

تأثیر وضعیت بدن بر کمال نفس از دیدگاه قرآن

ابوذر تشکری صالح / دکترای تفسیر و علوم قرآن

s.fajr@yahoo.com

محمود رجبی / استاد گروه تفسیر و علوم قرآن، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

rajabi@iki.ac.ir

دریافت: ۱۳۹۹/۰۴/۲۲ - پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۰۵

چکیده

بدن انسان تأثیرات مختلفی بر نفس او می‌گذارد. این تأثیرات گاهی بر حرکت نفس در مسیر تعالی و رشد تأثیر می‌گذارد. از این رو بررسی این تأثیرات در جهت برنامه‌ریزی فردی و اجتماعی برای کمال بشریت، امری حیاتی محسوب می‌شود. به‌خصوص بررسی این مسئله از منظر کتاب آسمانی اسلام اهمیت ویژه‌ای دارد. این مقاله آیات قرآن را با همین رویکرد و با روش تفسیر موضوعی مورد مطالعه قرار داده و نشان داده است که ویژگی‌ها و عملکرد بدن و نیز روابط بدن با خارج، چه نقشی را در جهت تقویت و کمال نفس ایفا می‌کند. بررسی آیات نشان می‌دهد امور یادشده از جهت فراهم کردن زمینه برای ابتلائات، تنبهاات، وارد شدن در دایره تکالیف، مقدمیت در عبادات و امثال آن، تأثیرات چشمگیری در رشد نفسانی انسان دارند.

کلیدواژه‌ها: بدن، نفس، تأثیر بدن بر نفس، کمال نفس، ویژگی‌ها و عملکرد بدن، روابط بدن با خارج.

اجمالاً می‌دانیم که بدن انسان به اشکال گوناگون و در سطوح مختلف بر نفس او اثر می‌گذارد. تأثیر تب یا الکل یا استراحت بر نفس، از این تأثیرات هستند. کلیت این تأثیرات به قدری رایج و عادی است که دانشمندان علم‌النفس عموماً به‌جز ذکر چند مثال، در اثبات آن بحثی نمی‌کنند (برای مثال، ر.ک: حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۱، ص ۲۱۹-۲۲۵؛ فیاضی، ۱۳۹۳، ص ۳۳۴-۳۵۵؛ موسوی، ۱۳۹۶، بخش ۴-۶).

قرآن کریم از تکامل و تعالی انسان و نیز از تنزل نفس او سخن می‌گوید (عصر: ۱-۳؛ تین: ۴-۶؛ اعراف: ۱۷۹؛ فرقان: ۴۴؛ بقره: ۳۰-۳۷؛ شمس: ۷-۱۰) و بُعد مادی انسان نقش مهمی در این فرایند دارد (ر.ک: ذوالفقاری، ۱۳۹۸، ص ۶۲-۶۹). پذیرش اصالت بُعد نفسانی در انسان به این معناست که برای ارزش‌گذاری هر یک از شئون و افعال او باید نقش آن را در اکمال نفس سنجید. وقتی پذیرفتیم بدن انسان بر نفس او تأثیر می‌گذارد، پس بدن با واسطه در کمال و سقوط نفس مؤثر است؛ لذا این تأثیرات اهمیت بالایی در زندگی انسان دارند. بنابراین، مطالعه نوع این تأثیرات مثبت یا منفی به‌خصوص مستند به کلام خداوند که خالق انسان است، امری ضروری به نظر می‌رسد؛ زیرا مدیریت این تأثیرات و نتیجتاً وصول به کمال نفس، مبتنی بر آن است.

بررسی پیشینه این موضوع نشان می‌دهد که فلاسفه علم‌النفس تنها به‌عنوان موضوعی جانبی در ضمن مباحثی همچون امکان وجود رابطه میان بعد مجرد و مادی انسان، گریزی به تأثیرات بدن بر نفس زده‌اند. این امر در مباحث مربوط به معاد و روح در منابع کلامی، عرفانی، تفسیری و حدیثی نیز صادق است و در این منابع به جزئیات و نحوه تأثیرگذاری بدن بر نفس ورود نشده است. منابع روان‌شناسی و آثاری که با عنوان انسان‌شناسی و عناوین مشابه وجود دارند نیز به‌طور مصادقی و مفصل به تأثیرات اوضاع و شرایط بدن بر نفس در مسیر کمال یا سقوط - به‌خصوص با نگاه قرآنی - نپرداخته‌اند.^۱ از این‌رو ضرورت پژوهش قرآنی محض درباره تأثیر اوضاع و شرایط بدن بر کمال و سقوط نفس، امری لازم و مفید است.

در این مقاله با روش تحلیل عقلی همراه با بررسی توصیفی - تحلیلی آیات مبتنی بر قواعد تفسیر موضوعی، به این پرسش اساسی که «وضعیت بدن انسان چه نقشی در کمال نفس او دارد»، خواهیم پرداخت؛ سپس این موضوع را که «ساختار جسمی و تحولات فیزیولوژیکی بدن و نیز روابط بدن با خارج چه نقشی در کمال نفس دارد»، بررسی خواهیم کرد. البته بدن به‌عنوان ابزار نفس در اعمال جوارحی نیز نقش کلیدی در سرنوشت انسان دارد؛ لکن در مقاله حاضر به دلیل ضیق مجال، صرفاً به نقش تأثیری «اوضاع و شرایط» بدن می‌پردازیم.

در پژوهش حاضر برخی از مبانی از قبیل «دوبعدی بودن وجود انسان»، «اصالت بعد نفسانی» و «وجود ارتباط و تأثیر میان نفس و بدن» به‌عنوان پیش‌فرض لحاظ شده است و به اثبات آنها نخواهیم پرداخت.

مفهوم‌شناسی

پیش از آغاز بحث، توضیح چند واژه اساسی لازم است:

نفس: تعریف نفس همواره غامض بوده و هست (حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۱، ص ۱۱۵-۱۱۷؛ صابری نجف‌آبادی، ۱۳۸۸،

ص ۱۱۵-۱۱۷). نفس در لغت به معانی روح، شخص، خون،^۲ حقیقت شیء، جسد و چشم زدن به کار رفته است (فراهیدی، ۱۴۱۴؛ ابن منظور، بی تا؛ جوهری، ۱۴۰۷؛ ذیل ماده «نفس»). برخی اصل لغوی نفس را «خروج نسیم در اشکال مختلف» (ابن فارس، ۱۳۸۷، ذیل ماده «نفس») و برخی دیگر «تشخص در ذات یا برجستگی (ترفع) در هویت» دانسته‌اند (مصطفوی، ۱۳۶۸، ذیل ماده «نفس»). با توجه به اینکه یافتن وجه جامع میان این دو معنا بسیار مشکل است و دلیل موجهی نیز برای اصرار بر ریشه واحد وجود ندارد، به نظر می‌رسد می‌توان هر دو نظر را جمع کرد. در میان تعاریف اصطلاحی گوناگون (برای تفصیل و تحلیل نظرات، ر.ک: معلمی، ۱۳۹۴، ص ۲۶-۳۶؛ فیاضی، ۱۳۹۳، ص ۳۱-۳۶؛ یوسفی، ۱۳۸۷، ص ۲۹-۳۴)، تعریف مقبول‌تری که تقریباً عصاره نظرات فلاسفه یونانی و مسلمان است (فیاضی، ۱۳۹۳، ص ۳۶)، عبارت است از: «جوهری که ذاتاً مجرد از ماده و در فعلیت یافتن متعلق به آن است» (طباطبایی، ۱۴۱۵ق، ص ۷۶، مرحله ۶، فصل ۸). بر اساس این تعریف می‌توان گفت، نفس انسان ساحت غیرمادی اوست که از آن به روح نیز تعبیر می‌شود.

واژه نفس و مشتقات آن در قرآن ۲۹۵ مرتبه و عموماً به معنای ذات و حقیقت شیء آمده است. مرحوم طبرسی آنها را در سه معنای «روح»، «ذات» و «معنای تأکید» جمع کرده است (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱، ص ۱۳۳).

بدن: بدن کلمه عربی به معنای اصل تنه انسان، یعنی جسد بدون سر و اعضای جانبی است (کتاب العین، ذیل ماده «بدن») که در فارسی به معنای «ساختمان کامل یک فرد زنده» یا «تمامی جسد انسان جز سر» به کار می‌رود (فرهنگ دهخدا، فرهنگ معین و فرهنگ عمید ذیل واژه «بدن»). خود «بدن» یک بار^۳ و مترادفات آن بسیار در قرآن به کار رفته است. در این مقاله صرفاً بدن دنیوی مراد است که شامل کل جسد انسان می‌شود.

