

سلامت جنسی در قرآن با تأکید بر ساماندهی گرایش جنسی

محمد رضا حاتمی*

۱. استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران

* نویسنده مسئول: mrhhhatami@uk.ar.ir

چکیده

با نگاه متعالی به گرایش جنسی انسان، این گرایش مانند نیاز به خوردن و آشامیدن نیست بلکه گرایشی در مرتبه نیازهای بالاتر مانند صمیمیت و آرامش جای دارد و البته نیازمند صحت و سلامتی می‌باشد. از جمله تدابیر قرآنی مهم در زمینه چگونگی تأمین سلامت جنسی، ساماندهی گرایش جنسی است.

پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که شیوه سامان‌بخشی غریزه جنسی جهت سلامت جنسی در قرآن کریم چگونه است. روش تحقیق، توصیفی - تحلیلی است که هدفش جمع‌آوری، دسته‌بندی، توصیف و تحلیل مفاهیم مرتبط با «گرایش جنسی» در آیات قرآن کریم می‌باشد. یافته‌های پژوهشی حکایت از این دارد که سلامت جنسی در صورتی تحقق می‌یابد که گرایش جنسی سامان یابد و بر اساس آیات قرآن کریم، ساماندهی گرایش جنسی، نیازمند سه راهکار تعادل‌جویی انرژی جنسی، خودمهارگری جنسی و پاسخ‌دهی جنسی می‌باشد.

واژگان کلیدی: سلامت جنسی، خودمهارگری جنسی، پاسخ‌دهی جنسی، تعادل‌جویی جنسی.

مقدمه

قدرت بسیار انرژی جنسی و تأثیر فراوان و غیر قابل انکار آن در شکل‌دهی به شخصیت، رفتار و افکار قابل انکار نیست. محرکی قوی برای دستیابی به موفقیت‌های بزرگ است که در نهاد بشر قرار داده شده است. انرژی جنسی چند کارکرد مهم و حیاتی دارد که کمترین آنها کسب لذت جنسی است (بقای انسان، همدلی و صمیمیت، انرژی حیات و ...). فعالیت جنسی در بیشتر موجودات محدود به زمان خاصی است اما در انسان از زمان بلوغ که شروع می‌شود معمولاً در هر زمانی قابل انجام است. رهاسازی بدون کنترل انرژی جنسی در زمانی که وقت‌ارضای نیاز جنسی نباشد مشکلاتی را فراهم می‌سازد و زمینه فساد این انرژی با ارزش را به وجود می‌آورد. در این صورت سلامت جنسی فرد به خطر می‌افتد و سایر استعدادها مانند خلاقیت، حافظه و اراده قربانی میل جنسی می‌شوند و از این انرژی با ارزش سودی برده نمی‌شود.

براین اساس سلامت جنسی هماهنگی و سازگاری جنبه‌های مختلف امور جنسی و به ویژه سامان‌دهی گرایش جنسی را شامل می‌شود. نوشتار حاضر با این فرض که قلمرو رابطه قرآن و مسائل بشری را بسیار گسترده دانسته و قرآن را ماندگارترین منبع برای حل مسائل انسان‌ها، بر می‌شمارد به

دنبال تدوین دیدگاه قرآن کریم در خصوص سلامت جنسی می‌باشد. با توجه به آیات قرآن کریم، غریزه جنسی را با سه راهکار تعادل‌جویی، خودمهارگری و پاسخ‌دهی می‌توان سامان داد و نهایتاً با چنین سامان‌دهی، به سلامت جنسی رسید.

راهکار اول: تعادل‌جویی انرژی جنسی

انرژی جنسی در حد و اندازه طبیعی که دارد قابل کنترل است حال هر اندازه به نیروی اضافه گردد کنترلش دشوارتر شود و به قول استاد مطهری «انسان از لحاظ حواشی طبیعی مانند چاه نفت است که تراکم و تجمع گازهای داخلی آن خطر انفجار را به وجود می‌آورد. در این صورت، باید گاز آن را خارج کرد و به آتش داد، ولی این آتش را هرگز با طعمه زیاد نمی‌توان سیر کرد. حال برای آرامش غریزه، لازم است از تهییج و تحریک آن جلوگیری گردد» (۱).

جرج گیلدر^۱ نیز، بر اساس مستندهای پژوهشی چنین بیان می‌کند: «اگر وجود برخی فشارهای اجتماعی جهت هدایت مردان و انرژی‌های آنان به سوی اهدافی والاتر از خودشان و میل نفسانی‌شان نباشد، در بسیاری از جوامع انسانی، مردان

برگ درختان پوشاندند^۱. این آیه قرآنی، نمونه آشکاری از سابقه دیرین و ذاتی بودن پوشش در آدمی است.

بدیهی است آیات الهی، حجاب را برای زن از آن جهت لازم و ضروری اعلام کرده‌اند که نگاه انسانی به زن را که شخصیت و کرامت و شرافتش اقتضا می‌کند به نگاه جنسیتی تبدیل نکند. بر این اساس حجاب برای زن محدودیت نیست بلکه مصونیت از نگاه‌های زهرآلود شهوت پرستان و در امان ماندن از مزاحمت آلودگان است (۷) و البته این مصونیت، به پوشش تنها نیست بلکه لوازمی دارد که در ادامه به آنها پرداخته می‌شود.

دوم - پرهیز از ایجاد صدهای تحریک آمیز

تعامل و گفت و گوی زن و مرد در زندگی اجتماعی لازم است و لذا آیات قرآن در مورد محتوی و شیوه گفتگو دستورالعمل‌هایی دارد. زنان در سخن گفتن با مردان نامحرم نه از گفت و شنود معمولی و متعارف بلکه از سخن گفتن با واژه‌های لطافت گونه و لحن تحریک‌آمیز منع شده‌اند که افراد سست ایمان از چنین سخن گفتنی پیام‌های انحراف و آلودگی دریافت می‌کنند: پس به ناز و کرشمه سخن مگوئید تا بیمار دلان به طمع بیفتند و گفتاری شایسته گویند^۲.

