

قال الصادق عليه السلام: الْمُؤْمِنُ لَا يَغْلِبُهُ فَرْجُهُ وَلَا يَفْضَحُهُ بَطْنُهُ

امام صادق عليه السلام فرمودند: مومن مقهور شهوت و رسوای شکم نیست.

### پیام سلامت

- بر خلاف آنچه تصور می شود، دانشمندان انسان را از پاسخ بی حد و حصر به نیازهای جنسی منع می کنند. بلکه معتقدند که پاسخ به این نیاز باید در چارچوب معین و با تواتر مناسب باشد.
- دلایل مختلفی برای این امر وجود دارد. یکی از این دلایل، کمک به حفظ انرژی و تمرکز قوای ذهنی برای اعمال عالی مغزی و بدنی است.
- از این رو، ورزشکاران قهرمانی برای مدتها پیش از مسابقات جهانی مانند المپیک و ... از داشتن فعالیت جنسی منع می شوند.
- همچنین در مراکز علمی معتبر و بزرگ مانند ناسا، دانشمندانی که باید برای مدتی بر روی یک پروژه حساس کار کنند، از فعالیت جنسی منع می شوند تا تمرکز لازم را برای فعالیت ذهنی پیچیده داشته باشند.
- از سوی دیگر، بی بند و باری در غذا خوردن نیز، ماهیتاً تفاوت چندانی با ارضای شهوت جنسی ندارد. چرا که پاسخ به نیازهای غذایی مطابق میل و شهوت کنترل نشده، می تواند همان قدر بر روی تمرکز و قوای فکری و جسمی موثر باشد.
- از این رو شاهدیم که قهرمانان ورزشی، علی رغم این که گاهی مقادیر زیادی دریافت انرژی از وعده های غذایی دارند، اما رژیم غذایی آنها کاملاً کنترل شده و حساب شده است و این طور نیست که هرچه خواستند اجازه خوردن داشته باشند.
- همین اصل در خصوص رژیم غذایی دانشمندان حیطة های حساس مانند حوزه های نظامی، فضایی و ... نیز صادق است.

## پیام تربیت

- شهوت جنسی و شهوت خوردن، دو میل غریزی در انسان هستند که ضامن سعادت و شقاوت او می توانند باشند.
- این مقوله با ظرافت تمام در متن روایت اشاره شده است. این که انسان نباید مغلوب شهوت شود و نباید رسوای شکم گردد. به این معناست که غرض، حذف کامل این دو شهوت نیست، بلکه مدیریت و کنترل آنها مد نظر است.
- کنترل این دو میل، با توجه به قدرت بی شائبه آنها، نیازمند تقویت روح و نفس انسان است که البته توفیق آن را خداوند نصیب خواهد کرد.
- نکته ظریف دیگر این روایت که دو میل را کنار هم بیان فرموده، استفاده از هر یک از آنها برای مدیریت دیگری است. و این یکی از اصولی است که امروزه در روانشناسی و علوم رفتاری به آن تأکید می شود.
- گاهی مربی برای تقویت متریبی به منظور کنترل شهوت جنسی، لازم نیست که اختصاصاً تمرکز خود را بر روی آموزه ها و نکات مرتبط با مسایل جنسی بگذارد، بلکه می تواند رفتارهای مهارتی و توان خودکنترلی را با عرصه های بی خطرتری مانند تغذیه در متریبی نهادینه سازد و مطمئن باشد که این قبیل رفتارهای خودتنظیمی به سایر حیظه ها تعمیم داده خواهد شد.
- به عبارت دیگر، اگر ما توان خود را متمرکز کنیم تا به نوجوان یاد دهیم که میل خوردن خود را کنترل کند، می توانیم اطمینان داشته باشیم که او این آموزه های رفتاری را به سایر امیال خود نیز تعمیم داده و می تواند با همان آموزه ها، میل جنسی خود را نیز کنترل کند.
- حال آنکه برای یک مربی در عرصه تربیتی مانند مدرسه، تمرکز بر کنترل رفتارهای خوردن بسی ساده تر از گفتگو با نوجوان بر سر مسایل جنسی است.

خوب غذا می خورم

غذای خوب هم می خورم

اما، رسوای شکم نیستم

