

مدل اسلامی «مصون‌سازی» رفتار جنسی با تأکید بر پیشگیری و درمان انحراف‌ها و مشکلات جنسی

مسعود نورعلیزاده میانجی*

چکیده

دین فطری اسلام - به عنوان یک شیوه و برنامه زندگی - برای مصونیت رفتار انسان از انحراف‌ها و مشکلات جنسی، برنامه‌ای جامع دارد. این پژوهش به هدف دستیابی به یک مدل اسلامی رفتار جنسی سالم، رشدیافته و ایمن (مصون) از انحراف‌ها، مشکلات و اختلال‌های جنسی، به پژوهش با روش توصیفی - تحلیلی متون اسلامی (قرآن و حدیث)، به وسیله نظام پردازشگری و کشف روابط علی پرداخته است. این مدل که «مصون‌سازی» (حصان) نامیده می‌شود، دو بعد اساسی (نکاح - عفاف) «ارضای سالم و نیاز جنسی، از راه همسرگزینی» و «پاکدامنی و خودمهارگری جنسی» دارد. ریشه و علت بسیاری از انحراف‌ها و مشکلات زناشویی به اختلال در یکی از این ابعاد برمی‌گردد. این مدل دارای اصول، برنامه‌ها و راهکارهای گسترده‌ای است که با توانمندسازی افراد، غریزه جنسی آنان را تدبیر، هدایت و مصون از انحراف و اختلال نموده و باعث بروز رفتار جنسی بهنجار و زندگی آرام و متعالی در کنار خانواده می‌شود. در صورت نیاز به اصلاح و درمان، با کاربردی کردن این تدابیر و برنامه‌های اسلامی و اجرای آن در قالب یک تکنیک روان‌شناختی نوین، می‌توان فرد را به حالت «رفتار جنسی مصون» رساند.

واژه‌های کلیدی: مصون‌سازی، رفتار جنسی، نکاح، عفاف، انحراف‌های جنسی، مشکلات و اختلال‌های جنسی

مقدمه

غریزه جنسی یکی از کشش‌ها و تمایل‌های اساسی در انسان است که باید به درستی هدایت شده و به دور از افراط و تفریط، به صورت صحیح ارضا شود. پژوهش‌ها نشان داده است، که چنانچه این غریزه به کلی سرکوب و یا در ارضا دچار انحراف یا مشکل و اختلال گردد، فرد را از حالت تعادل و تکامل درمی‌آورد، بهداشت روانی او را به خطر می‌اندازد و موجب مشکلات در زندگی و بیماری‌های روحی، روانی و حتی جسمی می‌شود. از این رو، انسان همچون دیگر ابعاد زندگی‌اش، برای رفتار جنسی سالم و مناسب و نیز هدایت و ارضای صحیح نیازهای جنسی، همواره به یک مدل و شیوه رفتار نیاز دارد.

مشکل اصلی بشر امروز این است که نمی‌تواند یک رفتار ایمن، سالم و رشدیافته از خود بروز دهد و این مسئله به دلیل حساسیت خاص مسائل جنسی در رفتار جنسی بیشتر نمود پیدا می‌کند. هیچ یک از مکاتب و نظریه‌پردازان نتوانسته‌اند راه‌حلی برای این مشکل اساسی بیابند، به همین خاطر، روز به روز به مسائل و مشکلات افزوده می‌شود. در این میان، آموزه‌های اسلامی به اتهام غیر علمی بودن مورد غفلت قرار گرفته است؛ در حالی که با نگرش اندیشمندانه، عمیق، جامع‌نگر و عملیاتی به متون اسلامی، می‌توان برای این مشکل بشریت پاسخ مناسبی یافت.

در طول تاریخ، ادیان توحیدی، به ویژه دین فطری و انسان‌ساز اسلام - که در واقع، یک شیوه و برنامه زندگی در جهت اهداف عالی انسانی و الهی بوده‌اند - توجه ویژه‌ای به ارائه یک الگوی رفتار جنسی ایمن داشته‌اند و برای پیشگیری، اصلاح و درمان نابهنجاری‌ها، انحراف‌ها و مشکلات جنسی اهمیت ویژه‌ای قائل بوده‌اند؛ چرا که رشد، پیشرفت، خوشبختی و کمال انسان، اصلاح و تربیت نسل، تداوم و حفظ نسب از راه صحیح، تداوم و استحکام نظام خانواده و به تبع آن، پاکی اجتماع را در گروی صیانت و پاکی از انواع این انحرافات و نبود این مشکلات می‌دیده‌اند. برخورد اسلام با این مسئله، در نوع خود منحصر به فرد بوده و دارای ویژگی‌های خاصی است. این برخورد بر اساس هستی‌شناسی و انسان‌شناسی خاص این دین می‌باشد؛ انسانی که کرامت دارد: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء، ۷۰) و استعداد خودشکوفایی و تکامل و رسیدن به سعادت و قرب الهی را دارد. در واقع، همه برنامه‌ها برای تحقق بخشیدن به این اهداف متعالی است.

بنابراین، به خاطر ارائه یک مدل رفتار جنسی ایمن، سالم و رشدیافته (مصون‌سازی) که بتواند جوابگوی هر چه بهتر بشریت برای پیشگیری و درمان انحراف‌ها و مشکلات جنسی باشد، به پژوهش در متون اسلامی (آیات و روایات) و توصیف و تحلیل آنها می‌پردازیم. نتایج این مدل می‌تواند زمینه‌های ارائه یک نظریه جامع رفتار جنسی از دیدگاه اسلام را فراهم نماید. همچنین می‌توان بر اساس این مدل، برنامه‌ها و بسته‌های آموزشی و درمانی نظام‌مند و کاربردی تهیه و تدوین نمود و در مراکز آموزشی، فرهنگی و درمانی مورد استفاده قرار داد.

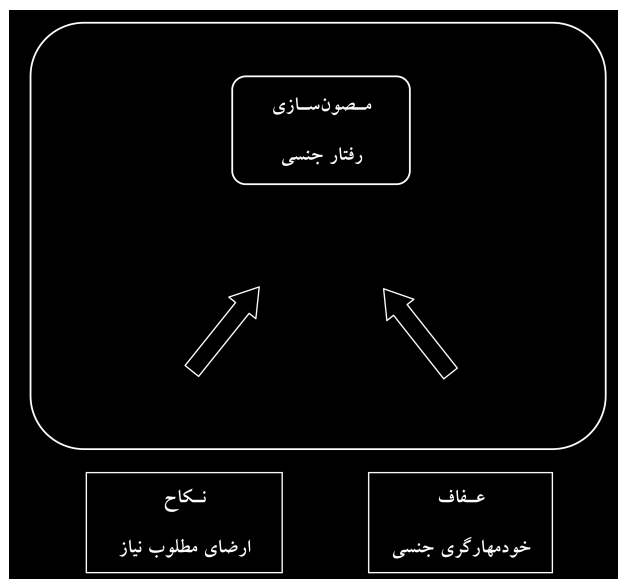
روش پژوهش

این پژوهش، با روش توصیفی - تحلیلی متون اسلامی (قرآن و حدیث) بررسی می‌شود. در واقع، این روش به معنای بررسی آیات قرآن و احادیث، توصیف و تحلیل مفاهیم و مضامین آنها و کشف روابط علی و قواعد روان‌شناختی است. در این روش، ابتدا آیات و روایات مرتبط با موضوع پژوهش جمع‌آوری شده و سپس هر کدام از آنها مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرد. سپس با تشکیل خانواده حدیث، آیات و روایات به صورت جامع در کنار هم ملاحظه شده و عام و خاص و مطلق و مقید آنها مورد توجه قرار می‌گیرد و در نهایت، خاندان، آیات و احادیث مورد توجه قرار گرفته، توصیف و تحلیل می‌شود و نظر کلی اسلام در مورد این موضوع به دست می‌آید. در پژوهش حاضر، بعد از طی این مراحل، مشاهده نمودیم که همه آیات و احادیث در این خانواده و خاندان به سوی یک مبنا و هدف خاص برمی‌گردد، که در نهایت به یک مدل می‌رسد. البته در این نوع پژوهش برای توصیف و تحلیل بهتر متون اسلامی و غنای بحث، ضروری است که انواع منابع اسلامی و روان‌شناسی درباره این موضوع، مورد توجه و استفاده قرار گیرد.

یافته‌ها

در این پژوهش، به یک مدل اساسی و جامع رفتار جنسی دست پیدا کردیم. این مدل که «مصون‌سازی» (حصان) نامیده می‌شود، به دو بعد اساسی (نکاح - عفاف) «ارضای سالم، مطلوب و رضایتمند نیاز جنسی از راه همسرگزینی و پیوند زناشویی» و «حفظ پاکدامنی و خویش‌داری و خودمهارگری جنسی از راه کسب مهارت‌های لازم» تقسیم

می‌شود. این مدل به دور از پیچیدگی‌های مشکل‌ساز نظریه‌ها و مکتب‌های دیگر، با مفاهیم شگرف خود، دارای اصول، برنامه‌ها و راهکارهای جامع و فراگیری در سه حوزه فردی، خانوادگی و اجتماعی است، که گزینه جنسی انسان را تدبیر، هدایت و مصون از انحراف و اختلال نموده و باعث بروز رفتار جنسی ایمن، بهنجار، سالم، رضایتمند و حتی رشدیافته و متعالی می‌شود.



نمودار (۱): مدل اسلامی مصون‌سازی رفتار جنسی

با آسیب‌شناسی صورت گرفته، به این نتیجه رسیدیم که ریشه و علت بسیاری از انحراف‌های جنسی، مشکلات زناشویی و اختلال‌های جنسی - به غیر از برخی علل پزشکی (عضوی و فیزیولوژیکی) - به اختلال در یکی از این ابعاد برمی‌گردد؛ بنابراین، برای اصلاح و درمان، با کاربردی و عملیاتی کردن برنامه‌های اسلامی و اجرای آن در قالب یک تکنیک روان‌شناختی نوین، می‌توان فرد را به حالت «رفتار جنسی مصون» رساند.

بحث و بررسی

آسیب‌شناسی و همه‌گیرشناسی انحراف‌ها و مشکلات جنسی

وقتی کارشناسان در سرتاسر جهان از آمار و درصد بالای انحراف‌ها، مشکلات و اختلال‌های جنسی (جدول‌های ۱-۳) صحبت به میان می‌آورند، به معنای آن است که درد رموزی در خانواده‌ها و جامعه وجود دارد. وقتی نیاز جنسی که از غرایز طبیعی انسانی

است، به درستی و با هدایت منطقی ارضا نشود، نتیجه‌اش خانه‌گریزی، طلاق یا ارضای آن در خارج از خانواده و یا وجود همسرانی است که از زندگی زناشویی شان لذت نمی‌برند. آمارهای متفاوتی از گوشه و کنار جهان در مورد شیوع انحراف‌ها و ناهنجاری‌های جنسی گزارش داده می‌شود. برخی از آمارهای موجود در نیروهای انتظامی و قضایی نیز به دلایل امنیتی منتشر نمی‌شود. برای نمونه، میلر در سال ۱۹۹۱ میلادی گزارش داد که یک میلیون زن و دختر بزرگسال به عنوان روسپی در آمریکا مشغول به کارند. حدود ۷۵ درصد از زنانی که در طی دوره یک ساله در زندان نگهداری می‌شوند، اولین بار به دلیل روسپی‌گری دستگیر شده‌اند (ساجز، ۱۹۹۱). یکی از علل اشتغال ۷۰ درصد روسپی‌ها به این کار، به خاطر سوءاستفاده جنسی از آنها در کودکی بوده است (سیرت، ۱۹۸۴، به نقل از سلطانی، ۱۳۸۲). ارتباط و استفاده نامناسب جنسی و کاهش نظارت و کنترل در خانواده نقش زیادی در انحراف‌های جنسی دارد (شیخی، ۱۳۸۲).

همچنین پژوهش‌ها و آمارهای متفاوتی از شیوع انواع مشکلات و اختلال‌های جنسی در بین همسران منتشر شده است. بر اساس اسناد موجود می‌توان گفت که به طور متوسط در حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد از زوجها در مراحل از زندگی زناشویی خود، اختلال جنسی را تجربه می‌کنند (استونتز،^۱ ۱۹۸۸؛ فرانک،^۲ به نقل از اسپنس،^۳ ۱۳۸۰، ص ۱۱؛ لومن،^۴ ۱۹۹۹، به نقل از جهانفر، ۱۳۸۰، ص ۱۱-۱۳). درصد بالاتری از مشکلات جنسی، مانند اشکال در آرمیدگی به هنگام ارتباط جنسی و میزان ناکافی پیش‌نوازی قبل از آمیزش گزارش شده است (اسپنس، ۱۳۸۰). در این میان، مشکلات و اختلال‌های جنسی در خانم‌ها بسیار گزارش شده است (بحرینیان و دیگران، ۱۳۸۲؛ سالاری، ۱۳۸۴) تا حدی که ۱۸ درصد از آنها در روابط زناشویی خود مرحله اوج لذت جنسی (ارگاسم) را اصلاً تجربه نمی‌کنند و طبیعی است که رضایتمندی جنسی آنها هم پایین باشد (جهانفر، ۱۳۸۰، ص ۱۹). مطالعه‌ای روی زوجها موفق نشان می‌دهد که ۷۷ درصد خانم‌ها دچار نارسای جنسی بوده‌اند و از این میان ۴۸ درصد دچار نارسایی در مرحله هیجان و ۱۵ درصد آنها، تا به حال ارگاسم را تجربه نکرده‌اند (ماتلین،^۵ ۱۹۸۷، به نقل از جهانفر، ۱۳۸۰، ص ۱۳). این گزارش‌ها از شیوع اختلال‌ها در خانم‌ها، با آموزه‌های اسلامی همخوانی دارد. بیشترین مخاطب تعالیم و توصیه‌های

1. Stuntz
2. Frank
3. Spence
4. Laumann
5. Matlin

آموزه‌های اسلامی در ایجاد روابط جنسی، نشان دادن تمایل و تمکین جنسی، خودآرایی و مانند اینها، خانم‌ها می‌باشند (فهرستی از آنها بیان خواهد شد).

