
ظرفیت‌های جسمی جوانان و مدیریت آن‌ها برای تحقق اهداف بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی از منظر قرآن و حدیث

روح اله مقدسی^۱ (نویسنده مسئول)

مجید حیدری فر^۲

محمد رضا جواهری^۳

آمنه قلی پور^۴

چکیده

جوانی از مهم‌ترین فرصت‌های زندگی مظهر پویایی و سازندگی است. بیانیه گام دوم منشوری است در دومین مرحله خودسازی، جامعه‌پردازی و تمدن‌سازی برای ملت ایران به ویژه جوانان به عنوان هسته اصلی مخاطبان در این بیانیه. شناخت ظرفیت‌های جسمی جوانان از جمله قدرت جسمی بالا و ارائه راهکارهای مدیریتی مانند اطاعت کامل از دستورهای الهی و رویکرد به ورزش برای تحقق اهداف بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی ضروری است. این شناخت برآمده از آموزه‌های قرآن مجید و احادیث پیشوایان معصوم به

۱. دانشجوی دکتری مدرسی معارف. دانشگاه فردوسی مشهد. ro.moghadasi@chmail.ir

۲. استاد سطوح عالی و دروس خارج حوزه علمیه قم dr.mheidarifar313@yahoo.com

۳. استاد یار و عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد javaheri@um.ac.ir

۴. کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث دانشکده هدی (جامعه الزهراء) amaneh.gholipour@chmail.ir

جوانان کمک می‌کند تا عمر خودشان را در راه بندگی خدای والا سپری کنند و روح ناآرامشان را آرامش بخشند و به چکادهای برافراشته سعادت و کمال بار یابند. پرداختن تحلیلی به ظرفیت‌های جسمی و اراده راهکارهای مدیریت صحیح آن‌ها برای تحقق اهداف گام دوم انقلاب اسلامی، بر اساس آیات و روایات و چیدمان منطقی و دسته‌بندی گویا و نگارشی روان از نوآوری‌ها و برجستگی‌های این نوشتار به شمار می‌آید. روش پژوهش این مقاله، نقلی و حیانی (گزارش و تحلیل دلالتی متون آیات و روایات) و گردآوری داده‌ها به روش کتابخانه‌ای و پردازش متن مقاله، به شیوه تبیینی و تحلیلی است.

واژگان کلیدی: جوانان، گام دوم انقلاب، ظرفیت‌های جسمی، مدیریت، راهکارها.

مقدمه

بیانیه «گام دوم انقلاب اسلامی» تجدید مطلعی است خطاب به ملت ایران و به‌ویژه جوانان، که به‌مثابه منشوری برای «دومین مرحله خودسازی، جامعه‌پردازی و تمدن‌سازی» خواهد بود و «فصل جدید زندگی جمهوری اسلامی» را رقم خواهد زد. این گام دوم، انقلاب را «به آرمان بزرگش که ایجاد تمدن نوین اسلامی و آمادگی برای طلوع خورشید ولایت عظمی (ارواح‌نفاذ) هست» نزدیک خواهد کرد.

مقام معظم رهبری در بیانیه گام دوم، جوانان را محور تحقق نظام پیشرفته اسلامی قرار داده که می‌توانند مسیر تمدن‌سازی را محقق کنند. ایشان بارها در این بیانیه بر اعتماد به جوانان تأکید کرده، به‌گونه‌ای که در این بیانیه ۴۱ بار واژه جوانان به کار رفته است. این میزان اهتمام نشان می‌دهد مقام معظم رهبری به جوان اعتقاد بسیاری دارند، البته این به معنای پیرزدایی نیست، بلکه جوان به دلیل سلامتی برتر، انرژی بیشتر و ریسک‌پذیری بالاتر می‌تواند در کنار تجربه مدیران سابق منشأ تحولات و پیشرفت باشد.

در بیش از چهار دهه گذشته بیشتر کارهای انقلاب را جوانان انجام داده‌اند؛ در دفاع مقدس جوانان نقش‌آفرینی کردند و پس از آن نیز کارهای انقلاب و نظام اسلامی را جوانان پیش بردند. مطالعه تاریخ انقلاب اسلامی به خوبی نقش مهم جوانان را در پیشرفت روزافزون ایران در عرصه‌های مختلف به ویژه علمی نمایان کرده است.

باید ظرفیت‌های جوانی را که جای مدیریت‌های اساسی است به خوبی شناخت و باتیئزبینی این نعمت خدادادی را مدیریت و از آن بهره‌برداری کرد، زیرا این فرصت رفتنی است و ضایع ساختن آن چیزی جز اندوه و پشیمانی را به ارث نمی‌گذارد.

از آنجا که ضرورت جوان‌گرایی در مقطع کنونی برای پیمودن گام دوم انقلاب اسلامی بیش‌تر از هر زمانی احساس می‌گردد، شایسته دیدیم که با توجه به اهمیت موضوع و سخنان و تأکیدهای رهبری در بیانیه گام دوم، تحقیقی با عنوان ظرفیت‌های جسمی جوانان و مدیریت آن برای تحقق اهداف بیانیه گام دوم از منظر قرآن و حدیث انجام دهیم.

