

مهارت خویشتن‌داری جنسی در قرآن

عبدالعلی پاک‌زاد
عضو حلقه علمی قرآن

چکیده: نگارنده در این مقاله بعد از بیان مفهوم مهارت و کنترل، تلاش نموده فطری بودن غریزه جنسی را از نگاه آیات اثبات و راه‌کار ارضای صحیح غریزه جنسی را بیان نماید و در ادامه بحث، مهارت‌ها و راه‌کارهای کنترل و خویشتن‌داری جنسی را در قرآن که عبارت از مهارت‌های سه‌گانه شناختی، رفتاری و معنوی می‌باشد، مورد بحث و بررسی قرار داده است.

رسیدن به رستگاری که فلسفه آفرینش انسان است، در گرو عمل به دستورهای دینی و ترک محرمات امکان‌پذیر می‌باشد؛ از موارد ترک محرمات، ترک آلودگی جنسی است. روشن است که هرکس بخواهد در مسیر رستگاری قدم نهد، برای ارضای غریزه جنسی نیاز به ازدواج شرعی دارد و در صورت آماده شدن شرایط ازدواج باید با شناخت صحیح به ترک رفتارهایی که موجب تحریک شهوت می‌شود، روی آورد و معنویت خود را تقویت نماید.

کلیدواژه‌گان: فطری، غریزه جنسی، ارضا، مهارت‌ها.

مقدمه

انگیزه‌ها و امیال نیروهایی محرک هستند که در موجود زنده حالتی از نشاط و انگیزند، رفتارشان را آشکار می‌سازند و او را به سوی هدف‌هایی مشخص

راهنمایی می‌کنند. در واقع این انگیزه‌ها هستند که انسان را به برآوردن نیازهای اساسی و ضروری زندگی و ادامه آن وا می‌دارند و نیز او را به انجام بسیاری از کارهای دیگر که در هم‌آهنگ کردن انسان با محیط زندگی مفید هستند، رهنمون می‌گردند. برخی از روان‌شناسان انگیزه‌ها را به دو بخش انگیزه‌های فیزیولوژیک (اصلی) و انگیزه‌های روانی (ثانوی یا اکتسابی) تقسیم می‌نمایند. انگیزه‌های فیزیولوژیک، انگیزه‌های فطری هستند که به نیازهای فیزیولوژیک جسم و نقص یا عدم تعادلی که در بافت‌های بدن به‌وجود می‌آیند، مربوط می‌شوند؛ انگیزه‌های روانی در جریان رشد اجتماعی فرد از طریق آموختن قابل حصول هستند، این‌گونه انگیزه‌ها را انگیزه‌های ثانوی یا اکتسابی نیز می‌گویند.^۱

غریزه جنسی از انگیزه‌های فیزیولوژیک است که خداوند در نهاد بشر به صورت فطری نهاده است. هدایت و مهار این غریزه که از قوی‌ترین غرایز در نهاد بشری است، سهم به‌سزایی در سعادت بشر دارد. دین به این واقعیت تصریح نموده است. در قرآن آمده: «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ... وَالَّذِينَ هُمْ يُغْرُوهُمْ حَافِظُونَ»^۲؛ «به‌راستی مؤمنان رستگار شدند... و آنها که دامان خود را از آلودگی به بی‌عفتی حفظ می‌کنند». در این نوشتار برآنیم که مهارت‌های خویشنداری جنسی در قرآن را مورد بررسی قرار دهیم.

تعریف مهارت و کنترل

مهارت در لغت: زیرکی و رسایی در کار، استادی و زبردستی.^۳
 مهارت، ماهر بودن در کاری، استادی، زیرکی، چابکی و زبردستی در کار.^۴
 مهارت در اصطلاح: مهارت خویشنداری جنسی عبارت است از توانایی مدیریت، کنترل و تسلط بر غریزه جنسی. کنترل، به معنای بازداشتن ارادی یک انگیزه، یا تمایل و مقاومت در برابر اشباع آن، در شرایط نامناسب است، اما به‌طور کلی به معنای قبول نداشتن و نپذیرفتن آن نمی‌باشد، زیرا ممکن است در مواقع مناسب دیگر، به آن اجازه فعالیت داد و اشباعش کرد. اما سرکوبی یک انگیزه، به معنای انکار، نپذیرفتن و پست

۱. محمد عثمان، نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، ص ۳۱.

۲. مؤمنون/۱ و ۵

۳. علی‌اکبر دهخدا، فرهنگ‌نامه، حرا میم، ص ۱۶.

. حسن عمید، فرهنگ عمید، ص ۱۱۸۰.

شمردن آن است!

فطری بودن غریزه جنسی

اصل وجود این میل نیز همانند میل‌ها و کشش‌های درونی دیگر لازمهٔ ساختمان روح انسان و فطری است.^۱

آیاتی در قرآن کریم، دلالت می‌کند که دوست داشتن همسر و رابطهٔ جنسی در متن خلقت انسان ملحوظ است، البته این مطلب احتیاج به تعبد ندارد و هر کس در کیفیت آفرینش انسان دقت کند، درمی‌یابد که تکثیر نسل و بقای این نوع از راه ازدواج، همسرگیری و زاد و ولد تحقق‌پذیر خواهد بود و ناچار می‌بایست، در متن آفرینش انسان این جهت رعایت شده باشد، یعنی انسان طوری آفریده شده است که در اثر آمیزش با همسر نسلش باقی می‌ماند.^۲

فطری بودن غریزهٔ جنسی در نگاه آیات

حداقل از سه دسته آیات کریمه، می‌توان به فطری بودن غریزهٔ جنسی در نهاد انسان پی‌برد.

۱. آیاتی که دلالت دارند همسر انسان از جنس خودش قرار داده شده است. این قرارداد دوطرفه حاکی از این است که این غریزهٔ جنسی در همهٔ آدمیان وجود دارد. ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ۴﴾ «ای مردم! از (مخالفت) پروردگارتان بپرهیزید! که همهٔ شما را از یک انسان آفرید و همسر او را (نیز) از جنس او آفرید؛ و از آن دو، مردان و زنان فراوان (بر روی زمین) منتشر ساخت».

