نام كتاب : آنچه يك جوان بايد بداند(ويژه دختران)

نام نویسنده: رضا فرهاديان - بتول فرهاديان

## مقدمه

جوان براى درك بهتر خود و آشنايى با محيط پيرامون خويش ، نياز به راهنمايى و آگاهى دارد. او همواره در حال رشد و نمو است و رشد جسمى اش بطور طبيعى ، همراه با حالتها و هيجانهاى روحى و عاطفى است . جسم جوان به شكل غير ارادى به رشد خود ادامه مى دهد و رشد روحى و روانى وى در ارتباط مستقيم و متقابل با جسم اوست .

هنگامى جريان رشد، حالت طبيعى به خود مى گيرد، كه او از نظر فكرى و اعتقادى در جهت صحيح و در مسير طبيعى برنامه هاى تكاملى نظام آفرينش قرار گيرد.

بنابراين ، جوان براى رشد روانى و سازندگى خود، نيازمند هدايت و راهنمايى مربيان صالح و خير انديش است . از طرفى او نيازمند به فكر كردن درباره خود و رفتار و اعمال و عكس العملهاى خويش در محيط زندگى است .

او بايد چگونه زيستن را بياموزد، به خصوص زمانى كه به شخصيت خود پى مى برد و كم كم خودش را پيدا مى كند كه : من كيستم و در كجا هستم و چگونه بايد باشم ؟

او بايد پاسخ اين سؤ الها را بيابد، تا بتواند در مسير زندگى خود سنجيده گام بر دارد و به آينده اى مطمئن و سعادتمند دست يابد.

يكى از روان پزشكان (١)مى گويد:((من در تحقيقات فراوانى كه درباره علت ناراحتيهاى اشخاص انجام داده ام ، به اين نتيجه رسيده ام كه : اين افراد در دوران كودكى و جوانى ، چگونه زيستن را به خوبى فرا نگرفته اند و به اندازه كافى راهنمايى نشده اند؛ بسيارى از آنان در حال حاضر خود پدر و مادر هستند و داراى فرزندانى نيز هستند، ولى آنها بدون اين كه خودشان بخواهند و يا بدانند، ناراحتيهاى روحى و روانى خود را به فرزندان منتقل مى كنند.))

جوان به علت اين كه سنش كم است و كمتر از بزرگسالان گرفتار ناملايمات زندگى شده ، داراى ذهنى خام و عارى از تجربه است . او كمتر از بزرگترها سرد و گرم روزگار را چشيده و با مشكلات و دشواريهاى كمترى در زندگى روبه رو گرديده است .

ذهن پاك و ساده اش چندان فرصت انحراف و آلودگى پيدا نكرده و از طرفى چون به دوران كودكى نزديك است ، بهتر از افراد مسن مى تواند خاطره ها و حوادث دوران كودكى خود را به ياد آوريد و علت بعضى از احساسات و رفتار خود را بفهمد و در نتيجه ، هرگاه رفتار ناپسندى از خود مشاهده كرد، به آسانى آن را علت يابى كرده و اصلاح نمايد.

جوان هنوز قسمت بيشتر عمر خود را در پيش رو دارد. او با شناخت بهتر خود، مى تواند از بروز واكنشهاى نابهنجار در برابر پيشامدهاى زندگى ، در آينده جلوگيرى نمايد.

فصل اول : جوان و دوران بلوغ نخستين گام يكى از آگاهيهاى بسيار مهم در زندگى جوان ، قبل از شناختن محيط و پديده هاى پيرامونش ، آشنايى با((خود))است .

توجه به خويشتن و آگاهى به((خود))يكى از شگفتيهاى نظام آفرينش ‍ است ، زيرا انسان علاوه بر علم و آگاهى به اشيا و ديگران ، درباره((خود))آگاهى و توجه((حضورى (٢)))دارد و در عين حال مى تواند توجه خود را به شخصيت خويش متمركز سازد و رفتار و كردار خود را مورد ارزيابى و تحليل قرار دهد؛ حتى بهتر از يك پديده خارجى خود و رفتار خود را مورد مطالعه و تجربه و جستجوى علمى قرار دهد.

اطلاعات علمى كه انسان از خارج دريافت مى كند، ممكن است همراه با خطا و اشتباه باشد، ولى درباره((خود))خطا نمى كند.

در اين باره قرآن مى فرمايد: انسان نسبت به نفس خود آگاهى دارد، اگر چه (براى خطاهايش ) عذر تراشى كند (٣).

انسان وقتى باطن خويش را شناخت و اصلاح كرد، رفتارى كه از او صادر مى گردد نيز اصلاح مى شود.

جوان داراى اين قدرت خواهد بود كه در برابر موفقيتها و يا شكستهاى زندگى ، خود را نبازد و با تقويت ايمان و توكل به خدا با عزمى راسخ ، در حوادث به جلو گام بردارد، زيرا غرور در نتيجه موفقيت يا نوميدى در نتيجه شكست ، هر دو براى وى خطرناك است .

بنابراين ، جوان عزيز! اگر شما مى خواهيد در زندگى خوشبخت و سعادتمند باشيد، بايد از هم اكنون خود را بررسى كنيد و ببينيد چه معايب و نقايصى داريد؛ سپس كوشش كنيد كه آنها را يكى پس از ديگرى برطرف نماييد.

بايد بدانيد كه گذشتن از مرحله كودكى و وارد شدن به دوران بلوغ و جوانى ، چندان آسان نيست ، بلكه اين راه پر فراز و نشيب بايد همراه با آگاهى و مراقبتهاى لازم طى شود.

مطالعه درباره زندگى رهبران بزرگى كه منشاء خدماتى به انسانها بوده اند و آنان را به سوى دانش و عدالت و خدا پرستى هدايت كرده اند، ما را به اين نكته آگاه مى سازد كه اين گونه افراد از جمله كسانى بوده اند كه دوران حساس بلوغ را به سلامتى و پاكى پشت سر گذاشته و ايام جوانى را آگاهانه سپرى كرده و از قدرت جوانى شان بيشترين استفاده را نموده اند. آنان شيوه اى را برگزيده اند كه استعدادهايشان را در جهت كمال ، شكوفا كرده و همواره وجودشان براى خود و ديگران منشاء خير و بركت بوده است .

انديشيدن و دقت كردن در زندگى دانشمندان و رهبران اجتماعى و دينى و پيامبران بزرگوار به جوان كمك مى كند كه چگونه در موقعيتها و مراحل مختلف زندگى عمل نمايد تا استعدادهاى خود را شكوفا سازد. اما كسانى كه مبداء فساد و گمراهى براى خود و ديگران گرديده اند، بيشتر افرادى بوده اند كه در دوران مهم بحرانى بلوغ ، انحراف و آلودگى فراوان پيدا كرده و بكلى شخصيتشان از هم متلاشى شده است .

بنابراين عدم اطلاع و آگاهى جوان به مسائل حساس دوران بلوغ ، موجب اختلال روانى و تزلزل در شخصيتش گرديده و در نهايت آينده اى مبهم و تاريك در انتظارش خواهد بود.

آينده نگرى شما در آينده اوقات فراغت زيادى در پيش داريد و هر وقت ، فرصت دست دهد، حق داريد از آنها استفاده نماييد، ولى چگونه ، چطور و با چه هدفى ؟

كارهاى جدى و مهمى در پيش داريد، از جمله معاشرت با دوستان و همسالان ، رفت و آمد با خويشاوندان و طرز رفتار با آنان ، انتخاب رشته هاى تحصيلى ، پيدا كردن موقعيتهاى اجتماعى مناسب و موفقيت در آن ... و خلاصه روزى فرا مى رسد كه بايد به فكر ازدواج و تشكيل خانواده و تربيت فرزند باشيد.

البته ممكن است در زندگى شما پيشامدهاى ديگرى نيز رخ دهد.

## (نوميدى و دلتنگى در كارها، اندوه و غم و بيمارى ...)

 حتما شما تاكنون طعم شكست و نوميدى را چشيده ايد؛ اين نوميدى و غمها در دوران جوانى ، معمولا خيلى ناگوار است ، زيرا شما اين طور احساس مى كنيد كه تنها شما ناراحت و غمگين هستيد و تصور نمى كنيد كه صدها انسان ديگر در زندگى خود، همواره با اين ناملايمات روبه رو مى شوند.

پيشامدهاى ناگوار، بطور ناگهانى و غير منتظره در زندگى انسان رخ مى دهد؛ اين حقيقتى است كه نمى توان منكر آن شد، ولى اين پيشامدها و ناگواريها در فرهنگ و جهان بينى ما معنا و مفهوم خاصى دارد و به عنوان يك حادثه گنگ و بى هدف مطرح نيست (٤).

يك جوان با ايمان ، با بينش صحيحى كه درباره خود و اين رويدادها دارد، حوادث و رويدادهاى غير اختيارى را، به عنوان يك پل و نردبان ترقى و وسيله آزمايش الهى - كه كمال و رشد و سعادت او در گرو آن است - تلقى مى كند و با عبور آگاهانه از آن ، آينده تابناك خود را رقم مى زند.

حوادث و پيشامدهايى كه در دوران حساس جوانى انسانهاى بزرگ - از رهبران اجتماعى و مذهبى ، همچون امام خمينى ، شيخ انصارى ، علامه طباطبايى گرفته تا دانشمندان علوم طبيعى ، چون انيشتين ، اديسون ، پاستور... - رخ مى دهد، همه گوياى اين حقيقت است كه اينان با درك درست و بينش صحيحى كه درباره ناگواريها داشته اند، به نحو شايسته اى با آن برخورد كرده و پيروزمندانه از آن گذشته اند.

بطور كلى بايد دانست كه اگر ما داراى هدف و اعتقادى صحيح و عاقلانه باشيم ، آن هدف در زندگى به ما آرامش و دل گرمى مى دهد و نيز به ما نيرو مى بخشد و ما را با پشتكار زياد وارد معركه زندگى كرده و به جلو مى راند و در پايان ، شادمانه با موفقيتى تمام به آن هدف دست خواهيم يافت .

واقع بينى متاءسفانه اين تمايل در بيشتر ما وجود دارد، كه كسالت و تنبلى خود را ناديده گرفته و شكست در كارها را به گردن ديگران و يا پيشامدها بيندازيم و نقايص و معايب خودمان را به حساب نياورده و در صدد بر طرف كردن آن نباشيم .

تجربه نشان داده است كه ما هميشه مايل هستيم كارها را آن طور كه دلمان مى خواهد، ببينيم ، نه آن طور كه هستند. دوست نداريم درباره معايب و نقايص خودمان اندكى بينديشيم ، در حالى كه تفكر درباره كارها و نقايص ‍ آن ، موجب جلوگيرى از تكرار خطا در كارهاى بعدى ما خواهد شد و با اين تلقى هر روز كه از عمرمان مى گذرد، يك قدم در جهت كمال و بى نقصى به پيش مى نهيم .

به همين جهت است كه حضرت على (عليه السلام) مى فرمايد:

شناخت خويش بالاترين و سودمندترين شناخت هاست (٥).

حتى شناخت آفريدگار جهان را منوط به شناخت خويش ‍ دانسته اند (٦).

چون تا انسان خود را نشناسد و انگيزه ها و خواسته هاى درونى خويش را بطور صحيحى تحليل نكند و با هدف آفرينش در اين جهان آشنا نگردد، نمى تواند مسائل زندگى خود را درست ارزيابى كند يا درباره آن قضاوت صحيح داشته باشد.

مهمترين دوران زندگى اگر شما به عنوان يك جوان درباره دوران بلوغ ، كه يكى از مهمترين و حساسترين دوران زندگى است ، آگاهى پيدا كنيد و بدانيد كه چه تغييراتى در وجود شما و همسالانتان رخ مى دهد، آن وقت گذشتن از اين دوران بحرانى براى شما بسيار آسان خواهد بود.

مهمترين ويژگيهاى اين دوران ، بروز تمايلات جنسى است .

ندانستن و آگاه نبودن از اين مسائل ، ضامن گناه نكردن و پاك ماندن نيست .

اگر جوان به طرز واقع بينانه اى و از طريق يك منبع صلاحيت دارد با مسائل كلى بلوغ و حتى مسائل توليد نسل ، كه مبداء آفرينش ، آن را در موجودات عالم ، اعم از انسانها و حيوانات و نباتات ، جهت حفظ و بقاى نسلشان قرار داده است ، بطور منطقى و طبيعى آشنا شود؛ امكان بروز انحراف كاهش ‍ مى يابد.

از طرفى جوان بايد در اين دوران حساس و بحرانى ، قدر جوانى اش را بداند و افكار خود را مشغول كنجكاويهاى ناآگاهانه و انحراف آميز درباره مسائل جنسى ننمايد، زيرا جستجوى بيش از حد در اين باره ، زمينه وسوسه هاى شيطانى را در وجود وى فراهم آورده و ادامه تحصيل و زندگى متعادل و طبيعى او را با دشوارى و سرگردانى روبه رو مى سازد، و در نتيجه ، استعدادهاى سرشار و نيروهاى شاداب جوانى را هدر مى دهد.

پديده هاى جسمى بلوغ ظهور بلوغ با دگرگونيهاى فيزيولوژيكى و بيو شيميايى در بدن شروع مى شود و وضعيت كاملا جديدى در وجود دختران و پسران پديده مى آورد. غده هاى مترشحه داخلى و خارجى فعال مى گردد (٧).

صفات اوليه جنسى كه مربوط به اندامهاى جنسى هستند، وظيفه توليد نسل را به عهده دارند. تغييرات حاصله بر اثر فعال شدن غده هيپوفيز آدرنال (فوق كليوى ) و گنادها (غدد جنسى ) به وجود مى آيد.

اين دگرگونيها سر آغاز زندگى بزرگسالى به شمار مى رود كه در نظر اول شايد چندان قابل توجه نباشد، اما اختلاف آشكار آن با دوره كودكى از لحاظ وضعيت ظاهرى و رفتار و حالتهاى روانى كاملا محسوس است .

حالت طبيعى رسيدن به بلوغ جنسى ، براى بيشتر پسران از پانزده سالگى و براى اكثر دختران از نه سالگى آغاز مى گردد. در طى اين مرحله در اكثر نوجوانان ، طرح نسبتا ثابت چهره و اندامهاى بدن نمايان مى گردد و پس از آن ، تغييرهاى جسمى تا پايان عمر به آرامى ادامه دارد.

بطور كلى در دوره نوجوانى آنچه كه بيش از همه به چشم مى خورد، بلند شدن قامت ، ازدياد وزن ، رشد سريع استخوانها و ماهيچه ها مى باشد و همزمان با آن ، اعضاى داخلى بدن رشدى مشابه دارند.

از ويژگيهاى ديگر جسمى دختران جوان در اين دوره ، برآمدگى سينه و روييدن مو در بعضى از اعضاى بدن است (٨). براى اولين بار مقدارى خون از او دفع مى شود كه اصطلاحا به اين حالت ، رگل يا قاعدگى گفته مى شود (٩).

O اولين قاعدگى : هنگام بلوغ ، با تغييراتى كه در بدن صورت مى گيرد، هورمونهاى محرك غدد جنسى از غده هيپوفيز ترشح مى شود و تخمدانها بعد از سالها خاموشى ، در اين دوران شروع به ترشح استروژن و پروژسترون مى كنند. جدار رحم نيز به ترتيب رشد مى كند بالاءخره اولين خونريزى قاعدگى رخ مى دهد. اين پديده كه براى دختر نوجوان سابقه اى نداشته ، در صورت عدم آگاهى قبلى ، احتمالا سبب ترس و نگرانى وى مى شود؛ در حالى كه با توضيحات مذكور معلوم مى گردد كه اين پديده ، كاملا طبيعى بوده و ناشى از تغييرهاى خاص دوران بلوغ در آنان مى باشد و لذا محلى براى نگرانى و ترس وجود ندارد.

همچنين در ابتدا به علت عدم آمادگى كامل اعضاى مربوطه ممكن است خونريزيهاى قاعدگى به فواصل نامنظم و طولانى صورت گيرد كه امرى طبيعى به شمار مى رود.

O دردهاى قاعدگى : در جريان خونريزى قاعدگى ، به علت انقباضات رحم و به منظور دفع مواد و خون موجود در داخل آن ، دردهاى خفيفى ايجاد مى شود. در برخى افراد، اين دردها بيشتر بوده و اصطلاحا((ديسمنوره))dysmenorrhea يا قاعدگى دردناك گفته مى شود كه در صورت شديد بودن لازم است ضمن مراجعه به پزشك جهت تسكين يا تخفيف دردهاى مذكور، از داروهاى مسكن و ضد اسپاسم antispasmodic استفاده نمايند. ممكن است بروز اين خصوصيات در افراد به طور متفاوت بوده و در زمانهاى نسبتا مختلف صورت پذيرد.

پديده هاى روحى و روانى بلوغ ((بلوغ))در واقع يك تغيير و تحول شديدى است كه سرتاسر وجود نوجوان را فرا مى گيرد. بلوغ ، يك نوع توليد مجدد است ؛ يعنى ، با بلوغ ، شخص ديگرى با روحيه و اختصاصات جسمى متفاوت از كودك ، به وجود مى آيد (١٠).

در اين مرحله نوجوان خواهشها و تمايلات متفاوت و متضادى دارد. از طرفى خود خواهى كودكانه با ديگردوستى در هم مى آميزد.

