

## حقوق نفس در کلام امیرالمؤمنین (ع)

فاطمه احمدی<sup>۱</sup>؛ مریم احتسابی<sup>۲</sup>

### چکیده

یکی از مهمترین محورهای ارتباطی انسان، ارتباط با خود است و ترکیب «حقوق نفس» شامل مجموعه باید‌ها و نبایدهایی است که یک انسان وظیفه دارد در ارتباط با جسم و روح خود لحاظ کند. در بین آموزه‌های متعالی و انسان‌ساز اسلام در خصوص حق و تکلیف، فرمایشات امیرالمؤمنین (ع) از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، لذا نوشتار حاضر با عنوان «حقوق نفس در کلام امیرالمؤمنین (ع)» به تبیین مهمترین حقوق نفس در آموزه‌های اهل بیت (ع) با محوریت فرمایشات امیرالمؤمنین (ع) و کتاب گرانسنگ *نهج البلاغه* پرداخته و آن را در قالب سه حق کلی تحت عناوین «خودشناسی و حفظ کرامت نفس»، «اهتمام به علم‌آموزی» و «اهتمام به حفظ سلامت جسم» تدوین نموده است. به نظر می‌رسد در بین حقوق مطرح شده «خودشناسی» در رأس تمام حقوق نفس قرار دارد؛ چراکه با رعایت آن، حفظ کرامت و پایبندی به اطاعت از خداوند و دیگر حقوق نفس نیز محقق خواهد شد.

**کلیدواژه‌گان:** حقوق نفس، خودشناسی، کرامت نفس، علم‌آموزی، سلامت جسم

---

۱. سطح سه تفسیر و علوم قرآنی جامعه الزهرا (س) و دانشجوی دکتری علوم قرآن دانشگاه فردوسی مشهد (نویسنده مسئول)؛  
ft.ahmadi121@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری علوم و معارف *نهج البلاغه* دانشگاه علوم قرآن و حدیث قم؛  
ehtesabim182@gmail.com

### مقدمه

از آنجایی که انسان موجودی اجتماعی و مدنی است، دارای روابط گوناگون می‌باشد. به طور کلی در ارتباطات انسان را می‌توان در سه حوزه «ارتباط انسان با خدا»، «ارتباط انسان با خود»، و «ارتباط انسان با دیگران» تقسیم کرد. بدون شک اولین چیزی که در بحث ارتباطات انسانی مطرح می‌شود، مجموعه بایدها و نبایدهایی است که او باید در ارتباطات خود آنها را رعایت کند. بخش اعظمی از این بایدها و نبایدها تحت عنوان «حقوق» مطرح می‌شود. بنابر این براساس سه حوزه ارتباطی انسان می‌توان سه محور حقوقی تحت عناوین «حقوق خداوند»، «حقوق نفس» و «حقوق دیگران» متصور شد. در این میان به علت جایگاه و اهمیت ارتباط انسان با خود و تأثیر مستقیم کیفیت این ارتباط بر روی دیگر ارتباطات وی، شناخت «حقوق نفس» و رعایت آن از جایگاه و اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در آموزه‌های اسلامی هر جا سخن از حق و تکلیف به میان می‌آید بدون شک فرمایشات امیرالمؤمنین (ع) سهم به سزایی را به خود اختصاص می‌دهند؛ چرا که به فرموده پیامبر اکرم (ص): «عَلِيٌّ مَعَ الْحَقِّ وَالْحَقُّ مَعَ عَلِيٍّ يَدُورُ حَيْثُمَا دَارَ» (طبرسی، ۱۳۹۰ق: ۱۵۹)؛ علی با حق است و حق با علی و حق بر مدار او می‌گردد».

نوشتار حاضر با غور در آموزه‌های اسلام با محوریت فرمایشات امیرالمؤمنین (ع)، در صدد استخراج مهمترین و اساسی‌ترین حقوق نفس بوده و ماحصل این تلاش را در قالب سه حق کلی تحت عناوین «خودشناسی و حفظ کرامت نفس»، «اهتمام به علم‌آموزی» و «اهتمام به حفظ سلامت جسم» عرضه می‌دارد.

### مفهوم شناسی «نفس» و «حق»

واژه «نفس» از واژه‌های کلیدی در حوزه انسان‌شناسی است. این اصطلاح در متون دینی و نیز فلسفه و عرفان و اخلاق کاربردی نسبتاً وسیع دارد. درباره معنای این کلمه علمای لغت سه نظریه را مطرح ساخته‌اند:

نظریه نخست: برخی «خارج شدن نسیم هوا» را معنای اصلی این کلمه می‌دانند. و اطلاق واژه «نفس» بر جان آدمی را از آن جهت می‌دانند که پایداری آن به تفس کشیدن

است. ابن فارس در معجم مقاییس اللغة می‌نویسد: «نفس: اصل واحد يدل على خروج النسيم كيف كان من ریح او غيرها، واليه يرجع فروعه» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ۵ / ۴۶۰)؛ نفس دارای یک معنای اصلی است و آن خروج نسیم است، چه باد باشد یا غیر آن، معنای تمام واژه‌های مشتق از این کلمه به همین معنا برمی‌گردد. وی در ادامه می‌گوید: جان آدمی را از آن جهت نفس گفته‌اند که پایداری آن به نفس است و نیز خون را از آن رو «نفس» گویند که هرگاه خون از بدن انسان یا حیوان برود، نفس او قطع می‌شود (ابن منظور، ۱۴۱۴ق: ۲۳۵). ابن منظور نیز بر همین نظر است و می‌گوید: «سمیت النفس نفساً لتولد النفس منها»؛ جان را از آن جهت نفس نامیده‌اند که نفس از آن برمی‌آید.

نظریه دوم: برخی دیگر «نفس» را به معنای روحی که حیات جسم به آن بستگی دارد می‌دانند (فراهیدی، ۱۴۱۰ق: ۲۷۱).

نظریه سوم: برخی نفس را کلمه‌ای می‌دانند که در آغاز از خود معنایی مستقل نداشته، بلکه با اضافه به کلمه دیگر، صرفاً دارای نقش تأکیدی بوده است. در این نظریه «نفس الشیء» معادل «ذات الشیء» و «عین الشیء» است. از سیبویه نقل شده است که وقتی عرب می‌گوید: «نزلت بنفس الجبل» یا «نفس الجبل مقابلی»، مراد از «نفس الجبل» خود کوه است (ابن منظور، ۱۴۱۴ق: ۲۳۶).

