

پودمان ۴

مراقبت و پرهیز

در این پودمان، شایستگی‌های زیر فرا گرفته می‌شود:

درس ۲۰ | تفسیر آفرینش زن و مرد

درس ۲۱ | واکاوی تجربه شیفستگی

درس ۲۲ | تشخیص ارزشمندی خود

درس ۲۳ | شناخت و کنترل رفتارهای جنسی

درس ۲۴ | کاربرد اصل پرهیز

درس ۲۵ | شناسایی و واکنش به خشونت و آزار

درس ۲۶ | تشخیص و کنترل بی‌بند و باری



تفسیر آفرینش زن و مرد

خداوند همان گونه که خود می‌فرماید مرد و زن را از نفسی واحد خلق کرد و این از برتری‌های تفکر ماست که مرد و زن را در جوهرهٔ انسانی یکی می‌دانیم برخلاف برخی ادیان و باورها که زن را پدید آمده از دندهٔ چپ مرد می‌دانند و او را از این طریق در نگاهی فروتر قرار می‌دهند. همچنین مرد و زن در عین نفس واحد بودن و یکی بودن در جوهرهٔ انسانی، با هم تفاوت‌هایی دارند که اگر این تفاوت‌ها نبود نوع بشر بر یک گونه خلق می‌شد و نه دو گونهٔ زن و مرد. اما درک این واقعیت که منشأ این تفاوت‌ها چیست و چه تأثیری بر زندگی انسان‌ها دارد امری بسیار مهم و جدی است.

از نگاه شما مرد و زن چه تفاوت‌ها و شباهت‌هایی با هم دارند؟ کدام‌یک از این تفاوت‌ها و یا شباهت‌ها در طول زمان تغییر کرده است؟ چرا؟

.....

.....

.....

.....

.....

حقیقت آن است که آنچه در مفهوم تفاوت بین مرد و زن باید مورد توجه قرار بگیرد ریشه در برخی نقش‌ها و مسئولیت‌های متفاوت آنان دارد. به‌عنوان مثال خداوند بدن زن را طوری خلق نموده است که برای بارداری و وضع حمل، شیر دادن و تغذیهٔ فرزند چه در دوران جنینی و چه در دو سال اول زندگی مهیا باشد. این امر باعث می‌شود که همیشه وقتی مادر غذایی می‌پزد و آن را با مهربانی برای اهالی خانواده می‌آورد احساس خوشایندی در بین همه جاری می‌شود. چرا که این احساس خوشایند، ریشه در تجربه‌های دوران کودکی دارد که در ذهن افراد نقش بسته است. همچنین زمانی که مرد می‌تواند از افراد خانواده حمایت کند و در شرایط مختلف پشتیبان آنها باشد، همگی

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید



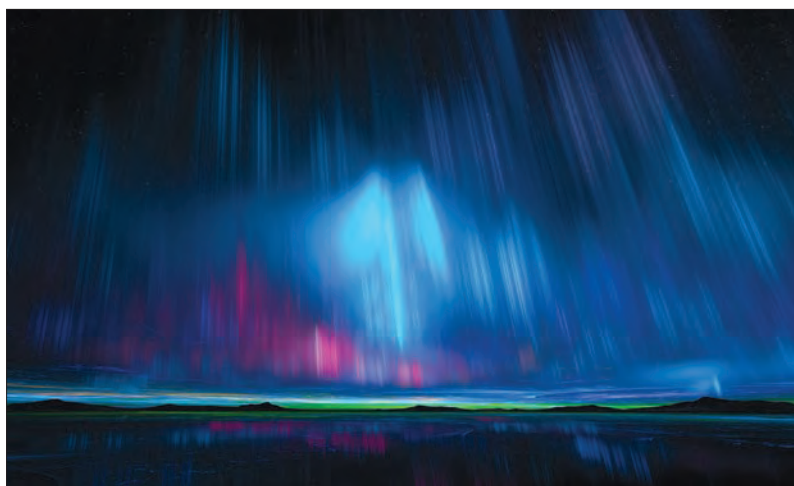
يَا أَيُّهَا النَّاسُ
اتَّقُوا رَبَّكُمُ
الَّذِي خَلَقَكُمْ
مِنْ نَفْسٍ
وَاحِدَةٍ .

ای مردم از
خداوندی که شما
را از نفس و ریشهٔ
یکانه‌ای آفرید،
پروا کنید.

سورهٔ نساء، آیهٔ ۱

یادآور خاطراتی است که به پدر باز می‌گردد. زیرا آن زمانی که مادر به کودک شیر می‌داد و از او نگهداری می‌کرد وظیفهٔ حمایت و همراهی را پدر برعهده گرفته بود. بسیاری از موارد هم ممکن است به‌عنوان تفاوت بین زن و مرد بیان شوند که بیش از آنکه ریشه در نظام خلقت داشته باشند به مبانی فرهنگی و اجتماعی جوامع مربوط هستند و چنین تفاوت‌هایی غالباً در طول تاریخ و در بافت‌های فرهنگی متفاوت تغییر می‌کنند. بدیهی است که در این درس منظور ما از تفاوت بین زن و مرد، تفاوت‌هایی نیست که ریشهٔ فرهنگی و اجتماعی دارند بلکه تفاوت‌هایی است که بر آن اساس، انسان بر دو نوع زن و مرد خلق شده است تا هر کدام برخی از وظایف و مسئولیت‌های متفاوت را برعهده بگیرند و به نظر می‌رسد مسیر رشد هیچ‌گاه مردانه یا زنانه تعریف نشده است.

شاید برای درک بهتر این تفاوت‌ها و شباهت‌ها بین مردان و زنان بتوان به تفاوت‌های درخت کاج و درخت سرو و در عین حال شباهت‌های آنها اندیشید. شما می‌دانید اگر کسی هر دو را یکی بخواند سخت در اشتباه است؛ اما آنها آنقدر به هم شبیه هستند که گاه مردم برای هر دو از یک اسم مشترک، آن هم «کاج» استفاده می‌کنند. هر دو درخت، سوزنی برگ و همیشه سبز هستند و در شهرها و پارک‌های شهری و در ارتفاعات استفادهٔ زیادی دارند؛ ولی یک متخصص به خوبی می‌داند که درخت کاج قامتی بلند و تنه‌ای قهوه‌ای با شیارهای طولی و برگ‌های سوزنی بلند و جدا از هم دارد. ولی درخت سرو تنه‌ای کاملاً سبز و پوشیده از برگ‌های سوزنی ریز به هم چسبیده (مرکب) دارد. زن و مرد هم در عالم هستی بر همین اساس مشابه و در عین حال متفاوت هستند که در یک نظام حکیمانه خلق شده‌اند.





«وَمِنْ آيَاتِهِ
 أَنْ خَلَقَ لَكُمْ
 مِنْ أَنْفُسِكُمْ
 أَزْوَاجًا
 لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا
 وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ
 مَوَدَّةً وَرَحْمَةً
 إِنَّ فِي ذَلِكَ
 لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ
 يَعْتَفِرُونَ»

و از نشانه‌های او
 اینکه از [نوع]
 خودتان همسرانی
 برای شما آفرید
 تا بدانها آرام
 گیرید و میانتان
 دوستی و رحمت
 نهاد. آری در
 این [نعمت]
 برای مردمی که
 می‌اندیشند
 قطعاً نشانه‌هایی
 است.

سورهٔ روم، آیهٔ ۳۱

در این نظام مدبرانه برای حفظ حیات و بقای نسل و آرامش و رشد انسان، خداوند در قانون خلقت، مرد و زن را طالب و علاقه‌مند به یکدیگر آفرید. اما علاقهٔ بین زن و مرد از علاقه‌ای که آنها به اشیا دارند، بسیار متفاوت‌تر است. زیرا انسان، اشیا را برای خود می‌خواهد و به چشم ابزاری به آنها نگاه می‌کند که به وسیلهٔ آنها، نیازهای خود را تأمین و زمینهٔ آسایش خود را فراهم می‌سازد. حال آنکه ارتباط زن و مرد با یکدیگر نوعی ارتباط انسانی است که در آن، آرامش طرف مقابل مورد توجه قرار می‌گیرد.

بر این اساس، خداوند بر مبنای خلقت مرد و زن رابطه‌ای را پی‌ریزی کرد که اساس آن، آرامش و مودت و رحمت است و این مودت و رحمت آن قدر ارزشمند و عظیم است که خداوند از آن به‌عنوان نشانه‌ای برای اهل تفکر یاد می‌کند. اما در نگاه ابزاری به انسان که در دنیای مدرن شیوع پیدا کرده است، گویی زن و مرد تنها برای رفع غریزهٔ جنسی باید در کنار هم قرار بگیرند و این همه، باعث بروز بسیاری از چالش‌ها و آسیب‌ها در ایجاد روابط عاطفی مبتنی بر کرامت و ارزش‌های انسانی شده است.



واکاوی تجربه شيفتگی



■ شيفتگی چیست؟ و از روی چه
علامت‌هایی می‌توان آن را تشخیص
داد؟

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید

■ از نظر شما، «شيفتگی» حالتی گذراست یا دائمی؟ برای نظر خود دلیل و مثال
بیاورید.

معمولاً آنچه از تعریف شیفتگی در ذهن افراد می‌آید نوعی تجربه هیجانی است که وقتی رخ می‌دهد فرد فقط به دیگری فکر می‌کند. موقع خواب، وقت بیداری و در هر زمان دیگری اولین کسی که در نظرش ظاهر می‌شود اوست و برای فرد شیفته آرزویی جز با او بودن مهم به نظر نمی‌رسد. این تجربه می‌تواند گاه همان شیفتگی یا شیدایی تلقی شود و دو نفر ماجرا را چنان به خود درگیر کند که جز به با هم بودن و ازدواج فکر نکنند. اگرچه احساس جذب به فردی از جنس مخالف، یکی از زیبایی‌های زندگی است و رابطه مبتنی بر جذب و شیفتگی گاه می‌تواند آغازگر ازدواج و یک رابطه پایدار هم باشد، اما مشاهده‌گران مجرب (مشاوران، روان‌شناسان، روحانیون و...) تأکید می‌کنند که این شیفتگی به تنهایی برای ازدواج و آمادگی ورود به زندگی مشترک کافی نیست. همسران برای ساختن یک زندگی مشترک به چیزی بیش از شیفتگی نیاز دارند.

برجستگی ازدواج در مسئولیت و تعهد پذیری است و لزوماً جذاب‌ترین افراد، مسئولیت‌پذیر و متعهد به ازدواج نیستند. آنچه در تمام این بخش درباره آن سخن خواهیم گفت این است که بدانیم جذابیت و شیفتگی هرچند مهم است اما به تنهایی نمی‌تواند ملاک انتخاب شما باشد. این سخن همان چیزی است که به دفعات زیاد در سخن همسالان شما دیده شده که در فصل آینده به‌طور کامل‌تری آنها را مرور خواهیم کرد. به‌همین دلیل است که مراقبت و پرهیز به کمک شما می‌آید تا در ورطه‌ای گرفتار نشوید که قدرت تفکر و تصمیم‌گیری به دلیل جوشش عواطف و احساسات از شما گرفته شود. زیرا یکی از نخستین اتفاقاتی که بعد از شیفتگی رخ می‌دهد، تغییر شدید در خودآگاهی انسان است.

