



بررسی و راهکارهای خویشتن‌داری در روابط جنسی

فواید خویشتن‌داری جنسی!

کد مطلب : ۳۹۵۸ - تاریخ انتشار : پنجشنبه ۲۴ مهر ۱۳۹۳ ساعت ۱۰:۲۸

آزاده جالوند

اگر همگام با سازمان جهانی بهداشت، انسان را موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی در نظر بگیریم، در میان نیازهای زیستی و غریزی، غریزه جنسی قوی‌ترین غریزه انسان است و آمیختگی عمیقی با نیازهای روانی دارد؛ به طوری که می‌توان تأثیر آن را در بسیاری از ابعاد زندگی مشاهده کرد. نقش سازنده و بنیادین آن در سیر به سوی سلامت و تعادل روانی، بسیار مهم است. با توجه به اینکه در جامعه ما، ازدواج جوانان با تأخیر صورت می‌گیرد و از سوی دیگر نیازهای جنسی آنان واقعیت انکارناپذیر است، جوانانی که نمی‌خواهند روابط جنسی غیررسمی و بی‌بندوبار داشته باشند، چه راهکارهایی باید پیش گیرند؟ برای پاسخ به این سؤال، با دکتر «فرامرز سهرابی»، روان‌شناس بالینی و مدیر گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی همراه شدیم.

با توجه به اینکه در جامعه ما جوان‌هایی وجود دارند که شرایط ازدواج برای آنها مهیا نیست و نمی‌خواهند روابطی خارج از چارچوب داشته باشند، این دسته از جوان‌ها برای کنترل امیال جنسی چه کار باید بکنند؟

در پاسخ به این پرسش مهم، به نظر می‌رسد که دو شیوه و راهکار عملی باید در این راستا پیگیری شود، یکی از این شیوه‌ها اتخاذ تدابیری از سوی مسولان فرهنگی-اجرائی در زمینه فراهم کردن استقلال و بلوغ اقتصادی هم‌زمان با بلوغ جسمی و عاطفی است که بحث مفصل و جداگانه‌ای را می‌طلبد. راه حل دیگری که با پشتوانه تئوری علمی و دینی مطرح می‌شود موضوع خویشتن‌داری، به‌ویژه خویشتن‌داری جنسی است.

خوب، این خویشتن‌داری جنسی که به آن اشاره کردید چه تعریفی دارد؟

می‌توان با استناد به منابع موجود خویشتن‌داری را تعریف کرد. برای مثال، داسول و همکاران، خویشتن‌داری را این‌گونه تعریف می‌کنند که خویشتن‌داری جنسی یعنی به تعویق انداختن ارضای میل جنسی تا زمان ازدواج و همچنین عدم ارضای آن (برخلاف عرف و شرع) پس از ازدواج. خویشتن‌داری به معنای توان انتظار کشیدن و قدرت بازداری از خواسته‌هاست. از منظر اندیشمندان مسلمان خویشتن‌داری همان چیزی است که در ادبیات دین با عناوین صبر، تقوا، عفاف و... به نوعی مطرح شده است. افراد فاقد این توانایی هرچند لذت‌های آنی را به دست می‌آورند، اما آینده و لذت‌های پایدار آن را از دست می‌دهند، این تعریف را «حجت‌الاسلام دکترپسندیده» در سال ۱۳۸۵ در نوشته‌هایش آورده است.

برای مواجهه با غریزه جنسی، دیدگاه خاصی هم مطرح شده است یا صرفاً در این خصوص فقط تعاریف وجود دارد؟

به طور کلی در نحوه مواجهه با غریزه جنسی سه دیدگاه عمده وجود دارد که «علاسوند، در سال ۱۳۸۵» در کتابش مطرح کرده است که می‌توان به سرکوبی مطلق) رفتار رهبانان و برخی عرفان گرایان افراطی همین بوده است. شکل منسجم آن نیز در فرهنگ مسیحی- کاتولیکی موجود است)، آزادی مطلق و توسعه غریزه، تربیت، تعدیل و جهت‌دهی غریزه (از جمله مدافعان جدی این نظر، مسلمانان هستند) اشاره کرد.

