

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# جوان و دوران بلوغ

دوره سیزدهم، شماره چهارم

نام جزوه: جوان و دوران بلوغ  
نویسنده: هیأت تحریریه موسسه در راه حق  
ناشر: موسسه در راه حق  
نوبت چاپ: مکرر  
تاریخ چاپ: ۱۳۹۷ هـ ش  
چاپخانه: سلمان فارسی  
نشانی: قم، خیابان آیت الله مرعشی نجفی (ارم)  
کوچه ۲۰ - پلاک ۱۰ - موسسه در راه حق  
تلفن: ۲-۳۷۷۴۳۲۲۱ (۰۲۵)

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

سامانه پاسخگویی پیامکی: ۱۰۰۰۲۲۲۳۳۳

رایگان

## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
زمینه‌ها.....	۷
دیدگاه صحیح.....	۱۳
عشق و جوانی.....	۱۶
علل پیدایش انحراف جنسی.....	۲۱
هشدار.....	۲۵
بازگشت.....	۲۷
احکام انحراف جنسی از نظر اسلام.....	۲۸
راه علاج.....	۳۱
توصیه‌های عملی.....	۳۴
سخنانی چند از پیامبر اکرم (صلی الله علیه واله).....	۴۴
توبه جوان.....	۵۳

## پیشگفتار

خروج انسان از مرز قوانین طبیعی حاکم بر نظام آفرینش، انحراف نام دارد. غریزه جنسی که مبدأ 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.<sup>۱</sup> خود ارضایی و کام گرفتن از خود، یک نوع انحراف جنسی است

---

۱. البته باید توجه داشت که در این سنین، ممکن است زمینه شیوع انحراف‌های دیگری نیز در زندگی جوان، پیش آید، مثل: انحراف عقیدتی، سیاسی، اجتماعی و یا چون: فرار از خانه یا مدرسه و ولگردی و هرزه‌گری و یا انحراف اقتصادی و یا مانند: دزدی و رشوه‌خواری که عموماً علت آن دوست ناباب یا موقعیت و محیط فاسد می‌باشد.

که جسم و روان را ضعیف کرده و این نوع شهوترانی با طبیعت آدمی مغایر است.<sup>۱</sup>

پیدایش این عادت شوم در جوان، بیش از هر چیز دیگر، قدرت اراده‌اش را ضعیف کرده و شخصیتش را تباه خواهد ساخت. جوان منحرف با این کار، موجبات تضعیف قوای ادراکی و عقلی و زمینه پیدایش پیری زودرس را برای خود فراهم خواهد ساخت.<sup>۲</sup>

---

۱. امانوئل کانت فیلسوف آلمانی، تعلیم و تربیت، ترجمه دکتر غلامحسین شکوهی، چاپ دانشگاه، ص ۷۸.

۲. زیان‌های استمنا، به نقل از کتاب بلوغ دکتر احمد صبورا ردوبادی، استاد دانشگاه. (مبتلایان به این عادت زشت بر اثر عوارض روحی و جسمی حاصله، به تدریج تبدیل به افرادی ضعیف‌البنیه، سرخورده، تنبل و مأیوس و دچار عقده‌ها و کمپلس‌های روانی می‌گردند و نسبت

## زمینه‌ها

زمینه‌های انحراف جنسی در شرایطی که انسان رشد می‌یابد و پا به مرحله بلوغ می‌گذارد، فراوان بوده و ممکن است در دوران زندگی بسیاری از جوانان پیش‌آید و شهوت جنسی آنان را تحریک نماید و در نهایت موجبات آلودگی و انحراف آن‌ها را فراهم سازد.

تخیلات تحریک‌آمیز جنسی و عوامل محرک محیطی به‌عنوان زمینه‌های انحراف‌اند، اما عامل سومی که موجب دعوت انسان به‌سوی انحراف جنسی می‌گردد، همان وسوسه‌های شیطانی است که در این

صورت باید از شر وسوسه های شیطانی به خداوند پناه برد، همان گونه که قرآن فرموده است:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ \* مَلِكِ النَّاسِ \* إِلَهِ النَّاسِ \*  
مِنَ الشَّرِّ أَلْوَسَاةِ الْخَنَاسِ \* الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ  
النَّاسِ \* مِنَ الْجَنَّةِ وَالنَّاسِ.<sup>۱</sup>

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 دل فریب جلوه می دهد و به گونه ای خناسانه<sup>۲</sup> و

---

۱. سوره ناس.

۲. به طور پنهانی.



دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۹

مرموز از درون، فرد را به سوی ارتکاب و انجام عمل  
حرام، وسوسه می‌کند.

از سوی دیگر، عقل نیز از درون انسان به مقابله  
برمی‌خیزد و انجام کار موردنظر را از طریق حلال  
مجاز می‌داند. شیطان برای انحراف، از کشش‌ها و  
تمایل‌های غریزی استفاده کرده و فرد را به ارضای  
نامشروع شهوات جنسی فرامی‌خواند؛ در مقابل،  
عُقلا 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 می‌کنند.

