بررسى مشكلات جوانان(3)

تعديل غريزه جنسى

محمد سبحانى نيا

در شماره پيشين, راه هاى مقابله با انحرافات جنسى را كه جنبه پيش گيرى داشت, بررسى كرديم. در اين شماره به روش هاى تعديل غريزه جنسى كه جنبه درمانى دارد, مى پردازيم.

1. توجه به كرامت انسانى

يكى از عوامل مهم غلبه بر شهوت, شناخت شأن و منزلت خويش و احياى شخصيت معنوى است. امام على(ع) مى فرمايد: (من كرمت عليه نفسه هانت عليه شهواته;1 كسى كه نفسش را احترام كرد, شهوت در نظرش پست و كوچك مى شود.)

جوانان به طور طبيعى عزت طلب و ذلت گريزند و در هيچ شرايطى, خوارى و پستى را برنمى تابند. مهم آن است كه بى پروايى جنسى به عنوان عامل تباه كننده عزت و شرافت انسانى شناخته شود. اگر كسى بداند كه پيروى از شهوات و ارضاى غريزه جنسى به صورت نادرست با آبروريزى و رسوايى همراه است, قطعاً از انجام كارهايى كه به شخصيت او آسيب وارد مى كند, خوددارى مى كند. امام على(ع) مى فرمايد: (كسى كه شرافت ذاتى اش را بشناسد, خود را از پستى شهوت مصون مى دارد)2. از اين بيان حكيمانه مى توان چنين نتيجه گرفت كه يكى از راه هاى غلبه بر شهوت و حفظ عفت و پاكى مردم به خصوص جوانان, آگاه بودن آنان به شخصيت والاى انسانى و توجه دادن به پيامدهاى ناگوارِ بى بند وبارى جنسى است.

بر اين اساس در روايات معصومين ـ عليهم السلام ـ به ناسازگاريِ تعاليِ روح و روان با آزادى كامل غرايز و شهوات تأكيد شده است. امام على(ع) مى فرمايد: (كسى كه بر نفس خود حاكم شد, شأن و منزلتش بالا گرفت و كسى كه نفسش فرمانرواى او شد, قدر و قيمتش كاسته شد).3 دليلش آن است كه هرچند جوان براساس فطرت انسانى خود به سجاياى اخلاقى نظير راستى و درستى, عدل و انصاف, امانت دارى و وفاى به عهد و غيره تمايل دارد, اما در مقابل, غريزه جنسى نيز يكى از نيرومندترين تمايلات آدمى به شمار مى رود و در صورتى كه اين خواهش سوزان تعديل نشود و به صورت خودسر عمل كند, طبيعى است كه وجدان اخلاقى و تمايلات انسانى را سركوب مى كند و براى ارضاى شهوت جنسى, ممكن است به انواع رذايل اخلاقى نظير دروغ, تهمت, خيانت در امانت, عهدشكنى و جنايت و… دست بزند و به عزت نفس خويش آسيب برساند. امام على(ع) چه زيبا فرموده اند: (كم من لذة دنيّة منعت سنيّ درجات4; چه بسا لذت ناچيزى كه آدمى را از نيل به درجات عالى انسانى باز مى دارد.)

2. ياد مرگ

عامل ديگرى كه در غلبه بر شهوت و كنترل و تعديل غريزه جنسى نقش مهمى دارد, ياد مرگ و قيامت است. امام على(ع) مى فرمايد: اى بندگان خدا, برحذر باشيد از مرگ و از سختى هاى آن. وقتى نفستان خواست شما را درباره شهوات به تباهى بكشاند زياد به ياد مرگ باشيد, زيرا براى موعظه, ياد مرگ كافى است. رسول خدا(ص) اصحاب خود را درباره مرگ بسيار سفارش مى كرد و مى فرمود: (زياد مرگ را ياد كنيد, زيرا ياد مرگ, شكننده لذات نفسانى و حايل ميان تو و شهوات است.)5

3. ازدواج

راه صحيحِ ارضاى غريزه جنسى, ازدواج قانونى است. رسول خدا(ص) مى فرمايد: (اى گروه جوانان, هريك از شما كه قدرت ازدواج دارد حتماً اقدام كند, زيرا اين خود بهترين وسيله است كه چشم را از نگاه هاى آلوده و عورت را از بى عفتى محافظت مى كند).6 هرچند از نظر اسلام, ازدواج به خودى خود مستحب است ولى در جايى كه ترك گناه منوط به آن باشد, آن را واجب مى داند. فقهاى عالى مقام فرموده اند: (كسى كه به دليل نداشتن زن به حرام مى افتد, واجب است زن بگيرد).7 بر اين اساس, دين مقدس اسلام به منظور مقابله با انحرافات جنسى, وظيفه بسترسازى ازدواج را متوجه پدر خانواده و حاكم اسلامى كرده است.

4. عفت پيشگى

قرآن مجيد راه مقابله با طغيان غريزه جنسى را در صورت فراهم نبودن زمينه ازدواج, عفت پيشگى و يا خويشتن دارى در امور جنسى مى داند و مى فرمايد: (وليستعفف الذين لايجدون نكاحاً حتى يغنيهم الله من فضله;8 آن ها كه وسيله ازدواج ندارند بايد عفت پيشه كنند تا خداوند آنان را به فضلش بى نياز كند). بر اين اساس, قرآن كريم افرادى از عفيفان را به عنوان الگو به مسلمانان معرفى كرده است كه در رأس آن ها حضرت يوسف(ع) است. او در سخت ترين شرايط و در حالى كه همه اسباب گناه برايش فراهم بود, خود را حفظ كرد و در برابر امواج شديد شهوت ايستادگى نمود و آبرومندانه از يك امتحان بزرگ الهى سربلند بيرون آمد.

