



راه کارها و روش های مقابله با هوای نفس

مجتبی سرلک

طلبه حوزه علمیه مدرسه معصومیه

جواد هادوی

طلبه حوزه علمیه مدرسه معصومیه

ابوالفضل فتح الهی فر

طلبه حوزه علمیه مدرسه معصومیه

احسان خدابخشی کرلایی

طلبه حوزه علمیه مدرسه معصومیه

چکیده:

دریچه سعادت و راه ورود به بهشت برین پا بر گرده نفس و امیال نفسانی گذاشتن است. امید است که با یاری خداوند متعال در این امر مهم همه ما موفق باشیم .

امام علی (علیه السلام) می فرماید: با سعی و مجاهدت فضایل اخلاقی را به نفس سرکش خود تحمیل کن، زیرا خواهش طبیعی بشر بر شهوات و رذایل اخلاقی است. «اكره نفسك على الفضائل فان الرذائل انت مطبوع عليها» [هدایة العلم فی تنظیم غررالحکم سید حسین شیخ الاسلامی ص ۴۸۳]

از آنجاکه انسان دائم در حرکت و سیر و سلوک است و حرکت او گاهی به سوی بالا و به اصطلاح سیر صعودی و گاهی به سوی پایین و سیر نزولی است؛ اگر زمام امور یک انسان در دست عقل و شرع باشد، قهراً سیرش صعودی خواهد بود و اگر تابع هوا و هوس باشد یعنی زمام امرش به دست نفس و هواهای نفسانی باشد سیرش نزولی و منتهی به اسفل السافلین خواهد بود. در این مقاله سعی شده که راه های پیروزی بر نفس و هواهای نفسانی نشان داده شود تا انسان ها در مبارزه با نفس آسان تر و روشن تر وارد معرکه شوند.

معیار ارزش و خوب بودن هر چیزی، کمال موجود در آن است. به طور مثال؛ یک درخت میوه وقتی بیشترین ملاک ارزش را خواهد داشت که بهترین میوه را بتواند بدهد. یک خانه و یا ماشین نیز هنگامی از بیشترین ارزش برخوردار می شوند، که آسایش انسان را بیشتر فراهم کند. آدمی نیز از این امر مستثنی نیست، به این بیان که ملاک ارزش و خوبی انسان نیز کمال لایق او است. کمالی که از طریق نزدیک شدن به خداوند بدست می آید. و اصولاً کمال انسان در همین ارتباط با خداست و طبق گفتار معصومین (علیهم السلام) مانع این ارتباط و کمال، گناه و معصیت الهی است و البته منشاء گناه و نافرمانی هم، هوی و هوس و پیروی از نفس اماره می باشد.

کلید واژه: نفس ، عقل و شرع ، هوای نفس ، کمال



مقدمه :

انسان موجودی است دوبعدی، از یک سو به عالم بالا نظر دارد و از سوی دیگر به عالم سفلی؛ لذا برای انسان دو نوع حیات متصور است و با توجه به این دو نوع حیات، آدمی دارای دو چهره نفسانی است. یک بطری ابتدا هوا دارد و وقتی شما در آن آب می ریزید، به هر مقدار که آب وارد آن می شود، هوایش خالی می گردد. انسان نیز مانند بطری ای می ماند که ابتدا با هوا و نفسانیت پر شده است و باید در طول عمر با خودسازی، خود را از خدا پر کند تا هوایش خالی گردد. زیاده روی در غرایزی مانند شهوت و غضب و میل نفس و خواهش دل به کامرانی و گناه را هوی و هوس نامند. از نظر فلسفی نفس شانی از روح انسان است که مدیریت قوای نفسانی مانند شهوت و غضب، تن و جنبه های طبیعی انسان را به عهده دارد. باید دانست که در مدیریت نفسانی طبیعت انسان، غرایز نقش به سزایی دارند و نفس با استفاده از غرایز است که کشور تن آدمی را اداره می کند. اما در اغلب موارد به دلیل افزون خواهی نیروهای نفسانی و تمایل به افراطی گری آدمی دچار شهوت و غضب مفرط و خواسته های افراطی در راستای کامیابی و لذت طلبی و راحت خواهی می شود، که به آن هوای نفس اطلاق می گردد.

