

- (۸۲) محاسن، ج ۲، ص ۳۷۰  
 (۸۳) وسائل الشیعة ج ۱۵ ص ۳۴۵  
 (۸۴) من لا یحضره الفقیه ج ۴ ص ۳۵۹  
 (۸۵) کافی ج ۸ ص ۱۵۲  
 (۸۶) من لا یحضره... ج ۲ ص ۲۷۹  
 (۸۷) اصول کافی ج ۲ ص ۵۷۳  
 (۸۸) ارشاد شیخ مفید ج ۱ ص ۲۹۹  
 (۸۹) مکارم الأخلاق ص ۲۸۷  
 (۹۰) بحار الأنوار ج ۱۳ ص ۳۵۴  
 (۹۱) التمهیص، ص ۶۱  
 (۹۲) عدة الداعی ص ۴۱  
 (۹۳) دیوان امیرالمؤمنین علیه السلام، ص ۱۳۳  
 (۹۴) غرر الحکم/ ۴۶۴۸  
 (۹۵) صحیح مسلم، ج ۸، ص ۵۶  
 (۹۶) میزان الحکمه ج ۴، ص ۲۸۰۴  
 (۹۷) مکارم الأخلاق ص ۲۳۶  
 (۹۸) مکارم الأخلاق ص ۲۹۰  
 (۹۹) الإختصاص النص، ص: ۲۱۸  
 (۱۰۰) کافی ج ۹ ص ۵۵۹  
 (۱۰۱) کافی ج ۵ ص ۸۴  
 (۱۰۲) تفسیر العیاشی، ج ۲ ص ۱۱۵  
 (۱۰۳) هداية الأمة ج ۷ ص ۹۴  
 (۱۰۴) خصال ج ۲ ص ۶۱۳  
 (۱۰۵) خصال ج ۱ ص ۲۶۳  
 (۱۰۶) اصول کافی ج ۲ ص ۵۳۶ -  
 مفاتیح الجنان، آداب هنگام خوابیدن  
 (۱۰۷) سوره نور آیات ۵۸ و ۵۹  
 (۱۰۸) کتاب طبیعت و درمان  
 (۱۰۹) مصباح الشریعة ص ۷۷  
 (۱۱۰) حدیث شماره ۱۰۴ که در  
 بخش بیکاری آمده است.  
 (۱۱۱) قرآتی خفیش های تبلیغی ۱ ص ۱  
 (۱۱۲) ترجمه المراقبات ص ۱۹۴  
 (۱۱۳) کافی ج ۴ ص ۱۸۰

- (۱۱۴) تفسیر نور ج ۴ ص ۵۵ - تفسیر  
 نمونه ج ۵ ص ۶۰  
 (۱۱۵) خصال ج ۲ ص ۶۱۲  
 (۱۱۶) أمالی (طوسی) النص ص ۶۸۸  
 (۱۱۷) علم اخلاق اسلامی ج ۳ ص ۱۸  
 (۱۱۸) کافی ج، ص ۵۱۹  
 (۱۱۹) علم اخلاق اسلامی ج ۳ ص ۱۶  
 (۱۲۰) به توضیح المسائل مراجع ذیل  
 این مسئله مراجعه کنید  
 (۱۲۱) معراج السعادة ج ۲ ص ۳۱۶  
 (۱۲۲) ابن ابی الحدید ج ۱۲ ص ۱۴۷  
 (۱۲۳) ثواب الأعمال النص ص ۲۸۳  
 (۱۲۴) کافی ج ۲ ص ۶۴۱  
 (۱۲۵) نهج البلاغه خطبه ۷۹ ص ۱۷۹  
 (۱۲۶) قرآتی؛ فیش های تبلیغی ۱ ص ۱  
 (۱۲۷) من لا یحضره الفقیه ج ۳  
 ص ۴۶۷  
 (۱۲۸) شهید دستغیب در کتاب  
 گناهان کبیره این بحث را دقیق  
 مطرح فرموده است  
 (۱۲۹) قرآتی - سال ۷۷  
 (۱۳۰) همان سال ۷۳  
 (۱۳۱) همان سال ۸۵  
 (۱۳۲) بحار ج ۶۸ باب ۷۸ ح ۱۷  
 (۱۳۳) ابن ابی الحدید ج ۲۰ ص ۲۷۲  
 (۱۳۴) کافی ج ۳ ص ۴۷۵  
 (۱۳۵) لا یحضره الفقیه ج ۳ ص ۴۳۷  
 (۱۳۶) برداشتی از هفت قسمت  
 نرم افزاز آثار حجت الاسلام  
 والمسلمین شیخ محسن قرآتی  
 (۱۳۷) خصال ج ۲ ص ۶۳۰  
 (۱۳۸) همان  
 (۱۳۹) خصال ج ۱ ص ۳۳۱

- (۱۴۰) تحف العقول النص ص ۱۱۳  
 (۱۴۱) این عبارت در آیات  
 أنفال/ ۴۸/ نمل/ ۲۴/ عنکبوت/ ۳۸  
 نحل/ ۶۳/ عیناً و در أنعام/ ۴۳ با  
 کمی تفاوت تکرار شده است.  
 (۱۴۲) نهج البلاغه/ دشتی ص ۷۳۵  
 (۱۴۳) گناهان کبیره  
 (۱۴۴) خصال ج ۱ ص ۳۲۰  
 (۱۴۵) تفسیر نور ج ۸ ص ۱۴۴  
 (۱۴۶) مستدرک ج ۱۴ ص ۳۵۵  
 (۱۴۷) گناهان کبیره  
 (۱۴۸) خصال/ ت ج ۱ ص ۱۱۹  
 (۱۴۹) وسائل الشیعة ج ۲۰ ص ۲۵۲  
 (۱۵۰) انوار المجالس ص ۴۳۲ -  
 ترجمه مجمع البیان ج ۲۵ ص ۱۴۹ -  
 مثنوی معنوی  
 (۱۵۱) کافی (ط - الإسلامية) ج ۷  
 ص ۲۰۱  
 (۱۵۲) معراج السعادة ج ۲ ص ۶۸۵ -  
 ریاحین الشریعه ج ۴ ص ۳۶۴ به نقل  
 از نفعات الانس  
 (۱۵۳) أمالی صدوق ص ۴۲  
 (۱۵۴) غرر الحکم/ ۴۸۵۱  
 (۱۵۵) منهاج النجاج مقدمه ۲ ص ۸۷  
 (۱۵۶) شرح نهج البلاغه ابن  
 أبی الحدید ج ۲۰ ص ۲۳۳ -  
 میزان الحکمه ج ۸ ص ۳۷۸۸  
 (۱۵۷) نهج البلاغه/ حکمت ۴۷۴  
 (۱۵۸) ماخذ اصلی: لنالی الاخبار ج ۱  
 ص ۱۱۶  
 (۱۵۹) انوار المجالس ص ۳۱۴  
 (۱۶۰) الکتی واللقاب ج ۱ ص ۳۱۳

بِسْمِ تَعَالَى

# چگونه عفیف باشیم

## چگونه عقیف باشیم؟

اشاره

یادآوری این نکته ضروری است که اسلام با سرکوب غریزه جنسی مخالف است، و برقراری ارتباط جنسی را در چارچوب دستورات الهی نه تنها مذموم نمی‌شمارد بلکه آن را یکی از بهترین راه‌های کنترل شهوت دانسته و به آن سفارش می‌نماید. توصیه‌های مکرر معصومین علیهم‌السلام به ازدواج و ثواب بسیاری که برای آن در روایات آمده، مؤید این مطلب است.

### خطرات شهوت

۱- خداوند کریم در قرآن مجید می‌فرماید:

(۱) «زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَ الْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَإِ

محبّت 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)، سرمایه زندگی پست (مادی) است و سرانجام نیک (و زندگی والا و جاویدان)، نزد خداست». (ال عمران/۱۴)

۲- و در آیه دیگری وقتی درباره‌ی جانشینان پیامبران صحبت می‌کند علت انحراف آن‌ها را پیروی از شهوات - که مصداق اولیه آن طبق آیه قبل و روایات شهوت جنسی است - بیان می‌فرماید: «فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسُوفَ يَلْقَوْنَ غِيًّا

اما پس از آنان، فرزندان ناشایسته‌ای روی کار آمدند که نماز را تباه کردند، و از شهوات پیروی نمودند و بزودی (مجازات) گمراهی خود را خواهند دید». (مریم/۵۹)

۳- از ابتدای خلقت اقوام مختلف دچار انحرافات جنسی بوده‌اند، و یکی از دلایل درگیری آن‌ها با پیامبرانشان، این بود که نمی‌خواستند تن به دستورات آن‌ها در خصوص کنترل شهوت بدهند. نمونه‌هایی از آن‌ها که در آیات و روایات ذکر شده است از این قرار است:

(۳/۲) در زمان نوح زانی هوسران در مجلس مردان شرکت می‌کردند. (۱)

(۳/۳) طبق بعضی از نقل‌ها کشندگان ناقه‌ی صالح به دلیل کامروایی از زنان فاسد دست به این اقدام زدند. (۲)

(۳/۴) قوم لوط به عمل شنیع همجس‌بازی پرداختند. (۳)

(۳/۵) حضرت یوسف علیه‌السلام به دلیل این که تسلیم شهوات زنان نشد به زندان افتاد. (۴)

(۳/۶) سبب شهادت حضرت یحیی علیه‌السلام شهوترانی و علاقه پادشاه به یک زن بود. (۵)

(۳/۷) بلعم باعورا (۶) عالم مستجاب‌الدعوه‌ای بود که برای نابودی لشگر موسی علیه‌السلام، به کفار پیشنهاد داد تا زانشان را در میان لشگر موسی بفرستند و وقتی لشگر دچار زنا شد به هزیمت رفت. (۷)

### پی‌نوشت‌ها

- ۱) من لا یحضره الفقیه ج ۱ ص ۴۹ -
- ۲) امام باقر(ع): در زمان نوح عده‌ای از زنان خود را می‌آراستند و با لباس‌های زرد رنگ در مراسم شادمانی مردان شرکت می‌کردند.
- ۳) تاریخ انبیا، رسولی محلاتی ص ۹۵ - مجمع‌البیان ج ۴ ص ۴۴۱
- ۴) عنکبوت/ ۲۸ و ۲۹
- ۵) سوره یوسف علیه‌السلام
- ۶) تاریخ انبیا ص ۵۸۳
- ۷) در آیات ۱۷۵ و ۱۷۶ سوره اعراف به این فرد اشاره شده
- ۸) منهج الصادقین ج ۴ ص ۱۴۲
- ۹) تفسیر نمونه ج ۷ ص ۱۵۷
- ۱۰) انفال/ ۲۵
- ۱۱) نهج الفصاحة ص ۶۱
- ۱۲) همان ص ۶۴
- ۱۳) مجموعه آثار استاد شهید مطهری ج ۳ ص ۴۰۴
- ۱۴) فرمایشات امام خامنه‌ای در دیدار جوانان سیستان و بلوچستان ۱۳۸۱/۱۲/۶
- ۱۵) المحجة البیضاء ج ۶ ص ۱۷۶ - این کتاب نوشته‌ی مرحوم فیض کاشانی تلخیص و تهذیب کتاب «إحیاء علوم الدین، اثر امام محمد غزالی» است که بر اساس مبانی و اعتقادات «شیعه» به رشته‌ی تحریر درآمده است.
- ۱۶) همان
- ۱۷) تفسیر نمونه ج ۳ ص ۳۵۴
- ۱۸) معراج السعادة ج ۲ ص ۳۱۶
- ۱۹) اصول کافی ج ۲ ص ۷۹
- ۲۰) مجموعه‌ی ورام ص ۲۰۵ - قیقب: شکم ذذب: فرج لقلق: زبان
- ۲۱) معراج السعادة ج ۲ ص ۳۱۶
- ۲۲) غررالحکم/ ۳۹۴۶
- ۲۳) غررالحکم/ ۸۵۹۱
- ۲۴) غررالحکم/ ۵۹۳۴
- ۲۵) تحف‌العقول ص ۲۰۵
- ۲۶) غررالحکم/ ۵۹۸۵
- ۲۷) غررالحکم/ ۵۹۸۳
- ۲۸) غررالحکم/ ۴۸۸۵
- ۲۹) غررالحکم/ ۹۷۰۷
- ۳۰) نهج‌البلاغه (دشتی) قصار ۳۲۴
- ۳۱) بحار ج ۱۰۱ ص ۶۹
- ۳۲) علم‌اخلاق اسلامی ج ۴ ص ۵۲ - نوشته ملا محمد مهدی نراقی «۱۱۲۸ - ۱۲۰۹ هـ.ق»
- ۳۳) غررالحکم/ ۴۷۵۸
- ۳۴) ایمان و کفر ج ۲ ص ۲۵۷
- ۳۵) اصول کافی ج ۲ ص ۱۰۶
- ۳۶) وسائل‌الشیعة ج ۱۵ ص ۲۵۲
- ۳۷) غررالحکم/ ۵۵۳۴
- ۳۸) شرح نهج‌البلاغه ابن‌ابی‌الحدید، ج ۱۹ ص ۲۱۱
- ۳۹) همان ج ۲۰ ص ۲۲۳
- ۴۰) تفسیر نورالثقلین ج ۵ ص ۳۳۶
- ۴۱) غررالحکم/ ۴۶۱۱
- ۴۲) شرح آقا جمال خوانساری بر غررالحکم ج ۵ ص ۴۲۸
- ۴۳) ابن‌ابی‌الحدید، ج ۲، ص ۳۱۰
- ۴۴) نهج‌البلاغه (صیحی)، ص ۵۴۸
- ۴۵) علم‌اخلاق اسلامی ج ۳ ص ۱۴
- ۴۶) المحاسن ج ۱ ص ۱۰۹
- ۴۷) وسائل‌الشیعة ج ۲ ص ۱۹۳
- ۴۸) ثواب‌الأعمال النص، ص ۲۸۶
- ۴۹) عدة‌الداعی ص ۳۱۳
- ۵۰) خصال، ج ۲، ص ۶۲۹
- ۵۱) علم‌اخلاق اسلامی ج ۳ ص ۱۴
- ۵۲) غررالحکم/ ۵۵۵۹

