

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

نام نويسنده : رضا فرهاديان -
بتول فرهاديان

مقدمه

جوان برای درك بهتر خود و 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 با حالتها 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 خیر اندیش 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، به خصوص زمانی که به شخصیت 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 سؤالها 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 در

دوران کودکی و جوانی ، چگونه زیستن را به خوبی فرا نگرفته اند و به اندازه کافی راهنمایی نشده اند؛ بسیاری از آنان در حال حاضر خود پدر و مادر هستند و دارای فرزندی نیز هستند، ولی 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 مشکلات و دشواریهای کمتری در زندگی روبه رو گردیده است .

ذهن پاک و ساده اش چندان فرصت انحراف و آلودگی پیدا نکرده و از طرفی چون به دوران کودکی نزدیک است ، بهتر از افراد مسن می تواند خاطره ها و حوادث دوران کودکی خود را به یاد آورد و علت بعضی از احساسات و رفتار خود را بفهمد و در نتیجه ، هرگاه رفتار ناپسندی از خود مشاهده 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 به ((خود)) یکی از شگفتیهای نظام آفرینش است ، زیرا انسان علاوه بر علم و آگاهی به اشیا و دیگران ، درباره ((خود)) آگاهی و توجه ((حضور^(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. اطلاعات علمی که انسان 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 نسبت 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 در نتیجه موفقیت یا نومیدی در نتیجه شکست، هر دو برای وی خطرناک است.

بنابراین، جوان عزیز! اگر شما می خواهید در زندگی خوشبخت و سعادتمند باشید، باید از هم اکنون خود را بررسی کنید و ببینید چه معایب و نقایصی 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 پرفراز و نشیب باید همراه با آگاهی و مراقبتهای لازم طی شود.

مطالعه درباره زندگی رهبران بزرگی که منشاء خدماتی به انسانها بوده اند و آنان را به سوی دانش و عدالت و خدا پرستی هدایت کرده اند، ما را به این نکته آگاه می سازد که این گونه افراد از

جمله کسانی بوده اند که دوران حساس بلوغ را به سلامتی و پاکی پشت سر گذاشته و ایام جوانی را آگاهانه سپری کرده و از قدرت جوانی شان بیشترین استفاده را نموده اند. آنان شیوه ای را برگزیده اند که استعدادهایشان را در جهت کمال، شکوفا کرده و همواره وجودشان برای خود و دیگران منشاء خیر و برکت بوده است.

اندیشیدن و دقت کردن در زندگی دانشمندان و رهبران اجتماعی و دینی و پیامبران بزرگوار به جوان کمک می کند که چگونه در موقعیتهای و مراحل مختلف زندگی عمل نماید تا استعدادهای خود را شکوفا سازد. اما کسانی که مبدا فساد و گمراهی برای خود و دیگران گردیده اند، بیشتر افرادی بوده اند که در دوران مهم بحرانی بلوغ، انحراف و آلودگی فراوان پیدا کرده و بکلی شخصیتشان از هم متلاشی شده است.

بنابراین عدم اطلاع و آگاهی جوان به 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 شما در آینده اوقات فراغت زیادی در پیش دارید و هر وقت، فرصت دست دهد، حق دارید از آنها استفاده نمایید، ولی چگونه، چطور و با چه هدفی؟

کارهای جدی و مهمی در پیش دارید، از جمله معاشرت با دوستان و همسالان، رفت و آمد با خویشاوندان و طرز رفتار با آنان، انتخاب رشته های تحصیلی، پیدا کردن موقعیتهای اجتماعی مناسب و موفقیت در آن... 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.

(نومیدی و دلتنگی در کارها، اندوه و غم و بیماری ...)

حتما شما تاکنون طعم شکست و نومیدی را چشیده اید؛ این نومیدی و غمها در دوران جوانی، 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 روبه 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 در فرهنگ و جهان بینی ما 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 و رویدادهای غیر اختیاری را، به عنوان يك پل و نردبان ترقی و وسیله آزمایش الهی - که کمال و رشد و سعادت او در گرو آن است - تلقی می کند و با عبور آگاهانه از آن، آینده تابناك خود را رقم می زند.

حوادث و پیشامدهایی که در دوران حساس جوانی انسانهای بزرگ - از رهبران اجتماعی و مذهبی، همچون امام خمینی، شیخ انصاری، علامه طباطبایی گرفته تا دانشمندان علوم طبیعی، چون انیشتین، ادیسون، پاستور... - رخ می دهد، همه گویای این حقیقت است که اینان با درك درست و بینش صحیحی که درباره 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 دل گرمی می دهد و نیز به ما نیرو می بخشد و ما را با پشتکار زیاد وارد معرکه زندگی کرده و به جلو می راند و در پایان ، شادمانه با موفقیتی تمام به آن هدف دست خواهیم یافت .

واقع بینی متأسفانه 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 بیندازیم و نقایص و معایب خودمان را به حساب نیاورده و در صدد بر طرف کردن آن نباشیم .

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 نقایص خودمان اندکی بیندیشیم ، در حالی که تفکر درباره کارها و نقایص آن ، موجب جلوگیری از تکرار خطا در کارهای بعدی ما خواهد شد و با این تلقی هر روز که از عمرمان می گذرد، یک قدم در جهت کمال و بی نقصی به پیش می نهم .

به همین جهت است که حضرت علی (علیه السلام) می فرماید:

شناخت خویش بالاترین و سودمندترین شناخت هاست (۵).

حتی شناخت آفریدگار جهان را منوط به شناخت خویش دانسته اند (۶).

چون 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 درست ارزیابی کند یا درباره آن قضاوت صحیح داشته باشد.

مهمترین دوران زندگی اگر شما به عنوان يك جوان درباره دوران بلوغ ، که یکی از مهمترین و حساسترین دوران زندگی است ، آگاهی پیدا کنید و بدانید که چه تغییراتی در وجود شما و همسالانتان رخ می دهد، آن وقت گذشتن از 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 صلاحیت دارد با مسائل کلی بلوغ و حتی مسائل تولید نسل ، که مبداء 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 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 متعادل و طبیعی او را با دشواری و سرگردانی روبه رو می سازد، و در نتیجه ، استعداد های سرشار و نیروهای شاداب جوانی را هدر می دهد.

پدیده های جسمی بلوغ ظهور بلوغ با دگرگونیهای فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی در بدن شروع می شود و وضعیت کاملاً جدیدی در وجود دختران و پسران پدیده می آورد.

غده های مترشحده داخلی و خارجی فعال می گردد (۷).

صفات اولیه جنسی که مربوط به اندامهای جنسی هستند، وظیفه تولید نسل را به عهده دارند. تغییرات حاصله بر اثر فعال شدن غده هیپوفیز آدرنال (فوق کلیوی) و گنادها (غدد جنسی) به وجود می آید. این دگرگونیها سر آغاز زندگی بزرگسالی به شمار می رود که در نظر اول شاید چندان قابل توجه نباشد، اما اختلاف آشکار آن با دوره کودکی از لحاظ وضعیت ظاهری و رفتار و حالت های روانی کاملاً محسوس است. حالت طبیعی رسیدن به بلوغ جنسی، برای بیشتر پسران از پانزده سالگی و برای اکثر دختران از نه سالگی آغاز می گردد. در طی این مرحله در اکثر نوجوانان، طرح نسبتاً 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 و همزمان با آن، اعضای داخلی بدن رشدی مشابه دارند. از ویژگیهای دیگر جسمی دختران جوان در این دوره، برآمدگی سینه و رویدن مو در بعضی از اعضای بدن است (۸). برای اولین بار مقداری خون از او دفع می شود که اصطلاحاً به این حالت، رگل یا قاعدگی گفته می شود (۹).

○ اولین قاعدگی: هنگام بلوغ، با تغییراتی که در بدن صورت می گیرد، هورمونهای محرک غدد جنسی از غده هیپوفیز ترشح می شود و تخمدانها بعد از سالها خاموشی، در این دوران شروع به ترشح

استروژن و پروژسترون می کنند. جدار رحم نیز به ترتیب رشد می کند بلاءخره اولین خونریزی قاعدگی رخ می دهد. این پدیده که برای دختر نوجوان سابقه ای نداشته ، در صورت عدم آگاهی قبلی ، احتمالاً سبب ترس و نگرانی وی می شود؛ در حالی که با توضیحات مذکور معلوم می گردد که این پدیده ، کاملاً طبیعی بوده و ناشی از تغییرهای خاص دوران بلوغ در آنان می باشد و لذا محلی برای نگرانی و ترس وجود ندارد.

همچنین در ابتدا به علت عدم آمادگی کامل اعضای مربوطه ممکن است خونریزیهای قاعدگی به فواصل نامنظم و طولانی صورت گیرد که امری طبیعی به شمار می رود.

O دردهای قاعدگی : در جریان خونریزی قاعدگی ، به علت انقباضات رحم و به منظور دفع مواد و خون موجود در داخل آن ، دردهای خفیفی ایجاد می شود. در برخی افراد، این دردها بیشتر بوده و اصطلاحاً ((دیسمنوره)) **dysmenorrhea** یا قاعدگی دردناک گفته می شود که در صورت شدید بودن لازم است ضمن مراجعه به پزشک جهت تسکین یا تخفیف دردهای مذکور، از داروهای مسکن و ضد اسپاسم **antispasmodic** استفاده نمایند. ممکن است بروز این خصوصیات در افراد به طور متفاوت بوده و در زمانهای نسبتاً مختلف صورت پذیرد.

پدیده های روحی و روانی بلوغ ((بلوغ)) در واقع يك تغییر و تحول شدیدی است که سرتاسر وجود نوجوان را فرا می گیرد. بلوغ ، يك نوع تولید مجدد است ؛ یعنی ، با بلوغ ، شخص دیگری با روحیه و اختصاصات جسمی متفاوت از كودك ، به وجود می آید (۱۰).

در این مرحله نوجوان خواهشها و تمایلات متفاوت و متضادی دارد. از طرفی خود خواهی کودکانه با دیگر دوستی در هم می آمیزد.

با این که جوان می خواهد با دوستان خود باشد، علاقه مند به تنهایی است. در این دوران، کودک پر جنب و جوش دیروز به جوان حساس و تاءثیرپذیر امروز مبدل شده و تغییرات سریع جسمی، تاءثیرهای فراوانی در حالت‌های روحی او می گذارد. با ظاهر شدن نیروی جنسی 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، الگو می 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.

دختر جوان در این دوره بسیار حساس و زود رنج است . همیشه مواظب است که ببیند دیگران درباره او چه می گویند و چه قضاوتی دارند؛ به همین دلیل در برابر کوچکترین نقصی که دیگران به او نسبت دهند حساس است . از جوش و لك صورت خود نگران است و از این که زیبایش نمی خوانند ناراحت می شود .

در برابر انتقادهای نمی تواند خود را کنترل کند . می کوشد لباسش به گونه ای باشد که حتی کمترین ایرادی نتوان بر او گرفت . در برابر نیشخندها و هر کاری که سبب تحقیرش شود، به شدت واکنش و مقاومت نشان می دهد . نسبت به کلمات معلم و اطرافیانش حساس است و احساس می کند که دیگران او را درك نمی کنند . به شدت از دوستانش الگو می پذیرد . رقابت و چشم و همچشمی او را وادار می کند که سعی نماید، مثل دوستانش لباس بپوشد، همانند آنان زندگی کند و وسایل زندگی خود را مانند آنان تهیه کند؛ حتی در این مورد پدر و مادرش را زیر فشار قرار می دهد تا وسایل زندگی را آن طور که دوست دارد برایش مهیا کنند .

دختر نوجوان به علت کمی سن ، کم تجربه است . کمتر منطقی فکر می کند و بیشتر تقاضاهایش بر اساس عواطف و احساسات صورت می گیرد؛ زمانی که خواسته هایش از طرف اطرفیان و والدین با مانع روبه رو گردد، به شدت عصبانی و ناراحت می شود . گاهی به زندگی بی علاقه می گردد و با تحیر و سرگردانی به رؤیاهای و تخیلات شیرین خود پناه می برد و سعی دارد که زندگی مورد علاقه خود را در رؤیاهای خویش بازسازی کند . برای خود آرزوهای شیرین تصور می کند، در خیال خود قصرها می سازد و خلاصه زندگی را آن طور

(جا افتادگی متن صفحات ۲۵ و ۲۶ کتاب)

ذهنی را انجام دهد.
آنچه يك بزرگسال را از يك نوجوان ،
متمایز می کند، مسأله 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 ،
بر اساس رغبتها و ذوقهایش ، جهت گیری
خاص پیدا می کند و به یکی از کارها و یا
فعالیتهای فنی و هنری و... علاقه مند می
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. به همین جهت

مکتب اسلام ، در دوران بلوغ و تکلیف از جوان خواسته

است که عقاید اسلامی والدین را به صورت
تقلیدی نپذیرد، بلکه اصول اعتقادی را
خود 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،
بلکه هدفی عالی در زندگی وجود دارد که
باید آن را تعقیب کند و در مسیر کمال ،

حرکت نموده چگونه زیستن را بیاموزد و با رهنمود گرفتن از زندگی پیشوایان ، به خصوص حضرت زهرا (علیها السلام) خطوط زندگی خویش را ترسیم نماید.

