

فصلنامه علمی - تخصصی اسلام پژوهان
سال هشتم، شماره نوزدهم، پاییز ۱۴۰۰

نحوه کنترل خیال جنسی با تحصیل اخلاق جنسی

سیدمظاهر حسینی اشلقی

چکیده

خداوند متعال انسان‌ها را با غرایز مختلف و متعدد آفریده است تا انسان مختار با کنترل، تهذیب و مهار این غرایز، نیلش برای کمال و سعادت هموار گردد که یکی از مهم‌ترین این غرایز قوه خیال می‌باشد که کنترل این قوه برای مهار اخلاق جنسی امری مهم و ضروری می‌باشد. نوشتار حاضر به هدف تبیین این موضوع و مسئله از منظر اخلاق اسلامی، به شیوه کتابخانه‌ای با رویکرد توصیفی-تحلیلی بنا دارد که با بیان و پرداختن راهکارها علمی و عملی نشان دهد که کنترل قوه خیال و خیال‌گرایی جنسی تنها راه و یا بهترین راه تحصیل اخلاق جنسی هست که با کنترل این قوه راه رسیدن به کمال اخلاقی و سعادت بسیار همراه می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: قوه خیال، غرایز، میل و امیال، اخلاق جنسی، شیوه کنترل.

مقدمه

خداوند متعال انسان‌ها را با غرایز و امیال متفاوت آفریده است و اهمیت و ضرورت وجود این امیال و کنترل آن‌ها در این دنیا برای تداوم زندگی و نسل بشریت بر کسی پوشیده نیست که مهار و تطهیر قوه خیال برای کنترل اخلاق جنسی از جمله این غرایز می‌باشد.

کنترل افعال و رفتار انسان‌ها با کنترل قوه خیال میسر می‌شود؛ زیرا بروز هر عمل - ارزشی و نیکو یا ضد ارزش و پلید - از هر انسانی، معلول شوق او نسبت به آن رفتار می‌باشد و کنترل قوه خیال سبب مهار رفتار و انجام کارهای نیک و مانع بروز و ظهور افعال غیراخلاقی و پلید از انسان‌ها می‌شود.

درباره قوه خیال اگر چه پژوهش‌هایی صورت گرفته است اما موضوعی با این عنوان، نگاه و به‌طور کاربردی یافت نشده است؛ دیگر اینکه در این نوشتار سعی شده که همه راهکارهای کنترل این قوه به‌طور مختصر و جامع، مورد اشاره و بررسی قرار گیرد. از این رو پژوهش حاضر از پژوهش‌های همگون متمایز می‌گردد.

بنابراین، این نوشتار به این سؤال پاسخ می‌دهد که نحوه کنترل خیال جنسی با تحصیل اخلاق جنسی چگونه است؟.

مفهوم‌شناسی

ابتدا مفاهیم و واژگانی که در این مقاله عنوان شده است به لحاظ لغوی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

کنترل: یعنی «نظارت کردن»، «نظارت داشتن عقل شخص بر احساسات و اعمال وی».^۱

۱. دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه دهخدا، ج ۳۷، ص ۲۳۳.



خیال: یعنی «عبارت از وهم و ظن»، «صورت مجردة مثل صورت تصور شده در خواب و قلب»، «حالت مخصوصی که ایجاد شده در نفس شخص نسبت به غیر»، «صورت باقی مانده از محسوسات بعد از غایب شدن آن تصویر در خواب یا بیداری»^۱

تحصیل: «کسب و اکتساب»، «به دست آوردن، حاصل کردن، کسب کردن»^۲
«آنچه نتیجه می‌دهد و باقی می‌ماند از فعل و انفعال یا فکر از لحاظ مادی و معنوی را گویند»^۳.

اخلاق جنسی: «قسمتی از اخلاق به معنای عام است که شامل آن بخش از عادات و ملکات و روشهای بشری است که با غریزه جنسی ارتباط دارد. عبارت از حیاء زن از مرد، غیرت ناموسی مرد، وفاداری زن نسبت به شوهر، منع زنا، منع ازدواج با محارم می‌باشد»^۴. «گویای آن دسته از هنجارهای حاکم بر عاداتها و رفتارهای بشری است که ابعاد فعالیت صحیح غریزه جنسی را بیان می‌کند»^۵.

ماهیت و جایگاه اخلاق جنسی

غریزه جنسی از جمله غرایزی است که توانایی ایجاد فساد و بی‌بندوباری در جامعه را داشته که برای کنترل آن باید پاسخ صحیحی به آن داده شود. هر مکتب دینی مطابق با نوع دیدگاه خود، آموزه‌ها و تعالیم متفاوتی نسبت به اخلاق ارائه داده است. دین مبین اسلام اخلاق جنسی را گویای آن دسته از هنجارهای حاکم بر عادت‌ها و رفتارهای انسانی که ابعاد فعالیت صحیح غریزه جنسی را بیان می‌دارد تعریف کرده است که کدام رفتار درست و کدام نادرست است و شامل صفت‌ها، ارزش‌ها و رفتارهای عالی و فطری می‌باشد مثل حیاء زن، غیرت

۱. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ص ۱۶۲ تا ۱۶۵

۲. دهخدا، همان، ج ۱۳، ص ۴۲۴ و ۴۲۵

۳. مصطفوی، همان، ج ۲، ص ۲۵۰ و ۲۵۱

۴. مطهری، مرتضی، اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب، ص ۱۸ و ۱۹

۵. غلامی، یوسف، اخلاق و رفتارهای جنسی، ص ۱۵

در مردان، حجاب، حرمت نگاه حرام، منع زنا و هم‌جنس‌بازی و وفاداری زن و شوهر نسبت به همدیگر که برای تحصیل هر کدام قوانین و راه‌هایی در آیات، روایات و کلام بزرگان آمده که نتیجه رعایت آن‌ها امنیت اخلاقی و چه بسا سلامت جسمی افراد می‌شود. برای روشن شدن بیشتر ماهیت اخلاق جنسی لازم است به اقسام آن‌ها پرداخته شود. از جمله حیاء حالتی است که نفس از ترس ملامت در انجام عمل حرام شرعی، عرفی و عقلی به شماره می‌افتد و می‌ترسد از اینکه دیگران بر عیب او مطلع گردند.^۱

در روایات آمده که گاه حیاء از روی خرد و گاه از روی جهل می‌باشد و در جای دیگر دارد که گاهی از روی عجز و برخی از روی قدرت است.^۲

آمده که فردی که حیاء ندارد، ایمان ندارد؛ زیرا حیاء فرد از خداوند است که منجر به عدم گناه می‌شود. از دیگر صفات غیرت به معنی تعصب و حفظ ناموس است و کسی که مانع و مواظب انحرافات احتمالی در آن‌ها باشد را غیرتمند گویند. این صفت درونی که از تجلیات ایمان است در کنترل غریزه جنسی مؤثر بوده و مانع از انجام برخی کارهای زشت می‌شود و فرد در برابر گناه دیگران سکوت نمی‌کند. از طرفی نقش غیرت در تحصیل اخلاق جنسی چنان است که غیرتمند به کسی اجازه تعرض به حریم محارم سببی و نسبی خود را نمی‌دهد و حتی خود نیز اجازه جسارت به حریم آن‌ها را ندارد.^۳

البته در روایتی امام علی علیه السلام فرمودند: «از غیرت و بدگمانی بی‌جا اجتناب کن، زیرا این کار، زن بی‌گناه را به اندیشه گناه می‌خواند».^۴

۱. (ر.ک) نراقی، ملا مهدی، جامع السعادات، ج ۲، ص ۳۳۲؛ بانکی پور فرد، امیرحسین، ص ۷ (تلخیص)

۲. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ج ۴، ص ۳۲۵؛ صدوق، ابن بابویه، الخصال، ج ۱، ص ۸۹؛ بانکی پور فرد، همان، ص ۷

۳. محمدی نیا، اسدالله، بهشت جوانان، ص ۴۲۳ (تلخیص)؛ ثابت، حافظ، تربیت جنسی در اسلام، ص ۲۸۵ و ۲۸۶ (تلخیص)

۴. نهج البلاغه، نامه ۳۱، ص ۵۳۷



حجاب نیز که در قرآن فراوان توصیه شده^۱ جزئی از اخلاق جنسی است که به امنیت بیشتر جامعه به لحاظ معنوی و روانی کمک می‌نماید و به فرموده رهبر معظم انقلاب: «حفظ حجاب به زن کمک می‌کند تا بتواند به آن رتبه معنوی عالی خویش برسد و دچار لغزشگاه‌هایی که سر راهش است، نشود».^۲

حجاب به لحاظ روحی سبب کاهش غریزه جنسی و بر عکس بی‌حجابی سبب بی‌شرطی میان دو جنس در زندگی حیوانی شده و اضطراب‌هایی را به وجود می‌آورد برهنگی آرایش و عشوه‌گری در مقابل جوانان که منجر به تحریک دائم آن‌ها می‌شود خستگی اعصاب و هیجانانگیز مفرط عصبی و بیماری‌های روانی را در پی دارد از طرفی حجاب بهره‌های جنسی را به زن و شوهر مقید کرده و عشق خاص آن دو شده و عقد ازدواج را مقدس می‌گرداند در صورتی که عدم حجاب موجب پایه‌گذاری نفرت در خانواده و گریز جوانان از ازدواج و تعهدپذیری و تولد بچه‌های نامشروع و در آخر بالا رفتن آمار طلاق می‌شود بعد از آن در محیط بزرگ‌تری مثل اجتماع حجاب زن و مرد حواس و افکار نامحرمان را در محیط کار اغلب متوجه فعالیت خودشان کرده و موجب بالا رفتن سرعت و دقت در کار می‌شود از طرفی دست مستکبران و قدرتمندان جهان را که با ترویج فحشاء و بی‌حجابی قصد استعمار ملت‌ها را دارند می‌بندد.^۳