- ۵۳) تحف‌العقول، النص، ص ۲۵۸
- ۵۴) مستدرک ج ۱۱ ص ۲۸۰
- ۵۵) نهج‌البلاغه/ خطبه متقین
- ۵۶) نهج‌البلاغه (صیحی) ص ۷۵
- ۵۷) مصباح‌الشریعة (ت مصطفوی) متن، ص ۱۷۳
- ۵۸) من لا یحضره الفقیه ج ۳ ص ۴۷۴
- ۵۹) مستدرک ج ۱۴ ص ۲۶۸
- ۶۰) مجموعه ورام، ج ۱ ص ۶۲
- ۶۱) گناهان کبیره ج ۱ ص ۲۱۳
- ۶۲) علم‌اخلاق اسلامی ج ۳ ص ۱۴
- ۶۳) نرم‌افزار قرآنتی - مجموعه فیش‌های تبلیغی (۱)، استمنا، ص ۱
- ۶۴) تفسیر نور، ج ۴ ص ۴۵
- ۶۵) بحار‌الأنوار ج ۱۰۱ ص ۳۸ به نقل از نفس‌المصدر ص ۲۴۳
- ۶۶) علم‌اخلاق اسلامی ج ۳ ص ۱۴
- ۶۷) تفسیر نور ج ۷ ص ۲۳۲
- ۶۸) جامع‌الأخبار (شعبری)، ص ۱۵۴
- ۶۹) مستدرک ج ۱۳ ص ۲۱۹
- ۷۰) ترجمه‌المیزان ج ۱۶ ص ۳۱۳
- ۷۱) مجمع‌البیان ج ۷ ص ۱۵۸
- ۷۲) مستدرک ج ۱۳ ص ۲۲۲
- ۷۳) در شماره ۲۳ این نشریه در مقاله‌ای با عنوان «رابطه موسیقی با اراده و عزم» به این موضوع پرداخته شده است.
- ۷۴) اربعین حدیث ص ۷
- ۷۵) خصال ج ۱ ص ۱۲۶
- ۷۶) مرآة‌العقول ج ۲۲ ص ۲۰۶
- ۷۷) کافی ج ۵ ص ۵۴۲
- ۷۸) غررالحکم/ ۳۵۴۳
- ۷۹) غررالحکم/ ۳۵۶۴
- ۸۰) چهل حدیث ص ۱۷
- ۸۱) وسائل‌الشیعة ج ۱۱ ص ۴۱۰

- ۱- نصح که در حمام‌های زنانه دلاکی می‌کرد - قصص‌التوابعین و بازگشت از بیراهه - (۱۵۰)
- ۲- جوانی که در زمان حکومت حضرت علی علیه‌السلام لواط کرده بود، سپس توبه کرد و در نتیجه در آتش نسوخت - قضاوت‌های امیرالمؤمنین و بازگشت از بیراهه. (۱۵۱)
- ۳- توبه شعوانه که یک زن بدکاره بود - گناهان کبیره ج ۲ ص ۴۶۷ و قصص‌التوابعین. (۱۵۲)
- ۴- بهلول نباش، قبر دختری را شکافت و کفنش را دزدید و پشیمان شد - گناهان کبیره ج ۲ ص ۴۵۹ و قصص‌التوابعین و بازگشت از بیراهه. (۱۵۳)
- ۵- داستان حسن لاته که در زمان شاه همه‌گونه فسادی کرد و بعدها با خالکوبی‌های مستهجن به جبهه رفت و خدا آبرویش را نبرد. (کتاب قصص‌التوابعین)

### نتیجه کنترل شهوت

امام علی علیه‌السلام فرمود: « طَهَّرُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ دَنَسِ الشَّهَوَاتِ تُدْرِكُوا رَفِيعَ الدَّرَجَاتِ - خودتان را از کثیفی شهوات پاک کنید، تا درجات رفیع را درک کنید ». (۱۵۴)

اگر کسی شهوت خود را کنترل کند درهای آسمان به رویش باز می‌شود.

از پیامبر رحمت صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نقل است که فرمود:

« مَنْ عَشَقَ كَتَمَ وَ عَفَّ غَفَرَ اللَّهُ لَهُ وَ أَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ »

کسی که عاشق شود و عفت نشان دهد و عشق را پنهان دارد خداوند او را می‌آمرد و به بهشت داخل می‌کند». (۱۵۵)

و همچنین فرمود:

« مَنْ عَشَقَ فَكْتَمَ وَ عَفَّ وَ صَبَرَ فَمَاتَ مَاتَ شَهِيداً وَ دَخَلَ الْجَنَّةَ »

کسی که عاشق شود و عفت نشان دهد و عشق را پنهان دارد و بمیرد اجر شهید را دارد و داخل بهشت می‌شود». (۱۵۶)

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام نیز فرموده است:

« مَا الْمُجَاهِدُ الشَّهِيدُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَعْظَمِ أَجْرًا مِمَّنْ قَدَرَ فَعَفَّ لَكَادَ الْعَفِيفُ أَنْ يَكُونَ مَلَكًا مِنَ الْمَلَائِكَةِ »

مجاهد شهید در راه خدا پاداشش بیشتر از کسی نیست که قدرت بر گناه داشته ولی خودداری نموده. چنین انسان با عفتی نزدیک است فرشته‌ای از فرشتگان باشد. (۱۵۷)

داستان‌های زیادی از عرفا نقل شده است که ره صدساله راه، به دلیل ترک شهوت یک‌شبه رفته‌اند. در این جا تنها به پنج داستان در این زمینه اشاره می‌کنیم.

- ۱) زاهد بنی اسرائیل که برای ترک گناه خود را از بالای بام به زمین انداخت و جبرئیل او را مابین زمین و آسمان گرفت. - کتاب کیفر گناه ج ۱ ص ۱۷۵ - (۱۵۸)
- ۲) داستان آهنگری که به خاطر ترک گناه، هیچ‌گاه آهن گداخته دستش را نمی‌سوزاند - گناهان کبیره ج ۲ ص ۴۶۴ و قصص‌التوابعین. (۱۵۹)

- ۳) ابن سیرین برای گناه نکردن خود را به مدفوع آلوده کرد و از خانه زن هوس‌بازگریخت در نتیجه دارای علم تعبیر خواب و بوی خوش تا آخر عمر گردید - داستان راستان ج ۲ - (۱۶۰)
- ۴) دختری خود را به رجبعلی خیاط عرضه کرد، او از نزد دختر گریخت و در نتیجه به مقام عرفان رسید و چشم برزخیش باز شد. (کتاب رجب و فتانه)
- ۵) جوان ۱۷ ساله‌ای که هر روز با دخترخاله آلوده‌اش در خانه تنها بود و پدر و مادرش نیز بی‌قید بودند و برای فرار از این محیط به جبهه رفت و به شهادت رسید. (مجله زن روز شماره ۱۱۱۴)

۳/۸) «در تاریخ می‌خوانیم که گروهی از اعراب در زمان جاهلیت به هنگام طواف خانه کعبه لخت مادرزاد می‌شدند، و صوت می‌کشیدند و کف می‌زدند و نام آن را عبادت می‌گذاشتند». (۸) «وَ مَا كَانَ صَلَاتُهُمْ عِنْدَ الْبَيْتِ إِلَّا مُكَاءً وَ تَصَدِيَةً - نمازشان نزد خانه (خدا)، چیزی جز "سوت کشیدن" و "کف زدن" نبود». (۹)

۳/۹) «مکه جاهلیت عیاشخانه عرب بود. روسپیان، بسیار بودند و از آن جمله هفت تن در مکه مقارن بعثت در اوج شهرت بر خانه خویش پرچم داشتند. در یثرب شهر دوم حجاز نیز زنان بدکاره فراوان بودند که خویشان به‌کرایه می‌دادند و از همه مردم شهر مال‌دارتر بودند. رسوم زمان، کسب مال را از تن زنان ناروا نمی‌شمرد. عبد الله ابن جدعان تیمی از کرایه دادن کنیزان، سود فراوان می‌برد. عبدالله بن ابی، مدعی سلطنت یثرب چند کنیز داشت که به زناکاری می‌فرستاد و از حاصل کارشان جیب می‌انباشت و اگر روزی دخلشان کمتر از انتظار بود از خانه بیرونشان می‌کرد که بروید کار کنید و آیه سی و سوم از سوره نور به توبیخ وی آمد که: « وَ لَا تُكْرِهُوا فَتِيَاتِكُمْ عَلَى الْبِغَاءِ... یکی زن خود به‌خانه مرد دیگر می‌فرستاد که با وی همبستر شود و زن روزها و هفته‌ها به خانه بیگانه می‌ماند و این را نکاح استبضاع می‌گفتند. مردان فراوان، کمتر از ده، با زنی رابطه می‌یافتند و مولود حاصل از این عمل به‌دلخواه زن یا به‌حکم قیافه‌شناس، خاص یکی از آن‌ها بود. عمرو بن عاص از چنین فضاحتی زاده بود. طلبکار به‌حکم رسوم، زن یا دختر بدهکار را به‌حریف می‌داد و از کار مزدشان، طلب خویش ایفا می‌کرد. این رسوائی در فقه نامکتوب آن زمان عنوان مساعات داشت». (۱۰)

۳/۱۰) «ثقفیان که توفیق اسلام را تفوق قریش می‌شمردند از مسلمانی، امتیازات بیشتر می‌خواستند، می‌گفتند ما مردمی عزیزیم از زنا چگونه توانیم گذشت و هم از ترک ربا بیم داشتند، می‌گفتند: همه کسب و سود ما از رباست، حرمت ربا و زنا از ما بردارید که ربا خوریم و زنا کنیم و مسلمان باشیم». (۱۱)

۴- در طول تاریخ نیز حکام جور برای غلبه بر مردم به ترویج شهوت‌رانی پرداخته‌اند.

۴/۱) «در تاریخ اندلس اسلامی یعنی اسپانیای فعلی می‌خوانیم که نقشه‌ای که مسیحیان برای تصرف اندلس و بیرون کشیدن آن از دست مسلمین کشیدند این بود که به صورت دوستی و خدمت، وسائل عیاشی برای آن‌ها فراهم کردند: باغ‌ها و بوستان‌ها وقف ساختن شراب و نوشانیدن مسلمین شد. دختران زیبا و طناب در خیابان‌ها به دل‌ربایی و عاشق‌سازی پرداختند. سرگرمی‌های شهوانی از هر جهت فراهم شد و روح ایمان و جوانمردی مرد. پس از این جریان بود که توانستند مسلمانان را بی‌درنگ از دم تیغ بگذرانند». (۱۲)

۴/۲) «امروز سیاست مشترکی در همه‌ی دنیا، به وسیله‌ی مراکز معینی دنبال می‌شود. این سیاست عبارت است از این‌که جوانان را تا خرخره در شهوات و غرایز جنسی و فساد اخلاقی غرق کنند. این یک سیاست رایج در دنیاست و شامل شرق و غرب می‌شود؛ هر منطقه‌ای آن را با هدفی خاص دنبال می‌کند. مراکزی که این سیاست‌ها را طراحی می‌کنند، وسایل و ابزار آن‌را هم به‌طور فراوان فراهم می‌کنند. این مراکز به‌طور عمده شامل مراکز اقتصادی صهیونیستی و قدرت‌طلبان بین‌المللی است که چشم به سرچشمه‌های ثروت در

کشورهایی دوخته‌اند که غالباً عقب‌افتاده و فقیر و ضعیفند و منابع ثروت بسیاری دارند. برای به چنگ آوردن این منابع ثروت، مهم‌ترین مانع، اراده‌ی ملت‌هایی است که این منابع متعلق به آن‌هاست. برای فلج کردن ملت‌ها، بهترین راه، فلج کردن جوانان است؛ چون جوانان نیروی فعال هر کشورند. برای فلج کردن جوانان بهترین راه آلوده و زمینگیر کردن آن‌ها به وسیله‌ی سکس، فحشا، مستی و مواد مخدر است. (۱۳)

