



# Conceptual Model of Positive and Normal Feeling of Inferiority in the Quran and Selected Narrative Sources

Zeinab Pourkavian<sup>1</sup>

Zahra Sarfi<sup>2</sup>

Mohammad Sadeq Shujaie<sup>3</sup>

1.Department of Quranic Studies and Hadith, Faculty of Theology, Alzahra University, Tehran, Iran. [poorkavian73@gmail.com](mailto:poorkavian73@gmail.com)

2.Associate Professor of Quranic Studies and Hadith, Faculty of Theology, Alzahra University, Tehran, Iran. (The corresponding author). [sarfi@alzahra.ac.ir](mailto:sarfi@alzahra.ac.ir)

3.Assistant Professor of Psychology, Mustafa International Research Institute, Qom, Iran. [msshojaee49@gmail.com](mailto:msshojaee49@gmail.com)

**DOI: [10.22034/iscw.2025.2072673.1197](https://doi.org/10.22034/iscw.2025.2072673.1197)**

*Original  
Research*

**Received:**  
2025.9.25

**Accepted:**  
2025.12.2

**Keywords:**  
feeling of inferiority  
feeling of self-reflection  
positive and normal conceptual model

**Abstract:** Although the feeling of inferiority in psychology is mainly introduced as a source of mental disorder and damage, there are teachings in Islamic sources that show that the feeling of inferiority can also have a positive function. The present study was written by using a conceptual model and answered the question: What is the conceptual model of the feeling of inferiority in the Quran and selected narrative sources? To achieve the answer, a qualitative content analysis method of religious texts and library resources was used. (such as the Holy Quran, Al-Kafi...) Data extraction from sources was done by open text reading and keyword search; The roots of words such as: «قلل» و «صغر» «خضع»، «ذل» From the review and analysis of the data, the following 16 components were obtained in 3 parts: 1- The constituent components of the concept (inner failure, feeling of existential weakness, feeling of inability to manage life's affairs without relying on God, feeling of inadequacy and inability to carry out missions, and feeling of inferiority in front of believers), 2- Causal conditions (recognition of conscience, rationality, attention to one's negative performance, personal practice and experience, involvement in life's problems and remembrance of death and belief in the afterlife), 3- Consequences (achievement of high status, gaining affection and kindness, achieving goals and desires, development and progress in life and personal growth). The positive type of inferiority complex is related to the religious and spiritual dimensions of mankind; it encompasses both the worldly and the hereafter, and its cultivation in individuals is essential. Therefore, there are some differences with the views of Adler and his followers.



## مدل مفهومی احساس حقارت مثبت و بهنجار در قرآن و منابع روایی منتخب

زینب پورکاوین<sup>۱</sup>      زهرا صرفی<sup>۲</sup>      محمدصادق شجاعی<sup>۳</sup>

۱ دکتری تخصصی گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. [poorkavian73@gmail.com](mailto:poorkavian73@gmail.com)

۲ دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران (نویسنده مسئول).  
[sarfi@alzahra.ac.ir](mailto:sarfi@alzahra.ac.ir)

۳ استادیار روان شناسی، عضو هیأت علمی پژوهشگاه بین المللی المصطفی، قم، ایران. [msshajae49@gmail.com](mailto:msshajae49@gmail.com)

[DOI: 10.22034/iscw.2025.2072673.1197](https://doi.org/10.22034/iscw.2025.2072673.1197)

**چکیده:** با وجود اینکه احساس حقارت در روان شناسی عمدتاً منشأ اختلال و آسیب روانی معرفی شده است، در منابع اسلامی آموزه‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد احساس حقارت می‌تواند کارکرد مثبت نیز داشته باشد. پژوهش حاضر که با هدف ترسیم مدل مفهومی احساس حقارت مثبت و بهنجار در قرآن و روایات نگاشته شد، بدین سؤال پاسخ داد که مدل مفهومی احساس حقارت در قرآن و منابع روایی منتخب چگونه است؟ برای دستیابی به پاسخ نیز از روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی و منابع کتابخانه‌ای (قرآن کریم، الکافی، صحیفه سجادیه، نهج البلاغه و غررالحکم) استفاده نمود. استخراج داده‌ها از منابع نیز با متن خوانی باز و جست‌وجو کلیدواژه‌ای انجام شد؛ ریشه‌هایی مانند: «ذل»، «خضع»، «صغر» و «قلل». از بررسی و تحلیل داده‌ها ۱۶ مؤلفه ذیل ۳ بخش به دست آمد که عبارت هستند از: ۱- مؤلفه‌های سازنده مفهوم (انکسار در خود، احساس ضعف وجودی، احساس ناتوانی در تدبیر امور زندگی بدون اتکاء به خداوند، احساس عدم شایستگی و ناتوانی در انجام مأموریت‌ها و احساس پایین‌مرتبتی در برابر اهل ایمان)، ۲- شرایط علی (معرفت وجدانی، خردورزی، توجه به عملکرد منفی خود، تمرین و تجربه شخصی، درگیر شدن به مشکلات زندگی و یاد مرگ و معادباوری) و ۳- پیامدها (دستیابی به بلندمرتبتی، جلب عطا و مهربانی، دستیابی به اهداف و خواسته‌ها، توسعه و پیشرفت در زندگی و رشد شخصیتی). گونه مثبت و بهنجار احساس حقارت به ابعاد دینی و معنوی انسان مربوط می‌شود؛ هر دو سرای دنیوی و اخروی را دربر می‌گیرد و پرورش آن در افراد ضرورت دارد. از این‌رو، با نظر آدلر و پیروانش درباره احساس حقارت (بهنجار) تفاوت‌هایی دارد.

**صص:**

**۳۹-۶۶**

**مقاله:**

**علمی پژوهشی**

**دریافت:**

۱۴۰۴/۰۷/۰۳

**پذیرش:**

۱۴۰۴/۰۹/۱۱

**کلیدواژه‌ها**

احساس حقارت، احساس کهنتری، انکسار در خود، مثبت و بهنجار، مدل مفهومی.

## ۱. بیان مسئله

احساس حقارت نقش مهم و تعیین کننده‌ای در زندگی دارد. به همین دلیل از ابتدا مورد توجه روان‌شناسان بوده و پژوهش‌های بسیاری درباره آن انجام شده است (ابرور، ۲۰۱۹ م؛ لیو، ۲۰۲۲ م). مرور پیشینه نشان می‌دهد که در روان‌شناسی دو رویکرد اصلی درباره‌ی احساس حقارت وجود دارد؛ در رویکردی احساس حقارت منشأ اختلال و آسیب‌های روانی معرفی شده است (زولتان، ۲۰۱۱ م؛ براندن، ۲۰۲۱ م). در رویکردی دیگر، احساس حقارت عاملی انگیزشی برای رشد و پیشرفت است. از نظر آدلر احساس حقارت تا حدی برای همه مشترک است و به خودی خود مسئله‌ای نابهنجار و غیرعادی نیست. بلکه عامل همه‌ی پیشرفت‌ها در بشریت است و در نگاهی فراتر، تمام تمدن انسانی مبتنی بر احساس حقارت است (آدلر، ۱۹۵۲، ص ۵۱ و ۵۵). احساس حقارت کودک ممکن است به دلیل حقارت عضوی، لوس کردن و در مقابل آن، بی‌توجهی رشد کند (سالاری‌فر، ۱۳۹۵، ص ۱۶۶). پیامدهای ناشی از احساس حقارت از دیدگاه آدلر نیز در نگاهی کلی به دو بخش مثبت و منفی تقسیم می‌شود. به گونه‌ای که هدف زندگی هر فرد بر اساس احساس حقارت و بی‌کفایتی و ناامنی مشخص می‌گردد. احساس حقارت واقعی کودک آن چنان که برای اقتصاد روانی او مهم است، معیار اهمیت احساس حقارت یا ناامنی او نیست. وقتی فرد احساس حقارت می‌کند یا تصور کوچک و درمانده بودن او را معذب می‌گرداند، تمام هم و غم خود را برای غلبه بر این عقده حقارت به کار می‌گیرد (آدلر، ۱۳۷۹، ص ۵۵-۵۷). هرچند جبران نیز به صورت‌های مختلفی انجام می‌شود (آدلر، ۱۹۲۹، ص ۳۴). همچنین به باور آدلر، در پی مشکلی که فرد به درستی برای آن سازگاری یا تجهیز ندارد و برای حل آن در خود احساس توانایی نمی‌کند، عقده‌ی حقارت ظاهر می‌شود؛ تا جایی که به نظر او، هر روان‌رنجور از عقده‌ی حقارت رنج می‌برد (آدلر، ۱۹۵۲، ص ۴۹ و ۵۲).

در آیات و روایات نیز با تعابیر مختلف به موضوع احساس حقارت اشاره شده است که درباره منفی یا مثبت بودن آن دو برداشت وجود دارد. در برخی از

روایات ضمن اشاره به ضعف و ناتوانی انسان گویا احساس حقارت مسئله‌ای مطلوب و پسندیده برشمرده شده است و در برخی دیگر، به‌وضوح بر خودکم‌بینی و خودنارزنده‌سازی توصیه شده است؛ برای نمونه: امام سجاد (ع) از خداوند می‌خواهند که به همان اندازه که او را نزد مردم عزت و رفعت می‌بخشد، نزد خود فروافتاده و خوار سازد (صحیفه سجادیه: ۲۰). چه بسا انگیزه اصلی خودتحقیری آگاهانه در طیف گسترده‌ای از عرفا، می‌تواند تلاشی برای عمل به مضمون این دسته از آیات و روایات باشد. در میان مکاتب عرفان اسلامی، ملامتیه به خودتحقیری ارادی و آگاهانه معتقد هستند. گروهی که نفس خویش را راجع به آنچه از عبادات و اعمالشان آشکار کند، سرزنش می‌کنند و برای مردم زشتی‌هایی که بدان دچار هستند را ظاهر می‌سازند و نیکی‌هایشان را می‌پوشانند (چوگانی و همکاران، ۱۴۰۱، ص ۴۵۹). اگرچه ملامتیه به حق، با انتقادات بسیاری رو به رو شده‌اند، اما همه اندیشه‌های آنان در مورد تحقیر نفس مردود نیست.

