

آنچه یک جوان باید بداند

ویژه پسران

تعلیم و تربیت: ۲۹ (اخلاق و علوم تربیتی: ۳۸)

- نوجوان و جوان (گروه سنی هـ «دبیرستان»)

۳۳۵

۵۳۲۱

کتاب‌های مؤسسه فرهنگی - تربیتی توحید / ۱

فرهادیان، رضا، ۱۳۲۷ -
آنچه یک جوان باید بداند: ویژه پسران / رضا فرهادیان. - [ویراست ۵]. - قم: مؤسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، ۱۳۷۷.
[۸۸] ص. - (مؤسسه بوستان کتاب: ۳۳۵. کتاب‌های مؤسسه فرهنگی تربیتی - توحید؛ ۱) (اخلاق و علوم تربیتی؛ ۳۸. تعلیم و تربیت؛ ۲۹)

ISBN 978- 964 - 09 - 1045 - 0 : ۱۵۰۰ تومان

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Rezā Farhādīyān. What a Young Person Should Know, Boys Special

ص. ع. به انگلیسی:

کتاب‌نامه به صورت زیرنویس.

چاپ بیست و پنجم: ۱۳۹۱.

۱. جوانان و اسلام. ۲. بلوغ. ۳. نوجوانان - روان‌شناسی. ۴. پسران - روان‌شناسی. الف. دفتر

تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم. مؤسسه بوستان کتاب. ب. عنوان.

۲۹۷/۴۸۳

BP ۳۳۰ / ف ۴۸

ب ۱۳۹۱

آنچه یک جوان باید بداند

ویژه پسران

ویرایش پنجم

رضا فرهادیان

بوستن کتب
۱۳۹۱



با حمایت نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور
ویژه مسابقات فرهنگی سال ۱۳۹۱
صرفاً جهت استفاده در کتابخانه‌های عمومی
غیر قابل فروش

آنچه یک جوان باید بداند
ویژه پسران

● نویسنده: رضا فرهادیان

● ناشر: مؤسسه بوستان کتاب

(مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)

● چاپ و صحافی: چاپخانه مؤسسه بوستان کتاب

● نوبت چاپ: بیست و پنجم / ۱۳۹۱ ● شمارگان: ۴۳۰۰ ● بها: ۱۵۰۰ تومان

تمامی حقوق © محفوظ است

printed in the Islamic Republic of Iran

- ❖ دفتر مرکزی: قم، خ شهدا (صفائیه)، ص پ ۹۱۷ / ۳۷۱۸۵، تلفن: ۷-۷۴۴۱۵۵ نامبر: ۷۷۴۴۱۵۴ تلفن پخش: ۷۷۴۴۲۶
- ❖ فروشگاه مرکزی: قم، چهارراه شهدا (عرضه ۱۲۰۰۰ عنوان کتاب با همکاری ۱۷۰ ناشر)
- ❖ فروش عمده و مرکز اطلاع‌رسانی: قم، چهارراه شهدا، جنب ورودی دفتر تبلیغات اسلامی، تلفن: ۷۷۴۳۱۷۹
- ❖ فروشگاه شماره ۲: میدان فلسطین، خ طوس، کوچه تیریز، پلاک ۳۰، تلفن: ۸۸۹۵۶۹۲۲ - ۰۹۳۹۵۹۹۲۰۸۹
- ❖ فروشگاه شماره ۳: مشهد، چهارراه خسروی، مجتمع یاس، جنب دفتر تبلیغات اسلامی شعبه خراسان رضوی، تلفن: ۲۲۳۳۶۷۲
- ❖ فروشگاه شماره ۴: اصفهان، چهار راه کرمانی، جنب دفتر تبلیغات اسلامی شعبه اصفهان، تلفن: ۲۲۲۰۳۷۰
- ❖ فروشگاه شماره ۵: اصفهان، میدان انقلاب، جنب سینما ساحل، تلفن: ۲۲۲۱۷۱۲
- ❖ پخش پکتا (پخش کتب اسلامی و انسانی)، تهران، خ حافظ، نرسیده به چهار راه کالج، نبش کوچه بامشاد، تلفن: ۸۸۹۴۰۳۰۳

اطلاع از تازه‌های نشر از طریق پیام کوتاه (SMS)، با ارسال شماره همراه خود به ۱۰۰۰۲۱۵۵ یا ارسال درخواست به:

پست الکترونیک مؤسسه: E-mail: info@bustaneketab.com

جدیدترین آثار مؤسسه و آشنایی بیشتر با آن در وب سایت:

با قدردانی از همکاری که در تولید این اثر نقش داشته‌اند:

● اعضای شورای بررسی آثار ● دبیر شورای کتاب: جواد آهنگر ● ویراستار: ابوالفضل طریقه‌دار ● چکیده عربی: سهیله خانفی ● چکیده انگلیسی: عبدالمجید مطوربان ● فیبا: مصطفی محفوظی ● مسئول واحد حروف‌نگاری: احمد مؤتمنی ● حروف‌نگار: محمود هدایی ● اصلاحات حروف‌نگاری و صفحه‌آرایی: احمد اخلی و احمد مؤتمنی ● کارشناس نمونه‌خوانی: محمدجواد مصطفوی ● نمونه‌خوانی: رضا سلگی، قربان مخدومی و محمد دانشی ● نظارت و کنترل آماده‌سازی: ولی قربانی ● کارشناس طراحی و گرافیک: مسعود نجابتی ● طراح جلد: فریدالدین ملایی ● مدیر تولید: عبدالهادی اشرفی ● اداره آماده‌سازی: حمید رضا تیموری ● اداره چاپخانه: مجید مهدوی و سایر همکاران لیتوگرافی، چاپ و صحافی.

رئیس مؤسسه
اسماعیل اسماعیلی

فهرست مطالب

مقدمه ۷

فصل اول: جوان و دوران بلوغ

نخستین گام ۱۱

آینده نگری ۱۳

واقع بینی ۱۵

مهم ترین دوران زندگی ۱۶

پدیده های جسمی بلوغ ۱۷

پدیده های روحی و روانی بلوغ ۱۹

رشد ذهنی و عقلی جوان ۲۱

ظهور هویت «من» در جوان ۲۳

ترس در جوان ۲۵

خشم در جوان ۲۷

محبت ۲۹

۳۰	احکام دوران بلوغ.....
۳۳	اهمیت دوران بلوغ.....
۳۶	کشمکش‌های درونی و عوامل مهیج بیرونی.....
۴۱	دیدگاه واقع بینانه.....
۴۴	اوقات فراغت.....
۴۷	نظم در جوان.....
۵۰	معاشرت با دوستان.....
۵۲	روابط جوانان با والدین.....
۵۳	خویشترن داری جوان.....

مقدمه

بلوغ، دوران شکفتن و شکوفایی است.

من آمده‌ام تا به بلوغ و رشد و کمال برسیم و گمان من در جای دیگر رقم می‌خورد و پایدار و جاوید می‌ماند.

عقربه‌های پرشتاب زمان، خروش جویبارها و قد کشیدن سریع درختان، همه و همه به من می‌گویند که همه این عالم در حال شدن و رشد و حرکت است نه فقط تو که همه جهان در حال نمو و حرکت است.

به خود می‌نگرم، لحظه به لحظه در حال شدن به رشد و حرکت هستم لحظه‌ای توقف ندارم باید هشیار باشم. به راستی نه من که همه زمین و زمان و آدمیان هم‌آهنگ با جهان در مسیری هدف‌مند و رو به رشد و کمال در حال حرکتند. همه می‌رویم، می‌رویم... من چه بخواهم و چه نخواهم در حال رشد و حرکت هستم من نمی‌توانم جلوی رشد و حرکت و بلوغ خود را بگیرم پس چه بهتر که با آن آشنا و با آن هم‌آهنگ

فصل دوم انحرافات جنسی و راه درمان آن

۶۱	زمینه‌ها.....
۶۴	دیدگاه صحیح.....
۶۵	عشق و جوانی.....
۶۸	علل پیدایش انحراف جنسی.....
۶۹	هشدار.....
۷۰	انحرافات جنسی و احکام آن.....
۷۲	راه علاج.....
۷۳	توصیه‌های عملی.....
۷۸	چند سخن از پیامبر اکرم و ائمه معصومین درباره جوانی.....
۸۳	تجلی خوبی در جوان.....

شوم و در طول مسیر با آگاهی و بصیرت به انتخاب و گزینش راه‌ها و شیوه‌ها پردازم، مبادا چشم بسته به بیراهه بروم! چرا که اگر خود را با مسیر کامل و قوانین طبیعت هدف‌مند هم‌آهنگ نکنم از غافله باز می‌مانم و به سرآشویی و سقوط می‌افتم. من مقصود و مقصد دل‌انگیز قرب الهی را می‌خواهم تجربه کنم پس باید با راهنما و بلد راه، راه را بیمایم. پس چاره‌ای ندارم که در این راه با تفکر و تحقیق و پیروی از علم و عالم پردازم و در این زندگی زیبا دربارهٔ چگونه زیستن و چگونه حرکت کردن به بایدها و نبایدها را با وجود راهنما روشن و مشخص کنم و با به کاراندازی فکر و تعقل برگزینم و برای همیشه با چشمانی باز حرکت کنم و مطمئن‌ترین راه را برگزینم. این راه را با دقت و جدیت، با سعی و تلاش همراه و همگام با سایر دوستان آگاه و هدف‌مند بیمایم تا به چشم‌اندازی سعادت‌مند و رستگاری همیشگی و پویا و جاودانه دست یابم.

فصل اول

جوان و دوران بلوغ

جوان برای درک بهتر خود و نیز آشنایی با محیط پیرامون خویش، نیاز به راهنمایی و آگاهی دارد. او همواره در حال رشد و نمو است و رشد جسمی‌اش به طور طبیعی، همراه با حالت‌ها و هیجان‌های روحی و عاطفی است.

جسم جوان به شکل غیرارادی به رشد خود ادامه می‌دهد و رشد روحی و روانی وی در ارتباط مستقیم و متقابل با جسم اوست؛ بنابراین هنگامی جریان رشد، حالت طبیعی به خود خواهد گرفت که او از نظر فکری و اعتقادی در جهت صحیح و در مسیر طبیعی برنامه‌های تکاملی نظام آفرینش قرار گیرد.

از سوی دیگر، جوان برای رشد روانی و سازندگی‌اش، نیازمند هدایت و راهنمایی مربیان صالح و خیراندیش است؛ از دیگر سو او نیازمند فکر کردن دربارهٔ خود و رفتار و اعمال و هم‌چنین عکس

می تواند خاطره‌ها و حوادث دوران کودکی خود را به یاد بیاورد و علت بعضی از احساسات و رفتار خود را بفهمد تا در نتیجه، هرگاه رفتار ناپسندی از خود مشاهده کرد، به آسانی آن را علت‌یابی کرده، اصلاح نماید.

جوان، هنوز قسمت بیشتر عمر خود را در پیش رو دارد؛ بنابراین او با شناخت بهتر خویش، می تواند از بروز واکنش‌های نابهنجار در برابر پیش‌آمدهای زندگی در آینده، جلوگیری نماید.

نخستین گام

یکی از آگاهی‌های بسیار مهم در زندگی جوان، قبل از شناختن محیط و پدیده‌های پیرامونش، آشنایی با «خود» است. توجه به خویشتن و آگاهی درباره «خود» یکی از شگفتی‌های نظام آفرینش است؛ چراکه انسان علاوه بر علم و آگاهی به اشیا و دیگران، نسبت به «خود»، آگاهی و توجه «حضوری»^۱ دارد و در عین حال می تواند توجه خود را به شخصیت خویش متمرکز سازد و رفتار و کردار خود را ارزیابی و تحلیل کند؛ حتی بهتر از یک پدیده خارجی، «خود» و رفتار خود را مورد مطالعه، تجربه و جست‌وجوی علمی قرار دهد.

۱. علم حضوری: ما هر یک خویشتن خود را بی‌فاصله و بدون واسطه، به محض این‌که به «خود» توجه کنیم، می‌یابیم؛ ادراک ما از خودمان علم حضوری است؛ اما در علم حصولی این گونه نیست. صورت اشیا در ذهن ما به واسطه حواس حاصل می‌شود و آن‌گاه ما آن را درک می‌کنیم. «برای مطالعه بیشتر ر.ک: محمدتقی مصباح، آموزش فلسفه، ج ۱، بحث علم حضوری».

العمل‌های خویش در محیط زندگی است. او باید چگونه زیستن را بیاموزد، به‌خصوص زمانی که به «هویت» خود پی می‌برد و کم‌کم خود را می‌یابد که من کیستم، کجا هستم و چگونه باید باشم.

بنابراین در وهله نخست، او باید پاسخ این سؤال‌ها را بیابد تا بتواند در مسیر زندگی خود سنجیده‌گام بردارد و به آینده‌ای مطمئن و سعادت‌مند دست یابد.

یکی از روان‌پزشکان^۱ می‌گوید: «من در تحقیقات فراوانی که درباره علت ناراحتی‌های اشخاص انجام داده‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که این افراد، در دوران کودکی و جوانی، چگونه زیستن را به‌خوبی فراموش کرده‌اند و به اندازه کافی راهنمایی نشده‌اند. بسیاری از آنان در حال حاضر، خود، پدر یا مادر هستند و دارای فرزندان نیز می‌باشند. آنها بدون این‌که خودشان بخواهند و یا بدانند، ناراحتی‌های روحی و روانی خود را به فرزندان منتقل می‌کنند.»

جوان به علت کم سن و سالی، کمتر از بزرگسالان گرفتار ناملايمات زندگی شده، دارای ذهنی خام و عاری از تجربه است. او کمتر از بزرگ‌ترها سرد و گرم روزگار را چشیده و به همان نسبت در زندگی با مشکلات و دشواری‌های کمتری روبه‌رو گردیده است.

ذهن پاک و ساده جوان چندان فرصت انحراف و آلودگی پیدا نکرده و از طرفی چون به دوران کودکی نزدیک است، بهتر از افراد مسن،

۱. دکتر آستاس چسر، پزشک و روان‌شناس معروف انگلیسی.

انسان اطلاعات علمی‌ای که از خارج دریافت می‌کند، ممکن است همراه با خطا و اشتباه باشد، ولی درباره «خود» خطا نمی‌کند. در این باره قرآن می‌فرماید: «انسان به نفس خود، آگاهی دارد، اگر چه [برای خطاهایش] عذر تراشی کند»^۱.

انسان وقتی باطن خویش را شناخت و اصلاح کرد، رفتاری که از او صادر می‌گردد نیز اصلاح می‌شود. جوان دارای این قدرت خواهد بود که در برابر موفقیت‌ها و یا شکست‌های زندگی، خود را نبالد و با تقویت ایمان و توکل به خدا با عزمی راسخ، در حوادث به جلوگام بردارد؛ زیرا غرور برخاسته از موفقیت یا نومیدی حاصل از شکست، هر دو برای وی خطرناک است.

بنابراین جوان اگر می‌خواهد در زندگی خوشبخت و سعادت‌مند باشد، باید از هم اکنون به بررسی وجود خویش بپردازد تا معایب و نقص‌های خود را درک کند و پس از آن بکوشد، آنها را یکی پس از دیگری برطرف نماید.

از دیگر سو، جوان باید بداند گذشتن از مرحله کودکی و وارد شدن به دوران بلوغ و جوانی، چندان آسان نیست، بلکه این راه پرفراز و نشیب باید همراه با آگاهی و مراقبت‌های لازم طی شود.

مطالعه بخش‌هایی از زندگی رهبران بزرگی که منشأ خدماتی به انسان‌ها بوده‌اند و آنان را به سوی دانش و عدالت و خداپرستی هدایت

کرده‌اند، ما را به این نکته آگاه می‌سازد که این گونه افراد از جمله کسانی بوده‌اند که دوران حساس بلوغ خود را به سلامتی و پاکی پشت سر گذاشته‌اند و با سپری کردن آگاهانه ایام جوانی، از نیروی جوانی‌شان بیشترین استفاده را کرده‌اند. آنان شیوهایی را برگزیده‌اند که استعدادهای‌شان را در جهت کمال، شکوفا کرده، همواره وجودشان برای خود و دیگران منشأ خیر و برکت بوده است.

اندیشیدن و درس‌آموزی از زندگی دانشمندان علوم و رهبران دینی به‌ویژه پیامبران و امامان به جوان کمک می‌کند که در موقعیت‌ها و مراحل مختلف زندگی براساس بهترین و ارزش‌مندترین دست‌آوردها عمل نماید تا استعدادهای خود را شکوفا سازد؛ اما کسانی که موجب فساد و گمراهی خود و دیگران شده‌اند، بیشتر افرادی بوده‌اند که در دوران مهم و بحرانی بلوغ، انحراف و آلودگی فراوان پیدا کرده‌اند و طبیعتاً آسیب‌های جبران‌ناپذیری به شخصیت‌شان وارد شده است.

بنابراین بی‌اطلاعی جوان از مسائل حساس دوران بلوغ، موجب اختلال روانی و تزلزل در شخصیتش گردیده و در نهایت، آینده‌ای مبهم و تاریک در انتظارش خواهد بود.

آینده‌نگری

جوان در هر حال باید به این مسئله توجه داشته باشد که در مسیر زندگی‌اش، زمان زیادی پیش رو خواهد داشت؛ بنابراین باید از فرصت‌های آینده خود درست استفاده کند... اما چگونه و با چه هدفی؟

۱. ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ۚ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِرَهُ﴾. (قیامت، آیات ۱۴-۱۵).

