مهم ترين آسيب جنسى دوران نوجوانى و راه كارهاى پيش گيرى و درمان

على احمد پناهى

(دانش آموخته حوزه علميه قم; كارشناس ارشد روان شناسى بالينى)

چكيده

تربيت جنسى نوجوان بخش مهمى از وظايف مربّيان و روان شناسان محسوب مى شود; چه اينكه از يك سو، نوجوانى دوره حساس، سرنوشت ساز و تعيين كننده بوده و از سوى ديگر، كوتاهى در امر تربيت جنسى اين قشر از جامعه، خسارت هاى جبران ناپذيرى در پى خواهد داشت.

نوشتار حاضر نيم نگاهى به آسيب هاى جنسى دوره نوجوانى داشته و ضررهاى جسمى، روحى، روانى، اخلاقى و دينى انحرافات جنسى به ويژه «خودارضايى» را بيان مى كند; و همچنين در پى آن است تا راه كارهاى پيش گيرى و درمان خودارضايى را با توجه به آموزه هاى دين اسلام و دستاوردهاى روان شناختى معرفى كند. در نهايت، راه هاى تعديل غرايز جنسى و روش هاى كنترل آن را نيز گوشزد مى كند.

كليدواژه ها: نوجوانى، آسيب هاى جنسى، خودارضايى، پيش گيرى، درمان، ضررهاى جسمى و روحى، تعديل غرايز جنسى.

مقدّمه

يكى از تحوّلات قابل توجه در دوره نوجوانى، بروز و ظهور تمايلات جنسى و شهوانى است كه گاهى نوجوانان را با مشكل مواجه مى سازد و اين مشكلات به دليل ناآشنايى با اين پديده و عدم آمادگى براى هدايت اين استعداد در مسيرى منطقى، موجد گرفتارى هايى براى نوجوان مى شود.

نوجوانان بايد توجه داشته باشند كه هر استعداد و قوايى كه در وجود آنان خلق شده در جهت رشد و شكوفايى آنان است و اگر بر اساس معيارهاى منطقى و درست، از اين استعدادها بهره بردارى شود موجب كمال و بالندگى انسان مى شود. قواى جنسى و نيروى شهوانى از استعدادهايى است كه بر اساس آن مى توان تشكيل كانون خانواده و ادامه نسل انسان را پى ريزى كرد تا لذتى ارزشمند از اين طريق نصيب انسان شود. اما اگر اين استعداد و توانايى در مسير انحرافى و خارج از چارچوب دستور عقل و وحى قرار گيرد، انسان را به سوى هلاكت معنوى و مادى مى كشاند و از ارزش هاى انسانى دور مى كند و در دام بيمارى هاى جنسى گرفتار مى سازد.

حضرت على(عليه السلام) مى فرمايند: «من اتبع هواه ضل»،1 هر كس از هواهاى نفس خود پيروى كند گم راه مى گردد.

به عنوان نمونه، اگر انسان از استعداد و قواى جنسى و نعمت خدادادى خود در مسير درست و راهى كه خداوند براى آن معين كرده است استفاده نكند، در هلاكت و گم راهى وارد شده است.

بيدارى غريزه جنسى

بى ترديد، يكى از نيرومندترين غرايز، غريزه جنسى است كه در وجود انسان قرار داده شده. اين نيرو، كه از ابتداى تولّد به صورت نهفته و غيرفعّال در انسان وجود دارد، تا زمان بلوغ و نوجوانى، از محرّك چندانى برخوردار نيست. اما به محض شروع نوجوانى، آرام آرام زمان بيدارى و شكفتگى آن فرامى رسد و به تدريج، وجود نوجوان را فرا مى گيرد و تأثير بسيارى بر ابعاد عاطفى، اخلاقى، اجتماعى و رفتارى او مى گذارد، به گونه اى كه گاهى نوجوانان خود را در چنگال اين غريزه، تقريباً بى دفاع و ناتوان مى بينند. نوجوان در اين مقطع از زندگى، چند مرحله را به تدريج طى مى كند:

مرحله اول: ابتدا توجه نوجوان به وضع بدن، به ويژه دستگاه تناسلى اش، معطوف مى شود و اين آغاز توجه و علاقه به امور جنسى است.

مرحله دوم: توجه به علاقه جنسى بيشتر مى شود و با عاطفه و محبت به جنس مخالف همراه مى گردد.

مرحله سوم: علاقه به جنس مخالف بيشتر مى شود و در اين مرحله، ممكن است عشق و علاقه نوجوان متوجه چندين نفر باشد و بخواهد با افراد متعددى ارتباط عاطفى همراه با عشق داشته باشد.

مرحله چهارم: علاقه معطوف به چند نفر، تغيير جهت داده، به جانب يك نفر از جنس مخالف هدايت مى شود. اين فرد ممكن است حتى از خود وى بزرگ تر باشد. نوجوان احتمالا در اين مقطع، مى خواهد مورد پشتيبانى عاطفى يك فرد توانا قرار گيرد.

مرحله پنجم: نوجوان تغيير عقيده مى دهد و توجه خود را معطوف به جنس مخالفى مى كند كه تناسب سنّى با او داشته باشد.2

براى غريزه جنسى نيز همانند هر غريزه و نيروى ديگرى شيوه هاى گوناگونى براى ارضا وجود دارد كه برخى از آنها با طبيعت انسانى، اخلاقى، دينى و ارزش هاى بشرى، موافقت و همسويى دارد و برخى ديگر، مغاير طبيعت بشر و ارزش هاى انسانى است و به آن «انحراف جنسى» گفته مى شود.

غريزه جنسى مانند تشنگى و گرسنگى و ساير نيازها، براى تأمين و ارضا، انسان را به فعاليت وامى دارد و او را به طرف برآورده شدن نيازش برمى انگيزد. در اين صورت، نوجوان در مقابل خود، با چندين راه مواجه مى گردد و به برخى از آنها اقدام مى كند. نوجوانِ با ايمان و جوياى كمال به دنبال شيوه اى مى رود كه با عقل و دستورات دينى سازگار باشد. در ذيل، به چند نمونه از راه هايى كه براى ارضاى غريزه جنسى در مقابل نوجوان وجود دارد، اشاره مى گردد:

1. بلوغ جنسى غالباً زودتر از بلوغ روانى و بلوغ اقتصادى براى نوجوان فرامى رسد; يعنى در نوجوانان، نياز جنسى و توانايى ارضاى آن ايجاد مى شود، در حالى كه بلوغ و توانايى اداره يك خانواده از نظر اقتصادى و مديريتى وجود ندارد و او هنوز نمى تواند همسر، پدر يا مادر خوبى براى اداره خانواده بشود. به همين دليل، نوجوان با شرايطى مواجه مى شود كه از يك سو، نياز جنسى دارد و اين نياز، او را به طرف تأمين و ارضا برمى انگيزد و از سوى ديگر، توانايى اداره يك خانواده را از نظر اقتصادى و تدبير امور ندارد تا بتواند به تشكيل خانواده و ازدواج اقدام كند و مشكل را با ازدواج برطرف كند. پس ناچار است تشكيل خانواده و ازدواج را به تأخير بيندازد و براى ارضاى نياز جنسى اش چاره اى بكند. اما چگونه؟

عده زيادى از نوجوانان با خويشتن دارى و پرهيز از عوامل تحريك كننده شهوت، ارضاى اين غريزه را به زمان مناسب و در شكل خداپسندانه اى كه مطابق فطرت انسانى و سازگار با دستورات اخلاقى شرع مقدّس اسلام باشد، موكول مى كنند. اين انتخاب و روش گرچه دشوارى و پيچيدگى زيادى دارد، ولى انتخابى پسنديده، عقلانى، موافق فطرت انسانى و رمز كمال و سعادت انسانى است و نوجوان با اين انتخاب مبارك، به جهاد با نفس، كه با ارزش ترين جهاد و مبارزه است، اقدام مى كند و از اين طريق، هم رضايت الهى و خشنودى او را كسب مى نمايد و هم سلامتى جسمى و روحى خود را تأمين مى كند. حضرت اميرالمؤمنين على(عليه السلام) در اين باره مى فرمايند: هر كس دوست دارد به درجات بلندى نايل آيد، بايد بر خواهش هاى شهوانى چيره شود.3 و در روايتى ديگر فرمودند: با خواهش هاى نامشروع نفس مخالفت كن تا سالم بمانى.4

2. گرايش ديگر كه در نوجوان به وجود مى آيد و برخى را به دام خود مى كشد «خودارضايى» (استمنا) است. اين روش با اهداف خلقت انسان و نيز فلسفه آفرينش غريزه جنسى، مغايرت دارد و كارى حرام و ناپسند است. (در اين زمينه، در مباحث آينده به طور مفصّل بحث خواهد شد.)

3. برخى از نوجوانان به سوى همجنس خود كشيده مى شوند. اين انحراف، كه به «همجنس گرايى» معروف است، با اصول انسانى و اسلامى مغاير بوده، گناه بزرگى محسوب مى شود.

4. بسيارى از نوجوانان به جنس مخالف متمايل مى شوند كه البته اين تمايل به هر شكلى غير از پيمان عقد و ازدواج صورت پذيرد، عملى ناشايست محسوب مى شود و عواقب وخيمى درپى دارد.

در ميان آسيب هاى جنسى دوران نوجوانى، «خود ارضايى» (استمناء) از فراوانى بيشترى برخوردار است. اين انحراف ضررهاى جسمانى، روانى، روحى و معنوى بيشترى دارد و به همين دليل، در ادامه به طور مفصّل، به اين انحراف پرداخته مى شود.

خودارضايى

«خودارضايى» (استمنا) يكى از انحرافات جنسى است كه نسبت به انحرافات ديگر، شيوع بيشترى دارد و آن عبارت است از اينكه كسى صحنه هاى جنسى و شهوت انگيز را در برابر خود مجسّم كند يا آن قدر با آلت تناسلى خود دستورزى كند كه «منى» از او خارج شود، به گمان اينكه بدين وسيله، شعله شهوت و غريزه جنسى خود را فرونشاند.

نشانه هاى خودارضايى

كسى كه به خودارضايى عادت كرده، داراى نشانه هايى است كه برخى از آنها عبارتند از: رنگ پريدگى، كبودى اطراف چشم، خستگى و بى حالى مفرط، خواب آلودگى زياد، سستى و بى رمقى، لرزش اعضاى بدن، ضعف حافظه، اضطراب، افسردگى، عصبانيت و يأس و نااميدى.5

آثار سوء خودارضايى

انحراف جنسى خودارضايى آثار سوء فراوانى دارد كه نجات پيدا كردن از آنها به سادگى ممكن نيست. در اين مقام، به برخى از آثار سوء و ناپسند اين عمل اشاره مى شود:

الف. ضررها و آسيب هاى جسمانى:

1. ضعف و تحليل قواى جسمانى: كاهش انرژى جسمانى از مضرّات مهم خودارضايى است. احساس خستگى عارضه طبيعى انزال است و اگر خودارضايى ادامه پيدا كند، خستگى و ناتوانى جسمانى بر انسان عارض شده، قواى بدنى او را تباه مى كند و به پيرى زودرس و ضعف بدنى مى انجامد.

2. ضعف بينايى: خودارضايى به تدريج، بر نور چشم و بينايى انسان اثر سوء مى گذارد و چشم را به شدت ناتوان و كم نور مى كند. جوانى كه مدتى به اين انحراف مبتلا بود، در جلسه مشاوره مى گفت: با اينكه ورزش كار هستم، چشمانم خسته مى شود و نمى توانم به خوبى كتاب مطالعه كنم و جلوى چشمم احساس تارى مى كنم، به حدى كه سرگيجه مى گيرم و در قعر چشم هايم، درد شديدى احساس مى كنم.

