STD - X

അദ്ധ്യാപക സഹായി

പാഠം – നാല്   ലൈംഗികത ദാനവും ഉത്തരവാദിത്വവും   ഭാഗം – ഒന്ന്

ലക്ഷ്യം

ദൈവം നമുക്ക് ഒരുപാട് നന്മകൾ ദാനമായി നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ലൈംഗികത എന്നത് ദൈവം തന്ന ഒരു മഹത്തായ ദാനമാണ്.

എനിക്ക് ദൈവം തന്ന ഈ മഹനീയ ദാനത്തെ ഞാൻ വിവേകത്തോടും വിശുദ്ധിയോടും കൂടെ കൈകാര്യം ചെയ്യും.

പഠനസഹായികൾ

* വി. മരിയ ഗൊരേത്തി – A documentary prepared by CML Thalassery.

പാഠത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം

* ദൈവം സൃഷ്ടിയുടെ ആരംഭത്തിൽ തന്നെ മനുഷ്യനു നൽകിയ വലിയ നന്മയാണ് ലൈംഗികത. ഉല്പത്തി 1:27 ദൈവം തന്റെ ഛായയിൽ മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചു. ദൈവത്തിന്റെ ഛായയിൽ അവിടുന്ന് സൃഷ്ടിച്ചു. അവിടുന്ന് സ്ത്രീയും പുരുഷനും ആയി അവരെ സൃഷ്ടിച്ചു. ദൈവസൃഷ്ടി എന്ന നിലയിൽ ഒരേ സമയം സമത്വം ഉള്ളവരും സ്വഭാവത്തിൽ വൈരുദ്ധ്യം ഉള്ളവരുമാണ്. ഇത് ദൈവജ്ഞാനത്തെയും നന്മയെയും പ്രകടമാക്കുന്നു.
* ലൈംഗികതയ്ക്ക് പ്രധാനമായും മൂന്ന് ലക്ഷ്യങ്ങൾ ആണുള്ളത്.

1. വിവാഹം മുതൽ സ്ത്രീപുരുഷന്മാർ ദാമ്പത്യ സ്നേഹബന്ധത്തിൽ വളരുക. വിവാഹത്തിനുമുമ്പുള്ള ഒരു ദാമ്പത്യബന്ധം പാടില്ല. അല്ലെങ്കിൽ തന്റെ സ്വന്തം Sexual ability യെ വിവാഹത്തിനുമുമ്പ് ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല.
2. ദാമ്പത്യബന്ധത്തിലൂടെ മക്കൾക്ക് ജന്മം നൽകുക.

   നേരത്തെ പറഞ്ഞതുപോലെ ദൈവത്തിന്റെ സൃഷ്ടികാരണം മനുഷ്യനിലൂടെ തുടർന്ന് കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ജന്മം നൽകുന്നതും ലൈംഗികതയുടെ ഒരു ലക്ഷ്യമാണ്. വിവാഹശേഷമുള്ള ദാമ്പത്യബന്ധത്തിലൂടെ മാത്രം കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ജന്മം നൽകുക.
3. ദമ്പതികൾ പരസ്പര സന്തോഷത്തിന് നിദാനമാകുക.

   ലൈംഗിക സംയോഗം വഴി ദമ്പതികൾ പരസ്പരം സന്തോഷം അനുഭവിക്കുന്ന പരസ്പരം ദാനം ചെയ്യുന്നു.

* ലൈംഗിക പ്രവൃത്തി: ദാനവും ഉത്തരവാദിത്വവും

  ലൈംഗികത ദാനമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. വിവാഹത്തിനുശേഷം ഉള്ള ദമ്പതി

മാരുടെ ഒന്നാകലിലൂടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ജനിക്കുന്നു. മക്കൾ ദൈവദാനമാണ്. അവരെ കർത്താവിന്റെ ഹിതമനുസരിച്ച് വേണം വളർത്താൻ ഒപ്പം മാതാപിതാക്കൾ അവർക്ക് മാതൃകയും ആയിരിക്കണം.

