

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>



WWW. **Ghaemiyeh** .com  
WWW. **Ghaemiyeh** .org  
WWW. **Ghaemiyeh** .net  
WWW. **Ghaemiyeh** .ir

آنچه یک جوان باید بداند



ویژه دختران

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# آنچه باید یک جوان بداند ( ویژه دختران )

نویسنده:

رضافرهادیان

ناشر چاپی:

دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## فهرست

|    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| ۵  | فهرست                               |
| ۷  | آنچه باید یک جوان بداند ویژه دختران |
| ۷  | مشخصات کتاب                         |
| ۷  | کلام امام                           |
| ۷  | مقدمه                               |
| ۹  | فصل اول : جوان و دوران بلوغ         |
| ۹  | نخستین گام                          |
| ۱۱ | آینده نگری                          |
| ۱۳ | واقع بینی                           |
| ۱۴ | مهمترین دوران زندگی                 |
| ۱۴ | پدیده های جسمی بلوغ                 |
| ۱۶ | پدیده های روحی و روانی بلوغ         |
| ۱۹ | ارزش خود                            |
| ۲۰ | رشد ذهنی و عقلی جوان                |
| ۲۱ | ظهور هویت من در جوان                |
| ۲۳ | ترس در جوان                         |
| ۲۵ | خشم در جوان                         |
| ۲۷ | محبت                                |
| ۲۸ | احکام دوران بلوغ                    |
| ۳۰ | اهمیت دوران بلوغ از دیدگاه اسلام    |
| ۳۳ | کشمکشهای درونی و عوامل مهیج بیرونی  |
| ۳۸ | اوقات فراغت                         |
| ۴۱ | نظم در جوان                         |
| ۴۴ | معاشرت با دوستان                    |

- ۴۵ ..... روابط جوانان با والدین
- ۴۶ ..... دختر جوان و پوشش
- ۵۰ ..... خویشتن داری جوان
- ۵۲ ..... فصل دوم : انحرافات جنسی و راه درمان آن
- ۵۲ ..... زمینه ها
- ۵۴ ..... دیدگاه صحیح
- ۵۵ ..... عشق و جوانی
- ۵۷ ..... علل پیدایش انحراف جنسی
- ۵۹ ..... هشدار
- ۵۹ ..... بازگشت
- ۶۰ ..... احکام انحراف جنسی از نظر اسلام
- ۶۰ ..... مراقبتهای لازم دختران جوان
- ۶۳ ..... چند حکم فقهی
- ۶۵ ..... سخنانی چند از پیامبر(ص) وائمه معصومین (ص) درباره جوانی
- ۶۸ ..... توبه جوان
- ۶۸ ..... پی نوشتها
- ۶۸ ..... ۴۰ تا ۱
- ۷۷ ..... ۸۶ تا ۴۱
- ۸۳ ..... درباره مرکز

## آنچه باید یک جوان بداند ویژه دختران

### مشخصات کتاب

سرشناسه: فرهادیان رضا، - ۱۳۲۷ عنوان و نام پدیدآور: آنچه یک جوان باید بداند: ویژه دختران رضا فرهادیان بتول فرهادیان وضعیت ویراست: [ویرایش ۳] مشخصات نشر: قم حوزه علمیه قم دفتر تبلیغات اسلامی مرکز انتشارات ۱۳۷۴. مشخصات ظاهری: ص ۸۸ فروست: (دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم مرکز انتشارات ۳۳۶. ویژه دختران ۲) شابک: ۹۶۴-۴۲۴-۰۵۰-۲-۱۷۵۰ ریال؛ ۹۶۴-۴۲۴-۰۵۰-۲-۱۷۵۰ ریال وضعیت فهرست نویسی: فهرست نویسی قبلی یادداشت: Reza . یادداشت: چاپ یازدهم ۱۳۷۷؛ ۲۵۰۰ ریال یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس موضوع: جوانان و اسلام موضوع: زنان در اسلام موضوع: بلوغ شناسه افزوده: فرهادیان بتول شناسه افزوده: حوزه علمیه قم دفتر تبلیغات اسلامی مرکز انتشارات رده بندی کنگره: BP۲۳۰/۱۷۲/ف ۸۴۴ ۱۳۷۴ رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۳۱ شماره کتابشناسی ملی: م ۷۵-۷۶۴۴

### کلام امام

زندگی در دنیای امروز، زندگی در مدرسه است و سعادت و شقاوت هر انسانی به اراده همان انسان رقم می خورد .

اگر بخواهید عزیز و سربلند باشید باید از سرمایه های عمر و استعداد های جوانی استفاده کنید .

امام خمینی (قدس سره )

### مقدمه

جوان برای درک 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 .

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

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

او باید چگونه زیستن را بیاموزد، 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 سوالها را بیابد، تا بتواند در مسیر زندگی خود سنجیده گام



بردارد و به آینده ای مطمئن و سعادتمند دست یابد .

یکی از روان پزشکان ((۱)) می گوید : من در تحقیقات فراوانی که درباره علت ناراحتیهای اشخاص انجام

داده ام، به این نتیجه رسیده ام که: این افراد 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 فرزندان 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 حضوری ((۲))

دارد و در عین حال می تواند توجه خود را به شخصیت خویش متمرکز سازد و رفتار و کردار خود را مورد ارزیابی و تحلیل قرار دهد, حتی بهتر از یک 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, اگرچه (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 باعزمی راسخ , در حوادث به جلو گام بردارد, زیرا غرور در نتیجه موفقیت یا نومیدي در نتیجه شکست , هر دو برای وی خطرناک است .

بنابر این , 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 پر فراز و نشیب باید همراه با آگاهی و مراقبتهای لازم طی شود .

مطالعه درباره زندگی رهبران بزرگی که منشا خدماتی به

انسانها بوده اند و آنان را به سوی دانش و عدالت و خداپرستی هدایت کرده اند، ما را به این نکته آگاه می سازد که این گونه افراد از جمله کسانی بوده اند که دوران حساس بلوغ 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 منشا 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 .

بنابر این 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 ، چگونه 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 ب 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 ب) 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 ناملایمات 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 یک حادثه گنگ و بی هدف مطرح نیست ((۴)).

یک جوان با ایمان، با بینش صحیحی که درباره خود و این رویدادها دارد، حوادث و رویدادهای غیر اختیاری را، به عنوان یک پل و نردبان ترقی و وسیله آزمایش الهی که که کمال و رشد و سعادت او در گرو آن است که تلقی می کند و با عبور آگاهانه از آن، آینده تابناک خود را رقم می زند.

حوادث و پیشامدهایی که در دوران حساس جوانی انسانهای بزرگ کاز رهبران اجتماعی و مذهبی، همچون امام خمینی و شیخ انصاری، علامه طباطبایی گرفته تا دانشمندان علوم طبیعی، چون انیشتین، ادیسون، پاستور کرخ می

دهد، همه گویای این حقیقت است که اینان با درک 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 دلگرمی می دهد و نیز به ما نیرومی 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 برطرف 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 نهیم .

به همین جهت است که حضرت علی (ع) 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 آنها قضاوت صحیح داشته باشد .

### مهمترین دوران زندگی

اگر شما به عنوان یک 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 یک منبع صلاحیت دار با مسائل کلی بلوغ و حتی مسائل تولید نسل ، که مبدا آفرینش ، آن را در موجودات عالم ، اعم از انسانها و حیوانات و نباتات ، جهت حفظ و بقای نسلشان قرار داده است ، بطور منطقی و طبیعی آشنا شود، امکان بروز انحراف کاهش می یابد .

از طرفی جوان باید در این دوران حساس و بحرانی ، قدر جوانی اش را بداند و افکار خود را مشغول کنجکاوئیهای 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 ، استعدادهای سرشار و نیروهای شاداب جوانی را هدرمی 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 پدیدمی آورد .

غده های مترشحه 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 سرآغاز زندگی بزرگسالی به شمار می رود که در نظر اول شاید چندان قابل توجه نباشد، اما اختلاف آشکار آن با دوره کودکی از لحاظ وضعیت ظاهری و رفتار و حالتهای 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



و بالاخره اولین خونریزی قاعدگی رخ می دهد .

این پدیده که برای دختر نوجوان سابقه ای نداشته ، در صورت عدم آگاهی قبلی ، مایه تعجب و یا حتی در مواقع عدم راهنمایی صحیح و اصولی 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 .

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 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 ضداسپاسم 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 یک تغییر و تحول شدیدی است که سرتاسر وجود نوجوان را فرا می گیرد .

بلوغ ، یک نوع تولد مجدد است ، یعنی ، بابلوغ ، شخص دیگری با روحیه و اختصاصات جسمی متفاوت از کودک ، به وجود می آید ((۱۰)).

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

از طرفی خودخواهی 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 تاثیرپذیر امروز مبدل شده و تغییرات سریع جسمی , تاثیرهای فراوانی درحالتهای 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, الگومی پذیرد و از رفتار آنان پیروی می کند .

از نظر رشد شخصیت , ثبات نسبی دوره قبل , دستخوش تحولی ناگهانی گردیده و رفتار خود را با انگیزه های درونی , تشخیص طلبی و استقلال جویی ((۱۱)) بروز می دهد .

سازگاری اجتماعی او دچار آشفتگی گردیده است .

نیروی متراکمی که در جوان نهفته , می خواهد به صورتی , خود را آشکار کند .

بنابر این 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 لک صورت خود نگران است و از این که زیباییش نمی خوانند ناراحت

می شود .

در برابر انتقادات 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 درک 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 اطرافیان و والدین بامانع روبه رو گردد، به شدت عصبانی و ناراحت می شود .

گاهی به زندگی بی علاقه می گردد و با تحیر و سرگردانی به رویاها و تخیلات شیرین خود پناه می برد و سعی دارد که زندگی مورد علاقه خود را در رویاهای خویش بازسازی کند .

برای خود آرزوهای شیرین تصور می کند، در خیال خود قصرها می سازد و خلاصه زندگی را آن طور که دوست دارد، تصور می کند .

لذا از واقعیت گریزان است و نمی خواهد منطقی فکر کند ((۱۲)).

بیشتر، وقت خود را به تماشای برنامه ها و فیلمهای تلویزیونی می گذرانند، بطوری

که دوست دارد فیلمهای سینمایی هرگز قطع نشود و تا پایان شب ادامه یابد، از طرفی غالباً می خواهد در جمع، مطرح شود و نقش و مسوولیتی به عهده بگیرد ((۱۳)).

همواره رفتار و شخصیتش ناپایدار و در بعضی اوقات به دیگران بی اعتماد و در کارها بی حوصله است.

با کمبودهای خود به مقابله برمی خیزد، کم کم دوره وابستگی به سر آمده، می خواهد زندگی مستقل خود را پایه ریزی کند.

اطرافیان جوان باید موقعیت وی را خوب درک کنند و با محبت با او برخورد نمایند.

در این باره پیامبر اکرم به والدین و مربیان چنین می فرمایند: به شما سفارش می کنم که با جوانان مهربان باشید، زیرا آنان (در این هنگام) دارای روحی لطیف هستند ((۱۴)).

## ارزش خود

مرحله بلوغ دوره خودشناسی است و معمولاً جوان به خود می آید

این بیداری به علت وجود تغییر و تحولاتی است که در جسم و روان وی پدید می آید.

او در این مرحله بیش از هر مرحله سنی دیگری در جستجوی خویش است، می خواهد بداند کیست و چیست و از راز وجود خود، از لیاقتها و کفایتهای خود سر در بیاورد، می خواهد بداند برای چه کاری ساخته شده است.

در این موقعیت، دختر جوان باید ارزش وجودی خود را درک کند و به کرامت ذاتی خود ((۱۵)) و دوران حساس جوانی و نیز به عظمت مقام خود که در سایه عبادت و پرهیزکاری حاصل می شود، آگاه شود، بداند که فردی مهم و ارزشمند است و حق ندارد خود را کوچک بشمارد و نباید تحقیرها را بپذیرد.

او باید

بداند که سرمایه بزرگی و عظمتش در ایمان و تقوا و عفت و پاکدامنی است و آن را از دست ندهد .

در مسیری گام بر ندارد که ایمانش به خطر افتد و یا شرف و عفتش لکه دار شود .

او حق ندارد خود را بازیچه مد و آرایش و طرز تصور دیگران قرار دهد و موجبات ذلت خود و سرگرمی بی خبران و بی خردان را فراهم سازد .

باید اعتماد به نفس داشته باشد و مسوولیت بپذیرد .

## رشد ذهنی و عقلی جوان

در این دوره جوان رشد ذهنی بیشتری پیدا می کند، از لحاظ ابزار ذهنی به حداکثر تحول عقلی خود می رسد و می تواند کاملاً عملیات ذهنی را انجام دهد .

آنچه یک بزرگسال را از یک نوجوان ، متمایز می کند، مساله کم و بیش بودن تجربه است .

او به خوبی می تواند قضایای منطقی را دریابد و خوب و بد را از هم تمیز دهد .

می تواند به سادگی در مورد کارهایش استدلال کند، زیرا نوعی هماهنگی بین تواناییهای ذهنی و عملی او به وجود آمده است .

استعدادهایش از حالت عمومی ، براساس رغبتها و ذوقهایش ، جهت گیری خاص پیدا می کند و به یکی از کارها و یا فعالیتهای فنی و هنری وب علاقه مندمی شود .

دارای قدرت تفکر گردیده و می خواهد خود را از قید واقعتهای محسوس و ملموس دوران کودکی رها سازد .

ممکن است در بعضی از مسائل شک 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 شک و تردید حاصل نشود.

در این مرحله از زندگی، او باید بداند که زندگی، فقط در خورد و خوراک 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 و چگونه زیستن را بیاموزد و با رهنمود گرفتن از زندگی پیشوایان، به خصوص حضرت زهرا ی 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 کروانی، بحران اجتماعی.

در بحران بیولوژیکی، بدن جوان تغییرات قابل ملاحظه ای پیدامی 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 برطرف می سازد.

مساله مهم بحران روحی که روانی، یافتن هویت خود است.

او تا به حال تصویر درست و روشنی از خود نداشته، ولی کم کم خود را

به صورت یک وجود نوظهور، 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 .

حالتی را در خود احساس می کند، به خصوص گاهی که تنها می شود به خود می اندیشد و سوالهایی 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 یک 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 براساس آن معیارها، رفتار خود و دیگران را مورد قضاوت و ارزشیابی صحیحی قرار دهد ((۱۶)).

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 و روان و سازماندهی شخصیت جوان آشکار می گردد، زیرا به پرسشهای عمیق و ظاهرا ساده که از ضمیر ناخودآگاه 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 معمولاً 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 ازدست 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 مسوولیت 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، درچنین شرایطی از روبه رو شدن با واقعیتها، دوری می جوید و از کفایت خود، نگران ب .

بنابر این ، ترس و اضطراب از آینده ای مجهول ، کمرویی و گریز از موقعیتهای زندگی ، پریشانی و افسردگی به خاطر غوطه ور شدن در ناراحتیهای گذشته ، همه و همه ، شخصیت نوجوان را متزلزل و او را دچار نگرانیهای روحی و روانی می کند .

در این زمان و موقعیت است که جوان نیازمند یک پایگاه امن فکری و محل اتکای روحی مطمئن می باشد، تا این که قلب او 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 ذیقیمتی از این تجربه ها است , که چگونه جوانان , روحیه سلحشوری را در خانه و خانواده تقویت می کردند, بطوری که یک 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, یک تنه آورده و تحویل نیروهای خودی می داد .

### خشم در جوان

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

واکنشهای خشم در 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 یاد را به دیوار زدن , ظاهر می گردد .

مدت زمان

خشم در نوجوان بیش از کودکان است و عوامل محرک خشم در نوجوان گاهی چیزهایی است که از آن محروم می شود و بین او و آرزوهایش فاصله می افتد و یا از خواسته های آنی اش جلوگیری می شود، مثلا، می خواهد بخوابد، مانع خوابیدن او می شوند و یا او را از خواب بیدار می کنند و یا دست به کاری می زنند، 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 متأثر از عوامل طبیعی است ، مثل (تغییر) هوای خیلی سرد و یا حرارت سوزان و طوفان ، گاهی هم خشم در مقابل رفتار والدین ، پدیده 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 یک 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 فرمود : غضب ، ایمان را فاسد می گرداند، همچنانکه سرکه ، عسل را ((۱۷)) .

و نیز از امام صادق (ع) نقل گردیده است که درباره غضب فرمود : کلید هر شر و

بدی و خشم است ((۱۸)).

جوان در رابطه با والدین و دوستان و زیردستان خود، باید خشم خود را کنترل کند، اما هنگامی که می بیند حقی ناحق می شود، دیگر نباید دم فروبندد، بلکه در این صورت باید خشم خود را بطور طبیعی و معقول اظهار 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 ((۱۹)).

### 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 پدیدمی 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 نشانه 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 ((۲۰)).

## احکام دوران بلوغ

بنا به نظر مراجع دینی ، دختر بعد از تمام شدن نه سال قمری ((۲۱))

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 الشرایط 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 قرارداده است که پس از چندی در آنها استعداد باروری و تولید مثل ، بطور طبیعی نمایان می گردد .

در انسان ، این علامت در دخترنوجوان 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 فرامی رسد که احساس می کند مقداری خون با کمی سوزش از او خارج می شود ((۲۲)).

او نباید از این واقعه نگران باشد، چرا که خداوند متعال با ایجاد دستگاه جنسی در جسم او کبمنظور بقا نسل که 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 ((۲۳))

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 ((۲۴))

که به او آرامش خاصی می بخشد .

در این هنگام ، نماز و تمامی احکامی که برای بزرگسالان واجب گردیده ، بر او نیز واجب می شود ((۲۵)) .

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 ((۲۶)) .

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 مبدا 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، یک 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

بیند و در نمازش از او یاری جوید و دعا کند ((۲۷))

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 ((۲۸)).

در این دوران است که بنای اساسی شخصیت فردی و اجتماعی جوان پایه ریزی می شود .

روش تربیتی اسلام بر این امر تاکید دارد که جوان این دوران را با معرفت و پاکی سپری کند، چکراکه : در جوانی پاک بودن شیوه پیغمبری است ورنه هر گبری به پیری می شود پرهیزگار ((۲۹)).

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

تغییرات عمومی بدن و تاثیرات روانی ، آن چنان سریع و همه جانبه است که او را دچار تشویش و نگرانی می کند و برخوردها و ارتباطهای او را 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 یک 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 ضمن بیان مراحل تربیت ، هفت سال سوم زندگی مقدماتی انسان که همان دوران بلوغ و جوانی است که ((۳۰))

والدین و مربیان را سفارش می فرمایند که ، در این سنین به جوان به عنوان یک 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 مسوولیت بدهند تا شخصیتش شکوفا گردد.

جوان در این مرحله خود را همدریف با سایر اعضای خانواده می پندارد و انتظار دارد که از احترام متقابل، برخوردار باشد، از این رو پیامبر اکرم 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 ((۳۱)).

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 علمای 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 یک 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 مسوولیت پیدا می کنی و باید خود تصمیم بگیری، تو دیگر بزرگ شده ای، دررفت و آمدها، در نشست و برخاستها و در ارتباط با دیگران باید حریم و حدود الهی را رعایت کنی ب 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 مسوولیت زندگی آینده آماده می ساخت .

سیدبن 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 بخشندگی حضرتش باش که در این هنگام به تو اهمیت داده و فرشتگانش ((۳۲))

را به سوی توفرستاده 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 نینند و نشوند .

اگر گاهی غفلتی از تو سر زند و از یاد خدا غافل شوی ، فوراً توبه کن و بدون تاخیر، 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، بررسی 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 پرداز ((۳۳))!

### 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 ((۳۴)) .

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 ((۳۵)) .

کسی در این صحنه نبرد و مبارزه داخلی پیروز می گردد که جانب عقل را مراعات کند .

در قرآن کریم تاکید فراوانی درباره اندیشیدن در کارها و تعقل نمودن

در امور, شده است ((۳۶)).

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

در حدیثی آمده است که خداوند به جوان پرهیزگار مباحثات می کند و به ملائکه می فرماید: به بنده ام نظر کنید که شهوتش را به خاطر من ترک کرده است ((۳۷)).

جوان در این دوران با مسائل و حوادث گوناگونی روبه رو خواهد شد و برای بارور شدن شخصیتش در معرض آزمایشهای فراوان الهی قرار خواهد گرفت, در محیط زندگی او زمینه های بسیاری برای رشد و سعادت و یا سقوط و شقاوت پیش خواهد آمد.

او با افراد آلوده و بی بندوبار و منحرف, مواجه خواهد شد و در معاشرتهای روزانه ممکن است با پسران جوانی روبه 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 کاملاً 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 رفتاری دخترانه داشته باشد و در خانه و اجتماع با ظاهری ساده و بدون آرایش و تزئین حاضر شود, اینک وقت تلاش و تحصیل شماسست و زمانی که بزرگ شدید و تشکیل خانواده دادید, آن وقت مطابق با اقتضای زندگی خانوادگی باید به خود پردازید

و درخانه همانند یک زن , زندگی کنید .

بنابر این اولین قدم اساسی و عملی در کنترل خواسته ها و هوسهای 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 مومن بگو که چشمهای خود را (از حرام ) و دامن خود را از آلودگی , نگاه دارند ((۳۸)).

نگاه در واقع , مقدمه اشتغال فکر به عواقب و خاطرات مربوط به آن است , زیرا پس از نگاه , صحنه های مهیج در ذهن باقی می ماند 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 موثری 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 موردسؤ استفاده قرار گرفته و تحت تاثیر و تسلط غریزه جنسی و وسوسه های شیطانی , درس و تحصیل را رها کرده و به دنبال ایجاد روابط ناسالم باشد .

در بعضی موارد حتی نفوذ یک فکر و خیال

هوس آلود، آن هم برای یک 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 و خیال خود را نیز از هرگونه تصور بی مورد و حرام نگه داریم و به محض خطور چنین فکری، خود را با فکر دیگری مشغول سازیم و سعی کنیم فکر قبلی را کاملاً فراموش نماییم ((۳۹)).

بنابر این 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 یک 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 کاخلاقی، اجتماعی و اقتصادی که 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 که در جهت رشد طبیعی فردی جوان که در آینده ای نه چندان دور، اومی 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 کدر هنگام میان سالی که از آنها نتایج پربار علمی گرفته اند ((۴۰)).

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 رادرست ارزیابی کند.

باید ریشه تمایلات و

خواسته های خود را بررسی نماید، اگر موافق عقل و قوانین شرع بود آن را دنبال کند و گرنه 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 پاک 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 حادثی را پیش آورد که عملاً- نشان داد، انسانهای 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 یک 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  
(۴۱))

حضرت علی (ع) می فرماید : .

پیش از آن که دوره پیری ات فرا برسد از جوانی خود استفاده کن ((۴۲)).

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

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

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

حضرت علی (ع) می فرمایند : فرح و شادمانی باعث وجد و نشاط روح می شود ((۴۳)).

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 ((۴۴)).

بنابر این 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 استعداد های ذوقی خود را نیز شناسایی کند و پرداختن به خیاطی , طراحی و دوزندگی , گلدوزی , قالی بافی و مليله دوزی , آشپزی وغيره که می توان پس از خستگی از مطالعه , پاره ای از فرصت های 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 .

ثانیا : 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 داشت و در زمینه های مختلف بر اطلاعات خود افزود تا وسعت دید پیدا نمود .

پاره ای از مهارت های 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 استعداد های فکری , ذوقی , هنری , علمی پرداخت تا

دیدنی 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 .

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 بادوستان و فامیل و همچنین چیدن وسائل و نوشت افزار و کتابهای خود در جای معین ، مطالعه کردن ، حفظ نمودن اطلاعات ، فراگیری معلومات ، تفکر کردن وب را شامل می شود .

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 دروس 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 مساله در آینده جوان , تاثیر بسزایی دارد, بخصوص در دوران تحصیل , هنگامی که می خواهد خود را برای امتحانات آماده سازد .

همچنین رعایت نظم اصولاً در سلامتی فکر و صحت جسم و اعتدال روح و روان انسان , بسیار موثر 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

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

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.

معمولاً افراد بی‌نظم در زندگی عصبانی و رفتارشان غیر عادی و نامتعادل است، زیرا بی‌نظمی خود در عکس‌العمل‌های روحی و اخلاقی آنان تأثیر متقابل داشته و سبب تضعیف اراده و زمینه‌ساز عوارض و ناکامی‌های فراوانی در تحصیل آنان خواهد شد.

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

بی‌نظمی سبب اتلاف وقت و ضایع شدن عمر و احساس ناراحتی و ایجاد روحیه شک و تردید و دمدمی بودن مزاج گردیده و خلاصه آثار نامطلوبی در شخصیت فرد بجا می‌گذارد، به همین جهت است که نظم در کارها و امور زندگانی از دیدگاه مولای متقیان علی (ع) آن قدر اهمیت دارد که در آخرین لحظه‌های حیات خود ککه معمولاً حساسترین و پراهمیت‌ترین سخنها گفته می‌شود که در قسمتی از سفارشهای خود، خطاب به دوفرزند عزیز خویش (امام حسن (ع) و امام حسین (ع) و همه جوانان آینده) می‌فرماید: سفارش می‌کنم 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 ((۴۵)).

## 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 مومن آینه مومن 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 ککه معمولاً- آلوده به انحرافهای اخلاقی هستند ک یکی از زمینه های مضر و انحرافی جریان رشد جوان است .

دوستان منحرف و بی بندوبار و لاپروا ، 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 یک دوست ناباب ، سرنوشت انسان را بطور کلی از مسیر اصلی خود خارج کرده و او را در ورطه هولناک 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 ! ((۴۶))

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

### روابط جوانان با والدین

شما جوانان عزیز باید به خاطر داشته باشید که والدین شما انسان معصوم نیستند .

بنابر این هم دارای صفات برجسته و نیک و هم دارای نقاط ضعفند، حال اگر نقاط ضعف آنها در خصوص کار شما و یا در طرز رفتارشان با شما آشکار شود، بهتر این است که با واقع بینی با آن برخورد کنید و این نقص را طبیعی بدانید .

در ضمن خصیلت‌های برجسته و نیک آنان ، محبت پاک و بی آلایشان به شما، بخصوص مواظبتی را که از ابتدای طفولیت تا کنون 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 تندمی 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 مادرتان مشورت کنید و از تجربیات مفید او در زمینه های مختلف بهره جوید .

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 ((۴۷)) 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 خودآرایی 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 شر آفتها، وسوسه ها و آلودگیها مصون نگاه می دارد و به خدا نزدیک می گرداند .

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 گرداند .

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 یک 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 می فرماید : الحیا هو الدین کله ، حیا تمام دین است .

وامام صادق (ع) می فرماید : لا ایمان لمن لا حیا له ، کسی که حیاندارد، 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 حیا دختر را خدشه دار می سازد و مقدمات



دوری از مبدا آفرینش را فراهم می آورد .

دختر جوان با رعایت حجاب , خود را به خدا نزدیک می کند, زیرا به کمک آن , امنیت و آرامش می یابد و افراد هرزه و لابلالی و منحرف را از نگاههای آلوده محروم می سازد .

دختر عقیف و پاکدامن , فطرتا از این که به دیده شهوت آلود 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 نزدیک 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 ابتدال در امان مانده است .

پسران 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 بزک 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 یک 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 سؤ 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 ببوشد 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 مهلک به آینده جامعه خود خواهد زد.

تجربه های تاریخی گذشته به ما نشان داده که دشمنان ملتها هر گاه 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 ماموریت‌هایش این بود که کشف حجاب کند .

آاترک 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 ظاهر فریب دیگر، کاری کنند که نسل جوان با رضا و رغبت پذیرای این بدحجابی شود .

### خویشن 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 دیگری از سر راه خود بردارد و بر هوا و

هوس خود غلبه کند ((۴۸)).

اوباید 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. رفتار ناشایست به شکل یک خصلت زشت و ناروا در وجود او جایگزین نگردد و به صورت عادت ثانوی در نفسش رسوخ نکند .

او باید بداند که تواناییهای لازم را برای اصلاح رفتار خویش دارد و در ضمن قدرت ، پذیرش او 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 رفتارش پیشنهاد می کند ((۴۹)).

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 ((۵۰)).

جوان نباید خطای خود را هر چند هم اندک باشد، کوچک شمرد، تا این که در او ملکه ((۵۱)) گناه پیدا نشود .

از رسول اکرم نقل گردیده که فرمود : محبوبتر از هر چیز نزد خداوند، توبه جوانی است که از گناه پشیمان شود و از پیشگاه او آمرزش بخواهد ((۵۲)).

اگر جوان ، مطیع خواسته ها و شهوات خود گردید، خود را به هلاکت می اندازد ((۵۳)).

اصولا نفس انسان میل به بدی دارد ((۵۴))

و جوان ، تنها با ایمان و توجه به خدا می تواند آن را به طرف خوبیها بکشانند .

حضرت علی (ع) می فرماید : نفس خود را به خوبیها وادار کن ، زیرا نفس تو، به طرف بدیها متمایل است ((۵۵)).

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 داری (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 مسوولیت اجتماعی خواهد شد و تشکیل زندگی خانوادگی خواهد داد .

باید بداند و هوشیار باشد, ((۵۶))

کسانی در پذیرش و انجام مسوولیت اجتماعی و خانوادگی موفق خواهند بود, که دوران بلوغ و جوانی را به پاکی و سلامتی گذرانیده و از آلودگیهای جنسی 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 مبدا 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 ((۵۷)).

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

اللّٰهُ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ .

قل اعوذ برب الناس \* ملكك الناس \* اله الناس \* من شر الوسواس الخناس \* الذي يوسوس في صدور الناس \* من الجنه والناس ((٥٨)).

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 ((٥٩))

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

از سوی دیگر، عقل نیز از درون انسان به مقابله برمی خیزد و انجام کار مورد نظر را مجاز 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 کرده و او را به ارضای مجاز و منطقی غرایز جنسی دعوت می کنند .

این جنگ و ستیز، ((٦٠)) 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 که بر اثر وسوسه های شیطان که سعی دارد که بر عقل ((۶۱))

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 .

بنابر این 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 که در اثر دعا و نیایش ((۶۲))

به یاری و کمک انسان آمده و او را در این نبرد دائمی پیروز می گرداند .

ما در تاریخ کم نداریم انسانهای وارسته ای که در بزرگترین صحنه های نبرد درونی و بیرونی ، نفسانی و اجتماعی ، پیروز و سربلند گشته و در دوران حیات خود با شرف و افتخار زندگی کرده اند .

### دیدگاه صحیح

قرآن کریم داستان ایام جوانی حضرت یوسف (ع) 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 کامل همیشه جاوید باقی می ماند .

جوان مومن ، با بینش صحیحی که از اسلام الهام گرفته است ، می داند که هر واقعه ناگواری که در زندگی انسان ، اتفاق می افتد کدر صورتی که خودمسوول پدید آمدن آن نباشد ک در حکم آزمایش وابتلایی از طرف خداوند، تلقی می شود که هدف از آن ، سازندگی و رشد و کمال انسان است ((۶۳)).

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 سؤ 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 منشا آگاهانه و مبدئی الهی داشته باشد، یکی از عالیترین تجلیات روحی انسان و از پرشکوه ترین جلوه های آفرینش به شمار می



اما اگر همین جاذبه عشق تنها ریشه ای غریزی و شهوانی داشته باشد و منشا شیطانی پیدا کند، از مظاهر نفس اماره بوده و در این حالت ، عقل و ایمان را در وجود آدمی تضعیف می کند، بطوری که فرد عاشق ، دیوانه وار برای رسیدن به معشوق خود، به هر کار نامشروعی دست می زند تا به کام خود برسد، حتی اگر در نظر مردم هم رسواییهایی به بار آورد ((۶۴)).

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 یک عمر نمی توان پرداخت .

دخترانی که از نظر محبت کمبودهایی داشته و در محرومیت به سر برده باشند، خیلی زود تسلیم این اظهار عشقها و محبتهای ظاهری و دروغین شده و به دام افراد منحرف و حرفه ای می افتند .

اگر پسر و دختر جوان ، در ابتدای بلوغ ، بنای مهم و مقدس ازدواج خود را با انحراف جنسی آلوده نکنند و با حفظ 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 بدعاقبتی را برای آنان به بار خواهد آورد. بنابر این 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 یک زندگی آرامبخش و سعادتمندانه باشد .

در غیر این صورت ، دوستیها و دلبستگیهای غیر عاقلانه ، که تفکری منطقی به دنبال آن نباشد، با کمال تاسف موجب ارتباطهای نامشروع که به صورت نامه ، تلفن و ملاقات در کوچه و خیابان که 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 ((۶۵)).

### 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 لابیالی و خانواده های منحرف فامیل .

۵ برنامه نداشتن در اوقات فراغت و بیکار بودن .

۶ رفت و آمد در محیط های 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 خلوت گزینی .

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 می تواند زمینه های بروز انحرافات جنسی در نوجوان را فراهم سازد .

اگر بخواهیم همه این عوامل را در یک کلام ، خلاصه کنیم ، باید بگوییم که رعایت نکردن راه و روش زندگی و سنتهای اسلامی در محیط خانوادگی و اجتماعی ، چه در زمان کار و یا در ایام فراغت ، موجبات پدید آمدن این انحرافات را فراهم خواهد ساخت و همین طور اگر در ریشه های پیدایش انحرافات جنسی که از قبیل روابط نامشروع بین دختر و پسر ، همجنس گرایی که تحقیق نماییم ، می بینیم که هر خانواده ای که دستورهای اسلامی ، بخصوص حریم بین زن و مرد و دختر و پسر ، را رعایت نکرده

باشد، به نوعی از انواع انحراف جنسی مبتلا گردیده است ((۶۶)).

### 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 ترک ننماید، به زودی این رفتار، شکل عادت به خود می گیرد، عاداتی ریشه دار و کشنده که جوان پاک را آلوده ساخته و نیروی شاداب جوانی و خلاقیت و استعدادهای او را به نابودی می کشاند، بطوری که ادامه آن، موجب عواقب شوم و ناگواری خواهد شد.

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

پس جوان به محض آگاهی به زیانها و خطرات این کار، بجای هرگونه سستی و یاس و اضطراب بی فایده، باید با اعتماد کامل به نصرت الهی، اقدام به ترک آن کند و بداند که اگر واقعا قصد ترک آن را داشته باشد، قطعاً موفق خواهد شد ((۶۷)).

### 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 ککه ویرانگر سلامتی و سرمایه جوانی اوست که 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 همجنس گرایی دو زن را سحق می نامند و کیفر آن دو, صد ضربه تازیانه است .

در صورتی که تکرار شود و حد بر آنان جاری شود, در مرتبه چهارم اعدام می شوند .

۳ حد شرعی و کیفر زنا در مورد زن و مرد مجرد صدضربه تازیانه است .

چنانچه سه بار حد بر هر کدام جاری شود در مرتبه چهارم , اعدام می شوند .

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 محرک 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 یکی از ویژگیهای زن پارسا را این می داند 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 می گذرد, خداوند بر آن آگاه است و او در این زمینه مسوولیت دارد و باید تنها به آنچه که عقل و قوانین

شرعی تایید 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 .

((۶۸))

۵ بیکاری منشا 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 سوالات 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 مومن 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 ((۶۹))

را با توجه و حضور قلب بخواند و با ذکر خدا به خواب برود .

۱۰ حتی المقدور هفته ای یک بار روزه بگیرد

این عمل در تقرب او به خدا و افزایش ایمان، بسیار مفید بوده و در تقویت اراده اش نقش بسزایی دارد ((۷۰)).

۱۱ پرخوری و تغذیه مداوم از مواد مقوی و گرم و محرک، علاوه بر اختلالات جسمی، همیشه مقداری انرژی و نیروی مازاد بر احتیاج، تولید خواهد کرد که این نیروی اضافی، محرک 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 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 گزیند، 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 هردو 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 و 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 دل های بیمار بر شما طمع نورزند و سخن را درست ادا کنید ((۷۱)).

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 پردازد 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 و 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 می یابد، ((۷۲))

همچنین هر کس از یاد خدا فاصله گیرد، زندگانی بر او سخت و دشوار خواهد گشت ((۷۳)).

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 می فهمد بیوشاند.

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

دستوراتی که اسلام آورده برای پاک 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 یک دختر جوان و با ایمان اگرچه ممکن است لحظه ای میل جنسی به شدت برسد و موقتا افکار او را تحت تاثیر 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 ((۷۴)).

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 بامشکلاتی 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 افتاد، 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 راه کسانی که غرق در شهوت و پول پرستی و مال دوستی و زرق و برق و زیورپرستی هستند، درک نخواهند کرد .

اما باید این جوانان پاک 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 یک لحظه غفلت همه آنچه را که بر اثر تقوا به دست آورده اند از دست خواهند داد و در سراسیمی سقوط قرار خواهند گرفت ، زیرا نفس چون اردهایی 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 از درهاست او کی مرده است که از غم بی آلتی افسرده است .

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

قال رسول الله (ص) : اوصیکم بالشبان خیرا فانهم ارق افئده ان الله بعثنی بشیرا و نذیرا فحالفنی الشبان و خالفنی الشیوخ ثم قرا فطال علیهم الامد فقست قلوبهم ، رسول اکرم (ص) فرمود : به شماها درباره نیکی کردن به جوانان سفارش می کنم ، زیرا که آنها دلی رقیقتر و قلبی فضیلت پذیرتر دارند .

خداوند مرا به پیامبری برانگیخت تا مردم را به رحمت الهی بشارت دهم و از عذابش بترسانم .

جوانان سخنانم را پذیرفتند و با من پیمان محبت بستند، ولی پیران از قبول دعوتم سرباز زدند و به مخالفتم برخاستند و دچار قساوت و سخت دلی شدند .

قال علی (ع)

( : بادر شبابك قبل هرمك , وصحتك قبل سقمك , ((۷۵))

علی (ع) فرموده : دریاب جوانی ات را قبل از پیری و سلامت خود را قبل از بیماری .

عن جعفر بن محمد عن آبائه (ص) فی قوله تعالی : ولا تنس نصیبك من الدنيا .

قال لا تنس صحتك وقوتك و فراغتك و شبابك و نشاطك و غناك و ان تطلب به الاخره , ((۷۶))

امام صادق (ع) از پدران خود, در تفسیر آیه ولا تنس نصیب که من الدنيا 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 عبدالله (ع) : كان فيما وعظ به لقمان ابنه يا بني و اعلم انك ستسال غدا اذا وقفت بين يدي الله عزوجل عن اربع , شبابك فيما ابلتته و عمرك فيما افنته و مالك مما اكتسبته و فيما انفقته , ((۷۷)) .

امام صادق (ع) فرموده است : از مواعظ لقمان حکیم به فرزند خود این بود که فرزندم ! بدان فردا که در پیشگاه الهی برای حساب , حاضر می شوی درباره چهار چیز از تو می پرسند : جوانی ات را در چه راهی صرف کردی ؟ عمرت را در چه کاری فانی نمودی ؟ ثروت را چگونه به دست آوردی و آن را در چه راهی مصرف کردی ؟ .

قال رسول الله (ص) : ان العبد لا تزول قدماه يوم القيامة حتى يسال عن عمره فيما افنا و عن شبابه فيما ابلاه , ((۷۸)) .

رسول

اکرم (ص) فرموده است که : در قیامت هیچ بنده ای قدم از قدم بر نمی دارد تا به این پرسشها پاسخ دهد : اول آن که عمرش را در چه کاری فانی نموده است .

دوم : جوانی اش را در چه راهی صرف کرده است ؟ .

قال علی (ع) : شیئان لا یعرف فضلهما الا من فقد هما : الشباب والعافیه , ((۷۹)).

علی (ع) فرموده : دو چیز است که قدر و قیمتشان را نمی شناسد مگر کسی که آن دو را از دست داده باشد : یکی جوانی و دیگری تندرستی است .

قال رسول الله : یا اباذر اغتتم خمسا قبل الخمس , شبابک قبل هرمک وصحتک قبل سقمک وغناک قبل فقرک وفراغک قبل شغلک و حیوتک قبل موتک ((۸۰)).

رسول اکرم به ابی ذر غفاری فرمود : پنج چیز را پیش از پنج چیز, غنیمت بشمار ! جوانی ات را قبل از پیری , سلامت را قبل از بیماری , تمکنت را قبل از تهیدستی , فراغت را قبل از گرفتاری , زندگانی ات را قبل از مرگ .

قال رسول الله (ص) : فلیاخذ العبد المؤمن من نفسه لنفسه , ومن دنياه لاخرته , وفي الشبیه قبل الکبر وفي الحیوه قبل الممات , ((۸۱)).

رسول اکرم (ص) 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 .

وعنه (ص) : ان لله ملکا ينزل فی کل ليله فینادی

یا ابنا العشرین جدوا واجتهدوا ((۸۲)).

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 النبی (ص): سبعة یظلمهم الله فی ظله یوم لا ظل الا ظله، الامام العدل وشاب نشا فی عباده اللهب ((۸۳)).

رسول اکرم (ص) فرموده است: خداوند هفت گروه را در سایه رحمت خود جای می دهد، روزی که سایه ای جز سایه او نیست: اول زمامدار دادگرو دوم جوانی که در عبادت خداوند، پرورش یافته باشد.

قال علی (ع): من کرمت علیه نفسه لم یهنها بالمعصیه، ((۸۴)).

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

قال علی (ع): کم من شهوه ساعه اورثت حزنا طویلا، ((۸۵)).

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

## توبه جوان

دقال رسول الله ر: ما من شیء احب الی الله من شاب تائب، ((۸۶)).

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

## پی نوشتها

### ۴۰ تا

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

۲- علم حضوری: ما هر یک خویشتن خود را بلافاصله و بدون واسطه، به محض این که به خود توجه کنیم، می یابیم و 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 درک می کنیم. (برای مطالعه بیشتر به آموزش فلسفه، نوشته استاد محمد تقی مصباح، جداول، بحث علم حضوری مراجعه شود).

۳- بل الانسان علی نفسه بصیره \* ولوالقی معاذیره (قیامت (۷۵) آیه ۱۳ و ۱۴).

۴- البلا للظالم ادب وللمومن امتحان وللاوليا درجه (بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۱۰۸)، بلاوناگواری در زندگی برای ستمگر گوشمالی و برای مومن به منزله آزمایش و امتحان و برای اولیا و دوستان خدا درجه (موجب کسب درجه والاتر) است. قال علی (ع): المومن یبتلی بانواع البلا، شخص مومن به انواع گرفتاریها مبتلا می شود. (میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۸۴).

۵- معرفه النفس انفع المعارف .

۶- من عرف نفسه فقد عرف ربه . رسول اکرم.

۷- از لحاظ علمی ثابت شده است که غدد مترشحه داخلی و خارجی هرچه تهیه می کنند، مورد احتیاج خود بدن است. اما غدد جنسی، چه در مرد و



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 شناختن 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 آزاداندیشی 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- البته هستند جوانانی که عاقلانه و منطقی فکر کنند و کمتر تابع احساسات زودگذر خود باشند و با واقعیتها درست برخورد کنند.

۱۳- در این دوران برای نوجوان بهترین موقعیت است که در فعالیتهای گروهی و تربیتی مدارس شرکت کند و خلاقیتهای فرهنگی و هنری خود را نمایان سازد.

۱۴- اوصیکم بالشبان خیرا فانهم ارق افنده (میزان الحکمه ، ج ۵ ، ص ۵).

۱۵- لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم ، ما انسان را به بهترین نظام خلق بیافریدیم (التین (۹۵) آیه ۴).

۱۶- اگر جوان به تحقیق دقیق ، درباره جهان بینی پردازد 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 رویاهای طلایی خواهد نمود. در چنین شرایطی جوان ، قادر به تشخیص راه



درست از نادرست و موضع گیری صحیح از ناصحیح نخواهد بود، زیرا او در عالم رویاهای شیرین دوران جوانی غوطه ور شده و از حقایق و مسلمات جهان خارج و از شناخت مبدا کمال و آفرینش و وسایل تکامل جدا شده و بی خبر مانده است .

۱۷- الغضب یفسد الایمان کما یفسد النخل العسکل . (اصول کافی ، ج ۳ ، باب غضب ، ص ۳۰۲).

۱۸- الغضب مفتاح کل شر (بحار الانوار، ج ۷۳ ، ص ۲۶۶).

۱۹- قال علی (ع): کان النبی ر لا- یغضب للدنیا فاذا اغضبه الحق لم یعرفه احد ولم یقم لغضبه شیء حتی ینتصر له (میزان الحکمه ، ج ۷ ، ص ۲۴۰).

۲۰- ومن آیاته ان خلق لکم من انف سکم ازواجاً لتسکنوا الیها وجعل بینکم موده ورحمه (روم (۳۰) آیه ۲۱).

۲۱- منظور از نه سال ، تمام شدن نه سال و وارد شدن به سن ده سالگی است ، نه پا 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 .

۲۲- 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 , معمولا 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, اصطلاحا عادت ماهانه هم می گویند. د 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 . د شرایط تحقق حیض خونی که دختر می بیند با چهار شرط, خون حیض است که اگر یکی از چهار شرط رانداشته 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.

۲۳- 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 تسیحات حضرت زهرا را بگوید.

۲۵- 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 بعدا قضا کند.

۲۶- واقم الصلوه لذکری , نماز را برای یاد من پیادار (طه (۲۰) آیه ۱۴).

۲۷- 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: واذا سالک عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوه الداع اذا دعان فلیستجیبوا لی ولیومنوا بی لعلمهم یرشدون (بقره (۲) آیه ۱۸۶). و هنگامی که بندگانم درباره من از تو سوال 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.

۲۸- 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.

۲۹- سعدی .

۳۰- الولد سید سبع سنین و عبد سبع سنین و وزیر سبع سنین , (مکارم الاخلاق , ص ۲۲۲).

۳۱- قال رسول الله (ص): اوصیکم بالشبان خیرا (میزان الحکمه , ج ۱ , ص ۳۴۹).

۳۲- ما یلفظ من قول الا- لدیه رقیب عتید, سخن از خیر و شر به زبان نیورد (انسان) جز آنکه در نزد او فرشته ای نگهبان و آماده (نوشتن) است (ق (۵۰) آیه ۱۸).

۳۳- رک : سیدین طاووس , کشف المحجه .

۳۴- 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 جوانان فکر است در خارج از موازین عقلانی و منطقی، و بنابه عللی که در روانشناسی توضیح داده می شود، در جوان تخیل قوی است.

۳۵- همه این نیروها و خواسته ها و کششها ابزارهایی هستند در دست عقل که برای فعالیتهای حیاتی و تکامل انسان در شوون 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.

۳۶- كذلك یبین الله لکم آیاته لعلکم تعقلون (بقره (۲) آیه ۲۴۲). در قرآن بیش از صد آیه به اندیشیدن در کارها و پدیده ها سفارش شده است.

۳۷- ان الله تعالی یباهی بالشباب العابد للملائکه یقول: انظروا الی عبدی! ترک شهوته من اجلی (میزان الحکمه، ج ۵، ص

۳۸- قل للمومنات یغضن من ابصارهن ویحفظن فروجهن (نور (۲۴) آیه ۳۱).

۳۹- 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 مجالی برای وسوسه های بیجا و تخیل و توهم درباره صحنه های شهوت انگیز باقی نماند، چرا که بیکاری منشا 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 فعالیتهای هنری مورد نیاز، همچون طراحی و خیاطی و گلدوزی و کارهای ابتکاری مشغول سازند و در ضمن از شرکت در فعالیتهای ورزشی و سالم سازی بدن، غفلت نوزند.

۴۰- اگر زندگی شخصیتهای علمی و محققان، نوابع 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 احتیاجهای 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 درآورده، 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. انسانهای حقیقی و شخصیتهای 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.

۸۶۶۴۱

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

۴۲- بادر شبابک قبل هرمک (غرر الحکم , ص ۳۴۰) السرور بیسط النفس و یشیر النشاط (غرر الحکم , ص ۱۵۷).

۴۳- 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 تاثیر آن به تدریج در زندگی فرد نمایان می شود.

۴۴- قال علی (ع): اوصیکما و جمیع ولدی واهلی و من بلغه کتابی بتقوی الله و نظم امرکم (نهج البلاغه , نامه ۴۷).

۴۵- یا ویلتی لیتنی لم اتخذ فلانا خلیلا (فرقان (۲۵) آیه ۲۸).

۴۶- فلا تقل لهما اف ولا تنهرهما وقل لهما قولا کریما (اسرا (۱۷) آیه ۲۳).

۴۷- 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 معنویت بکلی مسدود است، لذا می توان گفت که لازمه هر کمالی در انسان، خویشتن داری در برابر امیال و شهوات است.

۴۸- الا الذین تابوا من بعد ذلک واصلحوا فان الله غفور رحیم (نور (۲۴) آیه ۵).

۴۹- قال (ص): هو ان يتوب الرجل من ذنب وینوی ان لا یبع ود الیه ابدا (میزان الحکمه، ج ۱، ص ۵۵۲).

۵۰- 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.

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

۵۲- من اطاع نفسه شهواتها فقد اعانها علی هلکتها، هر کس نفسش پیروی شهواتش را بنماید، به تحقیق در هلاکت به نفس خود کمک کرده است (غررالحکم).

۵۳- ان النفس لاماره 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).

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

۵۵- المومن کیس، مومن زیرک است.

۵۶- البته باید توجه داشت که در این سنین، ممکن است زمینه شیوع انحرافات دیگری 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.

۵۷- سوره ناس.

۵۸- به طور پنهانی.

۵۹- قال علی (ع): النفس متجاذبه بین العقل والهوی، نفس انسان در معرض کشش بین عقل و تمایلات نفسانی است. (میزان الحکمه، ج ۶، ص ۴۰۵).

۶۰- عدو العقل الهوی، دشمن عقل هواهای نفسانی است (میزان الحکمه، ج ۶، ص ۴۳۶). عبدالشهوہ اسیر لاینفک اسره و بنده شهوت زندانی است که برایش نجات و آزادی از زندان احتمال نمی رود (غررالحکم). کم من عقل اسیر تحت هوی امیر، چه بسیار انسانهایی که عقلشان اسیر هوای نفس و امیالشان است. (میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۳۷۹).

۶۱- 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: واذا سالک عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوہ الداع اذا دعان فلیستجیبوا لی ولیومنوا بی لعلهم یرشدون (بقره (۲) آیه ۱۸۶).

۶۲- البلا- للظالم ادب وللمومن امتحان وللاولیادرجه، بلا و ناگواری در زندگانی برای ستمگر، گوشمالی و برای مومن، آزمایش و امتحان و برای دوستان خدا درجه (یا موجب کسب درجه بالاتر) است (بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۱۰۸) قال علی (ع): المومن یتلی بانواع البلا، شخص مومن به انواع گرفتاریها مبتلا می شود (میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۸۴).

۶۳- آری غفلت از هدف آفرینش و راه صحیحی که به آن منتهی می شود، انسان را از چهار پایان هم پست تر



و گمراه تر، بلکه از هر جانور و جنبنده ای بدتر می کند. ان شرالدواب عندالله الصم البکم الذین لایعقلون (انفال (۸) آیه ۲۲).

۶۴- قال علی (ع): رب شهوه ساعه تورث حزنا طویلا, چه بسا یک ساعت شهوت رانی, اندوهی طولانی بیار آورد (میزان الحکمه, ج ۱۰, ص ۳۸۱).

۶۵- 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 دیگری روابط با فرد نامحرم است, بخصوص در نگاه, رفت و آمد, تکلم بین زن و مرد, در محل خلوت ولو برای آموزش دین.

۶۶- حتی می تواند از جمله نیکان و پرهیزگاران روزگار شود و با رهایی از چنگال این عادت شوم, زندگی پاک و شاداب جوانی را از سر گیرد و در مسیر کمال و سعادت گام بردارد.

۶۷- نارسایی ذهنی و حواس پرتی حاصله از تسلط میل جنسی همان طور که در تمام حالات زندگی تاثیرات منفی بر جای می گذارد, مانع از رشدفکری و فعالیت های ذهنی و تمرکز حواس می گردد. این حواس پرتی حتی در امور زندگی, در فعالیت های تحصیلی و در کلاس درس به خصوص زمانی که معلم مساله دقیقی را مطرح می کند کاملاً مشاهده می شود و دانش آموز از این مساله بسیار رنج می برد. بنابر این میدان دادن به گزینه جنسی و آزاد گذاشتن تخیل و تفکر در این باره خطایی نابخشودنی 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.

۶۸- بقره (۲) آیه ۲۵۵ ک ۲۵۷.

۶۹- 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 ر در این باره می فرماید: ای گروه جوانان! هرکس 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 زودگذری هستند و حداکثر یک هفته باقی مانده و ازین 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 مبارک رمضان نیست، بلکه روزه های استجابی به مناسبتهایی وارد شده که ائمه معصومین (ص)

( ویزرگان مقید بودند که آن ایام را روزه بگیرند

و در کتاب مفاتیح الجنان شیخ عباس قمی روزه های مستحبی همراه ذکر شده است . (برای اطلاع بیشتر از فواید روزه , رک : دکتر احمد صبور اردوبادی , اهمیت روزه , از نظر علم روزه , بحث چهارم تعدیل میل جنسی با روزه داری .

۷۰- فلاتخضعن بالقول فیطمع الذی فی قلبه مرض (احزاب (۳۳) آیه ۳۲).

۷۱- الا بذکر الله تطمئن القلوب (رعد (۱۳) آیه ۲۸).

۷۲- ومن اعرض عن ذکری فان له معیشه ضنکا (طه (۲۰) آیه ۱۲۴).

۷۳- جوان باید بداند که تحمل هر ناگواری و محرومیتی همراه با یک گشایش باطنی خواهد بود: ان مع العسر یسرا, با هر سختی البته گشایش و آسانی هست (شرح (۹۴) آیه ۶).

۷۴- روضه کافی , ص ۹۳, غرر الحکم , ص ۳۴۰.

۷۵- کافی , ج ۲ , ص ۴۵۴.

۷۶- کافی , ج ۲ , ص ۱۳۵.

۷۷- تاریخ یعقوبی , ص ۵۹.

۷۸- غرر الحکم , ص ۴۴۹.

۷۹- روضه کافی , ص ۹۳.

۸۰- بحار الانوار, ج ۶۷ , ص ۳۶۲.

۸۱- مستدرک الوسائل , ج ۲ , ص ۳۵.

۸۲- کافی , ج ۶ , ص ۴۷.

۸۳- غرر الحکم , ص ۶۷۷.

۸۴- مستدرک الوسائل , ج ۲ , ص ۵۳۲.

۸۵- مستدرک الوسائل , ج ۲ , ص ۵۳۲.

۸۶- مستدرک الوسائل , ج ۲ , ص ۵۳۲.

## درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: [www.ghaemiyeh.com](http://www.ghaemiyeh.com)

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نمایم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

مرکز تحقیقات ایرانی

اصفهان

WWW

برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)

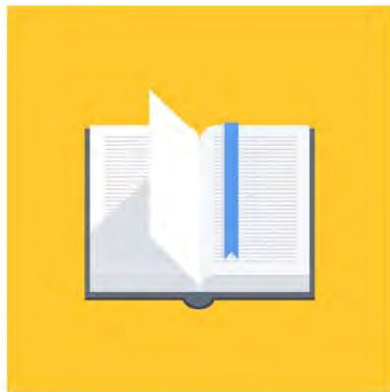
[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹



آیا می‌دونستید لذت مطالعه و درصد یادگیری با کتاب‌های چاپی بیشتره؟  
کارنیل (محبوب‌ترین شبکه موفقیت ایران) بهترین کتاب‌های موفقیت فردی  
رو برای همه ایرانیان تهیه کرده

از طریق لینک زیر به کتاب‌ها دسترسی خواهید داشت

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

با کارنیل موفقیت سادست، منتظر شما هستیم

 Karnil  [Karnil.com](http://Karnil.com)

