

## مهم‌ترین آسیب‌های جنسی دوران نوجوانی وراه‌کارهای پیش‌گیری و درمان

علی احمد پناهی

(دانش‌آموخته حوزه علمیه قم؛ کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی)



مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

### چکیده

تربیت جنسی نوجوان بخش مهمی از وظایف مربیان و روان‌شناسان محسوب می‌شود؛ چه اینکه از یک سو، نوجوانی دوره حساس، سرنوشت‌ساز و تعیین‌کننده بوده و از سوی دیگر، کوتاهی در امر تربیت جنسی این قشر از جامعه، خسارت‌های جبران‌ناپذیری در پی خواهد داشت.

نوشتار حاضر نیم‌نگاهی به آسیب‌های جنسی دوره نوجوانی داشته و ضررهای جسمی، روحی، روانی، اخلاقی و دینی انحرافات جنسی به ویژه «خودارضایی» را بیان می‌کند؛ و همچنین در پی آن است تا راه‌کارهای پیش‌گیری و درمان خودارضایی را با توجه به آموزه‌های دین اسلام و دستاوردهای روان‌شناختی معرفی کند. در نهایت، راه‌های تعدیل غرایز جنسی و روش‌های کنترل آن را نیز گوشزد می‌کند.

کلیدواژه‌ها: نوجوانی، آسیب‌های جنسی، خودارضایی، پیش‌گیری، درمان، ضررهای جسمی و روحی، تعدیل غرایز جنسی.

## مقدمه

## بیداری غریزه جنسی

یکی از تحولات قابل توجه در دوره نوجوانی، بروز و ظهور تمایلات جنسی و شهوانی است که گاهی نوجوانان را با مشکل مواجه می‌سازد و این مشکلات به دلیل ناآشنایی با این پدیده و عدم آمادگی برای هدایت این استعداد در مسیری منطقی، موجب گرفتاری‌هایی برای نوجوان می‌شود. نوجوانان باید توجه داشته باشند که هر استعداد و قوایی که در وجود آنان خلق شده در جهت رشد و شکوفایی آنان است و اگر بر اساس معیارهای منطقی و درست، از این استعدادها بهره‌برداری شود موجب کمال و بالندگی انسان می‌شود. قوای جنسی و نیروی شهوانی از استعدادهایی است که بر اساس آن می‌تواند تشکیل‌کنون خانواده و ادامه نسل انسان را پی‌ریزی کرد تا لذتی ارزشمند از این طریق نصیب انسان شود. اما اگر این استعداد و توانایی در مسیر انحرافی و خارج از چارچوب دستور عقل و وحی قرار گیرد، انسان را به سوی هلاکت معنوی و مادی می‌کشاند و از ارزش‌های انسانی دور می‌کند و در دام بیماری‌های جنسی گرفتار می‌سازد.

مرحله اول: ابتدا توجه نوجوان به وضع بدن، به ویژه دستگاه تناسلی‌اش، معطوف می‌شود و این آغاز توجه و علاقه به امور جنسی است.

مرحله دوم: توجه به علاقه جنسی بیشتر می‌شود و با عاطفه و محبت به جنس مخالف همراه می‌گردد.

مرحله سوم: علاقه به جنس مخالف بیشتر می‌شود و در این مرحله، ممکن است عشق و علاقه نوجوان متوجه چندین نفر باشد و بخواهد با افراد متعددی ارتباط عاطفی همراه با عشق داشته باشد.

مرحله چهارم: علاقه معطوف به چند نفر، تغییر جهت داده، به جانب یک نفر از جنس مخالف هدایت می‌شود. این فرد ممکن است حتی از خود وی بزرگ‌تر باشد. نوجوان احتمالاً در این مقطع، می‌خواهد مورد پشتیبانی عاطفی یک فرد توانا قرار گیرد.

حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «من اتبع هواه ضل»،<sup>(۱)</sup> هر کس از هواهای نفس خود پیروی کند گمراه می‌گردد. به عنوان نمونه، اگر انسان از استعداد و قوای جنسی و نعمت خدادادی خود در مسیر درست و راهی که خداوند برای آن معین کرده است استفاده نکند، در هلاکت و گمراهی وارد شده است.

سوی دیگر، توانایی اداره‌ی یک خانواده را از نظر اقتصادی و تدبیر امور ندارد تا بتواند به تشکیل خانواده و ازدواج اقدام کند و مشکل را با ازدواج برطرف کند. پس ناچار است تشکیل خانواده و ازدواج را به تأخیر بیندازد و برای ارضای نیاز جنسی‌اش چاره‌ای بکند. اما چگونه؟

عده‌ی زیادی از نوجوانان با خویشتن‌داری و پرهیز از عوامل تحریک‌کننده‌ی شهوت، ارضای این غریزه را به زمان مناسب و در شکل خداپسندانه‌ای که مطابق فطرت انسانی و سازگار با دستورات اخلاقی شرع مقدّس اسلام باشد، موکول می‌کنند. این انتخاب و روش گرچه دشواری و پیچیدگی زیادی دارد، ولی انتخابی پسندیده، عقلانی، موافق فطرت انسانی و رمز کمال و سعادت انسانی است و نوجوان با این انتخاب مبارک، به جهاد با نفس، که با ارزش‌ترین جهاد و مبارزه است، اقدام می‌کند و از این طریق، هم رضایت الهی و خشنودی او را کسب می‌نماید و هم سلامتی جسمی و روحی خود را تأمین می‌کند. حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این باره می‌فرمایند: هر کس دوست دارد به درجات بلندی نایل آید، باید بر خواهش‌های شهوانی چیره شود.<sup>(۳)</sup> و در روایتی دیگر فرمودند: با خواهش‌های نامشروع نفس مخالفت کن تا سالم بمانی.<sup>(۴)</sup>

۲. گرایش دیگر که در نوجوان به وجود می‌آید و برخی را به دام خود می‌کشد «خودارضایی» (استمناء) است. این روش با اهداف خلقت انسان و نیز فلسفه‌ی آفرینش غریزه‌ی جنسی، مغایرت دارد و کاری حرام و ناپسند است. (در این زمینه، در مباحث

مرحله‌ی پنجم: نوجوان تغییر عقیده می‌دهد و توجه خود را معطوف به جنس مخالفی می‌کند که تناسب سنی با او داشته باشد.<sup>(۲)</sup>

برای غریزه‌ی جنسی نیز همانند هر غریزه و نیروی دیگری شیوه‌های گوناگونی برای ارضا وجود دارد که برخی از آنها با طبیعت انسانی، اخلاقی، دینی و ارزش‌های بشری، موافقت و همسویی دارد و برخی دیگر، مغایر طبیعت بشر و ارزش‌های انسانی است و به آن «انحراف جنسی» گفته می‌شود.

غریزه‌ی جنسی مانند تشنگی و گرسنگی و سایر نیازها، برای تأمین و ارضا، انسان را به فعالیت وامی‌دارد و او را به طرف برآورده شدن نیازش برمی‌انگیزد. در این صورت، نوجوان در مقابل خود، با چندین راه مواجه می‌گردد و به برخی از آنها اقدام می‌کند. نوجوان با ایمان و جوای کمال به دنبال شیوه‌ای می‌رود که با عقل و دستورات دینی سازگار باشد. در ذیل، به چند نمونه از راه‌هایی که برای ارضای غریزه‌ی جنسی در مقابل نوجوان وجود دارد، اشاره می‌گردد:

۱. بلوغ جنسی غالباً زودتر از بلوغ روانی و بلوغ اقتصادی برای نوجوان فرامی‌رسد؛ یعنی در نوجوانان، نیاز جنسی و توانایی ارضای آن ایجاد می‌شود، در حالی که بلوغ و توانایی اداره‌ی یک خانواده از نظر اقتصادی و مدیریتی وجود ندارد و او هنوز نمی‌تواند همسر، پدر یا مادر خوبی برای اداره‌ی خانواده بشود. به همین دلیل، نوجوان با شرایطی مواجه می‌شود که از یک‌سو، نیاز جنسی دارد و این نیاز، او را به طرف تأمین و ارضا برمی‌انگیزد و از

مفرط، خواب آلودگی زیاد، سستی و بی رمقی، لرزش اعضای بدن، ضعف حافظه، اضطراب، افسردگی، عصبانیت و یأس و ناامیدی. (۵)

#### آثار سوء خودارضایی

انحراف جنسی خودارضایی آثار سوء فراوانی دارد که نجات پیدا کردن از آنها به سادگی ممکن نیست. در این مقام، به برخی از آثار سوء و ناپسند این عمل اشاره می شود:

الف. ضررها و آسیب های جسمانی:

۱. ضعف و تحلیل قوای جسمانی: کاهش انرژی جسمانی از مضرات مهم خودارضایی است. احساس خستگی عارضه طبیعی انزال است و اگر خودارضایی ادامه پیدا کند، خستگی و ناتوانی جسمانی بر انسان عارض شده، قوای بدنی او را تباہ می کند و به پیری زودرس و ضعف بدنی می انجامد.

۲. ضعف بینایی: خودارضایی به تدریج، بر نور چشم و بینایی انسان اثر سوء می گذارد و چشم را به شدت ناتوان و کم نور می کند. جوانی که مدتی به این انحراف مبتلا بود، در جلسه مشاوره می گفت: با اینکه ورزش کار هستم، چشمانم خسته می شود و نمی توانم به خوبی کتاب مطالعه کنم و جلوی چشمم احساس تازی می کنم، به حدی که سرگیجه می گیرم و در قعر چشم هایم، درد شدیدی احساس می کنم.

۳. آسیب پذیری در برابر بیماری ها: ضعف قدرت بدنی و قوای جسمانی بستر مناسبی برای پذیرش انواع بیماری هاست؛ زیرا بدنی که با خودارضایی ضعیف و ناتوان شده، نمی تواند در مقابل

آینده به طور مفصل بحث خواهد شد.)

۳. برخی از نوجوانان به سوی همجنس خود کشیده می شوند. این انحراف، که به «همجنس گرایی» معروف است، با اصول انسانی و اسلامی مغایر بوده، گناه بزرگی محسوب می شود.

۴. بسیاری از نوجوانان به جنس مخالف متمایل می شوند که البته این تمایل به هر شکلی غیر از پیمان عقد و ازدواج صورت پذیرد، عملی ناشایست محسوب می شود و عواقب وخیمی در پی دارد.

در میان آسیب های جنسی دوران نوجوانی، «خودارضایی» (استمناء) از فراوانی بیشتری برخوردار است. این انحراف ضررهای جسمانی، روانی، روحی و معنوی بیشتری دارد و به همین دلیل، در ادامه به طور مفصل، به این انحراف پرداخته می شود.

#### خودارضایی

«خودارضایی» (استمناء) یکی از انحرافات جنسی است که نسبت به انحرافات دیگر، شیوع بیشتری دارد و آن عبارت است از اینکه کسی صحنه های جنسی و شهوت انگیز را در برابر خود مجسم کند یا آن قدر با آلت تناسلی خود دست ورزی کند که «منی» از او خارج شود، به گمان اینکه بدین وسیله، شعله شهوت و غریزه جنسی خود را فرونشاند.