«محبوب»، معنایی خاص پیدا می‌کند و به موجودی بدیع، منحصر به فرد و بسیار مهم بدل می‌شود. کسی که شیفته می‌شود تمام وجود و توجهش را بر محبوبش متمرکز می‌کند و این کار حتی می‌تواند به تخریب برخی امور ارزشمند مانند کار، خانواده و دوستان منتهی شود. انسان شیدا، محاسن جزئی محبوب خود را بزرگ می‌نماید و در مورد آنها مبالغه می‌کند. اگر به او اصرار کنید، شاید از خصوصیات که در محبوب خود دوست ندارد، فهرستی به شما ارائه دهد. اما این مشاهدات خود را به حساب نمی‌آورد یا حتی خود را متقاعد می‌کند که این ضعف‌ها نیز بسیار منحصر به فرد و جذاب هستند. فرد شیفته، دلبسته و ویژگی‌های مثبت محبوبش می‌شود و آشکارا واقعیت را نادیده می‌گیرد. این احساس، مثل نگاه کردن به اشیا از پشت شیشه‌ای سرخ‌رنگ است و این وضعیت را «جلوه لزرنگی» می‌نامند.

بسیاری از عاشقان دلباخته، برای جلب توجه محبوبشان نحوه لباس پوشیدن، رفتار و سلوک، عادات و گاه حتی ارزش‌هایشان را نیز تغییر می‌دهند. در پرتو این عشق، علاقه‌ای تازه به ورزشی خاص، مدل مویی جدید، سبک جدیدی از موسیقی و... رخ می‌دهد. در این بین، ناملایمات و گرفتاری‌ها گاه بر شدت این شعله‌ها می‌افزایند. این موانع باعث می‌شوند که شخص واقعیت‌ها را دور بیندازد و صرفاً به برخی ویژگی‌های طرف مقابل که آنها را فوق‌العاده می‌داند تمرکز کند.

جادوی شیفتگی تا چه هنگام دوام دارد؟

از آنجایی که شیفتگی، پرشور از راه می‌رسد و می‌تواند با تعهد و مسئولیت‌پذیری همراه نباشد، ممکن است هنگام رویارویی با موانع و مشکلات به سرعت سرد شود. افلاطون که این بُعد از وجود شیفتگی را می‌شناخت، می‌گوید: «شیفتگی ذاتاً نه موجودی فانی است و نه جاودانه. گاهی ظرف یک روز به طور ناگهانی به زندگی وارد می‌شود و سپس می‌میرد...». شیفتگی، گریزپا و متغیر است و بی‌فروغ شدن آن دور از انتظار نیست. گروهی عصب‌شناس هم اخیراً اظهار داشته‌اند که شیفتگی معمولاً بین دوازده تا هجده ماه دوام می‌آورد و طول مدت دوام آن بسته به نوع شخصیت‌های درگیر به شدت متغیر است. به این معنی کسانی که درگیر شیفتگی شده‌اند، شیدایی آنان فقط چند روز یا چند هفته دوام داشته و غالباً شعله‌ی شیفتگی آنها با درافتادن در روال معمول زندگی روزمره خاموش می‌شود. اگر عشق، آگاهانه و مبتنی بر معرفت باشد، نه هیجانی آغاز می‌شود و نه با موانع و مشکلات از دل بیرون می‌رود. به قول حافظ:

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم سرزنش‌ها گر کند خار مغیلان غم‌مخور



بر اساس همین عشق آگاهانه و عارفانه بود که رزمندگان دلیر و فداکار چه در صدر اسلام و چه در دوران هشت ساله‌ی دفاع مقدس به عهد و پیمان خود وفادار ماندند و همه‌ی موانع و مشکلات را همچون عسل مصفاً نوش جان کردند و جان شیرین خود را بر کف گرفتند و با معشوق خود آگاهانه معامله نمودند.

مبانی طبیعی شیفتگی

شیفتگی، احساسی جهان شمول است که از منظر مبانی علمی در نتیجه عملکرد بعضی مواد شیمیایی و شبکه‌های خاص در مغز پدید می‌آید. دوپامین، نوراپی نفرین و سروتونین سه ماده شیمیایی دخیل در این حس هستند که مجموعه گسترده‌ای از حالات دخیل در شیفتگی را رقم می‌زنند. مقادیر متفاوت این مواد شیمیایی می‌تواند تأثیرات متفاوتی داشته باشد. این مواد در بخش‌های مختلف مغز تأثیرات متفاوتی دارند. هر یک از آنها با سیستم‌های جسمانی و مدارهای بسیاری در مغز هماهنگی می‌یابد و واکنش‌های زنجیره‌ای مرکبی را در پی دارد. به علاوه، شیفتگی در جات و اشکال گوناگونی نیز دارد، از احساس وجد محض هنگام دوجانبه بودن احساس عشق تا احساس تهی بودن و یأس در حالتی که دست رد به سینه فرد شیدا می‌خورد. بسته به نوع ارتباط، غلظت و ترکیب این مواد شیمیایی نیز تغییر می‌کند.

اما سطح این هورمون‌ها همیشه در اندازه‌ای که سبب شکل گرفتن شیفتگی شده است، باقی نمی‌ماند و از این رو هیچ فردی نیست که بتواند برای همیشه در این حالت شبه رؤیا باقی بماند. مغز به سطوح بالای مواد شیمیایی تولید شده ناشی از شیفتگی عادت می‌کند و نیاز به دوزهای بالاتر و بالاتری برای رسیدن به همان حالت را دارد. این روند شبیه همان چیزی است که در اعتیاد به مواد مشاهده می‌شود. اگر در اثر شیفتگی «ازدواج» رخ دهد، مسئولیت‌های متعدد بر آن امیال قدرتمند و ذهنیات روشن فشار می‌آورد و ممکن است مواجه شدن با احساساتی همچون ترس از آینده و پذیرش مسئولیت‌های متعدد زندگی، کسانی را که در ابتدا بسیار هم شیفته و پرهیجان به نظر می‌رسیدند، به جدایی سوق دهد. هنگامی که رابطه صرفاً بر اساس شیفتگی شکل گرفته باشد، چنانچه احساسات شدید کاهش یابند، آنها از آن تصویر کاملی که در زمان شیفتگی در فرد مقابل خود می‌دیدند تعجب کرده و این رویارویی با واقعیت ممکن است باعث شود احساس پشیمانی کنند. اغلب اوقات، برای این افراد، ورود به مرحله پیوند عمیق تر و صمیمانه تر دشوار است؛ مرحله‌ای که در آن، رابطه از شیفتگی محض به نوعی رفاقت، صمیمیت و عشقی پایا همراه با تعدیل هیجان تغییر ماهیت می‌دهد.

آیا کسی را می‌شناسید که تجربه‌ای در رابطه با شیفتگی داشته باشد؟ با توجه به آنچه مشاهده کرده‌اید و مطالبی که تاکنون آموخته‌اید مزایا و معایب آن رابطه را بررسی کنید.

.....

.....

.....

فعالیت در منزل





همان طور که در درس قبل گفته شد «شیفتگی» گرایشی غیرعقلانی و تنها مبتنی بر احساسات است، اما «عشق ثمربخش» نه تنها یک حس آنی و یک شبه نیست بلکه محصول یک فرایند و جریانی پرورش یافته است. عشق ثمربخش دربردارندهٔ محبت است ولی نه به حدی که جلوی آگاهی و عقل را بگیرد. عشق ثمربخش با چهار ویژگی اهمیت دادن، مسئولیت پذیری، احترام و شناخت مشخص می‌شود. در عشق ثمربخش توجه و اهمیت دادن به محبوب وجود دارد. عاشق به احساسات، رشد و بالندگی و هر آنچه مربوط به محبوب خود است توجه دارد و بدان‌ها اهمیت می‌دهد و درعین حال، این توجه متعادل بوده و به صورتی نیست که فرد از خود و متعلقات خویش به طور کلی غفلت نماید. در این عشق هر دو نفر رشد می‌کنند و بهترین ویژگی‌های شخصیتی خود را متجلی می‌سازند. در عشق ثمربخش احساس مسئولیت دیده می‌شود. به عبارتی، عاشق کاری نمی‌کند که محبوبش و آیندهٔ او در معرض خطر قرار بگیرد و از انجام هر آنچه که ممکن است آسیبی در رابطه با محبوب در پی داشته باشد، اجتناب می‌ورزد. علاوه بر این، او تا جای ممکن کارهایی را نیز انجام می‌دهد که منجر به شکل‌گیری آیندهٔ بهتری برای محبوبش شود.

منظور از احترام در عشق ثمربخش این است که خواسته‌ها و تمایلات محبوب پذیرفته می‌شود. در این عشق، عاشق برای دستیابی به خواسته و آرزوهای خویش سعی در تغییر محبوب ندارد، بلکه او را همان‌گونه که هست می‌پذیرد و به او احترام می‌گذارد. محبوب، تصویری خیالی نیست که واقعیات زندگی روزمره او را مخدوش سازد، بلکه انسانی است که با وجود کاستی‌هایش مورد محبت قرار می‌گیرد.

عشق ثمربخش، حاصل شناخت است. این عنصر، مهم‌ترین عنصر جداکننده شیفتگی و عشق ثمربخش از یکدیگر است. در عشق ثمربخش طرفین سعی در شناخت یکدیگر دارند. آنان با هوشیاری و در طی مراحل سعی می‌کنند دنیای درونی یکدیگر را کشف نمایند. کاستی‌های محبوب همانند نقاط مثبت وجودی او درک و شناخته می‌شود و این گونه نیست که مانند شیفتگی، بعد از فرو کاسته شدن، به یکباره با کاستی‌های محبوب روبه‌رو شود. به این دلیل است که نقطه مقابل شیفتگی، «نفرت» است؛ حال آنکه عشق ثمربخش نقطه‌مقابلی ندارد و همدلی و همراهی با علم به کاستی‌های یکدیگر و پذیرش کامل یکدیگر رخ می‌دهد. همچنین در عشق ثمربخش هر دو طرف به واسطه‌مسئولیت‌پذیری، سعی در فراهم نمودن بستری دارند که محبوب خود را به سوی شکل کامل تری از حیات، هدایت و حمایت نمایند.

فعالیت کلاسی



برخی فکر می‌کنند تجربه شیفتگی آنقدر جذابیت دارد که می‌توان ضعف آن را در ناپایدار بودن و مدت کوتاهی که دارد، نادیده گرفت. شما چگونه فکر می‌کنید؟ از نگاه شما شیفتگی پس از پایان، چه چالش‌هایی را برای افراد به وجود می‌آورد؟

.....

.....

.....

.....

افرادی که به مرحله عمیق‌تری از صمیمیت یعنی ارتباط و پیوند نمی‌رسند، همچون بیدهای لرزان در باد یا اسباب‌بازی‌های کوکی و درخشان در داستان هستند. آنها توجه زیادی را برای ساعات کمی جلب می‌کنند اما به راحتی می‌شکنند. آنها هیچ ریشه‌ای ندارند و به این فرد و آن فرد جذب می‌شوند اما هرگز نمی‌توانند عشق و صمیمیتی را که مبتنی بر اعتماد واقعی و همراه با تعهد است، ایجاد نمایند. این در حالی است که وقتی هر فردی در سنین پیری به دوره عمر خود می‌نگرد نیاز دارد تا رابطه‌ای عمیق و استوار را تجربه کرده باشد که حس امنیت، رحمت و مؤدت را در وجودش تقویت کند. تجربه چنین عشق‌هایی در سنین بالاتر، بر عزت نفس فرد و علاقه او به زندگی به صورت چشمگیری می‌افزاید.

