

راه های توانایی غلبه انسان بر هوای نفس از دیدگاه روایات

زهرا سادات سیدصبور¹

¹ Goleshabo22@gmail.com

چکیده

خداوند انسان را موجودی دو بعدی و تربیت پذیر آفریده و در میان تربیت ها تربیت نفس حکمیت بر آن از مهم ترین تربیت ها قلمداد گردیده است. حال سؤال این است: چگونه نفس را باید تربیت کرد تا سعادت و رستگاری او را تضمین نمایید؟

در مسیر رسیدن به کمال نفس عواملی منجر به کم شدن سرعت و یا سقوط از آن می گردد که شامل هوای نفس، دنیا، شیطان می باشد که باید راه تسلط بر هر کدام از آن را بیابیم و این به دست نمی آید مگر با کمک شناخت روش های درست تربیت نفس مثل تهذیب نفس، توبه، انذار که می تواند ما را در این مسیر یاری دهد. در این مقاله نمونه هایی از راهکارهای برای غلبه بر هوای نفس آورده شده که از جمله مراقبت از فکر، مراقبت از عواطف عقلی، مراقب از اعضا و جوارح می باشد که این مورد آخر نیز مصادیقی دارد که به توضیح تک تک آن پرداخته ایم.

اثر حاضر با عنایت به روایات همه مفاهیم و مراحل فوق را مورد بررسی قرار داده است که قبلا در هیچ مقاله ای به این گونه به آن نپرداخته بودند.

واژگان کلیدی: انسان، نفس، هوای نفس، تربیت نفس، روایات

مقدمه

آدمی در مسیر تکاملی خود به سوی خداوند، به جهت دارا بودن طبیعت مادی (شهوایی)، با نفس اماره که امرکننده به زشتی‌ها و پستی‌ها می‌باشد، همیشه در ستیز است. این نوشتار با رویکردی توصیفی - تحلیلی در پی ارائه مهارت‌های روایی غلبه بر نفس اماره است که انسان‌ها در پرتو آن (مهارت‌ها) می‌توانند بر نفس اماره فائق آیند و از آن در رشد و تعالی خویش بهره‌گیرند. مقاله حاضر با تکیه بر آیات کریمه و روش تفسیر موضوعی و معناشناسی و با هدف استخراج و شناسایی مهارت‌های قرآنی غلبه بر نفس اماره، آنها را مورد بحث قرار داده است. قرآن برای غلبه بر نفس اماره، مجموعه‌ای از مهارت‌های شناختی (آگاهی‌بخشی به وجود سرای واپسین، سرانجام نفس اماره هلاکت و جهنم و توجه دادن بشر به درک حضور خداوند در زندگی) و مهارت‌های رفتاری (پندپذیری، پیروی هدفمند و کنترل و محدود کردن نگاه) و مهارت‌های معنوی (ایمان، ارتباط با خدا، تقوا و صبر) را ارائه داده است که به تفصیل در این نوشتار بدانها پرداخته می‌شود. حاصل نوشتار حاضر این است که آدمی برای غلبه بر نفس اماره و مقابله با خواسته‌های نفسانی حیوانی، ناگزیر از بهره‌گیری از مهارت‌های ارائه شده قرآنی است تا در پرتو آنها بتواند به سعادت که مطلوب فطری اوست، نایل آید و گرنه از مطلوب فطری خویش دور مانده، بلکه به واسطه تبعیت از خواسته‌های نفسانی امر شده از سوی نفس اماره، از حیوان هم پست‌تر می‌شود.

معنای لغوی واصطلاحی نفس

واژه «نفس» مشترک لفظی و دارای معانی متعددی است. از جمله معانی برشمرده شده برای این واژه، می‌توان به «خون»، «تن» یا «کالبد و جسد انسان»، «ذات»، «حقیقت هر شیء»، «روح و روان» (راغب

اصفهانى، مفردات، دارالقم، دمشق، ذیل کلمه نفس) و «ذهن و فکر» اشاره کرد. (محمد بن مكرم، ابن منظور، ج 6 ص 234؛ فخرالدین الطریحی، مجمع البحرین، ج 3، ص 1813)

«نَفْس» بر وزن فَرَس، به معنی وسعت و گسترش بیان شده است. اما «نَفْس» برون فلَس، در اصل به معنی ذات است. طبرسی در ذیل آیه «وَمَا يَخْدَعُونَ أَنْفُسَهُمْ إِلَّا» (1) فرمود: «نفس سه معنی (2) دارد: یکی، معنای روح؛ دیگر، معنای تأکید؛ مثل «جاءنی زید نَفْسَهُ» و سوم، به معنای ذات و اصل و همان است.

در صحاح آمده است: نفس به معنی روح است، «خَرَجَتْ نَفْسُهُ» یعنی روح خارج شد؛ نفس به معنای خون است و نفس به معنای عین ذات شیء.

در مجمع البحرین آمده است: نفس عبارت است از «سالت نَفْسُهُ أی دمه» یعنی خونش جاری شد؛ به معنای روح است «خَرَجَتْ نَفْسُهُ» یعنی روحش خارج شد و نیز به معنای جسم و جسد انسان است. (3)

با تأمل در معانی برشمرده شده برای نفس، به خوبی هویدا است که در بیشتر موارد، مقصود از نفس، جسم مادی است یا روح انسان و یا حقیقت او، که مرکب از این دو است. برای مثال، ذکر معنای «خون»، «تن» و «کالبد» به خود مادی انسان، و تعبیر «روح» و «روان» به بعد معنوی و ماورای مادی انسان اشاره دارد، ولی گاهی نیز ترکیب مادی و روحانی و یا به عبارت دیگر، حقیقت خود که مرکب از دو بعد وجودی است قصد شده؛ مانند وقتی که مقصود از «نفس» حقیقت شیء باشد که طبیعتاً مقصود از نفس انسان حقیقت اوست متشکل از جسم و روح. البته آیاتی همچون

«أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ» (بقره: 44) و «وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (ذاریات: 21) نیز مؤیداتی برای این معناست.

در اصطلاح روایات، گرچه واژه «نفس» به معانی متعددی به کار رفته، اما در موارد بسیاری به همان معانی لغوی است. صاحب مجمع البیان، «نفس» را به سه معنا دانسته، می‌نویسد: نفس به سه معناست: روح، خویشتن، و ذات. (فضل ابن حسن طبرسی، تفسیر مجمع البیان، ج 1، ص 112)

در روایات نیز همانند آنچه در لغت آمده، نفس گاهی به معنای گاهی به معنای روح و جان، گاهی به معنای جسم گاهی حقیقت وجودی انسان، هویت انسان و به عبارت بهتر، همان ترکیب جسم و جان و گاهی نیز به معنای فکر و ذهن به کار رفته است.

اما از میان معانی متعدد یادشده، معنایی که با موضوع این مقاله ارتباط دارد، نفس به معنای «دل» و یا تمایلات و خواهش‌های درونی است که از آن به «هوای نفس» تعبیر شده؛ چراکه مقصود از مقابله با نفس، مبارزه با همین هواها و گرایش‌های نفسانی و خواهش‌های آدمی است. بنابراین، مقصود از نفس در این بحث، دل و خواسته‌های آن است که گاهی در ادبیات دینی، «نفس اماره» خوانده شده است.