بررسی پیشینه حاکی از آن است که پژوهش‌هایی درباره احساس حقارت در منابع اسلامی انجام شده است. بخش عمده این پژوهش‌ها درباره گونه منفی احساس حقارت انجام شده است؛ مانند: مستقیمی (۱۳۹۱) در پایان‌نامه‌ی *بررسی تطبیقی عوامل و آثار احساس حقارت و تبیین راهکارهای درمانی آن با استفاده از قرآن و روان‌شناسی*<sup>۱</sup> ذیل عوامل، آثار و راهکارهای احساس حقارت، آیات و روایات مرتبط با موضوع را آورده است. در نگاه مثبت به احساس حقارت که مرتبط با موضوع مقاله حاضر است نیز دو پژوهش یافت شد که عبارتند از: پورکاوایان و همکاران (۱۴۰۳) در مقاله‌ای با عنوان *تحلیل مضمون مبانی اسلامی احساس حقارت از دیدگاه آیت‌الله جوادی آملی*<sup>۲</sup>، احساس حقارت را ذیل

<sup>۱</sup> مستقیمی، فرزانه (۱۳۹۱). *بررسی تطبیقی عوامل و آثار احساس حقارت و تبیین راهکارهای درمانی آن با استفاده از قرآن و روان‌شناسی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، تهران.

<sup>۲</sup> پورکاوایان، زینب؛ صرفی، زهرا و شجاعی، محمدصادق (۱۴۰۳). *تحلیل مضمون مبانی اسلامی احساس حقارت از دیدگاه آیت‌الله جوادی آملی، اخلاق و حیانی*، ۱۴ (۳۱)، ۱۴۹-۱۷۶.

دو بخش ممدوح و مذموم قرار داده است که نوع ممدوح آن به ادراک انسان از حقارت خود در برابر خداوند و احساس حقارت نسبت به خود مربوط می‌شود. همچنین نگارندگان (۱۴۰۳) در مقاله‌ای دیگر با عنوان *تحلیل مضمون آیات و روایات مرتبط با ادراک انسان از حقارت خود در برابر خداوند*<sup>۳</sup>، به‌طور مستقیم مستندات مرتبط با موضوع را ذیل چهار بخش: مؤلفه‌های سازنده مفهوم، عوامل، پیامدها و موانع تقسیم نموده‌اند؛ اما با وجود پژوهش‌های مرتبط با موضوع، همچنان خلأهایی در این مسئله وجود دارد. از این‌رو، پژوهش حاضر بر آن است تا با توجه به شواهد و مستندات که رویکرد مثبت دارند، با ارائه مدل مفهومی (Conceptual model) احساس حقارت در آیات و روایات، گامی در حصول دیدگاه اسلام درباره‌ی این موضوع بپیماید و با استفاده از روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی به این پرسش پاسخ می‌دهد که مدل مفهومی احساس حقارت مثبت و بهنجار در قرآن و روایات چگونه است؟ وجه نوآوری پژوهش حاضر در حیطه بررسی موضوع و روش آن است. به‌طوری‌که در اینجا منظور از احساس حقارت مثبت، احساس فرد در برابر کمال مطلوب متصور برای خود و در برابر دیگران است. همچنین در روش نیز از تحلیل کیفی محتوای متون دینی استفاده نموده است.

## ۲. روش پژوهش

در پژوهش حاضر از روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی که برای پژوهش‌های روان‌شناسی در منابع دینی کاربرد دارد، استفاده شده است. پایه و اساس این روش، پردازش فعال متن است و فرایند کندوکاو داده‌ها تا جایی ادامه می‌یابد که مدل مفهومی حاصل شود. روش تحلیل کیفی محتوای دینی شامل پنج مرحله است: مشاهده نظام‌مند، غرقه شدن در داده‌ها، صورت‌بندی

<sup>۳</sup> پورکاویان، زینب؛ صرفی، زهرا و شجاعی، محمدصادق (۱۴۰۳). تحلیل مضمون آیات مرتبط با ادراک انسان از حقارت خود در برابر خداوند، *آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث*، ۱۰ (۲۰)، ۱۵۱-۱۸۳.

داده‌ها و تدوین مدل مفهومی، اعتبارسنجی یافته‌ها، بازبینی نهایی و ارائه گزارش (شجاعی، ۱۳۹۹).

منبع پژوهش شامل: قرآن کریم، الکافی، نهج البلاغه، غرر الحکم و درر الکلم و صحیفه سجادیه و میزان الحکمة است که گردآوری اطلاعات در آن‌ها از طریق جستجوی واژگانی و متن‌خوانی باز انجام شد<sup>۴</sup>. نمونه پژوهش، گزاره‌های مرتبط با احساس حقارت در منابع است. روش نمونه‌گیری نیز زنجیره‌ای یا شبکه‌ای است. نمونه‌گیری زنجیره‌ای در جایی به‌کار می‌رود که داده‌ها و اطلاعات در یک‌جا متمرکز نباشند (جاکوبز، ۲۰۱۰ م) و به‌دلیل پراکندگی، شناسایی و دسترسی به همه آن‌ها برای محقق مشکل است. ابتدا بنا بر تشخیص پژوهشگر، شمار معدودی از آن‌ها انتخاب می‌شود. سپس در ارتباط با هر یک از موارد منتخب، موارد دیگری شناسایی می‌شوند. در این نوشتار به‌دلیل ارتباط معنایی، ریشه «حقر» به‌عنوان پایه زنجیره‌سازی انتخاب شد. در ابتدا واژگان مترادف و متضاد با «حقر» در منابع لغوی، شامل: العین، تهذیب اللغة، معجم مقاییس اللغة، لسان العرب، معجم الفاظ القرآن و التحقيق فی کلمات القرآن الکریم جست‌وجو شدند. سپس واژگان مترادف با ریشه‌های مترادف مرحله پیشین استخراج گشتند. به‌علاوه حین استخراج شواهد و مستندات مربوط به احساس حقارت در منابع منتخب، واژگان، مفاهیم و شواهدی خارج از مرحله قبل نیز پیدا شدند.

به‌منظور بررسی میزان اعتبار نتایج حاصل از پژوهش نیز از خودبازبینی محقق، تأییدپذیری نظری، بسندگی در نمونه‌گیری، بررسی به‌وسیله همکاران، تجربه و مهارت شخصی پژوهشگر، شاخص روایی محتوایی والتز و باسل (المناصره و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۲۱۷) و ضریب نسبی روایی محتوایی لاوشه (فانودی و همکاران، ۲۰۲۴، ص ۱۰) در بررسی توسط خبرگان استفاده شده

---

<sup>۴</sup> بخش فروع و روضه کافی و کتاب میزان الحکمة نیز با توجه به یافته‌های مطالعه پیشین، به‌صورت موضوعی بررسی شد.

است. در مرحله روایی سنجی نیز از فرم‌ها و جدول‌های روایی سنجی بهره گرفته شد.

### جدول ۱: مشخصات خبرگان ارزیاب

ردیف	تحصیلات دانشگاهی	تحصیلات حوزوی
۱	دکتری روان‌شناسی	دانش‌آموخته حوزه علمیه
۲	دکتری روان‌شناسی	دانش‌آموخته حوزه علمیه
۳	دکتری روان‌شناسی	دانش‌آموخته حوزه علمیه
۴	دکتری روان‌شناسی و قرآن	دانش‌آموخته حوزه علمیه
۵	دکتری روان‌شناسی و قرآن	دانش‌آموخته حوزه علمیه
۶	دکتری علوم قرآن و حدیث	-

همچنین در این پژوهش از نرم‌افزارهای جامع‌الاحادیث نور نسخه ۳/۵، جامع التفاسیر نور نسخه ۳، قاموس‌النور نسخه ۲، مرقوم نسخه ۲، مشکات نسخه ۲ و بالقرآن بهره گرفته شده است.

### ۳. یافته‌های پژوهش

از بررسی مفاهیم مترادف ریشه «حقر» به صورت زنجیره‌ای در منابع لغوی، ۸۱۰ ریشه و واژه یافت شد که با غربال آن‌ها، ۹۱ ریشه کارآمد جهت جست‌وجوی واژگانی به دست آمد. با بررسی این ریشه‌ها در منابع پژوهش، ۱۶۶ مستند استخراج گشت. در فرایند استخراج شواهد در جست‌وجو کلیدواژگانی، ریشه «رضی» و واژه «نفس» نیز جست‌وجو شدند که از آن‌ها ۱۲ روایت به دست آمد. حاصل متن‌خوانی باز منابع مذکور نیز ۳۰ مستند شد. مستندات به دست آمده، پس از استخراج مفاهیم استنباطی آن‌ها و قرارگیری ذیل مؤلفه‌ها، در دو گونه مثبت و منفی احساس حقارت جای گرفتند. گونه مثبت و بهنجار از ۱۶ مؤلفه تشکیل شده است. نتیجه ارزیابی گروه خبرگان نشان می‌دهد، تمام مؤلفه‌ها در هر دو بخش CVI و CVR، با دریافت ۱ امتیاز تأیید شدند. این ۱۶ مؤلفه در سه محور کلی طبقه‌بندی شدند که عبارت هستند از:

### ۳-۱. مؤلفه‌های احساس حقارت مثبت

تعداد ۵ مؤلفه یا عنصر سازنده‌ی مفهوم احساس حقارت مثبت و بهنجار شناسایی شد.