(گرچه حضرت يوسف(ع) با وجود عفت از سوى همسر عزيز مصر (زليخا) متهم به خيانتى شد كه ممكن بود به قيمت جانش تمام شود, ولى خداوندى كه وعده حمايت از مؤمنان پاك دامن را داده است, توسط گواهى كودك شيرخوارى كه در گهواره بود, به صورت معجزه آسايى او را نجات داد).9

حضرت يوسف(ع) به درگاه خداوند عرضه مى دارد: (پروردگارا! زندان نزد من محبوب تر است از آن چه اين ها مرا به آن مى خوانند).10 سرانجام ايشان به زندان افتاد, ولى روح بلندش از آلودگى به گناه محفوظ ماند و با حفظ آبرو و عفت به همه چيز رسيد تا جايى كه بر تخت قدرت عزيز مصر تكيه زد; در حالى كه همه آلودگان رسوا شده و كنار رفتند.

شبيه اين واقعه براى مرحوم شيخ رجبعلى خياط نيز اتفاق افتاده است. او خياطى بود درست كار كه از جوانى به دنبال كمالات انسانى بود. مبدأ تحول و نقطه عطف وى ماجرايى است بسيار تكان دهنده اما عبرت آميز كه در پى مى آيد.

ـ تجربه توحيد

آقاى ميلانى اين واقعه را از زبان خود شيخ چنين نقل مى كند:

در ايام جوانى, دخترى رعنا و زيبا از بستگان, دلباخته من شد و سرانجام در خانه اى خلوت مرا به دام انداخت. با خود گفتم: رجبعلى, خدا مى تواند تو را خيلى امتحان كند, بيا يك بار تو خدا را امتحان كن و از اين حرامِ آماده و لذت بخش براى خدا صرف نظر كن. پس به خداوند عرضه داشتم: خدايا, من اين گناه را براى تو ترك مى كنم تو هم مرا براى خودت تربيت كن.11 آن گاه دليرانه هم چون يوسف(ع) در برابر گناه مقاومت مى كند و از آلوده شدن دامن به گناه اجتناب مى ورزد و اين خويشتن دارى و عفت پيشگى, موجب بصيرت و بينايى او مى گردد.

ـ جوان بزّاز

نمونه ديگر, داستان ابن سيرين است. او در دوران جوانى بزازى مى كرد. روزى زنى او را ديد و شيفته جمالش شد و به بهانه خريد جنس, او را وارد خانه خود كرد و درها را بست و در برابر ابن سيرين حركاتى انجام داد تا بلكه او را بفريبد; ولى او از خدا ترسيد و به زن گفت: به خدا پناه مى برم. سپس او را نصيحت كرد و عواقب زشت خواسته او را شرح داد ولى زن دست برنداشت. سرانجام ابن سيرين براى نجات خود از گناه, حيله اى شرعى به كار برد و به زن گفت: پس اجازه بده به دست شويى بروم. او به دست شويى رفت و خود را به نجاست آلوده كرد. وقتى زن او را با آن وضعيت ديد از او متنفر شد و وى را از خانه اش بيرون كرد و بدين ترتيب خود را از آلودگى معنوى نجات داد. خداوند نيز به سبب اين عمل, علم تعبير خواب را به او آموخت.12

البته تسلط بر نفس و حفظ عفاف و تعديل غريزه جنسى, كار بسيار دشوارى است كه نياز به مقاومت سرسختانه دارد. امام على(ع) مى فرمايد: (شهوت ها و خواسته هاى نفسانى, بيمارى هاى كشنده هستند و بهترين دواى آن ها, صبر و پايدارى در برابر آن هاست.)13

ـ جهاد اكبر

بر اين اساس, در روايات معصومين از جنگ و مبارزه با نفس سخن گفته شده است تا جايى كه از آن به عنوان جهاد اكبر ياد شده است. رسول خدا(ص) سپاهى را به جنگ دشمن فرستاد. هنگامى كه از جنگ برگشتند, به آن ها فرمود: آفرين بر كسانى كه جهاد كوچك را انجام دادند ولى جهاد اكبر هنوز بر آن ها واجب است. گفته شد: يا رسول الله, جهاد اكبر كدام است؟ فرمود: جهاد با نفس.14

همان طور كه در جهاد مسلحانه, هر ضربه اى كه بر دشمن وارد شود و هر سنگرى كه به وسيله سپاهيان مفتوح گردد, به همان مقدار دشمن ضعيف مى شود و سپاهيان نيرومند مى گردند, در جهاد با نفس نيز هر ضربه اى كه بر نفس اماره وارد آيد و با خواسته ها و هوس هاى غير مشروعش مخالفت شود, به همان مقدار او ضعيف و شما قوى تر و براى فتوحات بعد آماده تر مى شويد.15 البته كسانى كه در اين ميدان مبارزه مخلصانه وارد شوند مشمول الطاف خفيه الهى خواهند شد. قرآن مجيد مى فرمايد: (كسانى كه در راه ما جهاد كنند, راه هاى خود را به آن ها نشان مى دهيم.)16