از مضمون کلام خداوند در مورد نگاه به تحریم نگاه آلوده به عنوان شاخصه‌ای از اخلاق جنسی پی برده می‌شود و همچنین در روایتی آمده: «کسی که دیده خود را از نگاه به نامحرم سیراب سازد خداوند در روز قیامت چشمان او را به وسیله میخ‌های آتشین پر می‌کند و چون حسابرسی از مردم پایان یابد او را در جهنم می‌اندازد».^۴

۱. احزاب/ ۵۹ و نور/ ۳۰ و ۳۱؛ (ر.ک) محمدی نیا، همان، ص ۲۱۰ تا ۲۷۲

۲. دیدار مقام معظم رهبری با اعضای شورای فرهنگی اجتماعی زنان، ۱۳۷۰/۴/۱۰ ه.ش.

۳. (ر.ک) محمدی نیا، همان، ص ۲۳۳ تا ۲۳۷

۴. نور/ ۳۰ و همان، ص ۴۵۱ تا ۴۵۳



که این روایت نشان می‌دهد که نگاه آلوده در محضر خدای متعال چقدر ناپسند و قبیح است؛ زیرا بذر شهوت و فسق را در دل‌ها می‌اندازد. در کلام معصومین آمده: «دو گروه از کسانی که خداوند روز قیامت با آنها نه سخن می‌گوید نه بر آنها نگاه می‌کند و نه پاکشان می‌خواند و عذابی دردناک شامل حالشان می‌کند، خود ارضایان و لواط دهندگان هستند».^۱

همچنین پروردگار فرمود: «نزدیک زنا نروید زیرا عمل بسیار زشتی است».^۲ این‌ها گناهایی است که با جنسیت افراد ارتباط مستقیم دارد؛ لذا کسی که خود را از آن دورنگه دارد متخلق به اخلاق جنسی خواهد شد از طرفی زن و شوهر باید به پیمانی که با هم بستند وفا کنند و آن را نشکنند زیرا خشم خداوند را با دوختن دیدگان به غیر همسر خود برمی‌انگیزانند و خداوند به سبب این عمل همه اعمالشان را بی‌نتیجه می‌گذارد و اگر نامحرمی را بر خود راه دهند بر خداوند حق است که آن فرد را بعد از گذاشتن در قبر عذاب نموده و با آتش بسوزاند.^۳

بخش اول: راه‌های تحصیل اخلاق جنسی

در اخلاق جنسی که مقابل فساد اخلاقی است، مبارزه با فساد و تحصیل اخلاق جنسی مطرح می‌باشد. اگر به خواهش‌های نفسانی پشت شود و عوامل تحریکات جنسی فراهم نباشد در نتیجه این میل معتدل شده و لذا عقل بر هوای نفس حاکم می‌شود. از این رو تحصیل اخلاق جنسی امری ضروری به نظر می‌رسد که از عمده‌ترین راه‌های تحصیل آن عبارت‌اند:

۱. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۵۶۵۴

۲. اسراء/ ۳۲ و انعام/ ۱۵۱

۳. نحل/ ۹۱ و (ر.ک) محمدی نیا، همان، ص ۴۵۴

تحصیل علمی اخلاق جنسی

ابتدا به اموری که باعث تحصیل علمی اخلاق جنسی می‌شود اشاره و پرداخته می‌شود که عبارت‌اند از:

استفاده از قانون موازنه

از آنجا که سه نیروی شهوت، غضب و وهم، و از طرفی عقل و شرع علت بسیاری از صفات نیک و زشت است، عاقل می‌سنجد تا سود و ضرر هر یک را بیابد!؟ سنجش این مسئله که هر راهی را انتخاب کند تا به آرزویش برسد باز هم دنیا ظرفیت برآورده شدن تمام آرزوی او را ندارد. بر فرض هم که به آرزویش برسد عمر انسان آنقدر طولانی نیست که بتواند فراوان از آن بهره‌مند شود. شادابی اعضا و لذت‌ها جای خود را به فرسودگی و بعد حسرت می‌دهد و فقط، تنهایی آدمی در پیمودن سفر آخرت و خالی‌بودن توشه اعمال برایش می‌ماند. در هر امری موازنه بسیار لازم بوده اما در امر اخلاق جنسی، موازنه بین دو صفت حیاء و شهوت پرستی ضروری‌تر به نظر می‌رسد. برتری حیاء بر سرکشی غریزه جنسی خود مانع از بی‌عفتی شده و فرد را از فرو رفتن در پیامدهای آن محفوظ می‌دارد.^۱

تقویت پایه اعتقادی

باید گفت انسان در تحصیل ویژگی‌های اخلاقی باید از پایه شروع کند. پایه علمی - تقویتی در اخلاق جنسی، باورهای اعتقادی و ایمانی می‌باشد. اولین اولویت در پایه اعتقادی و از جمله امتیازاتی که در نوع انسان موجب متغیر شدن درجات افراد نسبت به هم می‌شود؛ مسئله عزم که باید اراده بنا گذاشتن بر فعل نیک، تصمیم بر ترک گناه، انجام کارهای واجب و جبران گناهان با انجام کارهای خدایپسندانه‌ای است که فرد در زمان حیات خود از تحصیل آن امتناع ورزیده است. به این شکل، ظاهر و باطن با عقل و شرع هماهنگ می‌شود. فردی که

۱. (ر.ک) خمینی، روح الله، شرح چهل حدیث، ص ۱۸ و ۱۹؛ (ر.ک) بانکی پور فرد، همان، ص ۳۶ و ۳۷



به طور جدی در جهت تحصیل اخلاق جنسی اقدام نکرده ابتدا باید عزم خویش را به کار گیرد تا به آن دست یابد.^۱

در این راه فرد پس از اینکه عزم خود را جزم نمود باید بداند که از یاد خدا نیز نباید غافل شود. خدای متعال می‌فرماید: «أَلَمْ يَعْلَمْ بَأَنَّ اللَّهَ يَرِي» «انسان مگر نمی‌داند که خداوند شاهد و ناظر اعمال اوست».^۲

انسان مؤمنی که به کلام پروردگار خود ایمان دارد و دائماً او را بر اعمال خویش ناظر می‌داند و خود را در محضر او احساس می‌کند، هر لحظه که قصد ارتکاب گناه به ذهنش خطور کرد، حیاء از خداوند، عذاب و به نمایش درآمدن آن گناه در مقابل چشمان دیگران در عرصه قیامت مانع از انجام گناه در او می‌شود. لذا عاشقی که عشق به معشوق ازلی و ابدی را در دل زنده نگه داشته، با عزم قوی، خواندن ادعیه، تلاوت قرآن کریم و به جا آوردن نماز، لطف و شکر خداوند را در خود یادآوری نموده تا با دوری از فسادهای اخلاقی، زمینه تعالی را در خود فراهم سازد».^۳

خدای متعال می‌فرماید: «نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ» «ما نزدیک‌تر به او از رگ گردن هستیم».^۴

از این کلام الهی پیداست علاوه بر یاد خدا، تقویت ایمان نیز در کنترل غرایز نقش بسزایی دارد و چنان رشته پیوند و ارتباط انسان با خدا را محکم می‌سازد که فرد، در مقابل طوفانی از شهوات هم تسلیم نشود یعنی فرد با تمام وجود باور داشته باشد که خدا هست و از رگ گردن به او نزدیک‌تر است و او را می‌بیند. این ایمان

۱. (ر.ک) همان، ص ۷ و ۸

۲. علق/۱۴

۳. (ر.ک) محمدی نیا، اسد الله، آنچه باید یک زن بداند، ص ۳۶۵

۴. سوره ق/۱۶



به مراقبت فرد از افکار و رفتار خویش منجر شده است. از سوئی یاد قبر، معاد، آتش جهنم و بهشت نیکان، وی را به اخلاق و افعال نیک هدایت می‌نماید.^۱

تفکر و مطالعه در پیامدهای انحرافات جنسی

اولین مرحله اطاعت و زیاده‌روی در گزینه جنسی، کشته شدن عقل خود و سپس انحراف از راه کمال است و به تدریج با این کار بقایای دین و ایمان نیز در او از بین می‌رود. از به وجود آمدن پیامدهایی از قبیل: دشواری بودن دفع شهوت پرستی در خود، بالا رفتن ابزار تحریکات جنسی، تنوع طلبی و پی‌درپی بودن ازدواج، تخیلات شوم و گناهان فسادآلود، افراط در خوردن غذاهای محرک جنسی که سبب ضعف بدن و بعد کوتاه شدن عمر گرفته تا اختلال در افکار و اراده، ابتلا به بیماری‌های عفونی و صعب‌العلاج، به هم خوردگی قوام خانواده و کاهش ازدواج و افزایش طلاق، تولد فرزندان نامشروع، بروز بلاهای طبیعی، فساد اجتماعی، تسلط بیگانگان بر اجتماع و نابودی عزت نفس و ایمان می‌شود. لذا باید در راهی قدم گذاشت که از این مفاسد دور ماند که مطمئن‌ترین آن‌ها «تحصیل اخلاق جنسی» می‌باشد.^۲

با توجه به اینکه خود ارضایی که نوعی انحراف از اخلاق جنسی است با تخیلات جنسی شروع می‌شود به برخی از آسیب‌های جسمی و روانی آن اشاره می‌شود:

آسیب جسمانی: ۱- خستگی و کوفتگی ۲- عدم تمرکز حواس ۳- ضعف حافظه ۴- استرس و اضطراب شدید ۵- نوسان خلقی ۶- بسیار زودرنجی ۷- کم‌درد ۸- نازک شدن تارهای مو ۹- ناتوانی جنسی زودرس در جوانی ۱۰- وزوز گوش ۱۱- انزال زودرس ۱۲- درد ناحیه تناسلی و قولنجی ناحیه لگن.