#### ۳-۱-۱. انکسار در خود

انکسار در خود به معنای هر نوع احساس پستی، خواری و ذلت، کوچکی در خود و نسبت به خود با قید مثبت است. این مؤلفه در اخلاق با عنوان انکسار نفس به کار رفته است که ضدّ عجب و به معنای طلب کوچکی و حقارت خود و جایگاه خود را درون خود خوار و پست پنداشتن است؛ بدون اینکه بزرگ کردن دیگران از شروط آن باشد (نراقی، بی تا، ج ۱، ص ۳۸۰). برخی انکسار در خود را از مهم‌ترین مفاهیم نشان‌دهنده‌ی سامان مثبت جهت‌گیری و ارزیابی انسان نسبت به خویش بیان کرده‌اند (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۷، ص ۶۸). این مؤلفه با مفاهیمی مانند: «ذل»، «وضع»، «خ‌فض»، «ص‌غر» و «قل‌ل» ساخته می‌شود.

ریشه «ذل» در تضاد با عزّت و ترادف با واژگان: خسّة، خضع، سهل، قصیر (ابن منظور، ۱۴۱۴ ق، ج ۱۱، ص ۲۵۶-۲۵۹) و استکانة (ابن فارس، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۳۴۵) است. از بیان امام علی (ع) می‌توان چنین احساسی را مثبت تلقی کرد: «طُوبَى لِمَنْ ذَلَّ فِي نَفْسِهِ» (حکمت: ۱۲۳)؛ کلمه‌ی «طُوبَى» دلالت بر ترغیب به داشتن احساس خواری درون خود و پسندیده بودن آن دارد. همچنین امام سجاد (ع) از خداوند طلب چنین احساس خواری و انکساری می‌نمودند (صحیفه سجادیه: ۲۰). ایشان با این درخواست، در پی آن بودند که بزرگی و بلندمرتبگی نزد دیگران سبب عجب نشود. در روایت به داشتن چنین احساسی توصیه می‌شود: «ذَلٌّ فِي نَفْسِكَ وَ عَزٌّ فِي دِينِكَ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۳۷۱). فعل امر در جمله، حاکی از خودخوارسازی آگاهانه است که ادراک و احساس خواری و ذلت را نیز در بر می‌گیرد. همچنین امام علی (ع) در جریان خرید خانه‌ی یکی از کارگزاران، ذلت و حقارت وی را به او یادآور

می‌شوند (نامه: ۳). در واقع ایشان صفت عبودیت و ذلت خریدار خانه را بیان می‌کنند و این‌گونه عجب و فخری را که از خرید آن خانه حاصل می‌شود، می‌زدایند (ابن میثم، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۳۴۵).

ریشه «وضع» بر قرار دادن چیزی در محل دلالت می‌کند؛ قرار دادن نفس در محل پایین‌تری از جهت ظاهری یا معنوی و بر مفاهیمی مانند: «خفض»، «حطّ»، «خشوع» و «ذَلَّ» با در نظر گرفتن اختلاف مراتب دلالت می‌کند (مصطفوی، ۱۴۳۰، ج ۱۳، ص ۱۴۳). کاربرد این مفهوم در انکسار در خود مواقعی است که ذیل خودخوارسازی و خودتحقیری آگاهانه قرار می‌گیرد: «مَنْ لَمْ يَتَّضِعْ عِنْدَ نَفْسِهِ لَمْ يَرْتَفِعْ عِنْدَ غَيْرِهِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ق، ص ۶۵۳).

ریشه «خفض» نیز به‌طور مطلق در مقابل مفهوم «رفع» قرار دارد و به‌معنای تواضع همراه با عطوفت و رحمت است (مصطفوی، ۱۴۳۰، ج ۳، ص ۱۰۲). امام علی (ع) از مثبت بودن این ویژگی چنین پرده برمی‌دارند: «عَنْ ذَلِكَ مَا حَرَسَ اللَّهُ عِبَادَهُ الْمُؤْمِنِينَ بِالصَّلَوَاتِ وَالزَّكَوَاتِ وَ مُجَاهَدَةِ الصِّيَامِ فِي الْأَيَّامِ الْمَفْرُوضَاتِ ... تَخْفِيزًا لِقُلُوبِهِمْ ...» (خطبه: ۱۹۲)؛ علاوه بر ایجاد چنین تواضعی در قلب، وضع این اعمال عبادی سبب به‌وجود آمدن خواری و ذلت در نفس و خشوع در دیدگان‌شان می‌شود.

مفاهیم دیگری مانند: «صغر» و «قلل» نیز در ساخت مؤلفه انکسار در خود به‌کار می‌روند. ریشه «صغر» در لغت به‌معنای کمی و حقارت است (ابن فارس، ۱۴۰۴، ج ۳، ص ۲۹۰) و بر تحقق ذلت از آن جهت که صاحبش به آن معترف است، دلالت می‌کند (مصطفوی، ۱۴۳۰، ج ۶، ص ۲۹۵). در روایت از چنین احساس ذلت و حقارتی در خود به‌عنوان ویژگی مثبت یاد شده است: «وَ إِذَا تَوَاضَعَ رَفَعَهُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ ثُمَّ قَالَ لَهُ ائْتَعِشْ نَعَشَكَ اللَّهُ فَلَا يَزَالُ أَصْغَرَ النَّاسِ فِي نَفْسِهِ وَ أَرْفَعَ النَّاسِ فِي أَعْيُنِ النَّاسِ» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۱۲). درباره‌ی ریشه «قلل» نیز چنین استنباطی جاری است. چنانکه امام سجاد (ع) می‌فرماید: «وَ أَنَا بَعْدُ أَقَلُّ الْأَقْلِيْنَ، وَ أَذَلُّ الْأَذَلِّيْنَ» (صحیفه سجاده: ۴۷). علاوه بر مستندات و شواهدی که ذیل این مفاهیم قرار

می‌گیرند، مواردی نیز وجود دارند که از معنای متن شاهد و مستند می‌توان چنین استنباطی نمود؛ برای نمونه امام سجاد (ع) هنگام گناه، فرد را نادان‌ترین افراد به صلاح کار خویش، غافل‌ترین به نصیب و بهره خویش، دورافتاده‌ترین به اصلاح وجود خویش، فرو رفته‌ترین در گناه و... می‌پندارند (صحیفه سجادیه: ۱۶).

### ۳-۱-۲. احساس ضعف وجودی

ضعف و ناتوانی با خلقت انسان که بیش‌تر ابعاد مادی و جسمی او را در برمی‌گیرد، عجین شده است و انسان باید آن را احساس نماید. گزاره‌ها و مفاهیمی مانند: «ضعف»، «عجز»، عدم یا کمی استطاعت و قدرت در ساخت این مفهوم نقش دارند. خداوند انسان را موجودی ضعیف معرفی می‌کند (النساء: ۲۸). ماده «ضعف» در لغت خلاف نیرو (فراهِیدی، ۱۴۰۹، ق، ج ۱، ص ۲۸۱)، چه در امور مادی و چه در امور معنوی است (مصطفوی، ۱۴۳۰، ق، ج ۷، ص ۳۱). مفسران این ضعف را ضعف در بدن و طاقت انسان بیان کرده‌اند (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ق، ج ۷، ص ۱۹۸). ضعفی که به برخورداری وی از قوه‌ی شهویه مربوط می‌شود و خداوند برخی از آن قوا را بر او حلال نموده است (طباطبایی، ۱۳۹۰، ق، ج ۴، ص ۲۸۲). بیان ضعیف بودن انسان در قرآن، گوشزدی برای بشر است که به ضعف خود علم داشته باشد و خود را ضعیف بیندارد. گرچه ضعف ناظر به جنبه منفی بشر است، اما آگاهی از آن و داشتن چنین پنداری ممدوح است.

در سیره‌ی معصوم (ع) نیز اقرار به ضعف وجودی مشاهده می‌شود. امام صادق (ع) به جهت ضعف وجودی خود از خداوند طلب رحم می‌فرماید (کلینی، ۱۴۰۷، ق، ج ۲، ص ۵۹۱). همچنین امام سجاد (ع) درباره‌ی ضعف وجودی خود می‌فرماید: «اللَّهُمَّ وَ إِنَّكَ مِنَ الضُّعْفِ خَلَقْتَنَا، وَ عَلَى الْوَهْنِ بَنَيْتَنَا، وَ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ ابْتَدَأْتَنَا، فَلَا حَوْلَ لَنَا إِلَّا بِقُوَّتِكَ» (صحیفه سجادیه: ۹)؛ پس به جنبه‌های مختلفی از ضعف خود اقرار می‌کنند. «مِنَ الضُّعْفِ خَلَقْتَنَا» به ضعف

روح؛ «وَعَلَى الْوَهْنِ بَيِّتَنَا» به ضعف جسم و «وَمِنْ مَاءٍ مَّهِينٍ اِبْتِدَانَنَا» به ضعف آغاز خلقت اشاره دارد. به بیانی دیگر، اولی ضعف ماده و دومی ضعف صورت است. برخی نیز در تفاوت «ضعف» و «وهن» گفته‌اند که «ضعف»، آفرینش خداوند و «وهن»، کار خود انسان است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۳، ص ۱۶۴-۱۶۵). اگر منظور از عبارت: «عَلَى الْوَهْنِ بَيِّتَنَا»، ضعف در آغاز خلقت باشد، به این معنا که خداوند بشر را بر وهن پایه‌ریزی کرده است، نشان می‌دهد که ریشه «وهن» نیز از مفاهیم سازنده‌ی این مؤلفه است. این ریشه در لغت به معنای ضعف در عمل و اشیاء است (فراهیدی، ۱۴۰۹، ق، ج ۴، ص ۹۲؛ ازهری، ۱۴۲۱، ق، ج ۶، ص ۲۳۴). در دیدگاه امام علی (ع)، یکی از اسبابی که به واسطه آن می‌توان از صفت افتخار به خود رهایی یافت، یادآوری ضعف و پستی خلقت بشر است (حکمت: ۴۵۴).

