

محرمات جنسی

به ضمیمه راه های کنترل عصبانیت

دفتر امام جمعه لاهیجان

محرمات جنسی
به ضمیمه راه‌های کنترل عصبانیت
دفتر امام جمعه لاهیجان

■ ناشر: صرفی‌پور

■ چاپخانه: وفا

■ چاپ: اول — 1392

■ تیراژ: 3000 نسخه

■ شابک: 9 — 38 — 8436 — 964 — 9 (ع) 8

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست

مقدمه آیت‌الله قربانی نماینده ولی	
فقیه در استان گیلان و امام جمعه	
رشت.....	11
مقدمات محرمات جنسی	13
1- چشم‌چرانی	13
سفارش قرآن به چشم‌پوشی ..	14
ارزش‌چشمان پاک.....	16
1- دیدن شگفتی‌ها	16
2- راحتی قلب	17
3- نیک‌خویی	17
4- پاداش الهی	17
5- چشیدن شیرینی ایمان	18
سزای چشم‌ناپاک.....	18
یک راه حل	20

6.....محرّمات جنسی

عفت در برابر عفت..... 20

2- برهنگی و بی حجابی 22

3- کتابها و نشریات و فیلم‌های

فساد 26

4-کانونهای فساد 26

دختران غربی!..... 27

5- خلوت با نامحرم و هم‌سخن

شدن با او و تماس بدنی..... 28

از لمس اندام تا بزرگ‌ترین

جنایت..... 31

قتل و جنابت..... 33

6- ترک ازدواج 37

(ع) - زینت و آرایش زن 38

8- دیدن روابط جنسی دیگران ... 39

آثار سوء عمل والدین بر

روی فرزند..... 39

9- لباس و غذای نامناسب 41

انواع محرّمات جنسی و احکام آنها . 43

زنا 43

آثار دنیوی زنا در کلمات

معصومین: 45

فهرست 7

عواقب اخروی زنا 48

داستان بلعم باعورا و

توصیه به اشاعه زنا 51

احکام انواع زنا 52

1- زنای مرد مجرد با زن

مجرد 52

2- زنای مرد زنده دار

«محصن» با زن

شوهردار «محصنه» 53

3- زنای مرد زنده دار

«محصن» با زنی مجرد ... 53

4- زنای مرد مجرد با زن

شوهردار «محصنه» 53

5- موارد چهارگانه فوق

با اجبار و تجاوز مرد . 53

لواط (هم جنس بازی) 54

لواط در اسلام 54

استمناء و استشهاء 59

ضررهای جسمی و روحی

استمناء و استشهاء 59

عقوبت‌های محرمات جنسی در دنیا ... 63

عدم صلاحیت زناکار 63

8.....محرمات جنسی

64.....آثار محرمات در آخرت

69.....بازدید از جهنم در سفر معراج!

71.....ولدالزنا

دیوث (مردی که از زنا دادن

71.....همسرش ناراحت نیست)

73.....توبه و جبران گناهان

75.....آثار توبه

توبه کسی که صد نفر را کشته

77.....بود!

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای

موفقیت 83

85.....اهمیت کنترل خشم و عصبانیت

86.....حلم خواجه نصیر طوسی

87.....داستانی زیبا از یک پیامبر...

87.....نکوهش خشم و غضب

89.....موعظه رسول خدا (ص)

94.....آیات قرآن

فهرست 9

(1) سعی کنیم اشتباهات دیگران

را نادیده بگیریم 94

(2) تقوا و پرهیزکاری 95

درمان‌های دیگری برای عصبانیت 96

گفتن ذکر شریف «اعوذ بالله من

الشیطان الرجیم» 96

گفتن ذکر شریف «لا حول و لا قوه

الا بالله العلی العظیم» 96

فرستان صلوات بر رسول خدا (ص)

و آل پاک و مطهرش: 96

سجده کردن 97

تغییر حالت دادن 97

تماس بدنی از طریق لمس 98

وضو گرفتن و غسل کردن 98

ذکر یونسیه درمان خشم و

گرفتاری 99

احادیثی در رابطه با خشم 100

8 راه آسان جهت کنترل عصبانیت .. 110

روش‌هایی فوق‌العاده، برای کنترل

عصبانیت و استرس!! 114

10محرمات جنسی

- 1) سلامتی ذهن: سلامتی بدن 114
- 2) محرک‌ها را کاهش دهید 115
- 3) تنفس عمیق باعث آرامش
می‌شود 115
- 4) درمان اضطراب با داروی
گیاهی 116
- 5) GABA مغذی را امتحان کنید 117
- 6) از لاک خود بیرون بیایید و
به دیگران کمک کنید 117
- منابع 119

مقدمه آیت‌الله قربانی
نماینده ولی فقیه در استان گیلان
و امام جمعه رشت

باسمه تعالی

یکی از راه‌های رسیدن به سعادت و دوری از موانع آن، شناخت و معرفی منافع و مضار و عوامل آنها و عمل به دستورات الهی و اجتناب از گناه است.

کتاب «محرمات جنسی به ضمیمه راه‌های کنترل عصبانیت» نوشته فاضل متقی حجت‌الاسلام والمسلمین جناب آقای محمدتقی صرفی‌پور امام جمعه محترم شهرستان لاهیجان که برگرفته از آیات و روایات دینی است، قدمی است در راستای این شناخت.

امید است مؤمنین با خواندن و به کار بستن رهنمودهای آن، گامی در بالابردن معرفت دینی و تکامل معنوی و خودسازی انسانی خویش بردارند.

12.....محرمات جنسی

والسلام علی من اتبع الهدی
نماینده ولی فقیه در گیلان و امام

جمعه رشت

زین العابدین قربانی

92/16/ع

مقدمات محرمات جنسی

زنا و لواط و دیگر محرمات جنسی که در اسلام قبیح و زشت و ممنوع به شمار می‌رود ناشی از اعمالی است که با کنترل آنها می‌توان جلوی این محرمات را گرفت. از جمله اعمالی که مقدمه روابط نامشروع را فراهم می‌کند:

1- چشم‌چرانی

اگر زن و مرد بتوانند کنترل چشم خود را به‌طور صددرصد در اختیار داشته باشند، از بسیاری از گناهان و انحرافات مصون می‌مانند. لذا خداوند فرموده است:

«به مردان مؤمن بگو که چشمان خود را بپوشانند و اندامهای خود را از حرام حفظ کنند که این برایشان پاکیزه‌تر است (نور 30)... و به زنان مؤمنه بگو که چشمهای خود را بپوشانند و اندامهای خود را از ناروا حفظ نمایند». (نور 31)

حضرت امام صادق (ع) فرمود:

«النظرة بعد النظرة تزرع في القلب الشهوة وكفى بها

لصاحبه فتنه؛ یعنی: چشم چرانی، تخم شهوت را در دل می کارد و چنین کاری برای نگاه کننده کافی است که منشا فتنه گردد.^(۱)

پیامبر اکرم (ص):

«النظر سهم مسموم من سهام ابليس؛ یعنی: نگاه "به

نامحرم" تیر زهرآلودی از تیرهای شیطان است.^(۲)

امیرالمؤمنین علی (ع):

«العيون مصائد الشيطان؛ یعنی: چشمها، کمین گاههای

شیطان است.^(۳)

همچنین فرمود:

«إذا بصرت العين الشهوة، عمى القلب عن العاقبة؛ یعنی:

هرگاه چشم شهوت بین شد، دیده‌ی عاقبت بینی دل کور می شود.^(۴)

سفارش قرآن به چشم پوشی

امام باقر (ع) فرمود:

1 - روضه المتقين، ج 9، ص 434.

2 - بحار الانوار، ج 101، ص 38

3 - بحار الانوار، ج (ع) (ع)، ص 2945.

4 - غرر الحکم، 4063.

مقدمات محرمات جنسی 15

جوانی از انصار، در مدینه با زنی برخورد کرد، در آن زمان مقنعه‌ی زن‌ها تا پشت گوششان را می‌پوشاند (گوش‌ها، گردن و صورت حجاب نداشت) جوان به آن زن خیره شد و چشم از او برنداشت تا عبور کرد. همین‌طور که با نگاه به پشت سرش آن زن را تعقیب می‌کرد، وارد کوچه‌ی تنگی شد. در این هنگام صورتش به استخوانی که از دیوار بیرون زده بود برخورد و شکاف برداشت.

وقتی زن از او دور شد، نگاه کرد، دید خون به سینه و لباسش می‌ریزد، گفت: به خدا قسم نزد رسول خدا(ص) می‌روم و جریان را به عرض ایشان می‌رسانم.

امام(ع) فرمود: آن جوان نزد پیامبر(ص) آمد. چون رسول خدا(ص) او را دید، فرمود: این چه وضعی است؟ جوان موضوع را به اطلاع پیامبر(ص) رسانید. در این هنگام جبرئیل این آیه را فرود آورد^(۱): «به مومنان بگو چشمهای خود را (از نگاه به نامحرمان) فروگیرند، و عفاف خود را حفظ کنند؛ این برای آنان پاکیزه‌تر است؛ خداوند از آنچه انجام می‌دهند آگاهست و به زنان با ایمان بگو چشم‌های خود را (از نگاه هوس‌آلود) فروگیرند، و دامان خویش را حفظ کنند و زینت خود را - جز آن مقدار که نمایان است - آشکار ننمایند، و (اطراف) روسری‌های خود را بر سینه خود افکنند (تا گردن

16 محرمات جنسی

و سینه با آن پوشانده شود)، و زینت خود را آشکار نسازن مگر برای شوهرانشان، یا پدرانشان یا...»^(۱)

ارزش چشمان پاک

حضرت علی(ع) درباره‌ی مواظبت و محافظت از چشم‌ها فرمود:

«لَیْسَ فِی الْبَدَنِ شَیْءٌ اَقْلَ شُكْرًا مِنَ الْعَیْنِ فَلَا تَعْطُوْهَا سَوْلَهَا فَتَشْغَلْکُمْ عَنْ ذِکْرِ اللّٰهِ عَزَّوَجَلَّ؛ یعنی: چیزی در بدن کم‌سپاس‌تر از چشم نیست، خواسته‌اش را برآورده نکنید که شما را از یاد خدا باز دارد.»^(۲)

چشمی که به نگاه حرام، آلوده نگردد، سبب برکات زیر می‌گردد:

1- دیدن شگفتی‌ها

رسول خدا(ص) فرمود: «غَضُوا ابْصَارَکُمْ تَرَوْنَ الْعَجَائِبَ؛ یعنی: چشم‌هایتان را (از نامحرم) بپوشانید تا عجائب و شگفتی‌ها را ببینید»^(۳)

-
- 1 - سوره نور، آیه 30 و 31.
 - 2 - بحار الانوار، ج 101، ص 35.
 - 3 - بحار الانوار، ج 101، ص 35.

مقدمات محرمات جنسی 17

2- راحتی قلب

امام علی(ع) فرمود: «من غض طرفه اراح قلبه؛ یعنی: آنکه از نامحرم چشم خود را فرونهد، قلبش را راحت کرده است»^(۱)

3- نیک خوئی

امیرالمؤمنین(ع) فرمود: «من غضت اطرافه حسنت اوصافه؛ یعنی: کسی که نگاه‌هایش کنترل شود، صفاتش نیکو گردد.»^(۲)

4- پاداش الهی

امام صادق(ع) فرمود: «من نظر الی امرأه فرفع بصره الی السماء او غمض بصره لم یرتد الیه بصره حتی یروجه الله من الحور العین؛ یعنی: هر کسی زنی را ببیند و (بلافاصله) دیده‌اش را به آسمان بدوزد یا چشم فروبندد، چشم باز نگرداند مگر خداوند حوریان بهشتی را به عقد او درآورد.»^(۳)

1 - بحار الانوار، ج 101، ص 41.

2 - شرح غرر الحکم، آمدی، ج 5، ص 449.

3 - میزان الحکمه، ج 10، ص (ع) .

5- چشیدن شیرینی ایمان

پیامبر اسلام(ص) فرمود: «النظر سهم من سهام ابليس فمن تركها خوفا من الله اعطاه الله ايمانا يجد حلاوته في قلبه؛ یعنی: نگاه به (نامحرم) تیر زهرآلودی از تیرهای شیطان است و هرکس آن را از ترس خدا ترک کند، خداوند چنان ایمانی به او عطا کند که شیرینی اش را در دل خویش احساس کند»^(۱)

سزای چشم ناپاک

علاوه بر ابتلا به مثل آنچه فرد انجام داده که خود به خود در مسائل ناموسی انجام می گیرد، «چشم ناپاک» از عذاب و شکنجه الهی نیز بی نصیب نمی ماند.

رسول خدا(ص) فرمود:

«مَنْ مَلَأَ عَيْنَيْهِ مِنْ امْرَأَةٍ حَرَامًا حَاشَاهُمَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِمَسَامِيرٍ مِنْ نَارٍ وَحَاشَاهُمَا نَارًا حَتَّى يَقْضَى بَيْنَ النَّاسِ ثُمَّ يُؤْمَرُ بِهِ إِلَى النَّارِ؛ آن که چشمانش را از نگاه به زن نامحرم پر کند، روز قیامت، خداوند چشمانش را با میخ های آتشین و از آتش پر کند، تا وقتی که به حساب مردم رسیدگی کند، سپس امر می شود که او را به جهنم ببرند.»^(۲)

1 - بحار الانوار، ج 101، ص 3 (ع) .

2 - بحار الانوار، ج 101، ص 38.

مقدمات محرمات جنسی 19

اسلام برای پاکدامنی پیروان خویش حتی شنیدن سخنان نامحرم را نیز اگر از روی غرض باشد، ممنوع کرده است. این خود هشدارى بجا و حساب شده است که تماس نامشروع با نامحرمان به هیچ عنوان و از هیچ راهی حاصل نشود البته رویارویی جدی و ضروری و بدون هیچ گونه غرض، آنهم با حجاب کامل اسلامی و با رعایت ادب و سایر مسایل اخلاقی اشکالی ندارد.

پیامبر اکرم (ص) فرمود:

«لِكُلِّ عَضْوٍ مِنْ ابْنِ آدَمَ حَظًّا مِنَ الزَّنا فَالْعَيْنُ زِنَاهُ النَّظَرُ
وَاللِّسَانُ زِنَاهُ الْكَلَامُ وَالْأُذُنَانِ زِنَاهُمَا السَّمْعُ...» (در مورد رابطه نامشروع) برای هر عضوی از آدمی سهمی از زناست؛ زناى چشم، نگاه کردن، زناى زبان، سخن گفتن و زناى گوش‌ها، شنیدن (سخن نامحرم) است.^(۱)

همچنین درباره شوخی کردن با نامحرم فرمود:

«مَنْ فَاكَهُ بِأَمْرٍ آهٍ لَا يَمْلِكُهَا حُسْبٌ بِكُلِّ كَلِمَةٍ كَلَّمَهَا فِي
الدُّنْيَا أَلْفَ عَامٍ فِي النَّارِ...»؛ هر کسی با زن نامحرمی شوخی کند
برای هر کلمه‌ای که با او در دنیا سخن گفته، هزار سال در جهنم
زندانی می‌شود.^(۲)

1 - ثواب الاعمال، ص 338.

2 - مستدرک الوسائل، ج 14، ص 269.

یک راه حل

امیر مؤمنان علی(ع) برای گریز از خطر آلوده شدن و رهایی از دام شیطان هنگام روبه‌رو شدن با نامحرم، این گونه رهنمود می‌دهد:

«اگر یکی از شما زنی را دید و خوشش آمد، چشم از او برداشته، نزد همسر خود رود که آنچه او دیده است، همسرش نیز دارد و مواظب باشد که شیطان را بر دل خویش راه ندهد و آن که متأهل نیست، دو رکعت نماز بخواند و خدا را زیاد سپاس گوید و صلوات بر پیامبر و خاندانش فرستد، آنگاه از فضل خدا بخواهد و خدا نیز با رحمت خویش او را از راه مباح بی‌نیاز می‌گرداند.»^(۱)

عفت در برابر عفت

نکته‌ی ظریفی در مسأله «ناموس» نهفته است و روایات نیز بر آن تأیید کرده‌اند این است که به هر دستی بدهی به همان دست پس می‌گیری چنان‌که فرموده‌اند: «**کما تدین تدان**» آن‌طور که جزا دهی جزا بینی.^(۲)

امام صادق(ع) فرمود: «در زمان حضرت موسی 7 مردی با زنی زنا کرد وقتی به خانه خویش آمد، مردی را با زن خود دید، آن مرد را نزد حضرت موسی 7 آورد و از او شکایت کرد. در آن لحظه جبرئیل

1 - ثواب الاعمال، ص 334.

2 - تفسیر نورالثقلین، ج 3، ص 589.

مقدمات محرمات جنسی 21

بر آن حضرت نازل شد و گفت: هر کس به ناموس دیگران تجاوز کند به ناموسش تجاوز کنند. حضرت موسی(ع) به آن دو فرمود: با عفت باشید تا ناموستان محفوظ بماند»^(۱)

هر که باشد نظرش در پی ناموس کسان

پی ناموس وی افتد نظر بوالهوسان

شخصی از امام صادق(ع) پرسید: آیا نگاه کردن به پشت سر زن‌هایی که عبور می‌کنند جایز است؟
حضرت(ع) پاسخ داد: «اگر به ناموس شما این گونه نگاه کنند، خوشنود می‌شوید؟»

آنگاه فرمود: «برای مردم همان را بخواهید که برای خود می‌خواهید.»^(۲)،^(۳)

در حدیثی از پیامبر(ص) است که فرمود:

**«لکل عضو من ابن آدم حظ من الزنا فالعين زناه
النظر؛ هر یک از اعضای فرزندان آدم حظ و بهره‌ای از زنا دارد که
زنای دو چشم، نگاه کردن است.»**

ز دست دیده و دل هر دو فریاد

هر آنچه دیده بیند دل کند یاد

1 - فروع کافی، ج 5، ص 553.

2 - فروع کافی، ج 5، ص 553.

3 - مستدرک الوسائل، ج 2، ص 555.

22.....محرمات جنسی

بسازم خنجری نیشش ز فولاد
زنم بر دیده تا دل گردد آزاد

رسول خدا(ص) فرمود:

«اگر از آسمان بیفتم و دو نیم شوم برایم بهتر است که به عورت
شخصی نگاه کنم یا شخصی به عورت من نظر نماید!».
امام صادق(ع): «اگر شخصی چشمش به زنی نامحرم بیافتد و از
او چشم بردارد و به آسمان نظر کند و یا چشم خود را ببندد، هنوز
چشم برهم نزده که خداوند حورالعینی به او تزویج کند.»

2- برهنگی و بی حجابی

«و به زنان با ایمان بگو: چشم از نگاه به مردان اجنبی فروبندند و
عفت خویش را حفظ کنند و زینت خود را جز آنچه آشکار است،
ظاهرنسازند، و باید اطراف روسری‌های خود را به سینه‌هایشان
بیاندازند و زینت خویش را آشکار نکنند مگر برای شوهرانشان یا
پدران و پدرشوهران یا پسران و یا پسر شوهران و یا برادران و یا
خواهرزادگان و یا برادرزادگان و یا زنان و یا غلامان و یا افراد ناتوان
از شهوت همچون پیرمردان که به زنان تمایلی ندارند و یا کودکانی
که از اسرار زنان خبر ندارند و مبادا پای خود را به زمین بکوبند تا
آنچه از زینتشان پنهان است، ظاهر شود. و ای گروه مومنان! همگی
بسوی خدا توبه کنید شاید رستگار شوید». (نور 31)

در آیه‌ی فوق چهار حکم بیان شده است:

مقدمات محرمات جنسی 23

1- زن‌ها نباید زینت‌های پنهان خود را (مانند گوشواره، خلخال، موی سر، لباسهای زینتی) آشکار کنند، مگر آن مقدار که طبیعتاً آشکار است (مانند انگشتر، خضاب دست و...).

