Journal of Spiritual Health
2022, Volume 1, Issue 2
Pages: 83-93
10.30491/JSH.1.2.83

Lust Control a Way to Grow Intellect: Patience as a Mechanism of Action

Khodabakhsh Ahmadi [1*]

[1] *Behavioral Sciences Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

Abstract

The intellect is one of the best Allah gifts to man and the cause of his privilege over other beings. This gift is potential in humans and needs to be nurturing and rearing in order to emerge. On the other hand, whimsy, including the most important one "lust" which is present in man and has a strong force for manifestation, hinders the growth of intellect. Accordingly, in the present study, lust control is discussed as a way for the growth of intellect, which is the same kind of patience. The research is qualitative which was done by review method which is a combination of systematic review method, content analysis and literature review. The study population was the source of theories, models and research on the subject that were searched for with the keywords: intellect, whim, lust and patience. The sources used were the Holy Quran, books in the field of Islamic sources and scientific articles on the subject. In this regard, the views of Islamic philosophers, sages and scientists were considered. The results of the research are presented in the form of ways to develop of intellect, crisis as an opportunity for intellect growth, patience as a path for intellect growth, lust control as a way for intellect growth, mechanism of lust control for intellect. Methods of lust control are presented in a five-factor model: self-care, modesty and chastity, repulsion of lust until marriage, observance of boundaries and avoidance of prostitution. Therefore, it can be said that controlling lust (patience) causes the growth of intellect. Accordingly, the use of lust control methods is part of the process of patience and intellect growth.

Keywords: Intellect, Lust, Sexual Need, Patience, Spiritual Health.

*Corresponding author: **Khodabakhsh Ahmadi,** Email: kh_ahmady@yahoo.com

Received: 22 April 2022 **Accepted:** 9 August 2022

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.83]

مجله سلامت معنوی
دوره ۱، شماره ۲، مهر ۱۴۰۱
صفحات: ۹۳-۸۳
10.30491/JSH.1.2.83

کنترل شهوت روشی برای رشد عقل: صبر به عنوان مکانیسم عمل

خدابخش احمدی[۱*]

[۱] *مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران*

چکیده

عقل از بهترین عطیه‌های الهی به انسان و عامل امتیاز او از سایر موجودات است. این عطیه در انسان بالقوه است و نیاز به رشد و پرورش دارد تا به ظهور برسد. از سویی دیگر هوی و هوس و از جمله مهمترین آن یعنی شهوت که در آدمی بالفعل است و نیروی قوی برای بروز و ظهور دارد، مانعی برای رشد عقل است. براین اساس در مطالعه حاضر به کنترل شهوت به عنوان روشی برای رشد عقل پرداخته می‌شود که همان صبر است. تحقیق از نوع کیفی (تحلیلی) است که به روش مروری انجام شد که ترکیبی از روش مرور سیستماتیک، تحلیل محتوا و مرور ادبیات است. جامعه مورد مطالعه نظریه‌ها، دیدگاه‌ها و پژوهش‌های انجام شده در زمینه موضوع بود که با واژه‌های کلیدی: عقل، هوی و هوس، شهوت و صبر مورد جستجو قرار گرفتند. منابع مورد استفاده، قرآن‌کریم، کتب در حوزه منابع اسلامی و مقالات علمی مربوط به این موضوع بود. در این زمینه دیدگاه‌های فلاسفه، حکما و دانشمندان اسلامی نیز مورد ملاحظه قرار گرفت. نتایج تحقیق در قالب راه‌های رشد عقل، بحران فرصتی برای رشد عقل، صبر مسیری برای رشد عقل، کنترل شهوت به عنوان روشی برای رشد عقل، مکانیسم حرکت از شهوت به عقل، و روش‌های کنترل شهوت آورده شده است. روش‌های کنترل شهوت در یک مدل پنج عاملی: مراقبت از نفس، حیا و پاکدامنی، دفع شهوت در چارچوب ازدواج، رعایت حدود و مرزها و دوری از فحشا آمده است. بنابراین می‌توان گفت که کنترل شهوت (صبر) علاوه‌بر سلامت عقلی موجب سلامت قلبی و در مجموع سلامت معنوی می‌شود. بر این اساس بکارگیری روش‌های کنترل شهوت بخشی از فرایند صبر و رشد عقل است.

کلیدواژه‌ها: عقل، شهوت، نیاز جنسی، صبر، سلامت معنوی.

*نویسنده مسئول: **خدابخش احمدی.** پست الکترونیک: kh_ahmady@yahoo.com
دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۲/۰۲ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۵/۱۸

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.1.2.83]

مقدمه

مطابق آموزه‌های اسلامی، هیچ علمی به اندازه علم سلامت ضروری خوانده نشده است. سلامت هم کمال محسوب می‌شود و هم مقدمه‌ای برای نیل به سایر کمالات است. تنها انسان سالم می‌تواند انسان کامل شود، زیرا سلامتی زمینه‌ساز رشد و تعالی آدمی است. در چنین شرایطی است که سایر استعدادها و صفات کمالی انسان مجال شکوفایی پیدا می‌کند. از سویی دیگر عدم توجه به سلامت موجب تضییع استعدادها و قوای انسان شده، و آدمی از نیل به مرتبه انسانی باز می‌ماند.

با توجه به احاطه و اشراف بُعد معنوی آدمی بر بُعد مادی او، سلامت معنوی تأثیر به سزایی در سلامت جسمانی انسان دارد. سلامت معنوی حرکت در مسیر کمال و برقراری تعادل در ابعاد و ساحت‌های وجودی انسان است. «قلب» و «عقل» دو مرتبه بسیار مهم از ساحت معنوی انسان هستند. سلامتی عقل و قلب نقش اساسی در نیل به سلامت معنوی دارند و سلامت آن‌ها موجب سلامت معنوی خواهد بود. عدم رشد عقل، موجب عدم تشخیص و تمییز حق و باطل است، انسان را گرفتار تاریکی جهل و در نتیجه افراط و تفریط می‌کند (۱).

درآموزه‌های دینی، قلب آینگی و لوح حق‌نمای آدمی است و قابلیت آن را دارد که به شرط سالم و مصفا بودن، حقایق را آن‌گونه که هستند منعکس نماید. آن همان چشم باطنی برای دیدن حقایق هستی است. از سویی دیگر، عقل هم منبع شناخت، هم ابزار شناخت و هم معیار تشخیص حق و باطل (فرقان) است (۲).

عقل، از بهترین عطیه‌های الهی به انسان است. به وسیله عقل است که انسان اشرف مخلوقات شده و باعث امتیاز او از سایر حیوانات است. در مقابل این عقل، جنون، سفاهت، حماقت و جهل قرار دارد (۳). عقل یکی از عالی‌ترین صفات انسانی است که امکان می‌دهد تا آدمی دانش و توانایی خود را در زندگی بکار بندد. عقل شامل جنبه‌های خاصی از تفکر است (مانند تواضع فکری، بازشناسی تردیدها و تغییر)، و امکان استفاده از دانش را در چالش‌ها فراهم ساخته است. در عین حال عقل فراتر از دانش است. توانایی تفکر عاقلانه در افراد مختلف و از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت است. به نظر می‌رسد که تجارب و شرایط فرهنگی در شکل‌گیری عقل نقش قدرتمندی دارند (۴).

ریشه لغوی «عقل» و معنای اصلی آن «بازداشتن»، «حبس کردن» و «دربند آوردن» است (۵). همچنین، عقل همان «نفس مدرک» انسان است (۶). عقل به دو دسته عقل نظری و عقل عملی تقسیم می‌شود: عقل نظری به معنی درک و شناخت واقعیت‌ها و قضاوت درباره آنهاست (۷)؛ و عقل عملی همان قوه‌ای است که کنش و رفتار آدمی را کنترل می‌کند (۸).

در قرآن مشتقات عقل ۴۹ مرتبه به کار رفته است. از دیدگاه قرآن، عقل و علم در کنار هم هستند، و "بجز عالمان کسی تعقل نمی‌کند" (عنکبوت، ۴۳). راه و ابزار عقل ادراک است که شامل درک شنوایی، بینایی و گفتاری است (بقره، ۱۷۱؛ انفال، ۲۲). به عقل کامل لُب (جمع آن الباب) گفته می‌شود. عقلی که از هر ناخالصی پاک بوده و به مرتبه عالی و متعالی رسیده و از قید و اسارت هوای نفس و امیال حیوانی پاک، آراسته و خالص شده باشد. فهمیدن و درک متعالی نیز مربوط به این عقل است. منشا عقل و علم خداست و اوست که به هر کس که بخواهد حکمت می‌بخشد، و به هر کس حکمت داده شود، به یقین، خیر فراوان داده شده است که بجز خردمندان کسی پند نمی‌گیرد (بقره، ۲۶۹) (۹).

