



مشاوره تحصیلی هیوا

تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

مشاوره تخصصی ثبت نام مدارس ، برنامه ریزی درسی و آمادگی
برای امتحانات مدارس

برای ورود به صفحه مشاوره مدارس کلیک کنید

برای ورود به صفحه نمونه سوالات امتحانی کلیک کنید

تماس با مشاور تحصیلی مدارس

۹۰۹۹۰۷۱۷۸۹



تماس از تلفن ثابت

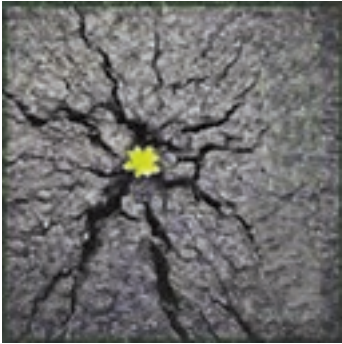
عزت نفس

درس یازدهم

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.

هوس و عزت و تخصصی ترین سایت مشاوره کشور



عزت به معنای «نفوذناپذیری» و «تسلیم نبودن» است.^۱ وقتی می‌گویند خداوند «عزیز» است، معنایش این است که کسی نمی‌تواند در اراده او نفوذ نماید و او را تسلیم خود کند. واژه «ذلت» درست مقابل «عزت» قرار دارد و به معنای 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 می‌ایستد، مقاومت می‌کند و تسلیم نمی‌شود. او زیر بار عملی که روحش را آزرده کند و او را حقیر و کوچک سازد، نمی‌رود.

«انسان ذلیل» نیز کسی است که در برابر مستکبران و زورگویان تن به خواری می‌دهد و هر فرمانی را می‌پذیرد؛ همچنین تسلیم هوی و هوس خویش می‌شود و هر کاری را که موافق هوی و هوس او باشد انجام می‌دهد، هر چند که آن کار روحش را به گناه آلوده کند.

اکنون باید ببینیم چگونه می‌توانیم صفت دوست‌داشتنی «عزت» را در خود تقویت کنیم و از «ذلت و خواری» دوری کنیم؟

تدبر در قرآن

در آیات زیر ببینید و راه دستیابی به «عزت» را بیان کنید.

۱- مَن كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا...^۲

هر کس عزت می‌خواهد [بداند] که هر چه عزت 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 افزون‌تر است و بر چهره آنان

غبار خواری و ذلت نمی‌نشیند.

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

آنان که بدی پیشه کردند، جزای بد به اندازه عمل خود می‌بینند و بر چهره آنان غبار ذلت می‌نشیند.

راه پیشنهادی قرآن برای رسیدن به عزت:

۱- معمولاً ما فارسی‌زبانان، واژه «عزیز» را به جای «دوست‌داشتنی» و «گرامی» به کار می‌بریم. این معنا، اگرچه با معنای اصلی واژه در زبان

عربی و قرآن کریم، متفاوت است، اما ارتباط نزدیکی با آن دارد؛ زیرا هر انسانی افراد مقاوم و تسلیم‌ناپذیر را دوست می‌دارد.

۲- سوره یونس، آیه ۲۷.

۳- سوره یونس، آیه ۲۶.

۴- سوره فاطر، آیه ۱۰.

هیهوا تقویت عزت رایه هلی تقویت عزت

قرآن کریم و سیره معصومین راه‌های زیر را برای تقویت عزت نفس بیان می‌کند:

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 می‌خوریم و آن را به بهای اندک می‌فروشیم. اما اگر ارزش آن را بدانیم، آن را عزیز می‌شماریم و به قیمت واقعی می‌فروشیم و بهایی برابر با ارزش آن به دست می‌آوریم.