2- باید دامنه‌ی روسری یا مقنعه را بر روی سینه و گردن بیندازند.

3- زینت‌های خود را فقط برای دوازده نفر می‌توانند آشکار کنند (البته عمو و دایی در آیات دیگر آمده است).

4- موقع راه رفتن پاهای خود را بر زمین نزنند تا زینت‌ها آشکار شود (وباعث جلب توجه نامحرم گردد، مثل کفشهای پاشنه بلند کنونی و خلخال‌های زمان رسول خدا(ص)).

زن گوهری است که باید خود را از دستبرد نامحرمان دور نگه دارد. زنی که با حجاب در کوچه و خیابان ظاهر می‌شود، هم ارزش خود را بالا می‌برد و هم آسیبی به سلامت روانی و اخلاقی جامعه وارد نمی‌کند. و خانمی که رعایت حجاب اسلامی را نمی‌کند، هم ارزش خود را پائین می‌آورد و هم مانند میکروبی است که دیگران را آلوده و مریض می‌کند.

شهید مطهری نظراتی در مورد حجاب دارد که به بعضی از آنها اشاره می‌شود:

«ریشه‌ی اصلی واجب بودن پوشش برای زن در اسلام، این است که اسلام می‌خواهد انواع لذت‌های بصری و لمسی و انواع دیگر لذت جنسی، محدود به محیط خانواده و در کادر ازدواج اختصاص

24محرمات جنسی

یابد و اجتماع منحصرأ برای کار و فعالیت باشد. برخلاف سیستم غربی که کار و فعالیت را با لذت جوئی های جنسی، به هم می آمیزند.»

«اسلام نمی گوید که زن از خانه بیرون نرود و نمی گوید که حق تحصیل علم و دانش را ندارد، بلکه علم و دانش را فریضه ی مشترک زن و مرد دانسته است. اسلام فعالیت اقتصادی خاصی را برای زن تحریم نمی کند. اسلام هرگز نمی خواهد زن بیکار و بی عار بنشیند و وجودی عاطل و باطل بار آید. پوشاندن صورت و دست ها، مانع هیچ گونه فعالیت فرهنگی یا اجتماعی یا اقتصادی نیست. آنچه موجب فلج کردن نیروی اجتماع است، آلوده کردن محیط کار به لذت جوئی های شهوانی است.»

یکی از ایرادات به مسئله ی حجاب این است که حجاب موجب سلب حق آزادی که یک حق طبیعی بشری است می گردد و نوعی توهین به حیثیت انسانی زن بشمار می رود. در جواب باید گفت که فرق است بین زندانی کردن زن و بین موظف داشتن او به اینکه در مواجهه شدن با مرد بیگانه، پوشش داشته باشد. اگر رعایت پاره ای از مصالح اجتماعی، زن یا مرد را مقید سازد که در معاشرت روش خاصی را اتخاذ نمایند و طوری راه بروند که آرامش دیگران را برهم نزنند و تعادل اخلاقی را از بین نبرند، چنین مطلبی را زندانی کردن و سلب آزادی نمی نامند. چطور اگر مردی با بدن برهنه از خانه بیرون آید، پلیس جلو او را می گیرد و به عنوان عمل منافی حیثیت اجتماعی

مقدمات محرمات جنسی 25

او را جلب می‌کند، این کار پلیس را ضد آزادی و زندانی کردن، تلقی نمی‌کنند!

رسول خدا(ص) در معراج، در هنگام بازدید از جهنم دیدند که: «زنی را به موی سرش آویزان کرده بودند و او مغز سرش را می‌جوید! از جبرئیل درباره او پرسیدم فرمود: او در دنیا موی سر خود را از نامحرم نمی‌پوشانده است.»^(۱)

پوشیدن لباس‌های مردانه به تهیج قوای جنسی زن و مرد کمک می‌کند. زن شایسته است در برابر مردان و پسران (غیر از شوهر) لباس‌هایی بپوشد که برجستگی‌های بدن او را بپوشاند.

حال اگر زنی لباس‌های مردانه بپوشد، آنوقت چشم‌های زیادی را به طرف خود جلب می‌کند و باعث فتنه‌های زیادی می‌شود. به طوری که گاهی بعضی از محارم مثل برادر و دایی و غیره را تحت تأثیر خود قرار داده و کار به جاهای باریک می‌کشد و آبروهای خیلی را برباد می‌دهد! همان‌گونه که در کشورهای غربی، از ناحیه پدر و مادر و بقیه محارم، ارتباطات نامشروع با فرزندان برقرار کرده‌اند. بی‌حجابی مبدأ بی‌عفتی است بدنگاهی علت هر ذلتی است.

3- کتاب‌ها و نشریات و فیلم‌های فاسد

عده‌ای از نویسندگان و فیلم‌سازان با نوشتن کتاب‌های فاسد جنسی و ساختن فیلم‌های مستهجن به فساد جوانان و افراد جامعه کمک بزرگی می‌نمایند! در سال 1381 از کل کتاب‌هایی که در ایران منتشر شدند فقط سی درصد آن سالم تشخیص داده شدند و بقیه به نحوی در اشاعه فساد جنسی نقش داشته‌اند! همچنین فیلم‌های سینمایی ساخته شده نیز به دو دسته تقسیم شده‌اند. فیلم‌هایی که سالم و مفید بود و با دیدن آنها هر ایرانی مسلمان احساس غرور می‌نماید و متأسفانه فیلم‌هایی که منحرف‌کننده بوده و جوانان را به شهوات و مفاسد به طور غیرمستقیم دعوت می‌کند.

انسان پاک کسی است که از این کتاب‌ها و فیلم‌های فاسد فاصله بگیرد و چشم خود را که همانند دوربین فیلمبرداری تمام صحنه‌ها را در خود ضبط می‌کند سپس افکار انسان بر پایه این تصاویرات تقریباً شکل می‌گیرد، بر روی این گونه کتاب‌ها و فیلم‌ها ببندد.

4- کانونهای فساد

جشن‌ها و مهمانی‌های آلوده از مقدمات ارتباطات نامشروع است. مخصوصاً در میان طبقات هنرمندان و ورزشکاران که به بهانه‌های موفقیت آنها در فلان بازی، مجالس مختلط برپا می‌شود و این افراد هم چون بنیه مذهبی‌شان ضعیف بوده و ارتباطشان با مسجد و

مقدمات محرمات جنسی 27

نماز و معنویات کم است، زودتر به دام افراد منحرف می‌افتند. همان‌گونه در خبرها بود که چندین نفر از اعضای تیم ملی فوتبال و بعضی از هنرپیشگان مشهور و بعضی از هنرمندان سیما، در محافل فساد دستگیر شدند.

افرادی که می‌خواهند پاک زندگی کنند نباید به این مجالس بروند و باید پای خود را بر این محافل ببندند و شرکت در این کانون‌ها را بر خود حرام نمایند تا از آثار مخرب آن و عواقب بعدی‌اش دور بمانند.

دختران غربی!

در فرانسه، چهار دختر از خانواده‌های مرفّه و پولدار تصمیم به قرعه‌کشی درباره سرنوشت خود می‌گیرند! روی هر قرعه یکی از این جملات نوشته شده بود: «خودکشی خواهم کرد!» «دختر خوبی خواهم شد!» «خودفروشی خواهم نمود!» «دزدی خواهم کرد!» قرعه‌کشی انجام شد. به هریک یکی از این جملات سرنوشت‌ساز رسید. روز یکشنبه «ایزابلا» رگ خود را برید! «ماری» یک پالتو دزدید! «آنی» اخلاقش بهتر شد! و «جینی» شروع به فحشاء نمود!

5- خلوت با نامحرم و هم‌سخن شدن با او و تماس بدنی

با توجه میل زن و مرد به جنس مخالف، هرکجا که این دو تنها باشند، باعث تهییج غریزه جنسی شده و زمینه اعمال خلاف حتی قتل و جنایت را فراهم می‌کند.

«اگر مرد و زن نامحرم در محل خلوتی باشند که کسی در آنجا نباشد در حالی که دیگری هم نتواند وارد شود چنانچه بترسند که به حرام بیفتند، باید از آنجا بیرون بروند.»^(۱)

یکی دیگر از راه‌های پیشگیری از انحراف این است که مؤمن با نامحرم در جای خلوت اجتماع نکند، چرا که دور از چشم مردم، زمینه لغزش و انحراف فراوان است.

رسول خدا(ص) فرمود:

«مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يَبِيتُ فِي مَوْضِعٍ تَسْمَعُ نَفْسُ امْرَأَةٍ لَيْسَتْ لَهُ بِمَحْرَمٍ؛ آن که به خدا و روز جزا ایمان دارد نباید در جایی بخوابد که صدای نفس زن نامحرم شنیده می‌شود.»^(۲)

امیرمؤمنان علی(ع) فرمود:

1 - رساله توضیح المسائل امام خمینی(ره) ، مسأله 2452.

2 - بحارالانوار، ج 101، ص 50.

مقدمات محرمات جنسی 29

«لَا يَخْلُوا بِأَمْرَاهِ رَجُلٌ، فَمَا مِنْ رَجُلٍ خَلَا بِأَمْرَاهِ إِلَّا كَانَ الشَّيْطَانُ ثَالِثَهُمَا؛ هِيَچ مردی با زنی (نامحرم) خلوت نکند. اگر مردی با زن بیگانه ای خلوت کند، سوّمی آن دو شیطان است.»^(۱)

همچین فرمود:

«ثَلَاثَةٌ مَنْ حَفِظَهُنَّ كَانَ مَخْصُومًا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَمِنْ كُلِّ بَلِيَّةٍ مَنْ لَمْ يَخْلُ بِأَمْرَاهِ لَا يَمْلِكُ مِنْهَا شَيْئًا...؛ هر کس سه چیز را رعایت کند، از دست شیطان رانده شده و از هر گرفتاری در امان خواهد ماند: اول اینکه با زن نامحرم خلوت نکند...»^(۲)

در احکام شرعی است که اگر در مسجدی فقط یک مرد و یک زن هستند، نباید آنجا نماز بخوانند زیرا خلوت با نامحرم ممنوع است.

در جامعه کنونی مسئله خلوت و هم سخن شدن با نامحرم جلوه بیشتری پیدا کرده است و زنگ خطری برای افراد پاک به شمار می رود.

در ادارات و شرکتها و کارخانجات به بهانه آزادی زن از اسارت خانه! پای زن ها را به این محل ها باز کرده و زنان در کنار مردان مشغول به کار هستند ولی آیا این گونه کار کردن ها مفسده ای در

1 — مستدرک الوسائل، ج 14، ص 265.

2 — همان، ج 13، ص 123.

30محرمات جنسی

بر ندارد؟ آماری که در جامعه ما از بالابودن درصد طلاق‌ها و فروپاشی کانون‌های خانواده حکایت می‌کند، معلول این‌گونه آزادی‌ها می‌باشد. زنانی که صبح تا حداقل ظهر در خارج از خانه مشغول کار می‌باشند، اگر شوهر صبوری نداشته باشند و یا خودشان عقیف و پاکدامن نباشند زود گول بعضی از افراد جامعه را خورده و با وعده و عیده‌های آنان به طرف فساد پیش می‌روند. البته به خاطر بافت مذهبی اکثر خانواده‌های ایرانی، مقاومت زنان و مردان در مقابل وسوسه خناسان زیاد است ولی درصدی از زنان نیز از این وسوسه‌ها مصون نمی‌مانند و ناپاکی را بر پاک بودن ترجیح می‌دهند!

ای جوان با اجنبی خلوت مکن

خویش را پیوسته با شهوت مکن

رسول خدا(ص): «هر که به خدا و قیامت ایمان دارد نباید در محلی شب را بسر ببرد که نفس نامحرمی در آن شنیده می‌شود.»
ابلیس به موسی(ع) گفت: «با نامحرم خلوت مکن که خود من در آنجا حضور پیدا می‌کنم نه یاران و اصحابم!»
کنار نامحرم نشستن مانند اینکه در تاکسی و امثال آن تماس بدنی ایجاد شود و یا دست دادن با نامحرم مقدمه‌ای برای وارد شدن به زنا و امثال آن می‌شود.

جلوگیری از لمس اندام نامحرم و دست دادن به یکدیگر یکی از راه‌های پیشگیری از آلوده شدن به منجلاب شهوت رانی اجتناب از

مقدمات محرمات جنسی 31

هرگونه لمس اندام نامحرم و دست دادن به یکدیگر است که در حرمت آن هیچ گونه اختلافی بین علمای اسلام نیست.

«ابی بصیر عن ابی عبد الله(ع) قال قلت له: هل یصافح الرجل المرأة لیست بذات محرم؟! فقال 7: لا الا من وراء الثوب؛ ابی بصیر از امام صادق(ع) سؤال کرده اند که: آیا دست دادن مرد به زن نامحرم جایز است، فرمود جایز نیست مگر از روی لباس.»

تردیدی نیست که در اثر لمس اندام نامحرم و اتحاد حرارت بدن مرد و زن بیگانه، زمینه برای روحیه شهوت رانی و روابط نامشروع فراهم می گردد. برای اثبات این مدعا به یک نمونه دیگر که خود شاهد آن بوده ام می پردازم:

از لمس اندام تا بزرگترین جنایت

در سال 1368 شمسی در شهر قم جریان مردی را که سر او را بریده و اندامش را با ضربات کارد شکافته بودند به دادگستری کشیده شد. بعد از پیگیری و بازپرسی مشخص شد که قاتل از بستگان مقتول است و جریان قتل به توطئه همسر مقتول که رابطه نامشروع با قاتل داشته عملی شده است. کیفیت قتل به اقرار همسر قاتل به این شکل بوده است: در یکی از شب های زمستان قاتل به منزل پسرعمه خودش که بعدا مقتول شده می رود. صاحب منزل مهمان را به زیر کرسی خود راهنمایی می کند. در اثنای شب نشینی پای مهمان به پای زن

32محرمات جنسی

صاحب‌خانه اصابت کرده، از همان جا جرقه شهوت در دل هر دو شعله کشید و رفته‌رفته منجر به عشق مفراط و برقرار کردن رابطه نامشروع و انجام ده‌ها مرتبه عمل منافی عفت می‌گردد و چون زن شوهر خود را مزاحم آزادی خود می‌بیند دوستش را تحریک می‌کند که او را به قتل برساند. تا این که روزی او را با کارد مخصوصی در کمد منزل جای می‌دهد و وقتی که شوهرش می‌آید زود غذای او را می‌دهد و او را می‌خواباند که بعداً درب کمد را باز کند و با کمک وی شوهر را بکشد، برنامه مقدماتی انجام می‌شود شوهر ناگهان صدای سرفه از درون کمد اتاق پذیرایی به گوشش می‌رسد. درب کمد را باز می‌کند ناگهان مواجه با پسردایی خود می‌شود، در اولین اقدامات دفاعی قاتل او را با ضربات کارد از پا درمی‌آورد و بعد سر او را جدا می‌کند و با کمک همسر مقتول اندام خود را می‌شوید و با هم از منزل بیرون می‌روند و روز بعد هنگام صبح، زن مقتول وارد منزل می‌شود و فریاد و جنجال به پا می‌کند که: آه، دیشب در منزل نبودم دزد وارد خانه ما شده و مقداری اموالمان را برده و شوهرم را کشته است، لکن در جریانات بازپرسی حقیقت آن طور که گذشت روشن شد. سرانجام قاتل به صد ضربه شلاق و اعدام و زن به سنگسار شدن محکوم شد که حکم صادره در ملأ عام به اجرا درآمد.

می‌بینید که یک برخورد بدنی چه توفانی به پا می‌کند و انسان را در چه منجلابی قرار می‌دهد و او را از هر درنده‌ای قسی‌القلب‌تر می‌سازد و سرانجام به اشد مجازات گرفتار می‌سازد. از این نوع

مقدمات محرمات جنسی 33

پرونده‌ها و جریانات هولناک که ابتدای آن از یک مزاح یا لبخند و یا برخورد بدنی و یا خلوت شروع شده زیاد است.^(۱)

بزرگان خانواده باید مراقب نوامیس خود باشند، آداب اسلامی را در معاشرت‌ها رعایت نمایند، و از مجلس‌های مختلط و برخوردهای نامشروع اجتناب کنند، رعایت حجاب اسلامی نمایند، خانم‌ها از زینت برای غیر شوهر خودشان اجتناب کنند و امر به معروف و نهی از منکر را رعایت نمایند تا این که به این صحنه‌های خطرناک مبتلا نشوند.

من آنچه شرط بلاغ است با تو می گویم

تو خواه از سخنم پند گیر و خواه ملال

البته مقصود این نیست که هر برخورد جزئی دارای چنین نتایج رسواکننده‌ای است و یا هر مجلس مختلط، خنده، مزاح، آرایش و امثال آن علت تامه برای این قبیل جنایات هولناک است، بلکه مراد این است که این امور زمینه سازند و کافی است از هر هزار مورد یکی به این نتایج برسد.

قتل و جنابت

در سال 1364 در حوزه قضائی قم در جاده اصفهان، نیمه شب مردی را در اتومبیلش در کنار همسرش سر بردند. بعد از هفت ماه

34 محرمات جنسی

پیگیری به وسیله بازپرس دادسرای عمومی قم مشخص شد که این قتل فجیع به توطئه همسر مقتول توسط دوست نامشروع وی انجام شده است. بعد از مشخص شدن امر قاتل و یاران قاتل همگی دستگیر شدند. مقتول مردی زیبا ورشید و تکنسین کارخانه ذوب آهن و پسرعمه همسر خود بود. قاتل مردی از آوارگان جنگی آبادانی، سیاه چهره و بداندام. همسر مقتول زنی 2(ع) ساله و دیپلمه، کیفیت قتل طبق اعتراف واقرار وی از این قرار است:

روزی برای مراجعه به دندان پزشکی از محل سکونتمان (فولاد شهر) به مقصد اصفهان سوار اتومبیلی شدم، در موقع پیاده شدن هنگام پرداخت پول دستم به دست راننده خورد. جرقه ای شهوت انگیز در دلم شعله کشید، قرار شد راننده صبر کند و مرا برگرداند، در مراجعت جو خلوت، توأم با سابقه قبلی ما را گرفتار مذاکرات نامشروع نمود، سرانجام با هم دوست شدیم و قرار بر این شد که روزها بعد از ساعاتی که شوهرم به محل کار خود می رود به منزل من بیاید، این قرار عملی شد و به مدت دو سال با هم رابطه داشتیم و متجاوز از صدبار عمل منافی عفت انجام دادیم و چون شوهرم را مزاحم دیدیم، بارها پیشنهاد کشتن او را به رفیقم دادم تا بعد از کشتن او با هم ازدواج رسمی کنیم. چند بار نقشه قتل او را ریختیم عملی نشد تا این که برای آخرین بار که شبانه عازم تهران بودیم، او را تحریک کردم که دنبال ما حرکت کند و یکی دو نفر را با خود همدست کند و همراه بیاورد. و وقتی دستمال های کاغذی مچاله شده را از شیشه اتومبیل بیرون

مقدمات محرمات جنسی 35

انداختم مهیا شوند. در آن هنگام ماشین را به بهانه دل درد متوقف می‌کنم. آنها پیاده شوند و شوهرم را بکشند. وی مصمم شد که به دستور من عمل کند.