مبارزه با نفس در روایات

در روایات اسلامی به شناخت نفس توصیه فراوان شده و آن را سودمندترین معارف طریق خدا شناسی، نشانه کمال عقل، بالاترین حکمت و نردبان صعود خوانده و جهل خویش را بدترین نوع جهل، خود فراموشی، گمراهی، تباهی و نادانی نسبت به همه چیز دانسته‌اند. در روایات تأکید فراوان به مبارزه و جهاد با نفس شده است. در این جا سوالی مطرح می‌شود که با توجه به مراتب چند گانه نفس، مقصود کدام نفس است که مجاهده با آن ضروری و اجتناب ناپذیر خواهد بود. پاسخ این است که معلوم است که با نفس ملهمه، لوآمه و یا مطمئنه مبارزه نمی‌کنند، چون آن‌ها وسیله کمال انسانند با نفسی باید مبارزه کرد که باعث تباهی انسان می‌شود و آن نفس اماره است که از درون به بدی فرمان می‌دهد.

رسول گرامی اسلام مبارزه با نفس را «جهاد اکبر» و در روایات و توصیه های اخلاقی و عرفانی وادیات ما، از آن نکوهشی بسیار شده و پیروی هوای نفس سرچشمه همه خطاها و گمراهی ها به شمار آمده است و سبب هلاکت و نابودی انسان می گردد. بنابر این هدف از مبارزه با نفس، نفس اماره است که البته باید نخست راه های مبارزه با آن را فرا گرفت و سپس در مقام عمل با استعانت از خدای سبحان با آن مبارزه کرد. شاید از این طریق خدمتی به راهیان ره سیر و سلوک انجام گیرد. حاصل و خلاصه تحقیق این است که، پس از طرح موضوع و تبیین اقسام نفس و این که در رسیدن به کمالات شناخت نفس با همه مراتبی که دارد، لازم است و مبارزه تنها با نفس اماره مورد نظر می باشد. در مبحث نخست راه های مبارزه با نفس بررسی شد و با استناد به روایات روشن و مبرهن گردید. در مبحث بعدی به تشریح مراحل مبارزه که در این تحقیق به مراحل هشت گانه ای که امام راحل در کتاب اربعین خود آورده بود اشاره گردید. بدیهی است که این راه ها با پیگیری و استدامت، مفید خواهد بود؛ و الا با مبارزه ای مقطعی و موقت نمی توان به نتیجه رسید، و چه بسا نفس در صدد تلافی ایام ریاضت و مبارزه بر آید و انسان را بیش از پیش ساقط کند.

به هر حال، نفس برحسب ویژگی های موردی و کاربردی، گاه بد است و گاهی خوب؛ ولی از نظر لغوی بیش از یک معنا ندارد و با توجه به این که مفهوم کاربردی نفس چیزی جز معنای لغوی آن نیست، باید گفت که علت خوب و بد معرفی شدن نفس در موارد مختلف این است که خداوند دو نوع گرایش در آن قرار داده است: گرایش به خیر و نیکی، و گرایش به شر و بدی.

نوآوری این نوشتار رابطه مهارت های ارائه شده با غلبه بر نفس اماره می باشد.

یکی از دشمنان جلوگیری از کمال رسیدن انسان هوای نفس است که اگر انسان دنبال هوای نفس باشد سریع نزول میکند. همچنین که در این روایات زیر نمونه و اهمیت آن در غالب روایت بیان شده است:

1- «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع): إِنَّ النَّبِيَّ (ص) بَعَثَ سَرِيَّةً فَلَمَّا رَجَعُوا، قَالَ مَرَّحَبًا بِقَوْمٍ قَضُوا الْجِهَادَ الْأَصْغَرَ وَبَقِيَ عَلَيْهِمُ الْجِهَادُ الْأَكْبَرُ. قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ (ص) مَا الْجِهَادُ الْأَكْبَرُ؟ قَالَ: جِهَادُ النَّفْسِ:» امام صادق (ع) فرمود: پیامبر (ص) گروهی از مسلمانان را به جهاد فرستاد. هنگامی که بازگشتند، فرمود: آفرین بر گروهی که جهاد اصغر را انجام دادند، ولی وظیفه جهاد اکبر بر آنها باقی مانده است. عرض کردند: ای رسول خدا! جهاد اکبر چیست؟ فرمود: جهاد با نفس» (حُرَّ عَامِلِي، 1396ق، ج 11، ص 122).

2- حضرت علی (ع) فرموده است: «الْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ؛ مجاهد واقعی کسی است که با هوس های سرکش نفس خود بجنگد» (همان)

در نتیجه این دو نمونه روایات که مقابله با نفس (امیال نفسانی) دارای اهمیت شایانی است، چرا که راه رستگاری آدمی و فلسفه بعثت مشترک پیامبران، تهذیب نفس آدمی است، برخورد صحیح با تمایلات و غرایز نفسانی و اشباع آنها از راه های صحیح و شرعی است، و سرکوب مطلق هواها و غرایز مورد تأیید یا توصیه اسلام نیست. این همان چیزی است که اندیشمندان غیرمسلمان نیز بدان اعتراف کرده اند.

در متون دینی، هر چه که انسان در ضمیر خود، به حکم عقل، باید به مخالفت با آن برخیزد «نفس» خوانده می شود. از این رو، درون انسان صحنه نبرد لشکریان عقل با لشکریان نفس است. منشأ نیرومندی عقل را دانش و شناخت معرفی شده است و پشتیبان نفس جهالت و نادانی. به همین دلیل، بزرگ ترین دشمن سعادت انسان «نفس» دانسته است. پیامبر (ص) درباره نفس می فرماید: دشمن ترین

دشمن تو نفس توست که در کنار توست.» (ابن ابی جمهور احسائی، عوالی النالی، تحقیق مجتبی عراقی، ج 4، ص 118، ح 187)

امام علی (ع) می‌فرماید: «هیچ دشمنی بر شخص، دشمن تر از نفسش نیست.» (میرزا حسین نوری، مستدرک الوسایل، ج 11، ص 140، ح 12649)

و نیز فرموده است: «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ص) عَهْدٌ إِلَيَّ فَقَالَ: يَا عَلِيُّ، ... وَاللَّهِ، اللَّهُ، فِي الْجِهَادِ لِلْأَنْفُسِ، فَهِيَ أَعْدَى الْعَدُوِّ لَكُمْ، فَإِنَّهُ قَالَ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى: إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي. ميرزا حسین نوری، مستدرک الوسایل، ج 11، ص 140، ح 12649 (352)

از امام باقر (ع) نیز روایت شده است که فرمودند: «لا فضيلةَ كالجهاد، ولا جهادَ كمجاهدة الهوى.» (محمد الحسن حرانی، تحف العقول، ص 287)