ریشه «عجز» نیز به معنای ضعف (ابن فارس، ۱۴۰۴، ق، ج ۴، ص ۲۳۲) و در مقابل قدرت است (مصطفوی، ۱۴۳۰، ق، ج ۸، ص ۴۳). ناتوانی وجودی بشر، به اندازه‌ای است که توان شناخت یا حتی از بین بردن پشه‌ای را ندارد و اگر همه موجودات دنیا تلاش کنند، نه‌تنها در خلق پشه‌ای ناتوان هستند، بلکه چگونگی آفرینش آن را هم نمی‌دانند. در این مسیر عقل‌هایشان حیران و در نیرو ناتوان هستند و به ناتوانی خود اقرار دارند (خطبه: ۱۸۶). علاوه بر بعد دنیوی، در بعد اخروی نیز باید چنین احساس ناتوانی در افراد وجود داشته باشد. به گونه‌ای که امام سجاد (ع) در مناجات با خداوند خود را از تحمل گرما آفتاب ناتوان می‌داند و بدین دلیل از تحمل آتش جهنم ناتوان‌تر بیان می‌کند (صحیفه سجادیه: ۹). در واقع، امام (ع) به احساس ناتوانی خود از تحمل سختی‌های دنیوی اقرار می‌نماید و آن را دلیلی برای ناتوانی بیشتر در برابر عذاب اخروی بیان می‌کند. گرچه ضعف‌ها و ناتوانی‌های بیان شده در این مؤلفه حقیقی بوده و در همه‌ی موجودات وجود دارد، اما آگاهی انسان از آن‌ها، بیانگر احساس ضعف و ناتوانی وی است و اهمیت دارد.

### ۳-۱-۳. احساس ناتوانی در تدبیر امور زندگی بدون اتکاء به

#### خداوند

افراد باید خود را از تدبیر امورشان، دستیابی به خواسته‌ها، امیال و نیازشان بدون بهره‌مندی از کمک خداوند ناتوان بیندارند. واژگان «عجز» و «ضعف» و «حیلة» از مفاهیم سازنده‌ی این مؤلفه هستند. «حیلة» از ریشه «حیل» به معنای تبدیل حالت یا تحول از صورت، جریان و برنامه‌ای به صورت، جریان، حالت و برنامه‌ای دیگر است (مصطفوی، ۱۴۳۰ ق، ج ۲، ص ۳۷۱). در ادعیه صحیفه سجادیه عبارت: «قَلَّتْ حِیْلَتِی» یا مانند آن تکرار شده است؛ (صحیفه سجادیه: ۱۳ و ۵۳). امام علی (ع) نیز پس از معرفی خداوند به امام حسن (ع)، آن حضرت را به زیاد بودن ناتوانی خود و بزرگ بودن نیازش به درگاه خداوند توجه می‌دهند (نامه: ۳۱). طلب یاری امام (ع) از خداوند و درخواست نیرو از آن ذات باری تعالی نشان می‌دهد که ایشان خود را از تدبیر امور بدون اتکاء به خداوند ناتوان و ضعیف می‌دانند. صریح‌ترین مستندی که درباره این مؤلفه یافت شد، عبارت: «فَإِنَّكَ إِنِّ وَكَلْتَنِي إِلَىٰ نَفْسِي عَجَزْتُ عَنْهَا وَ لَمْ أُقِمِّ مَا فِيهِ مَصْلَحَتُهَا» (صحیفه سجادیه: ۲۲) است. قرآن کریم نیز در روایت داستان حضرت یوسف (ع) و وصف دیدار مجدد خانواده آن حضرت، ناتوانی در تدبیر امور بدون کمک خداوند را متذکر می‌شود (یوسف: ۷۶).

### ۳-۱-۴. احساس عدم شایستگی و ناتوانی در انجام مأموریت‌ها

#### (دینی)

لزوم احساس کامل به‌جا نیاوردن و ضعیف بودن اعمال دینی‌ای که بر عهده‌ی فرد بوده یا انجام کارهای نیک است. باید از خداوند جهت کم‌پنداشتن قول و فعل زیاد خود طلب یاری نموده و برای آن دعا کرد (صحیفه سجادیه: ۲۰). این عبارت نشان می‌دهد که لزوماً آن فعل و قول کم نیستند؛ بلکه خود شخص باید چنین پنداری داشته باشد. چنانکه در سیره‌ی آن حضرت نیز مشاهده می‌شود، ایشان کارهای بد خود نسبت به کارهای نیکشان را بیشتر می‌دانستند (صحیفه

سجاده: ۳۹). همچنین اعمال خود را ضعیف می‌پنداشتند (صحیفه سجاده: ۳۲)؛ به گونه‌ای که در عملشان چیزی وجود ندارد که استحقاق بخشش خداوند را داشته باشند (صحیفه سجاده: ۲۰).

توجه به احساس قصور و کوتاهی در اعمال عبادی نیز در روایات دیده می‌شود. «حدّ تقصیر» از ریشه «قصر» مقابل طول، به معنای محدودیت در جهت امتداد مادی یا معنوی، کمی یا کیفی چیزی است (مصطفوی، ۱۴۳۰ ق، ج ۹، ص ۳۰). این مفهوم در ادعیه چه به صورت امر و چه در سیره معصوم (ع) وجود دارد. منظور شارع از عدم خروج از حدّ تقصیر این است که افراد اعمال دینی خود را ناقص و همراه با کاستی بیندارند؛ چنانکه می‌فرماید: «فَإِنَّ النَّاسَ كُلَّهُمْ فِي أَعْمَالِهِمْ فِيمَا بَيْنَهُمْ وَ بَيْنَ اللَّهِ مُقَصَّرُونَ إِلَّا مَنْ عَصَمَهُ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۷۳). گرچه این احساس کوتاهی در قبال اعمال مرتبط با خداوند است، اما از آنجایی که فرد این احساس قصور و کوتاهی را باید در کارهایی خود داشته باشد، به احساس حقارت درون خود و نسبت به خود مرتبط می‌شود. امام سجاد (ع) در دعای ماه مبارک رمضان، عبادات خود در این ماه را همراه با کوتاهی و تقصیر بیان می‌فرماید (صحیفه سجاده: ۴۵) و عمل خود در مقابل نعماتی که خداوند عنایت کرده است را همراه با کاستی و تقصیر می‌داند (صحیفه سجاده: ۴۹). این محور علاوه بر احساس کوتاهی در انجام افعال عبادی و شناخت نعمات، در شکر الهی نیز جریان دارد (صحیفه سجاده: ۲۲). در واقع، کوتاهی و تقصیر در این گونه مسئولیت‌ها، همیشه همراه بشر است؛ اما افراد باید به این مسئله آگاهی باشند و کارهای خود در این زمینه را ناقص و همراه با کاستی بیندارند. مؤلفه‌های بیان شده، به احساس حقارت درون خود و نسبت به خود بازمی‌گردد و در مقایسه با دیگران نیست. از این رو، با آن وجه در روان‌شناسی که احساس حقارت از مقایسه فرد با کمال مطلوب خود ایجاد می‌شود، پشتیبانی می‌گردد (کورسینی، ۱۹۹۹ م، ص ۴۸۵).

افراد مؤمن باید نسبت به دیگر اهل ایمان خود را پایین تر فرض کنند. احساس پایین مرتبگی در برابر اهل ایمان، آثار مهم تربیتی، اجتماعی و اخلاقی به همراه دارد؛ زیرا افراد با تصور پایین تر بودن نسبت به دیگران در امور ایمانی، به فکر تطهیر، تزکیه، تعالی و تکامل خود برآمده در این راه تلاش می کنند (مصباح یزدی، ۱۳۹۸، ص ۳۷۳). مفاهیم سازنده‌ی این مؤلفه شامل: «قنّت»، «ذلل»، «خضع» است. قرآن کریم، قنوت در برابر پیامبر خاتم (ص) را امری پسندیده می داند (الاحزاب: ۳۱). در این آیه منظور از «يُقْنِتُ» خضوع یا خضوع همراه با طاعت است (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۶، ص ۱۰۸). هرچند جایگاه پیامبر (ص) فراتر از مؤمنان است، اما به علت وجود چنین احساسی در برابر فرد دیگر (پیامبر) و نقش بعد ایمانی پیامبر (ص)، در این مؤلفه قرار گرفت. ریشه «خضع» نیز به معنای تواضع همراه با تسلیم است. به گونه‌ای که مرتبه‌ای فراتر از تواضع بوده و به سمت ذلت و استکانت می رود و رضایت به ذلت معنا شده است (مصطفوی، ۱۴۳۰ ق، ج ۳، ص ۸۷). در روایت خضوع مؤمنان در برابر یکدیگر به عنوان امر پسندیده معرفی شده است: «لَوْ كُشِفَ الْغِطَاءُ عَنِ النَّاسِ فَنَظَرُوا إِلَىٰ وَصَلِ مَا بَيْنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَ بَيْنَ الْمُؤْمِنِ خَضَعَتْ لِلْمُؤْمِنِينَ رِقَابُهُمْ» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۸، ص ۳۶۵). در این متن، علاوه بر اثبات پسندیده بودن احساس کوچکی مؤمنان در برابر یکدیگر، چنین برداشت می شود که ارتباط با خداوند و روح ایمان سبب ایجاد چنین احساسی در افراد می گردد و مجوزی برای خضوع در امور دیگر در برابر دیگران نیست. همچنین در روایات است که خداوند به حضرت عیسی (ع) امر فرمودند که در برابر نیکوکاران و اهل حسنه ذلت داشته باشند: «يَا عِيسَىٰ ذَلِّ لِأَهْلِ الْحَسَنَةِ» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۸، ص ۱۳۹).