جملهٔ ﴿وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا﴾ به خوبی بیان می‌کند که انتشار افراد انسان بر اثر ارتباط بین دو همسر است و این پیوند همسری به منظور تکثیر نسل در متن خلقت انسان ملحوظ شده است.^۵

۱. محمد عثمان، نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ترجمهٔ عباس عرب، ص ۷۳.

۲. محمدتقی مصباح یزدی، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۲۳۹.

۳. همان، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۲۴۰.

۴. نساء/۱.

۵. محمدتقی مصباح یزدی، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۲۴۰.

۲. آیاتی که انسان‌ها را دعوت به ازدواج نموده است. خداوند به علت وجود این میل و غریزه جنسی در انسان‌ها آنان را به ازدواج شرعی دعوت نموده است و حتی بر ازدواج دادن مردان و زنان بی‌همسر تأکید می‌کند. ﴿فَانكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَىٰ وَثُلَاثَ وَرِبَاعًا^۱﴾؛ «و با زنان پاک (دیگر) ازدواج نمایید، دو یا سه یا چهار همسر».

۳. آیاتی که حاکی از جفت آفریده شدن همهٔ ممکنات است. ﴿سُبْحَانَ الَّذِي خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ وَمِنْ أَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُونَ^۲﴾؛ «منزه است کسی که تمام زوج‌ها را آفرید، از آنچه زمین می‌رویاند، و از خود آنها و از آنچه نمی‌دانند».

نکتهٔ مسلم اینکه ازدواج جمع زوج معمولاً به دو جنس مذکر و مؤنث گفته می‌شود، خواه در عالم حیوانات باشد، یا غیر آنها ... به هر حال بعید نیست که زوجیت در این جا به همان معنای خاص یعنی جنس مذکر و مؤنث باشد. قرآن مجید در این آیه از وجود زوجیت در تمام جهان گیاهان و انسان‌ها و موجودات دیگری که مردم از آن اطلاعی ندارند، خبر می‌دهد^۳.

راهکار قرآن در ارضای صحیح غریزه جنسی

﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ^۴﴾؛ ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِغُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ^۵﴾؛ ﴿إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ^۶﴾؛ «مؤمنان رستگار شدند ...»، «و آنها که دامان خود را از آلودگی به بی‌عفتی حفظ می‌کنند»، «تنها آمیزش جنسی با همسران و کنیزانشان دارند که در بهره‌گیری از آنها ملامت نمی‌شوند». و هر کسی غیر از این را طلب کند تجاوزگر است و یا فرمود: ﴿فَانكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ^۷﴾.

ازدواج شرعی، افزون بر ره‌آوردهایی از قبیل آرامش روحی، تکثیر نسل و ... دارای

۱. نساء/۳۱.

۲. یس/۳۶.

۳. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۸، ص ۳۷۷.

۴. مؤمنون/۱.

۵. مؤمنون/۵.

۶. مؤمنون/۶.

۷. نساء/۳۱.

این ویژگی ممتاز است که ارضای غریزه جنسی را در مسیر صحیح راهنمایی می‌کند و از در افتادن به حرام باز می‌دارد.

بر اساس مفاد آیات سوره مؤمنون، رستگاران کسانی هستند که غریزه جنسی خود را مهار کرده و برای ارضای آن فقط از طریق همسرانشان، اقدام می‌کنند و هر کس جز این کند، از حد الهی تجاوز کرده و از فلاح و رستگاری به دور افتاده است.^۱

اصولاً هیچ اشکالی ندارد که انسان از راه ارضای انگیزه‌های خود از راه حلال و مشروع لذت ببرد. قرآن در مسائل مربوط به ارضای انگیزه‌های فطری، انسان را به دو نوع سامان‌دهی دعوت می‌کند:

۱. ارضای انگیزه‌ها از راه حلال، که شرع مقدس تشریح و تجویز کرده است؛

۲. عدم اسراف در ارضای آن‌ها.

درباره نخستین سامان‌دهی برای ارضای انگیزه‌های فیزیولوژیک، قرآن ما را از اشباع انگیزه گرسنگی از طریق حرام و همچنین از خوردن انواعی از خوردنی‌ها، به دلیل ضرری که برای تن‌درستی انسان دارد و یا از نوشیدن شراب که برای سلامت جسم و عقل مضر است، باز می‌دارد. قرآن همچنین انسان را از اشباع انگیزه جنسی از طریق نامشروع به دلیل ضررهای فراوان بهداشتی و اجتماعی نهی می‌کند.^۲

خداوند با آفریدن دو جنس نر و ماده، برنامه ارضای انگیزه جنسی را برای انسان منظم کرده است. بنابراین بدیهی است که اشباع این انگیزه، امری طبیعی باشد که فطرت و سرشت وجودی انسان و حیوان آن را می‌طلبد و لازم دارد. قرآن نمی‌گوید انگیزه‌های فطری را سرکوب کنیم، بلکه از ما می‌خواهد آنها را کنترل کنیم و بر آنها تسلط یابیم و به گونه‌ای هدایت‌شان کنیم که هم منافع فرد و هم منافع جامعه به شایستگی، حفظ شود، به صورتی که فرد بر انگیزه‌های خود مسلط شود و آنها را ارشاد و هدایت کند، نه اینکه انگیزه‌ها بر او غلبه کند و راهنمای کارهایش باشد.^۳

مهارت‌ها

با مطالعه آیات کریمه می‌توان به سه بخش از مهارت‌های شناختی، رفتاری، عاطفی و معنوی در کنترل و خویشداری جنسی دست یافت.

۱. محمدتقی مصباح یزدی، رستگاران، ص ۷۲.

۲. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، صص ۷۶ و ۷۷.

۳. همان، ۷۳/۱.

مهارت‌های شناختی

در مهار و کنترل غریزه جنسی، نقش شناخت و آگاهی، غیر قابل انکار است. به علت اهمیت و کارکرد شناخت در کنترل غریزه جنسی به چند مورد از شناخت‌بخشی‌های قرآن اشاره می‌شود.