5. تقويت اراده

از آن جا كه جاذبه هاى جنسى, بسيار قوى و عوامل تحريك كننده فراوان اند, مبارزه با آن عزمى راسخ و اراده اى خلل ناپذير مى طلبد. به ويژه اگر زياده خواهى جنسى به صورت عادتِ ناپسند خود ارضايى درآمده باشد; در اين صورت, هم چون خصايص طبيعى و ذاتى, دامنه دار و پر نفوذ و به منزله طبيعت دوم درمى آيد. چنان كه امام على(ع) فرموده است: (العادة طبع ثان; عادت, طبيعت دوم آدمى است).17 از اين رو رهايى از عادات ناپسند بسيار دشوار و مشكل است تا جايى كه به فرمايش امام حسن عسكرى(ع) برگرداندن معتاد از عادت خود چيزى شبيه اعجاز است.18

در عين حال, قدرت اراده انسان بر توانايى عادات غلبه دارد. كسانى كه مى خواهند از دام خطرناك انحرافات جنسى خارج شوند بايد واقعاً از اعماق وجود خود براى ترك عادات ناپسند تصميم گيرى و هرگونه شك و ترديد را از خود دور كنند. البته همان طورى كه كسب عادت ناپسند و اصل انحراف جنسى به تدريج صورت گرفته, ترك آن نيز بايد با تأنى انجام گيرد.

بعضى از جوانان مبتلا به انحرافات جنسى و از جمله خود ارضايى مى گويند: ما قادر به تصميم گرفتن نيستيم و نيروى تصميم از ما سلب شده است. بارها تصميم گرفته ايم اما باز شكسته ايم. در پاسخ اين افراد بايد گفت: (شكستن تصميم به معناى از بين رفتن همه آثار آن در وجود انسان نيست. همين تصميم شكسته شده رسوباتى در اعماق دل و روح انسان باقى مى گذارد و زمينه را براى تصميم نهايى بيش از گذشته آماده مى كند. شخصى به امام صادق(ع) عرض كرد: فلانى مبتلا به يك نوع انحراف جنسى شده و از خود هيچ گونه اراده اى ندارد. حضرت با عصبانيت فرمود: چه مى گويى؟ آيا حاضر است اين عمل را پيش روى مردم هم انجام دهد؟ عرض كردند: نه. فرمود: پس معلوم مى شود به اراده و اختيار خود اوست.)19

آن چه در شروع كار مهم است, خواستن و انگيزه داشتن است. مهم آن است كه انسان احساس درد كند تا به دنبال درمان بگردد و بداند كه گذشت زمان و تكرار عادات ناپسند به زيان او تمام مى شود, زيرا خواهش هاى نفسانى و غريزه جنسى در حد معيّنى متوقف نمى گردد و هدفى جز اشباع كامل ندارد. امام على(ع) مى فرمايد: (پيش از آن كه تمايلات نفسانى به تندروى عادت كنند با آن ها بجنگ, زيرا اگر نيرومند شوند فرمانرواى تو خواهند شد و تو را به هر سو كه بخواهند مى برند و در نتيجه, قدرت مقاومت در برابر آن ها را از دست خواهى داد.)20

مولوى مى گويد:

زانك خوى بد بگشتت استوار

مور شهوت شد ز عادت هم چو مار

مار شهوت را بكش از ابتدا

ور نه اينك گشت مارت اژدها21

ييكى از شيوه هاى تقويت اراده, تلقين مثبت است. براى مقابله با زياده خواهى جنسى و ترك عادات ناپسند (مانند خودارضايى) كه از آن نشأت گرفته است, لازم است با تلقين و القاى افكار مثبت, در تغيير شرايط اقدام مؤثر به عمل آيد. روان شناسان تلقين را يكى از مؤثرترين راه ها براى مبارزه و تضعيف يك صفت ناهنجار و جاى گزينى صفتى پسنديده در روان آدمى مى دانند و با اين روش به مداواى بيماران روحى و حتى جسمى خويش مى پردازند.

(اميل كوئه) از روان شناسانى بود كه براى نخستين بار از تجربه (خود تلقينى) بهره گرفت. (پير داكو) در اين باره مى نويسد: سكوئهز حق داشت كه مى گفت: هنگامى كه نيروى تخيل با اراده به رويارويى و پيكار برمى خيزد, اين نيروى تخيل است كه بى هيچ برو برگردى پيروزى را نصيب خود مى سازد. به اين ترتيب سكوئهز براى نفسانيات و ضمير باطن و كلاً براى نيروى تخيل, نقش مهمى قائل مى شد. او مى كوشيد تا تلقين بيمارگونه را با ضد آن كه پايه صحيح و سالم داشته باشد, از بين ببرد.)22

باز مى نويسد: (آرى, نيروى شگرف تلقين را نمى توان دست كم گرفت و از اين رو مى توان هر روزه تمرين ها را انجام داد و به نتيجه اى دلخواه دست يافت. در اين جا مى خواهم از تلقين عميق سخن بگويم كه مى تواند در درمان ناتوانايى هاى جنسى, ترس ها, اضطراب ها, بى خوابى ها, اعتيادات زيان آور, ضعف شخصيت و برخى عوارض پوستى, مؤثر واقع شود.)23