۵- درباره یکی از معانی آن چه در آیه - « رَبَّنَا وَ لَا تُحْمَلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ - بقره/۲۸۶ - پروردگارا تکلیفی بیشتر از طاقت ما بر عهده ما مگذار» آمده است که منظور از آن چه انسان طاقت تحمل آن را ندارد، فشار شهوت است. (۱۴)

۶- «از ابن عباس در گفته خدای متعال: "وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ" (سوره فلق) نقل شده که گفت: مقصود ذُکْرُ برخاسته است و بعضی راویان این سخن را به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نسبت داده‌اند با این تفاوت که حضرت در تفسیر آن فرمود: مقصود آیه ذُکْرُ است آنگاه که داخل (فرج) شود». (۱۵)

۷- «خَلِقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا - نساء/۲۸ - (یعنی) انسان در برابر شهوت جنسی ضعیف است». (۱۶)

۸- در بعضی از روایات آمده: «چون ذکر مرد برخاست، دو ثلث عقل او می‌رود» (۱۷)

**رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده است:**

۹- « أَكْثَرُ مَا تَلِيحُ بِهٖ أُمَّتِي النَّارَ الْأَجْوَانَ الْبَطْنُ وَ الْفَرْجُ - بیشترین چیزی که امت من به واسطه آن داخل جهنم خواهند شد شکم و فرج است». (۱۸)

۱۰- « مَنْ وَفَى شَرِّ قَبِيْهَةٍ وَ ذَبَدَبَةٍ وَ لَقَلْبِهِ فَعَدُوٌّ وَفِيَّ - هر که از شر شکم و زبان و شهوت خود محفوظ ماند از همه بدی‌ها محفوظ است». (۱۹)

۱۱- «خداوند هیچ پیامبری را در گذشتگان مبعوث نکرد مگر آن که شیطان امید داشت او را به مهلکه زنان افکند و هلاک سازد». (۲۰)

**امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام نیز در خصوص شهوت مطالب زیر را فرموده‌اند:**

۱۲- «اگر جلوی شهوت را نگیری اسیری هستی که هرگز از بند اسارت رها نمی‌شوی». (۲۱)

۱۳- «خداوند به چیزی بهتر از عفت شکم و فرج عبادت نشده است». (۲۲)

۱۴- «ریشه و سبب بدی‌ها، غالب شدن شهوت است». (۲۳)

۱۵- «با شهوت ضدیت داشته باشید، همان‌گونه که دو ضد با هم ضد هستند و با آن به جنگ و مبارزه برخیزید، به همان صورت که دشمن با دشمن می‌جنگد». (۲۴)

۱۶- «پایه‌های کفر چهار چیز است: رغبت (دلبستگی به دنیا)، رهبت (ترس از دست رفتن دنیا)، خشم و شهوت». (۲۵)

۱۸- «اطاعت کردن از شهوت دین را فاسد می‌کند». (۲۶)

۱۹- «اطاعت از شهوت عقل را فاسد می‌نماید». (۲۷)

۲۰- «شیرینی شهوت با ننگ رسوایی از بین می‌رود». (۲۸)

۲۱- «تقوا فاسد نمی‌شود مگر با غلبه‌ی شهوت». (۲۹)

از طرفی درباره‌ی مضرات جسمی و روحی این عمل که از آن به‌عنوان یک بیماری مهلک یاد شده است کتاب‌ها و مقالات متعددی به رشته تحریر درآمده است. ما در این جا با استفاده از این مقالات تنها به چند مشکل آن که بیشتر روی آن تاکید شده است به‌صورت فهرست‌وار اشاره می‌کنیم.

### الف) ضررها و آسیب‌های جسمانی

- ۱- ضعف و تحلیل قوای جسمانی
- ۲- ضعف بینایی
- ۳- آسیب دستگاه تناسلی
- ۴- ابتلا به بیماری «سرعت انزال»
- ۵- ناتوانی جنسی ارضای جنسی ناقص و از دست دادن لذت جنسی پس از ازدواج
- ۶- ایجاد اختلال در دستگاه تولید مثل بدن و احتمال عقیم شدن (بچه دار نشدن)

### ب) ضررها و آسیب‌های روحی - روانی

- ۱- ضعف حافظه و حواس پرتی
- ۲- اضطراب و افسردگی
- ۳- پرخاشگری و بداخلاقی
- ۴- انحرافات اخلاقی
- ۵- آسیب‌ها و ضررهای اجتماعی (احساس گریز از اجتماع)

طبق تحقیقات به‌عمل آمده اگر کسی به انجام این کار زشت عادت کند، ترک آن برایش از ترک اعتیاد به مواد مخدر سخت‌تر خواهد بود. و کسانی که به‌صورت افراطی دچار این بیماری شده‌اند، همگی کارشان به جنون یا مرگ کشیده است.

### پاکی قبل از ازدواج خیلی مهم است

بهترین راه کنترل شهوت ازدواج است و در روایات است که هر که ازدواج کند نیمی از دین خود را حفظ کرده است. اما این مطلب بیشتر برای کسانی است که قبل از ازدواج خود را حفظ کرده باشند، آن‌گاه همسر قانونی آن‌ها برایشان زیباترین و بهترین زن یا شوهر عالم خواهد بود. کسانی که خود را حفظ نکنند و ذهن و قلب خود را آکنده از افکار و اعمال جنسی نمایند، بعد از ازدواج تنوع‌طلبی به سراغشان آمده و از زندگی زناشویی خود لذت نخواهند برد و چه بسا آلوده‌ی خیانت شده و یا به مشکلات روحی و روانی دچار شوند که خود از منشاء آن بی‌خبرند. از طرفی ذهنشان در وقت مجامعت به دیگری معطوف می‌شود که نتیجه آن بروز مشکلاتی برای فرزند است.

پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده است: «لَا تُجَامِعُ امْرَأَتَكَ بِشَهْوَةِ امْرَأَةٍ غَيْرِكَ فَإِنَّي أَخْشَىٰ إِنْ فَضِي بَيْنَكُمَا وَلَدٌ أَنْ يَكُونَ مُخْتَلًا مُخْبَلًا - در حالی که شهوت زنی دیگر در نظر توست، با همسرت آمیزش نکن، زیرا می‌ترسم که در این حال اگر فرزندی از شما به‌وجود آید، نابکار و فرومایه گردد». (۱۴۹)

### راه توبه باز است

برخی افراد وقتی مرتکب گناهان جنسی می‌شوند، خود را پلیدترین فرد اجتماع دانسته و به فکر بازگشت نمی‌افتند. این فکر که از تلبیسات شیطان است باعث می‌شود تا مجدداً به سراغ گناه رفته و هیچ‌گاه به فکر توبه نیفتند. در حالی که کم نبودند افرادی که دچار چنین گناهانی شدند ولی با توبه واقعی به مقامات بزرگی از سیر الی‌الله رسیدند. عنوان چند نمونه از آن‌ها و نام کتاب‌هایی که این حکایات در آن‌ها ذکر شده و احتمال در دسترس بودن آن‌ها بیشتر است، شرح زیر است.

« وَ لَا تَقْرُبُوا الزُّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَ سَاءَ سَبِيلًا - وَ نَزْدِيكَ زَنًا نَشْوِيدَ، که کار بسیار زشت، و بد راهی است.» (اسراء/۳۲)

در روایات آمده است که: « در محشر بوی گندی از عورت زناکار بیرون می‌آید که تمام اهل محشر را ناراحت می‌کند و تمام آن‌ها او را لعنت می‌کنند و او را به عنوان زناکار می‌شناسند.» (آبرویش نیز می‌رود) (۱۴۳)

پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیز فرموده‌اند: « ای گروه مسلمانان از زنا پرهیز کنید که در آن شش خصلت است سه در دنیا و سه در آخرت. آن سه که در دنیا است خرمی را می‌برد، پریشانی و تنگدستی را می‌آورد و عمر را کوتاه می‌کند و آن سه که در آخرت است خشم خدا و بدی در حساب و جاوید ماندن در آتش دوزخ است، سپس پیغمبر فرمود: جلوه‌ای داد هَوای نفسشان بر آن‌ها که خدا بر آن‌ها خشم کرد و در عذاب مخلد شدند (مائده/۸۰)» (۱۴۴)

عواقب دیگری برای زنا ذکر شده است از جمله: « هر گاه زنا زیاد شود، مرگ ناگهانی هم زیاد می‌شود - زمانی که زنا رواج یابد، زلزله خواهد آمد - زنا نکنید، تا همسران شما نیز به زنا آلوده نشوند. هر که به ناموس دیگران تجاوز کند، به ناموسش تجاوز خواهد شد.» (۱۴۵)

یادآوری می‌گردد که طبق روایت برای هر کدام از اعضای بدن حدی از زنا وجود دارد.

#### هم‌جنس‌خواهی

الف) لواط - (همجنس‌بازی مردان که حرمتش از زنا بیشتر است).

رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «هرگاه کسی لواط کند عرش خدا به لرزه درآید و خداوند او را لعنت کند و بر او غضب نماید و جهنم را برایش آماده می‌فرماید.»

هیچ قومی برای زنا هلاک نشدند ولی برای لواط هلاک شدند.

برای این چنین گنجهکاری در هنگام مرگ سنگی از همان نوع سنگ عذاب قوم لوط فرو می‌آید و او را به قعر دوزخ می‌برد و به قوم لوط ملحق می‌کند. در این خصوص داستانی وارد شده که در زمان خلیفه دوم غلامی صاحب خود را که می‌خواست با او به زور لواط کند کشت و جسد او پس از سه روز از قبرش برده شد و به قوم لوط پیوست. (۱۴۶)

#### استمنا (خود ارضایی)

متاسفانه یکی از گناهان شایع در میان نوجوانان و جوانان و حتی بزرگسالان دفع شهوت توسط اندام خود است که بیشتر نتیجه خیال‌پردازی‌های جنسی و دیدن صحنه‌های گناه آلود و تحریک‌کننده است.

در روایات اسلامی این گناه بسیار شنیع و وقیح، هم‌پایه زنا ذکر شده و تمام عواقب دنیایی و آخرتی که برای آن گناه ذکر شده است را در بر دارد. (۱۴۷)

ابی بصیر گوید: شنیدم امام صادق علیه‌السلام می‌فرمود: « ثَلَاثَةٌ لَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ لَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ وَ لَا يُزَكِّيهِمْ وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ (بقره/۱۷۴) الثَّانِفُ شَيْبَهُ وَ الثَّالِيحُ نَفْسَهُ وَ الْمُنْكَوحُ فِي ذُبْرِهِ - سه کس هستند که خدا در روز قیامت با ایشان سخن نگوید و نگاهشان نکند و لیاقت‌شان نبخشد و به شکنجه دردناکی گرفتار خواهند بود؛ آن‌که ریش خود را بکند و آن‌که از خود لذت جنسی ببرد (مقصود جلق زدن و استمنا است) و آن‌که مورد لذت جنسی مردان

(و جنس موافق) قرار گیرد.» (۱۴۸)

## راه‌های کنترل

### ۱) یاد خدا

توجه به این نکته که خداوند در همه حال ناظر اعمال ماست در کنترل نفس از گناه به ویژه آنچه مربوط به شهوت است بسیار کارساز است. زیرا گناهان مربوط به غریزه جنسی در اکثر موارد پنهانی انجام می‌شود. توجه به آیات قرآن در این خصوص از جمله آیات زیر می‌تواند در این راه به ما کمک کند.

وَ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَ نَعَلَمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَ نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ - مَا أَنَسَانَ رَا أَفْرِيدِيْمٍ وَ وَسْوَسَةِ هَايِ نَفْسِ اُو رَا مِي دَانِيْمٍ، وَ مَا بَه اُو ز رِگ قَلْبِش نَزْدِيك تَرِيْمٍ! (ق/۱۶)  
وَ نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْكُمْ وَ لَأَكِنَّ لَأُبْصِرُونَ - وَ مَا اَز شَمَا بَه اُو (محتضر) نَزْدِيك تَرِيْمِ و لِي نَمِي بِيْنِيْدَا! (واقعه/۸۵)

وَ اللَّهُ شَهِيدٌ عَلَيَّ مَا تَعْمَلُونَ - خدا گواه است بر اعمالی که انجام می‌دهید. (ال عمران/۹۸)  
إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ - خداوند به آنچه انجام می‌دهید، بیناست. (بقره/۱۱۰ و ۲۳۳ و ۲۳۷)  
مَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ - خداوند از آنچه انجام می‌دهید، غافل نیست! (بقره/۷۴ و ۸۵ و ۱۴۰ و ۱۴۹ و آل عمران/۹۹)

اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ - خدا به آنچه انجام می‌دهید آگاه است. (بقره/۲۳۴ و ۲۷۱ و لقمان/۲۹ و الحديد/۱۰ و المجادلة/۳ و ۱۱ و التغابن/۸)

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام می‌فرماید: «اتَّقُوا معاصي الله في الخلوات فان الشاهد هو الحاكم - از معصیت نمودن در خلوت‌ها خودداری کنید، زیرا کسی که اکنون شاهد و ناظر شماست خودش حاکم و قاضی است.» (۳۰)

### ۲) یاد مرگ و قیامت

از جمله عوامل مهمی که نقش زیادی در کنترل غریزه جنسی دارد، یاد مرگ و قیامت است. انسانی که معتقد به مرگ و جهان آخرت است و اعتقاد دارد که روزی باید در پای میزان دادگاه الهی قرار بگیرد و جواب‌گوی اعمال و کردار خود باشد، هرگز به خود اجازه نمی‌دهد نافرمانی و معصیت کند.