۱. توجه به حضور و گواه بودن خداوند بر اعمال

توجه و ایمان به حقیقت حضور خداوند بر اعمال اثر عمیق و فوق‌العاده‌ای در پاکسازی اعمال و نیات دارد. معمولاً اگر فرد حس کند، حتی یک نفر مراقب اوست، وضع و حالت خود را درست می‌کند، تا چه رسد به اینکه احساس نماید که خدا، پیامبر ﷺ و مؤمنان از اعمال او آگاه می‌شوند.^۱ در بعضی از آیات به حضور و گواه بودن خداوند بر اعمال انسان‌ها تصریح شده است.

﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾^۲: «او بر چشم‌هایی که به خیانت گردش می‌کند، آگاه و از آنچه سینه‌ها پنهان می‌سازند، باخبر است.»
 ﴿وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾^۳: «بگو عمل کنید، خداوند و فرستاده او و مؤمنان اعمال شما را می‌بینند.»

آن عامل مهمی که سبب نجات یوسف پاکدامن عَلَيْهِ السَّلَام نیز شد، توجه به این حقیقت بود که خدا می‌بیند و می‌شنود و دیدن برهان پروردگار مانع انحراف جنسی شد.
 ﴿وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهٖ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا اَنْ رَّاهُ بُرْهَانَ رَبِّهٖ كَذٰلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهٗ السُّوْءَ وَالْفَحْشَآءَ اِنَّهٗ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِيْنَ﴾^۴: «آن زن قصد او را کرد، و او نیز، اگر برهان پروردگار را نمی‌دید، قصد وی را می‌نمود، این چنین کردیم تا بدی و فحشا را از او دور سازیم، چرا که او از بندگان مخلص ما بود.»

در معنای «برهان رب» بین مفسرین اختلاف نظر وجود دارد، اگرچه جمع میان همه آن موارد ایرادی ندارد. در آیه فوق از «برهان پروردگار» به عنوان عامل بازدارندگی از گناه اشاره شده است.

۱. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۸، ص ۱۲۶.

۲. مومن (غافر)/۱۹۱.

۳. توبه/۵۱.

۴. یوسف/۲۴.

امام سجاد علیه السلام در تفسیر «برهان پروردگار» می‌فرماید:

همسر عزیز مصر، به سوی بت رفت و پارچه‌ای روی آن انداخت. یوسف علیه السلام از او پرسید «برای چه این کار را کردی؟» پاسخ داد: «شرم دارم از اینکه این بت، ما را ببیند!» در این هنگام یوسف علیه السلام به وی گفت: «آیا شرم می‌کنی از چیزی که نه می‌شنود، نه می‌بیند، نه می‌فهمد، نه می‌خورد و نه می‌نوشد، اما من شرم نکنم از کسی که بشر را آفریده و او را دانش آموخته است؟!» این است معنای سخن خداوند که می‌فرماید: «یوسف علیه السلام نیز اگر برهان پروردگارش را ندیده بود، آهنگ او می‌کرد.»^۱ آنچه باعث حیای زلیخا شد، ناظر بودن بت بود، هر چند نظارت بت بر اعمال بشر، خیال باطل است و آنچه مایه شرم حضرت یوسف علیه السلام شد، این بود که خداوند، آگاه و ناظر بر اعمال بشر است.^۲

۲. بازگشت انسان‌ها به سوی خداست

این اصل تربیتی هم یک اصل کلی است که حالت بازدارندگی از عمل زشت و حرام را در انسان به وجود می‌آورد. باور و اعتقاد به اینکه پایان سیر بشر به سوی خداست، نه نیستی و پوچی، آدمی را از آلودگی به انحراف جنسی باز می‌دارد. در آیات متعددی به این اصل تربیتی تصریح شده که دو نمونه آورده می‌شود.

﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَبَّحُوا بِحَمْدِ رَبِّكُمْ وَذَكَرُوا الْحَمْدَ لِحَمْدِهِمْ وَلِلّٰهِ السُّجُودُ﴾^۳ «و به زودی به سوی کسی باز می‌گردید که پنهان و آشکار را می‌بیند و شما را به آنچه عمل می‌کردید، خبر می‌دهد.»
 ﴿وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهٰی﴾^۴ «که همه امور به پروردگارت برمی‌گردد.»

۳. دعوت به عفت و خویشتن‌داری

معناشناسی: عفت در لغت، حاصل شدن حالتی برای نفس و جان آدمی است که به وسیله آن از غلبه و تسلط شهوت جلوگیری می‌شود.^۵

۱. عبد علی بن جمعه العروس حویزی، نورالثقلین، ج ۲، ص ۴۱۹.

۲. گروه نویسندگان حدیث بیداری، جوان، هیجان و خویشتن‌داری، ص ۸۸.

۳. توبه/۱۰۵.

۴. نجم/۴۲.

۵. راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ترجمه سید غلامرضا حسینی، ج ۲، ص ۶۱۸.

عفاف در اصطلاح

خواجه نصیرالدین طوسی در تعریف آن می‌نویسد:

«عفاف آن است که نیروی شهوت مطیع عقل باشد تا تصرف او به اقتضای رأی او بود و اثر خیریت در او ظاهر شود و از تعبد هوای نفس و استخدام لذات فارغ.^۱» واضح است که رمز دعوت به عفت و خویشنداری آن است که عفت، آدمی را از پستی‌ها و زشتی‌ها دور نگاه می‌دارد. امام علی علیه السلام فرمود: عفت، نفس را مصون می‌دارد و آن را از پستی‌ها دور می‌دارد^۲ و همچنین در ثمره عفت فرمود: میوه عفت خویشنداری است.^۳

فرهنگ غرب، میان مردان دین و دیگر مردمان تفاوت قائل می‌شود و بر این باور است که مردان و زنان کلیسا (یعنی کشیش‌ها و راهبه‌ها) باید خویشندار باشند و با هیچ‌کس رابطه جنسی نداشته باشند، اما درباره بقیه مردم، به «آزادی جنسی - ازدواج» اعتقاد دارند.^۴

ولی در دین اسلام از آنجا که خداوند بشر را با غریزه جنسی خلق نموده و همچنین آگاه به نیاز است، راه ارضای صحیح این نیاز را ازدواج بیان می‌دارد و در صورت ناتوانی از ازدواج، تا آن‌گاه که زمینه ازدواج فراهم شود، به عفت عمومی و خویشنداری دعوت نموده است. در قرآن آمده است: «وَلَيْسَتَعْفِيفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ^۵» «و آنها که وسیله ازدواج ندارند باید عفت پیشه کنند تا خداوند آنان را به فضلش بی‌نیاز سازد».