سوم - پرهیز از خودنمایی

خودنمایی در عربی تبرج می‌شود که از ماده‌ی برج است. برج یادآور بلندی است یعنی ساختمانی که به آسانی و از راه دور قابل مشاهده است. کسی هم که می‌خواهد خودنمایی کند باید طوری رفتار کند که به چشم بیاید و دیده شود. تبرج و خودنمایی زنان عبارت است از آشکار شدن زن با قصد جلوه‌گری (نه لزوماً قصد گناه و فساد) در انظار مردان نامحرم و بیگانه به گونه‌ای که توجه آنها به سوی آن زن جلب شده و در دل نسبت به او طمع نمایند (اعم از اینکه در عمل منجر به فتنه و فساد شود یا خیر). بنابراین انجام هر عمل و اقدامی از سوی زنان که آنها را در نظر مردان بیگانه آشکار می‌نماید و توجه مردان را به آنها جلب می‌نماید اعم از اینکه معصیتی در عمل اتفاق افتد یا خیر، در گستره تبرج مذموم زنان قرار می‌گیرد^۸.

چهارم - پرهیز از ارتباط تحریک آمیز

تماس زیاد و بدون دلیل با نامحرم، زن و مرد را در معرض تهدید قرار می‌دهد و امکان شکسته شدن حریم امنیتی آنان را

به‌طور قابل ملاحظه‌ای بیشتر مستعد اعمال پست و غیر مسئولانه شهوانی هستند» (۲). بنابراین برای تعادل سازی انرژی جنسی، ممانعت از افزایش قوت انرژی جنسی و هدایت این انرژی در مسیری سازنده و موفقیت‌آور ضروری است. اما مهم‌ترین دستورالعمل قرآنی برای تعادل انرژی جنسی و ایجاد جامعه‌ای سالم و پیراسته از تحریکات جنسی، عبارت از عفاف می‌باشد.

اهمیت و ضرورت عفاف

محبت مرد به زن، در آغاز یک نیاز و گرایش طبیعی و آرام است و در چارچوب محبت به جاذبه‌های دنیاست. گرایش زن به مرد نیز در ابتدا طبیعی و معتدل است و نه عشق جنسی؛ اما آنچه آتش این محبت را می‌گدازد و آن را تند و بی کنترل می‌سازد جمال و جلال در اختیار زن است که در دو بعد فیزیکی و اندام و بعد روانی و شخصیتی فراگیری دارد (۳).

تدبیری که قرآن به کار برده است تا این موقعیت ویژه، به نفع فرد و جامعه هزینه شود همانا عفاف و حیا است. قرآن هشدار می‌دهد چنانکه جلال و جمال زن، فارغ از حجب و عفاف باشد، نه مردان فاسد بلکه مردان پاک را نیز اسیر می‌سازد (۴). عفاف یعنی پدید آمدن حالتی در جان آدمی که به وسیله آن از غلبه و تسلط تمایلات سرکش جلوگیری می‌شود (۵). عفاف هم عاملی برای برطرف نمودن زمینه‌های خطر و آسیب است و هم عاملی برای افزایش قدر و قیمت زن می‌باشد (۶). دعوت به عفاف با همه مظاهر آن؛ یعنی عفاف در پوشش «حجاب»، عفاف در نگاه «عَضَّ بصر»، عفاف در خودنمایی «تبرج»، عفاف در گفتار «قول معروف» و عفاف در روابط با نامحرم (متخذات اخدان) مورد تأکید آیات قرآن کریم است. عفاف زمانی تحقق یابد که همه عواملش انجام شوند با این توضیح:

اول - پرهیز از آشکار کردن زینت‌ها

یکی از نمادهای عفاف، پوشش است برای کمک به زنان بر استفاده درست از جذابیت‌ها و زینت‌های خود در عرصه اجتماع. پوشش مناسب، زیبایی‌هایی را که ممکن است وسوسه‌انگیز و تحریک‌کننده باشند، می‌پوشاند. از پوشش ویژه برای زنان به «حجاب» تعبیر می‌شود. این پوشش ویژه باید به گونه‌ای باشد که تحریک جنسی از سوی زنان را به حداقل برساند و زمینه حضور آنان در عرصه‌های گوناگون جامعه به دور از هر گونه تحریک جنسی را فراهم آورد. در قرآن نیز بیش از ده آیه برای اهمیت، حدود و پاسداری از حریم پوشش، وجود دارد. آن هنگام که آدم و حوا از آن درخت ممنوعه چشیدند، پوشش خود را از دست دادند (عورتشان آشکار شد)، سریع خود را با

۱- سوره اعراف.

۲- سوره احزاب.

آن را باید کمک کرد، پرورش داد، برانگیخت. بررسی‌ها نشان می‌دهد، مفهوم «خودمهارگری» بر اساس منابع اسلامی، از دو سطح کلی تشکیل شده است. سطح اول از دو مؤلفه محوری «شناخت» و «بازدارندگی» تشکیل شده است و سطح دوم از تحلیل مؤلفه‌های سطح اول به دست می‌آید (۱۳). دو مفهوم اساسی «عقل» و «تقوا» می‌تواند تبیین‌کننده سطح اول سازه خودمهارگری در آموزه‌های اسلامی باشد. تقوا در طول مفهوم عقل قرار گرفته و راهبرد رسیدن به مرحله تقوا، استفاده از نیروی عقل می‌باشد (۱۴).

