

The Most Prominent Qur'anic-Narrative Strategies to Increase the Sexual Satisfaction of Spouses

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors
Mahyar Khani Moghadam ^{1*}

How to cite this article

Mahyar Khani Moghadam, The Most Prominent Qur'anic-Narrative Strategies to Increase the Sexual Satisfaction of Spouses, Islamic Life Style. 2023; 7 (1) :33-44

1. Assistant Professor, Quran and Hadith Department, Gilan University, Rasht, Iran (Corresponding Author).

ABSTRACT

Purpose: One of the most important social challenges is to maintain family cohesion and in this, the role of sexual relations between spouses is fundamental. Given the many harms that have arisen with the change of lifestyle in this area, the present study seeks to answer the questions that what are the most prominent pillars of the sexual morality system in Islam? Based on that, what are the most prominent ways to increase spouses' sexual satisfaction?

Materials and Methods: The research was conducted by library-citation method and descriptive-analytical analysis.

Findings: The three pillars of "wisdom", "guidance" and "satisfaction" can be mentioned as the pillars of the Islamic sexual ethics system, which have principles such as "observance of privacy", "tendency to complementary sex" and "continuity" The human race. By observing the frequency of religious teachings emphasizing the needs of spouses' sexual satisfaction and taking into account the challenges of society, the four strategies of "keeping the hijab", "keeping the look", "impudence" and "reciprocal attention to the spouse's instincts" are more prominent.

Conclusion: The three strategies of "keeping the hijab", "keeping the look" and "ungratefulness" as necessary and obligatory for each other and arising from the pillar of "divine satisfaction", can protect spouses from mental and physical dangers and illegitimate tendencies. It is safe. The strategy of "spouses' mutual attention to each other's emotional and physical needs" also originates from the pillar of "divine guidance"; Given the difference between men and women in arousing and satisfying sexual instinct, each of them must consider the sexual desires of the other person to increase sexual satisfaction. In further promoting these strategies at the community level and preventing related harms, the three factors of "knowledge", "observance" and "supervision" and the participation of related institutions and tools are noteworthy.

Keywords: Sexual Ethics, Sexual Satisfaction, Spouses, Quran, Narrations

* Correspondence:
Address:
Phone:
Email: m.khani@guilan.ac.ir

Article History
Received: 2021/07/28
Accepted: 2022/10/17

برجسته ترین راهکارهای قرآنی-روایی افزایش رضامندی جنسی همسران

مهیار خانی مقدم^{*۱}

استادیار، گروه قرآن و حدیث، دانشگاه گیلان، رشت، ایران
(نویسنده مسئول)

چکیده

هدف: از مهمترین چالش های اجتماعی، حفظ قوام خانواده بوده و در این میان، نقش روابط جنسی میان همسران، مبنایی است. با توجه به آسیب های متعددی که با تغییر سبک زندگی در حوزه مذکور پدیدار شده، پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این پرسش هاست که برجسته ترین ارکان نظام اخلاق جنسی در اسلام چیست؟ بر مبنای آن، برجسته ترین راهکارهای افزایش رضامندی جنسی همسران چیست؟

مواد و روش ها: پژوهش به روش کتابخانه ای-استنادی و تحلیل بصورت توصیفی-تحلیلی صورت پذیرفت.

یافته ها: می توان از سه رکن «حکمت»، «هدایت» و «رضایت» به عنوان ارکان نظام اخلاق جنسی اسلام نام برد که دارای اصولی مانند «رعایت حریم ها»، «گرایش به جنس مکمل» و «تداوم نسل انسان» هستند. با رصد فراوانی تاکید آموزه های دینی بر بایسته های رضامندی جنسی همسران و عنایت بر چالش های جامعه، چهار راهکار «حفظ حجاب»، «حفظ نگاه»، «غیرتمندی» و «توجه متقابل بر غرایز همسر» برجسته تر است.

نتیجه گیری: سه راهکار «حفظ حجاب»، «حفظ نگاه» و «غیرتمندی» به عنوان لازم و ملزوم یکدیگر و برآمده از رکن «رضایت الهی»، می تواند همسران را از مخاطرات روحی و جسمی و گرایش های نامشروع، مصون دارد. راهکار «توجه متقابل همسران به نیازهای عاطفی و جسمی یکدیگر» نیز از رکن «هدایت الهی» منشاء می گیرد؛ با توجه به تفاوت مرد و زن در تحریک و ارضای غریزه جنسی، باید هر یک از آن دو، تمایلات جنسی فرد مقابل را در نظر گیرند تا رضامندی جنسی افزایش یابد. در ترویج بیش از پیش این راهکارها در سطح جامعه و پیشگیری از آسیب های مرتبط، سه عامل «معرفت»، «رعایت» و «نظارت» و مشارکت نهادها و ابزارهای مرتبط، قابل اعتنایند.

کلید واژه ها: اخلاق جنسی، رضامندی جنسی، همسران، قرآن، روایات.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۰۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۲۵

*نویسنده مسئول: m.khani@guilan.ac.ir

مقدمه

خانواده از منظر قرآن، پیش‌آهنگ در تشکیل جامعه برتر انسانی (فرقان/۷۴) و ساختاری هدفمند است که با مودت و رحمت بنیان می‌شود (روم/۲۱) و دارای کارکردهای برجسته‌ای چون تولیدمثل، تأمین پایگاه اجتماعی، تنظیم رفتار جنسی، حمایت و مراقبت، عاطفه و همراهی، و جامعه‌پذیری است (۱). ازدواج و تشکیل خانواده تنها به منظور اشباع غریزه جنسی نیست بلکه انس روحی (نحل/۸۰)، آرامش فکری، تربیت فرزندان و همکاری در شئون حیات، از آثار آن است (۲). از مهم‌ترین مسائل در اسلام، خانواده‌ای سالم و به دور از هواهای نفسانی است که در آن افراد، با سلامت نفس، کار و تلاش می‌کنند و به بهترین صورت به ستایش پروردگار خویش می‌پردازند (۳).

متأسفانه تلاش شیاطین برای برهم زدن این کانون حیاتی، در طول تاریخ حیات انسان وجود داشته (بقره/۱۰۲) و این نکته در دوران معاصر با ترویج سبک زندگی غربی و بهره‌گیری از پروپاگاندای رسانه‌ای در قالب فیلم‌های هالیوودی، سایت‌ها و فضای مجازی، شبکه‌های ماهواره‌ای، اسباب بازی‌ها و ... نمود برجسته‌تری دارد که از یک سو، نگرش افراد را به جای تشکیل خانواده به سوی دوستی-ها و روابط غیرمعمول چون ازدواج سفید می‌کشاند (۴) و از سوی دیگر با ترویج خیانت‌های زناشویی، انواع کسب لذت را برای افراد خانواده، به ویژه همسران، جایز شمرده و بدین ترتیب، اساس خانواده را متلاشی می‌نماید (۵). این سبک زندگی با تلاش برای کاهش مسئولیت‌پذیری دینی و انسانی همسران، آسیب‌هایی چون کمبود عاطفی از طرف همسر، تعارضات زناشویی، میل به تجربه با افراد متعدد، دیدن تصاویر شهوت انگیز، مشاهده فیلم‌های مبتذل، دیدن روابط جنسی وحشیانه و غیربهداشتی و غیرواقعی و تنوع طلبی جنسی (۶) را در کمین خانواده‌ها قرار داده است.

در اثر انحطاط خانواده، بافت جامعه متزلزل و ناهمگون و زمینه برای جرم و فساد، بیش از پیش فراهم می‌گردد (۷) و افراد بی‌هویت می‌شوند. بی‌هویتی، فرد را به سوی هر کانون محبتی می‌کشاند و اگر این کانون، با ارائه اندکی محبت، درصدد القای تفکرات خود بر آن فرد باشد، بردگی آن فرد آغاز خواهد شد. چالشی که در جهان معاصر فراگیر شده، دور بودن افراد از ایده‌آل‌های زندگی خانوادگی و بی‌هویتی و در نتیجه متابعت از اصولی برخلاف انسانیت است. برنامه‌هایی چون قمار (۸) و اعتیاد (۹) نیز فرد را از اندیشه در چرایی و چیستی و نحوه مقابله با این چالش‌ها، باز می‌دارد.

