

روش‌های خویشتن‌داری جنسی در ساحت‌های سه‌گانه تربیت براساس منابع اسلامی (با تأکید بر دوره‌های نوجوانی و جوانی)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۷/۲۴ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۰۴

مرتضی سلیمانی نسب^۱

مسعود نورعلی زاده میانجی^۲

مجید همتی^۳

چکیده

پژوهش حاضر به منظور دستیابی به شیوه‌های خویشتن‌داری جنسی ناظر به ساحت‌های سه‌گانه تربیت با رویکرد اسلامی انجام شده است. این تحقیق به لحاظ داده‌های مورد استفاده در آن، از نوع کیفی است و برای گردآوری اطلاعات از روش کتابخانه‌ای استفاده کرده‌ایم. داده‌های پژوهش توسط روش تحلیل محتوا به شیوه جهت‌دار تجزیه و تحلیل شده‌اند. آیات قرآن کریم، روایات و آثار اندیشمندان مسلمان که مرتبط با موضوع تحقیق بوده‌اند، به عنوان جامعه مطالعاتی انتخاب شدند و نمونه‌گیری به روش هدفمند صورت گرفته است. یافته‌ها نشان می‌دهد خویشتن‌داری جنسی ازدیدگاه اسلام، یک فضیلت نفسانی است که با تولید و تصحیح شناخت از خود، هستی و خالق هستی آغاز می‌شود و با ایجاد احساس ارزشمندی و نگرش مثبت، به ایجاد رفتار خویشتن‌مدارانه از سوی فرد می‌انجامد؛ همچنین در پی مطالعه متون دینی، چهارده گد به عنوان روش‌های کسب این فضیلت اخلاقی یافت شد: چهار روش در ساحت بینش، شامل تعقل، دوام ذکر، یاد مرگ و ضبط خیال؛ چهار روش در ساحت گرایش، شامل نعمت‌سیاسی، فعال‌کردن احساسات مثبت، دوربین مخفی، و تقویت شوق و خوف؛ شش روش در ساحت کنش، شامل کنترل کانال‌های ورودی، خودمشغولی در مسیر اهداف، تنظیم حضور و خلوت، مدیریت‌کردن ارتباط و معاشرت، محاسبه و خودتنبیهی - خودتشویقی؛ بنابراین، روش‌هایی که در متون دینی برای مصون‌سازی رفتار جنسی ذکر شده‌اند، به جهت همه‌جانبه‌نگری و پیشگیرانه‌بودن می‌توانند یاریگرانی مفید برای عبور سالم افراد از وسوسه‌های جنسی به‌ویژه در دوره‌های نوجوانی و جوانی باشند.

واژگان کلیدی: خویشتن‌داری جنسی، ساحت‌های تربیت، بینش، گرایش، کنش، رویکرد اسلامی.

۱. دانش‌آموخته سطح چهار حوزه علمیه و کارشناس ارشد مشاوره، مؤسسه آموزش عالی امام رضا (ع)، قم، ایران
Mortezasoleymani94@gmail.com (نویسنده مسئول).

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.
mnour@shahed.ac.ir

۳. دانش‌آموخته دکتری روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ایران.
mava.hemmat@gmail.com

بیان مسئله

نوجوانی و جوانی، دو دوره از مراحل حساس و سرنوشت‌ساز عمر انسان محسوب می‌شوند. از منظر متون وحیانی، افراد در این مراحل، صاحب قلبی نرم و پذیرا هستند و به نیکی‌ها گرایش دارند (کلینی، ۱۳۴۰، ج. ۸، ص. ۹۳؛ قمی، ۱۴۰۱، ج. ۲، ص. ۱۷۶)؛^۱ از این روی، تعلیم و تربیت در این سنین، بهتر شکل می‌گیرد. یکی از مهم‌ترین تغییراتی که در دوره نوجوانی صورت می‌گیرد، شروع فعالیت هورمون‌های جنسی و شکل‌گیری فرایند بلوغ است که در نتیجه آن، به تدریج، غریزه جنسی در سیستم جسمی و روانی، فعال و فرد دچار تنش روانی می‌شود (بلر و جونز، ۱۳۵۳، ص. ۱۴)؛ به همین سبب، برخی روان‌شناسان این دوره را دوره فشار و توفان نامیده‌اند (موس، ۱۳۵۷، ص. ۱۲). از طرفی در این دوران حساس، دیگر محرک‌های فرهنگی - اجتماعی نیز موجب تشدید میل جنسی می‌شوند و از آنجا که مسیر شرعی، قانونی و عرفی برای ارضای این میل، هموار نیست، تنش روانی افزایش می‌یابد. بیشتر اوقات، نوجوان از کانون خانواده فاصله می‌گیرد و با دوستان و همسالان همجنس خود، ارتباط عاطفی بیشتری برقرار می‌کند تا از این راه، آشفتگی‌های درونی خویش را کاهش دهد. این فرایند در دوره‌های نوجوانی دوم و جوانی (حدود ۱۶ تا ۲۷ سالگی) به دلیل رسش جنسی قوت می‌یابد (شجاعی، ۱۳۹۹، ص. ۱۳۸) و به تدریج، موضوع آن به سمت جنس مخالف جهت داده می‌شود (دبس، ۱۳۳۵، ص. ۶۰-۶۵؛ شرفی، ۱۳۸۰، ص. ۱۲۸). در اینجا فعال‌سازی و تقویت سازه خویش‌داری، فرد را از آسیب‌های اخلاقی مصون می‌دارد. کج‌روی‌های جنسی در دوره‌های نوجوانی و جوانی را می‌توان ناشی از عللی همچون موارد ذیل نیز دانست: ضعف اعتقادی، عوامل اقتصادی و فرهنگی و اجتماعی، رعایت‌نشدن و آموزش‌داده‌نشدن مسائل اخلاقی از طرف خانواده و نهادهای مرتبط و در نتیجه، وجودنداشتن آگاهی و مهارت در فرد در خصوص مرحله حساسی که آن را سپری می‌کند؛ بنابراین، آشنایی با روش‌های خویش‌داری جنسی و کسب مهارت در این زمینه، مسئله‌ای ضروری است که سلامت اخلاقی افراد را تضمین می‌کند.

۱. عَلَيْكَ بِالْأَحْدَاثِ فَإِنَّهُمْ أَسْرَعُ إِلَى كُلِّ خَيْرٍ. أَوْصِيكُمْ بِالسُّبْحَانِ خَيْرًا فَإِنَّهُمْ أَرَقُّ أَفْئِدَةً.

2. Blair and Jones
3. Moreis Debesse

از این جهت، ادیان الهی که کارکردشان تأمین بسترهای لازم برای سلامت اخلاقی افراد است، درخصوص اهمیت فضیلت خویشنداری جنسی و نقش آن در بهزیستی فردی و اجتماعی توصیه‌های فراوان کرده‌اند. خداوند متعال در قرآن کریم، برای تجربه‌کردن زیست عقیقانه، دو راه را پیش‌روی نوجوانان و جوانان قرار داده است: نخست، ارضاکردن سالم و مسئولانه غریزه جنسی از طریق ایجاد پیوند مقدس ازدواج در صورت وجودداشتن زمینه مساعد؛ دوم، کنترل‌کردن غریزه جنسی تا زمان حصول زمینه مناسب در قالب استعفاف (قرآن، نور، ۲۳)^۱. در تعریفی مختصر و مفید می‌توان استعفاف را عبارت از طلب‌کردن عفت و پاکدامنی، و بازداری نفس از حرام دانست (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ج. ۱، ص. ۳۸). ازدیدگاه متون دینی، خویشنداری جنسی با فضیلت عفاف درحوزه مسائل جنسی معادل‌سازی شده (عباسی، ۱۳۹۶، ص. ۱۷۰) و در احادیث، برترین عبادت‌ها و از سپاهیان عقل به‌شمار آمده است (کلینی، ۱۳۴۰، ج. ۱، ص. ۳۲۱). براساس این گفته امیر مؤمنان (ع) که فرموده‌اند: «مَا الْمُجَاهِدُ الشَّهِيدُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَعْظَمِ أَجْرًا مِمَّنْ قَدَرَ فَعَفَ. لَكَادَ الْعَفِيفُ أَنْ يَكُونَ مَلَكًا مِنَ الْمَلَائِكَةِ» (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، ح. ۴۷۴)، شخص عقیفی که درعین قادربودن به ارضای شهوت خویشنداری می‌کند، هم‌ردیف با مجاهد شهید و ملائکه است. قلمرو عفاف جنسی، پرهیز از هرگونه فعالیت شهوانی غیرشرعی و خلاف عرف (اعم از حضور در موقعیت‌های وسوسه‌انگیز، انجام‌دادن رفتارهای تحریک‌آمیز و ارضاکردن میل جنسی) را شامل می‌شود (سلیمانی‌نسب، ۱۴۰۰، ص. ۷).

درمیان اندیشمندان حوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی نیز مباحث مرتبط با مهار خویشنداری^۲ به‌میزانی چشمگیر رشد کرده است. محققان، خویشنداری را عامل کنترل‌کردن تکانه‌ها، و مبنای اراده و شخصیت می‌دانند (مححص به نقل از گلمن^۳، ۱۳۸۰). داسول، کویات و تیلر^۴ (۲۰۰۳) خویشنداری را به‌معنای توان انتظارکشیدن و قدرت بازداری از خواسته‌ها دانسته‌اند و به‌عقیده ایزدآبادی (۱۳۹۵)، تقویت هوش هیجانی در افزایش‌یافتن سطح خویشنداری جنسی، مؤثر است. رفیعی هنر (۱۳۹۶) ضعف در مهار خویشنداری

۱. وَ لَيْسَتْ عَفْفُ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُعْطِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ.

2. Self Control
3. Daniel Goleman
4. Doswel, Kouyate and Taylor

یکی از علل شکل‌گیری روابط جنسی پرخطر در نوجوانان دانسته است که با متعهدنبودن به معیارهای اخلاقی همبستگی دارد. وی معتقد است افراد فاقد این توانایی هرچند لذت‌های آنی را به دست می‌آورند، از آینده و لذت‌های پایدار آن محروم می‌شوند. کروین و بندا^۱ (2003) معتقدند تقید مذهبی بر کاهش یافتن تخلفات در دوران نوجوانی اثر ویژه دارد. از نظر هولدر، دورانت، هریس، دانیل و گودمن (2003)، معنویت، موجب مقاومت و تاب‌آوری نوجوانان در مقابل رفتارها و درخواست‌های جنسی به‌ویژه از طرف جنس مخالف می‌شود. دیناهو و بنسن^۲ (1995) در پژوهشی نشان داده‌اند باورهای مذهبی، نوجوانان را در برابر تجاوز جنسی و دیگر بزهکاری‌ها و قانون‌شکنی‌ها مصونیت می‌بخشند.

