

موضوع: تبیین مولفه های عزت نفس در سبک زندگی علوی باتاکید بر نهج البلاغه

محدثه خزائی^۱

چکیده:

عزت نفس یکی از مفاهیم کلیدی در روانشناسی و زندگی فردی است که در تفکر و زندگی علوی به وضوح نمود پیدا کرده است. این مقاله به بررسی مولفه های عزت نفس در سبک زندگی امام علی (ع) با تاکید بر آموزه های نهج البلاغه می پردازد. اهداف این مقاله شامل تحلیل مفاهیم خودشناسی، احترام به انسانیت، اخلاق و تقوا، پایداری و هدفمندی است. نتایج نشان می دهد که توجه به این مولفه ها می تواند به تقویت عزت نفس و بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند. کلید واژه: عزت نفس، زندگی علوی، نهج البلاغه، سبک زندگی، خودشناسی

مقدمه:

^۱ طلبه سطح ۲، مدرسه علمیه امام حسین علیه السلام، قصر شیرین

عزت نفس به معنای احساس ارزشمندی و احترام به خود است که نقش چشمگیری در سلامت روان و کیفیت زندگی ایفا می‌کند. در سبک زندگی امام علی (ع) که در نهج البلاغه مستند شده است، به اهمیت این حس پرداخته شده و مولفه‌های مختلفی برای تقویت آن ارائه شده است. نهج البلاغه به عنوان یکی از مهم‌ترین متون اسلامی، فلسفه زندگی و رفتار صحیح را به وضوح بیان می‌کند.

۱. خودشناسی:

یکی از پایه‌های عزت نفس، خودشناسی است. امام علی (ع) می‌فرماید: "معرفة النفس أفضل المعارف." شناخت خود به فرد این امکان را می‌دهد که با توانایی‌ها و ضعف‌های خود آشنا شود و بر این اساس تصمیمات بهتری اتخاذ کند.

۱. وَمَا طَلَبُ الْمَعِيشَةِ بِالْتَمَنِ وَلَكِنْ الْق دِلُوكْ فِی الدلاء

۲. تَجِئَكَ بِمِلْئِهَا يَوْمًا وَيَوْمًا. تَجِئَكَ بِخَمَاهِ ٍ و قَلِيلِ ماء

تأمین زندگی با آرزوهای پوچ ممکن نیست، بلکه باید همچون دیگران دلو خویش را در چاه اندازی تا روزی دلو پراز آب و روزی مقدار کمتری آب با گل ولای درآید

نکته :

نابرده رنج گنج میسر نمیشود مزد آن گرفت جان برادر
که کار کرد

زندگی دارای دو بعد است ، درون انسان و برون انسان.

در زندگی درون باید هرکس با تمام ظرفیت تلاش کند و جهاد نماید تا زندگی برونی او به کام شود و باتنبلی و بی فکری نمیتوان در جامعه زندگی خوبی داشت. و توجه به این نکته بسیار ضروری است که نباید به جای تلاش و کار، تنهادست به دعا برداشت؛ و باید همیشه این امر مهم را در زندگی مدنظر قرار داد که: <<باتوکل زانوی اشتر ببند>>؛ تا به ظرفیت واقعی خود که تقدیر خداوند است، برسید. و به قول مولا، <<تو دلو خود را در چاه بیانداز تا نصیب تو از زندگی به تو برسد>> ولی اگر کنار چاه بایستی و برای داشتن آب آرزو

کنی و دست به دعا برداری، مطمئن باش که همیشه به آب دست پیدانخواهی کرد.

۲. احترام به انسانیت:

نهج البلاغه بر کرامت انسانی تأکید دارد. احترام به دیگران به فرد کمک می‌کند تا خود را ارزشمند بداند. امام علی (ع) به اهمیت رعایت حقوق دیگران و رفتار نیکو با آنها اشاره می‌کند، که این موضوع موجب تقویت عزت نفس افراد می‌شود.

