

الحمد لله
الرحمن
الرحيم

روش تربیتی تحمیل

بر نفس

در منابع اسلامی



روشنی تربیتی تحمیل پرنسی در منابع اسلامی

ناشر: معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه
تهیه و تدوین: مدیریت مطالعات معاونت تهذیب حوزه های علمیه
مجتمع فرهنگی پژوهشی اوقاف

نویسنده: هادی حسین خانی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات اوقاف
قطع: رقعی

اهدای معاونت فرهنگی و اجتماعی
سازمان اوقاف و امور خیریه

نوبت چاپ: پاییز ۱۳۹۳
شمارگان: ۵،۰۰۰ نسخه
قیمت: ۷۰۰۰ تومان

سایت سازمان: www.awqaf.ir

سایت معاونت: www.mfso.ir

سایت مجتمع: www.mfpo.ir

سایت معاونت تهذیب: www.tahzib-howzeh.com

آدرس: تهران، خیابان نوفل لوشاتو، سازمان اوقاف و امور خیریه
معاونت فرهنگی و اجتماعی

آدرس مجتمع: قم، خیابان جمهوری، بین کوی ۱۶ و ۱۸، پ ۴۸
مجتمع فرهنگی پژوهشی

معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه

تلفن: ۰۲۵ - ۳۲۹۳۶۰۴۲ نمابر: ۰۲۵ - ۳۲۹۳۱۶۰۵

غیر قابل فروش

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	تعریف روش تحمیل بر نفس
۱۳	مبنای تربیتی
۱۵	۱. تأثیر مثبت ظاهر بر باطن
۱۶	۲. تأثیر منفی ظاهر بر باطن
۱۸	اصل تربیتی
۲۰	اهمیت روش
۲۲	انواع روش
۲۳	ایجابی: رفتاری
۲۳	ایجابی: گفتاری
۲۵	ایجابی: رفتاری-گفتاری
۲۷	سلبی: رفتاری
۳۰	سلبی: گفتاری
۳۰	سلبی: رفتاری-گفتاری
۳۲	آثار روش تربیتی تحمیل بر نفس
۳۲	الف. زدودن صفات نامطلوب اخلاقی
۳۲	تکبر
۳۳	۱. انجام عبادات واجب:
۳۴	۲. انجام امور شخصی:
۳۵	۳. انجام امور دشوار:
۳۵	۴. انجام امور نامتناسب با جایگاه متکبرین

۳۶	۵. سجده
۳۶	۶. ابتدا به سلام کردن
۳۷	غضب
۳۷	۱. غضب ناپسند
۳۸	۲. غضب پسندیده
۳۸	۱. وضو گرفتن
۳۹	۲. ذکر
۴۰	۳. لمس کردن خویشاوند
۴۰	۴. تظاهر به شکیبایی
۴۱	قساوت قلب
۴۲	۱. پرهیز از حرام خواری
۴۲	۲. پرهیز از افراط در خوردن و آشامیدن
۴۳	۳. پرهیز از خوابیدن پس از غذا خوردن
۴۴	۴. اطعام مساکین و یتیم نوازی
۴۴	ب) زدودن حالات نامطلوب نفسانی
۴۴	وسواس
۴۵	۱. روزه گرفتن در ماه شعبان
۴۶	۲. ذکر
۴۷	۳. خوردن انار
۴۷	ترس
۴۸	۱. انفاق
۴۸	۲. قرار گرفتن در موقعیت ترس
۴۹	۳. قرائت قرآن
۴۹	حزن
۵۰	۱. انفاق

۵۰	۲. شستن لباس
۵۱	۳. ذکر
۵۱	ج) ایجاد و تقویت صفات مطلوب باطنی
۵۲	ایجاد و تقویت ایمان
۵۲	۱. مهار کردن نگاه
۵۳	۲. پرهیز از دروغ جدی و شوخی
۵۳	۳. التزام به ارزش‌های اخلاقی
۵۳	تحصیل خیر
۵۴	۱. معاشرت پسندیده با همسر
۵۶	۲. جهاد در راه خدا
۵۷	تثبیت نفس
۵۷	۱. انفاق
۵۷	۲. دعا
۵۸	۳. اطاعت از خداوند
۵۹	اخلاص
۵۹	۱. روزه
۶۰	۲. انتظار فرج
۶۱	۳. درخواست نکردن از دیگران
۶۲	تقوی
۶۲	روزه
۶۳	عبادت خداوند
۶۳	قصاص
۶۳	د) ایجاد و تقویت حالات مطلوب درونی
۶۴	نشاط و شادابی
۶۴	۱. ذکر

۶۴	۲. ملاقات برادران دینی
۶۴	۳. انجام امور فرح بخش
۶۵	آرامش
۶۵	ذکر خدا
۶۶	ازدواج

شرایط تأثیر گذاری روش

۶۷	۱. بصیرت
۶۷	۲. نیت پسندیده
۶۸	۳. توان سنجی
۷۰	۴. دلنشین سازی
۷۱	۵. رفق و مدارا
۷۲	۶. تمرین و تکرار
۷۳	

منابع و مأخذ

۷۴

مقدمه

در فرهنگ اسلامی، تربیت در مورد کل نظام هستی مصداق می یابد و همه چیز در راستای تربیت قرار دارد. براساس آیات قرآن، تربیت بر سراسر نظام هستی حاکم، و همه چیز در حال تربیت پذیری و کمال یابی است و این کار تنها با اراده‌ی خداوند انجام می گیرد. هر موجودی که در حال تربیت است، استعدادهای سابق او به طور مرتب فعلیت می یابد و آمادگی های جدید در نهاد وی پدید می آید، کمالی در او تحقق می یابد و زمینه برای پذیرش کمال برتر فراهم می شود. موجود تربیت پذیر در حال حرکت به سوی کمال است و بعثت پیامبران و نزول کتاب های آسمانی نیز برای تربیت انسان هاست.

در این میان نفس انسان پدیده‌ی پیچیده‌ای است که با توجه به نوع تربیت و تعلیم آن به شکل و قالبی خاص درمی آید و سرنوشت انسان را رقم می زند. شناخت نفس که بخشی مهم از وجود انسان است، به او کمک می کند تا با آگاهی و علم و دانش بیشتری، به خود و امکانات و توانمندی ها و محدودیت هایش بنگرد و راهی به سوی شناخت آفریننده‌ی خود بیابد.

نظام تربیتی اسلام از روش های مختلفی برای پرورش ابعاد گوناگون انسان

استفاده کرده و یکی از این روش ها که به طور وسیع و گسترده در منابع اسلامی مورد توجه قرار گرفته، روش تحمیل بر نفس است. نوشتار حاضر در صدد است تا با کاوشی هر چند ناچیز در منابع اسلامی، علاوه بر تبیین روش مذکور، نمونه هایی از کاربرد آن را در زدودن صفات ناپسند باطنی و جایگزین ساختن حالات مطلوب ارائه کرده و شرایط به کارگیری آن را در موقعیت های تربیتی روشن سازد. در این راستا معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه سعی نموده است با ارائه نگاه و سبکی جدید در ترویج این امر مهم همت گمارد.

معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه

تعریف روش تحمیل بر نفس

روش و شیوه، به معنای طریقه، اسلوب یا راه است^۱ و ناظر به پیمودن مسیری برای رسیدن به هدفی است. به همین مناسبت در علوم نظری، روش به راه یا قاعده‌ای اطلاق می‌شود که برای کشف حقیقت به کار می‌رود و در علوم عملی، مانند اخلاق، سیاست و تعلیم و تربیت، به راهی که برای رسیدن به هدفی اتخاذ می‌شود.^۲

تحمیل بر نفس، یکی از روش‌های تربیتی اسلام است که در آن، باطن انسان توسط ظاهر وی ساخته می‌شود. براساس روش تربیتی تحمیل بر نفس، انجام یا ترک برخی از رفتارهای ظاهری، می‌تواند صفات مطلوبی را در باطن انسان ایجاد و یا خصوصیات نامطلوبی را از باطن او برطرف کند. تحمیل در جایی ضرورت می‌یابد که کراهت وجود داشته باشد. هنگامی که علی‌رغم گریز و کراهت باطن، اعضا و جوارح به انجام عملی وادار گردند، این روش مورد استفاده قرار گرفته است که با بهره‌گیری از آن، می‌توان باطن سرکش و بی‌رغبت را با حرکات ظاهر رام و راغب کرد.^۳ به عنوان نمونه، الزام و واداشتن نفس به انجام رفتارهای عبادی و ترک گناهان، هر چند امری دشوار و همراه با تحمیل سختی‌هاست، توفیق چشیدن طعم شیرین ایمان را به فرد عطا خواهد

۱. دهخدا؛ لغت‌نامه؛ ج ۸، ص ۱۲۳۷۸، ماده روش.

۲. محمود فتحعلی، مجتبی مصباح، و حسن یوسفیان، زیر نظر آیه الله مصباح یزدی، فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، ص ۲۹۱.

۳. خسرو باقری؛ نگاهی دوباره به تربیت اسلامی؛ ج ۱، ص ۷۰.

کرد. حضرت علی علیه السلام در این خصوص می فرماید:
 صَابِرُوا أَنْفُسَكُمْ عَلَىٰ فِعْلِ الطَّاعَاتِ وَ صُونُوهَا عَنْ دَنَسِ
 السَّيِّئَاتِ تَجِدُوا حِلَاوَةَ الْإِيمَانِ^۱
 بر انجام طاعات الهی صبور باشید و خود را از پلیدی گناهان
 بازدارید تا شیرینی ایمان را بیابید.

همچنین توصیه شده است که مسلمانان، خود را در خوراک و پوشاک
 شبیه دشمنان خداوند نسازند، چرا که این تشابه در رفتار، زمینه‌ی تشابه در
 خصوصیات باطنی با آنان را فراهم می‌سازد:

عَنْ جَعْفَرٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ آبَائِهِ قَالَ قَالَ أَوْحَى اللَّهُ إِلَى نَبِيٍِّّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ
 أَنْ قُلْ لِقَوْمِكَ لَا تَلْبَسُوا لِبَاسَ أَعْدَائِي وَلَا تَطْعَمُوا مَطَاعِمَ أَعْدَائِي
 وَلَا تَشَاكِلُوا بِمَا شَاكَلَ أَعْدَائِي فَتَكُونُوا أَعْدَائِي كَمَا هُمْ أَعْدَائِي.^۲
 امام صادق علیه السلام از پدر و ایشان از پدران بزرگوارش علیهم السلام
 نقل فرمود که خداوند به پیامبری از پیامبران وحی فرمود که به
 قومت بگو لباس دشمنان مرا نپوشند، غذای آنان را نخورند و
 خود را شبیه آنان نسازند، چرا که آنان نیز به دشمنان من تبدیل
 خواهند شد.

۱ . تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۸۳.
 ۲ . محمد بن الحسن الحر العاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۴۶.

مبنای تربیتی

مبنای تربیت مشتمل بر علوم و حوزه‌هایی از معرفت است که به واسطه‌ی آن‌ها اطلاعات لازم برای تنظیم جریان تربیت به دست می‌آید.^۱

با این تعریف، بین اصل و مبنا تفاوت وجود دارد؛ زیرا اصل مشتمل بر نوعی راهنمای کلی است که بر تمام جریان تربیت حاکم و ناظر است در حالی که مبنا اغلب شامل یک یا چند دسته از معرفت بشری است که در کسب شناختی بهتر از جریان تربیت و تعیین اصول لازم برای تربیت به ما کمک می‌کند. بدیهی است بدون مراجعه به مبنای صحیح نمی‌توان اصولی صحیح را برای جریان تربیت استخراج کرد.^۲

مبنای تربیتی در روش تحمیل بر نفس تأثیر ظاهر بر باطن است. این مبنای انسان‌شناختی به این معناست که ظاهر انسان دست اندرکار سر و سامان دادن به باطن اوست.

خداوند متعال برای انسان ظاهر و باطنی قرار داده است. باطن یا درون، همان قلب و عقل و اعتقادات و تصورات و همچنین احساسات و امیال و رغبت‌هایی است که به واسطه‌ی اعتقادات و تصورات درونی انسان به وجود می‌آید. ظاهر انسان نیز شامل آن دسته از رفتارهایی است که از نمود ظاهری برخوردار است. رفتارهایی همچون غذاخوردن، راه رفتن، سخن گفتن، لباس پوشیدن و...

1-Foundations of Education

۲. غلامحسین شکوهی؛ مبنای و اصول آموزش و پرورش؛ ص ۶۱.

مصادیقی از رفتارهای ظاهری به شمار می‌رود. اما ظاهر و باطن انسان دو جهان مستقل و جدا از هم نیستند، بلکه میان آن دو ارتباطی وثیق و تأثیری دوجانبه وجود دارد. در این بین، باطن و درون، اساس را تشکیل می‌دهد و در واقع نیروی حرکت دهنده‌ی ظاهر و کنترل‌کننده‌ی حرکت‌های آن است و همین نیروی درونی، نقش تعیین‌کننده‌ی در صلاح و فساد انسان و پاداش و جزای وی نزد خداوند ایفا می‌کند. خداوند در قرآن کریم در باره‌ی مسیحیان با ایمان می‌فرماید:

وَإِذَا سَمِعُوا مَا أُنزِلَ إِلَيْهِ الرَّسُولِ تَرَىٰ أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ يَقُولُونَ رَبَّنَا آمَنَّا فَاكْتُبْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ^۱.

و هر زمان آیاتی را که بر پیامبر (اسلام) نازل شده بشنوند، چشم‌های آن‌ها رامی‌بینی که (از شوق)، اشک می‌ریزد، به‌خاطر حقیقتی که دریافته‌اند؛ آن‌ها می‌گویند: «پروردگارا! ایمان آوردیم؛ پس ما را با گواهان (و شاهدان حق، در زمره یاران محمد) بنویس!»

بر اساس آیه فوق، این دسته از مسیحیان به خاطر حقیقتی که دریافته‌اند (تحول باطنی)، از چشمانی اشک‌بار برخوردارند (تأثیر ظاهری). همچنین رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَ لِكُلِّ امْرِيٍّ مَا نُويٌّ^۲.
همانا کارها به نیت‌ها بستگی دارد و برای هر شخص آن چیزی است که نیت نموده است.

از این بیان رسول خدا ﷺ نیز استفاده می‌شود که نیت‌های باطنی، سرچشمه‌ی انجام اعمال ظاهری می‌باشد. اما اقتضای حکمت الهی بر این است که ظاهر انسان صرفاً منفعل و پذیرای

۱. مانند، ۸۳.

۲. شیخ حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۱، ص ۴۸..

تأثیرات باطنی نباشد، بلکه خود نیز بتواند عمل کننده، فعال و نقش آفرین در ایجاد حالات و صفات باطنی باشد. یعنی وقتی ظاهر دست به انجام کاری می‌زند، این کار بر درون و باطن تأثیر می‌گذارد. حال اگر این کار خوب باشد، تأثیر آن خوب و اگر بد باشد، تأثیرش نیز منفی خواهد بود. از این رو در تأثیر ظاهر بر باطن با دو شکل مواجهیم:

۱. تأثیر مثبت ظاهر بر باطن

در این نوع از تأثیر ظاهر بر باطن آدمی، اعمال و رفتار صحیح و مثبتی که از انسان سر می‌زند، سبب ایجاد حالتی مطلوب و پسندیده در باطن شخص می‌گردد. از این رو فرد باید در مناسبات ظاهری خود شیوه‌ی صحیحی را در پیش گیرد تا بتواند باطن را نیز آراسته به محاسن اخلاقی سازد. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ^۱

ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد؛ تا پرهیزکار شوید.

در این آیه‌ی شریفه، خداوند متعال، روزه گرفتن را که امری ظاهری و شامل انجام یا ترک برخی رفتارهاست، زمینه‌ساز تحقق تقوای درون معرفی می‌نماید. همچنین در جایی دیگر، به منظور ایجاد حالت توجه در نماز، دستور می‌دهد که مؤمنان در حالت مستی، به نماز نزدیک نشوند:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ ...^۲

۱. بقره، ۱۸۳.

۲. نساء، ۴۳.

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! در حال مستی به نماز نزدیک نشوید تا بدانید چه می‌گویید! ...

از مضمون آیات پیداست که اعمال ظاهری «روزه» و «پرهیز از شراب خواری»، تاثیراتی انکارناشدنی بر ایجاد و تقویت حالات باطنی «تقوی» و «توجه در نماز» برجامی گذارند.