از نظر قرآن کریم نفس دارای مراتبی است. پایین ترین مرتبه نفس به نفس اماره، یعنی نفسی که به بدی ها امر می کند، گفته می شود. در نتیجه می توان گفت: هوا به معنای خواسته است و پیروی از هوای نفس؛ یعنی تبعیت از خواسته های افراطی نفس اماره. هوای نفس از آن جهت مذموم است که زمینه ساز انواعی از انحرافات عملی و اخلاقی و اجتماعی و حتی پدید آمدن بیماری های روانی و بدنی برای انسان می شود و آدمی را به وادی گمراهی و ظلم و گناه و خروج از ربقه انسانیت و ایمان سوق می دهد.

می توان گفت: هوای نفس به هر عمل و رفتار، ظاهری و باطنی گفته می شود که در جهت مخالف خواسته و اراده خداوند متعال باشد. ما یک خواسته هایی داریم و خداوند هم خواسته هایی. غفلت از یاد خدا، فراموش کردن نعمت ها، نیکی ها، حکومت و اقتدار الهی و پیروی از شیطان و شیطان صفتان، افراط و تفریط در اعمال و رفتار، برخی از مصادیق پیروی از هوای نفس می باشد. خداوند متعال در سوره کهف با اشاره به این نکته می فرماید: {وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا}؛ ای رسول ما! از کسانی که قلبشان را از یاد خود غافل ساختیم اطاعت مکن؛ همانها که از هوای نفس پیروی می کردند و کارهایشان از روی افراط و تفریط است.

در قرآن پیروی از هوای نفس مورد نکوهش و مذمت قرار گرفته است و کسانی که از هوی و هوس پیروی نمی کنند مورد ستایش و تشویق پروردگار متعال قرار گرفته اند: «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ»؛ و اما کسی که از ایستادن در برابر پروردگارش ترسیده و نفس خود را از هوس باز داشته است. پس جایگاه او همان بهشت است». (سوره نازعات، آیات ۴۱ و ۴۲)؛ (بهاء الدین خرمشاهی، دانشنامه قرآن، انتشارات دوستان، ج ۲، ص ۲۳۵۸)

در روایات اهل بیت (علیه السلام) نیز روایات متعددی پیرامون خطر هوای نفس و لزوم مخالفت با هوس ها وارد شده است بنابراین شهوت و افراطی گری در خوردن، سخن گفتن، خوابیدن، نگاه کردن به نامحرم، شهوت جنسی، خشم و عصبانیت بی مورد و لذت طلبی مفرط از مواردی هستند که باید با آنها مبارزه کرد.

با نظر و نگاهی به آیات و روایات به روشنی در می‌یابیم که شرع مقدس اسلام در فردی‌ترین دستورات خود اجتماعی است و ارتباطات انسانی و اجتماعی را جزء اصلی‌ترین آموزه‌های خود قرار داده‌است. اگر بگوییم قرآن مجید آئین‌نامه ارتباطات است امری بدیهی را تأیید نموده‌ایم. رعایت حقوق شهروندی، نحوه ارتباط با والدین، همسایگان، خویشان، دوستان و محترم شمردن حریم بین محرم و نامحرم، آئین و آداب معاشرت، تعاون و مردم‌داری، صلح‌رحم، رسیدگی به امور محرومان و مستمندان، جهاد، امر به معروف و نهی از منکر، خمس، زکات، نماز و ... از اصلی‌ترین مأموریت‌ها و عبادت‌های فردی و اجتماعی مسلمانان به شمار می‌آیند. با اندکی تأمل پی‌خواهیم برد که در تمامی آن عبادات، ارتباطات انسانی، اجتماعی بودن و مسئولیت‌های جمعی موج می‌زند.