طبق برنامه‌ای که گفته شد با کمی فاصله دنبال ما حرکت کردند، به بهانه دل درد، شوهرم را در پارکینگ متوقف کردم. بلافاصله اتومبیل قاتل، پشت سر ما ایستاد، وی با دو نفر از همدستانش با چهره نقاب زده پیاده شدند، یکی از دوستان قاتل همسرم برای رد گم کردن و عادی جلوه دادن امر، فلاکس آب را روی کاپوت ماشین گذاشت و کنار آن ایستاد و ماجرا را تماشا می‌کرد، قاتل با فشار به دستگیره از درب عقب با یکی دیگر از همدستانش وارد اتومبیل شد، و شوهرم را به طرف عقب اتومبیل کشیدند. شوهرم خیال می‌کرد برای بردن مال اقدام به این کار کرده‌اند، پیشنهاد کرد که سویچ اتومبیل را می‌دهم به من و همسرم کاری نداشته باشید، اتومبیل را با آنچه دارم ببرید آنها اعتنا نکردند رفیق قاتل دست‌های شوهرم را به طرف عقب کشید و قاتل با کارد سر او را از بدن جدا کرد و من که خوشحال، شاهد صحنه بودم به آنان گفتم زود از صحنه خارج شوید. بعد از رفتن آنها پیاده شدم و اتوبوسی را متوقف کردم و با داد و فریاد به سرنشینان آن گفتم سه نفر نقاب زده آمدند و شوهرم را کشتند.

جریان به پاسگاه کشید و بعد هم برای شوهرم سیاه پوش شدم و مجالس ترحیم گرفتم و در این مدت (هفت ماه) با قاتل رابطه نامشروع به طور آزاد داشتیم.

36.....محرّمات جنسی

از او سؤال کردم: آیا در زندگی با شوهرت اختلاف داشتید؟
جواب داد: هرگز اختلافی نداشتم. شوهرم مردی مهربان و مؤدب بود و حتی مهمان بدون اجازه من نمی‌آورد و در مدت دوازده سال که با هم زندگی کردیم یک مرتبه هم با من به درستی سخن نگفت، حقوق ماهیانه‌اش را در اختیار من قرار می‌داد، من را بسیار دوست می‌داشت و هیچ‌گونه کمبودی از نظر جمال و کمال در وی نبود.

از وی سؤال کردم: پس چرا به چنین جنایتی اقدام کردی؟
جواب داد: پاسخی برای این سؤال ندارم، خودم هم نمی‌دانم چرا سر از این وادی در آوردم و الان تحت فشار وجدانم قرار دارم که چرا بعد از دوازده سال زندگی با داشتن یک دختر هشت ساله و آن همه محبتی که از شوهرم دیدم به چنین روزی گرفتار شده‌ام.

دادگاه کیفری یک قم قاتل را که مردی مجرد بود به عنوان حد عمل منافی عفت، صد ضربه شلاق زد و به عنوان قصاص وی را اعدام نمود و همسر مقتول را به عنوان حد شرعی به سنگسار نمودن محکوم نمود. حکم صادره در باره آنان به اجرا در آمد و آن شخص که دست‌های مقتول را گرفته بود به حبس ابد و دیگری که نگهبانی می‌کرد طبق متون فقهی به کور شدن چشم محکوم شد.

مقدمات محرمات جنسی 37

ملاحظه می‌فرمائید که از یک خلوت با نامحرم و برخورد دست آنان به هم چه جنایات هولناکی پدید آمد و سرانجام برای لذت چند روزه به مجازات‌های دنیا و آخرت گرفتار شدند.^(۱)

خلوتت با اجنبی بدحاصل است
کمترینش محو تقوای دل است
گر محیط خلوتی آید به پیش
که در آنت اجنبی سازد پریش
تو از آن بگریز، پادر آن مَنِه
آبرو با عفت وایمان منه

6- ترک ازدواج

عده‌ای از افراد فقط بدنبال آزادی جنسی می‌باشند و ازدواج باعث مقید شدن آنان می‌گردد، لذا این عده بخاطر محدود نشدنشان از ازدواج خودداری می‌کنند، با اینکه برخلاف اکثر دختران و پسران ایرانی که به خاطر مشکلات اقتصادی نمی‌توانند ازدواج نمایند، عده مذکور از امکانات مادی بالا هم برخوردار می‌باشند ولی چون تابع تمدن غرب هستند و در غرب هم بسیاری از مردان و زنان بدون ازدواج زندگی می‌کنند و نیازهای جنسی خود را بدون ازدواج ارضا می‌نمایند، این افراد هم می‌خواهند از الگوهای منحرف خود تبعیت

38 محرمات جنسی

کرده لذا ازدواج نمی کنند و با ارتباطات نامشروع هم خود و هم دیگران را به انحراف می کشانند.

پیامبر اسلام⁹: «بدترین مردان شما، عزبانند! (مجردان)»
امام محمد باقر(ع): «دوست ندارم که دنیا و آنچه در دنیاست داشته باشم ولی یکشب بی همسر بخوابم.»

(ع) - زینت و آرایش زن

اگر چه خودآرایی غریزه طبیعی زن و مرد است ولی این غریزه در زن بیشتر است و دوست دارد که زیبایی او مورد توجه قرار گیرد. آثار این غریزه را می توان در آراستن لباس، آرایش مو، انتخاب لباس های نازک و رنگ های مهیج و غیره مشاهده نمود.

از نظر اسلام زینت و تجمل زن باید فقط برای شوهرش باشد. او در مقابل شوهرش می تواند زیباترین لباس و غلیظ ترین آرایش را بکار برد و هر دفعه از نوعی زینت و خودنمایی استفاده نماید. حتی می تواند خود را در مقابل او برهنه کند. برای شوهرش برقصد و... و در این راه محدودیتی وجود ندارد و اما آرایش و زینت برای غیر شوهر مخصوصاً در خارج از خانه، برای او حرام و ممنوع می باشد.

در حدیث نبوی است که در معراج وقتی پیغمبر⁹ از جهنم دیدار کرد، افرادی را دید که معذبند از جمله فرمود:

«زنی را دیدم که گوشت بدن خود را می خورد. از جبرئیل درباره او سؤال کردم. فرمود: او در دنیا خود را برای دیگران آرایش

مقدمات محرمات جنسی 39

می‌نموده است. زنی را دیدم که گوشت بدنش را می‌برید! فرمود: او زنی بود که خود را به مردان عرضه می‌کرد.»^(۱)

همچنین در روایات از اینکه زن عطر زده از خانه خارج شود، منع شده است از جمله پیغمبر اکرم (ص) فرمود:
«هر زنی که عطر بزند و از خانه خارج بشود، تا زمانی که برگردد در لعن ملائکه خواهد بود.»^(۲)

8- دیدن روابط جنسی دیگران

دیدن عمل جنسی باعث انحراف جنسی تماشاگر می‌شود مخصوصاً اگر تماشاگر دختر و پسر مجرد تازه به سن بلوغ رسیده باشند. لذا باید در هنگام حضور نوجوانان در منزل و خانه و محل، والدین مواظب اعمال جنسی خود باشند.
امام صادق (ع): «در خانه‌ای که طفلی وجود دارد، با همسر خود مقاربت نکنید، که آن طفل زناکار می‌شود و یا فرزندی که به دنیا می‌آید، زناکار می‌شود.»

آثار سوء عمل والدین بر روی فرزند

جوان 27 ساله‌ای که پس از سرقت جواهرات و ربودن چهارده دختر خردسال و تجاوز به برخی از آنان دستگیر شده بود، پس از

1 - حیات القلوب، ج 2، ص 181.

2 - خانواده نمونه.

40 مجرمات جنسی

محاکمه در دادگاه 142 کیفری یک تهران، به دوبار اعدام و سه سال زندان و تعزیر و پرداخت مهرالمثل محکوم شد.

براساس تحقیقات بازپرس، این جوان دارای انحرافات اخلاقی بوده و براساس اعترافات خودش، در گذشته، وی بارها مورد سوءاستفاده افراد قرار گرفته است.

به گزارش خبرنگار قضایی، دستگیری متهم به دنبال اعلام شکایت بستگان یک دختر هشت ساله به مأموران حوزه انتظامی 28 تهران صورت گرفت. با طرح این موضوع، پرونده‌ای در دادسرا تشکیل شد و بازپرس دستور داد در این باره بیشتر تحقیق شود.

مأموران با کمک دختربچه به محل رفتند و پس از چند روز پیگیری، خانه «مصطفی» را شناسایی و او را دستگیر کردند. متهم در بازجویی به ربودن چهارده دختربچه و سرقت طلاهای کودکان معصوم و تجاوز به برخی از آنان اعتراف کرد.

این جوان منحرف، در بیان علل انحراف اخلاقی خویش گفت: در خانواده من مسائل خلاف زیادی وجود داشت، به طوری که من ارتباطهای آمیزشی و روابط جنسی پدر و مادرم را مشاهده می‌کردم و آنها ابایی از این موضوع نداشتند! پدر و مادرم، بعضی وقت‌ها بدون لباس در برابر من ظاهر می‌شدند و این مسائل مرا تحریک می‌کرد و به انحراف اخلاقی سوق می‌داد...^(۱)

مقدمات محرمات جنسی 41

طبق نظر صریح کارشناسان روانشناسی کودک، تماشای صحنه‌های مهیج جنسی، چه در خانواده و چه در فیلم‌های سینمایی و... مانند دادن چلوکباب به یک نوزاد است، چرا که با این تحریکات، کودک در معرض بلوغ زودرس قرار می‌گیرد و حساسیت و کنجکاوی او را به روابط بزرگترها بویژه پدر و مادر برمی‌انگیزد. و از این‌جاست که زمینه‌های انحراف اخلاقی کودکان و نوجوانان آغاز می‌گردد.

9- لباس و غذای نامناسب

گاهی نوع لباس و نوع غذا در تحریک انسان مخصوصاً نوجوانان تازه‌بالغ، اثرات تحریک‌کننده دارد:

- * لباس: لباس‌های چسبان مخصوصاً شورت و مایو.
- * غذا: غذاها و میوه‌هایی چون موز، پیاز، سیر، فلفل، شیرینی، زعفران، وانیل محرک می‌باشند.

انواع محرمات جنسی و احکام آنها

- 1- زنا؛ 2- لواط؛ 3- استمناء؛ 4- مساحقه و استشهائ؛
5- تماس بدنی با نامحرم.

زنا

زنا به انجام عمل جنسی بین زن و مرد بدون اینکه ازدواجی صورت بگیرد، گفته می‌شود.

خدا در قرآن می‌فرماید:

«ولا تقربوا الزنا انه كان فاحشه وساء سيلاً؛ حتی نزدیک زنا نشوید که عمل زشت و بد راهی است.»^(۱)

علامه طباطبایی می‌فرماید: «این آیه از زنا نهی می‌کند و در حرمت آن مبالغه کرده است چون نفرمود این کار را نکنید بلکه فرموده نزدیکش هم نشوید. و علت این نهی را دو چیز دانسته است: یکی این که این عمل فاحشه است! و زشتی و فحش بودن زنا لاینفک

44.....محرّمات جنسی

بوده بطوری که در هیچ فرضی از آن جدا نمی‌شود. دوم این که این روش، روش زشتی است که به فساد جامعه آن هم فساد همه شؤون اجتماع منجر می‌شود و به کلی نظام اجتماع را مختل ساخته و انسانیت را به نابودی تهدید می‌کند.

در آیه دیگر در عذاب مرتکبین آن مبالغه نموده در ضمن صفات مؤمنین فرمود: «ولا یزنون و من یفعل ذلک یلق اثمًا- یضاعف له العذاب یوم القیامه و یخلد فیہ مهانا الا من تاب و آمن و عمل عملاً صالحاً؛ یعنی زنا نمی‌کنند که هر که بکند، گناه کرده و در قیامت عذابش دوچندان شده و بصورت خوار و ذلیل، ابدی در جهنم می‌شود مگر کسانی که توبه کرده و عمل صالح انجام دهند.»^(۱)

در روایتی از پیامبر خدا(ص) اثرات گناه زنا به دو قسم تقسیم شده است. ایشان فرمودند:

«ای علی! زنا شش پیامد دارد: سه پیامد در دنیا و سه دیگر در آخرت. پیامدهای دنیایش این است که آبرو را می‌برد، مرگ را شتاب می‌بخشد و روزی را می‌برد و پیامدهای آخرتش عبارت است از حسابرسی سخت و دقیق، خشم خدای رحمان و جاودانگی در آتش.»^(۲)

1 - سوره فرقان، آیه 68.

2 - میزان الحکمه، ج 5، ص 2213.

انواع محرمات جنسی و احکام آنها . 45

آثار دنیوی زنا در کلمات معصومین:

- (1) بی برکتی در زندگی: رسول مکرم اسلام (ص): «زنا در هر خانه‌ای برود، برکت در آن وارد نمی شود»^(۱)؛
- (2) از بین رفتن نورانیت ظاهر: امام صادق (ع): «زنا نورانیت چهره را از بین می برد»^(۲)؛
- (3) رفتن روح ایمان: امام باقر (ع): «هنگامی که زانی زنا می کند روح ایمان از دل او بیرون می رود و...»^(۳)؛
- (4) بی دینی: رسول مکرم اسلام (ص): «زنا باعث نابودی دین است»^(۴)؛
- (5) غضب الهی: پیامبر مکرم اسلام (ص): «زنا باعث غضب الهی می شود»^(۵).

-
- 1 - «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ 9 أَرْبَعٌ لَا تَدْخُلُ بَيْتاً وَاحِدَةً مِنْهُنَّ إِلَّا خَرِبَ وَ لَمْ يَغْمَرْ بِالْبَرَكَةِ الْخِيَانَةُ وَ السَّرِقَةُ وَ شُرْبُ الْخَمْرِ وَ الزَّانَا». بحار الأنوار ج (ع) 6، 18 (ع) باب 91، السرقة و الغلول و حدهما، ص: 180
 - 2 - «للزانی... فَيَذْهَبُ بِنُورِ الْوَجْهِ»؛ همان.
 - 3 - «قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ 7 إِذَا زَنَى الزَّانِي خَرَجَ مِنْهُ رُوحُ الْإِيمَانِ...»؛ همان.
 - 4 - «وَ الزَّانَا يَهْلِكُ الدِّينُ»؛ همان.
 - 5 - «قَالَ النَّبِيُّ 9 فِي الزَّانَا خَمْسٌ خِصَالٍ... يَسْخَطُ الرَّحْمَنُ»؛ همان.

46.....محرمات جنسی

(6) عدم استجابیت دعا: امام صادق(ع): «خداوند بر موسی وحی کرد، زنا نکنید در غیر این صورت نور الهی را از شما پوشیده می‌دارم و ابواب رحمت الهی با دعای شما گشوده نخواهد شد»^(۱).
(ع) فقر و قطع روزی: رسول خدا(ص): «زنا باعث فقر و قطع روزی می‌گردد»^(۲)؛

(8) بی‌آبرویی: رسول خدا(ص): «زنا باعث بی‌آبرویی می‌شود»^(۳)؛

(9) بی‌عفتی و زنا با نزدیکان زنا کار: امام صادق(ع): «اگر شر مرتکب شدی شر می‌بینی پس زنا نکنید تا با زنان و دخترانتان زنا نشود»^(۴).

(10) قتل و جنایت و فساد مواریث، ترک تربیت و سرپرستی کودکان و...: امام رضا(ع): «از جمله مفاسدی که خدا

1 - «أَبِي جَعْفَرٍ قَالَ أَوْحَى اللَّهُ إِلَى مُوسَى لَا تَزْنِي - فَأَخْجَبَ عَنْكَ نُورَ وَجْهِهِ وَ تَغْلَقَ أَبْوَابُ السَّمَاوَاتِ دُونَ دُعَائِكَ»؛ همان.

2 - «الزَّانَا يُوْرَثُ الْفَقْرَ»؛ همان.

3 - «قَالَ النَّبِيُّ 9 الزَّانَا خَمْسٌ يَذْهَبُ بِمَاءِ الْوَجْهِ»؛ همان.

4 - «قَالَ الصَّادِقُ (ع) : وَ إِن شَرَّأَ فَشَرُّ لَا تَزْنُوا فَتَزْنِي نِسَاؤُكُمْ وَ مَنْ وَطِئَ فِرَاشَ امْرِئٍ مُسْلِمٍ وَطِئَ فِرَاشَهُ كَمَا تَدِينُ تُدَانُ»؛ همان.

انواع محرمات جنسی و احکام آنها . 47

به خاطر آن زنا را حرام فرمود، قتل و خونریزی، از بین رفتن نسبها، فساد موارث، ترک سرپرستی و تربیت اطفال و... است».^(۱)

11) ناله زمین و زمان: امام باقر(ع): «زمین از غسل بعد از زنا به پیشگاه خدا ناله و ضجه می کند».^(۲)

12) از بین رفتن آبادانی شهرها: پیامبر مکرم اسلام(ص): «زنا باعث می شود سرزمین های آباد و سرسبز خشک شود».^(۳)

13) زلزله: امام صادق(ع): «زمانی که زناکاری امر ظاهری گردد زلزله زیاد می شود».^(۴)

14) در ردیف کشتن پیامبر و ویران کردن کعبه و...: پیامبر مکرم(ص): «بنی آدم مرتکب عملی زشت تر و بدتر نزد خدای

1 - «عَنِ الرَّضَا (ع) فِيمَا كَتَبَ إِلَيْهِ مِنْ جَوَابِ مَسَائِلِهِ وَ حَرَّمَ اللَّهُ الزَّنا لِمَا فِيهِ مِنَ الْفَسَادِ مِنْ قَتْلِ النَّفْسِ وَ ذَهَابِ الْأَنْسَابِ وَ تَرْكِ التَّزْوِيجِ لِلْأَطْفَالِ وَ فَسَادِ الْمَوَارِيثِ وَ مَا أَشْبَهَ ذَلِكَ مِنْ وُجُوهِ الْفَسَادِ»؛ همان.

2 - «عَمَّا عَجَّتِ الْأَرْضُ إِلَى رَبِّهَا عَرْزًا وَ جَلَّتْ كَعَجِيجِهَا مِنْ ثَلَاثٍ... اغْتَسَالَ مِنْ زَنًا»؛ همان.

3 - «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الزَّنا يورثُ الْفَقْرَ وَ يَدْخُلُ الْبَيْتَ بِلَاقِعٍ»؛ همان.

4 - «عَنِ الصَّادِقِ (ع) أَنَّهُ قَالَ إِذَا فَشَتْ أَرْبَعَةٌ ظَهَرَتْ أَرْبَعَةٌ إِذَا فَشَا الزَّنا ظَهَرَتْ الزَّلَازِلُ»؛ همان.