از دیدگاه زیست‌شناختی، فعالیت جنسی، ایجادکننده مکانیسمی است که به واسطه آن، آبستنی و تولید مثل امکان‌پذیر می‌شود. به همین لحاظ، رفتار جنسی پاسخی به نیاز زیستی در نظر گرفته می‌شود که به بقای گونه‌های مختلف کمک می‌کند. با این حال، برای بسیاری از زن و شوهرها فعالیت جنسی کارکرد متفاوتی دارد. برای بعضی، منشأ بروز عواطف و صمیمیت است. در حقیقت، شواهد قابل توجهی برای توصیف ارتباط نزدیک بین فعالیت جنسی و رضایت زناشویی وجود دارد (هالگین^۱ و همکاران، ۱۹۸۸). در عمل، این امر نشان‌دهنده تأثیر دوجانبه‌ای است که در آن ناسازگاری جنسی، نارضایتی و ناهماهنگی زناشویی، مشکلات جنسی را به وجود می‌آورد. از این رو، در تداوم و حفظ روابط سالم زناشویی، وجود ارتباط جنسی رضایت‌بخش نقش و اهمیت فراوانی دارد (اسپنس، ۱۳۸۰، ص ۱۳).

اختلال‌های فعالیت جنسی به هر علتی ایجاد شود، پیامدهای منفی بسیاری دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که نارسایی‌های جنسی، ارتباط نزدیکی با مشکلات اجتماعی، مانند جرایم، تجاوزهای جنسی، بیماری‌های روانی و طلاق دارد (هولبرت^۲، ۱۹۹۴). بعضی از زوجها دارای نارسایی جنسی بوده و خود از تأثیر آن نارسایی بر مشکلات زندگی زناشویی و نقش آن در ایجاد ارتباط ضعیف، اعتماد به نفس پایین و افسردگی در خود و همسرشان غافل هستند (مکنوی^۳، ۱۹۹۴)؛ در حالی که عملکرد جنسی مطلوب عاملی برای تحکیم خانواده و پایه‌ای برای به دست آوردن و تثبیت یک فرهنگ استوار است (هوگن^۴، ۱۹۹۴، به نقل از جهانفر، ۱۳۸۰، ص ۱۳). مطالعات انجام شده در ایران نیز در مورد میزان تأثیر رضایت از روابط جنسی در سازگاری زن و شوهر، علاوه بر اینکه عوامل مؤثر در رضایت از روابط جنسی در بین زن و شوهر را نشان داده است، میزان قابلیت پیش‌بینی سازگاری زوجها بر اساس نمره رضایت از روابط جنسی را نشان می‌دهد (احمدی، ۱۳۸۱؛ ر.ک: آقامحمدیان و دیگران، ۱۳۸۲).

مشکلات جنسی بیشتر متأثر از نگرش‌ها و باورهای نادرست فرهنگی در مورد مسائل زناشویی، رفتار جنسی و ضعف در مهارت‌های جنسی است. نگاه حیوانی و زیستی به این

1. Halgin
2. Hulbert
3. Makenvy
4. Hogen

موضوع باعث اهمیت قائل نشدن به آن و بد بودن آموزش مسائل جنسی می‌شود. همین امر، موجب نادیده گرفتن آموزه‌های اسلامی و رویکرد و نگاه زیبایی‌شناختی و متعالی اسلام به رفتار جنسی شده است. دانش فرد در مورد تشریح و فنون جنسی، اثر مهمی در روابط جنسی موفقیت‌آمیز دارد. به خصوص، آگاهی از روش‌های مناسب تحریک همسر ضروری است و علت نبود انگیزتگی و یا ارگاسم همسر ممکن است به نداشتن دانش یا مهارت فرد مربوط باشد. همچنین بسیاری از همسران، اطلاعات خوبی از موضوع‌ها و فنون جنسی دارند؛ اما در کاربرد آن اطلاعات، مهارت کمی دارند (اسپنس، ۱۳۸۰، ص ۶۸). همچنین بی‌وفایی و کشیدن روابط جنسی به خارج از خانواده و به خصوص اطلاع همسر از آن، بخش دیگری از مشکلات جنسی و ناسازگاری‌های همسران را به وجود می‌آورد. شواهد موجود بیانگر آن است که یکی دیگر از عوامل مشکلات جنسی، به ویژه هراس و بی‌زاری جنسی، به تجاوزها و سوءاستفاده‌های جنسی، به خصوص در دوران کودکی و ضربه جنسی در سنین بالاتر برمی‌گردد (همان، ص ۵۸)، که علت اصلی آن هم به خاطر حاکم نبودن فرهنگ عفاف، بی‌مبالاتی، عدم آموزش مهارت‌های خودمهارگری و ضعف کنترل و نظارت در خانواده‌ها است.

جدول (۱): طبقه‌بندی ناهنجاری‌های جنسی^۱ بر اساس انجمن روان‌پزشکی آمریکا، DSM-IV-TR

۱. بچه‌بازی یا کودک‌خواهی؛ ۲. عورت‌نمایی یا نمایش‌گری؛ ۳. دیگرآزاری یا آزارگری جنسی؛
۴. آزارخواهی جنسی؛ ۵. تماشاگری جنسی یا چشم‌چرانی؛ ۶. یادگارخواهی یا یادگارپرسی؛
۷. یادگارخواهی همراه با مبدل‌پوشی جنسی؛ ۸. مالش یا مالش‌دوستی؛ ۹. ناهنجاری جنسی که به گونه‌ای دیگر مشخص نشده است.

(منبع: انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۳۸۱، ص ۷۹۲)

جدول (۲): طبقه‌بندی انحراف‌های جنسی از نظر آموزه‌های اسلامی

۱. زنا (الف) روسپی‌گری؛ (ب) فاحشه‌گری؛ (ج) زنا با محارم؛ ۲. همجنس‌گرایی؛ ۳. نمایش‌گری و مبدل‌پوشی؛ ۴. بچه‌بازی یا کودک‌خواهی؛ ۵. حیوان‌بازی؛ ۶. خودارضایی؛ ۷. آزارگری و آزارخواهی؛
۸. تماشاگری و هرزه‌نگاری؛ ۹. واسطه‌گری؛ ۱۰. ناموس‌فروشی؛ ۱۱. سایر انحراف‌های نامشروع (شامل: هر گونه لذت‌جویی جنسی و روابط با جنس مخالف به وسیله تماس بدنی و مالش، دست دادن، در آغوش گرفتن، بوسیدن و آمیزش از راه غیر متعارف و غیره).

(منبع: کلینی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۳۶-۴۲؛ ر.ک: نورعلیزاده و همکاران، ۱۳۸۷)

بنابراین، با آسیب‌شناسی و علت‌شناسی انحراف‌ها و مشکلات زناشویی و اختلال‌های جنسی، مشاهده می‌شود که ریشه اساسی آنها به دو علت مهم زیر برمی‌گردد:

الف) ضعف یا عدم مهارت‌های عفت‌ورزی و خودمهارگری جنسی

یکی از مهم‌ترین علل انحراف‌ها، عدم برخورداری از صفات شخصیتی «تسلط بر خویشتن»، «خودمهارگری» (خودکنترلی)،^۱ پرهیزکاری (تقوی) و خویشتن‌داری^۲ جنسی (عفت‌ورزی) است. اگر این صفات در انسان پایدار و ملکه نگردد، نمی‌تواند از لغزش‌ها مصون بوده و بر خواسته‌های نفسانی و تمایلات جنسی خود غلبه داشته باشد و در نتیجه، دچار انحراف و آسیب می‌شود. امام علی - علیه‌السلام - می‌فرماید: «شخص عقیف و خویشتن‌دار زنا نمی‌کند» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۶). مفهوم این روایت این است که نبود عفت موجب زنا می‌شود؛ چرا که نتیجه عفت، مصونیت است: «ثمرة العفة الصیانة» (همان، ص ۲۵۶؛ ر.ک: حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۵).

امروزه روان‌شناسان، نیز خودمهارگری، توان انتظار کشیدن و به تأخیراندازی را از مهم‌ترین مؤلفه‌های هوش هیجانی^۳ می‌دانند و برخورداری از آن را جزء مهم‌ترین نیازها و مهارت‌های زندگی معرفی می‌کنند. ضعف هوش هیجانی به معنای ضعف در انتظار کشیدن و کنترل برخوردهای هیجانی، ناتوانی در مدیریت احساس‌ها و عواطف خود، ضعف در تشخیص احساس‌های دیگران و برقراری ارتباط صحیح با آنان است. دانشمندان توان انتظار کشیدن را عامل اساسی موفقیت می‌دانند و در همین زمینه، از اموری همانند توان منع و بازداری،^۴ به تأخیر انداختن کامرواسازی^۵ و مقاومت در برابر وسوسه،^۶ یاد می‌کنند. افرادی که توان انتظار کشیدن ندارند و نمی‌توانند در برابر خواسته‌های نفسانی خود صبر پیشه کنند، کسانی هستند که هم لذت‌های لحظه‌ای و فوری را طلب می‌کنند و به آینده نمی‌اندیشند و هم خواسته‌هایشان باید فوراً ارضا شود، که همین امر باعث بروز مشکلات فراوانی برای آنها می‌شود (پسندیده، ۱۳۸۵، ص ۸۵). این موضوع، مورد تأیید پژوهش‌های علمی نیز قرار گرفته است. دانشجویانی که خودمهارگری بالاتری دارند، از سازگاری روان‌شناختی بهتر و روابط بین‌فردی مناسب‌تری برخوردار بوده و پیشرفت و توفیق عملکرد بهتری دارند (تنی^۷ و همکاران،

1. self control

3. emotional intelligence

5. delay gratification

7. Tangney

2. self discipline

4. suppression, inhibition

6. temptation

۲۰۰۴). همچنین این افراد، کمتر الکل مصرف می‌کنند، میزان کمتری از بزهکاری، جنایت، اعمال و روابط جنسی پرخطر را مرتکب می‌شوند، خود را در سلامتی بهتر ارزیابی می‌کنند و رفتارهای سالم بیشتری دارند (بامستر^۱ و واحز،^۲ ۲۰۰۴؛ باگ^۳ و رابرتز،^۴ ۲۰۰۴، به نقل از مک‌کلو^۵ و ویلاگی،^۶ ۲۰۰۹).

در اسلام از این صفات مهم، با عنوان «تقوی» (به طور کلی) و «عفت» (در مسائل جنسی) یاد شده است. «تقوی»، حالت، ملکه و صفت ثابتی است که آدمی را از کمین‌گاه‌های شیطان و نفس اماره می‌رهاند و از آلودگی به گناهان، رذایل اخلاقی و افسار گسیختگی بازمی‌دارد (ر.ک: طباطبایی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۸). در واقع، تقوی برای انسان، مانند حصار و سپری است که از حملات و سوسه‌های شیطانی و کشش‌ها و تمایلات نفسانی در امان می‌دارد. از این رو، امام علی - علیه‌السلام - می‌فرماید: «بِالتَّقْوَى فُرِنَتِ الْعِصْمَةُ؛ عصمت (مصونیت) همراه با پرهیزکاری است» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۶۹).

عوامل گوناگونی وجود دارد که هر کدام به‌گونه‌ای بازدارندگی کرده و نفس انسان را مهار و مدیریت می‌کنند. برآیند این مجموعه عوامل را «خودنگهداری» می‌گویند، که تعبیر دینی آن «تقوی» است. در واقع، تقوی عنوانی انتزاعی، از تمام بازدارنده‌ها و کنترل‌کننده‌ها (صبر، حلم، کظم غیظ، خوف، عفت و حیا) است؛ بنابراین، اگر تقوی بخواهد عملیاتی شده و در رفتار انسان منعکس شود، باید با یکی از عناوین زیر مجموعه خود بیاید. اگر تقوی در قلمروی شهوت باشد، نام «عفت» به خود می‌گیرد و در نهایت، اگر تقوی و خودنگهداری به دلیل «حضور ناظر و وجود نظارت» باشد (امام علی(ع): «فَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بَعِيْنُهُ» (نهج البلاغه، ص ۲۶۶)، در قالب «حیا» تجلی می‌یابد (پسندیده، ۱۳۸۷، ص ۳۴).

دلیل مهم انحراف‌ها و آسیب‌های جنسی، عدم برخورداری از مهارت‌های خویشنداری و خودمهارگری است. همچنین نبود نظارت و کنترل لازم در خانواده و وجود زمینه‌ها و جلوه‌های تحریک‌کننده در محیط خانه و جامعه، عامل مهم دیگری در این موضوع محسوب می‌شود. وقتی که نیروی جنسی و تمایلات شهوانی تحریک شده و بیدار می‌شود، چون کوه آتشفشانی زبانه کشیده و طغیان می‌کند. اگر راه‌های ارتباطی و زمینه‌های تحریک جنسی کنترل نگردد، توان بازدارندگی فرد به شدت کاهش یافته و

1. Baumeister
3. Bogg
5. McCullough

2. Vohs
4. Roberts
6. Willoughby

مقابله با آن خیلی دشوار می‌شود و در خیلی از موارد فرد را منحرف می‌کند. «إذا أَبْصَرَتِ الْعَيْنُ الشَّهْوَةَ عَمِيَ الْقَلْبُ عَنِ الْعَاقِبَةِ؛ زمانی که چشم شهوت را ببیند، قلب از عاقبت‌اندیشی آن کور می‌شود» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۰۵). «ذَهَابُ الْعَقْلِ بَيْنَ الْهَوَىٰ وَ الشَّهْوَةِ؛ از بین رفتن عقل بین هوس‌رانی و شهوت‌رانی است» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۱، ص ۲۱۱). با از بین رفتن عقل، توان بازداری از شهوات نفسانی نیز به شدت کاهش می‌یابد؛ به این دلیل که «إِنَّ الْعَقْلَ عَقَالٌ مِنَ الْجَهْلِ وَالنَّفْسُ؛ عقل بازدارنده از نادانی و هوای نفس است» (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۵).