کمال نفس: کمال به تمامیت یک چیز گفته می‌شود (کتاب العین، معجم مقاییس اللغة، ذیل ماده «کمال»). بنابراین کمال نفس عبارت است از رسیدن آن به مرحله تمامیت خود و «کمال نهایی مرتبه‌ای است... که در آن همه استعدادها و قابلیت‌های ذاتی، معنوی و انسانی شخص... به فعلیت تام می‌رسند» (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۲۵۳ و ۲۵۴). این موضوع در قرآن کریم تحت عنوان خلافت الهی (ر.ک: جوادی آملی، ۱۳۸۰، ج ۳، ذیل آیات ۳۰ و ۳۱ بقره) و مظهریت تجلی اسما و صفات خداوند (بقره: ۳۱-۳۳) مطرح شده است. این مرتبه که به منزله هدف خلقت انسان است، در مراحل مختلف و با انتخاب و اختیار به دست می‌آید (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۸۹، ج ۱-۳، ص ۲۶۸-۳۷۲)؛ بنابراین در مسیر رسیدن به کمال نهایی، کمالات متوسطی هم برای انسان حاصل می‌گردد.

وضعیت: مراد از اوضاع و شرایط بدن، هرگونه حالت یا ویژگی آن است که شکل خلقت، قابلیت‌های خاص، کاستی‌ها و نقایص، نوع عملکرد اجزای تشکیل‌دهنده، موقعیت زمانی و مکانی و مانند آن را شامل می‌شود.

تأثیر ویژگی‌ها و عملکرد بدن بر نفس

ویژگی‌های جسمی و عملکرد بدن بر روحيات و شخصیت انسان‌ها تأثیر دارد؛ چنان‌که چاقی و کم‌تحرکی کم‌کم کسالت نفسانی می‌آورد و ایست قلبی به صورت درد شدید و بیهوشی بر نفس اثر می‌گذارد. طبایع گوناگون هم

ویژگی‌های نفسانی خاصی را باعث می‌شود. این قبیل تأثیرات در موارد فراوانی کمال نفسانی انسان را نیز در جهت مثبت یا منفی متأثر می‌سازد. در ادامه با نگاهی قرآنی، این تأثیرات را به تفصیل بررسی می‌کنیم.

نقص و کمال بدن

هرگونه کمبود و نارسایی در اعضای بدن، به همان اندازه در توان نفس بر افعال جوارحی مشکل ایجاد می‌کند و در نتیجه امکان او برای دستیابی به کمال از طریق رفتار بدنی محدود می‌گردد. در همین راستا خداوند به افراد ناقص‌العضو در تکالیف شرعی رخصت داده و این خود حاکی از پذیرش ناتوانی نفوس این افراد در رسیدن به اهدافشان از طریق ابزار بدن است:

«لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرَجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرَجٌ» (فتح: ۱۷). طبق این آیه، نابینایی و معلولیت جسمی باعث می‌شود تا نفس انسان مؤمن با وجود شدت اشتیاق به انجام اعمال عبادی، از آن محروم باشد و لذا خداوند تکلیف را از عهده او برداشته است تا در اثر ناتوانی از ادای تکالیف، دچار سقوط نفسانی نگردد.

همچنین قرآن اعطای سمع و بصر و فؤاد به نوزاد را راهی برای درک و علم بشر معرفی کرده است (نحل: ۷۸)؛ چنان که گفته‌اند: «مَنْ فَقَدَ حِسًّا فَقَدَ عِلْمًا». لذا نفس کودک پس از تکامل بدن و رشد ابزارهای حسی می‌تواند با ادراک بدیهیات از طریق محسوسات و سپس استنباط نظریات، معارف مختلف را کسب کند (ر.ک: فخررازی، ۱۴۲۰ق، ج ۲۰، ص ۲۵۰ و ۲۵۱) و نفس انسان کسب همه این کمالات را مدیون دروازه‌های دریافت ادراکات خود است.

از سویی به علت سختی تحمل نقص بدن برای نفس، از آن برای شکنجه یا تنبیه نیز استفاده می‌شود. قرآن نیز برای مجازات، به بریدن دستان دزد و محارب (مائده: ۳۳) توصیه می‌کند:

«وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جِزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالًا مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ * فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (مائده: ۳۸ و ۳۹). از آیه دوم کاملاً فهمیده می‌شود که هدف خداوند این است تا با اجرای حدود، در سطحی بالاتر تنبیه فرد و جامعه حاصل شود (ر.ک: فضل‌الله، ۱۴۱۹ق، ج ۸، ص ۱۶۶-۱۶۸). بنابراین ایجاد نقص در بدن می‌تواند از باب تنبیه، منشأ کمال نفس گردد که در این صورت، نقص بدن بر کمال نفس اثرگذار است.

ویژگی‌های موروثی

اجمالاً وجود زمینه‌هایی از نفسانیات، مثل کرامت یا شجاعت یا بخل را در برخی نسل‌ها یا نژادها نمی‌توان انکار کرد. این صفات نفسانی، حاصل نسبت جسمی انسان با والدین خود است و مصداقی از تأثیر ویژگی‌های بدن بر نفس می‌باشد. دقت در همسرگزینی نیز به علت انتقال ویژگی‌های اخلاقی والدین به فرزندان، از توصیه‌های دینی است (برای مثال، ر.ک: کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۱۰، ص ۵۹۰). از آنجاکه در بسیاری از موارد، این خلیقات و صفات می‌تواند به سرعت گرفتن حرکت در راه کمال یا کند شدن آن کمک کند، می‌توان گفت ویژگی‌های موروثی تأثیر قابل توجهی در کمال نفس انسان دارند.

اشاره به برگزیده بودن آل ابراهیم و آل عمران و آل یعقوب و برانگیخته شدن پیامبران متعدد از این تبارها در قرآن (انعام: ۸۳- ۸۷؛ نساء: ۵۴؛ عنکبوت: ۲۷؛ یوسف: ۶ و ۳۸)، نشان دهنده طهارت این نسل‌ها و آمادگی نفسانی بیشتر بر دریافت وحی است:

«إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ آدَمَ وَنُوحًا وَعَالَ إِبْرَاهِيمَ وَعَالَ عِمْرَانَ عَلَى الْعَالَمِينَ * ذُرِّيَّتَهُمْ مِنْ بَعْضِ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» (آل عمران: ۳۴). تعبیر «بَعْضُهَا مِنْ بَعْضٍ» در این آیه نشان دهنده فراگیری نسبی ویژگی‌ها در عموم افراد این تبارهاست (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۳، ص ۱۶۷).

همچنین طبق روایات،^۴ «شجره ملعونه» در قرآن (اسراء: ۶۰) بنی‌امیه هستند؛ چنان‌که مطابق پیشگویی قرآن، قاطبه بنی‌امیه مصداق آن گردیدند. البته وراثت صرفاً نقش استعداد و گرایش بیشتر را دارد و هیچ‌گاه اختیار انسان را سلب نمی‌کند؛ چنان‌که از آل فرعون که بارها در قرآن به بدی یاد شده‌اند (آل عمران: ۱۱؛ انفال: ۵۴؛ غافر: ۴۶؛ قمر: ۴۱ و ۴۲)؛ مؤمن آل فرعون برمی‌آید (غافر: ۲۸) یا در خاندان نبوت افرادی به فساد آلوده می‌شوند (حدید: ۲۶). همچنین نقش پررنگ «تربیت» در آیات (لقمان: ۱۳-۱۹؛ آل عمران: ۳۷ و ۱۶۴؛ بقره: ۱۵۱؛ توبه: ۱۰۳؛ جمعه: ۲)، اجمالاً مؤید غلبه آن بر آثار وراثت از نگاه قرآن است.

جنسیت

جنسیت در انسان یکی از ویژگی‌های مهم جسمی به‌شمار می‌آید که تأثیر شدیدی بر روحیات و نفسانیات او می‌گذارد. به همین علت این ویژگی جسمی و ملازمات نفسانی آن منشأ تفاوت‌های جدی در تکالیف شرعی و به تعبیری شکل مسیر حرکت به سوی تعالی نفس در هر جنس شده است. به جهت گستردگی و اهمیت این مبحث در قرآن، آن را در دو بخش بررسی می‌کنیم:

منشأ تفاوت جنسیت

آیا منشأ جنسیت، بدن است (تا آثار روحی آن مصداقی از تأثیرات بدن بر نفس باشد) یا نفس؟ شاید گفته شود که نفس یا مذکر آفریده شده یا مؤنث؛ و فارغ از تفاوت‌های جسمانی مرد و زن، قالب نفس آنها متفاوت است و مطابقت ویژگی‌های جسمانی و نفسانی یک جنسیت، یا اتفاق است یا ویژگی‌های نفسانی هر جنس، به اندام او شکل متناسب را داده است.

