

مقدمه

جوان برای درك 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 جسمی اش بطور طبیعی ، همراه باحالتها و هیجانهای روحی و عاطفی است .

جسم جوان به شکل غیر ارادی به رشد خود ادامه می دهد و رشد روحی و روانی وی در ارتباط مستقیم و متقابل با جسم اوست .

هنگامی جریان رشد، حالت طبیعی به خود می گیرد، که او از نظر فکری و اعتقادی در جهت صحیح و در مسیر طبیعی برنامه های تکاملی نظام آفرینش قرار گیرد.

بنابراین ، جوان برای رشد روانی و سازندگی خود، نیازمند هدایت و راهنمایی مربیان صالح و خیراندیش است .

از طرفی او نیازمند به فکر کردن درباره خود و رفتار و اعمال و عکس العملهای خویش در محیط زندگی است .

او باید چگونه زیستن را بیاموزد، بخصوص زمانی که به هویت خود پی می برد و کم کم خودش را پیدا می کند که من کیستم و در کجا هستم و چگونه باید باشم .

او باید پاسخ این سوالها را بیابد تا بتواند در مسیر زندگی خود سنجیده گام بردارد و به آینده ای مطمئن و سعادتمند دست یابد.

یکی از روان پزشکان ((۱))

می گوید: من در تحقیقات فراوانی که درباره علت ناراحتیهای اشخاص انجام داده ام ، به این نتیجه رسیده ام که این افراد، دردوران کودکی و جوانی ، چگونه زیستن را بخوبی فرا نگرفته اند و به اندازه کافی راهنمایی نشده اند.

بسیاری از آنان در حال حاضر، خود، پدر یا مادر هستند و دارای فرزندان نیز می باشند.

آنها بدون این که خودشان بخواهند و یا بدانند، ناراحتیهای روحی و روانی خود را به فرزندان منتقل می کنند.

جوان به علت این که سنش کم است و کمتر از بزرگسالان گرفتار ناملایمات زندگی شده ، دارای ذهنی خام و عاری از تجربه است .

او کمتر از بزرگترها سرد و گرم روزگار را چشیده و با مشکلهای دشواریهای کمتری در زندگی رو به رو گردیده است .

ذهن پاک و ساده اش چندان فرصت انحراف و آلودگی پیدا نکرده و ازطرفی چون به دوران کودکی نزدیک است ، بهتر از افراد مسن ، می تواند خاطره ها و حوادث دوران کودکی خود را به یاد بیاورد و علت بعضی از احساسها و رفتار خود را بفهمد تا در نتیجه ، هرگاه رفتار ناپسندی از خودمشاهده کرد، به آسانی آن را علت یابی کرده و اصلاح نماید.

جوان ، هنوز قسمت بیشتر عمر خود را در پیش رو دارد.

او با شناخت بهتر خود، می تواند از بروز واکنشهای نابهنجار در برابر پیشامدهای زندگی در آینده ، جلوگیری نماید.

فصل اول .

جوان و دوران بلوغ

نخستین گام

یکی از آگاهیهای بسیار مهم در زندگی جوان ، قبل از شناختن محیط و پدیده های پیرامونش ، آشنایی با خود است .

توجه به خویشتن و آگاهی درباره خود یکی از شگفتیهای نظام آفرینش است ، زیرا انسان علاوه بر علم و آگاهی به اشیا و دیگران ، نسبت به خود، آگاهی و توجه حضوری ((۲)) دارد و در عین حال می تواند توجه خود را به شخصیت خویش متمرکز سازد و رفتار و کردار خود را مورد ارزیابی و تحلیل قرار دهد، حتی بهتر از يك پدیده خارجی ، خود و رفتار خود را مورد مطالعه و تجربه و جستجوی علمی قرار دهد.

انسان اطلاعات علمی که از خارج دریافت می کند، ممکن است همراه با خطا و اشتباه باشد، ولی درباره خود خطا نمی کند.

در این باره قرآن می فرماید، انسان به نفس خود آگاهی دارد، اگر چه (برای خطاهایش) عذر تراشی کند ((۳)).

انسان وقتی باطن خویش را شناخت و اصلاح کرد، رفتاری که از او صادر می گردد نیز اصلاح می شود.

جوان دارای این قدرت خواهد بود که در برابر موفقیتها و یا شکستهای زندگی ، خود را نبازد و با تقویت ایمان و توکل به خدا با عزمی راسخ ، در حوادث به جلو گام بردارد، زیرا غرور برخاسته از موفقیت یا نومیدی حاصل از شکست ، هر دو برای وی خطرناک است . بنابراین شما جوانان عزیز اگر می خواهید در زندگی خوشبخت و سعادتمند باشید، باید از هم اکنون شروع به بررسی در وجود خودتان کنید و ببینید چه معایب و نقصهایی دارید، سپس کوشش کنید که آنها را یکی پس از دیگری برطرف نمایید.

باید بدانید که گذشتن از مرحله کودکی و وارد شدن به دوران بلوغ و جوانی ، چندان آسان نیست ، بلکه این راه پر فراز و نشیب باید همراه با آگاهی و مراقبتهای لازم طی شود. مطالعه فرازهای زندگی رهبران بزرگی که منشا خدماتی به انسانها بوده و آنان را به سوی دانش و عدالت و خداپرستی هدایت کرده اند، ما را به این نکته آگاه می سازد که : این گونه افراد از جمله کسانی بوده اند که دوران حساس بلوغ خود را به سلامتی و پاکی پشت سر گذاشته و ایام جوانی را آگاهانه سپری کرده و از قدرت جوانیشان بیشترین استفاده را نموده اند.

آنان شیوه ای را برگزیده اند که استعدادهايشان را در جهت کمال ، شکوفا کرده و همواره وجودشان برای خود و دیگران منشا خیر و برکت بوده است .

اندیشیدن و درس آموزی از زندگی دانشمندان علوم و رهبران دینی بویژه پیامبران بزرگ به جوان کمک می کند که در موقعیتها و مراحل مختلف زندگی براساس بهترین و ارزشمندترین دستاوردها عمل نماید تا استعدادهای خود را شکوفا سازد.

اما کسانی که موجب فساد و گمراهی خود و دیگران گردیده اند، بیشتر افرادی بوده اند که در دوران مهم و بحرانی بلوغ ، انحراف و آلودگی فراوان پیدا کرده و آسیبهای جبران ناپذیری به شخصیتشان وارد شده است .

بنابراین بی اطلاعی جوان از مسائل حساس دوران بلوغ ، موجب اختلال روانی و تزلزل در شخصیتش گردیده و در نهایت ، آینده ای مبهم و تاریک در انتظارش خواهد بود.

آینده نگری .

جوانان عزیز! شما در آینده اوقات زیادی در پیش رو خواهید داشت و هر وقت ، فرصت دست دهد، حق دارید از آنها استفاده نمایید، ولی چگونه ، چطور و با چه هدفی ؟ شما کارهای جدی و مهمی در پیش دارید، مانند معاشرت با دوستان و همسالان ، رفت و آمد با خویشاوندان و طرز رفتار با آنان ، انتخاب رشته تحصیلی ، پیدا کردن شغل و کار مناسب و کسب موفقیت در آن وب و خلاصه روزی فرا می رسد که باید به فکر ازدواج و تشکیل خانواده و تربیت فرزند

باشید.

البته ممکن است در زندگی شما پیشامدهای دیگری نیز رخ دهد، مانند نومیدی و دلتنگی در کارها، اندوه و غم و بیماری ب و شاید شما تاکنون طعم شکست و نومیدی را چشیده باشید این نومیدیا و غمها در دوران نوجوانی، معمولا خیلی ناگوار است، زیرا شما این طور احساس می کنید که تنها شما ناراحت و غمگین هستید و تصور نمی کنید که صدها انسان دیگر در زندگی خود، همواره با این ناملايمات رو به رو می شوند. پیشامدهای ناگوار، بطور ناگهانی و غیر منتظره در زندگی انسان رخ می دهد، این حقیقتی است که نمی توان منکر آن شد، ولی این پیشامدها و ناگواریها و بلاها در فرهنگ و جهان بینی اسلام معنا و مفهوم خاصی دارد و به عنوان يك حادثه گنگ و بی هدف مطرح نیست ((۴)).

يك جوان با ایمان، با بینش صحیحی که درباره خود و این رویدادها دارد، حوادث ناگوار و غیراختیاری را، به عنوان يك پل و نردبان ترقی و وسیله آزمایش الهی که کمال و رشد و سعادت او درگرو آن است - تلقی می کند و با عبور آگاهانه از آن، آینده تابناک خود را رقم می زند.

حوادث و پیشامدهای دوران جوانی انسانهای بزرگ (رهبران اجتماعی و مذهبی، همچون: امام خمینی، شیخ انصاری، علامه طباطبایی و دانشمندان علوم طبیعی، چون: انیشتین، ادیسون، پاستور و ب) همه گویای این حقیقت است که اینان با درک درست و بینش صحیحی که نسبت به ناگواریها داشته اند، به نحو شایسته ای با آن برخورد کرده و پیروزمندانه از آن گذشته اند.

بطور کلی باید دانست که اگر ما دارای هدف و اعتقادی صحیح و عاقلانه باشیم، آن هدف در زندگی به ما آرامش و دلگرمی و نیرو می دهد و ما را با پشتکار زیاد وارد معرکه زندگی کرده و به پیش می راند 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 و شکست در کارها را به گردن دیگران و یا پیشامدها می اندازیم و نواقص و معایب خود را به حساب نیاورده و در صدد برطرف کردن آن نیز نمی باشیم. تجربه نشان داده است که ما همیشه مایل هستیم کارها را آن طور که دلمان می خواهد، ببینیم، نه آن طور که هستند.

دوست نداریم درباره 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 می گذرد، يك قدم در جهت کمال و بی نقصی به پیش می نهیم.

به همین جهت است که حضرت علی (ع) می فرماید: شناخت خویش بالاترین و سودمندترین شناختهاست ((۵))

و حتی شناخت آفریدگار جهان را منوط به شناخت خود دانسته اند ((۶)) زیرا تا انسان خود را نشناسد و انگیزه ها و خواسته های درونی خویش را بطور صحیحی تحلیل نکند و با هدف آفرینش در این جهان آشنا نگردد، نمی تواند مسائل زندگی خود را به طرز درستی ارزیابی کند و درباره آنها قضاوت و انتخاب صحیحی داشته باشد.