48محرمات جنسی

عزّ و جلّ نشده است از کشتن پیامبر یا خراب کردن کعبه، یا ریختن نطفه‌اش در رحم زنی که بر او حرام بوده».^(۱)

(15) مرگ زودرس: رسول خدا(ص): «زنا باعث مرگ زودرس و ناگهانی می‌گردد».^(۲)

(16) مرگ ناگهانی: رسول خدا(ص): «هرگاه پس از من زنا پدیدار شود مرگ ناگهانی فراوان گردد».^(۳)

عواقب اخروی زنا

(1) سختی حساب: امام صادق(ع): «یکی از آثار اخروی زنا سختی حساب است».^(۴)

1 - «قَالَ النَّبِيُّ ۙ لَنْ يَغْمَلَ ابْنُ آدَمَ عَمَلًا أَكْبَرَ عِنْدَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ مِنْ رَجُلٍ قَتَلَ نَبِيًّا أَوْ إِمَامًا أَوْ هَدَمَ الْكُعْبَةَ الَّتِي جَعَلَهَا اللَّهُ قِبْلَةً لِعِبَادِهِ أَوْ أَفْرَغَ مَاءَهُ فِي امْرَأَةٍ حَرَامًا»؛ همان.

2 - «الزَّانَا يَعْجَلُ الْفَنَاءَ»؛ الكافي، ج 5، باب الزانی..... ص: 541.

3 - «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ۙ إِذَا كَثُرَ الزَّانَا مِنْ بَعْدِي كَثُرَ مَوْتُ الْفَجَاءَةِ»؛ وسائل الشیعه، ج 20، ص: 314.

4 - «لِلزَّانِي... فِي الْآخِرَةِ سُوءُ الْحِسَابِ»؛ همان.

انواع محرمات جنسی و احکام آنها . 49

(2) محرومیت زناکار از توجه و کلام و تزکیه الهی:

«در قیامت، خداوند پیری را که مرتکب زنا شود مورد خطاب قرار نمی‌دهد، از گناه پاک نمی‌کند و به او نظر نخواهد کرد».^(۱)

(3) عدم قرب الهی: خداوند متعال در روایت قدسی

می‌فرماید: «زنا کار در قرب الهی، جایگاهی ندارد».^(۲)

(4) انواع عذاب های دردناک و شدید^(۳): پیامبر

مکرم(ص): «و هرکس با زنی مسلمان، یا یهودی، یا نصرانی، یا مجوسی - آزاد باشد یا کنیز - زنا کند، و بعد توبه نکند و با اصرار باین عمل خلاف بمیرد، خداوند سیصد هزار دریچه قبرش بگشاید که از آنها مارها و عقرب‌ها و شرارهای آتش به قبرش هجوم آورند، و او بدین وضع تا روز قیامت بسوزد، و چون از گور برخیزد از بوی بد و

1 - «صَعِدَ رَسُولُ اللَّهِ⁹ الْمِنْبَرَ فَقَالَ ثَلَاثَةٌ لَا يَكَلِّمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ لَا يَزَكِيهِمْ وَ لَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ شَيْخُ زَانٍ وَ...».

2 - «قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى... لَا أُذْنِي مِنْ يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ كَانَ زَانِيًا»؛ همان.

3 - ده‌ها روایت دیگر در زمینه قبح و مجازات‌های دنیوی و اخروی زنا وجود دارد که برای مطالعه بیشتر می‌توانید به کتاب شریف وسائل الشیعه، ج 20، ص: 323 به بعد مراجعه کنید.

50محرمات جنسی

عقوبت او همه مردم محشر در عذاب باشند، و بدان شناخته شود و به عملی که در این دنیا مرتکب می شده تا اینکه امر شود او را بدوزخ برند»^(۱).

(5) خلود در جهنم: «زنا باعث خلود در جهنم است»^(۲).

امام صادق(ع): «خدا به حضرت موسی(ع) وحی کرد: زنا نکنید تا زنان شما هم زنا نکنند و کسی که با زنی زنا کند، با زنش زنا کنند پس همانطور که داده اید پس می گیرید!»
امام صادق(ع) فرمود:

«در زمان حضرت موسی(ع) مردی با زنی زنا کرد وقتی به خانه خویش آمد، مردی را با زن خود دید، آن مرد را نزد حضرت موسی

1 - «عَنْ النَّبِيِّ (ص) فِي حَدِيثِ الْمَنَاهِي قَالَ أَلَا وَ مَنْ زَنَى بِأَمْرَأَةٍ مُسْلِمَةٍ أَوْ يَهُودِيَةٍ أَوْ نَصْرَانِيَةٍ أَوْ مَجُوسِيَةٍ حُرَّةٍ أَوْ أَمَةٍ ثُمَّ لَمْ يَتُبْ مِنْهُ وَ مَاتَ مُصِرًّا عَلَيْهِ فَتَخَّ اللَّهُ تَعَالَى لَهُ فِي قَبْرِهِ ثَلَاثِمِائَةَ بَابٍ يَخْرُجُ مِنْهَا حَيَاتٌ وَ عَقَارِبُ وَ تُعْبَأُنْ مِنَ النَّارِ فَهُوَ يَخْتَرِقُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ - فَإِذَا بُعِثَ مِنْ قَبْرِهِ تَأَذَّى النَّاسُ مِنْ نَتْنِ رِيحِهِ فَيَعْرِفُ بِذَلِكَ وَ بِمَا كَانَ يَعْمَلُ فِي دَارِ الدُّنْيَا حَتَّى يُؤْمَرَ بِهِ إِلَى النَّارِ أَلَا وَ إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَ الْحَزَامَ وَ حَدَّ الْخُدُودَ فَمَا أَحَدٌ أُغْيِرَ مِنَ اللَّهِ وَ مِنْ غَيْرَتِهِ حَرَّمَ الْفَوَاحِشَ».

2 - «يَخْلَدُ فِي النَّارِ نَعُودُ بِاللَّهِ مِنَ النَّارِ»؛ همان.

انواع محرمات جنسی و احکام آنها . 51

آورد و از او شکایت کرد. در آن لحظه جبرئیل بر آن حضرت نازل شد و گفت: هر کس به ناموس دیگران تجاوز کند به ناموسش تجاوز کند. حضرت موسی به آن دو فرمود: با عفت باشید تا ناموستان محفوظ بماند.^(۱)

داستان بلعم باعورا و توصیه به اشاعه زنا

«آمده است که وقتی لشکر حضرت موسی(ع) به فرماندهی یوشع بن نون(ع) تصمیم به تصرف شام را گرفتند. حاکم آن ناحیه از بلعم باعورا، که دانشمندی قلابی بود درخواست کرد که راهی برای شکست لشکر بنی اسرائیل به او نشان دهد. بلعم به آنان گفت که تنها عامل شکست این لشکر زنا! است. شما زنان هرزه را به عنوان خرید و فروش، میان لشکر بنی اسرائیل بفرستید و به آنها اجازه بدهید که خود را در اختیار مردان لشکر بگذارند.

دستور بلعم اجرا شد و زنان هرزه در بین لشکر یوشع رفت و آمد می نمودند و به فسق و فجور با لشکریان مشغول شدند. طولی نکشید که در اثر این تماس های نامشروع، مرضی خطرناک در بین لشکریان پیدا شد و در فاصله چند روز هزاران نفر را کشت! این وضع ادامه داشت تا اینکه یکی از افراد غیرتمند لشکر، نیزه خود را بدست گرفت و به زن و مردی که در حال زنا بودند، حمله کرد و آنان را

52.....محرّمات جنسی

کشت و اعلام کرد هر که را در حال عمل نامشروع ببیم، او را می‌کشم! لشکریان از ترس جان، از زنان مذکور فاصله گرفتند و در نتیجه آن مرض مهلک از میان رفت و لشکر بنی‌اسرائیل توانست شام را فتح و تصرف کند.^(۱)

احکام انواع زنا

«الزانیة والزانی فاجلدوا کل واحد منهما مائة جلدة و لا تأخذکم بهما رأفة فی دین الله ان کنتم تؤمنون بالله والیوم الآخر ولیشهد طائفة من المؤمنین؛ زن و مرد زناکار را صدضربه شلاق بزنید و اگر ایمان به خدا و قیامت دارید، در مورد آنها دلرحمی ننمائید و عده‌ای موقع اجرای حکم شاهد باشند.»^(۲)

1- زنای مرد مجرد با زن مجرد

حد شرعی آن در صورت ثبوت در نزد حاکم شرع، صد ضربه شلاق در دفعه اول تا سوم و در دفعه چهارم کشتن است.

2- زنای مرد زن‌دار «محصن» با زن شوهردار «محصنه»

زن و مرد سنگسار می‌شوند.

1 - پوشش زن در اسلام: ص 48.

2 - سوره نور، آیه 2.

انواع محرمات جنسی و احکام آنها . 53

3- زنای مرد زن دار «محصن» با زنی مجرد

مرد سنگسار و زن صد ضربه شلاق می خورد.

4- زنای مرد مجرد با زن شوهر دار «محصنه»

مرد صد ضربه شلاق می خورد و زن سنگسار می گردد.

5- موارد چهارگانه فوق با اجبار و تجاوز مرد

مرد در هر صورت کشته می شود. و زن در صورت ناراضی بودن حدی ندارد.

رسول خدا(ص): «غضب خدا شدید است بر زن شوهر داری که چشمش را از نگاه به نامحرم پر کند که اگر این کار را کند همه اعمالش (اعمال خوب) نابود می شود. و اگر در بستر غیر شوهرش بخوابد، بر خدا لازم است که او را بعد از عذاب در قبر به آتش بسوزاند.»^(۱)

امام باقر(ع): «هر که در ساعت واحدی با زنان مختلف زنا کند، برای هر کدام یک حد جداگانه دارد.»^(۲)

لواط (هم جنس بازی)

لواط به هم جنس بازی مرد با مرد گفته می شود.

1 - بحار الانوار، ج (ع) 6، ص 366.

2 - مسالک الافهام، ج 2، ص 341.

لواط در اسلام

لواط در ادیان الهی مخصوصاً در اسلام مردود و مورد لعن الهی است. خداوند در چندجای قرآن از جمله در سوره هود آیه (ع) 0 تا 89 و در سوره حجر آیه 59 تا 61 و در سوره شعراء آیه 160 و در سوره عنکبوت آیه 26 و در سوره قمر آیه 33 به مسئله قوم لوط و عذابی که بر آنها وارد شد اشاره می‌فرماید. از جمله اینکه لوط به قومش گفت:

«تأتون الذکران من العالمین و تذرون ما خلق ربکم من ازواجکم بل انتم قوم عادون؛ آیا شما در میان جهانیان سراغ مردان (برای عمل جنسی) می‌روید و زن‌ها را رها می‌کنید؟ بلکه شما قومی تجاوزگر می‌باشید!»^(۱)

سپس در آیات بعد به عاقبت این قوم اشاره می‌نماید: «امطرنا علیهم مطراً فساء مطر المنذرین؛ باران (باران سنگ) بر آنها بارانیدیم که بد بارانی برای نصیحت شوندگان بود!»^(۲)

در روایتی از پیامبر اسلام (ص) می‌خوانیم: «لما عمل قوم لوط ما عملوا بکت الارض الی بها حتی بلغ دموعها الی السماء، بکت السماء حتی بلغ دموعها الارض، فاوحی الله الی السماء ان احصی بهم، و اوحی الی الارض ان اخسفی

1 - سوره شعراء، آیه 165.

2 - سوره شعراء، آیه 1 (ع) 3.

انواع محرمات جنسی و احکام آنها . 55

بهم؛ هنگامی که قوم لوط آن اعمال ننگین را انجام دادند، زمین آن چنان ناله و گریه سرداد که اشکهایش به آسمان رسید، و آسمان آن چنان گریه کرد که اشکهایش به عرش رسید، در این هنگام خداوند به آسمان وحی فرستاد که آنها را سنگباران کن و به زمین وحی فرستاد که آنها را فرو بر (بدیهی است گریه و اشک جنبه تشبیه و کنایه دارد).^(۱)

همچنین در حدیثی از امام صادق(ع) می‌خوانیم که رسول خدا(ص) فرمود: «**من جامع غلاماً جاء جنبا يوم القيامة لا ينقيه ماء الدنيا و غضب الله عليه و لعنه و اعد له جهنم و ساءت مصيراً... ثم قال ان الذكر يركب الذكر فيهتز العرش لذلك؛** هرکس با نوجوانی آمیزش جنسی کند، روز قیامت ناپاک وارد محشر می‌شود، آن چنان که تمام آب‌های جهان او را پاک نخواهد کرد، و خداوند بر او غضب می‌کند و او را از رحمت خویش دور می‌دارد و دوزخ را برای او آماده ساخته است و چه بد جایگاهی است...؛ سپس فرمود: هرگاه جنس مذکر با مذکر آمیزش کند، عرش خدا به لرزه درمی‌آید.»^(۲)

در حدیث دیگری از امام صادق(ع) می‌خوانیم: «آنها که تن به چنین کاری می‌دهند، بازماندگان سدوم (قوم لوط) هستند؛ سپس

1 - ثواب الاعمال، ص 264.

2 - الکافی، شیخ کلینی، ج 5، ص 544.

اضافه فرمود: من نمی‌گویم از فرزندان آن‌ها هستند، ولی از طینت آن‌ها هستند. پرسیده شد: همان شهر سدوم که زیر و رو شد؟ فرمود: آری، چهار شهر بودند سدوم و صریم و لدنا و غمیرا (عمورا).^(۱)

«از امام صادق(ع) سؤال شد چرا خدا لواط را حرام کرد؟ فرمود: زیرا اگر آمیزش با پسران حلال بود، مردان از زنان بی‌نیاز می‌شدند و این باعث قطع نسل انسان می‌شد و باعث از بین رفتن آمیزش طبیعی جنس موافق و مخالف می‌گشت و این کار مفسد زیاد اخلاقی و اجتماعی به بار می‌آورد.»

«در سفینه البحار آمده است که قوم لوط در مجالس خود انواع کارهای زشت را انجام می‌دادند از جمله فحش‌های رکیک و کلمات زننده با هم رد و بدل می‌کردند. با کف دست بر پشت هم می‌زدند. قمار می‌کردند و بازی‌های بچه‌گانه انجام می‌دادند و سنگ به عابران پرتاب می‌نمودند و انواع آلات موسیقی را به کار می‌بردند و در حضور جمع، بدن خود را برهنه و کشف عورت می‌نمودند.»

متأسفانه دنیای غربی که ادعای تمدن پیشرفته و الگوبودن برای ملت‌های جهان را دارد آن‌چنان غرق در مفسد شده است که هم‌جنس‌بازان در غرب دارای مؤسسات و شرکتها و اتحادیه‌ها هستند و اخیراً «رابرت موگابه» رئیس‌جمهور زامبیا اعلام کرد که حداقل سه

انواع محرمات جنسی و احکام آنها . 57

نفر از وزیران کابینه تونی بلر، نخست وزیر فعلی انگلیس، هم جنس باز می باشند.

خدا در قرآن می فرماید: «ولو طأ اذ قال لقومه اتأتون الفاحشه ما سبقکم بها من احد من العالمین. انکم لتأتون الرجال شهوة من دون النساء بل انتم قوم مسرفون؛ (بخاطر آوردن) لوط را هنگامی که به قوم خود گفت: آیا عمل بسیار زشتی را انجام می دهید که هیچ یک از جهانیان پیش از شما انجام نداده است؟ آیا شما از روی شهوت به جای زنان به سراغ مردان می روید؟ شما اسراف کار (و منحرف) هستید!»^(۱)

امام صادق (ع): «ناروایی لواط از زنا بیشتر است زیرا خداوند قومی را به خاطر لواط نابود نمود ولی هیچ فردی را به خاطر زنا هلاک نکرد.»^(۲)

لواط و یا هم جنس بازی که گناه آن عظیم است، عوارض زیادی برجای می گذارد که تا آخر عمر گریبان گیر شخص می شود. این عمل منشأ قتل، هیجان، اضطراب روحی، دیوانگی، خودکشی و هزاران مفسده اخلاقی است. سزای لواط کننده قتل است و این گونه اشخاص اگر بدون توبه از دنیا بروند، با قوم لوط محشور می شوند.

1 - سوره اعراف آیات 80 و 81.

2 - عبدالحسین دستغیب، گناهان کبیره، ج

1، ص 205.

امام صادق(ع): «زن و شوهری را نزد امیرمؤمنان 7 آوردند که شوهر با پسر آن زن - از شوهر دیگرش - لواط کرده بود و به شهادت شهود، دخول کرده بود. امام دستور داد مرد با ضربات شمشیر به قتل برسد و آن نوجوان نیز کمتر از میزان حدّ، تازیانه بخورد.»^(۱)

امام صادق(ع): «مردی را همراه پسر نوجوانی که با او لواط کرده بود، نزد امیرمؤمنان 7 آوردند و بینّه نیز علیه آنها به این عمل زشت شهادت داد. امام 7 فرمودند: ای قنبر! نطع و شمشیری بیاور! آن گاه مرد و نوجوان با صورت روی آن فرش پوستی قرار داده شدند. سپس امر فرمود آن دو را با شمشیر به دو نیم کردند.»^(۲)

از جمله احکام لواط کننده آن است که مادر و خواهر و دختر لواط دهنده بر او حرام ابدی می شوند و فاعل نمی تواند بعداً با آنها ازدواج نماید.

استمناء و استشهاء

استمناء عمل جنسی است که شخص به منظور آمدن منی و به لذت رسیدن جنسی انجام می دهد.

برای این عمل در پسران اصطلاح استمناء و در دختران استشهاء بکار می رود. و هر دو از گناهان کبیره می باشند.

1 - همان .

2 - همان .

انواع محرمات جنسی و احکام آنها . 59

رسول خدا(ص): «مساحقه کردن زن‌ها با هم زنا محسوب می‌شود.»

امیر المومنین علی(ع): «مساحقه در بین زنان همانند لواط در بین مردان است.»

مجازات استمناء و استشهائ تعزیر (تعدادی شلاق زدن) است و مقدار آن بستگی به نظر قاضی دارد.

ضررهای جسمی و روحی استمناء و استشهائ

پزشکان و دانشمندان این آثار را برای کسانی که استمناء و استشهائ می‌نمایند، ذکر کرده‌اند:

1- زردرنگی و یا پریدگی رنگ

2- اختلال جهاز هاضمه و ابتلا به یبوست و بی‌اشتهایی

3- کم شدن قوه هوش و حافظه و قوای مغزی

4- کم خونی

5- لاغری و توقف رشد

6- رعشه و ضعف اعصاب

(ع)- ضعف و بی‌فروغی چشم‌ها

8- سرگیجه

9- مرض‌های سل، نفرس و روماتیسم

10- تنفر از ازدواج

امام صادق(ع): «سه دسته هستند که خدا در قیامت با آنان سخن نگوید و آنان را مورد رحمت قرار نمی‌دهد: از جمله کسی که با دست خود استمناء کند و کسی که در عمل لواط، مفعول واقع شود.»
 رسول خدا(ص): «کسی که با دست استمناء کند، ملعون است.»
 اسلام به منظور مقابله با این عادت ناپسند راه کارهایی را مطرح کرده است:

1- اجتناب از نگاه شهوت آمیز به پسران: از نظر شرعی نگاه کردن از روی شهوت به جوانی که هنوز مو به صورتش درنیامده، حرام است. رسول اکرم(ص) فتنه جوان زیبا را از فتنه دختر باکره بیشتر دانسته است.^(۱)

2- پرهیز از بوسه شهوت آمیز: امام صادق(ع) از قول رسول خدا(ص) فرموده‌اند: «کسی که جوانی را از روی شهوت ببوسد، خداوند او را در قیامت به لجامی از آتش لجام میزند.»^(۲)
 اگر مسلم شد کسی جوانی را از روی شهوت بوسیده، باید حد بخورد و حدش از سی تا نود تازیانه است. هر قدر که حاکم شرع صلاح بداند، او را میزند.

