

جوانان و خودسازی

چکیده

موضوعی که این پژوهش به بیان آن می‌پردازد، جوان و خودسازی می‌باشد. این پژوهش با هدف تبیین و بررسی شناخت ابعاد وجودی جوان و اهمیت خودسازی در جوانی با رویکرد قرآنی و رهنمودهای سازنده‌ی روایات معصومین(علیهم السلام) نگارش شده است تا بتواند در راه سعادت فردی و اجتماعی جوانان تأثیر گذار باشد و در راستای سازندگی جامعه توسط جوانان گام مهمی بردارد.

این پژوهش سعی در تبیین جایگاه خودشناسی و خودسازی از سوی جوانان می‌باشد. چرا که جوانان با شناخت توانایی‌ها و استعدادهای خود می‌توانند به عنوان تأثیر گذارترین افراد در اجتماع، مسئولیت‌هایی فرهنگی، اقتصادی و سیاسی در جامعه به عهده گیرند و در شکوفایی و پیشرفت جامعه نیز مؤثر خواهد بود.

واژگان کلیدی: جوان، خودسازی، خودشناسی، نفس، خانواده، جامعه

طرح بحث

جوان و جوانی در فرهنگ اسلام از جایگاه والایی برخوردار است و بهترین دوره‌ی زندگی انسان به شمار می‌رود. اگر ارزش و قدر جوانی دانسته شود و جوان قدر خویش را بشناسد و توان و همتش را در راه نیل به اهداف بلند و آسمانی به کار بندد و از این موقعیت ممتاز برای ساختن آینده‌ی خویش سود جوید، دچار لغزش‌های ناروا نخواهد شد.

امیر المؤمنان علی(علیه السلام) می‌فرمایند: «بَادِرْ شَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سُقْمِكَ»(تمیمی آمدی، تصنیف غررالحكم و دررالکلم، ص۱۵۹): «جوانی ات را قبل از پیری و سلامتی ات را قبل از بیماری دریاب.»

این کلام مولا علی(علیه السلام) موید این مسئله است که شناخت و معرفت، از مسائل بسیار مهم و دقیقی است که همواره مورد تأکید اولیاء دین بوده است.

دلیل این توجه نیز، تیاز انسان‌ها به خودشناسی است. هر انسان آگاه در زندگی خود وظیفه دارد که به خودشناسی بپردازد و شکر گزار نعمت‌هایی باشد که در اختیار او قرار گرفته است؛ نعمت‌هایی همچون جسم توانا و روح پاک. انسان به عنوان جانشین خداوند در زمین، وظیفه دارد توانایی‌های خود را پرورش دهد و جسم و روح خویش را در راه رسیدن به خداوند متعال، تعالیٰ بخشد.

مفهوم شناسی

منظور از خودشناسی در بحث ما «آگاهی یافتن از جنبه‌های مشیت و منفی شخصیتی و شناخت توانایی‌های درونی است که در سایه‌ی آن، زمینه‌ی اعتماد به نفس نسل جوان فراهم می‌گردد.» (سبحانی نیا، بررسی مسائل جوانان، ص۳۳)

و نیز به معنی «شناخت موقعیت جوانی و پی بردن به ذوق و استعدادهای ویژه‌ی خویش و حرکت



در مسیر این ذوق و استعدادهای است.» (بخشیان، پرواز در فضای جوانی، ص ۷۸)

خودشناسی به معنی این است که «انسان مقام واقعی خویش را در عالم وجود درک کند، بداند خاکی محض نیست، پرتویی از روح الهی در او هست، بداند که در معرفت می‌تواند بر فرشتگان پیشی بگیرد، بداند که او آزاد و مختار، مسئول خویشتن و مسئول افراد دیگر و مسئول آباد کردن جهان و بهتر کردن جهان است.» (مطهری، انسان در قرآن، ص ۲۹)

اهمیت و ضرورت خودشناسی در جوانی

خودشناسی یکی از مهمترین رموز پیروزی و موفقیت است. جوان با شناخت خود می‌تواند اسرار درونی و استعدادهای ذاتی اش را کشف کند و در مسیر پیروزی و کامیابی حقیقی به کار گیرد. اسلام عنایت خاص دارد که انسان خود را بشناسد و مکان و موقعیت خویشتن را در جهان آفرینش تشخیص دهد؛ این همه تأکید در قرآن در مورد انسان برای این است که انسان، خویشتن را آن چنان که هست بشناسد و مقام و موقعیت خود را در عالم وجود درک کند و هدف از این شناخت این است که خود را به مقام والایی که شایسته‌ی آن است برساند. (مطهری، انسان در قرآن، ص ۲۷) در این راستا، قرآن که سراسر عالم طبیعت و خلقت، حوادث و رخدادهای زمین و آسمان، تحولات و دگرگونی‌ها را عالیم و نشانه‌های وجود مقدس پروردگار می‌شمارد، توجه خاصی به خودشناسی دارد و برای نفس انسان حساب جداگانه‌ای باز کرده است و برای آیات انفسی موقعیت خاصی قائل شده است و در نکوهش از کسانی که به خویشتن نمی‌پردازند و آیات الهی در درون خویش را نمی‌نگرند، (ر.ک: مصباح یزدی، خودشناسی برای خودسازی، ص ۲۵) می‌فرماید: «وَ فِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ؟» «و در وجود خود شما (نیز آیاتی است)؛ آیا نمی‌بینید.» (ذاریات، آیه ۲۱)

هم چنین نظر به نقش اساسی خودشناسی و شناخت آیات درونی است که قرآن شریف، فراموش کردن نفس را لازمه فراموش کردن خدا و به منزله عقوبت این گناه می‌فرماید: «وَلَا تَكُونُوا

کَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ...»؛ «وَ هَمْجُونَ كَسَانِي نَبَاشِيدَ كَهْ خَدَا رَا فَرَامُوشَ كَرْدَنْدَ وَ خَدَا

نَيْزَ آنَ هَا رَا بَهْ خَوْدَ فَرَامُوشِي گَرْفَتَارَ كَرْدَ...» (حَسْر، آيَهٮ ۱۹)

در جا ی دیگر خداوند درباره اهمیت و ضرورت خودشناسی می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ

أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ»؛ «إِيْ كَسَانِي كَهْ اِيمَانَ آورَدَهَا يَدِ! مَرَاقِبَ خَوْدَ باشِيدَ! اِگْرَ

شما هدایت یافته‌اید، گمراهی کسانی که گمراه شده‌اند، به شما زیانی نمی‌رساند.» (مائدہ، آیَهٮ ۵۰)

حضرت علی(علیه السلام) درباره اهمیت خودشناسی می‌فرمایند: «أَفْضَلُ الْمَعْرِفَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ

نَفْسِهِ» (تمیمی آمدی، تصنیف غررالحكم و دررالکلام، ص ۲۳۲)؛ «بِرْتَرِینَ شَناخْتَ اِینَ اَسْتَ كَهْ اِنسَانِ

خَوْدَ رَا بَشَنَاسِدَ.»

لذا جوان تا زمانی که خود را نشناسد، قابلیت و ویژگی های خود را نیابد، ناتوانی و نیازهای خویش را درک نکند و نسبت به جایگاه اجتماعی و مقام الهی خود و ارزش ذاتی و اکتسابی خویش غفلت یا جهالت داشته باشد، به طور قطع جز در چهره انسانی، شباهتی به انسان تکامل یافته ندارد.(ر.ک:

خادمی کوشان، جوان در پرتو اهل بیت، ص ۱۲۹)

دستیابی به کمال و سعادت، با انجام درست وظایف و مسئولیت ها می باشد و جوانان اگر از استعدادهای خود مطلع نباشند، اگر توانایی های خود را نشناسند، به نقاط ضعف و قوت خود آگاه نباشند و اگر علايق، گرایشات و تمایلات ذاتی و درونی خود را نشناسند و ویژگی های خود را به صورت دقیق مورد بررسی قرار ندهند، به طور حتم در انجام این وظایف شکست خواهند خورد؛ شکستی که پیامد آن از دست رفتن بزرگترین سرمایه‌ی زندگی یعنی عمر می‌باشد.

لذا بر هر فردی لازم است که خود را بشناسد تا بتواند در زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی خود موفق شود. این «خود» همان چیزی است که روح الهی نامیده می‌شود و با شناختن این خود است

که احساس شرافت، کرامت و تعالی می‌کند، خویشن را ارزش دادن به پستی ها برتر می‌شمارد، به قداست خویش پی می‌برد و مقدسات اخلاقی و اجتماعی برایش معنی و ارزش پیدا می‌کند.