مهمترین دوران زندگی

اگر شما به عنوان يك جوان در مورد دوران بلوغ - که یکی از مهمترین و حساسترین دوران زندگی شماست - آگاهی پیدا کنید و بدانید که چه تغییرهایی در وجود شما و همسالانتان رخ می دهد، آن وقت سپری کردن این دوران بحرانی برای شما بسیار آسان خواهد بود. مهمترین ویژگیهای این دوران ، بروز تمایلات جنسی است . ندانستن و آگاه نبودن از این مسائل ، ضامن گناه نکردن و پاک ماندن نیست . اگر جوان به طرز واقع بینانه ای و از طریق يك منبع صلاحیتدار با مسائل کلی بلوغ و حتی مسائل تولید نسل که مبدا آفرینش ، آن را در موجودات عالم ، اعم از انسانها و حیوانات و نباتات ، جهت حفظ و بقای نسلشان قرار داده است - بطور منطقی و طبیعی آشنا شود، امکان بروز انحراف در او کاهش می یابد. از طرفی ، جوان باید در این دوران حساس و بحرانی ، قدر جوانی اش را بداند و افکار خود را مشغول کنجکاویهای ناآگاهانه و انحراف آمیز درباره مسائل جنسی ننماید، زیرا جستجوی بیش از حد در این باره ، زمینه وسوسه های شیطانی را در وجود وی فراهم آورده و ادامه تحصیل و زندگی متعال و طبیعی او را با دشواری و سرگردانی رو به رو می سازد و در نتیجه ، استعدادهای سرشار و نیروی شاداب جوانی را هدرمی دهد.

پدیده های جسمی بلوغ

ظهور بلوغ با دگرگونیهای فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی در بدن شروع می شود و وضع کاملا جدیدی در وجود دختران و پسران پدید می آید. غده های مترشحه داخلی و خارجی فعال می گردد ((۷)). صفات اولیه جنسی که مربوط به اندامهای جنسی می باشد، وظیفه تولید نسل را به عهده دارند. تغییرهای حاصله بر اثر فعال شدن غده هیپوفیزآدرنال (فوق کلیوی) و گنادها (غدد جنسی) به وجود می آید ((۸)). این دگرگونیها سرآغاز زندگی بزرگسالی به شمار می رود که در نظر اول شاید چندان قابل توجه نباشد، اما اختلاف آشکار آن با دوره کودکی از لحاظ وضع ظاهری و رفتار و حالتها روانی ، کاملا محسوس است . حالت طبیعی رسیدن به بلوغ جنسی برای بیشتر پسران از پانزده سالگی و برای دختران از نه سالگی آغاز می گردد. در طی این مرحله در اکثر نوجوانان ، طرح نسبتا ثابت چهره و اندامهای بدن ، نمایان می گردد و پس از آن ، تغییرهای جسمی تا پایان عمر به آرامی ادامه دارد. بطور کلی در دوره نوجوانی آنچه که بیش از همه به چشم می خورد، بلند شدن قامت ، ازدیاد وزن ، رشد سریع استخوانها و ماهیچه ها می باشد وهمزمان با آن ، اعضای داخلی بدن ، رشدی مشابه دارند. از ویژگیهای دیگر جسمی جوان در این دوره ، رویدن مو در صورت و در بعضی از اعضای بدن است . آهنگ صدا در پسران بم و دورگه می شود و برای اولین بار در خواب ، محتلم می گردند ((۹)). البته ممکن است بروز این خصوصیات در افراد بطور متفاوت و در زمانهای نسبتا مختلف صورت پذیرد.

پدیده های روحی و روانی بلوغ

بلوغ در واقع ، تغییر و تحول شدیدی است که سرتاسر وجود نوجوان را فرا می گیرد. بلوغ ، يك نوع تولد مجدد است ، یعنی ، بافرا رسیدن بلوغ ، شخص دیگری با روحیه و اختصاصهای جسمی متفاوت از کودک ، به وجودمی آید ((۱۰)).

در این مرحله نوجوان خواهشها و تمایلهای متفاوت و متضادی دارد. با این که جوان می خواهد با دوستان خود باشد، علاقمند به تنهایی است . در این دوران ، کودک پرجنب و جوش دیروز، به جوان حساس و تاثیر پذیر امروز مبدل شده و تغییرهای سریع جسمی ، تاثیرهای فراوانی درحالات روحی او می گذارد. با ظاهر شدن نیروی جنسی در جوان ، احساس خاصی به جنس مخالف در او پدید می آید. او دارای روحیه ای کنجکاو و در عین حال ، دچار نوعی سردرگمی است ، حساس و زود رنج بوده و در مقابل رفتار دیگران به سرعت واکنش نشان می دهد، گاهی به فکر فرو می رود و زمانی به سخنان اطرافیان می اندیشد، ولی به شدت از همسالان خود، الگومی پذیرد و از رفتار آنان پیروی می کند.

از نظر رشد شخصیت ، ثبات نسبی دوره قبل ، دستخوش تحولی ناگهانی گردیده و رفتار خود را با انگیزه های درونی ، تشخیص طلبی و استقلال جویی ((۱۱)) بروز می دهد. سازگاری اجتماعی او دچار آشفتگی گردیده است . نیروی متراکمی که در جوان ، نهفته ، می خواهد به صورتی ، خود را آشکار کند. بنابراین در رفتارش اظهار هویت ، مالکیت ، ابراز وجود، اظهار تعلق به گروه ، نمایان است . غالباً می خواهد در جمع ، مطرح شود و نقش و مسوولیتی به عهده بگیرد ((۱۲)).

همواره رفتار و شخصیت وی ناپایدار و در بعضی اوقات نسبت به دیگران بی اعتماد و در انجام کارها بی حوصله است . با کمبودهای خود به مقابله برمی خیزد، کم کم دوره وابستگی به سر آمده و می خواهد 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 می فرمایند: به شما سفارش می کنم که با جوانان مهربان باشید، زیرا آنان (در این هنگام) نازکدل هستند ((۱۳)).

رشد ذهنی ، عقلی جوان

در این دوره ، جوان رشد ذهنی بیشتری پیدا می کند و از لحاظ ابزار ذهنی به حداکثر تحول عقلی خود می رسد. او می تواند کاملاً عملیات ذهنی را انجام دهد. آنچه يك بزرگسال را از يك نوجوان ، ممتاز می کند، مساله کم و بیش بودن تجربه است . او به خوبی می تواند قضایای منطقی را دریابد و خوب و بد را از هم تمیز دهد، می تواند به سادگی در مورد کارهایش استدلال کند، زیرا نوعی هماهنگی بین تواناییهای ذهنی و عملی او به وجود آمده است . استعدادهایش از حالت عمومی براساس رغبتها و ذوقهایش - جهت گیری خاص پیدا می کند و به یکی از کارها و یا فعالیتهای فنی و هنری وب علاقه مندمی شود. دارای قدرت تفکر گردیده و می خواهد خود را از قید واقعیتهای محسوس و ملموس دوران کودکی رها سازد. ممکن است در بعضی از مسائل شك کند، ولی او می خواهد باورها و اعتقادهای خود را دوباره ، بازسازی کند و آنها را از روی استدلال و دلیل قبول کند، بهمین جهت در مکتب اسلام

، در دوران بلوغ و تکلیف از جوان خواسته شده است که 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 پیشامدها برای او شك و تردید حاصل نشود. در این مرحله از زندگی او باید بداند که زندگی فقط در خورد و خوراك ، خلاصه نمی شود و دیگر نباید، همچون دوران کودکی به دنبال لذت جویی و لذت گرایی باشد. 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 (ص) خطوط زندگی نوین خود را ترسیم نماید.

ظهور هویت من در جوان

جوان در دوره بلوغ با بحران فوق العاده ای روبه رو می شود، 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 می کند که با تحریکهای جنسی توأم است . در وهله اول ، جوان باید خود را با این تحولات 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 می سازد. مساله مهم بحران روحی و روانی ، یافتن هویت خود است . او تا به حال تصویر درست و روشنی از خود نداشته ، ولی کم کم خود را به صورت يك وجود نوظهور، کشف می کند. او باید هویت دوره های قبلی زندگانی اش را با موقعیت جدیدش ، پیوند دهد، در این جاست که هویت فردی اش شکل می گیرد. حالتی را در خود احساس می کند و گاهی هم که تنها می شود به جستجوی سوالهایی چون : من کیستم ؟ جهان پیرامون من چیست ؟ رابطه من با جهان ، چگونه است ؟ من کجای عالم هستم ؟ هدف من چیست ؟ من چگونه باید باشم ؟ می پردازد. همه این پرسشها بر اثر بروز هویت و آگاهی به خود برای جوان پیش می آید و او را دچار يك نوع نگرانی و سرگردانی می نماید. جوان در جستجوی شخصیت خود، به این نتیجه می رسد 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 براساس آنها رفتار خود و دیگران را مورد قضاوت و ارزشیابی صحیح قرار دهد ((۱۴)).

این جستجوی ذهنی ، اگر مسیر طبیعی اش را طی کند و بر اساس بینشی صحیح ، پاسخی منطقی دریافت دارد، شخصیت فردی و اجتماعی اش درست شکل می گیرد و احساس اعتماد به نفس در وی قوت می یابد در این مرحله است که نقش سازنده و حیاتی دین در توجه دادن وی به سوی خدا و مبدا کمال و نیز در پرورش روح و روان و شخصیت جوان آشکار می گردد، زیرا به پرسشهای عمیق و ظاهرا ساده که از ضمیرناخودآگاه جوان ، سرچشمه گرفته و بعضا در ذهنش طرح می گردد، پاسخ داده می شود و به قلبش ثبات و آرامش بیشتری می بخشد و او را از سرگردانی روحی و روانی ، نجات می دهد. در این صورت است که شخصیت جوان ، شکل و جهت می یابد و با الگوگیری از شخصیتهای

بزرگ پیشوایان دینی، اراده اش قوی می گردد، بطوری که با همتی بلند، بزرگترین نیروی دوران زندگی خویش را در راه سازندگی خود و دیگران به کار می اندازد.

ترس در جوان

تجربه ها و تحقیقها نشان داده است که اغلب ترسهای موهوم و بی پایه دوران کودکی (مانند ترس از تاریکی و تنهایی و حیوانات وب) در دوره جوانی از بین رفته و جای خود را به ترسهای جدیدی که مخصوص این دوره است می دهند.

آن دسته از ترسهای دوره جوانی و نوجوانی که به کارهای مدرسه مربوط می شود به احساس نقص و ناتوانی و زیاده روی در اثبات مقام و موقعیت اجتماعی، مربوط می شوند. ممکن است تنها گفتگوی میان دوستان و یا خویشاوندان و یا مطالعه بعضی از موضوعات یا شنیدن خبرهایی از رسانه ها، اضطراب و پریشانی او را تحریک کند.

