

متن محوری دوره

رمزگشایی

از دنیای نوجوان

مدرس: حجت الاسلام و المسلمین فدایی

رمزگشایی از دنیای نوجوان

حجت الاسلام فدایی

زمستان ۱۴۰۳

www.hamyar28.ir



فهرست مطالب

مقدمات شکوفایی نوجوان.....	۵
مسائل و آسیب های نوجوانی:.....	۶
الف) موانع درونی.....	۶
۱- بحران هویت.....	۷
۲- طغیان ناشی از استقلال طلبی.....	۱۱
۳- عدم تعادل عاطفی.....	۱۳
۴- پرخاشگر.....	۱۴
۵- روابط ناسالم.....	۱۶
۶- انحرافات جنسی و اخلاقی.....	۲۲
ب) موانع بیرونی.....	۲۹
۱- راحت طلب.....	۲۹
۲- خود خواه و پرتوقع.....	۳۰
۳- عجول.....	۳۲
۴- اطلاعات گسترده بی فایده.....	۳۴
۵- اتلاف وقت و بطلان.....	۳۵
۶- فضای مجازی.....	۳۷
۷- بازی های رایانه ای.....	۴۰
۸- رسانه و ماهواره.....	۴۲
۹- تلفن همراه.....	۴۵
۱۰- مدگرایی.....	۴۷
۱۱- موسیقی های مخرب.....	۴۹
۱۲- فرقه ها و گروه های فکری منحرف.....	۵۳
۱۳- اعتیاد به دخانیت و مواد مخدر.....	۵۷
۱۴- مشروبات الکلی.....	۵۹



مقدمات شکوفایی نوجوان

هر چند فرصت دوره نوجوانی و جوانی برای هر فردی بهار شکوفایی استعدادهای انسانی است؛ اما بهره‌گیری از این فرصت، نیاز به مقدماتی دارد که باید توسط نوجوانان فراهم گردد. کوتاهی در به دست آوردن این مقدمات درواقع به معنای هدر دادن فرصت گران‌بهای عمر است. برخی از این مقدمات عبارت‌اند از: زدودن موانع و بندهای اسارت، کسب معرفت، خودباوری، ارتباط با خداوند، دوست شایسته، خوشی‌های حلال و نیرومند ساختن بدن، ارزش‌های اخلاقی و رفتاری.

گام اول برای فراهم نمودن این مقدمات لازم و ضروری، پرداختن به مسائل و موانعی است که در صورت عدم برخورد صحیح با آنها، همه اندوخته‌های فرد در اثر مواجهه با بحران‌های این دوره از دست خواهد رفت. در ادامه برخی از مهم‌ترین مسائل و موانع شکوفایی در دوره نوجوانی را بررسی خواهیم نمود. لازم به ذکر است برخی از مسائل و موانعی که مطرح می‌گردند بطور عمومی مقتضای دوره نوجوانی است و برخی دیگر صرفاً مسائل و موانعی است که برای نوجوان عصر حاضر وجود دارند و در اعصار قبلی و بعدی متغییر هستند.

البته به این نکته نیز باید توجه داشت که نوجوانی اصالتاً به عنوان یک موقعیت بحرانی قلمداد نمی‌شود. بلکه نوجوانی در ذات خود دارای مولفه‌هایی است که ضامن رشد و تعالی نوجوان است. ویژگی‌هایی مانند پراورزی بودن، آرمانگرا بودن، شخصیت طلبی، الگوپذیری، پرسشگری و ... دوران نوجوانی را تبدیل به فرصت بی‌بدیلی برای تعالی فرد می‌کند. البته در این نوشتار بیشتر بدنبال تبیین بیان آسیب‌ها و پرتگاه‌های خطرناکی که نوجوان با آنها مواجه می‌شود هستیم و بحث از فرصت‌های نوجوانی در بین موضوعات مخاطب‌شناسی مطرح می‌شود.

۱. مسائل و آسیب های نوجوانی:

بصورت کلی می توان مسائلی که متریبان مواجه هستند را به دو دسته تقسیم کرد:

(الف) موانع و مسائلی که مقتضای سن متربی است و از ویژگیهای مخاطب برمی خیزد که در این نوشتار به اختصار به نام **"موانع درونی"** معرفی می شود: مخصوصاً مخاطب نوجوان به دلیل ورود در بحبوحه سن بلوغ دارای مسائلی مانند بحران هویت، پرخاشگری، راحت طلبی، عدم تعادل عاطفی و ... است.

(ب) موانع و مسائلی که منشأ اصلی آن محیط و عوامل بیرونی است که در این نوشتار به اختصار به نام **"موانع بیرونی"** معرفی می شود: این دسته از مسائل معمولاً برای تمام سنین مسئله ساز است و نمی توان آن را از مسائل اختصاصی نوجوان قلمداد کرد اما شاید بتوان گفت نوجوان به دلیل مختصات خاص خود بیش از بقیه تحت تأثیر آن مسائل واقع می شود. عوامل بیرونی مانند رسانه های تصویری، فضای مجازی و ... سبب ایجاد مسائلی مانند اتلاف وقت، عجل شدن، مدگرایی و ... می شود.

۲. الف) موانع درونی

همانطور که بیان شد در این بخش از مسائلی گفتگو می شود که مقتضای سن مخاطب می باشد. مهم ترین ویژگی مخاطب نوجوان، تغییرات سن بلوغ است^۱ و موانع درونی اغلب برآمده از همین ویژگی است،

^۱ مواجهه نوجوان با برخی مسائل این دوران، او را در موقعیتی حساس قرار می دهد که روانشناسان نام بحران بلوغ را برای آن موقعیت برگزیده اند. گرچه نوجوانی و بلوغ در ذات خود بحران ندارد اما از جهت خطیر بودن موقعیت، می توان نام بحران بلوغ را برای آن استفاده کرد.

تعبیرهای مختلف دین پژوهان و روان شناسان از این دوره حاکی از اهمیت و حساسیتی است که آن ها برای پدیده بلوغ قائل اند. به نظر می رسد "بلوغ" در آیات و روایات اسلامی به عنوان نقطه عطف زندگی انسان و مرحله ورود به نقش آفرینی های اجتماعی معرفی شده است. آیات زیر را به عنوان نمونه ملاحظه بفرمایید:

وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَى آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نُخَصِّصُ الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْدِيرٍ (سوره مبارکه قصص آیه ۱۴)

هنگامی که نیرومند و کامل شد حکمت و دانش به او دادیم، و اینگونه نیکوکاران را جزا می دهیم.

وَإِذْ يُؤْتِي السَّبَّحَاتِ الْأُولَى الْقُرْآنَ إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ فَإِنْ آنَسْتُمْ مِنْهُمْ رُشْدًا فَادْفَعُوا إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ (سوره مبارکه نساء آیه ۶)

و یتیمان را چون به حد بلوغ برسند، بپایانید. اگر در آن ها رشد (کافی) یافتید اموالشان را به آن ها بدهید.

فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِنُبَيِّنَ لَكُمْ وَتُقَرَّرُ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَى

أَجَلٍ مُسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ (سوره مبارکه حج آیه ۵)

در این آیه در مقام شمردن مراحل خلقت، دوره طفولیت و بلوغ به عنوان دو مرحله مهم نام برده شده است.

بنابراین لازم است قبل از هر چیز اقتضائات سن بلوغ مورد مطالعه قرار گیرد. که بحث مفصل آن باید در مخاطب شناسی دنبال شود.

۱- بحران هویت

زیان‌بارترین جهل، آن است که جوان، خود را نشناسد و احساس بی‌هویتی کند. این نادانی زمینه را برای انواع انحرافات و فسادها فراهم می‌سازد. در مقابل، خودشناسی سودمندترین و سازنده‌ترین معرفتی است که انسان را به قله تکامل می‌رساند.

یکی از پدیده‌هایی که در دوران نوجوانی آغاز می‌شود و در سال‌های جوانی تکامل می‌یابد مسئله هویت است. طرح پرسش‌هایی مانند من کیستم؟ به کجا تعلق دارم؟ به کجا می‌روم و نظیر آن‌ها، مظهر هویت‌یابی

همچنین باید مدنظر داشت که هرچند از واژه بلوغ غالباً بلوغ جنسی تداعی می‌شود ولی این واژه از منظرهای گوناگون و در موارد مختلفی استعمال شده است؛ مواردی همچون:

۱. بلوغ شرعی: که با یکی از سه نشانه آشکار می‌شود: سن تکلیف دینی یا احتلام یا روییدن مو در زیر شکم
 ۲. بلوغ جسمی: فیزیولوژیست‌ها معتقدند ارگانیسم بدنی انسان تا پنج سال اول زندگی به سرعت رشد می‌کند و پس از آن تا آغاز دوره نوجوانی و بلوغ جسمی، رشد آن به‌کندی می‌گراید و سپس در دوره نوجوانی سرعت دوباره خود را بازیابی و در سن خاصی به حد کمال خود می‌رسد.
 ۳. بلوغ جنسی: بلوغ جنسی به معنای رسیدن به سن تولیدمثل است که با ازدیاد هورمون‌ها آغاز می‌شود. در این شرایط غدد جنسی از خواب بیدار شده و تمایل جنسی را به وجود می‌آورد. انسان در آغاز نوجوانی دارای رشد و جهش خاصی است و با تغییرات جسمی، هورمونی و ظهور ویژگی‌های جنسی ثانویه همراه است. این تغییرات طی یک دوره تقریباً دوساله رخ می‌دهد و با بلوغ جنسی به اوج خود می‌رسد. در این زمان، وظایف والدین نسبت به گذشته، پیچیده‌تر و سنگین‌تر می‌شوند زیرا در گذشته، کودکان به محض پیدا شدن نشانه‌های رشد و بزرگ شدن جثه و احساس توانمندی بیشتر وارد مرحله کار و فعالیت اجتماعی می‌شدند.
 ۴. بلوغ اجتماعی: در این نوع بلوغ، دختر و پسر مسئول رفتار خود می‌شوند و به آن سن قانونی نیز می‌گویند. قانون‌گذاران برای افراد، سن‌های گوناگونی را در اجرای مقررات و بهره‌مندی آنان از حقوق مدنی در نظر گرفته‌اند مثلاً بر اساس قوانین موجود در ایران برای شرکت در انتخابات ریاست جمهوری و مجلس شورای اسلامی ورود اشخاص به شانزده سالگی الزامی است و برای استخدام دولتی و یا اخذ گواهینامه، هجده سال تمام منظور شده است.
 ۵. بلوغ روانی: بلوغ روانی ناشی از رشد روان است که دارای جنبه‌های مختلفی از قبیل پختگی، هوش و درک مفاهیم اخلاقی می‌باشد.
 ۶. بلوغ شخصیتی: این بلوغ در شرایطی حاصل می‌شود که شخص بتواند به‌طور مستقل تصمیم بگیرد، عمل نماید، اراده‌اش را اعمال کند و متکی به خود باشد.
 ۷. بلوغ عقلی: قرآن مجید از بلوغ عقلی به نام "رشد" یاد کرده و استقلال اقتصادی و آزادی مالی برای یتیمان را مشروط به بلوغ جنسی و رشد عقلی می‌داند.
- بطور کلی می‌توان گفت فرآیند بلوغ که شامل بلوغ در تمام زمینه‌های مذکور می‌باشد به صورت تدریجی در مدت حدود ۵ سال اتفاق می‌افتد. البته گاهی ممکن است بلوغ کامل افراد بخاطر شرایط تربیتی نامناسب تا ۱۰ سال نیز طول بکشد و فردی با سن ۲۰ سال هنوز به بلوغ شخصیتی نرسیده باشد.

نوجوان است. نوجوان که در گذشته‌ای نه‌چندان دور فاقد تحلیل و قدرت استدلال بود اینک می‌خواهد از راز و رمز پدیده‌ها و وقایع آگاه شود از این‌رو یکی از مسائل مهم در شکل‌گیری شخصیت وی کشف خود و هویت خویش است. اگر او با راهنمایی والدین و مربیان بتواند بر مشکلات دوران بلوغ فائق آید به‌تدریج خواهد توانست از دوره سردرگمی و گم‌گشتگی خارج شود و شخصیت و هویت خود را به ثبات برساند. در غیر این صورت خود را در گرداب بزرگ بحران هویت خواهد یافت که چه‌بسا نتواند از آن رهایی یابد. مخصوصاً نوجوان عصر جدید در معرض زرق و برق بسیاری از هویت‌هایی قرار دارد که از طرف غرب و شرق عالم و توسط رسانه‌ها القا می‌شود.

استاد مطهری با اشاره به اینکه مسئله "خود را گم کردن" و "خود را نیافتن" ریشه در معارف اسلامی دارد می‌نویسد:

«بحث از خودبیگانگی، مقوله‌ای نیست که فرهنگ غرب و دانشمندان غربی آن را کشف کرده باشند بلکه این مسئله ریشه در فرهنگ دینی و قرآنی ما دارد».

به عنوان مثال از واژگانی که به "هویت" نزدیک است و چه‌بسا مترادف با آن تلقی می‌شود، واژه "خود" می‌باشد که در نظام تربیتی و اخلاقی اسلام به خودیابی و خود فراموشی تعبیر شده است. امیر مؤمنان علی (علیه السلام) می‌فرماید:

عَجِبْتُ لِمَنْ يُنْشِدُ ضَالَّتَهُ وَ قَدْ أَضَلَّ نَفْسَهُ فَلَا يَطْلُبُهَا (میزان الحکمه: ج ۷، ص ۱۴۱)

تعجب می‌کنم از کسی که در جستجوی گمشده‌اش برمی‌آید و حال آنکه خود را گم کرده و در جست‌وجویش بر نمی‌آید.

زمینه‌ها:

بحران هویت در نوجوانی از عوامل مختلفی تاثیر می‌پذیرد. اما مهم‌ترین آنها را می‌توان فضای تربیتی و فرهنگی حاکم دانست. اگر فضای تربیتی و فرهنگی حاکم بر خانواده و جامعه، فضایی هویت آفرین باشد نوجوان پاسخ‌سوال‌ات هویتی خود را خواهد گرفت و پایه‌های هویت فردی و جمعی او شکل خواهند گرفت. اما در محیطی که هویت‌های متضادی به او القا می‌شود و بعضاً بی‌هویتی نیز به او القا می‌شود کار نوجوان سخت شده و به معنای واقعی با بحران مواجه می‌شود. فقر معنوی، تحولات دوران بلوغ، فضای فرهنگی مسموم، ناآگاهی خانواده و ... از عوامل و زمینه‌های موثر در شکل‌گیری این بحران هویت هستند.

پیامدها:

بی هویتی و احساس از خود بیگانگی پیامد خطرناک مواجهه غلط با بحران هویت است. اگر مسائل هویتی نوجوان به درستی پاسخ نگیرند و به یافتن هویت او منجر نشوند او تبدیل به یک فرد بی هویت، منفعل، مقلد و بی هدف خواهد شد. بی هویتی در حقیقت یکی از آن آسیب های زاینده است که از دل آن آسیب های فراوان دیگری مانند بی بند و باری، بی انگیزگی و خمودی، اعتیاد، فساد اخلاقی و ... زاییده می شود.

راهکارها:

نخستین مقدمه حرکت در مسیر شکوفایی و تکامل و حل بحران هویت، معرفت است. به گفته امام علی (علیه السلام):

مَا مِنْ حَرَكَةٍ إِلَّا وَأَنْتَ مُحْتَاجٌ فِيهَا إِلَى مَعْرِفَةٍ (تحف العقول ص: ۱۷۱)

هیچ حرکتی نیست، مگر این که در آن به آگاهی نیازمندی.

شاید بتوان تمام راهکار حل این بحران را از کلام نورانی امیرالمومنین در روایت زیر برداشت کرد. امام علی (علیه السلام) فرموده اند:

رَحِمَ اللَّهُ إِمْرَءًا عَلِمَ مِنْ أَيْنَ وَ فِي أَيْنَ وَ إِلَى أَيْنَ (بحار الأنوار: ج ۵۸، ص ۹۹) (خدا رحمت کند آنکس

که بداند از کجا آمده، در کجاست و به کجا رهسپار می شود)

باید کمک کرد که نوجوان به تدریج بفهمد خودش، وطنش و از همه مهم تر دینش چه گوهر ارزشمندی هستند. و سپس به آنها علاقه مند شده و دل ببندد. همچنین در مقابل، دشمنان این گوهر ارزشمند خود را بشناسد و از آنها در دل نیز برائت بجوید.

۱. خودشناسی

ریشه این بحران ها، عدم شناخت کافی درباره خود و خود را گم کردن است بنابراین، نخستین گام در جهت شکوفایی نوجوان در معرض بلوغ، این است که بر اساس آموزه های دینی باور کند که بی نهایت استعداد در وجود او نهفته است و می تواند تا بی نهایت رشد کند تا آن جا که نماینده آفریدگار هستی گردد چنان که در حدیث قدسی آمده است:

عَبْدِي! أَطْعَنِي أَجْعَلَنَّكَ مَثَلِي. (الجواهر السنية، ص ۷۰۹)

بنده ام! مرا اطاعت کن تا تو را مَثَل (نماینده) خود گردانم.

رسد آدمی به جایی که بجز خدا نبیند بنگر که تا چه حد است مکان آدمیت

طَیْران مرغ دیدی تو ز پایبند شهوت به در آی تا ببینی طَیْران آدمیت

۲- وطن شناسی

نوجوان با تاریخ کهن سرزمین خود و دانشمندان و مجاهدان ایرانی اسلامی و نقش آنها در تحول علمی و عملی تاریخ جهان آشنا شود. حتی با نقاط قوت موجود در قوم و محله و بوم خود آشنا شود و آنها را دوست بدارد. این دوستی آگاهانه می تواند تعصبات جاهلانه را نفی کند و به جای یک وطن دوستی مطلق و تعصبانه، یک وطن دوستی قاعده مند و هدفمند را جایگزین کند. چنین وطن شناسی و وطن دوستی می تواند ابزار مناسبی برای جلوگیری از غرب دوستی مطلق برخی نوجوانان باشد.

۳- دین شناسی

در کنار خودشناسی، دین شناسی برای نوجوانان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. دین یعنی راه و روش زندگی اجتماعی و فردی که از طرف خدای عالم تعیین شده و بهترین راه ممکن است که توسط منبع وحی و عقل، رسول ظاهری و باطنی کشف شده است. یعنی اسلام روش کشف جامع و کاملی دارد که قطعا از تجربه گرایی و بسیاری از مکتبهای دیگر به حقیقت نزدیک تر است. نوجوان باید بداند که بر اساس باورهای دینی، بی ایمانی نشانه جهل است و علم نه تنها با دین در تضاد نیست بلکه همراه علم است؛ باید بداند دنیای متجدد براساس منافع سیاسی و اقتصادی سوداگران بین المللی به دنبال آنست که همه آنچه مقدس و دینی و آگاهی بخش است را نابود نماید و در این میان اسلام را که از قدرت فرهنگی و سیاسی بالایی برخوردار است را آماج سنگین ترین حمله ها و حملات قرار داده است.

البته همانطور که قبلا اشاره شد این آشنایی ها و شناختها اگر در همین حد شناخت باقی بماند و در دل نفوذ نکند نمی تواند آثار کافی داشته باشد. بنابراین برای برانگیختن عواطف و محبت نوجوانان به این حقایق نیز باید فکری کرد.

اینکه ایجاد شناخت برای نوجوان چه روشهایی دارد و چطور محبت او جهت درستی می گیرد و در مجموع تعامل موثر با او چگونه سامان می یابد، سوالهای مهمی است که جوابهای تفصیلی آن در جای خود در مباحثی مثل مخاطب شناسی، گامهای مقدماتی تربیت، روشهای تربیتی، روشهای موثر آموزش و... ارائه می شود.

۲- طغیان ناشی از استقلال طلبی

از بارز ترین ویژگی هایی که در سنین نوجوانی به خصوص در بحبوحه سن بلوغ و پس از آن ظهور پیدا می کند، میل انسان به مستقل شدن است. او می خواهد روی پای خود بایستد و خودش تصمیم بگیرد. او می خواهد قدرت و توانایی خود را به دیگران ثابت کند و تا جایی که میتواند به اطرافیان خصوصا به والدین تکیه ای نداشته باشد. استقلال طلبی نوجوانان به شکل های مختلفی ظهور و بروز دارد. آنها در این سنین دوست دارند حریمی خصوصی داشته باشند. اگر اتاقی دارند، دوست ندارند کسی بدون اجازه وارد شود. دوست ندارند کسی به لوازم شخصی آنها دست بزند و ... این استقلال طلبی در حقیقت مقدمات ورود او به مناسبات اجتماعی و پذیرش مسئولیت های اجتماعی را فراهم می کند؛ به شرطی که این تمایل به درستی مدیریت شده و آسیب های آن گریبان نوجوان را نگیرد. نوجوان می خواهد استقلال خود را هم به خانواده و هم به همسالان خود اثبات کند. لذا از هر چیزی که بیانگر وابستگی او به خانواده باشد ممکن است دوری کند. او دوست دارد خانواده روی او حساب باز کنند و به او اعتماد کنند، چرا که احساس می کند دیگر بزرگ شده است و خودش می خواهد مسئولیت زندگی اش را بعهده بگیرد. در این شرایط اگر خانواده شرایط و احساسات نوجوان را بدرستی درک نکرده و رفتار خود را با شرایط جدید فرزندشان تطبیق ندهند شاهد طغیان گری هایی از جانب فرزند خود خواهند بود. منظورمان از این طغیان گری، لجبازی، سرپیچی و سرکشی کردن از خواسته های والدین است. البته گاهی حتی با وجود برخورد صحیح والدین نیز نوجوان از بعضی کارها سرپیچی می کند تا به این طریق نشان دهد که صاحب تصمیم است.

زمینه ها:

زمینه اصلی طغیان گری در نوجوانی همانطور که مطرح شد استقلال طلبی نوجوان است. وقتی نوجوان در حالت عادی احساس می کند که دیگران شخصیت مستقل او را قبول نکرده اند و توجهی به او به عنوان یک فرد مستقل ندارند با مخالفت کردن و سرپیچی یا به قول والدین «حرف گوش نکردن»، تلاش میکند به دیگران بفهماند که آنها خودشان قدرت تصمیم گیری دارند و دوست ندارند دیگران برایشان تعیین تکلیف کنند.

