

## مطالعات تفسیری آلاء الرحمن

فصلنامه علمی-تخصصی

گروه علمی-تربیتی تفسیر و علوم قرآن جامعه الزهراء (ع)

سال اول \* شماره سوم \* بهار ۱۴۰۲



# مدل مطلوب مدیریت خواسته‌های غریزی از دیدگاه قرآن کریم

الهام قاسمی پوری<sup>۱</sup>

قاسم احمدنتاج کاسگری<sup>۲</sup>

## چکیده

خداوند در وجود انسان انواع مختلفی از غرایز را قرار داده است که انسان در طریق تعالی و کمال خود، به‌همه‌ی آن‌ها نیاز دارد و باید از هر یک از آن‌ها به‌اندازه‌ای که با هدف نخستین آفرینش او در تنافی نباشد، بهره‌برداری کند. از آنجایی که انسان‌ها در طول زندگی روزمره خود درگیر با غرایز هستند، چگونگی عکس‌العمل آن‌ها نسبت به غرایز، تأثیر بسیاری بر روح و روان و آرامش آن‌ها دارد، به‌همین خاطر با آگاهی یافتن از مدل مطلوب مدیریت خواسته‌های غریزی در قرآن کریم در دو بعد شناختی و مهارکردن می‌توان شیوه‌ی برخورد درست با غرایز را طبق آموزه‌های قرآنی در زندگی خود عملی نمود. هدف نوشتار حاضر، پاسخ‌گویی به این سوال اصلی است: مدل مطلوب مدیریت خواسته‌های غریزی از دیدگاه قرآن کریم چیست؟ این پژوهش با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و با روش تحلیلی و توصیفی انجام گرفت و نتایج زیر به‌دست آمد: از آنجا که خلقت انسان بر مبنای نیازش طراحی شده به‌طوری که خلقتش نمادی از نیازها را در بردارد، بنابراین شناخت شکل صحیح ارضای غرایز و روش‌های شناخت شکل صحیح آن‌ها لازم است تا سلامتی جسمی و روانی انسان دچار چالش نشود، از طرفی هم، افراد بدون شناخت روش‌های مهار نفس برای ارضای صحیح غرایز، مدیریت کردن بر غرایز هم ممکن نیست و دچار افراط یا تفریط در این امر می‌شوند، به‌همین دلیل شناخت مدل مطلوب مدیریت خواسته‌های غریزی در قرآن و پای‌بندی به آن در عرصه‌ی عمل، منجر به رسیدن آرامش و تعادل بیشتری در انسان‌ها می‌شود.

## واژگان کلیدی

خواسته‌های غریزی، مدل مطلوب، مدیریت خواسته‌های غریزی، مدیریت.

el.gh5432@gmail.com

ahmdntajqasm@gmail.com

پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۲/۱۵

۱. دانش پژوه سطح ۳، تفسیر و علوم قرآن، جامعه الزهراء (ع) (نویسنده مسئول)

۲. دانش پژوه سطح ۴، فقه و اصول، حوزه‌ی علمیه‌ی قم

\* دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۲/۲۰

## مقدمه

یکی از نعمت‌هایی که خداوند طبق اقتضای آفرینش انسان در نهاد آدمی قرار داده، وجود غرایز است که از مهم‌ترین ابزارهای امتحان و آزمایش انسان و موجب دستیابی به نردبان کمال و ترقی هستند، زیرا که انسان با استفاده بهنجار و صحیح از غرایز و درست مدیریت کردن آن‌ها می‌تواند در مسیر رشد و تعالی که مورد تأکید اسلام است، قدم بردارد. از جمله‌ی 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 آن‌ها نیازمند است.

نیاز انسان به غرایز و تمایلات برای دستیابی به هدف متعالی آفرینش ضروری است، اما همه‌ی گرایش‌ها و تمایلات او در غرایز و امیال نفسانی خلاصه نمی‌شود و او در ضمیر خویش، تمایلات دیگری همچون فطرت خداجویی، میل به عبودیت و بندگی، تمایل به جاودانگی و بقا و علاقه به ارزش‌های انسانی و اخلاقی نیز احساس می‌کند. بنابراین، با کمی تأمل و خودآگاهی، در خواهد یافت که هدف از زندگی او روی زمین، فقط اشباع غرایز و هواهای نفسانی نیست و باید برای نیل به تعالی انسانی خویش، که هدف آفرینش او نیز بوده، همه‌ی تمایلاتش را مدیریت کند و به هر یک به قدر ضرورت و نیاز برای رسیدن به هدف متعالی، بها دهد. از آنجایی که بیشتر گناهان یک انسان ناشی از افروختگی نیروی شهوت در او است، پس بهتر است، در این زمینه اقدامات لازمی جهت پاسخ‌دهی مناسب و منطقی به غرایز و نیازهای طبیعی انسان پیش‌بینی شود، تا از بروز انحرافات تا حد امکان جلوگیری شود؛ زیرا اگر به خواسته‌های غریزی توجه نشود و درست مدیریت نشود، آسیب بسیاری از نظر روحی و جسمی به انسان وارد می‌شود.

با توجه به اینکه وجود غرایز در نهاد انسان مایه‌ی بقای او محسوب می‌شود، پس هدایت و اجرای صحیح آن‌ها زمینه‌ساز اصلاح فرد و جامعه است. دین مبین اسلام با ترسیم برنامه‌ی کامل و دقیق انسان را به پیمودن مسیر تکامل و جلوگیری از سقوط یاری کرده و با ارائه‌ی راهکارهایی مناسب، ضمن پاسخ‌گویی به تمامی غرایز بشر، از هرگونه افراط و تفریط نسب



به آن‌ها جلوگیری نموده است، در این رابطه آیات مختلفی در قرآن آمده است که مدیریت خواسته‌های غریزی را به‌عنوان بهترین راه در زندگی دانسته است، برخی از محققان و دانشوران قرآنی، تألیفاتی در این رابطه ارائه داده‌اند که از جمله‌ی آن‌ها عبارت است از:

الف) کتاب عوامل کنترل غرایز در زندگی انسان، حسین مظاهری، انتشارات ذکر.

ب) کتاب شیوه‌های کنترل غرایز، اشرف رضایی، انتشارات مهر زهراء علیها السلام.

ج) مقاله‌ی غرایز انسانی، بایدها و نبایدها، محمدمهدی فجری، مجله‌ی مبلغان اردیبهشت ۱۳۸۶ ش، شماره ۸۹ و ۹۰.

د) مقاله‌ی رهاوردهای آیت‌الله مصباح در بررسی اقسام میل، چیستی و اقسام تراحم امیال با استناد به آیات قرآن، امیدعلی آقایی؛ محمد نقیب‌زاده، مجله‌ی معرفت، سال بیست و هشتم، اردیبهشت ۱۳۹۸، شماره ۲۵۷.

همان‌طور که مشاهده گردید موضوع مدیریت خواسته‌های غریزی در نگاشته‌های مختلفی مورد بحث قرار گرفته است، اما پژوهش حاضر با نگرشی نو، سعی در بررسی این موضوع به‌صورت جامع و با قلم ساده و روان دارد تا به‌مدل مطلوب مدیریت خواسته‌های غریزی از منظر قرآن برسد. با توجه به آنچه که از پیشینه به‌دست آمده، تاکنون تحقیقی به‌این صورت انجام نشده، در تحقیق پیش‌رو تلاش شده که در این باره الگو و نمونه‌ی مناسبی برای مدل مطلوب مدیریت خواسته‌های غریزی از منظر قرآن مورد بررسی قرار گیرد. همچنین ابعاد مسئله‌ای که در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفته است، ابتدا لزوم شناخت شکل صحیح ارضای غرایز و روش‌های درست ارضای آن‌ها و سپس روش‌های مهار نفس برای ارضای صحیح غرایز است، که با رویکرد اخلاقی-تربیتی، به‌این مقوله پرداخته می‌شود.

## الف: مفهوم‌شناسی

### ۱. مدل

برخی از ارباب لغت فارسی‌نگار، در بیان معنی واژه «مدل» آورده‌اند: سبک یا شیوه‌ی ساختن چیزی، طرح یا نمونه‌ای که چیزی را از روی آن می‌سازند؛ الگو بیان شده است

(عمید، ۱۳۸۹، به نقل از پایگاه اینترنتی واژه باب).

## ۲. مدیریت

«مدیریت» در لغت به معنای مدیر بودن و مدیریت است (معین، بی تا: ۳/۳۹۷۳). همچنین برای این واژه تعاریف گوناگونی ارائه شده است. برخی آن را روش و تکنیک اداری امور دانسته و گفته اند: «مدیریت، عبارت است از کاربرد تکنیک‌های مختلف برای اداری امور یک گروه انسانی و هماهنگ نمودن کلیه فعالیت‌های یک سازمان برای نیل به هدف معین و مشخص و راهنمایی و راهبری رهبران سازمان که آن‌ها را مدیران و یا سرپرستان می نامند» (هاشمی رفسنجانی، بی تا: ۲۸/۸۰؛ به نقل از مدیریت اسلامی، ۲۳).