در روایات «عقل» بیشتر به معانی قوۀ تشخیص و تمییز حق از باطل است و ادراک و راهنمای انسان به نیکی و صلاح و بازدارندۀ وی از شر و فساد است (۱۰). همچنین عقل عبرت‌گیرنده، تدبرکننده، تفکرکننده، تفقه‌کننده، است (۳). همچنین از عقل به قدرت نظریه‌پردازی، علم به مصالح امور و منافع و مضارّ و حسن و قبح افعال، ابزار کسب معرفت، قوّه مُدرِک کلیات، کمال نفس، قوّت تدبیر و تدبّر، تشخیص‌دهنده راه سعادت، ایجاد برهان و استدلال، فهم تام، درک واقعیات، دریافت حقایق، درک حقیقت معانی، نفس ناطقه (۱۱،۱۲)، ادراک فرامادی، درک علیت، قضاوت، درک اصول و قوانین، هدف‌گزینی، وجدان، مدیریت هیجانات، تواضع و فروتنی، بازدارندگی و مسولیت‌فردی تعبیر شده است (۱۳).

عقل در کنار کتاب، سنت و اجماع یکی از منابع چهارگانه اجتهاد است. بنابراین بدیهی است کسی که اصلاً نمی‌اندیشد و از عقل بهره‌ای ندارد، از نظر اسلام به مقام انسانی وارد نشده است. تا جایی که رسول‌خدا(ص) فرمود: "کسی که عقل ندارد دین هم ندارد" (۱۴). از نظر معرفت‌شناسی، سطح پایین معرفت «شناخت حسّی» (۱۵)؛ سطح بالا «شناخت عقلی» که عامل حکمت است؛ و سطح برتر «شناخت قلبی» است که در عرفان است؛ و سطح عالی «معرفت وحیانی» است که از سنخ علم شهودی و معرفت حضوری است (۱۶).

حال با توجه به جایگاه عقل در تعالی آدمی، شناخت عوامل رشد و تکامل آن ضروری خواهد بود. در این زمینه یکی از مفاهیم موجود در منابع اسلامی «صبر» است که با رشد عقل در ارتباط است. صبر ویژگی انحصاری انسان است. حیوانات فاقد صبر هستند.

مفهوم "صبر" یک واژه قرآنی است. صبر موجب جلوگیری از ناتوان شدن و هدر رفتن نیروی آدمی می‌شود (انفال، ۴۶). انسان به صبر دعوت شده است، زیرا در صبر فوایدی برای تربیت نفس و تقویت شخصیت و افزایش توانایی انسان در برابر سختی‌ها و بارهای سنگین زندگی و حوادث و مصائب روزگار و نیز بسیج نیرو برای تکامل نهفته است (بقره، ۴۵؛ آل عمران، ۱۸۶ و۲۰۰؛ بلد، ۴؛ محمد، ۳۱). آدمی از طریق صبر به کمال می‌رسد (اعراف، ۱۳۷) (۹). لذا صبر، یاری‌دهنده و نجات‌بخش انسان است (بقره، ۱۵۳). یکی از مفاهیم، مضامین، سازه‌ها و عناصر صبر عبارت است از بازداری شهوت. در این مفهوم، صبر یعنی ایستادگی در برابر هوا و هوس‌ها، تسلیم نشدن در برابر نفس امّاره و مقاومت در برابر

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.83]

تحریکات نفسانی. در این معنا، صبر تمایزدهنده بُعد انسانی و بُعد حیوانی وجود آدمی است (۱۷). به همین مضمون صبر در لغت عرب به معنای حبس و در تنگنا و محدودیت قراردادن است (۵).

بنابراین یکی از مهمترین و اساسی‌ترین مرحله شکل‌گیری و رشد صبر بازداری هیجانی و امیال نفسانی است که بازداری از شهوات از آن جمله است (۱۸). شهوترانی رفتارهایی است که خارج از قواعد و کنترل آدمی باشد و عمده‌ترین آن شهوت جنسی است. بنابراین مقاومت در برابر تحریکات نفسانی (۵)، یا ایستادگی در برابر هوا و هوس‌ها و تسلیم نشدن در برابر نفس (۱۷) و خودداری از هوس‌های نفسانی (۵) اقداماتی برای مسدود کردن راه‌های فرار از رنج و تخلیه هیجانی است. در نظام الهی، غریزه جنسی نعمت و عامل بقای نسل و تکامل بشری است. راه صحیح ارضای غریزه جنسی برای انسان مشخص است و او از افراط و تفریط و خارج از قواعد تعیین شده منع شده است (۱۹). در آیات قرآنی نیز شهوت-پرستی نشانه جهل (نمل، ۵۵)، تجاوز (اعراف، ۸۱)، انحراف و دوری از رحمت خداوند (نساء، ۲۷) معرفی شده است (۹). از این روی شناخت شیوه مواجهه با شهوت جنسی و پیامدهای ثمربخش آن برای تعالی آدمی نیاز به توجه و بررسی عمیق دارد.

شهوت بر حیوانات مسلط است و عقلی که با شهوت معارضه کند در حیوانات وجود ندارد. در ملائکه نیز صبر متصور نیست چون‌که شهوت بر آن‌ها مسلط نیست (۱۸). اما در آدمی شهوت و عقل هر دو موجود است و با یکدیگر معارض هستند. راه حاکمیت عقل بر شهوت را صبر می‌نامند. صبر انسان را به کمال می‌رساند و موجب حرکت آدمی از نفس حیوانی به نفس ملکوتی می‌شود (۲۰). بنابراین در اینجا تلاش می‌شود تا راه‌های رشد عقل از طریق کنترل شهوت (صبر) مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد.

روش

تحقیق از نوع کیفی (تحلیلی) است که به روش مروری انجام شد و ترکیبی از مرور سیستماتیک، تحلیل محتوا و مرور ادبیات بود. جامعه آماری منابع نظریه‌ها، دیدگاه‌ها و پژوهش‌های انجام شده در زمینه موضوع بود که با واژه‌های کلیدی: عقل، هوی و هوس، شهوت و صبر مورد جستجو قرار گرفتند. منابع مورد استفاده، قرآن کریم، کتب در حوزه منابع اسلامی و مقالات علمی مربوط به این موضوع بود. در این زمینه دیدگاه‌های فلاسفه، حکما و دانشمندان اسلامی مورد ملاحظه قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از مدل مربوط به تحلیل محتوا استفاده شد که چارچوب این مدل شامل موارد زیر بود: خاستگاه مدل؛ تعاریف و مفهوم‌سازی؛ محدودیت‌های قلمروی؛ نظام ارتباطات درونی و بیرونی مدل؛ تبیین ارکان و هسته مرکزی مدل؛ بررسی پیش فرض‌ها و مبانی فکری و فلسفی؛ بررسی و ارزیابی نقاط ضعف و قوت ساختار و سازمان منطقی مدل؛ مبانی اندیشه‌ای؛ مبانی فکری و فلسفه اسلامی شامل: مبانی هستی‌شناختی، مبانی معرفت‌شناختی، مبانی انسان‌شناختی، مبانی روش‌شناختی، مبانی ارزش‌شناختی؛ تعارض یا تناقضات بر اساس گزاره‌ها؛ بررسی انطباق ناپذیری و دلالت‌های منفی مدل و بررسی دستاوردهای حاصل از مدل. علی‌رغم تلاش محقق در زمینه انجام بهتر این پژوهش، محدودیت‌هایی در آن وجود دارد. مهمترین آن اینکه تحقیقات در زمینه مفهوم‌سازی نظری صبر، عقل و شهوت اندک است. بیشتر منابع در این زمینه توصیف مفهومی بوده و فاقد هر نوع مدل‌سازی در این زمینه است. و تلاش کمتری برای ارائه فنون و روش‌ها در این زمینه شده است.

نتایج

راه‌های رشد عقل

الف) پرهیز از هوی و هوس: غلبه یافتن هوا و هوس‌ها و انگیزه‌های نفسانی بر آدمی موجب عدم رشد عقل شده و برعکس دور کردن آن‌ها موجب شکوفایی اندیشه و خرد می‌شود (نجم، ۲۳). شرط رسیدن به «عقل»، تطهیر روح از آلودگی‌های نفسانی است. مادامی که فرد تابع هوی و هوس (غریزه) است، نیروی فطری او (عقل) رشد نمی‌کند. غرایز همان بُعد حیوانی است که جهل بر آن حاکم است و فطرت همان بُعد انسانی است که مبتنی بر عقل است (روم، ۲۹و۳۰). در انسان نیروی غریزی بالفعل و فطرت بالقوه است. رشد آدمی یعنی بالفعل ساختن فطرت که محوری‌ترین آن قوه عاقله است. اگر رفتار جنسی یک پاسخ غیرارادی در برابر محرک باشد، مبتنی بر غریزه حیوانی بوده و همان هوی و هوس است (نحل، ۵۵)؛ ولی اگر رفتارجنسی ارادی، کنترل شده، هدفمند و در چارچوب شرعی باشد، مبتنی بر فطرت انسانی بوده و حتی مقدس هم شمرده می‌شود (نساء، ۱، روم، ۲۱، معارج، ۲۹،۳۰،۳۱) (۹). بنابراین عقل بُعدی است که مطابق با فطرت انسان بوده و با سلامت فطری و دوری از هواهای نفسانی حاصل می‌شود. علامه طباطبایی (۶) دو نوع عقل را از هم متمایز کرده و منشا هر کدام را متفاوت می‌داند: از این دیدگاه، برای رسیدن به عقل عملی، تنها کاری که انسان باید بکند دوری از هوا و هوس‌هاست، ولی رشد عقل نظری علاوه بر دوری از هوا و هوس‌ها نیاز به تأمّلات عمیق و طولانی دارد. امام‌علی(ع) می‌فرمایند: «هوای نفس، دشمن عقل است. چه بسیار عقلی که اسیر است و هوای نفس، امیر» (۲۱).