مؤلفه‌های سطح دوم که از تحلیل دو مؤلفه محوری «شناخت» و «بازدارندگی» به دست می‌آیند به این شرح می‌باشند: مؤلفه شناخت، به چهار قلمرو تقسیم می‌شود:

الف. شناخت وضعیت خود و نظارت بر آن، که با مفاهیم محاسبه و مراقبه نفس نمایان می‌شود؛

ب. شناخت هدف نهایی، که با مفاهیمی چون فوز و فلاح شناخته می‌شود؛

ج. شناخت انگیزش‌ها، که از مفاهیمی چون رجا، خوف و محبت به دست می‌آید؛

د. شناخت حوزه‌های بازدارندگی، که شامل چهار حوزه رفتار، افکار، هیجانات و دشواری‌های خودمهارگری می‌باشد.

مؤلفه بازدارندگی نیز در چهار مقوله مهارگری نمایان می‌شود:

الف. مهار افکار؛

ب. مهار هیجان؛

ج. مهار رفتار؛

د. مهار دشواری‌ها (۱۵).

اما در ارتباط با خودمهارگری جنسی، آموزه‌های کاربردی سطح اول و دوم بدین صورت بازشناسی می‌گردند:

۱- آموزه‌های شناختی

الف) اهمیت و ضرورت توجه به خود: شناخت خود موجب شوق به تحصیل کمالات و تهذیب اخلاق و باعث سعی در رفع رذایل می‌گردد؛ زیرا که آدمی بعد از آنکه حقیقت خود را شناخت به این فکر افتاد که چنین جوهری شریف را عبث و بیهوده به این عالم نفرستاده‌اند به تدریج خود را به سر منزل شریفی که باید می‌رساند (۱۶).

توصیفی که قرآن از انسان دارد این گونه است: انسان موجودی است برگزیده از طرف خداوند، خلیفه و جانشین او در زمین «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً»^۱، نیمه ملکوتی و نیمه مادی «وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِن طِينٍ..... ثُمَّ

افزایش می‌دهد. بر همین اساس، در آموزه‌های اسلامی، اختلاط و ارتباط و تماس بدون دلیل زن و مرد نامحرم و خلوت کردن آنها با یکدیگر ممنوع و بر لزوم رعایت حریم در روابط زن و مرد تأکید شده است.

پیام آیات الهی، متضمن دو مطلب مهم است: اول، تلاش در راه شکسته نشدن حدود و چارچوب‌های حیا و شرم در روابط میان افراد جامعه؛ دوم، کاهش تماس بی‌مورد دو جنس با یکدیگر که باعث کاهش تحریک جنسی در جامعه می‌گردد.

راهکار دوم: خودمهارگری جنسی

روان آدمی دارای یک مجموعه کنش‌های سطح عالی، تحت عنوان «کنش‌های اجرایی خود» می‌باشد که مختلف و متنوع می‌باشند و توانمندی خودمهارگری را باید از مهمترین آنها برشمرد (۹). «خودمهارگری» قدرتی فوق‌العاده و در انحصار آدمی است که هر فردی را مجهز به دستیابی به اهداف بزرگ می‌سازد (۱۰). این توانمندی، افراد را قادر می‌سازد تا بر روی زندگی فردی و اجتماعی خویش مهار ارادی داشته باشند و یکی از راهکارهای مهم و اساسی برای جلوگیری از طغیان غریزه جنسی و مهار آن تا زمان فراهم شدن امکان پاسخ‌دهی مناسب این غریزه به حساب می‌آید.

اصطلاحاتی که هر یک به نحوی در پی تبیین مفهوم مهار خویشتن می‌باشند و بیشتر مطرح هستند عبارتند از: خودمهارگری، خویشتن داری، مدیریت خود، خودنظم‌دهی، بازداری پاسخ، قدرت اراده، تأخیر ارضاء و تاب‌آوری که محققان بسته به نظر خود از آنها استفاده می‌نمایند (۱۱). برای خودمهارگری همچون اصطلاحات متعدد، تعریف‌های مفهومی نیز متنوع و فراوان می‌باشند و این تعریف به آموزه‌های اسلامی نزدیک‌تر است: فرایند مهار و تنظیم مداوم و آگاهانه تمایلات نفس در سه حوزه افکار، هیجانات و رفتار، با هدف رسیدن به کمال الهی، به وسیله شناخت و نظارت بر خود، شناخت و ایمان به هدف نهایی، و عمل بر اساس انگیزش‌های الهی را خودمهارگری گویند (۱۲). و بر این اساس، خودمهارگری جنسی را می‌توان به این معنا دانست که آدمی، نه زیر فشار هنجارهای اجتماعی، بلکه با تحول و انقلاب درونی بتواند نفس خویش را کنترل کند و از هر گونه رفتار جنسی مغایر با آموزه‌های اسلامی پرهیز نماید و جز در زمان مناسب به ارضای جنسی نیندیشد.

مؤلفه‌های خودمهارگری

خودمهارگری یک فضیلت اساسی برای رفتار اخلاقی است، اما تضمینی نیست که این فضیلت در همه وجود داشته باشد:

۱- سوره بقره / ۳۰.

بیان می‌دارد: «از خدا هستیم و به سوی خدا می‌شتابیم»^{۱۴}. مبدأ همه چیز و منتهای آن خداست، و انسان در این میان جاودانه است و فنا و نیستی برای او متصور نیست، حتی مرگ نیز فنای او نیست (۱۸). اهداف و مقاصد که در زندگی از سوی انسان دنبال می‌شود، دارای مراتب هستند؛ برخی جنبه آلی و زمینه‌ساز نیل به هدف‌های بالاترند، برخی هدف‌های اصیل و نهایی‌اند و برخی هدف‌های میانه محسوب می‌شوند. این سه دسته هدف در طول یکدیگر قرار دارند و هدف نهایی و کمال نهایی انسان در واقع آخرین پله از این نردبان ترقی است (۱۹). از آیات استفاده می‌شود که حاصل حرکت تکاملی انسان رسیدن به مقام قرب الهی است؛ یعنی آن قدر از نظر وجودی اشتداد پیدا می‌کند که مظهر و مجلای اسما و صفات الهی شود و مقام خلیفه‌اللهی را شایسته گردد (۲۰).

