

## کنترل غریزه جنسی

### مقدمه :

بسیاری از جوانان از که زمینه یا آمادگی ازدواج را ندارند از فشار غریزه جنسی گلایه داشته و علیرغم سعی و تلاشی که می کنند حریف این غریزه قدرتمند نمی شوند و لذا به انواع انحرافات جنسی دچار شده و اسیر شهوت می گردند. در حالی که ارزش و جایگاه واقعی انسان و درجه دینداری و عبودیت او در چنین عرصه ای مشخص می گردد. عرصه ای که به تعبیر رسول اکرم (ص) بزرگترین جنگ که همانا جنگ با نفس است در آن محقق می گردد و خوشا به حال کسانی که در این آوردگاه سربلند و رو سفید بیرون بیایند. البته پیروزی در این جدال و مبارزه کار آسانی نیست. بخصوص در موقعیتی که فضای پیرامونی جوان و جامعه متأثر از تهاجم فرهنگی دشمنان و البته بی تفاوتی و غفلت مسئولین فرهنگی به سمت فساد پیش رفته و شعله های سرکش گناه و معصیت هر لحظه فروزانتر می شود. جوان بیچاره هم که به دلایل مختلف اعم از مادی و معنوی هنوز امکان ازدواج برایش فراهم نشده و اینجاست که باید به خدای بزرگ و ارواح پاک معصومین و اولیاء خدا پناه برد و از آنان استمداد جست.

طبیعی است که بهترین درمان آلودگی های جنسی و مدیریت آن ازدواج است که به تعبیر روایت نیمی از دین انسان را حفظ می کند و هر چه زودتر صورت گیرد بهتر است اما تا تحقق ازدواج راه های دیگری نیز وجود دارد که می تواند شهوت و غریزه جنسی جوان را مقدراری کنترل نموده و او را از آلودگی دور نگه دارد که به اجمال و البته با رعایت مصالح به آن اشاره می شود.

مجالس دینی، تمرین مبارزه با نفس در پرتو این ارتباطات، تفکر مستمر در باره عواقب و کیفر گناه در دنیا و آخرت و توبه از معصیت ها و گناهان گذشته که به گفته معصومین (ع) پشت شیطان را می شکند.

۲- **ارتباط صمیمی با والدین** و طرح مسائل و مشکلات با آنان در تعادل جسمی و روحی انسان نقش مهمی دارد. بدیهی است کسانی که بین آنان و خانواده دیوار بی اعتمادی و ارتباط سرد وجود دارد بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

۳- **تقویت اراده**، جوان باید با اراده ای قوی و عزمی پولادین در برابر وسوسه های شیطانی ایستادگی کند. شخصی خدمت امام صادق (ص) در باره فردی سخنی گفت و اظهار داشت: بیچاره انحراف جنسی پیدا کرده و اسیر شهوت شده است. حضرت فرمود: آیا او حاضر است در برابر مردم نیز آن اعمال را انجام دهد؟ مرد عرض کرد: نه یا رسول الله، محال است. او در خلوت این کار را با خود می کند. امام صادق (ع) فرمود: پس معلمو می شود این عمل را با اختیار خود انجام می دهد و اگر اراده کند می تواند آن را ترک نماید.

۴- **پاک سازی محیط پیرامونی**، محیط در سعادت و شقاوت انسان نقش بسزایی دارد لذا باید انسان سعی کند تا آنجا که می تواند محیط پیرامونی سالم و عاری از گناه داشته باشد. محیط خانه، محیط محل کار، مدرسه و... از این قبیل است.

۵- **امیدواری**، انسان باید همواره به فضل و رحمت خداوند امیدوار باشد قرآن هم می فرماید شیطان سعی می کند شما را از رحمت خدا ناامید و مایوس گرداند. لذا جوان گناه کار با این استدلال

و خود را بیچاره می کند. در حالیکه آغوش خداوند برای گناهکاران بخصوص جوانانی که فریب شیطان را خورده اند همیشه یاز است و ناامیدی از رحمت پروردگار خود گناه کبیره و از دام های شیطانی است.