آنکه خود را مطیع دستور خداوند بداند و دستوره‌های الهی را راهکار پیشرفت و تعالی خود تلقی کند، در صورت عدم تمکن ازدواج، تن به عفت و خویشنداری داده و خود را از آلودگی‌های جنسی می‌رهاند.

۴. آگاهی از مجازات زناکار

از مهارت‌های شناختی دیگر بر کنترل و خویشنداری جنسی، آگاهی از مجازات

۱. سید حسین هاشمی، رابطه حجاب و عفاف، پوشش‌های قرآنی، ش ۵۱ و ۵۲، ص ۲۳.

۲. محمد محمدی ری‌شهری، منتخب میزان الحکمة، ص ۳۸۶.

۳. همان، .

۴. نویسندگان حدیث بیداری، جوان، هیجان و خویشنداری، ص ۱۱۲.

. نور/۳۳.

شخص زناکار است. چه آنکه اجرای قانون همراه با ایجاد تعادل در جامعه، عامل بازدارندگی از جرم در جامعه است. استاد مطهری بعد از بیان انواع مجازات سه‌گانه، در شرح و توضیح مجازات نوع اول می‌نویسد:

نوع اول مجازات همان کیفرها و مقررات جزایی است که در جوامع بشری به وسیله مقننین الهی یا غیر الهی وضع گردیده است. یک فایده آن این است که جلوگیری از تکرار جرم به وسیله خود مجرم یا دیگران از طریق رعبی که کیفر دادن (دارد) ایجاد می‌کند. قوانین جزایی برای تربیت مجرمین و برای برقراری نظم در جامعه ضروری است و لازم است؛ هیچ چیز دیگری نمی‌تواند جانشین آن گردد.^۱

فرمود: «الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِئَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَيَشْهَدُ عَذَابُهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ^۲»؛ «زن و مرد زناکار را هر یک، صد تازیانه بزنید، و هرگز در دین خدا رأفت (محبت کاذب) شما را نگیرد، اگر به خدا و روز جزا ایمان دارید و باید گروهی از مؤمنان مجازات آنها را مشاهده کنند.»

آنچه در آیه فوق درباره حد زنا آمده است، حکمی عمومی است که موارد استثنایی هم دارد. از جمله «مردان محصن و زنان محصنه» است که حد آن با تحقق شرط اعدام است و نیز زنا با محارم حکم اعدام است.^۳

مهارت‌های رفتاری

هدف از آموختن مهارت‌های رفتاری، کاهش زمینه‌های خطر جنسی است. برای تحقق خویشداری، باید زمینه‌های خطر را کاهش داد. این راهبرد، خود، دو بخش دارد:

اصل اول: کاهش تماس

مراد از کاهش تماس به حداقل رساندن تماس‌های بی‌دلیل و ناموجه است که ممکن است زمینه فساد جنسی را فراهم سازد. تماس زیاد و بی‌دلیل با نامحرم، زن و مرد را در معرض تهدید قرار می‌دهد و امکان شکسته شدن حریم امنیتی آنان را

۱. مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۱، صص ۲۲۵ و ۲۲۶.

۲. نور/۲.

۳. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۴، ص ۳۶۳.

افزایش می‌دهد.^۱

۱. حضور هدفمند در اجتماع

﴿ وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَىٰ ﴾^۲؛ «شما در خانه‌های خود بمانید و همچون جاهلیت نخست در میان جمعیت ظاهر نشوید». «قرن» از ماده «وقار» به معنای سنگینی و کنایه از قرار گرفتن در خانه‌هاست، «تبرج» به معنای آشکار شدن در برابر مردم است و از ماده «برج» گرفته شده که در برابر دیدگان همه ظاهر است.^۳ بی‌شک این حکمی عام است، و تکیه آیات بر زنان پیامبر ﷺ به عنوان تاکید

مگوه، مقهومش این نیست که دورغ گفتن برای دیگران مجاز باشد، بلکه منظور این است که یک مرد عالم باید به صورت مؤکدتر و جدی‌تر از این کار پرهیز کند.^۴ در فرهنگ دین، خانه به عنوان دژ مستحکم و نفوذناپذیر برای زنان معرفی شده است. چه آنکه ظاهر شدن بی‌جهت زنان با توجه به وضع آرایش‌شان، توان بازدارندگی مرد را کاهش می‌دهد و زمینه را برای ارتباط ناسالم فراهم می‌آورد.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: خدمت پیامبر ﷺ بودیم، که حضرت پرسید: چه چیزی برای زنان نیکو و رواست؟ حضرت فاطمه علیها السلام پاسخ داد: آنچه برای زنان نیکوست، این است که (بدون ضرورت) مردان نامحرم را نبینند و نامحرم‌ان او را نبینند.^۵ این تأکید، بر همان هدفمندی حضور است و نه نهی و نفی حضور.

۲. پرهیز از اختلاط

مهارت دیگری که از قرآن استفاده می‌شود، این است که برای خویشنداری جنسی، نیاز به جدا کردن زنان از مردان است. زیرا اختلاط گاهی سبب رخ دادن مسائل ناخوشایندی می‌شود.

قرآن داستان حضرت موسی علیه السلام را که به دروازه مدین رسید، چنین گزارش می‌دهد: گروهی از مردم را در آنجا دید که چهارپایان خود را سیراب می‌کنند و در کنار آنها دو زن را دید که مراقب گوسفندان خویش‌اند (و به چاه نزدیک نمی‌شوند) به آنها گفت

۱. گروه نویسندگان، حدیث بیداری «جوان، هیجان و خویشنداری»، ص ۸۸.

۲. احزاب/۳۳.

۳. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۷، ص ۲۹۰.