پیامدها:

اگر این سرپیچی کردن ها شدت پیدا کند ممکن است نوجوان برای نشان دادن استقلال خود، از خطوط قرمز نیز عبور کند و هرچه را که والدین یا مربیان از آن نهی کرده اند را پیگیری کنند. مثلا خانواده ای که فرزند خود را مدام از سیگار منع می کند، اگر زمینه مناسب برای بروز شخصیت و استقلال فرزندشان را فراهم

نکنند و شخصیت او را به رسمیت نشناسند ممکن است نوجوان برای اثبات استقلال خود به سیگار کشیدن روی آورد. اینجا سیگار به عنوان یک مخدری که نوجوان جذب تخریرکنندگی آن شده باشد مطرح نیست. بلکه به نماد استقلال نوجوان تبدیل می شود و هرچه از مضرات سیگار هم برایش بگویی تاثیری نخواهد داشت. بها ندادن به حس شخصیت جویی و استقلال طلبی نوجوان توسط والدین و مربیان می تواند هزینه هایی بسیار سنگین تر از سیگاری شدن به نوجوانان تحمیل کند. سرخوردگی شخصیتی از عوامل اصلی بزهکاری در نوجوانی، جوانی و بزرگسالی است و معمولا ریشه های این سرخوردگی شخصیتی در سنین نوجوانی است.

راهکارها:

- مهم ترین راهکار برای جلوگیری از سرکشی های نوجوانان، شخصیت دادن به آنهاست. همانطور که مطرح شد نوجوانان از این سرکشی ها عموما بدنبال به نمایش گذاردن شخصیت مستقل خود هستند تا این استقلال را به بقیه بقبولانند. با قبول کردن و به رسمیت شناختن این استقلال انگیزه لازم برای سرکشی از بین می رود.
- سعی کنید در امور مختلف نظر نوجوان را نیز بپرسید و از او مشورت بگیرید. نوجوان این رفتارهای شما را نشانه مقبول واقع شدن خود در نزد شما می داند و این همان حسی است که نوجوان به دنبال آن است.
- سعی کنید مسئولیت هایی را که معمولا بزرگترها انجام می دهند گاهی به فرزندتان بسپارید. مثلا مربیان می توانند وظیفه حضور و غیاب در کلاس، مسئولیت هماهنگی سخنران برای مراسمات مدرسه و ... را به برخی دانش آموزان بسپارند.
- انجام کارهایی فنی و عملی و البته در حد توان نوجوان، کمک زیادی به اقناع شخصیتی او میکند. مربیان تربیتی لازم است بطور جدی برنامه های کارسوق را در مدرسه جدی بگیرند. چرا که موقعیت های تربیتی فراوانی در خلال این کلاس ها و کارگاهها بوجود می آید که در فضای زندگی روزمره از آن خبری نیست.
- توجه داشته باشید که احترام گذاشتن به شخصیت نوجوان، به معنای قبول کردن تمام خواسته ها و تصمیمات او نیست. بلکه ما همواره باید سعی کنیم علایق و تصمیمات او را جهت دهیم و کمک کنیم انتخاب های بهتری داشته باشد. اما در این کمک کردن و جهت دهی باید روشی غیر از روش مستقیم و تحکمی را اتخاذ کنیم.
- از امر و نهی مستقیم به نوجوان پرهیز کنید. سعی کنید او را راهنمایی کنید. با روشنگری ها و تبیین های خود سعی کنید برای او تصمیم سازی کنید نه اینکه تصمیمات خود را به او تحمیل کنید.
- در مواردی که زیان عمده ای متوجه نوجوان نمی شود بجای تحمیل نظر خود فقط نظر خود را اعلام کرده و اجازه دهید اشتباه کند. در اینصورت نه تنها از لجبازی او جلوگیری کرده اید بلکه اعتماد او را هم نسبت به خود فراهم کرده اید.

- در مواردی که زیان عمده ای متوجه نوجوان است سعی کنید نظر خود را طوری برای نوجوان مطرح کنید که احساس کند او هم در دادن این نظر سهیم است. در اینصورت احساس نخواهد کرد کسی نظرش را به او تحمیل کرده است. مثلاً می توانید در مقدمات یا نتیجه گیری از چند جمله که قرار است بیانگر نظر شما باشد از او کمک بگیرید.
- سعی کنید بجای تصمیم گرفتن برای نوجوان و تحمیل به او، مقدماتی که شما را به آن تصمیم رسانده را به نوجوان بگویید تا خودش به این نتیجه برسد. البته ممکن است در این نتیجه گیری هم نیاز به کمک داشته باشد.
- گاهی بجای اینکه شما به او امر و نهی کنید این کار را به عهده افرادی بگذارید که برای نوجوان وزنه محسوب می شوند؛ افرادی که نوجوان آنها را قبول دارد و احتمال لج کردن با آنها بسیار کم است.

۳- عدم تعادل عاطفی

از ویژگی های بارز نوجوان فراز و نشیب های عاطفی اوست بطوریکه در برخی مواقع پیش بینی واکنش های او برای افراد سخت می شود. با ممکن است با یک تلنگر بشدت عصبانی شود و در کنترل خشم خود نیز موفق عمل نمی کند. سپس خیلی زود پشیمان شده و خود را سرزنش می کند. گاهی او را خیلی آرام و مهربان می بینید و گاهی خیلی آشفته و عصبی. گاهی بسیار پر انرژی و اهل جوشش است و گاهی انزوا طلب و ساکت. بصورت کلی می توان گفت نوجوان از نظر عاطفی ثبات و تعادل مستحکمی ندارد و در برزخ عبور از کودکی و نیل به بزرگسالی قرار دارد. در واقع نه کودک است و نه بزرگسال و در عین حال هم کودک است و هم بزرگسال. این ویژگی نوجوان موجب می شود نحوه مواجهه با او مستلزم ظرافت های خاصی باشد.

زمینه ها:

نوجوان در این دوره دو نوع تغییر و تحول را در وجود خود خواهد داشت. یکی تغییرات جسمی و فیزیولوژیک است که شامل تغییرات هورمونی و تغییر در برخی قسمت های بدن است. دیگری تغییرات روحی و روانی است که ناشی از گذار او از عالم کودکی و وابستگی به عالم بزرگی و استقلال است. نوجوان برای تطبیق دادن خود با این تغییرات فرصت نیاز دارد. مواجه شدن با تغییرات و ترس و اضطراب های حاصل از آن او را از نظر عاطفی در موقعیتی متزلزل قرار می دهد.

پیامدها:

همانطور که قبلاً اشاره رفت اصلی ترین پیامد عدم تعادل عاطفی، رفتارهای متغییر و گاهی رفتار متضاد است. بطوریکه در طول چند ساعت بدون اینکه اتفاق جدیدی برای نوجوان بیفتد ممکن است حال او از خوشحالی به ناراحتی یا از آرامش به آشفتگی تغییر کند. گاهی در مقابل رفتار محبت آمیز والدین و مربی

جذب می شود و گاهی از آن فرار می کند. گاهی در مقابل توبیخ مقاومت می کند و گاهی با اولین کلمه توبیخ آمیز رنجیده خاطر می شود.

این ویژگی نوجوان همزمان با شروع تغییرات هورمونی (اغلب حدود ۱۲ سالگی) کم کم ظهور پیدا می کند و تا چند سال شدت می گیرد و سپس کم کم به تعادل می رسد.

راهکارها:

- با نوجوان با مدارا رفتار کنید. این توصیه در روایات نیز مورد تاکید قرار گرفته است.
- اگر احساس می کنید نوجوان در شرایطی است که توبیخ کردن می تواند او را بشدت برنجاند، اگر توبیختن ضروری است آنرا به زمان دیگری موکول کنید.
- سعی کنید از حال نوجوان خود با خبر شوید، به صورت مستقیم و از طریق گفتگوی صمیمانه و یا به صورت غیر مستقیم با بررسی رفتارهای او. با توجه به شخصیت برزخی نوجوان هر کدام از این روشها جای خود را دارد. اولی برای زمانهایی است که او کودکی بیش نیست و نیاز به غمخوار و همراهی دارد و دومی برای مواقعی است که نوجوان، احساس بزرگی میکند و مراقبتهای دیگران را حمل بر کوچک انگاشتن می پندارد.
- اما بهترین راهکار برای مقابله با این تلاطمات، ایجاد مشغولیتهای مناسب برای فرزند از طریق اتصال دادن او با مجموعه تربیتی و دوستان مناسب است. بدین ترتیب تا حد زیادی از ایجاد تنهایی ها، تخیلات و خلوتهای احساسی جلوگیری خواهد شد. و مدیریت احساسات و عواطف را با یک برنامه حساب شده فرا خواهد گرفت.
- با مطالعه کتاب های تربیتی و کتابهای روانشناسی نوجوان، اطلاعات خود را از نوجوان و مسائل او ارتقا دهید تا بتوانید شرایط او را بهتر درک کنید. درک بهتر از شرایط نوجوان شما را در تصمیم گیری های تربیتی یاری خواهد کرد.

۴- پرخاشگر

پرخاشگری می تواند معلول هر یک از موارد پیش گفته باشد و به عنوان یک موضوع مهم در دوران نوجوانی مطرح است بطوریکه اکثر خانواده هایی که فرزند نوجوان دارند با این معضل مواجه هستند. نوجوان به محض اینکه در موضع ضعف قرار می گیرد یا تحت فشار قرار می گیرد از خود رفتار خشونت آمیز نشان می دهد. به عقیده برخی روانشناسان این پرخاشگری ناشی از حس سرافکندگی در نوجوان است. وقتی نوجوان نمی تواند خود را با خانواده و جامعه همنا و سازگار کند نتیجه این می شود که نوجوان قضاوت دیگران از خود را منفی دیده و همین امر او را به سمت پرخاشگری و رفتارهای نابهنجار سوق می دهد. در صورتیکه اگر خود را در قضاوت دیگران مقبول بداند، این حس سر افکندگی تبدیل به احساس غرور خواهد شد. از همین روست که نوجوانانی که در جمع خانواده و دوستان و ... مقبولیت دارند کمتر به پرخاشگری روی می آورند.

زمینه ها:

نوجوان معمولا از پرخاشگری به عنوان یک واکنش دفاعی استفاده می کند. نوجوان سعی دارد با پرخاشگری هیجانات منفی درونی خود را تخلیه کند. معمولا این هیجانات منفی ناشی از احساس کمبودهایی است که نوجوان در خود احساس می کند. این احساس کمبودها هم می توانند به سبب مقبولیت نداشتن در نزد دیگران باشد و هم بسبب شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی زندگی باشد. وقتی نوجوان احساس می کند در شرایطی قرار دارد که با طبیعت او سازگار نیست، احساس کمبودهایی در او بوجود می آید که ریشه پرخاشگری های اوست. اریک فروم یکی از روانشناسان بزرگ مکتب فرانکفورت بطور کلی علت اصلی پرخاشگری و ناهنجاری های رفتاری نوجوان را در همین مساله «ناسازگاری جامعه بر طبیعت نوجوان» می داند. البته موارد دیگری مثل تقلید از رفتار پرخاشگرانه والدین، مورد آزار قرار گرفتن نوجوان در خانه یا بیرون از خانه، تماشای فیلم های خشونت بار، باز داشتن نوجوان از علایقش و ... نیز می توانند از عوامل و زمینه های بروز پرخاشگری باشند.

پیامدها:

مهم ترین پیامد پرخاشگری بروز رفتارهای ناهنجار از نوجوان است. همین رفتارهای ناهنجار خود می تواند پیامدهای دیگری از قبیل قطع ارتباط با اطرافیان، افسردگی، طرد شدن از جانب دیگران و ... را داشته باشد. در مواردی هم که برخورد والدین یا مربیان با پرخاشگری نوجوان صحیح نباشد می تواند به افزایش آن منجر شود. مثلا والدینی که در برابر پرخاشگری نوجوان تنبیهی در نظر می گیرند نا خود آگاه فشارهای روانی را بیشتر کرده و زمینه پرخاشگری های شدید بعدی را فراهم می کنند.

راهکارها:

- به علایق و سلايق نوجوان تا حدی که از خطوط قرمز عبور نکند احترام بگذاریم. احترام گذاشتن به معنای این نیست که برای تغییر علایق و سلايق او کاری نکنیم. بلکه به معنای این است که در همان قدم اول بصورت تحکمی علایق و سلايق او را زیر پا نگذاریم.
- نوجوان خود را به رسمیت بشناسید و اجازه اظهار وجود و اظهار نظر به او بدهید. اگر نوجوان احساس مقبولیت کند و متوجه شود که دیگران شخصیت مستقل او را پذیرفته اند اصلی ترین زمینه پرخاشگری از بین خواهد رفت.
- از مشاجره لفظی با نوجوان پرهیز کنید و هنگامی که او پرخاشگری می کند شما خونسردی خود را حفظ کنید. اگر لازم است نوجوان را متوجه مطلبی کنید، این کار را به زمان دیگری موکول کنید.
- در زمان خشم نوجوان او را نصیحت نکنید. او در این زمان اصلا گوش شنوایی ندارد تا نصایح شما را بشنود.

- در زمان خشم نوجوان به او بی محلی نکنید. بلکه سعی کنید با آرام کردن فضا اجازه دهید حرفهایش را بزند. سپس با تایید کردن نقاط قوت حرف های او چند سوال که بیانگر نقاط ضعف حرفهای اوست از خودش بپرسید. یعنی بصورت مستقیم نگوئید که نظر تو این اشکالات را دارد. بلکه از خودش بپرسید که آیا نظر تو امکان دارد چنین اشکالی داشته باشد؟
- سعی کنید مسائل و مواردی را که موجب پرخاشگری نوجوان می شود شناسایی کرده و کنترل کنید. مثلا اگر مربی می داند با تذکر دادن در جمع به یکی از دانش آموزان، می تواند موجب رفتار پرخاشگرانه او شود باید ازین کار پرهیز کند. یا وقتی والدین متوجه می شوند که با جابجا کردن وسایل نوجوان، او پرخاشگری می کند بهتر است ازین کار پرهیز کنند.
- زمانیکه نوجوان عصبانی شده و پرخاشگری میکند به او اجازه دهید که تنها باشد. البته محیطی که می خواهد در آن تنها باشد باید محیطی امن و آرامش بخش باشد.
- وقتی نوجوان آرام است درباره کنترل خشم با او صحبت کنید و سعی کنید نحوه کنترل خشم را به او آموزش دهید. هنگام آموزش می توانید همراه با خنده و لطافت، برخی از رفتارهای خود او را به عنوان مصداق برایش بشمارید؛ طوریکه موجب خنده او شود.
- گاهی نوجوانان به محض مواجه شدن با یک بهانه، پرخاشگری می کنند. در این حالت می توان حدس زد که چیز دیگری او را عصبانی کرده و او فقط با این بهانه عصبانیت خود را بروز داده است. در این مواقع سعی کنید مشکل اصلی را پیدا کنید. شاید اتفاقی افتاده که او احساس حقارت میکند. در اینصورت او نیاز به تایید شما دارد. یا ممکن است او نیاز به کسی داشته باشد که حرفهایش را بشنود و مربی باید در کشف و فهم مسائل نوجوان به مهارت و ورزیدگی برسد تا بتواند این مسائل را به موقع تشخیص دهد و اقدام کند.
- به نوجوان بفمانید که عصبانی شدن طبیعی است ولی نحوه بروز دادن آن می تواند غلط باشد. اگر نحوه بروز دادن عصبانیت در نوجوان اشتباه بود (مثلا یک شیء را پرتاب کرد و شکاند) حتما در زمان آرامش برای این کار تنبیهی در نظر بگیرید و نوجوان را هم توجیه کنید که این تنبیه بخاطر عصبانیت تو نبوده بلکه بخاطر روش اشتباه تو در بروز دادن خشم بوده است. البته این را نیز به یاد داشته باشید که نحوه ابراز خشم در نوجوانان معمولا تقلیدی است. پس اگر خودتان در هنگام عصبانیت رفتارهای خاصی دارید منتظر همین رفتارها از جانب نوجوان خود نیز باشید.
- روانشناسان تربیتی معتقدند که وجود راههایی برای تخلیه هیجانات روانی می تواند باعث کم شدن پرخاشگری نوجوان شود. مثلا ورزش های مختلفی چون کوهنوردی، فوتبال، شنا، رزمی و ... می تواند در تخلیه هیجانات نوجوان موثر باشد.

۵- روابط ناسالم

یکی از نیازهای اصیل انسان ها نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن است. انسانها این نیاز خود را با یافتن دوستان مناسب و معاشرت با آنان پاسخ می گویند. در سنین نوجوانی که احساسات فرد جوشش و غلیان بیشتری دارد نیاز به دوست و همنشین در او بسیار پررنگ تر ظهور و بروز دارد. بطوریکه روانشناسان یکی از ویژگی های مشترک نوجوانان را «گرایش به هم سالان» برشمرده اند. این دوستی ها و همنشینی ها سهم موثری در تربیت فردی و اجتماعی نوجوانان دارد و در حقیقت یکی از پله های رشد نوجوان محسوب

می شود. در معارف دینی نیز دوست یافتن و دوستی کردن از ویژگی های مومن شمارش شده است. چرا که اثرات تربیتی مثبت فراوانی دارد و از موثرترین مولفه های تربیتی است. عمده خصلت های منفی یا مثبت در نوجوان به وسیله دوستان و همسالان در او ایجاد می شود. لذا دوستی های دوران نوجوانی همانقدر که می تواند فرصت برای ایجاد خلت های مثبت در او باشد، می تواند به عنوان تهدیدی جدی نیز تلقی گردد. اگر این دوستی ها بر اساس موازین منطقی نباشد و چارچوب های دینی و اخلاقی در آن رعایت نگردد می تواند آسیب های جبران ناپذیری را متوجه نوجوان کند. بطور کلی روابط ناسالمی که ممکن است نوجوان دچار آنها گردد به سه دسته تقسیم می شوند:

۱-۱- رابطه با همنشینان بد

همنشینان بد دوستانی هستند که مشکلات تربیتی و فرهنگی دارند و نوجوان نیز در اثر مصاحبت با آنها می تواند دچار همان مشکلات و آسیب های فرهنگی و تربیتی شود. مصاحب ناشایست، به دلیل آن که زمینه ساز انواع فسادها و آلودگی های اخلاقی و عملی است، از همه آفات نوجوانی خطرناک تر است. به گفته پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):

مَثَلُ جَلِيسِ السَّوِّءِ مَثَلُ الْقَيْنِ، إِنْ لَمْ يُحَرِّقْ ثَوْبَكَ أَصَابَكَ مِنْ رِيحِهِ. (کنز العمال، ح ۲۴۷۳۶)

همنشین بد، مانند [کارگاه] آهنگری است که اگر لباس را نسوزاند، بوی بدش آزارت می دهد.

همنشین تا آن جا در زندگی انسان مؤثر است که پیامبر خدا می فرماید:

الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ (الكافي، ج ۲؛ ص ۳۷۵)

آدمی بر آیین دوست صمیمی خویش است. پس هر يك از شما بنگرد با چه کسی دوستی صمیمانه دارد. چه بسا نوجوانانی که در اثر همنشینی با افراد شایسته، سعادت مند شده اند و چه بسا نوجوانانی که همنشین ناشایسته، آنان را بدبخت کرده است. خطر همنشین بد تا آن جاست که ستمگر در دوزخ، دو دست حسرت با دندان می گزد و می گوید:

يَوَيْلَتِي لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فَلَانًا خَلِيلًا. (سوره مبارکه فرقان آیه ۲۸)

وای بر من! کاش فلان شخص را به دوستی صمیمانه برگزیده بودم.

زمینه ها:

گرایش نوجوان به ارتباط با همسالان، عدم نظارت خانواده ها روی روابط فرزندان و جذابیت هایی که ممکن است افراد ناشایست از خود نشان داده و نوجوان را جذب کنند از زمینه های اصلی گرایش نوجوان به دوستان ناباب است. عدم تغذیه عاطفی کافی در بستر خانواده و جمع دوستان سالم نیز می تواند از

عوامل زمینه ساز باشد. باید توجه داشته باشیم که کمبود محبت در نوجوان او را در دامن کسانی خواهد انداخت که محبت خود را از نوجوان دریغ نمی کنند. گرچه ممکن است محبت آنان تصنعی و سودجویانه باشد.

پیامدها:

همانطور که در ابتدا متذکر شدیم، تاثیر پذیری نوجوان از دوستان خود به قدری است که می توانیم آن را یکی از اثرگذارترین عوامل در تربیت نوجوان بشمار آوریم. دوستان نوجوان، قدرت ایجاد هر خصلتی در او را دارند. معمولا دوستان نوجوان هر رنگ و بویی داشته باشند نوجوان نیز به همان رنگ بو در می آید. یعنی نوجوان بواسطه هم نشینی با دوستان نامناسب، به راحتی می تواند گرفتار انحرافات اعتقادی، انحرافات اخلاقی، عادات زشت رفتاری، اعتیاد و ... شود. لذا مناسب است که هم نشین و دوست را نه به عنوان عاملی در عرض سایر عوامل، بلکه به عنوان یکی از عوامل اساسی در تربیت نوجوان مورد بررسی قرار دهیم.

راهکارها:

- در زمینه یافتن هم نشین مناسب برای نوجوان، والدین و مربیان نباید نگاه منفعلانه نداشته باشند. بلکه باید بصورت فعال نقش آفرینی کنند. والدین و مربیان می توانند با خلق فرصت ها و موقعیت های آشنایی، باعث شوند نوجوان با افراد شایسته ای هم نشین شود. آنها می توانند جمع ها و افراد سالمی را شناسایی کرده و زمینه آشنایی و دوستی نوجوان با آنان را فراهم کنند. نباید منتظر بنشینیم تا نوجوان برای خود دوستی پیدا کند و سپس دوست او را مورد بررسی و نقد قرار دهیم. بلکه باید از بدو کار در انتخاب دوست شایسته به نوجوان کمک کنیم و زمینه های لازم را فراهم کنیم. اگر افراد مناسبی را برای دوستی با نوجوان خود سراغ دارید با تعریف برنامه هایی مانند مهمانی، یک برنامه ورزشی مشترک، حضور در یک مراسم مذهبی و ... آنها را با یکدیگر آشنا کنید و با تعریف کردن از خصوصیات خوب آنها، نوجوان را به دوستی با آنان ترغیب کنید.
- اگر نوجوان با افراد ناسالمی معاشرت می کند سعی کنید به بهانه های مختلف رفت و آمد آنان را کم کنید. توجه داشته باشید که گاهی ممکن است انتقاد مستقیم شما از دوستان نوجوان و شمارش خصلت های بد آنان باعث موضع گیری و توجیه گری نوجوان شود. پس اگر متوجه شدید که نوجوان شما انتقاد از دوستانش را برنمی تابد بهتر است بصورت غیرمستقیم و با استفاده از بهانه ها رابطه های آنان را محدود کنید.
- در فرصتی مناسب درباره ویژگی های دوست خوب برای نوجوان صحبت کنید. با شناساندن ملاک های دوست خوب و بیان چند مصداق عینی از رفتارهای مخرب و تاثیرات آنها، سعی کنید نوجوان را بسمت انتخاب بهتری سوق دهید.

