

هدف کلی درس: آشنایی با حقیقت کرامت نفس و تأثیر آن بر پایداری بر پیمان با خدا و گرایش به تقویت عزت نفس

« خلاصه درس یازدهم «عزت نفس» دین و زندگی (۲) یازدهم، رشته ریاضی فیزیک و علوم تجربی »

* **قدم هایی که لازمه رسیدن به کمال و سعادت است** ← رعایت احکام و حدود الهی، محبت و دوستی نسبت به خدا و دوستان او، برنامه ریزی در زندگی، تقویت عزت نفس

* **یکی از مهمترین قدم ها در مسیر کمال** ← تقویت عزت نفس است. عزت از صفاتی است که قرآن کریم بیش از ۹۵ بار خداوند را بدان توصیف کرده و معصومین این صفت را از ارکان فضایل اخلاقی دانسته اند که اگر در وجود ما شکل بگیرد، مانع بسیاری از زشتی ها خواهد شد.

* **عزت و ذلت** ← عزت به معنای « نفوذ ناپذیری » و « تسلیم نبودن » است. وقتی می گویند خداوند « عزیز » است به این معناست که کسی نمی تواند در اراده او نفوذ نماید و او را تسلیم خود کند. ذلت در مقابل « عزت » قرار دارد و به معنای نفوذ پذیری و مغلوب و تسلیم بودن است.

* **انسان عزیز** ← انسان عزیز کسی است که در برابر مستکبران و ظالمان و در مقابل هوی و هوس خود می ایستد و، مقاومت می کند و تسلیم نمی شود و زیر بار عملی که روحش را آزرده می کند و او را حقیر و کوچک می سازد، نمی رود.

* **انسان ذلیل** ← کسی که در برابر مستکبران و زور گویان تن به خواری می دهد و هر فرمانی را می پذیرد و همچنین تسلیم هوی و هوس خود می شود و هر کاری که موافق با هوی و هوس باشد انجام می دهد، هر چند که آن کار روحش را به گناه آلوده کند.

* **مَنْ كَانَ يُرِيدِ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا . . .** ترجمه: هر کس عزت می خواهد (بداند) که هر چه عزت است، از آن خداست.

این آیه بیان می کند که عزت از آن خداوند است و هر کس طالب عزت است باید آن را از خدا بخواهد و رو به سوی خدا بیاورد. از این رو کسانی که فکر می کنند با مال و ثروت و تجملات و . . . می توانند برای خود عزت درست کنند کاملاً در اشتباه هستند.

* **لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْخُسْنَىٰ وَزِيَادَةٌ وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ**

ترجمه: برای کسانی که نیکوکاری پیشه کردند، پاداشی نیک و چیزی فزون تر است و بر چهره آنان غبار خواری و ذلت نمی نشیند.

این آیه بیان می کند که نیکوکاری و پایبندی به عمل صالح باعث می شود به انسان ذلت و خواری نرسد و بدی پیشه کردن گام برداشتن در مسیر گناه باعث می شود انسان ذلیل و خوار شود.

* **وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سِئَتِهِمْ بِمَثَلِهَا وَتَرَهُمْ ذِلَّةً**

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

این آیه بیان می کند که نتیجه انسان برای دست یابی به عزت باید در زمره صالحان باشد و از گناه و بدی دوری کند.

* **راه های تقویت عزت نفس: (قرآن کریم و سیره معصومین راه هایی را برای تقویت عزت نفس بیان کرده اند.)**

(۱) **شناخت ارزش خود و نفروختن خویش به بهای اندک** ← اگر کالای گران قیمتی، داشته باشیم، اما ارزش آن را ندانیم، به آسانی فریب می خوریم و آن را به بهای اندک می فروشیم. ولی اگر ارزش آن را بدانیم، بهایی برابر با ارزش آن به دست می آوریم. 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. 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.

* **امام علی (ع) می فرماید: « اِنَّهُ لَيْسَ لِانْفُسِكُمْ ثَمَنٌ اِلَّا الْجَنَّةُ فَلَا تَبِعُوها اِلَّا بِها »**

ترجمه: « همانا بهایی برای جان شما جز بهشت نیست، پس [خود را] به کمتر از آن نفروشید ».

این حدیث به شناخت ارزش خود و نفروختن خود به بهای اندک اشاره دارد.

۲) توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او ← خدایی که خالق تمام هستی است، سرچشمه و منبع همه قدرت ها و عزت هاست. او وجود شکست ناپذیری است که هیچ کس توانایی ایستادن در برابر قدرت او را ندارد، هر کس به دنبال عزت است، باید خود را به این سرچشمه وصل کند. وقتی که انسان به چنین شناخت و ایمانی رسید، به طور طبیعی تسلیم خدا می شود، بندگی او را می پذیرد و در مقابل غیر خدا عزیز و تسلیم ناپذیر باقی می ماند.

