

## عزت نفس در آموزه‌های اسلامی

فرج‌الله میرعرب\*

### مقدمه

خدای متعال، انسان را موجود محترم و گرامی آفریده است؛ از این رو او باید عزت نفس خود را که از پایه‌های اساسی شخصیت است، حفظ کند. عزت نفس، مایه آزادگی و والایی همت است. عزتمندان هرگز به ذلت، خواری و رذالت تن نمی‌دهند و سرمایه شرافت و آزادگی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی‌کنند. برای فهم اهمیت عزت نفس و ارزش جان انسان، همین بس که اهل بیت علیهم‌السلام همواره مرگ با عزت را بر زندگی با ذلت ترجیح داده‌اند. شجاعت، ترسیدن از مرگ و اعتماد به نفس، از نشانه‌های عزت نفس و بندگی خدا، خداترسی، دل بریدن از غیر خدا، حق‌مداری و صداقت، از عوامل عزت نفس هستند. طمع‌ورزی، اظهار نیاز به مردم، رفتارهای جاهلانه و انجام کارهای فوق‌توانایی نیز از عوامل خدشه‌دار شدن عزت است.

### الف. معنای عزت نفس

عزت از عبارت «أرض عزاز» که به معنای زمین محکم و نفوذناپذیر است، گرفته شده<sup>۱</sup> و با توجه به لغت و موارد کاربرد آن در قرآن، به معنای نفوذناپذیری، تقوّ و برتری است.<sup>۲</sup> شهید مطهری رحمته‌الله می‌گوید: «از نظر اسلام، مؤمن بایستی حالت مناعت [بلندنظری و بلندطبعی] و احساس شرافت [سرافرازی و ارجمندی] داشته باشد که از آن تحت عنوان عزت نفس تعبیر شده

\* عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

۱. حسین بن محمد راغب اصفهانی؛ مفردات الفاظ القرآن؛ ص ۳۳۲؛ فضل بن حسن طبرسی؛ مجمع‌البیان؛ ج ۱، ص ۴۰۷.

۲. روح‌الله محمدعلی‌نژاد عمران و پیمان کمالوند؛ «مفهوم‌شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روانشناسی انسان‌گرا»؛ فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی؛ ص ۵.

است»<sup>۱</sup>. بر اساس روایات، سربلندی و ارزشمند دانستن خود، شجاعت، ایستادگی در راه حق، اتکا به خود در نیازها و پرهیز از اظهار نیاز به دیگران و ... مؤلفه‌های معنایی عزت نفس هستند.

### ب. اهمیت عزت نفس

عزت نفس و ارزش دادن به شخصیت خود، از نظر اسلام بسیار مهم است؛ چنان‌که هیچ مسلمانی حق ندارد خود را دلیل دیگران کند. امام صادق علیه السلام فرموده است:

إِنَّ اللَّهَ فَوَّضَ إِلَى الْمُؤْمِنِ أُمُورَهُ كُلَّهَا وَ لَمْ يَقُوِّضْ إِلَيْهِ أَنْ يَكُونَ ذَلِيلًا، أَمَا تَسْمَعُ اللَّهُ تَعَالَى يَقُولُ: وَ لِلَّهِ الْعِزَّةُ وَ لِرَسُولِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ، فَأَلْمُؤْمِنُ يَكُونُ عَزِيزًا وَ لَا يَكُونُ ذَلِيلًا؛<sup>۲</sup>

خداوند اختیار همه کارها را به مؤمن داده، اما این اختیار را به او نداده است که ذلیل شود؛ مگر نشنیده‌ای که خدای تعالی می‌فرماید: عزت از آن خدا و رسولش و مؤمنین است؟ پس، مؤمن عزیز است و ذلیل نیست.

بنابراین همه رفتارهایی که سبب خواری و کوچک شدن مؤمن نزد دیگران شود، ممنوع است؛ ولی رفتارهای تعاونی متقابل و یاری‌خواهی مرسوم در جامعه انسانی، خارج از محدوده این حدیث است.

