



مقدمه

خداوند در وجود انسان، غرایز و امیال گوناگونی قرار داده است؛ غرایز و امیالی که وجود همه آنها برای ادامه حیات او ضروری بوده و در وقت مناسب، کارآمد است. از جمله این غرایز می‌توان به «خشم»، «محبت به خود»، «دوستی مال»، و «شهوت جنسی» اشاره کرد. وجود این امیال به منظور نیل به هدف تکاملی اوست و هر انسانی برای رسیدن به کمال برتر، به گرایش‌ها نیازمند است.

اگر انسان را موجودی مرکب از روح و جسم و برخوردار از عقل و نفس بدانیم در آن صورت، تصدیق خواهیم کرد که نیاز انسان به غرایز و تمایلات برای هدف متعالی آفرینش ضروری است، اما همه گرایش‌ها و تمایلات او در غرایز و امیال نفسانی خلاصه نمی‌شود و او در ضمیر خویش، تمایلات دیگری همچون فطرت خداجوی، میل به عبودیت و بندگی، میل به جاودانگی و بقا و علاقه به ارزش‌های انسانی و اخلاقی نیز احساس می‌کند. بنابراین، کمی تأمل و خودآگاهی، درخواهد یافت که هدف از زندگی او بر روی زمین، فقط اشباع غرایز و هواهای نفسانی نیست و باید برای نیل به تعالی انسانی خویش، که هدف آفرینش او نیز بوده، همه تمایلاتش را مدیریت کند و به هریک به قدر ضرورت و نیاز برای رسیدن به آن هدف متعالی، بها دهد. نتیجه آنکه او برای سعادت‌مندی خویش، هرگز نمی‌تواند و نباید تک‌بعدی باشد و تنها به اشباع برخی تمایلاتش فکر کند و از امور دیگر غافل شود. اگر در

ضمیر انسان، انواع تمایلات، غرایز و قوای گوناگون قرار داده شده به معنای آن است که به همه آن امور در تعالی و کمال نیاز است و باید از هریک از آنها در وقت خود و به اندازه‌ای که با هدف نخستین آفرینش او در تنافی نباشد بهره‌برداری کند. این قانون و قاعده‌ای است که در بسیاری از ساخته‌های بشری نیز از آن تبعیت می‌شود و در ساختمان اشیای دست‌ساز بشری نیز به تناسب هدفی که برای کارآمدی آن لازم است امکانات لازم قرار داده شده و کسی که از آن دستگاه استفاده می‌کند باید در مرحله نخست، از آن ابزار شناخت لازم را به دست آورد و سپس متناسب با هدفی که برای آن ایجاد شده، از آن خردمندانه بهره‌برداری کند.

با وجود آنچه بیان شد، در متون دینی، موضوع «جهاد با نفس» و مخالفت با خواسته‌های نفسانی موضوعی بسیار مهم معرفی شده و بر مخالفت با هواهای نفسانی تأکید فراوان شده است، به گونه‌ای که سعادت آدمی در گرو مجاهده و مقابله با نفس دانسته شده است. این مقاله به دنبال تبیین مفهوم، و اهمیت مجاهده با نفس و سپس بیان ابعاد و راهکارهای تحقق آن است و سعی دارد با رویکردی نو به این موضوع بنگرد.

مفهوم «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»¹ و «ذهن و فکر» اشاره کرد. 2. با تأمل در معانی برشمرده شده برای نفس، به خوبی هویداست که در بیشتر موارد، مقصود از نفس، جسم مادی است یا روح انسان و یا حقیقت او، که مرگب از این دوست. 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 مرگب 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 وَ تَنْهَوْنَ أَنْفُسَكُمْ» (بقره: 44) و «وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (ذاریات: 21) نیز مؤیداتی برای این معناست.

در اصطلاح قرآن و 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.³

در آیات و روایات نیز همانند آنچه در لغت آمده، نفس گاهی به معنای دل،⁴ گاهی به معنای روح و جان،⁵ گاهی به معنای جسم،⁶ گاهی حقیقت وجودی انسان، هویت انسان و به عبارت بهتر، همان ترکیب جسم و جان⁷ و گاهی نیز به معنای فکر و ذهن⁸ 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.

مفهوم «مهار نفس»

خداوند هیچ قوه‌ای را در ضمیر انسان ننهاده است که وجودش بی‌فایده بوده و سرکوبش را خواستار باشد. هر قوه‌ای برای او سودمند و در زمان مناسب، مفید است. به همین دلیل، مقصود پیشوایان دین از توصیه به کنترل نفس و مقابله و مجاهده با آن، تنها مهار تمایلات و خواهش‌های دل و سپردن عنان آن به دست عقل است، و هرگز خواستار سرکوب تمایلات و غرایز نشده‌اند. مطالعه متونی که درباره مجاهده با نفس وارد شده، به خوبی روشن‌کننده این امر است که از آن سفارش‌ها، کنترل تمایلات و ممانعت از طغیان هواها و غرایز نفسانی، سیاست کردن آن و نیز توانمندی به تأخیر انداختن خواسته‌های نفسانی تا زمان پیدا شدن راهی مشروع در جهت ارضای آنها منظور است. از این‌رو، بسیاری از آیات و روایات پی‌روی از هواهای نفسانی را منع و یا مذمت کرده است:

پس اگر پاسخ تو را ندادند بدان که فقط از هواهای نفسانی خود پی‌روی می‌کنند، و گمراه‌تر از کسی که بدون هدایتی از سوی خدا، از هواهای نفسانی خود پی‌روی کند، کیست؟ مسلماً خدا مردم ستم‌کار را هدایت نمی‌کند. (قصص: 5)

البته به روشنی پیداست که بین پی‌روی نفس و اسیر خواسته‌های آن بودن با اشباع آن به قدر کفایت و ضرورت - آن هم از راهی مشروع و معقول - تفاوت بسیار است.