- والدین باید سعی کنند دوستان صمیمی فرزندان خود را بشناسند و در صورت امکان با خانواده های آنان نیز ارتباط داشته باشند. ارتباط والدین می تواند به عنوان یک عامل نظارتی پیشگیرانه، نوجوانان را در سالم نگه داشتن دوستی شان یاری کند.
- سعی کنید با هماهنگی والدین دوستان فرزندان، گاهی از دوستان فرزندان دعوت کنید تا به منزل شما بیایند و مدتی را در مقابل چشمان شما باشند. این کار بشما کمک خواهد کرد بهتر آنها را بشناسید. هم چنین باعث می شود نوجوانان متوجه جایگاه نظارتی شما شده و چارچوب های دوستی را رعایت کنند.
- مربیان تربیتی نیز سعی کنند در برنامه های تفریحی و ورزشی، حتما در بین نوجوانان حاضر شوند. اینکار کمک می کند تا رابطه های دوستی نوجوانان بهتر مورد نظارت قرار گیرد و دوستان ناسالم و ناشایسته نوجوان شناسایی شوند و ملاحظات لازم برای کنترل روابط بخوبی انجام گیرد.
- وقتی متربی با فرد نامناسبی دوستی می کند باید بررسی کنیم چه جذابیتی در فرد مورد نظر وجود دارد که نوجوان را جذب او کرده است. وقتی متوجه علت جذابیت او شدیم باید بدنبال جایگزینی بگردیم که علاوه بر داشتن آن خصلت جذاب، از نظر تربیتی نیز سالم باشد. دوست جایگزین هرچه دارای جذابیت های بیشتری باشد احتمال اینکه نوجوان، دوست نامناسب خود را رها کرده و جذب او شود بیشتر است. توجه داشته باشید که فرآیند جدا شدن از دوست قبلی و ارتباط گرفتن با دوست جدید فرآیندی زمان بر است. این فرآیند حتی می تواند چند ماه بطول بینجامد. در این مدت والدین و مربیان باید تلاش کنند به بهانه های مختلف رابطه او با دوست نامناسب قبلی را محدود کنند.
- اگر احساس می کنید نوجوان شما از نظر درک عقلی در موقعیتی قرار دارد که بتوان با او مستقیما درباره اشکالات دوستانش صحبت کرد حتما در فضایی صمیمی و با لحنی مهربانانه به او متذکر شوید که دوستانش چه اشکالاتی دارند و ممکن است بواسطه آن دوستان چه آسیب هایی متوجه او شود.

۲-۱- روابط ناسالم با همجنس

نوع دیگری از روابط نیز وجود دارد که می تواند آسیب های تربیتی برای نوجوان به همراه داشته باشد. این روابط را می توان به نوبه خود به سه دسته تقسیم نمود:

الف) روابط عاطفی شدید با همجنس: افراد در سن نوجوانی از طرفی به هم سالان خود گرایش دارند و از طرف دیگر عواطف پر رنگی نیز دارند. همین زمینه ها گاهی باعث می شود روابط عاطفی بین دو دوست همسال شدت گرفته و تبدیل به رابطه ای عاشقانه همراه با وابستگی شود. این رابطه ها علاوه بر آنکه می توانند زمینه را برای دوستی های عاشقانه با جنس مخالف فراهم کنند، خود نیز دارای آسیب هایی برای نوجوان هستند. مهم ترین آسیب های این نوع رابطه ها وابستگی بیش از حد دو نفر به یکدیگر، تحریک عواطف عاشقانه در دو طرف و به تبع آن افت تحصیلی، تنش های روانی و ... است. گرچه اگر این دوستی ها در فضای پاک و سالمی نباشد احتمال انحرافات اخلاقی نیز در آن وجود دارد.

ب) دوستی با افراد بزرگتر: نوجوان گاهی بخاطر نشان دادن اینکه بزرگ شده است تمایل دارد با افراد بزرگتر از خود رابطه دوستانه داشته باشد. در این مواقع اگر فرد بزرگتر بتواند نقش الگویی مناسبی برای او ایفا کند می تواند در رشد او موثر باشد. اما اگر فرد بزرگتر فاقد ارزش های الگویی باشد این رابطه می تواند مخرب باشد. در این رابطه ها بسیار مهم است که خانواده ها و مربیان فرد بزرگتر را به درستی بشناسند و از سلامت اخلاقی و اعتقادی او مطمئن شوند تا نوجوان آنها دچار آسیب یا سوء استفاده نشود.

ج) رابطه با افراد کوچک تر: نوجوانان گاهی علاقه دارند با افراد کوچکتر از خود نیز رابطه برقرار کنند. این رابطه ها اگر استمرار پیدا کند می تواند خطر آفرین بوده و موجبات انحراف جنسی را در نوجوان فراهم آورد. چرا که کودکان خردسال، نوعی لطافت و جذابیت دارند که ممکن است نوجوان تازه به بلوغ رسیده را گرفتار خود کند. لازم است اولیا و مربیان نسبت به دوستی های نوجوانان با افراد کم سن و سال تر نظارت کافی را داشته باشند.

۱-۳- رابطه با نامحرم

از دیگر روابط ناسالمی که نوجوانان در معرض آن قرار دارند روابط با نامحرم است. همزمان با شروع بلوغ، گرایش نوجوان بسمت جنس مخالف نیز شروع شده و کم کم شدت می گیرد. اگر نوجوان قدرت مدیریت امیال خود را نداشته باشد ممکن است در دام این روابط غیر شرعی گرفتار شود. از آنجایی که ارتباط با نامحرم می تواند منشا فسادهای بعدی گردد دین مبین اسلام حساسیت ویژه ای در این حوزه دارد و دستورات مختلفی را با بیان های گوناگون به مردان و زنان فرموده است تا زمینه های ارتباط و اختلاط بین نامحرمان از بین برود. در روایات اسلامی از نگاه کردن به نامحرم، شوخی کردن با نامحرم، خلوت کردن با نامحرم و صحبت غیر ضروری با نامحرم نهی شده است.

زمینه ها:

میل غریزی به جنس مخالف در نوجوان وقتی در کنار عواملی چون فضای نامناسب فرهنگی، اختلاط در روابط فامیلی، دوستان نامناسب و القاءات رسانه ای قرار می گیرد می تواند زمینه بروز انحرافات را در نوجوان بوجود آورد که از جمله آنها گرایش نوجوان به ایجاد رابطه دوستی با جنس مخالف است.

پیامدها:

امام علی (ع) درباره تأثیرات ارتباط زن و مرد نامحرم می فرمایند: «اختلاط و گفتگوی مردان با زنان نامحرم سبب نزول بلا و بدبختی خواهد شد، و دل ها را منحرف می سازد.» پیامبر اسلام (ص) نیز در رابطه تأثیرات ارتباط زن و مرد نامحرم بر جامعه می فرمایند: «بین مردان و زنان نامحرم جدایی ایجاد کنید؛ زیرا هنگامی که

آنان رو در روی یکدیگر قرار گرفتند و با هم رفت و آمد داشتند، جامعه به دردی مبتلا خواهد شد که درمان نخواهد داشت»

انحرافات اخلاقی و جنسی نیز از پیامدهای معمول اینگونه رابطه ها و دوستی هاست. در کنار این آسیب ها، ایجاد بدبینی در نوجوانان نسبت به جنس مخالف نیز از پیامدهای بلندمدت محسوب می شود. فردی که در نوجوانی و جوانی با افراد مختلفی از جنس مخالف رابطه های غیرشرعی داشته است تصور می کند تمام افراد دیگر نیز چنین رابطه هایی داشته اند. این افراد معمولا برای ازدواج کردن دچار مشکل می شوند، چرا که با بدبینی حاصل شده نمی توانند کنار بیایند. هم چنین اگر رابطه های دوستی بین دختران و پسران به ازدواج ختم شود بازهم بین آنها بدبینی بوجود خواهد آمد. به این شکل که هر کدام از طرفین با خود فکر می کنند کسی که حاضر شد با من رابطه دوستی غیر شرعی داشته باشد چه تضمینی وجو دارد که با دیگری چنین رابط های نداشته باشد؟! آسیب این روابط معمولا برای دختران بسیار بیشتر از پسران است و چه بسا اثرات روانی یک دوستی نامشروع تا آخر عمر همراه آنان باشد. کشمکش های عاطفی موجود در این روابط اثرات مخربی بر روان نوجوانان می گذارد. بطوری که نوجوانان درگیر در این رابطه ها، معمولا دچار افت تحصیلی شدید می شوند؛ گاهی نیز منجر به افسردگی و گوشه گیری در نوجوانان و خصوصا بین دختران می گردد. این روابط معمولا منجر به دریده شدن پرده های عفت و حیا شده و حساسیت نوجوان نسبت به این مسائل را از بین می برد.

راهکارها:

- نوجوان بایستی یاد بگیرد نیازها و امیال او نباید بدون ضابطه برآورده شوند. وقتی که نوجوان توانمندی و نیاز جدیدی در خود احساس می کند باید بداند که اولاً این توانمندی می تواند آسیب داشته باشد و ثانیاً این نیاز از هر راهی نباید برآورده شود. مثلاً کودک وقتی توانایی راه رفتن پیدا می کند به همراه این توانمندی، خطراتی مانند زمین خوردن هم برایش بوجود می آید. یا وقتی کسی گرسنه می شود اجازه ندارد هر چیزی که خواست میل کند! نوجوان از همان سالهای ابتدایی بلوغ یاد بگیرد که احساسات او به جنس مخالف، علاوه بر اینکه یک نعمت و توانمندی جدید از جانب خداوند است، اگر خارج از ضابطه باشد آسیب هایی خواهد داشت.
- به نوجوان یاد دهید که زمینه های گرفتار شدن در ارتباطات غیر شرعی را از ابتدا کاهش دهد. مثلاً نوجوان باید یاد بگیرد چشمان خود را کنترل کند، با دختران فامیل (مانند دخترخاله، دخترعمو و ...) زیاد گرم نگیرد، از حضور در مکان هایی که اختلاط محرم و نامحرم دارد پرهیز کند و ... با این تمهیدات احتمال اینکه نوجوان درگیر ارتباط عاشقانه با نامحرم شود کم می گردد.
- نوجوان بایستی از دوستانی که نسبت به روابط محرم و نامحرم حساسیتی ندارند دوری کند. فضای روانی بین دوستان کم کم روی نوجوان اثر کرده و در او نیاز کاذب برای ارتباط با نامحرم القا می کند.

- در سنین نوجوانی هر مساله ای که باعث تحریک احساسات عاشقانه یا جنسی نوجوان می شود بایستی کنترل شود. گاهی نوجوان با دیدن یک فیلم عاشقانه که از تلویزیون ملی نیز پخش می شود دچار تلاطم احساسات می شود. توجه به روابط زوج های جوان نیز می تواند چنین حالتی را در نوجوان ایجاد کند. نوجوان با دیدن روابط عاشقانه دیگران، ممکن است خلأ چنین مساله ای را در خودش احساس کند و این احساس خلأ انگیزه ای می شود برای برقراری ارتباط با جنس مخالف. پس لازم است نوجوان از هر عامل تنش زایی دوری کند. این عوامل می تواند یک فرد، یک فیلم، یک تصویر، یک مکان مانند آموزشگاه مختلط و ... باشد.
- از مهم ترین عواملی که می تواند نوجوان را در مقابل آفت های دوستی محافظت کند پرهیزگاری و تقوای نوجوان است. هرچه باورهای دینی و اخلاقی در نزد نوجوان پررنگ تر باشد احتمال ابتلای او به روابط غیر شرعی کمتر می شود.
- پر رنگ کردن ارزش هایی مانند غیرت برای پسران و عفت، حیا و حجاب برای دختران می تواند در پیش گیری از روابط ناسالم بین دختران و پسران موثر باشد. برای تقویت این ارزش ها می توان از قالب های مختلفی مانند فیلم ها، رمان ها، زندگینامه بزرگان و ... استفاده کرد.
- وجود برنامه های مفید و متنوع و جذاب در زندگی نوجوان نقش موثری در کاهش آسیب های دوران بلوغ دارد. نوجوان وقتی بیکار می شود احتمال گرفتار شدن به آسیب ها برایش بیشتر می شود. با تعریف برنامه های جذاب و مفید می توانیم علاوه بر حفظ نوجوانان از آفت ها و روابط ناسالم، استعدادهای او را نیز در مسیر شکوفایی قرار دهیم.
- نوجوانانی که گرفتار رابطه با جنس مخالف شده اند می توان با تاکید روی حساسیت های دینی آنها و ضرورت داشتن غیرت، عفت و حیا و پررنگ کردن اعتقادات دینی و اخلاقی کم کم آنها را ازین فضا خارج کرد. البته این کار سختی هایی دارد؛ اما با بکارگرفتن راهکارهای مطرح شده و عنایت حضرات معصومین علیهم السلام امید است که نوجوان بتواند خود را ازین دام بیرون بکشد.
- نوجوانی که مدتی با جنس مخالف رابطه دوستی برقرار کرده و حالا پشیمان شده در پی قطع کردن رابطه اش می باشد، باید از جانب دوستان، والدین و مربی مورد حمایت قرار گیرد. به اینصورت که اطرافیان نوجوان زمانی را برای گذراندن با او اختصاص بدهند و او را تنها نگذارند. با تنها ماندن و بیکار بودن، نیاز کاذب به رابطه عاطفی مجددا در نوجوان شعله می کشد.
- بطور کلی نوجوانی که مدتیست رابطه قبلی خود با جنس مخالف را قطع کرده نباید بیکار یا تنها بماند. بهتر است در این مدت رفت و آمدهای او به فضاهای مذهبی مانند مساجد و زیارتگاهها بیشتر گردد. در صورت امکان با یک عالم یا روحانی در ارتباط باشد؛ اعمال عبادی و مستحبات خود را افزایش دهد تا کم کم احساسات او متعادل شده و بتواند آثار روابط قبلی را از وجود خود بزداید.

۶- انحرافات جنسی و اخلاقی

از مهم ترین آسیب هایی که در سنین نوجوانی متوجه افراد است گرفتار شدن آنها در فسادهای اخلاقی و جنسی است. منظور از فساد اخلاقی در اینجا بیشتر جنبه درونی مساله یعنی گرفتار شهوت پرستی شدن انسان است. مسائلی چون دوستی و روابط غیر شرعی با نامحرم، گرچه انحراف و فساد اخلاقی محسوب

میشوند اما در این بحث بیشتر به عنوان نتیجه فساد و شهوت گرایی مطرح است. تا زمانیکه انسان از دورن دچار انحراف اخلاقی نشده باشد معمولاً کار او به روابط فاسد منجر نمیشود.

وقتی نوجوان در دام شهوت گرفتار می شود به تبع آن گرفتار انحرافات دیگری نیز می شود که به عنوان مثال می توان چشم چرانی، هرزه گردی در اینترنت، خودارضایی، اعتیاد به فیلم های مبتذل، رویاپردازی های جنسی و ... را نام برد. البته باید توجه داشت که شهوت رانی با انحرافات عملی شمارش شده هم افزایی دارند، بطوریکه گرفتار شدن در شهوت، نوجوان را به سمت این انحرافات سوق می دهد و از جهتی نیز وقتی نوجوان درگیر این انحرافات می شود آتش شهوت در او شعله ور تر می شود.

در این بین شاید شایع ترین و محوری ترین آسیبی که متوجه نوجوان است گرفتاری و اعتیاد او به خودارضایی (استمناء) باشد. چرا که معمولاً انحرافات دیگری چون تماشای فیلم های مبتذل، چشم چرانی، خیال پردازی های جنسی و ... عموماً به همین مساله منتج می شوند. پس لازم است با دانستن زمینه ها، پیامدها و راهکارهای لازم، نوجوانان خود را از گرفتار شدن در این دام حفظ کنیم.

اگر گفته شود «خود ارضایی» امری است که پس از مدتی خود به خود، درمان می گردد و یا پس از ازدواج مشکل حل خواهد شد، تصور کاملاً باطلی است، زیرا علم و تجربه خلاف آن را ثابت کرده است. این مساله حتماً باید در همان سنین نوجوانی درمان شود، در غیر این صورت دامنۀ اثرات آن به سنین بزرگسالی نیز کشیده خواهد شد.

در زبان آیات و روایات نیز این عمل زشت بشدت تقبیح شده است و مومنین از آن منع شده اند. استمنا در احکام دینی جزو گناهان کبیره محسوب می شود. از همین رو در روایات از الفاظ بسیار تنیدی برای توبیخ و هشدار به فرد خودارضا استفاده شده است:

امام صادق(ع): روز قیامت خداوند با شخص خودارضا گفت و گو نمی کند و از چشم خدا می افتد. (میزان الحکمه، ح ۱۸۷۴۹)

رسول خدا(ص): لعنت خدا و ملائکه خداوند و تمام بشر بر شخص خودارضا. (همان، ح ۱۸۷۴۸)

رسول خدا(ص): کسی که خودارضایی می کند، ملعون است (همان، ح ۱۸۷۵۱)

زمینه ها:

عوامل و زمینه ای متعددی می تواند در این پدیده موثر باشد. از جمله می توان ناآگاهی نوجوان از مسائل جنسی، عدم تقید مذهبی نوجوان، محیط بصری ناسالم و دوستان منحرف اشاره کرد. اگر آموزش و اطلاعات لازم برای نوجوان فراهم نباشد کنجکاوی های جنسی او باعث خواهد شد خود نوجوان دست بکار

شده و از هر روشی که می تواند برای کشف احساسات جدید خود بهره بگیرد. همین کنجکاوی ها ممکن است نوجوان را در دام استمنا گرفتار کند. هم چنین فضای بصری تحریک آمیز که شامل محیط جامعه، فضای روابط فامیلی، تصاویر تحریک آمیز و ... می شود نیز در تحریک نوجوان و برانگیختن شهوات او نقش بسزایی دارد. در بین این عوامل شاید بتوان دوستان منحرف را جدی ترین عامل برای ابتلای نوجوان به خودارضایی به شمار آورد. تحقیقات مختلف نیز بیانگر این مساله هستند که ارتباط با دوستان منحرف شایع ترین علت ابتلای نوجوانان به این مشکل است.

پیامدها:

روانشناسان و پزشکان عوارض و پیامدهای مختلفی را برای خودارضایی ذکر کرده اند که اهم آنها را مرور می کنیم:

- ضعف اراده
- کاهش اعتماد بنفس
- سستی و خستگی
- خجالت زدگی و شرم ساری
- جمع گریزی
- افسردگی
- ضعف اعصاب و فشار روانی
- اضطراب
- کم رویی
- ضعف بینایی
- رنگ پریدگی
- مختل شدن تمرکز
- افت تحصیلی
- گرایش به روابط جنسی نامشروع

موریس دبس از روانشناسان مشهور معاصر در اینباره می گوید: «علائم عادی استمنا را همه می شناسند و آن عبارت است از: پریدگی رنگ و بخصوص حلقه‌ی سیاه رنگی که به دور چشم پیدا می شود؛ فرد همواره خسته و خواب آلوده به نظر می رسد، توجه او به سختی به چیزی جلب می شود. غالب اوقات یک شرم و حیای اغراق آمیز و کاذب در وی پیدا می شود، گوشه گیری اختیار می کند و خواب وی آشفته و ناراحت است.» (بلوغ؛ موریس دبس، ترجمه حسن صفاری، ص ۶۳)

در کنار این پیامدها و عوارض، پیامدهای اخلاقی و تربیتی را نیز باید مورد توجه قرار داد. یکی از مهم ترین پیامدهای تربیتی خودارضایی فاصله گرفتن نوجوان از امور دینی و به تبع آن ضعیف شدن اعتقادات دینی اوست. نوجوانی که دائم احساس گناه می کند نمی تواند با آرامش روانی بسمت امور دینی و عبادات برود؛ چرا که دائما دچار عذاب وجدان و حالت شرمساری است. همین حس آزار دهنده ممکن است نوجوان را به فرار از امور دینی و فکر نکردن به این مسائل وادار کند. از دیگر عوارض آن می توان به کم شدن عفت و حیا در نوجوان اشاره کرد که خود می تواند منشا فسادهای بعدی باشد. همچنین مداومت بر کاری که معصیت دارد، انسان را در مقابل انجام معاصی بی پروا و بی ملاحظه می کند، بطوریکه پس از مدتی حساسیت خود را روی گناه و معصیت از دست داده و به راحتی می تواند معصیت های دیگری نیز مرتکب شود.

راهکارها:

با توجه به اینکه برای حفظ نوجوان از آسیب خودارضایی، لازم است خانواده، مربیان و خود نوجوان اقداماتی را انجام دهند راهکارها را در دو محور ارائه می کنیم:

الف) راهکارهایی برای والدین و مربیان تربیتی

- پیش گیری کردن بهترین اقدام برای حفظ نوجوان از آسیبهای مربوط به خودارضایی می باشد. والدین و مربیان تربیتی در قدم اول باید سعی کنند زمینه های موجود برای انحراف نوجوان را برچینند. این زمینه ها شامل دوستان منحرف، محیط ناسالم و تحریک کننده، فیلم ها و تصاویر تحریک کننده و ... است که باید قبل از اینکه نوجوان را تحت تاثیر خود قرار دهند مدیریت شوند.
- خانواده ها لازم است نظارت کاملی بر دوستان فرزندشان داشته باشند. آشنا کردن نوجوان با جمع های سالم می تواند یک راهکار مناسب برای دور کردن نوجوان از دوستان منحرف باشد.
- فضای روابط فامیلی نباید فضایی باشد که نوجوان را در معرض خطر قرار دهد. وجود اختلاط در روابط محرم و نامحرم، پوشش نامناسب در مهمانی های خانوادگی و روابط صمیمی بین دختران و پسران در این فضا، بستر انحراف نوجوان را می تواند فراهم کند.
- وجود دستگاه گیرنده ماهواره و تماشای فیلم هایی که مضامین عاشقانه یا جنسی دارند گرچه دربردارنده تصاویر صریح جنسی نباشد می تواند زمینه ای برای فساد اخلاقی نوجوان باشد. هم چنین با وجود چنین رسانه هایی، بعید نیست نوجوان بتواند به محتوای کاملا مبتذل آن نیز دسترسی پیدا کند. پس برای خانواده ها ضروریست استفاده از چنین رسانه هایی را به طور کلی کنار بگذارند.
- اینترنت نیز امروزه علاوه بر فوایدی که دارد موجب آسیب های اخلاقی برای نوجوانان می شود. وجود وب سایت های مبتذل و هم چنین شایع شدن و در دسترس بودن انواع فیلترشکن ها می تواند اینترنت را به خطری بالفعل برای تربیت اخلاقی نوجوان تبدیل کند. لذا خانواده ها باید دقت

داشته باشند که در صورت عدم نیاز ضروری به اینترنت، منزل خود را به اینترنت پرسرعت مجهز نکنند. هم چنین بایستی استفاده نوجوان از اینترنت موبایل تحت نظارت خانواده باشد.