در ایران، پیشینه تحقیقات علمی انجام‌شده در این زمینه به سال‌های آغازین انقلاب بازمی‌گردد. در سال ۱۳۶۱ کانون اصلاح و تربیت سازمان زندان مشهد طی گزارشی ناسازگاری والدین و وجود داشتن تنش در خانواده را یکی از عوامل بزهکاری و بروز رفتارهای جنسی زودرس در نوجوانان دانسته است (معصومی، زارعی، آذین و علمی، ۱۳۹۶). براساس تحقیقات میدانی انجام‌شده در دهه هفتاد، بیشتر نوجوانان و جوانان به سبب ارتباط داشتن با دوستان منحرف و نگاه کردن به نامحرم، به خودارضایی روی آورده و خود آنان علت اصلی این مسئله را بی‌بندوباری والدین خویش و بی‌توجهی آن‌ها به مسئله بلوغ فرزندان دانسته‌اند. نتایج تحقیق انجام‌شده درباره علل رابطه داشتن با جنس مخالف در سال‌های ۱۳۷۳ و ۱۳۷۵ نشان می‌دهد ۵۲/۵ درصد از دانش‌آموزانی که با جنس مخالف ارتباط دارند، از توجه و محبت کمتری در فضای خانواده برخوردارند و موفقیت تحصیلی‌شان نیز کمتر است (فرمهبینی فراهانی، ۱۳۸۶، ص. ۷۱). در سال‌های اخیر نیز تحقیق‌هایی قابل توجه درباره رفتارهای جنسی نوجوانان و جوانان صورت گرفته است؛ چنان‌که معصومی، زارعی، آذین و علمی (۱۳۹۶) در مرور پژوهش‌های صورت گرفته درباره موضوع‌های جنسی در ایران، مقالات فارسی مرتبط با این مسئله را که طی سال‌های ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۵ انتشار یافته‌اند، بررسی کرده‌اند و یافته‌های آنان نشان می‌دهد بیشتر پژوهش‌های انجام‌شده در این بازه زمانی، از دو زاویه زیست پزشکی و روان‌شناختی درباره این موضوع

-
1. Corwyn and Benda
 2. Donahue and Benson

بحث کرده‌اند؛ درحالی که ساختار فرهنگی - اجتماعی جامعه در تعیین چگونگی و حدود تظاهرات رفتار جنسی، نقشی مهم دارد.

به هر حال باوجود اینکه روابط جنسی زودرس در دوران قبل از ازدواج، درتقابل با هنجارهای دینی و فرهنگی^۱ جامعه ایران قرار دارد، برخی شواهد، حاکی از آن است که دگرگونی‌هایی ساختاری مانند گسترش یافتن و صنعتی شدن فضای شهرنشینی، افزایش یافتن میزان سواد و مشارکت زنان در اجتماع، گسترش کمی و کیفی وسایل ارتباط جمعی، تغییر تدریجی سبک زندگی^۲ و به‌طور کلی، موج تهاجم فرهنگی^۳ی که در قالب پیشرفت کشورهای درحال توسعه، ایران را نیز فراگرفته، به تدریج، روابط جنسی غیرمسئولانه را میان نوجوانان و جوانان ایرانی افزایش داده است (معصومی، زارعی، آذین و علمی، ۱۳۹۶)؛ بنابراین، پژوهش درحوزه خویشن‌داری جنسی به‌ویژه ازمنظر متون دینی با توجه به جامعیت نظام تربیت جنسی اسلام در همه ساحت‌های تربیتی و دوره‌های رشد انسان، به‌منظور دستیابی به روش‌های عملیاتی عفاف جنسی و سیاست‌گذاری کلان براساس این روش‌ها، در راستای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت جنسی گروه‌های سنی و جنسیتی مختلف، به‌ویژه برای نوجوانان و جوانان در آستانه ازدواج، بسیار ضروری و اجتناب‌ناپذیر است؛ از این روی، پژوهش‌های قابل استفاده با متغیرهای مختلفی در این زمینه انجام شده‌اند که در ادامه، برخی از آن‌ها را برمی‌شمریم:

درحوزه تحقیق‌های کیفی و از نوع اسنادومدارکی می‌توان پژوهش فقیهی (۱۳۸۷) را نام برد که در آن، معیارها و زمینه‌های رفتارهای بهنجار و نابهنجار جنسی ناظر به جایگاه والدین و خود نوجوانان و جوانان درپرتو آموزه‌های قرآن و حدیث بررسی شده است؛ همچنین عباسی (۱۳۹۶) در پژوهشی شامل نه فصل، خویشن‌داری جنسی را در دو بسته مداخله‌ای (مشتمل بر تقویت توانمندی‌های روان‌شناختی خویشن‌داری و تنظیم اجتماعی رفتار جنسی) با رویکرد اسلامی تبیین کرده است. در پژوهشی دیگر، پسندیده (۱۳۹۹) کوشیده است با تبیین فضیلت خودمهارگری جنسی به خوانندگان کمک کند تا به این

-
1. Religious and Cultural Norms
 2. Cultural Invasion
 3. Life Style

مهارت دست یابند. رفیعی هنر (۱۳۹۶) در پژوهشی کوشیده است ضمن عرضه کردن جدیدترین یافته‌های علمی درحوزه خودمهارگری در شاخه‌های مختلف روان‌شناسی، یک الگوی نظری اسلامی را برای تبیین فرایند اهتمام انسان به مهار خویشتن به دست دهد. پسندیده در پژوهشی دیگر (۱۳۸۶)، مهارت‌ها را بر دو بخش تقسیم کرده است: یکی مهارت‌های شناختی معنوی و دیگری مهارت‌های رفتاری. محمصص (۱۳۹۴) در مقاله‌ای براساس نگاه قرآنی، رفتارهای خویشتن‌دارانه درحوزه خانواده را تبیین کرده و نورعلی‌زاده میانجی (۱۳۸۸) در مقاله‌ای دیگر، راهبردهای مصون‌سازی رفتار جنسی را در پنج گام برشمرده است. پژوهش‌های کاظمی رضایی، همتی گروسی، حسنی و کاظمی رضایی (۱۳۹۶) و عابدینی و سهرابی (۱۳۹۶) نیز از مطالعات کمی‌ای هستند که در هرکدام از آنها با استفاده از متغیرهای مختلفی به زوایای خویشتن‌داری جنسی پرداخته و امکان‌سنجی بین دانشجویان صورت گرفته است.

جستار انجام‌شده نشان می‌دهد در آثار یادشده و پژوهش‌های همسو با آنها بیشتر به حوزه نظری و بیان مبانی، اصول، مؤلفه‌ها و مهارت‌های کلی خویشتن‌داری جنسی پرداخته شده و روش‌های عملیاتی، کمتر مورد توجه بوده است. بیان مهارت‌های کلی باوجود اینکه در مدیریت‌کردن مسائل جنسی، نقشی مهم دارد، مقطعی است و تا حدودی می‌تواند از شکل‌گیری زمینه برای ارتکاب رفتارهای جنسی ناهنجار و زودرس جلوگیری کند. این‌نوع نگاه به تنظیم رفتار جنسی، نگرشی بیرونی و وابسته به محیط و وضعیت است؛ به‌گونه‌ای که در صورت برگزیدن آن، به‌دنبال بروز دگرگونی در متغیرهای محیطی و وضعیت موجود، تکانه‌های جنسی نیز فعال می‌شوند و ممکن است افراد در اولین فرصت، به رفتارهای جنسی ناهنجار روی آورند؛ حال آنکه در آموزه‌های وحیانی اسلام با نگاهی جامع، خویشتن‌داری، یکی از اوصاف نفسانی قلمداد می‌شود که در پی تصحیح نوع نگاه فرد به مقوله‌های انسان، هستی، نقش انسان در هستی و رابطه او با خالق هستی تحقق می‌یابد و در نهاد فرد درونی‌سازی می‌شود (صفایی حائری، ۱۳۸۶، ص. ۱۴۴-۱۵۷). پرداختن به روش‌های عملیاتی خویشتن‌داری جنسی با رویکرد اسلامی با توجه به سه ساحت بینش،

۱. این موضوع درباره پسران یا دخترانی که از فضای نسبتاً بسته روستا یا شهر کوچک خود برای ادامه‌دادن تحصیلات یا اشتغال به شهرهای بزرگ‌تر مهاجرت می‌کنند، کاملاً مشهود است.

گرایش و کنش به‌صورت تفکیکی و همچنین ناظر به ویژگی‌های جسمانی و روان‌شناختی دوره‌های نوجوانی و جوانی، از امتیازهای مهم پژوهش حاضر است که در پژوهش‌های همسو با آن به‌صورت منسجم یافت نشد.

روش پژوهش

این پژوهش به‌لحاظ هدف درزمره تحقیق‌های کاربردی قرار می‌گیرد و در آن، علاوه بر گسترش یافتن حیطه دانش و آگاهی، کیفیت عملیاتی کردن محتوا نیز موردنظر است. تحقیق پیش‌روی از نظر ماهیت، از نوع کیفی است و به‌لحاظ راهبردی درزمره تحقیق‌های توصیفی-تحلیلی قرار می‌گیرد. برای انجام دادن پژوهش، در مرحله گردآوری اطلاعات از منابع و متون دینی، از روش اسنادی و در تجزیه و تحلیل و پردازش اطلاعات از روش تحلیل محتوا با شیوه جهت‌دار استفاده کرده‌ایم. در گام نخست، واژگان مرتبط، مترادف و متضاد با توجه به مفهوم «خویشتن‌داری» و ترکیب آن با واژه «جنسی» در آیات قرآن کریم و نیز فهرست کتب روایی، اخلاقی، تفسیری و لغوی (جامعه آماری پژوهش) با استفاده از روش حوزه‌های معنایی جمع‌آوری شدند. در نهایت، ۲۵ کلیدواژه مرتبط با موضوع به‌دست آمد که شامل عناصر همسو (مانند تقوا، ورع، زهد، حیا، عفت، صبر، کف، غض، حفظ، امساک، نزاهت، صیانت، غیرت، قناعت، بصیرت، حفظ، یقظه، نظارت و مراقبه) و همچنین عناصر متضاد (مشمول بر تهتک، غفلت، لذت، شهوت، تهور و شره) بود. در گام دوم، از طریق مقایسه دیدگاه‌های لغت‌شناسان، اصطلاح‌شناسان و اخلاق‌پژوهان، مفاهیم تقوا، عفت، حیا، کف و غض که با عبارت «خویشتن‌داری جنسی»، ارتباطی وثیق‌تر و کامل‌تر داشتند، حوزه معنایی خویشتن‌داری را شکل دادند و به‌عنوان مدخلی برای واکاوی منابع اسلامی به‌کار گرفته شدند. در گام سوم، با توجه به کلیدواژه‌های یافت‌شده که حوزه معنایی خویشتن‌داری جنسی را دربر داشتند، ابواب مرتبط و روایات آن ابواب از طریق نمونه‌گیری هدفمند و براساس اصل اشباع^۱ در حجم نمونه، واکاوی و پس از مطالعه کامل انتخاب شدند. در گام چهارم، این داده‌ها طی دو مرحله گزینش و غربالگری شدند: غربالگری اول براساس قوت و ضعف منابع صورت گرفت و طی آن، منابع روایی از درجه‌های الف و ب

انتخاب شدند^۱. در مرحله دوم، داده‌ها براساس قابلیت استخراج روش‌های خویشتن‌داری جنسی تفکیک شدند. در گام پنجم، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل محتوای سیه و شانون^۲ (2005 به نقل از عادل مهربان، ۱۳۹۴) به شیوه محتوای جهت‌دار استفاده شد و سرانجام، در گام نهایی، داده‌ها در سه طبقه کلی، شامل روش‌های بینشی، گرایشی و کنشی تقسیم‌بندی شدند.

یافته‌های پژوهش

پس از بررسی و مطالعه متون مرتبط با موضوع، در مرحله اول، چهارده کد به‌عنوان شیوه‌های خویشتن‌داری جنسی استخراج شدند و سپس این شیوه‌ها براساس ساحت‌های سه‌گانه تربیت در سه طبقه کلی، شامل روش‌های بینشی، گرایشی و کنشی قرار گرفتند که در ادامه جدول‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها (شماره‌های ۱-۳)، همراه مستندات و منطق ارتباط توضیح داده شد.