علامه طباطبایی در تفسیر المیزان درباره معنای واژه «نفس» به نظریه دوم و سوم اشاره کرده و می‌گوید: «کلمه «نفس» -آن طور که دقت در موارد استعمالش افاده می‌کند- در اصل به معنای همان چیزی است که به آن اضافه می‌شود. پس «نفس الانسان» به معنای خود انسان و «نفس الشیء» به معنای خود شیء است و «نفس الحجر» به معنای همان حجر (سنگ) است. بنا براین اگر این کلمه به چیزی اضافه نشود هیچ معنایی ندارد و نیز با این بیان هر جا استعمال شود، منظور از آن تأکید لفظی خواهد بود؛ مثل اینکه می‌گوییم «جاءنی زید نفسه» -زید خودش نزد من آمد» و یا منظور از آن تأکید معنا است مثل اینکه می‌گوییم: «جاءنی نفس زید» -خود زید نزد من آمد» و در همه موارد استعمالش حتی در مورد خدای تعالی به

همین منظور استعمال می‌شود؛ همچنانکه فرمود: «كَتَبَ عَلَي نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ؛ رحمت را بر خود واجب کرده است» (انعام/۱۲) و نیز فرمود: «وَ يُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ؛ خدا شما را از خودش بیم می‌دهد» (آل عمران/ ۲۸) و نیز فرمود: «تَعَلَّمُ مَا فِي نَفْسِي وَ لَا أَعْلَمُ مَا فِي نَفْسِكَ؛ آنچه در من است تو می‌دانی ولی آنچه در تو است من نمی‌دانم» (مائده/ ۱۱۶).

لیکن بعد از معنای اصلی استعمالش در شخص انسانی که موجودی مرکب از روح و بدن است شایع گشته و معنای جداگانه‌ای شده که بدون اضافه هم استعمال می‌شود؛ مانند این آیه شریفه که می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا؛ خدا آن کسی است که شما را از یک نفس (یک شخص) خلق کرده و همسر او را هم از او قرار داد» (اعراف/ ۱۸۹)؛ یعنی از یک شخص انسانی و نیز مانند آیه «مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَ مَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا؛ کسی که نفسی را بدون نفس و یا بدون فساد در زمین بکشد مثل این است که همه مردم را کشته باشد و کسی که آن را زنده کند مثل این است که همه مردم را زنده کرده باشد» (مائده/ ۳۲)؛ یعنی کسی که انسانی را بکشد و یا انسانی را زنده کند. و این دو معنا که گفته شد هر دو در آیه «كُلُّ نَفْسٍ تُجَادِلُ عَنْ نَفْسِهَا» (نحل/ ۱۱۱) استعمال شده چون نفس اولی به معنای دومی (انسان) و دومی به معنای اولی (معنای مضاف الیه) است و معنایش این است که هر کسی از خودش دفاع می‌کند. آنگاه همین کلمه را در روح انسانی استعمال کردند، چون آنچه مایه تشخص شخصی انسانی است، علم و حیات و قدرت است که آن هم قائم به روح آدمی است و این معنا در آیه شریفه «أَخْرَجُوا أَنْفُسَكُمْ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ؛ جانهایتان را از بدن بیرون کنید تا به عذاب خواری کیفر شوید» (انعام/ ۹۳) و این دو معنا یعنی معنای دوم و سوم در غیر انسان یعنی نباتات و حیوانات بکار نرفته، مگر از نظر اصطلاح علمی مثلاً به یک گیاه یا یک حیوان نفس گفته نمی‌شود و نیز به مبدأ مدبر جسم او که جان اوست نیز نفس گفته نمی‌شود، بلکه گاهی هم که به خون نفس می‌گویند آن نیز برای این است که جان جانداران بستگی به آن دارد و از همین باب می‌گویند فلان حیوان نفس سائله (خون جهنده) دارد و آن دیگری ندارد.

همچنین در لغت درباره هیچ یک از ملک و جن، کلمه نفس به دو اطلاق مذکور اطلاق نمی‌شود؛ هر چند که اعتقاد همه این است که ملائکه و جن نیز حیات دارند و نیز در قرآن کریم با اینکه صراحتاً برای جن مانند انسان تکلیف و مرگ و حشر قائل شده فرمود: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ؛ جن و انس را نیافریدم مگر برای اینکه عبادتم کنند» (ذاریات/ ۵۶) و نیز فرمود: «فِي أُمَّمٍ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِمْ مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ؛ در امتیهایی از جن و انس که قبل از ایشان بودند» (احقاف/ ۱۸) و نیز فرمود: «وَيَوْمَ يُحْشَرُهُمْ جَمِيعاً يَا مَعْشَرَ الْجِنَّ قَدْ اسْتَكْبَرْتُمْ مِنَ الْإِنْسِ؛ و وقتی همه را محشور کرد می‌فرماید ای گروه جن شما از انس فزونی گرفتید» (انعام/ ۱۲۸). این آن چیزی است که از معنای نفس در عرف لغت به دست آمده است (موسوی همدانی، ۱۳۷۴: ۱۴/۴۰۲ و ۴۰۳).

واژه «حق» از نظر لغوی معنای عامی دارد و به دلیل همین عمومیت، مفهوم آن به درستی در کتاب‌های لغت بیان نشده است. با وجود این، با نگاهی به آرای لغت‌شناسان و کاربردهای این واژه، می‌توان گفت مفهوم لغوی حق عبارت است از: ضد باطل (مصطفوی، ۱۳۶۰: ۲۶۱/۲)، مطابقت و موافقت (راغب اصفهانی ۱۴۱۲ق: ۲۴۶)، مطابقت با واقع (مصطفی و دیگران، بی‌تا، ۱۸۷)، موجود ثابت (زیبیدی، بی‌تا: ۳۱۵)، قطعی، پابرجا، مصدر، کار حتمی و قطعی و واقع شدنی (بندرریگی، ۱۳۶۸: ۱۰۶).

واژه «حق»، در علوم گوناگون استعمال می‌شود و دارای معانی اصطلاحی متفاوتی است. ملاصدرا درباره معنی حق می‌نویسد: «وَأَمَّا الْحَقُّ فَقَدْ يَعْنِي بِهِ الْوُجُودُ فِي الْأَعْيَانِ مُطْلَقاً، فَحَقِيه كُلُّ شَيْءٍ نَحْوِ وَجُودِ الْعَيْنِي، وَ قَدْ يَعْنِي بِهِ الْوُجُودُ الدَّائِمُ، وَ قَدْ يَعْنِي بِهِ الْوَاجِبُ لِذَاتِهِ، وَ قَدْ يَعْنِي بِهِ عِنْدَ حَالِ الْقَوْلِ وَالْعَقْدِ مِنْ حَيْثُ مُطَابَقْتُهُمَا لَمَّا هُوَ وَاقِعٌ فِي الْأَعْيَانِ، فَيُقَالُ: هَذَا قَوْلٌ حَقٌّ، وَ هَذَا عَقْدٌ حَقٌّ» (ملاصدرا، ۱۹۸۱م: ۸۹/۱). بر اساس این تعریف، برای واژه «حق» چهار معنا می‌توان متصور بود:

- معنای اول: حق هر موجود خارجی است اعم از آنکه دائمی و یا غیردائمی باشد.
- معنای دوم: حق وجود دائمی است و در این معنا شامل موجودات غیردائمی که زائل می‌شوند مانند حرارت مادی نمی‌شود.

