

طرح بحث: کنترل غریزه شهوت در سن نوجوانی و جوانی



یکی از نیرومندترین غرایز، نیروی شهوت و غریزه جنسی است. این نیرو که از ابتدای تولد به صورت نهفته در وجود آدمی به ودیعه نهاده شده است، تا زمان بلوغ هم چنان دوران آرام و بی تحرکی را پشت سر می گذارد، اما به محض شروع دوران نوجوانی آرام، آرام زمان بیداری و شکفتگی آن فرا می رسد و رفته رفته تمامی وجود نوجوان را در بر می گیرد و بر تمامی رفتار انسان اثر می گذارد. به همین دلیل غریزه جنسی و نیروی شهوت فرد را با مشکلاتی مواجه می سازد.

برای تعدیل و کنترل غریزه جنسی راه های متعددی وجود دارد که به برخی از آن ها اشاره می کنیم. اما قبل از آن بیان این نکته لازم است که کنترل غریزه جنسی به صورتی که منطبق با فطرت انسانی باشد، امری ممکن و در عین حال پیچیده و دشوار است. آن هایی که از مبانی اخلاقی و معنوی محکم و متینی برخوردارند و نیز از شرایط خانوادگی خوب و مطلوبی از حیث ارزش های اخلاقی بهره مند هستند و اراده قوی دارند، به خوبی می توانند از پیامدهای منفی آن مصون باشند. برای کنترل غریزه جنسی هم خود فرد و هم والدین و اطرافیان مسئولیت دارند. آن چه مربوط به خود شما می شود و سؤال شما از این زاویه است عبارتند از:

۱- برنامه ریزی برای مشغولیت دائم :

جوانان و نوجوانان از نیروی سرشار و فوق العاده ای برخوردارند.

این نیرو اگر در زمینه های دیگر مورد استفاده قرار نگیرد و به صورت مطلوب از آن استفاده نشود، با توجه به شرایط سنی آن ها در قالب امور جنسی و شهوانی ظاهر خواهد شد. اگر جوانان و نوجوانان به کار مداوم عادت کنند و نیرو و توان خود را در این زمینه به مصرف برسانند تا حدودی از انحرافات اخلاقی و شهوت و غریزه جنسی در آنان پیشگیری می شود. کارهای بدنی موجب تعادل جسم و روان می شود. اگر نیک بنگریم افرادی که به کار مداوم مشغول هستند و نیرو و استعدادشان را در زمینه های مثبت و سالم به کار می اندازند، کم تر دچار انحرافات اخلاقی و بحران های روحی می شوند. کار موجب می شود نیرو و انرژی جوان قبل از آن که به چربی های اضافی تبدیل گردد و اختلالاتی در ساز و کار اندام های بدن ایجاد گردد، از طریق سوخت و ساز مفید و سالم به مصرف برسد.

۲- تنظیم خواب:

تحقیقات نشان می دهد که بیشتر انحرافات به خصوص در زمینه مسایل جنسی از فکرهای ناسالم و خیال پردازی هایی که جوانان قبل از خواب رفتن دارند، ناشی می شود. اگر جوان قبل از آن که به خواب برود، فکرش به خودش و یک سری مسایل و موضوعات مربوط به دوره جوانی، معطوف گردد، کم کم به انحرافات کشیده خواهد شد. بنابراین، یکی از روش های پیشگیری از انحرافات این است که برنامه خواب به صورت دقیق تنظیم شود و تا زمانی که خواب بر شما غالب نشده به رختخواب نروید. وقتی به رختخواب بروید که کاملاً خسته و آماده خواب هستید. لازمه این کار این است که در طول روز مشغول فعالیت های مهم بوده و به اندازه کافی کار کرده باشد.

طبیعی است اگر جوان با خستگی به رختخواب نرود، به ناچار مدت زمانی را در بستر بیدار خواهد ماند تا به تدریج به خواب رود و چون افکار و اندیشه های شهوانی و تحریک آمیز معمولاً در این مواقع به سراغ جوان می آیند، تنظیم ساعات خواب برای جوان، ضرورت خاصی می یابد. یکی از روان شناسان در این باره می گوید: نیمه اول شب بیش از نیمه دوم آن به بدن نیرو می دهد بنابراین باید از آن به نحوی مفید استفاده شود. و صبحگاهان به محض اینکه از خواب بیدار شدید. بی درنگ از بستر برخیزید و توجه داشته باشید که بامدادان بیدار ماندن در بستر خواب، بسیار زیان بار است، جسم را سست و ناتوان می سازد و وسوسه های شوم در دل فرد ایجاد می شود.