اهمیت عزت نفس و ارزش جان انسان تا آنجاست که اهل بیت علیهم السلام همواره مرگ با عزت را بر زندگی با ذلت ترجیح داده‌اند؛ چنان‌که حضرت سیدالشهدا علیه السلام فرمود: «مَوْتُ فِي عِزٍّ خَيْرٌ مِنْ حَيَاةٍ فِي ذُلٍّ»<sup>۳</sup>؛ مرگ در عزت، بهتر از زندگی در خواری است».

### نشانه‌های عزت نفس

#### ۱. شجاعت

انسانی که برای خود ارزش قائل است، هرگز با سکوت در مقابل افکار و رفتارهای باطل و ضد ارزش، خود را ذلیل نمی‌کند. از همین روست که امام علی علیه السلام فرموده است: «الشَّجَاعَةُ عِزٌّ حَاضِرٌ، أَلْجَبِينُ ذُلٌّ ظَاهِرٌ»<sup>۴</sup> شجاعت عزتی است آماده، ترس ذلتی است آشکار».

انسان شجاع همواره رفتاری عاقلانه، مؤدبانه و در مسیر حق دارد و در شرایطی نیز تقیه می‌کند و

۱. مرتضی مطهری؛ مجموعه آثار؛ ج ۲۲، ص ۸۱۶.

۲. محمد بن حسن طوسی؛ تهذیب الاحکام؛ ج ۶، ص ۱۷۹.

۳. محمدباقر مجلسی؛ بحار الانوار؛ ج ۴۴، ص ۱۹۲.

۴. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی؛ تصنیف غررالحکم و دررالکلم؛ ص ۲۵۹.

افکار و رفتارهایی را که ممکن است برایش خطر آفرین باشد، پنهان می‌کند.

## ۲. نترسیدن از مرگ

انسان عزیز و کسی که برای خود ارزش الهی قائل است، از مرگ در راه هدف متعالی و دفاع از ارزش‌های الهی هراسی ندارد. امام حسین علیه السلام به عنوان الگوی جمع این صفت والا فرموده است: «لَيْسَ شَأْنِي شَأْنُ مَنْ يَخَافُ الْمَوْتَ، مَا أَهْوَنَ الْمَوْتِ عَلَى سَبِيلِ نَيْلِ الْعِزِّ وَإِحْيَاءِ الْحَقِّ، لَيْسَ الْمَوْتُ فِي سَبِيلِ الْعِزِّ إِلَّا حَيَاةً خَالِدَةً»<sup>۱</sup> مقام و منزلت من همانند کسی که از مرگ می‌ترسد، نیست. مرگ در راه عزت و احیای حق چقدر پیش من آسان است. مرگ در راه عزت، چیزی جز حیات جاودانه نیست».

## ۳. اتکا به خود در رفع حاجات

بنا بر آیات قرآن، انسان موجودی است که ضعیف آفریده شده است: «خُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا»<sup>۲</sup> و علمش برای رفع نیازهایش نیز اندک است: «وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا»<sup>۳</sup> و برای رفع حاجات، محتاج غیر است. حال چنین موجودی برای جبران کمبود، چگونه باید رفع نیاز کند؟ آیا باید خود را بشکند و به هر شکل ممکن رفع نیاز کند؟ قرآن و روایات به مؤمن اجازه ذلیل شدن نداده‌اند و او برای رفع نیاز نباید عزت نفس خود را خدشه‌دار کند؛ چنان‌که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: «أَطْلُبُوا الْحَوَائِجَ بِعِزَّةِ الْأَنْفُسِ»<sup>۴</sup> حاجت‌های خود را با حفظ عزت نفس برآورده سازید».

رسم آزادگان چه می‌داند	تیره‌بختی که پای‌بند هوی است
خویش را دردمند آز مکن	که نه هر درد را امید دواست
عزت از نفس دون مجو، پروین	کاین سیه رای، گمره و رسواست <sup>۵</sup>

در فرهنگ و سبک زندگی اهل بیت علیهم السلام برآورده نشدن نیاز بسیار ارزشمندتر از آن است که

۱. جمعی از محققان؛ موسوعه کلمات الامام الحسین علیه السلام؛ ص ۳۶۰.

۲. نساء: ۲۸.

۳. اسراء: ۸۵.

۴. ابوالقاسم پاینده؛ نهج الفصاحه؛ ص ۲۱۸.

۵. سایت گنجور؛ دیوان اشعار پروین اعتصامی؛ کمان قضا.