یکی از علل مشکلات زناشویی که خیلی مورد غفلت واقع می‌شود، همین نبود توانایی بازدارندگی، خودمهارگری، ضعف در عفت‌ورزی و عدم داشتن حیا است. وقتی که فرد به انواع انحراف‌های جنسی از هرزه‌نگاری^۱ و چشم‌چرانی گرفته تا فاحشه‌گری و روسپی‌گری مبتلا می‌شود، دیگر نمی‌تواند به خواسته‌ها و نیازهای همسرش توجه لازم را داشته باشد و از او لذت ببرد: «لَا تَزْنُوا فَيَذْهَبَ اللَّهُ لَذَّةِ نِسَائِكُمْ مِنْ أَجْوَابِكُمْ» (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۲۳۸) و همین باعث سردی، بی‌رغبتی و تنش در خانواده می‌شود: «لَا يَجْتَمِعُ الزَّانَا وَالْخَيْرُ فِي بَيْتٍ» و آمارهای طلاق نیز مؤید این امر است (کوفی، بی تا، ص ۹۹).

غریزه جنسی به خودی خود حد و مرزی نمی‌شناسد و صاحبش ارضای مطلق و بی‌چون و چرا را طلب می‌کند؛ بنابراین، اگر شخص خود را از راه عفت مصون نکند، همسرش را با دیگران مقایسه می‌کند و همیشه به فکر تنوع‌طلبی و زیاده‌خواهی‌ها خواهد بود. این امر، عطش جنسی کاذبی را در فرد ایجاد کرده و فکر می‌کند که همسرش نمی‌تواند جوابگوی او باشد و این نیز مشکلات زناشویی زیادی را به وجود خواهد آورد. شخص بی‌عفت، خود را آلوده ارضای نامشروع با غیر همسر می‌کند، غافل از مکافات عمل که در یک واکنش تقابلی، دامان پاک اهل و عیالش نیز مورد تعرض واقع می‌شود: «عَفُوا تَعْفَ نِسَاؤُكُمْ، إِنَّ بَنِي فُلَانٍ زَنُوا فَزَنْتِ نِسَاؤُهُمْ؛ عفت پیشه کنید تا همسرانتان نیز عقیف باشند؛ همانا فرزندان فلانی زنا کردند، بنابراین دامان همسرانشان به زنا آلوده شد» (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۲۳۸؛ کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۵۴). در چنین خانواده‌هایی به دلیل متزلزل شدن پایه‌های اعتماد و دلبستگی و آلودگی نسلی،

1. Pornography

دیگر علاقه‌مندی به کانون گرم خانواده نیز از بین رفته و روابط عاطفی و پایبندی به خانواده روز به روز کم‌رنگ‌تر شده و خانواده از هم گسسته و پاشیده می‌شود.

جدول (۳): طبقه‌بندی نارسایی‌های کنش جنسی^۱ بر اساس انجمن روان‌پزشکی آمریکا، DSM-IV-TR

۱. اختلال‌های میل جنسی؛ ۲. اختلال‌های انگیزندگی جنسی (نعوظی در مرد)؛ ۳. اختلال‌های مربوط به اوج لذت جنسی (انزال زودرس در مرد و زن)؛ ۴. اختلال‌های درد جنسی (مقاربت دردناک، واژن‌سیم)؛ ۵. کژکاری جنسی ناشی از بیماری جسمانی؛ ۶. کژکاری جنسی ناشی از مواد؛ ۷. اختلال جنسی که به‌گونه‌ای دیگر مشخص نشده است.

(منبع: انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۳۸۱، ص ۷۹۱)

ب) تأخیر ازدواج و ضعف در مهارت‌های جنسی

یکی از عوامل مهم انحراف‌های جنسی به تأخیر انداختن ازدواج است. «ان الأبکار من النساء بمنزلة الثمر علی الشجر فاذا أینع الثمر فلا دواء له الا اجتنأوه و الا أفسدته الشمس و غیرته الروح و ان الأبکار اذا ادركن ما یدرک النساء فلا دواء لهن الا البعول و الا لم یؤمن علیهن الفتنة؛ دختران به منزله میوه درخت هستند؛ پس زمانی که میوه برسد، چاره‌ای جز چیدن آن نیست، و گرنه خورشید آن را فاسد می‌کند و وزش بادهای آن را تغییر می‌دهد. همانا وقتی دختران از نظر ادراک جنسی مانند زن‌ها شدند، چاره‌ای جز شوهر دادن آنها نیست، و گرنه از فتنه ایمن نیستند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۳۷).

عامل دیگر، عدم مهارت‌های لازم جنسی، ضعف در برقراری رابطه جنسی سالم و مطلوب همسران و ارضای ناقص است. از نگاه اسلام، گزینه جنسی، استعدادی خدادادی است که می‌تواند در نشاط روانی و ایجاد تعلق‌های عاطفی میان زوج‌ها مؤثر باشد. از آنجا که مصون‌سازی رفتار جنسی در افراد متأهل غالباً در فرض ارضای صحیح جنسی حاصل می‌شود، می‌توان گفت که برخی از افراد به دلیل عدم رضایتمندی جنسی با همسران خود به خارج از خانواده منحرف شده‌اند.

مشاهده‌های بالینی نشانگر این مطلب است که علت برخی از انحراف‌های جنسی، ریشه در همین بی‌توجهی در ارضای نیازهای جنسی همسران دارد. «مَنْ اتَّخَذَ جَارِيَةً فَلَمْ يَأْتِهَا فِي كُلِّ أَرْبَعِينَ [يَوْمًا] ثُمَّ أَتَتْ مُحْرَمًا كَانَ وَزْرُ ذَلِكَ عَلَيْهِ؛ هر کسی که کنیزی [یا زنی] بگیرد و حداقل چهل روز یک بار هم تمایلات جنسی او را پاسخ ندهد، سپس او

1. sexual dysfunctions

حرامی را مرتکب شود، گناهش بر گردن آن شخص است» (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۱، ص ۱۷۸). «ایما رجل کانت عنده جاریة فلم یأتها او لم یزوجها من یأتها ثم فجرت کان علیه وزر مثلها؛ هر مردی که کنیزی [یا زنی] داشته باشد و خواهش‌های جنسی او را به جا نیاورد، یا او را به ازدواج کسی دریاورد که خواهش‌های جنسی او را برآورده کند و سپس زن به گناه مبتلا شود، برای آن مرد نیز مانند همان گناه حساب می‌شود» (همان، ص ۱۷۹).

نکته مهم این است که بخشی از آموزه‌های اسلامی، به آموزش‌های جنسی اختصاص دارد که از اهمیت بالایی برخوردار است؛ ولی به عللی در جامعه ما اتفاق نیفتاده و متولیان فرهنگی و دینی تاکنون برنامه‌ریزی مناسبی برای افزایش آگاهی‌های افرادی که صلاحیت دریافت این‌گونه آموزه‌ها را دارند، انجام نداده‌اند؛ در حالی که برخی از ناهنجاری‌ها، تعرض‌های زناشویی و حتی مشکلات و اختلال‌های جنسی، مانند عدم تمایل جنسی و سردمزاجی، ریشه در عدم آگاهی زوج‌ها از وظایف جنسی خویش در برابر یکدیگر و ضعف در مهارت‌های جنسی دارد.

نگرش اسلام به نیاز و رفتار جنسی

انسان همراه با غرایز متولد می‌شود و برای همیشه همراه او است. غریزه جنسی نیز یکی از نیرومندترین آنها می‌باشد، که خداوند با حکمت و الطاف خاص خود آن را در وجود انسان نهاده است^۱ (جعفی کوفی، ۱۹۶۹، ص ۷۶). نیازهای غریزی به‌گونه‌ای است که در انسان تنش ایجاد کرده و می‌خواهد که ارضا شود و نیاز جنسی نیز از این قاعده مستثنی نبوده و سرکوبی آن بر خلاف حکمت الهی می‌باشد. «کاووش‌ها و کشفیات روانی در یک قرن اخیر ثابت کرد که سرکوبی غرایز و تمایلات و به‌ویژه غریزه جنسی، مضرات و ناراحتی‌های فراوانی به بار می‌آورد، معلوم شد اصلی که مورد قبول شاید بیشتر مفکران قدیم بود که هر اندازه غرایز و تمایلات طبیعی ضعیف‌تر نگه داشته شوند، میدان برای غرایز و نیروهای عالی‌تر، به‌خصوص قوه عاقله بازتر و بی‌مانع‌تر می‌شود، اساسی ندارد. غرایز سرکوب شده و ارضا نشده، پنهان از شعور ظاهر، جریاناتی را طی می‌کنند که چه از نظر فردی و چه از نظر اجتماعی، فوق‌العاده برای بشر گران تمام می‌شود و برای اینکه تمایلات و غرایز طبیعی بهتر تحت حکومت

۱. برای نمونه: «الْأَفْعَالُ الَّتِي جُعِلَتْ فِي الْإِنْسَانِ مِنَ الطَّعْمِ وَ النَّوْمِ وَ الْجِمَاعِ وَ مَا دَبَّرَ فِيهَا فَإِنَّهُ جُعِلَ لِكُلِّ وَاحِدٍ مِنْهَا فِي الطَّبَاعِ نَفْسُهُ مُحَرِّكٌ يَقْتَضِيهِ وَ يَسْتَحْتِ بِهِ...».

عقل واقع شوند و آثار تخریبی به بار نیاورند، باید تا حد امکان از سرکوب شدن و زخم‌خوردگی و ارضا نشدن آنها جلوگیری کرد» (مطهری، ۱۳۶۸، ص ۶۰).

از این رو، اسلام به این نیاز طبیعی انسان توجه داشته و به هیچ‌وجه آن را بد نمی‌داند. راسل می‌گوید: «در همه آیین‌ها، نوعی بدبینی به علاقه جنسی وجود دارد، مگر در اسلام. اسلام به خاطر مصالح اجتماعی، حدود و مقرراتی را برای این علاقه وضع کرده؛ اما هرگز آن را پلید نشمرده است» (به نقل از مطهری، ۱۳۶۸، ص ۱۸). هر چند راسل، مصلحت‌ها و فایده‌های فردی زیاد (روان‌شناختی، اخلاقی، تربیتی و بهداشتی) برنامه‌های اسلامی را مورد غفلت قرار داده است؛ اما نباید فراموش کرد که اسلام، نه تنها اصل این غریزه و ارضای سالم تمایلات جنسی را بد نمی‌داند: «رُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ» (آل‌عمران، ۱۴)؛ بلکه روابط جنسی و لذت بردن مشروع جنسی را نیز مورد تأیید و توجه قرار می‌دهد و حتی این واقعیت بشری را به زندگی پس از مرگ تعمیم می‌دهد. در روایات نقل شده است: «خَيْرُ نِسَائِكُمُ الْعَفِيفَةُ الْعَلِمَةُ؛ بهترین بانوان شما کسانی هستند که عقیف و دارای هیجان شهوت جنسی باشند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۲۴)، «مَا تَلَذَّذَ النَّاسُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ بِلَذَّةٍ أَكْثَرَ لَهُمْ مِنْ لَذَّةِ النِّسَاءِ؛ مردم در دنیا و آخرت از هیچ چیز به اندازه روابط جنسی لذت نمی‌برند» و نیز: «أَلَذُّ الْأَشْيَاءِ مَبَاضِعَةَ النِّسَاءِ؛ لذت‌بخش‌ترین چیز همبستری با همسر است»^۱ (همان، ص ۳۲۱؛ حرّ عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۲۳).

نیاز به لذت در سلسله نیازهای انسان، به عنوان یکی از پیش‌نیازهای اصلی و پایه‌ای است که ارضای آن، انسان را برای برآوردن سایر نیازها آماده می‌کند. از این رو، باید در اوقات شبانه‌روز، زمانی را به لذت‌های حلال، از جمله لذت جنسی، اختصاص داد که از آنها به عنوان «عون» (یاری‌رساننده) یاد شده است. (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۸۷؛ حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۴۰۹).^۲

۱. داشتن روابط جنسی با زنان و لذت بردن از آنها مختص مردان نیست و عمومیت به همسران دارد. دلیل خطابات احادیث به مردان، قرار گرفتن آنان در مجلس خطاب یا سؤال کردن آنان و اشاره کنایی به روابط جنسی بوده است؛ البته زنان از لحاظ شهوت و لذت جنسی بسیار توانمندتر از مردانند: «فُضِّلَتِ الْمَرْأَةُ عَلَى الرَّجُلِ بِتِسْعَةٍ وَ تَسْعِينَ مِنَ اللَّذَّةِ»، «خَلَقَ اللَّهُ الشَّهْوَةَ عَشْرَةَ أَجْزَاءٍ فَجَعَلَ تِسْعَةَ أَجْزَاءٍ فِي النِّسَاءِ وَ جُزْأً وَاحِدًا فِي الرَّجَالِ» و «إِنَّ اللَّهَ جَعَلَ لِلْمَرْأَةِ صَبْرَ عَشْرَةِ رِجَالٍ فَإِذَا هَاجَتْ كَانَتْ لَهَا قُوَّةُ شَهْوَةِ عَشْرَةِ رِجَالٍ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۳۹).

۲. برای نمونه امام علی (ع) می‌فرماید: «سَاعَةٌ يُخْلَى بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَجِلُّ وَ يَجْمُلُ...» (نهج‌البلاغه، ص ۵۴۵).

