف شهروندی است؛ مقوله‌ای که امروزه، اکثر نظام‌های سیاسی اجتماعی از آن به عنوان یک شعار راهبردی استفاده می‌کنند. بنابراین، با

التفات به نکات فوق، توجه به کرامت انسانی یکی از مبانی مهم انسان‌شناختی و ارزش‌شناختی اسلام دربارهٔ انسان، یکی از ضروریات کنونی جامعهٔ ما بوده و بر همین اساس لازم است که در تربیت اسلامی و بالاخص تربیت و حقوق شهروندی مورد توجه عمیق و جامع واقع شود (بهرامی و کاظمی، ۱۳۸۹).

عزت در حوزهٔ اجتماعی آثار و پیامدهایی دارد که به اجمال به اهم آنها اشاره می‌شود:

۱. طاغوت‌ستیزی و ستم‌گریزی

اگر این خصلت ارزش‌مند، جز آزادگی و عدم قبول سلطهٔ طاغوت‌ها اثری نداشت، برای فضیلت و عظمت آن کافی بود. چنان‌که پیش‌تر گذشت، این خوی بزرگ، انسان را بلندهمت بار آورده و ثبات، پایداری و تحمل سختی‌ها و ناملایمات در راه اهداف متعالی را به صاحب آن ارزانی می‌دارد و او را همچون کوه در برابر تندبادهای ویران‌گر، مقاوم می‌سازد و در اثر این بلندی همت، به شیاطین درون و برون، پشت پا می‌زند. توصیه قرآن به مؤمنان این است که بر خدا توکل کنند، تنها ولایت او را بپذیرند و از غیر خدا هراسی به خود راه ندهند، قرآن کریم برای مؤمنی که سلطهٔ بیگانه را بپذیرد، کرامت و شخصیتی قائل نیست ﴿لَا يَتَّخِذُ الْمُؤْمِنُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ إِلَّا أَنْ تَتَّقُوا مِنْهُمْ تُقَاةً وَيَحْذَرُ كَمَا اللَّهُ نَفْسَهُ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ﴾ (آل عمران/۲۸)؛ طاغوت‌ها با بزرگ‌نمایی مشکلات و راه‌گشایی خود، می‌خواهند مؤمنان از ولایت الهی سر باز زنند. سلطه‌پذیری، از آثار حقارت نفس است. تاریخ، پیوسته گواهی می‌دهد که ستم‌گران و استثمارگران، تنها از طریق افراد درمانده که گرفتار کم‌شخصیتی و عقدهٔ حقارت بوده‌اند، بر مردمان، کشورها و امت‌ها سلطه می‌یابند. آنها از میان مردمان حقیرالنفس و تحقیر شده که آمادگی انجام جنایتی دارند، سربازگیری می‌کنند، اما به هیچ قیمتی نمی‌توانند افراد عزت‌مند را تحت سلطهٔ خویش در آورند؛ ولو به قیمت جان آنان

تمام شود (تمیمی آمدی، ۱۳۸۳، ص ۱۱۷).

۲. هنجاریابی اخلاقی و تقویت هنجارهای اخلاقی

اسلام، محور و پایه همه تعلیمات اخلاقی خود را بر عزت و کرامت نفس نهاده و در آموزه‌های دینی، روی هیچ موضوعی به این اندازه تکیه نکرده است (مطهری، ۱۳۷۲، ص ۱۶۸). در این راستا اسلام هر چیزی را که زمینه‌ساز ذلت باشد؛ از جمله تقاضا و درخواست از اشخاص یا کم‌ترین رابطه‌ای با خوار شدن انسان داشته باشد، نهی کرده است.

