

حروف های یواشک

مهارت های تربیت جنسی فرزندان
بارونیکرد روانشناسی اسلامی

رضا مهکام، لیلای عبادی مؤید

اینجا خانه
شماست



به ذکر نطفه بتو کسب
به ایمان رود و کار حق کسب





تقدیم به یگانه زوج آسمانی ، امیرالمؤمنین علیه السلام و
فاطمه زهراء علیها السلام که پدر و مادر امت اسلامی و مربیان
بی نظیر برای محبان اهل بیت رسول الله صلی الله علیه و آله هستند.

سخن آغازین

با همه دشواری‌ها و ظرافت‌هایش، شیرین‌ترین کار عالم «تربیت» است و مهم‌ترین بستر تربیت، «خانواده». خانواده اگر «خانواده» باشد، تربیت شیرین می‌شود و طبیعی. همان‌طور که ما نفس می‌کشیم، در خانواده هم تربیت می‌شویم؛ بی‌آنکه به آن فکر کنیم و بدانیم چه می‌شود.

تمرکز ما بر تربیت و تعلیم است، آن‌هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت مهارت‌آموزی به خانواده‌ها. از این‌رو طرح «مهرستان» را پایه‌ریزی کردیم تا در پیمودن این مسیر مقدس، بتوانیم منظم و هدفمند و برنامه‌دار پیش برویم. «مهرستان» فقط مخفف «محصولات هنری رسانه‌ای» نیست؛ بلکه اسم مکانی است برای آموختن مهرورزی در خانه و گرمابخشی به کانون خانواده.

از بین همه راه‌های ممکن، با «یار مهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم و ارپرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان در هم تنیده است.

بله، با کتاب آمده‌ایم و بر این باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتال و گرایش جنون‌آمیز انسان امروز به آن‌ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی‌گیرد! خوشبختانه این یار مهربان، همچنان گنجینه سرشاری به شمار می‌رود که پاسخ‌گوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است.

به دنبال کار خیر زمین‌مانده‌ای بوده‌ایم که حضورمان در این عرصه را معنا ببخشد و جریانی پویا و اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صدها نفر ساعت پایش و پویش، به معماری طرح خانواده‌محور «مهرستان» انجامید که یکی از میوه‌هایش اکنون در دستان شماست.

مشتاقانه منتظریم تا با دریافت دیدگاه‌های شما سروران عزیز به آدرس mehr@mehrestan.ir بیش از پیش مرهون مهربانی‌هایتان گردیم.

بر آستان جانانی سرسپاس فرود می‌آوریم که توفیق، رفیق طریقمان کرد تا دوره امانت داده‌شده در مزرعه دنیا را به خوشه‌چینی از خرمن ارباب و اصحاب فرهنگ و اندیشه بگذرانیم و آنگاه با لطفی دوچندان، ما را وامدار فضل بی‌کرانش کرد تا در طرح پربرکت «مهرستان» بتوانیم بابت تولید و ترویج محصولات فرهنگی و تربیتی، مدال افتخار برگردن بیاویزیم. از تک‌به‌تک سروران ارجمندی که ذره‌پوری کردند و گام به گام مسیر را هم‌شأنه ما شدند، به رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

مهرستان

اینجا خانه شماست

بخش اول: درآمدی بر تربیت جنسی

مقدمه	۱۵
چگونه این کتاب را مطالعه کنیم؟	۱۷
تعریف تربیت جنسی	۱۹
ضرورت تربیت جنسی	۲۰
لذت جنسی از چه سنی در کودک شروع می‌شود؟	۲۱
تفاوت زمان در تربیت جنسی	۲۳
آثار تربیت جنسی	۲۳
اهداف تربیت جنسی سالم	۲۶
رشد سالم جسمی و جنسی	۲۶
هویت جنسی متناسب	۲۷
همراهی عاطفی روانی با خانه و خانواده	۲۸
ارضای صحیح قوه جنسی	۲۸
زندگی سالم خانوادگی	۲۸
پیش‌گیری از اختلال‌ها و انحراف‌ها	۲۹

بخش دوم: زمینه‌ها و عوامل مؤثر در تربیت جنسی

فصل اول: عوامل فردی	۳۴
احساس ارزشمندی و احترام به خود	۳۵
آگاهی از مسائل جنسی	۳۷
آگاهی از آسیب‌های موجود در محیط اجتماعی	۳۸