این جنگ و ستیز؛<sup>۱</sup> 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 می‌یابد و تا آخر عمر ادامه دارد. هرکدام در موقعیت‌های زندگی، غالب شوند، شخصیت فرد به همان سو، میل پیدا می‌کند و پرورش می‌یابد. اگر عقل و ایمان بر او حاکم باشد، هدایت و رستگار و اگر شهوت و شیطان بر او تسلط یابد، گمراه و زیانکار خواهد شد.

---

۱. قال علی (علیه السلام): النفس متجاذبة بين العقل والهوى؛ میزان الحکمه، ج ۶، ص ۴۰۵؛ نفس انسان در معرض کشش بین عقل و تمایلات نفسانی است.

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۱۱

نفس اماره در وجود آدمی - بر اثر وسوسه‌های  
شیطان - سعی دارد که بر عقل<sup>۱</sup> تسلط یافته و آن را  
اسیر خواسته‌های 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

---

۱. قال علی (علیه السلام): عدو العقل الهوی؛ میزان الحکمه، ج ۶،  
ص ۴۳۶؛ دشمن عقل، هواهای نفسانی است. قال علی (علیه  
السلام): عبد الشهوة أسیر لاینفک اسره؛ (غررالحکم، ج ۴، ص ۳۵۲)؛  
بنده شهوت در زندانی است که برایش نجات و آزادی از زندان احتمال  
نمی‌رود. (کم من عقل اسیر تحت هوی امیر)؛ میزان الحکمه، ج ۱۰،  
ص ۳۷۹، چه بسیار انسان هایی که عقلشان اسیر هوای نفس  
وامیالشان است.

جهت خیر و کمال و سلامتِ جسم و روان هدایت کند.

بنابراین، شخصیتِ انسان، همیشه در معرض کشمکش بین عقل و شهوت، خیر و فساد، پاکی و آلودگی، سلامتی و انحراف است و این جنگ‌و‌گریز، همواره ادامه دارد. تنها کسی می‌تواند از این صحنه جنگ و مبارزه درونی، جانِ سالم بدر بَرَد که خود را مجهز به سلاح ایمان و تقوا نموده و از ابتدای جوانی به خودسازی و جهاد با نفس بپردازد.

باید در نظر داشت که این کار، شدنی است و خداوند متعال - که یگانه قدرت و محل اتکا و توکل و نجات‌دهنده انسان ضعیف در همه بلاها و

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۱۳

گرفتاری‌هاست - بر اثر دعا و نیایش<sup>۱</sup> به یاری و کمک انسان آمده و او را در این نبرد دائمی پیروز می‌گردانند. ما در تاریخ، کم نداریم انسان‌های وارسته‌ای که در بزرگ‌ترین صحنه‌های نبرد درونی و بیرونی، نفسانی و اجتماعی، پیروز و سربلند گشته و در دوران حیات خود با افتخار، زندگی کرده‌اند.

## دیدگاه صحیح

قرآن کریم، داستان ایام جوانی حضرت یوسف (علیه السلام) را بازگو می‌کند که چگونه در

---

۱. دعا به خصوص وسیله کمال و رشد است. خداوند می‌فرماید: ... ادعونی استجب لکم...؛ بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را، سوره غافر (۴۰)، آیه ۶۰ و در آیه دیگر می‌فرماید: و اذا سالک عبادی عنّی فانی قریبٌ أُجیبُ دَعْوَةَ الدّاعِ اذا دعانِ فلیستجیبوا لی و لیؤمنوا بی لعلهم یرشدون؛ سوره بقره، آیه ۱۸۶.

دوران حساس بلوغ و جوانی در معرض سخت‌ترین امتحان و خطرناک‌ترین واقعه تاریخی زمان خود قرار گرفت و باراده ای قوی و ایمانی راسخ، سربلند از این آزمون الهی خارج‌شده و در قله شرافت و عفاف جای می‌گیرد و شخصیتش برای جوانان به عنوان اسوه و نمونه‌ای کامل همیشه جاوید باقی می‌ماند.

جوان مؤمن، با بینش صحیحی که از اسلام الهام گرفته است، می‌داند که هر واقعه ناگواری که در زندگی انسان اتفاق می‌افتد — در صورتی که خود، مسؤول پدید آمدن آن نباشد — در حکم آزمایش و

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۱۵

ابتلایی از طرف خداوند، تلقی می‌شود که هدف از آن، سازندگی و رشد و کمال انسان است.<sup>۱</sup>

با مراجعه به زندگی رهبران الهی و دانشمندان و انسان‌های بزرگ در طول تاریخ، ملاحظه می‌شود که بیشتر آنان آگاهانه با دشواری‌ها و حوادث گوناگون زندگی دست و پنجه نرم کردند و در نتیجه، موفقیتشان در بزرگ‌سالی مرهون صبر و استقامتی

---

۱. البلاء للظالم ادبٌ و للمؤمن امتحانٌ و للأولياء درجةٌ؛ بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۱۰۸، بلا و ناگواری در زندگانی برای ستمگر گوشمالی و برای مؤمن آزمایش و امتحان و برای دوستان خدا درجه (یا موجب کسب درجه بالاتر) است. قال علی (علیه السلام): المؤمن یبتلی بانواع البلاء؛ شخص مؤمن به انواع گرفتاری‌ها مبتلا می‌شود، میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۸۴.