البته تسلط بر نفس و توانمندی مقابله با هر خواسته‌ای که میل آدمی به آن سمت کشش دارد و تعدیل خواسته‌ها امری نیست که فقط در دین مبین اسلام مطرح شده و بدان توصیه شده باشد. این امر حتی به ادیان آسمانی نیز اختصاص ندارد و از دیرباز، به عنوان صفتی پسندیده در بین آحاد بشر مطرح بوده است. دانیل گلמן، استاد روان‌شناس دانشگاه «هاروارد»، در کتاب خود، کسی را روزگارش را که به دنبال امیال و هوس‌های خود سپری می‌کند و زندگی در دنیا را فقط برای دست‌یابی به هواها و هوس‌های خویش می‌داند برده هوس دانسته، می‌نویسد: حس تسلط بر نفس خود، یعنی توانای مقاومت در مقابل طوفان‌های هیجانی که سرنوشت برپا می‌دارد، به جای «برده هوس» بودن، از زمان سقراط به عنوان صفتی پسندیده مطرح بوده است. (دانیل گلמן، هوش هیجانی، ترجمه نسرين پارسا، ص 89)

با توجه به متون روایی، نفس اماره انسان به مرکبی سرکش تشبیه شده است که اگر بر آن لجام زده نشود و اختیار آن در دست صاحبش قرار نگیرد او را با خود به بیراهه برده، سرانجام به هلاکت خواهد کشید. از این رو، باید تلاش کند تا عنان نفس را در اختیار گیرد و آن را به مرکبی راهوار برای وصول سریع تر به اهداف متعالی آفرینش تبدیل نماید. پیامبر خدا(ص) این تشبیه را این گونه بیان می کنند: «همانا عقل رهایی از جهالت است و نفس مانند پلیدترین جنبندها که اگر مهار نشود طغیان می کند.» (محمد الحسن حرانی، همان، ص 15)

امیرالمؤمنین(ع) راه مهار این جانور وحشی را لجام زدن بر دهانش دانسته، می فرماید: «خدا پیامرزد کسی که نفسش را در انجام، گناه مهار کند و آن را به فرمان برداری خدا وادار سازد.» (میرزا حسین نوری، همان، ج 11، ص 255، ح 12917)

لجام زدن بر نفس سرکش و در اختیار گرفتن آن گاهی به مفهوم «ممانعت کردن خویش از ارتکاب گناه» است و گاهی به معنای «تغییر مسیر دادن از انجام گناه به سوی انجام طاعت و یا - دست کم - فعل مباح». بنابراین، واداشتن نفس به صبر در برابر انجام گناه تا فراهم آمدن امکان اشباع برخی خواسته های نفس از راه حلال یکی از مصادیق کنترل نفس به شمار می آید. از این رو، برخی از روان شناسان نیز توانمندی به تأخیر انداختن خواسته های دل را نمونه ای از «خودکنترلی» دانسته اند.

(مسعود جان برزگی و دیگران، آموزش رفتار، رفتار اجتماعی و قانون پذیری به کودکان، ص 17)

امام علی(ع) در بیان دیگری غلبه بر نفس را به معنای ترک گناه دانسته، می فرماید: «با ترک گناه بر نفس خویش غلبه کنید تا کشاندن آن به سوی طاعات آسان شود.» (میرزا حسین نوری، همان، ح

و در حدیث دیگری می‌فرمایند: «خوشا بر آن که بر نفس خویش پیروز شود و مغلوب او نگردد، و مالک هوای نفسش گردد، نه مملوک او.» (علی بن محمد اللیثی، عیون الحکم والمواعظ، ص 313)

کنترل نفس»، برخوردار صحیح با تمایلات و غرایز نفسانی و اشباع آنها از راه‌های صحیح و شرعی است، و سرکوب مطلق هواها و غرایز مورد تأیید یا توصیه اسلام نیست. این همان چیزی است که اندیشمندان غیرمسلمان نیز بدان اعتراف کرده‌اند.

با توجه به متون دینی، برای مهار نفس، باید مجاری آن را شناسایی کرد تا از طریق مجاری آن، بتوان نفس را تحت کنترل درآورد. به عبارت بهتر، تنظیم نفس در کنترل «فکر»، «قلب»، «رفتار» و «گفتار» تجلی خواهد یافت و کسی که این امور را تحت نظارت خویش قرار دهد در حقیقت، نفس خود را مراقبت کرده، از ارتکاب خطا و لغزش مصون داشته است.

راه کارهای مهار نفس

1- مراقبت فکر

یکی از راه کارهای مهار نفس مراقبت فکر است. علاوه بر اینکه این عمل می‌تواند به عنوان یکی از مصادیق مهار نفس به شمار آید، خود عاملی است برای باز داشتن نفس از ارتکاب بسیاری از خطاها و لغزش‌ها؛ زیرا بسیاری از رفتارهای ناپسند ابتدا از فکر کردن به آنها شروع می‌شود. به همین دلیل، یکی از راه‌های مصون ماندن از ارتکاب آن خطاها این است که فکر خود را از توجه به رفتارهای ناپسند منحرف کرده، به امور خیر مصروف داریم. امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: «کسی که زیاد به گناهان بیندیشد، او را به سوی خویش فرامی‌خوانند.» (عبدالواحد بن محمد آمدی، غررالحکم، ح 8561)

و یا می‌فرمایند: «هرکس به لذت‌ها زیاد فکر کند آن فکر بر او پیروز خواهد شد.» (همان، 8564)

وباز می‌فرمایند: «فکر کردن تو درباره گناهان، تو را به سوی ارتکاب آنها می‌کشاند.» (علی بن محمد اللیثی، همان، ص 357)

تفکر در امور خیر یا شرّ به تدریج، می‌تواند جرئت و آمادگی انجام آن کارها را در روح و روان آدمی فراهم آورد و در آینده نزدیک او را جزو عاملان به آن اندیشه ذهنی قرار دهد. پس برای مصون ماندن از ارتکاب رفتارهای زشت و ناپسند، باید اجازه اندیشیدن به آن رفتارها را به خود نداد و فکر خود را به سمت امور خیر راه‌نمایی کرد؛ زیرا «تفکر تو به تو بصیرت می‌دهد و موجب عبرت‌اندوزی‌ات می‌شود.» (علی بن محمد اللیثی، همان، ص 199)

آن حضرت همچنین می‌فرمایند: «تفکر به سوی نیکی و عمل به آن فرامی‌خواند.» (محمد بن یعقوب کلینی، کافی، ج 2، ص 55، ح 5)

اما گاهی لازم است فکر خود را به سوی امور بازدارنده سوق داد تا از این راه، بر نفس چیره شد. در حدیث شریفی نقل شده است که خداوند از حضرت موسی (ع) خواست: «به یاد آور که سرانجام در قبر ساکن خواهی شد؛ چرا که این فکر تو را از رفتن به سوی بسیاری از شهوت‌ها بازمی‌دارد.» (محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج 4، ص 3484)

در هر حال، مراقبت فکر، هم یکی از اهرم‌های مهار نفس است و هم علتی برای مراقبت‌های بعدی. این جمله حکیمانه را باید به خاطر سپرد: «مراقب افکار باش که گفتارت می‌شود، مراقب گفتارت باش که رفتارت می‌شود، مراقب رفتارت باش که عادتت می‌شود، مراقب عادتت باش که شخصیتت می‌شود، و مراقب شخصیتت باش که سرنوشتت می‌شود.»

