

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نام درس

خویشتن داری جنسی

سرفصل جلسات

استاد

حجة الاسلام و المسلمین مهدی عباسی

تنظیم:

آموزش‌های آزاد مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه قرآن و حدیث

تیر ۱۳۹۵

فهرست

۳	معرفی درس
۴	جلسه اول
۴	خویشتن‌داری جنسی در سبک زندگی
۵	جلسه دوم
۵	عوامل و ویژگی‌های غریزه جنسی
۶	جلسه سوم
۶	تنظیم رفتار جنسی از دیدگاه اسلام

معرفی درس

در این درس با بحث «الگوی خویشنداری جنسی» که در حقیقت مدلی است برآمده از منابع اسلامی از تنظیم رفتار جنسی، در خدمت دانشجویان هستیم. مدل تنظیم رفتار جنسی که مبتنی بر دو عامل مهم و اساسی هست، اشاره دارد به بحث ازدواج و مدیریت ازدواج و پیامدهای مثبت ازدواج موفق و در درجهٔ دوم به بحث استعفاف و عفت‌ورزی و به اصطلاح فارسی، خویشنداری جنسی است. در این درس، مباحث در سه بخش ارائه خواهد شد. بخش اول، پرداختن به ادبیات و پیشینهٔ الگوهای تنظیم رفتار جنسی و همچنین خویشنداری جنسی در غرب و امریکا هست. بخش دوم مربوط به پیچیدگی‌های میل و رفتار جنسی هست که اگر این ظرایف و پیچیدگی‌ها مورد توجه قرار نگیرد، نمی‌توان به الگوی مد نظر اسلام دست پیدا کرد. چه اینکه بعضی از توصیه‌های اسلام ممکن است عجیب یا سخت به نظر برسد. و بخش سوم ارائهٔ مدل اسلامی در تنظیم رفتار جنسی است که این الگو ارائه خواهد شد.

جلسه اول

خویشتن‌داری جنسی در سبک زندگی

اهداف درس

- انتظار می‌رود پس از گذراندن این جلسه، فراگیرنده بتواند:
- ✓ پیامدهای بی‌بند و باری جنسی را نام ببرد و توضیح دهد.
- ✓ شیوه عملیاتی شدن راهبرد کنترل آسیب‌های جنسی را بازگو کند.
- ✓ برنامه‌ها و طرح‌های کنترل آسیب‌های جنسی را نام ببرد و هر یک را توضیح دهد.
- ✓ گام‌ها و مراحل آموزش مهارت‌های خویشتن‌داری جنسی را بیان کند.
- ✓ طرح‌های کنترل خویشتن‌داری جنسی را آسیب‌شناسی کند.

اهداف درس

درآمد

عفاف و حجاب

نگاهی به مراحل تحول برنامه خویشتن‌داری جنسی در غرب

پیامدهای بی‌بند و باری جنسی

عملیاتی شدن راهبرد کنترل آسیب‌های جنسی

پیامدهای روابط جنسی سالم یا بهداشتی (safe sex)

برنامه‌ها و طرح‌ها

۱. حلقه نقره‌ای

۲. عشق حقیقی منتظر می‌ماند.

۳. بهترین دوست

۴. عهد پاکدامنی

آموزش مهارت‌های خویشتن‌داری جنسی

۱. شش مرحله اساسی برای خویشتن‌داری جنسی

۲. توصیه به فراموش نکردن رسانه، دوستان و خود

۳. آموزش «نه» گفتن

آسیب‌شناسی طرح‌ها

جمع‌بندی

چکیده

جلسه دوم

عوامل و ویژگی‌های غریزه جنسی

اهداف درس

- انتظار می‌رود پس از گذراندن این جلسه، فراگیرنده بتواند:
- ✓ عوامل غریزه جنسی را نام ببرد و هر یک را توضیح دهد.
 - ✓ ویژگی‌های غریزه جنسی را تبیین کند.
 - ✓ آیات و روایات مربوط به عوامل و ویژگی‌های غریزه جنسی را بازگوید و آن‌ها را تشریح کند.

اهداف درس

مروری بر مباحث پیشین
درآمد

عوامل غریزه جنسی

۱. عامل زیستی

۲. عامل لذت‌جویی

۳. عامل آموخته شده

۴. عامل محیطی

ویژگی‌های غریزه جنسی

۱. غریزه جنسی و تفاوت زن و مرد

۲. عشق و غریزه جنسی

۳. رشد و تحول جنسی

جمع‌بندی

چکیده

جلسه سوم

تنظیم رفتار جنسی از دیدگاه اسلام

اهداف درس

- انتظار می‌رود پس از گذراندن این جلسه، فراگیرنده بتواند بر اساس آیات و روایات:
- ✓ اهداف تنظیم رفتار جنسی را بازگوید.
 - ✓ راهبردهای تنظیم رفتار جنسی را نام ببرد و تأثیر آن‌ها در تنظیم رفتار جنسی را بیان کند.
 - ✓ کارکردهای ازدواج در تنظیم رفتار جنسی را توضیح دهد.
 - ✓ موانع سبک زندگی عفیفانه را بیان کند.
 - ✓ عوامل عفاف در تنظیم رفتار جنسی را نام ببرد و هر یک را شرح دهد.

اهداف درس

مروری بر مباحث پیشین

اهداف تنظیم رفتار جنسی

۱. حفظ و سلامت نسل
 ۲. دورماندن از رنج و محنت پیامدها
- راهبردهای تنظیم رفتار جنسی
۱. راهبردهای ارضای نیاز جنسی
 ۲. راهبرد سبک زندگی عفیفانه

ازدواج و تنظیم رفتار جنسی

۱. کاهش برانگیختگی جنسی
 ۲. کنترل بیرونی
 ۳. نقش ازدواج موقت
- سبک زندگی عفیفانه و تنظیم رفتار جنسی
- موانع سبک زندگی عفیفانه

۱. سختی ازدواج و بالارفتن سن آن
۲. کاهش هزینه روابط نامشروع
۳. محیط زندگی تحریک‌آمیز

عوامل عفاف

۱. تقویت صبر جنسی (کنترل درونی)
 ۲. کاهش زمینه‌های ارتباط پر خطر (کنترل بیرونی)
- الف) اصل «کاهش تماس غیرضروری»

ب) اصل «کاهش تحریرک»

چکیده

پایان