#### نشانه های خودارضایی

کسی که به خودارضایی عادت کرده، دارای نشانه هایی است که برخی از آنها عبارتند از: رنگ پریدگی، کبودی اطراف چشم، خستگی و بی حالی

بیمار مبتلا به خودارضایی به خاطر تمرکز به این عمل زشت و توجه نسبتاً مداوم به موضوعات جنسی، حواس پرت و ناتوان در تمرکز فکری است که این خود عامل دیگری برای کاهش توانایی ذهنی و ایجاد ضعف در حافظه است. خودارضایی مکرر موجب تحریک بیش از حد دستگاه عصبی «پاراسمپاتیک» و افزایش تخلیه «استیل کولین» (Acetyl Choline) از انتهای این رشته‌ها در مغز می‌گردد و این خود موجب برخی عوارض جسمانی و روانی همچون حواس پرتی، کمی حافظه، عدم تمرکز حواس، سیاهی رفتن چشم و در نهایت تاری دید می‌شود. تمام این نشانه‌ها ناشی از تغییر تعادل میزان مواد شیمیایی موجود در مغز است که بین سلول‌های عصبی رد و بدل می‌شود و انتقال پیام‌های گوناگون را بر عهده دارد. (۶)

۲. اضطراب و افسردگی: دلهره و نگرانی از ویژگی‌هایی است که داریم فرد خودارضا را رها نمی‌کند. او مرتب با خود درگیر است و نگرانی و تشویش خاطر او را رها نمی‌کند؛ افکار آشفته و بی‌ثباتی فکری، دام‌گیر اوست. او نسبت به آینده امیدوار نیست و آینده را تاریک می‌بیند و افکار پریشان‌رهایش نمی‌کند. (۷) بیشتر به گوشه‌گیری می‌پردازد و از خودش هم تنفر دارد و خود را بدبخت و بدشانس می‌داند و تصور می‌کند کسی او را دوست ندارد و کم‌لیاقت و بی‌ارزش است.

۳. پرخاشگری و بداخلاقی: خودارضا نسبت به کوچک‌ترین محرک محیطی و اجتماعی حساس

و بی‌وس‌های بیماری‌زا از خود دفاع کند و آمادگی زیادی برای آسیب‌پذیری دارد. اگر به اطراف خود در محیط اجتماع توجه داشته باشید، در خواهید یافت ورزشکاران و افرادی که توان جسمی خوبی دارند، کمتر به بیماری مبتلا می‌شوند و این به خاطر آن است که مقاومت بیشتری در مقابل ویروس‌های بیماری‌زا دارند و آسیب‌پذیری‌شان کمتر است.

۴. آسیب دستگاه تناسلی و ناتوانی جنسی: خودارضایی آثار تخریبی زیادی در دستگاه تناسلی به جای می‌گذارد که بعضی از آنها عبارتند از:  
الف. ابتلا به بیماری «سرعت انزال»: در این بیماری، نوجوان با کوچک‌ترین تحریک جنسی، احتلام پیدا می‌کند؛ یعنی منی از او خارج می‌شود. این افراد پس از ازدواج هم با مشکلاتی مواجه می‌شوند.

ب. ناتوانی جنسی و ایجاد اختلال در دستگاه تولید مثل بدن و هورمون‌های جنسی؛  
ج. بیماری‌های مقاربتی و احتمال عقیم شدن (بچه‌دار نشدن)؛  
د. ارضای جنسی ناقص و از دست دادن لذت جنسی پس از ازدواج.  
ب. ضررها و آسیب‌های روحی-روانی:

۱. ضعف حافظه و حواس پرتی: همان‌گونه که گذشت، یکی از پیامدهای خودارضایی ضعف و تحلیل قوای جسمانی است و این به نوبه خود، ناشی از اختلال در عملکرد دستگاه مغز و اعصاب است. اختلال در این دستگاه (مغز) موجب می‌شود بخش حافظه کارایی لازم را نداشته باشد. علاوه بر این،

### علل خودارضایی

۱. ناآگاهی: نوجوانان به خاطر کم‌تجربگی و اطلاع کم از مسائل، در شرایطی قرار دارند که به طور طبیعی، امکان خطا و لغزش در آنان بیش از بزرگ‌ترهاست. اطلاعات آنان، بخصوص درباره مسائل جنسی و انزال نخستین، بسیار کم است. بی‌خبری و غفلت آنها منجر به این می‌شود که بر اساس لذت آنی و لحظه‌ای که در ارضای جنسی حاصل می‌شود، این عمل را تکرار کنند و به تدریج به این عمل زشت عادت کنند.

۲. انزوا و تنهایی: برخی از روان‌شناسان خودارضایی را «مرض تنهایی» نام نهاده‌اند. (۹) «تنهایی» به مفهوم ضعیف شدن ارتباطات اجتماعی و محروم شدن از روابط گرم و عاطفی با دیگران است که اگر ادامه داشته باشد روح نوجوان را ضعیف و حساس می‌کند و نیروی اراده او را به تحلیل می‌برد و علائق نوجوان و لذت‌های او را از اجتماع زایل می‌گرداند. در نتیجه، نوجوان در تنهایی و خلوت خود، اقدام به کسب لذت از خویشتن می‌کند و به خودارضایی روی می‌آورد.

۳. دوستی‌های آلوده: تأثیرپذیری نوجوانان از دوستان و همسالان بیش از سایر افراد است؛ یعنی نوجوانان از هم سن و سالان خویش، بیشتر الگوگیری می‌کنند و بدین‌روی، نوجوانی که با افراد آلوده به انحرافات جنسی و مسائل غیراخلاقی معاشرت داشته باشد، به گناه و انحراف جنسی تمایل پیدا کرده، احتمال آلوده شدن به انحرافات اخلاقی، در او افزایش می‌یابد. اثرگذاری دوست ناباب و آلوده به گونه‌ای

است؛ کمتر حوصله گفت‌وگو با دیگران دارد؛ زود رنج است و به سرعت از کوره به در می‌رود؛ با والدین خود بدرفتاری می‌کند؛ گاهی فریاد می‌زند و تحمّل حرف منطقی ندارد؛ از نصیحت دیگران به شدت بیزار است؛ و بر سر مسائل کوچک، پرخاشگری می‌کند.

۴. انحراف اخلاقی: افراد خودارضا به بی‌بند و باری جنسی گرایش پیدا کرده، به بی‌عفتی تمایل پیدا می‌کنند؛ بی‌عاطفه و کم‌رو و خجل هستند؛ صفای دل و نورانیت معنوی کمتری دارند؛ به مجالس دعا و توسّل علاقه‌ای نشان نمی‌دهند و تاریکی و ظلمت آنها را احاطه کرده است و اوقات خود را بیشتر با کارهای بیهوده سپری می‌کنند. (۸)

ج. آسیب‌ها و ضررهای اجتماعی: خودارضایی احساس گریز از اجتماع پدید می‌آورد که در اثر افراط و تکرار این عمل ناپسند، این احساس ریشه‌دار خواهد شد. خودارضا در گوشه‌ای منزوی، به افکار دور و دراز می‌پردازد. توجه به لذات شخصی و خیالی، سبب سستی روابط اجتماعی می‌گردد و حیات جمعی و با دیگران بودن را دچار مخاطره می‌سازد. در نتیجه، در عرصه اجتماعی کمتر وارد می‌شود و با مردم جوشش کمتر دارد و از حضور در کنار دیگران لذت نمی‌برد. بدین‌روی، شخصیت اجتماعی و انسانی چنین افرادی به تدریج متزلزل می‌شود، و جامعه نیز از وجود نیروی جوان و خلاق محروم می‌ماند و در دراز مدت، این ویژگی‌ها موجب اختلال در ارتباط آنان با خانواده و اجتماع می‌گردد.

زود هنگام» را هم به آن اضافه کنیم، نوجوان در وضعیتی بغرنج و دشوار قرار می‌گیرد؛ زیرا در کسی که دچار بلوغ زودهنگام شده، فاصله بلوغ جنسی تا بلوغ روانی و اقتصادی - که زمان ازدواج است - زیاد است و در نتیجه، مشکلاتش هم زیاد. نوجوان باید فاصله بین بلوغ جنسی و ازدواج را با صبر و خوشبختی‌داری سپری کند.

البته دختران و پسران نوجوان نسبت به بلوغ زودهنگام، واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. تجربیات دست‌اندرکاران تربیتی مؤید آن است که معمولاً دختران نوجوان از بلوغ زودهنگام رنج می‌برند و احساس خوبی نسبت به آن ندارند و سعی می‌کنند تا حدّ ممکن، این موضوع را از دیگران مخفی کنند، در حالی که پسران نوجوان به عکس دختران، از بلوغ زودهنگام استقبال نموده، با نوعی غرور و شمعف درباره این موضوع، با دیگران گفت‌وگو می‌کنند. (۱۲)

روشن است که نوجوانان پسر و دختری که زودتر از وقت طبیعی به بلوغ جنسی می‌رسند، دچار مشکلات بیشتر و تنش‌های فراوان‌تری می‌شوند و برای ارضای منطقی و مطلوب نیاز جنسی خود، باید فاصله زمانی طولانی‌تری را تحمل کنند. بدین‌روی، اگر به دستورات اخلاقی و تربیتی و دینی توجه نمایند و به خودسازی معنوی نپردازند، احتمال ابتلای آنان به خودارضایی و آلوده شدن به این عمل ناپسند زیاد است.

۵. عوامل تحریک‌کننده فرهنگی: شرایط فرهنگی و اجتماعی به گونه‌ای است که نوجوانان هم مانند

خزنده و مرموز است، به طوری که نوجوان در برخی مواقع، اصلاً متوجه نمی‌شود که چه موقع و چگونه به انحراف کشیده شده است و ناگاه که چشم خود را باز کند، خویش را در گرداب تباهی و انحراف مشاهده می‌کند. دوستی با افراد فاسد موجب حرکت نزولی انسان به سمت هلاکت و نابودی می‌گردد و انسان را گرفتار عذاب و سختی دنیا و آخرت می‌سازد.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: کسی که با رفیق بد و ناپاک هم‌تشین شود، سالم نمی‌ماند و سرانجام به ناپاکی آلوده می‌شود. (۱۰)

حضرت علی علیه السلام نیز در این باره می‌فرماید: با شرور و فاسد رفاقت مکن؛ زیرا طبع و شخصیت تو از شرارت‌های او الگو می‌گیری، بدون آنکه خودت بفهمی. (۱۱)

بیشتر بدبختی‌ها و گرفتاری‌های نوجوانان، ناشی از دوستی‌های انحرافی است که ریشه در انتخاب شتاب‌زده، بی‌معیار یا احساسی آنان دارد، و گاه آتش احساسات سبب دوستی با افرادی می‌شود که شعله‌های آن تمام عمر انسان را می‌سوزاند.

۴. بلوغ زودهنگام: بلوغ طبیعی و بهنجار نوجوان را در موقعیت ایفای نقش جنسی و توانایی تولید مثل قرار می‌دهد، ولی به دلیل فاصله‌ای که بین بلوغ جنسی و بلوغ روانی و اقتصادی وجود دارد، به ناچار باید ارضای این گزینه را به تعویق انداخت و به زمانی مناسب - یعنی زمانی که شرایط ازدواج فراهم باشد - موکول کرد.

با توجه به مشکلات یاد شده، اگر مسئله «بلوغ

جریان خون در ناحیه کمر و لگن خاصره، معلول چند علت است که از جمله مهم‌ترین آنها، افراط در صرف غذاهای مقوی در شب، غذاهای ادویه‌دار و استفاده از لباس‌های تنگ است.

۷. نگاه‌های غیر مجاز (چشم‌چرانی): چشم دریچه‌ای به خانه دل است. معمولاً هر چیزی را که چشم می‌بیند، دل طلب می‌کند و در پی آن می‌رود؛ بخصوص در مسائل غریزی، نگاه حرام و شهوت‌انگیز مواد اولیه و مصالح لازم تصورات و تخیلات جنسی را فراهم می‌کند و نوجوانان با دیدن مناظر تحریک‌آمیز، سفر بی‌پایان و خطرناکی را آغاز می‌کنند و به مقاصد نامطلوبی می‌رسند.