رابطه بین عزت نفس و هنجارهای اخلاقی، رابطه داد و ستدی و تعامل مثبت و سازنده است. انسان عزت‌مند، هنجارهای اخلاقی را رعایت می‌کند و رعایت هنجارهای اخلاقی به تقویت و پایدار شدن عزت می‌انجامد. اساس و محور اخلاق در اسلام بر عزت و تکریم نفس و تطهیر آن از هرگونه آلودگی قرار داده شده است. تهذیب نفس، آزادسازی آن از بند شهوات و مبارزه با امیال حیوانی، در اسلام، جهاد اکبر نام گرفته؛ زیرا موفقیت در این میدان، وی را کریم‌النفس می‌سازد و به سادگی دچار آلودگی نمی‌شود. کسی که برای نفس خود ارزشی قائل نیست، هوای نفس او رها شده و میدان‌دار است، و در واقع، برده و اسیر خواسته‌های نفسانی می‌شود. 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 میل‌های حیوانی پیروز گردند، روی عقل و فطرت انسانی پوشیده شده و شهوات، یکه‌تاز میدان روح او می‌شود و از عزت و ارجمندی، اثری نمی‌ماند. در این صورت، خود اصلی انسان، مغلوب و فراموش و به تعبیری، «گم» شده است و باید آن را پیدا کرد: ﴿قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ...﴾ (زمر/۱۵). امام علی علیه السلام درباره لزوم خودیابی فرموده‌اند: «عجبت لمن ینشد ضالته و قد أضلّ نفسه فلا یطلبها» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۳، ص ۵۴). در این گم‌گشتگی، نهایت حیرت، بی‌هویتی و حقارت نهفته

است. لذا در نظام اخلاقی اسلام، تسلط بر نفس و مهار آن از آغازین روزهای حیات توصیه شده است، تا از ابتدا خود را گم نکند و بر فرض که غفلت کرد، آن را ادامه ندهد و به خود آید و مردانه در ترمیم و جبران مافات برآید (امام خمینی رحمته الله علیه، ۱۳۶۸، ص ۵). امام علی علیه السلام می فرماید: «غالبا أنفسکم علی ترک المعاصی تسهل علیکم مقادتها إلى الطاعات» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۳، ص ۶۷۷)؛ با ترک گناهان، بر نفس سرکش خود غلبه کنید تا عنانش را در دست گیرید و به آسانی به راه اطاعت بکشانید.

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، از اعمال خلاف اخلاق بازمی دارد. امام علی علیه السلام می فرمایند: «من کرمت علیه نفسه لم یهنها بالمعصیه» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۳، ص ۶۷۷)؛ کسی که نفشش را گرامی می دارد، آن را با معصیت خوار و پست نمی کند.

۳. حاکمیت ارزش های اسلامی

یکی از عوامل مؤثر و مهم در ایجاد عزت و تقویت آن، حاکم شدن ارزش های اسلامی در همه زمینه ها و در زندگی فردی و اجتماعی است. این ارزش ها در یک تعبیر کلی، همان فرامین الهی و خواسته هایی 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 (نهج البلاغه، ۱۳۸۸، حکمت ۳۷)، بها دادن به انسان به عنوان خلیفه خدا، تساوی در برابر قانون (نهج البلاغه، ۱۳۸۸، نامه ۵۳)، دوری از ظلم و تبعیض و هرگونه فساد، امر به معروف و نهی از منکر و رعایت اصل اهلیت و شایستگی در تصدی امور، اجرای دقیق قوانین و... با حاکم شدن این گونه ارزش ها، امت اسلامی، عزت مند گشته و زیر بار هیچ ذلتی

نخواهد رفت. اما به طور قطع چنین حاکمیت فراگیری از ارزش‌ها بدون وجود حکومت دینی که خود نیز از جمله ارزش‌هاست، امکان‌پذیر نیست. علت این که اسلام، علاوه بر عرضه ارزش‌ها و قوانین عزت‌آفرین، بر روی مجری قانون و تحقق آن آرمان‌ها تأکید دارد، همین است که ارزش‌های دینی چون با اجتماع سر و کار دارد و جامعه بدون رهبری ره به جایی نمی‌برد، نیاز به حکومتی آگاه و قوی (و مقتدر) دارد. حکومت دینی بر اساس شرافت و کرامت انسان‌ها بنا شده و تعلیم و تربیت و تکامل فرهنگی و معنوی و پیشرفت، سرلوحه 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 برنامه‌های حاکمان هستند که نه از عزت آگاهند و نه ارزش‌های دینی. از این رو، تحکیم همه‌جانبه و عزت‌آور ارزش‌های دینی، نیازمند حکومت آگاه و مقتدر دینی است (نهج‌البلاغه، ۱۳۸۸، خطبه ۴۰) بهای رسیدن به «حق و عزت» سنگین است و پرداختن این هزینه نیز هر اندازه که بزرگ باشد، بر جامعه اسلامی واجب و لازم تلقی می‌گردد و البته رهبران و الگوها در این ایستادگی و پرداخت هزینه حق خواهی‌شان سرآمد دیگرانند (نبوی، ۱۳۷۶، ص ۴۵). این که قرآن کریم از ولایت دشمنان خدا (ممتحنه/۱)؛ دوستی غیر مؤمنان (آل عمران/۱۱۸) و ولایت‌پذیری کفار (نساء/۱۳۹؛ مائده/۵۱)؛ برائت/۲۳ و ممتحنه/۹) و منافقان به شدت نهی می‌فرماید، برای این است که در چنان ولایت‌هایی، چون ارزش‌ها حاکم نیست، عزتی وجود ندارد. پس عزت در سایه تحکیم ارزش‌ها حاصل می‌شود و حاکمیت ارزش‌ها بدون حکومت دینی، قابل پیاده‌سازی و اجرا نمی‌باشد.