ج) شناخت انگیزش‌ها: خودمهارگری مستلزم مدیریت و مهار احساسات است و زمانی تحقق می‌یابد که فرد با هیجانات و انگیزه‌های آشنا باشد. با آگاهی از پیامدهای بالقوه خطرناک اعمال فرد، به او کمک می‌شود تا از توانایی‌هایش برای مهار کردن هیجانات نامطلوب خود استفاده کند و قدرت اراده برای نه گفتن را افزایش دهد. از سوی دیگر، فرد زمانی می‌تواند خودمهارگری داشته باشد، سختی‌ها را تحمل نماید، و در راه رسیدن به هدف سخت تلاش کند که آن هدف در نظرش ارزشمند باشد. از پایین‌ترین انگیزش‌ها و کشش‌های مادی (مثل میل به غذا، آب، خواب و...) تا عالی‌ترین مراتب انگیزش‌های معنوی و غیرمادی در انسان وجود دارد و تا آنجا می‌تواند پیش رود که دل او ملامت از محبت خدا و اولیای خدا شود و عشق ملکوتی بر قلب انسان خاکی فرود آید و او را تا بلندای عرش رحمانی ارتقا بخشد (۲۱).

۲- آموزه‌های بازدارندگی

برای نایل شدن به انسانیت و همراه ساختن صورت انسانی خویش با سیرت انسانی، مهار نفس ضروری است. مهار نفس انسان از سه راه مراقبت فکر، مراقبت قلب و مراقبت اعضا و جوارح امکان‌پذیر است. به نظر می‌رسد اینکه قرآن کریم گوش و چشم و قلب را مورد سؤال و بازخواست قرار می‌دهد^{۱۵} اشاره به این است که ساده‌ترین و مهم‌ترین راه مهار نفس همین سه راه است. البته مهار اعضا و جوارح از ملموس‌ترین و مهم‌ترین راه‌های کنترل نفس به‌شمار می‌آید و در این میان، مراقبت زبان و بازداشتن چشم از حرام از اهمیت بیشتری برخوردار است؛

سَوَاءٌ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ^۱، دارای فطرتی خدا آشنا «وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ»^۲، امانتدار خدا و مسئول خویشتن «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا»^۳، مسلط بر طبیعت «وَسَخَّرَ لَكُمْ مِمَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُتَفَكَّرُونَ»^۴، ملهم به خیر و شر «فَاللَّهُمَّهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا»^۵، وجودش از ضعف و ناتوانی آغاز می‌شود و به سوی قوت و کمال سیر می‌کند و بالا می‌رود «اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ»^۶، اما جز در بارگاه الهی و جز با یاد او آرام نمی‌گیرد «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۷، ظرفیت علمی و عملی اش نامحدود است «وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا»^۸، از شرافت و کرامتی ذاتی برخوردار است «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا»^۹، در برابر خدای خودش وظیفه دار است «وَوَقَّفُوهُمْ إِنْهُمْ مَسْئُولُونَ»^{۱۰}، او برای عبادت آفریده شده «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ»^{۱۱}، فقط با یاد و پرستش او خود را می‌یابد و با خدا فراموشی، خود را فراموش می‌کند^{۱۲} «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (۱۷). بر همین اساس توصیه جامع قرآن خطاب به انسان مؤمن این است که: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنفُسَكُمْ»^{۱۳}؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به خودتان بپردازید.

ب) شناخت هدف نهایی: اگر هدف مشخص نباشد، فرد نمی‌داند چرا و به چه دلیلی باید سختی‌ها را تحمل کند، در نتیجه نمی‌تواند خودمهارگری کند. قرآن کریم نهایت زندگی را چنین

- ۱- سوره سجده، آیه ۷ و ۹.
- ۲- سوره اعراف، آیه ۱۷۲.
- ۳- سوره احزاب، آیه ۷۲.
- ۴- سوره جاثیه، آیه ۱۳.
- ۵- سوره شمس، آیه ۸.
- ۶- سوره روم، آیه ۵۴.
- ۷- سوره رعد، آیه ۲۸.
- ۸- سوره بقره، آیه ۳۱.
- ۹- سوره اسراء، آیه ۷۰.
- ۱۰- سوره صافات، آیه ۲۴.
- ۱۱- سوره ذاریات، آیه ۵۶.
- ۱۲- سوره حشر، آیه ۱۹.
- ۱۳- قرآن،

۱۴- قرآن،

۱۵- قرآن،

بیشتر مستعد چه نوع احساسی است، خود گام بلندی در جهت مقابله با هیجانات ناخوشایند است. خویشتنداری و به تاخیر انداختن بروز هیجانات و تسلط بر نفس برای هر پیشرفتی لازم است. قرآن کریم درباره یکی از هیجانات که خشم باشد، می فرماید: فردی که خشم خود را کنترل کند و خطای دیگران را ببخشد، در زمره نیکوکاران قرار گرفته و در معرض بخشش الهی خواهد بود.^۴

(د) مهار رفتار: خودمهارگری به افراد کمک می کند تا رفتارهایشان را تنظیم کنند، به گونه ای که احتمال بیشتری به انجام مواردی بپردازند که در قلب و ذهنشان درست می دانند. در آیات متعددی بر ضرورت خودمهارگری جنسی و چشم پوشی از هر گونه لذت جنسی حرام تأکید شده و برای آن فضیلت های بی شماری بیان شده است. وقتی میل جنسی شعله ور گردد و شخص با خویشتن داری از تن دادن به ارضاء بی هدف غریزه اش صرف نظر نماید به نیرویی معنوی به نام اراده دست می یابد که سرچشمه هر موفقیت بزرگی است. قرآن کریم یکی از ویژگی های مؤمنان را پاک دامنی و خودمهارگر جنسی معرفی کرده و می فرماید: به راستی که مؤمنان رستگار شدند ... و آنها که دامان خود را (از آلوده شدن به بی عفتی) حفظ می کنند مگر در مورد همسرانشان یا کنیزی که به دست آورده اند که در این صورت بر آنان نکوهشی نیست. پس هر که فراتر از این جوید، آنان از حد درگذرند گانند.^۵ در سوره معارج نیز همین مضامین تکرار شده است، با این تفاوت که در این سوره، پاک دامنی و خویشتن داری جنسی از ویژگی های نمازگزاران بر شمرده شده است.^۶