برآورده شدن آن موجب خدشه دار شدن عزت نفس آدمی شود؛ چنان که امام علی علیه السلام فرموده است: «فَوْتُ الْحَاجَةِ أَهْوَنُ مِنْ طَلِبِهَا إِلَى غَيْرِ أَهْلِهِ؛<sup>۱</sup> تحمل برآورده نشدن حاجت آسان تر از عرضه کردن آن نزد افراد ناشایست است».

گروهی از انصار نزد پیامبر صلی الله علیه و آله رفتند و عرض کردند: «ای رسول خدا! برای حاجتی نزد شما آمده ایم... حاجت ما این است که در پیشگاه پروردگارت، بهشت را برای ما ضمانت کنی». پیامبر صلی الله علیه و آله سرش را به زیر افکند، سپس عصایش را چند بار به زمین زد و سرش را بلند کرد و فرمود: «با یک شرط چنین ضمانتی را برای شما می کنم. از هیچ کس (جز خدا) چیزی را تقاضا نکنید». آنان تعهد دادند در زندگی از احدی تقاضا نکنند و بر این عهد پایبند مانند تا آنجا که اگر یکی از آنان در سفر بود و سواره حرکت می کرد و تازیانه اش به زمین می افتاد؛ پیاده می شد و تازیانه اش را بر می داشت یا اگر یکی از آنان در کنار سفره دستش به آب نمی رسید، خودش بر می خاست و ظرف آب را بر می داشت.<sup>۲</sup>

شد ز دید لب، جمله تن طمع  
خوار و عاشق شد که "ذَلَّ مَنْ طَمَع"  
چون نبیند مغز قانع شد به پوست  
بند "عَزَّ مَنْ قَنَعَ" زندان اوست<sup>۳</sup>

### عوامل تحقق عزت نفس

محقق شدن عزت نفس، نیازمند عواملی است که عبارتند از:

#### ۱. بندگی خداوند

مؤمنی که می داند عزت و شکست ناپذیری، مخصوص خداست؛ آن را در اتصال به خدا جستجو می کند. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره فرموده است: «إِنَّ رَبَّكُمْ يَقُولُ كُلَّ يَوْمٍ أَنَا الْعَزِيزُ فَمَنْ أَرَادَ عِزَّ الدَّارَيْنِ فَلْيَطِيعِ الْعَزِيزَ؛<sup>۴</sup> پروردگارتان هر روز ندا می دهد (که ای بندگان من!) عزیز فقط من هستم؛ پس هر کس عزت دو جهان را می خواهد، مرا اطاعت کند».

۱. محمد بن حسین شریف الرضی؛ نهج البلاغه؛ تصحیح صبحی صالح؛ حکمت ۶۶؛ محمدباقر مجلسی؛ بحارالانوار؛ ج ۷۳، ص ۶۲.

۲. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۴، ص ۲۱.

۳. سایت گنجور؛ مثنوی معنوی؛ دفتر پنجم، بخش ۷۷، بیت ۱۹۴۳.

<https://ganjoor.net/moulavi/masnavi/daftar5/sh77>

۴. فضل بن حسن طبرسی؛ مجمع البیان؛ ج ۸، ص ۶۲۹.

با توجه به معنای عزّت و ویژگی حضرت حق، عزیز بودن خدا به معنی بی‌نیازی او از هر موجود، برتری مطلق و پیروزی او بر همه ضد خداهاست. مؤمن هم که عزت خود یعنی ارزشمندی و بلندی و برتری افکار و جایگاه خود را در قالب اندیشه الهی می‌خواهد، می‌داند که باید مطیع خدای متعال باشد؛ چنان‌که امام علی علیه السلام فرموده است: «مَنْ أَطَاعَ اللَّهَ شَبَّحَتْهُ عَزَّةٌ وَ قَوِيٌّ؛<sup>۱</sup> هر که خدا را اطاعت کند، عزت یابد و قوی شود». امام علیه السلام در سجده نمازش نیز این چنین راز و نیاز می‌کرد: «إِلَهِي كَفَى بِي عِزًّا أَنْ أَكُونَ لَكَ عَبْدًا وَ كَفَى بِي فُخْرًا أَنْ تَكُونَ لِي رَبًّا؛<sup>۲</sup> خداوندا! برای من این عزت بس که بنده تو باشم و این افتخار مرا بس که تو پروردگار من باشی».

