

درس یازدهم: عزت نفس

مهم ترین قدم در مسیر کمال: تقویت عزت نفس

عزت: بیش از ۹۵ بار در قرآن خدا را بدان توصیف کرده است

عزت: معصومین این صفت را از ارکان فضایل اخلاقی دانسته و مانع بسیاری از زشتی ها می دانند.

عزت:

معنا: نفوذ ناپذیری - تسلیم نبودن

خداوند عزیزاست: کسی نمی تواند در اراده او نفوذ نماید و او را تسلیم خود کند

انسان عزیز: در برابر مستکبران و ظالمان و هوی و هوس خویش می ایستد، مقاومت می کند و تسلیم نمیشود - زیر بار عملی که روحش را آزرده میکند و او را حقیر و کوچک سازد نمی رود.

ذلت:

معنا: نفوذ پذیری و مغلوب و تسلیم بودن - مقابل عزت

انسان ذلیل: در برابر مستکبران و زورگویان تن به خواری می دهد، هر فرمانی را می پذیرد، تسلیم هوی و هوس خویش می شود و هر کاری موافق آن باشد انجام میدهد هر چند روحش آلوده شود.

راههای تقویت عزت:

۱- شناخت ارزش خود و نفروختن خویش به بهای اندک:

برای آشنایی با ارزش واقعی خود خداوند جایگاه ما را در خلقت بیان می کند "ما فرزندان آدم را کرامت بخشیدیم... و بر بسیاری از مخلوقات برتری دادیم" و خطاب به انسان فرموده: "ای فرزند آدم، این مخلوقات را برای تو آفریدم و تو را برای خودم"

♦ امام علی (ع): **أَنَّهُ لَيْسَ لِنَفْسِكُمْ ثَمَنٌ إِلَّا الْجَنَّةُ فَلَا تَبِعُوهَا إِلَّا بِهَا**: همانا بهایی برای جان شما جز بهشت نیست. پس خود را به کمتر از آن نفروشید.

۲- توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او:

هر کس که به دنبال عزت است باید خود را به سرچشمه وصل کند.

♦ **امیرالمومنین علی (ع)** در وصف انسان هایی که عزت خود را در بندگی خدا یافته اند می فرماید: **خالق جهان در نظر آنان عظیم است . از این جهت ؛ غیر خدا در چشم آنان کوچک است .**

امیرالمومنین از ما می خواهد که " بنده کسی مثل خودت نباش، زیرا خداوند تو را آزاد آفریده است "

اسوه های عزت در برابر ستمگران:

- پیشوایان ما با تکیه بر بندگی خدا و پیوند با او عزت مندانه زندگی کردند.
- پیامبر اکرم (ص) در محاصره مشرکان مکه - پشتوانه حضرت ابوطالب (ع) و حضرت خدیجه فرمود " اگر اینان خورشید را در دست را ستم و ماه را در دست چپم بگذارند، از راه حق دست بر نمی دارم و تسلیم نمیشوم "
- امام حسین (ع) در محاصره یزیدیان فرمود " مرگ با عزت از زندگی با ذلت برتر است "
- حضرت زینب (س) انبوه مصائب و سختی را تحمل کرد - در پاسخ به جمله تحقیر آمیز عبیدالله به زیاد حاکم کوفه گفت " { در این واقعه } جز زیبایی ندیدم "

تمرین ایستادگی در برابر تمایلات پست:

پاسخ مثبت دادن به تمایلات و خواسته های "**نفس اماره**" ← عزت نفس را ضعیف می کند، به سوی خواری و ذلت سوق می دهد.

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

نوجوانی و جوانی بهترین زمان برای پاسخ منفی دادن به تمایلات گناه و بی گناه، هنوز به گناه عادت نکرده و ریشه دار نشده، تمرین ایستادگی، تقویت عزت نفس

پیامبر (ص): چنین کسی به آسمان نزدیک تر است .

تمایلات انسان:

۱- **تمایلات عالی و برتر** مانند تمایل به دانایی، عدالت، شجاعت = **مربوط به روح الهی و معنوی** - رسیدن به آنها احساس موفقیت و کمال و لذت

۲- **تمایلات دانی** مانند تمایل به ثروت، شهرت، غذاهای لذیذ = **مربوط به بعد حیوانی و دنیایی** - رسیدن به آنها احساس لذت و خوشحال - لازمه زندگی در دنیا - در ذات خود بد نیستند اما نسبت به بعد معنوی و الهی بسیار ناچیز و پایین ترند

چه موقع تمایلات بعد حیوانی بد می شوند؟

اگر اصل و اساس زندگی قرار گیرد و از تمایلات الهی غافل بماند

حد و مرز را خدا می داند و با احکام خود چگونگی بهره مندی از این تمایلات را مشخص کرده تا در عین بهره مندی از آنها به رشد و کمال واقعی خود برسد.

انسان در دو راهی انتخاب دعوت:

دعوت عقل و وجدان یا همان " نفس لوامه " در حد نیاز به تمایلات فروتر پاسخ داده و پرورش دادن تمایلات معنوی و الهی.

دعوت هوی و هوس یا همان " نفس اماره " فقط به تمایلات بعد حیوانی سرگرم بوده و از تمایلات عالی غافل بمانیم.

شکست درونی مقدمه شکست بیرونی:

پاسخ مثبت به هوی و هوس، قدم در **وادی ذلت** و **پس از این مرحله** در برابر ستمگران و قدرتمندان تسلیم و زیر بار ذلت می رود. ابتدا در مقابل تمایلات پست درون خود تسلیم شده و سپس مغلوب زورگویان می شود.

خلاصه نکات درس:

- تسلیم و بندگی خداوند ← موجب عزت نفس می شود.
- توجه به عظمت و بزرگی خدا ← موجب عزت و دوری از گناه و ایستادگی در برابر تمایلات پست
- غفلت از خدا ← موجب ذلت و گناه و تسلیم شدن در برابر تمایلات پست
- عزت نفس ← حفظ پیمان با خدا و باقی ماندن بر عزم و تصمیم (انجام واجبات و ترک گناه)
- ذلت نفس ← موجب پیمان شکنی و سستی در عزم و تصمیم (ترک واجبات و انجام گناه)
- فقیری که دارای عزت نفس باشد گدایی نمی کند. گدا، ابتدا در مقابل تمایلات پست درون خود شکست خورده و سپس گدایی میکند. جوانی که عزت نفس دارد، در برابر شهوت و تمایلات پست نمی شکند.
- انسان عزیز در برابر ظالم و ستمگر، شکست ناپذیر و در برابر مردم، متواضع و فروتن است.