یکی از مهم‌ترین علل انحراف فکر آدمی به سوی رفتارهای ناروا و ناپسند، برطرف نشدن نیازمندی‌های اوست. برای مثال اگر به نیازهای غریزی نفس توجه نشود و آن نیازها از راه حلال و

مباح اشباع نگردد بی تردید، هریک از آن نیازهای درونی بر روان و فکر صاحب خود فشار آورده و برای اشباع غریزه و امانده، فکر صاحب خود را به راه‌های انحرافی متوجه می‌سازد. برای مثال، در متون روایی، برای تأمین نیازهای جنسی و درمان انحراف فکر آدمی در این خصوص، دو راه کار «ازدواج» در صورت امکان، و «روزه» در صورت ممکن نبودن ازدواج، ارائه شده است. راه کار نخست برای حل مسئله نیاز جنسی و راه کار دوم برای پاک کردن صورت آن مسئله ارائه گردیده است. به هر روی، تأمین نیازهای خویش و از جمله نیازهای زیستی بدن برای تحت کنترل درآوردن فکر خویش و به دنبال آن، تسلط کامل بر رفتار خود، امری ضروری و اجتناب‌ناپذیر است و سرکوبی غرایز و بی‌توجهی به نیازها، نه تنها راه کار مناسبی برای در اختیار گرفتن فکر و عمل خویش نیست، بلکه به منزلهٔ محبوس ساختن نیرویی است که سرانجام سدّ مقابل خویش را خواهد شکست و همچون سیل ویرانگر، هر چه بر سر راهش قرار دارد، ویران کرده، با خود خواهد برد.

در روایات، راه‌های متعددی برای پاکیزه کردن، مهار و هدایت فکر به سمت اموری که تفکر درباره آنها سودمند است، پیشنهاد شده. برای مثال، یاد خداوند، (محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج 2، ص 970) دانش‌اندوزی، (علی بن محمد اللیثی الواسطی، عیون الحکم والمواعظ، ص 47؛ عبدالواحد بن محمد آمدی، همان، 832) خلوت کردن با خود، (میرزا حسین نوری، همان، ج 11، ص 186، ح 12699) قرائت قرآن، روزه، مسواک، (قاشی نعمان مغربی، دعائم الإسلام، ج 2، ص 137، ح 81) زیادی سکوت (علی بن محمد اللیثی الواسطی، همان، ص 161) و پرهیز از پرخوری (علی بن محمد اللیثی الواسطی، همان، ص 456) از جمله این راه‌کارهاست. اما یکی از مهم‌ترین راه‌کارهای مهار فکر تقویت عقل است. عقل برترین موهبت الهی به بشر است و برای تقویت آن، علم و دانش مهم‌ترین وسیله؛ آنچه در متون قرآنی و روایی بیش از هر عامل دیگری بر آن تأکید شده است. در سایه علم و دانش، عقل به کمال می‌رسد و چون نفس درمقابل عقل قرار

دارد، کمال و قوت آن موجب غلبه آن بر نفس خواهد شد و در نتیجه، همه شهوات و تمایلات نفسانی، اعم از جسمانی و غیرجسمانی، توسط عقل به درستی و بر اساس خرد و مصلحت مدیریت می‌شود. روایات به این مهم اشاره دارد:

- «هر کس عقلش کامل گردد شهوت‌ها را کوچک می‌شمرد و شهوتش کاسته می‌شود.

- «هرگاه حکمت تقویت شود شهوت ضعیف می‌گردد.» (محمد محمدی ری شهری، همان، ج 4، ص 3484)

بنابراین، اگر بر قوت و رشد عقل خویش اهتمام بورزیم شهوات و هواهای نفسانی را ناچیز و بی‌ارزش می‌دانیم و همین موجب می‌شود تا درباره آن امور دچار اشتغالات ذهنی و سپس ابتلائات رفتاری نشویم.

2- مراقبت عواطف قلبی

یکی دیگر از راه‌های مهار نفس، مراقبت قلب در بُعد احساسات و عواطف است. احساسات و عواطف از امور قلبی به‌شمار می‌رود و ممکن است از مبنای عقلایی برخوردار نبوده و یا از جنبه عقلانی ضعیفی برخوردار باشد. بنابراین، در مسیر انجام رفتارهای اخلاقی، باید ابراز احساسات و توجه به عواطف پس از توجیه منطقی و مبتنی بر اصول خردمندی صورت پذیرد و عنان عقل به دست عواطف سپرده نشود. در اهمیت قلب و اهمیت کنترل آن، همین بس که پیامبرگرامی (ص) ثبات ایمان را در گرو ثبات قلب دانسته، می‌فرماید: «تا زمانی که قلب استقرار نیابد ایمان بنده استقرار نمی‌یابد.» (محمد بن حسین شریف رضی، نهج البلاغه، شرح شیخ محمد عبده، ج 2، ص 94)

و یا امام صادق (ع) با تأکید و صراحت می‌فرماید: «آیا دین جز محبت است؟!» (محمد بن حسن صدوق، خصال، تصحیح علی‌اکبر غفاری، ص 21، ح 74)

بنابراین، برای در اختیار گرفتن عنان نفس خویش، باید قلب خویش را لجام زد و حبّ و بغضش را و نیز احساسات و عواطفش را مطابق مقیاس الهی تنظیم نمود. قرآن کریم امکان مهار قلب را تأیید کرده، برای حفظ اصول و ارزش‌های مهم‌تر، دستور مهار عواطف و پرهیز از عطفوت و مهربانی به مجرمان و گنه‌کاران را صادر کرده است و می‌فرماید: «اگر به خدا و روز معاد ایمان دارید هرگز نسبت به آنان دربارهٔ دین خدا ترخّم روا مدارید.» (نور: 2)

بنابراین، کسی که توان تنظیم عواطف خود را نداشته باشد در مهار نفس خویش نیز عاجز خواهد بود، و آنکه بتواند محبت خود را به سوی جهان آخرت سوق دهد از دنباله‌روی لذات و شهوات، که خواستهٔ اصلی نفس اماره است، در امان خواهد ماند. علاوه بر این، از آن‌رو که یکی از عوامل مؤثر و حرکت‌آفرین در انسان، احساسات و عواطف است، از راه تنظیم احساسات و جهت‌دهی به آن، می‌توان با حرکت صحیح، در جهت کمال حقیقی و سعادت واقعی گام برداشت و از راه جهت‌دهی به احساسات، بر مهار نفس خویش نیرومندتر شد و میل به لذات و شهوات را مهار کرد. در کلام امام علی (ع) این‌گونه آمده است:

«هر کس جهان باقی را دوست داشته باشد لذت‌ها را به فراموشی می‌سپارد.» (محمد محمدی ری شهری، همان، ج 4، ص 3484)