(مطهری، انسان در قرآن، ص ۲۷) حضرت علی(علیه السلام) می‌فرماید: «الْعَالَمُ مَنْ عَرَفَ قَدْرَهُ وَ كَفَى

بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَلَا يَعْرِفُ قَدْرَهُ» (دشتی، ترجمه نهج البلاغه، خطبه ۱۰۳): «دانان کسی است که قدر خود را

بشناسد و در نادانی انسان این بس که ارزش خویش نداند.»

جوانی با خصوصیات خاص خود یک دوره از عمر هر انسان محسوب می‌شود که موهبتی است الهی، آنان که قدر این دوره و این خصوصیات را بدانند، قطعاً از آن برای رشد و کمال در رسیدن به اهداف متعالی و بلند استفاده می‌کنند.

محورهای شناخت

موفقیت، پیروزی، شکوفایی استعدادها و بروز خلاقیت جوانان در گروی خودشناسی است، خودشناسی در جوانان به وسیله محورهای زیر امکان پذیر است:

۱. شناخت ارزش انسانی

یکی از محورهای خود شناسی، شناخت ارزش و عظمت انسان است؛ انسانی که پرتویی از روح الهی و مظہر صفات پروردگار است؛ انسانی که خلیفه خداوند در زمین است و ملائک باید در خدمت او باشند.

این نوع شناخت که جهت دهنده موضع گیری های انسان در تمام مراحل زندگی است، به اندازه ای مورد اهمیت و توجه پیشواپیان دینی بوده است که امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «فَلَكَ

امْرُّ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ» (همان، ص ۴۹۷، حکمت ۱۴۹)؛ «نابود شد کسی که ارزش خود را نشناخت.»

عشق و شور، طراوت و پاکی، سرسختی، استقلال طلبی و عدالت خواهی، ایشار و از خودگذشتگی، استعداد و توانایی و... از جمله ویژگی هایی هستند که سراسر وجود هر جوانی مالامال از آن هاست.

در دوران جوانی روح عرفان، اخلاق، معنویت متجلی شده و جوانان آماده پذیرش فضیلت‌ها و ارزش‌های الهی می‌شوند و زمینه‌های کمال طلبی در آنان بروز می‌کند. ویژگی‌ها و استعدادهای نهفته در وجود جوانان مناسب ترین زمینه برای طراحی و ایجاد هر گونه تغییر و تحول فردی و اجتماعی است.

برای جوانان، شناخت ارزش والای جوان نزد خدا و اجتماع و آگاهی از اهمیت دوران جوانی بسیار مهم است. برای این منظور، جوان می‌تواند از آیات و روایات فراوانی که در زمینه جوانی و ارزش بالای او وارد شده است، استفاده کند و ضمن دریافت ارزش واقعی انسان و درک مقام متعالی خلیفه الهی، جایگاه ویژه جوانی را دریابد و در حفظ و رشد خویشتن بکوشد.(ر.ک: خدمت کوشان، جوان در پرتو اهل بیت، ص ۱۳۰)

۲. شناخت استعدادها و توانایی‌ها

شناخت توانمندی‌ها و استعدادها از اساسی ترین محورهای شناخت در جوانان، شمرده می‌شود؛ زیرا شناخت قابلیت‌ها و استعدادها علاوه بر بروز و ظهرور اعتماد به نفس در جوان، می‌تواند او را در مسیر مثبت و درست رهنمون باشد.

جوانان برای آن که بتوانند دوران جوانی را به سلامت طی کنند و خود را از پرتگاه‌هایی که بر سر راه آن‌ها وجود دارد، محافظت نماید و از نیروهایی که در اختیار دارند حداکثر استفاده را بنمایند، باید استعدادها و قابلیت‌های خود را بشناسند و بدانند که خداوند متعال همه انسان‌ها را یکنواخت نیافریده است بلکه برای گردش چرخ‌های اجتماع، افراد را با ذوق و استعدادهای مخصوص آفریده است تا هر یک کاری را انجام دهند که از عشق باطن و نیروی فطری او سرچشمه گرفته است. (بخشیان، پرواز در فضای جوانی، ص ۷۸)

لذا از رموز موفقیت جوانان در زندگی، آن است که مطابق ذوق و سلیقه و توانایی‌های فکری، روحی و جسمی خود به فعالیت پردازند و با شناخت وضعیت خود به دنبال راه سعادت و کامیابی

باشد.

امام صادق (علیه السلام) در بیان ارزشمند خود فرموده اند: «شایسته نیست که مؤمن، خویش را خوار و بی مقدار نماید. راوی سؤال کرد: چگونه انسان، خود را خوار و بی مقدار می کند؟ حضرت جواب داد: به کاری دست می زند که توانایی انجام دادن آن را ندارد.» (کلینی، اصول کافی، ج ۵، ص ۶۴)

۳. شناخت عیوب و نواقص

اگر جوانان به نواقص و عیوب خود شناخت پیدا کنند و محدودیت زمان و توان خویش را دریابند، هرگز جوانی خود را به تباہی نمی کشانند. شناخت عیوب خود به قدری مهم و ارزشمند است که رسیدن به این توفیق، از مظاہر محبت الهی شمرده شده است. پیامبر اکرم (صلی الله و علیه و آله و سلم) در این زمینه می فرمایند: «إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بَعْدَ خَيْرًا فَقَهَّهُ فِي الدِّينِ وَ زَهَّدَ فِي الدُّنْيَا وَ بَصَرَّهُ عُيُوبَهُ»؛ «وقتی خداوند برای بندۀ ای نیکی خواهد، وی را در کار دین، دانا و به دنیا بی اعتنا سازد و عیوب وی را به او بنمایاند.» (پایانده، نهج الفضاحه، ص ۱۸۰)

در نظر امام علی (علیه السلام) بزرگترین خطأ، بی خبری از عیوب خویشتن است: «مِنْ أَشَدَّ عُيُوبِ الْمَرءِ أَنْ تَخْفِي عَلَيْهِ عُيُوبَهُ»؛ «بدترین عیوب های انسان این است که عیوب هایش بر او پوشیده باشد.» (تمییمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۳۵)

خودشناسی هرگز بدون آگاهی بر عیوب و ضعف ها امکان پذیر نخواهد بود. چنین شناختی به جوانان این امکان را می دهد تا در جهت رفع عیوب خود تلاش کنند، گرفتار خودپسندی نشوند، در برخورد با مشکلات زندگی، منطقی رفتار کنند و ضعف های خود را نیز مدق نظر داشته باشند.

۴. شناخت نیازهای انسانی

از ویژگی های مهم انسان، وابستگی او به نیازها و احتیاجات جسمی و روانی است. گاه این وابستگی به اندازه ای است که چگونگی تأمین آن، عامل تعیین کننده ای در کیفیت رفتار و

تکوین شخصیت فرد است.

تأمین متعادل، بجا و هماهنگ نیازهای انسان، سلامت روانی او را به ارمغان می‌آورد و محرومیت از ارضای برخی و یا همه آن، سلامت روانی را تهدید می‌کند، از این رو بایسته است جوانان از نیازهای خویشتن، چگونگی عملکرد آن و تأثیر تأمین و یا عدم تأمین این نیازها اطلاع یابند تا زمینه‌های مناسب را برای سلامت روانی اشان تدارک ببینند. (شرفی، مهارت‌های زندگی در سیره

رضوی، ص ۲۷)

نتایج خودشناسی

شناخت از خویشتن و توجه به خود، نتایج مهمی در پیشرفت و تعالی هر فردی دارد که جوانان با توجه به نیروی جوانی و نشاطی که در دوران جوانی دارند می‌توانند بهترین استفاده را از این نتایج در پیشرفت و تعالی خود داشته باشند.

۱. شناخت پروردگار

خودشناسی با خداشناسی پیوندی مستحکم و ناگسستنی دارد. به این ترتیب که رسیدن به مقصد شناخت خدا با عبور از مسیر شناخت «خود» امکان پذیر می‌باشد و تا انسان خود را نشناشد نمی‌تواند خدا را بشناسد.

از همه مهم‌تر این که خودشناسی بهترین و کوتاه‌ترین راه خداشناسی است و شناخت خداوند و آشنایی با صفات جلال و جمال حق، قوی ترین عامل برای زدودن زشتی‌ها و پستی‌ها از صحنه جان و آراسته شدن به کمالات نفسانی و اخلاق‌الهی است. انسان در اثر شناخت خود، احساس شرافت و کرامت می‌کند و به قداست و ارزش وجودی خود پی‌می‌برد و زیبایی‌های اخلاقی و فضیلت‌ها در نزدش معنا می‌یابد. در این صورت است که از یأس و نالمیدی، پوج پنداری و بیهودگی می‌رهد و تصویری زیبا، دلچسب و جهت دار از زندگی در روح و ذهنش نقش می‌بندد.

