

در ادامه می‌توانید نسخه‌ی پی‌دی‌اف نمونه‌ی کتاب‌های زیر را ملاحظه فرمایید.

کتاب ترگل (بیست دلیل عقلی و روانشناسی برای حجاب) / صفحه‌ی ۲

کتاب شاخه نبات (راهکارهای کنترل شهوت و نگاه) / صفحه‌ی ۲۵

کتاب اینترنت پاک (راهکارهای سالم‌سازی فضای مجازی برای کودکان) / صفحه‌ی ۵۱

کتاب ترگل

بیست دلیل عقلی و روانشناسی برای حجاب

شاید بتوان گفت کتاب ترگل پرتیراژترین کتاب سال‌های اخیر در حوزه‌ی عفاف و حجاب است؛ کتابی که تقریباً همراه شاهد یکبار تجدید چاپ بوده. این کتاب برخلاف خیلی از کتاب‌های دیگر، مبحث پوشش و حجاب را از نگاه عقلی بررسی کرده. کتابی ساده و دوست داشتنی، که بعد از خواندنش، همه‌ی نگاه خواننده به پوشش، حجاب، غرب و فرهنگ غربی تغییر خواهد کرد. گرافیک و صفحه‌آرایی رنگی این کتاب، جذابیتی دوچندان به آن بخشیده و قلم روان آن نیز خواننده را پای کتاب نگاه داشت تا به پایان برسد.

در موارد متعددی نویسنده از نظرات و نقل قول‌های دانشمندان غربی بهره گرفته و با آمار مستند وضعیت اسفناک جنسی در غرب را به تصویر کشیده است. وضعیتی عجیب که برخلاف تبلیغات غول‌های رسانه‌ای، زن غربی را به بدبختی و تحقیر کشانیده. مطالعه‌ی این کتاب ارزشمند به همه‌ی دختران بالای پانزده سال توصیه می‌شود. دانستنی‌های مهم موجود در کتاب ترگل که فراتر از موضوع حجاب است، دختر جوان ایرانی را در مقابل حملات شدید رسانه‌ای غرب، واکسینه خواهد کرد؛ ان شاء الله.

این کتاب در سه نسخه‌ی رقعی تمام‌رنگی، رقعی نیمه‌رنگی و جیبی عرضه شده است.

مرکز پخش: @nazreketab - raiat.ir - ۰۹۰۳۱۰۰۷۰۱۹



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بیست دلیل عقلی و روانشناسی برای **حجاب**
برگرفته از سلسله بیانات استاد
آیت الله سید ابوالحسن مهدوی حفظه الله

کتاب صوتی ترگل را
از نشانی زیر دریافت کنید:
7ee.ir/targol



سرشناسه: داوری دولت آبادی، عماد، -۱۳۷۲
عنوان و نام پدیدآور: ترگل، بیست دلیل عقلی و روانشناسی برای حجاب
مشخصات نشر: قم: اعتلای وطن، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.: مصور (تمام رنگ).
فروست: حجاب و عقاف
شابک: ۸-۸-۹۶۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸-۲۵۰۰۰: ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: حجاب و عقاف -- دلیل عقلی -- روانشناسی
رده بندی کنگره: ۲۱۳۹۵ و ۵۱۰۵/۸۸۸۴/۵۲ tk
رده بندی دیودی: ۰۰۶/۷
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۰۷۶۳۷

مرکز فرهنگی ساجات

عنوان: ترگل

بازبینی محتوایی: بانوان مکرم؛ اعظم داوری، نیلوفر داوری

ویراستار: حمیدرضا حبیبی

طرح جلد: میثم ثابت

گرافیک و صفحه آرایی: امین کوثری

انتشارات: اعتلای وطن

تألیف: عماد داوری دولت آبادی

چاپ: شانزدهم

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر برای مؤلف محفوظ است.

مرکز بخش:

اصفهان، مرکز فرهنگی ساجات ۰۹۰۳۱۰۰۷۰۱۹ - ۰۳۱۹۱۰۰۲۲۷۲

وب گاه مرکز: SabeHat.com، وب نوشت مؤلف: alae.ir

شبکه های اجتماعی: @nazreketab

مقدمه	۶
چند نکته‌ی مهم	۸
تفاوت اصلی دختر و پسر	۱۰
دلیل اول، آزادی فکر	۱۳
دلیل دوم، پیشرفت علمی	۱۶
دلیل سوم، خانه‌ای مستحکم؛	۱۹
خیانت و ارتباط آن با پوشش؛	۲۴
دلیل چهارم، شیفتگی زن و مرد، منحصر به خانه	۲۶
دلیل پنجم، امنیت بیشتر؛	۲۸
آمار از بحران جنسی در آمریکا و اروپا	۳۲
دلیل ششم، پیشگیری از تخلفات قانونی	۳۸
دلیل هفتم، ارزشمندانها محفوظ‌ترند	۴۰
دلیل هشتم، حفظ آزادی اجتماعی	۴۳
دلیل نهم، رونمایی در خانه	۴۹
دلیل دهم، حجاب، عامل حفظ حیا	۵۱
دلیل یازدهم، حجاب، عامل حفظ غیرت	۵۶
دلیل دوازدهم، حجاب، میراث ملی	۶۱
دلیل سیزدهم، پوشش و سلامتی بیشتر	۶۴
دلیل چهاردهم، پوشش و فطرت	۶۶
دلیل پانزدهم، انعطاف بیشتر زن	۶۸
دلیل شانزدهم، پوشش عامل کنترل میل به چندهمسری	۷۲
دلیل هفدهم، پوشش عامل کنترل حرص	۷۴
دلیل هجدهم، پوشیدگی بیشتر	۷۸
دلیل نوزدهم، نگاه شکی	۸۰
دلیل بیستم، حجاب عامل توجه اساسی مرد به همسر	۸۲
اینستاگرام و شبکه‌های اجتماعی	۸۵
چند پرسش	۸۸
چند نکته‌ی مهم	۹۶
فهرست منابع	۱۷۵



یک نکته‌ی خیلی مهم

زن و مرد در بُعد انسانی باهم برابرند، اما هر کدام با توجه به ویژگی‌های آفرینشی خود ابعاد دیگری هم دارند که باید به آن‌ها توجه کنیم، مثلاً زن سرشار از لطافت است، سرشار از عطوفت و مهربانی است، زن مظهر زیبایی است و... ما در این کتاب درباره‌ی ابعاد آفرینشی زن‌ها صحبت می‌کنیم پس اگر در جایی از کتاب، خواستید بگویید پس مردها چی؟ به مردها یاد بدهید خودشان را کنترل کنند. این نکته یادتان بیاید: خداوند متعال در قرآن کریم ابتدا به مردها دستور کنترل نگاه و سپس به زنان دستور پوشش و کنترل نگاه می‌دهد. ما عمیقاً به این نکته واقفیم و در کتابی دیگر راهکارهای کنترل شهوت و نگاه را بیان کرده‌ایم. مخاطب این کتاب فقط خانم‌ها هستند؛ پس لطفاً از گفتن جملاتی شبیه اینکه **به مردها بگویید چشمشان را کنترل کنند**، به شدت پرهیز کنید.

فقط به خاطر طرح روی شمایم که من خواهم این کتاب را بخوانم

دین را من بوسیم من نداریم کتاب را

یعنی نمی‌خواهیم دلایل دینی جذاب را بر سر می‌کنیم

من خواهم بگویم عقل در دین

پوشش اسلام و چادر چه می‌گوید.

تایید برای بعضی.

دستورات دینی

اهمیتی نداشته باشد.

اما همه حرف عقل را

قبول دارند.



قبل از شروع به نظری رسیدن آوری چند نکته ضروری است؛

۱ می‌گویند جنگ اول به از صلح آخر! شما که تاج سرید اما با عرض پوزش قبل از شروع مطالعه، از خودتان بپرسید چقدر منطقی هستید؟ صاف و روراست! اگر خودتان را شخصی منطقی می‌دانید، مشتاقانه میزبان نگاه مهربانتان خواهیم بود در غیر این صورت اگر فکر می‌کنید احساسات بر منطقتان غلبه دارد، همین الان کتاب را ببندید و بگذارید کنار، اگر قصد خواندن کتاب را دارید، به خودتان قول دهید، بر مبنای عقل و منطق مطالعه کنید.

۲ قسمت‌های مختلف کتاب مکمل یکدیگرند و بعضی قسمت‌ها در تأیید و تکمیل قسمت‌های قبلی آمده‌اند، پس خواندن آن، وقتی نتیجه خواهد داشت که همه‌ی آن با دقت خوانده شود؛ بنابراین قضاوت را بسپارید به وقتی که خواندن کتاب تمام شد.

۳ این طور نیست که فقط خانم‌ها موظف به رعایت حجاب و عفت باشند و آقایان آزاد، نه! آقایان هم باید پوشیده باشند اما چون زیبایی کمتری نسبت به خانم‌ها دارند، پوشش آن‌ها نیز کمتر است، مثلاً نیازی نیست موی سرشان را بپوشانند، همچنین آقایان هم باید عقیف باشند، اما چون مردان بخاطر قدرت جسمانی و برتری جسمانی می‌توانند به زنان ظلم کنند و برخلاف تمایلات زن رفتار کرده و به آن‌ها تعرض کنند، روی عفت و پوشش زنان به عنوان یک عامل بازدارنده، تاکید بیشتری شده است. بنابراین بحث پوشش با توجه به دلایلی که خواهیم گفت، از بُعدی بررسی شده است که بیشتر مربوط می‌شود به خانم‌ها.

۴ زن و مرد به عنوان انسان، برتری‌ها و تفاوت‌های ویژه‌ای نسبت به دیگر موجودات دارند مانند میل به تکامل، میل به تحصیل علم، میل به تاثیر بر اجتماع و... اما در این نوشتار، مرد و زن از بُعدی خاص بررسی شده‌اند: **میل به زیبا بودن، میل به زیبا دیدن.**

۵ این کتاب را یک شبه نخوانید، بلکه هر روز یکی دو قسمت از آن را مطالعه کنید. تکرار می‌کنم: این کتاب را یک شبه نخوانید، بلکه هر روز فقط یکی دو قسمت از آن را مطالعه کنید.

۶ مطالب ترگل، مجموعه‌ای است از آگاهی‌هایی که لازم است هر دختر خانمی آن‌ها را بداند؛ پس با دقت بخوانید.



تفاوت اصلی دختر و پسر

متأسفانه برخی خانم‌ها به تفاوت اصلی زن و مرد که درباره‌ی آن توضیح خواهیم داد، چندان توجهی نمی‌کنند، برای همین، بعضی اوقات کلاه سرشان می‌رود، پس اگر کمی صریح صحبت کرده‌ایم، ناراحت نشوید...

همه قبول دارند، زن جذاب و دلرباست، خیلی بیشتر از مرد! که حتی با یک سلام ساده می‌تواند دل مردی را به سادگی دربند خود کند؛ از طرفی باید به این نکته توجه کنیم که تمایلات زن عاطفی است و تمایلات مرد جنسی، یعنی زن به مرد بیشتر نگاه عاطفی می‌کند و مرد به زن بیشتر نگاه جنسی. این مطلبی نیست که کسی بخواهد آن را انکار کند، چون این تمایلات، همان ویژگی‌های آفرینشی زن و مرد است که گفتیم. البته منظورمان این نیست که مرد مطلقاً موجودی دل‌سنگ و بی‌عاطفه است.