۵ - **جهت دهی**، جوانی منبع انرژی متراکمی است که اگر این انرژی هدایت نشود به بیراهه کشیده می گردد. لذا باید آن را جهت دار نمود و از قالب جنسی و شعوتی به رویکرد های دیگر از جمله فزهنگی و علمی، فعالیت های هنری، برنامه های ورزشی و تفریحات سالم و مفید سوق داد.

۶ - **کار و تلاش**، بیکاری فساد می آورد. در روایت داریم برای دست های خود کار درست کنید والا شیطان آن را برای اهداف خود به کار می گیرد. چنانچه در روایتی دیگر می خوانیم اندیشه گناه را از ذهن خود بیرون کنید چرا که فکر گناه ادمی را به عمل به آن می کشاند. درست است امروز بازار کار آشفته است اما هر جوانی می تواند با توجه به استعداد و علایق خود کارآفرینی کرده و خود را به اشتغالات مفید مشغول نماید. پیغمبر اسلام (ص) از جوان بیکار به شدت متنفر بود و هرقت مرد بیکاری را می دید می فرمود: از چشم من افتادی ..

۷ - **تغییر موقعیت**، اگر جوان در موقعیتی زمانی و یا مکانی قرار دارد که ادامه حضور او منجر به تحریک جنسی او می گردد شزاوار است برای پرهیز از آلوده شدن سریع تغییر موقعیت داده و از منطقه گناه هجرت کند تا دامنش به معصیت آلوده نگردد.

های ( بخصوص شلوار ، شرت و زیر پوش ) تنگ و چسبان است . همچنین لباس های نرم و البسه ای که از جنس نایلون و پولسترند نیز همین خاصیت را دارند.

**۹- رژیم غذایی مناسب**، جوانان مجرد باید در انتخاب و نوع خوردن غذاها احتیاط کنند . چرا که برخی از مواد غذایی و میوه ها در تحریک جنسی انسان مؤثر هستند. از جمله موز ، پیاز ، هویج ، زعفران ، فلفل و... اگر هم چنین غذاهایی مصرف شد باید انرژی حاصل از آن سریعاً در فعالیت های مجاز از قبیل ورزش تخلیه گردد.

**۱۰- روزه گرفتن** ، یکی از فلسفه های مهم روزه گرفتن تعدیل قوای جنسی است که بخصوص برای جوانان توصیه می شود . البته روزه باید به قصد قربت و کسب ثواب الهی گرفته گردد. لکن آثار طبی و درمانی نیز در آن نهفته است .

**۱۱- کنترل نگاه** ، نگاه نامشروع دروازه ورود شیطان به قلب آدمی است . بسیاری از انحرافات حاصل یک نگاه است و بس . پس چه بهتر این لحظه مدیریت صحیح شود تا یک عمر حسرت و ندامت در دنیا و رسوایی در آخرت دامن گیر انسان نشود . یادمان باشد بابت هر نگاه در روز قیامت باید حساب پس داد و پاسخگو بود . دیدن برخی فیلم ها و عکس ها ، نظر بازی و چشم چرانی در معابر و یا سایر محیط ها و... برای دنیا و آخرت دردسرساز بوده و بیماری های روحی زیادی را به ارمغان می آورد .

است . نعمت بی بدیلی که وظفه عقلی و شرعی انسان اقتضاء می کند آن را در راستای رضایت خدای بزرگ به کار برد . در قران کریم به صاحت از حساب کشیدن از گوش سخن به میان آمده است . گوش سپردن به موسیقی های حرام و سخنان شهوت انگیز حرام و جرء گناهان کبیره است . جوانی که علاقه دارد در آتش شهوت نسوزد لاجرم این دستور خداوند را باید گردن نهد .

