

Received: 2023/8/27
Accepted: 2024/1/20
from 19 to 40

Lailasadat Davodi
Level 4 graduate Field of Tafsir
Comparative
sadatdavodi@gmail.com

Ali Qazanfari
Associate Professor of Faculty of
Quranic Sciences and Education,
Tehran. (Corresponding Author)
ali@qazanfari.net

Maryam Fatehizade
University of Isfahan, Professor of
the Faculty of Educational Sciences
and Psychology.
m.fatehizade@edu.ui.ac.ir

Keywords:
Dignity of Self, Honor, Valuable,
Solutions, Theme Analysis

Solutions to strengthen self-respect from the perspective of verses and traditions using the theme analysis method

Abstract

Self-esteem means a sense of worth and avoiding humiliation is one of the most basic subjects of anthropology. Considering the extent of self-esteem and its educational effects from different aspects, it is necessary to know the ways to strengthen self-esteem and provide examples from Islamic sources. The present descriptive analytical research has analyzed the propositions coming from verses and narrations using thematic analysis method. The result of this investigation is the extraction of 31 verses of the Qur'an and 183 narrations with the theme of self-esteem. After initial coding, themes were organized into ten areas, and after reviewing the themes and checking their compatibility with the extracted codes, three comprehensive themes of insight, behavior and education were obtained, in a way that each consists of key solutions. It seems that self-awareness and God-awareness are effective factors in improving insights and behavioral solutions in the sphere of effective communication with oneself, God and mankind. These two have a mutual relationship with insight solutions. Also, the organizing themes of honoring, role modeling, and companionship are a manifestation of educational strategies, the realization of which increases the tendency to other strategies.

راهکارهای تقویت کرامت نفس از دیدگاه آیات و روایات با کاربرست روش تحلیل مضمون

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۶/۵
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۳۰
از صفحه ۱۹ تا صفحه ۴۰

چکیده

کرامت نفس به معنای احساس ارزشمندی و پرهیز از مهانت نفس از اساسی‌ترین موضوعات انسان‌شناسی است. با توجه به گستره‌ی ویژگی کرامت نفس و تأثیرات تربیتی آن در ابعاد مختلف، شناخت راهکارهای تقویت کرامت نفس و ارائه‌ی الگو از منابع اسلامی لازم به‌نظر می‌رسد. تحقیق تحلیلی-توصیفی حاضر با استفاده از روش تحلیل مضمون به تحلیل گزاره‌های آیات و روایات پرداخته است. حاصل این بررسی استخراج ۳۱ آیه‌ی قرآن و ۱۸۳ روایت با مضمون کرامت نفس است که پس از کدگذاری‌های اولیه، مضامین در ده ساحت سازمان داده شد و پس از بازبینی و کنترل همخوانی مضامین با کدهای استخراج‌شده، سه مضمون فراگیر بینشی، رفتاری و تربیتی به‌دست آمد که هرکدام متشکل از راهکارهای کلیدی هستند. به‌نظر می‌رسد، خودشناسی و خداشناسی از عوامل مؤثر بر اصلاح بینش‌ها و راهکارهای رفتاری بر مدار ارتباط مؤثر با خود، خداوند و خلق است که رابطه‌ای دوطرفه با راهکارهای بینشی را نشان می‌دهد؛ همچنین مضامین سازمان‌دهنده‌ی تک‌ریم، الگوگیری و هم‌نشینی نمودی از راهکارهای تربیتی است که تحقق آن‌ها گرایش به راهکارهای دیگر را افزایش می‌دهد.

لیلا سادات داودی

دانش آموخته سطح ۴، رشته تفسیر،
گرایش تفسیر تطبیقی، اصفهان
sadatdavodi@gmail.com

علی غضنفری

دانشیار دانشکده علوم و معارف قرآن
تهران. (نویسنده مسئول)
ali@qazanfari.net

مریم فاتحی زاده

دانشگاه اصفهان استاد دانشکده علوم
تربیتی و روان‌شناسی،
m.fatehizade@edu.ui.ac.ir

واژگان کلیدی:

کرامت نفس، عزت، ارزشمندی،
راهکارها، تحلیل مضمون.

کرامت انسان یکی از اساسی‌ترین موضوعات در مباحث انسان‌شناسی است؛ زیرا این موضوع پایه و اساس بسیاری از حقوق، امتیازات و تکالیف انسانی است و بسیاری از اندیشمندان و پژوهشگران آن را زیربنای اخلاق اسلامی می‌دانند. معنای کرامت همان نزاهت از پستی و فرومایگی است و چیزی جز احساس عظمت و پرهیز از حقارت و مهانت نفس نیست. شناخت کرامت انسانی پی بردن انسان به ارزش و عظمتی است که در نهاد او به ودیعه گذارده شده است. از آنجاکه نوعی از کرامت نفس اکتسابی است، مانند هر فضیلت دیگری، به دست آوردنی است؛ به همین علت، شناخت راهکارها و به‌کارگیری آن‌ها می‌تواند برای بهره‌مندی بیشتر و تقویت آن کمک‌کننده و راهگشا باشد.

پژوهشگران بسیاری به مباحث کرامت انسان توجه کرده‌اند و تحقیقاتی را انجام داده‌اند و از آنجاکه تحلیل مضمون برخلاف روش‌های کیفی دیگر به چارچوبی نظری که از قبل وجود داشته باشد، وابسته نیست (براون و کلارک، ۲۰۰۶)، به ذکر پیشینه‌ای از این موضوع اکتفا می‌شود. کتاب کرامت در قرآن از آیت‌الله جوادی آملی در سال ۱۳۷۲ نوشته شده است و ایشان عامل اصلی کسب کرامت را تقوا دانسته و بر مدار آن، مطالب کتاب را دسته‌بندی کرده است. ارسنجانی در کتاب کرامت انسان از نگاه اسلام و مسیحیان، پس از مفهوم‌شناسی کرامت، مقایسه‌ای از اصول کرامت در اسلام و دین مسیحیت انجام داده است. کتاب کرامت انسان در قرآن از بهروز یدالله‌پور نیز در این زمینه تألیف شده است و نویسنده پس از رابطه‌ی معناشناختی کرامت و فضیلت در قرآن، به موانع فردی و اجتماعی کرامت و رابطه‌ی مجازات‌های اسلامی و مسئله‌ی کرامت انسان پرداخته است.

علاوه بر کتاب، پایان‌نامه‌هایی نیز در این زمینه انجام شده است. پایان‌نامه‌ی «بررسی تحلیلی کرامت و عزت‌نفس در قرآن و روان‌شناسی» (جابر ورزنده، ۱۳۸۸)، در فصلی عزت‌نفس در روان‌شناسی را بررسی کرده و در فصل دیگر، کرامت و عزت در قرآن و در فصل بعدی، مؤلفه‌های کرامت و عزت‌نفس در قرآن و روان‌شناسی را تحلیل نموده است. پایان‌نامه‌ی «نقش کرامت نفس بر امنیت جامعه‌ی اسلامی در کلام امام علی^(ع)» از خانم رازقندی، به‌طور خاص تأثیر کرامت بر امنیت جامعه را بررسی کرده است.

مقالات مختلفی نیز در مجلات به چاپ رسیده است؛ از جمله مقاله‌ی «الگوی تربیت اخلاق اسلامی با محوریت کرامت نفس» که نویسنده الگویی از تربیت اخلاقی شامل پنج مبنای هدف‌نهایی و سه هدف واسطی ارائه نموده است. حبیب‌الله بابایی، نویسنده مقاله‌ی «عزت‌نفس و کرامت غیر در از خودگذشتگی در اسلام» کوشیده است، میان خود مجازی و حقیقی تفاوت قائل شود و تناقض میان نفی خود و اثبات خود در عزت‌نفس و کرامت غیر را حل کند؛ همچنین در مقاله‌ی «ساخت سیاهه‌ی کرامت نفس بر اساس منابع اسلامی»، نویسندگان به روش پیمایشی، پرسش‌نامه‌ای برای سنجش کرامت نفس بر اساس منابع اسلامی تنظیم کرده‌اند. گفتنی است،

در هیچ‌یک از تحقیقات صورت‌گرفته راهکارهای تقویت کرامت نفس از منابع آموزه‌های اسلام موردتوجه نبوده است.

