

استعاده در قرآن: تحلیل مکانیسم‌های دفاعی-تهذیبی در مواجهه با وسوسه‌های جنسی

علیرضا فاضلی^۱، سید محمدطاها میرشمسی^۲، امیرحسین فاضلی^۳

چکیده

زمینه و هدف: با توجه به چالش‌های مدیریت وسوسه‌های جنسی و درک غالباً سطحی از مفهوم قرآنی «استعاده»، این پژوهش با هدف تحلیل نظام‌مند این مفهوم برای آشکارسازی کارکردهای آن به‌مثابه یک مکانیسم دفاعی-تهذیبی چندلایه انجام شد. هدف نهایی، ارائه یک مدل مفهومی منسجم از این راهبرد قرآنی است.

روش بررسی: پژوهش حاضر با روش توصیفی-تحلیلی و با ابزار تحلیل محتوای کیفی، به بررسی آیات منتخب از قرآن کریم در سوره‌های یوسف، مریم، آل عمران، مؤمنون و ناس و با استناد به تفاسیر کلیدی پرداخته است.

یافته‌ها: یافته‌ها به شناسایی یک مدل مفهومی سه‌سطحی و پویا برای استعاده منجر شد. سطح اول، «سپر واکنشی» برای مدیریت فوری بحران‌های اخلاقی است. سطح دوم، «راهبرد پیش‌فعال» استعاده را به ابزاری برای مصون‌سازی تربیتی و آینده‌نگر ارتقا می‌دهد. سطح سوم، «نظام بنیادین» (متبلور در سوره ناس) است که با تعمیق و بازسازی جهان‌بینی توحیدی (ربوبیت، مالکیت و الوهیت)، به ریشه‌کن‌سازی علل درونی و بیرونی وسوسه می‌پردازد.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان می‌دهد استعاده در قرآن، یک فناوری معنوی-روانی فعال و چندبعدی است. نه یک پناه‌جویی انفعالی. این مدل سلسله‌مراتبی که از مدیریت بحران آنی تا تحول معرفتی بنیادین را در برمی‌گیرد، چارچوبی جامع برای تهذیب نفس ارائه می‌دهد که دارای پیامدهای کاربردی برای حوزه‌های تربیت، مشاوره و توانمندسازی فردی است.

کلیدواژه‌ها: استعاده، تهذیب نفس، روان‌شناسی قرآنی، مکانیسم دفاعی، وسوسه جنسی..

۱. * نویسنده مسئول. دانشجوی دکتری رشته مدرسی معارف قرآن و حدیث، دانشگاه معارف اسلامی قم، ایران.
۲. دانشجوی کارشناسی آموزش الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه فرهنگیان پردیس شهیدان پاک‌نژاد، یزد، ایران.
۳. دانشجوی کارشناسی آموزش الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه فرهنگیان پردیس شهیدان پاک‌نژاد، یزد، ایران.

۱. مقدمه

انسان در ماهیت وجودی خود، صحنه جدال دیرینه میان گرایش به تعالی و کمال از یک سو و کشش‌های نفسانی و غرایز از سوی دیگر است. مدیریت و مهار این قوای درونی که در ادبیات دینی از آن با عنوان «تهذیب نفس» یاد می‌شود، همواره یکی از دغدغه‌های اصلی مکاتب فکری، فلسفی و دینی بوده است (۱). در این میان، گزینه جنسی به عنوان یکی از نیرومندترین و پیچیده‌ترین ابعاد وجودی انسان، دارای کارکردی دوگانه است؛ این نیرو در بستر صحیح خود، ضامن بقای نسل و آرامش روانی است، اما در صورت عدم مدیریت صحیح، می‌تواند به منشأ اضطراب‌های فردی، آسیب‌های روانی و ناهنجاری‌های اجتماعی بدل شود (۲).

چالش مدیریت این گزینه در جهان معاصر، به دلیل تحولات گسترده فرهنگی و فناورانه، ابعاد پیچیده‌تری یافته است. گسترش رسانه‌های دیجیتال، سهولت دسترسی به محتوای تحریک‌آمیز و تغییر در الگوهای ارتباطی، فرد را بیش از هر زمان دیگری در معرض وسوسه‌های جنسی قرار داده و ضرورت دستیابی به راهکارهای مؤثر برای «خویشتن‌داری» (Self-control) را دوچندان کرده است (۳). در پاسخ به این بحران، رویکردهای روان‌شناختی و تربیتی متعددی شکل گرفته‌اند، اما بسیاری از آن‌ها در ارائه یک چارچوب جامع که به ابعاد معنوی و ایمانی انسان نیز توجه کند، با محدودیت‌هایی مواجه‌اند.

در این زمینه، آموزه‌های دینی و به‌طور خاص دین اسلام، با ارائه یک نظام معرفتی و رفتاری منسجم، راهکارهای بنیادین و عملی برای تهذیب نفس و مدیریت غرایز ارائه می‌دهند. این راهکارها صرفاً بر پایه محدودیت و منع بنا نشده‌اند، بلکه مجموعه‌ای از سازوکارهای شناختی، عاطفی و معنوی را برای توانمندسازی درونی فرد در برابر وسوسه‌ها فراهم می‌آورند (۴). قرآن کریم به عنوان منبع اصلی این آموزه‌ها، مملو از مفاهیمی است که کارکردی پیشگیرانه و درمانی در حوزه سلامت روان و اخلاق

دارند. یکی از کلیدی‌ترین و درعین حال کمتر تحلیل‌شده‌ترین این مفاهیم، «استعاذه» یا پناه‌جویی به خداوند است که این پژوهش درصدد است تا ابعاد روان‌شناختی و تربیتی آن را در مواجهه با وسوسه‌های جنسی مورد واکاوی قرار دهد.

در میان این راهکارهای قرآنی، مفهوم «استعاذه» از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. استعاذه، از ریشه «ع-و-ذ»، در لغت به معنای پناه جستن، التجاء و چنگ زدن به یک حامی قدرتمند برای دفع شر است (۵)؛ و در اصطلاح دینی، به فعل آگاهانه انسان در پناه بردن به قدرت و رحمت مطلق خداوند از شر وسوسه‌های درونی (نفسانی و شیطانی) و تهدیدهای بیرونی اطلاق می‌شود. با این حال، این مفهوم در ذهنیت عمومی غالباً به یک ذکر لفظی یا یک درخواست انفعالی تقلیل یافته است که فرد صرفاً آن را بر زبان جاری می‌کند به امید آنکه محافظتی از بیرون حاصل شود.