**۱۳ - خوب خوابیدن ،** اسلام به قدری نسبت به مسائل تربیتی حساس است که دستورات زیادی در رابطه با خواب دارد . جوانان مجرد باید در زمان و مکان و نحوه خوابیدن خود کاملاً دقت کنند . وقتی به درون رختخواب بروند که واقعا خوابشان می آید ، چرا که درون رختخواب وسوسه انگیز است و اگر خواب به موقع بر او مستولی نشود ممکن است افکار شیطانی به سراغ او بیاید . حتما اطاق خوابش از اطاق خواب پدر و مادر جدا بوده و بسترش از برادران و خواهرانش جدا و با فاصله مناسب باشد . بستری که بیش از حد نرم و گرم باشد وسوسه انگیز است و باید از آن پرهیز نمود . همچنین دمر و خوابیدن ، دستمالی اعضاء خاص ، خوابین با شرت و شلوارک و یا بدون زیر پوش نیز از مواردی است که باید از آن دوری جست .

**۱۴ - درمان بیماری های انگلی ،** برخی از انحرافات جنسی ناشی از بیماری های انگلی است . چرا که این بیماری باعث ایجاد خارش در مواضع خاص و عکس العمل افراد مبتلا می گردد و تکرار ان احساس لذتی در شخص خواهد نمود . پس باید هر چه سریعتر مداوا شود .

**۱۵ - دوش آب سرد ،** جوانانی که از نظر شهوی تحت فشار هستند می توانند با دوش آب سرد آتش شهوت را خاموش نمایند .

می گیرد. دین، عقل و فطرت انسانی ایجاب می کند انسان در انتخاب دوستان و معاشرت های خود توجه ویژه نماید. در قرآن کریم هم آمده است مجرمین در آتش جهنم آرزو می کنند که ای کاش با فلانی دوستی نمی کردو تا گرفتار عذاب الهی نمی شدم.

۱۷ - خودداری از حبس ادرار، پر بودن مثانه به ویژه در هوای سرد عامل دیگری برای تحریک جنیس است. مضافا اینکه این کار بیماری های خطرناکی هم در پی دارد. لذا در روایت داریم که قبل از خواب حتما به دستشویی رفته و خود را عرضه کنید ولو مثانه تان خالی باشد.

منبع اینترنتی: <http://safir47.parsiblog.com/-328196.htm>

### راههای کنترل غریزه جنسی با توجه به تعالیم اسلام

ناکامی جنسی، پی آمدهای ناگواری دارد و مبارزه با اقتضای غریزه در محدوده ای که طبیعت انسان بدان نیاز دارد، غلط است، ولی با برداشتن قید و بندهای اجتماعی، مشکل حل نمی شود، بلکه بر شمار مشکلات افزوده خواهد شد. درباره ی غریزه ی جنسی نیز باید گفت که برداشتن ضابطه ها، عشق واقعی را می کشد و طبیعت را هرزه و بی بندوبار می کند. در این زمینه، هر چه عرضه بیشتر گردد، هوس و میل به تنوع افزایش می یابد. به گفته ی راسل در کتاب زناشویی و اخلاق، عطش روحی در مسایل جنسی غیر از حرارت جسمی است. آن چه با ارضا تسکین می یابد، حرارت جسمی است نه عطش روحی. پس آزادی در مسایل جنسی به شعله ورتتر شدن شهوت ها خواهد انجامید؛ زیرا هوس، سیری ناپذیر است. بنابراین، هر چند ممکن است برخی ممنوعیت های جنسی در روابط اجتماعی زن و مرد، عوارض های روانی و رفتاری پدید آورد، ولی برداشتن

دارد. برای رسیدن به آرامش روانی و کنترل غریزه های انسان، دو چیز لازم است:

1. باید همه ی غریزه های انسان به طور طبیعی، معقول و مطلوب ارضا شود .

2. از تحریک غریزه ها به ویژه غریزه ی جنسی پیش گیری شود .