ب) تدبر: تدبر در آیات الهی و خلقت یکی از راه‌های رشد عقل است. مسلماً در آفرینش آسمان‌ها و زمین، و آمد و رفت شب و روز، نشانه‌هایی برای خردمندان است (آل‌عمران، ۱۹۰)؛ کسانی که در خلقت آسمان‌ها و زمین تدبر می‌کنند (آل‌عمران، ۱۹۱). قرآن‌کریم در آیات متعددی آن را بیان کرده است، از قبیل: بقره، ۷۳؛ بقره، ۱۶۴؛ رعد، ۴؛ نحل، ۱۲؛ نحل، ۶۷؛ عنکبوت، ۳۵؛ روم، ۲۴؛ روم، ۲۸؛ جاثیه، ۲۵؛ حدید، ۱۷؛ بقره، ۲۴۲؛ آل عمران، ۱۱۸، نور، ۶۱؛ مومنون، ۸۰؛ یس، ۶۸؛ یوسف، ۲؛ انعام، ۱۵۱ (۹). برای تدبر و تدبیر، علاوه بر تامل و تفکر، دو شیوه هم کمک‌کننده است: ۱) پرهیز از تقلید فکری: تقلید در زمینه فکری و عقیده باعث می‌شود

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.83]

تا انسان در کسب حقیقت عقل را به کار نگیرد. قرآن‌کریم کسانی را که به تقلید کورکورانه می‌پردازند به شدت مذمت کرده است (اعراف، ۲۸). ۲) ارتباط با خردمندان: همنشینی با اهل خرد، موجب افزایش عقل و خرد آدمی می‌شود. از علی(ع) است که می‌فرماید: "قطع ارتباط از خردمند مساوی با پیوستن به نادان است". همچنین پیامبراکرم(ص) می‌فرمایند: "شایسته است که شخص خردمند عاقل یک چهارم وقت خود را به همنشینی با دانشمندی که او را در امر دین‌اش یاری دهد، صرف نماید" (۲۲). البته مقدمه تدبر، داشتن علم و آگاهی است. تمامی پدیده‌ها، جدای از معنای ظاهری، دارای معنایی عمیق در باطن هستند (۲۳)، و فهم حقیقت مختص عالمان است (عنکبوت،۴۳) (۹).

بحران فرصتی برای رشد عقل

انسان در سختی آفریده شده است (بلد، ۴). سختی‌ها، مصائب و بلایای دنیوی حتمی و گریزناپذیر است (حدید، ۲۲). عمده‌ترین سختی‌ها و بلایایی که برای آدمی وجود دارد عبارتند از: گرسنگی، نقص‌اموال، جان‌ها، اولاد و ثمره (بقره، ۱۵۵)؛ اموال و جان (آل عمران، ۱۸۶)، چرخش شکست و پیروزی (آل عمران، ۱۴۰)، فراز و نشیب‌های زندگی (آل عمران، ۱۴۱)؛ حرف‌های زشت و تمسخر کفار و جاهلان (آل عمران، ۱۸۶؛ ص، ۱۷؛ ق، ۴۰؛ مزمل، ۱۰؛ یونس، ۶۵)؛ میدان جهاد و دفاع (محمد، ۳۱، اعراف، ۱۴۱) و شهوت جنسی (نساء، ۲۵)(۹).

سختی‌ها نه تنها موجب رشد آدمی بلکه لازمه رشد آدمی است. سختی‌ها موجب از دست دادن دلبستگی به مال و دارایی شده و "موجب خلوص انسان می‌شود" (آل عمران، ۱۴۱)، سختی‌ها موجب تصمیم راسخ و تقویت و تحکیم اراده آدمی (آل عمران، ۱۸۶)؛ امید و انگیزش (هود، ۱۱)؛ استقامت همه‌جانبه (هود، ۱۱۲)؛ توکل واقعی به خدا (نحل، ۴۲؛ مزمل، ۹)؛ سعه صدر یا شرح صدر (طه، ۲۵؛ زمر، ۲۲؛ شرح، ۱)، دعا و استعانت از خدا (طه، ۲۵)؛ بازگشت به خدا و طلب از او (ص، ۱۷، ص، ۴۱)؛ عمل صالح (فصلت، ۳۳)؛ تسلیم در برابر خدا (فصلت، ۳۳)؛ بخشش و عدم انتقام‌جویی و عفو (فصلت، ۳۶؛ شوری، ۴۳)؛ مشورت با دیگران (شوری، ۳۸)؛ انفاق به نیازمندان (شوری، ۳۸؛ معارج، ۲۴ و ۲۵)؛ طمانینه و عدم عجله (احقاف، ۳۵)؛ ذکر و یاد خدا بویژه در شب (ق، ۴۰)؛ مایوس نشدن (حدید، ۲۳)؛ پرهیز از تکبر و فخرفروشی (حدید، ۲۳)؛ خیر و نیکی به دیگران (معارج، ۲۱)؛ محافظت شهوت و پرهیز از شهوترانی به غیر همسر (معارج، ۲۹) می‌شود. همچنین بحران پتانسیل رشد را دارد و در درون هر گرفتاری، فرصتی برای رشد وجود دارد (شرح، ۵ و ۶)؛ گذشتن از جان (عبور از خود)؛ انفاق و دستگیری از دیگران (آل عمران، ۱۳۴)؛ فرو بردن خشم (آل عمران، ۱۳۴؛ یوسف، ۸۴)؛ گذشتن از خطای دیگران (آل عمران، ۱۳۴)؛ و توبه و استغفار (آل عمران، ۱۳۵) از جمله فرصت‌های رشد است که در دل گرفتاری‌ها برای آدمی وجود دارد. به همین دلیل است که سختی‌ها برای امتحان است: (بقره، ۱۵۵؛ آل عمران، ۱۴۰؛ محمد، ۳۱) تا معلوم شود که چه کسی از این فرصت‌ها بهره جسته و به تعالی و خلوص رسیده است (آل‌عمران، ۱۵۴). نکته مهم و اساسی این است که اوّلین شرط موفقیّت در امور، سعه صدر (صبر) است (طه، ۲۵) (۹).

صبر (کنترل هیجانات و پرهیز از هوی و هوس‌ها) به‌دنبال مصیبت و بلایا موجب رشد می‌شود. در اینجا رشد یعنی خروج از بُعد حیوانی و ورود به بُعد انسانی؛ "ترک کار زشت و انجام حسنه" (قصص، ۵۴). ویژگی آدمی، عقل فعال است و آنچه که موجب تمایز انسان از حیوان می‌شود، عقل و قوه عاقله اوست و صبر موج رشد عقل می‌شود. "افراد صبور به اسرار خلقت و آفرینش دست پیدا می‌کنند" (کهف، ۸۲) و صبر و استقامت از ویژگی‌های اُولا است (رعد، ۱۹). خردمندان کسانی هستند که: به عهد الهی وفا می‌کنند، پیمان را نمی‌شکنند (رعد، ۲۰)؛ پیوندهایی را که خدا به آن امر کرده است برقرار می‌دارند، از پروردگارشان می‌ترسند، از بدی حساب بیم دارند (رعد، ۲۱)؛ بخاطر پروردگارشان صبر می‌کنند، نماز را برپا می‌دارند، از آنچه به آن‌ها روزی داده شده انفاق می‌کنند و با حسنات، سیئات را از میان می‌برند (رعد، ۲۲) (۹).

