

عوامل روزمره در کنترل غریزه جنسی

علاوه بر عواملی که در کنترل غریزه جنسی و تسکین شهوت بحث شد، از طریق «تغذیه»، «ورزش» و سایر عوامل روزمره نیز، می توان به مبارزه با این غریزه برخاست.

جوانانی که فعلاً زمینه ازدواج ندارند، باید از بی کاری دوری گزینند، و به هر وسیله ای که باشد خود را سرگرم ساخته، و بدانند که در این دوران جوانی هر چه بخواهند می توانند پیش رفته و در کارهای علمی، فکری، اقتصادی، اجتماعی ... به مراحل عالی دست یابند، و از سوی دیگر این نوع اشتغالات آنان را از کشیده شدن به امور جنسی باز می دارد.

نوع تغذیه و کمیّت و کیفیت آن در تشدید و تسکین شهوت بسیار مؤثر است، بنابراین جوانان آگاه سعی کنند از پرخوری اجتناب نموده، و از غذاهایی که در این زمینه مؤثر است استفاده نمایند. مثلاً انواع غذاهای: لیمودار، گوشت ماده، کافور، ادویه، ترشی، قهوه ... چنانچه در کتابهای مختلف گیاهی و غذایی و جنسی نوشته شده برای تسکین شهوت مؤثر است.

از همه مهم تر تفریحات سالم، کوهنوردی، مسابقات علمی، ورزش روزمره بمقدار لازم، برنامه های بسیار سودمند، در تقلیل و تسکین غریزه جنسی فوق العاده مفید می باشد.

در دین مقدس اسلام در مورد همه اینها دستورات خاصی داشته، و خود حضرات معصومین علیهم السلام، و در رأس آنان رسول خدا(ص) دوستدار ورزشکاران بوده، و در موارد زیادی شخصاً در مسابقات ورزشی، شرکت فرموده، و برای برندگان جوایزی را اهداء نموده است.

و بالاخره جوانان غیرمتأهل بیش از دیگران باید از صحنه های شهوت انگیز دوری گزینند، از تماشای فیلم های خطرناک، سریال های زناشوئی، عکس های سکسی، شنیدن صداهای مهیج دختران و زنان، از حضور در مجالس نامطلوب کلوپ ها و پارتی ها و سینماها، خواندن موضوعات شهوت انگیز، و رفاقت و مصاحبت دوستان بوالهوس خودداری نمایند، و الّا گرفتار دام های خطرناک شیطان، و شیاطین انسان نما خواهند شد، و ندامت و پشیمانی های بعدی نتیجه نخواهد داشت.

راههای کنترل غریزه جنسی با توجه به تعالیم اسلام

اکامی 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 کُشد 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 ورتر 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 ممنوعیت های قانونی و مشروع و دادن آزادی بی حدّ و مرز، پی آمدهای بسیار خطرناک تری دارد. برای رسیدن به آرامش روانی و کنترل غریزه های انسان، دو چیز لازم است:

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

۲. 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، آن را با پاسخ طبیعی و مشروع - بی اضطراب و نگرانی - فرو نشانده است و این نخستین توصیه دین در این مورد است.

رسول اکرم(ص) می فرمایند: «یا معشر الشباب! من استطاع منکم الباه فلیتزوج... 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 احبّ أن لي الدنيا و ما فيها و انى بتّ ليلة و ليست لي زوجة. ثم قال: الرّكعتان يصلّيهما رجل متزوّج افضل من رجل أعزب يقوم ليله و يصوم نهاره. ثمّ أعطاه أبى سبعة دنانير ثمّ قال: تزوّج بهذه. ثمّ قال أبى: قال رسول الله صلى الله عليه و آله: اتخذوا الأهل فإنّه ارزق لكم؛ مردى 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 است و در صورت خوف وقوع در گناه، ازدواج به هر صورت ممکن واجب می شود. و لذا چنین 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 الذین لا یجدون نکاحا حتی یغنیهم الله من فضله والذین یتتغون الكتاب 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 بازخرید 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 غریزه ی جنسی است؛ کنترل این غریزه به دو صورت ممکن است تحقق پذیرد، ۱- کنترل منفی. ۲- کنترل مثبت.