او در هراس است که مبادا در امتحانها موفق نشود و یا در آینده باشکست روبه رو شود و از عهده انجام تکالیف مدرسه به خوبی برنیاید و مورد تحقیر و سرزنش قرار گیرد، می ترسد 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 علاقه مند و وابسته است، بخصوص ترس و وحشتی او را فرا می گیرد که مبادا والدین او بیمار شده 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 می برد، که مبادا فقر و بی چیزی به آنان روی آورد و گاهی از وضعیت سلامتی خود و بیمار شدن، بیمناک است و یا از این که نتواند در آینده شغلی به دست آورد و یا عهده دار مسوولیت و کاری بشود، هراس دارد و از جهت اجتماعی مواظب است که به حیثیت اجتماعی و اخلاقی اش لطمه ای وارد نشود، در چنین شرایطی از روبه رو شدن با واقعیتها، دوری می جوید و از کفایت خود، نگران است.

بنابراین، ترس و اضطراب از آینده ای مجهول، کمرویی و گریز از موقعیتهای زندگی، پریشانی و افسردگی به خاطر غوطه ور شدن در ناراحتیهای گذشته، همه و همه، شخصیت نوجوان را متزلزل و او را دچار نگرانیهای روحی و روانی می کند، در این زمان و موقعیت است که جوان، نیازمند یک پایگاه امن فکری و محل اتکای روحی مطمئن می باشد، تا این که قلب او از دلهره و اضطراب درباره آینده و هراس و نگرانی در مورد زمان حال، باز داشته و برای ادامه زندگی به او آرامش بخشد.

در چنین شرایطی یاد خدا مایه آرامش دل جوان می گردد و با صفای باطنی که دارد و گرایش مذهبی که در فطرتش نهفته است، نقطه امید در قلبش روشن می شود و اضطراب روانی اش کاهش می یابد.

تجربه، نشان داده است، جوانانی که به خدا ایمان داشته و در حوادث زندگی به او توکل می کنند، ترس و اضطراب به دلشان راه نمی یابد و همواره در صحنه های زندگی با عزمی راسخ و اراده ای پولادین در برابر حوادث، پایداری نشان می دهند، بطوری که اطرافیان را شیفته شجاعت و ابتکار خود کرده و به شگفتی وامی دارند.

صحنه های جنگ در سالهای اخیر، بیانگر این شجاعتها ناشی از ایمان به خداست، مثلاً، یک نوجوان تازه بالغ، بدون سلاح، چندین نفر از افراد دشمن را اسیر کرده و آنان را تا جایگاه نیروهای خودی آورده و تحویل آنان می دهد.

خشم در جوان

در جوان , خشم يك حالت تهاجمی و دفاعی است که هرگاه منافع و مصالح شخصی اش به خطر افتد یا مانعی در رسیدنش به هدف پیش آید و یادر انجام کاری ناتوان باشد, در او ظاهر می گردد.

واکنشهای خشم در جوان بسیار متفاوت است , به خصوص در اوایل بلوغ , در عده ای به صورت تمرد و سرپیچی و در برخی به گونه داد و فریادکشیدن و در عده ای دیگر به صورت سکوت همراه با اخم و گوشه گیری و افسردگی نمایان می شود, زمانی به صورت عکس عملهای تکراری از قبیل : کوبیدن پا به زمین و یا در به دیوار, ظاهر می گردد. مدت زمان خشم در نوجوان بیش از کودکان است و عوامل محرك خشم در نوجوان , گاهی چیزهایی است که از آن محروم می شود و بین او و آرزوهایش فاصله می افتد و یا از خواسته های آنی اش جلوگیری می شود, مثلا, می خواهد بخواهد مانع خوابیدن او می شوند و یا او را از خواب بیدار می کنند و یا خود دست به کاری می زند, اما از انجام آن , ناتوان است و یا زمانی که خود و خانواده اش مظلوم واقع می شوند و یا وقتی که اطرافیان به اشیا و وسایل او دست درازی می کنند.

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 می آید. 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 عکس العملی که می خواهد انجام دهد, عاقلانه بیندیشد, چرا که میدان دادن به غضب , انسان را در زندگی کم کم به يك حالت حساسیت عصبی می کشاند و در این هنگام , عقل رو به ضعف می گراید. افراط در خشم و غضب موجب می شود که شخص , مبتلا به نوعی جنون گردد و هر عملی را که عقل , مجاز نمی داند از او صادر شود.

پیامبر اکرم فرمود: غضب ایمان را فاسد می گرداند, همچنان که سرکه , عسل را ((۱۵)) و نیز از امام صادق (ع) نقل گردیده است که درباره غضب فرمود: کلید هر شر و بدی , خشم است ((۱۶)).

جوان در برابر والدین و دوستان و زبردستان خود, باید خشم خود را کنترل کند, اما هنگامی که می بیند حقی ناحق می شود, دیگر نباید دم فروبندد, بلکه در این صورت باید خشم خود را بطور طبیعی و معقول اظهار کند و از حق دفاع نماید, ولی از جاده عدالت و اعتدال خارج نشود.

در مورد پیامبر بزرگ اسلام , نقل گردیده است که او به خاطر دنیا خشمگین نمی شد, اما هرگاه پای حق به میان می آمد و حقی ناحق می شد, غضبناک می گردید و احدی را نمی شناخت و آرام و قرار نمی گرفت تا این که حق را به حقدار برگرداند و ستم را از ستمدیده برطرف نماید ((۱۷)).

محبت

محبت و دوستی یکی از عواطف بسیار مهم و با ارزش در جوان است , به خصوص در دوران بلوغ , شدید بوده و می توان آن را یکی از ویژگیهای این دوره دانست .

احساس دوستی و ابراز محبت به دیگران , همسالان و بزرگترها نشانگر یکی از نیازهای طبیعی اوست .

هنگام بلوغ , در نوجوان نسبت به جنس مخالف محبت و دوستی هم پدید می آید.

این کشش ، نشانه ای از رحمت الهی است که خداوند برای استواری نظام خانواده و
گزینش همسر، در آینده برای او تدارك دیده است .
در حقیقت ، این احساس محبت ، یکی از اساسی ترین شالوده های نظام خانواده در روابط
اجتماعی او به شمار خواهد آمد و بنای استوار زندگی خانوادگی او را در آتیه تشکیل خواهد
داد.
خداوند می فرماید: و از نشانه های قدرت الهی ، این است که برای شما از جنس خودتان
زوجی بیافرید تا این که در کنار او آرامش یابید و بین شما رحمت و محبت ، جاری کرد ((۱۸)).

احکام دوران بلوغ

بنابه نظر مراجع دینی ، دختر بعد از تمام شدن نه سال قمری و پسر پس از اتمام پانزده سال
قمری بالغ می شود، چنانچه پسر قبل از رسیدن به پانزده سالگی محتمل شود یا این که
موی زبر در محل مخصوص ((۱۹))
پیدا شود، مکلف است .
کسی که به حد بلوغ رسیده ، نماز و روزه بر او واجب می شود و باید برای انجام احکام مورد
احتیاج خود از مجتهد جامع الشرايط تقلید کند.
علامه رشد و بلوغ ، اختصاص به انسان ندارد، بلکه آفریدگار جهان در همه موجودات عالم ،
اعم از انسان ، حیوان و نبات به نحوی خاص ، این پدیده شگفت انگیز را قرار داده است که
پس از چندی در آنها استعداد باروری و تولید مثل ، بطور طبیعی نمایان می گردد.
علامت بلوغ در نوجوان پسر، به صورت احتلام ظاهر می شود.
انسان ، اشرف مخلوقات است و این حالت احتلام در او آیت و نشانه ای است از قدرت
پروردگار بزرگ که جوان باید با آن آشناگردد، احکام آن را بداند و رعایت نماید.
توضیح مطلب به این ترتیب است که جوان ، هنگامی که به سن بلوغ می رسد، در خواب
حالتی خاص به وی دست می دهد و همزمان با آن ، منی از او خارج می گردد و معمولا
بلافاصله بیدار می شود.
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 می خواهد، نوید آمادگی پدر شدن - به منظور بقای نسل
- را به او بدهد.
در این زمان است که پا به عرصه تکلیف می گذارد و احکام الهی بر وی جاری می گردد، لذا
باید بلافاصله غسل نماید.
انجام غسل با احکامی که وارد شده ، موجب پاکی جسم و صفای روح او می شود.
مستحب است در هنگام غسل ، بگوید: اللهم طهرنی و طهر قلبی ((۲۰))
که این جمله به او آرامش خاصی می بخشد.
در این هنگام ، نماز و تمامی احکامی که برای بزرگسالان واجب گردیده ، بر او نیز واجب می
شود.
جوان اینك وارد مرحله جدیدی از زندگانی اش شده و در پیشگاه حضرت حق ، مقام و
منزلت ویژه ای دارد.
او اکنون این شایستگی را یافته که مورد خطاب آفریدگار جهان واقع شده و باید به این دعوت
پاسخ گوید ((۲۱)).

او در این مرحله از زندگانی 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 مبدا آفرینش و در
مسیر قانون الهی قرار دهد و هماهنگ با برنامه های نظام خلقت عمل کند، هر روز که از

عمر گرانقدر اومی گذرد، يك قدم به سوی کمال و سعادت جاوید، نزدیک می شود. او باید قدر گوهر جوانی خود را بداند و این مرحله حساس و پرفراز و نشیب زندگی را خوب درك کند.

همواره خود را در محضر خداوند، حاضر و ناظر ببیند و در نمازش از او یاری جوید و دعا کند ((۲۳))

تا بتواند در برابر همه مسائل و سختی‌هایی که درآینده پیش می آید، پایداری نشان دهد و بر همه آنها غلبه یابد.

اهمیت دوران بلوغ

از نظر اسلام، این قسمت از زندگی انسان، بسیار اهمیت دارد ((۲۳)). در این دوران است که بنای اساسی شخصیت فردی و اجتماعی جوان پایه ریزی می شود. روش تربیتی اسلام بر این امر تاکید دارد که جوان این دوران را با معرفت و پاکی سپری کند، چراکه: در جوانی پاک بودن شیوه پیغمبری است ورنه هرگبری به پیری می شود پرهیزگار ((۲۴))

در این دوران حساس، جوان واقعا نمی داند چه کند و چه چیزی در وجود او دارد اتفاق می افتد.