چگونه صبر موجب رشد عقل می‌شود؟

صبر، هیجانات را کنترل کرده و انرژی حاصل از آن را برای رشد عقل در اختیار قرار می‌دهد

سختی‌ها، مصیبت‌ها و بلایا هیجاناتی را در درون آدمی ایجاد می‌کند. از جمله این هیجانات عبارتند از: ترس (بقره، ۱۵۵)؛ یاس و ناامیدی (هود، ۹؛ روم، ۳۶)؛ رنج و عذاب در زندگی (ص، ۴۱)؛ غرور و تکبر (هود، ۱۰؛ روم، ۳۶)؛ تنگی سینه (حجر، ۹۹)؛ غمگینی و دلتنگی (نحل، ۱۲۷)؛ عجله و واکنش فوری (روم، ۳۶)؛ غم و اندوه (قلم، ۴۸)؛ جزع و فزع (معارج، ۲۰)؛ حرص و بخل (معارج، ۲۱). هیجانات محرک آدمی هستند و عملکرد آن در صورت عدم کنترل، خودبخودی است. پیروی از هیجانات و ابراز آن‌ها آسان و وسوسه برانگیز است. زیرا که "هوی و هوس ظاهری آراسته دارد (یوسف، ۱۸ و ۸۳)؛ ولی پیروی از آن موجب سختی قلب می‌شود (زمر، ۲۲). کنترل هوای نفس سخت و دشوار بوده و نیاز به یاری خدا و تلاش آدمی دارد (یوسف، ۱۸). داشتن صبر و عدم دنباله‌روی از هوای نفس (شوری، ۱۵)؛ پرهیز از گناه و اعمال زشت (شوری، ۳۷)؛ عفو و بخشش در هنگام خشم (شوری، ۳۷)؛ مانند گردنه سختی هستند (بلد، ۱۱و ۱۲). صبر در برابر این هیجانات و کنترل آن‌ها موجب رشد می‌شود. صبر در برابر سختی‌ها عامل سعادت است (بقره، ۱۵۵)، صبر از طریق افزایش توان و ظرفیت آدمی (انفال، ۶۵ و ۶۶)؛ افزایش توان تحمل افراد (کهف، ۷۲ و ۷۵)؛ رفع هرگونه ترس و غم (فصلت، ۳۰؛ احقاف، ۱۳)؛ و ایجاد آرامش روحی و روانی (فصلت، ۳۰) زمینه‌های لازم را برای رشد عقل فراهم می‌آورد (۹).

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.83]

صبر و علم و عقل یک رابطه مثلثی دارند

از یک سوی، لازمه صبر آگاهی، علم و احاطه به حقیقت بوده (کهف، ۶۸) و علم و دانش خمیرمایه و ریشهٔ صبر و استقامت است (قصص، ۸۰) و نیز صبر بر خلاف پیروی از شیوه جاهلان و نادانان است (یونس، ۸۹). از سویی دیگر، صبر موجب آگاهی از رموز خلقت (علم) می‌شود (کهف، ۶۸). همچنین عاقلان از عالمان هستند. "و بجز عالمان کسی تعقل نمی‌کند" (عنکبوت، ۴۳). بنابراین صابران همان عاقلان و عاقلان همان صابران هستند که همواره از دیگران و گذشتگان عبرت می‌گیرند (سبا، ۱۹) (۹). بر این اساس یک رابطه مثلثی بین سه مفهوم صبر و علم و عقل دیده می‌شود. ایده مدل مثلثی از جهت پایداری رابطه بین این سه مفهوم مطرح شده است. قوای موجود در درون هر سه (صبر و علم و عقل) ضمن داشتن اشتراکاتی، از یک منبع و منشا سرچشمه گرفته است و این قوا به‌طور مداوم در درون و مابین آن سه در لحظه در حرکت و تبادل و پویایی هستند. ضمن اینکه یک رابطه مثلثی دارای حالات بلند مدت و موقعیت‌های عملکردی است. وجود یکی زمینه ظهور و بروز و تثبیت دیگری، و فقدان یکی موجب سستی و زوال در دو مورد دیگر خواهد بود (۲۴). در چنین رابطه‌ای هر سه مولفه صبر و علم و عقل با هم مرتبط هستند و در یک روند تعاملی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. پس می‌توان پذیرفت که همه آن‌ها منشا مشترکی دارند. احتمالا «تقوی» منبع اصلی این سه مولفه باشد. همچنین این سه مولفه می‌توانند به یکدیگر تبدیل شوند و هنگامی که فردی یکی از آن‌ها را دنبال کرده و در خود ایجاد نماید، دو مولفه دیگر نیز با وی همراه شود. بنابراین، فرد به‌مرور به همه آن‌ها دست پیدا می‌کند. و یا اگر یکی از آن‌ها آسیب ببیند، به‌مرور دو مولفه دیگر نیز آسیب ببینند. نکته قابل توجه اینکه، ممکن است صبر و علم و عقل دارای سلسله مراتب باشند. این نیاز به کاوش بیشتری است. این احتمال وجود دارد که یکی از آن‌ها زیربنایی‌تر از دو مولفه دیگر باشد. صبر احتمالاً محوری برای دو مورد دیگر است. و همچنین احتمال دارد که در روند پایداری آن‌ها، این محوریت تغییر کند و در مراحل بعدی، هر یک از علم و عقل نیز به عنوان یک محور عمل کند. بنابراین همین است که گفته شده، صبر یعنی جوهر عقل، جوهر علم، روح علم. در این معنی رابطه مثلثی بین صبر و عقل و علم وجود دارد. تا صبر نباشد علم نافع هم نخواهد بود، پس کمال علم به صبر و جمال صبر به علم و کمال و جمال عقل به علم و صبر است (۲۵).

کنترل شهوت موجب رشد عقل می‌شود

هوس به معنای خواهش، آرزو، میل و خواست دل است. هوی و هوس مبتنی بر بُعد مادی آدمی و لذت‌طلبی اوست. ویژگی‌های بُعد مادی آدمی عبارتند از: ایجاد شناخت اولیه مبتنی بر حواس پنجگانه، قضاوت سطحی و ظاهری، و عمل مبتنی بر نیازهای اولیه (۱۳).

هوی و هوس (شهوترانی) به معنی میل و شهوت و میل نفس به شهوات لذت‌بخش است در هوای نفس لذت‌طلبی حکمفرما است. میل شدیدی که بر نفس چیره می‌شود و بر تمام امیال آن حاکم است و آن را به سوی هدف واحدی هدایت می‌کند (۲۶). همچنین شهوت به معنی میل، رغبت، اشتیاق، خواهش و شوق نفس در حصول لذت است. شهوت عموماً به امور جنسی اطلاق می‌شود، چرا که بالاترین لذت دنیوی در ارتباط جنسی است، هرچند که به آن محدود نمی‌شود. شهوترانی رفتارهایی است که خارج از قواعد و کنترل باشد و عمده‌ترین آن شهوت جنسی، شهوت مواد و الکل و شهوت خوردن و خوابیدن است.

گرایشات نفسانی وقتی از حد اعتدال خارج شوند، می‌توانند در فهم انسان خدشه ایجاد کنند و موجب بدفهمی او شوند. مثلاً، کسی که زیاد عصبانی است نمی‌تواند درک صحیحی از موقعیت داشته باشد و یا کسی که تمایل شدید به زنا دارد، قبح آن را به خوبی درک نمی‌کند، ولی هنگامی که آن عصبانیت و هیجان از بین رفت، فهم او عوض می‌شود و بهتر می‌تواند واقعیت را درک کند. «عقل» به معنای فهمیدنی است که انسان تمایلات خود را مهار کند و سعی نماید مسئله را آن‌گونه که هست، بفهمد، نه آن‌گونه که می‌خواهد.

هوی و هوس نقطه مقابل صبر است (یوسف، ۱۸و ۸۳) و بازداری از شهوات که مرحله‌ای از مراحل صبر است، یعنی ایستادگی در برابر هوا و هوس‌ها، تسلیم نشدن در برابر نفس امّاره و مقاومت در برابر تحریکات نفسانی. این معنا تمایزدهنده بُعد انسانی و بُعد حیوانی وجود آدمی است (۱۷). بنابراین مقاومت در برابر تحریکات نفسانی (۵)، یا ایستادگی در برابر هوا و هوس‌ها و تسلیم نشدن در برابر نفس (۱۷) و خودداری از هوس‌های نفسانی (۵) اقداماتی برای مسدود کردن راه‌های فرار از رنج و تخلیه هیجانی است. به بازداری از شهوت، حیا نیز گفته می‌شود. به همین مضمون صبر در لغت عرب به معنای حبس و در تنگنا و محدودیت قرار دادن است (۵). این سطح از صبر برای عموم مردم و برای رشد عقل است (۱۲). بازداری شهوت موجب باز شدن زبان عقل، و امکان درک اسرار و رموز عالم می‌شود. شاید دشوارترین گام برای صبر همین باشد. آدمی اگر صبر و شکیبایی پیشه نکند، جذب زینت‌های دنیا می‌شود و لذا تبعیت از هوای نفس و تبهکاری نشانه بی‌صبری است (کهف، ۲۸). کسانی دنبال هوای نفس هستند نمی‌توانند صبر و پایداری داشته باشند (شوری، ۱۵) در حالی که لازمه داشتن عقل، صبر و پایداری است. چرا که هوی و هوس «متاع زودگذر دنیاست و پایدار نیست» (شوری، ۳۶) (۹).