بهترین مبنا برای مقابله با این چالش، فهم صحیح از بایسته‌های اخلاق جنسی در خانواده و بهترین منبع برای اخذ آن، آموزه‌های وحیانی است؛ خداوندی که خالق (الرحمن/۴) و مالک (زمر/۲۵-۲۶) کل هستی است، تنها مرجع شایسته برای هدایت انسان بوده (انسان/۳) و دستورات خود را از طریق قرآن-تنها کتاب آسمانی مصون از دستبرد و تحریف (۱۰) در الفاظ و معانی (۱۱)- و سیره پیامبر (ص)-به عنوان تبیین‌کننده قرآن کریم (نحل/۶۴)- و اهل بیت (ع) (۱۲) به بشر ارائه کرده و او را از تجارب ناقص و منحرف بشر، بی‌نیاز کرده است. امام باقر (ع) خطاب به دو تن از دانشمندان زمان خود دارد: «شَرِّقًا وَ غَرِّبًا فَلَا تَجِدَانِ عِلْمًا صَحِيحًا إِلَّا شَيْئًا خَرَجَ مِنْ عِنْدِنَا أَهْلَ الْبَيْتِ» (۱۳) «اگر به شرق یا غرب عالم بروید هرگز علم صحیحی

پیدا نخواهید کرد مگر آنچه از نزد ما اهل بیت خارج شود.» بر این اساس پژوهش حاضر با اتکاء بر آموزه‌های قرآنی و روایی درصدد پاسخگویی به این سئوالات است: برجسته‌ترین ارکان نظام اخلاق جنسی در اسلام چیست؟ بر مبنای آن، برجسته‌ترین راهکارهای افزایش رضامندی جنسی همسران چیست؟

درباره پیشینه پژوهش بحث روابط جنسی همسران از منظرهای گوناگون و با نگرش‌های چون پزشکی، روانشناسی، جامعه‌شناسی و دینی مورد پژوهش قرار گرفته است؛ به عنوان نمونه در مقاله «بررسی رابطه رضایت جنسی و تعهد زناشویی در زنان شهرضا» با بررسی ۴۲ زوج، تاکید شده که ارتقا در رضایت جنسی می‌تواند در افزایش تعهد زناشویی نقش موثری داشته باشد (۱۴). بر اساس نتایج مقاله «آداب و کارکردهای روابط جنسی سالم از دیدگاه اسلام و آسیب‌های روان‌شناختی آن» کنترل جنسی و محدود کردن آن به فضای زندگی مشترک، کنترل نگاه، احساس برتری در شخصیت، پیدایش مصونیت و امنیت اجتماعی را به همراه دارد و مراعات آداب در رابطه جنسی این آثار را تقویت می‌کند. توجه به ناهماهنگی جنسی، نگاه یکسویه به آن، محدودیت‌های نابه‌جا، مقابله با هویت جنسی خویش، کاهش میل جنسی و تصویر ذهنی ناسالم از روابط جنسی، آسیب‌هایی است که آرامش زندگی را به مخاطره می‌اندازد (۱۵). به نظر می‌رسد می‌توان به «فقدان نگاهی نظام‌مند و بنیادین به اخلاق جنسی اسلام» و «عدم رویکرد کاربردی به مباحث تئوری برآمده از آموزه‌های دینی» به عنوان ضعف آثار موجود اشاره کرد که پژوهش حاضر با رویکرد نوآورانه خود درصدد است ضعف‌های مذکور را پوشش داده تا به ارائه برجسته‌ترین راهکارهای افزایش رضامندی جنسی همسران منتج گردد.

درباره اهمیت پژوهش باید دقت داشت که از یک سو غریزه جنسی به عنوان یکی از غرایز انسانی، نمود بارزی در اندیشه، رفتار و گفتار انسانی دارد و می‌توان انحراف در ابعاد مختلف آن را (اسراء/۳۲) به عنوان یکی از اصلی‌ترین عوامل بروز بسیاری از گناهان بر شمرده. از سوی دیگر، بر اساس اخبار و گزارش‌های منتشره از مراجع معتبر، بحث نارضایتی جنسی از اصلی‌ترین علل وقوع طلاق میان همسران می‌باشد (۱۶)؛ هر چند که حیای ایرانی-اسلامی موجود در فضای جامعه، مانع از اعلام رسمی این عامل توسط همسران می‌گردد. رابطه میان تعدادی از بزه‌های اجتماعی و انحرافات خلّاقی مانند چشم چرانی، تجاوز به عنف، خیانت زوجین و ارتباط نامشروع با فقدان ارضای صحیح این غریزه، غیرقابل انکار است.

مفهوم پژوهی واژگان

برای فهم مشترک، واژگان برجسته‌ی پژوهش تبیین می‌گردد:

اخلاق

در معنای لغوی، واژه اخلاق را از ریشه «خُلِقَ» به معنای طبع (۱۷)، سجایای اخلاقی (۱۸) و باطنی (۱۹) که با فطرت و دید دل درک می‌شود، دانسته‌اند (۲۰). در معنای اصطلاحی آن آورده اند که خُلِقَ، ملکه ای نفسانی است که افعال، بدون احتیاج به تفکر و به آسانی از جانب آن صادر می‌گردد (۲۱). ملکه نفسانی است که افعال بدنی مطابق اقتضای آن ملکه، به آسانی از آدمی سر می‌زند (۲۲).

اخلاق جنسی

قسمتی از اخلاق عام و شامل آن عده از عادات و ملکات و روشهای بشری است که با غریزه جنسی بستگی دارد (۲۳). به بیان دیگر، اخلاق جنسی، قواعد و هنجارهای تعیین‌کننده رفتار جنسی مورد پذیرش جامعه در زمان معین است و عدم رعایت این قواعد، غیراخلاقی و یا حتی ناهنجار تلقی می‌شود (۲۴).

رضامندی

واژه «رضایت» از ریشه «رضی» به معنای موافقت میل انسان با آنچه بر وی جریان یافته و یا با آن مواجه شده (۲۵) و به بیان دیگر «خشنودی» است (۲۶). بنابراین واژه رضامندی جنسی بیانگر احساس خوشایندی است که فرد در رابطه جنسی با همسر خویش بدست خواهد آورد و این احساس خوشایند بر جسم و روح وی اثر می‌گذارد.

نظام اخلاق جنسی در اسلام

برای درک صحیح از راهکارها، ناگزیر از شناخت نظام اخلاق جنسی اسلام خواهیم بود. آموزه‌های دین مبین اسلام تمام امور را که انسان جهت دستیابی به نظام صحیح زندگی فردی و اجتماعی بدان نیازمند است، در بر می‌گیرد. غریزه جنسی نیز مانند سایر غرایز فطری انسان مورد توجه اسلام قرار دارد؛ از یک سو لذت جنسی در حدود قانون تحسین شده است تا جایی که به فرموده امام صادق (ع)، دوست داشتن زن از صفات پیغمبران بر شمرده شده «مِنْ اخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ حُبُّ النِّسَاءِ» (۲۷)، آمیزش جنسی با زنان، به عنوان بهترین لذت «الَّذِي الْأَشْيَاءُ مُبَاضِعَةُ النِّسَاءِ» (۲۸) و بالاترین لذت (مادی) در دنیا و آخرت معرفی شده است «مَا تَلَذُّ النَّاسُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ يَلَذُّ أَكْثَرَ لَهُمْ مِنْ لَذَّةِ النِّسَاءِ» (۲۹). از سوی دیگر از افراط در لذت جنسی به شدت نهی شده است، امام علی (ع) در این باره فرموده‌اند: «أَبْعُدْ مَا كَانَ أَلْعَبُدُ مِنَ اللَّهِ إِذَا كَانَ هُمَّةً بَطْنَهُ وَ فَرْجَهُ» (۳۰) «دورترین حالتی که بنده از خداوند دارد وقتی است که تمام تلاشش برای شکم و شهوت جنسی‌اش باشد».

از آنجا که علم اخلاق مجموعه‌ای از توصیه‌ها و دستورات نظام‌مند است (۳۱)، می‌توان برای اخلاق جنسی اسلامی نیز با تکیه بر آموزه‌های آیات قرآن و سیره معصومان (ع) نظامی را ترسیم و برای آن، ارکان و اصولی را تبیین نمود. بدین رو، در ادامه به تبیین سه عامل «حکمت»، «هدایت» و «رضایت» به عنوان ارکان نظام اخلاق جنسی اسلامی پرداخته و به برجسته‌ترین اصول آن، صرفاً اشاره‌ای می‌شود.