*** امام علی (ع) در وصف انسان هایی که عزت خود را در بندگی خدا یافته اند، می فرماید :** « خالق جهان در نظر آنان بزرگ است. از این جهت ، غیر خدا در نظرشان کوچک است ».

وقتی که انسان به شناخت و ایمان برسد، به طور طبیعی تسلیم خدا می شود، بندگی او را می پذیرد و در مقابل غیر خدا عزیز و تسلیم ناپذیر باقی می ماند. به همین جهت امیرالمؤمنین از ما می خواهد که : « بنده کسی مثل خودت نباش ، زیرا خداوند تو را آزاد آفریده است ».

*** پیشوایان ما با تکیه** ← بر بندگی خداوند و پیوند با او توانستند در سخت ترین شرایط، عزتمندانه زندگی کنند.

*** سه نمونه از اسوه های عزت در برابر ستمگران :**

(۱) پیامبر اکرم هنگامی که در محاصره طاق فرسای مشرکان مکه بود ، به بزرگان مکه که به او وعده هایی می دادند فرمود : اگر خورشید را در دست راستم و ماه را در دست چپم بگذارند ، از راه حق دست بر نمی دارم و تسلیم نمی شوم.

(۲) 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.

(۳) حضرت زینب پس از تحمل سختی ها ، در پاسخ به جمله تحقیر آمیز عبید الله بن زیاد ، حاکم کوفه که گفت : دیدی خدا چه بر سر خاندان شما آورد ؟ با قدرت فرمود: در این واقعه جز زیبایی ندیدم.

*** ایستادگی در برابر تمایلات پست :**

هر انسانی، در درون خود، گاه و بی گاه با تمایلات و خواسته هایی روبه رو می شود، که پاسخ مثبت دادن به آن ها، عزت نفس را ضعیف می کند و انسان را به سوی خواری و ذلت سوق می دهد. حال 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. **نوجوانی و جوانی** بهترین زمان برای پاسخ منفی دادن به این تمایلات است. انسانی که در این دوره سنی به سر می برد، هنوز به گناه عادت نکرده است و به تعبیر پیامبر اکرم (ص)، چنین کسی به آسمان نزدیک تر است. یعنی گرایش به خوبی ها در او قوی تر است. نابراین نوجوان و جوان، بهتر از هر آدمی می تواند ایستادگی در برابر تمایلات منفی را تمرین کند و عزت نفس خود را تقویت کند.

*** انسان دارای دو دسته از تمایلات است :**

(۱) **تمایلات عالی و برتر یا خود عالی** ← این تمایلات مربوط به روح الهی و معنوی انسان است و انسان با رسیدن به این تمایلات احساس موفقیت و کمال می کند و از آنها لذت می برد . مانند : تمایل انسان به دانایی ، عدالت ، شجاعت ، و . . .

(۲) **تمایلات دانی یا خود دانی** ← تمایلاتی که مربوط به بعد حیوانی و دنیایی انسان است و هنگامی که انسان به این تمایلات دست یابد لذت می برد و خوشحال می شود. مانند : تمایل به ثروت ، شهرت ، غذاهای لذیذ ، زیورآلات و رفاه مادی و . . . 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 آن ها یا نمی توان زندگی کرد یا زندگی سخت و مشکل می شود. 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.

*** چه موقع تمایلات دانی بد می شوند ؟** ← آنگاه که انسان، این تمایلات را اصل و اساس زندگی قرار دهد و فقط در فکر رسیدن به آن ها باشد و از تمایلات الهی خود غافل بماند. حد 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 آن ها، به رشد و کمال واقعی خود برسد.

*** هر انسانی در درون خود با دو دعوت رو به روست :**

(۱) **دعوت عقل و وجدان یا نفس لوآمه** ← از ما می خواهد در حد نیاز به تمایلات فروتر پاسخ دهیم و فرصتی فراهم کنیم که تمایلات معنوی و الهی در ما پرورش پیدا کند و آن زیبایی ها وجودمان را فرا بگیرند.

(۲) **دعوت هوی و هوس یا نفس اماره** ← از ما می خواهد فقط به تمایلات بُعد حیوانی سرگرم باشیم و از تمایلات عالی غافل بمانیم. 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 خواسته های آن ها می شود. تحقیقات نشان می دهد که اکثر مجرمان و گناهکاران افرادی فاقد عزت نفس هستند یا عزت نفس پایینی دارند، در حالی که اکثر انسان های مفید و نیکوکار جامعه دارای عزت نفس بالایی می باشند و کمتر مرتکب گناه می شوند.