تغییرهای عمومی بدن و تاثیرهای روانی آن، چنان سریع و همه جانبه است که او را دچار تشویش و نگرانی می کند و ارتباط‌های 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 يك نقطه اتکای روانی و روحی است و دوست دارد دیگران به شخصیتش احترام بگذارند و او را مورد توجه قرار داده و به حساب آورند، به همین مناسبت است که پیامبر اسلام‌رضمن بیان مراحل تربیت، هفت سال سوم زندگی مقدماتی انسان که همان دوران بلوغ و جوانی است - ((۲۵))

والدین و مربیان را سفارش می فرمایند که در این سنین به جوان به عنوان يك شخصیت بزرگسال بنگرند و به او اعتماد نموده و در کارها با وی مشورت کنند. در زندگی خانوادگی نظر او را دخالت داده و به او مسوولیت بدهند تا شخصیتش شکوفا گردد. جوان در این مرحله، خود را هم‌ردیف با سایر اعضای خانواده می پندارد و انتظار دارد که از احترام متقابل برخوردار باشد، لذا پیامبر اکرم فرمود: من به تمام شما مسلمانان توصیه می کنم که با جوانان به نیکی رفتار کنید و به شخصیت آنان احترام بگذارید ((۲۶)).

در اسلام به جوان، شخصیت داده شده و تاریخ اسلام، گویای این مطلب است. پیامبر بزرگوار اسلام در آخرین لحظه عمر خویش فرماندهی سپاه عظیمی را که می خواست به کشور روم اعزام کند، به عهده جوانی به نام اسامه بن زید قرار می دهد. در گذشته بعضی از علمای بزرگ ما، فرا رسیدن دوران بلوغ و تکلیف را برای نوجوانان خود جشن می گرفتند و بزرگان را دعوت نموده و در مراسم با شکوهی از او به عنوان يك فرد بالغ نام برده و حضار مجلس نیز به او تبریک می گفتند و بدین طریق به او می فهمانیدند که این مرحله از زندگی شما سر آغاز حیات با ارزش و جدیدی است، که همانند سایر بزرگسالان رشد یافته، مورد خطاب خداوند قرار می گیری و مسوولیت پیدامی کنی و باید خود تصمیم گیری، تو دارای شخصیت مستقل شده ای و در رفت و آمدها، در نشست و برخاستها و در ارتباط با دیگران باید حریم و حدود الهی را رعایت کنی و بدین سان با او به عنوان يك شخصیت رشد یافته، رفتار می کردند.

همین امر به پرورش و رشد روحی و روانی او کمک می کرد و کم کم او را برای پذیرفتن

وظایف پرمسئولیت زندگی آینده خود آماده می ساخت .
حال بد نیست در این جا اشاره ای به سفارشهای سید بن طاووس یکی از برجسته ترین
علمای قرن ششم که توفیق تشریف به خدمت حضرت ولی عصر (عجل الله تعالی فرجه
الشریف) را داشت - بنمایم .

او در کتابی به نام کشف المحججه در قسمتی از گفتارش در خصوص دوران بلوغ و تکلیف ,
خطاب به فرزندش چنین می گوید: اگر من با مراحم و عنایاتی که خداوند, مرحمت فرموده ,
زنده بمانم , روز تشریف تو را به سن تکلیف (بلوغ) عید قرار می دهم و یکصد و پنجاه دینار
صدقه خواهم داد.

اگر بلوغ تو فرا رسد با این کار قیام به خدمت حضرتش خواهم کرد, زیرا مال از اوست و من
وتو بنده او هستیم .

پس ای 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 توفرستاده ((۲۷))
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 , بطوری که غیر از خوبی و
زیبایی از تو چیزی نبینند و نشنوند.

اگرگاهی غفلتی از تو سرزند و از یاد خدا غافل شوی , فوراً توبه کن و بدون تاخیر, در مقام
جبران آن برآی و صدقه بده , که صدقه آتش گناه را خاموش می گرداند, و چون به سن و
سالی که خداوند جل جلاله تو را به کمال عقل مشرف فرماید, بررسی و صلاحیت و شایستگی
سخن گفتن و روبه رو شدن (در نماز) با حضرتش 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 ساله در آن روز تجدید شکر
خدا بنما و صدقه بده و بیش از پیش به طاعت خداوند بپرداز ((۲۸)).

کشمکشهای درونی و عوامل مهیج بیرونی

در انسان کششها و تمایلهای مختلفی وجود دارد.
خداوند این کششها و تمایلها و غرایز طبیعی را برای هدف و مقصودی عالی در وجود بشر
به ودیعت 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 .

در هنگام بلوغ , قوه تعقل و تفکر در او از جهت آمادگی برای فعالیت , به کمال خود
می رسد ((۲۹)).

جوان نباید به همه خواسته ها و تمایلهایی که در ذهن و خاطره اش وارد می شود, بلافاصله
جامه عمل بپوشاند, بلکه باید در کارها, پس از تفکرواندیشه 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 شر و شهوانی قرار دارد ((۳۰)).

کسی در این صحنه نبرد و مبارزه داخلی پیروز می گردد که جانب عقل را مراعات کند.
در قرآن کریم تاکید فراوانی درباره اندیشیدن در کارها و تعقل نمودن در امور شده است
((۳۱)).

با بروز تمایلهای جنسی در این دوران , جوان , بیشتر مورد هجوم وسوسه های شیطانی
قرار می گیرد و به همین جهت است که تکلیف پیدا می کند, لذا پاک ماندن جوان در این دوران

, ارزش فراوان دارد.
در حدیثی آمده است که خداوند به جوان پرهیزکار مباحثات می کند و به ملائکه می فرماید:
به بنده امر نظر کنی که شهوتش را به خاطر من ترك کرده است ((۳۲)).
جوان در این دوران با مسائل و حوادث گوناگونی روبه رو خواهد شد و برای بارور شدن
شخصیتش در معرض آزمایشهای فراوان الهی قرار خواهد گرفت , در محیط زندگی او زمینه
های بسیاری برای رشد و سعادت و یا سقوط و شقاوت , پیش خواهد آمد.

او با افراد آلوده و بی بند و بار و منحرف , مواجه خواهد شد و در معاشرتهای روزانه ممکن
است با زنان و دخترانی رو به رو گردد که عفت اخلاقی و ضوابط شرعی را رعایت ننمایند, لذا
موقعیت برای انحراف جوان , فراهم می شود .
جوان در این هنگام باید کاملاً هوشیار باشد و قدر پاکی و سلامت روانی خود را بداند و دامن
خود را آلوده نسازد, بلکه خویشتن داری کند.
گاهی ممکن است يك نگاه , سرآغاز لغزشی بزرگ برای او باشد.
اهمیت پرهیز از نگاه آلوده به حدی است که به جرات می توان گفت , کسی که نگاه خود را
کنترل نکند, موفق به نگهداری غریزه جنسی خویش نمی شود.
بنابراین , اولین قدم اساسی و عملی در کنترل شهوت ,مراقبت از نگاه و چشم چرانی است .
قرآن صریحاً هشدار می دهد: به مردان مومن بگو که چشمهای خود را (از حرام) و دامن خود
را از آلودگی نگاه دارند ((۳۳)).

در واقع نگاه کردن , مقدمه اشتغال فکر به عواقب و خاطره های مربوط به آن است , زیرا
پس از نگاه , صحنه های مهیج در ذهن , باقی می ماند واحساسها و اراده انسان را تحت
تسلط خود در می آورد و انسان , تابع شهوات خود می گردد.
جوان باید سعی کند به جنس مخالف نگاه نکند و اگر غفلتاً نگاهش افتاد, لااقل تماشا نکند,
بلکه چشم خود را بلافاصله متوجه جای دیگر نماید واز نگاه مجدد, جدا خودداری کند.
باید جوان را از شرکت در برنامه ها یا میهمانیهایی که او را به نگاه های هوس آلود وادار می
نماید, منع کرد, زیرا اثرهای نگاه های مستمر و طولانی ,به مراتب , بیشتر از نگاه های گذرا و
آنی در کوچه و خیابان است ((۳۴)).

پیامبر اکرم فرمود: نگاه به نامحرم , تیر زهرآلودی است که از ناحیه شیطان , پرتاب می گردد
و هرکس از خوف خدا آن را ترك کند, خداوند به او ایمانی می دهد که شیرینی اش را در دل
احساس نماید.

و نیز امام صادق (ع) می فرماید: از چشم چرانی بپرهیزید که آن بذر شهوت را در دل می
کارد و صاحب خود را در فتنه و فساد می اندازد.

عامل دیگری که نقش بسیار موثری 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
ودیعت نهاده است , در دوران جوانی ممکن است موردسؤ استفاده قرار گرفته و تحت تاثیر و
تسلط غریزه جنسی و وسوسه های شیطانی , فرد به خود ارضایی پردازد.

در بعضی موارد, حتی نفوذ يك فکر و خیال هوس آلود, آن هم برای يك لحظه و مشغول
نمودن فکر به آن , کافی است که انسان را از حالت طبیعی خارج کرده و میل جنسی او را
تحریک نماید.

بنابراین باید همان طور که چشم خود را از نگاه های بی مورد و حرام باز می داریم , اندیشه
و خیال خود را نیز از هرگونه تصور بی مورد و حرام نگه داریم و به محض خطور چنین فکری ,
خود را با فکر دیگری مشغول سازیم و سعی کنیم , فکر قبلی را کاملاً فراموش نماییم ((۳۵)).
بنابراین برای این که جوان از چنگال این تمایلها وکششها رهایی یابد و عقل و منطق

برسرتاسر وجودش حاکم و فرمانروا باشد، لازم است که با اجتناب از زمینه های انحراف به عقل خود میدان دهد و آن را با ایمان به خدا و انجام نیایش و عبادت تقویت کند تا بتواند در مقابل تمایل های درونی و کشش های 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 اندیشه های غلط واقع شود و نباید به آن به عنوان يك پدیده زشت و آلوده و انحراف آمیز نگاه شود. همان طور که گفته شد، بروز و ظهور میل جنسی، خود آیت و نشانه ای است از طرف خداوند که به منظور بقای نسل، در وجود بشر نهاده شده و دارای هدف و مقصدی عالی و هماهنگ با کل نظام آفرینش است.

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

در واقع ظهور غریزه جنسی، در سنین جوانی، به منزله بشارتی است - در جهت رشد طبیعی فردی جوان - که در آینده ای نه چندان دور، می تواند، همانند هر انسان بزرگسالی تشکیل خانواده دهد.

جوان نباید بیش از این درباره غریزه جنسی و مسائل زندگی زناشویی، جستجو و کنکاش کند، چرا که پی گیری 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 فرصت های دوران جوانی را بداند و با برنامه ریزی دقیق و حساب شده، در طول زندگی خود، حداکثر بهره برداری را از آن بنماید. دانشمندان بزرگ، بیشترین موفقیت خود را، مرهون بهره گیری های صحیح از دوران جوانی خود می دانند و با مطالعه و کسب تجربه های فراوان و اندوختن دانش های بیشمار در هنگام میانسالی - از آنها نتایج پر بار علمی گرفته اند ((۳۶)).