بارزتر و جالب‌تر از همه اینکه؛ مهمترین دعایی که بر هر مسلمانی واجب است که آن را در واجب‌ترین اعمال خود، یعنی نماز - آن هم روزی ده مرتبه به ذهن و زبان جاری سازد، دعای «اهدنا الصراط المستقیم» است. دعایی که حتی اگر بطور انفرادی و در خلوت و خانه خود بخوانیم باید کلمات و جملاتی را ادا کنیم که حکایت از گریز از تک‌روی و حضور جدی و فعال و مفید در جمع و جماعت دارد:

نعبد، نستعین، اهدنا، علینا.

به همان میزان که اسلام با جماعت بودن و ارتباط سالم و سودمند و هدفمند با هم‌نوعان و شهروندان اعم از زن و مرد، دختر و پسر، شهری و روستایی، ... را مورد تأیید و تأکید قرار داده اختلاط و ارتباط ناسالم و آسیب‌زا و شکسته‌شدن حریم محرم و نامحرم و کشانیدن تمتعات و التذاذهای بصری، جنسی و عاطفی و هیچانی داخل خانواده به بیرون از آن را مورد نهی و نکوهش قرار داده‌است. نقل و درج تنها بخشی از آیات و روایات در خصوص و فرهنگ ارتباطات و تعاون خود کتابی مفصل و مستقل خواهد شد. اما در این اجمال چند نمونه را با هم مرور می‌کنیم:

در سوره آل عمران (آیه ۲۰۰) تعاون و تعامل در جهت نیکوکاری و تقوا مورد تأکید واقع شده «تعاونوا علی البر و تقوی و لا تعاونوا علی الاثم و العُدوان»؛ در نیکوکاری و تقوا به یکدیگر کمک کنید، نه در گناه و ستمکاری.

در جای دیگر (سوره توبه/ آیه ۷۱) مردان و زنان مؤمن به تعامل و روابط هدفمند و مبتنی بر توسعه ارزش‌های دینی و فی مابین دعوت شده‌اند:

«والمؤمنون و المؤمنات بعضهم اولیاء بعضی یأمرون بالمعروف و ینهون عن المنکر و یقیمون الصلوة و یؤتون الزکاة و ...»

مردان و زنان مؤمن همه یاور و دوستدار یکدیگرند - خلق را به کار نیک وادار و از کار زشت منع می‌کنند. نماز به پا می‌دارند و زکات می‌دهند...

و نیز در سوره نحل آیه ۹۰ چنین آمده‌است:

«ان الله یامر بالعدل و الاحسان و ایتاء ذی القربی و ینهی عن الفحشاء و المنکر» «البته خدا (خلق را) فرمان به عدل و احسان می‌دهد و به بذل و عطا به خویشاوندان امر می‌کند و از افعال زشت و منکر و ظلم نهی می‌کند.

و در خصوص روابط دختران و پسران و زنان و مردان در جامعه و احترام متقابل (نور/ آیه ۳۰) این چنین تصریح شده‌است:

«قل للمؤمنین یغضوا من ابصارهم و یحفظوا فروجهم ذلک ازکی لهم ان الله خبیر بما یصنعون»؛ (و ای رسول ما) مؤمنین را بگو تا

چشم‌ها (از نگاه ناروا) بپوشند، و فروج و اندامشان را محفوظ دارند که این بر پاکیزگی (جسم و جان) شما اصلاح است البته خدا به هر چه می‌کنید کامل آگاه است و نیز در مورد لزوم احترام مردان به زنان و پرهیز از تحقیر و تبعیض علیه آنان به جهت مقام و منزلت ویژه بانوان در رویکرد معصومین (علیهم السلام) به همین مقدار اکتفا می‌شود که رسول گرامی اسلام (در عصر رنسانس که زنان و دختران، موجودات درجه دوم تلقی می‌شدند) کرامت و لثامت مرد را به نحوه سلوک و تعامل او با زن موکول نموده‌است. یعنی اگر مردان با دختران و زنان، برخوردی انسانی و اسلامی داشته باشند، محترم و کریم، وگرنه حقیر و لثیم خواهند بود.

در نگاه رسول مکرم اسلام (صلی الله علیه و آله) نماز و عطر و زن، ترادف معنوی و مذهبی دارند و ذکر نام زن با این دو، نشان از مقام زن (در منظر آن مقام مکرم) دارد. بنابراین روابط گروه‌های غیر همجنس اگر با رعایت حجاب و عفاف و ادب و وقار و به دور از هرگونه تهییج و تحریک باشد نه تنها بلامانع است، بلکه از ضروریات و ملزومات جامعه اسلامی و امروزی به شمار می‌آید.