3. آسيب پذيرى در برابر بيمارى ها: ضعف قدرت بدنى و قواى جسمانى بستر مناسبى براى پذيرش انواع بيمارى هاست; زيرا بدنى كه با خودارضايى ضعيف و ناتوان شده، نمى تواند در مقابل ويروس هاى بيمارى زا از خود دفاع كند و آمادگى زيادى براى آسيب پذيرى دارد. اگر به اطراف خود در محيط اجتماع توجه داشته باشيد، در خواهيد يافت ورزشكاران و افرادى كه توان جسمى خوبى دارند، كمتر به بيمارى مبتلا مى شوند و اين به خاطر آن است كه مقاومت بيشترى در مقابل ويروس هاى بيمارى زا دارند و آسيب پذيرى شان كمتر است.

4. آسيب دستگاه تناسلى و ناتوانى جنسى:

خودارضايى آثار تخريبى زيادى در دستگاه تناسلى به جاى مى گذارد كه بعضى از آنها عبارتند از:

الف. ابتلا به بيمارى «سرعت انزال»: در اين بيمارى، نوجوان با كوچك ترين تحريك جنسى، احتلام پيدا مى كند; يعنى منى از او خارج مى شود. اين افراد پس از ازدواج هم با مشكلاتى مواجه مى شوند.

ب. ناتوانى جنسى و ايجاد اختلال در دستگاه توليد مثل بدن و هورمون هاى جنسى;

ج. بيمارى هاى مقاربتى و احتمال عقيم شدن (بچه دار نشدن);

د. ارضاى جنسى ناقص و از دست دادن لذت جنسى پس از ازدواج.

ب. ضررها و آسيب هاى روحى ـ روانى:

1. ضعف حافظه و حواس پرتى: همان گونه كه گذشت، يكى از پيامدهاى خودارضايى ضعف و تحليل قواى جسمانى است و اين به نوبه خود، ناشى از اختلال در عملكرد دستگاه مغز و اعصاب است. اختلال در اين دستگاه (مغز) موجب مى شود بخش حافظه كارايى لازم را نداشته باشد. علاوه بر اين، بيمار مبتلا به خودارضايى به خاطر تمركز به اين عمل زشت و توجه نسبتاً مداوم به موضوعات جنسى، حواس پرت و ناتوان در تمركز فكرى است كه اين خود عامل ديگرى براى كاهش توانايى ذهنى و ايجاد ضعف در حافظه است. خودارضايى مكرّر موجب تحريك بيش از حد دستگاه عصبى «پاراسمپاتيك» و افزايش تخليه «استيل كولين» (Acetyle Choline) از انتهاى اين رشته ها در مغز مى گردد و اين خود موجب برخى عوارض جسمانى و روانى همچون حواس پرتى، كمى حافظه، عدم تمركز حواس، سياهى رفتن چشم و در نهايت تارى ديد مى شود. تمام اين نشانه ها ناشى از تغيير تعادل ميزان مواد شيميايى موجود در مغز است كه بين سلول هاى عصبى رد و بدل مى شود و انتقال پيام هاى گوناگون را بر عهده دارد.6

2. اضطراب و افسردگى: دلهره و نگرانى از ويژگى هايى است كه دايم فرد خودارضا را رها نمى كند. او مرتّب با خود درگير است و نگرانى و تشويش خاطر او را رها نمى كند; افكار آشفته و بى ثباتى فكرى، دامنگير اوست. او نسبت به آينده اميدوار نيست و آينده را تاريك مى بيند و افكار پريشان رهايش نمى كند.7 بيشتر به گوشه گيرى مى پردازد و از خودش هم تنفّر دارد و خود را بدبخت و بدشانس مى داند و تصور مى كند كسى او را دوست ندارد و كم لياقت و بى ارزش است.

3. پرخاشگرى و بداخلاقى: خودارضا نسبت به كوچك ترين محرّك محيطى و اجتماعى حسّاس است; كمتر حوصله گفتوگو با ديگران دارد; زود رنج است و به سرعت از كوره به در مى رود; با والدين خود بدرفتارى مى كند; گاهى فرياد مى زند و تحمّل حرف منطقى ندارد; از نصيحت ديگران به شدت بيزار است; و بر سر مسائل كوچك، پرخاشگرى مى كند.

4. انحراف اخلاقى: افراد خودارضا به بى بند و بارى جنسى گرايش پيدا كرده، به بى عفّتى تمايل پيدا مى كنند; بى عاطفه و كم رو و خجل هستند; صفاى دل و نورانيت معنوى كمترى دارند; به مجالس دعا و توسّل علاقه اى نشان نمى دهند و تاريكى و ظلمت آنها را احاطه كرده است و اوقات خود را بيشتر با كارهاى بيهوده سپرى مى كنند.8

ج. آسيب ها و ضررهاى اجتماعى: خودارضايى احساس گريز از اجتماع پديد مى آورد كه در اثر افراط و تكرار اين عمل ناپسند، اين احساس ريشه دار خواهد شد. خودارضا در گوشه اى منزوى، به افكار دور و دراز مى پردازد. توجه به لذات شخصى و خيالى، سبب سستى روابط اجتماعى مى گردد و حيات جمعى و با ديگران بودن را دچار مخاطره مى سازد. در نتيجه، در عرصه اجتماعى كمتر وارد مى شود و با مردم جوشش كمتر دارد و از حضور در كنار ديگران لذت نمى برد. بدين روى، شخصيت اجتماعى و انسانى چنين افرادى به تدريج متزلزل مى شود، و جامعه نيز از وجود نيروى جوان و خلّاق محروم مى ماند و در دراز مدت، اين ويژگى ها موجب اختلال در ارتباط آنان با خانواده و اجتماع مى گردد.

علل خودارضايى

1. ناآگاهى: نوجوانان به خاطر كم تجربگى و اطلاع كم از مسائل، در شرايطى قرار دارند كه به طور طبيعى، امكان خطا و لغزش در آنان بيش از بزرگ ترهاست. اطلاعات آنان، بخصوص درباره مسائل جنسى و انزال نخستين، بسيار كم است. بى خبرى و غفلت آنها منجر به اين مى شود كه بر اساس لذت آنى و لحظه اى كه در ارضاى جنسى حاصل مى شود، اين عمل را تكرار كنند و به تدريج به اين عمل زشت عادت كنند.

2. انزوا و تنهايى: برخى از روان شناسان خودارضايى را «مرض تنهايى» نام نهاده اند.9 «تنهايى» به مفهوم ضعيف شدن ارتباطات اجتماعى و محروم شدن از روابط گرم و عاطفى با ديگران است كه اگر ادامه داشته باشد روح نوجوان را ضعيف و حسّاس مى كند و نيروى اراده او را به تحليل مى برد و علايق نوجوان و لذت هاى او را از اجتماع زايل مى گرداند. در نتيجه، نوجوان در تنهايى و خلوت خود، اقدام به كسب لذت از خويشتن مى كند و به خودارضايى روى مى آورد.

3. دوستى هاى آلوده: تأثيرپذيرى نوجوانان از دوستان و همسالان بيش از ساير افراد است; يعنى نوجوانان از هم سن و سالان خويش، بيشتر الگوگيرى مى كنند و بدين روى، نوجوانى كه با افراد آلوده به انحرافات جنسى و مسائل غيراخلاقى معاشرت داشته باشد، به گناه و انحراف جنسى تمايل پيدا كرده، احتمال آلوده شدن به انحرافات اخلاقى، در او افزايش مى يابد. اثرگذارى دوست ناباب و آلوده به گونه اى خزنده و مرموز است، به طورى كه نوجوان در برخى مواقع، اصلا متوجه نمى شود كه چه موقع و چگونه به انحراف كشيده شده است و ناگاه كه چشم خود را باز كند، خويش را در گرداب تباهى و انحراف مشاهده مى كند. دوستى با افراد فاسد موجب حركت نزولى انسان به سمت هلاكت و نابودى مى گردد و انسان را گرفتار عذاب و سختى دنيا و آخرت مى سازد.

امام صادق(عليه السلام)مى فرمايند: كسى كه با رفيق بد و ناپاك همنشين شود، سالم نمى ماند و سرانجام به ناپاكى آلوده مى شود.10

حضرت على(عليه السلام)نيز در اين باره مى فرمايند: با شرور و فاسد رفاقت مكن; زيرا طبع و شخصيت تو از شرارت هاى او الگو مى گيرد، بدون آنكه خودت بفهمى.11

بيشتر بدبختى ها و گرفتارى هاى نوجوانان، ناشى از دوستى هاى انحرافى است كه ريشه در انتخاب شتاب زده، بى معيار يا احساسى آنان دارد، و گاه آتش احساسات سبب دوستى با افرادى مى شود كه شعله هاى آن تمام عمرْ انسان را مى سوزاند.

4. بلوغ زودهنگام: بلوغ طبيعى و بهنجارْ نوجوان را در موقعيت ايفاى نقش جنسى و توانايى توليد مثل قرار مى دهد، ولى به دليل فاصله اى كه بين بلوغ جنسى و بلوغ روانى و اقتصادى وجود دارد، به ناچار بايد ارضاى اين غريزه را به تعويق انداخت و به زمانى مناسب ـ يعنى زمانى كه شرايط ازدواج فراهم باشد ـ موكول كرد.

با توجه به مشكلات ياد شده، اگر مسئله «بلوغ زود هنگام» را هم به آن اضافه كنيم، نوجوان در وضعيتى بغرنج و دشوار قرار مى گيرد; زيرا در كسى كه دچار بلوغ زودهنگام شده، فاصله بلوغ جنسى تا بلوغ روانى و اقتصادى ـ كه زمان ازدواج است ـ زياد است و در نتيجه، مشكلاتش هم زياد. نوجوان بايد فاصله بين بلوغ جنسى و ازدواج را با صبر و خويشتن دارى سپرى كند.

البته دختران و پسران نوجوان نسبت به بلوغ زودهنگام، واكنش هاى متفاوتى نشان مى دهند. تجربيات دست اندركاران تربيتى مؤيّد آن است كه معمولا دختران نوجوان از بلوغ زودهنگام رنج مى برند و احساس خوبى نسبت به آن ندارند و سعى مى كنند تا حدّ ممكن، اين موضوع را از ديگران مخفى كنند، در حالى كه پسران نوجوان به عكس دختران، از بلوغ زودهنگام استفبال نموده، با نوعى غرور و شعف درباره اين موضوع، با ديگران گفتوگو مى كنند.12

روشن است كه نوجوانان پسر و دخترى كه زودتر از وقت طبيعى به بلوغ جنسى مى رسند، دچار مشكلات بيشتر و تنش هاى فراوان ترى مى شوند و براى ارضاى منطقى و مطلوب نياز جنسى خود، بايد فاصله زمانى طولانى ترى را تحمل كنند. بدين روى، اگر به دستورات اخلاقى و تربيتى و دينى توجه ننمايند و به خودسازى معنوى نپردازند، احتمال ابتلاى آنان به خودارضايى و آلوده شدن به اين عمل ناپسند زياد است.