بر حسب قیمت شما چقدر است؟

دوچرخه کوهستان دو میلیون تومانی

نوجوانی به نام نوید، دوچرخه سواری در جاده‌های اطراف خانه‌شان را بسیار دوست می‌داشت. او بعد از مدرسه کار می‌کرد تا بتواند سیصد هزار تومان پس‌انداز کند و دوچرخه کوهستان جدیدی را که پشت ویتترین مغازه دوچرخه فروشی محله‌شان دیده بود، بخرد. هر روز بعد از مدرسه می‌رفت و دوچرخه را تماشا می‌کرد.

سرانجام، پول کافی به دست آورد و دوچرخه را خرید. از آن روز به بعد، او ساعت‌های زیادی را در زیر آفتاب و باران و گاهی حتی در برف صرف دوچرخه‌سواری می‌کرد. به تدریج او یکی از بهترین دوچرخه‌سواران منطقه شد. دوچرخه‌اش مثل بهترین دوستش بود که همه جا آن را با خود می‌برد. ساعت‌هایی هم که از آن استفاده نمی‌کرد، از آن مراقبت می‌کرد و برایش لوازم و تایرهای مرغوب می‌خرید و آن را بزک می‌کرد.

اما بعد از چند سال، او قد کشید و دوچرخه دیگر برای پاهای بلندش اندازه نبود. به این دلیل تصمیم گرفت دوچرخه‌اش را به قیمت پانصد هزار تومان بفروشد و این مطلب را به دوستانش نیز گفت.

یکی از دوستانش به نام علی به او گفت: شنیده‌ام می‌خواهی دوچرخه‌ات را به قیمت پانصد هزار تومان بفروشی؟

نوید گفت: شاید

علی گفت: الان من دویست هزار تومان دارم. دوچرخه‌ات را به این قیمت می‌فروشی؟ نوید گفت: نه، تایرهای آن را تازه عوض کرده‌ام.

علی گفت: اما دوچرخه مقداری کهنه شده و روی آن خط افتاده است.

نوید گفت: هر دوچرخه کوهستانی خط و خش دارد. این دوچرخه معمولی نیست. این یک دوچرخه کوهستان است.



علی گفت: من باید خطوط روی آن را درست کنم. علاوه بر این، تو چندین سال از آن استفاده کرده‌ای.

نوید گفت: تو نمی‌دانی من چه ساعت‌هایی را برای مراقبت از آن صرف کرده‌ام.

علی گفت: ببین، اگر قیمت را تغییر بدهی، آن را می‌خرم.
نوید با خنده گفت: من را مجبور کردی قیمت را تغییر دهم.

علی گفت: بسیار خوب، بیا این هم دویست هزار تومان، و پول را از جیبش در آورد.
نوید گفت: متأسفم علی!! قیمت تغییر کرد ولی نه دویست هزار تومان. با توجه به خرجی که برای دوچرخه کرده‌ام، الان قیمتش ششصد هزار تومان است.
علی اعتراض کرد: نه تو نمی‌توانی این کار را بکنی.

نوید گفت: این دوچرخه من است و من می‌توانم آن را به هر قیمتی که دلم بخواهد بفروشم. این دوچرخه از یک آلیاژ خاص درست شده و چندین جایزه برده است. لوازم و تایرهای نو نیز دارد و ششصد هزار تومان هم برایش کم است.

علی با لبخند گفت: باشد؛ تو فروشنده خوبی هستی و من مجبورم برایش پانصد هزار تومان بپردازم.

نوید گفت: همانی که گفتم. این دوچرخه بیشتر از ششصد هزار تومان می‌ارزد. هر چه بیشتر با تو صحبت می‌کنم، بیشتر می‌فهمم که چه قدر دوستش دارم. ششصد هزار تومان هم ارزان است. یا این هزینه را پرداخت کن یا از خیر دوچرخه بگذر.

علی اعتراض کرد و زیر لب برای مدتی طولانی غرولند می‌کرد. اما سرانجام، مبلغ مورد نظر نوید را پرداخت کرد و می‌دانست که دوچرخه ارزشش را دارد.

به نظر شما اگر نوید بر قیمت بیشتری برای دوچرخه‌اش اصرار نمی‌کرد و همان قیمت ۲۰۰ هزار تومان را می‌پذیرفت، پس از فروش چه احساسی پیدا می‌کرد؟

.....

.....

.....

فعالیت کلاسی



فعالیت در منزل



■ آیا تا به حال پیش آمده است برای خرید چیزی که واقعاً طالب آن بوده‌اید، پس انداز کنید؟ هنگامی که برای خرید، پولی کافی پس انداز کردید چه احساسی داشتید؟ آیا به راحتی اجازه می‌دهید کسی با فریب یا تهدید، وسیله ارزشمندتان را به بهایی اندک از شما بگیرد؟

.....

.....

.....

■ اگر شما یک دوچرخه بودید، چه قدر ارزش داشتید؟ دوپست هزار تومان، پانصد هزار تومان، ششصد هزار تومان یا بیشتر؟ چرا؟

.....

.....

.....

آیا تا به حال به این نکته دقت کرده‌اید که برای فروختن برخی لوازم ارزشمندمان مثل دوچرخه، ماشین یا خانه، صبر می‌کنیم تا آن را به قیمت خوبی بفروشیم؟ عجیب است که بعضی اوقات هنگامی که صحبت از ارزش خودمان به میان می‌آید، به نظر می‌رسد که قدر آن را نمی‌دانیم.

مشکلات گوناگون که بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی هستند گاه موجب می‌شوند تا فرد در ارزشمندی خود تردید کند و نقاط قوت خود را از یاد ببرد. این فرو کاستن خود (ضعف نفس)، منجر به بروز مشکلات زیادی برای فرد و حتی اطرافیان او می‌شود. در درجه اول، چنین فردی احساس بی‌کفایتی و بی‌لیاقتی می‌کند و این حالت منجر به بروز مشکلات عاطفی در او می‌شود. در نتیجه، چنین فردی از تنظیم رفتار و اعمال خود ناتوان می‌گردد، از فعالیت‌های مثبت خودداری می‌کند و سرانجام دچار یأس و افسردگی می‌شود.

احساس «عزت نفس و خود ارزشمندی» به معنای داشتن احساس مثبت درباره خود و نیز بارور کردن توانایی‌های شخصی و اجتماعی خود است. افراد با احساس خود ارزشمندی



إِنَّهٗ لَنفْسٍ
لِّنَفْسِكُمْ مِّنْ
إِلَّا الْجَنَّةِ فَلَا
تَبِعُوهَا إِلَّا
بِهَا.

برای وجود شما
قیمتی جز بهشت
نیست، پس آن
را جز به بهشت
نفروشید.

نهج البلاغه،
حدیث ۴۵۶

بالا در تعامل با دیگران نیز توانمندتر هستند و نسبت به برقراری ارتباط صحیح با دیگران تمایل بیشتری دارند. در مقابل، افرادی که دچار احساس خود ارزشمندی پایینی (ضعف نفس) هستند، به شکست و در خود فرو رفتن و کناره‌گیری از موانع و مشکلات زندگی گرایش دارند. کمبود یا فقدان خود ارزشمندی، مقدمهٔ نفرت از خود و صدمه زدن به خود است. افرادی که احساس خوبی نسبت به خود ندارند از برقراری روابط صحیح با دیگران ناتوان هستند و معمولاً چه مایل باشند و چه مایل نباشند طبق تصمیم دیگران عمل می‌کنند. برای مثال، یکی از دلایل گرایش به مصرف مواد مخدر، حاصل احساس تنفر از خود است که زمینهٔ آن، فقدان احساس خود ارزشمندی است. گاه پس از یک رخداد ناخوشایند در زندگی، مانند شکست در یک رابطهٔ عاطفی یا یک موقعیت تحصیلی، احساس خود ارزشمندی فرد به یک‌باره مخدوش می‌شود. در چنین حالتی، رفتار فرد در رابطه با خود و دیگران دستخوش تغییر می‌شود.

برای مثال استانداردها و معیارهای فرد در رابطه با انتخاب اشخاص برای برقراری رابطه تغییر می‌کند و کسانی را برای برقراری رابطهٔ صمیمانه می‌پذیرد که پیش از آن، دست به انتخاب آنان نمی‌زد. احساس خود ارزشمندی در رابطه با مسائل جنسی نامتعارف نیز نقش ایفا می‌کند. به عنوان نمونه، دختری را در نظر بگیرید که برای حفظ پسری که فکر می‌کند به او علاقه‌مند است به هر رابطه‌ای تن می‌دهد و یا پسر نوجوانی که برای نشان دادن بزرگ شدنش، تلاش در برقراری روابط جنسی دارد بدون آنکه به فردی که در مقابلش است بیندیشد و یا عوارض آن را برای خود بداند. در واقع رفتار دیگران با ما می‌تواند مبتنی بر شیوه‌های رفتاری‌ای باشد که ما خود اجازه داده‌ایم تا دیگران با ما درپیش گیرند و این شیوه‌های رفتاری، نمایانگر ارزش‌هایی است که برای خودمان قائل هستیم. معمولاً دیگران با ما به دلیل اینکه ما را ارزان و حقیر می‌بینند بدرفتاری نمی‌کنند، این ممکن است تعجب‌آور باشد، اما باور کنید که طریقهٔ رفتار دیگران با ما، اغلب محصول انتخاب خودمان است. اگر ما به خودمان ارزش ندهیم، به این معناست که به دیگران اجازه داده‌ایم با ما بدرفتاری کنند. از طرف دیگر، اگر ما به راستی به خودمان ارزش دهیم، اجازه بدرفتاری را نخواهیم داد. بنابراین، بهای ما را دیگران تعیین نمی‌کنند بلکه خود ما هستیم که با اعمال و افکار خود، بهای خودمان را تعیین می‌کنیم. به عبارت دیگر، تا ما خود را ارزان نسازیم، دیگران ما را ارزان نمی‌خرند.

با توجه به آیات شریف قرآن و سخنان معصومین علیهم‌السلام، بگویید آیا یک انسان مجاز است خود را به کمتر از بهشت بفروشد؟ چرا؟

.....

.....

.....

فعالیت در منزل



فردی که از احساس خود ارزشمندی بالایی برخوردار است می‌داند که اگر عشق و تعهد واقعی وجود نداشته باشد، رابطه عمیق و جدی شکل نمی‌گیرد. در چنین روابطی، خرج کردن از سرمایه «تن» به عنوان یکی از گرانبه‌ترین سرمایه‌های زندگی، کاری عبث و به دور از ارزشمندی به نظر می‌رسد. بی‌تردید شما نمی‌خواهید که هدیه ارزشمند الهی و امانت حیات جنسی‌تان را به فردی بدهید که ممکن است از آن استفاده کرده و بعد مانند یک تکه زباله یا یک کالای بی‌ارزش دورش بیندازد.

پیروی از غرایز

برخی افراد می‌گویند که فقط از غرایزشان پیروی می‌کنند و این‌گونه بیشتر می‌توانند از زندگی و باورهایشان لذت ببرند. به این‌گونه افراد باید گفت کارهای زیادی وجود دارد که افراد انجام می‌دهند و در نگاه اول بدون مشکل هم به نظر می‌رسند، اما نتایج ناخوشایند و حتی فاجعه‌آمیز آنها بعدها خودش را نشان می‌دهد. مثلاً نوشیدن الکل یا استفاده از مواد مخدر در کوتاه مدت و به ظاهر می‌تواند بسیار لذت بخش باشد؛ اما مضرات (هزینه‌های) بسیار زیاد چنین مصرف‌هایی دیر یا زود خودش را نشان می‌دهد.