حضرت علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «مرگ و قیامت را زیاد به خاطر آورید، چراکه یاد آن‌ها بازدارنده شهوت است... وقتی نفس شما خواست شما را درباره‌ی شهوت و مسائل جنسی به تباهی بکشاند، زیاد به یاد مرگ باشید، زیرا یاد مرگ برای موعظه و بیداری، کافی است.» (۳۱)

امام صادق علیه‌السلام نیز فرمود: «یاد مرگ شهوات را برطرف می‌کند، و گیاه‌های غفلت را می‌کند، و دل را به وعده‌های خداوند قوی و مطمئن می‌کند، و طبع را نرم و نازک می‌سازد، و اسباب و آثار هوی و هوس را درهم می‌شکند.» (۳۲)

یاد خدا بودن و گناه نکردن در محضر او حیا از خداوند است که بدان اشاره شد. حیا از امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف، ملائکه و دیگرانی که بر گناه ما آگاه می‌شوند ولی برای ما محسوس نیستند هم در اینجا مورد بحث ما نیست.

میرالمؤمنین علیه السلام فرموده‌اند: «غَايَةُ الْحَيَاءِ أَنْ يَسْتَحْيِيَ الْمَرْءُ مِنْ نَفْسِهِ - اوج حیا این است که آدمی از خودش حیا کند» (۳۳)

بعضی اوقات گناه کاری به جایی می‌رسد که زشتی عمل در میان مردم و در نزد خود ما از بین می‌رود و آن وقت حتی در حضور محسوسات نیز عبایی از گناه نخواهیم داشت. باید بسیار مراقب بود چون در این صورت راه بازگشت و توبه بسیار دشوار خواهد شد زیرا طبع ما به گناه عادت زیادی خواهد کرد و اصلاً آنرا گناه نخواهد دانست.

هرگاه عمل زشتی از کسی سر زد و او سرزنش شده و از کار زشتش، اظهار ناراحتی و تأسف گردید، فرد به قبح عمل خود آگاه شده و از انجام دوباره‌ی آن در حضور دیگران احساس شرمندگی می‌نماید؛ در نتیجه احتمال تکرار آن عمل کم می‌شود.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم فرمود: «حیاء از ایمان سرچشمه می‌گیرد، حیاء را به ایمان و ایمان را به حیاء مقید کردند، کسی که حیاء دارد در خیر بسر می‌برد. آن‌ها که از حیاء محروم می‌باشند همه‌اش در شر زندگی می‌کنند اگر چه اهل عبادت و ورع باشند کسانی که یک گام در ساحت کبریائی با حال حیاء بر می‌دارند بهتر از عبادت هفتاد سال می‌باشد، وقاحت و پرروئی و بی‌شرمی و بی‌حیائی از نفاق و کفر و دشمنی بر می‌خیزد و منشأ همه‌ی فسادها می‌باشد» (۳۴)

امام صادق علیه السلام نیز فرمود: «لَا إِيمَانَ لِمَنْ لَا حَيَاءَ لَهُ - ایمان ندارد کسی که حیا ندارد» (۳۵)

#### ۴) غیرت

امام علی علیه السلام درباره‌ی نقش غیرت در جلوگیری از گناهان جنسی، می‌فرماید: «عَفْتُهُ عَلَى قَدْرِ غَيْرَتِهِ - عفت و پاکدامنی هرکس به اندازه غیرت‌اش است» (۳۶)

و نیز فرموده‌اند: «مَا زَنَى غَيْرُ قَطٍ - انسان غیرتمند هرگز زنا نمی‌کند» (۳۷)

انسانی که غیرتمند است همان‌گونه که مانع می‌شود که به حریمش تجاوز کنند، با توجه به این که هر بدی در مورد دیگری انجام دهد به خودش خواهد رسید، به خود نیز اجازه نمی‌دهد که به حریم دیگران تعدی نماید.

در این رابطه نیز امام علیه السلام دو حدیث زیر را فرموده‌اند:

«من زنی زنی به و لو فی عقب عقبه - هرکس زنا کند به او زنا خواهد شد اگرچه در

نسل‌های بعد از او باشد» (۳۸)

و نیز «من أكثر من شيء عرف به و من زنی زنی به - از بیش‌ترین چیزهایی که معروف است این است که هرکس زنا کند با او زنا خواهد شد» (۳۹)

این (فَيْطَمَع) برای خیلی چیزها است. برای دکمه سینه هست. برای مربی شنا هست. برای دبیر مرد در کلاس دخترها هست. برای آرایش زن در خانه‌ای که پسر بزرگ دارد هست. برای نیمه عریان بودن مرد در خانه هست. برای زن در خانه‌ای که پسر بزرگ دارد هست، برای...

لذا این ورزش‌هایی که مردها لباس‌هایشان به بدنشان چسبیده است درست نیست. (۱۳۶)

برای مانع طمع شدن باید:

الف) همان‌طور که پوشش برای زن لازم است، مرد هم باید بدن خود را بپوشاند:

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«مرد حق ندارد لباسش را از ران خود کنار بزند و در میان مردم بنشیند» (۱۳۷)

ب) و فرمود: «مرد هنگامی که برهنه شود شیطان به او می‌نگرد و طمع به او می‌بندد پس خود را بپوشانید» (۱۳۸)

ج) بر اهل تفکر پوشیده نیست که نمایان بودن موی سینه مرد تحریک کننده شهوت است. به همین دلیل بهتر است مردان موی سینه خود را بپوشانند. امیرالمؤمنین باز گذاشتن دکمه قبا و پیراهن را از اعمال قوم لوط برشمرده‌اند. (۱۳۹)

د) با توجه به این که غرض از پوشیدن لباس، نمایان نبودن بدن است، پوشیدن لباس نازک و بدن نما برای مرد و زن فایده ندارد و مورد مذمت قرار گرفته است.

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «عَلَيْكُمْ بِالصَّفِيقِ مِنَ الثِّيَابِ فَإِنَّهُ مَنْ رَقَّ ثَوْبَهُ رَقَّ دِينَهُ لَا يَقُومَنَّ أَحَدُكُمْ بَيْنَ يَدَي رِبِّهِ جَلَّ وَ عَزَّ وَ عَلَيْهِ ثَوْبٌ يَصِفُّهُ - بر شما باد که لباس‌های ضخیم بپوشید که هر کس لباس نازک بپوشد، دینش هم نازک و ناتوان خواهد شد. هیچ کدام از شما با لباس بدن نما در برابر خداوند متعال نایستد» (۱۴۰)

ه) همچنین واضح است که پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان باعث تحریک جنس مخالف است و همچنین به دلیل چسبان بودن ممکن است به دلیل تماس زیاد با اندام‌های جنسی، خود فرد را نیز تحریک کند.

#### ۲۴) یاد عذاب گناهان شهوت

قرآن در آیات مختلف دلیل گمراهی انسان‌ها را زینت داده شدن عمل زشت توسط شیطان بیان می‌کند: «زَيْنَ لَهُمُ الشَّيْطَانِ أَعْمَالَهُمْ - شیطان اعمال (ناشیست) شان را در نظرشان زیبا جلوه می‌دهد» (۱۴۱) به همین دلیل وقتی شهوت بر انسان غلبه پیدا می‌کند تنها به لذت‌های زودگذر آن می‌اندیشد و از عاقبت کار غافل می‌گردد. برای این که شیطان در این عمل موفق نگردد لازم است تا از وعده‌های عذابی که برای این گناهان داده شده کمی آگاهی داشته و هر بار دچار وسوسه شدیم، این وعده‌ها را مد نظر بیاوریم. حضرت علی علیه السلام فرمود: «پایان لذت‌ها و بر جای ماندن تلخی‌ها را به یاد آورید» (۱۴۲)

در این جا به هر کدام از این گناهان اشاره کوتاهی می‌نماییم و طالبین مطالب بیشتر می‌توانند به کتبی که در این خصوص منتشر شده - که به نظر نگارنده کتاب گناهان کبیره شهید دستغیب یکی از بهترین آن‌هاست - مراجعه نمایند.

## ۲۲) بوسه‌های ممنوع

از دیگر زمینه‌های تماس بدن که لذت جنسی قابل توجهی را به همراه دارد، این است که افراد یکدیگر را ببوسند. در واقع لبها تحریک‌پذیری زیادی در این زمینه دارند.

از این رو به‌طور کلی بوسیدن لب دیگری مورد ملامت قرار گرفته است.

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «لَيْسَ الْقُبْلَةُ عَلَى النَّفْسِ إِلَّا لِلزَّوْجَةِ أَوْ الرَّكْدِ الصَّغِيرِ - بوسیدن دهان سزاوار نیست، جز نسبت به همسر یا فرزند خردسال». (۱۳۴)

از امام صادق علیه‌السلام نیز روایت شده: «دختری که سنش به شش سالگی رسیده پسر بچه او را نبوسد، و پسر بچه که از هفت سال گذشته است زن نامحرم را نبوسد». (۱۳۵)

## ۲۳) پوشش و لباس

### مانع طمع شویم

خداوند در آیه ۳۲ سوره احزاب خطاب به زنان پیامبر می‌فرماید: «فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ - پس به نرمی و کرشمه سخن نگویند تا (مبادا) آن که در دلش بیماری است طمعی پیدا کند.» استاد قرائتی درباره‌ی این آیه گفته است:

این‌جا زن و مرد مهم نیست، آن‌که مهم است این است که قلاب را به دل هوس بازها می‌اندازی. حجاب که فقط برای زن نیست. مردها هم باید حجاب داشته باشند.

بعضی‌ها می‌گویند به ما چه؛ من می‌خواهم لباس این‌طوری باشد؛ او نگاه نکند. گرچه کسی که بیمار دل است مشکل دارد، اما من نباید کاری کنم که او تحریک شود. این آیه می‌گوید نه گناه کنید نه سبب گناه دیگران بشوید.

نکته دیگر این‌که نمی‌گوید: «فیطمع الذین» یعنی اگر یک جمعی به فساد می‌افتند این کار را نکنید، بلکه می‌گوید «الذی» یعنی یک نفر، یعنی اگر حتی یک نفر به گناه می‌افتد شما باید دست از آن کار بردارید. حتی سبب فتنه یک نفر هم نشوید. با هوس و آرزوی گناه هم باید مبارزه کرد تا چه رسد به خود گناه. چون بحث طمع است نه انجام آن.

شیک پوشی مهم است، اما به شرط این‌که آن شیک، چشم‌های آلوده را به انسان جذب نکند. یعنی انسان یک جور لباس بپوشد که کسی که نگاه می‌کند اگر کسی بود که در قلبش مرض است، مساله‌ای برایش ایجاد نشود.

آقازاده جوان این‌طور زلف‌هایت را درست نکن. این‌طور بلوز نپوش. تو که این‌طور خودت را درست می‌کنی انسان مریض طمع می‌کند.

پوشیدن پیراهن بدون آستین حرام نیست! لازم نیست مرد پیراهنش آستین داشته باشد. اما اگر با پیراهن بی‌آستین بیاید به‌خصوص اگر یک جوانی باشد که رنگ و آبش خوب باشد و بازویش را یک دختر مجرد ببیند ممکن است بازویش گوگرد شود و یک عده‌ای را بسوزاند.

آیا لازم است که این دکمه پیراهن را ببندیم؟ نه! اصلاً مرد می‌تواند شکمش هم پیدا باشد. اما سینه‌ات را که نشان می‌دهی فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ - بیمار دلان در شما طمع می‌کنند.

## ۵) عزت و کرامت

عزت موهبتی الهی است و هیچ‌کس حق ندارد عزت خود را مخدوش کند.

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «خداوند همه‌ی کارهای مؤمن را به او واگذار کرده جز این‌که به او اجازه نداده است که خود را ذلیل و خوار کند، مگر نمی‌بینی خداوند در این باره فرموده: "لِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ" (منافقون/۸) عزت مخصوص خدا و رسول او و مؤمنان است، سزاوار است مؤمن همیشه عزیز باشد، و ذلیل نباشد». (۴۰)

شناخت انسان نسبت به شأن و شخصیت خود و احیای شخصیت معنوی، عامل مهمی برای کنترل شهوت و غلبه بر آن به حساب می‌آید. کسانی که برای خودشان احترام قایل هستند و ارزش و اعتبار خود را برتر از مسایل دنیوی می‌دانند، شهوات را خوار می‌نمایند. امیرالمؤمنین علیه‌السلام در این باره می‌فرماید:

«مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَتُهُ - هر کس شخصیتش برایش کریم و بزرگ باشد شهواتش را خوار می‌نماید». (۴۱)

کسانی که از آبرو و شخصیت ممتازی در میان خانه و جامعه برخوردار هستند، اگر بدانند که پیروی از شهوات به‌ویژه شهوت و لذت جنسی و ارضای آن‌ها به صورت نادرست، با آبروریزی و رسوایی همراه است، از انجام کارهایی که به شخصیت‌شان ضربه بزند خودداری می‌کنند. امام علی علیه‌السلام در این باره فرموده‌اند:

«مَنْ عَرَفَ شَرَفَ مَعْنَاهُ صَانَهُ عَنْ ذَنَاءَةِ شَهْوَتِهِ - کسی که شرافت ذاتی خود را بشناسد خود را از پستی شهوت مصون می‌دارد». (۴۲)

از این بیان استفاده می‌شود که یکی از راه‌های حفظ پاک‌ی مردم، به خصوص نوجوانان و جوانان و جلوگیری از لغزش‌های آن‌ها، آگاه نمودن‌شان نسبت به شخصیت والای انسانی و توجه دادن آن‌ها به کرامت نفس است.