## ۳. خواسته‌های غریزی

از نظر لغوی «خواست» به معنای قصد و اراده و مشیت آمده است و «خواست» به معنای دلخواه و زر و مال و جمعیت، (مدرس تبریزی، ۱۳۹۳: ۲/۲۲۲) مطلوب و خواستنی آمده است (حسینی دشتی، ۱۳۹۳: ۴/۲۶۰۶). از نظر لغوی «غرائز» جمع غریزه به معنای سرشت‌ها و طبیعت‌ها است (همان: ۵/۴۰۵) و همچنین به معنای طبیعت و ذات و غریزی به معنای ذاتی و طبیعی است (مدرس تبریزی، ۱۳۹۳: ۳/۲۹۲). غریزه یک امر تکوینی است، یعنی جزء سرشت انسان است. غریزه به «طبیعت، سنجیه، سرشت و ...» تفسیر شده است (معین، بی تا: ۲/۲۲۰۹) و یا گفته شده است: «غریزه ملکه‌ای است که از آن صفات ذاتی صادر می شود. غریزه در این که ملکه است مانند خوی است ولی خوی برخوایسته از عادت انسان و ... است، ولی غریزه ویژگی نهفته در سرشت انسان است نه برخوایسته از عادت، و غریزه خود شکوفا می شود» (دهخدا، بی تا: ۳۲/۱۹۰).

در اصطلاح غرایز عبارت است از: «تمایلات ویژه‌ای هستند که به بدن مربوط اند و نیازهای مادی و جسمانی انسان با آن‌ها تأمین می شود. امیال مربوط به نیازهای حیاتی که با اندامی از اندام‌های بدن ارتباط دارند، غریزه نامیده شده است؛ مثل غریزه‌ی خوردن و آشامیدن که هم نیاز طبیعی انسان را رفع می کند و هم با اندام گوارشی مرتبط است؛ یا غریزه دفاع از خود در برابر مهاجم که بقای انسان را تأمین می کند و با قوه‌ی غضبیه و قهریه‌ی انسان مرتبط است؛ یا غریزه‌ی جنسی که بقای نسل را تضمین می کند و با دستگاه تناسلی ارتباط



### ب: مترادفات غریزه در قرآن

واژه‌ی هم‌سو با خواسته‌های غریزی در قرآن، امیال و أهواء است، بدین جهت در این قسمت به این دو واژه هم پرداخته شده است:

واژه‌ی أهواء ۳۷ مورد در قرآن آمده است که ۵ مورد آن با موضوع موردنظر مرتبط نیست و ۳۲ مورد آن با این موضوع مرتبط است. درباره با معانی که از واژه‌ی أهواء در قرآن به کار رفته است، در بیشتر آیات به معنای «پیروی از هوای نفس و خواهش‌های نفسانی» به کار رفته است و فقط در یک مورد به معنای «تمایل شدن قلب‌ها» (ابراهیم: ۳۷) و در دو مورد به معنای «سقوط کردن» به کار رفته است (طه: ۸۱؛ انعام: ۷۱). در این تحقیق معنای موردنظر، هوای نفس و خواهش‌های نفسانی است.

در مورد معنای امیال در حوزه‌ی روان‌شناسی، مفهوم میل و نیاز تا حد زیادی به هم نزدیکند و منظور از ارضای امیال انسان، تقریباً همان ارضای نیازهای اوست (اسمیت، ۱۳۸۷: ۳۲۲، به نقل از رئیسی وانانی، ۱۳۹۲: ۲۴-۵).

امیال انسان‌گاه هم سو و هم جهت و گاهی در تعارض با یکدیگرند، (مصباح، ۱۳۹۰: ۱۴۶، به نقل از رئیسی وانانی، ۱۳۹۲: ۵-۲۴) برای مثال، غالباً میان میل‌های حیوانی و میل‌های انسانی تعارض و ناسازگاری وجود دارد و انسان نمی‌تواند خواست هر دو میل را برآورده سازد و به ناچار، باید یکی را برگزیند و بر دیگری ترجیح دهد (رجبی، ۱۳۹۲: ۲۰۷).

میل در انسان؛ کشش، به سوی یک شیء خارجی است. میل، جاذبه و کششی است میان انسان و یک عامل خارجی که انسان را به سوی آن شیء خارجی می‌کشاند. مثلاً این که انسان در برخورد با یک مستمند، در خودش احساسی می‌یابد که به او کمک کند؛ یعنی یک میل در او پیدا می‌شود که به او کمک کند (مطهری، بی تا: ۳۲۹/۲۲-۳۲۸).

### ج: لزوم شناخت شکل صحیح ارضای غرایز

از آنجایی که غرایز انسانی، می‌توانند به دو شکل صحیح و ناصحیح ارضا شوند، ما باید آن شکل صحیح ارضای غرایز را به درستی بشناسیم تا دچار مشکل و انحراف نشویم، البته

شناخت به تنهایی انسان را به حرکت و تصمیم‌گیری نمی‌رساند، شناخت فقط راه را به انسان نشان می‌دهد، این میل‌ها هستند که بعد از شناخت راه، انسان را به تلاش و تکاپو وادار می‌کنند، در انسان هم میل‌های حیوانی و پست وجود دارد و هم میل‌های انسانی و متعالی، مثلاً انسان هم میل جنسی دارد و هم میل به غذا و دیگر امور جسمانی دارد و هم میل به جاودانگی، احساس شخصیت و استقلال طلبی دارد و انسان بر طبق میل‌های متفاوتی که دارد، مسیرش را انتخاب می‌کند، ولی غالباً بین این میل‌ها به‌ویژه بین میل‌های حیوانی و انسانی تعارض و ناسازگاری وجود دارد و انسان نمی‌تواند، خواسته‌ی هر دو را به‌طور کامل برآورده کند، در این صورت است که مسئله معیار‌گزینش و ترجیح یک میل بر میل‌های دیگر مطرح می‌شود که باید یکی از آن میل‌ها را بر دیگری ترجیح بدهد و دیگری را محدودتر بکند.

بنابر نظریه‌ی روانشناسان معمولاً انسان‌ها در چنین شرایطی دنبال آن میلی می‌روند که به مرحله‌ی هیجان رسیده باشند یا در اثر تکرار اشباع آن به‌صورت عادت در آمده باشد و یا در اثر تبلیغات زیاد توجه فرد به آن جلب شده باشد و نسبت به سایر میل‌ها نوعی غفلت و بی‌توجهی یا کم‌اهمیتی شکل گرفته باشد. این سخن روانشناسان در مورد انسان‌های منفعل است، اما اگر انسان بخواهد فعال باشد از معیار قرآنی کمک می‌گیرد، تا اینکه بنابر ملاک و معیاری که نظریه قرآن است، بعضی از امیال را بر دیگری ترجیح بدهد (مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۷۷: ۱۱۶-۱۱۳).

قرآن کریم در یک نگاه کلی بر ترجیح‌گرایش‌های متعالی بر گرایش‌های مادی و پست تاکید دارد. در قرآن از بعضی از خواسته‌های حیوانی با تحقیر و نکوهش یاد شده است، از باب نمونه: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ﴾<sup>۱</sup> (معارف: ۲۲-۱۹).

هلوع کسی است که هنگام برخورد با نامالایمات بسیار جزع می‌کند، و چون به‌خیری

۱. انسان حریص و کم‌طاقت آفریده شده، هنگامی که بدی به او رسد بی‌تابی می‌کند و هنگامی که خوبی به او رسد مانع دیگران می‌شود، مگر نمازگزاران.

می‌رسد از انفاق به‌دیگران خودداری می‌کند. این هلع که انسان مجبول بر آن است - و خود از فروع حب ذات است - به‌خودی خود از رذائل اخلاقی نیست، و چطور می‌تواند صفت مذموم باشد با اینکه تنها وسیله‌های است که انسان را دعوت می‌کند به‌اینکه خود را به‌سعادت و کمال وجودش برساند، پس حرص به‌خودی خود بد نیست، وقتی بد می‌شود که انسان آن را بد کند و درست تدبیر نکند، در هر جا که پیش آمد مصرف کند، چه سزاوار باشد و چه نباشد، چه حق باشد و چه غیر حق و این انحراف در سایر صفات انسانی نیز هست، هرصفت نفسانی اگر در حد اعتدال نگاه داشته شود فضیلت است و اگر به‌طرف افراط و یا تفریط منحرف گردد، رذیله و مذموم می‌شود (طباطبایی، ۱۳۶۷: ۱۹/۲۰). حرص که جزع و منع لازمی آن است، به‌عنوان نعمت و فضیلت خلق شده بود و این خود انسان است که آن را از فضیلت بودن خارج می‌کند و به‌صورت رذیله‌اش در می‌آورد، از نعمت بودن خارجش ساخته به‌صورت نعمت در می‌آورد و مذمتی هم که شده از حرص منحرف شده است نه حرص خدادادی یا به‌عبارت دیگر از حرص بشری شده است، نه حرصی که خدا در بشر قرار داده است و استثنای مؤمنین هم نه از این جهت است که این صفت در آنان وجود ندارد، بلکه استثنای آنان از این جهت است که مؤمنین حرص خود را به‌همان صورت کمال و فضیلت اصلی باقی‌مانده گذاشتند و به‌صورت رذیله و نعمت مبدل نکردند (همان: ۲۱-۲۲).

﴿زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبِّ الشَّمَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْأَفْضَىٰ وَالْأَخِيلِ الْمُسْوَمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ﴾  
 (آل‌عمران: ۱۴) یکی از مفسران معاصر، در مقام تفسیر از این آیه گفته است علاقه‌ی طبیعی به‌مادیات، در نهاد هر انسانی وجود دارد، آنچه خطرناک است، فریب خوردن از زینت‌ها و جلوه‌های آن و عدم کنترل دلبستگی‌ها است<sup>(۱)</sup> (قرآنی، ۱۳۸۳: ۱/۴۸۰).

﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَمِيغُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ

۱. محبت امور مادی، از زنان و فرزندان و اموال هنگفت از طلا و نقره و اسب‌های ممتاز و چهارپایان و زراعت، در نظر مردم جلوه داده شده است، (تا در پرتو آن، آزمایش و تربیت شوند، ولی) اینها (در صورتی که هدف نهایی آدمی را تشکیل دهند) سرمایه‌ی زندگی پست (مادی) است، و سرانجام نیک (و زندگی والا و جاویدان)، نزد خداست.