با مراجعه به منابع علمی، چند مورد از لذت‌های کوتاه و گذرا مانند نوشیدن الکل، مصرف مواد مخدر و یا لذت‌های جنسی خطر آفرین را توضیح دهید.

تحقیق و تفکر



همین نگرش‌هاست که سبب می‌شود بعضی از افراد لحظاتی‌شان را در پی سرگرمی‌های عاری از اخلاق و بر اساس نفسانیات بگذرانند که به نظر می‌رسد بدون احساس پشیمانی است، مگر زمانی که «صورت حساب‌های آنها از راه برسد». شاید شکست اخلاقی، خلأ درونی و احساس استفاده شدن بلافاصله به آنها آسیبی نرساند؛ اما چنین افرادی که به جای سرمایه‌گذاری در یک رابطه

متعهدانه، از بدن و احساسات خود مایه می‌گذارند شبیه افرادی هستند که ارثیه‌ای را که پس از سال‌ها به آنها رسیده در میهمانی دادن به دوستان و آشنایان مختلف به باد می‌دهند. زمانی که این فرد ثروتمند است همه می‌خواهند با او باشند، اما به محض اینکه از ثروت او کاسته شود همه او را ترک می‌کنند. از طرف دیگر، اگر فرد این ثروت را سرمایه‌گذاری کند به طوری که بیشتر و بیشتر شود، ممکن است افرادی که اهل میهمانی رفتن هستند، در اطرافش پرسه زنند؛ اما به‌عنوان فردی که دارای آینده تضمین شده‌ای است، افراد ارزشمندی به او جذب شوند.

حیات جنسی، ارثیه ارزشمندی است که خداوند در وجود بشر به‌امانت گذاشته است که باید از آن مراقبت کرد. نمی‌توان چنین دارایی ارزشمندی را در رابطه‌ای نامعلوم و غیرمتعهدانه خرج کرد. بلکه باید آن را برای سهیم شدن با شریکی ارزشمند و مادام‌العمر، ذخیره و سرمایه‌گذاری کرد. پس باید مراقب بود که ارثیه ارزشمند حیات جنسی را هدر نداد.

فعالیت کلاسی



■ یک رابطه جنسی غیرمتعهدانه چه هزینه‌هایی ممکن است داشته باشد؟ آیا می‌توانید مواردی از این هزینه‌ها را که بلافاصله قابل مشاهده نیستند بیاورید؟ از نظر شما چرا برخی همسالان شما به این موارد بی‌اعتنا هستند؟

.....

.....

.....

■ درباره قیاس بین ارزش جنسی تان و روشی که فردی از یک ارثیه یا جایزه بزرگ استفاده می‌کند، چه می‌اندیشید؟

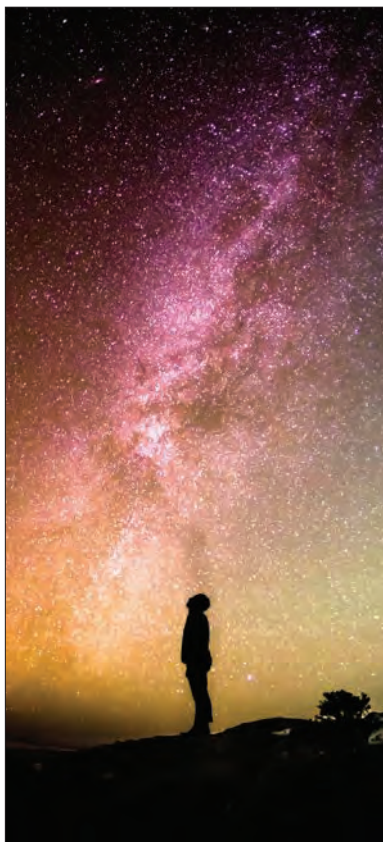
.....

.....

.....

احساس ارزشمندی، یک سرمایه درونی است. ولی چنانچه آن را وابسته به دیگران کنید فقط زمانی خود را خوب و شایسته تصور می‌کنید که دیگران شما را تحسین کنند و در این حالت، اعتبار شما وابسته به تعریف دیگران خواهد بود. این موضوع منجر می‌شود به اینکه همواره سعی کنید در راستای خواسته‌های دیگران حرکت کنید تا خود را از هرگونه انتقادی در امان نگه دارید.

برای تقویت خود ارزشمندی لازم است به شناخت مناسبی از خود دست پیدا کنید و نقاط قوت و ضعف خود را همان طور که وجود دارند بشناسید و آنها را بپذیرید. در این صورت برای برطرف کردن نقاط ضعف خود و پررنگ تر کردن نقاط قوت خود به دور از دغدغه «چگونه قضاوت شدن توسط دیگران»، تلاش خواهید کرد. از سوی دیگر، برای پذیرفته شدن توسط دیگران نیز به خواسته‌های نامعقول آنان تن نخواهید داد. در صورتی که چنین رویه‌ای را در پیش بگیرید از مقایسه خود با دیگران دست برمی‌دارید و مجبور نخواهید بود همان راهی را بروید که دیگران به شما پیشنهاد می‌کنند. صحیح و غلط را با توجه به عقل و منطق خود انتخاب خواهید کرد و هر روز احساس ارزشمندی بیشتری می‌کنید. در چنین صورتی حتی اگر مرتکب اشتباهی هم شوید، این اشتباه شما زمینه‌ساز رشد و تجربه بیشتر شما خواهد شد.



نکته مهم



البته تکیه بر عقل و اندیشه خود هرگز به معنای «تک‌روی» و محروم ساختن خود از فکر و اندیشه افراد دانا و دلسوز نیست بلکه بهره‌گیری از خرد دیگران، یک اصل سفارش شده عقلی و دینی است. امام علی علیه السلام در این مورد می‌فرماید: هر کس خود رأی باشد به هلاکت می‌رسد و هر کس با دیگران مشورت کند در عقل آنان شریک شده است.

نهج البلاغه، حکمت ۱۶۱

غریزه جنسی و نحوه تعامل با آن

غریزه عبارت است از میل و خواهش نفس؛ میلی که اگر شدتش از حد معمول بیشتر باشد، امیال دیگر را تحت الشعاع قرار داده و تمام توجه فرد را منحصرأ به خود جلب می نماید. یکی از انواع غرایز، غریزه جنسی است که با سایر غرایز انسانی تفاوت هایی دارد. ایجاد نیازی که این غریزه در آدمی می کند مشابه ایجاد نیاز به غذا، امنیت، استراحت و دیگر احتیاجات است با این تفاوت که عدم پاسخ به نیازهایی مانند غذا و امنیت برخلاف نیازهای جنسی، حیات انسان را به مخاطره می اندازد، در حالی که در نیاز جنسی «چگونگی برآورده شدن این نیاز» است که اهمیت پیدا می کند.

همانند سایر غرایز، کیفیت و زمان برآورده شدن غریزه جنسی ممکن است عامل یا مانع رشد در فرد بشود؛ زیرا نه تنها غریزه جنسی که تمام غرایز انسانی نیاز به کنترل و مهار دارند. برای مثال شما زمانی که گرسنه هستید از هر غذایی و یا در هر ظرفی نیاز خود را برطرف نمی کنید و یا برای رفع تشنگی خود از هر آبی نمی نوشید چراکه می دانید گاهی نوع غذا و آب در صورتی که مناسب نباشد ممکن است منجر به مسمومیت شما شده و چه بسا سلامتی و حیات شما را به خطر اندازد. از این رو مهار تمام غریزه ها و برآورده کردن منطقی آنها نشانه رشد و تکامل انسان است. حال غریزه جنسی که میل بیشتری به طغیان گری و سرکشی دارد قطعاً باید از راه مناسب پاسخ داده شود و یا از راهکارهای مناسبی برای کنترل و مهار آن استفاده شود. قرآن کریم در این باره می فرماید:

غریزه جنسی، عامل بقای نسل آدمی است و انسان در جهت تولید مثل، به آمیزش جنسی نیازمند بوده و به جنس مخالف تمایل دارد. امام صادق علیه السلام در مورد نقش محرک یا سائق جنسی در زندگی انسان به این حقیقت اشاره نموده و فرموده اند که اگر این محرک وجود نداشت، افراد انسانی رغبتی برای رابطه جنسی و آمیزش به منظور تولید مثل نداشتند و نسل آدمی منقطع و یا کم می شد.^۱



وَلَيْسَتَعْظِيفٌ

الَّذِينَ لَا

يَجِدُونَ نِكَاحًا

حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ

اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ

«و کسانی که

اسباب زناشویی

نمی یابند باید

پاکدامنی ورزند

تا آنکه خداوند از

بخشش خویش

توانگرشان

گرداند.»

سوره نور، آیه ۲۳

غریزه جنسی غالباً در دوران بلوغ و نوجوانی با گرایش به جنس مخالف بروز جدی پیدا می‌کند و به معنای میل فطری^۱، روانی و بالاخره فیزیکی است که فرد را در جهت خاصی به حرکت در می‌آورد و به سمت اشکال مختلف «رفتار جنسی» سوق می‌دهد.

ساختار رابطه جنسی مبتنی بر ازدواج

ازدواج نه فقط ماندن زن و مرد در کنار یکدیگر است بلکه مجموعه‌ای از احساسات، خاطرات و متعلقات مشترک است که بین آن دو رخ می‌دهد و تا همیشه ادامه پیدا می‌کند. این فضای مشترک، بافت ویژه‌ای را می‌سازد که شاید بتوان آن را بافت مبتنی بر ازدواج نامید که پرمی‌شود از هر آنچه که بین زوجین مشترک شده است. از سوی دیگر، هرگاه بین یک زن و مرد، رابطه جنسی رخ دهد، فضای مشترک، احساسات و خاطرات مشترکی بین آنها به وجود می‌آید که اگر قرار باشد هر بار به حال خود رها شود و افراد به دنبال تجربه فضاهای جدید باشند، ردپای آن ارتباطات قبلی را نمی‌توانند از روح و روان خود بزدايند. از این رو، رابطه جنسی وقتی بدون ازدواج رسمی روی می‌دهد، هر بار عواقب و عوارضی مانند رنجوری روان دارد، مشابه با آنچه در یک ازدواج منتهی به جدایی رخ می‌دهد. این پیامدها هر چقدر هم که افراد بخواهند آن را تکذیب کنند، وجود دارد. اما همین رابطه وقتی در بافتی مبتنی بر ازدواج شکل گیرد، پیوند مشترکی می‌آفریند که قلب و روح زن و مرد را به هم پیوند می‌دهد و نتایج شیرینی در پی خواهد داشت از جمله:

۱ کسب رضایت خداوند؛

۲ آسایش و آرامش اعضای خانواده؛

۳ پرورش فرزندان صالح؛

۴ رشد همه جانبه اخلاقی، معنوی و اقتصادی اعضای خانواده و مواردی از این قبیل.

مصاحبه با همسران رضایتمند نشان می‌دهد که چگونه آنان آموخته‌اند به طرق مختلف از نظر هیجانی، روانی و عقلانی با یکدیگر شراکت یابند. این ارتباط درونی گاه می‌تواند تا آنجا پیش رود که در رؤیاهایشان نیز تجلی یافته باشد. عشق و علاقه آنان منحصر و محدود به عمل جنسی نیست. آنها آموخته‌اند که باید:

۱ احساسات و ترس‌هایشان را با یکدیگر در میان بگذارند؛

۲ به شیوه‌های گوناگون برای یکدیگر زمان بگذارند؛

۳ رابطه خود را با یکدیگر بهبود بخشیده و باگذشت و بخشش باشند و ...