در متون دینی، هر چه که انسان در ضمیر خود، به حکم عقل، باید به مخالفت با آن برخیزد «نفس» خوانده می‌شود. از این‌رو، 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، بزرگ‌ترین دشمن سعادت انسان «نفس» دانسته است. پیامبر(ص) درباره نفس می‌فرماید: **دشمن‌ترین دشمن تو نفس توست که در کنار توست.**⁹

امام علی(علیه السلام) می‌فرماید: **«هیچ دشمنی بر شخص، دشمن‌تر از نفسش نیست.»**¹⁰ و نیز فرموده است: **«إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ص) عَهْدَ إِلَيَّ فَقَالَ: يَا عَلِيُّ... وَاللَّهِ، اللَّهُ، فِي الْجِهَادِ لِلْأَنْفُسِ، فَهِيَ أَعْدَى الْعَدُو لَكُمْ، فَإِنَّهُ قَالَ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى: إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي.»**¹¹

از امام باقر(علیه السلام) نیز روایت شده است که فرمودند: **«لَا فَضِيلَةَ كَالْجِهَادِ، وَلَا جِهَادَ كَمَجَاهِدَةِ الْهَوَى.»**¹² 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 توانایی مقاومت در مقابل طوفان‌های هیجانی که سرنوشت برپا می‌دارد، به جای «برده هوس» بودن، از زمان سقراط به عنوان صفتی پسندیده مطرح بوده است.¹³

با توجه به متون قرآنی و 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 این‌رو، باید تلاش کند تا عنان نفس را در اختیار گیرد و آن را به مرکبی راهوار برای وصول سریع‌تر به اهداف متعالی آفرینش تبدیل نماید. پیامبر خدا(ص) این تشبیه را این‌گونه بیان می‌کنند: «همانا عقل‌رهایی از جهالت است و نفس مانند پلیدترین جنبنده‌گان که اگر مهار نشود طغیان می‌کند.»¹⁴

امیرالمؤمنین(علیه السلام) راه مهار این جانور وحشی را لجام زدن بر دهانش دانسته، می‌فرماید: «خدا بیامرزد کسی که نفسش را در انجام، گناه مهار کند و آن را به فرمان‌برداری خدا وادار سازد.»¹⁵ 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 - دست‌کم - فعل مباح». بنابراین، واداشتن نفس به صبر در برابر انجام گناه تا فراهم آمدن امکان اشباع برخی خواسته‌های نفس از راه حلال یکی از مصادیق کنترل نفس به‌شمار می‌آید. از این‌رو، برخی از روان‌شناسان نیز توانمندی به تأخیر انداختن خواسته‌های دل را نمونه‌ای از «خودکنترلی» دانسته‌اند.¹⁶

امام علی(علیه السلام) در بیان دیگری غلبه بر نفس را به معنای ترک گناه دانسته، می‌فرماید: «با ترک گناه بر نفس خویش غلبه کنید تا کشاندن آن به سوی طاعات آسان شود.»¹⁷

و در حدیث دیگری می‌فرماید: «خوشا بر آن که بر نفس خویش پیروز شود و مغلوب او نگردد، و مالک هوای نفسش گردد، نه مملوک او.»¹⁸

پس مقصود از «کنترل نفس»، برخورد 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. دانیل گلמן هدف از تسلط بر نفس را تعادل هیجان‌ها و نه سرکوب آنها به‌شمار آورده، می‌گوید: هدف، دستیابی به تعادل است، نه سرکوب کردن هیجان‌ها. هر احساسی در جای خود، ارزش و اهمیت خاص خود را دارد. زندگی بدون شور و احساسات به زمین بایر سنگینی می‌ماند که سرشار از بی‌حاصلی است و از غنای زندگی بریده و مجزاً گردیده است.¹⁹

نتیجه آنکه گرایش‌های متعدد نهاده شده در وجود انسان، باید توسط رهبری به نام «عقل» تدبیر گردیده، از همه آنها به اندازه نیاز و ضرورت بهره‌برداری شود. در غیر این صورت، این قوا هر یک صاحب خود را به سوی خویش می‌کشد و شرایط اجتماعی و محیطی موجب می‌شود در نهایت، یکی از آنها غلبه کند و صاحبش را، یا به سمت مادیات و تمتعات دنیوی و شهوانی سوق دهد و غرق در اشباع غرایز حیوانی کند و یا در امور روحانی و معنوی، به رهبانیت وادارد و با ریاضت‌های نفسانی، به صورت افراطی، به امور جسمانی و سلامت بدن بی‌توجهی کند و سلامت جسم و عزت نفس خویش را تباه سازد. ابتلا به هر یک از این دو مسیر انحرافی ناشی از ضعف رهبری عقل است؛ چراکه اگر عقل قوت لازم را دارا باشد همه تمایلات انسانی را می‌شناسد و سپس آنها را اداره می‌کند و

مانع طغیان هر یک از آنها می‌شود. درست به همین دلیل است قرآن کریم، بارها انسان را به تعقل و تفکر فرمان داده، یا بدان تشویق می‌کند و در روایات هم محبوب‌ترین مخلوق نزد خدا عقل معرفی شده، 20 بالاترین فقر و نداری را نداشتن عقل برشمرده است. 21