نگاه‌های غیرمجاز، که معمولاً متوجه جنس مخالف نامحرم است، موجب انقلاب درونی و میل انسان به طرف گناه و انحراف جنسی می‌شود و چون چشم پیش‌قراول و پیشرو قلب و دل است، می‌تواند آن را به فساد و تباهی رهنمون شود، و اگر انسان به نگاه حرام گرفتار شود، دل او هم گرفتار می‌شود.

حضرت علی علیه السلام در روایتی نورانی می‌فرماید: چشم پیشرو و پیش‌قراول دل است. (۱۳) به هر جا چشم نظر کند و متمایل شود دل هم متمایل پیدا می‌کند.

باباطاهر عریان در این زمینه می‌گوید:

زدست دیده و دل هر دو فریاد

هر آنچه دیده بیند دل کند یاد

بسازم خنجری نیشش ز فولاد

زنم بر دیده تا دل گردد آزاد

نگاه به تصاویر، افراد و یا مناظری که باعث

سایر گروه‌های سنی، در معرض بمباران بی‌وقفه پیام‌های تبلیغاتی و تحریکات محیطی قرار دارند و بیشتر این پیام‌ها و عناصر تبلیغاتی دربرگیرنده نکات مستفی و جنبه‌های بدآموز است و بسیاری از رسانه‌های جمعی و ابزارهای فرهنگی به نوعی، احساسات و علایق جنسی نوجوانان را تحریک می‌کنند. اگر با انصاف و چشم واقع‌بینانه به برخی مجلات و کتاب‌ها و فیلم‌ها نگاه شود، متوجه خواهیم شد که بیشتر آنها آثاری سوء در پی دارند و فرهنگ مبتذل غرب را ترویج می‌کنند و به نوعی، در تحریک جنسی نوجوانان تأثیرگذارند.

۶. لباس‌های نامناسب: لباس‌های نامناسب و چسبان یکی از عوامل تحریک جنسی، بخصوص در آستانه بلوغ و نوجوانی، است. این لباس‌ها موجب افزایش جریان خون در ناحیه کمر و لگن خاصره شده و افزایش جریان خون به نوبه خود، موجب افزایش تمایلات شهوانی در نوجوان می‌گردد. تحقیقات روان‌شناسان و متخصصان علوم تربیتی ثابت کرده است که پوشیدن لباس‌های چسبان از جمله شلوار تنگ باعث بیداری و تحریک قوای جنسی و شهوانی می‌گردد و تحریک قوای شهوانی در ابتدای نوجوانی، زمینه ابتلا به خودارضایی را ایجاد می‌کند و نوجوان را در دام انحراف جنسی می‌افکند.

دو روان‌شناس معروف روسی به نام‌های و. د. کوچتکف و م. لاپیک می‌گویند: تحریک آلت تناسلی به میزان جریان خون در نواحی کمر و لگن خاصره بستگی دارد و وقتی خون در آن نواحی افزایش می‌یابد، این تحریکات بیشتر می‌شود و افزایش



دوچرخه سواری، والیبال، کشتی و کوه‌نوردی - که مصرف اکسیژن را افزایش می‌دهد - عبارتند از: کاهش فشار خون، کنترل وزن، تقویت دستگاه عروقی، جلوگیری از پوکی استخوان، به تأخیر افتادن ناتوانی جسمی ناشی از سال‌خوردگی، افزایش امید به زندگی، ارتقای عزت نفس و از همه مهم‌تر، تعدیل غرایز جنسی و جلوگیری از انحرافات اخلاقی.<sup>(۱۵)</sup>

اهمیت تأکید بر ورزش و تقویت قوای جسمانی از دو جهت است:

اول. در بعد نظامی و دفاع از کیان اسلام و

مملکت اسلامی؛

دوم. تأمین سلامت جسمانی و روانی و مصون ماندن از انحرافات جنسی و قرار گرفتن در مسیر استکمال و بندگی خداوند.

ورزش موجب دفع نیروهای متراکم بدن می‌شود. در این صورت، قوای جنسی تعدیل می‌گردند و زمینه انحرافات جنسی، بخصوص خودارضایی، تا حد زیادی از بین می‌رود. علاوه بر آن، وقتی انحرافات جنسی از بین رفت، زمینه معنویات در انسان ایجاد می‌شود و او به طرف کمالات قدم برمی‌دارد.

ورزش باعث نشاط و شادابی بدن است و انسان را از نظر روحی و روانی هم سرزنده و شاداب می‌کند و موجب تقویت اراده انسان و پویایی او می‌گردد. کسی که از اراده قوی و روانی شادابی برخوردار باشد، به انحراف جنسی تمایل پیدا نمی‌کند.

تحریک شهوت می‌شود و انسان را به سوی گناه و انحرافات جنسی می‌کشاند، در دستورات دینی، ممنوع و حرام شمرده شده است؛ زیرا این نگاه‌ها موجب می‌شوند تا زمینه گناه برای انسان فراهم شود. علاوه بر آن، نگاه‌های آلوده و شهوت‌انگیز موجب حسرت و اضطراب روحی و آشفتگی اعصاب می‌گردند و انسان را از تعادل خارج می‌سازند.

امام صادق علیه السلام فرمودند: نگاه به نامحرم تیری از تیرهای زهرآگین شیطان است و چه بسا یک لحظه نگاه به حرام، غم و اندوهی طولانی و گرفتاری در پی داشته باشد!<sup>(۱۴)</sup>

#### راه‌های پیش‌گیری از خودارضایی

۱. ورزش: نوجوانی دوره نشاط و بالندگی و پیشرفت است. در این دوره، نوجوان از روحیه‌ای لطیف، خلاق و کمال‌طلب برخوردار است. نوجوانی دوره جنب و جوش و فعالیت است و این به خاطر وجود پتانسیل زیاد و آماده در نوجوان است. اگر این نیروها در مسیر درست و منطقی قرار گیرند و راهبردی شوند، او را به آینده‌ای روشن و موفق، نوید خواهند داد، و اگر این انرژی‌ها و نیروهای نوجوانی در راه ناصحیح صرف گردند، موجب شکست و در ماندگی نوجوان می‌گردند.

یکی از راه‌های تعدیل و مهار انرژی پر قدرت نوجوانی، ورزش است. این عمل فواید و آثار فراوان و ارزشمندی دارد. آثار ورزش در سلامت و پیش‌گیری از بیماری‌ها و انحرافات، به ویژه ورزش در هوای آزاد مثل ورزش‌های: پیاده‌روی، دو، شنا،

در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است: نشاط و شادابی به خاطر ده چیز است: پیاده روی، سوارکاری، شنا در آب، تفریح در سبزه زار، مسواک زدن و... (۱۶)

خلاصه آنکه ورزش هم برای سلامتی بدن مفید است و هم برای سلامتی روح و روان انسان و یکی از مهم ترین راه های پیش گیری از بیماری جسم و اختلال روانی به شمار می آید. ورزش به خاطر ایجاد تعادل روحی و کاهش اضطراب، نقش مهمی در جلوگیری از انحراف جنسی، به ویژه خودارضایی، دارد؛ زیرا یکی از علل ابتلا به خودارضایی، عدم آرامش روانی و وجود اضطراب در روان نوجوان است. ورزش در کاهش اضطراب و ایجاد نشاط روانی نقش بسزایی دارد.

ورزش کیفیت زندگی را بهبود می بخشد و به زندگی آرامش و نشاط می دهد. (۱۷) بسیاری از مردم می گویند: هنگامی که به طور منظم ورزش می کنند خواب آرامش بخشی دارند. ورزش کاران، به ویژه دوندگان به همان قدری که از مزایای فیزیکی ورزش سخن می گویند، از فواید روانی آن نیز صحبت به میان می آورند. (۱۸) ورزش کاران معمولاً نسبت به افراد کم تحرک، اضطراب و افسردگی کمتری احساس می کنند و آرامش بیشتری دارند. (۱۹)

می گویند: به نظر می رسد که ورزش با افزایش احساس عزت رابطه دارد و موجب آرامش روانی می گردد. نوجوانی که از عزت نفس بالا و آرامش بیشتری برخوردار است، به طرف انحرافات اخلاقی گرایش پیدا نمی کند و عزت نفس خود را با این

مسائل ضایع نمی سازد.

۲. تنظیم برنامه خواب: خواب و استراحت کافی و نظام مند علاوه بر جهات درمانی اش، دارای ابعاد پیش گیرانه ای نیز هست و در سلامت انسان نقش مهمی ایفا می کند. نظام مند بودن خواب نوجوان تأثیر خوبی در پیش گیری از انحرافات دارد. اگر بتوان ترتیبی اتخاذ نمود که نوجوان اوایل شب به رخت خواب برود و صبح زود از جای خود بلند شود، بسیار مفید است؛ بخصوص اگر پس از خستگی و تلاش روزانه به رخت خواب برود. طبیعی است که اگر نوجوان با خستگی به رخت خواب نرود، به ناچار مدت زمانی را در بستر بیدار خواهد ماند تا به تدریج، به خواب رود و چون افکار و اندیشه های شهوانی و تحریک آمیز معمولاً در این مواقع به سراغ نوجوان می آیند، نوعی تنظیم خواب و استراحت منظم برای نوجوان، ضرورت دارد.

بدین روی، بهتر است نوجوانان در میانه روز و یا بعد از ظهرها، حتی المقدور نخوابند تا در اثر تلاش ها و فعالیت های روزانه، شب را زودتر و بهتر به استراحت بپردازند. دمای اتاق خواب آنان نباید زیاد گرم باشد و بهتر است با باز کردن پنجره ای، ضمن استفاده از هوای آزاد و مناسب، تهویه اتاق صورت گیرد.

برخی از نوجوانان به دلیل بی خوابی، زمانی طولانی را در بستر بیدار می مانند و با مشغول شدن به افکار و تصورات خود، زمانی را سپری می کنند تا لحظه خوابشان فرا رسد. ضرورت دارد این نوجوانان برای رفع بی خوابی خود، تلاش کنند و نیز

پوشش و خواب را مایه آرامش شما قرار داد.» (فرقان: ۴۷)

امام صادق علیه السلام در توصیه به خواب اول شب، می‌فرماید: پیروان ما اول شب می‌خوانند. (۲۲)

هدف از آفرینش شب آرامش و سکون است و آرام‌بخشی شب و خواب در آن یک واقعیت علمی است که دانش جدید هم آن را ثابت کرده است. خواب شبان‌گاهان اثر مستقیمی بر سلسله اعصاب دارد و روان انسان و عضلات او را به آرامش و استراحت می‌رساند. (۲۳)

در آزمایش‌های ویلیام ونت (William Wundt) و محققان دیگر ثابت شده است که نیاز انسان به خواب، بخصوص مرحله چهارم خواب (خواب عمیق)، حیاتی و مهم است و این مرحله از خواب در نیمه اول شب بیشتر رخ می‌دهد. خواب در این مرحله، از عمق طولانی‌تری نسبت به دیگر زمان‌ها برخوردار است. (۲۴)

خلاصه اینکه طبق معیارها و دستورات دینی و روان‌شناسی، خواب و بخصوص خواب منظم و ضابطه‌مند، نقش زیادی در آرامش روح و روان و تقویت قوای جسمانی دارد و انسانی که از آرامش روحی و روانی برخوردار است، کمتر گرفتار انحرافات اخلاقی و جنسی می‌گردد.

۳. کیفیت خواب: کیفیت خواب و بستر خواب می‌تواند در تحریکات بدنی و جنسی تأثیر داشته باشد و سفارش شده است: سعی کنید به پشت بخوابید و از دمر و (به صورت) خوابیدن اجتناب نمایید. این مسئله درباره نوجوانان از اهمیت بیشتری برخوردار

در اولین فرصت، به پزشک مراجعه نمایند و با مشورت پزشک، تدابیر درمانی را به کار بندند. برخی بی‌خوابی‌ها به دلیل غم و اندوه پیش می‌آید و یا اضطراب‌های خاص دوران بلوغ، بیش از حد آنان را آزار می‌دهد. در این مواقع، قدری قدم زدن پیش از خواب، تنفس عمیق و دوش با آب ولرم، می‌تواند به تنظیم خواب نوجوان کمک کند.

