

نگاهی گذرا بر تربیت جنسی در مقاطع مختلف تحصیلی

دکتر محسن فرمهینی فراهانی
دکترای تخصصی علوم تربیتی، استادیار دانشگاه شاهد

چکیده:

ویژگی های عصر کنونی هدایت جنسی کودکان، نوجوانان و جوانان را دو چندان ساخته است. بر صاحب نظران حوزه تربیتی و دینی و مشاوران است که با توجه به مقتضیات سنی و زمانی راهکارهای مناسب ارائه دهند. تربیت جنسی باید در یک برنامه ریزی زمان بندی شده، متناسب با مقتضیات سنی و به پیروی از عقل و مبتنی بر شناخت نیازها و قابلیت ها فراگیران صورت گیرد. عدم توجه به شرایط سنی، ذهنی و فکری در هر مرحله از رشد و طرح شتاب زده مسائل جنسی می تواند آسیب زا باشد و ناهنجاری هایی را باعث شود که با فلسفه تربیت و رشد ناسازگار باشد. مقاله حاضر نگاهی گذرا به ویژگی های تربیت جنسی در مقاطع مختلف تحصیلی دارد. بدین منظور تربیت جنسی و ویژگی های آن را در دوره پیش دبستانی، دوره دبستان، دوره راهنمایی، متوسطه (نوجوانی) و دانشگاه (جوانی) به تصویر می کشد و رهنمو دهایی برای مشاوران و والدین به منظور تربیت جنسی متناسب با دوره های مختلف تحصیلی ارائه می دهد و افزون بر آن توصیه هایی چند در رابطه با حفاظت خانواده ها در بهره گیری از اینترنت و جلوگیری از خطرات بالقوه آن نیز ارائه می گردد.

کلید واژه:

تربیت جنسی، مشاوران، والدین، دانشجو

مقدمه

طرز تلقی ما در ایران از تربیت جنسی در برخی از جنبه ها با اندیشه غرب کاملاً متفاوت است. غرض ما از تربیت جنسی، پرورش، تعدیل و جهت دهی است نه پروردن و اوج دادن. به عنوان نمونه ما وجود شرم و حیاء در زمینه تربیت جنسی را یک اصل انسانی می دانیم و با آزادی و بی بند و باری در زمینه جنسی کاملاً مخالف هستیم (فرمهینی فراهانی، ۱۳۸۳).

تردیدی نیست که بسیاری از افراد، غریزه جنسی را عاملی در جهت التذاذ می شناسند و به همین لحاظ به هر قیمتی در پی وصول به آن هستند. اما ضمن این که اصل لذت خواهی در ارتباط با غریزه جنسی غیرقابل انکار است، اما باید به چند نکته توجه کرد. نخست این که این لذت خواهی به لذت پرستی کشانده نشود که در آن صورت آدمی از بسیاری از وظایف و تکلیف اصلی خود وا می ماند. دوم این که، این التذاذ در چارچوب ضوابط شرع، قواعد اجتماعی و مقرراتی باشد که خداوند آن را برای بشر تجویز کرده است. سوم این که، تلقی از آن به عنوان سرمایه فراموش نشود و مراقبت به عمل آید که انسان ضمن صیانت و پاسداری از

غریزه جنسی، آن را برای حیات مادام العمر خود نگه دارد و از دریچه اتلاف و استفاده نامناسب به آن نگریسته نشود (قائمی، ۱۳۷۷).

یکی از ویژگی های آدمی وجود مراحل گوناگون در رشد است. «رشد کودکان از روزی که به دنیا می آیند تا موقعی که به درجه کمال می رسند، از مراحل متوالی و به هم پیوسته ای می گذرد. این رشد گر چه ظاهراً ترقی دائم و یکنواخت دارد، در واقع کند و تند می شود... اگر مرحله ای از مراحل مورد غفلت قرار گیرد، فرصتی برای همیشه از دست شاگرد رفته است و اقدامات بعدی سودمند نخواهد بود» (موریس، ۱۳۷۴). در آیه ۵۴ سوره روم یک تقسیم بندی کلی در باب مراحل رشد آدمی آمده است.

«خداست که شما را از ضعف آفرید، سپس از پی ضعف، قوتی و از پی قوت، ضعف و پیری قرار داد. او آنچه می خواهد می آفریند و او دانای تواناست»

تربیت جنسی امری تدریجی و مرحله به مرحله است که باید براساس ویژگی های کودکان و نوجوانان صورت گیرد. استعدادهای هیچ انسانی جز براساس توانایی هایش و جز با حرکتی تدریجی، در جهت کمال مطلق شکوفا نمی شود.

ب - پاسخ به سؤالات جنسی کودکان

سؤالات جنسی کودکان یک امر طبیعی است و هرگز طفلی را نمی‌توان به خاطر این سؤالات مورد تحقیر و سرزنش قرار داد. نوع سؤالات کودکان معمولاً در رابطه با آفرینش خود، در مورد کیفیت پیدایش و در مورد کیفیت به دنیا آمدن خود است. سؤالاتی از قبیل: «مرا از کجا آوردی؟» «نوزاد از کجا می‌آید؟» «من کجا بودم؟»

این سؤالات نشان‌دهنده انحراف جنسی نیست؛ بلکه حاکی از «کنجکاوی»، «جلب توجه» و «وقت گذراندن» است. سن ۳-۴ سالگی سن سؤال و جواب است و سؤالات جنسی اغلب از این سن شروع می‌شود. در پاسخ به این سؤالات باید همواره این نکته را توجه داشت که روند آموزشی کودکان باید تدریجی باشد و نباید همه جزئیات را یک باره در اختیار او قرار داد. باید پاسخ به سؤالات آن‌ها کوتاه و ساده باشد. برای ارضای کنجکاوی این بچه‌ها باید حداکثر به دو یا سه جمله قناعت کرد.

گاهی هم پیدا کردن منشأ کنجکاوی کودک نیز مفید است، مثلاً؛ آیا در «تلویزیون چیزی می‌دید»؟ «آیا معلمش حامله است؟» «آیا دوستش چیزی گفته؟» دانستن منشأ کنجکاوی کار پاسخ‌دهنده را آسان‌تر خواهد کرد.

در سن ۳-۴ سالگی کودکان اصرار به محرمانه‌داشتن بدن خود دارند و نمی‌خواهند لخت و عریان شوند و از این که دیگران او را ببینند، احساس شرم می‌کنند. ضروری است والدین نیز این حالت را تقویت کنند تا به بی‌پروایی جنسی به‌ویژه در سنین بالاتر کشیده نشوند.

در سن ۵-۶ سالگی فعالیت هورمون‌های جنسی کم است؛ در سن ۷ سالگی، پسران نسبت به دختران ابراز علاقه می‌کنند؛ اما این ابراز علاقه جنبه دوستی دارد نه جنسی، بنابراین جای نگرانی نیست ولی دلیلی ندارد که بستر آن‌ها از هم جدا نشود.

در پاسخ به سؤالات جنسی کودکان موارد زیر را باید مد نظر قرار داد:

۱- باید به خاطر داشت که آموزش در این زمینه باید تدریجی باشد و لازم نیست همه جزئیات را یک جا در اختیار او قرار داد. در واقع از شرح و بسط بی‌مورد باید پرهیز کرد.

۲- از دروغ گفتن در پاسخ‌ها خودداری کنیم، مثلاً؛ «این که ما تو را خریدیم». این گونه پاسخ‌ها باعث می‌شود وقتی کودک کمی بزرگ‌تر شود و به پاسخ اشتباه والدین پی برد، از آن‌ها سلب اعتماد کند.