با نگاهی قرآنی به مسئله می‌توان ادعا کرد که از منظر قرآن جنسیت به جسم مربوط می‌شود؛ زیرا طرح مسئله جنسیت درباره روح مجردی که بعد از کامل شدن جسم و اندام‌های جنسی در بدن حلول می‌کند، از باب عدم ملکه است (برای تفصیل بیشتر ر.ک: جوادی آملی، ۱۳۸۳، ص ۶۹-۷۹).

از جهتی دیگر، قرآن کریم در بیان معنای ظاهری خود، به زبان مردم سخن می‌گوید (رجبی، ۱۳۸۵، ص ۱۳۱) و در عرف زبان عربی،^۵ کلماتی مانند «رجل»، «مرأة»، «ابن»، «بنت» و مانند آن - که اشاره به جنسیت دارند - جز بر تفاوت‌های جسمی دو جنسیت دلالت ندارند؛ پس کاربردهای قرآنی چنین واژگانی نیز

همین طور است. قراردادهای اجتماعی و حقوقی مبتنی بر جنسیت نیز بر همین معیار استوار است؛^۶ چنان‌که در آیات الاحکام نیز هیچ‌گاه ویژگی‌های نفسانی در تقسیم مردان و زنان مطرح نمی‌شود^۷ و حتی در مورد افراد خنثی نیز نشانه‌های جسمانی معیار تشخیص است.

شواهد تجربی نیز نشان می‌دهد که شکل‌گیری جنسیت، به تکوین کامل اندام‌های تناسلی جنین (ر.ک: ال.مور، ۱۳۷۱، ص ۳۰۶-۳۲۹) و سپس ترشح منظم هورمون‌های بلوغ است (ر.ک: هاریسون، ۱۳۶۷، ص ۴۸۰-۶۰۰) و در اختلالات تمایز جنسیتی هم با تشخیص نوع نارسایی و درمان آن، حالات نفسانی و رفتارهای جنسی نیز تغییر پیدا می‌کند (همان، ص ۶۰۰-۶۴۶)؛ چنان‌که جنسیت کودک (و ویژگی‌های نفسانی پسرانه یا دخترانه) به ویژگی‌های فیزیولوژیکی والدین و مواد خوراکی مصرف‌شده توسط آنها، قبل و بعد از انعقاد نطفه نیز ربط دارد. نتیجه این ارتباط علی و معلولی آن است که جز عوامل مذکور، عامل دیگری در تعیین جنسیت دخالت ندارد. لذا بحث از ویژگی‌های نفسانی جنسیت، بدون شک یکی از مصادیق تأثیر بدن بر نفس است.

نمود پررنگ تفاوت نفسانی میان مرد و زن در قرآن

تفاوت جسمی و نفسانی مرد و زن بدیهی است؛ اما میزان و نحوه تفاوت و شدت اثرگذاری آن در شخصیت هر جنس و در نتیجه نوع و مقدار تأثیر آن در تعالی نفس، قابل بحث است. قرآن بر تفاوت‌های نفسانی مرد و زن تأکید و آثار مهمی بر آن بار می‌کند.

روحیات فردی

قرآن یکی از تفاوت‌های نفسانی مرد و زن را روحیات شخصی می‌داند؛ مثلاً زن را موجودی شیفته خودآرایی و خودنمایی معرفی می‌کند:

«أَوَمَنْ يُشَوُّ فِي الْحِلْيَةِ» (زخرف: ۱۸). آیه به قرینه سیاق، ویژگی خاص جنس مؤنث را توصیف می‌کند و به مفهوم وصف، این صفات را از جنس مذکر سلب می‌کند. در جاهای دیگری از قرآن هم به مسئله «تبرج» در زنان اشاره شده است (احزاب: ۳۳؛ نور: ۶۰). تبرج در لغت به‌معنای نشان دادن زینت و جمال است (معجم مقاییس؛ کتاب العین، ذیل واژه «برج»). حتی همسران پیامبر و زنان فرتوت نیز از عواقب سوء^۸ تبرج برحذر داشته شده‌اند؛ حال آنکه قرآن چنین منعی را در مورد مردان حتی در جوانی ندارد.

تفاوت نفسانی دیگر، در نحوه تحریک‌پذیری شهوانی است. از دستورات متفاوت قرآن برای عفاف و پوشش برمی‌آید که برخلاف زن، تحریک جنسی مرد اغلب از طریق حواس او و در برابر زیبایی‌های حسی زنان است: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ بَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ... * وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ بَعْضُنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ... أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولَى الْأَرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يُضْرَبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ...» (نور: ۳۰ و ۳۱).

طبق این آیه، اولاً دستور به پوشاندن زینت پنهان در زنان مشروط به وجود و تحریک «إریة» (نیاز جنسی) در مردان است و در مورد پیرزنانی که با رعایت عدم تبرج، هیچ انگیزشی برای مردان ندارند (نور: ۶۰)، و نیز در برابر کودکان و سفیهان فاقد غریزه جنسی، این امر منتفی است. ثانیاً اگرچه زنان نیز اجمالاً به «غض بصر» توصیه شده‌اند، اما شکل دستور در پوشش مردان (فقط حفظ فروج) و عدم نهی آنها از تبرج^۹ نشان می‌دهد مفسده بزرگی که در دیده شدن بدن و زیور زن برای مردان است، به آن شدت در دیده شدن بدن و زیور مرد برای زنان وجود ندارد تا از آن نهی شود. ثالثاً تحریک‌پذیری حسی مردان به اندازه‌ای شدید است که شاید حتی با شنیدن صدای زیورات مخفی (ما يُحْفِنُ مِّنْ زِينَتِهِنَّ^{۱۰} یا صدای باریک زنانه (احزاب: ۳۲) تحریک شوند و لذا زنان باایمان از فراهم ساختن اسباب آن بازداشته شده‌اند.

اما جذبه مرد برای زن، بیشتر در بزرگی و عظمت نفسانی اوست، نه زیبایی‌های جسمی: «فَلَمَّا رَأَتْهُ أُكْبِرَتْهُ وَتَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ مَا هَذَا بَشَرًا إِنْ هَذَا إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ» (یوسف: ۳۱). دو تعبیر «أکبرنه» و «ملک کریم» نشان می‌دهند که با وجود جمال ظاهری، آنچه بیش از هر چیز زنان شهوت‌بارۀ مصر را شیفته یوسف کرد، عظمت وجودی و شرافت^{۱۱} معصومانه او بود؛ چنان‌که آیاتی درباره کمالات و علم و حکمت ایشان داریم (یوسف: ۲۲ و ۲۳) و چون بلافاصله بعد از همین آیات، مسئله علاقه‌مندی زلیخا مطرح می‌شود و در کل داستان اشاره‌ای به جمال ظاهری نشده، ظاهراً شیفتگی او نیز بیشتر به شرافت و کرامت یوسف^{۱۲} بوده است.

تفاوت دیگر، لطافت روحی زنان و خشکی و قاطعیت مردان است. اوج لطافت احساسی زنان در محبت مادری تجلی می‌کند. قرآن کریم که در جایی از زنده به گور شدن بی‌رحمانه فرزندان توسط پدران^{۱۳} حکایت می‌کند (نحل: ۵۹؛ زخرف: ۱۷)، در بیان عظمت زلزله قیامت، از رها شدن شیرخوارگان توسط مادرانشان در آن ساعت یاد کرده است (حج: ۲)؛ یعنی محبت مادری و علقه به فرزند چنان شدید و انقطاع‌ناپذیر است که جز زلزله قیامت چیزی بر آن غلبه نمی‌کند. همین مسئله باعث شده است تا اموری مانند قضاوت و ولایت امر حکومت، که عاطفه و روحیه زنانه در آنها گاهی منجر به تصمیمات احساسی نادرست می‌شود، مختص مردان باشد و از عهده زنان برداشته شود. بنابراین می‌توان مدعی شد، مسیر تعالی نفسانی که مبتنی بر عمل به دستورات الهی در زندگی دنیاست، در دو جنس مذکر و مؤنث به شدت تحت تأثیر روحیات فردی متأثر از جنسیت است.

توانمندی‌ها و کاربری‌های نفسانی

قرآن کریم در مواردی به ناتوانی‌ها یا توانمندی‌های روحی با منشأ جنسیتی اشاره کرده است. این امور در جریان ارتباطات میان مرد و زن در خانواده و اجتماع، گاهی ارتباط مستقیم یا غیرمستقیمی با کمال نفس پیدا می‌کنند. در جایی از قرآن می‌خوانیم: «أَمْ أَلْتَمَدَ مِمَّا يَخْلُقُ بَنَاتٍ... وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ» (زخرف: ۱۶-۱۸). آیه از ناتوانی زنان در بیان مراد خویش در مخاصمات می‌گوید. اینجا نیز اوصاف ناظر به چیزی جز جنسیت (بنات و بنین) نیست و گفتیم که منشأ جنسیت انسان‌ها تنها تفاوت‌های جسمی آنهاست. بنابراین مذکر از حیث ذکوریت، از این نقص

میرا دانسته شده است. این خصوصیت در شمار سایر ویژگی‌های مردان است که قرآن کریم با لفظ تفضیل از آنها یاد می‌کند: «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ... وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ...» (نساء: ۳۴).