افراد مبتلا به عادت ناپسند خود ارضايى بايد مرتب به خود تلقين كنند كه به خوبى قادرند اين عادت را ترك كنند. نكته مهم آن است كه تلقين بايد براساس باور درونى باشد تا نقش خود را به خوبى ايفا كند. ضمن اين كه به دنبال آن, جاى گزين كردن يك عادت پسنديده ضرورى است. روان شناسان مى گويند: (براى ترك يك عادت بد, حتماً بايد به سراغ عادت خوب رفت و آن را جانشين عادت بد نمود. در مورد عادات بدِجنسى بايد درست در همان ساعاتى كه انگيزه آن در مبتلايان توليد مى شود, به سراغ برنامه خاصى كه براى چنين ساعاتى از قبل پيش بينى كرده اند, بروند.)24

به طور كلى براى تهذيب نفس و مبارزه با اخلاق زشت و از جمله انحرافات جنسى بايد دو كار انجام گيرد: 1. به خواسته ها و تقاضاهاى آن پاسخ مثبت داده نشود تا به تدريج ريشه اش خشكانده شود; 2. صفت نيكِ مخالف آن تقويت گردد. اميرالمؤمنين على(ع) مى فرمايد: (نفس خود را بر فضايل و كارهاى خوب مجبور كن, زيرا رذايل در باطن ذات تو نهاده شده اند)25. و در جاى ديگر فرموده اند: (نفس خودت را به انجام كارهاى خوب و تحمل سنگينيِ بار غرامات عادت ده تا نفست شريف شود و آخرتت آباد گردد و ستايش كنندگانت زياد شوند.)26

امام خمينى(ره) در اين باره مى نويسد: (بهترين علاج ها كه علماى اخلاق و اهل سلوك براى اين مفاسد اخلاقى فرموده اند اين است كه هريك از اين ملكات زشت را كه در خود مى بينى در نظر بگيرى و برخلاف آن تا چندى مردانه قيام و اقدام كنى و همت بگمارى برخلاف نفس تا مدتى, و برخلاف آن خواهشِ رذيله رفتار كنى; مسلماً بعد از مدت قليلى, آن خُلق زشت رفع شده و شيطان و جُندش از اين سنگر فرار كرده جنود رحمانى به جاى آن ها برقرار مى شود.)27

6. مؤاخذه و تنبيه

تعديل غريزه جنسى با دو مشكل رو به رو است: نخست آن كه, طبيعت بشرى با توجه به بعد مادى و حيوانى اش, ميل به ارضاى بى قيد و شرط تمايلات نفسانى دارد و بديهى است كه تعديل غريزه جنسى, به معناى مهار و كنترل آن و مقابله با زياده خواهى جنسى است و سختى اين كار بر كسى پوشيده نيست. علاوه بر اين كه اگر كسى مدتى از عمر خويش را با بعضى از انحرافات جنسى گذرانده باشد. براى او طبيعت ثانوى ايجاد كرده و مبارزه با آن عادت و نهادينه كردن عادات پسنديده, در نهايتِ دشوارى و صعوبت است. با توجه به اين دو چالش مذكور, آدمى گذشته از همت والا, به محرك هايى نيازمند است تا نفسِ مايل به تنبلى و ركود را به حركت و تلاش وا دارد و در طريق مجاهدت با نفس ثابت قدم و مقاوم گرداند. در اين ميان, مهم ترين محرك, تنبيه و مجازات و به تعبير علماى اخلاق, معاتبه و معاقبه نفس است. مجازات خويشتن در برابر زياده خواهى جنسى از ملامت شروع مى شود و سپس به مراحل شديدتر مانند محروم كردن خويشتن از بعضى از لذايذ زندگى در يك مدت معيّن منتهى مى گردد.

ـ متخلفان از جنگ

قرآن مجيد در اين زمينه به داستان متخلفان جنگ تبوك اشاره مى كند و مى فرمايد: پيامبر(ص) پس از بازگشت از جنگ به مسلمانان دستور داد كه با متخلفان قطع رابطه كنند. آن سه نفر متخلف با ديدن اين وضعيت براى مجازات خود يك ديگر را ترك گفتند و در انزواى كامل به توبه مشغول شدند. خداوند نيز پس از مدتى توبه آن ها را پذيرفت.28

براى مقابله با طغيان غريزه جنسى گاهى لازم است عقوبت هايى در نظر گرفته شود تا رام گردد. امام على(ع) در شرح يكى از اوصاف پرهيزكاران مى فرمايد: هرگاه نفس, او را در انجام وظايفى كه خوش ندارد سركشى كند, او هم از آن چه دوست دارد محرومش مى سازد و از اين طريق نفس سركش را مجازات مى كند.29 در جاى ديگر آن حضرت فرمودند: (هنگامى كه نفس بر تو سخت گيرد, تو هم بر او سخت گير تا در برابر تو تسليم گردد.)30

در حالات فقيه بزرگ عالم شيعه, مرحوم آيةاللّه بروجردى نقل شده كه هرگاه عصبانى مى شد, بلافاصله از همين پرخاش مختصر پشيمان شده و در مقام عذرخواهى و جبران برمى آمد و طبق نذرى كه داشت, فرداى آن روز را براى جبران اين كار روزه مى گرفت و به اين ترتيب خود را در برابر اين كار كوچك معاقبه مى فرمود.31