3- اجتناب از خوابیدن دو پسر در یک بستر: رسول خدا(ص) می‌فرماید: «بستر فرزندان خود را از سن ده سالگی

1 - الکافی، شیخ کلینی، ج 5، ص 549.

2 - فقه الرضا، علی ابن بابویه، ص 2 (ع) 8.

انواع محرمات جنسی و احکام آنها . 61

جداسازید، یعنی دو برادر یا دو خواهر یا برادر و خواهر زیر یک لحاف نخوانند.»^(۱)

4- تقویت ایمان: همجنس‌بازی بر اثر طغیان غریزه جنسی انجام می‌شود و یاد خدا و یاد مرگ و تقویت ایمان از طریق ارتباط همیشگی با خدا و دعا و توسل در کنترل غریزه جنسی بسیار مؤثر است.

5- توجه به آثار و عواقب همجنس‌بازی: انسان به صورت طبیعی تمایل به جنس مخالف دارد. هرگونه کاری که تمایل طبیعی او را منحرف سازد، یک نوع بیماری تلقی می‌شود. از دست دادن احساسات طبیعی بر جسم و روح انسان تأثیر می‌گذارد. چه بسا افرادی که به این بیماری مبتلا باشند، گرفتار ضعف قوه جنسی و به اصطلاح سرد مزاجی شوند.

از امام صادق(ع) در مورد فلسفه تحریم لواط سؤال شد، فرمود: «اگر آمیزش با پسران حلال بود، مردان از زن‌ها بی‌نیاز می‌شدند و این باعث قطع نسل انسان می‌شد و باعث از بین رفتن آمیزش طبیعی می‌گشت و این کار مفسد زیاد اخلاقی و اجتماعی به بار می‌آورد.»^(۲)

1 - تحریر الوسیله، حضرت امام خمینی، ج

1، ص 2 (ع) 4.

2 - همان، ج 2، ص 469.

62.....محرّمات جنسی

6- پرهیز از معاشرت با منحرفان: یکی از راه‌های گرایش

به هم‌جنس‌بازی، معاشرت با کسانی است که به این عادت آلوده شده‌اند. برای درمان آن، لازم است از رفاقت با این افراد اجتناب شود.

عقوبت‌های محرمات جنسی در دنیا

امام صادق(ع): «از جمله گناهانی که روزی را حبس می‌کند، زناست.»

امام علی(ع): «زنا فقر را به ارث می‌گذارد.»
رسول خدا(ص): «چهار چیز داخل خانه‌ای نمی‌شود الا آنجا را خراب می‌کند و برکت هم آنجا را آباد نمی‌کند: خیانت، دزدی، شرابخواری و زنا!»

امام باقر(ع): «در کتاب رسول خدا(ص) دیدیم که هرگاه بعد از من زنا ظاهر شود، مرگ ناگهانی هم زیاد می‌شود.»
امیرالمومنین علی(ع): «کافر و ولد الزنا دوست‌دار من نخواهند بود.»

عدم صلاحیت زناکار

فرد زناکار از نظر اسلام صلاحیت قضاوت، شهادت در دادگاه، امامت جماعت، مرجعیت و اجتهاد و... ندارد.
در روایات آمده که از علامت‌های دشمنی با اهل بیت: زنازادگی است و آمده که کسی با اهل بیت: دشمنی نمی‌ورزد مگر این که بچه زنا و یا بچه حیض باشد.

چه پول‌های هنگفتی که انسان‌های جامانده از حقیقت صرف ارضای جنسی نامشروع خود نمی‌کنند. چه پول‌هایی که به مؤسسات فحشاء (در کشورهای خارجی) می‌پردازند در حالی که اگر این پول‌ها را صرف ازدواج قانونی و شرعی می‌کردند می‌توانستند همواره از همسری که فقط متعلق به خودشان است و شریک زندگی آنهاست بهره‌های فراوانی در مسائل مختلف زندگی ببرند.

و چه پولهایی که این افراد صرف خرید ماهواره و فیلم‌های مبتذل برای فقط لذت چشم‌ها! نمی‌کنند. در حالی که می‌توانند با این پول‌ها کارهایی که به سود خود و خانواده و کشور و دنیایشان است، انجام دهند.

آثار محرمات در آخرت

امام صادق(ع): «سه دسته هستند که خدا در قیامت با آنان حرف نمی‌زند و آنان را پاک نمی‌کند و برای آنان عذابی دردناک است از جمله آن‌ها زنی است که در بستر شویش زنا می‌کند»

رسول خدا(ص): «کسی که با زن شوهردار زنا کند، در قیامت از عورت هر دو، چرکی به مسیر پانصد سال خارج می‌شود که تمام اهل جهنم از بوی بد آن اذیت می‌شوند و عذابشان از همه بیشتر است.»
روایت شده: کسی که با زنی یهودی یا نصرانی یا مجوس یا مسلمانی یا از مذهب دیگری، زنا کند خداوند در قبرش، سیصد هزاردر از جهنم و آتش بر او باز می‌کند!

عقوبت‌های محرمات جنسی در دنیا . . . 65

عمر دستور داد که غلامی که ارباب خود را کشته بود، رابکشند.

امیرالمومنین علی(ع) خبردار شد. غلام را خواست و به او فرمود: چرا او را کشتی؟ گفت: به زور با من لواط کرد! امیرالمومنین(ع) از اولیاء مقتول پرسید: او را دفن کردید؟

گفتند: آری! الان او را دفن کردیم. امام(ع) فرمود: بروید و سه روز دیگر نزد من بیایید! و به عمر فرمود: غلام را زندانی کن!

بعد از سه روز، امام(ع) به اتفاق عمر بر سر قبر مقتول رفتند و قبر او را شکافتند. ناگاه کفنش را بدون جسد یافتند! امیرالمومنین(ع) تکبیر گفت و فرمود: واللّٰه دروغ نگفته‌ام! به خدا سوگند! از رسول خدا(ص) شنیدم که فرمود: هر شخصی از امت من لواط کند و بدون توبه بمیرد، او را سه روز بعد از دفن مهلت می‌دهند و سپس زمین او را فرومی‌برد تا به قوم لوط رساند و با آنان محشور شود!^(۱)

آورده‌اند که: حضرت عیسی(ع) از گورستانی عبور می‌کرد. قبری دید که آتش از آن بیرون می‌آمد. عصا بر آن قبر زده، بشکافت! شخصی را در میان آتش دید. فرمود: چه کرده‌ای که دچار عذاب شده‌ای؟ گفت: مردی بودم که به دنبال زن‌های مردم می‌رفتم و کارهای ناشایست می‌کردم و زنا می‌نمودم! چون از دنیا رفتم، صدایی

شنیدم که می‌گفت: او را بسوزانید! از آن روز مرا می‌سوزانند! عیسی(ع) نگاهش به ماری سیاه و عظیم افتاد! پرسید: ای مار! با این مسکین چه می‌کنی؟ گفت: از آن زمان که وی را دفن کرده‌اند، یک لحظه از او غافل نبوده‌ام و با زهری که اگر یک قطره از آن را در رود نیل بریزند، همه آب‌های آن زهر قاتل می‌گردد، بر او مشغول هستم!^(۱) رسول خدا(ص): «کسی که با زنی نامحرم، از دبر نزدیکی نماید یا با مردی یا نوجوانی لواط کند، روز قیامت، بدبوتر از مردار، محشور می‌شود، و اهل محشر از بوی او ناراحتند و از او معذرتی قبول نمی‌گردد، سپس به جهنم می‌رود و همه اعمالش باطل می‌شود. در جهنم او را در تابوتی که میخ‌های آن از آهن است، گذاشته می‌شود و بر تابوت فرومی‌کنند، تا میخ‌ها در بدنش فرو میرود و اگر عرق او را بر چهارصد امت قرار دهند، همه می‌میرند و او از کسانی است که عذابش از همه بیشتر است!

کسی که با زن نامحرمی دست بدهد، با غُل و زنجیر محشور شده و به جهنم برده می‌شود!

کسی که با زن نامحرمی، شوخی کند، با هر کلمه‌ای که با او سخن بگوید، هزار سال زندانی می‌شود و زن اگر راضی باشد و مرد را وادار به بوسیدن یا مباشرت حرام یا شوخی با او کند، و مرد به این سبب، دچار فحشاء شود، همین عذاب برای زن هم می‌باشد!

عقوبت‌های محرمات جنسی در دنیا . . . 67

کسی که چشمش را خیره بر زن نامحرم نماید، در قیامت در حالی که میخ‌های آتشین بر چشمش فروشده، محشور می‌شود و تا پایان حساب، به همین حالت است تا به دوزخ برده شود!^(۱)

امام صادق(ع): «در روز قیامت، زنانی را که با هم مساحقه کرده‌اند، در حالی که لباس‌هایی از آتش در بر و مقنعه‌ای از آتش بر سر و عمودی از آتش در فرج آنهاست، آورده و وارد دوزخ می‌کنند!»^(۲)

امیرالمومنین(ع): «هر که لواط کند، روز قیامت، جُنب محشور شده و آب‌های دنیا او را پاک نکند و خدا بر او غضب و لعنت کند و جهنم را برای او آماده کند!»^(۳)

رسول خدا(ص): «روز قیامت، خدا با سه دسته سخن نمی‌گوید و به آنان نظر (لطف) نمی‌کند و اعمال آنان را تزکیه نمی‌نماید و برای آنان عذابی دردناک است: پیر زناکار، پادشاه ستمکار، آدم خودرأی و متکبر!»^(۴)

امام صادق(ع): «روز قیامت، زن زیبایی را که با زیبایی خود فتنه می‌کرده است، می‌آورند و به او خطاب می‌شود که چرا فتنه کردی؟ جواب می‌دهد که: خدایا! تو مرا زیبا آفریدی! به او خطاب

1 - از عالم بعد از مرگ چه خبر؟

2 - همان .

3 - همان .

4 - همان .

می‌شود که: حضرت مریم(س) از تو زیباتر بود ولی او فتنه نکرد! سپس مرد زیبایی را که با زیبایی خود فتنه می‌نموده است، را می‌آورند و به او خطاب می‌شود که چرا فتنه کردی؟ جواب می‌دهد که: تو مرا زیبا آفریدی! به او خطاب می‌شود که: حضرت یوسف(ع) از تو زیباتر بود ولی به فتنه نیفتاد. بعد شخصی را که به خاطر بلاها و سختی‌ها به فتنه افتاده بود را می‌آورند. به او خطاب می‌شود که: چرا تحمل سختی‌ها ننمودی و به فتنه افتادی؟ جواب می‌دهد که: تو سختی‌ها و بلاها را بر من نازل کردی و من به فتنه افتادم! به او خطاب می‌شود که: بلاهای حضرت ایوب⁷ از تو بیشتر بود ولی او به فتنه نیفتاد.^(۱)

امام صادق(ع): «عذاب کسی که نطفه‌اش را در رحم زن نامحرم بریزد از همه بیشتر است.»^(۲)

رسول خدا(ص): «کسی که با نوجوانی لواط کند، روز قیامت جُنُب محشور می‌شود و همه آب‌های دنیا هم نمی‌تواند او را پاک کند!»^(۳)

«روز قیامت زناکار را وارد جهنم می‌کنند و قطره‌ای از عورتش می‌چکد که از بوی آن تمام اهل جهنم دچار ناراحتی می‌شوند!

1 - همان .

2 - همان .

3 - همان .

عقوبت‌های محرمات جنسی در دنیا . . . 69

جهنمیان به نگهبانان جهنم می‌گویند: این بوی بد مال کیست که ما را اذیت کرده است؟ به آنها گفته می‌شود: این بوی زناکاران است.^(۱)

بازدید از جهنم در سفر معراج!

رسول خدا(ص): «در معراج از جهنم دیدار کردم و دیدم که عده‌ای در مقابلشان گوشت خوب و گوشت مردار است. ولی آنان از مردار می‌خوردند! جبرئیل گفت: اینها حرام‌خوار بوده‌اند! عده‌ای را دیدم که لب‌های آنان مانند شتر بود و مأمورین از پهلوی آنان مقرض کرده و در دهانشان می‌گذاشتند! جبرئیل گفت: اینها عیب‌جو بوده‌اند. عده‌ای را دیدم که سرشان را می‌کوبیدند! جبرئیل گفت: اینها نماز عشاء نمی‌خواندند! گروهی را دیدم که مأمورین، آتش به دهانشان گذاشته و از مخرجشان در می‌آمد! جبرئیل گفت: اینها مال یتیم خور بوده‌اند. عده‌ای را دیدم که شکمشان آنقدر بزرگ بود که نمی‌توانستند برخیزند! جبرئیل گفت: اینها رباخوار بوده‌اند. گروهی از زن‌ها را دیدم که به پستانشان آویزان کرده بودند! جبرئیل گفت: اینها زناکار بوده‌اند. عده‌ای را دیدم که بانخ و سوزن آتشین، بدن‌هایشان را می‌دوختند! جبرئیل گفت: اینها نیز زناکار بوده‌اند... زنی را دیدم که به موی سرش آویزان کرده بودند! و مغز سرش را می‌جوید! جبرئیل گفت: این زن موی خود را از نامحرم نمی‌پوشانده است!... زنی را به

70محرمات جنسی

پاهایش آویخته بودند! جبرئیل گفت: این زن بدون اجازه شوهر از خانه بیرون می‌رفته است. زنی را دیدم که گوشت بدن خود را می‌خورد! جبرئیل گفت: این زن بدن خود را برای دیگران آرایش می‌کرده است! زنی را دیدم که پاهایش را به دستهایش بسته بودند و مار و عقرب بر او مسلط بودند! جبرئیل گفت: این زن غسل‌های خود را نمی‌کرده است! زنی را دیدم که گوشت بدنش را مقراض می‌کردند! جبرئیل گفت: این زن خود را به مردان عرضه می‌کرده است! شخصی را دیدم که صورت و بدنش را می‌سوزانیدند و روده‌های خود را می‌خورد! جبرئیل گفت: این شخص واسطه زنا بوده است! شخصی را دیدم که سرش مثل خوک و بدنش مثل الاغ بود! جبرئیل گفت: این شخص سخن‌چینی می‌کرده است. شخصی را دیدم که صورتش مثل سگ بود و آتش بر او وارد می‌کردند! جبرئیل گفت: او خواننده و حسود بوده است!^(۱)

ای زنان و دخترانِ مصرِ ما
 بردگانِ غربِ شومِ عصرِ ما
 هان‌پندارید عالمِ سرسری است
 بعد این عالم، جهان دیگری است

عقوبت‌های محرمات جنسی در دنیا . . . 71

که در آن بی‌عفتان رسواترند
مبتلا برخشم و قهر داورند.

ولد الزنا

فرزندان حرام باید عقوبت پدران و مادران زناکار خود را
بکشند و صفات زشتی را که اگر از راه حلال متولد می‌شدند، در آنها
نبود، حال در آنها پیدا می‌شود.

امام صادق(ع): «علامت حرام‌زاده چند چیز است: دشمنی با
اهل بیت:، میل به زنا، سبک شمردن دین، بد محضری برای مردم»^(۱)

دیوث (مردی که از زنا دادن همسرش ناراحت نیست)

امام باقر(ع): «سه دسته نمازشان قبول نمی‌شود از جمله دیوث
که زنش زناکار است.»^(۲)

رسول خدا(ص): «سه دسته نمازشان قبول نمی‌شود از جمله
دیوث است» پرسیدند: دیوث کیست؟ فرمود: «آن که زنش زنا می‌کند
و شوهر می‌داند و باخبر است.»^(۳)

رسول خدا(ص): «بوی بهشت از مسیر پانصدسال به مشام
می‌رسد! ولی عاق والدین و دیوث بوی آنرا حس نمی‌کنند!» سؤال

1 - جوانان و گناهان کبیره .

2 - همان .

3 - همان .

72.....محرّمات جنسی

شد: ای رسول خدا! شخص دیوث کیست؟ فرمود: «کسی که می‌بیند زنش زنا می‌کند ولی بی تفاوت است!»^(۱)

امام صادق(ع): «شیطانی است که هرگاه شخصی در منزلش چهل روز ساز و آواز باشد و مردان در آنجا رفت و آمد کنند، نزد صاحبخانه رفته و هر عضوی از اعضای خود را به مثل آن عضو صاحبخانه گذاشته و در او می‌دمد! بعد از این، این مرد آنقدر بی‌غیرت می‌شود که می‌بیند دیگران با زنش عمل نامشروع می‌کنند ولی عکس‌العملی نشان نمی‌دهد!»^(۲)

1 - از عالم بعد از مرگ چه خبر؟

2 - جوانان و گناهان کبیره.

توبه و جبران گناهان

«وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ؛ از خدایتان درخواست آمرزش کرده و به سوی او توبه کنید که خدایم مهربان و بنده نواز است.»^(۱)

یکی از درهای رحمت خداوند رحیم، باز گذاشتن در توبه است. انسان‌های گناهکار تا زنده هستند فرصت بازگشت و نجات خود را دارند. چه گناهان بزرگ و چه گناهان کوچک. چه برای کسی که گناهان کمتری انجام داده است. و چه کسی که مدت‌های زیادی را به گناه مشغول بوده است.

بزرگترین گناه، شرک به خداست و بعد از آن مأیوس شدن از رحمت خداوند است.

وقتی انسان توبه می‌کند، خدا از او راضی می‌شود، بیشتر از خوشحالی کسی که اثاثش را گم کرده سپس بعد از مدتی آنرا پیدا می‌کند.

در روایت است که حضرت موسی^۷ به امر خدا شخص فاسدی را از شهر بیرون نمود تا شهر را فاسد نکند و جو آنها را نفریبد! او به

بیابان رفت و بعد از چند روز مریض شد و کم کم رو به مرگ رفت. دم مرگ ناگاه جرقه‌ای در دلش زده شد و در آخرین لحظات عمرش گفت: «یا من له الدنيا والاخرة! ارحم من لیس له الدنيا والاخرة؛ ای کسی که دنیا و آخرت مال توست! به کسی که نه دنیا دارد و نه آخرت رحم نما!»

با این حال از دنیا رفت. خدا به حضرت موسی 7 وحی کرد که بنده‌ای از بندگان خوب ما از دنیا رفته است. تو به تشیع جنازه و دفن او اقدام کن.

حضرت موسی (ع) با اصحابش آمدند و دیدند که این همان جوانی است که او را از شهر بیرون کرده بودند. گفت خدایا این همانی است که به امر تو از شهر بیرون کردم؟ خدا فرمود آری. اما دم مرگ توبه کرد.^(۱)

من منفعل که پشت دو جهان گناه دارم
به چه روی، عذر گویم که رخ سیاه دارم
من اگر گناهکارم تو به عفو کار خود کن
که زبان توبه گوی و لب عذر خواه دارم
منم آن که یک جهان راز غمت برباد دادم
تو قبول اگر نداری دو جهان گواه دارم^(۲)

1 — اخلاق و خودسازی، آیت‌الله مظاهری، ص 194.

2 — محتشم کاشانی.

توبه و جبران گناهان 75

آثار توبه

1- پاک شدن گناهان قبلی: «خدا توبه بندگانش را قبول

کرده و گناهان او را می‌بخشد.»