۴. همان، صص ۲۹۰ و ۲۹۱.

۵. محمد دشتی، فرهنگ جامع سخنان حضرت فاطمه زهرا علیها السلام، ص ۱۲۳.

کار شما چیست؟ گفتند ما، آنها را آب نمی‌دهیم تا چوپان‌ها همگی خارج شوند، و پدر ما پیرمرد سالخورده‌ای است.
 ﴿قَالَتَا لَا نَسْقِي حَتَّى يُصْدِرَ الرِّعَاءُ﴾؛ «گفتند ما آنها را آب نمی‌دهیم تا چوپان‌ها همگی خارج شوند».

این آیه پرهیز از اختلاط میان مردان و زنان را تأیید می‌کند.^۱
 «یصدر» از ماده «صدر» به معنای خارج شدن از آب‌گاه است.
 «رعاء» جمع «راعی» به معنی چوپان است.^۲

از آنجایی که دو جنس مخالف میل به همدیگر دارند، اختلاط، قدم اول برای اظهار میل طرفین است. اسلام برای جلوگیری از اظهار میل‌هایی که ممنوع و گناه سبب برقراری روابط ناسالم می‌شود، از اختلاط زن و مرد منع نموده است و بیان حرف دختران شعیب دلیل این ادعای مذکور است.

اصل دوم: کاهش تحریک

کاهش تحریک، مبنایی عقلانی دارد و آن، نظریه کنترل ورودی به جای کنترل خروجی است. بیش‌ترین تأکید، بر کنترل خروجی است و یکی از دلایل ناکارآمدی آن را نیز باید همین دانست و وقتی اطلاعات تحریک‌کننده، وارد روح و روان انسان شد، کنترل خروجی و مهار کردن غریزه جنسی، مشکل می‌شود، اما اگر از آغاز، ورودی‌ها کنترل شوند و از ورود عوامل تحریک‌کننده، به روح و روان جلوگیری شود، مهار غریزه و تحقق خویشتن‌داری، آسان‌تر خواهد بود.^۳

۱. کنترل نگاه

از مهارت‌های ارائه شده در قرآن برای کنترل و تحقق خویشتن‌داری، کنترل و محدود کردن نگاه است. چون زمینه طغیان شهوت و هیجان‌های جنسی غالباً از راه نگاه و دیدن اندام و چهره و عکس‌های مستهجن و فیلم‌های مبتذل به‌وجود می‌آید. به تعبیر روایت پیامبر اسلام ﷺ، نگاه زاید سبب ایجاد هوس و غفلت می‌شود «یا کم و فضول النظر فإِنَّه یبذر الهوی و یولّد الغفلة»؛ «از نگاه‌های زایدی بپرهیزید، زیرا که

۱. قصص/۲۳.

۲. علی حسین زاده، همسران سازگار راه‌های سازگاری، ص ۴۰.

۳. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص ۵۶.

۴. نویسندگان حدیث‌بیداری «جوان، هیجان و خویشتن‌داری»، ص ۹۳.

. محمد محمدی ری شهری، منتخب میزان الحکمة، ص ۵۵۸.

آن بذر هوس می‌پراکند و غفلت می‌زاید» و به بیان امام علی علیه السلام: «العین برید القلب»؛ «چشم پیک دل است.»، غزالی برای کاهش یافتن میل جنسی می‌گوید: نگاه نکردن و چشم‌پوشیدن می‌تواند در پیش‌گیری از گناه مفید واقع شود.^۱

استاد مطهری می‌نویسد: «هرچه را که انسان نمی‌بیند، درباره‌اش هم نمی‌اندیشد، مرد چشمش که به زن دیگر بیفتد، رغبتش تهییج می‌شود، خصوصاً در شرایطی که آن زن خودش را در یک وضع مهیجی قرار بدهد و همین‌طور زن نسبت به مرد دیگر. این است که اسلام در معاشرت‌های زن و مرد یک حدود و قیودی قائل است و این حدود و قیود را فقط و فقط برای این وضع کرده است که ارتباط زن و مرد به شکلی نباشد که تهییج‌آور باشد، یعنی شهوات یکدیگر را تحریک کنند.»^۲

خداوند برای بازدارندگی بشر از هیجان‌های جنسی نامشروع، به مردان و زنان دستور به محدود کردن نگاه می‌دهد.

﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ بَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَ يَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾^۳؛ «به مؤمنان بگو چشم‌های خود را (از نگاه به نامحرمان) فروگیرند و فروج خود را حفظ کنند، این برای آنها پاکیزه‌تر است»

﴿وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ بَعْضُنَّ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ﴾^۴؛ «و به زنان مؤمن بگو چشم‌های خود را (از نگاه هوس‌آلود) فرو گیرند.»

۲. ارتباطات کلامی شایسته

از دیگر مهارت‌های رفتاری قرآنی برای کنترل و خویش‌تن‌داری جنسی، پرهیز از کلام همراه با ناز و عشوه است، که خداوند زنان را از کلام همراه با ناز نیز منع نموده است. فرمود:

﴿فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ﴾^۵؛ «بنابر این به گونه‌ای هوس‌انگیز سخن نگویند که بیمار دلان در شما طمع می‌کنند.»

امام علی علیه السلام فرمود: «بسا سخنی، که از تیرها کارگرتر است»^۶.

۱. همان.

۲. سید محمدباقر حجتی، روان‌شناسی از دیدگاه غزالی و دانشمندان اسلامی، دفتر ۲، ص ۶۶.

۳. مرتضی مطهری، آشنایی با قرآن، ج ۴، ص ۷۳.

۴. نور/۳۱.

۵. نور/۳۲.

۶. احزاب/۳۲.

. محمد محمدی ری‌شهری، منتخب میزان الحکمة، ص ۴۹۵.

