

وَإِذَا قِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا يَسْتَغْفِرْ لَكُمْ رَسُولُ اللَّهِ لَوَّوْا
 رُءُوسَهُمْ وَرَأَيْتَهُمْ يَصُدُّونَ وَهُمْ مُسْتَكْبِرُونَ ﴿٥﴾
 سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أَسْتَغْفَرْتَ لَهُمْ أَمْ لَمْ تَسْتَغْفِرْ لَهُمْ لَنْ يَغْفِرَ
 اللَّهُ لَهُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ ﴿٦﴾ هُمْ
 الَّذِينَ يَقُولُونَ لَا تُنْفِقُوا عَلَيَّ مِنْ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ حَتَّىٰ
 يَنْفَضُوا ۚ وَاللَّهُ خَزَائِنُ السَّمَوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَلَكِنَّ
 الْمُنْفِقِينَ لَا يَفْقَهُونَ ﴿٧﴾ يَقُولُونَ لَئِن رَّجَعْنَا إِلَى
 الْمَدِينَةِ لَيُخْرِجَنَّ الْأَعَزُّ مِنْهَا الْأَذَلَّ ۚ وَاللَّهُ الْعَزِيزُ
 لِرَسُولِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنْفِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ
 ﴿٨﴾ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَ لَا
 أَوْلَادُكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ ۚ وَ مَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ
 هُمُ الْخَاسِرُونَ ﴿٩﴾ وَ أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِن قَبْلِ أَن
 يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ
 قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَ أَكُن مِّنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾ وَ لَنْ يُؤَخَّرَ
 اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجْلُهَا ۚ وَ اللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١١﴾

عزت نفس

دوازدهم

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.

۲. عزت به چه معناست؟

۳. خداوند عزیز است این جمله یعنی چه؟

۴. واژه ی ذلت به چه معناست؟

عزّت و ذلّت



۲ (عزّت به معنای «نفوذناپذیری» و «تسلیم نبودن»

است.)^۲ (وقتی می‌گویند خداوند «عزیز» است،

معنایش این است که کسی نمی‌تواند در اراده او

نفوذ نماید و او را تسلیم خود کند)^۳

واژه «ذلّت» درست مقابل «عزّت» قرار دارد و

۴ (به معنای نفوذپذیری و مغلوب و تسلیم بودن است)^۴

بنابر تعاریف فوق^۵، «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)^۵

۶ («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)^۶

اکنون باید ببینیم چگونه می‌توانیم صفت دوست‌داشتنی «عزّت» را در خود تقویت کنیم و از «ذلّت و

خواری» دوری کنیم؟ آیه ۱- توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او، راه دستیابی به عزّت

آیه ۲- نیکوکاری عامل دستیابی به پاداش نیک و چیزی فراتر و جلوگیری از خواری و ذلت

آیه ۳- نتیجه ی بدی کردن: ۱. جای بد ۲. خواری و ذلت

تدبّر در قرآن

در آیات زیر بیندیشید و راه دستیابی به «عزّت» را بیان کنید.

۱- مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا...^۱

هر کس عزّت می‌خواهد [بداند] که هر چه عزّت است، از آن خداست.

۲- لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَىٰ وَزِيَادَةٌ وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ^۲

برای کسانی که نیکوکاری پیشه کردند، پاداشی نیک و چیزی فزون‌تر است و بر چهره آنان

غبار خواری و ذلت نمی‌نشیند.

۳- وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا وَتَرَهُم مُّذَمَّاتٌ ذِلَّةٌ^۳

هر سه آیه بیانگر راه‌های دستیابی به عزت

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

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

۲- سوره فاطر، آیه ۱۰.

۳- سوره یونس، آیه ۲۶.

۴- سوره یونس، آیه ۲۷.

۵. انسان عزیز به چه کسی می‌گویند؟

۶. انسان ذلیل به چه کسی می‌گویند؟

پاسخ: ۱- شناخت ارزش خود و نفروختن خویش به بهای اندک ۲- توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او

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 :

روی آوردن به خداوند و اطاعت از دستورات او - نیکوکاری - دوری از بدی ها و گناهان

بیشتر بدانیم

وقتی عبیدالله بن زیاد به فرمان یزید حاکم کوفه شد، عمر بن سعد را که در آن روزها از شخصیت های برجسته به شمار می آمد، به کاخ خود دعوت کرد و پس از مذاکره ای طولانی از وی خواست که فرماندهی جنگ با امام حسین (علیه السلام) را بپذیرد. وی از این کار امتناع کرد. بالاخره ابن زیاد به وی وعده داد که اگر این فرماندهی را قبول کند، پس از جنگ او را استاندار «ری» نماید. در آن سال ها، ری یکی از ثروتمندترین مناطق حکومت بنی امیه بود.