در دستورات حیات‌بخش اسلام، به خواب و فواید آن توجه ویژه شده و مورد تأکید قرار گرفته است. در روایتی امام صادق علیه السلام می‌فرماید: خواب موجب استراحت و آرامش بدن است. (۲۰)

در روایتی دیگر حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: خواب سبب تسلط قوای ذهنی و استواری و قوت بدن می‌گردد. (۲۱)

بدنی که سالم و قوی است و روانی که پویا و با نشاط است کمتر گرفتار انحرافات جنسی و مسائل ضد اخلاقی می‌گردد و خواب و استراحت منظم نقشی بسیار حیاتی در ایجاد تعادل روحی و تقویت قوای ذهنی و روانی دارد. اگر خواب در زمان مناسب آن - یعنی در شب و بخصوص ابتدای شب انجام شود، علاوه بر اینکه نقش زیادی در رفع خستگی روزانه دارد، موجب آرامش روان و کاهش تنش و اضطراب می‌گردد، و کسانی که از آرامش بیشتری برخوردارند کمتر به انحرافات جنسی و به ویژه خودارضایی گرفتار می‌شوند.

قرآن کریم می‌فرماید: «اوست کسی که شب را برای شما قرار داد تا در آن بیارامید و استراحت کنید.» (یونس: ۶۷) «او اوست که شب را برای شما

مؤثر است و سفارش شده که انسان در موقع خوابیدن، وضو بگیرد. این کار ثواب زیادی دارد و در کمال انسان بسیار مؤثر است.

امام صادق علیه السلام می فرمایند: هر کس هنگام خوابیدن، با وضو باشد گویا در حال عبادت و سجده است. (۲۷)

ب. محاسبه: عاقل و آینده نگر در کارهای خود حسابگری می کند و در هنگام خوابیدن هم به اعمال روزانه خود توجه نموده، آنها را مطابق معیارهای ارزشی و اخلاقی ارزیابی می کند و در جهت اصلاح خود تلاش می نماید. این کار پیش از خواب، می تواند درمانی برای مسائل پریشانی و فشارهای روانی روزانه باشد؛ چون عاقل وقتی محاسبه کرد و مشاهده نمود خطایی از او سر زده است استغفار می کند و اگر اعمال صالحی انجام داده بود شکرگزاری می کند و این هر دو در آرامش انسان نقش دارد.

حضرت علی علیه السلام می فرمایند: وقتی به رخت خواب رفتی و خواستی بخوابی، به اعمال روزانه ات بنگر و و به آنچه خورده ای و کسب کرده ای توجه کن و روز قیامت و هنگام مرگت را به یاد آور. (۲۸)

ج. دعا و تلاوت قرآن: خواندن قرآن (سوره های کوچک) و دعاهای مخصوصی که هنگام خوابیدن سفارش شده، برای ایجاد آرامش در حال خواب، تنظیم رؤیاهای انسان و تمرکز ادراکی و ذهنی بسیار مؤثر است و آرامش خاصی به انسان می دهد.

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله خطاب به حضرت علی علیه السلام

است. نوجوانان باید عادت کنند به پشت بخوابند؛ در رخت خواب بسیار گرم و نرم نخوابند (در جای معمولی بخوابند)؛ زیرا رخت خواب گرم و نرم و به رو خوابیدن از جمله عوامل تحریک و انحراف جنسی است.

سیلوانس استال (Sylvanus Stall)، که در مسائل تربیتی و روان شناسی تخصص دارد، می گوید: جوانان و نوجوانان نباید روی پرهای نرم بخوابند و از لحاف بسیار نرم هم اجتناب کنند و اگر می خواهند بدنی نیرومند و ورزیده داشته باشند و کمتر تحریک جنسی بشوند حتماً این کار را انجام دهند. (۲۵)

دکتر محمد رضا شرفی - که در رشته روان شناسی و بخصوص مباحث جوانان تخصص دارد - درباره کیفیت خواب می گوید: اگر بتوان نوجوانان را عادت داد که پس از اقامه نماز صبح، با قرآن و دعا مانوس شوند، این کار در ایجاد حیات معنوی و روحیه اخلاقی شان بسیار مؤثر است و آنان روزی با نشاط و متعالی خواهند داشت. (۲۶)

در دستورات اخلاقی و بهداشتی اسلام، به کیفیت خواب و آداب آن توجه شده و توصیه هایی بیان گردیده که هر کدام از آنها در سلامتی و راحتی بدن و آرامش روان مؤثر است و هر کدام از آنها طبق دستور اسلام عملی گردد، در خودسازی و توجه به معنویات و مصون ماندن از انحرافات اخلاقی، تأثیرگذار است. در این بحث، به برخی از آنها اشاره می شود:

الف. با وضو بودن: مؤمن همیشه پاکیزه و با وضو است. وضوی مداوم در تربیت روحی و روانی انسان

حکمت‌های دیگری نیز وجود داشته باشد که اکنون برای ما مجهول است.<sup>(۳۰)</sup> این دستورات دینی، که در آموزه‌های شرعی مورد تأکید است، انسان را در فضایی معنوی و اخلاقی وارد می‌سازد و دل را از انحراف باز می‌دارد و از طریق جهت دادن افکار انسان به سمت مسائل اخروی، او را از وسواس شیطانی مصون می‌دارد.

۴. اصلاح برنامه غذایی: کیفیت تغذیه در دوران بلوغ، می‌تواند در شکل‌گیری مسائل انحرافی، مؤثر باشد. تغذیه به دو دلیل حایز اهمیت است: یکی از لحاظ محتوا و مواد غذایی مورد نیاز نوجوان، و دیگری از نظر زمان استفاده آن.

به طور طبیعی، غذای مناسب نوجوان غذایی است که انرژی لازم و مورد نیاز بدن او را تأمین کند، بخصوص که نوجوان در حال رشدی سریع و چشم‌گیر است؛ ولی مواد غذایی او نباید محرک شهوت باشد. به همین دلیل، باید از خوردن بیش از حد غذاهایی مانند خرما، تخم مرغ، دارچین، پیاز و مانند آن اجتناب کند. دیگر آنکه باید برای صرف غذا، زمان مناسبی را انتخاب کند؛ زیرا یکی از علل بی‌خوابی شب‌ها و عدم آرامش روحی، تغذیه نامناسب و زمان نامناسب آن است.

یکی از صاحب‌نظران در این زمینه می‌نویسد: برخی خوراکی‌ها اگر در شب استفاده شود، معده را ناراحت و ناآرام می‌کند، و موجب خواب‌های آشفته می‌شود. مثلاً، بعضی افراد اگر شب‌ها شیر بخورند با معده‌شان ناسازگار است، و معده بعضی دیگر با میوه و بعضی با ماهی و مانند آن سازگاری ندارد. به

فرمودند: یا علی! وقتی خواستی به رخت خواب بروی استغفار کن و بر من صلوات بفرست و بگو: سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اكبر و لا حول و لا قوة الا بالله العلي العظيم، و سورة توحيد را زياد بخوان؛ به درستی که این سوره نور قرآن است، و آیه‌الکرسی را بخوان؛ زیرا در هر حرف و کلمه آن هزار برکت و هزار رحمت است.<sup>(۳۱)</sup>

د. به سمت قبله خوابیدن: یکی از دستورات اخلاقی و تربیتی اسلام درباره خوابیدن این است که انسان به طرف قبله بخوابد و این دستور به دو صورت توصیه شده است: یکی آنکه شخص به پشت بخوابد و کف پاهایش به طرف قبله باشد؛ یعنی اگر خواست بلند شود، صورتش به طرف قبله باشد. دوم آنکه بر پهلو راست بخوابد و صورتش به طرف قبله باشد (البته مطابق روایات، صورت دوم بهتر است). همچنین خوابیدن بر پهلو چپ و بر صورت، ناپسند و مذموم است. دلیل آن نیز این است که به صورت خوابیدن (دمرو)، وضعیت نامناسبی بر دستگاه تنفس و همچنین معده و قلب تحمیل می‌کند. به پهلو چپ خوابیدن همچنین با توجه به آنکه کبد در سمت راست بدن قرار دارد و طرف راست بدن سنگین‌تر است، بر سمت چپ بدن فشار وارد می‌کند، ولی هنگامی که فرد به سمت راست بدن می‌خوابد، قسمت سنگین بدن در پایین قرار می‌گیرد قلب و ریه‌ها نیز عمل خود را بهتر انجام می‌دهند.

البته در مورد جهت خوابیدن، علاوه بر ابعاد معنوی و بهداشت روانی آن، ممکن است

جایگاه‌های هلاکت وارد خواهند کرد. (۳۳) وقتی شهوات در نوجوانان تحریک شود، آنان را به سمت ارضا سوق می‌دهند و چون هیچ راه ارضای عقلانی و شرعی برای آنان وجود ندارد، به سمت خودارضایی کشیده می‌شوند.

حاضر نشدن در محیط‌های آلوده: محیط‌های آلوده و غیر اخلاقی می‌توانند از جمله زمینه‌های انحراف نوجوانان و جوانان باشند. یکی از مصادیق انحراف همین مجالس لهو و خوش‌گذرانی ممنوع و حرام است. این مجالس اثرات تخریبی و سوئی بر افراد جامعه، بخصوص نوجوانان دارند. نوجوانانی که از یک‌سوی، به مرحله پختگی و تقوای کامل نرسیده‌اند و از سوی دیگر، در عنفوان جوانی و شهوت قرار دارند، در این مجالس به فساد و بی‌بندوباری کشیده می‌شوند و به انحراف جنسی زوی خواهند آورد.

اگر نوجوانی در مجلسی عروسی حاضر شود که در آن موسیقی نواخته می‌شود و یا زنان بدحجاب حضور دارند یا اگر به ویدئوکلیپی برود که صحنه‌های جنسی و ضد اخلاقی در آنجا مشاهده می‌شود و یا در مهمانی حاضر شود که مردان و زنان به صورت مختلط و با وضعی ناپسند و بی‌حجاب حضور دارند، به یقین بر افکار و تمایلات او اثر بد گذاشته و علاوه بر اینکه به خاطر حضور در چنین مکان‌هایی کار حرامی کرده است، به انحراف جنسی کشیده می‌شود. این‌گونه مکان‌ها گرایش به انحراف و بی‌بندوباری را تسهیل کرده، بستر را برای روی آوردن نوجوان به سمت ناهنجاری‌های اخلاقی آماده می‌سازند؛ زیرا نقش محیط بر انسان مورد

همین دلیل، باید در انتخاب تغذیه شبانه دقت داشته باشند. (۳۱) وی همچنین یکی از علت‌های احتلام پیاپی نوجوانان را تغذیه نامناسب می‌داند و در این باره می‌نویسد: احتلام بیشتر، نزد کسانی دیده می‌شود که با معده سنگین می‌خوابند. بهترین روش برای جلوگیری از این امر و خواب سنگین، آن است که شب‌ها، معده را از خوراکی‌های دیر هضم‌پر نکتید و به همان اندازه که به کیفیت غذا اهمیت می‌دهید، در کمیت آن نیز دقت کنید. (۳۲)

۵. اجتناب از مشاهده فیلم‌های مبتذل: یکی از ابزارهای محرک شهوات و انحراف نوجوانان و جوانان، دیدن فیلم‌های مبتذل و جنسی است. این فیلم‌ها فکر و اندیشه نوجوانان را تخریب می‌کند و آنان را به سمت مسائل اخلاقی سوق می‌دهد. اگر نوجوان یا جوان به فیلم غیر اخلاقی و جنسی نگاه کند، آن صحنه‌ها همیشه در مقابل چشمانش مجسم می‌شوند و در ذهنش تداعی شده، باعث تحریک جنسی و اعمال ناپسند می‌شوند.