(ه) مهار دشواریهای خودمهارگری: هدف از زندگی انسان بر روی زمین، فقط اشباع غریزه جنسی نیست و باید برای نیل به تعالی انسانی خویش، که هدف آفرینش او نیز بوده، به واسطه خویشتن داری همه تمایلاتش را مدیریت کند و به هر یک به قدر ضرورت و نیاز برای رسیدن به آن هدف متعالی، بها دهد. (۲۵) در جریان فرایند خودمهارگری، لازم است فرد بتواند با در نظر گرفتن اهداف بلندمدت (تعالی)، ارضاءهای فوری را به تأخیر اندازد (۲۶). افرادی که توان انتظار کشیدن ندارند و نمی توانند صبر کنند، کسانی هستند که هم لذت های آنی و فوری را طلب می کنند و به آینده نمی اندیشند و هم خواسته هایشان باید فوراً ارضا شود. در حالی که زندگی موفق نیازمند صبر و گذشت از لذت های آنی برای رسیدن به لذت

زیرا بیشتر انحرافات و کج روی های آدمی از این دو عضو سر می زند (۲۲).

(الف) اهمیت بازدارندگی: مردم نیروهایی در وجودشان است که قابلیت خشونت، لذت طلبی و... را دارند، اما از نظر انسان شناسی قدرت کنترل این نیروها را دارند. اصطلاح قرآنی که دلالت بیشتری بر خویشتن داری می کند تقوا «محفوظ نگاه داشتن خویش» است و کرامت انسان در نزد خداوند، بر اساس آن سنجیده می شود: «گرامی ترین شما نزد خداوند با تقواترین شماست»^۱. امر به مؤمنان برای کنترل و حفظ خویش و اهلشان نیز دلیل دیگری بر اهمیت بازدارندگی دارد: «ای کسانی که ایمان آورده اید، خود و کسانتان را از آتشی که سوخت آن، مردم و سنگ هاست حفظ کنید»^۲؛ کلمه «قوا» جمع امر حاضر از مصدر «وقایه» است، و «وقایه» به معنای حفظ کردن چیزی از هرگونه خطر است که به آن صدمه بزند، و برایش مضر باشد (۲۳). از جمله آن خطرها، خطر پیروی از هوای نفس و معصیت کردن است (۲۴) که انسان باید نفس خویش را از اینها حفظ کند و گرنه گرفتار آتشی می شود که خود هیزمش است.

(ب) مهار افکار: بیشترین آیات حکایت گر خودمهارگری در قرآن کریم، مربوط به نفس و قلب است. در آموزه های دینی نیز کنترل فکر، مهم ارزیابی شده و نقش آن در شکل گیری رفتار مورد تأکید قرار گرفته است. این افکار، منجر به شکل گیری هیجانات شده و قلب انسان را به تسخیر و سوسه ها در آورده گرچه ذهن انسان این توانایی را دارد که حتی بدون استفاده از حواس ظاهری، افکاری را تولید کند، ولی اغلب آن چیزهایی که در مورد آنها فکر می کنیم، داده های حواس ظاهری است. از این رو، باید مجاری ورودی ذهن را که همان حواس ظاهری است، کنترل کرد؛ یعنی چشم، گوش، زبان، دست و... را کنترل کرد. قرآن در این باره می فرماید: «و هرگز نسبت به آنچه علم و اطمینان نداری، دنبال مکن که (در پیشگاه حکم خدا) چشم و گوش و دل، همه مسئولند»^۳ افکار ما همچنین نقش مهمی در شکل گیری احساسات ما ایفا می کند و لذا شناخت افکار هنگام مواجهه با موقعیت های ناخوشایند در شناخت هر چه بهتر خود و کنترل هیجانات به ما کمک می کند.

(ج) مهار هیجان: هیجانات و عواطف در تمام تصمیم گیریها و رفتارهای ما نقش دارند. آگاهی از این نکته که (شخصیت من)

۱- قرآن،

۲- قرآن،

۳- قرآن،

۴- قرآن،

۵- قرآن،

۶- قرآن،

پایدار آتی است (۲۷).

و در آن زندگانی جاوید کنند و بر آنها در بهشت جفت‌های پاکیزه است و آنان را به سایه رحمت ابد خود در آورم^۱.

توصیه به ازدواج

در آموزه‌های اسلامی بر ازدواج به موقع دختران و پسران بسیار تأکید و به مؤمنان سفارش بر تسهیل شرایط ازدواج و فراهم آوردن زمینه ازدواج جوانان در اولین فرصت شده است. وَ أَنْكَحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَ الصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَ إِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَ اللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (بی‌همسران خود و غلامان و کنیزان درست‌کارتان را همسر دهید. اگر تنگ‌دستند، خداوند، آنان را از فضل خویش بی‌نیاز خواهد کرد و خدا گشایشگر داناست)^۲.

البته، باید توجه داشت که این حکم (استحباب و مطلوب بودن ازدواج) یک حکم کلی و عمومی است که بر اساس یک نیاز گسترده و کلی و با قطع نظر از عوارض خاصی که ممکن است در مواردی موجب استثنایی شوند تشریح شده است و منافات ندارد که در مواردی به تناسب شرایط خاصی که برای بعضی از افراد پیش می‌آید، انجام این کار واجب و در بعضی دیگر، حرام و ممنوع باشد.

