

## آنچه یک جوان باید بداند (ویژه جوانان دانشجو)

### مشخصات کتاب

سرشناسه : فرهادیان رضا، - ۱۳۲۷ عنوان و نام پدیدآور : آنچه یک جوان باید بداند: ویژه جوانان دانشجو/ رضا فرهادیان مشخصات نشر : قم : موسسه فرهنگی - تربیتی توحید، ۱۳۸۲. مشخصات ظاهری : ص ۱۲۰ شابک : ۹۶۴-۹۴۷۴۴-۴-۷۶۰۰۰ ریال : وضعیت فهرست نویسی : فهرستنویسی قبلی یادداشت : پشت جلد لاتینی شده Reza Farhiyan - Anche yek javan bayad bedanad = what a youth should know. یادداشت : کتابنامه ص [۱۱۹]؛ همچنین به صورت زیرنویس موضوع : جوانان و اسلام موضوع : نوجوانان -- روانشناسی موضوع : جوانان -- اخلاق شناسه افزوده : موسسه فرهنگی تربیتی توحید رده بندی کنگره : BP230/165 / ف ۷۸آ۴ رده بندی دیویی : ۴۸۳/۲۹۷ شماره کتابشناسی ملی : م ۸۳-۳۸۰۱۴

### جستجو روح پر خروش

روح کنجکاو و پر خروش جوان ، همیشه درصدد جستجو و آشنایی با پدیده های وجودی خود و اطراف و پیرامون خویش است . جوان ، بنا به موقعیتی که دارد، محیطی که در آن زندگی می کند، شرایط زمانی خاصی که در آن به سر می برد، دوستانی که با آنها نشست و برخاست دارد، زمینه های شکل گیری افکار و عواطف و شخصیت او فراهم می شود.

افکار و اندیشه شما، همواره تحت تاثیر مسائل و عوامل درونی و بیرونی شماست که هر لحظه به نحوی و به شکلی توجه شما را به خود جلب کرده ، سیر افکار و اندیشه های شما را به سوی خود می کشاند.

کشش و انگیزهای شما به سوی انجام دادن کارها و فعالیت ها، رویدادها، افراد، انجمن ها و محافل دور و بر و پیرامون شما، حاکی از نیازهای

جسمی و روانی شماست که به صورت هدف ها و آرزوها و خواسته ها و موجب حرکت و جنب و جوش شما برای رفع نیازها و احتیاجاتتان می شود.

گاهی به خود، به آینده خود، به خواسته ها و نیازمندی های خود، به محیط پیرامون خویش، به دوستانی که با آنان در ارتباط هستند و به سخنان و برخوردهای والدین می اندیشید. زمانی هم غرق در شناخت پدیده ها و شگفتی های بزرگ عالم طبیعت می شوید و به مظهر آیات الهی و خالق و آفریننده عالم طبیعت می اندیشید. زمانی دیگر به شخصیت های بزرگی که در جامعه و تاریخ، انقلاب و تحولی عظیم به وجود آورده اند. لحظه ای بعد پرنده خیالتان به محیط خانه و فضای آموزشی باز می گردد و از برخوردی که با دیگران داشته اید، متأثر می شوید و از رفتار خود با دیگران تعجب می کنید و به فکر فرو می روید. گاهی احساس موفقیت می کنید و از خود رضایت دارید و خود را از دیگران بهتر و بالاتر می دانید و فکر می کنید که دیگران، احساسات شما را درک نمی کنند و زمانی یأس و ناامیدی سراسر وجود شما را می گیرد و احساس کمبود و حقارت می کنید و خود را از دیگران کم تر و عقب مانده تر می بینید. از عصبانیت ها و پرخاشگری هایی که نسبت به دیگران داشته اید، نگران و ناراحت شده اید، از عهدشکنی های خود، از این که در مقابل تمایلات و هوس ها و خواسته های زود گذر تسلیم می شوید و از این

که نمی توانید تصمیم بگیرید و اراده ای ضعیف دارید، سخت شرمنده اید.

همه این حالات و نوسانات روحی و روانی از ویژگی های دوران جوانی است که ذهن شما را همواره به خود مشغول می کند؛ زیرا شما کودک و نوجوان دیروز، یکباره با

سرعت فوق العاده ای رشد کرده اید و خود را در موقعیت جدید و پر مسئولیت امروز می یابید و همین ، موجب سردرگمی شما شده است . گاهی ذهن شما فعال شده ، از خود می پرسید که : من کیستم ؟

این خواسته ها و تمایلات در من برای چیست ؟

در برخورد با دیگران چگونه باشم ؟

دیگران درباره من چه تصویری دارند؟

چگونه می توانم خودم را کنترل کنم ؟

تا چه حد باید خشم خود را فرو برم ؟

چگونه زندگی کنم که رفتارم سبب رنجش دیگران نشود و موجب رضایت و احترام مردم باشد؟

چگونه می توانم از آرامش روانی برخوردار باشم ؟

چه کار کنم و چگونه باشم تا دوستان خوبم مرا بپذیرند؟

...و

همه این سوال ها شما را به دو پرسش اساسی هدایت می کند و می کشاند که :

۱. من کیستم ؟

۲. چگونه باید باشم ؟

این دو سوال و سوال هایی از این قبیل ، شما را به این حقیقت راهنمایی می کند که :

تا نیابی معرفت ، بر نفس خویش

ره نیابد نفس تو گامی به پیش (۱)

بنابراین ، مهم ترین مسئله ای که شما جوان عزیز، باید به آن پردازی و به آن دست یابی ، خودشناسی است . حال بینیم که خودشناسی چه اهدافی می تواند داشته باشد؟

## اهداف خودشناسی

### اشاره

۱. چون انسان ، ذاتا خود را دوست دارد، در شرایط

عادی ، قادر به دیدن ضعف ها و ناتوانایی ها و عیب ها و نقص های خود نیست . خودشناسی ، راه را برای قضاوت صحیح درباره رفتار و اعمال خود هموار می کند و همچنین زمینه را برای تهذیب و پالایش نفس فراهم می سازد.

۲. انسان ، با خودشناسی و تفکر درباره خودش می تواند خود را ارزیابی و تحلیل کند، رفتارهای منفی را از خود دور کند و در صدد تقویت جنبه های مثبت خویش و انجام دادن کارهای خوب باشد.

۳. با تفکر درباره خود و رفتار خویش ، می توان به فعالیتهای روزمره زندگی ، شکل و جهت صحیح داد و زمینه را برای بهره برداری از استعدادها و توانایی های بالقوه خود فراهم کرد.

۴. با خودشناسی و تفکر درباره هیجانات و خواسته هایمان ، با عواطف و غرایز خویش آشنا می شویم و درمی یابیم که چگونه باید آنها را تحت نظارت و کنترل داشته باشیم و همچنین متوجه می شویم که چگونه از سرمایه های وجودی خویش و فرصت هایی که

در مراحل مختلف زندگی به دست می آید، حداکثر بهره برداری را بنماییم و در موقعیت های حساس ، مهارت های لازم را با به کارگیری معیارهای دینی در بروز رفتارهای مناسب رعایت نماییم و از هر گونه رفتارهای ناهنجار پرهیز نموده و بر غرایز که حاکمیت نیرومندی بر انسان دارند فایق آییم .

۵. انسان با خودشناسی و تفکر درباره خود، می تواند از چنگال صفات و خصلت های پلیدی چون : غرور، خود خواهی ، حرص و آز، کینه ، دروغ ، حسد، بخل و هر گونه عادت

بد و ناپسند رهایی یابد و با به کارگیری قدرت عقل و ایمان و اندیشه و تفکر، در سیر به سوی کمال و سعادت که همواره مردان بزرگ ، پیشگام آن بوده اند ، دست یابد.

۶. چون همه تلاش ها و فعالیت های روزانه انسان برای تامین خواسته و تامین نیازمندی ها و منافع و مصالح خویش است ، بنابراین ، شناخت خویش ، شناخت منشا رفتار و اعمال خود بر همه مسائل مقدم است و اصولاً کسی که خود را شناخت ، پرودگار خویش را نیز خواهد شناخت .(۲)

### من کیستم ؟

یکی از کنجکاوی های شما جوانان که برایتان بسیار لذت بخش است ، این است که درباره خود بدانید و بدانید کیستید و کجایید و چه ویژگی هایی دارید.

آشنایی با شخصیت خودتان ، به شما کمک خواهد کرد تا بهتر تصمیم بگیرید و با مشکلات و مسائل روزمره بهتر کنار بیایید و به راه حل های مناسب تر برسید و مهارت در حل مسائل زندگی پیدا کنید.

یکی از مسائل مهم دیگری که شما جوانان باید نسبت به آن آگاهی داشته باشید، این است که تصویر روشن و مشخصی از خود به دست آورید و بتوانید آن را به خوبی بیان کنید؛ زیرا این مسئله، اغلب برای بیش تر شما جوانان که می خواهید شخصیت خود را به نحوی در بین دوستان و همسالان و حتی بزرگ سالان مطرح کنید، دشوار می شود.

بنابراین، این که شما بدانید چه کسی هستید و در این سن (آغاز جوانی) چه کارها و رفتاری باید انجام دهید، حایز اهمیت است.

پس باید اولاً بدانید چه ویژگی هایی

دارید؟

ثانیاً آگاهی پیدا کنید که ویژگی های یک فرد ممکن است در طول زمان و گذشت روزگار، تغییر کند و تکامل یابد.

ویژگی های متفاوتی که در افراد به صورت های مختلف وجود دارد و ممکن است موجب بروز رفتارها و خصلت های متفاوت آنان بشود، از این قرار است:

شخصی ممکن است ترجیح بدهد که در جمع باشد، یکی تنهایی را دوست دارد، یکی دوست دارد که فعالیت های آرام و بی سر و صدایی انجام دهد و دیگری دوستدار فعالیت های هیجان انگیز است. یکی مطالعه را دوست دارد و دیگری به کارهای فنی و عملی علاقه مند است. یکی نگران نمرات خود است و دیگری حساسیتی نسبت به آن ها ندارد. یکی به وسیله شنیدن، چیز یاد می گیرد و دیگری به وسیله دیدن و انجام دادن کارهای عملی. یکی ترجیح می دهد که یادگیری درسی و حل تمرین ها را با گروه کار کند و دیگری دوست دارد به تنهایی کارها را انجام دهد. یکی سلطه پذیر است و دیگری هرگز سلطه دیگران را نمی پذیرد.

بنابراین ، جوانان درباره این که چه کسی هستند و چه ویژگی های شخصیتی ای دارند و چه چیزی برای آنان مهم است ، باید فکر کنند. باید درباره این مسئله بیندیشند که آیا در اثر گذشت زمان ، همان طور که بزرگ تر می شوند، همه چیز در آنان تغییر خواهد کرد و یا این که بعضی چیزها سال ها در آنان ثابت خواهد ماند؟

در ارزیابی و بررسی خصوصیات و ویژگی هایی که در بالا ذکر شد، ممکن است شما جزو گروه اول

باشید و یا جزو گروه دوم و یا این که بعضی از ویژگی های گروه اول را داشته باشید و بعضی از ویژگی های گروه دوم . مهم این است که در درجه اول ، جایگاه و موقعیت خودتان را بشناسید و بدانید که چه ویژگی هایی دارید و بین خود و دیگران چه تفاوت هایی وجود دارد و همچنین این که دوست دارید جز گروه اول باشید یا دوم ؟ یا هیچکدام ؟

انتخاب شما بستگی دارد به این که چه چیزهایی را ارزشمند می دانید: مطالعه کردن ، سخاوتمند بودن ، روحیه جمعی داشتن ، مستقل بودن ، آزاد بودن و... جمع بین آنها چگونه است و شما چرا آنها را به عنوان یک ارزش انتخاب کرده اید. اگر به دلیل آن پی ببرید، دیگر سردرگم نخواهید بود و در طول گذشت زمان ، سعی شما بر این است که صفت های خوب را در خود تقویت نمایید و پرورش دهید؛ ولی اگر به این مسائل آگاه نباشید، رفتارهای خود و دیگران برای شما نامعلوم و مسئله ساز نخواهد بود و شما درک درستی از خود و دیگران نخواهید داشت و در انتخاب موقعیت ها و دوست ها و کنار آمدن با مسائل و مشکلات برای شما دشوار خواهد بود. شما کم کم پی می برید به این که کارهایی در گذشته انجام می دادید که در اثر آگاه شدن و تحول بینش دیدگاه شما تغییر کرده و اکنون راه بهتری را انتخاب کرده اید.

شما به ویژگی های خود و دوستانتان پی برده اید و از طرفی فهمیده اید که این ویژگی ها

و حالات ، در طول گذشت زمان ، قابل تغییر و بهبود است . هر چه شما تفکر می کنید و آگاه تر و فهمیده تر می شوید، راه بهتری را انتخاب می کنید و به ارزش های بهتری دست می یابید و این خود، موجب رشد شخصیت شما می شود. بنابراین به شما این احساس دست می دهد که دایم در حال تغییر و رشد و پیشرفت هستید.

از طرفی احساس می کنید که ارزش متعالی و مطلق وجود دارد که همواره در طول گذشت زمان برای شما ثابت و پا بر جاست . مثلا محبت به افراد ناتوان ، رعایت عدالت و ظلم نکردن به دیگران ، کمک به افراد نیازمند، اینها مواردی است که هر موقعیت مکانی و زمانی ای که باشید، برای شما دوست داشتنی و ارزشمند است .

### مشکلات دوران بلوغ

بلوغ را پایان دوره نوجوانی و آغاز جوانی (یا بخش نخست از دوره جوانی) شمرده اند. جوانی که به دوران بلوغ وارد می شود، به فضایی تازه و تا حدی ناشناخته گام می نهد. باید بدانیم که در این دوران ، همواره در حال رشد و تغییر هستیم .

بسیار هم عادی است که با شروع این دوره ، تغییرات گسترده ای در وجود ما اتفاق می افتد. این امر ممکن است برای نوجوانانی که نمی خواهند خودشان را از همسالانشان جدا و متفاوت ببینند، اضطراب آور باشد و احساس نگرانی کنند. برخی با تغییر شکل و قیافه و قد و وزن خود مشکل پیدا می کنند و در این مورد، به خود آگاهی می رسند و اغلب برای پرهیز از آزار و اذیت

همسالان از آنان کناره گیری می کنند. با وجود این ، برخی دیگر، به خاطر تغییرات ظاهری جسمی و باطنی روانی که پیدا می کنند، در مواجهه و ارتباط با دیگران ، بسیار نگران و حساس می شوند.

در این مرحله از رشد که سالیانی چند به طول می انجامد، باید شما جوانان عزیز بدانید که اولاً تغییرات رشدی ای که در شما اتفاق می افتد، عادی است و این برای همه همسالان و همکلاسی های شما نیز اتفاق می افتد. دوم این که این تغییرات ظاهری و جسمی که در طی این مرحله از رشد در شما حاصل می شود، سریع اتفاق می افتد و زمان هر فردی با فرد دیگر، متفاوت است .

در این سنین ، برخی از شما از نظر قد نسبت به دیگری بلندتر و بعضی کوتاه ترند و اگر احساس کردید که بلندترین کاملاً راحت باشید و احساس عادی داشته باشید؛ چون این امر مسئله مهمی در زندگی شما نیست و شما نباید احساس عجیبی بکنید و یا اگر قد شما کوتاه تر است نیز نباید احساس نگرانی کنید؛ بلکه این موضوع را کاملاً عادی بدانید.

در طی سال های دوره بلوغ ، بیش تر افراد، به میزان متفاوتی رشد می کنند. وزن و قد برخی سریع تر از دیگران رشد می کند و ممکن است سنگین تر و چاق تر به نظر بیایند. بعضی از جوانان چون از مسئله رشد سریع در این دوران آگاهی ندارند، به خاطر رشد دست ها، پاها و حتی بینی خود، خجالت زده و مضطرب می شوند و احساس می کنند که مشکلی دارند؛

در حالی که اگر کاملاً به این امر آگاهی پیدا کنند، خواهند دانست که جریان رشد، امری زودگذر است و برای همه همسالانتان اتفاق می افتد و آنان پس از مدتی حالت عادی پیدا می کنند.

در طی این مرحله از رشد، امکان دارد تعدادی از بچه ها صورتشان جوش بزند و بعضی به خاطر آن خجالت زده شوند؛ ولی آنها که روحیه ای عادی و طبیعی دارند و به هیچ وجه از این مسئله نگران نمی شوند، بلکه به خوبی می توانند با این رویدادهای طبیعی که برای بعضی از همسالانشان اتفاق می افتد کنار بیایند.

بنابراین ، از این بابت ، نباید نگران باشید. حتی ممکن است اشتهای شما به خوردن غذا زیادتر شود؛ چون بدن شما رو به رشد است و احتمالاً ممکن است چاق تر یا لاغرتر بشوید. با وجود این ، قد شما روز به روز رو به افزایش است و پس از گذشت مدتی بدن شما کاملاً متفاوت به نظر می رسد. حتی قیافه تان که ممکن است به بقیه بدنتان نامتناسب رشد کرده باشد و این مسئله سبب شده باشد که شما پیش خودتان تصور کنید که نامتناسب و یا بدقیافه هستید. به همین دلیل ، این احساس به شما دست دهد که همه بدن شما درست رشد نکرده است در حالی که این امر طبیعی است و شما دیر یا زود به این مسئله آگاه می شوید و این حس را تجربه خواهید کرد. از طرفی به تدریج ، با رشد موهای بدن و صورتتان (پسران) یا رشد حجمی برخی اندام ها (دختران) مواجه

خواهید شد و کم صدای شما بم تر می شود.