باید گفت ازدواج بهترین پاسخ به نیاز روحی، روانی و جسمی جوانان است که در پرتو آن، دختر و پسر برای ایجاد کانونی گرم و سرشار از عشق و صفا و آرامش تلاش می کنند و با انس و همدلی، از گرمای وجود یکدیگر لذت می برند و غریزه ی جنسی به صورت طبیعی و معقول، بر آورده می شود. تعبیر از غریزه جنسی و آثار آن بر شخصیت جوانان، به « بحران» قلم پردازی و یا بزرگ نمایی نیست، بلکه حقیقتی است روشن، برای همه کسانی که شخصیت جوان را به خوبی می شناسند و یا خود جوانند و یا دست کم دوران جوانی خود را کم و بیش به یاد دارند. حکمت از غریزه جنسی استمرار و بقای نوع بشر است و به همین جهت سالم ترین، بایسته ترین و مطلوب ترین نوع مواجهه با آن و بهترین راه حل مقابله با آن، ازدواج و نکاح مشروع است. انسان با نکاح به موقع و در وقت نیاز - بی آنکه به دیری یا زودی آن فکر کند - به مقبول ترین و کامل ترین صورت خود به نیازمندی خویش پاسخ مثبت می دهد و پیش از آنکه به عواقب و پی آمدهای آزاردهنده و فشارهای غریزه به دنبال آن عقده های روانی دچار گردد، آن را مهار ساخته و از التهاب آن کاسته است و قبل از آنکه انرژی انباشته آن از وجودش سرازیر شود و دامنش را آلوده کرده و بسوزاند،

در این مورد است .

رسول اکرم (ص) می فرمایند: «یا معشر الشباب! من استطاع منکم الباه فلیتزوّج...»؛ ای

جمعیت، جوانان هر کس از شما توانایی ازدواج دارد ازدواج کند...». از حضرت صادق (ع) روایت

شده است که فرمودند: «جاء رجل إلى أبي عليه السلام فقال له: هل لك من زوجة؟

قال: لا، فقال أبي: ما أحب أن لي الدتيا و ما فيها و آتی بتّ لیلئ و لیست لی زوجة.

ثم قال: الرّکعتان یصلّیهما رجل متزوّج افضل من رجل أعزب یقوم لیله و یصوم

نهاره. ثمّ أعطاه أبي سبعة دنانیر ثمّ قال: تزوّج بهذه. ثمّ قال أبي: قال رسول الله

صلی الله علیه و آله: اتخذوا الأهل فإنّه أرزق لکم؛ مردی به محضر پدرم - که درود خدا

بر او باد - رسید، آن حضرت به او فرمود: آیا همسری داری؟ عرض کرد: نه! پدرم فرمود: من

دوست ندارم همه دنیا و آنچه در آن است از آن من باشد در حالی که یک شب را بی همسر، سر

به بالین گذارم! سپس فرمود: دو رکعت که مرد زن دار بجای آورد بهتر است از مرد بی همسری که

شبش را به نماز قیام کند و روزش را با روزه تمام کند. آنگاه پدرم هفت دینار داد و گفت: با این

پول ازدواج کن. سپس پدرم از رسول اکرم (ص) نقل کرد که فرمود: برای خود تشکیل خانواده

دهید که برای روزی شما بهتر و مفیدتر است.»

اگر برای کسی به هر دلیلی امکان ازدواج نباشد، چنین شخصی تحت هیچ عنوان مجاز نیست روی

به گناه آورد زیرا خطر گناه و آلوده دامنی بسیار فراتر از فشارها و رنجهای عزوبت و بی همسری



کسی یا باید خود را کنترل کند و دست به گناه نیالاید و یا مقدمات ازدواج خود را از هر راه ممکن فراهم آورد. قرآن کریم می فرماید و باید آن کسانی که ازدواج برایشان مقدور نیست عفت بورزند): **و لستعفف الّذین لا یجدون نکاحا حتی یغنیهم الله من فضله والذین یتبغون الکتاب مما ملکت ایمانکم فکاتبوهم ان علمتم فیهم خیرا و آتوهم من مال الله الذی آتاکم و لا تکرهوا فتیاتکم علی البغاء ان اردن تحصنا لتبتغوا عرض الحیوة الدنیا و من یکرههن فان الله من بعد اکراههن غفور رحیم؛** و کسانی که امکانات زناشویی نمی یابند، باید عفت بورزند تا خدا آنها را از کرم خویش بی نیاز گرداند و از مملوکان شما، کسانی که خواستار مکاتبه [باز خرید] خویش هستند، اگر در آنها خیری (توانایی) یافتید، قرار باز خرید آنها را بنویسید، و از مالی که خدا به شما داده است به ایشان بدهید، و کنیزان خود را در حالی که پاکدامنی می ورزند، برای دستیابی به متاع دنیا، به زنا وادار نکنید، و هر کس آنها را به زور وادار کند، بی تردید خدا، پس از اجبارشان، نسبت به آنها آمرزنده ی مهربان است. «سوره نور، آیه ۳۳».