علی(ع) می‌فرمایند: «بهره‌گیری از حکمت، بر هر قلب گرفتار شهوتی حرام است» (۲۱). هر دلی که به سبب قوه حیوانی شهوت بیمار شده، حقیقت حکمت را که علم به حقایق اشیا است، نخواهد یافت؛ و دیگر نمی‌تواند با این دل از عقل و حکمت استفاده کند. «بیشترین جاهایی که عقل‌ها به خاک افتاده و زمین می‌خورند، در جایی است که طمع‌ها درخشش یافته و مورد توجه قرار می‌گیرند». «طمع» هم از شاخه‌های شهوت است. و نیز «چه بسا عقلی که

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.83]

گرفتار هوای نفس می‌شود» (۲۷)؛ یعنی هوای نفس فرمانده انسان می‌شود؛ نه عقل. تعبیر شده که در وجود آدمی راکب و مرکوب هست و باید راکب «عقل» بوده و مرکوب «نفس» باشد، که اصطلاحاً به آن قوای حیوانی شهوت، غضب و وهم گفته می‌شود. همچنین درجایی فرمودند: «اگر کسی بر شهوتش غلبه پیدا کند، تازه عقلش ظاهر می‌شود» (۲۱) و به اصطلاح سرِ عقل می‌آید. به چنین انسانی که سرِ عقل آمده و نفسش را مغلوب کرده، وعده بهشت داده شده است. بر همین اساس است که «هر کس از حضور در پیشگاه عزّ ربوبیت ترسید و از هوای نفس دوری جست» (نازعات، ۴۰)، همانا بهشت منزلگاه اوست (نازعات، ۴۱). این برای آن است که سر عقل آمده و نفس‌اش را مهار کرده است.

مکانیسم غلبه عقل بر شهوت

خواطر (خیال یا صورت ذهنی عمل) یکی از مفاهیم تبیینی برای مکانیسم عمل کنترل شهوت برای رشد عقل است. در فرایند انجام فعل، خواطر جایگاه مهمی دارد. از نظر ملاصدرا ابتدا خاطر (تصویر ذهنی فعل) رغبت را تحریک می‌کند و سپس رغبت عزم و اراده را به حرکت در می‌آورد و پس از آن است که اعضای بدن فعلی را به ظهور می‌رسانند (۲۸). ضمن اینکه افعال آدمی در مرتبه بعدی خواطر مربوط به آن را ایجاد و تقویت می‌کند (۲۹).

منشا خواطر (خیال) عبارتند از:

۱) دریافت‌های حسی: درون‌دادهای حسی از قبیل بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی موجب ایجاد تصاویر برای خیال می‌شوند. از بین این‌ها، تصاویر حاصل از بینایی بیش از سایر محسوسات موجب ایجاد تصاویر ذهنی برای خواطر می‌شود.

۲) تصاویر ذهنی: ذهن آدمی به صورت ناخودآگاه (خودکار) یا خودآگاه (هدایت شده) می‌تواند تصاویر موجود در حافظه را به‌صورت مستقیم یا تلفیق یافته، بازیابی و برای خیالپردازی مورد استفاده قرار دهد.

۳) الهامات: صورت‌هایی است که به‌طور سمبلیک یا آشکار فراتر از وجود جسمی آدمی وارد ذهن می‌شود و به آن «شهود» هم گفته می‌شود. دریافت آن بیشتر ممکن است در شرایط خواب و تمرکز باشد. منشا آن عوالم مرتبه بالا از قبیل عالم عقل و ملائکه است (شمس، ۸؛ زمر، ۴۲).

۴) القائات: صُوَری است زینت داده شده (وسوسه) که انسان را برای لذت در امور حسی تحریک می‌کند. منشا القائات شیطان است (شعراء، ۲۲۳؛ حج، ۵۲ و۵۳؛ نحل، ۶۳؛ انعام، ۴۳؛ نور، ۲۱) و شیطان زشتی‌ها را زینت داده و زیبا جلوه می‌دهد (نمل، ۲۴) (۹). تشخیص الهام یا القای شیطانی در برخی موارد ممکن است دشوار باشد.

دریافت‌های حسی هم به‌طور مستقیم خیال را تحریک و فعال می‌کند و هم مجموعه تصاویر ذهنی را در حافظه تشکیل می‌دهد. اینکه دریافتی فرد از عالم خیال، الهامات باشد یا القائات، بستگی به نوع ملکات ذهنی فرد دارد. ملکات ذهنی از نوع هوی و هوس و شهوت، القائات را جذب می‌کند و در مقابل ملکات ذهنی عقلانی (برهانی، تدبر و تفکر) الهامات را دریافت می‌کند.

انسان دارای قوای متعددی است. یک قوه شهوانی که بالفعل در انسان است و لازمه حیات و بقای آدمی است؛ و قوه عاقله که بالقوه در انسان قرار دارد و لازمه رشد و تعالی آدمی است. رشد مطلق یا نامتوازن قوه شهوانی موجب عدم رشد یا رشد ضعیف قوه عقلانی می‌شود. اگر آدمی صرفاً اعمال غریزی را پیشه کند و غرق در شهوت شود، آنگاه شهوت برای او ملکه خواطر شده و مبنای افعالش می‌شود و همه وجودش شهوت و هوای نفس می‌شود (جاثیه، ۲۳). آنگاه بیش از پیش مستعد پذیرش خواطر شهوانی می‌شود و هر چه در این مسیر سرعت بیشتری یابد وسوسه‌های شهوانی نیز بیشتر می‌شود. از سوی دیگر چنانچه آدمی برهان را پیشه کند و براساس تدبر عمل کند، قوه عاقله رشد می‌کند و هرچقدر این خواطر عقلانی بیشتر ملکه شود، سرعت فعلیت قوای عقلانی او نیز بیشتر می‌شود (۳۰). بنابراین اگر انسان جنبهٔ عالی وجود خود (قوه عقل) را تقویت نماید جنبهٔ غریزی وجود او تضعیف شده و در این صورت خواطر عقلانی در او بیشتر و خواطر شهوانی او کمتر می‌شود؛ و برعکس چنان‌که آدمی به جنبه غریزی خود بیشتر توجه کند این باعث تضعیف جنبهٔ عالی او شده و لذا خواطر شهوانی در فرد ملکه می‌شود. مکانیسم و فرایند رشد عقل و مسیرحرکت از عالم حس به عالم عقل در شکل ۱ آورده شده است.

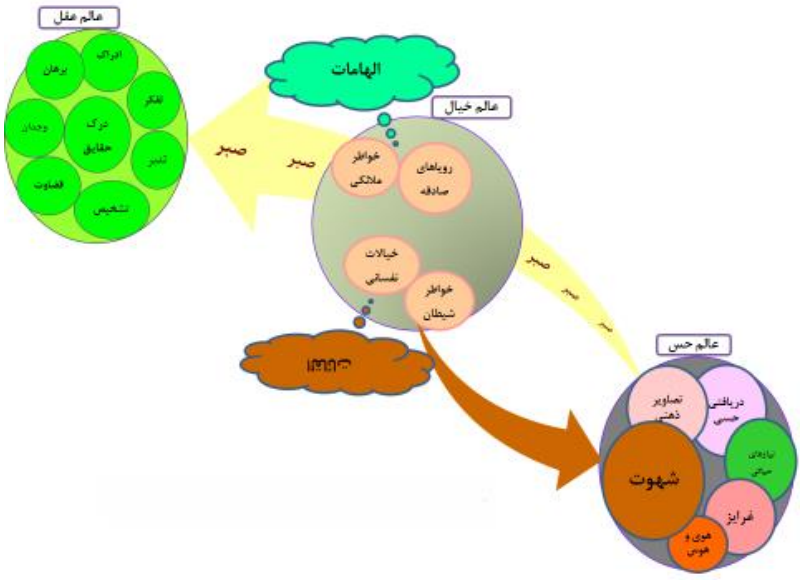
راه‌های کنترل شهوت

۱) مراقبت از نفس: انسان ممکن الخطاست و "غریزه جنسی در او قوی است" (بقره، ۱۸۷). نفس آدمی همواره او را به خلاف می‌کشاند (یوسف، ۵۳). قدرت شهوت به اندازه‌ای است که همسر پادشاهی را نیز اسیر برده خود می‌کند (یوسف، ۲۳) شهوت انسان را مسخ می‌کند (و زشت‌ترین راه برایش زیبا جلوه می‌کند) (هود، ۸۰). در موضوع شهوت، ابتدا فکر و دل انسان منحرف می‌شود، سپس فرد مرتکب خلاف می‌شود (تحریم، ۴). بعد از ارتکاب متعدد نیز، رفتار او علنی‌تر می‌شود و گناه علنی و آگاهانه، زشتی بیشتری دارد (نمل، ۵۴). بنابراین بدتر از فساد تکرار آن است (مسد، ۴). بنابراین مراقبت از نفس بسیار مهم و ضروری است. امام‌علی(ع) می‌فرماید: «خداوند رحمت کند بنده‌ای را که مواظب نفس خویش باشد» (۳۱). همچنین امام‌رضا(ع) می‌فرماید:«آن کس که همه روزه به حساب خویشتن رسیدگی نکند از ما نیست» (۳۲). و نیز از پیامبر(ص) است که: «پیش از آن‌که به حساب شما برسند خود به حساب خویش برسید، و قبل از آنکه مورد سنجش قرار گیرید خویشتن را بسنجید» (۳۳). آدمی اگر محاسبه روزانه نداشته باشد، آن را فراموش می‌کند (مجادله، ۶).