مراقبه و سپس محاسبه در صورتى اثر دارد كه معاقبه و كيفرهاى مناسب براى هوا و هوس هاى سركش در نظر گرفته شود وگرنه تأثير آن بسيار ضعيف خواهد بود. ولى اين به آن معنا نيست كه اعمال مرتاضان و بعضى از صوفيان منحرف را امضا كنيم و بر اعمال خشونت بار صحه بگذاريم, بلكه منظور از معاقبه, كارهايى مانند روزه گرفتن, تعطيل كردن برنامه هايى كه در معرض هوا و هوس است و محروم كردن خويشتن از پاره اى از لذات مادى و امثال آن است.32

7. ورزش

يكى از راه هاى آرام كردن طوفان غريزه جنسى در انسان, ورزش و فعاليت بدنى است, زيرا ورزش مقدار فراوانى از انرژى هاى بدنى و فكرى انسان را به خود اختصاص مى دهد و طبعاً از مسائل ديگر كم مى كند. انواع ورزش هاى سالم مانند: شنا, اسب سوارى, كوه نوردى, راه پيمايى و غيره, گذشته از اين كه جسم را نيرومند مى كند, عامل مؤثرى نيز براى آرام نگاه داشتن نيروى شهوانى است. به همين دليل است كه در هنگام ورزش هيچ گونه تحريكى در غريزه جنسى روى نمى دهد. از طرف ديگر, ورزش بهترين روش براى پر كردن اوقات فراغت است كه نقش مؤثرى در طرد افكار شهوانى دارد. امام على(ع) مى فرمايد: (البطالة ام العيوب; بيكارى و وقت را به بطالت گذراندن, مادر همه عيب هاست).33 بزرگ ترين دام براى به انحراف كشيده شدن جوانان, وقت هاى خالى از هرگونه برنامه ريزى است.

8. نظر به پاداش الهى

يكى ديگر از راه هاى كنترل غريزه جنسى و تعديل آن, توجه به پاداش اخروى درباره كسانى است كه با عفت پيشگى بر شهوات فائق آمده و دامن خود را از گناه پاك و منزه داشته اند. امام على(ع) مى فرمايد: (فمن اشتاق الى الجنة سلا عن الشهوات;34 كسى كه به بهشت علاقه داشت, خواهش هاى نفس و شهوات را فراموش كرد و از آن ها چشم پوشيد.)

وقتى انسان مؤمن مشاهده مى كند كه اهتمام به عفت به اندازه اى براى خداى متعال و پيشوايان دين حائز اهميت است كه آن را در زمره بهترين جهادها قرار داده اند, با انگيزه اى بالا در صدد دست يابى به اين موقعيت ممتاز خواهد بود. امام باقر(ع) مى فرمايد: (برترين عبادت, عفتِ ميل جنسى و شكمى است).35 در حديثى, بعد از معرفت الهى, صفت عفت به عنوان مهم ترين ارزش به حساب آمده است.36 ابوبصير مى گويد: روزى خدمت امام باقر(ع) بودم, كسى سؤال كرد كه من اعمال عبادى و نماز و روزه زيادى ندارم اما اميد آن دارم كه جز از حلال نخورم و جز از طريق صحيح, آميزش جنسى انجام ندهم. امام(ع) رو به او كرد و فرمود: (كدام جهاد بالاتر از عفت است.37)

در روايتى رسول خدا(ص) به عفت پيشگان بشارت بهشت داده و فرمودند: (كسى كه عشق ورزد و عشق خويش را پنهان سازد و پاك دامنى و صبر پيشه كند, خداوند او را بيامرزد و وارد بهشت كند.)38

جوانى كه در سر, سوداى كسب رضايت الهى مى پروراند و در آرزوى وصل يار به سر مى برد, بايد به هوا و هوس هاى زودگذر پشت پا زند و به وعده الهى چشم دوزد. والعاقبة للمتقين.

9. كم خورى

اجتناب از پرخورى, از جمله راه هاى غلبه بر شهوت است. در روايات اسلامى از روزه دارى به عنوان يك عامل تعديل غريزه جنسى ياد شده است. پيامبر(ص) مى فرمايد: (اى گروه جوانان, هريك از شما قدرت ازدواج دارد ازدواج كند و اگر قدرت ندارد روزه بگيرد, زيرا روزه گرفتن براى كنترل شهوت مفيد است).39 اين نقش وقتى معلوم مى شود كه بدانيم پرخورى موجب طغيان غرايز و هيجانِ شهوت است; چنان كه امام صادق(ع) مى فرمايد: (براى قلب مؤمن چيزى مضرتر از پرخورى نيست, زيرا پرخورى, عامل قساوت قلب و هيجان شهوت است.)40

10. توجه به عواقب شهوت رانى

انديشه در پيامدهاى شهوت رانى, اثر عميقى در كنترل آن و حفظ عفت عمومى دارد. رهبران الهى همواره عواقب شوم گرفتارى در چنگال شهوات را به انسان ها گوشزد كرده و سعى كرده اند آنان را از كام شهوات نجات دهند. امام على(ع) مى فرمايد: هرگاه در لذت (حرامى) باشى, به يادآور كه روزى زايل مى شود و اگر در هر نعمتى هستى, به خاطر داشته باش كه روزى سلب خواهد شد. در بلاها نيز انتظار برطرف شدن آن را داشته باش, زيرا اين يادآورى ها نعمت را پايدارتر و شهوات را دور مى سازد.)41