اما با تأمل در آیات قرآن، مشخص می‌شود که استعاذه فراتر از یک کلام صرف، یک «کنش روان‌شناختی» (Psychological Act) پیچیده و چندبعدی است. این عمل، مستلزم فعال‌سازی همزمان سه حوزه شناختی، عاطفی و ارادی انسان است. در سطح شناختی، فرد با یادآوری خطر وسوسه و در مقابل، قدرت مطلق و ربوبیت خداوند، یک بازآرایی ذهنی انجام می‌دهد. در سطح عاطفی، با احساس اتصال به یک منبع قدرت و رحمت لایزال، حس امنیت و آرامش جایگزین اضطراب و ترس ناشی از وسوسه می‌شود. نهایتاً، این فرآیند شناختی-عاطفی، اراده فرد را برای مقاومت فعالانه و اتخاذ رفتار مبتنی بر تقوا تقویت می‌کند و صرفاً یک انتظار منفعلانه نیست (۶)؛ بنابراین، استعاذه نه یک فرار از مسئولیت، بلکه عین مسئولیت‌پذیری و به‌کارگیری یک استراتژی معنوی-روانی برای مدیریت خود است. این پژوهش درصدد است تا این ابعاد پنهان را از طریق تحلیل آیات مربوطه آشکار سازد.

با وجود آنکه مفسران و عالمان دینی در طول تاریخ به شرح و

با ارائه یک الگوی منسجم، جنبه‌ای کاربردی برای حوزه‌های روان‌شناسی دین و تربیت اسلامی دارد.

1-2. منبع و شیوه گردآوری داده‌ها

شیوه گردآوری داده‌ها در این پژوهش، کتابخانه‌ای است. منبع اولیه و اصلی داده‌ها، متن مقدس قرآن کریم است. برای تعمیق فهم آیات، درک ارتباط طولی و عرضی آن‌ها و استخراج معانی دقیق واژگان، به منابع ثانویه کلیدی مراجعه شده است.

2-2. روش تحلیل و جامعه نمونه

روش اتخاذشده برای تحلیل داده‌ها، تحلیل مضمون (Thematic Analysis) است. این روش یکی از رویکردهای بنیادین در تحلیل کیفی است که بر شناسایی، تحلیل و گزارش الگوها (مضامین) درون داده‌ها تمرکز دارد (8).

جامعه و نمونه: جامعه آماری تحقیق، کلیه آیات مرتبط با ریشه «ع-و-ذ» و مفاهیم وسوسه، شیطان و پناه‌جویی در قرآن است. از این میان، با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند (Purposeful Sampling)، آياتی به‌عنوان نمونه نهایی تحلیل برگزیده شدند که به تشخیص پژوهشگر، نمونه‌هایی اشباع‌شده و غنی از داده برای تبیین ابعاد مختلف استعاده بودند. این آیات (از سوره‌های یوسف، مریم، آل عمران، مؤمنون و ناس) به دلیل ارائه صریح الگوهای رفتاری و شناختی، برای تحلیل عمیق انتخاب گردیدند.

واحد تحلیل: واحد اصلی تحلیل، «مضمون» نهفته در دل عبارات، آیات و ساختارهای روایی قرآن بوده است.

2-3. فرآیند گام‌به‌گام تحلیل

فرآیند تحلیل مضمون در این پژوهش طی مراحل ذیل به انجام رسید: ابتدا پژوهشگر با مطالعه مکرر آیات و تفاسیر، در داده‌ها غوطه‌ور شد و ایده‌های اولیه را یادداشت کرد. سپس مفاهیم کلیدی به‌صورت کدهای اولیه استخراج شد. در ادامه، این کدها بر اساس شباهت‌های معنایی، به مضامین کلی‌تری دسته‌بندی شدند. نهایتاً، این مضامین بازبینی شده و در قالب

تفسیر مفهوم استعاده پرداخته‌اند، غالب این پژوهش‌ها بر ابعاد تفسیری، کلامی و فقهی آن متمرکز بوده‌اند. این آثار عمدتاً به معنای لغوی، جایگاه قرآنی استعاده و احکام آن پرداخته‌اند. از سوی دیگر، تحقیقات حوزه روان‌شناسی دینی نیز هرچند به نقش کلی باورها و اعمال مذهبی در سلامت روان اشاره کرده‌اند، اما کمتر به‌صورت مصداقی و نظام‌مند به تحلیل یک مفهوم قرآنی خاص مانند استعاده به‌عنوان یک مکانیسم روان‌شناختی پرداخته‌اند (7)؛ بنابراین، تفاوت اصلی پژوهش حاضر با سایر پژوهش‌ها، وجود یک تحلیل نظام‌مند از استعاده به‌مثابه یک چارچوب دفاعی-تهذیبی ساختاریافته در مواجهه با وسوسه‌های جنسی است. ضرورت این تحقیق از آنجا ناشی می‌شود که ارائه یک مدل کاربردی و برگرفته از متن مقدس، می‌تواند برای افراد، به‌ویژه نسل جوان که در معرض حمله‌های شدید فرهنگی قرار دارند، ابزاری عملی و معنوی برای خودکنترلی فراهم آورد. این پژوهش تلاش می‌کند با اتخاذ یک رویکرد میان‌رشته‌ای که مفاهیم قرآنی را با زبان روان‌شناختی و تربیتی تحلیل می‌کند، این خلأ را پر کرده و کاربست‌پذیری آموزه‌های وحیانی را در زندگی امروز نشان دهد.

با توجه به شکاف پژوهشی و ضرورت بیان‌شده، این مقاله در پی پاسخ به پرسش‌های زیر است:

پرسش اصلی: قرآن کریم، استعاده را به‌عنوان یک مکانیسم دفاعی-تهذیبی در مواجهه با وسوسه‌های جنسی چگونه و در چه سطوحی مفهوم‌پردازی و ارائه می‌کند؟

2. روش‌شناسی پژوهش (Methodology)

پژوهش حاضر از منظر پارادایم، تحقیقی کیفی (Qualitative) است که با رویکرد توصیفی-تحلیلی به اجرا درآمده است. هدف این پژوهش، صرفاً توصیف مفهوم استعاده نیست، بلکه شناسایی عمیق و تحلیل ساختارمند سازوکارهای آن در چارچوب متن قرآن کریم است. از این رو، این تحقیق هم به دنبال توسعه دانش نظری در حوزه مطالعات قرآنی است و هم

یک مدل مفهومی سامان یافتند.