۱. (ر.ک) ثابت، همان، ص ۲۳۵ تا ۲۳۷.

۲. (ر.ک) نراقی، ملأ مهدی، علم اخلاق اسلامی، ص ۱۴ تا ۱۶؛ (ر.ک) فقیهی، علی تقی، جوان و آرامش روان، ص ۲۹۳.



آسیب روانی: ۱- اضطراب ۲- منزوی شدن ۳- افسردگی و بی‌نشاطی ۴-
پرخاشگری ۵- کسالت دائمی و ضعف اراده ۶- عدم اعتماد به نفس ۷- احساس
گناه و عذاب وجدان ۸- ناسازگاری با خانواده ۹- احساس طردشدگی ۱۰- دیر
ازدواج کردن ۱۱- از بین رفتن عزت.^۱

تحصیل عملی اخلاق جنسی

بعد از تحصیل علمی اخلاق جنسی، برای موفقیت در این امر، پرداختن و
تحصیل عملی آن نیز امری مهم و ضروری می‌باشد که عبارت‌اند از:

تحصیل ایمان عملی

تحصیل عملی ایمان با روی‌آوری فرد و مقید شدنش به رعایت ظواهر دین
و آنچه شرع مقدس اسلام بیان فرموده، می‌باشد. شیطان نیز در این بین انسان را
وسوسه می‌کند که او به‌طور کامل به این مرحله رسیده است که در این حالت
فرد باید به این وسوسه‌ها بی‌اعتنا باشد و به اوامر خدای متعال که توسط رسول
خدا ﷺ و ائمه معصومین علیهم‌السلام به‌طوری که در دین آمده، به شکل عملی و
فراوان: از جمله انجام واجبات با دقت تأمل، مستحباتی چون انجام نافله‌ها،
قرائت قرآن، راز و نیاز با معبود و خدمت‌رسانی به خلق خدا، بپردازد. از همه
مهم‌تر و کامل‌کننده‌تر، از انجام گناهان صغیره و کبیره نیز خودداری نماید؛ زیرا
در صورت اهمیت ندادن به ترک گناه، قلب قسی شده و ایمان آن نابود می‌گردد.^۲
انسان باید خداوند را حاضر و ناظر بر اعمال و گفتار و حتی نیت‌های خود
ببیند و مواظب و مراقب خود باشد. عجیب است حال و روز کسی که در غفلت
به سر می‌برد ولی پیوسته تحت مراقبت و مواظبت فرشتگان محافظ و در رأس
همه، تحت تدبیر خداوند متعال قرار دارد «ما یلفظ من قول الا لدیه رقیب عتید»^۳

۱. بشیری، ابوالقاسم، اختلالات رفتاری، ص ۲۱۵ - ۲۱۷.

۲. (ر.ک) مظاهری، حسین، عوامل کنترل‌گراژ در زندگی انسان، ص ۲۰۷ تا ۲۱۳.

۳. سوره ق/ ۱۸ «[آدمی] هیچ سخنی را به لفظ در نمی‌آورد مگر اینکه مراقبی آماده نزد او [آن را ضبط می‌کند]».



«سخنی بر زبان نیاورد، مگر آنکه همان دم رقیب و عتید بر ثبت آن آماده‌اند»، خدا هست، قیامت هست، انسان باید پاسخ گوی اعمال خود باشد.^۱

ازدواج

در اسلام عقد ازدواج جزء ارزشمندترین کارها به معنای پیمان زوج شدن و وفاداری زوجین با شرایط خاص به عنوان بایدهای اخلاق جنسی، جزء اساسی‌ترین راهکارها و ملاک اخلاقی گشته است.

نبی مکرم اسلام ﷺ در اهمیت و ارزش این موضوع فرمودند: «در وقت ازدواج درهای آسمان باز می‌شود».^۲

از مضمون آیات در فواید ازدواج در جهت تحصیل اخلاق جنسی بیان شده که با ازدواج چشم و دیگر اعضاء مخصوصاً اعضای جنسی عقیف نگه داشته شده و نیز ابزاری برای آرامش روح و بقاء و ازدیاد نسل و پیوند با بیگانه معرفی شده است و اسلام راه‌های غلط ارضاء میل جنسی را نهی فرموده و ازدواج را بهترین راه متعال ساختن روح و غریزه جنسی دانسته است.^۳

مشاوره

تحصیل صفت پسندیده اخلاق جنسی از هر شخصی به صلاح فرد نمی‌باشد و در صورت عدم رعایت برخی از نکات، منجر به انحراف فرد در این راه می‌شود؛ لذا با توجه به اینکه در شرع مقدس نکات بسیار خوبی در مورد مشورت آمده است، روایاتی از معصومین علیهم‌السلام نیز به دست ما رسیده است که امام کاظم علیه‌السلام به هشام فرموده باشند: «مشورت با خردمند خیرخواه یمن و برکت است»^۴ فرد با مشورت در مشکلات از حمایت اطرافیان استفاده کرده و از سرزنش آن‌ها مصون می‌ماند. فکر با مشورت رشد یافته و از خودرایی رها

۱. بشیری، همان، ص ۲۰۶.

۲. فقیهی، همان، ص ۲۹۰ (تلخیص).

۳. روم/۲۱؛ شوری/۱۱۱؛ اسراء/۳۲؛ (ر.ک) ثابت، همان، ص ۱۱۵ تا ۱۲۳.

۴. ابن شعبه، حسن بن علی، تحف العقول، ص ۴۲۰.



می‌گردد. برای ویژگی‌های یک مشاوره خوب نیز توصیه شده: عاقل، متدین، صمیمی، صاحب‌نظر، صاحب‌خردی که افکار الهی داشته باشد، دارای حکمت و علم، با تجربه و امانت‌دار باشد.^۱

کنترل نگاه

یکی دیگر از راهکارهای عملی تحصیل اخلاق جنسی، کنترل نگاه می‌باشد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «نگاه به نامحرم، تیری از تیرهای زهرآگین ابلیس است و چه بسا که یک نگاه افسوسی دراز ناک را در پی آورد».^۲

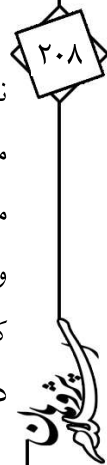
با توجه به اینکه نگاه از مهم‌ترین ابزار تحریک نیروی جنسی می‌باشد و نقش فراوانی در کسب اخلاق جنسی دارد، کنترل نگاه که گاه آلوده نیز می‌باشد، منجر به اوهام و ضربه‌های روحی در کوتاه‌مدت می‌شود؛ از این رو نقش محافظت از روح و جسم را دارد. در اثر نگاه آلوده، جسم و روان درگیر آن شده و به‌طور مرتب در ذهن تکرار می‌گردد، از سویی چون فرد نمی‌تواند به صحنه‌ای که دیده، دست یابد و عملاً ارضای غریزه جنسی برایش به راحتی فراهم نیست، در فکر و خیال فرو رفته و دچار غم و پریشانی می‌شود.

علوم تجربی بعد از چند قرن، این کلام معصومین و حکم خدای متعال را با کشف پدیده امواج الکتروماتیکی چشم تأیید می‌کند که از چشم برخی جانداران امواج نامرئی به مانند امواج رادیو ساطع گشته و بر چشم دیگران و حتی بقیه اعضای خود موجود نیز مؤثر است. در عشق دو جنس به هم که در اصطلاح از نگاه، عاشق می‌شوند نیز به این خاطر می‌باشد. اگر آن دو جنس، زن و مرد بیگانه و نامحرمی اند که نگاه خود را کنترل نکرده‌اند باید منتظر پیامدهای جبران‌ناپذیر آن در خویش باشند.^۳

۱. (ر.ک) حسینی بیرجندی، سید مهدی، مشاوره و راهنمایی در تعلیم و تربیت اسلامی، ص ۱۷ تا ۴۱.

۲. ابن بابویه، محمد بن علی، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص ۶۰۷.

۳. (ر.ک) غلامی، همان، ص ۲۲۷ و ۲۲۸.