خضوع همان خشوع به معنای فروافتادگی و نرمی است. در قرآن آمده: ﴿فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ﴾^۱؛ «با ناز و خشوع، یعنی با نرمی با مردان دیگر، سخن نگویند. تا در دلشان با هوس‌ها با شما طمع کنند» بلکه با آزر و وقار و پسندیده سخن گویند ﴿وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا﴾^۲؛ «نیکو و متین سخن گویند»^۳. به دیگر سخن یعنی در سخن گفتن رقت زنانه و شهوت‌آلود که موجب تحریک بیماردلان می‌گردد به کار نبرید.^۴

۳. پوشش مناسب زنان

از آنجا که پوشش زننده و بدحجابی قدرت تخریب بالایی دارد، توان بازدارندگی را در انسان کاهش می‌دهد، دین مترقی اسلام به خاطر حفظ هویت انسانی و تقویت ایمان و جلوگیری از افتادن در حرام دستور پوشش مناسب به زنان داده است. ﴿وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ﴾^۵؛ «و زینت خود را جز آن مقدار که ظاهر است آشکار ننمایید، و اطراف روسری‌های خود را بر سینه خود افکنند (تا گردن و سینه با آن پوشانده شود)». چه آنکه وقتی نگاهی مسموم به بدنی برهنه یا نیمه‌عریان بیفتد، غریزه جنسی تحریک می‌شود و آتش شهوت شعله‌ور می‌گردد، اما پوشش، همانند قلعه‌ای بدن را دربر می‌گیرد و از نگاه مسموم ایمن می‌سازد.^۶

و فرمود:

﴿بَايِبَاتٌ لِّلرَّبِّهِنَّ مِن دُونِ آبَائِهِنَّ وَأُمَّهَاتِهِنَّ وَأَزْوَاجِكُمْ وَبَنَاتِكُمْ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِن جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَن يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ﴾^۷؛ «ای پیامبر! به همسران و دخترانت و زنان مؤمنان بگو جلاب‌های (روسری‌های بلند) خود را بر خویش فرو افکنند، این کار برای اینکه (از کنیزان و آلودگان) شناخته شود، و مورد آزار قرار نگیرند، بهتر است».

۴. منع از عشوه‌گری در راه رفتن

راه رفتنی که حاکی از دل‌ربایی و عشوه‌گری و جلب توجه نمایاندن زنان برای

۱. احزاب/۳۲.

۲. احزاب/۳۲.

۳. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ترجمه سید غلام‌رضا حسینی، ج ۱، صص ۶۰۸ و ۶۰۹.

۴. مرتضی مطهری، حجاب، ص ۱۷۸.

۵. نور/۳۱.

۶. عباس پسندیده، پژوهشی در فرهنگ حیا، ص ۱۸۸.

۷. احزاب/۵۹.

مردان باشد، در قرآن نهی شده است، چه آنکه عمل مذکور سبب جلب نظر مردان شده و زمینه تهییج و تحریک شهوت مردان می‌شود. فرمود: «وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ»^۱ «آنها هنگام راه رفتن پای خود را بر زمین نزنند تا زینت پنهان‌شان دانسته شود (و صدای خلخال که بر پا دارند، به گوش رسد)».

زنان عرب معمولاً خلخال به پا می‌کردند، و برای اینکه بفهمانند خلخال قیمتی به پا دارند، پای خود را محکم بر زمین می‌کوفتند، آیه کریمه از این کار نهی نموده است. از این دستور می‌توان فهمید که هرچه موجب جلب توجه مردان می‌گردد، مانند استعمال عطرهای تند و همچنین آرایش‌های زننده در چهره ممنوع است. به طور کلی فرد نباید در معاشرت کاری بکند که موجب تحریک و تهییج و جلب توجه نامحرم گردد.^۲

مهارت‌های معنوی

هدف از آموختن مهارت‌های معنوی، توانمندسازی روحی، صیانت و نگه داشتن نفس از افتادن در دام شهوت و غریزه جنسی است.

۱. دعا

از مهارت‌های ارائه شده در قرآن برای خویشتن‌داری جنسی، درخواست حفظ آدمی از کوره سوزان غریزه جنسی و شهوت از خداوند است. این مهارت در داستان حضرت یوسف علیه السلام آمده است.

دعا در لغت به معنای بانگ زدن و خواندن است. دعا بانگ زدن و خواندن است که پیوسته با اسم همراه است. مثل: یا فلان.^۳

اما در اصطلاح متشّرع عبارت است از «توجه به خدا، راز و نیاز و ارتباط با او و اعراض از غیر او و استمداد از او» به سخن دیگر: دعا ارتباط روحی و معنوی، رو آوردن به آفریدگار عالم و ماورای ظواهر، اظهار عجز و عبودیت و درخواست نیاز از پیشگاه بی‌نیاز است.^۴

۱. نور/۳۱.

۲. مرتضی مطهری، مسأله حجاب، ص ۱۶۲.

۳. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، سید غلامرضا حسینی، ج ۱، ص ۶۷۶.

۴. سید مهدی صادقی، بهداشت روان در اسلام، ص ۲۳۵.

در داستان حضرت یوسف علیه السلام، مهارت و توانایی دعا بر خویشداری جنسی این‌گونه ترسیم شده است.

﴿ قَالَ رَبِّ السُّجُنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنَّ مِنَ الْجَاهِلِينَ ۱﴾؛ «یوسف علیه السلام گفت: پروردگارا! زندان نزد من از آنچه اینها مرا به سوی آن می‌خوانند، محبوب‌تر است و اگر مکر آنها را از من باز نگردانی قلب من به آنها متمایل می‌گردد».

﴿ فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ۲﴾؛ «پروردگارش دعای او را اجابت کرد و مکر آنها را از او برگردانید چرا که او شنوا و داناست».

آری در همهٔ مواقع، به‌ویژه در بحران‌ها آدمی باید دست‌نیاز خویش را به سوی قدرت زوال‌ناپذیر خدا دراز کند، تا او با قدرت بی‌همتای خود، آدمی را از سقوط و انحرافات، به خصوص انحراف جنسی که قوی‌ترین میل در نهاد آدمی است، رهایی بخشد.