حکمت

هر انسان خردمندی که در آفرینش و نظم و هماهنگی موجود در آن تأمل نماید، بر وجود خالق حکیم اقرار خواهد داشت: «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَهُنَا بَاطِلًا...» (آل عمران/۱۹۱) «کسانی که خدا را ایستاده و نشسته و در حالی که بر پهلو خوابیده اند، یاد می‌کنند و در اسرار آفرینش آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند و می‌گویند: پروردگارا! این‌ها را بی‌پهلو نیافریده‌ای!» آیات (به عنوان

تأمین رضایت وی، عمل خویش را الهی نماید. این نکته از اساسی ترین اختلافات نظام اخلاق جنسی اسلام و جهان غرب است. با گسترش تفکر اومانیستی در غرب، انسان مرکز عالم قلمداد می‌شود و لذت‌های جسمانی، هدف نهایی فعالیت‌های بشری به شمار می‌روند (۳۳). از آنجا که لذت‌های جسمانی و دنیوی ماندگار نیستند، تنوع طلبی جنسی در جوامع غربی افزایش یافته و در نهایت به افسردگی و سرخوردگی‌های عاطفی منجر خواهد شد که در واقع نتیجه نگاه صرفاً جسمانی و مادی به غریزه جنسی می‌باشد. اما در آموزه‌های اسلام، لذت، عامل انگیزش ابتدایی در گرایش زن و مرد به یکدیگر و یکی از اهداف میانی غریزه جنسی است و کسب رضایت خداوند است که به عنوان هدف نهایی مطرح می‌باشد. چنانچه رضایت الهی در قرآن کریم به عنوان بالاترین نعمت و سعادت برشمرده شده است: «وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (توبه/۷۲) «و خوشنودی خدا (از همه نعمت‌های بهشتی) برتر است و این همان رستگاری و پیروزی بزرگ است.» از دیگر نتایج کسب رضایت الهی در ارضای غریزه جنسی، احساس رضایتی است که فرد نسبت به خود، همسر و زندگی خانوادگی خود و عقاید و اندیشه خود به دست خواهد آورد.

با این نگرش است که رابطه جنسی تقدس می‌یابد؛ بدین رو، ابتدایش با نام و یاد خدا آغاز می‌گردد، امام صادق (ع) فرمودند: «إِذَا أَرَدْتَ الْجَمَاعَ فَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ» (۳۴) «هرگاه که خواستی آمیزش کنی بگو: به نام خداوند بخشنده مهربان، همان که جز او خدایی نیست او پدید آورنده آسمان‌ها و زمین است.» و از زمان آغاز تا پایانش، برای عامل آن ثواب و رضوان الهی ثبت می‌گردد، چنانچه پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «إِذَا أَقْبَلَ اِكْتَفَفَهُ مَلَكَانِ فَكَانَ كَالشَّاهِرِ سَيِّفُهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَإِذَا هُوَ جَامِعٌ تَحَاتُّ عَنْهُ الذُّنُوبُ كَمَا يَتَحَاتُّ وَرَقُ الشَّجَرِ فَإِذَا هُوَ اغْتَسَلَ اِنْسَلَخَ مِنَ الذُّنُوبِ» (۳۵) «هنگامی که شوهر به همسرش (به قصد آمیزش) توجه کند، دو فرشته او را در بر می‌گیرند و شوهر در این هنگام چونان جنگجویی است که در راه خدا شمشیر کشیده است و به هنگام آمیزش، گناهانش همانند برگ درختان می‌ریزد و آن زمان که غسل می‌کند، از همه گناهان پاک شده است.» رعایت حریم‌ها و «نگرش توأمان به دنیا و آخرت» از اصول برجسته این رکن بنیادین است.

نمونه ر.ک: بقره/۲۰۹، آل عمران/۶، تغابن/۱۸، تحریم/۲، جمعه/۳) و روایات متعددی بر حکیم بودن خداوند تاکید دارد؛ به عنوان نمونه، امام صادق (ع) ضمن بیان حکمت آفرینش آلات تناسلی مرد و زن، آن را نشانه‌ای از حکمت و تدبیر خداوند متعال بر می‌شمرد (۳۲).

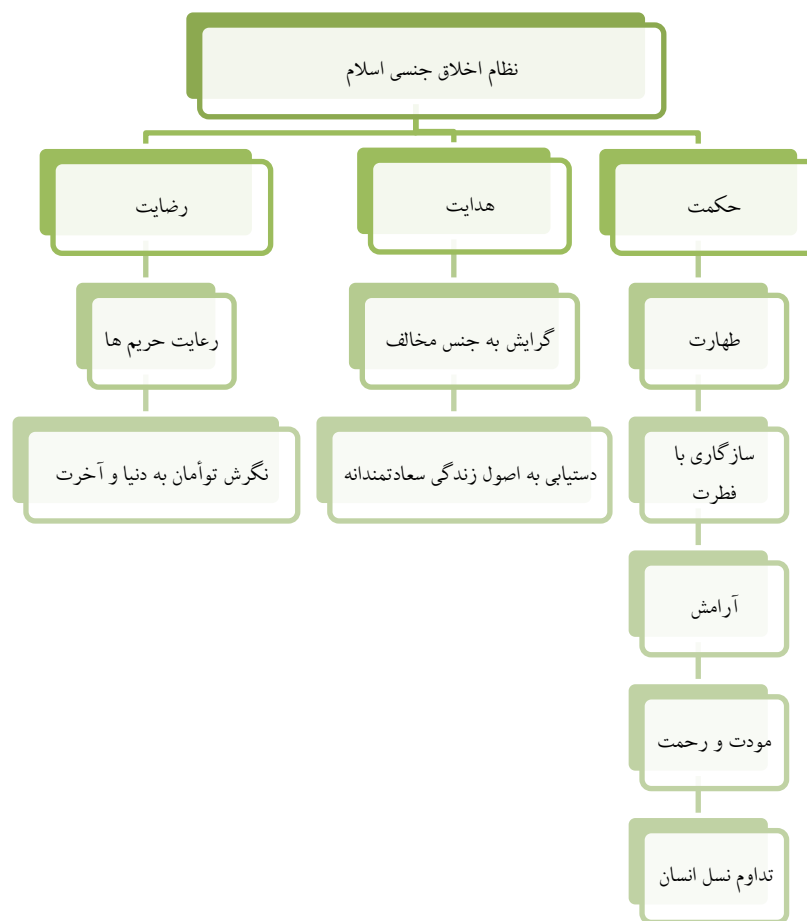
از سوی دیگر، خداوند متعال فرموده است: «وَآتَاكُم مِّنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا...» (ابراهیم/۳۴) «و از هر چیزی که از او خواستید به شما داد و اگر نعمت‌های خدا را بشمارید، هرگز نمی‌توانید آنها را احصا کنید...» آیه اشاره دارد که تمام عواملی که انسان جهت رشد و کمال بدان نیازمند است، در اختیار وی گذاشته شده است. بنابراین خداوند، هیچ‌گاه کار بی‌هوده‌ای انجام نمی‌دهد و وجود غریزه جنسی نیز به مقتضای حکمت الهی بوده است و ارضای صحیح آن موجبات هدایت و سعادت انسان را فراهم خواهد آورد. این رکن بنیادین، اصولی چون «طهارت»، «سازگاری با فطرت»، «آرامش»، «مودت و رحمت» و «تداوم نسل انسان» را به دست می‌دهد که مجال تبیین آنها در این‌جا وسیع نمی‌گنجد.

هدایت

از بارزترین نعمت‌های الهی، نعمت هدایت بوده که خداوند متعال در قرآن بدان تصریح فرموده است: «قَالَ رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى» (طه/۵۰) «گفت: پروردگار ما همان کسی است که به هر موجودی آنچه را لازمه آفرینش او بوده داده، سپس هدایت کرده است.» بنابراین لزوم هدایت الهی جهت دستیابی به سعادت، امری بدیهی است و در بحث غریزه جنسی نیز خداوند متعال، انسان را از یک سو از طریق هدایت تکوینی (قرار دادن گرایش و میل به جنس مکمل در نهاد آدمی) و از سوی دیگر با هدایت تشریحی (بیان نحوه مواجهه و ارضای غریزه جنسی از طریق قرآن و اهل بیت (ع) بهره مند ساخته است. بدین ترتیب انسان با تبعیت از رهنمودهای دین مبین اسلام، ضمن شناخت صحیح این غریزه، به ارضای صحیح آن پرداخته و بدین ترتیب، موجبات رشد و کمال فرد و جامعه فراهم می‌گردد. بنابراین «گرایش به جنس مکمل» و «دستیابی به اصول زندگی سعادت‌مندان» از اصول برجسته این رکن بنیادین است.

رضایت

کسی که غریزه جنسی را ناشی از حکمت الهی و مؤثر از هدایت الهی بداند، به دنبال ارضای آن منطبق بر خواست الهی است تا ضمن



مائده/۶) و «فاتوا» (بقره/۲۲۳ و ۲۲۲) به منظور بیان آمیزش جنسی استفاده می‌نماید (۴۰).