- بهتر است در اتاق شخصی نوجوان رایانه و تلویزیون وجود نداشته باشد. این دستگاهها را سعی کنید در مکان هایی قرار دهید که حالت عمومی داشته و محل رفت و آمد اعضای خانواده باشد.
- نوجوان خود را در منزل، تنها رها نکنید. تنها ماندن عامل مهمی برای خیال پردازی های جنسی و تحریک نوجوان است.
- هرچه فضای مذهبی منزل پررنگ تر باشد زمینه های انحراف برای نوجوان کمتر خواهد شد. خانواده ها سعی کنند با افراد مذهبی، با روحانیون و علما و ... رفت و آمد خانوادگی داشته باشند. بصورت دسته جمعی در مراسمات مذهبی شرکت کنند و در صورت امکان گاهی در منزل خود مراسمات مذهبی برگزار کنند. راهکارهای دیگری نیز برای افزایش روح معنویت در خانه و خانواده وجود دارد که می توانید متناسب با شرایط خود از آنها بهره ببرید.
- تفریح و مسافرت های خانوادگی نیز می تواند برای حفظ نوجوان از فسادهای گوناگون مفید باشد. هرچه در فضای خانه و خانواده به نوجوان بیشتر خوش بگذرد و هم بستگی خانوادگی پررنگ باشد نوجوان کمتر در معرض انحرافات اخلاقی قرار خواهد گرفت. پس لازم است خانواده ها برنامه ریزی و عزم جدی برای تفریحات جمعی داشته باشند.
- تغذیه نوجوان در سنین بلوغ از اهمیت ویژه ای برخوردار است. غذاهایی با طبع گرم می تواند زمینه تحریک پذیری را در نوجوان افزایش دهد. غذاهایی با طبع سرد و معتدل می تواند در تنظیم امیال جنسی نوجوان نقش مفیدی داشته باشد. خانواده ها می توانند با کسب اطلاعات مفید درباره غذاها و خوراکی های سرد و گرم و تهیه غذاهای مناسب برای نوجوان، او را در تعدیل امیال جنسی یاری دهند.
- منظم بودن ساعات خواب و بیداری در منزل نیز دارای اهمیت است. بیداری در بستر از عوامل زمینه ساز انحرافات جنسی است. با تنظیم شدن ساعات بیداری و خواب می توان این زمینه را از بین برد. نوجوانی که صبح زود از خواب بیدار می شود شبها زمان زیادی را در بستر نمی تواند بیدار بماند.
- مربیان تربیتی لازم است برنامه های مفیدی را برای اوقات فراغت نوجوانان تعریف کنند. هرچه میزان تحرک در این برنامه ها بیشتر باشد بهتر است. البته این به معنای بی توجهی به کلاس ها و مهارت های دیگر نیست.
- مربیان تربیتی باید آگاهی های لازم درباره مسائل بلوغ را به نوجوانان منتقل کنند. نداشتن آگاهی می تواند نوجوان را گرفتار کند. بیان آسیب های انحراف جنسی و عقوبت اخروی آن برای نوجوانان می تواند مفید باشد. البته مواظب باشید نحوه بیان کردن شما حساسیت برانگیز و کنجکاو کننده نباشد. مسائل را سربسته و با حالت جدیت مطرح کنید و هنگام بحث از انحرافات اخلاقی و آسیب ها اجازه ندهید کار به شوخی و خنده بکشد.
- جهت گیری برنامه های تربیتی باید طوری باشد که برای نوجوان معنویت افزایشی کند. سعی کنید رنگ و بوی معنوی برنامه ها را بیشتر کنید.
- روابط مشکوک بین نوجوانان را رصد کرده و در صورتی که احساس کردید این روابط می تواند موجب انحراف شود با ظرافت های تربیتی سعی کنید این روابط را کم کنید.

ب) راهکارهایی برای نوجوان

- اگر افکار و تخیلات جنسی به ذهن شما خطور کرد، این خطورات را بلافاصله با ذکر و یاد خدا از بین ببرید.
- دوش آب سرد می تواند تحریکات جنسی شما را کاهش دهد. هر از گاهی دوش آب سرد بگیرید.
- ورزش مستمر و فعالیت های پرتحرک را در برنامه روزانه خود داشته باشید. سعی کنید در رشته ورزشی مورد علاقه خود باشگاه مناسبی پیدا کرده و ثبت نام کنید.
- سعی کنید آداب استحمام را رعایت کنید. توصیه شده است که در حمام بطور کامل عریان نشوید.
- در روایات این نکته مطرح شده است که موی زیاد شهوت را کم می کند. برای همین به نوجوانان توصیه می شود با فواصل کم اقدام به رفع موهای زائد بدن خود نکنند و سعی کنند در فاصله زمانی بیشتری اقدام به این کار کنند.
- از نگاه کردن به مواضع جنسی دیگران و هم چنین از نگاه کردن به نامحرمان پرهیز کنید.
- سعی کنید تا خسته نشده اید به بستر خواب نروید.
- هنگام خواب سعی کنید اصلاً دمر (بروی سینه و شکم) نخوابید. این نحوه خواب در روایات نیز نهی شده است.
- سعی کنید همیشه سحر خیز باشید.
- برای تمام اوقات روز خود برنامه مفید داشته باشید. سعی کنید روز خود را با فعالیت های علمی، هنری، مهارتی و ورزشی مورد علاقه خود پر کنید.
- سعی کنید در مراسمات مذهبی مسجد محل حضور یابید. حضور در فعالیت های فرهنگی بسیج یا کانون فرهنگی مساجد هم قطعاً مفید خواهد بود. حتی می توانید در این تشکلهای مسئولیت به عهده بگیرید.
- سعی کنید همیشه در جمع باشید و از خلوت کردن بپرهیزید. البته خلوت کردن های معنوی بسیار مفید است. مثلاً گاهی به تنهایی زیارت عاشورا یا دعای توسل بخوانید. اگر به هردلیل در فضایی تنها ماندید سعی کنید از این تنهایی بهره ای معنوی برای خود بردارید.
- از پوشیدن لباس های تنگ پرهیز کنید.
- سعی کنید دوستان مناسبی برای خود پیدا کنید و با افرادی که منحرف هستند معاشرت نکنید. دوستانی که شوخی های رکیک می کنند، از الفاظ رکیک استفاده می کنند و از مسائل جنسی صحبت می کنند نمی توانند دوستان خوبی برای شما باشند.
- سعی کنید با انجام برخی کارها که مخالف میل شماست اراده خود را تقویت کنید. تقویت کردن اراده گاهی با نخوردن یک لقمه لذیذ هم حاصل می شود. ورزش کردن نیز می تواند اراده شما را استحکام ببخشد.
- شب ها غذای سنگین نخورید. هم چنین سعی کنید قبل از خواب در خوردن مایعات افراط نکنید.
- سعی کنید اعمال مستحبی انجام دهید. روزانه تعدادی از آیه های قرآن را تلاوت کنید، روزه مستحبی بگیرید و ...

- از نگاه کردن به فیلم ها و تصاویر تحریک کننده پرهیز کنید. توجه داشته باشید که یک فیلم تحریک کننده لزوماً فیلمی نیست که مبتذل باشد. گاهی دیدن یک سریال عاشقانه که از تلویزیون ملی پخش می شود هم می تواند محرک باشد. پس هر گاه احساس کردید با تماشای تصویر و فیلم خاصی احساسات جنسی شما برانگیخته می شود از نگاه به آن پرهیز کنید.
- از رابطه با جنس مخالف یا کودکان کم سن و سال خوش سیما بپرهیزید.
- اگر گرفتار خودارضایی هستید این مساله را در نظر بگیرید که افراد زیادی به راحتی این عادت زشت را کنار گذاشته اند. پس کنار گذاشتن آن کار سختی نیست.
- گناه و معصیت بودن این عمل را همواره با خود مرور کنید و به این نکته نیز توجه داشته باشید که خداوند توبه کنندگان را خیلی گرامی داشته است. بطوریکه فرموده است شخص توبه کار همانند کسی است که اصلاً گناهی مرتکب نشده است. اطمینان به این مساله که خداوند حتماً توبه شما را قبول خواهد کرد می تواند موجب دلگرمی باشد. همواره این حدیث از امام علی علیه السلام را به یاد داشته باشید که فرموده اند: «به خداوند آن چنان امیدوار باش که اگر با گناهان تمام اهل زمین در پیشگاه او حاضر شوی، احساس کنی تو را می بخشد.»
- برای رهایی از این گرفتاری به خداوند متعال و حضرات معصومین پناه ببرید. توسل به معصومین علیهم السلام و مددجویی از خداوند متعال قدرت روحی کافی برای ترک این عمل قبیح را در شما ایجاد خواهد کرد.
- آسیب هایی را که بواسطه خودارضایی متوجه شماست دائم مرور کنید.
- برای خطا ها و لغزش های خود تنبیه در نظر بگیرید. روزه گرفتن می تواند یک تنبیه موثر باشد.
- در صورت لزوم مساله خود را با یک متخصص امور تربیتی یا دینی مطرح کنید. البته بهتر است این مشاوره بصورت ناشناس باشد. کارشناسان زیادی هستند که بصورت آنلاین در فضای اینترنت یا پیامرسان ها می توانند شما را کمک کنند.

۳. ب) موانع بیرونی

منظور از موانع بیرونی مسائلی است که منشأ آنها بیشتر در محیط بیرونی است و از عوامل پیرامونی مخاطب ناشی می شود. باتوجه به اقصائات ویژه محیط های امروزی باید در این بخش به نقش فوق العاده عواملی مثل رسانه ها، فرهنگ، اجتماع و... در ایجاد مسائل و موانع برای مخاطب توجه کرد.

۱- راحت طلب

ویژگی راحت طلبی گرچه ریشه هایی در ذات انسان دارد، اما به عنوان یک صفت اصلی برای نوجوان مطرح نیست. بلکه این ویژگی از مختصات نوجوانان نسل امروزی است. این ویژگی در نوجوانان امروزی از وضعیت تربیتی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی عصر حاضر ناشی شده است. رفاه زدگی در بعضی خانواده ها، فراهم بودن تمام امکانات برای فرزند، بدوش کشیدن وظایف فرزندان توسط والدین، بالا رفتن سن ورود به فضای کار و ... روی هم منجر به این شده است که نسل فعلی نوجوانان، نسلی تنبل و راحت طلب باشند. در گذشته فرزندان در همان سنین نوجوانی یا وارد فضای کار می شدند و یا به همراه مادر در کارها و مسئولیت های خانه سهیم بودند و همین مساله آنان را به نسلی پرتلاش تبدیل کرده بود.

زمینه ها:

از زمینه های دورنی راحت طلبی می توان به حب ذات و لذت طلبی انسان اشاره کرد. البته این گرایش های درونی باید در فضای بیرون هم موقعیت بروز داشته باشند. عصر کنونی این موقعیت بروز را بیش از زمان های دیگر فراهم کرده است. نازپروردگی و حساسیت های بیجای والدین در تربیت فرزندان، رفاه زدگی و فراهم بودن انواع امکانات برای فرزندان، فاصله گرفتن سن کسب و کار از سنین نوجوانی و ... این موقعیت را فراهم کرده است که نسل فعلی نوجوانان نسلی راحت طلب باشند و میانه خوبی با تلاش نداشته باشند. وقتی والدین سعی کنند کمکاری علمی فرزند را با معلم خصوصی جبران کنند، ولخرجی او را با دادن پول بیشتر سامان ببخشند، بعضا مشق های فرزند را خودشان بنویسند، اتاق فرزند ۱۴ ساله شان را خودشان مرتب کنند و ... نوجوان عادت می کند که تن به سختی ها ندهد، به این امید که همیشه راه آسان تری وجود دارد! پس در راحت طلبی نوجوانان نسل امروز، تربیت غلط خانوادگی سهم بسزایی دارد.

پیامدها:

اولین و شاید مهم ترین پیامد راحت طلبی، فرار از پذیرش مسئولیت است. چرا که پذیرفتن مسئولیت با راحت طلبی او نمی سازد. این افراد معمولاً بخاطر روحیه ای که دارند توانمندی اداره امور زندگی خود را ندارند. چرا که در زندگی همراه با آسانی ها، سختی هایی هم وجود دارد؛ حال آنکه این افراد در برخورد با

مشکلاتی که نیاز به تلاش دارد خود را کنار می کشند. به همین خاطر خیلی از موقعیت های طلایی را در زندگی خود از دست می دهند. مثلا نوجوان باهوشی که راحت طلبی او مانع از درس خواندنش می شود نتیجه آن را در رتبه کنکور و ... خواهد دید. علاوه بر این روانشناسان معتقدند که روحیه راحت طلبی می تواند زمینه ای برای بروز تخلفات و کلاه برداری ها باشد. آدم های راحت طلب برای رسیدن به آمال خود نمی خواهند تلاش کنند و سعی دارند با آسان ترین راه ممکن به خواسته های خود برسند. همین روحیه ممکن است انسان ها را به سمت و سوی کلاه برداری و ... بکشاند تا بتوانند بدون تلاش ثروت کسب کنند.

راهکارها:

- فعالیت های فیزیکی مانند فعالیت های ورزشی مستمر، مسابقات پرتحرک و ... می توان این روحیه را از نوجوانان کم کم دور کند.
- برگزاری اردوهای چند روزه مانند اردوهای جهادی، اردوهای نظامی و ... می تواند مفید باشد.
- تشویق دانش آموزان به برنامه ریزی روزانه و پر کردن فرم برنامه ریزی می تواند مفید باشد.
- سپردن مسئولیت های جزئی و آسان در وهله اول می تواند مزه مسئول بودن را به دانش آموزان بچشاند و کم کم رغبت آنها را برای قبول کردن مسئولیت های بزرگتر برانگیزد. این روند منجر به فاصله گرفتن متربی از روحیه راحت طلبی خواهد شد.
- خانواده ها نباید تمام کارهای نوجوان خود را بعهده بگیرند، بلکه لازم است مقداری از مسئولیت زندگی به دوش نوجوان باشد. مثلا مرتب کردن اتاق خود، شستن جوراب ها، خریدهای جزئی منزل، و حتی گاهی غذا پختن و ظرف شستن به نوجوان سپرده شود تا او هم سهمی در امور منزل داشته باشد. به عبارت دیگر والدین نباید تبدیل به خدمتگزاران فرزندان خود شوند؛ بلکه باید مسئولیت ها را در حد توان فرزند، با آنها تقسیم کنند.
- کلاس ها و کارگاههای عملی نیز تاثیر مثبتی در کم شدن روحیه راحت طلبی نوجوانان دارند. خصوصا اگر این کلاس ها و کارگاهها دارای خروجی و محصول ملموسی باشند که انگیزه نوجوان برای ادامه فعالیت را بیشتر کند.

۲- خود خواه و پرتوقع

از دیگر ویژگی های نوجوان امروزی، خودخواهی و پرتوقعی اوست. این صفت نیز ناشی از شرایط فرهنگی، تربیتی، اجتماعی و اقتصادی عصر حاضر است و از مولفه ها و صفات ذاتی نوجوانی قلمداد نمی شود. نوجوان امروزی خود را در مرکز اهمیت قرار می دهد و توقع دارد دیگران نیز چنین نگاهی داشته باشند. خواسته های خود را بر خواسته های دیگران تقدم می دهد و از دیگران نیز توقع دارد این مساله را بپذیرند. هر چیزی که در اختیار او قرار دارد را حق طبیعی خود می داند. لطف ها و گذشت های دیگران را نیز حق طبیعی خود می داند. انتظار دارد همه تحت اراده و امر او باشند. توقع دارند هر چه می خواهند انجام

شود. چه خواسته مادی باشد و چه غیر مادی. این توقعات می تواند توقع وقت گذاشتن برای او، هم بازی شدن با او، کمک به درس های او، خریدن چیزی برای او، توجه به او و ... باشد. مثلاً گاهی بعضی از دانش آموزان در کلاس درس توقع دارند که معلم بقیه دانش آموزان را رها کرده و فقط سوال های او را پاسخ دهد. معمولاً درخواست های این افراد درخواست های طلبکارانه و آمرانه است.

زمینه ها:

زمینه: غلبه فرهنگ لیبرالیستی بر قسمت زیادی از جغرافیای جهانی باعث شده است کشور ما نیز تاثیراتی از این فرهنگ بیگانه مخرب بپذیرد. یکی از پایه های اساسی فرهنگ لیبرالیستی، فردگرایی و فرد محوری است. در فرهنگ لیبرالیسم کوچک ترین واحد جامعه «فرد» در نظر گرفته می شود و خواسته های فرد به عنوان مهم ترین آرمان ها مطرح می شود. اساساً می توان خودخواهی و پرتوقعی را از مولفه های ذاتی فرهنگ لیبرالیستی دانست. چرا که در این فرهنگ خواست و منفعت و لذت فرد به عنوان انگیزه حرکت و به عنوان هدف تعریف شده است. نفوذ این فرهنگ مخرب در بین خانواده های ایرانی با ابزارهای رسانه ای باعث شده است ناخواسته روش های تربیتی غربی که دارای روحی لیبرالیستی هستند در خانواده ها جا باز کند. گرچه ممکن است خانواده ها متوجه نباشند چه بر سر فرزندان خود می آورند، اما برآیند فعالیت ها و برنامه های تربیتی آنها نوجوانی پرتوقع، خودخواه، لذت طلب و ... را تحویل جامعه خواهد داد. توجه افراطی به نیازهای مادی فرزند، غرق کردن فرزند در رفاه غیرضروری، محوریت دادن به خواست فرزند در سنین کودکی و ... می تواند از مصادیق این رفتارهای مخرب اولیا باشد. پس می توان گفت زمینه اصلی صفات پرتوقعی و خودخواهی در سبک غلط تربیتی خانواده ها نهفته است که آن نیز به نوبه خود متأثر از سبک زندگی غربی است. البته غریزه حب ذات نیز در پیدایش این ویژگی ها بی تاثیر نیست؛ اما حب ذات به تنهایی باعث بروز چنین صفاتی نمی شود. بلکه عاداتی تربیتی هستند که میزان و نحوه بروز غریزه حب ذات را مشخص می کنند.

پیامدها:

کودکان و نوجوانان پرتوقع و خودخواه، معمولاً افرادی کم تحمل، اهل غر زدن و ناسازگار با دیگران هستند. این افراد بعضی مواقع توان انجام کارهای خود را ندارند. چرا که هیچگاه این توقع را از خود نداشته اند که باید خودشان دست بکار شوند؛ همیشه منتظر دیگران بوده اند تا دیگران کراهیهایشان را انجام دهند. لذا این افراد ممکن است نسبت به همسالان خود از توانمندی های عمومی کمتری برخوردار باشند. همنی مساله باعث می شود این افراد در برهه های سخت زندگی آسیب پذیر باشند.

راهکارها:

- در خانه و مدرسه همیشه این افراد را ملزم کنید که کارهای خودشان را خودشان انجام دهند.
- نوجوان حتی اگر در خانواده ای مرفه زندگی می کند والدین باید برای خواسته های او محدودیت هایی در نظر بگیرند.
- والدین می توانند مبلغ مشخصی را بصورت ماهیانه به فرزند خود بدهند و از او بخواهند هزینه های ماهیانه خود را با همین مبلغ اداره کند. اگر مبلغ را زودتر از موعد ماهانه خرج کرد والدین نباید مجددا پولی در اختیار او قرار دهند. نهایتا اگر نیازی ضروری داشت باید به او قرض دهند تا از پول ماهیانه ماه بعد قرض خود را پس بدهد.
- والدین او را ملزم کنند گاهی خودش برای خودش غذا درست کند و گاهی ظرف هایی که خودش کثیف کرده را بشوید.
- مربیان در برخورد با این افراد باید از لطف های غیر ضروری پرهیز کنند. در عوض اگر کوچکترین از خودگذشتگی یا ایثاری از آنها دیدند به شدت مورد تشویق قرار دهند، بطوریکه نوجوان احساس کند با از خودگذشتگی، ارزش و جایگاه او در نزد مربی ارتقا یافته است.
- مربیان فراموش نکنند که نقش الگویی آنها در شکل گیری صفات نوجوانان، نقشی اساسی دارد. از خود گذشتگی و بی توقعی مربی در بلند مدت بهترین راهکار برای تثبیت این خصلت ها در نوجوان است.
- او را متوجه کنید که در مقابل توقعاتی که او از شما دارد شما نیز از او توقعاتی دارید. با تشویق و تنبیه می توانید راحت تر به این منظور برسید. زمانیکه او توقعات شما را انجام می دهد شما نیز یکی از توقعاتش را برآورده کنید و زمانیکه کوتاهی می کند شما نیز او را از توقعاتش محروم کنید.
- خانواده ها باید سعی کنند از همان سالهای اول کودکی، فرزند خود را با لذت گذشت و نوع دوستی و ایثارگری آشنا کنند. کودکانی که یاد می گیرند خوراکی های خود را بادیگران تقسیم کنند، اجازه استفاده از اسباب بازی های خود را به دیگران می دهند، کودکان دیگر را دوست دارند و ... زمینه های کمتری برای خودخواهی و پرتوقعی خواهند داشت.
- مربیان سعی کنند نوجوانان را در شرایطی قرار دهند که آنها مزه از خودگذشتگی را احساس کنند. مثلا کمک کردن به پیشرفت درسی یکی از همکلاسی ها و به تبع آن مورد تشویق قرار گرفتن می تواند شیرینی این از خودگذشتگی را به نوجوان بچشاند. مربی می تواند با طراحی چنین موقعیت هایی کم کم ریشه های خودخواهی را در نوجوان ضعیف کند.

۳- عجل

در عصر کنونی تاکید فراوانی روی سرعت وجود دارد. این عصر، عصر خودروهای پرسرعت، اینترنت پرسرعت، قطارهای پرسرعت، عملیاتهای الکترونیکی پرسرعت، پردازشگرهای رایانه ای پرسرعت و حتی غذاهای پرسرعت(فست فودها) می باشد. در این عصر همه چیز سریع است! وقتی سرعت را چاشنی پرمشغله نوجوان امروز می کنیم او تبدیل به یک انسان عجل می شود. انسانی که همیشه در عجله

است. فرصت تامل و توقف روی پدیده ها را ندارد و سریع از آنها عبور می کند. چرا که می خواهد او نیز سریع باشد. حال و حوصله صبر کردن ندارد و می خواهد زود به نتیجه برسد. مثل مایکروفر که می تواند سریع غذا را آماده کند! این ویژگی نسل نوجوان امروزی نیز از ویژگی هایی است که می تواند برای او آسیب زا باشد.