دکتر باربارا دی آنجلیس، روان‌شناس و کارشناس مسائل خانواده می‌گوید:

«زن‌ها نیاز ندارند به حالتی احساسی تغییر وضعیت بدهند، بلکه همیشه یا اکثر اوقات از پیش در آن حالت احساسی، هستند؛ چه آن را ابراز کنند، چه نکنند! برعکس مرد‌ها باید عامدانه و به طرزی ارادی به حالت احساسی درآیند!»^۱ به همین خاطر است که می‌بینید افراد هرزه وقتی بخواهند بدن یک زن را تسخیر کنند، اول به او محبت می‌کنند، با او دوست می‌شوند، به او عشق می‌ورزند و رفته رفته مقدمات اهداف پلید خود را فراهم می‌کنند.

۱. Barbara De Angelis, "What Women Want Men to Know", Sec 1.



شاید پیش خودتان بگویید وقتی برهنگی آزاد شد، در نتیجه این فرهنگ عادی شده و حس کنجکاوی نسبت به آن از بین می‌رود، آن وقت دیگر مرد و زن نسبت به یکدیگر حرص و طمع ندارند! اما باید توجه داشته باشیم غریزه‌ی جنسی انسان‌ها، مثل آب دریاست، فرض کنید تشنه‌اید، اگر آب شور دریا را خوردید، تشنه‌تر خواهید شد، وقتی حریمی بین دو جنس زن و مرد در جامعه نباشد، هیجان‌های جنسی گسترش پیدا خواهد کرد، مثل آتش که هرچه هیزم بیشتری در آن بریزید، شعله‌ورتر خواهد شد.



قبول ندارید؟ به تاریخ نگاهی بیندازید:

تا همین صدسال پیش، پادشاهانی بودند که برای خود محلی را بنام حرم‌سرا آماده می‌ساختند؛ حرم‌سرا جایی بود که صدها زن بلکه هزاران زن که در زیبایی سرآمد دیگر زنان بودند، در آن جمع می‌شدند تا در اختیار آمیال جنسی فلان پادشاه باشند، مثلاً همین خسرو پرویز خودمان و یا فتح‌علی شاه قاجار؛ اما هیچ‌گاه این پادشاهان از کام‌جویی با زنان سیر نمی‌شدند. هرگاه وصف زن زیبایی را می‌شنیدند، او را به خدمت خود فرامی‌خواندند. «خسرو معتضد»

نویسنده‌ی کتاب «زن در عصر قاجار» در مقدمه‌ی این کتاب می‌نویسد:

«وقتی پادشاهی چون «فتح‌علی شاه قاجار» سال‌ها وقت خود را در آن مقطع حساس تاریخی به خوش‌گذرانی و زمان‌سپاری بیهوده می‌گذراند و کلکسیون زنان در خانه‌ی خویش ترتیب می‌دهد، نیک پیداست که کشور را به حال خود رها می‌کند و اوقات زیادی برای رسیدگی به امور ملک و مردم برایش باقی نمی‌ماند. انصاف دهیم زمانی‌که شاهی این‌سان روزگار به بیهودگی و هوسرانی بگذراند و صاحب بیش از دویست فرزند شود، کجا توان و وقت پرداختن به امور مهم کشور را خواهد داشت و آیا نمی‌توان یکی از رازهای عقب‌ماندگی ایران در دویست سال اخیر را از همین گم کردن زمان‌ها در شبستان‌های حرم‌سرایش باز یافت؟!»



دنایای دیروز، دنیای امروز

تفاوت امروز با صدسال پیش این است که دیگر نیازی نیست مردی امکانات و پول فتحعلی شاه را داشته باشد، امروز همین که پسری بتواند به دروغ ابراز محبت کند به راحتی می تواند، ده ها دختر جوان را فریب داده و با آن ها رابطه ای صمیمانه داشته باشد. شاید دور و اطرافتان دیده باشید، پسران جوانی را که نه یکی، نه دوتا که با ده ها دختر دوست شده اند، این ها از دوستی با یک نفر و دو نفر سیر می شوند؟ خودتان بهتر می دانید که نه! مدتی با این دختر، مدتی با آن یکی، مدتی در دانشگاه، مدتی توی پارک و... دوستی را آغاز می کنند، با روح و روان یک دختر بازی می کنند، سودجویی می کنند و بعد به قول خودشان خیلی راحت کات می کنند! افسار شهوت که رها شد، تنوع طلبی می آید. دیگر آن پسر شهوت پرست از رابطه با یک دختر و دو دختر سیر نخواهد شد!

ما در ادامه با بیان آماری رسمی، خواهیم گفت جوامعی که برهنگی و نوع پوشش را آزاد گذاشته اند، در چه وضع دردیابی به سر می برند.



دلیل اول

آزادی فکر



تمرکز یا دل مشغولی؟

دخترها دوست دارند دلربا، زیبا و مورد توجه باشند، اصلاً آفرینششان این گونه است. وقتی دختر خانمی با نمایش زیبایی های خود، سرکلاسی درس یا محلی کار حاضر شود و در کانون توجه دیگران قرار گیرد، آیا می تواند نسبت به درس و کار خودش تمرکز کند؟ باید از اول صبح، دغدغه ی زیبایی و آرایش خود را داشته باشد و وقت زیادی را جلوی آینه بگذراند؛ این درگیری از یک طرف و از طرفی دیگر؛ باید درگیر نگاه های هرزه ای باشد که به سمتش پرتاب خواهند شد.

خانم وندی شیلت، فعال حقوق زنان در آمریکا می گوید:

اگر انسان دائماً بخواهد به تأمین زیبایی ظاهر خود بپردازد و کاری کند که دیگران به او حس خوبی داشته باشند، خود را در حالتی طاقت فرسا و خسته کننده - قرار می دهد.^۱

برای آقایان هم همین طور است؛ پسری که توی کلاس درس، پیش روی دختر خانمی بنشیند که پوششی عفیفانه ندارد، چقدر می تواند نسبت به درس و فعالیت علمی خود تمرکز کند؟

وقتی میل و حواس آن آقای پسر ناخودآگاه به سمت جذابیت های دختر خانمی که کنارش نشسته جذب می شود، چرا باید حواسش را به درس بسپارد؟ در چنین اوضاعی فکر مشغول شده و دیگر دختر و پسر نمی توانند روی درس و کارشان متمرکز شوند، آن وقت می بینیم بازدهی تحصیلی کم می شود.

تابحال قوانین پوشش در دانشگاه های غربی را خوانده اید؟ جالب است بدانید اکثر دانشگاه های سطح اول دنیا، ضوابط و قوانینی برای پوشش تعیین کرده اند تا از غیر علمی شدن محیط دانشگاه، جلوگیری کنند.





مثلاً قانون زیر متعلق است به دانشگاه هاردین سیمونز^۱ آمریکا: پوشیدن هرگونه تیشرت، زیرپیراهن، لباس های ورزشی، شلوارک، دامن شلواری، دامن های خیلی کوتاه، جوراب شلواری، شلوارهای بسیار تنگ و یا شلوار زیر مجاز نمی باشد. همچنین استفاده از کفش های ورزشی و صندل های راحتی ممنوع است.^۲

دقت کردید؟ این قوانین متعلق به یک دانشگاه آمریکایی است، نه دانشگاه امام صادق. جالب است بدانید بیشتر دانشگاه ها، حتی پوشیدن جوراب را نیز الزامی می دانند؛ اگر قوانین مربوط به دانشگاه های سطح اول دنیا^۳ را مطالعه کنید، به این نتیجه می رسید که هیچ کدام، نوع پوشش را یک مسأله ی شخصی نمی دانند، هیچ کدام آن را آزاد نگذاشته اند؛ بلکه همه برای آن قانون و شکل خاصی مشخص کرده اند.

به طور کلی پوشش نامناسب موجب درگیری فکری خواهد شد، یک نمونه اش را گفتیم، در همه ی زندگی همین طور است، محل کار، کوچه و خیابان، وقت رانندگی و... به نظر شما پوشش مناسب چقدر روی تمرکز حواس تأثیر می گذارد؟ وقتی آزادی فکر محفوظ ماند، ثمرات آن نیز روشن می شود، ثمراتی نظیر آرامش، عدم اضطراب، قدرت تفکر، خوش اخلاقی و... ما گاهی آنقدر روی ظاهر خودمان تمرکز می کنیم که اصلاً از باطن خودمان و امی مانیم. خانم وندی شلیت می گوید:

شاید جای تعجب نباشد که اعتماد به نفس پایین، عمومی ترین مشکل یک زن پست مدرن است. ما آنقدر عادت کرده ایم فقط به جنبه ی ظاهری خود توجه کنیم که تقریباً از خود حقیقی مان غافل شده ایم.^۴

1. Hardin Simmons University, www.hsutx.edu.

۲. «نیم نگاهی به ضوابط پوشش در دانشگاه های جهان»، نیره قوی، صفحه ۴۸، چاپ ۱۰۳، نشر معارف.

۳. کتاب «نیم نگاهی به ضوابط پوشش در دانشگاه های جهان» را بخوانید؛ نویسنده: نیره قوی، نشر معارف.

۴. «دختران به عفاف روی می آورند»، ص ۱۷۰، نشر معارف، چاپ دهم.

دلیل دوم

پیشرفت علمی

یکی از ثمرات مهم آزادی فکر، پیشرفت علمی است، شما فکر می‌کنید چرا کشورهای غربی، آرام‌آرام در حال جداسازی فضای آموزشی دختران از پسران هستند؛ بد نیست بدانید سال ۲۰۰۹ در انگلیس، پژوهش وسیعی روی هفتصد هزار دختر خانم انجام و نشان داده شده است که اگر دختران در محیط‌هایی باشند که پسران حضور ندارند، نمرات بهتری کسب می‌کنند.^۱



برای آنان جالب نیست؟

نتیجه‌ای را که انگلیسی‌ها بعد از بررسی روی ۷۰۰,۰۰۰ دختر خانم گرفته‌اند، اسلام ما، ۱۴۰۰ سال پیش برایمان توضیح داده بود. تازه بدون اینکه بخواهد وقت هفتصد هزار نفر را هم بگیرد!

در سال ۲۰۰۸ دولت ایالات متحده‌ی آمریکا پژوهشی را در این باره انجام داد؛ این تحقیق، اثرات تفکیک جنسیتی در دانشگاه‌ها را به این صورت ذکر کرده است:^۲

- ۱ کاهش اتفاقات جنسی بین معلمین و دانش‌آموزان.
- ۲ کاهش اختلالات رفتاری دانش‌آموزان.
- ۳ کاهش اذیت و آزار جنسی در بین دانش‌آموزان.
- ۴ افزایش اعتماد به نفس در بین دانش‌آموزان.
- ۵ ایجاد نوعی آموزشی متناسب برای دختران و پسران.
- ۶ کاهش حواس‌پرتی در زمان یادگیری.
- ۷ ایجاد آزادی انتخاب در نوع آموزش.

1. Paton, Graeme; Moore, Matthew (18-03-2009). "Girls 'do better in single-sex schools'". The Daily Telegraph (London).
 2. Riordan, C., Faddis, B., Beam, M., Senger, A., Tanney, A., DiBiase R., Ruffin M., Valentine, J. (2008). Early Implementation of Public Single-Sex Schools: Perceptions and Characteristics. Washington D.C.



جالب است بدانید؛ به گزارش برخی منابع، دست‌کم ۱۲۰ دانشگاه تک‌جنسیتی در آمریکا مشغول فعالیت‌اند! آن وقت زمانی که در ایران ما، حرف از جداسازی محیط‌های دخترانه و پسرانه زده می‌شود، می‌گویند شما به شعور دانشجویان توهین می‌کنید. نه! این توهین نیست، این کمک به دانشجوست تا فکرش آزاد شده و به قله‌های عظیم علمی برسد، به جای اینکه سر کلاس و درس، حواسش پرت همه‌چیز باشد مگر درس. پس وقتی فکر آزاد شد، در نتیجه افراد خیلی بهتر می‌توانند روی علم و تحصیل تمرکز کنند و آن چنان که درخور آن‌هاست پیشرفت کنند. در ادامه، نام برخی از دانشگاه‌های تک‌جنسیتی در آمریکا آمده است.