از میان دیدگاه‌های مختلفی که درباره غریزه جنسی مطرح شده است، چه راهکاری برای رسیدگی به این غریزه می‌توان ارائه کرد؟

برای رسیدگی به این غریزه، ۳ فرمول ارائه شده است. برای مثال، آنارشسیسم جنسی (روابط آزاد، بدون هرگونه توافق و تصدی بر ازدواج). این فرمول می‌توان «رابطه جنسی آزاد» نامید که در آن هیچ محدودیتی برای ارتباط جنسی وجود ندارد. گسترش این ایده پیامدهایی به دنبال داشته است که اندیشمندان غربی را نگران ساخت. از مهم‌ترین پیامدهایی که این فرمول داشت می‌توان به شیوع بیماری‌های مقاربتی، افزایش بارداری‌های ناخواسته در نوجوانی، افزایش فرزندان نامشروع و بی‌سرپرست، افزایش نگرانی‌های خانواده‌ها، نوجوانان و جوانان، کاهش ازدواج و تشکیل خانواده، سست شدن بنیان خانواده‌ها، کاهش جمعیت و پیر شدن آن اشاره کرد. فرمول دیگری که برای این مسئله در نظر گرفته شده است، توافق بر رابطه جنسی موقت و معین (که خود انواعی دارد مثل: انواع زوج‌های توافقی در غرب و ازدواج موقت در اسلام) خواهد بود. در نهایت، ازدواج دائم مطرح می‌شود و «حجت‌الاسلام دکترپسندیده» در نوشته‌هایش در سال ۱۳۸۶ آورده که دین اسلام، برای رفع نیاز جنسی به «ازدواج خویشتن‌داری» معتقد است. خداوند متعال که انسان را با غریزه جنسی خلق کرده، به مصلحت او نیز آگاه است و بهترین و بلکه تنها راه ارضای صحیح و بی‌زیان غریزه جنسی را در «ازدواج» و سپس «خویشتن‌داری جنسی» معرفی کرده است.

دستورات اسلامی به میان آمد، اسلام برای خویشتن‌داری تا زمان ازدواج چه توصیه‌ای دارد؟

اسلام به توجیه‌شناختی تأکید دارد. در اسلام بسیاری از افعال اخلاقی دارای توجیه‌شناختی است و از عام‌ترین آنها توجه به اینکه همه کارها در محضر خدای متعال انجام می‌گیرد، می‌توان نام برد که در آن فرد به معنویت و نیرویی دست می‌یابد که می‌تواند در برابر قوی‌ترین تکانه‌های انگیزشی بایستد. به عنوان مثال، آنچه باعث شد حضرت یوسف از آلودگی به گناه خودداری کند— به فرمایش قرآن — برهانی بود که در آن هنگام به آن توجه کرد؛ یعنی یک عامل شناختی. همچنین امام علی(ع) می‌فرمایند: «در هنگام برخورد با گناه به یاد آورید که لذت این گناه به‌زودی برطرف خواهد شد، اما پیامدهای شوم آن دامن‌گیرتان خواهد بود» (آمدی، ج ۲: ۲۴۵).

با توجه به منابع موجود و بحث‌هایی که در این راستا وجود دارد، روان‌شناسان به چه نتیجه‌ای در رابطه با خویشتن‌داری رسیدند؟