با اين كه جوان مى خواهد با دوستان خود باشد، علاقه مند به تنهايى است . در اين دوران ، كودك پر جنب و جوش ديروز به جوان حساس و تاءثيرپذير امروز مبدل شده و تغييرات سريع جسمى ، تاءثيرهاى فراوانى در حالتهاى روحى او مى گذارد. با ظاهر شدن نيروى جنسى جوان ، احساس خاصى به جنس مخالف در او پديد مى آيد.

او داراى روحيه اى كنجكاو و در عين حال ، دچار نوعى سردرگمى است ؛ حساس و زود رنج بوده و در مقابل رفتار ديگران به سرعت واكنش نشان مى دهد. گاهى به فكر فرو مى رود و زمانى به سخنان اطرافيان مى انديشد، ولى به شدت از همسالان خود، الگو مى پذيرد و از رفتار آنان پيروى مى كند.

از نظر رشد شخصيت ، ثبات نسبى دوره قبل ، دستخوش تحولى ناگهانى گرديده و رفتار خود را با انگيزه هاى درونى ، تشخص طلبى و استقلال جويى (١١)بروز مى دهد. سازگارى اجتماعى او دچار آشفتگى گرديده است . نيروى متراكمى كه در جوان نهفته ، مى خواهد به صورتى ، خود را آشكار كند. بنابراين در رفتارش اظهار هويت ، مالكيت ، ابراز وجود، اظهار تعلق به گروه ، نمايان است .

دختر جوان در اين دوره بسيار حساس و زود رنج است . هميشه مواظب است كه ببيند ديگران درباره او چه مى گويند و چه قضاوتى دارند؛ به همين دليل در برابر كوچكترين نقصى كه ديگران به او نسبت دهند حساس است . از جوش و لك صورت خود نگران است و از اين كه زيبايش نمى خوانند ناراحت مى شود.

در برابر انتقادها نمى تواند خود را كنترل كند. مى كوشد لباسش به گونه اى باشد كه حتى كمترين ايرادى نتوان بر او گرفت . در برابر نيشخندها و هر كارى كه سبب تحقيرش شود، به شدت واكنش و مقاومت نشان مى دهد. نسبت به كلمات معلم و اطرافيانش حساس است و احساس مى كند كه ديگران او را درك نمى كنند. به شدت از دوستانش الگو مى پذيرد. رقابت و چشم و همچشمى او را وادار مى كند كه سعى نمايد، مثل دوستانش لباس ‍ بپوشد، همانند آنان زندگى كند و وسايل زندگى خود را مانند آنان تهيه كند؛ حتى در اين مورد پدر و مادرش را زير فشار قرار مى دهد تا وسايل زندگى را آن طور كه دوست دارد برايش مهيا كنند.

دختر نوجوان به علت كمى سن ، كم تجربه است . كمتر منطقى فكر مى كند و بيشتر تقاضاهايش بر اساس عواطف و احساسات صورت مى گيرد؛ زمانى كه خواسته هايش از طرف اطرافيان و والدين با مانع روبه رو گردد، به شدت عصبانى و ناراحت مى شود. گاهى به زندگى بى علاقه مى گردد و با تحير و سرگردانى به رؤ ياها و تخيلات شيرين خود پناه مى برد و سعى دارد كه زندگى مورد علاقه خود را در رؤ ياهاى خويش بازسازى كند. براى خود آرزوهاى شيرين تصور مى كند، در خيال خود قصرها مى سازد و خلاصه زندگى را آن طور

( جا افتادگى متن صفحات ٢٥و ٢٦ كتاب )

ذهنى را انجام دهد.

آنچه يك بزرگسال را از يك نوجوان ، متمايز مى كند، مساءله كم و بيش بودن تجربه است . او به خوبى مى تواند قضاياى منطقى را دريابد و خوب و بد را از هم تميز دهد. مى تواند به سادگى در مورد كارهايش استدلال كند، زيرا نوعى هماهنگى بين تواناييهاى ذهنى و عملى او به وجود آمده است . استعدادهايش از حالت عمومى ، بر اساس رغبتها و ذوقهايش ، جهت گيرى خاص پيدا مى كند و به يكى از كارها و يا فعاليتهاى فنى و هنرى و... علاقه مند مى شود.

داراى قدرت تفكر گرديده و مى خواهد خود را از قيد واقعيتهاى محسوس و ملموس دوران كودكى رها سازد. ممكن است در بعضى از مسائل شك كند، ولى او مى خواهد باورها و اعتقادهاى خود را دوباره ، بازسازى كند و آنها را از روى استدلال و دليل قبول كند. به همين جهت

##  مكتب اسلام ، در دوران بلوغ و تكليف از جوان خواسته

است كه عقايد اسلامى والدين را به صورت تقليدى نپذيرد، بلكه اصول اعتقادى را خود با استدلال منطقى ياد بگيرد، تا در اعماق جانش نفوذ كند و در حوادث و پيشامدها براى او شك و ترديد حاصل نشود. در اين مرحله از زندگى ، او بايد بداند كه زندگى ، فقط در خورد و خوراك خلاصه نمى شود و ديگر نبايد همچون دوران كودكى به دنبال لذت جويى و لذت گرايى باشد، بلكه هدفى عالى در زندگى وجود دارد كه بايد آن را تعقيب كند و در مسير كمال ، حركت نموده چگونه زيستن را بياموزد و با رهنمود گرفتن از زندگى پيشوايان ، به خصوص حضرت زهرا (عليها السلام ) خطوط زندگى خويش را ترسيم نمايد.

ظهور هويت((من))در جوان جوان در دوره نوجوانى با بحران فوق العاده اى روبه رو مى شود، كه از سه محور، او را محاصره كرده است : بحران بيولوژيكى ، بحران روحى - روانى ، بحران اجتماعى .

در بحران بيولوژيكى ، بدن جوان تغييرات قابل ملاحظه اى پيدا مى كند كه با تحريكات جنسى ، تواءم است . در وهله اول ، جوان بايد خود را با اين تحولها و تغييرهاى جديد جسمى و جنسى سازگارى دهد در بحران اجتماعى ، جوان در ارتباط با محيط اجتماعى اش ، به صورت شركت در فعاليتهاى جمعى و اظهار تعلق به گروه و عضويت در آن به نحوى ، نيازهاى اجتماعى خود را بر طرف مى سازد. مساءله مهم بحران روحى - روانى ، يافتن هويت((خود))است . او تا به حال تصوير درست و روشنى از خود نداشته ، ولى كم كم خود را به صورت يك وجود نو ظهور، كشف مى كند.

او بايد هويت دوره هاى قبلى زندگانى اش را با وضعيت كنونى و جديدش ، پيوند دهد. در اين جاست كه هويت فردى اش شكل مى گيرد. حالتهايى را در خود احساس مى كند، به خصوص گاهى كه تنها مى شود به خود مى انديشد و سؤ الهايى نظير اين كه : من كيستم ؟ جهان پيرامون من چيست ؟ رابطه من با جهان ، چگونه است ؟ من كجاى عالم هستم ؟ هدف من چيست ؟ من چگونه بايد باشم ؟ همه اين پرسشها بر اثر بروز شخصيت و آگاهى به خود براى جوان پيش مى آيد و او را دچار يك نوع نگرانى و سرگردانى مى نمايد.

جوان ، در جستجوى شخصيت خود، به اين نتيجه مى رسد كه بايد تشخيص دهد، براى او چه چيزهايى مهم و چه كارهايى ارزشمند است ؟ همچنين او در پى به دست آوردن معيارهايى است كه بتواند بر اساس آن معيارها، رفتار خود و ديگران را مورد قضاوت و ارزشيابى صحيحى قرار دهد (١٢). اين جستجوى ذهنى ، اگر مسير طبيعى اش را طى كند و بر اساس ‍ بينشى صحيح ، پاسخى منطقى دريافت دارد، شخصيت فردى و اجتماعى او درست شكل مى گيرد و احساس اعتماد به نفس در وى قوت مى يابد.

در اين مرحله است كه نقش سازنده و حياتى دين در توجه دادن وى به سوى مبدا كمال و در پرورش روح روان و سازماندهى شخصيت جوان آشكار مى گردد، زيرا به پرسشهاى عميق و ظاهرا ساده كه از ضمير ناخود آگاه جوان سرچشمه يافته و بعضا در ذهنش طرح مى گردد، پاسخ داده مى شود و به قلبش ثبات و آرامش بيشترى مى بخشد و او را از سرگردانى روحى و روانى نجات مى دهد.

در اين صورت است كه شخصيت جوان شكل گرفته و جهت مى يابد و با الگوگيرى از شخصيتهاى بزرگ پيشوايان دينى ، اراده اش قوى مى گردد، بطورى كه با همتى بلند، بزرگترين نيروى دوران زندگى خويش را در راه سازندگى خود و ديگران به كار مى اندازد.

## ترس در جوان

 تجربه ها و تحقيقات نشان داده است كه اغلب ترسهاى موهوم و بى پايه دوران كودكى (مانند: ترس از تاريكى و تنهايى و حيوانات و...) در دوره جوانى از بين رفته و جاى خود را به ترسهاى جديدى كه مخصوص اين دوره است مى دهند.

ترسهاى دوره جوانى و نوجوانى معمولا به عدم انجام كارهاى مدرسه اى ، احساس نقص و ناتوانى و زياده روى در اثبات مقام و موقعيت اجتماعى ، مربوط مى شوند.

ممكن است گفتگوى ميان دوستان و يا خويشاوندان و يا مطالعه بعضى از موضوعات يا شنيدن خبرهايى از رسانه ها، اضطراب و پريشانى نوجوان را تحريك كند.

او در هراس است كه مبادا در امتحانها موفق نشود و يا در آينده با شكست روبه رو شود و از عهده انجام تكاليف مدرسه به خوبى بر نيايد و مورد تحقير و سرزنش قرار گيرد.

مى ترسد موقعيت او در كلاس درس ، متزلزل شده و مورد تمسخر آموزگار و همكلاسيهايش قرار گيرد و در آن هنگام ، قادر به پاسخگويى نباشد. از طرفى نوجوان به همان اندازه كه دوست دارد مستقل و دور از والدين زندگى كند، به همان ميزان به آنان علاقه مند و وابسته است ؛ مثلا، ترس و وحشتى او را فرا مى گيرد كه مبادا والدين او بيمار شده و يا مصيبتى برايشان پيش آيد و يا يكى از آنان را از دست بدهد؛ همچنين گاهى به لحاظ وضعيت اقتصادى و مالى خانواده در نگرانى بسر مى برد، كه مبادا فقر و بى چيزى به آنان روى آورد و نيز گاهى از وضعيت سلامتى خود و بيمار شدن ، بيمناك است و يا از اين كه نتواند شغلى به دست آورد، يا عهده دار مسؤ وليت و كارى در آينده بشود، هراس دارد و نيز از جهت اجتماعى مواظب است كه به حيثيت اجتماعى و اخلاقى اش لطمه اى وارد نشود؛ در چنين شرايطى از رو به رو شدن با واقعيتها، دورى مى جويد و از كفايت خود، نگران ... .

بنابراين ، ترس و اضطراب از آينده اى مجهول ، كمرويى و گريز از موقعيتهاى زندگى ، پريشانى و افسردگى به خاطر غوطه ور شدن در ناراحتيهاى گذشته ، همه و همه ، شخصيت نوجوان را متزلزل و او را دچار نگرانيهاى روحى و روانى مى كند. در اين زمان و موقعيت است كه جوان نيازمند يك پايگاه امن فكرى و محل اتكاى روحى مطمئن مى باشد، تا اين كه قلب او را از دلهره و اضطراب درباره آينده و هراس و نگرانى در مورد زمان حال ، باز داشته و براى ادامه زندگى به او آرامش ببخشد.

در چنين شرايطى ياد خدا مايه آرامش دل جوان مى گردد و با صفاى باطنى كه دارد و گرايش مذهبى كه در فطرتش نهفته است ، نقطه اميد را در قلبش ‍ روشن مى سازد و اضطراب روانى اش را كاهش مى دهد.

تجربه نشان داده است ، جوانانى كه به خدا ايمان داشته و در حوادث زندگى به او توكل مى كنند، ترس و اضطراب به دلشان راه نمى يابد و همواره در صحنه هاى زندگى با عزمى راسخ و اراده اى پولادين در برابر حوادث ، پايدارى نشان مى دهند، بطورى كه اطرافيان را شيفته شجاعت و ابتكار خود كرده و به شگفتى وامى دارند.

صحنه هاى جنگ در سالهاى اخير، ذخيره ذى قيمتى از اين تجربه ها است ، كه چگونه جوانان ، روحيه سلحشورى را در خانه و خانواده تقويت مى كردند، بطورى كه يك نوجوان تازه بالغ در جبهه نبرد، بدون سلاح ، چندين نفر از افراد دشمن را به اسارت در آورده و آنان را تا مرز اردوگاه خود، يك تنه آورده و تحويل نيروهاى خودى مى داد.

## خشم در جوان

در جوان ، خشم يك حالت تهاجمى و دفاعى است كه هرگاه منافع و مصالح شخصى اش به خطر افتد، يا مانعى در رسيدنش به هدف پيش آيد و يا در انجام كارى ناتوان باشد، در او ظاهر مى گردد.

واكنشهاى خشم در نوجوان بسيار متفاوت است ، به خصوص در اوايل بلوغ ؛ در عده اى به صورت تمرد و سرپيچى و در برخى به صورت داد و فرياد كشيدن و در عده اى ديگر به صورت سكوت همراه با اخم و گوشه گيرى و افسردگى نمايان مى شود؛ زمانى به صورت عكس العملهاى تكرارى از قبيل : كوبيدن پا به زمين و يا در را به ديوار زدن ، ظاهر مى گردد.

مدت زمان خشم در نوجوان بيش از كودكان است و عوامل محرك خشم در نوجوان گاهى چيزهايى است كه از آن محروم مى شود و بين او و آرزوهايش ‍ فاصله مى افتد و يا از خواسته هاى آنى اش جلوگيرى مى شود؛ مثلا، مى خواهد بخوابد، مانع خوابيدن او مى شوند و يا او را از خواب بيدار مى كنند و يا دست به كارى مى زند، اما از انجام آن ناتوان است و يا زمانى كه خود و خانواده اش مظلوم واقع مى شوند و يا وقتى كه اطرافيان به اشيا و وسايل او دست درازى مى كنند.

گاهى خشم متاءثر از عوامل طبيعى است ، مثل (تغيير) هواى خيلى سرد و يا حرارت سوزان و طوفان ، گاهى هم خشم در مقابل رفتار والدين ، پديد مى آيد.

جوان در تمام اين حالتها بايد خونسردى خود را حفظ كند و سعى نمايد تعادل خود را از دست ندهد و قبل از هر عمل يا عكس العملى كه مى خواهد انجام دهد، عاقلانه بينديشد، چرا كه ميدان دادن به غضب ، انسان را در زندگى كم كم به يك حالت حساسيت عصبى مى كشاند؛ در اين هنگام ، عقل رو به ضعف مى گرايد. افراط در خشم و غضب موجب مى شود كه شخص ، مبتلا به نوعى جنون گردد و هر عملى را كه عقل ، مجاز نمى داند از او صادر شود.

پيامبر اكرم (صلى الله عليه و آله و سلم ) فرمود: غضب ، ايمان را فاسد مى گرداند، همچنانكه سركه ، عسل را (١٣). و نيز از امام صادق (عليه السلام) نقل گرديده است كه درباره غضب فرمود: كليد هر شر و بدى ، خشم است (١٤).

جوان در رابطه با والدين و دوستان و زير دستان خود، بايد خشم خود را كنترل كند، اما هنگامى كه مى بيند حقى ناحق مى شود، ديگر نبايد دم فرو بندد، بلكه در اين صورت بايد خشم خود را بطور طبيعى و معقول اظهار نمايد و از حق دفاع كند، ولى از جاده عدالت و اعتدال خارج نشود.

در مورد پيامبر بزرگ اسلام نقل گرديده است كه او به خاطر دنيا خشمگين نمى شد، اما هرگاه پاى حق به ميان مى آمد و حقى ناحق مى شد، غضبناك مى گرديد و احدى را نمى شناخت و آرام و قرار نمى گرفت تا اين كه حق را به حقدار برگرداند و ستم را از ستمديده برطرف نمايد (١٥).

محبت محبت و دوستى يكى از عواطف بسيار مهم و با ارزش در جوان است ، به خصوص كه در دوران بلوغ شديد بوده و مى توان آن را يكى از ويژگيهاى اين دوران دانست . احساس دوستى و ابراز محبت به ديگران ، همسالان و بزرگترها، نشانگر يكى ديگر از نيازهاى طبيعى اوست .

## هنگام بلوغ ، محبت و دوستى در جوان به جنس مخالف هم پديد مى آيد.

 اين كشش نشانه اى از رحمت الهى است كه خداوند براى استوارى نظام خانواده و گزينش همسر در آينده براى او تدارك ديده است .

در حقيقت اين احساس محبت يكى از اساسى ترين شالوده هاى نظام خانواده در روابط اجتماعى او در آينده به شمار خواهد آمد و بناى استوار زندگى خانوادگى او را در آتيه تشكيل خواهد داد. خداوند در قرآن مى فرمايد: و از نشان هاى قدرت الهى ، اين است كه براى شما از جنس ‍ خودتان همسرى بيافريد تا اين كه در كنار او آرامش يابيد و بين شما رحمت و محبت ، جارى كرد (١٦).