برخی دانشگاه‌های پسرانه:

Miami, Florida St. John Vianney College Seminary, St. Paul, Minne-
sota St. John's Seminary College, Brighton, Massachusetts St. Joseph
Seminary College, St. Benedict, Louisiana Beis Medrash Heichal Dovid, Far
Rockaway, New York Beth Hamedrash Shaarei Yosher Institute, Brooklyn,
New York Beth Hatalmud Rabbinical College, Brooklyn, New York Beth
Medrash Govoha, Lakewood, New Jersey Central Yeshiva Tomchei Tmim-
im -Lubavitch, Brooklyn, New York Darkei Noam Rabbinical College, Brook-
lyn, New York Kehilath Yakov Rabbinical Seminary, Brooklyn, New York

برخی دانشگاه‌های دخترانه:

Agnes Scott College, Alverno College, Barnard College, Bay Path Univer-
sity, Bennett College for Women Brenau University, Brescia University
College Bryn Mawr College, Cedar Crest College, The College of New Ro-
chelle, College of Saint Benedict, College of Saint Elizabeth, College of Saint
Mary, Columbia College Converse College, Cottey College, Douglass Resi-
dential College of, Rutgers University, Hollins University, Judson Colleg

دلیل سوم

خانواده
استقام و پایداری



دکتر باربارا دی آنجلیس کارشناس مشهور خانواده در قسمتی از کتاب خود^۱، مطلبی مهم را یادآور می‌شود، این مطلب با نامه‌ای شروع شده که خانمی به او نگاشته است:

«باربارای عزیز! همسر من یک عادت وحشتناک دارد، او با زنان دیگر خوش و بیش می‌کند. این کار او واقعاً مرا عصبانی می‌کند، وقتی باهم هستیم، به زن‌ها نگاه می‌کند و با آن‌ها حرف می‌زند، وقتی به او اعتراض می‌کنم، همه چیز را انکار کرده و می‌گوید تو حسودی! رفتار او باعث می‌شود احساس نگرانی و ناامنی داشته باشم.»

دکتر دی آنجلیس این نگرانی را از حساسیت بیش از حد خانم‌ها نمی‌داند بلکه می‌گوید:

«بی‌بندوباری، بزرگ‌ترین دشمن روابط خصوصی - با همسر - است و حتی مطمئن‌ترین و با اعتماد به نفس‌ترین زن‌ها را از لحاظ احساسی کاملاً به هم می‌ریزد.»

او همچنین می‌گوید:

«اگر آقایان می‌خواهند با همسر خود یک رابطه‌ی صمیمی و پرتب‌وتاب داشته باشند، باید همه‌ی توان، توجه و تعامل خود را، فقط و فقط وقف همسرشان کنند. شاید ارتباط آقایان با زنان دیگر در ابتدا تأثیری بر روابط با همسرشان نداشته باشد، اما به تدریج متوجه اثرات منفی آن می‌شوند که تمایل کمتری به همسر خود دارند و روابط احساسی آن‌ها کمرنگ‌تر شده است و در نهایت یک روز که از خواب بیدار می‌شوند، احساس می‌کنند که دیگر تمایلی به برقراری روابط جنسی با همسرشان ندارند. همه‌ی عشق و علاقه نسبت به همسرشان از بین رفته و زمانی متوجه این قضیه می‌شوند که خیلی دیر شده است. مشکل اینجاست که اکثر مرد‌ها متوجه نمی‌شوند چگونه انرژی مرموز و نامرئی اما قدرتمند روابط - با زنان دیگر - به تدریج زندگی خصوصی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بنابراین تصور می‌کنند تا وقتی با زنی رابطه‌ای جدی برقرار نکرده‌اند، به همسر خود وفادار بوده‌اند، اما باید بدانند که تأثیرات ناشی از کشش‌های ذهنیشان به مراتب قوی‌تر از عملکردهای جنسی و فیزیکی‌شان است.»

1. Barbara De Angelis, "What Women Want Men to Know", Sec. VIII.



دی آنجلس خطاب به مردان می‌گوید:

«وقتی متوجه می‌شوید خانمی زیبا کنار شما نشسته، اگر ذهن شما درگیر شده و به او نگاه کنید و یا حتی در ذهن خود با او حرف بزنید، بدین معنی است که شما موقتاً تعهد خود نسبت به همسر و زندگی خود را فراموش کرده و سرمایه‌های وجودی خود را درجایی دیگری یعنی وجود آن زن غریبه صرف کرده‌اید. شاید شما از لحاظ فیزیکی کاری انجام نداده باشید، اما انگار از لحاظ ذهنی ایستاده‌اید، چند لحظه پیش آن خانم غریبه رفته و مجدداً به جای خود برگشته‌اید؛ به همین دلیل است که اکثر خانم‌ها از این گونه رفتارها و عادت‌های همسرشان بیزارند (مگر اینکه خودشان این گونه باشند)»

خب، همان‌طور که می‌دانید یکی از اساسی‌ترین اهداف ازدواج، **آرامش زن و مرد** در کنار یکدیگر است، به نظرتان عوامل آرامش‌بخش در خانواده باید تقویت شود یا تضعیف؟ اگر عاقلانه بخواهیم جواب دهیم، حتماً خواهیم گفت بله! باید تقویت شود. عقل مایه‌گویند باید عشق زن و مرد به یکدیگر، محبت و اطمینان آن‌ها به یکدیگر و... هر روز نسبت به روز قبل بیشتر شود؛ همچنین هر عاملی که موجب تضعیف عشق زن و مرد و سردی روابط آن‌ها گردد، باید از میان برداشته شود! در اینکه شکی نیست؟

حالا به این دو حالت توجه کنید:

دختر خانم یا آقای سری را تصور کنید که تا قبل از ازدواج، هیچگاه رابطه‌ای نامشروع حتی در حد یک دوستی نداشته‌اند، به عبارتی، قبل از ازدواج، به همسر آینده‌ی خود وفادار بوده‌اند، این‌ها وقتی خودشان را از ارتباطات نامشروع با جنس مخالف محفوظ داشته‌اند، حسابی تشنه‌ی کسی می‌شوند که قرار است با او به آرامش برسند، وقتی





باهم ازدواج کنند، همدیگر را برای هم نعمت می دانند، قدر همدیگر را می دانند، تمام انرژی خود را برای هم خواهند گذاشت و...

حالا آقای سر و دختر خانمی را فرض کنید که چه در دبیرستان، چه در دانشگاه و... با دخترپسرهای متعددی دوست بوده اند، انواع و اقسام آدم ها را دیده اند و تجربه کرده اند.

تازه در دوستی های نامشروع؛ دختر و پسر، خود واقعی یکدیگر را نمی بینند، بلکه هر دو برای هم فیلم بازی می کنند، طوری وانمود می کنند که به قول شما خیلی شاخ هستند. کسی که قبل از ازدواج به خودش اجازه می داده با هرکسی دوست شود، آیا بعد از ازدواج متعهد می شود به همسرش **وفادار** بماند؟ با شخص دیگری



رابطه ای برقرار نکنند؟ خب این می شود اول محدودیت، چون تا قبل از ازدواج آزاد بوده اند و راحت، هرکجا می خواستند می رفتند، با هرکه می خواستند، دوستی می کردند، حالا که ازدواج کرده اند باید فقط با یک نفر باشند و این قطعاً با هوا و هوسشان جور در نمی آید! بعد از ازدواج واقعیات همسر خود را با ویژگی های ظاهری و البته دروغین افراد دیگر مقایسه خواهند کرد، یک مثال ساده؛ بوی آشپزی همسر خودشان را با بوی عطر دوست دخترشان مقایسه خواهند کرد. بعد از ازدواج ظاهر ساده ی همسر خود را با صورت همیشه آرایش شده ی دوست دخترشان مقایسه می کنند و... همین طور است برای دختران؛ آن ها نیز محبت و عشق دروغین دوست پسرشان را با خستگی و بداخلاقی همسرشان مقایسه خواهند کرد!

شما بگویید، آقای که در کوچه و خیابان، صدها زن را با آن همه جذابیت می بیند، می تواند در کنار همسر خود به آرامش برسد؟ یا خانمی که سر کلاس و یا در محیط کار، در معرض محبت و مهربانی دروغین مردان مختلفی باشد، از بداخلاقی های همسر خود که گاهی اوقات طبیعی هم هست، چه احساسی خواهد داشت؟ زندگیشان ختم به خیر خواهد شد؟ یا سرانجام آن ها جدایی و طلاق خواهد بود؟

از سال ۱۹۷۹ تا ۲۰۰۰ تحقیقاتی روی هفت هزار مرد و زن آمریکایی انجام گرفت^۱، یکبار افراد در سن ۱۸ سالگی بررسی شدند و یکبار دیگر، همان افراد در سن ۳۸ سالگی، این تحقیقات نشان داد افرادی که تا پیش از ازدواج پاکدامنی خود را حفظ کرده‌اند؛ نسبت به افرادی که قبل از ازدواج روابط آزاد داشته‌اند، پنجاه درصد کمتر در معرض طلاق قرار گرفته‌اند، همچنین میانگین درآمد آنها ۲۰ درصد بیشتر از دیگران بوده و در زمینه‌ی تحصیلی هم مدارج عالی‌تری کسب کرده‌اند^۲!

باید مجدداً بگویم، نتیجه‌ای را که امروز، موسسات تحقیقاتی در آمریکا گرفته‌اند، پیامبر مهربان ما ۱۴۰۰ سال پیش برایمان گفته بود، تازه بدون اینکه بخواهد وقت هفت هزار نفر را هم بگیرد!

پس، ازدواج در جامعه‌ی دوست‌دختر، دوست‌پسری، با روابط آزاد جنسی، آغاز محدودیت و محرومیت است، چون افراد باید بعد از ازدواج دوست‌های متعدد خود را کنار بگذارند و فقط به یک نفروفا دار باشند؛ و ازدواج در جامعه‌ای که روابط جنسی را به محیط خانواده محدود می‌کند، پایانی بر محرومیت و انتظار است و آغازی برای دوران شیرین زندگی. پوشش کامل، باعث می‌شود زن از نگاه‌های آلوده‌ی مردان هوس باز و گرفتار شدن به دام عشق‌های آزاد خیابانی محفوظ بماند و به زندگی و خانواده‌ی خود وفادار باشد. از طرف دیگر، رواج بی‌بندوباری، باعث می‌شود شوهران به جای توجه و محبت به همسرانشان، به دنبال لذت جویی از زنان آرایش کرده‌ی کوچه و بازار باشند و زنان نیز از جلوه‌گری و طنازی برای به دام انداختن مردان بیگانه، ترسی نداشته باشند و در نتیجه، عشق و علاقه بین همسران از بین رفته و باعث فروپاشی و سقوط خانواده شود.

شاید به همین دلیل است که دکتر باربارا دی‌انجلیس، حتی نگاه به زنان غریبه را عامل تخریب زندگی می‌داند.

۱. Data from National Longitudinal Study of Youth from 1979 to 2000 Regina L. Finger, MD, et al., "Association of Virginity at Age 18 with Educational, Economic, Social and Health Outcomes in Middle Adulthood," Journal of Adolescent and Family Health, Vol. 3, No. 4 (April 2005).

۲. برگرفته از کتاب «دختران به عفاف روی می‌آورند»، اثر وندی شلیت، ص ۴۲، دفتر نشر معارف، چاپ دهم.