خداؤند متعال به صراحة می فرماید: «سُنْرِيْهِمْ اِيَّا تَنَا فِي الْأَفَاقِ وَقِيْ أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ»؛ «به زودی نشانه های خود را در اطراف جهان و در درون جانشان به آن ها نشان می دهیم تا برای آنان آشکار گردد که او حق است.» (فصلت، آیه ۵۳)

این آیه شریفه قرآن به وضوح به این حقیقت تصريح دارد که نشانه های قدرت و حکمت الهی و شگفتی های خلقت و آفرینش او، هم در آفاق جهان و هم در نفوس بشر نهفته است و انسان با تفکر در این نشانه های بزرگ به توحید و شناخت خداوند نائل می آید. به تعبیری دیگر این تنها جهان برون نیست که انسان را به نظم سامان و شگفتی های خلقت خدا آشنا می سازد و او را به توحید می رساند بلکه جهان درون نیز که خداوند در این آیه به «(نفس)» از آن یاد می کند زیبایی ها و نظم و سامان ها و شگفتی هایی دارد که انسان باید آن ها را بشناسد و به تعمق و تفکر بگذارد و در نهایت به این نوع خودشناسی و درون شناسی برسد تا زمینه ها برای خداشناسی مهیا و آماده گردد.

بنابر این همچنان که جهان برون (آفاق) عامل بزرگی برای رسیدن به توحید و خداشناسی است، جهان درون (نفس) نیز باعث نیل به خداشناسی می شود با این تفاوت که در جهان برون شگفتی ها و زیبایی های خلقت، موجب تفکر و اندیشه انسان برای نیل به توحید می گردد ولی در جهان درون، زیبایی ها، نظم و حکمت ها و علم و قدرت الهی در آفرینش انسان، عامل خودشناسی و سپس نیل به خداشناسی می شود و از همینجا مشخص می گردد که توجه و نظر و تفکر آدمی در «خود» برای شناخت عظمت خلقت خویش از چه اهمیت و ارزش والا بی برخوردار می باشد و تا انسان به خودشناسی به مفهوم واقعی خود که یکی از مهم ترین ابعاد آن، تفکر در جهان درون می باشد دست نیابد قادر به خداشناسی نخواهد بود. (ظاهری سیف، خودشناسی عرفانی) (سیری در المیزان)، ص ۱۸



پیامبر اکرم(صلی الله و علیه و آله و سلم) نیز برای خودشناسی، اهمیت فوق العاده‌ای قائل شده‌اند و آن را راه خداشناسی معرفی می‌فرمایند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ، عَرَفَ رَبَّهُ»؛ «کسی که خودش را شناخت،

پروردگارش را شناخت.» (مجلسی، بحارالأنوار، ج ۲، ص ۳۲)

امیر مؤمنان(علیه السلام) در این زمینه می‌فرمایند: «عَجِبْتُ لِمَنْ يَجْهَلُ نَفْسَهُ كَيْفَ يَعْرِفُ رَبَّهُ»؛ «در شکفتمن از کسی که خود را نمی‌شناسد چگونه پروردگارش را می‌شناسد.» (تمیمی آمدی، تصنیف غررالحكم و درالکلام، ص ۲۳۳)

لذا جوانی که خود را بشناسد و به زوایای مختلف قلب خود و اعماق روحش پی ببرد، نور الهی و توحید که در درون فطرت اوست بر او آشکار می‌شود و از شناخت خود به شناخت خدا می‌رسد بدون آنکه نیاز به استدلال دلایلی خاص داشته باشد.

همچنین می‌توان گفت که جوانی که شگفتی‌های ساختمان روح و جسم خود را بداند و به اسرار و نظام پیچیده و حیرت‌انگیز خلقت خود پی ببرد راهی به خدا به روی او گشوده می‌شود؛ زیرا این نظم عجیب و آفرینش شگفت انگیز نمی‌تواند از غیر مبدأ عالم و قادری سرچشمه گرفته باشد؛ بنابر این شناختن خویشتن سبب معرفت‌الله (شناخت خدا) است. (مکارم شیرازی و همکاران، پیام قرآن، ج ۱، ص ۲۱۴)

۲. خودسازی

خودسازی و تهذیب نفس از مهم‌ترین نتایج خودشناسی است و مورد تأکید دین مقدس اسلام است و نقش محوری و اساسی در رسیدن به مدارج عالی انسانی و کمالات دارد.

قرآن کریم تزکیه و تهذیب نفس را عامل رستگاری و راه وصول به سعادت معرفی کرده است و فساد اخلاق را منشاً رذالت‌ها و بدختی‌ها و مایه زیان می‌شناسد و در سوره «الشمس»، پس از یازده قسم، استواری این ادعا را تبیین می‌سازد: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيَهَا * وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّيَهَا»؛ «هر

کس نفس خود را پاک و تزکیه کرده، رستگار شده و آن کس که نفس خویش را با معصیت و گناه

آلوده ساخته، نومید و محروم گشته است!» (شمس، آیات ۹ و ۱۰)

خودشناسی، زیربنای سعادت آدمی در همه جنبه های مادی و معنوی زندگی است. انسان در پرتوی خودشناسی، به نیازهای درونی و بروني خویش پی می برد و عواملی را که مایه تعالی و تکامل است، تشخیص می دهد. در نتیجه، وظیفه شناس می گردد و به پاکی و نیکی می گراید و سرانجام، به کمالی که لایق مقام انسان است، نائل می گردد. در قرآن مجید نیز سرلوحه برنامه پیامبران، تزکیه و تعلیم بیان شده است.

«هُوَ أَنذِي بَعَثَ فِي الْأَمَمِينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَنْذِلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتٍ وَ يُزَكِّيْهِمْ وَ يُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ وَ إِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ»؛ «و کسی است که در میان جمعیت درس نخوانده رسولی از خودشان برانگیخت که آیاتش را بر آن ها می خواند و آن ها را تزکیه می کند و به آنان کتاب (قرآن) و حکمت می آموزد هر چند پیش از آن در گمراهی آشکاری بودند!» (جمعه، آیه ۲)

اگر جوان، قصد خودسازی و مدیریت کردن بر وجود خویش را دارد، باید «خود» انسانی خویش را بشناسد و پرورش دهد؛ زیرا جوان با خودشناسی به قابلیت ها، توانمندی ها، تحولات و ویژگی های فطری و غیرفطری خود پی می برد، و ضعف، فقر، نیازمندی و تعلق به قدرت لایتناهی پروردگار را در خود حس می کند و این شناخت ها مقدمه برای سلوک عملی و رفتتن به سوی خدا، اهداف عالی تربیتی و کمال مطلوب است و با این شناخت ها، جوان به طور عادی و مستقیم تر مسیر درست تعلیم و تربیت را پیدا می کند و به اصلاح نفس و رسیدن به سعادت حقیقی می پردازد.

حضرت علی(علیه السلام) در این رابطه می فرمایند: «كُلَّمَا زَادَ عِلْمُ الرَّجُلِ زَادَ عِنَائِتُهُ بِنَفْسِهِ وَ بَذَلَ فِي

(۳۲۱) ص

ریاضت‌ها و صلاح‌ها جهده»؛ «هر قدر بر دانش شخص افزوده شود، اهتمامش به خودش بیش تر

می‌شود و در راه تربیت و اصلاح خویش بیش تر می‌کوشد.» (مصطفی‌یزدی، انسان‌شناسی در قرآن،

انسان با خودشناسی، خود را ارزیابی می‌کند و در مسیر خودسازی گام بر می‌دارد. خصلت‌های ناروا را از خود دور می‌کند و در صدد تقویت جنبه‌های مثبت خود بر می‌آید. آن گاه می‌فهمد که در زندگی و در جهان، چه باید انجام بدهد و چه گونه باید رفتار کند.

۳. اعتماد به نفس

اعتماد به نفس و اعتبار بخشی به خویش از دیگر نتایج خودشناسی در جوانان است. جوان اگر در قلمروی شخصی خویش، توانایی‌ها، استعدادها و ظرفیت‌های خاصی را که دارد بشناسد، استخراج کند و به کار گیرد و با باورمندی به عظمت خویش، ضعف‌ها و کمبودها را جبران کند و سد راه شکست و ناکامی‌ها گردد، می‌تواند به پیشرفت و تعالی دست یابد.

