

۱. یکی از مهمترین قدم‌ها در مسیر کمال است. پاسخ: تقویت عزت نفس

۲. در قرآن کریم چند بار خداوند را با صفت عزت توصیف شده است؟ پاسخ: ۹۵ بار

۳. معصومین را از ارکان فضایل اخلاقی دانسته‌اند که آن مانع بسیاری از زشتی‌ها خواهد شد. پاسخ: عزت نفس



درس یازدهم

عزت نفس

یکی از مهم‌ترین قدم‌ها در مسیر کمال، تقویت عزت نفس است. عزت از صفاتی است که قرآن کریم بیش از ۹۵ بار خداوند را بدان توصیف کرده است. معصومین بزرگوار این صفت را از ارکان فضایل اخلاقی دانسته‌اند که اگر در وجود ما شکل بگیرد، مانع بسیاری از زشتی‌ها خواهد شد.

این درس را به شناخت این صفت اختصاص می‌دهیم تا با آگاهی بیشتر، برای کسب این فضیلت بکوشیم.

حسین عیسی پوره
منطقه سردشت درفول

۴. عزت به چه معناست؟

۵. خداوند عزیز است این جمله یعنی چه؟

۶. واژه ی درست در مقابل عزت است. پاسخ: ذلت

عزّت و ذلّت

۴ (عزّت به معنای «نفوذناپذیری» و «تسلیم نبودن» است.) (وقتی

می گویند خداوند «عزیز» است، معنایش این است که کسی

نمی تواند در اراده او نفوذ نماید و او را تسلیم خود کند.) ۵

واژه «ذلّت» درست مقابل «عزّت» قرار دارد و به معنای

۷ (نفوذپذیری و مغلوب و تسلیم بودن است.)

بنابر تعاریف فوق، «انسان عزیز» کسی است که در برابر

مستکبران و ظالمان و همچنین در مقابل هوی و هوس خویش می ایستد، مقاومت می کند و تسلیم

نمی شود. او زیر بار عملی که روحش را آزرده کند و او را حقیر و کوچک سازد، نمی رود.) ۸

«انسان ذلیل» نیز کسی است که در برابر مستکبران و زورگویان تن به خواری می دهد و هر فرمانی را

می پذیرد؛ همچنین تسلیم هوی و هوس خویش می شود و هر کاری را که موافق هوی و هوس او باشد

انجام می دهد، هر چند که آن کار روحش را به گناه آلوده کند.

اکنون باید ببینیم چگونه می توانیم صفت دوست داشتنی «عزّت» را در خود تقویت کنیم و از «ذلّت

و خواری» دوری کنیم؟

تدبّر در قرآن

در آیات زیر بیندیشید و راه دستیابی به «عزّت» را بیان کنید.

۱- مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا... ۲

هر کس عزّت می خواهد [بداند] که هر چه عزّت است، از آن خداست.

۲- لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَىٰ وَ زِيَادَةٌ وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ ۳

برای کسانی که نیکوکاری پیشه کردند، پاداشی نیک و چیزی افزون تر است و بر چهره آنان

غبار خواری و ذلت نمی نشیند.

۳- وَ الَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا وَ تَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ ۴

آنان که بدی پیشه کردند، جزای بد به اندازه عمل خود می بینند و بر چهره آنان غبار ذلت می نشیند.

راه پیشنهادی قرآن برای رسیدن به عزت :

روی آوردن به خداوند و اطاعت از دستورات او - نیکوکاری - دوری از بدی ها و گناهان

اژه در زبان

۷. واژه ی ذلت به چه معناست؟

۸. انسان ذلیل به چه کسی می گویند؟

۹. کسی است که هر کاری را که موافق هوی و هوس او باشد هر چند آن کار روحش را به

گناه آلوده کند. پاسخ: ذلیل

پاسخ: ۱- شناخت ارزش خود و نفروختن خویش به بهای اندک ۲- توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او

۱۱. حضرت علی (ع) بهای واقعی انسان را چه چیزی می دانست؟

راه های تقویت عزت

قرآن کریم و سیره معصومین راه های زیر را برای تقویت عزت نفس بیان می کنند :

۱- شناخت ارزش خود و نفروختن خویش به بهای اندک

اگر کالای گران قیمتی، مانند طلا داشته باشیم، اما ارزش و قیمت آن را ندانیم، به آسانی فریب می خوریم و آن را به بهای اندک می فروشیم. اما اگر ارزش آن را بدانیم، آن را عزیز می شماریم و به قیمت واقعی می فروشیم و بهایی برابر با ارزش آن به دست می آوریم.

