

درسنامه‌ی درس یازدهم

✓ از مهم‌ترین قدم‌ها در مسیر کمال: تقویت عزت نفس است در قرآن بیش از ۹۵ بار این صفت برای خدا آمده است. در روایات عزت نفس را از ارکان فضایل اخلاقی دانسته‌اند که اگر در وجودمان شکل بگیرد، مانع بسیاری از زشتی‌ها می‌شود.

معنای عزت نفس و ذلت نفس:

عزت: به معنی نفوذناپذیری و تسلیم نبودن است. منظور از عزیز بودن خدا این است که کسی نمی‌تواند او را مغلوب کند و در اراده او نفوذ کند.

انسان عزیز در برابر مستکبران و ظالمان (بیرونی) و هوی و هوس خویش (درونی) مقاومت می‌کند و تسلیم نمی‌شود.

زیر بار عملی که روحش را آزوده کند و او را کوچک کند، نمی‌رود.

ذلت: به معنی شکست‌پذیری و مغلوب و تسلیم بودن است.

انسان ذلیل در برابر مستکبران و زورگویان (بیرونی) و هوی و هوس خویش (درونی) تسلیم می‌شود و تن به خواری می‌دهد.

هر کاری که موافق خواسته‌اش باشد انجام می‌دهد هر چند روحش الوده به گناه شود.

راه‌های تقویت عزت نفس: (طبق قرآن و سیره معصومین(ع))

۱. شناخت ارزش خود و نفروختن خویش به بهای اندک؛

➤ آیه مرتبط: ﴿مَا فَرَزْنَاكَ مِنْ أَدَمَ رَا كَرَامَتٍ بَخَشِيْدِمِمْ ... وَ بَر بَسِيَارِيْ اَز مَخْلُوْقَاتِ بَرْتَرِيْ دَادِيْمِمْ﴾ (اسراء/۷۰)

➤ احادیث مرتبط: (علت بیان منزلت انسان‌ها در آیه: انسان‌ها خود را به بهای اندک نفروشدند)

۱. حدیث قدسی: ﴿اِيْ فَرَزْنَا اَدَمَ اِيْنِ مَخْلُوْقَاتِ رَا بَرَايِ تُو اَفْرِيْدِمِمْ وَ تُو رَا بَرَايِ خُوْدِمِمْ﴾ (خدا خودش را بهای انسان معرفی کرده)

۲. علی(ع): ﴿اِنَّهُ لَيْسَ لِاَنْفُسِكُمْ ثَمَنٌ اِلَّا الْجَنَّةُ فَلَاتَتَّبِعُوْهَا اِلَّا بِهَا﴾ : همانا بهایی برای جان شما جز بهشت نیست، پس [خود را] به کمتر از آن نفروشید.

✓ توضیح: خدا به انسان وعده دیدار داده و بهشتی را برایش آماده کرده به وسعت همه آسمان‌ها و زمین و آنجا هر آرزویی که تمنا می‌کند، می‌رسد.

✓ اگر انسان ارزش چیزی را نداند به آسانی فریب خورده و آن را به بهای اندک می‌فروشد

۲. توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او؛

➤ آیه مرتبط: ﴿مَنْ كَانَ يُرِيْدُ الْعِزَّةَ فَلِيْهِ الْعِزَّةُ جَمِيْعًا﴾ (فاطر / ۱۰) (هرکس عزت را بخواهد پس تمام عزت برای خداست)

➤ احادیث مرتبط:

۱. علی(ع): ﴿خَالِقِ جِهَانِ دَر نَظَرِ اَنَانَ عَظِيْمِ اَسْت. دَر نَتِيْجِه، غِيْر خِدا دَر چِشْمِ اَنَانَ كُوْچِكِ اَسْت﴾

نکات: ۱. در وصف انسان‌هایی که عزت خود را در بندگی خدا یافته‌اند؛ ۲. عدم احساس حقارت در انسان معلول یافتن عظمت خدا در درون (بندگی)؛

۲. علی(ع): ﴿بِنْدِه كِْسِيْ مِثْلِ خُوْدَتِ نَبَاشِ زِيْرَا خِداوَنْدِ تُو رَا اَزَادِ اَفْرِيْدِه اَسْت﴾

نکات: ۱. نفی بندگی غیر خدا معلول بندگی خدا؛ ۲. انسان برای تسلیم نشدن مقابل دیگران باید متوجه آزادی خود باشد؛

* پیشوایان ما با تکیه بر بندگی خدا (بنده حقیقی) (علت) در سخت‌ترین شرایط عزتمندانه زندگی می‌کردند (معلول)

۱. پاسخ پیامبر(ص) به بزرگان مکه در زمان محاصره طاقت‌فرسای مشرکان مکه: «اگر خورشید را در دست راستم و ماه را در دست چپم بگذارید، از راه حق دست بر نمی‌دارم»

۲. پاسخ امام حسین(ع) به یزیدیان که ۳۰ هزار نفری امام را محاصره کردند: «مرگ با عزت از زندگی با ذلت برتر است»

۳. پاسخ حضرت زینب(س) به عبیدالله بن زیاد (حاکم کوفه): «در این واقعه‌ای که برای ما پیش آمد، جز زیبایی ندیدم»

اسوه‌های

عزت نفس

تمرین ایستادگی در برابر تمایلات پست:

هر انسانی گاه و بی‌گاه با تمایلاتی روبرو می‌شود. نتیجه پاسخ مثبت به آن: خواری و ذلت - نتیجه پاسخ منفی به آن: خوارگی و ذلت - نتیجه تداوم: احاطه خواری طوری که به سرعت تسلیم می‌شود.