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

باید ریشه تمایلها و خواسته های خود را بررسی نماید، اگر موافق عقل و قوانین شرع بود آن را دنبال کند، وگرنه از انجام آن کار، صرف نظر نماید.

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

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

بیشتر توفیقات دانشمندان و علمای ارزشمند، بر اثر پاک زیستن در دوران جوانی است.

در این دوران بوده است که رابطه خود را با خالق خویش، مستحکم کرده و به مقام های عالی روحی نایل گردیده اند.

جنگ ایران و عراق، حوادثی را پیش آورد که عملاً نشان داد، انسان های پاک که در عنقوان جوانی با عشقی سرشار و قلبی مملو از ایمان به خدا، در فعالیت های اجتماعی و مردمی خود

با دلی شاد و لبی خندان و تلاشی خستگی ناپذیر در صحنه های نبرد حق علیه باطل , چگونه انجام وظیفه کرده و به کارهای سازنده ای دست زدند و با درایت کامل به سوی کمال نهایی و قرب الهی پیش رفته و ره صد ساله را يك شبه طی نمودند.

اوقات فراغت

ایام جوانی به سرعت سپری خواهد شد و بار دیگر بازمی گردد. جوان باید طوری برنامه زندگی خویش را تنظیم نماید 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 پر ارزش جوانی را بداند و آن را بیهوده هدر ندهد ((۳۷)).

حضرت علی (ع) می فرماید: پیش از آن که دوره پیری ات فرا برسد از جوانی خود استفاده کن ((۳۸)).

و نیز می فرماید: کسی که وقت خود را به کسالت و بیهودگی صرف کند, به خوشبختی نمی رسد.

جوان باید در زندگی اش برنامه و نظم داشته باشد, تا اوقاتش چراگاه و سوسه های شیطانی نگردد.

او باید از تفریح و ورزش برای سالم سازی بدن در جهت پرورش روح , استفاده کند, زیرا تفریح سالم , انسان را از ملالت کارهای یکنواخت زندگی , رهایی می بخشد.

حضرت علی (ع) می فرماید: فرح و شادمانی , باعث وجد و نشاط روح می شود ((۳۹)).

متأسفانه بعضی از جوانان ما نمی دانند, چگونه از اوقات فراغت خود بهره جویند.

گاهی در خلال ایام تعطیلی و فراغت مرتکب گناه می شوند, و دست به کارهای نامشروع می زنند و در نتیجه , موجبات کسالت و پشیمانی خود و دیگران را فراهم می سازند. بنابراین , جوان می تواند قسمتی از فرصتهای خود را پس از مطالعه دروس به ورزش و انجام فعالیتهای جسمی و هنری با دوستان خوب اختصاص دهد, از این رو انجام اعمال زیر را در ایام فراغت پیشنهاد می کنیم .:

- استفاده از نرمش و حرکتهای سبک , بطور مرتب و روزانه و یا هفته ای يك بار پرداختن به ورزشهای سنگین , مانند کوهنوردی , شنا, والیبال , فوتبال , کشتی وب ولی نباید همه اوقات فراغت صرف ورزش شود, بلکه با برنامه ریزی از فرصتها استفاده شایسته ای به عمل آید.

- هر جوانی باید استعدادهای ذوقی خود را نیز شناسایی کند و با اختصاص دادن وقت مناسبی آن را پرورش دهد, مثلاً, می تواند در زمینه نقاشی , عکاسی , خطاطی , شعر , مکانیکی و الکترونیکی و غیره , پس از خستگی از مطالعه , پاره ای از فرصتهای مرده را که معمولاً بدون استفاده باقی می ماند, به این قبیل امور تفننی اختصاص دهد تا در این زمینه ها تجربه ای کسب کند.

پرداختن به امور ذوقی از این جهت اهمیت دارد که اولاً: بر توانایی انسان می افزاید.

ثانیاً: سبب تلطیف روح می شود و زندگی را از حالت خشک و بی روح , خارج ساخته و شخصیت انسان را به صورت چند بعدی (نه يك بعدی) رشد می دهد.

- در مطالعه باید علاوه بر کتب درسی و کتابهای مفید در زمینه های اعتقادی , اخلاقی ,

تاریخی , سیاسی , به افزایش اطلاعات عمومی و فراگیری تجوید و قرأت قرآن و زبانهای

خارجی نیز توجه داشت و در زمینه های مختلف بر اطلاعات خود افزود تا وسعت دید پیدا نمود.

- پاره ای از مهارتهای فنی و عملی نیز در زندگی مورد نیاز است و بهتر است در دوران جوانی

با استفاده از اوقات فراغت به فراگیری آنها پرداخت , از قبیل : تعمیر وسائل مکانیکی , برقی

وب که ما را برای زندگی آینده آماده می سازند. پس باید همه جانبه فکر کرد و همه جانبه برنامه ریزی کرد و به پرورش استعدادهاى فکرى , ذوقى , هنرى , علمى پرداخت تا دیدى واقع بینانه و شخصیتى جامع به دست آورده و به کمال انسانى نزدیک شد.

نظم در جوان

وجود نظم در زندگى جوان , یکى از مسائل بسیار مهم بوده و موفقیت او در آینده تحصیلى , مرهون رعایت کامل نظم و ترتیب در زندگى اش مى باشد. انسان در سایه نظم بهتر مى داند که چگونه زندگى کند, چطور از اوقات فراغت خود به نحو شایسته اى بهره بردارى نماید.

منظور از نظم و ترتیب , انجام کارها و اعمال با هدف معین است , که از وحدت و هماهنگى لازم برخوردار باشد, بطورى که بارعایت آن , انسان بتواند در مراجعه و دستیابى به کارها و موضوعات و وسائل و اطلاعات , دچار سردرگمى و اتلاف وقت نگردد. رعایت مقررات و قوانین جارى زندگى و قرار دادن هر چیزى در جای معین خودش و انجام دادن هر کارى , در وقت و زمان خود, نمونه اى از نظم است .

نظم , شامل همه مسائل زندگى , از قبیل : لباس پوشیدن , نظافت کردن , خوردن , خوابیدن , مسواک زدن , معاشرت با دوستان و فامیل و همچنین چیدن وسائل و نوشتن افزار و کتابهاى خود در جای معین , مطالعه کردن , حفظ نمودن اطلاعات , فراگیرى معلومات , تفکر کردن و مى شود.

جوان باید بداند, کى بخواهد, کى بیدار شود و چه وقت , مطالعه کند, و چه موقع , تفریح و ورزش نماید و چه زمانى کارهاى محوله خانه را انجام دهد, مکان و زمان هرچیزى را بموقع تشخیص دهد و برایش برنامه ریزی کند, هرچیزى را به جای خود بگذارد تا هنگام مراجعه به آن , دچار سردرگمى و آشفتگى نشود.

قواى ذهنى و عقلى جوان در سایه نظم , ترتیب منطقی یافته و سبب موفقیتهاى درسى وى در آینده خواهد شد.

از طرفى در سایه نظم , زندگى تحت قاعده در مى آید و فعالیتها و کارها نظام پیدا مى کند و با راحتى بیشترى انجام مى پذیرد, مشکلات سریعتر حل مى شود و جوان از آشفتگى در کارها و مطالعه مطالب تکرارى , بخصوص در کتب درسى رهاى مى یابد. هدف عمده نظم در زندگى , بهره گیرى و صرفه جویى در وقت و داشتن ضابطه و معیار صحیحى برای اندوختن اطلاعات در ذهن است .

همچنین رعایت نظم و ترتیب در زندگى روزمره از جهت روانى , سبب مى شود که جوان , حتى هنگام تحصیل و فراگیرى دانش , اطلاعات علمى خود را تحت قاعده و نظم فراگیرد و یادگیرى , بطور منظم صورت پذیرد, بطورى که مطالب , منسجم و به ترتیب درخزانه حافظه جایگزین شود و هرگاه شخص بخواهد به اطلاعات قبلى خود مراجعه کند و به راحتى و به سرعت , اطلاعات و مطالب در ذهنش حاضر شود.

این مساله در آینده جوان , تاثیر بسزایى دارد, بخصوص در دوران تحصیل هنگامى که مى خواهد خود را برای امتحانات و کنکور ورودى دانشگاه آماده سازد. رعایت نظم اصولا در سلامتى فکر و صحت جسم و اعتدال روح و روان انسان , بسیار موثر است .

نظام آفرینش براساس نظم و ترتیب بنا شده است و براساس نظم , جریان دارد. رعایت نظم , موجب هماهنگى انسان با طبیعت گردیده و در این راستا انسان از جهت روحى

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، عوارض منفی در رفتار آدمی ایجاد می‌کند. معمولاً افراد بی‌نظم در زندگی شان عصبانی و رفتارشان غیرعادی و نامتعادل است، زیرا خود بی‌نظمی در عکس‌العمل‌های روحی و اخلاقی آنان تاثیر متقابل داشته و سبب تضعیف اراده و زمینه ساز عوارض و ناکامی‌های فراوانی در زندگی تحصیلی آنان خواهد شد. تجربه نشان داده است که بی‌نظمی در فعالیت‌های حرکتی و هوشی و عاطفی نیز تاثیر منفی دارد، بخصوص عکس‌العمل‌های آن در دوران بلوغ به صورت حادثی ظاهر می‌گردد. از طرفی بی‌نظمی، سبب اتلاف وقت و ضایع شدن عمر و احساس ناراحتی و ایجاد روحیه شک و تردید گردیده و خلاصه آثار نامطلوبی در شخصیت فرد به جا می‌گذارد، به همین جهت است که از دیدگاه مولای متقیان علی (ع) آن قدر نظم در کارها و امور زندگی اهمیت دارد که در آخرین لحظه‌های حیات خود - که معمولاً حساسترین و پر اهمیت ترین سخن‌ها گفته می‌شود - در قسمتی از سفارشاتشان خطاب به دو فرزند عزیز خویش، امام حسن (ع) و امام حسین (ع) و همه جوانان آینده می‌فرمایند: سفارش می‌کنم به شما و همه فرزندانم و خانواده ام و (همه) کسانی که سخن من به آنان می‌رسد: به رعایت تقوا و نظم در کارها ((۴۰)).

