

فریده نعیمی نیا - دبیر معارف ناحیه 2 اهواز

درس یازدهم

عزت نفس

معصومین بزرگوار عزت نفس را از ارکان داشته اند مانع بسیاری از خواهد شد 3- فضایل اخلاقی - زشتی ها

عزت از صفاتی است که قرآن کریم پیش از بار را بدان توصیف کرده است 2- پاسخ: 95- خداوند

یکی از مهم ترین قدم ها در مسیر کمال چیست؟ 1 تقویت عزت نفس

1 پاسخ (یکی از مهم ترین 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 است (معصومین بزرگوار این صفت را از عزت نفس

2 پاسخ ارکان فضایل اخلاقی دانسته اند که اگر در وجود ما شکل بگیرد، مانع بسیاری از زشتی ها خواهد

3 پاسخ شد)

این درس را به شناخت این صفت اختصاص می دهیم تا با آگاهی بیشتر، برای کسب این

فضیلت بکوشیم . عزت نفس

عزت به چه معناست؟ 1؟

واژه "ذلت" درست مقابل "...." است- عزت

انسان عزیز به چه کسی می گویند؟ 4؟

وقتی می گویند خداوند " عزیز است به چه معناست؟ 2؟

انسان ذلیل به چه کسی می گویند؟ 5؟

واژه " ذلت " به چه معناست؟ 3؟

عزت و ذلت



1 پاسخ) عزت 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

2 پاسخ) واژه «ذلت» درست مقابل «عزت» قرار دارد و به معنای

نفوذپذیری و مغلوب و تسلیم بودن است

3 پاسخ) بنا بر تعاریف فوق، «انسان عزیز» کسی است که در برابر 1

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 آزوده کند و او را حقیر و کوچک سازد، نمی رود 2

4 پاسخ) «انسان ذلیل» نیز کسی است که در برابر مستکبران و زورگویان تن به خواری می دهد و هر فرمانی را 1

می پذیرد؛ همچنین تسلیم هوی و هوس خویش می شود و هر کاری را که موافق هوی و هوس او باشد 2

انجام می دهد، هر چند که آن کار روحش را به گناه آلوده کند 3

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

و خواری» دوری کنیم؟

تدبر در قرآن

عزت از آن خداست و هر کس طالب عزت است باید از خدا بخواهد و به سوی خدا بیاورد یعنی توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او ، 1-

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

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

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

2- 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. نیکو کاری و پایداری به عمل صالح باعث می شود، به انسان ذلت و خواری نرسد 2

3- وَ الَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا وَ تَرَهُمْ ذُلَّةً 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:

در نتیجه : انسان برای دست یابی به عزت باید در زمره صالحان باشد و از گناه و بدی دوری کند

1- معمولاً فارسی زبانان، واژه «عزیز» را به جای «دوست داشتنی» و «گرامی» به کار می بریم. 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 تسلیم ناپذیر را دوست می دارد.

2- سورة فاطر، آیه ۱۰ . 3- سورة یونس، آیه ۲۶ . 4- سورة یونس، آیه ۲۷ .

قرآن کریم و سیره معصومین چه راه هایی را برای تقویت عزت نفس بیان می کنند؟ نام ببرید پاسخ شناخت ارزش خود و نفرختن خویش به بهای اندک-1 توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او-2

راه های تقویت عزت نفس (از دیدگاه قرآن کریم و سیره معصومین) را نام ببرید؟ پاسخ 1 و 2

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

1 (سوال) 1- شناخت ارزش خود و نفرختن خویش به بهای اندک یکی از راه های تقویت عزت نفس است آن را توضیح دهید؟ 1

الف) 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. 1 پاسخ 1

2 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. 2

خداوند به انسان چه وعده داده است؟ توضیح دهید 2

و خطاب به انسان فرموده:

«ای فرزند آدم، این مخلوقات را برای تو آفریدم و تو را برای خودم.» 2

ج) خداوند به انسان وعده دیدار داده و بهشتی به وسعت همه آسمان ها و زمین برایش آماده کرده 2

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. 2 پاسخ 2

د) آیا بهایی ارزشمندتر از این به ذهن انسان می رسد؟ آیا کسی می تواند ادعا کند که می تواند بهای 2

بالاتری را برای انسان فرض کند؟ موضوع حدیث: شناخت ارزش خود و نفرختن خویش به بهای اندک- از راه های تقویت عزت نفس

حضرت علی (ع) بهای واقعی انسان را چه چیزی می دانست؟ 3

«همانا بهایی برای جان شما جز بهشت نیست.»