سجده کنی به پیش او عزت مسجده دهد

ای که تو خوار گشته‌ای زیر قدم چو بوریا<sup>۳</sup>

امام حسن مجتبی علیه السلام نیز درباره ارتباط میان عزت نفس و اطاعت از خدا فرموده است: «إِذَا أَرَدْتَ عِزًّا بِلَا عَشِيرَةٍ وَ هَيْبَةً بِلَا سُلْطَانٍ فَاخْرُجْ مِنْ دُلِّ مَعْصِيَةِ اللَّهِ إِلَى عِزِّ طَاعَةِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ؛<sup>۴</sup> اگر خواستار عزّت بدون داشتن قوم و خویش، و طالب شکوه بدون سلطنت هستی، از ذلت نافرمانی خدا به سوی عزت اطاعت او حرکت کن».

اندازه معشوق بود عزت عاشق  
ای عاشق بیچاره ببین تا ز چه تیری  
زیبایی پروانه به اندازه شمع است  
آخر نه که پروانه این شمع منیری<sup>۵</sup>

## ۲. تقوا و خداترسی

تقوا، پوششی است که انسان را از آلودگی حفظ می‌کند؛ زیرا تقوا به معنای حفظ و نگهداری از هر چیزی است که به انسان ضرر و زیان برساند. تقوا و نگهداری نفس، موجب سرافرازی انسان می‌شود، راه را به او نشان می‌دهد و او را بزرگ و ارجمند می‌کند؛ چنان‌که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده

۱. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی؛ تصنیف غررالحکم و دررالکلم؛ ص ۱۸۴.

۲. محمد بن علی صدوق؛ الخصال؛ ج ۲، ص ۴۲۰.

۳. سایت گنجور؛ مولوی؛ دیوان شمس، غزلیات، غزل شماره ۴۴.

<https://ganjoor.net/moulavi/shams/ghazalsh/sh44>

۴. محمد بن علی صدوق؛ الخصال؛ ج ۱، ص ۱۶۹.

۵. سایت گنجور؛ مولوی؛ دیوان شمس، غزلیات، غزل شماره ۲۶۲۷.

<https://ganjoor.net/moulavi/shams/ghazalsh/sh2627>

است: «مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ أَعَزَّ النَّاسِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ؛<sup>۱</sup> هر که می خواهد با عزیزترین مردم باشد، خداترس و اهل تقوا باشد».

گرم زمانه سرافراز داشتی و عزیز  
سریر عزتم آن خاک آستان بودی<sup>۲</sup>

به چشم خلق عزیز جهان شود حافظ  
که بر در تو نهد روی مسکنت بر خاک<sup>۳</sup>

### ۳. دل بریدن از غیرخدا

خدا، منشأ عزت است و غیر او هر چه دارد، از اوست. بنابراین دل بریدن از غیر خدا و امید بستن به او، سبب عزت مؤمن خواهد بود؛ چنان که امام صادق علیه السلام فرموده است: «عِزُّ الْمُؤْمِنِ إِسْتِغْنَاؤُهُ عَنِ النَّاسِ؛<sup>۴</sup> عزت مؤمن، بی نیازی او از مردم است».

لقمان حکیم برای تربیت فرزند خود، او را به انقطاع از دنیا و غیر خدا فرا خوانده و فرموده است: «فَإِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَجْمَعَ عِزَّ الدُّنْيَا فَاقْطَعْ طَمَعَكَ مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ، فَإِنَّمَا بَلَغَ الْأَنْبِيَاءُ وَالصَّادِقُونَ مَا بَلَغُوا بِقَطْعِ طَمَعِهِمْ؛<sup>۵</sup> اگر خواهان آنی که همه عزت این جهان را داشته باشی، از آنچه در دست مردم است، قطع طمع کن که پیامبران فقط به سبب قطع طمع شان به آنچه می بینی، رسیدند».

عزت آن اوست<sup>۶</sup> و آن بندگان<sup>۷</sup> ز آدم و ابلیس بر می خوان نشان<sup>۷</sup>

### ۴. حق مداری

از آنجا که خدا، حق است و تمام عزت از آن اوست، هر که با حق باشد و برای منافع اندک دنیا حق را رها نکند، عزیز خواهد بود و تن به ذلت نخواهد.