خیانت و ارتباط آن با پوشش

اگر حتی بویی از خیانت در زندگی کسی پیچید، آن زندگی دیگر نمی تواند زندگی موفق و رضایت بخشی باشد، گرمای زندگی نیازمند تعهد و وفاداری زن و مرد به همدیگر است. وقتی زندگی بوی خیانت گرفت، احساس امنیت و آرامش از بین رفته و اضطراب و تنش جایگزین آن خواهد شد. شاید تا بحال فکر می کردیم خیانت یعنی شخصی که همسر دارد با شخص دیگری رابطه ای نامشروع داشته باشد، اما اینطور نیست، پژوهشگران خانواده، خیانت را دارای مراحل و مراتبی از «نگاه» تا «هم بستری» می دانند. دکتر عباس پسندیده در کتاب «رضایت زناشویی» خود، مراتب مختلف خیانت را به این شکل بیان می کند:

- ۱ **خیانت دیداری:** نگاه کردن و داشتن پوششی نامناسب برای غیر همسر (چه مرد و چه زن):
«زن با حجاب، زیبایی های خود را فقط برای همسر قانونی و شرعی خود نگه می دارد؛ زن بی حجاب، همسر خود را از این حق انحصاری محروم می کند و همه ی مردان را با همسر خود در استفاده از این حق شریک می کند، اگرچه ظاهراً اعتراف نکند، اگرچه انکار نماید، اگرچه از این امر غافل باشد، اما عمل او همین را می گوید.»
- ۲ **خیانت گفتاری- شنیداری:** گفتگویی تحریک کننده با غیر از همسر و شنیدن آن.
- ۳ **خیانت لمسی:** دست دادن، تماس بدنی و...
- ۴ **خیانت قدمی:** حرکت و اقدام برای تحقق انواع دیگر خیانت.
- ۵ **خیانت بویایی:** استفاده از بوی خوش برای نامحرم.
- ۶ **خیانت قلبی:** عاشق شدن و دل بستن به غیر از همسر.
- ۷ **خیانت آمیزشی.**





خانواده‌ی خوب، خانواده‌ای است که همسران در آن «کانون توجه» باشند و هیچ‌یک از دو طرف به چیزی جز آن نیندیشد، وقتی کسی جسمش در خانواده و کانون توجهش در بیرون است، این وضعیت، موجب ناسازگاری، بی‌مهری، بدزبانی و نارضایتی شده و سرور، شادمانی و آرامش خانواده را از بین می‌برد.

بد نیست بدانید طبق گزارش 'British Broadcasting Corporation'، ۴۲ درصد از انگلیسی‌ها، ۵۸ درصد از فرانسوی‌ها و ۳۶ درصد از آمریکایی‌ها در یک زمان با بیش از دو نفر، ارتباط خصوصی داشته‌اند، این نتیجه‌ی جامعه‌ای است که حاکمان آن فرهنگ برهنگی را ترویج داده‌اند.

خیلی از احکام اسلامی درباره‌ی محرم و نامحرم، درباره‌ی حجاب و... برای این است که زن و مرد در خانه‌ی خود به هم محبت داشته باشند. اگر فکر و ذهن زنان و مردان در بیرون از خانه به موج رنگین زنان و مردان نامحرم دیگر درگیر شد، آن وقت چگونه زن و شوهر می‌توانند برای هم جاذبه داشته باشند؟ جاذبه‌ای را که خدا برای ایجاد محبت قرار داده، میان زن و شوهر از بین خواهد رفت و در آن صورت حضرت یوسف هم که باشد بالاخره برای همسرش عادی خواهد شد، زلیخا هم که باشد بالاخره برای شوهرش عادی می‌شود و بیرون از خانواده دنبال ارضای خود خواهد گشت.

کتاب شاخه نبات

راهکارهای کنترل شهوت و نگاه

شاخه نبات با بیانی روان و دوست داشتنی، نه راهکار کاربردی و عملی برای کنترل شهوت و نگاه بیان کرده است. راهکارهایی که از روز خواندن، رنگ تازه‌ای به زندگی‌تان خواهد پاشید. راهکارهایی که تابحال نشنیده‌اید و بعد از دانستن آن‌ها به آرامش خواهید رسید.

اگر بگوییم در این کتاب راهکاری صد درصدی برای کنترل شهوت بیان شده است؛ باور می‌کنید؟ بله! به این معنا که اگر به راهکار گفته شده عمل کنید، قطعاً غول شهوت را زمین‌گیر خواهید کرد! بعضی دیگر از راهکارهای گفته شده در کتاب سی چهل درصد و بعضی دیگر هفتاد هشتاد درصد بر کنترل شهوت اثر می‌گذارند.

مرکز پخش: @nazreketab - raiat.ir - ۰۹۰۳۱۰۰۷۰۱۹





شاخه نباتات

راهکارهای کنترلی شهوت و نگاه

عماد داوری دولت‌آبادی



سرشناسه: داوری دولت‌آبادی، عماد، ۱۳۷۳ -
 عنوان: شاخه نبات: راهکارهای کنترل شهوت / عماد داوری دولت‌آبادی.
 مشخصات نشر: قم: اعتلای وطن، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.
 بهاء ۲۰۰۰۰۰ ریال؛
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان دیگر: راهکارهای کاهش شهوت.
 موضوع: شهوت‌رانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
 موضوع: Islam -- Religious aspects -- Lust
 موضوع: شهوت‌رانی
 رده‌بندی کنگره: ۵۵/ BP۲۵۰
 رده‌بندی دیویی: ۲۰۶ / ۸۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۴۹۹۸۱



شاخه نبات

عماد داوری دولت‌آبادی	نویسنده
خدیجه ادهم، سارا قدیمی	ویراستار
اعتلای وطن	ناشر
سعید صفارتزاد	گرافیکست و صفحه‌آرا
میثم ثابت	طراح جلد
پنجم / زمستان ۹۹	نویت چاپ
۳۰۰۰ نسخه	شمارگان
۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۳-۷۵--	شابک
۲۰۰۰ تومان	قیمت
۰۹۰۳۱۰۷۰۱۹	مرکز پخش

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است

فهرست

مهم‌تر از مقدمه

چند نکته‌ی مهم	۱۱
پدیداری نیاز جنسی	۱۳
غولی به نام شهوت	۱۶
شهوت یعنی چه؟	۱۸
چرا شهوت داریم؟	۱۹
شهوت نعمت الهی است!	۲۰
وقتی شهوت، وسیله‌ای برای سقوط می‌شود	۲۱
تفاوت انسان‌ها با حیوانات	۲۲
چقدر می‌توانیم شهوت‌رانی کنیم؟	۲۴
قاعده: پاسخ مثبت به نفس، خواسته‌هایش را بیشتر می‌کند	۲۵
مهم‌ترین نکته درباره‌ی کنترل شهوت	۲۷

آثار شهوت رانی

آثار اجتماعی	۳۱
آثار فردی	۳۴

راهکارهای کنترل شهوت

راهکار اول: کنترل نگاه	۴۰
روش عملی کنترل نگاه: فاصله گیری از مرز حرام	۴۱
روش عبادی کنترل نگاه	۴۳
فیلم ها و تصاویر مستهجن	۴۴
راهکار دوم: کنترل تخیل	۴۶
بهترین روش برای کنترل تخیل	۴۸
نکته: مراقب گفتنی ها و شنیدنی هایمان باشیم.	۴۹
راهکار سوم: کنترل خوراک	۵۰
روش اول کنترل خوراک: رعایت دستور کلی تغذیه	۵۱
روش دوم کنترل خوراک: روزه داری	۵۲
راهکار چهارم: کنترل محیطی	۵۴
کنترل محیطی در دنیای حقیقی	۵۵
راهکار اول: از نامحرم فاصله بگیرید.	۵۶
نحوه ی تعامل با خویشاوندانی که مراعات نمی کنند.	۵۸
راهکار دوم: مراقب دوستانمان باشیم.	۵۹
کنترل محیطی در دنیای مجازی	۶۰
نکته: توهم خودایمن پنداری!	۶۱
روش اول مراقبت در فضای مجازی: ایمن سازی فضای مجازی	۶۳
روش دوم مراقبت در فضای مجازی: فرار	۶۵
در مقابل وسوسه ها، خیلی محکم «نه» بگویید	۶۸
راهکار پنجم: کنترل پوشش و آرایش	۷۰
راهکار ششم: پاسخ گویی صحیح به شهوت	۷۲
فواید ازدواج	۷۲
شاید ازدواج هم برای بعضی ها کارساز نباشد!	۷۳
دو نکته درباره ی ازدواج	۷۴
منابع مناسبی که مطالعه آن ها کمک می کند ازدواج موفق داشته باشیم	۷۵
راهکار هفتم: کاهش لذت در لحظه ی گناه	۷۶
مسیرهای نادرست پاسخ گویی به شهوت	۷۸
ارتباط با جنس مخالف	۷۸
چگونه دوستی با جنس مخالف را تمام کنیم؟	۸۰

خودارضایی	۸۲
درمان خودارضایی	۸۲
نکات اختصاصی برای ترک خودارضایی	۸۳
ارتباط با هم جنس (پسر با پسر یا دختر با دختر)	۸۵
نکته‌ی اول: خودداری از مقدمات	۸۶
نکته‌ی دوم: فریب نخوردن	۸۷

نکته‌ها

۱. توجیه گناه: بدتر از خود گناه	۹۰
۲. شناخت شیوه‌ی کار شیطان	۹۱
۳. تقویت اراده	۹۲
الف. به‌کارگیری اراده	۹۲
ب. بیداری شب‌هنگام	۹۳
ج. دوری از گناه	۹۳
د. مبارزه با عادت‌های ناپسند	۹۳
ه. تلقین	۹۴
و. برنامه‌ریزی	۹۴
ز. مطالعه	۹۴
ح. روزه‌داری	۹۴
ط. فکر به منفعت‌ها و مضرات	۹۴
جمع‌بندی: ضعف اراده، نتیجه‌ی شهوترانی	۹۵
۴. خودداری از نگاه اضافی	۹۶
۵. اختلالات جنسی	۹۷
۶. علت عدم موفقیت در کنترل شهوت	۹۸
راهکار تقویت ایمان	۱۰۰
۷. ترس از عذاب خدا	۱۰۱
۸. صبر	۱۰۳
۹. توسل	۱۰۵
۱۰. ثبات بعد از مقابله	۱۰۶
برنامه‌ی عملی ترک گناه	۱۰۷
خلاصه‌ی کتاب در چهل نکته	۱۰۸



مهم‌تر از مقدّمه

مفاهیم کلی درباره‌ی شهوت

■ ■ ■



۱. برای فیلم دیدن و گپ زدن با رفیق، هم وقت داریم و هم حال، اما برای نماز خواندن بی حوصله ایم و برای تمام کردن یک کتاب، هول! یا پوست‌کنده می‌گوییم حوصله‌ی مطالعه ندارم یا باکلاس‌ترش می‌کنیم و اسمش را می‌گذاریم تندخوانی!

همین ابتدای کتاب بگوییم که اگر می‌خواهید هول‌هولکی این کتاب را بخوانید، خواندتان را بگذارید در کوزه و آبش را بخورید! ما خودمان تا جایی که می‌شد، مباحث را خلاصه نوشته‌ایم، لطفاً شما دیگر خلاصه نخوانیدش! وقت بگذارید و با دقت بسیار، تمام کتاب را بخوانید. اگر هم با دقت بسیار نمی‌خوانید، حداقل با دقت معمولی بخوانید، یا اصلاً نخواستیم، کتاب را ببندید و بگذارید کنار!