۲. تأثیر منفی ظاهر بر باطن

چنانچه رفتار فرد در چارچوب درستی قرار نگیرد و از اصول صحیحی پیروی نکند، باطن وی نیز تحت تأثیر رویکردی منفی خواهد بود. از این رو خداوند متعال، راه رفتن آمیخته با تکبر را زمینه‌ساز رسوخ صفت تکبر دانسته، برای جلوگیری از نهادینه شدن این صفت در فرد، او را از ابراز تکبر و فخرفروشی در رفتار ظاهری خود نیز بر حذر می‌دارد:

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ...^۱
و روی زمین، با تکبر راه مرو! ...

همچنین امیرالمؤمنین علیه السلام در خصوص تأثیر دروغ‌گویی بر محرومیت از چشیدن طعم ایمان می‌فرمایند:

لَا يَجِدُ عَبْدٌ طَعْمَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَتْرُكَ الْكَذِبَ هَزْلَةً وَجِدَّةً^۲
هیچ بنده‌ای طعم ایمان را نمی‌چشد، مگر آن که دروغ‌های جدی و شوخی را ترک کند.

از این فرمایش حضرت حاصل می‌شود که دروغ‌گفتن به صورت جدی یا شوخی، که رفتاری ظاهری است، در احساس نکردن طعم ایمان، که مربوط به باطن است، تأثیری اساسی دارد.

همچنین از ابن مسعود نقل شده که گفت:

۱. اسراء: ۳.

۲. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار؛ ج ۶۹، ص ۲۴۹.

كان رسول الله ﷺ له يمسخ مناكبنا في الصلاة و يقول: استودا ولا تختلفوا تختلف قلوبكم.^۱

رسول خدا ﷺ دست به شانه‌های مامی گذاشتند و می فرمودند: منظم و صاف بایستید و گرنه دل‌هایتان هم مختلف خواهد شد

توجه رسول خدا ﷺ به هماهنگی در صفوف نماز، حاکی از تاثیر روشن آن در وحدت و هماهنگی دل‌ها می باشد.

در روایتی دیگر امام زین العابدین علیه السلام از اسماء بنت عمیس نقل می کند که می گوید:

كُنْتُ عِنْدَ فَاطِمَةَ إِذْ دَخَلَ عَلَيْهَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَ فِي عُنُقِهَا قَلَادَةٌ مِنْ ذَهَبٍ كَانَتْ اشْتَرَاهَا لَهَا عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عليه السلام مِنْ فِيءٍ فَقَالَ لَهَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَا فَاطِمَةُ لَا يَقُولُ النَّاسُ أَنَّ فَاطِمَةَ بِنْتُ مُحَمَّدٍ تَلْبَسُ لِبَاسَ الْجَبَابِرَةِ فَقَطَعَهَا وَ بَاعْتَهَا وَ اشْتَرَتْ بِهَا رَقَبَةً فَأَعْتَقَهَا فَسَرَّ بِذَلِكَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ.^۲

در محضر فاطمه زهرا علیها السلام بودم که رسول خدا ﷺ بر او وارد شدند در حالی که گردنبندی از طلا که علی علیه السلام از غنیمت برایش فراهم کرده بودند بر گردن داشت. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خطاب به فاطمه علیها السلام فرمودند: مبادا که مردم بگویند فاطمه دختر محمد پوشش جباران را می پوشد. پس فاطمه گردنبند را از گردن درآورد و فروخت و با آن برده ای خرید و در راه خدا آزاد کرد و بدین گونه رسول خدا ﷺ شادمان شد!

از ضمیمه کردن این روایت به حدیث قدسی که قبلاً گذشت^۳، روشن می شود که آراستن خویش به سبک جباران، زمینه‌ی ایجاد خلق و خوی آنان را فراهم می سازد.

۱. سید محمد حسین طباطبایی، سنن النبی صلی الله علیه و آله، ص ۲۶۷.

۲. بحارالانوار؛ ج ۴۳، ص ۸۱

۳. ص ۱۰.

اصل تربیتی

گزاره‌هایی کلی و تجویزی که از یک سو با مبانی و از سوی دیگر با فعالیت‌های تعلیم و تربیت رابطه دارند، را اصول تربیتی می‌نامند.^۱ بر این اساس، اصول تربیتی بر مبانی تربیتی مبتنی بوده و روش‌های تربیتی نیز از اصول تربیتی استخراج می‌شوند.

در روش تحمیل بر نفس، اصل تربیتی «ظاهر سازی» که مبتنی بر مبنای «تأثیر ظاهر بر باطن» می‌باشد، مورد توجه قرار گرفته است. بر اساس این اصل تربیتی، یکی از راه‌های ایجاد تحول در باطن آن است که در ظاهر فرد دست‌کاری صورت پذیرد. اصل تربیتی «ظاهر سازی» از روایت امام علی (ع) قابل استفاده است:

ان لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ.^۲

اگر شخص حلیم و بردباری نیستی، خود را به بردباری بزنی؛

۱. محمود فتحعلی، مجتبی مصباح، و حسن یوسفیان، زیر نظر آیه الله مصباح یزدی، فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، ص ۲۹۱.

۲. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار؛ ج ۶۸، ص ۴۰۵.

زیرا کم اتفاق می افتد که کسی خود را به قومی شبیه سازد و همانند آنان نشود.

ممکن است این سؤال به نظر برسد که آیا اینگونه ظاهر سازی، افراد را به رفتار منافقانه و برتر سازی ظاهر از باطن سوق نمی دهد؟
در پاسخ می توان گفت: ظاهر سازی هرگاه در پی توجه به مردم و تلاش برای جلب نظر آنان صورت گیرد، منجر به نفاق می گردد که صفتی مذموم است. اما اگر هدف از آن، آراستن ظاهر به محسنات اخلاقی برای ایجاد تحول در باطن آدمی باشد و به نهادینه شدن ملکات نفسانی مطلوب در وجود انسان منجر شود، نه تنها مذموم نیست، بلکه بسیار ممدوح و قابل تحسین است. به همین دلیل، در روایت مذکور، اساساً امام، فردی که مزین به صفت حلم نیست و می خواهد به آن متصف شود را به ظاهر سازی و وانمود کردن به حلم مأمور می سازند.

اهمیت روش

روش تحمیل بر نفس از آن جا که مستلزم وادار نمودن خود به انجام یا ترک رفتارهای غیر ملائم با امیال نفسانی است، از اهمیت والایی در منابع اسلامی برخوردار است. چنانچه در روایات معصومین علیهم السلام، بهشت مستلزم تحمل سختی‌ها دانسته شده است. به عنوان نمونه، امام کاظم علیه السلام می‌فرماید:

يَا هِشَامُ رَحِمَ اللَّهُ مَنْ اسْتَحْيَا مِنْ اللَّهِ حَقَّ الْحَيَاءِ فَحَفِظَ الرَّأْسَ
وَمَا حَوَى وَالبَطْنَ وَمَا وَعَى وَذَكَرَ الْمَوْتَ وَالبَلَى وَ عَلِمَ أَنَّ
الجَنَّةَ مَحْفُوفَةٌ بِالْمَكَارِهِ وَ النَّارَ مَحْفُوفَةٌ بِالشَّهَوَاتِ^۱.

ای هشام؛ خدا آن بنده را رحمت کند که از خدا آنچنان که باید، شرم کند و تمام اجزای سر- از چشم و گوش و زبان- را از محرّمات محفوظ دارد و نیز شکم را از آب و خوراک حرام؛ و مرگ و پوسیده شدن را به یاد آورد و بداند که بهشت در لفافه‌ای از ناملایمات پیچیده شده، و آتش در لفافه‌ای از لذائذ و شهوات. (یعنی: بهشت قرین مشکلات و ناملایمات است و دوزخ قرین لذّات و شهوات).

در روایتی دیگر، امیرالمؤمنین علیه السلام نیل به والاترین صفات اخلاقی را منوط به انجام امور سخت و تحمل ناملایمات دانسته‌اند:

۱. بحارالانوار؛ ج ۱، ص ۱۴۲.

الْمَكَارِمُ بِالْمَكَارِهِ^۱

تحصیل صفات و اخلاق پسندیده و ابسته به صبر بر سختی‌ها و نامالایمات است.

علاوه بر آن که منابع دینی به صورت کلی، نیل به بزرگواری‌های اخلاقی و بهشت را مستلزم تحمل سختی‌ها دانسته‌اند، تحمل انواع خاصی از دشواری‌ها را نیز موجب جلب نتایج و آثاری مشخص به شمار آورده‌اند. مثلاً خداوند متعال در قرآن کریم معاشرت پسندیده با همسری که مورد پسند فرد نیست، را موجب برخوردار شدن از خیر کثیر دانسته است:

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا^۲

و با آنان، بطور شایسته رفتار کنید! و اگر از آن‌ها، (به جهتی) کراهت داشتید، (فورا تصمیم به جدایی نگیرید!) چه بسا چیزی خوشایند شما نباشد، و خداوند خیر فراوانی در آن قرار می‌دهد!

یا تحمل ورود در عرصه‌های بسیار سخت نبرد با دشمن، زمینه ساز قرار گرفتن در مسیر خیر و صلاح محسوب شده است:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كَرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ
خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ
لَا تَعْلَمُونَ^۳

جهاد در راه خدا، بر شما مقرر شد؛ در حالی که برایتان ناخوشایند است. چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آن که خیر شما در آن است. و یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است. و خدا می‌داند، و شما نمی‌دانید.

۱. عبدالواحد تمیمی آمدی؛ تصنیف غررالحکم و دررالکلم؛ ص ۹۹.

۲. نساء، ۱۹.

۳. بقره، ۲۱۶.

انواع روش

روش تحمیل بر نفس نیز همچون هر روش تربیتی دیگر، از انواعی برخوردار است. در یک نگاه کلی می توان آن را به دو نوع سلبی و ایجابی تقسیم کرد. در مرحله بعد، هر یک از این دو به نوبه ی خود به سه شاخه ی رفتاری، گفتاری، و رفتاری - گفتاری تقسیم می شود:

انواع روش:

الف: ایجابی

۱. رفتاری
۲. گفتاری
۳. رفتاری - گفتاری

ب: سلبی

۱. رفتاری
۲. گفتاری
۳. رفتاری - گفتاری

منظور از «تحمیل بر نفس ایجابی» آن است که فرد، گفتن مطلب یا انجام رفتاری را بر خود تحمیل نماید، همچنان که منظور از «تحمیل بر نفس سلبی» آن است که وی پرهیز از گفتار یا رفتار خاصی را بر خود تحمیل نماید. در نوع گفتاری به کارگیری روش در حوزه ی گفتار مدنظر است، چنانچه نوع

رفتاری در رفتار و کردار فرد قابل تعریف است و در نوع کامل تر، این روش هم در گفتار و هم در رفتار فرد قابل اجراست. برای روشن تر شدن بهتر مطلب، در خصوص هریک از انواع این روش تربیتی به برخی از نمونه‌ها اشاره می‌کنیم:

ایجابی: رفتاری

در این نوع از تحمیل به نفس، با در پیش گرفتن رفتار نیک و شایسته، سعی در زدودن رذائل اخلاقی یا حالات نامطلوب باطنی و ایجاد و تثبیت فضائل اخلاقی در درون خود می‌نمائیم. چنانکه پیامبر اکرم ﷺ فرمودند:

تَهَادَوْا فَإِنَّ الْهَدْيَةَ تَسْلُ السَّخَائِمَ^۱

به یکدیگر هدیه دهید؛ به درستی که هدیه کینه‌ها را از بین می‌برد.

بر اساس این روایت، انجام رفتار ظاهری «هدیه دادن» می‌تواند در زدودن کینه‌های باطنی هدیه دهنده و گیرنده آن مؤثر واقع شود. لازم به ذکر است که هدیه دادن در مواردی مانند موارد زیر همراه با کراهت و مستلزم تحمیل بر نفس می‌باشد:

هدیه دهنده کینه‌ی طرف مقابل را در سینه داشته باشد؛

هدیه دهنده دارای رذیله‌ی اخلاقی بخل بوده باشد؛

فرد هدیه دهنده، خود به چیزی که هدیه می‌کند، نیازمند باشد.

اما اگر فرد این رفتار را بر خود تحمیل کرد، حقد و کینه‌ی درونی‌اش برطرف می‌شود.

ایجابی: گفتاری

در صورتی که به کار بردن گفتار شایسته را که در حالت عادی تمایلی به گفتنش

۱. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۵، ص ۱۴۳.

نداریم، بر خود تحمیل نماییم، زمینه را برای زدودن صفات و حالات نامطلوب و آراستن باطن خود به محسنات و صفات مطلوب فراهم می‌آوریم. در این صورت «تحمیل بر نفس ایجابی گفتاری» را مورد استفاده قرار داده‌ایم. حضرت امام علی علیه السلام در خصوص اهمیت کلام عادلانه در برابر حاکم ستمگر فرمودند:

و ما أعمال البرّ كلّها، والجهاد في سبيل الله، عند الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، إلا كنفثة في بحر لحيّ وإن الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، لا يقربان من أجل، ولا ينقصان من رزق؛ و أفضل من ذلك كلّ كلمة عدل عند إمام جائر.^۱

امام علی علیه السلام : ... همه کارهای نیک، و جهاد در راه خدا، در مقایسه با امر به معروف و نهی از منکر، همچون فوتی است به دریایی پر موج و پهناور؛ و همانا امر به معروف و نهی از منکر نه اجلی را نزدیک می‌کند و نه از مقدار روزی می‌کاهد؛ و افضل از همه اینها، یک سخن در باره عدالت است در برابر حاکمی ستمگر.

در نمونه‌ای دیگر، شخصی نزد امام صادق علیه السلام، آمد و از معنی «و قل لهما قولا کریماً» در این آیه‌ی شریفه پرسید:

وَ قَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٌّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَ قُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

و پروردگارت فرمان داده: جز او را نپرستید! و به پدر و مادر نیکی کنید! هر گاه یکی از آن دو، یا هر دوی آن‌ها، نزد تو به سن پیری رسند، کمترین اهانتی به آن‌ها روا مدار! و بر آن‌ها فریاد مزن! و گفتار لطیف و سنجیده و بزرگووارانه به آن‌ها بگو!

۱. احمد آرام، الحیاة، ج ۶، ص ۵۰۸.

۲. اسراء، ۲۳.

ایشان در جواب فرمودند:

إِنْ ضَرَبَاكَ فَقُلْ لَهُمَا «غَفَرَ اللَّهُ لَكُمَا» فَذَلِكَ مِنْكَ قَوْلٌ كَرِيمٌ^۱.
اگر تو را کتک زدند تو بگویی خدا شما را ببامرد و برایشان دعا
کنی. پس این سخن از سوی تو همان قول کریم است.

از این فرمایش امام صادق علیه السلام، حاصل می‌شود که وظیفه‌ی فرزند در برابر پدر و مادر حتی آن‌جا که با وی بد رفتاری کرده و او را کتک بزنند، آن است که وی با گفتار شایسته با ایشان سخن بگوید و آن‌ها را دعا نماید. بدیهی است که این گونه سخن گفتن، توأم با کراهت و مستلزم تحمیل بر نفس می‌باشد. و نتیجه‌اش اصلاح صفات و حالات باطنی خواهد بود. گفتگوی کریمانه با والدین مصداق احسان به آن‌هاست که نتیجه‌اش تقویت قوه‌ی تعقل خواهد بود:

قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ مِنْ أَنْ تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ مِنْ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَنْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلا بَطْنَ وَلا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكَمُ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ^۲

بگو: «بیایید آنچه را پروردگارتان بر شما حرام کرده است برایتان بخوانم: اینکه چیزی را شریک خدا قرار ندهید! و به پدر و مادر نیکی کنید! و فرزندانان را از (ترس) فقر، نکشید! ما شما و آن‌ها را روزی می‌دهیم؛ و نزدیک کارهای زشت نروید، چه آشکار باشد چه پنهان! و انسانی را که خداوند محترم شمرده، به قتل نرسانید! مگر بحق (و از روی استحقاق)؛ این چیزی است که خداوند شما را به آن سفارش کرده، شاید درک کنید!

ایجابی: رفتاری-گفتاری

جهت تثبیت صفات مطلوب و محسنات اخلاقی در باطن آدمی، رفتار و گفتار

۱. محمد بن یعقوب کلینی؛ اصول کافی؛ ج ۳، ص ۲۳۰، ح ۱.

۲. انعام، ۱۵۱.

شخص، باید هر دو خوب و شایسته باشد. در شرایطی که فرد، رفتار و گفتار پسندیده را بر خود تحمیل می‌کند، این نوع از روش تحمیل بر نفس مورد استفاده قرار گرفته است.