این کرامت با حیا رابطه‌ی مستقیمی دارد که در فرمایش نورانی امیرالمؤمنین علیه‌السلام بدان اشاره شده است:

«در طبیعت انسان کرامت و پستی قرار داده شده است. اگر حیا نزد انسان قوی بود، کرامت و بزرگ‌منشی نزدش قوی است، و اگر حیا نزد او ضعیف و بی‌جان بود، ذلت و پستی‌اش زیاد خواهد بود». (۴۳)

## ۶) کنترل چشم

انسان حتی اگر یک‌بار صحنه‌ای را ببیند و تا آخر عمر دیگر توبه کرده و دنبال این گناه نباشد، هر از چندگاهی شیطان و نفس اماره صحنه‌ای را که دیده از عمق ذهن بیرون کشیده و در معرض دیدگانش خیال قرار می‌دهند تا بتوانند دوباره انسان را به گناه آلوده نمایند. از این رو سفارشات زیادی در اسلام به کنترل نگاه شده است.

حضرت علی علیه‌السلام در روایتی نورانی می‌فرماید: «الْقَلْبُ مُصْحَفُ الْبَصَرِ - قلب مصحف دیدگان است» یعنی هر چه بخواهی در این کتاب به‌وسیله دیدگان می‌نویسی. (۴۴)

« قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغْضُؤُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ - به مردان مؤمن بگو چشم‌های خود را (از نگاه به نامحرمان) فروگیرند، و عفاف خود را حفظ کنند. » (نور/۳۰)

« وَ قُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُؤْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَ يَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَ لَا يُدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ لَا يُضْرِبْنَ بِخُمْرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَ لَا يُدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ... - و به زنان با ایمان بگو چشم‌های خود را (از نگاه هوس‌آلود) فروگیرند، و دامان خویش را حفظ کنند و زینت خود را - جز آن مقدار که نمایان است - آشکار ننمایند و (اطراف) روسری‌های خود را بر سینه خود افکنند (تا گردن و سینه با آن پوشانده شود)، و زینت خود را آشکار نسازند مگر برای شوهرانشان... » (نور/۳۱)

### تیر شیطان

«شیطان گفته است نگاه کردن تیر و کمان من است که هرگز در آن خطا نمی‌کنم.» (۴۵)

### حسرت طولانی

چون همیشه انسان آن‌چه را می‌بیند به دست نمی‌آورد باعث حسرت همیشگی شده و ذهن فرد را به‌طور دائم مشغول به مسائل جنسی می‌شود.

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: « النَّظْرُ سَهْمٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ مَسْمُومٌ وَ كَمْ مِنْ نَظْرَةٍ أَوْرَثَتْ حَسْرَةً طَوِيلَةً - نگاه ناروا تیری است زهرآلود از تیرهای شیطان که به قلب صاحبش می‌خورد و چه بسیار نظرهای ناروا که حسرت طولانی در پی دارد. » (۴۶)

### هلاکت

امام صادق علیه‌السلام فرمود: « أَوَّلُ نَظْرَةٍ لَكَ وَ الثَّانِيَةُ عَلَيْكَ وَ لَكَ وَ الثَّلَاثَةُ فِيهَا الْهَلَاكُ - دیدن اول (چون عمدی نبوده) به نفع تو، ولی نظر دوم (چون ارادی است) به ضرر تو خواهد بود، و نظر سوم تو را به هلاکت خواهد افکند. » (۴۷)

### آتش

رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: « وَ مَنْ مَلَأَ عَيْنَيْهِ مِنْ امْرَأَةٍ حَرَامًا حَشَاهُمَا اللَّهُ تَعَالَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِمَسَامِيرَ مِنَ النَّارِ وَ حَشَاهُمَا نَارًا حَتَّى يَقْضِيَ بَيْنَ النَّاسِ ثُمَّ يُؤْمَرُ بِهِ إِلَى النَّارِ - هر کس چشمان خود را پر کند از دیدن زنی که دیدنش بر او حرام است خدای عز و جل در روز قیامت دو دیده او را با میخ‌های آتشین پر نماید و آن‌ها را پر از آتش کند تا وقتی که درباره مردم حکم نماید، آن‌گاه امر صادر شود که او را به دوزخ برید. » (۴۸)

### غفلت

الف) رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: « وَ إِيَّاكُمْ وَ فَضُولَ النَّظْرِ فَإِنَّهُ يَبْدُرُ الْهَوَىٰ وَ يُؤَلِّدُ الْغَفْلَةَ - شما را بر حذر می‌دارم از نگاه زیادی، زیرا هوای نفس را در دل می‌کارد و باعث غفلت می‌شود. » (۴۹) منظور در این حدیث ادامه نگاه به نامحرم و نگاه به چیزهایی که احتمال گناه از آن می‌رود یا احتمال این که دل انسان آن را طلب کند. مانند نگاه به فیلم، عکس، کتاب، بلوتوث و امثال آن.

ب) امیرالمومنین علی علیه‌السلام فرمود: « فِي الْبَدَنِ شَيْءٌ أَقَلُّ شُكْرًا مِنَ الْعَيْنِ فَلَا تُعْطُوهُمَا سُؤْلَهَا فَتَشْغَلْكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ - در بدن چیزی کم سپاس‌تر از چشم نیست، پس هر چه می‌خواهد به او ندهید؛ مبادا شما را از یاد خدا غافل سازد. » (۵۰)

### شوخی معلم قرآن !!

ابی‌بصیر (که از یاران مخصوص امام باقر علیه‌السلام بود) می‌گوید: « به زنی قرآن درس می‌دادم. یک روز با شاگردم که دختری - خانمی - بود، (شوخی کردم.) بعداً که خدمت امام رسیدم، امام فرمود که: کسی که در خلوت گناه می‌کند، خدا به او توجه نمی‌کند. از این معلوم می‌شود، دخترهایی که تجدید می‌شوند. پدرشان حق ندارد، معلم مرد بیاورد برای دخترش. از این معلوم می‌شود، خلوت با زن اجنبی گناه است. » (۱۳۰)

### نگفت دختر پیامبر است !

خیلی از جوان‌ها نماز شب هم می‌خوانند اما به شهوت که رسیدند نتوانستند خودشان را نگه دارند. شعیب پیامبر، وقتی می‌خواهد یک مردی برود در خانه‌اش، اول ازدواجش را حل می‌کند بعد می‌گوید برود در خانه. نگفت این دختر من سالم است. با این‌که دختر پیغمبر است، ما دخترهایمان دختر پیغمبر که نیستند، با این حال یک مردی را همین‌طور راحت می‌آوریم در خانه. (۱۳۱)

### ۲۰) با ناپاکان دوستی و همنشینی نکن

رابطه با اهل گناه انسان را ناخودآگاه به سوی گناه می‌کشاند. خصوصاً در جامعه امروز که تصاویر گناه‌آلود به راحتی از طریق تلفن همراه، حافظه‌های جیبی، ایمیل و امثال آن منتقل می‌گردد. فاسدان از تعریف گناهانشان - با آب و تاب - نه تنها شرم نمی‌کنند، و دیگران را به دلیل نداشتن ارتباطات غیرشرعی مورد تمسخر قرار داده و در افکار آن‌ها نسبت به طهارت روح ایجاد شبهه می‌نمایند.

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: « کسی که با رفیق بد و ناپاک همنشین شود، سالم نمی‌ماند و سرانجام به ناپاکی آلوده می‌شود. » (۱۳۲)

و حضرت علی علیه‌السلام نیز می‌فرماید: « با شرور و فاسد رفاقت مکن، زیرا طبع و شخصیت تو، از شرارت‌های او الگو می‌گیری، بدون آن که خودت بفهمی. » (۱۳۳)

### ۲۱) عدم کنجکاوی در امور جنسی

کنجکاوی در روابط دیگران و مسائل جنسی از راه‌هایی است که ابلیس لعین ما را به فکر شهوت‌رانی بیندازد. به‌عنوان مثال در جایی دختر و پسری را می‌بینیم که کنار هم نشسته‌اند و یا حتی مشغول گناه هستند. شیطان وسوسه می‌کند بین که چه می‌کنند و از روابط آن‌ها سر دربیآور. در اینجا اگر مسئولیم باید فوراً دخالت کنیم و نگذاریم گناه ادامه یابد و اگر مسئول نیستیم سریعاً نگاه‌مان را برگردانیم به مسئولین اطلاع دهیم. اگر کنجکاوی کنیم به احتمال قوی هدف تیر زهرآلود شیطان قرار خواهیم گرفت.

و یا در رسانه‌ها می‌شنویم که فلان فیلم غیر اخلاقی را در فلان کشور بر علیه نظام اسلامی ساخته‌اند. سریعاً کنجکاوی می‌شویم تا بدانیم موارد غیر اخلاقی آن کدام است. چگونه ارتباطاتی در فیلم بوده و در نهایت می‌خواهیم فیلم را ببینیم تا کارشناسی فرهنگی کنیم!!! که در همه این موارد شیطان به هدف خود رسیده و چشم و قلب ما را آلوده نموده است. امثال این موارد در طول زندگی و روابط اجتماعی و خانوادگی ما بسیار است که دانستن اکثر آن‌ها برای ما هیچ ضرورتی نداشته و فقط ضرر دارد.



\* داستان رو گرفتن حضرت زهرا سلام الله علیها از پیرمرد نابینا و روایاتی که درباره عذاب زنانی که برای غیر شوهر بوی خوش استعمال می کنند؛ نشان دهنده این است که بوی زن، شهوت مرد را تحریک می کند. پس باید از آن اجتناب کرد.

\* نشستن در جایی که قبلاً زنان نشسته بودند تا وقتی که هنوز گرم است مکروه است.

امام صادق علیه السلام فرمود: «هر گاه زن از مکانی که نشسته است برخیزد مردی در جای او ننشیند تا این که آن مکان سرد شود.» (۱۲۷)

\* دید و بازدید از فامیل تا وقتی واجب است که به گناه نیفتیم. اگر کسانی در فامیل وجود دارند که اهل رعایت حجاب نیستند و یا فسق و فجور علنی دارند که باعث به گناه کشیده شدن ما می شود، باید از آن ها پرهیز کرد. البته صله رحم فقط دید و بازدید نیست و دعا کردن، کمک نمودن، سلام کردن، تلفنی جوای احوال شدن و امثال آن صله رحم است. (۱۲۸)

### ۱۸ شوخی

متأسفانه یکی از شوخی های متداول، شوخی هایی است که به نحوی به مسائل جنسی مربوط می شود. اساتید اخلاقی که نگارنده به آن ها مراجعه کرده است همواره تأکید می کردند که برای پیشرفت معنوی باید حتماً این گونه شوخی ها را کنار گذاشت.

از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی های جنسی و تحریک کننده و فکر کردن در این امور، جدا بپرهیزید. زیرا طبق روایت «زنانی زبان گفتن است.»

### ۱۹ نرفتن به مجلس گناه

در مطالب قبل روایتی آمد که فرمود: «زنانی پا رفتن است» به همین دلیل در مجالسی که مختلط است یا به نحوی باعث گناه و تحریک شهوت است نباید شرکت کرد.

خداوند یکی از صفات بندگان خوب خود را عدم شرکت در مجالس گناه ذکر می فرماید.

«وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ، وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا - و (بندگان خدا) کسانی هستند که در مجلس (گفتار و کردار) باطل حاضر نمی شوند و چون بر لغوی عبور کنند کریمانه بگذرند.» (فرقان/۷۲)

### سه مطلب از حجت الاسلام قرائتی

#### مؤمن تر از امام معصوم !!!

بعضی ها جانماز آب می کشند و می گویند: ما بیمه هستیم. نه خیر، دروغ می گویند. چه طور شد که حضرت علی علیه السلام بیمه نشد، تو بیمه شدی؟

به حضرت علی علیه السلام گفتند: پیغمبر صلی الله علیه و آله و سلم به زن ها سلام می کردند، شما چرا نمی کنید؟! فرمود: آن حضرت بزرگ تر از من بود (۳۰ سال) پیر شده بود. من جوان هستم،

می ترسم اگر سلام کنم آن خانم یک جواب گرمی به من بدهد که دلم بلرزد. (۱۲۹)

### ایجاد فتنه

عیسی بن مریم علیه السلام فرمود: «از نگاه کردن (به نامحرم) بپرهیزید، که شهوت را در دل شما کشت می کند و می پرورد، و نگریستن برای فتنه کافی است.» (۵۱)

#### بهترین عامل روگردانی

همچنین با توجه به تأثیر زیاد دیدنی ها در تحریک شهوات، برای تعدیل آن می فرمایند: «نَعْمَ صَارَفُ الشَّهَوَاتِ غَضُّ الْأَبْصَارِ - بهترین عامل روی گردانی از خواهش ها و امیال، فرو بستن چشم هاست.» (۵۲)

امام سجاد علیه السلام نیز در رساله ای حقوقیه یکی از راه های کنترل شهوت را، کنترل چشم بیان می فرمایند: «و اما حق فرج تو آن است که از آن چه برای تو حلال نیست آن را حفظ نمایی و از چشم پوشی برای غلبه بر آن کمک بگیری؛ زیرا که فرو بستن چشم، زیاد یاد خدا بودن و نفس را تهدید نمودن به خدا و ترساندن نفس، بهترین کمک کننده (در این راه) است و به وسیله خدا انسان پاک می ماند و تأیید می شود.» (۵۳)

#### اگر چشم را از حرام حفظ کردیم!

امام اول شیعیان علیه السلام فرموده است: «غَضُّ الطَّرْفِ عَنِ مَحَارِمِ اللَّهِ أَفْضَلُ عِبَادَةٍ - بهترین عبادت چشم پوشی از محرمت خداست.» (۵۴)

و درباره ی صفات متقین فرموده است: «غَضُّوا أَبْصَارَهُمْ عَمَّا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ - آن ها از آن چه خدا بر آن ها حرام کرده چشم پوشیدند.» (۵۵)

همچنین آن حضرت پاکان را در جامعه می ستاید و چنین توصیف می کند: «وَبَقِيَ رِجَالٌ غَضُّ أَبْصَارِهِمْ ذِكْرُ الْمَرْجِعِ وَ أَرَأَقَ دُمُوعُهُمْ خَوْفُ الْمَحْشَرِ - و مردانی باقی مانده اند که یاد معاد چشم آن ها را پوشانده و ترس از محشر اشک شان را جاری ساخته است.» (۵۶)

این عمل آن ها باعث شده تا عجایب عالم هستی را بهتر دیده و درک کنند زیرا رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم فرمود: «غَضُّوا أَبْصَارَكُمْ تَرَوْنَ الْعَجَائِبَ - چشم ها را از حرام ببندید تا عجایب را ببینید.» (۵۷)

در همین راستا امام صادق علیه السلام فرموده اند: «مَنْ نَظَرَ إِلَى امْرَأَةٍ فَرَفَعَ بَصَرَهُ إِلَى السَّمَاءِ أَوْ غَمَضَ بَصَرَهُ لَمْ يَرْتَدْ إِلَيْهِ بَصَرُهُ حَتَّى يُرَاجِعَهُ اللَّهُ مِنَ الْخُورِ الْعَيْنِ - اگر کسی چشمش به زنی افتد و چشم از او بردارد و به آسمان اندازد، یا ببندد، هنوز چشم به هم نزده که خداوند حورالعینی به او تزویج نماید.» (۵۸)

امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمود: سؤال شد از رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم درباره ی مردی که زنی می رسد و به او نگاه می کند. آن حضرت فرمود: «أَوَّلُ نَظْرَةٍ لَكَ وَ الثَّانِيَةُ عَلَيْكَ وَ لَكَ وَ النِّظْرَةُ الثَّلَاثَةُ سَهْمٌ مَسْمُومٌ مِنْ سِهَامِ إِبْلِيسَ مَنْ تَرَكَهَا لِلَّهِ لَا لِغَيْرِهِ أُعْقِبَهُ اللَّهُ إِيْمَانًا يَجِدُ طَعْمَهُ - نگاه اول برای تو و نگاه دوم بر تو و نگاه سوم تیری مسموم از تیرهای شیطان است که هر کس برای خدا نه برای غیر او آن را ترک کند خداوند ایمانی به او عطا می کند که طعمش را می چشد.» (۵۹)

## چند نگاه دیگر را ترک کن

(الف) از آنجا که اندام زن برای مرد تحریک کننده است، مرد حق ندارد به بدن او نگاه نماید؛ چه به قصد لذت باشد و چه نباشد. اگر نگاه به صورت و دست‌های زن تا میج مجاز شمرده شده است، ظاهراً به خاطر عسر و حرجی است که در پوشش زنان پیش می‌آید؛ علاوه بر این که، این جواز هم در صورتی است که به قصد لذت نباشد.

(ب) حضرت عیسی علیه‌السلام در روایت جالبی، حتی از نگاه به لباس زن نیز نهی فرموده است: «نباید به چیزی که بر تو روا نیست، خیره نگاه کنی، زیرا تا وقتی که چشمت را حفظ کنی هرگز دچار زناکاری نمی‌شوی، و اگر توانستی به لباس زنی که نامحرم است نگاه نکنی، نگاه نکن.» (۶۰)

(ج) در چند روایت از نگاه کردن به پشت سر زن‌ها هر چند با حجاب باشند نهی شده است که البته حمل بر کراهت می‌شود. (۶۱)

داود(ع) به پسر خود گفت: «فرزندم به دنبال شیر راه برو و در عقب زن راه مرو.» (۶۲)

(د) تا حد ممکن «هیچ‌گاه بدن عریان خود را در آینه نگاه نکنید.» (۶۳) زیرا می‌تواند تحریک کننده شهوت باشد.

برهنگی و برهنه کردن کار شیطان است. «فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِنْ سَوْآتِهِمَا - اعراف/۲۰ - پس شیطان، آن دو (آدم و همسرش) را وسوسه کرد تا آنچه را از زشتی (عورت) شان از آن دو مخفی بود، برایشان آشکار سازد.» (۶۴)

## زنای چشم

رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند:

«لِكُلِّ عَضْوٍ مِنْ ابْنِ آدَمَ حَظٌّ مِنَ الزَّانَا - برای هر عضوی از اعضاء آدمی بهره‌ای از زناست

فَالْعَيْنُ زَنَاةُ النَّظَرِ - زنای چشم‌ها نگرستن

وَ اللِّسَانُ زَنَاةُ الْكَلَامِ - و زنای زبان سخن گفتن

وَ الْأُذُنَانِ زَنَاةُ السَّمْعِ - و زنای گوش‌ها شنیدن

وَ الْيَدَانِ زَنَاةُ الْبُطْشِ - و زنای دست تعدی نمودن

وَ الرَّجُلَانِ زَنَاةُ الْمَشْيِ - و زنای پاها رفتن

وَ الْفَرْجُ يُصَدِّقُ ذَلِكَ وَ يُكَذِّبُهُ - و عورت ممکن است از آن‌ها پیروی کند یا نکند.» (۶۵)

## سرچشمه زنا

از یحیی بن زکریا پرسیدند که ابتدای زنا و سرچشمه‌ی آن چیست؟ فرمود:

«نگاه کردن و آرزو نمودن.» (۶۶)

## ۱۶ تنها نماندن با نامحرم

رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «کسی که ایمان به خدا و روز قیامت دارد در جایی نمی‌ماند که نفس نامحرمی را می‌شنود.» (۱۱۶)

و فرمود: «به‌خانه‌ی زنانی که شوهرشان غایب است نروید که شیطان همچون خون در هر یک از شما جریان دارد.» (۱۱۷)

امام صادق علیه‌السلام فرمود: «وقتی پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم از زن‌های مسلمان بیعت و عهد می‌گرفت، با آن‌ها شرط می‌فرمود که با مردان بیگانه در جای خلوت ننشینند.» (۱۱۸)

«شیطان به موسی ع گفت: «با زن بیگانه در خلوت منشین، که هیچ مردی با زن نامحرم خلوت نکند مگر این که من خود - نه یارانم - سومی آن‌ها خواهم بود تا او را به فتنه اندازم.» (۱۱۹)

در توضیح‌المسائل حضرت امام خمینی رحمت‌الله علیه می‌خوانیم:

«مسئله ۸۹۴ - بودن مرد و زن نامحرم در جای خلوت جایز نیست و احتیاط در نماز نخواندن در آن جاست لیکن اگر خواند نمازش باطل نیست.»

البته به فتوای برخی مراجع حضورشان در محل حرام و نمازشان دارای اشکال است. (۱۲۰)

## ۱۷ پرهیز از اختلاط با نامحرم

پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «خداوند هیچ پیامبری را در گذشتگان مبعوث نکرد مگر آن که شیطان امید داشت او را به مهلکه زنان افکند و هلاک سازد.» (۱۲۱)

معاشرت و هم‌نشینی زن و مرد با هم، زمینه‌ی هم سخن شدن را فراهم می‌کند و موجب کم شدن حیا و شرم می‌شود. این کار اگر ادامه یابد، با مزاح و شوخی طرفین همراه خواهد بود و از آنجا که در هم‌نشینی‌ها از قوه بینایی و شنوایی توأم استفاده می‌شود، تحریک میل جنسی برای زن و مرد ایجاد شده و زمینه‌ی لغزش و انحراف جنسی را فراهم می‌کند. وقتی پیامبران در معرض هلاک از این نقطه هستند، تکلیف دیگران معلوم است.

حضرت علی علیه‌السلام معاشرت آزادانه زن و مرد را سرزنش نموده و فرموده‌اند:

«مردان را چه شده است که پیوسته یکی از آن‌ها نزد زنی که شوهرش به جنگ رفته می‌نشیند و با او حرف می‌زند و او هم با آن مرد حرف می‌زند. بر شما باد به این که از پشت

پرده با آن‌ها صحبت کنید؛ همانا این کار عفت است.» (۱۲۲)

پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیز در آخرین خطبه‌ای که برای مردم خواندند فرموده‌اند:

«مَنْ فَآكَةَ امْرَأَةٍ لَأ يَمْلِكُهَا حَيْسَ بِكَلِّ كَلِمَةٍ كَلِمَتَهَا فِي الدُّنْيَا أَلْفَ عَامٍ فِي النَّارِ -

هر کس با زن نامحرم شوخی و مزاح کند، به هر کلمه‌ای که با او در دنیا گفتگو کرده هزار سال در آتش دوزخ او را زندانی کنند.» (۱۲۳)

و نیز رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «گفت و شنود با زن‌ها دل را بمیراند.» (۱۲۴)

و امام علی(ع) فرمود: «از زنان شرور پرهیزید و از خوبان آن‌ها برحذر باشید.» (۱۲۵)

با توجه به نکات ذکر شده، برای کنترل شهوت باید:

«با نامحرم رفتار متکبرانه داشت و از سخنان ملایمت‌آمیز با آن‌ها خودداری کرده و از نرمی و لینت در کلام با آن‌ها اجتناب ورزید.» (۱۲۶)

از خوردن مواد غذایی محرک مانند: خرما، موز، هویج، پیاز، سیر، فلفل، دارچین، زعفران، تخم مرغ، گوشت قرمز و غذاهای پرچرب، تنقلات (مثل بادام و پسته) حتی المقدور اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا کنید.

مصرف غذاها و میوه‌هایی که شهوت را کم می‌کنند و طبع سرد دارند مانند مرکبات، صیفی‌جاتی مثل خیار؛ نخود سبز، عدس، ترخون، پونه، انار ترش، هندوانه، قهوه، سرکه، کاهو، و... می‌تواند به کاهش شهوت کمک کند. (۱۰۸)

### پرهیز از پرخوری

امام صادق علیه‌السلام فرمود:

«لَيْسَ شَيْءٌ أَضْرَّ لِقَلْبِ الْمُؤْمِنِ مِنْ كَثْرَتِهِ فَيُورِثُ شَيْئِينَ قَسْوَةَ الْقَلْبِ وَ هَيْجَانَ الشَّهْوَةِ

ضرر هیچ چیز برای دل مومن زیادتر از بسیار خوردن نیست و پر خوردن باعث دو چیز است: قساوت قلب و هیجان شهوت» (۱۰۹) و خداوند از شخص پر خور متنفر است. (۱۱۰)

### یاری از گرسنگی

«هفته‌ای یکی دو روز، روزه مستحبی بگیرید و اگر توان آن را ندارید، روزه اخلاقی بگیرید؛ یعنی، میزان و دفعات صرف غذا را کاهش دهید و فاصله بین هر وعده را افزایش دهید و به حداقل خوراک اکتفا کنید» (۱۱۱) (روزهای دوشنبه و پنجشنبه توصیه شده است)

«از پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم روایت شده است: با تشنگی و گرسنگی با نفس‌هایتان مبارزه کنید همانا پاداش این کار همانند پاداش مبارزه در راه خداست. و عملی دوست‌داشتنی‌تر از گرسنگی و تشنگی در نزد خدا نیست. و همچنین فرمودند: برترین شما روز قیامت در نزد خدا کسی است که گرسنگی بیشتری کشیده باشد و در خداوند متعال تفکر بیشتری نموده باشد. و به اسامه فرمودند: اگر می‌توانی در حال گرسنگی و تشنگی ملک الموت را ملاقات کن تا به بالاترین مقام‌ها و جاها رسیده و با پیامبران هم منزل شوی و ملائکه از دیدن روح شادمان شوند و خداوند بر تو درود فرستد. نیز فرمودند: گرسنگی بکشید و بر بدن‌هایتان سخت بگیرد شاید دل‌هایتان خداوند متعال را ببیند» (۱۱۲)

### ۱۵ روزه

رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «ای جوانان بر شما باد ازدواج و نکاح و هرگاه بعضی از شما قدرت بر ازدواج ندارد، پس روزه بگیرد زیرا روزه کنترل‌کننده و مهارکننده است» (۱۱۳)

گاهی انسان‌های متاهل هم تحت فشار شهوت هستند. عثمان بن مظعون که فردی متاهل بود تصمیم گرفت خود را مقطوع النسل کند. پیامبر به شدت او را از این کار منع کرد و فرمود: «برای کنترل شهوت، روزه بگیر ... و از همسر و عطریات استفاده کن...» (۱۱۴)

امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرموده‌اند: «روزه سه روز از هر ماه و روزه ماه شعبان و سوسه‌ی دل را می‌زاید و پریشانی خاطر را می‌برد» (۱۱۵)

(مقصود پنجشنبه اول ماه و پنجشنبه آخر ماه و چهارشنبه وسط ماه است.)