تفسیر مختلف درباره مصادیق این فضیلت‌ها موارد فراوانی بیان کرده و بعضی در فضایل مردان تعابیر قابل تأملی نیز آورده‌اند؛^{۱۲} اما از ظاهر آیه برمی‌آید که به‌طور کلی مردان ویژگی‌هایی دارند که در زنان نیست و به‌واسطه همین ویژگی‌ها «قومیت» (مصطفوی، ۱۳۶۸، ذیل ماده «قوم») مناسب مردان است.^{۱۳} برخی از ویژگی‌های جسمی مانند قوت بدنی به بحث ما مربوط نمی‌شود؛ اما مسائلی از قبیل توان بیان در مخاصمات در آیه پیشین و توان مدیریتی در این آیه، برتری‌هایی نفسانی در زمینه توانمندی هستند که قرآن منشأ آنها را فقط جنسیت «الرِّجَال» و «النِّسَاء» معرفی کرده است.

نکته دیگر آیه، در توصیه به مردان در صورت خوف از نشوز زنان است. موعظه، ترک هم‌بستری جهت تنبه، و تنبیه بدنی سازنده، راهکارهایی تربیتی از یک مربی دلسوز هستند. بنابراین توصیه شوهران^{۱۴} به اجرای این روش‌ها نشان‌دهنده شایستگی آنها در پذیرش نقش تربیت‌کنندگی است؛ حال آنکه در خوف زن از نشوز شوهرش دیگر خبری از توصیه‌های تربیتی نیست و زنان فقط توصیه به صلح می‌شوند (نساء: ۱۲۸).

تفاوت دیگر در توانمندی، مسئله شهادت است. قرآن حکمت جایگزینی دو شاهد زن به‌جای یک مرد را خوف از فراموشکاری زنان در این قبیل امور عنوان می‌فرماید: «وَاسْتَشْهِدُوا شَهِيدَيْنِ مِنْ رِجَالِكُمْ فَإِنْ لَمْ يَكُونَا رَجُلَيْنِ فَرَجُلٌ وَامْرَأَتَانِ مِمَّنْ تَرْضَوْنَ مِنَ الشُّهَدَاءِ أَنْ تَضِلَّ إِحْدَاهُمَا فَتُذَكَّرَ إِحْدَاهُمَا الْأُخْرَى...» (بقره: ۲۸۲). از آنجاکه در این آیه نیز فقط تعبیر رجل و مرأه آمده و چیزی جز جنسیت مطرح نیست، می‌توان استظهار کرد که یکی دیگر از تفاوت‌های نفسانی مردان و زنان، برتری مرد در دقت ثبت ذهنی و به یادآوری (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۳۸۳) وقایع و امور جهت ادای شهادت است.

عدم توجه به این دقایقی که قرآن در مسئله توانمندی‌ها مطرح کرده است، گاهی به توهم مظلوم واقع شدن زن در فرهنگ دینی منجر شده و گاهی خلط مسئله «عدالت جنسیتی» با «تساوی مرد و زن» در وظایف و اختیارات اجتماعی را به‌دنبال داشته است. چنین انحرافات باعث می‌شود تا فرد یا جامعه حرکتی را در جهت خلاف مسیر رشد و کمال نفسانی در پیش بگیرد و دچار سقوط گردد. بنابراین توجه به مسئله توانمندی‌ها و کاربری‌های نفسانی در هر جنس و تطبیق آن با معیارهای قرآنی می‌تواند عامل مهمی در رسیدن به کمالات نفس یا بازماندن از آن باشد.

نوع آرامش اعطایی به جنس مخالف

یکی از مصادیق اختلاف نفسانی مرد و زن، نوع متفاوت نیاز هر یک به دیگری جهت رسیدن به آرامش است:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا» (روم: ۲۱؛ اعراف: ۱۸۹).

زوج هر انسان به قرین او می‌گویند؛ از این‌رو مرد زوج همسرش است و زن زوج شوهرش (معجم مقاییس اللغة،

ذیل ماده «زوج». قرآن آرامش یافتن هر انسان با زوج خود را از آیات خداوند می‌شمرد؛ یعنی این آرامش و سکون در صورت دیگری جز رابطه انسان با جنس مخالف به دست نمی‌آید. بنابراین در هر یک از مرد و زن ویژگی خاص و متفاوتی وجود دارد که جنس مخالف آن را ندارد؛ لذا هر کدام برای کامل شدن اسباب آرامش خود به دیگری نیاز دارد و ممکن نیست این نیاز میان دو همجنس رفع شود.^{۱۵}

توجه به نحوه دستیابی به آرامش حقیقی در روابط مرد و زن و حقایق مربوط به آرامش موهوم در رابطه محرم و نامحرم و نیز عوامل مؤثر بر تقویت سکون در روابط زناشویی و موانع آن، در کنار عمل به آنها در زندگی اجتماعی، تأثیر مهمی در رسیدن انسان‌های باایمان به کمال نفسانی از راه این آرامش به دست آمده از جنس مخالف دارد؛ چنان که فراهم‌سازی مقدمات آرامش زوجین، نقش مهمی در رسیدن تک‌تک افراد خانواده به سعادت نفسانی ایفا می‌کند. بنابراین می‌توان مدعی شد که از نگاه قرآن، نوع آرامشی که هر جنس به طرف مقابل می‌بخشد، ارتباط وثیقی با کمال نفس انسان دارد.

تحولات فیزیولوژیکی بدن

بدن انسان به اقتضای تحولات فیزیولوژیکی، مانند تشنگی، کم‌خونی، خواب و مانند آن ممکن است بر نفس تأثیر بگذارد. این تأثیرات نیز به نوبه خود تغییرات جدی در رفتار انسان ایجاد می‌کنند که نهایتاً در سعادت یا شقاوت نفس مؤثر است.

قرآن کریم درباره تأثیر جوانی و پیری (روم: ۵۴؛ حج: ۵)، تاریکی و خواب شب (فرقان: ۴۷) و آرامش بخشی استراحت و خواب (نبا: ۹؛ آل عمران: ۱۵۴) بر نفس، سخن گفته است. خواب، تعطیلی موقت عملکردهای بدن است که مایه «سبات»^{۱۶} و «أمنه»^{۱۷} برای نفس می‌شود.

در آیات دیگری به‌طور ضمنی به آزار کشیدن نفس در فعالیت‌های سخت جسمی، چون حمل بار سنگین (نحل: ۷) و پیمودن مسیر طولانی در مسافرت و در شرایطی مثل گرسنگی (کهف: ۶۲) و گرمای هوا (نحل: ۸۱) اشاره شده است. چنین سختی‌هایی باعث می‌شود تا استفاده از مَرکب و لباس و خوردن غذا و استراحت، مایه آرامش و راحتی نفس باشد. این تحولات در بدن انسان می‌توانند زمینه را برای رشد یا تنزل نفس فراهم سازند. برای مثال، تحمل مشکلات جسمی در راه خدا و روحیه شکرگزاری در خوشی‌ها و عافیت جسمی و بهره‌گیری از آن در جهت تقرب به خداوند، اسباب کمال نفس را فراهم می‌سازد.

از دیگر تحولات مهم فیزیولوژیکی بدن بر نفس، ترشح هورمون‌های خاص در مراحل مختلف یا اختلاف مزاج انسان در طول حیاتش است؛ مثلاً ترشح آدرنالین در هنگام ترس (عزیزی، ۱۳۶۹، ص ۱۰۲ و ۱۳) یا تحریک غدد نوک پستان مادر هنگام مکیده شدن توسط نوزاد (همان، ص ۱۲۷)، حس خاصی در نفس ایجاد می‌کند؛ اما شاید از همه تأثیرگذارتر، ترشح غدد مربوط به بلوغ است که در روحیه انسان تغییر اساسی ایجاد می‌کند و او را از کودکی به مرحله کمال منتقل می‌کند. در برخی آیات نیز به تبعات تأثیر بلوغ بر نفس اشاره شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا

لَيْسَتَاذُنُكُمْ... الَّذِينَ لَمْ يَتْلُوعُوا الْحَلْمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ... لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ... * وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمْ الْحَلْمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ...» (نور: ۵۸ و ۵۹). این آیه بلوغ را معیاری برای شمول حکمی اجتماعی بر نوجوانان می‌داند؛ زیرا در این مرحله گرایش‌های نفسانی و سطح ادراکات نفس او متحول و در محدودیت‌های ارتباطی خانواده، هم‌تراز بزرگسالان می‌شود.^{۱۸} در جای دیگر، بلوغ جسمی در کنار رشد عقلی به‌عنوان دو شرط لازم برای جواز تصرف یتیم در اموال خود^{۱۹} - که امری است اجتماعی و کاملاً مرتبط با بعد نفسانی - مطرح گردیده است (نساء: ۶). بنابراین از نگاه قرآن، بلوغ به‌عنوان مرز ورود در حیطه تکلیف و جهاد با نفس در جهت عمل به وظایف الهی و ترک معاصی، نقش عظیمی در کمال یا سقوط نفس دارد و می‌توان آن را از مهم‌ترین موارد تأثیر بدن بر کمال نفس دانست.