یکی از مباحث مهم و ضروری در تربیت جنسی پیش از ازدواج، شیوه های کنترل و تسلط بر گزینه ی جنسی است؛ کنترل این گزینه به دو صورت ممکن است تحقق پذیرد، ۱- کنترل منفی. ۲- کنترل مثبت .

کنترل منفی

آن جلب می شود و آن این است که کسی با وجود تحریکات مختلف و مواجهه با عوامل انگیزش این غریزه، بخواهد با میل تحریک شده اش مبارزه و مقابله کند و به سوی ارتکاب جرم نرود، چنین کاری گرچه قطعاً بهتر از آرایش دامن و عمل به جرم است، ولی پیامدهای سوء و مخرب آن بر کسی پوشیده نیست. این کار هم به غایت دشوار است و هم زیانبار، و بدین جهت هرگاه شخصی به کنترل غریزه سفارش می شود، با چنین برداشتی از آن، و تصور دشواری و زیانباری آن، از پذیرفتن چنین توصیه هایی سر باز می زند .

### کنترل مثبت

غریزه جنسی اگر با ازدواج مهار نگردد، مطلوب ترین راه تسلط بر آن، کنترل مثبت است و آن پرهیز از صحنه ها و کارهایی است که به تحریک این غریزه می انجامد. این نوع از کنترل، که در حقیقت جنبه پیشگیری دارد هم راحت است و هم بی زیان و بلکه مفید . راحت است، زیرا در این صورت همچون وسیله نقلیه ای است با سرعت معمولی و قانونی، که در مواجهه با خطر، مهار حرکت آن زحمت چندانی ندارد، بر خلاف ماشینی که با سرعتی بسیار فراتر از حد شناخته شده و بایسته خود، سیر می کند که چه بسا به کلی اختیار آن از دست صاحبش بیرون رفته و مصیبتها به بار آورد و کنترل آن هم در صورت تحقق، صدها زیان و رنج و زحمت و اضطراب برای وسیله و صاحب آن به همراه دارد و بی زیان است، زیرا با این حال کنترل غریزه فشاری بر جسم و روان تحمیل نمی کند تا به آن صدمه ای وارد شود و مفید است چون موجب می شود مغز و اعصاب و

جسمی و روحی او بیهوده مصرف نشوند .

طبق قرآن کریم باید کسانی که قدرت و وضعیت مساعد برای ازدواج ندارند عفت پیشه کنند و

عفت در این آیه گرچه در ابتدا مفهوم عمل خاصی منافی با آن را دارد، ولی با تأمل بیشتر معلوم می

شود که آیه کریمه معنایی عام دارد و عفت در همه اعضا و اندام را شامل است .

### شیوه های کنترل مثبت :

1- پرهیز از فکر و ترسیم صحنه های محرک در ذهن و خیال

عبدالله بن سنان از امام صادق(ع) نقل می کند که حضرت(ع) فرمود: « ان عیسی قال

للقواریین: ... ان موسی امرکم ان لا تزنوا و انا امرکم ان لا تحدثوا انفسکم بالزنا

فضلاً عن ان تزنوا فان من حدث نفسه بالزنا كان كمن اوقد في بيت مزوق فافسد

التزويق الدخان و ان لم یخرق البیت : عیسی به اصحاب خود گفت: ... موسی به شما

دستور داد که زنا نکنید و من به شما دستور می دهم که فکر زنا هم در سر نپرورانید تا چه رسد به

اینکه زنا کنید زیرا کسی که خیال زنا کند مانند کسی است که در خانه ای نقش و نگار شده دود و

آتش به پا کند. چنین کاری گرچه خانه را نمی سوزاند ولی زینت و صفای آن را مکدر کرده و

فاسد می کند.»