5. عوامل تحريك كننده فرهنگى: شرايط فرهنگى و اجتماعى به گونه اى است كه نوجوانان هم مانند ساير گروه هاى سنّى، در معرض بمباران بىوقفه پيام هاى تبليغاتى و تحريكات محيطى قرار دارند و بيشتر اين پيام ها و عناصر تبليغاتى دربرگيرنده نكات منفى و جنبه هاى بدآموز است و بسيارى از رسانه هاى جمعى و ابزارهاى فرهنگى به نوعى، احساسات و علايق جنسى نوجوانان را تحريك مى كنند. اگر با انصاف و چشم واقع بينانه به برخى مجلات و كتاب ها و فيلم ها نگاه شود، متوجه خواهيم شد كه بيشتر آنها آثارى سوء در پى دارند و فرهنگ مبتذل غرب را ترويج مى كنند و به نوعى، در تحريك جنسى نوجوانان تأثيرگذارند.

6. لباس هاى نامناسب: لباس هاى نامناسب و چسبان يكى از عوامل تحريك جنسى، بخصوص در آستانه بلوغ و نوجوانى، است. اين لباس ها موجب افزايش جريان خون در ناحيه كمر و لگن خاصره شده و افزايش جريان خون به نوبه خود، موجب افزايش تمايلات شهوانى در نوجوان مى گردد. تحقيقات روان شناسان و متخصصان علوم تربيتى ثابت كرده است كه پوشيدن لباس هاى چسبان از جمله شلوار تنگ باعث بيدارى و تحريك قواى جنسى و شهوانى مى گردد و تحريك قواى شهوانى در ابتداى نوجوانى، زمينه ابتلا به خودارضايى را ايجاد مى كند و نوجوان را در دام انحراف جنسى مى افكند.

دو روان شناس معروف روسى به نام هاى و. د. كوچتكف و م. لاپيك مى گويند: تحريك آلت تناسلى به ميزان جريان خون در نواحى كمر و لگن خاصره بستگى دارد و وقتى خون در آن نواحى افزايش مى يابد، اين تحريكات بيشتر مى شود و افزايش جريان خون در ناحيه كمر و لگن خاصره، معلول چند علت است كه از جمله مهم ترين آنها، افراط در صرف غذاهاى مقوّى در شب، غذاهاى ادويه دار و استفاده از لباس هاى تنگ است.

7. نگاه هاى غير مجاز (چشم چرانى): چشم دريچه اى به خانه دل است. معمولا هر چيزى را كه چشم مى بيند، دل طلب مى كند و در پى آن مى رود; بخصوص در مسائل غريزى، نگاه حرام و شهوت انگيز مواد اوليه و مصالح لازم تصورات و تخيّلات جنسى را فراهم مى كند و نوجوانان با ديدن مناظر تحريك آميز، سفر بى پايان و خطرناكى را آغاز مى كنند و به مقاصد نامطلوبى مى رسند.

نگاه هاى غيرمجاز، كه معمولا متوجه جنس مخالف نامحرم است، موجب انقلاب درونى و ميل انسان به طرف گناه و انحراف جنسى مى شود و چون چشم پيش قراول و پيشرو قلب و دل است، مى تواند آن را به فساد و تباهى رهنمون شود، و اگر انسان به نگاه حرام گرفتار شود، دل او هم گرفتار مى شود.

حضرت على(عليه السلام) در روايتى نورانى مى فرمايد: چشم پيشرو و پيش قراول دل است.13 به هر جا چشم نظر كند و متمايل شود دل هم تمايل پيدا مى كند.

باباطاهر عريان در اين زمينه مى گويد:

زدست ديده و دل هر دو فرياد \*\*\* هر آنچه ديده بيند دل كند ياد

بسازم خنجرى نيشش ز فولاد \*\*\* زنم بر ديده تا دل گردد آزاد

نگاه به تصاوير، افراد و يا مناظرى كه باعث تحريك شهوت مى شود و انسان را به سوى گناه و انحرافات جنسى مى كشاند، در دستورات دينى، ممنوع و حرام شمرده شده است; زيرا اين نگاه ها موجب مى شوند تا زمينه گناه براى انسان فراهم شود. علاوه بر آن، نگاه هاى آلوده و شهوت انگيز موجد حسرتواضطراب روحى و آشفتگى اعصاب مى گردند و انسان را از تعادل خارج مى سازند.

امام صادق(عليه السلام)فرمودند: نگاه به نامحرم تيرى از تيرهاى زهرآگين شيطان است و چه بسا يك لحظه نگاه به حرام، غم و اندوهى طولانى و گرفتارى در پى داشته باشد!14

راه هاى پيش گيرى از خودارضايى

1. ورزش: نوجوانى دوره نشاط و بالندگى و پيشرفت است. در اين دوره، نوجوان از روحيه اى لطيف، خلّاق و كمال طلب برخوردار است. نوجوانى دوره جنب و جوش و فعاليت است و اين به خاطر وجود پتانسيل زياد و آماده در نوجوان است. اگر اين نيروها در مسير درست و منطقى قرار گيرند و راهبردى شوند، او را به آينده اى روشن و موفق، نويد خواهند داد، و اگر اين انرژى ها و نيروهاى نوجوانى در راه ناصحيح صرف گردند، موجب شكست و درماندگى نوجوان مى گردند.

يكى از راه هاى تعديل و مهار انرژى پرقدرت نوجوانى، ورزش است. اين عمل فوايد و آثار فراوان و ارزشمندى دارد. آثار ورزش در سلامت و پيش گيرى از بيمارى ها و انحرافات، به ويژه ورزش در هواى آزاد مثل ورزش هاى: پياده روى، دو، شنا، دوچرخه سوارى، واليبال، كشتى و كوه نوردى ـ كه مصرف اكسيژن را افزايش مى دهد ـ عبارتند از: كاهش فشار خون، كنترل وزن، تقويت دستگاه عروقى، جلوگيرى از پوكى استخوان، به تأخير افتادن ناتوانى جسمى ناشى از سال خوردگى، افزايش اميد به زندگى، ارتقاى عزّت نفس و از همه مهم تر، تعديل غرايز جنسى و جلوگيرى از انحرافات اخلاقى.15

اهميت تأكيد بر ورزش و تقويت قواى جسمانى از دو جهت است:

اول. در بعد نظامى و دفاع از كيان اسلام و مملكت اسلامى;

دوم. تأمين سلامت جسمانى و روانى و مصون ماندن از انحرافات جنسى و قرار گرفتن در مسير استكمال و بندگى خداوند.

ورزش موجب دفع نيروهاى متراكم بدن مى شود. در اين صورت، قواى جنسى تعديل مى گردند و زمينه انحرافات جنسى، بخصوص خودارضايى، تا حد زيادى از بين مى رود. علاوه بر آن، وقتى انحرافات جنسى از بين رفت، زمينه معنويات در انسان ايجاد مى شود و او به طرف كمالات قدم برمى دارد.

ورزش باعث نشاط و شادابى بدن است و انسان را از نظر روحى و روانى هم سرزنده و شاداب مى كند و موجب تقويت اراده انسان و پويايى او مى گردد. كسى كه از اراده قوى و روانى شادابى برخوردار باشد، به انحراف جنسى تمايل پيدا نمى كند.

در روايتى از امام صادق(عليه السلام) آمده است: نشاط و شادابى به خاطر ده چيز است: پياده روى، سواركارى، شنا در آب، تفريح در سبزه زار، مسواك زدن و... .16

خلاصه آنكه ورزش هم براى سلامتى بدن مفيد است و هم براى سلامتى روح و روان انسان و يكى از مهم ترين راه هاى پيش گيرى از بيمارى جسم و اختلال روانى به شمار مى آيد. ورزش به خاطر ايجاد تعادل روحى و كاهش اضطراب، نقش مهمى در جلوگيرى از انحراف جنسى، به ويژه خودارضايى، دارد; زيرا يكى از علل ابتلا به خودارضايى، عدم آرامش روانى و وجود اضطراب در روان نوجوان است. ورزش در كاهش اضطراب و ايجاد نشاط روانى نقش بسزايى دارد.

ورزش كيفيت زندگى را بهبود مى بخشد و به زندگى آرامش و نشاط مى دهد.17 بسيارى از مردم مى گويند: هنگامى كه به طور منظم ورزش مى كنند خواب آرامش بخشى دارند. ورزش كاران، به ويژه دوندگان به همان قدرى كه از مزاياى فيزيكى ورزش سخن مى گويند، از فوايد روانى آن نيز صحبت به ميان مى آورند.18 ورزش كاران معمولا نسبت به افراد كم تحرّك، اضطراب و افسردگى كمترى احساس مى كنند و آرامش بيشترى دارند.19

مى گويند: به نظر مى رسد كه ورزش با افزايش احساس عزّت رابطه دارد و موجد آرامش روانى مى گردد. نوجوانى كه از عزّت نفس بالا و آرامش بيشترى برخوردار است، به طرف انحرافات اخلاقى گرايش پيدا نمى كند و عزّت نفس خود را با اين مسائل ضايع نمى سازد.

2. تنظيم برنامه خواب: خواب و استراحت كافى و نظام مند علاوه بر جهات درمانى اش، داراى ابعاد پيش گيرانه اى نيز هست و در سلامت انسان نقش مهمى ايفا مى كند. نظام مند بودن خواب نوجوان تأثير خوبى در پيش گيرى از انحرافات دارد. اگر بتوان ترتيبى انخاذ نمود كه نوجوان اوايل شب به رخت خواب برود و صبح زود از جاى خود بلند شود، بسيار مفيد است; بخصوص اگر پس از خستگى و تلاش روزانه به رخت خواب برود. طبيعى است كه اگر نوجوان با خستگى به رخت خواب نرود، به ناچار مدت زمانى را در بستر بيدار خواهد ماند تا به تدريج، به خواب رود و چون افكار و انديشه هاى شهوانى و تحريك آميز معمولا در اين مواقع به سراغ نوجوان مى آيند، نوعى تنظيم خواب و استراحت منظّم براى نوجوان، ضرورت دارد.

بدين روى، بهتر است نوجوانان در ميانه روز و يا بعد از ظهرها، حتى المقدور نخوابند تا در اثر تلاش ها و فعاليت هاى روزانه، شب را زودتر و بهتر به استراحت بپردازند. دماى اتاق خواب آنان نبايد زياد گرم باشد و بهتر است با باز كردن پنجره اى، ضمن استفاده از هواى آزاد و مناسب، تهويه اتاق صورت گيرد.

برخى از نوجوانان به دليل بى خوابى، زمانى طولانى را در بستر بيدار مى مانند و با مشغول شدن به افكار و تصورات خود، زمانى را سپرى مى كنند تا لحظه خوابشان فرا رسد. ضرورت دارد اين نوجوانان براى رفع بى خوابى خود، تلاش كنند و نيز در اولين فرصت، به پزشك مراجعه نمايند و با مشورت پزشك، تدابير درمانى را به كار بندند. برخى بى خوابى ها به دليل غم و اندوه پيش مى آيد و يا اضطراب هاى خاص دوران بلوغ، بيش از حد آنان را آزار مى دهد. در اين مواقع، قدرى قدم زدن پيش از خواب، تنفّس عميق و دوش با آب ولرم، مى تواند به تنظيم خواب نوجوان كمك كند.