ശുദ്ധത എന്ന പുണ്യത്തിന് ഏറ്റവും വലിയ ഉദാഹരണം വിശുദ്ധ മരിയഗൊരെത്തി യുടെ ജീവിതം തന്നെയാണ് നാം കണ്ടു കഴിഞ്ഞു. ലൈംഗിക കഴിവുകൾ ദൈവം ഉദ്ദേശിച്ച കാര്യത്തിനുവേണ്ടിമാത്രം വിനിയോഗിക്കുന്നതാണ് ശുദ്ധത. ലൈംഗികത വികാരാവേശത്തിന്റെ ശമനത്തിനും സുഖാസ്വാദനത്തിനും വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കു മ്പോൾ അത് തിന്മയായി മാറും.

പ്രാർത്ഥന

സ്നേഹനിധിയായ ദൈവമേ ലൈംഗികത എന്നത് ദൈവം തന്ന മഹത്തായ ദാനമാ ണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി വിവേകത്തോടും വിശുദ്ധിയോടും കൂടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാ നുള്ള കൃപ ഞങ്ങൾക്ക് നൽകണമേ. ആമ്മേൻ

STD - X

അദ്ധ്യാപക സഹായി

പാഠം - നാല്   ലൈംഗികത ദാനവും ഉത്തരവാദിത്വവും   ഭാഗം - രണ്ട്

പഠനസഹായികൾ

കരുത്താർന്ന കൗമാരം - കൗമാര ലൈംഗിക വിദ്യാഭ്യാസം - KCBC Family Commission

പാഠത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം

* ചില ലൈംഗിക തിന്മകൾ

1. വിഷയാസക്തി, 2. സ്വയംഭോഗം, 3. അവിഹിതവേഴ്ച, 4. അശ്ലീലകല, 5. വ്യഭിചാരം, 6. ബലാൽസംഗം, 7. സ്വവർഗഭോഗം, 8. വിവാഹത്തിന് പുറമേയുള്ള ലൈംഗികബന്ധം

* ലൈംഗിക തിന്മകൾ അതിജീവിക്കാൻ ചില കുറുക്കുവഴികൾ

1. നിരന്തരമായ പ്രാർത്ഥന, 2. കൗദാശിക ജീവിതത്തിലുള്ള സജീവ പങ്കാളിത്തം, 3. നല്ല വായനകൾ, 4. ശരിയായ ലക്ഷ്യബോധം, 5. നല്ല ശീലങ്ങൾ, 6. നല്ല കൂട്ടുകാർ, 7. സമയത്തിന്റെ ശരിയായ വിനിയോഗം

പ്രാർത്ഥന

ദൈവമേ, അങ്ങ് നൽകിയ ലൈംഗികത എന്ന ഈ വലിയ ദാനത്തിന് ഞാൻ നന്ദി പറയുന്നു. "നിങ്ങളിൽ വസിക്കുന്ന ദൈവദത്തമായ പരിശുദ്ധാത്മാവിന്റെ ആലയമാണ് നിങ്ങളുടെ ശരീരമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിഞ്ഞുകൂടെ? നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം അല്ല. നിങ്ങൾ വിലയ്ക്ക് വാങ്ങപ്പെട്ടവരാണ്. ആകയാൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ദൈവത്തെ മഹത്വപ്പെടുത്തുവിൻ." (1. കോറി. 6:8-20)

അങ്ങയുടെ ഈ വചനം അനുസരിച്ച് എന്റെ ശരീരത്തിൽ അങ്ങയെ മഹത്വപ്പെടുത്തുവാൻ എന്നെ അനുഗ്രഹിക്കേണമേ. ആമ്മേൻ.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. എന്താണ് ലൈംഗികത?
2. ലൈംഗികതയുടെ 3 പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങൾ?
3. ശുദ്ധത എന്ന പുണ്യം നമ്മെ എപ്രകാരമാണ് സഹായിക്കുന്നത്?
4. യേശുവിന്റെ ഏതു മനോഭാവം ആയിരിക്കണം ഓരോ ദൈവവിശ്വാസിയുടെയും മുഖമുദ്ര?
5. ലൈംഗികതിന്മകൾ - എങ്ങനെ അതിജീവിക്കാം? വിശദീകരിക്കുക.

