



## Infrastructures of Internalization and Maintaining of Sexual Restraint for Adolescents Based on Islamic Sources

**Mohammad Hossein Haqshanas<sup>1\*</sup>**

*1. MSc in Positive Islamic Psychology, Qom branch, Quran and Hadith University, Qom, Iran*

### ARTICLE INFORMATION

#### Article type

Original research

Pages: 54-72

Corresponding Author's Info  
Email:

m.h.haqshenas2976@gmail.com

#### Article history:

Received: 2022/04/22

Revised: 2022/07/06

Accepted: 2022/07/08

Published online: 2022/09/08

#### Keywords:

*Behavioral inhibition, delaying satisfaction, Individual regulation of sexual behavior, resisting temptation, restraint.*

### ABSTRACT

**Background and Aim:** In general, sexual desire and behavior are more likely to grow in adolescence than in other periods and since the sexual desire has a delicious function, and given that the sex industry and its associated branches, especially the Internet, have accelerated this trend, it can expose teenage to mental and psychological damage. Therefore, the aim of this study was to investigate the infrastructures of internalization and maintaining of sexual restraint for adolescents based on Islamic sources. **Methods:** the type of this research was applied in terms of purpose and the type of this research in terms of the method of collecting components, taking into account the family of religious texts, internalizing and maintaining sexual restraint components with the aim of regulating behavior toward sexual emotions was extracted and Islamic and psychological teachings related to sexual restraint were investigated by descriptive-analytical method. **Results:** the results showed that considering moral sense when facing sexual provocations, and enhancing adolescent's psychological abilities in sexual struggles and its internal pressure are among the topics that have been emphasized. The elements related to the internalization and maintenance of restraint, especially during adolescence, which were extracted from Islamic and psychological teachings are as follow: 1. Acquiring inhibitory control skills by disregarding internal stimuli, enhancing behavioral inhibition, delaying satisfaction and resisting temptation, 2. Increasing inhibitory capacity with psychological tools such as patience, resilience and positive foresight and 3. Creating love and kindness maintaining self-esteem, god-friendliness, compassion and spiritual connection with God. **Conclusion:** considering the existing gap in individual regulation of sexual behavior with emphasis on internalizing and maintaining sexual restraint based on Islamic texts, this study explains and identifies its elements and infrastructure.



This work is published under CC BY-NC 4.0 licence.

© 2022 The Authors.

#### How to Cite This Article:

Haqshanas, M.H. (2022). Infrastructures of Internalization and Maintaining of Sexual Restraint for Adolescents Based on Islamic Sources. *jayps*, 3(1): 54-72



## زیرساخت‌های درونی‌سازی و صیانت خویشنداری جنسی ویژه نوجوانان مبتنی بر منابع اسلامی

محمدحسین حق‌شناس<sup>۱\*</sup>

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی مثبت‌گرا، واحد قم، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران

### چکیده

زمینه و هدف: به طور کلی میل و رفتار جنسی در دوره نوجوانی نسبت به دوره‌های دیگر رشد بیشتری دارد و از آنجائی که میل جنسی کارکرد لذت‌آوری دارد، و با توجه به اینکه امروزه صنعت سکس و شاخه‌های مرتبط با آن رشد فزاینده و دسترسی به تکنولوژی‌های نوین به ویژه اینترنت نیز موجب تسریع این روند شده است، می‌تواند نوجوان را به هر دلیل در معرض آسیب روحی و روانی قرار دهد. لذا هدف این پژوهش بررسی زیرساخت‌های درونی‌سازی و صیانت خویشنداری جنسی ویژه نوجوانان مبتنی بر منابع اسلامی بود. روش پژوهش: نوع این تحقیق از لحاظ هدف، کاربردی و از نظر نحوه جمع‌آوری مؤلفه‌ها، با در نظر گرفتن خانواده متون دینی، مؤلفه‌های درونی‌سازی و صیانت خویشنداری جنسی با هدف تنظیم رفتار نسبت به هیجانان جنسی استخراج و آموزه‌های اسلامی و روانشناختی مرتبط با خویشنداری جنسی از روش توصیفی-تحلیلی بررسی شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که با توجه داشتن به عقل اخلاقی به هنگام مواجهه با تحریکات جنسی و بالا بردن توانمندی‌های روانشناختی نوجوان در معرکه‌های جنسی و فشار درونی آن، از جمله مباحثی است که مورد تأکید قرار گرفته‌اند. عناصر مرتبط با درونی‌سازی و صیانت خویشنداری ویژه دوران نوجوانی که از آموزه‌های اسلامی و روانشناختی استخراج شد، عبارتند از: ۱. کسب مهارت مهارگری از طریق بی‌توجهی کردن به محرک‌های درونی، بالا بردن توان بازداری رفتاری، تأخیر در کامرواسازی و مقاومت در برابر وسوسه؛ ۲. افزایش ظرفیت مهارگری با ابزارهای روانشناختی همچون صبر و تاب‌آوری و آینده‌نگری مثبت و ۳. ایجاد محبت و مهرورزی با حفظ عزت نفس، خدادوستی، دیگردوستی و ارتباط معنوی با خداوند، می‌باشند. نتیجه‌گیری: این پژوهش با توجه به خلأ موجود در زمینه تنظیم فردی رفتار جنسی با تأکید بر درونی‌سازی و صیانت خویشنداری جنسی بر اساس متون اسلامی به تبیین و شناسایی عناصر و زیرساخت آن می‌پردازد.

### اطلاعات مقاله

نوع مقاله: علمی - پژوهشی

صفحات: ۷۲-۵۴

اطلاعات نویسنده مسئول

ایمیل:

m.h.haghsheenas2976@gmail.com

سابقه مقاله

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۲/۰۲

تاریخ اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۰۴/۱۵

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۴/۱۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۶/۱۷

### واژگان کلیدی

بازداری رفتاری، تأخیر کامرواسازی، تنظیم فردی رفتار جنسی، محرک‌های بیرونی، مقاومت در برابر وسوسه، مهارگری

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



شیوه استناد به این مقاله

حق‌شناس، م.ح. (۱۴۰۱). زیرساخت‌های درونی‌سازی و صیانت خویشنداری جنسی ویژه نوجوانان مبتنی بر منابع اسلامی. *دوفصلنامه مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*

و جوان، ۳(۱): ۷۲-۵۴

## مقدمه

از آسیب‌ها و ناهنجاری‌های جنسی جامعه امروزی، افزایش روابط نامشروع با جنس مخالف است که این روابط از یک چت ساده در فضای مجازی تا برقراری ارتباط جنسی در نوسان است (ایمانی، ۱۳۸۷) و بخشی از ناهنجاری‌ها و آسیب‌های فراوان به افراد مجرد (نوجوانان) مربوط است (شفیعی، ۱۳۹۵). دوره نوجوانی متصف به بحران بلوغ است که زمان‌بندی بلوغ جنسی از نوجوانی به نوجوان دیگر فرق می‌کند به طوری که دامنه آن تقریباً ۵ سال است (۱۰ تا ۱۵ سالگی در دختران و ۱۱ تا ۱۶ سالگی در پسران) و اصطلاح بلوغ برای توصیف دو سال فاصله قبل از بلوغ جنسی به کار می‌رود که طی آن، تغییراتی صورتی می‌گیرد که به رشد جسمانی و جنسی منجر می‌شود (ویتن، ۱۳۹۴، محمدی). اهمیت این دوران را می‌توان از کلام معصوم امام صادق علیه السلام دانست که به ابو جعفر احوّل فرمود: نوجوانان در پذیرش هر نوع خوبی شتاب بیشتری نشان می‌دهند<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۴۰۷). و در صورت رها بودن نوجوان، در بدی نیز چنین شتابی را دارند. چراکه امام علی علیه السلام می‌فرماید: قلب نوجوان، در حقیقت چونان زمینی بابر است که هر چه در آن افکنده شود، می‌پذیرد<sup>۲</sup> (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۷۰؛ سید رضی، ۱۴۱۴ق). حال در این دوره مسائلی از جمله، مسائل جنسی وجود دارد که به تبع آن در معرض خطر مشکلات روانی و اجتماعی بیشتری قرار می‌گیرند. علاوه بر این توصیفات، با دشواری‌های اساسی که برای این دوران مطرح است، برنامه‌های متنوع نتوانسته است رفتارهای پر خطر را در حد مطلوب کنترل کند. حال، جای رویکرد اسلامی برای خویشتنداری جنسی با هدف تنظیم فردی رفتار جنسی برای دوران نوجوانی خالی است در حالی که اسلام برای تنظیم فردی رفتار جنسی نظر و الگو دارد از قبیل استعفاف، که اعتدال در امور جنسی می‌باشد و خداوند درباره استعفاف می‌فرماید: وَ لَيْسَتَعْفِيفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ؛ (نور، ۳۳) و کسانی که [اوسيله] ازدواجی نمی‌یابند باید پاکدامنی و عفت پیشه کنند تا خدا آنان را از فضل خود توانگرشان سازد. استعفاف، به معنای ایجاد حالتی در نفس است که بر اثر آن، شخص از

روی اراده، بر طغیان و سرکشی شهوت جنسی غلبه یافته و هرگز مرتکب فحشا نمی‌شود (مصطفوی، ۱۴۳۰ق). کتاب‌ها و مقالات متعددی در حوزه تنظیم رفتار جنسی در دوران قبل از ازدواج نگاشته شده است و در بخش‌ها و قسمت‌هایی از این نوع کتاب‌ها و مقالات، می‌توان مباحثی را در مورد کنترل رفتارهای جنسی مشاهده کرد. در کتب متقدمین و متأخرین، روایاتی که مربوط به ابزارهایی برای تنظیم رفتار جنسی است، به صورت پراکنده آمده، آنها را جستجو نموده و در تحقیق پیش‌رو علاوه بر اینکه آنها را به صورت منسجم می‌آوریم، با منطق روانشناسی به توضیح و تفسیر آن نیز می‌پردازیم. از جمله کتاب‌های معاصر نوشته شده که به صورت کلی در زمینه تربیت جنسی پرداخته شده، و جزء پیشینه‌های خاص محسوب می‌شود، از این قبیل می‌باشد: کتاب تربیت جنسی از منظر قرآن و حدیث از علی نقی فقیهی (۱۳۹۲)، که با مطالعه و تحقیق در آیات و روایات، اهداف، مبانی، اصول و روش‌های تربیت جنسی مبتنی بر آن مبانی و اصول، استخراج و تبیین می‌شود. و در این کتاب با ذکر مواردی برای آموزش شیوه‌های کنترل تحریکات جنسی برای دوره نوجوانی از آیات و روایات بیان نموده است. کتاب دیگر، الگوی تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی از مهدی عباسی (۱۳۹۶) است که هدف این طرح، تبیین ضرورت عفاف برای انسان، دستیابی به چارچوب نظری عفت‌ورزی و خویشتنداری جنسی و ارائه الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی است. مقالاتی در زمینه تنظیم رفتار جنسی، که از جهت محرک‌های محیطی مورد توجه قرار داده است، وجود دارد که از جمله: پروین احتشام زاده (۱۳۹۳) در پژوهشی با عنوان بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر تغییر نگرش دانش‌آموزان دختر نسبت به دوستی با جنس مخالف است و نتیجه آن نشان داد که این آموزش بر تغییر نگرش نسبت به دوستی با جنس مخالف در دانش‌آموزان تأثیر دارد. و اما در غرب از جمله برنامه‌های خویشتنداری جنسی مبنی بر کنترل رفتارهای جنسی علی‌الخصوص برای دوره بلوغ، گروه‌ها، موسسات و نهادهای مختلفی را برای اجرائی شدن برنامه‌های زیر، به خدمت گرفتند؛ که می‌توان آنها را

۱- عَلِيكَ بِالْأَحْدَاثِ؛ فَاتَّهَمُ أَسْرَعَ إِلَى كُلِّ خَيْرٍ.

۲- إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدَثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ، مَا الْقِيَ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ

برنامه‌ای منسجم مطابق با فرهنگ بومی و مبتنی بر آموزه‌های اسلامی درباره تنظیم فردی رفتار جنسی از دیگر مسائلی است که ضرورت پژوهش در این‌باره را تبیین می‌کند. در موسسه‌های گوناگون جهت سلامت جنسی در جریان است، جای رویکرد اسلامی در این راستا خالی بوده و این پژوهش می‌تواند زمینه‌ای مؤثر برای کاربردی کردن این موضوع با رویکرد اسلامی ویژه دوران خاص نوجوانی نیز باشد. و امید است این اثر گامی در جهت بهزیستی جنسی، به ویژه در زندگی نوجوانان باشد.