2- توبه‌کننده محبوب خدا می‌شود: «همانا خداوند توبه

کنندگان و کسانی را که می‌خواهند خود را از رذائل پاک کنند، دوست دارد.»^(۱)

امام ششم(ع): هرگاه بنده‌ای توبه کند، خدا او را دوست داشته و عیب او را در دنیا و آخرت می‌پوشاند.»^(۲)

3- بوی بد گناه را از بین می‌برد: «امیرالمومنین علی(ع):

با استغفار خود را عطر بزنید تا بوی بد گناهان شما را رسوا نکند.»^(۳)

4- پاک شدن زنگ دل: «رسول خدا(ص): دل‌ها هم مثل

آهن زنگ می‌زند. زنگ دل با استغفار از بین می‌رود.»^(۴)

5- زیادشدن روزی: «استغفار کنید که خدا آمرزنده است.

از آسمان بر شما باران می‌فرستد و شمارا با اموال و فرزندان یاری می‌کند و برای شما باغها و نهرها قرار می‌دهد.»^(۵)

1 - سوره بقره، آیه 222.

2 - خانواده نمونه.

3 - همان.

4 - همان.

5 - سوره نوح، آیه 10.

6- برگشت پاکی به توبه‌کننده: از موانع سر راه موفقیت

گناهکاران، مأیوس شدن از رحمت الهی است. اگر چه گناه بد است ولی از آن بدتر این است که خیال کنیم دیگر راه برگشت و اصلاح برایمان وجود ندارد. در حالی که انسان تا زنده است فرصت جبران و توبه کردن را دارد.

رسول خدا(ص) فرمود: «هر که یک سال قبل از مردنش توبه کند، توبه‌اش قبول است. سپس فرمود: یک سال زیاد است، کسی که یکماه قبل از مردنش توبه کند، توبه‌اش قبول است. سپس فرمود یک ماه زیاد است! اگر یک هفته بلکه یک روز و بلکه یک ساعت قبل از مردنش توبه کند، توبه او پذیرفته می‌شود.»^(۱)

از امام صادق(ع) در معنای آیه: «وَكَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّى إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ» پرسیدند. فرمود: این آیه از آن حالتی سخن می‌گوید که چشم انسان (از امور دنیا بسته) به امور آخرت باز می‌شود؛ در این هنگام است که دیگر توبه فایده ندارد.»^(۲)

مواذ قالوا بلی تشویش دارم
گنه از برگ و باران بیش دارم

1 - تفسیر المیزان، ج 4 ص 39 (ع).

2 - همان.

توبه و جبران گناهان 77

اگر لاتقنطوا دستم نگیرد

موازیالین اندیش دیرم^(۱)

توبه کمر شیطان را می شکند. و او را ناامید می کند. توبه چراغی است که هیچ گاه خاموش نمی شود و در تاریکی های گناه و انحراف، انسان ها را به نور و پاکی رهنمون می سازد. توبه کنندگان محبوب خدا هستند و پاداش جوان توبه کننده مانند پاداش حضرت یحیی 7 است. جوانی که به دلایلی مدتی را در انحراف به سر برده است، هر زمان که به خود آمد می تواند و باید برگردد و خود را نجات دهد. زیرا خداوند توبه پذیر است. و دوست دارد که بندگان را از تاریکی به نور هدایت کند.

توبه محدودیتی ندارد و هرچقدر انسان گناه کند باز هم فرصت توبه است و هر چقدر گناه بزرگ باشد باز هم می تواند جبران و توبه کند.

به داستان زیر توجه کنید:

توبه کسی که صد نفر را کشته بود!

در زمان قدیم شخصی در جنگ های مختلفی که با قبیله مقابل انجام داد افرادی را به قتل رساند. روزی با خود حساب کرد و دید تا آن روز 99 نفر به دست او کشته شده اند. او تصمیم به توبه گرفت. لذا

از مردم پرسید که کجا می‌توان توبه کرد؟ او را به خانه عابدی که در کوه زندگی می‌کرد هدایت کردند. او عابد را پیدا کرد و گفت: من تاکنون 99 نفر را کشته‌ام. آیا برای من توبه است؟ عابد گفت: خیر زیرا گناه تو بسیار سنگین و غیر قابل بخشش می‌باشد و تو جهنمی هستی! او ناراحت شد و گفت: حال که مرا مایوس کردی، تو را هم می‌کشم! و عابد را هم به قتل رساند. سپس به شهر آمد و پرسید: دیگر کجا می‌توان توبه نمود؟ گفتند: خانه عالم در فلان محل است به آنجا برو شاید تو را کمک کند. او به در خانه عالم رفت و وقتی او را دید داستان خود را تعریف کرد. عالم گفت: برای تو توبه است ولی چون گناهت بسیار بزرگ است باید به فلان شهر بروی و به دست فلان پیامبر توبه کنی! او از عالم تشکر کرد و بار سفر را بست. در بین راه اجل او رسید و از دنیا رفت. هرگاه شخصی بمیرد اگر از خوبان باشد دو فرشته رحمت روح او را بالا می‌برند و اگر از بدان باشد دو فرشته غضب روحش را می‌برند. این مرد که مُرد هم فرشتگان رحمت آمدند و هم فرشتگان غضب و این دو با هم نزاع کردند. فرشتگان رحمت گفتند ما باید روحش را بالا ببریم زیرا او در راه توبه بوده است! و فرشتگان غضب گفتند ما باید روحش را ببریم زیرا او 100 نفر را کشته و هنوز توبه نکرده است. حکمیت نزد خدا بردند. خدا وحی کرد که ببینید به پیامبر نزدیک‌تر است یا به محل کشته شده‌ها! اندازه گرفتند و دیدند که به پیامبر نزدیک‌تر است! لذا فرشتگان رحمت، روحش را بالا بردند.

گناه بنده نادم ز فعل نامرضی
اگر بزرگ‌تر از عالم است و مافیها
فتد به معرض عفو غفور چون شوید
به آب توبه رخ معصیت کما یرضا^(۱)

توبه کردن در اسلام بسیار ساده است و شرط خاصی ندارد. کسی که می‌خواهد توبه کند لازم نیست که با زبان هم چیزی بگوید بلکه همین که در دلش بگذراند که خدایا! من بخودم ظلم کرده‌ام و از تو می‌خواهم که مرا ببخشی! کافی است. همچنین برای توبه مکان معینی در نظر گرفته نشده است بلکه در خانه، مسجد و محل کار و بازار و هر جای دیگر که بخواهد توبه کند، می‌تواند.

افرادی بوده‌اند که سالیان سال غرق گناه بوده ولی با حوادثی به خود آمده و نور هدایت در آن‌ها تابیدن کرده است. ساحران فرعون که سال‌ها جزء مقریین فرعون بودند ولی وقتی معجزه راستین موسی (ع) را دیدند ایمان آوردند و از شکنجه‌های فرعون نسبت به خود، هراسی به دل راه ندادند. قوم یونس (ع) تنها قومی هستند که وقتی آثار عذاب را دیدند تکانی به خود داده و توبه کردند و در نتیجه عذاب خدا شامل آنان نشد. حرّ بن یزید ریاحی از فرماندهان عمر سعد ساعتی قبل از مردن به خود آمد و از صف عمر سعد جدا شد و به کاروان عاشقان حسینی پیوست و خود و پسر و غلامش جزء اولین

80.....محرّمات جنسی

شهدای کربلا نامشان ثبت شد و قبرشان زیارتگاه حاجتمندان. بشر حافی، همسایه ابابصیر، عیاض راهزن، قنبر (فتّاح)،... تا زمان ما که مالکوم ایکس، کنت استیونس، رهبر کمونیست نروژ و همسرش، خواننده و رقاص مصری، عده‌ای از کشور آمریکا، آلمان، انگلیس و... اسلام آوردند و روشنی اختیار نمودند.

این انقلاب درونی در طول تاریخ برای بسیاری از گمراهان انجام گرفت و هدایت شدند تا زمان انقلاب اسلامی که سرعت آن افزوده شد و هزاران رقاص، هنرپیشه و خواننده و شراب‌خوار و گمراه، توبه کردند و زندگی جدیدی را پیش گرفتند.

از توبه بشوی گناه و خطا
وز توبه بجوی نوال و عطا
گر تو برسی به نعیم مقیم
وز توبه رهی، ز عذاب الیم
توبه در صلح بود یارب
این در می‌کوب، به صد یارب
نومید مباش ز عفو اللّه
ای مجرم عاصی نامه‌سیاه

توبه و جبران گناهان 81

گرچه گناه توبه از حد بیش است

عفو و کرمش از حد بیش است^(۱)

در اسلام برخلاف مسیحیت، نباید گناه خود را نزد شخصی حتی روحانی یا نزدیک‌ترین دوستان و فامیل گفت! بلکه گفتن گناه فقط در پیشگاه خدا رواست.

بعضی از جوانان کارهای زشت خود را نزد دوستان و رفقا تعریف می‌کنند که این باعث معصیت بیشتر آنان می‌شود. گناهی که مخفیانه صورت بگیرد با توبه زودتر بخشیده می‌شود تا گناهی که برای چند نفر تعریف کند و یا در حضور دیگران گناه کند.

توبه هرچه زودتر انجام شود بیشتر امید رهایی می‌رود. لذا کسی که گناهی مرتکب می‌شود، تا هفت ساعت به او مهلت می‌دهند و گناهِش را نمی‌نویسند. اگر در این فاصله توبه کرد، که هیچ. والا گناهِش را می‌نویسند تا پس از توبه پاک شود.

اگر گناه انسان حق الناس باشد مثل دزدی یا کلاهبرداری باید شخص صاحب حق را راضی کند. و فرقی ندارد که مال او را پس دهد و یا از او حلالیت بگیرد و فرقی ندارد که مستقیم نزد او برود و مالش را پس دهد و یا اینکه به صورت غیرمستقیم به او برگرداند؛ مثلاً برایش پست کند و یا به عنوان هدیه به او بدهد.

البته بعضی با امید به اینکه در پیری توبه می‌کنیم، غرق در گناه و انحراف می‌شوند و عمری را در عیاشی و لهو و لعب سپری می‌کنند! غافل از این که میل به توبه تا زمان مشخصی در انسان وجود دارد و اگر آنقدر گناه کند که قلبش سیاه شود و دچار قساوت قلب شود، دیگر توبه در نظرش مسخره می‌آید و خدا و پیامبر و قرآن و قیامت را انکار می‌کند. همانطور که در قرآن هشدار داده است که: «عاقبت گناهکاران آن می‌شود که آیات و نشانه‌های خدا را انکار می‌نمایند.» در این حالت دل آنقدر تاریک می‌شود که دیگر موعظه هیچ موعظه‌کننده‌ای را نمی‌پذیرد و حتی نصیحت‌کنندگان را دشمن خود می‌داند و بدان و فاسقان و فاسدان را دوست خود می‌انگارد.

پایان

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای موفقیت

اهمیت کنترل خشم و عصبانیت

یکی از قوای هر انسانی قوه غضب و عصبانیت است که باید در وجود انسان باشد تا بتواند در مقابل دشمن دفاع و هجوم داشته باشد و بتواند از حق خود دفاع کند و بتواند در تربیت فرزندان گاه با غضب آنها را در مسیر درست قرار دهد و یا با غضب بر افراد زیردستی که اطاعت نمی‌کنند و آنها را کارا قرار دهد. پس فواید زیادی در قوه غضب برای آدمی است، اما اگر این قوه کنترل نشود می‌تواند برای انسان و برای جامعه مشکل درست کند.

بعضی از افراد در برخوردها و صحبت‌ها با دیگران زود ناراحت شده و عصبانی و گاه دشمن می‌شوند. این یک نوع بیماری روحی است که با حلم و بردباری و عفو و خویشن‌داری قابل درمان است. اگر انسان به فضائل اخلاقی بزرگان دین نگاه کند متوجه می‌شود که آدمی می‌تواند دریای خوبی‌ها و نیکی‌ها و مکارم اخلاق باشد و زندگی و حیات طیبه‌ای برای خود فراهم نماید.

قرآن می‌فرماید:

«وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا؛ افراد مؤمن کسانی هستند که هر گاه افراد جاهل با آنان تکلم نمایند سلام کرده و اعتنایی نمی‌نمایند.»^(۱)

از خلق و خوی خوبان و نیکان، حلم داشتن و بردباری کردن است

از امیرالمومنین علی(ع) پرسیدند: قوی‌ترین و داناترین شخص کیست؟ فرمود: هر که حلیم‌تر است. پرسیدند: حلیم‌ترین مردم کیست: حلیم‌ترین مردم کیست؟ فرمود: آن که هرگز به غضب نیاید.^(۲)

حلم خواجه نصیر طوسی

درباره خواجه نصیر طوسی می‌نویسند که یک نفر جاهل نامه‌ای به او نوشته و او را سگ خطاب کرده بود.

شیخ طوسی در جواب نوشت شما مرا سگ دانسته‌اید ولی من هر چه فکر کردم که چه چیزم به سگ می‌برد نفهمیدم من دو پا دارم ولی سگ چهار پا دارد او دندان‌های تیزی دارد که استخوان را خرد و نرم می‌کند اما دندان‌های من از کار هم افتاده است، سگ پشم دارد من ندارم. و با این جواب آن شخص را شرمنده و پشیمان نمود.

1 - سوره فرقان، آیه 63.

2 - خوبی‌ها و بدی‌ها.

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 87

داستانی زیبا از یک پیامبر

در روایت است که به یکی از پیامبران از طرف خداوند باطن بعضی از امور را نشان دادند به این صورت که به او گفتند فردا که به صحرا می‌روی نخستین چیزی را که دیدی باید بخوری پس به صحرا رفت و نخستین چیزی که مشاهده کرد کوه بزرگی بود تعجب کرد چگونه می‌شود کوه را خورد بعد با خود گفت من مأورم که این کار را بکنم پس تا هر اندازه که بتوانم انجام می‌دهم شدن یا نشدن آن با من نیست پس با این تصمیم قدم پیش گذاشت هر گامی که بر می‌داشت کوه کوچکتر می‌شد تا وقتی که نزدیکش رسید دید به اندازه لقمه کوچکی گردید آنرا گرفته و در دهان گذاشت دید از عسل شیرین‌تر و گواراتر است بعد به او فهماندند که این کوه خشم و غضب است که نخست تحمل کردنش برای انسان مشکل ولی با حلم و بردباری آسان بلکه لذت‌بخش می‌شود.

نکوهش خشم و غضب

علی(ع) درباره غضب می‌فرماید: غضب نوعی از جنون است زیرا آدم غضبناک پشیمان می‌گردد و اگر پشیمان نشد دیوانگی‌اش ریشه‌دار است.

و علاوه بر آیات وحی و کلمات ائمه هدی: همه عقلای عالم اعتقاد دارند که باید غضب و خشم را کنترل کرد که چه بسا خشم قدرتمندی به نابود کردن مردمان بسیاری منتهی می‌شود همانطوری

که در تاریخ ایران و جهان نظایر زیادی می‌توان شاهد مثال آورد که یک لحظه خشم و غضب باعث از بین رفتن مردمان بسیاری شده است از امام پنجم (ع) روایت شده که در تورات آمده است: ای موسی خشم خود را از کسانی که تحت قدرت و اراده تو و زیر دست تو هستند فروگذار تا من هم غضبم را از تو باز دارم موسی (ع) عرض کرد: خداوندا کدام یک از بندگان در نزد تو عزیز است، خدا فرمود: بنده‌ای که قدرت داشته باشد ولی خطاکار را عفو کند.^(۱)

روایت شده که امیرالمومنین علی (ع) در جنگ با عمرو بن عبدود موفق شده که عمرو را بر زمین انداخته و روی سینه او بنشیند که عمرو آب به صورت مبارک امام (ع) انداخت، حضرت او را در آن وقت نکشت بلکه بلند شد و مقداری راه رفت و بعد آمده سر او را جدا کرد. وقتی از حضرت سؤال کردند که علت چه بود؟ فرمود: ترسیدم اگر همان وقت سرش را جدا کنم از روی خشم نفسانی باشد که باطل است.^(۲)

شهید دستغیب؛ می‌فرماید: خشم حد وسطی در برابر افراط و تفریط دارد. حد وسط خشم که بودنش لازم و ضروری و کمال انسانی در آنست در جایی است که مال یا ناموس یا آبرو یا جان یا دینش مورد تهدید قرار گرفت باید بی‌تفاوت نباشد خشم صحیح

1 - همان .

2 - همان .

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 89

اینجاست. مال حلال را که از راه صحیح بدست آمده تا می شود نباید گذاشت آنرا به ناحق بگیرند و غیره و قرآن هم می فرماید: نه ستم کنید و نه زیر بار ستم بروید. نه به کسی سیلی بزن نه بگذار بیجا به تو سیلی بزنند.

این شعر منسوب به امیرالمومنین(ع) است:

ولقد امر علی اللّٰهیم یسبّنی
فمضیت ثمه قلت لا یعنینی

بر شخص پستی گذاشتم که مرا دشنام می داد من رد شدم و گفتم مرا اراده نکرده است به من نبوده است.

موعظه رسول خدا(ص)

روایت است که مردی به نزد رسول خدا(ص) آمده عرض کرد: یا رسول الله مرا تعلیم ده، فرمود: «برو غضب مکن». آن مرد گفت همین مرا بس است و به جانب قبیله خود رفت. ناگاه در میان قومش جنگی پیاشد و اسلحه پوشیده و در برابر یکدیگر صف کشیدند. آن مرد هم چون چنان دید اسلحه پوشیده و به صف ایستاد. آنگاه سخن رسول خدا(ص) را بیاد آورد که به او فرمود: «غضب مکن!» پس اسلحه را کنار گذاشت و نزد مردمی که دشمن قومش بودند آمد و گفت: ای مردم هر جراحت و قتل بی نشانه ای که در افراد شما باشد به عهده من است و من خوبی های آن را به شما می پردازم.

90 محرمات جنسی

آن مردم گفتند هر چه این طور باشد به نفع شما ولی ما به پرداخت این جریمه سزاوارتریم سپس با یکدیگر صلح کردند و کینه از میان برفت.^(۱)

رسول خدا(ص) فرمود: «آنان که در فروبردن خشم از دیگران بیشتر است از همه کس دوراندیش بر است.»^(۲)

و باز فرمود: «خشم از شیطان است و شیطان از آتش پدید آمده و آتش را با آب می توان خاموش کرد وقتی یکی از شما خشمگین شود وضو بگیرد.»^(۳)

امام پنجم(ع) فرمود: «مردی که غضبناک شده و راضی نشود پس این سبب داخل شدن در جهنم است و هر که غضبناک شد اگر ایستاده بنشیند تا از او خجالت شیطانی زایل گردد و اگر نشسته بایستد و هر مردیکه به فامیل خود خشم گیرد بلند شده و دست خود را به دست او بگیرد آرام می شود زیرا رحم باعث از بین رفتن خشم او می شود.»^(۴)

و امام ششم(ع) فرمود: «کسی که نتواند غضب و خشمش را کنترل کند مالک عقلش نمی تواند باشد.»^(۵)

1 - همان .

2 - همان .

3 - همان .

4 - همان .

5 - همان .

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 91

انوشیروان از بزرگمهر پرسید: که حلم چیست؟ گفت: نمک
خون غذاست چه حروف آنرا چون برگردانند ملح می‌شود. چنانکه
هیچ طعامی بدون نمک مزه ندهد هیچ اخلاقی بی حلم جمال ننماید.
انوشیروان گفت: علامت حلم کدام است گفت: حلم را سه نشانه
است:

یکی آنکه اگر ترش‌رویی سخت‌گو با او سخن تلخ در میان
آرد او در برابر آن جواب شیرین بر زبان راند و اگر به فعل و کاری نیز
او را برنجانند در جواب آن با او احسان نماید.