بدین سبب جهت جلوگیری از این خسارات روحی در آیات به زنان و مردان به «غض بصر»^۱ یعنی کم کردن زاویه دید، توصیه و تأکید شده است و در روایات آمده که محل حیاء، چشم است.^۲

عفت شکم

عفت در لغت به معنی خودداری می‌باشد؛ خودداری از چیزی که حلال نیست^۳ از چیزی که شایسته نیست^۴ و از دیدگاه علمای اخلاق یعنی صفتی نفسانی که عقل به واسطه آن، شهوات را مهار می‌نماید. البته در مورد افرادی که به خاطر ضعف بدنی و یا عجز عقیف باشند، صادق نیست.^۵

شکم منشأ بیماری‌ها و شهوت‌رانی‌هاست؛ زیرا در پی افراط در خوردن و سپس شهوت‌رانی فرد به سوی گناه، ستم، تجاوز و فحشا می‌رود. اگر نفس به گرسنگی عادت داده شود و فرد با زحمت در خوردن خود میانه‌روی کند، راه وسوسه شیطان را در خود بسته و در چاه دنیا گرفتار نمی‌شود.^۶

عفت نداشتن شکم، منجر می‌شود که از عقلانیت و بُعد حیاء فرد کاسته شود، در برخی از اوقات سبب ازدیاد حس درنده‌خویی در فرد شده و صاحب شکم را از هدف اصلی زندگی که زنده ماندن است نه لذت بردن، دور سازد. انسان می‌تواند با شناخت این قوه و عقل را در کنار آن قراردادن، به خوبی به امور دینی و دنیایی خود بپردازد. برخی از این خوردنی‌ها که درجه محرک بودنشان در نیروی جنسی بالاست عبارت‌اند از: غذاهای تند، تخم‌مرغ، انار، خرما، گوشت فراوان، پیاز، زعفران و موز. در صورتی که فرد مجبور به خوردن آن‌هاست، باید

۱. نور/ ۳۱.

۲. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۵۸، ص ۳۳۱، ح ۳۳.

۳. فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، ج ۱، ص ۹۲.

۴. ابن فارس، أحمد بن فارس، معجم مقاییس اللغة، ج ۴، ص ۳.

۵. کلانتری، علی اکبر، اخلاق زندگی، ص ۱۹۲ و ۱۹۳ (تلخیص).

۶. (ر.ک) نراقی، ملأ مهدی، همان، ص ۱۲ تا ۱۴.



با پرداختن به فعالیت‌های زیاد مثل ورزش و یا روزه، انرژی ذخیره شده در بدن را که ناشی از خوردن این‌هاست، تخلیه نماید.

ناگفته نماند نوشیدنی‌هایی مثل شراب که شارع مقدس آن را حرام شمرده نیز از این جمله‌اند، که منجر به آثار مخربی دیگری همچون ضعف اعصاب، سکت، خفگی و رفتار غیرعقلانه و انجام امور ناپسند و خلاف شرع مثل فاش ساختن راز خود و دیگران، زایل شدن عقل، بی‌غیرتی و بسیاری از مفاسد دیگر جنسی که زنا نیز جزئی از آن است، می‌گردد.^۱

روزه درمانی

۲۱۰

روزه درمانی یکی دیگر از راه‌های تحصیل عملی اخلاق جنسی است. از این رو امام صادق علیه السلام فرمودند: «هرگاه روزه گرفتگی باید گوش، چشم، مو، پوست و همه اعضایت روزه بگیرند و باید روز روزه‌ات مانند روزه‌های دیگر نباشد».^۲

روزه موجب بالاتر رفتن درجه تقوا شده و فرد کمتر به آلودگی اخلاقی گرفتار می‌گردد و از مضمون آیات و روایات برمی‌آید که برای اثرگذاری روزه بر شهوات تنها به نخوردن نباید اکتفا کرد بلکه باید همه اعضای بدن انسان روزه باشند تا خواهش‌ها و هوس‌های نفس برطرف گشته و افسار نفس که با پرخوری به دست شکم افتاده بود، به دست بگیرد.^۳

روزه مانعی است از اینکه غذای زیادی به بدن فرد برسد و لذا توان فرد در اثر فراهم نبودن سوخت‌وساز کم شده و فعالیت غددی را که در میل جنسی مؤثرند، کاهش یافته و غریزه جنسی فرد متعادل می‌گردد. به این خاطر رسول اکرم صلی الله علیه و آله در

۱. (ر.ک) ثابت، همان، ص ۲۲۱؛ (ر.ک) سهراب پور، همت، جوانان در طوفان غرائز، ص ۶۷؛ (ر.ک) رازی، محمد، طب روحانی، ص ۱۱۸ تا ۱۲۴.

۲. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ج ۴، ص ۸۷ ح ۱.

۳. انصاریان، حسین، عرفان اسلامی، ج ۶، ص ۲۳۳ تا ۲۵۲ (تلخیص).

پاسخ به جوان مجردی که توان ازدواج نداشت، فرمود: «بر روزه مداومت کن و موی بدنت را زیاد نما» جوان چنین کرد و غلیان شهوتش خاموش شد.^۱

پرهیز از لباس‌های محرک جنسی

از جمله محرک‌های غریزه جنسی که مانع تحصیل اخلاق جنسی است، پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبیده به بدن که گاهی بدن‌نماست، می‌باشد؛ لذا باید از پوشیدن آن پرهیز نمود.

به فرموده معصومین علیهم‌السلام: «با پوشیدن لباس نازک، دین فرد هم ضعیف خواهد بود»^۲ لباس تنگ، از نظر علم پزشکی هم به خاطر گند شدن جریان خون و اختلال در کارکرد قلب برای بدن زیان‌آور است. البته در وقت خواب به دلیل احتلام شدن برخی از جوانان مهم‌تر می‌باشد.^۳ دیدن لباس تنگ یا بدن‌نما موجب تحریک غریزه جنسی دیگران نیز می‌شود.

پرهیز از اختلاط زن و مرد

دین مبین اسلام همواره به مختلط نبودن زنان و مردان اهتمام فراوان داشته است؛ از این رو خدای متعال می‌فرماید: «اساس ارتباط بین دو جنس مخالف «معروف» است»؛ یعنی موردپسند شرع و عقل که از مصادیق بارز آن، حیاء می‌باشد.^۴ در روایات آمده است که هم‌صحبتی زنان با مردان در مکان خلوت، موجب تعرض به زن می‌گردد و حتی در تاریخ اسلام، رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم جهت جلوگیری از روبرو شدن مردان با زنان، آموختند که مردان از وسط کوچه و زنان از کنار رفت و آمد کنند و در وقت خروج از مسجد امر فرمودند: اول خانم‌ها و بعد آقایان خارج شوند.^۵

۱. (ر.ک) ثابت، همان، ص ۲۱۶ و ۲۱۷.

۲. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، ج ۲، ص ۶۲۳.

۳. (ر.ک) ثابت، همان، ص ۲۳۳ تا ۲۴۵؛ سهراب پور، همان، ص ۶۶ و ۶۷ (تلخیص).

۴. نساء/۱۹ و احزاب/۳۲.

۵. بانکی پور فرد، همان، ص ۱۸۳ تا ۱۴۳ (تلخیص).



همان‌طور که می‌دانید منظور از این کلام، حذف زنان از وارد شدن در جامعه نیست بلکه جلوگیری از فتنه‌های ناشی از این اختلاط است که بی‌تردید عدم رعایت آن موجب فساد اخلاقی خواهد شد.

تخلیه انرژی جوانی از راه فعالیت‌های سالم

جوانی دورانی است که فراهم شدن زمینه انحراف و هم‌تعالی در آن بیشتر است و از طرفی ثابت شده بیکاری نیز زمینه‌ساز انحرافات جنسی می‌باشد، لذا اوقات فراغت جوان باید به شکل مناسبی همچون کار فرهنگی، هنری، صنعتی، سرگرمی‌های سودمند، یادگیری قرآن و غیره برنامه‌ریزی شود تا به دور از وسوسه سوءاستفاده‌کنندگان از نیروی جوان، انرژی نهفته در آنها آشکار و به کار گرفته شود. علمای دینی، همواره انسان را به این امر توصیه کردند و فرموده‌اند: «اگر تن دادن به شغل مایه زحمت است، بیکاری دائم نیز باعث فساد است».

از این رو به دلیل ارتباط نیروی جنسی با قوای جسمانی هر چه فرد به فعالیت‌های زیاد بدنی و نیز ورزش بیشتر بپردازد، میل جنسی در فرد کاهش می‌یابد. موریس دبس می‌نویسد: «ورزش در شخصیت عقلی، اجتماعی و اخلاقی فرد مؤثر است»^۱.

کنترل قوه خیال

تخیل، توانایی ذهن، جهت بازسازی آنچه که قبلاً حواس آن را درک کرده است، می‌باشد. گاه تخیل آدمی، ادراکی می‌شود یعنی رویدادها و مسئله‌هایی که درک حسی داشته را در ذهن به یاد می‌آورد و گاه اختراعی شده یعنی تصاویر و وقایع جدیدی را در فکر خویش می‌سازد. در متون اسلامی، خیالات پسندیده‌ای را که گاه تحریک‌کننده فرد در انجام کار خیر باشد «الهام» و تخیل زشتی را که محرک فرد بر انجام عمل خلاف شرع و عقل باشد «وسوسه» نامیده‌اند.