## احكام دوران بلوغ بنا به نظر مراجع دينى ،

 دختر بعد از تمام شدن نه سال قمرى (١٧)و پسر پس از اتمام پانزده سال قمرى بالغ مى شود.

كسى كه به حد بلوغ رسيده ، نماز و روزه بر او واجب مى شود و بايد براى انجام احكام شرعى مورد احتياج خود از مجتهد جامع الشرايط تقليد كند. علايم رشد و بلوغ ، اختصاص به انسان ندارد، بلكه آفريدگار جهان در همه موجودات عالم ، اعم از انسان ، حيوان و نبات به نحوى خاص ، اين پديده شگفت انگيز را قرار داده است كه پس از چندى در آنها استعداد بارورى و توليد مثل ، بطور طبيعى نمايان مى گردد. در انسان ، اين علامت در دختر نوجوان به صورت رگل (حيض ) ظاهر مى شود. انسان ، اشرف مخلوقات است و اين حالت((حيض))در او آيت و نشانه اى است از قدرت پروردگار بزرگ كه دختر جوان بايد با آن آشنا گردد؛ احكام آن را بداند و رعايت نمايد. توضيح مطلب به اين ترتيب است كه دختر هنگامى كه به سن بلوغ مى رسد، زمانى برايش فرا مى رسد كه احساس مى كند مقدارى خون با كمى سوزش از او خارج مى شود (١٨).

او نبايد از اين واقعه نگران باشد، چرا كه خداوند متعال با ايجاد دستگاه جنسى در جسم او - بمنظور بقاء نسل - و بروز آن در دوران جوانى و بلوغ ، مى خواهد نويد آمادگى مادر شدن را كه ارزشى بس بزرگ است به او بدهد.

در اين زمان است كه پا به عرصه تكليف مى گذارد و احكام الهى بر وى جارى مى گردد. او بايد پس از اتمام دوران حيض (١٩)كه معمولا مدت آن ٦ يا ٧ روز است غسل نمايد، حتى اگر در آخر وقت نماز، از خون ، پاك شد بلافاصله بايد غسل كند و نماز بخواند. انجام غسل با احكامى كه وارد شده ، موجب پاكى جسم و صفاى روحى او مى شود. در هنگام غسل ، مستحب است بگويد:اللهم طهرنى و طهر قلبى (٢٠)كه به او آرامش خاص مى بخشد. در اين هنگام ، نماز و تمامى احكامى كه براى بزرگسالان واجب گرديده ، بر او نيز واجب مى شود (٢١). جوان اينك وارد مرحله جديدى از زندگانى اش شده و در پيشگاه حضرت حق ، مقام و منزلت ويژه اى دارد؛ وى مورد خطاب آفريدگار جهان واقع شده و بايد پاسخگوى اعمال خود باشد (٢٢).

او در اين مرحله از زندگانى خود، بايد بداند كه تمام اعمال ، حركات ، رفتار و گفتار و حتى تصوراتش تحت محاسبه الهى قرار مى گيرد و اگر خود را در معرض هدايت مبداء آفرينش و در مسير قانون الهى قرار دهد و هماهنگ با برنامه هاى نظام خلقت عمل كند، هر روز كه از عمر گرانقدر او مى گذرد، يك قدم به سوى كمال و سعادت جاودانى ، نزديك مى شود.

او بايد قدر گوهر جوانى خود را بداند و اين مرحله حساس و پر فراز و نشيب زندگى را خوب درك كند. همواره خود را در محضر خداوند، حاضر و ناظر ببيند و در نمازش از او يارى جويد و دعا كند (٢٣)تا بتواند در برابر همه مسايل و مشكلاتى كه در آينده برايش پيش مى آيد، پايدارى نشان دهد و بر همه آنها غلبه يابد.

اهميت دوران بلوغ از ديدگاه اسلام از نظر اسلام ، اين قسمت از زندگى انسان ، بسيار اهميت دارد (٢٤). در اين دوران است كه بناى اساسى شخصيت فردى و اجتماعى جوان پايه ريزى مى شود. روش تربيتى اسلام بر اين امر تاءكيد دارد كه جوان اين دوران را با معرفت و پاكى سپرى كند، چرا كه :

در جوانى پاك بودن شيوه پيغمبرى است ورنه هر گبرى به پيرى مى شود پرهيزگار (٢٥) در اين دوران حساس ، جوان واقعا نمى داند چه كند و چه چيزى در وجود او دارد اتفاق مى افتد. تغييرات عمومى بدن و تاءثيرات روانى ، آن چنان سريع و همه جانبه است كه او را دچار تشويش و نگرانى مى كند و برخوردها و ارتباطهاى او را با اطرافيان و خانواده اش دچار مشكل مى سازد.

از اين رو در اين زمان است كه او شديدا نياز به محبت دارد و در پى يافتن يك نقطه اتكاى روانى و روحى است و دوست دارد، ديگران به شخصيتش ‍ احترام بگذارند و او را مورد توجه قرار داده و به حساب آورند. به همين مناسبت است كه پيامبر اسلام (صلى الله عليه و آله و سلم ) ضمن بيان مراحل تربيت ، هفت سال سوم زندگى مقدماتى انسان - كه همان دوران بلوغ و جوانى است (٢٦)- والدين و مربيان را سفارش مى فرمايند كه ، در اين سنين به جوان به عنوان يك شخصيت بزرگسال بنگرند و به او اعتماد نموده و در كارها با وى مشورت كنند؛ در زندگى ، نظر او را دخالت داده و به او مسؤ وليت بدهند تا شخصيتش شكوفا گردد. جوان در اين مرحله خود را همرديف با ساير اعضاى خانواده مى پندارد و انتظار دارد كه از احترام متقابل ، برخوردار باشد؛ از اين رو پيامبر اكرم (صلى الله عليه و آله و سلم ) فرمود: من به تمام شما مسلمانان ، توصيه مى كنم كه نسبت به جوانان با نيكى و نيكوكارى رفتار كنيد و به شخصيت آنان احترام بگذاريد (٢٧).

در اسلام به جوان شخصيت داده شده و تاريخ اسلام ، گوياى اين مطلب است .

پيامبر بزرگوار اسلام در آخرين لحظه هاى عمر خويش فرماندهى سپاه عظيمى را كه مى خواست به كشور روم اعزام كند، به عهده جوانى به نام((اسامه بن زيد))قرار مى دهد.

در گذشته ، بعضى از علماء بزرگ ما، دوران بلوغ و تكليف را براى نوجوانان خود جشن مى گرفتند و بزرگان را دعوت نموده و در مراسم باشكوهى از او به عنوان يك فرد بالغ نام برده و حضار مجلس به او تبريك مى گفتند؛ به او اين طور مى فهمانيدند كه اين مرحله از زندگى شما سرآغاز حيات با ارزش و جديدى است كه همانند ساير بزرگسالان رشد يافته ، مورد خطاب خداوند قرار مى گيرى و مسؤ وليت پيدا مى كنى و بايد خود تصميم بگيرى ؛ تو ديگر بزرگ شده اى ، در رفت و آمدها، در نشست و برخاستها و در ارتباط با ديگران بايد حريم و حدود الهى را رعايت كنى ... و بدين سان با او به عنوان يك شخصيت رشد يافته ، رفتار مى كردند. همين امر به پرورش و رشد روحى و روانى او كمك مى كرد و كم كم او را براى پذيرفتن وظايف پر مسؤ وليت زندگى آينده آماده مى ساخت .

سيد بن طاووس (يكى از بر جسته ترين علماى قرن ششم هجرى كه توفيق تشرف به خدمت حضرت ولى عصر (عج ) را داشته اند) درباره دوران بلوغ و تكليف فرزندش خطاب به وى چنين مى گويد: اگر من با مراحم و عناياتى كه خداوند، مرحمت فرموده ، زنده بمانم ، روز تشرف تو را به سن تكليف (بلوغ ) عيد قرار مى دهم و ١٥٠ دينار، صدقه خواهم داد.

اگر بلوغ تو فرا رسد با اين كار، قيام به خدمت حضرتش خواهم كرد، زيرا مال از اوست و من و تو بنده او هستيم . پس اى فرزندم محمد! به ياد عظمت مقام و كمال و بخشندگى حضرتش باش كه در اين هنگام به تو اهميت داده و فرشتگانش (٢٨)را به سوى تو فرستاده تا اعمال عبادى را حفظ نمايند و در روز حساب ، گواه بر تو باشند.

پس در دوران بلوغ و رشد خود، حق آنان را ادا كن و طاعت الهى را به جاى آور! در اوقات زندگى خود با ايشان به خوبى و نيكى مصاحبت و همنشينى كن ، بطورى كه غير از خوبى و زيبايى از تو چيزى نبينند و نشنوند.

اگر گاهى غفلتى از تو سر زند و از ياد خدا غافل شوى ، فورا توبه كن و بدون تاءخير، در مقام جبران آن بر آى و صدقه بده ، كه صدقه ، آتش گناه را خاموش ‍ مى گرداند. و چون به سن و سالى كه خداوند جل جلاله تو را به كمال عقل مشرف فرمايد، برسى و صلاحيت و شايستگى سخن گفتن و روبه رو شدن (در نماز) با حضرتش را به تو عطا كند و شايستگى ورود به ساحت قدسى اش را به اطاعت و بندگى به تو مرحمت فرمايد، آن روز را در نظر بگير و تاريخ آن را يادداشت كن و آن را از بهترين و بزرگترين اعياد خود قرار بده و هر ساله در آن روز تجديد شكر خدا بنما و صدقه بده و بيش از پيش ‍ به طاعت خداوند بپرداز (٢٩).

كشمكشهاى درونى و عوامل مهيج بيرونى در انسان كششها و تمايلات مختلفى وجود دارد. خداوند اين كششها و تمايلات و غرائز طبيعى را براى هدف و مقصودى عالى در وجود بشر به وديعت نهاده است . جوان در اين مرحله از دوران زندگى خود، علاوه بر ميل به غذا و استراحت و غريزه جنسى ، مجهز به قوه عقلانى است . قوه تعقل و تفكر او در اين زمان از جهت آمادگى براى فعاليت به كمال خود مى رسد (٣٠).

جوان نبايد به همه خواسته ها و تمايلاتى كه در ذهن و خاطره اش وارد مى شود، بلافاصله جامه عمل بپوشاند، بلكه بايد در كارها، پس از تفكر و انديشه كافى و بررسى همه جانبه آن ، عاقلانه تصميم بگيرد، زيرا نفس ‍ انسانى همواره از سويى در معرض دعوت به كارهاى خير و عقلانى و از سوى ديگر در معرض وسوسه به كارهاى شر و شهوانى قرار دارد (٣١). كسى در اين صحنه نبرد و مبارزه داخلى پيروز مى گردد كه جانب عقل را مراعات كند. در قرآن كريم تاءكيد فراوانى درباره انديشيدن در كارها و تعقل نمودن در امور، شده است (٣٢).

با بروز تمايلات جنسى در اين دوران ، جوان بيشتر مورد هجوم وسوسه هاى شيطانى قرار مى گيرد و به همين جهت است كه تكليف پيدا مى كند؛ لذا پاك ماندن جوان در اين دوران ، ارزش فراوان دارد. در حديثى آمده است كه خداوند به جوان پرهيزگار مباهات مى كند و به ملائكه مى فرمايد: به بنده ام نظر كنيد كه شهوتش را به خاطر من ترك كرده است (٣٣).

جوان در اين دوران با مسائل و حوادث گوناگونى رو به رو خواهد شد و براى بارور شدن شخصيتش در معرض آزمايشهاى فراوان الهى قرار خواهد گرفت ؛ در محيط زندگى او زمينه هاى بسيارى براى رشد و سعادت و يا سقوط و شقاوت پيش خواهد آمد.

او با افراد آلوده و بى بندوبار و منحرف ، مواجه خواهد شد و در معاشرتهاى روزانه ممكن است با پسران جوانى رو به رو گردد كه عفت اخلاقى و ضوابط شرعى را رعايت نمى كنند؛ لذا موقعيتى براى انحراف جوان فراهم مى شود... دختر جوان در اين هنگام بايد كاملا هوشيار باشد و قدر عفت و پاكى و سلامت روانى خود را بداند و دامن خود را آلوده نسازد و زمينه را براى نگاههاى آلوده جوانان بى بندوبار و هوسباز فراهم نكند، بلكه بايد خويشتن دارى كند.

دختر، مادام كه دختر است بايد رفتار دخترانه داشته باشد و در خانه و اجتماع با ظاهرى ساده و بدون آرايش و تزيين حاضر شود؛ اينك وقت تلاش و تحصيل شماست و زمانى كه بزرگ شديد و تشكيل خانواده داديد، آن وقت مطابق با اقتضاى زندگى خانوادگى بايد به خود بپردازيد و در خانه همانند يك زن ، زندگى كنيد.

بنابراين اولين قدم اساسى و عملى در كنترل خواسته ها و هواهاى نفسانى مراقبت از نگاه و بى بندوبارى است . قرآن همان طور كه مردان را از نگاه به زنان نهى مى كند، زنان را نيز از نگاه كردن و خيره شدن به مردان منع مى نمايد و صريحا هشدار مى دهد: به زنان مؤمن بگو كه چشمهاى خود را (از حرام ) و دامن خود را از آلودگى ، نگاه دارند (٣٤).

نگاه در واقع ، مقدمه اشتغال فكر به عواقب و خاطرات مربوط به آن است ، زيرا پس از نگاه ، صحنه هاى مهيج در ذهن باقى مانده و احساسها و اراده انسان را تحت تسلط خود در مى آورد و انسان ، تابع شهوات خود مى گردد.

بايد دختر را از شركت در بعضى از برنامه هاى تفريحى يا ميهمانى هايى كه او را اجبارا به رفت و آمد و برخورد با نامحرمان وادار مى سازد، منع كرد، زيرا اين برخوردها اولين زمينه اختلال روحى و انحراف او را فراهم مى سازد.

عامل ديگرى كه نقش بسيار مؤ ثرى در تحريك ميل جنسى دارد، نيروهاى تخيل و فكر است . نيروى تخيل كه خداوند آن را براى بالندگى فكرى و آفرينندگى هنرى در وجود انسان به وديعت نهاده است ، در دوران جوانى ، ممكن است مورد سوء استفاده قرار گرفته و تحت تاءثير و تسلط غريزه جنسى و وسوسه هاى شيطانى ، درس و تحصيل را رها كرده و به دنبال ايجاد روابط ناسالم باشد. در بعضى موارد حتى نفوذ يك فكر و خيال هوس آلود، آن هم براى يك لحظه و مشغول شدن فكر به آن ، كافى است كه انسان را از حالت طبيعى خارج كرده و ميل جنسى او را تحريك نمايد؛ بنابراين بايد همان طور كه چشم خود را از نگاه هاى بى مورد و حرام باز مى داريم ، انديشه خيال خود را نيز از هرگونه تصور بى مورد و حرام نگه داريم و به محض خطور چنين فكرى ، خود را با فكر ديگرى مشغول سازيم و سعى كنيم فكر قبلى را كاملا فراموش نماييم (٣٥).

بنابراين براى اين كه جوان از چنگال اين تمايلات و كششها رهايى يابد و عقل و منطق بر سرتاسر وجودش حاكم و فرمانروا باشد، لازم است كه با اجتناب و دورى از برخوردهاى نامشروع و زمينه هاى انحراف به عقل ميدان دهد و آن را با ايمان به خدا و انجام نيايش و عبادت ، تقويت كند تا بتواند در مقابل تمايلات درونى و كششهاى بيرونى ، خود را كنترل نمايد و تسليم چشم و گوش بسته آنها نشود.

ديدگاه واقع بينانه بيدار شدن غريزه جنسى در نوجوان ، نبايد مورد سوء استفاده افكار و انديشه هاى غلط واقع شود و به آن به عنوان يك پديده زشت و آلوده و انحراف آميز نگاه شود.

همان طور كه گفته شد، بروز و ظهور ميل جنسى ، خود آيت و نشانه اى از طرف خداوند است كه به منظور بقاى نسل در وجود بشر نهاده شده و داراى هدف و مقصدى عالى و هماهنگ با كل نظام آفرينش ‍ است .

آشكار شدن غريزه جنسى در جوان و بالغ شدن وى به معناى اين نيست كه او از همه جهات - اخلاقى ، اجتماعى و اقتصادى - پا به مرحله بلوغ نهاده و آمادگيهاى لازم را براى ازدواج و تشكيل خانواده ، پيدا كرده است ، بلكه او بايد مدت زمان ديگرى را صبر كند تا از هر جهت ، پختگى مناسب را براى تشكيل زندگى مشترك زناشويى به دست آورد.

در واقع ظهور غريزه جنسى ، در سنين نوجوانى ، به منزله بشارتى است - در جهت رشد طبيعى فردى جوان - كه در آينده اى نه چندان دور، او مى تواند همانند هر انسان بزرگسالى تشكيل خانواده دهد.

جوان نبايد بيش از اين درباره غريزه جنسى و مسائل زندگى زناشويى ، جستجو و تحقيق كند، چرا كه پى گيرى بيش از حد و تخيل و انديشيدن بيش از اندازه در اين باره ، موجب انحراف فكرى ، اختلال روانى و از بين رفتن آرامش روحى و عدم توفيق در درس و تحصيل خواهد شد.