### ۷) کنترل گوش

پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «زناى گوش‌ها شنیدن است». پس هر شنیدنی که باعث تحریک شهوت شود زنا است و حرام است. پس باید مراقب شنیدنی‌ها باشیم.

«از آثار مخرب غنا ترویج فساد اخلاق و دور شدن از روح تقوا و روی آوردن به شهوات و گناهان است، تا آن‌جا که یکی از سران بنی‌امیه (با آن همه آلودگی) اعتراف می‌کند: غنا، حیا را کم و شهوت را زیاد می‌کند، شخصیت را درهم می‌شکند و همان کاری را می‌کند که شراب می‌کند. برخی انسان‌ها از راه نوشیدن شراب و یا مصرف مواد مخدر خود را وارد دنیای بی‌خیالی و بی‌تفاوتی کنند، برخی هم از طریق شنیدن سخنان باطل و شهوت‌انگیز یک آوازه‌خون، غیرت خود را نادیده می‌گیرند و در دنیای بی‌تفاوتی به سر می‌برند» (۶۷)

همان وجود نورانی فرموده است: «الْغَنَاءُ رُقِيَّةُ الرِّزَا - غنا افسون زنا است» (۶۸) یعنی غنا انسان را با سحری عجیب به سوی زنا می‌کشاند. و تحریک شهوت را در پی دارد.

حدیث دیگری از آن حضرت مؤید این مطلب است: «صاحب غنا و خوانندگی از گور خود کور و کر و لال برانگیخته می‌شود و زناکننده نیز مثل او برانگیخته خواهد شد» (۶۹)

به همین دلیل وعده عذاب زیادی برای اهل موسیقی و غنا داده شده است.

مفسر کبیر علامه طباطبایی در ذیل آیه: «وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بَعِيرَ عِلْمٍ - لقمان/۶ - و از مردم کسانی هستند که می‌خرند لَهْوَ الْحَدِيثِ را تا بدون علم (مردم را) از راه خدا گمراه نمایند».

فرموده‌اند: «کلمه‌ی لهو به معنای هر چیزی است که آدمی را از مهمش باز بدارد و لهو‌الحديث آن سخنی است که آدمی را از حق منصرف نموده و به خود مشغول سازد. مانند حکایات خرافی و داستان‌هایی که آدمی را به فساد و فجور می‌کشاند و یا سرگرمی به غنا و موسیقی و سایر آلات لهو که همه‌ی این‌ها مصادیق لهو‌الحديث هستند» (۷۰)

و در روایتی "لغو" در آیه سوم سوره مؤمنون به آواز و موسیقی تفسیر شده است (۷۱) «وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ - و مؤمنین کسانی هستند که از لغو اعراض می‌کنند».

و رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند: «مَنْ اسْتَمَعَ إِلَيَّ اللَّهْوِ يُذَابُ فِي أُذُنِهِ الْأَثَكُ - کسی که به لهو گوش دهد، (روز قیامت) در گوشش سرب مذاب ریخته می‌شود» (۷۲)

از طرفی برای مبارزه با دیو شهوت، نیاز به عزم جدی و اراده قوی داریم. ولی گوش دادن به تغنیات این اراده را از بین می‌برد. (۷۳)

حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه فرموده‌اند: «استاد معظم ما، دام ظلّه، می‌فرمودند بیشتر از هر چه گوش کردن به تغنیات سلب اراده و عزم از انسان می‌کند» (۷۴)

مؤید این بیان حضرت امام، سفارش پیامبر عظیم‌الشان اسلام به حضرت علی علیه‌السلام است که فرمود: «یا علی سه کار سنگین دلی آورد: گوش دادن به لهو، به دنبال شکار رفتن و رفت و آمد به دربار پادشاهان» (۷۵)

فرمایش امام صادق علیه‌السلام نیز به همین مطلب اشاره دارد: «گوش دادن به غنا و لهو نفاق را در دل می‌رویانند، همان‌گونه که آب گیاه را می‌رویانند» (۷۶)

فکر و خیال بسیاری از مواقع فرد را به سمت گناه می‌کشاند. به همین دلیل برای پرهیز از خیالات گناه‌آلود لازم است، همیشه موضوعات مورد علاقه‌ای برای فکر کردن آماده داشته باشیم. موضوعاتی علمی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، ورزشی و... تا هرگاه افکار و وسوسه‌های شیطانی به ذهن و خیالمان هجوم آورند، از موضوعات جایگزین استفاده نماییم. زیرا فکر گناه قلب را سیاه می‌کند.

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: عیسی علیه‌السلام به اصحاب خود فرمود:

«إِنَّ مُوسَى نَبِيَّ اللَّهِ عَمَّرَكُمْ أَنْ لَا تَزُتُوا وَ أَنَا أَمْرُكُمْ أَنْ لَا تُحَدِّثُوا أَنْفُسَكُمْ بِالرُّنَا فَضَلْنَا عَنْ أَنْ تَزُتُوا فَإِنْ مَنْ حَدَّثَ نَفْسَهُ بِالرُّنَا كَانَ كَمَنْ أَوْقَدَ فِي بَيْتٍ مُزْوَقٍ فَأَفْسَدَ التَّرَاوِيقَ الدُّخَانُ وَإِنْ لَمْ يَحْتَرِقِ الْبَيْتُ

موسی نبی‌الله علیه‌السلام به شما دستور داد که زنا نکنید و من به شما دستور می‌دهم که فکر زنا هم در سر نپرورانید تا چه رسد به این که زنا کنید زیرا کسی که خیال زنا کند مانند کسی است که در خانه‌ای نقش و نگار شده، دود و آتش به پا کند. چنین کاری گرچه خانه را نمی‌سوزاند ولی زینت و صفای آن را مکدر کرده و فاسد می‌کند» (۷۷)

از طرفی فکر به گناه باعث کشیده شدن به سوی معصیت و غلبه آن بر ما خواهد شد. مولی‌الموحدين در این خصوص فرموده‌اند:

«مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي الْمَعْاصِي دَعَتْهُ إِلَيْهَا - كَسَى كَيْتُ فِكْرُهُ فِكْرُهُ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي اللَّذَاتِ غَلَبَتْ عَلَيْهِ - هَر كَيْتُ فِكْرُهُ فِكْرُهُ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي اللَّذَاتِ غَلَبَتْ عَلَيْهِ - هَر كَيْتُ فِكْرُهُ فِكْرُهُ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي اللَّذَاتِ غَلَبَتْ عَلَيْهِ» (۷۸)

و «مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي اللَّذَاتِ غَلَبَتْ عَلَيْهِ - هَر كَيْتُ فِكْرُهُ فِكْرُهُ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي اللَّذَاتِ غَلَبَتْ عَلَيْهِ» (۷۹)

حضرت امام خمینی رحمت‌الله‌علیه کنترل خیال را اولین مرحله سلوک الی‌الله دانسته و می‌فرماید: «خیال یکی از دستاویزهای شیطان است که انسان را به واسطه‌ی آن بیچاره کرده به شقاوت دعوت می‌کند. و آن‌چه باعث غلبه بر شیطان و سپاهش می‌شود، حفظ پرند خیال است. چون که این خیال مرغی است بس پرواز کن که در هر آنی به شاخی خود را می‌آویزد، و این موجب بسیاری از بدبختی‌هاست. انسان مجاهد که در صدد اصلاح خود برآمده و می‌خواهد باطن را صفایی دهد باید زمام خیال را در دست گیرد و نگذارد هر جا می‌خواهد پرواز کند و مانع شود از این‌که خیال‌های فاسد باطل برای او پیش آید و خیال خود را متوجه امور شریفه کند. اگر چه در اول، شیطان و سپاهش این‌کار را بسیار مشکل جلوه می‌دهند، ولی با قدری مراقبت و مواظبت، انجام آن آسان می‌شود» (۸۰)

## جدایی بستر خواب

پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند:

الصَّبِيُّ وَالصَّبِيَّةُ؛ وَالصَّبِيُّ وَالصَّبِيَّةُ؛ وَالصَّبِيُّ وَالصَّبِيَّةُ؛ يُفَرِّقُ بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ لِعَشْرِ سِنِينَ  
باید بستر دو پسر و دو دختر و پسر و دختر در ده سالگی جدا شود. (۱۰۳)

## شکل خوابیدن

خوابیدن بر شکم به‌ویژه در مردان باعث تحریک شهوت است و در اسلام از آن نهی شده است. امیرالمؤمنین فرموده‌اند اگر کسی اینگونه خوابید بیدارش کنید و بی‌تفاوت نباشید.  
«لَا يَنَامُ الرَّجُلُ عَلَى وَجْهِهِ وَ مَنْ رَأَيْتُمُوهُ نَائِمًا عَلَى وَجْهِهِ فَأَنْبَهُوهُ وَ لَا تَدْعُوهُ» (۱۰۴)  
مرد نباید به رو بخوابد و هر که را دیدید که به رو خوابیده، بیدارش کنید و او را رها نکنید».  
و نیز فرمود: «مؤمن به پهلو راست رو به قبله می‌خوابد و شیطان و برادرانش و هر دیوانه و هر بیماری به رو می‌خوابد». (۱۰۵)

## قرآن و دعا

شیطان در خواب و بیداری می‌تواند مزاحم انسان شود. با خواندن قرآن و دعاهای وقت خواب، می‌توانیم افکار و خیالات شیطانی را از خود دور کرده و با آرامش بخوابیم.  
امام صادق (ع) فرمود: «اگر می‌ترسی که در خواب محتلم شوی وقتی به بستر رفتی بگو:  
«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْإِحْتِلَامِ وَ مِنْ سُوءِ الْأَحْلَامِ وَ مِنْ أَنْ يَتَلَاعَبَ بِي الشَّيْطَانُ فِي الْبِقْظَةِ وَ الْمَتَامِ  
بار خدایا بتو پناه می‌برم از احتلام و از خواب‌های بد، و از این‌که شیطان با من در خواب و بیداری بازی کند» (۱۰۶)

## سه نکته دیگر

هنگام خوابیدن درب اتاق را باز بگذارید. این کار به‌ویژه برای پسران جهت دوری از وسوسه‌ها مفید است.

قبل از خواب، حتماً مئانه خود را تخلیه نمایید.

قبل از ورود به اتاق پدر و مادر حتماً اجازه ورود بگیرید. (۱۰۷)

## ۱۴ برنامه خوراک

### پرهیز از لقمه حرام

لقمه حرام انسان را نسبت به همه‌ی گناهان بی‌حیا می‌کند. چه خوردنی حرام باشد چه از پول حرام تهیه شده باشد. خوردن غذا و نشستن در مجلسی که شراب هست و آن‌چه یقین داریم خمس آن داده نشده حرام است. حتی از خوراکی که در مجلس گناه هم هست باید اجتناب کرد چون اثر وضعی دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که بیشتر انحرافات به خصوص در زمینه مسایل جنسی از فکرهاي ناسالم و خیال‌پردازی‌های قبل از خواب، ناشی می‌شود. اگر جوان قبل از آن که به خواب برود، فکرش به خودش و یک سری مسایل و موضوعات مربوط به دوره‌ی جوانی، معطوف گردد، زمینه ایجاد انحرافات جنسی فراهم خواهد شد. بنابراین، تنظیم ساعات خواب برای جوان، ضرورت خاصی می‌یابد و تا زمانی که خواب غالب نشده نباید به رختخواب برود. لازمی این کار این است که در طول روز مشغول فعالیت‌های مهم بوده و به اندازه‌ی کافی کار کرده و خسته باشد.

### دعایی برای رفع بی‌خوابی

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «اگر از بی‌خوابی می‌ترسی وقت خواب بگو:

عِنْدَ مَمَامِكَ سُبْحَانَ اللَّهِ ذِي الشَّانِ دَائِمِ السُّلْطَانِ عَظِيمِ الْبُرْهَانَ كُلِّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنِ

منزه است خداوند، سلطنتش ابدی و نیرویش عظیم است و همیشه و هر روز در کار خلقت است.