هرچند ماهيت شهوت, جذب منفعت و لذت جويى است; اما اين نيروى جاذبه چه بسا در عمل به جذب زيان منجر شود. از روايات معصومين استفاده مى شود كه شهوتِ كنترل نشده چنين حالتى دارد. چگونه مى توان از شهوت لذت برد در حالى كه دربردارنده انواع آفت ها و محروميت هاست و به جاى اين كه چيزى به ارمغان آورد, بسيارى از داشته هاى مفيد انسان را بر باد مى دهد. يك محاسبه منطقى, آدمى را متوجه مى كند كه لذت آنى, ارزش تحمل آن همه محروميت را ندارد. به فرمايش امام على(ع): (لذتى كه آميخته با رنج و درد است, لذت نيست)42. بجاست يك بار هم كه شده محروميت هاى حاصل از شهوت افسار گسيخته را مرور كنيم:

الف) محروميت از سلامت جسم و جان: تحريك مداومِ جنسى, انسان را پيوسته در وضعيت هيجانى و ناآرام نگه مى دارد و همين امر, بهداشت روانى او را تهديد مى كند, زيرا تحريك ها و ارتباط هاى نامشروع, او را هر لحظه به گناهان خانمان سوز مى كشاند و ترس از رسوايى, هراس از قوانين كيفرى و عذابِ وجدان, جانش را چونان خوره مى خورد و آشفتگى ها, استرس ها و دهشت هاى او را به اوج مى رساند. امام على(ع) مى فرمايد: (كسى كه شهوتش بر او غالب آيد, روح و روانش سالم نمى ماند)43. اما عفاف پيشگى, منشأ رهايى از همه اين اضطراب هاست. امام على(ع) در اين باره فرموده اند: (من غضّ طرفه اراح قلبه; هركس نگاهش را از نامحرم فرو بندد قلبش آسوده مى گردد.)44

شايد اين سخن حكيمانه پروردگار ناظر به اين امر مهم باشد كه فرموده اند: (هرگاه از زنان [پيامبر] چيزى خواستيد, از پشت پرده از آنان بخواهيد; اين براى دل هاى شما و دل هاى آنان پاكيزه تر است.)45

آزادى جنسى و بى بندوبارى اخلاقى در حال حاضر ره آوردى جز به تباهى كشيده شدن نسل جوان و گسترش بيمارى هاى مزمن و امراض مقاربتى چون: سفليس, سوزاك و ايدز نداشته است. آمار وحشتناك مبتلايان به بيمارى مرموز ايدز در دنيا گواه بر اين مدعا است.

اما عفت گرايى, بهداشت كامل جنسى را تأمين مى كند. قرآن كريم برخى از عرصه هاى بى عفتى نظير هم جنس بازى را اسراف و به هدر رفتن انرژى و نيروى جسمانى مى داند; آن جا كه مى فرمايد: (شما از روى شهوت به جاى زنان با مردان درمى آميزيد, آرى, شما گروهى اسراف پيشه ايد.)46

ب) محروميت از خرد: هوس هاى شهوانى, نيروى خرد را تضعيف مى كند و از فروغ عقل مى كاهد, زيرا در تحريك جنسى و هيجانِ شهوت, تمركز حواس برهم مى خورد و فرصت تفكر و تصميم گيرى و حساب رسى از انسان سلب مى گردد و در نتيجه, افت تحصيلى و ضعف علمى و فرهنگى را براى دانش پژوهان به همراه مى آورد. امام على(ع) مى فرمايد: (در كشاكش انگيزه هاى شهوت و غضب, عقل تيره و تار مى شود و فروغ خود را از دست مى دهد.)47 در جاى ديگر فرموده اند: (كسى كه مالك شهوتش نباشد مالك عقلش نخواهد بود.)48

در وضعيت طغيان غريزه جنسى, چشم و گوش كه دروازه هاى عقل و ابزارهاى شناخت اند, به درستى عمل نمى كنند و عقل كه وظيفه تجزيه و تحليل دارد, ناكار آمد مى گردد.

سعدى مى گويد:

حقيقت سرايى است آراسته

هوا و هوس گردِ برخاسته

نبينى كه هرجا كه برخاست گرد

نبيند نظر گرچه بيناست مرد

استاد مطهرى مى گويد: (يكى از حالات و قوايى كه در عقل انسان يعنى در عقل عملى انسان يعنى در طرز تفكر عملى انسان كه مفهوم خوب و بد و خير و شر و درست و نادرست و لازم و غير لازم و وظيفه و تكليف و اين كه الان چه مى بايست بكنم و چه نمى بايست بكنم و اين گونه معانى و مفاهيم را بسازد تأثير دارد, طغيان هوا و هوس ها و مطامع و احساسات لجاج آميز و تعصب آميز و امثال اين هاست, زيرا منطقه و حوزه عقل عملى انسان به دليل اين كه مربوط به عمل انسان است, همان حوزه و منطقه احساسات و تمايلات و شهوات است. اين امور اگر از حد اعتدال خارج شوند و انسان محكوم اين ها باشد نه حاكم بر اين ها, در برابر فرمان عقل فرمان مى دهند, در برابر نداى عقل و وجدان فرياد و غوغا مى كنند, براى نداى عقل حكم پارازيت را پيدا مى كنند, ديگر آدمى نداى عقل خويش را نمى شنود, در برابر چراغ عقل, گرد و غبار و دود و مه ايجاد مى كنند, ديگر چراغ عقل نمى تواند پرتوافكنى كند… براى مثال جوان محصلى را در نظر مى گيريم. اين جوان از مدرسه برگشته فكر مى كند لازم است درس هايش را حاضر كند. براى اين كار چندين ساعت بنشيند و بخواند و بنويسد و فكر كند, زيرا بديهى است نتيجه لاقيدى و تنبلى, مردود شدن و جاهل ماندن و عقب ماندن و هزارها بدبختى است; اين نداى عقل اوست. در مقابل اين ندا ممكن است فريادى از شهوت و ميل به گردش و چشم چرانى و عياشى در وجود او باشد كه او را آرام نگذارد. بديهى است كه اگر اين فريادها زياد باشد جوان نداى عقل خود را نشنيده و چراغ فطرت را نديده مى گيرد و با خود مى گويد: فعلاً برويم خوش باشيم تا ببينيم بعدها چه مى شود. پس اين گونه هواها و هوس ها اگر در وجود انسان باشد تأثير عقل را ضعيف مى كنند.)49