### ۲-۳. شرایط علی احساس حقارت مثبت

۶ شرط یا عامل ایجادکننده‌ی احساس حقارت مثبت در افراد یافت شد.

#### ۱-۲-۳. معرفت وجدانی

به معنای هر نوع شناخت و آگاهی است که موجب تنبّه و بیداری افراد می‌گردد. شواهد این شرط علیّی از محورهایی مانند: آگاهی‌بخشی در امور عبادی، کنار رفتن حجاب، دیدن صحنه‌ای در طبیعت و آگاهی از درون و عیب‌های خود تشکیل می‌شود.

آگاهی‌بخشی در امور عبادی: طبق روایتی امام (ع) صحت نماز یکی از اصحاب را می‌سنجند و وقتی مشاهده می‌کنند که درست برپا نمی‌دارد، می‌فرمایند: چه زشت است فردی که ۶۰-۷۰ سال از عمر او بگذرد، اما یک نماز را با تمام حدود آن درست نخواند. در ادامه خود آن حضرت نماز صحیح را اقامه می‌کنند. این گفتار و عمل امام (ع) موجب انکسار در آن فرد شد: «قَالَ حَمَّادٌ فَأَصَابَنِي فِي نَفْسِي الدُّلُّ» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۳، ص ۳۱۱). در واقع، دریافت اطلاعات صحیح از سوی شارع و آگاهی از خطای خود در عمل عبادی موجب چنین احساسی در فرد شد.

کنار رفتن حجاب: از آن جهت است که خداوند خضوع مؤمنان در برابر یکدیگر را دوست دارد و آنچه از روایت فهمیده می‌شود، این است که اگر پرده غیب کنار رود و مؤمنان از جایگاه یکدیگر یا مصلحت این امر با خبر شوند، در برابر یکدیگر خضوع خواهند کرد (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۸، ص ۳۶۵). پس برداشته شدن پرده غیب و آگاه شدن افراد موجب چنین خضوعی می‌شود.

دیدن صحنه‌ای در طبیعت: طبق آیه سی و یکم سوره مائده، قایبل بعد از قتل برادر خود متحیر بود که با جسد وی چه کند؟ کلاغی مأمور آموزش نحوه دفن جسد به او شد. این‌گونه وی از ناتوانی خود آگاهی یافته و متنبّه شد. آنجا که احساس حقارت با دریافت اطلاعات و شناخت وجدانی موجب تنبّه و رشد فرد شد، جزو شرایط علیّی مثبت است.

آگاهی از درون و عیب‌های خود: گرچه آگاهی از عیوب و ضعف‌های شخص منجر به کاهش عزت‌نفس می‌گردد؛ اما می‌تواند موجب رشد و پیشرفت شخص نیز شود. به همین دلیل است که از دیدگاه شارع چنین آگاهی مثبت تلقی می‌شود؛ به‌گونه‌ای که به افراد آگاه نسبت به نقایص و کاستی‌های خود، لقب

«أَبْصَرَ النَّاسِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۱۹۷) و «أَعْقَلَ النَّاسِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۲۰۷) داده شده است. در حالی که فردی که از عیوب خود آگاهی ندارد، متّصف به جهل و نادانی است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۵۲۲). روایات نشان‌دهنده‌ی نقش آگاهی نسبت به کاستی‌ها و نقایص فرد در ایجاد انکسار در خود است. طبق روایت اگر شخص عیب‌های خود را بشناسد، از آن‌ها احساس حقارت می‌کند: «الرَّاضِي عَنْ نَفْسِهِ مَسْتُورٌ عَنْهُ عَيْبُهُ وَ لَوْ عَرَفَ فَضْلَ غَيْرِهِ لَسَاءَهُ مَا بِهِ مِنَ النِّقْصِ وَ الْخَسْرَانِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۱۱۸)؛ زیرا فردی که از نقص‌ها و کاستی‌های خود مطلع است، این آگاهی سبب ناراحتی یا همان احساس حقارت وی می‌شود؛ در مقابل، درمان رضایت از خود نیز محسوب می‌گردد. از آنجایی که شناخت عیوب و به تبع آن احساس حقارت منجر به اصلاح فرد و پیشرفت او می‌شود، چنین احساسی در زمره‌ی نوع مثبت قرار می‌گیرد.

### ۲-۲-۳. خردورزی

منظور از شرط علیّ خردورزی، اثری است که به‌کارگیری نیروی عقل و تفکر بر ایجاد احساس حقارت مثبت می‌گذارد. در روایات، خودخوارسازی و خودتحقیری آگاهانه که به نوعی گویای احساس انکسار در خود است، صفت افراد عاقل معرفی شده است: «ما حَقَّرَ نَفْسَهُ إِلَّا عَاقِلٌ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۶۸۴) و «الْعَاقِلُ يَضَعُ نَفْسَهُ فَيَرْتَفِعُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۴۲)؛ زیرا به‌کارگیری نیروی عقل و خرد عاملی است که امکان ایجاد احساس حقارت مثبت را فراهم می‌کند. انکسار در خود نشان‌دهنده‌ی توانایی فرد در درک محدودیت‌های خود، پذیرش اشتباهات و آمادگی برای یادگیری و اصلاح خود است. از آنجایی که چنین انکسار و خودتحقیری نتایج مفیدی برای افراد و اجتماع دارد، شخصی که از قدرت عقلانیت و خردورزی برخوردار است، چنین می‌کند. همچنین کم‌شمردن اعمال زیاد خود به‌عنوان محوری از مؤلفه‌ی احساس عدم شایستگی در انجام مسئولیت‌ها نیز به‌عنوان ویژگی افراد عاقل

معرفی شده است (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۱، ص ۱۸-۱۹). در نتیجه عقلانیت یا همان خردورزی از طریق دو مؤلفه انکسار در خود و احساس عدم شایستگی در انجام مأموریت‌ها سبب ایجاد احساس حقارت مثبت در افراد می‌شود. این در حالی است که احساس رضایت از خود نشأت گرفته از فساد عقل (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۳۸۸) و دلیلی برای اثبات سخیف بودن قوه خرد شخص است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۳۸۹).

### ۳-۲-۳. توجه به عملکرد منفی خود

بدین معنا که اگر کسی عمل گناه، خطا یا ناشایستی انجام داده است، بدان آگاهی داشته و با این احساس گناه و خطا، درون وی احساس حقارت ایجاد شود. از آنجایی که احساس حقارت ناشی از احساس گناه و خطا موجب رشد و اصلاح افراد می‌گردد و چنین احساسی در سیره‌ی معصوم (ع) نیز مشاهده می‌شود، ذیل نوع مثبت قرار می‌گیرد. امام سجاد (ع) در مناجات با خداوند گناهان را موجب انکسار در خود بیان می‌فرماید: «أَنَا بِإِسْرَافِي عَلَى نَفْسِي ذَلِيلٌ» (صحیفه سجادیه: ۵۲). اقرار آن حضرت نشان احساس ذلت و خواری ایشان نسبت به خود است. آن حضرت در دعایی دیگر نیز ابراز می‌کنند که گناهان ایشان را از گفتار بازداشته و بهانه و عذری ندارند؛ به سبب گناهان حیران و سرگردان هستند و خود را در جایگاه خواران گناهکار واداشته‌اند؛ جایگاه بدبختانی که بر خداوند جرأت ورزیده و وعده‌اش را سبک شماره‌اند (صحیفه سجادیه: ۵۳). در واقع، امام (ع) با بیان این فراز از دعا، علاوه بر اینکه به پیروان خود گوشزد می‌کنند که چنین اعمالی موجب خواری و ذلت می‌شود، به آن‌ها آموزش می‌دهند که در هنگام ارتکاب خطا و گناه باید در خود چنین احساسی داشته باشند.

### ۳-۲-۴. تمرین و تجربه شخصی

منظور از عامل تمرین و تجربه شخصی این است که فرد کارها و رفتارهایی انجام می‌دهد که در نتیجه‌ی آن، در او احساس حقارت مثبت ایجاد می‌شود.

طبق پژوهشی ۲۳۴ آیه در قرآن کریم شناسایی شد که در آن‌ها کنش‌های انسان به خود او نسبت داده می‌شود (رنگین کمان، درزی، ۱۴۰۴، ص ۱۴۵). از این‌رو با انجام کارهایی می‌تواند این نوع از احساس حقارت را در خود ایجاد کند. چنین رفتارهایی بر دو قسم هستند: گاه فرد خود اعمالی را بر خود مقرر می‌کند تا چنین احساسی درون او ایجاد شود؛ گاه نیز با انجام اعمالی که خداوند بر او واجب کرده است، به این احساس دست می‌یابد. ظاهری فقیرانه و از دیدگاه عموم جامعه، حقیرانه، سبب ایجاد احساس خواری و انکسار در فرد می‌گردد. امام علی (ع) در پاسخ به کسی که دلیل پوشش فقیرانه را از آن حضرت پرسید، فرمودند: «يَخْشَعُ لَهُ الْقَلْبُ وَ تَذِلُّ بِهِ النَّفْسُ وَ يَقْتَدِي بِهِ الْمُؤْمِنُونَ» (حکمت: ۱۰۳). طبق روایت، پوششی ساده و حتی فقیرانه در بعد فردی، موجب خشوع قلب و ذلت‌نفس و به‌بیانی دیگر، انکسار در خود می‌شود؛ در بعد اجتماعی نیز سبب الگوگیری دیگران شده و این‌گونه فرهنگ جامعه از اشرافی‌گری خارج می‌گردد. به‌علاوه افرادی که از ثروت کمی برخوردارند، با دیدن چنین عملی از آن حضرت و پیروان ایشان، احساس حقارت نمی‌کنند.