با تو گویم که چیست غایت حلم
هر که زهرت دهد شکر بخشش
هر که بجرا شدت جگر بجفا
همچون کان کریم زر بخشش
کم مباش از درخت سایه فکن
هر که سنگت زند ثمر بخشش

علامت دوم آن است که در عین آن که آتش خشم زبانه زدن
گیرد و صولت غضب و سطوت آن به انتها رسد خاموش گردد و این
دلیل اطمینان دل و تسکین روح است.
نشانه سوم فروخوردن خشم است اگر کسی در واقع مستحق
عقوبت باشد.

یکی از مواردی که باعث عصبانیت انسان می‌شود این است که دیگران او را مسخره کنند. در این موارد می‌توان با سکوت در مقابل مسخره‌کننده از کنار آن گذشت. همانند مالک اشتر فرمانده سپاه امیرالمومنین⁷ که وقتی شخصی پوست خربزه‌ای به طرف او پرتاب کرد، مالک به مسجد رفت و برای آمرزش آن شخص دعا کرد.

یا اینکه با حاضر جوابی، شخص مسخره‌کننده را وادار به عقب‌نشینی نمود. گویند جوان بی‌ادبی خر ماده‌ای را نزد عالم ربانی آقا جمال خوانساری آورد و گفت این خر را برای من عقد کنید! آقا جمال با حالتی جدی به او گفت شما در قرآن نخوانده‌ای که ازدواج با مادر حرام است من چگونه مادرت را برای عقد کنم!

یا نقل شده عالمی عبور می‌کرد از بالای بام بر سرش خاکروبه ریختند. او رو به آسمان کرد و گفت خدایا تو را شکر می‌گویم که بر سر پرگناهم بجای سنگ، خاکروبه ریختی!

در هر حال انسان باید مسلط بر خودش باشد و در هنگام عصبانیت آن را کنترل کرده و در آن حال هیچ تصمیمی نگیرد والا دچار پشیمانی خواهد شد! و یا جنایت‌ها مرتکب می‌شود که دیگر جبران نمی‌شود. همان‌گونه که شاه عباس در هنگام عصبانیت دستور قتل فرزندش را صادر کرد! یا آغامحمدخان قاجار دستور کور کردن هزاران کرمانی را داد! یا در زمان خودمان ده‌ها قتل و آدم‌کشی و چاقو‌کشی و هفت‌تیرکشی و اهانت و ضرب و جرح در میان افراد که بر اثر عصبانیت بوجود می‌آید را شاهدیم.

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 93

مینا مادر علی کوچولو وقتی دید پسرش چادر نو او را پاره کرده و به دور کمرش بسته آنچنان عصبانی شد که کودکش را زیر مشت و لگد گرفت که ناگاه با بدن بی جان او مواجه شد و او را مرده یافت.

آغامحمدخان قاجار به خاطر خشم بر مردم کرمان دستور داد که بیست هزار جفت چشم از مردم کرمان برایش آورند! شاه عباس به خاطر خشم بر فرزندانیش بعضی از آنها را کور و بعضی را اعدام نمود!

ناصرالدین شاه خشمگین شد و حکم قتل امیرکبیر آن شخصیت بزرگ ایرانی را صادر نمود.

و هزاران مورد جنایت و خرابی کشور و شهر و محل به خاطر عصبانیت حاکمان قدرتمندان در تاریخ بوقوع پیوسته است. اما انسان‌های بزرگ چنان بر نفسشان مسلط هستند که نمی‌گذارند در هنگام عصبانیت، کنترل از دستشان خارج شده و باعث مشکل و ضرر شود.

وقتی خدمتکار امام سجاد(ع) داشت بر دست حضرت آب می‌ریخت ناگاه ظرف آب از دستش رها شد و بر سر امام(ع) افتاد و سر حضرت را شکست. امام(ع) نگاهی به او کرد. او گفت: «والکاظمین الغیظ؛ یعنی: مؤمن خشمش را فرو می‌خورد.»^(۱) امام(ع)

فرمود فروخوردم. گفت: «والعافین عن الناس؛ یعنی: مؤمن اهل عفو و گذشت است.»^(۱) امام(ع) فرمود از تو گذشتم. گفت: «والله يحب المحسنين؛ یعنی: خدا نیکوکاران را دوست دارد.»^(۲) امام(ع) فرمود تو را آزاد کردم.

آیات قرآن

در آیات الهی و روایات اسلامی پیرامون روش های غلبه بر خشم موارد متعددی بیان شده است که به صورت اختصار به برخی از آنها اشاره می شود:

1) سعی کنیم اشتباهات دیگران را نادیده بگیریم

قرآن مجید پیرامون این مسئله می فرماید: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ؛ و کسانی که از گناهان بزرگ و زشت کاری ها خود را به دور می دارند و چون به خشم درمی آیند درمی گذرند.»^(۳)

1 - ادامه همان آیه .

2 - ادامه همان آیه .

3 - سوره شوری، آیه 3 (ع) .

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 95

(2) تقوا و پرهیزکاری

خداوند متعال افراد متقی و پرهیزکار را این گونه معرفی می کند
که این افراد قدرت غلبه بر خشم خود را دارند و یکی از مهم ترین
عوامل دارا بودن این قدرت همین روحیه تقوا و پرهیزکاری آنهاست:
«وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛ و برای نیل به
آمرزشی از پروردگار خود، و بهشتی که پهنایش [به قدر] آسمانها و
زمین است [و] برای پرهیزگاران آماده شده است، بشتابید همانان که
در فراخی و تنگی انفاق می کنند، و خشم خود را فرو می برند، و از
مردم در می گذرند، و خداوند نکوکاران را دوست دارد.»^(۱)

وقتی انسان در زندگی با حوادث ناخوشایند روبرو می شود و
آنها را مطابق میل خود نمی بیند همواره در مقابل آنها عکس العمل
نشان می دهد شاید شایع ترین نوع عکس العمل در این لحظات
ناخوشایند، خشم و عصبانیتی باشد که آدمی از خود بروز می دهد.

درمان‌های دیگری برای عصبانیت

گفتن ذکر شریف «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم»

شکی نیست که آتش خشم را شیطان در قلب آدمی، روشن می‌سازد و اوست که بر افزایش آن پافشاری دارد و لذا برای ریشه کن شدن عصبانیت باید شیطان را از خود دور نماییم که این ذکر شریف در این موضوع بهترین نقش را می‌تواند ایفاء نماید.

گفتن ذکر شریف «لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم»

در حدیثی وارد شده که ابلیس به حضرت موسی (ع) گفت: از خشم بپرهیز و زمانی که خشمگین شدی بگو «لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم» که در اثر آن خشم تو فرو می‌نشیند.

فرستان صلوات بر رسول خدا(ص) و آل پاک و مطهرش:

یکی دیگر از راه‌های درمان عصبانیت فرستادن ذکر شریف صلوات است که امید است مؤمنین با این ذکر زیبا و دلنشین بتوانند آتش خشم را فرو نشانده و آسمان دل خود را با آن بهاری نمایند.

حب نفس ریشه‌ی بسیاری از صفات زشت و ناپسند در انسان است، و در واقع چون بذری مسموم می‌باشد که در زمین قلب آدمی کاشته شده و محصولی ندارد جز میوه تلخ مال‌دوستی، جاه‌طلبی، تکبر و غرور و...

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 97

سجده کردن

یکی دیگر از درمان‌های مؤثر در جهت کنترل عصبانیت آن است که به هنگام عصبانیت، صورت را بر زمین گذاشته و به درگاه خداوند بی‌همتا سجده نماید و از آن قدرت بی‌مثال برای فروکش کردن این آتش شیطانی یاری بجوید.

ابو سعید خدری از پیامبر عزیز اسلام (ص) نقل می‌کند که حضرت فرمود: «غضب جرقه‌ای است که در قلب انسان قرار می‌گیرد، آیا نمی‌بینید که چشمان او سرخ و رگ‌های او متورم می‌شود. کسی که چنین حالتی در خود مشاهده کرد، صورتش را بر زمین گذارد (و برای خدا سجده نماید) به یقین هر کس چنین کند و به درگاه خدا پناه برد و از او رفع شیطان و خشم را بخواهد، آرامش می‌یابد.»

تغییر حالت دادن

در روایات دلنشین معصومین: وارد شده که اگر شخص عصبانی نشسته، بایستد و اگر ایستاده بنشیند و صورت از آن صحنه برگرداند یا دراز بکشد و یا از محل دور شود و خود را به کار دیگری مشغول سازد. این تغییر حالت در فرونشاندن آتش خشم بسیار مؤثر و مفید است.

اینک به یک نمونه از این روایات حیات‌بخش اشاره می‌کنم:
امام صادق (ع) از پدر بزرگوارش امام باقر (ع) روایت می‌کند که در نزد ایشان درباره خشم سخن به میان آمد و ایشان فرمود: همانا

98.....محرمات جنسی

مرد خشمگین می‌شود تا جایی که هرگز خشم او فرو نمی‌نشیند و خشنود نمی‌گردد و در اثر آن وارد جهنم می‌گردد، پس هر مردی که در حال ایستاده به خشم آمده بنشیند، زیرا در این صورت به زودی پلیدی شیطان بیرون می‌رود و اگر نشسته باید بایستد.

تماس بدنی از طریق لمس

این نوع از درمان مربوط به خویشاوندان محرمی است که انسان نسبت به آنها خشمگین شده است، در این روش آمده که بر بدن شخصی که شما از او خشمگینید دست بزنید و بدن او را لمس نمایید که از این طریق خشم شما فروکش می‌نماید و آرام می‌گیرید. ششمین امام همام امام صادق(ع) در این باره به زیبایی می‌فرماید: «هر مردی که بر خویشاوند خود خشم گرفت، باید به سوی او رود و به او نزدیک شود و با او تماس گیرد، زیرا خویشاوند هنگامی که خویشاوند خود را لمس کند آرامش می‌یابد.»

وضو گرفتن و غسل کردن

شستن دست و صورت و رساندن آب بر بدن در خاموش نمودن آتش خشم موثر است که در این میان وضو گرفتن و غسل کردن نقش مؤثرتری دارد که در شستشوی عادی چنین تأثیری وجود ندارد.

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 99

در روایتی زیبا و دلنشین از پیامبر گرامی اسلام (ص) وارد شده
که حضرت فرمود: **«اذا غضب احدکم فلیتوضا و الیغتسل فان
الغضب من النار؛ هنگامی که یکی از شما خشمگین شد پس وضوء
بگیرد و غسل کند، زیرا غضب از آتش است.»**

این دستور مشکل گشا از پیامبر عزیز اسلام (ص) بدین جهت
است که خشم آتشی است که از درون انسان برمی خیزد و آثارش در
ظاهر انسان نمایان می شود به گونه ای که کمتر عضوی از اعضای بدن
است که تحت تأثیر آن واقع نشود و لذا حرارت این آتش اعضاء بدن
را فراگرفته و آنها را می آزارد. طبیعی است که بهترین چیزی که
می تواند حرارت ایجاد شده را پایین آورده و به انسان آرامش بخشد،
آب است.

ذکر یونسیه درمان خشم و گرفتاری

ذکر یونسیه **«لا اله الا انت سبحانک انی كنت من
الظالمین»** بهترین درمان برای دردهای لاعلاج روحی است که انسان
را گرفتار می کند. در این ذکر پناه به خدا می بریم و او را تسبیح و
تقدس می کنیم و به اشتباهات و خطاهای خود اعتراف می کنیم که هر
رنج و گرفتاری که به ما می رسد از خود ماست پس دست ما را بگیر.
طلب آمرزش و استغفار برای خود و دیگران باعث می شود که
آتش خشم درون انسان خاموش شود و به معنایی دشمن نیز خلع سلاح
می شود.

احادیثی در رابطه با خشم

1- بهترین ها دیر خشمند

رسول خدا(ص): «أَلَا إِنَّ خَيْرَ الرَّجَالِ مَنْ كَانَ بَطِيءَ
الْغَضَبِ سَرِيعَ الرِّضَا؛ بدانید که بهترین انسان ها کسانی هستند که
دیر به خشم آیند و زود راضی شوند.»^(۱)

2- جرعه خشم

رسول خدا(ص): «مَا تَجَرَّعَ عَبْدٌ جُرْعَةً أَفْضَلَ عِنْدَ اللَّهِ
مِنْ جُرْعَةٍ غَيْظٍ كَظَمَهَا ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ؛ انسان هیچ جرعه ای
ننوشید که نزد خدا از جرعه خشمی که برای رضای خدا فروخورد
بهتر باشد.»^(۲)

3- ماهیت خشم

رسول خدا(ص): «إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ
خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ
فَلْيَتَوَضَّ؛ خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش

1 - نهج الفصاحه ، ح 469 .

2 - همان ، ح 2628 .

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 101
با آب خاموش می‌شود، پس هرگاه یکی از شما به خشم آمد، وضو
بگیرد.^(۱)

4- کمال دلیری در تسلط بر خشم

پیامبر (ص): «الْصَّرَعَةُ كُلُّ الصَّرَعَةِ الَّتِي يَغْضَبُ فِيْشَدُّ
غَضَبَهُ وَيَحْمَرُّ وَجْهُهُ وَيَقْشَعِرُّ شَعْرُهُ فَيَصْرَعُ غَضَبَهُ؛ کمال دلیری
آن است که کسی خشمگین شود و خشمش شدت گیرد و چهره‌اش
سرخ شود و موهایش بلرزد، اما بر خشم خود چیره گردد.»^(۲)

5- ثمره همنشینی با خشم

حضرت امیرالمومنین علی (ع): «بُئْسَ الْقَرِينُ الْغَضَبُ: يَبْدِي
الْمَعَائِبَ وَيَدْنِي الشَّرَّ وَيَبَاعِدُ الْخَيْرَ؛ خشم هم‌نشین بسیار بدی
است، عیب‌ها را آشکار، بدی‌ها را نزدیک و خوبی‌ها را دور می
کند.»^(۳)

6- خشمگین ناتوان در تصمیم‌گیری

حضرت امیرالمومنین علی (ع): «أَقْدَرُ النَّاسِ عَلَى الصَّوَابِ
مَنْ لَمْ يَغْضَبْ؛ تواناترین مردم در تشخیص درست کسی است که

1 - همان، ح 660.

2 - همان، ح 18 (ع) 2.

3 - غررالحکم، ج 3، ص 25 (ع)، ح 441 (ع).

(۱) خشمگین نشود.»

(ع) - خشم و دوری از اهل بیت:

امام صادق (ع): «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَمْلِكْ نَفْسَهُ عِنْدَ غَضَبِهِ؛ کسی که هنگام خشم خوددار نباشد، از ما نیست.»^(۲)

8- خشم و دوستی

امام صادق (ع): «مَنْ غَضِبَ عَلَيْكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ وَلَمْ يَقُلْ فَبِكِ سَوْءًا فَاتَّخِذْهُ لِنَفْسِكَ خَلِيلًا؛ هر کس سه بار بر تو خشم گرفت ولی به تو بد نگفت، او را برای خود به دوستی انتخاب کن.»^(۳)

9- خشم مومن

امام صادق (ع): «الْمُؤْمِنُ إِذَا غَضِبَ لَمْ يَخْرِجْهُ غَضَبُهُ مِنْ حَقٍّ وَإِذَا رَضِيَ لَمْ يَدْخِلْهُ رِضَاهُ فِي بَاطِلٍ وَالَّذِي إِذَا قَدَرَ لَمْ يَأْخُذْ أَكْثَرَ مِمَّا لَهُ؛ مؤمن چون خشمگین شود، خشمش او را از حق بیرون نبرد و چون خشنود شود، خشنودیش او را به باطل نکشاند و چون قدرت یابد بیش از حقّ خود نگیرد.»^(۴)

1 - همان، ج 2، ص 408، ح 304 (ع).

2 - کافی، ج 2، ص 63 (ع)، ح 2.

3 - معدن الجواهر، ص 34.

4 - بحار الأنوار، ج (ع) 8، ص 209، ح 85.

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 103

10- خشم بر زیردستان

امام هادی(ع): «الْغَضَبُ عَلَى مَنْ تَمْلِكُ لَوْمٌ؛ بر زیردستان
خشمگین شدن نشانه پستی است.»^(۱)

11- خشم پاره ای از آتش

رسول خدا(ص): «أَلَا وَ إِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ
آدَمَ، أَمَا رَأَيْتُمْ إِلَى حَمْرَةٍ عَيْنِيهِ وَ انْتِفَاحِ أَوْ دَاجِيهِ؟! فَمَنْ
أَحَسَّ بِشَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَلْيَلِصَقْ بِالْأَرْضِ؛ بدانید که خشم پاره
آتشی در دل انسان است. مگر چشمان سرخش و رگ های گردنش
را [هنگام خشم] ندیده اند. هر کس چنین احساسی پیدا کرد، روی
زمین بنشیند.»^(۲)

12- تربیت با خشم

امام علی علیه السلام: «لَا أَدَبَ مَعَ غَضَبٍ؛ با خشم، تربیت
{ممکن} نیست.»^(۳)

1 - همان، ص 3 (ع) 0، ح 4.

2 - سنن الترمذی، ج 3، ص 328، ح 2286.

3 - غرر الحکم، ح 10529.

13- قوی ترین افراد در برابر خشم

امام سجاد(ع): «مَرَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ بِقَوْمٍ يَرْفَعُونَ حَجَرًا فَقَالَ: مَا هَذَا؟ قَالُوا: نَعْرِفُ بِذَاكَ أَشَدَّنَا وَ أَقْوَانَا. فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ: أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِأَشَدِّكُمْ وَ أَقْوَاكُمْ؟ قَالُوا: بَلَى، يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: أَشَدُّكُمْ وَ أَقْوَاكُمْ الَّذِي إِذَا رَضِيَ لَمْ يَدْخُلْهُ رِضَاهُ فِي إِيْمٍ وَ لَا بَاطِلٍ وَ إِذَا سَخِطَ لَمْ يَخْرِجْهُ سَخَطُهُ مِنْ قَوْلِ الْحَقِّ وَ إِذَا قَدَرَ لَمْ يَتَعَاطَ مَا لَيْسَ لَهُ بِحَقٍّ؛ پیامبر صلی الله علیه و آله بر گروهی گذشتند که سنگی را بلند می کردند. فرمودند: این چه کاری است؟ گفتند: با این کار، نیرومندترین و محکم ترین خود را می شناسیم. فرمودند: آیا به شما خبر دهم که محکم ترین و قوی ترین شما کیست؟ گفتند: بلی ای پیامبر خدا! فرمودند: محکم ترین و قوی ترین شما، کسی است که هرگاه خشنود شود، خشنودی اش او را به گناه و باطل نکشاند، و هرگاه خشمگین شود، خشمش او را از سخن حق، بیرون نبرد، و هرگاه به قدرت رسید، آنچه برایش حق نیست، دست نزند.»^(۱)

14- خشم شیعه

امام علی(ع): «شِيعَتُنَا الْمُتَبَاذِلُونَ فِي وِلَايَتِنَا، الْمُتَحَابُّونَ فِي مَوَدَّتِنَا الْمُتَزَاوِرُونَ فِي إِحْيَاءِ أَمْرِنَا الَّذِينَ إِنْ غَضِبُوا لَمْ

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 105

يُظْلِمُوا وَ إِنْ رَضُوا لَمْ يَسْرِفُوا، بَرَكَهٌ عَلَى مَنْ جَاوَرُوا سَلِيمٌ
لِمَنْ خَالَطُوا؛ شیعیان ما کسانی‌اند که در راه ولایت ما بذل و بخشش
می‌کنند، در راه دوستی ما به یکدیگر محبت می‌نمایند، در راه زنده
نگه داشتن امر و مکتب ما به دیدار هم می‌روند. چون خشمگین
شوند، ظلم نمی‌کنند و چون راضی شوند، زیاده‌روی نمی‌کنند، برای
همسایگان‌شان مایه برکت‌اند و نسبت به هم‌نشینان خود در صلح و
آرامش‌اند.^(۱)

15- داروی خشم

امام علی(ع): «الْحِلْمُ يَطْفِئُ نَارَ الْغَضَبِ وَالْحِدَّةُ تُؤَجِّجُ
إِحْرَاقَهُ؛ بردباری آتش خشم را فرو می‌نشاند و تندی آن را شعله‌ورتر
می‌کند.»^(۲)

16- جواب نادان خشمگین کننده

امام علی(ع): «مَنْ غَاظَكَ بِقُبْحِ السَّفَةِ عَلَيْكَ، فَنِعْظُهُ بِحُسْنِ
الْحِلْمِ عَنْهُ؛ هر کس با زشتی سبک‌سری تو را خشمگین کرد تو با
زیبایی بردباری او را به خشم آور.»^(۳)

1 - کافی، ج 2، ص 236، ح 24.