انتخاب همسر

شیوه قرآن برای پیش‌گیری و رفع اختلاف از حیث روابط عاطفی و جنسی، در واقع نوعی بینش دادن به افراد در انتخاب همسر شایسته و صالحه است. از همین رو در برخی آیات دستور به ازدواج با همسران نیک و شایسته داده شده است: *الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ* (زنان خبیث و ناپاک از آن مردان خبیث و ناپاکند، همانگونه که مردان ناپاک، تعلق به زنان ناپاک دارند، زنان طیب و پاک به مردان طیب و پاک تعلق دارند، و مردان پاک و طیب از آن زنان پاک و طیبند)^۳. همچنین تعداد دیگری از آیات قرآن، مؤمنین را به علل مختلف و بر اساس حکمت‌های خاص هر مورد، از ازدواج با بعضی از افراد منع کرده است^۴.

بنابراین خودمهارگری جنسی زمانی امکان‌پذیر است که فرد هدفی مشخص دارد (رضایت خداوند) و این هدف در نظرش ارزشمند باشد و شوق رسیدن به این هدف را داشته باشد و نه تنها رسیدن به هدف مزایایی برای وی در پی داشته باشد، بلکه نرسیدن به آن او را با مخاطراتی مواجه سازد (محروم شدن از محبت خداوند) و همچنین برای رسیدن به هدف غیر از خودمهارگری، راه دیگری وجود نداشته باشد و البته در موقعیت کنونی احتمال موفقیت را قوی و خویشتن‌داری را در حد توان خویش بداند.

راهکار سوم: پاسخ‌دهی جنسی

مهم‌ترین راهکار آموزه‌های اسلامی برای پاسخ‌گویی و مهار گزینه جنسی ازدواج و تشکیل خانواده است. از دیدگاه اسلامی، ارضاء میل جنسی تنها در صورتی بهنجار تلقی می‌شود که در چارچوب ازدواج شرعی زن و مرد اعم از دایم و موقت سامان یابد (۲۸). ازدواج یکی از مهم‌ترین و زیباترین وقایع زندگی است که در جنبه‌های متعدد فردی و زیستی و اجتماعی نقش قابل توجهی دارد. ازدواج یک نوع کنترل اجتماعی محسوب می‌شود که به وسیله آن رفتار و آرزوها جهت‌دار می‌گردند و هیچ ارتباط دیگری مانند ازدواج نمی‌تواند دو انسان بالغ را که ممکن است کاملاً ناآشنا نسبت به یکدیگر باشند، برای یک عمر به یکدیگر متصل نماید. در قرآن کریم به گونه‌های مختلف در رابطه با ازدواج و مسایل مربوط به آن دستورات و رهنمودهایی آمده است که در این مجال به مهمترین آن‌ها اشاره می‌کنیم:

تقدس ازدواج و تشکیل خانواده

ازدواج امری جهانی و در مقایسه با سایر روابط انسانی، تمامیتی بی‌نظیر دارد و در آموزه‌های اسلامی نیز، ازدواج و تشکیل خانواده از تقدس و ارزشی الهی برخوردار است؛ مسئله‌ای که از یک سو، ادامه نسل بشر در آن قرار دارد و از سوی نیز نیاز غریزی انسان را تأمین می‌کند و از سویی نیز مهمترین کانون اجتماع و اولین حلقه تربیتی را تشکیل می‌دهد. امر ازدواج در نزد خداوند متعال آن قدر مهم و با ارزش است که پاداش مؤمنین نیکوکار را ازدواج زنان پاکیزه در آخرت قرار داده است. *والذین امنوا و عملوا الصالحات سندخلهم جنات تجري من تحتها الانهار خالدین فیها ابداء لهم فیها ازواج مطهره و ندخلهم ظللا ظللا* (آنانکه امان آوردند و نیکوکار شدند به‌زودی در بهشت در آورم که نهرها از زیر درختانش جاری است

۱- سوره نساء، آیه ۵۷.

۲- سوره نور، آیه ۳۲.

۳- سوره نور، آیه ۲۶.

۴- سوره بقره، آیه ۲۲۱؛ سوره نساء، آیه ۲۳؛ سوره نساء، آیه ۲۴؛ سوره مائده، آیه ۵؛ سوره نور، آیه ۳.

آرامش‌گری همسران

قرآن کریم، پیوند زناشویی و مودت و رحمتی را که پس از آن بین زن و مرد ایجاد می‌شود، از نشانه‌های خدا دانسته است که سبب آرامش همسران می‌گردد. وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ تَفَكَّرُونَ (روم/۲۱) و از نشانه‌ها لطف الهی آن است که برای شما از جنس خودتان، جفت (و همسر) بیافرید که در بر او آرامش یابید و با هم انس گیرید و میان شما، مهربانی و دوستی برقرار ساخت. به یقین، در آن [نعمت] برای مردم که می‌اندشند، نشانه‌ها است.^۱

علامه طباطبایی در ذیل آیه ۲۱ سوره روم می‌نویسد: هر یک از زن و مرد در حد خود و فی نفسه، ناقص و محتاج به طرف دیگر است و از مجموع آن دو، واحدی تام و تمام درست می‌شود و به خاطر همین نقص و احتیاج است که هر یک به سوی دیگری حرکت می‌کند و چون بدان رسید، آرامش و سکونت می‌یابد؛ چون هر ناقصی مشتاق به کمال است و هر محتاجی مایل به زوال حاجت و فقر خویش است (۲۹).