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

إِنَّ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ الْكِتَابِ وَيَشْتُرُونَ بِهِ ثَمَنًا قَلِيلًا
أُولَئِكَ مَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ إِلَّا النَّارَ وَلَا يَكْلُمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ
وَلَا يَزْكِيهِمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ^۱

کسانی که کتمان می‌کنند آنچه را خدا از کتاب نازل کرده، و آن را به بهای کمی می‌فروشند، آن‌ها جز آتش چیزی نمی‌خورند؛ (و هدایا و اموالی که از این رهگذر به دست می‌آورند، در حقیقت آتش سوزانی است.) و خداوند، روز قیامت، با آن‌ها سخن نمی‌گوید؛ و آنان را پاکیزه نمی‌کند؛ و برای آن‌ها عذاب دردناکی است.

بر اساس آیه‌ی شریفه، افراد آشنا به معارف قرآن، باید محتوای کتاب الهی را نشر دهند. گاه ممکن است انتشار حقایق قرآن خطراتی را از سوی منفعت طلبان برای آن‌ها ایجاد کند و به این جهت، به کتمان آیات الهی تمایل نشان دهند. اما آنان باید بدانند که پوشیده نگاه داشتن این حقایق، آثار نامطلوبی همچون آتش خواری، محرومیت از گفتگو با خدا، دوری از تزکیه و عذاب دردناک را به همراه خواهد داشت. بنابراین، برای عدم ابتلا به این پیامدها، لازم است به صورت‌های مختلف گفتاری، نوشتاری، و... به تبیین و گسترش آیات الهی پرداخت. همچنین حضرت زهراء علیها السلام در مورد نقش نماز در درمان رذیله‌ی تکبر فرمودند:

جَعَلَ اللَّهُ... الصَّلَاةَ تَنْزِيهَا لَكُمْ عَنِ الْكِبْرِ^۲

خدای تعالی ... نماز را برای دوری از تکبر و خودخواهی قرار

داد.

۱. بقره، ۱۷۴.

۲. محمد دشتی؛ نهج الحیاه؛ ص ۱۰۲.

طبق این روایت، اقامه‌ی نماز که شامل انجام برخی رفتارها و بیان برخی اذکار است، زمینه‌ی زدوده شدن کبر را از باطن انسان فراهم می‌سازد.

سلبی: رفتاری

در راه رسیدن به فضائل اخلاقی دوری جستن از رفتار زشت و ناپسند ضرورت دارد. در صورتی که فرد با تحمل دشواری‌ها، خود را از انجام امور ناشایست باز دارد، نوع سلبی رفتاری از این روش تحقق یافته است. چنانکه حضرت صادق علیه السلام در مورد تأثیر خودداری از دیدن مناظر حرام، در تقویت ایمان فرمودند:

النَّظْرَةُ سَهْمٌ مِنْ سَهَامِ إِبْلِيسَ مَسْمُومٌ مَنْ تَرَكَهَا لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ لَا لِعِغْبَرِهِ أَعْقَبَهُ اللَّهُ إِيْمَانًا يَجِدُ طَعْمَهُ
نگاه حرام تیری زهرآگین از تیرهای شیطان است. پس هر کس آن را برای خدا و نه غیر او، ترک کند، خداوند ایمانی به او می‌بخشد که طعم آن را خواهد چشید.

طبیعی است که این خودنگهداری نتایجی مطلوب در باطن انسان بر جا می‌گذارد.

مرحوم علامه محمد تقی جعفری رحمته الله چشم پوشی از چنین نگاهی را از خاطرات بزرگ زندگی و منشأ تحولات معنوی خود می‌داند:

«ما در نجف در مدرسه صدر اقامت داشتیم. خیلی مقید بودیم که در جشن‌ها و ایام سرور، مجالس جشن بگیریم، و ایام سوگواری را هم، سوگواری می‌گرفتیم. یک شبی مصادف شده بود با ولادت حضرت فاطمه زهرا علیها السلام اول شب نماز مغرب و عشاء می‌خواندیم و یک شربت می‌خوردیم، آنگاه با فکاهیاتی مجلس جشن و سرور ترتیب می‌دادیم.

یک آقایی بود به نام آقا شیخ حیدر علی اصفهانی، که نجف آبادی بود، معدن

ذوق بود. او که، می آمد، من به الکفایه، قطعاً به وجود می آمد، جلسه دست او قرار می گرفت.

آن ایام مصادف شده بود با ایام قلب الاسد (۱۰ الی ۲۱ مرداد) که ما خرما پزان می گوئیم. نجف با ۲۵ و یا ۳۵ درجه خیلی گرم می شد. آن سال در اطراف نجف باتلاقی درست شده بود و پشه‌هایی به وجود آمده بود که عرب‌های بومی را اذیت می کرد. ما ایرانی‌ها هم که، اصلاً خواب و استراحت نداشتیم. آن سال آنقدر گرما زیاد بود که، اصلاً قابل تحمل نبود.

نکته سوم این که حجره من رو به شرق بود. تقریباً هم مخروطیه بود. من فروردین رادر آن جا به طور طبیعی مطالعه می کردم و می خوابیدم. اردیبهشت هم مقداری قابل تحمل بود ولی دیگر از خرداد امکان استفاده از حجره نبود. گرما واقعا کشنده بود، وقتی می خواستم بروم از حجره کتاب بردارم، مثل این بود که با دست نان را از داخل تنور بر می دارم، در اقل وقت و سریع!

با این تعاریف این جشن افتاده بود به این موقع. در بغداد و بصره و نجف، گرما، تلفات هم گرفته بود. ما بعد از شب نشستیم، شربت هم درست شد، آقا شیخ حیدر علی اصفهانی که، کتابی هم نوشته به نام «شناسنامه خر» آمد. مدیر مدرسه مان، مرحوم آقا سید اسماعیل اصفهانی هم آن جا بود، به آقا شیخ علی گفت: آقا شب نمی گذره، حرفی داری بگو، ایشان یک تکه کاغذ روزنامه در آورد. عکس یک دختر بود که زیرش نوشته بود: «اجمل بنات عصرها؛ زیباترین دختر روزگار». گفت: آقایان من درباره این عکس از شما سوالی می کنم. اگر شما را مخیر کنند بین این که با این دختر به طور مشروع و قانونی ازدواج کنید - از همان اولین لحظه ملاقات عقد جاری شود و حتی یک لحظه هم خلاف شرع نباشد - و هزار سال هم زندگی کنید، با کمال خوشرویی و بدون غصه، یا این که جمال علی علیه السلام را مستجاب زیارت و ملاقات کنید، کدام را انتخاب می کنید؟

سوال خیلی حساب شده بود. طرف دختر حلال بود و زیارت علی علیه السلام هم مستحبی. گفت آقایان واقعیت را بگویید. جا نماز آب نکشید، عجله نکنید، درست جواب دهید. اول کاغذ را مدیر مدرسه گرفت و نگاه کرد و خطاب به

پسرش که در کنارش نشسته بود، با لهجه اصفهانی گفت:
سید محمد! ما یک چیز بگوییم نری به مادرت بگویی‌ها؟ معلوم شد نظر آقا
چیست. شاگرد اول ما نمره اش را گرفت! همه زدند زیر خنده.

کاغذ را به دومی دادند. نگاهی به عکس کرد و گفت: آقا شیخ علی، اختیار داری،
وقتی آقا (مدیر مدرسه) این طور فرمودند، مگر ما قدرت داریم که خلافتش را
بگوییم

آقا فرمودند دیگه! خوب در هر تکه، خنده راه می افتاد. نفر سوم گفت: آقا
شیخ حیدر، این روایت از امام علی علیه السلام معروف است که فرموده‌اند: «یا حارث
حمدان من یمت یرنی؛ ای حارث حمدانی! هر کی بمیرد مرا ملاقات می کند»؛
پس ما انشاءالله در موقعش جمال علی علیه السلام را ملاقات می کنیم! باز هم همه زدند
زیر خنده، خوب اهل ذوق بودند. واقعا سوال مشکلی بود.

یکی از آقایان گفت: آقا شیخ حیدر گفتی زیارت آقا علیه السلام مستحبی است؟ گفتی
آن هم شرعی صد در صد؟ آقا شیخ حیدر گفت: بلی. گفت: والله چه عرض
کنم (باز هم خنده حضار). نفر پنجم من بودم. این کاغذ را دادند دست من.
دیدم که نمی توانم نگاه کنم. کاغذ را رد کردم به نفر بعدی؛ گفتم: من یک لحظه
دیدار علی علیه السلام را به هزاران سال زناشویی با این زن نمی دهم. یک وقت دیدم
یک حالت خیلی عجیبی دست داد. تا آن وقت همچو حالتی ندیده بودم. شبیه
به خواب و بیهوشی بلند شدم. اول شب قلب الاسد وارد حجره ام شدم. حالت
غیر عادی، حجره رو به مشرق دیگر نفهمیدم. یکبار به حالتی دست یافتم. یک
دفعه دیدم یک اتاق بزرگی است یک آقای نشسته در صدر مجلس، تمام
علامات و قیافه‌ای که شیعه و سنی درباره امام علی علیه السلام نوشته‌اند در این مرد
موجود است. یک جوانی پیش من در سمت راستم نشسته بود. پرسیدم: این
آقا کیست؟ گفت: این آقا خود علی علیه السلام است. من سیر او را نگاه کردم. آدم
بیرون، رفتم همان جلسه. کاغذ رسیده دست نفر نهم یا دهم. رنگم پریده بود.
نمی دانم شاید مرحوم شمس آبادی بود، خطاب به من گفت: آقا شیخ محمد
تقی شما کجا رفتید و آمدید؟ نمی خواستم ماجرا را بگویم، اگر بگم عیششون

به هم می خوره، اصرار کردند و من بالاخره قضیه را گفتم و ماجرا را شرح دادم، خیلی منقلب شدند. خدا رحمت کند آقا سید اسماعیل (مدیر) را خطاب به آقا شیخ حیدر گفت: آقا دیگر از این شوخی ها نکن، ما را بد آزمایش کردی! این از خاطرات بزرگ زندگی من است.^۱

سلبی: گفتاری

الزام نفس در پرهیز از گفتار ناشایست، از جمله مواردی است که در داشتن باطنی آراسته به محاسن اخلاقی بسیار موثر است. در خصوص تأثیر اجتناب از دروغ‌گویی در چشیدن طعم ایمان از حضرت علی علیه السلام نقل شده که می فرمایند:

لَا يَجِدُ عَبْدٌ طَعْمَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَتْرُكَ الْكِذْبَ هَزْلَهُ وَ جِدَّهُ.^۲
هیچ بنده ای طعم ایمان را نمی چشد تا دروغ را چه شوخی و چه جدی رها کند.

سلبی: رفتار-گفتاری

دوری از رفتار ناشایست و گفتار نابه جا، هر یک به تنهایی مفید و کارساز است، اما به کار بستن توأمان آن دو تأثیر مطلوب تری در نیل به مکارم اخلاقی خواهد داشت.

در آیه ۲۳ سوره اسراء، خداوند متعال دستور می دهد که در هنگام پیری پدر و مادر، نه کوچک ترین گفتار توهین آمیز به آن ها روا داشته، و نه ایشان با تندی رانده شوند.

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ
عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا
وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا^۳

۱. هادی حسین خانی، هفت روش مهار غریزه جنسی، ص ۶۹-۷۲.

۲. ابومحمد حسن حرانی؛ تحف العقول؛ ص ۲۱۶.

۳. اسراء، ۲۳.

و پروردگارت فرمان داده: جز او را نپرستید! و به پدر و مادر نیکی کنید! هر گاه یکی از آن دو، یا هر دوی آن‌ها، نزد تو به سن پیری رسند، کمترین اهانتی به آن‌ها روا مدار! و بر آن‌ها فریاد مزن! و گفتار لطیف و سنجیده و بزرگوارانه به آن‌ها بگو! نتیجه خویششناری در این زمینه که مصداق بارزی از احسان به والدین است، تقویت قدرت درونی درک و تعقل می‌باشد.^۱

آثار روش تربیتی تحمیل بر نفس

به کارگیری این روش، آثار و نتایج متعددی را به دنبال دارد که در این جا مورد توجه قرار می‌گیرد.

الف. زدودن صفات نامطلوب اخلاقی

اخلاق اسلامی در بحث پیرامون سعادت و کمال انسان ناگزیر از پرداختن به فضائل و رذائل اخلاقی است. بدیهی است در راه رسیدن به کمال و تعالی، انسان باید در حد توان و ظرفیت خویش بکوشد تا از صفات ناپسند اخلاقی دوری کند. اسلام برای از بین بردن این صفات نامطلوب در وجود آدمی، روش‌های متعددی را پیشنهاد می‌کند که روش تحمیل بر نفس یکی از آن‌هاست. در این بخش به صورت اجمالی به ذکر چند رذیله‌ی اخلاقی و مقابله با آن‌ها از طریق این روش تربیتی اشاره می‌کنیم:

تکبر

تکبر عبارت است از حالتی که انسان خود را بالاتر از دیگری ببیند و معتقد به برتری خود بر دیگران باشد. با داشتن این صفت، انسان چنان بزرگی در خود احساس می‌کند که او را از تواضع و بردباری و قبول نصیحت، ترک حسد و

غیبت و امثال اینها منع می‌کند.^۱
 برای زدودن این رذیله‌ی اخلاقی با استفاده از روش تربیتی تحمیل بر نفس،
 راهکارهای ذیل را می‌توان مورد استفاده قرار داد:

۱. انجام عبادات واجب:

انجام تکالیف عبادی از آن جهت که با خشوع و افتادگی کامل در محضر
 خداوند متعال صورت می‌گیرد و صدق دل و خلوص نیز از شرایط قبول آن
 است، می‌تواند از ابتلا به این صفت مذموم اخلاقی جلوگیری کند. در همین
 خصوص حضرت فاطمه علیها السلام درباره‌ی آثار نماز می‌فرماید:

جعل الله... الصَّلَاةَ تَنْزِيهَاً عَنِ الْكِبْرِ.^۲

خداوند «نماز» را برای پاک و منزّه بودن از کبر و خودپسندی
 قرار داد.

حضرت علی علیه السلام نیز در تبیین علت تشریح واجبات دینی از جمله روزه و
 زکات، و نقش آن‌ها در پیش‌گیری از بروز تکبر می‌فرماید:

وَعَنْ ذَلِكَ مَا حَرَسَ اللَّهُ عِبَادَهُ الْمُؤْمِنِينَ بِالصَّلَوَاتِ وَالزَّكَاةِ
 وَمُجَاهِدَةِ الصِّيَامِ فِي الْأَيَّامِ الْمَفْرُوضَاتِ تَسْكِينًا لِأَطْرَافِهِمْ وَ
 تَخْشِيعًا لِأَبْصَارِهِمْ وَتَذَلِيلًا لِنَفْسِهِمْ وَتَخْفِيزًا لِقُلُوبِهِمْ وَإِذْهَابًا
 لِلْخَبِيَاةِ عَنْهُمْ.^۳

و خداوند به خاطر حفظ بندگانش از این امور یعنی ظلم و
 ستم و کید شیطان، با نماز، زکات و مجاهده در گرفتن روزه‌ی
 واجب، آنان را حراست فرموده است تا اعضاء و جوارحشان
 آرام و چشم‌هایشان خاشع و غرائز و تمایلات سرکششان
 خوار و ذلیل و قلب‌های آن‌ها خاضع گردد و تکبر از آن‌ها

۱. ملا احمد نراقی؛ معراج السعاده؛ ص ۲۰۲، با اندکی تغییر و تلخیص.

۲. محمد بن علی صدوق؛ علل الشرایع؛ ج ۱، ص ۲۴۸.

۳. نهج البلاغه؛ خطبه ۱۹۲.

رخت بر بندد.

بدیهی است انجام عباداتی چون نماز، روزه و زکات دشواری خاص خود را داشته و نیازمند به تحمیل بر نفس است، اما انجام این اعمال دشوار، تواضع را در انسان نهادینه می‌کند.

۲. انجام امور شخصی:

از خصوصیات افراد متکبر آن است که شأن خویش را فراتر از آن می‌دانند که امور ناچیز را انجام دهند. براین اساس، تمام تلاش خود را می‌کنند تا امور شخصی خود را نیز بر عهده‌ی دیگران قرار دهند. ایشان حاضرند هزینه‌هایی صرف کنند، اما جایگاه دروغین خود را حفظ نمایند. در طرف مقابل، وقتی فرد انجام امور شخصی خویش را بر عهده می‌گیرد، احساس سروری و بزرگی در او فروکش کرده و فروتنی و تواضع جایگزین آن می‌شود، به ویژه اگر فرد از مقام اجتماعی بالایی برخوردار باشد انجام این کار برای او بسیار مثمرتر خواهد بود. از امام صادق، روایت شده که فرمودند:

مَنْ رَقَعَ جَبِيئَهُ وَ خَصَفَ نَعْلَهُ وَ حَمَلَ سِلْعَتَهُ فَقَدْ أَمِنَ مِنَ الْكِبْرِ.^۱
 هر کس به دست خویش جامه‌ی خود را بدوزد، و کفش خود را پینه زند، و متاع خویش را خود به دوش بکشد پس قطعاً از خودخواهی و کبر بیزاری جسته است.