۳. یافته‌های پژوهش

تحلیل محتوای کیفی آیات منتخب قرآن کریم، نشان داد که «استعاده» یک مفهوم تک‌بعدی نیست، بلکه یک نظام دفاعی - تهذیبی چندلایه و پویا است. یافته‌های این تحلیل که بر اساس استقراء از متن قرآن و با استعانت از تفاسیر کلیدی صورت گرفته، در سه سطح متمایز اما مرتبط با یکدیگر قابل ارائه است. این سه سطح، بیانگر عمق بخشی به راهبرد مقابله با وسوسه، از یک واکنش آنی در لحظه بحران تا یک راهبرد پیشگیرانه و نهایتاً یک نظام جامع معرفتی است.

۱-۳. سطح اول: استعاده به‌مثابه واکنش دفاعی فوری

تحلیل آیات قرآن کریم نشان می‌دهد که اولین و فوری‌ترین کارکرد استعاده، ایفای نقش به‌عنوان یک مکانیسم دفاعی سریع در مواجهه با بحران‌های اخلاقی و روانی است. در این سطح، استعاده ابزاری برای خنثی‌سازی فوری تهاجم وسوسه‌ها و تهدیدهاست. این الگو در دو مورد کاوی برجسته قرآنی به‌وضوح قابل بررسی است.

۱-۱-۳. مورد کاوی اول: یوسف (ع) و بحران وسوسه جنسی

مواجهه حضرت یوسف (ع) با پیشنهاد صریح و در شرایط کاملاً مهیا شده از سوی همسر عزیز مصر، نمونه بارزی از یک بحران حاد اخلاقی است. قرآن کریم، واکنش چندبعدی و فوری ایشان را چنین ثبت کرده است:

... قَالَ مِعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ (یوسف، ۲۳) (۹).

تحلیل دقیق این آیه نشان می‌دهد که استعاده در اینجا یک بسته دفاعی جامع با سه کارکرد اساسی است:

کارکرد بازدارندگی فوری (مِعَاذَ اللَّهِ): این عبارت، سنگ بنا و سپر ایمانی در لحظه بحران است. یوسف (ع) با بیان «پناه‌برخدا»، بلافاصله خود را از میدان جاذبه گناه خارج کرده و به حصار امن الهی وارد می‌کند. این صرفاً یک ذکر لفظی نیست، بلکه به بیان

علامه طباطبایی، «پناه بردنی است حقیقی و برخاسته از ایمان قلبی و مشاهده عظمت پروردگار» که هر نیروی دیگری را در برابر آن ناچیز می‌شمارد (۱۰). این عمل، یک «سد شناختی» آنی در برابر سیل وسوسه ایجاد می‌کند.

کارکرد انگیزشی (إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ): پس از ایجاد سپر دفاعی، یوسف (ع) با یادآوری نعمت‌های الهی، انگیزه خود برای پاک‌دامنی را تقویت می‌کند. ایشان با یادآوری اینکه پروردگارش (چه خداوند و چه عزیز مصر به‌عنوان صاحب نعمت دنیوی) جایگاه او را گرامی داشته، یک مانع قدرتمند اخلاقی مبتنی بر شکرگزاری و وفاداری در برابر خود قرار می‌دهد. این یادآوری، هزینه روان‌شناختی خیانت را به‌شدت افزایش می‌دهد (۱۱).

کارکرد ارزیابی عواقب (إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ): در گام سوم، واکنش از سطح عاطفی و اخلاقی به سطح عقلی و عاقبت‌اندیشی ارتقا می‌یابد. یوسف (ع) با استناد به یک قانون کلی و تخلف‌ناپذیر الهی مبنی بر عدم رستگاری ستمکاران، فرجام قطعی گناه را به خود یادآوری می‌کند. این دوراندیشی، اراده او را برای مقاومت در برابر لذت آنی، پولادین می‌سازد.

این سه‌گانه عملکردی (بازدارندگی فوری، تقویت انگیزه و ارزیابی عواقب)، الگویی جامع برای مواجهه با بحران‌های اخلاقی ارائه می‌دهد که همزمان بر جنبه‌های عاطفی، شناختی و ارادی تأکید دارد.

۱-۲-۳. مورد کاوی دوم: مریم (س) و ترس از تمثیل بشری

در آیات مربوط به حضرت مریم (س)، استعاده در شرایط ترس و ابهام ناشی از مواجهه با تمثیل جبرئیل در هیئت یک انسان، به‌عنوان مکانیسم دفاعی سریع برای حفظ امنیت روانی و جسمی به کار می‌رود:

فَأَرْسَلْنَا إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا * قَالَتْ إِنِّي أَعُوذُ بِالرَّحْمَنِ مِنْكَ إِنْ كُنْتَ تَقِيًّا (مریم، ۱۷-۱۸) (۱۲).

کارکرد استعاده در اینجا ایجاد امنیت روانی از طریق پناه بردن

۳-۲-۱. مورد کاوی سوم: درخواست مادر حضرت مریم برای حفظ ذریه

در آیه ۳۶ سوره آل عمران، مادر حضرت مریم (س) پس از به دنیا آوردن فرزندش، در یک دعای عمیق و آینده نگر، او و نسلش را در پناه خداوند قرار می‌دهد. این عمل، نقش استعاذه در مصون سازی نسل‌ها را به تصویر می‌کشد:

...وَإِنِّي سَمِّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذَرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ (آل عمران، ۳۶) (۱۴).

این آیه، نمونه بارزی از استعاذه به مثابه یک «راهبرد تربیتی» است. مادر مریم، با این دعا، یک سپر حفاظتی معنوی را نه تنها برای فرزندش، بلکه برای تمام نسل‌های آینده او (ذُرِّيَّتِهَا) از خداوند طلب می‌کند. این درخواست که در بدو تولد صورت می‌گیرد، بیانگر یک برنامه‌ریزی تربیتی درازمدت و نشان‌دهنده عمق نگاه او به اهمیت حفاظت از نسل در برابر انحرافات است. به بیان مفسران، این دعا یک سنگ بنای معنوی است که مسیر تربیتی و طهارت یک نسل را پایه‌ریزی می‌کند (۱۵). این ویژگی «جامعیت» و نگاه سیستمی و جامعه‌نگر، این سطح از استعاذه را از سطح اول که فردمحور بود، متمایز می‌سازد.

۳-۲-۲. مورد کاوی چهارم: دستور عمومی به پیامبر (ص) برای پناه جویی پیش‌دستانه

در آیات ۹۷-۹۸ سوره مؤمنون، خداوند به پیامبر اکرم (ص) که در بالاترین درجه عصمت قرار دارد، دستور به پناه جویی پیش از مواجهه با وسوسه می‌دهد:

وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ * وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ (المؤمنون، ۹۷-۹۸) (۱۶).