2- دوری از نگاههای مسموم و مناظر تحریک آمیز

است. در آیه اول می فرماید: «**قل للمؤمنین يغضوا من أبصارهم و يحفظوا فروجهم...**»؛  
به مؤمنان بگو دیدشان را از نامحرمان فرو نشانند و نهانگاههای خود را از وقوع در حرام نگه دارند»  
و در آیه بعدی می فرماید: «**و قل للمؤمنات يغضن من ابصارهنّ و يحفظن فروجهنّ**»  
...؛ به زنان مؤمن بگو چشمهایشان را فرو گیرند و نهانگاههای خویش را محافظت کنند» (سوره  
نور آیه ۳۰ - ۳۱). جالب این است که در هر دو مورد خداوند متعال نخست دستور به مراقبت از  
نگاه محرک و عفت چشم می دهد و آنگاه به حفاظت از عورت فرمان داده است. رسول  
اکرم (ص) می فرماید: «**النّظره سهم مسموم من سهام ابليس فمن تركها خوفي من الله**  
**اعطاه الله ايمانا يجد حلاوته في قلبه؛** نگاه هوس آلود تیری است مسموم از تیرهای شیطان.  
هر کس آن را به جهت خوف الهی ترک کند، خداوند ایمانی به او می بخشد که حلاوت آن را در  
قلب خود احساس می کند.»»

3- گوش ندادن به آوازاها و موسیقیهای تحریک کننده و مبتذل

در حدیثی از حضرت صادق (ع) آمده است: «**إنّ رجلاً سأله عن سماع الغناء، فنهى عنه و**  
**تلا قول الله عزّ و جلّ: «إنّ السّمع و البصر و الفؤاد كلّ اولئك كان عنه مسؤولاً» و**  
**قال يسأل السّمع عمّا سمع و الفؤاد عمّا عقد و البصر عمّا ابصر؛** مردی از آن حضرت در  
باره شنیدن آواز محرک پرسید. حضرت از آن نهی کرده و این آیه را خواندند: به یقین گوش و

بسته و چشم از آنچه دیده است مسؤول بوده و بازخواست خواهند شد.»

4- اجتناب شدید از گفتگوهای دوستانه و نشستهای غفلت زا و معاشرت با دوستان ناباب و گوش

سپردن به سخنان تحریک آمیز

از حضرت امام باقر(ع) این گونه روایت شده است: «**من اصغی إلی ناطق فقد عبده، فإن**

**كان الناطق يؤذی عن الله عزّ و جلّ فقد عبد الله و ان كان يؤذی عن الشیطان فقد**

**عبد الشیطان**؛ هر کس به سخن گوینده ای گوش فرا دهد او را بندگی کرده است، پس اگر

ناطق از خدا بگوید شنونده، خداوند را بنده شده و اگر از شیطان و سخنان شیطانی بر زبانش جاری

کند قطعاً بندگی شیطان کرده است.»

بی تردید پرخوری و بی نظمی در خوردن در ذخیره سازی و انباشتن موادی که نیازمند تفریح باشد مؤثر است، ولی در صورت اعتدال و کم خوری سهم ناچیزی از آن صرف تهیه آن مواد می شود. در حدیثی که قبلاً از پیامبر گرامی (ص) نقل کردیم، آن حضرت پس از آنکه جوانان را به ازدواج ترغیب می کنند می فرمایند: «و من لم يستطع فليصم، فإن الصوم به وِجاء؛ هر کس قدرت بر ازدواج ندارد و روزه بگیرد یقیناً روزه نیروی غریزه او را تضعیف می کند.»