ظهور هویت((من)) در جوان جوان در دوره نوجوانی با بحران فوق العاده ای روبه رو می شود، که از سه محور، او را محاصره کرده است : بحران بیولوژیکی ، بحران روحی - روانی ، بحران اجتماعی .

در بحران بیولوژیکی ، بدن جوان تغییرات قابل ملاحظه ای پیدا می کند که با تحریکات جنسی ، توأم است . در وهله اول ، جوان باید خود را با این تحولات و تغییرهای جدید جسمی و جنسی سازگاری دهد در بحران اجتماعی ، جوان در ارتباط با محیط اجتماعی اش ، به صورت شرکت در فعالیتهای جمعی و اظهار تعلق به گروه و عضویت در آن به نحوی ، نیازهای اجتماعی خود را بر طرف می سازد. مسأله مهم بحران روحی - 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 نو ظهور، کشف می کند.

او باید هویت دوره های قبلی زندگانی اش را با وضعیت کنونی و جدیدش ، پیوند دهد. در این جاست که هویت فردی اش شکل می گیرد. حالتهایی را در خود احساس می کند، به خصوص گاهی که تنها می شود به خود می اندیشد و سؤ الهایی نظیر این که : من کیستم ؟ جهان پیرامون من چیست ؟ رابطه من با جهان ، چگونه است ؟ من کجای عالم هستم ؟ هدف من چیست ؟ من چگونه باید باشم ؟ همه این پرسشها بر اثر بروز شخصیت 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 باید تشخیص دهد، برای او چه چیزهایی مهم و چه کارهایی ارزشمند است؟ همچنین او در پی به دست آوردن معیارهایی است که بتواند بر اساس آن معیارها، رفتار خود و دیگران را مورد قضاوت و ارزشیابی صحیحی قرار دهد (۱۲).

این جستجوی ذهنی ، اگر مسیر طبیعی اش را طی کند و بر اساس بینشی صحیح ، پاسخی منطقی دریافت دارد، شخصیت فردی و اجتماعی او 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 مبدا کمال و در پرورش روح روان و سازماندهی شخصیت جوان آشکار می گردد، زیرا به پرسشهای عمیق و ظاهرا ساده که از ضمیر ناخود آگاه جوان سرچشمه یافته 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 گرفته 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 تحقیقات نشان داده است که اغلب ترسهای موهوم و بی پایه دوران کودکی (مانند: ترس از تاریکی و تنهایی و حیوانات و...) در دوره جوانی از بین رفته و جای خود را به ترسهای جدیدی که مخصوص این دوره است می دهند.

ترسهای دوره جوانی و نوجوانی معمولا به عدم انجام کارهای مدرسه ای ، احساس نقص و ناتوانی و زیاده روی در اثبات مقام و موقعیت اجتماعی ، مربوط می شوند.

ممکن است گفتگوی میان دوستان و یا خویشاوندان و یا مطالعه بعضی از موضوعات یا شنیدن خبرهایی از رسانه ها، اضطراب و پریشانی نوجوان را تحریک کند.

او در هراس است که مبادا در امتحانها موفق نشود و یا در آینده با شکست روبه رو شود و از عهده انجام تکالیف مدرسه به خوبی بر نیاید 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. از طرفی نوجوان به همان اندازه که دوست دارد مستقل و دور از والدین زندگی کند، به همان میزان به آنان علاقه مند و وابسته است ؛ مثلا، 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 گاهی به لحاظ وضعیت اقتصادی و مالی خانواده در نگرانی بسر می برد، که مبادا فقر و بی چیزی به آنان روی آورد و نیز گاهی از وضعیت سلامتی خود و بیمار شدن ، بیمناک است و یا از این که نتواند شغلی به دست آورد، یا عهده

دار مسؤ ولیت و کاری در آینده بشود، هراس دارد و نیز از جهت اجتماعی مواظب است که به حیثیت اجتماعی و اخلاقی اش لطمه ای وارد نشود؛ در چنین شرایطی از رو به رو شدن با واقعیتها، دوری می جوید و از کفایت خود، نگران

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 يك پایگاه امن فکری و محل اتکای روحی مطمئن می باشد، تا این که قلب او را از دلهره و اضطراب درباره آینده و هراس و نگرانی در مورد زمان حال ، باز داشته و برای ادامه زندگی به او آرامش ببخشد.

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 را در قلبش روشن می سازد و اضطراب روانی اش را کاهش می دهد.

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، ذخیره ذی قیمتی از این تجربه ها است ، که چگونه جوانان ، روحیه سلحشوری را در خانه و خانواده تقویت می کردند، بطوری که يك نوجوان تازه بالغ در جبهه نبرد، بدون سلاح ، چندین نفر از افراد دشمن را

به اسارت در آورده و آنان را تا مرز اردوگاه خود، يك تنه آورده و تحویل نیروهای خودی می داد.

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 یا در انجام کاری ناتوان باشد، در او ظاهر می گردد.

واکنشهای خشم در نوجوان بسیار متفاوت است ، به خصوص در اوایل بلوغ ؛ در عده ای به صورت تمرد و سرپیچی و در برخی به صورت داد و فریاد کشیدن و در عده ای دیگر به صورت سکوت همراه با اخم و گوشه گیری و افسردگی نمایان می شود؛ زمانی به صورت عکس العملهای تکراری از قبیل : کوبیدن پا به زمین و یا در راه دیوار زدن ، 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؛ مثلاً، می خواهد بخوابد، مانع خوابیدن او می شوند و یا او را از خواب بیدار می کنند و یا 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 متاثر 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؛ 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 (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: غضب، ایمان را فاسد می گرداند، همچنانکه سرکه، عسل را (۱۳) و نیز از امام صادق (علیه السلام) نقل گردیده است که درباره غضب فرمود: کلید هر شر و بدی، خشم است (۱۴).

جوان در رابطه با والدین و دوستان و زیر دستان خود، باید خشم خود را کنترل کند، اما هنگامی که می بیند حقی ناحق می شود، دیگر نباید دم فرو بندد، بلکه در این صورت باید خشم خود را بطور طبیعی و معقول اظهار نماید و از حق دفاع کند، 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 (۱۵).

محبت محبت و دوستی یکی از عواطف بسیار مهم و با ارزش در جوان است، به خصوص که در دوران بلوغ شدید بوده و می توان آن را یکی از ویژگیهای این دوران دانست. احساس دوستی و ابراز محبت به دیگران،

همسالان و بزرگترها، نشانگر یکی دیگر از نیازهای طبیعی اوست .

هنگام بلوغ ، محبت و دوستی در جوان به جنس مخالف 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 تدارک دیده است .

در حقیقت این احساس محبت یکی از اساسی ترین شالوده های نظام خانواده در روابط اجتماعی او در آینده به شمار خواهد آمد و بنای استوار زندگی خانوادگی او را در آتیه تشکیل خواهد داد. خداوند در قرآن می فرماید: و از نشان های قدرت الهی ، این است که برای شما از جنس خودتان همسری بیافرید تا این که در کنار او آرامش یابید و بین شما رحمت و محبت ، جاری کرد ^(۱۶) .

احکام دوران بلوغ بنا به نظر مراجع دینی ،

دختر بعد از تمام شدن نه سال قمری ^(۱۷) و پسر پس از اتمام پانزده سال قمری بالغ می شود .

کسی که به حد بلوغ رسیده ، نماز و روزه بر او واجب می شود و باید برای انجام احکام شرعی مورد احتیاج خود از مجتهد جامع الشرايط تقلید کند. علایم 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. در انسان ، این علامت در دختر نوجوان به صورت رگل (حیض) ظاهر می شود .

انسان ، اشرف مخلوقات است و این حالت (حیض) در او آیت و نشانه ای است از قدرت پروردگار بزرگ که دختر جوان باید با آن آشنا گردد؛ احکام آن را بداند و رعایت نماید. توضیح مطلب به این ترتیب است که دختر هنگامی که به سن بلوغ می رسد، زمانی برایش فرا می رسد که احساس می کند مقداری خون با کمی سوزش از او خارج می شود (۱۸).

او نباید از این واقعه نگران باشد، چرا که خداوند متعال با ایجاد دستگاه جنسی در جسم او - بمنظور بقاء نسل - و بروز آن در دوران جوانی و بلوغ ، می خواهد نوید آمادگی مادر شدن را که ارزشی بس بزرگ است به او بدهد.

در این زمان است که پا به عرصه تکلیف می گذارد و احکام الهی بر وی جاری می گردد. او باید پس از اتمام دوران حیض (۱۹) که معمولاً مدت آن ۶ یا ۷ روز است غسل نماید، حتی اگر در آخر وقت نماز، از خون ، پاک شد بلافاصله باید غسل کند و نماز بخواند. انجام غسل با احکامی که وارد شده ، موجب پاکی جسم و صفای روحی او می شود. در هنگام غسل ، مستحب است بگوید: اللهم طهرنی و طهر قلبی (۲۰) که به او آرامش خاص می بخشد. در این هنگام ، نماز و تمامی احکامی که برای بزرگسالان واجب گردیده ، بر او نیز واجب می شود (۲۱). جوان اینک وارد مرحله جدیدی از زندگانی اش شده و در پیشگاه حضرت حق ، مقام و منزلت ویژه ای دارد؛ وی مورد خطاب آفریدگار جهان واقع شده و باید پاسخگوی اعمال خود باشد (۲۲).

او در این مرحله از زندگانی خود، باید بداند که تمام اعمال ، حرکات ، رفتار و گفتار و حتی تصوراتش تحت محاسبه الهی قرار می گیرد و اگر خود را در معرض

هدایت مبداء آفرینش و در مسیر قانون الهی قرار دهد و هماهنگ با برنامه های نظام خلقت عمل کند، هر روز که از عمر گرانقدر او می گذرد، يك قدم به سوی کمال و سعادت جاودانی ، نزدیک می شود.

او باید قدر گوهر جوانی خود را بداند و این مرحله حساس و پرفراز و نشیب زندگی را خوب درک کند. همواره خود را در محضر خداوند، حاضر و ناظر ببیند و در نمازش از او یاری جوید و دعا کند^(۲۳) تا بتواند در برابر همه مسایل و مشکلاتی که در آینده برایش پیش می آید، پایداری نشان دهد و بر همه آنها غلبه یابد.

اهمیت دوران بلوغ از دیدگاه اسلام از نظر اسلام ، این قسمت از زندگی انسان ، بسیار اهمیت دارد^(۲۴). در این دوران است که بنای اساسی شخصیت فردی و اجتماعی جوان پایه ریزی می شود. روش تربیتی اسلام بر این امر تاءکید دارد که جوان این دوران را با معرفت و پاکی سپری کند، چرا که :

در جوانی پاك بودن شیوه پیغمبری است ورنه هر گبری به پیری می شود پرهیزگار^(۲۵) در این دوران حساس ، جوان واقعا نمی داند چه کند و چه چیزی در وجود او دارد اتفاق می افتد. تغییرات عمومی بدن و تاءثیرات روانی ، آن چنان سریع و همه جانبه است که او را دچار تشویش و نگرانی می کند و برخوردها و ارتباطهای او با اطرافیان و خانواده اش دچار مشکل می سازد.

از این رو 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

اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) ضمن بیان مراحل تربیت ، هفت سال سوم زندگی مقدماتی انسان - که همان دوران بلوغ و جوانی است ^(۲۶) - 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 ، نظر او را دخالت داده و به او مسؤ ولیت 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؛ از این رو پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: من به تمام شما مسلمانان ، توصیه می کنم که نسبت به جوانان با نیکی و نیکوکاری رفتار کنید و به شخصیت آنان احترام بگذارید ^(۲۷) .

در اسلام به جوان شخصیت داده شده و تاریخ اسلام ، گویای این مطلب است .

پیامبر بزرگوار اسلام در آخرین لحظه های 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 علماء بزرگ ما، دوران بلوغ و تکلیف را برای نوجوانان خود جشن می گرفتند و بزرگان را دعوت نموده و در مراسم باشکوهی از او به عنوان يك فرد بالغ نام برده و حضار مجلس به او تبریک می گفتند؛ به او این طور می فهمانیدند که این مرحله از زندگی شما سرآغاز حیات با ارزش و جدیدی است که همانند سایر بزرگسالان رشد یافته ، مورد خطاب خداوند قرار می گیری و مسؤ ولیت پیدا می کنی و باید خود تصمیم بگیری ؛ تو دیگر بزرگ شده ای ، 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 یک 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 پر مسؤ ولیت زندگی آینده آماده می ساخت .

سید بن طاووس (یکی از برجسته ترین علمای قرن ششم هجری که توفیق تشریف به خدمت حضرت ولی عصر (عج) را داشته اند) درباره دوران بلوغ و تکلیف فرزندش خطاب به وی 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 ۱۵۰ دینار، صدقه خواهم داد.