باید به این اندیشید که کارهای جدی و مهمی در پیش روست؛ مانند معاشرت با دوستان و همسالان، رفت و آمد با خویشاوندان و شیوه درست رفتار با آنان، انتخاب رشته تحصیلی، پیدا کردن شغل و کار مناسب و کسب موفقیت در آن و مانند آنها. خلاصه آن که روزی فرا می‌رسد که باید به فکر ازدواج و تشکیل خانواده و تربیت فرزند بود؛ البته ممکن است در زندگی پیش‌آمدهای دیگری نیز رخ دهد، مانند نومییدی و دلتنگی در کارها، اندوه و غم، بیماری و...؛ امری که ممکن است برای بسیاری از انسان‌ها رخ دهد.

پیش‌آمدهای ناگوار، به طور کلی، ناگهانی و غیر منتظره در زندگی انسان رخ می‌دهد و این حقیقتی است که نمی‌توان منکر آن شد؛ ولی این پیش‌آمدها و ناگواری‌ها در فرهنگ و جهان‌بینی اسلام، معنا و مفهوم خاصی دارد و به عنوان یک حادثه گنگ و بی‌هدف مطرح نیست.^۱

از این رو، جوان با ایمان، با بینش صحیحی که درباره خود و این رویدادها دارد، حوادث ناگوار و غیراختیاری را به عنوان یک پُل و نردبان ترقی و وسیله آزمایش الهی - که کمال و رشد و سعادت او در

۱. البلاء للظالم أدبٌ و للمؤمن امتحانٌ و للأولياء درجة؛ بلا و ناگواری در زندگی برای ستمگر گوشمالی و برای مؤمن به منزله آزمایش و امتحان و برای اولیا و دوستان خدا درجه [موجب کسب درجه والاتر] است. (بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۱۰۸). المؤمن یبتلی بِکُلِّ بَلَاءٍ...؛ مؤمن به انواع گرفتاری‌ها مبتلا می‌شود. (میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۸۴).

گرو آن است - تلقی می‌کند و با عبور آگاهانه از آن، آینده تابناک خود را رقم می‌زند.

حوادث و پیش‌آمدهای دوران جوانی انسان‌های بزرگ (رهبران اجتماعی و مذهبی، هم‌چون: امام خمینی، شیخ انصاری، علامه طباطبائی و دانشمندان علوم طبیعی چون: اینشتین، ادیسون، پاستور و...) همه گویای این حقیقت است که اینان با درک درست و بینش صحیحی که از ناگواری‌ها داشته‌اند، به نحو شایسته‌ای با آن برخورد کرده و پیروزمندانه از آن گذشته‌اند.

به طور کلی باید دانست چنان‌چه ما دارای هدف و اعتقادی صحیح و عاقلانه باشیم، آن هدف در زندگی به ما آرامش و دلگرمی و نیرو می‌دهد و ما را با پشت‌کار زیاد وارد معرکه زندگی کرده، به پیش می‌راند و در پایان، ما شادمانه با موفقیتی تمام به آن هدف دست خواهیم یافت.

واقع بینی

این تمایل در بیشتر ما وجود دارد که کسالت و تنبلی خود را نادیده گرفته، شکست در کارها را به گردن دیگران و یا پیش‌آمدها می‌اندازیم و نواقص و معایب خود را به حساب نیاورده، درصدد برطرف کردن آن نیز بر نمی‌آییم.

تجربه نشان داده است همیشه مایل هستیم کارها را آن‌طور که دلمان می‌خواهد ببینیم، نه آن‌طور که هستند. دوست نداریم درباره

مهم‌ترین ویژگی این دوران، بروز تمایلات جنسی است. ندانستن و آگاه نبودن از این مسائل، ضامن گناه نکردن و پاک ماندن نیست؛ بنابراین اگر جوان به شکل واقع بینانه و از طریق منبعی صلاحیت‌دار با مسائل کلی بلوغ و حتی مسائل تولید نسل - که مبدأ آفرینش، آن را در موجودات عالم، اعم از انسان‌ها و حیوانات و نباتات، جهت حفظ و بقای نسل‌شان قرار داده است - به طور منطقی و طبیعی آشنا شود، امکان بروز انحراف در او کاهش می‌یابد.

از طرفی، جوان باید در این دوران حساس و بحرانی، قدر جوانی‌اش را بداند و افکار خود را مشغول کنجکاو‌های ناآگاهانه و انحراف آمیز درباره مسائل جنسی ننماید؛ زیرا جست‌وجوی بیش از حد در این باره، زمینه وسوسه‌های شیطانی را در وجود وی فراهم می‌آورد و ادامه تحصیل و زندگی متعالی و طبیعی او را با دشواری و سرگردانی روبه‌رو می‌سازد و در نتیجه، استعداد‌های سرشار و نیروی شاداب جوانی را هدر می‌دهد.

پدیده‌های جسمی بلوغ

ظهور بلوغ با دگرگونی‌های فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی در بدن شروع می‌شود و وضع کاملاً جدیدی در وجود دختران و پسران پدید می‌آورد: غده‌های مترشحه داخلی و خارجی فعال می‌گردد و صفات اولیه جنسی - که مربوط به اندام‌های جنسی می‌باشد و وظیفه تولید

معایب و نقص‌های خودمان اندکی بیندیشیم، در حالی که تفکر در این باره موجب جلوگیری از تکرار خطا در کارهای بعدی ما خواهد شد.

با این بینش هر روز که از عمرمان می‌گذرد، یک قدم در جهت کمال و بی‌نقصی به پیش می‌نهیم؛ به همین جهت است که حضرت علی می‌فرماید: «شناخت خویش بالاترین و سودمندترین شناخت‌هاست.»^۱ و حتی شناخت آفریدگار جهان را منوط به شناخت خود دانسته‌اند؛ «هر کس خود را بشناسد خدا را خواهد شناخت».^۲ زیرا تا انسان خود را نشناسد و انگیزه‌ها و خواسته‌های درونی خویش را به طور صحیح، تحلیل نکند و با هدف آفرینش در این جهان آشنا نگردد، نمی‌تواند مسائل زندگی خود را به درستی ارزیابی کند و طبیعتاً درباره آنها قضاوت و انتخاب صحیحی داشته باشد.

مهم‌ترین دوران زندگی

اگر شما به عنوان یک جوان در مورد دوران بلوغ - که یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین دوران زندگی شماست - آگاهی پیدا کنید و بدانید که چه تغییراتی در وجود شما و همسالان‌تان رخ می‌دهد، آن وقت سپری کردن این دوران بحرانی برای شما بسیار آسان خواهد بود.

۱. معرفة النفس أنفع المعارف.

۲. رسول اکرم : مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ.

صورت و در بعضی از اعضای بدن است. آهنگ صدا در پسران بَم و دورگه می‌شود و برای اولین بار در خواب، محتلم می‌گردند.^۱ البته ممکن است بروز این خصوصیات در افراد به طور متفاوت و در زمان‌های نسبتاً مختلف صورت پذیرد.

پدیده‌های روحی و روانی بلوغ

«بلوغ» در واقع، تغییر و تحوّل شدیدی است که سرتاسر وجود نوجوان را فرا می‌گیرد. بلوغ، یک نوع تولد مجدد است؛ یعنی با فرا رسیدن بلوغ، شخص دیگری با روحیه و ویژگی‌های جسمی متفاوت از کودک، به وجود می‌آید.^۲

۱. انزال منی را در خواب، «احتلام» می‌گویند. تعداد دفعات آن در اشخاص مختلف فرق می‌کند. احتلام در خواب، امری طبیعی است و موجب اعتدال جسمی و روحی است. ظهور احتلام قاعدتاً در اولین مراحل بعد از بلوغ باید صورت بگیرد؛ اما معمولاً بر اثر علل مختلف دیگر، مثل آب و هوا، نژاد، شرایط جغرافیایی و محیطی زندگی، بروز آن تا چند ماه به تأخیر می‌افتد. اگر فردی دچار احتلام پیاپی شود؛ مثلاً هر شب یا اغلب شب‌ها دچار آن گردد و این وضع ادامه یابد، این امر ممکن است عوارضی در پی داشته باشد و موجب ضعف جسمی و روحی شود. خوردن شام سبک، پرهیز از پرخوری و مصرف مواد محرک، مانند ادویه‌جات و مواد قندی و گرمی و تخلیه مثانه از ادرار قبل از خواب، کنترل ذهن از انحراف به افکار و خیال‌هایی که هیجانات روحی و عصبی به دنبال دارد و نیز سحرخیزی اغلب منجر به کنترل احتلام‌های مکرر و بازگشت آن به حال طبیعی می‌شود؛ اما در صورت عدم بهبود و ادامه آن، مخصوصاً در جوانانی که دچار ضعف بُنیه هستند، مراجعه به پزشک ضروری به نظر می‌رسد.

۲. از این رو اغلب اتفاق می‌افتد که مربی یا والدین، هنگامی که کودک به سن بلوغ می‌رسد، شکایت می‌کنند که: «ما دیگر قادر به شناخت این کودک نیستیم، مثل این‌که او به کلی عوض شده است.»

نسل را به عهده دارند - یا بر اثر فعال شدن غده هیپوفیز آدرنال (فوق کلیوی) و گنادها (غدد جنسی) به وجود می‌آید.^۱ این دگرگونی‌ها سرآغاز زندگی بزرگسالی به شمار می‌رود که در نظر اول شاید چندان قابل توجه نباشد؛ اما اختلاف آشکار آن با دوره کودکی از لحاظ وضع ظاهری و رفتار و حالت‌های روانی، کاملاً محسوس است.

حالت طبیعی رسیدن به بلوغ جنسی برای بیشتر پسران از پانزده سالگی و برای دختران از نُه سالگی آغاز می‌گردد. در طی این مرحله در بیشتر نوجوانان، طرح نسبتاً ثابت چهره و اندام‌های بدن، نمایان می‌گردد و پس از آن، تغییرهای جسمی تا پایان عمر به آرامی ادامه می‌یابد.

به طور کلی در دوره نوجوانی آنچه بیش از همه به چشم می‌آید، بلند شدن قامت، ازدیاد وزن، رشد سریع استخوان‌ها و ماهیچه‌ها می‌باشد و همزمان با آن، اعضای داخلی بدن، رشدی مشابه دارند.

از ویژگی‌های دیگر جسمی جوان در این دوره، رویدن مو در

۱. برای ایجاد آثار جسمی و ظاهری بلوغ در هر جنسی، مثلاً کلفت شدن صدا و رشد عضلانی در پسرها باید غدد جنسی مربوط به آن (بیضه‌ها) به کار افتند و شروع به ترشح موادی به نام هورمون (Hormone) جنسی کنند. این مواد بعد از ترشح توسط گردش خون به تمام اعضا و سلول‌های بدن می‌رسند و در آنها به‌خصوص در اعضای جنسی تغییراتی به وجود می‌آورند که آنها را در مجموع آثار و علائم ثانویه جنسی می‌گویند. در مقابل، شماری از آثار و علائمی را که شخص از بدو تولّد دارد و مشخص‌کننده جنس اوست، علائم اولیه جنسی می‌نامند.

در این مرحله نوجوان خواهش‌ها و تمایل‌های متفاوت و متضادی دارد.

با این‌که جوان می‌خواهد با دوستان خود باشد، دوست دارد تنها باشد. در این دوران، کودک پرجنب و جوش دیروز، به جوان حساس و تأثیرپذیر امروز مبدل شده و تغییرات سریع جسمی، تأثیرهای فراوانی در حالات روحی او می‌گذارد. با ظاهر شدن نیروی جنسی در جوان، احساس خاصی به جنس مخالف در او پدید می‌آید. او دارای روحیه‌ای کنجکاو و در عین حال، دچار نوعی سردرگمی است؛ حساس و زودرنج است و در مقابل رفتار دیگران به سرعت واکنش نشان می‌دهد؛ گاهی به فکر فرو می‌رود و زمانی به سخنان اطرافیان می‌اندیشد، ولی به شدت از همسالان خود، الگو می‌پذیرد و از رفتار آنان پیروی می‌کند.

از نظر رشد شخصیت، ثبات نسبی دوره قبل، دست‌خوش تحولی ناگهانی می‌گردد و رفتار خود را با انگیزه‌های درونی تشخیص‌طلبی و استقلال‌جویی،^۱ بروز می‌دهد؛ ضمن آن‌که سازگاری اجتماعی او دچار آشفتگی می‌گردد؛ چه این‌که نیروی مترامی که در جوان، نهفته است، می‌خواهد به صورتی، خود را آشکار کند؛ بنابراین در رفتارش اظهار هویت، مالکیت، ابراز وجود و اظهار تعلق به گروه، نمایان می‌گردد.

۱. از جمله تجلیات این دوران «حس استقلال‌طلبی» و «آزاد اندیشی» است و بلکه به قول دکتر دوریس اودلوم: «اولین تجلی و ظهور تغییرات حاصله در دوران بلوغ - که بزرگسالان را از وجود تغییراتی در اخلاق و رفتار نوجوانان آگاه می‌کند - همین درخواست استقلال است که برای خود، دامنه وسیعی دارد.»

در این سن، جوان اغلب تمایل دارد در جمع، مطرح شود و نقش و مسئولیتی به عهده بگیرد.^۱ همواره رفتار و شخصیت وی ناپایدار و در بعضی اوقات به دیگران بی‌اعتماد و در انجام کارها بی‌حوصله است.

با کمبودهای خود به مقابله برمی‌خیزد؛ چه این‌که کم‌کم دوره وابستگی به سر آمده و او می‌خواهد زندگی مستقل خود را پایه ریزی کند.

اطرافیان جوان باید موقعیت وی را خوب درک کنند و با محبت با او برخورد نمایند. در این باره پیامبر اکرم به والدین و مربیان چنین توصیه می‌کنند: «به شما سفارش می‌کنم با جوانان مهربان باشید؛ زیرا آنان (در این هنگام) نازک دل هستند.»^۲

رشد ذهنی و عقلی جوان

جوان در این دوره، رشد ذهنی بیشتری پیدا می‌کند و از لحاظ ابزار ذهنی به بیشترین تحول عقلی خود می‌رسد. او می‌تواند کاملاً عملیات ذهنی را انجام دهد؛ چه این‌که آنچه یک بزرگسال را از یک نوجوان، ممتاز می‌کند، تعقل و تجربه است. جوان به خوبی می‌تواند قضایای منطقی را دریابد و خوب و بد را از هم تمیز دهد و به‌سادگی در

۱. در این دوران برای نوجوان بهترین موقعیت آن است که در فعالیت‌های گروهی و تربیتی

مدارس شرکت کند و خلاقیت‌های فرهنگی و هنری خود را نمایان سازد.

۲. أوصیکم بالشبان خیراً فإِنَّه أرقُّ أفئدةً. (میزان الحکمه، ج ۵، ص ۵).

مورد کارهایش استدلال کند؛ زیرا نوعی هماهنگی بین توانایی‌های ذهنی و عملی او به وجود آمده است: استعدادهایش از حالت عمومی - بر اساس رغبت‌ها و ذوق‌هایش - جهت‌گیری خاص پیدا می‌کند و به یکی از کارها و یا فعالیت‌های فنی و هنری و... علاقه‌مند می‌شود.

دارای قدرت تفکر می‌گردد و می‌خواهد خود را از قید واقعیت‌های محسوس و ملموس دوران کودکی رها سازد. ممکن است در بعضی از مسائل شک کند؛ ولی او می‌خواهد باورها و اعتقادهای خود را دوباره، بازسازی کند و آنها را از روی استدلال و دلیل قبول کند؛ به همین جهت در مکتب اسلام، در دوران بلوغ و تکلیف از جوان خواسته شده است عقاید والدین را به صورت تقلیدی نپذیرد، بلکه اصول اعتقادی را با استدلال منطقی یاد بگیرد تا در اعماق جاننش نفوذ کند و در حوادث و پیش‌آمدها برای او شک و تردید حاصل نشود.

در این مرحله از زندگی او باید بداند زندگی فقط در خورد و خوراک، خلاصه نمی‌شود و دیگر نباید همچون دوران کودکی به دنبال لذت‌جویی و لذت‌گرایی باشد؛ چه این‌که هدفی عالی در زندگی انسان وجود دارد که باید آن را تعقیب کند و در مسیر کمال حرکت نماید. باید چگونه زیستن را بیاموزد و با برگرفتن رهنمودهایی از زندگی انسان‌های به کمال رسیده، چون پیامبر اکرم و ائمه معصومین خطوط زندگی نوین خود را ترسیم نماید.

ظهور هویت «من» در جوان

جوان در دوره بلوغ با بحران‌های بسیاری روبه‌رو می‌شود که از سه محور او را محاصره کرده است:

- بحران بیولوژیکی؛

- بحران روحی و روانی؛

- بحران اجتماعی.

در بحران بیولوژیکی، بدن جوان تغییرات زیادی پیدا می‌کند که همراه با تحریک‌های جنسی است. در مرحله اول، جوان باید خود را با این تحوّل‌ها و تغییرهای جدید جسمی و جنسی سازگاری دهد. در بحران‌های اجتماعی، جوان نیازهای اجتماعی خود را به صورت شرکت در فعالیت‌های جمعی و اظهار تعلق به گروه و عضویت در آن برطرف می‌سازد.

مسئله مهم در بحران روحی و روانی، یافتن هویت «خود» است. او تا به حال تصور درست و روشنی از خود نداشته، ولی کم‌کم خود را به صورت یک وجود نو ظهور، کشف می‌کند.

او باید هویت دوره‌های قبلی زندگانی‌اش را با موقعیت جدیدش، پیوند دهد؛ در این جاست که هویت فردی‌اش شکل می‌گیرد. حالت‌هایی را در خود احساس می‌کند و گاهی هم که تنها می‌شود به جست‌وجوی سؤال‌هایی چون: من کیستم؟ جهان پیرامون من چیست؟ رابطه من با جهان، چگونه است؟ من کجای عالم هستم؟

هدف من از زندگی چیست؟ من چگونه باید باشم؟ می‌پردازد. همه این پرسش‌ها بر اثر «بحران هویت» و آگاهی به خود برای جوان پیش می‌آید و او را دچار یک نوع نگرانی و سرگردانی می‌کند.