حذف زنان از عرصه‌های فرهنگی، هنری، اجتماعی و اقتصادی و حتی سیاسی به معنای حذف نیمی از نیروهای فعال و تأثیرگذار جامعه از رشد و پیشرفت کشور می‌باشد.

بنابر آنچه در سطور مذکور آمد، فضایی که امروز در بین بخشی از لایه‌های اجتماعی کشورمان در خصوص ارتباط دختران و پسران و زنان و مردان جوان حاکم شده و دل هر انسان صالح و مسلمان و غیرتمندی را به درد می‌آورد، نه تنها با احکام و دستورات دینی ما همسو و همسان نیست بلکه با قواعد و هنجارهای مورد تأیید روانشناسان و جامعه‌شناسان منصف و متعهد نیز منطبق نمی‌باشد. فرآیند معیوب مذکور مشکلات و معضلات بسیاری را بوجود آورده که مورد بحث و تحلیل خواهد شد. به منظور رعایت اصل اجمال در نگارش آشنایی با نحوه ارتباط دختر و پسر از منظر وحی ماجرایی موسی(ع) و دختران شعیب را به عنوان الگویی آسمانی با هم مورد تأمل و توجه قرار می‌دهیم.

به همان میزان که اسلام با جماعت بودن و ارتباط سالم و سودمند و هدفمند با هموعان و شهروندان اعم از زن و مرد، دختر و پسر، شهری و روستایی، ... را مورد تأیید و تأکید قرار داده اختلاط و ارتباط ناسالم و آسیب‌زا و شکسته‌شدن حریم محرم و نامحرم و کشاندن تمتعات و التذاذهای بصری، جنسی و عاطفی و هیجانی داخل خانواده به بیرون از آن را مورد نهی و نکوهش قرار داده است. موسی و دختران شعیب

یکی از نمونه‌های بارز رابطه دختر و پسر در قرآن، رابطه‌ای است که در آیات ۲۳ و ۲۴ سوره قصص طرح و تبیین شده‌است. موسی(ع) به عنوان فردی تبعیدی هم بیکار مانده است، هم همسر اختیار نکرده و هم بدون خانه و آشیانه!

دختران جوان شعیب در گوشه‌ای به انتظار فرصتی مناسب برای سیراب کردن گوسفندانشان ایستاده‌اند، موسی(ع) که برای رفع تشنگی به سمت چاه رفته بود جلو می‌رود. سؤال می‌کند جواب می‌شنود به علت حضور مردان در کنار چاه (آبخور گوسفندان) کار سیراب کردن گوسفندان را به تأخیر انداخته‌ایم. پدر ما هم پیر است و برای کار کردن ناتوان. لذا ما به این کار (اقتصادی و تولیدی) همت گمارده‌ایم. موسی(ع) که در نیکوکاری و طرفداری از مظلومان پیشرو بود به دختران شعیب یاری می‌رساند تا دام‌های خود را سیراب کنند. این همان کار پیامبرانه است؛ کار بدون چشم داشت، فقط برای رضای خدا، حفظ عفت و پارسایی در ارتباط با افراد غیر همجنس، بدون انگیزه‌های غریزی.

این وعده الهی است که: «ان تنصر الله ینصرکم»؛ خدا از بالا دو پیامبر (موسی و شعیب) را به هم می‌رساند. دختران شعیب از موسی خواستند تا برای کار با پدرشان ملاقات کند. انجام شد، شعیب پیامبر(ع)، وقتی موسی را جوانی برومند، حق شناس، خوشبخت و صالح یافت پیشنهاد؛ کار در مزرعه، ازدواج با یکی از دخترانش، سکونت در محل کار را داد، بدین ترتیب اشتغال، ازدواج، مسکن، سه لازمه مهم زندگی جوانان برای موسی(ع) در فرآیند ارتباطی و حفظ عفت و کرامت و تقوا حاصل شد.