می‌توان راهکارهای معتدبه کلی و جزئی را برای افزایش رضامندی جنسی همسران بر مبنای آموزه‌های دینی احصا نمود اما به دلیل رعایت حجم مقاله، برجسته‌ترین آنها باید انتخاب و تبیین گردد. بدین منظور از یک سو دو مؤلفه «تأکید محتوایی» (۴۱) و «تأکید لفظی (بسامد تکرار)» (۴۲) در حوزه اخلاق خانوادگی در قرآن و روایات مد نظر قرار گرفت، از سوی دیگر مجموعه پژوهش‌های مرتبط با سنجش عوامل فرهنگی-اجتماعی رضامندی جنسی (۴۳) و خیانت زوجین (۴۴) مورد تحلیل قرار گرفت تا برجسته‌ترین راهکارها بدین شرح انتخاب شدند: «حفظ حجاب»، «حفظ نگاه»، «غیرتمندی» و «توجه متقابل به بر غرایز (عاطفی و جنسی)»

حفظ حجاب

از جمله راهکارهایی که در قرآن و روایات معصومان (ع) به آن تأکید شده، حفظ حجاب است: «وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ لِيُضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا...» (نور/۳۱) «و (زنان با ایمان) زینت خود را- جز آن مقدار از آنان که نمایان است- آشکار نمایند و (اطراف) روسری‌های خود را بر سینه خود افکنند (تا گردن و سینه با آن پوشانده شود) و زینت خود را آشکار نسازند جز (برای محرمان خود)» پیامبر اسلام (ص) نیز با خطاب قرار دادن یکی از بانوان، رعایت عفاف و حجاب را از تمامی آنان خواسته است: «يَا حَوَّلَا! لَا تُبْدِي زِينَتَكَ لِغَيْرِ زَوْجِكَ يَا حَوَّلَا! لَا يَجِلُّ لِأَمْرَأَةٍ أَنْ تُظَهِّرَ مِعْصَمَهَا وَقَدَمَهَا لِرَجُلٍ غَيْرِ بَعْلِهَا وَإِذَا فَعَلَتْ

راهکارهای بنیادین افزایش رضامندی جنسی همسران

اساس دین مبین اسلام بر رعایت تقوای الهی است و این عامل به عنوان معیار سنجش کرامت انسان‌ها معرفی شده است: «لَنْ أَكْرَمَكُمُ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ» (حجرات/۱۳) «همانا که ارزشمندترین شما، باتقواترین شماست.» عنصر اساسی رعایت تقوا، وجود «حیا» و این عامل منشأ «عفت» در وجود آدمی است (۳۶). پیامبر گرامی اسلام (ص) در مدح «حیا» فرمودند: «صَاحِبُ الْحَيَاءِ خَيْرٌ كُلُّهُ وَ مَنْ حَرَّمَ الْحَيَاءُ فَهُوَ شَرُّ كُلِّهِ وَإِنْ تَعَبَّدَ وَ تَوَرَّعَ» (۳۷) «کسی که حیا دارد، سرپای آن خیر و خوبی خواهد بود و آنکه بی‌حیا و بی‌شرم است، همه اعمال و کردار او شر است، اگر چه همیشه مشغول عبادت و پرهیز کاری باشد.» در حدیث شریف دیگری، ایشان فرموده اند: «إِذَا لَمْ تَسْتَحْ فَاعْمَلْ مَا شِئْتَ أَيُّ إِذَا فَارَقْتَ الْحَيَاءَ فَكُلُّ مَا عَمِلْتَ مِنْ خَيْرٍ وَ شَرِّ فَأَنْتَ بِهِ مُعَاقَبٌ» (۳۸) «چون حیا نداشتی پس هر چه خواهی عمل کن، زیرا در این صورت اعمال خوب و بد تو یکسان است و در حقیقت همه اعمال و رفتار تو در درگاه الهی ناپسند خواهد بود.» امام علی (ع) در فضیلت عفت و پاکدامنی فرموده‌اند: «مَا الْمَجَاهِدُ الشَّهِيدُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَعْظَمِ أَجْرًا مِنْ قَدَرِ فَعَفٍ لَكَادَ الْعَقِيفُ أَنْ يَكُونَ مَلَكًا مِنَ الْمَلَائِكَةِ» (۳۹) «پاداش مجاهد شهید در راه خدا بزرگ تر از پاداش عقیف پاکدامنی نیست که قدرت بر گناه دارد و آلوده نمی‌گردد، همانا عقیف پاکدامن فرشته ای از فرشته هاست.» از نکات قابل تأمل، حیا و ادب بیانی است که خداوند در آیات قرآن کریم آموزش می‌دهد و به جای اشاره مستقیم، با اشاره کنایی از واژه هایی چون «رفت» (بقره/۱۸۷ و ۱۹۷)، «مباشرت» (بقره/۱۸۷)، «مس» (آل عمران/۴۷)، «لمس» (بقره/۲۳۷) و

بنابراین توجه دین در تاکید فراوان بر رعایت حجاب بر این است که از بالا رفتن آستانه رضامندی جنسی جلوگیری کند و آن را در حدی نگه دارد که توقعات و حرص جنسی افزایش نیابد. در نتیجه، شخص از ارتباط جنسی با همسر خود و در درون خانواده، احساس لذت و نشاط می‌کند و مفساد اجتماعی گسترده نمی‌شوند (۴۹).

حفظ نگاه

از دیگر راهکارهای بنیادین افزایش رضامندی جنسی همسران، حفظ نگاه است. در آیات قرآن کریم چشم‌پوشی از نامحرم، ملازم حفظ عفت بر شمرده شده است: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ» (نور/۳۱) «و به مردان مؤمن بگو چشم‌های خود را (از نگاه به نامحرم) فروگیرند و دامان خود را (از بی عفتی) حفظ کنند، این برای آنان پاکیزه تر است؛ خداوند به آنچه انجام می‌دهید آگاه است.» این خطاب نسبت به زنان مؤمن نیز آمده است: «وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ» «و به زنان با ایمان بگو چشم‌های خود را (از نگاه هوس آلود) فروگیرند و دامان خویش را (از بی عفتی) حفظ کنند.» ذیل آیه مذکور حدیث ارزشمندی از امام علی (ع) ذکر شده است: «لَيْسَ فِي الْبَدَنِ شَيْءٌ أَقْلَ شُكْرًا مِنَ الْعَيْنِ فَلَا تُعْطَوْهَا سَوْئَلًا فَتَشْغَلَكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ» (۵۰). «چیزی در بدن کم‌سپاس‌تر چشم نیست، خواسته‌اش را (پاسخ) ندهید که شما را از یاد خدا باز می‌دارد.»

روایات متعددی نیز بر نکوهش نگاه ناروا بر نامحرم تاکید دارد که در این مجال به ذکر دو نمونه اکتفا می‌نماییم؛ پیامبر گرامی اسلام (ص) فرموده‌اند: «مَنْ مَلَأَ عَيْنَهُ مِنْ امْرَأَةٍ حَرَامًا حَشَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَسْمُومًا بِمَسَامِيرٍ مِنْ نَارٍ حَتَّى يَقْضِيَ اللَّهُ تَعَالَى بَيْنَ النَّاسِ ثُمَّ يُؤْمَرُ بِهِ إِلَى النَّارِ» (۵۱) «هر کس چشمان خود را از نگاه کردن به زن نامحرم پر کند، خداوند در روز قیامت چشم‌های او را با میخ‌های آتشین پر می‌کند و آنها را پر از آتش می‌سازد تا وقتی که میان مردم داوری کند، آن‌گاه فرمان می‌رسد که او را به دوزخ درآورند.» همچنین امام صادق (ع) فرموده‌اند: «النَّظَرُ سَهْمٌ مِنْ سَهَامِ إِبْلِيسَ مَسْمُومٌ وَ كَمْ مِنْ نَظْرَةٍ أَوْرَثَتْ حَسْرَةً طَوِيلَةً» (۵۲) «نگاه (به نامحرم) تیری است از مسموم از تیرهای شیطان و چه بسیار نگاهی کوتاه که افسوس طولانی در پی آورد.»

چشم‌چرانی و نگاه هوس آلود به نامحرم برای فرد متأهل، ضمن ایجاد فضای رقابتی میان شاخصه‌های همسر و آن فرد نامحرم در ذهن فرد، چنانچه با نیروی تقوا و بوسیله حیا کنترل نگردد، موجب گرایش شدید و کسب لذت می‌گردد. این امر، همانطور که پیشتر ذکر شد، سطح لذت جویی و در نهایت سطح رضایت جنسی در فرد را افزایش داده و در نتیجه موجب کاهش سطح رضامندی فرد از رابطه جنسی با همسر خود خواهد شد، چرا که فرد از یک سو به دنبال تنوع طلبی می‌رود و از سوی دیگر، دائماً در حال مقایسه ویژگی‌های ظاهری و گاه اخلاقی همسر خود با آن فرد نامحرم و محکوم نمودن همسر خود است.

برای مقابله با این رذیله اخلاقی در حدیثی از امام صادق (ع) از پیامبر گرامی اسلام (ص) نقل شده است: «إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسَنَاءِ فَلْيَأْتِ أَهْلَهُ فَإِنَّ الَّذِي مَعَهَا مِثْلُ الَّذِي مَعَ تَلْكَ» (۵۳) «چون

ذَلِكَ لَمْ تَزَلْ فِي لَعْنَةِ اللَّهِ وَ سَخَطِهِ وَ غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهَا وَ لَعَنَّهَا مَلَأَتْكَ اللَّهُ وَ أَعَدَّ لَهَا عَذَابًا أَلِيمًا» (۴۵) «ای حولا! زینت خود را جز برای شوهرت آشکار مساز! ای حولا! برای هیچ زنی جایز نیست که مچ و قدم خود را برای مردی جز شوهر خویش آشکار کند و چون چنین کند، پیوسته در لعنت و خشم الهی است و خدا بر او غضب کند و فرشتگان الهی او را لعنت کنند و خداوند عذاب دردناکی برایش آماده سازد.»