۱- فطرت در اینجا به معنای «خلقت» است نه فطرت در مقابل غریزه. یعنی میلی که در خلقت و آفرینش انسان به ودیعه نهاده شده است.

رابطه جنسی برای این همسران نمادی از ارتباط صمیمی و شور و علاقه آنها نسبت به یکدیگر است و آموخته‌اند که چگونه رابطه جنسی را برای یکدیگر لذت بخش سازند. این زوج‌ها نزدیکی و صمیمی شدن با یکدیگر را پذیرفته‌اند و اجازه داده‌اند همسرشان به قلب‌های آنان راه یابد با اینکه می‌دانند به این ترتیب چقدر در برابر زوج خویش قابل نفوذ و آسیب‌پذیر می‌شوند.

تمایلات جنسی بشر، چگونگی تجربه نیازهای جنسی و نحوه ابراز آنها به عنوان «رفتار جنسی» شناخته می‌شوند. این رفتارهای جنسی در حوزه‌های مختلف حواس به ویژه بینایی، شنوایی، لامسه و بویایی قرار می‌گیرند. اما افراد می‌توانند در هر کدام از این حوزه‌ها دچار ناهنجاری‌ها و انحرافات رفتاری بشوند.

پنج ستاره حیات جنسی

همان‌طور که در درس قبل گفته شد، بهترین بستر برای عشق پایدار و ثمربخش، «ازدواج» است که در بهترین شکل خود عامل رشد، رحمت و مهربانی در بین زن و مرد می‌شود. اگر چه اساس چنین روابطی بر مبنای شهوت شکل نمی‌گیرد اما بدیهی است که روابط جنسی و زیستن بر اساس یک حیات جنسی سالم می‌تواند عاملی فزاینده بر بهبود کیفیت زندگی افراد تلقی شود. واقعیت آن است که حیات جنسی چیزی بالاتر از یک رابطه جنسی فیزیکی است و باید به ابعاد مختلف آن توجه نمود. رابطه جنسی کامل و پخته شامل پنج حوزه متفاوت به شرح زیر است و تنها یک مسئله جسمانی نیست.

«بُعد شناختی»، یکی از ابعاد حیات جنسی است. در این بعد به میزان همخوانی میان ارزش‌ها، باورها و جهان‌بینی دو نفری که قرار است باهم در رابطه قرار بگیرند، اشاره دارد و به شناسایی هدف از ارتباط، خواسته‌های طرفین، میزان تعهد و وفاداری آنها نسبت به یکدیگر و پیامدهای احتمالی ارتباط مربوط می‌شود.

حوزه بعدی حیات جنسی، «بُعد هیجانی» آن است که به شدت هیجان و علاقه موجود در طرفین ارتباط اشاره دارد.

«بُعد اجتماعی»، حوزه دیگری است که متکی بر شناخت دو طرف رابطه از همدیگر و از خانواده‌های هم است. اینکه بین طرفین رابطه از نظر جایگاه اجتماعی و وضعیت فرهنگی چه اندازه هم‌سنخی وجود دارد و چقدر ارتباط حاضر از نظر عرف و خانواده‌ها قابل پذیرش است، از مباحث مطرح در بعد اجتماعی است.

«بُعد اخلاقی/مذهبی»، حوزه مهم دیگری در حیات جنسی است که به مواردی چون ایثار، تعهد و وفاداری، بخشش، خدمت غیر خودخواهانه و عواملی از این دست اشاره دارد و به مشروعیت رابطه و چهارچوب‌های مذهبی مربوط می‌شود.

در نهایت، «بُعد جسمانی» رابطه جنسی است که میزان جذابیت‌های ظاهری، احتمال ابتلا به بیماری‌ها و توجه به عواقب ژنتیکی رابطه جنسی در این حوزه مورد توجه قرار می‌گیرد.

شما دربارهٔ رابطه جنسی چه اندیشه‌ای دارید؟ افکار و باورهای خود را در این زمینه بنویسید و دلایلی را که در پشت این افکار وجود دارد تبیین کنید.

فعالیت در منزل



یکی از موقعیت‌های پرخطری که در آن ممکن است افراد به ویژه دختران به رابطه جنسی خارج از ازدواج تن دهند زمانی است که دچار شیفتگی شده باشند و به اشتباه می‌پندارند که با عرضه کردن بدن خود می‌توانند شیفتگی خود را به آن دیگری ثابت کرده، او را شیفته خود نگاه دارند و مسیر فرار و جدایی را بر او ببندند.



خاطرات و تجربه‌ها و آنچه که در مبحث «ارزشمندی خود» در درس پیش با هم مرور کردیم، حکایت از آن دارد که این روش، کاربرد طولانی مدت ندارد و نه تنها باعث آسیب خوردن فرد شیفته می‌شود و برای او سختی و ناامنی در پی دارد، بلکه طرف مقابل نیز در بسیاری از مواقع به یک شخص سوءاستفاده کننده تبدیل شده و در رابطه نمانده است و معمولاً رابطه بی سرانجام رها می‌شود.



شما برای فردی که درگیر «جذب و شیفتگی» شده است چه راهکارهایی به ذهن‌تان می‌رسد تا او بتواند از حیات جنسی خود مراقبت کند؟ او چگونه می‌تواند از گرفتن تصمیمات نادرست اجتناب نماید؟

.....

.....

.....

.....

یکی از مراحل وگرددنه‌های دشوار روابط جنسی، دچار شدن فرد به احساس شیفتگی است. این احساس می‌تواند دست و پای عقل فرد شیفته را در غل و زنجیر کند و خود، زمام او را در اختیار بگیرد. هرگاه شخصی درگیر چنین احساسی شد برای رهایی از آن باید سؤالاتی از این دست را از خود بپرسد:

- ۱ حتی زمانی که فرد محبوب من این قدر خوب و عالی به نظر می‌رسد، واقعاً چقدر دیگر لازم است درباره‌ او بدانم؟
- ۲ این فرد با خانواده‌اش چگونه ارتباط برقرار می‌کند؟
- ۳ رابطه او با دوستان و آشنایانش چگونه است؟
- ۴ آیا این شخص سعی می‌کند تمایلاتش را به شما تحمیل کند؟
- ۵ ارزش‌های آن فرد را مورد بررسی قرار دهید. یعنی او به چه چیز و چه کسانی بیشترین اهمیت را می‌دهد؟

میزان منطبق بودن این ارزش‌ها با ارزش‌ها و اولویت‌های شما می‌تواند شما را در انجام یک قضاوت صحیح در رابطه با آن شخص یاری کند. از سوی دیگر، نقاط قوت و ضعف او را نیز بررسی کنید تا به صورت عقلانی و صحیح و نه بر مبنای احساسات و هیجانانگیزان تصمیم‌گیری و عمل نمایید. در واقع اینها همان واکاوی پنج ستاره حیات جنسی هستند که فرد تلاش می‌کند با پاسخ صحیح به برخی پرسش‌ها و نگاهی آینده‌نگر، حیات جنسی خود را از خطرات گوناگون و بی‌قدر شدن دور بدارد.

پنجره‌ها و مرزها

هر مجموعه یا سیستمی با یک مرز از سایر مجموعه‌ها و یا محیط پیرامونی خود جدا می‌شود. مثلاً خانه، مدرسه و خانواده شما مرزهایی دارند که آنها را از سایر خانه‌ها یا مدرسه‌ها و یا خانواده‌ها جدا می‌کند. بدن شما نیز دارای مرزی است که پوست نامیده می‌شود. پوست، تلاش می‌کند تا گرد و غبار، ذرات و کثیفی‌ها را خارج از بدن نگه دارد و هر زمان که به دلیل آسیب پوست، این ذرات نامناسب وارد بدن بشوند حتماً بیماری رخ می‌دهد که نشانه ضعف و کژکاری بدن است. علاوه بر پوست که مرز بدن را مشخص می‌کند، بدن دارای تعداد اندکی پنجره مانند چشم‌ها، بینی، گوش‌ها، دهان، مقعد و اندام تناسلی برای ورود و خروج چیزهاست.

اگر هر چیزی مانند زباله، آشغال، غذای فاسد و ... بتواند بدون خواست و پالایش شما به دهانتان وارد شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ قطعاً به سرعت بیمار می‌شوید. بدن شما به غیر از پوست، دارای یک صف دفاعی دومی در مقابله با اشیا و آلوده‌کننده‌هایی است که می‌توانند به بدنتان وارد شوند. آنها سلول‌های سفید خون شما هستند. سلول‌های سفید به همراه جریان خون به همه جای بدن شما سفر می‌کنند و شناسه ژنتیکی هر چیزی را که با آن روبه‌رو می‌شوند، بررسی می‌کنند. اگر چیزی دارای شناسه درست نباشد، مورد حمله واقع می‌شود.

مرزها نشانه مراقبت و محافظت هستند. یعنی هر آنچه داخل آن مرزها قرار بگیرد، ارزشمند و گران‌بها و هر چیز خارج از آن مرزها قرار بگیرد، بیگانه تلقی می‌شود. ذهن و قلب هر فردی هم سرمایه گران‌بهای اوست که باید از طریق مرزهایی که تعریف می‌شوند، از آنها مراقبت نمود. هر فرد از طریق آنچه که برای دیدن و شنیدن انتخاب می‌کند و با روابطی که بر می‌گزیند، چگونه بودن و چگونه شدن را برای خودش تعریف می‌کند. در واقع او بدین وسیله ورودی‌ها و خروجی‌ها و همان مرزهای خودش را می‌سازد، آنها را رعایت می‌کند و از این طریق مرزهای قلب و ذهن خود را هم مدیریت می‌کند.

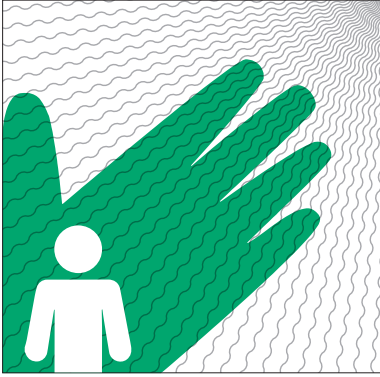
برخی ممکن است بگویند که من نمی‌توانم چشمانم را از دیدن اشیا و امور پیرامون خود منع کنم و این سخن ظاهراً درست به نظر می‌رسد. اما شما که انسان عاقل و بالغی هستید قطعاً می‌توانید آنچه را که برای دیدن و آنچه را که برای جای گرفتن در ذهنتان انتخاب می‌کنید، کنترل نمایید. سخن معروفی است که می‌گوید شما نمی‌توانید کنترل کنید که کدام پرنده بالای سر شما پرواز کند، اما می‌توانید تصمیم بگیرید به آنها اجازه بدهید که روی سرتان لانه کنند یا خیر. ممکن است افکار متفاوتی به ذهنتان بیاید، اما نباید با تداوم آن افکار، اجازه دهید در ذهنتان بمانند و زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهند. به عنوان مثال اگر یک برنامه تلویزیونی را می‌بینید و می‌دانید برایتان مناسب نیست، مسلماً می‌توانید انتخاب کنید که به دیدن آن ادامه دهید یا خیر و یا لاقلاً می‌توانید به آنچه که می‌بینید و یا می‌شنوید ترتیب اثر بدهید یا ندهید.