کنترل منفی

غالبا وقتی سخن از کنترل غریزه جنسی به میان می آید، توجه اشخاص به سمت و سوی نوع 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 قوای بدن در حالت عادی به سر برند و تعادل روانی شخص محفوظ بماند و انرژی و سرمایه های 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 :

۱- 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: «انّ عیسی قال للحواریین: ... انّ موسی امرکم ان لا تزنوا و انا امرکم ان لا تحدّثوا انفسکم بالزنا فضلاً عن ان تزنوا فانّ من حدّث نفسه بالزنا کان کمن اوقد فی بیت مزوّق فأفسد التزویق الدّخان 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».

۲- دوری از نگاههای مسموم و مناظر تحریک آمیز

قرآن کریم در دو آیه متوالی دستور به اغماض و نگهداری چشم از نگاه حرام و هوس آلود داده است. در آیه اول می فرماید: «قل للمؤمنین یغضوا من ابصارهم و یحفظوا 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 یغضضن من ابصارهنّ و یحفظن 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 ابلیس فمن ترکها خوفا من اللّٰه اعطاه اللّٰه ایمانا یجد حلاوته فی 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».

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

در حدیثی از حضرت صادق(ع) آمده است: «إِنَّ رَجُلًا سَأَلَهُ عَنْ سَمَاعِ الْغِنَاءِ، فَنَهَى عَنْهُ وَ تَلَا قَوْلَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ: «أَنَّ السَّمْعَ وَ الْبَصَرَ وَ الْفُؤَادَ كُلَّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» وَ قَالَ يَسْأَلُ السَّمْعَ عَمَّا سَمِعَ وَ الْفُؤَادَ عَمَّا عَقَدَ وَ الْبَصَرَ عَمَّا أَبْصَرَ؛ مُرَدِّى مِنْ ذَلِكَ أَنَّ حَضْرَتَ دَر بَارَه شَنِیدِن آوَاز مُحْرَك پَرَسِید. حَضْرَت از آن نهی کرده و این آیه را خواندند: به یقین گوش و چشم و دل هر یک مورد سؤال خواهند بود و فرمود: گوش از آنچه شنیده و قلب از آنچه بدان دل بسته و چشم از آنچه دیده است مسئول بوده و بازخواست خواهند شد».

۴- 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: «مَنْ اصْغَى إِلَى نَاطِقٍ فَقَدْ عْبَدَهُ، فَإِنَّ كَانَ النَّاطِقُ يُؤْذِي عَنْ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ فَقَدْ عْبَدَ اللَّهَ وَ إِنْ كَانَ يُؤْذِي عَنْ الشَّيْطَانِ فَقَدْ عْبَدَ الشَّيْطَانَ؛ هَر كَس بِه سَخْن گَویندِه ای گُوش فَرَا دِهْد او رَا بِنْدگی كَرْدِه اسْت، پَس اِگَر نَاطِق از خِدا بگوید شنونده، خِداوند رَا بِنْدِه شْدِه و اِگَر از شَیْطَان و سَخْن شَیْطَانِی بَر زَبَانِش جَارِی كَنْد قَطْعَا بِنْدگی شَیْطَان كَرْدِه اسْت».

۵- اعتدال در خوردن

بی تردید پرخوری و بی نظمی در خوردن در ذخیره سازی و انباشتن موادی که نیازمند تفریغ 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 یستطع فلیصم، فإن الصوم به و جاء؛ هر کس قدرت بر ازدواج ندارد و روزه بگیرد یقیناً روزه نیروی غریزه او را تضعیف می کند».

۶- 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 پردامنه «مفضل» می فرمایند: «... و هكذا الانسان لو خلا من الشغل لخرج من الأشر و العبث و البطر الی ما یعظم ضرره علیه و علی 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.

۷- تلاوت قرآن

بی شک انس با قرآن، تلاوت، تدبیر و تفکر در مضامین آن، خود شفای هر دردی است که به 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 تعلّموا القرآن فانه ربیع 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».

۸- روزه داری

پیامبر اسلام (ص) می فرماید: «ای گروه جوانان هر کدام از شما که قدرت ازدواج دارد، ازدواج کند و اگر برای وی مقدر 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 بارتتر 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 جهت خوف الهی ترک کند، خداوند ایمانی به او می بخشد که حلاوت آن را در قلب خود احساس می کند.