از همین رو خداوند جایگاه ما انسان‌ها را در خلقت بیان می‌کند و می‌فرماید: **ما فرزندان آدم را کرامت بخشیدیم... و بر بسیاری از مخلوقات برتری دادیم.**^۱

و خطاب به انسان فرموده:

«ای فرزند آدم، این مخلوقات را برای تو آفریدم و تو را برای خودم».^۲

خداوند به انسان وعده دیدار داده و بهشتی به وسعت همه آسمان‌ها و زمین برایش آماده کرده است. بهشتی که در آن انسان به هر آرزویی که تمنا می‌کند، می‌رسد؛ حتی به آن زیبایی‌هایی که خودش نمی‌شناسد و خدا می‌داند، دست می‌یابد.^۳

آیا بهایی ارزشمندتر از این به ذهن انسان می‌رسد؟ آیا کسی می‌تواند ادعا کند که می‌تواند بهای بالاتری را برای انسان فرض کند؟

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

إِنَّهُ لَيْسَ لَأَنْفُسِكُمْ تَمَنُّ إِلَّا الْجَنَّةُ

«همانا بهایی برای جان شما جز بهشت نیست،

پس [خود را] به کمتر از آن نفروشید».^۴

فَلَا تَبِيعُوهَا إِلَّا بِهَا

۲- توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او

خدایی که خالق تمام هستی است، سرچشمه و منبع همه قدرت‌ها و عزت‌هاست. او وجود شکست‌ناپذیری است که هیچ‌کس 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 انسان‌هایی که عزت خود را در بندگی خدا یافته‌اند، می‌فرماید:

«خالق جهان در نظر آنان بزرگ است. از این جهت، غیر خدا در نظرشان کوچک است».^۵

۱- سوره اسراء، آیه ۷۰.

۲- یابن آدم، خَلَقْتُ الْأَنْبِيَاءَ لِأَجْلِكَ وَ خَلَقْتُكَ لِأَجْلِي، الجواهر السنّية في الاحاديث القدسية، شيخ خرعاملی، ص ۳۶۲.

۳- سوره قمر، آیه ۵۵ و سوره فجر، آیات ۳۰- ۲۷ و سوره زخرف، آیه ۷۱.

۴- نهج البلاغه، حکمت ۴۵۶.

۵- عَظَّمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ؛ نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳.

هیوا وقتی که انسان به پیشینین سخت و ایمانی رسیده، به طور طبیعی تسلیم خدا می‌شود، بندگی او را می‌پذیرد و در مقابل غیرخدا عزیز و تسلیم ناپذیر باقی می‌ماند. به همین جهت امیرالمؤمنین علیه السلام از ما می‌خواهد که:

«بندۀ کسی مثل خودت نباش، زیرا خداوند تو را آزاد آفریده است».^۱

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.

برای مثال، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هنگامی که در محاصره طاق‌فرسای مشرکان مکه بود و جز حضرت ابوطالب علیه السلام و حضرت خدیجه علیها السلام و یارانی اندک و فقیر، پشتیبان‌های 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».^۲

نوه گرامی و عزیز آن حضرت، امام حسین علیه السلام، 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».^۳

حضرت زینب علیها السلام، 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

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

۱- نهج البلاغه، وصیت‌نامه امام به فرزند گرامی خود امام حسن علیه السلام، نامه ۳۱.

۲- سیره ابن هشام، ج ۱، ص ۲۵۶.

۳- اللهوف، سیدین طاووس، ص ۲۲.

۴- همان، ص ۳۵.

هوا تخصصی ترین سایت مشاوره و پاسخگویی



ذلت انسان را احاطه می‌کند، به طوری که در برابر هر خواست نامشروع درونی و بیرونی مقاومت نمی‌کند و به سرعت تسلیم می‌شود.

نوجوانی و جوانی بهترین زمان برای

پاسخ منفی دادن به این تمایلات گاه و بی‌گاه است. انسانی که در این دوره سنی به سر می‌برد، هنوز به گناه عادت نکرده و خواسته‌های نامشروع در وجود او ریشه‌دار نشده است و به تعبیر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، چنین کسی به آسمان نزدیک‌تر است. یعنی گرایش به خوبی‌ها در او قوی‌تر است. بنابراین نوجوان و جوان، بهتر از هر آدمی می‌تواند ایستادگی در برابر تمایلات منفی را تمرین کند و عزت نفس خود را تقویت کند.

خود عالی و خود دانی

ممکن است پیرسید ریشه این تمایلات در وجود انسان چیست؟

این سؤال مناسبی است که پاسخ آن می‌تواند 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 می‌کنیم و از آنها لذت می‌بریم.

