

## تحلیل پیامدهای عزت نفس از منظر قرآن، احادیث و روانشناسی

عاقل احمد\*

عباس جوانشیر\*\*

### چکیده

یکی از مهم ترین گوهرهای انسان که خداوند در وجودش به ودیعه نهاده عزت نفس است، این خصوصیت ممتاز که داشتن آن تنها ویژه اشرف مخلوقات است و انسان به وسیله آن از دیگر موجودات متمایز می گردد، عزت نفس اساس شخصیت آدمی را شکل می دهد مقاله حاضر درصدد نگاهی اجمالی به پیامدهای عزت نفس از منظر اسلام و علم روانشناسی می باشد، یافته های تحقیق حاضر که به شیوه توصیفی تحلیلی و جمع آوری کتابخانه ای مطالب صورت گرفته حاکی از آن است که از جمله پیامدهای عزت نفس در اسلام تقویت اراده که در انجام هیچ کاری احساس درماندگی و شکست نمی کند، دوره از گناه زیرا انسان اگر احساس عزت در وی شکل گرفت و این احساس با معرفت قلبی و یقینی همراه بوز از اطاعت خدا دور نمی ماند و به سرپیچی از فرمان خدا دست نمی زند، قناعت، شجاعت، عفو، بردباری، پست شمردن امیال نفسانی می باشد و از پیامدهای عزت نفس از منظر روانشناسی می توان به پیشرفت و خودآگاهی اشاره نمود. خودآگاهی (واکنش بر پایه احساسات، اندیشه ها و رفتار) از دیگر ویژگی های فرد دارای اعتماد به نفس است از آنجا که تصویری شفاف و قاطع از درست و نادرست دارند، آنان در مواجهه با یک تصمیم سخت یا یک بحران، آشفته و پریشان نخواهند شد. به اهداف خویش دست می یابند چراکه نقاط ضعف و

\* دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، جامعه المصطفی العالمیه (نویسنده مسئول)

aqelahmad@gmail.com،

\*\* مدیر گروه علوم تربیتی و روانشناسی، جامعه المصطفی نمایندگی خراسان، abbas.javanshir@yahoo.com



قدرت خویش را به خوبی می‌شناسند، از نقاط ضعف خود تا حد امکان دور می‌شوند و از نقاط قوت خود نهایت بهره را می‌برند.

واژگان کلیدی: عزت، نفس، عزت نفس، اسلام، روانشناسی

#### مقدمه

در این تحقیق به بررسی پیامدهای عزت نفس از منظر اسلام می‌پردازیم و پیامدهای آن را شامل خود اعتمادی و استقلال، تقویت اراده، دوری از گناه، قناعت، شجاعت، عفو و بردباری مورد بررسی قرار خواهیم داد.

### ۱. آثار عزت نفس در دیدگاه اسلام

#### ۱-۱. خود اعتمادی و استقلال

استقلال یعنی وابسته نبودن و برای برطرف شدن نیازها، اطاعت بی‌چون و چرا نکردن از دیگران (برونینگ، ۱۳۸۶، ص ۲۴۵)؛ انسان‌ها برحسب طبع مدنی هستند و هرگز از زندگی دسته‌جمعی بی‌نیاز نیستند. لذا برای ادامه حیات به یکدیگر نیازمندند. استقلال انسان‌ها و جوامع به معنای بی‌نیازی کامل و صد در صد از یکدیگر نیست؛ زیرا هیچ انسانی به‌تنهایی نمی‌تواند همه نیازهایش را پاسخگو باشد. (ماردن، ۱۳۹۵، ص ۴۳) اگر فرد یا جامعه‌ای به این مرحله برسد که برای رسیدن به خواسته‌ها و نیازهایش هر چه دیگران می‌گویند اطاعت کند، گر چه برخلاف عزت و شرف انسانی و عقل و دستورات الهی باشد، چنین فرد یا جامعه از خود استقلال ندارد. (ماردن، ۱۳۹۵، ص ۵۶)

برای هر فرد انسانی و یا جامعه انسانی استقلال به عنوان یک ارزش مطرح است و از آن پاسداری می‌کند و برای کسب آن تلاش می‌نماید.

استقلال جنبه‌های مختلف و متعددی دارد؛ زیرا اراده دیگری می‌تواند در حوزه‌های فکری و فرهنگی و اقتصادی و نظامی و ... بر انسان و یا دولت تأثیرگذار باشد و آن را محدود سازد. از اطلاق برخی از آیات و لازمه برخی دیگر، لزوم استقلال اقتصادی فهمیده می‌شود که در ذیل به آنها اشاره می‌شود.



«و لن يجعل الله للكافرين على المؤمنين سبيلا؛ (نساء/۱۴۱) خداوند هرگز برای کافران بر مؤمنین راه تسلطی قرار نداده است.»

غالب فقهای بزرگ اسلام، برای نفی هر گونه سلطه کافران بر مسلمانان به این آیه استناد کرده و مفاد آن را حکم دانسته‌اند نه اخبار؛ یعنی، مسلمانان می‌باید کاری کنند که کفار بر آنان مسلط نشوند و هر عملی که منتهی به سلطه کفار شود نامشروع است.

مطابق مستفاد از این آیه مؤمنان وظیفه دارند تلاش کنند و خود را از وابستگی‌ها - و از جمله وابستگی اقتصادی - رهایی دهند.

«و اعدوا لهم ما استطعتم من قوة؛ (انفال/۶۰) برای مقابله با آنان کفار و مشرکان آنچه می‌توانید نیرو آماده کنید.»

داشتن روحیه استقلال و خود اتکایی ناشی از کرامت و عزت نفس، از آثار این خصلت ارجمند است و در آموزه‌های دینی، همواره مورد تأکید قرار گرفته است.