#### 6- اشتغال، ورزش و سرگرمیهای مفید

زیرا با وجود فراغت، هم مواد غذایی در تقویت غریزه به مصرف می رسد و هم فکر و خیال مصروف چاره سازی در تفریح آن می شود و به همین جهت در روایات بر اشتغال و کار و پرهیز از فراغت تأکید بسیار شده است. حضرت امام صادق (ع) در حدیث پر دامنه «مفضّل» می فرمایند: «... و هكذا الانسان لو خلا من الشغل لخرج من الأثر و العبث و البطر الى ما يعظم ضرره عليه و على من قرب منه...»؛ و همین گونه انسان اگر بی کار و فارغ باشد، به بیهودگی و سرمستی دچار می شود و بر اثر آن به مسایلی مبتلا می شود که زیان آن هم بر خود و هم بر نزدیکان او سنگینی خواهد کرد...». ورزش های بدنی نظیر کوهنوردی، شنا و ... نیز می توانند انسان را در مراقبت و تسلط بر این غریزه کمک کنند.

#### 7- تلاوت قرآن

سرعت کار هر پریشانی را رو به سامان می برد و زخمهای پنهان را التیام می دهد، و همتها را تا آسمانها بالا می برد و بشر را از فرو رفتن در عالم حیوانات را نجات می بخشد. امیر مؤمنان (ع) می فرمایند: «**و تعلموا القرآن فانه ربيع القلوب و استشفوا بنوره فانه شفاء الصدور و احسنوا تلاوته فانه انفع القصص...**»؛ قرآن را فرا گیرید زیرا قرآن بهار دلهاست و از نور آن بر مرضها و دردهای خود مرهم بگذارید زیرا آن داروی شفابخش سینه هاست و آن را نیکو تلاوت کنید که به یقین سودمندترین قصه هاست.»

#### 8- روزه داری

پیامبر اسلام (ص) می فرماید: «ای گروه جوانان هر کدام از شما که قدرت ازدواج دارد، ازدواج کند و اگر برای وی مقدور نیست، روزه بگیرد؛ زیرا روزه شهوت جنسی را کنترل می کند». خلاصه اینکه راه حل دین در خصوص نوع مقابله و مواجهه به غریزه جنسی، نخست ازدواج و نکاح مشروع است و در صورت عدم امکان، کنترل مثبت با شرحی که بیان شد و سپس کنترل منفی با وجود همه زیانهای آن، ولی هیچ گاه به بی بند و باری و افسارگسیختگی و آلودگی به گناه رضایت نمی دهد و زیان آن را به مراتب خسارت بارتر و ویرانگیرتر از ضرر کنترل منفی می داند. بزرگان گفته اند: «نفس را مشغول بدار و گرنه او تو را به خود مشغول خواهد ساخت». رسول اکرم (ص) می فرماید نگاه هوس آلود، تیری است مسموم از تیرهای شیطان. هر کس آن را به

احساس می کند .

منبع : <http://www.tahoorkotob.com/page.php?pid=9201>



دغدغه شما تودنی و نعمتی بزرگ است. البته این را بدان جهت نگفتیم که شما را معذور کنیم؛ بلکه واقعیت آن است که برخی به کلی از نفس خود غافل می شوند و آن را به فراموشی می سپارند.

ولی برخی نیز این توفیق را می یابند که اگر چه لغزش هایی دارند ولی همواره از طرف نفس خویش نگران و در جدال و کشمکش با آن هستند.

گاهی کسی دشمنی در خانه و یا بیماری در اندام خود دارد ولی از آن مطلع نیست و لذا اقدامی برای دفع آن نمی کند. این خطرناک ترین نوع دشمن و زیانبارترین نوع بیماری است.

جمله ای را به حضرت مسیح (ع) نسبت می دهند که فرموده است: بیمار کسی نیست که از دردی رنج می برد، بیمار حقیقی آن است که بیمار است ولی خود را سالم می پندارد.