با بررسی کردن این موضوعات به این مسئله پی می‌بیریم که جای چند موضوع اساسی خالی است. پژوهش‌هایی که در غرب برای خویشنداری جنسی دوران نوجوان صورت گرفته است، به مسائلی پرداختند که در ادبیات اسلامی از آن منع شده است. و در پژوهش‌های ایرانی که نیز ملاحظه می‌کنیم در چند مورد آموزش داده شده، ناظر به تربیت جنسی به صورت کلی بوده است بدون اینکه آیات و روایات در این زمینه به صورت منسجم و یکپارچگی ارائه شده باشد در حالی که در این پژوهش به این مسئله عنایت شده است و علاوه بر آن پژوهش حاضر به گونه مرحله به مرحله که هر کدام دارای گام‌های مجزا و مستقلی است ارائه خواهیم نمود. از دیدگاه اسلامی هدف از آموزش جنسی ایجاد نگرش‌های سالم است که به بهداشت روانی و سازگاری اجتماعی بینجامد و پیشامدهای ناشی از ناسازگاری اجتماعی و نابهنجاری‌های اخلاقی را به کمترین حد برساند (فقیهی، ۱۳۸۷).

با این وصف، این پژوهش، دارای روشی است که در رأس آن خویشنداری جنسی با هدف تنظیم فردی می‌پردازد که دارای زیر مجموعه و ابعاد گوناگونی است که آنها شامل مفاهیم اسلامی هستند که هدف مورد نظر را تأمین می‌کنند با این ویژگی که مفهوم‌ها با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی دارند به طوری که با همدیگر یک خانواده با نوعی از پیوستگی، تشکیل می‌دهند. در متون و ادبیات دینی، خویشنداری در قلمرو شهوت با مفهوم «عفت» بیان شده است که تعریف خویشنداری جنسی را در ادبیات دینی در

به عنوان پیشینه اخص برشمرد، ذکر خواهیم کرد: از جمله اقدامات ترویجی: «عهد بکارت» (رکتور، جانسون و مارشال؛ ۲۰۰۴)؛ «عشق حقیقی منتظر می‌ماند» (اتحادیه ملی روحانیان جوان کاتولیک؛ ۲۰۰۶)؛ «حلقه‌های نقره‌ای» (نک، ۲۰۱۵) «بهترین دوست» (بنیاد بهترین دوست؛ ۲۰۱۵ ج) «آموزش مهارت نه گفتن» (نک، راجاگریشنان؛ ۲۰۱۵)

با توجه به ویژگی‌هایی که در تحقیقات وجود دارد، وجه امتیاز تحقیق پیش‌رو با تحقیقات گذشته از چند نظر قابل توجه است: یکی اینکه به ابزارهای اسلامی برای کنترل تحریکات جنسی موثر و منجر به توانمندسازی خویشنداری جنسی توجه دارد و همچنین طرح این تحقیق با بیان نوعی از روش است که از انسجام خاصی برخوردار خواهد بود که برخی از کتاب‌های معرفی شده فاقد این مزیت‌ها می‌باشد. و دیگری اینکه مطالب این تحقیق مخصوص به دوران نوجوانی است. و سوم، طراحی که در این پژوهش است به صورت مرحله‌ای و گام به گام و منسجم و یکپارچه در حوزه و دوران خاصی پیش خواهد رفت.

ضروری‌ترین مسئله، سبک سالم زندگی جنسی، انتخاب خط مشیی است که بتواند مناسب‌ترین قواعد را برای زندگی جنسی بشر پیشنهاد کند. خط مشیی که مبتنی بر انسان‌شناسی اصیل باشد نه انسان‌شناسی لذت‌گرا، قدرت‌گرا و ... از اینرو ضرورت عملیاتی شدن سبک زندگی مبتنی بر عفاف و خویشنداری جنسی را به دلایل زیر احساس می‌کنیم: ۱- شهوت و میل جنسی به جهت پیچیدگی‌هایی که دارد، با گستره‌های دیگر در امیال و نیازهای انسان متفاوت است. آنچه از منابع قرآن و حدیث استفاده می‌شود، میل جنسی، متفاوت از امیال و نیازهای دیگر انسان است. از اینرو نگاهی دوباره به سازوکار فعالیت جنسی ضرورت پیدا می‌کند. ۲- امروزه زندگی سالم، مرتبط با سائق جنسی، با پرسش‌ها و معضلات جدی مواجه شده است؛ استحکام خانواده‌ها، روابط کارآمد همسران، تربیت فرزندان، حضور در سطح جامعه و غیره دچار مشکل شده است. ۳- نبود

محرك‌های محیطی یا غیر محیطی (تخیلات جنسی) قرار گرفتند چگونه از این توانمندی‌های روانشناختی استفاده کنند و خودشان را کنترل کنند. از اینرو در این پژوهش به سؤالات زیر پاسخ خواهیم داد:

(۱) زیرساخت و راهبردهای درونی‌سازی خویش‌تنداری جنسی ویژه نوجوانان مبتنی بر منابع اسلامی چیست؟

(۲) زیرساخت و راهبردهای صیانت خویش‌تنداری جنسی ویژه نوجوانان مبتنی بر منابع اسلامی چیست؟

### روش پژوهش

طبق تقسیم‌بندی تحقیقات علمی، پژوهش حاضر در ردیف تحقیقات نظری، تحلیلی و کاربردی قرار می‌گیرد. همچنین از روش توصیفی-تحلیلی نیز بهره گرفته می‌شود؛ یعنی پس از جمع‌آوری و دسته‌بندی و طبقه‌بندی منسجمی از آیات و روایات، مباحث به روش کتابخانه‌ای، به توصیف، تحلیل و جمع‌بندی و نتیجه‌گیری پرداخته می‌شود. جامعه اسنادی در این پژوهش از آیات قرآن و روایات کتب حدیث شیعیه می‌باشد. نحوه این ارتباط را واژگان و مفاهیم خویش‌تنداری جنسی در آیات روایات تعیین کرد و در آن محتوای آشکار و پنهان متون اسلامی تجزیه و تحلیل شده‌اند (مومنی‌راد و دیگران، ۱۳۹۲). بدین منظور آیات و روایات مرتبط با درونی‌سازی و صیانت خویش‌تنداری جنسی استخراج شدند و برای یافتن زیرساخت مناسب با تمرکز بر تقوا (مهارگری) و صبر (تاب‌آوری) به جستجوی مصادیق آن در منابع اسلامی و نوع توجه‌دهی آیات و روایات به آنها در جهت کشف درونی‌سازی و صیانت با هدف تنظیم فردی رفتار جنسی پرداخته شد. در پژوهش حاضر برای تدوین زیرساخت‌های درونی‌سازی و صیانت خویش‌تنداری جنسی ویژه دوران نوجوانی مبتنی بر متون اسلامی، تلاش شده است با روش توصیفی - تحلیلی به آموزه‌های اسلامی و روانشناختی مرتبط با درونی‌سازی و صیانت خویش‌تنداری جنسی پرداخته شود و عناصر مهم و اساسی استخراج شود. از آنجا که در این پژوهش از سویی محور بحث آموزه‌های اسلامی و از سوی دیگر با رویکردی

مفهوم عفاف پی می‌گیریم. ماهیت عفاف خودداری و روی-گردانی (قرشی، ۱۳۵۴) است که تقریباً همه لغت‌شناسان بدان اشاره کردند در حقیقت عفت، بازداری و خودداری در خواش‌ها و تمناهایی است که در چیزهای بی‌ارزش و بی-مقدار پدیدار می‌شود. بنابراین، خویش‌تنداری جنسی انتخابگری هدفمندانه برای پرهیز از فعالیت جنسی نامناسب است. مفهوم خویش‌تنداری، بر دو مؤلفه «مهارگری» و «تاب‌آوری» دلالت می‌کند. به عبارت دیگر مفهوم خویش‌تنداری بر «تقوا» و «صبر» استوار است. تقوا، کارکرد مهارگری را به عهده دارد که نقش درونی‌سازی را دارد و صبر مایه قوام مهارگری است و با تاب‌آوری مرتبط است که نقش صیانت خویش‌تنداری جنسی را تأمین می‌کند و مجموع هدف تنظیم فردی رفتار جنسی را به عهده دارند.

از اینرو برای حل این مسئله به فرهنگ اصیل اسلامی رجوع می‌کنیم که راه برون‌رفت از این مسئله برای دوران نوجوانی در رویکرد عفت‌ورزی است. لذا با روش توصیف تحلیلی در مفاهیم اسلامی بر آنیم که زیرساختی را با رویکرد اسلامی با هدف تنظیم فردی رفتار جنسی ارائه کنیم. این هدف شامل افزایش صبر در برابر رخدادهای شهوت، افزایش قدرت مهارگری در برابر شهوت، شیوه‌های کنترل تحریکات جنسی و افزایش توانمندی‌های روانشناختی نوجوانان در اعتدال است، که جنبه‌های مورد توجه این تحقیق می‌باشد. اما ابعادی که در این پژوهش مورد دقت قرار می‌گیرد، یکی درونی‌سازی خویش‌تنداری جنسی است که به دنبالش مهارت مهارگری را کسب می‌کند، و دیگری صیانت خویش‌تنداری جنسی است که با توجه به عوامل و زیرساخت‌های آن سبب افزایش ظرفیت مهارگری می‌باشد. از این رو هدف پژوهش تدوین زیرساخت‌های درونی‌سازی و صیانت، خصوصاً خویش‌تنداری جنسی با هدف تنظیم فردی رفتار جنسی برای دوران نوجوانی است و قصد داریم بر ایجاد مهارت‌های تنظیم فردی رفتار جنسی، مبتنی بر مفاهیم اسلامی، در دوران نوجوانی متمرکز شویم. اینکه نوجوانان توانمندی‌هایی پیدا کنند که اگر در برابر

اخلاقی و روانشناختی است، پژوهشگر به هر دو حوزه توجه داشته است.

### یافته‌ها

در ادبیات قرآنی استعفاف و خویشنداری جنسی به عنوان زمینه اصلی برای مواجهه با خطرات و مشکلات جنسی معرفی شده است (نور، ۳۳). بر اساس روایات، بیشترین چیزی که مردم را به دوزخ دچار می‌کند شکم و سائق جنسی است (کلینی، ۱۴۰۷ق). و در مقابل، خداوند به چیزی بهتر از عفت در شکم و سائق جنسی عبادت نشده است (کلینی، ۱۴۰۷). در ادبیات دینی، شهوت یکی از قلمرو برای کارکرد خویشنداری محسوب می‌شود و عفت نیز خود در دو قلمرو امیال و خواسته‌های مالی و جنسی عمل می‌کند (پسندیده، ۱۳۹۰). ماهیت عفاف خودداری و روی‌گردانی (ابن فارس، ۱۴۰۴ق؛ طریحی، ۱۳۷۵ش) است. در حقیقت عفت، بازداری و خودداری در خواهش‌ها و تمناهایی است که در چیزهای کم‌ارزش و کم‌مقدار پدیدار می‌شود. (ابن منظور، ۱۴۱۴ق؛ مصطفوی، ۱۴۳۰ق). خویشنداری جنسی انتخابگری هدفمندانه برای پرهیز از فعالیت جنسی نامناسب است. این راهبرد تنها برای افرادی که شرائط ازدواج را ندارند، نیست بلکه برای بعد از ازدواج نیز کاربرد دارد اما نه به سختی قبل از ازدواج؛ چراکه در صورت برانگیختگی جنسی به خاطر امکان ارضای نیاز، تنش را کاهش می‌دهد. اما تحمل سختی‌های عفت‌ورزی در دوران نوجوانی آسان نیست؛ مگر اینکه در گستره یک سبک زندگی عقیفانه سازه‌های روانشناختی خویشنداری در شخص درونی شده باشد و با مهارت‌های مقابله‌ای و سازواری در برابر محرک‌های بیرونی، میل جنسی را مدیریت کند.

در ادبیات دینی، خویشنداری، یکی از دو مؤلفه کارکردی عقل محسوب می‌شود و با بررسی متون حدیثی سه معنا

برای عقل به دست می‌آید: قوه قدرت تشخیص، تعقل و دانش و دیگری حالت و صفتی پایدار که به انتخاب خوبی‌ها و منافع، و اجتناب از بدی‌ها و زیان‌ها فرا می‌خواند. طبق این نظر، کارکردهای عقل در دو مقوله متمایز طبقه‌بندی می‌شود، یکی تفکر و شناخت است که شامل تشخیص، تعقل و دانش (معنای اول و دوم) می‌شود. و مقوله دوم را می‌توان کارکرد خویشنداری دانست که شامل انتخاب و اجتناب (معنای سوم) می‌شود (عباسی، ۱۳۹۶). و بر اساس کلام و روایت امام باقر علیه السلام، می‌توان تبیین‌کننده این کارکرد دانست (برقی، ۱۳۷۱ق).<sup>۱</sup> پس جایگاه خویشنداری در عقل اخلاقی قرار دارد و بازدارندگی، مهار، اجتناب، انتخاب و پیروی نیز از عقل برمی‌خیزد و مدیریت خویشتن را موجب می‌شود. و اما مفهوم خویشنداری، بر دو مؤلفه «مهارگری» و «تاب‌آوری» دلالت می‌کند. مفهوم خویشنداری بر «تقوا» و «صبر» استوار است. تقوا، کارکرد مهارگری را به عهده دارد که نقش درونی‌سازی خویشنداری جنسی را برعهده دارد و صبر مایه قوام مهارگری است و با تاب‌آوری مرتبط است (عباسی، ۱۳۹۶). از اینرو تقوا، نقش درونی‌سازی خویشنداری جنسی را برعهده دارد و صبر صیانت خویشنداری جنسی را تأمین می‌کند.