عمر بن سعد باز هم تردید داشت که تن به این معامله بدهد؛ آیا آخرت و عزتی را که میان مسلمانان دارد بفروشد و با ریختن خون سیدالشهداء (علیه السلام) ذلیلانه به استانداری ری برسد؟ در نتیجه، یک روز از ابن زیاد مهلت خواست. شبی تا نزدیکی های صبح بیدار بود و با خود می اندیشید. بالاخره گفت: فرماندهی را می پذیرم و کاری می کنم که فرزند رسول خدا (صلی الله علیه و آله) تسلیم یزید شود و خویش بر زمین نریزد و من هم به حکمرانی استان ری برسم.

صبح به مجلس ابن زیاد آمد و موافقت خود را اعلام کرد.

روز نبرد فرا رسید. او که دید نمی تواند عزت نفس سیدالشهداء (علیه السلام) را درهم بشکند و امام نمی خواهد تسلیم یزید شود، با امام جنگید و خشن ترین کارهایی را که کمتر انسانی در میدان جنگ می کند مرتکب شد و بدین ترتیب، ذلت و خواری در برابر یزید و عبیدالله بن زیاد را به نهایت رساند.

راه های تقویت عزت

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

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 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.

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

۹. چرا روی آوردن به خدا و بندگی او، انسان را عزیز می کند؟

۱۰. طبق سخن امام علی (ع) چرا انسان عزت مند غیر خدا در نظرش کوچک است؟

از همین رو خداوند جایگاه ما انسان ها را در خلقت بیان می کند و می فرماید: «ما فرزندان آدم را

بیانگر شناخت ارزش خود و نفروختن

خویش به بهای اندک از راه های تقویت عزت نفس

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 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^۳.

آیا بهایی ارزشمندتر از این به ذهن انسان می رسد؟ آیا کسی می تواند ادعا کند که می تواند بهای بالاتری را برای انسان فرض کند؟

امام علی علیه السلام می فرماید:

إِنَّهُ لَيْسَ لَأَنْفُسِكُمْ تَمَنُّ إِلَّا الْجَنَّةَ فَلَا تَبِعُوهَا إِلَّا بِهَا: (همانا بهایی برای جان شما جز بهشت نیست،

پس [خود را] به کمتر از آن نفروشید)^۴

۲- توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او

۹ (زیرا - خدایی که خالق تمام هستی است، و 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 بنابراین، هر کس به دنبال عزت است، باید خود را به این سرچشمه وصل کند.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در وصف انسان هایی که عزت خود را در بندگی خدا یافته اند، می فرماید:

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

وقتی که انسان به چنین شناخت و ایمانی رسید، به طور طبیعی تسلیم خدا می شود، بندگی او را

می پذیرد و در مقابل غیرخدا عزیز و تسلیم ناپذیر باقی می ماند.

توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او از راه های تقویت عزت نفس

به همین جهت امیرالمؤمنین علیه السلام از ما می خواهد که:

«بندگی کسی مثل خودت نباش، زیرا خداوند تو را آزاد آفریده است»^۶.

کوچک بودن غیر خدا برای انسان های عزتمند معلول بزرگ دیدن خداوند.

۱- سورة اسراء، آیه ۷۰.

۲- «يَا بَنِي آدَمَ، خَلَقْتُ الْإِنْسَانَ لَأَجْلِكَ وَ خَلَقْتُكَ لِأَجْلِي»؛ الجواهر السنّية في الاحاديث القدسية، شيخ خُرعاملي، ص ۳۶۲.

۳- سورة قمر، آیه ۵۴، سورة زخرف، آیه ۷۱.

۴- نهج البلاغه، حکمت ۴۵۶.

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

۶- نهج البلاغه، وصیت نامه امام به فرزند گرامی خود امام حسن علیه السلام، نامه ۳۱.

۱۱. "پیشوایان ما در سخت ترین شرایط عزت مند بوده و تن به ذلت نمی دادند" این رفتار آنان معلول

چه چیزی بود؟ پاسخ: معلول تکیه بر خداوند و پیوند با او

۱۲. چند نمونه عزت مندی پیشوایان دینی در برابر ستمگران را بنویسید؟

خودارزیابی (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، عزت‌مندان زندگی کنند و هیچ‌گاه تن به ذلت و خواری ندهند.