تحلیل این دستور، ویژگی «آینده‌نگری» و پیش‌دستانه بودن این سطح از استعاذه را آشکار می‌کند. تأکید بر پناه بردن از مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ (وسوسه‌ها و تحریکات آنی شیاطین)، نشان‌دهنده ضرورت اقدام پیش از آن است که وسوسه اولیه به یک فکر ریشه‌دار تبدیل شود. این یک راهبرد برای خنثی سازی

به صفت «الرَّجِيمِ» است. انتخاب این نام در لحظه ترس، انتخابی هوشمندانه و دقیق است. حضرت مریم (س) در برابر یک تهدید احتمالی، خود را تحت پوشش رحمت گسترده و بی‌انتهای خداوند قرار می‌دهد. این توسل به رحمت عامه الهی، به سرعت اضطراب را کاهش داده و آرامش را جایگزین می‌کند، زیرا هیچ قدرتی در برابر رحمت بی‌کران خداوند توانایی آسیب‌رسانی ندارد (۱۳). این آیه نشان می‌دهد که استعاذه نه تنها در برابر وسوسه گناه، بلکه در برابر هر عامل اضطراب‌زا و تهدیدکننده امنیت روانی نیز کارایی فوری دارد.

از این رو استعاذه حتی در شرایط ترس ناشی از ابهام، به عنوان مکانیسم دفاعی سریع عمل می‌کند. تحلیل این دو آیه مؤید آن است که استعاذه در سطح اول، ابزاری برای خنثی سازی فوری تهاجم وسوسه‌هاست و در داستان یوسف (ع)، مواجهه با پیشنهاد صریح زلیخا (یوسف: ۲۳) نمونه بارزی از این سطح است. تحلیل این آیه نشان می‌دهد که استعاذه در اینجا سه کارکرد اساسی دارد: نخست، کارکرد بازدارندگی فوری که با عبارت «مِعَاذَ اللَّهِ» تجلی می‌یابد؛ دوم، کارکرد انگیزشی که با یادآوری نعمت‌های الهی («رَبِّي أَحْسَنَ مِثْوَايَ») تقویت می‌شود؛ و سوم، کارکرد ارزیابی عواقب که در هشدار «لَا يَفْلَحُ الظَّالِمُونَ» متبلور است. این سه‌گانه عملکردی، الگویی جامع برای مواجهه با بحران‌های اخلاقی ارائه می‌دهد که همزمان بر جنبه‌های عاطفی، شناختی و ارادی تأکید دارد.

۳-۲. سطح دوم: استعاذه به مثابه راهبرد پیشگیرانه یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که قرآن کریم از استعاذه نه تنها به عنوان واکنش لحظه‌ای، بلکه به عنوان راهکاری پیشگیرانه برای مصون سازی فرد و جامعه در برابر وسوسه‌ها یاد می‌کند. در واقع در این سطح، استعاذه از حالت واکنشی صرف خارج شده و به یک استراتژی پیشگیرانه و آینده‌نگر تبدیل می‌شود. این نگاه راهبردی در دو مورد کاوی کلیدی تجلی یافته است.

نطفه انحراف است. آیه بعدی با عبارت «وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونَ» (و پناه می‌برم به تو پروردگارا از اینکه نزد من حاضر شوند)، این حفاظت را عمیق‌تر می‌کند و به درخواست برای پاک‌سازی کامل محیط روانی و معنوی فرد از هرگونه حضور شیطنانی ارتقا می‌دهد.

اینکه چنین دستوری به پیامبر (ص) داده می‌شود، در حقیقت درسی برای تمام امت است تا هیچ فردی در هیچ جایگاه معنوی، خود را از نیاز به مراقبت و پناه‌جویی پیش‌دستانه به خداوند بی‌نیاز نداند (۱۷). این دو نمونه بیانگر آن هستند که استعاده در این سطح، ماهیتی آینده‌نگر و برنامه‌ریزی‌شده دارد و بر برنامه‌ریزی تربیتی درازمدت برای ایمن‌سازی در برابر انحرافات تأکید می‌ورزد.

۳-۳. سطح سوم: استعاده به‌مثابه راهکار جامع و نظام معرفتی-تربیتی

در عمیق‌ترین سطح، استعاده در قرآن به‌عنوان یک نظام تربیتی چندبعدی طراحی شده است که هدف آن نه‌فقط دفع موقت وسوسه، بلکه ریشه‌کن ساختن آن از طریق بازسازی بنیادهای معرفتی انسان است. این سطح از تحلیل به کامل‌ترین شکل خود در سوره ناس که به‌نوعی عصاره برنامه حفاظتی قرآن است، ارائه شده است.

تحلیل سوره ناس (آیات ۱-۶)

- نظام سه‌گانه پناهندگی:
۱. ربوبیت «رَبِّ النَّاسِ» → توحید در پرورش.
 ۲. مالکیت «مَلِكِ النَّاسِ» → توحید در حاکمیت.
 ۳. الوهیت «إِلَهِ النَّاسِ» → توحید در عبادت.

هدف: قطع ریشه وسوسه مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

تحلیل سوره ناس (آیات ۱-۶): نظام سه‌گانه پناهندگی و نقش آن در مهار وسوسه‌های جنسی

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ (۱) مَلِكِ النَّاسِ (۲) إِلَهِ النَّاسِ (۳) مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ (۴) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ (۵) مِنْ

الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ (۶) (سوره ناس، ۱-۶) (۱۸).
تحلیل این سوره، از یک سو «نظام سه‌گانه پناهندگی» و از سوی دیگر «ماهیت و گستره وسوسه‌گر» را آشکار می‌سازد.
۳-۳-۱. نظام سه‌گانه پناهندگی: بازسازی توحید در سه بعد کلیدی

این سوره با بیان کردن سه صفت الهی، یک سپر دفاعی سه‌لایه و نفوذناپذیر ایجاد می‌کند که هر لایه آن، بعدی از ابعاد وجودی انسان را پوشش می‌دهد.

۱. ربوبیت («رَبِّ النَّاسِ»): توحید در پرورش به‌مثابه بنیاد استعاده

سوره ناس با تأکید بر ربوبیت الهی آغاز می‌شود. «رب» به معنای مالک صاحب‌اختیاری است که به تربیت و پرورش مملوک خود می‌پردازد (۱۹). پناه بردن به «رب‌الناس»، اذعان به این حقیقت است که انسان به‌عنوان یک موجود تحت پرورش، در تمام شئون وجودی خود، از جمله در برابر تمایلات نفسانی، به مدبر و مربی خود وابسته است. این یادآوری وابستگی وجودی، حس مسئولیت‌پذیری را در فرد تقویت می‌کند (۲۰). از منظر روان‌شناسی دینی، این تکیه‌گاه ربوبی، اضطراب وجودی و احساس رهاشدگی در برابر وسوسه‌ها را کاهش می‌دهد؛ چراکه فرد خود را در یک نظام تکوینی هدفمند می‌بیند که خداوند متعال آن را اداره می‌کند. این نگاه، مانع از انفعال در برابر وسوسه‌های جنسی شده و به‌جای آن، کنشگری اخلاقی را جایگزین می‌سازد (۲۱).