۲. هشدار: در این کتاب، مطالبی آورده‌ایم که بی‌تعارف، حساسیت‌زاست. مطلب خاصی نگفته‌ایم؛ ولی بالاخره درباره‌ی مباحث جنسی صحبت کرده‌ایم که خودش می‌تواند محرک شهوت باشد! حالا اگر کسی خواند و مورمورش شد، نه تنها ابرویش را درست نکرده‌ایم، بلکه زده‌ایم و چشمش را هم کور کرده‌ایم. پس برای اینکه هنگام مطالعه،

جاده خاکی نروید؛ لطفاً کتاب را در زمان و مکان مناسب مطالعه کنید؛ مثلاً تنها نباشید. اگر هم خواستید توی سالن مطالعه کتاب را بخوانید که چه بهتر!

۳. می‌خواستیم مطالعه‌ی شاخه‌نبات برای کم‌سن‌وسال‌ترها نیز مناسب باشد؛ از این‌رو متن را خیلی ساده نوشته‌ایم و گاهی مطالبی تکراری آورده‌ایم که خواندنش کفر بعضی‌ها را درمی‌آورد. پیشاپیش عرض پوزش! لطف کنید و کجلی قلممان را پای صدای خویش بگذارید.
۴. از مطالعه‌ی قسمت‌هایی که فکر می‌کنید تکراری و خسته‌کننده‌اند؛ فرار نکنید، بلکه وقت بگذارید و بخوانید تا برای مواجهه با نوجوان‌های دوروبرتان و صحبت درباره‌ی مسائل جنسی با آن‌ها آماده باشید.

پدیداری نیاز جنسی



از یک سنی به بعد، بچه‌ها حالت‌های جدیدی را احساس می‌کنند؛ حالتی قلقلکی مانند! احتمالاً خودشان هم نمی‌فهمند چه اتفاقی افتاده است، ولی این حس را دارند که بعضی وقت‌ها از درون قلقلک می‌شوند. به این حالت می‌گویند نیاز جنسی! یعنی از این سن، به جنس مخالفشان کشش پیدا می‌کنند. پیداشدن نیاز جنسی در بچه‌ها با علامت‌های دیگری نیز همراه است؛ مثلاً روییدن موی زیر بغل یا موی زیر شکم که به آن بلوغ جنسی می‌گویند. به عبارت دیگر، بلوغ جنسی وقتی است که بچه‌ها کم‌کم شبیه بزرگ‌ترها می‌شوند.

به محض اینکه کسی یکی از نشانه‌های بلوغ را در خودش دید؛ به تکلیف می‌رسد و از آن به بعد باید کارهای واجب را انجام بدهد؛ مثل نماز خواندن.

۱. نشانه‌های بلوغ:

- روییدن موی درشت زیر شکم (بالای شرمگاه).
 - اختلام (بیرون آمدن منی).
 - تمام شدن ۱۵ سال قمری در پسران و تمام شدن ۹ سال قمری در دختران.
- تا زمانی که یکی از نشانه‌های بلوغ در فردی تحقق پیدا نکرده شرعاً حکم به بلوغ او نمی‌شود و مکلف به احکام شرعی نیست.
- خونی که دختر قبل از اتمام نه سالگی می‌بیند علامت شرعی بلوغ نیست.
- معیار در سن بلوغ، سال قمری است و در صورتی که تاریخ تولد بر اساس سال شمسی معلوم باشد می‌توان آن را بر اساس سال قمری از طریق محاسبه‌ی اختلاف بین سال قمری و سال شمسی به دست آورد. هر سال قمری ۱۰ روز و ۲۱ ساعت و ۱۷ ثانیه کمتر از سال شمسی است. (مطابق با نظرات آیت الله العظمی خامنه‌ای).

خیلی‌ها به اشتباه فکر می‌کنند دختران در نه‌سالگی و پسران در پانزده‌سالگی به تکلیف می‌رسند؛ اما این‌طور نیست. ممکن است کسی زودتر از این سن علامت‌های بلوغ را در خود ببیند. پس هر وقت کسی در خودش یکی از نشانه‌های بلوغ را دید، باید کارهای واجب را انجام بدهد. اگر هم هیچ‌کدام از نشانه‌های بلوغ را ندید، در نهایت، دختر که باشد در نه‌سالگی و پسر که باشد در پانزده‌سالگی به تکلیف می‌رسد. اگر می‌خواهید احکام دقیق بلوغ را بدانید، رساله‌ی مرجع تقلیدتان را بخوانید.

آنچه در این کتاب می‌خواهیم درباره‌اش صحبت کنیم؛ همان نیاز جنسی است که به آن شهوت می‌گویند.

نیاز جنسی هم مثل نیاز به آب و غذا، یکی از نیازهای اساسی بدن است. برای رفع تشنگی باید آب بخوریم، اما چه آبی؟ آب آلوده یا سالم؟ آب کثیف یا تمیز؟ برای رفع گرسنگی هم باید غذا بخوریم. ولی آیا می‌توانیم علف‌های توی جوی را بخوریم؟ آیا می‌توانیم برویم بالای درخت و برگ‌هایش را بخوریم؟ معلوم است که نه! اگر آب کثیف و غذای ناسالم بخوریم، حتماً مسموم می‌شویم.

نیاز جنسی نیز همین‌طور است. نمی‌شود به هر شکلی برطرفش کنیم. ازدواج، تنها راه رفع نیاز جنسی است. ولی می‌دانیم که ازدواج بچه‌بازی نیست. علاوه بر بلوغ جنسی، شرایط دیگری هم نیاز دارد؛ مثلاً بلوغ اجتماعی، بلوغ اقتصادی، بلوغ فکری و... یعنی باید از لحاظ اجتماعی هم بزرگ شده باشیم، پول هم توی جیبمان باشد؛ بنابراین نمی‌توانیم تا به بلوغ جنسی رسیدیم، به فکر ازدواج بیفتیم، بلکه باید صبر کنیم تا دیگر شرایط ازدواج هم مهیا شود. خب پرسش! از وقتی به بلوغ جنسی می‌رسیم تا وقتی قرار است ازدواج کنیم، چندسالی طول می‌کشد. در طول این چند سال، با شهوت‌مان چه کار کنیم؟ پاسخ، یک کلمه است: «تحمل!».

اگر توی مدرسه گرسنه می‌شدیم و خوراکی نداشتیم، چه کار می‌کردیم؟ می‌رفتیم بالای درخت و برگ می‌خوردیم؟ یا تحمل می‌کردیم تا به خانه برسیم و چیزی بخوریم؟ برای نیاز جنسی نیز همین‌طور رفتار می‌کنیم. حالا که وقت ازدواج نیست، باید تحمل کنیم تا وقتش برسد.

برای اینکه بتوانیم در برابر نیاز جنسی تاب بیاوریم، باید مطالب و نکاتی را بدانیم و به آن‌ها عمل کنیم. اگر این کار را نکنیم، دچار انحرافات جنسی می‌شویم.

انحراف جنسی یعنی پاسخ‌گویی غیراستاندارد به شهوت؛ کارهای خطرناکی که می‌تواند روزگاران را سیاه کند.

البته دانستن راهکارهای کنترل شهوت فقط مخصوص جوان‌ها یا مجردها نیست؛ حتی متأهل‌ها نیز باید قدرت کنترل شهوت داشته باشند. پس، از بچه‌هایی که تازه پشت لبشان سبز شده تا پیرمردهای ریش سفید، از مجردها تا متأهل‌ها، از مردها تا زن‌ها، از مؤمن‌ها تا کم‌ایمان‌ها، همه باید راهکارهای مبارزه با شهوت را بدانند. مجردها بدانند تا به گناه نیفتند، متأهل‌ها بدانند تا بتوانند رابطه‌ی بهتری داشته باشند، بی‌دین‌ها بدانند تا مؤمن شوند و مؤمن‌ها بدانند تا خدای ناکرده برصیصای عابد^۱ نشوند.

۱. برصیصای عابد، مردی از قوم بنی‌اسرائیل بود که با عبادت‌های بسیار به مقامی رسید که دعایش مستجاب می‌شد. روزی زن جوانی را پیش او آوردند تا برای سلامتی‌اش دعا کند. قرار بر این شد که تا وقت شفا، زن پیش برصیصا بماند. شیطان برصیصا را وسوسه کرد و در نهایت، بروی مسلط شد و اتفاقی افتاد که نباید می‌افتاد؛ عابد ریش سفید به زن جوان تجاوز کرد و برای مخفی ساختن کار زشت خود، او را به قتل رساند و دفن نمود. وقتی حاکم شهر قضیه را فهمید، حکم به اعدام برصیصا داد. در وقت اعدام، شیطان در مقابل دیدگان برصیصا مجسم شد و گفت: «اگر می‌خواهی تو را نجات دهم، کافی است به من سجده کنی.» عابد پاسخ داد: «در این حالت نمی‌توانم.» شیطان گفت: «اشاره به سجده هم کافی است.» مرد عابد در آخرین لحظات عمر خود، با گوشه‌ی چشم به شیطان سجده کرد و کافراز دنیارفت! (برگرفته از تفسیر نمونه، ج ۲۳، ص ۵۴۵)



انگار ناف خیلی از ماها را با لذت طلبی بریده‌اند.

مبنای زندگی مان این شده که چه کنیم تا بیشتر لذت ببریم. از خوردن یک لیوان چای داغ بگیر تا گشت وگذار و تفریح، همه برای لذت بردن است. حتی خیلی وقت‌ها ورزش هم که می‌کنیم، هدفمان سلامتی نیست، بلکه می‌خواهیم لذت ببریم، مثل همین فوتبال بازی کردنمان.

انسان‌ها لذت طلب‌اند و دوست دارند از همه‌ی حواس خود به نوعی لذت ببرند؛ از بوی بد متنفرند و از بوی خوش لذت می‌برند؛ از مناظر کریه و زشت، روی برمی‌تابند و چشم به مناظر زیبا می‌دوزند. از صدای خشن آزرده می‌شوند و گوش به صدای خوب می‌سپارند و

خب این‌ها را گفتیم که چه شود؟

من و توی جوان می‌توانیم از خیلی چیزها لذت ببریم. بدون تعارف، مهم‌ترین نوع لذت برای ما لذت جنسی است که از آن با عنوان شهوت یاد می‌کنند. در یک کلام، می‌توانیم بگوییم انسان‌ها به‌ویژه در دوران جوانی با غولی به نام شهوت روبرو هستند.

در مواقع متعدد، این غول می‌تواند ما را به سمت انواع انحراف‌ها و گناهان بکشانند؛ تا جایی که اگر زمین‌گیرش نکنیم، دین و دنیایمان را نابود خواهد کرد. از آنجا که بیشترین گناهان مخصوصاً در دوران جوانی، ناشی از برافروختگی شهوت در وجودمان است؛ پس باید خوب در این باره آگاه باشیم.



شهوت زیاد یعنی زیاده‌خواهی. حالا گاهی غذای زیاد می‌خواهیم، گاهی لباس زیاد، گاهی سفر زیاد و... پس شهوت، فقط شهوت جنسی نیست، یکی شهوتش شکمی است، یکی جنسی، یکی شهوت خرید دارد، یکی شهوت تفریح و... همه جا باید مراقب باشیم تا در دام شهوت نیفتیم؛ چون زیاده‌روی در هیچ چیزی خوب نیست. البته ما در نوشتار پیش‌رو بیشتر درباره‌ی شهوت جنسی صحبت می‌کنیم؛ هرچند راهکارهایی که برای کنترل شهوت جنسی بیان می‌کنیم، برای دیگر شهوات هم مفید خواهد بود.