کرامات تو اندر حق پرستی است  
جز این کبر و ریا و عجب و مستی است<sup>۸</sup>

۱. مسعود بن عیسی ابن ابی فراس؛ مجموعه ورام؛ ج ۲، ص ۱۱۷.

۲. سایت گنجور؛ غزلیات حافظ؛ غزل شماره ۴۴۱.

<https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh441>

۳. همان، غزل شماره ۳۰۰.

<https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh300>

۴. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۲، ص ۱۴۸.

۵. محمدباقر مجلسی؛ بحار الأنوار؛ ج ۱۳، ص ۴۲۰.

۶. آن اوست: مال اوست.

۷. سایت گنجور؛ مولوی؛ مثنوی معنوی؛ دفتر سوم، بخش ۳۹، بیت ۱۰۸۰.

<https://ganjoor.net/moulavi/masnavi/daftar3/sh39>

۸. سایت گنجور؛ محمود شبستری؛ گلشن راز، بخش ۶۰.

<https://ganjoor.net/shabestari/golshaneraz/sh60>

عزت نفس در آموزه‌های اسلامی ■ ۹۵

امام حسن عسکری علیه السلام فرموده است: «ما تَرَكَ الْحَقَّ عَزِيزًا إِلَّا ذَلَّ وَلَا أَحْزَبَ بِهِ ذَلِيلًا إِلَّا عَزَّ»<sup>۱</sup> هیچ عزیزی حق را ترک نکرد، مگر اینکه ذلیل شد و هیچ ذلیلی به حق عمل نکرد، مگر اینکه عزیز شد».

حق پرستی، نظر به غیر مکن کعبه دیدی، گذر به دیر مکن<sup>۲</sup>

## ۵. صداقت

راستی و درستی، شخصیت افراد را به خوبی نشان می‌دهد. امام حسین علیه السلام راستی و صداقت همه‌جانبه را مساوی با عزت دانسته و دروغ را موجب عجز و ذلت انسان معرفی کرده است: «الْصِّدْقُ عِزٌّ وَالْكَذِبُ عَجْزٌ»<sup>۳</sup> صدق و راستی، عزت است و دروغ‌گویی، ناتوانی و زبون‌ی است».

طریق صدق بیاموز از آب صافی دل به راستی طلب آزادگی ز سرو چمن<sup>۴</sup>

## آسیب‌ها و موانع عزت

### ۱. طمع

تمایل شدید نفس از روی آزمندی و احساس کمبود را طمع می‌گویند. اهل طمع، سیری ندارد. امام باقر علیه السلام تنها راه حفظ عزت نفس را از بین بردن این صفت رذیله بیان کرده فرموده است: «وَأَطْلُبُ بَقَاءَ الْعِزِّ بِإِمَاتَةِ الطَّمَعِ، وَادْفَعُ ذُلَّ الطَّمَعِ بِعِزِّ الْيَأْسِ، وَاسْتَجْلِبْ عِزَّ الْيَأْسِ بِبُعْدِ الْهَمَّةِ»<sup>۵</sup> بقا و تداوم عزت را با مرگ طمع طلب کن و خواری و پستی طمع را با ناامیدی از دیگران، دفع کن و عزت ناامیدی از دیگران را با بلندی همت به دست آور».

ابوذر غفاری، شاگرد ممتاز پیامبر صلی الله علیه و آله و امام علی علیه السلام بود. روزی عثمان در عصر خلافتش، کیسه پولی را به غلامش داد و گفت: «این کیسه را ببر و به ابوذر بده. اگر پذیرفت، تو را آزاد می‌کنم».

۱. حسن بن علی ابن شعبه حرانی؛ تحف العقول؛ ص ۴۸۹.

۲. سایت گنجور؛ اوحدی؛ جام جم، در باب توبه.

<https://ganjoor.net/ouhadi/jaamejam/sh82>

۳. جمعی از محققان؛ موسوعه کلمات الامام الحسین علیه السلام؛ ص ۸۹۸.

۴. سایت گنجور؛ غزلیات حافظ؛ غزل شماره ۳۸۸.