یکی دیگر از تحولات فیزیولوژیکی مؤثر بر روحيات و حتی ادراکات نفس، بیماری و جراحات جسم است. این تأثیر نیز مستقلاً در قرآن نیامده؛ اما در مواردی اصل مسلم در نظر گرفته شده است؛ مثلاً در آیاتی به تحمل درد (نساء: ۱۰۴) و مصائب روحی بر اثر جراحات جسمی در جنگ اشاره شده است: «الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَالرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا مِنْهُمْ وَاتَّقُوا أَجْرٌ عَظِيمٌ» (آل عمران: ۱۷۲). «قَرَح» در عربی به زخم یا درد ناشی از آن گفته می‌شود (تاج‌العروس، ذیل ماده «قَرَح»؛ در تهذیب اللغة و برخی از سایر کتب لغت نیز قریب به همین تعابیر آمده است). ادراک درد، عمل نفس است که بر اثر جراحی بدن و تغییرات فیزیولوژیکی متعاقب آن حاصل می‌شود. در برخی آیات هم به رخصت بیماران اشاره می‌شود (فتح: ۱۷؛ بقره: ۱۹۶ و ۱۸۵)؛ این افراد کسانی هستند که تغییرات ایجادشده در جسمشان بر نفس آنها اثر گذاشته و توانمندی آن را کاهش داده است؛ لذا توان انجام برخی عبادات را ندارند و تکلیف آنها متفاوت از دیگران می‌گردد؛ چنان‌که مثلاً در جنگ، اجازه کنار گذاشتن اسلحه به بیماران داده شده است (نساء: ۱۰۲).

در برخی از آیات فوق بر اجر و تعالی روحی در نتیجه تحمل این حالات نفسانی حاصل از جراحات بدن، تأکید شده است. همچنین در آیاتی این امور، وسیله ابتلا و در نتیجه عامل رشد نفسانی انسان معرفی شده‌اند (بقره: ۱۵۵). بنابراین از نگاه قرآن درد و بیماری می‌تواند وسیله‌ای برای تعالی نفس انسان باشد.

تأثیر روابط بدن با خارج بر نفس

انسان که یک بعد مادی دارد، گریزی از تعامل جسمانی با مادیات ندارد و تأثیری که بدن از این تعامل می‌پذیرد، گاه بر نفس و حرکت او در مسیر کمال نیز اثرگذار است. بنابراین شایسته است چنین عواملی از منظر آیات قرآن مورد مطالعه قرار گیرد:

تأثیر خوراک بر نفس

یکی از مهم‌ترین ارتباطاتی که بدن انسان با محیط خارج خود برقرار می‌کند، تأمین روزمره خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هاست. خواص گوناگون خوراکی‌ها آثار و عوارض متفاوتی در بدن انسان دارد که به‌واسطه رابطه نفس و

بدن، به نفس انسان نیز منتقل می‌شود. تأثیر خوراک^{۲۰} بر نفس، گاهی در حد تغییر حالات نفس است؛ مثل نشاط گرفتن یا بیماری و درد؛ و گاه سطح عمیق‌تری دارد و بر حرکت انسان در مسیر کمال تأثیر مثبت یا منفی می‌گذارد. به همین دلیل، گاهی در اعمال عبادی که برای پرورش روح انسان‌ها در نظر گرفته شده است، تعیین نوع خوراک یا زمان و مکان خوردن نیز مورد توجه قرار می‌گیرد؛ چنان‌که در حج به‌عنوان سلسله مناسک تقرب‌آفرین، بخشی از محرّمات زمان و مکان احرام، به نوع خوراک مربوط می‌شود: «أَحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ^{۲۱} ... وَحُرْمٌ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ^{۲۲} مَا دُمْتُمْ حُرْمًا» (مائده: ۹۶). همچنین در روزه، محدودیت زمانی در خوردن، از مقومّات اصلی آن محسوب می‌شود (بقره: ۱۸۷). به همین جهت است که انسان‌های باتقوا در انتخاب خوراک خود حساسیت ویژه‌ای دارند؛ چنان‌که دغدغه مهم اصحاب کهف در تهیه غذا، پاک‌ی و حلیت^{۲۳} آن بود (کهف: ۱۹). لذا خداوند در قرآن مرتباً به بندگانش توصیه می‌کند که در کنار تقوا و عمل صالح، درباره پاکیزه بودن و حلال بودن خوراک خود دقت کنند (بقره: ۱۶۸؛ مؤمنون: ۵۱؛ مائده: ۸۸).

از واضح‌ترین موارد تأثیر گذاری خوراک بر نفس، تأثیر مواد روان‌گردان است که در ادراکات نفس یا سطح هوشیاری انسان اختلال ایجاد می‌کند. قرآن کریم هم به تأثیر مسکرات بر سطح هوشیاری انسان توجه می‌دهد و از ورود در نماز با حالت مستی منع می‌فرماید (نساء: ۴۳). از نگاه قرآن، تأثیر مسکرات بر نفس، به همین سلب علم مقطعی ختم نمی‌شود؛ بلکه مصرف آن باعث ایجاد ناپاکی شیطانی و سقوط معنوی در نفس انسان می‌گردد و مقدمات گرایش او به خشونت و دشمنی و عدم تمایل به یاد خدا و نماز را فراهم می‌سازد (مائده: ۹۰ و ۹۱؛ بقره: ۲۱۹). در آیات دیگری، عنوان «رجس» به خوراکی‌های دیگری نیز تعمیم داده شده است (انعام: ۱۴۵). رجس به‌معنای پلیدی است (لسان العرب، ذیل ماده رجس) و بررسی کاربرد قرآنی این واژه نشان می‌دهد که رجس، هم شامل ناپاکی ظاهری و هم باطنی می‌شود و چه‌بسا ناپاکی معنوی بیشتر مد نظر باشد (تهذیب اللغة، ذیل ماده رجس)؛ چنان‌که وقتی در مورد شیطان به کار می‌رود، به‌معنای وسوسه‌گری است (کتاب العین، ذیل ماده رجس). در بعضی از امور یادشده در آیات بالا، مانند قمار نیز ناپاکی ظاهری معنا ندارد؛ پس اطلاق رجس به خوراکی‌ها می‌تواند به‌معنای آثار معنوی آن نیز باشد؛ به‌خصوص اینکه در آیات دیگری برای خوردن بعضی از اقسام گوشت، از واژه «فسق» استفاده شده است (مائده: ۳؛ انعام: ۱۲۱). فسق در کتب لغت به حالت خروج از طاعت پروردگار و گرایش به معصیت است (تهذیب اللغة، تاج العروس، کتاب العین، ذیل ماده «فسق»). یقیناً این معنا را نه به گوشت حیوان و نه به بدن می‌توان نسبت داد؛ بلکه طاعت و معصیت، صفت موجود مختار است و در اینجا جز نفس انسان را نمی‌توان مراد آیه دانست.

در آیاتی نیز از برخی خوراکی‌ها به آتش تعبیر شده است (نساء: ۱۰؛ بقره: ۱۷۴). با توجه به اینکه خوراک تهیه‌شده از مال غصبی یا از راه تحریف دین، در ظاهر مانند هر خوراک پاکیزه و حلال دیگری است و نه خودش هیچ تناسبی با آتش مادی دارد و نه آثارش بر بدن شباهتی به آثار آتش دارد،^{۲۴} روشن است که مراد آیه از آتش، اثر آتشین و جهنمی غذا بر روح انسان است. به عبارتی، خوردن این غذای مادی باعث می‌شود نفس انسان در مسیر سقوط و انحطاط، از قرب الهی دور و به آتش قهر خداوند نزدیک شود.

در آیه شریفه دیگری به نزول خوراک بهشتی برای حضرت مریم علیها السلام اشاره شده است (آل عمران: ۳۷). اگرچه در این آیه به تأثیر خوراک بهشتی بر نفس این بانوی بزرگوار تصریح نشده است، اما به نظر می‌رسد که این نزول رزق بر حضرت مریم علیها السلام در جهت آمادگی معنوی ایشان برای دریافت وجود حضرت عیسی علیه السلام بوده است؛^{۲۵} چنان‌که بر اساس نقل تاریخی، در جریان تولد حضرت صدیقه طاهره علیها السلام نیز پیامبر خاتم صلوات الله علیهم با خوراک بهشتی تغذیه فرمودند (شامی، ۱۴۲۰ ق، ص ۴۵۲ و ۴۵۳).