۲. تقوا

تقوا از مادهٔ (وقی) در لغت به معنای نگاه‌داشتن چیزی است که زیان و ضرر می‌رساند. با تقوی انسان نفس و جان خود را از آنچه که بیمناک آن است، نگه می‌دارد. در شریعت و دین، تقوی یعنی خودنگهداری از آنچه به گناه می‌انجامد.^۳

در اصطلاح قرآنی، تقوا حالتی روحی و ملکه‌ای اخلاقی است که هرگاه این ملکه در انسان پیدا شد، قدرتی پیدا می‌کند که می‌تواند از گناه بپرهیزد، هرچند گناه بر او عرضه شود. تقوا اولیای حق را نگهداری می‌کند و معنویت می‌دهد. ملکه و فضیلت تقوا در روح انسان اثر می‌گذارد و او را از ارتکاب لغزش‌ها و گناهها باز می‌دارد.^۴

مفهوم تقوی به معنای سرکوب کردن انگیزه‌های فطری نیست، بلکه به معنای مهار کردن، تسلط یافتن ارضای آنها در حدود اجازهٔ شرع است. تقوا به این معنا نیرویی است که انسان را به سوی رفتار بهتر، برتر و رشد و ارتقای نفس و اجتناب از رفتار زشت و انحرافی و غیرانسانی راهنمایی می‌کند و رسیدن به این معنا مستلزم جهاد با نفس و سیطره بر خواسته‌ها و تمایلات آن است.^۵

۱. یوسف/۳۳.

۲. یوسف/۳۴.

۳. راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ترجمهٔ سید غلامرضا حسینی، ج ۳، صص ۴۷۹ و ۴۸۰.

۴. مرتضی مطهری، آشنایی با قرآن، ج ۴، ص ۲۰.

۵. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ترجمهٔ عباس عرب، ص ۳۸۵.

کسی که مالک نفس خویش باشد، تن به زشتی و فحشا نمی‌دهد، بلکه ملکه تقوی مانع انجام منکرات و پستی‌ها می‌شود. علی علیه السلام می‌فرماید: «عباد الله ان التقوی حمت اولیاء الله محارمه و الزمت قلوبهم مخافته»^۱

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَل لَّكُمْ فُرْقَانًا ۚ ﴾؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید اگر از (مخالفت فرمان) خدا بپرهیزید، برای شما وسیله‌ای برای جدایی حق از باطل قرار می‌دهد».

مقتضای تقوی این است که انسان قوای حیوانی خود را کنترل کند و در این صورت قوه عاقله بر وجود ما حاکم می‌شود.^۲

﴿ وَ اتَّقُوا اللَّهَ وَ يَعْلَمَكُمُ اللَّهُ ﴾^۳؛ «آنکه علم و آگاهی به زشتی انحراف جنسی پیدا کرد، دست به آن نخواهد زد».

۳. نماز

با توجه به متون اسلامی از عواملی که می‌تواند روحیه سرکش انسان را مهار نموده، او را در مسیر معنویت و انسانیت رهنمون سازد، برقراری رابطه با خداست. مهم‌ترین گونه این ارتباط، انجام فریضه نماز است که قرآن به نقش نماز در کاهش و مهار نفس سرکش تصریح نموده است:

﴿ وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ ﴾^۴؛ «و نماز برپادار، که نماز (انسان را) از زشتی‌ها و گناه باز می‌دارد».

آدمی به سبب دارا بودن نفس اماره (بسیار امرکننده به بدی) به تجاوز و طغیان‌گری روی می‌آورد و راضی می‌شود که به خود، هم‌نوع و طبیعت، تعدی و تجاوز کند.

﴿ كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَبِطْفَىٰ، أَنْ رَأَاهُ اسْتَغْنَىٰ ۖ ﴾؛ «چنین نیست (که شما می‌پندارید) به یقین انسان طغیان می‌کند از اینکه خود را بی‌نیاز ببیند».

به علت وجود روحیه سرکشی در آدمی خداوند برای مهار این نفس به کمک گرفتن و استعانت از عوامل معنوی متعددی مثل نماز دستور داده است. تا بشر در پرتو انجام عبادات، نفس چموش و سرکش خویش را مهار نماید.

۱. نهج البلاغه، خ/۱۱۴.

۲. انفال/۲۹.

۳. محمدتقی مصباح یزدی، ره‌توشه، ج ۲، ص ۳۶۳.

۴. بقره/۲۸۲.

۵. عنکبوت/۴۵.

. علق/۷۶.

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ﴾^۱؛ «ای افرادی که ایمان آورده‌اید! از صبر (و استقامت) و نماز، کمک بگیرید». قرآن به نقش نماز در دوری از انحراف جنسی اشاره نموده است. ﴿ وَالَّذِينَ هُمْ لِغُرُوبِهِمْ حَافِظُونَ ﴾^۲؛ «و آنها که دامان خویش را (از بی‌عفتی) حفظ می‌کنند».

ریشه نابهنجاری‌های روحی و روانی در عدم ارتباط بشر با خداست. اگر برخی انسان‌های فاقد هویت انسانی، راضی به نزدیک شدن انحرافات جنسی می‌شوند، به دلیل عدم ارتباط با خداست. چرا که یاد خدا و ارتباط با او دل را آرام می‌کند.

﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾^۳؛ «آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد».

روشن است کسی که آرامش روحی ندارد، در پی آرامشی خیالی می‌گردد و یکی از راه‌های آن را برقراری ارتباط نامشروع می‌پندارد. غافل از آنکه برقراری این نوع روابط نامشروع، تزلزل شخصیت آورده و آدمی را از آرامش دور می‌کند.

۴. روزه

از عوامل معنوی دیگری که سهم فراوانی در خویشداری جنسی دارد، روزه گرفتن است، که قرآن کریم آن را به عنوان منبع استعانت و مدد جستن برای بشر یاد نموده است.

﴿ وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ﴾^۴؛ «از صبر و نماز یاری بجوید».

مراد از صبر در آیه ۴۵ مطابق روایت امام صادق علیه السلام روزه است. عن ابی عبد الله علیه السلام فی قوله تعالی: «واستعينوا بالصبر...» قال «الصبر هو الصوم»^۵.

الصوم: در اصل خودداری از کار است. خواه خوردن، گفتن یا رفتن باشد. روزه هم صبر نامیده شده برای اینکه روزه نوعی خویشداری و خودداری است^۶.