شَدِيدٌ وَ مَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَ رِضْوَانٌ وَ مَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ<sup>۱</sup> (حدید: ۲۰). از آنجا که حب و علاقه‌ی دنیا سرچشمه‌ی هرگناه و «رأس کل خطیئه» است در این آیه ترسیم گویایی از وضع زندگی دنیا و مراحل مختلف، و انگیزه‌های حاکم بر هر مرحله را در آیه ارائه داده، به این ترتیب «غفلت»، «سرگرمی»، «تجمل»، «تفاخر» و «تکاثر» دوران‌های پنج‌گانه عمر آدمی را تشکیل می‌دهند.

جمله‌ی «دنیا متاع غرور است» مفهومش این است که وسیله و ابزار است برای فریبکاری، فریب دادن خویشتن، و هم فریب دیگران و البته این در مورد کسانی است که دنیا را هدف نهایی قرار می‌دهند و به آن دل می‌بندند، و آخرین آرزویشان وصول به آن است، اما اگر مواهب این جهان مادی، وسیله‌ای برای وصول به ارزش‌های والای انسانی و سعادت جاودان باشد هرگز دنیا نیست، بلکه مزرعه‌ی آخرت و پلی برای رسیدن به آن هدف‌های بزرگ است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۱۰۵/۵).

مفاد آیات ذکر شده این است: آفرینش انسان به گونه‌ای است که خداوند در وجودش خواسته‌های پست هم قرار داده است مانند حریص بودن، شهوات نفسانی، میل به زن و فرزند و زینت‌های دنیایی. اما این آیات درصدد هشدار برای انسان‌هایی است که می‌خواهند به سعادت دنیوی و اخروی برسند، باید این خواسته‌های پست را در خود درست کنترل کنند و با برنامه‌ریزی به آن خواسته‌های خود پاسخ بدهند و بدانند که سرانجام بازگشتشان به سوی خداست. از طرفی هم تقویت و جهت‌دهی به امیال متعالی مورد تأکید قرآن است به عنوان مثال شخصیت طلبی، جاودانگی طلبی، میل به بقا و گرایش به خداوند را مورد توجه قرار می‌دهیم.

از جمله خواسته‌های درونی انسان (که متعالی‌تر از خواسته‌های حیوانی است و معمولاً در جامعه، تحقق می‌یابد) عبارتند از: شخصیت طلبی؛ که مظاهر گوناگونی دارد و نوعا نخستین جوانه‌های آن، در حالت استقلال طلبی نوجوان ظهور می‌کند. شخصیت طلبی را

۱. بدانید زندگی دنیا تنها بازی و سرگرمی، و تجمل پرستی و تفاخر در میان شما، و افزون طلبی در اموال و فرزندان است. همانند بارانی که محصولش کشاورزان را در شگفتی فرو می‌برد، سپس خشک می‌شود، به گونه‌ای که آن را زرد رنگ می‌بینی، سپس تبدیل به گاه می‌شود، و در آخرت یا عذاب شدید است، یا مغفرت و رضای الهی، و (به هر حال) زندگی دنیا چیزی جز متاع غرور نیست.



هم چون میل به جنس مخالف، می‌توان از میل‌هایی شمرد که ریشه‌ی فطری دارد؛ این شخصیت‌طلبی، در سنین بالاتر و در اجتماع، کم‌کم به صورت ریاست‌طلبی، نمودار می‌گردد، می‌خواهد فرمانروا شود و دیگران حرف او را گوش کنند و امتیاز پیدا کند. این نیز شکل‌های گوناگون دارد، از قبیل: شهرت‌طلبی، ریاست‌طلبی، جاه‌طلبی، علاقه به محبوب شدن.

در این موارد، آباتی در قرآن آمده است؛ از جمله آیه ﴿مَنْ كَانَ يَرْيِدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا﴾<sup>۱</sup> (فاطر: ۱۰) که هم به این خواست اشاره شده و هم راه تعالی آن را نشان داده است: بسیاری که طالب عزت هستند تصور می‌کنند به‌اینکه که تحصیل عزت به ظلم و تعدی و تجاوز و مکر و حيله و تزوير می‌شود و اینک خیال فاسدبست تمام عزت بدست خداوند است هر که را اراده کند ذلیل می‌شود، باید خداوند عزت عنایت کند (طیب، ۱۳۷۸: ۱۲/۱۵).  
میل به بقاء نیز از خواستهای فطری انسان است، آدمی هیچگاه نمی‌خواهد بمیرد، زیرا می‌اندیشد که مردن، نابودن شدن است می‌خواهد عمری طولانی داشته باشد. از باب نمونه، قرآن کریم در بیان خصوصیات قوم بنی‌اسرائیل (که بخشی از انسان‌ها را تشکیل می‌دهند) می‌فرماید که آن‌ها می‌خواستند هزار سال عمر کنند ﴿يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرُ أَلْفَ سَنَةٍ﴾<sup>۲</sup> (بقره: ۹۶).

یکی از مفسران شیعی، با لحاظ سیاق این آیه‌ی شریفه، چنین نگاشته است: «آیه دلالت دارد بر آنکه «حرص بر طول عمر، مذموم است، لکن آنچه محمود باشد طلب ازدیاد عمر است در طاعت و تلافی آنچه فوت شده به توبه و تدارک سعادت به اخلاص عبادت؛ و به این معنی حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام اشاره فرمود: «بقية عمر المؤمن لا قيمة لها يدرک بها ما فات ويحیی بها ما امانت؛ بقیه‌ی عمر مؤمن قیمت ندارد، زیرا به آن دریا باید آنچه از او فوت شده از سعادت و عبادت، و زنده نماید به آن آنچه او را میرانیده از بطالت و معصیت» (حسینی شاه عبدالعظیمی، ۱۳۶۳: ۱/۲۰۷).

پس این خواست در همه است و اصل آن بد نیست؛ متنها باید نقص شناخت را برطرف

۱. کسی که خواهان عزت است (باید از خدا بخواهد) که تمام عزت برای خدا است.

۲. تا آنجا) که هریک از آنها دوست دارد هزار سال عمر کند.

ساخت؛ و به این نکته توجه کرد که این جهان، قابل بقاء نیست و ملک ابدی نزد خداست؛ انسان باید به جای دنیا، به آخرت علاقمند گردد زیرا ﴿وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾<sup>۱</sup> (اعلی: ۱۷) و ﴿وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَ لَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ الْحَيَاةُ﴾<sup>۲</sup> (عنکبوت: ۶۴).

بالا تر از همه دل بستگی های انسان، میل درونی و بی انتهای انسان نسبت به خدای متعال است که کمال نهایی انسان به آن وابسته است و شکوفایی آن به دست خود انسان است. غرایز و امیال انسانی طی گذشت عمر انسان از لحظه تولد، خود به خود شکوفا می شود. اما کمالات معنوی اینگونه هستند که باید آن را شکوفا کنیم و بعد از شناخت متعلق آن را اختیار کنیم (مصباح یزدی، ۱۳۹۱: ۱/۴۱۹-۴۱۷).

برای رسیدن به کمالات معنوی باید به دنبال محبت خدا باشیم و لازمه ای آن جلب رضایت خداوند هست هست که قرآن کریم به آن اشاره کرده است: ﴿إِلَّا ابْتَغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَى﴾<sup>۳</sup> (لیل: ۲۰) این غایت مرتبه ای اخلاص عمل است که هیچ چیز منظور نباشد، مگر خاص و خالص برای رضای خدا باشد، لاغیر (حسینی شاه عبدالعظیمی، ۱۳۶۳: ۱۴/۲۴۴).

پس طبق آنچه که بیان شد غرایز انسانی چند نوع هستند که در واقع اصل وجود غرایز که خداوند در درون انسان ها قرار داده به صلاح خود آنها است که موجب سعادت مندی و رستگاری انسان ها می شود، اما مهم اینکه ما آن غرایز را به شکل صحیح و در مسیر درستشان ارضاء کنیم.

### د: شناخت روش های شکل صحیح ارضای غرایز

بعد از مشخص شدن لزوم شناخت شکل صحیح ارضای غرایز، ابتدا باید شناخت درستی از روش های مؤثر در این راستا داشته باشیم که این شناخت از راه های مختلفی امکان پذیر می باشد که در ادامه به بررسی مواردی از آن ها پرداخته می شود:

۱. در حالی که آخرت بهتر و پایدارتر است.

۲. این زندگی دنیا جز لهو و لعب چیزی نیست، و زندگی واقعی سرای آخرت است.

۳. بلکه تنها هدفش جلب رضای پروردگار بزرگ او است.

## اول: سنجیدن با عقل

خداوند به انسان قدرت انتخاب و اختیار و اراده عطا کرده است و او می‌تواند برخلاف عقل و فطرت و آگاهی خود تصمیم بگیرد (قرآنی، ۱۳۸۳: ۱۰/۳۰۷)؛ زیرا عقل انسان طوری ساخته شده که قادر به شناخت خوب و بد است و در نتیجه اگر انسان عقلی که خداوند به او عطا کرده را در مسیر درست به کار ببرد، می‌تواند با تعقل کردن راه درست را از نادرست تشخیص بدهد و بفهمد که چه شکلی از ارضاء غرایز خوب یا بد است و به کمک عقل می‌توان تشخیص دهد که چگونه آنها را کنترل نموده و مورد استفاده قرار دهد.