اگر بلوغ تو فرا رسد با این کار، قیام به خدمت حضرتش خواهم کرد، زیرا مال از اوست و من و تو بنده او هستیم . پس ای فرزندم محمد! به یاد عظمت مقام و کمال و بخشنده گی حضرتش باش که در این هنگام به تو اهمیت داده و فرشتگانش (۲۸) را به سوی تو فرستاده تا اعمال عبادی 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.

اگر گاهی غفلتی از تو سر زند و از یاد خدا غافل شوی ، فورا توبه کن و بدون تاءخیر، در مقام جبران آن بر آی 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،
برسی و صلاحیت و شایستگی سخن گفتن و روبه
رو شدن (در نماز) با حضرتش را به تو عطا
کند و شایستگی ورود به ساحت قدسی اش را
به اطاعت و بندگی به تو مرحمت فرماید،
آن روز را در نظر بگیر و تاریخ آن را
یادداشت کن و آن را از بهترین و
بزرگترین اعیاد خود قرار بده و هر ساله
در آن روز تجدید شکر خدا بنما و صدقه
بده و بیش از پیش به طاعت خداوند
بپرداز (۲۹).

کشمکشهای درونی و عوامل مهیج بیرونی
در انسان کششها و تمایلات مختلفی وجود
دارد. خداوند این کششها و تمایلات و
غرائز 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. قوه تعقل و
تفکر او در این زمان از جهت آمادگی برای
فعالیت به کمال خود می رسد (۳۰).

جوان نباید به همه خواسته ها و
تمایلاتی که در ذهن و خاطره اش وارد می
شود، بلافاصله جامه عمل بپوشاند، بلکه
باید در کارها، پس از تفکر و اندیشه
کافی و بررسی همه جانبه آن، عاقلانه
تصمیم بگیرد، زیرا نفس انسانی همواره
از سویی در معرض دعوت به کارهای خیر و
عقلانی و از سوی دیگر در معرض وسوسه به
کارهای شر و شهوانی قرار دارد (۳۱). کسی در
این صحنه نبرد و مبارزه داخلی پیروز می
گردد که جانب عقل را مراعات کند. در
قرآن کریم تاءکید فراوانی درباره
اندیشیدن در کارها و تعقل نمودن در
امور، شده است (۳۲).

با بروز تمایلات جنسی در این دوران،
جوان بیشتر مورد هجوم وسوسه های شیطنی

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 پرهیزگار مباحات می کند و به ملائکه می فرماید: به بنده ام نظر کنید که شهوتش را به خاطر من ترك کرده است (۳۳).

جوان در این دوران با مسائل و حوادث گوناگونی رو به 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 بندوبار و منحرف ، مواجه خواهد شد و در معاشرتهای روزانه ممکن است با پسران جوانی رو به رو گردد که عفت اخلاقی و ضوابط شرعی را رعایت نمی کنند؛ لذا موقعیتی برای انحراف جوان فراهم می شود... دختر جوان در این هنگام باید کاملا هوشیار باشد و قدر عفت و پاکی و سلامت روانی خود را بداند و دامن خود را آلوده نسازد و زمینه را برای نگاههای آلوده جوانان بی بندوبار و هوسباز فراهم نکند، بلکه باید خویشتن داری کند.

دختر، مادام که دختر است باید رفتار دخترانه داشته باشد و در خانه و اجتماع با ظاهری ساده و بدون آرایش و تزیین حاضر شود؛ اینک وقت تلاش و تحصیل شماست و زمانی که بزرگ شدید و تشکیل خانواده دادید، آن وقت مطابق با اقتضای زندگی خانوادگی باید به خود پردازید و در خانه همانند يك زن ، زندگی کنید.

بنابراین اولین قدم اساسی و عملی در کنترل خواسته ها و هواهای نفسانی مراقبت از نگاه و بی بندوباری است . قرآن همان طور که مردان را از نگاه به زنان نهی می

کند، زنان را نیز از نگاه کردن و خیره شدن به مردان منع می نماید و صریحا هشدار می دهد: به زنان مؤمن بگو که چشمهای خود را (از حرام) و دامن خود را از آلودگی، نگاه دارند (۳۴).

نگاه در واقع، مقدمه اشتغال فکر به عواقب و خاطرات مربوط به آن است، زیرا پس از نگاه، صحنه های مهیج در ذهن باقی مانده و احساسها و اراده انسان را تحت تسلط خود در می آورد و انسان، تابع شهوات خود می گردد.

باید دختر را از شرکت در بعضی از برنامه های تفریحی یا میهمانی هایی که او را اجبارا به رفت و آمد و برخورد با نامحرمان وادار می سازد، منع کرد، زیرا این برخوردها اولین زمینه اختلال روحی و انحراف او را فراهم می سازد.

عامل دیگری که نقش بسیار مؤثری در تحریک میل جنسی دارد، نیروهای 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 مورد سوء استفاده قرار گرفته و تحت تأثیر و تسلط غریزه جنسی و وسوسه های شیطنانی، درس و تحصیل را رها کرده و به دنبال ایجاد روابط ناسالم باشد. در بعضی موارد حتی نفوذ يك فكر و خیال هوس آلود، آن هم برای يك لحظه و مشغول شدن 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 خیال خود را نیز از هرگونه تصور بی مورد و حرام نگه داریم و به محض خنجر چنین فکری، خود را با فکر

دیگری مشغول سازیم و سعی کنیم فکر قبلی را کاملاً فراموش نماییم^(۳۰).

بنابراین برای این که جوان از چنگال این تمایلات و کششها رهایی یابد و عقل و منطق بر سرتاسر وجودش حاکم و فرمانروا باشد، لازم است که با اجتناب و دوری از برخوردهای نامشروع و زمینه های انحراف به عقل میدان دهد و آن را با ایمان به خدا و انجام نیایش و عبادت، تقویت کند تا بتواند در مقابل تمایلات درونی و کششهای بیرونی، خود را کنترل نماید و تسلیم چشم و گوش بسته آنها نشود.

دیدگاه واقع بینانه بیدار شدن غریزه جنسی در نوجوان، نباید مورد سوء استفاده افکار و اندیشه های غلط واقع شود و 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 از طرف خداوند است 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 و اقتصادی - پا به مرحله بلوغ نهاده و آمادگیهای 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 نوجوانی، به منزله بشارتی است - در جهت رشد طبیعی فردی جوان - که در آینده ای نه چندان دور، او می تواند همانند هر انسان بزرگسالی تشکیل خانواده دهد.

جوان نباید بیش از این درباره غریزه جنسی و مسائل زندگی زناشویی، جستجو و تحقیق 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 فرصتهای دوران جوانی را بداند و با برنامه ریزی دقیق و حساب شده، در طول زندگانی خود، حداکثر بهره برداری را از آن بنماید.

دانشمندان بزرگ، بیشترین موفقیت خود را، مرهون بهره گیریهای صحیح از دوران جوانی خود می دانند و با مطالعه و کسب تجربه های فراوان و اندوختن دانشهای بی شمار - در هنگام میان سالی - از آنها نتایج پر بار علمی گرفته اند (۳۶).

جوان باید هوشیار باشد و در کارها و فعالیتهای 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 تمایلات 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 نیایشهای خود از او یاری بخواهد، زیرا انسان در هیچ زمانی در طول دوران زندگانی خود، تا این حد مورد توجه خداوند نیست.

ابتدای بلوغ، نوجوان هنوز مرتکب گناه و معصیت نشده، صفحه دلش پاک و بی آلایش است؛ اگر هم خطایی مرتکب شود، توبه اش زود مورد قبول خداوند واقع خواهد شد. بیشتر توفیقات دانشمندان و علمای

ارزشمند، بر اثر پاك زیستن در دوران جوانی است؛ در این دوران بوده که رابطه خود را با خالق خویش، مستحکم کرده و به مقامهای عالی روحی نایل گردیده اند.

جنگ ایران و عراق حوادثی را پیش آورد که عملاً نشان داد، انسانها پاکی که در عنفوان جوانی با عشقی سرشار و قلبی مملو از ایمان به خدا، در فعالیت‌های 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 دیگر بار باز نمی گردد.

جوان باید طوری برنامه خویش را تنظیم نماید که از اوقات فراغت خود به نفع سازندگی روحی و روانی خویش بهره گیرد و برای تشکیل خانواده و تربیت فرزند 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 (علیه السلام) 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، 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 (علیه السلام) می فرمایند: 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 معصیت و گناه می شوند و دست به کارهای ناشایست می زنند و در نتیجه ، موجبات کسالت و پشیمانی خود و دیگران را فراهم می سازند (۴۰). بنابراین جوان می تواند قسمتی از فرصتهای خود را پس از مطالعه دروس ، به ورزش و نیز فعالیتهای فکری و هنری با دوستان خوب اختصاص دهد. موارد زیر برای اوقات فراغت پیشنهاد می گردد:

- از نرمش و حرکات سبک به طور مرتب و روزانه و یا هفته ای یک بار از ورزشهای نیمه سنگین استفاده نماید. باید در انجام آنها برنامه ای وجود داشته باشد و از فرصتها استفاده شایسته ای به عمل آید.

- هر جوانی باید استعدادهای ذوقی خود را نیز شناسایی کند

و پرداختن به خیاطی ، طراحی و دوزندگی ، گلدوزی ، قالی بافی و مليله دوزی ، آشپزی و غیره که می توان پس از خستگی از مطالعه ، پاره ای از فرصتهای مرده را که معمولاً بلا استفاده باقی می ماند، اختصاص به این قبیل امور تفننی داد و در عین حال از آن ، بهره جست .

پرداختن به امور ذوقی از این جهت ، اهمیت دارد که اولاً: بر توانایی انسان می افزاید. ثانیاً: سبب تلطیف روح او می شود و زندگی را از حالت خشک و بی روح ، خارج ساخته و شخصیت انسان به صورت چند بعدی (نه یک بعدی) رشد می یابد.

- در مطالعه باید علاوه بر کتب درسی به افزایش اطلاعات عمومی و فراگیری قرائت

قرآن و تجوید و زبانهای خارجی و کتابهای مفید در زمینه های اعتقادی ، اخلاقی ، ادبی ، تاریخی و سیاسی نیز توجه داشته 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 : دوزندگی و برش پارچه و لباس و آشپزی و درست کردن غذا و شیرینی که دختر جوان را برای زندگی آینده ، آماده می سازد.

پس باید در زندگی ، برنامه ریزی همه جانبه کرد و به پرورش استعدادهای فکری ، ذوقی ، هنری ، علمی پرداخت تا دیدی واقع بینانه پیدا کرده و شخصیتی جامع به دست آورده و به کمال انسانی نزدیک شود.

نظم در جوان وجود نظم در زندگی جوان یکی از مسائل بسیار مهم بوده و موفقیت او در آینده تحصیلی ، مرهون رعایت کامل نظم و ترتیب در زندگی اش می باشد؛ انسان در سایه نظم بهتر می داند که چگونه زندگی کند، چطور از اوقات فراغت خود به نحو شایسته ای بهره برداری نماید.

پاورقی ها ۱-دکتر استاس چسر، پزشک و روان شناس معروف انگلیسی .

۲-علم حضوری : ما هر يك خویشان خود را بلافاصله و بدون واسطه ، به محض این که به ((خود)) توجه کنیم ، می یابیم ؛ ادراک ما از خودمان علم حضوری است ، اما در علم حصولی این طور نیست ؛ صورت اشیا در ذهن ما به واسطه حواس حاصل می شود و آن گاه ما آن را درك می کنیم . (برای مطالعه بیشتر به آموزش فلسفه ، نوشته استاد محمد تقی مصباح ، جلد اول ، بحث((علم حضوری))مراجعه شود.)

۳- بل الانسان على نفسه بصيرة * ولو
اللقى معاذيره (قیامت (۷۵) آیه ۱۳ و ۱۴).
۴- البلاء للظالم ادب و للمؤمن امتحان
وللاءولياء درجة (بحار الانوار، ج ۸۱، ص
۱۰۸): بلا و ناگواری در زندگی برای ستمگر
گوشمالی و برای مؤمن به منزله آزمایش و
امتحان و برای اولیا و دوستان خدا درجه
(موجب کسب درجه والاتر) است. قال علی
(علیه السلام): ((المؤمن یبتلی بانواع
البلاء؛ شخص مؤمن به انواع گرفتاریها
مبتلا می شود.)) (میزان الحکمه، ج ۱، ص
۴۸۴).

۵- معرفه النفس اءنفع المعارف.

۶- من عرف نفسه فقد عرف ربه. رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم).
۷- از لحاظ علمی ثابت شده است که غدد
مترشحه داخلی و خارجی هر چه تهیه می
کنند، مورد احتیاج خود بدن است. اما
غدد جنسی، چه در مرد و چه در زن، از
ردیف غددی هستند که هم ترشحات داخلی و
هم ترشحات خارجی دارند؛ ترشحات داخلی
آنها که هورمونهای جنسی محسوب می شوند،
برای برخی فعالیت های بیولوژیکی بدن و
بلوغ جنسی ضروری است، مانند تستسترون
testosterone، پروژسترون progesterone و استروژن
estrogen، ولی ترشحات خارجی غدد تناسلی در
زن، سلول تخمک یا اوول (ovule) می باشد
که مورد نیاز خود شخص نبوده و برای
ایجاد نسلی دیگر بکار می رود.
۸- مستحب است که موهای اطراف عورت و
زیر بغل برطرف شود و بهداشت آن رعایت
گردد.