به دلیل آنکه نوجوان و جوان در اوج قدرت شهوانی است، کوچک‌ترین تحریک و تصویر جنسی موجب انحراف و کج‌روی او می‌شود. از این‌رو، نوجوانان باید سعی کنند حتی یکبار هم به فیلم‌های مبتذل نگاه نکنند؛ زیرا این فیلم‌ها اعتیاد آورند و نوجوانان را به خود جذب می‌کنند و هویت دینی و انسانی‌شان را نابود می‌سازند و در منجلاب فساد و شهوات غوطه‌ور می‌کنند.

حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: اگر هوس‌ها و شهوات بر شما چیره شوند، شما را به

می‌شود؛ به تدریج موجب سرخوردگی و یأس آنان می‌گردد و موجب می‌شود آنان به کنج خلوت و انزوا پناه ببرند و راهی برای مشغولیت خود بجویند. این مشغولیت در بسیاری از موارد، به انحرافات جنسی و از جمله خودارضایی منجر می‌شود.

با برنامه‌ریزی و پرکردن اوقات فراغت، همچون کلاس خطاطی، شنا، کوه‌نوردی، آموزش رایانه، و حتی کارهای کارگاهی در محیط‌های مناسب، می‌توان جلوی انحراف اخلاقی را سد کرد و از دام آن رست. نوجوانی که برای اوقات فراغت و حتی تمام ایام زندگی خود برنامه‌ریزی دارد، از عزت نفس و حرمت والایی برخوردار است. حرمت خود را دانستن (عزت نفس) در سنین نوجوانی از اهمیت بالایی برخوردار است و نوجوان را از انحراف نگه می‌دارد؛ زیرا کسی که خود را ارزشمند و دارای موقعیت اجتماعی می‌داند و احساس می‌کند که برای جامعه مفید است، هرگز این عظمت را با کارهای ضد اخلاقی تباه نمی‌سازد.

موریس روزنبرگ (Maurice Rosenberg)، یکی از روان‌شناسان، خاطر نشان می‌کند که یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده در رشد حرمت خود و شخصیت نوجوان، این است که تا چه حدی با دیگران و محیط اجتماعی سازگاری دارد، و تا چه حد از مقبولیت و محبوبیت برخوردار است. (۳۵)

نوجوانی که دارای شغل و حرفه است، از مقبولیت و محبوبیت بیشتری برخوردار است و حرمت خود بالایی دارد.

بندورا (Bondura) می‌گوید: آن دسته از افرادی

اتفاق بیشتر اندیشمندان است و حتی در مباحث جامعه‌شناختی و روان‌شناسی شخصیت، محیط اجتماعی به عنوان عاملی مهم در شکل‌گیری شخصیت انسان معرفی شده و تأثیرگذاری محیط زندگی بر رفتار، خلق و خوی، اندیشه و ویژگی‌های اخلاقی بر کسی پوشیده نیست. از این‌رو، اگر نوجوانان احتمال می‌دهند در جلسه‌ای یا مکانی، کارهای غیر اخلاقی انجام می‌شود، باید از آن بپرهیزند تا جلوی تحریکات جنسی را بگیرند.

حضرت علی علیه السلام درباره دوری از محیط ناپاک، در نامه‌ای به حارث همدانی چنین می‌فرماید: از مکان‌هایی که مردم آن از یاد خدا غافلند و به یکدیگر ستم روا می‌دارند و بر اطاعت از خدا به یکدیگر کمک نمی‌کنند، پرهیز. (۳۴) در این حدیث شریف، حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام از مؤمنان و دوستان خواسته‌اند تا از محیط‌های آلوده به گناه و جاهایی که در آنها معصیت الهی می‌شود، پرهیز کنند و خود را در معرض گناه و نافرمانی قرار ندهند.

۷. برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت: مسئله «اوقات فراغت» از مسائلی است که بارها در سخنرانی‌های مسئولان فرهنگی مورد تأکید قرار گرفته، ولی همچنان مشکل‌آفرین است به ویژه در رابطه با نوجوانانی که از اوقات فراغت بیشتری برخوردارند، و این به خاطر تعطیلات زیاد نظام آموزش و پرورش و نداشتن برنامه کافی برای تعطیلات نوجوانان است.

تعطیلات زیاد و بی‌برنامه در عین حال که موجب احساس سرگردانی و بلاتکلیفی برای نوجوانان

که به خاطر موفقیت، به تحسین و تمجید از خود می‌پردازند، به احتمال بیشتر، به حرمت خود بالا و پایدار دست می‌یابند و از انحرافات مصون هستند. (۳۶)

در روایات رسیده از معصومان علیهم‌السلام توجه ویژه‌ای به غنیمت شمردن لحظات عمر و فرصت جوانی شده است: حضرت علی علیه‌السلام در روایتی می‌فرماید: شدیدترین و سخت‌ترین غصه‌ها به خاطر از دست دادن فرصت‌های عمر خواهد بود. (۳۷)

پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: بر استفاده از مدت عمر و جوانی‌ات، حریص‌تر از نگه‌داری پول و سرمایه مادی باش. (۳۸)

در این دو حدیث شریف، به قدردانی از جوانی و اوقات گران‌بهای عمر سفارش شده و هشدار داده شده است که جوانی و فرصت ارزشمند زندگانی به سرعت در حال گذر است و باید از آن به نحو مطلوب استفاده کرد و با ایجاد اشتغال و برنامه‌ریزی در زندگی و غنیمت شمردن فرصت‌ها، خود را از آفات بیکاری رها ساخت؛ زیرا بیکاری و نداشتن برنامه در زندگی، آفات بسیاری دارد و علاوه بر اینکه انسان را به انحراف می‌کشاند، از رشد اقتصادی و معنوی هم بازمی‌دارد.

پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در این زمینه می‌فرماید: کسی که برای صلاح و راحتی دنیا و آخرت خود تلاش نکند مورد غضب پروردگار است، و کسی که بیکار و بدون برنامه است انسان شایسته‌ای نیست. (۳۹)

حضرت علی علیه‌السلام درباره آفات بیکاری و نداشتن برنامه برای اوقات فراغت می‌فرماید: ذهن و قلب

انسان اگر رها و بدون برنامه باشد به وسوسه‌های بد و شیطانی گرفتار می‌شود، و اگر فعالیت‌های جسمانی و بدنی در انسان دچار رکود و تبلی شود، راه برای ارتکاب گناهان باز خواهد شد. در این حدیث، حضرت علی علیه‌السلام توصیه می‌کنند: اگر می‌خواهید به دام گناه و انحراف دچار نشوید، اوقات فراغت و بیکاری خود را پر کنید و ذهن و جسم را به فعالیت مفید و ارزشمند مشغول سازید. (۴۰)

۸. قطع رابطه با دوستان مشکل‌آفرین: معاشرت و همنشینی با دوستان سالم و با ایمان موجب رشد شخصیت انسان و تقویت ارزش‌های اخلاقی و معنوی در نوجوانان می‌گردد. انتخاب دوستانی که از لحاظ درسی، اخلاقی، خانوادگی و ادب، شایسته‌اند، خود می‌تواند بهترین بازوی موفقیت انسان و قرار گرفتن در مسیر پاک و بدون انحراف باشد. از سوی دیگر، دوستی با افراد پست و فرومایه - که معمولاً به انحراف‌های اخلاقی آلوده‌اند - یکی از زمینه‌های انحراف نوجوان است. دوستان منحرف و بی‌بند و بار سعی دارند احساس‌ها و تجربه‌های راست یا دروغ خود یا دیگران را درباره مسائل جنسی و انحراف اخلاقی با تخریب و ولع و با حالتی غرورآمیز، برای نوجوانان پاک و نورانی تعریف کنند و آنان را به سمت این تهنجاری‌ها سوق دهند.

دوست ناباب سرنوشت انسان را به طور کلی، از مسیر اصلی خود خارج می‌کند و او را به ورطه هلاک و فساد و انحرافات اخلاقی می‌اندازد و سعی می‌کند انحرافات جنسی و تجربه‌های جنسی را به دوست



رفیق بد و ناپاک همنشین شود سالم نمی‌ماند و سرانجام، به ناپاکی آلوده می‌شود. (۴۲)

با بدان کم نشین که صحبت بد

گرچه پاکی تو را پلید کند

آفتابی بدین بزرگی را

لکه‌ای ابر ناپدید کند. (۴۳)

۹. پرورش معنویات بر خود: ایمان به خدا و تقویت معنویت نقش مهمی در جهت دادن به افکار و اندیشه و گفتار و کردار انسان دارد. باورهای اعتقادی و اعمال عبادی و معنوی، تفکر و اندیشه انسان را به سمت کمالات اخلاقی سوق داده، از خیال‌پردازی در افکار شیطانی باز می‌دارد. انسان مؤمن هرگاه خطرات یا تحریکات شیطانی او را تهدید کنند، به خدا پناه می‌برد و از او استمداد می‌طلبد تا از شرور شیاطین و وسوسه‌های آلوده‌کننده آنان، در امان باشد، اگر بنده خدا برای فرار از گناه و آلوده نشدن به معاصی، از او کمک بخواهد و به وسیله دعا و مناجات، در ظل توجهات حضرت حق قرار گیرد، قطعاً خداوند او را یاری می‌کند.

قرآن کریم می‌فرماید: «خدا ولی و سرپرست کسانی است که ایمان آوردند و خداوند بدین وسیله، آنان را از ظلمات (گناه) بیرون می‌آورد و به وادی نور می‌برد.» (بقره: ۲۵۶) این آیه دال بر آن است که هر کسی به خدا پناه ببرد و از طریق انجام واجبات و دعا و نیایش، از او کمک بطلبد، خدا او را یاری نموده، از شرور هواهای نفس و خواهش‌های شهوانی محافظت می‌کند. خداوند در قرآن کریم به یک

خود انتقال کند و از این طریق نوجوان را وسوسه می‌کند. او از طریق ایجاد کنجکاوی و قهرمان‌بازی، دیگران را هم به سمت انحرافات جنسی سوق می‌دهد، و کافی است که نوجوان یکبار صحنه‌های جنسی یا فیلم‌های جنسی یا تجربیات جنسی و انحرافی را مشاهده کند و به سمت خودارضایی یا مسائل دیگر ضداخلاقی کشیده شود!

قرآن کریم در سوره فرقان، عاقبت کسانی را که با دوستان فاسد همنشین گردیده و به نابودی کشیده شده‌اند و اظهار ندامت و حسرت می‌کنند، بیان می‌نماید؛ آنان می‌گویند: «وای بر من! کاش فلان شخص را به عنوان دوست بر نمی‌گزیدم.» (فرقان: ۲۸) در این آیه، خداوند متعال سرنوشت مصاحبت با افراد فاسد را به عنوان هشدار بیان نموده، مؤمنان را متوجه می‌سازد که از درستی با افراد فاسد پرهیز کنند و خود را به حسرت دنیا و آخرت گرفتار نسازند.

امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرمایند: از همنشینی و دوستی با افراد شرور و آلوده پرهیز؛ زیرا طبیعت و شخصیت تو به طور ناخواسته تحت تأثیر بدی و ناپاکی طبع ایشان قرار می‌گیرد و صفات آلوده‌شان بر تو اثر می‌گذارد. (۴۱) صفات ناپسند رفیق به طور ناخودآگاه بر انسان اثر می‌گذارد و انسان یکباره چشم باز کرده، خود را در انحراف و ظلمت می‌بیند. هیچ نوجوانی نمی‌تواند ادعا کند که من حواسم جمع است و نمی‌تواند مرا منحرف کنند. دوست فاسد سرانجام، تأثیر خود را ناخودآگاهانه می‌گذارد. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: کسی که با

نمونه جالب اشاره می‌کند که در آن، نوجوانی که در قلّه تحریکات جنسی و شهوانی قرار دارد، با یاد خدا و استمداد گرفتن از او در مقابل خواسته‌های شیطانی همسر عزیز مصر مقاومت می‌کند و خود را به گناه آلوده نمی‌سازد. حضرت یوسف علیه السلام در این امتحان پیروز می‌شود و این پیروزی مرهون ارتباط معنوی با خالق متعال و نورانی کردن درون خود با مناجات حضرت حق است. (۴۴)

کسی که با معنویت و دعا ارتباط دارد از سلامت برخوردار است و تشویش خاطر ندارد، و کسانی که تشویش خاطر ندارند کمتر به انحرافات اخلاقی و جنسی روی می‌آورند. درباره ارتباط معنویت و سلامت روان، تحقیقات زیادی به صورت تجربی توسط دانشمندان و روان‌شناسان انجام گرفته که نتایج همگی آنها دال بر ارتباط مذهب و معنویات با آرامش خاطر و عدم سقوط در انحرافات است. ویتز (Witter) و همکاران او در پژوهشی نشان دادند که ۲۰ تا ۶۰ درصد متغیرهای سلامت افراد بالغ به وسیله باورهای مذهبی آنان تبیین می‌شود. (۴۵)

کیت و همکاران او تأکید دارند که مذهب و مسائل معنوی جایگزین خوبی برای مؤلفه‌های تأثیرگذار همچون عوامل اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و خانوادگی می‌شوند و به رضایت و تعادل و سلامت روانی افراد کمک می‌کنند.

یونگ، روان‌شناس بزرگ غربی، در جریان فعالیت‌های روانی خود، دریافت که باورهای مذهبی می‌توانند سبب بالا بردن یکپارچگی و معنادادن به شخصیت فرد شوند. در همه این تحقیقات، به

ارتباط معنویت و آرامش اشاره شده است و کسی که از آرامش و سکون برخوردار باشد کمتر به انحرافات جنسی و بخصوص خودارضایی، گرفتار می‌گردد؛ زیرا یکی از علل روی آوردن به خودارضایی، «اضطراب و عدم آرامش روانی» است. (۴۶)

دیل کارنگی (Deal Carnegie) می‌گوید: هنگامی که کارهای سنگین، قوای ما را از بین می‌برند و اندوه‌ها و وسوسه‌ها هر نوع اراده‌ای را از ما سلب می‌کنند و بیشتر اوقات که درهای امید به روی ما بسته می‌شوند، به خدا روی می‌آوریم؛ ولی اصلاً چرا بگذاریم روح یأس و ناامیدی بر ما چیره شود؟ چرا همه روزه به وسیله خواندن نماز و دعا و بجای آوردن حمد و ثنای خداوند، قوای خود را تجدید نکنیم و چرا با ذکر الهی بر شرور غالب نگردیم؟ (۴۷)

حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: پروردگارا! تو از هر مونس برای دوستان مونس‌تری و از همه آنها برای کسانی که به تو اعتماد کنند، برای کارگزاری آماده‌تری. پروردگارا! آنان را در باطن دلشان مشاهده می‌کنی و در اعمال ضمیرشان بر حال آنان آگاهی و میزان معرفت و بصیرتشان را می‌دانی، رازهای آنان نزد تو آشکار است و دل‌هایشان در فراق تو بی‌تاب. اگر تنهایی و هجمه‌های شیطانی، سبب وحشت آنان گردد یاد تو مونس آنهاست و اگر سختی‌ها بر آنان فرو ریزند به تو پناه می‌برند. (۴۸)

۱۰. اجتناب از تنهایی: نوجوان باید سعی کند تا مدتی طولانی، در مکان‌های خلوت و تنها سپری نکند؛ زیرا تنهایی، خود عامل مهمی برای تحریک خودارضایی و زمینه‌ساز ارتکاب این عمل است.

شناختی مانند ایمان به خدا و اعتقاد به مقدرات الهی و نیز روش‌های معنوی مانند دعا و توسل به ائمه اطهار علیهم‌السلام، از روش‌های رفتاری، اجتماعی و ارتباطی مانند تشویق به داشتن ارتباط با خانواده و خویشاوندان، برای کاهش تنیدگی فرد بهره می‌گیرد؛ زیرا کسی که از حمایت خانوادگی و اجتماعی برخوردار نباشد خود را از نظر روانی بدون پشتوانه می‌بیند و احساس تنهایی می‌کند و خود را فردی بی‌ارزش تلقی می‌کند و از این رو، گرایش او به طرف انحراف بیشتر شده با این کارها خودش را مشغول می‌سازد. بنابراین، صله رحم و پیوندهای خانوادگی می‌تواند با احساس تنهایی، که یکی از نشانه‌های افراد نایمن است، به مقابله برخیزد و آنان را در آرامش و سکون وارد کند.

۱۱. تعدیل انرژی بدن با روزه: یکی از شیوه‌های درمان خودارضایی تغییر جهت دادن انرژی روانی و جسمانی نوجوان و تخفیف این انرژی است. در این شیوه، یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین راه‌کارها «روزه‌داری» است که این روش و راه‌کار موجب تخفیف انرژی روانی و جنسی نوجوان می‌گردد و او را از انحراف جنسی و بخصوص خودارضایی مصون می‌دارد. قبلاً توضیح داده شد که یکی از علل عمده خودارضایی، انرژی فراوان در نوجوان است و باید این انرژی، تصعید (والایش) <sup>(۵۰)</sup> شود. روزه‌داری نقش قابل توجهی در این امر دارد؛ زیرا روزه علاوه بر اینکه نیروی روانی و انرژی جنسی نوجوان را به طرف معنویت و ارزش‌های والا جهت می‌دهد، همچنین موجب می‌شود تا انرژی ذخیره

نوجوانان مبتلا به انحرافات اخلاقی معمولاً از بعد ارتباطی و عاطفی، آسیب دیده‌اند و روابطشان با اطرافیان و دیگران به حداقل رسیده و همه اینها موجب گردیده است تا نوجوانان به تنهایی و انزوا روی آورند و تنهایی، خود از عوامل و زمینه‌های انحراف جنسی است. از این رو، نوجوانان باید تلاش کنند تا ارتباط عاطفی و اجتماعی خود را با خانواده و دوستان مناسب تقویت کنند؛ سعی نمایند در جمع صمیمی خانواده بیشتر حضور یابند و جلسات گروهی و تفریحات گروهی بیشتری داشته باشند، به دیگران محبت کنند و آنان را به خودشان جذب کنند، و در رفت و آمدهای فAMILI و خانوادگی بیشتر حضور داشته باشند.

در میان دستورات اخلاقی اسلام، به صله رحم و ارتباط با خویشاوندان سفارش زیادی شده است. صله رحم علاوه بر اینکه موجب زیادی عمر و برکت زندگی می‌گردد، آرامش روحی و رفع نگرانی و اضطراب را به دنبال دارد و انسان را به آرامش و سکون می‌رساند. کسی که از آرامش روحی و روانی کافی برخوردار باشد به انحراف جنسی روی نمی‌آورد؛ چراکه یکی از عوامل انحراف جنسی، اضطراب و تشویش است.

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: محبت و نیکی کنید و صله رحم نمایید. به درستی که این کارها موجب سلامتی و آسایش در تمام امور زندگی می‌شوند. <sup>(۴۹)</sup>

اسلام برای مقابله با تنیدگی و افزایش سطح سازش‌یافتگی، علاوه بر بهره‌جستن از روش‌های

روزه بگیرید و شما را به روزه زیاد توصیه می‌کنم؛ زیرا روزه توان جنسی را تعدیل می‌کند. (۵۲)

از این روایات، استفاده می‌شود که در صورت امکان، باید غریزه جنسی را مانند سایر غرایز، از راه حلال و شرعی ارضا نمود و در صورتی که چنین امکانی نباشد باید به وسیله روزه و کارهای دیگر به تعدیل و کنترل آن پرداخت و برای نوجوانی که زمینه ارضا وجود ندارد، باید به وسیله روزه بر شهوات خود غلبه کند تا در دام انحراف خودارضایی نیفتد.

۱۲. استحمام با آب سرد: همان‌گونه که اتاق خواب گرم و بستر گرم می‌تواند در تحریکات جنسی مؤثر باشد، استفاده از آب سرد، بخصوص دوش گرفتن با آب سرد و شست‌وشوی اعضای جنسی با آن، در جلوگیری از تحریکات جنسی و کاهش آن، نقش قابل توجهی دارد. البته باید توجه داشت که این روش برای همه افراد توصیه نمی‌شود؛ زیرا آب سرد برای برخی افراد ضرر جسمانی دارد و نمی‌تواند با آب سرد دوش بگیرند. از این رو، در استفاده از این روش، باید دقت کافی نمود.

بعضی از پزشکان و روان‌شناسان برای تعدیل شهوت، به استفاده از آب سرد و بخصوص حمام کردن با آب سرد و یا شنا کردن در آب سرد توصیه نموده‌اند. سیلوانس استال، که یکی از پزشکان صاحب‌نظر در این زمینه است، می‌گوید: اگر به واسطه تخلیل جنسی با محرکات دیگر، خون زیاد به اعضای تناسلی جریان پیدا کند و باعث تحریکات شهوانی و جنسی گردد، نباید نگران شد و به دکتر مراجعه نمود، بلکه راه درمان آن این است که برنامه

شده در بدن و انرژی حاصل از مواد غذایی در بدن، کاهش یابد و این کار به نوبه خود، در کاهش میل جنسی مؤثر است. آنگاه که انسان از نظر جسمی پرتوان شود و از نظر تغذیه به اندازه کافی و یا بیشتر اشباع گردد، مواد زیادی برای سوخت و ساز بدن تولید می‌شود و قسمتی از این مواد و انرژی هم صرف غریزه جنسی می‌شود. تراکم مواد غذایی در بدن، زمینه تشدید میل جنسی را در انسان فراهم می‌کند و روزه می‌تواند نقش زیادی در کاهش انرژی و نیروی جنسی در بدن ایفا کند و نوجوان را از خودارضایی باز دارد.

در رابطه با نقش روزه در کم کردن فشار شهوت، بخصوص شهوت جنسی، روایات متعددی از ائمه اطهار علیهم‌السلام وارد شده است که در این بحث، به برخی از آنها اشاره می‌شود:

۱. روزی شخصی نزد پیامبر گرامی حضرت محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم آمد و گفت: ای رسول خدا! من وضع مالی خوبی ندارم و نمی‌توانم ازدواج کنم، برای کنترل شهوت و بی‌زن بودنم چه کنم؟ حضرت محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند: برای کنترل شهوت جنسی خود، دو کار بکن: یکی اینکه موی بدن خود را زیاد کن و آنها را تراش؛ دیگر اینکه زیاد روزه بگیر. آن شخص رفت و فرمایش پیامبر را عمل نمود و در نتیجه، شهوتش تعدیل شد. (۵۱)

۲. پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم روزی خطاب به جوانان فرمودند: ای جوانان! به شما توصیه می‌کنم ازدواج کنید و همسری برای خود انتخاب نمایید و اگر توانایی ازدواج و شرایط آن را ندارید، لازم است

۶. حتی الامکان موهای زاید بدن خود را با فاصله بیشتری ازاله کنند؛ یعنی سعی نمایند موی بدن خود را بیشتر نگه دارند.