نکات مهم ماجرای مذکور:

۱- دختران با حفظ حجاب و عفاف می‌توانند به فعالیتهای اجتماعی - اقتصادی بپردازند.

۲- دختران از مرد نامحرم (حضرت موسی) برای رفع مشکل سیراب کردن گوسفندانشان درخواست کمک نکردند. این موسی بود که از آنان سؤال کرد.

۳- ارتباط کلامی، بسیار کوتاه بود. شخصی نبود، بلکه کاری بود.



- ۴- ارتباط کلامی در جمع و اجتماع انجام گرفت نه در خلوت. علنی بود، نه پنهانی .
- ۵- نیت و انگیزه غریزی، جنسی، مادی نبود، صرفاً مساعدت و یاری و جلب رضایت خدا بود.
- ۶- دختران شعیب با یکدیگر بودند، نه به تنهایی، یعنی دختران در بیرون رفتن سعی کنند تنها نروند، بلکه حداقل دو نفر باشند تا امنیت بیشتری برای آنان حاصل شود.
- ۷- دختران در محیط کار از اختلاط با مردان پرهیز کنند.
- ۸- مردان احساس مسئولیت کنند و نسبت به زنان عقیقه و پاکدامن و با حیاء بی تفاوت نباشند.
- ۹- موسی(ع) با هر دو دختر سخن گفت و به هر دو کمک کرد، تا شبهه و توهمی ایجاد نشود.
- ۱۰- موسی(ع) بعد از کمک و صحبت در حد ضرورت، ارتباط را ادامه نداد و به سرعت به سایه رفت. و از آنان دور شد.
- البته ماجرای مذکور پیامها و نکات آموزنده و ارزنده بسیار دیگری نیز در بردارد که طرح و تبیین آنها در این مقال نمی گنجد، لذا به منظور ارائه الگویی قرآنی به این مقدار اکتفا و علاقمندان را به تفاسیر معتبر ارجاع می دهیم.

اصول کلی مبارزه با نفس

در این مقام چند اصل علمی و عملی برای معالجه این بیماری روحی وجود دارد که به برخی اشاره می شود:

الف- تسلیم: اسلام یعنی تسلیم. برای اینکه انسان از اسارت نفس و اطاعت شیطان خالی شود باید در درجه اول تسلیم عقل و دین شود و اراده خدا را در زندگی خودش پیاده کند. یعنی همیشه باید انسان در هر کاری که می خواهد انجام دهد ببیند خداوند در آن زمینه چه می گوید و یا عقل چه چیزی را فرمان می دهد، با تحقیق و مشورت با اهل دین و عقل راه درست را انتخاب نماید و با خواسته های افراطی نفس و خواهش دل توجهی نکند تا در این زمینه موفق باشد.

ب- علم درمانی: اصلی ترین روشی که اسلام در مورد ساخت و ساز انسان و تهذیب نفسانی و اعتقادی و عملی او پیشنهاد نموده است استفاده از همین روش علم درمانی است. اگر در اسلام علم و دانش فریضه شمرده شده است و آیات و روایات وارده در فضیلت علم و عالم افزون از هر باب دیگری است، به خاطر همین است که راه اصلی معالجه ای امراض آدمی از طریق علم و آگاهی میسر است، همانگونه که ریشه ی تمامی بیماری ها، شوربختی ها و شقاوت مندی انسان در جهل و بی خبری او می باشد.

اگر انسان واقف شود که دین برنامه ی سعادت و کمال اوست و راهی است که مستقیماً او را به قرب و لقائ پروردگار عالم می رساند و حیات جاودان آخرتی را برایش به ارمغان می آورد، حاضر نمی شود که با گناه و سرپیچی و خروج از این مسیر، زمینه شقاوت و هلاکت خویش را فراهم نماید؛ زندگی جاودان آخرتی و لقائ پروردگار را از دست بدهد و خود را دچار سرنوشتی شوم و عذابی دردناک نماید. اگر انسان بداند که آنچه می کند و می شنود و می گوید همان است که در ظرف آخرت به صورت جهنم یا بهشت ظهور خواهد نمود، حساسیت بیشتری نسبت به گناه و عمل و صفت زشت و پلید اهل دنیا و عقاید باطل ایشان خواهد داشت .