بهترین زمان برای پاسخ منفی به تمایلات: نوجوانی و جوانی - علت: عادت به گناه نکرده و تمایلات نامشروع در او ریشه‌دار نشده.

پیامبر(ص): چنین کسی به آسمان نزدیکتر است.

(یعنی: گرایش به خوبی‌ها در او قوی‌تر است)

✍ انسان با شناخت ریشه عزت و ذلت بهتر می‌تواند به سوی عزت حرکت کند و از ذلت دوری نماید؛

✓ انسان دارای دو دسته تمایلات است:

تمایلات
عالی و برتر

مانند: تمایل به دانایی، عدالت، شجاعت، حیا، ایثار و حُسن خلق - مربوط به روح الهی و معنوی انسان است.
نتیجه رسیدن به آن‌ها = احساس موفقیت و کمال و لذت
(خواست عقل و وجدان و نفس لوامه: پاسخ در حد نیاز به تمایلات دانی و پرورش تمایلات معنوی و الهی)

تمایلات
دانی (فروتر)

مانند: تمایل به ثروت، شهرت، غذاهای لذیذ، زیور آلات و رفاه مادی - مربوط به بُعد حیوانی و دنیایی انسان است.
نتیجه رسیدن به آن‌ها = احساس لذت و خوشحالی (خواست نفس اماره: فقط توجه به این بُعد) یا زندگی ممکن نیست
انسان به طور طبیعی به این امور علاقه دارد - علت: این تمایلات لازمه زندگی دنیا. بدون آن‌ها - یا زندگی سخت است.

تمایلات بُعد حیوانی در ذات خود بد نیستند اما نسبت به بُعد معنوی و الهی بسیار ناچیز و پایین و غیرقابل مقایسه هستند.
اگر انسان‌ها آن‌ها را اصل قرار دهد و فقط فکر رسیدن آن‌ها باشد و از تمایلات الهی غافل بماند بد است.

حد و مرز توجه به تمایلات را خدا می‌داند و با احکام خود، چگونگی بهره‌مندی از تمایلات را مشخص کرده تا انسان در عین بهره‌مندی، به رشد و کمال برسد.

* انسانی که به هوس پاسخ مثبت می‌دهد، قدم در وادی ذلت گذاشته و از مسیر رشد بازمانده و در مرحله بعد زیر بار ذلت ستمگران و قدرتمندان می‌رود.
* تحقیقات نشان داده است:

اکثر مجرمان و گناهکاران یا عزت نفس خود را از دست داده‌اند یا عزت نفس بسیار پایین دارند.
اکثر انسان‌های مفید و نیکوکار دارای عزت نفس بالا بوده و کمتر گناه می‌کنند.

✍ چند نکته علت و معلولی در عزت نفس:

معلول	معلول قبلی - علت بعدی	علت
حفظ پیمان با خدا و پایداری در عزم و تصمیم	عزت نفس	تسلیم و بندگی خدا
حفظ پیمان با خدا و پایداری در عزم و تصمیم	عزت نفس و دوری از گناه	احساس حضور در پیشگاه خدا
شکستن پیمان با خدا و سستی در عزم و تصمیم	ذلت نفس و افتادن در دام گناه	غفلت از خدا

ترجمه و نکات آیات درس یازدهم

۱- (یونس/۲۶): ﴿لِّلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَىٰ وَ زِيَادَةٌ وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾
ترجمه: برای آنان که نیکی کردند پاداشی نیکوتر و فروزتر است و چهرشان را تیرگی و خواری نپوشاند آنان یاران بهشت هستند در آنجا جاودانه هستند.

پیام و نکات :

* طبق آیه ثمرات نیکوکاری برای انسان عبارت است از:

۱. علاوه بر پاداش نیکو، پاداش مضاعف نیز دریافت می کنند. (الحسنی و زیاده)

۲. گرد خواری بر چهره آنان نمی نشیند. (لا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ)

۳. در آخرت نیز پاداش آنان جاودانگی در بهشت است. (أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ)

۲- (یونس/۲۷): ﴿وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا وَ تَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ...﴾

ترجمه: و کسانی که بدی ها را بدست آوردند پاداش بدی مثل آن را خواهند داشت و خواری آنان را فرامی گیرد ...

پیام و نکات :

* طبق آیه عواقب انجام بدی ها برای گناهکاران عبارت است از:

۱. به اندازه بدی هایشان کیفر می شوند. (جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا)

۲. خواری و ذلت این افراد فرا می گیرد و در برابر گناه ذلیل می شوند. (تَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ)

۳- (فاطر/۱۰): ﴿مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا﴾

ترجمه: هرکس عزت را بخواهد پس تمام عزت برای خداست.

پیام و نکات :

۱. طبق آیه خدا که خالق تمام هستی است، سرچشمه همه قدرت ها و عزت هاست و وجود شکست ناپذیری است که کسی توان ایستادن برابر قدرت او را ندارد.

۲. نتیجه: هرکس که عزت می خواهد باید خود را به این سرچشمه وصل کند.