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 شایسته اند، خود می‌تواند بهترین بازوی موفقیت در آینده جوان باشد. 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 یکدیگر کمک کند، به شرط آن که دوستان خوب به مصداق این حدیث شریف که مومن آینه برادر مومن است باشند و در اصلاح و رفع عیوب همدیگر 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 بی‌بند و بار و لاپالایی، سعی دارند که احساس‌ها 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 بدر کنند. یک دوست ناباب، سرنوشت انسان را بطور کلی از مسیر اصلی خود خارج کرده و او را در ورطه هولناک فساد و گمراهی و انحراف‌های اخلاقی می‌اندازد و موجبات تیره روزی وی را فراهم می‌سازد. به همین علت، قرآن کریم از عاقبت حسرت آور کسانی که در دنیا با دوستان منحرف معاشرت داشته و به واسطه آنان به گناه و آلودگی کشیده شده اند یاد می‌کند و زبان حال

چنین افرادی را این گونه توصیف می نماید: وای بر من ! ای کاش فلان شخص را دوست و رفیق خود نگرفته بودم ((۴۱)).

بنابراین به عنوان يك اصل کلی می توان به این نکته اشاره کرد: یکی از مهمترین و حیاتی ترین مسائل جوانان , مساله دوستیابی و انتخاب دوست خوب و مناسب است , بطوری که اگر در این زمینه دقت و احتیاط لازم به عمل نیاید, بقیه تلاشها نیز سودی نخواهد داشت .

روابط جوانان باوالدین

شما جوانان عزیز باید به خاطر داشته باشید که والدین شما انسانهای 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 این است که با واقع بینی با آن برخورد کنید و این نقص را طبیعی بدانید. در ضمن , خصلتهای برجسته و نیک آنان , محبت پاک و بی آلایششان به شما, بخصوص مواظبتی را که از ابتدای طفولیت تاکنون درباره شما داشته اند از نظر دور ندرید, آن را به خاطر داشته باشید و همواره از آنان قدردانی نمایید. به هر حال در جامعه امکانات زندگی و تحصیل برای همه یکنواخت و یکسان نبوده و بعضی از والدین به این مسائل آگاه نیستند و یا آموزشهای لازم را در این باره ندیده اند و آشنا به مسائل جوانان نمی باشند و درباره رفتار و کردار صحیح , آگاهی ندارند. از طرفی باید با کمال میل و رغبت از راهنماییها و اندرزهای دلسوزانه و مفید آنان که حاصل چندین سال تجربه گذراندن عمر آنان است , بهره گیریدودر مواقعی که احیانا با شما برخوردی تند می کنند, چشم پوشی نمایید و از خود, خونسردی لازم را نشان دهید, اگر هم لغزشی دارند, محترمانه و بطور غیر مستقیم به آنان گوشزد نمایید. هرگز نگذارید که والدین از شما آزوده خاطر شوند, چرا که در قرآن مجید, سفارشهای زیادی درباره پدر و مادر شده است , حتی در برخوردها ازگفتن کوچکترین سخن نامناسب , چون اف ((۴۲)) که حاکی از تنفر و دلتنگی از آنان است , به شدت نهی گردیده 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 دارد به این که حقیقتا او تا چه اندازه بر اعصاب خود, مسلط بوده و از اعتماد به نفس برخوردار است . هنگامی جوان می تواند خود را صاحب اراده ای قوی فرض کند که بتواند در مقابل خواسته ها و امیال نفسانی اش بایستد و با صبر و بردباری وبه کارگیری عقل و اندیشه , مشکلات زندگی را یکی پس از دیگری از سر راه خود بردارد و بر هوا و هوس خود غلبه کند ((۴۳)). او باید بداند که همواره در معرض بزهکاری و لغزش به سوی شهوات قرار دارد و تنها با تقویت ایمان و رعایت تقوا می تواند بر اهریمن درون (تمایلات شهوانی و وسوسه های شیطانی) و دشمن برون (عوامل منحرف و دوستان ناباب) پیروز شود. اگر جوانی غفلتا مرتکب عمل انحرافی و معصیت گردید, باید بلافاصله در پیشگاه خدا توبه کند و تصمیم جدی بر ترك گناه بگیرد تا رفتار ناشایست به شکل يك 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 و از تعصبات بیجا به دور است .
قرآن کریم پس از بیان خطاهایی که ممکن است انسان ، مرتکب آنها بشود، توبه را به عنوان راه حل اصلی اصلاح رفتارش پیشنهاد می کند ((۴۴)).
پیامبر بزرگ اسلام می فرماید: توبه از گناه و خطا به این معناست که فرد، دیگر قصد نداشته باشد که به سوی آن گناه بازگردد ((۴۵)).
جوان نباید خطای خود را هر چند هم اندک است کوچک بشمارد، تا این که در او ملکه ((۴۶)) گناه پیدا نشود.
از رسول اکرم نقل گردیده که فرمود: محبوبتر از هر چیز، نزد خداوند، توبه جوانی است که از گناه پشیمان شود و از پیشگاه او آمرزش بخواهد ((۴۷)).
اگر جوان ، مطیع خواسته ها و شهوتهای خود گردید، خود را به هلاکت می اندازد ((۴۸)).
اصولا نفس انسان ، میل به بدی دارد ((۴۹))
و جوان ، تنها با ایمان و توجه به خدا می تواند آن را به طرف خوبیها بکشاند.
حضرت علی (ع) می فرماید: نفس خود را به خوبی ها وادار کن ، زیرا نفس تو به طرف بدیها متمایل است ((۵۰)).
آنگاه می فرماید کسی که جلو خواسته های خود را گرفت به ارزش والای انسانی دست یافت .

جوان با رعایت خویشتن داری (تقوا) باید خود را برای زندگی آینده آماده سازد و بداند که این دوران کوتاه بزودی سپری خواهد شد و او نیز به گروه بزرگسالان خواهد پیوست و در آینده ای نه چندان دور عهده دار مسوولیت اجتماعی شده و تشکیل خانواده خواهد داد.

باید بداند و هوشیار باشد ((۵۱))

که : کسانی در پذیرش و انجام مسوولیت اجتماعی و خانوادگی موفق خواهند بود، که دوران بلوغ و جوانی را به پاکی و سلامتی گذرانیده و از آلودگیهای جنسی درامان بوده باشند کسانی که بتوانند در فردای زندگی خود، حقوق متقابل فرد و اجتماع ، خانواده و همسر را رعایت کرده و به سعادت و نیکبختی دست یابند.

در روز قیامت هیچ بنده ای قدم از قدم بر نمی دارد تا به این دو سوال پاسخ دهد: ۱ - عمرت را در چه کاری فانی نمودی ؟.

۲ - جوانی ات را در چه راهی صرف کردی ((۵۲))

؟.

فصل دوم .

انحرافات جنسی و راه درمان آن

پیشگفتار.

خروج انسان از مرز قوانین طبیعی حاکم بر نظام آفرینش ، انحراف نام دارد.
غریزه جنسی که مبدا آفرینش ، آن را جهت خیر وکمال و بقای نسل بشر در وجود انسان به ودیعت نهاده است ، ممکن است مورد سوء استفاده و تجاوز قرار گیرد ((۵۳)).

خود ارضایی و کام گرفتن از خود، يك نوع انحراف جنسی است که جسم و روان را ضعیف کرده و این نوع شهوترانی با طبیعت آدمی مغایر است ((۵۴)).

پیدایش این عادت شوم در جوان ، بیش از هر چیز دیگر، قدرت اراده اش را ضعیف کرده و شخصیتش را تباه خواهد ساخت .

جوان منحرف با این کار، موجبات تضعیف قوای ادراکی و عقلی و زمینه پیدایش پیری زودرس را

برای خود فراهم خواهد ساخت ((۵۵)).

زمینه ها.

زمینه های انحراف جنسی در شرایطی که انسان رشد می یابد و پایه مرحله بلوغ می گذارد، فراوان بوده و ممکن است در دوران زندگی بسیاری از جوانان پیش آید و شهوت جنسی آنان را تحریک نماید و در نهایت موجبات آلودگی و انحراف آنها را فراهم سازد.

تخیلات تحریک آمیز جنسی و عوامل محرک محیطی به عنوان زمینه های انحرافند، اما عامل سومی که موجب دعوت انسان به سوی انحراف جنسی می گردد، همان وسوسه های شیطانی است که در این صورت باید از شر وسوسه های شیطانی به خداوند پناه برد، همان گونه که قرآن فرموده است .:

بسم الله الرحمن الرحيم .

قل اعوذ برب الناس * ملك الناس * اله الناس * من شر الوسواس الخناس * الذی

یوسوس فی صدور الناس * من الجنه والناس ((۵۶)).

زمانی که انسان در شرایط محیطی نامساعد و تحریک آمیز قرارگیرد، خواسته هایی در او ظاهر می شود.

شیطان این خواسته های نفسانی را در نظرش زیبا و دلفریب جلوه می دهد و بگونه ای خناسانه ((۵۷))

و مرموز از درون ، فرد را به سوی ارتکاب وانجام عمل ، وسوسه می کند.

از سوی دیگر، عقل نیز از درون انسان به مقابله برمی خیزد و انجام کار مورد نظر را مجاز می داند.

شیطان برای انحراف ، از کششها و تمایلهای غریزی استفاده کرده و فرد را به ارضای نامشروع شهوات جنسی فرا می خواند، در مقابل ، عقلا و دانشمندان و پیامبران و هادیان الهی جهت هدایت انسان به نیروی عقل و گرایش فطری خیرخواهی در انسان ، تکیه کرده و او را به ارضای مجاز و منطقی غرایز جنسی دعوت می کنند.

این جنگ و ستیز ((۵۸))

، یعنی ، مقابله عقل و شهوت ، ایمان و هوای نفس ، نیروی الهی و نیروی شیطانی ، در وجود انسان همواره در جریان است و بخصوص در ابتدای دوران بلوغ ، ظهور بیشتری می یابد و تا آخر عمر ادامه دارد.

هر کدام در موقعیتهای زندگی ، غالب شوند، شخصیت فرد به همان سو، میل پیدا می کند و پرورش می یابد.

اگر عقل و ایمان بر اوحاکم باشد، هدایت و رستگار و اگر شهوت و شیطان بر او تسلط یابد، گمراه و زیانکار خواهد شد.

نفس اماره در وجود آدمی - بر اثر وسوسه های شیطان - سعی دارد که بر عقل ((۵۹))

تسلط یافته و آن را اسیر خواسته های خود گرداند و انسان را درمسیری بکشاند که ظاهرا گناه و فساد آن ، معلوم نیست .