پس [خود را] به کمتر از آن نفروشید.» 3

امام علی (ع) می فرماید:

إِنَّهُ لَيْسَ لِأَنْفُسِكُمْ ثَمَنٌ إِلَّا الْجَنَّةُ

فَلَا تَبِيعُوهَا إِلَّا بِهَا

سوال 4 2- توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی یکی از راه های تقویت عزت نفس است آن را توضیح دهید؟ 4

ج) خدایی که خالق تمام هستی است، سرچشمه و منبع همه قدرت ها و عزت هاست. او وجود 4

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. 4 پاسخ 4

سوال 5 5- امیرالمؤمنین علی (ع) در وصف انسان هایی که عزت خود را در بندگی خدا یافته اند، چه می فرماید؟ 5

«خالق جهان در نظر آنان بزرگ است. از این جهت، غیر خدا در نظرشان کوچک است.» 5

طبق سخن امام علی (ع) چرا انسان عزت مند، غیر خدا در نظرش کوچک است؟ پاسخ- خالق جهان در نظر آنان بزرگ است

حضرت علی (ع) می فرماید: "خالق جهان در نظر آنها بزرگ است. از این جهت، غیر خدا در است" - پاسخ نظرشان کوچک

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

4- نهج البلاغه، حکمت ۴۵۶.

5- عَظَّمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُونَهُ. فِي أَعْيُنِهِمْ: نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳.

چرا امیر المؤمنین علی (ع) از ما می خواهد که بنده کسی مثل خودت نباشی؟
زیرا خداوند تو را آزاد آفریده است

وقتی که انسان به چنین شناخت و ایمانی که "خداوند بزرگ و غیر خدا کوچک است" برسد چگونه است؟¹

پاسخ 1 () 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.

به همین جهت امیر المؤمنین علیه السلام از ما می خواهد که:

«بنده کسی مثل خودت نباش، زیرا خداوند تو را آزاد آفریده است.»¹

موضوع حدیث: توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او

یکی از اسوه های عزت در برابر ستمگران " پیامبر اکرم (ص) " است آن را توضیح دهید؟³

یکی از اسوه های عزت در برابر ستمگران " امام حسین (ع) " است آن را توضیح دهید؟⁴

یکی از اسوه های عزت در برابر ستمگران " حضرت زینب (علیها) " است آن را توضیح دهید؟⁵

پیشوایان ما با تکیه بر بندگی خداوند و پیوند با او توانستند چگونه باشند؟²

پاسخ 2 () پیشوایان ما با تکیه بر بندگی خداوند و پیوند با او توانستند در سخت ترین شرایط، عزت ماندانه زندگی

کنند و هیچ گاه تن به ذلت و خواری ندهند²

پاسخ 3 () برای مثال، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هنگامی که در محاصره طاق فرسای مشرکان مکه بود و جز حضرت

ابوطالب رضی الله عنه و حضرت خدیجه رضی الله عنها و یارانی اندک و فقیر، پشوانه ای نداشت، به بزرگان مکه که به او

و عده ثروت و قدرت و ریاست بر این شهر را می دادند، فرمود: «اگر اینان خورشید را در دست راست

و ماه را در دست چپم بگذارند، از راه حق دست بر نمی دارم و تسلیم نمی شوم» (بیانگر عزت نفس پیامبر (ص)

پاسخ 4 () نوه گرامی و عزیز آن حضرت، امام حسین رضی الله عنه، آنگاه که نزدیکان 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.»³ → بیانگر عزت نفس امام حسین (ع) است

پاسخ 5 () حضرت زینب رضی الله عنها، خواهر شجاع امام نیز پس از تحمل انبوه مصائب و سختی، که یکی از آنها

می تواند انسان را درهم شکند، در پاسخ به جمله بیانگر عزت نفس حضرت زینب (علیها) است که گفت:

دیدی خدا چه بر سر خاندان شما آورد؟ با قدرت فرمود: [در این واقعه] جز زیبایی ندیدم.⁴

تمایلات گاه و بی گاه

تمرین ایستادگی در برابر تمایلات پست

تمایلات پست

پاسخ 6 () هر انسانی، در درون خود، گاه و بی گاه با تمایلات و خواسته هایی روبه رو می شود، که پاسخ مثبت

دادن به آنها، عزت نفس را ضعیف می کند و انسان را به سوی خواری و ذلت سوق می دهد (حال

پاسخ مثبت دادن به تمایلات گاه و بی گاه (تمایلات پست) چه نتیجه ای در بر دارد؟⁶

۲- سیره این هشام، ج ۱، ص ۲۵۶.

۳- اللهوف، سیدین طاووس، ص ۲۲.

۴- همان، ص ۳۵.



تمایلات پست

1 پاسخ) اگر این پاسخگویی ادامه یابد، خواری و 1

مهم 2 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.

بهبترین دوره برای پاسخ منفی دادن به تمایلات گاه و بی گاه (تمایلات پست) چه زمانی است؟ چر؟ 2

1 پاسخ) نوجوانی و جوانی بهترین زمان برای 2

مهم 1 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 ﷺ، چنین

مهم 2 کسی به آسمان نزدیک تر است. یعنی گرایش به خوبی ها در او قوی تر است. بنابراین نوجوان و جوان، بهتر از هر آدمی می تواند ایستادگی در برابر تمایلات منفی را تمرین کند و عزت نفس خود را تقویت کند.