چرا شهوت داریم؟



شهوت و غضب، دو نیروی قدرتمندی است که حیوانات از آن بهره‌مندند.^۱ حیوانات با قوه‌ی شهوت، بهره‌ها و منافع را برای خودشان جلب می‌کنند و با قوه‌ی غضب، آسیب‌ها و مضرات را از خودشان دور می‌کنند. انسان‌ها نیز در بُعد حیوانی خود همین‌گونه‌اند. با قوه‌ی شهوت، جلب منفعت و با قوه‌ی خشم، دفع ضرر می‌کنند. با این تفاوت که انسان‌ها عقل دارند و لازم است خشم و شهوتشان را سوار مرکب عقل کنند. جلب منفعت یعنی چه؟ مثلاً منفعت ما در خوردن غذاست؛ کار شهوت این است که «خوردن» را برای آدمی، عملی لذت‌بخش می‌کند. منفعت‌مان در پس‌انداز است؛ شهوت، ما را به سمت درآمدزایی می‌کشانند. منفعت ما در تولید نسل است؛ شهوت، شوق ازدواج را در دلمان می‌اندازد و ...

دفع ضرر یعنی چه؟ مثلاً از اینکه بخواهند مالمان را بدزدند ضرر می‌کنیم؛ قوه‌ی غضب شیرمان می‌کند که جلوی دزد بایستیم. از اینکه بخواهند حقمان را بخورند؛ ضرر می‌کنیم، قوه‌ی غضب ما را به حفظ حقوقمان وا می‌دارد.

— — —

۱. چهار قوه‌ی انسانی عبارت‌اند از عقل، وهم، شهوت و غضب. دو قوه‌ی حیوانی نیز عبارت‌اند از شهوت و غضب.

شهوت نعمت الهی است!



پس شهوت یا غضب به خودی خود بد نیستند، اتفاقاً خیلی هم خوب‌اند. اگر بی‌شهوت آفریده می‌شدیم، برای جلب منافع انگیزه‌ای نداشتیم. اگر به «خانه دار شدن» و «ماشین دار شدن» علاقه نداشتیم؛ آیا همت می‌کنیم که کار کنیم و پول در بیاوریم؟ اگر شهوت به جنس مخالف نداشتیم، چه دلیلی دارد که بخواهیم ازدواج کنیم؟

اصلاً کاری به «بی‌شهوت آفریده شدن» نداریم! به کسی نگاه کنید که مثل بقیه شهوت داشته، ولی حالا بیمار شده و شهوتش را از دست داده است؛ مثلاً بی‌اشتهاست و میلی به غذا خوردن ندارد. بدن این بیمار به خوراک و انرژی نیاز دارد؛ اما چون اشتها یا همان شهوت خوراکش را از دست داده است، رغبتی به «غذا خوردن» نشان نمی‌دهد؛ بنابراین روز به روز ضعیف‌تر خواهد شد. انسانی که شهوت جنسی نداشته باشد، برای تولید نسل تمایلی نشان نخواهد داد.

پس قوه‌ی شهوت یکی از نعمت‌های خداست که در وجود آدمی قرار داده شده تا ضامن بقای او باشد. بقای انسان به شهوت او باز می‌گردد. بدون شهوت نه میلی به خوراک داریم، نه میلی به فرزندآوری، نه میلی به لباس و نه چیزهای دیگر، پس نابود خواهیم شد.

غضب نیز یکی از نعمت‌هایی است که خداوند به ما بخشیده است. اگر غضب نداشته باشیم، هر ضرر و آسیبی از دیگران به ما برسد، می‌ایستیم و نگاه می‌کنیم. پس با کمک این قوه، آنچه مضرات را از خودمان دور می‌کنیم.^۱

۱. برگرفته از سخنرانی آیت‌الله مجتبی‌تهرانی، ۲۶ بهمن ۱۳۵۸.

وقتی شهوت، وسیله‌ای برای سقوط می‌شود



اگر همین دو قوه‌ای را که نعمت خداست رها و آزاد بگذاریم، آسیب‌زا و حتی ویرانگر خواهد شد؛ مثل آب که نعمت و سرمنشأ زندگی همه‌ی موجودات است، ولی اگر رها و آزاد باشد، تبدیل به سیل می‌شود و همه چیز را نابود می‌کند.

به این مثال توجه کنید: چرا دندان داریم؟ برای اینکه بتوانیم لقمه را بجویم. حالا اگر با این دندان بادام بشکنیم، به جای بادام، دندانمان خواهد شکست. شهوت نیز همین‌طور است؛ حساب‌کتاب خودش را دارد، بخواهیم دولاپهنا حساب کنیم، خودمان را نابود می‌کنیم.

تفاوت انسان‌ها با حیوانات



انسان‌ها از دو فرمانروای درونی دستور می‌گیرند: عقل و نفس. عقل، ما را به خواسته‌های انسانی و نفس به خواسته‌های حیوانی فرا می‌خواند. حالا وقتی شهوت از عقل دستور بگیرد، سودمند خواهد بود؛ چون عقل، بد آدمی را نمی‌خواهد، ولی وقتی از نفس دستور بگیرد، آسیب‌زا می‌شود، چون قوه‌ی شهوت وقتی از فرمانروایی عقل خارج شود، انسان را به حالتی حیوانی خواهد کشاند. از حیوان هم که نمی‌شود انتظار کار عاقلانه داشت!

انسان و حیوان از بُعد جسمانی مثل هم‌اند، هر دو نیازهای مشترکی دارند، نیاز به خوراک، نیاز به خواب، نیاز جنسی و... اما آنچه آدمی را از حیوان متمایز می‌کند؛ عقل اوست. عقل و نفس همیشه مقابل هم‌اند؛^۱ مثل آب و آتش. با تقویت هر کدام، دیگری ضعیف می‌شود. بنابراین، اگر خشم و شهوت از نفس دستور بگیرند، نفس تقویت و عقل تضعیف می‌شود. این قاعده‌ی کلی و مهم را به خاطر بسپاریم:

هرچه عقلمان را تقویت کنیم، شهوتمان تضعیف می‌شود و هرچه شهوتمان را تقویت کنیم، به همان مقدار عقلمان تضعیف می‌شود.^۲

۱. «وَالنَّهْوَ عَدُوُّ الْعَقْلِ وَ مُخَالِفُ الْحَقِّ وَ قَرِينُ الْبَاطِلِ». مصباح الشریعة و مفتاح الحقیقة، ص ۱۰۳.

۲. برگرفته از سخنرانی آیت‌الله سید ابوالحسن مهدوی با موضوع «شهوت»، جلسه‌ی شانزدهم.

به همین دلیل آدمی که تحت تأثیر خشم یا شهوت قرار دارد، کارهایی انجام می‌دهد که بعد به شدت پشیمان خواهد شد، که اگر پشیمانی شاخ داشت، شاخ خیلی‌ها به آسمان می‌رسید! پس قاعده‌ی کلی را فراموش نکنیم: **شهوت کمتر، عقل بیشتر.**

چقدر می‌توانیم شهوت‌رانی کنیم؟



در قدیم که مردم دام و چهارپا داشتند، توی هرخانه‌ای، یک کاهدان وجود داشت. سقف این کاهدان‌ها سوراخی داشت که از آنجا کاه را به داخل کاهدان می‌ریختند تا بتوانند تمام ظرفیت آن را پر کنند. روزی کسی آمد توی روستا و گفت کاه مجانی دارد. یکی از اهالی روستا کاه‌های مجانی را گرفت و توی کاهدانش ریخت. چون کاه‌ها مجانی بود، از سوراخ بالای کاهدان، کاه‌ها را فشار می‌داد تا بتواند کاه بیشتری ذخیره کند. آن قدر فشار داد که ناگهان دیوار کاهدان فرو ریخت. آنجا بود که گفتند: «کاه مال خودت نیست، کاهدان که مال خودت است!»

بعضی‌ها سر سفره که می‌نشینند آن قدر می‌خورند که بعد از آن، حتی نمی‌توانند راه بروند. بعضی‌ها آن قدر در مسائل جنسی زیاده‌روی می‌کنند که حتی توان جسمی خود را از دست می‌دهند. خب بنا نیست حالا که دسترسی به حلال داریم، خودمان را خفه کنیم! خوردن که حرام نیست؛ ولی زیادی آب خوردن، آسیب می‌رساند. خوابیدن که حرام نیست، ولی زیاد خوابیدن، آسیب‌زا است. همین‌طور قرار نیست فقط شهوت حرام، آسیب‌زا باشد. «گاهی» که نه، «خیلی وقت‌ها» شهوت‌های حلال هم آدمی را به پرتگاه سقوط می‌کشانند. کی؟

وقتی بخواهیم در پاسخ‌گویی به شهوت‌مان زیاده‌روی کنیم. یعنی تا دلمان

چیزی خواست، دیگر به نفع و ضررش فکر نکنیم و خواسته‌ی دلمان را اجابت کنیم؛ فرقی نمی‌کند شهوت جنسی باشد یا شهوت خوراک و شهوت‌های دیگر. دلمان می‌خواهد زیاد بخوابیم، خوابیدن که حرام نیست؛ ولی اگر زیاد خوابیدیم، هم ضرر دنیایی می‌کنیم، هم ضرر آخرتی! بنابراین، حتی در استفاده از شهوت حلال هم باید حساب‌شده عمل کنیم!

همان‌طور که گفتیم شهوت‌رانی بی‌اندازه، عقل را تضعیف خواهد کرد. خواسته‌ی شهوت را، وقتی باید اجابت کنیم که نیاز واقعی بدن باشد، نه نیاز ساختگی. آدم سالم با خوردن قرص اشتهاآور گرسنه می‌شود، اما گرسنگی‌اش واقعی نیست، کاذب است! مسائل جنسی هم قرص‌های اشتهاآور دارند؛ تخیلات و افکار جنسی، نگاه‌های هرزه، ارتباط با نامحرم و... همه از قرص‌های اشتهاآور جنسی‌اند. با این کارها برای خودمان نیاز کاذب ایجاد می‌کنیم. این نیاز کاذب، هم آسیب جسمی خواهد داشت و هم آسیب شدید روحی. آدمی که در شهوت زیاده‌روی می‌کند، حواسش نیست؛ اما سرشاخه نشسته است و بیخ آن را ازه می‌کند.

قاعده: پاسخ مثبت به نفس، خواسته‌هایش را بیشتر می‌کند

عده‌ای می‌گویند نیاز جنسی را به هر شکلی شده، پاسخ بده تا بتوانی کنترلش کنی! ولی ما می‌گوییم این‌طور نیست. درست است که آن لحظه، نیاز جنسی پاسخ داده خواهد شد، ولی دو ساعت بعد، همان نفسی که قبلاً درخواست جنسی کرده و پاسخ مثبت گرفته بود، باز اعلام نیاز می‌کند. وقتی شهوتی را که از نفسمان سرچشمه گرفته است، اجابت کنیم، در واقع اعلام نیاز نفس را اجابت کرده‌ایم. با این کار، نفس را تقویت و عقل را تضعیف می‌کنیم. مثل گریه‌ی توی کوچه،

۱. برگرفته از سخنرانی آیت‌الله مجتبی‌ی تهرانی، ۲۰ آبان ۱۳۶۰.

اگر یک بار به او غذایی بدهید، دفعه‌ی بعد دنبالتان راه خواهد افتاد تا باز به او چیزی بدهید. البته منظورمان آن دسته از شهواتی نیست که از عقل، سرچشمه گرفته‌اند؛ مثلاً در وقت خستگی، اقتضای عقل این است که با دیگری شوخی کنیم تا خستگی رفع شود. این موجب تضعیف عقل نیست؛ اما وقتی با شوخی اول، خستگی رفع شد، اگر باز هم شوخی کردیم، آن وقت عقلمان را تضعیف و نفسمان را تقویت کرده‌ایم. پس این قاعده را فراموش نکنیم:

پاسخ مثبت به نفس، خواسته‌هایش را بیشتر می‌کند.^۱

(۱) برگرفته از سخنرانی آیت‌الله سید ابوالحسن مهدوی با موضوع «شهوت»، جلسه‌ی هفتادویکم.