روش تحلیل مضمون

از آنجاکه تحلیل مضمون (Analysis Thematic) روشی برای شناخت، تحلیل و گزارش الگوهای موجود در داده‌ها است و داده‌های پراکنده و متنوع را به داده‌هایی غنی و تفصیلی تبدیل می‌کند (Braun & Clarke, 2006)، تحقیق حاضر با این روش، در سه مرحله‌ی تجزیه‌متن، کشف متن و یکپارچه کردن کشف‌ها (Attride, 2001, p 385) به ارائه‌ی الگو پرداخته است. در تحلیل مضمون، واحد تحلیل بیشتر از یک واژه یا اصطلاح است و به بافت داده‌ها بیشتر توجه می‌شود؛ همچنین تحلیل مضمون از شمارش کلمات و عبارات آشکار فراتر می‌رود و بر شناخت و توضیح ایده‌های صریح و ضمنی تمرکز می‌کند؛ به همین علت، در این تحقیق بدون محدودیت بر الفاظ خاص با کمک نرم‌افزارهای مرتبط، آیات و روایات کدگذاری شد و مضامین از کدها استخراج گردید؛ سپس بعد از پالایش و بازبینی مدنظر چند تن از اساتید اعم از اساتید علوم روان‌شناسی و علوم اسلامی قرار گرفت و تأیید شد. پس از بررسی و کنترل همخوانی مضامین با کدهای استخراج‌شده، مضامین سازمان‌دهنده مرتب گردید و مطابق آن‌ها، مضامین فراگیر شکل گرفت.

یافته‌های پژوهش

مضمون فراگیر	مضمون‌های سازمان‌دهنده	منبع	مضمون
راهکارهای بینشی	خودشناسی	نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱	«أَكْرِمَ نَفْسِكَ عَنِ كُلِّ دَنِيَّةٍ وَإِنْ سَأَتَكَ إِلَى الرَّغَائِبِ فَإِنَّكَ لَنْ تَعْتَاضَ مِمَّا تَبْدُلُ مِنْ نَفْسِكَ عِرْضًا.»
		تمیمی آمدی، ۱۳۸۱، ص ۵۴۶	«لَيْسَ الْمُنْتَجِرُ أَنْ تَرَى الدُّنْيَا لِتَنْفُسِكَ مَمَّن.»
		ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۸۲، ص ۳۹۱	«فَلَيْسَ لِأَنْفُسِكُمْ مَمَّنٌ إِلَّا الْجَنَّةُ فَلَا تَبِعُوهَا بِغَيْرِهَا فَإِنَّهُ مَنْ رَضِيَ مِنَ اللَّهِ بِالدُّنْيَا فَقَدْ رَضِيَ بِالْخَسِيْسِ.»
		مغربی، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۹۷	«كَفَى بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَنْ لَا يَعْرِفَ قَدْرَهُ.»
		تمیمی آمدی، ۱۳۸۱، ج ۶، ص ۱۴۸	«معرفة النفس أنفع المعارف.»
		همان، ج ۴، ص ۲۷۲	«غایة المعرفة ان يعرف المرء نفسه.»
	خداشناسی	آل‌عمران: ۲۶ حشر: ۱۹	«تعز من تشاء و تذل من تشاء بيدك الخير.» «و لا تكونوا كالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ.»
		نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۹۳	«عَظَّمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ، فَصَغَّرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ.»

مضمون فراگیر	مضمون های سازمان دهنده	منبع	مضمون
راهکارهای رفتاری	ارتباط با خداوند و بندگی او	فاطر: ۱۰	«مَنْ كَانَ يَرِيدُ الْعِزَّةَ قَلِيلَهُ الْعِزَّةُ جَمِيعًا.»
		مناقفون: ۸	«ولله العزة ولسوله وللمومنين.»
		بقره: ۶۱	«واذ قلتم يموسى... اهبطوا مصرا فان لكم ما سالتهم وضربت عليهم الذلة والمسكنه... ذلك بما عصوا.»
		نساء: ۱۳۹	«الذين يتخذون الكافرين اولياء... ايبتغون عندهم العزة فان العزة لله جميعاً.»
		نمل: ۴۰	«فان ربي غنى كريم.»
		يس: ۲۷	«جعلني من المكرمين.»
		مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۹۸، ۲۲۰، ۳.	«يا مَنْ حَصَّ نَفْسَهُ بِالسُّمُوِّ وَ الرَّفْعَةِ وَ اَوْلِيَاؤُهُ يَعْزُّهُ يَعْزُّوْنَ.»
	ارتباط خوب با خلق خدا	کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۶۴.	«إِنَّ الْغِنَى وَ الْعِزَّ يَجُولَانِ فَإِذَا ظَفِرَا مَوْضِعَ التَّوَكُّلِ أُوطِنَا.»
		تمیمی آمدی، ۱۳۸۱، ص ۳۵۴۲.	«إِنَّ مَكْرَمَةً صَنَعْتَهَا إِلَى أَحَدٍ مِنَ النَّاسِ إِثْمًا أَكْرَمَتْ بِهَا نَفْسَكَ.»
		نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۹۲.	«قَدْ بَلَغَتْ الْكِرَامَةُ مِنَ اللَّهِ... حِينَ وَقَعَتِ الْفُرْقَةُ وَ تَشَتَّتَتِ الْأَلْفَةُ... قَدْ خَلَعَ اللَّهُ عَنْهُمْ لِبَاسَ كِرَامَتِهِ.»
		ص کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ۱۴۴، ۴.	«أَلَا إِنَّهُ مَنْ يَنْصِفُ النَّاسَ مِنْ نَفْسِهِ لَمْ يَزِدْهُ اللَّهُ إِلَّا عِزًّا.»
		تمیمی آمدی، ۱۳۸۱، ج ۱۰۵۱.	«التَّوَّاضِعُ سُلَّمُ الشَّرَفِ.»
		کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۱۰۸، ۵.	«عَلَيْكُمْ بِالْعَفْوِ؛ فَإِنَّ الْعَفْوَ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا عِزًّا، فَتَعَاَفَوْا بِعِزِّكُمْ اللَّهُ.»
		تمیمی آمدی، ۱۳۸۱، ج ۶۲۲۲.	«عَوْدُ نَفْسِكَ فِعْلُ الْمَكَارِمِ وَ تَحَمُّلُ أَعْبَاءِ الْمَغَارِمِ، تَشَرُّفٌ نَفْسِكَ.»

مضمون فراگیر	مضمون‌های سازمان‌دهنده	منبع	مضمون
راهکارهای رفتاری	تحقیق نکردن خود	حجرات: ۱۱	«لا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ.»
		کلینی، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۶۳.	«إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى قَوْضٌ إِلَى الْمُؤْمِنِ كُلِّ شَيْءٍ إِلَّا إِذْ لَالَ نَفْسِهِ.»
		همانی، ۱۳۸۱، ج ۳۷۴۸.	«إِيَّاكَ أَنْ تُكْرِرَ الْعَتَبَ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ يَغْرِي بِالذَّنْبِ.»
		همان، ج ۱۷۶۸.	«الإِفْرَاطُ فِي الْمَلَامَةِ يَشُبُّ نَارَ اللَّجَاجَةِ.»
		حرانی، ۱۳۸۲، ص ۲۴۸.	«إِيَّاكَ وَ مَا تَعْتَذِرُ مِنْهُ؛ فَإِنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يَسِيءُ وَ لَا يَعْتَذِرُ وَ الْمُنَافِقُ كُلُّ يَوْمٍ يَسِيءُ وَ يَعْتَذِرُ.»
		نهج البلاغه؛ حکمت ۳۲۱	«الاسْتِغْنَاءُ عَنِ الْعُذْرِ أَعَزُّ مِنَ الصَّدْقِ بِهِ.»
		کلینی، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۲۱.	«إِيَّاكَ أَنْ تُخْبِرَ النَّاسَ بِكُلِّ حَالِكَ فَتَهْوَنَ عَلَيْهِمْ.»
	قناعت و درخواست نکردن از دیگران	لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۶۵.	«قد عز من قنع.»
		همانی، ۱۳۸۱، ص ۳۶۶.	«مَنْ سَلَ عَنْ مَوَاهِبِ الدُّنْيَا عَزَّ.»
		مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۳، ص ۴۲۰.	«فَإِنْ أُرِدْتَ أَنْ تَجْمَعَ عِزَّ الدُّنْيَا فَاقْطَعْ طَمَعَكَ مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ.»
		حرانی، ۱۳۸۲، ص ۸۹.	«عز المومن غناه عن الناس.»
		نهج البلاغه، حکمت ۳۴۶.	«مَاءٌ وَ وَجْهٌ جَامِدٌ يَقْطِرُهُ السُّؤَالُ، فَانظُرْ عِنْدَ مَنْ نَقَطِرُهُ.»
		کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۴۷۵.	«إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ كَرِهَ إِلْحَاحَ النَّاسِ بَعْضِهِمْ عَلَى بَعْضٍ فِي الْمَسْأَلَةِ وَ أَحَبَّ ذَلِكَ لِنَفْسِهِ.»
		همان، ص ۳۲۰.	«مَا أَقْبَحَ لِلْمُؤْمِنِ أَنْ تَكُونَ لَهُ رَغْبَةٌ تُذِلُّهُ.»
انجام کارهای در حد توان	همانی، ۱۳۸۱، ج ۵۲۰۴.	«رَجِمَ اللَّهُ أَمْرًا عَرَفَ قَدْرَهُ وَ لَمْ يَتَعَدَّ طَوْرَهُ.»	
	کلینی، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۶۴.	«لَا يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَذِلَّ نَفْسَهُ قَبْلَ لَهُ وَ كَيْفَ يَذِلُّ نَفْسَهُ قَالَ يَتَعَرَّضُ لِمَا لَا يَطِيقُ.»	