حضرت علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «نَالَ الْفُوزُ الْأَكْبَرُ مَنْ ظَفِيرَ بِمَعْرِفَةِ النَّفْسِ»؛ «بزرگ ترین

کامیابی از آن کسی است که به خودشناسی نایل شود.» (همان، ص ۲۳۲)

خودشناسی ریشه نا امیدی و یأس را از بین می‌برد و ناتوانایی‌های پنداری در ذهن جوان را می‌زداید و به جایش تحرک و تلاش خستگی ناپذیر را به ارمغان می‌آورد.

عدم اعتماد به نفس غالباً، بر اثر فقدان امکانات و توانایی‌ها نیست، بلکه به دلیل عدم شناسایی خویشتن است. لذا اگر جوان استعدادهای خود را نشناشد و نتواند از امکانات و توانایی‌های درونی خود بهره گیرد، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد و از دست دادن اعتماد به نفس موجب فلجه شدن فکر و روح جوان می‌شود و جوان خود باخته و فاقد اعتماد به نفس همیشه از خود مأیوس و به دیگران وابسته است، او در زندگی پیشرفت چندانی نخواهد کرد و وظایف خود را



انجام نمی تواند بدهد و همواره سایه‌ی ناتوانی و شکست بر زندگی اش حکم فرما خواهد بود.

(بخشیان، پرواز در فضای جوانی، ص ۱۹۰)

امام علی (علیه السلام) می فرمایند: «شَرُّ الْفَقْرِ فَقْرُ النَّفْسِ»؛ «بدترین فقرها، فقر نفس و خود کم

انگاری است.» (تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۳۲)

ابعاد خودشناسی

خود سازی در جوانان دارای ابعاد گوناگونی است، که در این بخش سعی شده است به سه حوزه

مهنم اخلاق، سلامت جسم و تحصیل علم در رابطه با جوانان پرداخته شود:

۱. خودسازی در حوزه اخلاق

یکی از لحظات حساس در زندگی جوانان زمانی است که بر سر دو راهی غراییز و وجودان قرار می گیرند. در این زمان جوانان دچار تحریر می شوند، از یک طرف الهام فطری و ندای وجودان، جوان را به خیر خوانده و به فضیلت و شرف دعوت می کند و از طرف دیگر کشش نیرومند غریزه در صورتی که از راه درست ارضا نشود، او را به جانبی دیگر سوق می دهد. در چنین موقعیتی جوان دو وظیفه دارد: اول اینکه با یاد خدا از تردید که زمینه فکر گناه را در ذهن و خاطر او تقویت می کند، بیرون آید. دوم اینکه قبل از اینکه غراییز قوی و غالب شوند با مخالفت عملی با خواسته های نفس و راه کارهای تعديل غریزه جنسی، خود را از انحراف و لغزش مصون دارد. بنابر این خودسازی در حوزه اخلاق در محورهای زیر بررسی می شود:

الف) جوان، عبادت و یاد خدا

عبادت و یاد خدا، یکی از برترین شیوه‌های خودسازی است و جوانان دین باور به این اصل مهم توجه ویژه دارند. در سراسر قرآن که خود، نوعی ذکر و یاد خداست با تعبیرهای زیبا انسان ها را به یاد کردن خدا، فرا می خواند. یاد خدا جان را نورانی می کند و صفا می بخشد و از ابتلا به خود

فراموشی باز می دارد. حضرت صادق (علیه السلام) روش پدر بزرگوارش را چنین بازگو می کند:

«كَانَ أَبِي كَثِيرَ الدَّكْرِ لَقَدْ كُنْتُ أَمْشِي مَعَهُ وَ إِنَّهُ لَيَذْكُرُ اللَّهَ وَ أَكُلُّ مَعَهُ الطَّعَامَ وَ إِنَّهُ لَيَذْكُرُ اللَّهَ وَ لَقَدْ كَانَ

يُحَدِّثُ النَّوْمَ وَ مَا يَشْغَلُهُ ذَلِكَ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَ كُنْتُ أَرَى لِسَانَهُ لَازِقاً بِحَنَكِهِ يَقُولُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ كَانَ

يَجْعَلُنَا فَيَأْمُرُنَا بِالذِّكْرِ» ؛ «پدرم بسیار ذکر خدا می کرد، من به همراه او می رفتم و او ذکر خدا

می گفت، با او غذا می خوردم و او ذکر خدا می گفت، و هر آینه که با مردم در گفتگو بود و دهانش

از ذکر خدا باز نمی داشت و من می دیدم زبانش به کامش چسبیده بود و می فرمود: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ»

و شیوه اش بود که ما را جمع می کرد و دستور به ذکر می داد.» (کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۹۹)

صفای جوانی و نشاط و قوتی که مختص جوان است، بهترین فرصت برای اوست تا بخشی از

ساعات خود را با یاد خدا و عبادت او بگذراند.

از وظایف جوانان شایسته در امر خودسازی، این است که به پرستش و عبادت خداوند توجه داشته

و به این وسیله زنگارهای روح خویش را شستشو دهند و روح و روان خود را در فضای یاد خدا

پرورش دهد. بدیهی است کسی که در جوانی اهل عبادت و یاد خداوند و آخرت باشد در میانسالی

و سالخوردگی حائز درجات معنوی و کمالات روحی فراوان می شود.

پیامبر اکرم (صلی الله و علیه و آله و سلم) درباره اهمیت عبادت در جوانان چنین می فرمایند: «إِنَّ اللَّهَ

تَعَالَى يُبَاهِي بِالشَّابِ الْعَابِدِ الْمَلَائِكَةَ ، يَقُولُ : أُنْظِرُوْا إِلَى عَبْدِي ! تَرَكَ شَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِي»؛ «خدا به

جوان عابد بر فرشتگان مباھات می کند و می گوید بnde مرا بنگرید که به خاطر من از تمایلات

خود چشم پوشیده است.» (پاینده، نهج الفضاحه، ص ۳۰۳)

مهمن ترین چیزی که جوانان در امر خودسازی می توانند از آن بهره ببرند و مایه نشاط و کسب

قدرت روحی و پیدا کردن خلوص و صفاتی باطن جوانان می شود، قرآن و معارف، قرآنی است که



غذای روح، مایه کسب نیرو، از دیاد ایمان و تقویت انگیزه در امر خودسازی است. (بخشیان، پرواز در فضای جوانی، ص ۶۷)

امام صادق (علیه السلام) اوج تأثیر گذاری قرآن بر جوانان و تأثر او را از حقایق قرآنی چنین بیان داشته اند: «مَنْ قَرَأَ الْقُرْآنَ وَ هُوَ شَابٌ مُؤْمِنٌ اخْتَلَطَ الْقُرْآنُ بِلَحْمِهِ وَ دَمِهِ»؛ «هر که در حال جوانی قرآن بخواند و با ایمان هم باشد قرآن با گوشت و خونش بیامیزد.» (کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۶۰۳)

امام خمینی(ره) در توضیح این حدیث فرموده اند: «این که در حدیث فرموده اند: کسی که در جوانی قرآن بخواند قرآن با گوشت و پوستش آمیخته می گردد، نکته اش آن است که در جوانی اشتغال قلب و کدورت آن کمتر است، از این جهت قلب از آن بیشتر و زودتر متأثر می شود و اثر آن نیز بیشتر باقی می ماند.» (وجودانی، جوانان از دیدگاه امام خمینی، ص ۱۱)

بنابر این فرصت جوانی، بهترین سرمایه ای است که با استفاده از آن جوانان می توانند در آموزشگاه دین، درس اطاعت، تعبد و تسلیم در قبال دستورات خدا را آموخته و روح خود را مزین به گوهر تقوی نمایند و در راه سازندگی و خودسازی هر چه بیشتر بهره ببرند.

جوانانی که با خودسازی خود را مقید به دینداری نموده اند و طاعت و تقدیم دو عنصر اساسی زندگی آنان است، طهارت و لطافت و صفاتی جوانی خوبیش را در پرتوی نورانیت دین هرچه فروزان تر می نمایند و خود را از الطاف رحمت و عنایات خداوندی بهره مند می سازند.

بدون تردید یکی از عوامل تأثیر گذار در امر خودسازی دوری از گناهان است، جوان دارای حالات متغیر است، گاهی در فضای معنوی تنفس می کند و گاهی بر اثر جهل یا هیجان غراییز به گناهان کشیده می شود، لذا جوانان باید به دنبال طهارت روحی بوده و گرد گناه نگرددند تا با توبه از خداوند عذر بخواهند و هر گاه دچار خطأ و اشتباه یا گناهی شدند سریعاً به محضر خدا باز گشته و توبه

کنند تا به واسطه گناهان دچار انحطاط روحی نشوند.