عجول بودن در فرهنگ دینی نیز مورد مذمت قرار گرفته و در مقابل به تأنی و آرامش مورد توصیه قرار گرفته است. به عنوان نمونه توجه به روایات زیر خالی از لطف نیست.

رسول اکرم (ص): تأنی و خویشتن داری از جانب خداست و عجله و شتاب از جانب شیطان است. (بحار، ج ۶۸، ص ۲۴)

حضرت علی (ع): عجله کاری، موجب لغزش است. (غررالحکم، ۴۳۲)

زمینه ها:

همانطور که در تبیین این ویژگی بیان شد، اقتضائات عصر کنونی اصلی ترین زمینه این شتاب زدگی و پرمشغله گی در نسل کنونی نوجوانان است. بطور کلی تنوع و سرعت گرایی حاکم بر تمام شئون زندگی مدرن، نوجوان را نیز درگیر این تنوع ها و شتابزدگی ها کرده است.

پیامدها:

افراد پرمشغله و عجول فرصت تامل کردن، فکر کردن و عمیق شدن در مساله ای را ندارند. آنها از همه مسائل خیلی سریع عبور می کنند و این باعث می شود فرصت کافی برای درک درست مسائل نداشته باشند. این افراد برای دچار شدن به مشکلات هویتی بسیار مستعدند. چرا که خیلی از سوالات و مسائل هویتی در سنین نوجوانی با تامل و درنگ و تفکر حاصل می شود. حال آنکه این افراد معمولاً از فکر کردن و توقف و تامل فراری هستند. این نوجوانان عموماً افرادی بی صبر و حوصله هستند. ممکن است سر کلاس هایی که نیاز به درگیر کردن فکر دارند خیلی بی قراری و بی حوصلگی از خود نشان دهند. معمولاً پای جلسات سخنرانی نمی نشینند و اهل مطالعاتی که نیازمند عمق و تفکر باشند نیستند. رابطه خوبی با خلوت کردن ندارند و معمولاً فرصت آن را هم ندارند. همین مسائل باعث می شود عمده مسائل و بحران های دوران نوجوانی برای این افراد حل نشده باقی بماند. البته مدتی طول می کشد تا آثار آن هویدا شود. چرا که این افراد معمولاً با سرگرم کردن خود به امور مختلف از سوالات بنیادین و هویتی خود فرار می کنند. اما در نهایت این سوالات حل نشده زمانیکه آنها در موضع ضعف هستند سراغ آنها خواهد رفت! علاوه بر اینها، نوجوانان

عجول و پرمشغله معمولاً نمی‌توانند هنرها و مهارت‌هایی که نیاز به ممارست و صبر دارند (مانند نقاشی و خطاطی و ...) را بیاموزند.

راهکارها:

- با طرح سوالات اساسی و هویتی سعی کنید فکر نوجوانان را تحریک کنید.
- خانواده‌ها سعی کنند برای استفاده نوجوان خود از تلویزیون، اینترنت، موبایل و ... برنامه‌ها و محدودیت‌هایی وضع کنند.
- سبک جلسات و نشست‌هایی که نوجوانان با مربیان تربیتی خود دارند بهتر است به جلسات پرسش محور تبدیل شود. مربی سوالاتی را مطرح کند و همانموقع و همانجا از دانش آموزان بخواهد که درباره اش مدتی فکر کنند و نظر خود را بگویند.
- از نوجوانان بخواهید که بنویسند! انشا نوشتن، خاطره نویسی و ... تاثیر مثبتی در به فکر واداشتن نوجوانان دارد. بطوریکه وقتی نوجوان غرق نوشتن می‌شود گاهی از همه امور اطراف خود غافل میشود.
- با انجام برنامه ریزی روزانه برای نوجوانان سعی کنید فعالیت‌های آنها را در طول روز چارچوب بندی کنید. از آنها بخواهید برخی برنامه‌های غیر ضروری خود را حذف کنند.

۴- اطلاعات گسترده بی فایده

رسانه‌ها حجم عظیمی از اطلاعات را بسمت نوجوان سرازیر می‌کنند. طوریکه زمان کافی برای تحلیل و دسته بندی آن نداشته باشند و هیچ گاه نمی‌توانند عمق مطالب را دریابند. گرچه بیشتر اطلاعاتی که بسمتشان سرازیر می‌شود اساساً عمقی ندارند! اما همین مساله باعث می‌شود حرف‌های عمیق هم در این میان قربانی شوند. نوجوان امروزی از هر دری چیزی می‌داند و کلمات و جملات زیادی به گوشش خورده است. اما نتوانسته از اینهمه اطلاعات نتیجه‌ای بگیرد و برای آنها ارزشگذاری کرده و نسبت آنها با یکدیگر را بداند تا درک و فهم جامعی از دنیای خود پیدا کند. او در ظاهری ترین سطح آگاهی که انس گرفتن با کلمات و جملات کوتاه است باقی مانده و همین مساله نسل فعلی را بی فکر بار می‌آورد. این بی فکری و سطحی بودن، مساله‌ای است که متفکران قرن حاضر درباره آن اظهار نگرانی کرده‌اند. متأسفانه نوجوانان نسل کنونی نیز دچار چنین معضلی شده‌اند و ضمن داشتن اطلاعات گسترده، بسیار بی فکر و سطحی شده‌اند که این می‌تواند مانعی بزرگ بر سر راه تربیت و شکوفایی آنان باشد. در ادعیه اسلامی خطر و زیان علم بی فایده چنان عظیم در نظر گرفته شده است که مردم باید از آن به خداوند پناه ببرند:

«اللهم اعوذ بک من علم لا ینفع». پروردگارا بتو پناه می‌برم از [شر] علم بی فایده.

هم چنین از حضرت علی علیه السلام نقل شده است که فرموده اند: خیری نیست در دانشی که سودی ندارد.

زمینه ها:

همانطور که اشاره شد ریشه این مساله بیشتر به فضای حاکم بر عصر حاضر برمی گردد. استفاده مداوم از موبایل و رایانه و ... و مشاهده حجم عظیمی از اطلاعات در شبکه های مجازی و وب سایت ها زمینه این اطلاعات زدگی را فراهم می کند.

پیامدها:

نوجوان با داشتن حجم عظیمی از اطلاعات سطحی، گوش خود را بروی شنیدن سخنان مفید می بندد و براحتی می گوید «همه اینها را می دانم!». همین مساله کار مربی را در مواجهه با او بسیار دشوار می کند. همچنین اطلاعات فراوان بی فایده مانع از آن می شود که نوجوان بتواند سرنخ های اصلی را پیدا کرده و جایگاه هر مطلب را از لحاظ اهمیت و اثرگذاری تشخیص دهد. او ممکن است اسامی تمام یاران امام حسین علیه السلام در واقعه کربلا را بداند، اما جنس این دانستن با دانستن اسامی بازیکنان یک تیم فوتبال چندان تفاوتی ندارد؛ چون این اطلاعات با یک تحلیل همراه نیست تا بتواند برای نوجوان وجه تمایزی ایجاد کند. پس می توان گفت پیامد اصلی این ویژگی در نوجوان امروزی این است که او علی رغم سطحی بودن، گوش خود را بروی شنیدن حرف ها می بندد!

راهکارها:

- دادن اطلاعات جدید به این افراد کار صحیحی نیست. این افراد را بیشتر باید درگیر سوال هایی کرد تا با دانسته های خود کلنجار بروند و به پاسخ برسند. این کلنجار رفتن ها باعث می شود دانسته های او هر کدام در جای خود بنشینند و اطلاعات زائد کم کم به حاشیه برود.

۵- اتلاف وقت و بطلان

تنوع تکنولوژی و وجود انواع و اقسام سرگرمی ها در عصر کنونی باعث شده است انسانهای این عصر همواره مشغول باشند. اما نه لزوماً مشغولیتی مفید! بلکه این مشغولیت به این معناست که آرام و قرار ندارند! تعداد وسایل و برنامه هایی که در طول روز با آنها مواجه می شوند بسیار است. تلویزیون با کانال ها و برنامه های مختلف، احیاناً ماهواره با تعداد برنامه های سرسام آور، موبایل با انواع اپلیکیشن های آنلاین و آفلاین، شبکه های اجتماعی، وب سایت ها، بازی های کامپیوتری، شهر بازی ها، دوچرخه سواری، کافی نت و گیم نت، انواع کلاس های ورزشی، هنری، آموزشی و ... ، انواع اسباب بازی ها برای سنین مختلف

و ... چنان وقت یک نوجوان در طول شبانه روز را تسخیر می کنند که به معنای واقعی می توان از عنوان «پرمشغله» برای نوجوان نسل امروزی استفاده کرد. ولی این پرمشغله بودن با بیکاری و اتلاف وقت تفاوتی نمی کند. می توان گفت نوجوانان اساساً خود را مشغول به هیچ کاری نمی کنند و اوقات خود را با بیکاری و بطالت می گذرانند. اتلاف وقت، بطالت و بیکاری یکی از زمینه های فساد برانگیز دوره نوجوانی است. از این رو لقمان حکیم می فرماید:

إِنْ كَانَ الشُّغْلُ مَجْهَدَةً فَالْفَرَاغُ مَفْسَدَةً. (تنبيه الخواطر و نزهة النواظر، ج ۱، ص ۶۰)

اگر کار (فعالیت مفید)، طاقت فرساست؛ بیکاری، مفسده آفرین است.

بیکاری و بطالت، مبعوض خداوند متعال است و شخص سالم بیکار نزد خداوند، منفور است و لذا یکی از مهم ترین اقدام ها برای پیشگیری از مفسد و هدر رفتن نیروها و استعداد های نوجوانان برنامه ریزی برای اوقات فراغت آن ها می باشد.

زمینه ها:

زمینه اصلی این بطالت در نوجوان، میل او به راحتی و خوش گذرانی است. البته این تمایل نوجوانان برای ظهور و بروز نیازمند زمینه های دیگری مثل عدم نظارت خانواده و مربیان است. نوجوان نباید به حال خود رها شود، بلکه لازم است هم در برنامه ریزی و هم در اجرای برنامه ها، مورد مساعدت و نظارت قرار گیرد.

پیامدها:

از مهم ترین پیامدهای اتلاف وقت، فرصت سوزی در سنین نوجوانی است. سن نوجوانی می تواند تبدیل به پربازده ترین دوران زندگی انسان شود بشرطی که لحظه لحظه آن مورد بهره برداری قرار گیرد. از دیگر پیامدها، فساد است که در روایات نیز مورد تاکید قرار گرفته است. بیکار بودن نوجوان همراه با رویاپردازی های می تواند بستر مناسبی برای انحرافات اخلاقی و اعتقادی او باشد.

راهکارها:

- خانواده ها و اولیا می توانند با معرفی کلاس ها و برنامه های مختلف، دست نوجوان را برای انتخاب برنامه های مفید برای اوقات فراغت بازتر کنند.
- مربیان تربیتی لازم است توجه ویژه ای به اوقات فراغت نوجوانان داشته باشند تا علاوه بر جلوگیری از آسیب های آن، بتوانند از این فرصت طلایی برای شکوفا کردن استعداد های نوجوانان بهره ببرند. لذا لازم است در ایام تابستان و ... که دانش آموزان اوقات زیادی در اختیار دارند برنامه های آموزشی، تفریحی، ورزشی، مطالعاتی و ... کافی برایشان تعریف شود تا بتوانند از دوران نوجوانی

خود توشه قابل توجهی بردارند. جذاب سازی این برنامه ها می تواند انگیزه و رغبت دانش آموزان را برای شرکت در این برنامه ها تقویت کند.

- برای نوجوانان اوقاتی را مهیا کنید که از هیاهوی زمانه دور باشند. مثلاً اردویی در طبیعت و به صورت جذاب می تواند جذابیتی بالاتر از موبایل و غیره خلق کند تا به تدریج دل از جذابیتها و مشغولیت‌های باطل خالی کنند. در این اردوها سعی کنید محدودیت هایی برای استفاده از موبایل فراهم کنید. مثلاً استفاده از موبایل ممنوع باشد یا فقط به مدت یک ساعت در روز اجازه استفاده داشته باشند.
- باید نوجوان را تشویق کرد که به شیوه‌ای درست و مؤثر از اوقات فراغت خود بهره ببرد و بدین کار عادت کند. اوقات فراغت باید وسیله تقویت نیروهای خلاقانه و قوه ابتکار نوجوان باشد. بی‌تردید عادت به استفاده مؤثر و مفید از این اوقات، سرمایه گران‌بهایی را برای آینده زندگی نوجوان فراهم خواهد آورد.

علاوه بر تشویق نوجوان لازم است خود اولیا و مربیان نیز ساعاتی را برای سپری کردن با نوجوانان اختصاص دهند. خصوصاً در ایام تابستان که مدارس تعطیل است نوجوان بیش از هر زمان دیگری به هم نشینی با افراد خوب احتیاج دارد.

۶- فضای مجازی

امروزه تحقیقات نشان داده است که بیش از ۴۴ درصد جوانان و نوجوانان اوقات فراغت خود را با ورود به فضای مجازی و استفاده از اینترنت، ۳۵ درصد با بازی‌های رایانه‌ای و گوش دادن به موسیقی و کمتر از ۱۷ درصدشان با استفاده از تلویزیون و برنامه‌های آن سپری می‌کنند.

وقتی از فضای مجازی صحبت می‌کنیم منظورمان وب‌ها، تی وی وب‌ها، پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی است. البته نسل کنونی نوجوانان در این بین پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی را بیشتر ترجیح می‌دهند. اما وب‌ها و تی وی وب‌ها نیز کماکان طرفداران و کاربران خود را دارند.

ورود بی‌رویه و گذاران اوقات فراغت دانش‌آموزان در فضای مجازی و اینترنت به دلیل اینکه استفاده صحیح از شبکه‌های اجتماعی و ورود به فضای مجازی در جامعه ما به‌درستی تبیین و فرهنگ‌سازی نشده است و اغلب خانواده‌ها هم به دلیل ساختار سنتی، چندان با این‌گونه فضاها آشنایی ندارند، یک چالش جدی تربیتی است. آنچه درباره گرایش به شبکه‌های اجتماعی در بین نوجوانان مهم به نظر می‌رسد این است که این قشر از جامعه به دلیل شرایط سنی که دارند از آسیب‌پذیری بسیار بالاتری برخوردارند و افرادی که دوران بلوغ را طی می‌کنند بیشتر از هر گروه دیگری در معرض آسیب هستند. میزان حضور دانش‌آموزان در فضای مجازی و پرسه زدن آن‌ها در شبکه‌های اجتماعی، یکی از موضوعاتی است که می‌توان آن را به لیست دغدغه‌های والدین اضافه کرد چراکه کمتر والدینی را می‌توان سراغ داشت که از وقت تلف کردن‌های

فراوان فرزندش در فضای مجازی شکایتی نداشته باشد. موضوعی که شاید بتوان نام اعتیاد اینترنتی را هم بر آن گذاشت. آسیب جدی که باید بیش از گذشته موردتوجه باشد، نفوذ شبکه‌های اجتماعی مانند "توییتر"، تلگرام، اینیستاگرام، فیس‌بوک، وایبر، واتس‌آپ" در بین دانش‌آموزان است. قابلیت‌هایی که در این شبکه‌ها و پیام‌رسان‌ها برای کاربران فراهم می‌شود و هم چنین محتوایی که در این بسترها تبادل می‌شود می‌تواند به شدت برای نوجوانان آسیب‌زا باشد.

گرچه سایت‌های آسیب‌زا توسط ارگانه‌های ذیربط بصورت مستمر بررسی و فیلتر می‌شوند، اما گستردگی فضای مجازی، نظارت بر آن را حتی برای دستگاه‌های عریض و طویل نیز دشوار کرده است و میزان نظارت فعلی نیز برای از بین بردن آسیب‌ها قطعا کافی نیست. خصوصا با رواج یافتن استفاده از فیلتر شکن‌ها عملا هیچ محتوایی در اینترنت و فضای مجازی خارج از دسترس بشمار نمی‌آید. متاسفانه تهیه یک نرم افزار ضدفیلتر چنان به سهولت انجام می‌شود که بعید است کسی قصد تهیه آن را داشته باشد ولی موفق نشود.

علاوه بر آسیب‌هایی که به واسطه استفاده معمول از فضای مجازی متوجه نوجوان می‌شود، اعتیاد به فضای مجازی را هم می‌توان به عنوان آسیبی مجزا در نظر گرفت که پیامدها و آثار خاص خود را دارد.

زمینه‌ها:

جذابیت‌های روز افزون فضای مجازی برای نوجوانان، آن را تبدیل به یکی از تفریحات ثابت نوجوانان کرده است. اما قابل دسترس بودن محتوای مبتذل و مخرب در بستر فضای مجازی، و هم چنین ظرفیت موجود در آن برای ایجاد ارتباطات مسموم و مخرب، فضای مجازی را تبدیل به لغزشگاهی برای نوجوانان کرده است. مخفی بودن و قابل پیگیری نبودن فعالیت‌های نوجوان در فضای مجازی، دست او را برای عبور از خطوط قرمز در این بستر فراهم می‌کند. بطوریکه متاسفانه بازدید از سایت‌های مبتذل، حضور در گروه‌های مجازی دوستی‌های مختلط و ... برای برخی نوجوانان تبدیل به یک کار روزمره شده است. البته کنجکاوی‌های نوجوان نیز باعث می‌شود که او به تمام گوشه‌های این شبکه عظیم سرک بکشد و همین مساله نیز می‌تواند آسیب‌زا باشد.

پیامدها:

از اولین پیامدهای تکنولوژی‌های عصر مدرن و بخصوص تکنولوژی‌های سرگرم‌کننده، کاهش روابط در بین اعضای خانواده است. بطوریکه اعضای یک خانواده ممکن است در طول روز علی‌رغم حضور در منزل، تنها در حدود چند دقیقه باهم صحبت و خوش و بش داشته باشند و الباقی وقت خود را صرف سرگرمی با

این تکنولوژی ها کنند. هم چنین روابط اجتماعی و مهارت های اجتماعی نوجوانانی که بیشتر وقت خود را صرف حضور در فضای مجازی می کنند نسبت به سایر همسالان بشدت پایین تر است.

از دیگر عوارض استفاده مداوم از فضای مجازی، چند شخصیتی شدن نوجوان و فرار او از شخصیت واقعی خود است. از آنجا که در بستر فضای مجازی نوجوان می تواند خود را به گونه ای دیگر معرفی کند او تلاش می کند خود را شخصیتی ایده آل معرفی کند و برای این منظور از تصاویر غیر واقعی، اسم غیر واقعی، سن و شغل غیر واقعی، میزان ثروت غیر واقعی و ... استفاده می کند. این شخصیت غیر واقعی کم کم چنان جذابیتی برای خود نوجوان پیدا می کند که ترجیح می دهد از شخصیت واقعی خود فرار کرده و با همان شخصیت مجازی ایده آتش شناخته شود. همین مساله باعث می شود او به فضای واقعی که در آن دیگران او را به شخصیت واقعی اش می شناسند علاقه ای نداشته باشد و اکثر اوقات خود را در فضای مجازی پرت کند. افسردگی و انزوا طلبی و تنش های روانی مختلف می تواند از عوارض جدی فرار از شخصیت واقعی در نوجوانی باشد.

از دیگر پیامدهای استفاده نادرست از فضای مجازی، دچار شدن نوجوان به آسیب های اخلاقی است. وجود محتوای مبتذل رایگان در سایت های فراوان و رواج نرم افزارهای فیلتر شکن، نوجوان را در فضای مجازی در لبه پرتگاه سقوط اخلاقی قرار می دهد. هم چنین گروههایی که در فضای شبکه های ارتباطی به تبادل محتوای مبتذل می پردازند از دیگر معضلات فضای مجازیست که باید برای آن چاره ای اندیشیده شود.

آسیب های اعتقادی نیز از دیگر پیامدهای پرتی زدن های بی هدف در فضای مجازی است. متأسفانه سایت ها و کانال های مختلفی در بستر فضای مجازی مشغول شبهه افکنی در اعتقادات دینی جوانان و نوجوانان هستند. نوجوان ناآگاه در مواجهه با این شبهات نسبت به دین و اولیای دین بدبین شده و کم کم اعتقادات مذهبی او ضعیف خواهد شد. هم چنین خطر جذب شدن در فرقه های انحرافی نیز در بستر فضای مجازی وجود دارد.

حضور مداوم نوجوان در فضای مجازی می تواند در نهایت منجر به تغییر باورها و سبک زندگی او گردد. چرا که در این فضا، نوع خاصی از زندگی و تفکر تبلیغ می شود. گرچه در بستر فضای مجازی تقریباً تمام تفکرات تبلیغ و ترویج می شوند اما تبلیغ زندگی بی بند و بار و لیبرالیستی بشدت غلبه دارد و این مساله در طولانی مدت می تواند نوجوان را عمیقاً متاثر کند.

راهکارها:

- آگاهی دادن به خانواده ها و نوجوان درباره فضای مجازی و آسیب های آن می تواند در پیشگیری از آسیب ها موثر باشد. خانواده ها بایستی آموزش های لازم درباره نحوه نظارت بر فعالیت فرزندشان در فضای مجازی را فرا بگیرند.
- افزایش ارتباطات حضوری با نوجوان، می تواند او را از فضاهای مجازی فاصله دهد. مربیان تربیتی باید تلاش کنند تا بسترهایی را برای ارتباط حضوری نوجوانان فراهم کنند. بازی ها و تفریح های دسته جمعی می تواند گزینه مناسبی باشد.
- برای استفاده از اینترنت و شبکه های مجازی و ... ساعات معین و محدودی در نظر گرفته شود.
- برنامه های فرهنگی ورزشی متنوعی برای نوجوان تعریف کنید. فعالیت های پرتحرک با فطرت و ظرفیت نوجوان تناسب و سازگاری بیشتری دارد.
- سعی کنید کامپیوتر منزل را در محلی قرار دهید که حالت عمومی داشته و برای همه قابل مشاهده و دردسترس باشد.
- تقویت ارزش های دینی در نوجوان می تواند او را در مقابل تاثیرات ضددینی و ضد اخلاقی فضای مجازی مستحکم تر کند.
- به مربی بیاموزید که اگر با مشکلی در فضای مجازی روبه رو شدند با شما درمیان گذاشته و به هیچ عنوان مشکلات را با دوستان آنلاین خود که غریبه اند مطرح نکنند.
- شناخت مربیان از علائم اعتیاد اینترنتی مانند کاهش روابط اجتماعی، عصبانیت و پرخاشگری در زمان قطع اتصال به اینترنت، افت تحصیلی، اختلال در خواب، رفتن به سراغ اینترنت در مواقع تنهایی، عدم تمایل به بیرون رفتن از خانه، مشکلات و ناراحتی های جسمانی و عضلانی و ... یکی از گام های مهم است. در صورتیکه این علائم در قدم های ابتدایی شناسایی شوند مربیان و والدین می توانند توفیق بیشتری در پیشگیری و درمان آسیب های نوجوان داشته باشند.