- معنای سوم: حق آن موجود دائمی است که ازلی نیز می‌باشد و در این معنا حق فقط به واجب الوجود بالذات اطلاق می‌شود که ازلی است و بطلان در او راه ندارد .

- معنای چهارم: حق عبارت است از عقد یعنی قضیه ذهنی و یا قول یعنی قضیه لفظی، در صورتی که واقع مطابق آن باشد حق نامیده می‌شود.

علاوه بر معانی چهارگانه فوق، «حق» معانی اصطلاحی دیگری نیز دارد از جمله:

- استحقاق و شایستگی: چیزی که یک شیء شایستگی وصول به آن را دارا می‌باشد (سهروردی، ۱۳۹۷ق: ۳ / ۱۸۲).

- انتظار و مطالبه دوطرفه: انسان‌ها از آنجایی که دارای اختیار هستند، لاجرم دسته‌ای از کارها را باید انجام داده، دسته‌ای دیگر را نباید انجام دهند و از انجام آن صرف نظر کنند. با توجه به همین «باید»ها و «نباید»های حاکم بر رفتار انسان‌ها، مفاهیمی از قبیل «حق» و «تکلیف» اعتبار می‌شوند (رمضانی، ۱۳۹۰: ۸۹ - ۱۱۱). از این رو در تعریف حق می‌توان گفت: «حق امری است اعتباری که برای کسی (لَه) بر دیگری (عَلَيْهِ) وضع می‌شود» (مصباح، ۱۳۷۷: ۲۶).

با توجه به توضیحاتی که درباره مفهوم واژه «نفس» و «حق» آورده شد، منظور از ترکیب «حق نفس» در این پژوهش مجموعه باید‌ها و نبایدهایی است که یک انسان وظیفه دارد در ارتباط با جسم و روح خود رعایت کند.

### خودشناسی و حفظ کرامت نفس

یکی از ناب‌ترین دستورات حکیمانه که همواره در طول تاریخ بشریت مطرح بوده است، خودشناسی است. قرآن کریم همواره انسان‌ها را متوجه حقیقت وجودشان نموده و آن‌ها را به شناخت خودشان دعوت می‌فرماید: «وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ وَ فِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ؛ و روی زمین برای اهل یقین نشانه‌هایی [متقاعد کننده] است و در خود شما؛ پس مگر نمی‌بینید؟» (ذاریات / ۲۰ و ۲۱).

اهمیت و جایگاه شناخت خود تا اندازه‌ای است که امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ؛ خودشناسی سودمندترین شناختهاست» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق: ۷۱۲) و در نقطه مقابل شناخت خود، درباره فردی که حقیقت انسانی خود را نشناخته است می‌فرماید:

«مَنْ لَمْ يَعْرِفْ نَفْسَهُ بَعْدَ عَنِ سَبِيلِ النَّجَاةِ، وَ خَبَطَ فِي الضَّلَالِ وَالْجَهَالَاتِ؛ هَرَكَةَ خُودِ رَا نَشَاخَتِ، اَز رَاهِ نَجَاتِ دُورِ افْتَادِ وَ دَرِ وَادِي گَمْرَاهِي وَ نَادَانِيهَا قَدَمِ نِهَادِ» (همان، ۶۵۲). همچنين امام محمد باقر (ع) در اين باره خطاب به جابر جعفي<sup>۱</sup> مي فرمايد: «لَا مَعْرِفَةَ كَمَعْرِفَتِكَ بِنَفْسِكَ؛ هِيْجِ شَنَاخَتِي چُونِ شَنَاخَتِ تُو اَز نَفْسَتِ نِيست» (ابن شعبه حراني، ۱۴۰۴ق، ۲۸۳).

در منظر اميرالمؤمنين (ع) شناخت انسان و استعدادها و جاينگاه او چنان مهم است كه آن حضرت (ع) مي فرمايد: «الْعَالِمُ مَنْ عَرَفَ قَدْرَهُ وَ كَفَى بِالْمَرْءِ جَهْلًا اَلَّا يَعْرِفَ قَدْرَهُ؛ دانا كسي است كه قدر خود را بشناسد و در ناداني انسان همين بس است كه قدر خویش را نشناسد» (نهج البلاغه، خطبه ۱۰۳). انسان به حقيقتش والاترين گوهر هستي است و هر انساني اين استعداد را دارد كه همه اسمای حسناي الهی را در خود جلوه گر سازد؛ (دلشاد تهرانی، ۱۳۷۹: ۱۵۲) چنانكه در ديوان امام علي (ع) آمده است:

وَ تَحَسَّبُ أَنْكَ جَرْمٌ صَغِيرٌ      وَ فَيْكَ أَنْطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ

و گمان می کنی كه تو جسمی خرد و كوچكي، در حالی كه در تو جهان بزرگ نهفته است (ميبدي، ۱۴۱۱ق: ۱۷۵).

بايد توجه داشت آنچه در روايات تحت عنوان «معرفت نفس» و يا «خودشناسی» از آن ياد شده و مكرر به آن سفارش شده است چيزی نيست جز شناخت گوهر وجودی و حقيقت و بعد الهی وجود انسان و دقيقاً به همين علت است كه امام علي (ع) بهترين و بزرگترين دستاورد خودشناسی را شناخت خداوند معرفي می كنند، آنجايی كه مي فرمايند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَرَفَ رَبَّهُ؛ هر كه خود را شناخت، پروردگارش را شناخت» (تميمي آمدی، ۱۴۱۰ق: ۵۸۸).

از ديگر دستاوردهای خودشناسی اين است كه انسانی كه ارزش واقعی و حقيقت الهی خود را بشناسد، در حقيقت به كرامت وجودی خود پي برده است و ديگر تن به كارهای پستی كه كرامت او را لكه دار كند نمی دهد و همواره به مبارزه با خواسته های نادرست

<sup>۱</sup> جابر بن يزيد جعفي یکی از ياران بزرگوار امام باقر(ع) بود. امام باقر (ع) مطالبی را به جابر می فرمود كه به كتر کسی می فرمود و دستوراتی به او می داد كه برای ديگران قابل تحمل نبود.

نفس خویش می‌پردازد؛ چنانکه امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ جَاهَدَهَا، مَنْ جَهَلَ نَفْسَهُ أَهْمَلَهَا؛ هر که نفس خود را شناخت، به جهاد با آن برخاست و هر که آن را نشناخت، به حال خود رهایش ساخت» (همان، ۵۸۳). همچنین می‌فرمایند: «مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَاتُهُ؛ کسی که (در سایه خودشناسی) برای خود، کرامت و شخصیت قائل است، شهواتش در نظرش خوار و بی‌مقدار خواهد بود (و به آسانی تسلیم هوی و هوس نمی‌شود)» (نهج البلاغه، حکمت ۴۴۹).