کنترل غرایز جنسی و هواهای نفسانی در پرتو آموزه های روایی

اصلاح و تهذیب نفس در جوانی

عفت و پاکدامنی، نتیجه مبارک تقوای الهی و مایه ارزش معنوی و نزدیکی به خداوند است. این حالت پسندیده و فضیلت برتر روحی - اخلاقی، در دوران جوانی مایه زیبایی درون و اهل آن سزاوار ستایش است. در دوران جوانی، کشورجان در معرض هجوم لشکر شهوت است و عفت، تنها نیروی محافظ آن پس جوان باید با تقویت این نیرو، پیروز این میدان مبارزه شود. یکی از مشکلات اساسی دوران جوانی، کنترل غرایز است؛ غرایزی که بر اثر رشد جوان کم کم طغیان می کند و همه وجود او را در دام خود، اسیر و او را از هرگونه حرکت سازنده باز می دارد. جوانی که از ارزش و بهای لحظه های جوانی آگاه است، هرگز از آینده خود بی خبر نمی ماند و در راه خودسازی و اصلاح نفس به سختی می کوشد. و تلاش ورزیدن در این راه از سفارش های پیاپی و مؤکد ائمه دین است. حضرت علی علیه السلام می فرماید:

لا تترك الأجتهد في اصلاح نفسك فانه لايعينك عليها إلا الجد.

کوشش و برای اصلاح درون و خودسازی را رها نکن؛ زیرا جز تلاش و جدیت، چیزی تو را در برابر نفست یاری نمی‌کند.

اصلاح نفس و تلاش برای مبارزه با نفس و منکر، به ویژه در دوران جوانی، از سفارش‌های مؤکد ائمه دین و خداوند قادر است.

رویارویی شهوت و عقل، در جوانی

نیروی غریزه جنسی، برای بقای نسل و ادامه حیات، در سرشت آدمی به ودیعه نهاده شده است. نیز در دوران جوانی که دوره رشد همه جانبه انسان است، غرایز انسانی و در رأس آنها غریزه جنسی رشد چشم‌گیری می‌یابد. طغیان برخی غریزه‌ها به ویژه غریزه قدرتمند شهوت، جوان را با بحران رو به روی می‌سازد و فکر و دل جوان را به خود مشغول می‌کند. همچنین نیروی عقل و اندیشه را در انزوا قرار می‌دهد و راه حق و حقیقت را می‌بندد. امام معصوم علیه‌السلام به این موضوع، چنین اشاره می‌کند: «هوای نفس، قوی‌ترین نیروی مسلط بر انسان است و همین نیروست که انسان را از حق باز می‌دارد».

نیروی شهوت و هوای نفس، دشمن دیرین عقل است و با طغیان گری خویش، عقل را اسیر می‌سازد، چنان‌که حضرت امیرمؤمنان، علی علیه‌السلام بارها همگان را به این امر توجه می‌داد که: «كَمْ مِنْ عَقْلٍ أُسِيرَ تَحْتِ هَوَى أَمِيرٍ؛ چه بسیار عقلی اسیری که زیر دست و گرفتار هوایی است که امیر و فرمانده است».

بر اثر این آسیب، برخی جوانان در دوران جوانی دچار گونه‌ای ناهماهنگی رفتاری و ضعف عقلی می‌شوند و از این رهگذر، به نوعی بی‌بندوباری و بی‌قیدی تن می‌دهند. در این دوران، نیروی شهوت با قدرت و شدت تمام‌تر، روح جوان را تسخیر می‌کند و او را به بی‌راهه می‌کشانند. در این باره، این سفارش گران‌سنگ حضرت علی علیه‌السلام شایسته توجه و اندیشه است که:

غلبَةُ الشَّهْوَةِ تَبْطُلُ الْعِصْمَةَ وَ تَوْرِدُ الْهَلَاكَ.

چیرگی شهوت، مایه از بین رفتن نیروی بازدارنده در برابر گناه، عامل نابودی است. شهوت یک نیروی استعماری درونی است که جسم و جان را به خدمت می‌گیرد و راه را بر رشد و تعالی انسان می‌بندد. به فرموده امام علی علیه‌السلام:

مَنْ لَمْ يَمْلِكْ شَهْوَتَهُ يَمْلِكْ عَقْلَهُ؛

هر کس شهوت خود را در دست نگیرد، عقلش را هم به دست نمی‌گیرد».

در پرتو چیرگی بر شهوت‌ها، ارزش آدمی در امان می‌ماند و در صورت شکست شهوت اندیشه و عقل شهوت، تباہ و نابودی آدمی حتمی است.