است که در برابر سختی‌ها در دوران کودکی و نوجوانی از خود نشان داده‌اند.

### عشق و جوانی

احساسات محبت‌آمیزی که در دوران جوانی رخ می‌دهد و تحت عنوان «عشق» خوانده می‌شود، ممکن است مورد سوءاستفاده قرار گرفته و جوان را از جاده مستقیم کمال، منحرف سازد.

عشق نوعی «کشش» و جاذبه‌ای نیرومند است که بین انسان و یک موجود خارجی، برای رسیدن به یک هدف، ایجاد می‌گردد. اگر منشأ آگاهانه و انگیزه الهی داشته باشد، یکی از عالی‌ترین تجلیات روحی انسان و از پرشکوه‌ترین جلوه‌های آفرینش به شمار می‌رود؛ اما اگر همین جاذبه «عشق» تنها ریشه‌ای



دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۱۷

غریزی و شهوانی داشته باشد و انگیزه شیطانی پیدا کند، از مظاهر نفس اماره بوده و در این حالت، عقل و ایمان را در وجود آدمی تضعیف می‌کند، به طوری که فرد عاشق، دیوانه‌وار برای رسیدن به معشوق خود به هر کار نامشروعی دست می‌زند تا به کام خود برسد، حتی اگر در نظر مردم هم رسوایی‌هایی به بار آورد.<sup>۱</sup>

پسران و دختران جوان باید مراقب این دام‌های خطرناک و گوناگون باشند که بانام دروغین «عشق پاک» بر سر راه آنان قرار می‌گیرد؛ دام‌هایی که پس از

---

۱. آری، غفلت از هدف آفرینش و راه صحیحی که به آن، منتهی می‌شود، انسان را از چهارپایان هم پست‌تر و گمراه‌تر، بلکه از هر جانور و جنبنده‌ای بدتر می‌کند. ان شر الدّواب عند الله الصمُّ البکم الذین لا یعقلون؛ سوره انفال، آیه ۲۲.

افتادن در آن غالباً رهایی از آن، بسیار دشوار است و کفاره لحظه‌ای غفلت و خوش بینی بیجا و تسلیم شدن در برابر الفاظ ریاکارانه و توخالی را، گاهی در یک عمر هم نمی‌توان پرداخت؛ به خصوص کسانی که از نظر «محبت» کمبودهایی دارند و در محرومیت به سر برده‌اند، خیلی زود تسلیم این اظهار عشق‌ها و محبت‌های ظاهری و دروغین شده و به دام افراد منحرف و حرفه‌ای می‌افتند.

اگر پسر و دختر جوان، در ابتدای بلوغ، بنای مهم و مقدس ازدواج خود را با انحراف جنسی آلوده نکنند و با حفظ احساساتی پاک تا زمانی مناسب صبر کنند و به‌طور منطقی و آگاهانه، اساس ازدواج را بر معیارهایی ارزشمند و والا، قرار دهند، سعادت

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۱۹

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 شتابزده در این باره در ابتدای جوانی، موجبات سرگردانی و رسوایی و بدعاقبتی را برای آنان به بار خواهد آورد. بنابراین، محبت و عشقی مطلوب است که در سایه ایمان به خدا با در نظر گرفتن شرایط مناسب و آمادگی روحی، اقتصادی و شغلی حاصل شود. چنین انتخابی برای جوان، قابل اطمینان بوده و می‌تواند مقدمه یک زندگی آرام‌بخش و سعادت‌مندانه باشد.

در غیر این صورت، دوستی‌ها و دل‌بستگی‌های غیرعقلانه، که تفکری منطقی به دنبال آن نباشد، باکمال تأسف موجب ارتباط‌های نامشروع — به صورت نامه، تلفن و ملاقات در کوچه و خیابان — می‌شود که عشق‌های دروغین و هوس‌های زودگذری بیش نخواهد بود و نقطه پایانی آن ارضای کام‌جویی‌های گناه‌آلود و بی‌قیدوشرط است و پس از آن با فرونشستن آتش هوس و شهوت از هم جدا شده و بعد از اندکی همه چیز فراموش می‌گردد و «عشق سوزان» مبدل به حالت پشیمانی و غم و اندوه و بی‌آبرویی و رسوایی و سردرگمی در آغاز زندگی خواهد شد و این خود اختلال‌ها و ناسازگاری‌های مراحل بعدی زندگی را به دنبال خواهد داشت.

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۲۱

میدان ندادن به عقل و باز گذاردن عرصه شهوت، چشم و گوش انسان را کور و کر می‌کند، به طوری که عواقب وخیم و خطرناک آن را تنها پس از ارتکاب عمل می‌فهمد، زیرا قبل از عمل، رسوایی کار ناپیدا و پوشیده است.<sup>۱</sup>

### علل پیدایش انحراف جنسی

معمولاً پیدایش روابط نامشروع و انحراف جنسی در جوان بر اثر علت‌های زیر به وجود می‌آید:

۱- مساعد نبودن شرایط خانوادگی و محیط

زندگی؛

---

۱. قال علی (علیه السلام): ربّ شهوة ساعة تورث حزناً طويلاً؛ چه بسا يك ساعت شهوت رانی، اندوهی طولانی به بار آورد. میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۳۸۱.

