الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

ا.د. شيماء التميمي

عزة النفس

عزة النفس هي بوابة المبادئ الموجودة في الحياة

أرقى أنواع عزّة النفس هو الصمت في الوقت الذي ينتظر فيه الناس انفجارك بالكلام .. فمن يجرحك بلسانه ، عاقِبه بصمتك

ماذا نقصد بعزة النفس :

تعتبر عزة النفس من المبادئ الجميلة التي قد يتحلى بها الشخص ولا يتحلى بها إلاّ الأقوياء , **(والعزّة)** تعني أن يرتفع الإنسان عن كل المواضيع التي تقلل من قيمتهِ ومن قيمة نفسه والارتفاع عنها , فهي صفة **(الملوك والأكابر والعظماء).**

ولا يتحلى بها إلاّ أصحاب المبادئ الذين يعيشون مئات السنين لأجل أن يموتوا بكرامة وعزّة بين الناس , والعزّة عكسها **(الوضاعة أو الوضيع)** الذي يقبل ويهان بأي شيء فهي صفة الضعفاء وأحياناً يطلق عليهم بالعامية في الحياة اليومية بالكلاب وما شابهها ,

والعزّة ليس لها علاقة بالكبر أو التكبّر فهي فقط احترام النفس عن المهانة والتي تكون ممزوجة بالتواضع , والعزّة بمعناها الأصح أن يبتعد الإنسان عن كل شيء لا يليق بنفسهُ العزيزة حتّى لو كانت غالية على قلبه , وعزّة النفس تعطي جمال لصاحبها وفخر ووقر لهُ بين الناس وتعطي مكانة في نفوس الآخرين وفي قلوبهم بحث هي الوقار التي يتحلى بها الشخص والتي يحترمها كل من يشاهدهُ والتي ينشرح لها العظماء والكبار من الناس .

صفات من يتحلون بعزّة النفس

هناك مجموعة من الصفات التي يتحلى بها اصحاب عزة النفس منها:

- هم أشخاص تعرفهم من سيماهم لأنّهم يتقمّصون ويأخذون هذه العزّة من خالقهم ويستمدونها منهُ لأنّ الله هو القوي ,
- فعزيز النفس يحفظ ماء وجههِ فلا تجد على وجههِ الذلة أو الخضوع , ولا يبذل عرضهُ بين الناس
- فهم لا يشربون من كؤوس شربت منها الصغار وهم الوضيعين , ممزوج بجسده ومطعّم بالكرامة ومرتاح الضمير
- فهو لا يقبل بأن يشغل نفسهُ مع أي شخص إن كان هناك إهانة لنفسهِ ,

-ولا يمشي إلاّ ما يرضي قلبهُ وعقلهُ مع بعضهما البعض , ويتحرّر من رق الهواء وذل الطمع

- فعزّة النفس هي مرآة للنفس التي يحملها الشخص واحترامها لهُ .

كيف تكون عزّة النفس :

العزّة ليس بمعنى أن يرى الإنسان نفسهُ دون سواه ... فالأعزّاء هم الأشخاص الذين لا يسمحون من كان فوقهم أن يستوطوا شخصيتهُ ولو مثقال ذرة أو أن يمسّوا كرامتهم , وإذا وجدوا من هم دونهم لا يتكبّرون عليهم ويحترمهم حتّى يرفع من قيمتهم ليصلوا الى ما وصل إليهِ .فهم يطبّقون المثل الذي يقول **إحترم نفسك من دون أن تحتقر أحد** , فهي صفة جميلة والتي يتحلى بها أكثرهم أهل العلم فهم يعرفون أنّ الحياة لا قيمة لها دون العيش بكرامة فهي قصيرة جداً لأن يذل نفسهُ لصغار الأمور والى ما تشتهيهِ نفسهُ التي تأمرهُ بالسوء.

فالعزّة والعلم كخليط جميل يخرج أجمل ما في الإنسان ففي العلم الوقار والعزّة , وكما يقولون : من يعش بلا مبدأ يموت بلا كرامة , فالعزّة هي بوابة المبادئ الموجودة في الحياة والتي تندرج تحتها كل المبادئ التي قد يعرفها الإنسان فهي العمود الوحيد للمبادئ.

قوة الشخصية وعزة النفس :

هي من السمات التي تميز بعض الناس وتجعلهم يواجهون الأمور بجدية وتعقل. وتأتي معها عزة النفس التي تكسبهم نوعا من الكبرياء الذي يظهر في بعض المواقف، وتجعلهم يحظون بالكثير من الاحترام كونهم يتمتعون بهذه الشخصية.

ما معنى أن تكون عزيز النفس:

إنَّ الحديث عن عزة النفس هو حديثٌ بالأساس عن القيم الإنسانية الراقية، وهو حديث عن قاعدة البناء الأخلاقي المتين التي تمنح الإنسان مناعةً نفسية وإحساسًا بالشرف، وهو حديث أيضًا عن تراكُمات إيجابية فعَّالة تنحت شخصية الإنسان عبر مراحل متعدِّدة ومسارات متنوِّعة.