۷- بازی های رایانه ای

معمولا در سنین نوجوانی زمان قابل توجهی از طول شبانه روز افراد خصوصا در روزهای تعطیل صرف بازی های کامپیوتری می شود. بازی های کامپیوتری در عصر ما تبدیل به یکی از قالب های ثابت برای تفریح کودکان، نوجوانان و حتی جوانان و بزرگسالان تبدیل شده است.

به طور کلی، بازی های رایانه ای می تواند آثار مثبتی مانند تکامل شخصیت و رفتار، پرورش استعدادها، ایجاد خلاقیت، پرورش تمرکز و دقت، افزایش بهره هوشی، گسترش جهان بینی، تقویت ذوق هنری، آموزش مفاهیم پیچیده، انتقال فرهنگ و غیره را به همراه داشته باشد ولی به دلایلی مانند عدم آموزش صحیح به کودکان و نوجوانان، معرفی بازی های رایانه ای و انواع آن به طور غیر صحیح، آشنا نبودن کاربران به زبان رایانه و ... اهداف بازی های رایانه ای به درستی شناخته نشده است و کودکان و نوجوانان در عمل به سمت بازی های سوق داده شده اند که آثار زیان باری داشته است.

قطعا با توجه به شرایط کنونی عصر ما، نمی توانیم نوجوانان خود را از بازی های رایانه ای بطور کلی منع کنیم. از طرفی نیز استفاده افسار گسیخته از این بازی ها آسیب های فراوانی دارد. لذا باید بسمت مدیریت کردن برویم؛ طوری که آسیب ها به حداقل رسیده و فواید بیشتری حاصل شود.

آسیب هایی که از جانب بازی های رایانه ای متوجه نوجوان می شود یا بخاطر محتوای بازی است و یا بخاطر نحوه استفاده نوجوان و میزان وقتی که برای بازی صرف می کند. یعنی حتی اگر محتوای بازی ها مخرب نباشد، نفس اعتیاد به بازی های رایانه ای برای نوجوان می تواند آسیب هایی به همراه داشته باشد.

زمینه ها:

پیشرفت تکنولوژی و جذاب تر شدن بازی های کامپیوتری از یک سو و نبود جایگزینی جذاب که بتواند نظر نوجوان را بخود جلب کند از سوی دیگر نوجوانان را بسمت بازی های کامپیوتری جلب می کند. اما آنچه زمینه آسیب به نوجوانان را فراهم می کند عدم آگاهی و شناخت کافی نوجوانان و خانواده ها از بازی های کامپیوتری و میزان و نحوه استفاده از آنهاست. انتخاب بازی های نامناسب و هم چنین صرف زمان زیادی برای این بازی ها می تواند زمینه آسیب هایی را در نوجوان ایجاد کند.

پیامدها:

خشونت موجود در برخی از بازی های کامپیوتری اثرات مخربی روی نوجوان خواهد داشت. بطوریکه گاهی او را دچار تنش های روانی مختلفی می کند که ممکن است تا سالهای سال درگیر آن باشد. هم چنین در برخی بازیها، فسادهای اخلاقی و بی بندوباری های جنسی و روابط مختلط به تصویر کشیده می شوند که این نیز به نوبه خود می تواند آسیب های اخلاقی و تربیتی مختلفی داشته باشد.

مدت زیادی است که بازیهای رایانه ای تبدیل به ابزاری برای تلقین خواسته ها و اغراض استعمارگران شده است. کمپانی های بزرگ سازنده بازی، با محصولات خود بدنبال القای قدرت و خواسته های خود بوده و در پی مدیریت اذهان نسل های آینده هستند. تاثیراتی که در قالب بازی های رایانه ای در ذهن نوجوان شکل می گیرد به علت غیر مستقیم بودن می تواند عمق زیادی داشته باشد. مثلا با یک بازی کامپیوتری به راحتی به نوجوانان القا می شود که کشور آمریکا از نظر نظامی شکست ناپذیر است و هیچ کشوری توان مقابله با او را ندارد.

یکی از اهداف کشورهای سازنده بازی های کامپیوتری، مطرح کردن کاراکترها و شخصیت های مورد تایید آنها می باشد. آنها بوسیله بازیهای کامپیوتری الگوهای اخلاقی و اجتماعی خود را به کودکان و نوجوانان معرفی کرده و با این کار، باورها و سبک زندگی خاصی را ترویج می کنند. نوجوانانی که سرگرم چنین بازی

هایی می شوند ناخودآگاه از شخصیت های قهرمان آن متأثر شده و الگوگیری می کنند. اینکار در بلند مدت می تواند به شکل گیری باورهای خاصی در نوجوان منجر گردد.

از دیگر پیامدهای بازیهای کامپیوتری می تواند آسیب های جسمی و روانی باشد. آسیب به چشم، مهره های گردن، مهره های کمر، مفاصل انگشتان و ... از آسیب های جسمی رایج در بین کسانیست که به بازی های کامپیوتری اعتیاد دارند. همچنین فشارهای روانی و عصبی حاصل از درگیر شدن در ماجرای بازی نیز می تواند آسیب های روانی قابل ملاحظه ای برای نوجوانان داشته باشد.

اتلاف وقت و فرصت سوزی، کاهش تحرکات فیزیکی نوجوان و بی میلی نسبت به تحصیل نیز از پیامدهای دیگر اعتیاد به بازیهای کامپیوتری می باشد.

راهکارها:

- با شناسایی بازی های جذاب و مفید می توانید آنها را به نوجوانان معرفی کنید. مربیان تربیتی می توانند لیستی از بازی های کامپیوتری سالم و بدون آسیب را تهیه کرده و در اختیار نوجوان و خانواده او قرار دهند.
- برای بازی با کامپیوتر زمان محدودی را معین کنید و اجازه ندهید نوجوان ساعات زیادی را صرف این بازی ها کند. سعی کنید به نوجوان آموزش دهید که برای کارهای روزانه خود برنامه ریزی کرده و برای هر کاری به اندازه اهمیتش وقت اختصاص دهد.
- گاهی لازم است والدین یا مربیان، نوجوان را در طی بازی کردن با کامپیوتر همراهی کرده و با او همبازی شوند. اینکار علاوه بر ایجاد رابطه ای صمیمانه، شما را کمک خواهد کرد که بر محتوای بازی نظارت داشته و هم چنین با سلايق نوجوان در بازی های کامپیوتری بیشتر آشنا شوید.
- هم چنین لازم است برای نوجوان برنامه های پرتحرک و ورزشی نیز تدارک دیده شود. برنامه های ورزشی مستمر می تواند علاوه بر جایگزینی بازی های رایانه ای، از آسیب های جسمی و روانی بازیهای کامپیوتری نیز بکاهد.
- توجه به رده سنی بازی ها نیز می تواند در کاهش آسیب ها موثر باشد. بازی هایی با رده سنی بالاتر معمولاً از لحاظ خشونت و محتوای غیراخلاقی ناموجه تر هستند.
- مربیان تربیتی و افراد آگاه بایستی درباره آسیب های ناشی از بازی های کامپیوتری به نوجوان آگاهی دهند. خصوصاً بازی هایی که در آنها اغراض سیاسی یا فرهنگی خاصی دنبال می شود باید به نوجوان معرفی گردند.
- سعی کنید نوجوان با بسمت بازی های فکری و معمایی سوق دهید. این بازیها کمترین آسیب ها را داشته و در مقابل فوایدی نیز برای نوجوانان دارند.

۸- رسانه و ماهواره

رسانه امروزه تبدیل به ابزاری برای مهندسی افکار عمومی و پیشبرد اهداف سیاسی در ابعاد داخلی و بین المللی تبدیل شده است. خصوصاً در میان رسانه ها، ماهواره نقش ابزاری بارز تری برای سلطه طلبان و

کشورهای مستکبر دارد. کشورهای غربی سعی دارند با استفاده از ابزارهای رسانه ای، هویت دینی و انقلابی مردم ایران را در هاضمه خود حل کرده و فرهنگی لیبرال و بی بند و بار را جایگزین آن کنند. آنها سعی می کنند باورهای اعتقادی و اخلاقی خود را بجای باورهای ملت های دیگر بنشانند تا به این وسیله فرهنگ خود را به عنوان فرهنگ غالب در جهان ترویج کنند. ثمره کار امپراطوری رسانه ای غربی ها، القای احساس خودباختگی و غرب پرستی و همچنین بی بندوباری دینی و اخلاقی در ملت های دیگر است. در این رسانه ها برای تغییر باورها و سبک زندگی تمام اقشار جامعه برنامه ریزی های دقیقی وجود دارد؛ خصوصا تمرکز خاصی روی بانوان و نوجوانان انجام شده است؛ چرا که این دو قشر تاثیرپذیری بالایی دارند. گرچه ابزار اصلی برای این تهاجم فرهنگی ماهواره و اینترنت است اما تلویزیون ملی نیز بخاطر تاثیرات مخربی که از رسانه های غربی گرفته است بعضا برنامه هایی آسب زا پخش می کند. گرچه شدت این آسیب ها به مراتب کمتر از ماهواره است اما بهرحال نمی شود تمام برنامه های آنرا تایید کرده و خالی از آسیب بدانیم. پس در استفاده از برنامه های شبکه های تلویزیونی ملی نیز باید مراقبت هایی انجام پذیرد.

زمینه ها:

انقلاب اسلامی و تفکر انقلابی به عنوان بدیل و رقیبی که قابلیت تمدن سازی دارد موجودیت تمدن غربی را به خطر انداخته است. از طرف دیگر با قرار گرفتن غرب در لبه پرتگاه تاریخی خود و اذعان برخی اندیشمندان به پایان یافتن دوره تمدنی غرب، متولیان تمدن غربی برای بقای خود تلاش می کنند هر گونه رقیب یا بدیل احتمالی را از صحنه تاریخ بدر کنند. همین موضوع باعث شده است انقلاب اسلامی و جمهوری اسلامی به مساله اول سیاستمداران و گردانندگان تمدن غرب تبدیل شود. از همین رو آنان برای حذف فرهنگ اسلامی شیعی انقلابی، نوک پیکان هجمه های فرهنگی خود را بسمت جمهوری اسلامی نشانه گرفته اند و حجم عظیمی از محتواهای غیر اخلاقی و ضد دینی را بوسیله امپراطوری رسانه ای خود روانه خانه های مردم ایران می کنند. در حقیقت زمینه اصلی آسیب های رسانه ای، کینه توزی های استکبار جهانی نسبت به جمهوری اسلامی است. البته پیشرفت تکنولوژی های رسانه ای نیز غرب را در این عرصه تخریب فرهنگی یاری کرده است.

پیامدها:

مهم ترین پیامدها و آسیب هایی که از جانب رسانه و خصوصا ماهواره متوجه نسل نوجوان امروز است موارد زیر می باشد:

- فساد اخلاقی و اعتقادی

- القای روحیه سلطه پذیری
- تضعیف اعتماد بنفس فردی و ملی
- القاء ناکارمندی حکومت دینی
- القاء شبهات دینی
- سعی برای متلاش یکردن هویت اسلامی، شیعی و انقلابی مردم ایران
- گرفتاری در سبک زندگی غربی و بی توجهی به نیازها و آرمان های اصیل انسانی و اعتقادی
- مدیریت شدن افکار عمومی جهت نیل به اهداف کشورهای استعمارطلب و مستکبر

راهکارها:

- اصلی ترین راهکار مقابله با آسیب های رسانه ای، دوری کردن خانواده از رسانه های مخرب است. در قدم اول بایستی خانواده ها از تماشای برنامه های ماهواره ای پرهیز کنند. توجه داشته باشید که برنامه های مخرب، لزوماً برنامه هایی با صحنه های مبتذل و غیراخلاقی نیستند. گاهی فیلم هایی که ظاهر مناسبی دارند در پی القا یک باور غلط اعتقادی، فرهنگی، تاریخی، سیاسی، اخلاقی و ... است.
- فیلم هایی که نوجوانان بوسیله هارد دیسک ها یا فلش مموری ها و ... از همسالان و دوستان می گیرند و با استفاده از رایانه تماشا می کنند مورد نظارت باشد. قبلاً نیز اشاره شد که رایانه بایستی در قسمت عمومی منزل قرار گیرد.
- آگاهی دادن به نوجوان درباره اغراض و اهداف مدیران رسانه ای، روش ها و برنامه های آنان می تواند در پیش گیری از آسیب ها مفید باشد. به عبارت دیگر باید سواد رسانه ای نوجوانان را افزایش داد، بطوریکه آنها قدرت تحلیل رسانه ای یافته و بتوانند به اغراض پشت پرده رسانه های مخرب پی ببرند. این آگاهی ها می تواند به وسیله برگزاری کلاس ها و کارگاه های رسانه شناسی، تحلیل فیلم و ... به نوجوان انتقال یابد. هم چنین مطالعه در این زمینه نیز می تواند نوجوانان را یاری کند.
- با تقویت ارزش های دینی و اخلاقی در نوجوان می توان او را در برابر آسیب های رسانه ای واکسینه کرد. تجربه نیز نشان داده است نوجوانانی که گرایشات دینی پررنگ تری دارند در مواجهه با شبهات رسانه ای، استحکام بیشتری دارند.
- والدین بایستی ضابطه ای برای تماشای تلویزیون توسط فرزندشان تعریف کنند. بطوریکه در طول روز زمان محدودی را صرف تماشای تلویزیون کنند.
- در تماشای برنامه های تلویزیونی بایستی تناسب سنی برنامه ها رعایت گردد. بسیاری از برنامه ها و فیلم هایی که از صدا و سیمای جمهوری اسلامی پخش می شود بخاطر محتوای رمانتیک آن ممکن است برای نوجوان مضر باشد.
- والدین و مربیان تربیتی باید سعی کنند برنامه های تفریحی متنوع و را در منزل، مدارس، مساجد و پایگاهها برای نوجوانان تدارک ببینند. هرچه اوقات فراغت نوجوان با برنامه های مفید و نشاط افزا پر شود فرصت تماشای تلویزیون یا سایر رسانه ها برایشان کم خواهد شد.

- والدین و مربیان تربیتی می توانند فیلم ها، انیمیشن ها و مستندهای علمی مفید و سازنده را به نوجوانان خود معرفی کرده و حتی برایشان تهیه کنند. همچنین می توانند برخی برنامه های مفید را بصورت جمعی تماشا کنند. تماشای فیلم های مفید در سینما بصورت خانوادگی یا با جمعی از همسالان و مربیان نیز می تواند جایگزین مناسبی برای برنامه های غیر مفید باشد.

۹- تلفن همراه

از دیگر مسائلی که نوجوانان عصر کنونی با آن درگیر هستند و بواسطه آن دچار آسیب هایی شده اند موبایل یا تلفن همراه است. موبایل علی رغم داشتن کاربردهای مفید و تسهیل ارتباطات، اگر بصورت چارچوب دار و ضابطه مند مورد استفاده قرار نگیرد می تواند به یک آسیب تبدیل شود. استفاده بیش از حد از موبایل آسیبی است که آن را «اعتیاد به موبایل» می نامند. در کشورهای غربی ملاک هایی برای تشخیص اعتیاد به موبایل وضع شده است. به عنوان مثال در اکثر کشورهای غربی سقف استفاده از موبایل در ماه ۱۶ ساعت در نظر گرفته شده است و استفاده بیش از این ساعت را اعتیاد قلمداد می کنند. در برخی کشورهای دیگر این سقف ۶ ساعت در هفته است. در این کشورها مراکزی برای درمان افراد معتاد به موبایل ایجاد شده است و اپراتورهای تلفن همراه موظف هستند افرادی را که بیش از حد مجاز از موبایل استفاده می کنند را به این مراکز معرفی کنند.

تحقیقات نشان داده است هر کاربر گوشی هوشمند روزانه ۱۱۰ الی ۱۵۰ بار قفل گوشی هوشمند خود را باز میکنند و در اکثر اوقات این کار بدون هیچ هدفی انجام می شود. این افراد دقیقه به دقیقه گوشی همراه خود را بدون هیچ هدفی چک می کنند و به مدتی به صفحه آن خیره می شوند! اگر تنها یک ساعت از موبایل خود جدا باشند احساس اضطراب و نگرانی خواهند داشت. این اعتیاد لزوماً اعتیاد به صحبت کردن یا پیامک دادن با موبایل نیست. بلکه ممکن است کاربر موبایل زمان خود را صرف نرم افزارهایی کند که روی موبایل خود نصب کرده است. این نرم افزارها می توانند بازی، پیامرسان، شبکه اجتماعی، اپ های آموزشی و ... باشند.

مساله اعتیاد به موبایل به قدری اهمیت یافته است که روانشناسان آن را یک بیماری قلمداد کرده و نام آن را «نوموفوبیا» یا «ترس از زندگی بدون موبایل» قرار داده اند. حتی آزمون هایی برای تشخیص افراد مبتلا به این بیماری طراحی شده است که افراد با پاسخ دادن به سوالات آن می توانند میزان اعتیاد و وابستگی خود به موبایل را متوجه شوند. مدیر کل پیشگیری از آسیبهای اجتماعی سازمان بهزیستی کشور اعلام کرده است: «پژوهش های بین المللی نشان می دهد شش درصد از کاربران تلفن همراه، معتاد به این

وسیله هستند بطوریکه اگر تلفن خود را در مکانی جا بگذارند، دچار استرس می شوند و گویی چیز مهمی را در زندگی خود از دست داده اند.».

البته افرادی که کسب و کار آنها از طریق موبایل است در زمره معتادان به موبایل قرار نمی گیرند. بلکه روی سخن با کسانیست که بدون انجام کاری مهم، به موبایلشان وابسته هستند.

زمینه ها:

همه گیر شدن استفاده از موبایل در زمانه کنونی و پیشرفت روز به روز امکانات و جذابیت های آن و از طرف دیگر نبود جایگزین های مناسب برای اوقات فراغت نوجوانان باعث شده است نوجوانان زمان قابل توجهی از روز خود را صرف موبایل و برنامه های آن کنند. امکانات ارتباطی پیشرفته موبایل و هم چنین گرایش نوجوان به ارتباط با همسالان کاربرد موبایل را برای نوجوان زیباتر جلوه می دهد.

پیامدها:

- کاهش روابط اجتماعی و خانوادگی و به تبع آن کاهش صمیمیت های بین فردی و درون خانوادگی از مهم ترین پیامدهای اعتیاد به موبایل است. این پیامد تقریباً بصورت همه گیر ظاهر شده است بطوریکه غالب خانواده ها و کاربران موبایل به این موضوع اذعان دارند. به تبع کم شدن روابط اجتماعی نوجوانان، مهارت های ارتباطی و اجتماعی آنان نیز کاهش می یابد.
- کاهش تحرک فیزیکی نیز از پیامدهای اعتیاد به موبایل و سایر تکنولوژی ها می باشد. بدنبال کاهش تحرک فیزیکی، عوارضی چون چاقی، ضعف سیستم ایمنی و ... در فرد بوجود می آید.
- فرد دارای اعتیاد به موبایل اگر برای مدتی از موبایل خود فاصله بگیرد دچار اضطراب و تشویش فراوان می شود. این شدت وابستگی و اضطراب ناشی از آن می تواند روند زندگی عادی نوجوان را مختل کند
- افرادی که بواسطه اعتیاد به موبایل از روابط اجتماعی کمی برخوردار هستند بیش از سایر افراد در معرض بیماری های عصبی مانند افسردگی هستند.
- از مهم ترین آثار تربیتی اعتیاد به موبایل می توان از دست رفتن فرصت های خلوت گزینی را برشمرد. نوجوان در سنین بلوغ برای حل کردن بسیاری از مسائل خود نیازمند تدبیر و تفکر است. با وجود موبایل، نوجوان در خلوت ترین مکانها نیز هیچ گاه فرصت تفکر نخواهد یافت. چرا که همیشه موبایل او همراهش است!
- از دیگر آثار تربیتی اعتیاد به موبایل فرصت سوزی و اتلاف وقت نوجوان است. نوجوان به جای پرداختن به رشد و شکوفایی استعدادهای خود عمده وقت خود را صرف تکنولوژی های سرگرم کننده ای مانند موبایل می کند و همین مساله موجب می شود فرصت های خوب زندگی نوجوان بدون بهره و ثمر به اتمام برسند.
- افت تحصیلی نیز از پیامدهای رایج اعتیاد به موبایل است که معمولاً خانواده های زیادی از این مساله گلایه داشته و به مشاورین رجوع می کنند.

- پزشکان معتقدند استفاده زیاد از موبایل و قرار گرفتن در معرض امواج آن می تواند موجب اختلالات هورمونی، بی خوابی و ... شود. هم چنین معتقدند استفاده زیاد از موبایل احتمال ابتلا به تومورهای مغزی در سنین پیری را افزایش می دهد به طوریکه سن ابتلا به آن ممکن است تا ۱۰ سال زودتر از افراد دیگر باشد.

راهکار:

- گاهی موبایل خود را برای مدتی خاموش کرده و در گوشه ای قرار دهید. اگر برایتان سخت است می توانید این کار را با بازه های ۱۵ دقیقه ای شروع کنید. پس از مدتی متوجه خواهید شد که با دو ساعت خاموش کردن گوشی نیز هیچ اتفاق ناخوشایندی برای شما نمی افتد. با ادامه دادن این روند می توانید از وابستگی های خود به موبایل کم کنید.
- سعی کنید اپلیکیشن های غیرضروری و اضافی موبایل خود را حذف کنید.
- والدین می توانند برای استفاده از گوشی موبایل، قوانینی را وضع کنند. مثلاً روزهای خاصی از هفته و ساعات مشخصی نوجوان اجازه استفاده از موبایل خود را داشته باشد. البته والدین باید مواظب باشند با این کار بین خود و نوجوان چالش ایجاد نکنند. بهتر است برای او توضیح دهیم که علت ایجاد محدودیت چه چیزی بوده است.
- سعی کنید برنامه های جایگزین جذاب برای نوجوان تعریف کنید. مثلاً یک اردوی تفریحی جذاب چند روزه که همراه داشتن موبایل در آن ممنوع باشد. یا برنامه های مستمر هفتگی که بتواند نوجوان را برای چند ساعت از موبایل جدا کند.
- سعی کنید نوجوانان را بسمت مطالعه سوق دهید. برنامه باشگاه کتاب خوانی را در مدارس جدی بگیرید و البته برنامه های خلاقانه ای که خود مربیان طراحی می کنند نیز اهمیت بالایی دارد. کتاب جایگزین مناسبی برای موبایل است اما روند جایگزینی کتاب به جای موبایل، هم طولانی مدت است و هم نیازمند ظرافت های برخوردی مربی و والدین. پس هم باید صبر داشته باشید و هم خیلی دقیق و حساب شده گام بردارید.