پیامبر (ص) فرمود: «عز المؤمن استغناؤه عن الناس؛ (طوسی، ۱۴۰۲، ج ۶، ص ۳۸) عزت مؤمن در بی‌نیازی او از مردم است»

در زندگی اجتماعی، مردم با کارهای مختلف بر اساس سلیقه‌ها و تخصص‌ها، نیازهای یکدیگر را برطرف می‌کنند، عار دانستن کار و انتظار این که دیگران به جای او کارها را سامان دهند، مشمول عکس این فرمایش است که همان ذلت و طمع ورزی است. ایشان در جای دیگر فرموده‌اند: شیعه ما از مردم چیزی تقاضا نمی‌کند اگر چه از گرسنگی بمیرد. (مطهری، ۱۳۹۶، ص ۱۹۸)

## ۲-۱. تقویت اراده

از مهم‌ترین پیامدهای عزت نفس، داشتن اراده آهنین قوی است که در انجام هیچ کاری احساس درماندگی و شکست نمی‌کند، 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. (سیف، ۱۳۸۶، ص ۱۳۲)

شخص کریم النفس با خودباوری و نهراسیدن از شکست، بر خود و مشکلات غلبه می‌کند و به همین جهت، مخالفت با شهوات حیوانی برایش آسان است.

امام علی (ع) فرمود: «من کرمت علیه نفسه هانت علیه شهواته (دشتی، ۱۳۹۱، حکمت ۴۴۱)»

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.

### ۳-۱. دوری از گناه

یکی از پیامدهای عزت نفس در آدمی عدم انجام معصیت است. «من کرمت نفسه لا یهنها بالمعصیه (آمدی، بی تا ص ۶۶۷)؛ آن کس که بزرگی و کرامت نفس خود را باور دارد هرگز پلیدی گناه، پست و خوارش نمی‌سازد.»

انسان اگر احساس شخصیت کرد، اگر احساس عزت در او بود، اگر این احساس با معرفت قلبی و یقینی همراه بود، خود از اطاعت خدا دور نمی‌ماند و به سرپیچی از فرمان خدا دست نمی‌زند. اصولاً یکی از علت‌های انجام گناه، احساس بی‌ارزشی و پوچی و ذلت نفس است از زمینه‌های روانی گناه، تحقیر، حقارت و کوچکی نفس است و انسان کریم با شناخت شأن خود، دست به گناه نمی‌زند. (ماردن، ۱۳۹۵، ص ۳۸)

حضرت علی (ع) در این مورد می‌فرماید: «من شرفت نفسه نزهها عن ذله المطالب؛ (آمدی، بی تا ص ۶۶۹) کسانی که شرافت نفسانی دارند دامن خود را به خواهش‌های پست آلوده نمی‌کنند.» نتیجه ایمان به خدا و ایمان به مقام بلند انسان، عاملی است که انسان از هر گناه پرهیز کند، زیرا گناه، انسان را از موقعیتی که دارد تنزل می‌دهد. «و ثیابك فطهر - و الرجز فاهجر؛ (مدثر/۴-۵) و لباس را پاک کن و از پلیدی‌های پرهیز»

پس کسی که کرامت خودش را حفظ کند موقعیت گناه برایش پیش نمی‌آید. گسترش مفهوم رجز (پلیدی) سبب شده است که تفسیرهای گوناگونی برای آن ذکر کنند. در تفسیر نمونه چنین آمده است: گناه آن را به بتها و گناه به هر گونه معصیت و گناه به اخلاق زشت و ناپسند و گناه به حب دنیا که سرآغاز هر خطیئه و گناه است و گناه به عذاب الهی که نتیجه شرک و معصیت است و گناه به معنی هر چیزی که انسان را از خدا غافل می‌کند، تفسیر کرده‌اند. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۹، ج ۲۵، ص ۲۱۴)

نکته اصلی این است که «رجز» در اصل به معنی اضطراب و تزلزل است (راغب اصفهانی، ۱۳۸۳، ماده رجز) و سپس به هر گونه گناه شرک، بت‌پرستی، وسوسه‌های شیطانی، اخلاق ذمیمه و



عذاب الهی که مایه اضطراب انسان می‌گردد و او را از مسیر صحیح منحرف می‌کند، اطلاق شده است. در حالی که بعضی معنی این لغت را «عذاب» می‌دانند (طباطبایی، ۱۳۶۷، ذیل آیه) و از آنجا که شرک و گناه و اخلاق سوء و حب دنیا جلب عذاب الهی می‌کند به آنها نیز «رجز» اطلاق شده است. این نیز لازم به یاد آوری است که در قرآن مجید واژه «رجز» (بر وزن شرک) غالباً به معنی عذاب آمده است. (کلینی، ۱۳۹۳، ج ۳، ص ۲۰۹)

این معانی سه‌گانه گرچه با هم متفاوتند، ولی در عین حال ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند و به هر حال آیه مفهوم جامعی دارد که هر گونه انحراف و عمل زشت و پلید و هر کاری را که موجب خشم و عذاب الهی در دنیا و آخرت می‌گردد شامل می‌شود.

#### ۴-۱. قناعت

قناعت از ماده قنع گرفته شده است. از نظر لغوی: به معنای اکتفا کردن به اندک از آنچه مورد نیاز انسان است. (راغب اصفهانی، ۱۳۸۳، ص ۴۱۳) به معانی زیاد دیگری نیز آمده است: راضی شدن به اندازه نیاز بسنده کردن و صرف کردن. زیاده طلبی نداشتن در خرج و صرف مال و هر چیزی اندازه نگه داشتن و ... و همچنین به معانی صرفه جویی - روحیه بی‌نیازی - حرص و طمع نداشتن و ضد اسراف کاری می‌باشد.

قناعت و گسستن خود از فزون طلبی، آدمی را عزت می‌بخشد زیرا زیاده خواهی و هوس بی حاصل است که آدمی را در دامن حسرت و خواری فرو می‌برد و چون ریشه این درخت زده شود، سربلندی و عزت به بار می‌آید.

رسول خدا صلی الله علیه و اله وسلم فرمودند: هر که خواهد بی‌نیازترین مردم باشد باید به آنچه در دست خداست اعتمادش بیشتر از آنچه در دست دیگرانست بوده باشد. (کلینی، ۱۳۹۳، ج ۳، ص ۲۰۹)

امیر مومنان فرموده‌اند: «القناعه تودی الی العز؛ (آمدی، بی تا ج ۱، ص ۲۹۱) قناعت بسوی عزت می‌کشاند.»

«ثمره القناعه العز؛ (همان، ج ۳، ص ۳۳۳) میوه قناعت عزت است»

«اقنع تعز؛ (ابن شعبه، ۱۴۰۴، ص ۲۳۳) قناعت کن، عزیز باش.»