۳- دوری از محیط های آلوده و ناسالم:

یکی از علل و عوامل انحرافات جنسی و به طور کل انحرافات اخلاقی،

محیط آلوده و محرک های شهوانی است. محیط از طریق وارد نمودن عناصر محرک در گرایش های انحرافی، منجر به طغیان غریزه جنسی در جوان می شود. مسایلی از قبیل بدحجابی، روابط ناسالم و آزاد دختر و پسر، برخی از سریال های تلویزیونی و فیلم های خارجی و هم چنین استفاده نادرست از اینترنت در تحریک شهوت و غریزه جنسی جوان مؤثر است شاید برای برخی از نوجوانان یادآوری و تذکر مسایل دینی و اخلاقی چیزی بیهوده و غیر ضروری تلقی شود، زیرا آن ها نه در فکر سلامت خویش هستند و نه مسایل اخلاقی و دینی را می پذیرند، اما برای شما که روحیه مذهبی قوی دارید و همین مسأله باعث شد تا نگران آینده تان باشید، گفتن این مسایل مهم و ضروری است. اگر واقعاً می خواهید از جوانی تان به خوبی استفاده کنید و در راه درست و سالم گام بردارید، سعی کنید از محیط های آلوده و دیدن عوامل تحریک کننده، جداً پرهیز نمایید.

۴- استفاده درست و مطلوب از اوقات فراغت:

یکی از زمینه های پیدایش انحرافات در جوانان و نوجوانان، استفاده نادرست آن ها از اوقات فراغت است. اوقات فراغت طولانی و بی برنامه نوجوانان را عاصی و سرگردان می کند. آن ها به تدریج سرخورده و مأیوس می شوند و در نتیجه به دنیای درون خویش پناه می برند و در کنج خلومت و انزوا راهی برای مشغولیت خود می جویند.

۵- بر خورداری از روابط سالم انسانی:

جوانان و نوجوانانی که روابط نامطلوب و ناسالم دارند و با افراد منحرف و بی بند و بار دوست و رفیق هستند، کم کم به انحرافات کشیده می شوند و تحت تأثیر امور شهوانی قرار می گیرند. نفوذپذیری جوانان از دوستان و همسالان بیش از سایر گروه ها است. در سنین بلوغ صحبت های آهسته و در گوشی بین نوجوانان بیش تر می شود و محور این گفتگوها، غالباً مسایل جنسی و امور شهوانی است که به صورت مخفیانه و به دور از انظار بزرگ ترها طرح می شود. برای پیشگیری از انحرافات اخلاقی سعی کنید از دوستی های آلوده و مشکوک جداً پرهیز نموده و با افراد سالم و مذهبی ارتباط برقرار نمایید.

۶- پرورش تقوا و معنویت در وجود خویش:

همه آنچه بیان شد، به نحوی می توانند در پیشگیری از انحرافات اخلاقی و طغیان شهوت و غریزه جنسی نقش داشته باشند، اما آن چه بیش از همه ضروری است و به صورت زیربنایی در شخصیت و رفتار جوان مؤثر است. پرورش معنویت و تقویت ایمان و تقوای الهی است. ما در عصری زندگی می کنیم که جهان به شدت در مادیات فرو رفته و یک سره غرق

در جاذبه های نفسانی و امور شهوانی گردیده است. در شرایط کنونی، خلأ عظیم و هولناکی از اخلاق و معنویت پدید آمده و تمامی مشکلات انسان ها نیز از همین جا ناشی شده است.

اگر با تقویت ایمان و نیروی اراده، باورها و اعتقادات نوجوانان تقویت گردند، بدون شک بخشی از مشکلات آنان به ویژه در زمینه مسایل اخلاقی و شهوت و غریزه جنسی درمان می شود.

اگر نوجوان از ته دل باور نمود که تمام اعمال و رفتار او را خدا می بیند و بر اساس عملکرد افراد به آن ها پاداش می دهد و اساساً سعادت و خوشبختی انسان به دست خودش می باشد، در این صورت احتمال اینکه مرتکب گناه نشود بسیار زیاد است.