۲۲ / جوان و دوران بلوغ

۲- رعایت نکردن حریم بین زن و مرد؛

۳- عدم توجه والدین به احکام دینی زناشویی

در ارتباط با یکدیگر؛

۴- بی توجهی در مجالست‌ها و هم‌نشینی با

افراد بی‌بندوبار و لایبالی و منحرف خانواده‌های

فامیل؛

۵- برنامه نداشتن در اوقات فراغت و بیکار

بودن؛

۶- رفت‌وآمد در محیط‌های آلوده و

چشم‌چرانی؛

۷- گوش دادن به گفتگوهای افراد منحرف و

آلوده درباره مسائل جنسی و کسب اطلاع نادرست و

نامناسب و نداشتن آگاهی صحیح از مسائل بلوغ؛

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۲۳

۸- نارسایی‌های ذهنی و عدم کسب

موفقیت‌های تحصیلی و درسی؛

۹- خیال‌پردازی‌های انحراف آمیز در هنگام

تنهایی؛

۱۰- تحریکات جنسی از طریق عکس‌ها و

تصویرها؛

۱۱- ضعف ایمان و نداشتن تربیت صحیح

دینی؛

۱۲- هم‌نشینی با دوست و رفیق منحرف.

همه این‌ها می‌تواند زمینه‌های بروز انحرافات

جنسی را در جوان 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. اگر در ریشه‌های پیدایش انحرافات جنسی - از قبیل روابط نامشروع بین دختر و پسر، هم‌جنس‌گرایی، استمنا - تحقیق نماییم می‌بینیم که هر خانواده‌ای 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.<sup>۱</sup>

---

۱. در تعالیم اسلام و در احکام اسلامی دو موضوع هست که همواره با دقت و حساسیت خاصی دنبال می‌شود: یکی موضوع «حق الناس» است که اسلام اجازه تجاوز به حقوق دیگران را نداده و دیگری روابط با فرد نامحرم است. در نگاه، رفت و آمد، تکلم، توقف در محل خلوت ولو برای آموزش دین! نگاه کردن مرد به بدن زن نامحرم، چه با



## هشدار

اگر جوان در هنگام پیدایش حالت خود ارضایی، استمنا و روابط نامشروع به انحرافی بودن و خطرناک بودن عمل خود توجه نکند و آن را ترک ننماید به زودی این رفتار شکل عادت به خود می‌گیرد؛ عادت‌ی ریشه‌دار و کشنده که جوان پاک را آلوده ساخته و نیروی شاداب جوانی و خلاقیت و استعداد‌های او را به نابودی می‌کشاند، به‌طوری‌که

---

قصد لذت و چه بدون آن حرام است. نگاه کردن به صورت و دست‌ها اگر به قصد لذت باشد، حرام است. حضرت صادق (علیه السلام) فرمود: چه بسیار نظرهای ناروا که حسرت طولانی در پی دارد. (برای اطلاع بیشتر در مورد اثرهای نگاه به کتاب نگاه پاک زن و نگاه‌های آلوده به او، نوشته دکتر احمد صبور اردوبادی مراجعه شود).

ادامه آن، موجب عواقب شوم و ناگواری خواهد شد.<sup>۱</sup>

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

پس جوان به محض آگاهی به زیان‌ها و خطرهای این کار به جای هرگونه سستی و یأس و اضطراب بی‌فایده، باید با اعتماد کامل به نصرت الهی،

---

۱. از معصوم (علیه السلام) نقل شده است که: «از استمنا پرهیزید که این عمل، شما را مریض می‌کند و به آتش دوزخ می‌کشاند.»

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۲۷

اقدام به ترک آن کند و بداند که اگر واقعاً قصد ترک آن را داشته باشد، قطعاً موفق خواهد شد.<sup>۱</sup>

### بازگشت

جوان مبتلابه انحراف جنسی و روابط نامشروع، باید بداند که او قادر خواهد بود و می‌تواند از این عمل زشت، دست بردارد و تصمیم جدی و حقیقی به توبه بگیرد، به‌خصوص که سن چندانی از او نمی‌گذرد و این کار هنوز به‌صورت عادت در عمق وجودش رخنه نکرده است.

---

۱. حتی می‌تواند از جمله نیکان و پرهیزگاران روزگار شود و با رهایی از چنگال این عادت شوم، زندگی پاک و شاداب جوانی را از سرگیرد و در مسیر کمال و سعادت، گام بردارد.

با قدری همّت و یاری خواستن از خدا، به زودی می‌تواند از این رفتار نابهنجار - که ویرانگر سلامتی و سرمایه جوانی اوست - دست بردارد و خود را از چنگال این عادت شوم نجات بخشد و به زندگی عادی و پاک خویش بازگردد؛ در هر حال، باید بداند که اگر اسلام، این اعمال را نهی کرده، حکمتی جز مصلحت فرد و جامعه را منظور نداشته است.

### احکام انحراف جنسی از نظر اسلام

- استمنا یا خودارضایی:

از گناهان کبیره بوده و موجب کیفر است.

۲- هم‌جنس‌گرایی یا لواط:

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۲۹

برای این عمل شنیع پس از چهار مرتبه اعتراف و اقرار و یا شهادت چهار گواه معتبر، با تمام شرایط احکام زیر جاری می‌شود:

الف) از دو نفر، چنان‌که یکی کودک و دیگری بالغ باشد، کودک تأدیب و بر بالغ، حد جاری می‌گردد.