- «هر کس شوق بهشت داشته باشد شهوت‌ها را ترک می‌کند و هر کس از دوزخ می‌ترسد از انجام گناهان باز می‌گردد.» (محمد بن یعقوب کلینی، همان، ج 2، ص 132، ح 15؛ محمد بن علی صدوق، خصال، ص 231، ح 74)

- «هر کس از عقاب خدا بترسد از انجام گناهان منصرف خواهد شد.» (علی بن محمد اللیثی، همان، ص 46)

بنابراین احادیث و متون مشابه، هدایت و جهت‌دهی عواطف و از جمله حبّ و بغض باید به سویی باشد که آدمی را از لذت‌طلبی و شهوت‌پرستی نجات دهد و از انگیزه گناه و عمل ناپسند بازدارد. اما اگر عواطف مهار نشود و یا بیجا اعمال شود صدور رفتار ناپسند و نادرست اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. به عنوان یکی از مصادیق عاطفه‌ورزی غیرعقلایی، می‌توان به محبت بیش از اندازه مادر به فرزندش در برخی موارد و ملایمت‌های نابجا نسبت به او در جایی که باید بر او سخت‌گرفت و یا برای ایجاد حس مسئولیت، او را متوجه نتیجه رفتارش کرد، اشاره نمود. شاهد دیگر محدودیت‌هایی است که فقه اسلامی به‌خاطر حساسیت قضاوت و نیاز مبرم آن به عقلانیت محض و عدم دخالت عواطف در صدور حکم، برای زنان قایل شده است.

توضیح آنکه عواطف و هیجانات غیراختیاری‌اند، اما علل و عوامل موجدۀ آنها در اختیار انسان است. به همین دلیل، مدیریت آنها از راه مدیریت علل و عوامل آنها ممکن خواهد بود. برای مثال، یکی از عوامل ایجاد و یا افزایش محبت نسبت به دیگری زیارت او و به دیدارش رفتن است. (عبدالله بن جعفر حمیری، جعفریات، ص 153) پس برای اینکه دوستی کفّار و مشرکان و اهل گناه در دل ما ایجاد یا استوار نگردد باید از دیدار و هم‌نشینی با آنان پرهیز کرد. به هر روی، دوستی و دشمنی قابل کنترل است و انسان می‌تواند با اقداماتی حبّ و بغض خویش را مهار و نیز هدایت کند. به عنوان دلیلی برای کنترل محبت خود و ایجاد یا از بین بردن آن، می‌توان به روایات متعددی اشاره کرد که مسلمانان را به دوستی خدا، پیامبر و اهل‌بیت آن حضرت دعوت می‌کنند. حدیث پیامبر (ص) از فرمان خداوند به حضرت داود (ع) نسبت به دوست داشتن ذات مقدّسش (محمد باقر مجلسی، بحار الأنوار، ج 14، ص 37، ح 16) و نیز حدیثی که از فرمان خداوند به حضرتش درباره دوست داشتن حضرت علی (ع) خبر می‌دهد (همان، ج 21، ص 90) گواه خوبی برای این منظور است.

اما ذکر خدا، (محمد محمدی ری شهری، العلم والحکمة فی الكتاب والسنة، ص 186) تلاوت قرآن، یاد مرگ، (قطب الدین راوندی، الدعوات، ص 237، ح 662) سکوت، (علی بن محمد لیبی واسطی، همان، ص 161) و استغفار (محمد محمدی ری شهری، همان، ص 90) از جمله راه کارهای نورانیت صفا و مراقبت قلب است که نباید از نظر دور داشت.

3-مراقبت اعضا و جوارح

مهار نفس غالباً در مراقبت رفتار و گفتار تجلی می یابد. کسی که مراقب رفتار خود باشد گویا در مهار نفس خویش موفق عمل کرده است. مراقبت رفتار از طریق مهار اعضا و جوارح میسر خواهد بود. از این رو، امام سجّاد(ع) در رساله حقوق، برای هر عضوی حقوقی را برشمرده و رعایت آنها را لازم دانسته اند. (محمد الحسن حرانی، همان، ص 255)

این بدان روست که رفتار انسان در ارتباط با جسم خویش، تنها در بیماری یا سلامتی بدن او تأثیر ندارد، بلکه آثار روانی و یا معنوی نیز به دنبال دارد و نوع رفتار با جسم، هم در سلامتی جسم و هم در سلامتی روح و جان او مؤثر است. از این رو، برای محافظت از سلامت روحی و روانی و نیز تلاش در جهت کمال بخشی به فضایل انسانی و الهی خویش، لازم است با تسلط بر اعضا و جوارح خود، راه کمال و به دنبال آن، نیل به سعادت بیشتر خویش را هموار سازیم.

مصادیق مهار اعضا و جوارح

الف. مهار زبان:

یکی از مهم ترین اعضا، که کنترل آن بیش از هر عضو دیگری لازم است، زبان است. به سبب آنکه گناهان زبان بسیار و متنوع است، کنترل آن نیز ضرورت دوچندان می یابد. رفتارهای ناپسندی همچون

دروغ که امّ الرذایل است؛ غیبت که همچون خوردن گوشت مرده برادر ایمانی خویش است؛ سخن چینی، تهمت، و بسیاری از مصادیق فخرفروشی از جمله گناهان زبان است.

در روایات، سکوت و کم‌گویی از ویژگی‌های خوب انسان مؤمن ذکر شده است؛ چراکه اگر به پُرگویی عادت کردیم لاجرم تخلفات زیادی از زبان سر خواهد زد. امام سجّاد(ع) در رساله حقوق زبان را نیز همانند دیگر اعضا، دارای حق دانسته، حق آن را این‌گونه تبیین می‌فرماید:

اما حق زبان این است که آن را از دشنام‌گویی گرامی‌تر داری و به نکوگفتاری عادت دهی و بر ادب و ادارش کنی و آن را در کام نگه‌داری، مگر به جای نیاز و سودبخشی برای دین و دنیا، و آن را از زیاده، مبتذل و کم‌فایده گویا که با کم‌سودی‌اش از زیانش نیز ایمنی نیست، بازداری. (زبان) گواه خرد و دلیل بر آن به شمار می‌آید، و آراستگی خردمند به خردش، خوش‌رفتاری او به زبانش در حق زبان خود باشد، و حول و قوه‌ای جز از خدای علی عظیم نیست. (محمّد الحسن حرانی، همان، ص 255)

ب. مهار گوش:

گوش نیز یکی از اعضای انسان است که مراقبت آن امکان‌پذیر است و چه بسیار استماع‌هایی که آدمی را در انجام گناه، گناهکار شریک می‌کند. امام سجّاد(ع) در بیان حق گوش می‌فرماید:

اما حق گوش این است که از هر چیز چنان پاکش داری که آن را راهی دل خود نسازی (و آن را نگشایی) مگر برای (شنیدن) سخن خوبی که در دلت خیری پدید آورد، یا اخلاق والایی بدان کسب کنی؛ زیرا گوش دروازه سخن به سوی دل است که معانی گوناگونی را که متضمّن خیر یا شر است به آن می‌رساند. و لا قوه الا بالله. (محمّد الحسن حرانی، همان، ص 255)

امام سجّاد(ع) گوش را دریچه‌ای به سوی قلب دانسته، از آدمی می‌خواهد تا گوشِ خویش را تنها راهی برای رساندن صداهای نیک به قلب قرار دهد و به صداها و سخنان ناروایی که تأثیر نامطلوب در قلب و روح بر جای می‌گذارد اجازه ورود ندهد، به هر آوایی گوش نسپارد و شنیدنی‌هایش بر اساس موازین الهی گزینش شود تا از این طریق، حق گوش و قلب خود را بجای آورده، اخلاق اسلامی را درباره گوش و قوای شنوایی خود و همچنین حق قلب خویش مراعات کرده باشد.