«کرامت» در لغت به معنی بزرگواری شدن و شرافت و حرمت داشتن است و از نظر تربیتی نزاهت از پستی و فرومایگی و برخورداری از اعتلای روحی است. در واقع کرامت امری است ذاتی آدمی که خدای متعال انسان را بدان مفتخر نموده است: (دلشاد تهرانی، ۱۳۷۹: ۳۷۱) «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ حَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَ الْبَحْرِ وَ رَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ فَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا؛ و به تحقیق فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آنها را بر مرکبهای دریایی و زمینی سوار کردیم و از هر غذای پاکیزه به آنها روزی دادیم و آنها را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری دادیم و چه برتری دادنی» (اسراء/۷۰). بنابراین نوع انسان فی‌نفسه کریم خلق شده است و تاج کرامت الهی بر سر دارد و در والاترین درجه شرافت قرار دارد. انسان اگر گوهر و جوی خود را آنگونه که باید بشناسد هیچگاه اجازه نخواهد داد این موهبت الهی توسط اعمال پست از بین برود؛ چنانکه امیرالمؤمنین (ع) در نامه تربیتی خود خطاب به امام حسن (ع) می‌فرماید: «وَ أَكْرَمَ نَفْسِكَ عَنْ كُلِّ دَنِيَّةٍ وَ إِن سَأَقْتِكَ إِلَى الرَّغَائِبِ فَإِنَّكَ لَنْ تَعْتَاضَ بِمَا تَبَدَّلُ مِنْ نَفْسِكَ عَوْضًا وَ لَاتَكُنْ عَبْدَ غَيْرِكَ وَ قَدْ جَعَلَكَ اللَّهُ حُرًّا؛ بزرگوارتر از آن باش که به پستی تن دهی هر چند تو را به مقصودت برساند، زیرا نمیتوانی در برابر آنچه از شخصیت در این راه از دست می‌دهی جایگزینی به دست آوری و بنده دیگری مباشی در حالی که خدایت آزاد آفریده است» (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

توجه به این نکته در اینجا لازم است که شاید به ظاهر «حفظ کرامت نفس» یکی از حقوق نفس محسوب شود، ولی در واقع سرچشمه بسیاری از حقوق دیگر نیز می‌شود و انسانی که پایبند به رعایت این حق باشد و دامن خود را به اعمال پستی که با کرامت



نفس او منافات دارد آلوده نکند، در پی آن بسیاری از حقوق اعضاء و جوارحش را رعایت خواهد کرد.

نکته مهم دیگری که در رابطه با خودشناسی در تعلیمات ائمه (ع) به چشم می‌خورد این است که مانند دیگر شئون زندگی که انسان باید همواره برای انجام هر کاری از خداوند متعال استمداد بجوید، خودشناسی نیز از این قاعده مستثنی نیست؛ چنانکه امام سجاد (ع) در قالب دعا می‌فرماید: «و اجعلنا من الذين عرفوا أنفسهم، و ايقنوا بمستقرهم، فكانت أعمارهم في طاعتك تقني؛ ما را از کسانی قرار ده که خود را شناختند و به قرارگاه خویش یقین یافتند و از این‌رو عمرشان در راه طاعت تو می‌گذشت» (مجلسی، ۱۴۰۳ق: ۱۲۸/۹۱).

همان‌طور که پیداست امام سجاد (ع) علاوه بر اینکه به شیعیان خود آموزش می‌دهند برای رسیدن به خودشناسی باید از خداوند طلب یاری نمود، به یکی از دستاوردهای معرفت نفس نیز اشاره می‌کنند که به سبب این خودشناسی عمر خود را که ارزشمندترین سرمایه انسانی است در راه اطاعت خداوند خرج می‌کنند. در واقع می‌توان گفت خودشناسی در رأس تمام حقوق نفس قرار دارد؛ چراکه با حصول آن بقیه حقوق به تبع آن رعایت می‌شوند. طبق فرمایش امام سجاد (ع) انسانی که خود را بشناسد، عمرش را در راه اطاعت خداوند می‌گذراند و استفاده از همه اعضاء و جوارح در مسیر اطاعت از خداوند نیز به بیان ایشان حق نفس شمرده می‌شود: «و أمّا حقُّ نفسِكَ عَلَیْكَ: فَإِنَّ تَسْتَوْفِيهَا فِي طَاعَةِ اللَّهِ فَتُؤَدِّي إِلَى لِسَانِكَ حَقَّهُ، وَ إِلَى سَمْعِكَ حَقَّهُ، وَ إِلَى بَصَرِكَ حَقَّهُ، وَ إِلَى يَدِكَ حَقَّهَا، وَ إِلَى رِجْلِكَ حَقَّهَا، وَ إِلَى بَطْنِكَ حَقَّهُ، وَ إِلَى فَرْجِكَ حَقَّهُ، وَ تَسْتَعِينُ بِاللَّهِ عَلَى ذَلِكَ؛ حق نفس تو، آن است که در راه اطاعت خدا به کارگیری و از همه اعضاء و جوارحی که خدا به تو عنایت کرده، در این مسیر استفاده کنی و حقوق تک‌تک آنها را از زبان و گوش و چشم و دست و پا و شکم گرفته تا غریزه جنسی به جای آوری و از خدای خود استعانت جویی» (احمدی میانجی، ۱۴۲۶ق: ۱۹۸/۳).

### اهتمام به علم‌آموزی

اهمیت علم و دانش بر بشریت مخفی نیست و همه مکاتب بشری و ادیان آسمانی بر کسب علم و دانش تأکید دارند و پیشرفت و ترقی در این مسیر را افتخارآمیز می‌شمرند.

دین مبین اسلام نیز بیش از هر دین و آیین دیگری به علم بها داده و انسان‌ها را به تعلیم و تعلّم فراخوانده است.

تعریف علم در مکاتب مختلف متفاوت است هر چند که وجه مشترکی نیز بین همه آن‌ها وجود دارد و آن اینکه همگی علم را دانستن چیزی که انسان قبلاً نمی‌داند معنا کرده‌اند، اما اسلام تنها دانشی را علم می‌نامد که جهت توحیدی داشته و بر خوف و خشیت فرد بیافزاید؛ چنانکه قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ؛ از میان بندگان خدا، تنها عالمان از او می‌ترسند» (فاطر / ۲۸) و امام صادق (ع) می‌فرماید: «كَفَى بِخَشِيَّةِ اللَّهِ عِلْمًا؛ علم برای خشیت و ترس از خدا کافی است» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق: ۲۷/۲).