مراد از حجاب در آیات قرآن، صرفاً به پوشش و فقدان آن منحصر نمی‌گردد؛ بلکه نظام حجاب و عفاف علاوه بر پوشش، بر دو نکته «عدم خودنمایی و جلب توجه نامحرم» و «عفت در سخن» تاکید می‌ورزد. خداوند درباره عدم خودنمایی در آیات قرآن کریم فرموده است: «وَ قَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَ لَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى» (احزاب/۳۳) «همچون دوران جاهلیت نخستین (در میان مردم) ظاهر نشوید.» همچنین: «وَ لَا يَضْرِبْنَ بَأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ» (نور/۳۱) «و (به زنان با ایمان بگو: هنگام راه رفتن) پاهای خود را به زمین نزنند تا زینت پنهانی‌شان دانسته شود.» چگونگی پوشش‌ها (کمیت و کیفیت) و مصادیقی که توجه نامحرم را به خود جلب می‌نماید، از جمله معضلات اجتماعی جامعه اسلامی ما است. یکی از مصادیق خودنمایی که متأسفانه رواج یافته، استفاده بانوان از عطر در مجامع عمومی است که در حدیثی از امام صادق (ع) از این عمل به شدت نهی شده است: «امْرَأَةٌ تَطَيَّبَتْ لِغَيْرِ زَوْجِهَا لَمْ تَقْبَلْ مِنْهَا صَلَاةٌ حَتَّى تَغْتَسِلَ مِنْ طَيْبِهَا كَغَسَلِهَا مِنْ جَنَابَتِهَا» (۴۶) «هر زنی که برای غیر شوهرش خود خوی را خوشبو سازد، نمازش پذیرفته نیست تا آن که از آن بوی خوش غسل کند آن گونه که از جنب شدن غسل می‌کند.» به دلیل الزام بر محدودیت حجم از بررسی سایر مصادیق خودنمایی صرف نظر می‌گردد.

مورد دیگر در نظام حجاب و عفاف، عفت ورزی در سخن گفتن با نامحرم است. خداوند تعالی در قرآن کریم امر فرموده است: «فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَ قُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا» (احزاب/۳۲) «پس به گونه‌ای هوس انگیز سخن نگویند که بیماردلان در شما طمع کنند و سخن شایسته بگویند.» در روایات نیز بدین امر تاکید شده است، پیامبر (ص) در این باره فرموده‌اند: «وَ مَنْ فَآكَةً امْرَأَةً لَا يَمْلِكُهَا حُسْبٌ بَكْلٌ كَلِمَةً فِي الدُّنْيَا أَلْفَ عَامٍ فِي النَّارِ» (۴۷) «هر کس با زن نامحرمی شوخی کند، برای هر کلمه‌ای که در دنیا با او سخن گفته است، هزار سال او را در دوزخ زندانی می‌کنند.»

دین مبین اسلام، علاوه بر ایجاد امنیت اجتماعی برای زنان، جنبه روانی و خانوادگی را هم در رعایت حجاب عنایت دارد (۴۸). بدیهی است که عدم رعایت حجاب اسلامی، زمینه لازم را برای جلب توجه به نامحرم و چشم‌چرانی فراهم می‌نماید. این عامل، موجب گرایش به نامحرم شده و چنانچه فرد، خود را ملزم به رعایت تقوای الهی نداند، آن گرایش به سرخوردگی یا خیانت می‌انجامد. بدین روست که اسلام زنان را تنها به زینت برای همسر خویش فرا می‌خواند که این عامل علاوه بر آن که موجب ارضای صحیح مرد گشته و از توجه وی به زنان دیگر به نحو قابل ملاحظه‌ای می‌کاهد، زن را از قرار گرفتن در کانون توجهات سایر مردان خارج و از مخاطراتی که در پی خواهد داشت، جلوگیری می‌نماید.

زنی زیبا را بنگرید با همسر خویش همبستر شوید که آنچه نزد اوست، نزد همسر شما (نیز) وجود دارد.» حدیث مذکور درصدد آموزش کنترل نگاه و مدیریت صحیح غریزه جنسی برای افراد متأهل است. به دلیل وجود گرایش‌های غریزی، نگاه به زن زیبا برای انسان، لذت و ایجاد میل کامیابی و در نتیجه آشفته‌گی‌های روحی و جسمی را به همراه دارد که پیامبر اسلام (ص) به منظور ممانعت از انحراف، ضمن فراخواندن افراد متأهل به همبستر شدن با همسران خود، تأکید می‌نماید که تفاوت چشمگیری میان آن فرد نامحرم و همسر انسان وجود ندارد و هرآنچه موجب ارضای غریزه جنسی می‌شود، در اختیار همسر انسان قرار داده شده است.

غیرتمندی

راهکار بنیادین دیگر، غیرتمندی مرد است که به فرموده امام سجاد (ص)، در حفظ دین و مذهب حق یا در مال یا در اهل و ناموس یا در وطن و شهر به کار می‌رود و از مکارم اخلاق و محاسن اعمال است (۵۴). پیامبر گرامی اسلام (ص) خود را عنوان غیورترین فرد دانسته و تصریح دارد: «وَأَرْغَمَ اللَّهُ أَنْفَ مَنْ لَا يَعَارُ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ» (۵۵) «خداوند دماغ فرد بی غیرت را به خاک ذلت بمالد.» امام صادق (ع) فرموده‌اند: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى غَيُورٌ يُحِبُّ كُلَّ غَيُورٍ» (۵۶) «خداوند غیرتمند است و هر (مرد) غیرتمندی را دوست دارد.» ایشان غیرت را از صفت برجسته انبیا الهی نیز برشمرده (۵۷) و درباره شخص بی غیرت فرموده‌اند: «إِذَا لَمْ يَغْرِ الرَّجُلُ فَهُوَ مَنَكُوسُ الْقَلْبِ» (۵۸) «هنگامی که مرد غیرت نورزد، پس او دارای قلبی وارونه است (و برخلاف طبیعتش رفتار می‌نماید).» امام علی (ع) در یکی از خطابه‌های ارزشمند خویش، مردم عراق را به دلیل فقدان غیرت نسبت به همسرانشان توبیخ می‌نماید: «أَمَا مَا تَسْتَحْيُونَ وَلَا تَعَارُونَ نِسَاءَكُمْ يَخْرُجْنَ إِلَى الْأَسْوَاقِ وَيُزَاحِمْنَ الْعُلُوجَ» (۵۹) «ای اهل عراق! آیا شرم نمی‌کنید و غیرت نمی‌ورزید که زانتان در بازارها با کفار ازدحام کنند؟! از دیگر نکات قابل توجه، مذموم بودن غیرت برای زنان است؛ امام علی (ع) در این زمینه فرموده‌اند: «غَيْرَةُ الْمَرْأَةِ كُفْرٌ وَ غَيْرَةُ الرَّجُلِ إِيمَانٌ» (۶۰) «غیرت زن، کفرآمیز و غیرت مرد نشانه ایمان است.»

اما نقش برجسته غیرت در افزایش رضامندی جنسی از چند جهت قابل توجه است. مرد با غیرت دینی (به دور از بددلی و افراط در غیرت ورزی) از خودنمایی همسر و زنان اهل خانواده خود در برابر فرد نامحرم ممانعت به عمل آورده و این عامل از یک سو، مردان نامحرم را از گرایش انحرافی و آثار سوء آن و از سوی دیگر نیز، زنان را از تعرض و تجاوز به نامحرمان باز می‌دارد. در نتیجه مرد نامحرم به دنبال زن نامحرم (چه از نظر جسمی و چه روحی) نخواهد رفت و کانون خانواده بیش از پیش تقویت خواهد شد.