خداوند در آیات زیادی ما را سفارش به تعقل و تدبیر کرده است که از جمله این آیات عبارت است از آیه: ﴿كَذَلِكَ يَبِينُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾<sup>۱</sup> (بقره: ۲۴۲).

در این آیه («بیان» و «تبین») به معنی اظهار است و مفاد آیهی شریفه این است که خداوند برای ارشاد و هدایت بندگان آیات شریفه‌ی قرآن و احکام آن را نازل فرمود و غرض از انزال آن‌ها درک و تفهم و تعقل آنان بود که مصالح و مفاسد و منافع و مضار امور دنیوی و اخروی را درک کنند و خود را از مهالک نشستین نجات دهند و حقیقت عقل همین است که انسان به واسطه‌ی آن سعادت دنیا و آخرت خود را تامین نماید، چنانچه شیخ کلینی در کتاب کافی، کتاب العقل و الجهل روایت کرده که از امام صادق علیه السلام از عقل سؤال شد فرمود: «الْعُقْلُ قَالٌ مَا عَيْدٌ بِهَ الرَّحْمَنُ وَ اَكْتَسِبَ بِهَ الْجَنَانَ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۱۱/۱).

در علم اخلاق عقل را به دو قسمت تقسیم نموده‌اند: «عقل نظری که معرفت به صلاح و فساد و حق و باطل و حسن و قبح امور است و ادله‌ی عقلیه و نقلیه از آیات و اخبار متکفل آن است. عقل عملی که تدبیر امور مطابق عقل نظری از تحصیل عقائد حقه و اخلاق حمیده و اعمال صالحه می‌باشد» (طیب، ۱۳۷۸: ۲/۴۹۴).

بنابراین با سنجیدن عقل می‌توان روش‌های شناخت شکل صحیح ارضای غرایز را به درستی تشخیص داد و با کمک آن به سعادت دنیوی و اخروی رسید.

۱. این چنین، خداوند آیات خود را برای شما شرح می‌دهد، شاید اندیشه کنید.

## دوم: مراجعه به قرآن و سنت

یکی از راه‌هایی که می‌توان به شناخت شکل صحیح ارضای غرایز دست یافت، مراجعه به قرآن و سنت است، وقتی در بسیاری از آیات و در شرع موارد حلال یا حرام مشخص شده است، می‌توانیم با مراجعه به احکام الهی که از قرآن و سنت به دست آمده، شکل صحیح ارضای غرایز را به دست بیاوریم و با کمک آن‌ها می‌فهمیم که هر جا که حرام است، یعنی به این شکل ارضا کردن غرایز درست نیست و نباید از این طریق ارضاء شود و آن جایی که بیان کرده حلال است، یعنی به این شکل ارضا کردن غرایز درست است، برای نمونه آیاتی در قرآن کریم آمده که غریزه جنسی را به عنوان عطیه‌ی الهی و امری طبیعی و فطری بین زن و مرد قرار داده است. قابل ذکر است که خدای متعال غرایز انسانی را برای اهدافی در راستای رشد فردی و اجتماعی او در وجودش نهاده است، از این رو نیز برای ارضای هر کدام، رهنمودهایی نموده است که طغیان و یا افراط و تفریط در ارضای آن‌ها، علاوه بر عدم دستیابی به اهداف خلقت، موجب عذاب الهی در دنیا و آخرت خواهد شد.

آیاتی که در مورد حرام بودن زنا و حلال بودن ازدواج وارد شد، مانند: (فرقان: ۶۸-۶۷، روم: ۲۰) نشان‌دهنده‌ی این مطلب است که جایی که خداوند رابطه‌ی نامشروع جنسی زنا را حرام کرده یعنی ارضای غریزه جنسی از طریق زنا نادرست است و نباید به این شکل ارضا شود و حتما عوارض روحی و جسمی و آینده بدی برای انسان دارد، ولی جایی که خداوند رابطه‌ی زناشویی از طریق ازدواج را حلال کرده یعنی ارضای غریزه جنسی از طریق ازدواج درست است و باید به این شکل ارضا شود، پس می‌توان با مراجعه به قرآن و سنت روش‌های شناخت شکل صحیح ارضای غرایز رسید.

## سوم: روش‌های علمی (تجربی)

یکی از راه‌هایی که می‌توان به روش‌های شناخت شکل صحیح ارضای غرایز رسید، استفاده از روش‌های علمی (تجربی) است که با کمک این روش‌ها نیز می‌توان به شناخت درست دست یافت و در این مسیر هر چقدر علم بشر بیشتر باشد، خواهد توانست به مرحله‌ی بالاتری از شناخت دست یابد که موجب رشد و تعالی انسان می‌شود.



افلاطون در بیان خصوصیات مدینه‌ی فاضله‌اش گفته است: «اگر انسان عالم به‌صفت‌ها حسنه و رذیله شود و فواید و ضررهای هرکدام از این صفات را بشناسد، همان علم هم در واقع کنترل‌کننده او از غرایز می‌باشد» (مظاهری، ۱۳۶۹: ۸۱). بنابراین اگر به‌فواید و ضررهای هرچیزی توجه کنیم، می‌توانیم تشخیص بدهیم که در چه شرایطی آن فوایدش بیشتر است و ارضای غریزه در آن شرایط صحیح و به‌نفع انسان است و در چه شرایطی ضررهایش بیشتر است و بهتر است در آن شرایط ارضاء نشود. برای نمونه از جمله کشش‌های ذاتی نفس که از غریزه‌ی لذت‌جویی سرچشمه می‌گیرد، میل به خوردن و آشامیدن است که خداوند رزاق برای حفظ سلامتی و بقای حیات آدمی، آن را در سرشت و نهاد او قرار داده است، خوردن و آشامیدن پاسخی است طبیعی به این احساس نیاز. از این‌رو هیچ‌کس حق ندارد آدمی را از برآورده شدن این خواسته طبیعی منع نماید. همچنان‌که خود نیز نباید با پرهیز بیش از حد، شادابی، سلامتی و نشاط زندگی خویش را به‌مخاطره اندازد، بنابراین ارضای غریزه‌ی گرسنگی و تشنگی در این شرایط که در حد نیاز انسان باشد، در حد تعادل و بدون افراط یا تفریط صحیح و به‌نفع انسان است، چون در ذات انسان این غریزه نهادینه شده و ارضای آن موجب ادامه‌ی حیات و سرزندگی انسان می‌شود. اما اگر همین غریزه به‌زیاده‌روی کشیده شود و از حدش فراتر رود، در چنین شرایطی ضررهایش بیشتر است و بهتر است در آن شرایط که به‌زیاده‌روی و اسراف کشیده می‌شود و منجر به‌ضرر برای جسم انسان می‌شود، ارضاء نشود.

از جمله این غرایز، میل به‌پرخوری است؛ اسلام هم با توجه به‌آثار منفی پرخوری، مسلمانان را به‌اعتدال و میانه‌روی در خوردن و آشامیدن دعوت کرده است که در قرآن کریم خداوند فرموده است: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾<sup>۱</sup> (اعراف: ۳۱).

پس طبق مطالبی که بیان شده انسان‌ها وقتی که فواید و ضررهای ارضای غرایز را در شرایط مختلف تشخیص بدهند، متوجه خواهند شد که ارضای غریزه در چه شرایطی صحیح و به‌نفع انسان است و در چه شرایطی ضررهایش بیشتر است و در صورت داشتن

۱. و بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد.

منفعت در جهت ارضای غرایز خود به شیوه صحیح برآیند.

#### چهارم: روش‌های مهار نفس برای ارضای صحیح غرایز

بعد از اینکه روش‌های صحیح ارضای غرایز را شناختیم و توانستیم غرایز را به شکل درست ارضا کنیم، حالا باید ببینیم که چگونه می‌توانیم نفس را با روش‌های درست مهار کنیم، به گونه‌ای که نفس ما بپذیرد که خواسته‌ها را چگونه و در کجا باید به درستی کنترل بکند. در واقع مدیریت و مهار نفس دو گام دارد که گام اول برنامه‌ریزی است که باید مشخص شود، در کدام قسمت‌ها باید به خواسته‌ها پاسخ داد و آن را عملی کرد و در کدام قسمت نباید به خواسته‌ها پاسخ داد و باید از آن منصرف شویم و یا آن را به تعویق بیندازیم و یا به گونه‌ای آن را تغییر شکل بدهیم و هم‌همی این‌ها با روش‌هایی مختلف امکان‌پذیر می‌باشد و باید به گونه‌ای آن را در عمل مهار کنیم که از نظر روحی به خودمان مشکلی وارد نکنیم، گام دوم پیاده‌سازی هست، یعنی بعد از مرحله‌ی برنامه‌ریزی که انجام شده است، در این هنگام باید آن برنامه را عملی و پیاده‌سازی کرد.

طبق آیه‌ی: ﴿بَلْ يَرِيدُ الْإِنْسَانُ لِيَفْجُرَ أَمَامَهُ﴾<sup>۱</sup> (قیامت: ۵) انسان می‌خواهد بدون مهار باشد و هرکاری را مایل است انجام دهد، در واقع او می‌خواهد از طریق انکار معاد، کسب آزادی برای هرگونه هوسرانی و ظلم و بیدادگری و گناه بنماید، هم وجدان خود را از این طریق اشباع کاذب کند، و هم در برابر خلق خدا مسؤولیتی برای خود قائل نباشد؛ بسیاری از کسانی که قیامت را انکار می‌کنند مشکل علمی ندارند، بلکه از نظر روانی انکار آنان برای آن است که به خیال خود راه را برای خواسته‌های خود باز کنند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۵/۳۴۲). اما این شیوه هم به ضرر خودش و هم به ضرر جامعه است؛ در واقع این انسان باید به وسیله‌ی راه‌های درست کنترل شود، در رابطه با کنترل نیروها و غرایز انسان، داشتن ایمان نقش اساسی دارد که البته ایمان بر دو قسم است: یک قسم ایمانی که مربوط به عقل هست و نیاز به برهان و استدلال دارد که این ایمان نمی‌تواند کنترل‌کننده غرایز باشد، قسم دیگر ایمان عاطفی یا قلبی است که در دل رسوخ کرده و به باور قلبی رسیده است که این ایمان از راه عمل پیدا می‌شود

۱. (انسان شک در معاد ندارد) بلکه او می‌خواهد (آزاد باشد و) ما دام العمر گناه کند.