اصطلاح «خودمهارگری» که در ادبیات دینی از آن به «تقوا» و خویش‌داری یا «کنترل نفس» تعبیر می‌شود، نه تنها در ادبیات دینی به عنوان مهم‌ترین عامل در تضمین سعادت بشری دانسته شده، بلکه در علم روان‌شناسی نیز به طور جدی مورد توجه قرار گرفته و به آن به عنوان یک موضوع جدی و سرنوشت‌ساز در آینده فرد نگاه شده است. از این‌رو، برای آموزش کنترل نفس و خویش‌داری، باید از دوران کودکی آغاز کرد و البته برای تقویت این ویژگی مهم، راه‌کارهای علمی کشف شده است. بر این اساس، صاحب‌نظران اتفاق نظر دارند که وجود توانایی مهار تمایلات و کنترل رفتار یکی از عوامل اصلی اخلاق محسوب می‌شود.

بت شکستن سهل باشد، نیک سهل	سهل دیدن نفس را، چهل است چهل
----------------------------	------------------------------

اهمیت کنترل نفس

بر اساس آنچه گفته شد، به نظر می‌رسد انسانیت انسان زمانی تحقق خارجی خواهد یافت و به فعلیت می‌رسد که بتواند بر رفتار و تمایلات و غرایز خویش کنترل عقلانی داشته باشد و عقل را بر تمامی تمایلات و غرایز خویش تسلط بخشد. در غیر این صورت، او حیوانی بیش نیست و غالباً چنین افرادی گوی سبقت را در حیوانیت از همه می‌ربایند. این معنا به خوبی جایگاه و اهمیت کنترل نفس و توان خویش‌داری در زندگی آدمی را نمایان می‌سازد؛ چراکه بدون این توان، از انسان ظاهری بیش باقی نمی‌ماند. استاد شهید مطهری راز پیکره واحد نبودن انسان‌ها را در این می‌داند که بین وجود انسان با شکل ظاهری‌اش، و حقیقت انسان با ویژگی‌های انسانی جدایی افتاده است و همه آنها که شکل آدمیزاد دارند به حقیقت آدمی نایل نشده‌اند. او در بخشی از بحث خود، در این باره می‌گوید:

راز مطلب در نحوه وجود و واقعیت انسان نهفته است. انسان در نحوه وجود و واقعیتش با همه موجودات دیگر، اعم از جماد و نبات و حیوان، متفاوت است، از این نظر که هر موجودی که پا به جهان می‌گذارد و آفریده می‌شود همان است که آفریده شده است؛ یعنی ماهیت و واقعیت و چگونگی‌هایش همان است که به دست عوامل خلقت ساخته می‌شود. اما انسان پس از آفرینش، تازه مرحله‌ای که چه باشد و چگونه باشد، آغاز می‌شود. انسان آن چیزی نیست که آفریده شده است، بلکه آن چیزی است که خودش بخواهد باشد؛ آن چیزی است که مجموع عوامل تربیتی و از آن جمله اراده و انتخاب خودش او را بسازد. به عبارت دیگر، هر چیزی از نظر ماهیت که چیست و از نظر کیفیت که چگونه باشد، «بالفعل» آفریده شده، اما انسان از این نظر «بالقوه» آفریده شده است؛ یعنی بذر انسانیت در او به صورت امور بالقوه موجود است که اگر به آفتی برخورد نکند آن بذرها تدریجاً از زمینه

وجود انسان سر برمی‌آورد و همین‌ها فطریات انسانند و بعدها «وجدان» فطری و انسانی او را می‌سازند. 23

وی همچنین می‌گوید:

انسان بر خلاف جماد و نبات و حیوان، شخصی دارد و شخصیتی. شخص انسان، یعنی مجموعهٔ جهازات بدنی او، بالفعل به دنیا می‌آید. انسان در آغاز تولّد، از نظر جهازات بدنی مانند حیوانات دیگر بالفعل است، ولی از نظر جهازات روحی، از نظر آنچه بعداً شخصیت انسانی او را می‌سازد، موجودی بالقوه است. ارزش‌های انسانی او در زمینهٔ وجودش بالقوه موجود است و آمادهٔ روییدن و رشد یافتن. انسان از نظر روحی و معنوی، یک مرحله از مرحلهٔ بدنی عقب‌تر است، جهازات بدنی‌اش در رحم، وسیلهٔ عوامل دست‌اندرکار آفرینش ساخته و پرداخته می‌شود، ولی جهازات روحی و معنوی و ارکان شخصیتش در مرحلهٔ بعد از رحم، باید رشد داده شود و پایه‌گذاری گردد. از این‌رو، می‌گوییم: هر کس خود بتّا و معمار و مهندس شخصیت خود است، قلم تصویرکننده و نقّاش خلقت شخصیت انسان (بر خلاف شخص او) به دست خودش داده شده است. 24

ایشان معتقد است: دیدگاه «اگزیستانسیالیسم»، که بین ماهیت و وجود انسان جدایی انداخته، به نوعی همین مطلب را تأیید کرده تفسیر صحیح آن را در همین بیان خود می‌داند و معتقد است: ملاًصداً هم که معتقد بود انسان نوع نیست، بلکه انواع است و یا هر فرد در هر روز ممکن است نوعی باشد غیر از نوعی که در روز قبل بوده، همین مطلب را تأیید می‌کند. ایشان در پایان می‌گوید:

از اینجا روشن می‌شود که انسان زیست‌شناسی، انسان بیولوژیکی، ملاک انسانیت نیست، انسان زیست‌شناسی تنها زمینهٔ انسان واقعی است و به تفسیر فلاسفه، حامل استعداد انسانیت است، نه خود انسانیت. و هم روشن می‌شود که بدون اصالت روح، دم از انسانیت زدن معنی و مفهوم ندارد. 25

پس همان‌گونه که اشاره شد، کلید تحقق انسانیت خویش در مخالفت با نفس و تسلط بر آن پنهان شده و بر اساس آنچه در متون قرآنی و روایی آمده، تنها از این طریق می‌توان به گوهر انسانیت دست یافت و به آن هدفی که خداوند برای آفرینش انسان در نظر گرفته است، نزدیک شد. از این‌رو، نوع تعامل انسان با نفس امّارهٔ خویش به اندازه‌ای در سعادت و شقاوت او تأثیرگذار است که در حدیث شریفی از پیامبر اکرم(ص) چنین آمده: مردی به نام مجاشع بر پیامبر وارد شد و گفت: ای رسول خدا، راه شناخت پروردگار کدام است؟ فرمودند: شناخت خود. عرض کرد: راه موافقت با خدا کدام است؟ فرمودند: مخالفت با (هوای) نفس. گفت: راه تحصیل خشنودی خدا کدام است؟ فرمود: ناخشنودی نفس(امّاره). پرسید: راه رسیدن به خدا کدام است؟ فرمود: هجرت از نفس. پرسید: راه اطاعت از خدا چگونه است؟ فرمود: سرپیچی از فرمان نفس(امّاره). گفت: راه یاد خدا کدام است؟ فرمود: فراموشی نفس(خود). عرض کرد: چگونه با خدا انس بگیریم؟ فرمود: از راه ترس نفس خود. پرسید: ای رسول خدا، چگونه بر این همه فائق آییم؟ فرمود: از راه کمک‌خواهی از خدا علیه نفس. 26

راهکارهای مهار نفس

تعداد اندیشمندانی که بر لزوم مهار نفس تأکید دارند و تنها راه موفقیت و سعادت بشر را در گرو تسلط بر نفس می‌دانند بی‌شمار است؛ اما آنچه در این مبحث به عنوان مسئله‌ای مهم مطرح است، چگونگی تسلط بر نفس و اداره آن است.

به نظر می‌رسد اینکه چگونه باید به مخالفت با هوای نفس برخاست و یا نفس سرکش را در اختیار خود گرفت و عقل را بر آن حاکم کرد چیزی نیست که بدون کمک تعالیم آسمانی دین بتوان به درستی بر آن تفوق یافت. چه بسیار انحرافات که منشأ آن جز اشتباه در چگونگی مقابله با هواهای نفسانی نبوده است. رهبانیت، صوفی‌گری و مرتاضی و عرفان‌های انحرافی از همین امر ناشی شده است. مشکل بیشتر این گروه‌ها آن است که فهمیده‌اند برای سعادت‌مندی و رهایی از ماهیت حیوانی، باید با هواهای نفسانی مقابله کرد و آن را تحت سلطه عقل درآورد، اما هرگز چگونگی آن را نفهمیده‌اند و این امر موجب انحراف آنان و در نتیجه، ابداع فرقه‌ها و نحله‌های انحرافی متعددی گردیده است.

چگونگی مخالفت با نفس و تسلط بر آن در واقع، چگونگی تعامل با آفریده خداست. بنابراین، ارائه بهترین راه تعامل با آن فقط همان است که از سوی خالق آن ارائه شده است. پس برای دستیابی به این مهم، راهی مطمئن‌تر و دقیق‌تر از تمسک به راه‌نمایی‌های وحیانی و دل سپردن به معارف دینی وجود ندارد، و هر راه روش دیگری که برخاسته از تعالیم آسمانی پیامبران نباشد سرانجام خوشایندی به دنبال نخواهد داشت. اما اینکه آموزه‌های دینی چه راه‌هایی را برای مهار نفس خویش قرار داده خود موضوع مفصل و دامنه‌داری است که پرداختن به آن، مجالی دیگر می‌طلبد.

پس کسی که مالک نفس خود شد و آن را تحت سلطه درآورد و اجازه نداد تا هواهای نفسانی او را اداره کنند و به هر سمت و سویی که خواستند بکشند در آن صورت، مصداق انسان واقعی و آزاد خواهد بود و استحقاق سعادت و بهشت را نیز خواهد داشت؛ آن‌گونه که امام صادق (علیه السلام) فرموده‌اند: «هر کس به هنگام رغبت و روی‌گردانی و میل و غضب و خشنودی، بر نفس خویش مسلط باشد خداوند آتش را بر بدنش حرام خواهد ساخت.» [27]

نکته بسیار مهم اینکه مهار نفس و مقابله با تمایلات آن مقطعی نیست، بلکه مشغله‌ای دایمی است؛ زیرا آن‌گاه که شرایط مساعدی برای تحریک غرایز و شهوات فراهم آید هوای نفس تحریک شده، فوران می‌کند و به اصطلاح علم روان‌شناسی، به هیجانات تبدیل می‌شود، و این اتفاق هر لحظه ممکن است رخ دهد. از این‌رو، انسان همواره باید مہیای مقابله با تمایلات نفسانی و هیجانات درونی باشد. به عبارت دیگر، هواهای نفسانی توجه همیشگی می‌طلبد و شاید یک لحظه غفلت منجر به اشتباه شود؛ اشتباهی که در برخی موارد، جبران‌ش دشوار و یا غیرممکن است. امام صادق (علیه السلام) در دعای پس از نماز ظهر خود از خداوند متعال استمداد می‌کردند و توجه مستمر خود را در مراقبت از هیجانات و وساوس نفس و شیاطین انس و جن از خدا طلب می‌نمودند:

«اللّٰهُمَّ ... لا تكلني الي نفسي طرفه عين ابدًا.» 28

اما 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» تجلّی 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. در ذیل، راه‌کارها و یا مجاری مهار نفس بررسی می‌شود:

یکی از راهکارهای مهار نفس مراقبت فکر است. علاوه بر اینکه این عمل می‌تواند به عنوان یکی از مصادیق مهار نفس به‌شمار 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(علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «کسی که زیاد به گناهان بیندیشد، او را به سویی خویش فرامی‌خوانند.»²⁹

و یا می‌فرمایند: «هرکس به لذت‌ها زیاد فکر کند آن فکر بر او پیروز خواهد شد.»³⁰

وباز می‌فرمایند: «فکر کردن تو درباره گناهان، تو را به سویی ارتکاب آنها می‌کشاند.»³¹

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.»³²

آن حضرت همچنین می‌فرماید: «تفکر به سویی نیکی و عمل به آن فرامی‌خواند.»³³

اما گاهی لازم است فکر خود را به سویی امور بازدارنده سوق داد تا از این راه، بر نفس چیره شد. در حدیث شریفی نقل شده است که خداوند از حضرت موسی(علیه السلام) خواست: «به یادآور که سرانجام در قبر ساکن خواهی شد؛ چراکه این فکر تو را از رفتن به سویی بسیاری از شهوت‌ها باز می‌دارد.»³⁴

به هر تقدیر، 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 سویی 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 بی‌تردید، هریک از آن نیازهای درونی بر روان و فکر صاحب خود فشار آورده و برای اشباع غریزه وامانده، 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 راه‌کار «ازدواج» در صورت امکان، و «روزه» در صورت ممکن نبودن ازدواج، ارائه شده است. راه‌کار نخست برای حل مسئله نیاز جنسی و راه‌کار 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 راه‌کار مناسبی برای در اختیار گرفتن فکر و عمل خویش نیست، بلکه به منزله 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،³⁵ دانش‌اندوزی،³⁶ خلوت کردن با خود،³⁷ قرائت قرآن، روزه،

مسواک، 38 زیادی سکوت 39 و پرهیز از پرخوری 40 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 در مقابل عقل قرار دارد، کمال و قوّت 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.»

- «هنگامی که عقل کامل شود از شهوت کاسته می‌شود.»

- «هرگاه حکمت تقویت شود شهوت ضعیف می‌گردد.» 41

بنابراین، اگر بر قوّت 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، می‌فرمایند: «تا زمانی که قلب استقرار نیابد ایمان بنده استقرار نمی‌یابد.» 42

و یا امام صادق(علیه السلام) با تأکید و صراحت می‌فرمایند: «آیا دین جز محبت است؟!» 43

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 عطوفت و مهربانی به مجرمان و گناهکاران را صادر کرده است و می‌فرماید: «اگر به خدا و روز معاد ایمان دارید هرگز نسبت به آنان درباره دین خدا ترحم 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 خواسته 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(علیه السلام) این‌گونه آمده است:

- «هر کس جهان باقی را دوست داشته باشد لذت‌ها را به فراموشی می‌سپارد.» 44
- «هرکس شوق بهشت داشته باشد شهوت‌ها را ترک می‌کند و هر کس از دوزخ می‌ترسد از انجام گناهان باز می‌گردد.» 45

- «هر کس از عقاب خدا بترسد از انجام گناهان منصرف خواهد شد.» 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 سخت گرفت 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. 47 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 آیات و 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 (علیه السلام) نسبت به دوست داشتن ذات مقدّسش 48 و نیز حدیثی که از فرمان خداوند به حضرتش درباره دوست داشتن حضرت علی (علیه السلام) خبر می‌دهد 49 گواه خوبی برای این منظور است. اما ذکر خدا، 50 تلاوت قرآن، یاد مرگ، 51 سکوت، 52 و استغفار 53 از جمله راه‌کارهای 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 تجلّی می‌یابد. 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 این‌رو، امام سجّاد (ع) در رساله حقوق، برای هر عضوی حقوقی را برشمرده و رعایت آنها را لازم دانسته‌اند. 54 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 این‌رو، برای محافظت از سلامت روحی و روانی و نیز تلاش در جهت کمال‌بخشی 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. مهم‌ترین

مصادیق مهار اعضا و جوارح عبارت است از:

الف. مهار زبان: یکی از مهم‌ترین 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 می‌یابد. رفتارهای ناپسندی همچون دروغ که امّ الرذایل است؛ غیبت که همچون خوردن گوشت مرده برادر ایمانی خویش است؛ سخن‌چینی، تهمت، و بسیاری از مصادیق فخرفروشی از جمله گناهان زبان است. بدین‌روی، 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 (علیه السلام) 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 وادارش 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 کم سودی‌اش 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. 55

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 (علیه السلام) 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. 56

امام سجّاد (علیه السلام) گوش را دریچه‌ای به سوی قلب دانسته، از آدمی می‌خواهد تا گوش 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 (علیه السلام) 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 حقتش پایمال شده و علاوه بر آن، بر نفس خویش نیز ستم شده است:

اما حق چشم این است که آن را از آنچه بر تو حلال نیست فروبندی و مبتذلش 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 عبرت‌آموزی است. 57

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 (علیه السلام) در این باره می‌فرمایند:

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 پرخواه را به تخامه شدن می‌کشاند که تنبلی‌افزا و مایه بازماندن و دور شدن از هر کار خیر و کریمانه است، و نوشیدنی که نوشنده را به مستی رساند مایه خواری و نادان‌سازی و از بین برنده مردانگی است. 58 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:

1 و 2. تقیّد به حلال بودن خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها: نخستین اقدامی که درباره خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها باید مورد توجه و عنایت جدّی 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.