بنابراین تفاوت عمده اسلام با مکاتب بشری در تعریف علم این است که اسلام علم را به عنوان یک واژه مقدس در جهت رشد، تعالی و سعادت بشر به خدمت می‌گیرد و لذا جهت‌گیری الهی را در آن شرط می‌داند و مطلق دانستن را علم نمی‌شمارد و از این‌رو علم را نوری می‌داند که خدا در قلب بندگان قرار می‌دهد؛ «الْعِلْمُ نُورٌ يَقْذِفُهُ اللَّهُ فِي قَلْبِ مَنْ يَشَاءُ» (مصباح الشریعه، ۱۴۰۰ ق: ۱۶). رهبر معظم انقلاب نیز در این باره می‌فرماید: «نظریه «علم برای علم» افسانه کهنه‌ای است که بخصوص در یک جامعه انقلابی پذیرفتنی نیست. علم اگر برای انسان، برای آرمانهای انسانی، برای بشریت که غایت آن، رسیدن به خدا است باشد، معنی پیدا می‌کند» (سیدعلی خامنه‌ای: ۱۳۶۰/۹/۲۷).

اهمیت و جایگاه علم و علم‌آموزی تا اندازه‌ای است که پیامبر اکرم (ص) علم و دانایی را سرآمد همه خوبیها و نادانی را سرآمد همه بدیها معرفی کرده و می‌فرماید: «الْعِلْمُ رَأْسُ الْخَيْرِ كُلِّهِ، وَالْجَهْلُ رَأْسُ الشَّرِّ كُلِّهِ؛ دانایی، سرآمد همه خوبیهاست و نادانی سرآمد همه بدیها» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق: ۱۷۴ / ۱۷۵).

همچنین امیرالمؤمنین (ع) درباره جایگاه و ارزش علم نسبت به مال خطاب به کمیل بن زیاد می‌فرماید: «يَا كَمِيلُ الْعِلْمُ خَيْرٌ مِنَ الْمَالِ الْعِلْمُ يَحْرُسُكَ وَ أَنْتَ تَحْرُسُ الْمَالَ وَ الْمَالُ تُنْقِصُهُ النَّفَقَةُ وَ الْعِلْمُ يَزُكُّوْا عَلَى الْإِنْفَاقِ وَ صَنِيعُ الْمَالِ يَزُولُ بِزَوَالِهِ؛ ای کمیل! دانش بهتر از مال است؛ زیرا دانش تو را حفظ می‌کند، در حالی که تو باید مال را حفظ کنی، مال به خرج کردن،

کاهش می‌یابد، ولی دانش با صرف کردن افزوده می‌شود، و آن که ساخته مال است با زوال مال از بین می‌رود» (نهج البلاغه، حکمت ۱۴۷).

همچنین پیامبر اکرم (ص) درباره اهمیت علم‌آموزی می‌فرماید: «طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ، أَلَا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ بُغَاةَ الْعِلْمِ؛ طَلَبُ دَانِشٍ بِرِ هَرِ مُسْلِمَانِي وَاجِبٌ اسْت. بدانید که خداوند جویندگان دانش را دوست دارد» (کلینی، ۱۴۰۷ق: ۳۰/۱). هر چند که تعبیر «كُلُّ مُسْلِمٍ» اعم از زن و مرد را شامل می‌شود، با این حال در برخی از روایات، به وجوب علم‌آموزی زنان نیز تصریح شده است: «طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَ مُسْلِمَةٍ»؛ علم‌آموزی بر هر مرد و زن مسلمان واجب است» (ابن ابی جمهور، ۱۴۰۵ق: ۷۰/۴).

آری در مکتب همه انبیا، به خصوص اسلام، علم‌آموزی به جنس، گروه یا نژاد خاصی اختصاص ندارد. بلکه هر انسانی در مسیر علم و عمل به آن و دور شدن از جهل و نادانی، باید گام بردارد. زیرا بدیهی است که عدم حرکت در این مسیر افتادن به منجلاب جهل است و هدف بعثت پیامبران نیز نجات انسان‌ها از جهالت است.

مطلب دیگری که در خصوص علم‌آموزی در آموزه‌های اسلامی به چشم می‌خورد، مقایسه علم‌آموزی با عبادت است که برتر از عبادت دانسته شده است؛ به عنوان مثال، امام محمد باقر (ع) می‌فرماید: «تَذَاكُرُ الْعِلْمِ سَاعَةٌ خَيْرٌ مِنْ قِيَامِ لَيْلَةٍ؛ يَكُ سَاعَتِ مَذَاكِرِهِ عِلْمِي، بَهْتَرُ از يَكُ شَبِّ عِبَادَتِ اسْت» (مفید، ۱۴۱۳ق: ۲۴۵). در روایتی دیگر پیامبر اکرم (ص) برتری عالم بر عابد و علت این برتری را این‌گونه بیان می‌کنند: «فَضْلُ الْعَالِمِ عَلَى الْعَابِدِ بِسَبْعِينَ دَرَجَةً، بَيْنَ كُلِّ دَرَجَتَيْنِ حُضْرُ الْفَرَسِ سَبْعِينَ عَامًا؛ وَ ذَلِكَ أَنَّ الشَّيْطَانَ يَضَعُ الْبِدْعَةَ لِلنَّاسِ فَيُبْصِرُهَا الْعَالِمُ فَيَنْهَى عَنْهَا، وَ الْعَابِدُ مُقْبِلٌ عَلَى عِبَادَتِهِ لَا يَتَوَجَّهُ لَهَا وَ لَا يَعْرِفُهَا؛ عَالِمٌ، هَفْتَادِ دَرَجَةٍ بِرِ عَابِدِ بَرْتَرِي دَارِدُ كِه فَاصِلَه هَرِ دَرَجَه از دِيْگَرِي بَه اَنْدازَه‌اي اسْت كِه يَكِ اسْب هَفْتَادِ سَالِ بَدُوْد. عِلَّتِ اَيْنِ بَرْتَرِي اَنْ اسْت كِه شَيْطَانِ دَر مِيانِ مَرْدَمِ بَدْعَتِي مِي كِذارِدُ وَ دَانِشْمَنْدِ بَه اَنْ پِي مِي بَرْدِ وَ مَرْدَمِ رَا از اَنْ نَهِي مِي كَنْد، اَمَّا عَابِدِ سَرگَرْمِ عِبَادَتِ خُودِ اسْت وَ بَه بَدْعَتِ نَه تُوْجِهِي دَارِدُ وَ نَه اَنْ رَا مِي شَنْاسِدُ» (فتال نيشابوري، ۱۳۷۵: ۱۲/۱).