اگرچه بحث روزه، مجال جدی‌تری می‌طلبد، اما به اختصار می‌توان گفت که روزه گرفتن توان مقاومت در برابر انحراف‌های جنسی را افزایش می‌دهد؛ چه آنکه روزه‌دار با اختیار خود بسیاری از کارهایی را که خوشایند اوست، ترک می‌کند و رنج محرومیت و

۱. بقره/۵۳.

۲. معارج/۲۹.

۳. رعد/۲۸.

۴. بقره/۴۵.

۵. سید هاشم بحرانی، البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۱، ص ۲۱۰.

۶. راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ترجمه سید غلامرضا حسینی، ج ۲، صص ۳۴۵ و ۳۷۲.

سختی را بر خود هموار می‌سازد. این نوع تحمل و محرومیت توان بردباری و مقاومت را افزایش می‌دهد و زمینه خودنگهداری را در انسان به وجود می‌آورد. به همین دلیل گفته شده از فواید مهم روزه این است که روح انسان را لطیف و اراده او را قوی و غریزش را تعدیل می‌کند.^۱

قرآن به نقش روزه در بازدارندگی از انحرافات تصریح می‌کند.

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾^۲ «ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شده، تا پرهیزگار شوید».

پیامبر اسلام ﷺ فرمود: «بر شما باد به روزه گرفتن، که آن رگ‌های شهوت را می‌برد و سرمستی را می‌برد»^۳.

افزون بر آنکه خداوند، توجهات و عنایات خویش را نصیب انسان روزه‌دار نموده، که این خود بر توان مقاومت انسان روزه‌دار می‌افزاید.

نتیجه

به دلیل درک وجدان بشر و آیات کریمه، غریزه جنسی، میل فطری بشر است که خداوند در نهاد انسان‌ها قرار داده است. آنجا که فطرت بشر طالب کمال است و بشر یکی از راه‌های رسیدن به رستگاری و کمال را، خویشتن‌داری جنسی معرفی نموده است. برای رسیدن به کمال فطری، ناگزیر است که غریزه جنسی را کنترل نماید چه آنکه، تجاوز از این دستور مستلزم سقوط و هلاکت بشر است. خداوند، برای تعدیل و کنترل غریزه جنسی، سه گونه از مهارت‌ها (شناختی، رفتاری و معنوی) را ارائه نموده است، تا بشر با به‌کارگیری این مهارت‌ها، توان بازدارندگی خویش را تقویت نماید و از انحرافات جنسی ببرد و به سوی ازدواج شرعی روی آورد.

منابع

۱. اصفهانی، راغب، ال مفردات فی غریب القرآن، ترجمه سید غلام‌رضا حسینی، ۳ جلد، مرتضوی، چاپ سوم، تهران، ۱۳۸۵ ش.
۲. بحرانی، سید هاشم، البرهان فی تفسیر القرآن، ۸ جلد، مؤسسه دارالمجتبی للمطبوعات، قم،

۱. علی‌نقی فقیهی، بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین، ص ۲۲۱.

۲. بقره/۱۸۲.

۳. محمد محمدی ری‌شهری، منتخب میزان الحکمة، ص ۳۳۷.

- ۱۴۲۸ق. ۳. پسندیده، عباس، پژوهشی از فرهنگ حیا، سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، چاپ پنجم، ۱۳۸۵ش.
۴. حسین‌زاده، علی، همسران سازگار راه کارهای سازگاری، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، قم، ۱۳۸۶ش.
۵. حویزی، عبدعلی‌بن جمعه العروس، نور الثقلین، ۵جلد، مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان، قم، ۱۳۷۰ش.
۶. دشتی، محمد، فرهنگ جامع سخنان حضرت فاطمه زهرا علیها السلام، مشهور، چاپ دوازدهم، قم، ۱۳۸۶ش.
۷. دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، تهران.
۸. سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی.
۹. شجاعی، محمدصادق، دیدگاه‌های روان‌شناختی آیت‌الله مصباح یزدی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، چاپ دوم، قم، ۱۳۸۶ش.
۱۰. صانعی، سید مهدی، بهداشت روان در اسلام، بوستان کتاب حوزه علمیه قم، چاپ دوم، قم، ۱۳۸۶ش.
۱۱. عثمان، عبدالکریم، روان‌شناسی از دیدگاه غزالی و دانشمندان اسلامی، نگارش سید محمدباقر حجتی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۱ش.
۱۲. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، مؤسسه انتشارات امیرکبیر، چاپ بیستم، تهران، ۱۳۸۰ش.
۱۳. فقیهی، علی‌نقی، بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین، حیات سبز، قم، ۱۳۸۴ش.
۱۴. محمدی‌ری‌شهری، محمد، منتخب میزان الحکمة، ترجمه حمیدرضا شیخی، سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، چاپ سوم، قم، ۱۳۸۶.
۱۵. مصباح یزدی، محمدتقی، رستگاران، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، قم، ۱۳۷۶ش.
۱۶. رهنوشه، ۲جلد، چاپ دوم، قم، ۱۳۷۶ش.
۱۷. اخلاق در قرآن، ۳جلد، چاپ دوم، قم، ۱۳۷۷ش.
۱۸. مطهری، مرتضی، آشنایی با قرآن، انتشارات صدرا، چاپ پنجم، تهران، ۱۳۷۴ش.
۱۹. مجموعه آثار، چاپ پنجم، تهران، ۱۳۷۳ش.
۲۰. مسأله حجاب، چاپ چهل و هشتم، تهران، ۱۳۷۶ش.
۲۱. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ۲۷جلد، دار الکتب الاسلامیه، چاپ دوازدهم، تهران، ۱۳۷۲ش.
۲۲. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ هفتم، مشهد، ۱۳۸۶.
۲۳. نویسندگان گروه حدیث بیداری، جوان، هیجان و خویشتن‌داری، سازمان چاپ و نشر ۱۳۸۶ش.

۲۴. هاشمی، سید حسین، رابطهٔ حجاب و عفاف، فصلنامه پژوهش‌های قرآنی، ش ۵۲ و ۵۱، مشهد، ۱۳۸۶ش.