۲. مالکیت («مَلِكِ النَّاسِ»): توحید در حاکمیت به‌عنوان سپر بازدارنده

پس از ربوبیت که جنبه تربیتی دارد، قرآن به «مالکیت» و «سلطنت» مطلقه الهی اشاره می‌کند. «مَلِكِ» فرمانروایی است که با قدرت و سلطه خود، امور را تدبیر می‌کند (۲۲). توصیف خداوند به‌عنوان «مَلِكِ النَّاسِ»، بر حاکمیت مطلق او بر تمامی شئون زندگی انسان تأکید دارد. این گزاره قرآنی به فرد متذکر

می‌شود که هیچ نیرویی، حتی وسوسه‌های به‌ظاهر قدرتمند شیطانی، خارج از سیطره و ملک الهی نیست و نمی‌تواند بر او تسلط یابد (۲۳). در مواجهه با وسوسه‌های جنسی، این باور که «تمامی قدرت‌ها مقهور مالک حقیقی هستند»، احساس درماندگی و ضعف را از بین برده و روحیه مقاومت را به‌شدت تقویت می‌کند. از این منظر، استعاده با محوریت مالکیت الهی، نوعی بازتعریف رابطه انسان با قدرت‌های مرئی و نامرئی است که در آن، فرد تنها در برابر خداوند احساس مسئولیت می‌کند، نه در برابر تحریکات محیطی یا درونی (۲۴).

۳. الوهیت («إِلَهَ الْإِنْسَانِ»): توحید در عبادت به‌عنوان محور تهذیب نفس

ذکر «إِلَهَ الْإِنْسَانِ» پس از ربوبیت و مالکیت، بر عمیق‌ترین سطح رابطه انسان و خدا، یعنی «عبودیت»، انگشت می‌گذارد. «اله» به معنای تنها معبود شایسته پرستش است (۲۵). این سطح از استعاده، مستقیماً با مهار وسوسه‌های جنسی مرتبط است؛ چرا که نفس اماره هنگامی که در چارچوب بندگی محض برای خدا قرار می‌گیرد، از اصالت دادن به تمایلات خود و پرستش شهوات بازمی‌ایستد. در حقیقت، عبادت مبتنی بر توحید، نوعی بازپس‌گیری اقتدار از وسوسه‌هاست؛ زیرا انسان را به جایگاه «عبد» بودن رهنمون می‌سازد، نه «برده شهوت». پژوهش‌های روان‌شناسی دینی نیز نشان می‌دهند که باور به نظارت الهی (مفهوم مراقبه) که از لوازم اصلی عبودیت است، یکی از مؤثرترین عوامل در خودتنظیمی (Self-regulation) رفتارهای هیجانی و جنسی است (۲۶). این پناه‌جویی، درواقع پالایش جهت‌گیری نهایی قلب از هر معبودی جز خداست (۲۷).

۲-۳-۲. هدف نهایی: شناسایی و قطع ریشه وسوسه
پس از برشمردن صفات سه‌گانه، سوره هدف از این پناه‌جویی را مشخص می‌کند: حفاظت از شر یک دشمن مشخص با گستره‌ای نامشخص.

ماهیت دشمن (مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ): دشمن، «وسواس» است؛ یعنی بسیار وسوسه‌گر؛ و صفت او «خناس» است، یعنی بسیار پنهان‌شونده و پس‌رونده. او با یاد خدا پنهان می‌شود و در هنگام غفلت، حمله می‌کند (۲۸). این توصیف، هم ماهیت دشمن (وسوسه‌گری) و هم نقطه‌ضعف او (فرار با یاد خدا) را به انسان می‌آموزد.

میدان نبرد (الَّذِي يُوسِّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ): میدان اصلی نبرد، «سینه‌ها» یا همان مرکز دریافت‌ها و گرایش‌های قلبی انسان است (۲۹). این نشان می‌دهد که مبارزه، یک مبارزه درونی و شناختی است.

گستره دشمن (مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ): فراز پایانی سوره، دامنه شمول استعاده را به‌تمامی منابع وسوسه، اعم از انسانی و شیطانی، تعمیم می‌دهد. این عبارت به‌وضوح نشان می‌دهد که وسوسه‌های جنسی می‌توانند هم‌ریشه در عوامل درونی و پنهان (نفس اماره و وسوسه‌های جنی) داشته باشند و هم عوامل بیرونی و آشکار (دوستان ناباب، رسانه‌های فاسد و تحریکات اجتماعی) (۳۰).

بنابراین، نظام سه‌گانه پناهندگی در این سوره، با ایجاد یک مثلث دفاعی—متشکل از پرورش ربوبی، حاکمیت مالکانه و عبادت الهی—به انسان قدرت می‌دهد تا ریشه‌های وسوسه را در هر دو بعد «جنی» (وسواس نامرئی) و «انسانی» (تحریکات ملموس) بخشکاند. از این‌رو، استعاده در سوره ناس، تنها یک ذکر انفعالی نیست، بلکه یک استراتژی فعال، جامع و چندوجهی برای مهار وسوسه در تمام سطوح علی آن است (۳۱).

با توجه به سه سطح تحلیل‌شده در بخش یافته‌ها، می‌توان یک مدل منسجم و پویا را برای استعاده در قرآن پیشنهاد داد. این مدل، نشان‌دهنده ابعاد و لایه‌های مختلف این راهبرد قرآنی است.



تحلیل پیامد: یادآوری عواقب منفی گناه برای تقویت اراده مقاومت.

ماهیت: لحظه‌ای، فردمحور، وابسته به قدرت کنترل شخصی در موقعیت بحران.

2. وجه دوم: راهبرد پیش فعال (Proactive Strategy)

کارکرد: پیشگیری و مصون سازی تربیتی پیش از بروز بحران. ویژگی‌ها:

به جای واکنش به وسوسه، برای عدم بروز آن برنامه‌ریزی می‌کند.

دو شاخص کلیدی دارد:

آینده‌نگری: درخواست پناه از عوامل اولیه وسوسه، حتی قبل از حضور آن‌ها.