ب) اگر آمیزش دو فرد به تجاوز و دخول نینجامد، صد ضربه تازیانه، حد آن است.

ج) اگر آمیزش دو فرد به تجاوز بینجامد و هر دو بالغ باشند، حکمشان اعدام است.

د) نحوه اعدام برای هر دو را حاکم شرع می‌تواند یکی از چند نوع زیر تعیین کند:

- زدن گردن؛

۳۰ / جوان و دوران بلوغ

- پرتاب کردن از بلندی، مانند: کوه درحالی که دست و پایش بسته باشد.

- سوزانیدن با آتش؛

- سنگسار کردن؛

- دیوار را بر سرش خراب کردن.

۳- حد شرعی و کیفر زنا در مورد مرد مجرد،

صد ضربه تازیانه است؛ چنان چه سه بار حد بر هر کدام، جاری شود، در مرتبه چهارم باید اعدام شوند.

۴- حد و کیفر زنا در مورد زن و مرد

همسر دار، اعدام و سنگسار است.

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۳۱

این کیفرهای سخت در مورد انحرافات و  
مفاسد جنسی، نشانگر اهمیتی است که اسلام برای  
پاک بودن جامعه از این مفاسد قایل است.

## راه علاج

در هر حال، جوانی که مبتلا به عمل خطرناک و  
زیان‌آور خود ارضایی جنسی گردیده، باید لحظه‌ای به  
خود بیاید و به جای یأس<sup>۱</sup> و فرار از درک واقعیت و

---

۱. یأس از رحمت خداوند از گناهان کبیره شمرده شده و قرآن  
می‌فرماید: قل یا عبادی الذین اسرفوا علی انفسهم لاتقنطوا من  
رحمة الله انّ الله یغفر الذنوب جمیعاً انه هو الغفور الرحیم؛ بگو! ای  
بندگان من که اسراف کرده اید (با ارتکاب گناه) بر نفس خود، (افراط و  
ظلم کرده اید و معاصی را از حد گذرانیده اید) از رحمت خدا نومید  
مشوید، به درستی که خدا همه گناهان را می‌آمرزد، به راستی که

پناه بردن به تخیلات گمراه‌کننده، عاقلانه بیندیشد و بار دیگر، اثرهای شوم این عادت زشت را در نظر آورد و عاقبت این انحراف مرگبار را در جلو چشم خود مجسم کند. ضعف و سستی به خود راه ندهد و بداند که اگر واقعاً بخواهد و تصمیم بگیرد، می‌تواند به سرعت، این عادت را از خود دور کند.

در حدیث آمده است که روزی شخصی به خدمت امام صادق (علیه السلام) شرفیاب شد و عرض کرد: بیچاره فلانی مبتلا به انحراف جنسی شده و از خود هیچ‌گونه اراده‌ای ندارد.



دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۳۳

حضرت با عصبانیت فرمود: چه می‌گویی! آیا او حاضر است این عمل را پیش روی مردم هم انجام دهد؟

- عرض کرد: نه.

فرمود: پس معلوم می‌شود به اراده و اختیار خود اوست.

پس افراد باایمان، همچون کوه، سرسخت و با استقامت‌اند.

فردی که به این انحراف، مبتلا شده است، اگر سرانجام ناخوشایند آن را در دنیا از یک طرف و عذاب دردناک آخرت را از طرف دیگر در نظر آورد، به خود خواهد آمد و خدا را ناظر و حاضر بر اعمال خود خواهد دید و تصمیم به ترک این عمل خواهد

گرفت. او باید بداند که خوشبختانه زود متوجه این عمل انحرافی و زیان‌بار شده و ریشه عادت به این عمل در وجودش مستحکم نگردیده است؛ بااراده‌ای قوی و توکل به خدا می‌تواند آن را ترک کند. او هرگز نباید خود را یک فرد نفرین‌شده و مطرود درگاه خدا بداند، بلکه باید جداً به لطف و رحمت الهی امیدوار باشد.

### توصیه‌های عملی

چون عمل خود ارضایی از جمله گناهان کبیره به شمار می‌رود، فرد مبتلا به آن، ابتدا خود را تطهیر نماید، وضو بگیرد و دو رکعت نماز به جا آورد و درباره گناهان گذشته خود از پیشگاه خداوند طلب

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۳۵

آمزش کند و از او بخواهد<sup>۱</sup> که وی را درراه ترک این عادت شوم یاری دهد؛ سپس نکته‌های زیر را دقیقاً به مرحله اجرا درآورد و عمل نماید:

۱- خود را از محیط‌ها و موقعیت‌های تحریک‌آمیز دورنگه دارد و از خلوت‌گزینی اجتناب ورزد.

---

۱. زیرا خداوند همه را امر به دعا فرموده و وعده اجابت هم داده؛ در قرآن مجید خطاب به پیامبر (صلی الله علیه وآله) می‌فرماید: هنگامی که بندگانم درباره من از تو می‌پرسند، براستی که من نزدیک هستم و هنگامی که مرا بخواند، دعای خواننده را اجابت می‌نمایم... سوره بقره، آیه ۱۸۲.