۹- وقتی نخستن عادت ماهانه فرا می رسد،
دختر احساس می کند که این حادثه نشانه
آن است که دوران کودکی را پشت سر گذارده
و اکنون بزرگ شده است. دخترانی که برای
اولین بار قاعده می شوند، اگر از آن

هیچگونه اطلاعی نداشته باشند با مشاهده اولین خون ریزی خود، دچار ترس و وحشت عجیبی می شوند که تواءم با ناراحتی روحی و نگرانی می باشد و آن را چیز بدی می دانند که ممکن است این طرز فکر و ناراحتی روحی بر جسم آنان تاءثیر نموده و هنگام قاعدگی احساس درد کند؛ این وحشت ناگهانی تواءم با این عقیده غلط است که سؤال درباره این حالت طبیعی چیزی شرم آور می شود و در نتیجه ممکن است موجب ناراحتیها و رنجهای جسمی و روحی او بشود، زیرا روح و بدن رابطه بسیار نزدیک با هم دارند.

این حالت تا هنگامی که بدن به آن عادت نکرده است، ادامه خواهد یافت. برخورد صحیح و اطلاع از این رویداد طبیعی، حالت قاعدگی، بدون درد، دوران خود را سپری خواهد کرد.

۱۰- از این رو غالباً اتفاق می افتد که مربی یا والدین، هنگامی که کودک به سن بلوغ می رسد، شکایت می کنند که: ((ما دیگر قادر به شناخت این کودک نیستیم، مثل این که او به کلی عوض شده است)).

۱۱- هنگامی که جوانی به سن بلوغ می رسد، از جمله تظاهرات این دوران ((حس استقلال طلبی)) و ((آزاد اندیشی)) است و بلکه به قول دکتر دوریس اودلوم: ((اولین تجلی و ظهور تغییرات حاصله در دوران بلوغ، که بزرگسالان را از وجود تغییراتی در اخلاق و رفتار نوجوانان آگاه می کند، همین درخواست استقلال است که برای خود دامنه وسیعی دارد.))

۱۲- اگر جوان به تحقیق دقیق، درباره جهان بینی نپردازد و با اصول محکم جهان بینی اسلامی آشنا نگردد، افکار و اندیشه های خشک علمی، عقل او را در حساسترین و فعالترین دوران عمر، مغلوب انواع تخیلات

و توهمات خیال انگیز و رؤیاهای طلایی خواهد نمود. در چنن شرایطی جوان ، قادر به تشخیص راه درست از نادرست و موضع گیری صحیح از ناصحیح نخواهد بود، زیرا او در عالم رؤیاهای شیرین دوران جوانی غوطه ور شده و از حقایق و مسلمات جهان خارج و از شناخت مبداء کمال و آفرینش و وسایل تکامل جدا شده و بی خیر مانده است

۱۳- الغضب یفسد الایمان کما یفسد الخل العسل. (اصول کافی ، ج ۳، باب غضب ، ص ۳۰۲).

۱۴- الغضب مفتاح کل شر(بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۶۶).

۱۵- قال علی (علیه السلام): ((کان النبی (صلی الله علیه و آله و سلم): لا یغضب للدنیا فاذا اغضبه الحق لم یعرفه احد و لم یقم لغضبه شیء حتی ینتصر له)) میزان الحکمه ، ج ۷، ص ۲۴۰.

۱۶- من آیاته اعن خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیهما و جعل بینکم مودة و رحمة(روم ۳۰ آیه ۲۱).

۱۷- منظور از نه سال ، تمام شدن نه سال و وارد شدن به سن ده سالگی است ، نه پیا گذاشتن به نه سالگی . نه سال قمری ((سه ماه و چند روز)) جلوتر از نه سال شمسی است . و تعیین تفاوت دقیق ، متوقف است بر این که معلوم شود که دختر در چه ماهی متولد شده است .

۱۸- جدا شدن و فرو ریختن مخاط داخل رحم به درون رحم که به علت پارگی عروق در اثر جدا شدن مخاط) می باشد و با فشار به برون هدایت می شود، اصطلاحاً رگل و یا قاعدگی گفته می شود. در اصطلاح شرعی این عمل ((حیض)) و فردی که در مرحله خونریزی قاعدگی است ((حائض)) نامیده می شود. در اسلام برای شخص حائض ... احکام و وظایف خاصی وجود دارد که هر دختر مسلمانی باید آنها را فراگیرد. مدت زمان خونریزی قاعدگی ۵ الی ۷ روز بوده و فاصله بین آغاز دو رگل ، معمولاً حدود یک ماه یا ۲۸ روز می باشد. این مدت و فاصله را (ایام

حیض) که از زمان آغاز خونریزی قاعدگی تا پایان خونریزی طول می کشد، اصطلاحاً عادات ماهانه هم می گویند.

O علائم خون در قاعدگی

خون حیض بطور غالب دارای صفات ذیل است :
۱ - سرخ یا سرخ مایل به سیاهی ؛ ۲ .
غلیظ ؛ ۳ . گرم ؛ ۴ . بیرون آمدن با فشار و کمی سوزش .

O شرایط تحقق حیض

خونی که دختر می بیند با چهار شرط، خون حیض است که اگر یکی از چهار شرط را نداشته باشد خون حیض نیست .

الف) دختر کمتر از نه سال و زن بیشتر از پنجاه سال نداشته باشد .

ب) از سه روز کمتر و از ده روز بیشتر نباشد .

ج) در سه روز، استمرار داشته باشد .

د) میان دو حیض ، دست کم ده روز فاصله باشد .

۱۹- برای شخص حائض ، مستحب است که در ایام حیض در اوقات نماز، پنبه را عوض کرده و وضو بگیرد و به اندازه وقت خواندن نماز، رو به قبله بنشیند و با حضور قلب تسبیحات حضرت زهرا (علیها السلام) را بگوید .

۲۰- خداوندا مرا پاك گردان ، و قلب و روح مرا نیز پاك نما!

۲۱- بر دختر در این زمان واجب است که تمامی بدن خود به جز گردی صورت و دستها تا مچ را از نامحرم بپوشاند، البته باید سعی کند از لباسهایی که توجه نامحرم را بخود جلب می کند، اجتناب ورزد .

عبادتهایی که با وضو، غسل و یا تیمم باید انجام شود بر شخص حائض حرام است ، مانند نماز، روزه ، طواف ، اعتکاف ، بخلاف نماز میت . نمازهایی را که در این

ایام نخوانده قضا ندارد، ولی روزه هایی را که نگرفته باید بعداً قضا کند.

۲۲- **واقم الصلوه لذكري؛ نماز را برای یاد من بیادار (طه) آیه ۱۴.**

۲۳- دعا وسیله کمال و رشد جوان است . خداوند می فرماید: ادعونی استجب لکم؛ غافر (۴۰) آیه ۶۰) بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را)) و در آیه دیگر می فرماید: و اذا ساءلك عبادي عنى قانى قريب اجيب دعوة الداع اذا دعان فليستجيبوا الى و ليؤ منوا بى لعلمهم يرشدون(بقره (۲) آیه ۱۸۶).

((و هنگامی که بندگانم درباره من از تو سؤال کنند، در پاسخ ایشان بگو همانا من نزدیکم ، دعای دعا کننده را اجابت می کنم ؛ هرگاه مرا بخوانند، پس باید دعوت مرا اجابت کنند و به من ایمان بیاورند، باشد که راه یابند.))

۲۴- خداوند فرشتگانی دارد که هر شب فرود می آیند و به جوانان ندا می دهند: کوشش کنید برای رسیدن به کمال و سعادت خود. ((مستدرک ، ج ۲ ، ص ۳۵۳.))

۲۵- سعدی .

۲۶- **الولد سيد سبع سنين و عبد سبع سنين و وزير سبع سنين. (مكارم الاخلاق ، ص ۲۲۲).**

۲۷- **قال رسول الله (صلى الله عليه و آله و سلم): ((اعوصيكم بالشيان خيرا)) (ميزان الحكمه ، ج ۱ ، ص ۳۴۹).**

۲۸- **ما يلفظ من قول الا لديه رقيب عتيد؛ سخن از خیر و شر به زبان نیاورد (انسان) جز آنکه در نزد او فرشته ای نگهبان و آماده (نوشتن) است)) (ق (۵۰) آیه ۱۸).**

۲۹- ر.ك : سيد بن طاووس ، كشف المحجه .

۳۰- گرچه قوه تعقل تقویت می شود، اما چون عقل ، محتاج علم و تجربه است ، جوان در کمال عقلانی نیست ، بلکه به تدریج با تحصیل علم و اندوختن تجربه به کمال عقلی نزدیکتر می شود؛ لذا باید جوان از مشورت و مطالعه غفلت نکند، زیرا بزرگترین نقطه ضعف وی نداشتن بصیرت در امور است . جوان باید با جدی گرفتن تعقل جلو تخیل را در

خود بگیرد؛ تخیل جولان فکر است در خارج از موازین عقلانی و منطقی، و بنابه علی که در روانشناسی توضیح داده می شود، در جوان تخیل قوی است.

۳۱- همه این نیروها و خواسته ها و کششها ابزارهایی هستند در دست عقل که برای فعالیتهای حیاتی و تکامل انسان در شؤ و ن مختلف زندگی از آنها استفاده می شود. اگر نیروی عقل قوی باشد و خیر و شر و مصلحت و مفسده را خوب تشخیص دهد و تسلط خود را بر نیروهای دیگر حفظ کند، انسان در راه صحیح قرار می گیرد و به طرف سعادت ابدی پیش می رود، ولی اگر به غریزه شهوتش و یا به احساسات و عواطفش میدان دهد، در این صورت کم کم ندای عقل، خاموش می گردد، مغلوب هوای نفس واقع شده و انسان به سرایشی سقوط و انحطاط اخلاقی افتاده و از حیوان هم پست تر می گردد و در نتیجه به طرف شقاوت ابدی می گراید.

۳۲- **كذلك يبين الله لكم آياته لعلكم تعقلون** (بقره (۲) آیه ۲۴۲). در قرآن بیش از صد آیه به اندیشیدن در کارها و پدیده ها سفارش شده است.

۳۳- ان الله تعالى يباهي بالشباب العابد للملائكة يقول: انظروا الى عبدی! ترك شهوته من اجلی (میزان الحکمه، ج ۵، ص ۹).

۳۴- **قل للمؤمنات يغضضن من ابصارهن و يحفظن فروجهن** (نور (۲۴) آیه ۳۱).

۳۵- برای این که افکار باطل و شهوت انگیز به ذهن انسان خطور نکند، باید تا آن جا که می تواند از یاد خدا غفلت نوزد و اوقات خود را با برنامه های مفید و سودمند پر کند تا دیگر مجال برای وسوسه های بیجا و تخیل و توهم درباره صحنه های شهوت انگیز باقی نماند، چرا که بیکاری منشاء تمام انحرافات است

(بخصوص در ایام تعطیلی تابستان). دانش آموزان و جوانان عزیز باید اوقات فراغت خود را با برنامه ریزی صحیح به مطالعه در کتابخانه ها و یا تحقیقات علمی و فعالیت های هنری مورد نیاز، همچون طراحی و خیاطی و گلدوزی و کارهای ابتکاری مشغول سازند و در ضمن از شرکت در فعالیت های ورزشی و سالم سازی بدن، غفلت نورزند.

۳۶- اگر زندگی شخصیت های علمی و محققان، نوابغ و دانشمندان مذهبی و متفکران بزرگ را مورد مطالعه قرار دهیم، متوجه خواهیم شد که همه آنان افرادی بوده اند که از خوشگذرانیها و هوسبازیها خود را کنار کشیده اند و احتیاج های طبیعی و غریزی خود را از طریق مشروع و معقول با صبر و بردباری در موقع مناسب خود اعمال کرده اند. محال است کسی ادعا کند که در عین حالی که میل جنسی سراسر وجودش را تحت تسلط خود در آورده، از نظر درسی و مطالعه و تحقیقات علمی لطمه اساسی بر او وارد نشده باشد، چنین ادعایی فریبی بیش نبوده، بخصوص در دوران نوجوانی، تحقق چنین امری از محالات است. انسان های حقیقی و شخصیت های بزرگ و به کمال رسیده، همگی در ردیف کسانی بوده اند که با پاکی و تقوا زیسته و هرگز عظمت روحی و شخصیت معنوی خود را در قربانگاه نفس و شهوت سر نبریده اند.

۳۷- (تا جوانید فکری کنید نگذارید پیر و فرسوده شوید)) (امام خمینی قدس سره، جهاد اکبر).