خداوند با حکمت و دانش گسترده خویش همراه با غرایز و نیروهای دیگر، "غریزه جنسی" را نیز در

انسان آفریده است که به هنگام بلوغ شکوفا می شود و اگر به درستی رهبری نشود، ناگزیر طغیان

می کند و شخص را به راه های انحراف و سقوط می کشاند و برای کنترل و هدایت درست این غریزه راه های متعددی وجود دارد که از جمله آنها، ازدواج بدون تشریفات است.

چنان که قرآن کریم در این مورد می فرماید: **وَ أَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَ إِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ**، (سوره نور، آیه ۳۲).

در این آیه ابتدا جوانان را بر ازدواج آسان و ساده و پرهیز از تشریفات دست و پاگیر ترغیب و به

آنان امید داده که مسأله فقر را مطرح نکنند؛ زیرا با اتخاذ شیوه صحیح و منطقی در زندگی، این

مشکل به راحتی حل می گردد.

صیغه عقد ازدواج را به تأخیر انداخته و مدتی را به صورت نامزد باقی بماند و در صورت نبود امکانات ازدواج، قرآن می فرماید: **وَلَيْسْتَغْفِرِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ**، (سوره نور، آیه ۳۳).

خداوند در این آیه، دستور به عفاف و عفت نفس می دهد و این بهترین شیوه و روشی است که با به کار بستن آن روح ایمان و تقوا در انسان پرورش می یابد و سبب تقویت اراده و تسلط بر نفس می شود و روحیه عفت در انسان زنده می گردد.

همچنین با عمل به سفارش های زیر، می توان بر مشکلات روحی و اخلاقی غلبه کرد:

- ۱- سعی و کوشش در انجام وظایف و واجبات دینی.
- ۲- خواندن نماز با حضور قلب و در اول وقت.
- ۳- گرفتن روزه مستحبی به ویژه دوشنبه و پنجشنبه هر هفته.
- ۴- تلاوت قرآن بویژه بعد از نماز صبح.
- ۵- تأمل و اندیشه در آیات قرآن.
- ۶- حتی المقدور سعی در خواندن نماز شب. - سحر خیزی.
- ۷- شرکت در ورزش های فردی و دسته جمعی.
- ۸- تنظیم برنامه برای تمام شبانه روز و پر کردن اوقات فراغت با برنامه های صحیح و سودمند.
- ۹- شرکت در فعالیت های مذهبی و اجتماعی.

شهوت را می‌انگیزاند". (وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۳۸)

و باز فرمود: "نگاه، تیری از تیرهای شیطان است، چه بسا نگاهی که اندوه‌های دراز در پی دارد"،

(وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۱۳۹).

۱۱- عدم معاشرت و دوستی با افراد منحرف و فاسد.

۱۲- انتخاب دوستان مؤمن و سالم.

۱۳ به یاد خدا بودن در همه اوقات.

۱۴ کنترل افکار و نیندیشیدن به صحنه‌های شهوت انگیز.

۱۵ پر خوری و نیز از خوردن غذاهای چرب و پرنرژی و تحریک کننده پرهیز کنید. ۱۷ حتی الامکان

در جای گرم نخواستید.

۱۸ از لباس‌های خشن و گشاد استفاده کنید.

۱۹ از مشاهده صحنه‌های مهیج و تحریک کننده دوری کنید.

۲۰ سعی کنید هیچ گاه تنها نشوید.

۲۱ با آب سرد در فصول مناسب استحمام کنید.

۲۲ برنامه منظم مطالعاتی برای خود قرار دهید و سعی کنید فرصت‌های خود را با تفکر و مطالعه

مناسب پر کنید.

۲۳ سوره یوسف را زیاد بخوانید و در آن تدبّر کنید.

از گناه باشد، قطعاً خداوند مدد کار شما خواهد بود.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا.

منبع : <http://talabehyar.parsiblog.com/369540.htm>

### لیست منابع:

۱- <http://talabehyar.parsiblog.com/369540.htm>

۲- <http://www.tahoorkotob.com/page.php?pid=9201>

۳- <http://safir47.parsiblog.com/-328196.htm>