حضرت علی علیه السلام فرمودند: موی بدن هیچ مردی زیاد نشد، مگر اینکه شهوتش کم شد؛ <sup>(۵۴)</sup> یعنی موی زیاد موجب کاهش شهوت جنسی است.

نکته‌ای که در رابطه با کوتاه نکردن موی زاید بدن، باید مورد توجه زیاد قرار گیرد این است که آنچه در روایات درباره کوتاه نکردن موی زاید آمده، نباید نوجوان و جوان را از نظافت آن غافل کند؛ زیرا عدم پاکیزگی محل موها (بخصوص اطراف عورت) باعث خارش زیاد می‌شود و خاراندن آن زمینه‌ای برای خودارضایی است.

۱۴. یاد مرگ و قیامت: از جمله عوامل مهمی که نقش زیادی در کنترل غریزه جنسی دارد، یاد مرگ و قیامت است. انسانی که معتقد به مرگ و جهان آخرت است و اعتقاد دارد که روزی باید در پای میزان دادگاه الهی قرار بگیرد و جوابگوی اعمال و کردار خود باشد، هرگز به خود اجازه نمی‌دهد نافرمانی و معصیت کند و همیشه خود را در محضر الهی احساس می‌کند و با تقویت ایمان، وسوسه‌های شیطان را سرکوب می‌کند.

عملکرد هر انسانی ناشی از جهان‌بینی و طرز اندیشه و تفکر اوست و اندیشه‌های انسانی پشتوانه اعمال او و رفتارش. از این رو، کسی که ایمان و یقین دارد که - مثلاً - سم کشنده است، هرگز سراغ آن نمی‌رود. اگر نوجوانی که در موقعیت گناه و انحراف جنسی قرار می‌گیرد، موقع جان‌کندن و مرگ خود را

زندگی خود را دگرگون نماید و کاری نکند که خون در اعضای بدن جریان پیدا کند و در یک جا متمرکز نشود و کاری نکند که همه دستگاه‌های بدن بتوانند تعادل طبیعی خود را داشته باشند. برای این منظور، می‌توانید اعضای تناسلی و جنسی خود را در هر روز چند بار با آب سرد شست‌وشو داده، از این طریق، قوه خیال و فکر خود را از توجه به شهوات بازگردانید و موجب آرامش اعضای بدن خود شوید. <sup>(۵۳)</sup>

۱۳. کوتاه کردن مدت حمام: قرار گرفتن در هوای گرم و مرطوب یکی از عوامل تحریکات جنسی است، بخصوص اگر بدن انسان لخت و برهنه باشد. از سوی دیگر، مالش دادن آلت تناسلی و نگاه کردن به آن و بازی کردن با آن هم می‌تواند در تحریکات جنسی و میل به خودارضایی نقش داشته باشد. بدین‌روی، به نوجوانان توصیه شده است تا در هنگام استحمام به نکاتی که در پی می‌آید، توجه لازم مبذول دارند:

۱. سعی کنند مدت حمام کردن آنها کوتاه بوده، زمان زیادی در حمام نمانند.

۲. به آلت تناسلی خود در آینه و یا به طور مستقیم توجه نکنند.

۳. از بازی با آلت خود و مالیدن آن اجتناب نمایند.

۴. برای نظافت موهای بدن خود، از داروهای نظافت بهداشتی مثل «موبر» استفاده کنند.

۵. در حمام، هیچ‌گاه کاملاً عریان نشوند، بلکه از شورت یا اینگ استفاده نمایند.

اراده ندارند و یا اراده‌شان آن قدر ضعیف شده است که نمی‌توانند تصمیم جدی بر ترک کاری بگیرند و یا تصمیم می‌گیرند، ولی نمی‌توانند تا آخر مقاومت کنند. روان‌شناسان و متخصصان مسائل تربیتی راه‌کارهایی برای تقویت بیان کرده‌اند که به چند نمونه اشاره می‌گردد:

الف. تمرکز بخشیدن به فعالیت‌های گوناگون: یکی از چیزهایی که در تقویت اراده مؤثر است، تمرکز بخشیدن به فعالیت‌های گوناگون و پراکنده زندگی است. معمولاً اوقات ما صرف مسائل و اموری می‌شود که نظام ویژه‌ای ندارند و بیشتر پراکنده کاری است و آنچنان در کارهای متنوع هستیم که از لذت تمرکز فکر، بهره‌چندانی نمی‌بریم. از این‌رو، باید سعی کنیم در کارهای خود تمرکز داشته باشیم و روی یک کار سرمایه‌گذاری کنیم و نتیجه بگیریم؛ مثلاً، در انتخاب رشته ورزشی، سعی کنیم در یک نوع ورزش متمرکز شویم تا به موفقیت نایل شویم و قوای خود را در آن متمرکز سازیم.

ب. به پایان بردن کارهای نیمه‌تمام: سعی کنیم هر کاری را شروع می‌کنیم، به اتمام برسانیم و از کارهای نیمه‌تمام بپرهیزیم. سعی کنیم پیش از شروع هر کاری درباره‌ آن اندیشه کنیم و اگر توانایی انجام آن را در خود می‌بینیم به آن اقدام نماییم. اگر کاری نیمه‌تمام رها شود موجب می‌گردد اعتماد به نفس انسان متزلزل شود، و کسی که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نباشد نمی‌تواند اراده‌ جدی و قوی داشته باشد؛ مثلاً، اگر مطالعه کتابی را شروع کردیم، سعی کنیم آن را به هر طریق ممکن، به آخر برسانیم و یک

به خاطر آورد و عذاب سخت الهی را، که برای مجرمان در نظر گرفته شده است، به خاطر آورد، جرئت نمی‌کند نافرمانی کرده، به گناه و شهوت‌رانی آلوده شود؛ زیرا می‌داند عذاب الهی سخت و جانکاه است و خودارضایی هم یکی از گناهانی است که انجام‌دهنده آن مورد غضب و لعن خدا و رسول اوست. پس یکی از راه‌کارهای غلبه بر شهوات و تحریکات جنسی حرام، یاد مرگ و قیامت است و در این زمینه، فرمایش‌های ارزشمندی از معصومان علیهم‌السلام وارد شده است.

حضرت علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: مرگ و قیامت را زیاد به خاطر آورید؛ چراکه یاد آنها بازدارنده شهوت است. <sup>(۵۵)</sup> در قسمت دیگری از این روایت فرمودند: وقتی نفس شما خواست شما را درباره شهوت و مسائل جنسی به تباهی بکشانند، زیاد به یاد مرگ باشید؛ زیرا یاد مرگ برای موعظه و بیداری، کافی است. <sup>(۵۶)</sup>

۱۵. تقویت اراده: تقویت اراده و تلاش برای توانایی از گام‌های مهم در امر غلبه بر انحرافات جنسی و اخلاقی است. اگر نوجوان به تمام فنون درمان خودارضایی و انحرافات جنسی آشنایی داشته باشد، ولی اراده استفاده از آنها و اراده ترک خودارضایی را نداشته باشد، نتیجه‌ای حاصل نمی‌کند. از این‌رو، تقویت اراده و داشتن تصمیم جدی بر ترک انحراف اخلاقی یکی از مسائل مهم برای درمان و غلبه بر ناهنجاری مزبور است.

از شایع‌ترین و عمومی‌ترین حالاتی که نوجوانان مبتلا به خودارضایی در خود می‌یابند، این است که

تجربه موفق‌ی به دست آوریم.

ج. تلقین به خود: شیوه دیگری که در تقویت روحی نوجوانان و استحکام اراده آنان مؤثر است، «تلقین به نفس» است. نوجوان باید به خودش این‌گونه تلقین نماید که «اراده این کار را دارم و می‌توانم از عهده‌اش برآیم؛ باید موفق شوم.» او باید سعی کند موفقیت‌های گذشته‌اش را تداعی کند و با توجه به نقاط مثبت زندگی خود، فکر و اندیشه نماید و به خودش بیاوراند که می‌تواند، و این ایده را تکرار کند. پل کلمنت ژاگو (Paul-Celement Jagot)، یکی از صاحب‌نظران در زمینه اراده و راه‌های تقویت آن، می‌نویسد: وقتی بخواهیم با عادت زشتی مبارزه کنیم، نخست باید نتایج نامطلوب آن را در نظرمان مجسم کنیم و سپس منافع و فواید ترک آن عمل زشت را در روح خود تصور نماییم و مواقعی را که گرفتار آن عادت زشت شده‌ایم به خاطر آوریم. در نتیجه، هر بار که چنین نمایشی در روح خود می‌دهیم بر آن تحریک یا وسوسه (عادت زشت) چیرگی یافته، لذت ترک آن را در خود احساس می‌کنیم. اگر تلقین به نفس را بلافاصله پیش از خواب اجرا کنیم، مؤثرتر از مواقع دیگر خواهد بود. باید مرتب به خودمان تلقین کنیم که می‌توانیم و عرضه این کار را داریم، و از چیزی هراس نداشته باشیم. (۵۷)

د. سحرخیزی و انجام وظایف دینی: اگر نوجوان، خود را عادت دهد که هر روز صبح‌گاهان و پیش از طلوع آفتاب از خواب بیدار شود و نماز صبح خود را بجای آورد و قدری دعا و مناجات داشته باشد و سعی کند

آیاتی از قرآن کریم را تلاوت کند، در اراده او و تقویت آن مؤثر است و این لذت مناجات صبح‌گاهی موجب تحریک و تشویق او به سحرخیزی می‌شود و این موفقیت اراده او را مستحکم می‌گرداند.

ه. عدم مقایسه خود با دیگران: مقیاس قرار دادن کسانی که به جاه و مقامی رسیده‌اند و مقایسه خود با آنان، کار شایسته‌ای نیست؛ زیرا شرایط رشد و محیط خانوادگی افراد متفاوت است و هر کس شرایط خاص خود را دارد. به همین دلیل، نباید خود را با دیگران مقایسه کرد، بلکه باید بیشتر به توانایی خود و نقاط مثبت خود توجه نمود؛ زیرا مقایسه خود با دیگران موجب می‌شود به موفقیت‌های ظاهری آنان توجه کنیم و خود را نالایق و غیرموفق تصور کنیم و این تصویر موجب ضعف اراده و کاهش حرمت خود می‌شود.

و. تجربه‌اندوزی از شکست‌ها: یکی از رموز کام‌یابی و تقویت اراده این است که از شکست‌ها نهراسیم، بلکه از شکست‌های تلخ، میوه شیرین تجربه بچینیم؛ شکست در زندگی هر کس، آینه تمام‌نمای نواقص و اشتباهات اوست. باید پس از هر شکستی، نقص را دریافت و در رفع آن کوشید و توجه داشت که مردان بزرگ تاریخ همواره از شکست به عنوان پل پیروزی خود سود جسته‌اند. ناپلئون بناپارت می‌گوید: آنقدر شکست خوردم که راه شکست دادن را یاد گرفتم. (۵۸)

ز. مبارزه با خواسته‌های نفسانی: مبارزه با خواسته‌های نفسانی و «نه» گفتن به آنها در تقویت اراده مؤثر است، و مبارزه با خواسته‌های شهوانی

موجب قوت و استحکام قوای عقلانی انسان می‌گردد.

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: قوی و با اراده کسی است که بر هوای نفس خود چیره شود. (۵۹)

ویلیام جیمز (William James) روان‌شناس معروف و فیلسوف اندیشمند، در این باره می‌گوید: یک بار «نه» گفتن به یک عادت بد موجب می‌شود شخص برای مدتی تجدید قوا کند و بدین وسیله، ضعف اراده خود را به تدریج، برطرف سازد. (۶۰)

#### جمع‌بندی

نوجوان برای مصون ماندن از انحراف «خودارضایی»، باید به نکات ذیل توجه جدی نماید:

۱. سعی کند همیشه پیش از خواب، مثانه خود را تخلیه کرده، شب‌ها غذای سبک میل نماید.