روان‌شناسان نیز از اصطلاح «مهارخود» یا «تسلط نفس»، برای نشان دادن توان تنظیم رفتار و جلوگیری از انجام بعضی کارهایی که مایل به آنها هستیم، بهره می‌برند. انسان رشدیافته و سالم کسی است که بتواند بر «تمایلات آنی» خود غلبه کند و با در نظر گرفتن «مصلح آتی» آنها را به عقب بیندازد، «فالول» در سال ۱۹۹۸ در نوشته‌هایش به این موضوع اشاره کرده است. از منظر ارهارت (۲۰۰۳)، خویشتن‌داری جنسی، انتخابی برای پرهیز از فعالیت جنسی است. این انتخاب برای دلیل خاصی می‌تواند صورت گیرد، این دلیل ممکن است اخلاقی، دینی، قانونی یا برای سلامت باشد. گیش (۲۰۰۰) هم معتقد است که خویشتن‌داری جنسی مؤثرترین راه حفاظت در برابر ایدز و دیگر بیماری‌های آمیزشی و همچنین مشکلات فیزیکی و بارداری‌های ناخواسته خواهد بود. «دریفوس» هم درباره خویشتن‌داری چنین می‌گوید که خویشتن‌داری جنسی تا هنگام ازدواج به عنوان انتخابی برتر ما را مأمور ساخته است تا به فرزندان و نوجوانان خود، چیزهایی را تعلیم دهیم که آنها را مجهز می‌سازد تا تصمیمات سالم، پخته و مسئولانه درباره رابطه جنسی تا هنگام ازدواج بگیرند.

ضرورت این خویشتن‌داری از منظر جهانی چیست؟ آیا صرفاً خویشتن‌داری در کشور های اسلامی مطرح است؟

خیر، صرفاً در کشورهای اسلامی نیست و در تمامی کشورها این مسئله مطرح است. تدوین برنامه‌های خویشتن‌داری جنسی از ضرورت‌های عصر حاضر به حساب می‌آید؛ چرا که از منظر رونالد (۲۰۰۴) سن بلوغ در سراسر جهان در حال پایین آمدن است، در حالی که سن ازدواج در حال بالا رفتن است. ترکیب این دو عامل، باعث طولانی‌تر شدن دورانی که جوانان مجرد در آن فرصت فعالیت جنسی دارند، می‌گردد. بر این اساس، اندیشمندان غربی (به‌ویژه آمریکایی‌ها) اکنون از چیزی به نام «خویشتن‌داری جنسی» یاد می‌کنند. شعار این اندیشمندان این است: «فقط خویشتن‌داری جنسی، تا هنگام ازدواج». یعنی تنها راه نجات از آن پیامدهای هولناک و زندگی‌سوز، عفاف یا خویشتن‌داری جنسی است. بر همین اساس، برنامه «فقط خویشتن‌داری» را طراحی کرده‌اند و بر مبنای آن، به ترویج عفاف در میان جوانان و نوجوانان آمریکایی می‌پردازند. هم‌اکنون سازمان‌هایی مثل «بهترین دوست»، «عشق حقیقی منتظر می‌ماند» و «حلقه نقره‌ای»، در حال اجرای این برنامه در آمریکا هستند. «پل ژاگو» در زمینه خویشتن‌داری جنسی معتقد است که در لزوم تسلط بر غریزه جنسی، یعنی منحصراً ارضای آن در حد معقول و متعادل، از لحاظ علمی هیچ تردیدی نیست. به عقیده ما که مبتنی بر ۲۵ سال مشاهده و تجربه است، امساک و کف نفس حتی بدون عوارض ناراحت‌کننده فیزیولوژیک، در صورتی که با تأسف و تحمیل همراه باشد، باعث سرکوبی‌های روان‌پریشی و روان‌رنجوری (پسیکوز و نوروز) می‌شود؛ اما اگر آزادانه و آگاهانه پذیرفته شده است، جای هیچ‌گونه نگرانی نیست.

چه فوایدی برای خویشتن‌داری جنسی می‌توان در نظر گرفت؟

امروزه خویشتن‌داری در کلاس‌های مدارس سراسر آمریکا تدریس می‌شود، این مهم دیگر تنها یک تصمیم اخلاقی نیست؛ بلکه مسئله سلامت عمومی و تنها راه مطمئن برای جلوگیری از بارداری و بیماری‌های آمیزشی محسوب می‌شود. در برنامه «فقط خویشتن‌داری»، برای تبیین ضرورت آن، به بحث پیامدهای مثبت خویشتن‌داری جنسی نیز پرداخته شده و فواید آن برای جوانان و نوجوانان تشریح شده است. در یکی از این موارد، بحثی با عنوان «آزادی‌هایی که خویشتن‌داری جنسی به ما می‌بخشد» طرح شده و از این موارد به عنوان «فواید خویشتن‌داری» یاد شده است.