با توجه به آنچه گفته شد، مشخص می‌شود که خوراک انسان به‌عنوان یکی از مصادیق ارتباط بدن با جهان خارج، تأثیر مهمی بر کمال یا سقوط نفس انسان دارد.

تأثیر ظرف زمانی و مکانی بدن بر نفس

از آنجاکه جهان طبیعت و بدن انسان هر دو مادی هستند و زمانندی و مکان‌داری جزو ماهیت ماده است، ارتباط رفتار بدنی انسان با خارج، کاملاً تنیده در بعد زمان و مکان است. به همین جهت قرار داشتن بدن در زمان‌های خاص یا مکان‌های مشخص، در میزان تأثیری که بر نفس می‌گذارد، نقش دارد. در آیات متعدد قرآن از عباداتی یاد شده است که باید در زمان مشخص یا مکان خاصی انجام پذیرد یا ترک شود. در یکی از این آیات می‌خوانیم: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُوداً * وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَاماً مَّحْمُوداً» (اسراء: ۷۸ و ۷۹).

اقامه نمازهای یومیه به‌خصوص نماز صبح^{۲۶} در زمان‌های خاص خود، تهجد ساعات پایانی شب و تسبیح در زمان منتهی به طلوع و غروب خورشید، عوامل ترقی انسان را فراهم می‌کنند. این معنا، از تعبیر «کان مشهوداً» و «مقاما محموداً» برداشت می‌گردد. بنابراین قرار گرفتن حرکات جسمی انسان در آن زمان خاص، بخش مهمی از شروط عمل را تشکیل می‌دهد و می‌توان مدعی شد که ظرف زمانی جسم انسان، نقشی اساسی در نیل نفس او به این مقامات یا در محرومیت از آن دارد. همچنین در اعمالی مانند روزه و حج نیز زمان عبادات جایگاه مهمی دارد (بقره: ۱۸۳-۱۸۸ و ۲۰۳؛ حج: ۲۸). از نظر تأثیرگذاری بر نفس، انجام عمدی روزه و حج در غیر زمان مقرر خود، با انجام ندادن آن تفاوتی ندارد؛ بلکه در صورت تجرّی تأثیر منفی دارد.

درباره نقش مکان در عبادات و تأثیرگذاری آن بر نفس نیز می‌توان به جایگاه مکانی بیت‌الله الحرام و طواف آن، مقام ابراهیم و نماز گزاردن نزد آن، عرفات و مشعرالحرام و اعمال خاص هر کدام در حج (بقره: ۱۲۵، ۱۹۸، ۱۹۹؛ آل عمران: ۹۷)، ادب برهنه کردن پا در کوه طور (طه: ۱۲) و آداب عملی عموم مساجد (بقره: ۱۸۷؛ توبه: ۲۸؛ اعراف: ۳۱) اشاره کرد که همگی از موارد تأثیر حضور بدن در مکان خاص و انجام عمل جسمی در آنجا بر نفس است و نفس بدون بدن یا بدون قرار گرفتن بدن در آن جایگاه خاص، هیچ‌گاه نمی‌تواند به رشد نفسانی حاصل از عمل برسد. با این توضیحات مشخص می‌شود که از نگاه قرآن، ارتباط بدن با ظرف مکانی یا زمانی خاص، ارتباط معناداری با رشد و کمال نفس انسانی دارد.

تأثیر تماس بدن با خارج بر نفس

در مواردی تماس بدن انسان با مواد طبیعی محیط اطراف، منشأ تأثیر بر نفس می‌گردد و به‌عنوان بخشی از علت موجهه، در تعالی یا سقوط آن، نقش ایفا می‌کند؛ مثلاً تماس بدن با آب در وضو و غسل یا خاک در تیمم، شرط طهارت و تقرب نفس است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ...» (مائده: ۶). «وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهَّرَكُم بِهِ وَيُدْهَبَ عَنْكُمْ رَجِزَ الشَّيْطَانِ» (انفال: ۱۱).^{۲۷} اگرچه در این میان نیت عمل هم شرط است، اما نیت نفس بدون وجود بدن و تماس آن با این مواد، هیچ‌گاه اثر مورد نظر را حاصل نمی‌کند.

نمونه‌های فراوان دیگری نیز از این تأثیر در احکام دینی وجود دارد؛ از آن جمله شرط سجده بر خاک و امثال آن برای نماز است که در مواردی مانند سجده بر تربت سیدالشهداء^{علیه السلام} تأثیر آن مضاعف می‌گردد. همچنین استلام حجرالاسود به‌عنوان یکی از اعمال پسندیده و مقرب نیز متوقف بر تماس بدن است؛ چنان‌که تماس داشتن بدن با ماده نجس در نماز هم مانع از تعالی نفس به‌وسیله نماز می‌شود.

تأثیر دریافت‌های حسی بر حالات نفس

اعضای حسی بدن همواره در ارتباط با جهان خارج، مقدمات ادراکات حسی را برای نفس فراهم می‌سازند. این ادراکات گاهی باعث ایجاد حالاتی در نفس می‌شود؛ مثلاً استنشام بوی غذا، میل به آن را در نفس ایجاد یا تشدید می‌کند. در برخی آیات، از حس مطبوع حاصل از دیدن رنگ خاص (بقره: ۶۹) یا منظره دلنواز (نمل: ۶۰) و نیز لذتی که نفس از طعم نوشیدنی‌های گوارا می‌برد (نحل: ۶۶؛ فاطر: ۱۲)، یاد شده است. همچنین در داستان زنان مصری (یوسف: ۳۱)، دیدن یوسف^{علیه السلام} احساسات نفسانی آنها را به کلی تحت تأثیر قرار داد؛ به‌گونه‌ای که درد بریده شدن انگشتان را احساس نکردند.

البته همین تحریکات نفسانی، گاه با تعالی یا انحطاط نفس نیز مرتبط می‌گردند و در این صورت است که نقش تأثیرگذاری بدن مهم‌تر و حساس‌تر می‌شود؛ مثلاً قرآن از حسرت نفسانی دنیاطلبان به‌واسطه دیدن زرق و برق دنیایی قارون یاد می‌کند (قصص: ۷۹) یا شنیدن صدای نازک و عشوهِناک زنانه را منشأ تحولاتی در نفس مردان شهوت‌پرست می‌داند که زمینه را برای سقوطشان فراهم می‌سازد: «فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقَلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا» (احزاب: ۳۲).^{۲۸} به همین دلیل قرآن با مظاهر حسی‌ای که باعث تحریک مخرب نفس از طریق حواس می‌شود، مخالف است و از دامن زدن به اسباب آن نهی می‌کند (نور: ۳۰ و ۳۱؛ طه: ۱۳۱). از جمله آیات دیگر در این زمینه، آیاتی هستند که فریبنده بودن دنیا و ظواهر آن را یادآور می‌شوند و نسبت به تحریکات نفسانی حاصل از آن هشدار می‌دهند (طه: ۱۳۱؛ حدید: ۲۰؛ کهف: ۲۸).

البته این نوع از تأثیر گاهی نیز مثبت است و مایهٔ تنبّه یا تقویت ایمان می‌گردد؛ مثلاً دیدن آیات الهی یا مواجه شدن با حوادث تکان‌دهنده و عبرت‌آموز، در حقیقت فعالیت اعضای حسی بدن است که بر نفس تأثیر می‌گذارد؛ چنان‌که آرزومندان جایگاه قارون، با آنچه دیدند، متنبه شدند (قصص: ۸۲ و ۸۱) و آنها که درخواست نزول مائده آسمانی داشتند، می‌خواستند با چشیدن غذا از سفرهٔ آسمانی، ایمان و اطمینان قلبی بیابند (مائده: ۱۱۳) و این تأثیر با تهدید آیه ذیلش (مائده: ۱۱۵) تأیید می‌شود؛ زیرا بعد از مشاهده و لمس عینی مائده و چشیدن غذای آن، ادراک عمیق‌تری از قدرت خداوند در نفوس حاصل شد؛ پس حجت بر آنان تمام گردید و کفرورزی بعد از این تأثیر نباید پاسخی جز عذاب می‌داشت.

در جمع‌بندی نهایی، از بررسی آیات این بخش می‌توان نتیجه گرفت که قسمتی از تأثیرات بدن انسان بر نفس او، از رابطهٔ بدن با محیط اطراف نشئت می‌گیرد و گاهی این تأثیرات نقش تعیین‌کننده‌ای در جهت‌دهی به حرکت انسان در مسیر رشد یا تنزل روحانی‌اش دارد.

