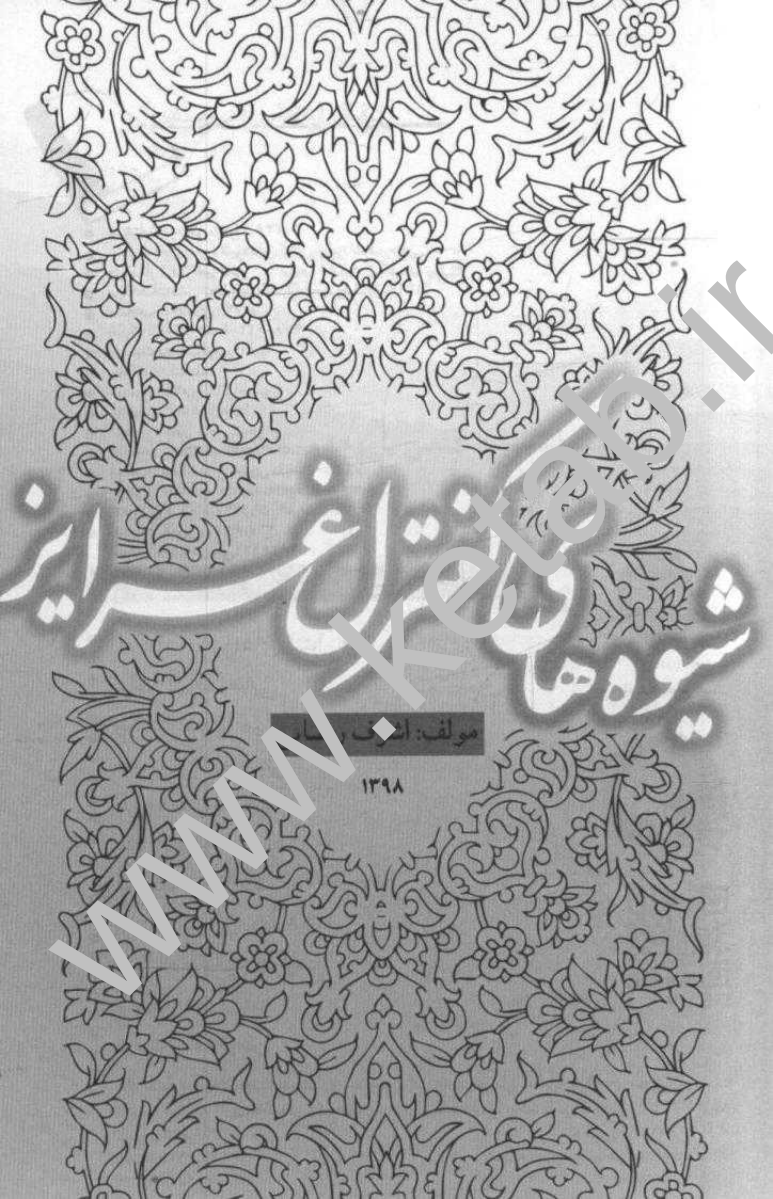
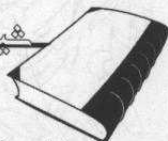




# شیوه نامه نگارش

مؤلف: اشرف رحمانی

۱۳۹۸



سرشناسه: رضائی، اشرف، ۱۳۴۶ -  
 عنوان و نام پدیدآور: شیوه‌های کنترل غرایز/ اشرف رضایی.  
 ویراستار: شهناز امیرخانی  
 مشخصات نشر: نجف آباد: انتشارات مهرزها، ۱۳۹۷.  
 مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۵۱-۲۹-۳  
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
 یادداشت: کتابنامه.  
 موضوع: اسلام و مسائل جنسی  
 Islam and sex\*  
 موضوع: اخلاق جنسی نوجوانان  
 Sexual ethics for teenagers  
 موضوع: عفت -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام  
 Chastity -- Religious aspects -- Islam  
 رده‌بندی: ۹۷۸/۵۵/۵۶ش ۹۷۸/۵۵/۵۶ش ۹۷۸/۵۵/۵۶ش  
 رده‌بندی: ۳۰۷/۰۳۲  
 شماره کتابشناسی: ۵۴۰۰۹۴