پی‌آمدهای طغیان غرایز و چگونگی مهار آن

برخی از گناهان که در پی طغیان غریزه شهوت دامن‌گیر جوانان می‌شود، اثر بسیار ناگواری بر دستگاه مغز و اعصاب جوان بر جای می‌گذارد. قدرت اندیشه و حافظه او را در صورت زیاده‌روی جوان در پیروی از غریزه جنسی، سلول‌های مغزی او از بین می‌روند. یکی از گناهانی که آثار بسیار خطرناکی بر روی جسم و روح عامل می‌گذارد، گناه خودارضایی است. برای غلبه بر نیروی شهوت و رهایی از این عادت ناپسند، گفته کانت تأمل برانگیز است، او می‌گوید:

هیچ چیز مانند خودارضایی، ذهن و جسم را ضعیف نمی‌کند و این نوع شهوترانی، به کلی با طبیعت آدمی مغایر است، ولی این موضوع نباید از جوان پنهان بماند، بلکه باید آن را با همه زشتی‌اش پیش روی او قرار داد. به او بگوییم که بدین طریق، از تولیدمثل خواهد افتاد و یادآور شویم که این عادت زشت، بیش از هر چیز دیگری، قدرت جسمی‌اش را تباہ خواهد کرد با این کار، سبب پیری زودرس و صاحب عقلی واقعا ضعیف خواهد شد.

در آموزه‌های دینی و اخلاقی، برای چیرگی بر نیروی شهوانی، هشدارهایی داده شده است که از آن جمله‌اند: آگاهی از پی‌آمدهای شوم آن، توکل بر یاری خدا، برخورداری از اراده و توان خدادادی، همراهی با دوستان آگاه و دل‌سوز و باوفا، تقویت نیروی عقل و اندیشه سالم، بهره‌گیری از تخصص افراد کارشناس و آگاه، توجه عمیق به امور عبادی و عملی، و ارتباط پیوسته با خدا، توجه به ورزش، دوری از پرخوری و گرایش به روزه‌گرفتن و کم‌خوری. رعایت و اهتمام همیشگی این دستورها نه تنها مایه‌رهایی از وسوسه‌های جوانی می‌شود، بلکه روح جوان را پالایش، اراده او را محکم و فکر او را جلا و قلب او را صفا می‌دهد. مولوی چه زیبا سروده است: ترک شهوت‌ها و لذت‌ها سخاست هر که در شهوت فرو شد، برنخاست

پیروی از شهوت‌ها، دریچه‌گناهان به سوی آدمی را می‌گشاید و پی‌آمدهای جسمی و روحی جبران‌ناپذیری برجا می‌گذارد.

پی آمدهای خطرناک پیروی از شهوت‌ها

شایسته است که جوانان به درستی از پی آمدهای خطرناک شهوت‌رانی آگاه شوند و با علم به آن، از جاده انحراف و گمراهی فاصله بگیرند. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «شهوت، عقل آدمی را به آتش می‌کشد و قلبش را می‌میراند.» از آن حضرت، در حدیثی دیگر نقل است: «من تسرها الى الشهوات تسرع اليه الآفات؛ کسی که به سوی شهوت‌ها می‌شتابد، آفت‌ها نیز به سوی وی می‌شتابند.» در حقیقت، انسانی که در پی شهوت‌ها و خواسته‌های نامشروع حرکت می‌کند، به زودی از کار خود پشیمان و سرافکنده خواهد شد و در حزن و اندوه عمر و شخصیت تباہ شده فرو خواهد رفت. امیرپارسایان، علی علیه‌السلام می‌فرماید: «کم من شهوة ساعة أوريت حزنا طويلا؛ چه بسیار شهوت‌های زودگذر که پشیمانی و رنج طولانی در پی دارد.» البته کسی که بنده شهوت است، از کسی که بنده دیگران است، زبون‌تر و پست‌تر است، چنان‌که حضرت علی علیه‌السلام در سخنی به یاد ماندنی فرمود: «عبده الشهوة أذل من عبد الرق».

پیروی از شهوت‌ها، ناتوانی نیروی عقل و اراده و پشیمانی و خواری گنه‌کار را در پی دارد.