پرداختن تحلیلی به برخی از ظرفیت‌های جسمی جوانان که عبارتند از: برخورداری از برترین سلامتی، قدرت جسمی بالا و فوران غرائز و اراده راهکارهای مدیریت صحیح آن‌ها برای تحقق اهداف گام دوم انقلاب اسلامی، بر اساس آیات و روایات و چیدمان منطقی و دسته‌بندی گویا و نگارشی روان از نوآوری‌ها و برجستگی‌های این نوشتار به شمار می‌آید. روش پژوهش این مقاله، نقلی و حیانی (گزارش و تحلیل دلالتی متون آیات و روایات) و گردآوری داده‌ها به روش کتابخانه‌ای و پردازش متن مقاله، به شیوه تبیینی و تحلیلی است. در این نوشتار تلاش خواهد شد رسالت نسل حاضر به ویژه جوانان نسبت به ظرفیت‌های جسمی بیان شود، تا بتوان با تکیه بر آن در مسیر تحقق اهداف بیانیه گام دوم قدم برداشت. در این راه از خدای والا مدد می‌خواهیم و این آرزو را در خود می‌پرورانیم که در سال‌های نزدیک به ظهور حضرت مهدی عج جوانان ما مهدوی باشند و راه مولایمان را ادامه دهند.

۱. مفهوم شناسی

پیش از پرداختن به تبیین و تحلیل کارکرد ظرفیت‌های جسمی جوانان در تحقق اهداف بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی، ارائه گزارشی کوتاه از معانی واژگان تحقیق بایسته است:

۱. بیانیه: اطلاعیه یا نوشته‌ای که از سوی سازمان، حزب، یا شخص مسئولی در زمینه خاصی صادر می‌شود و اطلاعاتی را به تفصیل بازگو می‌کند. (حسن انوری و همکاران، ۲: ۱۱۰۰/۱۳۸۱)

۲. ظرفیت: از لحاظ لغوی اسم مصدر عربی است. خلیل درباره معنای ظرف می‌نویسد: «هُوَ الْبَرَاعَةُ وَ ذُكَاؤُ الْقَلْبِ» (فراهیدی، ۱۴۰۹ق: ۸ / ۱۵۷)؛ ظرف زیرکی و باهوش بودن است.

در زبان فارسی ظرفیت قابلیت گنجاندن چیزی در خود، بیشترین حد یا میزان گنجایش، توانایی پذیرش چیزی یا انجام کاری، قدرت تحمل، اندازه و میزان معنا شده است. (انوری، ۱۳۹۰ش: ۵ / ۴۹۲۹)

ظرفیت در اصطلاح روان‌شناسی عبارت است از توانایی افراد و سازمان‌ها یا واحدهای سازمانی برای اجرای وظائف خود به صورت اثربخش (effectively)، کارآ (efficiently) و پایدار (sustainably). (گنجی، ۱۳۸۹ ش: ۲۲۶)

بر این اساس، مراد از واژه ظرفیت در رابطه با جوان و دوران جوانی همان ویژگی‌ها و توانایی‌های خدادادی جوان است.

۳. جوان: به معنای هر چیزی است که از عمرش زمان بسیاری نگذشته باشد، انسان یا حیوان یا نبات؛ در مقابل پیر و شیخ. (معین، ش ۱۳۸۰: ۳۶۰ و حسن انوری و همکاران، ۲: ۱۱۰۰/۱۳۸۱)

در قرآن کریم و احادیث واژه‌های گوناگونی بیانگر جوان هست. دو تعبیر رایج در این زمینه عبارتند از:

۱. «فَتَى» از ریشه «فتی» یا «فت و» است که در قرآن کریم و احادیث آمده است. ابن فارس در معنای آن می‌نویسد: «يَدُلُّ عَلَى طَرَاوَةِ وَجِدَّةٍ» (ابن فارس، ۱۴۰۴ ق: ۴/۴۷۳)؛ بر شادابی و جدید بودن دلالت می‌کند.

۲. واژه «شَاب» از ریشه «ش ب ب» در معنای لغوی آن آمده است: «يَدُلُّ عَلَى نَمَاءِ الشَّيْءِ وَ قُوَّةِ فِي حَرَارَةِ تَعْتَرِيهِ» (همان: ۱۷۷/۳)؛ بر شکوفایی و برخورداری از حرارت دلالت می‌کند.

این دو معنا باید در جوان وجود داشته باشد؛ یعنی جوان باید با نشاط و شاداب باشد و ایستا نیز نباشد و همواره نوآوری و شکوفایی داشته باشد تا به سوی کمال پیش برود. این شادابی نباید فقط ظاهری باشد؛ بلکه باید با شادکامی همراه باشد؛ یعنی چنان دل‌شاد باشد که در اوج مشکلات امید داشته باشد، از این رو «جوانی» در اصطلاح قرآن به دو معنا به کار رفته است:

أ) مرز خروج از دنیای کودکی، رسیدن به مرحله بلوغ جنسی است: «وَ إِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنَ قَبْلِهِمْ...» (النور: ۵۹)؛ هنگامی که کودکان تا

به بلوغ رسیدند باید [برای ورود به اطاق ویژه و خلوتتان] اجازه بگیرند، همان‌گونه که بزرگسالان پیش از آنان [در آن شرایط خاص] اجازه می‌گرفتند.