آزادی از خطرات فیزیکی ناشی از داشتن شرکای جنسی متعدد، اولین مسئله‌ای است که مطرح شده است. در این بحث، به خطرات جسمانی آزادی جنسی اشاره و بیان شده که با خویشتن‌داری می‌توان از این خطرات رهایی یافت. بحث آزادی از مشکلات کنترل زاد و ولد، به ناتوانی وسایل پیشگیری در کنترل بارداری‌های ناخواسته اشاره دارد و خویشتن‌داری را بهترین راه آن می‌داند. آزادی از فشار زود ازدواج کردن، روابط آزاد (بی‌قید)، موجب فشار روانی برای زود ازدواج کردن می‌شود که نتیجه آن، شتاب‌زدگی در ازدواج و اقدام بدون تأمل و اندیشه است؛ امری که می‌تواند راه زندگی را منحرف سازد و آینده زندگی را به خطر اندازد، اما خویشتن‌داری این امکان را می‌دهد که با آرامش و با تأمل و تفکر درباره ازدواج، تصمیم گرفته شود.

آزادی از درد، کسانی که روابط آزاد دارند، به بارداری‌های ناخواسته دچار می‌شوند و در نتیجه، مجبور می‌شوند کودک خود را سقط کنند و یا به پرورشگاه بسپارند. این مادران با درد رها کردن کودک چه خواهند کرد؟ خویشتن‌داری جنسی، جوانان و نوجوانان را از این درد دور نگه می‌دارد. در آزادی جنسی، فرد یا استثمارکننده است یا استثمار شونده، که هر دو ناپسند و ناجوانمردانه است؛ اما کسی که خویشتن‌داری جنسی را بر می‌گزیند، نه ستم می‌کند و نه ستم می‌پذیرد. در آزادی جنسی، کنترل بدن جوانان و نوجوانان (به‌ویژه دختران) دست خودشان نیست و پیوسته از طرف استثمارگران آزار می‌بینند؛ اما در خویشتن‌داری جنسی، فرد بر بدن خود مسلط است و اجازه سوءاستفاده را به دیگران نمی‌دهد.

هرچند آزادی جنسی، لذت حال را تأمین می‌کند، اما آینده را نابود می‌سازد، خویشتن‌داری جنسی آینده زندگی را تأمین کرده، لذت پایدار را به ارمغان می‌آورد. آزادی جنسی، به معنای شکستن حرمت و شخصیت خود است. احترام به خود، یعنی اینکه خویشتن‌دار باشی و تا هنگام ازدواج، از روابط نامشروع پرهیز کنی. آزادی جنسی، اشتیاق به ازدواج را از بین می‌برد. خویشتن‌داری جنسی، این آزادی را به انسان می‌دهد که با اشتیاق منتظر ازدواج باشد و با شور و شوق، زندگی مشترک را شروع کند.

حالا سراغ افرادی می‌رویم که بنا بر هر دلیلی خویشتن‌داری جنسی انجام نمی‌دهند این دسته افراد با چه مشکلاتی مواجه می‌شوند؟

« مک کی» به مضرات رفتارهای جنسی رها شده اشاره می‌کند و موارد مختلفی را به میان می‌آورد. از نظر او جوانانی که رفتارهای جنسی غیرخویشتن‌دارانه دارند، احتمال بیشتری دارد که به خودکشی متمایل گردند یا افسرده شوند؛ در مقایسه با همسالان خود که این رفتارها را نداشته‌اند. فعالیت جنسی برای افرادی که ازدواج نکرده‌اند، نتایج روانی و فیزیکی منفی برای آنان در بردارد. بسیاری از دختران برخلاف پسران به‌مدت یک عمر از روابط قبل از ازدواج خود رنج می‌برند. تعداد زیادی از دختران ۱۸ تا ۲۰ساله وجود دارند که به دلیل سرطان رحم (که به‌علت فعالیت‌های جنسی زودرس بوده است) مجبور شده‌اند رحم خود را بردارند.