2 - غررالحکم، ج 2، ص 123، ح 2063.

3 - همان، ج 5، ص 333، ح 8620.

1(ع) - پاداش فرو خوردن خشم

امام صادق(ع): «مَا مِنْ عَبْدٍ كَظَمَ غَيْظًا إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ عِزًّا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؛ هَيْجَ بِنْدِهِ أَيْ خَشَمَ خُودَ رَا فَرُو نَخُورِد، مَگَرِ اَیْنِ کِه خُداوند عَزَّوَجَلَّ بِرِ عِزَّتِ او دَر دُنیا و آخِرَت اِفزود.»^(۱)

18- حسود، زود خشم

امام علی(ع): «الْحَسُودُ سَرِيعُ الْوَثْبَةِ، بَطِيءُ الْعَطْفَةِ؛ حَسُود زود خشمگین می شود و دیر کینه از دلش می رود.»^(۲)

19- نفس پاکیزه با تسلط بر خشم

امام علی(ع): «جَاهِدِ شَهْوَتَكَ وَغَالِبِ غَضَبَكَ وَخَالَفِ سَوْءَ عَادَتِكَ، تَزَكِ نَفْسُكَ، وَيَكْمُلْ عَقْلُكَ وَتَسْتَكْمِلْ ثَوَابَ رَبِّكَ؛ بَا هُوا و هوس خود جهاد کن، بر خشم مسلط شو و با عادت های بد خود مخالفت کن تا نفست پاکیزه شود، عقلت به کمال برسد و از پاداش پروردگارت بهره کامل ببری.»^(۳)

1 - کافی، ج 2، ص 110، ح 5.

2 - بحار الأنوار، ج (ع) 3، ص 256، ح 29.

3 - غرر الحکم، ج 3، ص 365، ح 4 (ع) 60.

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 107

20- شناخت بردبار هنگام خشم

امام صادق(ع): «ثَلَاثَةٌ لَا تُعْرَفُ إِلَّا فِي ثَلَاثِ مَوَاطِنَ: لَا يُعْرَفُ الْحَلِيمُ إِلَّا عِنْدَ الْغَضَبِ وَلَا الشُّجَاعُ إِلَّا عِنْدَ الْحَرْبِ وَلَا أَخٌ إِلَّا عِنْدَ الْحَاجَةِ؛ سه کس اند که جز در سه جا شناخته نمی شوند: بردبار جز در هنگام خشم، شجاع جز در جنگ و برادر جز در هنگام نیازمندی.»^(۱)

21- دست دادن مانع خشم

امام رضا(ع): «تَزَاوَرُوا تَحَابُّوا وَتَصَافَحُوا وَلَا تَحَاسَمُوا؛ به دیدن یکدیگر روید تا یکدیگر را دوست داشته باشید و دست یکدیگر را بفشارید و به هم خشم نگیرید.»^(۲)

22- خشم مقدمه جدایی

امام علی(ع): «إِذَا اخْتَشَمَ الْمُؤْمِنُ أَخَاهُ فَقَدْ فَارَقَهُ؛ به خشم درآوردن و شرمنده ساختن دوست، مقدمه جدایی از اوست.»^(۳)

1 — بحار الأنوار، ج (ع) 8، ص 229، ح 9.

2 — بحار الأنوار، ج (ع) 8، ص 34 (ع).

3 — محاضرات، ج 2، ص 28.

23- بهترین مردم مقاوم هنگام خشم

امام علی(ع): «خَيْرُ النَّاسِ مَنْ إِنْ أُغْضِبَ حَلِمَ وَإِنْ ظَلِمَ غَفَرَ وَإِنْ أَسَىءَ إِلَيْهِ أَحْسَنَ؛ بهترین مردم کسی است که اگر او را به خشم آورند، بردباری نماید و چنانچه به او ظلم شود، ببخشايد و چون به او بدی شود، خوبی کند.»^(۱)

24- نتیجه خشمگین نشدن

رسول خدا(ص): «مَنْ دَفَعَ غَضَبَهُ دَفَعَ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَهُ وَ مَنْ حَفِظَ لِسَانَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ؛ هر کس خشمش را برطرف سازد، خداوند کیفرش را از او بردارد و هر کس زبانش را نگه دارد، خداوند عیبش را بپوشاند.»^(۲)

25- فروخورنده خشم، آقا و سرور

امام صادق(ع): «ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ كَانَ سَيِّدًا: كَظْمُ الْغَيْظِ وَالْعَفْوُ عَنِ الْمَسِيءِ وَالصَّلَاةُ بِالنَّفْسِ وَالْمَالِ؛ سه چیز است که در هر که باشد آقا و سرور است: خشم فروخوردن، گذشت از بدکردار، کمک و صله رحم با جان و مال.»^(۳)

1 - غرر الحکم، ج 3، ص 430، ح 5000 .
 2 - امالی طوسی، ص 349، ح (ع) 21.
 3 - تحف العقول، ص 31 (ع) .

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 109

26- پاداش بازداشتن خشم در قیامت

امام باقر(ع): «مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ عَنِ النَّاسِ كَفَّ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ؛ کسی که خشمش را از مردمان باز دارد خداوند نیز در روز قیامت عذابش را از او باز می دارد.»^(۱)

2(ع)- شتاب در خشم

امام علی(ع): «لَا تَسْرَعَنَّ إِلَى الْغَضَبِ فَيَسْلُطَ عَلَيْكَ بِالْعِبَادَةِ؛ هرگز در خشم گرفتن شتاب مکن چرا که به صورت عادت بر تو مسلط می شود.»^(۲)

28- پوشش نقص با کاهش خشم

امام صادق(ع): «مَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَ اللَّهُ عَوْرَتَهُ؛ کسی که جلوی خشمش را بگیرد خداوند نقصها و کاستیهای او را می پوشاند.»^(۳)

29- پند پیامبرانه

امام صادق(ع): «قَالَ رَجُلٌ لِلنَّبِيِّ 9: يَا رَسُولَ اللَّهِ عَلِّمْنِي. فَقَالَ: إِذْهَبْ فَلَا تَغْضَبْ؛ مردی به پیامبر اکرم(ص) عرض کرد: ای

1 - جهاد النفس، ح 532.

2 - ررالحکم، ح 68.

3 - جهاد النفس، ح 528.

110محرمات جنسی

رسول خدا چیزی به من بیاموز، حضرت فرمود: برو و خشمگین
مشو.^(۱)

8 راه آسان جهت کنترل عصبانیت^(۲)

مهارت‌های کنترل عصبانیت را بیاموزید تا استرس را در خود
کاهش دهید. یکی از بزرگ‌ترین موانع در راه تحقق موفقیت شخصی
و شغلی عصبانیت می‌باشد...
وقتی نمی‌توانیم عصبانیت خود را کنترل نماییم از چند جهت
دچار آسیب می‌گردیم:
عصبانیت توانایی ما را برای خوشحالی از بین می‌برد زیرا
عصبانیت و خوشحالی در تضاد با یکدیگر هستند.
عصبانیت موجب خارج شدن روابط خانوادگی و دیگر روابط
از مسیر صحیحشان می‌گردد.
عصبانیت موجب کاهش مهارت‌های اجتماعی، سازش و
مصالحه شده و دیگر روابط را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد.
عصبانیت به معنای از دست دادن کار است، زیرا روابط را نابود
می‌کند.

1 - جهاد النفس، ج 524.

2 - منبع: سایت عصرایران.

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 111

همچنین عصبانیت به معنای شکست در کاری است که در
صورت عدم عصبانیت و داشتن خلقی نرمتر میتوان موفقیتی در پی
داشت.

عصبانیت منجر به افزایش فشار و استرس می گردد (و این رابطه
دو طرفه است، عصبانیت منجر به افزایش استرس و استرس موجب
عصبانیت بیشتر است)

در هنگام عصبانی بودن ما دچار اشتباهات بسیاری می گردیم،
زیرا پردازش اطلاعات در آن هنگام برای ما مشکل می باشد.

اکنون افراد از خطرات عصبانیت و نیاز برای مدیریت و کنترل
آن با سوختن مهارت‌ها و راهکارهای لازم آگاهی یافته‌اند. برای برخی
از افراد مدیریت و کنترل عصبانیت آسان و راحت است.

مهارت‌های کنترل عصبانیت را در خود رشد و توسعه دهید.
افرادی که کنترل عصبانیت در آنها سخت و دشوار است نیاز به
برنامه‌ای برای کنترل عصبانیت دارند. نکات زیر، مسائل مهمی
می باشند که به شما در کنترل عصبانیت کمک می کنند. این نکات را
به خاطر سپرده و به کار بندید.

نکته اول:

این سوال را از خود پرسید: «آیا این موضوع 10 سال دیگر هم
برایم مهم است؟» به این وسیله می توانید مسئله را از دیدگاهی آرامتر
بنگرید.

نکته دوم:

از خود پرسید: «بدترین نتیجه مورد عصبانیت من چیست؟» اگر کسی در پای صندوق فروشگاه از شما سبقت گرفت، سپری کردن سه دقیقه بیشتر، مسئله‌ای آنچنان مهم نمی‌باشد.

نکته سوم:

تصور کنید که خود شما نیز همان کار (کاری که موجب عصبانیتتان شده است) را انجام می‌دهید. با خود رو راست باشید. قبول کنید که گاهی اوقات شما نیز جلوی یک راننده دیگر درمی‌آیید... بعضی مواقع این مسئله تصادفی است. آیا نسبت به خود نیز عصبانی می‌شوید؟

نکته چهارم:

از خود پرسید: «آیا طرف مقابل این کار را به‌طور عمدی نسبت به من انجام داده است؟» در بسیاری از مواقع متوجه خواهید شد که این مسئله فقط در اثر بی‌دقتی و تعجیل رخ داده و کسی نمی‌خواسته شما را ناراحت کرده و بیازارد.

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 113

نکته پنجم:

سعی کنید قبل از گفتن هر کلامی تا عدد 10 بشمارید. انجام
این کار رابطه مستقیمی با عصبانیت ندارد ولی می تواند صدمات ناشی
از عصبانیت را به حداقل برساند.

نکته ششم:

شمارش تا 10 را با روش های جدید و بهتر انجام دهید مثلاً این
کار را با یک تنفس عمیق بین هر شماره عملی سازید. تنفس عمیق -
از دیافراگم - به افراد کمک می کند تا احساس راحتی کنند.

نکته هفتم:

می توانید سرعت شمارش اعداد را کندتر سازید. مثل شمارش
شیوه قدیمی، یک کشتی بخار، دو کشتی بخار و... شاید شمارش
کشتی بخار زیاد خوشایند نباشد، به جای آن می توانید بشمارید: یک
شکلات، دو شکلات و... یا هر چیز دیگری که برای شما خوشایند و
خنده دار باشد.

نکته هشتم:

تجربه ای آرامش بخش را تجسم نمایید. چشمانتان را ببندید و
در ذهن خود سفر کنید. این کار را در مکان های امیدبخش و به دور
از استرس انجام دهید.

روش‌هایی فوق‌العاده، برای کنترل عصبانیت و استرس!!^(۱)

وقتی اخبار مربوط به بدتر شدن اوضاع اقتصادی را می‌شنویم، همه ما خشمگین می‌شویم. وقتی به این صورت دچار استرس می‌شویم فرایندهای شیمیایی مربوط به سیستم عصبی تعادل خود را از دست می‌دهند و همچنین استرس پایدار مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد و منجر به بی تعادلی شیمیایی می‌شود و همچنین با حافظه، فکر و تمرکز حواس انسان تداخل ایجاد می‌کند و به این صورت آدمی احساس عصبانیت پیدا می‌کند و نمی‌تواند آرام بگیرد. برای سلامتی مغز و آرامش ذهن لازم است که راه‌های کنترل استرس را فرا بگیرد. مطالب زیر راه‌های فرو نشاندن عصبانیت را به شما یاد می‌دهد و اگر همیشه دچار استرس می‌باشید با یک روانشناس متخصص مشورت کنید.

1) سلامتی ذهن: سلامتی بدن

به طور میانگین هر فرد روزانه 60000 فکر دارد که 80 درصد آنها منفی می‌باشد. حال تصور کنید چگونه این افکار روی بدن اثر می‌گذارند و به طور نیمه خود آگاه و منفی روی الگوهای فکری و رفتاری شما تاثیر می‌گذارد. راه گفتن کلمات به خودتان را باز سازی کنید. واقعا با تصدیق‌های مکرر می‌توانید پاسخ به عصبانیت را تغییر

1 — تهیه و تدوین: گروه سلامت سیمرغ —
دکتر سمیرا سرخوش.

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 115

دهید. این تایید ها یک الگوی رفتاری مثبت در افکار شما بر جا می گذارد. به جای عصبی بودن، پیام های مثبت به خودتان القاء کنید، مثلاً: من قوی هستم، من شکر گزار می باشم و می توانم هر کاری را انجام دهم. این افکار مثبت را در طول روز با خود تکرار کنید تا اینکه استرس را از بین ببرید و نگرش شما عوض شود.

(2) محرک ها را کاهش دهید

استرس، عصبانیت و بی خوابی پیامد ورود کافئین زیاد به بدن می باشند. کافئین یک محرک سیستم عصبی مرکزی می باشد که بر خلاف تلاش شما برای آرامش عمل می کند. برای شروع یک هفته امتحان کنید، خواهید دید محرک های کمتر چگونه بر استرس کلی بدن اثر می گذارد. قهوه بدون کافئین بنوشید یا چای سبز مصرف کنید. همچنین سودا و دیگر نوشیدنی های الکلی را دور بریزید.

(3) تنفس عمیق باعث آرامش می شود

اگر در یک موقعیت تنش زا بوده باشید، دیده اید که چطور به طور سطحی نفس می کشید. متأسفانه، خیلی از افراد بزرگسال این گونه نفس می کشند. زمانی که کودک بودیم به طور شکمی نفس می کشیدیم. این نفس کشیدن های سطحی ناشی از استرس می باشند. که در آخر منجر به عصبانیت شما می شوند. وقتی که یاد می گیرید، تنفس عمیق انجام دهید (با دیافراگم نفس کشیدن) اضطراب عمومی را

116محرمات جنسی

از خود دور می‌کنید و از فواید آن بهره می‌جوید. این فواید شامل: فشار خون پایین و ضربان قلب منظم می‌باشد. همچنین، تخمین زده شده است که هفتاد درصد سموم و مواد زاید بدن از طریق تنفس دفع می‌شوند. بنابراین به طور عمیق نفس بکشید. این کار را در برنامه روزانه خود بگنجانید و 20 تا 30 دقیقه عمیقاً نفس بکشید و به این صورت بدن با آرام گرفتن، به این کار شما پاسخ مثبت خواهد داد. همچنین برای روش‌های بهتر در کلاس‌های یوگا و آرام سازی (Meditation) شرکت کنید.

4) درمان اضطراب با داروی گیاهی

سنبل الطیب، که بعضی وقت‌ها مسکن طبیعی نامیده می‌شود، همیشه برای منظم کردن سیستم عصبی، تسکین تنش، خشمگینی، خستگی و استرس عصبی و دلشوره استفاده شده است. سنبل الطیب به عنوان یک آرا مش بخش، اعتیاد آور نیست و به همراه داروهای خواب آور برای درمان بی‌خوابی بسیار مفید می‌باشد. سالها Schisandra berry (نوعی توت) در داروهای چینی به عنوان احیا گر مجدد حس‌ها استفاده می‌شده است. Schisandra berry تحمل فیزیکی و تمرکز روحی را افزایش می‌دهد. و در این زمان اعصاب را آرام می‌کند و اضطراب را از فرد دور می‌کند. این داروهای گیاهی را در طول روز یا قبل از خواب به صورت دم کرده (سنبل الطیب را با گل گاو زبان) به میزان یک لیوان کوچک یا

کنترل عصبانیت گامی بزرگ برای
موفقیت 117
کپسول استفاده کنید. همه بیمارانی که از این دارو استفاده می کنند
نتایج مثبتی می گیرند.

5) GABA مغذی را امتحان کنید

یک مغز سالم به توازن بین مواد شیمیایی عصبی نیاز دارد که یا اعصاب را تحریک می کنند یا آنها را آرام می سازند. GABA می تواند (اسید آمینه چرب ایزومری امگا) ناقل عصبی اولیه برای آرام کردن انتقال سیگنال های عصبی می باشد. GABA می تواند از رسیدن پیام های ناشی از اضطراب به مغز جلوگیری کند. داشتن GABA در حد پایین، اضطراب، بی خوابی، عصبانیت و افسردگی را افزایش می دهد. پیشنهاد می کنم که رژیم غذایی همراه با GABA داشته باشید. ماهی ها به خصوص ماکرل و سبوس گندم منابعی از این ماده می باشند. می توانید همراه با B6 از آنها استفاده کنید.

6) از لاک خود بیایید و به دیگران کمک کنید

خیلی از ما انسان ها، در طول روز خودمان را زجر می دهیم و به اخبار بد گوش می دهیم یا به مشکلات فکر می کنیم. برای خلاصی از این مخمسه می توان به دیگران کمک کرد کاری برای آنها انجام داد. به دوستان خود کمک کنید یا یک واقعه را برنامه ریزی کنید. در برنامه های نیکوکاری کمک کنید. با فکر نکردن به مشکلات خود می توانید استرس و اضطراب را از خود دور کنید.

منابع

- 1- قرآن کریم
- 2- بحار الانوار «علامه محمد باقر مجلسی»
- 3- نهج البلاغه
- 4- خوبی ها و بدی ها «مؤلف»
- 5- مستدرک الوسائل «میرزا حسین نوری طبرسی»
- 6- مجمع المعارف و مخزن العوارف «محمد شفیع بن محمد صالح»
- (ع)- میزان الحکمه «محمدی ری شهری»
- 8- وسائل الشیعه «شیخ خُر عاملی»
- 9- اصول کافی «کلینی»
- 10- شرح مشنوی عفاف «علی نظامی»
- 11- مروارید عفاف «حجت الاسلام کریمی»
- 12- تفسیر المیزان «علامه محمد حسین طباطبائی»
- 13- <http://hafezanenoor.mihanblog.com>

120محرمات جنسی

<http://www.tebyan.net> -14

<http://www.aviny.com> -15

<http://www.asriran.com> -16