۱. روش‌های بینشی (حوزه اندیشه)

این روش‌ها عبارت از مجموعه راهکارهایی هستند که موجب تنظیم افکار و اصلاح نگاه فرد به مسائل جنسی می‌شوند و با یادآوری ارزش‌های متعالی و توجه مستمر به آن‌ها قوه تفکر را از هزینه‌گردی در مسائل جنسی بازمی‌دارند.

جدول ۱. تجزیه و تحلیل داده‌ها در ساحت بینش

ساحت تربیتی	روش‌ها	مستندات	توضیح روش و منطق ارتباط
تفکر (حوزه ادراک و اندیشه)	تعقل	و تَوَقَّ مُجَازَفَةَ الْهَوَىٰ بِدَلَالَةِ الْعَقْلِ (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص. ۲۸۵). شیمه العُقَلَاءُ، قَلَّةٌ الشَّهْوَةِ وَقَلَّةٌ الْعُقَلَاءُ (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص. ۲۹۸). النَّفُوسُ طَلْقَةٌ لَكِنْ أَيْدِي الْعُقُولِ تَمْسُكُ أَعْتِمَاتِهَا عَنِ النَّحُوسِ (آمدی، ۱۴۱۰ق، ج. ۲، ص. ۱۱۹).	عقل، یک منبع درون‌سیستمی است که بازدارندگی، و تنظیم و کنترل کنش‌وری‌های نفس را برعهده دارد و از این جهت، فعال‌سازی و تقویت آن، سبب ارتقای سطح خویشتن‌داری جنسی در نوجوان می‌شود.

۱. عموماً آثار مأثور از پیشوایان معصوم (ع) و آثار منقول علما تا سده پنجم هجری قمری همچون شیخ کلینی، شیخ صدوق، شیخ مفید، شیخ طوسی، شیخ طبرسی، و سید رضی از منابع درجه الف و ب به‌شمار می‌آیند (طباطبایی، ۱۳۹۰، ص. ۲۶۵-۲۸۵).

ساحت تربیتی	روش‌ها	مستندات	توضیح روش و منطق ارتباط
دوام ذکر	دوام ذکر	وَقَلْعُ عُرُوقِ مَنَابِتِ الشَّهَوَاتِ بِدَوَامِ الذِّكْرِ لِلَّهِ وَ لُزُومِ الطَّاعَةِ لَهُ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج. ۷۰، ص. ۳۹۶).	توجه مستمر به ارزش‌های الهی - انسانی (ذکر)، نقش دفعی دارد، مانع فعالیت تکانه‌های جنسی می‌شود و امیال نوجوان را به سمت مقدسات جهت می‌دهد که خود، عاملی مهم در خویشن‌داری جنسی است.
ضبط خیال	ضبط خیال	وَأَجْعَلْنَا مِنَ الَّذِينَ اسْتَعْلَوْا بِالذِّكْرِ عَنِ الشَّهَوَاتِ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج. ۱۹، ص. ۱۲۷).	کنترل قوه وهم و خیال، و انصراف ذهن از افکار شهوانی به امور مباح یا مقدس به مرور زمان، موجب کاهش یافتن تحریک جنسی و ارتقای سطح مهارگری نفس می‌شود.
یاد مرگ	یاد مرگ	ذَكَرُ الْمَوْتِ يُمِيتُ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ ... (امام جعفر بن محمد، ۱۴۰۰، ص. ۱۷۱).	مرگ‌اندیشی و تفکر درباره سکر موت و پاسخ‌گوبودن در سرای باقی به مرور زمان، عاقبت‌اندیشی نوجوان درخصوص عملیاتی‌کردن تکانه‌های جنسی را افزایش می‌دهد و نوجوان را در مهارکردن تکانه‌ها توانمندی می‌بخشد.
		فَكَرُّكَ فِي الْمَعْصِيَةِ يَحْدُوكَ عَلَى الْوُقُوعِ فِيهَا (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص. ۳۵۷).	
		مَنْ أَكْثَرَ مِنَ ذِكْرِ الْآخِرَةِ قَلَّتْ مَعْصِيَتُهُ (آمدی، ۱۴۱۰ق، ۸۷۶۹).	

۱-۱. روش تعقل

متون دینی، سرشار از کارکرد بازداری نفس توسط عقل هستند؛ چنان‌که در حدیثی از امام علی (ع)، «نفس به سان چهارپای چموشی دانسته شده که اگر توسط عقل لجام نخورد و مهار نشود، فرد را به ورطه هلاکت و سرگردانی می‌کشاند» (ابن‌شعیبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص. ۱۱۵). عقل، منبع درون‌سیستمی و تنظیم‌کننده رفتار فرد محسوب می‌شود و نقش مهم آن، مهارگری براساس سنجش فعالیت‌ها و انتخاب بهترین‌هاست (مصطفوی، ۱۳۸۵، ج. ۸، ص. ۱۹۶)؛ بنابراین، با توجه به اینکه در دوره‌های نوجوانی و جوانی، فرد بیشتر به دنبال

ارضاکردن امیال درونی و خواسته‌های نفسانی خویش است، فعال‌کردن سیستم تفکر و تعقل، کنشوری‌های نفس را تعدیل و از فرد در برابر هجوم وسوسه‌های جنسی حمایت می‌کند. روش تعقل را می‌توان به دو شکل عملی کرد:

۱-۱-۱. تولید شناخت

افراد در سنین نوجوانی و جوانی برای پذیرش مطالب و دریافت شناخت‌ها آماده هستند (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، نامه ۳۱)؛ بنابراین، قبل از اینکه دیگران آن‌ها را به انحراف بکشاند، باید با شناخت‌ها و اطلاعات سالم، آن‌ها را اقتناع کرد (کلینی، ۱۳۴۰، ج. ۶، ص. ۴۷)؛ از این روی، پاسخ‌گویی درست و بموقع به سؤال‌ها و کنجکاوی‌های جنسی خاص این دوره، در ایجاد و تقویت خودمهارگری، بسیار مؤثر است. مباحثی که از منظر تربیت دینی می‌توانند موضوع تولید بینش و شناخت برای نوجوان قرار گیرند و به تدریج، سطح خویشتن‌داری او را ارتقا دهند، بدین شرح‌اند: شناخت انسان، هستی و خالق هستی؛ درک هدف اصلی از آفرینش غریزه جنسی که عبارت است از تولید و پرورش نسل توحیدی؛ آشنایی با ویژگی‌های جسمانی و روان‌شناختی فرد در دوره نوجوانی؛ عوامل و موانع تحریک غریزه جنسی و راهکارهای حذف یا تقویت آن‌ها؛ آگاهی از تبعات مخرب فعالیت‌های جنسی زودهنگام.

۱-۱-۲. حذف خطاهای شناختی^۳

این خطاها که از منظر متون وحیانی، گمان‌هایی بی‌اساس و از سر هوس‌اند، در خصوص رفتارهای جنسی زودرس، در گفت‌وگوهای دوستانه و کلاس‌های آموزشی یا طی مصاحبه با نوجوان و جوانان به‌وضوح دیده می‌شوند. برخی خطاهای شناختی در خصوص خودارضایی که یکی از شایع‌ترین رفتارهای جنسی به‌ویژه در دوران نوجوانی دوم است، بدین شرح‌اند:

الف) برخی می‌پندارند خودارضایی برای جسم و روحشان ضرری ندارد؛ بنابراین، لازم است آسیب‌های این عمل به‌شکلی علمی و مستند برای آنان تبیین شود.

۱. إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدِيثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أَلْقِيَ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ. فَبَادَرْتِكَ بِالْأَدَبِ قَبْلَ أَنْ يَقْسُو قَلْبُكَ وَيَسْتَعْلِلَ لُبُّكَ

۲. بَادِرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالْحَدِيثِ قَبْلَ أَنْ يَسْبِقَكُمْ إِلَيْهِمُ الْمُرْجَةُ.

3. Cognitive Errors

۴. إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَمَا تَهْوَى الْأَنْفُسُ (قرآن، نجم، ۲۳).

ب) برخی گمان می‌کنند خودارضایی به میزان یک یا دو بار در هفته برای تنظیم فعالیت هورمون‌ها و تأمین آرامش روانی، لازم است و ترک آن، موجب بروز تنش و پرخاشگری می‌شود. برای حذف این خطای شناختی باید به نوجوان فهماند که وجود داشتن هورمون جنسی در بدن نه تنها برای انسان ضرری ندارد؛ بلکه سبب رشد و استحکام عضلانی و استخوانی بدن می‌شود؛ همچنین از طریق حذف زمینه‌های تحریک جنسی و جایگزین کردن آن‌ها با فعالیت‌های فردی و اجتماعی شادی‌بخش مانند ورزش، تفریح و اشتغال می‌توان فعالیت غریزه جنسی را کنترل کرد و فشارهای جسمی- روانی ناشی از آن را کاهش داد.

ج) عده‌ای معتقدند خودارضایی در مقایسه با رفتارهای جنسی طرفینی، گناه کمتری دارد؛ زیرا دیگران را آلوده نمی‌کند. برای این گروه باید زشتی هرگونه نافرمانی درمقابل آفریدگار را تبیین کرد و مضرات ناشی از کوچک‌انگاری گناه^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج. ۷۷، ص. ۱۶۸) و عواقب ناشی از آن را شرح داد (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، ح. ۶۶۹)؛^۲ درعین حال باید آموزه‌هایی را بیان کرد که در آن‌ها این کار، گناه کبیره قلمداد شده و زنا دست‌یا بزرگ‌تر از زنا و لواط به‌شمار آمده است (حر عاملی، ۱۴۱۴ق، ج. ۱۷، ص. ۴۲۱).

د) برخی به خود تلقین کرده‌اند که در فضای نابسامان حقیقی و مجازی کنونی، ترک خودارضایی، تقریباً غیرممکن است. برای مقابله با این تحریف شناختی باید با استفاده از مثال و بیان نمونه‌های نقض، نوجوان و جوان را به این توجیه شناختی رساند که ترک هر عادت و رفتاری ممکن است و انسان قدرتی بسیار زیاد برای تغییر دادن خود دارد. شرط لازم برای انجام دادن این کار، داشتن اراده قوی، مهارت‌آموزی، تمرین کردن و استقامت در مسیر است. سه نکته ذیل درخصوص اثربخشی هرچه بهتر روش بینش‌دهی و تولید شناخت درحوزه مصون‌سازی رفتار جنسی، درخور ذکرند:

- بهترین دوران برای آموزش و تولید شناخت، اوایل نوجوانی، یعنی حدود دوازده تا سیزده‌سالگی است که با پرسشگری‌های کنجکاوانه آغاز می‌شود و بهتر است فرد از والد یا مربی همجنس خود، پاسخ بگیرد.
- آموزه‌ها باید در فضایی صمیمانه، با رعایت اصل حیا و متناسب با درک افراد بیان شوند.

۱. لا تَنْظُرُوا إِلَى صَعْرِ الدُّنْبِ وَلَكِنْ انظُرُوا إِلَى مَنْ اجْتَرَأْتُمْ.

۲. أُنْشِدَ الدُّنُوبَ مَا اسْتَخَفَّ بِهِ صَاحِبُهُ.

- استفاده از شگرد مقدس‌سازی غریزه جنسی به‌عنوان یکی از نعمت‌های الهی، علمی‌سازی، بیان فواید فیزیولوژیک و شرعی‌سازی در آموزش‌دهی، بسیار کمک‌کننده است.