البته به نظر می‌رسد که احتمالاً منظور حضرت از انجام دو کار نخست، انجام اموری نیست که فرد در آن‌ها دارای تخصص لازم نیست، بلکه منظور انجام امور شخصی است. براین اساس، در شرایط زمان حاضر، ممکن است اتو کردن لباس، واکس زدن کفش و انجام این قبیل امور شخصی، مصداق عمل به این روایت به شمار رود.

۱. بحار الانوار؛ ج ۷۰، ص ۲۳۳.

۳. انجام امور دشوار:

زندگی در رفاه و آسایش خواه ناخواه احساس ریاست و سروری را در انسان تقویت می کند که تکبر از ملزومات آن است. اما با ورود در امور سخت و دشوار، آدمی به عجز خود در مقابله با آن ها پی برده و در خود برتری و امتیازی نسبت به دیگران نمی یابد.

قال علی علیه السلام: لَكِنَّ اللَّهَ يَخْتَبِرُ عِبَادَهُ بِأَنْوَاعِ الشَّدَائِدِ وَيَتَعَبَّدُهُمْ بِأَنْوَاعِ الْمَجَاهِدِ وَيَبْتَلِيهِمْ بِضُرُوبِ الْمَكَارِهِ إِخْرَاجًا لِلتَّكْبَرِ مِنْ قُلُوبِهِمْ وَإِسْكَانًا لِلتَّلَذُّلِ فِي نَفْسِهِمْ^۱

اما خداوند بندگان خود را با انواع سختی ها می آزمايد، و با انواع مشکلات دعوت به عبادت می کند و به اقسام گرفتاری ها مبتلا می سازد تا کبر و خودپسندی را از دل هایشان خارج کند و به جای آن فروتنی آورد.

۴. انجام امور نامتناسب با جایگاه متکبرین

افراد خود بزرگ بین، به جهت منزلتی که برای خود قایلند، انجام برخی امور را دون شأن خود دانسته و از آن ها دوری می جویند. براین اساس، اولیای الهی یکی از راهکارهای درمان این صفت نامطلوب را انجام اموری دانسته اند که با جایگاه متکبرین سازش ندارد. در این جا به برخی از این روایات اشاره می شود:

قال امیر المؤمنین علیه السلام: وَ إِذَا خَشِيَ الْكِبَرَ فَلْيَأْكُلْ مَعَ خَادِمِهِ وَ لِيَحْلُبِ الشَّاةَ^۲. اگر کسی از کبر ترسید، با خادم خود غذا بخورد و گوسفند بدو شد.

قال النَّبِيُّ صلی الله علیه و آله: يَا أَبَا ذَرٍّ! أَكْثَرُ مَنْ يَدْخُلُ النَّارَ الْمَسْتَكْبِرُونَ، فَقَالَ رَجُلٌ: وَ هَلْ يَنْجُو مِنَ الْكِبْرِ أَحَدٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «نَعَمْ،

۱. پیشین.

۲. بحار الانوار، ج ۱۰، ص ۱۰۲.

من لبس الصّوف، و ركب الحمار، و حلب الشّاة، و جالس المساكين»^۱ پیامبر ﷺ: ای ابوذر! بیشترین کسانی که وارد دوزخ می شوند مستکبران (خود بزرگ‌بینان و متکبران) اند. مردی پرسید: ای پیامبر خدا، آیا کسی هست که کبر نداشته باشد؟ فرمود: «آری، کسی که جامه پشمین (درشت - بافت و کم بها) بپوشد، و سوار الاغ (وسائل سواری ساده و بی‌تعین) شود، و (با دست خود) شیر گوسفند بدوشد (کارهای خود را به دست خود انجام دهد، و پیوسته امر و نهی نکند)، و با مردم نادار و بینوا نشست و برخاست داشته باشد.

۵. سجده

انسان وقتی سر به سجده می‌گذارد، در نهایت خاکساری در پیشگاه الهی حاضر می‌شود و با این کار به نهایت عجز و بیچارگی خود در مقابل عظمت الهی اعتراف می‌کند. تجربه کردن چنین حسی، انسان را از خود بزرگ‌بینی دور می‌دارد. بی‌دلیل نیست که حضرت امیر علیه السلام می‌فرماید:

... لَمَّا فِي ذَلِكَ مِنْ تَغْيِيرِ عِتَاقِ الْوُجُوهِ بِالتُّرَابِ تَوَاضَعًا وَ التِّصَاقِ كَرَائِمِ الْجَوَارِحِ بِالأَرْضِ تَصَاغُرًا.^۲
... به علاوه سائیدن پیشانی که بهترین جاهای صورت است به خاک موجب تواضع و گذاشتن اعضای پر ارزش بدن بر زمین دلیل کوچکی است.

۶. ابتدا به سلام کردن

فرد متکبر به دلیل احساس برتری بر دیگران از همه توقع دریافت احترام دارد و

۱. الحیة با ترجمه احمد آرام، ج ۴، ص: ۵۸۴.

۲. نهج البلاغه؛ خطبه ۱۹۲.

انتظار دارد دیگران به او سلام کنند. در این صورت اگر شخص خود را موظف کند که در سلام کردن پیشقدم شود، خود را از این صفت ناپسند نیز دور ساخته است. پیامبر اکرم ﷺ می فرمایند:

البائی بالسلام بری من الکبیر.^۱
آن که سلام آغاز می کند از تکبر بر کنار است.

موارد ذکر شده، تنها تعداد محدودی از راهکارهاست که در منابع اسلامی برای درمان این رذیله‌ی اخلاقی، بر اساس روش تحمیل بر نفس ارائه شده است. بررسی کامل منابع دینی، استخراج تعداد بسیار زیادی از راهکارهای مبتنی بر روش مذکور را به دنبال خواهد داشت.

غضب

واژه‌ی «غضب» به معنای خشم گرفتن^۲ و متضاد خشنودی^۳ به کار رفته است. خشم و غضب نیرویی است که برای دفاع از خود و پاسداری از حق در نهاد انسان گذارده شده است، اما اگر از محور اصلی خود خارج شود، تبدیل به یکی از رذائل بزرگ اخلاقی می گردد که رذائل دیگری را نیز با خود به همراه می آورد. غضب اقسامی دارد و عملکرد انسان در برابر خشم سه نوع است که در دو حالت مورد نکوهش و در حالت سوم پسندیده می باشد.

۱. غضب ناپسند

الف: تفریط: عبارت است از ضعف یا نداشتن نیروی خشم که پسندیده نیست. در این مرتبه یا انسان فاقد نیروی غضب است یا این نیرو به قدری ضعیف است که در جایی که باید به حکم عقل و شرع این نیرو را به کار برد و غضب نماید، ساکت بوده و هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد. این حالت در علم

۱. نهج الفصاحه: ص ۳۷۵، ح ۱۱۰۲.

۲. دهخدا، علی اکبر؛ لغت نامه دهخدا؛ ج ۳۳، ص ۲۴۶.

۳. ابن منظور؛ لسان العرب؛ ج ۱۰، ص ۷۸.

اخلاق ستم‌پذیری نامیده می‌شود.^۱
 ب. افراط: در این وضعیت، خشم بر انسان غلبه می‌کند تا آن‌جا که اعمال و کردار فرد از کنترل عقل و شرع خارج می‌شود. در نتیجه برای انسان فکر و قدرت انتخاب در رابطه با اعمال و رفتارش باقی نمی‌ماند و در چنین حالتی هیچ‌گونه پند و نصیحتی بر او اثر نکرده و در نهایت به ظلم و ستم می‌انجامد.^۲
 چنانکه حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

مَنْ لَمْ يَمْلِكْ غَضَبَهُ لَمْ يَمْلِكْ عَقْلَهُ.^۳

هر کس بر خشم خود غلبه ننماید، عقلش را در اختیار ندارد.

۲. غضب‌پسندیده

اعتدال: اعتدال در غضب بدین معناست که انسان بتواند در مواردی که لازم است از این نیرو استفاده نماید و در مواردی که سزاوار نیست خود را کنترل کند. به عبارت دیگر شخص در این حالت برخلاف مرتبه‌ی افراط - که از حدود عقل و شرع خارج می‌شد - در استفاده و عدم استفاده از غضب خود تابع عقل و شرع است. این نوع غضب نه تنها رذیله نیست، بلکه از فضائل نیز محسوب شده و بر آن نام شجاعت می‌گذارند.^۴
 بنابراین اصل غضب که خداوند در وجود انسان نهاده است بسیار نیکوست، اما انسان باید توجه داشته باشد که از حالت اعتدال خارج نشود.
 برای مهار خشم ناپسند، معصومین در کنار توصیه به روش‌های گوناگون، استفاده از روش تحمیل بر نفس را تجویز نموده‌اند که به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌شود:

۱. وضو گرفتن

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در تعریف ماهیت خشم و راه فرونشاندن آن چنین می‌فرماید:

۱. نراقی، احمد؛ معراج السعاده؛ ص ۱۹۷.

۲. همان؛ ص ۱۹۷.

۳. محمد بن یعقوب کلینی؛ کافی؛ ج ۲، ص ۶۳۷، ح ۲.

۴. نراقی، احمد؛ پیشین؛ ص ۱۹۷.

أَنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَأَنَّ الشَّيْطَانَ خَلَقَ مِنَ النَّارِ وَأَمَّا تَطْفَأُ
النَّارَ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ.^۱
خشم از شیطان است و شیطان از آتش پدید آمده و آتش را
به وسیله ی آب می توان خاموش کرد، پس وقتی یکی از شما
خشمگین شد، وضو بگیرد.

روشن است که در اوج خشم و عصبانیت، ترک کردن صحنه و به سراغ وضو
رفتن، جز از راه فشار و تحمیل بر نفس میسر نخواهد شد.
با توجه به نقشی که برای آب در فرونشاندن غضب ذکر شد، شاید بتوان
نوشیدن آب، دوش آب سرد گرفتن، شستن سر و صورت و... را نیز برای درمان
آن مؤثر دانست، اما با عنایت به نیت الهی که در وضو گرفتن لازم است، تاثیر
وضو در پیش گیری و درمان خشم، ویژه است.

۲. ذکر

به کار بردن برخی از اذکار، راه نفوذ شیطان و شعله ور شدن آتش غضب را سد
می کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید:

فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَقُلْ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ لِأَنَّ
الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ.^۲
وقتی یکی از شما خشمگین شدید پس بگوئید أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ
الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ؛ چراکه خشمگین شدن از طرف شیطان است.

دعا و نیایش و ارتباط با خداوند، سبب سعه ی صدر و بزرگی می شود و انسان
هایی که مرتبط با خداوند هستند همواره از کرامت خاصی برخوردار بوده و به
آسانی تحریک نمی شوند؛ چنانکه در قرآن کریم آمده است:

۱. عطاء الله مجدی؛ گل های جاویدان؛ ص ۱۳۶.

۲. مسعود بن عیسی ورام؛ مجموعه ورام؛ ج ۱، ص ۱۲۳.

أَلَا بَدِّكَرَ اللهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.^۱

آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل ها آرامش می یابد!

بدیهی است که در اوج خشم، به کار بردن کوچک ترین ذکر نیز نیازمند تحمیل بر نفس می باشد.

۳. لمس کردن خویشاوند

امام صادق علیه السلام از پدرشان نقل می کنند که فرمودند:

أَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى ذِي رَحْمَةٍ فَلْيَقُمْ إِلَيْهِ وَلْيَدْنُ مِنْهُ وَلْيَمَسَّهُ
فَإِنَّ الرَّحِمَ إِذَا مَسَّتِ الرَّحِمَ سَكَتَتْ.^۲

هر کس بر خویشاوندش غضب کند باید برخیزد و به طرف او رود تا به او نزدیک شود و او را لمس کند؛ زیرا هرگاه خویشاوند با خویشاوند تماس بگیرد، آرام گیرد.

۴. تظاهر به شکیبایی

در هنگامی که فرد از خصیصه‌ی حلم برخوردار نیست، و موقعیت به گونه‌ای است که زمینه‌ی پرخاشگری به وجود آمده است، تظاهر به بردباری و شکیبایی نقش مؤثری در ایجاد و تقویت حلم ایفا می کند. به همین جهت است که حضرت امیر علیه السلام می فرمایند:

إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَلٌّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ
يَكُونَ مِنْهُمْ.^۳

اگر شخص حلیم و بردباری نیستی، خود را به بردباری بزنی؛ زیرا کم اتفاق می افتد که کسی خود را به قومی شبیه سازد و همانند آنان نشود.

۱. رعد، ۲۸.

۲. محمد بن علی صدوق؛ امالی؛ ص ۳۴۰.

۳. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار؛ ج ۶۸، ص ۴۰۵.

بنابراین، در چنین موقعیتی، سکوت حاکی از حلم، لبخند مهربانانه، عطف و در کلام، نرمش در رفتار و... هر چند که از پشتوانه‌ی موافقت درونی برخوردار نباشد، می‌تواند به رسوخ ملکه‌ی حلم در باطن منجر شود.

قساوت قلب

«قساوت» در لغت به معنای سختی هر چیزی است و زمانی که به قلب اضافه می‌شود، به معنای رفتن نرمی و رحمت از دل است.^۱ از همین جهت است که خداوند دل‌های قسی را به سنگ تشبیه کرده است و می‌فرماید:

ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً.^۲

پس دل‌های شما بعد از این واقعه سخت شد؛ همچون سنگ، یاسخت‌تر!

وقتی قساوت قلب بر دل انسان عارض می‌شود، او حق را نمی‌پذیرد و در برابر آن خاشع نمی‌شود و تسلیم آن نمی‌گردد و خشوع در برابر حق که حقیقت ایمان است در آن یافت نمی‌شود. از همین رو به دل‌هایی که در برابر نور حق و هدایت انعطافی از خود نشان نمی‌دهند و نرم و تسلیم نمی‌گردند و نور هدایت در آنان نفوذ نمی‌کند، قلب‌های قاسیه یا قساوت‌مند گفته می‌شود.^۳

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید:

فی الانسان مضغة اذا هی سلمت و صحت سلم بها سائر الجسد فاذا سقمت سقم بها سائر الجسد و فسد؛ و هی القلب.^۴

در انسان پاره‌ی گوشتی است که چون صحیح و سالم بماند قسمت‌های دیگر اعضای بدن نیز سالم می‌ماند و چون بیمار شود باقی بدن نیز بیمار و گرفتار فساد خواهد شد، و آن قلب است.

۱. محمد بن یعقوب فیروز آبادی؛ قاموس المحيط؛ ج ۱۱، ص ۱۶۸.

۲. بقره، ۷۴.

۳. ناصر مکارم شیرازی؛ تفسیر نمونه، ج ۱۹، ص ۴۲۵.

۴. محمد بن علی صدوق؛ خصال؛ ص ۳۱.

روش تحمیل بر نفس، در خصوص این صفت ناپسند نیز راهکارهایی برای پیش‌گیری و درمان آن دارد که قابل توجه است از جمله:

۱. پرهیز از حرام خواری

آن‌گاه که در روز عاشورا امام حسین علیه السلام، برای دشمن خطبه خواند تا آنان را از مسیر خطرناکی که در پیش گرفته بودند، برحذر دارد، ایشان شروع به مهمه کرده و مانع از آن شدند که نوای حق به گوش آنان رسد. این‌جا بود که امام علیه السلام لقمه‌ی حرام را عامل اصلی قساوت قلب و انکار حق دانسته و خطاب به لشکریان دشمن فرمودند:

فَقَدْ مَلَأْتُ بُطُونَكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَطَبِعَ عَلَي قُلُوبِكُمْ.^۱
شکم‌های شما از حرام پر شده و به قلب‌های شما مهر (قساوت) زده شده است.

از این فرمایش حکیمانه استفاده می‌شود که صرف نظر کردن از چرب و شیرین زندگی دنیا که بسیار موافق با امیال نفسانی نیز هست، زمینه رقت قلب را فراهم می‌سازد.