البته همه مردم، در هر شرایط سنى که باشند مکلف اند خویشتن را اصلاح نمایند و از گناهان در پیشگاه خداوند عذر بخواهند، ولی انجام این وظیفه مقدس برای جوانان بهتر و مهم تر است؛ زیرا آنان در جوانی اساس زندگی تمام ایام عمر خویش را پی ریزی می کنند. در فرهنگ پویای اسلامی به توبه جوانان بسیار اهمیت و ارزش داده شده که خود نشانه رفت الهی و توجه خاص خداوند به قشر جوان است.

یکی از راههای خودسازی در حوزه اخلاق صبر می باشد که در خودسازی جایگاه ویژه ای دارد. چنان که بدون صبر، خودسازی میسر نیست، بنابر این با صبر در دوری از گناه و صبر در اطاعت خداوندی، جوان می تواند گام های بلندی را در خودسازی و تزکیه نفس از طریق انجام های فرمان های الهی و معصومان بردارد.

در اسلام به صبر و پایداری اهمیت زیادی داده شده و آیات قرآنی و روایات بسیاری به صبر تأکید نموده و به گونه های مختلف انسان ها را به صبر و سفارش یکدیگر به صبر و پایداری فرا خوانده است.

خداوند در قرآن علاوه بر اینکه بارها پیامبر گرامی (صلی الله و علیه و آله و سلم) خود را به صبر و استقامت فرا می خواند، با بیان سفارش لقمان به فرزندش، جوانان را به صبر و استقامت دعوت می کند و وصیت لقمان را برای تمام جوانان و فرزندان انسان هدیه می دهد: «**يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهِ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ**»؛ «پسرم! نماز را برپا دار، و امر به معروف و نهی از منکر کن، و در برابر مصائبی که به تو می رسد شکیبا باش که این از کارهای مهم است.» (لقمان، آیه ۱۷)

درباره اهمیت صبر، امام علی (علیه السلام) می فرمایند: «**عَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ فَإِنَّ الصَّابِرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ**



مِنَ الْجَسَدِ وَ لَا خَيْرٌ فِي جَسَدٍ لَا رَأْسَ مَعَهُ وَ لَا خَيْرٌ فِي إِيمَانٍ لَا صَبْرٌ مَعَهُ»؛ «وَ بِرَ شَمَا بَادَ بِهِ شَكِيبَيِّي، كَهْ شَكِيبَيِّي، إِيمَانَ رَا چُونَ سَرَ اسْتَ بِرَ بَدَنَ وَ إِيمَانَ بَدَنَ شَكِيبَيِّي چُونَ بَدَنَ بِي سَرَ، ارْزَشَى نَدارَد.» (دَشْتَيِّ، تَرْجِمَهْ نَهْجَ الْبَلَاغَهِ، صِ ٤١٦، حَكْمَت٢٨٢)

تحمُّل و استقامت در برابر مشكلات و ایستادگی در برابر آن ها، در دوران جوانی تأمین کننده آسایش آینده و تعیین کننده سعادت پاینده جوان است. بر همین اساس اولیای دین سفارش نموده اند که نوجوانان و جوانان نو رسیده و حتی اطفال را در بین مشكلات قرار دهید تا در بزرگسالی از دریای مشكلات موفق بیرون آیند. امام موسی بن جعفر (علیه السلام) می فرمایند: «يُسْتَحِبُّ غَرَامَةُ الْفُلَامِ فِي صِغَرِهِ لِيَكُونَ حَلِيمًا فِي كَبَرِهِ»؛ «بَهْتَرُ اسْتَ پَسْرَ رَا درَ دُورَانَ كَوْدَكَیِّ بِهِ كَارَهَاهِي مُخْتَلِفٌ و سُختَ، وَادَارَ نَمَائِي تَا درَ بَزَرَگَيِّ حَلِيمَ وَ بَرَدَبَارَ باشَد.» (حر عاملی، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج ۲۱، ص ۴۷۹)

ب) کنترل و تعديل غریزه جنسی

جوانان دارای غراییز گوناگونی هستند که تمامی این غراییز در دوران بلوغ و بالندگی جوان، ظاهر می شوند.

یکی از نیرومندترین غراییز جوانان، نیروی جنسی و میل به ارضای غریزه جنسی و تظاهرات حیاتی آن است که محرك بسیاری از اعمال و رفتار آدمی می گردد. این غریزه، نیروی قدرتمندی است که بر بخش های دیگر تأثیر فراوانی می نهد؛ چرا که تأمین به جا و مشروع آن به جوان فرصت می دهد تا توان عبادت خدای متعال را داشته باشد و در تأمین معاش و نیازهای زندگی کار آمد گردد و در ارتباطات انسانی نقش خود را به خوبی ایفا کند. اگر این غریزه به صورت متعادل ارضا نشود، جوانان دچار مشكلات اخلاقی و روانی می گردند. (بخشیان، پرواز در فضای جوانی، ص ۳۸)



همواره از سوی جوانان این سؤال مطرح می‌شود که در دوران بحران بلوغ و بیداری غریزه نیرومند

جنسي وظيفه چيست و از چه طريقي مي توان آن را كنترل و تعديل كرد؟

اسلام با توجه به نقش حياتي اين غریزه، بر تأمین متعادل و مشروع آن صحه گذاشته است، که در

اینجا به بعضی از مهم ترین عوامل تأمین و تعديل غریزه جنسی اشاره می‌شود:

ج) توجه به کرامت انساني

با پایان دوران بلوغ، تمایل جنسی به طور کامل شکفته می‌شود و دختران و پسران در فشار جاذبه

نیرومند آن قرار می‌گیرند، غریزه کور و بدون شعور، ارضای خود را به هر صورت و با هر کيفيت

طلب می‌کند و ممکن است جوانان گرفتار ناپاکی و بی‌عفني شوند.

يکی از عوامل کنترل و تعديل غریزه جنسی، شناخت شأن و منزلت خويش و احیای شخصیت

معنوی است که این شناخت، موجب کوچک شمردن شهوت و مقدمه ای برای خودسازی است. امام

علی (عليه السلام) می‌فرمایند: «مَنْ كَرُمْتَ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَتُهُ»؛ «کسی که نفسش را احترام

کرد، شهوت در نظرش پست و کوچک می‌شود.» (تمیمی آمدی، تصنیف غرالحكم و دررالكلم،

ص ۲۳۱)

جوانان به طور طبیعی خواهان عزت هستند و از ذلت و خواری گریزان می‌باشند و در هیچ شرایطی،

خواری و پستی را بر نمی‌تابند. مهم آن است که بی‌پروايري جنسی عامل تباہ کننده عزت و شرافت

انسانی شناخته می‌شود.

اگر جوانان بدانند که پیروی از شهوات و ارضای غریزه جنسی به صورت نادرست با آبرو ریزی و

رسوایی همراه است، به طور قطع از انجام دادن کارهایی که به شخصیت آنان آسیب وارد می‌سازد،

خودداری می‌کنند.

امام علي (عليه السلام) در این باره می‌فرمایند: «مَنْ عَرَفَ شَرَفَ مَعْنَاهُ صَانَهُ عَنْ دَنَاءَةِ شَهْوَتِهِ»؛ «کسی

که شرافت ذاتی اش را بشناسد، خود را از پستی شهوت مصون می دارد. » (همان، ص ۲۳۳) از این بیان حکیمانه می توان نتیجه گرفت که یکی از راه های غلبه بر شهوت و حفظ عفت در جوانان، آگاه بودن آنان به شخصیت والای انسانی و توجه دادن به پیامدهای ناگوار بی بندوباری جنسی است.

د) ازدواج

یکی از اساسی ترین راه های کنترل و تعديل غریزه جنسی در جوانان، ارضای صحیح این غریزه، به وسیله ازدواج است که تنها راه شرعی و معقول اشباع غریزه جنسی است.