ج. مهار چشم

به طور کلی، مهار نگاه خویش و مراقبت از چشم دوختن به آنچه حرام است و استفاده از چشم برای عبرت گرفتن در زندگی و فراگرفتن دانش و انجام امور مباح در مسیر زندگی، مساوی است با رعایت حق چشم و انجام رفتار پسندیده در ارتباط با این عضو مهم بدن.

از منظر امام چهارم(ع) در صورتی که از ابزار چشم برای این امور بهره گرفته شود حق آن ادا شده است. پس اگر چشم در غیر از این موارد به کار گرفته شود حقیش پای مال شده و علاوه بر آن، بر نفس خویش نیز ستم شده است:

اما حق چشمت این است که آن را از آنچه بر تو حلال نیست فروبندی و مبتدلش نسازی (و به کارش نبری)، مگر برای جای عبرت آموزی که دیده‌ات را بدان بینا کنی یا به وسیله آن، از دانشی بهره‌مند شوی؛ زیرا چشم دروازه عبرت آموزی است. (محمّد الحسن حرانی، همان، ص 255)

د. مهار شکم

شکم نیز نقش زیادی در تأمین سعادت یا شقاوت صاحب خود ایفا می‌کند. به دلیل آنکه سوخت و سوز بدن از محل خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها تأمین می‌شود، لزوم توجه به آنچه به عنوان غذا و نوشیدنی مورد استفاده قرار می‌گیرد امری طبیعی و بدیهی است. بی‌تردید، انواع غذاها و

نوشیدنی‌هایی که انسان مصرف می‌کند در جهت‌دهی او به سمت رفتارهای نیک و بد واجد نقش خواهد بود؛ زیرا از غذای پاک انرژی پاک، و از غذای ناپاک انرژی ناپاک تولید می‌شود و صاحب خود را به همان مسیر سوق می‌دهد. توجه فراوان پیامبران و اولیای الهی و نیز علما و اندیشمندان مسلمان به این مهم، از اهمیت این امر در زندگی انسان حکایت می‌کند. امام سجّاد(ع) در این باره می‌فرماید:

اما حق شکمت این است که آن را ظرف کم و بیش حرام نسازی، و از حلال هم به اندازه‌اش دهی، و از حد نیروبخشی به مرز شکم خوراکی و فقدان مردانگی‌اش نکشانی، و هرگاه گرفتار گرسنگی و تشنگی شد آن را نگه‌داری؛ زیرا پرخوری پرخواره را به تخامه شدن می‌کشاند که تنبلی‌افزا و مایهٔ بازماندن و دور شدن از هر کار خیر و کریمانه است، و نوشیدنی که نوشنده را به مستی رساند مایهٔ خواری و نادان‌سازی و از بین برندهٔ مردانگی است. (محمد الحسن حرانی، همان، ص 255)

در موضوع خوردن و آشامیدن، به سه امر باید توجه داشت تا بتوان حق شکم را آن‌گونه که امام چهارم(ع) بیان فرموده، رعایت کرد:

تقیّد به حلال بودن خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها: نخستین اقدامی که دربارهٔ خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها باید مورد توجه و عنایت جدی قرار گیرد استفاده از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های حلال و پرهیز از محرّمات است. البته حرام بودن خوردنی و آشامیدنی گاهی برخاسته از ذات آن است و گاهی عرضی است. مردار، گوشت سگ، خوک، خون، و مشروبات الکلی از جمله محرّمات ذاتی است و مأكولاتی که به سبب عارض شدن نجاست بر آنها، نجس شده و یا به خاطر روش تحصیل آن همچون غصب حرام شده، حرام عرضی است

امام علی(ع) در این باره به کمیل بن زیاد می‌فرماید:

ای کمیل، زبان از قلب سرچشمه می‌گیرد، و قلب نیروی خود را از غذا به دست می‌آورد. پس در غذایی که به قلب و جسم خود می‌دهی دقت کن و - آگاه باش - که اگر آن غذا حلال نباشد، خداوند ستایش و شکرگزاری‌ات را نخواهد پذیرفت. (محمد الحسن حرانی، همان، ص 175)

نیز آن حضرت فرمودند: «همانند زنبور عسل باش؛ زیرا به هنگام خوردن، غذای پاکیزه می‌خورد، و آثار پاکیزه از خود بر جای می‌گذارد.» (عبدالواحد بن محمد آمدی، همان، ص 7186)

نیز امام سجاد(ع) در رساله حقوق، پرهیز از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های حرام را حق شکم دانسته، انسان را مکلف به رعایت آن می‌دانند: «اما حق شکمت این است که آن را ظرف کم یا زیاد از حرام قرار ندهی و از حلال هم به اندازه استفاده کنی.» (ابو محمد حرانی، تحف العقول، صادق حسن زاده، ص 445)

3. پرهیز از زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن: نکته دیگری که درباره خوردن و آشامیدن باید مورد توجه قرار گیرد پرهیز از پرخوری است. امری که اگر محقق شود ضمن تأمین سلامتی جسم، نورانیت دل و قلب را به دنبال خواهد داشت. (شیرویه دیلمی، فردوس، ج 1، ص 291، ح 1138؛؟؟ مواعظ العددیه، ص 71؛ محمدباقر مجلسی، همان، ج 62، ص 142، ح 9؛؟؟ تنبیه الخواطر، ج 2 ص 121؛ همان ص 119)

اگر انسان در دام پرخوری گرفتار آید در کنار فراهم آوردن زمینه ابتلا به بیماری‌های گوناگون جسمی و روحی، قساوت قلب و تاریکی دل را نیز در پی خواهد داشت. (محمد تقی سبحانی‌نیا، حدیث تندرستی، ص 73)

پیامبر خدا(ص) در خصوص ضرورت پرهیز از زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن و تأثیر آن در باطن و قلب انسان فرموده‌اند: «قلب‌ها را با بسیار خوردن و آشامیدن نمیرانید؛ زیرا قلب‌ها می‌میرند همانند

کشتزاری که چون آب زیادی به آن داده شود، می‌میرد.» (ابو علی الفضل بن الحسن طبرسی، مکارم الأخلاق، تحقیق: علاء آل جعفر، ج 1، ص 320، ح 1025)

امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «کم خوردن در هر شرایطی و نزد هر ملتی پسندیده است؛ زیرا خیر و صلاح باطن و ظاهر انسان (روح و جسم) در آن است.» (عبدالرزاق گیلاتی، مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه منسوب به امام صادق (ع)، ص 237)

آن حضرت در حدیث دیگری می‌فرماید: «برای قلب مؤمن، ضرر هیچ چیزی بیش از پرخوری نیست که دو چیز به دنبال دارد: قساوت قلب و تحریک شهوت.» (عبدالرزاق گیلاتی، مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه منسوب به امام صادق (ع)، ص 269)

امام علی (ع) نیز در خصوص کم خوردن و آثار مطلوب آن می‌فرماید: «هرکس غذایش کم باشد، فکرش روشن می‌گردد.» (عبدالرزاق گیلاتی، مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه منسوب به امام صادق (ع)، ح 8462).