همچنین آن حضرت اعمال عبادی (نماز، زکات و روزه) را نیز سبب ایجاد احساس حقارت در افراد بیان می‌فرمایند. خداوند بندگان مؤمن را به نماز، زکات و روزه واداشته است تا این‌گونه خشوع در دیدگانشان، خواری و ذلت در نفسشان و افتادگی در قلبشان ایجاد شود و کبر از آن‌ها دور گردد. این اعمال به‌واسطه‌ی اینکه تظاهراتی حقیرانه هستند، چنین احساسی را در فرد ایجاد کرده و او را از کبر و غرور می‌رهانند (خطبه: ۱۹۲). عمل سعی بین صفا و مروه نیز کاری است که موجب احساس خواری و انکسار درون افراد می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۴۳۴). به‌طورکل، می‌توان از روایت چنین برداشت نمود که تمرین دادن نفس با طاعت الهی (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۳۷۲) سبب ایجاد چنین احساسی در افراد می‌گردد.

خداوند در قرآن کریم درباره‌ی ابتلاء به مشکلات و سختی‌ها در برخی از افراد می‌فرماید: «وَلَقَدْ أَخَذْنَا آلَ فِرْعَوْنَ بِالسِّنِينَ وَ نَقْصِ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَدْكَرُونَ» (الاعراف: ۱۳۰). برخی دلیل چنین ابتلائاتی را تنبّه افراد و پی‌بردن به ضعف و ناتوانی خود بیان کرده‌اند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۳۱۴) یا از راه تمرد و کفر برگشته و به‌سوی تسلیم الهی و عبودیت پیش روند (فخررازی، ۱۴۲۰، ج ۱۴، ص ۳۴۴). در جمع بین دو نظر می‌توان چنین استنباط نمود که خداوند با ابتلاء افراد به سختی، احساس ضعف و ناتوانی بشر را به آن‌ها یادآور می‌شود تا این‌گونه از کفر و تمرد دست برداشته و راه ایمان و عبودیت را پیش گیرند. امیرالمؤمنین (ع) نیز در عبارتی سختی‌ها، تلاش‌ها و مکاره را از عوامل احساس ذلت بیان می‌فرمایند (خطبه: ۱۹۲)؛ بنابراین درگیر شدن به مشکلات زندگی با ایجاد دو مؤلفه احساس ضعف و انکسار در خود، سبب احساس حقارت مثبت می‌شود.

### ۲-۶. معادباوری و یاد مرگ

بدین معنا که فرد به اصل موجود در زندگی همه‌ی افراد، یعنی مردن آگاه بوده و به آن ایمان داشته باشد. شخصی که به مرگ و معاد باور دارد، می‌داند که امکان فرار از آن وجود ندارد و باید به‌سوی خداوند برگشته و از سلطه‌ی او و در برابر جزا اعمال خود قدرتی ندارد، حالت انکسار نفس برای او ایجاد می‌شود. درواقع وجود غرور و منیّت در انسان بدین دلیل است که از یاد مرگ و قیامت غافل است؛ وگرنه افرادی که به بهشت و جهنم یقین دارند یا حداقل به آن گمان می‌برند، خاکسار، خاشع و دل‌شکسته می‌شوند و به نماز و استعانت روی می‌آورند (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ج ۴، ص ۱۶۶ و ۱۷۴). شارع در این باره می‌فرماید: «أَحْيِ قَلْبَكَ بِالْمَوْعِظَةِ وَ أَمْتُهُ بِالزَّهَةِ وَ قُوَّهُ بِالْيَقِينِ وَ دَلِّلَهُ بِذِكْرِ الْمَوْتِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۱۴۰). افراد با یاد مرگ، می‌توانند خواری و انکسار را در خود ایجاد کنند. امام علی (ع) بیان می‌فرماید که شایسته است یاد مردگان و مشاهده‌ی گورها سبب عبرت و تواضع شود و افراد به موجب آن به خواری خود پی ببرند: «وَلَأَنَّ يَهْبِطُوا بِهِمْ جَنَابَ ذِلَّةِ أَحْجَى» (خطبه: ۲۲۱).

قرآن کریم باور به بازگشت به سوی خداوند را ویژگی افراد خاشع می‌داند (البقرة: ۴۵-۴۶)، پس معادباوری، عامل ایجاد خشوع در انسان است و ایمان به لقاء الله حالت خشوع و خداترسی و احساس مسئولیت را در دل انسان زنده می‌کند.

### ۳-۳. پیامدهای احساس حقارت مثبت

نتیجه پژوهش حاکی از آن است که وجود احساس حقارت مثبت در انسان ۵ پیامد به‌همراه دارد.

#### ۳-۳-۱. دستیابی به بلندمرتبگی

برخلاف نگاه ظاهراندیشانه، خودبزرگ‌بینی سبب بلندمرتبگی و عزت انسان نمی‌گردد؛ بلکه در مقابل، حالت انکسار در خود موجب چنین جایگاهی می‌شود. در روایات خودتحقیری آگاهانه: «مَنْ حَقَّرَ نَفْسَهُ عَظُمَ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۵۷۶) و خودخوارسازی آگاهانه: «مَنْ أَهَانَ نَفْسَهُ أَكْرَمَهُ اللَّهُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۵۸۵) موجب بزرگ شدن افراد بیان شده است. به‌گونه‌ای که ویژگی عقلاء نیز محسوب می‌شود: «الْعَاقِلُ يَضَعُ نَفْسَهُ فَيَرْتَفِعُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۴۲). فرد خردورز، آگاهانه خود را پایین می‌آورد و این‌گونه نزد دیگران بزرگی می‌یابد. بنا بر فرموده‌ی امام صادق (ع)، هرچه فرد خود را کوچک‌تر بیندارد، در دیدگاه مردم بلندمرتبه‌تر می‌گردد (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۳۱۲). روایت مذکور مؤید این مسئله است که تکبر سبب جایگاه پایین فرد نزد دیگران می‌شود؛ درحالی‌که احساس حقارت مثبت، سبب بلندپایگی می‌گردد. اهمیت احساس حقارت در ایجاد بلندپایگی به‌اندازه‌ای است که طبق کلام منسوب به امام علی (ع)، برای دستیابی به جایگاه رفیع نزد دیگران، چاره‌ای جز انکسار در خود وجود ندارد (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۶۵۳).

#### ۳-۳-۲. جلب عذوفت و مهربانی

امام سجاد (ع) در مناجات خود با خداوند قبل و بعد از طلب رحم، حقارت خود را ابراز می‌کنند. قبل از طلب رحم با عبارت: «الَّتِي لَا تَسْتَطِيعُ حَرَ شَمْسِكَ، فَكَيْفَ تَسْتَطِيعُ حَرَ نَارِكَ، وَ الَّتِي لَا تَسْتَطِيعُ صَوْتَ رَعْدِكَ، فَكَيْفَ تَسْتَطِيعُ صَوْتَ غَضَبِكَ»، مؤلفه‌ی ضعف وجودی را مطرح می‌فرمایند. بعد از طلب رحم نیز با عبارت: «فَإِنِّي امْرُؤٌ حَقِيرٌ، وَ خَطَرِي يَسِيرٌ» مؤلفه انکسار در خود را ابراز می‌کنند (صحیفه سجادیه: ۵۰). همچنین آن حضرت بابت ذلت جایگاه خود، با واسطه قرار دادن قرآن از خداوند طلب رحم می‌نماید (صحیفه سجادیه: ۴۲). ریشه «رحم» دلالت بر نرمی، عطوفت و مهربانی دارد (ابن فارس، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۴۹۸). از این رو می‌توان چنین استنباط نمود که انکسار در خود و ابراز آن در برابر خداوند، سبب جلب عطوفت و مهربانی آن ذات باری‌تعالی می‌شود.

با استفاده از اصل معکوس‌خوانی و با توجه به روایاتی که احساس حقارت را عامل بلندپایگی نزد دیگران می‌دانند، می‌توان گفت: این سنخ از احساس حقارت، سبب جلب عطوفت و مهربانی دیگران نیز می‌شود. بدین معنا که رضایت از نفس، موجب افزایش افراد ناراضی از شخص می‌گردد: «وَ مَنْ رَضِيَ عَنْ نَفْسِهِ كَثُرَ السَّخِطُ عَلَيْهِ» (حکمت: ۶). «سخط» مخالف رضایت، (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۴، ص ۱۹۲)، به معنای غضب و غضب شدید مقتضی عقاب است (جوهری، ۱۳۷۶، ج ۳، ص ۱۱۳۰؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ج ۳، ص ۴۰۳)؛ بنابراین از این مسئله که رضایت از خود و عدم احساس حقارت موجب خشم و غضب دیگران می‌گردد، می‌توان چنین استنباط نمود که در نقطه‌ی مقابل، احساس کهنتری سبب همراهی مردم و عطوفت و مهربانی آن‌ها می‌شود.