ت- عمل درمانی: مرحله بعدی این است که برای خود برنامه عملی خودسازی داشته باشیم و با انجام واجبات و ترک گناه لذت بندگی خدا را بچشیم. مهمترین اقدامی که انسان در مسیر خودسازی انجام می دهد، همانا مبارزه با افزون طلبی نفس است. مشکل اهل هوای نفس این است که از ابتدا با لذت های نفسانی عادت کرده اند و لذت قرب به خداوند را نچشیده اند. اگر کسی لذت قرب به خدا و عبودیت خداوند را بچشد هرگز از گناه و لذت های مادی راضی نخواهد شد و حاضر نمی شود لذت مناجات با خدا و رابطه با اهل بیت (علیهم السلام) را با لذت مثلاً موسیقی و نگاه به نامحرم و مانند آن عوض کند.



برای مبارزه با انحراف غریزه شهوت از مسیر اعتدال چند راهکار عملی پیشنهاد می کنند:

۱- ترک زمینه گناه: این خود زیرمجموعه ای دارد که مهمترین آن عبارت از است:

* کنترل چشم: نگاه به نامحرم، گذرگاه ورود به منجلا ب انحرافات و فساد جنسی است. نگاه های آلوده، تخم شهوت را در دل بارور ساخته، صاحبش را به فتنه، انحراف و گناه مبتلا می کند. حضرت امام صادق (علیه السلام) فرمودند: چشم چرانی، تخم شهوت را در دل می کارد و چنین کاری برای نگاه کننده کافی است که منشأ فتنه گردد.

ز دست دیده و دل هر دو فریاد

هر آن چه دیده بیند دل کند یاد

بسازم خنجری نیشش ز فولاد

زنم بر دیده تا دل گردد آزاد

از این رو قرآن دستور می دهد از چشم مراقبت شود و همین طور رها نباشد «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ؛ به مؤمنان بگو: چشم های خود را از نگاه به نامحرم فرو گیرند» [نور/۳۱] که اگر آن را رها کردید شما را بلافاصله در شهوات رها و غرق خواهد کرد. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «نگاه به نامحرم، تیری از تیرهای مسموم شیطان است و چه بسا یک نگاهی که حسرتی طولانی بر جای گذارد». [بحار، ج ۴۰/۱۰۱]

کاش این گونه بود که با دیدن چشم سیر می شد، اما هر چه بیشتر می بیند بی تاب تر و حریص تر می شود، گو سیری ناپذیر است، تا مگر صاحب خود را به هلاکت اندازد. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «چیزی در بدن کم سپاس تر از چشم نیست، خواسته اش را ندهید که شما را از یاد خدا باز می دارد». [بحار الانوار، ج ۱۰۱، ص ۳۵] مگر می شود با نگاه های دنباله دار شهوت خود را کنترل کرد؟ تا که هیزم می نهی بر آتشی - کی بمیرد آتش از هیزم کشی

دقیقا باید مواظب چشم خود بود که مبدا به نامحرم و کلاً هر آنچه که شهوت انگیز است، اعم از نگاه کردن به تصاویر و فیلم های تحریک کننده و لباس جنس مخالف، نگاه شود. عن الصادق (علیه السلام): «النظر سهم من سهام ابليس مسموم و کم من نظرة اورثت حسرة طویله؛ نظر دوختن تیری مسموم از تیرهای ابلیس است و چه بسا نگاهی که حسرت درازمدتی را (در دل) به ارث بگذارد»، (سفینه البحار، شیخ عباسی قمی، ماده نظر).

تا حد امکان انسان از حضور در مجالس مختلط یا برخورد با نامحرم پرهیز نماید.

* کنترل گوش: باید از شنیدنی هایی که ممکن است به حرام منجر شوند و زمینه ساز حرام هستند پرهیز شود. مانند نوار موسیقی، صدای شهوت انگیز نامحرم و...

* ترک مصاحبت با دوستان ناباب: دوستانی که باعث می شوند انسان مزه گناه را مزه کند، در واقع دشمن هستند و باید از آنها پرهیز کرد.