۳- پاسخ‌ها درست بوده و با خرافات همراه نباشد.

۴- پاسخ به سؤالات با زبان ساده و قابل فهم صورت بگیرد؛ به گونه‌ای که با منطق کودک سازگار باشد. بهتر است برای این کار از روش‌های غیرمستقیم استفاده شود.

اصل تدرّج، گشاینده درهای تربیت است و مانع به بن بست کشیده شدن برنامه‌های تربیتی به جهت عدم توجه به اوضاع و احوال و امکانات می‌شود (ابوطالبی، ۱۳۸۳). در ادامه تربیت جنسی با توجه به سطوح مختلف رشد و سطوح مختلف تحصیلی ارائه می‌گردد.

تربیت جنسی در دوره قبل از مدرسه (پیش دبستان)

مهم‌ترین موضوعاتی که باید در تربیت جنسی کودکان در دوره قبل از رفتن به مدرسه رعایت شود عبارتند از:

- ۱- ایجاد عادات مطلوب جنسی و یا در واقع پیشگیری از عادات نامطلوب جنسی
- ۲- پاسخ‌های متناسب و درخور فهم کودکان به سؤالات جنسی آن‌ها
- ۳- کمک به شکل‌گیری هویت جنسی متناسب با جنسیت کودک
- ۴- پیشگیری از بیداری جنسی پیش از موقع

الف - ایجاد عادات مطلوب جنسی

نقش ایجاد عادات مناسب جنسی در بین موضوعات بالا از اهمیت خاصی برخوردار است و آموخته‌های دوران کودکی چون نقش بر سنگ معرفی شده است. نقش شکل‌گیری عادات مناسب آن قدر است که بسیاری از مربیان و فیلسوفان اسلامی و غیراسلامی «تربیت» را شکل‌گیری عادات تعریف کرده‌اند.

حقیقت مسلم آن است که احساس خصوصیات اخلاقی و عادات شخصی در ۵ ساله اول زندگی تکوین می‌یابد. اگر بخواهیم همچون بسیاری از روانکاوان، تمام مسائل زندگی بزرگسالی را به دوران کودکی ربط ندهیم، نباید از اهمیت این دوران و شکل‌گیری عادات مناسب در آینده فرد غافل شویم. نقش اصلی تربیت جنسی در دوران کودکی و ایجاد عادات مناسب به عهده پدر و مادر است. در این زمینه والدین باید خود آموزش‌های لازم و روشن تربیت را بیاموزند و به آن‌ها کمک شود تا برای پاسخ‌گویی به سؤالات جنسی و زیستی از طریق رجوع به کتب مناسب و متون مذهبی آمادگی یابند.

باید دانست که آموزش زودرس، شتاب‌زده و ناشیانه مسائل جنسی به کودکان همان اندازه آسیب‌زاست که اگر این آموزش‌ها با تأخیر، پنهان‌سازی و یا نادیده‌گرفتن همراه باشد.

بر پدر و مادر است که در طول مدت رشد و طی ماه‌ها، هفته‌ها و سال‌ها، در پیشامدها و شرایط خاص، متناسب با رشد کودک، از طریق آموزش، اتخاذ مواضع، نشان دادن کار و برنامه، عادات جنسی مناسب در کودکان ایجاد نمایند.

به طور کلی دو روش کلی برای ارائه مفاهیم جنسی وجود دارد:

الف - روش مستقیم که در این روش دستورات و تعالیم شرعی مرتبط با این مسأله را مستقیماً مانند آنچه در رساله‌ها آمده است مطرح می‌کنیم. مانند وظایف بعد از بلوغ و مکلف شدن و بحث احتلام در پسرها و قاعدگی در دخترها.

ب - روش غیرمستقیم که برای سنین پایین‌تر و کودکی مناسب‌تر است که از طریق نگهداری حیوانات درخانه، تولید گل و گیاه، ذکر داستان‌ها، استفاده از فرصت‌ها (مثل زایمان و...) این آموزش‌ها ارائه می‌شود. از جمله فواید این روش می‌توان به گستاخ نشدن کودک و دریده نشدن پرده حیای فی ما بین اشاره کرد.

- ۵- اقناع‌کننده باشد.
- ۶- متناسب با سن و درک کودک باشد.
- ۷- پاسخ‌ها همراه با شوخی، مسخره کردن و هرزگی نباشد.
- ۸- شیوه بیان به گونه‌ای باشد که اعتماد طفل را به صحت آن جلب کند و او احساس کند که مطالب را سرهم بندی نکرده‌اید.
- ۹- بر خود تسلط داشته باشیم و این‌طور نباشد که از نگرانی و شرم دچار لکنت زبان شویم.
- ۱۰- اگر احساس کردیم که هنگام گفتگو با فرزندان چیزی را اشتباه گفته‌ایم، به اشتباه خود اقرار کنیم و سپس آن را اصلاح کنیم و بیان کنیم اطلاعات من درباره آن موضوع کم بود. الآن که درباره آن مطالعه کردم واقعیت موضوع چنین است.

ج - کمک به شکل‌گیری هویت جنسی

در رابطه با جنسیت، چه ما درباره آن با فرزندانمان صحبت کنیم یا نه، باید بدانیم روند غیررسمی آموزش جنسیتی از همان لحظه تولد ایجاد شده است. نحوه برخورد والدین با فرزندان خود، نوع اسباب بازی‌ها، تماشای تلویزیون، بازی با همسالان و موارد شبیه به این پیام‌هایی را به کودک در مورد هویت و نقش جنسی خود انتقال می‌دهند.

یکی از مسائلی که پدر و مادر در شکل‌گیری آن نقش مؤثر دارند «هویت جنسی»^۱ است. هویت جنسی مفهومی است که فرد از خود به عنوان یک مرد یا زن دارد. در واقع هر فرد تصویری که نسبت به زن یا مرد بودن خود دارد و احساس و برداشت او نسبت به این که زن یا مرد چگونه است، هویت او را می‌سازد. در واقع هویت جنسی، با نقش جنسی ارتباط نزدیک دارد. مرد و زن هر کدام نقشی دارند و این هنجارهای جامعه است که مشخص می‌کند زن و یا

مرد، در چه کارهایی مجاز و چه کارهایی غیرمجاز هستند؛ در این رابطه والدین نیز نقش الگویی دارند، باید احترام به زن را به نوجوان پسر آموخت؛ همزمان با آن احترام به مرد را نیز باید به دختران آموخت. در بعضی خانواده‌ها که مدرسالاری بر خانه حاکم است گاهی رفتارهای نامناسبی را نسبت به مرد (پدر) خانواده می‌توان مشاهده کرد و هنگامی که زن تربیت کافی نیابد، سعی می‌کند به هر طریقی شوهرش را در نظر کودکان خود حقیر جلوه دهد؛ در نتیجه دختر رفتار غیرمحترمانه نسبت به جنس مرد پیدا می‌کند و در زندگی مشترک او با شوهرش تأثیر سوئی خواهد داشت.

د - پیشگیری از بیداری جنسی پیش از موقع

نباید از پیش رسی بیداری جنسی کودکان استقبال کرد. این سخن بدان معنا نیست که بخواهیم کودک در رابطه با اعضای وجودی خود غافل و جاهل نگه داریم؛ بلکه غرض این است که به زور تصنع و تحریک در او بیداری و به دنبال آن هوس و اشتباهی پدید نیآوریم (قائمی، ۱۳۷۸).