### زیر ساخت درونی‌سازی خویشنداری<sup>۲</sup> کسب مهارت مهارگری (تقوا)

محور اصلی مفهوم خودمهارگری<sup>۳</sup>، توانایی فرد در بی-اعتنائی به پاسخ‌های درونی یا تغییر آنها و همچنین متوقف کردن میل رفتاری نامطلوب و پرهیز از عمل کردن طبق آنها است. خودمهارگری به چیره شدن بر تهدیداتی که هدف کوتاه مدت را در برابر هدف بلند مدت قرار داده است، تعریف می‌کنند (تانجی و همکارانش، ۲۰۰۴ و فیش‌باخ و تراپ، ۲۰۰۵ به نقل از عباسی، ۱۳۹۶). در حقیقت خودمهارگری همان توانمندی مقاومت در برابر وسوسه

آفریده‌ای نیکوتر از تو نیافریده‌ام. تو را فرمان می‌دهم و تو را نهی می‌کنم، تو را پاداش می‌دهم و تو را به کیفر می‌رسانم.

۲. internalization of self-control

۳. self-restraint

۱- لَمَّا خَلَقَ اللَّهُ الْعَقْلَ قَالَ لَهُ أَدْبِرْ فَأَدْبَرَ ثُمَّ قَالَ لَهُ أَقْبِلْ فَأَقْبَلَ فَقَالَ وَ عَزَّتِي وَ جَلَالِي مَا خَلَقْتُ خَلْقًا أَحْسَنَ مِنْكَ إِلَّا كَ أَمْرٍ وَ إِلَّا كَ أَنْهَى وَ إِلَّا كَ أُنْيَبٍ وَ إِلَّا كَ أَعَاقِبٍ؛ چون خداوند عقل را آفرید به او فرمود: رو کن؛ و او رو کرد. سپس فرمود: برگرد؛ و او برگشت. آنگاه فرمود: به عزت و جلالم سوگند که من

تقوا نیز فرد را از فرورفتن در هلاکت شبهات باز می‌دارد. چنانچه در کلام امام علی علیه السلام می‌خوانیم: *إِنَّ مَنْ صَرَحَتْ لَهُ الْعِبْرُ عَمَّا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ الْمَثَلَاتِ حَجَزَتْهُ التَّقْوَى* عَنْ تَقَحُّمِ الشَّبَهَاتِ؛ کسی که به دیده عبرت به کیفرهایی که بر سر پیشینیان آمده است بنگرد، تقوا او را از فرورفتن در شبهات باز می‌دارد (سید رضی، ۱۴۱۴) بنابراین، می‌توان گفت تقوا، خویشترنداری در گرایش و میل است؛ آن گرایش و میلی که انسان را به هلاکت می‌اندازد و چه بسا این دسته از امیال با لذت همراه است (عباسی، ۱۳۹۶). راهکارهایی که نوجوان بتواند به مهارت خودمهارگری (تقوا) دست یابد و از مشقت آن کاسته شود، می‌پردازیم.

### ۱) بی‌توجهی به محرک‌های درونی<sup>۱</sup>

یکی از تضعیف‌کننده‌های قدرت مهارگری، توجه کردن و ادامه دادن به محرک‌های درونی است. منظور از محرک درونی همان وسوسه درونی است که در نافرمانی خداوند متعال دستور می‌دهد. به حدی که تصور می‌شود آن وسوسه با فرد گفتگو می‌کند که بهترین راهبرد برای جلوگیری از القانات پی‌درپی محرک‌ها، توجه نداشتن به آن است و همچنین ادامه ندادن به محرک درونی خود به این معنا که در محرک درونی خود جستجو نکند. چنانچه دقیقاً این موضوع در ادبیات اسلامی یافت می‌شود. عیسی بن مریم علیه السلام می‌فرماید: *خوشا چشمی که بخوابد، و [پیش از به خواب رفتن] در دل خود، از گناه کردن سخن نگوید، و برای رفتن به سوی گناه، از خواب برنخیزد<sup>۲</sup>* (محمدی ری شهری، ۱۳۹۲). و همچنین در روایت دیگری می‌فرماید: *مَثَلُ دَرِ دَلِّ خُودِ مِنْ غَنَاهُ سَخْنُ كَفْتَنِ، مَثَلُ دُودِ دَرِ خَانِهِ اسْتِ. اِگَرِ چِه خَانِه رَا نَمِی سوزاند، اَمَّا آن رَا بَدَبُو می‌کند و رنگش را تغییر می‌دهد<sup>۳</sup>* (الدر المنثور، ۱۴۰۴ق). و اگر فرد به محرک‌های درونی و وسوسه‌ها پاسخ دهد و با آن هم‌کلام شود سبب طغیان نفس خواهد شد و در اثر طغیان نفس، انسان دچار دنیاگرایی شده و آخرت را به فراموشی می‌سپارد و بی‌تردید، جایگاه چنین کسی دوزخ

است. و اولین کنشی که در خویشترنداری توجه را جلب می‌کند، بازداری از خواسته‌ها یا مهار خویشتن است و در ادبیات دینی، مهار خویشتن در مفهوم تقوا بیان شده است. و اصل واژه تقوا به معنای دفع کردن (ابن فارس، ۱۴۰۴)، نگهداشتن و صیانت خود در برابر آسیب‌ها است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲). معانی ذکر شده در آموزه‌های اسلامی برای واژه «تقوا» به مفهوم حبس و نگاه‌داری نفس در برابر امیال آسیب‌زا اشاره‌ای دقیق دارند. کارکرد مهارگری تقوا در برخی آموزه‌های اسلامی هویدا است، خداوند می‌فرماید: *إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ*؛ در حقیقت آنان که اهل تقوایند، وقتی که وسوسه‌ای از جانب شیطان بدیشان برسد، در حالت ذکر وارد شده و به ناگاه بینا می‌شوند (اعراف، ۲۰۱). طائف به معنی طواف کننده است، گویا وسوسه‌های شیطانی همچون طواف کننده‌ای پیرامون فکر و روح انسان پیوسته گردش می‌کنند تا راهی برای نفوذ بیابند، اگر انسان در این هنگام به یاد خدا و عواقب شوم گناه بیفتد، آنها را از خود دور ساخته و رهایی می‌یابد و گرنه سرانجام در برابر این وسوسه‌ها تسلیم می‌گردد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴).

مراد از توجه در این آیه (تَذَكَّرُوا)، تذکر به شنوایی و بینایی خداوند است، یعنی توجه می‌کنند که خدا کار آنها را می‌بیند و حرفشان را می‌شنود و این توجه به حضور خداوند، سبب ترک گناه می‌شود. چنانچه ابو بصیر معنای این آیه را از امام صادق علیه السلام می‌پرسد و حضرت در پاسخ می‌فرماید: *هُوَ الْعَبْدُ يَهْمُ بِالذَّنْبِ ثُمَّ يَتَذَكَّرُ فَيُمْسِكُ فَذَلِكَ قَوْلُهُ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ*؛ این حال بنده‌ای است که قصد گناه می‌کند، سپس به حالت ذکر وارد شده و در نتیجه خودداری می‌کند. این معنای سخن او است که به ناگاه بینا می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷). البته این حال ذکر است که عملکرد تقوا را به راه می‌اندازد و در نتیجه خودداری اتفاق می‌افتد. و همچنین نگرستن در کیفر پیشینیان یا عبرت‌آموزی باعث کنش تقوا (خویشترنداری) می‌شود. و

۱. internal stimuli

۲- طوبی لَعِينِ نَامَتْ وَلَمْ تُحَدِّثْ نَفْسَهَا بِالْمَعْصِيَةِ، وَأَنْتَبَهَتْ إِلَى غَيْرِ إِثْمٍ

۳- *إِنَّ مَثَلَ حَدِيثِ النَّفْسِ بِالْخَطِيئَةِ كَمَثَلِ الدُّخَانِ فِي الْبَيْتِ، إِنْ لَأَجْرَقَهُ فَأَيْتَهُ يَنْتَنُ رِيحَهُ وَيُغَيِّرُ لَوْنَهُ*

خواهد شد به طوری که ممکن است هم سعادت دنیوی خود را از دست دهد و هم سعادت اخروی.

## ۲) توان بازداري رفتاری

منظور از بازداري رفتاری، جلوگیری از پاسخ قوی به محرک است به گونه‌ای که در رفتار فرد تأخیر ایجاد می‌شود چراکه نظام بازداري رفتاری<sup>۲</sup>، باعث توقف رفتار می‌شود. و این مکانیزم بازداري، زمانی فعال می‌شود که فرد با موقعیت‌های جدید، ترس‌آور و نشانه‌های تنبیه و فقدان پاداش مواجه شود (شجاعی، ۱۳۸۸، ص: ۳۲). بر اساس آموزه‌های اسلامی، ترس از دو مسیر در نظام انگیزشی بازداري تأثیر می‌گذارد: یکی اینکه موجب مکث، توجه و تفکر در فرد می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷ق)؛ و دوم اینکه موجب اجتناب از موقعیت تهدیدآمیز می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷). ترس به عنوان یک احساس موجب می‌شود انسان قبل از وقوع امری هولناک مانند مجازات عمل، با خطر مقابله کند (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴). این ترس، ترس اخلاقی است و هشداري است برای عملی شدن تهدیدها و پیامدهای ناخوشایند برخی رفتارها (عباسی، ۱۳۹۶). بنابراین به جهت عملیاتی کردن بازداري رفتاری چند امر لازم است: از تنبیه‌ها و فقدان پاداش‌هایی که خداوند برای رفتار جنسی ناسالم بیان نموده، نوجوان را آگاهی دهیم و علاوه بر آن والدین تعصب و تنبیه معنوی را نسبت به ناهنجاری‌ها به صورت غیر مستقیم اعلام نماید.

دیگر اینکه شاهد درون خود را زنده کند و به واسطه آن از گناه بازداري کند. این که انسان از موضع یک ناظر و شاهد به خود بنگرد، احتمالاً از بسیاری رفتارها اجتناب خواهد کرد. این حالت، به طور قابل ملاحظه‌ای به رشد شناختی و رسیدن به مرحله خودنظارتی که در اثر پرورش شاهد درون حاصل می‌شود، بستگی دارد. حیای از خود و توان خودنظارتی در مرحله بعد از حیا از دیگران قرار دارد و پیچیده‌تر و انتزاعی‌تر از آن است. از این رو، در روایات از آن به بهترین و برترین حیا تعبیر شده است. امام علی علیه

خداوند می‌فرماید: فَأَمَّا مَنْ طَغَى \* وَ أَثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا \* فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى \* وَ أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى \* فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى؛ اما هر که طغیان کرد، و زندگی پست دنیا را برگزید، پس جایگاه او همان آتش است؛ و اما کسی که از ایستادن در برابر پروردگارش هراسید، و نفس [خود] را از هوس باز داشت، پس جایگاه او همان بهشت است. با توجه به نکته تفسیری که از این آیه گذشت آنچه مایه ترس انسان می‌شود، مقام پروردگار است. نفس انسان فتنه‌گر است که باید او را باز داشت و ریشه مبارزه با نفس، خوف الهی است (نازعات، ۳۷-۴۱). و خدای تعالی در این آیات، مردم را به دو دسته تقسیم فرموده، اهل جهنم (به خاطر پیروی از هوی نفس) و اهل بهشت (به خاطر ترس از مقام پروردگار، نفس را از هوی نهی کرد) و نکته دقیق‌تری که وجود دارد خداوند نفرموده است، «پیروی نفس را ترک می‌کند» بلکه فرموده است، «نفس را از هوی نهی می‌کند»، به این جهت است که بفهماند انسان ضعیف است (نساء، ۲۸)، و چه بسا که نادانی، او را وادار به معصیت می‌کند، بدون اینکه نسبت به خدای تعالی استکبار داشته باشد، پس او نمی‌تواند به کلی پیروی هوای نفس را ترک کند، همین که در مقام نهی خود از آن باشد، خدا هم واسع‌المغفرة است (طباطبائی، ۱۳۷۴). بنابراین در این قسمت مهمترین چیزی که باید به نوجوان آموخته شود این است که نسبت به محرک‌های درونی خود بی‌اعتنائی کامل داشته باشد و تحت هیچ شرایطی به آن فکر نکند و ادامه ندهد و فکر کردن به آن، به معنای پاسخ آن محرک است و با ادامه دادن به آن تا عملی را در خارج انجام ندهد آن محرک درونی او را آزاد نمی‌گذارد و آنقدر به فرد فشار وارد می‌کند تا تحت هر شرایطی آن را برون‌ریزی نماید و برون‌ریزی همان مصداق بارز طغیان نفس است که در صورت اصلاح نکردن و تنظیم نکردن رفتار، فرد به تباهی و مشکلات عدیده‌ای دچار



▪ پرورش شاهدِ درون: شاهدهی در درون ما وجود دارد که باید پرورش‌یابی شده، و بازشناخته شود.