از امام سجاد (علیه السلام) نقل شده: «النهی عن مصاحبة خمسة و محادثتهم و مرافقتهم فی طریق و هم الکذاب و الفاسق و البخیل و الاحمق و القاطع لرحمه؛ حضرت از همراهی و سخن گفتن و رفیق بودن با پنج کس را نهی فرموده: کذاب، گناهکار، بخیل، احمق و کسی که قطع رحم کرده است»، (همان، ماده صحب).

البته اینها از مهمترین زمینه های گناه هستند که باید ترک شوند ولی کلاً هر چیزی که زمینه گناه را فراهم می کند باید ترک شود.



۲- ترک فکر گناه: ترک زمینه گناه سهم به سزایی در ترک فکر گناه دارد از این رو هر چه بیشتر و دقیق تر زمینه گناه ترک شود فکر گناه کمتر به سراغ انسان می‌آید. این فکر گناه است که شوق در انسان ایجاد می‌نماید و بعد از شوق اراده‌ی عمل سپس خود گناه محقق می‌شود، مسلماً تا اراده و شوق و میل نسبت به کاری نباشد انسان مرتکب آن کار نمی‌گردد. لذا افکار جنسی را که به ذهنتان خطور می‌کند بلافاصله با ذکر خدا و یاد آسیب‌های معنوی گناه از ذهن خود دور سازید.

۳- دوری از محیط‌های آلوده و ناسالم

یکی از علل و عوامل انحرافات جنسی و به طور کل انحرافات اخلاقی، محیط آلوده و محرک‌های شهوانی است. محیط از طریق وارد نمودن عناصر محرک در گرایش‌های انحرافی، منجر به طغیان غریزه جنسی در جوان می‌شود. مسایلی از قبیل بدحجابی، روابط ناسالم و آزاد دختر و پسر، برخی از سریال‌های تلویزیونی و فیلم‌های خارجی و هم‌چنین استفاده نادرست از اینترنت در تحریک شهوت و غریزه جنسی جوان مؤثر است شاید برای برخی از نوجوانان یادآوری و تذکر مسایل دینی و اخلاقی چیزی بیهوده و غیر ضروری تلقی شود، زیرا آن‌ها نه در فکر سلامت خویش هستند و نه مسایل اخلاقی و دینی را می‌پذیرند، اما برای شما که روحیه مذهبی قوی دارید و همین مسئله باعث شد تا نگران آینده‌تان باشید، گفتن این مسایل مهم و ضروری است. اگر واقعاً می‌خواهید از جوانی‌تان به خوبی استفاده کنید و در راه درست و سالم گام بردارید، سعی کنید از محیط‌های آلوده و دیدن عوامل تحریک کننده، جداً پرهیز نمایید.

دستورالعمل اخلاقی:

۱- بهره‌گیری از ثقل اکبر و قرآن کریم و انس با آن. چه این که هم تلاوت و حفظ قرآن به انسان نورانیت بخشیده و معنویت می‌دهد و هم آشنایی با معارف آن (هرکسی در حد خودش حتی در حد ترجمه) موجب رشد روحی می‌باشد.

۲- بهره‌گیری از ثقل اصغر و ائمه هدی (علیهم السلام) و توسل به ایشان با حضور در مجالس ذکر اهل بیت (علیهم السلام)، سخنرانی، درس اخلاق و مراسم مذهبی که می‌تواند به صفای باطن شما کمک نماید. باید توجه داشت که توسل به حضرات معصومین (علیهم السلام) هم خود توجه به حق تعالی و عالم ملکوت است و هم زمینه ساز بهره‌گیری بیشتر از فیض ربوبی و کسب توفیقات بیشتر.

۳- دائم الوضوء بودن: سعی کنید همیشه با وضو باشید.