۱-۲. روش دوام ذکر

از منظر متون دینی، دوام ذکر به‌معنای توجه مستمر به امور مقدس مانند یادکرد خالق هستی در همه فعالیت‌ها به‌ویژه هنگام مواجهه با موقعیت‌های وسوسه‌انگیز است که ریشه‌های شهوات را از وجود انسان می‌کند. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ»؛ یعنی: «همانا کسانی که خویشان دارند، زمانی که طایفه‌ای از شیطان، آن‌ها را مس می‌کند، خدا را به‌یاد می‌آورند؛ پس از بصیرت‌یافتگان‌اند» (قرآن، أعراف، ۲۰۱). در تفسیر این آیه شریفه آمده: «منظور، رفتار زشتی است که عبد به آن همت می‌گمارد؛ سپس به‌یاد خدا می‌افتد؛ پس بصیر می‌شود و آن رفتار زشت را انجام نمی‌دهد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج. ۱۵، ص. ۹۵؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۷ق، ج. ۱، ص. ۶۳۳). این فرایند شناختی، موجب غفلت‌زدایی می‌شود و یاریگر فرد در مقابله با افکار جنسی منفی است. می‌توان این حدیث قدسی را از نتایج بسیار مهم دوام ذکر در ریشه‌کن‌کردن افکار و وسوسه‌های جنسی و در مرحله بالاتر، انتقال‌یافتن از امیال و افکار جنسی به حالت معنوی میل به ذکر الله دانست که خداوند متعال می‌فرماید: «هرگاه بدانم که بندهام بیشتر اوقات خود را مشغول من ساخته است، لذت‌های شهوانی او را به لذت در خواست و مناجات با خودم تبدیل می‌کنم» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج. ۹۰، ص. ۱۶۲).

۱-۳. روش ضبط خیال

از دیدگاه اخلاق‌پژوهان، مدیریت‌کردن قوه وهم و خیال، اولین مرحله از تربیت نفس به‌شمار می‌آید و درحوزه اخلاق، از قوه واهمه به شیطان درون تعبیر شده است (تهرانی، ۱۳۹۹، ص. ۷۲). قوه وهم و خیال درصورت مدیریت‌نشدن، زمینه‌ساز بروز بسیاری از تکانه‌های جنسی یا دیگر ناهنجاری‌های اخلاقی می‌شود؛ چنان‌که امام علی (ع) درباره آثار سوء ولنگاری فکر و خیال فرموده‌اند: «مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي الْمَعَاصِي دَعَتْهُ إِلَيْهَا»؛ یعنی: «کسی که فکرش در گناهان زیاد شود، به‌سمت آن‌ها کشیده می‌شود» (واسطی، ۱۳۷۶، ص. ۴۲۳). اگر فرد با استفاده از روش ضبط خیال و کنترل افکار، مانع بروز کنشگری‌های جنسی‌شود، به مرور زمان و متناسب با میزان تلاش خود می‌تواند سازه خویش‌داری را در نظام روانی خود

فعال کند. روش ضبط خیال و کنترل فکر، عبارت از انصراف این قوا از افکار بی‌فایده و جهت‌دهی آن‌ها به سمت تفکر در امور خیر است؛ مانند تفکر در نعمت‌های الهی، وظایف انسان در مقابل نعمت‌های عطا شده به او، عواقب سوء نادیده گرفتن نعمت‌ها و پیامدشناسی ناهنجاری‌های اخلاقی.

۴-۱. روش یادکردِ مرگ

مرگان‌دیشی یکی از سازوکارهای بسیار مهم برای تعدیل خواسته‌های نفسانی است. امام علی (ع) از مرگ، چنین یاد کرده‌اند: «هان! برهم‌زننده لذات، تیره‌کننده شهوات و بُرنده آرزوها را به یاد آرید آن هنگام که به کارهای زشت شتاب می‌آورید و از خدا یاری خواهید!» (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، خطبه ۹۹). در برخی منابع دینی، میراندن شهوات و شکستن هواها از کارکردهای مرگان‌دیشی دانسته شده است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج. ۶، ص. ۳۳). اگر نوجوان یا جوان هنگام مواجهه با موقعیت‌های وسوسه‌انگیز، یاد مرگ و فرارسیدن ناگهانی آن و همچنین پاسخ‌گویی در خصوص اعمال خود در سرای دیگر را در ذهنش بازسازی کند، به مرور زمان، فعالیت تکانه‌های جنسی در وجودش ضعیف می‌شود و او به توان لازم برای مهارکردن این تکانه‌ها دست می‌یابد.

۲. روش‌های گرایشی (حوزه احساس و انگیزه)

منظور از این روش‌ها مجموعه راهکارهایی است که موجب تنظیم و جهت‌دهی احساسات و عواطف به سمت ارزش‌های پایدار می‌شوند و از عملی کردن هیجانات کاذب و لذت‌های زودگذر جلوگیری می‌کنند.

جدول ۲. تجزیه و تحلیل داده‌ها در ساحت گرایش

ساحت تریبی	روش‌ها	مستندات	توضیح روش و منطق ارتباط
گرایشی (حوزه احساس و انگیزه)	نعمت سپاسی	حَبِيبِي اِلٰى خَلْقِي، وَ حَبِيبٌ خَلَقَنِي اِلَيَّ. قَالَ: «يَا رَبُّ، كَيْفَ اَفْعَلُ؟». قَالَ: «ذَكَرْهُمْ اَلَا اَنْتَ وَ نِعْمَانِي لِيُحِبُّونِي» (حر عاملی، ۱۳۸۰، ج. ۱، ص. ۱۵۶). اذْكُرْ اِيَادِي عِنْدَهُمْ، فَاِنَّكَ اِذَا ذَكَرْتَ لَهُمْ ذَلِكَ اَحْبَبُونِي (قطب راوندی، ۱۳۶۸، ص. ۲۰۵).	معرفی کردن داشته‌ها و نعمت‌هایی که به فرد ارزانی شده است و توجه‌دادن او به سمت آن‌ها موجب منعم را در دل وی احیا می‌کند و این محبت، محب را به انجام‌دادن خوشایندها و پرهیز از ناخوشایندهای محبوب وامی‌دارد.

ساحت تربیتی	روش‌ها	مستندات	توضیح روش و منطبق ارتباط
فعال‌سازی احساس مثبت	روایت: نوجوان یا جوانی به دلیل تحریک زیاد به پیامبر (ص) مراجعه کرد و قصد داشت عمل زنا انجام دهد. پیامبر برای بازداشتن آن شخص، این عمل را درباره محارم خود او از سوی جوانی دیگر بازخوانی کرد؛ بدین ترتیب، او شرم‌منده و از ارتکاب آن کار منصرف شد و پیامبر در حق وی دعا کرد.	فعال‌سازی گرایش‌ها و هیجان‌های مثبت نوجوان (مانند غیرت‌داشتن درخصوص ناموس خود و دیگران) در مقابله با هجمه احساسات و هیجان‌های شهوانی (چشم‌چرانی یا ارتباط با جنس مخالف)، موجب کاهش یافتن رفتارهای غیرمسئولانه جنسی می‌شود.	
تقویت شوق و خوف	إِنَّ اللَّهَ - تَعَالَى - يُبَاهِي بِالشَّابِّ العَابِدِ المَلَائِكَةَ يَقُولُ: «انظروا إلى عبدی تَرَكَ شَهْوَتَهُ مِن أَجْلِی» (محمّدی ری شهری، ۱۳۸۶، ج. ۵، ص. ۶۴).	نوجوان با خوانش روایات محبتی و نظارتی، و نصب آن‌ها در معرض دید خود (روی جلد کتاب، صفحه اول تلفن همراه و کامپیوتر، یا روی در و دیوار اتاق)، شوق خود به مغفرت و امداد الهی، و خوف خویش از توجه به امور شهوانی و عملیاتی کردن آن‌ها را افزایش می‌دهد و این کار در ارتقای سطح خویش‌داری جنسی او نقشی مهم دارد	
دوربین مخفی	نظارت حق، انبیا، اولیا و شهدا: قُلْ اَعْمَلُوا فِی سَبِیْلِ اللّٰهِ عَمَلًا وَّ رِسَالَةً وَّ اَلْمُؤْمِنُونَ (قرآن، توبه، ۱۰۵). نظارت فرشتگان: مَا یَلْفِظُ مِن قَوْلٍ اِلَّا لَدِیْهِ رَقِیْبٌ عَتِیْدٌ (قرآن، ق، ۱۸). نظارت اعضا و جوارح: یَوْمَ تَشْهَدُ عَلَیْهِمُ اَلْسِنَتُهُمْ وَاَیْدِیْهِمْ وَاَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا یَعْمَلُونَ (قرآن، نور، ۲۴). نظارت زمین: یَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ اَخْبَارَهَا (قرآن، زلزال، ۴).	ادبیات دینی، سرشار از آموزه‌هایی است که در همه مکان‌ها و زمان‌ها به ناظران، دورنی‌سازی خویش‌داری را یادآوری می‌کنند. توجه نوجوان به ناظران اعمال انسان که اعمال و رفتار او را ثبت و ضبط می‌کنند، حیای هیبتی را در نظام روان‌شناختی وجود نوجوان، فعال‌نگه می‌دارد و این عمل، مانع عملیاتی کردن تکانه‌های شهوانی می‌شود.	

ساحت تربیتی	روش‌ها	مستندات	توضیح روش و منطق ارتباط
		نظارت زمان: ما مِنْ يَوْمٍ يُمَرُّ عَلَىٰ ابْنِ آدَمَ إِلَّا قَالَ لَهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ يَا ابْنَ آدَمَ! أَنَا يَوْمَ جَدِيدٌ، وَأَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ، فَقُلْ فِي خَيْرٍ وَأَعْمَلْ فِي خَيْرٍ، أَشْهَدُ لَكَ بِهَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ (کلینی، ۱۳۴۰، ج. ۲، ص. ۵۲۳).	

۲-۱. روش نعمت‌سیاسی

یکی از روش‌هایی که در متون و حیانی به‌عنوان تقویت‌کننده احساس حب و دل‌دادگی به خداوند متعال دگر شده، توجه‌دادن بندگان به نعمت‌هایی است که به آنان ارزانی شده است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج. ۶۷، ص. ۱۳)^۱. به‌گفته حُرانی: «انسان به‌گونه‌ای آفریده شده که از هرکس احسان ببیند، مجذوب او می‌شود و اگر مستمر باشد، به او دل می‌بندد» (ابن‌شعبه حُرانی، ۱۴۰۴، ص. ۳۳۷)؛ بنابراین، انسان، بنده احسان است. نوجوانان و جوانان معمولاً بسیار احساسی - عاطفی هستند و از این روی، وقتی با آنان درباره محبت و احسان پروردگار و نعمت‌هایی که به وی ارزانی شده است، سخن گفته می‌شود، به تدریج، به ارزشمندی‌ها و توانمندی‌های خویش پی می‌برند و به خالق این موهبت‌ها دل می‌بندند و به‌واسطه شکل‌گیری و تقویت عزت‌نفس و محبت به خالق نعمت‌ها، خود را از حرام‌های الهی دور می‌کنند (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، ج. ۴۴۹؛ مجلسی، ۱۴۲۳، ص. ۴۹)^۲. حضرت یوسف (ع) وقتی با درخواست شهوانی زلیخا مواجه شد، بلافاصله محبت و نعمت‌هایی که را خداوند مهربان به او ارزانی داشته بود، به یاد آورد و فرمود: «مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ»؛ یعنی: «پناه می‌برم به خدا! او صاحب‌نعمت من است! مقام مرا گرامی داشته است!» (قرآن، یوسف، ۲۳)؛ بنابراین، در موقعیتی که همه چیز برای ارتکاب گناه، آماده بود، یاد

۱. أَوْحَى اللَّهُ - تَعَالَى - إِلَى مُوسَى (ع): أَحِبِّبْنِي وَحَبِّبْنِي إِلَيَّ خَلْقِي. قَالَ مُوسَى: يَا رَبِّ إِنَّكَ لَتَعْلَمُ أَنَّهُ لَيْسَ أَحَدًا أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْكَ فَكَيْفَ لِي بِقُلُوبِ الْعِبَادِ؟ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ: فَذَكِّرْهُمْ نِعْمَتِي وَآلَائِي فَإِنَّهُمْ لَا يَذْكُرُونَ مِنِّي إِلَّا خَيْرًا إِنَّكَ إِذَا ذَكَرْتَ ذَلِكَ لَهُمْ أَحْبَبُونِي.