مهم‌ترین نکته درباره‌ی کنترل شهوت

ما معتقدیم مهم‌ترین نکته در مدیریت شهوت، آگاهی است. در حالت عادی، چرا شما یک لیوان محتوی سم را نمی‌نوشید؟ یا چرا خودتان را از بالای پشت‌بام به پایین نمی‌اندازید؟ زیرا از عاقبت نوشیدن سم آگاهی دارید.

به‌طور کلی آگاهی ما از خطرات و مضراتِ هرچیز کمک خواهد کرد تا از آن دوری کنیم. باید بدانیم، چه مسائلی روح و جسممان را تهدید می‌کند، باید روش‌های حفظ سلامت خود را بشناسیم و با آگاهی، در این کارزار، پشتِ تهدیدات را بر زمین بکوبیم. در عین حال، باید از جوانی خود لذت ببریم و قله‌های موفقیت را فتح کنیم. پس تنها با آگاهی می‌توانیم با معضل‌های جوانی رویارو شویم و از آن، فرصتی برای رشد، مهیا کنیم.

فقط یادتان نرود:

اگر احياناً به یکی از گناهان جنسی مبتلا هستید و نشسته‌اید تا معجزه‌گری برای شما نسخه‌ای بنویسد و با خوردن قرص، از فلان گناه جنسی رها شوید، سخت در اشتباهید. تا خودتان نخواهید، هیچ تغییری به وجود نخواهد آمد. تنها خودتان باید تلاش کنید.

اگر تشنه باشید و کسی بگوید این لیوان آب مسموم است، آن را نخواهید خورد، هرچند خیلی تشنه باشید. در ادامه، می‌خوانید که شهوترانی و حتی کنترل نکردن نگاه، صدمات سهمگینی را به شما وارد خواهد ساخت؛ صدماتی که چند سال بعد، نتایجش را خواهید دید. پس لطفاً به فرمان عقل، همه‌ی مطالب این کتاب را با دقت بخوانید و درباره‌ی آن‌ها فکر کنید، وگرنه کله‌پا خواهید شد.

کتاب اینترنت پاک

چگونه از فرزندانمان در برابر آسیب‌های فضای مجازی محافظت کنیم؟

با فراگیر شدن فضای مجازی، حتی کودکان و نوجوانان نیز ناگزیرند از این ابزار استفاده کنند. فضای مجازی هم محتوای خوب و آموزنده دارد و هم محتوای بد و خطرناک! هزاران سرگرمی مخرب و هزاران محتوای مستهجن جنسی یا آزاردهنده در کمین کاربران فضای مجازی است. گاهی فرزند شما فقط چند کلیک اتفاقی با چنین محتوایی فاصله دارد. جالب است بدانید با وضعیت فعلی اینترنت، کودکان با کمترین دانش رسانه‌ای می‌توانند در کمتر از دو یا سه دقیقه، به آلوده‌ترین تصاویر و محتوا دسترسی داشته باشند. اگر چاره‌ای به ذهنتان نمی‌رسد، نگران نباشید. آنچه در این نوشتار آورده‌ایم، راهکارهایی است که باید به کار بیندیم تا بتوانیم کمی فضای مجازی را برای فرزندانمان ایمن کنیم.

کتاب اینترنت پاک مشتمل بر سه فصل به ترتیب زیر است؛

راهکارهای فنی (چه تنظیماتی روی وسایل الکترونیک مثل رایانه و گوشی انجام دهیم تا محتوای آلوده و مستهجن در دسترس نباشد؟)

راهکارهای محیطی (چه شرایط و چیدمانی در خانه پیاده کنیم تا آسیب‌های فضای مجازی کاهش یابد؟)

راهکارهای تربیتی (چگونه با فرزندانمان رفتار کنیم تا آسیب‌های فضای مجازی را به حداقل برسانیم؟)

مرکز پخش: @nazreketab - raiat.ir - ۰۹۰۳۱۰۰۷۰۱۹



اینترنت پای

عماد داوری دولت آبادی



سرشناسه: داوری دولت‌آبادی، عماد، ۱۳۷۳ -
عنوان: اینترنت‌پاک: راهکارهای سالم‌سازی فضای مجازی / عماد داوری دولت‌آبادی،
مشخصات نشر: قم: اعتلای وطن، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.
بهاء ۲۰۰۰۰ ریال: ISBN 978-622-6923-93-4

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان دیگر: چگونه اینترنت را سالم کنیم؟
موضوع: اینترنت -- جنبه‌های تربیتی -- اینترنت سالم

موضوع: internet
موضوع: اینترنت

رده‌بندی کنگره: ۵۵/BP۲۵۰
رده‌بندی دیویی: ۳۰۶ / ۸۱
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۴۹۹۸۱



اینترنت پاک

عماد داوری دولت‌آبادی	نویسنده
سارا قدیمی	ویراستار
اعتلای وطن	ناشر
سعید صفارنژاد	گرافیکست و صفحه‌آرا
ایمان ماندگاری	طراح جلد
اول / پاییز ۹۹	نوبت چاپ
۳۰۰۰ نسخه	شمارگان
۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۳-۹۳-۴	شابک
۲۰۰۰ تومان	قیمت
۰۹۰۳۱۰۰۷۰۱۹	مرکز پخش

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است



فهرست

حرف اول

داستان مربع‌های شطرنجی چیست؟	۱۲
نکته‌ای مهم	۱۶

راهکارهای محیطی

۱. رایانه را در جای مناسبی قرار دهید	۱۹
نکته‌ای مهم	۲۰
۲. زمان بندی مشخص	۲۱
۳. استفاده از تلفن همراه در اتاق خواب: ممنوع!	۲۲
۴. استفاده از وسایل الکترونیک در تاریکی: ممنوع!	۲۳
۵. رایانه‌ها ابزار بهتری برای یادگیری هستند	۲۴

راهکارهای تربیتی

۱. برای همراهی با فرزندان وقت کافی اختصاص دهید	۲۶
۲. راهکارهای تربیتی را بیاموزید	۲۸
۳. خداوند ناظر اعمال ماست	۲۹
۴. ویژگی‌های اخلاقی را به فرزند بیاموزید	۳۰

۵. قبل از خواب کتاب بخوانید	۳۱
۶. حرف و عملتان یکی باشد	۳۲
۷. روش تربیتی یکسانی در پیش بگیرید	۳۳
۸. استفاده از دستگاه‌های الکترونیک در قبال قانون‌پذیری	۳۴
۹. موارد محرمانه را مشخص کنید	۳۵
۱۰. اهل عمل باشید	۳۶
۱۱. حساسیت ایجاد نکنید	۳۸

بایدها و نبایدها

۱. داشتن دستگاه شخصی ممنوع!	۴۰
۲. خرید تلفن همراه هوشمند برای کودکان ممنوع!	۴۲
۳. استفاده از شبکه‌های اجتماعی خارجی ممنوع!	۴۳
اتلاف وقت	۴۳
کاهش اعتماد به نفس	۴۳
زمینه‌سازی انحراف جنسی	۴۴
تقویت نفس به جای تقویت عقل	۴۵
نتیجه‌گیری	۴۷
۴. جایزه‌ی کارهای خوب؛ بازی با دستگاه الکترونیک	۴۸
۵. اینترنت اشتراکی	۴۹
۶. آشنایی با ویکی‌پدیا	۵۰
نتیجه‌گیری:	۵۲
مسدودسازی نتایج مستهجن در ویکی‌پدیا	۵۲
۷. پیگیری اخبار در فضای مجازی	۵۳
۸. ایمنی مالی در فضای مجازی	۵۴

راهکارهای فنی

۱. فعال سازی اینترنت داخلی	۵۷
چگونه اینترنتمان را داخلی کنیم؟	۵۹
۲. مسدود کردن برنامه های نامناسب	۶۰
۳. برنامه های نظارت از سوی والدین	۶۲
۴. شبکه های اجتماعی اشتراکی	۶۴
۵. نظارت بر پیامک ها و تماس ها	۶۵
مرورگر چیست؟	۶۶
۶. ایمن سازی مرورگرها	۶۷
افزونه ی مسدود سازی نتایج مستهجن:	۶۷
افزونه ی مسدود سازی تبلیغات:	۶۷
۷. ایمن سازی جست و جوگر گوگل	۶۸
نحوه ی ایمن سازی گوگل:	۶۹
۸. ایمن سازی برنامه ی فروشگاه Google Play	۷۱
۹. بررسی سایت های بازدید شده	۷۲
مشاهده ی سوابق فعالیت در رایانه:	۷۲
مشاهده ی سوابق فعالیت در گوشی:	۷۲
۱۰. بررسی فعالیت های انجام شده در گوگل	۷۴
نکته ی خیلی مهم: اصل تغافل	۷۴
نکته ی خیلی مهم تر: تجسس ممنوع!	۷۵
۱۱. غیرفعال کردن پیشنهادهای گوگل	۷۶
۱۲. حرف آخر	۷۷
معرفی کتاب ترگل	۷۸
معرفی کتاب شاخه نبات	۷۹
معرفی کتاب های ویژه ی والدین	۸۰



حرف اول

...



حرف اول



در این کتاب می‌آموزیم که چگونه از فرزندانمان در برابر مضرات فضای مجازی محافظت کنیم. اگر در پی اینترنت پاک هستید، دنبالش نگردید که ما هم گشتیم و نیافتیم. تا وقتی که مسئولان دولتی برای پاک‌سازی فضای مجازی اقدامی نکنند؛ اینترنت پاک نخواهیم داشت. حال چه کنیم؟ دست روی دست بگذاریم و فرزندانمان را در فضای مجازی، تنها رها کنیم یا خودمان کاری انجام دهیم؟ عقل سلیم می‌گوید که خودمان باید دست به کار شویم.

امروز، با فراگیر شدن فضای مجازی، حتی کودکان و نوجوانان نیز ناگزیرند از این ابزار استفاده کنند. فضای مجازی، هم محتوای خوب و آموزنده دارد و هم محتوای بد و خطرناک! هزاران سرگرمی مخرب و هزاران محتوای مستهجن جنسی یا آزاردهنده در کمین کاربران فضای مجازی است. گاهی فرزند شما فقط چند کلیک اتفاقی با چنین محتوایی فاصله دارد. جالب است بدانید با وضعیت فعلی اینترنت،

کودکان با کمترین دانش رسانه‌ای می‌توانند در کمتر از دو یا سه دقیقه، به آلوده‌ترین تصاویر و محتوا دسترسی داشته باشند. اگر چاره‌ای به ذهنتان نمی‌رسد، نگران نباشید. آنچه در این نوشتار آورده‌ایم، راهکارهایی است که باید به کار ببندیم تا بتوانیم کمی فضای مجازی را برای فرزندانمان ایمن کنیم. برای اینکه مطالب این کتاب اثربخش باشد، آن را به همسران نیز تقدیم کنید تا بخوانند.

داستان مربع‌های شطرنجی چیست؟

در متن کتاب، مربع‌هایی شطرنجی آمده است. با کمک این مربع‌ها، می‌توانید کلیپ‌های آموزشی و محتواهای بیشتر را ملاحظه کنید. روش کار این است که نخست، برنامه‌ی QR Scanner را از کافه‌بازار یا گوگل پلی، بارگیری (دانلود) و نصب کنید. پس از آن می‌توانید با بازکردن این برنامه، دوربین دستگاهتان را روی مربع‌های شطرنجی بگیرید و کلیپ آموزشی همان قسمت یا محتوای مربوط را در وب تماشا کنید.