عزت نفس و سبک زندگی اسلامی

هر کس دارای سبکی در زندگی است که شامل برنامه غذایی، تغذیه، خواب، روابط اجتماعی، تفریح، ورزش، کار و مسائل اقتصادی می‌شود. سبک زندگی ممکن است جبری باشد یا اختیاری، سنتی باشد یا مدرن و انسان عاقل و بالغ

می‌تواند سبک زندگی خود را انتخاب کند یا آن را اصلاح کرده و در آن تجدید نظر نماید. بسیاری از افراد به یک سبک زندگی عادت می‌کنند و تمایلی برای تغییر آن نشان نمی‌دهند. سبک زندگی می‌تواند سازنده یا تخریبی باشد، سالم یا ناسالم باشد. سبک زندگی، سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با اصلاح سبک زندگی می‌توان سلامت افراد را تأمین کرد. اصلاح سبک زندگی، می‌تواند منجر به بهبودی در بیماران جسمی و روانی شود.

دین اسلام به عنوان آخرین و کامل‌ترین راه رستگاری بشریت، برنامه‌ای جامع برای زندگی آدمی ارائه می‌کند. مصداق بارز این برنامه در رفتار، گفتار و سیره اهل بیت علیهم‌السلام تبلور یافته است. می‌طلبد که در راستای عملی شدن و آموزش این سیره و سبک، به مطالعه و عینی‌سازی آن براساس اقتضائات زندگی انسان امروزی پرداخته شود.

عزت به معنای «توانایی» و مقابل ذلت است. شیء کمیاب را از آن جهت عزیز و عزیزالوجود گویند که در حالت توانایی قرار گرفته و رسیدن به آن سخت است. تعزیز هم به معنای «تقویت» است. در سوره یس آیه ۱۴ می‌فرماید: «با فرستادهٔ سوم آنها را تقویت کردیم». عزیز از اسماء حسنی خداوند است و به معنی توانا و قادر.

به عبارت دیگر، فرد عزیز، فرد توانائی است که مغلوب نمی‌شود و به قولی کسی است که چیزی بر او ممتنع نیست. عزیز گاهی به معنی «دشوار و سخت» آمده است. مثلاً در آیه ۲۰ از سوره ابراهیم علیه‌السلام می‌فرماید: «آن بر خداوند، عزیز و مشکل نیست» و یا در مورد پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در آیه ۱۲۸ از سوره توبه می‌فرماید: «عزیز و سخت است بر پیامبر که شما رنج بکشید». عزیز به معنی «گرامی و محترم» نیز آمده است؛ چنان که در آیه ۹۱ از سوره هود آمده: «و تونزد ما گرامی و محترم نیستی». عزیز به معنی «حکمران و شخص قدرت‌مند» نیز استعمال شده مانند آیه ۳۰ سوره یوسف در مورد همسر عزیز یا حکمران مصر (قاموس

قرآن، ج ۴، ص ۳۳۸-۳۴۱).