▪ درک حضور شاهدِ درون: اعتقاد به این است که شاهدهی از درون، همواره بر اعمال و رفتار ما نظارت دارد.

▪ هم‌تاسازی خلوت و جلوت: وقتی پذیرفتیم که شاهدهی از درون، همواره بر اعمال و رفتار ما نظارت دارد، در این صورت، مرز میان خلوت و جلوت برداشته می‌شود.

▪ بازبینی در رفتار فردی: اشاره به این دارد که: وی در حضور دیگران، چگونه عمل می‌کند؟ و اگر کار نادرستی از او سر بزند و مورد بازخواست واقع شود، احتمالاً چه واکنشی از خود نشان خواهد داد؟

هر کس می‌داند که رفتار ناپسند در حضور دیگران، موجب از دست دادن اعتبار و حیثیت فرد گردیده، سطح حرمت خود او را پایین می‌آورد. از این رو در بسیاری موارد، افراد انکار می‌کنند و نمی‌پذیرند که رفتار آنها نادرست بوده یا رفتار نادرستی که انجام شده، از ناحیه آنها صورت گرفته است. اگر بودن در حضور دیگران و حضور خود، ماهیتاً یکسان و مشابه باشند، این امکان وجود دارد که از لحاظ کنشی و کارکردی نیز مثل هم باشند. به این دلیل، کیفیت واکنش افراد در حضور دیگران، مورد تأکید روایات قرار گرفته است. توجه به نحوه پاسخ‌دهی افراد در حضور دیگران، ابزاری برای تفکر در نحوه رفتار فردی فراهم می‌کند. در نتیجه، فرد متقاعد می‌شود که در خلوت-خویشتن نیز همانند بودن در حضور دیگران رفتار کند (شجاعی، ۱۳۸۸).

### ۳) تأخیر کامرواسازی<sup>۲</sup>

افرادی که در تأخیر انداختن کامرواسازی موفق‌تراند، مرکز درونی کنترل دارند. مرکز درونی کنترل و توان تأخیر ارضاء از جمله ظرفیت‌های مهمی است که در خویشتنداری به کار می‌رود؛ چراکه درباره خویشتنداری گفته شده: حالتی است در درون فرد که او را به انجام دادن وظایفش متمایل می‌کند، بدون آنکه عامل خارجی او را کنترل کرده باشد

السلام می‌فرماید: أَحْسَنُ الْحَيَاءِ اسْتِحْيَاؤُكَ مِنْ نَفْسِكَ؛ بهترین حیا، حیای تو از خودت است (لیثی واسطی، ۱۳۷۶). هنگامی که شاهد درون، پرورش یافت، حیا از خود نیز تقویت می‌شود. در این صورت است که فرد، تفاوتی میان آشکار و نهان نمی‌بیند و همان‌گونه که در حضور دیگران حیا می‌کند، در خلوت و جایی که دیگران او را نمی‌بینند نیز حیا خواهد کرد. از این رو، در برخی از روایات، هشیاری‌افزایی نسبت به شاهدِ درون و آگاهی از این بخش وجودشان (که آن را نادیده گرفته‌اند)، صورت می‌گیرد. آگاهی از شاهدِ درون، به فرد امکان می‌دهد که مرز بین خلوت و جلوت، برداشته شود. در این صورت، فرد در خلوت همان رفتاری را انجام خواهد داد که در جلوت و حضور دیگران انجام می‌دهد. هم‌سان‌سازی خلوت و جلوت، برای این که انسان سالم و پخته‌ای باشیم، بسیار مهم است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله، با اشاره به این موضوع می‌فرماید: أَنْ تَعْمَلَ فِي السَّرِّ عَمَلَ الْعَلَانِيَةِ؛ این که در نهان، همانند آشکار عمل کنی (پاینده، ۱۳۸۲). هم‌سانی خلوت و جلوت نشانه مردانگی و مروّت<sup>۱</sup> در فرد است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰). نیز ایشان در پاسخ به این که: «مردانگی چیست؟» می‌فرماید: لَا تَفْعَلْ شَيْئاً فِي السَّرِّ تَسْتَحْيِي مِنْهُ فِي الْعَلَانِيَةِ؛ این که کاری را که از انجام دادن آشکار آن حیا می‌کنی، در پنهان انجام ندهی (حرانی، ۱۴۰۴ق). بنابراین، باید به افراد کمک شود تا مرز بین خلوت و جلوت را بردارند و دریابند که شاهدِ درون، همواره نظاره‌گر اعمال و رفتار آنهاست. بنابراین جهت ایجاد و تقویت حیا از خود نیاز به اجرای اصول اولیه است که به قرار زیر است:

۱- جَمَاعَ الْمَرْوَةِ أَنْ لَا تَعْمَلَ فِي السَّرِّ مَا تَسْتَحْيِي مِنْهُ فِي الْعَلَانِيَةِ؛ همه مردانگی، آن است که آنچه را در آشکار از آن شرم داری، در پنهان انجام ندهی.

۲. delay in success

در برابر انواع مشکلات از خود مقاومت نشان می‌دهد، با بینش کامل آن را انتخاب می‌کند و در همه ابعاد زندگی قادر به کنترل خویش است (قربانی، ۱۳۸۸). بنابراین، خویشنداری جنبه کنترل‌کنندگی دارد. حال عواملی که می‌توانند توان فرد را در تأخیر ارضاء افزایش دهد شامل موارد زیر می‌باشد:

۱. **اندیشه‌پردازی سودمند:** در اندیشه‌پردازی سودمند افراد بر پاداش‌های احتمالی که نتیجه به تأخیر انداختن ارضای زود هنگام است تمرکز می‌کنند (میشل و اندروود، ۱۹۷۴ به نقل از عباسی، ۱۳۹۶). بر این اساس، عقل حکم می‌کند که لذت کمتر و موقتی را بر زمین بگذارند و برای لذت عالی‌تر و بیشتر صبر کنند. البته منوط به این است که فرد به لذت آنی آن نگاه نکند و اگر به ظاهر آن توجه کند بازدارش برای فرد سخت می‌شود اما با نگاه به بعد از لذت که به سرعت تمام می‌شود و بعد از ارضاء آنی، احساس ناراحتی پیدا می‌کند، مایه بردباری فرد می‌شود و با اندیشه در معنای واقعی آن، تأخیر در ارضاء برای فرد قابل تحمل می‌شود، درک شود.

۲. **انتخاب اهداف بلند مرتبه مفید:** وقتی فرد درک کند که اگر لذات آنی را به تأخیر نیندازد و به دنبال ارضاء آن باشد چون مشغولیت ذهنی برای فرد ایجاد می‌کند مانع از آن می‌شود که به اهداف خود برسد و ممکن است آینده‌ای را که برایش مهم است را از دست دهد. از اینرو برای رسیدن به اهداف مفید، لازم است فرد برخی از لذات آنی را کنار بگذارد تا به اهداف مهم زندگی‌اش دست یابد.

۳. **روزه گرفتن:** یکی از اعمال تشریح شده در ادیان ابراهیمی، روزه‌داری است. روزه‌داری است که در آن، فرد برخلاف اراده و توان خوردن، آشامیدن، ارتباط جنسی و دیگر بهره‌مندی‌ها تصمیم می‌گیرد برای رضایت خدا از این مواهب استفاده نکند. این اراده و تصمیم بر اساس هدفی عالی محقق می‌شود. قرآن کریم روزه‌داری را مسیری برای رسیدن به مدیریت خویشتن معرفی می‌کند، می‌فرماید: *أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ*؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه

بر شما مقرر شده، همان گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند مقرر شد؛ باشد که در پرتو این عبادت بتوانید خویشتندار باشید (بقره، ۱۸۳). روزه‌داری امساک از خوردن و آشامیدن و ارتباط جنسی است، و نتیجه‌اش آرامشی است که در روح و حتی جسم فرد پدیدار می‌شود (سید رضی، ۱۴۱۴ق، خطبه ۱۹۲). چه بسا حکمت روزه‌تربینی برای کودکان این باشد که بتوانند آرام آرام اراده بر ترک در عین خواستن را تجربه کنند. به نظر می‌رسد، توان تأخیر در ارضای جنسی ریشه در توان تحمل خوردن دارد. طبق نظر روان‌شناسان روان‌تحلیلگر، فعالیت شهوت، از خوردن و مکیدن سینه مادر شروع می‌شود و به نواحی جنسی می‌رسد (برک، ۱۳۹۵). اما مسئله مهم‌تر این است که بین روزه گرفتن و تقواییبستگی تلازم وجود دارد و قطعی است و این لعل (شاید) در فعل مکلف است که ممکن است روزه را به طور کامل انجام ندهد مثلاً فقط روزه شکم باشد و هیچ توجهی به روزه چشم و زبان و گوش و فکر نداشته باشد به هر مقداری که روزه کامل باشد تقوا و خویشنداری جنسی نیز حاصل می‌شود. اینکه روزه در کنترل غریزه جنسی تأثیر دارد و قوه باه را کم می‌کند، چه بسا به این دلیل نیست که روزه انسان را گرسنه و ضعیف می‌کند، بلکه خواستن، توانستن، و به تعویق انداختن خوردن نوعی تمرین خویشنداری است. از اینرو می‌توان تمرین‌های مربوط به تأخیر را از دوران کودکی از خوردن شروع کرد تا در زمان‌های دیگر زندگی علی‌الخصوص دوران نوجوانی که با بیشترین محرک‌ها در ارتباط است، از آن سود بجوئیم. به هر حال، حقیقت روزه‌داری را می‌توان خواستن، توانستن، و به تعویق انداختن ارضاء دانست که خود نوعی تمرین خویشنداری است.

#### ۴) مقاومت در برابر وسوسه

واژه وسواس در اصل صدای آهسته‌ای است که از به هم خوردن زینت آلات برمی‌خیزد! (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق). سپس به هر صدای آهسته گفته شده، و بعد از آن به خطورات و افکار بد و نامطلوبی که در دل و جان انسان پیدا می‌شود، و شبیه صدای آهسته‌ای است که در گوش فرو

در برابر انواع مشکلات از خود مقاومت نشان می‌دهد، با بینش کامل آن را انتخاب می‌کند و در همه ابعاد زندگی قادر به کنترل خویش است (قربانی، ۱۳۸۸). بنابراین، خویشنداری جنبه کنترل‌کنندگی دارد. حال عواملی که می‌توانند توان فرد را در تأخیر ارضاء افزایش دهد شامل موارد زیر می‌باشد:

۱. **اندیشه‌پردازی سودمند:** در اندیشه‌پردازی سودمند افراد بر پاداش‌های احتمالی که نتیجه به تأخیر انداختن ارضای زود هنگام است تمرکز می‌کنند (میشل و اندروود، ۱۹۷۴ به نقل از عباسی، ۱۳۹۶). بر این اساس، عقل حکم می‌کند که لذت کمتر و موقتی را بر زمین بگذارند و برای لذت عالی‌تر و بیشتر صبر کنند. البته منوط به این است که فرد به لذت آنی آن نگاه نکند و اگر به ظاهر آن توجه کند بازدارش برای فرد سخت می‌شود اما با نگاه به بعد از لذت که به سرعت تمام می‌شود و بعد از ارضاء آنی، احساس ناراحتی پیدا می‌کند، مایه بردباری فرد می‌شود و با اندیشه در معنای واقعی آن، تأخیر در ارضاء برای فرد قابل تحمل می‌شود، درک شود.

۲. **انتخاب اهداف بلند مرتبه مفید:** وقتی فرد درک کند که اگر لذات آنی را به تأخیر نیندازد و به دنبال ارضاء آن باشد چون مشغولیت ذهنی برای فرد ایجاد می‌کند مانع از آن می‌شود که به اهداف خود برسد و ممکن است آینده‌ای را که برایش مهم است را از دست دهد. از اینرو برای رسیدن به اهداف مفید، لازم است فرد برخی از لذات آنی را کنار بگذارد تا به اهداف مهم زندگی‌اش دست یابد.