۴- روزه گرفتن: روزه گرفتن قوای حیوانی و شهوانی انسان را تضعیف می‌کند اگر قوای شهوانی ضعیف گشت قهراً فکر گناه هم کم‌رنگ می‌شود. عن ابی جعفر (علیه السلام) قال: «إذا شبع البطن طغی؛ هرگاه شکم پر شود طغیان می‌کند، (المحجۃ البیضاء، ملا محسن فیض کاشانی، ج ۵، ص ۱۵۰). مفهومش این است اگر شکم بر نشود طغیان نمی‌کند و بهترین قسم جوع و گرسنگی همان روزه گرفتن است. تذکر این نکته بسیار ضروری است که اولاً: روزه نباید برای بدن ضرری داشته باشد وگرنه شرعاً حرام است. ثانیاً: برای کارهای روزمره مخل نباشد. ثالثاً: اگر نه مضر بود و نه مخل فقط روزه‌های دوشنبه و پنجشنبه باشد نه بیشتر ولی در هر صورت اگر برای روزه گرفتن عذری است خوردن غذاهای محرک و دارای کالری زیاد، مانند خرما، پیاز، فلفل و غیره را به حداقل برسانید و مورد بعدی یعنی ورزش دو برابر شود.

۵- ورزش: هر روز ورزش لازم است البته آن ورزش‌هایی باشد که برای بدن ضرری ندارد مثل نرم دویدن و نرم طناب زدن و انجام حرکات‌های کششی و اگر برای روزه گرفتن عذری هست زمان ورزشی دوبرابر شود مثلاً از بیست دقیقه به چهل دقیقه افزایش یابد.

۶- فکر مرگ و زیارت اهل قبور: این یکی دیگر از چیزهای بسیار مفید است که فکر گناه را یا از بین می‌برد و یا کم می‌کند که این به شدت و ضعف فرو رفتن در فکر مرگ بستگی دارد اگر انسان با این واقعیت انس بگیرد و مردن را باور دل سازد نقشی سازنده و بالا برنده دارد. قال امیرالمؤمنین علی (علیه السلام): «اذکروا هادم اللذات و منغص الشهوات و داعی الشتات؛ یاد کنید (مرگ را) درهم کوبنده لذات



را و تیره و تلخ کننده شهوات را و دعوت کننده جدایی ها را»، (الغرر والدرر، باب الموت، به نقل از سرالاسراء، استاد علی سعادت پرور، ج ۲، ص ۱۵۹).

یاد مرگ دل را از تعلق به شهوات جدا می سازد و انسان را از گناه و فکر گناه باز می دارد آنچه که بسیار مهم است این است که اولاً این فکر هر روز و مستدام باشد اگر شبانه روزی نیم ساعت باشد کافی است ثانیاً در مکان خلوتی باشد مخصوصاً اگر آن مکان خلوت خود محیط قبرستان باشد به هر گونه که این فکر در مرگ با جان عجین شود و باور دل گردد بسیار مطلوب است مثلاً یکی از کیفیت های فکر در مرگ را یکی از بزرگان چنین می فرمود: تمام خاطرات تلخ و شیرین گذشته را در حد امکان مثل یک فیلم از ذهن بگذرانند و به خود بباورند که همه اینها گذشت و چند روز باقی مانده عمر هم می گذرد لحظات جان دادن، وقتی که خویشان و نزدیکان را رها می سازد و از تمام تلخ و شیرینی ها وداع می کند و... همه و همه را به خوبی تأمل کند تا دل بلرزند و چشم بگریزد.

۷- هیچگاه خالی از مطالعه نباشید. اگر کسی بخواهد در این راه ثابت قدم بماند باید دائماً بر آگاهی و ایمان خود بیافزاید.

منابع:

- ۱- گناه شناسی / محسن قرائتی.
- ۲- گناهان کبیره / شهید دستغیب.
- ۳- شهید دستغیب، قیامت و قرآن (تفسیر سوره طور).
- ۴- کتابهای شهید مطهری (ره).
- ۵- محجه البیضاء.
- ۶- جامع السعادات.
- ۷- علم اخلاق اسلامی.
- ۸- اسرار الصلاة امام خمینی (ره).
- ۹- نقطه های آغاز در اخلاق اسلامی.
- ۱۰- عوامل کنترل غرائز در زندگی انسان، حسین مظاهری، انتشارات مؤسسه نشر و تحقیقات ذکر.