در بیان ارزش و اهمیت عزت نفس در راستای تحقق سبک زندگی اسلامی همین یک بیان امام عزیز علی علیه السلام کفایت می‌کند که فرمود: «ساعة ذل لا تنفی بعز الدهر» (غرر و درر، ج ۴، ش ۵۵۸۰، ص ۱۳۳)؛ یک ساعت ذلت هرگز نمی‌تواند با عمری عزت جبران شود. کنایه از این که مسلمان و مؤمن نباید حتی یک لحظه به خود اجازه دهد تا ذلیل و خوار و حقیر شود. شایسته است یک بار دیگر در مفهوم و معنای عمیق عبارت فوق امیر مؤمنان و افتخار بشریت امام علی علیه السلام دقت کنیم تا ارزش و جایگاه عزت نفس برای فرد تربیت شده مسلمان از نظر نظام تربیتی اسلام روشن شود.

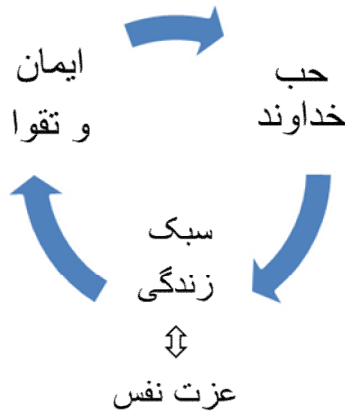
بنابراین، یکی از عواملی که اغلب بر تلاش و بصیرت تأثیر دارد، عزت نفس است که با فرد در ارتباط است. عزت نفس درجه‌ای از باور و اعتقاد افراد است که آنان می‌توانند نیازهایشان را به وسیله سهم شدن در نقش‌های درون جامعه برآورده سازند. این مسأله به ارزش خود ادراک شده افراد در مورد خودشان به عنوان انسانی که در آن عمل می‌کنند، اشاره دارد. نظریه کورمن، عزت نفس را نه به وسیله تجارب فردی، بلکه به عنوان یک تعیین کننده کلیدی در انگیزش، نگرش و رفتار بیان می‌دارد. عزت نفس به نظر می‌رسد که پاسخ‌های مشابه و مثبتی را به فرد القا می‌کند. این مسأله می‌تواند به جوامع اسلامی در بهبود بخشیدن اعمال کمک نماید (پیرس و همکاران، ۱۹۹۳).

همان طور که در مباحث فوق ذکر شد، بر مبنای آیات و روایات عزت نفس زمینه‌ساز احساس ارزش مندی (خودپنداره مثبت در گام‌های زندگی در تقابل با سختی‌ها و وسوسه شیطان)، تن ندادن به ذلت و خواری (حفظ اقتدار و پرورش منش دینی)، پرورش شخصیت مستحکم و موفق (پشتکار با الگوگیری از ائمه علیهم السلام و رهبران اسلامی)، تقویت اراده و خودباوری (ایمان)، آراستگی به کمالات اخلاقی (نمود رفتاری ارزش‌های فرهنگی و دینی در زندگی)، استقلال

(خودتکایی با تکیه بر خدا و ائمه)، ستم‌گریزی (پیکار و جهاد)، هنجاریابی اخلاقی (امر به معروف و نهی از منکر)، تسلط ارزش‌های اسلامی (شهر اسلامی، زندگی اسلامی و سبک زندگی اسلامی) می‌باشد.

آثار اجتماعی و فردی عزت نفس مبنایها و مؤلفه‌های شکل‌دهنده سبک زندگی اسلامی می‌باشد. در واقع زمانی که انسان با دید دینی و بینش اسلامی در زندگی گام بردارد و به صورت قلبی و عملی تجلی‌گر این ارزش‌های ظلم‌ستیز و تعالی‌بخش باشد، سبک زندگی اسلامی را تسهیل می‌بخشد و در کل بین سبک زندگی اسلامی و عزت نفس بر معنای آموزه‌های اسلامی ارتباطی متقابل می‌باشد، هم ارتقای عزت نفس انسان با تکیه بر ارزش‌های اسلامی منجر به تسهیل سبک زندگی اسلامی می‌شود و هم سبک زندگی متکی بر بار و ایمان و عمل به آموزه‌های دینی، اقتدار خود‌پنداره افراد را بالا می‌برد.