۲) پاکدامنی (حیا): ویژگی مؤمن، پاکدامنی، عفت و پرهیز از هر گونه آلودگی جنسی است (مومنون، ۷-۵). پاکدامنی و عفاف،

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.83]



شکل-۱. مدل رشد عقل (مکانیسم و فرایند رشد از عالم حس تا عالم عقل و نقش صبر در آن).

موجبات استجابت دعا را فراهم می‌سازد (یوسف، ۳۴). راه پاکدامنی صبر پیشه کردن است (نساء، ۲۵). داشتن عفت و پاکدامنی برای هر سن و هرکسی بهتر است (نور، ۶۰). پاکدامنی مرد بسیار مهم (نساء، ۲۴) و برای زن حصار است (تحریم، ۱۲). دوستی پنهانی و زناکاری از جمله موارد خلاف عفت و پاکدامنی است (نساء، ۲۵) (۹). یکی از راه‌های عمده در مدیریت شهوت، حیا و پاکدامنی است. حیا، احساس شرم از کارهای زشت است. حیا اولین بروز قوه مدرکه و فهم در آدمی است. خدا حیا را در انسان قرار داده است تا از زشتی‌های نفس، کناره‌گیری کند و مانند حیوان نشود. حیا پاکدامنی و عفت جنسی را در انسان تقویت می‌کند (۳۴). پس، ملاک در روابط اجتماعی، پاکی و طهارت است (نور، ۲۸). و پاداش برای مردان و زنانی است که از نظر جنسی پاکدامنی خود را حفظ می‌کنند (احزاب، ۳۵). برای رعایت حیا و پاکدامنی رعایت موارد زیر لازم است: ۱. حفظ نگاه: برای پاکدامنی مراقبت چشم لازم است؛ و خداوند به آنچه که مردان (به دلیل چشم‌چرانی) در ذهن خود می‌سازند آگاه است. لذا رعایت چشم و نگاه توسط مردان مومن (نور، ۳۰) و زنان مومن لازم است (نور، ۳۱). حواس آدمی و علی‌الخصوص حس بینایی و نگاه کردن، نقش بسیار زیادی را در تحریک شهوت جنسی بویژه برای مردان دارد. اگر انسان نگاه خود را مهار کند، بهتر می‌تواند شهوت خود را کنترل کند. نگاه به موضوع جنسی، میل جنسی را برای رفتار جنسی تحریک می‌کند. نگاه به موضوعات جنسی شهوت‌انگیز می‌تواند تصاویر ذهنی پایداری را ایجاد کند که ممکن است مشغولیت ذهنی دائمی را برای فرد به بار آورد (۳۵). ۲. پوشانیدن عورات: روش دیگر در پاکدامنی حفظ حیای فرج است. اینکه مردم عورات خود را از دید دیگران بپوشانند (اعراف، ۲۶). حفظ عورت از نگاه حرام واجب است (نور، ۳۱). مردان و زنانی که شرمگاه خود را حفظ می‌کنند، پاداش بزرگی دریافت می‌کنند (احزاب، ۳۵). ۳. عدم دوستی با جنس مخالف: پاکدامنی یعنی نداشتن دوست از جنس مخالف (با هدف روابط جنسی) و عدم زناکاری است (نساء، ۲۵). ۴. ذکر و دعا: انجام عبادت، دعا، روزه، نماز و توسّل برای دور شدن از شهوترانی تأثیر فراوانی دارد. «نماز را برپادار که نماز از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد» (عنکبوت، ۴۵) (۹).

۳) دفع شهوت در چارچوب ازدواج: سرکوبی نیاز جنسی مشکلات روانی و جسمانی به‌دنبال دارد. آدمی از سرکوبی چنین نیاز جسمی و روانی منع شده است (مائده، ۸۷). ولی رفع نیاز جنسی و دفع شهوت باید از طریق مشروع باشد (نمل، ۵۴). تا فراهم شدن ازدواج باید عفت و پاکدامنی را در پیش گرفت. کسانی که قدرت بر ازدواج ندارند عفاف پیشه کنند و عفیف و پاکدامن باشند. اگر افراد در زمان ناتوانی برای ازدواج، پاکدامن باشند، خداوند نیاز آن‌ها را رفع می‌کند و از فضل خود آن‌ها را بی‌نیاز می‌کند (نور، ۳۳). چنین کسانی در باغ‌های بهشت مورد احترامند (معارج، ۳۵). پس آدمی تنها اجازه آمیزش جنسی با همسر خود را دارند (مومنون، ۷-۵)، که هر زمانی بخواهند، می‌توانند با او رابطه داشته باشد (بقره، ۲۲۳). و همین ارتباط با همسر نیز باید از راه معروف و پسندیده آن صورت گیرد (مریم، ۲۰). «هر که را توانایی آن نباشد که زنان پارسای با ایمان گیرد پس، از کنیزان مؤمنه که مالک آن شدید به زنی اختیار کند. پس با کنیزان مؤمنه با اذن مالکشان ازدواج کنید، کنیزانی که عفیف باشند نه زناکار و رفیق و دوست‌باز، ... این حکم درباره کسی است که بترسد مبادا به رنج افتد، و صبر کردن برای شما بهتر است، و خدا بخشنده و مهربان است» (نساء، ۲۵). کسانی که شهوت خود را حفظ می‌کنند (معارج، ۲۹) مگر در مورد همسران و کنیزان خود که به خاطر به کار بردن نیروی شهوت در آن موارد ملامت نمی‌شوند (معارج، ۳۰). همچنین ارتباط جنسی بعد از طلاق هم باید مشروع و مبتنی بر ازدواج باشد (بقره، ۲۳۲). به همین دلیل

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.1.2.83]

است که قرآن بر اهمیت ازدواج و نقش آن در زندگی تاکید فراوان داشته است. از جمله اینکه: عقد ازدواج، یک میثاق محکم است (نساء، ۲۱). ازدواج برای تزکیه نفس است (بقره، ۲۳۲). زن زینت زندگی است (آل‌عمران، ۱۴). اهل فکر می‌توانند به نقش سازنده ازدواج پی ببرند (روم، ۲۱). ازدواج عامل آرامش روح و زندگی است (اعراف، ۱۸۹). ازدواج و زندگی با همسر آرامش بخش است (روم، ۲۱). زن و مرد در کنار یکدیگر آرام می‌گیرند (اعراف، ۱۸۹). ازدواج و روابط جنسی آرامش‌بخش است (روم، ۲۱) و استرس را کاهش می‌دهد (اعراف، ۱۸۹). با ازدواج توسعه اقتصادی فراهم می‌شود (نور، ۳۲). البته در مجموع آمیزش جنسی مشروع برای تقواست (بقره، ۱۸۷) و هدف روابط جنسی، باید نسلی باشد که ذخیره قیامت بشود (بقره، ۲۲۳) (۹).