۲. مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَتُهُ. إِلَهِي لَمْ يَكُنْ لِي حَوْلٌ فَانْتَقَلَ بِهِ عَن مَعْصِيَتِكَ إِلَّا فِي وَقْتِ أَيَقُظُّنِي لِمَحَبَّتِكَ

نعمت خدا که یوسف را از قعر چاه و بردگی به اوج عزت و پادشاهی رسانده بود، مانع نافرمانی او از خدا شد.

۲-۲. روش فعال‌سازی احساس مثبت

در این روش، گرایش‌های فطری و ارزشی فرد درمقابل هیجانات جنسی او احیا می‌شود. در روایتی نقل شده است که جوانی نزد پیامبر (ص) آمد و گفت: «ای پیامبر خدا! آیا به من اجازه می‌دهی زنا کنم؟». در این هنگام، فریاد مردم بلند شد و از گوشه‌وکنار به او اعتراض کردند؛ ولی پیامبر اکرم (ص) با کمال ملایمت و اخلاق نیک به جوان فرمودند: «نزدیک بیا». جوان نزدیک آمد و کنار پیامبر (ص) نشست. پیامبر از او پرسید: «آیا دوست داری کسی با مادر تو چنین کند؟». گفت: «نه فدایت شوم!». آن‌گاه رسول اکرم همین سؤال را درباره دختر و خواهر او نیز پرسید و جوان هر بار پاسخ منفی داد و سرش را پایین انداخت. پیامبر (ص) دست بر سینه او گذاشت و درحقیقت دعا کرد و فرمود: «خدایا! قلب او را پاک گردان! گناهش را ببخش و دامنش را از آلودگی بی‌عفتی حفظ کن!». از آن به بعد، زشت‌ترین کار نزد این جوان، زنا بود (محمد رشید بن علی‌رضا، ۱۹۹۰، ذیل آیه ۱۰۴ سوره آل عمران). در اینجا پیامبر اسلام با استفاده از روش فعال‌سازی احساس مثبت (غیرت‌ورزی درباره نوامیس خود و دیگران) درمقابل تحریک جنسی باعث شد این فرد به‌سبب خواسته نادرستش احساس شرمساری کند.

۲-۳. روش دوربین مخفی

در ادبیات دینی به‌منظور تقویت خویشتن‌داری در انسان‌ها بر حضور خداوند متعال در همه مکان‌ها و زمان‌ها تأکید فراوان شده و خالق هستی، ناظر بر تمام اعمال و رفتارهای انسان معرفی شده است (قرآن، بقره، ۱۱۵؛ یونس، ۶۱؛ لقمان، ۲۳؛ فاطر، ۳۸). روش دوربین مخفی برای تقویت همین نگاه شکل گرفته است. در این روش، دوربین‌های دنیایی و آخرتی‌ای که خداوند متعال برای ثبت و ضبط اعمال در جهان نصب کرده است، با هم مقایسه می‌شوند. نوجوان باید بداند ساختار این دوربین‌ها برخلاف دوربین‌های دنیایی به‌گونه‌ای است که هر انسانی در تمام عمر خود، دربرابر لنز حساس این دوربین‌ها قرار می‌گیرد و همه افکار، عواطف و رفتارهای او بدون کوچک‌ترین خطایی ثبت و ضبط می‌شود

تا در روز قیامت، در دادگاه عدل الهی، سند و مدرکی برای شهادت دادن به نفع یا ضرر وی باشد (قرآن، توبه، ۱۰۵؛ ق، ۱۸؛ نور، ۲۴؛ زلزال، ۴؛ امام علی بن الحسین، ۱۳۸۱، ص. ۲۷).



شکل ۱. ناظران بر اعمال انسان در متون دینی

به صورت طبیعی، اگر فردی هنگام حضور یافتن در موقعیت‌های وسوسه‌انگیز بتواند به تدریج با تمرین و تفکر، افکار و اعمالش را تحت نظر چنین ناظرانی ببیند، احساس شرمساری و حیا می‌کند و بدین ترتیب، قادر خواهد بود بیش از پیش، خویشتن را در مقابل تکانه‌های شهوانی مهار کند. در این حالت، حتی در صورت عملیاتی کردن تکانه‌ها، این فرد به دلیل پشیمانی و شرمساری ثانویه، به سرعت برای جبران عمل نادرست خود توبه می‌کند و به مسیر درست بازمی‌گردد.

۴-۲. روش تقویت شوق و خوف

در این روش، نوجوان با کمک یک مربی از طریق خوانش آیات و روایات خوفی و حبی، با اوصاف الهی و مفاهیم آن‌ها آشنا می‌شود و احساس حضور خدا و قرابت با او در وجودش تقویت می‌شود. در مرحله بعد، آیات و احادیث نظارتی و محبتی گزینش می‌شوند و در معرض دید نوجوان (در اتاق، صفحه گوشی یا رایانه، جلد کتاب و...) قرار می‌گیرند تا وی هر روز در یک زمان مناسب و خلوت به این متون مقدس توجه و برداشت‌های خود از آن‌ها را یادداشت کند. در بخش تقویت شوق می‌توان توجه افراد را به متون دینی با موضوع محبت خدا به بندگان و به‌ویژه نوجوانان و جوانان، اشتیاق خدا به دیدن عبادت‌های آن‌ها و پذیرش توبه‌های آنان (ری‌شهری، ۱۳۸۶، ج. ۵، ص. ۴۶۴)، و ناامید نشدن از رحمت و مغفرت الهی (قرآن، زمر، ۵۳) جلب کرد. در بخش تقویت خوف

۱. إِنَّ اللَّهَ - تعالی - يُبَاهِي بِالشَّابِّ الْعَابِدِ الْمَلَائِكَةَ يَقُولُ: أَنْظِرُوا إِلَى عَبْدِي تَرَكَ شَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِي.

نیز می‌توان آن‌ها را به آسیب‌های معنوی (مانند سخن‌نگفتن خداوند متعال با شخص خودارضایی‌کننده در روز قیامت، ملعون‌بودن وی و در انتظار عذاب سخت بودنش) و آسیب‌های جسمی و روحی- روانی از طریق عرضه‌کردن آمار مستند توجه داد. این روش از طرفی موجب غفلت‌زدایی فرد می‌شود و حضور ناظر مهربان را برایش یادآوری می‌کند و از طرف دیگر، احساس خوف، حیا، حب و رجا را در نظام روانی او فعال می‌کند. نتیجه این فرایند، بازداری از هجوم وسوسه‌ها و کنترل تکانه‌هاست. به دنبال پیوندیافتن دو عنصر بینش و گرایش، عقیده شکل می‌گیرد و این فرایند، خود به تدریج، موجب تقویت اراده در نظام روان‌شناختی فرد می‌شود؛ زیرا اراده عبارت است از پیوند آگاهی با شدت شوق (جلالی، ۱۳۸۰، ص. ۴۵)؛ بنابراین، اگر افراد با تمرین‌کردن و استمراربخشیدن روش‌های بینشی و گرایشی، سطح آگاهی و شوق خود درخصوص کسب فضیلت خویشنداری جنسی را ارتقا دهند، اراده‌ها نیز برای استقامت در این مسیر تقویت خواهد شد.

۳. روش‌های کنشی (حوزه رفتار)

این روش‌ها عبارت از مجموعه راهکارهایی هستند که با کنترل هدفمند رفتارهای دیداری، گفتاری و شنیداری، و همچنین مدیریت زمان، مکان و گزینش همراهان براساس ارزش‌ها به تدریج، زمینه‌های بروز تکانه‌ها و هیجان‌های جنسی در وجود فرد را حذف می‌کنند و او را از ارتکاب رفتارهای جنسی زودرس بازمی‌دارند.

جدول ۳. تجزیه و تحلیل داده‌ها در ساحت کنش

ساحت تربیتی	روش‌ها	مستندات	توضیح روش و منطق ارتباط
	کنترل کانال‌های ورودی	صَوْمُ النَّفْسِ إِسْكَاتُ الْحَوَاسِ الْخَمْسِ عَنْ سَائِرِ الْمَآئِمِ وَ خُلُوعُ الْقَلْبِ عَنْ أَسْبَابِ الشَّرِّ (آمدی، ۱۴۱۰ق، ص. ۱۷۶).	حواس پنج‌گانه، مبادی ورود اطلاعات به نظام روحی- روانی افراد هستند. ولنگاری در پذیرش اطلاعات ناسالم، سبب بروز ولنگاری در پردازش می‌شود و بالعکس. جلوگیری از ورود اطلاعات محرک به قلمرو ذهن و قلب، نقشی مهم در تقویت مهار امیال جنسی دارد.
	خودمشغولی در مسیر	النَّفْسُ تَجْرِي بِطَبْعِهَا فِي مَيْدَانِ الْمُخَالَفَةِ وَالْعَبْدُ يَجْهَدُ بَرَدَّهَا عَنْ سُوءِ الْمُطَالَبَةِ (طبرسی، ۱۴۱۸ق، ص. ۳۰۵).	تعیین اهداف سالم، برنامه‌ریزی و تلاش مستمر برای رسیدن به آن‌ها اوقات فراغت