فعالیت کلاسی



درباره فضای شخصیتان چه می‌اندیشید؟ آیا به هر فردی اجازه می‌دهید که به شما نزدیک شود یا مرزهایی برای خودتان قائل می‌شوید؟ این مرزها تا چه اندازه محکم و یا قابل انعطاف هستند؟ اگر برای فضای فیزیکی خود چنین حد و مرزی قائل هستید، برای فضای فکر و دل خود چگونه؟ آیا برای آن نیز حد و مرزی قائل هستید؟ چگونه؟

درک مرز در روابط جنسی و مهم‌تر از آن، حیات جنسی هر فرد اهمیتی فوق‌العاده دارد. چرا که برخی افراد حیات جنسی را تنها در رابطه فیزیکی جنسی می‌دانند و می‌پندارند با رعایت دستورهای فیزیکی و بهداشتی می‌توانند عوارض این روابط را به صفر برسانند. مثلاً برای پیشگیری از خطراتی مانند بیماری ایدز، بیماری‌های انتقالی جنسی و یا بارداری‌های ناخواسته، استفاده از وسایل پیشگیری یا راهکارهای دیگر را پیشنهاد می‌دهند. اما آیا استفاده از آن وسایل می‌تواند باعث حفاظت کامل در مقابل صدمات جسمانی رابطه جنسی نا بهنگام و نابجا شده و ضمانتی برای محافظت در مقابل لطمات رابطه جنسی زود هنگام و غیرمتعهدانه در چهار حوزه (عقلانی، هیجانی، اجتماعی و اخلاقی/معنوی) شود؟ اینها پرسش‌هایی هستند که نه تنها برای ما در ایران با چهارچوب ارزش‌های بومی و مذهبی مان، بلکه برای همه متخصصان در نقاط مختلف دنیا مطرح است. زیرا آنها می‌دانند که شاید وسایل پیشگیری بتوانند تا اندازه‌ای مانع از انتقال بیماری‌های مقاربتی و یا بارداری ناخواسته باشند اما برای حفاظت از عواطف انسان ساخته نشده‌اند. این درحالی است که در حیات جنسی سالم، نه فقط به سلامت بدن



بلکه به سلامت ذهن و احساس هر فرد نیز توجه می‌شود. از همین روست که بسیاری از متخصصان حوزه ازدواج و خانواده در کشورهای مختلف، «پرهیز جنسی» را به عنوان یک اصل برای دوره پیش از ازدواج معرفی می‌کنند و توصیه می‌کنند که افراد تا زمان ازدواج، رابطه جنسی را به تعویق بیندازند. زیرا روح و بدن هر فردی چه دختر باشد و چه پسر باید تنها در اختیار فردی قرار گیرد که ارزشمند است و نه

عابری رهگذر. همچنین ابعاد اجتماعی حیات جنسی از اهمیت زیادی برخوردار است. زیرا در ازای این رابطه، شما با خانواده دیگری هم پیوند می‌خورید و آن را می‌پذیرید و اگر کودکی از این رابطه جنسی به دنیا بیاید، به واسطه آن کودک، پیوندهای اجتماعی جدیدی شکل می‌گیرد که در ازای آن یک نوه، یک خواهرزاده یا برادرزاده هم به دنیا آمده است. بنابراین نمی‌توان به حیات جنسی واقعی نگاهی سطحی داشت و همان طور که گفته شد و می‌دانید عوامل و ابعاد مختلفی در آن دخیل هستند.

نکته مهم



اصل «پرهیز جنسی» هرگز به معنای سرکوب دائمی غریزه جنسی و ترک ازدواج نیست. بلکه به معنای کنترل و مدیریت غریزه جنسی و به تعبیر قرآن به معنای «عفت‌ورزی» است تا به لطف الهی، بستر ازدواج فراهم آید و این سرمایه الهی در مسیر طبیعی خود که خالق حکیم آن را تدبیر کرده است، قرار گیرد. در این رابطه می‌توان به آیات ۳۰ تا ۳۳ سوره نور مراجعه کرد.

فعالیت در منزل



فکر کنید فردی را دوست دارید اما خانواده شما او را نمی‌پسندد. آیا می‌توانید با او وارد رابطه عمیق بشوید؟ در حالت دیگر تصور کنید فردی که شما را دوست دارد، خانواده شما را نمی‌پسندد و تمایلی هم برای شناخت آنها نداشته باشد. آیا شما می‌توانید به چنین رابطه‌ای ادامه دهید؟ مسائل پیش روی شما چه خواهد بود؟

.....

.....

.....

خودکنترلی

خودکنترلی یا آن چیزی که قرآن کریم، آن را «استعفاف»^۱ (عفت ورزیدن) نامیده است، مهم‌ترین چیزی است که می‌تواند به پرهیز جنسی منجر شود. نه تنها در مورد رابطه جنسی که در هر موردی برای رسیدن به چیزهای مورد علاقه در زندگی، «خودکنترلی» اصل مهمی است. یک ورزشکار، یک دانشجو و یا هر شخص عاقل هدفمند دیگری باید بر بسیاری از تمایلات خود مانند ترس، خستگی، تفریح و لذت، مسافرت و ... پا بگذارد و از گشته آنها پُشته‌ای برای ترقی و پیشرفت و هدف متعالی خود بسازد. رشد خودکنترلی جزئی از فرایند تبدیل شدن به زن یا مرد بالغ است. زیرا میل جنسی، قدرتمند است و کاربرد آن در زمان درست و به روش درست می‌تواند لذت بخش و حتی به دنیا آورنده یک فرزند باشد، همان‌طور که کاربرد آن از روی هوا و هوس و خودخواهی یا بی‌مسئولیتی می‌تواند منجر به درد، رنج و تنفر شود.

اگر شما تا زمان درست و به موقع، رابطه جنسی‌تان را به تعویق بیندازید، نه تنها از سلامتی خود، بلکه از احساس و ذهن خود مراقبت کرده‌اید تا آن را در زمان درست و با فردی که ظرفیت وفاداری و تعهد را داراست و به راحتی به شما اهمیت می‌دهد تقسیم کنید.



همه ما می‌خواهیم عشق پایایی را با فردی که ما را عزیز می‌دارد و به ما احترام می‌گذارد، داشته باشیم. اما لازم است برای نیل به آن، خردمندانه رفتار کنیم. حیوانات توسط هورمون‌هایشان کنترل می‌شوند. هنگامی که یک حیوان در مرحله نیاز جنسی است، پیش می‌رود و با هر جفتی که سر راهش قرار می‌گیرد، رابطه جنسی برقرار می‌کند. اما حرکت یک انسان فراتر از احساس جذب جنسی و مبتنی بر قواعد دقیق عقلی و شرعی است؛ زیرا آدمی می‌خواهد که از صمیمیت جنسی با دیگری در بافت یک عشق ماندگار لذت ببرد.

۱ - سوره نوره، آیه ۳۳



نظر شما در مورد پرهیز جنسی پیش از ازدواج چیست؟ از نظر شما چگونه می توان با این احساسات روبه‌رو شد؟

.....

.....

.....

.....

با احساسات جنسی چه باید کرد؟

ممکن است با خواندن درس‌های پیشین با خودتان بگویید، «پس من با احساسات جنسی‌ام چه باید بکنم؟» درک نیازهای جنسی در دوره نوجوانی اهمیت زیادی دارد. یعنی هیچگاه نمی‌توان یک نوجوان را برای داشتن این نیازها سرزنش کرد چرا که بخشی از فرایند تکامل طبیعی بدن نوجوان است؛ اما به راستی باید برای آن، پاسخ مناسب پیدا کرد. با پذیرش اصل پرهیز جنسی، برقراری روابط جنسی خارج از مدار پیوند قانونی و مقدس ازدواج و تشکیل خانواده نمی‌تواند پاسخ منطقی به این نیاز باشد. بلکه باید راه‌هایی را یافت که بتوان غلیانات این غریزه را کاهش داد و مدیریت کرد. بسیاری از افراد، بخشی از فشار ناشی از احساسات جنسی‌شان را به عبادت و تقوی الهی، تفکر و مطالعه، کار و فعالیت اقتصادی، ورزش، رابطه با دوستان هم‌جنس، وقت‌گذراندن با خانواده، تفریح کردن و مسافرت با آنها و یا مشغول شدن به دیگر علایق و سرگرمی‌های سالم خود فرو می‌نشانند. یعنی با تغییر مسیر جریان انرژی جنسی می‌توانند غرایز را به سمت درستی منتقل و پالایش کنند. حقیقت آن است که باید حس جنسی را پذیرفت و آن را محترم دانست اما می‌توان پاسخی مناسب و منطقی برای آن یافت که این پاسخ مناسب و منطقی لزوماً در دسترس‌ترین آنها نیست.

توجه داشته باشید که در کنار پذیرش اصل پرهیز جنسی، خودتان را در موقعیتی قرار ندهید که آنچه نمی‌خواهید رخ دهد. بنابراین، مرزگذاری‌هایتان را جدی بگیرید. نگهداری رابطه جنسی برای ازدواج، مناسب‌ترین روش برای حمایت از خود و خانواده، اظهار خود ارزشی و ایجاد هنجارهای اخلاقی برای زندگی‌تان است. هنگامی که افراد، خودشان را ارزان به دیگران نمی‌فروشند، گنجینه‌ای از ثروت هیجانی و عمق شخصیتی که دیگران می‌توانند آن را احساس کنند، بنا می‌نهند و افراد با عمق و ثروت هیجانی به آنها جذب خواهند شد.



به نظر شما دوری از موقعیت‌هایی که خودکنترلی افراد را در خصوص غریزه جنسی کاهش می‌دهد تا چه اندازه اهمیت دارد؟ آیا می‌توانید راهکارهایی برای آن پیشنهاد کنید؟

راه‌هایی وجود دارد که به شما کمک می‌کنند تا در معرض برانگیخته شدن تکانشی غریزه جنسی قرار نگیرید و بتوانید آن را مدیریت کنید. زیرا همان‌طور که گفته شد، دوری از فضاهای نامناسب، اهمیت زیادی در خودکنترلی دارد. خودکنترلی به تمام رفتارهای جنسی ناشی از حواس گوناگون که پیش از این درباره آنها توضیح داده شده است، مربوط می‌شود. از جمله این راهکارها، کنترل نگاه، پرهیز از خلوت کردن با نامحرم، پرهیز از رسانه‌های نامناسب، فعالیت اقتصادی و ورزشی، فعالیت‌های اجتماعی، فعالیت‌های علمی و هنری، روابط خویشاوندی، رابطه با دوستان، انجام کارهای گروهی، تغذیه مناسب و مواردی از این دست است.

امروزه دختران و پسران می‌توانند در معرض فرهنگ‌هایی قرار گیرند که به میزان زیادی به مسائل جنسی اهمیت می‌دهند و به آنها به عنوان موضوعات و کالاهای جنسی می‌نگرند. رسانه‌ها برای فروش محصولات‌شان از تصاویر جنسی، برنامه‌های تلویزیونی، بازی‌های ویدئویی و نظایر اینها بهره می‌جویند. زنان و مردان توسط این رسانه‌ها قربانی می‌شوند و با مصرف این تولیدات به آنها کمک می‌کنند. لازم است همه ما درباره معنای حقیقی رابطه عشقی بین زن و مرد آگاه‌تر شویم. در غیراین صورت، همه ما در ایجاد فرهنگی که زنان و مردان را به کالاهای مصرفی و دور ریختنی تنزل می‌دهد، سهیم خواهیم شد.