بیداری نابهنگام میل جنسی سبب اشتغال فکری کودک و توجه او به اموری در برنامه زندگی او پیش‌بینی نشده است. او در دنیایی است که باید با کسب آگاهی‌ها، فنون و مهارت‌ها، خود را آماده زندگی و سازگاری با طبیعت و جامعه سازد و باید ابتدا مقدمات لازم برای زندگی از قبیل خواندن، نوشتن، حساب کردن، جهان‌شناسی، انسان‌شناسی، خداشناسی را به دست آورد سپس با این مسأله آشنا شود. (همان منبع)

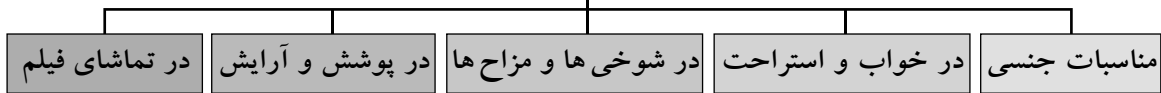
بررسی‌های علمی نشان داده‌اند که بیداری نابهنگام جنسی، زمینه‌ساز بروز پاره‌ای از هوس‌های نادرست، عادات نامناسب و انحراف‌آمیزی چون حالت خودارضایی، قرار دادن خود در معرض سوء استفاده‌های جنسی و غریزی و بالاخره توسعه مفاسد و آلودگی‌ها است.

جلوگیری از احساس جنسی دو جنبه اساسی دارد. جنبه اول، مراقبت‌هایی است که والدین باید در رابطه با خود داشته باشند و جنبه دوم مراقبت‌هایی که در رابطه با فرزندان خود باید پیش بگیرند، هرکدام به شرح زیر است:

الف) مراقبت والدین در رابطه با خود

مراقبت‌هایی که والدین در زمینه تربیت جنسی قبل از بلوغ باید در رابطه با خود داشته باشند تا بیداری نابهنگام جنسی صورت نگیرد، متعددند؛ در واقع پدران و مادرانی که خواستار داشتن فرزند سالم در بُعد جسمانی، روانی و اجتماعی هستند، لازم است مراقبت‌هایی را در روابط خود

مراقبت والدین از رابطه خود



ملحوظ دارند که اهم آن در نمودار فوق آمده است.

ب - مراقبت والدین در رابطه با فرزندان

۱- در شستشو و تطهیر: به عنوان مثال مادر در حین شستشو نباید زیاد به دستکاری کودک بپردازد، و در سن سه یا چهار سالگی، وظیفه استحمام پسران باید برعهده پدر باشد.

۲- در پوشش و لباس: از سن ۳ سالگی به بعد باید لباس کودک به نوعی حاکی از جنسیت او باشد، لباس‌های او چسبان و تنگ نباشد. لباس‌های زیر زیر نباشد زیرا باعث تحریک و خارش بدن او می‌شود.

۳- در بازی‌ها: بهتر آن است که بازی‌ها در حضور والدین و در معرض دید آنان باشد، بازی‌های افراد بالغ با کودکان به ویژه در رابطه با جنس مخالف باید زیر نظر و تحت مراقبت باشد.

۴- در خواب و استراحت: باید کودک را عادت داد که تا خسته نشده، وارد بستر نشود. صبح‌ها پس از بیداری در تخت خواب نماند، به پشت بخوابد، دست‌ها از پتو بیرون باشد که لحاظ این امور نوعی مصون‌سازی او از وسوسه‌ها است.

۵- در دستکاری‌ها و لمس‌ها: ضروری است به کودک تفهیم شود که درست نیست که او بدن خود را دستکاری کند و یا دیگران حق ندارند به بدن او دست بزنند.

۶- در نوازش‌ها: نوازش‌ها مادران با کودکان خردسال باید تحت ضابطه باشد.

تفکیک بستر، رعایت ضوابطی در معاشرت، تقویت مبانی مذهبی و اخلاقی، آموزش راه و رسم صیانت از خود، دفاع از شرف و انسانیت، ایجاد عادات مناسب در خواب و استراحت، در دفع و تخلیه، در پوشش و لباس و هم آموزش مقدمات لازم برای ورود به دنیای بلوغ.

اگر به روایات اسلامی که در مورد مراحل مختلف رشد آمده است، دقت کنیم، مشخص می‌شود که در روایات متعددی مراحل مختلف رشد، به سه بخش یا سه هفت سال تقسیم شده است؛ به عنوان نمونه به چند روایات اشاره خواهد شد:

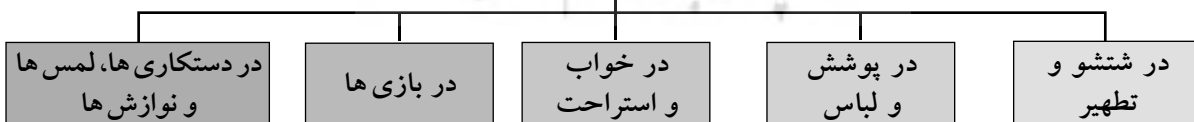
امام علی (ع) می‌فرماید: کودکان تا هفت سال اوّل آزادند، در هفت سال دوم تحت تأدیب قرار می‌گیرند و در هفت سال سوم به خدمت گرفته می‌شوند.

امام صادق (ع) می‌فرماید: اجازه دهید فرزندان تا هفت سالگی بازی کنند، هفت سال بعد آنان تحت تأدیب قرار گیرند و در هفت سال سوم، آنان را ملازم خویش قرار دهید.

بعد از این اگر به رستگاری نرسید، خیری در آنان نیست.

کودک از حدود هفت سالگی، تکلیف پذیر می‌شود و این از روایاتی مستفاد می‌گردد که تعلیم و تأدیب کودکان را موکول به این سنین کرده است. در واقع این مرحله از رشد، مرحله ادب کردن و آموزش دادن است. این دوره، دوران تمرین برای انجام تکالیف مورد انتظار است و باید تلاش شود کودک را به رعایت ظواهر آداب اسلامی، تمرین نماز خواندن، اجازه گرفتن به هنگام ورود به اتاق خصوصی والدین، جدا کردن بستر خواب ترغیب و تشویق کرد. هر

مراقبت والدین در رابطه با فرزندان



چند هنوز کودک نسبت به حکمت آداب مزبور، فهمی در خور نیافته است، اما از باب تمرین و تمهید، وی را به انجام آن‌ها تکلیف می‌کنیم، چرا که نفس رعایت آداب مطلوب، لغزش‌ها و آسیب‌ها را می‌کاهد. امام علی (ع) در این مورد می‌فرماید: (غیرالحکم، ص ۶۴۵).

« من کَلَّفَ بِالْأَدَبِ قَلَّتْ مَسَاوِیهُ »

یعنی «آن کس که مکلف به ادب شود، بدی‌هایش اندک می‌گردد».

تربیت جنسی کودکان دبستانی (دوره ابتدایی)

دوره پنج سال دبستان، دوره‌ای حساس و از نظر تثبیت شخصیت اخلاقی و تربیتی، دورانی مهم است. دوره فراگیری آموزش‌های زیر بنایی و اساسی، دوره پایه‌گذاری عادات، دوره روابط کودک با دیگران، دوره آغاز پیدایش پاره‌ای از لغزش‌ها و انحرافات است. به همین دلیل در نظام تربیتی اسلام، توصیه‌هایی در جهت آموزش و مراقبت‌ها در این دوره به والدین و مربیان ارائه شده است، از جمله توصیه به

بدین لحاظ می‌بینیم که از هفت سالگی به بعد به‌ویژه در بُعد تربیت جنسی شرایط خاصی در روایات به چشم می‌خورد؛ پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «زمانی که فرزندانان به سن هفت سالگی رسیدند، آن‌ها را به نماز خواندن امر کنید و زمانی که به ده سالگی رسید بستر خواب آن‌ها را از یکدیگر جدا کنید.» (بحارالانوار، ج. ۱۴).