۳. **روزه گرفتن:** یکی از اعمال تشریح شده در ادیان ابراهیمی، روزه‌داری است. روزه‌داری است که در آن، فرد برخلاف اراده و توان خوردن، آشامیدن، ارتباط جنسی و دیگر بهره‌مندی‌ها تصمیم می‌گیرد برای رضایت خدا از این مواهب استفاده نکند. این اراده و تصمیم بر اساس هدفی عالی محقق می‌شود. قرآن کریم روزه‌داری را مسیری برای رسیدن به مدیریت خویشتن معرفی می‌کند، می‌فرماید: *أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ*؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه

(واس و سیاروکو، ۲۰۰۴ به نقل از عباسی، ۱۳۹۶). بنابراین برای عملیاتی ساختن آن نیاز به مهارت‌ها و عواملی است تا مقاومت در برابر وسوسه مورد تسهیل فرد نوجوان قرار گیرد که به توضیح آنها خواهیم پرداخت.

۱. **مهارت نه گفتن**<sup>۴</sup>: غرب<sup>۵</sup> در این زمینه، آموزشی تحت عنوان مهارت‌های نه گفتن<sup>۵</sup> مطرح کرده است. و به طور کلی، مهارت نه گفتن برای اجتناب از ارتباط جنسی با دوست جنس مخالف آموزش داده می‌شود. بررسی‌ها نشان داده که بسیاری از افراد، بدین خاطر خویشتنداری خود را از دست می‌دهند که نمی‌توانند در برابر فشار روانی تقاضا برای سکس (چه ارتباط جنسی با خود و چه با دیگری) از طرف مقابل (که خود یا دیگری است)، مقاومت کنند و با جدیت و راحت، نه بگویند. به همین دلیل، کارشناسان سناریوهایی را طراحی می‌کنند و به جوانان و نوجوانان جامعه خود، آموزش می‌دهند که در چنین موقعیت‌هایی چه باید بگویند و چگونه باید مقاومت کنند (راجا کریشنان، ۲۰۱۵ به نقل از عباسی، ۱۳۹۶). و به جهت غنی بودن منابع اسلامی در این زمینه برای آوردن این سناریو در اینجا مجال و فرصت نیست. مسئله نه گفتن، در متون و ادبیات دین اسلام، تعبیر به *مُخَالَفَةُ الْهَوَى* می‌شود و مخالفت کردن با هوس را، رأس دین بیان می‌کنند (محمدی ری شهری،

می‌خوانند اطلاق گردیده است (شیرازی، ۱۳۷۴). و همچنین وسوسه و وسواس به معنای صدای پنهان و مخفی برخاسته از باد است. وسواس به معنای شیطان و دیو، همچنین خواطر نفسانی جسمانی، عقلی باشد، یا شرعی، حسی یا غیر آن از چیزهایی که انسان را از قرب حق دور می‌سازد، آمده است (رفسنجانی، ۱۳۸۳). با توجه به آیات، سرچشمه‌ی وسوسه، سه چیز است: ۱- شیطان<sup>۱</sup> (اعراف، ۲۰)؛ ۲- نفس و خواهش‌های نفسانی<sup>۲</sup> (ق، ۱۶)؛ و ۳- بعضی انسان‌ها و جنیان<sup>۳</sup> (ناس، ۵ و ۶).

مراد از مقاومت در وسوسه، استقامت ورزیدن در هر سه منشأ وسوسه می‌باشد. همانطور که گفته شد، وسوسه عبارت است از تکانه انجام دادن به شیوه‌ای که پشیمانی از انجام دادن آن، در زمان بعد را، می‌توان برای فرد کاملاً پیش‌بینی کرد و انتظار داشت. برخی خودمهارگری را به مقاومت در برابر وسوسه تعریف کرده‌اند. مقاومت در برابر وسوسه نیز به عنوان شکلی از خودمهارگری می‌تواند شامل دو راهبرد باشد: ۱- راهبردی که شامل تقویت نیروهای روی‌آوری با وسوسه است؛ در این راهبرد، مقاومت فرد در برابر تلاش‌هایی که در منبع وسوسه به هدف از پای درآوردن او انجام می‌دهد، افزایش می‌یابد؛ ۲- راهبردی که شامل کاهش نیروی تقابلی در وسوسه است؛ در این راهبرد فرد در برابر تلاش تحریک‌کنندگی وسوسه، مقابله و مبارزه می‌کند

در آخر منقاد آن فعل شده و بطور کامل اطاعتش از آن فعل تمام شود (طباطبائی، ۱۳۷۴).

۳- *الَّذِي يُؤَسُّوْنَ فِي صُدُورِ النَّاسِ \* مِنَ الْجِنَّةِ وَ النَّاسِ*؛ که در سینه‌های انسانها وسوسه می‌کند. \* خواه از جن باشد یا از انسان. نکته و هشدار مهمی که در آیه ۶ یعنی *در مِنَ الْجِنَّةِ وَ النَّاسِ* وجود دارد این است که وسواسان خناس تنها در میان یک گروه و یک جماعت، و در یک قشر و یک لباس نیستند، در میان جن و انس پراکنده‌اند و در هر لباس و هر جماعتی یافت می‌شوند، باید مراقب همه آنها بود و باید از شر همه آنها به خدا پناه برد. دوستان ناباب، همنشین‌های منحرف، پیشوایان گمراه و ظالم، کارگزاران جباران و طاغوتیان، نویسندگان و گویندگان فاسد، مکتبهای الحادی و التقاطی ظاهر فریب، وسائل ارتباط جمعی وسوسه‌گر، همه اینها و غیر اینها در مفهوم گسترده وسواس خناس واردند که انسان باید از شر آنها به خدا پناه برد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴)

۴. the skill of saying no

۵. Refusal Skills

۱- *فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِنْ سَوَاتِمِهِمَا*؛ شیطان به وسوسه کردن آنان مشغول شد، تا لباسهای اطاعت و بندگی خدا را از تن آنان بیرون کند، و عورت آنها که پنهان بود آشکار سازد. "وسوسه" در لغت به معنای دعوت کردن به امری است به آهستگی و پنهانی. و "مورات" پوشاندن در پس پرده است. و "سوات" جمع "سواة" و به معنای عضوی است که آدمی از برهنه کردن و اظهار آن شرم می‌دارد. (طباطبائی، ۱۳۷۴) نهایت کار شیطان، وسوسه و نشان دادن راه انحرافی است، نه اصرار و اجبار کردن در آن، و باید بدانیم که شیطان، حتی خوبان را هم رها نمی‌کند.

۲- *وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَ نَعَلْمُ مَا نُؤَسُّوْسُ بِهِ نَفْسَهُ؛ مَا أَنَسَانَ رَا آفْرِيدِيمُ وَ سوسه‌های نفس او را می‌دانیم. قرآن درباره نفس سرکش قابیل که او را مضمم به کشتن برادر کرد و او را کشت، می‌فرماید: *فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ*؛ نفس سرکش تدریجاً او را مضمم به کشتن برادر کرد، و او را کشت، و از زیانکاران شد (مائد، ۳۰). طوع به معنی انقیاد است، و بیشتر در فرمانبری و اطاعت به کار می‌رود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲). و در آیه شریفه تطویع نفس، به این معنا است که نفس به تدریج به وسیله وسوسه‌های پی در پی و تصمیم‌های متوالی به انجام عمل نزدیک می‌شود تا*

گفتن و مخالفت کردن با وسوسه‌ها، دستورهای وجود دارد که به ذکر آنان می‌پردازیم. ذکر گفتن: الف) به فراونی، ذکر لا حَوْلَ و لا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ گفتن<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳ق)؛ ب) پناه بردن به خداوند متعال با گفتن آیه ۹۷ و ۹۸ سوره مومنون<sup>۲</sup>؛ ج) سه مرتبه گفتن آمَنْتُ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ (کراچی، ۱۴۱۰؛ کلینی، ۱۴۰۷). لازم به ذکر است که ایمان یک مثلث است و نوع ایمان هر کس بر اساس هر ضلعش متفاوت است، که به تناسب هر کدام نتیجه خاص دارد؛ اینکه یک ضلعش اعتراف به زبان است، از کفر خارج می‌شود. ضلع دیگرش که اعتقاد به قلب است، از نفاق بیرون می‌آید و ضلع سومش که عمل به جوارح است، از فسق دور می‌شود<sup>۳</sup> (ابن بابویه، ۱۳۶۲). این اذکار لازم است و می‌توانیم با خواندن این دو آیه برای ترک شهوت مدد بگیریم، ولی کافی نیست. و خواندن این آیات که یک نوع استعاده است. استعاده شرط دارد که شرطش را امام رضا علیه السلام به ترک شهوات نفسانی فرموده است: هفت چیز بدون هفت چیز استهزاء و سخریه کردن به نفس است. و چهارمین آن: وَمَنْ تَعَوَّذَ بِاللَّهِ مِنَ النَّارِ وَلَمْ يَتْرِكِ الشَّهَوَاتِ؛ کسی که از آتش جهنم به خدا پناه برد و لکن ترک شهوات دنیوی نکند (کراچی، ۱۴۱۰).

**قناعت (کنترل زیاده‌خواهی نفس):** اگر کسی به اندک چیزی از امور دنیائی و حتی به آنچه نیاز دارد اکتفا کند و بدان راضی شود، می‌گویند قانع است یا قناعت دارد. از طرفی به نظر می‌رسد، عفتی که ناشی از قناعت است، عفت در امور مالی است نه جنسی. از طرف دیگر طبق تعریف،

۱۳۸۹). چرا که هدایت نفس، با رد کردن و پس زدن آن انجام می‌شود به طوری که راه آسایش را در مخالفت کردن با هوای نفس راهنمایی می‌کنند (محمدی ری شهری، ۱۳۸۹). امام کاظم علیه السلام راه ایجاد شدن این مهارت را در روایتی می‌فرماید: إِذَا مَرَّ بِكَ أَمْرَانِ لَا تَدْرِي أَيُّهُمَا خَيْرٌ وَأَصْوَبٌ، فَانظُرْ أَيُّهُمَا أَقْرَبُ إِلَى هَوَاكَ فَخَالِفْهُ؛ فَإِنَّ كَثِيرَ الصَّوَابِ فِي مُخَالَفَةِ هَوَاكَ؛ هرگاه دو کار برایت پیش آمد که ندانستی کدام یک بهتر و درست‌تر است، بنگر که کدام یک از آنها به هوس تو نزدیکتر است، با همان مخالفت کن؛ زیرا درست‌های بسیاری در مخالفت کردن با هوای نفس نهفته است (حرانی، ۱۴۰۴). از آنجائی که نوجوان در زندگی روزانه با تصمیمات گوناگونی روبرو می‌شود، اگر مهارت مخالفت کردن و نه گفتن در او تقویت شود، در هنگام رویارویی با ارتباط نابجا و ناپسند، برای فرد سخت نخواهد بود. نفس انسان سرکش و حیوانی وحشی است که نیاز به سوارکار ماهر دارد که زمام آن را در دست بگیرد، از اینروست که امام علی علیه السلام می‌فرماید: قَيِّدُوا أَنْفُسَكُمْ بِالْمُحَاسَبَةِ، وَأَمْلِكُوهَا بِالْمُخَالَفَةِ؛ نفس‌های خود را با حسابرسی به بند کشید؛ و با مخالفت کردن با آن، زمامش را در اختیار گیرید (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶). و همچنین مخالفت کردن با هوای نفس را به همت زاهد نامگذاری کرده است، می‌فرماید: هِمَّةُ الزَّاهِدِ مُخَالَفَةُ الْهَوَى، وَ السُّلُوكُ عَنِ الشَّهَوَاتِ؛ هِمَّتْ زَاهِدٍ، مخالفت کردن با هوای نفس است و شکیبایی در برابر خواهش‌ها (کراچی، ۱۴۱۰). با بررسی و جستجو کردن خواهیم یافت که آموزه‌های اسلامی برای داشتن مهارت نه

۱- از یاد خدای رحمان، خود را به کوری بزند، و به این مساله به نظر شبکورها بنگرد، ما شیطانی برایش می‌آوریم (طباطبائی، ۱۳۷۴). از اینرو لازم است از دستور خداوند متعال اطاعت نموده، چنانچه فرموده است: وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ \* وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ؛ و بگو: پروردگارا! از وسوسه‌های شیطان‌ها به تو پناه می‌برم، و پروردگارا! از این که [آنها] به پیش من حاضر شوند، به تو پناه می‌برم (مؤمنون، ۹۷ و ۹۸).

۲- قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ الْإِيمَانُ مَعْرِفَةُ بِالْقَلْبِ وَ إِفْرَارٌ بِاللِّسَانِ وَ عَمَلٌ بِالْأَرْكَانِ؛ رسول خدا (ص) فرمود: حقیقت ایمان آنست که دل بشناسد و زبان اقرار و اعتراف کند و اعضا تن به لوازم آن عمل کنند.