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 می‌یابیم، از آنها لذت می‌بریم و خوشحال می‌شویم. انسان‌ها به‌طور طبیعی به این قبیل امور میل دارند و علاقه نشان می‌دهند، زیرا اینها لازمه زندگی در دنیا هستند و بدون آنها یا نمی‌توان زندگی کرد یا زندگی سخت و مشکل می‌شود. تمایلات بُعد حیوانی در ذات خود بد نیستند، اما نسبت به بُعد معنوی و الهی، بسیار ناچیز و پایین‌ترند و قابل مقایسه با آن تمایلات نیستند.

پس چه موقع این تمایلات بد می‌شوند؟

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. حد و مرز توجه به این تمایلات را خدا می‌داند و خداوند با احکام خود چگونگی بهره‌مندی از این تمایلات را مشخص کرده تا انسان بتواند در عین بهره‌مندی از آنها، به

هیسوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

از این رو هر انسانی در درون خود با دو دعوت روبه‌روست: دعوت عقل و وجدان یا همان «نفس لوامه»، که از ما می‌خواهد 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 می‌خواهد فقط به تمایلات بُعد حیوانی سرگرم و مشغول باشیم و از تمایلات عالی و برتر غافل بمانیم.

انسانی که به هوی و هوس پاسخ مثبت می‌دهد و تسلیم می‌شود، قدم در وادی ذلت گذاشته و از راه رشد باز می‌ماند. پس از این مرحله است که وقتی در برابر ستمگران و قدرتمندان قرار گرفت، زیر بار ذلت می‌رود و تسلیم خواسته‌های آنها هم می‌شود.

بنابراین، کسی که در مقابل دیگران تن به ذلت می‌دهد، ابتدا در مقابل تمایلات پست درون خودش شکست خورده و تسلیم شده و سپس مغلوب زورگویان و قدرتمندان گردیده و تسلیم خواسته‌های آنان شده است.

تحقیقات نشان می‌دهد که اکثر مجرمان و گناهکاران افرادی فاقد عزت نفس هستند یا عزت نفس بسیار پایینی دارند، درحالی‌که اکثر انسان‌های مفید و نیکوکار جامعه دارای عزت نفس بالایی می‌باشند و کمتر مرتکب گناه می‌شوند.

خودارزیابی (۲)

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

تسلیم و بندگی خداوند ←

احساس حضور در پیشگاه خداوند ←

غفلت از خداوند ←

عزت نفس ← حفظ پیمان با خدا و

ذلت نفس ←

فقیری که دارای عزت نفس باشد نمی‌کند. گدا، ابتدا

..... و سپس گدایی می‌کند. جوانی که عزت نفس دارد، در برابر

..... نمی‌شکند.

انسان عزیز در برابر شکست‌ناپذیر و در برابر مردم

..... است.



خارکش پیری، با دلق^۱ درشت
لنگ لنگان قدمی برمی داشت
کای فرازنده^۲ این چرخ بلند
کنم از جیب^۳ نظر تا دامن
در دولت^۴ به رُخم بکشادی
حد من نیت ثنایت گفتن
نوجوانی به جوانی مغرور
آمد آن شکر گزاریش به کوش
خار بر پشت، زنی نزن سان کام
عمر در خارکشی باخشای
پیر گفتا که: چه عزت نزن به
شکر گویم که مرا خوار ساخت
به ره حرص ثنابنده نکرد
داد با این همه افتادیم

پشتهای خار همی برد به پشت
هر قدم دانه شکر می کاشت
وی^۵ نوازنده^۶ دل های نژده
چه عزیز می که نکردی با من!
تاج عزت به سرم بنهادی
کوهر شکر عطیات سفتن^۸
رخش^۹ پندار، همی راند ز دور
گفت ای پیر خرف کشته خموش
دولت چیست؟ عزیزیت کدام؟
عزت از خواری ثنابخت ای؟
که نی ام بر در تو بالین نه
به خسی^{۱۰} چون تو گرفتار ساخت
بر در شاه و گدا بنده نکرد
عز آزادای و آزادگیم