۲. هرگز شکم خود را بیش از حد معمول پر نکند، بلکه تا چند لقمه دیگر جا هست، دست از غذا بردارد.

۳. از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان اجتناب ورزد.

۴. هرگز فکر گناه را به ذهن خود راه ندهد و از تصور و تخیل امور جنسی و شهوانی، سخت پرهیزد.

۵. از خواندن، شنیدن و نگاه کردن به مناظر و تصاویر شهوت‌آفرین دوری کند.

۶. از خوردن مواد غذایی محرک مانند خرما، پیاز، فلفل، تخم مرغ، و غذاهای چرب اجتناب کند و یا به حداقل اکتفا نماید.

۷. از نگاه کردن و دست‌کاری اندام جنسی خود پرهیز کند.

۸. هرگز به رو ن خوابد.

۹. هیچ‌گاه در جایی تنها نباشد، تا فرصت و زمینه گناه از بین برود.

۱۰. برای تخلیه انرژی زاید بدن، به طور منظم و زیاد ورزش کند.

۱۱. هیچ‌گاه بیکار نماند و همیشه برای مشغول ساختن خود، به فعالیتی مطلوب و مثبت برنامه داشته باشد.

۱۲. روزه مستحبی بگیرد و اگر توانایی دارد، روزه تربیتی بگیرد؛ یعنی به کمترین مقدار غذا و کم حجم‌ترین نوع غذاها اکتفا کند و وعده غذایی خود را کم گرداند.

۱۳. هرگز به نامحرم نگاه نکند، حتی اگر به ارتباط کلامی با او مجبور باشد.

۱۴. با جنس مخالف رفتار متکبرانانه داشته باشد؛ هرگز با روی باز و نرمی با او برخورد نکند.

۱۵. هرگاه افکار جنسی به ذهن او وارد می‌شود خود را تنبیه کند؛ مثلاً، با بستن یک کش به مچ دست خود و کشیدن و رها کردن آن به خود هشدار دهد.

۱۶. به بدی گناه و عواقب آن بیندیشد و تا زمانی که به گناه آلوده نشده است، بیشتر در فکر زیان‌ها، خطرات، آبروریزی و عقاب آن باشد.

۱۷. هرگز از رحمت خدا مأیوس نشود.

۱۸. به محض لغزش، فوراً توبه کند و سعی کند دیگر تکرار نشود.

۱۹. قرآن زیاد بخواند و در معانی آیات آن تفکر



بی‌نوشت‌ها .....

- ۱- ابن ابی‌الحدید، شرح نهج‌البلاغه، قم، منشورات مکتبه آیه‌الله العظمی‌ المرعشی‌ النجفی، ۱۴۰۴، ج ۲۰، ص ۲۶۳، ب ۷۳.
- ۲- مورس دبس، بلوغ، ترجمه حسن صفاری، تهران، علمی، ۱۳۳۵، ص ۶۰.
- ۳- عبدالواحد آمدی تمیمی، غررالحکم و دررالكلم، بیروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۲۲، ح ۱۲۵۴.
- ۴- همان، ج ۱، ص ۳۵۶، ح ۲۴.
- ۵- د. کسوجتکف، روان‌شناسی و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان، ترجمه محمد تقی‌زاده، تهران، بنیاد، ۱۳۶۹، ص ۱۱۴.
- ۶- حمیدرضا شاکرین و همکاران، پرسش‌ها و پاسخ‌های برگزیده، قم، دفتر نشر معارف، ۱۳۸۴، ص ۲۲۸.
- ۷- مؤسسه پژوهشی - فرهنگی اشراق، خوارزسانی یا ارضای انحراف جنسی، بابل، بعثت، ۱۳۷۹، ص ۱۵-۱۶.
- ۸- همان، ص ۱۷-۱۸.
- ۹- مورس دبس، پیشین، ص ۶۲.
- ۱۰- محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، باب ۷۸، ح ۱۷.
- ۱۱- ابن ابی‌الحدید، پیشین، ج ۲۰، ص ۲۷۲، ح ۱۴۷.
- ۱۲- محمدرضا شرفی، دنیای نوجوان، تهران، تربیت، ۱۳۷۶، ص ۲۰۴.
- ۱۳- عبدالواحد آمدی تمیمی، پیشین، ج ۱، ص ۲۵، ح ۴۲۰.
- ۱۴- شیخ حرّ عاملی، وسائل‌الشیعه، تهران، اسلامیه، ۱۳۸۴، ج ۱۴، ص ۱۳۸۷، ب ۱۰۴، ح ۱.
- ۱۵- ام. رابین دیمانتو، روان‌شناسی سلامت، ترجمه محمد کاویانی و همکاران، تهران، سمت، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۳۹۲.
- ۱۶- شیخ حرّ عاملی، پیشین، ج ۱، ص ۳۵۰، ح ۲۴.
17. T. Stephens, "Physical Activity and Mental Health in the United States and Canada: Evidence from four Population Surveys", *Preventive Medicines*, 1988, vol. 17, pp. 35-47.
18. M.B. Harris, "Runners Perceptions of the Benefits of Running", *Perceptual and Motorskills*, 1981, vol. 52, pp. 153-154.
19. J. R. Hughes, "Psychological Effects of Habitual Aerobics Exercise: A Critical Review", *Preventive Medicine*, 1948, vol. 13, pp. 66-78; R.J. Sonstroem, Exercise and Self Esteem, *Exercis and Sports Science Review*, 1984, vol. 12. pp. 123-155.
- ۲۰- محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۶۸، ص ۲۷۶، ب ۷۸، ح ۶.
- ۲۱- همان، ج ۵۹، ص ۳۱۶، باب آخر.
- ۲۲- «أَنَّ شِيعَتَنَا بِنَامُونَ أَوَّلَ اللَّيْلِ» (شیخ حرّ عاملی، پیشین، ج ۵، ص ۲۷۴، ب ۳۹، ح ۲۶).
- ۲۳- ناصر منکرم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه: (۴۰ جلدی)، تهران: اسلامیه، ۱۳۷۱، ج ۷، ص ۳۴۳.
- ۲۴- رضا پاک‌نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، تهران، اسلامیه، ۱۳۴۹، ج ۱۲، ص ۱۵۲.

کند.

۲۰. در مجالس مذهبی، دعا و توسل و موعظه،

زیاد شرکت کند.

۲۱. از کتبی که جنبه موعظه و بیدارگری قلبی

دارند بهره‌گیرد و مقید باشد که در روز چند ساعت

به مطالعه این‌گونه کتب پردازد. برای مثال، مجموعه

کتاب‌های شهید دستغیب توصیه می‌شود، بخصوص

کتاب گناهان کبیره، قلب قرآن، ایمان، قلب سلیم و

معاد.

۲۲. اوقات فراغت خود را با مطالعه، ورزش،

زیارت، عبادت، و عیادت از نزدیکان پر کند.

۲۳. به معاد و قیامت فکر کند.

۲۴. ذکر «لا حول ولا قوه الا بالله» را زیاد بر زبان

جاری سازد.

۲۵. عبادت‌های خود مانند نماز و روزه، را

صحیح و دقیق و در اول وقت انجام دهد و در انجام

هرچه کامل‌تر و بهتر نماز خود بکوشد و در این

زمینه از کتاب آرامش در پرتو نیایش آقای پناهی بهره

بگیرد.

۲۶. از محیط‌های آلوده و سخت دوری کند و

بیشتر وقت خود را در کتاب‌خانه بگذراند و بی‌دلیل

در خیابان‌های آلوده حضور پیدا نکند.

۲۷. اراده خود را تقویت نماید.

۲۵. سیلوانس استال، آنچه یک جوان باید بداند، ترجمه نصرت‌الله کاسمی، تهران، انتشارات تهران، ص ۳۸.
۲۶. محمدرضا شرفی، پیشین، ص ۲۳۳.
۲۷. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۳، ب ۳۹، ج ۶.
۲۸. محمد محمدی ری شهری، میزان‌الحکمة، قم، دارالحدیث، ج ۲، ص ۴۰۷.
۲۹. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۳، ص ۲۲۰، ب ۴۴، ج ۳۱.
۳۰. ام. رابین دیماتشو، پیشین، ج ۱، ص ۴۵.
- ۳۱ و ۳۲. سیلوانس استال، پیشین، ص ۳۸ / ص ۵۹.
۳۳. عبدالواحد آمدی تمیمی، پیشین، ص ۲۷۷، ج ۴۸.
۳۴. نهج‌البلاغه، ترجمه محمدتقی جعفری، تهران، مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری، ۱۳۷۹، ن ۶۹، ص ۱۰۱۴، ش ۷.
۳۵. اسماعیل بیابانگرد، روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، تهران، انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۷۸، ص ۱۲۱.
36. A. Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Englewood Cliffs, N. J. Prentice Hall, 1986, p. 66.
۳۷. محمد محمدی ری شهری، پیشین، ج ۷، ص ۴۴۴، ح ۱۵۵۰۳.
۳۸. همان، ج ۶، ص ۵۳۹، ح ۱۳۸۹۰.
۳۹. ابن ابی‌الحدید، پیشین، ج ۱۷، ص ۱۴۶.
۴۰. همان، ج ۲۰، ص ۳۰۲.
۴۱. همان، ص ۲۷۲، ح ۱۴۷.
۴۲. محدث نوری، مستدرک‌الوسائل، بیروت، مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۸، ج ۸، ب ۱۸، ص ۳۳۹، ح ۱.
۴۳. سنایی غزنوی.
۴۴. سوره یوسف.
45. J. Nealman, & R. Persud, "Why do Psychiatrists Neglect religion, *British Journal of Medical Psychology*, 1995, vol. 68, pp. 78-169.
۴۶. محمدصادق شجاعی، توکل به خدا (راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان)، قم، مؤسسه امام خمینی، ۱۳۸۳، ص ۱۹۲.
۴۷. دیل کارنگی، آیین زندگی، ترجمه ریحانه سیف، تهران، پیمان، ۱۳۸۰، ص ۲۰۳.
۴۸. نهج‌البلاغه، ترجمه جعفر شهیدی، ص ۲۲۵.
۴۹. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۱، ص ۲۷۷، ب ۱۷، ح ۱۰.
۵۰. «جاء رجل الى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله ليس عندي طول فأزكج النساء فاليك اشكو العزوبية، فقال: وفر شعر جسدك، وادم الصيام، ففعل فذهب ما به من الشبق.» (شیخ حرّ عاملی، پیشین، ج ۱۴، ص ۱۷۸، ب ۱۳۹).
۵۱. شیخ حرّ عاملی، پیشین، ج ۱۴، ص ۱۷۸، ب ۱۳۹.
۵۲. همان، ج ۷، ص ۳۰۰، ب ۴، ح ۱.
۵۳. سیلوانس استال، پیشین، ص ۵۴.
۵۴. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۱۰۱، ص ۸۷، ب ۱، ح ۵۲.
- ۵۵ و ۵۶. همان، ص ۶۹، ب ۶۷.
۵۷. پل ژاگو، قدرت اراده، ترجمه کاظم عمادی، تهران، معرفت، ص ۸۰-۸۱.
۵۸. دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ره توشه راهیان نور، ویژه جوانان طرح هجرت، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۵، ص ۳۶۲.
۵۹. شیخ حرّ عاملی، پیشین، ج ۱۱، ص ۱۲۳، ب ۱، ح ۵.
۶۰. دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، ره توشه راهیان نور، ویژه بوستان ولایت، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۸، ص ۱۵۲.