۳۸- بادر شبابك قبل هرکم (غرر الحکم، ص ۳۴۰).

۳۹- السرور بیسط النفس و یثیر النشاط (غرر الحکم، ص ۱۵۷).

۴۰- تماشای برنامه های خشونت آمیز و جنایی فیلمهای تلویزیون در اوقات فراغت خود موجب آشفته‌گی روحی و گسستگی شخصیتی می‌شود. دختر جوان باید بداند هر آنچه که در صفحه تلویزیون ظاهر می‌گردد برای همه افراد و در همه سنین مناسب نیست ، بلکه فیلمهای جنایی و مبتذل ضررهای فراوانی دارد که تاءثیر آن به تدریج در زندگی فرد نمایان می‌شود.

آنچه يك جوان باید بداند

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

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

نظم در زندگی ، دامنه ای وسیع دارد و همه مسائل زندگی از قبیل : لباس پوشیدن ، نظافت کردن ، خوردن ، خوابیدن ، مسواک زدن ، معاشرت با دوستان و فامیل و همچنین چیدن وسائل و نوشت افزار و کتابهای خود در جای معین ، مطالعه کردن ، حفظ نمودن اطلاعات فراگیری معلومات ، تفکر کردن و... را شامل می‌شود. جوان باید بداند کی باید بخوابد، کی بیدار شود و چه وقت مطالعه کند و چه موقع ، تفریح و ورزش نماید و چه زمانی کارهای محوله خانه را انجام دهد. مکان و زمان

هر چیزی را به موقع تشخیص دهد و برایش برنامه ریزی کند؛ هر چیزی را به جای خود بگذارد تا هنگام مراجعه به آن دچار سردرگمی و آشفتگی نشود.

قوای ذهنی و عقلی جوان در سایه نظم ، ترتیب منطقی یافته و سبب موفقیت‌های درسی در آینده خواهد شد.

از طرفی در سایه نظم ، زندگی تحت قاعده در می آید و فعالیتها و کارها نظام پیدا می کند و با راحتی بیشتری انجام می پذیرد. مشکلات سریعتر حل می شود و جوان از آشفتگی در کارها و مطالعه مطالب تکراری ، بخصوص در درس تحصیلی رهایی می یابد.

هدف عمده نظم در زندگی ، بهره گیری و صرفه جویی در وقت و داشتن ضابطه و معیار صحیحی برای اندوختن اطلاعات در ذهن است .

رعایت نظم و ترتیب در زندگی روزمره از جهت روانی سبب می شود که جوان ، حتی هنگام تحصیل و فراگیری دانش ، اطلاعات علمی خود را تحت قاعده و نظم ، فراگیرد و یادگیری بطور منظم صورت پذیرد، بطوری که مطالب ، منسجم و به ترتیب در خزانه حافظه جایگزین شود و هرگاه شخص بخواهد به اطلاعات قبلی خود مراجعه کند؛ به راحتی و به سرعت ، اطلاعات و مطالب در ذهنش حاضر شود. این مسأله در آینده جوان ، تاءثیر بسزایی دارد، بخصوص در دوران تحصیل ؛ هنگامی که می خواهد خود را برای امتحانات آماده سازد. همچنین رعایت نظم اصولا در سلامتی فکر و صحت جسم و اعتدال روح و روان انسان ، بسیار مؤثر است .

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

بی نظمی در جسم و جان آثار ناگواری بجا می گذارد و خارج شدن از قاعده طبیعت ، عوارض منفی در رفتار آدمی ایجاد می کند.

نظام آفرینش بر اساس نظم و ترتیب بنا شده است و بر اساس نظم ، جریان دارد. رعایت نظم ، موجب هماهنگی انسان با طبیعت گردیده و در این راستا انسان از جهت روحی و روانی از سلامت و آرامش خاصی برخوردار خواهد بود.

معمولا افراد بی نظم در زندگی عصبانی و رفتارشان غیر عادی و نامتعادل است ، زیرا بی نظمی خود در عکس العمل های روحی و اخلاقی آنان تاءثیر متقابل داشته و سبب تضعیف اراده و زمینه ساز عوارض و ناکامیهای فراوانی در تحصیل آنان خواهد شد.

تجربه نشان داده است که بی نظمی در فعالیت‌های حرکتی و هوشی و عاطفی تاءثیر منفی دارد، بخصوص عکس العمل های آن در دوران بلوغ به صورت حادثری ظاهری می گردد.

بی نظمی سبب اتلاف وقت و ضایع شدن عمر و احساس ناراحتی و ایجاد روحیه شك و تردید و دمدمی بودن مزاج گردیده و خلاصه آثار نامطلوبی در شخصیت فرد بجا می گذارد؛ به همین جهت است که نظم در کارها و امور زندگانی از دیدگاه مولای متقیان علی (علیه السلام) آن قدر اهمیت دارد که در آخرین لحظه های حیات خود - که معمولا حساسترین و پر اهمیت ترین سخنها گفته می شود - در قسمتی از سفارشهای خود، خطاب

به دو فرزند عزیز خویش (امام حسن علیه السلام و امام حسین علیه السلام و همه جوانان آینده) می فرمایند: ((سفارش می کنم به شما و همه فرزندانم و خانواده ام و (همه) کسانی که سخن من به آنان می رسد: به رعایت تقوا و نظم در کارها...))^(۴۱)

معاشرت با دوستان معاشرت و همنشینی با دوستان سالم و با ایمان، موجب رشد شخصیت اجتماعی و تقویت ارزشهای اخلاقی و معنوی در جوان می گردد. انتخاب دوستانی که از لحاظ درسی و اخلاقی شایسته اند، خود می تواند بهترین بازوی موفقیت در آینده جوان باشد.

با دوستان خوب و مورد اعتماد می توان در زمینه های درسی و مسائل اجتماعی و فرهنگی به تبادل نظر و همکاری پرداخت. البته نشست دوستانه می تواند 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 ((مؤمن آینه مؤمن است)) باشند و در اصلاح و رفع عیوب همدیگر تلاش نمایند؛ کوشش صمیمانه برای اصلاح یکدیگر، موجبات ارتقای اخلاقی خود و دیگران را فراهم می سازد. دوستی با افراد پست و فرومایه - که معمولاً آلوده به انحرافهای اخلاقی هستند - یکی از زمینه های مضر و انحرافی جریان رشد جوان است. دوستان منحرف و بی بندوبار و لاابالی، گاهی در جمع دوستانه خود، سعی دارند که احساسها و تجربه های 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 نمایند.

گاهی يك دوست ناباب، سرنوشت انسان را بطور کلی از مسیر اصلی خود خارج کرده و

او را در ورطه هولناك فساد و گمراهی و انحرافات جنسی می اندازد و موجبات سیاه بختی و تیره روزی وی را فراهم می سازد؛ به همین علت ، قرآن کریم از عاقبت حسرت آور کسی که در دنیا با دوستان منحرف و پلیدی ، معاشرت داشته و بواسطه آنان به گناه و آلودگی کشیده شده یاد می کند و زبان حال وی را چنین توصیف می نماید: ((وای بر من ! ای کاش فلان شخص را دوست و رفیق خود نگرفته بودم ^(۴۲)))!

بنابراین به عنوان يك اصل کلی می توان به این نکته اشاره کرد که : ((یکی از مهمترین و حیاتی ترین مسائل جوانان ، مسأله 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 با والدین شما جوانان عزیز باید به خاطر داشته باشید که والدین شما انسان 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 آنان برخورد کنید و این نقص را طبیعی بدانید. در ضمن خصلتهای برجسته و نیک آنان ، محبت پاک و بی آرایششان به شما، بخصوص مواظبتی را که از ابتدای طفولیت تاکنون درباره شما داشته اند، از نظر دور ندارید و آن را بخاطر 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 ، آگاه به این مسائل نیستند و یا آموزش لازم را در این باره ندیده اند و آشنا به مسائل جوانان نمی

باشند و به 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 است ، بهره گیرید و در 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.

همچنین شما دختر جوان باید در زمینه بهداشت بدن با مادران مشورت کنید و از تجربیات مفید او در زمینه های مختلف بهره جویید.

هرگز نگذارید که والدین از شما آزرده خاطر شوند، چرا که در قرآن مجید سفارشهای زیادی درباره احترام به پدر و مادر شده است و حتی در برخوردها از گفتن کوچکترین سخن نامناسب ، چون ((اف^(۴۳))) که حاکی از تنفر و دلتنگی از آنان است ، به شدت نهی گردیده است .

دختر جوان و پوشش دختران جوان اگر به سعادت خویش علاقه مند باشند باید از خود آرایی و خودنمایی در برابر مردان نامحرم خودداری کنند.

به تجربه ، دیده شده که دختران ناآگاه و ضعیف النفس بیشتر به خودآرایی و خودنمایی می پردازند و سعی دارند که ظاهری دلفریب از خود نشان دهند و از توجه به شخصیت واقعی و باطنی خود و کمالات روحی غفلت ورزند. غفلت از یاد خدا و ورود به گناه کم کم زمینه را برای انحطاط و ابتذال آنها فراهم می سازد.

حجاب ارزشی است که رعایت آن به دختر، پاکی و سلامتی می بخشد؛ او را همچون گوهری درون صدف از شرافتها، وسوسه ها و

آلودگیها مصون نگاه می دارد و به خدا نزدیک می گردانند.

کسانی که به بی حجابی و بدحجابی دست می زنند، اکثرا نمی اندیشند و تعقل نمی کنند و تنها آلت دست وسوسه های نفسانی خود قرار می گیرند.

خودنمایی و خودآرایی در صحنه اجتماع به شخصیت عقیف زن لطمه وارد می سازد. با وقار بودن دختر و رعایت نمودن حریم بین محرم و نامحرم به او اصالت می بخشد و او را در دیدگان همه قابل تعظیم و احترام می گردانند.

حجاب در واقع ، مصونیتی است برای دختر جوان که او را از فروریختن شخصیت ، نجات می بخشد و از طرفی پسران جوان را از خطر انحراف باز می دارد. در جوامعی که بی حجابی را ترویج می کنند، دختران بازیچه دست قدرتهای استعمارگران می شوند، بطوری که از استواری شخصیت و تقدس و عفتی که شایسته يك دختر پاکدامن و عقیف است تهی می شوند.

تجربه نشان داده است که مراعات حجاب در میان دختران موجب حراست و سلامت روحی و نیز موفقیت آنان در زندگی آینده است . عفت و حیا در زندگی انسان به قدری اهمیت دارد که پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرمایند: الحیاء هو الدین كله؛ حیا تمام دین است . و امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: لا ایمان لمن لا حیاء له؛ کسی که حیا ندارد، ایمان ندارد.

استفاده از لباسهای تنگ و عریان نمودن بخشی از بدن و در معرض دید نامحرم قرار دادن ، علاوه بر مضرات بهداشتی آن ، عفت و حیای دختر را خدشه دار می سازد و مقدمات دوری از مبدء آفرینش را فراهم می آورد. دختر جوان با رعایت حجاب ، خود

را به خدا نزديك . می کند، زیرا به كَمْكَ آن ، امنیت و آرامش می یابد و افراد هرزه و لابلالی و منحرف را از نگاههای آلوده محروم می سازد.

دختر عفیف و پاکدامن ، فطرتا از این که به دیده شهوت آلوده و هوس انگیز به او نگریسته شود در رنج و ناراحتی است و اگر دختری این خصوصیت و حالت را نداشته باشد و حاضر باشد که بخشی از موی خود را نامحرم ببیند و همچنین از آن که مورد بهره برداری چشمهای آلوده و هوس انگیز قرار گیرد، رنج و نفرتی احساس نکند، باید بداند که از فطرت سالم خود فاصله گرفته است و با آلودگی نگاههای بیگانه ، خو پیدا کرده و به سرایشی سقوط و فساد نزديك گردیده و ارزشهای انسانی را از دست داده است .

از طرفی دختری که حریم حجاب را رعایت کند و خود را از دسترس نامحرمان دور نگاه دارد، همچون گوهری با ارزش در درون صدف ، ارزش و احترام خود را در نزد همگان افزایش داده و از ابتذال در امان مانده است .

پسر جوان نیز هر چند لابلالی و بی بندوبار باشند، باز در عمق روح خود برای دخترانی ، ارزش قائلند که در دسترس و پیش پا افتاده و بی بندوبار و بزرگ کرده نباشند و در درون خود این گونه دختران را می ستایند.

عفت و حیا از خصوصیات فطری آدمی است ،

چرا که نظام آفرینش برای پاسداری و نگهداری از این گوهر گرانبها و ارزشمند و همچنین برای حفظ مقام و موقعیت زن ، زیبایی اش را در این می بیند که او ، همچون گوهری قیمتی درون صدفی از هر گرد و غبار و آفات و آلاشی و به دور از دسترس این و آن باشد، چرا که شیء قیمتی را معمولا دور از دسترس همگان در يك جای امن نگهداری می کنند، ولی وسائل کم ارزش همیشه جلو دست و پا است .