۴. controlling avarice of self

۱- إِنْ أَدَمَ شَكَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مَا يَلْقَى مِنْ حَدِيثِ النَّفْسِ وَالْحَزَنِ، فَتَزَلَّ عَلَيْهِ جَبْرَيْلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَقَالَ لَهُ: يَا أَدَمُ قُلْ: «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ». فَقَالَهَا فَذَهَبَ عَنْهُ الْوَسْوَسَةُ وَالْحَزَنُ

۲- پناه بردن به خداوند متعال از این جهت است که اگر فرد از خداوند غافل شود وسوسه‌های شیطانی زیادتر می‌شوند. چراکه خداوند می‌فرماید: وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ؛ و هر کس از یاد [خدای] رحمان، دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی دمسازی باشد. یعنی درباره کسی گفته می‌شود که خود را به کوری و یا شبکوری زده باشد، بدون اینکه در چشمانش آفتی باشد. اینکه خود را از یاد خدا به کوری می‌زنند، باعث می‌شود که قرین‌هایی از شیطان ملازمان گردند که هیچگاه از ایشان جدا نشوند، تا در آخر با خود وارد عذاب آخرتشان کنند. پس معنای آیه چنین می‌شود: کسی که

طبیبه، از آرزوهای اهل ایمان است. چون مهم‌ترین کارکرد و تأثیر درونی قناعت، احساس بی‌نیازی است و ثمره قناعت، بی‌نیازی است<sup>۱</sup> (لیثی واسطی، ۱۳۷۶). مرحوم شریف رضی می‌گوید: از امیر المؤمنین علی علیه السلام تفسیر آیه شریفه *فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً*؛ به او حیات پاکیزه می‌بخشیم. (نحل، ۹۷) را پرسیدند و ایشان در پاسخ فرمود: «حیات طبیبه، قناعت است» (سید رضی، ۱۴۱۴، حکمت ۲۲۹). حیات طبیبه، مفهومش آن چنان وسیع و گسترده است و منظور زندگی پاکیزه از هر نظر، پاکیزه از آلودگی‌ها، ظلم‌ها و خیانت‌ها، عداوت‌ها و دشمنی‌ها، اسارت‌ها و ذلت‌ها و انواع نگرانی‌ها و هر گونه چیزی که آب زلال زندگی را در کام انسان ناگوار می‌سازد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴).

قناعت، نوعی توانمندی عقل اخلاقی است که تاخت و تاز بی‌حد و حصر شهوت و خواهش را مهار می‌کند؛ از اینرو گفته شده متضاد حرص است (حرانی، ۱۴۰۴) و شهوت دو نوع خلق دارد: یکی خلق نیکو که قناعت است و دیگری خلق ناپسند، که حرص و طمع است. پس این توانمندی (قناعت) می‌تواند در امور جنسی نیز یاریگر عفت‌ورزی باشد و زیاده‌خواهی نفس را کنترل کند. به ویژه درباره کسانی که ازدواج کرده‌اند و نیاز جنسی‌شان با همسر تأمین می‌شود، و از شهوت خویش به رختخواب شرعی قناعت می‌کند. اما میل به ارضای خارج از چارچوب ازدواج رهایشان می‌کند، تمرین قناعت و رضایت به حداقل می‌تواند یاریگر عفت‌ورزی‌شان باشد (عباسی، ۱۳۹۶). چراکه قناعت، به عنوان حیات طبیبه شمرده شده است و رسیدن به حیات



شکل ۱: نمودار زیرساخت و راهبردهای درونی‌سازی خویشتنداری جنسی ویژه نوجوانان بر اساس منابع اسلامی

بود. موضوع صیانت به اندازه‌ای حائز اهمیت است که اگر فرد بتواند خویشتنداری را درونی سازد و مهارت خویشتنداری را کسب نماید اما راهبردهای صیانت را در خود احیا نکند، رفته رفته مهارت کسب شده را نیز از دست خواهد داد. لذا نوجوان نیازمند راهبردهایی است که بتواند آن مهارت را نگهداشته و از آن حفظ و صیانت نماید.

### صیانت خویشتنداری جنسی

صیانت و نگهداشت خویشتنداری<sup>۲</sup>، مرحله‌ای است که مهارت خودمهارگری (درونی‌سازی خویشتنداری جنسی) را تقویت می‌نماید تا از سختی و مشقتی که مهارت خودمهارگری (خویشتنداری جنسی) دارد، کاسته شود و بتوان به واسطه آن به تسهیل در برابر تحریک‌ها خویشتندار

۲. maintaining restraint

۱- الغنی فی القنعة

**(۱) افزایش ظرفیت مهارگری (تقوا)**

از مسائل مهم درونی انسان، وضعیت او در برابر گرایش‌های نفسانی است که می‌تواند به شکل خویشندارانه یا افسارگسیخته صورت گیرد. کسی که تقوای الهی داشته باشد، در برابر خواهش‌های نفسانی، مقاومت می‌کند و در نتیجه، درون او پاک و نورانی باقی می‌ماند. همچنین مورد لطف خداوند قرار می‌گیرد و برایش از هر اندوهی، فرجی و از هر تنگنایی، راه خروجی قرار می‌دهد و وی را نجات می‌بخشد<sup>۱</sup> (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص: ۶۴۲). اما مسئله مهم این است که فرد خویشندار در مواقع اولیه از خطرات جنسی به خاطر داشتن مهارت خودمهارگری، خود را از این خطرات مصون می‌دارد ولی به خاطر اینکه تحمل آن بسیار مشقت آور است ممکن است عرصه را برای نوجوان بسیار دشوار سازد. از این جهت که هم دوران نوجوانی، دورانی است که هیچ‌گونه راهی جز خویشنداری ندارد و هم رفتارهای نابهنجار از گوناگونی زیادی برخوردار است. بنابراین در دفعات بعدی، هنگامی که با یکی از موقعیت‌های رفتارهای نابهنجار قرار گیرد، امکان این را دارد به خاطر فشارهای زیاد، نتواند خود را از آن حفظ نماید. از اینرو برای راه حل این مسئله نیازمند راهبرهائی هستیم که بتواند ظرفیت خودمهارگری را افزایش دهد تا بتواند به صیانت خویشنداری جنسی دست یابد.

**۱. صبر و تاب‌آوری**

با توجه به اینکه منشأ خویشنداری از عقل اخلاقی است، ارضای برخی امیال و خواسته‌های انسان، با مصلحت او سازگار نیست و بسیاری اوقات برای تأمین مصالح، برخلاف طبع و خواسته‌هایمان عمل می‌کنیم؛ در حقیقت آنچه را که در ظاهر ناخوشایند فرد است، باید بپذیریم، همانند پذیرش سختی عدم ارضاء جنسی در خارج از چارچوب؛ و

آنچه را که در ظاهر خوشایند فرد است، ولی باید ترک کنیم<sup>۲</sup>، همانند ترک لذت ارضاء جنسی در خارج از چارچوب (بقره، ۲۱۶). از اینرو ملاک خیر و شر، آسانی و سختی و یا تمایلات، شخصی نیست، بلکه مصالح واقعی ملاک است و نباید به پیشداوری خود تکیه کنیم<sup>۳</sup> (تمیمی، ۱۳۶۶). بنابراین وجه مشترک دو حالت خوشایند و ناخوشایند، سخت بودن آنها است. این سختی ممکن است مانعی بر سر راه خویشنداری باشد و مصلحت انسان را به مخاطره اندازد. اگر این مشکل به نوعی حل نشود انسان بی‌تاب می‌شود. از اینرو عاملی که می‌تواند این مانع را خنثی کند، صبر و تاب‌آوری است. پس خویشنداری، چیز دیگری را می‌طلبد، و آن صبر است، که سختی خویشنداری را تحمل‌پذیر می‌کند. و مفهوم صبر شامل حبس و نگهداری نفس از بی‌تابی کردن است. تاب‌آوری مفهومی نزدیک به مفهوم صبر است. روانشناسان تاب‌آوری را به انطباق مثبت فرد در موقعیت‌های تهدیدآمیز یا مصیبت‌بار تعریف می‌کنند؛ مفهوم عامی است که طیف وسیعی از پدیده‌ها را در بر می‌گیرد و ظرفیت سیستم را برای مقاومت کردن یا بازیافتن نیرو در معضلات مهم شامل می‌شود و بر سه موقعیت متمایز، شامل مقاومت در برابر تنش، بهبودی و عادی‌سازی اوضاع و احوال متمرکز شده است (لوپز، ۲۰۰۹ به نقل از عباسی، ۱۳۹۶). صبر برای نظام روان‌شناختی ارتجاع و انعطاف ایجاد می‌کند و تحمل دو سختی خویشنداری را ممکن می‌سازد. عامل صبر موجب می‌شود امور ناخوشایند و در عین حال دارای مصلحت را تحمل کنیم و همچنین، ترک چیزهای خوشایند را بپذیریم<sup>۴</sup> (سید رضی، ۱۴۱۴ق).

با این وصف خویشنداری، به ویژه در قلمرو شهوت، کار آسانی نیست و به تحمل مشقت و سختی وابسته است.

۳- أَكْرَهُ نَفْسَكَ عَلَى الْفَضَائِلِ فَإِنَّ الرِّدَائِلَ أَنْتَ مَطْبُوعٌ عَلَيْهَا؛ نفس خویش را بر خوبی‌ها مجبور کن، چراکه نفس بدون هیچ نیروئی به بدی‌ها گرایش دارد.

۴- الصَّبْرُ صَبْرَانِ صَبْرَانِ صَبْرٌ عَلَى مَا تَكْرَهُ وَ صَبْرٌ عَمَّا تُحِبُّ؛ صبر کردن بر چیزی که از آن کراهت داری و صبر کردن بر چیزی که بدان علاقه داری.

۱- مَنْ اتَّقَى اللَّهَ سَبَحَانَهُ جَعَلَ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرْجًا، وَمِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا؛ هر کس از خدای سبحان پروا کند، برای او از هر اندوهی، گشایشی، و از هر تنگنایی، راه‌برون‌رفتی قرار می‌دهد.

۲- ...عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ هُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَ عَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَ هُوَ شَرٌّ لَكُمْ...؛ چه بسا چیزی را خوش نداشته باشید، حال آن که خیر شما در آن است. و یا چیزی را دوست داشته باشید، حال آنکه شر شما در آن است.

امید به معنای گمان داشتن به چیزی است که زمینه رسیدن به شادی را فراهم می‌کند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲) و امید به معنای حالت انتظار برای موضوع مطلوبی است که به آن علاقه وجود دارد و بر اساس نشانه‌های مشخصی احساس می‌شود که از رسیدن به هدف حکایت دارند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲). امید نشان‌دهنده موضعی مثبت راجع به آینده است و انتظار وقوع رویدادهای خوب را به دنبال دارد. فرد امیدوار احساس می‌کند در صورت تلاش جدی نتایج خوبی به دست می‌آورد، برای آینده برنامه‌ریزی می‌کند و ضمن تجربه شادی پایدار، زندگی هدفمندی را سبب می‌شود. اما تبیین ارتباط بین امید و خویشتنداری این است که: ۱- امید انگیزه‌ساز است و باعث حرکت می‌شود. همانطور که ترس و اضطراب، قدرتی برای مهار<sup>۲</sup> است (کلینی، ۱۴۰۷ق)، در امید داشته‌های خود فرد، اعم از هدف‌گرایی و توانایی رسیدن به هدف، عامل حرکت و پویایی<sup>۳</sup> است (کلینی، ۱۴۰۷ق). بنابراین، امید واقعی نیروی را در فرد برمی‌انگیزد که اهداف ارزشمند را طلب می‌کند و به دنبالش حرکت می‌کند. در مقابل، آرزوهای بی‌جا چنین ویژگی‌ای ندارند. طبق نظریه امید، هیجان‌های مثبت محصول پیگیری اهداف در افکار شخص و بازتاب موفقیت‌ها در این پیگیری‌اند و هیجان‌های منفی، ناشی از شکست‌ها و ناکامی‌های این فرایند هستند. امید با ایجاد هیجان‌های مثبت باعث طلب کردن و حرکت به سوی هدف می‌شود (اشنایدر و همکاران، ۱۹۹۶ به نقل از عباسی، ۱۳۹۶)؛ ۲- امید ظرفیت خویشتنداری را توسعه می‌دهد. چراکه قرآن کریم به خویشتنداران (متقین) توصیه می‌کند در رسیدن به مغفرت پروردگار و بهشت او سرعت بگیرند. این سرعت‌گیری وابسته به کارهای نسبتاً سختی همچون انفاق کردن، فرو بردن خشم و گذشت از