۱. فَلَوْكَائِثُ الدُّنْيَا تُنَالِيْفِطْنَهٗ ۖ وَفَضْلٍ ۖ وَعِلْمٍ ۖ نِلْتُ
أَعْلَى الْمَرَاتِبِ

۲. وَلَكِنَّمَا الْأَرْزَاقُ خَطٌّ ۖ وَقِسْمَهٗ
بِفَضْلِ مَلِكٍ ۖ لَا بِحِيلِهِ
طَالِبِ

اگر رزق و روزی با زیرکی و دانایی و عقل به دست می‌آید، من باید ثروتمند ترین روی زمین می‌بودم،

لیکن روزی های مردم نصیب و قسمتی است که بر اثر لطف خداوندی به افراد می‌رسد لذا حيله تلاشگران نتیجه نمی‌دهد.

نکته: آن رزق و روزی که مولا می‌فرمایند روزی حلال است که از راه تلاش به دست می‌آید، ولی رباخواران، دزدان و... غاصب اموال مردمند، و عدواناً از هر طریق نامشروع تصاحب می‌کنند که تملک آنچه که چپاولگران دارند مال آنها نیست، بلکه تصرف عدوانی است، نه رزق و روزی.

۳. اخلاق و تقوا:

زندگی بر اساس اصول اخلاقی و تقوی به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و مسائل زندگی احساس قدرت و اعتماد به نفس داشته باشد. امام علی (ع) همواره به رعایت اخلاقیات و تقوا تأکید دارد و می‌فرماید: "حسن الخلق يرفع الحجاب."

۱. اصحاب خیار الناس تَنْجُ مُسْلِمًا . و من صحب الاشرار
یوماً سَیُجَزَّحُ

۲. وَ اِيَاكَ يَوْمًا اَنْ تُمَارِخَ جَاهِلًا. فَتَلْقَى الَّذِي لَا تُشْتَهِي
حِينَ تَمْرُخُ

۳. وَلَا تُكْ عَرِيضًا تُشَاتِمُ مِنْ دِنَا. فَتُشْبِهَ كَلْبًا بِالسَّفَاهَةِ
يَنْبِخُ

۴. اِذَا مَا كَرِيْمٌ يَطْلُبُ حَاجَةً . فَقُلْ قَوْلَ حُرٍّ
مَاجِدٍ يَتَسَمَّحُ

۵. فَبِالِرَّاسِ وَالْعَيْنَيْنِ مَتَى قَضَائُهَا وَمَنْ يَشْتَرِي حَمْدَ
الرِّجَالِ سَيَرْبُخُ

با افراد سالم و صالح رفاقت کن تا دین دنیایت سالم بماند
و کسی که با اشرار دوستی کند از آنها زخم خواهد خورد و دنیا
و آخرتش به خطر می افتد.

هشدار می دهم که هرگز بانادان شوخی نکن، زیرا از او عکس
العملی خواهی دید که خوست نیاید

روحیه تعرض را در خود بمیران، آنگونه نباش که هر کس به
تو نزدیک شود او را شتمات کنی، که در این صورت شبیه سگی
خواهی بود که از روی نادانی پارس می کند.

ارگانه فرد سخاوتمندی پیش تو آید و درخواستی داشته
باشد، همانند بزرگواران آزاده پاسخ شایسته به او بده

نه تنها بازبان، که با سروچشم بگو کارت را انجام خواهم
داد و کسی که ستایش مردان را بخرد، حتماً از کار خدا پسندانه
خود سود خواهد برد

نکته: با بهترین خوش اخلاق ترین و پاک ترین دوست شو.

با آدم های شرور رفاقت نکن.

با دروغ گو ها رفاقت نکن.

با آدم های نادان دوستی نکن.

بانادان شوخی نکن.

با آدم های ماجراجو معاشرت نکن.

با آدم های ستیز گر دوستی نکن.

با آدم های سفیه دوستی نکن.

در نهایت روح تعرض و پر خاشگری را در وجودت بمیران.

الرِّفْقُ يُمْنٌ وَالْإِنَاءُ سَعَادَةٌ فَتَأَنَّ فِي أَمْرِ ثَلَاثِ نَجَاحَا

نرمی و نرم خویی خجسته است و شکیبایی و ملایمت سعادت آفرین، به هرحال در هرکاری آرام باش تا پیروزی به دست آوری

۴. پایداری و مقاومت:

در نهج البلاغه، پایداری در برابر مشکلات و چالش‌ها از ارزش‌های کلیدی است. امام علی (ع) به افراد توصیه می‌کند که در برابر سختی‌ها قوی باشند و اعتماد به نفس خود را حفظ کنند. این خود باوری از مولفه‌های اصلی عزت نفس است.