«القناعه عز؛ (آمدی، بی تا ج ۱، ص ۲۵) قناعت عزت است.»

«القناعة راس الغني؛ (ری شهری، ۱۳۸۳، ص ۲۸۱ - ۲۰۸) قناعت راس بی‌نیازی و ثروت است.»

آری طبق فرموده امام علی (ع) قناعت ثروت بی‌پایانی است. همچنین در جای دیگر حضرت علی علیه السلام فرموده‌اند: هیچ گنجی غنی‌تر از قناعت نیست. (ناظم زاده، ۱۳۸۰، ص ۴۴۷)

رسول خدا فرموده‌اند: «ما عال من اقتصد؛ (پاینده، ۱۳۸۸، ص ۵۳۸) هر کسی میانه روی کند محتاج نشود.»

دل بستگی و وابستگی انسان به متاع دنیا از آفات و خطرهای بزرگ تکامل انسان و رسیدن به قرب الی الله است. مال، ثروت، مقام، فرزند، ماشین و. از وابستگی‌های انسان و متاع دنیایی محسوب می‌شوند.

حضرت علی علیه السلام فرموده‌اند: زندگی با قناعت نشانه همت بلند است. (ری شهری، ۱۳۸۳، ج ۲، ح ۱۶۸۶۳)

#### ۵-۱. شجاعت

شجاعت از بارزترین پیامدهای عزت‌نفس است و از بزرگترین کمالات و شریفترین ملکات نفسانی است (کمره ای، بی تا ج ۱، ص ۲۵۳-۲۵۶) از جمله ویژگی‌های پیامبران الهی که در آیات قرآن به آن اشاره شده، شجاعت و نترسی است. نوح (ع) فرستاده بزرگ پروردگار با قاطعیتی که ویژه پیامبران الهی است، در نهایت شجاعت و شهامت با نفرت کم و محدودی که داشت، در مقابل دشمنان نیرومند و سرسخت ایستادگی می‌کند و قدرت آنها را به سخره می‌گیرد و بی‌اعتنایی خویش را به نقشه‌ها و افکار و بت‌های آنها نشان می‌دهد.

خدای سبحان در آیه دیگری، ویژگی مبلغان الهی را ترس از خدا و نه‌راسیدن از غیر خدا می‌داند و می‌فرماید (پیامبران پیشین) کسانی بودند که رسالت الهی را تبلیغ کرده و تنها از او هراس داشتند و از هیچ کسی جز خدا، ترس و هراسی به دل راه نمی‌دادند. (احزاب/۳۹)

و خداوند در وصف نیکان از اصحاب پیامبر (ص) می‌فرماید:

«أشداء علی الکفار؛ (فتح/۲۹) با کافران سخت و شدیدند» و پیامبر خود را به آن امر کرده است: «واغلظ علیهم؛ (توبه/۷۴) و بر آنها (کافران و منافقان) سخت بگیر»؛ زیرا خشونت و سختگیری



از لوازم و آثار شجاعت است... و در اخبار تصریح شده که مؤمن شجاع است. امیر مومنان در وصف مومن فرموده است: نفسه أصلب من الصلبد. دل مومن از سنگ محکمتر و سختتر است. (جعفری، ۱۳۸۱، حکمت ۳۳۳) شجاعت از کمالاتی است که آدمی را استوار می سازد و عزتش را نگه می دارد چنانکه در سخنان امام علی (ع) وارد شده است:

«الشجاعه احد العزینة؛ (آمدی، بی تا ج ۱، ص ۸۲) شجاعت یکی از دو عزت است.» شجاعت چنان عزت آفرین است که خود برابر با تمام عزت های دیگر است (همان، ج ۱، ص ۲۹۱) و نمی گذارد آدمی تن به خواری و پستی دهد که امام علی (ع) فرموده است: «الشجاعه عز حاضر؛ (همان، ص ۴۲۵) شجاعت عزتی است مهیا و آماده»

#### ۶-۱. عفو

گذشت کردن، یکی از فضیلت ها و ارزش های اخلاق انسانی است که از سوی همگان به حکم سیره عقلایی مورد توجه و عنایت قرار گرفته است، هر چند که حکم عقل و حقوق و عدالت اقتضا می کند که شخص مجازات گردد و حق کسی که به او به هر شیوه ای ظلم شده، بازستانده شود. خداوند در آیات قرآنی، عفو و گذشت به ویژه در حال قدرت بر انتقام و مجازات را می ستاید و بر کسانی که در حال قدرت و توان از حق خویش می گذرند و با بزرگواری، چشم بر مجازات می بندند، آفرین می فرستد و آن را به عنوان امری معروف و هنجاری پسندیده و نیکو مورد تشویق قرار می دهد و افرادی را که بدان عمل می کنند مظهر مقام رحمانیت خویش می شمارد

«یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم القصاص فی القتلی الحر بالحر و العبد بالعبد و الأنتی بالآنتی من عفی له من أخیه شیء فاتباع بالمعروف و أداء إلیه بإحسان ذلك تخفیف من ربکم و رحمه فمن اعتدی بعد ذلك فله عذاب ألیم؛ (بقره/۱۷۸) ای کسانی که ایمان آورده اید، درباره کشتگان بر شما قصاص مقرر شد: آزاد در برابر آزاد و بنده در برابر بنده و زن در برابر زن. پس هر کس که از جانب برادر خود عفو گردد باید که با خشنودی از پی ادای خونبها رود و آن را به وجهی نیکو بدو پردازد. این حکم، تخفیف و رحمتی است از جانب پروردگارتان و هر که از آن سرباز زند، بهره او عذابی است درد آور»

قرآن در آیه ۲۳۷ سوره بقره و نیز ۱۲۹ سوره نحل با آن که مجازات برابر را به عنوان اصل مقابله به مثل تأیید می کند ولی با بیان این که عفو و گذشت یکی از بهترین و کوتاه ترین راه های دست یابی

انسان به تقوا است می کوشد تا بیان دارد که فضیلت انسانی که در انتقام و مجازات بلکه در عفو و گذشت از دیگری است و شرافت و کرامت انسانی نه تنها این گونه حفظ می شود بلکه با این روش، شخص می تواند کنترل و مهار خویش را به دست گیرد و احسان و نیکوکاری را بر حس انتقام مقدم دارد. در چنین صورتی شخص هم از مقام اهل تقوا سود می برد و هم می تواند در جرگه صابران قرار گیرد که در شداید و سختی ها مهار نفس خویش را به دست می گیرند تا عواطف وی تحت تأثیر شیطان، او را به مجازات و بلکه مجازات تشدید می دهد. ویژه در هنگام قدرت سوق ندهد. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۱۰۳)

انسان در عفو و گذشت است که می تواند ارزش و جایگاه واقعی خویش را به دست آورد. این مسئله به ویژه در شداید و سختی ها مانند مجازات قاتلین و در امور مالی در هنگام تنگدستی فقیران و بینوایان، خود را نشان دهد.