۴) رعایت حدود و مرزها: عدم نزدیکی به زنا و فحشا برای پرهیز از شهوت‌رانی بسیار مهم و اساسی است. حریم میان زن و مرد یک ارزش (قصص، ۲۳)، بلکه حدود الهی است. "حدود و مرزهای الهی را محترم بشمارید و به آن نزدیک نشوید" (بقره، ۱۸۷). حتی در ارتباط با محارم نیز، رعایت برخی حدود و مرزها لازم است (احزاب، ۵۵). لازم است از هر کاری که موجب شکستن حریم حیا و حدود می‌شود، دوری کرد (نور، ۲۷). یکی از آن امور، جداسازی محیط به خاطر مصون ماندن افراد از گناه است (یوسف، ۳۳). حضور مرد و زن نامحرم در یک محیط در بسته، زمینه را برای گناه فراهم می‌کند (یوسف، ۲۳). به زنا نباید نزدیک شد (اسراء، ۳۲)، در شرایط نزدیک شدن به آن، ممکن است فرد نتواند خود را کنترل کند. زنا مسیر و فرآیندی بطئی دارد که نباید حتی به آن نزدیک شد (اسراء، ۳۲). و نیز مقدمات زنا را نیز نباید انجام داد چراکه موجب هلاکت و سقوط انسان می‌شود (بقره، ۱۸۷). حتی بهتر است زنان نامحرم پشت سر مردان راه بروند (قصص، ۲۳) تا وسوسه احتمالی یا هوسی نیز پیش نیاید. همچنین رفت و آمد زن در بیرون خانه باید براساس حیا و عفّت باشد (قصص، ۲۵). نرمش زن در گفتار، نشانه بی‌تقوایی است چرا که طمع جنسی را در مرد بیدار می‌کند و زمینه گناه را فراهم می‌سازد (احزاب، ۳۲). زنان باید کاری که موجب تحریک مردان بیگانه می‌شود را انجام ندهند (نور، ۳۱). دوستی زن می‌تواند به شهوت تبدیل شود (آل‌عمران، ۱۴) و شهوت را در مرد تحریک کند. بنابراین حیله زنان ناپاک خطرناک است (یوسف، ۲۸). یکی از موارد مهم در این زمینه، رعایت حدود و حیا در درون خانواده است. عمده‌ترین هدف در آن جلوگیری از بیداری جنسی در کودکان است: "مملوکان و کودکانی که به حد بلوغ نرسیدند در سه وقت (زمان خواب شب، استراحت روز و تعویض لباس) برای ورود به اتاق و خلوت والدین اجازه بگیرند. بعد از این سه وقت نیازی به اجازه نیست و نباید والدین را بدون لباس ببینند" (نور، ۵۸). مراقبت از کودکانی که به امور جنسی زنان آگاهند، لازم است (نور، ۳۱). همچنین است که فرزندان بالغ نباید وارد خلوت‌های زناشویی والدین شوند (نور، ۵۸). و نباید هیچگونه خلوت زناشویی را متوجه شوند و برای ورود به اتاق والدین باید اجازه بگیرند و والدین باید در زمینه مسائل جنسی با فرزندان بالغ همچون سایر بزرگسالان خانواده برخورد کنند (نور، ۵۹) (۹).

۵) پرهیز از فحشاء: شهوت تنها هنگامی آسیب‌زا است که برای همسر خود نباشد. اگر کسی برای اطفای شهوت به دنبال غیر همسر خود باشد چنین کسانی تجاوزگرند (معارج، ۳۱). کسی هم حق ندارد دیگری را وادار به فحشا کند (نور، ۳۳). در مسیر فحشا آسیب‌پذیری زن بیشتر است، باید به افراد آسیب‌رسان هشدار داد (نور، ۲۳). همچنین سوء قصد به همسر مرد، خیانت به مرد است، هر چند در حقّ کافر باشد (یوسف، ۵۲). حتی مسائل مربوط به مفاسد اخلاقی را باید سربسته و مؤدّبانه بیان کرد (یوسف، ۲۳). فحشا نوعی ظلم به خود تلقی می‌شود و آدمی باید از ظلم به خود پرهیز کند. و هرکس قوانین الهی را رعایت نکند به خودش، به دیگران و به خدا ظلم کرده است (بقره، ۲۲۹). زیرا که ترک فرمان خداوند، خیانت و ظلم به خویش است (بقره، ۱۸۷). حتی در صورت عدم توانایی در جلوگیری از فساد، هجرت از محیط فاسد لازم است (هود، ۸۰). عمده‌ترین موارد فحشا، زنا و لواط است: ۱. پرهیز از زنا: کسی که از غیر همسر طلب رابطه کند، متجاوز است (مومنون، ۷-۵). برقراری روابط نامشروع حتّی با غیرمسلمان نیز ممنوع است (مائده، ۵). زنا عملی منفور در تمام ادیان آسمانی است (مریم، ۲۰) و در اسلام زنا عملی زشت و حرام است (اسراء، ۳۲)، و در این زمینه بین مرد و زن تفاوتی وجود ندارد (نور، ۲). زنا می‌تواند از طریق تمامی اندام و اعضای بدن باشد (مومنون، ۷-۵). همه مردم در معرض خطر زنا قرار دارند (نور، ۲). فقط بندگان خاص خدا زنا نمی‌کنند (فرقان، ۶۸). زنا بسیار بد بوده (نساء، ۲۴) و زناکار هم ردیف مشرک است (نور، ۳). همچنان‌که گناهکار برای رسیدن به هدف خویش از هر وسیله‌ای استفاده می‌کند، فرد هوسران نیز خود را به هر دری می‌زند تا زنا انجام دهد و سپس تلاش می‌کند کار خود را توجیه کند (یوسف، ۳۲) و برای توجیه کارش، نقشه می‌کشد (یوسف، ۵۲) درحالی‌که هیچ چیزی و حتی رنج و سختی نمی‌تواند مجوز ارتکاب گناه باشد (یوسف، ۳۳) و یا به‌خاطر مال دنیا نباید وارد مسیر فحشا شد (نور، ۳۳). زناکار، طرف مقابل را شریک زندگی نمی‌داند، بلکه وسیله اطفای شهوت تلقی می‌کند (ممتحنه، ۱۲)؛ و چون برای شهوترانی سراغ یکدیگر می‌روند، میانشان انس، الفت و آرامش نیست. ۲. پرهیز از لواط: انحراف از مسیر طبیعی و شرعی در امور جنسی، جهل و حماقت است (نمل، ۵۴ و ۵۵)، همجنس بازی و لواط، منکر و فاحشه و راه غیرطبیعی مباشرت بوده (عنکبوت، ۲۹) و از گناهان کبیره و عملی بسیار زشت است (اعراف، ۸۱-۸۰) و زشتی آن بر همه روشن است (نمل، ۵۴). حرمت لواط، مخصوص اسلام نیست (نمل، ۵۴) چرا که لواط، توالد و تناسل را قطع می‌کند (عنکبوت، ۲۹)؛ حالت مسری دارد و می‌تواند شایع شود و جامعه‌ای را در برگیرد و به فساد بکشد. ضمن اینکه خود لواط‌کار هم می‌داندکارش پلید است (عنکبوت، ۲۹) (۹).

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.83]

نتیجه‌گیری

انسان از بدو تولد داری غریزه فعال است. خوردن، نوشیدن، خوابیدن از جمله مهمترین نیازهای غریزی است. با بلوغ و نوجوانی، غریزه جنسی هم به آن اضافه می‌شود. غرایز، مشترک بین انسان و حیوان است. لازمه تکامل آدمی، فعال‌سازی فطرت است که به صورت بالقوه در آدمی قرار داده شده است. محور ویژگی‌های فطری انسان عقل است (۳۶). لازمه رشد عقل گذر از نیازهای غریزی (هوای نفس) و مستغرق نشدن در آن است. تا نیروی لازم برای رشد عقل تامین شود. و کسانی که به سوی کمال عقل حرکت می‌کنند، در واقع در راه سلامتی گام بر می‌دارند. زیرا که کمال عقل نشانه نیل به مقام انسانی و نشانه کمال است (۱).

شهوت جنسی یکی از مهمترین غرایز آدمی است. واپس‌زنی و سرکوبی شهوت جنسی می‌تواند موجب خشم شود و در دراز مدت منجربه بروز مشکلات روان‌شناختی گردد. از سویی دیگر، ارضای کامل در حد اشباع نیز امکان‌پذیر نیست، زیرا که شهوت جنسی قابل اشباع نیست. بنابراین نیاز به تعدیل و کنترل دارد. کنترل و تعدیل شهوت جنسی موجب رشد عقل می‌شود. متمرکز شدن ارضای شهوت جنسی با همسر، اولین و اساسی‌ترین راه کنترل جنسی است. عدم کنترل یا ارضای نامناسب شهوت جنسی مشکلات متعددی را ایجاد می‌کند، از جمله: مشکلات عاطفی (۳۷)، خشونت (۳۸)، عدم ازدواج موفق (۳۹)، تعارضات زناشویی (۴۰)، خیانت (۳۷)، طلاق (۴۱)، سوء مصرف مواد و الکل (۴۲)، بدکارکردی جنسی (۴۳)، خشونت و اعتیاد (۲۴)، اختلال روان (۴۴)، بیماری‌های عفونی و از جمله ایدز (۴۵).

شهوت جنسی از طریق مراقبت از نفس، حیا و پاکدامنی (حفظ نگاه، پوشش، عدم دوستی با جنس مخالف و ذکر و دعا)، دفع شهوت در چارچوب ازدواج، رعایت حدود و مرزها و پرهیز از فحشا (زنا و لواط) قابل کنترل و تعدیل است. کنترل و تعدیل شهوت جنسی به همراه تدبر و تفکر فرصتی را برای رشد عقل فراهم می‌سازد. کنترل شهوت و فرایند رشد عقل مانند گردنه‌دشواری است که نیاز به صبر دارد. صبر مراحل و فرایندی به طول عمر آدمی دارد که عبارتند از: خودآگاهی، مثبت‌اندیشی، حیا، بخشش، تسکین، حمایت، امید، معنایابی، شکفتگی، تعهد، استقامت، اعتماد، توکل و ضایت (۱۸).