ചതിക്കുഴികൾ ഒഴിവാക്കാം

'അടിതെറ്റിയാൽ ആനയും വീഴും' എന്ന പഴഞ്ചൊല്ല് കേട്ടിട്ടില്ലേ? ഏതു കരുത്തനും കരുതിയിരുന്നില്ലെങ്കിൽ വീഴ്ച പറ്റാം എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. കൗമാരം കരുത്തിന്റെ കാലമാണ്. അതങ്ങനെതന്നെയാവണംതാനും. ഒപ്പം ശരിയായ കരുതൽ ഇല്ലാതിരുന്നാൽ ആപത്ത് സംഭവിക്കാം. നിങ്ങൾ ജാഗ്രതയോടെയിരിക്കുവിൻ എന്നു യേശു പറയുന്നതിന്റെ അർത്ഥം, ഏതു നിമിഷവും ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് കരുതൽ ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നുതന്നെയാണ്.

ചിന്തയും വാക്കും പ്രവൃത്തിയു സമന്വയിപ്പിക്കുന്നതാണ് മനുഷ്യജീവിതം. ഇവ മൂന്നും സജീവമാകുന്ന കൗമാരകാലത്ത്, ഇവയെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയണം. വികാരങ്ങൾ ഉണരുന്ന ഈ പ്രായത്തിൽ വിചാരവും വിവേകവും കൈമുതലാക്കി മാറ്റണം. നല്ല ചിന്തകൾ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുക, മറ്റുള്ളവരോട് ആദരവും സ്നേഹവും നിറഞ്ഞ പക്വമായ വിചാരങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാകേണ്ടത്. എതിർലിംഗത്തിൽപ്പെട്ടവരോട് ആദരവും പരിഗണനയും പുലർത്തണം. കുമാരന്മാരും കുമാരിമാരും പരസ്പരം ബഹുമാനിക്കണം. ഇത് ആദ്യമേ മാനസികഭാവമായി നിറയണം. അതിനുതകുന്ന ചിന്തകളേ പാടുള്ളൂ.

സംസാരത്തിൽ തെറ്റുവരുത്താത്തവന് പൂർണനാകുന്നുവെന്ന് ബൈബിൾ പഠിപ്പിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമ്പോഴും മറ്റുള്ളവരോട് സംസാരിക്കുമ്പോഴും മാന്യമായ ഭാഷ ഉപയോഗിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. അപരന്റെ മഹത്ത്വത്തെ കുറച്ചുകാണാൻ ആർക്കും അവകാശമില്ല. സമൂഹത്തിൽ സ്ത്രീ-പുരുഷ തുല്യതയുള്ളതിനാൽ അത് നിങ്ങളുടെ വാക്കുകളിൽ പ്രകടിപ്പിക്കണം. പെൺകുട്ടികളെക്കുറിച്ച് മോശമായ വിശേഷണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ സ്വന്തം വിലയില്ലാതാക്കുന്നു എന്നോർക്കണം. തിരിച്ചും അങ്ങനെതന്നെ. കൂട്ടുകാരോ മറ്റാരെങ്കിലുമോ പറയുന്നതുകണ്ട് അവരുടെ കൂടെ ചേർന്ന് മാന്യതയ്ക്ക് ചേരാത്ത സംസാരങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാതെ സൂക്ഷിക്കണം. എതിർലിംഗത്തിൽപ്പെട്ടവരോട് സംസാരിക്കുമ്പോൾ വിശേഷിച്ചും മര്യാദ പുലർത്തണം. അവർക്ക് അസഹത്യയുളവാക്കുന്ന വാക്കുകളിൽ നിങ്ങളുടെ വായിൽനിന്നും പുറപ്പെടരുത്. അഥവാ അവർ നിങ്ങളോട് അത്തരം വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ അതിനോട് ചേർന്നു പറയാനോ അതിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനോ തുനിയരുത്. നിങ്ങളുടെ വാക്ക് നിങ്ങളെ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നു എന്നോർക്കുക.