جوان در جست‌وجوی شخصیت خود، به این نتیجه می‌رسد که چیزهایی را که برای او مهم و کارهایی را که برایش ارزشمند است بشناسد؛ هم‌چنین او در پی به دست آوردن معیارهایی است که بتواند بر اساس آنها رفتار خود و دیگران را مورد قضاوت و ارزشیابی صحیح قرار دهد.^۱ این جست‌وجوی ذهنی، اگر مسیر طبیعی‌اش را طی کند و براساس بینشی صحیح، پاسخی منطقی دریافت کند، شخصیت فردی و اجتماعی جوان درست شکل می‌گیرد و احساس اعتماد به نفس در وی قوت می‌گیرد. در این مرحله است که نقش سازنده و حیاتی دین در توجه دادن وی به سوی خدا و مبدأ کمال و نیز در پرورش روح و روان و شخصیت جوان آشکار می‌گردد؛ زیرا به پرسش‌های عمیق و ظاهراً ساده که از ضمیر ناخودآگاه جوان، سرچشمه گرفته و بعضاً در ذهنش طرح می‌گردد، پاسخ داده می‌شود و به قلبش ثبات و آرامش بیشتری می‌بخشد و او را از سرگردانی روحی و روانی، نجات می‌دهد.

۱. اگر جوان با تحقیق دقیق به اندیشه‌های اصیل نپردازد و با اصول جهان‌بینی اسلامی آشنا نگردد، افکار و اندیشه‌های خشک علمی، عقل او را در حساس‌ترین و فعال‌ترین دوران عمر، مغلوب انواع تخیل‌ها و توهم‌های خیال‌انگیز و رؤیاهای کاذب خواهد نمود. در چنین شرایطی جوان قادر به تشخیص راه درست از نادرست نخواهد بود؛ زیرا او در عالم رؤیاهای شیرین دوران جوانی غوطه‌ور شده و از حقایق و مسلمات جهان خارج و از شناخت مبدأ کمال و آفرینش و وسایل تکامل و نزدیکی به آن، جدا شده و بی‌خبر مانده است.

در این صورت است که شخصیت جوان، شکل و جهت می‌یابد و با الگوگیری از شخصیت‌های بزرگ پیشوایان دینی، اراده‌اش قوی می‌گردد؛ به نحوی که با همتی بلند، بزرگ‌ترین نیروی دوران زندگی خویش را در راه سازندگی خود و دیگران به کار می‌اندازد.

ترس در جوان

تجربه‌ها و تحقیق‌ها نشان داده است اغلب ترس‌های موهوم و بی‌پایه دوران کودکی (مانند ترس از تاریکی و تنهایی و حیوانات و...) در دوره جوانی از بین رفته، جای خود را به ترس‌های جدیدی که مخصوص این دوره است، می‌دهد.

آن دسته از ترس‌های دوره جوانی و نوجوانی که به کارهای مدرسه مربوط می‌شود، اغلب به احساس نقص و ناتوانی و زیاده‌روی در اثبات مقام و موقعیت اجتماعی بر می‌گردد.

ممکن است تنها گفت‌وگوی میان دوستان و یا خویشاوندان و یا مطالعه بعضی از موضوعات یا شنیدن خبرهایی از رسانه‌ها، اضطراب و پریشانی او را تحریک کند.

او در هراس است که مبادا در امتحان‌ها موفق نشود و یا در آینده با شکست روبه‌رو شود و از عهده انجام تکالیف مدرسه به‌خوبی برنیاید و مورد تحقیر و سرزنش قرار گیرد؛ می‌ترسد موقعیت او در کلاس درس، متزلزل شده و مورد تمسخر آموزگار و همکلاسی‌هایش قرار گیرد و در آن هنگام، قادر به پاسخ‌گویی نباشد.

نوجوان به همان اندازه که دوست دارد مستقل و دور از والدین زندگی کند، به همان میزان به آنان علاقه‌مند و وابسته است؛ به خصوص ترس و وحشتی او را فرا می‌گیرد که مبادا والدین او بیمار شوند و یا مصیبتی برایشان پیش آید و یا یکی از آنان را از دست بدهد؛ هم‌چنین به خاطر وضع اقتصادی و مالی خانواده، گاهی جوان در نگرانی به سر می‌برد که مبادا فقر و بی‌چیزی به آنان روی آورد و گاهی از وضعیت سلامتی خود و بیمار شدن، بیمناک است و یا از این‌که نتواند در آینده شغلی به دست آورد و یا عهده‌دار مسئولیت و کاری شود، هراس دارد و از جهت اجتماعی مواظب است که به حیثیت اجتماعی و اخلاقی‌اش لطمه‌ای وارد نشود. در چنین شرایطی از روبه‌رو شدن با واقعیت‌ها، دوری می‌جوید و از کفایت خود، نگران است.

بنابراین، ترس و اضطراب از آینده‌ای مجهول، کم‌رویی و گریز از موقعیت‌های زندگی، پریشانی و افسردگی به خاطر غوطه‌ور شدن در ناراحتی‌های گذشته، همه و همه، شخصیت نوجوان را متزلزل و او را دچار نگرانی‌های روحی و روانی می‌کند. در این زمان و موقعیت است که جوان، نیازمند یک پایگاه امن فکری و محل اتکای روحی مطمئن می‌باشد تا قلب او از دلهره و اضطراب درباره آینده و هراس و نگرانی در مورد زمان حال، رهایی یابد و برای ادامه زندگی آرامش پیدا کند. در چنین شرایطی یاد خدا مایه آرامش دل جوان می‌گردد و با صفای باطنی که دارد و گرایش مذهبی‌ای که در فطرتش نهفته است، نقطه امید در قلبش روشن می‌شود و اضطراب روانی‌اش کاهش می‌یابد.

تجربه، نشان داده است جوانانی که به خدا ایمان دارند و در حوادث زندگی به او توکل می‌کنند، ترس و اضطراب به دلشان راه نمی‌یابد و همواره در صحنه‌های زندگی با عزمی راسخ و اراده‌ای پولادین در برابر حوادث، پایداری نشان می‌دهند؛ به نحوی که اطرافیان را شیفته شجاعت و ابتکار خود کرده، به شگفتی وامی‌دارند؛ برای مثال صحنه‌های جنگ در سال‌های اخیر، بیانگر این شجاعت‌های برخاسته از ایمان به خداست؛ همچون نوجوانی تازه بالغ که بدون سلاح، چندین نفر از افراد دشمن را اسیر می‌کند و آنان را به جبهه خودی تحویل می‌دهد.

خشم در جوان

در جوان، خشم یک حالت تهاجمی و دفاعی است که هرگاه منافع و مصالح شخصی‌اش به خطر افتد یا مانعی در رسیدنش به هدف پیش آید و یا در انجام کاری ناتوان باشد، این خشم در او ظاهر می‌گردد. واکنش‌های خشم در جوان بسیار متفاوت است، به خصوص در اوایل بلوغ که در گروهی به صورت تمرد و سرپیچی و در برخی به گونه داد و فریاد کشیدن و در عده‌ای دیگر به صورت سکوت همراه با اخم و گوشه‌گیری و افسردگی نمایان می‌شود و البته زمانی نیز به صورت عکس‌العمل‌های تکراری از قبیل کوبیدن پا به زمین و یا در و دیوار، ظاهر می‌گردد.

مدت زمان خشم در نوجوان بیش از کودکان است و عوامل محرک

خشم در نوجوان، گاهی چیزهایی است که از آن محروم می‌شود و بین او و آرزوهایش فاصله می‌افتد و یا از خواسته‌های آنی‌اش جلوگیری می‌شود؛ مثلاً می‌خواهد بخوابد مانع خوابیدن او می‌شوند و یا او را از خواب بیدار می‌کنند و یا خود، دست به کاری می‌زند، اما از انجام آن ناتوان است و یا زمانی که خود و خانواده‌اش مظلوم واقع می‌شوند و یا وقتی که اطرافیان به اشیا و وسایل او دست درازی می‌کنند.

گاهی خشم وی متأثر از عوامل طبیعی است؛ مثل (تغییر) هوای خیلی سرد و یا حرارت سوزان و طوفان، گاهی هم خشم در مقابل رفتار والدین پدید می‌آید.

جوان در تمام این حالت‌ها باید خونسردی خود را حفظ کند و سعی نماید تعادل خود را از دست ندهد و قبل از هر عمل یا عکس‌العملی که می‌خواهد انجام دهد، عاقلانه بیندیشد؛ چرا که میدان دادن به غضب، انسان را در زندگی کم‌کم به یک حالت حساسیت عصبی می‌کشاند و در این هنگام، عقل رو به ضعف می‌گراید.

افراط در خشم و غضب موجب می‌شود شخص، به نوعی جنون مبتلا گردد و هر عملی را که عقل، مجاز نمی‌داند از او صادر شود.

پیامبر اکرم فرمود: «غضب ایمان را فاسد می‌گرداند؛ هم‌چنان‌که سرکه، عسل را»^۱ و نیز از امام صادق نقل گردیده است که دربارهٔ غضب فرمود: «کلید هر شرّ و بدی، خشم است»^۲.

جوان در برابر والدین و دوستان و زیردستان خود، باید خشم خود را کنترل کند؛ اما هنگامی که می‌بیند حقی ناحق می‌شود، دیگر نباید دم فرو بندد، بلکه در این صورت باید خشم خود را به طور طبیعی و معقول اظهار کند و از حق دفاع نماید؛ ولی در عین حال از جاده عدالت و اعتدال خارج نشود.

در مورد پیامبر بزرگوار اسلام نقل گردیده است که او به خاطر دنیا خشمگین نمی‌شد؛ اما هرگاه پای حق به میان می‌آمد و حقی ناحق می‌شد، غضبناک می‌گردید و هیچ کس او را نمی‌شناخت و آرام و قرار نمی‌گرفت تا این‌که حق را به حق‌دار برگرداند و ستم را از ستم‌دیده برطرف نماید.^۱

محبت

محبت و دوستی یکی از عواطف بسیار مهم و با ارزش در دوران جوانی است که در دورهٔ بلوغ، کشش بسیار قوی‌ای دارد؛ چه این‌که می‌توان آن را یکی از ویژگی‌های این دوره دانست. احساس دوستی و ابراز محبت به دیگران، همسالان و بزرگ‌ترها نشان‌دهندهٔ یکی از نیازهای طبیعی اوست.

افزون بر آن، در این دوره، نوجوان به جنس مخالف محبت و تمایل می‌یابد. این کشش، نشانه‌ای از رحمت الهی است که خداوند برای

۱. قال علی : كان النبي لا يغضب للدنیا فإذا أغضبه الحق لم يعرفه أحدٌ ولم يقم لغضبه شيء حتى ينتصر له. (میزان الحکمه، ج ۷، ص ۲۴۰).

۱. الغضب يفسد الإيمان كما يفسد الخل العسل. (اصول کافی).

۲. الغضب مفتاح كل شر. (بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۲۶۶).

استواری نظام خانواده و گزینش همسر در آینده، برای او تدارک دیده است.

درحقیقت، این احساس محبت، یکی از اساسی‌ترین شالوده‌های نظام خانواده در روابط اجتماعی او به شمار خواهد آمد و بنای استوار زندگی خانوادگی او را در آینده تشکیل خواهد داد. خداوند می‌فرماید: «... و از نشانه‌های قدرت الهی، این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنار او آرامش یابید و بین شما رحمت و محبت، جاری کرد...»^۱

احکام دوران بلوغ

بنا به نظر شرع مقدس اسلام، دختر بعد از تمام شدن ۹ سال قمری و پسر پس از اتمام پانزده سال قمری بالغ می‌شود؛ چنانچه پسر قبل از رسیدن به پانزده سالگی محتمل شود یا این‌که موی زبر در محل مخصوص^۲ دیده شود، مکلف است.

کسی که به حد بلوغ رسیده، نماز و روزه و مقدمات آنها (وضو، غسل و...) بر او واجب می‌شود و باید برای انجام احکام مورد احتیاج خود از مجتهد جامع الشرایط تقلید کند.

علایم رشد و بلوغ، اختصاص به انسان ندارد؛ چه این‌که آفریدگار

۱. «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً...» (روم، آیه ۲۱).

۲. در این جا غرض از محل مخصوص، اطراف و بالای عورت است و مستحب است این مو برطرف و بهداشت آن رعایت گردد.

جهان در همه موجودات عالم، اعم از انسان، حیوان و گیاهان به نحوی خاص، این پدیده شگفت‌انگیز را قرار داده است که پس از چندی در آنها استعداد باروری و تولید مثل، به طور طبیعی نمایان می‌گردد.

علامت بلوغ در نوجوان پسر، به صورت احتلام ظاهر می‌شود. انسان، اشرف مخلوقات است و این حالت احتلام در او آیت و نشانه‌ای است از قدرت پروردگار بزرگ که جوان باید با آن آشنا گردد؛ احکام آن را بداند و رعایت نماید.

توضیح آن‌که، هنگامی که جوان به سن بلوغ می‌رسد، در خواب، حالتی خاص به وی دست می‌دهد و همزمان با آن، منی از او خارج می‌گردد که معمولاً بلافاصله باعث بیدار شدن شخص محتمل می‌شود.

او نباید از این واقعه نگران باشد؛ چرا که خداوند متعال با ایجاد دستگاه جنسی در جسم او و بروز این حالت در دوران جوانی و بلوغ، درحقیقت می‌خواهد نوید آمادگی پدر شدن - به منظور بقای نسل - را به او بدهد.

در این زمان است که پا به عرصه تکلیف می‌گذارد و احکام الهی بر وی جاری می‌گردد؛ لذا باید بلافاصله غسل کند.

انجام غسل با احکامی که وارد شده، موجب پاکی جسم و صفای روح او می‌شود. مستحب است در هنگام غسل بگوید: «اللهم طهر قلبی...»^۱ که این جمله آرامش خاصی به او می‌بخشد. در این هنگام، نماز

۱. خداوند! قلب و روح مرا پاک نما... .

و تمامی احکامی که برای بزرگسالان واجب گردیده، بر او نیز واجب می شود.

جوان اینک وارد مرحله جدیدی از زندگی اش شده و در پیشگاه حضرت حق، مقام و منزلت ویژه ای دارد. او اکنون این شایستگی را یافته است که مورد خطاب آفریدگار جهان واقع شده و باید به این دعوت پاسخ گوید.^۱

او در این مرحله از زندگی خود، باید بداند که تمام اعمال، حرکات، رفتار و گفتارش و حتی تصوراتش تحت محاسبه الهی قرار می گیرد و اگر خود را در معرض هدایت مبدأ آفرینش و در مسیر قانون الهی قرار دهد و هم آهنگ با برنامه های نظام خلقت عمل کند، هر روز که از عمر گران قدر او می گذرد، یک قدم به سوی کمال و سعادت جاوید، نزدیک می شود.

او باید قدر گوهر جوانی خود را بداند و این مرحله حساس و پُرفراز و نشیب زندگی را خوب درک کند. همواره خود را در محضر خداوند، حاضر و ناظر ببیند و در نمازش از او یاری جوید و دعا کند^۲ تا

۱. «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»؛ نماز را برای یاد من بپادار. (طه، آیه ۱۴).

۲. دعا وسیله کمال و رشد جوان است. خداوند می فرماید: «أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ»؛ بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را. و در آیه دیگر می فرماید: «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ»؛ و هنگامی که بندگانم درباره من از تو سؤال کنند، در پاسخ ایشان بگو همانا من نزدیکم و دعای دعاکننده را اجابت می کنم. هرگاه مرا بخوانند، پس باید دعوت مرا اجابت کنند و به من ایمان بیاورند، باشد که راه یابند. (بقره، آیه ۱۸۶).

بتواند در برابر همه مسائل و سختی هایی که در آینده پیش می آید، پایداری نشان دهد و بر همه آنها غلبه یابد.

اهمیت دوران بلوغ

از نظر اسلام، این بخش از زندگی انسان، بسیار پراهمیت است؛^۱ چه این که در این دوران بنای اساسی شخصیت فردی و اجتماعی جوان پایه ریزی می شود؛ بنابراین روش تربیتی اسلام بر این امر تأکید دارد که جوان، این دوران را با معرفت و پاکی سپری کند، چرا که:

در جوانی پاک بودن شیوه پیغمبری است

و نه هر گبری به پیری می شود پرهیزکار^۲

در این دوره حساس، جوان واقعاً نمی داند چه باید انجام دهد و چه چیزی در وجود او در حال رخ دادن است. تغییرهای عمومی بدن و تأثیرهای روانی آن، چنان سریع و همه جانبه است که او را دچار تشویش و نگرانی می کند و برخوردها و ارتباط های او را با اطرافیان و خانواده اش دچار مشکل می سازد. در این زمان است که او شدیداً نیاز به محبت دارد و در پی یافتن نقطه اتکایی روانی و روحی است؛ چه این که دوست دارد دیگران به شخصیتش احترام بگذارند و او را مورد توجه قرار داده، به حساب آورند؛ به همین سبب است که پیامبر

۱. در حدیث آمده است: «خداوند، فرشتگانی دارد که هر شب، فرود می آیند و به جوانان بیست

ساله ندا می دهند: برای رسیدن به کمال و سعادت خود کوشش کنید.»

۲. سعدی.

اسلام ضمن بیان مراحل تربیت، در مورد هفت سال سوم زندگی مقدماتی انسان^۱ - که همان دوران بلوغ و جوانی است - به والدین و مربیان سفارش می‌کنند که در این سنین به جوان به عنوان یک شخصیت بزرگسال بنگرند و به او اعتماد نموده، در کارها با وی مشورت کنند؛ هم‌چنین در زندگی خانوادگی از او نظرخواهی کنند و به او مسئولیت دهند تا شخصیتش شکوفا شود.