فریزه جنسی: نگاه ابزاری یا استقلالی

در میان خواسته‌ها و غرایزهای موجود در نفس بشری، غریزه جنسی، آشکارتر و نمایان‌تر است. در نگاه استقلالی به غریزه‌ها و شهوت‌ها، هراندیشه و عمل و راهی که به مطلوب غریزی بینجامد، جایز و روا شمرده می‌شود. چشم‌چرانی، خودارضایی، میل و گرایش به دیدن صحنه‌های مهیج و مانند آن، نتیجه نظر استقلالی به غریزه جنسی و در حقیقت، نادیده گرفتن مرتبه انسانی بشر است. بر اثر همین نگاه، برخی از افراد همه چیز را در دایره مادی، جنسی و شهوی دنبال می‌کنند و می‌کوشند از هر راه ممکن به خواسته‌های خود برسند. در مقابل این نگرش، نگاه ابزاری به غریزه جنسی وجود دارد که آن را عاملی برای رشد انسانی و ابزاری برای رسیدن به کمال و آراستگی به ویژگی‌های برجسته اخلاقی می‌شمارد. در این حال، به خواسته‌های شهوانی، در دایره عقل و شرع پاسخ داده می‌شود. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید:

العاقل منْ عصى هواه فی طاعة ربه.

عاقل، کسی است که در راه اطاعت پروردگار، با هوای نفس مخالفت می‌کند.

آن بزرگوار در رهنمودی دیگر فرمود: «بر هوای خود مالک شو!» گرایش‌های شهوانی، از حیطة اختیار خارج است، ولی هدایت و جهت دهی به آن و شیوه به کارگیری آن، به چگونگی اراده و اختیار آدمی مربوط است. در مجموع، نگاه ابزاری به غریزه جنسی و استفاده درست از آن، بسیار سازنده است، ولی نگاه

استقلالی به خواهش جنسی و خارج ساختن آن از دایره عقل و دین، هر چند لذت‌های شهوانی به همراه دارد، به قیمت تباهی مرتبه انسانی و از دست دادن فضیلت تمام می‌شود.

هدف قرار دادن غریزه جنسی و پاسخ دادن به آن از هر راه ممکن، پی‌آمدهای زیان‌باری به همراه دارد، ولی کنترل غریزه‌ها و جهت‌دهی آن در راه درست، زمینه رشد و کمال آدمی را فراهم می‌کند.

مددخواهی از خداوند. برای کنترل غریزه‌ها

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید:

ایها الناس من سلك الطريق الواضح ورد الماء و من خالف وقع فی التیة.

ای مردم، هر که راه روشن و راست را بپیماید، به آبادی می‌رسد و هر که به بی‌راهه برود، در بیابان بی آب و گیاه فرود می‌آید.

انسان سیراب شده از زلال معنویت که از گنداب‌های آلوده و خواهش‌های نفسانی

رو می‌گرداند و تنها رو به خالق آسمان‌ها دارد. آن گاه نیز که در برابر پیروی از

خواهش‌های نفسانی قرار می‌گیرد، می‌گوید: «رب السُّجن احب الی مما یدعونی الیه؛

پروردگارا زندان برایم محبوب‌تر است از آنچه مرا به آن فرا می‌خوانند.» (یوسف:

۳۴). به راستی حضرت یوسف چه نگاهی به خواهش جنسی و لذت‌های شهوانی

داشت که زندان را بر راحت‌طلبی در کاخ عزیز مصر ترجیح می‌داد؟! در وجود

یوسف علیه‌السلام، عقل و ایمان حاکم است و او آن جایی را دوست دارد که

بتواند، با ارزش‌ترین گوهر وجود خود، یعنی پاکی را از مکر و فریب راهزنان عزت،

شرف و شخصیت حفظ کند، هر چند آنجا از سخت‌ترین شرایط اقلیمی، اقتصادی و

جسمی باشد. او زندان را برمی‌گزیند تا جهل، جای‌گزین عقل نشود و در این راه،

از خداوند متعال نیز یاری می‌خواهد:

والا تصرف عنی کیدهن اصّب الیهن و اکنّ من الجاهلین. (یوسف: ۳۴)

و اگر کید اینان را از من برنگردانی، به آنان مایل می‌شوم و آن گاه از جاهلان خواهم بود.

و با این اندیشه و تصمیم والا و کنترل اراده است که از سوی حق نیز پاسخ می‌شنود:

فاستجاب له ربه فصرف عنه کیدهن انه هو السميع العليم. (یوسف: ۳۴)

پروردگارش دعای او را به اجابت رساند و کید ایشان را از او بگردانید و به راستی خدا شنوای داناست.

کسی که با خداوند چنین پیوندی دارد، از لذت برتر؛ یعنی جمال محبوب و محبت به او بهره‌مند می‌شود و به آسانی در دام شهوت‌ها گرفتار نمی‌آید.

در صورتی که انسان رشته پیوند خود را با خداوند، محکم و در هر حال به او تکیه کند، به راحتی در دام شهوت‌ها و انحراف‌ها نمی‌افتد.