از همین رو خداوند جایگاه ما انسان ها را در خلقت بیان می کند و می فرماید: **ما فرزندان آدم را**

کرامت بخشیدیم... و بر بسیاری از مخلوقات برتری دادیم.^۱

پیام ۴: بیانگر شناخت ارزش خود و نفروختن

و خطاب به انسان فرموده :

فرویش به بهای اندک از راه های تقویت عزت نفس

«ای فرزند آدم، این مخلوقات را برای تو آفریدم و تو را برای خودم.»

خداوند به انسان وعده دیدار داده و بهشتی به وسعت همه آسمان ها و زمین برایش آماده کرده است. بهشتی که در آن انسان به هر آرزویی که تمنا می کند، می رسد؛ حتی به آن زیبایی هایی که خودش نمی شناسد و خدا می داند، دست می یابد.^۲

آیا بهایی ارزشمندتر از این به ذهن انسان می رسد؟ آیا کسی می تواند ادعا کند که می تواند بهای بالاتری را برای انسان فرض کند؟

امام علی علیه السلام می فرماید :

إِنَّهُ لَيْسَ لِأَنْفُسِكُمْ ثَمَنٌ إِلَّا الْجَنَّةُ

۱۱) «همانا بهایی برای جان شما جز بهشت نیست،

فَلَا تَبِعُوهَا إِلَّا بِهَا

پس [خود را] به کمتر از آن نفروشید.» ۱۱

۲- توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او

خدایی که خالق تمام هستی است، سرچشمه و منبع همه قدرت ها و عزت ها است. او وجود شکست ناپذیری است که هیچ کس توانایی ایستادن در برابر قدرت او را ندارد بنابراین، هر کس به دنبال عزت است، باید خود را به این سرچشمه وصل کند.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در وصف انسان هایی که عزت خود را در بندگی خدا یافته اند، می فرماید :

۱۳) «خالق جهان در نظر آنان بزرگ است. از این جهت، غیر خدا در نظرشان کوچک است.» ۱۳

کوچک بودن غیر خدا برای انسان های عزتمند معلول بزرگ دیدن خداوند

۱۲. چرا روی آوردن به خدا و بندگی او، انسان را عزیز می کند؟ پاسخ: زیرا خداوند خالق

هستی و سرچشمه ی همه ی قدرت ها و عزت هاست

۱۳. طبق سخن امام علی (ع) چرا انسان عزت مند غیر خدا در نظرش کوچک است؟

۱۴. برخورد پیامبر به عنوان اسوه عزت در برابر پیشنهاد پول و ثروت ستمگران و مشرکان به او چگونه بود؟

نکته: شرافت و ایمان به خدا ← **علت** تسلیم شدن در برابر خداوند پذیرش بندگی خداوند و عزیز و تسلیم ناپذیر شدن در برابر غیر خدا

وقتی که انسان به چنین شناخت و ایمانی رسید، به طور طبیعی تسلیم خدا می‌شود، بندگی او را می‌پذیرد و در مقابل غیر خدا عزیز و تسلیم ناپذیر باقی می‌ماند. به همین جهت **امیر المؤمنین (ع)** از ما می‌خواهد که:

«بندۀ کسی مثل خودت نباش، زیرا خداوند تو را آزاد آفریده است.»

توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او
از راه های تقویت عزت نفس

خود ارزیابی (۱)

آیا تاکنون با کسی که عزت و کرامت شما را نادیده گرفته، مواجه شده‌اید؟ چه عکس‌العملی نشان داده‌اید؟

اسوه‌های عزت در برابر ستمگران

پیشوایان ما با تکیه بر بندگی خداوند و پیوند با او توانستند در سخت‌ترین شرایط، عزت‌مندانه زندگی کنند و هیچ‌گاه تن به ذلت و خواری ندهند.