انتشارات مهرزها (ص)

حق چاپ محفوظ است



ISBN 978-622-6051-29-3

نام کتاب: شیوه‌های کنترل غرایز

مولف: اشرف رضایی

ویراستار: شهناز امیرخانی

صفحه آرا: مریم راستی

طراح جلد: پریسا کریمی

ناشر: انتشارات مهرزها

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۵۱-۲۹-۳

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۸

لیتوگرافی، چاپ: بهار آزادی

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

مرکز نشر و پخش: نجف آباد، خیابان شریعتی، حد فاصل خیابان سعدی و تقاطع رجایی، بن بست  
 اندیشه، پلاک ۲۳، ساختمان نشر مهرزها، طبقه دوم، واحد نشر، کدپستی ۸۵۱۳۷۳۳۸۱۱  
 تلفن: ۰۳۱-۴۲۶۱۸۸۷۱  
 همراهِ: ۰۹۱۳۳۳۳۴۹۱۹

شبکه‌های اجتماعی: @mehrezhahra

www.mehrezhahra.ir

info@mehrezhahra.ir

## فهرست مطالب

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۷  | مقا                                              |
| ۸  | راه‌های کنترل غریزه جنسی با توجه به تعالیم اسلام |
| ۸  | یاری ترسیم از خدا                                |
| ۹  | تغییر باورها                                     |
| ۱۱ | حذف همه محرک‌ها                                  |
| ۱۱ | تبدیل انرژی                                      |
| ۱۲ | قانون جریمه                                      |
| ۱۳ | پرهیز از ارتباط با جنس مخالف                     |
| ۱۴ | فکر مرگ                                          |
| ۱۶ | پرهیز از فکر و ترسیم صحنه‌های محرک               |
|    | ازدواج                                           |
|    | حفظ عفت                                          |
| ۲۱ | مدیریت درونی                                     |
| ۲۲ | گوش ندادن به غنا و موسیقی حرام                   |

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| ۲۳ | اجتناب از گفت و گوهای غفلت‌زا   |
| ۲۵ | اعتدال در خوردن                 |
| ۲۶ | اشتغال، ورزش و سرگرمی‌های مفید  |
| ۲۷ | تلاوت قرآن و عمل به آن          |
| ۲۸ | روزه‌داری                       |
| ۲۹ | برنامه‌ریزی برای کار مداوم      |
| ۳۱ | تعلیم خراب                      |
| ۳۲ | دوری از محیط‌های آلوده و ناسالم |
| ۳۴ | برخورداری از روانه سالم انسانی  |
| ۳۵ | پرورش تقوا و معنویت             |
| ۳۷ | کنترل چشم                       |
| ۳۸ | کنترل گوش                       |
| ۳۸ | پرهیز از خودآرایی و خودنمایی    |
| ۴۱ | دوری از مسکرات                  |
| ۴۱ | حذف عوامل منفی                  |
| ۴۴ | راهکارها                        |
| ۴۰ | منابع                           |

## مقدمه

یکی از جنبه‌های بلوغ، کنجکاوی‌های جنسی در نوجوانان است. بخش عمده‌ای از مشکل، از راه ارتقای دانش درست و نکات صحیح به غریزه جنسی به دست می‌آید که والدین و مربیان در انتقال این اطلاعات نقش عمده‌ای دارند. گذر سالم از مرحله نوجوانی، وابسته به کنترل این غریزه سرکش بوده و مهار آن نیز نیازمند پیردهای لازم از سوی پدران و مادران است.

اگر غرایز در انسان به موقع و به صورت صحیح ارضا نشود، سلامتی بدنی و روانی و حالت‌های معنوی انسان دچار چالش خواهد شد. بیشتر گناهان یک نوجوان ناشی از برافروختگی نیروی شهوت در او است؛ بنابراین باید تلاش کرد، هرچه سریع‌تر، پاسخ منطقی و مناسبی به تأمین نیازهای طبیعی و غرایز جنسی داده شود تا از گناه و زمینه‌های انحراف دوری به عمل آید.