### ۳-۳-۳. دستیابی به اهداف و خواسته‌ها

این پیامد از مستنداتی به دست می‌آید که معصوم (ع) در دعا و طلب از خداوند به احساس حقارت خود اقرار می‌کنند؛ به گونه‌ای که گاه بابت آن از خداوند طلب دستیابی به خواسته خود را دارند: «وَ اِزْحَمَ تَضَرُّعِي وَ اسْتِكَانَتِي وَ ضَعْفَ رُكْنِي» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۵۸) و «فَاِزْحَمَ طَوْلَ تَضَرُّعِي وَ شِدَّةَ مَسْكِنَتِي، وَ سُوءَ مَوْقِفِي» (صحیفه سجادیه: ۱۶). دو عبارت گویای احساس

حقارت امام (ع) هستند؛ به گونه‌ای که در عبارت اول ایشان ذلت و ضعف خود را ابراز می‌کنند. در عبارت دوم نیز با توجه به معنای «مسکنة» که به اعتقاد برخی حالت خودکم‌بینی درونی است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۳، ص ۵۳)، به تصور خود از شدت حقارت و بدی جایگاه خود اعتراف می‌کنند. گاه نیز آن حضرت حقارت خود را ضمیمه دعا می‌نماید: «وَسَأَلْتُكَ مَسْأَلَةَ الْحَقِيرِ الدَّلِيلِ الْبَائِسِ الْفَقِيرِ الْخَائِفِ الْمُسْتَجِيرِ» (صحیفه سجادیه: ۴۷) و «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ سُؤَالَ مَنْ اشْتَدَّتْ فَاقَتُهُ، وَ ضَعُفَتْ قُوَّتُهُ» (صحیفه سجادیه: ۵۴). این دو عبارت نیز گویای پنداره‌ی حقارت، خواری، فقر و نیازمندی و ضعف امام سجاد (ع) از خود هستند. از آنجایی که این‌گونه احساس حقارت نسبت به خود هنگام دعا و درخواست در برابر خداوند ابراز می‌شود، می‌توان چنین استنباط نمود که زمینه‌ی استجاب دعا را فراهم می‌آورند. مواردی که با تضرع و ابراز حقارت از خداوند خواسته می‌شود، طیف و انواع مختلفی از اهداف و خواسته‌ها را شامل می‌گردد؛ مانند ناامید نشدن، رفع نیازها (صحیفه سجادیه: ۱۰) و دوری از کید شیطان (صحیفه سجادیه: ۳۲).

### ۳-۳-۴. توسعه و پیشرفت در زندگی

قنوت در برابر خداوند و پیامبر خاتم (ص)، عاملی است که زمینه‌ی دریافت پاداش زیاد از خداوند را فراهم می‌آورد: «وَمَنْ يَقْنُتْ مِنْكُنَّ لِلَّهِ وَ رَسُولِهِ وَ تَعْمَلَ صَالِحاً نُؤْتِهَا أَجْرَهَا مَرَّتَيْنِ وَ أَعْتَدْنَا لَهَا رِزْقاً كَرِيماً» (الاحزاب: ۳۱). درباره‌ی چستی «رِزْقاً كَرِيماً» مفسران نظرات مختلفی را بیان کرده‌اند. برخی با نگاهی کلان آن را در دنیا و آخرت جاری دانسته‌اند (مدرسی، ۱۴۱۹ ق، ج ۱۰، ص ۳۱۸) یا اینکه تمام مواهب معنوی و مادی را در بر می‌گیرد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱۷، ص ۲۸۴). برخی نیز آن را پاداشی بزرگ و انتخابی برتر یا پاداشی که بهتر از آن را به کسی نمی‌دهند، تفسیر نموده‌اند (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۸، ص ۵۵۶) و برخی با نگاهی مصداقی آن را بهشت (فضل‌الله، ۱۴۱۹ ق، ج ۱۸، ص ۲۹۶)، سالم ماندن از هر آفتی (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۸، ص ۵۵۶) و

ترفیع شأن بین مردم بیان کرده‌اند (مدرسی، ۱۴۱۹ ق، ج ۱۰، ص ۳۱۸). آنچه از تفاسیر بیان شده و از متن آیه حاصل می‌شود، این است که چنین احساس حقارتی همراه با عمل، موجب دریافت پاداشی زیاد و بزرگ می‌گردد. در سیره معصوم (ع) نیز اثر احساس حقارت مثبت بر توسعه و پیشرفت در زندگی مشاهده می‌شود. چنانکه امام سجاد (ع) ابتدا به ضعف در نیرو و کم‌تدبیری خود اعتراف می‌کنند، سپس از خداوند درخواست می‌نمایند که آنچه وعده داده است را عنایت کند یا نعماتی را که به ایشان داده، تمام نماید (صحیفه سجادیه: ۲۱)؛ بنابراین مؤلفه انکسار در خود، احساس ضعف و ناتوانی در تدبیر امور، توسعه و پیشرفت در زندگی را در پی دارند.

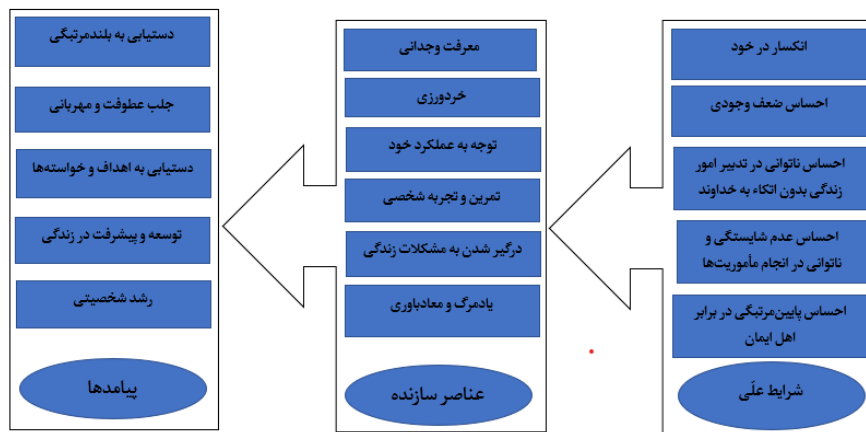
در روان‌شناسی احساس حقارت به‌عنوان انگیزه‌ای برای ایجاد بهبود در خود و عامل همه‌ی پیشرفت‌های بشر معرفی شده است (ولمن، ۱۹۷۳ م، ص ۱۹۳). با این تبیین که احساس حقارت بهنجار با تأثیر بر انگیزه‌ی فرد، سبب حرکت او به سمت رشد و تکامل می‌شود و این‌گونه در زندگی فرد، توسعه ایجاد می‌گردد. گرچه این تحلیل درباره‌ی چگونگی اثرگذاری احساس حقارت بر توسعه و پیشرفت در زندگی صحیح است، اما با توجه به شواهد بیان شده می‌توان گفت: قنوت در برابر شارع و انکسار در خود، دو عاملی هستند که سبب انجام اعمال صحیح و حق از انسان می‌شود و خاصیت مسلم انجام اوامر و فرامین دین، برای انسان خیر و پیشرفت در دو بعد دنیوی و اخروی را به‌همراه خواهد داشت.

### ۳-۳-۵. رشد شخصیتی

فردی که خود را ناقص می‌بیند و به‌واسطه آن منکسر در خود است، در پی اصلاح خود بر می‌آید. طبق روایات، رضایت از نفس موجب هلاکت است: «فَيَأْتِيهِ مِنْ ذَلِكَ مَا فِيهِ هَلَاكُهُ لِعُجْبِهِ بِأَعْمَالِهِ وَ رِضَاةٍ عَنْ نَفْسِهِ» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۶۱) و «هَلَكَ مَنْ رَضِيَ عَنْ نَفْسِهِ وَ وَثِقَ بِمَا تُسْأَلُهُ لَهُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۷۳۶). روایات مذکور را چنین می‌توان تبیین نمود که شخص از خودراضی، از زشتی‌ها و نقایص خود آگاهی ندارد. اگر هم بدان‌ها آگاه باشد، تمایلی به رفع آن‌ها نداشته و خود را چنین می‌پسندد. در نتیجه عیوب

وی رفع نشده و سبب مشکلات و هلاکتش می‌گردد. از این رو، در روایتی دیگر سرزنش نفس به‌عنوان راهی برای اصلاح خود معرفی شده است: «مَنْ ذَمَّ نَفْسَهُ أَصْلَحَهَا» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۶۶۱)؛ زیرا فرد سرزنش‌گر دائم به واکاوی خود پرداخته و از بدی‌ها و عیب‌های خود آگاه است. در نتیجه درصد رفع آن‌ها برمی‌آید. در بعد ایجابی نیز چنین احساس حقارتی سبب به‌وجود آمدن اوصاف خوب و شایسته در افراد می‌شود. یکی از آن‌ها تسری آن احساس به ظاهر افراد است: «مَنْ خَشَعَ قَلْبُهُ خَشَعَتْ جَوَارِحُهُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص ۶۰۰). از دیدگاه روان‌شناسان غربی، افراد برای جبران احساس حقارت یا ضعف، در جهت برتری یا موفقیت خود تلاش می‌کنند. نیاز به غلبه بر احساس حقارت، به‌طور مداوم به فرد فشار می‌آورد و میل به دستیابی به کمال نیز او را به سمت خود سوق می‌دهد (فیست و فیست، ۱۳۸۶، ص ۸۸-۸۹). این‌گونه افراد با داشتن احساس حقارت بهنجار، در جهت رشد خود تلاش می‌کنند.

تصویر ۱ نشان‌دهنده مدل مفهومی احساس حقارت مثبت و بهنجار در قرآن و روایات است.