قرآن کریم با عنایت به آثار خسارت‌بار ارتزاق از راه حرام و نیز خوردن و نوشیدن محرّمات و نجاسات، در یک فراخوان عمومی، همه بشریت را به خوردن آنچه حلال و پاکیزه است، دعوت کرده، می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ» (بقره: 168)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از آنچه که در زمین حلال و پاکیزه است، بخورید و از گام‌های شیطان پی‌روی نکنید که او دشمن آشکار شماست.

اهتمام اصحاب کهف در تناول غذای پاک و طاهر و تأیید ضمنی آن توسط خداوند در قرآن کریم، یکی دیگر از آیاتی است که در آن به لزوم توجه به ویژگی‌های غذا و رعایت معیارهای دینی اشاره کرده است:

اکنون یک نفر از خودتان را با این سکه‌ای که دارید به شهر بفرستید تا ببیند کدام یک از آنها غذای پاکیزه‌تری دارد و از آن، مقداری برای شما تهیه کند. (کهف: 19)

بنابراین، به روشنی پیداست که توجه قرآن کریم به غذا و شراب انسان، نوع آن و چگونگی تهیه آن حاکی از تأثیر زیاد آن بر وجود انسان است، و این امر نه تنها در آیات قرآن کریم انعکاس یافته، بلکه سیره معصومان (علیه السلام) نیز آشکارا بر آن صحّه گذارده و در سخنان گهربارشان بر آن تأکید شده است. امام علی (علیه السلام) در این باره به کمیل بن زیاد می‌فرمایند:

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. 59

نیز آن حضرت فرمودند: «همانند زنبور عسل باش؛ زیرا به هنگام خوردن، غذای پاکیزه می‌خورد، و آثار پاکیزه از خود بر جای می‌گذارد.» 60

نیز امام سجّاد (علیه السلام) 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.» 61

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. 62 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. 63

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.» 64

امام صادق(علیه السلام) 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.» 65

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.» 66

امام علی(علیه السلام) نیز در خصوص کم خوردن و آثار مطلوب آن می‌فرماید: «هرکس غذایش کم باشد، فکرش روشن می‌گردد.» 67

همچنین از آن حضرت نقل شده که فرموده‌اند: «کم بخور تا از بیماری‌هایت بکاهی.» 68

نیز می‌فرمایند: «در خوردنی‌ها میانه‌روی کنید؛ زیرا این کار از اسراف دورتر، و برای بدن سلامت بخش‌تر، و برای عبادت کمک‌کارتر است.» 69

رسول خدا(ص) فرموده‌اند: «با هوای نفس خود، با کم‌خوردی و کم‌نوشی مبارزه کنید تا فرشتگان بر سر شما سایه اندازند و شیطان از شما فرار کند.» 70

سرانجام، امام سجّاد(علیه السلام) 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 این‌گونه می‌فرماید: «حق شکمت این است که آن را ظرفی برای حرام قرار ندهی و پرخوری نکنی.» 71

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 آن‌گونه که لازم است، مراعات کرد.

ه. 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 نخواست 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 تمتّعات 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 یاور (در جلوگیری از شهوت) است. و عصمت و پاک‌دامنی و تأیید از خداست. و لا حول و لا قوه الا بالله.» 72

مهار دست و پا: دست و پا نیز باید تحت کنترل انسان باشد؛ آن‌گونه که امام سجّاد در این باره می‌فرمایند: اما حق دستت 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 فروبستن 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. 73

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 و ادار 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 به کار 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 می‌فرمایند: «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.» 74

امام صادق(علیه السلام) تأثیر خواب زیاد بر انسان را این‌گونه بیان می‌دارند: «خداوند بسیار خوابیدن و بیکاری

زیاد را مبغوض می‌دارد.» 75

و نیز می‌فرمایند: «خواب زیاد دین و دنیا را می‌برد.» 76

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 امکان‌پذیر است. به نظر می‌رسد اینکه قرآن کریم گوش و چشم و قلب را مورد سؤال و بازخواست قرار می‌دهد [77] و یا امام سجّاد (علیه السلام) اعضا و جوارح را ذی‌حق دانسته، انسان مؤمن را به ادای حقوق اعضا و جوارحش فرا می‌خوانند، اشاره به این است که ساده‌ترین و مهم‌ترین راه مهار نفس همین سه راه است. البته مهار اعضا و جوارح از ملموس‌ترین و مهم‌ترین راه‌های کنترل نفس به‌شمار می‌آید و در این میان، مراقبت زبان و بازداشتن چشم از حرام از اهمیت بیشتری برخوردار است؛ زیرا بیشتر انحرافات و کج‌روی‌های آدمی از این دو عضو سر می‌زند. برای مثال، گناهی که با چشم انجام می‌شود، می‌تواند کنترل فکر را نیز به مخاطره بیندازد. از این‌رو، در حدیثی به نقل از امام ششم (علیه السلام) آمده است: «نگاه کردن یکی از تیرهای زهرآلود ابلیس است.» [78]

همچنین از پیامبر (ص) روایت شده است: «از نگاه‌های زاید بپرهیزید؛ زیرا تخم هوس می‌پراکند و غفلت می‌زاید.» [79]

سرانجام، از امام علی (علیه السلام) در بیان کوتاه و زیبایی نقل شده است که فرمودند: «چشم کتاب دیده است.» [80]

بنابراین، از طریق مهار این سه بُعد وجودی، می‌توان 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 می‌یابد. از این‌رو، اگر اعضا و جوارح تحت کنترل باشند و اجازه هر کاری برای آنها صادر نشود فکر نیز تا حد زیادی به کنترل درخواهد آمد.