مرکز کنترل بیرونی درونی	۳۹
اعتماد به نفس	۴۱
مسئولیت پذیری	۴۳
بلوغ و بلوغ زودرس	۴۶
عوامل بلوغ زودرس	۴۸
وجود بیماری های جسمانی	۵۱
سن تمایز جنسیتی در کودکان سه تا هفت سال	۵۲
فصل دوم : عوامل خانوادگی	۵۷
کمبود توجه و محبت	۵۷
مخافطت نکردن از روابط زناشویی در مقابل فرزندان	۵۹
سبک نامناسب ارتباطی در خانواده	۶۰
سبک نامناسب خواب و بیداری	۶۲
سبک نامناسب پوشش	۶۳
مدیریت نکردن اوقات فراغت	۶۶
بی توجهی به نقش جنسیتی	۶۹
فصل سوم : عوامل اجتماعی محیطی	۷۰
مدرسه و همسالان	۷۰
دوست یابی و دوستی های نامناسب	۷۳
تقلید و الگوگیری	۷۵
موقعیت های نوپدید در اجتماع	۷۶
بخش سوم : راهکارهای تربیت جنسی	۷۹
فصل چهارم : مدیریت روابط	۸۲
۱. روابط درون خانواده	۸۲
توجه و محبت کافی	۸۳
مراقبت از روابط زناشویی	۸۴
سبک مناسب تماس بدنی	۸۶
سبک مناسب خواب و بیداری	۸۸

رفتار و پوشش مناسب در خانه و بیرون از خانه ۹۰

مدیریت اوقات فراغت ۹۲

هویت و نقش جنسیتی ۹۳

۲. روابط بیرون خانواده ۹۷

روابط با فامیل و آشنایان ۹۷

روابط با افراد غریبه و ناآشنا ۹۹

فصل پنجم: مراقبت از فرزند ۱۰۰

مراقبت اول: فرزند و دوستان ۱۰۱

مراقبت دوم: فرزند و اجتماع ۱۰۵

بدآموزی و انحرافات ۱۰۵

قرارگرفتن در معرض آسیب‌های جنسی ۱۰۶

مراقبت سوم: فرزند و رسانه ۱۰۷

فصل ششم: آموزش و مهارت‌افزایی ۱۱۱

شیوه‌های ارتباطی ۱۱۲

آموزش مهارت‌های خودمراقبتی به فرزند ۱۱۲

مسائل جنسیتی ۱۲۰

مسائل جنسی ۱۲۲

آموزش مسائل جنسی ۱۲۲

پاسخ به سؤالات جنسی ۱۲۵

تربیت جنسی در یک نگاه ۱۳۱

خلاصه راهکارهای تربیت جنسی فرزندان (کودکان) از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی ۱۳۳

خلاصه راهکارهای تربیت جنسی فرزندان (نوجوانان) از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی ۱۳۳

منابع ۱۳۶



بخش اول: درآمدی بر تربیت جنسی

مقدمه

تربیت، ابعاد و ساحت‌های گوناگونی دارد. بدون تحقق تک‌تک این ساحت‌ها نمی‌توان انتظار داشت فردی که در حال تربیت شدن است، به تکامل و پختگی مناسب و درخور توجهی برسد. در کنار ساحت‌هایی مانند تربیت اجتماعی، اخلاقی، عاطفی و دینی فرزندان، یکی از ساحت‌های مهم، تربیت جنسی آنان است. تربیت جنسی انتقال دانستنی‌های جنسی یا بیان فرایند آمیزش جنسی یا تبیین و تشریح عوامل ناتوانایی‌های جنسی نیست.

هدف از این نوع تربیت، فراهم کردن زمینه‌هایی است که فرزند را با چگونگی به‌دست آوردن بهداشت و سلامت جسمی و روحی خود آشنا سازد و زمینه رشد شخصیت فردی و اجتماعی و اخلاقی و فرهنگی وی را به وجود آورد. این نوع تربیت، افراد را در نوجوانی و جوانی، از انحراف و لغزش‌های جنسیتی، جنسی و اختلال هویت جنسی بازمی‌دارد و سلامت و کامیابی دنیوی و اخروی وی را فراهم می‌کند. چنین تربیتی افراد را با ارضا و هدایت سالم غریزه جنسی و رفتار جنسی معتدل و هماهنگ با هدف آفرینش آشنا می‌سازد.

در فرایند مطرح کردن مباحثی مانند تربیت یا آموزش جنسی، بسیاری