هفت اورنگ جامی

۱- دلق: لباس پشمینه

۲- نوازنده: نوازش کننده

۳- دولت: اقبال و نیک بختی

۴- پندار: عجب و تکبر

۵- فرازنده: برپا کننده، سازنده

۶- نژند: غمگین

۷- سفتن: تراشیدن و سوراخ کردن

۸- خسی: گاه و علف، فرومایه

۹- وی: در اصل «وای» بوده

۱۰- جیب: یقه، گریبان

۱۱- رخس: اسب



إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ
 اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٨﴾
 يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ
 كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا ۗ وَ
 يَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ
 الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿٢٩﴾ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ۗ وَ
 يَسْأَلُونَكَ عَنِ الِيتِمَىٰ قُلْ إِصْلَاحٌ لَّهُمْ خَيْرٌ ۚ وَإِن تُخَالِطُوهُمْ
 فَإِخْوَانُكُمْ ۗ وَ اللَّهُ يَعْلَمُ الْمُفْسِدَ مِنَ الْمُصْلِحِ ۗ
 وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَأَعْنَتَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٣٠﴾ وَلَا
 تَنْكِحُوا الْمُشْرِكِي حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا ۗ وَلَا مُمْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ
 مُّشْرِكَةٍ ۗ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ ۗ وَلَا تُنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ
 يُؤْمِنُوا ۗ وَلَعَبْدٌ مُّؤْمِنٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكٍ ۗ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ ۗ
 أُولَئِكَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ ۗ وَ اللَّهُ يَدْعُوا إِلَى الْجَنَّةِ وَ
 الْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ ۗ وَيُبَيِّنُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٣١﴾

کسانی که ایمان آورده و کسانی که در راه خدا هجرت کرده و جهاد نموده‌اند، آنان به رحمت خدا امیدوارند، و خدا آمرزنده و مهربان است. ﴿۱۷﴾ از تو درباره شراب و قمار می‌پرسند. بگو: در آن دو گناهی بزرگ و برای مردمان سودهایی است، و گناه آن دو از سودشان بزرگ‌تر است. و از تو می‌پرسند که چه چیزی انفاق کنند؟ (ای پیغمبر) بگو: آنچه را که از هزینه زندگی زیاد آید [یا آنچه را که از قوت و خوراک سال افزون گردد]. بدین‌سان خداوند آیات و نشانه‌ها را برای شما بیان می‌کند، باشد که درباره سعادت دنیا و آخرت خود بیندیشید. ﴿۱۸﴾

آری باشد که درباره سعادت دنیا و آخرت خود بیندیشید. و از تو درباره یتیمان می‌پرسند. بگو: اصلاح امور آنان به گونه‌ای که برایشان سودمند باشد نیکی است، و اگر با آنان همزیستی کنید، آنها برادران شمایند، پس مانند دیگر مسلمانان با آنان رفتار کنید؛ نه حقشان را تباه سازید و نه خود را سخت به زحمت بیفکنید، که خداوند فسادگر و اصلاحگر را می‌شناسد و آن دو را از هم مشخص می‌سازد. و اگر خدا می‌خواست، شما را در مورد یتیمان به زحمت می‌انداخت [ولی چنین نکرد] چرا که خداوند مقتدری حکیم است. ﴿۲۲﴾

و زنان مشرک را به همسری نگیرید تا اینکه ایمان بیاورند، و قطعاً کنیزی که با ایمان است، بهتر از زن آزادی است که مشرک باشد، هرچند زیبایی‌اش شما را به شگفت آورد. و زنان باایمان را به همسری مشرکان درنیاورید تا اینکه ایمان بیاورند. بی‌تردید، برده‌ای که مؤمن است، بهتر از مرد آزادی است که مشرک باشد، هرچند به مال و ثروتش شما را به شگفت آورد. آنان با گفتار و کردارشان به شرک فرامی‌خوانند که فرجام آن چیزی جز آتش نیست، و خداوند به اذن خود - بی‌آن که کسی یا چیزی او را ناچار کرده باشد - به بهشت و آمرزش فرامی‌خواند و آیاتش را برای مردم بیان می‌کند، باشد که حقایق را دریابند. ﴿۲۳﴾