<https://ganjoor.net/hafez/ghazal/sh388>

۵. حسین بن علی ابن شعبه حرانی؛ تحف العقول؛ ص ۲۸۶.

غلام، کیسه را گرفت و خود را به ابوذر رسانید، اما هر چه اصرار کرد؛ ابوذر آن را نپذیرفت. غلام گفت: «آزادی من بستگی به پذیرش تو دارد. اگر این کیسه پول را نپذیری، من آزاد نخواهم شد». ابوذر که بزرگ‌مردی عزت‌مدار بود و حاضر نبود عزت خود را در برابر عثمان کم‌رنگ کند، در پاسخ غلام گفت: «إِنْ كَانَ فِيهَا عِتْقُكَ، فَإِنَّ فِيهَا رِقِّي؛ اگر آزادی تو در گرو این کار است، بندگی من نیز در گرو آن است». بدین سان عزت خود را به پول وافر عثمان نفروخت؛ با اینکه در آن زمان تهی دست بود و بسیار به آن پول نیاز داشت.<sup>۱</sup>

## ۲. اظهار نیاز به مردم

یکی دیگر از عوامل از دست دادن عزت نفس، دست نیاز دراز کردن به سوی مردم است که سبب خواری و سرافکندگی خواهد بود؛ چنان‌که امام باقر علیه السلام فرموده است: «طَلَبُ الْحَوَائِجِ إِلَى النَّاسِ اشْتِلَابٌ لِلْعُرْوَةِ وَ مَذْهَبَةٌ لِلْحَيَاءِ وَ الْبِئْسَ مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ عِزٌّ لِلْمُؤْمِنِ»<sup>۲</sup> حاجت خواستن از مردم، موجب سلب عزت خواهد شد و قطع امید از آنچه در دست مردم است، مایه عزت مؤمن در دینش است».

مکن سعدیا دیده بر دست کس  
گر او تاجدارت کند سر برآر  
که بخشنده پروردگارست و بس  
وگر نه سر ناامیدی بخار<sup>۳</sup>

مفضل بن قیس، از یاران امام صادق علیه السلام بود. روزی نزد امام صادق علیه السلام رفت و مشکلات خود را بیان کرد. امام صادق علیه السلام نیز به کنیز خود دستور داد کیسه‌ای که محتوی ۴۰۰ درهم بود، به او بدهد؛ آنگاه به او فرمود: «با این پول زندگی‌ات را بهبود بخش». مفضل عرض کرد: «منظور من از بیان شرح حال خود، درخواست دعا بود». امام علیه السلام فرمود: «إِيَّاكَ أَنْ تُخَيِّرَ النَّاسَ بِكُلِّ حَالِكَ فَتَهْوُونَ عَلَيْهِمْ»<sup>۴</sup> از بازگو کردن همه شرح حال خود برای مردم، پرهیز کن تا خوار نشوی».

این سخن حکیمانه، زندگی‌ساز است؛ زیرا افشا شدن جزئیات زندگی، آبروی مؤمن را در معرض خطر قرار می‌دهد. افشا شدن اسرار فرد در جامعه، ممکن است مورد سوءاستفاده قرار گیرد و سبب سرافکندگی اعضای خانواده شود.

۱. محمد مهدی حائری؛ شجره طوبی؛ ج ۱، ص ۷۵.

۲. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۲، ص ۱۴۸.

۳. سایت گنجور؛ سعدی؛ بوستان، بخش ۱۲، باب پنجم در رضا.

<https://ganjoor.net/saadi/boostan/bab5/sh12>

۴. محمد باقر مجلسی؛ بحار الأنوار؛ ج ۴۷، ص ۴۴.



### ۳. رفتارهای جاهلانه

رفتار جاهلانه نیز عزت نفس و سربلندی انسان را خدشه‌دار می‌کند؛ چنان‌که امام علی علیه السلام فرموده است: «كَمْ مِنْ عَزِيزٍ أَذَلَّهُ جَهْلُهُ»<sup>۱</sup> چه بسیار عزیزانی که نادانی‌اش او را خوار ساخت.