اینجا یک سؤال مهم به ذهن می‌رسد آن‌هم اینکه چطور می‌توان مهارت خویشتن‌داری را به دست آورد؟

طراحان برنامه «فقط خویشتن‌داری» در پایگاه اطلاع‌رسانی «برای والدین» به عنوان نمونه در یک مورد شش مهارت یا **شش گام برای رسیدن به خویشتن‌داری جنسی** را مطرح کرده‌اند. **۱. لباس‌های مناسب بپوش.** طرز لباس پوشیدن تو، برای دیگران پیام‌هایی می‌فرستد؛ حتی اگر تو قصد این کار را نداشته باشی. مردان (بیشتر از زنان) از طرز لباس پوشیدن تأثیر می‌پذیرند؛ زیرا آنان طوری آفریده شده‌اند که با آنچه می‌بینند تحریک جنسی می‌شوند. **۲. از داروهای روان‌گردان و الکل استفاده نکن.** این دو، توانایی تصمیم‌گیری و رویارویی و نه گفتن را کاهش می‌دهند. **۳. برای مدتی طولانی با هم تنها ننشینید؛** زیرا این کار به سرعت به ارتباط فیزیکی (تماس بدنی) منجر می‌شود. **۴. فقط با افرادی که اهداف مشابهی مانند تو دارند، بیرون برو؛** چون حفظ نظام ارزشی را برای تو آسان می‌کند. **۵. نیاز عشق خود را بشناس.** شناخت نقاط آسیب‌پذیر خود، تو را از اشتباهات جدی حفظ می‌کند. **۶. معیار خود را در سطحی بالا قرار ده** و پیش از آنکه اوضاع حادث شود، آن را معین کن.

برخی از صاحب‌نظران معنویات و دین را عامل مهمی در جلوگیری از رفتارهای جنسی خارج از چارچوب می‌دانند. این مسئله چقدر صحت دارد؟

یکی دیگر از عواملی که خویشتن‌داری افراد را تقویت می‌کند، تفکر، عواطف و عمل به باورهای دینی است. برخی از تحقیقات (تورنتون و کامبرن، ۱۹۸۹) نشان می‌دهد نوجوانان و جوانانی که تعلق و وابستگی محکم‌تری به کلیسا دارند و به‌طور مستمر در مراسم آن شرکت می‌کنند، عموماً نگرشی منفی، نسبت به ارتباط جنسی خارج از ازدواج دارند. هولدر و دیگران (۲۰۰۰) در تحقیقی به این نتیجه که رسیدند معنویت به‌عنوان یک عامل محافظت‌کننده نوجوانان برای مقاومت در برابر رفتارهای پرخطر و تسلیم شدن به فشارهای منفی جنس مخالف است. کالجوس و همکاران (۲۰۰۰) مطالعه‌ای بر روی ۱۴۱ نوجوان آمریکایی انجام دادند و به این نتیجه دست یافتند که نوجوانانی که در تعامل با دوستانی با ارزش‌ها و باورهای معنوی هستند، احتمالاً کمتر درگیر فعالیت جنسی داوطلبانه می‌شوند. لیک (۱۹۹۳) معتقد است، معنویت، همبستگی مثبتی با خویشتن‌داری دارد. در همین راستا، روزنائو و تان (۲۰۰۲) در تحقیقی به این نتیجه رسیدند که افرادی که باورها و ارزش‌های قوی معنوی دارند، در برابر رفتارهای جنسی پرخطر مقاوم‌ترند. چایلدز (۲۰۰۷) نیز در تحقیق خود به این نتیجه رسید که معنویت یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در خویشتن‌داری جنسی دختران آمریکایی آفریقایی تبار می‌باشد.