بر این اساس، نوجوانی از این زمان شروع می‌شود و انسان به مرحله جوانی می‌رسد که به تعبیر قرآن مرحله بلوغ اشد است؛ اما برای پایان این دوران در قرآن اشاره به سن چهل سالگی شده است، چنانکه خدای والا می‌فرماید: «وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً...» (الأحقاف: ۱۵)؛ و انسان را درباره پدر و مادرش به نیکی سفارش کردیم. مادرش او را با تحمل رنج و زحمت باردار شد و با رنج و زحمت او را زایید. و دوران بارداری و بازگرفتنش از شیر سی ماه است، تا زمانی که به رشد و نیرومندی خود و به چهل سالگی برسد. آری از نظر قرآن انسان تا سن چهل سالگی جوان به شمار می‌آید و باید برای رشد خود بکوشد.

ب) گاه منظور قرآن کریم از جوان، افراد با ایمانی است که دارای فتوت و جوانمردی و رشادت هستند؛ آن‌گونه که خدای والا در برخی آیات قرآن به افرادی که ایمان و تقوای الهی آنان را غیرتمند کرده، لقب جوان داده است. درباره اصحاب کهف می‌فرماید: «نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْنَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى» (الکهف: ۱۳)؛ ما خبر [عبرت آموز] شان را به حق و درستی برای تو بیان می‌کنیم: آنان جوانمردانی بودند که به پروردگارشان ایمان آوردند، و ما بر هدایتشان افزودیم.

امام صادق علیه السلام در تفسیر این آیه می‌فرماید: «... أَنَّ أَصْحَابَ الْكَهْفِ كَانُوا كُلُّهُمْ كَهُولًا، فَسَمَاهُمُ اللَّهُ فِتْنَةً بِإِيمَانِهِمْ...» (عیاشی، ۱۳۸۰: ۲/۳۲۳)؛ اصحاب کهف پیرمردانی بودند که خدا به سبب ایمان شان آن‌ها را جوان نامید.

این معنا مفهوم زیبایی را در خود دارد؛ یعنی افراد با ایمان قلب‌های جوانی دارند و ایمان در زمینه مساعد و با برکت روح جوان به شکوفائی می‌رسد.

یک) جوانی از منظر مقام معظم رهبری

مقام معظم رهبری می‌فرماید: «دولت جوان صرفاً به معنای این نیست که باید یک رئیس دولت جوان، آن هم مثلاً جوان به معنای ۳۲ ساله داشته باشد؛ نه، دولت جوان، [یعنی] یک دولت سر پا و بانشاط و آماده‌ای که در سنینی باشد که بتواند تلاش کند و کار بکند و خسته و از کارافتاده نباشد؛ منظور این است. بعضی‌ها تا سنین بالا هم به یک معنا جوانند؛ حالا همین شهید عزیزی که شما از او اسم بردید - شهید سلیمانی، و بنده شب و روز به یاد او هستم - شصت و چند سال سِتس بود، ایشان که خیلی جوان نبود؛ اگر ده سال دیگر هم زنده می‌ماند و بنده زنده می‌ماندم و بنا بود که من مشخص بکنم، او را در همین جا نگه می‌داشتم، یعنی کنار نمی‌گذاشتم او را که جوان هم نبود. بنابراین بعضی اوقات افرادی که در سنین جوانی هم نیستند، کارهای جوانانه خوبی را می‌توانند انجام بدهند.» (بیانات در ارتباط تصویری با نمایندگان تشکل‌های دانشجویی، ۱۳۹۹/۰۲/۲۸ <https://farsi.khamenei.ir/newspart-index?tid=5399>)

پس نباید با نگاه شناسنامه‌ای به جوان، محدودیت سنی ایجاد کنیم؛ چرا که برخی از ویژگی‌ها از جمله روحیه انقلابی‌گری، نوآوری و پیشرفت، انگیزه و تحول می‌تواند معیارهای جوانی باشد. زمانی که انقلاب رخ داد چون نیروی باتجربه نداشتیم از جوانان بیشتر استفاده شد؛ اما امروز نیروی باتجربه داریم و باید همانطور که در بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی آمده از ترکیب نیروی باتجربه و نیروی جوان استفاده کنیم که بهتر است با غلبه جوانان باشد. جوانان باید به چرخ‌دنده‌های حرکت تبدیل شوند، مدیر باید آدم باتجربه‌ای باشد که این ماشین را حرکت دهد.

۴. مدیریت: مدیر و مدیریت هر دو عربی هستند، مدیر اسم ثلاثی مزید از مصدر «إدارة» است و مدیریت هم اسم مصدر است که از مدیر گرفته شده است. هرسه (مدیر و مدیریت و اداره) در اصل از ماده «دَوَّرَ» گرفته شده‌اند، که صاحب کتاب مقاییس اللغه در معنای آن می‌نویسد: «يَدُلُّ عَلَى إِحْدَاقِ الشَّيْءِ بِالشَّيْءِ مِنْ حَوَالِيهِ» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق:

۳۱۰/۲؛ دَوَر بر گردیدن شیئی به اطراف شیء دیگر دلالت می‌کند. پس مدیر به معنای گرداننده و مدیریت به معنای گرداندن است.

مدیریت در زبان فارسی به معنی توانائی و شایستگی اداره جائی با رهبری و کنترل فعالیت‌های در حال انجام برای رسیدن به هدف‌های مورد نظر است. (حسن انوری و همکاران، ۶۸۳۱/۱۳۸۱:۷)

دو) مدیریت در اصطلاح علوم اجتماعی

نویسندگان و پژوهشگران مختلف هر کدام از منظری به تعریف مدیریت پرداخته‌اند، به عنوان نمونه آن را «فرآیند برنامه‌ریزی، سازماندهی، هدایت و نظارت بر کار اعضای سازمان و کاربرد کلیه منابع قابل دسترسی برای رسیدن به اهداف تعیین شده سازمان» (رابینز، استیفن پی و سنزو، دیوید ای دی، مبانی مدیریت، ۱۳۹۱ش: ۱۹) تعریف کرده‌اند؛ زیرا مدیران با اتخاذ تدابیری برای انجام کارها، اهداف سازمان را محقق می‌کنند.