توجه متقابل بر غرایز همسر (عاطفی و جنسی)

سه راهکاری که پیشتر ذکر گردید، لازم و ملزوم یکدیگرند و ارتباط ویژه‌ای با یکدیگر داشته و نشأت گرفته از رکن «رضایت» در نظام اخلاق جنسی ترسیم شده برای اسلام است. غیرت ورزی موجب افزایش حفظ حجاب و رعایت حجاب نیز در حفظ نگاه و در نهایت دوری از انحرافات جسمی و روحی در مسائل جنسی،

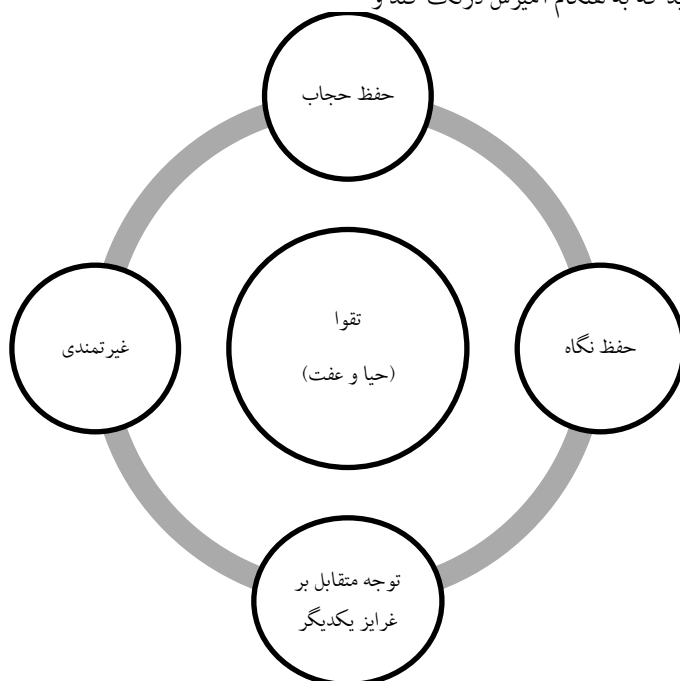
نقش غیرقابل انکاری دارد. اما راهکار بنیادین دیگری که ریشه در رکن «هدایت» در نظام اخلاق جنسی ترسیم شده برای اسلام دارد و عموماً مورد غفلت واقع می‌گردد، توجه همسران به غرایز عاطفی و جنسی طرف مقابل است. باید دانست که غریزه جنسی در طبیعت انسان قرار دارد اما چگونگی ارضای آن آموختنی است و آموزه‌های اسلامی منبع ارزشمندی جهت این همه را در اختیار می‌گذارد. زن و شوهر به دلیل ارتباط بسیار نزدیکی که با هم دارند، بیش از همه موظف به رعایت احترام متقابل هستند (۶۱). روایات متعددی بر ابراز علاقه به همسر و خوش خلقی با خانواده تأکید دارد. پیامبر گرامی اسلام (ص) فرموده‌اند: «أَحْسَنُ النَّاسِ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا وَ أَلْطَفُهُمْ بِأَهْلِهِ وَ أَنَا أَلْطَفُكُمْ بِأَهْلِي» (۶۲) «مؤمن ترین مردم آناند که با خانواده خود با خلقی بهتر رفتار کرده و مهربان تر باشند و من از دیگران با خانواده خود مهربان‌ترم.» ایشان تأکید فرموده‌اند: «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ: إِنِّي أَحْبَبُكَ، لَا يَدْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا» (۶۳) «گفته مرد به زن که من تو را دوست می‌دارم از قلب او (زن) بیرون نمی‌رود.» حدیث دیگری از امام صادق (ع) از پیامبر گرامی اسلام (ص) درباره ضرورت احترام به زنان به دست ما رسیده است: «إِنَّمَا الْمَرْأَةُ لِعَبْتِهِ، مَنْ اتَّخَذَهَا فَلَا يُضَيِّعُهَا» (۶۴) «همانا زن چون عروسک است، او را بی مقدار و ناچیز رها نکنید.» البته حدیث مذکور با تعبیری چون «فليغظها» (۶۵)، «فليصننها» (۶۶) و «فليبضعها» (۶۷) نیز نقل شده است.

در باب غرایز جسمی و جنسی، از آنجا که نحوه تحریک و ارضای زن و مرد متفاوت است (۶۸)، دقت در این عامل در افزایش رضامندی جنسی نقش شگرفی دارد. زنان با شنیدن جملات عاشقانه و ابراز محبت و یا نوازش‌های عاشقانه تحریک می‌شوند و برای ارضای جنسی به زمان بیشتری نسبت به مردان نیاز دارند؛ اما مردان با دیدن صحنه‌های تحریک کننده، برای رابطه جنسی آماده و در مدت زمان کوتاهی ارضا می‌شوند. بنابراین می‌بایست مرد در ابتدا به ابراز محبت به همسر و احترام به خواسته‌های او بپردازد و علاقه خویش را با جملاتی زیبا به همسر خویش بیان نماید؛ سپس با نوازش نقاط حساس و تحریک پذیر زن، وی را برای رابطه جنسی آماده نمود. امام رضا (ع) در این رابطه فرموده‌اند: «لَا تَجَامِعْ امْرَأَةً حَتَّى تَلَاعِبَهَا وَ تَغْمِزَ ثَدْيَيْهَا فَإِنَّكَ إِذَا جَمَعْتَ مَأْوَاهَا وَ مَأْوَكَ فَكَانَ مِنْهَا الْحَمْلُ وَ اشْتَهَتْ مِنْكَ مِثْلَ الَّذِي تَشْتَهِيهِ مِنْهَا وَ ظَهَرَ ذَلِكَ فِي عَيْنَيْهَا» (۶۹) «به جماع بپردازد مگر اینکه قبلاً بوسیله بازی و شوخی و فشردن پستان‌ها، زن را آماده کنی، این کارها موجب می‌شود که خواهش غریزی زن تحریک شود و آب (ماء النسل) وی از قسمت‌های مختلف بدنش جمع آوری شود، همان را که تو از او می‌خواهی، او نیز از تو می‌خواهد و آثار غلبه شهوت در چشمش پدید آید.»

نکته قابل تأمل دیگری که در این رابطه وجود دارد، عدم تعجیل و خشونت در رابطه جنسی است. مردان به دلیل این که سریع‌تر از زنان ارضا می‌شوند، درصددند تا زنان را با سرعت و به هر روشی حتی با خشونت، ارضا نمایند؛ اما این امر موجب دلسردی زنان و ایجاد احساسات منفی در آنان گشته و مخالف با آموزه‌های دینی است. امام صادق (ع) فرمودند: «إِنْ أَحَدَكُمْ لِيَأْتِيَ أَهْلَهُ فَخَرَجَ مِنْ تَحْتِهِ فَلَوْ أَصَابَتْ زَنْجِيًّا لَتَشَبَّتَ بِهِ فَإِذَا أَتَى أَحَدَكُمْ أَهْلُهُ فَلْيَكُنْ بَيْنَهُمَا مُدَاعِبَةً فَإِنَّهُ أَطْيَبُ لِلْأَمْرِ» (۷۰) «هیچکس نباید با اهل (زن) خود آن

برای آمیزش مدتی بماند.» همچنین ایشان در حدیث دیگری فرمودند: « إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْتِيَ أَهْلَهُ فَلَا يُعْجَلْهَا » (۷۲) «زمانی که فردی از شما با همسرش آمیزش می کند، او را به شتاب نیندازد.» بنابراین احترام متقابل همسران به یکدیگر و توجه توأمان به نیازهای روحی و جنسی از راهکارهای بنیادین در افزایش رضامندی جنسی است.

گونه با خشونت و تندی همبستر شود که همسر وی برای رهایی از چنگ او حتی در صورت امکان به فردی زنگی (و سیاه رو) متوسل شود! همواره به نرمی، بازی و شوخی مقاربت کنید که خوشایندتر است.» پیامبر اسلام(ص) فرمود: «إِذَا جَامَعَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَأْتِيَهُنَّ كَمَا يَأْتِي الطَّيْرُ لِيَمْكُثُ وَ لِيَلْبِثُ» (۷۱) «هر زمان که فردی از شما با همسرش آمیزش می کند به مانند پرندگان- سریع و با شتاب- به آمیزش با همسران نپردازد، باید که به هنگام آمیزش درنگ کند و



نمودار برجسته ترین راهکارهای افزایش رضامندی جنسی

و فناوری و حوزه های علمیه نیز عهده دار ترویج اخلاق جنسی اسلامی و آموزش نکات اخلاقی، روانشناسی و پزشکی جهت تحقق این امر و از طریق عناصر و ابزار آموزشی از قبیل صدا و سیما و مجریان و بازیگران، مدرسه و معلمان، دانشگاه و اساتید، مسجد و امام جماعت، معماری و مهندسان و... می باشند. فرد پس از کسب معرفت درباره چگونگی رابطه صحیح جنسی و آموزه های دین مبین اسلام در این باره، در رعایت آن آموزه ها به منظور ارضای صحیح خواسته های فطری و تحکیم روابط زناشویی و خانوادگی خود خواهد کوشید. در خصوص نظارت نیز، تقوا به عنوان عامل درونی مسئولیت خودبانی در فرد را بر عهده دارد و نهادهایی چون ستاد اجرایی امر به معروف و نهی از منکر، قوه قضائیه و نیروی انتظامی به عنوان عامل بیرونی به رعایت صحیح آن بخش از آموزه ها که جنبه اجتماعی دارد، نظارت خواهند داشت.