هر چند ارضای نیاز جنسی و لذت بردن از آن، وسیله‌ای برای تحقق اهداف برتر الهی است؛ اما نگرش منفی به رفتار جنسی و بد دانستن آن، مطابق آموزه‌های اسلامی نیست؛ چرا که تجربه نشان داده است که ریشه بسیاری از مشکلات جنسی به همین امر برمی‌گردد. بنابراین، اولین گام در تربیت جنسی و پیشگیری و درمان انحراف‌ها و مشکلات جنسی، تغییر این نوع نگرش و پذیرش آن به عنوان یک اصل از مدل رفتار جنسی و عملیاتی کردن آن در برنامه‌های تربیتی، آموزشی و روابط جنسی همسران است. البته باید تفکیکی بین فضای عمومی و خصوصی خانواده و در نظر داشتن اصل حیا و پوشش، در بحث از مسائل جنسی به ویژه در فضای عمومی قائل شد. برای مثال، در متون اسلامی از واژه‌های استعاری که بدون صراحت و پرده‌داری به روابط جنسی اشاره دارد، استفاده می‌شود، مانند: «رفث»، «مباشرت»، «مباضعه» (همبستری)، «جماع» و غیره.^۱

فعالیت جنسی، بخش مهمی از زندگی زناشویی است. فعالیت زناشویی در خانواده، یک فرایند لذت‌آور و آرام‌بخش می‌باشد (روم، ۲۱). بسیاری از زوج‌ها بعد از فعالیت جنسی، احساس خوشایندی دارند و از نظر روان‌شناختی رضایت لازم را پیدا می‌کنند. در موقع فشار روانی، فعالیت جنسی به زنان و مردان کمک می‌کند که به نحو شایسته با عوامل فشارزا مقابله کرده و آن را از بین ببرند یا تأثیرهای مخرب آن را کاهش دهند (کجباف، ۱۳۷۸).

اسلام اصرار زیادی دارد که در محیط خانواده، آمادگی کامل برای کامیابی زن و شوهر از یکدیگر وجود داشته باشد و زن یا مردی که از این نظر کوتاهی کند، مورد نکوهش صریح قرار گرفته است (مطهری، ۱۳۶۸، ص ۴۶): «خیر نسائکم التی اذا خلت مع زوجها خلعت له درع الحیاء؛ بهترین زنان شما کسی است که وقتی با همسرش خلوت می‌کند، لباس آهنین حیا را از تن می‌درد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۲۴؛ حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۱۵)، «لا تمنعه نفسها و ان کانت علی ظهر قتب؛ اگر چه بر پشت شتر سوار باشد، خودش را از همسرش باز نمی‌دارد»، «تعرض نفسها علیه غدوة وعشیه؛ صبح و شب خودش را در اختیار او می‌گذارد» (کلینی، همان، ص ۵۰۶ و ۵۰۸؛ حرعاملی، همان، ص ۱۱۲). در تعالیم اسلامی، یکی از وظایف اساسی همسران، ارضای نیازهای جنسی یکدیگر بیان شده است^۲ (حرعاملی، همان، ص ۸). در این رابطه، زن یا

۱. برای نمونه: «أحلَّ لکم لیلَةَ الصَّیَّامِ الرَّفَثُ إلی نِسائِکمُ هُنَّ لِبَاسُ لَکُمُ وَ أَنْتُمْ لِیَسْ لِهِنَّ عَلِمَ اللهُ أَنَّکُمْ کُنْتُمْ تَخَانُونَ أَنْفُسَکُمْ فَتَابَ عَلَیْکُمْ وَ عَفَا عَنْکُمْ فَالَّذِینَ بَاشَرُوهُنَّ وَ ابْتَغُوا مَا کَتَبَ اللهُ لَکُمُ» (بقره، ۱۸۷).

۲. برای نمونه: «... أترغبون عن النساء انی آتی النساء ... و لا تحرموا طیبات ما أحلَّ اللهُ لکم» (مائده، ۸۷).

مرد نمی‌تواند حتی به بهانه عبادت از روابط جنسی سر باز زند: «لَا تَطْلُونَنَّ صَلَاتِكُمْ لَتَمْنَعَنَّ مِنْهُنَّ أَزْوَاجِكُمْ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۰۸). اسلام حتی به روابط جنسی همسران رنگ و بوی معنوی و عبادی می‌بخشد. اولیای دین در موارد متعدد از پاداش اخروی در روابط جنسی سخن می‌گفتند، که گاه تعجب افراد را برمی‌انگیخت^۱ (همان، ص ۴۹۵؛ ر.ک: حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۷۶ و ۷۷).

از این ارزش‌گذاری مثبت و ترغیب به روابط جنسی سالم همسران، به این نتیجه می‌رسیم که اسلام به دنبال ایجاد نگرش مثبت نسبت به رفتار جنسی بهنجار در زن و شوهر است، که این امر باعث داشتن احساس مثبت از این روابط و لذت و نشاط بیشتر در آنان می‌شود. تقویت این نگرش، مانع بروز احساس گناه یا پوچی و اتلاف وقت در اثر روابط جنسی در زن و مرد است، که در بسیاری از مواقع منجر بر سردمزاجی و عدم میل جنسی و در نتیجه، تنش در خانواده می‌شود. علت بیشتر این‌گونه احساس‌ها و مشکلات، ضعف شناختی، برداشت‌های نادرست از دین و اخلاق و سنت‌های غلط است (ر.ک: سالاری‌فر، ۱۳۸۴، ص ۴۶-۴۹).

مصون‌سازی رفتار جنسی

در وجود انسان، دو قطب کشش وجود دارد، که محرک‌های رفتاری او را تشکیل می‌دهد و طبق اصل حاکم بر فعالیت‌های انسان، یعنی اصل لذت، او را به طرف کسب لذت و فرار از درد می‌کشاند. این دو بعد اساسی، غریزه و فطرت یا شهوت و عقل است، که هر یک از آنها نیازهای خاص خود را می‌طلبد. نیازهای غریزی، نیازهای اولیه انسان است که با ارضا و دریافت پاسخ، انسان آماده ارضای نیازهای فطری می‌شود که نیازهای متعالی هستند. هر چند انسان و حیوان در غرایز مشترک می‌باشند؛ اما اساساً فرق بین آن دو در همین وجود فطرت یا عقل است: «إِنَّ اللَّهَ رَكَّبَ فِي الْمَلَائِكَةِ عَقْلًا بَلَا شَهْوَةَ وَ رَكَّبَ فِي الْبَهَائِمِ شَهْوَةَ بَلَا عَقْلٍ وَ رَكَّبَ فِي بَنِي آدَمَ كِلْتَيْهِمَا» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۵، ص ۲۰۹).

با وجود اینکه غریزه جنسی در فهرست نیازهای زیستی، به عنوان نیاز اولیه محسوب نمی‌شود؛ اما تأثیر قابل توجهی بر رفتار انسان دارد. انسان در رفتار جنسی خود، به حکم غریزه می‌خواهد از راه ارضای جنسی به لذت مادی برسد و به حکم

۱. برای نمونه: «أنت اهلك توجر فقال: يا رسول الله (ص)، أتبهم و أوجر؟ ... إذا خاف على نفسه فأتى الحلال أجر».

فطرت و عقل می‌خواهد از راه عفاف و پاکدامنی به لذت معنوی دست یابد. اگر فطرت انسان رشد و شکوفا شود، غریزه را کنترل و رهبری می‌کند و نمی‌گذارد هیجانی عمل نماید؛ بنابراین، انسان به برنامه و الگو نیاز دارد و چون خود را عاجز و ناقص می‌یابد، به خالق غریزه و فطرت روی می‌آورد. دین، برنامه زندگی است، که درباره رفتار جنسی انسان نیز برنامه دارد.

اسلام، یک شیوه و مدل اساسی از رفتار جنسی ارائه کرده است. مدل اسلامی رفتار جنسی، یک الگوی رفتار جنسی ایمن و «مصون» است که با توانمندسازی افراد به وسیله ازدواج و عفاف، هم جوابگوی نیاز غریزی است و هم به ندای فطرت پاسخ می‌دهد. در واقع، ایمن‌سازی و سلامت رفتار، آرزوی دیرینه دانشمندان و روان‌شناسان است که چون جنبه‌های فطری و معنوی آن را نادیده گرفته‌اند، هنوز نتوانسته‌اند به آن دست یابند؛ اما اگر آموزه‌های اسلامی عملیاتی شود، دیگر این امر در حد یک آرزو باقی نمی‌ماند. بدیهی است که اصل این مدل برای پیشگیری است، که آن هم همیشه بهتر بوده است؛ اما این‌گونه نیست که در مورد اصلاح و درمان سکوت کند؛ بلکه با آسیب‌شناسی و ریشه‌یابی مشکل و انحراف و اصلاح و درمان آن، می‌توان فرد را به حالت سلامت ارتقا داد، تا مصون‌سازی تحقق یابد.

آموزه‌های اسلامی، مصون‌سازی (احسان) و ایمنی رفتار جنسی را در دو راه منحصر می‌کند: ازدواج و کامیابی جنسی (نکاح) و خویش‌داری و خودمهارگری (عفاف): «الاحسان إحسانان: إحسان نکاح، وإحسان عفاف» (السیوطی، ۱۴۰۱ق، ج ۱، ص ۴۷۲، ح ۳۰۴۳؛ الهندی، ۱۳۹۷ق، ج ۵، ص ۳۳۴، ح ۱۳۱۰۰).

«احسان» در قرآن نیز به این دو معنی به کار رفته است. از امام صادق - علیه السلام - درباره این گفتار خداوند: «وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ النِّسَاءِ...» (نساء، ۲۴) پرسیدند، فرمود: «هُنَّ ذَوَاتُ الْأَزْوَاجِ؛ اینان زنان شوهردار هستند». دوباره پرسیدند: «وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ» (مائده، ۵)، فرمود: «هُنَّ الْعَفَائِفُ؛ اینان زنان پارسا و باعفت هستند» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۴۳۶).

«علی ضوئه یتبین المقصود من الإحصان الوارد فی الآيتين، فقد أريد: من قوله: «والمحصنات من النساء إلا ما ملکت» و قوله: «محصنين غیر مسافحین» و قوله: «فإذا أحسن» الإحصان بالتزویج. كما أريد من قوله: «محصنات غیر مسافحات» هو الإحصان بالعفة. إلى هنا تبين المقصود من الإحصان واتضح أن المراد من قوله: «محصنين غیر

مسافحین» هو کونهم متزوجین، كما أن المراد من قوله: «محصنات غیر مسافحات» آی کونهن عفائف» (سبحانی، بی‌تا، ص ۱۴۲ و ۱۴۳).

از نظر لغت‌شناسی، «احصان» از «حصن» ریشه می‌گیرد. «الحصن» به جایی می‌گویند که مقاوم، مستحکم و دارای حفاظ باشد، به طوری که نمی‌توان به درون آن نفوذ کرد و به همین دلیل قلعه و دژ مستحکم را در زبان عربی، «الحصن» می‌گویند. معادل‌های معنایی «حصن» عبارت است از: حفظ، صیانت، منع، حرز و مانند آن. زن شوهردار و باعفت را «المحصنة»، «الحاصن» و «الحصان» گویند (فراهیدی، ۱۴۱۰ق، ج ۳، ص ۱۱۸؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۳، ص ۱۱۹؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۲۳۹)؛ چرا که عفت‌ورزی و ازدواج مانع از زنا و فحشا می‌شود (سبحانی، ص ۱۴۲ و ۱۴۳). به خاطر عفت حضرت مریم بود که خداوند متعال این‌گونه او را در قرآن توصیف می‌کند: «مَرِيَمَ ابْنَتَ عِمْرَانَ الَّتِي أَحْصَنَتْ فَرْجَهَا؛ مریم دختر عمران که دامان خود را مصون و پاک نگه داشت» (تحریم، ۱۲). بنابراین، «حصن»، یک حالت شخصی است که از طرف عقل، شرع، ولی، همسر و مانند اینها در فرد ایجاد شده تا او را محفوظ و مصون دارد (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۲۳۶).

انواع مصون‌سازی

چنان که اشاره شد، از نظر آموزه‌های اسلامی، مصون‌سازی رفتار جنسی از دو راه فراهم می‌شود، که عبارت است از:

الف) نکاح: ارضای مطلوب و مشروع نیازهای جنسی (ازدواج دائم و موقت)

وجود گزینه جنسی در انسان و گاه زبانه کشیدن شعله‌های شهوت، نیاز به ارضا و فرونشاندن آن دارد. اسلام، نه سرکوبی نیازهای جنسی و رهبانیت و نه شهوترانی و لجام‌گسیختگی را جایز می‌داند؛ چرا که هر دوی اینها مشکلات و اختلال‌های زیادی را در انسان بر جای می‌گذارد. از این رو، اسلام ارضای نیازهای جنسی و لذت‌جویی را حق انسان‌ها می‌داند؛ اما می‌خواهد که این ارضا به صورت صحیح و سالم و به شکل مطلوب و رضایتمند صورت گیرد و در نهایت، در انسان به نوعی حفاظت و مصونیت از انحراف و مشکل منجر شود؛ بنابراین، همسرگزینی و ازدواج را بهترین راه دستیابی به این هدف معرفی می‌نماید: «یا معشر الشباب من استطاع منکم الباه فلیتزوج، فانه اغض

للبصر واحصن للفرج؛ ای گروه جوانان! کسانی از شما که توانایی کامیابی دارد، ازدواج کند؛ چرا که به لحاظ حفظ چشم و صیانت و پاکدامنی نافع‌تر است» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۱۵۳).

از نظر لغت‌شناسی نیز واژه «نکاح»، به ویژه در اصطلاحات قرآنی، توجه خاصی شده است. «نکاح» هم بر عقد ازدواج و هم بر عمل زناشویی اطلاق می‌شود؛ در حالی که لفظ «ازدواج» چنین بار معنایی را ندارد (فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۳، ص ۶۳؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۶۲۵؛ مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۱۲، ص ۲۳۷). در واقع، یکی از اهداف مهم همسرگزینی، کامیابی و ارضای نیازهای جنسی است که اسلام توجه ویژه‌ای به آن داشته است.