استاد شهید مطهری (رضوان الله علیه) مدیریت را این‌گونه تعریف می‌کند: «مدیریت انسان‌ها عبارت است از فن بهتر بسیج کردن و بهتر سامان دادن و بهتر کنترل کردن نیروهای انسانی و به‌کار بردن آن‌ها.» (مطهری، ۱۳۷۸ش: ۴/۶۰۵)

درباره معنای اصطلاحی مدیریت تعاریف دیگری نیز آمده، از جمله: (پیروز و دیگران، ۱۳۹۴ش: ۶؛ نبوی، ۱۳۸۰ش: ۳۳؛ مقیمی، ۱۳۹۴ش: ۵۷)

سه) مدیریت از منظر مقام معظم رهبری

مقام معظم رهبری در تعریف مدیریت، قائل به مدیریت جهادی هستند و مدیریتی را قبول دارند که جهادی باشد. ایشان می‌فرمایند: «برای شکوفایی اقتصاد کشور، به کاری احتیاج داریم که هم مجاهدانه باشد، هم عالمانه باشد. با تنبلی، با بی‌حالی، کم‌انگیزگی، مسئله اقتصاد کشور حل نخواهد شد. کار جهادی باید انجام بگیرد، مدیریت‌های جهادی باید بر مسائل اقتصادی کشور احاطه داشته باشند... کار جهادی یعنی کاری که هم در آن

تلاش هست، خستگی ناپذیری هست، هم اخلاص هست؛ [یعنی] انسان می‌فهمد که برای خودش، برای پُر کردن کیسه‌ی خودش کار نمی‌کند، دارد برای مردم کار می‌کند، برای خدا کار می‌کند؛ هم این، و هم عالمانه؛ یعنی بنشینند و با موازین علمی، با شیوه دقیق عالمانه راه‌های صحیح را پیدا کنند؛ هم باسواد باشند، کارآمد باشند، هم امکانات گوناگونی داشته باشند؛ اینها بنشینند کار کنند؛ اقتصاد کشور قطعاً شکوفایی پیدا خواهد.» (بیانات در اجتماع زائران و مجاوران حرم مطهر رضوی، <https://farsi.khamenei.ir/newspart-index?tid=5386>، ۱۳۹۸/۰۱/۰۱).

چهار تعریف برگزیده این مقاله

مدیریت ظرفیت‌های جسمی جوانان “فن بهتر بسیج کردن و بهتر سامان دادن و بهتر کنترل کردن این ظرفیت‌ها و به‌کار بردن آن‌ها بصورت جهادی برای رسیدن به هدف‌ها و آرمان‌های مورد نظر است.”

۲. پیشینه تحقیق

در این پژوهش ظرفیت‌های جسمی جوانان و مدیریت آن‌ها برای تحقق بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی از منظر قرآن و حدیث را بررسی می‌کنیم که این موضوع تا کنون به شکل مورد نظر در هیچ کتاب یا مقاله‌ای مطرح نشده است. حول محور این بیانیه نگاشته‌ها و نشست‌های زیادی نوشته و برگزار شده، که از جمله به موارد زیر می‌توان اشاره کرد:

۱. همایش بین‌المللی بیانیه گام دوم انقلاب و جهان اسلام ۲. همایش ملی جستارهای پژوهشی با تأکید بر بیانیه گام دوم انقلاب ۳. بررسی دلایل ضرورت ابلاغ بیانیه گام دوم انقلاب از دیدگاه مقام معظم رهبری ۴. راهبردهای پیشرو در پساچهل سالگی انقلاب اسلامی (تبیین بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی) ۵. کتاب روش‌شناسی تفسیر متن به متن در بیانیه رهبر فرزانه انقلاب اسلامی، در گام دوم انقلاب اسلامی (بسیج اساتید ۱۳۹۸) ۶. کتاب بیانیه گام دوم انقلاب و تمدن‌سازی نوین ۷. کتاب بیانیه گام دوم انقلاب خطاب به

ملت ایران.

همان طور که از عناوین مشخص است این پژوهش‌ها در مقام تبیین و تفسیر بیانیه هستند، ولی ما برآن شدیم در تحقیقی جامع ظرفیت‌های جسمی جوانان و مدیریت آن‌ها برای تحقق اهداف بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی را بررسی کنیم و این کاری است که به طور خاص صورت نگرفته است.

۳. تجزیه و تحلیل داده‌ها

انقلاب اسلامی از زمان به وجود آمدن تاکنون از پویایی خارج نشده است. خیلی از انقلاب‌ها طی یک حرکت و جنب‌وجوشی برای رسیدن به نقطه مطلوب آغاز می‌شوند و در نقطه‌ای به پایان می‌رسند، اما انقلاب اسلامی همچنان پویا است؛ گاهی نیز انقلاب به ثمر می‌رسد و بعد از مدتی ارزش‌های آن را کنار می‌گذارند، اما انقلاب ما قرار است در طول مسیر ادامه داشته باشد و پویایی را از دست ندهد برای این کار احتیاج داریم به افرادی که پویایی داشته باشند.