چه چیزی بیشتر از اعتقادات و باورهای دینی، مبنایهای شکل‌دهنده سبک زندگی اسلامی می‌توانند به ما اعتماد به خود، استقلال و عزت نفس ببخشند و این موضوع در جامعه امروز به مراتب بیشتر اهمیت می‌یابد؛ زیرا در سراسر یک جامعه اسلامی در راستای تحقق آمال سبک زندگی اسلامی تهدیدهای داخلی و خارجی وجود دارد. بنابراین بر مریبان، والدین و مؤسسه‌های فرهنگی و آموزشی لازم می‌باشد که در مرتبه اول با روش‌های مناسب و معتدل مبنای دین اسلام و پیامدهای مثبت این اعتقادات را در زندگی به صورت لمسی و عینی تبیین و آموزش داده تا زمینه سبک زندگی اسلامی در سراسر جامعه فراهم شود.



لازم به ذکر است با توجه به روابط فوق این گونه برداشت می‌شود که عشق و محبت خداوند، ایمان و تقوا، مکانیسم‌های کلیدی تحقق عزت نفس و سبک زندگی می‌باشد و سبک زندگی و عزت نفس همدیگر را تقویت و برهم متکی می‌باشند و این چرخه دوباره منجر به تقویت ایمان و عشق و علاقه انسان می‌شود.

نتیجه‌گیری

برای جامعه جوان ایرانی که دوران رشد خود را سپری می‌نماید ضروری است، که بتواند با تلاش و پشتکار، عقب ماندگی‌های علمی، فرهنگی و اقتصادی دوران گذشته را جبران نماید. یکی از راه‌های دست‌یابی به این مهم، برخوردار بودن از روحیه مثبت‌اندیش نسبت به خود و آینده و احساس عزت نفس و احترام به خود است. در غیر این صورت، همانا یأس، سرخوردگی و دل‌مردگی، تهدیدی جدی برای اهداف و آمال این تمدن کهن قلمداد خواهد شد. پای‌بندی به تعهدات، رعایت ادب و نزاکت، برخورد باز و گشوده با انتقادات و راحتی در پذیرش اشتباهات خود، برخورد اندیشمندانه با مشکلات و چالش‌های زندگی، مثبت‌اندیشی و... این‌ها همگی از آثار احترام گذاشتن به خود می‌باشد. عزت نفس از طرفی برای تمام افراد یکی از بزرگ‌ترین فضیلت‌های اخلاقی است و از

طرف دیگر، محرک آدمی در اجرای دیگر برنامه‌های اخلاقی تلقی می‌شود. شرافت نفس، افزون بر آن که خود از نظر فردی صفتی نیکو است، می‌تواند ضامن اجرای دیگر صفات پسندیده در محیط خانواده و اجتماع نیز به شمار آید. اگر انسان‌ها به ویژه جوانان بتوانند این تمایل والای فطری را همواره در درون خود زنده و حاکم نگه دارند و رفتار و گفتار خویش را با آن هماهنگ سازند، توانسته‌اند اساس نیک‌بختی انسانی خود را برای تمام دوران عمر پایه‌گذاری کنند. این انسان‌های وارسته در زندگی خویش همواره حق خداوند، والدین، فرزندان، همسایگان، همکاران، گیاهان و حتی طبیعت را به خوبی پاس خواهند داشت. خودباوری و عزت نفس بالا هموارکننده مسیر زندگی آدمی در سختی‌ها، مصائب و آرامش روان است. با برآورده شدن نیاز انسان به عزت نفس، انسان سعی می‌کند که خود تأمین‌کننده نیازهای زندگی‌اش باشد؛ و روی پای خود بایستد. احساس لیاقت، توانمندی، کارآمدی و ارزش‌مندی خواهد داشت. جامعه‌ای که افراد آن از احساس ارزش‌مندی و عزت نفس بالایی برخوردار باشند، در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی، مقاوم و پایدار خواهد بود. نمود آن یک جامعه متعادل است که در این جامعه، همه انسان‌ها به آستانه تعادل و تساوی در فرصت‌های فردی و اجتماعی رسیده باشند.

از آثار مهم عزت نفس، 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 تحقیرآمیز، بها دادن به انسان به عنوان خلیفه خدا، تساوی در برابر قانون، دوری از ظلم و تبعیض و هرگونه فساد، امر به معروف و نهی از منکر و اجرای دقیق قوانین و... با حاکم شدن این گونه ارزش‌ها، امت اسلامی، عزتمند

گشته و زیر بار هیچ ذلتی نخواهد رفت.