مضمون فراگیر	مضمون های سازمان دهنده	منبع	مضمون	
راهکارهای تربیتی	الگوگیری	نهج البلاغه، حکمت ۷۳.	«مَنْ نَصَبَ نَفْسَهُ لِلنَّاسِ إِمَامًا فَلْيَبْدَأْ بِتَعْلِيمِ نَفْسِهِ قَبْلَ تَعْلِيمِ غَيْرِهِ وَ لِيَكُن تَأْدِيبُهُ بِسِيرَتِهِ قَبْلَ تَأْدِيبِهِ بِلِسَانِهِ.»	
		صف: ۲	«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ؟ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ.»	
	سلام کردن تکریم	انعام: ۵۴	«وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ.»	
			موسوعة کلمات الامام الحسين عليه السلام، ص ۷۵۰، حدیث ۹۱۳.	السَّلَامُ قَبْلَ الْكَلَامِ عَافَاكَ اللَّهُ، ثُمَّ قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: لَا تَأْذِنُوا لِأَحَدٍ حَتَّى يَسَلِّمَ
		مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۱۱، ۴، ۷۶.	«إِنَّ أَبْخَلَ النَّاسِ مَنْ بَخَلَ بِالسَّلَامِ.»	
		ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۲۷۱.	«خَمْسٌ لَا أَدْعُهُنَّ حَتَّى الْمَمَاتِ: ... وَالسَّلِيمُ عَلَى الصَّبِيَّانِ لِيَتَكُونَ سُنَّةً مِنْ بَعْدِي.»	
		نام نیکو و عبارات دل‌نشین	کلینی، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۱۸.	«أَوَّلُ مَا يَبْرُ الرَّجُلُ وَكَلِمَةُ أَنْ يَسْمِيَهُ بِاسْمٍ حَسَنٍ، فَلْيَحْسِنِ أَحَدَكُمْ اسْمَ وَكَلِمَةَ.»
			کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۵، ۲۰۶.	«مَنْ أَكْرَمَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ بِكَلِمَةٍ يَلِطْفُهَا بِهَا وَفَرَّجَ عَنْهُ كَرْبَتَهُ، لَمْ يَزَلْ فِي ظِلِّ اللَّهِ الْمَمْدُودِ عَلَيْهِ الرَّحْمَةُ مَا كَانَ فِي ذَلِكَ.»

مضمون فراگیر	مضمون‌های سازمان‌دهنده	منبع	مضمون
راهکارهای تربیتی	تکریم	مازندرانی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۲۸۷.	«نِعْمَ الْجَمَلُ جَمَلَكَمَا وَ نِعْمَ الْعَدْلَانِ انْتَمَا.»
		ابن بابویه، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۸۱.	«لَا تَضْرِبُوا أَطْفَالَكُمْ عَلَى بُكَائِهِمْ.»
		فتال نیشابوری، ۱۴۲۳، ص ۳۶۹.	«اَكْثَرُوا مِنْ قُبَلَةِ أَوْلَادِكُمْ فَإِنَّ لَكُمْ بِكُلِّ قُبَلَةٍ دَرَجَةٌ فِي الْجَنَّةِ مَسِيرَةَ خَمْسَمِائَةِ عَامٍ.»
		من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۸۲.	«مَنْ كَانَ عِنْدَهُ صَبِيٌّ فَلْيَتَصَابَ لَهُ.»
		قمی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۱۷۶.	«أَوْصِيكُمْ بِالشَّبَابِ خَيْرًا فَإِنَّهُمْ أَرْقُ أَفْنَدَةً.»
		ابن ابی‌الحدید، ۱۳۸۸، ج ۲۰، ص ۲۶۷.	«لَا تَقْسِرُوا أَوْلَادَكُمْ عَلَى آدَابِكُمْ.»
		همان، ص ۳۳۳.	«إِذَا عَاتَبْتَ الْحَدِيثَ فَاتْرِكْ لَهُ مَوْضِعًا مِنْ ذَنْبِهِ.»
		کلینی، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۴۹.	«أَجِبُوا الصَّبِيَانَ وَ إِرْحَمُوهُمْ وَ إِذَا وَعَدْتَهُمْهُمْ شَيْئًا فَمُوا لَهُمْ.»
		حرانی، ۱۳۸۲، ص ۸۴.	«الْإِفْرَاطُ فِي الْمَلَامَةِ يَشْبُ نِيرَانَ اللَّجَاجِ.»
		فرقان: ۷۲	«إِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا.»
	شعراء: ۲۱۴-۲۱۶	«وَأَنْذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ وَ اخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ فَإِنْ عَصَوْكَ فَقُلْ إِنَّي بِرِيءٌ مِمَّا تَعْمَلُونَ.»	
	هم‌نشینی	کلینی، ۱۳۷۵، ص ۳، ۳۷۵، ۲.	«لَمَرَّةً عَلَى دِينَ خَلِيلِهِ وَ قَرِينِهِ.»
مجلسی، ۱۴۰۳، ص ۲، ۱۸۵، ۷۴.		«أَسْعَدُ النَّاسِ مَنْ خَالَطَ كِرَامَ النَّاسِ.»	

۱. راهکارهای بینشی

منظور از راهکارهای بینشی راهکارهایی است که مربوط به شناخت و بینش افراد می‌شود؛ یعنی با توجه به این آموزه‌ها، فرد بیشتر متوجه ارزشمندی خود می‌گردد و کرامت نفس او افزایش می‌یابد. در آیه‌ی ۱۰۴ سوره‌ی انعام آمده است که بینش‌هایی از سوی پروردگار برای شما انسان‌ها آمده است و هرکس در پرتو آن بینا شود، به سود خودش است و کسی که از دیدن آن

چشم بپوشد، به زیان خودش است: «قَدْ جَاءَكُمْ بَصَائِرٌ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ وَ مَنْ عَمِيَ فَعَلَىٰهَا.» بصائر از ماده‌ی بصر به معنای دیدن است؛ اما معمولاً در معنای بینش فکری و عقلانی به کار برده می‌شود و گاهی بر اموری اطلاق می‌گردد که باعث درک و فهم مطلب است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶، ج ۵، ص ۳۸۹)؛ بنابراین، بینش‌های صحیح از جانب خداوند به انسان هدیه شده و تنها باید به آن توجه داشت که از جمله‌ی آن‌ها بینش‌هایی درباره‌ی ارزشمندی انسان است و توجه و رفع غفلت از آن‌ها موجب افزایش کرامت نفس خواهد شد.

۱.۱.۱. خودشناسی

اگر انسان متوجه ارزشمندی خود شود، احساس کرامت بیشتری خواهد کرد. امام علی^(ع) در تعبیر زیبایی می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَنْجِدْ لَمْ يَنْجِدْ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۰۲)؛ «کسی که خود را بلند نگرداند، کسی او را بلند نخواهد کرد.» انسان‌ها با اراده‌ی خود می‌توانند به ارزشمندی خدادادی و درونی خود پی ببرند و احساس کرامت کنند، چنان‌که در روایات توصیه شده است، انسان خودش را از امور پست بالاتر بداند؛ زیرا ارزش وجودی انسان چنان بالاست که گویا جایگزینی برای آن نیست (نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱).

همچنین خودکم‌بینی و نشناختن ارزش خود موجب نشناختن جنبه‌های قوی و در نتیجه، بارور نشدن آن‌ها می‌شود، نقاط ضعیف و منفی چنین انسانی بزرگ جلوه می‌کند و او فرصت توجه به جنبه‌های مثبت خویش و ترویج و ترقی آن‌ها را نمی‌یابد (غضنفری، ۱۳۸۲، ج ۳، ص ۳۳).

انسان‌ها به معادن طلا و نقره تشبیه شده‌اند (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۱۷۷)؛ پس اگر به درون خود بنگرند و کاوش کنند، گوهرهایی را استخراج می‌نمایند که از مهم‌ترین آن‌ها گوهر ارزشمندی و احساس کرامت است؛ به همین علت، حضرت علی^(ع) قیمت انسان را تنها بهشت دانسته‌اند و توصیه کرده‌اند که آن را به غیر از بهشت نفروشند (حرانی، ۱۳۸۲، ص ۳۹۱).