روش‌های خویش‌داری جنسی ... / مرتضی سلیمانی نسب و دیگران ۵۳

ساحت تربیتی	روش‌ها	مستندات	توضیح روش و منطق ارتباط
دستیابی به اهداف	ص. ۴۳۳.	النفس إن لم تشغلها [بالطاعة] شغلتك [بالمعصية] (خویی، ۱۳۴۴، ج. ۱۵، ص. ۲۰۸). أُكْرَهُ (الزم) نَفْسَكَ عَلَى الْفَضَائِلِ فَإِنَّ الرِّذَائِلَ أَنْتَ مَطْبُوعٌ عَلَيْهَا (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص. ۳۱۷).	نوجوان را هدفمندی و غنا می‌بخشد و مانع هرزه‌گردی یا هرزه‌بینی می‌شود و بدین ترتیب، فعالیت تکانه‌های جنسی، محدود خواهد شد.
مدیریت‌کردن ارتباط و معاشرت	مُجَالَسَةُ أَهْلِ الْهَوَى مَسْأَلَةٌ لِلْإِيمَانِ وَ مَحْضَرَةٌ لِلشَّيْطَانِ (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، خطبه ۸۶). صَحْبَةُ الْأَشْرَارِ تَكْسِبُ الشَّرَّ كَالرِّيحِ إِذَا مَرَّتْ بِالثَّنِّ حَمَلَتْ نَتْنًا. صَحْبَةُ الْأَخْيَارِ تَكْسِبُ الْخَيْرَ كَالرِّيحِ إِذَا مَرَّتْ بِالطَّيِّبِ حَمَلَتْ طَيِّبًا (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶، ج. ۵، ص. ۲۷۸).	ارتباط و معاشرت با مکان‌های مقدس و نیز دوستان و همراهان سالم در دوران نوجوانی، باعث جهت‌دهی خواسته‌ها و امیال فرد به سمت شناخت‌ها و امیال سالم می‌شود و از بروز رفتارهای جنسی زودرس جلوگیری می‌کند.	
تنظیم حضور و خلوت	إِيَّاكَ وَكُلَّ عَمَلٍ فِي السِّرِّ تَسْتَحِي مِنْهُ فِي الْعَلَانِيَةِ (حلی، ۱۴۱۰ق، ج. ۱، ص. ۲۲۸). إِنَّ الرَّجُلَ وَالْمَرْأَةَ إِذَا خَلِيَا فِي بَيْتٍ كَانَ ثَالِثَهُمَا الشَّيْطَانُ (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج. ۳، ص. ۱۶۰). إِنَّ الشَّيْطَانَ أَشَدُّ مَا يَهْمُ بِالْإِنْسَانِ حِينَ يَكُونُ وَحِدَهُ خَالِيًا. لَا أَرَى أَنْ يَرْقُدَ وَحِدَهُ (حر عاملی، ۱۴۱۴ق، ج. ۳، ص. ۵۸۱).	مدیریت حضور و خلوت از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که با همبستگی منفی زیاد، نوجوان را از رفتارهای جنسی دور می‌کند؛ زیرا حضور در موقعیت‌های محرک یا خلوت‌های طولانی، بهترین قلمرو برای عملی‌کردن رفتار جنسی است.	
محاسبه	تَمَرَةُ الْمُحَاسِبَةِ إِصْلَاحُ النَّفْسِ. مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ... أَحَاطَ بِذُنُوبِهِ وَاسْتَقَالَ الدُّنُوبَ (آمدی، ۱۴۱۰ق، ص. ۲۳۵). حَقَّ سُوءُ الْعَذَابِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى قَوْمٍ رَكِبُوا الْهَوَى وَتَرَكَوا الْمُحَاسِبَةَ (آمدی، ۱۴۱۰ق، ص. ۲۳۵). لَا يَكُونُ الرَّجُلُ مِنَ الْمُتَّقِينَ حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ أَشَدَّ مِنْ مُحَاسِبَةِ الشَّرِيكِ شَرِيكِهِ (خویی، ۱۳۴۴، ص. ۴۶۸).	پایش افکار، احساسات، امیال و رفتارها، و نظارت مداوم بر آنها هم نوجوان را در برابر تکانه‌ها و منشأ آنها هشیارتر می‌کند تا مانع بروزشان شود و هم از این طریق، او می‌تواند میزان پیشرفت یا پسرفت خود در مسیر خویش‌داری جنسی را بسنجد.	

ساحت تربیتی	روش‌ها	مستندات	توضیح روش و منطق ارتباط
خودتشویقی و خودتنبیهی	کَفَى مُؤَدِّبًا لِنَفْسِكَ تَجَنُّبُ مَا كَرِهْتَهُ لِغَيْرِكَ (آمدی، ۱۴۱۰ق، ج. ۱، ص. ۵۲۳).	این روش پس از محاسبه و خودحساب‌کشی، عملی می‌شود؛ بدان معنا که نوجوان، متناسب با پیشرفت و موفقیت در مسیر خویشنداری جنسی، خود را تشویق می‌کند و آنجایی که قدرت مهارکردن را نداشته باشد، خود را تنبیه می‌کند.	

۳-۱. روش کنترل کانال‌های ورودی

منظور از کانال‌های ورودی، حواس پنج‌گانه انسان است که تنها راه برای انتقال یافتن اطلاعات به قلمرو ادراک و احساس هستند. مراقبت از حواس پنج‌گانه به معنای تنظیم کارکرد آن‌ها و کنترل ورودی‌ها و خروجی‌هایشان براساس قوانین و ارزش‌های الهی است. در توضیح این روش می‌توان گفت شکل‌گیری شناخت در خلأ رخ نمی‌دهد؛ بلکه فرایندهای شناختی^۱ از زمانی شروع می‌شوند که محرک‌های محیطی توسط گیرنده‌های حسی دریافت می‌شوند، از حافظه حسی به حافظه کوتاه‌مدت انتقال می‌یابند و گاه بر اثر رمزگذاری و تکرار، به حافظه درازمدت فرستاده می‌شوند. این سازوکار را می‌توان دلیل فیزیولوژیک شکل‌گیری روایاتی دانست که در آن‌ها نگاه آزادی، عامدانه و تکراری به نامحرم منع و از چنین نگاه‌هایی با استفاده از تعبیری همچون فتنه و تولیدکننده غفلت، شهوت و هلاکت یاد شده است (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶، ج. ۱۲، ص. ۲۴۴؛ حلی، ۱۴۰۷ق، ص. ۳۱۳؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج. ۶۹، ص. ۳۳۹)^۲؛ زیرا در صورت تولیدشدن هیجان‌های جنسی و ارضانشدن آن‌ها تنش‌های روانی‌ای ایجاد می‌شود که حسرت‌های طولانی را برای فرد در پی دارد (کلینی، ۱۳۴۰، ج. ۵۵، ص. ۵۵۵)^۳؛ از این روی، محرک‌های محیطی از طرفی و کنترل حواس ظاهری و باطنی از طرف دیگر در ساختار

1. Cognitive Processes

۲. أَوَّلُ النَّظَرِ لَكَ وَالثَّانِيَةُ عَلَيْكَ وَلَا لَكَ وَالثَّلَاثَةُ فِيهَا الْهَلَاكُ، إِيَّاكُمْ وَفُضُولَ النَّظَرِ فَإِنَّهُ يَبْدُرُ الْهَوَىٰ وَيُوَلِّدُ الْغَفْلَةَ.

۳. كَمْ مِنْ نَظْرَةٍ أَوْرَثَتْ حَسْرَةً طَوِيلَةً.

شناختی و پردازش اطلاعات^۱ افراد درباره مسائل جنسی، نقشی مهم دارد و به همین سبب، در ادبیات دینی، علاوه بر امر به کنترل حواس باطنی و ظاهری (قرآن، نور، ۳۰)، جامعه‌ایمانی به پاک‌سازی محیط از مظاهر فحشا و فساد، و رعایت‌کردن عفاف اجتماعی توصیه شده است (قرآن، نور، ۳۱؛ ابن‌حیون، ۱۳۸۵ق، ج. ۲، ص. ۲۱۵).

۲-۳. روش خودمشغولی در مسیر اهداف

یکی از زمینه‌های مساعد برای فعال‌شدن تکانه‌های شهوانی، بی‌کاری و بی‌برنامگی است؛ از این روی، نوجوان برای دوری‌جستن از این تکانه‌ها باید مجموعه‌ای از اهداف عبادی، تحصیلی، شغلی و فراغتی را انتخاب و در مسیر رسیدن به آن اهداف، دائماً خود را مشغول کند. از منظر ادبیات دینی، طبیعت و نفس آدمی به خوش‌گذرانی و تجربه‌کردن لذت‌های زودحاصل و هیجان‌های کاذب تمایل شدید دارد (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، نامه ۵۶).^۲ از طرفی رشد و تعالی انسان در گرو مبارزه‌کردن با همین لذت‌های زودگذر آسیب‌زا و تلاش برای رسیدن به لذت‌های باقی و برتر است که به تاب‌آوری و شکیبایی فراوان در مقابل دشواری‌های نفس نیاز دارد (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، نامه ۵۶)؛ از این جهت، انسان پرخواب، بی‌کار و بی‌برنامه، مبعوض خداوند متعال است (ابن‌بابویه، ۱۴۱۳ق، ج. ۳، ص. ۱۶۹). خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «فَإِذَا قَرَعْتَ فَانصَبْ»؛ یعنی: «بلافاصله پس از فارغ‌شدن از یک امر، خودت را مشغول به امر بعدی کن» (قرآن، انشراح، ۷)؛ بنابراین، برای رسیدن به کنترل درونی و مهار نفس، همواره باید به اموری پسندیده همچون کار و اشتغال، تفریح، ورزش‌های فردی و گروهی، دیدوبازدید و معاشرت‌های سالم، فعالیت‌های اجتماعی مسئولانه و لذت‌بخش^۳، و علم‌اندوزی مشغول بود؛ زیرا اگر فرد لحظه‌ای از کنشگری‌های نفس، غافل بماند، ممکن است گرفتار تکانه‌های شهوانی شود (لیثی واسطی، ۱۴۱۸ق، ص. ۳۱۷).

1. Information Processing

۲. اَعْلَمُ أَنَّكَ إِن لَّمْ تَرُدَّ نَفْسَكَ عَنْ كَثِيرٍ مِّمَّا تُحِبُّ مَخَافَةَ مَكْرُوهُ سَمَتَ بِلِكِ الْهُوَاءِ، إِلَى كَثِيرٍ مِنَ الضَّرَرِ.
۳. مانند شرکت‌کردن در اردوهای جهادی، انجمن‌های علمی، هیئت‌های مذهبی و فعالیت‌های مراکز خیریه‌ای که به لحاظ قانونی و شرعی، قابل اعتمادند.

۳-۳. روش تنظیم حضور و خلوت

نوجوانان و جوانان باید موقعیت‌های حقیقی یا مجازی‌ای را که قرار است به هر دلیل، در آن‌ها حضور یابند، برای خود تعریف کنند تا در صورت آلودگی‌شان، آن‌ها را حذف کنند و یا با آگاهی و آمادگی کامل در آن محیط‌ها حضور یابند؛ علاوه بر آن، مدیریت‌کردن خلوت از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که با همبستگی منفی زیادی فرد را از رفتارهای جنسی دور می‌کند؛ زیرا خلوت، بهترین موقعیت برای عملی‌کردن رفتار جنسی است و به همین سبب، در آموزه‌های اسلام، به پرهیز از خلوت (حلی، ۱۴۰۷ق، ج. ۱، ص. ۲۲۸) و به‌ویژه خلوت‌کردن با نامحرم توصیه فراوان و مؤکد شده است. به‌طور کلی، اغلب وسوسه‌گری‌ها در تنهایی و خلوت شکل می‌گیرند (ابن‌بابویه، ۱۴۱۳ق، ج. ۳، ص. ۱۶۰ و ۲۵۲؛ حر عاملی، ۱۴۱۴ق، ج. ۳، ص. ۵۸۱).

۳-۴. روش مدیریت‌کردن ارتباط و معاشرت

نوجوانی و جوانی، دوره شکل‌گیری استقلال شخصیت، فاصله‌گرفتن از فضای خانه و خانواده، و ارتباط و معاشرت با دوستان و همسالان است. مدیریت‌کردن روابط و معاشرت‌ها در فضای حقیقی و مجازی در این سال‌ها دو جنبه ایجابی و سلبی دارد: نخست، جنبه ایجابی که عبارت است از معاشرت‌کردن با افراد سالم و ارتباط‌یافتن با مکان‌های مقدس که به‌میزان زیادی بر سلامت روان و خویشتن‌داری جنسی افراد اثر مثبت دارند (شایگان، ۱۳۹۵)؛ دوم، جنبه سلبی، یعنی همنشینی با افراد ناسالم و شرور، و حضور‌یافتن در مجالس نایمن و محرک که آسیب‌های روانی و ابتلا به مفاسد اخلاقی به‌میزانی درخور توجه را به‌دنبال دارد^۲ (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶، ج. ۵، ص. ۲۷۸) گزینش عاقلانه دوستان و ارتباط‌یافتن با آن‌ها و همچنین انتخاب‌کردن مکان‌های ایمن جهت رفت‌وآمد، نقشی اساسی در مصون‌سازی رفتار جنسی دارد.

۱. إن الرجل والمرأة إذا خليا في بيت كان ثالثهما الشيطان. إن الشيطان أشد ما يهيم بالإنسان حين يكون وحده خالياً.