جوان بايد ارزش فرصتهاى دوران جوانى را بداند و با برنامه ريزى دقيق و حساب شده ، در طول زندگانى خود، حداكثر بهره بردارى را از آن بنمايد.

دانشمندان بزرگ ، بيشترين موفقيت خود را، مرهون بهره گيريهاى صحيح از دوران جوانى خود مى دانند و با مطالعه و كسب تجربه هاى فراوان و اندوختن دانشهاى بى شمار - در هنگام ميان سالى - از آنها نتايج پر بار علمى گرفته اند (٣٦).

جوان بايد هوشيار باشد و در كارها و فعاليتهاى روزانه به عقل خود ميدان دهد و بر عواطف و احساسها و غرايز خود تسلط يابد تا بتواند مسائل را درست ارزيابى كند.

بايد ريشه تمايلات و خواسته هاى خود را بررسى نمايد؛ اگر موافق عقل و قوانين شرع بود آن را دنبال كند وگرنه از انجام آن كار، صرف نظر نمايد.

در اين مرحله از زندگى بايد بيش از پيش با خداى خود انس و الفت پيدا كند و در نيايشهاى خود از او يارى بخواهد، زيرا انسان در هيچ زمانى در طول دوران زندگانى خود، تا اين حد مورد توجه خداوند نيست .

ابتداى بلوغ ، نوجوان هنوز مرتكب گناه و معصيت نشده ، صفحه دلش پاك و بى آلايش است ؛ اگر هم خطايى مرتكب شود، توبه اش زود مورد قبول خداوند واقع خواهد شد. بيشتر توفيقات دانشمندان و علماى ارزشمند، بر اثر پاك زيستن در دوران جوانى است ؛ در اين دوران بوده كه رابطه خود را با خالق خويش ، مستحكم كرده و به مقامهاى عالى روحى نايل گرديده اند.

جنگ ايران و عراق حوادثى را پيش آورد كه عملا نشان داد، انسانها پاكى كه در عنفوان جوانى با عشقى سرشار و قلبى مملو از ايمان به خدا، در فعاليتهاى اجتماعى و مردمى خود، با دلى شاد و لبى خندان و تلاشى خستگى ناپذير، در صحنه هاى نبرد حق عليه باطل ، چگونه انجام وظيفه كرده و به كارهاى سازنده اى دست زدند و با درايت كامل به سوى كمال نهايى و قرب الهى پيش رفته و ره صد ساله را يك شبه طى نمودند.

اوقات فراغت ايام جوانى به سرعت سپرى خواهد شد و ديگر بار باز نمى گردد.

جوان بايد طورى برنامه خويش را تنظيم نمايد كه از اوقات فراغت خود به نفع سازندگى روحى و روانى خويش بهره گيرد و براى تشكيل خانواده و تربيت فرزند در آينده ، آمادگى لازم را به دست آورد؛ بايد قدر فرصتها و ايام پر ارزش جوانى را بداند و آن را بيهوده هدر ندهد (٣٧).

حضرت على (عليه السلام) مى فرمايد:

پيش از آن كه دوره پيرى ات فرا برسد از جوانى خود استفاده كن (٣٨).

و نيز مى فرمايد: كسى كه وقت خود را به كسالت و بيهودگى صرف كند، به خوشبختى نمى رسد. جوان بايد در زندگى اش برنامه و نظم داشته باشد، اوقاتش چراگاه وسوسه هاى شيطانى نگردد.

او بايد از تفريح و ورزش براى سالم سازى بدن در جهت پرورش روح استفاده كند، زيرا تفريح سالم انسان را از ملالت كارهاى يكنواخت زندگى ، رهايى مى بخشد. حضرت على (عليه السلام) مى فرمايند: فرح و شادمانى باعث وجد و نشاط روح مى شود (٣٩).

متاءسفانه بعضى از جوانان ما نمى دانند چگونه از اوقات فراغت خود بهره جويند؛ گاهى در خلال ايام تعطيلى و فراغت ، مرتكب معصيت و گناه مى شوند و دست به كارهاى ناشايست مى زنند و در نتيجه ، موجبات كسالت و پشيمانى خود و ديگران را فراهم مى سازند (٤٠). بنابراين جوان مى تواند قسمتى از فرصتهاى خود را پس از مطالعه دروس ، به ورزش و نيز فعاليتهاى فكرى و هنرى با دوستان خوب اختصاص دهد. موارد زير براى اوقات فراغت پيشنهاد مى گردد:

- از نرمش و حركات سبك به طور مرتب و روزانه و يا هفته اى يك بار از ورزشهاى نيمه سنگين استفاده نمايد. بايد در انجام آنها برنامه اى وجود داشته باشد و از فرصتها استفاده شايسته اى به عمل آيد.

- هر جوانى بايد استعدادهاى ذوقى خود را نيز شناسايى كند

و پرداختن به خياطى ، طراحى و دوزندگى ، گلدوزى ، قالى بافى و مليله دوزى ، آشپزى و غيره كه مى توان پس از خستگى از مطالعه ، پاره اى از فرصتهاى مرده را كه معمولا بلا استفاده باقى مى ماند، اختصاص به اين قبيل امور تفننى داد و در عين حال از آن ، بهره جست .

پرداختن به امور ذوقى از اين جهت ، اهميت دارد كه اولا: بر توانايى انسان مى افزايد. ثانيا: سبب تلطيف روح او مى شود و زندگى را از حالت خشك و بى روح ، خارج ساخته و شخصيت انسان به صورت چند بعدى (نه يك بعدى ) رشد مى يابد.

- در مطالعه بايد علاوه بر كتب درسى به افزايش اطلاعات عمومى و فراگيرى قرائت قرآن و تجويد و زبانهاى خارجى و كتابهاى مفيد در زمينه هاى اعتقادى ، اخلاقى ، ادبى ، تاريخى و سياسى نيز توجه داشته و در زمينه هاى مختلف بر اطلاعات خود افزود تا وسعت ديد پيدا نمود.

- پاره اى از مهارتهاى فنى و عملى نيز در زندگى ، مورد نياز است و بهتر است در دوران جوانى با استفاده از اوقات فراغت به فراگيرى آنها پرداخت ، از قبيل : دوزندگى و برش پارچه و لباس و آشپزى و درست كردن غذا و شيرينى كه دختر جوان را براى زندگى آينده ، آماده مى سازد.

پس بايد در زندگى ، برنامه ريزى همه جانبه كرد و به پرورش استعدادهاى فكرى ، ذوقى ، هنرى ، علمى پرداخت تا ديدى واقع بينانه پيدا كرده و شخصيتى جامع به دست آورده و به كمال انسانى نزديك شود.

نظم در جوان وجود نظم در زندگى جوان يكى از مسائل بسيار مهم بوده و موفقيت او در آينده تحصيلى ، مرهون رعايت كامل نظم و ترتيب در زندگى اش مى باشد؛ انسان در سايه نظم بهتر مى داند كه چگونه زندگى كند، چطور از اوقات فراغت خود به نحو شايسته اى بهره بردارى نمايد.

پاورقي ها ١-دكتر استاس چسر، پزشك و روان شناس معروف انگليسى .

٢-علم حضورى : ما هر يك خويشتن خود را بلافاصله و بدون واسطه ، به محض اين كه به((خود))توجه كنيم ، مى يابيم ؛ ادراك ما از خودمان علم حضورى است ، اما در علم حصولى اين طور نيست ؛ صورت اشيا در ذهن ما به واسطه حواس حاصل مى شود و آن گاه ما آن را درك مى كنيم . (براى مطالعه بيشتر به آموزش فلسفه ، نوشته استاد محمد تقى مصباح ، جلد اول ، بحث((علم حضورى))مراجعه شود.)

٣-بل الانسان على نفسه بصيرة \* ولو اءلقى معاذيره(قيامت (٧٥) آيه ١٣ و ١٤).

٤-البلاء للظالم ادب و للمؤمن امتحان وللاءولياء درجة(بحار الانوار، ج ٨١، ص ١٠٨)؛ بلا و ناگوارى در زندگى براى ستمگر گوشمالى و براى مؤمن به منزله آزمايش و امتحان و براى اوليا و دوستان خدا درجه (موجب كسب درجه والاتر) است .قال على (عليه السلام):((المؤمن يبتلى بانواع البلاء؛ شخص مؤمن به انواع گرفتاريها مبتلا مى شود.))(ميزان الحكمه ، ج ١، ص ٤٨٤).

٥-معرفه النفس اءنفع المعارف.

٦-من عرف نفسه فقد عرف ربه. رسول اكرم (صلى الله عليه و آله و سلم ).

٧-از لحاظ علمى ثابت شده است كه غدد مترشحه داخلى و خارجى هر چه تهيه مى كنند، مورد احتياج خود بدن است . اما غدد جنسى ، چه در مرد و چه در زن ، از رديف غددى هستند كه هم ترشحات داخلى و هم ترشحات خارجى دارند؛ ترشحات داخلى آنها كه هورمونهاى جنسى محسوب مى شوند، براى برخى فعاليت هاى بيولوژيكى بدن و بلوغ جنسى ضرورى است ، مانند تستسترون testosterone، پروژسترون progestrone و استروژن estrogen، ولى ترشحات خارجى غدد تناسلى در زن ، سلول تخمك يا اوول (ovule) مى باشد كه مورد نياز خود شخص ‍ نبوده و براى ايجاد نسلى ديگر بكار مى رود.

٨-مستحب است كه موهاى اطراف عورت و زير بغل برطرف شود و بهداشت آن رعايت گردد.

٩-وقتى نخستن عادت ماهانه فرا مى رسد، دختر احساس مى كند كه اين حادثه نشانه آن است كه دوران كودكى را پشت سر گذارده و اكنون بزرگ شده است . دخترانى كه براى اولين بار قاعده مى شوند، اگر از آن هيچگونه اطلاعى نداشته باشند با مشاهده اولين خون ريزى خود، دچار ترس و وحشت عجيبى مى شوند كه تواءم با ناراحتى روحى و نگرانى مى باشد و آن را چيز بدى مى دانند كه ممكن است اين طرز فكر و ناراحتى روحى بر جسم آنان تاءثير نموده و هنگام قاعدگى احساس درد كند؛ اين وحشت ناگهانى تواءم با اين عقيده غلط است كه سؤ ال درباره اين حالت طبيعى چيزى شرم آور مى شود و در نتيجه ممكن است موجب ناراحتيها و رنجهاى جسمى و روحى او بشود، زيرا روح و بدن رابطه بسيار نزديك با هم دارند.

اين حالت تا هنگامى كه بدن به آن عادت نكرده است ، ادامه خواهد يافت . برخورد صحيح و اطلاع از اين رويداد طبيعى ، حالت قاعدگى ، بدون درد، دوران خود را سپرى خواهد كرد.

١٠-از اين رو غالبا اتفاق مى افتد كه مربى يا والدين ، هنگامى كه كودك به سن بلوغ مى رسد، شكايت مى كنند كه :((ما ديگر قادر به شناخت اين كودك نيستيم ، مثل اين كه او به كلى عوض شده است)).

١١-هنگامى كه جوانى به سن بلوغ مى رسد، از جمله تظاهرات اين دوران((حس ‍ استقلال طلبى))و((آزاد انديشى))است و بلكه به قول دكتر دوريس اودلوم :((اولين تجلى و ظهور تغييرات حاصله در دوران بلوغ ، كه بزرگسالان را از وجود تغييراتى در اخلاق و رفتار نوجوانان آگاه مى كند، همين درخواست استقلال است كه براى خود دامنه وسيعى دارد.))

١٢-اگر جوان به تحقيق دقيق ، درباره جهان بينى نپردازد و با اصول محكم جهان بينى اسلامى آشنا نگردد، افكار و انديشه هاى خشك علمى ، عقل او را در حساسترين و فعالترين دوران عمر، مغلوب انواع تخيلات و توهمات خيال انگيز و رؤ ياهاى طلايى خواهد نمود. در چنن شرايطى جوان ، قادر به تشخيص راه درست از نادرست و موضع گيرى صحيح از ناصحيح نخواهد بود، زيرا او در عالم رؤ ياهاى شيرين دوران جوانى غوطه ور شده و از حقايق و مسلمات جهان خارج و از شناخت مبداء كمال و آفرينش و وسايل تكامل جدا شده و بى خير مانده است .

١٣-الغضب يفسد الايمان كما يفسد الخل العسل. (اصول كافى ، ج ٣، باب غضب ، ص ٣٠٢).

١٤-الغضب مفتاح كل شر(بحار الانوار، ج ٧٣، ص ٦٦).

١٥-قال على (عليه السلام):((كان النبى (صلى الله عليه و آله و سلم ): لا يغضب للدنيا فاذا اءغضبه الحق لم يعرفه احد و لم يقم لغضبه شى ء حتى ينتصر له))ميزان الحكمه ، ج ٧، ص ٢٤٠.

١٦-و من آياته اءن خلق لكم من اءنفسكم ازواجا لتسكنوا اليها و جعل بينكم مودة و رحمة(روم ٣٠ آيه ٢١).

١٧-منظور از نه سال ، تمام شدن نه سال و وارد شدن به سن ده سالگى است ، نه پا گذاشتن به نه سالگى . نه سال قمرى((سه ماه و چند روز))جلوتر از نه سال شمسى است . و تعيين تفاوت دقيق ، متوقف است بر اين كه معلوم شود كه دختر در چه ماهى متولد شده است .

١٨-جدا شدن و فرو ريختن مخاط داخل رحم به درون رحم كه به علت پارگى عروق در اثر جدا شدن مخاط) مى باشد و با فشار به برون هدايت مى شود، اصطلاحا رگل و يا قاعدگى گفته مى شود. در اصطلاح شرعى اين عمل((حيض))و فردى كه درمرحله خونريزى قاعدگى است((حائض))ناميده مى شود. در اسلام براى شخص حائض ... احكام و وظايف خاصى وجود دارد كه هر دختر مسلمانى بايد آنها را فراگيرد. مدت زمان خونريزى قاعدگى ٥ الى ٧ روز بوده و فاصله بين آغاز دو رگل ، معمولا حدود يك ماه يا ٢٨ روز مى باشد. اين مدت و فاصله را (ايام حيض ) كه از زمان آغاز خونريزى قاعدگى تا پايان خونريزى طول مى كشد، اصطلاحا عادات ماهانه هم مى گويند.

O علائم خون در قاعدگى

خون حيض بطور غالب داراى صفات ذيل است : ١ - سرخ يا سرخ مايل به سياهى ؛ ٢. غليظ؛ ٣. گرم ؛ ٤. بيرون آمدن با فشار و كمى سوزش .

O شرايط تحقق حيض

خونى كه دختر مى بيند با چهار شرط، خون حيض است كه اگر يكى از چهار شرط را نداشته باشد خون حيض نيست .

الف ) دختر كمتر از نه سال و زن بيشتر از پنجاه سال نداشته باشد.

ب ) از سه روز كمتر و از ده روز بيشتر نباشد.

ج ) در سه روز، استمرار داشته باشد.

د) ميان دو حيض ، دست كم ده روز فاصله باشد.

١٩-براى شخص حائض ، مستحب است كه در ايام حيض در اوقات نماز، پنبه را عوض كرده و وضو بگيرد و به اندازه وقت خواندن نماز، رو به قبله بنشيند و با حضور قلب تسبيحات حضرت زهرا (عليها السلام ) را بگويد.

٢٠-خداوندا مرا پاك گردان ، و قلب و روح مرا نيز پاك نما!

٢١-بر دختر در اين زمان واجب است كه تمامى بدن خود به جز گردى صورت و دستها تا مچ را از نامحرم بپوشاند، البته بايد سعى كند از لباسهايى كه توجه نامحرم را بخود جلب مى كند، اجتناب ورزد.

عبادتهايى كه با وضو، غسل و يا تيمم بايد انجام شود بر شخص حائض حرام است ، مانند نماز، روزه ، طواف ، اعتكاف ، بخلاف نماز ميت . نمازهايى را كه در اين ايام نخوانده قضا ندارد، ولى روزه هايى را كه نگرفته بايد بعدا قضا كند.

٢٢-واقم الصلوه لذكرى؛ نماز را براى ياد من بپادار (طه (٢٠) آيه ١٤.

٢٣-دعا وسيله كمال و رشد جوان است . خداوند مى فرمايد:ادعونى استجب لكم؛ غافر (٤٠) آيه ٦٠) بخوانيد مرا تا اجابت كنم شما را))و در آيه ديگر مى فرمايد:و اذا ساءلك عبادى عنى قانى قريب اجيب دعوة الداع اذا دعان فليستجيبوا الى و ليؤ منوا بى لعلهم يرشدون(بقره (٢) آيه ١٨٦).

((و هنگامى كه بندگانم درباره من از تو سؤ ال كنند، در پاسخ ايشان بگو همانا من نزديكم ، دعاى دعا كننده را اجابت مى كنم ؛ هرگاه مرا بخوانند، پس بايد دعوت مرا اجابت كنند و به من ايمان بياورند، باشد كه راه يابند.))

٢٤-خداوند فرشتگانى دارد كه هر شب فرود مى آيند و به جوانان ندا مى دهند: كوشش كنيد براى رسيدن به كمال و سعادت خود.((مستدرك ، ج ٢، ص ٣٥٣.))

٢٥-سعدى .

٢٦-الولد سيد سبع سنين و عبد سبع سنين و وزير سبع سنين. (مكارم الاخلاق ، ص ٢٢٢).