در دستورات حيات بخش اسلام، به خواب و فوايد آن توجه ويژه شده و مورد تأكيد قرار گرفته است. در روايتى امام صادق(عليه السلام)مى فرمايند: خواب موجب استراحت و آرامش بدن است.20

در روايتى ديگر حضرت على(عليه السلام)مى فرمايند: خواب سبب تسلط قواى ذهنى و استوارى و قوّت بدن مى گردد.21

بدنى كه سالم و قوى است و روانى كه پويا و با نشاط است كمتر گرفتار انحرافات جنسى و مسائل ضد اخلاقى مى گردد و خواب و استراحت منظّم نقشى بسيار حياتى در ايجاد تعادل روحى و تقويت قواى ذهنى و روانى دارد. اگر خواب در زمان مناسب آن ـ يعنى در شب و بخصوص ابتداى شب انجام شود، علاوه بر اينكه نقش زيادى در رفع خستگى روزانه دارد، موجب آرامش روان و كاهش تنش و اضطراب مى گردد، و كسانى كه از آرامش بيشترى برخوردارند كمتر به انحرافات جنسى و به ويژه خودارضايى گرفتار مى شوند.

قرآن كريم مى فرمايد: «اوست كسى كه شب را براى شما قرار داد تا در آن بياراميد و استراحت كنيد.» (يونس: 67) «و اوست كه شب را براى شما پوشش و خواب را مايه آرامش شما قرار داد.» (فرقان: 47)

امام صادق(عليه السلام) در توصيه به خواب اول شب، مى فرمايند: پيروان ما اول شب مى خوابند.22

هدف از آفرينش شب آرامش و سكون است و آرام بخشى شب و خواب در آن يك واقعيت علمى است كه دانش جديد هم آن را ثابت كرده است. خواب شبان گاهان اثر مستقيمى بر سلسله اعصاب دارد و روان انسان و عضلات او را به آرامش و استراحت مى رساند.23

در آزمايش هاى ويليام ونت (William Wundt) و محققان ديگر ثابت شده است كه نياز انسان به خواب، بخصوص مرحله چهارم خواب (خواب عميق)، حياتى و مهم است و اين مرحله از خواب در نيمه اول شب بيشتر رخ مى دهد. خواب در اين مرحله، از عمق طولانى ترى نسبت به ديگر زمان ها برخوردار است.24

خلاصه اينكه طبق معيارها و دستورات دينى و روان شناسى، خواب و بخصوص خواب منظّم و ضابطه مند، نقش زيادى در آرامش روح و روان و تقويت قواى جسمانى دارد و انسانى كه از آرامش روحى و روانى برخوردار است، كمتر گرفتار انحرافات اخلاقى و جنسى مى گردد.

3. كيفيت خواب: كيفيت خواب و بستر خواب مى تواند در تحريكات بدنى و جنسى تأثير داشته باشد و سفارش شده است: سعى كنيد به پشت بخوابيد و از دمرو (به صورت) خوابيدن اجتناب نماييد. اين مسئله درباره نوجوانان از اهميت بيشترى برخوردار است. نوجوانان بايد عادت كنند به پشت بخوابند; در رخت خواب بسيار گرم و نرم نخوابند (در جاى معمولى بخوابند); زيرا رخت خواب گرم و نرم و به رو خوابيدن از جمله عوامل تحريك و انحراف جنسى است.

سيلوانس استال (Sylvanus Stall)، كه در مسائل تربيتى و روان شناسى تخصص دارد، مى گويد: جوانان و نوجوانان نبايد روى پرهاى نرم بخوابند و از لحاف بسيار نرم هم اجتناب كنند و اگر مى خواهند بدنى نيرومند و ورزيده داشته باشند و كمتر تحريك جنسى بشوند حتماً اين كار را انجام دهند.25

دكتر محمّدرضا شرفى ـ كه در رشته روان شناسى و بخصوص مباحث جوانان تخصص دارد ـ درباره كيفيت خواب مى گويد: اگر بتوان نوجوانان را عادت داد كه پس از اقامه نماز صبح، با قرآن و دعا مأنوس شوند، اين كار در ايجاد حيات معنوى و روحيه اخلاقى شان بسيار مؤثر است و آنان روزى با نشاط و متعالى خواهند داشت.26

در دستورات اخلاقى و بهداشتى اسلام، به كيفيت خواب و آداب آن توجه شده و توصيه هايى بيان گرديده كه هر كدام از آنها در سلامتى و راحتى بدن و آرامش روان مؤثر است و هر كدام از آنها طبق دستور اسلام عملى گردد، در خودسازى و توجه به معنويات و مصون ماندن از انحرافات اخلاقى، تأثيرگذار است. در اين بحث، به برخى از آنها اشاره مى شود:

الف. با وضو بودن: مؤمن هميشه پاكيزه و با وضو است. وضوى مداوم در تربيت روحى و روانى انسان مؤثر است و سفارش شده كه انسان در موقع خوابيدن، وضو بگيرد. اين كار ثواب زيادى دارد و در كمال انسان بسيار مؤثر است.

امام صادق(عليه السلام)مى فرمايند: هر كس هنگام خوابيدن، با وضو باشد گويا در حال عبادت و سجده است.27

ب. محاسبه: عاقل و آينده نگر در كارهاى خود حسابگرى مى كند و در هنگام خوابيدن هم به اعمال روزانه خود توجه نموده، آنها را مطابق معيارهاى ارزشى و اخلاقى ارزيابى مى كند و در جهت اصلاح خود تلاش مى نمايد. اين كار پيش از خواب، مى تواند درمانى براى مسائل پريشانى و فشارهاى روانى روزانه باشد; چون عاقل وقتى محاسبه كرد و مشاهده نمود خطايى از او سر زده است استغفار مى كند و اگر اعمال صالحى انجام داده بود شكرگزارى مى كند و اين هر دو در آرامش انسان نقش دارد.

حضرت على(عليه السلام) مى فرمايند: وقتى به رخت خواب رفتى و خواستى بخوابى، به اعمال روزانه ات بنگر و و به آنچه خورده اى و كسب كرده اى توجه كن و روز قيامت و هنگام مرگت را به يادآور.28

ج. دعا و تلاوت قرآن: خواندن قرآن (سوره هاى كوچك) و دعاهاى مخصوصى كه هنگام خوابيدن سفارش شده، براى ايجاد آرامش در حال خواب، تنظيم رؤياهاى انسان و تمركز ادراكى و ذهنى بسيار مؤثر است و آرامش خاصى به انسان مى دهد.

پيامبر گرامى(صلى الله عليه وآله) خطاب به حضرت على(عليه السلام)فرمودند: يا على! وقتى خواستى به رخت خواب بروى استغفار كن و بر من صلوات بفرست و بگو: سبحان اللّه و الحمدللّه و لا اله اللّه و اللّه اكبر و لا حول و لا قوّة الّا باللّه العلى العظيم، و سوره توحيد را زياد بخوان; به درستى كه اين سوره نور قرآن است، و آية الكرسى را بخوان; زيرا در هر حرف و كلمه آن هزار بركت و هزار رحمت است.29

د. به سمت قبله خوابيدن: يكى از دستورات اخلاقى و تربيتى اسلام درباره خوابيدن اين است كه انسان به طرف قبله بخوابد و اين دستور به دو صورت توصيه شده است: يكى آنكه شخص به پشت بخوابد و كف پاهايش به طرف قبله باشد; يعنى اگر خواست بلند شود، صورتش به طرف قبله باشد. دوم آنكه بر پهلوى راست بخوابد و صورتش به طرف قبله باشد (البته مطابق روايات، صورت دوم بهتر است.)

همچنين خوابيدن بر پهلوى چپ و بر صورت، ناپسند و مذموم است. دليل آن نيز اين است كه به صورت خوابيدن (دمرو)، وضعيت نامناسبى بر دستگاه تنفس و همچنين معده و قلب تحميل مى كند. به پهلوى چپ خوابيدن همچنين با توجه به آنكه كبد در سمت راست بدن قرار دارد و طرف راست بدن سنگين تر است، بر سمت چپ بدن فشار وارد مى كند، ولى هنگامى كه فرد به سمت راست بدن مى خوابد، قسمت سنگين بدن در پايين قرار مى گيرد قلب و ريه ها نيز عمل خود را بهتر انجام مى دهند.

البته در مورد جهت خوابيدن، علاوه بر ابعاد معنوى و بهداشت روانى آن، ممكن است حكمت هاى ديگرى نيز وجود داشته باشد كه اكنون براى ما مجهول است.30 اين دستورات دينى، كه در آموزه هاى شرعى مورد تأكيد است، انسان را در فضايى معنوى و اخلاقى وارد مى سازد و دل را از انحراف باز مى دارد و از طريق جهت دادن افكار انسان به سمت مسائل اخروى، او را از وسواس شيطانى مصون مى دارد.

4. اصلاح برنامه غذايى: كيفيت تغذيه در دوران بلوغ، مى تواند در شكل گيرى مسائل انحرافى، مؤثر باشد. تغذيه به دو دليل حايز اهميت است: يكى از لحاظ محتوا و مواد غذايى موردنياز نوجوان، و ديگرى از نظر زمان استفاده آن.

به طور طبيعى، غذاى مناسب نوجوان غذايى است كه انرژى لازم و مورد نياز بدن او را تأمين كند، بخصوص كه نوجوان در حال رشدى سريع و چشم گير است; ولى مواد غذايى او نبايد محرّك شهوت باشد. به همين دليل، بايد از خوردن بيش از حدّ غذاهايى مانند خرما، تخم مرغ، دارچين، پياز و مانند آن اجتناب كند. ديگر آنكه بايد براى صرف غذا، زمان مناسبى را انتخاب كند; زيرا يكى از علل بى خوابى شب ها و عدم آرامش روحى، تغذيه نامناسب و زمان نامناسب آن است.

يكى از صاحب نظران در اين زمينه مى نويسد: برخى خوراكى ها اگر در شب استفاده شود، معده را ناراحت و ناآرام مى كند، و موجد خواب هاى آشفته مى شود. مثلا، بعضى افراد اگر شب ها شير بخورند با معده شان ناسازگار است، و معده بعضى ديگر با ميوه و بعضى با ماهى و مانند آن سازگارى ندارد. به همين دليل، بايد در انتخاب تغذيه شبانه دقت داشته باشند.31 وى همچنين يكى از علت هاى احتلام پياپى نوجوانان را تغذيه نامناسب مى داند و در اين باره مى نويسد: احتلامْ بيشتر، نزد كسانى ديده مى شود كه با معده سنگين مى خوابند. بهترين روش براى جلوگيرى از اين امر و خواب سنگين، آن است كه شب ها، معده را از خوراكى هاى دير هضم پر نكنيد و به همان اندازه كه به كيفيت غذا اهميت مى دهيد، در كميّت آن نيز دقت كنيد.32

5. اجتناب از مشاهده فيلم هاى مبتذل: يكى از ابزارهاى محرّك شهوات و انحراف نوجوانان و جوانان، ديدن فيلم هاى مبتذل و جنسى است. اين فيلم ها فكر و انديشه نوجوانان را تخريب مى كند و آنان را به سمت مسائل اخلاقى سوق مى دهد. اگر نوجوان يا جوان به فيلم غيراخلاقى و جنسى نگاه كند، آن صحنه ها هميشه در مقابل چشمانش مجسم مى شوند و در ذهنش تداعى شده، باعث تحريك جنسى و اعمال ناپسند مى شوند.

به دليل آنكه نوجوان و جوان در اوج قدرت شهوانى است، كوچك ترين تحريك و تصوير جنسى موجب انحراف و كجروى او مى شود. از اين رو، نوجوانان بايد سعى كنند حتى يكبار هم به فيلم هاى مبتذل نگاه نكنند; زيرا اين فيلم ها اعتيادآورند و نوجوانان را به خود جذب مى كنند و هويّت دينى و انسانى شان را نابود مى سازند و در منجلاب فساد و شهوات غوطهور مى كنند.