برخی گروه‌های موسیقی، تصاویر بیمارگونه‌ای از خواست و علائق زنان و مردان ترسیم می‌کنند. مثلاً اگر دیدگاه مردی نسبت به زنان صرفاً بر مبنای این رسانه‌ها قرار داشته باشد، آن مرد معتقد می‌شود که زنان صرفاً موجوداتی شهوانی و اغواکننده و کالا مانند هستند که هرطور بخواهد می‌تواند آنها را خرید و فروش و مبادله کند. لازم است که مردان و زنان، بازی رسانه‌ها را درک کنند و درباره معنای یک رابطه احترام آمیز و عاشقانه با یک زن/مرد آگاه‌تر شوند. رسانه‌ها، تجارت جهانی را در سطح وسیعی تغذیه می‌کنند و این کار برای آنها بسیار سودآور است. پذیرش عبارات رسانه‌ها مبنی بر اینکه استفاده مداوم‌شان از تصاویر جنسی و خشن، صرفاً بازتاب خواست جامعه است و هیچ اثری بر مردم ندارد، یک دام خطرناک و یک دور باطل است که نشان از خوش خدمتی آنها نسبت به بیگانگان دارد. حقیقت این است که قرار نیست ما قربانیان در مانده آنها و مصرف کنندگان محصولات آنها باشیم. هنگامی که ما محصولات آنها را مصرف می‌کنیم، به آنها در خلق فرهنگی که نه تنها کمکی به ما نمی‌کند، بلکه زنان و مردان را در حد اشیای مصرفی یا بی‌اهمیت تنزل می‌دهد، باری رسانده‌ایم.

شناسایی و واکنش به خشونت و آزار



خشونت جنسی به اعمالی گفته می‌شود که ماهیت جنسی دارند و منجر به آزار و تحقیر دیگری شده و یا به هر طریق، کرامت و شأن انسانی او را مورد تعرض قرار می‌دهند. خشونت جنسی در تمام جهان رخ می‌دهد و تأثیر عمیقی بر سلامت جسم و ذهن قربانی دارد. تأثیر خشونت جنسی بر سلامت روان به اندازه تأثیر فیزیکی آن جدی است و حتی می‌تواند مشکلات افزون تری برای قربانی ایجاد کند. هر چند مردان نیز ممکن است قربانی خشونت و آزار جنسی شوند اما بیشتر، زنان و کودکان قربانیان آزار و خشونت جنسی می‌شوند.

از نظر شما چه رفتارهایی را می‌توان مصداق خشونت و آزار جنسی در نظر گرفت؟

.....

.....

.....

.....

.....

آیا تاکنون
اندیشیده‌اید

آزار و خشونت جنسی، اشکال و انواع مختلفی دارد. استفاده از عبارات نامناسب، اغواگری، پوشش‌های نامناسب، نگاه‌های جنسی و آلوده، تا خشونت‌های فیزیکی، تهاجم و تهدید را شامل می‌شود.

در قوانین کشورمان نیز برقراری رابطه جنسی با فردی که تمایلی به آن ندارد و یا وادار نمودن فردی به تن دادن به خواسته جنسی دیگری با توسل به ترس و تهدید او، جرم محسوب می شود (ماده ۸۲ قانون مجازات اسلامی). همان طور که به خاطر دارید، وجود انتخاب آگاهانه و بالغانه و تأمین امنیت، احترام و مراقبت در چهارچوب ازدواج قانونی و شرعی، بخش ضروری و جدایی ناپذیر از یک رفتار جنسی مناسب است. در صورتی که هر یک از این ویژگی ها در یک رفتار جنسی مورد تعرض قرار گیرد، فرد به نوعی مرتکب آزار و خشونت جنسی شده است.

به طور کلی، خشونت جنسی را می توان به دو نوع رفتاری و گفتاری تقسیم نمود. خشونت رفتاری، شامل مواردی است که فرد با رفتار خود دیگری را مورد آزار و تعدی جنسی قرار می دهد. خشونت گفتاری نیز شامل مخاطب قرار دادن افراد با الفاظی با بار جنسی است. آزار و خشونت جنسی ممکن است به وسیله باجگیری، ترساندن روانی و یا تهدیدهای دیگر مانند تهدید به صدمه جسمی یا آبروریزی، اخراج از شغل و یا ندادن شغل مورد درخواست اتفاق بیفتد. همین طور ممکن است آزار جنسی زمانی رخ دهد که قربانی در حالت طبیعی نیست برای مثال در زمان مستی یا اعتیاد. همچنین آزار جنسی می تواند در قالب ارتباط های دوستانه یا شوخی، طرف مقابل را در معرض سوءاستفاده جنسی قرار دهد.

خشونت و آزار جنسی می تواند توسط هر شخص مانند محارم، بستگان و آشنایان، همکار و یا افراد غریبه و در هر مکان مانند خیابان، محل کار، پارک ها و حتی در خانه اتفاق بیفتد.

شما چه عواملی را در رابطه با اینکه یک فرد، قربانی خشونت و آزار جنسی شود
دخیل می دانید؟

.....

.....

.....

فعالیت کلاسی



عوامل مختلفی می تواند منجر شود که یک فرد در معرض آزار و خشونت جنسی قرار گیرد. از جمله این عوامل می توان به مصرف مشروبات الکلی یا مواد مخدر روانگردان اشاره کرد. فرد در چنین حالتی قادر نخواهد بود به طرز مؤثری اعمال و رفتار خود را کنترل نماید و یا قضاوت درست و تصمیم گیری مناسبی انجام دهد. از سوی دیگر

در صورتی که کسی قصد تعرض به او را داشته باشد شخص توانایی جلوگیری کردن از رفتار او را نخواهد داشت. داشتن شرکای جنسی متعدد و روابط خارج از عرف، شرع مقدس و قانون نیز عامل دیگری است که می‌تواند فرد را در معرض آسیب قرار دهد. حضور در مکان‌های نامناسب، استفاده از پوشش نامناسب، فقدان آموزش و نیز فقدان قوانین اجتماعی بازدارنده همگی می‌توانند خطر آزار جنسی را افزایش دهند. ذکر این نکته از اهمیت بسیاری برخوردار است که قربانی خشونت یا آزار جنسی فردی آسیب دیده و نیازمند حمایت خانوادگی، اجتماعی و تخصصی است.

از آنجایی که قربانیان خشونت و آزار جنسی بعد از روی دادن چنین اتفاقی احساس شرم کرده و خود را سرزنش می‌کنند، نباید از درخواست کمک از دیگران و یا اطلاع و پیگیری این موضوع به صورت قانونی شرمسار شوند. همچنین شرکت در جلسات درمانی برای فردی که دچار چنین رویدادی شده است لازم و کمک کننده خواهد بود. افراد جامعه خصوصاً مردان باید در قبال حمایت از زنانی که مورد تعرض قرار می‌گیرند، احساس مسئولیت نمایند و به کمک آنان بشتابند. همواره باید در نظر داشته باشیم که تک تک افراد یک جامعه مانند افراد یک خانواده بوده و در امن تر کردن آن سهیم و مسئول هستند.



برای جلوگیری از خشونت و آزار جنسی چه باید کرد؟

مانند هر اتفاق ناخوشایند دیگری، پیشگیری بهتر از هر اقدامی است. بنابراین، بهتر است از عواملی که منجر به افزایش احتمال خشونت و آزار جنسی می‌شوند، پرهیز نمود. برای مثال از برقراری ارتباط و قرار گرفتن در مکان‌های خلوت و ناشناس به خصوص با افرادی که به طور کامل با آنها آشنا نیستید و به آنان اعتماد ندارید، پرهیز کنید. همیشه هوشیار باشید و از مصرف هر گونه دارو و یا نوشیدنی‌هایی که احتمال می‌دهید منجر به عدم هوشیاریتان می‌شود، خودداری کنید.



در صورتی که در یک مکان عمومی، با خشونت و آزار جنسی و یا جسمی یک فرد مواجه شوید، چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

.....

.....

.....

اگر در شرایط آزار، با فرد مهاجم تنها هستید اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱ با قاطعیت و جدیت به او بگویید مزاحمتش را تمام کند.
- ۲ با اطمینان و محکم حرف بزنید و حالت چهره‌تان مصمم و جدی باشد.
- ۳ با فرد مزاحم وارد گفت‌وگو نشوید و به سؤال‌هایش بی‌اعتنا باشید.
- ۴ تلاش کنید تا از محل بگریزید.
- ۵ فریاد بزنید و کمک بخواهید.
- ۶ تلاش کنید بر خود مسلط باشید و بر ترستان غلبه کنید تا بتوانید با تمام نیرو مبارزه کنید.
- ۷ برای مقابله و مبارزه تلاش کنید و در شرایط خاص سعی کنید به بینی و یا اندام‌های حساس فرد مهاجم ضربه بزنید.
- ۸ از هر ابزاری برای فرار از موقعیت و نجات خود استفاده کنید. برای مثال، در شرایط ویژه به صورت فرد مهاجم خاک، نمک یا فلفل بپاشید و یا دیگران را به یاری بطلبید.
- ۹ اگر می‌خواهد شما را به محلی بکشاند با تمام قوا از رفتن خودداری کنید.

واقعیت آن است که آزار و سوء استفاده در روابط، فقط در قالب آزارهای جنسی نیست. سوء استفاده و مورد آزار قرار گرفتن تحت عنوان رابطه صمیمانه هم رخ می‌دهد. به خاطر داشته باشید، هرچه این شرایط بیشتر تداوم داشته باشد و هرچه بیشتر به چنین روابطی ادامه دهید، اوضاع بدتر می‌شود. ممکن است او فردی باشد که در ابتدا بسیار جذاب به نظر برسد و بی‌مهابا به شما ابراز علاقه کند. اما در ادامه رابطه، علایمی را می‌بینید که نشان می‌دهد او هنجارها و اصول پذیرفته شده اخلاقی را بر نمی‌تابد. به عنوان مثال نمی‌تواند قوانین و مرزهای خانوادگی و اخلاقی شما را برای ارتباط‌های دوستانه بپذیرد و مدام شما را به شکستن آنها ترغیب می‌کند. چنین افرادی انتظار دارند که تمام توجه شما در همه اوقات صرفاً به او باشد و همیشه برایشان آماده به خدمت باشید. آنها غالباً فضای خصوصی شما را محترم ندانسته و به خود اجازه می‌دهند در هر زمینه و هر ارتباطی اظهار نظر کنند و وقتی با مخالفت درباره رفتارهای اشتباهشان مواجه می‌شوند، غالباً تحمل انتقاد را ندارند. قول‌ها و عذرخواهی‌های آنان هم قابل اعتماد نیست چون به آن وفادار نمی‌مانند. چنین افرادی همواره درگیر فراز و فرودهای افراطی و بی‌ثباتی هستند. چنین علایمی همه حاکی از غیرقابل اعتماد بودن این افراد است و لازم است از این افراد اجتناب کنید.

همواره به خاطر داشته باشید که وقتی قرار است با فردی رابطه صمیمانه داشته باشید، مدام به خودتان نهیب بزنید که شما مشاور، روانشناس و یا روانکاو نیستید و حل کردن معضلات و مشکلات روانی و روحی او نه بر عهده شماست و نه از دست شما بر می‌آید. شما باید تلاش کنید که به لحاظ روحی و جسمی، خود فرد سالمی باشید و فرد سالمی را هم برگزینید. این ایده که شما می‌توانید با کسی ازدواج کنید و بعد او را تغییر دهید، خواب و خیالی بیش نیست و نمی‌توان زندگی را براساس این باور اشتباه بنا کرد. پس بدانید و باور کنید که پذیرفتن چنین ریسک و خطری نه عقلی و نه شرعی بلکه هوا و هوسی خطرناک و شیطانی است.