٢٧-قال رسول الله (صلى الله عليه و آله و سلم ):((اءوصيكم بالشيان خيرا))(ميزان الحكمه ، ج ١، ص ٣٤٩).

٢٨-مايلفظ من قول الا لديه رقيب عتيد؛ سخن از خير و شر به زبان نياورد (انسان ) جز آنكه در نزد او فرشته اى نگهبان و آماده (نوشتن ) است))(ق (٥٠) آيه ١٨).

٢٩-ر.ك : سيد بن طاووس ، كشف المحجه .

٣٠-گرچه قوه تعقل تقويت مى شود، اما چون عقل ، محتاج علم و تجربه است ، جوان در كمال عقلانى نيست ، بلكه به تدريج با تحصيل علم و اندوختن تجربه به كمال عقلى نزديكتر مى شود؛ لذا بايد جوان از مشورت و مطالعه غفلت نكند، زيرا بزرگترين نقطه ضعف وى نداشتن بصيرت در امور است . جوان بايد با جدى گرفتن تعقل جلو تخيل را در خود بگيرد؛ تخيل جولان فكر است در خارج از موازين عقلانى و منطقى ، و بنابه عللى كه در روانشناسى توضيح داده مى شود، در جوان تخيل قوى است .

٣١-همه اين نيروها و خواسته ها و كششها ابزارهايى هستند در دست عقل كه براى فعاليتهاى حياتى و تكامل انسان در شؤ ون مختلف زندگى از آنها استفاده مى شود. اگر نيروى عقل قوى باشد و خير و شر و مصلحت و مفسده را خوب تشخيص دهد و تسلط خود را بر نيروهاى ديگر حفظ كند، انسان در راه صحيح قرار مى گيرد و به طرف سعادت ابدى پيش مى رود، ولى اگر به غريزه شهوتش و يا به احساسات و عواطفش ميدان دهد، در اين صورت كم كم نداى عقل ، خاموش مى گردد، مغلوب هواى نفس واقع شده و انسان به سراشيبى سقوط و انحطاط اخلاقى افتاده و از حيوان هم پست تر مى گردد و در نتيجه به طرف شقاوت ابدى مى گرايد.

٣٢-كذلك يبين الله لكم آياته لعلكم تعقلون(بقره (٢) آيه ٢٤٢). در قرآن بيش از صد آيه به انديشيدن در كارها و پديده ها سفارش شده است .

٣٣-ان الله تعالى يباهى بالشباب العابد للملائكه يقول : انظروا الى عبدى ! ترك شهوته من اجلى(ميزان الحكمه ، ج ٥، ص ٩).

٣٤-قل للمؤمنات يغضضن من ابصارهن و يحفظن فروجهن(نور (٢٤) آيه ٣١).

٣٥-براى اين كه افكار باطل و شهوت انگيز به ذهن انسان خطور نكند، بايد تا آن جا كه مى تواند از ياد خدا غفلت نورزد و اوقات خود را با برنامه هاى مفيد و سودمند پر كند تا ديگر مجالى براى وسوسه هاى بيجا و تخيل و توهم درباره صحنه هاى شهوت انگيز باقى نماند، چرا كه بيكارى منشاء تمام انحرافات است (بخصوص در ايام تعطيلى تابستان ). دانش آموزان و جوانان عزيز بايد اوقات فراغت خود را با برنامه ريزى صحيح به مطالعه در كتابخانه ها و يا تحقيقات علمى و فعاليتهاى هنرى مورد نياز، همچون طراحى و خياطى و گلدوزى و كارهى ابتكارى مشغول سازند و در ضمن از شركت در فعاليتهاى ورزشى و سالم سازى بدن ، غفلت نورزند.

٣٦-اگر زندگى شخصيتهاى علمى و محققان ، نوابغ و دانشمندان مذهبى و متفكران بزرگ را مورد مطالعه قرار دهيم ، متوجه خواهيم شد كه همه آنان افرادى بوده اند كه از خوشگذرانيها و هوسبازيها خود را كنار كشيده اند و احتياجهاى طبيعى و غريزى خود را از طريق مشروع و معقول با صبر و بردبارى در موقع مناسب خود اعمال كرده اند. محال است كسى ادعا كند كه در عين حالى كه ميل جنسى سراسر وجودش را تحت تسلط خود در آورده ، از نظر درسى و مطالعه و تحقيقات علمى لطمه اساسى بر او وارد نشده باشد، چنين ادعايى فريبى بيش نبوده ، بخصوص در دوران نوجوانى ، تحقق چنين امرى از محالات است . انسانهاى حقيقى و شخصيتهاى بزرگ و به كمال رسيده ، همگى در رديف كسانى بوده اند كه با پاكى و تقوا زيسته و هرگز عظمت روحى و شخصيت معنوى خود را در قربانگاه نفس و شهوت سر نبريده اند.

٣٧-((تا جوانيد فكرى كنيد نگذاريد پير و فرسوده شويد))(امام خمينى قدس سره ، جهاد اكبر).

٣٨-بادر شبابك قبل هركم(غرر الحكم ، ص ٣٤٠).

٣٩-السرور يبسط النفس و يثير النشاط(غرر الحكم ، ص ١٥٧).

٤٠-تماشاى برنامه هاى خشونت آميز و جنايى فيلمهاى تلويزيون در اوقات فراغت خود موجب آشفتگى روحى و گسستگى شخصيتى مى شود. دختر جوان بايد بداند هر آنچه كه در صفحه تلويزيون ظاهرز مى گردد براى همه افراد و در همه سنين مناسب نيست ، بلكه فيلمهاى جنايى و مبتذل ضررهاى فراوانى دارد كه تاءثير آن به تدريج در زندگى فرد نمايان مى شود.

۱

آنچه يك جوان بايد بداند

منظور از نظم و ترتيب ، انجام كارها و اعمالى است با هدف معين كه از وحدت و هماهنگى لازم برخوردار باشد، بطورى كه با رعايت آن ، انسان بتواند در مراجعه و دستيابى به كارها و موضوعها و وسائل و اطلاعات ، دچار سردرگمى و اتلاف وقت نگردد.

رعايت مقررات و قوانين جارى در زندگى و قرار دادن هر چيزى در جاى معين خود و انجام دادن هر كارى در وقت و زمان خود، نمونه اى از نظم است .

نظم در زندگى ، دامنه اى وسيع دارد و همه مسائل زندگى از قبيل : لباس ‍ پوشيدن ، نظافت كردن ، خوردن ، خوابيدن ، مسواك زدن ، معاشرت با دوستان و فاميل و همچنين چيدن وسائل و نوشت افزار و كتابهاى خود در جاى معين ، مطالعه كردن ، حفظ نمودن اطلاعات فراگيرى معلومات ، تفكر كردن و... را شامل مى شود. جوان بايد بداند كى بايد بخوابد، كى بيدار شود و چه وقت مطالعه كند و چه موقع ، تفريح و ورزش نمايد و چه زمانى كارهاى محوله خانه را انجام دهد. مكان و زمان هر چيزى را به موقع تشخيص دهد و برايش برنامه ريزى كند؛ هر چيزى را به جاى خود بگذارد تا هنگام مراجعه به آن دچار سردرگمى و آشفتگى نشود.

قواى ذهنى و عقلى جوان در سايه نظم ، ترتيب منطقى يافته و سبب موفقيتهاى درسى در آينده خواهد شد.

از طرفى در سايه نظم ، زندگى تحت قاعده در مى آيد و فعاليتها و كارها نظام پيدا مى كند و با راحتى بيشترى انجام مى پذيرد. مشكلات سريعتر حل مى شود و جوان از آشفتگى در كارها و مطالعه مطالب تكرارى ، بخصوص ‍ در دروس تحصيلى رهايى مى يابد.

هدف عمده نظم در زندگى ، بهره گيرى و صرفه جويى در وقت و داشتن ضابطه و معيار صحيحى براى اندوختن اطلاعات در ذهن است .

رعايت نظم و ترتيب در زندگى روزمره از جهت روانى سبب مى شود كه جوان ، حتى هنگام تحصيل و فراگيرى دانش ، اطلاعات علمى خود را تحت قاعده و نظم ، فراگيرد و يادگيرى بطور منظم صورت پذيرد، بطورى كه مطالب ، منسجم و به ترتيب در خزانه حافظه جايگزين شود و هرگاه شخص ‍ بخواهد به اطلاعات قبلى خود مراجعه كند؛ به راحتى و به سرعت ، اطلاعات و مطالب در ذهنش حاضر شود. اين مساءله در آينده جوان ، تاءثير بسزايى دارد، بخصوص در دوران تحصيل ؛ هنگامى كه مى خواهد خود را براى امتحانات آماده سازد. همچنين رعايت نظم اصولا در سلامتى فكر و صحت جسم و اعتدال روح و روان انسان ، بسيار مؤ ثر است .

به سبب رعايت كردن نظم ، جوانان افكارشان شكل مى يابد و زمينه ابتكارات و خلاقيتهاى هنرى ، علمى و فرهنگى در آنها فراهم مى گردد.

بى نظمى در جسم و جان آثار ناگوارى بجا مى گذارد و خارج شدن از قاعده طبيعت ، عوارض منفى در رفتار آدمى ايجاد مى كند.

نظام آفرينش بر اساس نظم و ترتيب بنا شده است و بر اساس نظم ، جريان دارد. رعايت نظم ، موجب هماهنگى انسان با طبيعت گرديده و در اين راستا انسان از جهت روحى و روانى از سلامت و آرامش خاصى برخوردار خواهد بود.

معمولا افراد بى نظم در زندگى عصبانى و رفتارشان غير عادى و نامتعادل است ، زيرا بى نظمى خود در عكس العمل هاى روحى و اخلاقى آنان تاءثير متقابل داشته و سبب تضعيف اراده و زمينه ساز عوارض و ناكاميهاى فراوانى در تحصيل آنان خواهد شد.

تجربه نشان داده است كه بى نظمى در فعاليتهاى حركتى و هوشى و عاطفى تاءثير منفى دارد، بخصوص عكس العمل هاى آن در دوران بلوغ به صورت حادترى ظاهرى مى گردد.

بى نظمى سبب اتلاف وقت و ضايع شدن عمر و احساس ناراحتى و ايجاد روحيه شك و ترديد و دمدمى بودن مزاج گرديده و خلاصه آثار نامطلوبى در شخصيت فرد بجا مى گذارد؛ به همين جهت است كه نظم در كارها و امور زندگانى از ديدگاه مولاى متقيان على (عليه السلام) آن قدر اهميت دارد كه در آخرين لحظه هاى حيات خود - كه معمولا حساسترين و پر اهميت ترين سخنها گفته مى شود - در قسمتى از سفارشهاى خود، خطاب به دو فرزند عزيز خويش (امام حسن عليه السلام و امام حسين عليه السلام و همه جوانان آينده ) مى فرمايند:((سفارش مى كنم به شما و همه فرزندانم و خانواده ام و (همه ) كسانى كه سخن من به آنان مى رسد: به رعايت تقوا و نظم در كارها... (٤١)

معاشرت با دوستان معاشرت و همنشينى با دوستان سالم و با ايمان ، موجب رشد شخصيت اجتماعى و تقويت ارزشهاى اخلاقى و معنوى در جوان مى گردد. انتخاب دوستانى كه از لحاظ درسى و اخلاقى شايسته اند، خود مى تواند بهترين بازوى موفقيت در آينده جوان باشد.

با دوستان خوب و مورد اعتماد مى توان در زمينه هاى درسى و مسائل اجتماعى و فرهنگى به تبادل نظر و همكارى پرداخت . البته نشست دوستانه مى تواند در بالا بردن روحيه اجتماعى و اخلاقى و سطح بينش ‍ فكرى ، به يكديگر كمك كند، به شرط آن كه دوستان خوب به مصداق اين حديث شريف كه((مؤمن آينه مؤمن است))باشند و در اصلاح و رفع عيوب همديگر تلاش نمايند؛ كوشش صميمانه براى اصلاح يكديگر، موجبات ارتقاى اخلاقى خود و ديگران را فراهم مى سازد. دوستى با افراد پست و فرومايه - كه معمولا آلوده به انحرافهاى اخلاقى هستند - يكى از زمينه هاى مضر و انحرافى جريان رشد جوان است . دوستان منحرف و بى بندوبار و لاابالى ، گاهى در جمع دوستانه خود، سعى دارند كه احساسها و تجربه هاى راست يا دروغ خود يا ديگران را درباره مسائل جنسى با حرص و ولع خاصى براى جوانان پاك و معصوم تعريف كنند و آنان را بدين طريق از راه بدر نمايند.

گاهى يك دوست ناباب ، سرنوشت انسان را بطور كلى از مسير اصلى خود خارج كرده و او را در ورطه هولناك فساد و گمراهى و انحرافات جنسى مى اندازد و موجبات سياه بختى و تيره روزى وى را فراهم مى سازد؛ به همين علت ، قرآن كريم از عاقبت حسرت آور كسى كه در دنيا با دوستان منحرف و پليدى ، معاشرت داشته و بواسطه آنان به گناه و آلودگى كشيده شده ياد مى كند و زبان حال وى را چنين توصيف مى نمايد:((واى بر من ! اى كاش فلان شخص را دوست و رفيق خود نگرفته بودم (٤٢)))!

بنابراين به عنوان يك اصل كلى مى توان به اين نكته اشاره كرد كه :((يكى از مهمترين و حياتى ترين مسائل جوانان ، مساءله دوستيابى و انتخاب دوست خوب و مناسب است ، بطورى كه اگر در اين زمينه دقت و احتياط لازم به عمل نيايد، بقيه تلاشها نيز سودى نخواهد داشت .))

روابط جوانان با والدين شما جوانان عزيز بايد به خاطر داشته باشيد كه والدين شما انسان معصوم نيستند. بنابراين هم داراى صفات برجسته و نيك و هم داراى نقاط ضعفند؛ حال اگر نقاط ضعف آنها در خصوص كار شما و يا در طرز رفتارشان با شما آشكار شود، بهتر اين است كه با واقع بينى با آنان برخورد كنيد و اين نقص را طبيعى بدانيد. در ضمن خصلتهاى برجسته و نيك آنان ، محبت پاك و بى آلايششان به شما، بخصوص مواظبتى را كه از ابتداى طفوليت تاكنون درباره شما داشته اند، از نظر دور نداريد و آن را بخاطر داشته باشيد و همواره از آنان قدردانى نماييد.

به هر حال در جامعه ، امكانات زندگى و تحصيل براى همه يكنواخت و يكسان نبوده و بعضى از والدين ، آگاه به اين مسائل نيستند و يا آموزش لازم را در اين باره نديده اند و آشنا به مسائل جوانان نمى باشند و به رفتار و كردار صحيح ، آگاهى ندارند.

از طرفى بايد با كمال ميل و رغبت از راهنماييها و اندرزهاى دلسوزانه و مفيد آنان كه حاصل چندين سال تجربه گذراندن عمر است ، بهره گيريد و در مواقعى كه احيانا با شما برخوردى تند مى كنند، چشم پوشى نماييد و از خود، خونسردى لازم را نشان دهيد؛ اگر هم لغزشى دارند محترمانه و بطور غير مستقيم به آنان گوشزد نماييد.

همچنين شما دختر جوان بايد در زمينه بهداشت بدن با مادرتان مشورت كنيد و از تجربيات مفيد او در زمينه هاى مختلف بهره جوييد.

هرگز نگذاريد كه والدين از شما آزرده خاطر شوند، چرا كه در قرآن مجيد سفارشهاى زيادى درباره احترام به پدر و مادر شده است و حتى در برخوردها از گفتن كوچكترين سخن نامناسب ، چون((اف (٤٣)))كه حاكى از تنفر و دلتنگى از آنان است ، به شدت نهى گرديده است .

دختر جوان و پوشش دختران جوان اگر به سعادت خويش علاقه مند باشند بايد از خود آرايى و خودنمايى در برابر مردان نامحرم خوددارى كنند.

به تجربه ، ديده شده كه دختران ناآگاه و ضعيف النفس بيشتر به خودآرايى و خودنمايى مى پردازند و سعى دارند كه ظاهرى دلفريب از خود نشان دهند و از توجه به شخصيت واقعى و باطنى خود و كمالات روحى غفلت ورزند. غفلت از ياد خدا و ورود به گناه كم كم زمينه را براى انحطاط و ابتذال آنها فراهم مى سازد.

حجاب ارزشى است كه رعايت آن به دختر، پاكى و سلامتى مى بخشد؛ او را همچون گوهرى درون صدف از شرافتها، وسوسه ها و آلودگيها مصون نگاه مى دارد و به خدا نزديك مى گردانند.

كسانى كه به بى حجابى و بدحجابى دست مى زنند، اكثرا نمى انديشند و تعقل نمى كنند و تنها آلت دست وسوسه هاى نفسانى خود قرار مى گيرند.

خودنمايى و خودآرايى در صحنه اجتماع به شخصيت عفيف زن لطمه وارد مى سازد. با وقار بودن دختر و رعايت نمودن حريم بين محرم و نامحرم به او اصالت مى بخشد و او را در ديدگان همه قابل تعظيم و احترام مى گرداند.

حجاب در واقع ، مصونيتى است براى دختر جوان كه او را از فروريختن شخصيت ، نجات مى بخشد و از طرفى پسران جوان را از خطر انحراف باز مى دارد. در جوامعى كه بى حجابى را ترويج مى كنند، دختران بازيچه دست قدرتهاى استعمارگران مى شوند، بطورى كه از استوارى شخصيت و تقدس ‍ و عفتى كه شايسته يك دختر پاكدامن و عفيف است تهى مى شوند.