بی‌شک جوانان از ظرفیت‌های فراوان جسمی پویا برخوردارند که با شناختی درست، می‌توان راهکارهایی برای مدیریت آن‌ها بیان کرد:

یک) برخورداری از برترین سلامتی

استفاده بهینه از نعمت سلامتی و جوانی برای دستیابی به سعادت در معارف دینی مورد تأکید قرار گرفته، به‌گونه‌ای که بیش از ۳۰۰ آیه درباره سلامت و سالم زیستن در قرآن کریم وجود دارد.

امام علی علیه السلام در تفسیر آیه “وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا...» (القصص: ۷۷) می‌فرماید: “لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ شَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ وَ غَنَاكَ أَنْ تَظْلُبَ بِهِ الْآخِرَةَ” (ابن اشعث، بی‌تا: ۱۷۶ و ابن بابویه، ۱۳۷۶ش: النص/۲۲۸)؛ سلامت و نیرومندی و جوانی و نشاط و بی‌نیازی خود را فراموش نکن و در دنیا از آن بهره ببر و متوجه باش که از آن سرمایه‌ها به نفع

آخرت استفاده کنی.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «خَمْسٌ مَنْ لَمْ تَكُنْ لَهُ فِيهِ لَمْ يَتَّهَنَّ بِالْعَيْشِ الصِّحَّةِ وَالْأَمْنِ وَالْغِنَى وَالْقَنَاعَةَ وَالْأَنْبِيَسُ الْمُوَافِقُ» (ابن بابویه، ۱۳۷۶ ش، ص ۲۹۱)؛ پنج چیز است که اگر کسی نداشته باشد، از زندگی لذت نمی‌برد: سلامت و امنیت و بی‌نیازی و قناعت و مونس همراه.

در سخنان پیشوایان معصوم بر توجه به ارزش جوانی و استفاده بهینه از نعمت سلامتی تأکید بسیاری شده، چون سلامتی انسان در جوانی پیش از هر زمان دیگر است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «شَيْئَانِ لَا يَعْرِفُ فَضْلَهُمَا إِلَّا مَنْ فَقَدَهُمَا: الشَّبَابُ وَالْعَافِيَةُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق: ۴۱۴ و ورام بن ابی فراس، ۱۴۱۰ ق: ۲۸/۲)؛ دو چیز است که قدر و قیمتشان را نمی‌شناسد، مگر کسی که آن دو را از دست داده باشد: جوانی و تندرستی.

سلامتی از نعمت‌های گرانقدر الاهی است که با وجود آن بدن مسیر طبیعی خود را می‌پیماید و اگر نباشد زندگی برای انسان تلخ می‌شود و دیگر نعمت‌ها و لذت‌ها نیز شیرین نخواهند بود؛ اگر چه فرد ثروتمند باشد و امکانات فراوان و بی‌نظیری نیز در اختیار داشته باشد.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که فقط تغذیه است که باعث جوان ماندن و شادابی در انسان می‌شود و مسائل معنوی در این قضیه دخیل نیستند؛ اما در قرآن خدا مهم‌ترین رکن جوانی و سلامت را ایمان می‌داند: «نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُمْ بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَ زِدْنَاهُمْ هُدًى» (الکهف: ۱۳)؛ ما خبر [عبرت آموز] شان را به حق و درستی برای تو بیان می‌کنیم: آنان جوانمردانی بودند که به پروردگارشان ایمان آوردند، و ما بر هدایتشان افزودیم. امام صادق علیه السلام در تفسیر این آیه می‌فرماید: «... أَنْ أَصْحَابَ الْكُهْفِ كَانُوا كُلُّهُمْ كُهُولًا، فَسَمَّاهُمْ اللَّهُ فِتْيَةً بِإِيمَانِهِمْ...» (عیاشی، ۱۳۸۰ ق: ۲/۳۲۳)؛ اصحاب کهف پیرمردانی بودند که خدا به سبب ایمان شان آن‌ها را جوان نامید.

یکی از برترین نعمت‌هایی که خدای والا در اختیار انسان نهاده، نعمت «سلامتی و

صحت جسم و جان» است.

سیستم منظم و دقیق موجود در بدن انسان به گونه‌ای طراحی شده است که در صورت رعایت تمامی اصول و ضوابط بهداشت فردی و اجتماعی، درصد ابتلای انسان به بیماری و امراض گوناگون را تا حد امکان منتفی می‌نماید؛ لکن گاه شخص خواه ناخواه در معرض بیماری قرار می‌گیرد.

تمامی نعمت‌هایی که خدا به انسان ارزانی داشته، به منظور بکارگیری آنان برای رستگاری و رسیدن به سعادت اُخروی است و نعمت سلامتی نیز از این قاعده مستثنی نیست. به این ترتیب کسی را که بیماری جسمی ندارد نمی‌توان سالم دانست؛ بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار و از نظر اجتماعی در آسایش باشد؛ زیرا پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که ممکن است ریشه بسیاری از ناتوانی‌های جسمی، نابسامانی فکری و عاطفی باشد؛ به طور مثال دلهره‌ها و ناراحتی‌های فکری می‌تواند عامل مهمی در ایجاد زخم‌های معده باشد و چون دلهره و بسیاری از احساسات عاطفی انسان در اثر زندگی با مردم و به علت فرهنگ جامعه به وجود می‌آید، سلامت جسم تا حد زیادی به سلامت فکر و شرایط فرهنگی و اجتماعی مربوط می‌شود و به عبارت دیگر تندرستی یا سلامت سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی دارد.