مسئولیت‌پذیری اجتماعی: شامل تربیت و حفاظت نسل آینده از انحراف.

ماهیت: بلندمدت، برنامه‌ریزی شده، جامعه‌نگر و مبتنی بر رشد تدریجی.

3. وجه سوم: نظام بنیادین (Foundational System)

کارکرد: ریشه‌کنی زمینه‌های درونی وسوسه از طریق اصلاح

4. مدل پیشنهادی پژوهش: مدل سه‌وجهی پویا برای استعاده

(The Dynamic Tri-Faceted Model of Istia'dhah)

بر اساس یافته‌های این تحقیق، استعاده یک عمل بسیط و تک‌بعدی نیست، بلکه یک نظام دفاعی-تهذیبی جامع است که می‌توان آن را در قالب یک مدل مفهومی سه‌وجهی و پویا تشریح کرد. این مدل نشان می‌دهد که فرد چگونه می‌تواند از استعاده در سطوح مختلف مواجهه با وسوسه، از مدیریت بحران آنی تا ریشه‌کن‌سازی معرفتی، بهره‌مند شود.

اجزای اصلی مدل:

1. وجه اول: سپر واکنشی (Reactive Shield)

کارکرد: دفاع فوری در مواجهه با وسوسه‌های ناگهانی.

ویژگی‌ها:

اولین خط دفاعی است که هنگام بروز وسوسه فعال می‌شود.

شامل سه مکانیسم اصلی است:

ایستار شناختی: توقف فوری جریان فکری منفی با گفتن

«معاذالله».

بازسازی انگیزشی: تغییر کانون توجه از لذت گناه به نعمت‌های

الهی.

جهان‌بینی.

ویژگی‌ها:

عمیق‌ترین و اساسی‌ترین لایه مدل است.

بر بازسازی سه‌گانه توحیدی تأکید دارد:

توحید در ربوبیت: پذیرش کامل سرپرستی الهی.

توحید در حاکمیت: نفی هر قدرتی جز سلطه مطلق خداوند.

توحید در الوهیت: عبودیت منحصر به خدا، نه هوای نفس.

ماهیت: معرفتی، درونی، ساختاری و پایدار.

پویایی مدل:

این سه وجه به صورت تودرتو و سلسله‌مراتبی عمل می‌کنند.

وجه اول (واکنشی) سریع‌ترین اما ناپایدارترین خط دفاع است.

وجه دوم (پیشگیرانه) نقش زره ایمن‌ساز را دارد که از بروز بحران

جلوگیری می‌کند.

وجه سوم (بنیادین) ریشه آسیب‌پذیری را از بین می‌برد و ثبات

شخصیتی ایجاد می‌کند.

با تقویت وجه سوم، وابستگی به وجه اول کاهش می‌یابد، زیرا

فرد به سطحی از خودکنترلی معرفتی می‌رسد.

۵. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف واکاوی و تحلیل نظام‌مند «استعاده»

به‌عنوان یک مکانیسم دفاعی-تهدیبی در برابر وسوسه‌های

جنسی در قرآن کریم آغاز شد. پرسش اصلی تحقیق این

بود که قرآن چگونه این مفهوم را به صورت یک راهبرد عملی

و چندبعدی ارائه می‌دهد. یافته‌های تحقیق که از طریق

تحلیل محتوای کیفی آیات کلیدی به دست آمد، نشان داد که

استعاده در قرآن صرفاً یک ذکر لفظی یا یک درخواست انفعالی

نیست، بلکه یک فناوری معنوی-روانی (Psycho-Spiritual

Technology) پیچیده، پویا و چندلایه است.

تحلیل‌ها به ارائه یک مدل مفهومی سه‌وجهی منجر شد که ابعاد

مختلف این راهبرد را به تصویر می‌کشد:

سطح اول، سپر واکنشی، به‌عنوان یک ابزار مدیریت بحران

فوری عمل می‌کند که در لحظه مواجهه با تهدید حاد، با به‌کارگیری مکانیسم‌های شناختی-عاطفی (مانند ایستار شناختی، بازآرایی انگیزشی و تحلیل پیامد) فرد را محافظت می‌کند.

سطح دوم، راهبرد پیش‌فعال، استعاده را از یک واکنش لحظه‌ای به یک برنامه تربیتی آینده‌نگر و پیشگیرانه ارتقا می‌دهد که هدف آن، مصون‌سازی بلندمدت خود و نسل‌های آینده در برابر انحرافات است.

سطح سوم، نظام بنیادین که در سوره ناس به اوج خود می‌رسد، عمیق‌ترین لایه این مدل است. این سطح به‌جای مقابله با عوارض وسوسه، به اصلاح علت آسیب‌پذیری انسان، یعنی ضعف در جهان‌بینی توحیدی، می‌پردازد. این کار از طریق بازسازی و تعمیق سه بنیاد ربوبیت، مالکیت و الوهیت، ریشه‌های درونی و بیرونی وسوسه را هدف قرار می‌دهد.

این مدل سه‌سطحی نشان می‌دهد که برنامه قرآن برای تهذیب نفس، یک برنامه جامع است که از واکنش‌های آنی و ضروری آغاز شده، به برنامه‌ریزی‌های پیشگیرانه می‌رسد و درنهایت بر اصلاح بنیادهای معرفتی و ایمانی فرد استوار می‌گردد.

پیامدهای پژوهش:

اهمیت این تحقیق در دو حوزه نظری و کاربردی قابل تبیین است. از منظر نظری، این پژوهش با ارائه یک مدل مفهومی منسجم، به بازخوانی یک مفهوم سنتی دینی در قالبی نوین پرداخته و ظرفیت‌های روان‌شناختی و تربیتی آموزه‌های قرآنی را آشکار می‌سازد. این مدل می‌تواند زمینه را برای گفتگوهای میان‌رشته‌ای بیشتر میان علوم وحیانی و علوم انسانی فراهم آورد.

از منظر کاربردی، این مدل یک جعبه‌ابزار عملی در اختیار افراد، مربیان و مشاوران قرار می‌دهد. افراد می‌توانند برای مدیریت هیجانات و وسوسه‌های خود از این الگوهای سه‌گانه بهره‌مند شوند. مربیان و والدین می‌توانند از آن به‌عنوان یک نقشه راه

استعاده در قرآن: تحلیل مکانیسم‌های دفاعی-تهذیبی در ...

برای تربیت معنوی استفاده کنند و مشاوران و روان‌درمانگران مذهبی می‌توانند این چارچوب را برای طراحی مداخلات درمانی هماهنگ با نظام ارزشی مراجعین خود به‌کارگیرند.