بنابراین، همسرگزینی و ازدواج، یکی از راه‌های مطمئنی است که نه تنها می‌توان به وسیله آن به کامیابی جنسی رسید، بلکه می‌توان از آلودگی به گناه نیز مصون ماند: «إِنَّ لِكُلِّ أُمَّةٍ نِكَاحًا يُحْتَجِزُونَ بِهِ مِنَ الزَّنَا؛ همانا برای هر امتی ازدواجی است که به وسیله آن از زنا به دور باشند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۲۴). «إِنْ قَوْلُهُ سَبْحَانَهُ: «وَلِيَسْتَعْفِفَ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ...». (النور، ۳۳) دلیل علی أن الغایة من تجویز النکاح والنهی عن الرهبانیه هو صیانة النفس عن الفحشاء و دفعها إلى التعفف و هذه الغایة كما عرفت موجودة فی جمیع الأنکحة والعلاقات الجنسیة من الزواج الدائم إلى الزواج المؤقت، ... «و أحل لكم ما وراء ذلكم أن تبتغوا بأموالکم محصنین غیر مسافحین» (النساء، ۲۴) إذ مؤداه أن تزوجوا النساء بالمهور، قاصدین ما شرع الله النکاح لأجله من الإحصان و تحصیل النسل دون مجرد سفح الماء و قضاء الشهوة كما يفعل الزناة» (سبحانی، بی‌تا، ص ۱۴۰ و ۱۴۱). کارکرد تشکیل خانواده تا حدی است که آموزه‌های اسلامی، آن را به عنوان یک سپر امنیتی برای حفظ دین به شمار آورده است: «مَنْ تَزَوَّجَ أَخْرَزَ نَصْفَ دِينِهِ؛ کسی که ازدواج می‌کند، نصف دینش را به دست می‌آورد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۲۹).

مطالعات نشان می‌دهد که دینداران، بهره جنسی بیشتری از ازدواج می‌برند و رضایت بیشتری از آن دارند (آذربایجانی و موسوی اصل، ۱۳۸۵، ص ۱۷۰، به نقل از آرگیل، ۲۰۰۰). امام باقر - علیه‌السلام - در جواب این سؤال که، چرا مؤمن گناه نسبت به همسرگزینی و برطرف کردن غریزه جنسی از دیگران مشتاق‌تر بوده و از همه به ازدواج بیشتر اقدام می‌کند؟ آن حضرت فرمودند: «لِحَفْظِهِ فَرَجَهُ عَنْ فُرُوجٍ لَّا تَحِلُّ لَهُ وَ لِكَيْلَا تَمِيلَ بِهِ شَهْوَتُهُ هَكَذَا وَ لَّا هَكَذَا فَإِذَا ظَفَرَ بِالْحَلَالِ اكْتَفَىٰ بِهِ وَ اسْتَعْنَىٰ بِهِ عَنْ غَيْرِهِ؛ برای

اینکه خودش را از نامحرمان حفظ کرده و در نتیجه چنان می‌شود که شهوتش او را به این سو و آن سو متمایل نمی‌کند [بلکه آن را مهار می‌نماید]؛ از این رو، وقتی به حلال (همسر) خود دست می‌یابد، به آن اکتفا کرده و با کام‌جویی از او، خود را از دیگران بی‌نیاز می‌کند» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۵۶۰؛ همو، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۷۷۵).

البته باید توجه داشت که فقط با همسرگزینی و ازدواج، مصون‌سازی در حد مطلوب و کامل اتفاق نمی‌افتد؛ بلکه مصون‌سازی از راه ازدواج، دارای درجاتی است. مصون‌سازی مطلوب با ارضای کامل فراهم می‌شود که رضایتمندی جنسی را به همراه دارد؛ بدین گونه که همسر در اختیار شخص باشد و شرایط همسر به گونه‌ای باشد که بتواند به راحتی با او آمیزش کرده و ارضا گردد. از امام باقر - علیه‌السلام - در مورد معنای محصن سؤال شد و ایشان در جواب فرمودند: «مَنْ كَانَ لَهُ فَرْجٌ يَغْدُو عَلَيْهِ وَ يَرُوحُ؛ کسی که همسری در اختیار داشته باشد و [امکان آن وجود داشته باشد که] بتواند صبح و شام (هر وقت که خواست) از او کام بگیرد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۷، ص ۱۷۹). طریحی در توضیح اصطلاحی این روایت می‌گوید: «محصن کسی است که همسری در اختیار دارد که صبح و شام از او کام گیرد، مگر اینکه مانعی باشد؛ یعنی اینکه هر گونه که دلش خواست از او بهره جوید، مگر اینکه مانعی ایجاد شود و منظور از آن، دوام است» (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۳۱۴).

بنابراین، کسی که از همسرش دور افتاده یا مسافرت رفته است و یا همسرش به هر دلیلی نیازهای جنسی او را نمی‌تواند یا نمی‌خواهد ارضا کند و کسی که ازدواج موقت کرده است، از آن درجه مطلوب صیانت برخوردار نیست و میزان مصون بودن او پایین می‌باشد. از این رو، در فقه اسلامی، مجازات کیفری چنین افرادی که به عمل زشت زنا مرتکب می‌شوند، نسبت به افراد محصن و محصنه کمتر در نظر گرفته می‌شود: «الْمَغِيبُ وَالْمَغِيبَةُ لَيْسَ عَلَيْهِمَا رَجْمٌ إِلَّا أَنْ يَكُونَ الرَّجُلُ مَعَ الْمَرْأَةِ وَالْمَرْأَةُ مَعَ الرَّجُلِ؛ مرد یا زنی که همسرش از او غایب است، برایشان [حکم] رجم نیست؛ مگر اینکه مرد همراه همسرش و زن همراه شوهرش باشد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۷، ص ۱۷۸).

مصون‌سازی رفتار جنسی فقط به انحراف‌های جنسی ختم نمی‌شود؛ بلکه مصون‌سازی همسران در برابر مشکلات زناشویی و اختلال‌های جنسی را نیز در بر می‌گیرد. بدین منظور، آموزه‌های اسلامی سعی می‌کند تا آگاهی‌ها و مهارت‌های لازم جنسی را به زن و شوهر آموزش دهد. در اولین قدم، نگرش منفی به بهره بردن جنسی

همسران از یکدیگر را از بین می‌برد؛ هر یک از زن و شوهر را در ارضای نیازهای جنسی همسر مسئول می‌داند و دستور می‌دهد تا شرایط لازم و مطلوب برای آمیزش جنسی را فراهم کنند (فهرستی از این آموزه‌ها بیان خواهد شد). برای فراهم شدن شرایط بهتر این نوع مصون‌سازی، اسلام حتی پیش از ازدواج نیز سعی می‌کند که آگاهی‌ها و آموزش‌های لازم به جوانان برای انتخاب همسر را ارائه نماید. برای نمونه، توصیه می‌کند، که علاوه بر در نظر داشتن ملاک‌های برتر انتخاب همسر (ایمان، تقوی، اخلاق، هم‌کفوی و غیره)، اولویت را به زیبارویان^۱ (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۲۴) و دوشیزگان بدهید^۲ (همان، ص ۳۳۴).

ب) عفت‌ورزی (خویش‌داری و خودمهارگری)

مطمئن‌ترین راه برای مصون‌سازی، حفظ عفت و پاکدامنی و کسب مهارت‌های خودمهارگری (خودکنترلی) جنسی است؛ بنابراین، قرآن کریم به کسانی که امکان ازدواج و ارضای مشروع جنسی را ندارند، توصیه می‌کند که عفت پیشه کنند: «وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ» (نور، ۳۳). عفت و پاکدامنی، حاصل شدن صفت و حالتی برای نفس انسانی است که از غلبه و حاکمیت شهوت بر انسان جلوگیری می‌کند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۵۷۳). «عفت»، از زیر مجموعه‌های «تقوی» به معنای پرهیزکاری، خویش‌داری، مدیریت کردن و مهار نمودن نفس است. از این رو، امام علی - علیه‌السلام - می‌فرماید: «رأس التقوی ترک الشهوة؛ اساس پرهیزکاری، ترک کردن شهوت است» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۱، ص ۳۴۴).

وقتی که کشاننده‌های جنسی و نیروهای شهوانی و غریزی از افسارگسیختگی، به کنترل انسان در می‌آید و آدمی با استفاده از عقل و شرع و نیروهای فطری و الهی از حد افراط و تفریط و از تصرف شیطان و نفس اماره خارج می‌شود، یک حالت سکونت، آرامش و طمأنینه و یک ملکه اعتدال و میانه‌روی در او پدیدار می‌شود، که آن نیرو و قوه‌ای را که رنگ و بوی عقلی و الهی پیدا می‌کند، «عفت» می‌گویند (ر.ک: امام خمینی، ۱۳۸۷، ص ۲۷۸ و ۲۷۹).

۱. برای نمونه: «أَفْضَلُ نِسَاءٍ أُمَّتِي أَصْبَحُهُنَّ وَجِهًا وَأَقْلُهُنَّ مَهْرًا».

۲. برای نمونه: «تَزَوَّجُوا الْأَبْكَارَ فَإِنَّهُنَّ أَطْيَبُ شَيْءٍ أَفْوَاهًا وَأَنْشَفُهُ أَرْحَمًا وَأَدْرُ شَيْءٍ أَخْلَافًا وَأَفْتَحُ شَيْءٍ أَرْحَمًا».

عفت، حیا و حجب از فطریات بشری است و فحشا و بی‌حیایی بر خلاف فطرت می‌باشد؛ حتی در نهاد انسان، عشق به عفت و حیا قرار داده شده است و به‌طور فطری از فحشا و بی‌حیایی نیز تنفر دارد (همان). بنابراین، اگر آدمی به رذایل اخلاقی و گناهان آلوده نگردد، فی نفسه پاک، مطهر، عفیف و باحیا است و از انحراف‌های جنسی و فحشا به دور می‌باشد.

بنابراین، ۱. اولین گام در خویشتن‌داری و جلوگیری از انحراف‌های جنسی، حفظ پاکدامنی، حیا، کرامت و حرمت خود و تأخیر انداختن پاسخ به انحراف‌های جنسی است. در واقع، باید در مقابل هیجان‌های جنسی صبر پیشه کرد (یوسف، ۹۰) و «والصبر عن الشهوة عفة؛ صبر از شهوت، عفت است» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۱، ص ۲۶۳) و مواظب بود تا آلوده انحراف‌ها نشده و از عواملی که باعث لکه‌دار شدن سرشت پاک آدمی می‌شوند، مقابله و مراقبت نمود.

۲. گام بعدی، بهره‌مندی از مهارت‌های خویشتن‌داری و خودمهارگری جنسی است. برای کسب این مهارت‌ها، ابتدا باید زمینه‌های تحریک جنسی را کنترل نمود. پیشگیری همیشه بهتر از درمان است. این اصل در مسائل شهوانی و جنسی باید با حساسیت بیشتری مورد توجه قرار گیرد. نباید اجازه داد تا نیروی جنسی و امیال شهوانی انسان در جهت انحرافی تحریک و بیدار شود؛ چرا که بعد از تحریک و بیداری، مقابله کردن با آن بسیار دشوار می‌شود؛ بنابراین، قرآن کریم و اولیای دین، حتی از زمینه‌ها و مقدمه‌های زنا و فاحشه‌نهی کرده و توصیه می‌کنند که حتی نزدیک آنها نیز نشوید: «وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانِيَةَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا» (اسراء، ۳۲).

بنابراین، اولیای الهی در تعابیر خود، هر یک از اعضای حسی و ادراکی انسان را در صورتی که از حد شرعی خود تخطی کنند، به نوعی زناکننده تعبیر می‌کنند؛ چرا که اگر کنترل نشود، شخص را در باتلاق لجن‌زار انحراف‌های جنسی اسیر می‌کند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۵۹). آنان همچنین تأکید می‌کنند که یکی از مهارت‌های خودمهارگری، پرهیز از خیال‌پردازی‌های جنسی است (همان، ص ۵۴۲).

۳. وقتی انسان در مقابل تمایلات جنسی، خویشتن‌داری می‌کند، از شهوات جنسی‌اش کم می‌شود: «العفة تضعف الشهوة؛ عفت شهوت را ضعیف می‌گرداند» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۱، ص ۲۷۵). بنابراین، با تلاش و تحمل سختی‌های خودمهارگری، فشارهای هیجان‌ها و لذت‌جویی‌های لحظه‌ای و شهوانی، کشش‌ها و نیروهای جنسی تعدیل می‌شود.

۴. با مداومت در خویشتن‌داری و جایگزین کردن لذت‌های معنوی و عقلی، به تدریج تنفر از شهوت‌رانی و لذت‌جویی انحرافی جنسی ایجاد می‌شود: «مِنَ الْمُدَاوَمَةِ عَلَى الْخَيْرِ كَرَاهِيَةُ الشَّرِّ» (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۵). عفت‌ورزی خود از بهترین عبادت‌ها است (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۷۹). با تمرین و استمرار خویشتن‌داری، انسان از لحاظ معنوی رشد کرده و به لذت معنوی می‌رسد. علاوه بر این، با تقویت ایمان (همان، ص ۱۰۶؛ مؤمنون، ۵) و وجدان اخلاقی، عمل به مناسک مذهبی و یاری از عوامل معنوی، چون نماز، نیایش (عنکبوت، ۴۵) و روزه (امام صادق(ع)، ۱۴۰۰ق) و مانند اینها، نه تنها عفت تقویت می‌شود؛ بلکه میزان لذت معنوی افزایش یافته و در نتیجه، کشش‌های جنسی قدرت تحریک خود را از دست داده و توانمندی بازداری فرد افزایش می‌یابد (ر.ک: آذربایجانی و موسوی اصل، ۱۳۸۵، ص ۱۷۰).