جوان در این مرحله، خود را هم‌ردیف سایر اعضای خانواده می‌پندارد و انتظار دارد از احترام متقابل برخوردار باشد؛ لذا پیامبر اکرم فرمود: «من به تمام شما مسلمانان توصیه می‌کنم با جوانان به نیکی رفتار کنید و به شخصیت آنان احترام بگذارید.»^۲

از همین روست که در اسلام به جوان، شخصیت داده شده و تاریخ اسلام، گویای این مطلب است؛ هم‌چنان‌که پیامبر بزرگوار اسلام در آخرین لحظه عمر خویش فرماندهی سپاه عظیمی را که می‌خواست به کشور روم اعزام کند، به عهده جوانی به نام «اسامة بن زید» می‌نهد.

در گذشته بعضی از علمای بزرگ ما، فرا رسیدن دوران بلوغ و تکلیف را برای نوجوانان خود جشن می‌گرفتند و ضمن دعوت از بزرگان، در مراسم با شکوهی از او به عنوان یک فرد بالغ نام می‌بردند و حضار مجلس نیز به او تبریک می‌گفتند و بدین طریق به او می‌فهماندند که این مرحله از زندگی تو سرآغاز حیات با ارزش و جدیدی است که

همانند سایر بزرگسالان رشد یافته‌است؛ افزون بر این‌که از این لحظه مورد خطاب خداوند متعال قرار خواهی گرفت و مسئولیت خواهی یافت. از این به بعد، باید خود تصمیم‌گیری؛ چون شخصیت مستقلی یافته‌ای که باید در رفت و آمدها، نشست و برخاست‌ها و در ارتباط با دیگران حریم و حدود الهی را رعایت کنی....

آنان با تکیه بر این شیوه در حقیقت به پرورش و ارزش‌زایی روحی و روانی جوان کمک می‌کردند تا کم‌کم او را برای پذیرفتن وظایف مهم و خطیر زندگی آینده آماده کنند.

در این مجال اشاره و توجه به سفارش‌های «سید بن طاووس» - یکی از برجسته‌ترین علمای قرن ششم - خالی از لطف نیست: او در کتابی به نام کشف المحجبه در قسمتی از گفتارش در خصوص دوران بلوغ و تکلیف، خطاب به فرزندش چنین می‌گوید: «اگر من با مراحم و عنایاتی که خداوند، مرحمت فرموده است زنده بمانم، روز تشریف تو را به سن تکلیف (بلوغ) عید قرار می‌دهم و یکصد و پنجاه دینار صدقه خواهم داد.

اگر بلوغ تو فرا رسد با این کار قیام به خدمت حضرتش خواهیم کرد؛ زیرا مال از اوست و من و تو بنده او هستیم. پس فرزندم محمد! به یاد عظمت مقام و کمال و بخشندگی حضرتش باش که در این هنگام به تو اهمیت داده و فرشتگانش را به سوی تو فرستاده^۱

۱. «مَا يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ»؛ [انسان] سخن از خیر و شر به زبان نیاورد جز آن که در

نزد او فرشته‌ای نگهبان و آماده [نوشتن] است. (ق، آیه ۱۸).

۱. الْوَالِدُ سَيِّدٌ لِمَنْ يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ وَوَزِيرٌ سَبَّحُ سَنِينَ. (مکارم الاخلاق، ص ۲۲۲).

۲. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: أَوْصِيكُمْ بِالشُّبَّانِ خَيْرًا. (میزان الحکمه، ج ۱، ص ۳۴۹).

تا اعمال عبادی تو را حفظ نمایند و در روز حساب گواه بر تو باشند.

پس در دوران بلوغ و رشد خود، حق آنان را ادا کن و طاعت الهی را به جای آور! در اوقات زندگی خود با ایشان به خوبی و نیکی مصاحبت و همنشینی کن؛ به طوری که غیر از خوبی و زیبایی از تو چیزی نبینند و نشنوند.

اگر گاهی غفلتی از تو سر زد و از یاد خدا غافل شدی، بی درنگ توبه کن و بدون تأخیر در مقام جبران آن برای و صدقه بده که صدقه آتش گناه را خاموش می‌گرداند و چون به سن و سالی که خداوند جلّ جلاله تو را به کمال عقل مشرف فرماید، بررسی و صلاحیت و شایستگی سخن گفتن و روبه‌رو شدن (در نماز) با حضرتش را به تو عطا کند و شایستگی ورود به ساحت قدسی اش را به اطاعت و بندگی به تو مرحمت فرماید، آن روز را در نظر بگیر و تاریخ آن را یادداشت کن و آن را از بهترین و بزرگترین اعیاد خود قرار بده و هر سال در آن روز شکرگزار خداوند متعال باش و صدقه بده و بیش از پیش به طاعت خداوند بپرداز.^۱

کشمکش‌های درونی و عوامل مهیج بیرونی

در انسان کشش‌ها و تمایلات مختلفی وجود دارد. خداوند این

کشش‌ها و تمایلات و غرایز طبیعی را برای هدف و مقصودی عالی در وجود بشر به امانت نهاده است. جوان در این مرحله از دوران زندگی خود، علاوه بر میل به غذا و استراحت و غریزه جنسی، مجهز به قوه عقلانی است؛ چون در هنگام بلوغ، قوه تعقل و تفکر در او از جهت آمادگی برای فعالیت، به کمال خود می‌رسد.^۱

جوان نباید به همه خواسته‌ها و تمایلاتی که در ذهن و خاطره‌اش وارد می‌شود، بلافاصله جامه عمل بپوشاند، بلکه باید در کارها، پس از تفکر و اندیشه کافی و بررسی همه جانبه آن، عاقلانه تصمیم بگیرد؛ زیرا نفس انسانی هم در معرض دعوت به کارهای خیر و عقلانی و هم در معرض وسوسه به کارهای شرّ و شهوانی قرار دارد.^۲ کسی در این صحنه نبرد و مبارزه داخلی پیروز می‌گردد که جانب عقل را مراعات

۱. گرچه قوه تعقل در جوان تقویت می‌شود، ولی او به کمال عقلی نمی‌رسد، زیرا عقل برای تکامل، محتاج علم و تجربه است. او به تدریج با تحصیل علم و اندوختن تجربه، به کمال عقلی نزدیک‌تر می‌شود؛ لذا باید جوان از مشورت و مطالعه غفلت نکند، چون بزرگ‌ترین نقطه ضعف جوان، نداشتن بصیرت در امور است. جوان باید با جدی گرفتن تعقل، جلوی تخیل را در خود بگیرد؛ چه این‌که تخیل، جولان فکر در خارج از موازین عقلانی و منطقی است؛ بنا به عللی که در روان‌شناسی توضیح داده می‌شود، تخیل در جوان قوی است.

۲. تمام این نیروها و خواسته‌ها و کشش‌ها ابزارهایی هستند در دست عقل که برای فعالیت‌های حیاتی و تکامل انسان در شئون مختلف زندگی از آنها استفاده می‌کند. اگر نیروی عقل، قوی باشد و خیر و شرّ و مصلحت و مفاسد را خوب تشخیص دهد و تسلط خود را بر نیروهای دیگر حفظ کند، انسان در راه صحیح قرار می‌گیرد و به سوی سعادت ابدی پیش می‌رود؛ ولی اگر به غریزه شهوتش و یا به احساسات و عواطفش میدان دهد، در این صورت، کم‌کم ندای عقل خاموش می‌گردد و مغلوب هوای نفس می‌شود؛ انسان به سراشیبی سقوط و انحطاط اخلاقی می‌افتد و از حیوان هم پست‌تر می‌شود و در نتیجه به طرف شقاوت ابدی میل می‌کند.

کند. در قرآن کریم تأکید فراوانی درباره اندیشیدن در کارها و تعقل در امور شده است.^۱

با بروز تمایلات جنسی در این دوران، جوان، بیشتر مورد هجوم وسوسه‌های شیطانی قرار می‌گیرد و به همین جهت است که تکلیف پیدا می‌کند؛ لذا پاک ماندن جوان در این دوران، ارزش فراوان دارد. در حدیث آمده است: «خداوند به جوان پرهیزکار مباحثات می‌کند و به ملائکه می‌فرماید: به بنده‌ام نظر کنید که شهوتش را به خاطر من ترک کرده است.»^۲

جوان در این دوره با مسائل و حوادث گوناگونی روبه‌رو خواهد شد و برای بارور شدن شخصیتش در معرض آزمایش‌های فراوان الهی قرار خواهد گرفت؛ زیرا در محیط زندگی او زمینه‌های بسیاری برای رشد و سعادت و یا سقوط و شقاوت، پیش خواهد آمد. او با افراد آلوده و بی‌بند و بار و منحرف، مواجه خواهد شد و در معاشرت‌های روزانه ممکن است با زنان و دخترانی روبه‌رو گردد که عفت اخلاقی و ضوابط شرعی را رعایت نکنند؛ لذا موقعیت برای انحراف جوان، فراهم می‌شود....

جوان در این هنگام باید کاملاً هوشیار باشد و قدر پاکی و سلامت

۱. «كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَقْتُلُونَ». (بقره، آیه ۲۴۲). در قرآن کریم بیش از صد آیه به اندیشیدن در کارها و پدیده‌ها سفارش شده است.

۲. إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُبَاهِي بِالنَّسَابِ الْعَابِدِ الْمَلَائِكَةَ يَقُولُ: أَنْظِرُوا إِلَى عَبْدِي! تَرَكَ شَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِي.

«میزان الحکمه، ج ۵، ص ۹».

روانی خود را بداند و دامن خود را آلوده نسازد؛ بلکه خویشتن‌داری کند؛ چون گاهی ممکن است یک نگاه، سرآغاز لغزشی بزرگ برای او باشد. اهمیت پرهیز از نگاه آلوده به حدی است که به جرئت می‌توان گفت کسی که نگاه خود را کنترل نکند، موفق به نگهداری غریزه جنسی خویش نخواهد شد؛ بنابراین اولین قدم اساسی و عملی در کنترل شهوت، مراقبت از نگاه و چشم‌چرانی است. قرآن صریحاً هشدار می‌دهد: «به مردان مؤمن بگو که چشم‌های خود را [از حرام] و دامن خود را از آلودگی نگاه دارند...»^۱.

در واقع نگاه کردن، مقدمه اشتغال فکر به عواقب و خاطره‌های مربوط به آن است؛ زیرا پس از نگاه، صحنه‌های مهیج در ذهن، باقی می‌ماند و احساسات و اراده انسان را تحت تسلط خود درمی‌آورد و انسان، تابع شهوات خود می‌گردد.

جوان باید سعی کند به جنس مخالف نگاه نکند و اگر غفلتاً نگاهش افتاد، دست کم تماشا نکند؛ بلکه چشم خود را بلافاصله متوجه جای دیگر نماید و از نگاه مجدد، جداً خودداری کند. باید جوان را از شرکت در برنامه‌ها یا مهمانی‌هایی که او را به نگاه‌های هوس آلود وادار می‌نماید، منع کرد، زیرا اثر نگاه‌های مستمر و طولانی، به مراتب بیشتر از نگاه‌های گذرا و آنی در کوچه و خیابان است.^۲

۱. «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ...». (نور، آیه ۳۰).

۲. باید توجه داشت که حریم زن و مرد نه تنها در محیط خارج از خانواده باید حفظ شود، بلکه

خود را با فکر دیگری مشغول سازیم و سعی کنیم فکر قبلی را کاملاً فراموش نماییم.^۱

از این رو، برای آن‌که جوان از چنگال این تمایلات و کشش‌ها رهایی یابد و عقل و منطق بر سر تا سر وجودش حاکم و فرمانروا شود، لازم است با پرهیز از زمینه‌های انحراف، به عقل خود میدان دهد و آن را با ایمان به خدا و انجام نیایش و عبادت تقویت کند تا بتواند در مقابل تمایلات درونی و کشش‌های بیرونی، خود را کنترل نماید و چشم و گوش بسته تسلیم آنها نشود.

دیدگاه واقع بینانه

بیدار شدن غریزه جنسی در جوان، نباید مورد سوء استفاده افکار و اندیشه‌های غلط واقع شود و نباید به آن به عنوان یک پدیده زشت و آلوده و انحراف‌آمیز نگاه شود.

همان طور که گفته شد، بروز و ظهور میل جنسی، خود آیت و نشانه‌ای است از طرف خداوند که به منظور بقای نسل، در وجود بشر

۱. برای این‌که افکار باطل و شهوت انگیز به ذهن انسان خطور نکند، باید تا آن‌جا که می‌توان از یاد خدا غفلت نورزید و اوقات خود را با برنامه‌های مفید و سودمند پُر کرد تا دیگر مجال برای وسوسه‌های بی‌جا و تخیل و توهم درباره‌ی صحنه‌های شهوت‌انگیز باقی نماند؛ چرا که بیکاری منشأ تمام انحرافات است (به خصوص در ایام تعطیلی تابستان)؛ لذا دانش آموزان و جوانان عزیز باید اوقات فراغت خود را با برنامه‌ریزی صحیح به مطالعه در کتاب‌خانه‌ها و یا تحقیقات علمی و فعالیت‌های فنی و ابتکاری که زمینه‌های اختراع و اکتشاف را در آنان فراهم می‌سازد، مشغول کنند، در ضمن از فعالیت‌های ورزشی و سالم‌سازی بدن، غفلت نورزند.

امام صادق فرمود: «نگاه به نامحرم، تیر زهرآلودی است که از ناحیه‌ی شیطان، پرتاب می‌گردد و هر کس از خوف خدا آن را ترک کند، خداوند به او ایمانی می‌دهد که شیرینی‌اش را در دل احساس نماید.» و نیز آن حضرت می‌فرماید: «از چشم‌چرانی (نگاه بعد از گناه) پرهیزید که بذر شهوت را در دل می‌کارد و صاحب خود را در فتنه و فساد می‌اندازد.»^۱

عامل دیگری که نقش بسیار مؤثری در تحریک میل جنسی دارد، نیروی تخیل و فکر است. نیروی تخیل که خداوند آن را برای بالندگی فکری و آفرینندگی هنری در وجود انسان به امانت نهاده است، در دوران جوانی ممکن است مورد سوء استفاده قرار بگیرد و تحت تأثیر و تسلط غریزه جنسی و وسوسه‌های شیطانی درآید و فرد را به خودارضایی سوق دهد؛ چه این‌که در بعضی موارد، حتی نفوذ یک فکر و خیال هوس‌آلود، آن هم برای یک لحظه و مشغول نمودن فکر به آن، کافی است که انسان را از حالت طبیعی خارج کند و میل جنسی او را تحریک نماید؛ بنابراین باید همان طور که چشم خود را از نگاه‌های بی‌مورد و حرام باز می‌داریم، اندیشه و خیال خود را نیز از هرگونه تصوّر بی‌مورد و حرام نگه داریم و به محض خطور چنین فکری،

→ باید در بین فامیل و بستگان نزدیک نیز اجرا شود، نباید پنداشت که وابستگی‌های خانوادگی و این‌که (مثلاً) از بچگی با هم بزرگ شده‌اند، مصونیتی در این مورد به وجود می‌آورد.

۱. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۳۹، ح ۵ و ۶.

نهاده شده و دارای هدف و مقصدی عالی و هم‌آهنگ با کل نظام آفرینش است.

آشکار شدن گزینه جنسی در جوان و بالغ شدن وی به معنای این نیست که او از همه جهات - اخلاقی، اجتماعی، اقتصادی - پا به مرحله بلوغ نهاده و آمادگی‌های لازم برای ازدواج و تشکیل خانواده را پیدا کرده است؛ بلکه او باید مدت زمان دیگری را صبر کند تا از هر جهت پختگی و تجربه مناسب برای تشکیل زندگی مشترک زناشویی را به دست آورد.

در واقع ظهور گزینه جنسی، در سنین جوانی، به منزله بشارتی است (در جهت رشد طبیعی فردی جوان) که در آینده‌ای نه چندان دور، می‌تواند همانند هر انسان بزرگ‌سالی تشکیل خانواده دهد. جوان نباید بیش از این درباره‌ی گزینه جنسی و مسائل زندگی زناشویی، جست‌وجو و کندوکاو کند؛ چرا که پی‌گیری بیش از حد و تخیل و اندیشیدن بیش از اندازه در این باره، موجب انحراف فکری، اختلال روانی و از بین رفتن آرامش روحی و عدم توفیق در درس و تحصیل خواهد شد.

جوان باید ارزش فرصت‌های دوران جوانی را بداند و با برنامه‌ریزی دقیق و حساب شده، در طول زندگی خود، حداکثر بهره‌برداری را از آن بنماید.

دانشمندان بزرگ، بیشترین موفقیت خود را مرهون بهره‌گیری‌های

صحیح از دوران جوانی خود می‌دانند و با مطالعه و کسب تجربه‌های فراوان و اندوختن دانش‌های بی‌شمار در هنگام میان‌سالی از آنها نتایج پُربار علمی گرفته‌اند.^۱

جوان باید هوشیار باشد و در کارها و فعالیت‌های روزانه به عقل خود میدان دهد و بر عواطف و احساسات و غرایز خود تسلط یابد تا بتواند مسائل را درست ارزیابی کند.

باید ریشه‌ی تمایلات و خواسته‌های خود را بررسی نماید؛ تا اگر موافق عقل و قوانین شرع بود آن را دنبال کند، وگرنه از انجام آن کار صرف نظر نماید.