وفي عصرنا الحاضر هو حديث عن نوعٍ مِن الممانعة ضد النفعية الذاتية والمقاومة أمام الإغراءات القائمة والإكراهات المجتمعيَّة السائدة، وهو كذلك حديث عن تحصين النفس بدرعٍ واقٍ في ظل مجتمع المصالح الذي يكثُر فيه المدحُ الزائف والعبارات النفاقيه ، مجتمع يؤمن بالمظاهر الخارجية والقوة المادية التي جعلت المعتزَّ بنفسه عُرضةً للتبخيس والإقصاء، في مقابل ذلك نجد التشجيع والاحتواء يُمنحان مَنْ يتخلَّى عن عِزَّة نفسه.

وتُعدُّ عزة النفس أيضًا من القيم التربوية والأخلاقية والنشوئية التي يتحلَّى بها الإنسان النبيل، والتي ترفعه عن كل ما يُقلِّل مِن قيمة نفسه، ولا يتَّصف بهذه السجيَّة إلَّا العظماء الذين يعيشون بعزَّة وكرامة بين الناس، وينفرون مِن مواضع الوضاعة والمهانة، وعزة النفس في العمق تكون ممزوجةً بالتواضُع والوقار، وليستْ هي التكبُّر والتعالي وإقصاء الآخر وتحطيمه؛ لأنها تكمُن في احترام النفس وإبعادها عن كلِّ شيءٍ لا يليق بها. ... أي الابتعاد عن كل ما يَشين الفعل الإنساني، والكبر والغرور ونبذ الآخر ممَّا يُفسد السلوك البشَري.

والشخص العزيز النفس تعرفه تلقائيًّا من تصرُّفاته الظاهرة التي لا تجد فيها أيَّ وجهٍ مِن أوجه الذِّلَّة والخضوع لغير الله، فلا يسمح لأحد أن يستوطنَ شخصيته؛ نظرًا لقوة شخصيته، وسلامة تصرُّفاته ونقاء طبعه، وهذا ما لا يترك أي مجال لأحد بأن يمسَّ ذاته وكرامته، ولا يعني البتة أن عزيز النفس يرى نفسه دون سواه.... أي إنه لا يتكبَّر على أحد، ويحترم الجميع؛ بل يحاول خَلْق نوعٍ مِن الوعي الإدراكي عند الآخرين؛ ليرفعوا مِن قيمة ذواتهم المَبْخُوسة.

كيف تعرف أنك عزيز نفسك

فهو يحترم نفسه، ويعرف حدوده ولا يتجاوُز خطوطه الحمراء، ولا يسمح لغيره بتجاوُز حدوده معه .ويعتمد على ذاته، ولا يستغلُّ الآخرين، ويتجنَّب تحميل أعبائه لغيره ولا يرضى أن يكون استغلاليًّا وصاحب مصلحه لأنه ليس طماعًا و جشعًا لشيء ليس مِن حقِّه.

ومِن أهم الفضائل التي يتميَّز بها عزيز النفس:

-يحس عزيز النفس أن عِزَّة نفسه تجلب له السعادة والشعور بالارتياح... أي إنه يستشعر في ذاته راحة ضميره الذي يُوفِّر له سعادة داخلية تجعل صدره يمتلئ انشراحًا، وبذلك تكون عزة نفسه مصدرًا أساسيًّا لشعوره بالفخر والرضا.

-يُدرك عزيز النفس جيدًا أنه المسؤول الوحيد عن أفعاله؛ لذا يحذَر كثيرًا من التصرُّف بسلوكٍ يُسيء له، وإن وقع فيما يحذر منه لا يحاول خلق مُبررات واهية لما فعَله؛ لأنه لا يرضى أن يضَعَ نفسه في موضع المهانة؛ فهو يحترم نفسه، ويعرف حدوده؛ لذا تجده غير قادر على تجاوُز خطوطه الحمراء، كما أنه لا يسمح لغيره بتجاوُز حدوده معه.

-يعتمد عزيز النفس على ذاته بالدرجة الأولى، ولا يستغلُّ مجهودات الآخرين، كما يتجنَّب تحميل أعبائه لغيره؛ أي: إنه لا يرضى أن يكون استغلاليًّا وصاحب مصلحته؛ لأنه ليس طماعًا ولا يحمل جشعًا لكي تهفو نفسه إلى ما ليس مِن حقِّه.

-يحرص عزيز النفس على ضبط تصرُّفاته، ولا يمكنه أن يتوسل لسوى العلي القدير؛ نظرًا لشخصيته المتَّزنة، ولكونه صاحب ثقةٍ عالية بنفسه، كما أنه قد يحبُّ شيئًا ما، ولكن تعزُّ نفسه أن يناله ما دام أنه لا يستحقُّه عن جدارة؛ لهذا لا يُمكنه أن يتخلَّى عن عزة النفس؛ بالرغم ممَّا يواجهه من مواقف وصعوبات في الحياة؛ لذا فعزة النفس تُعطي لصاحبها الاحترام والوقار.