همه مردم به طور طبیعی خواهان سلامت هستند و از بیماری هرچند خفیف باشد، ناراضی و گریزان‌اند؛ ولی هدف افراد در این خواسته متفاوت است. برخی دستگاه تعقل و تفکر خود را در مطالعه نظام حکیمانه عالم و شناخت آفریدگار توانا به کار بسته و عالم را پدیده تصادف پنداشته و به آخرت عقیده ندارند. اینان انسان را فقط از دیدگاه مادی و لذت‌گرایی می‌نگرند و پیرو خواسته‌های خویش هستند. سلامت را به این سبب می‌خواهند که بتوانند با نشاطی بیشتر و رغبتی فزون‌تر تمایلات حیوانی خود را هرچه بیشتر و بهتر پاسخ دهند.

خدای والا در معرفی این گروه می‌فرماید: «وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْإِنْسِ لَهُمْ

قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْعَاغِفُونَ» (الأعراف: ۱۷۹)؛ و مسلماً بسیاری از جتّیان و آدمیان را برای دوزخ آفریده‌ایم [زیرا] آنان را دل‌هایی است که به وسیله آن [معارف الاهی را] در نمی‌یابند، و چشمانی است که توسط آن [حقایق و نشانه‌های حق را] نمی‌بینند، و گوش‌هایی است که به وسیله آن [سخن خدا و پیامبران را] نمی‌شنوند، آنان مانند چهارپایانند بلکه گمراه‌ترند؛ اینانند که بی‌خبر و غافل [از معارف و آیات خدای] اند.

اینان دستگاه تعقل و تفکر دارند؛ اما آن را در درک حقایق به کار نمی‌گیرند، چشم دل دارند؛ ولی از آن برای دیدن واقعیت‌ها استفاده نمی‌کنند، گوش دل دارند؛ اما نمی‌خواهند سخنان حق را بشنوند. اینان گرچه در ظاهر به صورت انسان‌اند؛ ولی در واقع همانند دام‌ها بلکه گمراه‌ترند.

گروه دیگر عقلشان را به کار بسته و در نظام جهان فکر کرده و به خوبی دریافته‌اند که محال است این عالم منظم و حساب شده بدون آفریدگار عالم و حکیم به وجود آمده باشد. از این رو، نظریه مادیون را باطل شناخته و به الاهیون پیوسته‌اند؛ اما در این باره فکر نکرده‌اند که چرا خالق حکیم در کره زمین فقط انسان را از مزایای عقل و هوش بسیار و قدرت تکلم و فراگرفتن علم و سلطه بر جهان طبیعت و دیگر معیارهای ارزشی انسانی برخوردار کرده و حیوانات را از این عطایا بی‌نصیب آفریده است.

آیا خدا از خلقت انسان هدفی نداشت؟ آیا بشر عاقل در پیشگاه الاهی مسئولیتی ندارد؟ آیا انسان‌ها در زمین بی‌هدف آفریده شده‌اند و می‌توانند مرتکب هر ناروایی شوند؟ خدای والا در این باره فرمود: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (المؤمنون: ۱۱۵)؛ آیا پنداشته‌اید که شما را بیهوده و عبث آفریدیم، و اینکه به سوی ما بازگردانده نمی‌شوید؟

این گروه گرچه الاهی هستند؛ ولی در عمل مانند مادیون گام برمی‌دارند و چون به دعوت پیامبران توجه نکرده‌اند، خویششان را آزاد و رها می‌پندارند و نعمت سلامت را فقط

برای اقناع بُعد حیوانی خویش می‌خواهند. رسول اعظم (ﷺ) می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يَرَ لِلَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ عَلَيْهِ نِعْمَةً إِلَّا فِي مَطْعَمٍ أَوْ مَشْرَبٍ أَوْ مَلْبَسٍ فَقَدْ قَصَرَ عَمَلُهُ وَ دَنَا عَدَابُهُ» (کلینی، ۱۴۰۷ق: ۳۱۶/۲)؛ کسی که نعمت الهی را درباره خود منحصر به خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها و پوشیدنی‌ها بداند، عملش نارسا و کوتاه است و عذابش نزدیک.

گروه سوم کسانی هستند که به آفریدگار و پروردگار جهان ایمان دارند، دعوت پیامبر (ﷺ) را اجابت کرده و به احکام الهی و حلال و حرامش معتقدند. اینان در مقام عمل، از جهت ادای فرائض و ترک محرمات با هم تفاوت دارند، بسیاری از آن‌ها کم و بیش اعمالشان آمیخته به گناه است. برترین این گروه، مسلمانانِ وظیفه‌شناس و درست‌کاری هستند که در انجام دادن واجبات و پرهیز از گناهان می‌کوشند. این گروه ممتاز مانند دیگر مردم خواهان سلامت هستند و هرگز نمی‌خواهند نعمت سلامتی را در راه ارتکاب کوچک‌ترین گناه صرف کنند؛ ولی بسیاری از آنان آگاهانه یا ناآگاه، در حال تندرستی به جلب مادیات حلال و اقناع تمایلات مشروع حیوانی بیش از جنبه‌های معنوی و انسانی ابراز علاقه می‌کنند.

امام زین‌العابدین (علیه السلام) در دعای خود از پیشگاه خدای حکیم آن گونه از تندرستی را می‌طلبد که فقط در راه عبادتش مصرف گردد و سبب تعالی معنوی و تکامل انسانیتش شود: «وَ اِزْزُقْنِي صِحَّةً فِي عِبَادَةِ» (علی بن الحسین، امام چهارم (علیه السلام)، ۱۳۷۶ش: ۱۰۰)؛ خدایا به من سلامت عطا فرما تا در راه عبادتت به کار برم.

دو) مدیریت سلامتی

برای مدیریت این ظرفیت جسمی جوانان، راهکارهایی را به شرح زیر می‌توان بیان کرد:
یکم. راهکارهای وادارنده و تقویت کننده

أ) اطاعت کامل از دستورهای الهی برای استفاده بهتر از سلامتی؛ برای نمونه جوانان باید سعی کنند نمازهای واجب را در اول وقت و روزه ماه رمضان را با آداب و شرایط مخصوص بجا آورند؛ چنانکه پیامبر اعظم (ﷺ) می‌فرماید: «صُومُوا تَصِحُّوا» (ابن حیون، ۱۳۸۵ق: ۳۴۲/۱)؛ روزه بگیرید تا سلامتی خود را تضمین کنید.

سلامتی انسان موجب بالا رفتن سطح فعالیت‌های اجتماعی و خانوادگی فرد می‌شود و علاوه بر این فرد سالم می‌تواند رابطه بهتری با ذات اقدس الهی برقرار کند و نیایش‌های همیشگی داشته باشد تا به هدف والای خلقت که همان قرب الهی و پرستش ذات اقدس الهی است، دست یابد.

ب) ورزش سهم شایانی در تقویت سلامت جسمی و روانی دارد، چون خون بیش‌تری به اندام‌ها و بافت‌های بدن می‌رسد؛ در نتیجه قدرت انبساط و انقباض قلب افزایش می‌یابد و بدین سان قوی می‌گردد. تلاش‌های بدنی و تحرک جسمی فرد را از ابتلا به بیماری‌هایی چون فشار خون و نارسائی کلیه و اختلالات قلبی و عروقی و نابسامانی‌های روانی بازمی‌دارد. کسی که مشغول فعالیت‌های ورزشی است، به تدریج به کنترل روحیه خویش می‌پردازد و عواطف و عقده‌ها و انگیزه‌هایش را اصلاح می‌کند و از این رهگذر به تقویت روحیه خودباوری می‌پردازد.

ت) آگاه کردن جوانان به اهمیت سلامتی؛ از آنجا که جوانان در برخورداری از سلامتی موقعیت برتری دارند، والدین باید آنان را آگاه کنند تا به این امر واقف باشند. همچنین زمینه بهره‌برداری از چنین نعمتی را برای آنان فراهم کنند، تا بتوانند از اوقات گران‌قدر عمر خویش بهره کافی ببرند و پایه‌های پرورش معنویت و سازندگی روحشان را بر مبنای سلامتی استوار سازند.

دوم. راهکارهای بازدارنده و ممانعت کننده

أ) پرهیز از ارتکاب اعمال مخالف سلامت؛ سلامتی گوهری پرارزش است. هر انسانی که بخواهد آن را حفظ کند و از خطر مصونش دارد، باید همواره متوجه آن باشد و مراقبت‌های لازم را برای محافظت‌ش معمول دارد. پیامبر اعظم (ﷺ) در این مورد می‌فرماید: «لِكُلِّ شَيْءٍ حِيلَةٌ وَ حِيلَةُ الصِّحَّةِ فِي الدُّنْيَا أَرْبَعٌ خِصَالٌ قَلَّةُ الْكَلَامِ وَ قَلَّةُ الْمَنَامِ وَ قَلَّةُ الْمَشْيِ وَ قَلَّةُ الطَّعَامِ» (ابن شاذان قمی، ۱۳۶۳ ش: ۱۵۳)؛ هر کاری را چاره‌ای است و چاره تندرستی در دنیا چهار چیز است: کم سخن گفتن، کم خوابیدن (خواب کافی)، کم راه رفتن و کم

خوردن.

ب) پرهیز از بی خوابی در شب؛ قرآن کریم توجه زیادی به داشتن خواب شبانه داشته؛ چراکه خواب شبانه موجب تقویت حافظه و رفتارهای عادی سلول‌های مغز و توانایی کار و خلاقیت در روز می‌شود. خدای حکیم می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ مَتَابُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِعَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ» (الروم: ۲۳)؛ و از نشانه‌های [قدرت و ربوبیت] او خواب شما و جستجویتان برای تأمین معاش در شب و روز است، یقیناً در این [امور] نشانه‌هایی است برای مردمی که گوش شنوا دارند.

علاوه بر این خدای والا می‌فرماید: «وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا» (الفرقان: ۴۷)؛ و اوست کسی که شب را برای شما پوششی قرار داد و خواب را [مایه] آرامشی و روز را زمان برخاستن [شما] گردانید.

از همین رو، پزشکان نیز تأکید ویژه‌ای بر خواب شبانه دارند؛ چرا که عدم خواب کافی علاوه بر اختلال در تمرکز، بروز چاقی، آسفتگی در چهره و... را در پی دارد.