رابطه زناشویی

از آیات شریفه قرآن استفاده می‌شود که زن و مرد برای هم و مکمل همدیگر آفریده شده‌اند و مقتضای فطرت انسان این است که هر یک از این دو یعنی زن و مرد نسبت به جنس مخالف خود گرایش داشته و به گونه‌ای کامجویی کند. وَالَّذِينَ هُمْ لِأُزْوَاجِهِمْ حَافِظُونَ - الا علی ازواجهم او ما ملکت ایمانهم فانهم غیر ملومین (و آنان که دامان خوش «از حرام» نگه دارند، مگر بر همسران یا کنیزانشان که «در این صورت» نکوهش بر آنان نیست، و هرکس جز این راه را بخواهد، تجاوزکار است)^۲ (۳۰). آمیزش جنسی لذت دادن به خود و به دیگری بصورت همزمان است که خود می‌تواند باعث ایجاد حس قدردانی و محبت شود و باعث عمق یافتن رابطه زوج شود. آموزه‌های اسلامی نیز به ارتباط جنسی سالم توصیه کرده و جز در موارد خاص از آن منع نکرده است. طولانی‌ترین زمانی که از آمیزش جنسی نهی شده است، زمانی است که انسان در حال اعتکاف است و این عمل که بیش از سه روز طول نمی‌کشد، امری مستحب است. حتی کسانی نیز که حج بر آنها واجب شده باشد، حجتشان حدود سه روز بیشتر طول نمی‌کشد که از

۱- سوره روم، آیه ۲۱

۲- سوره مؤمنون، آیه ۴-۵

آمیزش جنسی منع می‌شوند (۳۱).

البته فعالیت‌گریزه جنسی دومانظوره است. منظور اول فرعی و روانی است و برای تسکین احساسات شهوی است که در تعاقب آن حس آرامش و سبکی به انسان دست می‌دهد. منظور دوم اصلی و بیولوژیکی است و برای تولید مثل و در نتیجه بقای نوع را تأمین می‌کند (۳۲). از آنجا که غریزه بقای نوع در تلاش برای حفظ نوع است لذتی که از تأمینش ایجاد می‌شود، لذت بخش‌تر است و قابل مقایسه با لذت خوردن و آشامیدن نمی‌باشد و قرآن کریم نیز در میان پرجاذبه‌ترین شهوت‌های دنیا، ابتدا از زنان یاد می‌کند (۳۳). همچنین در آیه ۲۴ سوره نساء، خدای متعال کلمه «تمتع» را بیان نموده است؛ که به معنای بهره‌گیری و لذت جنسی است که امام صادق (ع) آن را با لذت‌ترین نعمت‌های دنیا و آخرت می‌دانند (۳۴).

علی‌رغم درجه بالای لذت جنسی، این امر نمی‌تواند انگیزه اصلی و هدف نهایی ازدواج باشد و در آموزه‌های اسلامی، «رابطه زناشویی» با «رابطه جنسی» تفاوت دارد. رابطه زناشویی بیانگر همه تعاملات موجود میان زن و شوهر؛ شامل درک متقابل و داشتن روحیه همکاری و همدلی با همسر، حل تعارضات و اختلافات، همکاری در نگه‌داری و تربیت فرزندان، گذاشتن وقت با کیفیت با یکدیگر و داشتن تماس جسمانی می‌باشد و حال آنکه رابطه جنسی تنها به لذت‌جویی و ارضای غریزه جنسی اشاره دارد. بر اساس همین رویکرد، رابطه جنسی و ارضای غریزه جنسی تنها یکی از کارکردهای ازدواج و تشکیل خانواده است و البته کسانی می‌توانند در رابطه جنسی خود به لذت و آرامش کامل دست یابند که از رابطه زناشویی خوبی برخوردار باشند (۳۵).

نتیجه

با نگاه متعالی به گرایش جنسی انسان، این گرایش مانند نیاز به خوردن و آشامیدن نیست بلکه گرایشی در مرتبه نیازهای بالاتر مانند صمیمیت و آرامش جای دارد و البته نیازمند صحت و سلامتی می‌باشد. از جمله تدابیر قرآنی مهم در زمینه چگونگی تأمین سلامت جنسی، سامان دهی گرایش جنسی است. قرآن کریم ضمن به رسمیت شناختن غریزه جنسی و نقش بسیار مهم آن در زندگی، راهکارهایی برای حداکثر بهره‌برداری از این انرژی و سامان دادن به آن ارائه داده است. هر کدام از این راهکارهای سه‌گانه نیز برای تحققشان نیازمند روش‌هایی اجرایی و عملیاتی هستند که در جدول شماره یک، به نمایش گذاشته شده‌اند.

عدم تعارض با منافع مطالعات مشابه

نتایج حاصل از این مطالعه با منافع دیگر نویسندگان و محققان در تعارض نمی باشد.

۱-۱- جدول سلامت جنسی

روش	راهکار	سامان دهی جنسی	سلامت جنسی
عفاف در پوشش	برخورداری از عفاف	تعادل جویی	
عفاف در سخن گفتن			
عفاف در خودنمایی			
عفاف در ارتباط			
توجه به خود	آموزه‌های شناختی	خودمهارگری	
شناخت هدف نهایی			
شناخت انگیزش‌ها			
مهار فکر	آموزه‌های بازدارندگی		
مهار هیجان			
مهار رفتار			
مهار دشواری‌ها			
انتخاب همسر	ازدواج	پاسخ دهی	
آرامش‌گری همسران			
رابطه زناشویی			

Abstract**Sexual health in Quran with emphasizing on organizing sexual desire***Mohammad-Reza Hatami*¹**I- Assistant Professor Islamic education Department, University of Shahid Bahonar, Kerman, Iran*** Corresponding author: mrhhatami@uk.ac.ir***Sexual health in Quran, emphasizing regulating sexual desire**

A heightening look at human's sexual desire, it is clear that this desire is different from that of thirst and hunger for it is among superior needs such as: passion and equanimity, which requires health and soundness. One of the criterion regarding this matter in Quran is regulating sexual desire.