تشخیص و کنترل بی بند و باری

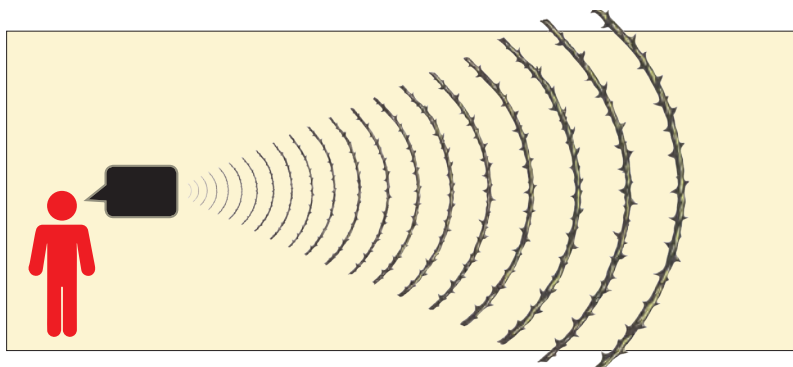
با توجه به ملاک‌های علمی و دینی می‌توان رفتار بهنجار را چنین تعریف کرد: تمایل و رفتاری است که با طبیعت آدمی سازگاری دارد و بدون هر عامل و فشار بیرونی، فرد خواهان آن است و آن را انجام می‌دهد. ملاک بهنجار بودن یک تمایل و رفتار چند چیز است:

- ۱ از طبیعت و فطرت آدمی سرچشمه گرفته است.
- ۲ نوع انسان‌ها در تمام اعصار آن را پذیرفته‌اند.
- ۳ با بدیهیات^۱ اخلاقی و ادراکات بدیهی عقل عملی هماهنگ است و منافاتی با آنها ندارد.
- ۴ خداوند حکیم و آگاه با توجه به سرشت مخلوق خویش، آن را خوب، خیر و سازگار با فطرت انسانی دانسته و توصیه کرده است.
- ۵ به زیان جسمی، روانی و معنوی شخص عمل کننده و یا هر کس دیگری منتهی نشود.

با این وصف، رفتار نابهنجار نیز هر تمایل و رفتاری است که ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

- ۱ با طبیعت و فطرت اولیه^۱ آدمی هماهنگی نداشته باشد.
- ۲ با مسائل اخلاقی که در سرشت انسان به ودیعه گذاشته شده است، در تضاد باشد.
- ۳ نوع انسان‌ها در همه^۲ جوامع و در همه^۳ زمان‌ها آن را نپذیرند.
- ۴ خداوند حکیم آن را نهی کرده باشد.
- ۵ خواه ناخواه به زیان دیگری و حداقل به زیان خود فرد در یکی از جنبه‌های روانی، شخصیتی، عاطفی و معنوی باشد.

۱- «بدیهی» مفهومی است که نیاز به اثبات ندارد و هر عقل سالمی آن را می‌پذیرد. مثلاً احترام به سالمندان خوب است و بی‌احترامی به آنها بد است و یا عدالت خوب است و ظلم بد است (بدیهی اخلاقی). هر جزئی از کل خود کوچک تر است و یا هر معلولی نیاز به علت دارد (بدیهی عقلی).



زمانی که فرد به زندگی نابهنجار و خارج از اصول عادت کند، رفته رفته نابهنجاری در قسمت‌های مختلف زندگی او خود را نشان خواهد داد. رفتار جنسی نیز از این قاعده مستثنا نیست. زمانی که یک فرد بدون در نظر گرفتن هر چیز دیگری، فقط به رضای غریزه جنسی خود می‌اندیشد و برای رسیدن به هدف خود از هیچ کاری فروگذاری نمی‌کند دچار «نابهنجاری جنسی» شده است. همانطور که خداوند در آیه ۲۷ سوره نساء می‌فرماید: *وَاللّٰهُ يَرِيْدُ اَنْ يَّتُوْبَ عَلَيْكُمْ وَّ يُرِيْدَ الَّذِيْنَ يَتَّبِعُوْنَ الشَّهَوَاتِ اَنْ تَمِيْلُوْا مِيْلًا عَظِيْمًا*. خدا می‌خواهد شما را ببخشد (و از آلودگی پاک نماید) اما آنها که پیرو شهوتند، می‌خواهند شما به کلی منحرف شوید.

چنین افرادی که لجام گسیخته تنها به رفع شهوات خود می‌اندیشند، روز به روز از رفتار سالم و بهنجار فاصله بیشتری می‌گیرند و سرانجام سلامت جسمی، روحی و معنوی خود را به خطر می‌اندازند. افراط در مسائل جنسی پس از گذشت مدت زمانی، لذت جنسی طبیعی را نیز از بین خواهد برد و فرد برای دستیابی به لذت ناچار است به رفتارهای پرخطر دیگر رویاورد.

بی‌بند و باری از نگاه شما به چه معناست؟ شما چه دلایلی برای اجتناب از بی‌بند و باری جنسی به ذهنتان می‌رسد؟

.....

.....

.....

فعالیت کلاسی



در بافت عشق ورزیدن حقیقی و روابط متعهدانه شرعی است که رضایت خاطر آدمی و اسباب مودت و آرامش بین همسران فراهم خواهد شد. در نظر گرفتن بی‌بند و باری جنسی و هرزه‌گری به عنوان ترقی و مدرن بودن اشتباه بزرگی است

که گاه طرفدارانی هم برای خود دست و پا می‌کند. اما در واقع، این کار نشانه ناپختگی و فقدان معنی در روابط بین فردی است. زیرا در هرزه‌گری و چشم‌چرانی، معنا و رضایت در رابطه کم شده و فرد از فطرت خدایی خود دور و دورتر می‌شود، آرامش و امنیت از روابط رخت می‌بندد و فقط شهوت و انگیزه‌های حیوانی بر آن حکم فرما می‌شود. از سوی دیگر، اگرچه علم و فناوری زندگی انسان را به طرق مختلف بهبود بخشیده است، اما گاه خود سبب شده تا به انسان صرفاً نگاهی ابزاری بشود به طوری که انسان را در حد چیزی مثل حیوانی پیشرفته تنزل بدهد. این دیدگاهی تحقیرآمیز است که درک ما را از عمق استعداد انسانی برای عشق ورزی مخدوش می‌سازد. برای مثال، این روزها روابط از راه دور و یا روابط در فضای مجازی در حال افزایش است. چنین روابطی به هیچ وجه با یک رابطه واقعی قابل قیاس نبوده و از تأثیرات مثبتی که یک رابطه واقعی می‌تواند برای انسان به همراه داشته باشد، برخوردار نیست. روابط در فضای مجازی به سادگی می‌تواند با خیال پردازی‌ها و تصورات اشتباه فرد از دیگری همراه شود و فرد را درگیر رابطه‌ای کند که ممکن است حتی وجود حقیقی نداشته باشد. با این حال برخی افراد می‌توانند از همین طریق سعی در ارضای غریزه جنسی خود داشته باشند. در چنین روابطی، تصورات وهم آمیز یک فرد با تصورات وهم آمیز فرد دیگری متصل می‌شود. وهمی که به کانون احساسات و افکار افراد دست می‌یابد و چنان قوی است که برای فرد، واقعی جلوه کرده و او بر آن اساس عمل می‌کند. بر پایه چنین توهماتی فرد می‌تواند در فضای مجازی نوعی ایده‌آل از معشوق را مبتنی بر تصورات و تخیلات خود ترسیم کرده و با آن عشق بازی کند به گونه‌ای که هیچ جنبه‌ای از واقعیت را نمی‌توان برای آن تصور کرد. در حال حاضر یکی از ناهنجاری‌های فضای مجازی در دسته اعتیاد جنسی مجازی قرار می‌گیرد و در چنین شرایطی برخی از افراد و شرکت‌ها، کسانی را که گرفتار این اعتیاد می‌شوند به منبع درآمدهای کلان خود تبدیل نموده‌اند و برای افزایش درآمدهای خود سعی در گسترش آن دارند.

حال پس از مرور این پودمان، لازم است این نکته را دوباره یادآوری کنیم که خداوند زن و مرد را آفرید تا در کنار هم به آرامش برسند و بین آنها رحمت و مودت قرار داد تا یکدیگر را کامل کنند و در مسیر سعادت، همپا و همدل باشند. از این رو در کنار هم بودن زن و مرد نه تنها بر آورنده نیاز جنسی و غریزه شهوانی آنهاست که هدفی بس والاتر دارد. در این نگاه، زن و مرد با تشکیل خانواده و ازدواج قدم در مسیر رشد و زندگی بهتر می‌گذارند و همدلانه تلاش می‌کنند تا به سعادت و بهروزی برسند. به همین دلیل، انتخاب یک همسفر شریک، که نه تنها برای برآورده شدن خواسته‌های جنسی‌اش بلکه برای همراهی، مهربانی، آرامش و رسیدن به قله‌های خوبی و کمال در کنار شما قرار می‌گیرد، مهم‌ترین انتخاب زندگی خواهد بود. این انتخاب هر چقدر بر اساس معیارها و اصول روش‌مند صورت گیرد، ایمان به ادامه و پایداری در آن بیشتر خواهد بود. از همین رو در فصل بعد، معیارها و چگونگی انتخاب همسر و همسفر زندگی را مرور خواهیم کرد.

ارزشیابی شایستگی بودمان چهارم

| ردیف | شاخص تحقق | نتایج مورد انتظار | استاندارد عملکرد (کیفیت) | تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری) | عنوان بودمان (فصل) |
|----------------------|--|-----------------------|--|---|--------------------|
| ۳ | <ul style="list-style-type: none"> تحلیل نقش‌ها و مسئولیت‌های زنان در کشورها و جوامع مختلف بررسی مثال‌های متفاوت از مشاغل زنان در جوامع مختلف و تابوهای پیرامون آن تحلیل نمونه‌های متفاوت برای بیان شیفتگی مطلوب و نامطلوب و پی‌جویی دلایل آن | بالاتر از حد انتظار | <ul style="list-style-type: none"> بررسی تفاوت‌های مفهوم زن بودن و مرد بودن و ارائه مثال‌هایی برای شیفتگی‌های طولانی مدت و کوتاه مدت و شرح دلایل آن | <ul style="list-style-type: none"> ۱- درک مفهوم زن بودن و مرد بودن و ردپای هنجارهای اجتماعی در مفهوم زن بودن و مرد بودن و مفهوم شیفتگی و اهمیت آن در زندگی | مراقبت و پرهیز |
| ۲ | <ul style="list-style-type: none"> تبیین مفهوم مرزهای شخصی و راهکارهای حفظ آن تبیین مفهوم شخصی از مراقبت و پرهیز و دلایل شکل‌گیری این مفهوم شناخت روش‌های پیشگیری و میزان بازدارندگی هر یک از آنها | در حد انتظار | <ul style="list-style-type: none"> بررسی ریشه‌های اهمیت مراقبت از بدن و اثرات آن در زندگی افراد و ارائه راهکارهایی فردی برای مدیریت رفتارهای جنسی | <ul style="list-style-type: none"> ۲- درک چرایی مراقبت از بدن و اهمیت حفظ حرمت آن و رفتارهای جنسی و تنوع آنها و پرهیز در برابر بی‌بند و باری | |
| ۱ | <ul style="list-style-type: none"> ارائه مثال‌هایی از خشونت‌های خانگی و خشونت جنسی | پایین‌تر از حد انتظار | | | |
| نمره مستمر از ۵: | | | | | |
| نمره شایستگی بودمان: | | | | | |
| نمره بودمان از ۲۰: | | | | | |