شخصی که در اوج غضب و انتقام، از جرم قاتل می گذرد و یا از مال خویش چشم فرو می بندد تا تنگدستی را نیازارد و با مطالبه پول و مال خویش، او را خوار و ذلیل نکند در حقیقت نه تنها کرامت و بزرگواری خویش را خریده بلکه شرافت و کرامت انسانی را برای همگان حفظ کرده است. انسانهای کریم بسیاری از کارهای ناروای دیگران را نادیده گرفته و خود را از آن بی خبر نشان می دهد تا بدین وسیله زشتی اعمال خلاف و آبروی دیگران از بین نرفته و افراد برای اصلاح خطای خود فرصت پیدا کنند. سخن امام کریمان علی (ع) اشعار به این معنا دارد:

«من اشرف اخلاق الکریم تغافله عما یعلم؛ (ری شهری، ۱۳۸۳، ج ۷ ص ۲۳۹) از بهترین اخلاق انسان کریم چشم پوشی او از چیزهایی است که می داند.»

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «علیکم بالعفو فان العفو لا یزید العبد إلا عزا فتعافوا یعزکم الله؛ (کلینی، ۱۳۹۳، ج ۲، ص ۱۰۸) گذشت جز عزت بنده را نیفزاید، گذشت کنید تا خدا شما را عزیز کند عفو و بخشایش را شیوهی خود قرار دهید زیرا بخشایش و گذشت بر عزت انسان می افزاید. پس نسبت به یکدیگر گذشت داشته باشید تا خدا شما را عزیز کند.»

«من عفا عن مظلّمه أبدله الله بها عزا فی الدنیا و الآخرة؛ (مجلسی، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۴۱۹) هر کس از ستمی که بر او رفته است گذشت کند خدای تعالی در دنیا و آخرت بر عزتش می افزاید.»  
حضرت موسی (علیهما السلام) عرض کرد: خداوندا! کدام یک از بندگان تو نزد تو عزیزترند؟ فرمود: آن که در وقت قدرت و توانایی عفو نماید و حضرت سید الساجدین (علیه السلام) فرمود که





در روز قیامت خدای متعال اولین و آخرین را در بلندی جمع می‌کند. آنگاه منادی ندا می‌دهد: کجایند اهل فضل؟ سپس طایفه ای بر می‌خیزند. ملایکه می‌گویند: چه چیز است فضل شما؟ گویند: توسل می‌جستیم به از هر که به ما ظلم می‌نمود. ملایکه گویند: راست گفتید که اهل فضل هستید؛ داخل بهشت شوید. (نراقی، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۲۶۸)

برای فضیلت و شرافت عفو همین بس که خدا را به این صفت می‌ستایند:  
«فأولئك عسى الله أن يعفو عنهم و كان الله عفوا غفورا؛ (نساء/۹۹) باشد که خداشان عفو کند که خدا عفو کننده و آمرزنده است.»

«إن تبدوا خيرا أو تخفوه أو تعفوا عن سوء فإن الله كان عفوا قديرا؛ (نساء/۱۴۹) اگر کار نیکی را به آشکار انجام دهید یا به پنهان یا کرداری ناپسند را در گذرید، خدا عفو کننده و تواناست.»  
«ثم بدلنا مكان السيئه الحسنه حتى عفو وقالوا قد مسء ابائنا الضراء و السراء أخذناهم بغتة و هم لا يشعرون؛ آن گاه جای بلا و محنت را به خوشی و خوبی سپردیم تا شمارشان افزون شد و گفتند: آن پدران ما بودند با سختی و بهروزی ناگهان آنان را بی خبر فرو گرفتیم»  
امام علی (ع) می‌فرماید:

«العفو تاج المكارم؛ (آمدی، بی تاج ۱، ص ۱۴۰) عفو و گذشت، تاج فضایل اخلاقی است»  
می‌دانیم تاج هم نشانه عظمت و قدرت است و هم زینت و بر بالاترین عضو بدن یعنی سر گذاشته می‌شود، پس این تعبیر نشان می‌دهد که عفو و گذشت در میان همه فضایل اخلاقی موقعیت خاصی دارد

## ۷-۱. بردباری

«حلم» یعنی خودداری نفس از هیجان و بر آشفتگی و خشم و جمع آن «أحلام» است (راغب اصفهانی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۵۶۴). از مشتقات این واژه، حلیم می‌باشد به معنی بردبار و صفتی است که هم در ارتباط با خدا تفسیر می‌شود و هم در ارتباط با انسان، در ارتباط با خدای حلیم از صفات سلبی خداوند است (تنزیه خدا از شتاب و پریشانی) و در ارتباط با انسان، حلم یکی از خصلت های نیکوی بندگان است. (حاج سید جوادی، ۱۳۸۵، ج ۶، ص ۵۰۷)

انسان با عزت، از روح و نفس مطمئنه ای برخوردار است که مسایل و مشکلات نمی‌تواند آن را دچار تزلزل و ناراحتی روحی و روانی گرداند و در اصطلاح روانشناسی آستانه تحمل آنها بالاست و



با کوچکترین مشکل از جا در نمی روند و لذا حلم و سعه صدر در قبال مشکلات و بالا بردن آستانه تحمل در برابر مشکلات در سایه عزت نفس حاصل می شود.

نشانه حلم، حسن برخورد با دیگران و معاشرت بالمعروف است و حلیم کسی است که به هنگام توانایی ببخشد، افرادی که بر اثر عجز و ناتوانی بردباری پیشه می کنند، در واقع دارای فضیلت حلم نیستند. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ج ۳، ص ۶۰۳)

حلم آرامش نفس است و اشرف کمالات نفسانی بعد از علم است، بلکه علم بدون آن سود نمی بخشد (سادات، ۱۳۸۴، ج ۱، ص ۳۶۰)؛ خود واژه «حلم» در قرآن نیامده است و در اغلب موارد به صورت حلیم تکرار شده در چند آیه هم حُلْم و أحلام که از مشتقات دیگر آن است آمده و به معنی خواب دیدن می باشد

«والله غفور حلیم (بقره / ۲۲۵) ... خداوند، آمرزنده و مهربان است»

نسبت دادن حلم به خداوند از این جهت است که او در کیفر دادن به گناهکاران شتاب نمی کند و با مهلتی که به ایشان می دهد، بر آنها منت می گذارد. (شریعتمداری، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۵۷۵)

«قول معروف و مغفرة خیر من صدقه يتبعها أذى والله غنی حلیم» (بقره/ ۲۶۳)

گفتار پسندیده در برابر نیاز مندان و عفو و گذشت از خشونت های آنها از بخششی که آزاری به دنبال آن باشد بهتر است؛ و خداوند، بی نیاز و بردبار است.

خداوند از صدقات و از طاعت های شما بی نیاز است و امر خدا از روی نیاز و احتیاج نیست. بلکه به خاطر شما و نیازتان به پاداش است که به شما زمان انجام کارهای نیک می دهد و در کیفر دادن به شما یا در عقوبت کسی که در صدقه منت می گذارد و آزار می دهد عجله نمی کند. غنی بالذات خداوند است و بی نیازی بشر در واقع سرابی بیش نیست به علاوه خداوند در برابر ناسپاسی مردم نیز بردبار است. (طبرسی، ۱۳۸۵، ج ۳، ص ۱۴۲)

یکی از مهم ترین مصادیق حلم، کظم غیظ می باشد:

«الذین ینفقون فی السراء والضراء والکاظمین الغیظ والعافین عن الناس واللّه یحبّ المحسنین؛ (آل عمران / ۱۳۶) همانا که در توانگری و تنگدستی، انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برند و از خطای مردم در می گذرند، خدا نیکوکاران را دوست دارد»



خشم و غضب از خطر ناک ترین حالات انسان است که گاهی اوقات به صورت یک نوع جنون در می آید و باعث از دست دادن کنترل اعصاب می شود. کظم غیظ دومین صفت پرهیزکاران بعد از انفاق بر شمرده شده است. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ص ۳۷۷)

پیامبر اکرم (ص) فرمود: «اللهم اغنني بالعلم وزيني بالحلم؛ (پاینده، ۱۳۸۸، ص ۱۹۰) خداوند مرا به سبب علم بی نیاز کن و با حلم زینت بخش»

و فرود: «ان الله يحب الحيي الحليم و يبغض الفاحش البذي؛ (مجلسی، ۱۳۸۹، ج ۷ ص ۱۱۰) خداوند بنده با حیای بردبار را دوست دارد و فحش گوی بی شرم را دشمن دارد»

«ما اعز الله بجهل قط، ولا اذل بحلم قط؛ (رحمتی، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۶۵۲) هرگز خدا به نادانی کسی را عزیز نکرد و هرگز با حلم کسی را ذلیل نساخت.» آن که بر وجود خود قاهر است و خشم خود را فرو می خورد به عزت الهی نایل می شود. از امام صادق (ع) روایت شده است که فرمود:

«ما من عبد كظم غيظا الا زاده الله عزوجل عزا في الدنيا و الاخرة؛ و قد قال الله عزوجل: (والكاظمين الغيظ و العافين عن الناس و الله يحيي المحسنين) و ثاب الله مكان غيظه ذلك؛ (کلینی، ۱۳۹۳، ج ۲، ص ۱۱۰) هیچ بنده ای خشمی را فرو نخورد، مگر آنکه خداوند عزوجل عزت او را در دنیا و آخرت بیفزاید؛ و همانا خدای عزوجل فرموده است: و آنان که فروخوردگان خشم و در گذرندگان از مردمند و خدا نیکوکاران را دوست دارد؛ و خدا به جای فرو خوردن خشمش او را چنین پاداش می دهد.»

در واقع، کظم غیظ نیز صبر و استقامتی بسیار فراوان می طلبد و همان طور که گفته شد صابران در راه خدا، قطعا عزت خواهند یافت. آنان که جلوی خشم خویش را نمی گیرند، رفتارهایی خواهند داشت که بدون تردید ذلت و خواریشان را در پی خواهد داشت.

قال الله عزوجل:

«والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين؛ (آل عمران / ۱۳۴) خدای عزوجل می فرماید: آنها که خشم فرو خورند و از مردم در گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد و خدا او را بجای فرو خوردن خشمش این پاداش دهد.»

مفسر نمونه در تفسیر آیه فوق چنین می گوید:

«كظم» در لغت به معنی بستن سر مشکى است که از آب پر شده باشد و بطور کنایه در مورد کسانی که از خشم و غضب پر می شوند و از اعمال آن خودداری می نمایند بکار می رود.

«غیظ» به معنی شدت غضب و حالت برافروختگی و هیجان فوق العاده روحی است که بعد از مشاهده نامالایمات به انسان دست می‌دهد.

حالت خشم و غضب از خطرناکترین حالات است و اگر جلوی آن رها شود، در شکل یک نوع جنون و دیوانگی و از دست دادن هر نوع کنترل اعصاب خود نمایی می‌کند و بسیاری از جنایات و تصمیم‌های خطرناکی که انسان یک عمر باید کفاره و جریمه آن را بپردازد. در چنین حالی انجام می‌شود و لذا در آیه فوق دومین صفت برجسته پرهیزکاران را فرو بردن خشم معرفی کرده است. پیغمبر اکرم می‌فرماید: «من کظم غیظا و هو قادر علی انفاذه ملاءه الله ائمانا و ایمانا (مکارم شیرازی، ۱۳۸۹، ج ۳، ص ۹۸)؛ آن کس که خشم خود را فرو ببرد با اینکه قدرت بر اعمال آن دارد خداوند دل او را از آرامش و ایمان پر می‌کند»

این حدیث می‌رساند که فرو بردن خشم اثر فوق العاده‌ای در تکامل معنوی انسان و تقویت روح ایمان دارد.

#### ۸-۱. پست شمردن امیال نفسانی

یکی از آثار عزت نفس، آن است که انسان بتواند به سادگی از امیال نفسانی خود چشم‌پوشد. در نهج البلاغه امام علی (ع) می‌فرماید: «من کرمت علیه نفسه هانت علیه شهوته؛ (آمدی، بی تا ص ۴۳۲) کسی که شخصیت و کرامت نفس داشته باشد یعنی نفسش برایش عزت و کرامت نفس داشته باشد شهوات و میل‌های نفسانی در نظرش خوار و پست و کوچک است»

این بدان معنی نیست که انسان با عزت، اصلا هیچ تمایلی به شهوات نداشته باشد بلکه شهوات در تملک کنترل او باید باشد و از طریق شرعی به ارضای آنها بپردازد به عبارتی میلها در کف انسان اسیر باشند، نه این که انسان اسیر آنها باشد.

امام هادی (ع) می‌فرماید: «من هانت علیه نفسه فلا تامن شره؛ (ابن شعبه، ۱۴۰۴، ص ۳۲۱) بترس از آدمی که خودش برای خودش قیمت ندارد، آدمی که احساس شرافت و کرامت در خود نمی‌کند از شر او ایمن مباش.»

حضرت علی علیه السلام در این مورد فرموده است: «من کرمت علیه نفسه هانت علیه شهواته؛ (پاینده، ۱۳۸۸، حدیث ۴۴۹) کسی که نفس خود را ارزشمند بداند، رها کردن شهواتها برایش آسان است.»



خداوند می فرماید: «و أما من خاف مقام ربه و نهى النفس عن الهوى فإن الجنة هي المأوى؛ (نازعات/۴۰-۴۱) و کسی که از مقام ربوبی در بیم و هراس به سر برد و نفس خویش را از هوا و هوس باز دارد، به راستی که بهشت برین مقصد و مأوی او خواهد بود.»

از نمونه های قرآنی مبارزه با شهوت ها، حضرت یوسف علیه السلام است: «وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربي إن ربي غفور رحيم؛ (یوسف/۵۳) نفس خودم را تبرئه نمی کنم که نفس آمر به بدی است مگر این که خدا بر من رحمت آورد به درستی که پروردگار من آمرزنده و مهربان است.»

یعنی حضرت یوسف چنین با خدای خود تکلم می کند که من خودستائی نکرده، نفس خویش را از عیب و تقصیر میرا نمی دانم زیرا نفس اماره، انسان را به کارهای زشت و می دارد جز آن که خدای بر او رحمت آورد.

چنان که می دانیم، آن حضرت در موقعیتی دشوار و لغزنده قرار گرفت؛ موقعیتی که شاید بسیاری از انسان ها در آن اختیار نفس را از کف بدهند و ارزش انسانی خویش را زیر پا نهند، ولی آن حضرت بر کرامت انسانی اش پای فشرد و نلغزید. او را به خاطر عفت نفس و بزرگی روح متهم کردند و سال ها به زندان افکندند. اولین نتیجه و پاداش این بزرگواری او، قدرت تعبیر خواب بود که بعدها، عزت و حکومت دنیوی نیز بدان افزوده شد. در زمان ما نیز برای بسیاری از جوانان، احتمال قرار گرفتن در چنین شرایطی وجود دارد. از این رو، باید متوجه بود که خداوند راه حلال را بر انسان نبسته است و پاکی و درایت آدمی، او را سرفراز از هر موقعیت دشواری خواهد رهاند. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۹، ج ۱۰، ص ۱۰۵)

برای کسی که در حال حاضر، دسترسی به خواسته ای مقدور نیست، راه عاقلانه آن است که عفت و کرامت نفس پیشه کند؛ زیرا این گونه موقعیت ها صحنه زورآزمایی بی بندوباری، با کرامت و پاکدامنی است به درستی که بهای آدمی بسی بیشتر از یک لحظه لذت جویی است.

حضرت علی علیه السلام فرمود:

آیا آزاده ای هست که این نیم خورده، یعنی دنیا را برای اهلش واگذارد؟ همانا برای نفس های شما بهایی جز بهشت نیست. پس نفس خود را به غیر آن نفروشید. (طوسی، امالی، ص ۶۶)

انسان کریم، قانع است؛ چشمش به دنبال اموال مردم نیست؛ انصاف دارد؛ حقوق دیگران را رعایت می کند، با گذشت و متواضع است و در لغزشگاه ها، از عفت و شرافت نفس خود پاسداری می کند.

## ۲. آثار عزت نفس از منظر روانشناسی

از نظر روانشناسان، عزت نفس برای بقا و سلامت روانی انسان حیاتی است. عزت نفس یکی از ملزومات عاطفی زندگی است و بدون آن بسیاری از نیازهای اساسی برآورده نمی شود؛ به طوری که در عزت نفس پایین، افراد به دلیل احساس خودبیزاری برانگیخته شده و به صورت پرخاشگرانه نسبت به موقعیتها و افرادی که شایستگی آنها را به چالش می کشد، برخورد می کنند. همچنین در دنیای بیرونی به رفتارهای بزهکارانه و ضد اجتماعی دست می زنند

پس به طور کلی می توان گفت که آثار عزت نفس در علوم روانشناسی، دارای دو جنبه فردی و اجتماعی است که با هم در تعامل بوده و در تقویت یکدیگر مؤثرند. از لحاظ فردی، عزت نفس موجب پذیرش خود، خودکارآمدی، رشد شخصی، اعتماد به خود و جهت گیری اهداف پیشرفت می شود و از لحاظ اجتماعی روابط فرد را گسترش داده و مقبولیت و تعالی اجتماعی به ارمغان می آورد و نگاه محترمانه دیگران را به سوی فرد جلب می کند. پس کسانی که برای خود عزت نفس زیادی قایلند، اساساً به خود اعتماد دارند. چنین حالتی آنها را علاقه مند می سازد که با تمام وجود به استقبال مسائلی بروند و ابراز وجود کنند. این امر به آنان شجاعت می دهد تا در مقابل تهدیدها ایستادگی کنند. چنین افرادی گوشه گیر نبوده، انتقاد را می پذیرند، ناکامیها را تحمل می کنند و از نظر جسمی سالمند. (بدری گرگری، ۱۳۹۸، ص ۱۱۴)

### ۲-۱. پیشرفت

عزت نفس، یکی از پایه های اساسی شخصیت آدمی و باعث نیل به افتخار و سربلندی است. عزت نفس، مایه آزادگی و علو همت است. افراد شریف و عزیز النفس، هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی دهند و سرمایه شرافت و آزادگی خود را با هیچ متاع گران قیمتی معامله نمی کنند. (ناتانیل، ۱۳۸۵، ص ۸۹)

به عنوان نمونه، اگر محصل وظیفه شناسی در حضور شاگردان آموزشگاه، مورد تمجید و تشویق واقع شود، قطعاً در وی اثر خوبی می گذارد و امیدش را فزون تر و روحیه اش را قوی تر می سازد.



به نظر می رسد که تشویق، او را برای پیمودن کلاسهای بالاتر، آماده تر می کند و به مجاهده و کوشش بیشتری وادارش می سازد. (همان، ص ۱۰۹) بر عکس، اگر محصل متخلف و بد کار، مورد توبیخ و سرزنش قرار گیرد و در مقابل سایر محصلین، شخصیت و عزت نفسش در هم شکسته شود، نه تنها این عمل، وی را اصلاح نمی کند، بلکه ممکن است تحقیر و اهانت، اثر معکوس داشته باشد و محصل متخلف را به مقاومت وادار کند و او را در ادامه دادن کارهای بد، جسورتر نماید. سرزنش و ملامت محصل متجاوز در محیط آموزشگاه، یک اشتباه بزرگ تربیتی است و نتایج نامطلوبی به بار می آورد و اشتباه بزرگ تر، تکرار ملامت و زیاده روی در توبیخ است؛ چرا که این کار، از یک طرف اثر روانی توبیخ و نتیجه کیفی آن را از میان می برد و از طرف دیگر، فرد توبیخ شده را به انتقامجویی و لجاجت وامی دارد. (ناتانیل، ۱۳۸۵، ص ۱۲۰)

## ۲-۲. خودآگاهی

عشق به خود یا همان تربیت خود و اتخاذ شیوه درست زندگی یکی از ویژگی های شخص دارای اعتماد به نفس است که چنین شخصی همه را در موفقیت ها و پیشرفت های خود سهیم می داند و از سوی دیگر هرگز خود را تحقیر نمی کنند و ارزش و منزلت خود را پایین نمی آورند. (مقدم اصل، ۱۳۸۵، ص ۶۸)

خودآگاهی (واکنش بر پایه احساسات، اندیشه ها و رفتار) از دیگر ویژگی های فرد دارای اعتماد به نفس است از آنجا که تصویری شفاف و قاطع از درست و نادرست دارند، آنان در مواجهه با یک تصمیم سخت یا یک بحران، آشفته و پریشان نخواهند شد. به اهداف خویش دست می یابند چرا که نقاط ضعف و قدرت خویش را به خوبی می شناسند، از نقاط ضعف خود تا حد امکان دور می شوند و از نقاط قوت خود نهایت بهره را می برند. (مقدم اصل، ۱۳۸۵، ص ۶۵)

همچنین خودآگاهی باعث می شود کنترل بیشتری روی احساسات و رفتار شده و باعث محافظت در مقابل افکارهای درست و نادرست می شود. افراد دارای اعتماد به نفس، بر اساس موقعیت ها و روابطی که تجربه می کنند، مدام خود را تغییر می دهند اما هویت اصلی خود را از دست نمی دهند، آنها احساس شکست یا اضطراب نمی کنند زیرا تغییرها را تحت کنترل دارند. اعتماد به نفس باعث هدفمند شدن شخص می شود، به طوری که چنین افرادی هرگز در اتخاذ تصمیم ها دچار تردید نمی شوند. اهدافی دارند که نه بلند پروازانه و نه خیلی محافظه کارانه باشد.

باید دانست هدف انسان آینده تمام نمای شخصیت اوست و هدف های عالی و الهی جلوه گر روحی سرشار و پر ارزش است. یکی دیگر از نتایج اعتماد به نفس مثبت اندیشی است به طوری که چنین اشخاصی درباره آنچه که می خواهند در آینده انجام دهند خوشبینانه سخن می گویند. در اطرافیان خود بهترین خصوصیات را ردیابی می کنند و به جنبه های مثبت شخصیتی دیگران اهمیت می دهند. افراد دارای اعتماد به نفس ارتباط موفق با افراد دیگر دارند و برای رسیدن به مهارت های سودمند روی نقاط ضعفشان کار می کنند.

این افراد برای ایجاد ارتباط معمولاً به رابطه ها یا شغلی که مستلزم تعامل با دیگران است روی می آورند. افرادی هستند که قابلیت خود اظهار بالایی دارند، این افراد فضایی را که در آن زندگی می کنند تا حد زیادی مرتب و جذاب نگه می دارند و افرادی منظمند قوت قلب یکی دیگر از ویژگی های افراد دارای اعتماد به نفس است، چنین افرادی چیزی را که می خواهند را در خواست می نمایند، نظر و احساسات و عواطف خود را داشته و آن را به بطور مناسب ابراز می کنند، برای خود تصمیم گیری کرده و با پیامدهای آن مواجه می شوند. چنین افرادی با بکارگیری لحنی آرام و مناسب و در یک روند منطقی و عقلانی حقوق خود را به بحث می گذارند و استیفاء می کنند. از حقوق افرادی که خود قادر به مبارزه برای بدست آوردنش نیستند، دفاع می کنند. از دیگر ویژگی افراد دارای اعتماد به نفس داشتن تسلط و کنترل لازم بر احساسات می باشد به طوری که پیش از هر موقعیت اضطراب انگیز، مثل یک آزمون مهم یا یک مصاحبه شغلی، روش های آرام بخشی را به کار می بندند، علی رغم ناکامی، کنترل خود را از دست نمی دهند. هنگام برخورد با مشکلات و موانع، با استفاده از روش هایی همچون تلقین مثبت به خود و یا یاد آوری هدف و مزایای آن خود انگیزی می کنند (همان، ص ۱۹۳)

#### نتیجه

با توجه به مباحثی که در این تحقیق بدان پرداختیم دریافتیم که از جمله پیامدهای عزت نفس در اسلام تقویت اراده که در انجام هیچ کاری احساس درماندگی و شکست نمی کند، دوره از گناه زیرا انسان اگر احساس عزت در وی شکل گرفت و این احساس با معرفت قلبی و یقینی همراه بود از اطاعت خدا دور نمی ماند و به سرپیچی از فرمان خدا دست نمی زند، قناعت، شجاعت، عفو، بردباری، پست شمردن امیال نفسانی می باشد و از پیامدهای عزت نفس از منظر روانشناسی



می‌توان به پیشرفت و خودآگاهی اشاره نمود. خودآگاهی (واکنش بر پایه احساسات، اندیشه‌ها و رفتار) از دیگر ویژگی‌های فرد دارای اعتماد به نفس است از آنجا که تصویری شفاف و قاطع از درست و نادرست دارند، آنان در مواجهه با یک تصمیم سخت یا یک بحران، آشفته و پریشان نخواهند شد. به اهداف خویش دست می‌یابند چراکه نقاط ضعف و قدرت خویش را به خوبی می‌شناسند، از نقاط ضعف خود تا حد امکان دور می‌شوند و از نقاط قوت خود نهایت بهره را می‌برند.

## فهرست منابع

### قرآن مجید

۱. اعرافی، علیرضا، اهداف تربیت از دیدگاه اسلام، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ هفتم، ۱۳۸۱ ش.
۲. آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه ی محمد علی انصاری قمی، تهران، چاپ افست، بی تا.
۳. براندن ناتانیل، روان شناختی عزت نفس، ترجمه ی مهدی قراچه داغی، تهران، نشر نخستین، بهار ۱۳۸۵ ش.
۴. برونینگ، راجر، روان شناسی تربیتی، اصول و کاربرد آن، علی نقی خرازی، تهران، نشر دانشگاهی، چاپ هفتم، ۱۳۸۶ ش.
۵. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، قم، انتشارات پارسایان، چاپ اول، ۱۳۸۸ ش.
۶. جعفری، محمد تقی، ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۱ ش.
۷. حاج سید جوادی، احمد، دایره المعارف تشیع، تهران، انتشارات شهید سعید محبی، چاپ ششم، ۱۳۸۵ ش.
۸. حرانی، ابن شعبه، تحف العقول، قم، نشر جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.
۹. دشتی، محمد، ترجمه نهج البلاغه، قم، انتشارات امیرالمؤمنین (ع)، چاپ سوم، ۱۳۹۱ ش.
۱۰. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، قم، ذوی القربی، چاپ سوم، ۱۳۸۳ ش.
۱۱. رحمتی، محمد، منهاج الصالحین، قم، رحمتی، ۱۳۸۶ ش.
۱۲. رحیم بدری گرگری، امید ابراهیمی، دال آرام محمدی، بررسی ابعاد و آثار کرامت انسان از دیدگاه امام رضا (ع) و مکاتب روانشناسی، فصلنامه فرهنگ رضوی، سال هفتم، شماره ۲۶، ۱۳۹۸ ش.
۱۳. سادات، محمد علی، اخلاق اسلامی، تهران، سمت، چاپ سی و سوم، ۱۳۸۴ ش.
۱۴. سیف، علی اکبر، روانشناسی پرورشی: روانشناسی یادگیری و آموزش، تهران، انتشارات آگاه، چاپ هفدهم، ۱۳۸۶ ش.



۱۵. شریعتمداری، جعفر، شرح و تفسیر لغات بر اساس تفسیر نمونه، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۷۵ ش.
۱۶. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه ی محمد باقر موسوی همدانی، نشر بنیاد علمی و فکری علامه طباطبائی، زمستان ۱۳۶۷ ش.
۱۷. طبرسی، فضل بن حسن، تفسیر مجمع البیان، ترجمه ی محمد رازی، مؤسسه ی انتشارات فراهانی، اسفند ۱۳۸۵ ش.
۱۸. طوسی، محمد بن حسن، التهذیب، قم، منشورات مکتبه الدواری، ۱۴۰۲ ق.
۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، قم، دار الثقلین، چاپ چهارم، ۱۳۹۳ ش.
۲۰. کمره ای، محمد باقر، اخلاق اسلامی ترجمه جلد ۱۵ بحار الانوار، تهران، بی تا.
۲۱. ماردن، اورایزن اسوت، تقویت اعتماد به نفس، ترجمه سید رضا حسینی، تهران، انتشارات نگاه، ۱۳۹۵ ش.
۲۲. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، تهران - شارع البوذر جمهری، المطبعة الاسلامیه، جمادی الأولى ۱۳۸۹ ش.
۲۳. محمد ری شهری، محمد، میزان الحکمه، سازمان چاپ و نشر دار الحدیث، ۱۳۸۳ ش
۲۴. مطهری، مرتضی، انسان کامل، قم - انتشارات صدرا، ۱۳۷۲ ش.
۲۵. \_\_\_\_\_، تعلیم و تربیت، قم - انتشارات صدرا، چاپ بیست و چهارم، ۱۳۷۳ ش.
۲۶. \_\_\_\_\_، فلسفه اخلاق، قم - انتشارات صدرا، پائیز ۱۳۹۶ ش.
۲۷. مغنیه، محمد جواد، فلسفه ی اخلاق در اسلام، انتشارات بدر، ۱۳۹۱ ش.
۲۸. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران - دار الکتب الإسلامیه، چاپ بیست و چهارم، ۱۳۸۹ ش.
۲۹. \_\_\_\_\_، اخلاق در قرآن، قم، امام علی بن ابیطالب (ع)، چاپ پنجم، ۱۳۸۷ ش.
۳۰. ناظم زاده، اصغر، جلوه های حکمت، قم، بوستان کتاب، چاپ چهارم، ۱۳۸۰ ش.
- نراقی، ملا احمد، معراج السعاده، چاپخانه ی پیام، ۱۳۷۶ ش.