۵. با علمی شدن گام‌های قبلی و به‌کارگیری مهارت‌های خودمهارگری و معنوی و تداوم آنها، به تدریج عفت در وجود شخص درونی‌سازی و نهادینه (ملکه) می‌شود. در نتیجه، اگر عفت در انسان جزء صفات پایدار شخصیت شود، مانند سپری می‌شود که شخص را در برابر تیرهای آلوده هوی و هوس و پستی‌ها محفوظ می‌دارد: «العفاف يصون النفس و ينزّهها عن الدنایا؛ عفت‌ورزی، نفس را مصون داشته و آن را از پستی‌ها، پاک و منزّه می‌گرداند» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۶). از این رو، رسول اکرم - صلی الله علیه وآله - پیروانش را به عفت‌ورزی و ترک هرزه‌گی توصیه می‌فرماید: «علیکم بالعفاف و ترک الفجور» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۵۴).

جدول (۴)

مراحل تحقق عفت‌ورزی		
گام ۱	حفظ و تأخیراندازی	حفظ پاکدامنی، حیا و کرامت نفس؛ صبر و تأخیراندازی پاسخ جنسی
گام ۲	خودمهارگری	کسب مهارت‌های خودمهارگری و کنترل زمینه‌های تحریک
گام ۳	تلاش و تعدیل	تلاش در کنترل فشارهای هیجان‌ها و کاهش نیروی جنسی
گام ۴	تداوم و جایگزین کردن	استمرار خویشتن‌داری و جایگزین کردن لذت‌های معنوی
گام ۵	درونی کردن و تثبیت	درونی و نهادینه کردن و تثبیت عفت به عنوان صفت شخصیتی

مصون‌سازی در همه مراحل زندگی

بدیهی است که ماهیت زندگی، شرایط زیستی و محدودیت‌های انسانی - اجتماعی، مانع از ارضای مطلق غرایز می‌شود. هیچ مکتب عقل‌پذیری را نمی‌توان یافت که ارضای مطلق، هیجانی و لجام‌گسیخته را اجازه دهد. به خاطر اهمیت و نقش

تعیین‌کننده تمایلات جنسی در زندگی افراد، تقریباً همه مکاتب دینی و روان‌شناسی به بحث از چگونگی ارضای آن پرداخته‌اند. اسلام در این موضوع به منظور تربیت، رشد، تکامل و سعادت بشری، برنامه‌ای جامع دارد و اهمیت زیادی برای توانمندی و مصون‌سازی انسان‌ها از راه کسب توان خویشتن‌داری و خودمهارگری قائل است. در واقع، توانمندسازی برای عفت‌ورزی، چشم فرو انداختن است که همه راهکارها و تدابیر فردی، خانوادگی و اجتماعی در سه سطح پیشگیری، به آن ختم می‌شود.

برنامه‌های تربیتی و مصون‌سازی اسلام، همه مراحل زندگی، حتی پیش از تولد انسان را در برمی‌گیرد. انسان به دلیل شرایط زیستی خاص خود، در همه مراحل زندگی — حتی با وجود همسر و فراهم بودن شرایط کامل ارضا — به عفاف و توان خودمهارگری نیاز دارد: «مَنْ تَزَوَّجَ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ... فَلْيَتَّقِ اللَّهَ فِي النَّصْفِ الْآخِرِ أَوْ الْبَاقِي؛ کسی که ازدواج کند، نصف دینش را حفظ می‌کند، ... پس در نصف دیگر و باقی مانده، تقوای الهی پیشه کنید» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۲۹)؛ اما وقتی مصون‌سازی نوع دوم (ارضای مشروع و مطلوب جنسی) وارد زندگی انسان می‌شود که بلوغ جنسی، عقلی، روانی، اجتماعی و غیره اتفاق می‌افتد.

اشباع غریزه با رعایت اصل عفت و تقوی در تضاد نیست؛ بلکه تنها در سایه عفت و تقوی است که می‌توان غریزه را به حد کافی و رضایت‌مند ارضا کرده و جلوی هیجان‌های بی‌جا، ناراحتی‌ها، احساس محرومیت‌ها و سرکوب شدن‌های ناشی از آن هیجان‌ها را گرفت؛ به عبارت دیگر، «پرورش» دادن استعدادها غیر از «پر دادن» به هوس‌ها و آرزوهای پایان‌ناپذیر است. انسان دو میل صادق و کاذب دارد. ضرورت طبیعت، تعادل میل‌های صادق است؛ اما میل‌های کاذب، زیاده‌خواهی‌های آن میل‌ها است. در بعضی از میل‌ها و غرایز که غریزه جنسی، یکی از آنها می‌باشد، این میل غالباً به صورت یک عطش روحی در می‌آید؛ یعنی قناعت و پایان‌پذیری در آن راه ندارد! غریزه طبیعی را می‌توان اشباع کرد؛ اما میل کاذب، به‌خصوص اگر شکل عطش روحی به خود بگیرد، اشباع‌پذیر نیست؛ بنابراین، میل جنسی در انسان‌ها باید تعدیل شود (مطهری، ۱۳۶۸، ص ۶۶ و ۶۷).

از این رو، تمایلات جنسی از نوع نیازهای ثانوی محسوب می‌گردد و از نوع نیازهای اولیه، چون تغذیه نیست که با احساس نیاز به آن، حتماً باید ارضا شود. حتی در نیازهای اولیه نیز ارضای مطلق راهی ندارد و باید شرایط، چگونگی و راه‌های ارضا

مورد توجه قرار گیرد. اینجا است که مکاتب و نظریه‌پردازانی که طرفدار لیبرالیسم جنسی هستند، به بن‌بست می‌رسند. مشکل اساسی آنها، نادیده گرفتن توانمندسازی انسان‌ها است. دین فطری اسلام به فشار نیروهای جنسی، به خصوص در موقع بلوغ و نوجوانی آگاه است؛ اما بیداری، نیروهای به ظاهر ناپیدای فطری و معنوی در نوجوانان و جوانان را نیز در بر می‌گیرد. توانمندی، تربیت و رشد انسان‌ها در همه مراحل زندگی مورد نیاز و امکان‌پذیر است؛ اما در هنگام نوجوانی، مصون‌سازی و کسب مهارت‌های خویشنداری بهتر و پایدارتر اتفاق می‌افتد. چنانکه امام علی - علیه‌السلام - می‌فرماید: «قلب نوجوان، مانند زمین کاشت نشده، آماده پذیرش هر بذری است که در آن پاشیده شود» (نهج‌البلاغه، ص ۳۹۱).

اسلام می‌خواهد انسان بر خویشنداری خویش حکومت کند، نه اینکه تمایلات نفسانی و شهوانی‌اش بر او تسلط داشته و اختیار را از او بگیرد. نتیجه این تملک نفس، آزادی و گام برداشتن در مسیر رشد انسانی و الهی و دستیابی به تکامل و خوشبختی است. امیرالمؤمنین، علی - علیه‌السلام - در تشبیه زیبایی می‌فرماید: «إِنَّ خَطَايَا خَيْلٍ شُمُسُ حُمْلَ عَلَيَّهَا أَهْلُهَا وَ خَلَعَتْ لُجْمُهَا فَتَقَحَّمَتْ بِهِمْ فِي النَّارِ أَلَا وَ إِنَّ التَّقْوَى مَطَايَا ذُلِّ حُمْلَ عَلَيَّهَا أَهْلُهَا وَ أَعْطُوا أَرْمَتَهَا فَأُورِدْتُهُمُ الْجَنَّةَ وَ فَتَحَتْ لَهُمُ أَبْوَابَهَا وَ وَجَدُوا رِيحَهَا وَ طِيْبَهَا وَ قِيلَ لَهُمْ ادْخُلُوهَا بِسَلَامٍ آمِنِينَ؛ شهوت‌رانی و خطاکاری، مانند اسب چموش و لجام‌گسیخته‌ای است که سوارکار بی‌اراده را به سوی هلاکت و تباهی می‌راند؛ اما پرهیزکاری و خویشنداری، مانند مهاری به دست سوارکار است تا خود را به ایمنی، آسایش و خوشبختی برساند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۶۷).

پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهد که دینداری و جهت‌گیری مذهبی با خودمهارگری (فرامن قوی و مهار خود) رابطه دارد (کیومرثی، ۱۳۸۲) و از انحراف‌های جنسی باز می‌دارد. کینزی^۱ و همکارانش (۱۹۴۸ و ۱۹۵۳) با توجه به مطالعاتشان، معتقد بودند که افراد مذهبی، کمتر از دیگران (حدود $\frac{۲}{۳}$ افراد غیر مذهبی) فعالیت جنسی خارج از خانواده یا پیش از ازدواج و حتی در چارچوب خانواده دارند (به نقل از آذربایجانی و موسوی اصل، ۱۳۸۵، ص ۱۷۰).

اصولاً دغدغه همه ادیان توحیدی، همین توانمند کردن بشریت در تسلط و تملک بر خویشنداری خویش بوده است. پرهیزکاری، خویشنداری و خودمهارگری تا حدی مهم

1. Kinsey

می‌باشد که ملاک و معیار دینداری قرار گرفته است. شاید به خاطر همین امر بوده است که برخی از پژوهشگران، بعضی از تأثیرها و کارکردهای دینداری و جهت‌گیری مذهبی بر بهداشت و سلامت روانی، بهزیستی و رفتار اجتماعی را در تأثیرهای دین بر خودمهارگری (خودکنتری) و خودتنظیمی جستجو کرده و بیان کنند که: الف) بعضی از انواع شناخت‌ها، رفتارها و باورهای مذهبی، خودتنظیمی و به‌خصوص، خودمهارگری را توسعه و پرورش می‌دهد؛ ب) دین به واسطه رابطه‌اش با خودتنظیمی و خودمهارگری است که با سلامتی، بهزیستی و رفتار اجتماعی پیوند خورده است (مک‌کلو^۱ و ویلاگی^۲، ۲۰۰۹).

به همین منظور، در برنامه‌های اسلامی، مصون‌سازی از نوع عفاف در خانواده و جامعه، نقش اساسی دارد. این برنامه‌ها از انتخاب همسر شروع شده و با چگونگی روابط زناشویی، اجتماعی و غیره ادامه می‌یابد. فهرست برخی از این آموزه‌ها عبارت است از:

۱. منع از ازدواج با افراد ناپاک و فاحشه و شایسته ندانستن آنها برای فرزندآوری، به دلیل اثر سوء آن در فرزند (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۳۸۹).
۲. پرهیز از افکار، تخیل‌ها و حالت‌های نادرست و غلط همسران به هنگام آمیزش و انعقاد نطفه (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۲۵۲)؛ در مقابل، ذکر و دعا به هنگام انعقاد نطفه، برای دفع وسوسه‌های شیطان و آوردن فرزند صالح و پاک طینت (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۲۲۹).
۳. پرورش صحیح جنسی فرزندان، مانند: تربیت آنها در اجازه گرفتن برای ورود به اتاق والدین (نور، ۵۸ و ۵۹) و جدا کردن بستر آنها (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۴۳۶).
۴. نظارت و کنترل در خانواده و غیرت‌ورزی مثبت (تحریم، ۶؛ کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۵۴).
۵. مراقبت از اغفال و سوء استفاده‌های جنسی فرزندان (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۴۳۷؛ طوسی، ۱۳۶۵، ج ۷، ص ۴۶۱).
۶. پیشگیری از ناپاکی‌های تحریک‌کننده جنسی و عفاف در محیط خانه و رعایت آداب و اخلاق جنسی در روابط جنسی همسران، به خصوص در حضور فرزندان (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۴۹۹ و ۵۰۰).

۷. حاکم شدن فرهنگ عفاف در جامعه و احیای نظام کنترل اجتماعی (فرهنگ امر به معروف و نهی از منکر) (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۴۹).
- اسلام برای استحکام و تحقق شرایط کامل مصون‌سازی و ارضای مطلوب، سالم و رضایتمند نیازهای جنسی را به آن دسته از افرادی که شرایط ازدواج را دارند، راه همسرگزینی مشروع را پیشنهاد کرده است (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۱۵۳ و ۱۵۴) و برای مصونیت هر چه بهتر از انحراف‌ها، مشکل‌ها و اختلال‌های جنسی و زناشویی، تدابیر خوبی را اندیشیده است. در این باره، تعالیم و آموزه‌های اسلامی، روی بخش‌های گوناگونی، از جمله همسرگزینی و دروی از تجردگرایی، ملاک‌های انتخاب همسر شایسته، آموزش جنسی و آداب زناشویی تأکید کرده است. فهرست برخی از این آموزه‌ها عبارت است از:
۱. تأکید بر همسرگزینی و رابطه جنسی با او، دوری از تجردگرایی و رهبانیت و شناخت درمانی برای نگرش منفی و بیهوده به رابطه جنسی (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۲۰، ح ۱-۴؛ همان، ص ۳۲۸، ۴۹۴ و ۴۹۶).
 ۲. انتخاب همسر با ویژگی‌های خاص جسمی و روانی، به منظور رضایتمندی و لذت بردن جنسی بیشتر از او، مانند همسرگزینی بانویی با ویژگی‌هایی، مانند: عقیف، زیبا، شاداب، سرورانگیز (همان، ص ۳۲۷ و ۳۳۶)، سیده (به دلیل تمایل جنسی و لطف بیشترش به شوهر) (همان، ص ۳۲۶)، هم‌کفو و دارای خال (همان، ص ۳۳۱)، گندم‌گون، سبزه، فراخ‌چشم، با سرین بزرگ و متناسب با اندام، خوشبو (نشانه‌اش دهان خوشبو) و درشت‌آلت (نشانه‌اش تناسب سینه و پیدا و بزرگ بودن آن) (همان، ص ۳۳۴ و ۳۳۵).
 ۳. تأکید بر روابط جنسی همسران و بهره بردن و لذت‌جویی جنسی از همدیگر و تأثیر آن در نشاط روانی و ایجاد تعلق‌های عاطفی بین آنها (همان، ص ۳۲۱، ح ۱-۶؛ همان، ص ۳۲۸).
 ۴. برانگیختن همسران به برقراری رابطه جنسی و اهمیت دادن به آن (همان، ص ۳۲۴) و در نظر داشتن ثواب (همان، ص ۴۹۶) برای ایجاد میل یا تمایل^۱ به آمیزش جنسی.
 ۵. تأکید بر آراستگی و نظافت همسران (همان، ص ۵۶۷، ح ۵۰)، به ویژه خودآرایی بانوان نزد همسران با بهترین و زیباترین لباس‌ها و زینت‌ها، خوش‌بوترین عطرها