در این مرحله از زندگی، جوان باید بیش از پیش با خدای خود انس و اُلفت پیدا کند و در نیایش‌های خود از او یاری بخواهد؛ زیرا انسان در این دوره بیشتر از هر زمانی در طول دوران زندگی خود مورد توجه خداوند است.

۱. اگر زندگی شخصیت‌های علمی و محققان، نوابغ و دانشمندان مذهبی و متفکران بزرگ را مطالعه کنیم، متوجه خواهیم شد که همه آنان افرادی بوده‌اند که از خوش‌گذرانی‌ها و هوس‌بازی‌ها خود را کنار کشیده‌اند و احتیاج‌های طبیعی و غریزی خود را از طریق مشروع و معقول با صبر و بردباری و در موقع مناسب به دست آورده‌اند. محال است کسی ادعا کند که در عین حالی که میل جنسی سراسری وجودش را تحت تسلط خود در آورده، از نظر درسی و مطالعه و تحقیقات علمی لطمه اساسی بر او وارد نشده باشد! چنین ادعایی فریبی بیش نبوده، به‌خصوص در دوران نوجوانی، تحقیقاً چنین امری از محالات است. انسان‌های حقیقی و شخصیت‌های بزرگ و به کمال رسیده، همگی در ردیف کسانی بوده‌اند که با پاکی و تقوا زیسته‌اند و هرگز عظمت روحی و شخصیت معنوی خود را در قربان‌گاه نفس و شهوت سر نبریده‌اند.

ابتدای بلوغ، جوان هنوز مرتکب گناه و معصیت نشده، صفحه دلش پاک و بی آرایش است. اگر خطایی مرتکب شود، زود توبه‌اش مورد قبول خداوند، واقع خواهد شد.

بیشتر توفیقات دانشمندان و علمای بزرگ بر اثر پاک زیستن در دوران جوانی است؛ چون در این دوره رابطه خود را با خالق خویش، مستحکم کرده، به مقام‌های عالی روحی رسیده‌اند.

جنگ ایران و عراق، حوادثی پیش آورد که عملاً نشان داد انسان‌های پاکی که در عنفوان جوانی با عشقی سرشار و قلبی مملو از ایمان به خدا در صحنه‌های نبرد حق علیه باطل حضور داشتند، چگونه در فعالیت‌های اجتماعی و مردمی خود، با دلی شاد و لبی خندان و تلاشی خستگی‌ناپذیر، انجام وظیفه می‌کردند و دست به کارهای سازنده‌ای می‌زدند که آنها را با تکیه بر درایت کامل‌شان به سوی کمال نهایی و قرب الهی به پیش می‌برد و سبب می‌شد آنها ره صد ساله را یک شبه طی کنند.

اوقات فراغت

ایام جوانی به سرعت سپری خواهد شد و بار دیگر باز نخواهد گشت. جوان باید طوری برنامه زندگی خویش را تنظیم کند که از اوقات فراغت خود به نفع سازندگی روحی و روانی خویش بهره گیرد و برای ادامه تحصیل و شغل مناسب در آینده، آمادگی لازم را به دست آورد. باید قدر فرصت‌ها و ایام پرارزش جوانی را بداند و آن را بیهوده

هدر ندهد.^۱

حضرت علی می‌فرماید: «پیش از آن‌که دوره پیری ات فرا برسد از جوانی خود استفاده کن.»^۲ و نیز می‌فرماید: «کسی که وقت خود را با کسالت و بیهودگی صرف کند، به خوش‌بختی نمی‌رسد.»

جوان باید در زندگی‌اش برنامه و نظم داشته باشد تا اوقاتش چراگاه و سوسه‌های شیطانی نگردد. او باید از تفریح و ورزش برای سالم‌سازی بدن در جهت پرورش روح، استفاده کند؛ زیرا تفریح سالم، انسان را از ملالت‌کاری‌های یک‌نواخت زندگی، رهایی می‌دهد؛ از همین روست که حضرت علی می‌فرماید: «فرح و شادمانی، باعث وجد و نشاط روح می‌شود.»^۳

متأسفانه بعضی از جوانان ما نمی‌دانند چگونه از اوقات فراغت خود بهره‌برداری کنند. گاهی در خلال ایام تعطیل و فراغت مرتکب گناه می‌شوند و دست به کارهای نامشروع می‌زنند و در نتیجه، موجبات کسالت و پشیمانی خود و دیگران را فراهم می‌سازند؛ بنابراین جوان می‌تواند قسمتی از فرصت‌های خود را پس از مطالعه دروس و ورزش و انجام فعالیت‌های جسمی و هنری با دوستان خوب اختصاص دهد؛ از این رو انجام اعمال زیر را در ایام فراغت پیشنهاد می‌کنیم:

□ استفاده از نرمش و حرکت‌های سبک، به طور مرتب و روزانه؛ و

۱. امام خمینی : تا جوانید فکری کنید. نگذارید پیر و فرسوده شوید.

۲. بادر شبابك قبل هرملك... (فهرست موضوعی غررالحکم؛ ج ۳، ص ۲۴۹).

۳. الشُّرُورُ يَبْسِطُ النَّفْسَ وَيُثْبِرُ النَّشَاطَ. (همان، ج ۲، ص ۱۱۳).

بهبتر است در دوران جوانی با استفاده از اوقات فراغت به فراگیری آنها پرداخت؛ مانند تعمیر وسایل مکانیکی، برقی و... که ما را برای زندگی آینده آماده‌تر می‌سازد.

از این‌رو، باید همه جانبه اندیشید. همه جانبه برنامه‌ریزی کرد و به پرورش استعدادهای فکری، ذوقی، هنری و علمی پرداخت تا دیدی واقع‌بینانه و شخصیتی جامع به دست آورد و طبیعتاً به کمال انسانی نزدیک‌تر شد.

نظم در جوان

نظم در زندگی، یکی از مسائل بسیار مهم و غیرقابل انکار است که آینده تحصیلی هر جوانی مرهون رعایت کامل آن است؛ چه این‌که انسان در سایه نظم بهتر می‌داند چگونه زندگی کند و از اوقات فراغت خود به نحو شایسته‌ای بهره‌برداری نماید.

منظور از نظم و ترتیب، انجام کارها و اعمال با هدف معین است که از وحدت و هماهنگی لازم برخوردار باشد، به نحوی که با رعایت آن، انسان بتواند در مراجعه و دست‌یابی به کارها و موضوعات و وسایل و اطلاعات، دچار سردرگمی و اتلاف وقت نگردد.

رعایت مقررات و قوانین جاری زندگی و قرار دادن هر چیزی در جای معین خودش و انجام دادن هر کاری، در وقت و زمان خود، نمونه‌ای از نظم است.

نظم، شامل همه مسائل زندگی، از قبیل لباس پوشیدن، نظافت

یا هفته‌ای یک بار پرداختن به ورزش‌های سنگین مانند کوهنوردی، شنا، والیبال، فوتبال، کشتی و... ولی نباید تمام اوقات فراغت صرف ورزش شود، بلکه باید دقت داشت تا با برنامه‌ریزی، از فرصت‌ها استفاده شایسته‌ای به عمل آید.

□ هر جوانی باید استعدادهای ذوقی خود را نیز شناسایی کند و با اختصاص وقت مناسبی آن را پرورش دهد؛ مثلاً می‌توان در زمینه نقاشی، عکاسی، خطاطی، شعر، مکانیک، الکترونیک و مانند آنها، پس از خستگی از مطالعه، پاره‌ای از فرصت‌های مرده را که معمولاً بدون استفاده باقی می‌مانند، به این قبیل امور تفننی اختصاص داد تا ضمن استفاده بهینه از وقت، جوان بتواند فنون و هنرهای دیگر و احتمالاً ضروری را نیز فرا بگیرد.

پرداختن به امور ذوقی از این جهت اهمیت دارد که اولاً، بر توانایی انسان می‌افزاید و دیگر آن‌که سبب تلطیف روح می‌شود و زندگی را از حالت خشک و بی‌روح، خارج ساخته، شخصیت انسان را به صورت چند بُعدی (نه یک بُعدی) رشد می‌دهد.

- در مطالعه باید علاوه بر کتب درسی و کتاب‌های مفید در زمینه‌های اعتقادی، اخلاقی، تاریخی و سیاسی، به افزایش اطلاعات عمومی و فراگیری تجوید و قرائت قرآن و زبان‌های خارجی نیز توجه داشت و در زمینه‌های مختلف بر اطلاعات خود افزود تا سبب وسعت دید شود.

- پاره‌ای از مهارت‌های فنی و عملی نیز در زندگی مورد نیاز است و

کردن، خوردن، خوابیدن، مسواک زدن، معاشرت با دوستان و خویشان و هم‌چنین چیدن وسایل و نوشت افزار و کتاب‌های خود در جای معین، مطالعه کردن، حفظ نمودن اطلاعات، فراگیری معلومات، تفکر کردن و مانند آن می‌باشد.

جوان باید بداند کی بخوابد، کی بیدار شود و چه وقت مطالعه و یا تفریح کند و چه زمانی کارهای محوله خانه را انجام دهد؛ او باید مکان و زمان هر چیزی را به موقع تشخیص دهد و برایش برنامه‌ریزی کند؛ هر چیزی را در جای خود قرار دهد تا هنگام مراجعه به آن، دچار سردرگمی و آشفتگی نشود؛ با پیروی از این رویکرد قوای ذهنی و عقلی جوان، ترتیب منطقی می‌یابد و سبب موفقیت‌های تحصیلی او می‌گردد.

از طرفی در سایه نظم، زندگی تحت قاعده درمی‌آید و فعالیت‌ها و کارها نظام پیدا می‌کند و با راحتی بیشتری انجام می‌پذیرد؛ مشکلات سریع تر حل می‌شود و جوان از آشفتگی در کارها و مطالعه مطالب تکراری، به خصوص در کتب درسی رهایی می‌یابد.

هدف عمده نظم در زندگی، بهره‌گیری و صرفه‌جویی در وقت و داشتن ضابطه و معیار صحیحی برای اندوختن اطلاعات در ذهن است. هم‌چنین رعایت نظم و ترتیب در زندگی روزمره از جهت روانی، سبب می‌شود جوان، حتی هنگام تحصیل و فراگیری دانش، اطلاعات علمی خود را تحت قاعده و نظم فراگیرد و یادگیری، به طور منظم صورت پذیرد؛ به طوری که مطالب، منسجم و به ترتیب در خزانه

حافظه جای‌گزین شود و هرگاه شخص بخواهد به اطلاعات قبلی خود مراجعه کند، این امر به راحتی و به سرعت، انجام شود.

از سوی دیگر این مسئله در آینده جوان، تأثیر به‌سزایی دارد، به‌خصوص در دوران تحصیل و هنگامی که می‌خواهد خود را برای امتحانات و کنکور ورودی دانشگاه آماده سازد.

رعایت نظم اصولاً در سلامتی فکر و صحت جسم و اعتدال روح و روان انسان، بسیار مؤثر است.

نظام آفرینش براساس نظم و ترتیب بنا شده است و براساس نظم، جریان دارد. رعایت نظم، موجب هماهنگی انسان با طبیعت می‌گردد و از این رو انسان از جهت روحی و روانی از سلامت و آرامش خاصی برخوردار خواهد بود.

به سبب رعایت کردن نظم، جوانان افکارشان شکل می‌گیرد و زمینه ابتکارات و خلاقیت‌های هنری، علمی و فرهنگی در آنها فراهم می‌گردد.

بی‌نظمی در جسم و جان، آثار ناگواری به جا می‌گذارد و خارج شدن از قاعده طبیعت، در رفتار آدمی عوارض منفی ایجاد می‌کند.

معمولاً افراد بی نظم در زندگی‌شان عصبانی و رفتارشان غیرعادی و نامتعادل است؛ زیرا خود بی‌نظمی در عکس‌العمل‌های روحی و اخلاقی آنان تأثیر متقابل می‌گذارد و سبب تضعیف اراده و زمینه ساز عوارض و ناکامی‌های فراوانی در زندگی تحصیلی آنان خواهد شد.

با دوستان خوب و مورد اعتماد می‌توان در زمینه‌های درسی و مسائل اجتماعی و فرهنگی به تبادل نظر و همکاری پرداخت؛ البته نشست دوستانه می‌تواند در بالا بردن روحیه اجتماعی و اخلاقی و سطح بینش فکری، به دو طرف کمک کند، به شرط آن‌که دوستان خوب، مصداق این حدیث شریف که: «مؤمن آینه برادر مؤمن است» باشند و در اصلاح و رفع عیوب یکدیگر تلاش نمایند؛ زیرا کوشش صمیمانه برای اصلاح یکدیگر موجبات ارتقای اخلاقی خود و دیگران را فراهم می‌سازد.

از طرفی دوستی با افراد پست و فرومایه - که معمولاً آلوده به انحراف‌های اخلاقی هستند - یکی از زمینه‌های مضر و انحرافی جوان است. دوستان منحرف و بی بند و بار و لابی‌ها، سعی می‌کنند احساسات و تجربه‌های راست یا دروغ خود یا دیگران را درباره مسائل جنسی با حرص و ولع خاصی برای جوانان پاک و معصوم تعریف کنند و آنان را بدین طریق از راه به درکنند....

یک دوست ناباب، سرنوشت انسان را به طور کلی از مسیر اصلی خود خارج می‌کند و او را در ورطه هولناک فساد و گمراهی و انحراف‌های اخلاقی می‌افکند و موجبات تیره‌روزی وی را فراهم می‌سازد؛ از همین رو قرآن کریم از عاقبت حسرت‌آور کسانی که در دنیا با دوستان منحرف معاشرت داشته‌اند و به واسطه آنان به گناه و آلودگی کشیده شده‌اند، یاد می‌کند و زبان حال چنین افرادی را این گونه

تجربه نشان داده بی‌نظمی در فعالیت‌های حرکتی و هوشی و عاطفی نیز تأثیر منفی دارد، به خصوص عکس‌العمل‌های آن در دوران بلوغ به صورت حادث‌تری ظاهر می‌گردد.

از طرفی بی‌نظمی، سبب اتلاف وقت و ضایع شدن عمر و احساس ناراحتی و ایجاد روحیه شک و تردید می‌گردد؛ از همین روست که از دیدگاه مولای متقیان علی نظم آن اندازه در کارها و امور زندگانی اهمیت دارد که در آخرین لحظه‌های حیات خود - که معمولاً حساس‌ترین و پراهمیت‌ترین سخن‌ها گفته می‌شود - در قسمتی از سفارش‌های خود خطاب به دو فرزند عزیز خویش، امام حسن و امام حسین و تمام جوانان آینده، می‌فرماید: «سفارش می‌کنم به شما و همه فرزندانم و خانواده‌ام و [همه] کسانی که سخن من به آنان می‌رسد: به رعایت تقوا و نظم در کارها.»^۱

معاشرت با دوستان

معاشرت و همنشینی با دوستان سالم و با ایمان، موجب رشد شخصیت اجتماعی و تقویت ارزش‌های اخلاقی و معنوی در جوان می‌گردد. انتخاب دوستانی که از لحاظ درسی و اخلاقی شایسته‌اند، خود می‌تواند بهترین بازوی موفقیت در آینده جوان باشد.

۱. قال علی : أوصیکم و جمیع ولدی و أهلی و من بلغه کتابی بتقوی اللّٰه و نَظْمِ أَمْرِکُمْ. (نهج‌البلاغه).

توصیف می نماید: «وای بر من! ای کاش فلان شخص را دوست و رفیق خود نگرفته بودم.»^۱

بنابراین به عنوان یک اصل کلی می توان به این نکته اشاره کرد: «یکی از مهم ترین و حیاتی ترین مسائل جوانان، مسئله دوست یابی و انتخاب دوست خوب و مناسب است؛ به طوری که اگر در این زمینه دقت و احتیاط لازم به عمل نیاید، بقیه تلاش ها نیز سودی نخواهد داشت.»

روابط جوانان با والدین

جوانان عزیز باید به خاطر داشته باشند که پدران و مادران آنها انسان های معصوم نیستند؛ بنابراین هم دارای صفات برجسته و نیک و هم دارای نقاط ضعفند. حال اگر نقاط ضعف آنها در خصوص کار شما و یا در طرز رفتارشان با شما آشکار شود، بهتر است با واقع بینی با آن برخورد کنید و این نقص را طبیعی بدانید؛ در ضمن خصلت های برجسته و نیک آنان، محبت پاک و بی آرایش شان را - به خصوص مراقبتی را که از کودکی تاکنون از شما دریغ نداشته اند - از نظر دور ندارید؛ آن را به خاطر داشته باشید و همواره از آنها قدردانی کنید.

از سوی دیگر باید به این نکته اذعان کرد که در جامعه، امکانات

زندگی و تحصیل هیچ گاه برای همه یک نواخت و یک سان نبوده است؛ مسئله ای که متأسفانه بعضی از والدین به آن آگاه نیستند و یا آموزش لازم را در این باره ندیده اند.

از دیگر سو، گذشته از آنچه اشاره شد، باید با کمال میل و رغبت از راهنمایی ها و اندرزهای دل سوزانه و مفید آنان - که حاصل چندین سال تجربه و گذران عمر آنهاست - بهره گرفت و در مواقعی که احیاناً پدر و مادر برخورد تندی از خود نشان می دهند، از آن چشم پوشی کرد و در عین خونسردی اگر هم لغزشی دارند، محترمانه و به شکل غیرمستقیم این مسئله را به آنان یادآوری کرد.

هرگز نباید اجازه داد والدین آزرده خاطر شوند؛ چرا که در قرآن مجید، سفارش های فراوانی در این باره شده است؛ چه این که حتی در برخوردها از بیان کوچک ترین سخن نامناسب، چون «أف»^۱ - که حاکی از تنفر و دل تنگی از آنان است - نیز به شدت نهی شده است.