بیشتر بانوان به تجربه دریافته اند: زمانی که زن از درون این صدف قیمتی خارج شده ، لطمه بزرگی به شخصیت والای خویش و جامعه وارد ساخته و همواره در اجتماع ، موجب سوء استفاده مردان پست و هرزه و نیز مایه لعن و طعن و تحقیر اکثر مردم واقع شده اند.

دختری که زیور خود را تنها در کانون گرم خانواده بپوشد و در بیرون از خانه و اجتماع با متانت و وقار و پوشیدگی ظاهر شود، هم در بین اعضای خانواده عزیز و گرامی است و هم در چشم دیگران ارزشمند. اگر دختری پا را از حریم عفت و حجاب بیرون بگذارد نه تنها اولین ضربه را به زندگی خانوادگی خود فرود آورده ، بلکه گناه بزرگی را مرتکب شده است و نسل جوان پسر را که در آینده به حال خود و اجتماع مفید خواهند بود، در معرض تباهی و سقوط قرار داده است و با انحراف آنان ، ضربه ای مهلك به آینده جامعه خود خواهد زد.

تجربه های تاریخی گذشته به ما نشان داده که دشمنان ملتها هرگاه که خواسته اند نسلی را از درون تهی کنند و سرمایه کشوری را غارت نمایند و ذخیره ها و

گنجینه های آن کشور را به یغما ببرند، از این راه وارد شده اند. وقتی رضاخان توسط انگلیس بر ایران مسلط شد، یکی از ماءموریت‌هایش این بود که کشف حجاب کند. آتاترک هم که عامل بیگانه در ترکیه بود همین سیاست را در پیش گرفت. در الجزایر نیز به همین حيله متوسل شدند. البته باید هوشیار بود که در هر زمان، شکل این توطئه فرق می کند. در این زمان ممکن است از طریق زور و قلدری وارد نشوند، بلکه با حيله ها و فریفتن نسل نو، تحت عنوان تجدد و تمدن و علم و عناوین ظاهری فریب دیگر، کاری کنند که نسل جوان با رضا و رغبت پذیرای این بدحجابی شود.

خویشتن داری جوان

ارزش هر انسانی قبل از هر چیز به میزان دلبستگی او به آرزوها و اهداف زندگی اش مربوط می شود. مقیاس 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 و به کارگیری عقل و اندیشه، مشکلات زندگی را یکی پس از دیگر از سر راه خود بردارد و بر هوا و هوس خود غلبه کند (۴۴).

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 انحراف و معصیت گردید، باید بلافاصله در پیشگاه خدا توبه کند و تصمیم جدی بر ترک گناه بگیرد تا رفتار ناشایست به شکل يك خصلت زشت و ناروا در وجود او جایگزین نگردد و به صورت عادت ثانوی در نفس رسوخ نکند. او باید بداند که تواناییهای لازم را برای اصلاح رفتار خویش دارد و در ضمن قدرت، پذیرش او بیشتر از افراد مسن 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 رفتار پیشنهاد می کند (۴۵).

پیامبر بزرگ اسلام می فرماید: **توبه از گناه و خطا به این معناست که فرد، دیگر قصد نداشته باشد که به سوی آن گناه، باز گردد (۴۶).**

جوان نباید خطای خود را هر چند هم اندک باشد، کوچک شمرد، تا این که در او ملکه (۴۷) گناه پیدا نشود.

از رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل گردیده که فرمود: **محبوبتر از هر چیز نزد خداوند، توبه جوانی است که از گناه پشیمان شود و از پیشگاه او آمرزش بخواهد (۴۸).**

اگر جوان، مطیع خواست ها و شهوات خود گردید، خود را به هلاکت می اندازد (۴۹).

اصولا نفس انسان میل به بدی دارد (۵۰) و جوان، تنها با ایمان و توجه به خدا می تواند آن را به طرف خوبیها بکشانند. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: **نفس خود را به خوبیها و ادار کن، زیرا نفس تو، به طرف بدیها متمایل است (۵۱).**

و آن گاه می فرماید: **آن کس که جلو خواسته های خود را گرفت، حتما به ارزش والای انسانی دست یافت.**

جوان با رعایت خویشتن دارای (تقوا) باید خود را برای زندگی آینده آماده سازد و بداند که این دوران کوتاه به زودی سپری خواهد شد و او نیز به گروه

بزرگسالان خواهد پیوست و در آینده ای نه چندان دور، عهده دار مسؤ ولیت اجتماعی خواهد شد و تشکیل زندگی خانوادگی خواهد داد. باید بدانند و هوشیار باشند (۵۲). کسانی در پذیرش و انجام مسؤ ولیت اجتماعی و خانوادگی موفق خواهند بود، که دوران بلوغ و جوانی را به پاکی و سلامتی گذرانیده و از آلودگیهای جنسی در امان 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.

فصل دوم: انحرافات جنسی و راه درمان آن زمینه ها خروج انسان از مرز قوانین طبیعی حاکم بر نظام آفرینش، انحراف نام دارد. غریزه جنسی که مبداء آفرینش آن را جهت خیر و کمال و بقای نسل بشر در وجود انسان به ودیعت نهاده است، ممکن است مورد سوء استفاده و تجاوز قرار گیرد (۵۳).

زمینه های انحراف جنسی

در شرایطی که انسان، رشد، می یابد و پا به مرحله بلوغ می گذارد، فراوان بوده و ممکن است در دوران زندگی هر جوانی، پیش آید و شهوت جنسی او را تحریک نماید و در نهایت موجبات آلودگی و انحراف وی 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.

بسم الله الرحمن الرحيم

قل اعوذ برب الناس * ملك الناس * اله الناس * من شر الوسواس الخناس
* الذی یوسوس فی صدور الناس * من الجنه و الناس (۵۴).

زمانی که انسان در شرایط محیطی نامساعد و تحریک آمیز قرار گیرد، 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^(۵۵) و مرموز از درون، فرد را به سوی ارتکاب و انجام عمل، وسوسه می کند. از سوی دیگر، عقل نیز از درون انسان به مقابله بر می خیزد و انجام کار مورد نظر را مجاز نمی داند. شیطان برای انحراف، از کششها و تمایلات 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 و او را به ارضای مجاز و منطقی غرایز جنسی دعوت می کنند. این جنگ و ستیز^(۵۶)؛ یعنی، مقابله عقل و شهوت، ایمان و هوای نفس، نیروی الهی و نیروی شیطانی، در وجود انسان همواره در جریان است و به خصوص در ابتدای دوران بلوغ، ظهور بیشتری می یابد و تا آخر عمر ادامه دارد. هر کدام در موقعیتهای زندگی انسان، غالب شوند، شخصیت فرد به همان سو، میل پیدا می کند و پرورش می یابد. اگر عقل و ایمان بر او حاکم گردد، 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^(۵۷) تسلط یافته و آن را اسیر خواسته های خود گرداند و انسان را در مسیری بکشاند که ظاهراً 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 این کشش و کوشش عقل و شهوت ، خیر و فساد، پاکی و آلودگی ، سلامتی و انحراف ، در نوسان است و این جنگ و گریز، همواره ادامه دارد و 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 - در اثر دعا و نیایش^(۵۸) به یاری و کمک انسان آمده و او را در این نبرد دائمی پیروز می دارند. ما در تاریخ کم نداریم انسانهای وارسته ای که در بزرگترین صحنه های نبرد درونی و بیرونی ، نفسانی و اجتماعی ، پیروز و سربلندی گشته و در دوران حیات خود با شرف و افتخار زندگی کرده اند.

دیدگاه صحیح قرآن کریم

داستان ایام جوانی حضرت یوسف (علیه السلام) را بازگو می 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 از این آزمون الهی سربلند خارج شده و در قله شرافت و عفاف جای می گیرد و شخصیتش برای جوانان به عنوان اسوه و نمونه ای کام همیشه جاوید باقی می ماند.

جوان مؤمن ، 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 مسؤ ول 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 (۵۹).

با مراجعه به زندگی رهبران 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 کرده اند و موفقیتشان در بزرگسالی ، مرهون صبر و استقامتی است که در برابر سختیها در دوران کودکی و نوجوانی از خود نشان داده اند.

عشق و جوانی احساسهای 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)) و جاذبه ای نیرومند است که بین انسان و یک موجود خارجی ، برای رسیدن به یک هدف ، ایجاد می گردد. اگر منشاء آگاهانه و مبدئی 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 منشاء 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 نظم مردم هم رسواییهایی به بار آورد (۶۰).

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 ، غالباً 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 يك عمر نمی توان پرداخت . دخترانسی که از نظر ((محبت)) کمبودهایی داشته و در محرومیت به سر برده باشند، خیلی زود تسلیم این اظهار عشقها و محبتهای ظاهری و دروغین شد 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 احساسات پاک تا زمان مناسب ، صبر کنند و بطور منطقی و آگاهانه ، اساس ازدواج را بر معیارهای ارزشمند و والا قرار دهند، سعادت زندگی آنان تضمین خواهد شد، زیرا علاقه و عشق 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 و با در نظر گرفتن شرایط مناسب و آمادگی روحی ، اقتصادی ، شغلی حاصل شود. چنین انتخابی برای جوان ، قابل اطمینان بوده و می تواند مقدمه يك زندگی آرامبخش و سعادت‌مندانه باشد. در غیر این صورت ، دوستیها و دل بستگیهای غیر عاقلانه ، که تفکری منطقی به دنبال آن نباشد، با کمال تاءسف موجب ارتباطهای

نامشروع - به صورت نامه ، تلفن و ملاقات در کوچه و خیابان - می شود که عشقهای دروغین و هوسهای زودگذری بیش نخواهد 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 یکدیگر 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 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 بازگذارن 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 (۶۱).

علل پیدایش انحراف جنسی

معمولا پیدایش روابط نامشروع و انحراف جنسی در جوان در 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 درباره یکدیگر .
۴. بی توجهی در مجالستها و همنشینی با افراد بی بندوبار و لایبالی و خانواده های منحرف 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
به مسائل بلوغ .
۸. نارساییهای ذهنی و عدم کسب
موفقیت‌های تحصیلی و درسی .
۹. خیال پردازیهای انحراف آمیز در
هنگام تنهایی و خلوت‌گزینی .
۱۰. تحریک‌های جنسی از طریق عکسها و
تصویرها .

۱۱. ضعف ایمان و نداشتن تربیت صحیح
دینی .

۱۲. همنشینی با دوست و رفیق منحرف .
همه اینها می‌تواند زمینه‌های بروز
انحرافات جنسی در نوجوان را 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 و همین‌طور اگر در ریشه‌های پیدایش
انحرافات جنسی - از قبیل روابط نامشروع
بین دختر و پسر، همجنس‌گرایی - تحقیق
نماییم ، می‌بینیم 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 مبتلا
گردیده است (۶۲).

هشدار اگر جوان در هنگام پیدایش حالت
انحراف جنسی و روابط نامشروع به انحرافی
بودن و خطرناک بودن عمل خود توجه نکند و
آن را ترك ننماید، به زودی این رفتار،
شکل عادت به خود می‌گیرد؛ عادت‌ی ریشه
دار و کشنده که جوان پاك را آلوده ساخته
و نیروی شاداب جوانی و خلاقیت و
استعدادهای او را به نابودی می‌کشاند،
بطوری که ادامه آن ، موجب عواقب شوم و
ناگواری خواهد شد.

باید دانست که خطرناکتر از این برای جوان - پس از آگاهی به پی آمدهای شوم آن - یأس و ناامیدی است که در راه مبارزه با این عادت به خود راه می دهد، زیرا نومییدی بزرگترین سد راه نجات مبتلیان این بیماری خواهد بود.

پس جوان به محض آگاهی به زیانها و خطرات این کار، بجای هرگونه سستی و یأس 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 (۶۳).

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، به زودی می تواند از این رفتار نابهنجار - که ویرانگر سلامتی و سرمایه جوانی اوست - دست بردارد و خود را از چنگال این عادت شوم نجات دهد و به زندگی عادی و پاک خویش باز گردد؛ در هر حال باید بداند که اگر اسلام این اعمال را نهی کرده است حکمتی جز مصلحت فرد و جامعه را منظور نداشته است.

احکام انحراف جنسی

از نظر اسلام ۱. خودآرایی و خودنمایی برای نامحرمان ، از گناهان کبیره بوده و موجب کیفر است .

۲. همجنس‌گرایی دو زن را ((سحق)) می‌نامند و کیفر آن دو، صد ضربه تازیانه است . در صورتی که تکرار شود و حد بر آنان جاری شود، در مرتبه چهارم اعدام می‌شوند.

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

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

این کیفرهای سخت در مورد انحرافها و مفساد جنسی نشانگر اهمیتی است که اسلام برای پاک بودن جامعه از این مفساد قائل است .

مراقبتهای لازم دختران جوان ۱. دختر جوان باید خود را از محیطها و موقعیتهای تحریک آمیز دور نگه دارد و از گوش دادن به موزیکهای محرك و دیدن فیلمهای فاسد اجتناب ورزد.