از این روایات برداشت می‌شود که دوره دبستان (ابتدایی) از نظر تربیت جنسی در اسلام از اهمیت خاصی برخوردار است. در این دوران باید قوانین احتیاطی برای مواجهه با مرحله آینده در فرایند رشد را به کودکان آموزش داد. این گفته بدان معنا نیست که فعالیت‌های جنسی این دوره، ناشی از احساس حقیقی جنسی است، بلکه باید گفت تمام دوران کودکی، از جهاتی دوران خواب و غفلت است؛ اما اشاره و تأکید روایات، عمدتاً جنبه پیشگیرانه و پرهیز از زودرسی فعالیت جنسی است.

درست است که بسیاری از روانشناسان سن ۷-۱۲ سالگی را سن نهفتگی یا اختفاء جنسی معرفی کرده‌اند و برنامه تربیت جنسی هم باید با این نهفتگی هماهنگ باشد و نباید اطلاعات به گونه‌ای باشد که باعث بیداری زودرس جنسی گردد. با این حال نباید این تصور ایجاد شود که کودکان قدرت فهم و درک مطالب جنسی را ندارند. کودک با توجه به ویژگی‌های عقلی و این که به سطح نسبتاً مطلوبی از ادراک و قدرت تمیز زشت و زیبا رسیده است، قدرت فهم این که چرا باید برای ورود به‌اتاق خصوصی والدین اجازه بگیرد و چرا باید بستر خواب او از دیگران جدا باشد، را درک کند.

تردیدی نیست که مدرسه در رابطه با تربیت، به‌ویژه تربیت جنسی نقش مکمل را به عهده دارد. مسئولیت اصلی تربیت جنسی کودک و نوجوان به عهده پدر و مادر است. در صورت نبود مادر در محیط خانواده (به دلیل طلاق، مرگ و یا بیماری طولانی و بستری شدن در بیمارستان) لازم است آموزش مسائل مربوط به بلوغ دختران، توسط زنان دیگر خانواده نظیر، عمه، مادر بزرگ و خاله صورت گیرد و در صورت نبود پدر در محیط خانواده پدر بزرگ، عمو و دایی می‌توانند این مسئولیت را به عهده گیرند؛ در غیراین صورت ترجیح دارد، این گونه مسائل به وسیله یکی از مربیان مدرسه به دانش آموزان آموزش داده شود (فرمهینی فراهانی، ۱۳۸۲).

این که مسائل جنسی در مدرسه به صورت عمومی و یا انفرادی طرح شود، موضوعی است که جای بحث دارد. برخی از مسائل جنسی همچون احکام مربوط به غسل را مربی می‌تواند به صورت عمومی مطرح کند؛ اما برخی دیگر از مسائل و احکام مانند احتلام، اگر به صورت انفرادی مطرح شوند، بهتر است. در هر دو صورت، باید شرایط و مقتضیات موجود در محیط را در نظر گرفت. اگر

محیط طوری است که بچه‌ها در شرایط سنی تقریباً یکسانی قرار دارند و تفاوت‌های زیادی در مورد میزان اطلاعات جنسی آن‌ها وجود ندارد، طرح عمومی مسائل به اشکالی بر نمی‌خورد؛ ولی اگر اختلاف زیادی از هر جهت در یک کلاس مشهود است، طرح مسائل خاص به صورت عمومی، معمولاً نتایج مطلوبی در پی نخواهد داشت.

نکته‌ای که معلمان و والدین باید در این سنین توجه داشته باشند این است که دختران از نظر جنسی نسبت به پسران آسیب‌پذیرتر هستند. زیرا از لحاظ جسمی از پسران ضعیف‌ترند و دیگر این که سن بلوغ در آن‌ها پایین‌تر از سن بلوغ در پسران است. دختران معمولاً در سن بلوغ از آگاهی و تعلیمات جنسی لازم برخوردار نیستند، لذا به سهولت در دام انحراف جنسی می‌افتند. بنابراین ضروری است والدین و مربیان در این زمینه مراقبت‌های کافی داشته باشند و در زمینه آماده‌سازی دختران برای ورود به دوران بلوغ مؤثر باشند و خوشبختانه مراسم جشن تکلیف انگیزه خوبی برای این امر است. با در نظر گرفتن این که دختران و پسران در سنین متفاوتی به بلوغ شرعی می‌رسند، برای دوره تحصیلی ابتدایی با توجه به جنسیت و با توجه به سطح فهم و درک دختران و پسران، محتوای زیر مناسب به نظر می‌رسد.

- مباحث مربوط به دوران بلوغ و علائم آن (به‌ویژه برای دختران)
- احکام طهارت (بدون ذکر مستحبات و مکروهات)
- خلاصه‌ای از احکام غسل و انواع آن
- احکام وضو (با استفاده از تصویرها، بدون ذکر مستحبات)
- احکام تیمم در حد ضرورت
- مسائل مربوط به حجاب و اهمیتی که اسلام به رعایت حجاب، به ویژه برای دختران می‌دهد.
- خلاصه‌ای از مسائل مربوط به محارم
- آگاهی از نقش جنسی و این که دختر از دختر بودن خود و پسر از پسر بودن خود احساس مباهات کند
- آگاهی مختصر از ساختمان و کار اعضای جنسی گیاهان و حیوانات

تربیت جنسی در دوره راهنمایی و دبیرستان (نوجوانی)

دردوره نوجوانی، تأثیرات نیرومند احساسات مربوط به تمایلات جنسی، جای بسیاری از تصورات و مفاهیم ذهنی را می‌گیرد، آثار دل‌بستگی جنسی در رفتار آنان آشکارا منعکس می‌شود، طبیعت نوجوانان در دوره بلوغ جنسی تغییر می‌یابد، آن‌ها بیش‌تر عصبانی و سرکش می‌شوند و این تغییرات با ظهور میل جنسی اعم از امیال ارضا شده یا نشده

در برخی از آن‌ها آشکار است.

نظر به اهمیت حیاتی این دوران در زندگی نوجوان به ویژه از نظر جنبه‌های تربیتی، ضروری است که برخی از آگاهی و حقایق خاص این دوران تشریح گردد تا هم نوجوان به موقعیت حیاتی خود پی ببرد و به تکالیف و وظایف و مسئولیت‌های شرعی، اجتماعی و اخلاقی که از این پس به او تعلق می‌گیرد، آگاهی یابد و هم اولیاء و مربیان از این طریق به درک روحی نوجوان خود نایل آیند.

بیش‌تر والدین از آشنفتگی دوران بلوغ آگاهند و دوران بلوغ را با احساساتی متناقض به خاطر می‌آورند، مانند بهترین زمان یا بدترین زمان، سن دانایی یا سن نادانی، بهار امید یا زمستان ناامیدی. که این احساسات حاکی از فراز و نشیب‌های روح یک نوجوان دارد. او گاهی شاداب، خوشحال، سرزنده و گاهی پژمرده، اندوهگین و ساکت است.