ازدواج، بهترین وسیله طبیعی و قانونی است که می تواند خواهش های غریزه جنسی در جوانان را برآورده کند و از تباہی و فساد مصونشان دارد. پیامبر اکرم (صلی الله و علیه و آله و سلم) می فرمایند: «یا

مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَرْوَجْ فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْسَنُ لِلْفُرْجِ»؛ «ای گروه جوانان! هر یک از شما که قدرت ازدواج دارد حتماً اقدام کند؛ زیرا این خود بهترین وسیله است که چشم را از نگاه های آلوده و عورت را از بی عفتی محافظت می کند.» (نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴)

ص ۲۶۸

ازدواج و تشکیل خانواده، امری است که رابطه تنگاتنگی با ایمان و طهارت روح و سلامت فکر و پیشرفت در زندگی جوانان دارد و به آنان امکان تداوم فعالیت های زندگی را می بخشد و جوانان با داشتن سلامت فکری و روحی و جسمی، باعث سرافرازی میهن و سلامت جامعه می شوند.

خداووند متعال در قرآن مجید با صراحة، خطاب به جامعه اسلامی، امر خطیر ازدواج را گوشزد فرموده و مسلمانان را از عدم توجه به این مسئله مهم و حساس به جهت مسائل مادی و مالی بحرذر می دارد که او خود از دریای بیکرانه فضل و رحمتش، آن ها را در این امور، بی نیاز و

مستغنی می سازد: «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامِي مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءٌ يُغْنِهِمْ



اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَ اللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ»؛ «مردان و زنان بی‌همسر خود را همسر دهید، همچنین غلامان و

کنیزان صالح و درستکاران را؛ اگر فقیر و تنگدست باشند، خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز

می‌سازد؛ خداوند گشايش دهنده و آگاه است!» (نور، آيه ۳۲)

پیامبر رحمت(صلی الله و علیه و آله و سلم) (علیه السلام) به خاطر علاقه خاصی که به جوانان داشتند

همواره در تلاش بودند تا آن‌ها را به وسیله ازدواج و تشکیل خانواده از دام شیطان و وسوسات‌های

خناص حفظ کنند، بدین جهت فرمودند: «ما مِنْ شَابٍ تَرَوَّجَ فِي حَدَائِهِ سِنِّهِ إِلَّا عَجَّ شَيْطَانُهُ : يَا وَيَّاهُ

، يَا وَيَّاهُ عَصَمَ مِنِّي ثُلَّشِ دِينِهِ ، فَأَيْتَقِّنَ اللَّهُ الْعَبْدُ فِي الشُّلُثِ الْبَاقِي»؛ «هر جوانی که در سن کم

ازدواج کند، شیطان فریاد را بر می‌آورد که: واى بر من، واى بر من! دو سوم دینش را از دستبرد

من، مصون نگه داشت. پس بنده باید برای حفظ یک سوم باقی مانده دینش، تقوای الهی پیشه

سازد.» (مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۳۴۷)

اهل بیت(علیم السلام) نیز در سیره و گفتار و روشنیان به امر ازدواج توجه کرده و در روایات بیشماری

پیوسته بر تشکیل این بنای خدایستدانه اصرار ورزیده و جوانان را تشویق به ازدواج کرده‌اند.

۵) عفت و پاکدامنی

نیروی شهوت جنسی و شهوت شکم که از جمله نیروهایی است که در انسان طغیان گری می‌

کند در دوران جوانی بیشتر فعال می‌شود که در این دوران خطر شهوت جنسی بیشتر است و

جوانان برای خودسازی در این رابطه نیازمند عفت و پاکدامنی هستند.

قرآن مجید راه مقابله با طغیان غریزه جنسی را در صورت فراهم نبودن زمینه ازدواج، عفت‌پیشگی

و یا خویشنده داری در امور جنسی می‌داند و می‌فرماید: «وَ لَيْسَتَ عَفْفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكاحًا حَتَّىٰ

يُغْنِيْهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ»؛ «و کسانی که امکانی برای ازدواج نمی‌یابند، باید پاکدامنی پیشه کنند تا

خداؤند از فضل خود آنان را بی‌نیاز گرداند!» (نور، آیه ۳۳)

حال با این اوصاف معنای کلمه عفت را می‌توان چنین معناکرد: «عفت به معنای پاکی از دو شهوت جنسی و شکم است.» (خدمت کوشان، جوان در پرتو اهل بیت، ص ۱۹۵)

راغب اصفهانی در مفردات قرآن می‌گوید: «عفت، حالتی نفسانی است که از چیرگی شهوت جلوگیری می‌کند و ریشه اصلی آن بسنده کردن به چیز اندک است.» (راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن کریم، ص ۵۴۱)

عفت و پاکدامنی نتیجه مبارک تقوای الهی و مایه ارزش معنوی و قرب خداوندی است که در هر جامعه ای نشانه شخصیت و عامل سعادت و مایه منزلت اجتماعی می‌باشد. امام باقر (علیه السلام) می‌فرمایند: «أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ عِقَدُ الْبَطْنِ وَالْفَرْجِ»؛ «بهترین عبادت، نگهداری شکم و شهوت است.»

(مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۱۷۶)

این خلق پسندیده و فضیلت برتر اخلاقی، در دوران جوانی مایه زیبایی، موجب ستایش و بیش از دوران پیری ممدوح و مطلوب است؛ زیرا در دوران جوانی که شهوت در جوان پدیدار گشته، تنها نیرو و نشانه پیروزی در این جهاد اکبر، یعنی پیکار با نفس و دفاع از شرف و شخصیت است. از جمله اموری که جوانان را در پاکدامنی و غلبه بر شهوت کمک می‌کند، اجتناب از پر خوری است که در کنترل و تعديل غریزه جنسی نقش بسیار مهمی دارد. در روایات اسلامی از روزه داری به عنوان یک عامل تعديل غریزه‌ی جنسی یاد شده است.

پیامبر اکرم (صلی الله و علیه و آله و سلم) به ارتباط کم خوری با کنترل شهوت اشاره کرده و می‌فرمایند: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ عَلَيْكُمْ بِالبَاهِ فَإِنَّ لَمْ تَسْتَطِعُوهُ فَعَلَيْكُمْ بِالصَّيَامِ فَإِنَّهُ وِجَاؤْهُ»؛ «ای گروه جوانان!

ازدواج کنید. اگر نمی‌توانید، روزه بگیرید، که روزه مهار شهوت است.» (کلینی، اصول کافی، ج ۴)

(۱۸۰ ص)

پیامبر اکرم (صلی الله و علیه و آله و سلم) در بیان خود، روزه گرفتن را عامل کنترل شهوت می داند که روزه گرفتن، خود از مصادیق کم خوری است و باعث کنترل و تعدیل غریزه جنسی در جوانان می شود. همان طور که کم خوری باعث تعدیل غریزه جنسی در جوانان می شود، پر خوری نیز موجب طغیان غراییز و هیجان شهوت می شود، چنان که امام صادق(علیه السلام) می فرماید: «برای قلب مؤمن چیزی مضرتر از پرخوری نیست، چون پرخوری عامل سنگدلی و هیجان شهوت است.» (نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۹۴)

ورزش و فعالیت بدنی به همراه کار و تلاش نیز به جوانان کمک می کند طوفان غریزه جنسی را آرام کنند و در طریق خود سازی موفق باشند؛ زیرا ورزش کردن و کار و تلاش، مقدار فراوانی از انرژی های بدنی و فکری جوان را به خود اختصاص می دهد.

ورزش های سالم مانند: شنا، اسب سواری، کوه نوردی، پیاده روی و ... گذشته از این که جسم جوانان را نیرومند می کند، عامل مؤثری برای آرام نگاه داشتن نیروی شهوانی است، به همین دلیل است که در هنگام ورزش هیچ گونه تحريكی در غریزه جنسی روی نمی دهد.(سبحانی نیا،

بررسی مسائل جوانان، ص ۱۰۷)

۲- خودسازی و سلامت جسم

یکی از وظایف و مسئولیت هایی که متوجه نوع بشر و خصوصاً جوانان است، مسئولیت جسمانی و مواظبت کامل از جسم و پیکره مادی است، جسمی که از نظر اسلام، حامل پرتویی از روح الهی و بالاترین و ارزنده ترین متاع ها و کالاهاست.

جسم برای روح، بسان مرکب و نرdbانی است که استكمال و ترقی و تعالی بدون آن میسر نمی گردد، بنابر این جسم محتاج رسیدگی و رفع خواسته هایش از جمله خواب، خوراک و استراحت است، البته به حد متعارف و بدون هر گونه افراط و تفريط که اگر مواظبت از جسم، حال افراطی به



خود بگیرد، انسان عیاش و تنبیل می شود و دیگر نه تنها باعث تعالی روح نمی شود بلکه برای جامعه عضوی مفید و سازنده نخواهد بود.