1. Desire

- (همان، ص ۵۰۸، ح ۷؛ حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۱۶۶ و ۱۶۷)، آرایش و رنگ‌کردن مو و استفاده از عطر خوش‌بو برای جلب محبت همسر و افزایش نیرو و لذت جنسی (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۰۸؛ نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱، ص ۴۰۰ و ۴۱۹).
۶. توصیه بانوان به تمکین و در اختیار گذاشتن خود برای همسر به صورت کامل و رضایتمند برای لذت‌جویی جنسی، رعایت لطافت خاص زنانگی و دوری از حالت‌های مردانه در هنگام روابط جنسی (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۲۴، ۳۲۵، ۵۰۷ و ۵۰۸).
۷. توجه به رابطه جنسی و به تأخیر نینداختن آن، به ویژه هنگام تمایل همسر (همان، ص ۴۹۶، ۵۰۸ و ۵۰۹؛ حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۱۰۸).
۸. رفتار درمانی و فراهم کردن مقدمات آمیزش کامل، شامل آماده‌سازی، معاشقه، نوازش، ملاحظه، برانگیختن شهوت جنسی^۱ همسر و رساندن او به سطح شهوت خود (به دلیل همسان نبودن هیجان جنسی زن و مرد) و همسان‌سازی مرحله هیجان جنسی (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۳۸ و ۳۳۹؛ نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۲۲۱، ح ۱۶۵۴۹؛ صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۵۵۹، ح ۴۹۱۹).
۹. افزایش انگیزش و معنادرمانی برای برطرف کردن بی‌ارزش و لغوپنداری همراهی عاشقانه، ملاحظه و روابط زناشویی با همسر (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۲۲۱، ح ۱۶۵۵۰).
۱۰. دوری از شتابزدگی و طولانی کردن آمیزش، ایجاد درنگ در میان آمیزش^۲ کنترل انزال زودرس و کامل کردن ارضای جنسی (اوج لذت جنسی و ارگاسم)^۳ به منظور کامیابی جنسی همسر (همان، ح ۱۶۵۴۸؛ کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۴۹۷، ح ۲ و ص ۵۶۷، ح ۴۸).
۱۱. زمان‌بندی آمیزش در وقت‌های خاص، مانند «نصف شب» که به دور از خستگی روزانه، آرامش لازم برای کام‌جویی مطلوب فراهم می‌شود (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۶۶) و پرهیز از برخی از زمان‌های نامناسب، مانند موقع زلزله، خورشید و ماه گرفتگی و مانند اینها (همان، ص ۴۹۸؛ صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۵۵۳، ح ۴۸۹۹).

1. Arousal, Excitement

2. Sexual intercourse

3. Orgasm

۱۲. فراهم کردن مکان مناسب و شرایط محیطی مطلوب و آرام‌بخش و نهمی از مکان‌های نامناسب، مانند وسیله نقلیه (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۴۰۴، ح ۴۴۱۱).
۱۳. شناخت ویژگی‌های جنسیتی و روحیات همسر، برای مثال، اینکه بانوان نسبت به مسائل جنسی شرم دارند و دوست دارند خواسته شوند، نه اینکه بطلبند؛ پس آن را نشانه بی‌علاقگی و سردی جنسی ندانیم (همان، ص ۵۵۹، ح ۴۹۲۰)؛ همچنین آنها نیاز دارند که زمان ملاعبه و آمیزش طولانی داشته باشند تا به اوج شهوت جنسی برسند و اینکه قدرت جنسی آنها بالا است و قادرند چندین ارگاسم را تجربه کنند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۳۸).
۱۴. کام‌جویی‌ها و لذت بردن‌های خاص غیر آمیزشی (غیر دخولی) از همسر (همان، ص ۴۹۷، ح ۴-۶؛ صدوق، ۱۴۱۳، ج ۳، ص ۵۵۹، ح ۴۹۱۹).
۱۵. ارضای همسر از راه غیر آمیزش، در صورت ناتوانی و ضعف جنسی (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۴۹۷، ح ۱).
۱۶. استفاده از تغذیه مناسب با گزینش نوع به‌خصوص آن، به منظور افزایش نیرو و لذت جنسی (همان، ج ۶، ص ۳۰۶، ح ۷؛ همان، ص ۳۰۷، ح ۱۳؛ حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۵، ص ۱۷۷).
۱۷. دعامانی و نیایش برای فراهم شدن الفت و انس بیشتر و رضایتمندی زناشویی و رابطه جنسی بهتر، به خصوص موقع احساس مشکل و برای درمان مشکل زناشویی (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۰۰).
۱۸. عدم جواز ترک آمیزش با همسر در یک محدوده زمانی خاص (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۴۰۵).
۱۹. لزوم مراجعه و آمیزش با همسر، به هنگام مشاهده نامحرم و برانگیختگی جنسی، برای تخلیه هیجانی و مصون ماندن از تنوع‌طلبی، زیاده‌خواهی و انحراف (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۴۹۴).
۲۰. پرهیز از ناسازگاری و آزاررسانی به همسر (رعایت جنبه‌های روانی و عاطفی روابط زناشویی)، به دلیل اثرگذاری آن بر کارکردهای جنسی (همان، ص ۵۰۹ و ۵۱۰).

آموزش دانش و مهارت جنسی

بیشتر مشکل خانواده‌های امروز، نبود دانش کافی و مهارت‌های لازم جنسی است. نداشتن اطلاعات و دانش جنسی با افزایش آسیب‌پذیری فرد، زمینه‌ساز عدم کارکرد

مطلوب جنسی می‌شود (مسترز و جانسون، ۱۹۷۰؛ زیلبرگ،^۱ ۱۹۷۸؛ هاتن،^۲ ۱۹۸۵؛ بنکرفت،^۳ ۱۹۸۹). بررسی تأثیر برنامه آموزش رفتار جنسی بر رضایت جنسی زوج‌ها، نشان می‌دهد که میزان رضایت جنسی گروه مطالعه پس از آموزش نسبت به گروه کنترل تفاوت معناداری دارد (حسینی و دیگران، ۱۳۸۱).

بنابراین، به خاطر مصون‌سازی رفتار جنسی خانواده‌ها، آموزش دانش و مهارت‌های جنسی و راهکارهای برقراری روابط زناشویی بین همسران، باید در اولویت برنامه‌ها قرار داده شود. این برنامه‌های آموزشی می‌تواند به تفکیک گروه‌های خانواده - افراد نزدیک به ازدواج، عقدبسته و همسرانی که وارد زندگی مشترک شده‌اند - برگزار شود. بر اساس گزارش سازمان بهداشت نیز برنامه‌های آموزش جنسی هم برای افرادی که هنوز فعالیت جنسی خود را آغاز نکرده‌اند و هم برای افرادی که فعالیت جنسی خود را آغاز کرده‌اند، یک نیاز محسوب می‌شود (به نقل از حسن‌زاده، ۱۳۸۴). این آگاهی‌ها، بسیاری از زنان و مردان را قادر می‌کند تا قدم‌های مؤثر و موفقی در مواجهه با مشکلات جنسی و حتی اختلافات زناشویی خود بردارند.

نکته

نکته جالب توجه اینکه تمامی این آموزه‌ها را ائمه اطهار - علیهم‌السلام - به صورت مستقیم - البته با رعایت اصل عفاف و روش‌های صحیح انتقال پیام - به پیروانشان آموزش می‌دادند. برای نمونه، پیامبر اکرم - صلی‌الله‌علیه‌وآله - می‌فرماید: «إِنَّ خَيْرَ نِسَائِكُمُ الْوَلُودُ الْوَدُودُ الْعَفِيفَةُ الْعَزِيزَةُ فِي أَهْلِهَا الدَّلِيلَةُ مَعَ بَعْلِهَا الْمُتَبَرِّجَةُ مَعَ زَوْجِهَا الْحَصَانُ عَلَى غَيْرِهِ الَّتِي تَسْمَعُ قَوْلَهُ وَتُطِيعُ أَمْرَهُ وَإِذَا خَلَا بِهَا بَدَّلَتْ لَهُ مَا يَرِيدُ مِنْهَا وَ لَمْ تَبَدِّلْ كَتَبَدُّلِ الرَّجُلِ؛ از بهترین زنان شما، آن زنی است که بسیار فرزند آورد و مهربان، پوشیده و پاکدامن باشد. در میان خانواده‌اش عزیز و محترم و برای شوهر متواضع و فروتن باشد. آشکارکننده زیبایی‌ها و زینت خویش و آرایش‌کننده برای شوهرش و از غیر او مصون و پوشیده باشد. آن زنی که گوش به سخن شوهر دهد و فرمانش را اطاعت کند و چون در بستر بروند، خود را همراه با لطافت خاص زنانه در اختیار همسر گذارد، به گونه‌ای که بتواند به راحتی از او بهره‌وری جنسی کند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۲۴).

1. Zilbergeld
2. Hatten
3. Bancraft

درمان مشکلات و اختلالات جنسی

مسترز و جانسون^۱ (۱۳۸۶) دوره پاسخ یا واکنش جنسی را در یک فرایند آمیزش جنسی مرد و زن، به چهار مرحله تقسیم می‌کنند: ۱. مرحله انگیزش یا تهییج جنسی؛^۲ ۲. مرحله ثبات یا فلات؛^۳ ۳. مرحله اوج لذت جنسی یا ارگاسم؛^۴ ۴. مرحله فرونشینی.^۵ مرحله میل یا تمایل^۶ به رابطه جنسی نیز که در فرایند یک رابطه جنسی بسیار اهمیت دارد، به عنوان اولین مرحله به این چهار مرحله اضافه شده است (لیبلام،^۷ ۱۹۹۸؛ جهانفر، ۱۳۸۰، ص ۱۵).

از نظر راهنمای تشخیصی و آماری، اختلال‌های روانی DSM-IV-TR و اختلال‌های واکنش جنسی (جدول ۳) ممکن است در یک یا چند مورد از این مراحل - به غیر از مرحله ثبات که بیان نشده است - روی دهد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۳۸۱، ص ۷۹۳). شایع‌ترین اختلال‌ها، معمولاً در تمایل و تهییج جنسی و ارگاسم است (جهانفر، ۱۳۸۰، ص ۱۳)؛ بنابراین هر گونه اختلال در هر یک از جنبه‌های جنسی که باعث کمی لذت بردن و ارضا و در نتیجه، عدم رضایت از رابطه جنسی شود، می‌تواند نارسایی کنشی جنسی را به همراه داشته باشد.

نکته اصلی در درمان و برگشت یا رسیدن به حالت «مصون‌سازی» رفتار جنسی همسران، کاهش و از بین بردن موانع کسب رضایت از روابط جنسی است. بر اساس آموزه‌های اسلامی - که فهرست آنها ارائه شد - اولین گام، تغییر و اصلاح نگرش‌های جنسی و ایجاد میل به برقراری جنسی و لذت بردن از همسر و گام بعدی، افزایش دانش جنسی است. گام سوم، افزایش مهارت‌های جنسی و گام آخر، برطرف کردن موانع کنش جنسی مطلوب می‌باشد.

با نگاه جامع و تجزیه و تحلیل آموزه‌های اسلامی می‌توان دریافت که برنامه‌های درمانی، تغییر در سه عنصر شناختی، عاطفی و رفتاری را در بر می‌گیرد. با طبقه‌بندی، عملیاتی و کاربردی کردن آنها، می‌توان برنامه و فنون ویژه‌ای را به منظور درمان بالینی، تدوین و به کارگرفت. برای نمونه، در درمان شناختی، با بررسی بالینی همسران و نگرش و تجربه‌های آنها در مسائل جنسی، می‌توان آسیب‌شناسی کرده و با فنون مبتنی بر برنامه‌های اسلامی، سعی در برطرف نمودن و جایگزین کردن نگرش و شناخت‌های جدید و

1. Masters & Johnson

3. Plateau phase

5. Resolution phase

7. Leiblum

2. Excitement phase

4. Orgasm phase

6. Desire phase

معنابخشی به رفتار جنسی نمود. با آموزش نگرش اسلام به نیاز و لذت جنسی، دوری از تجرد و رهبانیت، بیهوده و بد ندانستن روابط جنسی و اهمیت صرف وقت به معاشقه و ملاعبه، شناخت تفاوت‌ها و ویژگی‌های جنسیتی، وظایف جنسی زن و شوهر در برابر هم، ارزش و ثواب معنوی برقراری روابط جنسی و تأثیر آن در نشاط روانی و ایجاد تعلق‌های عاطفی و غیره، می‌توان اختلال‌های جنسی همسران، به ویژه اختلال در تمایل و انگیزندگی جنسی (به ویژه افرادی که تعصب غلط مذهبی دارند) را برطرف کرد.