برخی ویژگی‌ها و تغییرات دوران بلوغ پسرها و دخترها مشابه و بعضی متفاوت است. دختران نوجوان چون که کمی از پسران همسال خود زودتر بالغ شده‌اند، برای آنان پرورش فروتنی و تواضع بسیار مهم است. در این سن هنگامی که اولین نشانه‌های بلوغ ظاهر می‌شود و قاعدگی آغاز می‌گردد، آماده کردن دختران برای رعایت بهداشت مهم است و او باید همان گونه که به آراستگی خود اهمیت می‌دهد به همان صورت به پاکیزگی جسم و نظم و ترتیب نیز اهمیت بدهد. دختران نوجوان باید به دختر بودن و حفظ شرافت و پاکی خود افتخار کنند. مادر باید درباره بهداشت آلت تناسلی را به دخترش در هنگام بلوغ جنسی توضیح بدهد.

پسران نوجوان هم احتیاج به عفت، پاکی، نزاکت و ادب به ویژه در رابطه با دختران دارند؛ پدر باید بتواند به طور صحیح در پسر نوجوانش تأثیر بگذارد و آگاهانه هر یک از اعمال و رفتار او را خواه بد و خواه خوب زیر نظر داشته باشد، هرگز نباید به پسر بچه‌ها اجازه داد کلماتی که حاکی از بی‌شرمی و وقاحت بر زبان آورند؛ زیرا بی‌نزاکتی‌های کوچک ابتدا بی‌ضرر به نظر می‌رسد؛ ولی اگر بدان عادت کنند رفتار نانجیبانه و زشتی در آنها ریشه خواهد دوآید (کوچتکف و لاپیک، ۱۳۸۱) پدران می‌توانند با پسران نوجوان خود درباره تغییرات و اتفاقات دوره بلوغ جنسی و علائم این تغییرات از قبیل احتلام، تغییر صدا و غیره گفتگو کنند؛ باید به آنها لزوم خودداری از لذت‌های جنسی و روش مناسب برخورد با دخترها را یادآوری کرد و با پرکردن اوقات فراغت، حواس او را بر تمایلات جنسی کاهش داد.

هنگامی که بچه‌ها دوران بلوغ را می‌گذرانند. تمام دستگاه‌های بدن شان در اوج فعالیت است، از جمله تولید عرق و چربی که روی پوست بدن ترشح می‌شود افزایش می‌یابد و باعث بوی بدن می‌شود باید به آن‌ها یادآوری شود که به طور مرتب دوش بگیرند. بدین سبب باید از پوشیدن

لباس‌های زیری که از مواد مصنوعی تهیه شده، خودداری شود، زیرا سبب خارش در ناحیه آلت تناسلی شده، آمادگی پیش از موقع تحریک جنسی و سرانجام سبب خودارضایی می‌شود.

عادت ماهانه پرسش رایج تمام دختران است و برای دخترها علامت مشخصه بلوغ است، دادن آگاهی در این زمینه برای دختران بسیار لازم است. مادران به ویژه در هنگام ظهور علائم بلوغ جنسی، به منظور اجتناب از برخورد غیرمنتظره، باید در موقع مناسب با سخنان آرام، دختر را برای آغاز قاعدگی آماده کنند و توضیحاتی درباره این پدیده جسمی و طبیعی و بی‌ضرر آن بدهند و نیز ضرورت مراعات قواعد بهداشتی مربوط به آن را به او گوشزد کنند. احتلام نیز از پرسش‌های رایج پسران است، وقتی بدن پسر شروع به تولید اسپرم می‌کند. نخستین انزال شبانه یا احتلام خود را تجربه می‌کند؛ اگر پسرها برای چنین حالتی آمادگی نداشته باشند، ممکن است از تجربه کردن آن دچار سردرگمی شوند. اگر نوجوان از موضوع بلوغ و عوارض آن آگاه نشود و نداند که در وجودش چه تغییراتی روی می‌دهد (یا روی خواهد داد) چه بسا که به انحراف جنسی مبتلا شود و یک نوع وحشت وجود او را فراگیرد، حتی در مواردی گزارش‌های خودکشی داده شده است.

در سنین نوجوانی لازم نیست که همه نوع اطلاعات جنسی در اختیار او قرار گیرد. آموزش تکنیک‌های آمیزش جنسی به یک نوجوان ۱۲ تا ۱۵ ساله که سال‌های بعد به فکر ازدواج و تشکیل خانواده خواهد افتاد، همچون دادن تیغ به کف زنگی مست است و باعث مشکلات عدیده‌ای خواهد شد، در اسلام نیز توصیه شده است که بچه‌ها تا رسیدن به ازدواج باید از اطلاعات جنسی و روابط جنسی زناشویی مطلع نباشند.

نوجوانان و جوانان به دلیل ۱- احساس توانایی برای عمل جنسی ۲- تشدید انگیزه‌های جنسی ۳- کنجکاوی در مورد مسائل جنسی ۴- تلاش برای تعیین نقش جنسی ۵- ترس شدید از نتایج فعالیت جنسی، نسبت به امور جنسی حساس هستند، این حساسیت مفرط که با ترشح هورمون‌های جنسی توأم است تمایلات جنسی جوان را تشدید می‌کند، اگر طریقه مشروع و قانونی برای تشفی امیال جنسی مقدور نباشد، امکان انحراف جوان می‌رود و این انحراف اغلب به صورت کامجویی‌های بدلی (خودارضایی، همجنس‌بازی، نظر بازی) تجلی می‌کند (احمدی، ۱۳۷۷).

برای حل چنین مشکلاتی باید قبل از هر چیز به ارزیابی پرداخت. در ارزیابی و شناخت مشکلات جنسی باید ابتدا تاریخچه زندگی فرد را به دست آورد و براساس آن روش‌های انتخاب تغییر رفتار، شیوه‌های شناختی همچون افزایش بصیرت فرد را در سرلوحه برنامه‌ها قرار داد.

مهم‌ترین نگرانی‌های دوره اول بلوغ عبارتند از:

مربیان تربیتی مدارس است که نوجوانان را با این ویژگی‌ها آشنا سازند و همان‌گونه که به دختران در مورد عادت ماهیانه، تغییرات و تمایلات جنسی، شناخت صحیح ارئه می‌نمایند، به پسران نیز در مورد نعوظ، احتلام، خودارضایی آگاهی‌های لازم و منطقی عرضه کنند. ناآگاهی در مورد مسائل جنسی، می‌تواند سرچشمه استرس، اضطراب، نقش‌های روانی و افسردگی شود، بسیاری از جوانان و نوجوانان برای غلبه بر چنین حالات نامطلوب روانی، به سوء مصرف الکل و مواد مخدر پناه می‌آورند و عملاً سال‌ها و گاه تا پایان عمر در دام اعتیاد گرفتار می‌گردند.

یکی از مسائل مبتلا به دختران و پسران، بحث اینترنت و بدآموزی‌های آن است. اعتیاد به اینترنت و جستجوی در عالم مجازی از انواع اعتیادهای مدرن است که با اعتیادهای سنتی و اعتیاد به تریاک و مواد افیونی متفاوت است.

گفته شده است ۸۰٪ پرسه زدن‌های اینترنتی نوجوانان در دنیا، در سایت‌های ضد اخلاقی است. در ایران هم اطلاع دقیقی در دست نیست؛ اما دوست یابی‌های اینترنتی از طریق چت، پرسه زدن در سایت‌های غیراخلاقی و ضد ارزشی، مقوله‌ای است که هویت یابی و هویت جوینی نوجوان و جوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در واقع می‌توان گفت که پدیده اینترنت یک شمشیر دو لبه است. یعنی هم فرصت است و هم تهدید، هم سازنده است و هم مخرب، هم توسعه دهنده ذهن است و هم اسیرکننده؛ بنابراین مفید یا مضر بودن آن، به ظرفیت فکری افراد و قابلیت تصمیم‌گیری و مدیریتی کسانی بستگی دارد که اطلاعات دریافتی را سازماندهی و پردازش می‌کنند.