اما نکته دیگری که از این مقاله نتیجه گرفته می‌شود این است که بین قلب و فکر و جوارح ارتباط وثیقی است و مهار هر یک می‌تواند 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

- آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم، قم، مکتبه اعلام الاسلامی، 1366.
- آندروا. ساینگتون، بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی براواتی، تهران، روان، 1379.
- برقی، احمد بن محمد بن خالد، محاسن، قم، مجمع جهانی اهل بیت (ع)، 1413 ق.
- جان‌برزگی، مسعود و دیگران، آموزش رفتار، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان، تهران، ارجمند، 1387.
- حرانی، محمد الحسن، معروف به ابن شعبه، تحف العقول عن آل الرسول (ص)؛ تحقیق: علی‌اکبر غفّاری، چ دوم، قم، مؤسسه نشر اسلامی، 1404 ق.
- حرانی، ابومحمد، تحف العقول، صادق حسن‌زاده، قم، آل علی (ع)، 1384.
- حسائی، ابن ابی‌جمهور، عوالی الثالی، تحقیق مجتبی عراقی، قم، سید الشهداء، 1405 ق.

- حميري، عبدالله بن جعفر، جعفریات، تهران، اسلامیه، 1370 ق.
- گلنم دانیل، هوش هیجانی، ترجمه نسرين پارسا، تهران، رشد، 1380.
- دیلمی، شیرویه، الفردوس، بیروت، دارالکتب العلمیه، 1406 ق.
- راوندي، قطب الدين، الدعوات، قم، مدرسة إمام مهدي(عج)، 1407 ق.
- سبحانی‌نیا، محمدتقي، حديث تندرستی، قم، همای غدير، 1386.
- صدوق، محمد بن حسن، خصال، تصحيح علي‌اکبر غفاري، قم، جامعه مدرسين، 1372.
- صدوق، محمد بن علي، خصال، قم، جامعه مدرسين، 1403.
- ، من لا يحضره الفقيه، مؤسسه اعلمي، بیروت 1406.
- طبرسي، ابو عليّ الفضل بن الحسن، مكارم الأخلاق، تحقيق: علاء آل جعفر، قم، مؤسسة النشر الإسلامي، 1414 ق.
- طبرسي، فضل ابن حسن، تفسير مجمع البيان، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامي، 1380.
- طوسي، محمد بن جعفر، مصباح التهجّد، بیروت، مؤسسه فقه شيعه، 1411 ق.
- طوسي، محمد بن حسن، امالي، قم، مكتبة داورى.
- كليني، محمد بن يعقوب، كافي، تهران، اسوه، 1372.
- الليثي، علي بن محمد، عيون الحكم و المواعظ، قم، دارالحديث، 1376.
- مجلسي، محمد باقر، بحار الأنوار، بيروت، دارالتعارف، 1423 ق.
- محمدي ري شهري، محمد، العلم والحكمة في الكتاب والسنة، قم، دارالحديث، 1376.
- ، منتخب ميزان الحكمة، ترجمة حميدرضا شايخي، قم، دارالحديث، 1386.
- ، ميزان الحكمة، قم، دارالحديث، 1416 ق.
- الشيخ علي النمازي الشاهرودي، مستدرک سفينة البحار، مؤسسه نشر اسلامي، قم 1418.
- گیلاني، عبدالرزاق، مصباح الشريعه و مفتاح الحقيقة منسوب به امام صادق(ع)، تهران، صدوق، 1407 ق.
- مطهری، مرتضي، انسان در قرآن، قم، صدرا، 1373.
- مغربی، قاشي نعمان، دعائم الاسلام، تحقيق آصف بن علي اصغر فيضي، قاهره، دارالمعارف، 1385 ق.
- شريف رضي، محمد بن حسين، نهج البلاغة، شرح شيخ محمد عبده، قم، دار الذخائر، 1370.
- نوري، ميرزا حسين، مستدرک الوسائل، بيروت، مؤسسه آل البيت لاحياء التراث، 1408 ق.
- پي‌نوشت‌ها:
1. راغب اصفهاني، مفردات، دارالقلم، دمشق، ذيل كلمه نفس.
 2. ر.ك. محمد بن مكرم، ابن منظور، ج 6 ص 234؛ فخرالدين الطريحي، مجمع البحرين، ج 3، ص 1813.
 3. فضل ابن حسن طبرسي، تفسير مجمع البيان، ج 1، ص 112.
 4. زخرف: 71؛ نجم: 23.
 5. فجر: 27 و 28؛ زمر: 42.
 6. مائده: 32؛ نساء: 29؛ زمر: 42.
 7. مائده: 105.
 8. مائده: 116؛ بقره: 284.