نگهداشت خود در وضعیت خویشتنداری نیاز به صبر و تحمل دارد (کلینی، الکافی ۱۴۰۷ق)<sup>۱</sup>. بنابراین، تاب‌آوری در بازداری خواسته‌ها، عاملی تسهیل‌گر برای خودمهارگری محسوب شده و در حقیقت به عنوان ظرفیت مهارگری، خویشتنداری را کامل می‌کند. اگرچه از جهت مفهوم شناختی نمی‌توان صبر و تاب‌آوری را مستقیماً جزء تقوا دانست، از جهت عملیاتی باید آن را پایه و مایه بقا و تداوم کنش تقوا قلمداد کرد (عباسی، ۱۳۹۶). اما اینکه بین کنش مهارگری (تقوا) و صبر چه تفاوتی وجود دارد؟ و چرا به هر دو نیاز داریم این است ممکن است فردی پس از قرار گرفتن در موقعیت‌های محرک، خود را با قدرت مهارگری کنترل کند. اما همین که مدتی در آن موقعیت باقی می‌ماند یا آن موقعیت تکرار می‌شود، احتمالاً توان خود را در مهارگری از دست می‌دهد و وضعیت برایش تحمل‌ناپذیر می‌شود. در اینجا حالت ارتجاعی و انعطافی که صبر در نظام روان-شناختی ایجاد می‌کند، فرد را در کنترل‌های مکرر یا طولانی‌تری می‌رساند و ظرفیت مهارهای متعدد را بیشتر می‌کند. در عین حال، خویشتنداری به واسطه دو توانمندی انتخاب و اجتناب، عملیاتی می‌شود، در صورتی که مدیریت خویشتن در حوزه شهوت جنسی باشد دو کارکرد انتخاب و اجتناب موجب خویشتنداری جنسی خواهند شد. در نتیجه، حالتی در درون فرد ایجاد می‌شود که او را به انجام دادن وظائف متمایل می‌کند، بدون آنکه عامل خارجی او را کنترل کرده باشد؛ از ارضای جنسی نامناسب اجتناب می‌کند، و خویشتنداری را با بینش کامل انتخاب می‌کند و لوازم آن را می‌پذیرد. همچنین، در برابر سختی‌های اجتناب و انتخاب، خویشتنداران مقاومت می‌کند.

## ۲. امید غیرواهی و آینده‌نگری مثبت

۲- امام صادق علیه السلام فرمودند: هر کس از عاقبت کار بترسد هنگام ورود در آنچه نمی‌داند تثبت پیدا می‌کند.

۳- قُلْتُ لَهُ قَوْمٌ يَعْمَلُونَ بِالْمَعَاصِي وَ يَقُولُونَ نَرَجُو قَلْبًا بَرَّالْوَنَ كَذَلِكَ حَتَّى يَأْتِيَهُمُ الْمَوْتُ فَقَالَ هَؤُلَاءِ قَوْمٌ يَتَرَجَّحُونَ فِي الْأَمَانِي كَذَبُوا لَيْسُوا بِرَاجِحِينَ إِنَّ مَنْ رَجَا شَيْئًا طَلَبَهُ وَ مَنْ خَافَ مِنْ شَيْءٍ هَرَبَ مِنْهُ

۱- وَ أَمَّا الصَّابِرُ فَإِنَّهُ يَتَمَنَّاها بِقَلْبِهِ فَإِذَا نَالَ مِنْهَا أَلْجَمَ نَفْسَهُ عَنْهَا لِسُوءِ عَاقِبَتِهَا وَ شَنَّانِهَا لَوْ اطَّلَعَتْ عَلَى قَلْبِهِ عَجِبَتْ مِنْ عَقْبَتِهِ وَ تَوَاضَعِهِ وَ حَزْمِهِ؛ صابر آن کسی است که در دل آرزوی چیزی می‌کند، اما وقتی بدان می‌رسد به خاطر سرانجام بد و زشتی‌اش به نفس خود لگام می‌زند که از آن روی گرداند. صابر چنان است که اگر بر دلش آگاه شوی از عفت و فروتنی و دوراندیشی او به شگفت می‌آیی.

۱- عزت‌نفس و خوددوستی می‌تواند مراقبت از خود را در برابر لغزش‌ها تقویت کند؛ مراقبت از خود نیز به دلیل ارتقای تعهد و مسئولیت فرد در برابر خویش است. و کسی که خود را گرامی بدارد شهواتش نزد او سبک می‌شود (سید رضی، ۱۴۱۴). در آموزه‌های دینی، هم خود فرد را به احترام گذاشتن به خویشان تشویق می‌کنند و هم دیگران را به مراعات حرمت او، الزام می‌نمایند. بنابراین عزت نفس، از بزرگ‌ترین موهبت‌های الهی است که آفریدگار در نهاد انسان به ودیعت نهاده و آیه *وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ*؛ به یقین، فرزندان آدم را کرامت بخشیدیم (اسراء، ۷۰) را در شأن او نازل فرموده است. *بَيْنَ كَرَّمْنَا وَ تَقْضِيْلَا* که در آخر همین آیه آمده تفاوت وجود دارد. انسان در میان سایر موجودات عالم، خصوصیتی دارد که در دیگران نیست، و آن داشتن نعمت عقل است، و معنای تفضیل انسان بر سایر موجودات این است که در غیر عقل از سایر خصوصیات و صفات هم انسان بر دیگران برتری داشته و هر کمالی که در سایر موجودات هست حد اعلائی آن در انسان وجود دارد (طباطبائی، ۱۳۷۴).

۲- تنظیم رفتار در برابر دیگران (دیگر دوستی) و نوع-دوستی از جمله سازه‌های روان‌شناختی مهمی است که مرکز کنترل و تنظیم رفتار، به ویژه در برابر دیگران، قرار می‌گیرد. و مادامی که افراد به بدی اندیشه و کجی درون دچار باشند، نمی‌توانند دیگران را دوست بدارند و خیرخواه آنان باشند. نوع دوستی به عنوان یک انگیزه، به وسیله بنیادی دیگری به نام همدلی برانگیخته می‌شود و برانگیزنده مهمی برای رفتارهای نوع‌دوستانه است. با همدلی، فرد توانایی خواهد داشت نگرانی‌های دیگران را درک کند و فرد را به تعهدات خود در مقابل دیگران هوشیار و وجدانش را تحریک می‌کند (بوربا، ۱۳۹۰). انسان با تنظیم رفتار در برابر دیگران می‌تواند بخشی از عزت نفس خود را حفظ نماید و علاوه بر

مردم است؛ کارهایی که از جمله رفتارهای خویشندارانه محسوب می‌شود و خداوند با به رخ کشیدن بهشتی که وسعت آن آسمان‌ها و زمین است<sup>۱</sup> (آل عمران، ۱۳۳ و ۱۳۴) درصدد ایجاد انگیزه و امید در متقین برای چنین کارهایی است که نشان‌دهنده توسعه ظرفیت خویشنداری است. نتیجه اینکه نمی‌توان بدون در نظر گرفتن هدفی ارزشمند، بدون ایجاد انگیزه‌های قوی و بدون حفظ انرژی روانی، چنین کارهایی را انجام داد. پس خویشنداری بدون امید، ناقص و ناتمام و شاید محال باشد.

## ۲) ایجاد محبت و مهرورزی

از اصول و آموزه‌ها در کنترل و تنظیم رفتار، دوستی و محبت است. محبت، احساس میل به موضوعی است که برای انسان لذت‌بخش است. در این فرآیند، احساس دوستی از خود آغاز می‌شود و به دیگران سرایت پیدا می‌کند. احساس‌هایی مانند دوست داشته شدن و تمجید شدن به واسطه محبت است که عزت‌نفس را افزایش می‌دهد و در ارتباط با دیگران موجب توسعه خود می‌شود؛ یعنی شخص احساس می‌کند دیگران نیز بخشی از او هستند (آرگایل، ۱۳۸۳ به نقل از عباسی، ۱۳۹۶). از این مسیر در برابر دیگران رفتارهای نوع‌دوستانه و محبت‌آمیز نشان می‌دهد. با این وصف اساساً انسان، تشنه محبت است و به عنوان یکی از صفات برجسته در ابعاد مختلف زندگی ما خودنمایی می‌کند. هر فردی گاهی خودش، زمانی مردم، گاهی همسر و فرزندان، زمانی پول و ثروت، و گاهی نیز خدا، پیامبران و اولیای الهی را دوست می‌دارد. پس، «خوددوستی (عزت نفس)»، «دیگر دوستی (تنظیم رفتار در برابر دیگران)»، «خدادوستی (حیای کامل)» و «ارتباط معنوی با خداوند» هر یک قوی‌ترین منبع هیجان‌های مثبت محسوب می‌شود.

آماده شده است. \* همانها که در وسعت و پربشانی انفاق می‌کنند، و خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم می‌گذرند، و خدا نیکوکاران را دوست دارد.

۱- *و سَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَ جَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَ الْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ \* الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَ الضَّرَّاءِ وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ*؛ و بر یکدیگر سبقت بجوئید برای رسیدن به آموزش پروردگار خود و بهشتی که وسعت آن آسمانها و زمین است و برای پرهیزگاران



عدم حضور است؛ لذا عنصر حضور و نظارت، عامل مهم شکل‌گیری حیا است و به نوعی نقش کنترلی و تنظیم رفتار را ایفا می‌کند (پسندیده، ۱۳۸۴).

۴- ارتباط معنوی با خداوند در کنترل مشوق‌های جنسی نقش بسزایی دارد. مشوق‌های جنسی و نیروهای محیطی مثل عوامل اجتماعی و فرهنگی، تأثیرات فراوانی بر انگیزش جنسی انسان دارند. برای افرادی که ازدواج نکرده‌اند، بهترین راهکار این است که در برابر وسوسه‌های شیطانی و نفس آماره مقاومت نموده، و ارضای غریزه جنسی را تا زمان ازدواج به تأخیر اندازند، اما انسان در این شرایط نیازمند این است که خود را تخلیه نماید و بر اساس آموزه‌های اسلامی تا زمان ازدواج نوجوان و جوان یا هر کسی که دارای همسر نیست و یا همسر خود را در دسترس ندارد، هیچگونه اجازه‌ایی برای تخلیه جنسی خود به صورت مستقیم ندارد. از اینرو فرد لازم دارد به گونه‌ای خود را از این سختی‌هایی که کشیده است تخلیه نماید و بهترین و ساده‌ترین راه این است که با خداوند متعال ارتباط معنوی برقرار نماید و گفتگویی با خدای خود داشته باشد چراکه این عمل از جهت روانی برای نوجوان و جوان بسیار مؤثر است. یکی از گفتگوها و مناجات‌هایی که تا حدودی باعث تخلیه هیجانی وسوسه‌های از گذشته، می‌شود خواندن دعای مناجات شکوه‌کنندگان (مناجات الشاکین) است. دعائی که منسوب به امام زین العابدین علیه السلام می‌باشد. در قسمتی از مناجات الشاکین آمده است: بار خدایا به تو شکایت می‌برم از دشمنی که گم‌راهم می‌کند و از شیطانی که به اغوا کردن من کمر بسته است؛ سینه‌ام را از وسوسه پر ساخته و اوهام و افکار واهی‌اش قلبم را احاطه کرده، از هواهایم پشتیبانی می‌کند و دوستی دنیا را در نظرم می‌آراید و میان من و بندگی تو و نزدیکی به تو فاصله ایجاد می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳ق).

آن باعث می‌شود که از سوی دیگران دوست داشته شوند که این می‌تواند مانعی برای بروز انحرافات جنسی شود. چراکه در صورت رویارویی با خطرات جنسی در یک آن خواهد دانست که تمام احترامات و ارزش‌های فرد هم از سوی خود و هم از سوی دیگران به یک باره از بین خواهد رفت از اینرو تمام تلاش خود را خواهد کرد که این مقام و ارزش خود را پایمال ننماید.