اما در مقابل, تقوا و عفت و چشم پوشى از گناه, در تقويت عقل و ازدياد بصيرت و روشن بينى تأثير فراوان دارد. قرآن مجيد مى فرمايد: (واتقوا الله ويعلّمكم الله;50 از خدا بترسيد و خداوند به شما تعليم مى دهد.)

استاد مطهرى مى گويد: (تقوا نه سوهان است و نه سمباده و نه روغن چراغ, تقوا دشمنِ دشمنِ عقل است. ملكه تقوا كه آمد دشمن عقل را كه هوا و هوس است, رام و مهار مى كند.)51

چه خوب مى گويد مولوى:

خس ها و انديشه بر آب صفا

هم چو خس بگرفته روى آب را

دست عقل آن خَس به يك سو مى برد

آب پيدا مى شود پيش خرد

خس بس انبُه بود بر جُو چون حباب

خس چو يك سو رفت پيدا گشت آب

چون كه تقوا بست دو دست هوا

حق گشايد هر دو دست عقل را52

ج) محروميت از بصيرت: قرآن كريم يكى از آثار تقوا را بهره مندى از نيروى (فرقان) يا قدرت تمييز ميان حق و باطل مى داند: (ان تتقوا الله يجعل لكم فرقاناً;53 اگر تقواى الهى داشته باشيد خداوند براى شما قدرت تمييز مى دهد). بعضى چيزها را با چشم سر بايد ديد و بعضى را با چشم دل. شعله هاى نور, ديدن را براى بصر (چشم), و نور باطن, ديدن را براى بصيرت ممكن مى سازد. فقدان تقوا و بى بندوبارى جنسى, فقدان قوه بصيرت را در پى خواهد داشت. امام على(ع) مى فرمايد: (من ركب الهوى ادرك العمى;54 كسى كه بر مركب هوا و هوس سوار شود كورى را دريابد.)

د) محروميت از آزادى: با زياده خواهى جنسى, زمام انسان به دست شهوت مى افتد و اسارت روح كه بدترين اسارت هاست, شكل مى گيرد. امام على(ع) مى فرمايد: (بنده شهوت چنان اسير است كه هرگز روى آزادى را نخواهد ديد).55 نيز فرموده است: (كسى كه مغلوب شهوت خويش است, ذلت و خوارى اش بيش از برده زرخريد است.)56

اميرالمؤمنين(ع) آزادى را در گرو تقواى الهى مى داند و مى فرمايد: (تقوا كليد درستى و اندوخته روز قيامت و آزادى از قيد هر بندگى و نجات از هر بدبختى است.)57

هـ) محروميت از خوش نامى: يكى از ره آوردهاى شهوت پرستى, رسوايى و بدنامى است. شهوت, آغازى شيرين و پايانى رسواگر و عاقبتى شوم دارد. تاريخ بشر سرشار از شرح زندگى كسانى است كه در جامعه داراى مقام و موقعيت ممتاز بودند ولى هنگامى كه اسير شهوت و هواى نفس شدند, رسوا شدند. امام على(ع) مى فرمايد: (حلاوتِ شهوتِ امروز, با تلخى ننگ از ميان مى رود.)58

در اين جا براى عبرت دختران و پسران جوان, واقعه اى تلخ و حيرت انگيز را نقل مى كنيم كه در يكى از هفته نامه ها منتشر شده است:

خورشيد در مرداب

(آزيتا) قصد خارج داشت و به قول خودش جشن كوچكى ترتيب داده بود. شبى قرار شد رفقا دور هم باشند و گل بگويند و گل بشنوند; يك (گردباى پارتى) مختصر. (خورشيد) نيز در اين بزم دعوت داشت به همراه دوست پسرش آرش. اين بزم شبانه تا پاسى از شب ادامه يافت, آن گاه همه با تنى خسته و روحى خسته تر عازم خانه هايشان شدند. آرش و خورشيد با سرعتى مرگ بار رو به سوى خانه خورشيد, كه ناگهان فكرى شيطانى در مغز آرش جرقه زد و تبسمى بر لبانش شگفت. او خورشيد را به خانه خود براى استحمام دعوت كرد, خورشيد قبول كرد. آرش چهار نفر از دوستانش را خبر كرد و آن ها به اندك فاصله اى خود را به خانه آرش رساندند… يكى از آن ها برادر خورشيد بود كه با خواهر خويش مواجه مى شود, تاب نمى آورد, با كارد پيكر خواهرش را غرق خون مى كند و آن گاه رگ دست خود را نيز مى زند.59 آرى, بى بندوبارى جنسى, اين خواهر و برادر را به كام مرگ فرستاد و جنايتى هولناك خلق كرد.