در جای دیگر می‌فرماید:... بخوانید مرا، تا اجابت کنم شما را...، سوره غافر (۴۰)، آیه ۶۲.

۲- از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبنده خودداری ورزیده و از تماس و لمس نمودن اعضای بدن خود یا دیگران شدیداً دوری گزینند.

۳- از نگاه به نامحرم و چشم‌چرانی خودداری ورزد.

۴- تخیلات و تفکرات خود را کنترل کند و بداند هر آنچه به ذهن و اندیشه‌اش می‌گذرد، خداوند به آن، آگاه است و در این زمینه مسؤولیت دارد و باید تنها به آنچه عقل و قوانین شرعی تأیید می‌کنند بیندیشد تا رستگار شود. زیرا تخیل و تصوّر درباره مسائل جنسی و شهوت‌آلود منجر به تحریک‌های

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۳۷

مداوم گردیده و نیروی حیات را از بین برده و انسان را از مسائل حقیقی و واقعی زندگی باز می‌دارد.<sup>۱</sup>

---

۱. نارسایی ذهنی و حواس پرتی حاصله از تسلط میل جنسی، همان طور که در تمام حالت های زندگی، تأثیرهای منفی بر جای می‌گذارد، مانع از رشد فکری و فعالیت های ذهنی و تمرکز حواس نیز می‌گردد. این حواس پرتی حتی در امور زندگی، در فعالیت های تحصیلی و در کلاس درس به خصوص زمانی که معلم مسأله دقیقی را مطرح می‌کند کاملاً مشاهده می‌شود که دانش آموز از این مسأله بسیار رنج می‌برد. بنابراین میدان دادن به گزینه جنسی و آزاد گذاشتن تخیل و تفکر در این باره، خطایی نابخشودنی و شکستی بزرگ و رسوا کننده دربر خواهد داشت و در عمل، بسیار دیده شده جوانانی که زمام عقل و اندیشه خود را به دست میل و گزینه جنسی می‌سپارند به علت پریشانی افکار و حواس پرتی، ذوق درس خواندن و اشتیاق به هرگونه مطالعه ای را اعم از کتاب های درسی و غیردرسی به کلی از دست می‌دهند و در نتیجه، بهترین دوران ارزشمند و حساس ترین لحظات

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

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

---

عمر خود را از دست داده و در آینده دچار حسرت و پشیمانی خواهند شد که دیگر سودی ندارد.

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۳۹

۷- در تیم‌ها و گروه‌های ورزشی که تحریک‌کننده شهوت نباشند، شرکت فعال داشته باشد و نیز در فعالیت‌های تربیتی، فرهنگی و مذهبی شرکت نماید، زیرا این اشتغالات در افزایش ایمان و توفیق در ترک معاصی به وی کمک می‌نماید.

فعالیت‌های سالم و جهت‌دار سودمند، مقدار فراوانی از انرژی‌های جوان را به خود اختصاص می‌دهد و از تحریک‌های جنسی و شهوت‌انگیز جلوگیری می‌نماید، چراکه مبتلایان به این عادت زشت، بیشتر میل به گوشه‌گیری دارند. شرکت در فعالیت‌های تربیتی و اجتماعی و گروه‌های قرآن در مساجد و کتابخانه‌ها و تماس با افراد مؤمن و پاک در

تقویت روحیه و ایمان این گونه جوانان بسیار مؤثر است.

۸- با دوستان مؤمن و خوب، رفت و آمد و مجالست داشته باشد و حتی المقدور سعی کند، نمازها را در اوّل وقت و با جماعت به جا آورد. باید مطلقاً از هم‌نشینی و رفت و آمد با دوستان و رفقای بی‌بندوبار و منحرف (ولو از نزدیکان و خویشاوندان) دوری گزیند.

۹- قبل از خوابیدن حتماً وضو بگیرد و در هنگامی که به بستر می‌رود سوره «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ» و «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ» (معوذتین) و «آیة الکرسی» را با توجه و حضور قلب بخواند و با ذکر خدا به خواب برود.



دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۴۱

۱۰- حتی المقدور هفته ای یک یا دو بار، روزه بگیرد. این عمل در تقرّب او به خدا و افزایش ایمان، بسیار مفید بوده و در تقویت اراده اش نقش بسزایی دارد.<sup>۱</sup>

---

۱. برای این منظور، بهترین راه، روزه داری حقیقی است که منجر به تضعیف امیال غریزی شده و متعاقباً موجب تقویت ایمان و اراده و جنبه های ملکوتی و اخلاقی انسان می گردد. حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه وآله) در این باره می فرماید: (ای گروه جوانان، هر کس از شما قدرت بر ازدواج دارد، ازدواج کند و اگر برایش مقدور نیست، بر او باد روزه گرفتن، زیرا که روزه برای او موجب کاهش شهوت است، و سائل الشیعه، کتاب الصوم، باب ۴ از ابواب الصوم المندوب، ح ۱؛ گاهی اتفاق می افتد که به نحوی از انحا تحریکات جنسی در انسان بیدار می شود و شخص، احساس می کند که در مقابل این میل (جنسی) طاقتش خیلی کم شده است که اگر شخص در این مورد صبر و استقامت پیشه کند، متوجه خواهد شد که این بحران های غریزی زودگذری هستند و حداکثر یک هفته باقی مانده و

۱۱- در برنامه غذایی خود دقت کند و از مداومت در مصرف بعضی از خوردنی‌های محرک و مقوی شهوت که اصطلاحاً «گرم» گفته می‌شود، مثل: گردو، خرما، کشمش، پسته، گز [خربزه، پیاز، شیرینی‌ها] خودداری ورزد و یا کمتر، میل نماید و بیشتر به غذاهایی که اصطلاحاً «سرد» است روی آورد.