تجربه نشان داده است كه مراعات حجاب در ميان دختران موجب حراست و سلامت روحى و نيز موفقيت آنان در زندگى آينده است .

عفت و حيا در زندگى انسان به قدرى اهميت دارد كه پيامبر (صلى الله عليه و آله و سلم ) مى فرمايند:الحياء هو الدين كله؛ حيا تمام دين است . و امام صادق (عليه السلام) مى فرمايند:لا ايمان لمن لا حياء له؛ كسى كه حيا ندارد، ايمان ندارد.

استفاده از لباسهاى تنگ و عريان نمودن بخشى از بدن و در معرض ديد نامحرم قرار دادن ، علاوه بر مضرات بهداشتى آن ، عفت و حياى دختر را خدشه دار مى سازد و مقدمات دورى از مبداء آفرينش را فراهم مى آورد. دختر جوان با رعايت حجاب ، خود را به خدا نزديك . مى كند، زيرا به كمك آن ، امنيت و آرامش مى يابد و افراد هرزه و لاابالى و منحرف را از نگاههاى آلوده محروم مى سازد.

دختر عفيف و پاكدامن ، فطرتا از اين كه به ديده شهوت آلوده و هوس انگيز به او نگريسته شود در رنج و ناراحتى است و اگر دخترى اين خصوصيت و حالت را نداشته باشد و حاضر باشد كه بخشى از موى خود را نامحرم ببيند و همچنين از آن كه مورد بهره بردارى چشمهاى آلوده و هوس انگيز قرار گيرد، رنج و نفرتى احساس نكند، بايد بداند كه از فطرت سالم خود فاصله گرفته است و با آلودگى نگاههاى بيگانه ، خو پيدا كرده و به سراشيبى سقوط و فساد نزديك گرديده و ارزشهاى انسانى را از دست داده است .

از طرفى دخترى كه حريم حجاب را رعايت كند و خود را از دسترس ‍ نامحرمان دور نگاه دارد، همچون گوهرى با ارزش در درون صدف ، ارزش و احترام خود را در نزد همگان افزايش داده و از ابتذال در امان مانده است .

پسر جوان نيز هر چند لاابالى و بى بندوبار باشند، باز در عمق روح خود براى دخترانى ، ارزش قائلند كه در دسترس و پيش پا افتاده و بى بندوبار و بزك كرده نباشند و در درون خود اين گونه دختران را مى ستايند.

عفت و حيا از خصوصيات فطرى آدمى است ، چرا كه نظام آفرينش براى پاسدارى و نگهدارى از اين گوهر گرانبها و ارزشمند و همچنين براى حفظ مقام و موقعيت زن ، زيبايى اش را در اين مى بيند كه او، همچون گوهرى قيمتى درون صدفى از هر گرد و غبار و آفات و آلايشى و به دور از دسترس ‍ اين و آن باشد، چرا كه شى ء قيمتى را معمولا دور از دسترس همگان در يك جاى امن نگهدارى مى كنند، ولى وسائل كم ارزش هميشه جلو دست و پا است .

بيشتر بانوان به تجربه دريافته اند: زمانى كه زن از درون اين صدف قيمتى خارج شده ، لطمه بزرگى به شخصيت والاى خويش و جامعه وارد ساخته و همواره در اجتماع ، موجب سوء استفاده مردان پست و هرزه و نيز مايه لعن و طعن و تحقير اكثر مردم واقع شده اند.

دخترى كه زيور خود را تنها در كانون گرم خانواده بپوشد و در بيرون از خانه و اجتماع با متانت و وقار و پوشيدگى ظاهر شود، هم در بين اعضاى خانواده عزيز و گرامى است و هم در چشم ديگران ارزشمند. اگر دخترى پا را از حريم عفت و حجاب بيرون بگذارد نه تنها اولين ضربه را به زندگى خانوادگى خود فرود آورده ، بلكه گناه بزرگى را مرتكب شده است و نسل جوان پسر را كه در آينده به حال خود و اجتماع مفيد خواهند بود، در معرض تباهى و سقوط قرار داده است و با انحراف آنان ، ضربه اى مهلك به آينده جامعه خود خواهد زد.

تجربه هاى تاريخى گذشته به ما نشان داده كه دشمنان ملتها هرگاه كه خواسته اند نسلى را از درون تهى كنند و سرمايه كشورى را غارت نمايند و ذخيره ها و گنجينه هاى آن كشور را به يغما ببرند، از اين راه وارد شده اند.

وقتى رضاخان توسط انگليس بر ايران مسلط شد، يكى از ماءموريتهايش اين بود كه كشف حجاب كند. آتاترك هم كه عامل بيگانه در تركيه بود همين سياست را در پيش گرفت . در الجزاير نيز به همين حيله متوسل شدند. البته بايد هوشيار بود كه در هر زمان ، شكل اين توطئه فرق مى كند. در اين زمان ممكن است از طريق زور و قلدرى وارد نشوند، بلكه با حيله ها و فريفتن نسل نو، تحت عنوان تجدد و تمدن و علم و عناوين ظاهرى فريب ديگر، كارى كنند كه نسل جوان با رضا و رغبت پذيراى اين بدحجابى شود.

خويشتن دارى جوان ارزش هر انسانى قبل از هر چيز به ميزان دلبستگى او به آرزوها و اهداف زندگى اش مربوط مى شود. مقياس تعادل او بستگى دارد به اين كه حقيقتا او تا چه اندازه بر اعصاب خود، مسلط بوده و از اعتماد به نفس برخوردار است .

هنگامى جوان مى تواند خود را صاحب اراده اى قوى فرض كند كه بتواند در مقابل خواسته ها و اميال نفسانى اش بايستد و با صبر و بردبارى و به كارگيرى عقل و انديشه ، مشكلات زندگى را يكى پس از ديگر از سر راه خود بردارد و بر هوا و هوس خود غلبه كند (٤٤).

او بايد بداند كه همواره در معرض بزهكارى و لغزش به سوى شهوات ، قرار دارد و تنها با تقويت ايمان و رعايت تقوا مى تواند بر اهريمن درون (تمايلات شهوانى و وسوسه هاى شيطانى ) و دشمن برون (عوامل منحرف و دوستان ناباب ) پيروز شود.

اگر جوانى غفلتا مرتكب عمل انحراف و معصيت گرديد، بايد بلافاصله در پيشگاه خدا توبه كند و تصميم جدى بر ترك گناه بگيرد تا رفتار ناشايست به شكل يك خصلت زشت و ناروا در وجود او جايگزين نگردد و به صورت عادت ثانوى در نفسش رسوخ نكند.

او بايد بداند كه تواناييهاى لازم را براى اصلاح رفتار خويش دارد و در ضمن قدرت ، پذيرش او بيشتر از افراد مسن بوده و از تعصبات بيجا به دور است . قرآن كريم پس از بيان خطاهايى كه ممكن است انسان مرتكب آنها بشود، توبه را به عنوان راه حل اصلى اصلاح رفتارش پيشنهاد مى كند (٤٥).

پيامبر بزرگ اسلام مى فرمايد: توبه از گناه و خطا به اين معناست كه فرد، ديگر قصد نداشته باشد كه به سوى آن گناه ، باز گردد (٤٦).

جوان نبايد خطاى خود را هر چند هم اندك باشد، كوچك شمرد، تا اين كه در او ملكه (٤٧)گناه پيدا نشود.

از رسول اكرم (صلى الله عليه و آله و سلم ) نقل گرديده كه فرمود: محبوبتر از هر چيز نزد خداوند، توبه جوانى است كه از گناه پشيمان شود و از پيشگاه او آمرزش بخواهد (٤٨).

اگر جوان ، مطيع خواست ها و شهوات خود گرديد، خود را به هلاكت مى اندازد (٤٩).

اصولا نفس انسان ميل به بدى دارد (٥٠)و جوان ، تنها با ايمان و توجه به خدا مى تواند آن را به طرف خوبيها بكشاند. حضرت على (عليه السلام ) مى فرمايد: نفس خود را به خوبيها وادار كن ، زيرا نفس تو، به طرف بديها متمايل است (٥١).

و آن گاه مى فرمايد: آن كس كه جلو خواسته هاى خود را گرفت ، حتما به ارزش والاى انسانى دست يافت .

جوان با رعايت خويشتن داراى (تقوا) بايد خود را براى زندگى آينده آماده سازد و بداند كه اين دوران كوتاه به زودى سپرى خواهد شد و او نيز به گروه بزرگسالان خواهد پيوست و در آينده اى نه چندان دور، عهده دار مسؤ وليت اجتماعى خواهد شد و تشكيل زندگى خانوادگى خواهد داد. بايد بداند و هوشيار باشد (٥٢)، كسانى در پذيرش و انجام مسؤ وليت اجتماعى و خانوادگى موفق خواهند بود، كه دوران بلوغ و جوانى را به پاكى و سلامتى گذرانيده و از آلودگيهاى جنسى در امان بوده باشند... كسانى كه بتوانند در فرداى زندگى خود حقوق متقابل فرد و اجتماع ، خانواده و همسر را رعايت كرده و به سعادت و نيكبختى دست يابند.

فصل دوم : انحرافات جنسى و راه درمان آن زمينه ها خروج انسان از مرز قوانين طبيعى حاكم بر نظام آفرينش ، انحراف نام دارد. غريزه جنسى كه مبداء آفرينش آن را جهت خير و كمال و بقاى نسل بشر در وجود انسان به وديعت نهاده است ، ممكن است مورد سوء استفاده و تجاوز قرار گيرد (٥٣).

زمينه هاى انحراف جنسى در شرايطى كه انسان ، رشد، مى يابد و پا به مرحله بلوغ مى گذارد، فراوان بوده و ممكن است در دوران زندگى هر جوانى ، پيش آيد و شهوت جنسى او را تحريك نمايد و در نهايت موجبات آلودگى و انحراف وى را فراهم سازد.

تخيلات تحريك آميز جنسى و عوامل محرك محيطى به عنوان زمينه هاى انحرافند، اما عامل سومى كه موجب دعوت انسان به سوى انحراف جنسى مى گردد، همان وسوسه هاى شيطانى است .

بسم الله الرحمن الرحيم

قل اعوذ برب الناس \* ملك الناس \* اله الناس \* من شر الوسواس ‍ الخناس \* الذى يوسوس فى صدور الناس \* من الجنه و الناس (٥٤).

زمانى كه انسان در شرايط محيطى نامساعد و تحريك آميز قرار گيرد، خواسته هايى در او ظاهر مى شود. شيطان اين خواسته هاى نفسانى را در نظرش زيبا و دلفريب جلوه مى دهد و بگونه اى خناسانه (٥٥)و مرموز از درون ، فرد را به سوى ارتكاب و انجام عمل ، وسوسه مى كند.

از سوى ديگر، عقل نيز از درون انسان به مقابله بر مى خيزد و انجام كار مورد نظر را مجاز نمى داند.

شيطان براى انحراف ، از كششها و تمايلات غريزى استفاده كرده و فرد را به ارضاى نامشروع شهوات جنسى فرا مى خواند. در مقابل ، عقلا و دانشمندان و پيامبران و هاديان الهى ، جهت هدايت انسان به نيروى عقل و گرايش فطرى خيرخواهى در انسان ، تكيه و او را به ارضاى مجاز و منطقى غرايز جنسى دعوت مى كنند.

اين جنگ و ستيز (٥٦)؛ يعنى ، مقابله عقل و شهوت ، ايمان و هواى نفس ، نيروى الهى و نيروى شيطانى ، در وجود انسان همواره در جريان است و به خصوص در ابتداى دوران بلوغ ، ظهور بيشترى مى يابد و تا آخر عمر ادامه دارد. هر كدام در موقعيتهاى زندگى انسان ، غالب شوند، شخصيت فرد به همان سو، ميل پيدا مى كند و پرورش مى يابد. اگر عقل و ايمان بر او حاكم گردد، هدايت و رستگار و اگر شهوت و شيطان بر او تسلط يابد گمراه و زيانكار خواهد شد.

نفس اماره در وجود آدمى - بر اثر وسوسه هاى شيطان - سعى دارد كه بر عقل (٥٧)تسلط يافته و آن را اسير خواسته هاى خود گرداند و انسان را در مسيرى بكشاند كه ظاهرا گناه و فساد آن ، معلوم نيست .

از طرفى عقل تلاش دارد كه مهار نفس را به كمك ايمان در دست گرفته و آن را كنترل نمايد و در جهت خير و كمال و سلامت جسم و روان هدايت كند.

بنابراين شخصيت انسان ، هميشه در معرض اين كشش و كوشش عقل و شهوت ، خير و فساد، پاكى و آلودگى ، سلامتى و انحراف ، در نوسان است و اين جنگ و گريز، همواره ادامه دارد و تنها كسى مى تواند از اين صحنه جنگ و مبارزه درونى ، جان سالم بدر برد كه خود را مجهز به سلاح ايمان و تقوا نموده و از ابتداى جوانى به خودسازى و جهاد با نفس بپردازد.

بايد در نظر داشت كه اين كار شدنى است و خداوند متعال - كه يگانه قدرت و محل اتكا و توكل و نجات دهنده انسان ضعيف در همه بلاها و گرفتاريهاست - در اثر دعا و نيايش (٥٨)به يارى و كمك انسان آمده و او را در اين نبرد دائمى پيروز مى دارند. ما در تاريخ كم نداريم انسانهاى وارسته اى كه در بزرگترين صحنه هاى نبرد درونى و بيرونى ، نفسانى و اجتماعى ، پيروز و سربلندى گشته و در دوران حيات خود با شرف و افتخار زندگى كرده اند.

ديدگاه صحيح قرآن كريم داستان ايام جوانى حضرت يوسف (عليه السلام) را بازگو مى كند كه چگونه در دوران حساس بلوغ و جوانى در معرض سخت ترين امتحان و خطرناكترين واقعه تاريخى زمان خود قرار گرفت و با اراده اى قوى و ايمانى راسخ از اين آزمون الهى سربلند خارج شده و در قله شرافت و عفاف جاى مى گيرد و شخصيتش براى جوانان به عنوان اسوه و نمونه اى كام هميشه جاويد باقى مى ماند.

جوان مؤمن ، با بينش صحيحى كه از اسلام الهام گرفته است ، مى داند كه هر واقعه ناگوارى كه در زندگى انسان ، اتفاق مى افتد - در صورتى كه خود مسؤ ول پديد آمدن آن نباشد - در حكم آزمايش و ابتلايى از طرف خداوند، تلقى مى شود كه هدف از آن ، سازندگى و رشد و كمال انسان است (٥٩).

با مراجعه به زندگى رهبران و دانشمندان و انسانهاى بزرگ در طول تاريخ ، ملاحظه مى شود كه بيشتر آنان آگاهانه با دشواريها و حوادث گوناگون زندگى دست و پنجه نرم كرده اند و موفقيتشان در بزرگسالى ، مرهون صبر و استقامتى است كه در برابر سختيها در دوران كودكى و نوجوانى از خود نشان داده اند.

عشق و جوانى احساسهاى محبت آميزى كه در دوران جوانى رخ مى دهد و تحت عنوان((عشق))خوانده مى شود، ممكن است مورد سوءاستفاده قرار گرفته و جوان را از جاده مستقيم كمال ، منحرف سازد.

عشق ، نوعى((كشش))و جاذبه اى نيرومند است كه بين انسان و يك موجود خارجى ، براى رسيدن به يك هدف ، ايجاد مى گردد. اگر منشاء آگاهانه و مبدئى الهى داشته باشد، يكى از عاليترين تجليات روحى انسان و از پرشكوه ترين جلوه هاى آفرينش به شمار مى رود.

اما اگر همين جاذبه((عشق))تنها ريشه اى غريزى و شهوانى داشته باشد و منشاء شيطانى پيدا كند، از مظاهر نفس اماره بوده و در اين حالت ، عقل و ايمان را در وجود آدمى تضعيف مى كند، بطورى كه فرد عاشق ، ديوانه وار براى رسيدن به معشوق خود، به هر كار نامشروعى دست مى زند تا به كام خود برسد، حتى اگر در نظم مردم هم رسواييهايى به بار آورد (٦٠).

دختران جوان بايد مراقب اين دامهاى خطرناك و گوناگون باشند كه با نام دروغين((عشق پاك))بر سر راه آنان قرار مى گيرد. دامهايى كه پس از افتادن در آن ، غالبا رهايى از آن بسيار دشوار است و كفاره لحظه اى غفلت و خوش بينى بيجا و تسليم شدن در برابر الفاظ رياكارانه و توخالى را گاهى در يك عمر نمى توان پرداخت . دخترانى كه از نظر((محبت))كمبودهايى داشته و در محروميت به سر برده باشند، خيلى زود تسليم اين اظهار عشقها و محبتهاى ظاهرى و دروغين شد و به دام افراد منحرف و حرفه اى مى افتند.