In this study the way of regulating sexual desire is investigated according to Quran. It is an analytical-qualitative research with the purpose of categorizing, description, and analysis of Quranic thoughts toward 'sexual desire'. The findings implies that sexual health depends on regulating it according to Quranic verses. This includes three methods: sexual equilibrium, sexual abstinence, and sexual satisfaction.

Key words: *sexual health, sexual abstinence, sexual satisfaction, sexual equilibrium*

References

1. Motahari M. Majmoe aasar.Vol.19. Tehran: Sadra;1378. P:460-461[in Persian]
2. Gardner V. Jang alayhe khanevadeh. Translated by Mohammadi M. Qom: Daftar motaleat va tahghighat zanan;1386. P:87[in Persian]
3. Sadr SM. Hojb ya Haya. Pajohesh haye Qurani;1386. (51and 52). p:99 [in Persian]
4. Sadr SM. Hojb ya Haya. Pajohesh haye Qurani;1386. (51and 52). p:97 [in Persian]
5. Ragheb Esfahani HEM. Mofradat alfaz al-Quran. Beyroot: al-dar al-shaamieh; 1412.P:573 [in Arabic]
6. Sadr SM. Hojb ya Haya. Pajohesh haye Qurani;1386. (51and 52). p:78 [in Persian]
7. Ansarian H. Tafsir hakim.Vol.6. Qom: Dar al-erfan ; 1389.P:288 [in Persian]
8. Roohi K. Mafhom va gostare tabarroj zanan dar tafsir Quran. Motalea` t tafsiri.1393;(17). p:124 [in Persian]
9. Rafiee honar H. Tabeen saze khodmahargary bar asas andishe-e eslami. Ravanshenasi va din.1393;(27). p:11 [in Persian]
10. Sobhani nia MT. Nafs va aba`ad mahar aan dar Quran va hadis. Ma`refat akhlaaghi. 1391;(11). p:40[in Persian]
11. Rafiee honar H. Tabeen saze khodmahargary bar asas andishe-e eslami. Ravanshenasi va din.1393;(27). p:10 [in Persian]
12. Rafiee honar H. Tabeen saze-e khodmahargary bar asas andishe-e eslami. Ravanshenasi va din.1393;(27). p:22 [in Persian]
13. Rafiee honar H. Tabeen saze khodmahargary bar asas andishe-e eslami. Ravanshenasi va din.1393;(27). p:13 [in Persian]
14. Rafiee honar H. Tabeen saze khodmahargary bar asas andishe-e eslami. Ravanshenasi va din.1393;(27). p:20 [in Persian]
15. Rafiee honar H. Tabeen saze khodmahargary bar asas andishe-e eslami. Ravanshenasi va din.1393;(27). p:21 [in Persian]
16. Naraghi A.Me`araj al-sa`adah.Qom:Hejrat;1371.P:4 [in Persian]
17. Bashiri a. Ensan dar jostojoye kamal. Ma`refat. 1388; (147). P:72 [in Persian]
18. Tabatabaee MH. Al-mizan fi tafsir al-Quran.Vol.4. Qom:daftar entesharat eslami jaame-e modarresin howze elmie Qom;1374. P:289 [in Arabic]
19. Rajabi M. Ensan shenasi.Qom:Moasese mozeshi va pajoheshi emam khomeyni; 1395.P:133 [in Persian]
20. Bashiri a. Ensan dar jostojoye kamal. Ma`refat. 1388; (147). P:80 [in Persian]
21. Bashiri a. Ensan dar jostojoye kamal. Ma`refat. 1388; (147). P:76 [in Persian]
22. Sobhani nia MT. Nafs va aba`ad mahar aan dar Quran va hadis. Ma`refat akhlaaghi. 1391;(11). p:55 [in Persian]
23. Ragheb Esfahani HEM. Mofradat alfaz al-Quran. Beyroot: al-dar al-shaamieh; 1412.P:881 [in Arabic]
24. Tabarsi FEH. Majma` al-bayan fi tafsir al-Quran. Vol.10.Tehran: Naser Khosro;1372 P:477 [in Arabic]
25. Sobhani nia MT. Nafs va aba`ad mahar aan dar Quran va hadis. Ma`refat akhlaaghi. 1391;(11). p:37 [in Persian]
26. Rafiee honar H. Tabeen saze khodmahargary bar asas andishe-e eslami. Ravanshenasi va din.1393;(27). p:20 [in Persian]
27. Shafiee sarvestani E. Salamat-e jensi dar jame-e eslami. Vol.1. Qom: edar-e koll-e pajohesh haye eslami resaneh;1395.P:73 [in Persian]
28. Faghihi AN. Tarbiat jensi: Mabani, osool va ravessha az manzar eslam. Qom:dar al-hadis;1387.P:229 [in Persian]
29. Tabatabaee MH. Al-mizan fi tafsir al-Quran.Vol.16. Qom:daftar entesharat eslami jaame-e modarresin howze elmie Qom;1374.P:276 [in Arabic]
30. Mesbah Yazdi MT. Akhlag dar Quran.Vol.2. Qom: Moaseseh Amoozeshi va pajoheshi emam khomeyni;1394. P:242 [in Persian]
31. Hosainzadeh a. Adab va karkard haye ravabet-e jensi salem az didgah-e eslam, va aasib haye ravan shenakhti-e aan. Eslam va pajohesh haye tarbiati.1390; (5). P:81[in Persian]
32. Movahhedi MM. Danestani haye zanashoe. Tehran: elmi;1390. P:138 [in Persian]
33. Quran45- Koleyni M. al-kafi.Vol.5. Tehran: dar al-kotob al-eslamie;1407. P:320 [in Arabic]
34. Koleyni M. al-kafi.Vol.5. Tehran: dar al-kotob al-eslamie;1407. P:320 [in Arabic]
35. Bostan H. Khanevadeh dare slam. Qom: Pajoheshgah hwzeh va daneshgah; 1390. P:27-38 [in Persian]