۱۲- تمایل‌ها و افکار خود را از توجه به خویشتن به سوی ازدواج و زندگی آینده معطوف سازد و بداند که دیر یا زود این ایام سپری خواهد شد و او در آینده‌ای نه‌چندان دور باید به انتخاب همسری پاک

---

از بین می‌روند، ولی اگر دید که نمی‌تواند مقاومت کند، با چند روز روزه گرفتن این حالات رفع خواهد شد.

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۴۳

بپردازد و در خود، آمادگی‌ها و شایستگی‌های لازم را  
برای چنین زندگی — که بیش از هر چیز نیاز  
به سلامتی جسمی و روانی دارد — فراهم سازد.

۱۳- همواره در هر حال با ذکر و یا خدا اُنس و  
اُلُف داشته باشد، چراکه در قرآن آمده است: آگاه  
باشید که تنها با یاد خدا قلب‌ها آرامش می‌یابد و نیز  
هر کس از یاد خدا فاصله گیرد، زندگانی بر او سخت  
و دشوار خواهد گشت.<sup>۱</sup>

اما کسانی که پس از ترک این عادت شوم  
نجات یافته‌اند، باید قدر جوانی و پاکی خود را بدانند  
و در حفظ و نگهداری آن نهایت مراقبت را بنمایند و

---

۱... الا بذکرالله تطمئن القلوب...؛ سوره رعد، آیه ۲۸، و من اعرض  
عن ذکری فان له معیشة ضنکا؛ سوره طه، آیه ۱۲۴.

خود را از معرض هرگونه تحریک‌ها و وسوسه‌های شهوانی دور کنند و به هیچ قیمت، دیگر حاضر نشوند در محیط‌های آلوده و با افراد منحرف و بی‌بندوبار مجالست و ارتباط داشته باشد.

البته در این راه گاهی ممکن است خللی در تصمیم آنان پدید آید، ولی باید استقامت و پشتکار را از دست ندهند و باایمانی کامل به یاری خدا امید داشته باشند تا در حفظ این پاکی موفق بمانند.

سخنانی چند از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) و ائمه معصومین (علیهم السلام) درباره جوانی

قال رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه واله): أَوْصِيكُمْ  
بِالشَّبَّانِ خَيْرًا فَإِنَّهُمْ أَرْقُ أَفْعَدَةٌ إِنَّ اللَّهَ بَعَثَنِي بَشِيرًا وَنَذِيرًا

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۴۵

فَحَالَفَنِي الشُّبَّانُ وَ خَالَفَنِي الشُّيُوخُ ثُمَّ قَرَأَ؛ «فَطَالَ  
عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ»؛<sup>۱</sup>

به شماها درباره نیکی کردن به جوانان سفارش می‌کنم. زیرا که آن‌ها دلی رقیق‌تر و قلبی فضیلت‌پذیرتر 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 سخت‌دلی شدند.

قَالَ عَلِيٌّ (عليه السلام): بَادِرُ شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ،  
وَصِحَّتْكَ قَبْلَ سُقْمِكَ؛<sup>۱</sup>

دریاب جوانی‌ات را قبل از پیری و سلامتت را  
قبل از بیماری.

عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ آبَائِهِ (عليه السلام) فِي قَوْلِهِ

تَعَالَى:

«وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا»<sup>۲</sup>

قَالَ لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فَرَاغَكَ وَ شَبَابَكَ وَ

نَشَاطَكَ وَ غِنَاكَ وَ أَنْ تَطْلُبَ بِهِ الْآخِرَةَ؛<sup>۳</sup>

امام صادق (عليه السلام) از پدران خود، در

تفسیر آیه «وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» روایت کرده

است که: سلامت، نیرومندی، فراغت، جوانی، نشاط

و بی‌نیازی خود را فراموش منما و در دنیا از آن‌ها

---

۱. روضه کافی، ص ۹۳؛ غررالحکم، ص ۳۴۰.

۲. سوره قصص، آیه ۷۷.

۳. کافی، ج ۲، ص ۴۵۴.

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۴۷

بهره برداری کن و متوجه باش که از آن سرمایه های  
عظیم به نفع آخرت خود استفاده نمایی.

قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ (عليه السلام): كَانَ فِيمَا وَعَظَ بِهِ  
لُقْمَانُ ابْنَهُ يَا بُنَيَّ وَاعْلَمْ أَنَّكَ سَتُسْأَلُ غَدًا إِذَا وَقَفْتَ بَيْنَ  
يَدَيِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ عَنْ أَرْبَعِ شَبَابِكَ فِيمَا أَبْلَيْتَهُ وَعُمْرِكَ  
فِيمَا أَبْلَيْتَهُ وَعُمْرِكَ فِيمَا أَفْنَيْتَهُ وَ مَالِكَ مِمَّا اكْتَسَبْتَهُ وَ فِيمَا  
انْفَقْتَهُ؛<sup>۱</sup>

امام صادق (عليه السلام) فرموده است: از مواضع  
لقمان حکیم به فرزند خود این بود که فرزندم! بدان  
فردا در پیشگاه الهی برای حساب، حاضر می شوی،  
درباره چهار چیز از تو می پرسند:

جوانی ات را در چه راهی صرف کردی؟

عمرت را در چه کاری فانی نمودی؟  
ثروت را چگونه به دست آوردی؟ و آن را در  
چه راهی مصرف کردی؟

قال رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه واله): إِنَّ الْعَبْدَ  
لَا تَزُولُ قَدَمَاهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ وَ  
عَنْ شَبَابِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ<sup>۱</sup>

رسول اکرم (صلى الله عليه واله) فرموده است که  
در قیامت هیچ بنده‌ای قدم از قدم برنمی‌دارد تا به این  
پرسش‌ها پاسخ دهد: اول آن که عمرش را در  
چه کاری فانی نموده است. دوم جوانی‌اش را در چه  
راهی صرف کرده است.



دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۴۹

قَالَ عَلِيٌّ (عليه السلام): شَيْئَانِ لَا يَعْرِفُ فَضْلَهُمَا إِلَّا مَنْ فَقَدَهُمَا: الشَّبَابُ وَالْعَافِيَةُ؛<sup>۱</sup>

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

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه واله): يَا أَبَا ذَرٍّ اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ الْخَمْسِ، شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سُقْمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ؛<sup>۲</sup>

---

۱. غررالحکم، ص ۴۴۹.

۲. روضه کافی، ص ۹۳.

رسول اکرم (صلی الله علیه واله) به ابی ذر غفاری فرمود: پنج چیز را پیش از پنج چیز غنیمت بشمار: جوانی ات را قبل از پیری؛ سلامتت را قبل از بیماری، تمکنت را قبل از تهیدستی، فراغتت را قبل از گرفتاری، زندگانی ات را قبل از مرگ.

قال رَسُولُ اللَّهِ (صلی الله علیه واله): فَلْيَأْخُذِ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ مِنْ نَفْسِهِ لِنَفْسِهِ، وَ مِنْ دُنْيَاهُ لِآخِرَتِهِ، وَ فِي الشَّبَابِ قَيْلَ الْكِبَرِ وَ فِي الْحَيَوةِ قَبْلَ الْمَمَاتِ؛<sup>۱</sup>

رسول اکرم (صلی الله علیه واله) فرمود: بر مرد با ایمان لازم است که از نیروی خود به نفع خویشتن استفاده نماید و از دنیای خود برای آخرت خویش و

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۵۱

از جوانی خود پیش از فرا رسیدن ایام پیری و از  
زندگی پیش از رسیدن مرگ.

وَعَنْهُ (صلی الله علیه واله): إِنَّ لِلَّهِ مَلَكًا يَنْزِلُ فِي  
كُلِّ لَيْلَةٍ فَيُنَادِي يَا أَبْنَاءَ الْعَشْرِينَ جِدُّوا وَاجْتَهِدُوا؛<sup>۱</sup>

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.

عَنْ النَّبِيِّ (صلی الله علیه واله): سَبَعَةَ يُظَلُّهُمْ اللَّهُ  
فِي ظِلِّهِ يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّهُ، الْإِمَامُ الْعَدْلُ وَ شَابُّ نَشَأَ فِي  
عِبَادَةِ اللَّهِ...؛<sup>۲</sup>

---

۱. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۳۵.

۲. کافی، ج ۶، ص ۴۷.

رسول اکرم (صلی الله علیه واله) فرموده است:  
خداوند هفت گروه را در سایه رحمت خود، جای  
می دهد؛ جایی که سایه ای جز سایه او نیست: اوّل)  
زمامدار دادگر؛

دوم) جوانی که در عبادت خداوند، پرورش  
یافته باشد... .

قَالَ عَلِيٌّ (عليه السلام): مَنْ كَرَّمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ لَمْ  
يُهْنَهَا بِالْمَعْصِيَةِ؛<sup>۱</sup>

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

دوره سیزدهم، شماره چهارم / ۵۳

قَالَ عَلِيٌّ (عليه السلام): كَمْ مِنْ شَهْوَةٍ سَاعَةٌ  
أُورِثَتْ حُزْنًا طَوِيلًا؛<sup>۱</sup>

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

توبه جوان

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صلى الله عليه واله): مَا مِنْ شَيْءٍ  
أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ مِنْ شَابٍّ تَائِبٍ؛<sup>۲</sup>

پیامبر اکرم (صلى الله عليه واله) فرمود:  
محبوب تر از هر چیز نزد خداوند، جوانی است که از

---

۱. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۵۳۲.

۲. همان، ص ۶۲۵.

۵۴ / جوان و دوران بلوغ

گناه توبه می کند و از پیشگاه الهی طلب آمرزش  
می نماید.

پایان