۱. (رک) سهراب پور، همان، ص ۸۵ و (رک) ثابت، همان، ص ۲۱۵.



از جهت فاعل (خیال کننده)، خیال به متصل و منفصل نیز تقسیم می‌شود. در نوع متصل، خیال کننده به‌طور خودآگاه طی یک عملیات ذهنی، تخیل می‌نماید و در نوع منفصل، خیال بی‌ارتباط با فرد است که انسان‌های عارف و واصل با روح لطیف و عمیق خود و بدون قصد به این مرحله می‌رسند و این نوع خیال از هر قیدی رها می‌باشد.

خیال متصل بدون دخالت عقل بوده و کار وهمی می‌باشد، فرد به خیال‌پردازی موهوم و به دور از واقعیات پناه می‌برد و گاهی نیز در آخر منجر به هلاکت او هم می‌شود اما در نوع منفصل که خیال الهی، واقعی و عاقلانه می‌باشد؛ انسان حق را دیده و با نور باطنی خود - که همان حکمت است - به سوی الهام الهی سوق داده می‌شود.^۱

از آنجایی که نیروی خیال در افراد وظیفه تجزیه و ترکیب افکار را بر عهده دارد، فرد عاقل با هوشمندی این نیرو را معتدل نگه داشته و افسار آن را در دست می‌گیرد، چون شیطان با فریب افکار، وهم را جایگزین عقل می‌کند و به این وسیله ذهن افراد را دچار خطا و مغالطه می‌کند.^۲

لذا در این هنگام پرداختن به خیال زشت و وصف آن برای اطرافیان به شکلی خیال‌آمیز علاوه بر تحریک خود به گناه، دیگران را نیز در این آلودگی شریک می‌گرداند. این مسئله حتی شامل افراط در خواندن مطالب زیبا نما و بدون هدف نیز می‌شود. به این ترتیب با فراهم شدن مقدمه گناه، علاوه بر سرگردانی فرد، اطرافیان خود را نیز گمراه و منحرف می‌سازد.^۳

۱. (ر.ک) نراقی، ملا احمد، معراج السعادة، ص ۱۳۲؛ (ر.ک) احمدی، علی اصغر، کند و کاو، ص ۹۵ و ۹۶؛ (ر.ک) کرین، هانری، تخیل خلاق در عرفان ابن عربی، ص ۳۲۵ و ۳۲۶؛ (ر.ک) بهشتی، محمود، سلامتی تن و روان، ص ۱۸۵ تا ۱۸۷.

۲ جواد آملی، عبدالله، مراحل اخلاق در قرآن، ج ۱۱، ص ۴۹ و ۵۰ (تلخیص).

۳. (ر.ک) تهرانی، مجتبی، اخلاق الاهی، ج ۵، ص ۳۰۸.



الکسیس کارل می‌نویسد: «جوان تحت تأثیر غریزه جنسی، امیال روانی و عاطفی در او بیدار شده و میل شدیدی به تشکیل خانواده دارد، علاقه به جنس مخالف ابتداً با شرم همراه بوده، چنانچه در این موانع اخلاقی یا اجتماعی پدید آید، به‌طور طبیعی به ارضای خیالی در این مسئله پناه می‌برد و بعد شدت شوق و لذت کاذب در این خیال زشت، گناه و انحرافات جنسی را در وی موجب می‌شود»^۱.

از آنجا که خیال مقدمه برای انجام اعمال خلاف اخلاق جنسی است، باید آن را کنترل نمود تا عفت فردی و اجتماعی در جامعه محقق شود. باید گفت عدم رعایت هر کدام از موارد، مقدمه‌ای در ترویج عفت ستیزی خواهد شد و به دلیل جذابیت و تسخیر بالا در جنس مؤنث، بانوان در معرض آسیب‌پذیری بیشتر می‌باشند. از این رو در قرآن خطاب شده: زنان، زمینه‌ساز تحریک مردان نشوند. بی‌تردید آثار مثبت رعایت آن‌ها زمینه ارتقاء دینی و رشد اخلاق جنسی اجتماع را فراهم می‌نماید.

بخش دوم: نحوه کنترل خیال در تحصیل اخلاق جنسی

باید دانست که در تعالیم دینی و اخلاقی، راه‌هایی جهت کنترل خیال وجود دارد که کمک بسیار مفیدی برای فرد می‌باشد. انسان‌ها با بررسی و عمل به این راهکارها، به تدریج قوه خیال را در کنترل عقل درآورده و پیامدهای این راه را با موفقیت پشت سر می‌گذارد. این راهکارها عبارت‌اند از:

تقویت ایمان

هر انسانی به‌طور فطری به دنبال یک زندگی آرام می‌باشد ولی خطرات دنیایی و نفسانی در کمین است. از طرفی حواس پنج‌گانه در شدت یافتن زمینه تخیل‌گرایی و بُعد انحرافات جنسی نقش مهمی ایفا می‌کند؛ چون مقتضای برخی

۱. (رک) ثابت، همان، ص ۱۲۵.

دوران‌ها مثل دوران بلوغ، این است که قدرت تخیل با عواطف فرد ترکیب می‌شود و چنان وسعتی می‌یابد که مرزبندی میان واقعیت و خیال سخت می‌شود و اغلب خیالات پریشان و آلوده در وقت خواب به سراغ فرد می‌آیند؛ اینجاست که قوه خیال جولان پیدا کرده و با ابزار ادراکات حواس و تخیل، میل جنسی را تحریک کرده و خدای ناکرده سبب انحراف در انسان می‌گردد. اما شخص باید بداند که تقویت ایمان موجب دور شدن خیالات شیطانی از ذهن او شده و هر چه نیروی ایمان در او بیشتر شود، میل به گناه نیز در او کاهش می‌یابد. بالا رفتن ایمان فرد به این است که یاد خدا و روز قیامت و مرگ را همواره در زندگی به افکار خود عادت دهد. با حالات ناتوانی از سر نیاز از خدای تبارک درخواست کمک نماید و به آستانش عرضه بنماید که شیطان و نفس اماره بر او وارد شده و وی را دچار وهم و خیال نادرست کرده است؛ لذا تنها همراهی که در این مبارزه قادر به خنثی‌سازی توطئه‌ها است، اوست و بر این باور باشد که جز خدا، توانا تر و مهربان‌تر برای او نیست. فردی که برای پرهیز از معصیت و فساد، تنها از خداوند یاری می‌خواهد، خدای مهربان در این شرایط به او کمک خواهد نمود. در کنار این‌ها، تسبیح، ذکر و توسل به معصومین و تلاوت قرآن، بسیار در دور شدن از خیالات مفسده‌انگیز تأثیرگذار می‌باشد.^۱

راهکار تقویت ایمان در فرد به سدی می‌ماند که روز به روز بر استحکام و قدرتش افزون شده و از وارد شدن تخیلات هوس آلوده در افکار جلوگیری می‌نماید چون فرد با توجه به آگاهی از پیامدهای خیال زشت خواهان کنترل آن شده، لذا با کنترل خیال، اخلاق جنسی نیز در او متعالی می‌گردد. تقویت ایمان را می‌توان راهکار عملی برای کنترل قوه خیال نام برد.

۱. (ر.ک) ثابت، همان، ص ۲۲۳ تا ۲۷۳؛ (ر.ک) خم‌پنی، همان، ص ۱۸؛ (ر.ک) احمدی، همان، ص ۱۱۸.

از راه تفکر در خوبی‌ها

برای کنترل قوه خیال راهکار علمی و اعتقادی نیز وجود دارد که عبارت‌اند از:

پرداختن به خیالات الهی

برای حفظ ذهن از آلودگی‌های فکری، فرد باید بکوشد که خیال خود را به سوی زیبایی‌های خلقت و آفرینش خداوند سوق دهد و با تفکر در بزرگی و جلال آفریده‌های خداوند به عظمت و قدرت حق تعالی معرفت پیدا کند. این امر استفاده از قانون‌مندی می‌باشد که فرد با پرداختن به خیالات الهی، افکار شیطانی را از ذهن پاک نموده و بدین سبب به معنویات مشتاق‌تر می‌شود. از جمله خیالات الهی، سیر قلبی در نشانه‌های آفاقی و انفسی؛ تدبیر در عجایب و چگونگی خلق جهان و مخلوقات در آن و آثار آن می‌باشد.^۱

سپس از این طریق بر خیال خود مسلط شده و افکار خود را در جهت مثبت و صحیح هدایت می‌کند و با غلبه خوبی‌ها، زشتی‌ها در خیال انسان از بین می‌رود.

تفکر در مسائل و معارف حقانیه

باید گفت تفکر در اینکه انسان از کجا و برای چه به این دنیا آمده؟، به کجا خواهد رفت؟، آن دنیا چگونه مکانی خواهد بود؟، دستورات و احکامی که خدای بزرگ در اختیار بشر قرار داده، برای چیست؟، اولیاءالله و بندگان خوب خدا در راه حق چطور زندگی کرده‌اند؟، آیا هدف خداوند از خلقت بشر و این جهان بیهوده بوده است؟ همواره جستجو و کسب علم در این معارف و مسائل الهیه تأثیر بسیاری در پدید آمدن افکار و خیالات پسندیده در ذهن و رفع حجاب‌های ظلمانی از آن را دارد؛ زیرا کسب این معارف مانعی در برابر ورود افکار مزاحم و تخیلات زشت و پلید در ذهن می‌باشد.^۲

۱. ر.ک. نراقی، ملاً احمد، همان، ص ۱۴۳ و (ر.ک) تهرانی، همان، ص ۳۱۰.