۲. پرهیز از افراط در خوردن و آشامیدن

بدیهی است هر امری با رعایت اعتدال به نتیجه‌ی مطلوب می‌رسد. خوردن و آشامیدن نیز آنگاه که از حد بگذرد، تأثیرات نامطلوبی بر روح و روان انسان می‌گذارد که از آن جمله دچار شدن به قساوت قلب است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

مَنْ تَعَوَّدَ كَثْرَةَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ قَسَا قَلْبُهُ.^۲
هر کس به زیاد خوردن و آشامیدن عادت کند دلش تاریک و قسی می‌شود.

۱. بحارالانوار؛ ج ۴۵، ص ۸.

۲. بحارالانوار؛ ج ۵۹، ص ۲۹۳.

همچنین رسول خدا ﷺ با ارائه‌ی تشبیه جالبی درباره‌ی دل آدمی می‌فرماید:

لَا تَمِيتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ فَإِنَّ الْقَلْبَ كَالزَّرْعِ يَمُوتُ
إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ^۱

دل‌های خود را با کثرت طعام و شراب نمیرانید؛ زیرا دل همانند کشت است که وقتی بیش از حد لازم به آن آب برسد می‌میرد.

حضرت علی علیه السلام نیز در مضرات پر خوری می‌فرماید:

إِيَّاكُمْ وَ الْبِطْنَةَ فَإِنَّهَا مَقْسَاةٌ لِلْقَلْبِ مَكْسَلَةٌ عَنِ الصَّلَاةِ وَ مَفْسَدَةٌ
لِلْجَسَدِ^۲

پرهیزید از شکم‌بارگی، پس به درستی که دل را سخت و قسی می‌کند و نسبت به نماز سست کرده و بدن را فاسد می‌گرداند.

۳. پرهیز از خوابیدن پس از غذا خوردن

در صورتی که فرد، بعد از خوردن غذا، بدون انجام هیچ فعالیتی بلافاصله بخوابد، این رفتار تأثیری مشابه پر خوری بر جسم و روح او خواهد داشت و اشباع جسم از انواع خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها به سستی و تنبلی فرد در انجام عبادات و قساوت قلب منجر خواهد شد.

پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

أَذِيْبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ وَ الصَّلَاةِ وَ لَا تَنَامُوا عَلَيْهَا فَتَقْسُو
قُلُوبَكُمْ^۳

غذای خود را با ذکر خدا و نماز خواندن ذوب کنید و بلافاصله بعد از غذا خوردن نخوابید که دلتان سخت می‌شود.

روشن است که میل به استراحت پس از غذا خوردن، امری طبیعی است، اما

۱. محمد بن عبدالله بن ابار؛ درر السمط فی خبر السبط؛ ج ۱۹، ص ۱۸۷.

۲. عبدالواحد تمیمی آمدی؛ تصنیف درالحکم و غررالکلم؛ ص ۳۶۰.

۳. بحارالانوار؛ ج ۶۳، ص ۴۱۲.

اگر فرد بتواند خود را به اجتناب از آن وادار نماید، به رذیله‌ی اخلاقی قساوت قلب دچار نخواهد شد.

۴. اطعام مساکین و یتیم‌نوازی

محبت کردن به دیگران به ویژه یتیمان و نیازمندان عواطف انسانی را تقویت کرده و به افزایش رقت قلب در وجود آدمی کمک می‌کند که این درست نقطه مقابل سنگدلی است. در روایت آمده است:

و رَوَى أَنَّ رَجُلًا شَكَأَ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ قَسَاوَةَ قَلْبِهِ فَقَالَ إِذَا أَرَدْتَ أَنْ يَلِينَ قَلْبُكَ فَأَطْعِمِ الْمَسْكِينِ وَامْسَحْ رَأْسَ الْيَتِيمِ.^۱
 مردی خدمت حضرت رسول خدا ﷺ از قساوت قلب خود شکایت کرد. حضرت فرمودند: هرگاه خواستی که دلت نرم شود فقرا را طعام بده و بر سر یتیمی دست بکش.

انجام چنین رفتارهایی برای افرادی که از عطفوت لازم یا سخاوت نفس برای پذیرایی از مساکین برخوردار نیستند، با کراهت همراه است، اما نتایج باطنی چشمگیری به دنبال دارد.

ب) زدودن حالات نامطلوب نفسانی

از دیگر آثار و نتایج مطلوب این روش تربیتی آن است که می‌تواند زمینه را برای زدوده شدن حالات نامطلوب نفسانی همچون حزن، ترس، وسواس و ... فراهم سازد. در این جا به برخی از راهکارهای مرتبط با این روش تربیتی در پیش‌گیری و درمان اینگونه حالات نامطلوب باطنی اشاره خواهد شد.

وسواس

وسواس در واقع، فکر یا تصویری است که به رغم اراده‌ی انسان، به هشیاری

۱. فضل بن حسن طبرسی؛ مشکاه الانوار فی غرر الاخبار؛ ص ۱۶۷.

ذهن) وی هجوم می آورد، روان او را تحت تسلط خود قرار می دهد و اضطراب گسترده ای را در فرد برمی انگیزد.^۱

این افکار مزاحم، غالباً فرد را به تکرار برخی کارها و اعمال بی فایده وامی دارد و او با اینکه می داند این افکار و اعمال غیرمنطقی و بی فایده است؛ اما نمی تواند خود را از تسلط آن ها رها سازد، بلکه خود را مجبور به انجام آن ها می بیند. این اعمال اجباری، زندگی فرد را مختل می کند و وقت زیادی را از او می گیرد. علاوه بر اینکه واکنش منفی اطرافیان را نیز برمی انگیزاند و موجب تمسخر یا مخالفت علنی دیگران می شود. در نتیجه این روند به پنهان کاری، تردید، تشویش، عدم اعتماد به نفس و در مراحل شدیدتر تهاجم و صدمه به دیگران، افسردگی و ... می انجامد.^۲

وسواس بر دو گونه است:

۱. وسواس فکری که عبارت است از: عقاید، افکار یا تصاویر ذهنی پایداری که مزاحم و نامناسب می نمایند و به اضطراب یا پریشانی آشکار منجر می شوند. فرد وسواسی به خوبی می داند که این وسواس های فکری، محصول ذهن خود او هستند و از خارج تحمیل نمی شوند.
 ۲. وسواس های عملی رفتارهایی تکراری (مانند شستن، منظم کردن، بازیبنی) یا اعمال ذهنی (مانند دعا کردن، شمارش، تکرار واژه ها به آرامی) هستند که هدف آن ها پیشگیری یا کاهش اضطراب و پریشانی است نه به دست آوردن لذت یا رضایت.^۳
- در روایات اسلامی، برای درمان وسواس راهکارهای ارزشمندی ارائه شده است که برخی آن ها نیز مبتنی بر روش تحمیل بر نفس می باشد. در این جا به ذکر چند نمونه بسنده می کنیم:

۱. روزه گرفتن در ماه شعبان

روزه گرفتن در ماه شریف شعبان، از عباداتی است که موجب برطرف شدن

۱. پریخ دادستان؛ روان شناسی مرضی تحولی؛ ج ۱، ص ۱۴۷.
 ۲. محمود ارگانی حائری؛ شناخت وسواس و درمان آن؛ ص ۴۲.
 ۳. متن تجدید نظر شده راهنمایی تشخیصی و آماری اختلال های روانی؛ ص ۶۸۶-۶۸۷.

وسواس و اضطراب فرد روزه دار می گردد. حضرت علی علیه السلام می فرمایند:

صَوْمُ شَعْبَانَ يَذْهَبُ بِوَسْوَاسِ الصَّدْرِ وَبَلَابِلِ الْقَلْبِ.^۱
روزه ی ماه شعبان وسواس سینه و اضطراب های دل را رفع
کند

روشن است که روزه داری به ویژه در روزهای طولانی و گرم تابستان، امری دشوار و توأم با رنج است، اما الزام نفس بر آن، موجبات آسایش نفس از بیماری باطنی و وسواس را فراهم می سازد.

۲. ذکر

ارتباط با وجود حق تعالی از طریق ذکر و راز و نیاز، دل آدمی را متوجه خداوند کرده و به همان اندازه از شیطان و وسوسه های او دور می سازد؛ لذا از طریق ذکر و پناه بردن به خداوند می توان در سایه ی آرامشی که به شخص دست می دهد، از وجود افکار مزاحمی که در قالب وسواس مطرح می شوند، دوری کرد. از امام محمد باقر علیه السلام نقل شده که فرمودند:

جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَشَكَاَ إِلَيْهِ الْوَسْوَاسَةَ وَحَدِيثَ النَّفْسِ وَ دَيْنًا قَدْ فَدَحَهُ وَ الْعَيْلَةَ فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قُلْ «تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَ لَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذَّلِّ وَ كَبْرَهُ تَكْبِيرًا»^۲ وَ كَرَّرَهَا مِرَارًا فَمَا لَبِثَ أَنْ عَادَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَدْ أَذْهَبَ اللَّهُ عَنِّي الْوَسْوَاسَةَ وَ أَدَّى عَنِّي الدَّيْنَ وَ أَغْنَانِي مِنَ الْعَيْلَةِ^۳

مردی به نبی اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از وسوسه و حدیث نفس شکایت کرد و از فقر و قرض کمرشکن گله نمود. حضرت صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند:

۱. بحار الانوار؛ ج ۱۰، ص ۹۱.

۲. اسراء: ۱۱۱.

۳. فضل بن حسن طبرسی؛ مکارم الاخلاق؛ ص ۳۲۸.

بگو: توکل می کنم بر زنده‌ای که هرگز نمی میرد، و حمد خدائی را که فرزند نگیرد و در سلطنت خود شریکی ندارد و به واسطه ی ناتوانی، سرپرست و مولایی ندارد و او را تکبیر گوئی. این دعا را چندین بار تکرار کرد. مرد پس از مدت کوتاهی به خدمت حضرت بازگشت و عرض کرد که وسوسه از من رفت و قرضم ادا شد و فقر برطرف گشت.

۳. خوردن انار

خوردن انار دارای آثار و نتایج مطلوبی است که یکی از آن‌ها برطرف شدن وسواس از درون آدمی است. از امیرالمؤمنین علیه السلام روایت شده که فرمودند:

كُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دِبَاغُ الْمَعْدَةِ وَ مَا مِنْ حَبَّةٍ اسْتَقَرَّتْ فِي مَعْدَةِ امْرِئٍ مُسْلِمٍ إِلَّا أَنْارُهَا وَ نَفَثَ شَيْطَانُ الْوَسْوَسَةِ عَنْهَا أَرْبَعِينَ صَبَاحًا

انار را با پیه آن بخورید که معده را پاک کند، و دانه‌ای از آن در معده مسلمان جا نکند جز آن که روشنش سازد و شیطان وسوسه را تا چهل صباح از آن براند.

ترس

ترس، واکنشی است در برابر عوامل تهدیدکننده‌ای که فرد قدرت مقابله‌ی مستقیم با آن‌ها را ندارد. به عبارت دیگر، ترس یک رفتار اجتنابی است که در آن آدمی به سوی مقصدی امن می‌گریزد و سعی دارد خود را از صحنه و موضوعی معین به دور نگه دارد، بنابراین با وجود ترس، فرد در مواجهه با مشکلات بیشتر احتیاط می‌کند.^۱

در منابع اسلامی از روش تحمیل بر نفس برای مقابله با ترس نیز استفاده شده

۱. بحارالانوار، ج ۶۳، ص ۱۶۵.

۲. بهروز میلانی‌فر؛ روان‌شناسی کودکان و نوجوانان استثنایی، ص ۲۱۱.

است. برخی از رفتارهای ظاهری که با انجام آن، هرچند به صورت تحمیلی، زمینه‌ی زدودن ترس فراهم می‌شود، عبارتند از:

۱. انفاق

هنگامی که فرد به طور خالصانه و برای کسب رضایت خداوند متعال، اموال خود را انفاق می‌کند، توجه خود را از دارایی‌هایش که زوال‌پذیر است، به خدایی معطوف می‌کند که هیچ ضعفی در او راه ندارد و خود را با وجودی پیوند می‌زند که هیچ محدودیتی در او نیست. طبیعی است که این اتصال زمینه‌ای برای وجود ترس در فرد باقی نمی‌گذارد. البته باید توجه داشت که انفاق مستمر جز از طریق تحمیل بر نفس امکان‌پذیر نیست. خداوند متعال در قرآن کریم مداومت در انفاق کردن را راهکار از بین بردن ترس بر شمرده است:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ
عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ.^۱
آن‌ها که اموال خود را شب و روز، پنهان و آشکار انفاق
می‌کنند، مزدشان نزد پروردگارشان است نه ترسی بر آن‌هاست
و نه غمگین می‌شوند.

۲. قرار گرفتن در موقعیت ترس

فرد می‌تواند با استفاده از روش تحمیل بر نفس، خود را در موقعیتی که از آن می‌ترسد، قرار داده و به این وسیله ترس موهوم خود را از آن موقعیت برطرف سازد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

إِذَا هَبَّتْ أَمْرًا فَفَعَّ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوْقِيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ.^۲
هنگامی که از چیزی می‌ترسی، خود را در آن بیفتکن؛ زیرا گاهی

۱. بقره، ۲۷۴.

۲. بحار الانوار؛ ج ۶۸، ص ۳۶۲.

ترسیدن از چیزی، از خود آن سخت تر است.

مثلاً فردی که از ارائه‌ی کنفرانس، تدریس، سخنرانی، و... می‌هراسد، باید در ضمن کسب مهارت و دانش‌های مربوطه، بالاخره خود را ملزم به انجام امور فوق نماید تا کم از نگرانی نسبت به آن‌ها رهایی یابد.

۳. قرائت قرآن

گاهی انسان در موقعیتی قرار می‌گیرد که ترس بر او عارض می‌شود. امام صادق علیه السلام برای رهایی از این حالت، تلاوت برخی از آیات قرآن را توصیه می‌کنند:

إِذَا دَخَلْتَ مَدِينًا فَاقْرَأْ هَذِهِ الْآيَةَ - رَبِّ اذْخُلْنِيْ مُدْخِلَ
صَدَقٍ وَاخْرِجْنِيْ مُخْرَجَ صَدَقٍ وَاَجْعَلْ لِيْ مِنْ لَدُنْكَ سُلْطٰنًا
نَّصِيْرًا - فَاِذَا عَايَنْتَ الَّذِي تَخٰفُهٗ فَاَقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ^۱

چون در مکانی که از آن می‌ترسی، قرار گرفتی، این آیه را بخوان «پروردگارا! مرا (در هر کار) با صداقت وارد کن، و با صداقت خارج ساز! و از سوی خود، حجتی یاری کننده برایم قرار ده!» و چون چیز بیمناکی به چشمت خورد آیه الکرسی بخوان.

حزن

حُزْنٌ و حَزَنٌ در لغت به معنای زمین سخت و ناهموار و نیز به معنای سختی و خشونت است که در نفس پدید می‌آید و به این اعتبار به معنای هم و غم و اندوه شدیدی است که بر اثر وقوع امری ناخوشایند یا فقدان و از دست رفتن امری مطلوب و خوشایند حاصل می‌شود.^۲

به تبع قرآن و حدیث، در اندیشه‌ی اسلامی نیز دو جنبه‌ی کلی برای حزن

۱. همان؛ ج ۷۳، ص ۲۴۷.

۲. علی بن محمد جرجانی؛ التعریفات؛ ص ۱۰۰.

می توان در نظر گرفت: یکی جنبه ی مثبت که در تعالی روح و طی مراحل سیر و سلوک نقش مهمی ایفا می کند و موجب تسریع در گذراندن آن مراحل می شود و دیگری جنبه ی منفی که حاصل دل بستگی به امور ناپایدار و تعلق خاطر به دنیا و غفلت از خداست. در منابع اسلامی به صورت های گوناگون از روش تحمیل بر نفس برای برطرف ساختن این حالت استفاده شده که در این جا به مواردی از این راهکارها اشاره شده است.

۱. انفاق

انسان در هنگام انفاق، توجه خود را از توانایی های مادی خویش گرفته و با دیدی توحیدی به خداوند معطوف می سازد. بر این اساس، موجودی محدود و با ظرفیتی اندک، خود را به موجودی بی نهایت پیوند می زند، موجودی که هیچ گونه ضعف و خللی در او ندارد. روشن است چنین پیوندی جایی برای اندوه و نگرانی باقی نمی گذارد. خداوند متعال می فرماید:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ
عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ.^۱
آن ها که اموال خود را شب و روز، پنهان و آشکار انفاق
می کنند، مزدشان نزد پروردگارشان است نه ترسی بر آن هاست
و نه غمگین می شوند.