در این روایت پیامبر اکرم (ص) به مقام و ارزش عالمی اشاره کرده‌اند که علم او در جهت هدایت مردم و حفظ دین از بدعت‌ها نافع باشد و چنین علم و عالمی را از عابدی که نسبت به اتفاقات پیرامون خود بی‌توجه است بالاتر و ارزشمندتر می‌دانند. امام کاظم (ع) نیز در این خصوص می‌فرماید: «دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) الْمَسْجِدَ فَإِذَا جَمَاعَةٌ قَدْ أَطَافُوا بِرَجُلٍ فَقَالَ مَا هَذَا فَقِيلَ عَلَّامَةٌ فَقَالَ وَمَا الْعَلَّامَةُ فَقَالُوا لَهُ أَعْلَمُ النَّاسِ بِأَنْسَابِ الْعَرَبِ وَوَقَائِعِهَا وَ أَيَّامِ الْجَاهِلِيَّةِ وَالْأَشْعَارِ الْعَرَبِيَّةِ قَالَ فَقَالَ النَّبِيُّ (ص) ذَاكَ عِلْمٌ لَا يَضُرُّ مَنْ جَهَلَهُ وَلَا يَنْفَعُ مَنْ عِلِمَهُ ثُمَّ قَالَ النَّبِيُّ (ص) إِنَّمَا الْعِلْمُ ثَلَاثَةٌ آيَةٌ مُحْكَمَةٌ أَوْ فَرِيضَةٌ عَادِلَةٌ أَوْ سُنَّةٌ قَائِمَةٌ وَمَا خَلَّاهُنَّ فَهُوَ فَضْلٌ؛ رَسُولُ خُدا (ص) به مسجد وارد شد ناگاه جماعتی را مشاهده فرمود که اطراف مردی دور می‌زنند. حضرت (ص) فرمود: «این چیست؟» گفته شد: «عَلَّامه است» فرمود: «عَلَّامه چیست؟» گفتند: «داناترین مردم است به نسبهای عرب و وقایع آن و روزگار جاهلیت و اشعار عربی» پیغمبر (ص) فرمودند: «این علمی است که از جهل او ضرر و زیانی نرسد و از علم او سودی حاصل نشود. همانا علم منحصر است به سه چیز: آیه محکمه، یا فریضه عادل، یا سنت قائمه و غیر از این‌ها فضل است» (کلینی، ۴۰۷: ۱ / ۳۲).

در این روایت پیامبر اکرم (ص) شناخت و آگاهی نسبت به نسب‌های عرب و وقایع جاهلیت و اشعار عرب که مردم آن علم زیادی می‌دانستند، علمی غیرنافع تلقی کردند و بیان داشتند که اگر کسی به این علم دست نیابد ضرر زیادی را متحمل نمی‌شود بلکه آگاهی‌های نافع و سودمند منحصر در سه چیز است: «آیة مُحْكَمَةٌ» علم اعتقادات، «فَرِيضَةٌ عَادِلَةٌ» علم اخلاق، (پرهیز از افراط و تفریط)، «سُنَّةٌ قَائِمَةٌ» علم احکام، (مجموعه بایدها و نبایدها) و هر چیزی غیر از این سه (اعتقادات و اخلاق و احکام) را فضل می‌نامند یعنی امتیازی برای فرد محسوب می‌شود، اما علم نیست.

هر انسانی سه نشئه و عالم دارد: (۱) نشئه آخرت یا همان عالم غیب و مقام روحانیت و عقل، (۲) نشئه برزخ (حد فاصل دنیا و آخرت) و عالم خیال، (۳) نشئه دنیا و عالم ملک و شهادت، و هر نشئه‌ای کمال و تربیت خاصی لازم دارد و عملی متناسب با خود را می‌طلبد. آنچه پیامبر اکرم (ص) در این روایت به عنوان آگاهی‌های مفید از آن یاد کردند در حقیقت

هر کدام متکفل تربیت یکی از این عوالم و مقامات هستند: بعضی پرورش نشئه آخرتی انسان (علم اعتقادات)، بعضی پرورش نشئه دنیایی انسان (علم احکام)، بعضی پرورش مقام برزخی او را بر عهده دارد (علم اخلاق) (خمینی، ۱۳۶۸: ۱/۲: ۵۶).

با کمی تأمل درمیابیم که آنچه پیامبر اکرم (ص) دانستن و شناخت آن را مفید و ضروری و علم را منحصر در آن دانسته‌اند، چیزی نیست جز شناخت دین؛ چراکه «دین مبتنی بر وحی از بخش‌های گوناگون تشکیل می‌شود: بخشی شامل عقاید است؛ شامل باور و اعتقاد به حقایق و واقعیت‌های جهان هستی بر اساس توحید؛ مانند اعتقاد به وجود خدا، وحی و نبوت، قیامت و معاد، بهشت و دوزخ و مانند آن‌ها. بخشی دیگر، اخلاقیات است؛ یعنی تعالیمی است که فضایل و رذایل اخلاقی را به انسان شناسانده و راه تهذیب نفس او را از رذایل و تخلق آن را به فضایل ارائه داده است. بخش دیگر دین، شریعت و مناسک و احکام و مقررات است که روابط فرد با خود و با خدای خود و با دیگران یعنی روابط اجتماعی، حقوقی، مدنی و سلوک اجتماعی و کیفیت روابط اقتصادی و سیاسی و نظامی در این بخش قرار می‌گیرد. بنابر این وقتی گفته می‌شود علم آموزی از حقوق نفس است منظور از علم، مجموعه دانش‌هایی است که منجر به شناخت دین و اصلاح دنیا و آخرت انسان در جهت کمال مطلوب می‌گردد.

نکته دیگری که آموزه‌های متعالی اسلام درباره علم آموزی به آن توجه و تأکید نموده‌اند، همراهی علم و عمل است؛ به این معنا که کسی که در پی کسب علم و معرفتی قدم برمی‌دارد، زمانی این اقدام او ارزشمند خواهد بود که به علم خود جامه عمل بپوشاند؛ چنانکه امیرالمؤمنین (ع) در این باره می‌فرماید: «عَلَى الْعَالِمِ أَنْ يَعْمَلَ بِمَا عِلْمَ، ثُمَّ يَطْلُبَ تَعْلَمَ مَا لَمْ يَعْلَمْ؛ بر دانشمند است که آنچه را می‌داند به کار بندد و سپس در پی یادگرفتن دانشی رود که نمی‌داند» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق: ۴۵۲). همچنین در جای دیگر درباره اهمیت عمل به دانسته‌ها می‌فرماید: «اعقلوا الخیر إذا سمعتموه عقل رعاية لاعقل رواية؛ فإن رواة العلم كثير و رعايته قليل؛ هرگاه خبری را شنیدید، در اندیشه به کار بستن آن باشید، نه به فکر

نقل کردنش؛ زیرا بازگوکنندگان دانش بسیارند و به کاربرندگان آن اندک» (نهج البلاغه، حکمت ۹۸).