نتیجه‌گیری

از نگاه قرآن، وضعیت بدن به‌لحاظ ویژگی‌ها، عملکرد و روابط با خارج، تأثیرات فراوانی بر نفس دارد. گاهی نقص بدن با محدود کردن امکان عمل، می‌تواند باعث محرومیت از اشکال خاصی از ارتقای نفس شود. وراثت با ایجاد صفات نفسانی کریمه یا خسیسه تا حدودی زمینه را برای رشد یا سقوط فراهم می‌کند. جنسیت و آثار و احکام مربوط به آن، در ترسیم نوع مسیری که انسان را به کمال می‌رساند، تأثیر می‌گذارد. تحولات فیزیولوژیک مثل خستگی و بیماری نیز به‌عنوان مقدمه‌ای برای امتحان، در کمال یا نقص نفس تأثیر دارند. تحول جسمانی بلوغ هم دروازه‌ای برای ورود انسان به تکلیف و جهاد با نفس در راه تعالی آن است. از نگاه قرآن، با توجه به دویبعدی بودن انسان، روابط بدن با خارج مانند غذا خوردن، نفس و روحیات را تحت تأثیر مثبت یا منفی قرار می‌دهد. همچنین موقعیت زمانی و مکانی بدن در بسیاری از عبادات، شرط کمال است و بدون آن، عمل مذکور مقرب نفس نخواهد بود. دریافت‌های حسی انسان از خارج نیز بر تمایلات و رفتارهای او و به‌تبع آن بر رشد و کمال نفس مؤثر است.

۱. برخی از منابعی که خیلی گذرا به این مبحث اشاره داشته‌اند: ۱. «معمای روان‌شناسی»، به خامه محمدرضا حاتمی؛ ۲. «بررسی تطبیقی رابطه نفس و بدن از دیدگاه فیلسوفان اسلامی، روان‌شناسی و روان‌پزشکی»، به قلم محمدرضا حاتمی و به راهنمایی محمد غروی (پایان‌نامه کارشناسی ارشد)؛ ۳. «علم‌النفس از دیدگاه دانشمندان اسلامی و تطبیق آن با روان‌شناسی جدید»، نوشته حسن احدی و شکوه‌السادات بنی‌جمالی؛ ۴. «علم‌النفس از دیدگاه اندیشمندان مسلمان»، به قلم رحیم نارویی و حسن عبدی.
۲. برخلاف دیگر لغویون، صاحب‌تاج‌العروس این معنا را مجازی دانسته است (زبیدی، ۱۳۰۶ق، ذیل ماده نفس).
۳. یونس: ۹۲؛ در قول غیرمشهور، «بدن» در این آیه به‌معنای زره است (فخررازی، ۱۴۲۰ق، ج ۱۷، ص ۲۹۷ و ۲۹۸) که در این صورت منظر ما نیست.
۴. تفاسیر روایی شیعه روایات متعددی در این باب آورده‌اند؛ اما در تفاسیر اهل سنت این تفاسیر به‌عنوان یکی از چند قول درباره مصداق شجره آمده است.
۵. البته این موضوع در بسیاری از زبان‌های رایج دیگر در دنیا نیز صادق است.
۶. اگر بنا بود قرآن تعریف جدیدی از برخی کلمات از قبیل «رجل» و «مرأة» داشته باشد، با توجه به اهمیت مطلب، باید در خود قرآن یا روایات به‌وضوح به آن معنا تصریح می‌شد؛ در صورتی که چنین چیزی را شاهد نیستیم.
۷. برای مثال، برای وجوب جهاد بر مردان یا شرط مرد بودن در قضاوت و مانند آن، ملاک روحیه مردانه داشتن نیست؛ بلکه فردی مورد نظر است که جسماً مرد باشد و زن هرقدر قوی و شجاع و دارای صفات نفسانی مردانه باشد، در این موارد تکلیف مردانه بر عهده‌اش نمی‌آید؛ چنان‌که عکس آن نیز صادق است.
۸. مهم‌ترین عواقب سوء تریج که در هر دو آیه نیز منظر است، شکسته شدن حریم شرع در روابط محرم و نامحرم است.
۹. عدم نهی مردان از تریج در این آیه نیز تأییدی بر برداشت ما از آیه پیشین است؛ یعنی گرایش شدیدی که زنان به تریج دارند، به آن شدت در مردان دیده نمی‌شود و لذا وجهی برای نهی از آن نبوده است؛ درحالی‌که زنان حتی در کهولت نیز از تریج بازداشته شده‌اند.
۱۰. «الکرم، شرف الرجل» (کتاب‌العین)؛ «الکرم: الجامع لأنواع الخیر و الشرف و الفضائل» (لسان‌العرب).
۱۱. شأن نزول و سیاق آیات و نیز ضمایر مفرد مذکر در آیه مجموعاً دلالت بر این دارند که تصمیم و اجرای این جنایت هولناک، تنها توسط مردان صورت می‌گرفته است.
۱۲. چنان‌که برخی، حتی اسب‌سواری و داشتن ریش و عمامه را هم جزو فضایل مردان به‌شمار آورده‌اند (زمخشری، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۵۰۵؛ فخررازی، ۱۴۲۰ق، ج ۱۰، ص ۷۰).
۱۳. نکته قابل توجه اینکه در آیه صحبت از شوهر و قوامیت او بر همسر نیست؛ بلکه تعبیر الرجال دارد و قوامیت مردان بر زنان در عموم مسائل اجتماعی، مانند نبوت، زعامت، مرجعیت، قضاوت و امثال آن را دربرمی‌گیرد (موسوی سبزواری، ۱۴۰۹ق، ج ۸، ص ۱۵۷).
۱۴. از قرائتی مانند ترک همستری مشخص می‌شود که عمومیت صدر آیه، در ذیل آن تخصیص خورده و در این قسمت صرفاً قوامیت در مسائل زناشویی منظر است.
۱۵. در فرازی از تفسیر المیزان این تأثیر جسم (جنسیت) یا به‌تعمیری نقص ابزار تناسل بر نفس به‌خوبی نشان داده شده است (ر.ک: طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۶، ص ۱۶۶).
۱۶. درباره معنای ریشه این کلمه دو قول مطرح است: ۱. السین و الباء و التاء أصلٌ واحدٌ يدلُّ على راحةٍ و سکون (معجم مقاییس اللغة، ذیل ماده «سب»): ۲. أصل السَّبْتِ: التقطع... وَ جَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (بنا: ۹). آی: قطعا للعلم، و ذلك إشارة إلى ما قال في صفة البئيل: لَيْسَ كُنُوفِيهِ (يونس: ۶۷) (المفردات، ذیل ماده «سبت»). قول اول که با بحث ما سازگارتر است، شهرت بیشتری دارد.
۱۷. قال اللّٰهِيَانِي: آمِنٌ فُلَانٌ يَأْمَنُ أَشْأَهُ وَأَمَانُهُ وَأَمَانَةُ؛ فهو آمِنٌ؛ قال الله تعالى: إِذْ يُغَشِّيكُمُ الْبُعَاسُ أَمَنَةً مِّنْهُ (انفال: ۱۱). نصب «أَمَنَةً» لأنه مفعول له، فتولك: فلت ذلك خَدَرَ الشَّرِّ (تهذيب اللغة، ذیل ماده «آمن»): ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّنْ بَعْدِ الْأَمِّ أَمَنَةً نَّاسِئًا (آل عمران: ۱۵۴) [أَمَنَةً] مصدر كالغلبة، و هي زيادة مباحها على الأَمْنِ، تدلُّ على كسرة الأَمْنِ (مصطفوی، ۱۳۶۸، ذیل ماده «آمن»).
۱۸. منظور از عبارت «كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ» در آیه شریفه، عموم احرار بزرگسال هستند که به‌تعبیر تفاسیر ذیل آیه، نه‌فقط در عورات سه‌گانه، بلکه در هر زمانی موظف به اجازه گرفتن برای ورود بر والدین خود هستند (ر.ک: طبرسی، ۱۲۷۲، ج ۷، ص ۴۴۳؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۵ق، ج ۳، ص ۴۴۶؛ طبری، ۱۴۱۲ق، ج ۱۸، ص ۱۲۶؛ قرطبی، ۱۳۶۴، ج ۱۲، ص ۳۰۸).