9. ابن ابي جمهور احسائي، عوالي الثالي، تحقيق مجتبي عراقي، ج 4، ص 118، ح 187.
10. ميرزا حسين نوري، مستدرک الوسایل، ج 11، ص 140، ح 12649.
11. قاشي نعمان مغربي، دعائم الاسلام، تحقيق آصف بن علي اصغر فيضي، ج 2، ص 352.
12. محمد الحسن حراني، تحف العقول، ص 287.
13. دانييل گلמן، هوش هيچاني، ترجمة نسرین پارسا، ص 89.
14. محمد الحسن حراني، همان، ص 15.
15. ميرزا حسين نوري، همان، ج 11، ص 255، ح 12917.
16. مسعود جان برزگي و ديگران، آموزش رفتار، رفتار اجتماعي و قانون پذيري به کودکان، ص 17.
17. ميرزا حسين نوري، همان، ح 13208.
18. علي بن محمد الليثي، عيون الحكم والمواعظ، ص 313.
19. همان.
20. احمد بن محمد بن خالد برقي، محاسن، ج 1، ص 192، ح 6.
21. محمد بن حسن طوسي، الأمالي، ص 146، ح 240.
22. مسعود جان برزگي و ديگران، همان، ص 15.
23. مرتضي مطهري، انسان در قرآن، ص 66.
24. همان، ص 66 تا 68.
25. همان، ص 68 و 69.
26. ميرزا حسين نوري، همان، ج 11، ص 138، ح 12643.
27. محمد بن علي صدوق، من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 400، ح 5560؛ محمد بن حسن طوسي، همان، ص 408.
28. محمد بن جعفر طوسي، مصباح التهجد، ص 65.
29. عبدالواحد بن محمد آمدي، غررالحكم، ح 8561.
30. همان، 8564.
31. علي بن محمد الليثي، همان، ص 357.
32. علي بن محمد الليثي، همان، ص 199.
33. محمد بن يعقوب كليني، كافي، ج 2، ص 55، ح 5.
34. محمد محمدي ري شهري، ميزان الحكمة، ج 4، ص 3484.
35. همان، ج 2، ص 970.
36. علي بن محمد الليثي الواسطي، عيون الحكم والمواعظ، ص 47؛ عبدالواحد بن محمد آمدي، همان، 832.
37. ميرزا حسين نوري، همان، ج 11، ص 186، ح 12699.
38. قاشي نعمان مغربي، دعائم الإسلام، ج 2، ص 137، ح 81.
39. علي بن محمد الليثي الواسطي، همان، ص 161.
40. همان، ص 456.
41. محمد محمدي ري شهري، همان، ج 4، ص 3484.

42. محمد بن حسين شريف رضي، نهج البلاغه، شرح شيخ محمد عبده، ج 2، ص 94.
43. محمد بن حسن صدوق، خصال، تصحيح علي اكبر غفاري، ص 21، ح 74.
44. محمد محمدي ري شهري، همان، ج 4، ص 3484.
45. محمد بن يعقوب كليني، همان، ج 2، ص 132، ح 15؛ محمد بن علي صدوق، خصال، ص 231، ح 74.
46. علي بن محمد الليثي، همان، ص 46.
47. عبدالله بن جعفر حميري، جعفریات، ص 153.
48. محمد باقر مجلسي، بحار الأنوار، ج 14، ص 37، ح 16.
49. همان، ج 21، ص 90.
50. محمد محمدي ري شهري، العلم والحكمة في الكتاب والسنة، ص 186.
51. قطب الدين راوندي، الدعوات، ص 237، ح 662.
52. علي بن محمد ليثي واسطي، همان، ص 161.
53. محمد محمدي ري شهري، همان، ص 90.
54. ر.ك: محمد الحسن حراني، همان، ص 255.
55. همان.
56. همان.
57. همان.
58. همان.
59. محمد الحسن حراني، همان، ص 175.
60. عبدالواحد بن محمد آمدي، همان، 7186.
61. ابومحمد حراني، تحف العقول، صادق حسن زاده، ص 445.
62. ر.ك: شيرويه ديلمي، فردوس، ج 1، ص 291، ح 1138؛؟؟ مواعظ العددية، ص 71؛ محمدباقر مجلسي، همان، ج 62، ص 142، ح 9؛؟؟ تنبيه الخواطر، ج 2 ص 121؛ همان ص 119.
63. ر.ك: محمد تقى سبحاني نيا، حديث تندرستي، ص 73.
64. ابو علي الفضل بن الحسن طبرسي، مكارم الأخلاق، تحقيق: علاء آل جعفر، ج 1، ص 320، ح 1025.
65. عبدالرزاق گيلاني، مصباح الشريعه و مفتاح الحقيقة منسوب به امام صادق(ع)، ص 237.
66. همان، ص 269.
67. عبدالواحد بن محمد آمدي، همان، ح 8462.
68. همان، ح 2336.
69. همان، ح 6153.
70. تنبيه الخواطر، ج 2 ص 122 .
71. ابومحمد حراني، تحف العقول، ص 445.
72. همان.
73. همان.
74. الشيخ علي النمازي الشاهرودي، مستدرك سفينة البحار، ج 1، ص 192.

75. محمد بن يعقوب كليني، همان، ج 5، ص 84، ح.1

76. محمدباقر مجلسي، همان، ج 73، ص 180، ح. 9

77. اسرا: 36.

78. محمد بن علي صدوق، من لا يحضره الفقيه، ج 4، ص 18، ح 4969؛ محمد محمدي ري شهري، منتخب

ميزان الحكمة، ترجمة حميدرضا شيخي، ص 560، ح. 6142.

79. محمد محمدي ري شهري، همان، ص 558، ح 6128؛ محمدباقر مجلسي، همان، ج 72، ص 199، ح. 29.

80. محمد بن حسين شريف رضي، همان، حكمت 409؛ ر.ك: محمد محمدي ري شهري، همان، ص 558 تا 560.