۲. (ر.ک) نراقی، همان، ص ۱۴۲ و ۱۴۳.



پاک کردن مشغولیت‌های ذهنی

خالی نمودن ذهن از مسائلی که مشغولیت بیهوده و ناپسند فکری را به بار می‌آورد، در بالا رفتن قدرت تفکر و مسلط شدن بر آن بسیار مؤثر می‌باشد. اگر در ابتدا، فرد با این مشغولیت‌ها آشنا شود، این آگاهی به وی کمک بسیار خوبی در جهت کنترل قوه خیال خواهد شد. لذا این شواغل عبارت‌اند از:

۱- مشغولیت‌های حسی: آنچه که از طریق حواس پنجگانه برای انسان حاصل می‌شود و انسان را محصور در خود نموده و انسان در همین مسیر دچار برخی گناهان می‌شود.

۲- مشغولیت‌های خیال و وهم: آنچه که در خاطرات فرد و تصورات غیرواقعی او ظهور می‌یابد که منجر به توجه نکردن فرد به حقیقت‌های زندگی می‌شود و اغلب ذهن را به آنچه که ساخته سرگرم می‌سازد.

۳- مشغولیت‌های محرک نیروی شهوت و غضب: تماشای فیلم‌های مستهجن و جنایی و داستان‌هایی که ماجراها و فراز و نشیب زیادی را داراست و محرک حس کنجکاوی به‌طور شدید در فرد شده و همچنین خواندن رمان‌ها و فیلم‌های تخیلی و احساس‌گرایانه، محرک‌های قوی دو قوه شهوت و غضب می‌باشند.

۴- مشغولیت‌های روزمره و عادی: زمانی که فرد مشغول به آن‌ها می‌شود، تمرکزش بر روی آن کار کم می‌کند. لذا کارها یا خوب انجام نمی‌گیرد و یا انجام می‌شود اما نتیجه دلخواه و مفید برای فرد حاصل نمی‌شود مثل وارد شدن افکار مزاحم در حالت نماز و از بین رفتن حضور قلب که گاه منجر به شک در رکعات و بطلان آن شده و گاه نماز را باطل نمی‌کند اما از ارزش نماز خوانده شده و ثوابش می‌کاهد.^۱

۱. جوادی آملی، همان، ص ۲۶۷ و ۲۶۸ (تلخیص)؛ فلسفی، محمد تقی، بزرگسالان و جوان از نظر افکار و تمایلات، ج ۲، ص ۲۲۰ (تلخیص).



به راستی رهایی از این مشغولیت‌ها هر کدام به نوبت خود - مستقیم و یا غیرمستقیم - تأثیر مخربی بر روی ذهن و خیال فرد می‌گذارد و از طرفی رهایی از آن‌ها موجب کنترل خیال، آمادگی و پاکیزگی قلب و روح انسان جهت دریافت فیوضات الهی و ورود الهامات الهی می‌گردد.

کنترل حواس ظاهر

منظور از حواس ظاهر همان حواس پنج‌گانه انسان می‌باشد که از همان روزهای آغازین تولد این توانایی خیلی کم و سپس بیشتر می‌شود. در بین حواس، دو حس بینایی و لامسه در بحث اخلاق جنسی نقش مهم‌تری را ایفا می‌کنند.

کنترل دیدنی‌ها

در روایات اسلامی، چشم را درب ورودی بسیاری از مسائل دانسته‌اند که به قلب مربوط می‌باشد. از سویی رفتار انسان هم نشأت گرفته از افکار اوست که از دریچه چشم، آن‌ها را دیده است. همچنین فرو بستن چشم از مناظر شهوت‌انگیز آسان‌تر از بیرون راندن آن از فکر و خیال می‌باشد؛ زیرا وقتی که نگاه هوس‌آلود برانگیخته شود غفلت نفس و شیطان به سراغ فرد آمده و انسان را به گناه مبتلا می‌سازد.

تماشاگری جنسی که همان نگاه کردن به تصویر و صحنه‌های تحریک‌کننده را گویند، یکی از انحرافات جنسی است که از جمله ویژگی این افراد، مشاهده دزدانه تصاویر یا افراد بی‌خبر است که معمولاً شروع این انحراف قبل از سن ۱۵ سالگی می‌باشد و حتی گاهی تا سن بالاتر هم ادامه می‌یابد^۱ لذا فرد باید از هر چه که موجب تحریک شهوت جنسی؛ از نگاه کردن به فیلم‌های مبتذل، مجلات و عکس‌های مهیج گرفته تا ماهواره و غیره دوری‌گزیند؛ زیرا گناهی مثل خودارضایی (استمناء) از جمله انحرافی است که با تحریک‌پذیری فرد از همین طریق

۱. بشیری، ابوالقاسم، اختلالات رفتاری، ص ۱۹۷.

شروع شده و چون زمینه و امکان ارضاء جنسی به لحاظ درست و شرعی برای فرد وجود ندارد، با به کار بردن تخیل درصدد لذت‌جویی برمی‌آید؛ حتی بسیاری از گناهان جنسی مثل زنا و لواط، در آغاز با نگاه به مسائل مرتبط با غریزه جنسی و تحریک فرد رخ می‌دهد. از این رو اگر فرد نگاه خویش را کنترل نماید به این معنا که چشم خود را به هر تصویری نیفکند، گویا خیال را نیز کنترل نموده است و بعدها دچار ضررهای ناشی از تخیل شوم نمی‌گردد.^۱

به این خاطر خداوند متعال می‌فرماید: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ»^۲ «به مؤمنان بگو چشم‌های خود را فرو بندند و پایین بیندازند» دستور خداوند است که هنگام صحبت به صورت نامحرمان نگاه نکنید و به‌طور کلی نگاه خود را فرو کاهید.

رابطه نگاه با خیال

انسان با شناخت بیشتر از خود و مسائل پیرامون خود می‌تواند به بسیاری از تفاوت‌های رفتاری و ظاهری بین موجودات و پدیده‌ها پی ببرد. خدای متعال برای جلوگیری از فساد جنسی، بی‌عفتی و پیامدهای جبران‌ناشدنی آن، از مؤمنین می‌خواهد که نگاه خود را کنترل کنند. انسان باید بداند که هرگز نمی‌تواند منکر و مانع تأثیر مخرب برخی از مناظر شهوت‌انگیز بر فکر خود شود؛ زیرا اعصاب و فعالیت مغز قادر به تجزیه و تحلیل خوب یا بدی آنچه چشم دیده نیست؛ چون نگاه بدون لحاظ جنسیت خواهان تنوع و لذت است اما در جنس زن این مسئله در امور طبیعی و در جنس مرد در امور غریزی می‌باشد و به همین دلیل مردان در مقایسه با زنان دچار آسیب اخلاقی و اجتماعی بیشتری از نگاه می‌شوند. آیا می‌دانید هنگامی که چشم با منظره‌ای زیبا یا به ظاهر زیبا مواجه شد منجر به بیدار شدن نیروی لذت‌جویی و سپس تصویرسازی جهت ارضاء میل

۱. (ر.ک) ثابت، همان، ص ۲۲۶ تا ۲۳۱.

۲. نور/ ۳۰.



تحریک شده در ذهن می‌گردد؟! بله، چیزی نمی‌گذرد که قدرت خیال در مغز عکس کاملی را از آنچه که چشم دیده و یا حتی ندیده - بلکه خود ساخته - شکل داده و با هم پیوند می‌دهد. در چنین حالتی شخص با تصویری که در تخیل ساخته به هر طریقی که می‌خواهد ارتباط برقرار می‌کند. به این صورت است که برخی از انسان‌ها دچار مشغولیت‌های ذهنی ناخودآگاه و حواس‌پرتی می‌شوند. از این رو فردی که در خیال خود غرق است به سختی می‌توان او را از این حالت بیرون آورد و با او سخن گفت. حال اگر در نظر گرفته شود که نگاه به جنس مخالف (زن) دوخته شود و سپس در اثر قدرت تخیل، تصویر کاملی در ذهن از او مجسم نماید و ناخودآگاه گمان می‌برد که زن در حال حرکت به سمت وی است و با تحریک شدن نیروی جنسی، خواهان کم شدن این فاصله بوده و در پایان، فرد با برقراری این رابطه جنسی و تخیلی به لذت‌جویی و گناه می‌پردازد و به همین سبب به لحاظ فکری و بُعد جسمی نابود می‌شود. به این خاطر نگاه و تخیل، دو عنصر و مقوله جدایی‌ناپذیرند.^۱

کنترل حس لامسه

در تعریف قوه «تخیل»، قبلاً بیان شده بود که توانایی ذهن، جهت اینکه فرد آنچه را که قبلاً آن را با حواس درک کرده بود، بازسازی نماید.^۲ لذا در بحث پیشگیری و کنترل خیال فرد باید توانایی بازسازی را از تخیل بگیرد به این صورت که ابتدا باید از برخورد حواس خود مخصوصاً تماس و لمس برخی مسائل مرتبط جنسی و افراد نامحرم که منجر به تحریک غریزه جنسی می‌شود، خودداری نماید تا حواس، تجربه قبلی‌ای از درک آن نداشته باشند. به این خاطر در احکام دینی و فقهی، لمس غیرضروری و عمدی جنس مخالف حرام شمرده شده است.