بیانگر عزت نفس پیامبر (ص)

۱۲ (برای مثال، پیامبر اکرم ﷺ هنگامی که در محاصره طاق‌فرسای مشرکان مکه بود و جز حضرت ابوطالب رضی الله عنه و حضرت خدیجه رضی الله عنها و یارانی اندک و فقیر، پشتوانه‌ای 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.»**)^{۱۳}

نوه گرامی و عزیز آن حضرت، امام حسین رضی الله عنه، 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.»^{۱۴}

بیانگر عزت نفس امام حسین (ع)

حضرت زینب رضی الله عنها، 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^{۱۳}

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 اگر این پاسخگویی ادامه یابد، خواری و ذلت انسان را احاطه می‌کند، به طوری که در برابر هر خواست نامشروع

۱- سیره ابن هشام، ج ۱، ص ۲۵۶.

۲- اللهوف، سید بن طاووس، ص ۲۲.

۳- همان، ص ۳۵.

۱۳. برخورد پیامبر (ص) به عنوان اسوه عزت در برابر پیشنهاد پول و ثروت ستمگران و مشرکان به او چگونه بود؟

۱۴. پاسخ مثبت دادن به تمایلات پست چه نتیجه‌ای در بر دارد؟

۱۵. بهترین دوره برای پاسخ منفی به تمایلات پست چه زمانی است؟ چرا؟

۱۶. انسان در درون خود دارای چند دسته تمایلات است توضیح دهید؟

۱۷. چرا انسان به طور طبیعی به تمایلات دانی علاقمند است؟

درونی و بیرونی مقاومت نمی کند و به سرعت تسلیم می شود. ^{۱۴}

^{۱۵} (نوجوانی و جوانی بهترین زمان برای 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 صلی الله علیه و آله، چنین کسی به آسمان نزدیک تر است. یعنی گرایش به خوبی ها در او قوی تر است.) ^{۱۵} 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.

۱۸. آیا تمایلات بعد حیوانی (تمایلات دانی) در ذات خود بد هستند؟

خود عالی و خود دانی

۱۹. تمایلات بعد حیوانی (تمایلات دانی) چه موقع بد می شود؟

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 ^{۱۶} (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 می کنیم و از آنها لذت می بریم.

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 می یابیم، از آنها لذت می بریم و خوشحال می شویم.) ^{۱۶} انسان ها به طور طبیعی به این قبیل امور میل دارند و علاقه نشان می دهند، ^{۱۷} (زیرا

اینها لازمه زندگی در دنیا هستند و بدون آنها یا نمی توان زندگی کرد یا زندگی سخت و مشکل می شود) ^{۱۷}

^{۱۸} (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) ^{۱۸}

پس چه موقع این تمایلات بد می شوند؟

^{۱۹} (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) ^{۱۹} 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 آنها، به رشد و کمال واقعی خود برسد.

از این رو هر انسانی در درون خود ^{۲۱} (با دو دعوت روبه روست : دعوت عقل و وجدان یا همان

۲۰. حد و مرز تمایلات دانی را چه کسی و به چه وسیله ای مشخص کرده است؟

پاسخ: خداوند - به وسیله ی احکام خود که توسط پیامبران ارسال کرده است.

۲۱. انسان در درون خود با چند دعوت رو به رو است توضیح دهید؟

۲۲. نکته: کسی که در مقابل دیگران تن به ذلت می دهد :

ابتدا مقابل تمایلات پست درون خود شکست خورده ← سپس مغلوب زورگویان و قدرتمندان می گردد.

«نفس لَوَامِه»، که از ما می خواهد در حدّ 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.

دعوت دیگر، دعوت هوی و هوس یا همان «نفس اماره» است که از ما می خواهد فقط به تمایلات بُعد حیوانی سرگرم و مشغول باشیم و از تمایلات عالی و برتر غافل بمانیم) ۲۱

انسانی که به هوی و هوس پاسخ مثبت می دهد و تسلیم می شود، قدم در مسیر 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 آنها هم می شود.

بنابراین، کسی که در مقابل دیگران تن به ذلت می دهد، ابتدا در مقابل تمایلات پستِ درون خود شکست خورده و تسلیم شده و سپس مغلوب زورگویان و قدرتمندان گردیده و تسلیم خواسته های آنان شده است.

تحقیقات نشان می دهد که اکثر مجرمان و گناهکاران افرادی فاقد عزت نفس هستند یا عزت نفس

بسیار پایینی دارند، درحالی که اکثر انسان های مفید و نیکوکار جامعه دارای عزت نفس بالایی می باشند و کمتر مرتکب گناه می شوند.

خودارزیابی (۲)

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 گناه

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

خود را کوچک می کند و سپس گدایی می کند. جوانی که عزت نفس دارد، در برابر

شهوت (گناه) نمی شکند.

انسان عزیز در برابر ظالم و ستمگر و هوی و هوس شکست ناپذیر و در برابر مردم

متواضع و فروتن است.