شهید مطهری در این باره می‌فرماید: انسان در باطن ذات خود حقیقتی دارد که اصلاً حقیقت اصلی ذاتش اوست. همان چیزی است که قرآن از او به بیان «فاذا سوئته و نفخت فیه من روحی» (حجر: ۲۹) تعبیر می‌کند؛ یعنی یک حقیقتی است نه از سنخ ماده و طبیعت، بلکه از سنخ ملکوت و قدرت و از سنخ عالمی دیگر. توجه به آن خود یعنی حقیقت انسانیت خویش را دریافتن و آن من که تحت عنوان عزت نفس، قوت نفس، کرامت نفس، شرافت نفس و حریت نفس از او یاد شده، همان جوهر قدس الهی است که در هرکسی وجود دارد (مطهری، ۱۳۸۴، ص ۴۷-۵۰).

چنان‌که در آیه‌ی «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ...» (اسراء: ۷۰)، مفسران کرامت انسانی را گوهری گران‌مایه دانسته‌اند که با آفرینش او عجین شده است؛ به این معنا که خدا ذات او را نیکو آفریده، نه اینکه کرامت انسان از خود اوست؛ زیرا ذات انسان نیز ممکن و نیازمند است (جوادی آملی، ۱۳۹۵، ج ۴۹، ص ۴۹۱).

بنابراین، خودشناسی اصل و اساس کرامت و مهم‌ترین راهکار برای احساس ارزشمندی است و کسی که ارزش خود را نداند، عین جهالت است (مغربی، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۹۷). در روایات معصومین^(ع)

بر لزوم خودشناسی تأکید فراوان شده است تا جایی که امام علی^(ع) آن را سودمندترین شناخت‌ها (خوانساری، ۱۳۸۴، ج ۶، ص ۱۴۸) و نهایت معرفت (همان، ج ۴، ص ۲۷۲) دانسته‌اند؛ یعنی معرفت نفس در یک سو قرار دارد و همه‌ی شناخت‌های دیگر در سوی دیگر؛ و شناخت نفس از همه‌ی آن‌ها یا از هر یک که با آن سنجیده شود، سودمندتر است و همچنین هر کس خود را بشناسد، به نهایت هر معرفتی نائل خواهد شد (خوانساری، ۱۳۸۴، ج ۵، ص ۴۰۵).

از سوی دیگر، شناخت خود موجب شناخت نقاط ضعف و قدرت می‌شود و این خودآگاهی موجب افزایش عزت نفس خواهد بود؛ زیرا هم آشنا شدن با نقاط ضعف مقدمه‌ای است برای برطرف‌سازی آن‌ها و تقویت عزت نفس را به دنبال خواهد داشت (علوی گنابادی، ۱۳۹۰، ص ۳۴) و هم اینکه وقتی انسان دچار شکست و ناکامی می‌گردد، به ناامیدی و نداشتن عزت نفس مبتلا نخواهد شد.

۲.۱. خداشناسی

از آنجاکه بر اساس آموزه‌های دینی، انسان نفخه‌ای از روح الهی است، شناخت خداوند لازمه‌ی شناخت خود و رسیدن به احساس ارزشمندی است. مقصود از شناخت خداوند تنها این نیست که خداوند به‌عنوان خالق و صانع شناخته شود، بلکه شناخت خداوند در وجود و صفاتش منظور است؛ مانند اینکه به هیچ‌کس محتاج نیست، واحدی است عالم و قادر (شریف شیرازی، ۱۴۳۰، ص ۲۰۸)، خدایی که مالک ملک هستی است و ملک و عزت و هرگونه خیرات به‌دست توانای اوست: «قل اللهم مالک الملک توتی الملک من تشاء و تنزع الملک ممن تشاء و تعز من تشاء و تذلل من تشاء بیدک الخیر آنک علی کل شیء قدیر» (آل عمران: ۲۶). کسی که به چنین شناختی از خداوند دست یابد و باور کند، خود را به توانای مطلق متصل می‌بیند که هیچ‌چیز و هیچ‌کس قادر نیست او را شکست دهد؛ بنابراین، به‌اندازه‌ای که به چنین خداوندی بیشتر معرفت یابد، بیشتر احساس عزتمندی خواهد کرد.

امیرالمؤمنین علی^(ع) در توصیف انسان‌هایی که کرامت یافته‌اند، می‌فرماید: «عَظَّمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ، فَصَغَّرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ» (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۹۳)؛ «خالق جهان در نظر آنان بزرگ است؛ از این جهت، غیر خدا در نظرشان کوچک است»؛ زیرا این افراد خود را به سرچشمه‌ای متصل می‌بینند که تمام و کمال است و هیچ‌کس ندارد به همین علت، خود را ارزشمند می‌یابند. در سوره‌س حشر آمده است: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ...» (حشر: ۱۹)؛ «همچون کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آنان را به «خود فراموشی» گرفتار کرد»؛ یعنی خدا فراموشی موجب خودفراموشی خواهد بود. خودفراموشی از پیامدهای فراموشی خداوند است و هرکس خود را فراموش کند، از حقوق و تکالیفش دور و از حدود مرز خارج می‌شود (صادقی تهرانی، ۱۴۰۲، ج ۲۸، ص ۲۵۸). فراموش کردن خدا همراه با فراموش کردن صفات او است که هستی مطلق و علم بی‌پایان و غنای بی‌انتهای او است و فراموشی صفات خداوند موجب

می‌شود که انسان خود را مستقل و بی‌نیاز بشمرد و به این ترتیب، واقعیت و هویت انسانی خویش را فراموش کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶، ج ۲۳، ص ۵۴۰).

به عبارت دیگر، وقتی انسان خدا را فراموش نمود، اسمای الهی و صفات او را که ارتباط مستقیم با آن دارد، نیز فراموش می‌کند. با فراموش کردن خداوند، انسان خود را مستقل می‌پندارد و گمان می‌نماید که قدرت و علم و صفات دیگر از اوست و خود را صاحب استقلال می‌پندارد؛ به همین علت، مستقلاً بر نفس خود اعتماد می‌کند؛ و در این صورت، از خودش تصویری دارد که آن نیست و این همان معنای فراموشی خود است؛ زیرا خود را موجودی مستقل و مالک کمالات و مستقل در تدبیر امور دانسته است، در صورتی که او موجودی است که همه‌ی کمالات او وابسته به خداوند است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۲۱۹).

بنابراین، توجه به این امر که انسان جامع همه‌ی صفات است و استعداد آن‌ها را دارد که همه‌ی این صفات الهی را به منصفی ظهور برساند، می‌تواند راهی برای متخلق شدن به این صفات و آراسته شدن به صفات کرامت و عزت نفس باشد.

۲. راهکارهای رفتاری

از دیدگاه آموزه‌های اسلام، اراده‌ی انسان در شکل‌گیری ساختار شخصیت فرد مؤثر است و اعمال و رفتار انسان گاهی موجب تقویت یا تضعیف کرامت نفس او خواهد شد. برخی از رفتارهایی که موجب کرامت نفس و تقویت آن می‌شود، در ضمن آیات و روایات اشاره شده است که به برخی از آن‌ها پرداخته می‌شود.

۱.۲. ارتباط با خداوند و بندگی او

تقوا و اتصال و ارتباط با خداوند عزیز یکی از عوامل عزت نفس از دیدگاه اسلام است. در قرآن کریم آمده است: «مَنْ كَانَ يَرْيِدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعاً...» (فاطر: ۱۰)؛ «کسی که عزت می‌طلبد، همه‌ی عزت مخصوص خداوند است»؛ یعنی کسی اگر طالب عزت است، باید از خداوند بطلبد؛ زیرا چیزی از جایی خواسته نمی‌شود، مگر از صاحب و مالک آن و مقصود این است که عزت و ارجمندی به‌تمامی، چه عزت در دنیا و چه در آخرت، مختص ذات خداوند است و هر کس که بخواهد عزیز شود، باید خود را به وسیله‌ی پیروی و اطاعت امر خداوند عزیز کند (طبرسی، ۱۴۱۲، ج ۳، ص ۳۶۷)؛ پس انسان‌ها اصالتاً عزت ندارند. هر آنچه عزت است، جمیعاً مخصوص خداوند است و انسان‌ها با ارتباط و پیوند با خداوند تعالی است که عزت می‌یابند؛ بنابراین، اگر کسی بخواهد به عزت روحی دست یابد، باید به عزیز واقعی متکی شود (فلسفی، ۱۳۷۹، ص ۱۴).

خداوند در آیه‌ای دیگر، عزت را مخصوص خدا و رسول و مؤمنان دانسته است: «وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» (منافقون: ۸) که مسلماً منافاتی ندارد و هرچند اصالتاً عزت از آن خداوند است؛ اما بالعرض، به رسول و مؤمنان نیز عطا شده است و هرچه انسان به خدا و رسول او

نزدیک‌تر شود و بتواند در دایره‌ی مؤمنان به آنان قرار بگیرد، عزتمندی بیشتری را احساس می‌کند و به‌اندازه‌ای که از طاعت خداوند دور شود، ذلیل خواهد شد.