۱۰- مدگرایی

«مد»ها الگوهای فرهنگی ای هستند که توسط بخشی از جامعه، پذیرفته می شوند و دارای يك دوره زمانی نسبتاً کوتاه اند و سپس فراموش می شوند. بنابر این، «مدگرایی» آن است که فرد، سبك لباس پوشیدن و طرز زندگی و رفتار خود را طبق آخرین الگوها تنظیم کند و به محض آن که الگوی جدیدی در جامعه رواج یافت، از آن یکی پیروی نماید. با وجود آن که مُد و مُدگرایی کل گستره زندگی اجتماعی را دربر می گیرد، پوشاك و سبك و شیوه آرایش، شاخص ترین کالای مُد شونده محسوب می شود. مُد و مُدگرایی پدیده ای است که کمابیش در میان همه اقشار جامعه وجود دارد؛ اما در این میان، جوانان و نوجوانان بیش از دیگران به آن اهمیت می دهند و اصطلاحاً «مُدگرا» هستند.

زمینه ها:

مُد و مدگرایی را می‌توان از جهتی مولود مدرنیسم دانست؛ زیرا مدرنیسم، نگاه نو به عالم و آدم است؛ نگاه و شناختی که برخاسته از زیستن در «اکنون» و گسستن از «گذشته» است و صریحاً با مفهوم سنت (tradition) در تقابل می‌افتد. «مدرنیته» که شکل عینیت‌یافته فرهنگ مدرن است همراه و همزاد با گذر از گذشته به حال، نوآوری، تجدد و سلیقه و مُد است. از این‌رو مدرنیته همواره خود را در ستیز و چالش با کهنگی، رکود، قدمت و سنت و پیروی از هنجارهای پایدار قرار می‌دهد و کشش و تمایل آن به‌سوی تجدد و نوآوری در فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی است. بنابراین، مدگرایی و نوآوری در تفکر و رفتار (به معنای رایج آن) به عنوان نماد اندیشه مدرنیسم قلمداد می‌شود و از آن‌جا که جوامع غربی موطن و مظهر مدرنیته و مدرنیسم بوده‌اند، فرایند مدرنیزاسیون (مدرن‌سازی) و اشاعه طرح‌ها و مدهای نو، در واقع با غربی‌سازی و غرب‌گرایی کاملاً هم‌أفق و بلکه معادل خواهد بود، و این، خود می‌تواند رابطه مدگرایی و غرب‌گرایی را نشان دهد. پس بطور کلی می‌توان گفت مدگرایی و غرب‌گرایی نسبت بسیار نزدیکی با هم دارند.

از سوی دیگر میل به خودنمایی و جلوه‌گری در نوجوان، هم‌چنین تنوع طلبی، نوگرایی و تحول‌خواهی ذاتی او، مساله مد را برای نوجوان بسیار برجسته‌تر می‌کند. البته ناگفته نماند که تبلیغات رسانه‌ای و فشار روانی از جانب همسالان نیز در مدگرایی نوجوانان اثر قابل ملاحظه‌ای دارد. رقابت و چشم و هم‌چشمی، همانند سازی با شخصیت مورد علاقه، جلب توجه دیگران و تشخیص طلبی نیز می‌تواند از دیگر عوامل و زمینه‌های مدگرایی در نوجوان باشد.

پیامدها:

اولین پیامد منفی مدگرایی، گرفتار شدن نوجوان در دام ظاهر گرایی است؛ بطوریکه وضع ظاهریش تبدیل به بزرگترین دغدغه او می‌شود. این موضوع می‌تواند نوجوان را از پرداختن به اولویت‌های اساسی زندگی اش غافل کند.

پیامد دیگر مدگرایی در نوجوان، خو گرفتن او به سبک زندگی غربی به واسطه پیروی از مدهای غربی است. نوجوان با دلباختگی به مدل‌های غربی کم‌کم تأثیرات عمیقی در نحوه پوشش، نحوه زندگی و حتی باورهای اعتقادی و ... خواهد پذیرفت. متأسفانه اکثر مدهای مطرح در سطح جامعه، از نظر اخلاقی دارای اشکالات عدیده‌ای هستند که این مساله منجر به بروز معضلات اخلاقی و فرهنگی مشابه در جوانان و نوجوانان می‌شود.

از دیگر پیامدهای مدگرایی در نوجوان، فاصله گرفتن او از جمع های مذهبی بخاطر ناهمخوانی ظاهری است. نوجوان وقتی احساس کند در جمعی سلیق او درک نمی شود و مقبولیتی برای او وجود ندارد سعی می کند رفت و آمد خود به آن جمع را کاهش دهد. به تبع همین مساله نوجوان از آموزه های دینی و اخلاقی نیز دور می شود.

راهکارها:

- میل به دیده شدن و مقبول واقع شدن یکی از ریشه های اصلی مدگرایی در نوجوان است. اگر توجه کافی به نوجوان وجود داشته باشد و بخاطر نقاط قوتی که دارد مورد توجه و تشویق قرار گیرد بطوریکه احساس مقبولیت مناسبی پیدا کند او بسمت روش های غیرمتعارف برای خودنمایی و جلوه گری نخواهد رفت.
- با نظارت کافی روی جمع هم سالان و دوستان نوجوان و همچنین کمک به نوجوان برای یافتن دوستان مناسب، تا حد زیادی معضل مدگرایی حل خواهد شد. چرا که نوجوانان عموماً در نحوه پوشش و آراستگی ظاهری از جمع دوستان و همسالان خود پیروی می کنند.
- سبک زندگی خانواده هرچه رنگ و بوی غربی تری داشته باشد نوجوان را بیشتر به سمت مدگرایی سوق خواهد داد. زیرا همانطور که بیان شد اساساً غرب گرایی و مدگرایی دو مقوله نزدیک بهم هستند.

نحوه پوشش والدین، برادر و خواهر، مربیان و معلمان نوجوان سهم بسزایی در انتخاب نحوه پوشش نوجوان دارد. نوجوان عمدتاً نحوه پوشش خود را با الگوهای مقبول خود تنظیم می کند.

۱۱- موسیقی های مخرب

موسیقی های مختلفی از قدیم الایام در بین اقوام مختلف رواج داشته است که این موسیقی ها را با آلات مختلف و برای مراسمات و مناسک مختلفی می نواختند. در ایران نیز موسیقی سابقه ای طولانی و پر بار دارد و موسیقی ایرانی و نغمه های آن جایگاه برجسته ای در بین موسیقی های مختلف داراست. هم چنین در غرب نیز متناسب با فرهنگ تمدن غربی، موسیقی سیر تطورات و تحولات خاص خود را داشته است و هم اکنون سبک ها و دستگاههای مختلفی برای اجرای موسیقی دارند. نظرات مختلفی در باب موسیقی وجود دارد؛ برخی موسیقی را به کل نفی می کنند و آنرا مخرب و آسیبزا می دانند، در مقابل کسانی هم موسیقی را به کلی تایید کرده و هرگونه اثرگذاری منفی موسیقی را نفی می کنند. عده دیگری نیز موسیقی را به موسیقی خوب و بد تفکیک کرده و قائل هستند که موسیقی همانقدر که می تواند الهام بخش و معنویت افزا باشد، می تواند مخرب و آسیب زا نیز باشد.

در فرهنگ دینی نیز بنا به فرموده علما و اهل فن، موسیقی به دو دسته حرام و حلال تقسیم می شود. معیارهای حرمت موسیقی در اسلام غنا، مطرب و لهوی بودن آن است که برای بررسی دقیق معانی و مصادیق آنها باید به کتب مربوطه و نظر مراجع دینی مراجعه شود. مطرب بودن مربوط به نوای ساز موسیقی، غنا مربوط به ماده آن (صدای خواننده) و لهوی بودن مربوط به شرایط و تناسب موسیقی با مجلس لهو و لعب است.

حضرت امام خامنه ای (حفظه الله تعالی) نیز با تفکیک موسیقی به موسیقی های حلال و حرام، این نکته را بیان می کنند که موسیقی می تواند اهداف متعالی پیدا کرده و تاثیرات مثبتی روی مخاطب داشته باشد:

«از دیرباز موسیقی های آموزنده و معنا دار هم بوده است ؛ موسیقی ای که برای گوش سپردن به آن ، انسان عارف واقف خردمند ، می تواند بلیط تهیه کند ، در سالن اجرای کنسرت بنشیند و ساعتی ، از آن لذت ببرد. در غرب موسیقی هایی که گاهی يك ملت را نجات داده و گاهی يك مجموعه ي فکري را به سمت صحیحی هدایت کرده ، کم نبوده است. آیت الله خامنه ای ۱۳۷۵/۵/۹»

ایشان درباره موسیقی حرام می فرمایند:

«موسیقی اگر انسان را به بیکارگی، ابتذال، بی حالی و واخوردگی از واقعیت های زندگی و امثال این ها بکشاند، این موسیقی موسیقی حلال نیست. موسیقی حرام است. موسیقی اگر چنان چه انسان را از معنویت، از خدا و ذکر غافل کند، این موسیقی حرام است. موسیقی اگر انسان را به گناه و شهوت رانی تشویق کند، این موسیقی حرام است. از نظر اسلام این است. موسیقی اگر این خصوصیات مضر و موجب حرمت را نداشته باشد، البته آن وقت حرام نیست»

«هر موسیقی که به نظر عرف موسیقی لهوی و مطرب که مناسب با مجالس عیش و نوش است باشد، موسیقی حرام محسوب می شود و فرقی نمی کند که موسیقی کلاسیک باشد یا غیر کلاسیک. تشخیص موضوع هم موکول به نظر عرفی مکلف است و اگر موسیقی این گونه نباشد بخودی خود اشکال ندارد. استفتائات. س ۱۱۲۸»

«موسیقی مطرب و لهوی آن است که به سبب ویژگیهایی که دارد انسان را از خداوند متعال و فضائل اخلاقی دور نموده و به سمت بی بندوباری و گناه سوق دهد و مرجع تشخیص موضوع، عرف است. استفتائات. س ۱۱۳۰»

ایشان پیرامون هدف موسیقی نیز فرموده اند:

«چه ارزشی دارد که به خواهش دل یک نفر بسازند و بخوانند و بنوازند، و آن اندیشه ریاضی و محاسبه علمی و منطقی را - که اعتبار موسیقی است - چنین خوار و ذلیل کنند؟! ارزش و هدف و تعالی در موسیقی، این نیست. موسیقی متعالی، موسیقی‌ای است که برای هدف متعالی باشد. اگر چنین باشد، آن وقت می‌شود موسیقی را پاک و مقدس نامید. موسیقی را باید به سمت هدف متعالی بکشانید. ۱۳۷۵/۵/۹»

آنچه مسلم است در فرهنگ دینی لااقل انواع خاصی از موسیقی تحریم شده است و در روایات، آسیب‌های فراوانی نیز برای استماع این موسیقی‌ها شمرده شده است. به عنوان نمونه چند روایت را مرور می‌کنیم:

قال الامام الصادق عليه السلام: بيتُ الغناء بيتٌ لا تُؤمَّنُ فيه الفجیعةُ و لا تُجَابُ فيه الدَّعوةُ و لا تَدْخُلُهُ الملائكة.

امام صادق - علیه السلام - فرمودند: خانه‌ای که در آن غناء و ساز و آواز نواخته شود، از مصیبت‌ها و بلاهای دردناک در امان نیست و دعا در آن خانه مستجاب نمی‌گردد و فرشتگان به آن خانه وارد نمی‌شوند. «دعائم الاسلام، ج ۲، ص ۲۸۰»

قال رسول الله - صلى الله عليه و آله : أَرْبَعٌ يُفْسِدُنَ الْقَلْبَ وَ يُنْبِتُنَ النِّفَاقَ فِي الْقَلْبِ كَمَا يُنْبِتُ الْمَاءُ الشَّجَرَ؛ إِسْتِمَاعُ اللَّهِو... .

رسول خدا - صلی الله علیه و آله - فرمود: چهار چیز است که قلب و روح را تباه و نفاق را در آن می‌رویاند، همچنان که آب، درخت را می‌رویاند؛ (یکی از آنها) گوش دادن به چیزهای لغو و بیهوده است. «بحار الانوار، ج ۷۹، ص ۲۵۲»

قال الامام الصادق عليه السلام : الغناء يورث النفاق و يُعَقِّبُ الفقر.

امام صادق - علیه السلام - فرمود: غناء و آوازه خوانی باعث نفاق و دورویی شده و فقر و تنگدستی را به دنبال دارد. «وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۲۳۰»

متأسفانه در عصر حاضر موسیقی‌های مخرب و حرام رونق زیادی در بین مردم پیدا کرده است و خیلی از افراد بدون توجه به حرمت و آسیب‌های این موسیقی‌ها، بطور مستمر و روزانه به استماع آن می‌پردازند. خصوصاً موسیقی‌های غربی یا موسیقی‌هایی که به تقلید از سبک‌های غربی ساخته شده‌اند بین نسل جوان و نوجوان جای خود را باز کرده است. از میان سبک‌های موسیقی غربی، موسیقی‌های سبک پاپ، رپ و راک مخرب‌ترین نوع موسیقی است که متأسفانه عمده‌اثرگذاری فرهنگی مخربی که در کشور ما نیز بوجود آمده معلول همین سبک‌ها هستند. اشعاری با مضامین عاشقانه، محرک، غیراخلاقی و بعضاً ضد دینی در قالب این موسیقی‌ها به نسل جوان و نوجوان ارائه می‌گردد که آسیب‌های موسیقی را دوچندان می‌کند. در حقیقت در عصر کنونی، موسیقی به یکی از ابزارهای فرهنگی کشورهای استعمارطلب تبدیل شده است تا با این قالب، فرهنگ مورد تایید خود را در بین جوانان سایر ملل ترویج کنند. نوجوانی که به استماع این موسیقی‌ها عادت کرده باشد گرفتار آسیب‌هایی خواهد شد که می‌تواند تاثیر عمده‌ای در مسیر تربیت دینی و اخلاقی او داشته باشد. لذا لازم است آسیب‌های موسیقی و راهکارهای مواجهه با آن به دقت مورد بررسی قرار گیرد.

زمینه ها:

یکی از زمینه هایی که باعث گرایش نوجوان بسمت موسیقی می شود غلیان و هیجانات احساسی و عاطفی در نوجوان است. از آنجا که موسیقی به زبان احساس بسیار نزدیک است باعث می شود نوجوان بسمت آن گرایش پیدا کند. البته جمع دوستان نوجوان نیز در این میان تعیین کننده هستند. رایج بودن استماع موسیقی در بین دوستان و همسالان باعث می شود نوجوان نیز به آن علاقمند شود. فضای عمومی موسیقی گرایی در جامعه و در میان خانواده ها نیز زمینه را برای این گرایش فراهم تر می کند. در این بین خانواده ها و افرادی که تمایل بیشتری به سبک زندگی غربی دارند، بیشتر فریفته و علاقمند موسیقی های مخرب غربی هستند. از دیگر زمینه های گرایش نوجوان بسمت موسیقی های مخرب را می توان برجسته شدن موقعیت اجتماعی خوانندگان این سبک ها در جامعه دانست. متأسفانه در فضای جهانی و حتی در کشور ما، خوانندگان سبک های غربی محبوبیت بالایی در بین جوانان دارند و همین شهرت و محبوبیت زمینه ای برای موسیقی گرایی در نوجوان می گردد.

پیامدها:

- در روایات اثرات منفی زیادی برای استماع موسیقی حرام شمرده شده است. نفاق و دورویی، فقر و تنگ دستی، قساوت قلب و سنگدلی، فساد اخلاقی، دوری از رحمت خدا، عذاب اخروی، مستجاب نشدن دعا و نزول بلاها و مصائب مختلف در دنیا از جمله اثرات و پیامدهایی است که در روایات مورد تاکید قرار گرفته است.
- علمای ربانی نیز تاکید دارند که موسیقی اراده انسان را تضعیف می کند. حضرت امام خمینی رحمه الله علیه در کتاب گرانسنگ چهل حدیث می فرمایند: «استاد معظّم ما، دام ظلّه، می فرمودند بیشتر از هر چه گوش کردن به تغنیات سلب اراده و عزم از انسان می کند. چهل حدیث/ص ۷»
- از پیامدهای دیگر موسیقی، تخدیر کردن نسل جوان و نوجوان است بطوریکه همت و تلاش و جدیت را از آنان می گیرد. این معنا نیز در بیانات حضرت امام خمینی رحمه الله علیه مورد اشاره قرار گرفته است.
- همانطور که بیان شد موسیقی جدید غربی ابزاری برای پیشبرد خواسته های فرهنگی و سیاسی غرب و وسیله ای برای القای ارزش های کاذب غربی و ترویج سبک زندگی آنان است. هر چه نوجوان با موسیقی های مخرب غربی بیشتر مأنوس باشد گرایش او بسمت سبک زندگی غربی بیشتر خواهد شد.
- فرصت سوزی و اتلاف وقت نیز از پیامدهای موسیقی گرایی در نوجوان است. نوجوانی که زمان قابل توجهی را صرف گوش کردن موسیقی های بی فایده و مخرب می کند در حال خرج کردن پتانسیل های فراوان دوران نوجوانی خود است. او می توانست از این فرصت استثنایی برای شکوفا کردن استعدادهای خود و تعالی مادی و معنوی خود بهره ببرد حال آنکه با مشغول کردن خود به موسیقی های لغو، هیچ بهره ای از نوجوانی خود نمی برد.

- اشعاری که در موسیقی های جدید به کار گرفته می شوند عموماً مضامینی عاشقانه و حتی جنسی دارند که می تواند در بلند مدت زمینه انحرافات اخلاقی نوجوان را نیز فراهم کند. علاوه بر آن برخی اشعار نیز محتوایی کاملاً ضد دینی دارند و می توانند منجر به انحرافات عقیدتی در نوجوان نیز بگردند.
- تجربه نشان داده است نوجوانان هرچه بیشتر بسمت موسیقی های مخرب متمایل باشند از حضور در جمع های مذهبی که این موسیقی ها را حرام می دانند پرهیز می کنند تا مورد شماتت اطرافیان قرار نگیرند. همین مساله باعث می شود نوجوان بطور کلی از فضاهای مناسب مذهبی که تاثیر زیادی در سیر تربیتی او دارند فاصله گرفته و بهره ای از تربیت دینی و اخلاقی نداشته باشد.

راهکارها:

- برای اوقات فراغت نوجوان برنامه های تفریحی و ورزشی متنوع، جذاب و مفید تعریف کنید. هر چه نوجوان بیکارتر باشد احتمال رو آوردن او به موسیقی بیشتر است. باید جایگزین مناسبی بجای گوش کردن موسیقی برای نوجوان مهیا باشد. مثلاً مطالعه کردن، هنرهایی مانند خطاطی، نقاشی، معرق کاری و ... براحتی می توانند اوقات فراغت نوجوان را پر کرده و او را از گوش دادن به موسیقی بی نیاز کنند.
- موسیقی های فاخر و بدون آسیب را شناسایی کرده و به نوجوان معرفی کنید.
- تفاوت های موسیقی های آسیب زا و موسیقی های بدون آسیب را به نوجوانان بیاموزید و آنها را از آسیب های فراوان موسیقی حرام مطلع کنید.
- بسیاری از موسیقی هایی که نوجوانان گوش میدهند موسیقی هایی است که معمولاً جمع دوستان آنها نیز گوش می کنند. پس لازم است نوجوان را در پیدا کردن جمع های دوستی مناسب یاری کنیم.

۱۲- فرقه ها و گروههای فکری منحرف

یکی از دامهایی که نوجوانان ما را تهدید می کند دام فرقه ها و مکاتب گوناگونی است که در کشور بصورت مخفی فعالیت دارند و دنبال جذب اعضا برای خود هستند. این فرقه ها با تبلیغات گسترده و جذابیت های گوناگون و ادعاهای عجیب و غریب سعی در جلب کردن اذهان جوانان و نوجوانان بسمت خود دارند. برخی از این فرقه ها داعیه معنویت گرایی دارند که تحت عنوان عرفان های نوظهور دسته بندی می شوند. مانند فرقه های عرفان حلقه، سای بابا، رام الله، اوشو، فرق مختلف صوفیه و ... و برخی دیگر در نقطه مقابل معنویت گرایی و در تقابل با دین، خود را تعریف کرده اند؛ مانند فرقه های شیطان پرستی. برخی نیز خود را در قالب یک دین جدید معرفی کرده ولی بیشتر به دنبال اغراض سیاسی هستند. مانند بهائیت که خود را دین جدیدی دانسته و پیامبر جدید هم دارند! اما بر هر فرد مطلعی واضح است که اغراض این فرقه بیشتر سیاسی بوده و در خدمت قدرت های استکباری و استعماری فعالیت می کنند. برخی دیگر از این فرقه ها

حالت قومیت‌گرایانه یا ملیت‌گرایانه دارند که از جمله آنها می‌توان پان‌ایرانیست‌ها و زرتشت‌گراها، پان-ترکیست‌ها، پان‌عربیست‌ها و ... را نام برد. در کنار این‌ها بعضاً ادیانی مانند مسیحیت نیز بصورت مخفی جلسات تبلیغی برگزار می‌کند و بدنبال جذب افراد است. تمام این گروه‌ها و فرقه‌ها، برنامه‌ها و روش‌های خاصی برای به دام انداختن جوانان و نوجوانان دارند. شیوه‌های تبلیغی و جذابیت‌های آنها ممکن است نوجوان ناآگاه را فریب داده و به خدمت اغراض آنها درآورد. پس لازم است والدین و مربیان تربیتی نسبت به این گروه‌ها و فرقه‌ها شناخت‌های لازم را داشته باشند و اقدامات پیشگیرانه را در نسبت با نوجوانان انجام دهند.