۲. از پوشیدن لباسهای تنگ و چسبنده ، حتی در مقابل برادر و خویشان محرم خود هم ، خودداری کند.

۳. خود را از محیطی که مورد نگاه نامحرم است ، دور نگاه دارد.

لذا حضرت زهرا (علیها السلام) یکی از ویژگیهای زن پارسا را این می‌داند که او مردها را نبیند و خود نیز مورد دید مردها قرار نگیرد.

۴. تخیلات و تفکرهای خود را کنترل کند و بداند هر چه که به ذهن و اندیشه اش می‌گذرد، خداوند بر آن آگاه است و او در این زمینه مسؤ ولیت دارد و باید تنها به

آنچه که عقل و قوانین شرعی تاءید می کنند و مجاز می دانند، بیندیشد تا رستگار شود.

تخیل و تصور درباره مسائل جنسی و شهوت انگیز منجر به تحریکهای مداوم گردیده و نیروی حیات را از بین برده و انسان را از مسائل حقیقی و واقعی زندگی باز می دارد (۶۴).

۵. بیکاری منشاء تمام انحرافها و فسادهاست؛ دختر جوان باید با یاد گرفتن آشپزی، زمینه موفقیت آینده خود را فراهم سازد.

۶. در جلسه های فرهنگی و مذهبی شرکت نماید و سؤالات و پرسشهایی که برایش پیش می آید مطرح کرده و پاسخ آنها را بیابد.

۷. توجه داشته باشد که در ایام عادت ماهانه از ورزشهای سخت و سنگین و کارهای دشوار خودداری نماید و از آب سرد و شنا در آن بپرهیزد.

همچنین از عدم تعادل و بی قواره شدن بدن ناراحت نباشد، زیرا که پس از دوران بلوغ وضعش به تدریج عادی و متناسب خواهد شد.

۸. با دوستان مؤمن و خوب رفت و آمد و مجالست داشته باشد؛ حتی المقدور سعی کند نمازها را در اول وقت به جا آورد. اگر دوستدار سعادت آینده خود است باید مطلقاً از همنشینی و رفت و آمد با دوستان بی بندوبار و منحرف (ولو از نزدیکان و خویشاوندان) دوری گزیند.

۹. قبل از خوابیدن حتما وضو بگیرد و در هنگامی که به بستر می رود سوره های قل اعوذ برب الفلق و قل اعوذ برب الناس (معوذتین) و آیه الکرسی (۶۵) را با توجه و حضور قلب بخواند و با ذکر خدا به خواب برود.

۱۰. حتی المقدور هفته ای يك بار روزه بگیرد. این عمل در تقرب او به خدا و افزایش ایمان ، بسیار مفید بوده و در تقویت اراده اش نقش بسزایی دارد (۶۶).

۱۱. پرخوری و تغذیه مداوم از مواد مقوی و گرم و محرك ، علاوه بر اختلالهای جسمی ، همیشه مقداری انرژی و نیروی مازاد بر احتیاج ، تولید خواهد کرد که این نیروی اضافی ، محرك میل جنسی است . افراط در پرخوری موجب حماقت و بروز خوی حیوانی در انسان است ؛ لذا در تعالیم اسلامی توصیه شده است که مستحب است سیر نشده از سر سفره بر خیزیم و از پرخوری که مکروه بوده و از طرفی حرص و طمع به غذا که مذموم شمرده شده دوری جویم .

رعایت اعتدال در غذا نیز لازم است ، همچنین در هنگام عادت ماهانه از غذاهایی که اصطلاحاً سرد است ، باید خودداری شود .

۱۲. دختر جوان باید حریم محرم و نامحرم را حفظ بنماید و از توقف در محل خلوت با فرد نامحرم جدا دوری گزینند ، زیرا شیطان و نفس اماره قوی است ؛ اگر شخص ثالثی نباشد ، وسوسه های شیطانی بر عقل انسان ، غلبه کرده و زمینه انحراف و گناه برای هر دو طرف ، فراهم خواهد شد .

۱۳. از شوخی و خنده با نامحرمان خودداری کرده و در صحبت کردن با آنان مراعات جدی بودن کلام را بنماید و حالت صدا را طوری نازک و ظریف نکند که موجب انحراف پسران جوان شود ، چنانکه در قرآن کریم می فرماید: در گفتارتان نرمی نشان ندهید تا دلهای بیمار بر شما طمع نورزند و سخن را درست ادا کنید (۶۷).

۱۴. جوان باید تمایلات و افکار خود را از توجه به روابط نامشروع به روابط صحیح و مشروع و به سوی ازدواج و زندگی آینده

معطوف سازد و بداند که دیر یا زود این ایام سپری خواهد شد و او در آینده ای نه چندان دور باید به انتخاب همسری پاک بپردازد و در خود، آمادگیها و شایستگیهای لازم را برای چنین زندگی سعادت‌مندانانه که بیش از هر چیز، نیاز به سلامتی جسمی و روانی دارد، فراهم سازد.

همواره در هر حال با ذکر و یاد خدا انس و الفت داشته باشد، زیرا در قرآن آمده است: آگاه باشید که تنها با یاد خدا قلبها آرامش می‌یابد (۶۸)؛ همچنین هر کس از یاد خدا فاصله گیرد، زندگانی بر او سخت و دشوار خواهد گشت (۶۹).

دختران جوان باید قدر جوانی و پاکی خود را بدانند؛ در حفظ و نگهداری آن، نهایت مراقبت را بنمایند و از معرض هرگونه تحریکها و وسوسه های شهوانی خود را دور کنند و به هیچ وجه حاضر نشوند در محیطهای آلوده و با افراد منحرف و بی بندوبار مجالست و ارتباط داشته باشند. 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 امید داشته باشند تا در حفظ این پاکی موفق بمانند و عفت و نجابت خود را حفظ کنند.

چند حکم فقهی - نگاه کردن زن به بدن نامحرم، حرام است.

- دختر باید بدن و موی خود را از پسر و مرد نامحرم بپوشاند، بلکه احتیاط واجب آن است که بدن و موی خود را از پسری هم که بالغ نشده، ولی خوب و بد را می‌فهمد بپوشاند.

- نگاه کردن به شرمگاه دیگری حرام است و احتیاط واجب آن است که به شرمگاه بچه کوچک که خوب و بد را می‌فهمد، نگاه نکند.

دستوراتی که اسلام آورده برای پاك و سالم ماندن انسان و جامعه است . خالقی که آفریننده بشر است برنامه سعادت و هدایت او را ارائه نموده است که به مصلحت فرد و جامعه است و اجتماعی که آن را رعایت کند، هرگز دچار مفسده ای نخواهد شد.

از طرفی برای يك دختر جوان و با ایمان اگرچه ممکن است لحظه ای میل جنسی به شدت برسد و موقتا افکار او را تحت تاءثیر قرار دهد، اما با اتکای به خدا و صبر و استقامت و تحمل همراه با عصمت و تقوا در برابر فشار و محرومیتها و ناگواریها سبب گشایش باطنی و نورانیت قلبی خواهد شد (۷۰).

دختر با ایمان باید بداند این دوران ، هنگام شکوفایی روحی و قلبی خواهد بود و او تازه در این مسیر پرتلاطم ، قدم گذارده و در آینده ممکن است با مشکلاتی بیشتر روبه رو شود، ولی در اثر مقاومت و تقوا و تزکیه نفس ، صاحب روحی لطیف و متعالی گردیده و به درجه ای ارتقا خواهد یافت که این قبیل مسائل برای او در سطحی بسیار پایین قرار می گیرد، بطوری که لذات معنوی پاکی و عفاف را در قلبش که مصفا به صفای ایمان گردیده حس خواهد کرد. وقایع و حوادث خوبی برایش اتفاق خواهد افتد، خوابهای خوب و شیرینی از اولیا و ائمه معصومین ، به او نوید خواهد داد و با علم ملکوت ، ارتباط برقرار خواهد نمود و به حالات عرفانی خواهد رسید که لحظه ای از آن را، کسانی که غرق در شهوت و پول پرستی و مال دوستی و زرق و برق و زیور پرستی هستند، درک نخواهند کرد. اما باید این جوانان پاك و تزکیه یافته ، توجه داشته باشند که نباید زمانی به خود مغرور شده و از

توفیقاتی که خداوند نصیبشان کرده ، غافل شوند، چرا که با يك لحظه غفلت همه آنچه را که بر اثر تقوا به دست آورده اند از دست خواهند داد و در سراشیبی سقوط قرار خواهند گرفت زیرا نفس چون اژدهایی می ماند که در نهانگاه روح انسان بیدار است و با کوچکترین غفلت ، بر عقل ، غلبه یافته و همه پاکی و عفت انسان را نابود می سازد، مولوی می گوید:

نفس اژدرهاست او کی مرده است از غم بی آلتی افسرده است سخنان چند از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) و ائمه معصومین (علیهم السلام) درباره جوانی **○ قال رسول الله (صلی الله علیه و آله و سلم):(اوصیکم بالشبان خیرا فانهم ارق افئدة ان الله بعثنی بشیرا و نذیرا فخالفی الشبان و خالفی الشیوخ ثم قراء فطال علیهم الامد فقس قلوبهم؛**

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: به شماها درباره نیکی کردن به جوانان سفارش می کنم ، زیرا که آنها دلی رقیق تر 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 (علیه السلام): بادر شبابك قبل هرمك ، و صحتك قبل سقمك
(۷۱):

علی (علیه السلام) فرمود: دریاب جوانی ات را قبل از پیری و سلامت خود را قبل از بیماری .))

○ عن جعفر بن محمد عن آبائه (علیهم السلام) فی قوله تعالی : ولا تنس نصیبك من دنیا . قال لا تنس صحتك وقوتك و فراغك و شبابك و نشاطك و غناك و ان تطلب به الاخره (۷۲):

امام صادق (علیه السلام) از پدران خود ، در تفسیر آیه و لا تنس نصیبك من الدنیا روایت کرده است که سلامت ، نیرومندی ، فراغت ، جوانی ، نشاط و بی نیازی خود را فراموش منما، 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 (عليه السلام): كان فيما وعظ به لقمان ابنه يا بني و اعلم انك ستسال غذا اذا وقفت بين يدي الله عزوجل عن اربع ، شبابك فيما ابليتة و عمرك فيما افنيه و مالك مما اکتسبته و فيما انفقته (٧٣) :

امام صادق (عليه السلام) فرموده است :
از مواعظ لقمان حکيم به فرزند خود اين بود که فرزندم ! بدان فردا که در پيشگاه 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 (صلى الله عليه و آله و سلم): ان العبد لا تزول قدماه يوم القيمة حتى يسال عن عمره فيما افنا و عن شبابيه فيما ابلاه (٧٤) :

رسول اکرم (صلى الله عليه و آله و سلم) فرموده است که : در قیامت هیچ بنده ای قدم از قدم بر نمی دارد تا به اين 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 على (عليه السلام): شيطان لا يعرف فضلها الا من فقد هما: الشباب و الافيه (٧٥) ؛ على (عليه السلام) 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 (صلى الله عليه و آله و سلم): يا ابادر 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 اکرم (صلى الله عليه و آله و سلم) 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 ؛ فراغتت را قبل از گرفتاری ؛ زندگانی ات ، را قبل از مرگ .

○ قال رسول الله (صلى الله عليه و آله و سلم): فليأخذ العبد المؤمن من نفسه لنفسه ، و من دنياه لآخرته ، و في الشبيبة قبل الكبر و في الحيوية قبل الممات (٧٧):

رسول اکرم (صلى الله عليه و آله و سلم) فرمود: بر مرد با ایمان لازم است که از نیروی خود به نفع خویشتن استفاده نماید، از دنیای خود برای آخرت خویش ، و از جوانی خود پیش از فرا رسیدن ایام پیری ، و از زندگی پیش از رسیدن مرگ .

○ و عنه (صلى الله عليه و آله و سلم): ان الله ملکا ينزل في كل ليلة فينادي يا ابناء العشرين جدوا واجتهدوا (٧٨):

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 (صلى الله عليه و آله و سلم): سبعة يظلمهم الله في ظلّه يوم لا ظل الا ظله ، الامام العدل و شاب نشاء في عبادة الله ... (٧٩):

رسول اکرم (صلى الله عليه و آله و سلم) فرموده است : خداوند هفت گروه را در سایه رحمت خود جای می دهد، روزی که سایه ای جز سایه او نیست : اول زمامدار دادگر و دوم جوانی که در عبادت خداوند، پرورش یافته باشد... .

○ قال علي (عليه السلام): من كرمت عليه نفسه لم يهنها بالمعصية (٨٠):
علی (علیه السلام) فرموده است : کسی که نفس شرافتمند و با عزت دارد، هرگز آن را با پلیدی گناه ، خوار و پست نخواهد ساخت .

○ قال علي (عليه السلام): كم من شهوة ساعة اورثت حزنا طويلا (٨١):
علی (علیه السلام) فرموده است : چه بسا لذت کوتاه و شهوت زود گذری که غصه ها و اندوه فراوانی به دنبال دارد .