با وجود مزایای شگفت‌انگیز اینترنت، به ویژه در عرصه پژوهش و تحقیق، باید به جنبه‌های تاریک و آسیب‌های اخلاقی، تربیتی و فرهنگی آن نیز اشاره کرد که هم چون انرژی بلعنده و مکنده می‌تواند روان کودکان و نوجوانان را در معرض تهدید و تخریب قرار دهد.

استفاده نابجا از اینترنت، به همان اندازه خطرناک است که استفاده نا بجا از مواد دارویی. ایمنی در اینترنت، روندی است شبیه سایر روندهای ضروری که برای بزرگ کردن فرزندان لازم است. همان‌طور که به فرزندان گفته می‌شود که با افراد غریبه حرف نزنند، پیش از عبور از خیابان به دو طرف نگاه کنند. باید به آن‌ها توصیه‌های ایمنی در مورد اینترنت هم گوشزد شود.

توصیه‌هایی چند در رابطه با حفاظت خانواده‌ها در بهره‌گیری از اینترنت

در رابطه وظایف اولیاء و مربیان در پیشگیری از آثار سوء این پدیده باید گفت که در این زمینه حداقل دو دیدگاه وجود دارد.

۱- محدودسازی: که با مانع و سرکوب همراه است. این

۱- نگرانی درباره عادی بودن ۲- نگرانی درباره خصایص جنسی ۳- نگرانی درباره اندازه ۴- نگرانی درباره وزن ۵- نگرانی درباره آلت تناسلی ۶- نگرانی درباره خصایص ثانوی جنسی (مثل رشد سینه در دختران، رشد ریش و سبیل در پسران) (شعاری نژاد، ۱۳۷۱). در این زمینه والدین و مربیان با دادن آگاهی‌های مناسب باید منشأ این نگرانی‌ها را از نوجوان بزدیند.

هسته مشاوره تربیتی استان تهران طی انتشار جزوه‌ای مشکلات دانش‌آموزان نوجوان (راهنمایی و دبیرستان) را بحران بلوغ، بحران هویت، تخیل، از خود بیگانگی، دروغ‌گویی، کمرویی، دزدی، مشکلات جنسی، بزهکاری، پرخاشگری، اعتیاد، ترس و اضطراب معرفی کرده است، که در این میان مشکلات زیر بیش‌ترین فراوانی را داشته‌اند (هسته مشاوره استان تهران، جزوه شماره ۹، ۱۳۶۷).

راهنمایی	دخترانه	معاشرت با جنس مخالف، دزدی و پرخاشگری
	پسرانه	پر خاشگری و بی توجهی به مقررات مدرسه
دبیرستان	دخترانه	معاشرت با جنس مخالف و بی توجهی به مقررات مدرسه
	پسرانه	توزیع نوار مبتدل و پر خاشگری

● طبق تحقیقات، با وجود این که بلوغ جنسی در دختران، زودتر از پسران آغاز می‌گردد؛ اما پسران زودتر از دختران به حداکثر قدرت جنسی خود می‌رسند؛ از جمله تفاوت‌های جنسی پسران و دختران، این است که پسران بیش‌تر از دختران، خواستار اوج لذت جنسی هستند، بیش‌تر به خیالبافی‌های جنسی پناه می‌برند، نسبت به نشانه‌های جنسی حساس‌ترند، در خواب بیش‌تر به اوج لذت جنسی می‌رسند، برای باقی ماندن در حالت تحریک جنسی، کم‌تر به تحریک مداوم احتیاج دارند، میزان روابط جنسی شان با بیش از یک جنس مخالف، بیش‌تر از دختران است، کم‌تر از دختران بر حاکم بودن عشق و محبت بر روابط جنسی، اصرار ورزیده و کم‌تر از آن‌ها نسبت به دوام روابط عاطفی و جنسی اعتقاد دارند، این تفاوت‌های رفتار جنسی بین دو جنس، تا حدود زیادی به وسیله انتظارات اجتماعی و محدودیت‌های فرهنگی تعیین می‌شود (اوحدی، ۱۳۸۰) به همین لحاظ وظیفه پدران و مادران، روان‌شناسان، مشاوران و

حضور پدر و مادر.

یکی از معضلات اجتماعی جوامع جدید، رواج پورنوگرافی^۱ یا هرزه نگاری است. هرزه نگاری به نمایش عکس‌ها و فیلم‌های خلاف عفت گفته می‌شود و صنعتی است که از سال‌های ۱۹۶۰ به بعد در آمریکای شمالی رونق یافته است، در حال حاضر به‌عنوان یکی از شاخه‌های اقتصادی پر درآمد کشورهای غربی مطرح است. تا حدی که افرادی که به‌طور مستقیم در بخش پورنوگرافی اشتغال دارند، حدود ۱۰۰۰۰ نفرند.

تحقیقات حاکی از این است که وقتی افراد در معرض هرزه نگاری قرار می‌گیرند، احساس می‌کنند که از نظر جنسی تحریک می‌شوند که اثر این مشاهده در مورد مجردها بیش‌تر از متأهل‌ها است، هم چنین مشاهده زیاد فسادهای جنسی، حساسیت تماشاچی را از بین می‌برد و زشتی مسأله برای آن‌ها عادی می‌شود.

تربیت جنسی در دوره تحصیلات دانشگاهی (جوانی)

در میان انبوه مشکلاتی که دانشجویان و جوانان امروز با آن روبه‌رو هستند هیچ‌کدام در اهمیت به پایه مشکل جنسی نمی‌رسد، و با نهایت تأسف باید اعتراف کرد این مشکل با ماشینی شدن هر چه بیشتر زندگی، و افزایش مدت تحصیل و دوره‌های تخصصی و راه یافتن تجمل به همه خانواده‌ها، و تزلزل پایه‌های اعتماد دختران و پسران به یکدیگر، روز به روز بغرنج‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. ازدواج تنها راه مشروع و سالم برای رفع این مشکل است. همه مکاتب و ادیان الهی به ویژه دین مبین اسلام، ازدواج و تشکیل خانواده را توصیه نموده‌اند. ازدواج به زن و مرد آرامش می‌بخشد و آنان را از انحراف و رفتارهای جنسی پرخطر و غیر اخلاقی بازمی‌دارد. متأسفانه به علت فراهم نبودن شرایط ازدواج، جوانان در دام انواع انحرافات جنسی از جمله خودکامجویی‌های جنسی یا استمنای افتند. خطر و زیان این انحراف غیر قابل انکار است، زیرا به زودی شکل «اعتیاد» به خود می‌گیرد، اعتیادی ریشه‌دار و کشنده تا آن‌جا که گاه در یک روز چندین بار دامان مرتکبین خود را آلوده می‌سازد، و نوعی احساس عدم کنترل ممکن است در افراد مبتلا ایجاد کند. اما مبتلایان باید اطمینان کامل داشته باشند که اگر بخواهند می‌توانند در مبارزه با این عادت شوم پیروز گردند، تصمیم راسخ و غیر قابل عدول در این زمینه شرط اولیه و اساسی است. ضمن این که رعایت موارد زیر نیز می‌تواند در این زمینه راهگشا باشد

دیدگاه مربوط به خانواده‌هایی است که از برخورد واقع‌بینانه با پدیده اینترنت سرباز می‌زنند و با سخت‌گیری و سرکوب، خواهان پیشگیری از ورود این پدیده به خانه‌های خود هستند. کارکرد این روش موقتی است و از آن گذشته ممکن است نوجوانان و جوانان را نسبت به آن حریص‌تر کند. رایانه و اینترنت - به ویژه در مراکز آموزشی - پرتوان‌تر از آن است که باز دارنده‌های فیزیکی و مکانیکی بتواند در مقابل این جریان شتابنده و فزاینده ایستادگی کنند.