با توجه به آنچه که گفته شد می‌توان نتیجه گرفت که لازمه سلامت معنوی، سلامت عقل و سلامت قلب است. از آنجایی که رابطه‌ای بین ادراکات عقلی و ادراکات قلبی وجود دارد و ادراک عقلی زمینه‌ساز ادراک قلبی است، می‌توان گفت سلامت عقلی یکی از لوازم سالم بودن قلب است. هرچند که رابطه دوسویه‌ای نیز قابل تصور است و آن اینکه قلب مریض عقل را نیز دچار نقص می‌سازد. پس می‌توان گفت که کنترل شهوت علاوه بر سلامت عقلی موجب سلامت قلبی و در مجموع سلامت معنوی می‌شود.

تضاد منافع: نویسنده تصریح می‌کند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Abdolrahimi M. The status of "Health" in islam and explaining the role of the heart and reason in "Spiritual Health". Insight and Islamic Training. 2015;12(32):75-108. [In Persian]
2. HoseinpourSabbagh D, Alamolhoda J. An introduction to the model of human development, based on the conceptual recognizing of the relation between the "Reason" and the "Heart" in the teachings of the Holy Quran. Educational Doctrines in Quran and Hadith. 2020;5(2):139-58. [In Persian]
3. Taqawi Ali, Bahij Abdul-Hadi; A Study of the Position of intellect on Holy Quran, Journal of Dynamic Law. 2016;3(3):4-19. [In Persian]
4. Grossmann I. Wisdom in context. Perspectives on Psychological Science. 2017;12(2):233-57.
5. Ragheb Esfahani H. Vocabulary of Quran. Vocabulary of Quran, translated by Mostafa Rahiminia. Sobhan Publications; 2009.
6. Tabatabai SMH. Al-Mizan Fi Tafsir Al-Quran. Jameat Modaresin Publications; 1995.
7. Motahari M. Dah Goftar. Sadr Publication; 2019.
8. Javadi Amoli A. Rahiq Makhtoum. Qom, Esraa Publications; 2015.
9. The Holy Quran, translated by Nasser Makarem Shirazi. Publications of Islamic History and Studies; 2001.
10. Mohammad Ibn Ya'qub K. Osoole Kafi. Islamic Library Publication; 1986.
11. Sabzavari H. Sharh Al-Manzumah, edited by Hassan Hassanzadeh Amoli. Tehran, Nub Publication; 2005.
12. Nasir al-Din al-Tusi. Al-Jawhar al-Nadhid: Explanation of Manteqe Al-tajrid, Hassan ibn Yusuf Allama Helli (Explanator), Bidar Publication; 2009.
13. Javidi N, Ghani M, Ahmadi Kh, Ebadi A, Ahmadizadeh M. Determining the indicators of intellectual thinking and constructing and validating its measuring scale. PhD thesis, Baqiyatallah University of Medical Sciences, 2016. [In Persian]
14. Mohammadi Reyshahri M, Hosseini SH. Mizan -al- Hekmeh. Qom, Dar -al- Hadith Publication; 2005.
15. Al-Shaykh al-Saduq. Man Layahzaroh al-Faqih edited by Ali Akbar Ghaffari. Qom, Islamic Publication; 2018.
16. Javadi Amoli A. The Mystical Life of Imam Ali (AS). Esra Publication; 2006.
17. Motahari M. Wisdoms and Advices. Sadra Publication; 2018.
18. Ahmadi Kh. Is patience the same as resilience? Applied Conceptualization of Patience for Critical Conditions. Journal of Studies in Islamic & Psychology. 2020;27:163-87. [In Persian]
19. Mansouri MH, Nasiri Savadkoohy M. Utilization

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.1.2.83]

of the Islamic Religious Rules for Controling Human Carnal Desires in the End of Time. Mahdavi Research Quarterly. 2020;8(32):133-51. [In Persian]
20. Naraghi MM. Jame Al-Saadat. Dar Al-Mojtaba Publication; 2006.
21. Tamimi Amadi AW. Ghorar al-Hakam and Dorar al-Kalem, translated by Hashem Rasooli Mahallati. Islamic Publishing; 2013.
22. Hosseini Dashti SM. Maaref and Maareef (Comprehensive Islamic Encyclopedia). Array Publications; 2006. [In Persian]
23. Mobini MA. Wisdom in the Qur'an. Journal of Mairefat. 2001:48. [In Persian]
24. Ahmadi K, Javadinia SA, Saadat SH, Ramezani MA, Sedghijalal H. Triangular relationship among risky sexual behavior, addiction, and aggression: A systematic review. Electronic Physician. 2017;9(8): 5129-37.
25. Ezzedin Kashani M. Mesbah Al-Hedayeh and Moftah Al-Kifayeh. Zavar Publication; 2003.
26. Bustanchi A, Movahed Dilmaghani S. Principles and elements of ethic in Mohammad Ibne Zakarya Razi. The Epistemological Research. 2013;2(6). [In Persian]
27. Seyed Razi. Nahj al-Balaghah, translated by Ali Davani. Nahj al-Balaghah Foundation Publication; 2008.
28. Akbari R, Rezaeian SH. Compassionate and satanic inner thoughts from the viewpoint of Mullā Ṣadrā's. Islamic Philosophy & Theology. 2011;43: 47-64. [In Persian]
29. Sadruddin Shirazi M (Molla Sadra). Mafatih al-Qeyb. Tehran, Cultural Research Institute Publications; 1984.
30. Sadruddin Shirazi M (Molla Sadra). Al-mabae and Maad. Islamic Philosophical Society Association Publication; 1975.
31. Naraqi MA. Maeraj Al-saadat. Neda-e-Islam Publications; 1983.
32. Majlisi MB. Bahar Al-Anwar. Islamic Library Publication; 2017.
33. Majlisi MB. Bahar Al-Anwar. Islamic Publications; 2014.
34. Farmahini Farahani M. An introduction to sexual education in religious texts of Islam. Journal of Islamic Education Research. 2006;3:141-78. [In Persian]
35. Fayyaz I, Bakhtiyarvand M. Pornography: A challenge for sexual education from the viewpoint of Islam. Journal of Islamic Education. 2018;26(39): 75-105. [In Persian]
36. Grossmann I, Dorfman A, Oakes H. Wisdom is a social-ecological rather than person-centric phenomenon. Current Opinion in Psychology. 2020; 32:66-71.
37. Nejhadkarim E, Saeidifard T, Vahidnia N, Ahmadi Kh. The Role of before Marriage Relationships in Mrraiage Difficulties. Journal of Community Health. 2016;3(4):299-306. [In Persian]
38. Samadzadeh M, Ahmady K, Kiamanesh A. Intimacy Violence Partner: A Systematic Review. Quarterly Journal of Women and Society. 2020; 11(42):155-76 [In Persian]
39. Khodadadi Sangdeh J, Nazari AM, Ahmadi Kh, Hasani J. Identifying Indices of Successful Marriage: A Discovering and Qualitative Research, Strategic Studies On Youth and Sports. 2014;13(25):9. [In Persian]
40. Hooshmandi R, Ahmadi K, Kiamanesh A. Analysis of the causes of marital conflict in the last two decades (a systematic review). Journal of Psychological Sciences. 2019;18(79):819-28. [In Persian]
41. Akhavi SZ, Zahrakar K, Mohsenzadeh F, Ahmadi K. An investigation into the underlying factors of divorce in the socio-cultural context of tehran: a qualitative study. The Women and Family Cultural Education. 2017;12(40):105-26. [In Persian]
42. Mehrazmay A, Satkin M, Karambakhsh A, Salesi M, Lotfi M, Ahmadi K. Substance abuse related predictors in soldiers' suicidal attempt. International Journal of High Risk Behaviors and Addiction. 2017;6(1):e27979.
43. Ahmadi K, Fathi-Ashtiani A, Zareir A, Arabnia A, Amiri M. Sexual dysfunctions and marital adjustment in veterans with PTSD. Archives of Medical Science. 2006;2(4):280-5.
44. Saadat SH, Ramezani A, Ahmadi K. Sexual self-concept and general health in rheumatoid arthritis patients. Iranian Red Crescent Medical Journal. 2015;17(10):e19005.
45. Ahmadi K, Rezazade M, Nafarie M, Moazen B, Yarmohmmadi Vasel M, Assari S. Unprotected sex with injecting drug users among Iranian female sex workers: unhide HIV risk study. AIDS Research and Treatment. 2012;2012:651070.

[Downloaded from spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.2.83]