از طرفی عقل تلاش دارد که مهار نفس را به کمک ایمان در دست گرفته و 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 می تواند از این صحنه جنگ و مبارزه درونی ، جان سالم بدر برد که خود را مجهز به سلاح ایمان و تقوا نموده و از ابتدای جوانی به خودسازی و جهاد با نفس پردازد.

باید در نظر داشت که این کار، شدنی است و خداوند متعال - که یگانه قدرت و محل اتکا و

توکل و نجات دهنده انسان ضعیف در همه بلاها و گرفتاریهاست - بر اثر دعا و نیایش ((۶۰))

به یاری و کمک انسان آمده و او را در این نبرد دائمی پیروز می گرداند. ما در تاریخ ، کم نداریم انسانهای وارسته ای که در بزرگترین صحنه های نبرد درونی و بیرونی ، نفسانی و اجتماعی ، پیروز و سربلند گشته و در دوران حیات خود با افتخار، زندگی کرده اند.

دیدگاه صحیح .

قرآن کریم ، داستان ایام جوانی حضرت یوسف (ع) را بازگویی کند که چگونه در دوران حساس بلوغ و جوانی در معرض سخت ترین امتحان و خطرناکترین واقعه تاریخی زمان خود قرار گرفت و با اراده ای قوی و ایمانی راسخ ، سربلند از این آزمون الهی خارج شده و در قله شرافت و عفاف جای می گیرد و شخصیتش برای جوانان به عنوان اسوه و نمونه ای کامل همیشه جاوید باقی می ماند.

جوان مومن ، با بینش صحیحی که از اسلام الهام گرفته است ، می داند که هر واقعه ناگواری که در زندگی انسان اتفاق می افتد در صورتی که خود، مسوول پدید آمدن آن نباشد در حکم آزمایش و ابتلایی از طرف خداوند، تلقی می شود که هدف از آن ، سازندگی و رشد و کمال انسان است ((۶۱)).

با مراجعه به زندگی رهبران الهی و دانشمندان و انسانهای بزرگ در طول تاریخ ، ملاحظه می شود 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 ونوجوانی از خود نشان داده اند.

عشق و جوانی

احساسات محبت آمیزی که در دوران جوانی رخ می دهد و تحت عنوان عشق خوانده می شود، ممکن است مورد سوء استفاده قرار گرفته و جوان را از جاده مستقیم کمال ، منحرف سازد.

عشق نوعی کشش وجاذبه ای نیرومند است که بین انسان و یک موجود خارجی ، برای رسیدن به یک هدف ، ایجاد می گردد.

اگر منشأ آگاهانه و انگیزه الهی داشته باشد، یکی از عالیترین تجلیات روحی انسان و از پرشکوه ترین جلوه های آفرینش به شمار می رود، اما اگر همین جاذبه عشق تنها ریشه ای غریزی و شهوانی داشته باشد و انگیزه شیطانی پیدا کند، از مظاهر نفس اماره بوده و در این حالت ، عقل و ایمان را در وجود آدمی تضعیف می کند، بطوری که فرد عاشق ، دیوانه وار برای رسیدن به معشوق خود به هر کار نامشروعی دست می زند تا به کام خود برسد، حتی اگر در نظر مردم هم رسواییهایی به بار آورد ((۶۲)).

پسران و دختران جوان باید مراقب این دامهای خطرناک و گوناگون باشند که با نام دروغین عشق پاک بر سر راه آنان قرار می گیرد، دامهایی که پس از افتادن در آن غالبا رهایی از آن ، بسیار دشوار است و کفاره لحظه ای غفلت و خوش بینی بیجا و تسلیم شدن در برابر الفاظ ریاکارانه و توخالی را، گاهی در یک عمر هم نمی توان پرداخت ، بخصوص کسانی که از نظر محبت کمبودهایی دارند و در محرومیت به سر برده اند، خیلی زود تسلیم این اظهار عشقها و محبتهای ظاهری و دروغین شده و به دام افراد منحرف و حرفه ای می افتند.

اگر پسر و دختر جوان ، در ابتدای بلوغ ، بنای مهم و مقدس ازدواج خود را با انحراف جنسی آلوده نکنند و با حفظ احساساتی پاک تا زمانی مناسب صبر کنند و بطور منطقی و آگاهانه ، اساس ازدواج را بر معیارهایی ارزشمند و والا قرار دهند، سعادت زندگی آنان تضمین خواهد شد، زیرا علاقه وعشق آنها به یکدیگر مبنایی الهی و معنوی داشته و چنین بنایی بسیار

محکم و استوار خواهد بود و پس از تشکیل خانواده از هم نخواهد پاشید. اقدام شتاب زده در این باره در ابتدای جوانی، موجبات سرگردانی و رسوایی و بد عاقبتی 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 بوده و می تواند مقدمه يك زندگی آرام بخش و سعادت‌مندانه باشد.

در غیر این صورت، دوستیها و دلبستگیهای غیرعقلانه، که تفکری منطقی به دنبال آن نباشد، با کمال تاسف موجب ارتباطهای نامشروع به صورت نامه، تلفن و ملاقات در کوچه و خیابان - می شود که عشقهای دروغین و هوسهای زودگذری بیش نخواهند بود و نقطه پایانی آن ارضای کامجوییهای گناه آلود و بی قید و شرط است و پس از آن با فرونشستن آتش هوس و شهوت از هم جدا شده و بعد از اندکی همه چیز فراموش می گردد و عشق سوزان مبدل به حالت پشیمانی و غم و اندوه و بی آبرویی و رسوایی و سردرگمی در آغاز زندگی خواهد شد و این خود اختلالها و ناسازگاریهای مراحل بعدی زندگی را به دنبال خواهد داشت. میدان ندادن به عقل و بازگذاشتن عرصه شهوت، چشم و گوش انسان را کور و کر می کند، بطوری که عواقب وخیم و خطرناک آن را تنها پس از ارتکاب عمل می فهمد، زیرا قبل از عمل، رسوایی کار ناپیدا و پوشیده است ((۶۳)).

علل پیدایش انحراف جنسی

- معمولا پیدایش روابط نامشروع و انحراف جنسی در جوان بر اثر علتهای زیر به وجود می آید.:
- 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 - بی توجهی در مجالستها و همنشینی با افراد بی بند و بار و لاپالایی و منحرف خانواده های فامیل .
 - ۵ - برنامه نداشتن در اوقات فراغت و بیکار بودن .
 - ۶ - رفت و آمد در محیطهای آلوده و چشم چرانی .
 - ۷ - گوش دادن به گفتگوهای 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 انحراف آمیز در هنگام تنهایی .
 - ۱۰ - تحریکات جنسی از طریق عکسها و تصویرها.
 - ۱۱ - ضعف ایمان و نداشتن تربیت صحیح دینی .
 - ۱۲ - همنشینی با دوست و رفیق منحرف .

همه اینها می تواند زمینه های بروز انحرافات جنسی را در جوان فراهم سازد. اگر بخواهیم همه این عوامل را در يك 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 یا در ایام فراغت، موجبات پدید آمدن این انحرافات را فراهم خواهد ساخت. اگر در ریشه های پیدایش انحرافات جنسی از قبیل روابط نامشروع بین دختر و پسر، همجنس گرایی، استمنا - تحقیق نماییم می بینیم که هر خانواده ای که دستورهای اسلامی بخصوص حریم بین زن و مرد و دختر و پسر را رعایت نکرده باشد به نوعی از

انواع انحراف جنسی مبتلاگردیده است ((٦٤)).

هشدار.

اگر جوان در هنگام پیدایش حالت خود ارضایی، استمنا و روابط نامشروع به انحرافی بودن و خطرناک بودن عمل خود توجه نکند و آن را ترك ننماید بزودی این رفتار شکل عادت به خود می گیرد، عادتی ریشه دار وکشنده که جوان پاك را آلوده ساخته و نیروی شاداب جوانی و خلاقیت و استعدادهاى او را به نابودی می کشاند، بطوری که ادامه آن، موجب عواقب شوم و ناگواری خواهد شد ((٦٥)).

باید دانست که خطرناکتر از این برای جوان - پس از آگاهی به پیامدهای شوم آن - یاس و ناامیدی است که در راه مبارزه با این عادت به خود راه می دهد، زیرا نومیدی بزرگترین سد راه نجات مبتلایان به این بیماری خواهد بود.

پس جوان به محض آگاهی به زیانها و خطرهای این کار به جای هرگونه سستی و یاس و اضطراب بی فایده، باید با اعتماد کامل به نصرت الهی، اقدام به ترك آن کند و بداند که اگر واقعا قصد ترك آن را داشته باشد، قطعاً موفق خواهد شد ((٦٦)).

بازگشت .

جوان مبتلا به انحراف جنسی و روابط نامشروع، باید بداند که او قادر خواهد بود و می تواند از این عمل زشت، دست بردارد و تصمیم جدی و حقیقی به توبه بگیرد، بخصوص که سن چندانی از او نمی گذرد و این کار هنوز به صورت عادت در عمق وجودش رخنه نکرده است . با قدری همت و یاری خواستن از خدا، بزودی می تواند از این رفتار نابهنجار که ویرانگر سلامتی و سرمایه جوانی اوست - دست بردارد و خود را از چنگال این عادت شوم نجات بخشد و به زندگی عادی و پاك خویش بازگردد، در هر حال، باید بداند که اگر اسلام، این اعمال را نهی کرده، حکمتی جز مصلحت فرد و جامعه را منظور نداشته است .

احکام انحراف جنسی از نظر اسلام

- ۱ - استمنا یا خود ارضایی : از گناهان کبیره بوده و موجب کیفر است .
- ۲ - همجنس گرایی یا لواط: برای این عمل شنیع پس از اعتراف یا اقرار یکی از آن دو فرد و یا شهادت گواه معتبر، احکام زیر جاری می شود: الف) از دو نفر، چنان که یکی کودک و دیگری بالغ باشد، کودک تادیب و بر بالغ، حد جاری می گردد.
ب) اگر آمیزش دو فرد به تجاوز نینجامد، صد ضربه تازیانه، حد آن است .
ج) اگر آمیزش دو فرد به تجاوز بینجامد و هر دو بالغ باشند، حکمشان اعدام است .
د) نحوه اعدام برای هر دو را حاکم شرع می تواند یکی از چند نوع زیر تعیین کند: - زدن گردن .
- پرتاب کردن از بلندی، مانند کوه در حالی که دست وپایش 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 .
این کیفرهای سخت در مورد انحرافات و مفاسد جنسی، نشانگر اهمیت است که اسلام برای پاك بودن جامعه از این مفاسد قائل است .