یقین داشته باشید، تا زمانی که نیروی ایمان و تقوا در وجود انسان بارور و تقویت نگردد، هیچ ضمانتی از شهوت و انحرافات اخلاقی وجود ندارد. به خصوص در وضعیت کنونی که عوامل تحریک کننده بسیار زیاد است. بنابراین قبل از هر چیزی سعی کنید نیروی ایمان و تقوا را در وجود خویش بارور کنید. اگر فکر و ذهن شما متوجه خدا باشد و همیشه نماز خود را اول وقت انجام دهید، خداوند شما را یاری می کند تا از هر گناهی مصون بمانید و تحت تأثیر شهوت و غریزه جنسی قرار نگیرید. خداوند در قرآن می فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَذْهَبُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» [عنکبوت/۴۵] به درستی که نماز انسان را از هرگونه آلودگی و عمل زشت و گناه دور نگه می دارد.» نماز واقعی نه تنها والاترین عامل کنترک شهوت و دفاع در برابر هجوم انحرافات اخلاقی تلقی می شود، بلکه عامل تهاجمی علیه انحرافات و شهوت ها نیز محسوب می گردد.

۷- تسهیل و تسریع در ازدواج:

علاوه بر آن که جوان سعی در کنترل شهوت و غریزه جنسی می کند، باید برای ازدواج که یگانه راه درست ارضای غریزه جنسی می باشد، نیز اقدام کند به این معنا که پسرها از ۱۸ سالگی به بعد می توانند به فکر ازدواج باشند و اگر شرایط را مساعد می بینید، از همین سن مقدمات آن را فراهم کنند و دخترها هم چنان چه مورد مناسبی به خواستگاری آن ها آمد به دلایل نوعاً غیر موجه و پوچ مثل هنوز زود است، می خواهم درس بخوانم، داماد وضع مادی خوبی ندارد و... از ازدواج خودداری نکنند و والدین هم سنگ اندازی های غیر منطقی نداشته باشند.

امید است با رعایت این نکات و به خصوص توجه به تقوا و نماز بتوانید غریزه جنسی و حس شهوت را در خویش کنترل و مهار نمایید و

زمانی که فرصت مناسب برای ازدواج فراهم گردید، به ازدواج اقدام کنید. البته توجه دارید که ازدواج کردن غیر از فرزند آوری است اگر میگوییم در این سن ازدواج کنید منظور رسیدن به تمام کارکردهای ازدواج نیست.

علاوه بر راهکارهای ارائه شده که رعایت آن ها می تواند به شکل زیربنایی این مشکل را برطرف کند یک سری توصیه های کاربردی تر به اختصار ارائه می شود:

- ۱- مراقب نگاه تان باشید.
- ۲- از خلوت با نامحرم، سخن گفتن و شوخی کردن با آن ها جدا خودداری کنید.
- ۳- از فکر کردن، تصور و تخیل جنس مخالف و مسایل جنسی خودداری کنید.
- ۴- از نگاه کردن به تصاویر و فیلم های تحریک کنند جدا خودداری کنید.
- ۵- از شوخی های جنسی و محرک پرهیز کنید.
- ۶- در صورت شدت شهوت، خوردن غذاهای محرک و داراي کالري زياد مانند خرما، پیاز، فلفل و... را به حداقل برسانید.
- ۷- براي تعديل نیروی جنسی خود حتماً ورزش و تحرک جسمانی و کار فیزیکی و بدني را در زندگي روزمره خود لحاظ کنید.
- ۸- دعا و توسل براي نگهداری ایمان و رفع مشکلات می تواند مفید باشد.
- ۹- روزه گرفتن موجب کاهش نیروی جنسی می شود.
- ۱۰- سعی کنید در طول روز با وضو باشید و از نورانیت آن استفاده کنید.

در پایان توجه شما را به این روایت جلب می کنیم:
امام علي(ع) مي فرمایند: «اكره نفسك علي الفضائل فان الرذائل انت مطبوع عليها؛ با سعی و مجاهدت فضایل اخلاقی را به نفس سرکش خود تحمیل کن، زیرا خواهش طبیعی بشر بر شهوات و رذایل اخلاقی است.»
[فهرست غرر، ص ۳۰۹]

دریافت یک عدد کلیپ انیمیشن مرتبط با این موضوع

منبع: <http://www.soalcity.ir/node/333>