تصویر ۱: مدل مفهومی احساس حقارت مثبت و بهنجار

## نتیجه‌گیری

از بررسی موضوع احساس حقارت مثبت و بهنجار در منابع منتخب، ۱۶ مؤلفه به‌دست آمد که ذیل سه بخش: مؤلفه‌های سازنده مفهوم (انکسار در خود، احساس ضعف وجودی، احساس ناتوانی در تدبیر امور زندگی بدون اتکاء به خداوند، احساس عدم شایستگی و ناتوانی در انجام مأموریت‌ها و احساس پایین‌مرتبگی در برابر اهل ایمان)، شرایط علی (معرفت وجدانی، خردورزی، توجه به عملکرد خود، تمرین و تجربه شخصی، درگیر شدن به مشکلات زندگی و یاد مرگ و معادباوری) و پیامدها (دستیابی به بلندمرتبگی، جلب عطاوت و مهربانی، دستیابی به اهداف و خواسته‌ها، توسعه و پیشرفت در زندگی و رشد شخصیتی) قرار گرفتند.

باید توجه داشت که در نگاهی کلی، گونه مثبت و بهنجار احساس حقارت به ابعاد دینی و معنوی انسان مربوط می‌شود. در احساس حقارت مثبت و بهنجار، انسان یا خود را نسبت به کمال مطلوب معهود خود کمتر می‌پندارد و در برابر خداوند چنین احساسی را درک می‌کند یا در برابر اهل ایمان خود را در سطح پایین‌تری می‌پندارد؛ بنابراین گرچه در ظاهر، بهنجار بودن این‌گونه از احساس حقارت با نظرات آدلر و پیروانش همسو است، اما در اصل تفاوت دارند. چنانکه از مطالعه نظرات آدلر به‌دست می‌آید، احساس حقارتی که به‌طور فراگیر در کودکان وجود دارد، شامل زندگی معمول دنیوی آن‌ها است؛ یعنی احساس حقارتی که شامل هر انسانی، جدای از مؤمن یا کافر بودن می‌شود. درحالی‌که در نتایج پژوهش حاضر، این‌گونه از احساس حقارت، بیشتر به ابعاد دینی، خدایی و معنوی انسان مربوط می‌شود و انسانی را دربر می‌گیرد که واقعیت وجودی خود را می‌شناسد و فرد با ایمانی است.

همچنین این‌گونه از احساس حقارت، در سه بخش مؤلفه‌های سازنده‌ی مفهوم، شرایط علی و پیامدها به زندگی انسان در هر دو سرای دنیوی و اخروی توجه دارد. بدین معنا که گرچه عمل افراد در دنیا است و پیامدهای سودبخش دنیوی نیز برای آن‌ها دارد، بینش ایمانی و معادباوری نیز سبب شکل‌گیری

مؤلفه‌های ایمانی و معنوی آن می‌شود و هرچه فرد این مؤلفه‌ها را در خود داشته باشد، زندگی اخروی بهتری نیز خواهد داشت. از این رو، می‌توان ناهمسویی بین این‌گونه احساس حقارت و احساس حقارتی که در روان‌شناسی بهنجار تلقی می‌شود را دریافت.

از سویی دیگر، از دیدگاه گروهی از روان‌شناسان که احساس حقارت را بهنجار می‌دانند، این بهنجار بودن، تنها گویای عادی و طبیعی بودن آن است؛ اما از دیدگاه اسلامی، این‌گونه از احساس حقارت، مثبت است. بدین معنا که افراد باید از این حقارت‌های خود آگاهی داشته باشند یا خود را چنین بیندارند و در مرتبه‌ای فراتر، چنین احساسی را در خود پرورش دهند. وجود این‌گونه از احساس حقارت در افراد نیز نه تنها آسیبی برای آن‌ها ندارد، بلکه خیر و سود دنیوی و اخروی را نیز دارد.

## منابع

- قرآن کریم
- **نهج البلاغه**، محقق/مصحح: صبحی صالح، قم: هجرت، ۱۴۱۴ ق
- **صحیفه سجادیه**، قم، دفتر نشر الهادی، ۱۳۷۶.
- ۱. ابن فارس، احمد (۱۴۰۴ ق). **معجم مقاییس اللغة**. تحقیق/تصحیح عبدالسلام محمد هارون. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ۲. ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۱۴ ق). **لسان العرب**. بیروت: دار صادر.
- ۳. ابن میثم، میثم بن علی (۱۳۶۲). **شرح نهج البلاغه**. بی‌جا: دفتر نشرالکتاب.
- ۴. ازهری، محمد بن احمد (۱۴۲۱ ق). **تهذیب اللغة**. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- ۵. آدلر، آلفرد (۱۳۷۹ ش). **شناخت طبیعت انسان از دیدگاه روانشناسی**. ترجمه طاهره جواهرساز. تهران: رشد.

۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ ق). **غررالحکم و دررالکلم**. تحقیق/تصحیح سید مهدی رجایی. قم: دارالکتاب الاسلامی.
۷. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۹). **تسنیم**. تحقیق احمد قدسی. قم: اسراء.
۸. جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۳۷۶ ق). **الصحاح**. تحقیق/تصحیح احمد عبدالغفور عطار. بیروت: دارالعلم للملایین.
۹. چوگانی، نعمت‌الله؛ آقانوری، علی؛ غضبانی، یوسف (۱۴۰۱). «ملامتیه و بازخوانی و نقد آن از نگاه هجویری»، **پژوهشنامه مذاهب اسلامی**، ۹(۱۸)، ۴۸۷-۴۵۶. [10.22034/JID.2022.172344.1775](https://doi.org/10.22034/JID.2022.172344.1775)
۱۰. دیلمی، احمد و آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۷). **اخلاق اسلامی**. قم: مؤسسه فرهنگی و اطلاع‌رسانی تبیان.
۱۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ ق). **مفردات الفاظ القرآن**. بیروت: دارالقلم.
۱۲. رنگین‌کمان، رقیه و درزی، قاسم (۱۴۰۴). «تحلیل چند مؤلفه‌ای کنش انسان در قرآن بر پایه نظریه شناختی-رفتاری و رویکردهای تفسیری»، **اسلام‌شناسی و قرآن‌پژوهی در جهان معاصر**، ۴(۱)، ۱۳۶-۱۶۰. [10.22034/iscw.2025.2054026.1147](https://doi.org/10.22034/iscw.2025.2054026.1147)
۱۳. شجاعی، محمدمصدق (۱۳۹۹). «روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی: مبانی نظری و مراحل اجرا»، **مطالعات اسلام و روان‌شناسی** ۱۴(۲۷)، ۴۱-۷۳. [10.30471/PSY.2021.6780.1733](https://doi.org/10.30471/PSY.2021.6780.1733)
۱۴. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۹۰ ق). **المیزان فی تفسیر القرآن**. بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
۱۵. طبرسی، فضل‌بن‌حسن (۱۳۷۲). **مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن**. تحقیق/تصحیح فضل‌الله یزدی طباطبایی و هاشم رسولی. تهران: ناصرخسرو.
۱۶. فخررازی، محمدبن‌عمر (۱۴۲۰ ق). **مفاتیح الغیب**. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۷. فراهیدی، خلیل‌بن‌احمد (۱۴۰۹ ق). **العین**. قم: نشر هجرت.

۱۸. فضل الله، محمدحسین (۱۴۱۹ ق). *من وحی القرآن*. بیروت: دارالملاک.
۱۹. فیست، جس و فیست، گریگوری جی (۱۳۸۶). *نظریه های شخصیت*. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: نشر روان.
۲۰. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ ق). *الکافی*. تحقیق/تصحیح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۱. مدرسی، محمدتقی (۱۴۱۹ ق). *من هدی القرآن*. تهران: دار محبی الحسین.
۲۲. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۸). *انسان سازی در قرآن*. تنظیم و تدوین محمود فتحعلی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۲۳. مصطفوی، حسن (۱۴۳۰ ق). *التحقیق فی کلمات القرآن*. بیروت: دارالکتب العلمیه.
۲۴. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۵. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۶). *پیام امام امیرالمؤمنین علیه السلام*. بی جا: دارالکتب الاسلامیه.
۲۶. نراقی، ملا محمد مهدی (بی تا). *جامع السعادات*. بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.

27. Abror, Uralovich, Khaitov (2019). "Psycho Correction of the Inferiority Complex of the People with Physical Disability", *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 7(5), 36-41.

28. Adler, Alfred (1929). *The Case of Miss R. The Interpretation of Life Story*, London, Routledge.

29. Adler, Alfred (1952). *What Life Should Mean to You*, London, A&U.
30. Almanasreh, E., Moles, R., & Chen, T. F. (2019). "Evaluation of methods used for estimating content validity", *Research in social and administrative pharmacy*, 15(2), 214-221.
31. Branden, Nathaniel (2021). *The power of self-esteem*. He.
32. Corsini, Raymond J (1999). *The Dictionary of Psychology*, USA, Psychology Press.
33. Fanoudi, H., Torabizadeh, C., Rakhshan, M., & Shahcheraghi, G. H. (2024). "Development and psychometric evaluation of a pneumatic tourniquet work standards scale", *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 19(1), 433.
34. Jacobs, L. C, Razavieh, A, & Sorensen, C (2010). *Introduction to research in education*.
35. Liu, Chu (2022). "Research on the Influences of College Students Participation in Sports Activities on their Sense of Inferiority Based on Self-esteem and General Self-efficacy", *Front.Psychol*, 10, 1-9. DOI: [10.3389/fpsyg.2022.994209](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994209)
36. Wolman, Benjamin B (1973). *Dictionary of Behavioral Science*, United States of America: Macmillan.
37. Zoltán, Ambrus (2011). "Alfred Adler's Individual Psychology-towards an integrative psychosocial", *Reconnect*, 3(1), 4-19.