۲. شستن لباس

استفاده از لباس پاکیزه و حفظ پاکیزگی آن که با نوعی تحمیل بر نفس همراه است، موجب می شود تا اندوه از باطن فرد رخت بر بسته و نشاط باطنی جایگزین آن شود. ابی بصیر از امام صادق علیه السلام روایت کرده که فرمودند:

۱. بقره، ۲۷۴.

قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام غَسَلُ الثِّيَابِ يُذْهِبُ الْهَمَّ وَالْحُزْنَ.^۱
 علی علیه السلام فرمودند: شستن لباس و جامه اندوه و غم را از بین
 می برد.

هر چند که پوشیدن لباس نظیف خود عاملی برای نشاط به شمار آمده است^۲، اما در این روایت، فرایند لباس شستن موجب رفع غم و اندوه دانسته شده است. این رفتار شاید از جهت به کار گرفتن قوای جسمی، زدوده شدن آلودگی ها و ... زمینه را برای اندوه زدایی از باطن فراهم نماید.

۳. ذکر

یاد خدا از آن جهت که همیشه آرامش بخش و تسکین دهنده ی دل آدمی است، هر گونه خطورات و اضطراب و اندوه را از بین می برد. چنانکه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند:

قَوْلَ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ - فِيهَا شِفَاءٌ مِنْ تِسْعَةِ وَتِسْعِينَ
 دَاءً أَذْنَاهَا الْهَمُّ.^۳

در گفتن ذکر لا حول و لا قوه الا بالله، درمان ۹۹ درد است که
 کمترین آن ها اندوه است.

ج) ایجاد و تقویت صفات مطلوب باطنی

انسان در بیمودن مسیر تعالی و رسیدن به هدف خقلت خود که همانا قرب الهی است، نیازمند لوازمی است که راه را برای او هموارتر کنند. در این مسیر فرد هر قدر از رذایل فاصله بگیرد و در کسب فضائل درونی توفیق یابد، به همان اندازه موفق تر خواهد بود. برای ایجاد و تقویت چنین صفاتی، اسلام راهکارهایی را بر اساس روش تحمیل بر نفس پیشنهاد می کند که به چند نمونه از مصادیق آن اشاره می شود:

۱. بحارالانوار؛ ج ۴، ص ۲۷۸.
۲. احمد آرام، الحیاه، ج ۶، ص ۲۱۳.
۳. همان؛ ج ۷۱، ص ۸۸.

ایجاد و تقویت ایمان

ایمان به معنی قرار دادن خود یا دیگری در امن و سکون است و منظور از ایمان بالله آن است که اطمینان و سکون فرد به واسطه‌ی خداوند متعال حاصل گردد.^۱ حالت باطنی ایمان در شرایط خاصی، از تحمیل برخی امور ظاهری بر نفس حاصل می‌شود از جمله:

۱. مهار کردن نگاه

امام صادق علیه السلام در روایتی ایمان را نتیجه‌ی مهار چشم از نگاه به محرّمات الهی می‌داند:

مَنْ نَظَرَ إِلَى امْرَأَةٍ فَرَفَعَ بَصَرَهُ إِلَى السَّمَاءِ أَوْ غَمَضَ بَصَرَهُ لَمْ يَرْتَدَّ إِلَيْهِ بَصَرُهُ حَتَّى يُعَقِّبَهُ اللَّهُ إِيْمَانًا يَجِدُ طَعْمَهُ.^۲

کسی که نگاهش به زنی بیفتد و بلافاصله چشم خود را به آسمان دوخته و یا از دیدن نامحرم چشم پوشی کند، چشم بر هم نمی‌زند مگر آن که خداوند ایمانی به او می‌دهد که طعم آن را می‌چشد.

حضرت مسیح علیه السلام نیز نظر کردن به لباس زن نامحرم را زمینه ساز ارتکاب گناهان به شمار آورده، می‌فرماید:

لَا تَكُونَنَّ حَدِيدَ النَّظَرِ إِلَى مَا لَيْسَ لَكَ فَإِنَّهُ لَنْ يَزِنِي فَرُجُكَ مَا حَفِظْتَ عَيْنَكَ فَإِنْ قَدَرْتَ أَنْ لَا تَنْظُرَ إِلَى ثَوْبِ الْمَرْأَةِ الَّتِي لَا تَحِلُّ لَكَ فافْعَلْ.^۳

نباید به چیزی که بر تو روا نیست، خیره نگاه کنی؛ زیرا تا وقتی که چشمت را حفظ کنی هرگز دچار زنا نمی‌شوی، و اگر توانستی به لباس زنی که نامحرم است نگاه نکنی، نگاه نکن.

۱. حسن مصطفوی؛ التحقیق فی کلمات القرآن الکریم؛ ج ۱، ص ۱۵۱.

۲. محمد محمدی ری شهری؛ میزان الحکمه؛ ج ۱۰، ص ۷۸.

۳. ورام بن ابی فراس؛ مجموعه ورام؛ ج ۱، ص ۶۲.

۲. پرهیز از دروغ جدی و شوخی

در موردی که صداقت فرد منجر به ضرر و زیان او گردد، پرهیز از دروغ تنها با تحمیل بر نفس ممکن می‌گردد. صداقت در همه حال و پرهیز از دروغ‌های جدی و شوخی، چشیدن طعم ایمان را به دنبال دارد. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند:

لَا يَجِدُ عَبْدٌ طَعْمَ الْإِيمَانِ حَتَّى يَتْرُكَ الْكِذْبَ هَزْلَهُ وَجِدَّهُ^۱
هیچ بنده ای طعم ایمان را نمی‌چشد مگر آن که دروغ را به صورت شوخی یا جدی ترک کند.

۳. التزام به ارزش‌های اخلاقی

امام صادق علیه السلام در روایتی التزام به ارزش‌های اخلاقی را عامل تکمیل ایمان دانسته‌اند:

لَا يَكْمُلُ إِيْمَانُ الْعَبْدِ حَتَّى يَكُونَ فِيهِ أَرْبَعُ خِصَالٍ: يُحَسِّنُ خُلُقَهُ
وَ يَسْتَخِفُّ نَفْسَهُ، وَ يُمْسِكُ الْفَضْلَ مِنْ قَوْلِهِ، وَ يُخْرِجُ الْفَضْلَ
مِنْ مَالِهِ^۲
ایمان بنده کامل نمی‌شود تا در او چهار ویژگی وجود داشته باشد: خلق خود را نیکو گرداند، تواضع پیشه کند، زیادی گفتار را مهار کند و زیادی مال خود را انفاق نماید.

تحمیل خیر

«خیر» چیزی است که از بین افراد اختیار و انتخاب شده و دارای رجحان و برتری می‌باشد.^۳

۱ . بحارالانوار؛ ج ۷۲، ص ۲۴۹.

۲ . همان، ج ۶۹، ص ۳۷۹.

۳ . حسن مصطفوی؛ التحقیق فی کلمات القرآن الکریم؛ ج ۳، ص ۱۵۱.

همان طور که اعمال ظاهری انسان مصداق خیر قرار می گیرد، به امور باطنی نیز «خیر» اطلاق می شود. چنانچه امام صادق علیه السلام شرح صدر را نمود باطنی «خیر» دانسته اند:

إِذَا أَرَادَ بَعْدَ خَيْرٍ شَرَحَ (اللَّهُ) صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ.^۱
 هنگامی که خداوند در مورد بنده اش اراده‌ی خیر نماید،
 سینه‌ی او را برای پذیرش اسلام فراخ می گرداند.

با مراجعه به منابع اسلامی درمی یابیم که برخی رفتارها و گفتارهای ظاهری ما تأثیر مستقیمی در رسیدن به «خیر» دارند. این گونه رفتارها و گفتارها اگر با دشواری انجام شده و با نوعی تحمیل همراه باشد، می تواند مصداقی از روش تحمیل بر نفس برای تحصیل خیر باطنی به شمار آید. در این جا به ارائه‌ی برخی از این امور می پردازیم:

۱. معاشرت پسندیده با همسر

خداوند متعال در توصیه به مردان در مورد معاشرت پسندیده با همسرانشان می فرماید:

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
 وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا.^۲

با همسران خود به طور شایسته رفتار کنید و اگر از آن‌ها
 کراهت داشتید، چه بسا از چیزی کراهت دارید و خداوند در
 آن خیر فراوان قرار داده است.

معاشرت پسندیده با همسر در هر دو بعد گفتاری و رفتاری مطرح است و مردان موظفند هم در هر دو زمینه، با همسران خود معاشرت نیکویی داشته باشند. البته در مواردی که مرد بنا به دلایلی همچون وضعیت ظاهری نامطلوب،

۱. محمد محمدی ری شهری؛ میزان الحکمه؛ ج ۳، ص ۲۱۰.

۲. نساء، ۱۹.

سطح فرهنگ یا تحصیلات نازل، خصوصیات اخلاقی ناپسند، و... به همسر خود علاقه نداشته و از او کراهت داشته باشد، این نوع از معاشرت، مصداق روشنی از تحمیل بر نفس محسوب و موجب می شود خداوند متعال خیری فراوان شامل حال او گرداند.

از این رو رسول خدا ﷺ صبر مرد بر بد اخلاقی همسر را بسیار ارزشمند دانسته و فرموده اند:

مَنْ صَبَرَ عَلَى سَوْءِ خُلُقِ امْرَأَتِهِ وَ احْتَسَبَهُ اعْطَاهُ اللَّهُ (بِكُلِّ مَرَّةٍ) يَصْبِرُ عَلَيْهَا مِنَ الثَّوَابِ مَثَلًا مَا اعْطِيَ أَيُّوبَ عَلَى بَلَاءِهِ.^۱

کسی که بر بد اخلاقی همسرش صبر پیشه ساخته و آن را به حساب خداوند بگذارد خداوند (هر بار) صبر کردن او را با اجری همچون اجر ایوب در مقابل بلاهایش جبران می کند.

ایشان همچنین در خصوص ارزش و اهمیت تحمل اخلاق ناپسند شوهر می فرمایند:

مَنْ صَبَرَ عَلَى سَوْءِ خُلُقِ زَوْجِهَا اعْطَاهَا مِثْلَ (ثَوَابِ) آسِيَةِ بِنْتِ مُزَاحِمٍ.^۲

هر زنی که در برابر بد اخلاقی شوهرش صبر و شکیبایی ورزد، خداوند همانند (ثواب) آسیه (همسر فرعون) را به او عطا کند.

همچنین از امام محمد باقر علیه السلام روایت شده که فرمودند:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ كَتَبَ عَلَى الرَّجَالِ الْجِهَادَ وَ عَلَى النِّسَاءِ الْجِهَادَ فَجِهَادُ الرَّجُلِ أَنْ يَبْدُلَ مَالَهُ وَ دَمَهُ حَتَّى يُقْتَلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ جِهَادُ الْمَرْأَةِ أَنْ تَصْبِرَ عَلَى مَا تَرَى مِنْ أَدَى زَوْجِهَا وَ غَيْرَتِهِ.^۳

خداوند عز و جل جهاد را هم بر مردان و هم بر زنان واجب

۱. حر عاملی؛ وسائل الشیعه؛ ج ۲۰، ص ۱۶۴.

۲. بحار الأنوار؛ ج ۳۰، ص ۲۴۷.

۳. همان؛ ص ۲۱۳.

ساخته، اما جهاد مرد بذل مال و جانش تا حدّ کشته شدن در راه خداست، ولی جهاد زن شکیبائی در برابر ناملایماتی است که از همسر خویش می‌کشد و بردباری نسبت به غیرت شوهر نسبت به او.

۲. جهاد در راه خدا

مبارزه با دشمنان خدا به رغم دشواری‌ها و سختی‌هایی که دارد، از تأثیرات فراوان ظاهری و باطنی برخوردار است که از آن‌ها به «خیر» تعبیر شده است:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كَرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ^۱.

جهاد در راه خدا بر شما مقرر شد، در حالی که از آن اکراه دارید، و چه بسا از چیزی اکراه داشته باشید که خیر شما در آن است.

امیرالمومنین علیه السلام نمود باطنی «خیر» حاصل شده از جهاد را باز شدن درهای آسمان برای مجاهدین می‌دانند:

الْمُجَاهِدُونَ تَفْتَحُ لَهُمْ أَبْوَابَ السَّمَاءِ^۲.

درهای آسمان برای مجاهدین راه خدا باز می‌شود.

از سوی دیگر ترک جهاد موجب از دست دادن «خیر» و دچار شدن به ذلت نفس، فقر و زوال دین می‌گردد. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

فَمَنْ تَرَكَ الْجِهَادَ الْبَسَهُ اللَّهُ ذُلًّا فِي نَفْسِهِ وَفَقْرًا فِي مَعِيشَتِهِ وَ مَحَقًّا فِي دِينِهِ^۳.

کسی که جهاد در راه خدا را ترک کند، خداوند لباس ذلت را

۱. بقره، ۲۱۶.

۲. محمد محمدی ری شهری؛ میزان الحکمه؛ ج ۲، ص ۱۲۶.

۳. همان؛ ج ۲، ص ۱۳۲.

بر نفس او پوشانده، زندگی او را با فقر توأم ساخته و دین او را نابود می‌سازد.

ثبیت نفس

ثبات نفس به معنی استقرار باطن و دل بر آن چیزی است که به آن اعتقاد دارد.^۱ یکی از آرزوهای هر فرد معتقد آن است که از ثبات نفس برخوردار شده و در شرایط گوناگون دچار تزلزل اعتقادی نشود. در منابع اسلامی، استفاده از روش تحمیل بر نفس از راه‌های تثبیت نفس به شمار آمده است. در این بخش برخی از امور ظاهری که توجه و عمل به آن‌ها موجب ثبات نفس می‌شود، ارائه می‌گردد:

۱. انفاق

خداوند متعال نتیجه‌ی انفاق مال در راه او را، ثبات نفس دانسته است:

وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ
كَمَثَلِ جَنَّةٍ بِرَبْوَةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ.^۲

و مثل کسانی که اموال خود را برای خشودی خدا و تثبیت نفس خود انفاق می‌کنند، همچون باغی است که در نقطه‌ی بلندی باشد و باران‌های درشت به آن برسد.

۲. دعا

درخواست ثبات قدم از خداوند نیز راه دیگری برای تثبیت نفس به شمار می‌رود. چنانچه سپاهیان طالوت هنگامی که در برابر لشکر جالوت قرار گرفتند، این‌گونه خداوند را خواندند:

۱. حسن مصطفوی؛ التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۲، ص ۶.
۲. بقره، ۲۶۵.

رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ^۱
 پروردگارا! پیمانهای شکیبایی و استقامت را بر ما بریز و قدم‌های
 ما را ثابت بدار و ما را بر جمعیت کافران پیروز بگردان.

قرآن کریم در جایی دیگر استقامت و پایداری انبیای گذشته و پیروان آنها را
 این‌گونه توصیف می‌کند:

وَكَايُنَ مِنْ نَبِيِّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي
 سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ^۲
 و چه بسیار پیامبرانی که مردان الهی فراوانی به همراه آنان
 جنگ کردند، آنها هیچ‌گاه در برابر آنچه در راه خدا به آنها
 می‌رسید، سست نشدند و ناتوان نگردیدند و تن به تسلیم
 ندادند و خداوند، استقامت‌کنندگان را دوست دارد.

در آیه‌ی بعد یکی از دلایل این استقامت و پایداری شگفت‌انگیز را این می‌داند
 که در اوج سختی‌ها از خداوند درخواست ثبات قدم در مسیر او را داشتند:

وَمَا كَانَ قَوْلُهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَ
 ثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ^۳
 گفتار آنها فقط بود که پروردگارا گناهان ما را ببخش، و از
 تندروی‌ها ما در کارها صرف نظر کن، قدم‌های ما را ثابت بدار
 و ما را بر جمعیت کافران پیروز بگردان.

۳. اطاعت از خداوند

به بیان حضرت علی علیه السلام اطاعت و بندگی خداوند که در مواردی با نوعی
 تحمیل نیز همراه است، منجر به ثبات دل می‌شود.

۱. بقره، ۲۵۰.

۲. آل عمران، ۱۴۶.

۳. آل عمران، ۱۴۷.

وَإِنَّ لَكُمْ عِنْدَ كُلِّ طَاعَةٍ عَوْنًا مِّنَ اللَّهِ سُبْحَانَهُ يَقُولُ عَلَى الْأَلْسِنَةِ
وَيُثَبِّتُ الْأَفئِدَةَ.^۱

هر گامی که در اطاعت برمی دارید، یآوری از طرف خدای سبحان وجود دارد که زبان‌ها به نیروی آن‌ها سخن می‌گویند، و دل‌ها با کمک آن‌ها استوارند، برای یاری طلبان یاور، و برای شفاخواهان شفادهنده‌اند.