۱۶) برای مثال، پیامبر اکرم (ص) هنگامی که در محاصره طاق‌فرسای مشرکان مکه بود و جز حضرت ابوطالب (ع) و حضرت خدیجه (ع) و یارانی اندک و فقیر، پشتوانه‌ای نداشت، به بزرگان مکه که به او وعده ثروت و قدرت و ریاست بر این شهر را می‌دادند، فرمود: **«اگر اینان خورشید را در دست راستم و ماه را در دست چپم بگذارند، از راه حق دست بر نمی‌دارم و تسلیم نمی‌شوم.»** ۱۴

نوه گرامی و عزیز آن حضرت، امام حسین (ع)، آنگاه که یزیدیان با بیش از سی هزار جنگجو، ایشان را محاصره کردند و از او خواستند که زیر بار بیعت با یزید برود، فرمود:

«مرگ با عزت از زندگی با ذلت، برتر است.» ۲

حضرت زینب (ع)، خواهر شجاع امام نیز پس از تحمل انبوه مصائب و سختی، که یکی از آنها می‌تواند انسان را درهم شکند، در پاسخ به جمله تحقیرآمیز عبیدالله بن زیاد، حاکم کوفه که گفت:

دیدی خدا چه بر سر خاندان شما آورد؟ با قدرت فرمود: [در این واقعه] جز زیبایی ندیدم. ۴) ۱۶

تمرین ایستادگی در برابر تمایلات پست

هر انسانی، در درون خود، گاه و بی‌گاه با تمایلات و خواسته‌هایی روبه‌رو می‌شود، که پاسخ مثبت دادن به آنها، عزت نفس را ضعیف می‌کند و انسان را به سوی خواری و ذلت سوق می‌دهد. حال

۱۵. "پیشوایان ما در سخت‌ترین شرایط عزت‌مند بوده و تن به ذلت نمی‌دادند" این رفتار آنان معلول

چه چیزی بود؟ پاسخ: معلول تکیه بر خداوند و پیوند با او

۱۶. چند نمونه عزت‌مندی پیشوایان دینی در برابر ستمگران را بنویسید؟

پاسخ: خواری و ذلت انسان ، عدم مقاومت او در برابر هر درخواست نامشروع درونی و بیرونی و تن دادن به انواع گناه.

۱۸. بهترین دوره برای پاسخ منفی به تمایلات پست چه زمانی است؟ چرا؟ ۱۴۲

۱۹. انسان در درون خود دارای چند دسته تمایلات است توضیح دهید؟

۲۰. چرا انسان به طور طبیعی به تمایلات دانی علاقمند است؟

۲۱. آیا تمایلات بعد حیوانی (تمایلات دانی) در ذات خود بد هستند؟

اگر این پاسخگویی ادامه یابد، خواری و ذلت انسان را احاطه می کند، به طوری که در برابر هر خواست نامشروع درونی و بیرونی مقاومت نمی کند و به سرعت تسلیم می شود.



۱۸ (نوجوانی و جوانی بهترین زمان برای

پاسخ منفی دادن به این تمایلات گاه و بی گاه است. انسانی که در این دوره سنی به سر می برد، هنوز به گناه عادت نکرده و خواسته های نامشروع در وجود او ریشه دار نشده است و به تعبیر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، چنین کسی به آسمان نزدیک تر است. یعنی گرایش به خوبی ها در او قوی تر است. بنا بر این نوجوان و جوان، بهتر از هر آدمی می تواند ایستادگی در برابر تمایلات منفی را تمرین کند و عزت نفس خود را تقویت کند.

خود عالی و خود دانی

ممکن است برسید ریشه این تمایلات در وجود انسان چیست؟

این سؤال مناسبی است که پاسخ آن می تواند راهگشای ما برای رسیدن به عزت و دوری از ذلت باشد. حقیقت این است که انسان دارای دو دسته از تمایلات است :

اول : تمایلات عالی و برتر، مانند تمایل به دانایی، عدالت، شجاعت، حیا، ایثار و حُسن خلق، که مربوط به روح الهی و معنوی انسان هستند. ما با رسیدن به این تمایلات احساس موفقیت و کمال می کنیم و از آنها لذت می بریم.