این مرحله از دوران رشد و بلوغ شما بسیار مهم است ؛ زیرا تغییرات جسمانی شما طی این مرحله (البته در مقایسه با مراحل دیگر زندگی شما) خیلی سریع تر رخ می دهد و این طبیعی است که احساس خجالت یا کم رویی کنید؛ اما به خاطر داشته باشید که این احساسات و حالت ها و سیر رشد برای همیشه در شما ادامه نخواهد داشت .

اگر شما همانند همسالان خود، با سرعت رشد نمی کنید، هیچ نگران نباشید، زیرا قانون الهی طوری است که هر کس در زمان متفاوتی وارد دوران بلوغ می شود و آهنگ رشد و بلوغ با تغییراتی چند و با نوسانات زمانی مختلف ، صورت می پذیرد.

## نقاط قوت و ضعف

در این مرحله از رشد (بخش نخست از دوره جوانی) بیش تر افراد در مرحله ای هستند که فقط همان لحظه و همان زمان حال را می بینند و بیش تر آنچه را که با آن تماس دارند و ملموس است احساس می کنند.

در نتیجه، برای آنان خیلی عادی و طبیعی است که تفکر دوگانه ای داشته باشند و خود را گاهی خوب و گاهی بد بینند. از آن جایی که این گونه تفکر، تاثیر منفی بر توانایی ها و عملکرد نوجوان در پذیرفتن خود به عنوان یک انسان در بر دارد، مهم است که بدانند که همه همسالانی که با آنان رفت و آمد و برخورد دارند، دارای نقاط قوت و ضعف اند و این امر، در همه وجود دارد و مختص آنها تنها نیست.

بنابراین لازم است که نوجوانان در

این سنین بدانند که همه افراد دارای نقاط قوت و ضعف اند و همچنین آگاهی پیدا کنند و که اصولا ما نباید یک فرد را به طور کلی و مطلق، خوب (بدون عیب) و یا بد (بدون جهات خوبی) ارزیابی کنیم. این دیدگاه، دیدگاه درست و صحیحی نیست؛ زیرا اگر شما یک مداد و یک کاغذ بردارید و در مورد خودتان (یا هر کس در مورد خودش) فکر کنید که چه نقاط مثبت و چه نقاط منفی ای دارید، می توانید نقاط مثبت و قوت و نقاط منفی و ضعف خود را فهرست کنید. حال ممکن است بعضی، نقاط منفی و ضعف خود را فهرست کنید. حال ممکن است بعضی، نقاط قوتشان بیش تر باشد و نقاط ضعفشان کم تر.

به هر حال، هر کس هم نقاط قوت دارد و هم نقاط ضعف. مهم این است که ما در سنی واقع شده ایم که می توانیم به تدریج، نقاط قوت خود را اولاً بشناسیم، ثانیاً می توانیم با اراده ای قوی نقاط قوت را افزایش دهیم و از نقاط ضعف خویش، کم کنیم. در هر

صورت ، باید به این امر آگاهی پیدا کنیم که نقاط ضعف هر نوجوان و جوانی باعث نمی شود که او آدم بدی باشد و همچنین نقاط قوت هیچ کس هم سبب نمی شود که او مطلقاً آدم خوبی باشد. در این مرحله ، مهم این است که هر کس تا چه اندازه به فکر این است که اولاً خودش را بشناسد و به نقاط قوت و

ضعفش پی ببرد و در نهایت بتواند در تصمیم گیری های خود در زندگی ، واقع بین باشد و مهارت حل مسائل را کسب کند.

شما باید فکر کنید که غیر از ائمه معصومین (علیه السلام) آیا کسی در دنیا وجود دارد که تمام ویژگی های او مثبت باشد؟ و آیا در دنیا کسی پیدا می شود که تمام ویژگی های او منفی باشد؟

پس حال که این طور نیست ، باید این امید در شما زنده شود که حرکت تکاملی و رشدتان در صورتی تضمین شده است که سعی کنید به تدریج از نقاط ضعف خود بکاهید و به نقاط قوت خود بیفزایید و این هم ، یک روز نمی شود و به زمان احتیاج دارد و باید به تدریج صورت بگیرد، تا موفقیت و سعادت حاصل شود.

شما باید این دیدگاه خودتان را اصلاح کنید که ((تصور نکنید شخص خوبی نیستید))؛ زیرا بعضی از کارها را درست و کامل انجام نداده اید. یا این که ((صد در صد شخص خوبی هستید))؛ چون بعضی از کارها را درست و کامل انجام داده اید! باید شما واقع بینانه فکر کنید و صادقانه بپذیرید که انسان خوبی هستید با فطرتی پاک و سالم که هنوز آلوده به فساد و یا انحراف اخلاقی نشده اید و یکی از نقاط قوت شما، قوه تعقل و تفکر شماست .

عاقلا نه فکر کردن و از معیارهای دینی و به جا و به موقع استفاده کردن موجب پیشرفت و موفقیت همه انسانهای بزرگ بوده و هست؛ زیرا همه انسانهای بزرگ نیز، هم دارای نقاط قوت بوده اند و هم دارای نقاط ضعف

. مهم این است که وجود نقاط ضعف سبب نگردیده که آنان از حرکت باز ایستند و خود را ناتوان احساس کنند؛ بلکه آنان همیشه دیدگاه مثبت و واقع بینانه داشته اند و این امر را در وجود خود و دیگران طبیعی دیده اند و سبب گردیده که با کمال قدرت و اراده، سعی و تلاش خود را در جهت صحیح با معیارهای دینی تطبیق دهند و احساس موفقیت کنند.

با تفکر، دیدگاه خود را منطقی کنید تا احساس رضایت نمایید.

جوانان در این دوران اغلب نسبت به اظهار نظر اطرافیان و صحبت های آنان بسیار حساس اند و به وسیله گوش دادن به آنچه که خانواده پدر و مادر یا همسالان و معلمان درباره آنان می گویند و یا با مشاهده این که دیگران چگونه نسبت به آنان رفتار و عکس العمل نشان می دهند، چیزهایی را درباره خودشان برداشت می کنند که ممکن است واقعیت نداشته باشد؛ زیرا آنان در این دوره سنی، هنوز چیزهای زیادی را تجربه نکرده اند و قدرت تفکر و تجزیه و تحلیل را هنوز در خود توسعه نداده اند. این امر سبب می شود که بعضی از آنان، برداشت نادرستی از خود، پرورش دهند؛ زیرا بعضی از جوانان هنوز نمی دانند و یا بهتر بگوییم همه دیدگاه ها و جنبه های مختلف کارها را در نظر بگیرند. این موضوع برای آنان بسیار آسان است که فقط نقاط منفی و نقاط ضعفی را که درباره خودشان از دیگران می شنوند، تعمیم و گسترش دهند و تصور کنند که همه (اعم از اطرافیان، والدین، همسالان و دیگر

دوستان) درباره آنان فکر می کنند که آنان، شخص مناسب و خوبی نیستند. لذا این تعمیم و گسترش تصور و پندار منفی، به طور منفی بر روی توانایی ها و حتی نقاط قوت آنان هم تاثیر گذاشته و خود را نمی پذیرند و یا دست کم می گیرند و لذا در انجام دادن کارها و وظیفه و تکالیف خود، سستی و لاابالیگری نشان می دهند.

بنابراین، مهم است که در این مرحله از رشد، جوانان بدانند و آگاه شوند که اولاً هر فردی اظهار نظر دیگران را با دیدگاه منفی نسبت به خود تلقی نکند و بد نپندارد. ثانياً بر فرض پندار منفی دیگران، آن را از حقیقت و واقعیت ادراک خود نسبت به خودش جدا کند.

در حقیقت، اگر در دست او گوهر باشد و تمام مردم دنیا بگویند آن گردو است، او شکی به خود راه ندهد و اگر در دست او گردو باشد همه بگویند گوهر است، در تصور او تاثیری ایجاد نشود؛ زیرا اظهار نظر دیگران، حقیقت را تغییر نمی دهد و مهم این است که ما به حقیقت مسئله توجه کنیم نه اظهار نظر دیگران؛ زیرا اظهار نظر دیگران گاهی ممکن است مطابق با واقع باشد، و زمانی ممکن است مطابق با واقع نباشد.

اصولاً این موضوع اهمیت دارد که هر فردی قبل از این که به چیزی متعهد شود و در مورد مسائل، دیدگاهی را قبول کند، باید همه جنبه ها را در نظر بگیرد و همچنین در مورد افراد و اشخاص همه ویژگی های آنها را در نظر بگیرد. تنها

به یک بعد توجه نکند و بقیه جنبه های دیگر فرد را فراموش کند، در این صورت قضاوت و ارزشیابی او درباره مسائل غلط خواهد بود، به عنوان نمونه به این یک مورد اتفاق نگاه کنید که چگونه عده ای نسبت به عملکرد دانش آموزی به نام علی، فقط جنبه منفی را در نظر داشتند و از سایر جنبه های مثبت او در زندگی غافل بودند.

علی آقا در یک محله شلوغ زندگی می کرد. والدین او سرمایه زیادی نداشتند. به همین خاطر او بعد از ظهرها در نجاری کار می کرد و حتی عصرها روزنامه می فروخت تا بتواند در آمد زیادی کسب کند و بتواند برای مدرسه و زندگی خانواده خود، کمک بیشتری را فراهم بکند.

به همین جهت ، در مدرسه خیلی نمرات بالایی را در مدرسه ها نمی گرفت و معلمانش دایم به او گوشزد می کردند که او باید بیش تر درس بخواند تا بالاترین نمره را بگیرد.

علی این را می دانست ، اما آنها باز هم مرتب حرف های خود را تکرار می کردند. پایان ثلث ، هنگامی که علی نمراتش را به خانه می برد، احساس بدی داشت ؛ زیرا مسئولین مدرسه از نمرات او راضی نبودند. ناظم مدرسه به او می گفت : ((علی تو، به جایی نمی رسی ؛ مگر این که سخت درس بخوانی )) مربی دیگر نیز همین حرف را تکرار می کرد. دوستانش نیز همین طور. وقتی که دیگران به او می گفتند: ((آه چه دانش آموز ناموفقی است !!)) به سادگی فراموش می کردند که او چه نوجوان سختکوش و مسئولیت پذیری در زندگی خانوادگی بوده است .

بنابراین ، همه فقط از یک دید به علی نگاه می کردند و بقیه جنبه های مثبت علی را فراموش کرده بودند. در حقیقت ، درباره شخصیت این دانش آموز، تصور تحریف شده ای در ذهن داشتند، ولی علی نسبت به کار و خدمت به خانواده خود کاملاً مطمئن بود و سعی داشت با به دست آوردن امکانات در آینده به تلاش مضاعف پردازد و گذشته را جبران بکند، هر چند که دیگران به این امر توجهی نداشتند.

**اندیشه ، بینش و جوانی**

بروز و ظهور فرآورده های جدید هنری و توسعه رسانه های تبلیغاتی و پیچیدگی مسائل ارتباطی و تنوع خواسته ها و نیازهای جوانان و حجم گسترده برنامه های خبری و تجارت جهانی محصولات فرهنگی ، اکنون رفتار، خواسته ها و نیازهای جوانان عصر ما را به شکلی مشخص ، نسبت به گذشته ، متفاوت ساخته است . در گذشته مواد تخدیر کننده فقط در هنگام بیماری و برای درمان به کار می رفت ، در حالی که امروزه بسیاری از جوانان از آن برای سرپوش گذاردن بر آلام و دردهای درونی و برای بی حس کردن خود استفاده می کنند. در گذشته کوچک ترها از بزرگ ترها حساب می بردند و بزرگی و کوچکی مطرح بود؛ اما الان جوانان ما هیچ تفاوتی بین خود و بزرگ سالان نمی بینند. آن وقت ها جوانان در کنار خانواده ها احساس آرامش و امنیت می کردند، در حالی که امروزه به خاطر مشکلات زیادی که برای خانواده به وجود آمده است و نیز نبود زبان و درک مشترک ، چنین احساسی را ندارند. در

گذشته دسترسی جوانان به مواد تخدیری و محصولات مبتذل فرهنگی با کندی و دشواری صورت می گرفت و متضمن گذشت از موانع مختلف و پیمودن مراحل بسیاری بود و فساد در جاهای ناپیدایی انجام می گرفت ؛ اما امروزه به راحتی عوامل فساد در همه جا حتی در کوچه و خانه و بازار، دست به دست می چرخد و در عرض چند لحظه جوانان عزیز ما را گرفتار و از درس و کار و خانواده بیزار می کند. متأسفانه این ، روند تهاجم فرهنگی در جامعه امروز ما و بلکه در همه جهان معاصر است .

تنها کاری که جوانان ما برای مقابله با این تهاجم می توانند بکنند، مجهز کردن خودشان به سلاح ایمان و تفکر است . حتی ایمان هم زمانی برای آنان سودمند است که همگام و همراه با تعقل و تفکر منطقی باشد.

بنابراین ، جوانان ما زمانی می توانند به مبارزه با مشکلات و دشواری ها و تهاجم فرهنگی بروند که خودشان را مجهز به سلاح ایمان و تعقل و تفکر منطقی کرده باشند. امام علی (علیه السلام) می فرماید:

لا يستعان على الدهر الا بالعقل. (۳)

بر زمان ، پیروز نمی توان شد، مگر با تعقل و تفکر.

## هیجانات جوان

منشا بیش تر عصبانیت ها، نارضایتی ها و هیجانات جوانان ، طرز تفکر و نحوه بینش و نگرش آنها در برخورد با مسائل و رویدادهاست .

وقتی به هیجانات و عصبانیت ها و برانگیختگی های خود در مواجهه با رویدادها و حوادث در طول روز بیندیشیم و عاقلانه درباره آن ها به تفکر بنشینیم ، می بینیم که با برخورد صحیح و درست با آنها،

می توانیم از تجارب و حوادث به نحو خوبی بهره برداری کنیم .

رویدادها و اتفاقات ناخوشایند (مثل طرد شدن از طرف دیگران ، شکست خوردن ، موفق نشدن در کارها و روبه رو شدن با دشواری ها) که معمولا موجب تاسف و ناراحتی ما می شوند، اگر عاقلانه درباره آن ها بیندیشیم و آن ها را درست علت یابی کنیم ، نه تنها سبب عصبانیت ما نمی شوند، بلکه موجب رشد و بالندگی در برخورد با مسائل و یافتن مهارت در حل مسئله نیز خواهند شد. در نتیجه ، با روحیه ای شاد و حالتی نشاطانگیز، با شوق تمام ، به فعالیت روزانه خود می پردازیم و به صورتی روز افزون در کارها روندی موفقیت آمیز و پویا و حالتی شوق آمیز خواهیم داشت :

#### اصول العقل الفکر و ثمرته السلامه (۴)

ریشه و اساس عقل ، اندیشیدن است و نتیجه اش آرامش روانی است .

تعقل و تفکر در مسائل جاری زندگی ، به جوان کمک می کند تا خود را از شر هیجانات و احساسات آنی و عصبانیت های لحظه ای و زودگذر برهاند و از وحشت و خشم آزار دهنده و پریشانی های نگران کننده و دائمی و مستمر خلاص کند؛ زیرا با تفکر، نقاط مبهم و پنهان امور و حوادث ، روشن و قابل تحلیل می گردد:

#### بالفکر تنجلی غیاب الامور (۵)

در نتیجه تفکر، پنهانی های کارها آشکارا می شود.

از آن جا که دیدگاه و طرز بینش و تلقی هر انسانی نسبت به مسائل و رویدادها، موجب بروز احساسات و هیجانات و بعضی اوقات هم عصبانیت های شدید در اوست ، هر چه بینش و نگرش

افراد متعادل تر، منطقی تر، روشن تر و حتی منصفانه (۶) شود، هیجانات و عصبانیت های نامتعادل کاهش یافته ، رفتار طبیعی تر، معادل تر و منطقی تر خواهد شد.

### ساز و کار درون

اگر جوان در عمق وجود و وجدان و فطرت خویش خوب بنگرد، در خواهد یافت که معمولاً پذیرش استدلال منطقی و آگاهی یافتن از علت کارها و انصاف دادن در برخوردها و واقع بینی و واقع اندیشی در موضوعات ، او را در تشخیص و ارزیابی صحیح از امور و حوادث بسیار کمک می کند. مهم ، فهم صحیح مسائل و دریافت درست موضوعات است و تعقل و تفکر درباره علت حوادث و رویدادها مانع بروز هیجانات

افراطی ، عصبانیت های نابه جا و یا رفتارهای نامناسب جنسی می شود؛ چرا که تفکر صحیح در امور خود به خود، انسان را به طرف کارهای خوب و شایسته و انجام دادن آنها به پیش می برد:

التفکر يدعوا الى البر و العمل به (۷)

تفکر، انسان را به سوی نیکی و نیک رفتاری فرا می خواند.

دیدگاه ها و قضاوت های یک جانبه و یک بعدی جوان درباره رفتار دیگران (رفتاری که مورد نقد و ارزیابی قرار نگرفته ) و همچنین داشتن انتظارات ثابت و کلیشه ای از افراد (به علت کم تجربگی ) و حتم دانستن بایدها و نبایدهای سلیقه ای درباره رفتار دیگر انسان ها و داشتن توقعات زورمندانه (بدون مشورت و نظر خواهی از آنان ) و نداشتن روحیه انعطاف پذیری ، ریشه و اساس بروز هیجانات و عصبانیت های نابهنجار و رفتار نامعقولانه جوان را تشکیل می دهند.

برخی احساسات و هیجانات ، با اهداف و

مقاصد ما هماهنگی دارند و موجب نشاط و افزایش انگیزه ما در کارها می شوند، به طوری که کمک می کنند تا به اهداف و مقاصد ارزشمند خود دست یابیم . این گونه احساسات و عواطف را ((هیجانات مثبت )) نام می نهند.

گاهی احساسات و هیجاناتی ظهور می یابند که مانع دستیابی ما به اهداف و مقاصد ارزشمند می شوند؛ یعنی بروز آن ها همراه با حالت افسردگی ، عصبانیت ، نارضایتی ، تاسف و فشار و خشونت است که عملاً انسان را از رسیدن به اهداف و مقاصد متعالی باز می دارند. این گونه هیجانات را ((هیجانات منفی )) نام نهاده اند.

**منشا احساسات و هیجانات**

حال بینیم که : منشا این هیجانات و عصبانیت ها در کجاست ؟

حقیقت این است که ؛ بینش و نگرش عاقلانه منجر به احساسات و هیجانات مناسب می شود و در مقابل ، بینش و نگرش غیر عاقلانه و نادرست و غیر واقعی موجب احساسات و هیجانات نامناسب می شوند. به طور کلی بینش و نگرش جوان در برخورد با مسائل و رویدادها موجب بروز هیجانات و احساسات مناسب و یا نامناسب می شود. نگرش ها و بینش های انسان ، معمولاً پایه و اساس ارزیابی ها و قضاوت های او را در ارتباط با خود و دیگران تشکیل می دهند. نگرش ها در برخورد با مسائل و اتفاقات ، دائماً واکنش های هیجانی و احساسات جدیدی را خلق می کنند.

اگر ارزیابی ما همواره منفی بوده و از سوء ظن سرچشمه گرفته باشد، هیجانات و احساسات ما منفی و عصبی خواهد بود که به طبع ، موجب افسردگی ، اضطراب ، نگرانی و بی رغبتی است و کسالت در انجام دادن کارها و تکالیف را به دنبال خواهد داشت که در نتیجه منجر به رفتار غیر عاقلانه و نامناسب می شود.

اگر ارزیابی و قضاوت ما مثبت بوده و از حسن ظن سرچشمه گرفته باشد و با تحقیق و اطلاع و اندیشه منصفانه صورت پذیرد، هیجانات و احساسات مثبت و خوبی را در پی خواهد داشت . در نتیجه ، با صبر و حوصله و عشق و علاقه و دل گرمی ، به کار و فعالیت می پردازیم و وظایف خود را با شور و نشاط تمام انجام می دهیم که این ، طبعاً منجر به رفتاری عاقلانه و متعادل خواهد شد.

بنابراین تفکر عاقلانه ، سبب تعدیل هیجانات و حفظ و بقای ارزش انسان می شود و او را برای یک زندگی سعادت‌مند و با نشاط مهیا می سازد.

**بینش عاقلانه**

مشخصه های فرد برخوردار از بینش عاقلانه در برخورد با مسائل و رویدادها:

۱. تفکر او بر واقعیات و حقایق عینی استوار است ، نه بر اساس گفته های مجهول و توهمات نامعلوم ؛
۲. مقاصد و اهداف خود را شفاف و صریح و بدون ابهام بیان می کند؛
۳. با حلم و بردباری و صبر و حوصله تصمیم گیری می کند؛
۴. نسبت به افراد و مسائل ، سوء ظن ندارد و از اطلاعات واقعی کمک می گیرد؛
۵. در مقابل عکس العمل ها سکون و آرامش دارد و در کار و تصمیم گیری عجول نیست ؛
۶. با واقع بینی ، تعارضات و آشفتگی های درونی را به حد اقل می رساند؛
۷. با تفکر و تعقل و تأمل در کارها، قدرت و مهارت در حل مسئله دارد.

### **بینش غیر عاقلانه**

مشخصه های فرد دارای بینش غیر عاقلانه در برخورد با مسائل و رویدادها:

۱. از نوعی نگاه زور مدارانه و غیر قابل انعطاف ، تبعیت می کند؛
۲. هیچ گونه نظر و سلیقه ای را نمی پذیرد و با دید منفی و سوء ظن به همه نگاه می کند؛
۳. بدون محاسبه و تفکر، و عجولانه اقدام می کند؛

۴. تصمیم گیری های او از یافته های نامعقول و تعصب آمیز سرچشمه می گیرد؛

۵. مدام از خود و دیگران ، ارزیابی و انتقاد نادرست دارد؛

۶. پیش داوری های سطحی و ناآگاهانه دارد؛

۷. اهداف و مقاصد خود را مبهم و پیچیده بیان می کند.

### منطقی برای رفتار

ما در مواجهه با رویدادها و حوادث و اتفاقات ، از خود، عکس العمل ها و رفتارهایی نشان می دهیم که ناشی از جریان تفکر و استدلالی است که در ذهن ما صورت می پذیرد و به طور خود آگاه یا ناخود آگاه ، همراه با یک ارزیابی از واقعه است . اگر خوب دقت کنیم ، می بینیم که در این قضاوت ، یک ((مقدمه اول (۸))) به ((مقدمه دوم (۹))) و یک ((نتیجه )) نهفته است . در حقیقت ، تصدیق یا عدم تصدیق هر موضوعی ، با تشکیل یک قیاس در ذهن ، صورت می پذیرد. حوادث ، رویدادها و اتفاقات در ذهن ما یا موجب شادمانی ما می شوند و یا موجب افسردگی ، دل سردی و بی علاقهگی ما نسبت به کارها و انجام دادن وظایف . با توجه به بینش و تلقی ما در برخورد با واقعه ، حداقل دو برداشت در ذهن ما می توان ایجاد شود. مثلا وقتی در

انجام دادن کاری که با شکست روبه رو شویم ، ممکن است دو نوع برداشت داشته باشیم که هر کدام ، بستگی به طرز نگرش و تلقی ما از واقعه دارد: یا این که بگوییم : ((شکست خوردم . خیلی بد شد. افتضاح شد. من دیگر نمی توانم پیروز شوم . من دیگر به درد نمی خورم)). یا این که بگوییم : ((شکست خوردم . خیلی بد شد؛ ولی شکست ، می تواند مقدمه پیروزی باشد و هر کاری ممکن است منجر به شکست یا پیروزی شود. پس من

می توانم پیروز شوم؛ زیرا امکان جبران هست. من می توانم با تلاش و پشتکار در کار، موفق شوم)).

در حقیقت در برابر یک واقعه، با توجه به نگرش فرد، ممکن است دو تلقی و تفکر در ذهن، شکل بگیرد، در نتیجه موجب بروز دو نوع رفتار و عکس العمل متفاوت بشود، که این امر، بستگی به محاوره ای که ما به طور خود آگاه و یا ناخود آگاه در ذهن خودمان در برخورد با واقعه انجام می دهیم دارد. ما در حقیقت، دو نوع استدلال انجام می دهیم که منجر به رفتار درست و عاقلانه می شود؟ طبعاً استدلال و قیاسی که از تفکر و اندیشه صحیح برخوردار باشد.

همه ما اگر خوب بیندیشیم، خوب هم استدلال می کنیم و اگر وقت، تفکر و اندیشه صحیح در کارهای روزانه ما نباشد، منجر به تفکر غیر عاقلانه و در نتیجه رفتار غیر منطقی خواهد شد و این امر، زندگی را بر ایمان بسیار دشوار و ناگوار می کند.

به همین دلیل است که قرآن می فرماید:

و يجعل الرجس علی الذین لا یعقلون. (۱۰)

و پلیدی و ناگواری از آن کسی است، که (در زندگی) نمی اندیشد.

جوان باید بداند که هیجانات و عصبانیت های و نابهنجار، ریشه در بینش و طرز تلقی او از هر واقعه و حادثه ای دارد که در اثر عدم تفکر صحیح حاصل می شوند و از نظر روانی آثار و مشخصه هایی همچون: افسردگی، اضطراب، خشم، احساس ناامنی، احساس گناه، احساس ترس، احساس گرسنگی و... دارند.

اگر ما بینش و طرز تفکر خود را اصلاح کنیم و در برخورد با مسائل و رویدادها و بروز هیجانات و احساسات، راه و روش منطقی و تفکر عاقلانه را در پیش بگیریم، دچار

رفتار نامتعادل و نابهنجار نخواهیم شد و اگر به محض بروز علائم این هیجانات ، به تفکر و تعقل منطقی پردازیم ، شیوه برخورد صحیح را از ناصحیح ، تشخیص خواهیم داد و تنها در این صورت است که راه و روش دین را پیموده ایم و در زندگی موفق خواهیم شد؛ زیرا: تمام خوبی ها و ارزش ها فقط به تفکر و تعقل به دست می آیند و کسی که (در زندگی) تفکر نمی کند، هیچ دینی ندارد:

انما یدرک الخیر کله بالعقل ، ولا دین لمن لا عقل له .(۱۱)

حکمت و جودی احساسات و هیجانات

خداوند متعال ، احساسات و عواطف و هیجانات را از روی حکمت و مصلحت در انسان قرار داده است ، به طوری که اگر اینها نبودند، ما در صدد جلوگیری از خطرات و حوادث بر

نمی آمدیم ؛ چرا که ترس ، اضطراب ، گرسنگی و... باعث جلوگیری از خطر و دفع آن ادامه حیات و سلامتی در زندگی خواهند شد.

ندامت ، آزردهی ، برانگیختگی ، خشم ، ناکامی ، ناامیدی و... عارضه هایی هستند که برای جلوگیری از خطر و برای این که صدمه ای به انسان وارد نشود، در وجود انسان قرار داده شده اند؛ اما اگر به طور عاقلانه و منطقی با آنها برخورد نکنیم ، سلامتی جسمی و روانی ما در معرض خطر واقع می شود.

جوان باید بداند که تسلط همیشگی این حالت ها بر روح و رفتار او، سبب اختلال جسمی و روانی در او می شود.

**تفکر صحیح ، رفتار صحیح**

مهم ترین راه حل در هر مسئله و یا اتفاقی که برای جوان پدید می آید، تفکر و تعقل صحیح است که خود به خود، موجب به دست آوردن مهارت در حل مسئله خواهد شد:

التفکر یدعوا الی البر و العمل به. (۱۲)

تفکر، انسان را به سوی نیکی و عمل کردن به آن، فرا می خواند.

تفکر و تعقل عاقلانه به جوانان کمک می کند تا احساسات خود را صادقانه تر و صمیمی تر ابراز کنند و با هیجانات نیز، برخوردی سازنده تر داشته باشند. تجارب هیجانی خوب است، ولی هیجان زدگی منفی و مخرب و مبالغه آمیز، به نشاط و شادکامی جوان لطمه می زند.

### جایگاه تفکر منطقی

دیدگاه تفکر عاقلانه به ((کرامت نفس)) انسان تاکید دارد و ارزشمند بودن انسان را در گرو تعقل و تفکر و منطقی فکر کردن می داند و بس.

جوان مومن، در بینش خود، بین ((خوب بودن)) یا ((بد بودن)) احساسات و عملکردها به ((خوب بودن)) یا ((بد بودن)) شخصیت خود، فرق می گذارد. گاه ممکن است انسان، احساسات و عملکردهای بدی داشته باشد؛ ولی این دلیل نمی شود که فرد فکر کند که آدم بدی است؛ چرا که می تواند به وسیله توبه جبران کند و خود را با تلاش و کوشش، و مهلکه هیجان زدگی و عملکرد بد نجات دهد.

بنابراین، تفکر و تعقل منطقی - که بسیار در قرآن به آن تاکید شده است - به ما کمک می کند که هر تصور و تفکری که درباره خود و دیگران انجام می دهیم، عاقلانه، منطقی و

همه جانبه باشد و از ارزیابی غلط و مقایسه های نابه جا و غیر علمی درباره خود با دیگران پرهیز کنیم؛ با دید مثبت و حسن ظن به همه نگاه کنیم و همه را مخلوق خوب خدا بدانیم و به خاطر ((داشتن)) یا ((نداشتن)) امکانات یا توانایی ها و یا ضعف ها و کمبودها و کردارها و رفتارهای مختلف افراد، نباید خود یا دیگران را دائم سرزنش کرد. باید عاقلانه و آرام با تدبیر، اشکال ها، ضعف ها و نقص ها را بر طرف کرد. بهتر است ابتدا احساسات و هیجانات خود را صادقانه بپذیریم و سپس فکر کنیم، کنجکاوی کنیم و علت هر رفتار و حادثه را کشف کنیم، تا برخوردی منطقی و مناسب با آن داشته باشیم. اگر کسی توی خیابان به ما تنه محکمی زد، بلافاصله به او پر خاش نکنیم. احتمال این را بدهیم که او ممکن است دنبال کاری باشد که اگر به آن نرسد، موجب وارد آمدن صدمه جانی یا مالی به انسانی بشود. نباید بلافاصله عصبی شویم و به او پر خاش کنیم. دنیا که به آخر نرسیده! باید احساسات و هیجانات عصبی، خود را کنترل کنیم و بدانیم که با ناراحتی و عصبیت، کارها درست پیش نمی رود؛ بلکه فقط وقت را ضایع می گرداند و موجب گناه و آزار دیگران می شود.

اگر در برابر هر حادثه ای که در زندگی بر ایمان اتفاق می افتد، پاسخی منطقی و عاقلانه ندهیم و درباره آن فکر نکنیم و آن را درست تحلیل و ارزیابی نکنیم، عوارض ناشی از آن رویداد، ممکن است موجب بروز علائم اختلال روانی مثل: افسردگی، دل سردی، بی رغبتی عدم احساس موفقیت در کارها بشود و این امر اگر طولانی و مستمر شود، منجر به افسردگی های شدید و اختلالات روانی در ما خواهد شد. وجود هیجانات و احساسات در جوان، لازمه زندگی اوست. مهم، چگونگی برخورد با آنهاست؛ چرا که گاه در اثر عدم تفکر عاقلانه و منطقی و نیز طولانی شدن عوارض هیجانات و عصبانیت ها سبب تضعیف روحیه و تخریب شخصیت جوان می شود و تنها راه علاج

آن و مقابله با آن ، بازگشت به تفکر منطقی است که در دین مبین اسلام ، بسیار نسبت به آن تاکید و سفارش شده است .

اگر نسبت به مسائل و رویدادها علت یابی بکنیم ، خواهیم فهمید که اکثر هیجانات و احساسات و عصبانیت های ناراحت کننده ، به علت عدم آگاهی و یا به خاطر توهومات و بدبینی های نابه جا و تصمیمات عجولانه در کارها و یا وسوسه ها و القائات شیطانی در آدمی صورت می پذیرد که موجب دردهای فراوانی برای افراد می شود. به طوری که فرد به علت عدم تفکر و تحلیل و عدم واقع نگری نسبت به موضوع و حادثه ایجاد شده ، تصوراتی نادرست و یا اغراق آمیز از مسئله پیدا می کند که موجب تداوم و افزایش حالت عصبیت او می شود. همین امر، به نوبه خود، مانع انجام یافتن کارهای مفید فرد شده ، وحدت و هماهنگی شخصیت افراد را دچار آسیب روانی می کند. بنابراین باید توجه داشت که

احساسات و هیجانات و حتی عصبانیت ها در بیش تر افراد به طور خود آگاه و یا ناخود آگاه ، ریشه درست و منطقی ندارد.

### **دو استدلال درباره یک حادثه**

جوان ، قبل از هر عمل و یا تصمیمی باید به بررسی و ارزیابی منطقی آن پردازد و قبل از هر اقدامی که ممکن است موجب ندامت و یا پشیمانی شود، موضوع را عاقلانه و آگاهانه بررسی نماید؛ چرا که رویدادها نیستند که جوان را آزرده خاطر می کنند؛ بلکه دیدگاه ها و بینش های آنان در برخورد با مسائل است که موجب رنجش و ناراحتی و عصبیتشان می شود. تصمیم های افراطی و غیر واقع بینانه ، تحقیر اطرافیان ، نگرش های منفی نسبت به قضایا، ارزیابی های نادرست از مسائل ، همه ، موجب بروز احساسات منفی و عصبانیت های شدید می شود، به این دلیل که ممکن است در ارتباط با یک

رویداد، دو نفر به خاطر دو نوع بینش و دو طرز تفکر، دو برخورد متفاوت داشته باشند: یکی منطقی و عاقلانه برخورد کند و دیگری غیر منطقی و غیر عاقلانه، در این جا به تحلیل مکانیسم (ساز و کار) فکری و ذهنی دو بینش که موجب دو نوع رفتار و عکس العمل متفاوت می شود، می پردازیم.

### یک حادثه، دو نوع تحلیل

تحلیل ذهن در ارتباط با یک حادثه، بر اساس دو بینشی که ذکر کردیم، موجب دو نوع رفتار و دو نوع عکس العمل می شود:

بینش اول؛

مقدمه = من در این کار، شکست خوردم و ضرر کردم.

مقدمه دوم = هر کس شکست بخورد، نمی تواند پیروز شود.

(تحلیل پنهان ذهن)

نتیجه = پس من نمی توانم پیروز شوم.

بینش دوم؛

مقدمه = من در این کار، شکست خوردم ضرر کردم.

مقدمه دوم = هر کس شکست بخورد امکان دارد

پیروز شود؛ زیرا شکست می تواند مقدمه پیروزی باشد. (تحلیل پنهان ذهن)

نتیجه = پس من می توانم پیروز شوم.

در بالا دو طرز بینش و نگرش در رابطه با یک واقعه بیان شده است .

در بینش اول ، ابتدا گزاره ای در قالب یک فرضیه مطرح شده که از نظر تجربی قابل اثبات است ؛ چون فرد، آن را حس کرده است . اما در مقدمه دوم ، گزاره و یا فرضیه ای مطرح شده که از نظر منطقی قابل اثبات نیست و نمی توان به سادگی اعتبار آن را اثبات کرد. بنابراین ، نتیجه به دست آمده ، صحیح و منطقی نیست ؛ چرا که معنای آن ((نتیجه )) این است که : هر کس که شکست بخورد، نمی تواند پیروز شود. پس نباید شکست بخورم !!)) این غلط است ؛ زیرا در عالم واقع و خارج این طور نیست . در حالی که شما می توانید در مقابل شکست ها مقاومت کنید، دوباره تلاش کنید و در زمان دیگری پیروز شوید و هیچ کس نمی تواند بگوید که شما نباید شکست بخورید! تجربه نشان داده که خیلی ها پس از شکست در کارها با تلاش ، پیروز شده اند.

بنابراین ، تعمیم دادن این مطلب ، غیر منطقی و غیر علمی است و از این گونه استدلال های غیر منطقی در زندگی ما به وفور دیده می شود که موجب دل سردی و یأس و افسردگی و عدم رغبت ما به انجام دادن کار و تکلیف و اجرای وظیفه می گردد؛ چرا که دیدگاه واقع بینانه و عاقلانه می گوید: لازمه زندگی ،

پیروزی و شکست است .

نتیجه ای که شما بر اساس بینش اول گرفته اید، یک تصور غیر منطقی است که عملاً تمام رفتارها و عملکردهای بعدی تان را تحت الشعاع قرار داده است و بر اساس آن به دل سردی و بی رغبتی رسیده اید.

در حالی که در اسلام و در نزد عقلا، تنها استدلال منطقی و عاقلانه ، قابل قبول است .

خیلی از جوانان ، این طوری (بدون استدلال صحیح ) فکر می کنند و این ، حاکی از بینش و نگرش غلط نسبت به مسئله است . بیش تر نتیجه گیری هایی که آنان می کنند. هیچ پایه و استدلال منطقی و عقلانی و عملی ندارد. در دیدگاه ها و مبانی اسلامی ، این که گفته شده : ((یک ساعت تفکر، بالاتر از هفتاد سال عبادت است ،(۱۳))) مقصود، همین نوع تفکر (استدلالی و منطقی ) است و قرآن با تاء کیدی که بر تفکر و تعقل دارد، می خواهد انسان را وادار به تفکر مستدل و تعقل منطقی و پیشرو در کارها بنماید. حال اگر جوان ، هر روز با تفکر و تعقل منطقی ، اندیشه خود را مورد نقد و بررسی قرار دهد، هر روز با تفکر و تعقل منطقی ، اندیشه خود را مورد نقد و بررسی قرار دهد، به گفتگوهای درونی ذهنی ای که هیچ پایگاه و مبنای منطقی ندارند. پی می برد و با تفکر و استدلال صحیح ، آن ها را تغییر می دهد و عصبی نمی شود و خشم آنی خود را فرو می برد و مفروضات ناصحیح نهفته در ذهن خود را که موجب عصبیتی نابجا

گردیده اند، کشف می کند و به رفتاری صحیح و عاقلانه و منطقی می رسد و زندگی خود را بر اساس نتیجه گیری های غلط و استدلال های نادرست پایه ریزی نمی کند.

بنابراین ، پی بردن به علت هیجانات و عصبانیت ها و هم چنین پی بردن به علت مسائل و حوادث ، امر مهمی در زندگی جوان است که در اثر تعقل و تفکر صحیح در امور، برای او حاصل می شود و وی را از ارزیابی های تکراری و افراطی و بدون منطق درست از خود و دیگران باز می دارد؛ حال آن که عدم تعقل و تفکر، مخرب بوده ، راه تلاش ، موفقیت و پیروزی را بر انسان می بندد:

قوام المرء عقله و لا دین لمن لا عقل له .(۱۴)

استواری و پایداری انسان به اندیشیدن اوست و کسی که نمی اندیشد، دینی هم ندارد.

## اصول استفاده از تفکر و تغییر نگرش

باید به این مسئله توجه کنیم که ما همیشه بر اساس آنچه که می‌اندیشیم، عمل می‌کنیم (۱۵) و این تفکر، ارتباط مستقیم با نحوه احساس و عواطف و هیجانات ما دارد. بنابراین اصل، مسائل و رویدادها باعث بروز اضطراب و نگرانی عاطفی نمی‌شوند؛ چون ممکن است دو نفر با حادثه مشابهی مواجه شوند، ولی دو عکس‌العمل متفاوت نسبت به آن نشان دهند؛ زیرا بینش و نگرش ما در عکس‌العمل و رفتارها و هیجانات تاثیر گذار است. بنابراین، عواطف و احساس‌های آشفته و منفی، نتیجه بینش خشک، متوقعانه و انعطاف‌ناپذیرند و در واقع، یک نوع نگرش غیر منطقی

و غیر واقع‌گرایانه نسبت به مسئله شمرده می‌شوند؛ اجبارها و الزام‌های نادرست و حساب نشده‌ای که نشان‌دهنده توقعات و انتظارات غیر منطقی ما از خود و یا اطرافیان‌اند. این نگرش، در حقیقت، یک نوع ارزش‌گذاری و قضاوت غیر منطقی درباره کارهای خود و دیگران محسوب می‌شود.

بررسی نیازها و خواسته‌های این‌گونه جوانان نشان می‌دهد که آنچه بدان می‌اندیشند، باید به دور از رنجش و ناخرسندی و تلخی باشد و همیشه باید رضایت آنان حاصل شود. از نظر بیش‌تر جوانان، بایدهای مختلف، چنین گزاره‌هایی هستند: ((من باید حتما کاری را که می‌خواهم، انجام دهم))، ((دیگران باید دقیقا همان رفتاری را که انتظار دارم، با من داشته باشند)) و ((من می‌خواهم همه چیز در زندگی‌ام خوب و به‌جا باشد.))

در واقع، ((ارزش))‌ها از نظر آنان، اینها هستند: ((من باید عالی باشم))، ((هیچ اشتباهی نباید بکنم))، ((اگر دیگران با من همکاری نکنند یا کارم را به‌طور کاملاً درست انجام

ندهم ، فرد بی ارزشی خواهم بود)) و ((من نباید در کارها شکست بخورم))، ((شناختی که من در مورد آقای ... دارم صددرصد درست است)).

وجود این نوع نگرش ها نیز نشان دهنده اعتقاد غیر منطقی فرد، نسبت به مسائل است :  
 ((همه چیز در زندگی باید آسان انجام بگیرد!))، ((من نباید برای چیزی زیاد خودم را خسته کنم!))، ((من نمی توانم کارهایی را که حوصله ام را سر می برند، انجام دهم))،  
 ((من نمی توانم ناراحتی را تحمل کنم

!!)) و ((من نمی توانم شکست را تحمل کنم!))

نتیجه چنین بینش خشک و انعطاف ناپذیر و غیر منطقی ای : عصبیت ها، جوش زدن ها، کم تحملی ها و هیجانات شدیدی است که مانع از برخورد صحیح جوانان با مسائل زندگی می شوند و از این که جوانان با مهارت های واقعی زندگی آشنا شوند، جلوگیری می کنند.

تحول در نگرش ، تحول در رفتار

جوان برای حفظ سلامت روانی خود، باید نگرش و بینش منطقی را جایگزین تفکرات غیر منطقی بنماید. بینش منطقی با الهام از ارزش های دینی به شکل هیجاناتی معقول تر و متعادل تر با فراز و نشیب های کم تر، بروز می کند و مبتنی بر درک درست واقعیت است و به فرد کمک می کند تا به اهداف خود به طور صحیحی دست یابد.

بینش و نگرش منطقی ، به تدریجی و از طریق بحث و تبادل نظر و گفتگو (۱۶) به دست می آید:

لا يستعان على الدهر الا بالعقل و الاعلى الادب الا بالبحث. (۱۷)

بر زمان ، پیروز نمی توان شد مگر با تفکر و به ادب و رفتار نظام مند نمی توان رسید مگر با بحث و گفتگو.

طرح سوالات و بحث های مناسب ، زمینه ظهور انواع مختلفی از روش ها و شیوه ها برای تغییر بینش ها و احساس ها و رفتارهاست .

بحث درباره موضوعات اصلی زندگی و تبادل نظر همسالان با یکدیگر از طریق پرسش و پاسخ و میزگردها، سبب تغییر نگرش های غیر منطقی و غیر واقعی و گزینش نظرات برتر می شود و به طور ضمنی به خودکاوی و خودشناسی جوان می انجامد. به علاوه ،

خودشناسی و آگاهی یافتن از وضعیت خود نیز موجب پالایش هیجانات و عواطف به طور عقلانی و کاهش هیجانات ناراحت کننده است :

ءصل العقل الفكر و ثمرته السلامه .(۱۸)

اساس تعقل ، اندیشیدن است و نتیجه اش سلامت روانی .

نگرش یک جوان به زندگی و هستی و افراد و رویدادها، به تدریج ، با مشارکت در اجتماع و پاسخگویی به پرسش ها و گفتگوها و آزاد شدن از هیجانات افراطی و شناخت استعدادها و ضعف های خود، واقع بینانه تر و عینی تر و ملموس تر می شود. برای امثال ، جوانی که از طرف همسالان خود به یک جشن دعوت نشده است ، ممکن است به گونه ای غیر منطقی پیش خود فکر کند که : ((هیچ کس او را دوست ندارد؛ کسی به او احترام نمی گذارد؛ هیچ وقت نخواهد توانست دوستانی پیدا کند، وجودش بی ارزش است ، چون همه او را طرد کرده اند)). همین جوانی می تواند اگر از طریق تفکر و تجزیه و تحلیل درست بفهمد که هنوز فردی است با ارزش (حتی اگر از طرف جوانان دیگر هم دعوت نشود)؛ چون هیچ دلیل منطقی ای در دست نیست که به استناد آن بخواهد

فکر کند که هیچ کس او را دوست ندارد و کسی به او احترام نمی گذارد و هیچ گاه نخواهد توانست دوباره دوستانی بیابد! بنابراین ، غمگین و عصبانی نمی شود و به جای این که چندین روز را در حالت افسردگی و کسالت و بیهودگی وقت بگذراند و روحیه اش ضعیف گردد و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد، می تواند

به طریق مختلف ، خود را سرگرم کند و با انجام دادن کارهای مفید دیگر، انسجام روحی خود را بازیابد؛ چرا که تفکر و تعقل ، او را به این نتیجه می رساند که راه صحیح و منطقی کدام است ، اگر چه آن راه ، خیلی طرفدار نداشته باشد. (۱۹)

و قالوا کنا نسمع اء و نعقل ما کنا فی اصحاب السعیر؛ (۲۰)

و (دوزخیان ) گفتند: اگر حرف شنو بودیم یا می اندیشیم ، هم اکنون از اهل آتش نبودیم .

## یاد آوری

۱- بعضی از ما انسانها فقط در اوقات فراغت خود از ((تنبلی )) خوشحال می شویم و احساس سرزندگی می کنیم . اگر چه وقتی بی وقفه فعالیت می کنیم نیز خسته و کوفته می شویم ، اما وقتی که مدام در حال استراحت به سر می بریم هم ، خسته و بی حوصله می شویم . ((لذت های )) منفعلانه ای مثل مطالعه ، استراحت در خانه ، تماشای برنامه های ورزشی و یا تلویزیون وقتی سرگرم کننده و آرامش بخش است که همیشگی نباشد. اما وقتی گذراندن این سرگرمی ها همیشگی شوند ما را کسل و بی حوصله می کنند و در حقیقت ان معه العسر يسرا (۲۱)؛ آرامش و آسایش در کنار فعالیت و تلاش و کوشش و سختی است .

۲- افراد با هوش معمولاً برای شاداب بودن و سرزنده بودن نیاز به فعالیت دارند. شاید افرادی که هوش کمتری دارند، بتوانند روزها در زیر آفتاب یکجا یله دهند و بنشینند. و برای لذت بردن از زندگی نیازی به کاری نداشته باشند، اما انسانها با هوش و پرانرژی نمی توانند برای مدت طولانی شاداب و

مشتاق و کامروا بمانند مگر آنکه درگیر کارهای پیچیده، جذاب و چالش انگیز و مطالعه های مفید و سودمند شوند تا برای رسیدن به ایده آل ها و آرمانهای متعالی خود همواره تلاش کنند.

۳- رضایت انسانی تا حدودی مترادف است با مجذوب دیگران و اتفاقات شدن، یعنی انگیزه داشتن و هدف گرایی و هدفی در زندگی داشتن. برخی با هیجانات منفی نامناسب (اضطراب و دلهره) و نیز برخی با هیجانات مثبت نامناسب (غرق خود شدن، غرق لذت شدن، اشباع شهوات) زندگی خود را سپری می کنند.

تفکر و ادراک، با تمایلات و حرکت رابطه تنگاتنگی دارند و از یکدیگر مستقل نیستند البته شما نمی توانید افکار خود را به طور کامل کنترل کنید، اما می توانید با مشاهده، تحلیل، پرس و جو، تفسیر و بحث و گفتگو تا حد زیادی فرآیند تفکر خود و دیگران را اصلاح کنید. در عین حال با کنترل شدید افکارتان می توانید بسیاری از هیجانات منفی خویش را نیز مهار و تنظیم کنید.

برخی از عقاید غیر عاقلانه که می توان با آن به شدت مبارزه کرد چون غیر عاقلانه و غیر منطقی اند عبارتند از:

۱- ((دیگران باید کارهای مرا دوست بدارند و مرا بپذیرند.))

۲- ((همیشه باید عملکرد کامل و موفقیت آمیزی داشته باشیم.))

۳- ((اگر کارها درست پیش نروند، وحشتناک ، هولناک و خیلی بد خواهند شد.))

منشا بدبختی های انسان در بیرون او نیست : در درون و در طرز تفکر خود فرد نهفته است و بس . انسان به جای پیدا کردن راه حل های کامل ، عملکرد کامل و

بی اشکال باید دنبال راه حل های عاقلانه و معقول بگردد. عمل فرد باید اصلاح شود.

مبارزه و ستیز با تفکر مطلق گرایانه سلیقه ای ؛

۱- اگر با جزم اندیشی بگویید: همه کارهایم باید بی نقص باشد و گرنه افتضاح خواهد شد. مشکلات هیجانی شدید و اضطراب شدیدی پیدا می کنید و بنابراین در عمل و در واقع عملکردتان ضعیف خواهند شد.

اختلالات هیجانی ما از ((باید سازیها)) نشات می گیرد. به عنوان نمونه به سه نوع باید که انسانها برای خود اختراع می کنند. سپس خودشان را مطیع آنها می کنند اشاره می کنیم ؛

۱- ((من باید بی نقص باشیم و گرنه آدم وحشتناکی خواهم شد.))؛

این نگرش در ما احساس در ما احساس بی کفایتی ، بی ارزشی ، ناامنی ، خودخوری ، اضطراب و افسردگی ایجاد می کند.

۲- ((همه باید با من مهربانانه ، عادلانه و با ملاحظه رفتار کنند و گرنه آدم بدی خواهند بود، در ما احساس عصبانیت ، نفرت ، خصومت و طغیان و بدخلقی و استرس ایجاد می کند.

۳- دست اندرکاران جامعه ، زمان ، موقعیت ، مکان باید اسباب راحتی مرا فراهم کنند و بدون هر گونه زحمت و سختی خواسته هایم را بر آورده سازد، و من نمی توانم و موقعیتی غیر از این را تحمل کنم ، دنیا باید بر وفق مراد من باشد.))

این نگرش ها موجب می شود ظرفیت جوان برای تحمل ناکامی ها کاهش یابد، از زندگی رنج ببرد، به حال خود تاسف بخورد و بی حال و سست و بی انگیزه باشد. هیچیک ، از این اعتقادات بایدی ظاهرا از لحاظ تجربی قابل اثبات و منطقی نیستند.

این جملات همگی جزم اندیشانه و مطلق گرایانه اند و همیشه موجب ناراحتی های هیجانی و روانی جوان شده و منجر به رفتاری مخرب می شوند.

آزردگی رانی ، کمبودهای خودمان ، رفتار دیگران ، سه عنصر اصلی آن چیزی است که معمولا موجب سوء تعبیر و اختلالات هیجانی حاد یا مزمن در جوان می شوند.

با نقد و بررسی و دادن بینش صحیح لازم است جوان هر چه زودتر از بایدهای سلیقه ای خود دست بکشد و در عین حال افکار غیر منطقی و نامعقول خویش را کشف و ریشه کن کند. در هر صورت ، مراقب بایدها باشید! منشا فلسفی مشکلات هیجانی خود را بیابید و آن را در خود و دیگران ریشه کن کنید، مهمترین کار،

۱- دست کشیدن از ارزیابی و قضاوت عجولانه خود و دیگران !

۲- هیچگاه خود یا دیگران را بر اساس نتیجه کارها ارزیابی نکنید.

مثال : چون با دیگران رفتار خوبی می کنم ، پس مطلقا آدم خوبی هستم .

مبنا و اساس خوب بودن یا بد بودن را نتیجه کارها ندانیم ، تلاش کردن ، سعی کردن یا نکردن بدانیم ! چیزی باید انتظار داشته باشیم که در اختیار فرد باشد. آگاهی ، سعی و تلاش کردن ، تقوا داشتن ، پشتکار داشتن می تواند منطقا ملاک و معیار ما باشد و از لحاظ منطقی و تجربی قابل اثبات است .

۳- دیگران را سرزنش نکنید، عمل را ناچیز بشمارید و آن را نقد کنید نه شخصیت دیگران را و بدانید قابل جبران است ، عمل غیر صالح است نه خود فرد، در غیر این صورت به شخصیت و

کرامت فرد صدمه وارد می شود زیرا امکان دارد شخص از روی غفلت عمل غیر صالح را انجام داده باشد.

وقتی شما به نتایج بایدهای غیر منطقی مواجه می شوید و عصبانی و ناراحت می شوید، چنین احساسی شما را محاصره کرده و ناامید می شوید و از کارها سستی می ورزید و بی حال و بی انگیزه ، شوق کار را از دست می دهید. باید توجه داشت که عقاید مذهبی پشتوانه عقلی دارد و آنچه که مذموم است عقایدی است که پشتوانه عقلی ، منطقی ندارد و صرفا تصورات و تخیلات و وسوسه ها و خطرات قبلی است که ریشه غیر منطقی داشته است .

## روابط دختر و پسر

### اشاره

علی رغم این که افراد ناآشنا به مبانی دینی ، اسلام را بدان متهم می کنند که مخالف حضور دختران در اجتماع است ، احادیث صریحی داریم که طالب علم و دانش و فراگیری آن ، چه دختر و چه پسر، محبوب خدایند و برای کسب دانش و کارهای مفید

اجتماعی ، دختران و پسران می توانند با حفظ پوشش و عفاف ، به راحتی در جامعه ظاهر شوند و به انجام وظیفه پردازند.

حضور دختر و پسر در اجتماع ، با اختلاط دختر و پسر، یکی نیست . روابط اجتماعی به سبکی که دنیای غرب آن را پذیرفته است و رواج می دهد، اختلاط دختر و پسر است و پیامدهای زیانبار آن را نیز می بیند و به روی خود نمی آورد.

اسلام با اختلاط دختر و پسر مخالف است ، نه با شرکت دختر و پسر در مجامع عمومی و علمی با حفظ حریم . آنچه در جامعه اسلامی

مذموم است ، روابط ناصحیح دختر و پسر در جامعه است ، نه حضور فعال آن ها در اجتماع .

از زمان رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم ) در جامعه مسلمین ، غالباً سنت جاری بر این بوده که حضور دختران و پسران و زنان و مردان در جامعه ، با صیانت از قلمروهای شخصی و توأم با پاک دامن و بزرگ منشی باشد. دختران و پسران و زنان و مردان ، هیچ گاه از مجالس و محافل عمومی و مساجد منع نمی شده اند؛ ولی همیشه حفظ ((حریم)) و ((کرامت)) و ((عفاف)) به عنوان یک اصل در جامعه حکومت کرده و رعایت شده است . رفت و آمد دختران و پسران در مجامع و محافل عمومی و مساجد و حتی کوچه و خیابان و بازار و... به طور مختلط و دوش به دوش نبوده است . روشی که همچنان فرهنگ غالب بر جوامع اسلامی است و به وضوح ، با فرهنگ غربی متفاوت است .

**آزادی دختر و پسر**

اسلام به اهمیت و ارزش فوق العاده پاکی و سلامت شخصیت دختر و پسر و لزوم رعایت حقوق فرد و جامعه در ارتباطها، نگاه ها، شنیدن ها و مکالمات مستمر تاکید دارد و به هیچ عنوان راضی نمی شود که حریم قدسی دختر، خدشه بردارد یا پسر از دایره عفت و پاکی خارج شود. اما دنیای امروز، تحت تاثیر فرهنگ غربی، به نام آزادی (و صریح تر بگویم: ((آزادی روابط)))، روح پاک جوانان دختر و پسر را سرگردان و گرفتار هیجانات بیهوده می کند. آزادی مورد نظر هم به جای

این که به شکستن استعدادها و خلاقیت ها کمک کند، موجب هدر رفتن نیروها و استعدادهای و خلاقیت ها کمک کند، موجب هدر رفتن نیروها و استعدادهای شاداب جوانی شده و جوانان را از دایره زندگی صحیح و اندیشه متعادل، خارج ساخته است.

دختری که از آغوش خانواده بیرون می آید، به کجا روی بیاورد که به دام سودجویانی که عواطف پاک و دل ساده و آرزوهای انسانی او را به بازی می گیرند، نیفتد و سرنوشت و شخصیت و سلامتی اش به خطر نیفتد؟

برخی از سنت ها و آداب اجتماعی ما که جوانان را از اجتماعی شدن، ارتقای شخصیت علمی و انتخاب دوست همفکر و همسر مناسب باز داشته اند، نه دینی و نه منطقی اند؛ اما در عین حال، کنار گذاشتن تمامی سنت ها و پذیرش بی قید و شرط فرهنگ حاکم بر جهان غرب نیز رفتار عاقلانه ای به نظر نمی رسد.

فرهنگ غربی، خواسته یا ناخواسته، به نام آزادی و در راه رسیدن به آن، فضای جامعه را ناامن و کانون خانواده را متزلزل نموده است. در چنین فضایی، هیجانات کاذب و عطش کامجویی ها، فرصت اندیشیدن و خلوت معنوی و لذت رفتارهای جوانمردانه و خویشتنداری عقیفانه را از انسان گرفته است.

در جهان به اصطلاح ((آزاد))، علاقه واقعی جوانان به علم و دانش ، هر روز، کم تر می شود و جوانان به کار و حرفه ، رغبت نشان نمی دهند و از رعایت قوانین و مقررات اجتماعی و انسانی فراری شده اند.

در این جوامع ، بر اثر بی بند و باری ها

و تلاش های دائمی شهروندان برای رسیدن به منافع و رفاه بیش تر و نادیده انگاشتن حریم های انسانی و پیام های انبیا، هر روز، جنایات تازه ای در شرف تکوین است ، که عشق های دروغین خیابانی و دوستی ها و ارتباطهای کوچه و بازاری ، تنها نقطه های آغاز آن شمرده می شوند.

در جوامع اروپایی و امریکایی و مقلد آنان ، نسل جوان ، هدف بیشترین تبلیغات رسانه ای برای مصرف بیش تر محصولات تجاری اند (لباس های مد روز و ماه و سال ، لوازم آرایش و خود آرای ، خوردنی های جدید، نوشیدنی های تازه ، فیلم های و آوازهای سبک غیر اخلاقی ، مواد انرژی زا و توهم را و...) بدون آن که فرصت انتخاب داشته باشند و یا بتوانند آگاهانه از حلقه و گردونه ای که درونش قرار گرفته اند، خارج شوند. در جامعه که به هیچ اصل اخلاقی یا آرمان غیر مادی پایبند نیست ، همگان قربانی اند، مگر آن که به شکارچی تبدیل شوند.

بدین ترتیب ، روشن است که روابط آزاد، لازمه اقتصاد آزاد است . برای این که همیشه در جهان ، حرف اول را در تولید بزنند، باید جهانیان را به مصرف کنندگان دائمی محصولات مصرفی و گاهی بی ارزش خود تبدیل کنند و شکسته شدن حریم ها (حریم خانه ، حریم خانواده ، حریم شخصی ، حریم سنت های اخلاقی و ملی و...) گام نخست

در ترویج محصولات و تربیت نسل تخدیر شده و مصرف کننده است. نسلی که در گام بعدی، چه نظامی باشد و چه نباشد، به عنوان سرباز غرب و فرهنگ

غربی، (۲۲) در برابر تمام آنها که استقلال و عزت خود را پاس می دارند، خواهد جنگید! اکنون بنگرید که در جوامع غربی و کشورهای تحت نفوذ آنان، الگوهای دخترها و پسرها، چه کسانی هستند؟ آیا فرد عالم و دانشمند و متفکر و هنرمند واقعی اند یا هنر پیشه های جلف و فاقد ابتکار و بی اندیشه ای که تنها ظاهری جذاب دارند؟ آیا این روند، سقوط اخلاقی و دلیل انحطاط و موجب سرگردانی و بدبختی نسل جوان دختر و پسر یک جامعه نیست؟ آیا متفکران و مربیان بزرگ غرب در دهه های و سده های گذشته، با آن همه مبارزات پیگیر و تحمل آن همه رنج، چنین فضای فرهنگ سوز و مادیت زده ای را آرزو کرده بودند؟ و آیا شایسته است که ما به جای تصحیح و ارتقای فرهنگ خویش، خود را به چنین فضای و هم آلودی بسپریم؟

### حریم

جامعه دینی، در روابط اجتماعی خود، توجهی ویژه به حصار عفاف و حریم شخصی دختر و پسر دارد. روش اسلام، این است که انسان، معتدل و متعادل زندگی کند و از هر افراط یا تفریطی به دور باشد. خداوند نیز مسلمانان را ((امت متعادل)) می نامد (۲۳) و افراط اجتماع را به روش صحیح زندگی فرا می خواند و در مقررات خود، همه جنبه های نیاز دختر و پسر را در نظر می گیرد. از جمله، دختران را تا حدودی که منجر به زیان دیدن و انحراف آنها نشود، از شرکت در اجتماع، نهی نمی کند.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم

( به برخی از زنان اجازه می دادند که حتی در جنگ ها برای امداد و کمک به مجروحان و سربازان ، شرکت کنند و در تاریخ اسلام ، نمونه های بسیاری برای مشارکت زنان و دختران در فعالیت های اجتماعی ذکر شده است . روشن است که رعایت حریم ها از سوی زنان و مردان ، تضمین لازم برای دوام چنین مشارکتی است و حضور زنان و دختران در فضاهای عمومی یک جامعه ، مشروط به صلاحیت اخلاقی و متانت مردان و پسران آن جامعه است .

### روابط آزاد

اسلام به خطرات ناشی از روابط و اصطلاح ((آزاد)) دختر و پسر کاملاً آگاه است و نهایت مراقبت را در روابط و برخوردهای دختران و پسران دارد، تا حدی که منجر به انحراف و فساد نشود و طرفدار مشارکت دختران و پسران در جامعه به شکل معقول و با حفظ حریم است .

اسلام ، در عین این که اجازه شرکت در محافل ، مدارس ، دانشگاه ها، مساجد و... را به جوانان دختر و پسر می دهد، دستور می دهد که به صورت مختلط نباشد و محل نشست و برخاست ها از یکدیگر جدا باشد.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) در زمان زندگی خویش دستور دادند که در ورودی زنان به مسجد از در ورودی مردان ، جدا باشد. و نیز نقل شده است که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) آن زمان که مسجدشان یک در داشت ، فرمودند که شب هنگام که نماز تمام می شود نخست خانم های از مسجد خارج شوند و بعد، مردها.

پس

می بینیم که در روزگار پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) نیز زنان در کنار مردان، در صحنه های اجتماعی از جمله مساجد، و حتی ساعتی از شب گذشته، حضور دارند؛ اما عمدا از زمینه های پیدایش کشش هایی جنسی، تا نهایت ممکن، کاسته می شود.

راهنمایی هایی که در احادیث و آیات برای حریم گرفتن دختر از پسر و زن از مرد در ارتباطات و روابط اجتماعی بیان شده است، بیانگر این حقیقت است که از نظر روانی - تربیتی، رها کردن دختر و پسر در فضای جذابیت و کشش متقابل در مناسبات و روابط، سخت زیانبار است و بلکه پل یا گردنه ای است که پهلوان ها نیز در آن می لغزند. با این مبنا، دعوت به روابط آزادتر و کسب تجربه از خلال آنها، خدمتی به جوانان محسوب نمی شود؛ بلکه آنها را از رسیدن به آرامش و ثبات از طریق تشکیل خانواده و وفاداری به آن، دورتر می سازد.

آنچه که اسلام به صورت یک توصیه اخلاقی در مورد جامعه مدنی ابراز می دارد، این است که اجتماع مدنی، تا حد ممکن، غیر مختلط باشد. در مدینه النبی شرایطی فراهم گردید که روح آدم ها بال و پر گرفت و جوانان در جوی سرشار از آگاهی و مسئولیت، با داشتن فرصت انتخاب و حق ارضای طبیعی و کنترل غرایز، رشد کردند و خویشتنداری و عفاف، زمینه ساز ظهور چهره های علمی و معنوی برجسته ای در میان آنان گردید.

در شرایط مساعد علمی - معنوی که حریم دختر و پسر

رعایت شود و جوان، مجال اندیشیدن و انگیزه و امکان به کمال رسیدن داشته باشد، گل های زیبایی که در ۸ سال دفاع مقدس جلوه گر شدند می رویند؛ اما در جوامع به اصطلاح ((آزاد))، به خاطر همه جایی شدن کشش ها و انگیزش های جنسی و خروج روابط

جنسی از حریم خانواده (یعنی نظام اخلاقی ارضای این غریزه)، ما کم تر شاهد ظهور چهره های خویشنندار و پاکدامن هستیم .

چه لزومی دارد که در جامعه و محافل آموزشی و دانشگاهی و اجتماعات عمومی و در جریان فعالیت ها و تلاش های فردی و اجتماعی ، دختران و پسران ، به اصطلاح : ((دوش به دوش )) (یعنی عملاً با تداخل حریم های شخصی )، فعالیت های خود را انجام دهند؟ آیا اگر همین تلاش ها با حفظ حداقلی از فاصله انجام پذیرد، نقصی در کار و افتی در فعالیت حاصل می شود؟

این یک واقعیت است که در جریان فعالیت های اجتماعی ، تداخل قلمروهای شخصی دو جنس ، آنها را از کار و تولید و فعالیت ، باز می دارد. و این ، در مورد جوانان ، بیش تر صادق است ؛ چرا که در میان آنها به خاطر قوی تر بودن غریزه و سرعت هیجان ، خیلی زود، پای جنسیت به عرصه کار و تولید و تلاش فکری ، باز می شود؛ چیزی که در جمع زنان و مردان دارای خانواده و پایبند به آن ، کم تر و دیرتر اتفاق می افتد.

نگاهی گذرا به پژوهش های روان شناسی - تربیتی و بولتن های ((روان شناسی کار)) و آنچه هم اکنون

در کارخانجات و مدارس و متروهای اروپا و ژاپن و... در حال فراگیر شدن است (یعنی فاصله گذاری مناسب میان دو جنس ، بر اساس خواست خود آنها و حتی به مقدار پیشنهادی خودشان)، تاییدی بر مدعای ماست .

**ارزش های اخلاقی برای معاشرت**

**الف) در نگاه**

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) به حضرت علی (علیه السلام) فرمود: ((ای علی! نگاه اول، برای توست (چرا که ابزار شناخت است)؛ اما نگاه دوم به زیان توست ((۲۴)).

حقیقت این است که در مناسبات و روابط اجتماعی دختر و پسر، پیشنهاد دین و اصل اخلاقی، ترک نگاه های شهوانی دختر و پسر به یکدیگر و پرهیز از لذتجویی های بی ضابطه و بازی کردن با عواطف یکدیگر است.

جوانی که چشمش به جنس مخالف می افتد و احیانا از وی خوشش می آید، می خواهد که برای بار دوم نیز به وی نگاه کند و لذت ببرد. نوبت اول، چون نگاه و تلذذ غیر عمدی است، مانعی ندارد؛ ولی نوبت دوم، چون به قصد لذت بردن از دیگری و بهره جویی از سرمایه دیگری است، جایز نیست.

امام صادق (علیه السلام) فرمود: ((نگاه کردن به نامحرم، تیری زهر آگین است که از ناحیه شیطان پرتاب می شود. (۲۵)) و ((چه بسیارند نگاه های کوتاه و لذت های زودگذر که بعدها حسرت ها و تاسف های طولانی در پی خواهند داشت. (۲۶)) با همه این مرزبندها و سفارش های خیر خواهانه، در اسلام، نگاه کردن دختر و پسر به یکدیگر و گفتگوی آن ها، چنانچه به قصد خواستگاری

و ازدواج (یعنی رفتن به سمت تشکیل کانون خانواده و رسیدن به ثبات و آرامش) باشد، مانعی ندارد.

## ب) در پوشش

پوششی که اسلام برای دخترها مقرر کرده است، بدین منظور نیست که جلوی فعالیت های اجتماعی آنان را بگیرد و از خانه بیرون نروند. پوشش دخترها در اسلام، این است

که دختر در معاشرت خود با پسران ، بدن خود را (بجز صورت و دست ها) بپوشاند و به جلوه گری و خودنمایی نپردازد.

حقیقت ، این است که در مسئله پوشش که در روابط دختران و پسران در جامعه به عنوان یک عامل موثر مطرح است ، یک پرسش جدی پیش روی ماست : آیا برای خود دختر ، بهتر است که پوشیده (به معنای واقعی آن) در اجتماع ظاهر شود، یا نیمه عریان ؟ آیا با توجه به احساسات و کششی که دختر و پسر به یکدیگر دارند و با آسیب پذیری جدی عاطفی و محدود بودن قدرت طبیعی دخترها در دفاع از خویش و حریم خویش ، باید هر پسری حق داشته باشد که از هر دختری در هر محفلی حداکثر تمتعات را ببرد یا نه ؟ چرا مردان باید آزاد باشند تا همچون کالا به زن بنگرند؟ آیا همین نگرش نیست که نظام خانواده را در غرب ، متزلزل کرده است ؟

راه حل چیست ؟

اسلام با وضع نمودن نوعی مقررات برای پوشش ، حفظ سلامت جسم و جان فرد و روح جامعه را تضمین کرده است . به این ترتیب ، حجاب زن ، حقیقتاً مصونیت بخش و پاسدار حریم اوست . مگر نه این که : ((هر آنچه دیده

بیند، دل کند یاد))؟

در آیین اسلام ، پسران فقط در موقعی که تشکیل خانواده دادند و آگاهانه انتخاب کردند و مسئولیت پذیرفتند، در کانون گرم و صمیمی خانواده است که می توانند با دختر (به عنوان همسر قانونی خود)، پیوند کامیابی برقرار کنند. قبل از آن ، نباید فکر و ذهن هیچ دختر یا پسر جوانی به این موضوع ، مشغول باشد زیرا مانع فکر و تحصیل و کارهای زندگی او و دیگران می شود.

در جامعه اسلامی ، هر نوع کامجویی بدون قبول مسئولیت یا کامیابی هیجانی و بدون تعقل و انتخاب ، اساساً ناپسند شمرده می شود؛ اصلی که اتفاقاً در روان شناسی جدید غرب نیز به صورت جدی مطرح شده و مورد توجه قرار گرفته است .

پس می توان گفت که اسلام ، نه تنها به دختران و پسران جوان به چشم موجوداتی خطرناک که باید محدود شوند، نمی نگرد، بلکه حتی گزینه جنسی را نیز در راه تشکیل خانواده و استمرار نسل و آرامش و شادابی (یعنی بهداشت روانی فرد جامعه) به کار می گیرد.

جوان سرشار از استعدادهاست و غرایز مختلف او (حقیقت جویی ، علم خواهی ، زیبایی طلبی ، آفرینشگری ، و...) همگی نیرومندند. کدام انسان خردمندی می پذیرد که تمامی این غرایز، در پای گزینه جنسی قربانی شوند؟ اگر بپذیریم که آزادی روابط دختر و پسر، بهداشت روانی آنها و کل جامعه را مختل می سازد، ناگزیر باید به سطحی از محدودسازی روابط، تن در دهیم ؛ محدودیت هایی که برای افراد سالم جامعه ، یک انتخاب عاقلانه اند و برای بیماران هوس باز، یک اجبار، تا

بتوانند آزادانه از دیگران بهره کشی کنند و روح و جسم دیگران را بیزارند.

اولین فایده های این روش ، امنیت فضای خانواده و اجتماع ، ارتقای موقعیت زنان و دختران ، شکوفایی استعدادهای مختلف جوانان ، و... اند که مهم ترین نشانه های ((بهداشت روانی)) یک جامعه محسوب می شوند که زمینه لازم برای تولیدات فکری و صنعتی و توسعه ابعاد مادی و معنوی جامعه است .

**ج) در اندیشه و قلب**

نبودن حریم بین دختر و پسر، و آزادی در معاشرت ها، هیجانات و التهاب های جنسی را افزایش می دهد و با خارج کردن میل جنسی از تعادل و مسیر طبیعی اش آن را به صورت یک عطش روحی و یک خواست سیری ناپذیر و اشباع نشدنی در شکل و تنوع فراوان در می آورد.

غریزه جنسی ، غریزه ای نیرومند، عمیق و پردامنه است که هرچه انسان به آن آن میدان بیشتری بدهد، آتش آن ، شعله ورتر می گردد، نه خاموش تر. مثل افراد آزمندی که هرچه پول بیشتری به دست بیاورند، حریص تر می شوند.

تاریخ از آزمندی جنسی ، بسیار یاد می کند. پادشاهان ، از نظر حس تصرف و تملک زیبارویان ، در هیچ نقطه ای متوقف یا سیراب نشده اند. صاحبان حرمسراها، هر روز در پی شکار کردن شکار دیگری برای خود بوده اند.

اسلام به قدرت شگرف این غریزه ، توجه کامل کرده و هشدارهای زیادی درباره خطرناک بودن نگاه جنسی بی ضابطه و خلوت کردن پسر و دختر با هم و معاشرت های کنترل نشده آنان می دهد و از طرفی تدابیری برای تعدیل و رام کردن این غریزه اندیشیده است و

برای هر یک از دو جنس ، وظایف و مقرراتی معین نموده است .

به عنوان نمونه ، قرآن کریم می فرماید: ((به مردان بگو چشم ها از نگاه ناروا بپوشند و اندام خود را پوشیده دارند و به زنان نیز بگو تا چشم ها از نگاه ناروا باز دارند و اندام خود را بپوشند.)) (نورت آیه ۳۱)

آیین ما از ما می خواهد که اندیشه مان را هوس آلود نکنیم ، خیال گناه را در ذهن خود نپروریم ، به نامحرمان خیره نشویم و دزدانه نگاه نکنیم ، به قصد لذت های جنسی به

نامحرمی ننگریم و قلبمان را آلوده و گرفتار نسازیم و با چنین قصدی به معاشرت های اجتماعی قدم نگذاریم .

#### (د) در گفتار

شنیدن صدای دختر برای پسر، در صورتی که قصد لذت بردن و خوش آمدن در کار نباشد، اشکالی ندارد. در عین حال ، بر اساس همان اصل ((روابط حداقل )) که گفتیم ، مادام که ضرورتی در کار نباشد، ترک آن ، عاقلانه تر است .

برای دختر، شایسته نیست که در سخن گفتن با پسری ، صدای خود را نازک کند و به نحوی با عشوه و اطوار، سخن بگوید.

خدای متعال در قرآن ، به زنان می فرماید: ((در حرف زدن ، صدا را نازک و مهیج نکنید که موجب طمع بیمار دلان گردد(۲۷))) و امام علی (علیه السلام ) می فرمود: ((به دختران جوان ، سلام نمی کنم که مبادا پاسخ آنها دلم را به لغزش افکند.(۲۸)))

#### (ه) در رفتار

احتیاطها و توصیه های دین مبین اسلام ، مبنی بر دور نگه داشتن و فاصله داشتن دختران و پسران نامحرم از یکدیگر، صرفا به خاطر حفظ سلامت روحی اجتماع و پاکی خانواده و عزت و شرف و تعالی آحاد شهروندان است تا حتی برای لحظه ای ، فکر آلوده به ذهن پسر و دختر عقیف ، راه نیابد و افکار آنها مشغول به مسائلی که وقت آن نرسیده است ، نشود.

روح جوان ، فوق العاده تحریک پذیر است . اشتباه است که گمان کنیم تحریک پذیری روح انسان از رسیدن به جاه و مقام و ثروت سیر نمی شود، در میل جنسی (سکس ) نیز چنین است .

در محیطهای آزاد و بی بند و بار، هیچ پسری از تصاحب زیبارویان و هیچ دختری از متوجه کردن پسران به خود و تصاحب قلب آنان سیر نمی شود.

از طرفی ، هوس ، در هیچ نقطه ای توقف نمی کند و تقاضای نامحدود انسان ، خواه ناخواه ، انجام ناشدنی است و امکان برآوردن همه خواسته ها هیچ گاه برای بشر، میسر نیست .

دست نیافتن به آرزوها و هوس ها، در جای خود، منجر به اختلالات روحی و بیماری های روانی می گردد. به محیطهایی که بی بند و باری در آن ها زیاد است ، بنگرید. خواهید دید که در آن محیطها، آمار بیماری های روانی و مشکلات روحی ، متلاشی شدن خانواده بالاست . شاید مهم ترین علت ، همین آزادی جنسی و تحریکات فراوان روانی است که به وسیله عکس ها، مجلات ، فیلم ها و سی دی ها و محافل مختلط تفریحی و حتی در کوچه و خیابان و تبلیغات کالاها و مدها و... دامن زده می شود و غالباً بی پاسخ می ماند؛ چرا که تخلیه جسم و روان از این هیجانات فراینده ، عملاً ممکن نیست و بدین ترتیب ، پیری زودرس و روان پریشی و اختلالات روحی دیگر، پیامدهای طبیعی اینگونه محیطهاست .

### **چرا دخترها بیش تر باید خود را ببوشانند؟**

یافته های روان شناسی نشان می دهند که توسل به خودنمایی و خود آرایی ، بیش تر در بین دختران رواج دارد. همچنین تجربه بشری نشان می دهد که در تصاحب قلب ها، پسر، شکار است و دختری شکارچی ! همچنان که در تصاحب جسم و وجود مادی ، دختر، شکار است و پسر، شکارچی ! میل دختر به خود آرایی ، از این حس عشق و محبت او ناشی می شود که خداوند برای هدف متعالی ((پیوند همسری )) در طبیعت و

سرشت او نهاده است .

کم تر اتفاق افتاده است که پسران ، لباس های بدن نما و آرایش های تحریک کننده به کار ببرند. بعضی از دختران ، بیش تر به حکم طبیعت خاص خود، می خواهند دلبری کنند و پسر را دلباخته خود سازند. این ویژگی ، البته فرصت تفکر و انتخاب عاقلانه را از طرفین می گیرد.

بنابراین ، می توان گفت که انحراف برهنگی ، از انحراف های مخصوص دختران طبیعت لطیف آنان ، سختگیرانه تر است . به علاوه وسایل ظریف و لطیف و ارزشمند همچون در و یاقوت و

### زمره در درون صدف محفوظترند.

کسانی گفته اند که اگر پسران و دختران آزاد باشند، اشباع می شوند و عطش آنها کم تر می شود؛ اما تجربه جوامع گوناگون ، نشان داده است که این چنین نیست . مگر چشم چرانی ها و رابط غیر قانونی و خشونت علیه زنان و ناامنی محیطهای اجتماعی برای دختران و بی عفتی ها در جوامع آزاد غربی ، کم تر شده است ؟ جسم سالم و روح زیبا و شخصیت مطلوب اجتماعی ، گوهرها و سرمایه های دختران و پسران جوان اند. کدام انسان خردمند بهترین سرمایه های خویش را در معرض استفاده هر کس و ناکس قرار می دهد؟

علت بیش تر بودن پوشش قانونی دختران در جامعه و فرهنگ ما، منع کامجویی جنسی نامشروع از آنان است که قطعا به دوام بیش تر کانون خانواده و صمیمیت و محبت و دل بستگی بیش تر آنها در زندگی مشترک آینده شان خواهد انجامید.

دختر و پسری که قبل از ازدواج ، عقیفانه تر زیسته اند و ازدواجشان نخستین تجربه آن

ها در هر گونه رابطه جنسی است ، خوش بخت تر زندگی می کنند و احساس ارزشمندی بیشتری می کنند. پس در واقع ، دختران ، با رعایت حدود پوشش ، به سلامت زندگی آینده و سالم تر ماندن همسر آینده خود، کمک کرده اند و البته چنین خویشتنداری و عفاف از سوی پسران نیز تضمین خوبی برای زندگی آینده خود آنهاست .

شاید یک علت این که جوانان امروز در جوامع غربی از ازدواج گریزان هستند، همین باشد؛ زیرا آنان ازدواج را برای خود، یک محدودیت می دانند و اکثر کامجویی های آن ها در غیر محیط خانواده خود بوده و در غیر کادر رسمی و در جریان معاشرت های آزاد و در محیط های خارج از خانه انجام پذیرد. طبیعی است که برای چنین کسانی ، ازدواج ، آغاز محرومیت است . بر خلاف فرهنگ اسلامی که در آن ، ازدواج جوانان ، پایان محرومیت و آغاز یک زندگی نوین و نیز کانون محبت و فضایی برای کمالجویی و پیشرفت دوشادوش است . برای رسیدن به چنین سعادت است که اسلام ، به صورتی جدی ، مسلمانان را از دوستی و رابطه نامشروع با جنس مخالف ، نهی می کند.

### آیا پوشش دختران ، مانع رشد آنها نیست ؟

پوشش مطلوب اسلام برای دختر، مانع هیچ گونه فعالیت فرهنگی و یا اجتماعی و اقتصادی و سیاسی نیست . آنچه موجب به هم ریختگی جامعه و فلج شدن نیروهای فعال اجتماع می گردد، آلوده شدن محیط کار و تحصیل و...، با آزاد گذاشتن لذتجویی ها چشم چرانی های مردان و میدان دادن به عشوه گری ها و خودنمایی های دختران در محیط عمومی است .

اگر

در محیط دانشگاه ، دختران ، بدن خود را بپوشانند و هیچ گونه آرایشی نداشته باشند، بهتر درس می خوانند، فکر می کنند و به سخن استاد گوش می دهند، یا وقتی که در

کنار هر پسری یک دختر آرایش کرده و با وضع نامتناسب (با کلاس و درس) نشسته باشد؟

انصافا کدام روش، التهاب را در دختران و پسران، کاهش می دهد و به نفع آنهاست؟ و عقل، کدام را تصدیق می کند؟

آیا اگر پسران ما در خیابان و کوچه و بازار و مدرسه و اداره و کارخانه و... با رفتارهای فریبنده و سخنان و وعده های شعار گونه و غیر واقعی، دائما در صدد یافتن دختران پاک و ساده و صمیمی جامعه باشند و هر بار، با فرو نشستن هوس ها و عشق های سطحی و خادمشان به دیگری رو کنند، آرامش و امنیتی برای دختران ما خواهد ماند؟

به تجربه ثابت شده است که هر محیطی که در آن، رفت و آمد و آمیزش کم تری میان دو جنس بوده و پوشش صحیح و حریم خصوصی افراد رعایت شده، در آن جا، پسرها و دخترها هم احساس آرامش بیشتری داشته اند و هم در کار و تحصیل، موفق تر بوده اند.

### عفاف، مصونیت است

تقریبا در تمامی فرهنگ ها و جوامع، دختر، هر اندازه متین تر و با وقارتر و عفیف تر حرکت کند و خود را پوشیده تر نگه دارد و کم تر در معرض تماشای بیگانگان قرار گیرد، بیش تر مورد احترام و ارزش پسر است. حتی افراد بی بند بار هم

هنگامی که سر عقل می آیند و می خواهند تشکیل خانواده بدهند، برای گزینش همسر، به دنبال دختری پاک و عفیف که تا قبل از آن با هیچ پسری رابطه نداشته باشد، می گردند.

اصولا افراد پاک و عقیف ، شناخته شده اند، از دسترس آزاد افراد منحرف و آلوده ، به دور هستند. قرآن می فرماید: ((رعایت حریم عفاف (در روابط اجتماعی) از سوی زنان ، برای این است که به عفاف و پاکی شناخته شوند و از آزار و اذیت بیمار دلان ، به دور باشند)).

(احزاب ، آیه ۵۹)

خودنمایی یا عرضه کردن خود به نامحرمان ، از عزت و شکوه دختران می کاهد و علاوه بر آن که زمینه را برای نفوذ افراد آلوده و ارتباط با آنان فراهم می سازد، پسران جوان را که باید مظهر اراده و فعالیت و شجاعت و مردانگی و تصمیم باشند، به افرادی هوسباز، چشم چران و لوده و بی اراده و ضعیف ، تبدیل می کنند.

البته اگر دختران در روابط اجتماعی خود در اجتماعات عمومی لباس ساده بپوشاند، کفش ساده به پا کنند و با چادر و مانتو و روسری مناسب به مدرسه و دانشگاه بروند، قطعاً خودشان هم آرامش روانی بیشتری خواهند داشت و بهتر درس می خوانند.

چه قدر خوب است که دختر جوان مسلمان ، در اجتماع ، آن چنان رفتار کند که علائم عفاف و وقار و سنگینی و پاکی از او هویدا باشد و به این صفات ، شناخته شود. تنها در این صورت است که بیمار دلان (که به دنبال شکار می گردند) از او مایوس می شوند.

این ، تقریباً یک اصل

همیشه است که پسران ولگرد، به دنبال دختران جلف و سبک و خودنما می گردند. این گونه دختران ، گویی وضع لباس و پوشش ، راه رفتن و سخن گفتنشان ، معنادار است و به زبان بی زبانی می گویند: به من توجه کن ! به سوی من نگاه کن ! مرا تعقیب کن ! ... در حالی که عفاف و رفتار و حرکات سنگین و با وقار دختر دیگر، می فهماند که

دست تعرض از این حریم ، کوتاه است و هیچ پسری جرئت نمی کند به او تعرض یا بی احترامی کند.

دختران خوب جامعه ما، انصاف دهنده که آیا حقیقت ، جز این است ؟

## آسیب شناسی

آسیب شناسی شخصیت جوان ، بحث بسیار مهمی است ؛ حتی از شناخت اصل سرمایه وجود که همان مدت عمر انسان در این دنیا می باشد کمتر نیست . به طوری که اگر قدر نعمت جوانی را ندانیم و خوب از آن استفاده نکنیم تبدیل به نعمت می شود.(۲۹)

خوب می دانید که همواره شخصیت ما در معرض آسیب ها و آفت های فراوانی قرار دارد و باید بسیار مواظب بود تا زندگی سعادت‌مندانه را تبدیل به زندگی شقاوت‌مندانه نکنیم و از مدت عمر و دوران زندگی خود به شکل خوبی بهره بگیریم . عموم انسان ها در هر سن و سالی که باشند همیشه در معرض آفت ها و آسیب ها قرار دارند، اما جوان شدت آسیب پذیری اش بیش تر است .

دنیا گذرگاه عجیبی است و ما که ناخواسته در این دنیا حضور پیدا کرده ایم ، خوب است بدانیم که نه آمدنمان به این

جهان دست خودمان بوده است و نه رفتن مان . پیدایش ما در این دنیا گذرگاهی بین عدم و وجود جاودانه است . مدت عمر ما در این دنیا بر اساس فلسفه آفرینش ، پیموده مسیر رشد و کمال با اراده و اختیار عاریتی برای رسیدن به ارتقای روحی و سعادت همیشگی بوده است . اگر بدانیم که چگونه باید با عزم و اراده از این گذرگاه سخت عبور کنیم ، تا پیمودن راه همواره با سلامتی و سعادت‌مندی باشد باید آگاه باشیم ، زیرا آفت های گوناگون و تیرهای بلا از هر سو ما را نشانه گرفته اند. البته ، آشنایی با این

مسائل نباید جوان را مایوس یا دل زده کند بلکه باید او را با نشاط، هوشیار و بیدار نگهدارد. دنیای عجیبی است. در این دنیای زیبا و رنگارنگ و دل فریب، همه چیز به هم پیوسته و با یک دیگر آمیخته است. خوبی و بدی، زشت و زیبا، سلامتی و بیماری، ارزش و ضد ارزش، انسانیت و ضد انسانیت، معنویت و مادیت، حلال و حرام، حق و باطل، حیات و مرگ و دنیا و آخرت، خلاصه؛ دنیا معجونی است از ارزش ها و ضد ارزش ها، خیلی باید حواسمان جمع باشد که در این بازار آشفته گول شیطان (۳۰) را نخوریم و دست خالی از این دنیا نرویم. شما در این دنیا مشغول تجارت و داد و ستد هستید، چه خوب است مواظب باشی که چه می دهی و چه می گیری، چه به دست می آوری

و چه چیزی را از دست می دهی! آیا در آخر کار، سود می کنی یا زیان می بینی؟ بلاخره در پایان کار، در پایان دوره گذشت عمر جوانی و در هنگام خروج از این معرکه دنیا چه چیزی دستت را می گیرد و در مقابل، چه چیزی را از دست می دهی و چه چیزی را دریافت می کنی؟ آیا این دو با هم برابری می کند؟ در پایان چه چیزی گریبان گیرت می شود. بهتر است خوب حواست را جمع کنی، عمر می دهی، جوانی می دهی و چه می گیری!...

بسیار مهم است، توجه داشته باشی همه چیز توی این دنیا به هم پیچیده است. (۳۱)

### مهم ترین دوران زندگی

جوانی، درخشان ترین دوران زندگی هر انسانی است و یا دوران آفت های خاص خودش را دارد که بسیار هم ویران کننده است و بازتاب و آثارش بسیار گسترده تر و شکننده تر از دوره های بعدی است. بنابراین، جوان باید توجه بیشتری به این مسئله بکند و در زندگی موضوعات و ملاحظات زیادی را مد نظر داشته باشد.

هشدار امیر مومنان (علیه السلام) درباره جوانی

امیر مومنان علی (علیه السلام) خطاب به جوان ، تعبیرهای مهم و ظریفی دارند که بسیار با اهمیت است . حضرت در نامه ۳۱ نهج البلاغه دوره جوانی و موقعیت جوان را با سه جمله توصیف می فرمایند:

۱- در تیررس حوادث و گرفتاری ها (۳۲) هستی ؛

۲- هدف بیماری ها و امراض گوناگون واقع (۳۳) می شوی ؛

۳- در معرض آسیب ها و آماج بلاها (۳۴) قرار می گیری .

هر سه

تعبیر می خواهد موقعیت (location) جوان را به این آفت ها و آسیب ها - که برای هر کسی ممکن است پدید آید - روشن و حساس کند و او را به فکر وادارد و به چاره اندیشی بکشانند. تا این که انسان توجه داشته باشد و ساده از آن نگذرد و با مسائل و رویدادهای زندگی عادی و سطحی برخورد نکند.

## پرهیز از بی خیالی

انسان در زندگی بهتر است بی خیال نباشد و روی کارها و انتخاب ها و تصمیم هایش خود خوب فکر کند و با مسائل عادی برخورد نکند و از این مطلب که همواره شخصیت او در زندگی در معرض تهدیدها و آسیب ها قرار دارد، غافل نباشد. زیرا اگر غافل و بی خیال و یا خیلی خوش خیال باشد آفت ها او را احاطه خواهند کرد و آسیب دیده و درهم خواهد شکست و سقوط او قریب الوقوع خواهد بود.

## فلسفه گرفتاری ها

فلسفه بلاها و گرفتاری ها در زندگی ص برای آزمایش و رشد و تعالی انسان است و اگر انسان آمادگی لازم را در خود برای دست و پنجه نرم کردن و مقابله و استقامت و تحمل آن ها به وجود آورد، در زندگی سرافراز، پیروز و سعادتمند خواهد گشت و سختی ها و دشواری ها برای او نردبان ترقی و تکامل شده و موجب تعالی روح وی خواهد شد، چرا که با اندیشه و بینش صحیح و محاسبه و تدبیر در کار، راه مقابله با آن را خواهد آموخت و مهارت مواجهه با آن را پیدا خواهد کرد. بهترین دوست و محبوب خود را انتخاب و طوری عمل خواهد کرد که در عرصه اجتماع و زندگی پیروز شود. بیشترین موفقیت بزرگان و دانشمندان، در گرو شناخت آفت ها و مواجه شدن با آسیب ها بوده است که توانسته اند راه مقابله با سختی ها و دشواری ها را با آگاهی و حلم و بردباری به دست آورده و همواره در آزمایش های سخت و دشوار زندگی، سربلند و سرافراز گردند. بنابراین،

بهتر است جوان در زندگی هوشیار باشد و قدر جوانی و سلامتی خود را بداند.

### سلامتی جسم و روان

برای ما هم سلامتی جسم اهمیت دارد و هم سلامتی روح. بهتر است بدانیم که همان طور که سلامتی انسان، همواره ممکن است در معرض خطر بیماری های آسیب زا قرار گیرد، روح ما نیز در معرض آسیب ها و آفت های روانی فراوانی واقع می شود. باید پیش گیری و مقابله با بیماری ها را آموخت تا در صورت مشاهده کوچک ترین علائم بیماری با آن به مقابله برخاسته شود، در این صورت صدمه و آسیب به حداقل برسد. هم چنان که خداوند متعال در بدن انسان این امکان را قرار داده است و سیستم و قوای بدنی انسان خود به خود یک سیستم مقابله و یک مکانیسم دفاعی دارد و طوری طراحی گردیده و عناصری در آن تعبیه شده که به محض ورود کوچک ترین میکروب موذی

و محرک خارجی ، بلا فاصله از خود عکس العمل نشان داده و به دفاع بر می خیزد. گاهی برای مقابله با ویروس های قوی باید توان مقابله را بالا برد و با تزریق واکسن ها (میکروب های ضعیف شده ) قدرت و مقاومت بدن را بالا برد و از بروز بیماری پیش گیری کرد. جسم در اثر تمرین و مقابله با آفت و آسیب ها کم کم مقاوم شده و با میکروب ها و ویروس های قوی هم با مبارزه بر می خیزد و سلامتی ارگانسیم بدن را تامین می کند.

### توصیه های پزشکی

برای برخورداری از سلامتی جسم باید به توصیه های پزشکی عمل کرد و دستورات آنان را برای پیش گیری بیماری و آسیب ها به کار بست .

توصیه های پزشکی به ما می گوید

که از وسایل آلوده به میکروب استفاده نکنید و در فضای آلوده به میکروب رفت و آمد داشته باشید. مواظب دستتان باشید که آلوده نباشد. مواظب باشید چشم ، گوش ، دهان ، شکم و سایر اعضا و جوارح شما آلوده به میکروب نشود، چرا که نفوذ میکرب در بدن شما همان ، و خطر بیماری و آسیب پذیری شما همان ، زیرا اگر آلودگی وسیع باشد و بیماری عمیق شود خطر مرگ در پیش است .

### توصیه های طبیب روان

بیماری های روحی هم همین طور است . بنابراین ، برای سلامتی روح و روان باید به توصیه های طبیب روح و روان و عالم اخلاق ، گوش فرا داد و گفته ها و سفارش های آنان را با کمال دقت ، رعایت کرد. طبیب روحی ، توصیه هایی برای پیش گیری و جلوگیری از آسیب های روانی دارد که اگر آن ها را مراعات کنیم ، از نظر روحی و

روانی سالم و متعادل خواهیم بود. طیبیان روحی، به ما سفارش کرده اند که در مکان‌ها و فضاهاى آلوده صوتی و تصویری و جاهایی که به میکرب گناه آغشته شده است، رفت و آمد نکنیم و در مکان‌هایی که گناه انجام می‌گیرد، توقف نکنیم و با افراد آلوده دامن، مجالست نداشته باشیم. گفته اند مواظب باشید زبان شما آلوده به فحش و غیبت و دروغ نشود. چشم شما آلوده به نظر بازی به نامحرم و حرام نشود. گوش شما صدای حرام را نشنود. دست شما به طرف ناپاکی‌ها دراز نشود و به گناه آلوده نشود. شکم شما آلوده به

لقمه حرام نشود و خلاصه سایر اعضا و جوارح شما در معرض گناه قرار نگیرد، زیرا زمینه آفت زدگی و آسیب زدگی از همین نقطه‌ها آغاز می‌شود و آسیب آن را فرا خواهد گرفت. فکر شما، ذهن شما، به دنبال گناه نرود و آلوده به میکروب را کنترل کنید، و در زندگی با احتیاط قدم بردارید و مواظب آفت‌هایی باشید که همواره شما را تهدید می‌کنند و آن را بشناسید.

### زندگی و دنیای بدون مشکل

ورود به دنیا و زندگی، بدون مشکل نمی‌شود. اگر کسی دنیا را بشناسد و بداند که دنیادار بلا و ابتلا و آزمایش است، خود به خود خودش را برای آن آماده می‌کند که با مشکلات و دشواری‌های آن دست و پنجه نرم کند و با آن به مقابله برخیزد تا موفق و پیروز شود، ولی اگر خوش خیال یا آسوده خاطر باشد و بی احتیاطی کند و تصور کند که انسان آسیب پذیر نیست و هیچ‌گاه در معرض آفت قرار نمی‌گیرد، هیچ چیزی او را تهدید نمی‌کند و همه چیز به خوبی و خوشی پیش می‌رود و همه چیز باید معمولاً مطابق با برنامه در زندگی جلو رود و در کنار او دشمنی وجود ندارد و عوامل آسیب زنده‌ای

وجود ندارد و توجهی به عوامل تهدید کننده نداشته باشد، در زندگی به جای موفقیت و پیروزی، شکست نصیبش خواهد شد.

## شناخت محیط زندگی

دنیا، داربلا و آزمایش است و اقتضای دنیا هم همین است که انسان در مسیر رشد با سختی ها و دشواری هایی روبه رو شود و خودش را آماده مبارزه کند تا در زندگی و در مقابله با آفت ها پیروز شود:

((ان الحیاه عقیده و جهاد.))

ما در محیطی زندگی می کنیم که دور تا دور ما پر از آفت ها و مواد آسیب زا است . عاقلانه این که ما پدیده ای را به عنوان دشمن فرض کنیم . باور کنیم که در معرض حمله دشمن هستیم ، دشمنانی هستند که مترصدند به ما حمله کنند. امیر المومنین (علیه السلام) می فرماید:

من نام

لم ینم عنه ؛ کسی که خوابید (و خوش خیال بود) بداند که دشمن او نخواهد است و از او غافل نیست .

کسانی هستند که برای ما دائم نقشه می کشند و نخواهید اند، ما بی خیال نباشیم و احتیاط را از دست ندهیم . بی احتیاطی ما سبب نمی شود که دشمن دست از سر ما بردارد. ما دشمن های متعددی داریم ، جدید و قدیم ، داخلی و خارجی همه همواره آماده اند که ما را به انواع و اقسام آفت ها و ویروس ها مبتلا کنند. ما را به نوعی ویروسی کنند.

## زندگی و میدان مین

مواظب باید بود. با احتیاط گام برداشت. ما از زمانی که خودمان را می شناسیم خوب است بدانیم که در دنیایی زندگی می کنیم و به دنیایی وارد شده ایم که پیرامون ما مین گذاری شده، دور و بر ما، بالا و پایین، جلو و عقب، همه اطراف را پر از مین است. مین های کوچک و بزرگ، تله های ریز و درشت و سنگین و سبک. عبور از این میدان مین، آداب و مقررات خاص خودش را دارد باید آداب و مقررات عبور از مسیر میدان مین را یاد بگیریم. هر کس رعایت نکند با مین های کوچک و بزرگ برخورد می کند و جلوی منفرجه می گردد و در هر لحظه از زمان، بخشی از وجودش آسیب می بیند. گاهی چشم او، موقعی گوش او، دست او یا پای وی و زمانی همه وجودش را از بین می برد. باید تقوا پیشه کرد و احتیاط کرد. (۳۵)

باید نوع مین ها را شناسایی کنیم، و ابزار و وسایلی که باعث خنثی شدن مین می شود با خود برداریم و خود را به وسایل دفاعی مجهز کنیم و با تجهیزات کامل و اطلاع و آگاهی صحیح گام بردارید و گرنه نابود می شویم.

### دشمن در کجاست؟

محیط زندگانی پر از خطر است و دشمن در همه جا ایستاده و از همه جا حمله ور می شود: از جلو، از عقب، از پشت سر، از چپ و راست. (۳۶) تنها هم نیست، با ایل و تبارش به ما حمله می کند. (۳۷) او و دستیارانش شما را می بینند از جایی که شما آن ها را نمی بینید. (۳۸) باید دشمن را شناخت و با انواع و اقسام مین ها و دام هایی را که کار گذاشته، آشنا شد و وسایل و ابزار و اسلحه هایی که می تواند مین ها را خنثی کند و دشمن را خلع سلاح کند، با خود برداشت و مجهز شد و با عزمی راسخ با مقابله و مبارزه با آن پرداخت. (۳۹) و با احتیاط در زندگی (۴۰) گام برداشت تا با آگاهی و تفکر و

تدبیر و به کارگیری درست ابزار و وسایل بتوانیم معبری را برای عبور کنیم و از آفات دشمن در امان بمانیم. (۴۱)

### باور قلبی

این جا است که باید کاملا تمرکز کنیم و حواسمان را جمع کنیم. حالا که باور کردی دشمن داری، دشمن سرسخت و قسم خورده (۴۲)! که آگاهانه در صدد حمله به شما است و هر روز با شما سر و کار دارد و شما را مورد هدف می دهد، به طوری که او شما را می بیند و شما او را نمی بینید. (۴۳)

انسان عاقل برای هر قدمی که بر می دارد و هر حرکتی که می کند باید ببیند و برای عبور به علایم راهنمایی زندگی توجه می کند. قوانین و مقررات و دستورات

را رعایت نماید، چرا که یک بی احتیاطی باعث انفجار می شود و شما را درجا متوقف می کند.

### آگاهی و تذکر

شما به مقررات و علایم خوب توجه کنید، تا از این دنیا جان سالم به در ببرید. آن جایی که آگاهی نداری، نباید حرکت کنی، (۴۴) با دقت حرکت کنی و دقیق و محتاطانه قدم برداری. سعی کنی آگاهانه حرکت کنی و دقیق و محتاطانه قدم برداری. سعی کنی آگاهانه حرکت کنی، تعقل و تفکر کنی و خود را با حدس و گمان و احتمالات با آب و آتش نیندازی. بهتر است بدانی که خیلی دشمن داری، اگر آنها را بخواهی دسته بندی کنی به دو دسته بزرگ تقسیم می شود: داخلی و خارجی؛ یعنی یکی در داخل خودت است و حتی دشمن خارجی هم به کمک آن نفوذ پیدا می کند، دشمن و اولین ماده انفجاری خودت هست! اولیش خودت هستی، (۴۵) دشمن و اولین ماده انفجاری خود

هستی، (۴۶) از همین جا باید شروع کنی! و نفس اماره: ان النفس لاماره بالسوء الا ما رحم ربی (۴۷) که همیشه آماده است که ما را به بدی امر کند و به خوبی زمین بزند و به عنوان بخشی از وجود ما (خواسته ها و هوا و هوس هایمان) که همواره با آن قرین هستیم ؛ یعنی دشمن خانگی است... (۴۸)

تو گر با دشمن نفس هم خانه ای

ندانم چه آزرده از بیگانه ای!

تلاش بزرگ، موفقیت بزرگ

پیامبر (صلی الله علیه و آله) و اصحاب وی از جهاد و مقابله با کفار بر می

گشتند، و فاتح و خوشحال، پیروز و شامادان از ظفر؛ فرمودند: مرحبا به شما! که جهاد کوچک را به پایان رسانید، ولی جهاد بزرگ تر، همان مبارزه با نفس، هنوز باقی است. جهاد با نفس؛ یعنی جنگیدن و مبارزه در سرزمین خودی، مبارزه در محیط شخصیتی خود، این است که گفته شده جهاد اکبر. این دشمن خیلی مهم و بزرگ؛ یعنی نفس تو، آشکار و قرین با تو است و همواره خواسته هایی دارد که باید به او بگویی نه، نه. از ناحیه او دائم در فشار هستی. او خواسته هایی دارد و همیشه به خاطر خواسته هایش به ما فشار می آورد و دائم ما را تحت منگنه قرار می دهد. فلان چیز را بگو، فلان چیز را بخور، فلان کار را انجام بده و به نفع توست. فلان فیلم را ببین، فلان سی دی را نگاه کن، فلان حرف را بزن، دائم ما را به اشباع و ارضای خواسته های نفسانی دل فرا می خواند و از هر طریقی شده و به هر شکلی که شده تا آن جا که در خوردن و خوابیدن، لباس پوشیدن و حرف زدن، نگه کردن و ارضای غرایز، دل بستن و مهر ورزیدن و... هر کاری که می خواهیم بکنیم، هر تصمیمی که می خواهیم بگیریم دخالت می کند و

اوضاع را آشفته می سازد تا ما به اطفا و ارضای نامشروع خواسته ها، تن در دهیم . این که گفته می شود: دائم ذکر بگویید، به خدا پناه ببرید، با

یاد خدا باشید برای همین است . شیطان حواس ما را پرت می کند، تا به نحوی ما را به دام بیندازد و از راه مستقیم به در کند(۴۹) بنابراین ، زمینه خطر را باید شناسایی کنیم و به زمینه آسیب نینیم . شناخت خیلی مهم است ، چرا که افراد خودی مسیر ما را مین گذاری کرده و راه خوب می شناسند. باید با انواع و اقسام مین های داخلی آشنا شویم تا بتوانیم آن ها را خنثی کنیم . باید با احتیاط و دقت ، همراه کسانی که کار آزموده ترند، با تجربه ترند، آگاه ترند و علم لدنی دارند حرکت کنیم واز تجربه هایشان استفاده کنیم ، بعد قدم برداریم . باید بدانیم که کجاها پا بگذاریم و کجا نگذاریم ، از راه های مشکوک نرویم . با کسانی که اطمینان به آنها نداریم ، حرکت نکنیم از غذاها و چیزهایی که ناپاک یا حرام است استفاده نکنیم با آگاهی و دقت و تفکر حرکت کنیم . بنابراین ، زمینه ها و بسترهایی که اصولا همه انسانها را در کل زندگی و در هر سن و سالی که باشند، تهدید می کنند: چه مرد و چه زن ، مجرب و بی تجربه ، جوان و کهن سال ، درس خوانده و بی سواد، همه بدون استثنا در معرض این آفت ها و این آسیب ها قرار می گیرند. بنابراین ، لازمه این کار توجه به چند مسئله است .

۱. به آفت های اصلی این روزگار آگاهی پیدا کنیم ، به خصوص آن هایی را که بیش تر متعرض جوانان می شوند، و

فهرستی از آن ها به دست بیاوریم و ابزار مقابله با آن را بشناسیم ؛

۲. پس از شناخت بتوانیم ساز و کارهایی برای پیش گیری و راه هایی برای مقابله با آن پیدا کنیم ؛

۳. اگر علائمی از عوامل آسیب زارا دیدیم و یا به آن آفت مبتلا شدیم ، هر چه سریع تر برای درمان آن اقدام کنیم و توبه کنیم تا سریع درمان شود، چرا که در جوانی آفت ها، آسان زدوده می شوند تا در کهن سالی ؛

۴. راه های موفقیت و تقویت عناصر مثبت در زندگی خودمان را بشناسیم و در مسیر سعادت و پیروزی با اتکال به خدا گام برداریم .

جوان ، مربی و هدف از زندگی

### گزارشی از یک واقعه

در یک شب سرد زمستانی از محفل دوستان بیرون آمدم ؛ جایی که راهنمایی و نظریات خود را برای آنان بیان می کردم . بسیار خوشحال و سر حال وارد خیابان شدم . هیجان مطبوعی در من ایجاد شده بود. آهسته و آرام در خیابان خلوت قدم برمی داشتم . گویی تا آن شب در عمرم این گونه با نشاط و سرمست نشده بودم .

آسمان صاف بود و ماه برآمده بود. انبوه ستارگان در آسمان بی ابر درخشش خاصی داشت . زمین جامه سفید به تن پوشیده بود و باد سرد بی رحمانه بر چهره افروخته و گرم من می وزید. از دور قله الوند برف پوشیده نمایان بود. شاخه های درختان از دیوارها سرکشیده ، با سایه های خود نقش و نگار و زیبایی را در سر راه من ایجاد کرده بودند.

ذرات شفاف برف ، در پرتو ماه درخشندگی و نشاط شگفت انگیزی داشت .

هیچ جنبنده ای دیده نمی شد و صدای خش خش برف در زیر پاهای من ، تنها صدایی بود که سکوت با شکوه آن شب مهتابی و فراموش نشدنی را بر هم می زد...

فکر می کردم : چقدر خوب است که انسان در زندگی همیشه سر حال و خوشحال باشد؛ به خصوص از ارشاد و تربیت دیگران و از این که وجودش برای دیگران موثر است . این اندیشه آینده درخشان و روشنی را برایم ترسیم می کرد. در این فکرها بودم که ناگهان صدای وزینی از پشت سر گفت :

هه هه . شما سخترانی خوبی انجام دادی . بله ، عالی بود! از شنیدن این صدای غیره منتظره یکه خوردم و برگشتم سید با وقاری بود که عبایی قهوه ای بر تن داشت . قدم زنان خودش را به من رساند و پا به پای من به راه افتاد. لبخند نافذی بر لب هایش نقش بسته بود و از پایین به بالا به صورت من نگاه می کرد. چهره ای بشاش و خوش سیما داشت . سر تا پای وجودش به طور عجیبی گرم و نافذ بود. نگاه ها، گونه ها و ریش پر پشتش طراوت خاصی به صورت او داده بود.

با قامت بلند و لبخند شیرینش مرا مات و مبهوت کرده بود. با صدای بلند گفت :

آقای ...

آرام و با اطمینان حرکت می کرد؛ گویی زمین زیر پای او در حرکت است . در هنگام سخترانی او را ندیده بودم . از این رو، از شنیدن صدای او متعجب شده بودم ؛ این سید که بود؟ از کجا پیدا شده بود؟ پرسیدم

:

- شما هم گوش می دادید؟

- بله لذت هم بردم .

با صدای رسایی صحبت می کرد. لب های نازکی داشت و برق چشمانش در چهره نورانی و ریش های پر پشت مشکی اش ، همراه با لبخند ملیحش طراوت خاصی به او داده بود. لبخند از لب های او محو نمی شد. اثر نامطبوعی در روح من به وجود آمد؛ احساس می کردم که در پشت آن سخن فکر انتقادآمیزی نهفته است . اما به قدری سر حال و خوش برخورد بود که مشکل می توانستم این فکر را در سرم ادامه دهم . دوش به دوش هم راه می رفتیم و من منتظر بودم بینم چه می گوید. در دل امیدوار بودم که بر شیرینی و لذتی که از سخنرانی خود داشتم ، بیفزاید؛ انسان تشنه تعریف و تمجید است ، ولی زمانی به ندرت از روی مهر به انسان تبسم می کند.

همراه من پرسید:

- راستی خوب است که انسان خود را استثنایی و برتر از دیگران بداند، این طور نیست ؟

در سوال او چیز مخصوصی حس نکردم و شتابزده با او موافقت کردم . او دستش را بالا آورد و ریشش را گرفت و خنده با معنایی کرد. از خنده او آزاده شدم و به سردی گفتم :

- شما خیلی خوش برخورد هستید!

تبسم کنان ، با حرکت سر حرف مرا تایید کرد و گفت :

- بله ، امیدوارم این چنین باشد، و خیلی هم کنجکاو! همیشه می خواهم بفهمم و از اصل هر چیزی سر در بیاورم و آن را برای دیگران آشکار کنم . این کوشش دائمی من است . همین است .

که به من جرات می دهد حقیقت را برای همه روشن کنم . به همین دلیل هم می خواهم بدانم که این احساس موفقیت به چه قیمتی برای شما تمام شده است !

نگاهی به او انداختم و با بی میلی گفتم :

- تقریباً به بهای یک هفته کار... شاید هم کمی بیشتر...

او به سرعت حرف مرا گرفت و گفت :

### پی نوشتها

۱- مولوی

۲- حدیث نبوی

۳- بحار الانوار، ج ۱ ص ۸۲

۴- نهج البلاغه ، میزان الحکمه ، ج ۳ ص ۲۴۶۲.

۵- نهج البلاغه ، میزان الحکمه ، ج ۳ ص ۲۴۶۲.

۶- یا بنی اجعل نفسک میزاناً فیما بینک و بین غیرک : ای پسرم (در خواسته ها و انتظارات از دیگران ) نفس خود را میزان قرار بده (نهج البلاغه ، خطبه ۵۱).

۷- غررالحکم و شرح اصول الکافی ، ج ۸ ، ص ۱۷۷.

۸- صغرا

۹- کبرا

- ۱۰- سوره یونس ، آیه ۱۰۰.
- ۱۱- غرر الحکم و بحار الانوار، ج ۷۴ ص ۱۵۸.
- ۱۲- الکافی ، ج ۲، ص ۲۴.
- ۱۳- عوالی اللثالی ، ج ۲ ص ۵۷.
- ۱۴- مستدرک الوسائل ، ج ۱۱، ص ۲۰۸.
- ۱۵- علی (علیه السلام): التفکر يدعو الی البر و اعمل به ؛ اندیشیدن صحیح ، انسان را به سوی نیکی و عمل به آن دعوت می کند (بحار الانوار، ج ۱، ص ۳۲۲).
- ۱۶- disputing
- ۱۷- بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۷.
- ۱۸- میزان الحکمه ، ج ۳، ص ۲۴۶۲.
- ۱۹- ایها الناس لا تستوحشوا فی طریق الهدی لقله اهله .
- ۲۰- الملک ، آیه ۱۰.
- ۲۱- قرآن کریم
- ۲۲- در اینجا اصطلاحاً غرب ؛ شامل کلیه کشورهای اروپایی و امریکایی می شود.
- ۲۳- سوره بقره آیه ۱۴۳.
- ۲۴- کتاب من لا یحضره الفقیه

ج ۴، ص ۱۹، ح ۴۹۷۱.

۲۵- کتاب من لا یحضره الفقیه، ص ۱۸، ح ۴۹۶۹

۲۶- الکافی، ج ۵، ص ۵۵۹.

۲۷- سوره احزاب، آیه ۳۲.

۲۸- الکافی، ج ۲، ص ۶۴۸.

۲۹- شیئان لایعرف فضلها الا من فقدهما: الشباب و العافیة؛

دو چیز است که اهمیت آن فهمیده نمی شود مگر هنگامی که آنها از دست بروند: جوانی و سلامتی (غرر الحکم، ۷۶۴).

۳۰- به دنبال شیطان گام بردارید او دشمن شما است. (انعام ۲ آیه ۱۶۸)

۳۱- دار بالبلاء محفوفه و بالغدر معروفه... (نهج البلاغه، خطبه ۲۲۶)

۳۲- غرض الاسقام (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

۳۳- رمیه المصائب (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

۳۴- و نصب الافات (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

۳۵- التقی رئیس الاخلاق (نهج البلاغه، حکمت ۴۱۰).

۳۶- اعراف ۷ آیه ۱۷: ثم لا ینهم من بین ایدیهم و من خلفهم و عن ایمانهم و عن شمائلهم. ۳۷- اسراء ۱۷ آیه ۶۴: و استفز من استطعت منهم بصورتک و اجلب علیهم بخیلک و رجلک.

۳۸- سوره ۷ آیه ۲۷: انه یریکم هو و قبيله من حیث لا ترونهم . ظاهرا خود شیطان نه تنها نامحسوس است ، بلکه حمله ها و ضربه هایش نیز نامحسوس است . باید دانست که همان وسوسه ها و شک ها و اندیشه های ناروا و خیال های بد بر دل آدمی وارد می سازد، به طوری که یک لحظه از آدمی غافل نمی شود.

۳۹- اعراف ۷ آیه ۵۰۶: و اما ینز عنک من الشیطان نزع فاستغذ بالله انه سمیع علیم .

۴۰- مومنون ۲۳ آیه ۹۷: و قل رب اعوذ بک من عمزت الشیاطین و اغوذ بک رب

ان یحضرون .

۴۱- درباره اسلحه و ابزار و وسایل مقابله با دشمن از خاتم النبیا محمد مصطفی نقل شده است : قال رسول الله (صلی الله علیه و آله ) لا صحابه الا اخبرکم بشیء ان انتم فعلتموه تباعد الشیطان منکم كما تباعد المشرق من المغرب قالوا بلی قال (صلی الله علیه و آله): الصوم یسود وجهه و الصدقه تکسر ظهره و الاستغفار تقطع و تینه و الحب فی الله و الموازیه علی الصالح یقطعان دایره . (سفینه البحار، جلد ۲، ص ۶۴).

۴۲- ص ۳۸ آیه ۸۲: قال فبعزتك لا غوینهم اجمعین الا عبادک منهم المخلصین ؛ به عظمت و جلالت همه را گمراه می کنم ، مگر بندگان مخلصت را.

۴۳- اعراف ۷ آیه ۲۷: انه یراکم هم و قبيله من حیث لا ترونهم .

۴۴- قال (علیه السلام): یا کمیل ، ما من حرکه الا و انت محتاج فیها الی معرفه (تحف العقول ، ص ۱۷۱).

۴۵- بطن المرء عدوه ؛ شکم انسان دشمنش است . (غرر الحکم ، ۴۴۲۴).

۴۶- عدی عدوک نفسک التی بین جنبیک (تنبیه الخواطر، ج ۱، ص ۲۵۹، به نقل از میزان الحکمه).

۴۷- یوسف ۱۲ آیه ۵۳.

۴۸- یکی از راه هایی که شیطان در انسان نفوذ می کند از طریق خیال و خاطره است و خاطره هایی که در شبانه روز به دل آدمی راه پیدا می کند و تبدیل به شوق و اراده و منجر به عمل می شود و آن سه قسم است :

۱- قسم اول ، آنچه برای انسان آشکار است ، که ((رحمانی )) است ؛ مثل این که موقع نماز بر دلش می

گذرد که اول وقت نماز بخوان یا انفاق بکن یا صله رحم انجام بده یا نیاز برادر مسلمانان را برآورده ساز و تمام کارهای خیری که به دل انسان خطور می کند.

۲- قسم دوم ، ضد اولی است ؛ یعنی هرچه مورد نهی عقل و دین است همه کارهای بد که موجب ضرر به خود یا دیگری است ، به طور کلی هر خاطره ای که نتیجه اش بریدگی از خدا و اضطراب و شک و تردید در مورد دین و آخرت باد، قطعاً ((شیطانی )) است .

۳- قسم سوم ، خاطره هایی که مبهم است و شیطانی بودن آن نیاز به فکر و دقت زیادی دارد و یا گاهی پس از واقع شدن در مهلکه شیطانی بودن آن آشکار می شود. تمام سرگرمی ها، مثل سرگرمی انسان در حال نماز تا از فیض حضور قلب محروم شود و تمام سرگرمی ها و خیال هایی که به نوعی در مرحله اول آن مباح است ، ولی نتیجه اش غفلت و نسیان یاد خداست . خاطره های غم انگیزی ترس و هراسی که روزی از آینده و گذشته به طوری که انسان از قضای الهی ناراضی می شود و با دل بستن به اسباب دنیوی و غفلت

از مسبب الاسباب اصلی همه اینها، یاعس و نومیدی و... خاطره های شیطانی است ، ولی  
مبهم .

۴۹- ان الشیطان یجری فی ابن آدم مجری الدم ؛ شیطان مانند خون در اجزای بدن فرزند  
آدم در حرکت است .