اینترنت چیست؟



در تمام اعصار، بشر برای انتقال پیام از ابزارهای متفاوت استفاده کرده است؛ از انتقال پیام با دود گرفته تا فرستادن نامه‌ها با کبوتر نامه‌رسان. تا همین دو قرن پیش، برای انتقال اخبار و پیام‌ها از چاپار استفاده می‌شد؛ یعنی باید کسی سوار بر اسب به سمت مقصدی حرکت می‌کرد و پیامی را به آنجا می‌رساند. اما اکنون کافی است، اتفاقی کوچک در این طرف دنیا بیفتد، تا یک ساعت بعد، همه‌ی مردم دنیا از آن باخبر شوند. این قدرت فوق‌العاده‌ی فضای مجازی است! اینترنت شبکه‌ای مجازی است که همه می‌توانند در آن بنویسند، مطالب آن را بخوانند و محتوا به اشتراک بگذارند.

از کودکی هفت ساله تا پیرمرد هفتادساله، در کمترین یک ثانیه، می‌توانند با شخصی در آن سوی دنیا تماس صوتی و تصویری بگیرند یا متنی را برای وی ارسال کنند. برای این ارتباط، فقط کافی است دستگاهی ارتباطی مانند رایانه یا تلفن همراه و یک خط اینترنت در اختیاران

باشد؛ آن وقت می‌توانید به حجم انبوهی از اطلاعات در سراسر دنیا دسترسی داشته باشید.

اجازه دهید مثالی تکراری اما کارآمد را برایتان بازگو کنیم. اینترنت مانند چاقوست. چاقو خاصیت برندگی دارد؛ پزشک می‌تواند با آن جان بیماری را نجات دهد و شخصی دیگر می‌تواند با آن جان کسی را بگیرد! وقتی کودک شما پای رایانه می‌نشیند و با اینترنت به فضای مجازی متصل می‌شود، هرچند در خانه‌ی شماست، ولی مانند این است که بیرون از خانه حضور دارد و شما نیز نمی‌دانید دقیقاً کجا رفته است. وقتی کودک‌تان وارد فضای مجازی می‌شود، همه‌جای دنیا در دسترس اوست و هرکجا که دلش بخواهد می‌تواند برود.

در کوچه و خیابان و پارک، وقتی شما حضور ندارید، هر فرد غریبه‌ای می‌تواند با کودک شما ارتباط برقرار کند و به او نزدیک شود. در فضای مجازی نیز کودک‌تان با غریبه‌ها ارتباط دارد؛ با این تفاوت که فرزند شما آدم‌های غریبه در کوچه و خیابان را می‌بیند و ممکن است ظاهر آن فرد برایش هشداردهنده باشد، ولی در فضای مجازی این‌طور نیست! حال چاره چیست؟ آیا باید نگذاریم فرزندانمان از اینترنت استفاده کنند؟ با وجود پیشرفت فناوری و نیاز روزافزون به دانش و اطلاعات،

نمی‌توانیم از حضور فرزندانمان در فضای مجازی جلوگیری کنیم. چاره آن است که حضور آن‌ها و مهم‌تر از آن، حضور خود ما در فضای مجازی، قاعده‌مند باشد. اینترنت و فضای مجازی مانند شهری بی‌دروپیکر است که هیچ قانونی بر آن حاکم نیست. در این فضا نه پلیسی وجود دارد و نه قانونی. گاهی اخبار خصوصی زندگی افراد منتشر می‌شود و آبرویشان می‌ریزد، شاید فردی هرچه دلش می‌خواهد بگوید و به صحت و سقم گفته‌هایش توجه نکند، گاهی مطالبی درست بازگو می‌شود که نباید در اختیار همه‌ی گروه‌های سنی قرار بگیرد، گاهی فردی تصاویر نامناسب از خودش منتشر می‌کند. شبکه‌های اجتماعی پراز افرادی است که به هم فحش و ناسزا می‌دهند. کنترل‌هایی از سوی نیروی انتظامی و پلیس فتا اعمال می‌شود اما کافی نیست. در اینجا، خانواده‌ها نقش اصلی را ایفا می‌کنند. آن‌ها باید خودشان بتوانند با راهکارهایی مناسب، این محیط مجازی فوق‌العاده خطرناک را برای خود و فرزندان‌شان ایمن کنند. والدین باید دانش خود درباره‌ی فناوری‌های اینترنتی را افزایش دهند. ما نیز کوشیده‌ایم در این نوشتار راهکارهایی برای ایمن‌سازی فضای مجازی ارائه دهیم. اجرایی و عملیاتی‌شدن این راهکارها تا حد زیادی بستگی به خودمان دارد. اگر خودمان رفتار مناسبی نداریم، نمی‌توانیم از فرزندانمان انتظار داشته باشیم خوب رفتار کند.

نکته‌ای مهم

اجرای سخت‌گیرانه‌ی نکات این نوشتار در خانه نتیجه‌ای عکس خواهد داشت و کار را خراب‌تر می‌کند؛ پس توصیه می‌کنیم رفتارهای پلیسی و مچ‌گیرانه را کنار بگذارید و دل‌سوزانه عمل کنید. شما می‌توانید پس از مطالعه‌ی این نوشتار، تلفن همراه را از دست فرزندان بگیرید یا اینکه در حرکتی نابخردانه، رایانه را جمع کنید و یک عمر خاطره‌ای بد در ذهن فرزندان باقی بگذارید. همچنین، می‌توانید خیلی هوشمندانه و زیرکانه همه‌ی راهکارهای گفته‌شده را بدون هیچ‌گونه دعوا و جروب‌بحثی اجرا کنید و آب هم از آب تکان نخورد. شما روش اجرا کردن این راهکارها را انتخاب می‌کنید. انتخاب شما چیست؟ مسالمت‌آمیز یا تهاجمی؟



راهکارهای محیطی

...



۱. رایانه را در جای مناسبی قرار دهید



مکانی برای میز رایانه انتخاب کنید که همه‌ی اعضای خانواده به آنجا رفت‌وآمد داشته باشند. اگر رایانه را در اتاق شخصی فرزندان قرار دهید، موقعیتی فراهم کرده‌اید که فرزندان با آسودگی خاطر در دنیای خودش سیر کنند؛ دنیایی که غریبه‌ها برایش ساخته‌اند و خدا می‌داند سرانجامش کدام ناکجا آبادی خواهد بود.

محل قرارگیری رایانه باید طوری انتخاب شود که والدین مدام در آن مکان حضور داشته باشند و فرزند بدانند بزرگ‌ترها بر کار او نظارت دارند. ممکن است بگویید فضای عمومی خانه، شلوغ و پرسروصداست و مناسب کار فکری یا آموزشی نیست. این هنر والدین است که باید برنامه‌ریزی کنند تا فضای عمومی خانه در ساعات آموزشی، آرام و مناسب باشد. لطفاً تمیزکاری و استفاده از وسیله‌های پرسروصدا مانند جاروبرقی را زمان‌هایی انجام دهید که فرزندان مشغول کار فکری نباشد. پافشاری کنید که در فضای عمومی خانه از رایانه استفاده کند

و به اینترنت متصل باشد. اگر ناچار شدید رایانه را در اتاق قرار دهید، ترفندهایی به کار بگیرید که آسیب‌ها را کاهش دهد، برای مثال:

- از اتاقی غیر از اتاق شخصی فرزندان استفاده کنید.
- نمایشگر را به سمت در ورودی اتاق قرار دهید.
- در اتاق را نبندید.
- به بهانه‌های مختلف به اتاق بروید و به فرزند خود سر بزنید.

نکته‌ای مهم

یادتان باشد رفتارهایی را در پیش نگیرید که موجب ناراحتی فرزندان بشود. شما باید با او روابط حسنه‌ای داشته باشید و مانند یک دوست رفتار کنید تا به شما اعتماد کند.

۲. زمان‌بندی مشخص



برای استفاده‌های علمی و آموزشی کودکان از فضای مجازی و دستگاه‌های هوشمند، قانون و زمان‌بندی خاص مشخص کنید. این‌طور نباشد که کودک شما در تمام ساعات روز به اینترنت دسترسی داشته باشد. ساعاتی از روز را که خودتان می‌توانید نظارت کافی بر فعالیتش داشته باشید، برای استفاده او از فضای مجازی مشخص کنید.

همچنین قرار نیست در تمام طول روز، دستگاه اتصال به اینترنت روشن و فعال باشد؛ باید پس از کارتان، دستگاه را خاموش کنید؛ در این صورت هم از امواج مضر آن در امان می‌مانید و هم از آسیب‌های فضای مجازی.

اگر ساعاتی از روز را در کنار فرزندانتان نیستید، می‌توانید با کمک برنامه‌های نظارت والدین، ساعات کار کودکان با تلفن همراه را محدود و مشخص کنید. در این باره بیشتر توضیح خواهیم داد.

۳. استفاده از تلفن همراه در اتاق خواب؛ ممنوع!



به هیچ وجه گوشی همراه را به اتاق خواب نبرید. نیازی نیست تلفن همراه را بالای سرتان بگذارید و بخوابید. وقتی فرزندتان ببیند که شما گوشی را هنگام خواب بیرون از اتاق می گذارید، او هم خواهد آموخت. در این صورت، فرزندان نیز از مضرات امواج و آسیب های فضای مجازی در وقت تنهایی در امان می مانند. این قانون را وضع کنید که هیچ کس در منزل اجازه ندارد گوشی را با خود به اتاق خواب ببرد. در هیچ موقعیتی اجازه ندهید این قانون زیر پا گذاشته شود. گاهی پدر و مادر زودتر از فرزندشان می خوابند. در چنین وضعیتی، ممکن است بچه ها دوباره سراغ گوشی خود بروند. یکی از راهکارها این است که خود کودک را مسئول نگهداری از گوشی ها کنید. به او بگویید: «شما نگهبان گوشی ها هستی. هیچ کس تا صبح اجازه ندارد گوشی ها را روشن کند، حتی خودت!» این طور احساس مسئولیت را در فرزندان تقویت می کنید.

۴. استفاده از وسایل الکترونیک در تاریکی؛ ممنوع!



باتوجه به ضررهای فراوان تابش نور به چشم در فضای تاریک، فقط در روشنایی از گوشی، رایانه، تلویزیون و وسایل این چنینی استفاده کنید. برایتان پیش آمده که خیلی خسته باشید، ولی یکی دو ساعت طول بکشد تا خوابتان ببرد؟ در چنین مواقعی به کارهای آن روز خود دقت کنید. شاید تا دیروقت مشغول تماشای تلویزیون یا استفاده از گوشی همراه خود بوده‌اید. یادتان باشد حدود دو ساعت قبل از خواب، دستگاه های الکترونیکی را کنار بگذارید. نگاه به صفحه‌ی تلفن همراه یا رایانه پیش از خواب، تا حد زیادی هورمون‌های خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد و نظم خواب را به هم می‌ریزد. علاوه بر آن، تابش نور نمایشگرها می‌تواند باعث ناآرامی در خواب، کسالت و سردرد شود.

۵. رایانه‌ها ابزار بهتری برای یادگیری هستند



رایانه و لپ‌تاب، نسبت به موبایل و تبلت، وسیله‌ی مناسب‌تری برای کارهای آموزشی هستند، زیرا:

- ساختار بدن به‌خصوص سر و گردن در هنگام کار با گوشی آسیب بیشتری می‌بیند.

- رایانه جای ثابتی دارد و نظارت والدین بر آن راحت‌تر است. گوشی و تبلت را به راحتی می‌توان جابه‌جا کرد.

- اعلان‌های برنامه‌ها (نوتیفیکیشن‌ها) در گوشی مثل اعلان‌های شبکه‌های اجتماعی یا پیامک‌ها یکی از عوامل بسیار مهم حواس‌پرتی هستند.

- نمایشگر بزرگ و وجود صفحه‌کلید و ویژگی‌های دیگر در رایانه، کیفیت کار با وسایل الکترونیک را ارتقا می‌دهد.

- نصب بازی‌ها و برنامه‌های گوناگون روی گوشی راحت‌تر از رایانه است و...