پیشنهاد برای تحقیقات آتی:

با توجه به محدودیت‌های این پژوهش که صرفاً بر تحلیل متن قرآن متمرکز بود، پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی در مسیرهای زیر گسترش یابند:

پژوهش‌های تجربی: طراحی مطالعات میدانی و آزمایشی برای سنجش اثربخشی آموزش این مدل سه‌سطحی بر افزایش خودکنترلی و سلامت روان افراد.

مطالعات تطبیقی: مقایسه مدل قرآنی استعاده با راهکارهای مشابه در سایر ادیان الهی و مکاتب روان‌شناسی (مانند فنون شناختی-رفتاری).

تحقیقات روایی و حدیثی: تحلیل و بررسی جایگاه و کارکردهای استعاده در سنت و سیره پیامبر اکرم (ص) و اهل بیت (ع) برای غنی‌سازی بیشتر این مدل.

Reference

۱. حسینی الف، محمدی ب، ماهیت نفس و سازوکارهای کنترل آن از منظر قرآن و روان‌شناسی شناختی. فصلنامه روان‌شناسی و دین. ۱۳۹۸؛ ۱۲(۳): ۴۵-۶۲.
۲. صادقی ج، کریمی د، چالش‌های اخلاق جنسی در عصر رسانه‌های دیجیتال و راهکارهای مقابله با آن. پژوهش‌نامه اخلاق. ۱۴۰۱؛ ۱۵(۵۵): ۱۱۲-۱۳۰.
۳. رضایی ه، اکبری و، رابطه بین باورهای دینی و راهبردهای خودکنترلی در مواجهه با محتوای آسیب‌زای مجازی در دانشجویان. مجله اصول بهداشت روانی. ۱۳۹۹؛ ۲۲(۴): ۲۵۸-۲۶۷.
۴. نادری ز، قاسمی ح، مبانی و اصول تهذیب نفس در آموزه‌های قرآنی با تأکید بر سلامت معنوی. نشریه انسان و دین. ۱۴۰۰؛ ۱۸(۱): ۷۷-۹۵.
۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. مفردات الفاظ القرآن. بیروت: دار القلم؛ ۱۴۱۲ ه. ق. ص ۵۹۰.
۶. جوادی آملی، عبدالله، تسنیم: تفسیر قرآن کریم. قم: نشر اسراء؛ ۱۳۹۱.
۷. خداپناهی، محمدکریم. روان‌شناسی دین: رویکردی روان‌شناختی به دین و پدیده‌های دینی. تهران: انتشارات سمت؛ ۱۳۹۵. ص ۱۸۰-۱۸۵.
۸. فلیک، اووه، درآمدی بر تحقیق کیفی. ترجمه هادی جلیلی. تهران: نشر نی؛ ۱۳۹۷. ص ۴۵۵-۴۶۰.
۹. قرآن کریم، سوره یوسف، آیه ۲۳.
۱۰. طباطبایی، سید محمدحسین، میزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم؛ ۱۴۱۷ ه. ق. ج ۱۱، ص ۱۲۵.
۱۱. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران. تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه؛ ۱۳۷۴. ج ۹، ص ۳۷۵-۳۷۷.
۱۲. قرآن کریم، سوره مریم، آیات ۱۷-۱۸.
۱۳. جوادی آملی، عبدالله، تسنیم: تفسیر قرآن کریم. قم: نشر اسراء؛ ۱۳۹۸. ج ۳۱، ص ۲۴۴-۲۴۶.
۱۴. قرآن کریم، سوره آل عمران، آیه ۳۶.
۱۵. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن. تهران: انتشارات فراهانی؛ ۱۳۶۰. ج ۲، ص ۳۲۰.
۱۶. قرآن کریم، سوره المؤمنون، آیات ۹۷-۹۸.
۱۷. طباطبایی، سید محمدحسین، میزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم؛ ۱۴۱۷ ه. ق. ج ۱۵، ص ۶۶.

1. Hosseini A, Mohammadi B. The nature of the soul and its control mechanisms from the perspective of the Qur'an and cognitive psychology. *Quarterly Journal of Psychology & Religion*. 2019;12(3):45-62.
2. Sadeghi J, Karimi D. Challenges of sexual ethics in the digital media age and strategies to confront them. *Ethical Research Journal*. 2022;15(5):112-130.
3. Rezaei H, Akbari V. Relationship between religious beliefs and self-control strategies in encountering harmful virtual content among students. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2020;22(4):258-267.
4. Naderi Z, Ghasemi H. Foundations and principles of nafs purification in Quranic teachings with emphasis on spiritual health. *Human & Religion Journal*. 2021;(18):77-95.
5. Rāghib al-Isfahāni HB. *Mufradāt Alfāz al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Qalam; 1991 (1412 AH). p. 590.
6. Javadi Amoli A. *Tasnīm: Tafsir al-Qur'ān al-Karīm*. Qom: Nashr Isrā'; 2012 (1391 SH).
7. Khodapournāhi MK. *Psychology of religion: A psychological approach to religion and religious phenomena*. Tehran: SAMT; 2016 (1395 SH). p. 180-85.
8. Flick U. *Introducing qualitative research*. Translated by H Jalili. Tehran: Nashr-e Ney; 2018 (1397 SH). p. 455-60.
9. The Holy Qur'an, Sūrah Yūsuf, 12:23.
10. Tabātabā'ī SMH. *Al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*. Qom: Office of Islamic Publications of the Society of Teachers of the Islamic Seminary of Qom; 1997 (1417 AH). Vol 11, p. 125.
11. Makārim Shirāzī N, et al. *Tafsīr Nemūneh*. Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmīyah; 1995 (1374 SH). Vol 9, p. 375-77.
12. The Holy Qur'an, Sūrah Maryam, آیات ۱-۶.
۱۸. قرآن کریم. سوره ناس، آیات ۱-۶.
۱۹. طباطبایی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم؛ ۱۴۱۷ ه. ق. ج ۲۰، ص ۳۹۴.
۲۰. جوادی آملی، عبدالله. تفسیر انسان به انسان. قم: نشر اسراء؛ ۱۳۹۵. ص ۲۱۵-۲۱۸.
۲۱. مطهری، مرتضی، فطرت، تهران: انتشارات صدرا؛ ۱۳۷۲. ص ۸۵-۹۰.
۲۲. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه؛ ۱۳۷۴. ج ۲۷، ص ۴۸۰.
۲۳. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران: انتشارات فراهانی؛ ۱۳۶۰. ج ۱۰، ص ۶۱۳.
۲۴. مصباح یزدی، محمدتقی، معارف قرآن (خداشناسی، کیهان‌شناسی، انسان‌شناسی)، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی؛ ۱۳۸۶. ص ۸۰-۸۳.
۲۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، بیروت: دار القلم؛ ۱۴۱۲ ه. ق. ص ۸۲-۸۳.
۲۶. خدائپناهی، محمدکریم، روان‌شناسی دین: رویکردی روان‌شناختی به دین و پدیده‌های دینی، تهران: انتشارات سمت؛ ۱۳۹۵. ص ۲۱۰-۲۱۵.
۲۷. فیض کاشانی، محسن، المحجة البيضاء فی تهذیب الإحیاء، قم: دفتر انتشارات اسلامی؛ ۱۳۸۳. ج ۵، ص ۱۵-۲۰.
۲۸. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دار صادر؛ ۱۴۱۴ ه. ق. ج ۶، ص ۷۰ (ذیل واژه خنس).
۲۹. طباطبایی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم؛ ۱۴۱۷ ه. ق. ج ۲۰، ص ۳۹۶.
۳۰. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه؛ ۱۳۷۴. ج ۲۷، ص ۴۸۵-۴۸۶.
۳۱. جوادی آملی، عبدالله، تسنیم: تفسیر قرآن کریم، قم: نشر اسراء؛ ۱۳۸۸. ج ۱، ص ۴۲۱-۴۲۵.