۲- مصنوعیت بخشی: با هدایت و مدیریت دو برخورد واقع‌بینانه و عاقلانه با این پدیده صورت گیرد و در پی مهارت‌های لازم در استفاده از اینترنت و ایجاد آمادگی و ارتقای ظرفیت شناختی در افراد شود.

هر چند راهبرد محدودیت نیز برای پاره‌ای از کودکان و نوجوانان که فاقد خود رهبری و خودگردانی لازم در چگونگی استفاده از اینترنت هستند؛ ولی می‌تواند کارایی موقت داشته باشد؛ اما بیش از همه باید کودکان و نوجوانان را به مکانیزم‌های «کنترل درونی» برای پیشگیری از آثار سوءاستفاده از اینترنت مجهز کرد.

اینک با توجه به مطالب فوق توصیه‌های زیر می‌تواند توسط مشاوران در استفاده از اینترنت برای والدین تشریح گردد.

۱- تنها گذاشتن فرزندان با رایانه که به اینترنت متصل است، فاجعه است، کودکان حدود ۱۲ ساله می‌توانند سریع‌تر از آن چه که شما تصور می‌کنید راه‌گریزی بیابند.

۲- در حالت ایده‌آل، کامپیوتر شما باید در اتاق نشیمن باشد، نه در اتاق فرزندان، به این ترتیب نظارت بر کارهای فرزندان آسان خواهد بود.

۳- همراه فرزندان در اینترنت گشت بزنید و با دید انتقادی نکات مثبت و منفی آن را گوشزد نمایید، کامپیوتر نباید هرگز جایگزین یک دوست بشود.

با غریبه‌ها صحبت نکنید، درست مانند دنیای واقعی (استفاده از اتاق چت را بدون نظارت نپذیرید، زیرا افراد مزاحم یا اشخاصی که گرایش به کودکان دارند به آسانی می‌توانند از این طریق طعمه‌های خود را شکار کنند. از طرفی صحبت کردن با افراد بیگانه، می‌تواند به افشای ناخواسته اطلاعات شخصی منجر شود.

هیچ‌گاه اطلاعات شخصی و خصوصی خود را از طریق اینترنت منتقل نکنید.

زمانی را که فرزندان در اینترنت می‌گذرانند معین کنید. رایانه ابزار خوبی است اما جایگزین مناسبی برای دوست نیست. بازی در اینترنت، لذت بخش و سرگرم‌کننده است، اما استفاده بیش از حد آن ممکن است به مشکلات اجتماعی منجر شود.

به فرزندان تأکید کنید که هیچ‌گاه با افرادی که در اینترنت آشنا می‌شوند، در زندگی واقعی دیدار نکنند؛ مگر با

۴- باید عادت مناسب جانشین عادت نامطلوب

گردد: برای ترک یک عادت بد حتماً باید به سراغ عادت خوب رفت و آن را جانشین عادت بد نمود. در مورد عادات بد جنسی نیز باید درست در همان ساعاتی که انگیزه آن در مبتلایان تولید می شود به سراغ برنامه خاصی که برای چنین ساعتی از قبل پیش بینی کرده اند بروند، به سراغ مسابقه علمی، ورزشی، مسابقه هوش، مطالعه یک اثر جالب، یک ورزش مورد علاقه مانند کوهنوردی، اسب سواری و... این کار را آن قدر ادامه دهند که جانشین عادت بد سابق گردد.

۵- پرهیز از تنهایی: این گونه افراد باید حتماً و بدون

هیچ گونه قید و شرطی از تنها ماندن به شدت اجتناب کنند. هرگز تنها نباشند، در خانه تنها نمانند، شب در اطاق تنها نخوابند، تنها برای مطالعه به نقاط خلوت نروند و به محض این که در محیطی احساس کردند تنها هستند از آن محیط بیرون بروند. این گونه افراد مخصوصاً باید این نکته را فراموش نکنند که به مجرد این که نخستین تحریک را در خود حس می کنند بلافاصله بریزند و سرگرم کار دیگری شوند.

۶- ازدواج در نخستین فرصت: این افراد اگر امکاناتشان

اجازه می دهد باید در نخستین فرصت ازدواج کنند. ازدواج تأثیر قابل توجهی در مبارزه با این انحراف جنسی. بعضی از جوانان مبتلا به استمنا از ازدواج وحشت دارند، ولی این وحشت کاملاً بی اساس است زیرا با به کار بستن دستورها، هم ترک این اعتیاد و هم پیروزی در تمام مراحل ازدواج و زناشویی آسان است.

۷- پرهیز از معاشرت و همنشینی با افراد مبتلا به

این عادت بد: در همه اوقات مخصوصاً دوران مبارزه، باید به طور مطلق از این افراد دوری جست. بعضی از این افراد برای این که کمتر احساس گناه کنند سعی دارند افراد دیگری را نیز مبتلا سازند، لذا همواره می کوشند با سخنان و سوسه انگیز این عمل را لذت بخش و کم ضرر جلوه دهند.

۸- تقویت عمومی و رژیم غذایی: داشتن یک رژیم

غذایی کامل و سالم که موجب تقویت عمومی بدن گردد نیز در مبارزه با این عادت تأثیر قابل توجهی دارد. استحمام با آب سرد (البته در مواقعی که وضع هوا اجازه می دهد) و سپس ماساژ دادن بدن نیز کمک مؤثری به این گونه افراد می تواند نماید. همچنین این گونه افراد باید به شدت از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان که عامل مؤثری برای تحریک مصنوعی است پرهیزند.

۱- اجتناب از هر گونه تحریک مصنوعی: مشاهده

صحنه های هوس آلود در صفحات اینترنت یا فیلم های مستهجن و یا مطالعه برخی از رمان هایی عشقی و مجلات مبتذل باعث ایجاد تحریک مصنوعی در افراد می شود. برای اجتناب از چنین امری لازم است دانشجویان سرگرمی های سالم و مناسبی برای اوقات فراغت خود انتخاب نمایند و به کمک دوستان خود برنامه های صحیحی برای این اوقات تنظیم کنند. این سرگرمی ها ممکن است شامل ورزش های فردی و دسته جمعی، پیاده روی در هوای آزاد، مطالعه کتب سودمند و مفید، پرورش گل در منزل و به طور کلی کارهای کشاورزی، کارهای دستی، جمع آوری اشعار، تهیه کلکسیون های عکس و تمبر و مانند اینها. شرکت در انجمن های گوناگون و کنفرانس های علمی یا اخلاقی، باشد.

۲- تهیه برنامه فشرده و تمام وقت دانشجویان باید بطور

حتم برای تمام شبانه روز خود برنامه تنظیم کنند به طوری که یک ساعت وقت بیکار و بدون برنامه نداشته باشند. نمی گوئیم مرتباً درس بخوانند یا کار کنند، بلکه می گوئیم اگر تفریح یا ورزش هم دارند برنامه داشته باشند، و یک ساعت خالی از برنامه نباشد. جوانان باید بدانند بزرگ ترین بدبختی برای یک جوان این است که وقت های خالی از هر گونه برنامه داشته باشد. خلاصه افرادی که گرفتار اعتیادهای غلط جنسی هستند اگر برنامه مشغول کننده ای برای تمام وقت خود نداشته باشند به آسانی نمی توانند این عادت را از سر خود دور کنند.