و) محروميت از بهشت: يكى از پيامدهاى بد شهوت رانى, محروميت از بهشت برين و تحصيل عذاب ابدى است. در روايتى آمده است: وقتى كه خداوند متعال بهشت را آفريد, فرمود: اى جبرئيل برو و نظرى به آن بينداز. جبرئيل رفت و نگاه كرد, سپس با خرسندى گفت: خداوندا! به عزتت سوگند هيچ كس نيست كه ويژگى هاى آن را بشنود مگر اين كه مشتاق گشته, وارد آن مى شود. آن گاه خداوند بهشت را با انواع سختى ها آميخته ساخت و به جبرئيل فرمود: برو نگاه كن. جبرئيل رفت و نگاه كرد و با حالى مضطرب و نگران آمد و گفت: خداوندا! به عزتت سوگند خوف آن دارم كه هيچ كس وارد آن نشود. پس از آن, خداوند دوزخ را آفريد و به جبرئيل فرمود: برو نگاه كن. جبرئيل رفت و چون نگاه كرد, گفت: خداوندا! به عزتت سوگند هيچ كس نيست كه از وضع دوزخ مطلع گردد و وارد آن شود. خداوند دوزخ را با انواع شهوت ها و لذت ها آميخت و بار ديگر از جبرئيل خواست كه به آن بنگرد. جبرئيل وقتى دوزخ را در اين هيئت ديد, با نگرانى گفت: خداوندا! به عزتت سوگند از آن بيم دارم كه هيچ كس نماند مگر آن كه وارد آن گردد.60 با اين همه گستردگى محروميت, بعيد است كسى با علم به آن ها باز به دنبال هوس رانى باشد.)61

پى نوشت ها:

1ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, قصار441.

2ـ غررالحكم و درر الكلم, ج5, ص438.

3ـ مستدرك الوسائل, ج2 (چاپ قديم) ص287.

4ـ غررالحكم و درر الكلم, ج4, ص548.

5ـ بحارالانوار, ج74, ص388.

6ـ مكارم الاخلاق, ص100.

7ـ توضيح المسائل مراجع, مسئله 2443.

8ـ نور(24) آيه 33.

9ـ ناصر مكارم شيرازى, اخلاق در قرآن, ج2, ص312.

10ـ يوسف(12) آيه 33.

11ـ محمد محمدى رى شهرى, كيمياى محبت, ص83.

12ـ محمد محمدى اشتهاردى, داستان ها و پندها, ج5و6, ص132.

13ـ غررالحكم و درر الكلم, ج1, ص72.

14ـ وسائل الشيعه, ج11, ص124.

15ـ ابراهيم امينى, خودسازى, ص74ـ 75.

16ـ عنكبوت(29) آيه 69.

17ـ غررالحكم و درر الكلم, همان, ص185.

18ـ بحارالانوار, ج75, ص374.

19ـ ناصر مكارم شيرازى, مشكلات جنسى جوانان, ص155.

20ـ غررالحكم و درر الكلم, ج4, ص392.

21ـ مثنوى معنوى,

22ـ روان شناسى تربيتى, ترجمه هوشيار رزم آزما, ص129.

23ـ همان, ص133.

24ـ ناصر مكارم شيرازى, همان, ص169.

25ـ غررالحكم و درر الكلم, ج1, ص13.

26ـ همان, ج4, ص239.

27ـ چهل حديث, ص25.

28ـ توبه(9) آيه 118.

29ـ نهج البلاغه, خطبه 193.

30ـ غررالحكم و درر الكلم, ج1, ص319.

31ـ ناصر مكارم شيرازى, اخلاق در قرآن, ج1, ص264.

32ـ همان, ص265.

33ـ غررالحكم و درر الكلم, ج, ص

34ـ نهج البلاغه, قصار30.

35ـ الكافى, ج2, ص79.

36ـ تحف العقول, ص282.

37ـ الكافى, همان.

38ـ كنزالعمال, ج3, ص373.

39ـ بحارالانوار, ج100, ص220.

40ـ مستدرك الوسائل, ج12 (چاپ بيروت) ص94.

41ـ ميزان الحكمه, ج4, ص3484.

42ـ غررالحكم و درر الكلم, ج6, ص355.

43ـ همان, ج5, ص236.

44ـ مستدرك الوسائل, ج14 (چاپ بيروت) ص271.

45ـ احزاب(33) آيه 53.

46ـ اعراف(7) آيه 81.

47ـ مستدرك الوسائل, ج2 (چاپ قديم) ص287.

48ـ همان.

49ـ ده گفتار, ص34ـ 35.

50ـ بقره(2) آيه 282.

51ـ ده گفتار, ص36.

52ـ مثنوى معنوى, دفتر سوم, ص425.

53ـ انفال(8) آيه 29.

54ـ غررالحكم و درر الكلم, همان, ص8352.

55ـ همان, ج4, ص352.

56ـ همان, ج6, ص138.

57ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, خطبه228.

58ـ غررالحكم و درر الكلم, ج4, ص352.

59ـ ايران جوان, ش113, ص22, با اندكى تغيير و تلخيص.

60ـ مسند احمد, ج2, ص354.

61ـ با استفاده از ماهنامه حديث زندگى, ش6.