زمینه‌ها:

جذب شدن نوجوان به گروه‌ها و فرقه‌های مختلف می‌تواند ناشی از زمینه‌های درونی و بیرونی گوناگونی باشد. از مهم‌ترین زمینه‌ها و انگیزه‌های درونی، می‌توان معنویت‌گرایی نوجوان را برشمرد. نوجوان شوق و رغبت بالایی به امور ماورایی و معنوی دارد و همین مساله موجب می‌شود در برخورد با فرقه‌هایی که داعیه‌های عرفانی و معنوی دارند خیلی زود تسلیم شده و اعتماد کند. عدم شناخت کافی نوجوان از دین، این توهم را در او ایجاد می‌کند که در متن دین پاسخ مناسبی برای معنویت‌گرایی او وجود ندارد. از طرف دیگر عدم شناخت او نسبت به فرقه‌های منحرف، باعث می‌شود احساس کند که پاسخ معنویت‌گرایی او در این فرقه‌ها و مکاتب است. ارائه غلط دین به نوجوانان سهم بسزایی در گرایش آنها به سمت این فرقه‌ها دارد. نوجوانانی که چهره‌ای سخت و بدون انعطاف از دین به آنها ارائه شده است و احیاناً در آموزش تعالیم دینی نیز با سخت‌گیری‌هایی مواجه بوده‌اند استعداد بیشتری برای جذب شدن به فرقه‌های منحرف دارند. البته در کنار تمام اینها شیوه‌های اغواگرایی این فرقه‌ها در تبلیغ و ترویج خود را نیز نباید نادیده گرفت. آنها سعی می‌کنند با به نمایش گذاشتن جذابیت‌های مختلف، نوجوان را مبهوت و مسحور خود کنند و اعتماد او را جلب کنند.

از دیگر زمینه‌های درونی را می‌توان طغیان نوجوان علیه دیگران و بخصوص والدین برشمرد. نوجوان وقتی از اطرافیان خود بیزار می‌شود سعی دارد با مخالفت کردن با آنان و سنت‌های آنها، علیه آنان طغیان کند. پشت پا زدن به آیین‌های مورد تایید آنها می‌تواند یکی از مصادیق طغیان باشد. نوجوان با این کار می‌خواهد خود را از اطرافیان جدا کرده و علیه آنان موضع بگیرد. البته گاهی این جدا کردن خود از دیگران با انگیزه‌های دیگری مانند خودنمایی و جلوه‌گری و جلب توجه نیز انجام می‌شود. نوجوانانی که احساس

می‌کنند دیگران توجه کافی به آنها ندارند با شنا کردن در جهت خلاف آب سعی دارند خود را به نمایش بگذارند.

گرایش جمع دوستان و همسالان بسمت فرقه‌ای خاص نیز از عوامل و زمینه‌های گرایش نوجوان بسمت آن فرقه‌ها می‌باشد. در روایات نیز این معنا مورد تاکید قرار گرفته است که انسان به دین دوستان خود در می‌آید. با توجه به مطالبی که ذکر شد، زمینه‌های گرایش نوجوانان بسوی فرق منحرف را می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد:

- معنویت خواهی نوجوان
- عدم شناخت کافی نوجوان نسبت به فرقه‌های مختلف
- عدم شناخت کافی نوجوان از دین و محتوای آن
- تبلیغات، جذابیت‌ها و وعده‌های فرقه‌ها
- ناآگاهی والدین
- طغیان‌گری نوجوان علیه اطرافیان
- استقلال طلبی نوجوان
- میل نوجوان به جلوه‌گری و متفاوت بودن
- جمع دوستان نامناسب

پیامدها:

نخستین پیامد گرایش و عضویت نوجوانان در گروه‌ها و فرقه‌های انحرافی، آسیب‌های دینی و اعتقادی است. این فرقه‌ها عموماً دارای تفکرات باطل و غیر عقلانی هستند که در موارد زیادی با آموزه‌های دینی در تضاد قرار گرفته‌اند. آسیب‌های فرهنگی، گرایش‌ات تند سیاسی و هم چنین آسیب‌های اخلاقی نیز از دیگر پیامدهای گرایش نوجوانان بسمت این گروه‌هاست. برخی از این گروه‌ها در مناسک خود بین زنان و مردان اختلاط ایجاد کرده و از برقراری روابط غیرشرعی نیز ابایی ندارند. به نظر می‌رسد بی‌توجهی به مسائل شرعی یکی از مشترکات این فرقه‌ها و گروه‌های منحرف باشد.

هم‌چنین از دیگر پیامدهای گرایش و عضویت در این فرقه‌ها، بروز رفتارهای پرخطر در نوجوان است. این گروه‌ها معمولاً رفتارها و اعمال و مناسک خاصی دارند و اعضا نیز ملزم به رعایت آنها می‌باشند. مثلاً آسیب زدن به خود بطوری که خونریزی کند یکی از مناسک گروه‌های شیطان پرستی است. در بین بعضی از فرقه‌های صوفیه نیز فرو کردن اجسام تیز در بدن، یکی از رسوم آنها قلمداد می‌شود. گاهی نیز ممکن است این فرقه‌ها نوجوان را ملزم به انجام برخی حرکات سیاسی، تجمعات و ... کنند و برخی اغراض خود را با سوء استفاده از نوجوانان به سرانجام برسانند که این نیز به نوبه خود می‌تواند آسیب‌ها و خطراتی داشته باشد.

به طور کلی نوجوانان گرفتار در دام این گروه‌ها از سنت‌های مقبول جامعه کم کم فاصله گرفته و پس از مدتی تبدیل به یک فرد ناهنجار در جامعه می‌شوند. استفاده از پوشش خاص، نمادها و تصاویر خاص، نحوه رفتار غیر معمول و ... باعث می‌شود نوجوان به عنوان فردی غیرعادی تلقی گردد و همین مساله می‌تواند زمینه طرد شدن توسط اطرافیان را فراهم کند و این طرد شدن نیز بیش از پیش آنها را به سمت آغوش این گروه‌های منحرف هدایت خواهد کرد.

راهکارها:

- گام نخست در جلوگیری از گرایش نوجوان بسمت گروه‌ها و فرقه‌های منحرف، آموزش‌های صحیح دینی و اخلاقی است. بطوریکه نوجوان متوجه شود که تمام نیازهای معنوی او در درون دین به بهترین نحو پاسخ خواهد گرفت. در اینصورت نوجوان فریب عرفان‌های کاذب و گروه‌های منحرف داعیه دار معنویت را نخواهد خورد.
- در گام بعدی باید اطلاعات کافی درباره گروه‌ها و فرقه‌های منحرف به نوجوان داده شود تا با شناخت دقیق آنها و فریب‌ها و شیوه‌های جذبشان، از افتادن در دام آنها در امان باشد. لازم است نوجوان شناختی اجمالی درباره هرکدام از این گروه‌ها داشته باشد تا در مقابل آنها واکنش مناسبه شود.
- نظارت بر جمع دوستان نوجوان نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. چرا که نوجوانان عموماً از طریق دوستانشان با این گروه‌ها آشنا شده و کم کم به آنها گرایش پیدا می‌کنند. خصوصاً اگر نوجوان شما با فرد یا افرادی بزرگتر از خود معاشرت دارد سعی کنید حتماً بررسی‌های لازم را انجام دهید تا نوجوان شما گرفتار افراد و گروه‌های سودجو نشود.
- لازم است اعتماد بنفس و قدرت نه گفتن در نوجوان تقویت شود. گاهی اوقات نوجوان علی‌رغم میل خود و بخاطر عدم توانمندی در ابراز مخالفت، گرفتار این گروه‌ها می‌شود. شخصیت دادن به نوجوان و به رسمیت شناختن او می‌تواند نقش مفیدی در تقویت اعتماد بنفس نوجوان ایفا کند. لازم است برای تقویت حس اعتماد بنفس در نوجوان به کتاب‌های تخصصی در زمینه تربیت یا افراد متخصص مراجعه شود.
- والدین و مربیان بایستی نظارت کافی روی محیط‌ها و مکان‌هایی که نوجوان در آن رفت و آمد دارد داشته باشند. مکان‌هایی مانند باشگاه‌های ورزشی، آموزشگاه‌ها، گیم‌نت‌ها و کافی‌نت‌ها، هیئات مذهبی و مراسمات سخنرانی و ... می‌توانند پوشش مناسبی برای تبلیغ گروه‌های منحرف باشند.
- کتاب‌ها، فیلم‌ها و صوت‌های سخنرانی که نوجوان از آنها استفاده می‌کند نیز بایستی تحت نظارت والدین و مربیان باشد. اگر نوجوان شما اهل مطالعه کتاب است می‌توانید کتاب‌های مفید را خودتان به او معرفی کرده یا برایش تهیه کنید. گاهی والدین و مربیان از اینکه نوجوان مشغول مطالعه است خیلی خوشحال می‌شوند اما توجه ندارند کتابی که نوجوان در حال مطالعه آن است کتابی گمراه کننده است و تفکرات باطل گروه‌های منحرف را به نوجوان القا می‌کند!
- خانواده‌ها و مربیان بایستی روی تغییرات نامتعارف در پوشش و گفتار و رفتار نوجوان خود حساس باشند؛ چرا که می‌تواند نشانه‌ای از گرایش یا عضویت او در یکی از گروه‌ها و فرقه‌های منحرف باشد.

والدین و مربیان هرچه زودتر از این گرایش مطلع شوند راحت‌تر می‌توانند نوجوان خود را از دام آن رهایی بخشند.

- همچنین لازم است نظارت کافی روی سایت‌ها و شبکه‌هایی که در بستر فضای مجازی مورد بازدید نوجوان قرار می‌گیرد وجود داشته باشد. مربیان تربیتی در مدارس و مساجد می‌توانند با برگزاری کارگاه‌های آشنایی با فضای مجازی، آموزش‌های لازم جهت نظارت بر عملکرد نوجوان در فضای مجازی را در اختیار والدین قرار دهند.

۱۳- اعتیاد به دخانیات و مواد مخدر

اعتیاد به دخانیات و مخدرات از جمله آسیب‌هایی است که می‌توان گفت تقریباً تمامی کشورهای جهان با آن مواجه هستند. گرچه با توجه به قوانین کشورها، فرهنگ حاکم بر کشورها، شرایط اقتصادی و اجتماعی حاکم بر کشورها و ... میزان آسیب‌پذیری جوامع مختلف با یکدیگر متفاوت است. در کشور ما نیز متأسفانه از سالیان دور مصرف سیگار، قلیان و مواد مخدر سنتی رواج داشته است و البته امروزه مواد مخدر صنعتی نیز که آسیب‌های بیشتری دارد به آن افزوده شده است. در چند ساله اخیر آمار مصرف دخانیات و مخدرات در بین دانش‌آموزان نوجوان پسر و دختر موجب نگرانی‌های جدی در میان متولیان فرهنگی شده است. متأسفانه امروزه مصرف برخی از دخانیات قبح زیادی ندارد؛ بطوریکه شاهد آن هستیم که مصرف قلیان کم‌کم در بین خانواده‌ها جا باز می‌کند. با گشت زدن در فضای پارک‌ها در ایام تعطیل مشاهده می‌شود که اکثر خانواده به همراه خود یک قلیان دارند و زن و مرد و پیر و جوان از آن استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر قلیان در حال تبدیل شدن به پای ثابت تفریحات خانواده‌های ایرانی است. از سوی دیگر مصرف مواد مخدر صنعتی نیز در بین دانش‌آموزان بشدت رواج یافته است و بعضاً شاهد خرید و فروش مواد مخدر در داخل مدارس هستیم. این پدیده زنگ هشدار را به صدا درآورده است که لازم است به صورت جدی به آن پرداخته شود.

زمینه‌ها

احساس کمبود و حقارت در نوجوان از زمینه‌های اصلی گرایش او بسمت اعتیاد است. این احساس حقارت می‌تواند ناشی از برخوردهای تحقیرآمیز اطرافیان باشد. هم‌چنین تکراری شدن زندگی، طغیان علیه اطرافیان، مشکلات روزمره و تنش‌ها و فشارهای عصبی نیز می‌تواند از زمینه‌های گرایش به اعتیاد باشد. جمع دوستان ناسالم نیز احتمال روی آوردن نوجوان به مصرف مواد مخدر و دخانیات را افزایش می‌دهد؛ خصوصاً اگر نوجوان از مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی کافی برخوردار نبوده و قدرت «نه گفتن» نداشته

باشد. گاهی نوجوان تنها بخاطر اثبات خود یا به اصطلاح برای کم نیاوردن در مقابل دوستانش اقدام به مصرف دخانیات یا مواد مخدر می کند.

هم چنین عوامل محیطی مانند محله نامناسب و در دسترس بودن دخانیات و مواد مخدر سهم بسزایی در گرفتار شدن نوجوان در دام اعتیاد دارد.

عدم شناخت کافی نوجوان نیز برای گرفتار شدن در اعتیاد مزید علت است. گاهی نوجوان با این تصور که مصرف قلیان ضرری ندارد یا با یک بار مصرف کردن مواد، کسی معتاد نمی شود و ... در دام اعتیاد گرفتار می شود.

پیامدها

رفتارهای ناهنجاری مانند توجه شدید به خواسته های خود، بی صبری برای ارضای بلافاصله خواسته های خود، تنفر از تصمیم گیرندگان بزرگتر، پرخاشگری و ... از پیامدهای رایج اعتیاد به دخانیت و مخدرات است. در مراحل بعدی نوجوانان معتاد به مواد مخدر رفتارهای پرخطر دیگری نیز خواهند داشت. مانند دزدی از منزل یا فروشگاهها، فروختن مواد به همسالان، فرار از مدرسه و هم چنین نوجوان در زمان نیاز به مواد (اصطلاحا زمان خماری) ممکن است دست به هر کاری بزند و از هر حربه ای برای دسترسی به مواد استفاده کند. بعد از مصرف مواد نیز بر اثر توهم ناشی از مصرف آن می تواند رفتارهای پرخطر دیگری هم داشته باشد. خصوصا پس از مصرف مواد مخدر صنعتی که میزان توهم زایی شدیدی دارد توقع هرگونه جرم و جنایتی از مصرف کننده می رود. هم چنین تداوم مصرف دخانیات و مخدرات باعث ایجاد تغییرات منفی در نحوه نگرش نوجوان به زندگی، آینده و اطرافیان خواهد شد.

در کنار این عوارض و پیامدها، عوارض جسمی زیادی نیز برای افراد گرفتار در دام اعتیاد پدید می آید. انواع بیماری های قلبی، تنفسی، گوارشی و ... می تواند در اثر مصرف مواد مخدر در افراد بوجود آید. هم چنین بیماری های روانی همچون بدبینی و سوءظن، توهم، فراموشی، عدم تمرکز، تیک های عصبی و ... نیز از عوارض اعتیاد محسوب می شوند.

عموما نوجوانانی که درگیر اعتیاد می شوند به علت حضور در جمع های نامناسب، از فضای مذهبی و اخلاقی فاصله گرفته و پس از مدتی گرفتار انحرافات اخلاقی نیز می شوند. در کل با توجه به پیامدهایی که شمرده شد می توان گفت نوجوانی که درگیر اعتیاد می شود به قدری دچار آسیب های جدی و جبران ناپذیر می شود که شاید هیچ گاه نتواند به دوران زندگی قبل از اعتیاد برگردد. اگر نوجوان گرفتار به اعتیاد را به حال خود رها کنیم قطعاً مسیر برگشت ناپذیری که به سوی بدبختی و هلاکت است را طی خواهد کرد. پس

لازم است این گرایش را در نوجوانان از همان بدو کار جدی بگیریم و پیشگیری ها و درمان های لازم را برای او بکار ببندیم.

راهکارها

پیشگیری بهترین راهکار برای مقابله با اعتیاد است. به کار بستن راهکارهای زیر می تواند اثرگذاری قابل توجهی در پیش گیری از اعتیاد در نوجوانان داشته باشد:

- آگاهی دادن به نوجوان درباره آسیب های مصرف دخانیات و مواد مخدر
- شخصیت بخشی به نوجوان و احترام به او
- ارتباط موثر با نوجوان
- بالابردن عزت نفس و اعتماد بنفس نوجوان
- تعریف برنامه های تفریحی و ورزشی مناسب (بصورت خانوادگی، یا با همسالان و ...)
- ایجاد تنوع در زندگی
- نظارت مستمر بر جمع دوستان (خصوصا نظارت بر رفت و آمد به منزل دوستان)

در صورتیکه در امر پیشگیری موفق عمل نکردید و نوجوان شما گرفتار دام اعتیاد گردید حتما سعی کنید با یک مشاور متخصص در ارتباط باشید و از او کمک بگیرید. تحقیر و سرزنش نوجوانی که گرفتار اعتیاد شده است نه تنها اثری در بهبود او نخواهد داشت بلکه او را بیش از پیش به سمت مصرف مواد سوق خواهد داد. پس لازم است برخوردهایی که با نوجوان گرفتار اعتیاد داریم بسیار سنجیده و دقیق باشد.

۱۴- مشروبات الکلی

استفاده از مشروبات الکلی و اعتیاد به آن امروزه به عنوان یکی از معضلات فرهنگی جامعه ما محسوب می شود. علی رغم مبارزه جدی دستگاههای مختلف با تهیه و توزیع این مشروبات، متأسفانه شاهد افزایش مصرف آن خصوصا در بین جوانان و نوجوانان هستیم. مصرف مشروبات الکلی یکی از انحرافات است که به مرور زمان بشدت دامنه وسیعی پیدا کرده و انحرافات و آسیب های فراوانی را به دنبال خود خواهد داشت. بطوریکه بسیاری از جرائم یا رفتارهای ناهنجار بر اثر مصرف مشروبات الکلی و در حالت مستی بعد از مصرف آن اتفاق می افتد.

زمینه ها

موارد زیر را می توان به عنوان زمینه های اصلی گرایش نوجوان به مصرف مشروبات الکلی دانست:

- دسترسی آسان به مشروبات الکلی
- فضای فرهنگی-تربیتی نامناسب خانواده (مثلا استفاده از مشروبات الکلی در مهمانی های خانوادگی)

- عدم رفتار صحیح با نوجوان توسط اطرافیان و خصوصا والدین
- دوستان ناباب و جمع نامناسب
- استقلال طلبی نوجوان، طغیان علیه والدین و ارزش های دیکته شده از جانب آنان
- لذت طلبی و خوش گذرانی نوجوان

پیامدها

موارد زیر مهم ترین پیامدهای مصرف مشروبات الکلی خصوصا در سنین نوجوانی است:

- رفتارهای غیرعقلانه و پرخطر
- بی اعتنایی به مسائل مهم زندگی و آینده خود و دیگران
- زیان های فیزیکی بر اثر مصرف نوشیدنی های الکلی (آسیب به کلیه، دستگاه گوارشی و ...)
- فساد اخلاقی و انحرافات جنسی
- مستعد شدن برای انواع بزهکاریها (با توجه به اینکه کنترلی روی رفتار خود ندارند)
- افت تحصیلی

راهکارها

- شخصیت بخشی به نوجوان و احترام به او می تواند زمینه های موجود برای گرایش نوجوان بسمت مشروبات الکلی را کمتر کند. همچنین به رسمیت شناختن خواسته ها و علایق غیرآسیبزی نوجوان و دوری از سخت گیری های غیر ضروری و نابجا از موارد مهمی است که خانواده ها با رعایت آن می توانند نوجوان خود را از آسیب های فراوانی حفظ کنند.
- رابطه صمیمانه با نوجوان و تغذیه عاطفی او نیز از موارد مهمیست که با رعایت کردن آن توسط خانواده ها و مربیان تربیتی، میزان آسیب پذیری در نوجوان بشدت کاهش می یابد.
- هم چنین موارد زیر نیز می توان از راهکارهای مفید برای مقابله با آسیب مذکور باشد.

- تعریف برنامه های تفریحی و ورزشی جذاب
- نظارت بر جمع دوستان و هم سالان
- دوری از محله های پرخطر
- نظارت بر تعامل افراد مساله دار با نوجوان (ممکن است افرادی در فامیل یا همسایگان وجود داشته باشند که اهل مصرف مشروبات باشند)
- مطلع کردن نوجوان از اثرات مخرب مشروبات الکلی و همچنین حرام بودن و عواقب اخروی آن
- تقویت ارزش های دینی در نوجوان

۴. معرفی منابع جهت مطالعه بیشتر:

جوان و نیروی چهارم زندگی؛ محمدرضا شرفی

جوان از نظر عقل و احساسات؛ محمد تقی فلسفی

بینش های تربیتی؛ محمدرضا شرفی

جریان شناسی ضد فرهنگ ها؛ عبدالحسین خسروپناه

دنیای نوجوان؛ علی قائمی

بررسی مسائل تربیتی جوانان در روایات؛ حسینی زاده

تربیت فرزند در سیره پیامبر(ص) و اهل بیت (ع)؛ حسینی زاده

ویژگی‌های نوجوان امروزی

برای تکمیل شناخت از مخاطب، احتیاج هست که ویژگی‌های امروزی بودن او را نیز بررسی کنیم، ویژگی‌هایی که به شدت متأثر از فرهنگ و خرده‌فرهنگ‌ها، رسانه، اقتصاد، آموزش و به‌طور کلی «عصر حاکم» است.

امروز به همان نسبتی که ابراز شناخت و معرفت افزون‌تر شده و دستیابی به کتب و منابع معرفتی سهل‌تر گشته است، عوامل غفلت آفرین نیز فزونی گرفته است.

جوان دیروز، اگر از شش جهت می‌بایست مراقب خود باشد، جوان امروز باید راه نفوذ را از شصت جهت بر شیاطین متعدد بیرونی ببندد و در آن واحد در شصت جبهه بجنگد تا بتواند هویت و شخصیت و معنویت خود را حفظ کند.^۱

بدیهی است که بین این قسمت از «مخاطب شناسی» و «مسائل نوجوان امروزی» ارتباط تنگاتنگی وجود دارد؛ و چون در بخش «مسائل نوجوان امروزی» به این قسمت پرداخته شده است، نیازی به تکرار دوباره آن مباحث نیست. ویژگی‌هایی مثل پرخاشگری و عصبانیت بیش‌ازپیش، شتاب‌زدگی، پرتوقع بودن، تنوع‌طلبی، راحت‌طلبی، اطلاعات گسترده و بی‌فایده، سطحی بودن، عدم آرامش و بی‌قراری، ظاهرگرایی و غیره، ویژگی‌هایی هستند که هرچند اغلب این موارد از قبل در وجود نوجوانان و انسان‌ها ریشه داشته است، اما عصر حاضر بیش از هر زمان دیگری به آن‌ها دامن زده و آن‌ها را گسترانیده است.

۱. سید مهدی شجاعی - <http://www.hawzah.net>