۲. صُحِبَةُ الْأَشْرَارِ تَكْسِبُ الشَّرَّ، كَالرِّيحِ إِذَا مَرَّتْ بِالْأُتُنِ حَمَلَتْ نَتْنًا، صُحِبَةُ الْأَخْيَارِ تَكْسِبُ الْخَيْرَ، كَالرِّيحِ إِذَا مَرَّتْ بِالطَّيِّبِ حَمَلَتْ طَيِّبًا.

۳-۵. روش محاسبه

منظور از محاسبه خویش (خودحساب‌کشی) در ادبیات دینی آن است که فرد در هر شبانه‌روز، زمانی را به حساب‌کشیدن از نفس خویش اختصاص دهد و اعمالش را موازنه و سنجش کند. در این فرایند خودارزیابی، اگر فرد در طاعت الهی تقصیر کرده یا مرتکب معصیت شده باشد، باید نفس خویش را سرزنش کند و چنانچه واجبات را انجام داده و مرتکب معصیتی نشده باشد، باید شکرگزار درگاه خالق متعال باشد. بررسی و محاسبه افکار، حالات و رفتارها رشد اخلاقی را برای فرد به دنبال دارد؛ زیرا در نتیجه این فرایند، فرد از عیوب و خطاهای خود آگاه می‌شود و درصدد جبران کردن آن‌ها برمی‌آید؛ درمقابل، ترک محاسبه، ملازم با ولنگاری و بی‌قیدوبندی است (آمدی، ۱۴۱۰ق، ص. ۲۳۵).^۱ نوجوان و جوان نیز به مرور زمان، با حسابرسی و پایش رفتار و حالات درونی خویش علاوه‌بر اینکه سطح خودآگاهی‌اش را ارتقا می‌دهند، در تشخیص‌دهی و حذف زمینه‌های پیدایش موقعیت‌های فعال‌کننده تکانه‌ها توانمندتر می‌شوند.

۳-۶. روش خودتنبیهی و خودتشویقی

ازمنظر ادبیات دینی، یکی از ویژگی‌های افراد خویشندار، تنبیه نفس درصورت کنشوری است؛ پیامبر اسلام (ص) از رفتار جوانی که نفس خود را در گرمای تابستان تنبیه می‌کرد، حمایت کردند (فیض کاشانی، ۱۴۱۷ق، ج. ۸، ص. ۱۶۸). امام علی (ع) درباره این مسئله فرموده‌اند: «هرگاه نفس او در انجام وظایفی که خوش ندارد، سرکشی کند، او هم از آنچه دوست دارد، محروم می‌سازد» (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، خطبه ۱۹۳). در این روش به فرد آموزش داده می‌شود که با خدای خود عهد ببندد به‌ازای هرکدام از خطاهایی که از او سر می‌زند، خود را با استفاده از روش‌هایی مانند این موارد تنبیه کند: روزه‌گرفتن، مقدار قابل توجهی از پس‌انداز خود را صدقه‌دادن، و حذف کردن برخی وعده‌های غذایی یا برنامه‌های تلویزیونی موردعلاقه‌اش (البته در زمانی مشخص)؛ درمقابل، درصورت التزام به روش‌ها و پایداری در این مسیر، فعالیت‌های تشویقی خوشایند و انگیزه‌سازی مانند مسافرت‌رفتن با دوستان سالم را برای خود در نظر گیرد.

۱. إِنَّمَا هَانَ الْحِسَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى مَنْ حَسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا وَ حَقَّ سَوْءُ الْعَذَابِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى قَوْمٍ رَكِبُوا الْهَوَىٰ وَ تَرَكَوا الْمُحَاسَبَةَ.

جدول ۴. روش‌های خویش‌داری جنسی نوجوان در ساحت‌های سه‌گانه تربیت با رویکرد اسلامی

ساحت تربیتی	روش‌ها
	تعقل
بینشی	دوام ذکر
(حوزه)	ضبط خیال
ادراک و اندیشه)	یادکرد مرگ
	نعمت‌سپاسی
گرایشی	فعال‌کردن احساس مثبت
(حوزه)	تقویت شوق و خوف
احساس و انگیزه)	دوربین مخفی
	کنترل کانال‌های ورودی
	خودمشغولی در مسیر دستیابی به اهداف
کنشی	مدیریت‌کردن ارتباط و معاشرت
(حوزه رفتار)	تنظیم حضور و خلوت
	محاسبه
	خودتشویقی و خودتنبیهی

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش، روش‌های خویش‌داری جنسی در ساحت‌های سه‌گانه تربیت با رویکرد اسلامی را شناسایی کردیم. از منظر ادبیات دینی، بهترین راه برای ارضاکردن غریزه جنسی، ازدواج است (کلینی، ۱۳۴۰، ج. ۴، ص. ۱۸۰)^۱ و در صورت مهیا نبودن زمینه‌های لازم، تنها مسیر کنترل غریزه جنسی، استفاده از راهبرد استعفاف خواهد بود (قرآن، نور، ۳۳)^۲؛ بدان معنا که فرد در پی آگاهی‌یافتن از روش‌های خویش‌داری جنسی و تمرین پیاپی آن‌ها به سطحی از توانمندی برسد که بتواند در ساحت‌های فکر، احساس و رفتار از هرگونه فعالیت جنسی در هر سطحی بپرهیزد؛ از این جهت، روش‌های خویش‌داری جنسی با رویکرد اسلامی، امتیازهایی بدین شرح دارند:

۱. يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ عَلَيْكُمْ بِالْبَاهِ فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعُوا فَعَلَيْكُمْ بِالصِّيَامِ فَإِنَّهُ جَائِزٌ.

۲. وَ لِيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُعْطِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ.

الف) نظام اخلاق جنسی در اسلام، نگاهی سیستمی و جامع به انسان دارد؛ به گونه‌ای که روش‌های برآمده از آن، تمام ساحت‌های تربیت انسان، اعم از بینش، گرایش و کنش در دوره‌های مختلف رشد را دربر می‌گیرد.

ب) روش‌های خودمهارگری جنسی در ادبیات دینی، ناظر به فضایی کاملاً پیشگیرانه و مبتنی بر کنترل ورودی‌هاست؛ برخلاف خویش‌داری از نگاه روان‌شناختی که در آن، بر کنترل خروجی‌ها به بیشترین میزان تأکید می‌شود؛ بدان معنا که درعین قراردادادن نوجوانان و جوانان در محیطی آزاد و بدون مانع، دعوت به خویش‌داری جنسی صورت می‌گیرد؛ درحالی که وقتی اطلاعات صوتی- تصویری تحریک‌کننده، وارد قلمرو ادراک و احساس فرد شد، مهارکردن غریزه جنسی او بسیار دشوار و در بیشتر موارد، غیرممکن است.

در تحقیق پیش‌روی، به چهارده کد به‌عنوان روش‌های خویش‌داری جنسی دست یافتیم که با رویکرد اسلامی ناظر به ساحت‌های سه‌گانه تربیت از متون دینی استخراج شدند. اگرچه این روش‌ها برای مقابله با وسوسه‌های جنسی در تمام سنین، مفیدند، برای نوجوانان و جوانان که به‌لحاظ ویژگی‌های فیزیولوژیک و روان‌شناختی، بیشتر در معرض تحریک جنسی قرار می‌گیرند، کارآمدی بیشتری دارند.

در پی نگرش جامع به ادبیات دینی درمی‌یابیم دین صرفاً به‌دنبال ایجاد تغییر سطحی در لایه‌های روان و رفتارهای افراد نیست تا با عرضه چند تکنیک و راهکار، نظاره‌گر تغییرهایی ظاهری و محدود در آنان باشد و در پی دگرگون‌شدن وضعیت، آن‌ها دوباره به حالت نابسامان قبلی بازگردند؛ بلکه دین از طریق تقویت‌کردن شخصیت فرد و قراردادادن او در مسیر هدف آفرینش انسان و هستی در قالب ایجاد تغییر در بینش و گرایش وی درباره خودش، هستی و خالق هستی، ارزش‌های او را ارتقا می‌دهد. به‌دنبال تحقق‌یافتن این فرایند شناختی، خواسته‌ها و تمایلات فرد نیز تعالی می‌یابند، رفتارهای غیراخلاقی در نظر او بی‌ارزش و پست جلوه می‌کنند^۱ و به‌تدریج، وی از هرگونه رفتار تکانه‌ای و شهوانی می‌پرهیزد.

بی‌تردید، روش‌هایی که امروزه در علم روان‌شناسی مدرن برای کنترل‌کردن میل جنسی

۱. مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَتُهُ. مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ لَمْ يَهْنَهَا بِالْمَعْصِيَةِ. مَنْ كَرُمَتْ نَفْسُهُ قَلَّ شِقَاقُهُ وَ خِلَافُهُ.

مطرح می‌شوند، اگرچه در مدیریت کردن معضلات پیش‌روی فرد، بی‌اثر نیستند، از نوع غیراصولی و مقطعی هستند و تاحدودی می‌توانند رفتارهای جنسی را در میان نوجوانان و جوانان کاهش دهند. وقتی محیط و روابط، آزاد و سرشار از فانتزی‌های جنسی باشند و کانال‌های ورودی (گوش، چشم، زبان و...) همین داده‌های جنسی را به سیستم روانی مخابره و میل جنسی را در شخص فعال کنند، طبیعتاً نوجوان و جوان درحوزه رفتار و خروجی‌ها قادر نخواهد بود خود را کنترل کند و بنابراین، به کج‌روی‌های جنسی دچار خواهد شد؛ اما در آموزه‌های وحیانی اسلام با نگاهی جامع، خویش‌داری از فضیلت‌های نفسانی‌ای به‌شمار می‌آید که در پی فعال‌سازی عقل و تصحیح نوع نگاه فرد به انسان، هستی، نقش انسان در هستی و رابطه او با خالق هستی شکل می‌گیرد و در نهاد فرد درونی می‌شود (صفایی حائری، ۱۳۸۶، ص. ۵۴). براساس آموزه‌های منابع اسلامی، تمرکز خویش‌داری بر کنترل ورودی‌ها و در مرحله بعد، صیانت از خروجی‌هاست.

نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش با یافته‌های تحقیق هولدر، دورانت، هریس، دانیل و گودمن (2000) که معنویت را یکی از عوامل نگهدارنده نوجوانان برای مقاومت کردن و تسلیم‌نشدن در برابر رفتارهای پرخطر و فشارهای منفی اعمال‌شده از سوی جنس مخالف می‌دانند، همسویی دارند؛ همچنین با نتایج تحقیق محمصص (۱۳۹۴) که معتقد است رفتارهای برگرفته از خانواده در کنترل میل جنسی نوجوان، تأثیر چشمگیر دارد نیز موافق است. رایس (به نقل از کاظمی رضایی، همتی گروسی، حسنی و کاظمی رضایی، ۱۳۹۶) نیز در پی مقایسه دو گروه از نوجوانان دارای تجربه رابطه جنسی و فاقد این تجربه نتیجه گرفته است خویش‌داری جنسی با دین‌داری و عزت‌نفس، همبستگی مثبت معناداری دارد. نتایج برخی پژوهش‌های صورت‌گرفته درخصوص رابطه دین‌داری، خویش‌داری و مصرف مواد مخدر نشان می‌دهند در پی ارتقای سطح دین‌داری، خویش‌داری نیز افزایش می‌یابد (کاظمی رضایی، همتی گروسی، حسنی و کاظمی رضایی، ۱۳۹۶) که این یافته نیز موافق با نتایج تحقیق حاضر است.