همچنین از آن حضرت نقل شده که فرموده‌اند: «کم بخور تا از بیماری‌ها پت بکاهی.» (عبدالرزاق گیلاتی، مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه منسوب به امام صادق (ع)، ح 2336).

نیز می‌فرماید: «در خوردنی‌ها میانه‌روی کنید؛ زیرا این کار از اسراف دورتر، و برای بدن سلامت بخش‌تر، و برای عبادت کمک‌کارتر است.» (همان، ح 6153)

رسول خدا (ص) فرموده‌اند: «با هوای نفس خود، با کم خوردی و کم نوشی مبارزه کنید تا فرشتگان بر سر شما سایه اندازند و شیطان از شما فرار کند.» (تنبيه الخواطر، ج 2 ص 122)

سرانجام، امام سجّاد(ع) با نگاهی زیبا به انسان، اعضا و جوارح او را از حقوقی برخوردار دانسته، رفتار صحیحی که انسان درباره شکم خود باید داشته باشد تا حق آن را ادا کند، در دو جمله کوتاه این گونه می‌فرماید: «حق شکمت این است که آن را ظرفی برای حرام قرار ندهی و پرخوری نکنی.» (ابومحمد حرانی، تحف العقول، ص 445)

بر این اساس، پرهیز از پرخوری، هم در بعد سلامتی جسم و هم در نورانیت دل و بُعد معنوی زندگی انسان تأثیر بسزایی دارد، و غفلت یا به فراموشی سپردن آن آثار زیان‌باری بر این دو بُعد زندگی بر جای می‌گذارد. به این دلیل، باید رفتار صحیح و اخلاقی را در این خصوص در پیش گرفت و ضمن استفاده صحیح از نعمت‌های خدا و مصرف درست مواد غذایی، سلامتی خود را در جسم و روح استمرار بخشید و حق بدن خود را آن گونه که لازم است، مراعات کرد.

۵. مهار عورت:

عورت نیز عضوی است که سعادت انسان در گرو کنترل از آن است. خدای متعال هر عضو و هر توانی را که در وجود بندگانش به ودیعه نهاده، راه استفاده صحیح آن را نیز مشخص کرده و هرگز از او نخواستہ است به طور کلی، آن را تعطیل کند، بلکه او را مکلف کرده است تا آن را به درستی به کار گیرد و سعادت خویش را فدای تمتعات کوتاه و گذرای دنیوی ننماید.

اما حق عورت نگه‌داری آن از حرام، و تقویت آن به چشم‌پوشی (از نامحرم) است؛ زیرا چشم فرو بستن و بسیار یاد کردن مرگ و تهدید نمودن خود از (عذاب) خداوند و ترساندن نفس از او مددکارترین پاور (در جلوگیری از شهوت) است. و عصمت و پاک‌دامنی و تأیید از خداست. و لا حول و لا قوه الا بالله.» (ابومحمد حرانی، تحف العقول، ص 445)

مهار دست و پا

دست و پا نیز باید تحت کنترل انسان باشد؛ آن گونه که امام سجّاد در این باره می‌فرمایند:

اما حق دست این است که آن را بر چیزی که بر تو حلال نیست دراز نکنی تا به سبب دست‌درازی بر حرام، در آخرت، دچار مجازات خدا نشوی و در این جهان نیز به سرزنش مردم گرفتار نیایی، و آن را از چیزهایی که خداوند بر آن واجب کرده فرونبندی، ولی آن را با فروستن از بسیاری چیزها که (حتی) برایش مباح است و گشاده‌داشتن آن در بسیاری از مواردی که بر آن واجب نیست (ولی مستحب است)، شکوهی در افزایی، و چون دست تو در این جهان بر (حرام) بسته ماند و (به حلال و مستحب) شرف افزود (و کریم و بخشنده شد) پاداش نیک در سرای باقی بر آن واجب آید.

اما حق دو پایت این است که با آنها جز به سوی آنچه بر تو حلال است نروی، و آنها را مرکب خود در گام‌سپاری به راهی که خوارکننده رهسپار خویش است، نسازی؛ زیرا پا بارکش (پیکر) توست و تو را در راه دین می‌برد و پیش می‌اندازد. و لا قوه الا بالله. (ابومحمد حرانی، تحف العقول، ص 445)

البته مقصود از «کنترل» این است که رفتارهای صحیح و مورد تأیید هر عضو از نظر عقل و شرع شناسایی شود و اعضا و جوارح به انجام آن رفتارها وادار گردد و از رفتارهای ناپسند بازداشته شود. در غیر این صورت، کنترل اعضا و جوارح تحقق خارجی نیافته است. بنابراین، از منظر دین، افرادی که بر اعضا و جوارح خویش مسلطند و این تسلط به گونه‌ای است که اعضا و جوارح خود را همواره در مسیر نادرست و نامشروع به کار می‌گیرند هرگز کنترل اعضا و جوارح را به درستی اعمال نکرده و سزاوار تمجید و تشویق نخواهند بود.

و. مهار خواب و استراحت:

یکی دیگر از رفتارهای انسان در ارتباط با جسمش، اقداماتی است که می‌تواند منجر به ایجاد برخی عادات پسندیده یا ناپسند شود. روشن است که هر انسانی برای نیل به کمال و سعادت خود، باید تلاش خود را در جهت ایجاد عادات نیک و از بین بردن عادات زشت و ناپسند به‌کار گیرد. یکی از این اقدامات مهم تنظیم زمان و مقدار خواب است. بر اساس آنچه در متون دینی بدان تصریح شده است، میزان خواب هر کس می‌تواند در نورانیت و یا قساوت قلب او مؤثر باشد و موجبات نزدیکی یا دوری او را به خداوند فراهم آورد. این امر ضرورت توجه به ایجاد عادت صحیح برای خواب و استراحت را می‌رساند؛ زیرا در صورت بی‌توجهی به آن و یا عدم پای‌بندی به رفتار صحیح سلامت جسمی و روحی خویش را به خطر انداخته‌ایم و به خود زیان وارد ساخته‌ایم، و این با آنچه از نظر اخلاقی در ارتباط با بدن خویش بدان مکلفیم منافات خواهد داشت. پیامبر خدا(ص) درباره اوقات خواب می‌فرماید: «خواب اول روز ناتوانی است، قبل از ظهر نعمت است، بعد از فرارسیدن عصر حماقت است و بین مغرب و عشا، موجب محرومیت از روزی می‌شود.» (الشیخ علی‌المنامی الشاهروندی، مستدرک سفینه البحار، ج 1، ص 192).