۳- حیای کامل (خدادوستی) بالاترین مقام و عالی‌ترین درجه کمال برای انسان است. قرآن کریم محبت واقعی به خدا را در اطاعت از دستورهای او می‌داند<sup>۱</sup> (آل عمران، ۳۱). محبت انسان به خدای متعال حالتی است که فرد در قلبش می‌یابد و باعث تعظیم و مقدم‌داشتن رضایت پروردگار بر هر چیزی و همچنین خوگیری با یادش می‌شود (طریحی، ۱۳۷۵). از اینرو خدادوستی یکی از انگیزه‌های قوی برای مهار نفس و تنظیم رفتار به شمار می‌رود. اگرچه ترس و امید نیز باعث اطاعت و پیروی می‌شود، به اجمال باید گفت فرمان‌برداری و تبعیت ناشی از محبت ارزشمندتر است؛ و احتمالاً آثار عمیق‌تری در تنظیم رفتار خواهد داشت (کلینی، ۱۴۰۷ق) محبت به خداوند متعال را می‌توان از فضیلت حیا به دست آورد به این معنا که حیا می‌تواند عاملی باشد که محبت به خداوند را به وجود آورد و با احیای آن می‌توان از وساوس شیطانی و خطرات جنسی و انحرافات نجات یافت. حیا، تغییر و اثرپذیری درونی است؛ در حیا مهار نفس و بازدارندگی وجود دارد؛ (طریحی، ۱۳۷۵) ترس از زشتی عمل یا از نکوهش مردم است که حیا را فعال می‌کند (قمی مشهدی، ۱۳۶۸). وجه تمایز حیا از دیگر بازدارنده‌ها، عنصر نظارت است؛ یعنی آنچه حیا را برمی‌انگیزد، حضور و نظارت ناظر است. زیرا ترس از زشتی عمل یا از نکوهش مردم ناشی از نظارت دیگری است. معمولاً رفتار ما در جمع، با رفتار در خلوت تفاوت می‌کند. تفاوت رفتار در خلوت و جلوت، به دلیل تفاوت در حضور و

۱- قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ اگر خدا را دوست دارید از او پیروی کنید تا خدا نیز شما را دوست بدارد و گناهانتان را ببخشد و خدا آمرزنده و مهربان است.



شکل ۲. نمودار زیرساخت و راهبردهای صیانت خویش‌انداری جنسی ویژه نوجوانان بر اساس منابع اسلامی

و اصلاح و تنظیم رفتار می‌باشد. قلمرو دیگر حیا، حیا از خود است به این معنا که فرد شاهد درون خود را زنده کند و اگر از موضع یک ناظر و شاهد به خود بنگرد، احتمالاً از بسیاری رفتارها اجتناب خواهد کرد. سومین قلمروئی که از عالی‌ترین قلمروها به حساب می‌آید، قلمرو حیا از خداوند متعال است. چراکه با ترس از زشتی عمل، یک نوع تغییر و اثرپذیری در درون ایجاد و از خداوند شرم و حیا می‌کند که سبب مهار و بازدارندگی می‌شود و مهمترین عامل برای برانگیختن حیا، رسیدن به ادراک حضور و نظارت ناظر است که بالاترین مرتبه ناظر خداوند است. ۲- بهسازی روانشناختی در تأخیر ارضاء از طریق جلوگیری از القائات بی‌درپی محرک‌ها و توجه نداشتن به آن و همچنین جستجو نکردن در محرک‌های درونی خود، روزه‌داری و انتخاب اهدافی بلند مدت است. ۳- تقویت بازداری و روی‌آوری رفتاری است. راهبردی که تقویت مقاومت فرد در برابر نیروهای روی‌آوری با وسوسه را افزایش دهد، مهارت نه گفتن و کنترل زیاده‌خواهی نفس با سازه قناعت می‌باشد. ۴- افزایش ظرفیت مهارگری با صبر و تاب‌آوری و آینده‌نگری مثبت (امید‌غیرواهی) است که به ارتقاء دوراندیشی نیز کمک‌رسانی می‌کند.

به طور کلی قالب درونی‌سازی و صیانت خویش‌انداری جنسی به مهارگری (تقوا) و صبر و تاب‌آوری به طور ضمنی یا صریح توجه می‌شود که تماماً از عقل اخلاقی سرچشمه

### بحث و نتیجه‌گیری

پرسش اصلی این پژوهش زیرساخت‌های درونی‌سازی و صیانت خویش‌انداری جنسی دوره نوجوانان مبتنی بر متون اسلامی است و رویکرد اصلی در آن معطوف به عقل اخلاقی و هدف از آن تسهیل خویش‌انداری جنسی است. با تحلیل و بررسی آموزه‌های اسلامی و روانشناختی مرتبط با زیرساخت‌ها و پایه‌های اصلی درونی‌سازی و صیانت خویش‌انداری جنسی، سه گام اصلی الف) کسب مهارت مهارگری؛ ب) افزایش ظرفیت مهارگری و ج) ایجاد محبت و مهرورزی و دست کم ده ریز موضوع یعنی بی‌توجهی به محرک‌های درونی، توان بازداری رفتاری، تأخیر کامرواسازی، مقاومت در برابر وسوسه، صبر و تاب‌آوری، آینده‌نگری مثبت، عزت نفس، خدادوستی، دیگردوستی و ارتباط معنوی با خداوند شناسایی شدند که نوجوان با دریافت آنها مستعد درونی‌سازی و صیانت خویش‌انداری جنسی می‌شود.

با توجه به اینکه، سرلوحه‌ی خویش‌انداری، از عقل اخلاقی سرچشمه می‌گیرد. بر اساس این منشأ مهم، فرد به توانمندی‌های روانشناختی فردی دست می‌یابد که به شرح زیر می‌باشد. ۱- بهسازی ادراک نظارت، که این اصل به موضوع حیا برمی‌گردد و حیا در سه قلمرو کاربرد دارد. یکی از قلمروهای عمده در حیا، ارتباط و تعامل با دیگران است که عامل مهمی در رشد شخصیت، پیشگیری از گناه،

پسندیده، عباس (۱۳۹۰)، *اخلاق پژوهی حدیثی*، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت).

پسندیده، عباس (۱۳۸۴)، *پژوهشی در فرهنگ حیا*، موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، چهارم، قم: سازمان چاپ و نشر.

تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۳۶۶). *تصنیف غرر الحکم و درر الکلم*، درایتی، مصطفی، اول، قم: دفتر تبلیغات.

تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۴۱۰ق)، *غرر الحکم و درر الکلم*، رجائی، سید مهدی، قم: دار الکتب الإسلامی.

حسنی زهرا و سعید عسکری (۱۳۸۹)، «*اثربخشی خانواده در تربیت جنسی کودکان و نوجوانان*»، *فصلنامه رشد آموزش مشاور مدرسه*، ۱۶(۱): ۲۰-۱۶.

راغب أصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ ق). *مفردات ألفاظ القرآن*، داوودی، صفوان عدنان، بیروت- دمشق: دار القلم- الدار الشامیة.

سید رضی (۱۴۱۴ق)، *نهج البلاغه*، محمد دشتی، اول، قم: هجرت.

السیوطی، عبد الرحمن جلال الدین (۱۴۰۴ق)، *الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور*، قم: مکتبه آیه الله المرعشی.

شجاعی، محمد صادق (۱۳۸۸ش)، *درآمدی بر روانشناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی*، موسسه علمی اول، قم: فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.

شفیعی سروستانی، ابراهیم (۱۳۹۵)، *سلامت جنسی در جامعه اسلامی*، تهران: اداره کل پژوهش‌های اسلامی رسانه.

طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۴)، *ترجمه تفسیر المیزان*، پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم.

طریحی، فخر الدین بن محمد (۱۳۷۵)، *مجمع البحرین*، حسینی اشکوری، احمد، سوم، تهران: مرتضوی.

عباسی، مهدی (۱۳۹۶)، *الگوی تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی*، اول، قم: دار الحدیث.

فقیهی، علی نقی (۱۳۸۷)، *تربیت جنسی: مبانی، اصول و روشها از منظر قرآن و حدیث*، اول، قم: موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.

قربانی، زهره (۱۳۸۸). «*خویشترندار باشید*»، *ماهنامه سپیده دانائی*، ش ۲۷.

قرشی، سید علی اکبر (۱۳۵۴)، *قاموس قرآن*، تهران: دار الکتب الإسلامیة.

قمی مشهدی، محمد بن محمدرضا (۱۳۶۸)، *تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب*، اول، تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت ارشاد اسلامی.

و اساساً ویژگی تجربه کنترل جنسی را با درک عقل اخلاقی نظیر اجتناب (پرهیز) و انتخاب (اشتیاق) بازشناسی می‌کنند (عباسی، ۱۳۹۶). تجربه خویشترنداری جنسی بر اساس آیات قرآن کریم (استعفاف) در پژوهش عباسی (۱۳۹۶) تبیین و بررسی می‌شود که با پژوهش حاضر هم‌راستا است.

## منابع

ابن ابی الحدید، عبد الحمید بن هبیه الله (۴۰۴ق)، *شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید*، اول، قم: مکتبه آیه الله المرعشی النجفی.

ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲ ش)، *الخصال*، اول، قم: جامعه مدرسین.

ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳ق)، *من لا یحضره الفقیه*، دوم، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۴۰۴ق)، *تحف العقول عن آل الرسول*، قم: جامعه مدرسین.

ابن فارس، احمد بن فارس (۱۴۰۴ق)، *معجم مقاییس اللغة*، قم: مکتب الإعلام الإسلامی، مرکز النشر.

ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق)، *لسان العرب*، سوم، بیروت: دار صادر.

احتشام زاده، پروین (۱۳۹۳)، *بررسی اثربخشی آموزش خودکنترلی بر تغییر نگرش دانش آموزان دختر نسبت به دوستی با جنس مخالف، روانشناسی اجتماعی*، ۲(۳۱): ۱۱۷-۱۲۸.

ایمانی، محسن (۱۳۸۷)، «*بازخوانی روابط دختر و پسر*»، *مجله حواء* (۲۸): در پایگاه اطلاع رسانی تبیان: [www.tebyan.net/newindex.aspx](http://www.tebyan.net/newindex.aspx)

برقی، احمد بن محمد بن خالد (۳۷۱ق)، *المحاسن*، جلال الدین محدث، دوم، قم: دار الکتب الإسلامیة.

برک، لورای (۱۳۹۵)، *روان‌شناسی رشد (از لقاح تا کودکی)*، یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش، روان، ارسباران.

بوربا، میشل (۱۳۹۰)، *پرورش هوش اخلاقی: هفت فضیلت اساسی که برای درست رفتار کردن، به فرزندان باید آموخت*، فیروزه کاوسی، تهران: رشد.

پابنده، ابو القاسم (۱۳۸۲ق)، *نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله)*، چهارم، تهران: دنیای دانش.

Radhakrishnan, S. (3 oct. 2015c). Doing it Without Sex \_ Showing Your Care and Love without Sex, Society for Empowerment and Wholistic Advansment, Retrieved from: <http://www.sewa.org.gy/node/11>.

کراچی، محمد بن علی (۱۴۱۰ق)، *کنز الفوائد*، نعمه، عبد الله، اول، قم: دارالذخائر.

کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷ق)، *الکافی*، چهارم، تهران: دار الکتب الإسلامیة.

لیثی واسطی، علی بن محمد (۳۷۶ش)؛ *عیون الحکم والمواعظ*، حسنی بیرجندی، حسین، قم: دار الحدیث.

مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ق)، *بحار الأنوار*، دوم، بیروت: دار إحياء التراث العربی.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۹)، *میزان الحکمه*، حمیدرضا شیخی، یازدهم، قم: موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.

مصطفوی، حسن (۱۴۳۰ق)، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، سوم، بیروت- قاهره- لندن: دار الکتب العلمیة- مرکز نشر آثار علامه مصطفوی.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)، *تفسیر نمونه*، اول، تهران: دار الکتب الإسلامیة.

مومنی‌راد، اکبر؛ خدیجه علی‌آبادی، هاشم فردانش و ناصر مزینی (۱۳۹۲)، «تحلیل محتوای کیفی در آینه پژوهش: ماهیت، مراحل، اعتبار نتایج»، *فصلنامه اندازہ‌گیری تربیتی*، ۱۴(۱۴): ۲۲۲-۱۷۸

ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی (۱۳۶۹)، *مجموعه ورام، آداب و اخلاق در اسلام / ترجمه تنبیه الخواطر*، محمد رضا عطایی، اول، مشهد: بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی.

ویتن، وین (۱۳۹۴)، *روانشناسی عمومی*، یحیی سید محمدی، هجدهم، تهران: نشر روان.

هاشمی رفسنجانی، اکبر (۱۳۸۳)، *فرهنگ قرآن*، دوم، قم: بوستان کتاب انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.

The National Federation for Catholic Youth Ministry (2006). True Love Waits, An Abstinence Resource.

Rector, R. E.; Johnson, K. A. & Marshall, J. A. (21 Sept. 2004). Teens Who Make Virginity P ledges Have Substantially Improved Life Outcomes, The Heritage Foundation.

Silver Ring Thing (15 March 2015). What is silver Ring Thing? Retrieved from: <http://www.silverringthing.com/whatisrtr>.

Best Friend Foundation (3 Oct. 2015). What is Best Frieds? A Character Education and Risk Avoidance Program for Girls, Retrieved from: <http://www.bestfrindsfoundation.org/BFWhatWeBelive>.



پژوهش‌های علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 مجله علمی پژوهشی  
 فصلنامه اندازہ‌گیری تربیتی