اگر پسر و دختر جوان در ابتداى بلوغ ، بناى مهم و مقدس ازدواج خود را با انحراف جنسى آلوده نكنند و با حفظ احساسات پاك تا زمان مناسب ، صبر كنند و بطور منطقى و آگاهانه ، اساس ازدواج را بر معيارهاى ارزشمند و والا قرار دهند، سعادت زندگى آنان تضمين خواهد شد، زيرا علاقه و عشق آنها به يكديگر مبنايى الهى و معنوى داشته و چنين بنايى بسيار محكم و استوار خواهد بود و پس از تشكيل خانواده از هم نخواهد پاشيد. اقدام شتاب زده در اين باره در ابتداى جوانى ، موجبات سرگردانى و رسوايى و بد عاقبتى را براى آنان به بار خواهد آورد؛ بنابراين محبت و عشقى مطلوب است كه در سايه ايمان به خدا و با در نظر گرفتن شرايط مناسب و آمادگى روحى ، اقتصادى ، شغلى حاصل شود. چنين انتخابى براى جوان ، قابل اطمينان بوده و مى تواند مقدمه يك زندگى آرامبخش و سعادتمندانه باشد. در غير اين صورت ، دوستيها و دلبستگيهاى غير عاقلانه ، كه تفكرى منطقى به دنبال آن نباشد، با كمال تاءسف موجب ارتباطهاى نامشروع - به صورت نامه ، تلفن و ملاقات در كوچه و خيابان - مى شود كه عشقهاى دروغين و هوسهاى زودگذرى بيش نخواهد بود و نقطه پايانى آن ارضاى كامجوييهاى گناه آلود و بى قيد و شرط است و پس از آن با فرونشستن آتش هوس و شهوت از يكديگر جدا شده و بعد از اندكى همه چيز فراموش مى گردد و((عشق سوزان))مبدل به حالت پشيمانى و غم و اندوه و بى آبرويى و سردرگمى ، در آغاز زندگى خواهد شد و اين خود اختلالها و ناسازگاريهاى مراحل بعدى زندگى را به دنبال خواهد داشت .

ميدان ندادن به عقل و بازگذاردن عرصه شهوت ، چشم و گوش انسان را كور و كر مى كند؛ بطورى كه عواقب وخيم و خطرناك آن را تنها پس از ارتكاب عمل مى فهمد، زيرا قبل از عمل ، رسوايى كار ناپيدا و پوشيده است (٦١).

علل پيدايش انحراف جنسى معمولا پيدايش روابط نامشروع و انحراف جنسى در جوان در اثر علتهاى زير به وجود مى آيد:

١. مساعد نبودن شرايط خانوادگى و محيط زندگى .

٢. رعايت نكردن حريم بين زن و مرد.

٣. عدم توجه والدين به احكام ديني زناشويى درباره يكديگر.

٤. بى توجهى در مجالستها و همنشينى با افراد بى بندوبار و لاابالى و خانواده هاى منحرف فاميل .

٥. برنامه نداشتن در اوقات فراغت و بيكار بودن .

٦. رفت و آمد در محيطهاى آلوده و چشم چرانى .

٧. گوش دادن به گفتگوهاى افراد منحرف و آلوده درباره مسائل جنسى و كسب اطلاع نادرست و نامناسب و نداشتن آگاهى صحيح به مسائل بلوغ .

٨. نارساييهاى ذهنى و عدم كسب موفقيتهاى تحصيلى و درسى .

٩. خيال پردازيهاي انحراف آميز در هنگام تنهايى و خلوت گزينى .

١٠. تحريكهاى جنسى از طريق عكسها و تصويرها.

١١. ضعف ايمان و نداشتن تربيت صحيح دينى .

١٢. همنشينى با دوست و رفيق منحرف .

همه اينها مى تواند زمينه هاى بروز انحرافات جنسى در نوجوان را فراهم سازد. اگر بخواهيم همه اين عوامل را در يك كلام ، خلاصه كنيم ، بايد بگوييم كه رعايت نكردن راه و روش زندگى و سنتهاى اسلامى در محيط خانوادگى و اجتماعى ، چه در زمان كار و يا در ايام فراغت ، موجبات پديد آمدن اين انحرافات را فراهم خواهد ساخت و همين طور اگر در ريشه هاى پيدايش انحرافات جنسى - از قبيل روابط نامشروع بين دختر و پسر، همجنس گرايى - تحقيق نماييم ، مى بينيم كه هر خانواده اى كه دستورهاى اسلامى ، بخصوص حريم بين زن و مرد و دختر و پسر، را رعايت نكرده باشد، به نوعى از انواع انحراف جنسى مبتلا گرديده است (٦٢).

هشدار اگر جوان در هنگام پيدايش حالت انحراف جنسى و روابط نامشروع به انحرافى بودن و خطرناك بودن عمل خود توجه نكند و آن را ترك ننمايد، به زودى اين رفتار، شكل عادت به خود مى گيرد؛ عادتى ريشه دار و كشنده كه جوان پاك را آلوده ساخته و نيروى شاداب جواني و خلاقيت و استعدادهاى او را به نابودى مى كشاند، بطورى كه ادامه آن ، موجب عواقب شوم و ناگوارى خواهد شد.

بايد دانست كه خطرناكتر از اين براى جوان - پس از آگاهى به پى آمدهاى شوم آن - ياءس و نااميدى است كه در راه مبارزه با اين عادت به خود راه مى دهد، زيرا نوميدى بزرگترين سد راه نجات مبتلايان اين بيمارى خواهد بود.

پس جوان به محض آگاهى به زيانها و خطرات اين كار، بجاى هرگونه سستى و ياءس و اضطراب بى فايده ، بايد با اعتماد كامل به نصرت الهى ، اقدام به ترك آن كند و بداند كه اگر واقعا قصد ترك آن را داشته باشد، قطعا موفق خواهد شد (٦٣).

بازگشت جوان مبتلا به انحراف جنسى و روابط نامشروع بايد بداند كه او قادر خواهد بود و مى تواند از اين عمل زشت دست بردارد و تصميم جدى و حقيقى به توبه بگيرد، بخصوص كه سن چندانى از او نمى گذرد و اين كار، هنوز به صورت عادت در عمق وجودش رخنه نكرده است .

با قدرى همت و يارى خواستن از خدا، به زودى مى تواند از اين رفتار نابهنجار - كه ويرانگر سلامتى و سرمايه جوانى اوست - دست بردارد و خود را از چنگال اين عادت شوم نجات دهد و به زندگى عادى و پاك خويش باز گردد؛ در هر حال بايد بداند كه اگر اسلام اين اعمال را نهى كرده است حكمتى جز مصلحت فرد و جامعه را منظور نداشته است .

احكام انحراف جنسى از نظر اسلام ١. خودآرايى و خودنمايى براى نامحرمان ، از گناهان كبيره بوده و موجب كيفر است .

٢. همجنس گرايى دو زن را((سحق))مى نامند و كيفر آن دو، صد ضربه تازيانه است . در صورتى كه تكرار شود و حد بر آنان جارى شود، در مرتبه چهارم اعدام مى شوند.

٣. حد شرعى و كيفر زنا در مورد زن و مرد مجرد صد ضربه تازيانه است . چنانچه سه بار حد بر هر كدام جارى شود در مرتبه چهارم ، اعدام مى شوند.

٤. حد و كيفر زنا در مورد زن و مرد همسردار اعدام و سنگسار است .

اين كيفرهاى سخت در مورد انحرافها و مفاسد جنسى نشانگر اهميتى است كه اسلام براى پاك بودن جامعه از اين مفاسد قائل است .

مراقبتهاى لازم دختران جوان ١. دختر جوان بايد خود را از محيطها و موقعيتهاى تحريك آميز دور نگه دارد و از گوش دادن به موزيكهاى محرك و ديدن فيلمهاى فاسد اجتناب ورزد.

٢. از پوشيدن لباسهاى تنگ و چسبنده ، حتى در مقابل برادر و خويشان محرم خود هم ، خوددارى كند.

٣. خود را از محيطى كه مورد نگاه نامحرم است ، دور نگاه دارد.

لذا حضرت زهرا (عليها السلام ) يكى از ويژگيهاى زن پارسا را اين مى داند كه او مردها را نبيند و خود نيز مورد ديد مردها قرار نگيرد.

٤. تخيلات و تفكرهاى خود را كنترل كند و بداند هر چه كه به ذهن و انديشه اش مى گذرد، خداوند بر آن آگاه است و او در اين زمينه مسؤ وليت دارد و بايد تنها به آنچه كه عقل و قوانين شرعى تاءييد مى كنند و مجاز مى دانند، بينديشد تا رستگار شود.

تخيل و تصور درباره مسائل جنسى و شهوت انگيز منجر به تحريكهاى مداوم گرديده و نيروى حيات را از بين برده و انسان را از مسائل حقيقى و واقعى زندگى باز مى دارد (٦٤).

٥. بيكارى منشاء تمام انحرافها و فسادهاست ؛ دختر جوان بايد با ياد گرفتن آشپزى ، زمينه موفقيت آينده خود را فراهم سازد.

٦. در جلسه هاى فرهنگى و مذهبى شركت نمايد و سؤ الات و پرسشهايى كه برايش پيش مى آيد مطرح كرده و پاسخ آنها را بيابد.

٧. توجه داشته باشد كه در ايام عادت ماهانه از ورزشهاى سخت و سنگين و كارهاى دشوار خوددارى نمايد و از آب سرد و شنا در آن بپرهيزد.

همچنين از عدم تعادل و بى قواره شدن بدن ناراحت نباشد، زيرا كه پس از دوران بلوغ وضعش به تدريج عادى و متناسب خواهد شد.

٨. با دوستان مؤمن و خوب رفت و آمد و مجالست داشته باشد؛ حتى المقدور سعى كند نمازها را در اول وقت به جا آورد. اگر دوستدار سعادت آينده خود است بايد مطلقا از همنشينى و رفت و آمد با دوستان بى بندوبار و منحرف (ولو از نزديكان و خويشاوندان ) دورى گزيند.

٩. قبل از خوابيدن حتما وضو بگيرد و در هنگامى كه به بستر مى رود سوره هاىقل اعوذ برب الفلقوقل اعوذ برب الناس(معوذتين ) و آيه الكرسى (٦٥)را با توجه و حضور قلب بخواند و با ذكر خدا به خواب برود.

١٠. حتى المقدور هفته اى يك بار روزه بگيرد. اين عمل در تقرب او به خدا و افزايش ايمان ، بسيار مفيد بوده و در تقويت اراده اش نقش بسزايى دارد (٦٦).

١١. پرخورى و تغذيه مداوم از مواد مقوى و گرم و محرك ، علاوه بر اختلالهاى جسمى ، هميشه مقدارى انرژى و نيروى مازاد بر احتياج ، توليد خواهد كرد كه اين نيروى اضافى ، محرك ميل جنسى است .

افراط در پرخورى موجب حماقت و بروز خوى حيوانى در انسان است ؛ لذا در تعاليم اسلامى توصيه شده است كه مستحب است سير نشده از سر سفره بر خيزيم و از پرخورى كه مكروه بوده و از طرفى حرص و طمع به غذا كه مذموم شمرده شده دورى جوييم .

رعايت اعتدال در غذا نيز لازم است ، همچنين در هنگام عادت ماهانه از غذاهايى كه اصطلاحا سرد است ، بايد خوددارى شود.

١٢. دختر جوان بايد حريم محرم و نامحرم را حفظ بنمايد و از توقف در محل خلوت با فرد نامحرم جدا دورى گزيند، زيرا شيطان و نفس اماره قوى است ؛ اگر شخص ثالثى نباشد، وسوسه هاى شيطانى بر عقل انسان ، غلبه كرده و زمينه انحراف و گناه براى هر دو طرف ، فراهم خواهد شد.

١٣. از شوخى و خنده با نامحرمان خوددارى كرده و در صحبت كردن با آنان مراعات جدى بودن كلام را بنمايد و حالت صدا را طورى نازك و ظريف نكند كه موجب انحراف پسران جوان شود، چنانكه در قرآن كريم مى فرمايد: در گفتارتان نرمى نشان ندهيد تا دلهاى بيمار بر شما طمع نورزند و سخن را درست ادا كنيد (٦٧).

١٤. جوان بايد تمايلات و افكار خود را از توجه به روابط نامشروع به روابط صحيح و مشروع و به سوى ازدواج و زندگى آينده معطوف سازد و بداند كه دير يا زود اين ايام سپرى خواهد شد و او در آينده اى نه چندان دور بايد به انتخاب همسرى پاك بپردازد و در خود، آمادگيها و شايستگيهاى لازم را براى چنين زندگى سعادتمندانه كه بيش از هر چيز، نياز به سلامتى جسمى و روانى دارد، فراهم سازد.

همواره در هر حال با ذكر و ياد خدا انس و الفت داشته باشد، زيرا در قرآن آمده است : آگاه باشيد كه تنها با ياد خدا قلبها آرامش مى يابد (٦٨)؛ همچنين هر كس از ياد خدا فاصله گيرد، زندگانى بر او سخت و دشوار خواهد گشت (٦٩).

دختران جوان بايد قدر جوانى و پاكى خود را بدانند؛ در حفظ و نگهدارى آن ، نهايت مراقبت را بنمايند و از معرض هرگونه تحريكها و وسوسه هاى شهوانى خود را دور كنند و به هيچ وجه حاضر نشوند در محيطهاى آلوده و با افراد منحرف و بى بندوبار مجالست و ارتباط داشته باشند. البته در اين راه گاهى ممكن است خللى در تصميم آنان پديد آيد، ولى بايد استقامت و پشتكار را از دست ندهند و با ايمانى كامل به يارى خدا اميد داشته باشند تا در حفظ اين پاكى موفق بمانند و عفت و نجابت خود را حفظ كنند.

چند حكم فقهى - نگاه كردن زن به بدن نامحرم ، حرام است .

- دختر بايد بدن و موى خود را از پسر و مرد نامحرم بپوشاند، بلكه احتياط واجب آن است كه بدن و موى خود را از پسرى هم كه بالغ نشده ، ولى خوب و بد را مى فهمد بپوشاند.

- نگاه كردن به شرمگاه ديگرى حرام است و احتياط واجب آن است كه به شرمگاه بچه كوچك كه خوب و بد را مى فهمد، نگاه نكند.

دستوراتى كه اسلام آورده براى پاك و سالم ماندن انسان و جامعه است . خالقى كه آفريننده بشر است برنامه سعادت و هدايت او را ارائه نموده است كه به مصلحت فرد و جامعه است و اجتماعى كه آن را رعايت كند، هرگز دچار مفسده اى نخواهد شد.

از طرفى براى يك دختر جوان و با ايمان اگرچه ممكن است لحظه اى ميل جنسى به شدت برسد و موقتا افكار او را تحت تاءثير قرار دهد، اما با اتكاى به خدا و صبر و استقامت و تحمل همراه با عصمت و تقوا در برابر فشار و محروميتها و ناگواريها سبب گشايش باطنى و نورانيت قلبى خواهد شد (٧٠).

دختر با ايمان بايد بداند اين دوران ، هنگام شكوفايى روحى و قلبى خواهد بود و او تازه در اين مسير پرتلاطم ، قدم گذارده و در آينده ممكن است با مشكلاتى بيشتر روبه رو شود، ولى در اثر مقاومت و تقوا و تزكيه نفس ، صاحب روحى لطيف و متعالى گرديده و به درجه اى ارتقا خواهد يافت كه اين قبيل مسائل براى او در سطحى بسيار پايين قرار مى گيرد، بطورى كه لذات معنوى پاكى و عفاف را در قلبش كه مصفا به صفاى ايمان گرديده حس خواهد كرد. وقايع و حوادث خوبى برايش اتفاق خواهد افتد، خوابهاى خوب و شيرينى از اوليا و ائمه معصومين ، به او نويد خواهد داد و با علم ملكوت ، ارتباط برقرار خواهد نمود و به حالات عرفانى خواهد رسيد كه لحظه اى از آن را، كسانى كه غرق در شهوت و پول پرستى و مال دوستى و زرق وبرق و زيور پرستى هستند، درك نخواهند كرد. اما بايد اين جوانان پاك و تزكيه يافته ، توجه داشته باشند كه نبايد زمانى به خود مغرور شده و از توفيقاتى كه خداوند نصيبشان كرده ، غافل شوند، چرا كه با يك لحظه غفلت همه آنچه را كه بر اثر تقوا به دست آورده اند از دست خواهند داد و در سراشيبى سقوط قرار خواهند گرفت زيرا نفس چون اژدهايى مى ماند كه در نهانگاه روح انسان بيدار است و با كوچكترين غفلت ، بر عقل ، غلبه يافته و همه پاكى و عفت انسان را نابود مى سازد، مولوى مى گويد:

نفس اژدرهاست او كى مرده است از غم بى آلتى افسرده است سخنان چند از پيامبر (صلى الله عليه و آله و سلم ) و ائمه معصومين (عليهم السلام ) درباره جوانى Oقال رسول الله (صلى الله عليه و آله و سلم ):((اوصيكم بالشبان خيرا فانهم ارق افئدة ان الله بعثنى بشيرا و نذيرا فحالفنى الشبان و خالفنى الشيوخ ثم قراء فطال عليهم الامد فقست قلوبهم؛

رسول اكرم (صلى الله عليه و آله و سلم ) فرمود: به شماها درباره نيكى كردن به جوانان سفارش مى كنم ، زيرا كه آنها دلى رقيقتر و قلبى فضيلت پذيرتر دارند. خداوند مرا به پيامبرى برانگيخت تا مردم را به رحمت الهى بشارت دهم و از عذابش بترسانم . جوانان سخنانم را پذيرفتند و با من پيمان محبت بستند، ولى پيران از قبول دعوتم سرباز زدند و به مخالفتم برخاستند و دچار قساوت و سخت دلى شدند.))