۱. هی حالان: شده ورخاء. وسجالان: نعمه والبلاء

۲. والفتی الحادق الادیب اذا ما. خانه الدهر لم یخنه عزاء

۳. ان المت ملمه بی فانی. فی الملمات صخره صماء

۴. عالم بالبلاء علما بان لیس. یدوم النعیم واللاواء

دنیا دوز است، سختی، آسایش و دوام لبریز دارد: نعمت و بلا جوانمرد، خردمند، به هنگام دیدن خیانت دنیا، صبر و پایداری نموده دچار بی صبری و بی تابی نمی شود

اگر در این دنیا حادثه ای به من روی آورد، باید بدانید من در سختی‌ها صخره ای استوار و محکم هستم

به حوادث عالم دانایم، و می دانم که لذت و نعمت پابرجا نخواهد ماند

نکته: چهره واقعی دنیا را مولا دیده و آن را به ما نشان می‌دهد

می‌فرمایند: من آن صخره سخت و استوارم و به حوادث و دگرگونی‌های دنیا آشنایم که در مقابل هجوم خوبی‌ها و بدی‌های دنیا استوار ایستاده‌ام و شایسته است که مانیز همچون آن امام برحق باشیم و در مقابل خیانت‌پیشگان، راه و روش خدایی را برویم، نه را آنان که گمراه شده‌اند

۱. الدهر یخنق احیانا قلاته علیک لاتضطرب فیها ولاتثب

۲. حتی یفرجها فی حال مدتها. فقدیزید اختناقاً کل مضطرب

اینجا را بنواز، با فلانی دوست شو و به سوی فلانی به دشمنی تهدیدکنان برافراشته شو؛ تسلیم محض و مطلق.

خصوصیت بزرگ دیگر علی علیه السلام این است که در مقابل پیغمبر، سلم محض است. آن وقتی که رسول خدا به او میگوید در مکه بمان، میماند؛ آن وقتی که در جنگ تبوک به او میگوید در مدینه بمان، میماند؛ آن وقتی هم که به او میگوید با عمرو بن عبدود بجنگ و جانت را در خطر بینداز، میاندازد؛ لا یسیقوئه بالقول و هم یأمره؛ یعملون. در مقابل خدا و در مقابل پیامبر و در مقابل اسلام باید از علی این خصلت را آموخت: تسلیم محض بودن... باید به طور مطلق تسلیم اسلام باشیم، از اسلام سخن بشنویم، از اسلام راهنمایی بجوییم...

• امیرالمؤمنین علیه السلام در دنیا اندوخته مالی فراهم نیاورد

و اما نکته‌ی سوم در زندگی امیرالمؤمنین به روایت امام حسن مجتبی. امام حسن در پایان این خطبه‌ی شریفه میفرماید: وَ مَا تَرَكَ عَلَى أَهْلِ الْأَرْضِ صَفَرَاءَ وَ لَا بَيْضَاءَ [إِلَّا سَبْعَ مِائَةِ دِرْهَمٍ]؛ علی از طلا و نقره‌ی عالم هیچ از خود باقی نگذاشت مگر هفتصد درهم. هفتصد درهم مبلغ بسیار ناچیزی است که همین مبلغ ناچیز هم در زندگی علی اندوخته به حساب نمی‌آید، زیرا علی آن را برای روز مبادا نیندوخته بود؛ خرج لازمی داشت و پول علی کفاف نمیداد، مجبور بود حقوق خودش را از بیت‌المال مقداری کنار بگذارد و بر خودش زحمت و رنج را تحمیل کند تا بتواند این خلأ را در زندگی پُر کند...