خویشتن داری جوان

ارزش هر انسانی قبل از هر چیز به میزان دلبستگی او به آرزوها و اهداف زندگی اش مربوط می شود. معیار تعادل او بستگی به این دارد که

۱. ﴿فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفَّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾. (اسراء، آیه ۲۵).

۱. ﴿يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا﴾. (فرقان، آیه ۲۸).

حقیقتاً او تا چه اندازه بر اعصاب خود تسلط دارد و از اعتماد به نفس برخوردار است.

هنگامی جوان می‌تواند خود را صاحب اراده‌ای قوی فرض کند که بتواند در مقابل خواسته‌ها و امیال نفسانی‌اش بایستد و با صبر و بردباری و به کارگیری عقل و اندیشه، مشکلات زندگی را یکی پس از دیگری از سر راه خود بردارد و بر هوا و هوس خود غلبه کند.^۱

او باید بداند که همواره در معرض بزهکاری و لغزش به سوی شهوات قرار دارد و تنها با تقویت ایمان و رعایت تقوا می‌تواند بر اهریمن درون (تمایلات شهوانی و وسوسه‌های شیطانی) و دشمن برون (عوامل منحرف و دوستان ناباب) پیروز شود.

اگر جوانی از روی ناآگاهی مرتکب عمل انحرافی و معصیت

۱. اصولاً باید توجه داشت که انسان جز از طریق خویشتن‌داری نمی‌تواند به انسانیت دست یابد، زیرا نفس و غریزه به طور طبیعی به طرف لذات و شهوات تمایل دارد و اگر انسان در برابر این کشش‌های غریزی مقاومت نکند، عملاً قدم به قدم به ورطه حیوانیت و سقوط و تباهی نزدیک‌تر می‌شود. انسانیت از این‌جا آغاز می‌شود که انسان در برابر کشش‌های نفسانی مقاومت و پایداری کند و تسلیم امیال و شهوات زودگذر خود نگردد تا زمینه برای رشد و پرورش استعداد‌های روحی و ملکوتی در او فراهم شود. بدون چنین خویشتن‌داری، راه به روی انسانیت و معنویت، به کلی مسدود است؛ لذا می‌توان گفت لازمه هر کمالی در انسان، خویشتن‌داری در برابر امیال و شهوات است. از طرفی تحمل هر ناگواری و محرومیتی همراه با یک گشایش باطنی و راحتی است؛ چنان‌که قرآن می‌فرماید: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾؛ با هر سختی البته گشایش و راحتی است. (انشراح، آیه ۶).

شود، باید بلافاصله در پیشگاه خدا توبه کند و تصمیم جدی بر ترک گناه بگیرد تا رفتار ناشایست به شکل یک خصلت زشت و ناروا در وجود او جایگزین نگردد و به صورت عادت ثانوی در نفسش رسوخ نکند.

او باید بداند که توانایی‌های لازم را برای اصلاح رفتار خویش دارد و در ضمن، قدرت پذیرش او از افراد مسن بیشتر بوده، از تعصّب‌های بی‌جا نیز به دور است.

قرآن کریم پس از بیان خطاهایی که ممکن است انسان، مرتکب آنها شود، توبه را راه حل اصلی اصلاح رفتار پیشنهاد می‌کند.^۱

پیامبر بزرگ اسلام می‌فرماید: «توبه از گناه و خطا، به این معناست که فرد، دیگر قصد نداشته باشد به سوی آن گناه باز گردد.»^۲

جوان نباید خطای خود را - هر چند اندک - کوچک بشمارد تا مبادا گناه در وجود او ملکه^۳ شود.

از رسول اکرم نقل شده است که فرمود: «محبوب‌تر از هر چیز، نزد خداوند، توبه جوانی است که از گناه پشیمان شود و از پیشگاه او

۱. ﴿إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَسْلَمُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾. (نور، آیه ۵).

۲. قال رسول الله: «هُوَ أَنْ يَتُوبَ الرَّجُلُ مِنْ ذَنْبٍ وَ يَتَوَى أَنْ لَا يَتَعَوَّذَ إِلَيْهِ أَبَدًا». (میزان الحکمه، ج ۱، ص ۵۵۲).

۳. ملکه، حالت و صفتی پایدار در فرد است که به صورت عادت در می‌آید و تغییر آن، بسیار مشکل بوده، در بعضی اوقات محال است.

آمرزش بخواهد.»^۱ و «اگر جوان، مطیع خواسته‌ها و شهوت‌های خود شود، خود را به هلاکت می‌اندازد.»^۲

اصولاً نفس انسان، میل به بدی دارد^۳ و جوان، تنها با ایمان و توجه به خدا می‌تواند آن را به طرف خوبی‌ها سوق دهد.

حضرت علی می‌فرماید: «نفس خود را به خوبی‌ها وادار کن؛ زیرا نفس تو، به طرف بدی‌ها متمایل است.»^۴ آنگاه ادامه می‌دهد: کسی که جلوی خواسته‌های خود را بگیرد، به ارزش والای انسانی دست می‌یابد.

جوان با رعایتِ خویشتن‌داری (تقوا) باید خود را برای زندگی آینده آماده سازد و بداند که این دوران کوتاه، به زودی سپری خواهد شد و او نیز به گروه بزرگسالان خواهد پیوست و در آینده‌ای نه چندان دور عهده‌دار مسئولیت اجتماعی شده، تشکیل خانواده خواهد داد.

او باید بداند و هشیار باشد که: کسانی در پذیرش و انجام مسئولیت اجتماعی و خانوادگی موفق خواهند بود که دوران بلوغ و جوانی را به

۱. ما مِنْ شَيْءٍ أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ تَعَالَى مِنْ شَأْبٍ تَأْتِي... (میزان الحکمه، ج ۵، ص ۸).

۲. مَنْ أَطَاعَ نَفْسَهُ شَهَوَاتِهَا فَقَدْ أَعَانَهَا عَلَى هَلَكَاتِهَا؛ هر کس نفسش از شهواتش پیروی نماید به هلاکت خود کمک کرده است.

۳. «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَزَمَ رَبِّي»؛ به راستی نفس، انسان را به سوی بدی امر می‌کند، مگر این‌که مورد رحمت خداوند قرار بگیرد. (یوسف، آیه ۵۳).

۴. قَالَ عَلِيٌّ: أَكَرِهَ نَفْسَكَ عَلَى الْفَضَائِلِ؛ فَإِنَّ الرِّذَائِلَ أَنْتَ مَطْبُوعٌ عَلَيْهَا. (مستدرک الوسائل، ج ۲، به نقل از: میزان الحکمه، ص ۳۱۰).

پاکی و سلامتی بگذرانند و از آلودگی‌های جنسی در امان باشند...؛ او باید بداند در روز قیامت هیچ بنده‌ای قدم از قدم بر نمی‌دارد تا به این دو سؤال پاسخ دهد:

۱. عمرت را در چه کاری فانی نمودی؟

۲. جوانی‌ات را در چه راهی صرف کردی؟^۱

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ: عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ، وَ عَنِ شِبَابِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ... (خصال صدوق؛ باب الاربعه، ح ۱۲۵).

فصل دوم

انحرافات جنسی و راه درمان آن

خروج انسان از مرز قوانین طبیعی حاکم بر نظام آفرینش، انحراف نام دارد. غریزه جنسی که مبدأ آفرینش، آن را برای خیر و کمال و بقای نسل بشر در وجود انسان به امانت نهاده است، ممکن است مورد سوء استفاده قرار گیرد.^۱ خود ارضایی و کام گرفتن از خود، نوعی انحراف جنسی است که ضمن تضعیف جسم و روان، بیانگر مغایرت با طبیعت آدمی است.^۲

پیدایش این عادت شوم در جوان، بیش از هر چیز دیگر، قدرت اراده او را ضعیف کرده، شخصیتش را تباه می‌سازد؛ در حقیقت جوان با

۱. البته باید توجه داشت که در این سنین، ممکن است زمینه شیوع انحراف‌های رفتاری - فکری دیگری نیز در زندگی جوان پیش آید، مثل: انحراف عقیدتی، سیاسی، اجتماعی و یا چون: فرار از خانه و مدرسه، ولگردی و هرزه‌گری و یا انحراف اقتصادی مانند: دزدی و رشوه‌خواری که عموماً علت آن دوست ناباب یا موقعیت و محیط فاسد است.

۲. امانوئل کانت، تعلیم و تربیت، ترجمه دکتر غلامحسین شکوهی، ص ۷۸.

این کار، موجبات تضعیف قوای ادراکی و عقلی و زمینه پیدایش پیری زودرس را برای خود فراهم خواهد ساخت.^۱

۱. زبان‌های استمنا، به نقل از: کتاب بلوغ، دکتر احمد صبور اردوبادی، استاد دانشگاه. (مبتلایان به این عادت زشت بر اثر عوارض روحی و جسمی حاصله، به تدریج تبدیل به افرادی ضعیف‌البنیه، سرخورده، تنبل و مأیوس و دچار عقده‌های روانی می‌گردند و به دیگران نیز بدبین بوده، در نوعی اضطراب و افسردگی به سر می‌برند).

مضرات استمنا بسیار است. این مضرات را به طور اختصار می‌توان به شرح زیر نام برد:

(الف) تحریک زیاد هیپوتالاموس و در نتیجه، تحریک افراطی غدد جنسی که سبب پرکاری نامتناسب آنها می‌شود و بلوغ زودرس را به دنبال دارد؛

(ب) کاهش و تخلیه مکرر، قوای جسمی و روحی را به ضعف عمومی می‌کشانند و سرانجام به پیری زودرس می‌انجامد؛

(ج) به علت افزایش جریان خون در اعضای تناسلی، مغز و مراکز حسّاس دیگر مکرراً دچار کاهش نسبی جریان خون می‌شوند. تخلیه‌های مکرر منی و عدم ارضای روحی در دراز مدت، موجب ضعف عصبی و عوارض روحی می‌گردد؛

(د) باعث رکود فکری و اختلال و ضعف حافظه و کاهش اراده می‌گردد؛

(ه) سبب ضعیف شدن بینایی و بی‌اشتهایی، ضعف استخوان و ناراحتی‌های مفصلی می‌شود؛
(و) در مراحل طولانی و شرایط خاص مزاجی، این عارضه به ضعف عصبی و لرزش دست و گاه به فلج بعضی از اعضای بدن منجر می‌شود و حتی ممکن است سبب فلج تمام اعضای بدن شود؛
(ز) باعث ضعف جنسی و انزوال زودرس می‌گردد؛

(ح) به علت این نوع ارضای ناقص و غیرطبیعی و اختلال‌های حاصله، بعد از ازدواج نیز اغلب امور زناشویی به طور طبیعی صورت نمی‌گیرد و گرفتاری‌های دیگری از این جهت در روابط بین زن و شوهر پیش می‌آید که به زندگی مشترک، لطمه می‌زند و شکست در زناشویی یکی از عوارض آن است؛

(ط) گوشه‌گیری، یأس، بی‌توجهی نسبت به مسائل مهم حیاتی، غم و کدورت روانی از عوارض روحی دیگر آن است که در مراحل شدید حتی به شکل آزارطلبی دیده می‌شود؛

(ی) باعث پیدایش کم‌خونی به‌ویژه بر اثر تحریک مصنوعی مداوم آلت تناسلی می‌گردد؛

←

زمینه‌ها

زمینه‌های انحراف جنسی در شرایطی که انسان رشد می‌کند و پا به مرحله بلوغ می‌گذارد، فراوان است؛ چه این‌که ممکن است در دوران زندگی بسیاری از جوانان پیش‌آید و شهوت جنسی آنان را تحریک نماید و در نهایت باعث آلودگی و انحراف آنها شود.

تخیلات تحریک‌آمیز جنسی و عوامل محرک محیطی زمینه‌های انحرافند؛ اما عامل سومی که موجب دعوت انسان به سوی انحراف جنسی است، همان وسوسه‌های شیطانی است که باید از شر آن به خداوند پناه برد، همان‌گونه که پروردگار متعال خود، در قرآن در سوره «ناس» ما را به آن فرا می‌خواند:

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ * مَلِكِ النَّاسِ * إِلَهِ النَّاسِ * مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ﴾.

زمانی که انسان در شرایط محیطی نامساعد و تحریک‌آمیز قرار گیرد، تمایلاتی در او ظاهر می‌شود که شیطان آنها را در نظرش زیبا و

→ (ک) تورم مجرای نطفه از دیگر عوارض آن است؛

(ل) باعث تورم قسمت پایانی و عقب مجرای ادرار می‌گردد؛

(م) سبب شل شدن عضلات تناسلی می‌شود؛ به نحوی که قدرت نگهداری منی یا ادرار از دست می‌رود؛

(ت) باعث ایجاد سردرد و سرگیجه، سوت کشیدن گوش‌ها و... می‌شود؛

(س) سبب خستگی و فرسودگی دستگاه اعصاب می‌گردد؛

(ع) باعث زودرنجی و حساسیت روانی در کوچک‌ترین برخورد با دیگران می‌شود.

دل فریب جلوه می‌دهد و به گونه‌ای خناسانه (پنهانی) و مرموز، از درون، فرد را به سوی ارتکاب و انجام عمل حرام، و سوسه می‌کند. از سوی دیگر، عقل نیز از درون انسان به مقابله برمی‌خیزد و انجام کار مورد نظر را از طریق حلال مجاز می‌داند.

شیطان برای انحراف، از کشش‌ها و تمایلات غریزی استفاده می‌کند و فرد را به ارضای نامشروع شهوات جنسی فرامی‌خواند؛ در مقابل، اندیشمندان، دانشمندان، پیامبران و هادیان الهی برای هدایت انسان به نیروی عقل و گرایش فطری خیرخواهی در انسان، تکیه می‌کنند و انسان را به ارضای مجاز و منطقی غرایز جنسی دعوت می‌کنند.

این جنگ و ستیز،^۱ یعنی مقابله عقل و شهوت، ایمان و هوای نفس، نیروی الهی و نیروی شیطانی، در وجود انسان همواره در جریان است و به خصوص در ابتدای دوران بلوغ، ظهور بیشتری می‌یابد و تا آخر عمر ادامه دارد.

باید توجه داشت هر کدام که در موقعیت‌های زندگی، پیروز شوند، شخصیت فرد به همان سو، میل پیدا می‌کند و پرورش می‌یابد. اگر عقل و ایمان بر او حاکم شود، هدایت و رستگار و اگر شهوت و شیطان بر او تسلط یابد، گمراه و زیان‌کار خواهد شد.

نفس اماره در وجود آدمی - بر اثر و سوسه‌های شیطان - سعی دارد بر

۱. قال علي : أَلَنْفُسُ مُتَجَادِبَةٌ بَيْنَ الْعَقْلِ وَالْهَوَى؛ نفس انسان در معرض کشش بین عقل و تمایلات نفسانی است. (میزان الحکمه، ج ۶، ص ۴۰۵).

عقل^۱ تسلط یافته، آن را اسیر خواسته‌های خود گرداند و انسان را در مسیری بکشاند که ظاهراً گناه و فساد آن، مشخص نیست. از طرفی عقل تلاش دارد مهار نفس را به کمک ایمان در دست گرفته، آن را کنترل نماید و در جهت خیر و کمال و سلامت جسم و روان هدایت کند.

بنابراین، شخصیت انسان همیشه در معرض کشمکش بین عقل و شهوت، خیر و فساد، پاکی و آلودگی، سلامتی و انحراف است و این جنگ و گریز، همواره ادامه دارد. تنها کسی می‌تواند از این صحنه جنگ و مبارزه درونی، جان سالم به در برد که خود را مجهز به سلاح ایمان و تقوا کند و از ابتدای جوانی به خودسازی و جهاد با نفس بپردازد.

باید در نظر داشت که این کار، شدنی است و خداوند متعال - که یگانه قدرت و محل اتکا و توکل و نجات‌دهنده انسان ضعیف در همه بلاها و گرفتاری‌هاست - بر اثر دعا و نیایش^۲ به یاری و کمک انسان می‌آید و او را در این نبرد دائمی پیروز می‌گرداند؛ چه این‌که در تاریخ،

۱. قال علي : عَدُوُّ الْعَقْلِ الْهَوَى؛ دشمن عقل، هوای نفسانی است. (میزان الحکمه، ج ۶، ص ۴۳۶)؛ قال علي : عَبْدُ الشَّهْوَةِ أَسِيرٌ لَا تَنْفُكُ أَسْرُهُ؛ بنده شهوت در زندانی است که برایش احتمال نجات و آزادی از زندان وجود ندارد. (غورالحکم، ج ۴، ص ۳۵۲) و یا: كَمْ مِنْ عَقْلٍ أَسِيرٍ تَحْتَ هَوَى أَمِيرٍ؛ چه بسیار انسان‌هایی که عقلشان اسیر هوای نفس و امیالشان است (بحارالانوار، ج ۶۹، ص ۴۱۰، ح ۱۲۵؛ میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۳۷۹).

۲. دعا، به خصوص وسیله کمال و رشد است. خداوند می‌فرماید: «أَدْعُونِي أَجْتَبْ لَكُمْ»؛ بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را. (غافر، آیه ۶۰) و در آیه دیگر می‌فرماید: «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ». (بقره، آیه ۱۸۶).

کم نداریم انسان‌های وارسته‌ای که در بزرگ‌ترین صحنه‌های نبرد درونی و بیرونی، نفسانی و اجتماعی پیروز و سربلند گشته‌اند و در دوران حیات خود با افتخار زندگی کرده‌اند.

دیدگاه صحیح

قرآن کریم، داستان ایام جوانی حضرت یوسف را بازگو می‌کند که چگونه در دوران حساس بلوغ و جوانی، در معرض سخت‌ترین امتحان و خطرناک‌ترین واقعه تاریخی زمان خود قرار گرفت و با اراده‌ای قوی و ایمانی راسخ، از این آزمون الهی سربلند خارج شد و در قله شرافت و عفاف جای گرفت و شخصیتش برای جوانان به عنوان الگو و نمونه‌ای کامل همیشه جاوید باقی ماند.