و نیازمند ریاضت و ترک گناه است تا ایمان را در دل ریشه‌دار و عمیق کند و همین ایمان قلبی منجر به کنترل غرایز انسانی می‌شود. در واقع این انسان را هیچ چیزی مانند همین نیروی ایمان عاطفی نمی‌تواند از غرایز کنترل کند، چون همین ایمان است که اگر در دل کسی پیدا شود، اگر تمام غرایز هم طوفانی بشود مثل برفی است که بر کوهی بیارد، دیگر نمی‌تواند این کوه را ریشه‌کن کند، ولی بقیه‌ی عوامل کنترل غرایز خوب هستند، اما در مقابل طوفان غرایز نمی‌توانند آن را ریشه‌کن کنند و چه بسا وجدان و عقل و علمش را زیر پا می‌گذارد و دیگر قدرت مهار غرایز را ندارد (مظاهری، ۱۳۶۹: ۸۳-۸۱) چنانچه در آیاتی به این موضوع اشاره شده است، از جمله: خداوند در مورد فرجام بد «بلعم با عور» (نک: قمی، ۱۳۶۷: ۱/۲۴۸) می‌فرماید:

﴿فَأَنْسَلَخَ مِنْهَا فَأَتْبَعَهُ الشَّيْطَانُ فَكَانَ مِنَ الْغَاوِينَ﴾<sup>۱</sup> (اعراف: ۱۷۵).

دانشمندی که در خدمت فراعنه درآمد: در اینجا اشاره به یکی از داستان‌های بنی اسرائیل شده است. نخست روی سخن را به پیامبر کرده، می‌گوید: «و بر آن‌ها بخوان داستان آن کس را که آیات خود را به او دادیم ولی سرانجام خود را از آن تهی ساخت و گرفتار وسوسه‌های شیطان گشت و از گمراهان گردید» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۲/۱۱۲) ﴿وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَ لَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَ اتَّبَعَ هَوَاهُ﴾<sup>۲</sup> (اعراف: ۱۷۶). سپس این شخص را تشبیه به سگی می‌کند که همیشه زبان خود را همانند حیوانات تشنه بیرون آورده، می‌گوید: ﴿فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمِلَ عَلَيْهِ يَلْهَثُ أَوْ تَتْرَكُهُ يَلْهَثُ﴾<sup>۳</sup> (همان).

«او بر اثر شدت هوی پرستی و چسبیدن به لذات جهان ماده، یک حال عطش نامحدود و پایان‌ناپذیر به خود گرفته که همواره دنبال دنیاپرستی می‌رود، همچون یک «سگ هار» که بر اثر بیماری هاری حالت عطش کاذب به او دست می‌دهد و در هیچ حال سیراب نمی‌شود» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۲/۱۱۳).

۱. ولی (سرانجام) از (دستور) آنها خارج گشت و شیطان به او دست یافت و از گمراهان شد.

۲. و اگر می‌خواستیم (مقام) او را با این آیات (و علوم و دانش‌ها) بالا می‌بردیم (اما اجبار بر خلاف سنت ما است، لذا او را به حال خود رها ساختیم) ولی او به پستی گرائید و از هوای نفس خویش پیروی کرد.

۳. او همچون سگ (هار) است که اگر به او حمله کنی دهانش را باز و زبانش را برون خواهد کرد و اگر او را به حال خود واگذاری باز همین کار را می‌کند (گویی آن چنان تشنه‌ی دنیاپرستی است که هرگز سیراب نمی‌شود).

بنابراین انسان با داشتن ایمان قلبی و رسوخ دادن آن به قلبش می تواند خود را جوری تربیت کند که در مقابل غرایز پیروز شود و به راحتی آن ها را مهار کند و همه ی آن ها را در مسیر درست و الهی به رشد و تعالی برساند که البته برای مهار کردن نفس به شکل صحیح نیازمند به راه کارهایی است که در ادامه به آن ها اشاره شده است.

### پنجم: دشمن دانستن هوای نفس

یکی از راه های کارآمد در عرصه ی مهار و کنترل نفس، عبارت است از: «دشمن داشتن نفس»؛ در آیه ی: ﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾ (یوسف: ۵۳) به عنوان فرمان دهنده به بدی ها یاد شده؛ و در روایت «تَفْسُكَ اقْرَبُ اَعْدَائِكَ إِلَيْكَ؛ نَفْسُ تُو، نَزْدِيكَتَرِينَ دَشْمَنَاتٍ بَه تَوْسْت» منقول از امیر مومنان علیه السلام (آمدی، ۱۴۱۰: ۷۱۹) نیز نفس بشری، به نزدیکترین دشمن انسان توصیف شده؛ پس ما انسان ها هم باید او را دشمن خود به حساب آوریم تا اسیر او نشویم؛ مقام معظم رهبری، بارها و بارها از دشمنی نفس سخن به میان آورده، و به ضرورت دشمن داشتن او و کنترل وی توجه داده است؛ از باب نمونه:

- فرموده است: «هر انسانی در درون خود یک نفس سرکشی دارد که اگر مراقبش باشد او به هلاکت نمی رسد و رفتارش کنترل می شود و چه بسا همین نفس انسانی موجب پیشرفتش خواهد شد. نفس مجموعه ی غرایز انسانی است که اگر این غرایز درست کنترل شوند و در راه صحیح به کار گرفته شوند، انسان را به اوج کمال خواهند رساند» (خامنه ای، ۱۳۹۶: ۲۵۷).

- همه ی بدبختی های بشر بر اثر پیروی از هوای نفس است. همه ی ظلم ها، نامردی ها، بی عدالتی ها، همه ی جنگ های ظالمانه و حکومت های فاسد و همه ی تسلیم شدن و زوال پذیری در بین ملت ها ناشی از همین پیروی از هواهای نفسانی و تسلیم شدن در مقابل خواهش نفس است، اگر انسان این قدرت را بیابد که بر خواهش و نفس غلبه پیدا کند، انسان رستگاری شده است (سخنرانی مقام معظم رهبری، ۱۸ دی ۱۳۷۸، خطبه عید سعید فطر، به نقل از خامنه ای، ۲۵).

- عبادات اسلامی و بیش از همه نماز برای زدودن این آفت از جان آدمی آن از جمله درمان های موثر و کارآمد می باشند (سخنرانی مقام معظم رهبری، ۲۲ شهریور ۱۳۷۹، پیام به مراسم افتتاح





دهمین اجلاس سراسری نماز).

پیامبر اکرم ﷺ در این باره فرمودند: «همانا من بر سه چیز اتم نگرانم؛ بخل غالب، هوای نفسی که پیروز شود و پیشوای گمراه» (خامنه‌ای، ۱۳۹۶: ۲۵۷). همچنین از حکمت‌های امام صادق ﷺ آمده است: «قلب خویش را چون رفیقی خوش کردار یا فرزندی سپاسگزار قرار ده، عملت را چون پدری که از او پیروی کنی قرار ده، نفس خویش را چون دشمنی که با او نبرد می‌کنی قرار ده و ثروت را چون عاریه‌ای قرار داده که باید برگردانی» (همان، ۱۳۹۶: ۲۷۰).

حضرت در این حدیث با بیان شیرین درباره‌ی قلب، علم، نفس و مال سفارش می‌فرماید. در اینجا مطلب مورد نظر هوای نفسانی است که حضرت فرمودند، هوای نفسانی خود را به منزله‌ی دشمنی بدان که در حال جنگ با او هستی، مطلقاً از کید و حمله او غفلت مکن. انسان گاهی خیال می‌کند نفس خودش را رام کرده است، اما از نقطه‌ای نفس بر انسان غلبه پیدا می‌کند که انسان فکرش را نکرده است، پس باید کمال مراقبت را داشته باشد؛ مثل دشمنی که انسان مواظب است که ضربه نزند، هواهای نفسانی هم این‌گونه هستند (خامنه‌ای، ۱۳۹۶: ۲۷۰).

بنابراین انسان با دشمن دانستن هوای نفس می‌تواند آن را به‌عنوان یک روشی بدانند تا در برابر هوای نفس مقاومت کند و به‌جای آن نفس لّوامه را در خود تقویت کند که روحی است بیدار و نسبتاً آگاه، هر چند هنوز در برابر گناه مصنوعیت نیافته‌گاه لغزش پیدا می‌کند و در دامان گناه می‌افتد اما کمی بعد بیدار می‌شود و توبه می‌کند و به‌مسیر سعادت باز می‌گردد؛ این همان چیزی است که از آن به‌عنوان «وجدان اخلاقی» یاد می‌کنند، در بعضی از انسان‌ها بسیار قوی و نیرومند است و در بعضی بسیار ضعیف و ناتوان، ولی به‌هر حال در هر انسانی وجود دارد. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۵ / ۳۴۲) پس اگر وجدان اخلاقی در انسان بیدار باشد، می‌تواند به‌عنوان یک عامل درونی انسان را در برابر غرایز کنترل کند.