در تحلیل و تبیین یافته‌های تحقیق حاضر و دیگر پژوهش‌های همسو با آن می‌توان گفت با توجه به امتیاز دین مبین اسلام به‌دلیل داشتن نگاه سیستمی و جامع به انسان که دربردارنده ساحت‌های مختلف تربیتی است و همچنین داشتن نگاه پیشگیرانه و حذف

روش‌های خویشن‌داری جنسی ... / مرتضی سلیمانی نسب و دیگران ۶۱

زمینه‌های تحریک میل جنسی به‌ویژه در دوره‌های نوجوانی و جوانی، روش‌های خویشن‌داری جنسی با رویکرد اسلامی، اثربخشی بیشتری در مقایسه با دیدگاه‌های غیراسلامی دارند و از این جهت، تلاش والدین، مربیان و متولیان فرهنگی به‌منظور پیوند دادن نوجوانان و جوانان با مبانی و اصول دین، و استفاده از روش‌های دینی برای خویشن‌داری جنسی در ساحت‌های سه‌گانه تربیتی، نقشی مهم در خودمهارگری جنسی آن‌ها ایفا می‌کند.

در پایان، از آنجا که نظام برانگیختگی جنسی در دختران و زنان با پسران و مردان تفاوت ساختاری دارد و گفت‌وگو و ابراز عواطف در ارتباط با جنس مخالف در مقایسه با رابطه جنسی از اهمیت بیشتری برای آنان برخوردار است، پیشنهاد می‌شود با توجه به وجود داشتن تفاوت در نظام برانگیختگی جنسی، پژوهشی مستقل درباره روش‌های خویشن‌داری جنسی براساس تفکیک جنسیت صورت گیرد؛ همچنین با توجه به اینکه غریزه جنسی، مرزبردار نیست و در صورت مدیریت نشدن آن، جامعه دچار آسیب‌های اخلاقی خواهد شد، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی از این دست درباره دیگر دوره‌های سنی هم صورت گیرند.

منابع

قرآن کریم.

نهج البلاغه (۱۳۷۹). (محمد دشتی، مترجم). قم: مشهور.

آقامحمدیان، حمیدرضا؛ و حسینی، سید مهران (۱۳۸۴). روان‌شناسی رشد. مشهد: دانشگاه فردوسی.

آمدی، ابوالفتح (۱۴۱۰ق). غرر الحکم و درر الکلم. بیروت: دار الکتب الإسلامی.

ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۸۵). علل الشرائع. قم: نشر داوری.

ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳ق). من لایحضره الفقیه. قم: نشر اسلامی.

ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی (۱۳۸۵). دعائم الإسلام فی ذکر الحلال و الحرام. قم: مؤسسه

اهل البیت.

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق). تحف العقول. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

احدی، حسن؛ و محسنی، نیک‌چهر (۱۳۷۴). روان‌شناسی رشد. تهران: بنیاد.

امام جعفر بن محمد (۱۴۰۰ق). مصباح الشریعة و مفتاح الحقیقة. بیروت: مؤسسه الأعلمی

للمطبوعات،

- امام علی بن الحسین (۱۳۸۱). صحیفه سجادیه. قم: خادم‌الرضا (ع).
ایزدآبادی، بهروز (۱۳۹۵). بررسی رابطه هوش هیجانی و هوش معنوی با خویشتن‌داری جنسی در دانشجویان مجرد. *مجله روان‌شناسی اجتماعی*، ۱۱(۴۱)، ۱-۱۲.
بلر، مایرز گلن؛ و جونز، استیوارت (۱۳۵۳). *روان‌شناسی نوجوانی برای مربیان* (رضا شاپوریان، مترجم). تهران: نشر سیمرغ.
محمد رشید بن علی‌رضا (۱۹۹۰). *تفسیر المنار*. مصر: هیئة المصریة العامه للکتاب.
پسنديده، عباس (۱۳۸۶). دین و مهارت‌های خویشتن‌داری جنسی. *مجله حدیث زندگی*، ۱(۳۴)، ۴۰.
پسنديده، عباس (۱۳۹۹). *مهارت‌های خویشتن‌داری جنسی*. قم: پژوهشگاه قرآن و حدیث.
تهرانی، آقامجتبی (۱۳۹۹). *ادب الهی*. قم: مصابیح الهدی.
جلالی، حسین (۱۳۸۰). درآمدی بر بحث بینش، گرایش، کنش و آثار متقابل آن‌ها. *نشریه معرفت*، ۵۰، ۴۵-۵۶.
حر عاملی، محمد (۱۳۸۰). *الجواهر السنیه فی الأحادیث القدسی* (زین‌العابدین کاظمی خلخالی، مترجم). تهران: نشر دهقان.
حر عاملی، محمد (۱۴۱۴ق). *وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه*. قم: نشر آل‌البتیت.
حلی، احمد بن محمد (۱۴۰۷ق). *عده الداعی ونجاح الساعی*. قم: دار‌الکتاب‌الاسلامی.
خویی، حبیب‌الله (۱۳۴۴). *منهاج البراعه فی شرح نهج البلاغه*. تهران: مکتبه‌الاسلامیه.
دبس، موریس (۱۳۳۵). بلوغ (حسن صفاری، مترجم). تهران: مؤسسه مطبوعاتی علی‌اکبر علمی.
راغب اصفهانی، حسین (۱۳۷۴). *مفردات الفاظ القرآن*. بیروت: دار‌القلم.
رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۶). *روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
رفیعی هنر، حمید؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ پسنديده، عباس؛ و رسول‌زاده، سید کاظم (۱۳۹۳). تبیین سازه خودمهارگری براساس اندیشه اسلامی. *روان‌شناسی دین*، ۷(۳)، ۵-۲۶.
سلیمانی‌نسب، مرتضی، (۱۴۰۰). *تدوین بسته آموزشی خویشتن‌داری جنسی براساس منابع اسلامی*. (رساله سطح چهار حوزه علمیه). قم، ایران.
شایگان، فریبا (۱۳۹۵). نقش عملکرد فرهنگی - اجتماعی مساجد در پیشگیری از جرایم. *فصلنامه انتظام اجتماعی*، ۸(۳)، ۲۵-۵۰.
شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۹). نظام تحول روانی تولد تا مرگ برپایه منابع اسلامی. *دوفصلنامه علمی روان‌شناسی فرهنگی*، ۴(۲)، ۱۳۴-۱۶۰.

روش‌های خویشن‌داری جنسی ... / مرتضی سلیمانی نسب و دیگران ۶۳

- شرف‌الدین، سید حسین (۱۳۹۴). سبک اهل‌بیت در تفریحات و اوقات فراغت. دوفصلنامه علمی-پژوهشی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۹(۱۶)، ۲۷-۵۴.
- شرفی، محمدرضا (۱۳۸۰). دنیای نوجوانی. قم: منادی تربیت.
- صفایی حائری، علی (۱۳۸۶). مسئولیت و سازندگی. قم: نشر لیلۃ القدر.
- طباطبایی، سید محمدکاظم (۱۳۹۰). منطق فهم حدیث. قم: دارالحدیث.
- طبرسی، علی بن حسن (۱۴۱۸ق). مشکاة الأنوار فی درر الأخبار. قم: مؤسسه فرهنگی دارالحدیث.
- عابدینی، نصیر؛ و سهرابی، فرامرز (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی بر خویشن‌داری جنسی دانشجویان پسر. نشریه اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، ۱(۱)، ۸۱-۹۴.
- عادل مهربان، مرضیه (۱۳۹۴). مروری بر تحلیل محتوای کیفی و کاربرد آن در پژوهش. اصفهان: نشر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
- عباسی، مهدی (۱۳۹۶). الگوی تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی. قم: نشر دارالحدیث.
- فرمهبینی فراهانی، محسن (۱۳۸۶). تربیت جنسی. تهران: نشر البرز.
- فقیهی، علی‌نقی (۱۳۸۷). تربیت جنسی از منظر قرآن و حدیث: اصول، مبانی و روش‌ها. قم: نشر دارالحدیث.
- فقیهی، علی‌نقی (۱۳۹۲). اصول، مبانی و روش‌های تربیت جنسی. قم: دارالحدیث.
- فیض کاشانی، ملامحسن (۱۴۱۷ق). المحجة البیضاء فی تهذیب الاحیاء. قم: جامعه مدرسین.
- قطب رواندی (۱۳۶۸). قصص الأنبیاء. مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی. قمی، عباس (۱۴۰۱). مفاتیح الجنان. قم: معارف.
- کاظمی رضایی، سید ولی؛ همتی گروسی، سجاده؛ حسنی، جعفر؛ و کاظمی رضایی، سید علی (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش خویشن‌داری جنسی بر رضایت از زندگی و شادکامی در دانشجویان پسر. نشریه پژوهش پرستاری ایران، ۱۲(۶)، ۵۱-۵۷.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۴۰). اصول کافی. قم: دارالحدیث.
- گلن، دانیل (۱۳۸۰). هوش هیجانی (نسرین پارسا، مترجم). تهران: رشد.
- گلن مایرز، بلر؛ و استیوارت، جونز (۱۳۵۵). روان‌شناسی نوجوانی (رضا شاپوریان، مترجم). تهران: سیمرغ.
- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶). عیون الحکم و المواعظ (حسنی بیرجندی، مترجم). قم: دارالحدیث.
- متقی، علی بن حسام (۱۳۷۲). کنز العمال. بیروت: الرساله.

- مجلسی، محمدتقی (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار الجامعة لدرر اخبار الأئمة الأطهار. قم: دار الكتب الإسلامية.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۲۳ق). زاد المعاد. بیروت، مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.
- مححص، مرضیه (۱۳۹۴). نگره قرآن کریم به خویشتن داری در رفتارهای خانوادگی. پژوهشنامه معارف قرآنی، ۶(۱۵)، ۳۵-۵۷.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۶). میزان الحکمة. قم، مؤسسه علمی- فرهنگی دارالحديث.
- مزیدی، محمد؛ و خدمتیان، محمد (۱۳۹۶). ارائه الگوی تربیت جنسی با تکیه بر دیدگاه‌های اندیشمندان مسلمان. دوفصلنامه علمی- پژوهشی تربیت اسلامی، ۱۲(۲۵)، ۱۶۱-۱۸۳.
- مصطفوی، حسن (۱۳۸۵). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. تهران: نشر آثار علامه مصطفوی.
- معصومی، راضیه؛ زارعی، فاطمه؛ آذین، سید علی؛ و علمی، سپیده (۱۳۹۶). روند پژوهش رفتار جنسی در ایران. نشریه پایش، ۱۷(۱)، ۲۱-۳۲.
- موس، رالف (۱۳۵۷). نظریه‌های بنیادی درباره نوجوانی (ناصرالدین صاحب‌الزمانی، مترجم). قم: عطایی.
- نورعلی‌زاده میانجی، مسعود (۱۳۸۸). مدل اسلامی مصون‌سازی رفتار جنسی با تأکید بر پیشگیری و درمان انحراف‌ها و مشکلات جنسی. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۳(۵)، ۱۰۷-۱۴۲.
- Corwyn, R. F.; and Benda, B. (2003). Religiosity and Church Attendance: The Effects on Use of Drugs Controlling for Sociodemographic and Theoretical Factors. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(4), 241-258.
- Donahue, M. J.; and Benson, P. L. (1995). Religion and the Wellbeing of Adolescents. *Journal of Socail Issues*, 51, 145-160.
- Doswel, W. M.; Kouyate, M.; and Taylor, J. (2003). The Roler of Spirituality in Preventing Early Sexual Behavior. *American Journal of Health Studis*, 18(4), 195-202.
- Holder, D. W.; Durant, R.; Haarris, T.; Daniel, J. H.; Obeidallh, D.; and Goodman, E. (2000). The Association between Adolescent Spiritually and Voluntary Sexual Activity. *Jornal of Adolescent Health*, 26(4), 295-302.