در درمان‌گری رفتاری، برنامه‌های اسلامی راهکارهای زیر را توصیه می‌کند:

۱. فراهم کردن مقدمات تمایل و برانگیختگی شهوت جنسی، برای درمان اختلال در مرحله میل و انگیزندگی جنسی با استفاده از شیوه‌های پیش‌نوازی و آرمیدگی (معاشقه، ملاعبه و غیره) قبل و به هنگام ارتباط جنسی؛ رعایت بهداشت و نظافت، خودآرایی، اصلاح و کوتاه کردن مو؛ استفاده از عطر خوشبو و به تأخیر نینداختن تقاضای جنسی همسر؛ رعایت حالت‌ها و رفتارهای خاص جنسیتی.
 ۲. دوری از شتابزدگی، همسان‌سازی مراحل هیجان جنسی، ایجاد درنگ در میان آمیزش، کنترل انزال زودرس، ارضای غیر دخولی (در صورت ناتوانی و ضعف جنسی)، به منظور درمان اختلال در مرحله ثبات و اوج لذت جنسی.
 ۳. آماده کردن شرایط بهتر آرمیدگی و تنظیم زمانی و محیطی برای درمان اختلال در میل، انگیزندگی و نعوظ، ثبات و انزال زودرس، ارگاسم و حتی مرحله فرونشینی، با منشأ اضطراب.
 ۴. رعایت و به‌کارگیری شیوه‌ها و مهارت‌های آمیزشی صحیح و انسانی، برای درمان انواع اختلال‌های جنسی، به ویژه واژنیسم و درد جنسی.
- در درمان عاطفی، آموزه‌های اسلامی برای درمان اختلال‌های جنسی، به ویژه اختلال در میل و انگیزندگی جنسی، پرهیز از ناسازگاری عاطفی و آزاررسانی به صورت مطلق و پیش از ارتباط جنسی، مصاحبت عاشقانه و اظهار محبت، توجه به لطافت خاص زنانه و برتری و قدرت‌طلبی مردانه را پیشنهاد می‌کند.
- درمان‌گری اسلامی، شیوه‌های درمانی دیگر، از جمله دعادرمانی، معنادرمانی، تغذیه‌درمانی، رایحه‌درمانی و غیره را در بر می‌گیرد، که البته به برخی از آنها در ضمن رفتاردرمان‌گری اشاره شد. برای نمونه، استفاده از دعا و تغذیه مناسب (با گزینش نوع به‌خصوص آن)، به منظور افزایش میل، نیرو و لذت جنسی، در درمان ناتوانی یا ضعف جنسی توصیه شده است.

نتیجه‌گیری

مدل اسلامی مصون‌سازی رفتار جنسی از دو بعد اساسی عفاف (پاکدامنی و خودمهارگری جنسی) و نکاح (ارضای مطلوب و رضایتمند نیازهای جنسی از راه همسرگزینی) تشکیل می‌یابد. این دو بعد، گستره وسیعی از اصول و برنامه‌ها را در سیر تحول انسانی، از زمان قبل از تولد تا پایان زندگی (مراقبت، کنترل، هدایت و تربیت جنسی کودک و نوجوان؛ آماده‌سازی و آموزش جنسی به هنگام ازدواج؛ آموزش جنسی و آداب زناشویی بعد از ازدواج و حتی اصلاح و درمان نابهنجاری‌های جنسی) را در بر می‌گیرد. در واقع، این مدل با مبانی و اصول اولیه خود، معیاری برای راهکارها و برنامه‌های تربیتی، روان‌شناختی و اجتماعی است که نه تنها در بسیاری از موارد بر اساس ضرورت به جزئی‌ترین موضوع نیز پرداخته است؛ بلکه همچنان پویا بوده و بر اساس شرایط و ضرورت‌های فعلی، راه را برای ارائه شیوه‌ها، تکنیک‌ها و راهکارهای نوین «در قالب آن» باز گذاشته است.

اسلام بر ارضای سالم تمایلات جنسی و لذت‌جویی در قالب این شیوه رفتار جنسی تأکید کرده و حتی آن را به زندگی پس از مرگ تعمیم می‌دهد (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۳۲۱). مدل اسلامی رفتار جنسی، به گونه‌ای است که انسان را به تعادل فیزیولوژیکی و لذت و آرامش لازم - که یکی از اساسی‌ترین پایه‌های رفتار بشری است - می‌رساند و می‌تواند او را به سوی نیازهای برتری، چون خودشکوفایی و تکامل انسانی و الهی رهنمون کند.

بر اساس اسناد موجود در آموزه‌های اسلامی، به این نتیجه رسیدیم که تنها در پرتوی برنامه‌های این مدل است که می‌توان نیازهای جنسی را در حد کافی و به صورت بهنجار و رضایتمند ارضا کرده و به لذت مطلوب رسید. در واقع، با بهداشت روحی و روانی، از انحراف و اختلال محفوظ و مصون شد و به دور از تنش و ناسازگاری، در کنار خانواده به زندگی شیرین و آرام‌بخش پرداخت. مدل اسلامی رفتار جنسی، بهترین الگو و نظام موفق است که همه تدابیر، شیوه‌ها، راهکارها و تکنیک‌های تربیتی، روان‌شناختی و درمانی (فردی، خانوادگی) را در سه سطح شناختی، هیجانی و رفتاری در بر می‌گیرد.

با توسعه و نهادینه کردن این مدل و به اثبات رساندن آن در مراکز علمی و پژوهشی حوزوی و دانشگاهی، می‌توان زمینه ارائه یک نظریه اسلامی جامع جنسی را فراهم نمود. همچنین می‌توان بر اساس این مدل، برنامه‌ها و بسته‌های آموزشی و درمانی

نظام‌مند و کاربردی تهیه و تدوین نموده و در مراکز آموزشی، فرهنگی و درمانی مورد استفاده قرار داد.

اسلام، به عنوان کامل‌ترین دین به ابعاد اجتماعی رفتار جنسی نیز توجه ویژه دارد و بر عفاف و کنترل‌های اجتماعی، نظام بازدارنده قضایی و مجازات‌ها، از بین بردن زمینه‌های محیطی انحراف‌ها و مشکلات جنسی و غیره تأکید کرده است. از آنجا که پژوهش حاضر، به بررسی ابعاد روان‌شناختی رفتار جنسی می‌پردازد، در تدوین این مدل به آن مباحث به صورت کامل نپرداخته و آن را به پژوهش‌های دیگر واگذار نمودیم.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی.
- آذربایجانی، مسعود و سید مهدی موسوی اصل (۱۳۸۵)، *درآمدی بر روان‌شناسی دین*، تهران: سمت و قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- آقامحمدیان و دیگران (۱۳۸۲)، *بررسی رضایتمندی زناشویی و رابطه آن با طلاق*، مجموعه خلاصه مقالات اولین کنگره خانواده و مشکلات جنسی، تهران: دانشگاه شاهد.
- آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، *غرر الحکم و درر الکلم*، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق)، *لسان العرب*، بیروت: دار صادر.
- احمدی، خدابخش (۱۳۸۱)، *نقش روابط جنسی در سازگاری زوجین*، مجموعه خلاصه مقالات اولین کنگره خانواده و مشکلات جنسی (۱۳۸۲)، تهران: دانشگاه شاهد.
- اسپنس، سوزان (۱۳۸۰)، *درمان اختلالات جنسی*، ترجمه حسن توزنده‌جانی و دیگران، تهران: پیک فرهنگ.
- امام خمینی (ره)، *روح الله* (۱۳۷۸)، *شرح حدیث «جنود عقل و جهل»*، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
- امام صادق (علیه السلام) (۱۴۰۰ق)، *مصباح الشریعة*، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- امام علی (علیه السلام) (بی تا)، *نهج البلاغه*، قم: دار الهجرة.
- انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۲۰۰۰)، *DSM-IV-TR راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی*، ترجمه محمدرضا نیک‌خو و هامایاک آوادیس یانس (۱۳۸۱)، تهران: سخن.
- بحرینیان، عبدالمجید و دیگران (۱۳۸۲)، *اختلالات عملکرد جنسی در یک جمعیت از زنان جامعه ایرانی*، مجموعه خلاصه مقالات اولین کنگره خانواده و مشکلات جنسی، تهران: دانشگاه شاهد.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۷)، *پژوهشی در فرهنگ حیا*، قم: دارالحدیث.
- _____ (۱۳۸۵)، *دین و مهارت‌های خویشتن‌داری جنسی*، از مقاله‌های کتاب «جوان، هیجان و خویشتن‌داری»، قم: دارالحدیث.
- جعفی کوفی، مفضل بن عمر (۱۹۶۹)، *توحید المفضل*، قم: مکتبه الداوری.

- جهانفر، شایسته (۱۳۸۰)، *درسنامه اختلالات جنسی*، تهران: بیژ، سالمی.
- حر عاملی (۱۴۰۹ق)، *وسائل الشیعه*، قم: مؤسسه آل‌البیت (علیهم‌السلام).
- حرانی، حسن بن شعبه (۱۴۰۴ق)، *تحف العقول*، قم: جامعه مدرسین.
- حسن‌زاده، رمضان (۱۳۸۴)، *تأثیر آموزش جنسی بر پیشگیری از اختلالات جنسی*، دانشگاه آزاد اسلامی ساری.
- حسینی، سیدابولقاسم (۱۳۸۵)، *اصول بهداشت روانی: بررسی مقدماتی اصول بهداشت روانی، روان‌درمانی و برنامه‌ریزی در مکتب اسلام*، مشهد: به‌نشر.
- حسینی، مریم؛ محمدرضا سرگلزایی و دیگران (۱۳۸۱)، *بررسی تأثیر برنامه آموزش رفتار جنسی بر رضایت جنسی زوجین دانشجوی دانشگاه آزاد واحد آزادشهر*، مجموعه خلاصه مقالات اولین کنگره خانواده و مشکلات جنسی (۱۳۸۲)، تهران: دانشگاه شاهد.
- دانشگاه شاهد (۱۳۸۲)، *مجموعه خلاصه مقالات اولین کنگره خانواده و مشکلات جنسی*، تهران: دانشگاه شاهد.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، *المفردات فی غریب القرآن*، دمشق، بیروت: دارالعلم الدارالشامیه.
- زیبایی‌نژاد، محمدرضا (۱۳۸۵)، *نگاهی دیگر به روسپی‌گری*، از مقالات کتاب «نظام اسلامی و مسئله روسپی‌گری»، قم: دفتر مطالعات و تحقیقات زنان.
- سالاری، مهناز (۱۳۸۴)، *بررسی فراوانی نسبی اختلالات جنسی در زنان متأهل شهر یزد*، دانشکده پزشکی علی بن ابیطالب یزد.
- سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۸۴)، *خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی*، تهران: سمت و قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- سبحانی، جعفر (بی‌تا)، *الاعتصام بالکتاب والسنة*، قم: مؤسسه امام‌الصادق (علیه‌السلام).
- سلطانی، فاطمه (۱۳۸۲)، *روسپی‌گری*، سازمان بهزیستی کشور، دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی.
- السیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر (۱۴۰۱ق)، *الجامع الصغیر فی احادیث البشیر النذیر*، بیروت: دارالفکر.
- شیخی، محمدتقی (۱۳۸۲)، *جامعه‌شناسی مسائل اجتماعی و مددکاری اجتماعی*، تهران: حریر.
- صدوق (۱۳۸۰)، *علل الشرائع*، ترجمه سید محمدجواد ذهنی تهرانی، قم: مؤمنین.

- _____ (۱۴۱۳ق)، *من لا يحضره الفقيه*، قم: جامعه مدرسین.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۱)، *المیزان*، قم: اسماعیلیان.
- طبرسی، رضی‌الدین حسن بن فضل (۱۴۱۲ق)، *مکارم الأخلاق*، قم: شریف‌رضی.
- طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، *مجمع البحرین*، تهران: مرتضوی.
- طوسی (۱۳۶۵)، *التهدیب*، تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۱۰ق)، *کتاب العین*، قم: هجرت.
- فقیهی، علی‌نقی (۱۳۸۷)، *تربیت جنسی: مبانی، اصول و روش‌ها، از منظر قرآن و حدیث*، قم: دارالحدیث.
- کجباف، محمدباقر (۱۳۷۸)، *روان‌شناسی رفتار جنسی*، تهران: نشر روان.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)، *الکافی*، تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- کوفی، محمد بن محمد بن اشعث (بی‌تا)، *الجغفریات (الأشعثیات)*، تهران: مکتبه نینوی الحدیثه.
- کیومرثی، محمدرضا (۱۳۸۲)، *رابطه جهت‌گیری مذهبی با عوامل شخصیت*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، قم: مؤسسه امام خمینی (ره).
- مسترز، ویلیام و ویرجینیا جانسون (۱۳۸۶)، *احساسات و پاسخ‌های جنسی انسان*، ترجمه و تلخیص بهنام اوحدی، اصفهان: صادق هدایت.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۰)، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- مطهری، مرتضی (۱۳۶۸)، *اخلاق جنسی در اسلام و غرب*، تهران: صدرا.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود؛ سید کاظم رسول‌زاده طباطبایی و همکاران (۱۳۸۷)، *دختران و زنان در معرض آسیب و آسیب‌دیده اجتماعی (در مسائل جنسی)*، کارگروه مربوطه در همایش اسلام و آسیب‌های اجتماعی، تهران: سازمان بهزیستی کل کشور (در دست چاپ).
- نوری (۱۴۰۸ق)، *مستدرک الوسائل*، قم: مؤسسه آل‌البیت (علیهم‌السلام).
- هاوتون، کیت و دیگران (۱۳۸۶)، *رفتاردرمانی شناختی: راهنمای کاربردی در درمان اختلال‌های روانی*، تهران: ارجمند.
- الهندی، علی‌المتقی بن حسام‌الدین (۱۳۹۷ق)، *کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال*، بیروت: مکتبه التراث الاسلامی.
- McCullough, Michael E. & L. B. Brian Willoughby (2009), "Psychological Bulletin", *American Psychological Association*, Vol. 135, No. 1, pp.69-93.