### ۴. انجام کار فوق توانایی

ادعای نابجا و اقدام کردن به انجام کارهای فوق طاقت، سبب بی‌ارزش شدن انسان نزد دیگران می‌شود. از همین روست که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «لَيْسَ لِلْمَرْءِ أَنْ يُذِلَّ نَفْسَهُ؛ سزاوار نیست مؤمن خود را ذلیل کند». از حضرت پرسیدند: چگونه خودش را ذلیل می‌کند؟ فرمود: «يَتَعَرَّضُ لِمَا لَا يُطِيقُ؛ خود را در معرض کاری که از او ساخته نیست، قرار دهد».

چنین رفتاری انسان را مجبور به معذرت‌خواهی می‌کند که در بیانی از امام صادق علیه السلام از عوامل خوار و ذلیل کردن خود آمده است: «لَا يَتَّبِعِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يُذِلَّ نَفْسَهُ قُلْتُ مَا يُذِلُّ نَفْسَهُ قَالَ لَا يَدْخُلُ فِيهَا يَغْتَذِرُ مِنْهُ»<sup>۳</sup> شایسته نیست مؤمن وارد کاری شود و رفتاری کند که سبب معذرت‌خواهی شود».

## فهرست منابع

### کتاب

۱. ابن ابی‌فراس، مسعود بن عیسی؛ مجموعه ورام؛ قم: مکتبه فقیه، [بی‌تا].
۲. ابن‌شعبه حرانی، حسن بن علی؛ تحف العقول؛ چاپ دوم، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.
۳. پاینده، ابوالقاسم؛ نهج الفصاحه؛ چاپ چهارم، تهران: دنیای دانش، ۱۳۸۲ ش.
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ تصنیف غررالحکم و دررالکلم؛ تصحیح مصطفی درایتی؛ چاپ اول، قم: دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶ ش.
۵. جمعی از محققان؛ موسوعة کلمات الامام الحسین علیه السلام؛ تهران: دار الاسوة، ۱۳۸۳ ش.
۶. حائری، محمدمهدی؛ شجره طوبی؛ نجف اشرف: مکتبه حیدریه، ۱۳۸۵ ش.
۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ مفردات الفاظ القرآن؛ تصحیح صفوان عدنان داوودی؛ چاپ اول، بیروت - دمشق: دار القلم - دار الشامیه، ۱۴۱۲ ق.

۱. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی؛ تصنیف غررالحکم و دررالکلم؛ ص ۷۶.

۲. مسعود بن عیسی ابن ابی‌فراس؛ مجموعه ورام؛ ج ۲، ص ۳۲.

۳. فضل بن حسن طبرسی؛ مشکات الأنوار فی غرر الأخبار؛ ص ۵۰.

۸. شریف الرضی، حسین بن محمد؛ نهج البلاغه؛ تصحیح صبحی صالح؛ چاپ اول، قم: هجرت، ۱۴۱۴ ق.
۹. صدوق، محمد بن علی؛ الخصال؛ تصحیح علی اکبر غفاری؛ چاپ اول، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ ش.
۱۰. طبرسی، فضل بن حسن؛ مجمع البیان؛ تصحیح فضل الله یزدی طباطبایی؛ چاپ سوم، تهران: ناصر خسرو، ۱۳۷۲ ش.
۱۱. \_\_\_\_\_؛ مشکات الانوار فی غرر الاخبار؛ چاپ دوم، نجف: المكتبة الحیدریة، ۱۳۸۵ ق.
۱۲. طوسی، محمد بن حسن؛ تهذیب الاحکام؛ تصحیح حسن الموسی خراسان؛ چاپ چهارم، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۱۳. کلینی؛ محمد بن یعقوب؛ الکافی؛ تحقیق علی اکبر غفاری؛ چاپ چهارم، بیروت: دار التعارف، ۱۴۰۱ ق.
۱۴. مجلسی، محمدباقر؛ بحار الانوار؛ تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷ ش.
۱۵. مطهری، مرتضی؛ مجموعه آثار؛ تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۹۵ ش.

#### نشریات و سایتها

۱. سایت گنجور؛ مثنوی معنوی، غزلیات حافظ، بوستان سعدی، دیوان پروین اعتمادی، گلشن راز شبستری، جام جم اوحدی.
۲. محمدعلی نژاد، عمران و پیمان کمالوند؛ «مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روان شناسی انسان گرا»؛ فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمائی؛ دوره ۷، شماره ۲۷، پاییز ۱۳۹۵، ص ۱-۳۲.