حضرت على(عليه السلام) در اين باره مى فرمايند: اگر هوس ها و شهوات بر شما چيزه شوند، شما را به جايگاه هاى هلاكت وارد خواهند كرد.33 وقتى شهوات در نوجوانان تحريك شود، آنان را به سمت ارضا سوق مى دهند و چون هيچ راه ارضاى عقلانى و شرعى براى آنان وجود ندارد، به سمت خودارضايى كشيده مى شوند.

6. حاضر نشدن در محيط هاى آلوده: محيط هاى آلوده و غير اخلاقى مى توانند از جمله زمينه هاى انحراف نوجوانان و جوانان باشند. يكى از مصاديق انحراف همين مجالس لهو و خوش گذرانى ممنوع و حرام است. اين مجالس اثرات تخريبى و سوئى بر افراد جامعه، بخصوص نوجوانان دارند. نوجوانانى كه از يك سو، به مرحله پختگى و تقواى كامل نرسيده اند و از سوى ديگر، در عنفوان جوانى و شهوت قرار دارند، در اين مجالس به فساد و بى بندو بارى كشيده مى شوند و به انحراف جنسى روى خواهند آورد.

اگر نوجوانى در مجلسى عروسى حاضر شود كه در آن موسيقى نواخته مى شود و يا زنان بدحجاب حضور دارند يا اگر به ويدئوكلوپى برود كه صحنه هاى جنسى و ضد اخلاقى در آنجا مشاهده مى شود و يا در مهمانى حاضر شود كه مردان و زنان به صورت مختلط و با وضعى ناپسند و بى حجاب حضور دارند، به يقين بر افكار و تمايلات او اثر بد گذاشته و علاوه بر اينكه به خاطر حضور در چنين مكان هايى كار حرامى كرده است، به انحراف جنسى كشيده مى شود. اين گونه مكان ها گرايش به انحراف و بى بند وبارى را تسهيل كرده، بستر را براى روى آوردن نوجوان به سمت ناهنجارى هاى اخلاقى آماده مى سازند; زيرا نقش محيط بر انسان مورد اتفاق بيشتر انديشمندان است و حتى در مباحث جامعه شناختى و روان شناسى شخصيت، محيط اجتماعى به عنوان عاملى مهم در شكل گيرى شخصيت انسان معرفى شده و تأثيرگذارى محيط زندگى بر رفتار، خلق و خوى، انديشه و ويژگى هاى اخلاقى بر كسى پوشيده نيست. از اين رو، اگر نوجوانان احتمال مى دهند در جلسه اى يا مكانى، كارهاى غير اخلاقى انجام مى شود، بايد از آن بپرهيزند تا جلوى تحريكات جنسى را بگيرند.

حضرت على(عليه السلام) درباره دورى از محيط ناپاك، در نامه اى به حارث همدانى چنين مى فرمايند: از مكان هايى كه مردم آن از ياد خدا غافلند و به يكديگر ستم روا مى دارند و بر اطاعت از خدا به يكديگر كمك نمى كنند، بپرهيز.34 در اين حديث شريف، حضرت اميرالمؤمنين على(عليه السلام) از مؤمنان و دوستان خواسته اند تا از محيط هاى آلوده به گناه و جاهايى كه در آنها معصيت الهى مى شود، پرهيز كنند و خود را در معرض گناه و نافرمانى قرار ندهند.

7. برنامه ريزى براى اوقات فراغت: مسئله «اوقات فراغت» از مسائلى است كه بارها در سخنرانى هاى مسئولان فرهنگى مورد تأكيد قرار گرفته، ولى همچنان مشكل آفرين است به ويژه در رابطه با نوجوانانى كه از اوقات فراغت بيشترى برخوردارند، و اين به خاطر تعطيلات زياد نظام آموزش و پرورش و نداشتن برنامه كافى براى تعطيلات نوجوانان است.

تعطيلات زياد و بى برنامه در عين حال كه موجب احساس سرگردانى و بلاتكليفى براى نوجوانان مى شود; به تدريج موجب سرخوردگى و يأس آنان مى گردد و موجب مى شود آنان به كنج خلوت و انزوا پناه ببرند و راهى براى مشغوليت خود بجويند. اين مشغوليت در بسيارى از موارد، به انحرافات جنسى و از جمله خودارضايى منجر مى شود.

با برنامه ريزى و پركردن اوقات فراغت، همچون كلاس خطاطى، شنا، كوه نوردى، آموزش رايانه، و حتى كارهاى كارگاهى در محيط هاى مناسب، مى توان جلوى انحراف اخلاقى را سد كرد و از دام آن رست. نوجوانى كه براى اوقات فراغت و حتى تمام ايّام زندگى خود برنامه ريزى دارد، از عزّت نفس و حرمت والايى برخوردار است. حرمت خود را دانستن (عزّت نفس) در سنين نوجوانى از اهميت بالايى برخوردار است و نوجوان را از انحراف نگه مى دارد; زيرا كسى كه خود را ارزشمند و داراى موقعيت اجتماعى مى داند و احساس مى كند كه براى جامعه مفيد است، هرگز اين عظمت را با كارهاى ضد اخلاقى تباه نمى سازد.

موريس روزنبرگ (Maurice Rosenberg)، يكى از روان شناسان، خاطرنشان مى كند كه يكى از مهم ترين عوامل تعيين كننده در رشد حرمت خود و شخصيت نوجوان، اين است كه تا چه حدى با ديگران و محيط اجتماعى سازگارى دارد، و تا چه حد از مقبوليت و محبوبيت برخوردار است.35نوجوانى كه داراى شغل و حرفه است، از مقبوليت و محبوبيت بيشترى برخوردار است و حرمت خود بالايى دارد.

بندورا (Bondura) مى گويد: آن دسته از افرادى كه به خاطر موفقيت، به تحسين و تمجيد از خود مى پردازند، به احتمال بيشتر، به حرمت خود بالا و پايدار دست مى يابند و از انحرافات مصون هستند.36

در روايات رسيده از معصومان(عليهم السلام) توجه ويژه اى به غنيمت شمردن لحظات عمر و فرصت جوانى شده است: حضرت على(عليه السلام)در روايتى مى فرمايند: شديدترين و سخت ترين غصه ها به خاطر از دست دادن فرصت هاى عمر خواهد بود.37

پيامبر گرامى(صلى الله عليه وآله) مى فرمايند: بر استفاده از مدت عمر و جوانى ات، حريص تر از نگه دارى پول و سرمايه مادى باش.38

در اين دو حديث شريف، به قدردانى از جوانى و اوقات گران بهاى عمر سفارش شده و هشدار داده شده است كه جوانى و فرصت ارزشمند زندگانى به سرعت در حال گذر است و بايد از آن به نحو مطلوب استفاده كرد و با ايجاد اشتغال و برنامه ريزى در زندگى و عنيمت شمردن فرصت ها، خود را از آفات بيكارى رها ساخت; زيرا بيكارى و نداشتن برنامه در زندگى، آفات بسيارى دارد و علاوه بر اينكه انسان را به انحراف مى كشاند، از رشد اقتصادى و معنوى هم بازمى دارد.

پيامبر گرامى(صلى الله عليه وآله)در اين زمينه مى فرمايد: كسى كه براى صلاح و راحتى دنيا و آخرت خود تلاش نكند مورد غضب پروردگار است، و كسى كه بيكار و بدون برنامه است انسان شايسته اى نيست.39

حضرت على(عليه السلام) درباره آفات بيكارى و نداشتن برنامه براى اوقات فراغت مى فرمايند: ذهن و قلب انسان اگر رها و بدون برنامه باشد به وسوسه هاى بد و شيطانى گرفتار مى شود، و اگر فعاليت هاى جسمانى و بدنى در انسان دچار ركود و تنبلى شود، راه براى ارتكاب گناهان باز خواهد شد. در اين حديث، حضرت على(عليه السلام)توصيه مى كنند: اگر مى خواهيد به دام گناه و انحراف دچار نشويد، اوقات فراغت و بيكارى خود را پر كنيد و ذهن و جسم را به فعاليت مفيد و ارزشمند مشغول سازيد.40

8. قطع رابطه با دوستان مشكل آفرين: معاشرت و همنشينى با دوستان سالم و با ايمان موجب رشد شخصيت انسان و تقويت ارزش هاى اخلاقى و معنوى در نوجوانان مى گردد. انتخاب دوستانى كه از لحاظ درسى، اخلاقى، خانوادگى و ادب، شايسته اند، خود مى تواند بهترين بازوى موفقيت انسان و قرار گرفتن در مسير پاك و بدون انحراف باشد. از سوى ديگر، دوستى با افراد پست و فرومايه ـ كه معمولا به انحراف هاى اخلاقى آلوده اند ـ يكى از زمينه هاى انحراف نوجوان است. دوستان منحرف و بى بند و بار سعى دارند احساس ها و تجربه هاى راست يا دروغ خود يا ديگران را درباره مسائل جنسى و انحراف اخلاقى با حرص و ولع و با حالتى غرورآميز، براى نوجوانان پاك و نورانى تعريف كنند و آنان را به سمت اين ناهنجارى ها سوق دهند.

دوست ناباب سرنوشت انسان را به طور كلى، از مسير اصلى خود خارج مى كند و او را به ورطه هلاك و فساد و انحرافات اخلاقى مى اندازد و سعى مى كند انحرافات جنسى و تجربه هاى جنسى را به دوست خود انتقال كند و از اين طريق نوجوان را وسوسه مى كند. او از طريق ايجاد كنجكاوى و قهرمان بازى، ديگران را هم به سمت انحرافات جنسى سوق مى دهد، و كافى است كه نوجوان يكبار صحنه هاى جنسى يا فيلم هاى جنسى يا تجربيات جنسى و انحرافى را مشاهده كند و به سمت خودارضايى يا مسائل ديگر ضداخلاقى كشيده شود!

قرآن كريم در سوره فرقان، عاقبت كسانى را كه با دوستان فاسد همنشين گرديده و به نابودى كشيده شده اند و اظهار ندامت و حسرت مى كنند، بيان مى نمايد; آنان مى گويند: «واى بر من! كاش فلان شخص را به عنوان دوست برنمى گزيدم.» (فرقان: 28) در اين آيه، خداوند متعال سرنوشت مصاحبت با افراد فاسد را به عنوان هشدار بيان نموده، مؤمنان را متوجه مى سازد كه از دوستى با افراد فاسد پرهيز كنند و خود را به حسرت دنيا و آخرت گرفتار نسازند.

اميرمؤمنان على(عليه السلام) مى فرمايند: از همنشينى و دوستى با افراد شرور و آلوده بپرهيز; زيرا طبيعت و شخصيت تو به طور ناخواسته تحت تأثير بدى و ناپاكى طبع ايشان قرار مى گيرد و صفات آلوده شان بر تو اثر مى گذارد.41 صفات ناپسند رفيق به طور ناخودآگاه بر انسان اثر مى گذارد و انسان يكباره چشم باز كرده، خود را در انحراف و ظلمت مى بيند. هيچ نوجوانى نمى تواند ادعا كند كه من حواسم جمع است و نمى توانند مرا منحرف كنند. دوست فاسد سرانجام، تأثير خود را ناخودآگاهانه مى گذارد.