سپس بگو: يَا مُشْبِعَ الْبُطُونِ الْحَائِعَةِ وَ يَا كَاسِيَ الْجُنُوبِ الْعَارِيَةِ وَ يَا مُسْكِنَ الْعُرُوقِ الضَّارِبَةِ وَ يَا مُتَوِّمَ الْعُيُونِ السَّاهِرَةِ سَكُنْ عُرُوقِي الضَّارِبَةَ وَ ائِذْنِ لِعَيْنِي أَنْ تَنَامَ عَاجِلًا

ای سیرکننده شکم‌های گرسنه و پوشاننده پیکرهای عریان، و آرام‌کننده قلب‌های ناراحت و رگ‌های پر خون و ای خواب‌کننده چشم‌های بیدار رگ‌های پر هیجان مرا آرامش ده و به چشمانم اجازه خواب عطا کن». (۹۸)

### تا بیدار شدی برخیز

گاهی اوقات از خواب بیدار می‌شویم ولی به دلیل کسلی از رختخواب بیرون نمی‌آییم. این زمان یکی از اوقاتی است که شیطان بهترین فرصت را برای وسوسه و ایجاد انگیزه‌های شهوانی به دست می‌آورد. زیرا علاوه بر آن که مانند هنگام خوابیدن افکار انحرافی ممکن است به سراغمان بیاید، امکان این که در بین این افکار بخوابیم بسیار کمتر است.

از طرفی این بودن در رختخواب کمکی به رفع خستگی ما نمی‌کند و فقط مدت زمان زیادی را از دست می‌دهیم. زیرا رفع خستگی فقط با خواب به دست می‌آید و در این زمان‌ها نمی‌خوابیم. پس بهترین کار برخاستن بلافاصله بعد از بیدار شدن است.

### پرهیز از پر خوابی

پر خوابی علاوه بر آن که باعث بروز تنبلی و کسلی و از دست دادن فرصت‌ها است. به دلیل به هم زدن برنامه‌ی خواب باعث ایجاد زمینه برای افکار انحرافی است.

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند:

«بپرهیزید از پر خوابی که پر خوابی صاحبش را روز قیامت فقیر وانهد». (۹۹)

و امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى يُبْغِضُ كَثْرَةَ النَّوْمِ وَ كَثْرَةَ الْفَرَاغِ - خداوند خواب زیاد و بیکاری بسیار را دوست ندارد». (۱۰۰)

و نیز فرمود: «زیاد خوابیدن بر باد دهنده‌ی دین و دنیا است». (۱۰۱)

علی‌بن‌ابی‌همزه گفت: نزد حضرت موسی‌بن‌جعفر علیه‌السلام بودم که چرتم گرفت. آن حضرت فرمود: «خوددار باش، چشمت را این قدر به خواب عادت مده، چشم از همه اعضای بدن کم‌سپاس‌تر است». (۱۰۲)

### ۹ پرهیز از تنهایی

تنها ماندن در اکثر موارد باعث می‌شود تا شیطان افکار گناه‌آلود را به خیال انسان وارد کند. از این رو اهل بیت علیهم‌السلام سفارش اکید نموده‌اند که افراد تنها نمانند. زیرا شیطان قرین تنهایی است.

رسول خدا به امام علی علیه‌السلام فرمود: «لَا تَخْرُجْ فِي سَفَرٍ وَحَدَّكَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ مَعَ الْوَاحِدِ

در هیچ سفری تنها خارج مشو، زیرا که شیطان یار شخص تنها است». (۸۱)

امام کاظم علیه‌السلام برای کسی که چاره‌ای از سفر تنها ندارد فرموده است که بگوید:

مَا شَاءَ اللَّهُ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ اللَّهُمَّ أَنْسُ وَ حَشْتِي وَ أَعْنِي عَلَى وَحْدَتِي وَ أَدِّ عَيْبِي (۸۲)

هر چه خدا بخواهد واقع می‌شود، هیچ قدرتی و قوتی جز با استعانت از خدا به وجود نمی‌آید. خدایا در حال وحشتم انیس من باش، و در مقابل تنهائیم یاریم کن، و از غیبتم به سلامت بازگردان».

دقت کنید که نفرموده است شیطان در سفر یار شخص تنها است، بلکه این یک مطلب کلی است. دلیل ما هم برای این موضوع روایات زیر است.

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «خداوند متعال بر شما ای امت: بیست و چهار صفت را ناخوش داشته و شما را از آن‌ها نهی کرده است: (از جمله آن‌ها این است که)

كِرَهُ أَنْ يَنَامَ الرَّجُلُ فِي بَيْتٍ وَحْدَهُ - مکروه است مرد به تنهایی در خانه‌ای بخوابد». (۸۳)

آن وجود نورانی در فرمایشی دیگر فرموده‌اند: «... لَعَنَّ اللَّهُ ثَلَاثَةً ... وَ الثَّانِيَةَ فِي بَيْتٍ وَحْدَهُ

... خدا سه کس را لعنت کرده است ... و کسی که تنها در خانه‌ای بخوابد».

پس ملاحظه می‌کنید که تنها خوابیدن در خانه هم مذموم است.

در ادامه همین روایت فرموده‌اند: «يُتَخَوَّفُ مِنْهُنَّ الْجُنُونُ ... وَ الرَّجُلُ يَنَامُ وَحْدَهُ -

سه عمل است که بیم جنون از آن می‌رود ... و تنها خوابیدن مرد». (۸۴)

امام صادق علیه‌السلام فرمود: «الْبَائِتُ فِي الْبَيْتِ وَحْدَهُ شَيْطَانٌ وَ الْاِثْنَانُ لَمَةٌ وَ الثَّلَاثَةُ أُتْسٌ -

کسی که شب را تنها در خانه بسر برد، شیطان است، و دو نفر یار یکدیگرند، و سه نفر جمعیتی هستند». (۸۵)

در ادامه روایتی که از امام کاظم علیه‌السلام نقل شد، ایشان فرموده‌اند: «هر که در اتاقی یا

خانه‌ای یا دهی شب را تنها گذراند، بگوید: اللَّهُمَّ أَنْسُ وَ حَشْتِي وَ أَعْنِي عَلَى وَحْدَتِي -

بار خدایا همدم تنهائیم باش و در تنهائیم بمن کمک کن.

در اصول کافی آمده است که قبل از این ذکر آیه‌الکرسی بخواند. (۸۶)

بسیاری از گناهایی که انسان مرتکب می‌شود به علت بیکاری و نداشتن برنامه است. زیرا بیکاری باعث تنهایی و تنهایی باعث خیال و فکر به گناه است. اگر برای تمام زمان‌های فراغتمان برنامه‌ریزی کنیم خیلی راحت‌تر می‌توانیم با فشارهای غریزه جنسی مقابله کنیم. شرکت در فعالیت‌های فرهنگی، هنری، سیاسی و... می‌تواند به ما کمک زیادی نماید.

پیامبر رحمت صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ فِيهِمَا مَفْتُونٌ الصَّحَّةُ وَ الْفَرَاغُ - دو سرشت است که بسیاری از مردم در آن به فتنه افتاده‌اند: تندرستی و بیکاری.» (۸۷)

زیرا قدر تندرستی را نمی‌دانند و سبب غفلت‌شان از خدا می‌شود و بیکاری باعث انواع گناهان به‌ویژه گناهان جنسی است.

به همین دلیل امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «إِنْ يَكُنِ الشُّغْلُ مَجْهَدَةً فَاتَّصَلَ الْفَرَاغُ مَفْسَدَةً - اگر شغل خستگی و رنج دارد، بیکاری مدام نیز مایه فساد و تباهی است.» (۸۸)

امام صادق علیه‌السلام نیز فرموده‌اند: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى يُبْغِضُ كَثْرَةَ النَّوْمِ وَ كَثْرَةَ الْفَرَاغِ - خداوند خواب زیاد و بیکاری بسیار را دشمن می‌دارد.» (۸۹)

همچنین امام باقر علیه‌السلام فرمود که: «موسی علیه‌السلام به خداوند عرض کرد: کدام بنده‌ها را بیشتر دشمن داری؟ فرمود: حَيْفَةَ بِاللَّيْلِ بَطَالُ بِالنَّهَارِ - آن‌که در شب (از فرط پر خوری) مردارپرست و در روز بیکاری.» (۹۰)

از طرفی برای فرد مؤمن بیکاری مفهوم درستی نیست.

پیامبر عظیم‌الشان فرموده است: «كَفَى بِالْيَقِينِ غِنًى وَ بِالْعِبَادَةِ شُغْلًا - برای بی‌نیازی از غیر خدا یقین داشتن کافی و برای مشغول بودن عبادت پروردگار بس است.» (۹۱)

و همان حضرت فرمود: «أَكْسَلُ النَّاسِ فَعَبْدٌ صَحِيحٌ فَرَاغٌ لَا يَذْكُرُ اللَّهَ بِشَفَقَةٍ وَ لَا يَلْسَانَ - کسل‌ترین مردم فردی است که از صحت و سلامت برخوردار است ولی در اوقات بیکاری با لب و زبانش ذکر حق نمی‌گوید.» (۹۲)

امیرالمؤمنین علیه‌السلام نیز در این خصوص سروده‌اند:

اَعْتَمَمْتُ رَكَعَتَيْنِ زُلْفَى إِلَى اللَّهِ  
إِذَا كُنْتُ فَارِعًا مُسْتَرِيحًا  
فَإِذَا هَمَمْتُ بِالْقَوْلِ فِي الْبَاطِلِ  
فَاجْعَلْ مَكَانَهُ التَّسْبِيحًا

هنگامی که بیکاری و استراحت می‌کنی، از فرصت استفاده کن و دو رکعت نماز برای نزدیک‌تر شدن به خدا بخوان  
آن‌گاه که به‌فکر حرف باطل افتادی که بگویی به جای آن ذکر خدا را بگو. (۹۳)

مولای متقیان می‌فرمایند: «إِذَا كَثُرَتِ الْقُدْرَةُ قَلَّتِ الشَّهْوَةُ - هرگاه قدرت افزایش یافت شهوت کم می‌گردد.» (۹۴)

در دعای کمیل نیز می‌خوانیم: «قَوِّ عَلَيَّ خِدْمَتَكَ حَوَارِحِي وَ أَشَدُّ عَلَيَّ الْعَزِيمَةَ حَوَانِحِي - خدایا! اندام مرا در راه خدمت به خودت قوی گردان و دلم را برای عزیمت به سویت محکم ساز.»  
**نداشتن توان جسمی دو اشکال را به دنبال دارد:**

**اول:** به دلیل عدم توانایی بر انجام فعالیت، حتی پیاپیاده‌روی؛ افراد کم‌کم گوشه‌گیر شده و برای پر کردن اوقات فراغت خود به کارهایی مانند تماشای فیلم و بازی‌های رایانه‌ای رو می‌آورند که می‌تواند زمینه وسواس شهوانی را به دلیل نوع برنامه و تنها بودن ایجاد نماید.

**دوم:** نتیجه قسمت اول ایجاد مشکلات روحی و روانی است که این‌گونه مشکلات با از بین رفتن صفات مهمی مانند: غیرت، اراده، حیا و امثال آن همراه خواهد بود. که در بخش‌های قبل به نقش آن‌ها در کنترل شهوت اشاره نمودیم.

ورزش باعث نشاط جسم است و انسان را از نظر روانی هم شاداب می‌کند و به‌خاطر کاهش اضطراب موجب تقویت اراده‌ی انسان می‌گردد و هرچه قدرت روحی انسان افزایش یابد، عزت نفس بیشتری خواهد داشت، که از عوامل مهم کنترل شهوت است.

ویژگی دیگر ورزش پر کردن اوقات فراغت سالم است. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند: «مؤمن نیرومند بهتر و نزد خداوند محبوب‌تر از مؤمن ناتوان است.» (۹۵)

و فرموده‌اند: «ورزش و بازی کنید و تفریح داشته باشید، همانا من ناراحت‌م از این‌که در دین شما خستگی و بی‌نشاطی دیده شود.» (۹۶)

از طرفی یکی از دلایل فشار شهوت افزایش نیروهای متراکم در بدن است که ورزش موجب دفع و مصرف آن‌ها شده و در این صورت، قوای جنسی تعدیل می‌گردند.

یکی از دلایل تحریک جنسی دیر خوابیدن یا بد خوابیدن است. ثابت شده است که هنگامی که افراد به‌طور منظم ورزش می‌کنند خواب زودتر و آرامش‌بخشی دارند.

## ۱۲ موهای زائد

برطرف کردن موهای زائد بدن با فاصله زمانی بیشتر - البته با رعایت بهداشت که موجب بروز بیماری نشود - در کم کردن شهوت مؤثر است. حضرت علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «مَا كَثُرَ شَعْرُ رَجُلٍ قَطُّ إِلَّا قَلَّتْ شَهْوَتُهُ - موی (زائد) بدن هیچ مردی زیاد نشد، مگر این‌که شهوتش کم شد.» (۹۷)

توجه: تأخیر در برطرف کردن موهای زائد بدن بیشتر از چهل روز مکروه است