۵- عوامل تحقق راهکارها
قرآن کریم، فهم و معرفت را از جمله اهداف آفرینش (طلاق/۱۲) و بعثت انبیاء (بقره/۱۵۱) دانسته و در آیات متعدد بر آن تأکید دارد و در کنار معرفت و ایمان، در بیش از ۵۰ آیه بر عمل کردن به معرفت و رعایت آن عنایت دارد (مانند هود/۲۳) و نظارت فردی (آل عمران/۱۰۲) و عمومی (عصر/۳) را ضامن اجرای معارف می داند. بر این اساس برای تحقق راهکارهای مذکور می توان بر سه عامل «معرفت»، «رعایت» و «نظارت» عنایت داشت. در تبیین مختصر آنها، نقش مراکز قانون گذار و تدبیر کننده ای چون شورای عالی انقلاب فرهنگی و مجلس شورای اسلامی در ساماندهی و نظام بخشی آموزش و معرفت بخشی همسران جهت نیل به رضامندی جنسی است. نهادهای مجری چون صدا و سیما، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم، تحقیقات



در خصوص تحریک غرایز عاطفی و جنسی زن، از هرگونه تعجیل و خشونت در آن رابطه اجتناب ورزد.

References

*The Holy Quran

1. Cheraghi Koutiani, Ismail, Islam's approach to the four functions of the family, *Journal of Knowledge*, 2010, No. 139, p.35.
2. Rezaei Esfahani, Mohammad Ali, Research in the Scientific Miracle of the Quran, Third Edition, Rasht: Mobin Book, 2002, p. 381
3. Nourizad, Samad, Beyond the Verses, An Attitude Towards the Medical Miracles of the Qur'an, Qom: Ayat-e-Eshgh, 2004, p. 217
4. Sharafuddin, Seyed Hussein; Iraqi, Jalal, "Analytical Study of Different Dimensions of White Marriage in Iran (A Component of Western Lifestyle)", *Bi-Quarterly Journal of Lifestyle Research*, Fall and Winter 1398, No. 9, pp. 124-105
5. Habibi Asgarabad, Mojtaba, Haji Heidari, Zahra, "Causes of marital infidelity from the perspective of couples referring to the family court: a qualitative study" *Journal of Family Research*, Fall 2015, No. 2, pp. 165-186.
6. Mardani, Marzieh, Eider, Nabiollah, "Study of factors related to the tendency of

نتیجه گیری

می‌توان نوآوری پژوهش حاضر را تلاش برای «کشف راهکارهای برجسته معرفتی از منابع دینی» و «کاربردی ساختن آن در زندگی افراد» در راستای افزایش رضامندی جنسی همسران دانست که برآیند آن را می‌توان در نکات زیر بیان داشت:

۱- برای ارائه راهکارهای قرآنی-روایی جهت افزایش رضامندی جنسی همسران باید در ابتدا شناخت صحیحی از نظام اخلاق جنسی اسلام به دست آورد. در نظام اخلاق جنسی اسلام می‌توان سه رکن «حکمت»، «هدایت» و «رضایت» را با این نگرش ترسیم نمود که حکیم بودن خداوند، موجب معناداری رابطه جنسی است. خداوند از طریق هدایت تکوینی و تشریحی، انسان را به سوی ارضای صحیح غریزه جنسی رهنمون ساخته و هر که بر این عقاید باشد، در تطبیق نحوه ارضای غریزه جنسی با خواست الهی می‌کوشد که این عامل، موجبات رضایت فرد از خود، همسر، زندگی خانوادگی، عقاید و اندیشه خود را در راستای رضایت الهی فراهم می‌آورد.

۲- در راهکارهای بنیادین مطرح شده در این نوشتار، سه راهکار آن، نقش مقدماتی را در افزایش سطح رضایت همسران از رابطه جنسی خواهند داشت. بدین ترتیب «حفظ حجاب»، «حفظ نگاه» و «غیرتمندی» که موجب رضایت الهی می‌گردند، به عنوان لازم و ملزوم یکدیگر، همسران را از مخاطرات روحی و جسمی و گرایش های نامشروع و اعمال منافی عفت باز داشته و جسم و روح زن و مرد را از وجود افراد نامحرم مصون می‌دارد.

۳- راهکار بنیادین دیگر، «توجه متقابل همسران به نیازهای عاطفی و جسمی یکدیگر» است که از هدایت الهی در غریزه جنسی نشأت می‌گیرد؛ بدین شرح که با محبت و ابراز علاقه همسران به یکدیگر، زمینه انس و گرایش آنها فراهم می‌آید. با توجه به تفاوت مرد و زن در تحریک و ارضای غریزه جنسی، هر یک از آن دو می‌بایست تمایلات جنسی فرد مقابل را در نظر گیرند و از آنجا که مرد در رابطه جنسی نقش فاعلی را دارد، می‌بایست ضمن رعایت نکات لازم

- Educational Research, 2011, No. 1, pp. 22-14.
16. www.shafaf.ir/fa/news/103173/
www.3-m.ir.
17. Farahidi, Khalil Ibn Ahmad, Kitab al-Ain, second edition, Qom, Hijrat Publishing, vol. 4, p. 151
18. Ibn Manzoor, Muhammad ibn Makram, Arabic language, third edition, Beirut: Dar al-Fikr for printing, publishing and distribution - Dar Sader, 1414 AH, vol. 10, p. 86
19. Mustafawi, Hassan, Research in the Words of the Holy Quran, Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance, 1989, vol. 3, p. 117
20. Ragheb Isfahani, Hussein Ibn Muhammad, Glossary of Quranic Words, edited by Safwan Adnan Davoodi, Beirut - Damascus: Dar Al-Qalam - Al-Dar Al-Shamiya, 1412 AH, p. 297
21. Sajjadi, Seyed Jafar, Farhang-e Maaref-e Islami, third edition, Tehran: University of Tehran, 1994, vol. 1, p. 111
22. Tabatabai, Mohammad Hussein, The Balance in the Interpretation of the Qur'an, Fifth Edition, Qom: Islamic Publishing House, 1417 AH, vol. 19, p. 619
23. Motahari, Morteza, Sexual Ethics in Islam and the Western World, 22nd Edition, Tehran: Sadra, 2007, p.15
24. Fermihani, Mohsen, Descriptive Culture of Educational Sciences, Tehran, Secrets of Knowledge, 1999, p.567
25. Mustafawi, Hassan, Research in the Words of the Holy Quran, Tehran: Ministry of Culture and Islamic Guidance, 1989, vol. ۳, p. ۱۵۲
26. Ragheb Isfahani, Hussein Ibn Muhammad, Glossary of Quranic Words, edited by Safwan Adnan Davoodi, Beirut - Damascus: Dar Al-Qalam - Al-Dar Al-Shamiya, 1412 AH, p. ۳۵۶
27. Ibn Abi Al-Jumhur, Muhammad ibn Zayn al-Din, Awali al-La'ali al-Aziziyah in the religious hadiths, edited by Mujtaba married men to relationships outside the marital relationship (a case study of married men in Shiraz)", Journal of Social Sciences (Shushtar Azad University), Winter 2016, No. 53, pp. 172-145
7. Hakimi, Mohammad Reza et al., Al-Hayah, translated by Ahmad Aram, Tehran: Islamic Culture Publishing Office, 2001, vol. 3, p. 181
8. Fateminia, Mohammad Ali, Darvishifard, Ali Asghar, Parvin, Sattar, "Typology of gambling and its social harms in Tehran (case study: Harandi neighborhood)", Social Science Quarterly (Allameh Tabatabai University) Summer 2016, No. 89, Pp. 69-41.
9. Zahedi Asl, Mohammad; Cocoon, Azam, "A meta-analysis of studies in the field of addiction and family", Quarterly Journal of Welfare Planning and Social Development, Fall 2016, No. 28, pp. 40-2
10. Ostadi, Reza, Familiarity with interpretations (non-distortion of the Qur'an and some Qur'anic discussions), second edition, Tehran: Nashr-e-Quds, 2004, pp. 18-25
11. Tabatabai, Seyyed Mohammad Hussein, Quran in Islam, second edition, Tehran: Islamic Books House, 1353, pp. 104-105
12. Kolini, Mohammad ibn Yaqub, Al-Kafi, edited by Ali Akbar Ghaffari and Mohammad Akhundi, fourth edition, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah, 1407, vol. 2, p. 415
13. Ibid., Vol. 1, p. 399
14. Shah Siah, Marzieh et al., "Study of the relationship between sexual satisfaction and marital commitment of couples in Shahreza, 2008", Journal of Principles of Mental Health, October and November 2009, No. 43, pp. 238-233
15. Hosseinzadeh, Ali, "Healthy Sexual Etiquettes and Functions from the Perspective of Islam and Its Psychological Impairments", Journal of Islam and