در رابطه با سلامتی جسم، شادی و نشاط، نقش مهمی در سلامتی بدن و درمان بیماری های جسمی دارد؛ زیرا خنده که حاکی از نشاط و شادی است نوعی آنتی بیوتیک طبیعی است که جسم را در مقابل بیماری ها قوی ساخته و اثر درد ها را تضعیف می کند. (همان، ص ۲۱۷) شادی به عنوان یکی از نیازهای اساسی آدمی و عنصری تأثیر گذار در زندگی، همواره مورد توجه پیشوایان دینی قرار گرفته است به طوری که امیر المؤمنان (علیه السلام) یکی از صفات مؤمن را داشتن چهره بشاش و شاد می دانند و می فرمایند: «الْمُؤْمِنُ بِشُرْهُ فِي وَجْهِهِ وَ حُزْنٌ فِي قَلْبِهِ»؛ «شادی مؤمن در چهره او، و اندوه وی در دلش پنهان است.» (دشتی، ترجمه نهج البلاغه، ص ۷۰۹)

(۳۳۳)

در این میان، جوانی که به مرحله شکفتگی، پویایی و نشاط دوران بلوغ پا نهاده، بیش از دیگران باید به حفظ سلامت جسم خود بپردازد و از آن جا که شادی در سلامت جسم و همچنین روح تأثیر گذار است، جوانان می توانند در تمام مراحل زندگی موفق باشند.

سرور و شادی همچنین از ابتلا به افسردگی و ناراحتی های روحی و روانی نیز پیش گیری می کند و سلامت جسم و روان را تضمین می کند. امام علی(علیه السلام) در این زمینه می فرمایند: «السُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ وَ يُبْشِّرُ النَّشَاطَ»؛ «شادمانی، موجب انبساط روح و مایه وجود و نشاط می شود.» (تمیمی آمدی، تصنیف غرالحکم و دررالکلم، ص ۳۱۹)

نکته مهم و اساسی آن است که اسلام هر گونه شادی را تأیید نمی کند بلکه برای آن حد و مرزی قائل است. در نگرش دینی، شادی به دو قسم پسندیده و ناپسند تقسیم می شود که منظور از شادی پسندیده آن است که جهت گیری الهی داشته باشد و یا مقدمه ای برای ادای وظایف

شرعی باشد، چون طبق نظام ارزشی اسلام، مطلوب واقعی، تقرب به خداست و همه حرکات، سکنات و افعال انسان باید در راستای آن انجام گیرد، تا تکامل حاصل گردد، لذا شادی در وقت اطاعت خدا و شاد کردن دیگران و... از شادی های پسندیده است.

شادی هایی که با هدف تکاملی انسان ساخته باشند یا با گناه، لهو و لعب، اتلاف وقت، هیجان کاذب و اذیت و آزار دیگران توأم باشد، از نظر شرع مقدس، مذموم و ناپسند است. شادی از طریق گناه، شادی تمسخرآمیز، شادی در برابر لغزش دیگران، شادی مغرورانه و شادی با حرکات موزون از نمونه های شادی ناپسند است. (سبحانی نیا، بررسی مسائل جوانان، ص ۲۱۳)

عوامل گوناگونی در ایجاد شادی و سلامت روح و جسم مؤثرند که به برخی از آن ها اشاره می شود:

الف) تفریحات سالم

تفریح و گشت و گذار در طبیعت از عوامل فرح آفرین و شادی بخش است. امامان معصوم(علیهم السلام):
ضمن توصیه به تفریحات و لذات حلال، اثر بخشی این ساعت را برای پرداختن به سایر ابعاد زندگی
مورد توجه قرار داده اند. امام رضا (علیه السلام) می فرمایند: «وقتی را به تفریحات و لذایذ خود اختصاص
دهید و از شادی ساعت های تفریح، نیروی لازم برای عمل به وظایف وقت های دیگر را تأمین
کنید.» (فرید تنکابنی، الحدیث، ج ۲، ص ۱۳۵)

یکی از بهترین موارد تفریحات سالم، مسافرت است که عامل بهجهت زا و موجب سلامتی روح و جسم
و بهره مندی از زندگی است.

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «سافِرُوا تَصْحُّوا سافِرُوا تَغْنُمُوا»؛ «مسافرت کنید تا از جسمی صحیح
و روحی سالم برخوردار شوید، مسافرت کنید تا از عایده های پر فایده حیات بهره مند شوید.» (مجلسی،
بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۲۲۱)



ب) ورزش

در زندگی ماشینی امروز، ورزش نقش مؤثری در آرامش روحی و سلامت جسم و جان دارد. کسی که فعالیت بدنی منظم دارد، از مشکلات و اتفاقات کمتر دچار استرس می‌شود. با استرس هورمون های مختلف استرس زا در خون آزاد می‌گردد و با افزایش ضربان قلب از طریق ورزش، آدرنالین از سیستم بدن شسته شده و آرامش، حاکم خواهد گشت.(سبحانی نیا، جوان و آرامش، ص ۱۱۸) از ورزش های مهمی که معصومین (علیهم السلام) نیز سفارش های بسیاری بر آن کرده اند، شنا و تیر اندازی و سوار کاری است.

امیر مؤمنان (علیه السلام) از پیامبر اکرم (صلی الله و علیه و آله و سلم) روایت کرده که می‌فرمایند: «عَلِمُوا أَوْلَادُكُمُ السَّبَاحَةُ وَ الرِّمَايَةُ»؛ «فرزندان خود را شنا و تیراندازی تعلیم دهید.» (حر عاملی، تفصیل

وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۹۴)

۳. خودسازی و تحصیل علم

مهم ترین و زیربنایی ترین عنصر تکامل و پیشرفت انسان در هر دوره حیاتی، خصوصاً در دوران جوانی، بهره گیری از علم و دانش و به کارگیری اندیشه و خرد است. داشتن نشاط علمی و روحیه مطالعه و تحقیق از امور بسیار ارزشمند در رشد و موفقیت جوان و بالندگی عقل اوست.

بی تردید، اگر جوانی بخواهد خود را بسازد و شخصیت خویش را تکامل دهد و رموز موفقیت و راه کارهای وصول به اهداف خویش را بیابد، با علم آموزی و داشتن روحیه و نشاط علمی و مطالعات فراوان به این اهداف نائل می‌شود. افراد بزهکار و معتاد و مشکل سازان اخلاقی غالباً افرادی هستند که بهره‌ی لازم از علم و اندیشه نداشته، با معرفت و کتاب سر و کاری ندارند.(بخشیان،

پرواز در فضای جوانی، ص ۸۲)

در دستورات دینی و بیانات معصومین(علیهم السلام) : توجه به خویش و اصلاح نفس در گروی علم و

دانش افزون تر دانسته شده است، امام علی (علیه السلام) در بیانی ارزشمند می فرمایند: «**كُلَّمَا ازْدَادَ عَلِيُّ الرَّجُلِ زَادَتْ عِنَائِيْهِ بِنَفْسِهِ وَبَذَلَ فِي رِيَاضَتِهَا وَصَلَاحَهَا جُهْدَهُ**»؛ «هر قدر بر دانش شخص

افزوده شود، اهتمامش به خودش بیش تر می شود و در راه تربیت و اصلاح خویش بیش تر

می کوشد.» (تمیمی آمدی، تصنیف غررالحكم و دررالکلم، ص ۲۳۷)

پس جوان با دو بال تهذیب و تعلیم می تواند به سوی رفیع ترین قلل کرامت و کمال پرواز کند.

تحصیل علم در دوره جوانی، علاوه بر این که مایه رشد و تکامل شخصیت او در آینده است،

عامل حفظ دین، ایمان و معرفت الهی او نیز می باشد؛ زیرا جوان بر اثر دانش از بینش صحیح

دینی بر خوردار می شود و به سادگی فریب شیادان فکری و عقیدتی را نمی خورد، به خصوص در

دهه های اخیر که دشمنان اسلام و ایران، جوانان این کشور را مورد حمله های تهاجم فرهنگی

کرده اند تا آن ها از علم و معرفت دور سازند، تحصیل علم از اهمیت بیشتری برخوردار است.