امام صادق(عليه السلام) در اين باره مى فرمايند: كسى كه با رفيق بد و ناپاك همنشين شود سالم نمى ماند و سرانجام، به ناپاكى آلوده مى شود.42

با بدان كم نشين كه صحبت بد \*\*\* گرچه پاكى تو را پليد كند

آفتابى بدين بزرگى را \*\*\* لكه اى ابر ناپديد كند.43

9. پرورش معنويات در خود: ايمان به خدا و تقويت معنويت نقش مهمى در جهت دادن به افكار و انديشه و گفتار و و كردار انسان دارد. باورهاى اعتقادى و اعمال عبادى و معنوى، تفكر و انديشه انسان را به سمت كمالات اخلاقى سوق داده، از خيال پردازى در افكار شيطانى باز مى دارد. انسان مؤمن هرگاه خطرات يا تحريكات شيطانى او را تهديد كنند، به خدا پناه مى برد و از او استمداد مى طلبد تا از شرور شياطين و وسوسه هاى آلوده كننده آنان، در امان باشد، اگر بنده خدا براى فرار از گناه و آلوده نشدن به معاصى، از او كمك بخواهد و به وسيله دعا و مناجات، در ظل توجهات حضرت حق قرار گيرد، قطعاً خداوند او را يارى مى كند.

قرآن كريم مى فرمايد: «خدا ولى و سرپرست كسانى است كه ايمان آوردند و خداوند بدين وسيله، آنان را از ظلمات (گناه) بيرون مى آورد و به وادى نور مى برد.» (بقره: 256) اين آيه دالّ بر آن است كه هر كسى به خدا پناه ببرد و از طريق انجام واجبات و دعا و نيايش، از او كمك بطلبد، خدا او را يارى نموده، از شرور هواهاى نفس و خواهش هاى شهوانى محافظت مى كند. خداوند در قرآن كريم به يك نمونه جالب اشاره مى كند كه در آن، نوجوانى كه در قلّه تحريكات جنسى و شهوانى قرار دارد، با ياد خدا و استمداد گرفتن از او در مقابل خواسته هاى شيطانى همسر عزيز مصر مقاومت مى كند و خود را به گناه آلوده نمى سازد. حضرت يوسف(عليه السلام) در اين امتحان پيروز مى شود و اين پيروزى مرهون ارتباط معنوى با خالق متعال و نورانى كردن درون خود با مناجات حضرت حق است.44

كسى كه با معنويت و دعا ارتباط دارد از سلامت برخوردار است و تشويش خاطر ندارد، و كسانى كه تشويش خاطر ندارند كمتر به انحرافات اخلاقى و جنسى روى مى آورند. درباره ارتباط معنويت و سلامت روان، تحقيقات زيادى به صورت تجربى توسط دانشمندان و روان شناسان انجام گرفته كه نتايج همگى آنها دالّ بر ارتباط مذهب و معنويات با آرامش خاطر و عدم سقوط در انحرافات است. ويتر (Witter) و همكاران او در پژوهشى نشان دادند كه 20 تا 60 درصد متغيّرهاى سلامت افراد بالغ به وسيله باورهاى مذهبى آنان تبيين مى شود.45

كيت و همكاران او تأكيد دارند كه مذهب و مسائل معنوى جايگزين خوبى براى مؤلّفه هاى تأثيرگذار همچون عوامل اجتماعى، سياسى، اقتصادى و خانوادگى مى شوند و به رضايت و تعادل و سلامت روانى افراد كمك مى كنند.

يونگ، روان شناس بزرگ غربى، در جريان فعاليت هاى روانى خود، دريافت كه باورهاى مذهبى مى توانند سبب بالا بردن يكپارچگى و معنادادن به شخصيت فرد شوند. در همه اين تحقيقات، به ارتباط معنويت و آرامش اشاره شده است و كسى كه از آرامش و سكون برخودار باشد كمتر به انحرافات جنسى و بخصوص خودارضايى، گرفتار مى گردد; زيرا يكى از علل روى آوردن به خودارضايى، «اضطراب و عدم آرامش روانى» است.46

ديل كارنگى (Deal Carnegie) مى گويد: هنگامى كه كارهاى سنگين، قواى ما را از بين مى برند و اندوه ها و وسوسه ها هر نوع اراده اى را از ما سلب مى كنند و بيشتر اوقات كه درهاى اميد به روى ما بسته مى شوند، به خدا روى مى آوريم; ولى اصلا چرا بگذاريم روح يأس و نااميدى بر ما چيره شود؟ چرا همه روزه به وسيله خواندن نماز و دعا و بجاى آوردن حمد و ثناى خداوند، قواى خود را تجديد نكنيم و چرا با ذكر الهى بر شرور غالب نگرديم؟47

حضرت على(عليه السلام) مى فرمايند: پروردگارا! تو از هر مونسى براى دوستانت مونس ترى و از همه آنها براى كسانى كه به تو اعتماد كنند، براى كارگزارى آماده ترى. پروردگارا! آنان را در باطن دلشان مشاهده مى كنى و در اعمال ضميرشان بر حال آنان آگاهى و ميزان معرفت و بصيرتشان را مى دانى، رازهاى آنان نزد تو آشكار است و دل هايشان در فراق تو بى تاب. اگر تنهايى و هجمه هاى شيطانى، سبب وحشت آنان گردد ياد تو مونس آنهاست و اگر سختى ها بر آنان فرو ريزند به تو پناه مى برند.48

10. اجتناب از تنهايى: نوجوان بايد سعى كند تا مدتى طولانى، در مكان هاى خلوت و تنها سپرى نكند; زيرا تنهايى، خود عامل مهمى براى تحريك خودارضايى و زمينه ساز ارتكاب اين عمل است. نوجوانان مبتلا به انحرافات اخلاقى معمولا از بعد ارتباطى و عاطفى، آسيب ديده اند و روابطشان با اطرافيان و ديگران به حداقل رسيده و همه اينها موجب گرديده است تا نوجوانان به تنهايى و انزوا روى آورند و تنهايى، خود از عوامل و زمينه هاى انحراف جنسى است. از اين رو، نوجوانان بايد تلاش كنند تا ارتباط عاطفى و اجتماعى خود را با خانواده و دوستان مناسب تقويت كنند; سعى نمايند در جمع صميمى خانواده بيشتر حضور يابند و جلسات گروهى و تفريحات گروهى بيشترى داشته باشند، به ديگران محبت كنند و آنان را به خودشان جذب كنند، و در رفت و آمدهاى فاميلى و خانوادگى بيشتر حضور داشته باشند.

در ميان دستورات اخلاقى اسلام، به صله رحم و ارتباط با خويشاوندان سفارش زيادى شده است. صله رحم علاوه بر اينكه موجب زيادى عمر و بركت زندگى مى گردد، آرامش روحى و رفع نگرانى و اضطراب را به دنبال دارد و انسان را به آرامش و سكون مى رساند. كسى كه از آرامش روحى و روانى كافى برخوردار باشد به انحراف جنسى روى نمى آورد; چراكه يكى از عوامل انحراف جنسى، اضطراب و تشويش است.

امام صادق(عليه السلام) مى فرمايند: محبت و نيكى كنيد و صله رحم نماييد. به درستى كه اين كارها موجب سلامتى و آسايش در تمام امور زندگى مى شوند.49

اسلام براى مقابله با تنيدگى و افزايش سطح سازش يافتگى، علاوه بر بهره جستن از روش هاى شناختى مانند ايمان به خدا و اعتقاد به مقدّرات الهى و نيز روش هاى معنوى مانند دعا و توسّل به ائمّه اطهار(عليهم السلام)، از روش هاى رفتارى، اجتماعى و ارتباطى مانند تشويق به داشتن ارتباط با خانواده و خويشاوندان، براى كاهش تنيدگى فرد بهره مى گيرد; زيرا كسى كه از حمايت خانوادگى و اجتماعى برخوردار نباشد خود را از نظر روانى بدون پشتوانه مى بيند و احساس تنهايى مى كند و خود را فردى بى ارزش تلقّى مى كند و از اين رو، گرايش او به طرف انحراف بيشتر شده با اين كارها خودش را مشغول مى سازد. بنابراين، صله رحم و پيوندهاى خانوادگى مى تواند با احساس تنهايى، كه يكى از نشانه هاى افراد ناايمن است، به مقابله برخيزد و آنان را در آرامش و سكون وارد كند.

11. تعديل انرژى بدن با روزه: يكى از شيوه هاى درمان خودارضايى تغيير جهت دادن انرژى روانى و جسمانى نوجوان و تخفيف اين انرژى است. در اين شيوه، يكى از مهم ترين و مؤثرترين راه كارها «روزه دارى» است كه اين روش و راه كار موجب تخفيف انرژى روانى و جنسى نوجوان مى گردد و او را از انحراف جنسى و بخصوص خودارضايى مصون مى دارد. قبلا توضيح داده شد كه يكى از علل عمده خودارضايى، انرژى فراوان در نوجوان است و بايد اين انرژى، تصعيد (والايش)50 شود. روزه دارى نقش قابل توجهى در اين امر دارد; زيرا روزه علاوه بر اينكه نيروى روانى و انرژى جنسى نوجوان را به طرف معنويت و ارزش هاى والا جهت مى دهد، همچنين موجب مى شود تا انرژى ذخيره شده در بدن و انرژى حاصل از مواد غذايى در بدن، كاهش يابد و اين كار به نوبه خود، در كاهش ميل جنسى مؤثر است. آنگاه كه انسان از نظر جسمى پرتوان شود و از نظر تغذيه به اندازه كافى و يا بيشتر اشباع گردد، مواد زيادى براى سوخت و ساز بدن توليد مى شود و قسمتى از اين مواد و انرژى هم صرف غريزه جنسى مى شود. تراكم مواد غدايى در بدن، زمينه تشديد ميل جنسى را در انسان فراهم مى كند و روزه مى تواند نقش زيادى در كاهش انرژى و نيروى جنسى در بدن ايفا كند و نوجوان را از خودارضايى باز دارد.

در رابطه با نقش روزه در كم كردن فشار شهوت، بخصوص شهوت جنسى، روايات متعددى از ائمّه اطهار(عليهم السلام)وارد شده است كه در اين بحث، به برخى از آنها اشاره مى شود:

1. روزى شخصى نزد پيامبر گرامى حضرت محمّد(صلى الله عليه وآله)آمد و گفت: اى رسول خدا! من وضع مالى خوبى ندارم و نمى توانم ازدواج كنم، براى كنترل شهوت و بى زن بودنم چه كنم؟ حضرت محمّد(صلى الله عليه وآله)فرمودند: براى كنترل شهوت جنسى خود، دو كار بكن: يكى اينكه موى بدن خود را زياد كن و آنها را نتراش; ديگر اينكه زياد روزه بگير. آن شخص رفت و فرمايش پيامبر را عمل نمود و در نتيجه، شهوتش تعديل شد.51

2. پيامبر گرامى(صلى الله عليه وآله) روزى خطاب به جوانان فرمودند: اى جوانان! به شما توصيه مى كنم ازدواج كنيد و همسرى براى خود انتخاب نماييد و اگر توانايى ازدواج و شرايط آن را نداريد، لازم است روزه بگيريد و شما را به روزه زياد توصيه مى كنم; زيرا روزه توان جنسى را تعديل مى كند.52

از اين روايات، استفاده مى شود كه در صورت امكان، بايد غريزه جنسى را مانند ساير غرايز، از راه حلال و شرعى ارضا نمود و در صورتى كه چنين امكانى نباشد بايد به وسيله روزه و كارهاى ديگر به تعديل و كنترل آن پرداخت و براى نوجوانى كه زمينه ارضا وجود ندارد، بايد به وسيله روزه بر شهوات خود غلبه كند تا در دام انحراف خودارضايى نيفتد.