40. Erfan, Hassan, *Miracles in the Holy Quran*, Tehran, Office of Islamic History and Studies, 2000, p. 51
41. Makarem Shirazi, Nasser, *Ethics in the Quran*, Qom, Imam Ali Ibn Abi Talib (AS) School, 2008, vol. 3, p. 431
42. Akbari Dastak, Faizullah, Hosseini, Seyedeh Masoumeh, *Family Ethics from the Perspective of Quran and Hadith*, Karaj, Sarafrazan Alborz, 1396, pp. 83, 127, 209
43. For example: Bani Fatemeh, Hossein, Taheri Timuroloui, Tahereh, "Determining Socio-Cultural Factors Related to Marital Life Satisfaction among Married Women in Azarshahr", *Journal of Sociological Studies*, Islamic Azad University of Tabriz, Spring 2009, No. 4, pp. 29-7
44. For example: Habibi Asgarabad, Mojtaba, Haji Heidari, Zahra, "Causes of marital infidelity from the perspective of couples referring to the family court: a qualitative study" *Journal of Family Research*, Fall 2015, No. 2, pp. 165-186.
45. Nouri, Hussein Ibn Muhammad Taqi, *Mustadrak al-Wasa'il wa Mustanbat al-Masa'il*, corrected by Al-Bayt (AS) Institute, Qom: Al-Bayt (AS) Institute, 1408 AH, vol. ۱۴, p. ۲۴۲
46. Kolini, Mohammad ibn Yaqub, Al-Kafi, edited by Ali Akbar Ghaffari and Mohammad Akhundi, fourth edition, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah, 1407, vol. 5, p. ۵۰۷
47. Saduq, Muhammad ibn Ali, *The Reward of Deeds and the Punishment of Deeds*, Second Edition, Qom: Dar Al-Sharif Al-Radhi for Publishing, 1406 AH, p. 283
48. Authors, *Collection of Articles on Coverage and Chastity*, Tehran: Islamic Propaganda Organization, 1991, pp. 217-216
49. Haghshenas, Seyed Jafar, *The Islamic System and the Hijab Issue (Collection of Articles and Discussions)*, Third Edition, Qom: Office of Women's Studies and Research, 2008, p. 26
- al-Iraqi, Qom: Dar Sayyid al-Shuhada for publication, 1405 AH, vol. 3, p. 282
28. Kolini, Mohammad ibn Yaqub, Al-Kafi, edited by Ali Akbar Ghaffari and Mohammad Akhundi, fourth edition, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah, 1407, vol. 5, p. 421
29. Arousi Hawizi, Abd Ali Ibn Juma, *Tafsir Noor al-Thaqalin*, edited by Hashem Rasooli Mahallati, fourth edition, Qom: Ismailian, 1415 AH, vol. 1, p. 320
30. Saduq, Mohammad Ibn Ali, Al-Khasal, edited by Ali Akbar Ghaffari, Qom: Teachers Association, 1983, vol. 2, p. 630
31. Gharavian, Mohsen, *Philosophy of Ethics from the Perspective of Islam*, Second Left, Qom: Mobin Cultural Institute, 2001, p. 20
32. Mufaddal Ibn Umar, *Tawhid Al-Mufaddal*, corrected by Kazem Muzaffar, third edition, Qom: Davari, Bi Ta, p. 54
33. Islamic Research Institute, *Shiite Culture*, Second Edition, Qom: Zamzam Hedayat, 2007, p. 142
34. Kolini, Mohammad ibn Yaqub, Al-Kafi, edited by Ali Akbar Ghaffari and Mohammad Akhundi, fourth edition, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah, 1407, vol. 5, p. ۵۰۳
35. Ibid., Vol. ۵, p. ۴۹۶
36. Salmanpour, Mohammad Javad, *Chastity and acts contrary to chastity in the narrations of the Infallibles (AS)*, Tehran: Aswa, 2007, p. 20
37. Attributed to Ja'far ibn Muhammad (AS), *Mesbah al-Shari'a*, Beirut: Amali, 1400 AH, p. 189
38. Nouri, Hussein Ibn Muhammad Taqi, *Mustadrak al-Wasa'il wa Mustanbat al-Masa'il*, corrected by Al-Bayt (AS) Institute, Qom: Al-Bayt (AS) Institute, 1408 AH, vol. 8, p. 464
39. Sharif Razi, Muhammad ibn Hussein, *Nahj al-Balaghah*, edited by Subhi Saleh, Qom: Hijrat, 1414 AH, p. 559

- Lajevardi, Tehran: Jahan Publishing, ۱۳۷۸ AH, vol. 2, p. 38
63. Kolini, Mohammad ibn Yaqub, Al-Kafi, edited by Ali Akbar Ghaffari and Mohammad Akhundi, fourth edition, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah, 1407, vol. 5, p. ۵۶۹
64. Ibn Ash'ath, Muhammad ibn Muhammad, Al-Ja'fariyat (Ash'athiyat), Tehran: Al-Ninawa Al-Hadith Library, unpublished, p. 91
65. Tamimi Amadi, Abd al-Wahd, Gharr al-Hakam wa Darr al-Kalam, edited by Sayyid Mahdi Raja'i, second edition, Qom: Dar al-Kitab al-Islami, 1410 AH, p. 273
66. Tabarsi, Hassan Ibn Fadl, Makarem al-Akhlaq, fourth edition, Qom: Al-Sharif Al-Radhi, 1412 AH, p. 218
67. Ravandi Kashani, Fazlullah Ibn Ali, Al-Nawader, edited by Ahmad Sadeghi, Qom: Dar al-Kitab, Bi Ta, p. 35
68. Sadri Mazandarani, Hassan, The Art of Marriage, Sixth Edition, Qom: Enduring Heritage, 2008, p. 311
69. Attributed to Imam Reza (AS), Medicine of Imam Reza (AS), edited by Mohammad Mahdi Najaf, Qom: Dar al-Khayyam, 1402 AH, p. 65
70. Saduq, Muhammad ibn Ali, I do not attend the jurisprudent, edited by Ali Akbar Ghaffari, second edition, Qom: Islamic Publications Office, 1413 AH, vol. 3, p. 559
71. Tusi, Muhammad ibn Hassan, Tahdhib al-Ahkam, by Hassan al-Musawi, fourth edition, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyya, 1407 AH, vol. 7, p. 413
72. Kolini, Mohammad ibn Yaqub, Al-Kafi, edited by Ali Akbar Ghaffari and Mohammad Akhundi, fourth edition, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah, 1407, vol. 5, p. ۵۶۷
50. Saduq, Mohammad Ibn Ali, Al-Khasal, edited by Ali Akbar Ghaffari, Qom: Teachers Association, 1983, vol. 2, p. ۶۲۹
51. Majlisi, Mohammad Baqir, Bihar Al-Anwar, second edition, Beirut: Dar Ihya' Al-Tarath Al-Arabi, 1403 AH, vol. 7, p. 215
52. Barqi, Ahmad ibn Muhammad ibn Khalid, Al-Mahasin, edited by Jalal al-Din al-Muhaddith, second edition, Qom: Dar al-Kitab al-Islamiyyah, 1371 AH, vol. 1, p. 109
53. Kolini, Mohammad ibn Yaqub, Al-Kafi, edited by Ali Akbar Ghaffari and Mohammad Akhundi, fourth edition, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah, 1407, vol. 5, p. ۴۹۴
54. Imam Sajjad (AS), Sahifa al-Sajjadiyya, translation and commentary on Ali Naqi Faiz al-Islam, edited by Abdul Rahim Afshari, second edition, Tehran: Faqih, 1997, p. 81
55. Tabarsi, Hassan Ibn Fadl, Makarem al-Akhlaq, translated by Ibrahim Mirbagheri, second edition, Tehran: Farahani, 1986, vol. 1, p. 456
56. Kolini, Mohammad ibn Yaqub, Al-Kafi, edited by Ali Akbar Ghaffari and Mohammad Akhundi, fourth edition, Tehran: Dar al-Kitab al-Islamiyyah, 1407, vol. 5, p. ۵۳۵
57. Ibid., Vol. ۳, p. ۹۳
58. Ibid.
59. Tabarsi, Ali Ibn Hassan, Meshkah Al-Anwar Fi Gharr Al-Akhbar, Second Edition, Najaf: Al-Muktabah Al-Haydariya, 1385 AH, p. 237
60. Sharif Razi, Muhammad ibn Hussein, Nahj al-Balaghah, edited by Subhi Saleh, Qom: Hijrat, 1414 AH, p. 491
61. Heidari, Mojtaba, Religiosity and Family Satisfaction, Third Edition, Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute, 2008, p.93
62. Saduq, Mohammad Ibn Ali, Ayoun Akhbar al-Reza (AS), edited by Mehdi