#### ششم: برتر دانستن ارزش خود

یکی از ارزش‌هایی که در مهار «نفس» باید مورد توجه قرار گیرد، بالا و برتر دانستن ارزش خود فرد است. انسان می‌بایست متوجه باشد که قدر و منزلتی دارد که لازم است آن را حفظ کند. کسی که خود را کریم و با شخصیت بداند، وجود غرایز در خویش را با ارزش و طبق

مصلحت الهی می‌داند و آن‌ها را در راه صحیح به‌کار می‌برد و به‌درستی آن‌ها را ارضاء می‌کند و بدین جهت، به‌خواهش‌ها و هوس‌رانی‌ها تن نمی‌دهد تا از این طریق به‌ارضای آن‌ها پردازد. در روایاتی از امام‌علی علیه‌السلام نقل شده است: «هرکس برای خود بزرگی و کرامت قائل باشد، شهوت در نظرش پست می‌شود» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۷۱/۸۷). همچنین در روایتی دیگر از آن حضرت آمده است: «کسی که ارزش خود را نشناخت، نابود شد» (همان: ۶۸/۷۲، ح ۷). از امام‌سجاد علیه‌السلام پرسیدند: شریف‌ترین و والاترین مردم کیست؟ آن بزرگوار نیز فرمود: «کسی که دنیا را با ارزش و شرف خویش برابر نداند» (هراتیان، احمدی، ۱۳۹۱: ۱۶۴-۱۳۳). این روایات و همانند‌های آن‌ها حکایت از این دارند که در واقع اگر انسان جایگاه واقعی خود را بشناسد و خودپنداره درست و بر اساس تصویری که دین از انسان ارائه داده است، در ذهنش شکل بگیرد، خود ایده‌آل او بر اساس معیارهای دینی شکل می‌گیرد که در واقع رسیدن به‌مقام خلیفه‌اللهی و قرار گرفتن در جوار رحمت خداوند است (هراتیان، احمدی، ۱۳۹۱: ۱۳۳-۱۶۴).

در برخی از روایات برای حفظ حرمت خود و صیانت از نفس، بر دوری از رفتارهای منافی با حرمت خود تأکید شده است. برای مثال، امام‌علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «هرکس نفس خویش را گرامی بدارد، خواسته‌های نفسانی در نظرش پست خواهد بود» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۷۰/۷۸). بنابراین بالا دانستن ارزش خود می‌تواند به‌عنوان یکی از راه‌کارهای مهم برای مهار کردن نفس به‌شکل صحیح باشد.

#### هفتم: استعانت از تقوا

در خلال آیات و روایات، آثار فراوانی برای رعایت «تقوا» و «تقوا پیشه‌گی» ذکر شده است (زیری، ۱۳۸۵: ۲۹۳). یکی از بهترین آن‌ها عبارت است از مهار «نفس» و کنترل غریزه‌ی جنسی و پرهیز از ارتکاب فحشا و آلودگی به‌انحرافات جنسی؛ چنانچه در قرآن کریم در مورد قوم حضرت لوط علیه‌السلام می‌خوانیم:

﴿ وَجَاءَهُ قَوْمُهُ يَهْرَعُونَ إِلَيْهِ وَ مِنْ قَبْلُ كَانُوا يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ قَالَ يَا قَوْمِ هُوَ لَبِئْسَ مَا تَفْعَلُونَ ﴾

هُنَّ أَظْهَرَ لَكُمْ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تُخْزُونِ فِي صَيْفِي ﴿٧٨﴾ (هود: ٧٨).

- ﴿وَجَاءَ أَهْلَ الْمَدِينَةِ يَسْتَبْشِرُونَ قَالَ إِنَّ هَؤُلَاءِ صَيْفِي فَلَا تَفْضَحُونَ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تُخْزُونِ قَالُوا أَوْ لَمْ نَنْهَكَ عَنِ الْعَالَمِينَ قَالَ هَؤُلَاءِ بَنَاتِي إِنْ كُنْتُمْ فَاعِلِينَ﴾<sup>٢</sup> (حجر: ٧١-٦٧).

مقام معظم رهبری نیز در توجه دادن نقش تقوا در مهار نفس فرموده است: «تقوا یعنی مراقبت از خود برای حرکت در صراط مستقیم الهی؛ یافتن علم و معرفت و بصیرت و براساس علم و معرفت و بصیرت، حرکت کردن» (مقام معظم رهبری، ۹ شهریور ۱۳۹۰، خطبه‌ی عبد سعید فطر، به نقل از خامنه‌ای، ۱۳۹۶: ۲۷۳).

اگر این مراقبت در انسان باشد، امکان گناه از او بسیار کم می‌شود؛ زیرا این مراقبت در انسان جاده‌ی نجات است و عاقبت نیک طبق فرموده‌ی قرآن ﴿وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾<sup>۳</sup> در سایه‌ی این مراقبت به دست می‌آید (قصص: ۸۳) در این صورت با استعانت از تقوا می‌تواند خود را در مقابل غرایز پیروز گرداند و به راحتی آن‌ها را مهار کند و در مسیر درست و الهی به رشد و تعالی برساند.

#### هشتم: برنامه‌ریزی برای اشتغال همیشگی و دوری جستن از فراغت

در روایتی آمده «دقت و ظرافت در برنامه‌ریزی سودمندتر از تهیه‌ی امکانات است» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵: ۵۵۱/۲). متقابلاً از جمله زمینه‌های انحراف در انسان استفاده‌ی غلط از اوقات فراغت است؛ زیرا اوقات فراغت طولانی موجب سردرگمی و ناامیدی انسان می‌شود و در نتیجه انسان به دنیا درون خودش پناه می‌برد و در کنج خلوت راهی برای مشغولیت خود پیدا می‌کند در وجود خود استعدادهاى نهفته دارند، اگر انسان فرصت‌های خود را بدون تدبیر از دست بدهد، عمر از دست رفته دیگر بر نخواهد گشت، بنابراین انسان

۱. و قومش به سرعت به سراغ او آمدند- و قبلاً کارهای بد انجام می‌دادند- گفت ای قوم من! اینها دختران منند، برای شما پاکیزه‌ترند (با آنها ازدواج کنید و از اعمال شنیع صرف نظر نمایید) از خدا بترسید و مرا در مورد میهمان‌هایم رسوا مسازید.

۲. (از سوی دیگر) اهل شهر (با خبر شدند و به سوی خانه لوط) آمدند در حالی که به یکدیگر بشارت می‌دادند، (لوط) گفت اینها میهمانان من هستند، آبروی مرا نریزید! و از خدا بپرهیزید و مرا شرم‌نده نسازید! گفتند مگر ما تو را از جهان‌یان نهی نکردیم (و نگفتیم احدی را به میهمانی نپذیر) گفت: دختران من حاضرند اگر می‌خواهید کار صحیحی انجام دهید (با آنها ازدواج کنید و از گناه و آلودگی بپرهیزید).

۳. و عاقبت نیک برای پرهیزکاران است.

خصوصاً در دوران نوجوانی از نیروی سرشار و فوق‌العاده برخوردار است که این نیرو و اگر در زمینه‌های دیگر مورد استفاده قرار نگیرد و از آن استفاده درست نشود، در قالب امور جنسی و شهوانی ظاهر خواهد شد، اگر انسان جوان به‌کار مداوم عادت کنند و توان خود را در این زمینه به‌کار بگیرند تا حدی می‌توان از انحرافات اخلاقی و شهوات مختلف در آن‌ها جلوگیری شود زیرا و با برنامه‌ریزی کارهای مختلف با وجود توان محدود هم سر و سامان می‌یابد مخصوصاً کارهای بدنی که موجب تعادل جسم و روان می‌شود. افرادی که به‌کار مداوم سرگرم هستند و استعداد‌های خود را در زمینه‌های خوب به‌کار می‌برد کمتر دچار انحرافات مختلف می‌شود انرژی انسان در راه سره‌ای به‌کار گرفته شود و بتواند یک الگوی موفق مانند بسیاری از دانشمندان و بزرگان و علما برای تمام جوانان باشد (رضایی، ۱۳۹۸: ۳۱-۳۰). بنابراین انسان می‌تواند با برنامه‌ریزی درست و مشغول‌کردن خود به کارهای خوب، خود را در برابر غرایز انسانی ایمن کند و در مواردی که امکانش باشد آن را به‌تعویق بیندازد و در جهت درست در رفع آن بکوشد.

#### نهم: محاسبه نفس

بی‌تردید، یکی از بهترین روش‌های در اختیار گرفتن عنان نفس، روش محاسبه می‌باشد، بدین‌صورت که انسان اعمال و رفتار خود را در هر شبانه‌روز مورد ارزیابی قرار دهد و مشاهده کند که در شبانه‌روز چند درصد وقتش صرف امور خواسته‌های غریزی گردید و چند درصد صرف امور اخروی (باید توجه داشت که صرف پرداختن به امور غریزی نمی‌تواند مذموم باشد. بلکه اگر قبل از ارضاء غرایز فکر می‌کنیم و سپس تصمیم می‌گیریم و تأثیر این رفتار در روح و سرنوشت خویش و رابطه با خدایمان مورد توجه قرار دادیم، چنین تصمیمی، پیروی از نفس نیست، ولی اگر هدف از ارضاء غریزه صرفاً لذت آنی باشد و هیچ تفکری در آن نباشد می‌شود پیروی از هوی).