پیشنهادهای کاربردی

با استناد به یافته‌های این پژوهش موارد ذیل به عنوان پیشنهاد‌های کاربردی ارائه می‌گردد:

به اصل عزت و کرامت نفس باید در تمام سنین و دوره‌های تحصیلی توجه ویژه کرد و نباید این تصور وجود داشته باشد که چون کودک قادر به درک خوب و بد نیست، پس توجه به او چندان مهم نیست، بلکه به عکس اساس و شالوده عزت نفس از کودکی ریخته می‌شود و باید در جامعه احترام به همه سنین کودکی تا پیری درونی شده و تبدیل به یک فرهنگ عمومی شود. برای رسیدن به جامعه و افراد عزت‌مند باید از دوران اولیه زندگی فرزندان، برنامه‌هایی تدوین و اجرا نمود که وقتی این افراد به سن نوجوانی می‌رسند عزت نفس در آنها شکوفا و نهادینه گردد و تا پایان عمر با زندگی عزت‌مندانه سعادت این دنیا و آخرت برایشان فراهم گردد.

با توجه به تأثیرات تربیتی گسترده عزت نفس در ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها و از طرفی تهاجم فرهنگی بسیار گسترده توسط ایادی شرق و غرب در براندازی اصول و اعتقادات مذهبی فرزندان عزیز کشورمان لذا لزوم آسیب‌شناسی عزت نفس باید به عنوان موضوع تحقیقات آتی پژوهشگران قرار گیرد و کاربست نتایج آن در اجتماع مد نظر مسئولین تعلیم و تربیت قرار گیرد. بر این اساس به منظور تسهیل سبک زندگی اسلامی با توجه به مؤلفه عزت نفس می‌توان اصول ارزش‌شناختی، مبانی ارزش‌شناختی و اهداف آموزشی برای تعلیم و تربیت ارائه نمود.

اهداف برنامه درسی	مبانی ارزش شناختی	اصول ارزش شناختی
پاکی، اندیشه ورزی، تدبیر اخلاقی، کسب بینش، مشارکت، تمیز زشتی و زیبایی	اعتباری بودن ارزش‌ها، ثبات و تغییر در ارزش‌ها، ارزش ابزاری طبیعت، کرامت انسان، آزادی، عدالت، احسان، مطلق بودن هستی مطلق و ناپایداری جهان هستی	تقویت ایمان و تقوا، اعتبار یابی و اعتبار سازی، درک سلسله مراتبی مهارت و استقلال، حفظ و ارتقای کرامت، تأمین آزادمنشی، برقراری عدالت تربیتی

پی‌نوشت‌ها

1. Self-Esteem
2. Carson & Bener
3. Branden

منابع و مأخذ

- قرآن کریم (۱۳۷۴)، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، قم، انتشارات اعتماد.
- نهج البلاغه، گردآوری سید شریف رضی (۱۳۸۸)، ترجمه محمد دشتی، تهران، انتشارات پیام عدالت، چ ۵.
- ۱. ابراهیمیان، سید حسین (۱۳۸۱)، «عزت حسینی در فرهنگ عاشورا»، مجله دانشگاه اسلامی، ش ۱۶، صص ۱۶۷-۱۷۸.
- ۲. امام خمینی علیه السلام (۱۳۶۸)، چهل حدیث، تهران، مرکز نشر فرهنگی رجاء.
- ۳. براندن، ناتانیل (۱۳۸۹)، چگونه عزت نفس خود را تقویت کنیم، ترجمه اسماعیل کیوانی، تهران، انتشارات گلریز.
- ۴. بهرامی، بهرام و کاظمی، محمود (۱۳۸۹)، «بررسی مفهوم شناختی کرامت انسانی از منظر قرآن کریم»، دوفصلنامه علمی تخصصی علامه، س ۱۰، ش ۲۴، صص ۲۵-۳۸.
- ۵. بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۲)، روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، چ ۷.
- ۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ق)، غرر و درر، ج ۴، قم، دارالکتاب الاسلامی.
- ۷. تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۸۳)، غررالحکم و دررالکلم، چ ۶، تهران، انتشارات فرهنگ اسلامی.
- ۸. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۶۹)، کرامت در قرآن، تهران، انتشارات رجاء، چ ۳.