البته در بطن تمام سفارشات ائمه (ع) در اهتمام به علم و علم‌آموزی، توجه به تعقل و تفکر نیز نهفته است، زیرا وادی تعلیم و تعلم از تفکر و تعقل ملازم یکدیگرند؛ چنانکه رهبر معظم انقلاب در اشاره به این حقیقت می‌فرماید: «در اسلام، ضدیت دین با علم و ضدیت دین با عقل اصلاً معنا ندارد. در اسلام یکی از منابع حجت برای یافتن اصول و فروع دینی، عقل است؛ اصول اعتقادات را با عقل بایستی به‌دست آورد. در احکام فرعی هم عقل یکی از حجت‌هاست. اگر شما به کتب احادیث ما نگاه کنید - مثل کتاب «کافی» که هزار سال پیش نوشته شده - اولین فصل آن، «کتاب العقل و الجهل» است که اصلاً فصلی است در باب عقل و ارزش و اهمیت آن و اهمیت دانایی و خردمندی. همچنین اسلام نسبت به علم، مهم‌ترین حرکت و تحریک و تحریص را داشته است. تمدن اسلامی به برکت حرکت علمی که از روز اول در اسلام شروع شد، به‌وجود آمد. هنوز دو قرن به‌طور کامل از طلوع اسلام نگذشته بود که حرکت علمی جهش‌وار اسلامی پدید آمد؛ آن هم در آن محیط. اگر شما بخواهید آن حرکت علمی را با امروز مقایسه کنید، باید قطب‌های علمی امروز دنیا را در نظر بگیرید، بعد فرض کنید که کشوری در نقطه دوردستی از دنیا قرار دارد که دور از هرگونه مدنیتی است؛ این کشور وارد میدان تمدن می‌شود و به فاصله مثلاً صد یا صدوپنجاه سال، از لحاظ علمی بر همه آن تمدن‌ها فائق می‌آید؛ این یک حرکت معجز‌آسا است و اصلاً قابل تصور نیست. این نبود مگر اینکه اسلام به علم، فراگیری آن و تعلیم دادن علم و زندگی عالمانه، تحریص داشت. اصلاً ببینید در احادیثی که بر زبان‌هاست و گاهی مورد تعمق قرار نمی‌گیرد، چقدر بعضی از نکات مهم هست: «الْأَنْسُ ثَلَاثَةٌ فَعَالِمٌ رَبَّانِيٌّ وَ مُتَعَلِّمٌ عَلَى سَبِيلِ نَجَاةٍ وَ هَمَّجٌ رَعَاعٌ» (همان، حکمت ۱۴۷). اصولاً ما سه دسته انسان داریم: انسان‌هایی دانشمندند و انسان‌هایی در طریق دانستن هستند و بقیه، همج رعاع هستند. «همج رعاع» یعنی انسان‌های سرگردان، بی‌ارزش و بی‌وزن. می‌بینید که اسلام در درجه اول، ارزش را روی علم می‌برد؛ چه داشتن علم و آموختن آن به دیگران و چه فراگیری علم. محیط اسلامی، چنین محیطی است (سیدعلی خامنه‌ای، ۱۳۸۳/۷/۵).

### اهتمام به حفظ سلامت جسم

بدون شک برای رسیدن به هر موفقیتی، آمادگی روحی و جسمی در کنار یکدیگر لازم است؛ چرا که جسم، بدون روح، نعشی بیش نیست و روح هم بدون جسم، منشأ اثری نخواهد بود. از آنجا که تا جسم، توانا و سالم نباشد، روح و فکر نیز نمی‌تواند به درستی تعالی یابد، از این رو سلامت بدن سهم به‌سزایی در رشد و تکامل انسان دارد و می‌توان گفت یکی از حقوق نفس، اهتمام به حفظ سلامت جسم است.

جای شک نیست که تعلیمات اسلام براساس حفظ و رشد و سلامت جسم است و علت حرمت بسیاری از امور، مضر بودن آنها برای بدن است؛ چنانکه در فقه اسلامی این است که اموری که برای جسم انسان ضرر دارند، تحریم شده‌اند و هرچیزی که محرز بشود برای جسم انسان مضر است -ولو هیچ دلیلی در قرآن و سنت نداشته باشد- قطعاً حرام است. در تأیید این مطلب از امام رضا (ع) می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَمْ يُبِحْ أَكْلًا وَلَا شُرْبًا إِلَّا مَا فِيهِ الْمَنْفَعَةُ وَالصَّلَاحُ وَلَمْ يُحَرِّمْ إِلَّا مَا فِيهِ الضَّرُّ وَالتَّلَفُ وَالْفَسَادُ، فَكُلُّ نَافِعٍ مُقَوٍّ لِلْجِسْمِ فِيهِ قُوَّةٌ لِلْبَدَنِ فَهُوَ حَلَالٌ؛ خَدَاوَنَد تَبَارَكَ وَتَعَالَى هِيَ حُورْدَنِي وَنُوشِيدَنِي رَا حَلَالٌ نَكْرَدَه اسْت مَكْر أَنَكَه دَر أَن مَنفَعْت وَصَلَاحِي بُوَدَه وَهِيَ حُورْدَنِي وَنُوشِيدَنِي رَا حَرَامٌ نَمُوَدَه مَكْر أَنَكَه دَر أَن زِيَان وَ مَرگ وَ فَسَادِي بُوَدَه اسْت. پَس هَر چِيز سُودْمَنَدِي مَقُوِّي بَرَاي جِسْمِ كَه بَاعَث تَقْوِيَت بَدَن اسْت حَلَالٌ شَدَه اسْت» (نوری، ۱۴۰۸ ق: ۳۳۳/۱۶).

پیامبر اکرم (ص) نیز خطاب به امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «يَا عَلِيُّ بَادِرِ بِأَرْبَعٍ قَبْلَ أَرْبَعٍ: شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَ حَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ؛ أَي عَلِيُّ! چَهَار چِيز رَا پِيش از چَهَار چِيز دَرِيَاب: جَوَانِيَت رَا پِيش از پِيري وَ سَلَامَتِيَت رَا پِيش از بِيَمَارِي وَ ثَرَوَت رَا پِيش از فَقْر وَ زَنَدگِيَت رَا پِيش از مَرگ» (ابن بابويه، ۱۴۱۳ ق: ۳۵۷/۴).

البته نباید این نکته را فراموش کرد که توجه به سلامت جسم از آن جهت که مرکب روح و ابزاری برای رشد و تعالی معنوی است، مورد توجه است و اگر گفته می‌شود فرد مؤمن باید نسبت به سلامت جسم خود دغدغه داشته باشد، از این جهت است که شخصی که دچار انواع بیماری‌ها می‌شود بدون شک نمی‌تواند آنچنان که باید و شاید به دیگر فعالیت‌های خود همچون علم‌آموزی و عبادت و خدمت به خلق و ... بپردازد. امیرمؤمنان (ع) درباره آیه «وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا؛ سهم خود را از دنیا فراموش مکن» (قصص/ ۷۷) فرمودند: «لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فِرَاغَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ أَنْ تَطْلُبَ بِهَا الْآخِرَةَ؛ سلامتی، توانایی، فرصت، جوانی و شادابیت را فراموش مکن، تا با آنها، آخرت را به دست آوری» (ابن بابویه، ۱۴۰۳ق: ۳۲۵). در حقیقت امام علی (ع) در این روایت توانایی و جوانی و نشاط و سلامت جسمی را از آن جهت دارای اهمیت می‌دانند که در راستای آخرت‌گرایی و در راه رسیدن به کمال استفاده شود.