۱. (ر.ک) غلامی، همان، ص ۲۲۰ تا ۲۲۴.

۲. احمدی، همان، ص ۹۵ و ۹۶ (تلخیص).

حس لامسه از جمله حواسی است که به سبب مستقیم بودن ارتباطش با افزایش میل جنسی، باید بسیار مورد مراقبت قرار گیرد. بنابراین مادر و اطرافیان باید از همان دوران کودکی مراقب برخی از تماس‌ها با کودک مثل بوسیدن، دست‌دادن و بغل کردن به‌طور افراطی و استحمام به شکلی که موجب تحریک‌پذیری و بلوغ جنسی زودرس در آینده او شود، جلوگیری نماید تا زمینه لغزش‌های جنسی که از جمله آن خود ارضایی جنسی در سنین نوجوانی و جوانی است، فراهم نشود.^۱

داشتن برنامه‌ریزی بر خیال

فرد باید در مراقبت از خیال خود بکوشد طوری که فکرش وارد هر مسئله‌ای نشود. در ابتدای کار، شیطان مراقبه را در نظر فرد امری بزرگ و سخت وانمود می‌کند اما اگر فرد بداند که برطرف ساختن تخیلات مذموم از ذهن نسبت به پیشگیری و کنترل خیال در مبتلا شدن به موضوعات خلاف اخلاق، مشکل‌تر است، لذا کنترل و برنامه‌ریزی برای او راحت‌تر خواهد شد.

هرگاه خیال فرد به موضوع زشتی چون خیالات جنسی مشغول و بدون اراده و پیوسته در ذهن تکرار شد و در دل هیجانات شهوانی را افزایش داد در این صورت شخص می‌تواند به داشتن برنامه در تخیل مثبت و مطلوب - علاوه بر راه‌های دیگر - پردازد. به این صورت که با تصمیم جدی، در طی ۲۴ ساعت شبانه‌روز، لحظات خاصی را برای تخیل پسندیده در نظر گرفته تا در آن، ذهن آزاد گذارده شود؛ اما ناگفته نماند که این تمرین در زمانی که فرد در حال فعالیت کاری است، انجام نشود، به علاوه از ورود تخیلات مزاحم و نامناسب نیز به ذهن جلوگیری شود. سپس به تخیل در خوبی‌ها و معارف الهیه مشغول شود.^۲

۱. (ر.ک) ثابت، همان، ص ۲۴۵ تا ۲۶۸.

۲. (ر.ک) نراقی، ملأ احمد، همان، ص ۳۱۰ و ۳۱۱؛ (ر.ک) خمینی، همان، ص ۱۷ و ۱۸؛ (ر.ک) احمدی، همان، ص ۹۶ تا ۱۱۷.



برای آسان و بهتر شدن همیشه روی صفحه‌ای از کاغذ موضوعات مختلف علمی و غیرعلمی را یادداشت کنید تا در صورت هجوم افکار مزاحم از آن‌ها استفاده کنید و به عنوان جایگزین با اختیار خود در آن باره بیندیشید و آن فکر مزاحم کنار بگذارید^۱ و در پایان روز به محاسبه رفتار و نگاه‌ها و افکار خود پردازد و اگر موفق بودید خود را تشویق کنید و خدا را شکر کنید اما اگر در مواردی مرتکب خلاف شدید استغفار کنید و برنامه تنبیهی‌تان را به اجرا گذارید.^۲

پر کردن اوقات فراغت با فعالیت‌های سالم

در اسلام بهترین راه جهت کنترل غریزه جنسی ازدواج می‌باشد اما اگر برای کسی این راه مشروع و صحیح امکان‌پذیر نباشد توصیه شده به راه‌های دیگری مثل مهار و کنترل خیال برای متعادل ساختن نیروی جنسی در خود پردازد. پر کردن اوقات فراغت با فعالیت‌های شغلی و غیر شغلی مناسب و حلال مثل ورزش، نظافت اتاق، مطالعه، انجام فعالیت هنری موردعلاقه و خداپسند، زمینه ورود خیال زشت و ناپسند در افکار را از بین می‌برد؛ زیرا امثال این‌طور خیالات زمانی مجال ورود به ذهن را پیدا می‌کنند که فرد به مسئله کاری مشغول نباشد؛ لذا فرد به سمت پوچ‌گرایی و احساس بی‌فایده‌بودن میل پیدا می‌کند و به تدریج بیکاری و این احساس، موجب سستی اراده و بدبینی در وی شده و کرامت و عزت نفس در او کاهش می‌یابد. اما فعالیت‌های سالم و مفید، فکر را به سوی خیالات خلاقانه، نوآور و مطلوب سوق می‌دهند و بدین طریق تخیل فرد به کنترل درمی‌آید.^۳

۲۲۲



۱. بشیری، ابوالقاسم، اختلالات رفتاری، ج ۲۹، ص ۱۹۵.

۲. بشیری، همان، ص ۲۰۰.

۳. (ر.ک) غلامی، همان، ص ۴۷.

مهار محرک‌های جنسی

گاه انسان خیال خود را کنترل کرده است اما با وجود محرک‌های جنسی در اطراف فرد، دگر بار منجر به تخیل گرایبی جنسی دو او می‌شود. از این رو مهار محرک‌های جنسی در اطراف فرد ضرورت می‌یابد. حذف محرک‌های جنسی، مانع از انحراف فرد و پیامدهای ناشی از آن نیز می‌شود. به این خاطر امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «کسی که در اندیشه گناه باشد سرانجام همان فکر او را به ارتکاب گناه وا می‌دارد»^۱.

از مضمون این روایت فهمیده می‌شود که اغلب، گناهان در پی یک فکر و خیال نادرست شکل می‌گیرند. پس هرگاه فرد زمینه‌های گناه را از خود دور نماید دیگر به خود گناه وارد نمی‌شود.

در یک مشاوره هنگام پرسش از یکی از جوانان بیمار پی برده شد که روابط جنسی پدر و مادر دائماً در مقابل چشمان او قرار داشته که به افزایش خاص احساس جنسی زودرس در وی کمک می‌شد. او طی یک گفتگوی صمیمانه برای اولین بار از این تأثرات آزاردهنده خود که تا مرحله اندوه پیش رفته بود، سخن گفت. باید اظهار داشت که توجه این جوان به‌طور کلی به قیافه و لباس زنان بود ولیکن خیال‌بافی شهوانی در این موضوع به چنان شدتی در وی رسیده بود که می‌ترسید دیوانه شود.^۲

از چنین وقایعی می‌توان دریافت که بسیاری از محرکات جنسی این چینی و محرکاتی که قبلاً گفته شد در برخی از دوران منجر به تحریکات زودرس شده و از سویی به علت فقدان علم جنسی به دلیل اینکه هنوز زمان دانستن آن فرا نرسیده و چون ارضای این میل از راه شرعی و سالم نیز برایش ممکن نیست در نتیجه شخص به تخیل ممنوع، نادرست و گناه‌آلود پناه می‌برد که بدین ترتیب به

۱. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۸۶.

۲. کوچتکوف، و.د ولاییک، د.م، روانشناسی و تربیت جنسی، محمد تقی زاده، ص ۲۰۵ و ۲۰۶ (تلخیص).



سلب آرامش روحی، عدم تعادل فکری، طغیان شهوت، دیوانگی، امراض جسمانی و انحرافات جنسی دچار می‌شود.

از این رو رفتار اعضای خانواده به عنوان یک محیط کوچک‌تر که اولین تجربه فرد برای پا نهادن به محیط بزرگ‌تری مثل جامعه می‌باشد، بسیار در حفظ مصالح فردی و اجتماعی مؤثر است. به همین سبب لازم است که هر یک از اعضای خانواده با پوششی در مقابل نگاه کودک و یا جوان خود ظاهر شوند که مقدمات تحریک در او را فراهم نسازند.^۱

با کنترل و عمل کردن به موارد ذکر شده امید است که قوه خیال تحت کنترل در آمده و این نیروی مفید کمکی در امر تعالی اخلاق جنسی باشد که فرد با آن زمینه‌های تحریک جنسی را از بین برده و فضیلت‌های اخلاقی را در خود و به طبع در اطرافیان بالا ببرد.

نتیجه‌گیری

از آنجا که فطرت انسان همانند معجونی می‌باشد که از سه قوه غضب، وهم و شهوت تشکیل یافته است، اگر این سه قوه با یکدیگر و پیوسته باشند و در حال اعتدال و هماهنگ عمل کنند، انسان را به سعادت می‌رسانند. به این خاطر بر انسان‌هاست که در تعدیل نگه‌داشتن آن‌ها بکوشند تا به افراط و تفریط کشیده نشود؛ زیرا عدم تعادل، مساوی با منحرف شدن انسان و از بین رفتن هدفی که خدای متعال از خلقت او داشته می‌شود.