Oقال على (عليه السلام): بادر شبابك قبل هرمك ، و صحتك قبل سقمك (٧١)؛

على (عليه السلام) فرمود: درياب جوانى ات را قبل از پيرى و سلامت خود را قبل از بيمارى .))

Oعن جعفربن محمد عن آبائه (عليهم السلام ) فى قوله تعالى : ولا تنس نصيبك من الدنيا. قال لا تنس صحتك وقوتك و فراغك و شبابك و نشاطك و غناك و ان تطلب به الاخره (٧٢)؛

امام صادق (عليه السلام) از پدران خود، در تفسير آيهو لا تنس ‍ نصيبك من الدنياروايت كرده است كه سلامت ، نيرومندى ، فراغت ، جوانى ، نشاط و بى نيازى خود را فراموش منما، در دنيا از آنها بهره بردارى كن و متوجه باش كه از آن سرمايه هاى عظيم به نفع آخرت خود استفاده نمايى .))

Oقال ابو عبد الله (عليه السلام): كان فيما وعظ به لقمان ابنه يا بنى و اعلم انك ستسال غدا اذا وقفت بين يدى الله عزوجل عن اربع ، شبابك فيما ابليته و عمرك فيما افنيه و مالك مما اكتسبته و فيما انفقته (٧٣)؛

امام صادق (عليه السلام) فرموده است : از مواعظ لقمان حكيم به فرزند خود اين بود كه فرزندم ! بدان فردا كه در پيشگاه الهى براى حساب ، حاضر مى شوى درباره چهار چيز از تو مى پرسند: جوانى ات را در چه راهى صرف كردى ؟ عمرت را در چه كارى فانى نمودى ؟ ثروتت را چگونه به دست آوردى و آن را در چه راهى مصرف كردى ؟

Oقال رسول الله (صلى الله عليه و آله و سلم ): ان العبد لا تزول قدماه يوم القيمه حتى يسال عن عمره فيما افنا و عن شبابه فيما ابلاه (٧٤)؛

رسول اكرم (صلى الله عليه و آله و سلم ) فرموده است كه : در قيامت هيچ بنده اى قدم از قدم بر نمى دارد تا به اين پرسشها پاسخ دهد: اول آن كه عمرش را در چه كارى فانى نموده است . دوم : جوانى اش را در چه راهى صرف كرده است ؟

Oقال على (عليه السلام): شيئان لا يعرف فضلهما الا من فقد هما: الشباب و الافيه (٧٥)؛ على (عليه السلام) فرموده : دو چيز است كه قدر و قيمتشان را نمى شناسد مگر كسى كه آن دو را از دست داده باشد: يكى جوانى و ديگرى تندرستى است .

Oقال رسول الله (صلى الله عليه و آله و سلم ): يا اباذر اغتنم خمسا قبل الخمس ، شبابك قبل هرمك و صحتك قبل سقمك و غناك قبل فقرك و فراغك قبل شغلك و حيوتك قبل موتك (٧٦).

رسول اكرم (صلى الله عليه و آله و سلم ) به ابى ذر غفارى فرمود: پنج چيز را پيش از پنج چيز، غنيمت بشمار! جوانى ات را قبل از پيرى ؛ سلامتت را قبل از بيمارى ؛ تمكنت را قبل از تهيدستى ؛ فراغتت را قبل از گرفتارى ؛ زندگانى ات ، را قبل از مرگ .

Oقال رسول الله (صلى الله عليه و آله و سلم ): فلياخذ العبد المؤمن من نفسه لنفسه ، و من دنياه لاخرته ، وفى الشبيبة قبل الكبر و فى الحيوة قبل الممات (٧٧)؛

رسول اكرم (صلى الله عليه و آله و سلم ) فرمود: بر مرد با ايمان لازم است كه از نيروى خود به نفع خويشتن استفاده نمايد، از دنياى خود براى آخرت خويش ، و از جوانى خود پيش از فرا رسيدن ايام پيرى ، و از زندگى پيش از رسيدن مرگ .

Oوعنه (صلى الله عليه و آله و سلم ): ان لله ملكا ينزل فى كل ليلة فينادى يا ابناء العشرين جدوا واجتهدوا (٧٨)؛

و نيز فرموده است كه فرشته الهى هر شب به جوانان بيست ساله ندا مى دهد: [براى سعادت و رستگارى خود] كوشش و تلاش كنيد.

Oعن النبى (صلى الله عليه و آله و سلم ): سبعة يظلهم الله فى ظله يوم لا ظل الا ظلة ، الامام العدل و شاب نشاء فى عبادة الله ... (٧٩)؛

رسول اكرم (صلى الله عليه و آله و سلم ) فرموده است : خداوند هفت گروه را در سايه رحمت خود جاى مى دهد، روزى كه سايه اى جز سايه او نيست : اول زمامدار دادگر و دوم جوانى كه در عبادت خداوند، پرورش يافته باشد... .

Oقال على (عليه السلام): من كرمت عليه نفسه لم يهنها بالمعصية (٨٠)؛

على (عليه السلام) فرموده است : كسى كه نفس شرافتمند و با عزت دارد، هرگز آن را با پليدى گناه ، خوار و پست نخواهد ساخت .

O قال على (عليه السلام): كم من شهوة ساعة اورثت حزنا طويلا (٨١)؛

على (عليه السلام) فرموده است : چه بسا لذت كوتاه و شهوت زود گذرى كه غصه ها و اندوه فراوانى به دنبال دارد.

توبه جوان Oقال رسول الله (صلى الله عليه و آله و سلم ): ما من شى ء احب الى الله من شاب تائب (٨٢)؛

پيامبر اكرم (صلى الله عليه و آله و سلم ) فرموده : محبوبتر از هر چيز نزد خداوند، جوانى است كه از گناه خود توبه مى كند و از پيشگاه الهى طلب آمرزش مى نمايد.

پاورقي ها ٤٠-تماشاى برنامه هاى خشونت آميز و جنايى فيلمهاى تلويزيون در اوقات فراغت خود موجب آشفتگى روحى و گسستگى شخصيتى مى شود. دختر جوان بايد بداند هر آنچه كه در صفحه تلويزيون ظاهرز مى گردد براى همه افراد و در همه سنين مناسب نيست ، بلكه فيلمهاى جنايى و مبتذل ضررهاى فراوانى دارد كه تاءثير آن به تدريج در زندگى فرد نمايان مى شود.

٤١-قال على (ع ) :((اءوصيكما و جميع ولدى و اءهلى و من بلغه كتابى بتقوى الله و نظم امركم(نهج البلاغه ، نامه ٤٧).

٤٢-يا ويلتى ليتنى لم اءتخذ فلانا خليلا(فرقان (٢٥) آيه ٢٨).

٤٣-فلا نقل لهما اف و لا تنهرهما و قل لهما قولا كريما(اسراء (١٧) آيه ٢٣).

٤٤-اصولا بايد توجه داشت كه انسان جز از طريق خويشتن دارى نمى تواند به انسانيت دست يابد، زيرا نفس و غريزه بطور طبيعى به طرف لذات و شهوات تمايل دارد و اگر انسان در برابر اين كششهاى غريزى مقاومت نكند، عملا قدم به قدم به ورطه حيوانيت و سقوط و تباهى نزديكتر مى شود. انسانيت از اين جا آغاز مى شود كه انسان در برابر كششهاى نفسانى مقاومت و پايدارى كند و تسليم اميال و شهوات زودگذر خود نگردد تا زمينه براى رشد و پرورش استعدادهاى روحى و ملكوتى در او فراهم شود. بدون چنين خويشتن دارى راه به روى انسانيت و معونيت بكلى مسدود است ؛ لذا مى توان گفت كه لازمه هر كمالى در انسان ، خويشتن دارى در برابر اميال و شهوات است .

٤٥-الا الذين تابوا من بعد ذلك و اصلحوا فان الله غفور رحيم(نور (٢٤) آيه ٥).

٤٦-قال (عليه السلام):((هو ان يتوب الرجل من ذنب وينوى ان لايعود اليه ابداميزان الحكمه ، ج ١، ص ٥٥٢)).

٤٧-ملكه ، حالت و صفتى است پايدار در فرد كه به صورت عادت در مى آيد و تغيير آن ، بسيار مشكل بوده و در بعضى اوقات محال است .

٤٨-ما من شى ء اءحب الى الله تعالى من شاب تائب(ميزان الحكمه ، ج ٥، ص ‍ ٧).

٤٩-من اطاع نفسه شهواتها فقد اءعانها على هلكتها؛ هر كس نفسش پيروى شهواتش را بنمايد، به تحقيق در هلاكت به نفس خود كمك كرده است . (غرر الحكم ).

٥٠-ان النفس لامارة بالسوء الا ما رحم ربى؛ به راستى كه نفس ، انسان را به سوى بدى امر مى كند، مگر اين كه مورد رحمت خداوند قرار بگيرد (يوسف (١٢) آيه ٥٣).

٥١-قال على (عليه السلام): اكره نفسك على الفضائل فان الرذائل انت مطبوع عليها(مستدرك ، ج ٢، ص به نقل از ميزان الحكمه ، ص ٣١٠).

٥٢-المؤمن كيس؛ مؤمن زيرك است .

٥٣-البته بايد توجه داشت كه در اين سنين ، ممكن است زمينه شيوع انحرافات ديگر نيز در زندگى جوان پيش آيد، مثل انحراف عقيدتى ، سياسى يا اجتماعى ، چون فرار از خانه يا مدرسه و ولگردى و هرزه گرى و يا انحراف اقتصادى ، چون دزدى و رشوه خوارى كه عموما علت آن ، دوست يا موقعيت و محيط فاسد است .

٥٤-سوره ناس .

٥٥-به طور پنهانى .

٥٦-قال على (عليه السلام):((النفس متجاذبه بين العقل و الهوى؛ نفس انسان در معرض كشش بين عقل و تميلات نفسانى است)). (ميزان الحكمه ، ج ٦، ص ٤٠٥).

٥٧-عدو العقل الهوى؛ دشمن عقل هواهاى نفسانى است))(ميزان الحكمه ، ج ٦، ص ٤٣٦).

عبد الشهوه اسير لاينفك اسره؛ بنده شهوت زندانيى است كه برايش نجات و آزادى از زندان احتمال نمى رود (غرر الحكم ).كم من عقل اسير تحت هوى اميرچه بسيار انسانهايى كه عقلشان اسير هواى نفس و اميالشان است . (ميزان الحكمه ، ج ١٠، ص ٣٧٩).

٥٨-دعا به خصوص وسيله كمال و رشد است . خداوند مى فرمايد:ادعونى استجب لكم؛ بخوانيد مرا تا اجابت كنم شما را؟ (غافر (٤٠) آيه ٦٠) و در آيه ديگر مى فرمايد:و اذا ساءلك عبادى عنى فانى قريب اجيب دعوة الداع اذا دعان فليستجيبوالى و ليؤ منوا بى لعلهم يرشدون(بقره (٢) آيه ١٨٦).

٥٩-البلاء للظالم اءدب و للمؤمن امتحان و للاولياء درجة؛ بلا و ناگوارى در زندگانى براى ستمگر، گوشمالى و براى مؤمن ، آزمايش و امتحان و براى دوستان خدا درجه (يا موجب كسب درجه بالاتر) است))(بحار الانوار، ج ٨١، ص ١٠٨)قال على (عليه السلام): لمؤمن يبتلى باءنواع لبلاء؛ شخص مؤمن به انوع گرفتاريها مبتلا مى شود))(ميزان الحكمه ، ج ١، ص ٤٨٤).

٦٠-آرى غفلت از هدف آفرينش و راه صحيحى كه به آن منتهى مى شود، انسان را از چهارپايان هم پست تر و گمراه تر، بلكه از هر جانور و جنبده اى بدتر مى كند.ان شر الدواب عند الله الصم البكم الذين لا يعقون(انفال (٨) آيه ٢٢).

٦١-قال على (عليه السلام): رب شهوة ساعة تورث حزنا طويلا؛ چه بسا يك ساعت شهوت رانى ، اندوهى طولانى ببار آورد (ميزان الحكه ، ج ١٠، ص ٣٨١).

٦٢-در تعاليم اسلام و در احكام اسلامى دو موضوع هست كه همواره با دقت و حساسيت خاصى دنبال مى شود: يكى موضوع((حق الناس))است كه اسلام اجازه تجاوز به حقوق ديگران را نداده و ديگر روابط((با فرد نامحرم))است ، بخصوص در نگاه رفت و آمد، تكلم بين زن و مرد، در محل خلوت ولو براى آموزش دين .

٦٣-حتى مى تواند از جمله نيكان و پرهيزگاران روزگار شود و با رهايى از چنگال اين عات شوم ، زندگى پاك و شاداب جوانى را از سر گيرد و در مسير كمال و سعادت گام بردارد.

٦٤-نارسايى ذهن و حواس پرتى حاصله از تسلط ميل جنسى همان طور كه در تمام حالات زندگى تاءثيرات منفى بر جاى مى گذارد، مانع از رشد فكرى و فعاليتهاى ذهنى و تمركز حواس مى گردد. اين حواس پرتى حتى در امور زندگى ، در فعاليتهاى تحصيلى و در كلاس درس به خصوص زمانى كه معلم مساءله دقيقى را مطرح مى كند كاملا مشاهده مى شود و دانش آموز از اين مساءله بسيار رنج مى برد. بنابراين ميدان دادن به غريزه جنسى و آزاد گذاشتن تخيل و تفكر در اين باره خطايى نابخشودنى و شكستى بزرگ و رسوا كننده در بر خواهد داشت و در عمل ، بسيار ديده شده جوانانى كه زمام عقل و انديشه خود را به دست ميل و غريزه جنسى مى سپارند به علت پريشانى افكار و حواس پرتى ذوق درس خواندن و اشتياق به هرگونه مطالعه اى را اعم از كتابهاى درسى و غير درسى بكلى از دست مى دهند، در نتيجه بهترين دوران ارزشمند و حساسترين لحظات عمر خود را از دست داده و در آينده دچار حسرت و پشيمانى خواهند شد، كه ديگر سودى ندارد.

٦٥-بقره (٢) آيه ٢٥٥ - ٢٥٧.

٦٦-براى اين منظور، بهترين راه ، روزه دارى حقيقى است كه منجر به تضعيف اميال غريزى شده و متعاقبا موجب تقويت ايمان و اراده و جنبه هاى ملكوتى و اخلاقى انسان مى گردد. حضرت رسول اكرم (صلى الله عليه و آله و سلم ) در اين باره مى فرمايد: اى گروه جوانان - هر كس از شما قدرت بر ازدواج دارد، ازدواج كند و اگر برايش مقدور نيست ، بر او باد روزه گرفتن ، زيرا كه روزه براى او قطع شهوت است . گاهى اتفاق مى افتد كه به نحوى از انحا تحريكاتى جنسى در انسان بيدار مى شود و شخص ، احساس مى كند كه در مقابل اين ميل (جنسى ) طاقتش خيلى كم شده است ، كه اگر دراين مورد صبر كند، متوجه خواهد شد كه اينها بحرانهاى غريزى زود گذرى هستند و حداكثر يك هفته باقى مانده و از بين مى روند، ولى اگر ديد كه نمى تواند مقاومت كند، با چند روز روزه گرفتن اين حالات رفع خواهد شد.

البته مى دانيم كه روزه دارى در اسلام منحصر به ماه مبارك رمضان نيست ، بلكه روزه هاى استحبابى به مناسبتهايى وارد شده كه ائمه معصومين (عليهم السلام ) و بزرگان مقيد بودند كه آن ايام را روزه بگيرند و در كتاب مفاتيح الجنان شيخ عباس قمى روزه هاى مستحبى هر ماه ذكر شده است . (براى اطلاع بيشتر از فويد روزه ، ر.ك : دكتر احمد صبور اردوبادى ، اهميت روزه ، از نظر علم روز، بحث چهارم((تعديل ميل جنسى با روزه دارى)).

٦٧-فلا تخضعن بالقول فيطمع الذى فى قلبه مرض(احزاب (٣٣) آيه ٣٢).

٦٨-الا بذكر الله تطمئن القلوب(رعد (١٣) آيه ٢٨).

٦٩-و من اءعرض عن ذكرى فان له معيشه ضنكا(طه (٢٠) آيه ١٢٤).

٧٠-جوان بايد بداند كه تحمل هر ناگوارى و محروميتى همراه با يك گشايش باطنى خواهد بود:ان مع العسر يسرا؛ با هر سختى البته گشايش و آسانى هست (شرح (٩٤) آيه ٦).

٧١-روضه كافى ، ص ٩٣؛ غررالحكم ، ص ٣٤٠.

٧٢-كافى ، ج ٢، ص ٤٥٤.

٧٣-كافى ، ج ٢، ص ١٣٥.

٧٤-تاريخ يعقوبى ، ص ٥٩.

٧٥-غرر الحكم ، ص ٤٤٩.

٧٦-روضه كافى ، ص ٩٣.

٧٧-بحار الانوار، ج ٦٧، ص ٣٦٢.

٧٨-مستدرك الوسائل ، ج ٢، ص ٣٥.

٧٩-كافى ، ج ٦، ص ٤٧.

٨٠-غرر الحكم ، ص ٦٧٧.

٨١-مستدرك الوسائل ، ج ٢، ص ٥٣٢.

٨٢-مستدرك الوسائل ، ج ٢، ص ٥٣٢.