در خلال جمع‌زبانی از روایات نیز به‌انسان، توصیه به محاسبه نفس شده است، از جمله: امام صادق علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «یا ابْنَ جُنْدَبٍ، حَقَّ عَلَیْ كُلِّ مُسْلِمٍ یَعْرِفُنَا أَنْ یَعْرِضَ عَمَلَهُ فِی كُلِّ یَوْمٍ وَ لَیْلَةٍ عَلَی نَفْسِهِ فَیَكُونُ مُحَاسِبَ نَفْسِهِ، فَإِنْ رَأَى حَسَنَةً اسْتَرَادَ مِنْهَا وَإِنْ رَأَى

سَيِّئَةً اسْتَعْتَفَرُ مِنْهَا لَيْلًا يَخْزَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ بر هر مسلمانی که ما را می‌شناسد لازم است که هر شبانه روز اعمال خود را به نفس خود عرضه کند و آنرا محاسبه کند، اگر حسنه بود آنرا زیاد کند و اگر گناهی بود استغفار کند. تا روز قیامت رسوا نگردد» (مصباح یزدی، ۱۳۹۱: ۲۱). بنابراین طبق این روایت، انسان باید هر شبانه‌روز محاسبه‌ی نفس داشته باشد تا اعمال خود را بسنجد و اگر چنین کند؛ موجب می‌شود که وی در طول شبانه‌روز از انجام گناه پرهیزد و بیشتر کارهای خوب انجام دهد و از خواسته‌های غریزی مادی صرف دوری کند یا در جهتی صحیح آن‌ها را رشد و تعالی بخشد.

#### دهم: تمرین صبر

در فرهنگ اخلاقی، صبر عبارت است از وادار نمودن نفس به انجام آنچه که عقل و شرع اقتضا می‌کند و باز داشتن از آنچه عقل و شرع نهی می‌کنند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۶: ۴۷۴). همچنین حفظ نفس از اضطراب، اعتراض و شکایت و همچنین به آرامش و طمأنینه گفته می‌شود (مصطفوی، ۱۳۶۰: ۶/۱۸۲).

مرحوم نراقی در بیان تعریف اصطلاحی صبر می‌گوید: «ضد جزع و بی‌تابی، صبر و شکیبایی است و آن عبارت است از ثبات و آرامش نفس در سختی‌ها، بلاها و مصایب و پایداری و استقامت در برابر آن‌ها به‌طوری که از گشادگی خاطر و شادی آرامشی که پیش از حوادث داشت، بیرون نرود و زبان خود را از شکایت و اعضای خود را از حرکات ناهنجار، نگاه دارد» (نراقی، ۱۴۲۲: ۳/۲۸۱).

با توجه به تعاریف مذکور، صبر یک صفت نفسانی بازدارنده و عامی است که دارای دو جهت عمده است: از یک‌سو گرایش‌ها و تمایلات غریزی و نفسانی انسان را حبس و در قلمرو عقل و شرع محدود می‌کند. از سوی دیگر نفس را از مسئولیت‌گریزی در برابر عقل و شرع بازداشته و آن را وادار می‌کند که زحمت و دشواری پابندی به‌وظایف الهی را بر خود هموار سازد. البته این حالت اگر به‌سهولت و آسانی در انسان تحقق یابد، به‌آن صبر و هرگاه فرد خود را با زحمت و مشقت بدان وادار سازد، تصبر می‌گویند. یکی از اقسام صبر، صبر در مقابل شهوات نفسانی است که قرآن این‌گونه بیان کرده است: ﴿فَأَمَّا مَنْ طَغَىٰ وَ آتَرَ الْحَيَاةَ

الدُّنْيَا فَإِنَّ الْحَجِيمَةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ وَ أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَمَىٰ النَّفْسَ عَنِ الْهُوَىٰ<sup>۱</sup>  
(نازعات: ۴۰-۳۷).

این آیه به دو گروه از انسان‌ها اشاره دارد که یک گروه از آن‌ها در مقابل هوای نفس خود سر فرود آورده و در مقابل زرق و برق آن، صبر خود را از کف داده، اما گروه دیگر به خاطر ترس از مقام پروردگار خویش، نفس خویش را حبس نموده و صبر را پیشه خود می‌سازد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۲۶/۱۰۷-۱۱۰).

بالاترین مرحله از صبر، صبر بر معصیت است و آن ایستادگی در برابر شعله‌های سرکش شهوات و هیجان‌های برخاسته از هوی و هوس و یا مقامات دنیوی است، چراکه بیشتر انسان‌ها در برابر فقر و گرفتاری طغیان نمی‌کنند، ولی وقتی خدا مقام، پول و صحت بدن بدهد، آن وقت خیلی سخت است که خودش را سالم نگه دارد و صبر پیشه کند و این نعمت موجب غفلت و معصیت او نگردد. از این قسم به صبر بر نعمت نیز تعبیر می‌کنند (همان: ۳۳/۹).

قرآن کریم در این باره می‌فرماید: ﴿وَلَئِنْ أَدْقْنَا نِعْمَاءَ بَعْدَ ضِرَاءٍ مَسْنَهُ لَيُقُولَنْ ذَهَبَ السَّيِّئَاتِ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ، إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَ أَجْرٌ<sup>۲</sup>﴾ (هود: ۱۱-۱۰).

صبر در برابر معاصی و هوای نفس آن قدر عظیم است که حتی یوسف علیه السلام نیز خود را از شرّ و سوسه‌های نفسانی ایمن ندانسته و به خدا پناهنده می‌شود (طوسی، بی تا: ۱۵۵/۶).  
خدای متعال در اشاره به این اقدام حضرت یوسف علیه السلام می‌فرماید: ﴿وَ مَا أُبْرِي نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ<sup>۳</sup>﴾ (یوسف: ۵۳).

مؤلف تفسیر تسنیم در مقام بیان این منش بلند حضرت یوسف علیه السلام، چنین نگاه داشته است:

۱. اما آن کسی که طغیان کرده و زندگی دنیا را مقدم داشته، مسلماً دوزخ جایگاه او است و آن کس که از مقام پروردگارش خائف بوده و نفس را از هوی باز داشته.
۲. و اگر نعمت‌هایی پس از شدت و ناراحتی به او برسانیم می‌گوید مشکلات از من بر طرف شد و دیگر باز نخواهد گشت و غرق شادی و غفلت و فخر فروشی می‌شود، مگر آنها که (در سایه ایمان راستین) صبر و استقامت ورزیدند و عمل صالح انجام دادند، که برای آنها آمرزش و اجر بزرگی است.
۳. من هرگز نفس خویش را تیره نمی‌کنم که نفس (سرکش)، بسیار به بدی‌ها امر می‌کند، مگر آنچه را پروردگارم رحم کند، پروردگارم غفور و رحیم است.

«یوسف علیهِ السلام» فرزند یعقوب نبی علیهِ السلام که در کودکی مورد حسد برادران خود قرار گرفت و با بیرحمی او را در چاه انداختند، سپس به بهایی اندک فروختند، و در مصر نیز به دلیل ردّ درخواست نامشروع همسر عزیز مصر و دیگر زنان مصری، سال‌ها به زندان افتاد، اما در برابر همه‌ی این مصائب صبر پیشه کرد و بر خدا توکل نمود» (جوادی آملی، ۱۳۷۸: ۳۰۶-۳۰۵).

بنابراین با وجود این فضایل در مورد صبر، بهتر است با تمرین کردن این ویژگی را در خود تقویت کنیم و به واسطه‌ی آن، غرایز نفسانی خود را کنترل کنیم و چه بسا اگر آن را به تعویق بیندازیم و به روش صحیح آن را ارضا و برطرف نماییم؛ آلوده دامن گردیم.

#### یازدهم: ضابطه‌مندی ارضای غرایز در اسلام

با تأمل در تعالیم اسلام در جهت ارضای خواسته‌های غریزی مادی، به این حقیقت دست می‌یابیم که در اسلام، ارضای خواسته‌های مادی تحت یک ضابطه‌ی خاصی قرار گرفته است و عدول از آن به منزله‌ی خروج از مسیری است که در نهایت انسان را به هدف نهایی می‌رساند.

در قرآن وقتی بحث از خوردن و آشامیدن می‌شود، انسان را می‌آموزاند که نباید نگرش تو نسبت به این امور زندگی مانند نگرش غریزی حیوانات باشد که برای رفع نیازهایشان به انجام هرکاری دست می‌زنند. از نظر قرآن بهره‌مندی از این نعمت‌ها برای کافر و مسلمان هر دو مهیا است، با این تفاوت که کافران همچون حیوانات به آن نظر می‌کنند، خداوند سبحان می‌فرماید: ﴿الَّذِينَ كَفَرُوا يَمْتَنِعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ (محمد: ۱۲). مسلمان نگرشی الهی دارد و خود را به شبکه‌ی نیازهای مادی محبوس نمی‌سازد، منش او در تأمین نیازهای مادی تحت تأثیر دیگر منش‌های اوست که مهم‌ترین آن تقرب به خداست. در بینش الهی، جوّ حاکم بر سلسله فعالیت‌های حیاتی ناشی از هدفی است که برای این فعالیت‌ها ترسیم می‌گردد. از آنجا که هدف کلی، دستیابی به قرب الهی و تأمین نیازهای معنوی است، وظیفه‌ی هر انسان مسلمانی قرار گرفتن در مسیری است که به این هدف ختم می‌شود. قطعاً با کمک گرفتن از راه‌کارهایی که به آن اشاره شده است، می‌توان

۱. درحالی که کافران از متاع زودگذر دنیا بهره می‌گیرند و همچون چهارپایان می‌خورند و سرانجام آتش دوزخ جایگاه آنهاست.

برای مهارکردن نفس به شکل صحیح از آن‌ها بهره گرفت، به طوری که نفس را به شیوه‌ی صحیح مهار کنیم و در مسیر درست غرایز را ارضا کنیم تا غرایز به رشد و تعالی و شکوفایی برسند و انسان به کمال نهایی که هدف از خلقتش بوده برسد.