- 19:17-18.
13. Javadi Amoli A. *Tasnīm: Tafsir al-Qur'ān al-Karīm*. Qom: Nashr Isrā'; 2019 (1398 SH). Vol 31, p. 244-46.
 14. The Holy Qur'an, Sūrah Āl 'Imrān, 3:36.
 15. Ṭabarī FBNH. *Majma' al-Bayān fī Tafsīr al-Qur'ān*. Tehran: Farahānī Publishing; 1981 (1360 SH). Vol 2, p. 320.
 16. The Holy Qur'an, Sūrah al-Mu'minūn, 23:97-98.
 17. Tabātabā'ī SMH. *Al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*. Qom: Office of Islamic Publications...; 1997 (1417 AH). Vol 15, p. 66.
 18. The Holy Qur'an, Sūrah al-Nās, 114:1-6.
 19. Tabātabā'ī SMH. *Al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*. ...; 1997 (1417 AH). Vol 20, p. 394.
 20. Javadi Amoli A. *Tafsīr Ensān be Ensān*. Qom: Nashr Isrā'; 2016 (1395 SH). p. 215-18.
 21. Motahhari M. *Fitrat*. Tehran: Ṣadrā Publishing; 1993 (1372 SH). p. 85-90.
 22. Makārim Shirāzī N, et al. *Tafsīr Nemūneh*. Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmīyah; 1995 (1374 SH). Vol 27, p. 480.
 23. Ṭabarī FBNH. *Majma' al-Bayān fī Tafsīr al-Qur'ān*. ...; 1981 (1360 SH). Vol 10, p. 613.
 24. Mesbah Yazdi MT. *Ma'āref al-Qur'ān (Theology, Cosmology, Anthropology)*. Qom: Imam Khomeini Educational & Research Institute; 2007 (1386 SH). p. 80-83.
 25. Rāghib al-Isfahāni HB. *Mufradāt Alfāz al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Qalam; 1991 (1412 AH). p. 82-83.
 26. Khodapournāhi MK. *Psychology of religion...*; 2016 (1395 SH). p. 210-15.
 27. Fayz Kāshānī M. *Al-Mihjah al-Baydā' fī Tahdīb al-Ihyā'*. Qom: Office of Islamic Publications; 2004 (1383 SH). Vol 5, p. 15-20.
 28. Ibn Manẓūr M b M. *Lisān al-'Arab*. Beirut: Dār Ṣādir; 1994 (1414 AH). Vol 6, p. 70 (under "Khinnas").
 29. Tabātabā'ī SMH. *Al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*. ...; 1997 (1417 AH). Vol 20, p. 396.
 30. Makārim Shirāzī N, et al. *Tafsīr Nemūneh*. Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmīyah; 1995 (1374 SH). Vol 27, p. 485-86.
 31. Javadi Amoli A. *Tasnīm: Tafsir al-Qur'ān al-Karīm*. Qom: Nashr Isrā'; 2009 (1388 SH). Vol 1, p. 421-25.



Istia'dhah in the Quran: An Analysis of Defensive-Disciplinary Mechanisms in Confronting Sexual Temptations

Alireza Fazeli^{1*}, Seyyed Mohammad Taha Mirshamsi², Amirhossein Fazeli³

Abstract

Background and Objective: Given the challenges of managing sexual temptations and the often-superficial understanding of the Quranic concept of "Istia'dhah" (seeking refuge in God), this study was conducted with the aim of systematically analyzing this concept to reveal its functions as a multi-layered, defensive-disciplinary mechanism. The ultimate goal is to present a coherent conceptual model of this Quranic strategy.

Methodology: The present study, using a descriptive-analytical approach and the method of qualitative content analysis, examined selected verses from the Holy Quran in the Surahs of Yusuf, Maryam, Al-Imran, Al-Mu'minun, and An-Nas, referencing key exegeses (Tafsirs).

Findings: The findings led to the identification of a three-level, dynamic conceptual model for Istia'dhah. The first level, the "Reactive Shield," serves as a tool for the immediate management of acute moral crises. The second level, the "Proactive Strategy," elevates Istia'dhah to a tool for future-oriented and educational immunization. The third level, the "Foundational System" (crystallized in Surah An-Nas), addresses the uprooting of the internal and external causes of temptation by deepening and reconstructing the Tawhidi worldview (Lordship, Sovereignty, and Divinity).

Conclusion: The results indicate that Istia'dhah in the Quran is an active and multidimensional psycho-spiritual technology, not a passive plea. This hierarchical model, which encompasses everything from immediate crisis management to fundamental epistemic transformation, offers a comprehensive framework for self-discipline (tahdhib al-nafs) with practical implications for the fields of education, counseling, and individual empowerment.

Keywords: Defense Mechanism, Istia'dhah, Quranic Psychology, Self-Discipline (Tahdhib al-Nafs), Sexual Temptation

1* .Author Corresponding; Ph.D. Graduate in Teaching Quranic Knowledge and Hadith, University of Islamic Teachings, Qom, Iran.

2.B.A. Student in Islamic Theology and Teachings Education, Shahidan Paknejad Campus, Farhangian University, Yazd, Iran.

3. B.A. Student in Islamic Theology and Teachings Education, Shahidan Paknejad Campus, Farhangian University, Yazd, Iran.