### نتیجه‌گیری

با توجه به معنای لغوی و اصطلاحی واژگان «حق» و «نفس» منظور از ترکیب «حق نفس» مجموعه باید‌ها و نبایدهایی است که یک انسان وظیفه دارد در ارتباط با جسم و روح خود انجام دهد.

با توجه به آموزه‌های استخراج شده از کلام امیرالمؤمنین (ع) و دیگر معصومین (ع) می‌توان حقوق نفس را تحت سه عنوان کلی «خودشناسی و حفظ کرامت نفس»، «اهتمام به علم‌آموزی» و «اهتمام به حفظ سلامت جسم» مورد بررسی قرار داد.

خودشناسی در رأس تمام حقوق نفس قرار دارد؛ چراکه با حصول آن، حفظ کرامت نفس و پایبندی به اطاعت از خداوند که از دیگر حقوق نفس محسوب می‌شود نیز محقق خواهد شد.

یکی از حقوق نفس تعلیم و تفکر است و در مکتب ائمه (ع)، علم‌آموزی به جنس، گروه یا نژاد خاصی اختصاص ندارد، بلکه وظیفه هر انسانی است که در مسیر علم و عمل به آن و دور شدن از جهل و نادانی گام بردارد. علم‌آموزی از حقوق نفس است و منظور از علم، مجموعه دانش‌هایی است که منجر به شناخت دین و اصلاح دنیا و آخرت انسان در جهت کمال مطلوب می‌شود.

اهتمام به حفظ سلامت جسم از آن جهت که مرکب روح و ابزاری برای رشد و تعالی معنوی است، مورد توجه ائمه (ع) و آموزه‌های دین مبین اسلام است و یکی از حقوق نفس محسوب می‌شود. امیرالمؤمنین (ع) اهتمام به حفظ سلامت جسم را هنگامی ارزشمند می‌دانند که از آن برای انجام فعالیت‌هایی که در مسیر آخرت‌گرایی و رسیدن به کمال صورت می‌گیرد، استفاده شود.

## فهرست منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. ابن ابی جمهور، محمد بن زین الدین، *عوالی اللثالی العزیزیه فی الأحادیث الدینی*، تصحیح مجتبی عراقی، قم: دار سیدالشهداء للنشر، ج ۴، ۱۴۰۵ق.
۴. ابن بابویه، محمد بن علی، *معانی الأخبار*، تصحیح علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۰۳ق.
۵. ابن بابویه، محمد بن علی، *من لایحضره الفقیه*، تصحیح علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ج ۴، ۱۴۱۳ق.
۶. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، *تحف العقول*، تصحیح علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ق.
۷. ابن فارس، احمد، *معجم مقاییس اللغة*، قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه، ج ۵، ۱۴۰۴ق.
۸. ابن منظور، *لسان العرب*، بیروت: دار صادر، ج ۶، ۱۴۱۴ق.
۹. احمدی میانجی، علی، *مکاتیب الأئمة علیهم السلام*، قم: دارالحديث، ج ۳، ۱۴۲۶ق.
۱۰. بندرریگی، محمد، *فرهنگ جدید عربی به فارسی*، ترجمه منجد الطلاب، تهران: انتشارات اسلامی، ۱۳۶۸.
۱۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، *غرر الحکم و درر الکلم*، تصحیح سیدمهدی رجائی، قم: دار الکتاب الإسلامی، ۱۴۱۰ق.
۱۲. جعفر بن محمد (ع)، *مصباح الشریعة*، بیروت: اعلمی، ۱۴۰۰ق.
۱۳. خامنه‌ای، سیدعلی، *بیانات در دیدار جمعی از نخبگان علمی*، پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌الله العظمی سیدعلی خامنه‌ای، ۱۳۸۳/۷/۵.

۱۴. خامنه‌ای، سیدعلی، پیام به مناسبت برگزاری سمینار هفته وحدت حوزه و دانشگاه، پایگاه اطلاع رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌الله العظمی سیدعلی خامنه‌ای، ۱۳۶۰/۹/۲۷.
۱۵. خمینی، روح‌الله، *ربعین حدیث*، قزوین: انتشارات طه، ج ۲، ۱۳۶۸.
۱۶. دلشاد تهرانی، مصطفی، *ماه مهرپرور*، تهران: انتشارات دریا، ۱۳۷۹.
۱۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، *المفردات فی غریب القرآن*، بیروت: دارالعلم الدار الشامیة، ۱۴۱۲ق.
۱۸. رمضانی، علی، «معنای حق در نگاه اندیشمندان اسلامی»، *فصلنامه اندیشه‌های حقوق عمومی*، س ۱، ش ۲، زمستان ۱۳۹۰.
۱۹. زبیدی، محمد، *تاج العروس من جواهر القاموس*، بیروت: دار مکتبه الحیاة، ج ۶، بی تا.
۲۰. سهروردی، شهاب‌الدین یحیی، *مجموعه مصنفات شیخ اشراق*، تصحیح سید حسین نصر، تهران: انجمن فلسفه ایران، ج ۳، ۱۳۹۷ق.
۲۱. طبرسی، فضل بن حسن، *إعلام الوری بأعلام الهدی*، تهران: اسلامیه، ۱۳۹۰ ق.
۲۲. فتال نیشابوری، محمد بن احمد، *روضه الواعظین و بصیرة المتعظین*، قم: انتشارات رضی، ج ۱، ۱۳۷۵.
۲۳. فراهیدی، خلیل بن احمد، *العین*، قم: انتشارات هجرت، ج ۷، ۱۴۱۰ق.
۲۴. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، *الکافی*، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ج ۱، ۱۴۰۷ق.
۲۵. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، *بحار الأنوار*، بیروت: دار إحياء التراث العربی، ج ۹۱، ۱۴۰۳ق.
۲۶. مصباح، محمد تقی، *حقوق و سیاست در قرآن*، نگارش محمد شهرابی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، ۱۳۷۷.
۲۷. مصطفوی، حسن، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ج ۲، ۱۳۶۰.

۲۸. مصطفی، ابراهیم و دیگران، المعجم الوسیط، تهران: المكتبة العلمیه، بی تا.
۲۹. مفید، محمد بن محمد، الإختصاص، تصحیح علی اکبر غفاری و محمود محرمی زرنندی، قم: المؤتمر العالمی لالفیه الشیخ المفید، ۱۴۱۳ ق.
۳۰. موسوی همدانی، سید محمدباقر، ترجمه نفسیر المیزان، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ج ۱۴، ۱۳۷۴.
۳۱. ملاصدرا، الحکمة المتعالیة فی الأسفار العقلیة الأربعة، بیروت: دار الإحیاء التراث العربی، ج ۱، ۱۹۸۱ م.
۳۲. میبدی، حسین بن معین الدین؛ زمانی، مصطفی، دیوان أمير المؤمنين علیه السلام، قم: دار نداء الإسلام للنشر، ۱۴۱۱ ق.
۳۳. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسة آل البيت علیهم السلام، ج ۱۶، ۱۴۰۸ ق.