در قرآن کریم نیز یکی از مصادیق اطاعت از خداوند، یاری کردن او در نبرد با دشمنان حق عنوان شده که منجر به ثبات قدم در فرد می‌شود.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنصُرُوا اللَّهَ يَنصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ.^۲
ای کسانی که ایمان آورده اید، اگر خدا را یاری کنید شما را یاری می‌کند و گام‌هایتان را استوار می‌سازد.

اخلاص

«اخلاص» به معنای خالص کردن، پاک گردانیدن و برگزیدن است^۳ و مقصود از آن در فرهنگ اسلامی، پاک کردن نیت از غیر خدا و انجام دادن عمل برای خداست.^۴

در منابع اسلامی برای رسیدن به مقام اخلاص توصیه‌های بی‌شماری شده است که اغلب مبتنی بر روش تحمیل بر نفس است. در این جا به ذکر چند مورد بسنده می‌کنیم:

۱. روزه

حضرت فاطمه زهرا عليها السلام فرمودند:

۱. نهج البلاغه؛ خطبه ۲۱۴.

۲. محمد، ۷.

۳. ابن منظور؛ لسان العرب؛ ج ۳، ص ۱۷۳-۱۷۴.

۴. رفیق العجم؛ موسوعه مصطلحات التصوف الاسلامی؛ ص ۲۶.

جعل الله... الصَّيَّامَ تَثْبِيثًا لِلْإِخْلَاصِ^۱.

خداوند روزه را به خاطر تثبیت اخلاص تشریح کرد.

شاید ارتباط روزه با تثبیت اخلاص مربوط به این حقیقت باشد که فرد اگر بخواهد روزه بگیرد، باید نیت خود را برای خدا خالص گرداند. در غیر این صورت، فرد می‌تواند در خلوت خود کاری که روزه را باطل می‌کند، انجام دهد.

۲. انتظار فرج

حضرت زین العابدین علیه السلام انتظار فرج امام زمان علیه السلام را از نشانه‌های مخلص واقعی به شمار آورده‌اند:

يَا أَبَا خَالِدٍ إِنَّ أَهْلَ زَمَانٍ غَيْبَتِهِ الْقَائِلِينَ بِإِمَامَتِهِ وَ الْمُتَنْظِرِينَ
لظُهُورِهِ أَفْضَلُ أَهْلِ كُلِّ زَمَانٍ لِأَنَّ اللَّهَ تَعَالَى ذَكَرَهُ أَعْطَاهُمْ مِنْ
الْعُقُولِ وَالْأَفْهَامِ وَالْمَعْرِفَةِ مَا صَارَتْ بِهِ الْغَيْبَةُ عِنْدَهُمْ بِمَنْزِلَةِ
الْمُشَاهَدَةِ وَ جَعَلَهُمْ فِي ذَلِكَ الزَّمَانِ بِمَنْزِلَةِ الْمُجَاهِدِينَ بَيْنَ يَدَيِ
رَسُولِ اللَّهِ بِالسَّيْفِ أُولَئِكَ الْمُخْلِصُونَ حَقًّا وَ شِيعَتُنَا صِدْقًا وَ
الدُّعَاةُ إِلَى دِينِ اللَّهِ سِرًّا وَ جَهْرًا

ای ابا خالد، مردم دوران غیبت آن امام که معتقد به امامت و منتظر ظهور اویند از مردم هر روزگاری برترند، زیرا خدای تعالی عقل و فهم و معرفتی به آنان عطا فرموده که غیبت نزد آنان به منزله مشاهده است، و آنان را در آن روزگار همچون مجاهدین در مقابل رسول خدا صلی الله علیه و آله که با شمشیر به جهاد برخاسته‌اند قرار داده است،

آنان مخلصان حقیقی و شیعیان راستین ما و داعیان به دین خدای تعالی در نهان و آشکارند.^۲

۱. احمد بن علی طبرسی؛ الاحتجاج علی اهل اللجاج؛ ج ۱، ص ۹۹.

۲. احمد بن علی طبرسی؛ الاحتجاج علی اهل اللجاج؛ ج ۲، ص ۳۱۸.

از این که رسول خدا ﷺ انتظار فرج را برترین جهاد امت خود دانسته‌اند، مشخص خواهد شد که این انتظار، انتظاری پویا، همراه با تحمل سختی‌ها و نیازمند صبر و شکیبایی است.^۲

۳. درخواست نکردن از دیگران

اگر روی توجه انسان فقط به سوی خداوند متعال بوده و تنها او را برطرف کننده‌ی نیازها بداند، دیگر جایی برای مراجعه به خلق خدا باقی نمی‌ماند و فرد تمام خواسته‌های خود را به نزد خداوند می‌برد. از پیامبر اسلام ﷺ روایت شده که فرمودند:

قُلْتُ يَا جَبْرئِيلُ فَمَا تَفْسِيرُ الْإِخْلَاصِ قَالَ الْمُنْخَلِصُ الَّذِي لَا يَسْأَلُ النَّاسَ شَيْئًا.^۳

گفتم ای جبرئیل تفسیر اخلاص چیست؟ جبرئیل فرمود: کسی را مخلص گویند که از مردم درخواستی نکند.

در موقعیتی که فرد دچار مشکلات فراوان گشته و به شدت نیازمند یاری دیگران است، روی حاجت صرفاً به خداوند بردن زمینه‌ی تقویت اخلاص و جلب یاری خداوند را فراهم می‌سازد. در آن هنگام که حضرت ابراهیم عليه السلام را در منجنیق قرار داده و می‌خواستند او را با آن آتش فراوان بسوزانند، آن حضرت خدا را با سوره اخلاص خواند:

يا الله يا واحد يا أحد يا صمد يا من لم يلد و لم يولد و لم يكن له كفوا أحد. مرا به رحمت خود از آتش نجات بخش. پس در همان حال، جبرئیل به ملاقات او آمده، پرسید: ای ابراهیم آیا درخواستی از من داری؟ ابراهیم گفت: از تو نه! ولی از پروردگار جهانیان چرا. پس جبرئیل به او انگشتی داد که

۱. بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۳۸۷

۲. تحف العقول، ص ۳۷

۳. بحار الانوار؛ ج ۶۶، ص ۳۷۴

بر آن نوشته بود: لا اله الا الله، محمد رسول الله، لاحول و لا قوه الا بالله، فوضت امری الی الله، اسندت ظهری الی الله، حسبی الله. به خدا تکیه کردم و امر خویش را به او واگذار نمودم. پس خداوند به آتش فرمود: سرد باش! پس دندان‌های او از سرما به هم می خورد. تا این که خداوند فرمود: و بر ابراهیم سلامت باش.^۱

تقوی

تقوی در اصل از ریشه‌ی «وقی» به معنای حفظ و نگهداری است و تقوای از معاصی در واقع «خودنگهداری» است. اینکه انسان بتواند بر خودش و در واقع اراده و عقل و ایمانش بر خواهش‌ها و هوس‌هایش تسلط داشته باشد به طوری که بتواند خودش نگه دارد این نیروی خودنگهداری اسمش «تقوا» است.^۲ خداوند برای تحصیل تقوی راه‌هایی را پیش روی آدمی قرار داده است که راهکارهای مرتبط با تحمیل بر نفس، از آن جمله‌اند.

روزه

خداوند متعال، روزه را از عوامل تقوی ذکر کرده است.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ.^۳

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما مقرر شده است همان گونه که بر کسانی که پیش از شما [بودند] مقرر شده بود، باشد که پرهیزگاری کنید.

از آن جا که در حال روزه، فرد خود را ملزم به پرهیز از خوردن، آشامیدن و

۱. تفسیر نور الثقلین، ج ۳، ص ۴۳۲

۲. مرتضی مطهری؛ آشنایی با قرآن؛ ج ۶، ص ۱۶۹-۱۷۱.

۳. بقره، ۱۸۳.

برخی از کارهای «حلال» دیگر می‌کند، پس از اتمام روزه می‌تواند به این توانایی برسد که خود را از ارتکاب امور «حرام» باز دارد، که این همان تقوی است.

عبادت خداوند

عبادت و بندگی خداوند از جمله امور دیگری است که با التزام به آن، می‌توان ملکه‌ی تقوی را در خود ایجاد کرد.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا الَّذِي خَلَقَكُمْ وَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ^۱

ای مردم! پروردگار خود را پرستش کنید؛ آن کس که شما و کسانی را که پیش از شما بودند آفرید تا پرهیزکار شوید.

قصاص

اجرای حکم قصاص گرچه دشوار بوده و مشکلاتی را به دنبال دارد، اما نتیجه‌اش تقوی و پرهیز از بروز حوادث تلخی همچون قتل بیگناهان است. خداوند متعال در تبیین اهمیت قصاص می‌فرماید:

وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَوةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ^۲
و برای شما در قصاص، حیات و زندگی است، ای صاحبان
خرد! شاید شما تقوا پیشه کنید.

(د) ایجاد و تقویت حالات مطلوب درونی

روش تربیتی تحمیل بر نفس، تاثیرات ویژه‌ای نیز بر ایجاد و استقرار حالات مطلوب در باطن آدمی خواهد گذاشت. برخی از این حالات باطنی که از طریق این روش تربیتی قابل تقویت می‌باشند، در این جا مورد توجه قرار خواهند گرفت.

۱. بقره، ۲۱.

۲. بقره، ۱۷۹.

نشاط و شادابی

منابع اسلامی برای ارتقای سطح زندگی فردی و اجتماعی راهکارهای موثری ارائه داده‌اند. در خصوص ایجاد نشاط و شادابی در زندگی نیز گزینه‌های متعددی پیشنهاد شده که به کار بستن آن‌ها مستلزم استفاده از روش تحمیل بر نفس می‌باشد. برخی از آن‌ها عبارتند از:

۱. ذکر

الزام نفس بر گفتن برخی از اذکار، تاثیر خاصی در بر طرف شدن اندوه و ایجاد روحیه‌ی نشاط و شادابی دارد. امام صادق علیه السلام فرمودند:

إِذَا تَوَالَّتِ الْهُمُومُ فَعَلَيْكَ بِلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ.^۱
چون به اندوه و غصه پیاپی دچار شدی بر تو باد گفتن لا حول
و لا قوة الا بالله.

۲. ملاقات برادران دینی

دیدار و ملاقات با برادران دینی شادی بخش و نشاط آفرین است. امام هادی علیه السلام فرمودند:

مُلاَقَاةُ الْإِخْوَانِ نُشْرَةٌ.^۲
دیدار و ملاقات برادران دینی نشاط آور است.

۳. انجام امور فرح بخش

انجام پاره‌ای از امور، نشاط را به همراه می‌آورد. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند:

الطَّيْبُ نُشْرَةٌ وَالْعَسَلُ نُشْرَةٌ؛ وَالرُّكُوبُ نُشْرَةٌ؛ وَالنَّظَرُ إِلَى
الْخَضِرَةِ نُشْرَةٌ.^۳

۱. همان؛ ج ۷۳، ص ۳۲۳.

۲. همان؛ ج ۷۱، ص ۳۵۳.

۳. بحار الانوار؛ ج ۶۳، ص ۲۹۱.

بوی خوش و غسل و سواری و نگاه به سبزه موجب انبساط روح و شگفتگی خاطر می باشند.

در حدیثی دیگر، شستن سر به عنوان عاملی برای شادی و سرور به شمار می رود. امام صادق علیه السلام فرمودند:

مَنْ وَجَدَ هَمًّا فَلَا يَدْرِي مَا هُوَ فَلْيَغْسِلْ رَأْسَهُ^۱؛ وَفِي خَبَرٍ آخَرَ
قَالَ غَسْلُ الرَّأْسِ بِالْخَطْمِيِّ نُشْرَةٌ.^۲

هر کس دچار غمی شود و نداند از چه باشد سرش را بشوید.
و در خبری دیگر آمده است: شستن سر با خطمی، موجب شگفتگی خاطر است.

این که انجام امور فوق در زمره‌ی مصادیق روش تحمیل بر نفس دانسته شده است، به این دلیل است که یا انجام چنین رفتارهایی هزینه بر بوده و یا برای فرد، دوست داشتنی تلقی نمی شود.

آرامش

منظور از آرامش روان، عبارت است از داشتن خلق یا وضع روانی که فرد از لحاظ وجود شادمانی، اعتماد به نفس و شور و حرارت و امثال آن در وضعیت آرمیدگی، آسایش خاطر و اطمینان بخش قرار گیرد.^۳
عوامل متعددی وجود دارد که در ایجاد آرامش و سکون تأثیر به‌سزایی دارند. در این جا برخی از این عوامل مورد توجه قرار می گیرند:

ذکر خدا

یاد خداوند تعالی، حتی به صورت زبانی می تواند به استقرار آرامش در نفس

۱. بحارالانوار؛ ج ۷۳، ص ۳۲۳.

۲. محمد بن علی صدوق؛ من لایحضره الفقیه؛ ج ۱، ص ۱۲۴.

۳. علی نقی فقهی؛ جوان و آرامش روان؛ مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی؛ ص ۳۱۸-۳۱۹.

انسان منجر گردد.

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ.^۱

همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل هایشان به یاد خدا آرام
می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

ازدواج

ازدواج به طور طبیعی، مشکلات و دشواری‌هایی را به همراه دارد، و از این
رو گروه‌های مختلفی از جوانان به آن تن نمی‌دهند. اما فردی که به رغم این
مشکلات، به این سنت حسنه عمل کند، از سکونت و آرامش برخوردار خواهد
شد. خداوند متعال می‌فرماید:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا.
و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما
آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید.

شرایط تأثیر‌گذاری روش

به کارگیری روش تحمیل به نفس همانند سایر روش های تربیتی شرایطی دارد که در صورت فراهم نبودن آن شرایط، استفاده از این روش مثمر ثمر نخواهد بود. در این جا به چند مورد از این شرایط اشاره می‌کنیم:

۱. بصیرت

تمامی فعالیت های آدمی چنانچه از روی بصیرت و آگاهی صورت پذیرند، به نتیجه ی مطلوب خواهند انجامید. در استفاده از روش تحمیل بر نفس نیز چنانچه فرد بدون آگاهی از شرایط و جودی خویش و علم به همه ی جوانب امر، قدم در راه بگذارد، یقیناً به مطلوب نخواهد رسید. امام جواد علیه السلام می‌فرمایند:

مَنْ عَمِلَ عَلَىٰ غَيْرِ عِلْمٍ مَا أَفْسَدَ أَكْثَرَ مِمَّا يُصْلِحُ^۱
کسی که بدون علم و آگاهی عمل کند، بیش از اصلاح، تباهی
به بار می‌آورد.

براین اساس، فردی که می‌خواهد با این روش خود را از رذایل اخلاقی دور کرده و به فضایل اخلاقی بیاراید، لازم است نسبت به وضعیت فعلی و نقاط قوت و ضعف خود آگاهی داشته، با نحوه ی استفاده از روش تحمیل به نفس آشنایی داشته، به ظرفیت خود در تحمل نامالیقات بصیرت داشته، و بالاخره بتواند به نحو درست این شیوه را در خود اجرا نماید. استفاده بدون بصیرت از

۱. بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۶۴.

این روش، تاثیراتی منفی بر شخص برجا خواهد گذاشت. امام صادق علیه السلام به فرزند خود اسماعیل فرمودند:

يَا إِسْمَاعِيلُ لَا تَرْفَعُوا الْبِنَاءَ فَوْقَ طَاقَتِهِ فَيَهْدِمُ
ای اسماعیل! بر هیچ بنایی بیش از طاقتش بار نکنید که منهدم
می گردد.

۲. نیت پسندیده

نیت پسندیده نقش مؤثری در ایجاد تاثیرات مطلوب باطنی در افراد ایفا می کند و اساساً ارزش هر کار توسط نیت آن تعیین می گردد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در مورد نقش تعیین کننده نیت‌ها در کیفیت اعمال می فرماید:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَ لِكُلِّ أَمْرٍ مَا نَوَى وَ لَا بُدَّ لِلْعَبْدِ مِنْ
خَالِصِ النِّيَّةِ فِي كُلِّ حَرَكَةٍ وَ سُكُونٍ لِأَنَّهُ إِذَا لَمْ يَكُنْ هَذَا الْمَعْنَى
يَكُونُ غَافِلًا وَ الْغَافِلُونَ قَدْ وَصَفَهُمُ اللَّهُ تَعَالَى فَقَالَ أَوْلَيْكَ كَالْأَنْعَامِ
بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا وَ قَالَ أَوْلَيْكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

امام صلی الله علیه و آله فرمود: کارها به نیت‌ها ارتباط پیدا می کنند و هر کس با نیت خود محشور می گردد و لازم است بندگان در هر حرکت و یا سکونی، نیت خالص داشته باشند، زیرا اگر نیت خالص نباشد از غافلان به حساب می آید، و غافلان را هم خداوند مانند چهارپایان و یا بدتر از آن‌ها به حساب آورده است.