12. استحمام با آب سرد: همان گونه كه اتاق خواب گرم و بستر گرم مى تواند در تحريكات جنسى مؤثر باشد، استفاده از آب سرد، بخصوص دوش گرفتن با آب سرد و شستوشوى اعضاى جنسى با آن، در جلوگيرى از تحريكات جنسى و كاهش آن، نقش قابل توجهى دارد. البته بايد توجه داشت كه اين روش براى همه افراد توصيه نمى شود; زيرا آب سرد براى برخى افراد ضرر جسمانى دارد و نمى توانند با آب سرد دوش بگيرند. از اين رو، در استفاده از اين روش، بايد دقت كافى نمود.

بعضى از پزشكان و روان شناسان براى تعديل شهوت، به استفاده از آب سرد و بخصوص حمام كردن با آب سرد و يا شنا كردن در آب سرد توصيه نموده اند. سيلوانس استال، كه يكى از پزشكان صاحب نظر در اين زمينه است، مى گويد: اگر به واسطه تخيّل جنسى با محرّكات ديگر، خون زياد به اعضاى تناسلى جريان پيدا كند و باعث تحريكات شهوانى و جنسى گردد، نبايد نگران شد و به دكتر مراجعه نمود، بلكه راه درمان آن اين است كه برنامه زندگى خود را دگرگون نماييد و كارى كنيد كه خون در اعضاى بدن جريان پيدا كند و در يك جا متمركز نشود و كارى كنيد كه همه دستگاه هاى بدن بتوانند تعادل طبيعى خود را داشته باشند. براى اين منظور، مى توانيد اعضاى تناسلى و جنسى خود را در هر روز چند بار با آب سرد شستوشو داده، از اين طريق، قوّه خيال و فكر خود را از توجه به شهوات باز گردانيد و موجب آرامش اعضاى بدن خود شويد.53

13. كوتاه كردن مدت حمام: قرار گرفتن در هواى گرم و مرطوب يكى از عوامل تحريكات جنسى است، بخصوص اگر بدن انسان لخت و برهنه باشد. از سوى ديگر، مالش دادن آلت تناسلى و نگاه كردن به آن و بازى كردن با آن هم مى تواند در تحريكات جنسى و ميل به خودارضايى نقش داشته باشد. بدين روى، به نوجوانان توصيه شده است تا در هنگام استحمام به نكاتى كه در پى مى آيد، توجه لازم مبذول دارند:

1. سعى كنند مدت حمام كردن آنها كوتاه بوده، زمان زيادى در حمام نمانند.

2. به آلت تناسلى خود در آينه و يا به طور مستقيم توجه نكنند.

3. از بازى با آلت خود و ماليدن آن اجتناب نمايند.

4. براى نظافت موهاى بدن خود، از داروهاى نظافت بهداشتى مثل «موبر» استفاده كنند.

5. در حمام، هيچ گاه كاملا عريان نشوند، بلكه از شورت يا لنگ استفاده نمايند.

6. حتى الامكان موهاى زايد بدن خود را با فاصله بيشترى ازاله كنند; يعنى سعى نمايند موى بدن خود را بيشتر نگه دارند.

حضرت على(عليه السلام) فرمودند: موى بدن هيچ مردى زياد نشد، مگر اينكه شهوتش كم شد;54 يعنى موى زياد موجب كاهش شهوت جنسى است.

نكته اى كه در رابطه با كوتاه نكردن موى زايد بدن، بايد مورد توجه زياد قرار گيرد اين است كه آنچه در روايات درباره كوتاه نكردن موى زايد آمده، نبايد نوجوان و جوان را از نظافت آن غافل كند; زيرا عدم پاكيزگى محل موها (بخصوص اطراف عورت) باعث خارش زياد مى شود و خارانيدن آن زمينه اى براى خودارضايى است.

14. ياد مرگ و قيامت: از جمله عوامل مهمى كه نقش زيادى در كنترل غريزه جنسى دارد، ياد مرگ و قيامت است. انسانى كه معتقد به مرگ و جهان آخرت است و اعتقاد دارد كه روزى بايد در پاى ميزان دادگاه الهى قرار بگيرد و جوابگوى اعمال و كردار خود باشد، هرگز به خود اجازه نمى دهد نافرمانى و معصيت كند و هميشه خود را در محضر الهى احساس مى كند و با تقويت ايمان، وسوسه هاى شيطان را سركوب مى كند.

عملكرد هر انسانى ناشى از جهان بينى و طرز انديشه و تفكر اوست و انديشه هاى انسانى پشتوانه اعمال او و رفتارش. از اين رو، كسى كه ايمان و يقين دارد كه ـ مثلا ـ سم كشنده است، هرگز سراغ آن نمى رود. اگر نوجوانى كه در موقعيت گناه و انحراف جنسى قرار مى گيرد، موقع جان كندن و مرگ خود را به خاطر آورد و عذاب سخت الهى را، كه براى مجرمان در نظر گرفته شده است، به خاطر آورد، جرئت نمى كند نافرمانى كرده، به گناه و شهوت رانى آلوده شود; زيرا مى داند عذاب الهى سخت و جانكاه است و خودارضايى هم يكى از گناهانى است كه انجام دهنده آن مورد غضب و لعن خدا و رسول اوست. پس يكى از راه كارهاى غلبه بر شهوات و تحريكات جنسى حرام، ياد مرگ و قيامت است و در اين زمينه، فرمايش هاى ارزشمندى از معصومان(عليهم السلام)وارد شده است.

حضرت على(عليه السلام) در اين باره مى فرمايد: مرگ و قيامت را زياد به خاطر آوريد; چراكه ياد آنها بازدارنده شهوت است.55 در قسمت ديگرى از اين روايت فرمودند: وقتى نفس شما خواست شما را درباره شهوت و مسائل جنسى به تباهى بكشاند، زياد به ياد مرگ باشيد; زيرا ياد مرگ براى موعظه و بيدارى، كافى است.56

15. تقويت اراده: تقويت اراده و تلاش براى توانايى از گام هاى مهم در امر غلبه بر انحرافات جنسى و اخلاقى است. اگر نوجوان به تمام فنون درمان خودارضايى و انحرفات جنسى آشنايى داشته باشد، ولى اراده استفاده از آنها و اراده ترك خودارضايى را نداشته باشد، نتيجه اى حاصل نمى كند. از اين رو، تقويت اراده و داشتن تصميم جدّى بر ترك انحراف اخلاقى يكى از مسائل مهم براى درمان و غلبه بر ناهنجارى مزبور است.

از شايع ترين و عمومى ترين حالاتى كه نوجوانان مبتلا به خودارضايى در خود مى يابند، اين است كه اراده ندارند و يا اراده شان آن قدر ضعيف شده است كه نمى توانند تصميم جدّى بر ترك كارى بگيرند و يا تصميم مى گيرند، ولى نمى توانند تا آخر مقاومت كنند. روان شناسان و متخصصان مسائل تربيتى راه كارهايى براى تقويت بيان كرده اند كه به چند نمونه اشاره مى گردد:

الف. تمركز بخشيدن به فعاليت هاى گوناگون: يكى از چيزهايى كه در تقويت اراده مؤثر است، تمركز بخشيدن به فعاليت هاى گوناگون و پراكنده زندگى است. معمولا اوقات ما صرف مسائل و امورى مى شود كه نظام ويژه اى ندارند و بيشتر پراكنده كارى است و آنچنان در كارهاى متنوّع هستيم كه از لذت تمركز فكر، بهره چندانى نمى بريم. از اين رو، بايد سعى كنيم در كارهاى خود تمركز داشته باشيم و روى يك كار سرمايه گذارى كنيم و نتيجه بگيريم; مثلا، در انتخاب رشته ورزشى، سعى كنيم در يك نوع ورزش متمركز شويم تا به موفقيت نايل شويم و قواى خود را در آن متمركز سازيم.

ب. به پايان بردن كارهاى نيمه تمام: سعى كنيم هر كارى را شروع مى كنيم، به اتمام برسانيم و از كارهاى نيمه تمام بپرهيزيم. سعى كنيم پيش از شروع هر كارى درباره آن انديشه كنيم و اگر توانايى انجام آن را در خود مى بينيم به آن اقدام نماييم. اگر كارى نيمه تمام رها شود موجب مى گردد اعتماد به نفس انسان متزلزل شود، و كسى كه از اعتماد به نفس كافى برخوردار نباشد نمى تواند اراده جدّى و قوى داشته باشد; مثلا، اگر مطالعه كتابى را شروع كرديم، سعى كنيم آن را به هر طريق ممكن، به آخر برسانيم و يك تجربه موفقى به دست آوريم.

ج. تلقين به خود: شيوه ديگرى كه در تقويت روحى نوجوانان و استحكام اراده آنان مؤثر است، «تلقين به نفس» است. نوجوان بايد به خودش اين گونه تلقين نمايد كه «اراده اين كار را دارم و مى توانم از عهده اش برآيم; بايد موفق شوم.» او بايد سعى كند موفقيت هاى گذشته اش را تداعى كند و با توجه به نقاط مثبت زندگى خود، فكر و انديشه نمايد و به خودش بباوراند كه مى تواند، و اين ايده را تكرار كند.

پل كلمنت ژاگو (Paul-Celement Jagot)، يكى از صاحب نظران در زمينه اراده و راه هاى تقويت آن، مى نويسد: وقتى بخواهيم با عادت زشتى مبارزه كنيم، نخست بايد نتايج نامطلوب آن را در نظرمان مجسّم كنيم و سپس منافع و فوايد ترك آن عمل زشت را در روح خود تصور نماييم و مواقعى را كه گرفتار آن عادت زشت شده ايم به خاطر آوريم. در نتيجه، هر بار كه چنين نمايشى در روح خود مى دهيم بر آن تحريك يا وسوسه (عادت زشت) چيرگى يافته، لذت ترك آن را در خود احساس مى كنيم. اگر تلقين به نفس را بلافاصله پيش از خواب اجرا كنيم، مؤثرتر از مواقع ديگر خواهد بود. بايد مرتب به خودمان تلقين كنيم كه مى توانيم و عرضه اين كار را داريم، و از چيزى هراس نداشته باشيم.57

د. سحرخيزى و انجام وظايف دينى: اگر نوجوان، خود را عادت دهد كه هر روز صبح گاهان و پيش از طلوع آفتاب از خواب بيدار شود و نماز صبح خود را بجاى آورد و قدرى دعا و مناجات داشته باشد و سعى كند آياتى از قرآن كريم را تلاوت كند، در اراده او و تقويت آن مؤثر است و اين لذت مناجات صبح گاهى موجب تحريك و تشويق او به سحرخيزى مى شود و اين موفقيت اراده او را مستحكم مى گرداند.

هـ . عدم مقايسه خود با ديگران: مقياس قرار دادن كسانى كه به جاه و مقامى رسيده اند و مقايسه خود با آنان، كار شايسته اى نيست; زيرا شرايط رشد و محيط خانوادگى افراد متفاوت است و هر كس شرايط خاص خود را دارد. به همين دليل، نبايد خود را با ديگران مقايسه كرد، بلكه بايد بيشتر به توانايى خود و نقاط مثبت خود توجه نمود; زيرا مقايسه خود با ديگران موجب مى شود به موفقيت هاى ظاهرى آنان توجه كنيم و خود را نالايق و غيرموفق تصور كنيم و اين تصوير موجب ضعف اراده و كاهش حرمت خود مى شود.