## نتیجه‌گیری

خلقت انسان بر مبنای نیاز طراحی شده، طوری که حکمت و فلسفه‌ی خلقتش، نمادی از نیازها را در بر دارد؛ از جمله این نیازها می‌توان به نیازهای (اعضائی و جوارحی)، فیزیولوژیکی، نیازهای امنیتی، نیاز به شناخت و بالاتر از همه، نیاز به معنویت و خداجویی و پرستش خدا اشاره نمود، همچنین افراط در این زمینه نیز می‌تواند انسان را از راه اصلی که بندگی خالق است، باز دارد. چیزی که عقل و شرع می‌پذیرد؛ اعتدال در قوای درونی است و اینکه نباید زمینه‌های رشد زودرس افراد را فراهم کنیم، چراکه با شعله‌ور شدنشان، کنترل کردن قوا مشکل می‌شود، از طرف دیگر بی‌توجهی به نیازها و غرایز درونی نیز پیامدهای ناگواری دارد، بنابراین شناخت شکل صحیح ارضای غرایز ضرورت دارد، زیرا اگر غرایز در انسان به صورت صحیح ارضا نشود، سلامتی بدنی و روانی و حالت‌های معنوی انسان دچار چالش خواهد شد. بیشتر گناهان یک انسان ناشی از برافروختگی نیروی شهوت و امیال نفسانی او است؛ خداوند انواع امیال را در انسان قرار داده تا به وسیله‌ی هر یک، یکی از نیازهای انسان برطرف شود؛ هر چند وجود انواع مختلف امیال، لازمه‌ی تکامل و پیشرفت در انسان است، ولی باید توجه داشت که با وجود تنوع در امیال، باید روش‌های شکل صحیح ارضای غرایز را بشناسیم؛ زیرا استفاده هر یک از این امیال در صورتی مفید و مثبت هستند که در حد اعتدال و با روش‌های شکل صحیح در جهت تکامل به کار گرفته شوند و در غیر این صورت منفی و غیر مفید هستند؛ افراط و تفریط در هر یک از آن‌ها، و یا استفاده نابجا از آن‌ها، بدون به‌کارگیری روش‌های مهار نفس برای ارضای صحیح غرایز، می‌تواند از موارد کاربرد منفی محسوب گردد. بنابراین باید تلاش شود هر چه سریعتر پاسخ منطقی و مناسب به‌تامین نیازهای طبیعی و غرایز انسانی داده شود تا از گناه و زمینه‌های انحراف دوری به‌عمل آید و انسان بتواند با مدیریت صحیح غرایز، خودش را به مسیر درست الهی برساند.





## پیشنهادهای پژوهشی

۱. در این تحقیق به موضوع مدل مطلوب مدیریت خواسته‌های غریزی از دیدگاه قرآن کریم پرداخته شده است که بهتر است جداگانه به خود مسئله خواسته‌های غریزی و انواع مختلف آن در انسان پرداخته شود.
۲. در این رابطه موضوع شیوه مطلوب کنترل غریزه‌ی جنسی، به‌عنوان یک دغدغه‌ی مهم که امروزه فراگیر شده است، مورد بررسی دقیق قرار گیرد.
۳. پیشنهاد می‌شود در مورد مدیریت خواسته‌های غریزی در قالب سبک زندگی اهل بیت (علیهم‌السلام) و الگوگیری از آنها، تحقیقی انجام شود، تا با سبک زندگی که آنها معرفی کرده‌اند، بیشتر آشنا شویم.

## فهرست منابع

۱. احمدی، محمدرضا؛ هراتیان، عباسعلی، (۱۳۹۱). *رابطه‌ی حرمت خود بر همدلی نوجوانان*، سال ۵، ش ۱.
۲. اسمیت، فلیپ، (۱۳۸۷). *درآمدی بر نظریه‌ی فرهنگی*، ترجمه‌ی حسن پویان، دفتر پژوهش‌های فرهنگی، تهران.
۳. آقایی، امیدعلی؛ نقیب‌زاده، محمد، (۱۳۹۸). *رهاوردهای آیت‌الله مصباح در بررسی اقسام میل، چیستی و اقسام تراحم امیال با استناد به آیات قرآن*، معرفت، سال ۲۸، ش ۲۵۷.
۴. آمدی، عبدالواحد، (۱۴۱۰). *غررالحکم*، محقق و مصحح سیدمهدی رجایی، چ ۲، دارالکتاب الإسلامی، قم.
۵. جوادی آملی، سعید، (۱۳۷۸). *مراحل اخلاق در قرآن*، چ ۲، اسراء، قم.
۶. حسینی خامنه‌ای، سیدعلی، (۱۳۹۶). *رهنمودهای اخلاقی تربیتی رهبر معظم انقلاب اسلامی*، چ ۲، موسسه فرهنگی هنری طریق معرفت ثقلین، قم.
۷. حسینی دشتی، مصطفی، (۱۳۹۳). *دایرة‌المعارف جامع اسلامی*، سپیدموی اندیشه، تهران.
۸. حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین، (۱۳۶۳). *تفسیر اثنی عشری*، چ ۱، میقات، تهران.
۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۶). *مفردات القرآن*، دارالقلم، بیروت.
۱۰. رجبی، محمود، (۱۳۹۲). *انسان‌شناسی*، مؤسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته‌الله، قم.
۱۱. رضایی، اشرف، (۱۳۹۸). *شیوه‌های کنترل غرائز*، انتشارات مهرالزهرا علیها‌السلام، تهران.
۱۲. رئیسی وانانی، حسین، (۱۳۹۲). *نظریه‌ی «استفاده و رضامندی» از دیدگاه قرآن کریم؛ بررسی کارکردی*، سال ۴، ش ۳، پیاپی ۱۵.
۱۳. زیرکی، مهدی، (۱۳۸۵). *آثار و برکات تقوا در قرآن*، نشریه‌ی پاسدار اسلام، ش ۲۹۳.
۱۴. سهراب‌پور، همت، (۱۳۷۷). *جوانان در طوفان غرائز*، موسسه‌ی بوستان کتاب، قم.
۱۵. طباطبایی، سیدمحمدحسین، (۱۳۶۷). *ترجمه‌ی المیزان*، مترجم سیدمحمدباقر موسوی همدانی، بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبایی، قم.
۱۶. طوسی، محمدبن حسن، (بی تا). *التبیین فی تفسیر القرآن*، محقق احمد قصیر عاملی، دار احیاء التراث العربی، بیروت.
۱۷. طیب، سیدعبدالحسین، (۱۳۷۸). *اطیب البیان فی تفسیر القرآن*، چ ۲، اسلام، تهران.
۱۸. عمید، حسن، (۱۳۸۹). *فرهنگ فارسی عمید*، سرپرست تألیف و ویرایش: فرهاد قربان‌زاده، چ ۱، اشجع، تهران.



۱۹. فجری، محمد مهدی، (۱۳۸۶). *غرایز انسانی بایدها و نبایدها*، دفتر همکاری حوزه و آموزش و پرورش، نشریه‌ی مبلغان، ش ۹۰.
۲۰. قرآنی، محسن، (۱۳۸۳). *تفسیر نور*، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چ ۱۱، بی‌نا، تهران.
۲۱. قمی، علی‌بن ابراهیم، (۱۳۶۷). *تفسیر قمی*، محقق سید طیب موسوی جزائری، چ ۴، دارالکتاب، قم.
۲۲. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، (۱۴۰۷). *الکافی*، محقق و مصحح علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، چ ۴، دارالکتب الإسلامیة، تهران.
۲۳. مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳). *بحار الانوار*، مؤسسه‌ی الوفاء، بی‌جا.
۲۴. محمدتقی مصباح یزدی، (۱۳۸۰). *پندهای امام صادق (علیه السلام) به رهپویان صادق*، مؤسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی (علیه السلام)، قم.
۲۵. محمدعلی شهری، محمد، (۱۳۸۵). *میزان الحکمه*، ترجمه حمیدرضا شیخی، دارالحدیث، قم.
۲۶. مدرس تبریزی، محمدعلی، (۱۳۹۳). *قاموس المعارف*، توحید، قم.
۲۷. مصباح یزدی، محمدتقی، (۱۳۹۱). *معارف قرآن: خداشناسی، کیهان‌شناسی، انسان‌شناسی*، مؤسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی (علیه السلام)، قم.
۲۸. \_\_\_\_\_، (۱۳۹۰). *اخلاق در قرآن*، مؤسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی (علیه السلام)، قم.
۲۹. مصطفوی، حسن، (۱۳۶۰). *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، نگاه ترجمه و نشر کتاب، تهران.
۳۰. مطهری، مرتضی، (بی‌تا). *مجموعه آثار*، چ ۱، صدرا، قم.
۳۱. مظاهری، حسین، (۱۳۶۹). *عوامل کنترل غرایز در زندگی انسان*، مؤسسه‌ی نشر و تحقیقات ذکر، تهران.
۳۲. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۸۶). *برگزیده‌ی تفسیر نمونه*، تنظیم احمدعلی بابایی، دارالکتب اسلامیة، تهران.
۳۳. مؤسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی (علیه السلام)، (۱۳۷۷). *انسان‌شناسی*، چ ۱، مؤسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی (علیه السلام)، قم.
۳۴. نزاقی، محمد مهدی، (۱۴۲۲). *جامع السعادات*، اعلمی، بیروت.
۳۵. هاشمی رفسنجانی، اکبر، (بی‌تا). *فرهنگ قرآن*، بوستان کتاب، قم.

36. <https://www.vajehyab.com/amid>.