مهارت‌های خویشتن‌داری در منظر اسلام به چه شکل مطرح شده‌اند؟

مهارت‌های خویشتن‌داری جنسی که در متون اسلامی فراوان به آن پرداخته شده را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد؛ یکی مهارت‌های شناختی-معنوی و دیگری مهارت‌های رفتاری است. مهارت‌های شناختی-معنوی، شناخت، منشأ رفتارها و احساسات انسان است. خویشتن‌داری و بازداری در هر قلمرویی از جمله در قلمرو جنسی نیازمند برخورداری از شناخت‌ها و باورهای لازم است. ایمان و باور به خدا یکی از مهم‌ترین عوامل در تقویت خویشتن‌داری جنسی است که کمتر مورد توجه قرار گرفته و قفل شده مانده است. نقش ایمان در خویشتن‌داری جنسی بحث دامنه‌داری است که نمی‌توان در این نوشتار به آن پرداخت؛ اموری همچون محبت به خدا، شکر، حیا، امید به بهشت، ترس از دوزخ و... از زیرمجموعه‌های این بحث‌اند، به این موارد در کتاب «حجت‌الاسلام دکتر پسندیده» که در سال ۱۳۸۵ به چاپ رسید، اشاره شده است. مهارت‌های رفتاری مورد دیگری است که از آن یاد می‌شود، هدف از آموختن مهارت‌های رفتاری، کاهش زمینه‌های خطر جنسی است. برای تحقق خویشتن‌داری باید زمینه‌های خطر را کاهش داد. این راهبرد خود دو بخش دارد: «کاهش تماس» و «کاهش تحریک».

در رابطه با مهارت‌های رفتاری بیشتر توضیح می‌دهید؟

یکی از مهارت‌های بسیار مهم و تأثیرگذار در این اصل، مسئله «کنترل نگاه» است. دیدن زن یا مرد نامحرم و یا مشاهده تصویر و فیلم تحریک‌کننده، موجب هیجان جنسی و برانگیختگی شهوانی انسان می‌شود و این آغاز اغتشاش و ناامنی جنسی است. روزی امام علی (ع) با تعدادی از مردم نشست بودند که زنی از روبه‌روی آنان گذشت و همراهان حضرت به وی چشم دوختند. حضرت با مشاهده این وضع فرمود: «چشمان این مردان سخت در طلب است و این مایه تحریک و هیجان.» (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۲۰). بنابراین، حذف و یا به حداقل رسانیدن برانگیزاننده‌های جنسی می‌تواند به رهایی از رفتار جنسی منجر شود.

برخی افراد تمایل با مشکلات جدی‌تری روبه‌رو هستند، به نظر تان چگونه می‌توان فعالیت‌های جنسی پرخطر و تنوع‌طلبی جنسی(اعتیاد جنسی) را تشخیص و درمان کرد؟

به این نکته بسنده می‌کنیم که اولاً فعالیت‌های جنسی مقطعی مثل خودارضایی، علاوه بر حرمت و قبح شرعی، با توجه به آشفتگی‌های روان‌شناختی مترتب بر آن و احساس گناه و تخریب شدن تصور از خود و کاهش عزت‌نفس مشکل فرد را مضاعف می‌کند. ثانیاً مسئله نابهنجاری و انحرافات جنسی و اختلال در عملکرد جنسی، در حیطه تخصصی تیم یا گروه درمان است که شامل اورولوژیست، روان‌شناس و روان‌پزشک و سایر متخصصان مربوطه است که بررسی علمی را می‌طلبند و شرح آن در این مقال نمی‌گنجد.

برچسب ها : روزگار جوانی ، مسائل مبتلا به جوانان



این مطلب را در شبکه های اجتماعی به اشتراک بگذارید :

نظرات کاربران

اولین فردی باشید که در مورد این مطلب نظر می دهید

نظر شما

نظرات پس از تأیید نمایش داده می شوند. نظرات ارسالی نباید حاوی عبارات نامناسب، توهین به نظام یا مقدسات و یا دارای بار حقوقی باشند.



نام و نام خانوادگی :

ایمیل :

نظر :

کد امنیتی :



لطفا عدد

چهاررقمی بالا را درون کادر وارد نمایید

ارسال نظر

کلیه حقوق این وب سایت محفوظ و متعلق به ماهنامه سپیده‌دانایی است.

تمامی کالاها و خدمات این فروشگاه حسب مورد دارای مجوزهای لازم از مراجع مربوطه می باشند و فعالیت این سایت تابع قوانین و مقررات ج