از سویی همواره تهذیب اخلاق و صفات نیک به وسیله توجه به سودهای خوب دنیوی، اخروی، ارزش‌ها و عقاید پسندیده در بین مردم بوده است و همچنین خدای متعال اساس تهذیب اخلاق و صفات نیک را متخلق شدن به اخلاق الهی و توجه به صفات عالیه قرار داده است تا انسان از طریق به‌کارگیری یک سلسله علوم و معارف درصدد مواجهه و تحصیل فضایل اخلاقی برآید. با تحقق یافتن این علم و عمل کردن به آن در وجود انسان، دیگر جایی برای رذایل اخلاقی باقی نمی‌ماند. نیروی جنسی که مجموعه‌ای از امیال و خواهش‌هایی است که در حد اعتدال برای برطرف ساختن نیاز انسان و بقاء نسل می‌باشد اگر در راه صحیح قرار نگیرد انسان را به ورطه سقوط و عالم حیوانیت سوق خواهد داد.

لذا در کتب اخلاقی و آیات حق تعالی راجع به این فضیلت اخلاقی یعنی اخلاق جنسی راه‌هایی پیشنهاد شده است که در تحصیل آن بسیار مؤثر خواهد بود. از این رو کنترل و تحت نظر گرفتن نیروی خیال که از راه‌های تحصیل عملی اخلاق جنسی می‌باشد به اجتناب از مفساد جنسی و انحرافات زیان‌آور آن کمک خواهد نمود.



از آنجا که انسان‌ها به‌طور طبیعی و بدون عوامل محرک جنسی، با مشکل در مسیر صحیح قدم برمی‌دارند و در برابر خواسته‌های این میل مقاومت می‌کنند؛ چه رسد به اینکه عوامل محرک و تقویت‌کننده این میل جنسی نیز حاضر و فراهم باشد. به این خاطر در بحث نحوه کنترل خیال در تحصیل اخلاق جنسی، فرد از راه تقویت ایمان، تفکر در خوبی‌ها، کنترل حواس ظاهری خود، داشتن برنامه‌ریزی بر خیال، پر کردن اوقات فراغت خود با فعالیت‌های سالم و مهار محرک‌های جنسی در اطراف خود، جهت تقویت و قدرت پیدا کردن خیال برای رویارویی با آنچه او را از تحصیل اخلاق جنسی باز داشته، می‌پردازد؛ زیرا اگر کنترل خیال که جزیی از این فضیلت اخلاق جنسی می‌باشد در مسیر صحیح و کنترل‌شده قرار گرفت آن وقت برای روح و جان سرمایه علمی و معنوی فراهم می‌آورد و گرنه در حکم حجاب و تاریکی روح خواهد بود. در این صورت است که نیروی عقل بر خیال‌پردازی ناپسند در این مسائل پیروز گشته و با تقویت و پررنگ شدن اخلاق جنسی در افراد و سرعت گرفتن انگیزه و اراده برای کسب فضایل، روحیه شاد و سرافرازی، بیداری استعدادها و نهفته برای فرد به دور از دغدغه‌های بیهوده و ضرر بار و زمینه تکامل فراهم می‌آید. این تلاش با فضیلت، یکی از برترین ارزش‌های دین مبین اسلام و از بالاترین حرکت‌های فرهنگی و اجتماعی می‌باشد.

همواره دشمنان انسان و اسلام و به‌خصوص استکبار جهانی هرگاه که از راه تسلط بر مسلمانان ناامید می‌شوند از راه ترویج فرهنگ بی‌قیدی خود و خلاف اخلاق جنسی سعی در از بین بردن هویت فرهنگی، عزت نفس و سرمایه‌های ایمانی در بشر را داشته و دارند که به امید خداوند و آمیزه‌های والای دینی به اهداف شیطانی خود دست نخواهند یافت.

فهرست منابع

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۸۵ ه.ش، «الخصال»، یعقوب جعفری، قم، اندیشه‌های، اول.
۴. ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۸۲ ه.ش، «ثواب الأعمال و عقاب الأعمال»، ترجمه حسن زاده، تهران، ارمغان طبوبی، اول.
۵. ابن شعبه، حسن بن علی، ۱۳۷۶ ه.ش، «تحف العقول»، ترجمه کمره‌ای، تهران، کتابچی، ششم.
۶. ابن فارس، احمد بن فارس، ۱۴۰۴ ه.ق، «معجم مقاییس اللغة»، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، اول.
۷. احمدی، علی اصغر، ۱۳۸۳ ه.ش، «کندوکاو»، تهران، انجمن اولیاء و مربیان، هفتم.
۸. انصاریان، حسین، ۱۳۶۷ ه.ش، «عرفان اسلامی»، بی‌جا، پیام آزادی، اول.
۹. بانکی پور فرد، امیرحسین، ۱۳۸۵ ه.ش، «حیاء»، اصفهان، حدیث راه عشق، سوم.
۱۰. بهشتی، محمود، ۱۳۷۹ ه.ش، «سلامتی تن و روان» قم، پارسایان، اول.
۱۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶ ش، «تصنیف غررالحکم و درر الکلم»، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، اول.
۱۲. تهرانی، مجتبی، ۱۳۸۶ ه.ش، «اخلاق الاهی»، تهران، سازمان انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، سوم.
۱۳. ثابت، حافظ، ۱۳۸۷ ه.ش، «تربیت جنسی در اسلام»، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چهارم.
۱۴. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۷ ش، «مراحل اخلاق در قرآن»، قم، مرکز نشر اسراء، هفتم.
۱۵. حسینی بیرجندی، سید مهدی، ۱۳۶۴ ش، «مشاوره و راهنمایی در تعلیم و تربیت اسلامی»، تهران، امیرکبیر، اول.
۱۶. خمینی، روح‌الله، ۱۳۷۱ ه.ش، «شرح چهل حدیث»، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، بیست و پنجم.
۱۷. دهخدا، علی‌اکبر، ۱۳۵۱ ش، «لغت‌نامه دهخدا»، تهران، بی‌نا، بی‌چا.
۱۸. _____، ۱۳۵۵ ش، «لغت‌نامه دهخدا»، تهران، مجلس شورای اسلامی، بی‌چا.
۱۹. رازی، محمد زکریا، ۱۳۷۹ ش، «طب روحانی»، ترجمه جمعی از اساتید حوزه و دانشگاه الزهراء علیها السلام، تهران، سازمان انجمن اولیاء و مربیان، دوم.
۲۰. سهراب پور، محمد، ۱۳۷۹ ش، «جوانان در طوفان غرایز»، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، دوم.
۲۱. غلامی، یوسف، ۱۳۸۵ ش، «اخلاق و رفتارهای جنسی»، قم، دفتر نشر معارف، سوم.
۲۲. فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹ ه.ق، «کتاب العین»، قم، نشر هجرت، دوم.



۲۳. فقیهی، علی‌نقی، ۱۳۸۹ش، «جوان و آرامش»، قم، روان پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ششم.
۲۴. فلسفی، محمدتقی، ۱۳۸۵ش، «بزرگسالان و جوان از نظر افکار و تمایلات»، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چهارم.
۲۵. کرین، هانری، ۱۳۸۴ش، «تخیل خلاق در عرفان ابن عربی»، ان‌شاءالله رحمتی، تهران، جامی، اول.
۲۶. کلانتری، علی‌اکبر، ۱۳۸۵ش، «اخلاق زندگی»، قم، نشر معارف، اول.
۲۷. کلینی، محمد به یعقوب، ۱۳۸۵ش، «اصول کافی»، محمدباقر کمره‌ای، قم، اسوه، هشتم.
۲۸. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۷ق، «الکافی»، تهران، دار الکتب الإسلامیة، چهارم.
۲۹. کوچتکوف، و.د، لاجیک، د.م، ۱۳۶۹ه.ش، «روان‌شناسی و تربیت جنسی»، محمد تقی‌زاده، بی‌جا، بنیاد، دوازدهم.
۳۰. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، «بحار الأنوار»، بیروت، دار إحياء التراث العربی، دوم.
۳۱. محمدی ری‌شهری، محمد، ۱۳۷۹ش، «میزان الحکمه»، حمیدرضا شیخی، قم، دارالحدیث، دوم.
۳۲. محمدی نیا، اسدالله، ۱۳۸۰ش، «آنچه باید یک زن بداند»، قم، علمی فرهنگی صاحب‌الزمان، هشتم.
۳۳. _____، ۱۳۷۹ش، «بهشت جوانان»، قم، سبط اکبر، اول.
۳۴. مصطفوی، حسن، ۱۳۶۰ش، «التحقیق فی کلمات القرآن الکریم»، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، بی‌چا.
۳۵. مطهری، مرتضی، بی‌تا، «اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب»، قم، صدرا، بی‌چا.
۳۶. مظاهری، حسین، ۱۳۶۹ش، «عوامل کنترل‌گراییز در زندگی انسان»، بی‌جا، مؤسسه نشر و تحقیقات ذکر، چهارم.
۳۷. نراقی، ملا احمد، ۱۳۸۲ش، «معراج السعادة»، قم، مؤسسه انتشارات هجرت، نهم.
۳۸. نراقی، مولا مهدی، بی‌تا، «جامع السعادات»، ترجمه کریم فیضی، قم، قائم آل محمد، بی‌چا.
۳۹. _____، ۱۳۷۰ش، «علم اخلاق اسلامی»، سید جلال‌الدین مجتبوی، بی‌جا، حکمت، سوم.