۹. دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۸۳)، *نهیضت حسینی عزت حسینی*، قم، انتشارات دریا، چ ۲.
۱۰. راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن محمد (۱۳۶۳)، *المفردات*، تهران، دفتر نشر کتاب، چ ۱.
۱۱. صادقی، عباس و شاکری نیا، ایرج (۱۳۸۷)، «نشانه های عزت نفس در رفتار بازماندگان قیام عاشورا»، فصلنامه علمی ترویجی بانوان شیعه، س ۵، ش ۱۸، صص ۵۲-۶۴.
۱۲. صدرالسادات، سید جلال و شمس اسفند آباد، حسن (۱۳۸۰)، *عزت نفس در کودکان با نیازهای ویژه*، تهران، انتشارات سازمان بهزیستی کشور و دانشگاه علوم بهزیستی و توان-بخشی.
۱۳. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۸۰)، *تفسیر المیزان*، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، ج ۱۷، قم، دفتر انتشارات اسلامی، چ ۱۴.
۱۴. عادل پور، محمد حسین (۱۳۸۱)، *عزت و رمز موفقیت*، فریدن، دفتر انتشارات انصاری.
۱۵. قرشی بنائی، علی اکبر (۱۴۱۲ق)، *قاموس قرآن*، ج ۴، تهران، دارالکتب الاسلامیه، صص ۳۳۸-۳۴۱.
۱۶. کاویانی ارانی، محمد (۱۳۸۸)، «نظریه سبک زندگی براساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی های روان سنجی آن»، پایان نامه دکتری، دانشگاه اصفهان.
۱۷. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۷۵)، *اصول کافی*، ترجمه و شرح سید جواد مصطفوی، ج ۲، تهران، اسوه.
۱۸. ----- (۱۳۶۷)، *فروع کافی*، ج ۸، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۱۹. مجلسی، محمد باقر (۱۳۸۸)، *بحار الانوار*، جلد های ۴۳، ۴۴، ۶۹، ۷۴، ۷۸، ۹۶، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۲۰. مطهری، مرتضی (۱۳۹۰)، *انسان کامل*، تهران، انتشارات صدرا، چ ۵۰.
۲۱. مطهری، مرتضی (۱۳۷۹)، *تعلیم و تربیت در اسلام*، تهران، انتشارات صدرا، چ ۳۵.
۲۲. مطهری، مرتضی (۱۳۷۲)، *فلسفه اخلاق*، تهران، انتشارات صدرا، چ ۱۱.
۲۳. میر شاه جعفری، سید ابراهیم و تقوی نسب، سیده نجمه (۱۳۸۷)، «اصول بهداشت روانی از منظر صحیفه سجادیه»، *مجله مطالعات اسلام و روان شناسی*، ش ۳۰، صص ۷۸-۹۶.
۲۴. نبوی، سید عباس (۱۳۷۶)، «انسان و جامعه توسعه یافته از دیدگاه اسلام»، *مجله دانشگاه اسلامی*، ش ۲، صص ۳۸-۶۱.
۲۵. نوایی، علی اکبر (۱۳۸۱)، «اقتدار سیاسی و پیوند آن با عزت و افتخار جامعه دینی»، *مجله دانشگاه اسلامی*، ش ۱۶، صص ۲۰۲-۱۷۹.
۲۶. نوروزی، رضا علی و بدیعان، راضیه (۱۳۸۸)، «تربیت دینی در سیره امام حسین (علیه السلام) در واقعه عاشورا (۲)»، *مجله فرهنگی دندانپزشکی جامعه اسلامی دندانپزشکان*، دوره ۲۱، ش ۴، صص ۲۴۰-۲۳۵.

۲۷. نیک صفت، ابراهیم (۱۳۸۵)، «روش مبانی و نظریه انسان کامل در اسلام و انسان‌گرایی»، مجله پژوهش و حوزه، ش ۲۱، صص ۹۸-۱۳۷.

28. Carson I, Benner V. and Arnold E.N., (1996), (Mental Health Nursing, the Nurse Patient Journey, W.B. Saunders Company, 114:135-148.

29. Pierce, J. L., D. G., Dunhum, R. B. & Cummings, L. L. (1993). Moderation by organization-based self-esteem of role condition-employee response relationship, *Academy of Management Journal*, 2, 271-288.