1 انسان در وجود خود (درون خود) دارای چند دسته تمایلات است؟ نام ببرید؟ تمایلات عالی-1 و تمایلات دانی-2

خود عالی و خود دانی

در درون انسان تمایلات عالی و برتر، در انسان را با مثال توضیح دهید؟ 3

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:

1 پاسخ 3) اول: تمایلات عالی و برتر، مانند تمایل به دانایی، عدالت، شجاعت، حیا، ایثار و حُسن خلق، که

2 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.

تمایلات دانی، در انسان را با مثال توضیح دهید؟ 4

2 پاسخ 4) دوم: تمایلات دانی، مانند تمایل به ثروت، شهرت، غذاهای لذیذ، زبورآلات و رفاه مادی، که مربوط

3 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

1 پاسخ 5 اینها لازمه زندگی در دنیا هستند و بدون آنها یا نمی توان زندگی کرد یا زندگی سخت و مشکل می شود.

1 تمایلات بُعد حیوانی در ذات خود بد نیستند، اما نسبت به بُعد معنوی و الهی، بسیار ناچیز و پایین ترند

2 پاسخ 6 و قابل مقایسه با آن تمایلات نیستند) چرا انسان ها به طور طبیعی به تمایلات دانی، میل دارند و علاقه نشان می دهند؟ 5

پس چه موقع این تمایلات بد می شوند؟ دانی آیا تمایلات بُعد حیوانی در ذات خود بد هستند؟ توضیح دهید؟ 6

2 پاسخ 7 آنگاه که انسان، این تمایلات را اصل و اساس زندگی قرار دهد و فقط در فکر رسیدن به آنها باشد

3 و از تمایلات الهی خود غافل بماند) حد و مرز توجه به این تمایلات را خدا می داند و خداوند با احکام

2 پاسخ 8 خود چگونگی بهره مندی از این تمایلات را مشخص کرده تا انسان بتواند در عین بهره مندی از آنها، به

3 حد و مرز توجه به تمایلات دانی را چه کسی؟ و به چه وسیله ای مشخص کرده است؟ 8

هر انسانی در درون خود با چند دعوت روبه رو می شود؟ نام ببرید پاسخ دو دعوت ، 1- دعوت عقل و وجدان یا همان "نفس لوامه" و 2- دعوت هوی و هوس یا همان "نفس اماره است

انسانی که به هوی و هوس پاسخ مثبت می دهد و تسلیم می شود چگونه است؟ 3

دعوت هوی و هوس یا همان "نفس اماره" از ما چه می خواهد؟ 2
رشد و کمال واقعی خود برسد

پاسخ 1 (از این رو هر انسانی در درون خود با دو دعوت روبه روست : 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 2
تمایلات معنوی و الهی در ما پرورش پیدا کند و آن زیبایی ها وجودمان را فرا بگیرند. 1
دانی

پاسخ 2 (دعوت دیگر، دعوت هوی و هوس یا همان «نفس اماره» است که از ما می خواهد فقط به تمایلات 1
بُعد حیوانی سرگرم و مشغول باشیم و از تمایلات عالی و برتر غافل بمانیم. 2)

پاسخ 3 (انسانی که به هوی و هوس پاسخ مثبت می دهد و تسلیم می شود، قدم در وادی ذلت گذاشته و از راه 1
رشد باز می ماند. پس از این مرحله است که وقتی در برابر ستمگران و قدرتمندان قرار گرفت، زیر بار 2
ذلت می رود و تسلیم خواسته های آنها هم می شود.)

پاسخ 4 (بنابراین، کسی که در مقابل دیگران تن به ذلت می دهد، ابتدا در مقابل تمایلات پست درون خود شکست خورده 1
و تسلیم شده و سپس مغلوب زورگویان و قدرتمندان گردیده و تسلیم خواسته های آنان شده است.) 2

پاسخ 5 (تحقیقات نشان می دهد که اکثر مجرمان و گناهکاران افرادی فاقد عزت نفس هستند یا عزت نفس 2
بسیار پایینی دارند، درحالی که اکثر انسان های مفید و نیکوکار جامعه دارای عزت نفس بالایی می باشند 1
و کمتر مرتکب گناه می شوند. 2
کسی که در مقابل دیگران تن به ذلت می دهد چگونه است؟ 4

تأثیر اجتماعی عزت نفس

تحقیقات نشان می دهد که اکثر مجرمان و گناهکاران و انسان های مفید و نیکوکار جامعه چگونه افرادی هستند؟ 5

خودارزیابی (۲) مهم

مهم
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 گناهان
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
..... در خود می شکند و سپس گدایی می کند. جوانی که عزت نفس دارد، در برابر
..... گناه نمی شکند.
انسان عزیز در برابر ظالم و ستمگر شکست ناپذیر و در برابر مردم
... متواضع و فروتن ... است.

فریده نعیمی نیا دبیر معارف - ناحیه 2 اهواز