-إن كانت لعزيز النفس حاجة عند الآخرين يطلبها بعزَّة نفسٍ، ولا يُذِلُّ ولا يحتقر نفسَه بغيةَ الحصول على ما يطلبه، فحاجتُه للناس لا تجعله ينسلخ عن القيم النبيلة، وبمجرد أن يحسَّ أن نزاهة عرضه وبقاء عزَّته في خطَرٍ يستغني عن حاجته لهم، فترفعه بذلك نفسُه عن منزلة الواهن الضعيف؛ لأن ضياع حاجته لا يُساوي شيئًا أمام أية دنيَّة لنفسه؛ والنفسُ جوهرة ثمينة، فإذا استبدل

الإنسان بها أي شيء آخر، فإنه يُصبح مَغبونًا؛ لذا فالنفسُ عند المعتزِّ بنفسه فوق جميع الأشياء، ولا يوجد شيء أثمن منها عنده.

إن امتلاك الشخص لعزَّة النفس يمنعه مِن وضع نفسه في مواقف مسيئة لشخصه أو للآخرين. ... أي إن تصرفاته تُوجِّهها القيم والمبادئ التي يتبنَّاها، ولا يمكنه أن يذل نفسه لأحد أيًّا كان، ولا يقبل الإهانة من أي شخص ولو كان ذاك الشخص عزيزًا عليه، كما أنه لا يتعمَّد إثارة عاطفة أي أحد... أي ليس في حاجة لأن يتسول مِن أحد الاهتمام أو الشفقة، ولا يتعمَّد خداع وأذية الآخرين، وتصرُّفاته تخلو أيضًا من التعالي على الناس، فهو على يقين بأن ما به مِن نعمةٍ فمِن الله، ولا يستطيع أحدٌ أن يمنعَه منها.

فعزة النفس.... تتمثَّل بالأساس في احترام النفس، والنأي بها عن المهانة والذُّل، والحذَر من السقوط في النفاق بالسموِّ والبُعْد عن كلِّ مَن يُقلِّل من قيمة المرء ويحطُّ مِن قدره، فالمعتزُّ بنفسه لا يرضى في قرارة نفسه الداخلية أن يُصيب غيره بسلوكيات وضيعة. فلا يحتقر أحدًا..

ويمكن أن يتضح أكثر مما سبق ذِكرُه من خلال ذكر ما يمكن أن يفرز عن غياب عزة النفس من انحراف سلوكي وعقدي يبرز كثيرًا فيما يلي:

(طغيان الوساطة والمحسوبية، وعدم تكافؤ الفرص - التزلُّف والتسلق بدون وجه حق - تحقيق المصالح والأهداف من غير استحقاق - التقرُّب إلى أصحاب السلطة والجاه والمال لأخذ مصلحة معينة - استجداء عطف الآخرين في مقابل الحصول على شيء ما - الاعتقاد بأن سقوط عزة النفس تهون أمام الحفاظ على المنصب والمكانة - الانسياق نحو المنفعة المادية - الوُصولية البرغماتية التي تجعل الوصول إلى شيء ما أهم من كيفية الوصول إليه).

وتبقى الحياة قصيرة جدًّا، ولا قيمة للعيش فيها بدون عزة نفس، فلا داعي لأن يُذِلَّ الإنسان نفسَه لصغار الأمور وإلى ما تشتهيه نفسه الأمَّارة بالسوء؛ لأنه لا يوجد تبرير واحد مُقنِع يستوجب ترك عزة النفس وإسقاطها، فذاتُك أغلى ما تملك، ولا حاجة لك لأن تقايضها بشيء آخر بغية الحصول على منفعة كيفما كانت. لذا على المرء أن يعيش ونفسُه بعيدةٌ كل البُعْد عن الانحطاط الذاتي والاحتقار النفسي لشخصه.

ولا تأتي عزة النفس هكذا دون جهد .لأنها بمثابة ثمار طيبة لمجموعة مِن القيم المغروسة والمستنبتة، كما أنها تتطلَّب منك أن تكون حامدًا شاكرًا في نفس الوقت، وأن تكونَ صريحًا، وتواجه الحياة بشجاعة وقوة، وهذا لن يتمَّ دون امتلاك القدرة على نقد الذات ومعاوَدة النفس والأفكار وتقييمها بشكل دائم.

ما هو الكبرياء وما هي عزة النفس ومتي يكون الكبرياء بوابة لدرجة التكبر الي التجبر والطغيان؟

الكبرياء هو اعتزاز الشخص بكرامته وعدم ارتضاه المهانة من أي شخص قد يكون الكبرياء مبالغ به وحينها نصل إلى إحدى مراحل الغرور ولكن الكبرياء صفة جميلة نسعد بأن نتحلى بها كحالنا مع الثقة بالنفس وان كانت المبالغة دوما أمر مرفوض ولكن الطامة الكبرى حينما يطغى الكبرياء ويكون استعلاء وغرور .. وربما لا يظهر إلا في نقاط معينه وهي:

(عدم التنازل والتأسف بمن أخطأ بحقهم ورغم أني لا أعتبره تنازل او يكون عدم الرغبة في تنازل عن رأي ما او يكون عدم الرغبة بمساعدة الغير والسبب أنه يرى فيه ضعف وأنه أكبر من أن يساعدهم).