۱۹. به تعبیر برخی صاحب‌نظران، رسیدن به بلوغ جسمی مقتضی برگرداندن مال به خود تبتیه و رسیدن به رشد عقلی شرط نفوذ تصرف در آن است و این تفاوت، نقطه تمایز عبادات با تصرفات مالی است که در اولی صرف بلوغ جسمی کفایت می‌کند؛ اما در دیگری باید با رشد همراه باشد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۴ ص ۱۷۳).
۲۰. در ادامه به جهت اختصار، هرگاه واژه «خوراک» به کار می‌بریم، معنای عام آن - که شامل نوشیدنی‌ها نیز می‌شود - مدنظر است.
۲۱. در این آیه شریفه دو مطلب مورد بحث است: یکی حکم عمل صید و دیگری حکم خوردن موجود صیدشده؛ و آنچه محل بحث است، بخش دوم است (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۶، ص ۱۴۱).
۲۲. با اینکه در بخش دوم آیه تصریحی به واژه «طعام» نشده است، اما به قرینه بخش اول، در این قسمت نیز می‌توان همان کلمه را تقدیر گرفت (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۳، ص ۳۸۰).
۲۳. ازکی طعاماً: أحل و أطیبه؛ و عن ابن عباس: أظهر و أحل ذبیحة، لأن عاقبتهم کانت مجوسا، و فیهم قوم مؤمنون یخفون إیمانهم (کاشانی، ۱۴۲۳، ج ۴، ص ۹۵)؛ و زکاء الطعام کونه طیباً و قیل: کونه حلالاً و قیل: کونه طاهراً و وروده بصیغة أفضل التفضیل «ازکی طعاماً» لا یخلو من إیمان بالمعنی الأول (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۳، ص ۳۶۰).
۲۴. شاید گفته شود منشأ تفاوت تأثیر در غذای حلال و حرام، تنها تبت انسان است. در جواب باید گفت که تأثیر توأمان نیت و عمل و جایگاه مهم نیت امری پذیرفته‌شده است؛ اما شاهد نقش داشتن خوراک در تأثیر مال حرام این است که تا ورود غذا به معده محقق نشود، صرف نیت، این تأثیر مشخص را بر روح ندارد.
۲۵. این استظهار را برخی مفسران معاصر نیز داشته‌اند (قرائتی، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۵۰۵).
۲۶. طبق روایات تفسیری مأثور از ائمه علیهم‌السلام مراد از «قرآن الفجر» نماز صبح است که هم مشهود ملائکه شب است و هم مشهود ملائکه روز (فیض کاشانی، ۱۴۱۵ق، ج ۳، ص ۲۱۰).
۲۷. در بیان مراد از «رجز شیطان»، اقوال مختلفی از جمله «جنابت»، «منی» و «وسوسه شیطان» آمده است (نیشابوری، ۱۴۱۶ق، ج ۳، ص ۳۸) که در دو فرض اول، علاوه بر واژه «لِطْفَرُكُمْ»، عبارت «يُدْهِبُ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ» هم جزو آثار نفسانی غسل محسوب می‌شود.
۲۸. برخی از تفاسیر، مرض در آیه را به شهوت تعبیر کرده‌اند (ابن ابی حاتم، ۱۴۱۹ق، ج ۹، ص ۳۱۳۰) و برخی دیگر به ضعف ایمان و نفاق (طبری، ۱۴۱۲ق، ج ۲۲، ص ۳) که در هر صورت، معنای مورد نظر از آن قابل برداشت است.
۲۹. قول صحیح‌تر این است که مانده نازل شد و آنها از آن خوردند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۶ ص ۲۲۴).

منابع

- ال.مور، کیت، ۱۳۷۱، *تکامل جنین انسان*، ترجمه هاله حبیبی و مهنوش فروغی، مشهد، اسفند.
- ابن ابی حاتم، عبدالرحمن بن محمد، ۱۴۱۹ق، *تفسیر القرآن العظیم*، چ سوم، ریاض، مکتبه نزار مصطفی الباز.
- ابن فارس، احمد، ۱۳۸۷، *معجم مقاییس اللغة*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ابن منظور، محمد بن مکرم، بی تا، *لسان العرب*، بیروت، دارالفکر.
- ازهری، ابومنصور، ۱۴۲۱ق، *تهذیب اللغة*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۰، *تفسیر تسنیم*، قم، اسوه.
- ، ۱۳۸۳، *زن در آیین جلال و جمال*، چ هیجدهم، قم، اسراء.
- جوهری، اسماعیل بن حماد، ۱۴۰۷ق، *الصحاح* (تاج اللغة و صحاح العربیة)، چ چهارم، بیروت، دارالعلم للملایین.
- حسن زاده آملی، حسن، ۱۳۷۱، *عیون مسائل النفس*، تهران، امیر کبیر.
- دهخدا، علی اکبر، ۱۳۳۷، *لغتنامه دهخدا*، تهران، دانشگاه تهران.
- ذوالفقاری، محمدحسین، ۱۳۹۸، *چوایب تقدم زندگی دنیوی بر زندگی اخروی انسان از دیدگاه قرآن کریم*، رساله دکتری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، *مفردات ألفاظ القرآن*، بیروت، دار القلم.
- رجبی، محمود، ۱۳۸۵، *روش تفسیر قرآن*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- زبیدی، محمدمرتضی، ۱۳۰۶ق، *تاج العروس من جواهر القاموس*، بیروت، دارالمکتبه الحیاه.
- زمخشری، محمود، ۱۴۰۷ق، *الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل*، بیروت، دار الكتاب العربی.
- شامی، یوسف بن حاتم، ۱۴۲۰ق، *الدر النظیم فی مناقب الأئمة اللهامیه*، قم، جامعه مدرسین.
- صابری نجفآبادی، ملیحه، ۱۳۸۸، «بررسی تحلیل تطور مفهوم نفس از افلاطون تا ملاصدرا»، *تأملات فلسفی*، ش ۱، ص ۱۰۲-۱۲۵.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، جامعه مدرسین.
- ، ۱۴۱۵ق، *بداية الحكمة*، چ دوازدهم، قم، مؤسسه نشر اسلامی.
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، تهران، ناصر خسرو.
- طبری، ابوجعفر محمد بن جریر، ۱۴۱۲ق، *جامع البیان فی تفسیر القرآن*، بیروت، دار المعرفة.
- طریحی، فخرالدین، ۱۹۸۵م، *مجمع البحرين*، بیروت، دار و مکتبه الهلال.
- عزیزی، فریدون، ۱۳۶۹، *فیزیولوژی غدد مترشح داخلی*، تهران، بخش فرهنگی جهاد دانشگاهی دانشگاه شهید بهشتی.
- عمید، حسن، ۱۳۸۰، *فرهنگ عمید*، تهران، امیر کبیر.
- فخر رازی، محمد بن عمر، ۱۴۲۰ق، *مفاتیح الغیب*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۱۴ق، *کتاب العین*، قم، اسوه.
- فضل الله، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۹ق، *تفسیر من وحی القرآن*، چ دوم، بیروت، دار الملائک للطباعة و النشر.
- فیاضی، غلامرضا، ۱۳۹۳، *علم النفس فلسفی*، تحقیق و تدوین محمدتقی یوسفی، قم، مؤسسه امام خمینی.
- فیض کاشانی، ملامحسن، ۱۴۱۵ق، *تفسیر الصافی*، تهران، صدر.
- قرائتی، محسن، ۱۳۸۱، *تفسیر نور*، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- قرطبی، محمد بن احمد، ۱۳۶۴، *الجامع لأحكام القرآن*، تهران، ناصر خسرو.
- کاشانی، ملافتح الله، ۱۴۲۳ق، *زبدة التفاسیر*، قم، مؤسسه المعارف الاسلامیه.
- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۲۹ق، *الکافی*، قم، دارالحديث.

- مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۸۴، *به سوی خودسازی*، چ چهارم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- _____، ۱۳۸۹، *معارف قرآن ۱-۳* (مجموعه مشکلات)، چ سوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مصطفوی، حسن، ۱۳۶۸، *التحقیق*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- معلمی، حسن، ۱۳۹۴، *نفس و روح در فلسفه اسلامی و آیات و روایات*، تهران، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.
- معین، محمد، ۱۳۷۱، *فرهنگ معین*، تهران، امیرکبیر.
- موسوی سبزواری، سیدعبدالاعلی، ۱۴۰۹ق، *مواهب الرحمن فی تفسیر القرآن*، چ دوم، بیروت، مؤسسه اهل بیت علیهم السلام.
- موسوی، هادی، ۱۳۹۶، *مسئله نفس و بدن در حکمت صدرایی*، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- نیشابوری، نظام‌الدین حسن بن محمد، ۱۴۱۶ق، *تفسیر غرائب القرآن و رغائب الفرقان*، بیروت، دار الکتب العلمیه.
- هاریسون، تینسلی. آر، ۱۳۶۷، *اصول طب داخلی هاریسون* (تجدید نظر یازدهم) غدد درون‌ریز، ترجمه ابراهیم سیوانی، بی‌جا، ذوقی.
- یوسفی، محمدتقی، ۱۳۸۷، *رابطه نفس و بدن از دیدگاه ملاصدرا و کتاب و سنت*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.