امام حسین^(ع) در دعای عرفه، عزت اولیا و مؤمنان را از خداوند می‌داند و می‌فرماید: «یا مَنْ حَخَّ نَفْسَهُ بِالسُّمُوِّ وَ الرَّفْعَةِ وَ أَوْلِيَاؤُهُ بِعِزَّةِ يَعْتَرُونَ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۸، ص ۲۲۰)؛ «ای کسی که بلندمرتگی و رفعت را ویژه‌ی خود گردانیده است و دوستانش به عزت او عزتمندند؛ بنابراین، اصل و همه‌ی عزت نزد خداوند است و اولیا و مؤمنان به‌اندازه‌ی بندگی و قرب به‌سوی خداوند عزتمند می‌شوند؛ به همین علت، اگر کسی عزت را در راه و روشی دیگر بجوید، به بیراهه می‌رود و ذلیل خواهد شد، چنان‌که خداوند متعال در قرآن کریم با استفهام انکاری و با تعجب می‌فرماید: آیا آنان که کافران را به‌جای مؤمنان انتخاب می‌کنند، عزت را نزد آنان می‌جویند، درحالی‌که همه‌ی عزت نزد خداست: «الَّذِينَ يَتَخَذُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ أَلِيتَهُمْ الْعِزَّةَ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا» (نساء: ۱۳۹).

یکی از راه‌های اتصال به خداوند و کسب عزت از او توکل به خدای یکتاست. امام صادق^(ع) می‌فرماید: «إِنَّ الْغَنَىَّ وَ الْعِزَّ يَجُولَانِ فَإِذَا ظَفِرَا مَوَّضِعَ التَّوَكُّلِ أُوطِنَا» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۴)؛ «بی‌نیازی و عزت به هر طرف در گردش‌اند؛ پس وقتی به محل توکل برسند، وطن گیرند»؛ زیرا وقتی انسان بر خدا توکل کند، متصل به عزت مطلق می‌شود و احساس ارزشمندی و عزت خواهد کرد.

به همین علت، کرامت را باید از کسی خواست که خود کریم است: «فان ربي غني كريم» (نمل: ۴۰)؛ پس باید تنها از درگاه خداوند عزت و کرامت را درخواست کرد: «جعلني من المكرمين» (یس: ۲۷)؛ زیرا هم خداوند منبع عزت است و هم اگر از خدای کریم کرامت را طلب کنیم، او کریمانه و بدون هیچ چشم‌داشتی عطا خواهد کرد. در این طلب، قرآن کریم و تمسک به آن راهی مؤثر است؛ زیرا قرآن کتاب کرامت است (واقعیه: ۷۷) که خداوند کریم آن را به‌وسیله‌ی ملائکه مکرم بر رسول اکرم^(ص) نازل کرده است؛ پس انسان برای دستیابی به قله‌ی رفیع کرامت، باید خود را از طریق قرآن در مسیر الهی قرار بدهد.

همچنین از آنجاکه ارتباط با خداوند موجب شناخت و معرفت بیشتر می‌شود، می‌توان گفت که این راهکار با راهکارهای بینشی رابطه‌ای دسویه دارند؛ یعنی هرچه این شناخت بیشتر باشد، ارتباط بهتر و مؤثرتری برقرار می‌شود و همچنین هرچه ارتباط عمیق‌تر گردد، معرفت و بینش نسبت به خداوند بیشتر خواهد شد.

۲.۲. ارتباط خوب با خلق خدا

ارتباط مناسب با دیگران یکی از راه‌های تقویت کرامت نفس از دیدگاه اسلام است. کریمانه برخورد کردن با دیگران سفارش دین است، چنان‌که در آیات قرآن کریم حتی درباره‌ی تعامل با جاهلان سفارش شده است که کریمانه برخورد شود: «إِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا» (فرقان: ۷۲). خداوند متعال در قرآن کریم، به پیامبر اکرم^(ص) دستور می‌دهد که اهل ایمان را تکریم کند و

به آنان سلام و درود بفرستد: «وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ». حتی درباره‌ی مشرکان، در سوره‌ی شعراء پس از قضیه‌ی دعوت خویشاوندان، خداوند به پیامبر اکرم^(ص) دستور می‌دهد، اگر به تو ایمان آوردند، تواضع کن و اگر تو را نافرمانی کردند، از عمل آنان ابراز بی‌زاری نما (نه از خود آنان) (شعراء: ۲۱۵-۲۱۶) و اظهار بی‌زاری از افراد به‌جای بی‌زاری از عمل، به شیطان نسبت داده‌شده است (انی بریء منکم) (انفال: ۴۸).

این برخورد کریمانه موجب افزایش کرامت و احساس ارزشمندی خود شخص است. حضرت علی^(ع) می‌فرماید: «إِنَّ مَكْرَمَةَ صِنْعَتِهَا إِلَى أَحَدٍ مِنَ النَّاسِ إِمَّا أَكْرَمَتْ بِهَا نَفْسَكَ...» (همیمی آمدی، ۱۳۸۱، ج ۳۵۴۲): «همانا کرامتی که درباره‌ی هریک از مردم انجام می‌دهی، موجب کرامت خودت خواهد شد.»

مهربانی و همدلی با دیگران ازجمله مصادیق ارتباط خوب است که موجب توجه خداوند به بندگان و افزایش کرامت آنان خواهد شد. حضرت علی^(ع) در خطبه‌ی معروف به قاصعه، همدلی و همراهی مردم را سبب نهایت کرامت خداوند و پراکندگی الفت و جدایی دل‌های آنان را دلیلی می‌دانند برای اینکه خداوند جامه‌ی کرامت خود از تنشان درآورد: «قَدْ بَلَّغَتِ الْكِرَامَةَ مِنَ اللَّهِ ... فَأَنْظَرُوا إِلَيَّ مَا صَارُوا إِلَيْهِ ... حِينَ وَقَعَتِ الْفُرْقَةُ وَ تَشَتَّتِ الْأَلْفَةُ ... قَدْ خَلَعَ اللَّهُ عَنْهُمْ لِبَاسَ كِرَامَتِهِ» (نهج‌البلاغه، خطبه‌ی ۱۹۲).

همچنین رعایت انصاف (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۴۴)، تواضع و فروتنی (مائده: ۵۴؛ همیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۱۰۵۱) و عفو و بخشش (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۸)، همه از مواردی است که موجب افزایش عزت شمرده‌شده است. به‌طورکلی، در حدیثی از حضرت علی^(ع) نقل‌شده است: «عَوْدُ نَفْسِكَ فِعْلَ الْمَكَارِمِ وَ تَحْمُلُ أَعْبَاءِ الْمُغَارِمِ، تَشْرُفُ نَفْسُكَ» (همیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۶۲۳۲): «خودت را به انجام کارهای نیک و به دوش کشیدن بارهای دیون [مردم] عادت بده تا شرافت نفس یابی.» با خدمت و همدلی در حق دیگران، هم شخص احساس ارزشمندی در خود می‌کند و کرامت نفس او افزایش می‌یابد و هم اینکه در میان مردم عزیز می‌شود و مردم بیشتر از پیش او را دوست خواهند داشت که این خود می‌تواند عاملی مضاعف برای احساس ارزشمندی باشد و روزبه‌روز عزت نفس او را زیاد کند.

۳.۲. تحقیر نکردن خود

از دیدگاه آموزه‌های دین، کرامت تنها یک حق انسانی نیست، بلکه یک تکلیف است؛ یعنی نه تنها دیگران حق ندارند به کرامت انسان آسیب برسانند، بلکه خود فرد نیز تکلیف دارد که کرامت خود را حفظ کند و تن به ذلت و خواری ندهد. در حدیثی از امام صادق^(ع) آمده است: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ فَوْضَ إِلَى الْمُؤْمِنِ أَمُورَهُ كُلِّهَا وَ لَمْ يَفُوضْ إِلَيْهِ أَنْ يَذِلَّ نَفْسَهُ»؛ «خداوند عزوجل زمام اختیار مؤمن را در دست خود او نهاده است؛ اما تا آن حد که خود را به خواری و حقارت

نیفکند»؛ سپس به آیهی «وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» استناد کردند و فرمودند: سزاوار است مؤمن عزیز باشد و حقیر و ذلیل نباشد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۶۳).

درباره‌ی خوار و ذلیل نکردن خود، در آیات و روایات، مصادیقی بیان شده است که به برخی اشاره می‌شود:

در سوره‌ی حجرات، پس از توصیه به رعایت حرمت دیگران و مسخره و تحقیر نکردن آنان می‌فرماید: «لَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ» (حجرات: ۱۱)؛ «خودتان را سرزنش نکنید.» هرچند که برخی مفسران این جمله را به معنای عیب‌جویی از دیگران دانسته‌اند و تعبیر «انفسکم» را دلیل بر اتحاد و یکی بودن مؤمنان می‌دانند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶، ج ۲۲، ص ۱۸۰) و یا اینکه گفته شده، منظور این است که کارهایی را انجام ندهید که موجب سرزنش است (زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۳۶۹)؛ اما شاید بتوان گفت، این عبارت می‌تواند متحمل معنای اول نیز باشد.

در حقیقت فردی که خود را بسیار سرزنش می‌کند، احساس حقارت می‌نماید و باب گناهان و تن دادن به امور پست را باز می‌کند، چنان‌که در روایتی از حضرت علی^(ع) نقل شده است: «إِيَّاكَ أَنْ تُكْرَرَ الْعَتَبَ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ يَغْرِي بِالذُّنْبِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۳۷۴۸)؛ «از سرزنش کردن‌های مکرر بپرهیز؛ زیرا این کار به گناه منجر می‌شود.» در روایتی دیگر، زیاده‌روی در سرزنش را موجب شعله‌ور شدن آتش لجابت فرموده‌اند: «الإِفْرَاطُ فِي الْمَلَامَةِ يَشْبُ نَارَ اللَّجَاجَةِ» (همان، ج ۱۷۶۸). مورد دیگری که درباره‌ی تحقیر نکردن، به اجتناب از آن توصیه شده، انجام کاری است که به عذرخواهی منجر شود و تصریح شده که مؤمن مراقب است کاری نکند که موجب عذرخواهی باشد و اینکه فرد مرتب کاری را انجام دهد و سپس عذرخواهی کند، از نشانه‌های منافق دانسته‌اند: «إِيَّاكَ وَمَا تَعْتَذِرُ مِنْهُ؛ فَإِنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يَسِيءُ وَلَا يَعْتَذِرُ وَالْمُنَافِقُ كُلُّ يَوْمٍ يَسِيءُ وَيَعْتَذِرُ» (حرانی، ۱۳۸۲، ص ۲۴۸). چنان‌که حضرت علی^(ع) نیاز نیافتن به عذرخواهی را عزت‌بخش‌تر از پوزش‌خواهی موجه دانسته‌اند (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۲۱)؛ یعنی کاری نکن که از آن پوزش بخواهی، هرچند عذرت درست و موجه باشد؛ زیرا عذر آوردن نوعی ذلت و خواری است (ابن‌میثم، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۶۸۷).

به‌طورکلی می‌توان گفت، در این زمینه دو دسته روایت قابل‌توجه است: روایاتی که به نداشتن اذلال نفس توصیه می‌کند و روایاتی که در ظاهر با مضمون آن‌ها منافات دارد؛ مانند اینکه سفارش شده است نفس خود را دشمن بداند و با آن مبارزه کند. با بررسی این روایات دوئیت نفس‌ها ملاحظه می‌شود که یکی خود عالی و یکی خود سافل است و آنچه در کرامت نفس مدنظر است، خود عالی است که به کرامت و گرامی داشتن آن توصیه شده است؛ زیرا گاهی گذشت از خود به‌منظور هدف بالاتر، نه تنها نشان از نداشتن کرامت نفس نیست، بلکه نشان از عبور از خود دانی و رسیدن به خود عالی است که می‌تواند نتیجه‌ی کرامت نفس باشد؛ زیرا انسان می‌تواند خود مجازی را قربانی خود حقیقی کند تا از این رهگذر به خود حقیقی برسد که منافاتی با عزت و کرامت نفس ندارد و این خود ریشه‌ی تفاوت آموزه‌های اسلام و روان‌شناسی‌های غربی برای راهکارهای افزایش عزت نفس است.

۴.۲. قناعت و درخواست نکردن از دیگران

قناعت از ماده‌ی قنح به معنای اکتفا کردن است و در اصطلاح صفتی است که باعث نگاه داشتن نفس از زیاده‌خواهی می‌شود. در روایات، این صفت عاملی برای عزتمندی دانسته شده است. حضرت علی^(ع) می‌فرماید: «قد عز من قنح» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۶۵)؛ «هرکس که قناعت‌پیشه کند، عزتمند می‌شود.»

کسی که متخلّق به صفت قناعت شود، به راحتی می‌تواند از لذت‌های دنیوی چشم‌پوشد و در این صورت، عزتمند می‌گردد، چنان‌که در روایتی از حضرت علی^(ع) آمده است: «مَنْ سَلَا عَنْ مَوَاهِبِ الدُّنْيَا عَزَّ» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۱، ص ۳۶۶)؛ «هرکه از مواهب دنیا چشم‌پوشد، عزتمند می‌شود.» بنابراین، این افراد به آنچه در دست دیگران است، طمع ندارند و به این وسیله نیز احساس ارزشمندی بیشتری خواهند داشت. حضرت لقمان به فرزند خود نصیحت می‌کند که طمع خودش را از مردم قطع نماید تا به عزت دست یابد: «فَإِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَجْمَعَ عِزَّ الدُّنْيَا فَاقْطَعْ طَمَعَكَ مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۳ ص ۴۲۰). حضرت علی^(ع) نیز عزت و کرامت مؤمن را در بی‌نیازی او از مردم می‌داند و می‌فرماید: «عز المؤمن غناه عن الناس» (حرانی، ۱۳۸۲، ص ۸۹). همچنین چنین افرادی که به احساس بی‌نیازی از مردم می‌رسند، با درخواست بی‌جا از دیگران، خود را در معرض ذلت قرار نمی‌دهند و این‌گونه نیز عزت‌نفس آنان تقویت می‌شود. در روایاتی نیز توصیه شده است که اگر هم طلب و درخواستی از دیگران دارید، باید به گونه‌ای باشد که به بزرگواری و شرف انسانی ضرری نزنند. پیامبر اکرم^(ص) فرموده‌اند: «اطلبوا الحوائج بعزه الانفس» (سیوطی، ۱۴۲۹، ج ۱، ص ۴۴)؛ «خواستگاری خود را با حفظ عزت‌نفس خویش مطالبه کنید.» می‌توان گفت، یک راهکار مهم برای رسیدن به کرامت بیشتر حفظ خود از پذیرش خفت خواهش از دیگران است؛ زیرا خواستن زمینه‌ی ذلت است. حضرت علی^(ع) در حکمت ۳۴۶ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «مَاءٌ وَجْهَكَ جَامِدٌ يَقْطِرُهُ السُّؤَالُ، فَانظُرْ عِنْدَ مَنْ تُقْطِرُهُ» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۴۶)؛ «آبرویت جامد است و تقاضا و درخواست از دیگران آن را آب می‌کند و فرو می‌ریزد.»

۵.۲. انجام کارهای در حد توان

گاهی برخی افراد توان و ظرفیت خود را نمی‌شناسند و یا نسبت به آن غافل‌اند و در انتخاب کارها به ظرفیت و توان خود دقت نمی‌کنند و موفقیت نداشتن در انجام آن‌ها سبب کاهش عزت‌نفس آنان خواهد شد. در روایت است که حضرت علی^(ع) فرموده‌اند: «رَحِمَ اللَّهُ أَمْرًا عَرَفَ قَدْرَهُ وَ لَمْ يَتَعَدَّ طَوْرَهُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۵۲۰۴)؛ «رحمت خدا بر آن کس که اندازه‌ی خویش را بشناسد و از حد خود فراتر نرود.»

در روایت دیگری از امام صادق^(ع) است که سزاوار نیست مؤمن خود را ذلیل کند. فردی از حضرت سؤال می‌کند: چگونه ذلیل می‌شود؟ حضرت پاسخ می‌دهند: وقتی که خود را در معرض کاری قرار دهد که از او ساخته نیست: «لَا يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَذِلَّ نَفْسَهُ قِيلَ لَهُ وَ كَيْفَ يَذِلُّ نَفْسَهُ قَالَ يَتَعَرَّضُ لِمَا لَا يَطِيقُ» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۶۴).

۳. راهکارهای تربیتی

۱.۱. الگوگیری

همراهی و الگوگیری از افرادی با عزت‌نفس بالا یکی از مهم‌ترین راهکارها برای تحقق عزت‌نفس است. انسان‌ها ذاتاً به الگوگیری گرایش دارند و این روش می‌تواند روشی مؤثر و سریع در تربیت باشد. در آموزه‌های دینی این روش استفاده‌شده و در چندین آیه از قرآن کریم مطرح گردیده است (ممتحنه: ۴؛ آل‌عمران: ۳۱؛ انعام: ۹۰؛ احزاب: ۲۱).

الگوها و هم‌نشینی که به کرامت ذاتی خود واقف شده باشند، نقش فراوانی در تربیت کریمانه‌ی دیگران خواهند داشت؛ به همین علت، مربیان و والدین نیز باید ابتدا خود را تزکیه کنند و الگوی مناسب رفتاری باشند و سپس به تعلیم دیگران اقدام نمایند (جمعه: ۲ و آل‌عمران: ۱۶۴)، چنان‌که در قرآن کریم، کسی که چیزی را بگوید که به آن عمل نمی‌کند، سرزنش شده است (صف: ۲).

آنچه مهم به نظر می‌رسد، این است که وقتی رابطه‌ای مبتنی بر پیوند عاطفی باشد، الگو بسیار تأثیرگذار است و مربیان و والدینی که کرامت نفس دارند، می‌توانند الگوهای مناسبی برای فرزند باشند. هرچه عزت‌نفس بیشتری داشته باشند، زمینه‌ی تقویت کرامت نفس او را به وجود می‌آورند؛ اما فرزندی که والدین و مربیان با عزت نفس پایین داشته باشد، ناخودآگاه تحت تربیتی با عزت نفس پایین قرار خواهد گرفت. همان‌طور که خداوند در قرآن کریم، تزکیه را بر تعلیم مقدم داشته است (آل‌عمران: ۱۶۴)، مربیان و والدین نیز باید ابتدا خود را تزکیه کنند و الگوی مناسب رفتاری باشند و پس از آن، به تعلیم دیگران اقدام نمایند. حضرت علی^(ع) می‌فرماید: «مَنْ نَصَبَ نَفْسَهُ لِلنَّاسِ إِمَامًا فَلْيَبْدَأْ بِتَعْلِيمِ نَفْسِهِ قَبْلَ تَعْلِيمِ غَيْرِهِ وَ لِيَكُنْ تَأْدِيبُهُ بَسِيرَتَهُ قَبْلَ تَأْدِيبِهِ بِلِسَانِهِ» (نهج البلاغه، حکمت ۷۳)؛ «هر که خود را در مقام پیشوایی مردم قرار دهد، باید پیش از تعلیم دیگران، به تعلیم خود پردازد و پیش از آنکه به زبانش تربیت کند، با رفتار خود تربیت نماید»؛ به همین علت در قرآن کریم، کسی که چیزی را بگوید که به آن عمل نمی‌کند، سرزنش شده است (صف: ۲).

۲.۳. تکریم

تکریم و گرامی داشتن یکی از راهکارهای تربیتی برای افزایش کرامت نفس است. در حدیثی پیامبر اکرم^(ص) می‌فرماید: «أَكْرَمُوا أَوْلَادَكُمْ وَ أَحْسِنُوا آدَابَهُمْ...» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱۰۴، ص ۹۵). مقدم شدن اکرام بر حسن ادب نشان‌دهنده‌ی اهمیت و ارزش‌گذاری تکریم بر شخصیت انسان است. در آموزه‌های دینی، مصادیقی از تکریم همچون سلام کردن (ابن‌بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۲۷۱؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۶، ص ۱۰؛ کلینی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۶۴۵)، بیان عبارات دل‌نشین (همان، ج ۶، ص ۱۸ و ج ۲، ص ۲۰۶؛ ابن‌بابویه، ۱۳۷۶، ص ۴۸۶؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ج ۴۳، ص ۳۲؛ ج ۱۵ ص ۱۰ و ج ۴۶، ص ۱۹) و رفتار کرامت‌آمیز سفارش شده است که مورد اخیر بررسی می‌شود.

۳.۳. رفتار کرامت‌آمیز

رفتار عاطفی و کرامت‌آمیز مانند نگاه محبت‌آمیز، بوسیدن، در آغوش گرفتن برای کودکان و هر احساس تأیید و ملاحظت که موجب ابراز محبت و مهرورزی باشد، ایجاد احساس مثبت خواهد کرد و موجب کرامت خواهد بود.

در سوره‌ی حجرات از اینکه برای دیگران القاب نامناسب انتخاب کنند، نهی می‌شود: «وَلَا تَلَابُزُوا بِالْألقَابِ»؛ «با القاب زشت و ناپسند یکدیگر را یاد نکنید»؛ زیرا نوع صدا کردن دیگران و القابی که برای آنان به‌کار می‌رود، از نظر تربیتی بسیار حائز اهمیت است.

سیره‌ی تربیتی رسول خدا^(ص) این چنین بود که کودکان را مورد کرامت قرار می‌دادند، می‌بوسیدند، در آغوش می‌گرفتند و نوازش می‌کردند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۳، ص ۲۸۲). هنگامی که از سفر بازمی‌گشتند، ابتدا با کودکان خانواده دیدار می‌نمودند (بیهقی، ۱۴۲۴، ج ۵، ص ۴۲۷). به‌طورکلی، توجه آن حضرت نسبت به کودکان خاص بوده است؛ به‌طور مثال، روزی پیامبر^(ص) به علت گریه‌ی کودکی در مسجد، نماز خود را با سرعت به پایان رساندند که مایه‌ی تعجب مردم شد (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۴۸)؛ یا اینکه معمولاً در مسیر، وقتی با کودکان برخورد می‌کردند، به احترام آنان می‌ایستادند، برخی را در آغوش می‌گرفتند و برخی را بر پشت و دوش خود سوار و با آنان بازی می‌کردند (عوفی، ۱۳۴۰، ص ۳۰). روایت شده است، هنگامی که با حسنین^(ع) بازی می‌کردند، خم می‌شدند تا آنان بر پشت پیامبر اکرم^(ص) سوار شوند و می‌فرمودند: چه خوب شتری است شتر شما و شماها هم چه بارهای خوبی هستید (ابن شهرآشوب مازندرانی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۳۸۷).

به دیگران نیز توصیه می‌نمودند که با کودکان خوب رفتار کنند و آنان را نزنند (ابن بابویه، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۸۱). مخصوصاً والدین را تشویق می‌کردند که بسیار فرزندان خود را ببوسند (فتال نیشابوری، ۱۴۲۳، ص ۳۶۹). به‌طورکلی توصیه می‌کنند که هرکس کودکی دارد، باید با او کودکانه رفتار کند (ابن بابویه، ۱۴۱۴، ج ۳، ص ۴۸۲)؛ همچنین به حفظ کرامت جوان و نوجوان و رفتارهای کرامت‌آمیز با آنان سفارش می‌کردند؛ مانند دعوت به خیر و نیکی درباره‌ی آنان (قمی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۱۷۶) و تحمیل نکردن آداب و رسوم خود به آنان و اینکه اگر جوانی مرتکب خطایی شد، از برخی اشتباهات او تغافل شود (ابن ابی‌الحدید، ۱۳۸۸، ج ۲۰، ص ۳۳۳ و ۲۶۷).

وفای به عهد از دیگر رفتارهای کرامت‌بخش توصیه‌شده در آموزه‌های دین است. پیامبر گرامی اسلام وفای به عهد والدین نسبت به فرزندان را به‌طور خاص سفارش می‌کند و می‌فرماید: «کودکان را دوست بدارید و با آنان مهربان باشید و هرگاه چیزی به آنان وعده داده‌اید، بدان وفا کنید...» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۹).

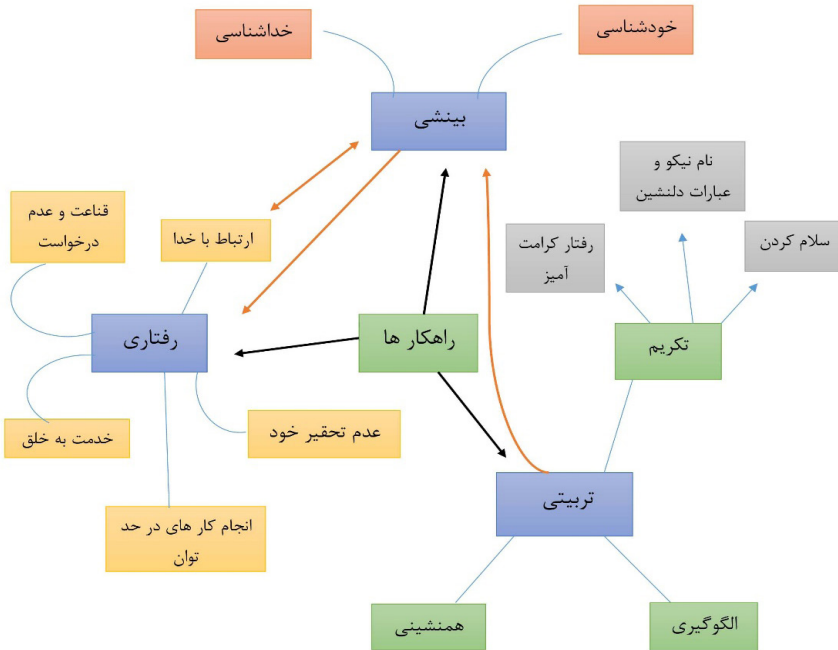
از سوی دیگر می‌توان گفت، تکریم افراد به‌ویژه کودکان و جوانان، زمینه‌ی پذیرش بینش صحیح را فراهم می‌نماید و برعکس، اگر افراد مورد امر و نهی بسیار یا سرزنش قرار بگیرند، لجوج می‌شوند و نمی‌توانند بینش خوبی درباره‌ی خود و خدای خود داشته باشند (حرانی، ۱۳۸۲، ص ۸۴).

۴.۳. هم‌نشینی

یکی از راهکارهای تربیتی کرامت نفس ارتباط و هم‌نشینی با افرادی است که از کرامت نفس بالایی برخوردار باشند. در آموزه‌های دینی، بر تأثیرگذاری هم‌نشین بر خلق و خو و رفتار انسان بسیار تأکید شده است. در روایت آمده است که انسان به دین دوست و هم‌نشین خودش است (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳، ص ۳۷۵).

در دوستی‌ها به سبب تکرار رابطه‌ها و معاشرت‌ها، به‌طور ناخودآگاه رفتار دوستان در شخصیت انسان اثر می‌گذارد. حضرت علی^(ع) در ذیل آیهی «الاخلاء یومئذ بعضهم لبعض عدو الا المتقین»، توضیحی را می‌فرماید که هم‌نشینی با سفیهان موجب فساد عقل و مجالست با عاقلان موجب نیکویی اخلاق انسان خواهد شد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۸۲)؛ همین‌طور هم‌نشینی با افرادی که عزت‌نفس دارند، بسیار تأثیرگذار است. رفت‌وآمد با چنین افرادی که تن به امور پست نمی‌دهند، سبب می‌شود هم‌نشین آنان نیز به دوری از امور پست سوق پیدا کند و احساس ارزشمندی ناشی از این ارتباط باعث تقویت و افزایش عزت‌نفس خواهد شد. پیامبر گرامی اسلام^(ص) می‌فرمایند: «أَسْعَدُ النَّاسِ مَنْ خَالَطَ كَرَامَ النَّاسِ» (همان، ج ۷۴، ص ۱۸۵)؛ «خوشبخت‌ترین مردم کسی است که با مردمان کریم معاشرت کند».

ساحت‌های ده‌گانه به‌مثابه مضامین سازمان دهنده و زیرمجموعه‌های آن‌ها را می‌توان به این شکل در شبکه‌ی مضامین ارائه کرد:



نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های این پژوهش معلوم شد، از دیدگاه دین، راهکارهای تربیتی در ایجاد احساس ارزشمندی بسیار حائز اهمیت هستند. تکریم کودکان به‌عنوان راهکار اصلی تربیتی با همه‌ی مصادیقی که آموزه‌های دین سفارش کرده است، در ایجاد و تقویت کرامت نفس نقش برجسته‌ای خواهد داشت. البته اگر به عللی تربیت در کودکی دچار کمبودها و اشکالاتی بود، راه جبران با راهکارهای بینشی و رفتاری ممکن است و با بینش صحیح نسبت به خود و خداوند، انسان ارزش خود را می‌یابد و به احساس کرامت نفس دست پیدا می‌کند.

شبکه‌ی مضامین حاصل از یافته‌ها نشان می‌دهد، مضامین سازمان‌دهنده‌ی خودشناسی و خداشناسی بر ارائه‌ی راهکارهای بینشی دلالت دارد و از آنجاکه راهکارهای رفتاری حول سه محور ارتباط مؤثر با خود، خداوند و خلق در تقویت کرامت نفس تأثیرگذار است، راهکارهای بینشی می‌تواند بر آن‌ها تأثیر مستقیم داشته باشد، چنان‌که با برخی راهکارهای رفتاری رابطه‌ی دوطرفه خواهند داشت؛ یعنی رفتارها باعث تقویت بینش و بینش صحیح‌تر موجب تقویت رفتار خواهد شد؛ بنابراین باید گفت، هرکدام از این مضامین متشکل از راهکارهایی است که ضمن اینکه بر مدار کرامت نفس است، از روابط معناداری نیز برخوردارند.

منابع

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه.
- ابن ابی الحدید، عبدالحمید ابن هبه الله؛ شرح نهج البلاغه؛ ترجمه‌ی غلامرضا لایقی؛ قم: کتاب نیستان، ۱۳۸۸ ش.
- _____؛ جلوه‌ی تاریخ در شرح نهج البلاغه؛ ترجمه‌ی محمود مهدوی دامغانی؛ تهران: نشر نی، ۱۳۷۹ ش.
- ابن بابویه، محمد بن علی؛ امالی؛ چاپ ششم، تهران: کتابچی، ۱۳۷۶ ش.
- _____؛ الخصال؛ مصحح علی اکبر غفاری؛ قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ ش.
- _____؛ من لا یحضره الفقیه؛ مصحح علی اکبر غفاری؛ چاپ سوم، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۱۴ ق.
- _____؛ علل الشرائع؛ ترجمه و تحقیق محمدجواد ذهنی تهرانی؛ چاپ هشتم، قم: مؤمنین، ۱۳۸۶ ش.
- ابن شهر آشوب مازندرانی، محمد بن علی؛ مناقب آل ابی طالب علیهم السلام؛ قم: علامه، ۱۳۷۹ ق.
- ابن میثم، میثم بن علی؛ شرح نهج البلاغه؛ مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۷۵ ش.
- بیهقی، احمد بن الحسین؛ سنن الکبری؛ محقق محمد عبدالقادر عطا؛ چاپ سوم، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۲۴ ق.
- پژوهشکده باقرالعلوم سازمان تبلیغات اسلامی؛ موسوعه کلمات الامام الحسین ع؛ قم: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۴۲۴ ق.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد؛ تصنیف غررالحکم و دررالکلم؛ ترجمه‌ی مصطفی درایتی؛ مشهد: الجواد، ۱۳۸۱ ش.
- _____؛ غررالحکم و دررالکلم؛ چاپ دوم، قم: دار الکتاب الاسلامی، ۱۴۱۰ ق.
- جوادی آملی، عبدالله؛ تفسیر تسنیم؛ چاپ هشتم، قم: اسراء، ۱۳۹۵ ش.
- حر عاملی، محمد بن حسن؛ وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه؛ قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام، ۱۴۱۲ ق.
- حرانی، ابومحمد؛ تحف العقول؛ ترجمه‌ی صادق حسن زاده؛ قم: آل علی، ۱۳۸۲ ق.
- خوانساری، محمد؛ شرح غررالحکم و دررالکلم؛ چاپ ششم، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۸۴ ش.
- زمخشری، محمود بن عمر؛ الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الأقاویل فی وجوه التأویل؛ چاپ سوم، بیروت: دار الکتاب العربی، ۱۴۰۷ ق.
- سبزواری، هادی بن مهدی؛ دیوان اسرار؛ بی جا: کتاب فروشی محمودی، بی تا.
- سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر؛ الجامع الصغیر؛ بیروت: دارالفکر، ۱۴۲۹ ق.
- شریف شیرازی، محمد هادی بن معین الدین محمد؛ الکشاف الوافی فی شرح اصول الکافی؛ قم: دار الحدیث.
- صادقی تهرانی، محمد، (۱۴۰۶ ق)، الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن و السنه، چاپ دوم، قم، فرهنگ

- اسلامی، ۱۴۳۰ ق.
- طباطبایی، محمدحسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ چاپ پنجم، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴ ش.
 - طبرسی، فضل بن حسن؛ تفسیر جوامع الجامع؛ قم: حوزه علمیه قم، ۱۴۱۲ ق.
 - علوی گنابادی، جعفر؛ مهارت‌های زندگی با نگاه دینی؛ چاپ دوم، مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی، ۱۳۹۰ ش.
 - عوفی، سدیدالدین محمد؛ جوامع الحکایات و لوازم الروایات؛ تهران: ابن سینا، ۱۳۴۰ ش.
 - غضنفری، علی؛ ره رستگاری؛ قم: لاهیجی، ۱۳۸۲ ش.
 - فتال نیشابوری؛ روضه الواعظین؛ قم: دلیل ما، ۱۴۲۳ ق.
 - فلسفی، محمدتقی؛ عزت و ذلت از دیدگاه نهج البلاغه؛ تهران: بنیاد نهج البلاغه، ۱۳۷۹ ش.
 - قمی، عباس؛ سفینه البحار؛ مشهد: آستان قدس، ۱۳۷۴ ش.
 - کلینی، محمد بن یعقوب؛ الفروع من الکافی؛ چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۵ ش.
 - _____؛ الکافی؛ مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی؛ چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
 - لیثی واسطی، علی بن محمد؛ عیون الحکم و المواعظ؛ قم: مؤسسه دار الحدیث، ۱۳۷۶ ش.
 - مجلسی، محمدباقر؛ بحار الأنوار؛ چاپ دوم، بیروت: دار إحياء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
 - _____؛ مرآت العقول فی شرح اخبار آل رسول؛ چاپ دوم، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۴ ق.
 - مغربی، نعمان بن محمد؛ دعائم الاسلام؛ چاپ دوم، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، ۱۳۸۵ ق.
 - مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۶ ش.
 - Attride, Stirling. 2001. networks thematic: an analytic tool for Qualitative Research, vol, No, 3 p:385
 - Braun, V. & Clarke, V (2006), "Using thematic analysis in psychology", Qualitative Research in Psychology, Vol. 3, No. 2, Pp. 77- 101).