എത്രയേറെ പ്രവൃത്തികളാണ് നിങ്ങൾ ഓരോ ദിവസവും ചെയ്യുന്നത്. അതിൽ പലതും മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാകും. അവയിലൊക്കെ പക്വതയും വിവേകവും പുലർത്താൻ കഴിയണം. നോട്ടം ഒരു ഉദാഹരണമായെടുക്കാം. ഓരോ ദിവസവും നിങ്ങൾ എത്രപേരെ നോക്കുന്നുണ്ട്? എത്രപേർ നിങ്ങളെ നോക്കുന്നുണ്ട്? ഓരോ നോട്ടവും വ്യത്യസ്തഭാവത്തിൽ ഉള്ളതായിരിക്കും. ദേഷ്യവും സങ്കടവും സന്തോഷവും പ്രണയവും ഭയവും ആദരവും പുച്ഛവും വെറുപ്പുമൊക്കെ നോട്ടത്തിൽ തെളിയും. കുമാരീകുമാരന്മാർ പരസ്പരമുള്ള നോട്ടങ്ങളിൽ പുലർത്തേണ്ട മര്യാദകളെക്കുറിച്ച് അവബോധമുണ്ടായിരിക്കണം. തുറിച്ച നോട്ടവും ഒളിച്ചുനോട്ടവും ഒഴിവാക്കാം. ആദരവോടെ, സ്നേഹത്തോടെ, ഇഷ്ടത്തോടെ ഹൃദ്യമായി നോക്കാൻ പഠിക്കാം. നോട്ടത്തിൽ തെറ്റും

ശരിയുമുണ്ട്. നോക്കാതിരിക്കാനല്ല, ശരിയായി നോക്കാനാണ് നിങ്ങൾ ശ്രമിക്കേണ്ടത്. സ്വന്തം നോട്ടത്തെ സ്വയം വിലയിരുത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ കാര്യം എളുപ്പമായി.

കൗമാരത്തിലെ പെരുമാറ്റരീതികളിൽ വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ് സ്പർശം. ജനനം മുതൽ സ്പർശമുണ്ടെങ്കിലും ബാല്യം വിട്ട് കൗമാരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതോടെ സ്പർശത്തിന്റെ തലങ്ങൾ വിശാലമാകുന്നു. കുട്ടിക്കാലം വാത്സല്യത്തിന്റെ സ്പർശങ്ങളാൽ നിറഞ്ഞതാണെങ്കിൽ കുട്ടിക്ക് അതുമാത്രമേ അനുഭവമുള്ളൂ എങ്കിൽ കൗമാരത്തിലെ സ്ഥിതി വ്യത്യസ്തമാണ്. ഒരൊറ്റ സ്പർശംകൊണ്ട് പുതിയൊരു ലോകത്തെ തുറന്നു കാട്ടാൻ കഴിയും. നോട്ടത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ ഓരോ സ്പർശവും ഓരോന്നാണ്. തികച്ചും വ്യത്യസ്തം. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളിലൂടെ പകരുന്ന അറിവുകളിൽ തൊട്ടറിയുന്നതിനും അറിയിക്കുന്നതിനും വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. സാന്ത്വനത്തിന്റെ, ഇഷ്ടത്തിന്റെ, പരിഗണനയുടെ, ആദരവിന്റെ, പ്രചോദനത്തിന്റെ ഒക്കെ സ്പർശങ്ങൾ ഓരോ തരമാണ്. സന്ദർഭാനുസരണം അത് ഉപയോഗിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയണം. അവയോട് യഥോചിതം പ്രതികരിക്കാൻ കഴിയണം.

ഒരുകാര്യം പ്രത്യേകം ഓർമ്മിപ്പിക്കട്ടെ ഗുഡ്ടച്ചും ബാഡ് ടച്ചും (നല്ല സ്പർശവും ചീത്തസ്പർശവും) ഉണ്ടെന്ന് അറിയുക... അവയെ തിരിച്ചറിയാൻ ശീലിക്കുക. നല്ലതിനെ സ്വീകരിക്കുകയും അല്ലാത്തതിനെ നിരാകരിക്കുകയും ചെയ്യുക. കാരണം, ഒരു സ്പർശം നിങ്ങളെ ആകാശത്തോളം ഉയർത്തും. മറ്റു ചിലപ്പോൾ പാതാളത്തോളം താഴ്ത്തുന്ന ചതിക്കുഴിയായെന്നുവരാം. കരസ്പർശം, ആലിംഗനം, ആശ്ലേഷം, ചുംബനം തുടങ്ങിയവയൊക്കെ വളരെ ശ്രദ്ധിച്ചുചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളാണ്. ആരോടൊക്കെ, എപ്പോഴൊക്കെ, എങ്ങനെയൊക്കെ എന്ന പ്രാഥമിക പാഠങ്ങൾ മറക്കാതിരുന്നാൽ ചതിക്കുഴികളിൽ പെടാതെ കഴിയാം.

(അധികവായനയ്ക്ക്: കരുത്താർന്ന കൗമാരം – കെസിബിസി ഫാമിലി കമ്മീഷൻഃ