به عنوان نمونه، در خصوص انفاق هر چند دل‌کنند از ثروت سخت است، ولی اگر به نیت الهی و به منظور رشد فرد صورت پذیرد، از آثار باطنی ارزشمندی برخوردار خواهد شد:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّْا وَلَا

أَذَىٰ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ^۱.
 کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند، سپس در پی آنچه انفاق کرده‌اند، منت و آزاری روا نمی‌دارند، پاداش آنان برایشان نزد پروردگارشان [محفوظ] است، و بیمی بر آنان نیست و اندوهگین نمی‌شوند.

و در آیه دیگر می‌فرماید:

وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّةٍ بَرِيَّةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَاتَتْ أَكْطَافَهَا ضِعْفَيْنِ فَإِن لَّمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطُلٌّ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ^۲.

و مثل کسانی که اموال خویش را برای طلب خشنودی خدا و استواری روحشان انفاق می‌کنند، همچون مثل باغی است که بر فراز پشته‌ای قرار دارد [که اگر] رگباری بر آن برسد، دو چندان محصول برآورد، و اگر رگباری هم بر آن نرسد، باران ریزی [برای آن بس است]، و خداوند به آنچه انجام می‌دهید بیناست.

از سوی دیگر، تحمیل بر نفس اگر همراه با نیت ناصالح باشد، هیچ ثمر مطلوبی برای فرد نخواهد داشت و حتی گاه ممکن است ثمرات نامطلوبی نیز به بار آورد. خداوند متعال در مورد علت عدم پذیرش قبول انفاق کافرین می‌فرماید:

وَمَا مَنَعَهُمْ أَنْ تُقْبَلَ مِنْهُمْ نَفَقَاتُهُمْ إِلَّا أَنَّهُمْ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَبِرَسُولِهِ وَلَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَىٰ وَلَا يُنْفِقُونَ إِلَّا وَهُمْ كَارْهُونَ^۳.
 و چیزی مانع قبول انفاق‌هایشان نشد، جز این که آن‌ها خدا و رسول او را منکر شدند و جز با کسالت نماز نمی‌گزارند و جز به کراهت انفاق نمی‌کنند.

۱. بقره، ۲۶۲.

۲. بقره، ۲۶۵.

۳. توبه، ۵۴.

و در آیه‌ای دیگر فسق و نافرمانی انفاق کنندگان را دلیل عدم پذیرش آن معرفی می‌نماید:

قُلْ أَنْفِقُوا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا لَنْ يُتَقَبَلَ مِنْكُمْ إِنْ كُمْ كُنْتُمْ قَوْمًا فَاسِقِينَ^۱
 بگو: [اگر] انفاق کنید به رغبت یا اکراه، هرگز از شما پذیرفته نمی‌شود؛ همانا شما قومی نافرمان هستید.

۳. توان سنجی

تحمیل بر نفس نباید چنان باشد که مایه‌ی اعراض دل شود. اگر کسی باری بیش از حد توانش بر خود تحمیل کند، خود را در معرض موقعیتی قرار می‌دهد که مجبور شود یکباره پشت کند و همه چیز را واگذارد. پس هرگاه بیم آن بود که تلخی به کام دل بنشیند و شور و نشاط را از آن ریشه کن کند، باید کار را بر نفس آسان تر گرفت. از این روست که امام صادق علیه السلام فرموده اند:

لَا تَكْرَهُوا إِلَى أَنْفُسِكُمُ الْعِبَادَةَ^۲
 عبادت را به نفس‌های خود تحمیل نکنید.

اما اگر تحمیل با رعایت این حد انجام پذیرد، در این صورت نه تنها قابل نهی نیست بلکه اجتناب ناپذیر است، چه کرامت در گرو کراهت است. برای آنکه فرد میزان توان خود را در تحمیل بر نفس تشخیص دهد، مناسب است که فرآیند تحمیل را به شکل شیب ملایم دنبال کند و از جایی که احساس کرد از توان او خارج است، تحمیل را متوقف و در همانجا نگه دارد.^۳ در مورد اجتناب از فشار سنگین بر نفس در امور عبادی، ابی بصیر از حضرت صادق علیه السلام نقل کرده که فرمودند:

مَرَّ بِي أَبِي وَأَنَا بِالطَّوَّافِ وَأَنَا حَدْتُ وَأَنَا حَدْتُ وَقَدْ اجْتَهَدْتُ فِي الْعِبَادَةِ
 فَرَأَنِي وَأَنَا أَنْصَابُ عَرَقًا فَقَالَ لِي يَا جَعْفَرُ يَا بَنِيَّ إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ

۱. توبه، ۵۳.

۲. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۲، ص ۸۶.

۳. خسرو باقری؛ نگاهی دوباره به تربیت اسلامی؛ ص ۷۱.

عَبْدًا أَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ وَرَضِيَ عَنْهُ بِالْيَسِيرِ.^۱
 من در سنین کودکی مشغول طواف بودم که در آن حال پدر
 بزرگوار من (حضرت باقر علیه السلام) بر من گذر کرد و من هم در
 عبادت کوشا بودم. پس حضرت مرا نگاه کرد که از شدت
 زحمت عرق از من جاری بود. ایشان فرمود: ای جعفر، ای
 فرزندم وقتی که خداوند بنده‌ای را دوست داشت او را داخل
 بهشت می نماید و با عمل اندکی از او راضی خواهد شد.

۴. دلنشین سازی

نفس آدمی در پذیرش مسائلی که با تمنیات نفسانی همخوانی نداشته باشد،
 همیشه با نوعی دافعه روبروست. لذا برای ایجاد فضایی مناسب جهت استفاده
 از روش مذکور و رام کردن نفس در پذیرش این گونه موارد، لازم است فرد بر
 اساس خصوصیات خود، شرایطی را فراهم آورد که انجام هر یک از این امور نه
 با کراهت، که با نشاط و شادابی دنبال شود.
 حضرت علی علیه السلام فرمودند:

خَادِعُ نَفْسِكَ فِي الْعِبَادَةِ وَ ارْزُقُ بِهَا وَلَا تَقْهَرْهَا وَ خُذْ عَفْوَهَا
 وَ نَشَاطَهَا إِلَّا مَا كَانَ مَكْتُوبًا عَلَيْكَ مِنَ الْفَرِيضَةِ فَإِنَّهُ لَا بُدَّ مِنْ
 قَضَائِهَا وَ تَعَاهِدْهَا عِنْدَ مَحَلِّهَا.^۲

نفس خود را در واداشتن به عبادت فریب ده، و با آن مدارا کن،
 و به زور و اکراه بر چیزی مجبورش نساز، و در وقت فراغت و
 نشاط به کارش گیر، جز در آنچه که بر تو واجب است، و باید
 آن را در وقت خاص خودش به جا آوری.

بر اساس این روایت شریفه، امام علیه السلام انجام عبادات واجب را امری گریز ناپذیر
 دانسته و آن را منوط به نشاط آدمی نکرده‌اند؛ اما در خصوص عبادات مستحب،

۱. محمد بن یعقوب کلینی؛ الکافی؛ ج ۲، ص ۸۶

۲. نهج البلاغه؛ نامه ۶۹.

دستور داده‌اند که فرد، با فریب دادن خود، آن عبادت را دلنشین سازد. مثلاً چنانچه فردی در صدد قرائت یک جزء قرآن بوده و آن را از ابتدا به نفس خود گوشزد نماید، ممکن است نفس از روی تنبلی، آن را نپذیرفته و از آن طفره برود. اما چنانچه وی در آغاز تنها از خود بخواهد که مثلاً دو صفحه قرآن بخواند، آن را سهل دیده و مبادرت به انجام آن نماید. البته پس از قرائت دو صفحه می‌تواند خود را به خواندن صفحاتی دیگر ترغیب کرده و حتی برای خود پاداشی در نظر بگیرد. یا چنانچه می‌خواهد برای اولین بار، به توفیق نماز شب نایل شود، بهتر است از ابتدا خود را وادار به انجام کامل آن نکند. بلکه خود را به بهانه خوردن خوراکی از رختخواب به در آورد. آنگاه پس از وضو گرفتن، به اقامه یک رکعت نماز وتر بدون آداب خاص مبادرت نماید.

۵. رفق و مدارا

از آن جا که استفاده از این روش تربیتی مستلزم تحمیل دشواری‌ها بر نفس می‌باشد، و ممکن است این دشواری‌ها به نوعی دلزدگی منجر گردد، لازم است رفق و مدارا را سرلوحه‌ی عمل تربیتی خود قرار دهیم. حضرت امام محمد باقر علیه السلام با اشاره به اهمیت مدارا با نفس در اجرای این روش تربیتی می‌فرمایند:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ فَأَوْعِلُوا فِيهِ بَرْفَقٌ وَلَا تُكْرَهُوا عِبَادَةَ اللَّهِ إِلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ فَتَكُونُوا كَالرَّأِيبِ الْمُنْبِتِ الَّذِي لَا سَفْرًا قَطَعَ وَلَا ظَهْرًا أَبْقَىٰ.^۱

رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: اسلام دین سهل و خالی از مشقت است. با مدارا در آن قدم بردارید و عبادت خدا را بر بندگان خدا تحمیل ننمائید و همانند سواری نباشید که مرکب خود را خسته و فرسوده می‌کند و در نتیجه نه راه سفر را پیموده و نه مرکبش سالم مانده است.

از فرمایش پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله چنین استنباط می‌شود که در جهت استفاده

از این روش، لازم است با رفق و مدارا عمل نموده و از هر گونه فشاری که گریزی جبران ناپذیر بر خود یا دیگران وارد می‌کند، اجتناب شود.

۶. تمرین و تکرار

به طور کلی، تمرین و مداومت از ارکان همه‌ی روش‌های تربیتی است، چنانکه برای به وجود آوردن یا از بین بردن هر امری داشتن پشتکار و تمرین مداوم سودبخش خواهد بود. از این روست که برای بهره‌وری از روش تحمیل بر نفس نیز رعایت این اصل ضروری است.

حضرت علی علیه السلام در خصوص اهمیت عادت دادن خویشتن به صبر می‌فرماید:

عَوَّدَ نَفْسَكَ الصَّبْرَ عَلَى الْمَكْرُوهِ فَنِعْمَ الْخُلُقُ التَّصَبُّرُ.^۱

خود را به استقامت در برابر مشکلات عادت ده که شکیبایی در راه حق عادت‌ی پسندیده است.

آن حضرت در مورد تمرین و تکرار بخشندگی نیز فرموده‌اند:

عَوَّدَ نَفْسَكَ السَّمَّاحَ.^۲

نفس خود را به بخشش و سخاوت عادت ده.

همچنین حضرت رضا علیه السلام در مورد عادت دادن خود به بیداری و عبادت در شب می‌فرماید:

عَوَّدَ نَفْسَكَ الْقُعُودَ مِنَ اللَّيْلِ سَاعَتَيْنِ مِثْلَ مَا تَنَامُ.^۳

نفس خود را دو ساعت مانده به اتمام شب بر برخاستن از خواب عادت بده.

۱. بحار الانوار؛ ج ۶۸، ص ۳۷۷.

۲. همان؛ ج ۷۴، ص ۲۳۴.

۳. همان؛ ج ۵۹، ص ۳۱۶.

منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. نهج الفصاحه
۴. ابار، محمد بن عبدالله؛ درر السمط فی خبر السبط؛ بیروت: دارالغرب الاسلامی، ۱۴۰۷ ه.ق.
۵. ابن منظور، محمد بن مکرم؛ لسان العرب؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۸ ه.ق.
۶. ابی فراس، ورام؛ مجموعه ورام، قم: انتشارات مکتبه الفقیه، بی تا.
۷. ارگانی حائری، محمود؛ شناخت و سواس و درمان آن؛ قم: انتشارات مجمع ذخائر اسلامی، ۱۳۷۷.
۸. باقری، خسرو؛ نگاه‌های دوباره به تربیت اسلامی؛ ج ۱، تهران: انتشارات مدرسه، ۱۳۸۰.
۹. تمیمی آمدی، عبد الواحد؛ تصنیف غرر الحکم و درر الکلم؛ قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.
۱۰. جرجانی، علی بن محمد؛ التعریفات؛ ج ۱، قاهره: بی تا، ۱۴۱۱ ه.ق.
۱۱. حرانی، حسن بن علی؛ تحف العقول؛ تهران: نشر صدوق، ۱۳۷۷.
۱۲. حرعاملی، محمد بن حسن؛ وسائل الشیعه؛ تهران: مکتبه الاسلامیه، بی تا.
۱۳. دادستان پریخ؛ روان‌شناسی مرضی تحولی؛ تهران: انتشارات سمت، ۱۳۸۲.
۱۴. دشتی، محمد؛ نهج الحیاه؛ تهراه: امیرکبیر، ۱۳۹۲.
۱۵. دهخدا، علی اکبر؛ لغت نامه؛ تهران: انتشارات سیروس، بی تا.
۱۶. راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن محمد؛ مفردات؛ ترجمه غلامرضا حسینی، تهران: مرتضوی، بی تا.
۱۷. شکوهی، غلامحسین؛ مبانی و اصول آموزش و پرورش؛ مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۸۱.

۱۸. صدوق، محمد بن علی؛ الخصال؛ قم: کتافروشی اسلامی، ۱۳۵۱.
۱۹. _____؛ امالی؛ بیروت: اعلمی، ۱۴۰۰.
۲۰. _____؛ علل الشرایع؛ قم: داوری، بی تا.
۲۱. _____؛ من لا یحضره الفقیه؛ قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه، ۱۴۰۴.ق.
۲۲. طبرسی، احمد بن علی؛ الاحتجاج علی اهل اللجاج؛ ترجمه نظام الدین احمد غفاری مازندرانی، تهران: نشر مرتضوی، ۱۴۰۳.ق.
۲۳. _____؛ مشکاه الانوار فی غرر الاخبار؛ نجف: حیدریه، ۱۳۸۵.
۲۴. _____؛ مکارم الاخلاق؛ قم: نشر رضی، ۱۳۷۰.
۲۵. عابدی، لطفعلی؛ اصول تربیت در اسلام؛ نشریه میان رشته ای مصباح، شماره ۴۹، بهمن و اسفند ۱۳۸۲.
۲۶. العجم، رفیق؛ موسوعه مصطلحات التصوف الاسلامی؛ بیروت: مکتبه لبنان ناشرون، ۱۹۹۹.م.
۲۷. فتحعلی، محمود، مجتبی مصباح و حسن یوسفیان زیر نظر آیت الله مصباح یزدی، فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، تهران، انتشارات مدرسه، ۱۳۹۰
۲۸. فقیهی، علی نقی؛ جوان و آرامش روان؛ مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی؛ قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۷.
۲۹. فیروزآبادی، محمد بن یعقوب؛ القاموس المحيط؛ بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۲۰.ق.
۳۰. کلینی، محمد بن یعقوب؛ الکافی؛ تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲.
۳۱. متقی، علی بن حسام الدین؛ کنز العمال؛ بیروت: موسسه الرساله، ۱۴۰۵.ق.
۳۲. مجلسی، محمد باقر؛ بحار الانوار؛ بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳.ق.
۳۳. مجدّی، عطاء الله؛ گل های جاویدان؛ تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۹.
۳۴. محمدی ری شهری، محمد؛ میزان الحکمه؛ ج ۱۰، قم: مرکز انتشارات دفتر

- تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۷۱.
۳۵. مصطفوی، حسن؛ التحقیق فی کلمات القرآن الکریم؛ تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات، ۱۳۷۴.
۳۶. مطهری، مرتضی؛ آشنایی با قرآن؛ ج ۶، تهران: صدرا، ۱۳۷۶.
۳۷. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران؛ اخلاق در قرآن؛ قم، مدرسه الامام علی بن ابیطالب علیه السلام، ۱۳۸۲.
۳۸. مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه؛ تهران، انتشارات دارالکتب اسلامیة، ۱۳۳۸.
۳۹. موسوی کاشمیری، سید مهدی؛ روش های تربیت؛ قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۶.
۴۰. میلانی فر، بهروز؛ روان شناسی کودکان و نوجوانان استثنایی؛ تهران: قومس، ۱۳۶۹.
۴۱. نراقی، احمد؛ معراج السعاده؛ قم: انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵.