

عزت نفس در آینه قرآن و اشعار

مؤلفان:

مهتاب ده

گلشن حیدری

شکوفه زارع

سید حبیبه دهقانیان



۱۳۹۹

عنوان و نام پدیدآور	عزت نفس در آئینه قرآن و اشعار / مولفان مهتاب بهمه، ا و دیگران.
مشخصات نشر	تهران: نشر بید، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۹۲۳-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مولفان مهتاب بهمه، گلشن حیدری، شکوفه زارع، سیدحبیبه دهقانیان.
یادداشت	کتابنامه، ص ۱۲۵-۱۲۸؛ همچنین به صورت زیرنویس
موضوع	عزت نفس - جنبه‌های قرآنی
موضوع	Self-esteem - Quranic teaching
موضوع	عزت نفس - جنبه‌های مذهبی - اسلام
موضوع	Self-esteem - Religious aspects - Islam
موضوع	عزت نفس - احادیث
موضوع	Self-esteem - Hadiths
سناسه افزوده	بهمه، مهتاب، ۱۳۵۷-
رده بندی کنگره	BP۱۰۴
رده بندی دیویی	۲۹۷/۱۵۹
شماره ثبت کتابخانه ملی	۶۱۲۲۶۸۱



انتشارات بید

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدی زاده، شماره ۲۷، واحد ۱۲

تلفن: ۰۹۱۸۳۶۳۰۱۳۱ - ۴۴۲۴۳۷۵۱

عزت نفس در آئینه قرآن و اشعار

نویسندگان:

مهتاب بهمه - گلشن حیدری

شکوفه زارع - سیدحبیبه دهقانیان

• چاپ اول: ۱۳۹۹ • شماره گان: ۵۰۰ نسخه • ناشر: بید

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۵۹-۲۳-۳

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۱	برآغاز.....
۱۵	صل اول: خودشناسی و انواع آن.....
۱۵	خودشناسی.....
۱۶	نفس اماره و لوامه.....
۱۷	نفس مطمئنه.....
۱۹	نفس ناطقه.....
۱۹	متمماد به نفس.....
۲۱	وجدان (در روایات).....
۲۱	وجدان انسانی ممیز زشتی‌ها و نیکی‌ها.....
۲۲	وجدان فطری.....
۲۳	وجدان اخلاقی.....
۲۵	محکمه وجدان.....
۲۶	وجدان فطرت.....
۲۶	رابطه اخلاق و عزت نفس در روایات.....
۲۶	کرامت و عزت نفس ، محور اخلاق اسلامی.....
۲۷	تأثیر اخلاق بر عزت نفس.....
۲۹	مکارم اخلاق و رستگاری.....
۳۱	عوامل حسن خلق.....
۳۳	تهذیب اخلاق.....
۳۳	خود سازی عامل عزت نفس [در نهج البلاغه].....
۳۳	توصیف علی (ع) از عارف.....
۳۵	ملاک و معیار اخلاق.....
۳۶	بسترهای ضروری عزت نفس (در روایات).....



- ۶۶..... محاسبه و مناجات با پروردگار
- ۶۸..... مخالفت با هواهای نفسانی
- ۶۹..... بردباری و خویشتر داری
- ۷۰..... در نکویی فروتنی (تواضع)
- ۷۱..... در پسندیدگی سخا و بخشش، و نکوهش بخل
- ۷۳..... جهاد با نفس
- ۷۴..... پیامدهای عزت نفس (در روایات)
- ۷۴..... نام نیک و کار برای خدا
- ۷۵..... سن خلق و گشاده‌روئی
- ۷۶..... رخص بودن به قضاء خدا
- ۷۷..... همتاریدن امر به خدا و توکل بر او
- ۷۸..... پاک دل
- ۷۸..... خوف و رجا
- ۷۹..... قناعت
- ۷۹..... به خود توانگرو بی نیاز از مردم و بی طمع به آنها
- ۷۹..... صدق و اداء امانت
- ۷۹..... شکر و سپاس
- ۷۹..... عوامل تحقق عزت نفس
- ۷۹..... اطاعت خدا
- ۷۹..... تقوای الهی
- ۷۹..... پرهیزگاری
- ۷۹..... تمام سفارش‌ها و پندها و حکمت‌های رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم
- ۷۹..... موانع عزت نفس (در روایات)
- ۷۹..... اخلاق نکوهیده
- ۷۹..... حسد، غبطه
- ۷۹..... تعصب بی جا
- ۷۹..... تکبر، نخوت
- ۷۹..... گردنکشی، غرور، خودنمائی
- ۷۹..... دوستی دنیا
- ۷۹..... بیش از احتیاج به دنبال دنیا رفتن
- ۷۹..... حرص، آزمندی
- ۷۹..... مال دوستی، جاه پرستی
- ۷۹..... سستی و تنبلی
- ۷۹..... طمع
- ۷۹..... فخر فروشی



- ۷۶..... پیروی از هوای نفس
- ۷۶..... بحالت کلی و عمومی بیماریهای نفسانی
- ۷۹..... ل دوم: عزت نفس در اشعار و ادبیات فارسی
- ۷۹..... ت نفس در اشعار شاعران
- ۸۰..... عزت نفس
- ۸۱..... ن اشعار و آثار ادبی و عرفانی
- ۸۱..... به تعبیر فریدالدین عطار گویی :
- ۸۱..... ر مورد نظر اسلام
- ۸۲..... و آیات و احادیث بر ادب و شعر فارسی
- ۸۳..... ت مثنوی
- ۸۴..... ت چیست؟
- ۸۶..... ت گروه های مختلف
- ۸۷..... ب در اشعار شاعران
- ۸۸..... ن انسان « و شرف و کرامت او در اشعار شاعران
- ۸۹..... تفسیر «ولقد کرّمنا بنی آدم و حملناهم فی البر والبحر» (گنبد)
- ۹۱..... شرف بنیت انسان به صورت و معنی بر دیگر مخلوقات
- ۹۳..... اعت
- ۹۳..... ه و اساس عرفان
- ۹۴..... دمه ای بر عزت نفس از دیدگاه مولانا
- ۹۸..... یان کامل از منظر عرفان
- ۱۰۰..... ت انسان در عرفان
- ۱۰۱..... اوت نفوس بشر در رسیدن به کمال
- ۱۰۱..... ت نفس در فرهنگها و ادیان دیگر
- ۱۰۴..... رشهای اخلاقی در مذاهب «بودا، سیک، یهودیت و مسیحیت»
- ۱۰۵..... تلاق عرفانی در مسیحیت
- ۱۱۰..... کتب محبت (مکتب معرفت)
- ۱۱۲..... یش از علامه جعفری

- فصل سوم: روش‌های تقویت عزت نفس جوانان ۱۱۵
- مبارزه با تهاجم فرهنگی و تقویت عزت نفس جوانان و نوجوانان عزیز ۱۱۵
- سخن آخر ۱۲۱
- معرفی و برجسته کردن فضایل و ارزشهای انسانی ۱۲۱
- کتابنامه ۱۲۵
- منابع غیر فارسی ۱۲۷

سرآغاز

عزت نفس، باور و اعتقادی است که فرد، درباره ارزش و اهمیت خود دارد. حرمت نفس را می توان با عوامل مختلف توضیح داد از جمله فردی که حرمت نفس دارد معتقد است که انسان مقدس است و به دلیل این مقدس بودن نمی توان او را قربانی اعتقادهای دیگران کرد، عامل بعد اینکه همه انسان ها با هم متفاوتند، یکی با افراد مختلف با نژادها و قومیت های مختلف هیچ فرقی وجود ندارد و همین طور انسان ها با هم برابرند، عامل دیگر خود دوستی و احساس رضایت داشتن از آنچه که هستم و هرچه که هستم و همین طور نداشتن شرم و خجالت از وجود خود است. اصولاً می توان حرمت نفس را در امور مختلف زندگی شرح داد. افرادی که دارای حرمت نفس پایین هستند در زندگی خود با مشکلات فراوان روبه رو می شوند. به باور کارل راجرز تمامی انسان ها به حرمت نفس و عزت نفس نیازمندند. در درجه نخست، عزت نفس نشان دهنده احترامی است که دیگران برای ما قائل اند. هنگامی که پدر و مادر به فرزندان خود توجه مثبت غیر شرطی نشان می دهند و آن ها را جدای از رفتارهایشان به عنوان انسان هایی که از شایستگی های درونی برخوردارند می پذیرند، در اصل به رشد عزت نفس آن ها کمک می کنند. اما هنگامی که والدین به کودکان توجه مثبت شرطی نشان داده و در واقع هنگامی آن ها را می پذیرند که به شیوه مورد نظر و مطلوب رفتار می کنند، کودکان در شرایط ارزشی قرار می گیرند و گمان می کنند که فقط هنگامی شایستگی دارند که مطابق با خواست والدین رفتار کنند.

عزت نفس یکی از عوامل تعیین کننده رفتار در انسان به شمار می رود در حقیقت برداشت و

قضاوتی که افراد از خود دارند تعیین کننده چگونگی برخورد آن‌ها با مسائل مختلف است. فردی که عزت نفس پایین دارد و برای خود ارزش و احترامی قایل نیست ممکن است دچار انزوا، گوشه‌گیری و یا پرخاشگری و رفتارهای ضداجتماعی شود. عزت نفس را می‌توان مجموعه‌ای از افکار، احساسات، عواطف و تجربه‌ها تصور کرد که در فرآیند زندگی اجتماعی شکل می‌گیرند. مجموعه هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه‌ای که فرد از خود دارد، باعث می‌شود که نسبت به خود احساس خوشایند، ارزشمند بودن یا برعکس آن را داشته باشد.

برای آنکه در شخص توان بالقوه‌ی منحصر به فردی دارد، کودکانی که به شرایط ارزشی دچار می‌گردند، تا اندازه‌ای در این خویش احساس ناامیدی می‌کنند. آن‌ها نمی‌توانند کاملاً مطابق با خواست دیگران عمل کنند و با خود نیز روراست باشند. اما، این به این معنا نیست که ابراز خود ناگزیر به تعارض منجر می‌گردد. به باور کارل راجرز هنگامی که در تلاش برای رسیدن به توان بالقوه‌ی خویش، دچار ناکامی می‌شویم به دیگران آسیب می‌زنیم یا به شیوه‌های ضد اجتماعی رفتار می‌نماییم. اگر پدر و مادر و دیگران تفاوت‌هایمان را دوست بدارند و آن‌ها را تحمل نمایند ما نیز آن تفاوت‌ها را دوست خواهیم داشت. حتی اگر ترجیحات، توانایی‌ها و ارزش‌هایمان با یکدیگر متفاوت باشد. اما در بعضی از خانواده‌ها کودکان می‌آموزند که داشتن برخی باورها به ویژه در مورد موضوعات جنسی، سیاسی و مذهبی زشت است. از این رو هنگامی که می‌فهمند مورد تأیید والدین و بزرگ‌ترها نیستند، خرد را شخصی، نافرمان می‌بینند؛ و به احساس‌هایی چون حماقت و شیطنیت دچار می‌شوند؛ بنابراین اگر بخواهند خودپنداره و عزت نفس سازگاری داشته باشند باید احساس‌های خویش را انکار و بخشی از وجود خود را پنهان نمایند. بدین ترتیب خودپنداره‌ی آن‌ها تحریف می‌گردد. بنابه گفته راجرز آگاهی از وجود احساس‌ها و تمایلات ناسازگار با خود پنداره‌ی تحریف شده موجب اضطراب می‌گردد و چون اضطراب ناخوشایند می‌باشد شخص تلاش می‌کند تا وجود احساس‌ها و تمایلات واقعی و اصیل خویش را انکار کند. به باور راجرز مسیر خود شکوفایی به روراست بودن با احساس‌های واقعی، پذیرفتن و عمل نمودن به آن‌ها نیاز دارد و این هدف اصلی روش روان درمانی راجرز



یعنی درمان مراجع محور است. او معتقد بود که ما در باره اینکه چه کسی می‌توانیم باشیم، تصورات ذهنی داریم. این تصورات که خود آرمانی نام دارد ما را برمی‌انگیزد تا تفاوت بین خودپنداره و خود آرمانی را کاهش دهیم

خداوند به تمام جوانب انسانیت در کتاب مقدس قرآن توجه کافی و لازم را داشته است و دیگران به آن پرداخته‌اند. برآنیم که به بررسی عزت نفس در آینه روایات و احادیث بپردازیم و بیشتر به مفهوم ^{۱۱} و برجسته عزت نفس از دیدگاه بزرگانمان پی ببریم.

www.ketab.ir