۳- توجه مخصوص به ورزش: برای جلوگیری از

تحریکات زیاد جنسی لازم است جوانان برنامه های وسیع و متنوع ورزشی انتخاب کنند. مبتلایان به این عادت شوم غالباً افرادی گوشه گیر، منزوی کم تحرک و خمود هستند و همین گوشه گیری و انزوا و عدم تحرک وضع آنها را تشدید می کند، و اگر از این وضع به کلی در آیند و زندگی خود را با تحرک زیاد بیامیزند اثر عمیقی در بهبود حال آنها و ترک عادتشان خواهد بخشید. این گونه افراد معمولاً اعصاب ضعیف و ناتوانی دارند، و ورزش های متنوع و مناسب در تقویت اعصاب آنها فوق العاده مؤثر است. این افراد هر چه وقت اضافی و خالی از برنامه دارند باید به بازی های گوناگون ورزشی و یا پیاده روی در هوای آزاد تخصیص دهند تا هم سلامت از دست رفته خود را باز یابند و هم قسمتی از انرژی های جسمی و فکری آنها متوجه این قسمت گردد. به همان اندازه که تحرک و ورزش های فردی و دسته جمعی برای آنها مفید است، انزوا و به گوشه ای خزیدن و در فکر فرو رفتن برای این قبیل افراد سم مهلک است که باید به هر قیمتی شده از آن دوری گزینند.

۹- استمداد از نیروی ایمان و عقاید مذهبی: نیروی ایمان و عقیده مذهبی می تواند بزرگ ترین کمک را به این مبتلایان کند و آنها را به زودی از چنگال این عادت بد نجات بخشد. این گونه افراد هرگز نباید خود را یک فرد نفرین شده و مطرود درگاه خداوند بدانند. بلکه باید به لطف خداوند بزرگ کاملاً امیدوار باشند و در همه جا و در همه حال او را حاضر و ناظر بدانند و هرگز به خود اجازه ندهند در پیشگاه مقدس او دست به چنین کار خلافی بزنند.

نتیجه گیری:

مربیان، مشاوران و والدین باید با توجه به وسع مخاطب و فرزند خود، تکالیف جنسی را معین کنند. خداوند در سوره طلاق (آیه ۷) می فرماید: «خدا کسی را تکلیف نمی کند مگر به قدر آنچه به او داده است» (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَاتَهَا). به عنوان مثال در سنین ۲ تا ۷ سالگی نمی توان انتظار داشت که کودک از حیث تعلیم و تأدیب، قابل تکلیف و در برابر تکالیف، قابل مؤاخذه باشد. در حدود ۱۰ سالگی می توان انتظار داشت که کودک، وظایف جنسی مربوط به خویش را بفهمد و مراعات کند. در حدود بلوغ جنسی می توان انتظار داشت که نوجوان وظایف جنسی مربوط به بلوغ را بفهمد و مراعات کند. در حدود اواخر دهه دوم می توان انتظار داشت که نوجوان از رشد و کفایت اجتماعی و اقتصادی برخوردار شود و هم زمان، آماده تشکیل زندگی و انتخاب همسر گردد.

از آنجا که متریبان از نظر استعداد، میزان رشد و فهم متفاوت هستند، باید در بیان مطالب جنسی توان و استعداد آنها لحاظ شود. در واقع لازم است با توجه به موقعیت فراگیر و در زمان مناسب و مطابق با ظرفیت مخاطب به ارائه محتوا و مطالب پرداخت. امام علی (ع) می فرمایند «میوه ای که نارس چیده شود، مانند این است که آن را در زمینی غیر از زمین خودش کاشته باشند» (نهج البلاغه، خطبه ۵). منظور این است که اقدام بی موقع به کاری، سبب عدم بهره برداری مناسب از آن می شود.

مروری بر مطالب ارائه شده حاکی از آن است که مسئله تربیت جنسی موضوع حساس و در عین حال مهم است، چراکه به سعادت و ضلالت آدمی پیوند خورده است، لذا برمربیان و مشاوران است که آن را با ظرافت و در عین حال به درستی ارائه دهند. در این زمینه با توجه به مسائل جنسی در سطوح مختلف تحصیلی، ارائه آن با توجه به شرایط سنی، عقلی و تحصیلی از ضروریات است.

منابع:

آمدی، عبدالواحد (بی تا). غررالحکم و دررالکلام. ترجمه محمد علی انصاری.
ابوطالبی، مهدی (۱۳۸۳). تربیت دینی. قم: مرکز انتشارات

موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
احمدی، سیداحمد (۱۳۷۷). روان شناسی نوجوانان و جوانان. تهران: نشر نخستین، چاپ هفتم.
اردوباری، احمد صبور (۱۳۷۷). بلوغ و سلامت نوجوانان. تهران: نشر رسالت قلم، چاپ اول.
الطبرسی، حسن بن فضل (بی تا). المکارم الاخلاق. در آیت .. دستغیب: ازدواج اسلامی.
الطبرسی، حسین النوری (۱۳۸۲ه.ق). مستدرک الوسائل. تهران: المکتبه الاسلامیه.
المجلسی، محمدباقر (بی تا). بحارالانوار. تهران: مؤسسه الوفاء بیروت.

اوحدی، بهنام (۱۳۸۰). تمایلات و رفتار های جنسی انسان. تهران: ناشر مؤلف، چاپ دوم.
جمعی از اساتید (۱۳۷۸). خانواده و فرزندان در دوره ابتدایی. در کتاب سوم آموزش خانواده، تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۷۱). روان شناسی رشد ۲ (نوجوانی و بلوغ). تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور، چاپ سوم.

فرمهبینی فراهانی، محسن (۱۳۸۲). دیدگاه اسلام در مورد تربیت جنسی و ارائه رئوس مطالب مناسب برای این نوع آموزش در کتب درسی. تهران: انتشارات دفتر مطالعات اسلامی.

فرمهبینی فراهانی، محسن (۱۳۸۳). بررسی محتوای مناسب برای تربیت جنسی در مدارس. مجله تربیت اسلامی ویژه تربیت جنسی، گروه پژوهشی تعلیم و تربیت اسلامی، انتشارات تربیت اسلامی، سال سوم، شماره ۸.
قائمی، علی (۱۳۷۷). هدایت جنسی و مسائل مربوط به ازدواج. از مقالات ارائه شده در کتاب پنجم آموزش خانواده، تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.
قائمی، علی (۱۳۷۷). خانواده و فرزندان. کتاب دوم آموزش خانواده، تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، چاپ سوم.

قائمی، علی (۱۳۷۸). خانواده و فرزندان در دوره ابتدایی. کتاب سوم آموزش خانواده، تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.

کوچتکف، د. و لاپیک، م. (۱۳۸۱). روانشناسی تربیت جنسی کودکان و نوجوانان. ترجمه محمد تقی راد، تهران: انتشارات افسون.

محمد ری شهری، محمد (۱۳۷۴). جشن تکلیف. تهران: نشر مشعر.

موریس، دبس (۱۳۷۴). مراحل تربیت. ترجمه علی محمد کردان، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دهم.

نهج البلاغه، ترجمه علی نقی فیض الاسلام (۱۳۶۵). تهران: مرکز انتشارات آثار فیض الاسلام.

هسته مشاوره استان تهران (۱۳۶۷). جزوه نحوه پیگیری مشکلات نوجوانان و طبقه بندی آنها، شماره ۹.