توبه جوان ○ قال رسول الله (صلى الله عليه و آله و سلم): ما من شيء احب الى الله من شاب تائب (٨٢):

پیامبر اکرم (صلى الله عليه و آله و سلم) فرموده : محبوبتر از هر چیز نزد خداوند، جوانی است که از گناه خود توبه می کند و از پیشگاه الهی طلب آمرزش می نماید .

پاورقی ها

- ۴۰- تماشای برنامه های خشونت آمیز و جنایی فیلمهای تلویزیون در اوقات فراغت خود موجب آشفته‌گی روحی و گسستگی شخصیتی می شود. دختر جوان باید بداند هر آنچه که در صفحه تلویزیون ظاهر می گردد برای همه افراد و در همه سنین مناسب نیست ، بلکه فیلمهای جنایی و مبتذل ضررهای فراوانی دارد که تاءثیر آن به تدریج در زندگی فرد نمایان می شود.
- ۴۱- قال علی (ع) : ((اوصیکما و جمیع ولدی و اهلئ و من بلغه کتابی بتقوی الله و نظم امرکم (نهج البلاغه ، نامه ۴۷) .
- ۴۲- یا ویلتی لیتنی لم اءتخذ فلانا خلیلا (فرقان (۲۵) آیه ۲۸) .
- ۴۳- فلا نقل لهما اف و لا تنهرهما و قل لهما قولا کریما (اسراء (۱۷) آیه ۲۳) .
- ۴۴- اصولا باید توجه داشت که انسان جز از طریق خویشتن داری نمی تواند به انسانیت دست یابد، زیرا نفس و غریزه بطور طبیعی به طرف لذات و شهوات تمایل دارد و اگر انسان در برابر این کششهای غریزی مقاومت نکند، عملا قدم به قدم به ورطه حیوانیت و سقوط و تباهی نزدیکتر می شود. انسانیت از این جا آغاز می شود که انسان در برابر کششهای نفسانی مقاومت و پایداری کند و تسلیم امیال و شهوات زودگذر خود نگردد تا زمینه برای رشد و پرورش استعدادهای روحی و ملکوتی در او فراهم شود. بدون چنین خویشتن داری راه به روی انسانیت و معونیت بکلی مسدود است ؛ لذا می توان گفت که لازمه هر کمالی در انسان ، خویشتن داری در برابر امیال و شهوات است .
- ۴۵- الا الذین تابوا من بعد ذلك و اصلحوا فان الله غفور رحیم (نور (۲۴) آیه ۵) .
- ۴۶- قال (علیه السلام) : ((هو ان یتوب الرجل من ذنب وینوی ان لایعود الیه ابدامیزان الحکمه ، ج ۱ ، ص ۵۵۲) .

۴۷-ملکه ، حالت و صفتی است پایدار در فرد که به صورت عادت در می آید و تغییر آن ، بسیار مشکل بوده و در بعضی اوقات محال است .

۴۸-ما من شیء اءحب الی الله تعالی من شاب تائب(میزان الحکمه ، ج ۵ ، ص ۷) .

۴۹-من اطاع نفسه شهواتها فقد اءعانها علی هلکتها؛ هر کس نفسش پیروی شهواتش را بنماید، به تحقیق در هلاکت به نفس خود کمک کرده است . (غرر الحکم) .

۵۰-ان النفس لامارة بالسوء الا ما رحم ربی؛ به راستی که نفس ، انسان را به سوی بدی امر می کند، مگر این که مورد رحمت خداوند قرار بگیرد (یوسف (۱۲) آیه ۵۳) .

۵۱-قال علی (علیه السلام): اکره نفسک علی الفضائل فان الرذائل انت مطبوع علیها(مستدرک ، ج ۲ ، ص به نقل از میزان الحکمه ، ص ۳۱۰) .

۵۲-المؤمن کیس؛ مؤمن زیرک است .

۵۳-البته باید توجه داشت که در این سنین ، ممکن است زمینه شیوع انحرافات دیگر نیز در زندگی جوان پیش آید، مثل انحراف عقیدتی ، سیاسی یا اجتماعی ، چون فرار از خانه یا مدرسه و ولگردی و هرزه گری و یا انحراف اقتصادی ، چون دزدی و رشوه خواری که عموماً علت آن ، دوست یا موقعیت و محیط فاسد است .

۵۴-سوره ناس .

۵۵-به طور پنهانی .

۵۶-قال علی (علیه السلام): ((النفس متجاذبه بین العقل و الهوی؛ نفس انسان در معرض کشش بین عقل و تمیلات نفسانی است)) . (میزان الحکمه ، ج ۶ ، ص ۴۰۵) .

۵۷-عدو العقل الهوی؛ دشمن عقل هواهای نفسانی است)) (میزان الحکمه ، ج ۶ ، ص ۴۳۶) .

عبد الشهوه اسیر لاینفک اسره؛ بنده شهوت زندانی است که برایش نجات و آزادی از زندان احتمال نمی رود (غرر الحکم) . کم من عقل اسیر تحت هوی امیرچه بسیار انسانهایی که عقلشان اسیر هوای نفس و امیالشان است . (میزان الحکمه ، ج ۱۰ ، ص ۳۷۹) .

۵۸-دعا به خصوص وسیله کمال و رشد است . خداوند می فرماید: ادعونی استجب لکم؛ بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را؟ (غافر (۴۰) آیه ۶۰) و در آیه دیگر می فرماید: و اذا ساءلك عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوة الداع اذا دعان فلیستجیبوالی و لیؤمنوا بی لعلهم یرشدون(بقره (۲) آیه ۱۸۶) .

۵۹-البلاء للظالم اءدب و للمؤمن امتحان و
للاولياء درجة؛ بلا و ناگواری در زندگانی برای
ستمگر، گوشمالی و برای مؤمن ، آزمایش و امتحان و
برای دوستان خدا درجه (یا موجب کسب درجه بالاتر)
است)) (بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۱۰۸) قال علی (علیه
السلام): لمؤمن یبتلی باءنواع لبلاء؛ شخص مؤمن به
انوع گرفتاریها مبتلا می شود)) (میزان الحکمه ، ج
۱، ص ۴۸۴).

۶۰-آری غفلت از هدف آفرینش و راه صحیحی که به
آن منتهی می شود، انسان را از چهارپایان هم پست
تر و گمراه تر، بلکه از هر جانور و جنبده ای بدتر
می کند. ان شر الدواب عند الله الصم البکم الذین لا
یعقون (انفال (۸) آیه ۲۲).

۶۱-قال علی (علیه السلام): رب شهوة ساعة تورث
حزنا طویلا؛ چه بسا يك ساعت شهوت رانی ، اندوهی
طولانی ببار آورد (میزان الحکمه ، ج ۱۰، ص ۳۸۱).

۶۲-در تعالیم اسلام و در احکام اسلامی دو موضوع
هست که همواره با دقت و حساسیت خاصی دنبال می
شود: یکی موضوع ((حق الناس)) است که اسلام اجازه
تجاوز به حقوق دیگران را نداده و دیگر روابط ((با
فرد نامحرم)) است ، بخصوص در نگاه رفت و آمد، تکلم
بین زن و مرد، در محل خلوت ولو برای آموزش دین .
۶۳-حتی می تواند از جمله نیکان و پرهیزگاران
روزگار شود و با رهایی از چنگال این عات شوم ،
زندگی پاک و شاداب جوانی را از سر گیرد و در مسیر
کمال و سعادت گام بردارد.

۶۴-نارسایی ذهن و حواس پرتی حاصله از تسلط میل جنسی همان طور که در تمام حالات زندگی تاءثیرات منفی بر جای می گذارد، مانع از رشد فکری و فعالیت‌های ذهنی و تمرکز حواس می گردد. این حواس پرتی حتی در امور زندگی، در فعالیت‌های تحصیلی و در کلاس درس به خصوص زمانی که معلم مساءله دقیقی را مطرح می کند کاملاً مشاهده می شود و دانش آموز از این مساءله بسیار رنج می برد. بنابراین میدان دادن به غریزه جنسی و آزاد گذاشتن تخیل و تفکر در این باره خطایی نابخشدنی و شکستی بزرگ و رسوا کننده در بر خواهد داشت و در عمل، بسیار دیده شده جوانانی که زمام عقل و اندیشه خود را به دست میل و غریزه جنسی می سپارند به علت پریشانی افکار و حواس پرتی ذوق درس خواندن و اشتیاق به هرگونه مطالعه ای را اعم از کتابهای درسی و غیر درسی بکلی از دست می دهند، در نتیجه بهترین دوران ارزشمند و حساسترین لحظات عمر خود را از دست داده و در آینده دچار حسرت و پشیمانی خواهند شد، که دیگر سودی ندارد.

۶۵-بقره (۲) آیه ۲۵۵ - ۲۵۷.

۶۶-برای این منظور، بهترین راه، روزه داری حقیقی است که منجر به تضعیف امیال غریزی شده و متعاقباً موجب تقویت ایمان و اراده و جنبه های ملکوتی و اخلاقی انسان می گردد. حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) در این باره می فرماید: ای گروه جوانان - هر کس از شما قدرت بر ازدواج دارد، ازدواج کند و اگر برایش مقدور نیست، بر او باد روزه گرفتن، زیرا که روزه برای او قطع شهوت است. گاهی اتفاق می افتد که به نحوی از انحا تحریکاتی جنسی در انسان بیدار می شود و شخص، احساس می کند که در مقابل این میل (جنسی) طاقتش خیلی کم شده است، که اگر در این مورد صبر کند، متوجه خواهد شد که اینها بحرانهای غریزی زود گذری هستند و حداکثر یک هفته باقی مانده و از بین می روند، ولی اگر دید که نمی تواند مقاومت کند، با چند روز روزه گرفتن این حالات رفع خواهد شد.

البته می دانیم که روزه داری در اسلام منحصر به ماه مبارك رمضان نیست ، بلکه روزه های استحبابی به مناسبتهايي وارد شده كه ائمه معصومين (عليهم السلام) و بزرگان مقید بودند كه آن ایام را روزه بگیرند و در كتاب مفاتیح الجنان شیخ عباس قمی روزه های مستحبی هر ماه ذکر شده است . (برای اطلاع بیشتر از فوید روزه ، ر.ك : دكتر احمد صبور اردوبادی ، اهمیت روزه ، از نظر علم روز، بحث چهارم (تعدیل میل جنسی با روزه داری)).

۶۷- فلا تخضعن بالقول فيطمع الذي في قلبه مرض (احزاب (۳۳) آیه ۳۲).

۶۸- الا بذكر الله تطمئن القلوب (رعد (۱۳) آیه ۲۸).

۶۹- و من اعرض عن ذكرى فان له معيشة ضنكا (طه (۲۰) آیه ۱۲۴).

۷۰- جوان باید بداند که تحمل هر ناگواری و محرومیتی همراه با يك گشایش باطنی خواهد بود: ان مع العسر يسرا؛ با هر سختی البته گشایش و آسانی هست (شرح (۹۴) آیه ۶).

۷۱- روضه کافی ، ص ۹۳؛ غررالحکم ، ص ۳۴۰.

۷۲- کافی ، ج ۲ ، ص ۴۵۴.

۷۳- کافی ، ج ۲ ، ص ۱۳۵.

۷۴- تاریخ یعقوبی ، ص ۵۹.

۷۵- غرر الحکم ، ص ۴۴۹.

۷۶- روضه کافی ، ص ۹۳.

۷۷- بحار الانوار، ج ۶۷ ، ص ۳۶۲.

۷۸- مستدرک الوسائل ، ج ۲ ، ص ۳۵.

۷۹- کافی ، ج ۶ ، ص ۴۷.

۸۰- غرر الحکم ، ص ۶۷۷.

۸۱- مستدرک الوسائل ، ج ۲ ، ص ۵۳۲.

۸۲- مستدرک الوسائل ، ج ۲ ، ص ۵۳۲.

فهرست مطالب

مقدمه	2
(نومیدی و دلتنگی در کارها، اندوه و غم و بیماری ...)	6
مهمترین ویژگیهای این دوران ، بروز تمایلات جنسی است	8
دختر جوان در این دوره بسیار حساس و زود رنج است	12
مکتب اسلام ، در دوران بلوغ و تکلیف از جوان خواسته	13
ترس در جوان	16
خشم در جوان	18
هنگام بلوغ ، محبت و دوستی در جوان به جنس مخالف هم پدید می آید	20
احکام دوران بلوغ بنا به نظر مراجع دینی ،	20
در اسلام به جوان شخصیت داده شده و تاریخ اسلام ، گویای این مطلب است	23
باید ریشه تمایلات و خواسته های خود را بررسی نماید	29
- هر جوانی باید استعدادهای ذوقی خود را نیز شناسایی کند	31
آنچه يك جوان باید بداند	40
عفت و حیا از خصوصیات فطری آدمی است ،	48
خویشتن داری جوان	49
زمینه های انحراف جنسی	51
دیدگاه صحیح قرآن کریم	53
علل پیدایش انحراف جنسی	56
احکام انحراف جنسی	59
فهرست مطالب	72