جوان مؤمن، با بینش صحیحی که از اسلام الهام گرفته است، می‌داند که هر واقعه ناگواری که در زندگی انسان اتفاق می‌افتد - در صورتی که خود، مسئول پدید آمدن آن نباشد - در حکم آزمایش و ابتلایی از طرف خداوند، تلقی می‌شود که هدف از آن، سازندگی و رشد و کمال انسان است.^۱

با مراجعه به زندگی رهبران الهی و دانشمندان و انسان‌های بزرگ در

طول تاریخ، دیده می‌شود که بیشتر آنان آگاهانه با دشواری‌ها و حوادث گوناگون زندگی دست و پنجه نرم کردند و در نتیجه، موفقیت‌شان در بزرگ‌سالی مرهون صبر و استقامتی است که در برابر سختی‌ها در دوران کودکی و نوجوانی از خود نشان داده‌اند.

عشق و جوانی

احساسات محبت آمیزی که در دوران جوانی رخ می‌دهد و تحت عنوان «عشق» خوانده می‌شود، ممکن است مورد سوء استفاده قرار بگیرد و جوان را از جاده مستقیم کمال، منحرف سازد.

عشق نوعی «کشش» و جاذبه نیرومند است که بین انسان و موجودی خارجی، برای رسیدن به یک هدف، ایجاد می‌گردد. اگر منشأ آگاهانه و انگیزه الهی داشته باشد، یکی از عالی‌ترین تجلیات روحی انسان و از پرشکوه‌ترین جلوه‌های آفرینش به شمار می‌رود؛ اما اگر همین جاذبه، تنها ریشه‌ای غریزی و شهوانی داشته باشد و انگیزه شیطانی پیدا کند، از مظاهر نفس اماره محسوب می‌شود و در این حالت، عقل و ایمان را در وجود آدمی تضعیف می‌کند؛ به نحوی که فرد عاشق، دیوانه‌وار برای رسیدن به معشوق خود به هر کار نامشروعی دست می‌زند تا به کام خود برسد؛ حتی اگر در نظر مردم هم رسوایی‌هایی به بار آورد.^۱

۱. آری غفلت از هدف آفرینش و راه صحیحی که به آن منتهی می‌شود، انسان را از چهارپایان هم

۱. البلاء للظالم أذنب و للمؤمن امتحان و للأولياء درجة؛ بلا و ناگواری در زندگی برای ستمگر گوشمالی و برای مؤمن آزمایش و امتحان و برای دوستان خدا درجه (یا موجب کسب درجه بالاتر) است. (بحر الانوار، ج ۸۱، ص ۱۰۸). و نیز: قال علي : المؤمن يُبتلى بأنواع البلاء؛ شخص مؤمن به انواع گرفتاری‌ها مبتلا می‌شود. (میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۸۴).

سرگردانی، رسوایی و بدفرجامی را برای آنان به بار خواهد آورد؛ بنابراین محبت و عشقی مطلوب است که در سایه ایمان به خدا با در نظر گرفتن شرایط مناسب و آمادگی روحی، اقتصادی و شغلی حاصل شود. چنین انتخابی برای جوان، قابل اطمینان است و می‌تواند مقدمه زندگی‌ای آرام و پر از خوشبختی و سعادت باشد؛ در غیر این صورت، دوستی‌ها و دلبستگی‌های غیرعقلانه که تفکری منطقی به دنبال آن نباشد، متأسفانه باعث ارتباط‌های نامشروعی - به صورت نامه، تلفن و ملاقات در کوچه و خیابان - می‌شود که نتیجه آن، بیش از عشق‌های دروغین و هوس‌های زودگذر نخواهد بود؛ افزون بر آن‌که نقطه پایانی آن ارضای کام‌جویی‌های گناه‌آلود و بی‌قید و شرطی خواهد بود که پس از آن با فرونشستن آتش هوس و شهوت باعث جدایی و بعد از مدتی کوتاه به فراموشی می‌انجامد و طبیعتاً در آغاز زندگی «عشق سوزان» به پشیمانی، غم و اندوه، بی‌آبرویی، رسوایی و سردرگمی خواهد انجامید که خود در مراحل بعدی زندگی اختلالات و ناسازگاری‌های دیگری به دنبال خواهد داشت.

میدان ندادن به عقل و بازگذاشتن عرصه شهوت، چشم و گوش انسان را کور و کر می‌کند؛ به طوری که عواقب وخیم و خطرناک آن را تنها پس از ارتکاب عمل می‌توان فهمید؛ زیرا قبل از عمل، رسوایی کار ناپیدا و پوشیده است.^۱

پسران و دختران جوان باید مراقب این دام‌های خطرناک و گوناگون باشند که با نام دروغین «عشق پاک» بر سر راه آنان قرار می‌گیرد؛ دام‌هایی که پس از گرفتار شدن، اغلب رهایی از آن نیز بسیار دشوار است؛ چه این‌که کفاره لحظه‌ای غفلت و خوشبینی بی‌جا و تسلیم شدن در برابر الفاظ ریاکارانه و توخالی را گاهی در یک عمر هم نمی‌توان پرداخت؛ از سوی دیگر کسانی که از نظر «محبت» دچار کمبودهایی هستند و در گذشته با محرومیت‌هایی روبه‌رو بوده‌اند، خیلی زود تسلیم این اظهار عشق‌ها و محبت‌های ظاهری و دروغین شده، به دام افراد منحرف و حرفه‌ای می‌افتند.

اگر پسر و دختر جوان، در ابتدای بلوغ، بنای مهم و مقدس ازدواج خود را با انحراف جنسی آلوده نکنند و با حفظ عواطف پاک خود، تا زمانی مناسب صبر کنند و به طور منطقی و آگاهانه، اساس ازدواج را بر معیارهایی ارزش‌مند و والا قرار دهند، سعادت زندگی آنان نیز تضمین خواهد شد؛ زیرا علاقه و عشق آنان در این وهله مبنایی الهی و معنوی دارد و بنایی بسیار محکم و استوار خواهد ساخت که طبیعتاً پس از تشکیل خانواده از هم نخواهد پاشید.

از سوی دیگر، اقدام شتاب‌زده در این باره در ابتدای جوانی،

→ پست‌تر و گمراه‌تر، بلکه از هر جانور و جنبنده‌ای بدتر می‌کند. ﴿إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصَّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يُقُولُونَ﴾. (انفال، آیه ۲۲).

۱. قال علي : زُبَّ شَهْوَةِ سَاعَةٍ ثَوْرٌ حَزْنًا طَوِيلًا؛ چه بسا یک ساعت شهوترانی، اندوهی طولانی به بار آورد. (میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۳۸۱).

جوان فراهم سازد. اگر بخواهیم همه این عوامل را در یک کلام خلاصه کنیم، باید بگوییم که رعایت نکردن راه و روش زندگی و سنت‌های اسلامی در محیط خانوادگی و اجتماعی، چه در زمان کار و چه در ایام فراغت، سبب پدید آمدن این انحرافات خواهد شد؛ چه این‌که اگر در ریشه‌های پیدایش انحرافات جنسی - از قبیل روابط نامشروع بین دختر و پسر، هم‌جنس‌گرایی، استمنا و... - تحقیق نماییم، مشاهده خواهیم کرد هر خانواده‌ای که دستورهای اسلامی - به‌خصوص حریم بین زن و مرد و دختر و پسر - را رعایت نکرده باشد به نوعی از انواع انحرافات جنسی مبتلا شده است.^۱

هشدار

اگر جوان در هنگام پیدایش حالت خودارضایی، استمنا و روابط نامشروع به انحرافی بودن و خطرناک بودن عمل خود توجه نکند و آن را ترک ننماید، خیلی زود این رفتار شکل عادت به خود می‌گیرد؛ عادت‌ی ریشه‌دار و کشنده که جوان پاک را آلوده می‌سازد و نیروی

علل پیدایش انحراف جنسی

معمولاً پیدایش روابط نامشروع و انحراف جنسی در جوان بر اثر علت‌های زیر به وجود می‌آید:

۱. مساعد نبودن شرایط خانوادگی و محیط زندگی؛
۲. رعایت نکردن حریم بین زن و مرد؛
۳. عدم توجه والدین به احکام دینی زناشویی در ارتباط با یکدیگر؛
۴. بی‌توجهی در مجالست‌ها و همنشینی با افراد بی‌بند و بار و لابیالی و منحرف که حتی می‌تواند شامل رفت و آمد با خویشاوندان باشد؛

۵. برنامه نداشتن در اوقات فراغت و بیکار بودن؛
۶. رفت و آمد در محیط‌های آلوده و چشم‌چرانی؛
۷. گوش دادن به گفت‌وگوهای افراد منحرف و آلوده درباره مسائل جنسی و کسب اطلاع نادرست و نامناسب و نداشتن آگاهی صحیح از مسائل بلوغ؛

۸. نارسایی‌های ذهنی و عدم کسب موفقیت‌های تحصیلی و درسی؛
۹. خیال پردازی‌های انحراف‌آمیز در هنگام تنهایی؛
۱۰. تحریک جنسی از طریق عکس‌ها و تصاویرهای مبتذل؛
۱۱. ضعف ایمان و نداشتن تربیت صحیح دینی؛
۱۲. همنشینی با دوست و رفیق منحرف.

تمام این موارد می‌تواند زمینه‌های بروز انحرافات جنسی را در

۱. در تعالیم اسلام و در احکام اسلامی دو موضوع وجود دارد که همواره با دقت و حساسیت خاصی دنبال می‌شود: نخست، موضوع «حق الناس» است که اسلام اجازه تجاوز به حقوق دیگران را نداده است و دیگری رابطه با فرد نامحرم است. در نگاه، رفت و آمد، تکلم، توقف در محل خلوت ولو برای آموزش دین! نگاه کردن مرد به بدن زن نامحرم، چه با قصد لذت و چه بدون آن حرام است. نگاه کردن به صورت و دست‌ها اگر به قصد لذت باشد، حرام است. حضرت صادق فرمود: چه بسیار نظرهای ناروا که حسرت طولانی در پی دارد. (برای اطلاع بیشتر در مورد اثرهای نگاه ر.ک: احمد صبور اردوبادی؛ نگاه پاک زن و نگاه‌های آلوده به او).

چهار مرتبه اعتراف و اقرار و یا شهادت چهار گواه معتبر، با تمام شرایط، احکام زیر جاری می‌شود:

الف) از دو نفر، چنان‌که یکی کودک و دیگری بالغ باشد، کودک تأدیب و بر بالغ، حد جاری می‌گردد.

ب) اگر آمیزش دو فرد به تجاوز و دخول نینجامد، صد ضربه تازیانه، حد آن است.

ج) اگر آمیزش دو فرد به تجاوز بینجامد و هر دو بالغ باشند، حکمشان اعدام است.

د) حاکم شرع می‌تواند نحوه اعدام هر دو را یکی از چند نوع زیر تعیین کند:

- زدن گردن؛

- پرتاب کردن از بلندی، مانند کوه در حالی که دست و پایش بسته باشد؛

- سوزانیدن با آتش؛

- سنگسار کردن؛

- دیوار را بر سرش خراب کردن.

۳. حد شرعی و کیفر زنا در مورد مرد مجرد، صد ضربه تازیانه است؛ چنان‌چه سه بار حد بر هر کدام، جاری شود، در مرتبه چهارم باید اعدام شوند.

۴. حد و کیفر زنا در مورد زن و مرد همسر دار، اعدام و سنگسار است.

شاداب جوانی و خلاقیت و استعدادهای او را به نابودی می‌کشاند؛ به نحوی که ادامه آن، موجب عواقب شوم و ناگواری خواهد شد.^۱

باید توجه کرد که خطرناک‌تر از این مسئله برای جوان - پس از آگاهی به پی‌آمدهای شوم آن - یأس و ناامیدی‌ای است که در راه مبارزه با این عادت او به خود راه می‌دهد؛ زیرا ناامیدی بزرگ‌ترین سدّ و مانع نجات مبتلایان به این بیماری خواهد بود.

بنابراین جوان به محض آگاهی از زیان‌ها و خطرهای این کار به جای هرگونه سستی و یأس و اضطراب بی‌فایده، باید با اعتماد کامل به نصرت الهی، اقدام به ترک آن کند و مطمئن باشد اگر واقعاً قصد ترک آن را داشته باشد، قطعاً موفق خواهد شد.^۲

انحرافات جنسی و احکام آن

در این بخش به دلیل اهمیت بحث، به اجمال به برخی از انحرافات جنسی و دیدگاه و حکم اسلام در این باره می‌پردازیم:

۱. استمنا یا خود ارضایی که از گناهان کبیره است و موجب کیفر می‌گردد.

۲. لواط (همجنس‌گرایی مردان) که برای این عمل شنیع پس از

۱. از معصوم نقل شده است: «از استمنا بپرهیزید که این عمل، شما را مریض می‌کند و به آتش دوزخ می‌کشاند.»

۲. جوان حتی می‌تواند از جمله نیکان و پرهیزکاران روزگار شود و با رهایی از چنگال این عادت شوم، زندگی پاک و شاداب جوانی را از سرگیرد و در مسیر کمال و سعادت، گام بردارد.

ناگفته پیداست این کيفرهای سخت در مورد انحرافات و مفساد جنسی، نشانِ اهمیتی است که اسلام برای پاک بودن جامعه از این مفساد قایل است.

راه علاج

جوانی که به عمل خطرناک و زیان آور خود ارضایی جنسی (استمنا) مبتلا گردیده، باید لحظه‌ای به خود بیاید و به جای یأس^۱ و فرار از درک واقعیت و پناه بردن به تخیلات گمراه کننده، عاقلانه بیندیشد و بار دیگر، اثرهای شوم این عادت زشت را در نظر آورد و عاقبت این انحراف مرگبار را در جلو چشم خود مجسم کند. ضعف و سستی به خود راه ندهد و بداند اگر واقعاً بخواهد و تصمیم بگیرد، می‌تواند به سرعت، این عادت را از خود دور کند.

در حدیث آمده است: روزی شخصی به خدمت امام صادق شریفیاب شد و عرض کرد: بیچاره فلانی مبتلا به انحراف جنسی شده و از خود هیچ گونه اراده‌ای ندارد.

حضرت با عصبانیت فرمود: چه می‌گویی! آیا او حاضر است این عمل را پیش روی مردم هم انجام دهد؟

۱. یأس از رحمت خداوند از گناهان کبیره شمرده شده است؛ چه این که قرآن می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»؛ بگو! ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید [با ارتکاب گناه] از رحمت خدا نومید مشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد؛ چراکه خدای متعال آمرزنده گناهان است و نسبت به بندگان، مهربان است. (زمر، آیه ۵۳).

عرض کرد: نه.

فرمود: پس معلوم می‌شود به اراده و اختیار خود اوست.

بنابراین افراد با ایمان، همچون کوه، سرسخت و با استقامتند.

فردی که به این انحراف، مبتلا شده است، اگر سرانجام ناخوشایند آن را در دنیا از یک طرف و عذاب دردناک آخرت را از طرف دیگر در نظر آورد، به خود خواهد آمد و خدا را ناظر و حاضر بر اعمال خود خواهد دید و تصمیم به ترک این عمل خواهد گرفت. او باید بداند که خوش‌بختانه زود متوجه این عمل انحرافی و زیان‌بار شده و ریشه عادت به این عمل در وجودش مستحکم نگردیده است؛ با اراده‌ای قوی و توکل به خدا می‌تواند آن را ترک کند. او هرگز نباید خود را یک فرد نفرین شده و مطرود درگاه خدا بداند، بلکه باید جداً به لطف و رحمت الهی امیدوار باشد.

توصیه‌های عملی

چون عمل خود ارضایی از جمله گناهان کبیره به شمار می‌رود، فرد مبتلا به آن باید ابتدا خود را تطهیر نماید، وضو بگیرد و دو رکعت نماز به جا آورد و درباره گناهان گذشته خود از پیشگاه خداوند طلب آمرزش کند و از او بخواهد^۱ وی را در راه ترک این عادت شوم یاری

۱. زیرا خداوند همه را به دعا امر فرموده و وعده اجابت نیز داده است. او در قرآن مجید خطاب به پیامبر می‌فرماید: «هنگامی که بندگانم درباره من از تو می‌پرسند، به راستی که من نزدیک

دهد؛ سپس به نکته‌های زیر دقیقاً عمل نماید:

۱. خود را از محیط‌ها و موقعیت‌های تحریک‌آمیز دور نگه دارد و از خلوت‌گزینی پرهیز کند.
۲. از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبنده خودداری کند و از تماس و لمس نمودن اعضای بدن خود یا دیگران شدیداً دوری گزیند.
۳. از نگاه به نامحرم و چشم‌چرانی خودداری کند.
۴. تخیلات و تفکرات خود را کنترل کند و بداند هر آنچه در ذهن و اندیشه‌اش می‌گذرد، خداوند به آن، آگاه است و در این زمینه مسئولیت دارد و باید تنها به آنچه که عقل و قوانین شرعی تأیید می‌کنند بیندیشد تا رستگار شود؛ زیرا تخیل و تصور درباره‌ی مسائل جنسی و شهوت آلود منجر به تحریک‌های مداوم می‌گردد و نیروی حیات را از بین برده، انسان را از مسائل حقیقی و واقعی زندگی باز می‌دارد.^۱

→ هستم و هنگامی که مرا بخوانند، دعای آنها را اجابت می‌نمایم...» (بقره، آیه ۱۸۲).

در جای دیگر می‌فرماید: «...بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را...» (غافر، آیه ۶۲).