راه علاج

در هر حال ، جوانی که مبتلا به عمل خطرناك و زیان آور خودارضایی جنسی گردیده ، باید لحظه ای به خود بیاید و به جای یاس ((۶۷)) و فرار از درك و 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 که اگر واقعا بخواهد و تصمیم بگیرد ، می تواند به سرعت ، این عادت را از خود دور کند .
در حدیث آمده است که روزی شخصی به خدمت امام صادق (ع) شرفیاب شد و عرض کرد: بیچاره فلانی مبتلا به انحراف جنسی شده و از خود هیچ گونه اراده ای ندارد .
حضرت با عصبانیت فرمود: چه می گویی ! آیا او حاضر است این عمل را پیش روی مردم هم انجام دهد؟
- عرض کرد: نه .
فرمود: پس معلوم می شود به اراده و اختیار خود اوست .

توصیه های عملی

چون عمل خود ارضایی از جمله گناهان کبیره به شمار می رود، فرد مبتلا به آن ، 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 ((۶۸))
که وی را در راه ترك این عادت شوم یاری دهد، سپس نکته های زیر را دقیقا به مرحله اجرا در آورد و عمل نماید: .

- ۱ - خود را از محیطها و موقعیتهای تحریک آمیز دور نگه دارد و از خلوت گزینی اجتناب ورزد.
- ۲ - از پوشیدن لباسهای تنگ و چسبنده خودداری ورزیده و از تماس و لمس نمودن اعضای بدن خود یا دیگران شدیداً دوری گزیند.
- ۳ - از نگاه به نامحرم و چشم چرانی خودداری ورزد.
- ۴ - تخیلات و تفکرات خود را کنترل کند و بداند هر آنچه که به ذهن و اندیشه اش می گذرد، خداوند به آن ، آگاه است و در این زمینه مسوولیت دارد و باید تنها به آنچه که عقل و قوانین شرعی تایید می کنند بیندیشد تا رستگار شود، زیرا تخیل و تصور درباره مسائل جنسی و شهوت آلود منجر به تحریکهای مداوم گردیده و نیروی حیات را از بین برده و انسان را از مسائل حقیقی و واقعی زندگی باز می دارد ((۶۹))

۵ - با توجه به این که دوران جوانی ، دوران پرشور و حساس عمر به حساب می آید، شایسته است که جوان با برنامه ریزی دقیق برای اوقات شبانه روزی به یاری کار و تلاش مداوم در زمینه های تحصیلی و علمی و مطالعاتی و کارهای ذوقی و تفریحی ، حداقل زمان لازم را به خوابیدن اختصاص دهد و زمانی به بستر رود که خواب بر او مستولی شده ، تا زود به خواب رود.

۶ - با اشتغال به مطالعه کتب سودمند و مراجعه به کتابخانه ها در اوقات فراغت ، زمینه موفقیت تحصیلی آینده خود را فراهم سازد.

۷ - در تیمها و گروه های ورزشی شرکت فعال داشته باشد و نیز در فعالیتهای تربیتی ، فرهنگی و مذهبی شرکت نماید، زیرا این اشتغالات در افزایش ایمان و توفیق در ترك معاصی به وی كمك می نماید.

فعالیتهای سالم و جهت دار سودمند، مقدار فراوانی از انرژیهای جوان را به خود اختصاص می دهد و از تحریکهای جنسی و شهوت انگیز جلوگیری می نماید، چرا که مبتلایان به این عادت زشت ، بیشتر میل به گوشه گیری دارند.

شرکت در فعالیتهای تربیتی و اجتماعی و گروههای قرآن در مساجد و کتابخانه ها و تماس با افراد مومن و پاك در تقویت روحیه و ایمان این گونه جوانان بسیار موثر است .

۸ - با دوستان مومن و خوب , رفت و آمد و مجالست داشته باشد و 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) دوری گزیند.
 ۹ - قبل از خوابیدن حتماً وضو بگیرد و در هنگامی که به بستر می رود سوره 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 و در تقویت اراده اش نقش بسزایی دارد ((۷۰))

۱۱ - در برنامه غذایی خود دقت کند و از مداومت در مصرف بعضی از خوردنیهای محرک و مقوی شهوت که اصطلاحاً گرم گفته می شود, مثل: گردو, خرما, کشمش, پسته, گز [خربزه, پیاز, شیرینی جات] خودداری ورزد و یا کمتر, میل نماید و بیشتر به غذاهایی که اصطلاحاً سرد است روی آورد.
 ۱۲ - تمایلها 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 اودر آینده ای نه چندان دور باید به انتخاب همسری پاک پردازد و در خود, آمادگیها و شایستگیهای لازم را برای چنین زندگی که بیش از هر چیز نیازه سلامتی جسمی و روانی دارد, فراهم سازد.
 ۱۳ - همواره و در هر حال با ذکر و یاد خدا انس و الفت داشته باشد, چرا که در قرآن آمده است: آگاه باشید که تنها با یاد خدا قلبها آرامش می یابد و نیز هر کس از یاد خدا فاصله گیرد, زندگانی براو سخت و دشوار خواهد گشت ((۷۱))

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 تحریکها و وسوسه های شهوانی دور کنند و به هیچ قیمت, دیگر حاضر نشوند در محیطهای آلوده و با افراد منحرف و بی بندوبار مجالست و ارتباط داشته باشد.
 البته در این راه گاهی ممکن است خللی در تصمیم آنان پدید آید, ولی باید استقامت و پشتکار را از دست ندهند و با ایمانی کامل به یاری خدا امیدداشته باشند تا در حفظ این پاکی موفق بمانند.

سخنانی چند از پیامبر اکرم و ائمه معصومین (ص) درباره جوانی

* قال رسول الله (ص): اوصیکم بالشبان خیرا فانهم ارق افئده ان الله بعثنی بشیرا ونذیرا فخالفنی الشبان وخالفنی الشیوخ ثم قرا فطال علیهم الامد فقسست قلوبهم, رسول اکرم فرمود: به شماها درباره نیکی کردن به جوانان سفارش می کنم زیرا که آنها دلی رقیقتر و قلبی فضیلت پذیرتر 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 سرباز زدند و به مخالفتم برخاستند و دچار قساوت و سخت دلی شدند.
 * قال علی (ع): بادر شبابك قبل هرمك, وضحتك قبل سقمك, ((۷۲))

علی (ع) فرموده: دریاب جوانی ات را قبل از پیری و سلامتت را قبل از بیماری .
* عن جعفر بن محمد عن آبائه (ص) فی قوله تعالی: ولا تنس نصیبك من الدنیا.
قال لا تنس صحتك وقوتك وفراغك , ((۷۳))

وشبابك ونشاطك وغناك وان تطلب به الاخر امام صادق (ع) از پدران خود, در تفسیر آیه ولا تنس نصیبك من الدنیا.
روایت کرده است که: سلامت, نیرومندی, فراغت, جوانی, نشاط و بی نیازی خود را فراموش منما و در دنیا از آنها بهره برداری کن و متوجه باش که از آن سرمایه های عظیم به نفع آخرت خود استفاده نمایی .
* قال ابو عبد الله (ع): كان فیما وعظ به لقمان ابنه یا بنی واعلم انك ستسال غدا اذا وقفت بین یدی الله عزوجل عن اربع شبابك فیما ابلیته وعمرک فیما افنیته ومالك مما اکتسبته وفیما انفقته , ((۷۴))

امام صادق (ع) فرموده است: از مواظب لقمان حکیم به فرزند خود این بود که فرزندم! بدان فردا در پیشگاه الهی برای حساب, حاضر می شوی, درباره چهار چیز از تو می پرسند:
جوانی ات 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؟ * قال رسول الله (ص): ان العبد لاترول قدماه یوم القیومه حتی یرسال عن عمره فیما افناه وعن شبابه فیما ابلاه , ((۷۵))
رسول اکرم (ص) فرموده است که در قیامت هیچ بنده ای قدم از قدم بر نمی دارد تا به این پرسشها پاسخ دهد: اول آن که عمرش را در چه کاری فانی نموده است .
دوم: جوانی اش را در چه راهی صرف کرده است .
* قال علی (ع): شیئان لا یعرف فضلهما الا من فقدهما: الشباب والعافیه , ((۷۶))

علی (ع) فرموده: دو چیز است که قدر و قیمتشان را نمی شناسد, مگر کسی که آن دو را از دست داده باشد: یکی جوانی و دیگری تندرستی است .
* قال رسول الله (ص): یا اباذر اغتنم خمساً قبل الخمس , شبابك قبل هرمك وصحتك قبل سقمك وغناك قبل فقرك وفراغك قبل شغلك وحیهوتك قبل موتك , ((۷۷))

رسول اکرم (ص) به ابی ذر غفاری فرمود: پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت بشمار: جوانی ات را قبل از پیری, سلامتت را قبل از بیماری, تمکنت را قبل از تهیدستی, فراغت را قبل از گرفتاری, زندگانی ات را قبل از مرگ .
* قال رسول الله (ص): فلیاخذ العبد المومن من نفسه لنفسه , ومن دنياه لآخرته , وفی الشبیه قبل الکبر وفی الحیوه قبل الممات , ((۷۸))

رسول اکرم (ص) فرمود: 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 .
* وعنہ (ص): ان لله ملكا ينزل فی كل ليله فینادی یا ابنا العشرین جدوا واجتهدوا , ((۷۹))

و نیز فرموده است که فرشته الهی هر شب به جوانان بیست ساله ندا می دهد (برای سعادت و رستگاری خود) کوشش و تلاش کنید.

* عن النبي (ص): سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل الا ظله , الامام العدل وشاب نشأ في عباده اللهم, ((٨٠))

رسول اکرم فرموده است : خداوند هفت گروه را در سایه رحمت خود, جای می دهد, روزی که سایه ای جز سایه او نیست : اول زمامدار دادگر ودوم : جوانی که در عبادت خداوند, پرورش یافته باشدب .

* قال علی (ع): من کرمت علیه نفسه لم یهنها بالمعصیه , ((٨١))

علی (ع) فرموده است : کسی که نفس شرافتمند و با عزت دارد, هرگز آن را با پلیدی گناه , خوار و پست نخواهد ساخت .

* قال علی (ع): کم من شهوه ساعه اورثت حزنا طویلا, ((٨٢))

علی (ع) فرموده است : چه بسا لذت کوتاه و شهوت زودگذری که غصه و اندوه فراوانی به دنبال دارد.

توبه جوان

* قال رسول الله (ص): ما من شئ احب الی الله من شاب تائب , ((٨٣))

پیامبر اکرم فرمود: محبوبتر از هر چیز نزد خداوند, جوانی است که از گناه توبه می کند و از پیشگاه الهی طلب آمرزش می نماید.