جوانان به واسطه برخورداری از صفاتی جان و روشنایی روان کاملاً آماده است تا حقایق علمی را

در صفحه ذهن خود حفظ و تثبیت نماید به نحوی که چون نقشی بر سنگ تا امتداد حیات از این

حقایق بهره مند شود. پیامبر اکرم (صلی الله و علیه و آله و سلم) فرموده اند: «**مَنْ تَعَلَّمَ فِي شَبَابِهِ كَانَ**

بِمَنْزِلَةِ الْوَشَمِ فِي الْحَاجَرِ»؛ «هر کس در جوانی اش بیاموزد، آموخته اش مانند نقش بر سنگ

است.» (محمدی ری شهری، میزان الحكمه، ج ۵، ص ۷)

پیشوايان و معصومين(علیم السلام): جوانان را به تفقه در دین سفارش می کنند و هرگاه به جوان

طالب علم و دانش بر می خورند او را مورد تکریم و تعظیم قرار می دادند و جوان بی توجه به

علم و دانش را مستوجب کیفر و تنبیه می دانستند. امام کاظم (علیه السلام) فرموده اند: «**لَوْ وَجَدْتُ**

شَابِيَاً مِنْ شُبَابِ الشِّيَعَةِ لَا يَنْفَقَهُ لَضَرَبَتُهُ ضَرَبَةً بِالسَّيْفِ»؛ «اگر من جوانی از جوانان شیعه را بیاهم که

به دنبال اطلاعات دینی نمی‌رود، با شمشیر او را می‌زنم.» (مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۴۶)

و امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: «لَسْتُ أَحِبُّ أَنْ أَرِي الشَّابَ مِنْكُمْ إِلَّا غَادِيًّا فِي حَالِيْنِ : إِمَّا

عَالِمًا أَوْ مُتَعَلِّمًا ، فَإِنْ لَمْ يَفْعُلْ فَرَطَ ، فَإِنْ فَرَطَ ضَيَّعَ ، وَ إِنْ ضَيَّعَ أَيْمَ ، وَ إِنْ أَيْمَ سَكَنَ النَّارَ وَ الَّذِي

بَعَثَ مُحَمَّدًا بِالْحَقِّ»؛ «دوست ندارم جوانان شما را جز در دو حالت بیننم: دانشمند یا دانش‌اندوز.

اگر جوانی چنین نکند، کوتاهی کرده و اگر کوتاهی کرده، تباہ ساخته و اگر تباہ ساخت، گناه کرده است و اگر گناه کند، سوگند به آن کس که محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) را به حق برانگیخت،

دوزخ‌نشین خواهد شد.» (همان، ج ۱، ص ۱۷۰)

اما در مورد این که جوانان چه علمی را باید بیاموزند، باید اشاره کرد که تمام علومی که نیازهای گوناگون حیات بشری و سعادت دنیا و آخرت را تأمین می‌کند، مورد تأیید اسلام بوده و به تعلم و تعلیم آن سفارش نموده است، همچنان که نخستین واژه کتاب مقدسش پس از بسمله با واژه «اقرأ» شروع می‌شود و از تعلیم قلم و آموختن مجھولات به انسان سخن می‌گوید: «اقرأ بِاسْمِ

رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَا وَ رَبِّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَمَ بِالْقَلْمَ * عَلَمَ الْإِنْسَانَ مَا

لَمْ يَعْلَمْ»؛ «بخوان به نام پروردگارت که (جهان را) آفرید، همان کس که انسان را از خون بسته‌ای

خلق کرد! بخوان که پروردگارت (از همه) بزرگوارتر است، همان کسی که به وسیله قلم تعلیم

نمود، و به انسان آن چه را نمی‌دانست یاد داد.» (علق، آیات ۱-۵)

عالیم بزرگوار، محمد نقی فلسفی در این رابطه می‌نویسد: ...«جوانان با فراگرفتن علوم طبیعی از

ساختمان وجود خود و سایر موجودات آگاه می‌شوند و با فراگرفتن علوم روانی و تربیتی تا اندازه

ای از وضع روح خود مطلع می‌گرددند و به تمایلات غریزی خویش پی می‌برند و به خطر طغیان

غراییز و لزوم تعديل تمایلات خود متوجه می‌شوند و در پرتوی انجام وظایف اخلاقی و انسانی

Moghbat خوشبختی معنوی خویش را فراهم می‌آورند.» (فلسفی، گفتار فلسفی جوان، ج ۲، ص ۱۸۸)

تحصیل علم، در رشد عقل و تقویت هوش جوانان تأثیر بسزایی دارد. علم، راه خوشبختی را در زندگی مادی و راه ایمان و اخلاق را در سعادت معنوی به جوانان نشان می‌دهد و آنان را با واقع بینی به وظایف خود متوجه می‌نماید. وجود انسان را توسعه می‌دهد، انسان را با قوانین حاکم بر هستی آشنا می‌کند و دست او را در تسخیر و تصرف در هستی باز می‌کند و حاصلش تمدن و تکنولوژی و تطورات حیات بشری است. بالا آمدن سطح فکر، تقویت قوای دماغی و ذهنی، یافتن راه‌های صحیح برای ورود به امور مختلف، شناخت راه کمال و ابزار سیر به سوی کمال و... همه از آثار مفید تحصیل علم و دانش است. (بخشیان، پرواز در فضای جوانی، ص ۸۲ و ۱۷۲)



نتیجه بحث

جوانان با شناخت موقعیت جوانی و پی بردن به ذوق و استعدادهای ویژه خویش و حرکت در مسیر این ذوق و استعدادها می‌توانند در مسیر پیروزی و کامیابی حقیقی گام بردارند و خود را به مقام والایی که شایسته‌ی آن است برسانند.

این شناخت که یکی از مهم‌ترین وظایف فردی جوانان است به وسیله شناخت ارزش انسانی، استعدادها و توانایی‌ها، عیوب و نواقص و شناخت نیازهای انسانی امکان پذیر است. جوانان در این راستا می‌توانند از نتایج خودشناسی که شناخت پروردگار، خودسازی و اعتماد بنفس از جمله آن هاست، بهره مند گردند.

خودسازی که از نتایج مهم خودشناسی است، وظیفه مهم دیگر جوانان نسبت به خود به شمار می‌رود که اگر جوانان از فرصت گران مایه دوران جوانی استفاده نمایند و آن را غنیمت شمرده و بیش

از هر چیزی به اصلاح و پاک سازی نفس خود بپردازنده، پایه و اساس زندگی و عامل حفظ ارزش های انسانی و دوری از پلیدی هاست.

خودسازی در جوانان در سه حوزه مهم اخلاق، حفظ سلامتی جسم و تحصیل علم و معرفت، راه گشای جوانان در رسیدن به کمال مطلوب الهی است. خودسازی اخلاقی که از مهم ترین و حساس ترین وظایف جوانان است به وسیله عبادت و اطاعت از فرامین الهی و کنترل و تعديل غریزه جنسی به وسیله حفظ کرامت انسانی، ازدواج و رعایت عفت و پاکدامنی، امکان پذیر است.



منابع

- *قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۸۳.
- *ترجمه نهج البلاغه، محمد دشتی، قم، مشهور، ۱۳۷۹.
۱. بخشیان، ابوالقاسم، پرواز در فضای جوانی، قم، نشر روح، ۱۳۸۱.
۲. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران، دنیای دانش، چاپ چهارم، ۱۳۸۲.
۳. تمیمی آمدی، عبدالواحد، تصنیف غرر الحكم و درر الكلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.
۴. حر عاملی، محمد بن حسن، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، قم، مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۹ هـ - ق.
۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه حسین خدابرست، قم، دفتر نشر نوید اسلام، چاپ چهارم، ۱۳۹۰.
۶. سبحانی نیا، محمد، بررسی مسائل جوانان، قم، مؤسسه بوستان کتاب، ۱۳۸۷.

۷.، جوان و آرامش، قم، بوستان کتاب قم، ۱۳۸۲.
۸. شرفی، محمد رضا، مهارت های زندگی در سیره رضوی، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ ششم، ۱۳۸۸.
۹. فرید تنكابنی، مرتضی، الحدیث، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۲.
۱۰. فلسفی، محمد تقی، گفتار فلسفی جوان، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸.
۱۱. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحكمه، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۲.
۱۲. مصباح یزدی، محمد تقی، انسان شناسی در قرآن، تنظیم و تدوین محمود فتحعلی، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۸.
۱۳.، خودشناسی برای خودسازی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره)، ۱۳۸۲.
۱۴. مطهری، مرتضی، انسان در قرآن، تهران، انتشارات صدرا، چاپ هشتم، ۱۳۷۳.
۱۵. مظاهری سیف، حمید رضا، خودشناسی عرفانی (سیری در المیزان)، بی جا، انتشارات نشاط، ۱۳۸۱.
۱۶. مکارم شیرازی، ناصر، پیام قرآن، تهران، دارالکتب الإسلامية، ۱۳۷۷.
۱۷. نوری، حسین، مستدرک الوسائل، قم، آل البيت، ۱۴۰۸هـق.