۱. نارسایی ذهنی و حواس‌پرتهی حاصل از تسلط میل جنسی، همان طور که در تمام حالت‌های زندگی، تأثیرهای منفی بر جای می‌گذارد، مانع از رشد فکری و فعالیت‌های ذهنی و تمرکز حواس نیز می‌گردد. این حواس‌پرتهی حتی در امور جاری زندگی، در فعالیت‌های تحصیلی و در کلاس درس به خصوص زمانی که معلم مسئله مهمی را مطرح می‌کند، کاملاً مشاهده می‌شود؛ چه این‌که دانش‌آموز نیز از این مسئله بسیار رنج می‌برد؛ بنابراین میدان دادن به غریزه جنسی و آزاد گذاشتن تخیل و تفکر در این باره، خطایی نابخشودنی و شکستی بزرگ و رسواکننده دربر خواهد داشت؛ چه این‌که در عمل، بسیار دیده شده جوانانی که زمام عقل و اندیشه خود را به دست میل و غریزه جنسی می‌سپارند، به علت پریشانی افکار و حواس‌پرتهی، ذوق درس

←

۵. با توجه به این‌که دوران جوانی، دوران پرشور و حساس عمر به حساب می‌آید، شایسته است جوان با کار و تلاش مداوم برنامه‌ریزی دقیقی برای اوقات شبانه‌روزی خود انجام دهد و حداقل زمان لازم را به خوابیدن اختصاص دهد؛ بهتر است زمانی به بستر رود که خواب بر او چیره شده است، یعنی بدن واقعاً به این مکانیزم طبیعی نیاز دارد.

۶. با مطالعه کتاب‌های سودمند و مراجعه به کتابخانه‌ها در اوقات فراغت، زمینه موفقیت تحصیلی آینده خود را فراهم سازند.

۷. در تیم‌ها و گروه‌های ورزشی که تحریک‌کننده شهوت نیستند، فعالانه شرکت کند و نیز در فعالیت‌های تربیتی، فرهنگی و مذهبی شرکت نماید؛ زیرا این اشتغالات در افزایش ایمان و توفیق در ترک معاصی به وی کمک می‌نماید.

فعالیت‌های سالم و جهت‌دار سودمند، مقدار فراوانی از انرژی جوان را به خود اختصاص می‌دهد و از تحریک جنسی و شهوت‌انگیز جلوگیری می‌کند؛ چراکه مبتلایان به این عادت زشت، بیشتر میل به گوشه‌گیری دارند؛ بنابراین شرکت در فعالیت‌های تربیتی و اجتماعی و گروه‌های قرائت قرآن در مساجد و کتابخانه‌ها و ارتباط با افراد مؤمن و پاک در تقویت روحیه و ایمان این گونه جوانان بسیار مؤثر است.

۸. با دوستان مؤمن و خوب، رفت و آمد و همنشینی داشته باشد و

→ خواندن و اشتیاق به هرگونه مطالعه را اعم از کتاب‌های درسی و غیردرسی به کلی از دست می‌دهند و در نتیجه، بهترین دوران ارزشمند و حساس‌ترین لحظات عمر خود را از دست می‌دهند و در آینده دچار حسرت و پشیمانی می‌شوند که البته دیگر سودی ندارد.

حتی المقدور سعی کند نمازها را در اول وقت و با جماعت به جا آورد. باید مطلقاً از همنشینی و رفت و آمد با دوستان و رفقای بی بند و بار و منحرف (ولو از نزدیکان و خویشاوندان) پرهیز کند.

۹. قبل از خواب حتماً وضو بگیرد و در هنگامی که به بستر می رود سورة «قل اعوذ برب الفلق» و «قل اعوذ برب الناس» (معوذتین) و «آیه الکرسی» را با توجه و حضور قلب بخواند و با ذکر خدا به خواب برود. ۱۰. حتی المقدور هفته ای یک یا دو بار، روزه بگیرد. این عمل در تقرب او به خدا و افزایش ایمان، بسیار مفید بوده، در تقویت اراده اش نقش به سزایی دارد.^۱

۱. برای این منظور، بهترین راه، روزه داری حقیقی است که منجر به تضعیف امیال غریزی شده، متعاقباً موجب تقویت ایمان و اراده و جنبه های ملکوتی و اخلاقی انسان می گردد. حضرت رسول اکرم در این باره می فرماید: «ای جوانان! هر کس از شما که توانایی ازدواج دارد، ازدواج کند و اگر برایش مقدور نیست، روزه بگیرد، زیرا روزه موجب کاهش شهوت او می شود.» (وسائل الشیعه، کتاب الصوم، باب ۴، از ابواب الصوم المندوب، ح ۱).

گاهی اتفاق می افتد به نحوی از انحا تحریکات جنسی در انسان بیدار می شود و شخص، احساس می کند در مقابل این میل (جنسی) طاقتش خیلی کم شده است، در این حالت اگر شخص صبر و استقامت پیشه کند، متوجه خواهد شد این رخ داده ها بحران های غریزی زودگذری هستند و حداکثر یک هفته باقی می ماند و از بین می روند؛ ولی اگر متوجه شد نمی تواند مقاومت کند، با چند روز روزه گرفتن می تواند این حالات را از خود دور کند.

البته می دانیم که روزه داری در اسلام منحصر به ماه مبارک رمضان نیست، بلکه روزه های مستحبی به مناسبت هایی وارد شده که ائمه معصومین و بزرگان مقید بودند در آن ایام روزه بگیرند و در کتاب مفتاح الجنان حاج شیخ عباس قمی روزه های مستحبی هر ماه ذکر شده است. (برای اطلاع بیشتر از فواید روزه از دیدگاه علم، ر.ک: احمد صبور اردوبادی؛ اهمیت روزه از نظر علم روز؛ بحث چهارم «تعديل ميل جنسی با روزه داری»).

۱۱. در برنامه غذایی خود دقت کند و از مداومت در مصرف بعضی از خوردنی های محرک و مقوی شهوت که اصطلاحاً «گرم» گفته می شود، مثل گردو، پیاز، خرما، کشمش، پسته، گز، خربزه و انواع شیرینی خودداری کند و یا کمتر میل نماید و بیشتر به غذاهایی که اصطلاحاً «سرد» است روی آورد.

۱۲. خواسته ها و افکار خود را از توجه به خویشتن به سوی ازدواج و زندگی آینده معطوف سازد و بداند که دیر یا زود این ایام سپری خواهد شد و او در آینده ای نه چندان دور باید به انتخاب همسری پاک بپردازد و در خود آمادگی ها و شایستگی های لازم برای چنین زندگی ای را که بیش از هر چیز نیاز به سلامتی جسمی و روانی دارد فراهم سازد.

۱۳. همواره در هر حال با ذکر و یاد خدا انس و الفت داشته باشد؛ چراکه در قرآن آمده است: «آگاه باشید که تنها با یاد خدا قلب ها آرامش می یابد و نیز هر کس از یاد خدا فاصله گیرد، زندگی بر او سخت و دشوار خواهد گشت.»^۱

اما کسانی که پس از ترک این عادت شوم نجات یافته اند، باید قدر جوانی و پاکی خود را بدانند و در حفظ و نگهداری آن نهایت مراقبت را بنمایند و خود را از معرض هرگونه تحریک و وسوسه شهوانی دورکنند و دیگر به هیچ قیمت، حاضر نشوند در

۱. «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ». (رعد، آیه ۲۸) و «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا». (طه، آیه ۱۲۴).

محیط‌های آلوده و با افراد منحرف و بی بندوبار هم‌نشینی و ارتباط داشته باشند.

البته در این راه ممکن است گاهی خللی در تصمیم آنان پدید آید، ولی باید استقامت و پشت‌کار را از دست ندهند و با ایمانی کامل به یاری خدا امید داشته باشند تا در حفظ این پاکی موفق بمانند.

چند سخن از پیامبر اکرم و ائمه معصومین درباره جوانی^۱

پیامبر اکرم :

أَوْصِيكُمْ بِالشَّبَابِ خَيْرًا فَإِنَّهُمْ أَرْقُ أَفْئِدَةً إِنَّ اللَّهَ بَعَثَنِي بَشِيرًا وَنَذِيرًا فَحَالِقِنِي الشَّبَابَ وَ خَالِقِنِي الشُّيُوخُ. ثُمَّ قَرَأَ ﴿ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ ۗ ۲

به شما درباره نیکی کردن به جوانان سفارش می‌کنم؛ زیرا آنها دلی رقیق‌تر و قلبی فضیلت‌پذیرتر دارند. خداوند مرا به پیامبری برانگیخت تا مردم را به رحمت الهی بشارت دهم و از عذابش بترسانم. جوانان سخنانم را پذیرفتند و با من پیمان محبت بستند؛ ولی پیران از قبول دعوت‌م سر باز زدند و به مخالفت‌م برخاستند و دچار قساوت و سخت‌دلی شدند، و آیه مذکور را قرائت کردند.

امیر مؤمنان علی :

بَادِرُ شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتِكَ قَبْلَ سُقْمِكَ؛^۱

جوانی‌ات را قبل از پیری دریاب و سلامتت را قبل از بیماری.

امام صادق از پدران خود، در تفسیر آیه ﴿وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾^۲ روایت کرده است که:

قَالَ لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَقُوَّتَكَ وَفَرَاغَكَ وَشَبَابَكَ وَنَشَاطَكَ وَغِنَاكَ وَ أَنْ تَطْلُبَ بِهِ الْآخِرَةَ؛^۳

سلامت، نیرومندی، فراغت، جوانی، نشاط و بی‌نیازی خود را فراموش منما و در دنیا از آنها بهره‌گیر و توجه داشته باش که از آنها، به نفع آخرت خود استفاده نمایی.

امام صادق فرموده است:

كَانَ فِيمَا وَعَظَ بِهِ لُقْمَانُ ابْنَهُ يَا بُنَيَّ وَاعْلَمْ إِنَّكَ سَتَسْأَلُ عَدَا إِذَا وَقَفْتَ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ عَنْ أَرْبَعٍ: شَبَابِكَ فِيمَا ابْتَلَيْتَهُ وَ عُمْرِكَ فِيمَا ابْتَلَيْتَهُ وَ عُمْرِكَ فِيمَا أَفْتَيْتَهُ وَ مَالِكَ مِمَّا اكْتَسَبْتَهُ وَ فِيمَا أَنْفَقْتَهُ؛^۴

از مواعظ لقمان حکیم به فرزند خود این بود که فرزندم! بدان فردا در پیشگاه الهی برای حساب، حاضر می‌شوی، درباره چهار چیز از تو می‌پرسند:

۱. روضه کافی، ص ۹۳؛ غررالحکم، ص ۳۴۰.

۲. قصص، آیه ۷۷.

۳. اصول کافی، ج ۲، ص ۴۵۴.

۴. همان، ج ۲، ص ۱۳۵.

۱. برخی از احادیث و روایات این بخش در صفحات پیشین، به‌ویژه در پاورقی‌ها آمده است و تکرار دوباره آنها در این مجال به دلیل اهمیت موضوع است.

۲. حدید، آیه ۱۶.

پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت بشمار: جوانی‌ات را قبل از پیری؛ سلامتت را قبل از بیماری؛ ثروت‌تمندی‌ات را قبل از تهیدستی؛ فراغتت را قبل از گرفتاری و زندگی‌ات را قبل از مرگ.

رسول اکرم فرمود:

فَلْيَأْخُذِ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ مِنْ نَفْسِهِ لِنَفْسِهِ، وَ مِنْ دُنْيَاهُ لِآخِرَتِهِ، وَ مِنْ الشَّبَابِ قَبْلَ الْكِبَرِ وَ مِنْ الْحَيَاةِ قَبْلَ الْمَمَاتِ؛^۱

بر مرد با ایمان لازم است که از نیروی خود به نفع خویشتن استفاده نماید و از دنیای خود برای آخرت خویش و از جوانی خود پیش از فرا رسیدن ایام پیری و از زندگی، پیش از رسیدن مرگ.

باز آن بزرگوار فرمود:

إِنَّ لِلَّهِ مَلَكَاً يَنْزِلُ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ فَيُنَادِي يَا أَبْنَاءَ الْعَشِيرِينَ جِدُّوا وَاجْتَهِدُوا؛^۲

فرشته الهی هر شب به جوانان بیست ساله ندا می‌دهد [برای سعادت و رستگاری خود] کوشش و تلاش کنید.

رسول اکرم فرموده است:

سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ، الْإِمَامُ الْعَدْلُ وَ شَابٌّ نَشَأَ فِي عِبَادَةِ اللَّهِ...؛^۳

جوانی‌ات را در چه راهی صرف کردی؟
عمرت را در چه کاری فانی نمودی؟
ثروتت را چگونه به دست آوردی؟ و آن را در چه راهی مصرف کردی؟

رسول اکرم فرموده است:

إِنَّ الْعَبْدَ لَا تَزُولُ قَدَمَاهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَ عَنْ شَبَابِهِ فِيمَا أَهْلَاهُ؛^۱

در قیامت هیچ بنده‌ای قدم از قدم بر نمی‌دارد تا به این پرسش‌ها پاسخ دهد: اول آن‌که عمرش را در چه کاری فانی نموده است؛ دوم جوانی‌اش را در چه راهی صرف کرده است.

امام علی فرمود:

شَيْئَانِ لَا يَعْرِفُ فَضْلَهُمَا إِلَّا مَنْ فَقَدَهُمَا: الشَّبَابُ وَ الْعَافِيَةُ؛^۲

دو چیز است که قدر و قیمت‌شان را نمی‌شناسد، مگر کسی که آن دو را از دست داده باشد: یکی جوانی است و دیگری تندرستی.

رسول اکرم به ابذر غفاری فرمود:

يَا أَبَا ذَرٍّ! إِغْتَنِمِ خَمْسًا قَبْلَ الْخَمْسِ، شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سُقْمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ؛^۳

۱. تاریخ یعقوبی، ص ۵۹.

۲. غررالحکم، ص ۴۴۹.

۳. روضه کافی، ص ۹۳.

۱. بحارالانوار، ج ۱۵، ص ۲۳۶، ج ۷۷، ص ۱۲۹، ح ۳۴.

۲. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۳۵.

۳. اصول کافی، ج ۶، ص ۴۷.

خداوند هفت گروه را در سایه رحمت خود جای می‌دهد؛ جایی که سایه‌ای جز سایه او نیست: اول، زمامدار دادگر؛ دوم، جوانی که در عبادت خداوند، پرورش یافته باشد....

علی فرموده است:

مَنْ كَرَمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ لَمْ يُهْنَهَا بِالْمَعْصِيَةِ؛^۱

کسی که نفسی شرافت‌مند و باعزت دارد، هرگز آن را با پلیدی گناه، خوار و پست نخواهد ساخت.

علی فرموده است:

كَمْ مِنْ شَهْوَةٍ سَاعَةٍ أَوْرَثَتْ حُزْنَاً طَوِيلًا؛^۲

چه بسا لذت کوتاه و شهوت زودگذری که غصه و اندوه فراوانی به دنبال دارد.

پیامبر اکرم فرمود:

مَا مِنْ شَيْءٍ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنْ شَابٍ تَائِبٍ؛^۳

محبوب‌تر از هر چیز نزد خداوند، جوانی است که از گناه توبه می‌کند و از پیشگاه الهی طلب آمرزش می‌نماید.

علی فرموده است:

شَيْتَانٌ لَا يَعْرِفُ فَضْلَهُمَا إِلَّا مَنْ فَقَدَهُمَا: الشَّبَابُ وَالْعَافِيَةُ؛^۴

دو چیز است که کسی ارزش و اهمیت آن را نمی‌شناسد، مگر وقتی که آن را از دست بدهد: جوانی و سلامتی.

پیامبر اکرم فرموده است:

إِنَّ أَحَبَّ الْخَلْقِ إِلَى اللَّهِ شَابٌ حَدَثَ السِّنِّ فِي صُورَةِ حَسَنَةِ جَعَلِ شَبَابِهِ وَجَمَالِهِ لِلَّهِ وَفِي طَاعَتِهِ ذَلِكَ الَّذِي يَبَاهِي بِهِ الرَّحْمَنُ الْمَلَائِكَةَ يَقُولُ هَذَا عَبْدِي حَقًّا؛^۱

به راستی محبوب‌ترین آفریده نزد پروردگار جوان خوش‌سیمایی است که جوانی و زیبایی خود را در راه خدا و اطاعت او قرار دهد، او شخصی است که خداوند بر ملائکه مباحثات می‌کند و می‌فرماید: این بنده واقعی من است.

تجلی خوبی در جوان

○ امام حسن و امام حسین جوانان اهل بهشتند.^۲

○ امام زمان -عجل الله تعالی فرجه- در چهره یک جوان ظاهر خواهد شد و بیشتر یاران امام جوانند.^۳

○ تمام پیامبران در جوانی به پیامبری برانگیخته شده‌اند.^۴

○ قرآن در روز محشر به صورت جوان جلوه می‌کند.^۵

۱. کنز العمال، ج ۱۵، ص ۷۸۵.

۲. من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۴۲۰.

۳. بحار الانوار، ج ۵۲، ص ۲۸۷.

۴. کنز العمال، ج ۱۱، ص ۴۷۵.

۵. کافی، ج ۳، ص ۶۰۳.

۱. غرر الحکم، ص ۶۷۷.

۲. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۵۳۲.

۳. همان، ص ۶۲۵.

۴. غرر الحکم، ج ۴، ص ۱۸۳.

- تمام بهشتیان جوانند.^۱
- کارهای خوب و پاداش خوب به صورت جوان جلوه‌گر می‌شود.^۲

۱. بحارالانوار، ج ۴۲، ص ۲۹۲.

۲. واقعه، آیه ۱۷.