امام صادق(ع) تأثیر خواب زیاد بر انسان را این‌گونه بیان می‌دارند: «خداوند بسیار خوابیدن و بیکاری زیاد را مبعوض می‌دارد.» (محمد بن یعقوب کلینی، همان، ج 5، ص 84، ح 1).

و نیز می‌فرماید: «خواب زیاد دین و دنیا را می‌برد.» (محمدباقر مجلسی، همان، ج 73، ص 180، ح

جمع بندی و نتیجه گیری

برای نایل شدن به انسانیت و همراه ساختن صورت انسانی خویش با سیرت انسانی، مهار نفس ضروری است. مهار نفس انسان از سه راه مراقبت فکر، مراقبت قلب و مراقبت اعضا و جوارح امکان پذیر است. به نظر می رسد اینکه قرآن کریم گوش و چشم و قلب را مورد سؤال و بازخواست قرار می دهد (اسراء: 36). و یا امام سجّاد (ع) اعضا و جوارح را ذی حق دانسته، انسان مؤمن را به ادای حقوق اعضا و جوارحش فرا می خوانند، اشاره به این است که ساده ترین و مهم ترین راه مهار نفس همین سه راه است. البته مهار اعضا و جوارح از ملموس ترین و مهم ترین راه های کنترل نفس به شمار می آید و در این میان، مراقبت زبان و بازداشتن چشم از حرام از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ زیرا بیشتر انحرافات و کج روی های آدمی از این دو عضو سر می زند. برای مثال، گناهی که با چشم انجام می شود، می تواند کنترل فکر را نیز به مخاطره بیندازد. بنابراین، از طریق مهار این سه بُعد وجودی، می توان عنان نفس خویش را در اختیار گرفت و اجازه سرکشی را از آن سلب کرد. چه بسیار خطورات فکری و ذهنی که به خاطر کنترل نکردن جوارح تحقق خارجی می یابد. از این رو، اگر اعضا و جوارح تحت کنترل باشند و اجازه هر کاری برای آنها صادر نشود فکر نیز تا حد زیادی به کنترل در خواهد آمد.

اما نکته دیگری که از این مقاله نتیجه گرفته می شود این است که بین قلب و فکر و جوارح ارتباط وثیقی است و مهار هر یک می تواند در تسلط بر دوی دیگر تأثیرگذار باشد. همچنین اگر در کنترل هر یک از این سه خللی حاصل شود امکان بروز خلل در تسلط بر دوی دیگر دور از انتظار

نیست

منابع

ابن ابی جمهور احسائی، عوالی الثالی، تحقیق مجتبی عراقی، ج 4، ص 118، ح 187)

آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم، قم، مکتبه اعلام الاسلامی، 1366.

برقی، احمد بن محمد بن خالد، محاسن، قم، مجمع جهانی اهل بیت (ع)، 1413 ق.

جانبرزگی، مسعود و دیگران، آموزش رفتار، رفتار اجتماعی و قانون پذیری به کودکان، تهران، ارجمند، 1387.

حُرّ عاملی، 1396ق، ج 11: ص 122

حرانی، محمد الحسن، معروف به ابن شعبه، تحف العقول عن آل الرسول (ص)؛ تحقیق: علی اکبر غفّاری، چ دوم، قم، مؤسسه نشر اسلامی، 1404 ق.

حرانی، ابو محمد، تحف العقول، صادق حسن زاده، قم، آل علی (ع)، 1384.

حسائی، ابن ابی جمهور، عوالی الثالی، تحقیق مجتبی عراقی، قم، سید الشهداء، 1405 ق.

حمیری، عبدالله بن جعفر، جعفریات، تهران، اسلامیة، 1370 ق.

دیلمی، شیرویه، الفردوس، بیروت، دارالکتب العلمیه، 1406 ق

راغب اصفهانی، مفردات، دارالقم، دمشق

راوندی، قطب الدین، الدعوات، قم، مدرسه امام مهدی (عج)، 1407 ق.

- سبحانی نیا، محمدتقی، حدیث تندرستی، قم، همای غدیر، 1386.
- شریف رضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، شرح شیخ محمد عبده، قم، دار الذخائر، 1370.
- الشیخ علی النمازی الشاهرودی، مستدرک سفینه البحار، مؤسسه نشر اسلامی، قم 1418.
- صدوق، محمد بن حسن، خصال، تصحیح علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین، 1372.
- صدوق، محمد بن علی، خصال، قم، جامعه مدرسین، 1403.
- طبرسی، ابو علی الفضل بن الحسن، مکارم الأخلاق، تحقیق: علاء آل جعفر، قم، مؤسسه النشر
الإسلامی، 1414 ق.
- طبرسی، فضل ابن حسن، تفسیر مجمع البیان، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، 1380.
- طوسی، محمد بن جعفر، مصباح التهجد، بیروت، مؤسسه فقه شیعه، 1411 ق.
- طوسی، محمد بن حسن، امالی، قم، مکتبه داوری
- علی بن محمد اللیثی، عیون الحکم والمواعظ، ص 313)
- فخرالدین الطریحی، مجمع البحرین، ج 3، تهران. کتابفروشی مرتضوی. 1375 ص 1813
- قاشی نعمان مغربی، دعائم الإسلام، ج 2، ص 137، ح 81)
- کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، تهران، اسوه، 1372.
- گلنم دانیل، هوش هیجانی، ترجمه نسرین پارسا، تهران، رشد، 1380.

گیلانی، عبدالرزاق، مصباح الشریعہ و مفتاح الحقیقہ منسوب بہ امام صادق (ع)، تہران، صدوق، 1407 ق.

اللیثی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، قم، دارالحدیث، 1376.

مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، بیروت، دارالتعارف، 1423 ق.

محمدی ری شہری، محمد، العلم والحکمہ فی الكتاب والسنة، قم، دارالحدیث، 1376.

مسعود جان برزگی و دیگران، آموزش رفتار، رفتار اجتماعی و قانون پذیری بہ کودکان، ص 17

مسعود جان برزگی و دیگران، آموزش رفتار، رفتار اجتماعی و قانون پذیری بہ کودکان، ص 17

مغربی، قاشی نعمان، دعائم الاسلام، تحقیق آصف بن علی اصغر فیضی، قاہرہ، دارالمعارف، 1385 ق.

من لا یحضرہ الفقیہ، مؤسسہ اعلیٰ، بیروت 1406.

منتخب میزان الحکمہ، ترجمہ حمیدرضا شیخی، قم، دارالحدیث، 1386.

میزان الحکمہ، قم، دارالحدیث، 1416 ق.

نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، بیروت، مؤسسہ آل البیت لاحیاء التراث، 1408 ق