• سه موعظه از زندگی امیرالمؤمنین علیه السلام که نباید فراموش کنیم

برادران و خواهران! راه ما این است و این موعظه‌ای است که امیرالمؤمنین با عمل خودش به ما داده است و ما را به آن فراخوانده است. این سه موعظه را فراموش نکنیم؛ اینها مصداقهای واقعی تقوا هستند؛ ما این سه درس را از علی

یاد بگیریم. من این سه درس را باز هم تکرار میکنم: اوّل، عمل و تلاش. بیکار نمانید؛ کوشش کنید کار لازم و عمل صالح را در هر زمانی بشناسید و پیدا کنید و بعد آن را با صمیمیت و اخلاص انجام بدهید. و دوّم، تسلیم بودن در مقابل فرمان رهبری؛ در مقابل فرمان آن کسی که برای انسان واجب‌الاطاعة است. و آنگاه بی‌اعتنائی به مادیگری، به پول، به زخارف دنیا، و پشت پا زدن به هر گونه عملی که از این احساس انسان سرچشمه میگیرد. این، فرمان امیرالمؤمنین برای ما است. پروردگارا! ما را با شیوهی علیّ بن ابی طالب در دنیا زنده بدار و ما را در راه علیّ بن ابی طالب علیه السلام بمیران.

نتیجه‌گیری:

عزت نفس به عنوان احساسی عمیق از ارزشمندی و احترام به خود، در زندگی فردی و اجتماعی ما نقش حیاتی دارد. در آموزه‌های امام علی (ع) و نهج البلاغه، این مفهوم به شیوه‌های مختلفی تبیین شده است که نشان‌دهنده اهمیت آن در تعالی روح انسانی است.

با نگاهی به مولفه‌های عزت نفس ذکر شده در مقاله، می‌توان به اهمیت خودشناسی پی برد. خودشناسی نه تنها به ما کمک می‌کند تا محدودیت‌های خود را شناسایی کنیم، بلکه ما را قادر می‌سازد تا توانایی‌هایمان را به درستی محک بزنیم و از آنها بهره‌برداری کنیم.

احترام به انسانیت و رعایت حقوق دیگران هم از دیگر خصوصیات مهمی است که در تقویت عزت نفس نقش دارد. هنگامی که فرد به دیگران احترام می‌گذارد، در واقع ارزشمندی خود را نیز درک می‌کند و به نوعی رابطه متقابلی برقرار می‌شود که به رشد فردی کمک می‌کند.

اخلاق و تقوا به عنوان بنیادهای زندگی علوی خدمت به جامعه و خودپروری محسوب می‌شوند. این مقوله نه تنها احساس عزت نفس را در فرد تقویت می‌کند، بلکه به ایجاد یک جامعه سالم و متعادل نیز کمک می‌نماید.

پایداری و مقاومت در برابر مشکلات و چالش‌ها به ما این پیغام را منتقل می‌کند که عزت نفس یک ویژگی ثابت نیست، بلکه نیازمند تلاش و پشتکار مستمر است. امام علی (ع) به ما می‌آموزد که با اعتماد به نفس و پایبندی به اصول اخلاقی، می‌توانیم بر سختی‌های زندگی غلبه کنیم.

در نهایت، هدفمندی به عنوان یک عامل انگیزشی، افراد را به سمت برای موفقیت و شکوفایی هر چه بیشتر سوق می‌دهد. داشتن اهداف معین و تلاش برای دستیابی به آنها، احساس معنی‌داری و ارزشمندی را در فرد افزایش می‌دهد که به نوبه خود به تقویت عزت نفس کمک می‌کند.

بنابراین، درک و تبیین مولفه‌های عزت نفس در سبک زندگی علوی نه تنها می‌تواند به تقویت احساس ارزشمندی در افراد کمک کند، بلکه به ایجاد یک جامعه‌ای متعادل‌تر و پویاتر نیز منجر می‌شود. با پیروی از این اصول و آموزه‌ها در

زندگی روزمره، می‌توانیم به زندگی شادتر و معناداری دست
یابیم و بر چالش‌های زندگی فائق بیاییم.

منابع :

۱. نهج البلاغه اميرالمومنين على عليه السلام
۲. فلسفه عزت نفس مرتضى مطهرى
۳. عزت نفس وروانشناسى اخلاق هادى سروش
۴. ديوان اميرالمومنين امام على عليه السلام (سروده هاى منسوب به آن حضرت)
۵. تاليف قطب الدين ابوالحسن محمد بن الحسين بى الحسن بيهقى نيشابورى كندرى قرن ششم هجرى ترجمه احمد زمانيان