دوم : تمایلات دانی، مانند تمایل به ثروت، شهرت، غذاهای لذیذ، زیورآلات و رفاه مادی، که مربوط به بُعد حیوانی و دنیایی انسان است و وقتی به این تمایلات دست می یابیم، از آنها لذت می بریم و خوشحال می شویم. انسان ها به طور طبیعی به این قبیل امور میل دارند و علاقه نشان می دهند. زیرا اینها لازمه زندگی در دنیا هستند و بدون آنها یا نمی توان زندگی کرد یا زندگی سخت و مشکل می شود. ۲۰ (تمایلات بُعد حیوانی در ذات خود بد نیستند، اما نسبت به بُعد معنوی و الهی، بسیار ناچیز و پایین ترند و قابل مقایسه با آن تمایلات نیستند) ۲۱

پس چه موقع این تمایلات بد می شوند؟

۲۲ (آنگاه که انسان، این تمایلات را اصل و اساس زندگی قرار دهد و فقط در فکر رسیدن به آنها باشد و از تمایلات الهی خود غافل بماند) ۲۳ چه و مرز توجه به این تمایلات را خدا می داند و خداوند با احکام خود چگونگی بهره مندی از این تمایلات را مشخص کرده تا انسان بتواند در عین بهره مندی از آنها، به

۲۲. تمایلات بعد حیوانی (تمایلات دانی) چه موقع بد می شود؟

۲۳. حد و مرز تمایلات دانی را چه کسی و به چه وسیله ای مشخص کرده است؟

۲۴. انسان در درون خود با چند دعوت رو به رو است توضیح دهید؟

۲۵. نکته: کسی که در مقابل دیگران تن به ذلت می دهد :

ابتدا مقابل تمایلات پست درون خود شکست خورده ← سپس مغلوب زورگویان و قدرتمندان می گردد. رشد و کمال واقعی خود برسد.

از این رو هر انسانی در درون خود با (دو دعوت روبه‌روست : دعوت عقل و وجدان یا همان «نفس لوامه»، که از ما می خواهد در حدّ نیاز به تمایلات فروتر پاسخ دهیم و فرصتی فراهم کنیم که تمایلات معنوی و الهی در ما پرورش پیدا کند و آن زیبایی‌ها وجودمان را فرا بگیرند.

دعوت دیگر، دعوت هوی و هوس یا همان «نفس اماره» است که از ما می خواهد فقط به تمایلات بُعد حیوانی سرگرم و مشغول باشیم و از تمایلات عالی و برتر غافل بمانیم. (۲۴)

انسانی که به هوی و هوس پاسخ مثبت می دهد و تسلیم می شود، قدم در وادی ذلت گذاشته و از راه رشد باز می ماند. پس از این مرحله است که وقتی در برابر ستمگران و قدرتمندان قرار گرفت، زیر بار ذلت می رود و تسلیم خواسته‌های آنها هم می شود.

بنابراین، کسی که در مقابل دیگران تن به ذلت می دهد، ابتدا در مقابل تمایلات پست درون خود شکست خورده و تسلیم شده و سپس مغلوب زورگویان و قدرتمندان گردیده و تسلیم خواسته‌های آنان شده است. تحقیقات نشان می دهد که اکثر مجرمان و گناهکاران افرادی فاقد عزت نفس هستند یا عزت نفس بسیار پایینی دارند، درحالی که اکثر انسان‌های مفید و نیکوکار جامعه دارای عزت نفس بالایی می باشند و کمتر مرتکب گناه می شوند.

خودارزیابی (۲)

با توجه به آیات و احادیث و نکاتی که در درس آمده جاهای خالی را تکمیل کنید.

تسلیم و بندگی خداوند ← ... عزت نفس

احساس حضور در پیشگاه خداوند ← ... عزت نفس و ... دوری از گناه

غفلت از خداوند ← ... ذلت نفس و ... افتادن در دام گناه

عزت نفس ← حفظ پیمان با خدا و ... باقی ماندن بر عزم و تصمیم

ذلت نفس ← ... شکستن پیمان با خداوند و سستی در عزم و تصمیم

فقیری که دارای عزت نفس باشد ... گدایی نمی کند. گدا، ابتدا

خود را کوچک می کند و سپس گدایی می کند. جوانی که عزت نفس دارد، در برابر

شبهوت (گناه) ... نمی شکند.

انسان عزیز در برابر ... ظالم و ستمگر و هوی و هوس ... شکست ناپذیر و در برابر مردم

متواضع و فروتن ... است.

۲۶. تحقیقات نشان می دهد اکثر مجرمان فاقد افرادی فاقد عزت نفس هستند. درست نادرست

۲۷. اکثر انسان‌های مفید و نیکوکار جامعه دارای عزت نفس بالایی هستند و

کمتر دچار گناه می شوند. درست نادرست