و. تجربه اندوزى از شكست ها: يكى از رموز كام يابى و تقويت اراده اين است كه از شكست ها نهراسيم، بلكه از شكست هاى تلخ، ميوه شيرين تجربه بچينيم; شكست در زندگى هر كس، آينه تمام نماى نواقص و اشتباهات اوست. بايد پس از هر شكستى، نقص را دريافت و در رفع آن كوشيد و توجه داشت كه مردان بزرگ تاريخ همواره از شكست به عنوان پل پيروزى خود سود جسته اند. ناپلئون بناپارت مى گويد: آنقدر شكست خوردم كه راه شكست دادن را ياد گرفتم.58

ز. مبارزه با خواسته هاى نفسانى: مبارزه با خواسته هاى نفسانى و «نه» گفتن به آنها در تقويت اراده مؤثر است، و مبارزه با خواسته هاى شهوانى موجب قوّت و استحكام قواى عقلانى انسان مى گردد.

پيامبر گرامى(صلى الله عليه وآله) مى فرمايند: قوى و با اراده كسى است كه بر هواى نفس خود چيره شود.59

ويليام جيمز (William James) روان شناس معروف و فيلسوف انديشمند، در اين باره مى گويد: يك بار «نه» گفتن به يك عادت بد موجب مى شود شخص براى مدتى تجديد قوا كند و بدين وسيله، ضعف اراده خود را به تدريج، برطرف سازد.60

جمع بندى

نوجوان براى مصون ماندن ازانحراف «خودارضايى»، بايد به نكات ذيل توجه جدّى نمايد:

1. سعى كند هميشه پيش از خواب، مثانه خود را تخليه كرده، شب ها غذاى سبك ميل نمايد.

2. هرگز شكم خود را بيش از حد معمول پر نكند، بلكه تا چند لقمه ديگر جا هست، دست از غذا بردارد.

3. از پوشيدن لباس هاى تنگ و چسبان اجتناب ورزد.

4. هرگز فكر گناه را به ذهن خود راه ندهد و از تصور و تخيّل امور جنسى و شهوانى، سخت بپرهيزد.

5. از خواندن، شنيدن و نگاه كردن به مناظر و تصاوير شهوت آفرين دورى كند.

6. از خوردن مواد غذايى محرّك مانند خرما، پياز، فلفل، تخم مرغ، و غذاهاى چرب اجتناب كند و يا به حداقل اكتفا نمايد.

7. از نگاه كردن و دست كارى اندام جنسى خود پرهيز كند.

8. هرگز به رو نخوابد.

9. هيچ گاه در جايى تنها نباشد، تا فرصت و زمنيه گناه از بين برود.

10. براى تخليه انرژى زايد بدن، به طور منظّم و زياد ورزش كند.

11. هيچ گاه بيكار نماند و هميشه براى مشغول ساختن خود، به فعاليتى مطلوب و مثبت برنامه داشته باشد.

12. روزه مستحبى بگيرد و اگر توانايى دارد، روزه تربيتى بگيرد; يعنى به كمترين مقدار غذا و كم حجم ترين نوع غذاها اكتفا كند و وعده غذايى خود را كم گرداند.

13. هرگز به نامحرم نگاه نكند، حتى اگر به ارتباط كلامى با او مجبور باشد.

14. با جنس مخالف رفتار متكبرانه داشته باشد; هرگز با روى باز و نرمى با او برخورد نكند.

15. هرگاه افكار جنسى به ذهن او وارد مى شود خود را تنبيه كند; مثلا، با بستن يك كش به مچ دست خود و كشيدن و رها كردن آن به خود هشدار دهد.

16. به بدى گناه و عواقب آن بينديشد و تا زمانى كه به گناه آلوده نشده است، بيشتر در فكر زيان ها، خطرات، آبروريزى و عقاب آن باشد.

17. هرگز از رحمت خدا مأيوس نشود.

18. به محض لغزش، فوراً توبه كند و سعى كند ديگر تكرار نشود.

19. قرآن زياد بخواند و در معانى آيات آن تفكر كند.

20. در مجالس مذهبى، دعا و توسّل و موعظه، زياد شركت كند.

21. از كتبى كه جنبه موعظه و بيدارگرى قلبى دارند بهره گيرد و مقيّد باشد كه در روز چند ساعت به مطالعه اين گونه كتب بپردازد. براى مثال، مجموعه كتاب هاى شهيد دستغيب توصيه مى شود، بخصوص كتاب گناهان كبيره، قلب قرآن، ايمان، قلب سليم و معاد.

22. اوقات فراغت خود را با مطالعه، ورزش، زيارت، عبادت، و عيادت از نزديكان پر كند.

23. به معاد و قيامت فكر كند.

24. ذكر «لاحول ولا قوّة الّا باللّه» را زياد بر زبان جارى سازد.

25. عبادت هاى خود مانند نماز و روزه، را صحيح و دقيق و در اول وقت انجام دهد و در انجام هرچه كامل تر و بهتر نماز خود بكوشد و در اين زمينه از كتاب آرامش در پرتو نيايش آقاى پناهى بهره بگيرد.

26. از محيط هاى آلوده و سخت دورى كند و بيشتر وقت خود را در كتاب خانه بگذراند و بى دليل در خيابان هاى آلوده حضور پيدا نكند.

27. اراده خود را تقويت نمايد.

پى نوشت ها

1ـ ابن ابى الحديد، شرح نهج البلاغه، قم، منشورات مكتبة آية اللّه العظمى المرعشى النجفى، 1404، ج 20، ص 263، ب 73.

2ـ موريس دبس، بلوغ، ترجمه حسن صفارى، تهران، علمى، 1335، ص 60.

3ـ عبدالواحد آمدى تميمى، غررالحكم و دررالكلم، بيروت، مؤسسة الاعلمى للمطبوعات، 1407، ج 2، ص 222، ح 1254.

4ـ همان، ج 1، ص 356، ح 24.

5ـ و. د. كوچتكف، روان شناسى و تربيت جنسى كودكان و نوجوانان، ترجمه محمّد تقى زاده، تهران، بنياد، 1369، ص 114.

6ـ حميدرضا شاكرين و همكاران، پرسش ها و پاسخ هاى برگزيده، قم، دفتر نشر معارف، 1384، ص 228.

7ـ مؤسسه پژوهشى ـ فرهنگى اشراق، خودارضايى يا ارضاى انحراف جنسى، بابل، بعثت، 1379، ص 15ـ 16.

8ـ همان، ص 17ـ18.

9ـ موريس دبس، پيشين، ص 62.

10ـ محمّدباقر مجلسى، بحارالانوار، بيروت، داراحياء التراث العربى، 1403، ج 68، باب 78، ح 17.

11ـ ابن ابى الحديد، پيشين، ج 20، ص 272، ح 147.

12ـ محمّدرضا شرفى، دنياى نوجوان، تهران، تربيت، 1376، ص 204.

13ـ عبدالواحد آمدى تميمى، پيشين، ج 1، ص 25، ح 420.

14ـ شيخ حرّ عاملى، وسائل الشيعه، تهران، اسلاميه، 1384ق، ج 14، ص 1387، ب 104، ح 1.

15ـ ام. رابين ديماتئو، روان شناسى سلامت، ترجمه محمّد كاويانى و همكاران، تهران، سمت، 1378، ج 1، ص 392.

16ـ شيخ حرّ عاملى، پيشين، ج 1، ص 350، ح 24.

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.

20ـ محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 68، ص 276، ب 78، ح 6.

21ـ همان، ج 59، ص 316، باب آخر.

22ـ «انّ شيعتنا ينامون اول الليل» (شيخ حرّ عاملى، پيشين، ج 5، ص 274، ب 39، ح 26.)

23ـ ناصر مكارم شيرازى و ديگران، تفسير نمونه، (40 جلدى)، تهران، اسلاميه، 1371، ج 7، ص 343.

24ـ رضا پاك نژاد، اولين دانشگاه و آخرين پيامبر، تهران، اسلاميه، 1349، ج 12، ص 152.

25ـ سيلوانس استال، آنچه يك جوان بايد بداند، ترجمه نصرت اللّه كاسمى، تهران، انتشارات تهران، ص 38.

26ـ محمّدرضا شرفى، پيشين، ص 233.

27ـ محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 73، ب 39، ح 6.

28ـ محمّد محمّدى رى شهرى، ميزان الحكمة، قم، دارالحديث، ج 2، ص 407.

29ـ محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 73، ص 220، ب 44، ح 31.

30ـ ام. رابين ديماتئو، پيشين، ج 1، ص 45.

31 و 32ـ سيلوانس استال، پيشين، ص 38 / ص 59.

33ـ عبدالواحد آمدى تميمى، پيشين، ص 277، ح 48.

34ـ نهج البلاغه، ترجمه محمّدتقى جعفرى، تهران، مؤسسه تدوين و نشر آثار علّامه جعفرى، 1379، ن 69، ص 1014، ش 7.

35ـ اسماعيل بيابانگرد، روش هاى افزايش عزّت نفس در كودكان و نوجوانان، تهران، انجمن اوليا و مربيان جمهورى اسلامى ايران، 1378، ص 121.

36. A. Bandura, Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory, Englewood Cliffs, . J. Prentile Hall, 1986, p. 66.

37ـ محمّد محمّدى رى شهرى، پيشين، ج7، ص444، ح 15503.

38ـ همان، ج 6، ص 539، ح 13890.

39ـ ابن ابى الحديد، پيشين، ج 17، ص 146.

40ـ همان، ج 20، ص 302.

41ـ همان، ص 272، ح 147.

42ـ محدث نورى، مستدرك الوسائل، بيروت، مؤسسة آل البيت لاحياء التراث العربى، 1408، ج 8، ب 18، ص 339، ح 1.

43ـ سنايى غزنوى.

44ـ سوره يوسف.

45. J. Nealman, & R. Persud, "Why do Psychiatrists Neglcct religion, British Journal of Medical Psychology, 1995, vol. 68, pp. 78-169.

46ـ محمّدصادق شجاعى، توكّل به خدا (راهى به سوى حرمت خود و سلامت روان)، قم، مؤسسه امام خمينى، 1383، ص 192.

47ـ ديل كارنگى، آيين زندگى، ترجمه ريحانه سيف، تهران، پيمان، 1380، ص 203.

48ـ نهج البلاغه، ترجمه جعفر شهيدى، خ 225.

49ـ محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 71، ص 277، ب 17، ح 10.

50ـ «جاء رجل الى النبى(صلى الله عليه وآله) فقال: يا رسول اللّه ليس عندى طول فأنكح النساء فاليك اشكو العزوبية، فقال: وفّر شعر جسدك، و ادم الصيام، ففعل فذهب ما به من الشبق.» (شيخ حرّ عاملى، پيشين، ج 14، ص 178، ب 139.)

51ـ شيخ حرّ عاملى، پيشين، ج 14، ص 178، ب 139.

52ـ همان، ج 7، ص 300، ب 4، ح 1.

53ـ سيلوانس استال، پيشين، ص 54.

54ـ محمّدباقر مجلسى، پيشين، ج 101، ص 87، ب 1، ح 52.

55 و 56ـ همان، ص 69، ب 67.

57ـ پل ژاگو، قدرت اراده، ترجمه كاظم عمادى، تهران، معرفت، ص 80ـ 81.

58ـ دفتر تبليغات اسلامى حوزه علميه قم، ره توشه راهيان نور، ويژه جوانان طرح هجرت، قم، دفتر تبليغات اسلامى، 1375، ص 362.

59ـ شيخ حرّ عاملى، پيشين، ج 11، ص 123، ب 1، ح 5.

60ـ دفتر تبليغات حوزه علميه قم، ره توشه راهيان نور، ويژه بوستان ولايت، قم، دفتر تبليغات اسلامى، 1378، ص 152.