سه) قدرت جسمی بالا

از منظر قرآن مجید انسان از زمان تولد، زندگی خودش را با ضعف آغاز می‌کند: «اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِّنْ ضَعْفٍ» و به تدریج بر قوت او اضافه می‌شود: «ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً» و این قدرت در جوانی به اوج خود می‌رسد؛ هرچند نیروی جوانی نیز همیشگی نیست، روزگار ضعف و ناتوانی به‌ویژه در دوران پیری از راه می‌رسد: «ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَ شَيْبَةً» (الروم: ۵۴)

جوانی دوره کمال و نقطه اوج قدرت جسمی است، زیرا فرد به نقطه‌ای می‌رسد که تقریباً از بُعد جسمی رشد نمی‌کند و اندام‌های او به عالی‌ترین حد توان و استحکام می‌رسند؛ بازوها توانمند می‌شوند، شور و غوغای جسمی فروکش و غدد جنسی به وضع ثابتی ترشح می‌کنند.

در این دوره جوان بر روی پای خود می‌ایستد و هیچ نیازی به کمک دیگران ندارد. همین

توانمندی به جوان قدرت عمل می‌بخشد تا هر چه را بخواهد انجام دهد یا ترک کند و مخالفت ورزد. این مرحله از حیات جسمی که حدود ۲۴ سالگی رخ می‌دهد، نقطه اوج رشد جسمانی است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ الْغُلَامَ... يَسْتَكْمَلُ طَوْلَهُ فِي أَرْبَعٍ وَعِشْرِينَ» (ابن اشعث، بی‌تا: ۲۱۳)؛ قد و طول جوان در ۲۴ سالگی کامل می‌شود.

جوان در این مرحله به فعالیت ورزشی و قهرمانی بیش‌تر از گذشته می‌اندیشد و سعی می‌کند توان بدنی خودش را با قهرمان شدن، به عرصه ظهور برساند؛ به کشتی و وزنه برداری و دیگر رشته‌های ورزشی که با جنبه پهلوانی و زورآزمایی ارتباط بیشتری دارد، علاقه بیشتری نشان می‌دهد.

برخی در این مقطع حساس افزون بر ورزیده کردن جسم، به خودسازی و معنویات روی می‌آورند؛ هم‌زمان با بدن‌سازی، به پرورش روح و روان خود نیز می‌پردازند و روحیه جوانمردی و آزادگی و عشق به آفریدگار و پروردگار هستی را در خود تقویت می‌کنند، در بُعد معنوی نیز به کمالات خاصی دست می‌یابند. آنان قهرمانی را فقط در قدرت بدنی و بازوان توانمند جستجو نمی‌کنند؛ بلکه خواسته‌های شیطانی نفس اماره را مهار و خدا دوستی و عشق به معنویات را در خودشان نهادینه می‌سازند؛ چنانکه امام علی علیه السلام می‌فرماید: «وَ إِذَا قَوَّيْتَ فَاقُوَ عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ» (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق: ۵۵۶/۳ و شریف الرضی، ۱۴۱۴ق: ۵۴۴)؛ هرگاه نیرومند شدی، در اطاعت و بندگی خدا باش.

چهار) مدیریت قدرت جسمی بالا

راهکارهای زیر برای مدیریت قدرت جسمی بالا در جوانان پیشنهاد می‌گردد:

یکم. راهکارهای وادارنده و تقویت کننده

أ) تحکیم ایمان و اراده؛ در مکتب اسلام، قوی بودن ارزش و کمالی انسانی به شمار می‌آید. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ لَيُبْغِضُ الْمُؤْمِنَ الضَّعِيفَ» (برقی، ۱۳۷۱ق: ۱۹۶/۱)؛ خدا مؤمن ضعیف را دوست نمی‌دارد.

امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: «مَا ضَعْفَ بَدَنٌ عَمَّا قَوِيَتْ عَلَيْهِ النِّيَّةُ» (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق: ۴/۴۰۰)؛ وقتی نیت و اراده آدمی قوی باشد، بدن دچار ضعف و ناتوانی نخواهد شد.

ب) رویکرد به ورزش؛ انسان با ورزش می‌تواند از نظر آمادگی جسمی به حد مطلوب برسد و بتواند کارائی بدن را ضمانت کند و در کاربرد اعضای خود تسلط کامل از خویشتن بروز دهد و انواع مهارت‌ها را کسب کند. در مکتب اسلام، ورزش‌های هدف‌دار سرگرمی محسوب نمی‌گردند؛ چنانکه رسول اعظم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «عَلِّمُوا أَوْلَادَكُمْ التَّبَاحَةَ وَ الرِّمَايَةَ» (کلینی، ۱۴۰۷ق: ۶/۴۷)؛ به فرزندان خود شنا و تیراندازی آموزش دهید.

پ) توانمندی‌های جسمی جوانان در مسیر تحصیل و اشتغال و کسب حلال به کارگرفته شود؛ قرآن مجید حضرت موسی علیه السلام را سمبل و الگوی یک جوان فعال، تلاشگر و پرتحرک معرفی می‌کند که بدون سرمایه و ثروت، ولی با تلاش و کوشش برای حضرت شعیب کار کرد و بعد از انتخاب همسر و تشکیل خانواده، با ثروت فراوان به شهر خود (مصر) بازگشت. بنابراین، یک جوان باید با اراده و پشت‌کاری قوی و عزمی راسخ بکوشد و از فراز و فرودهای زندگی به سلامت عبور کند.

موضع اسلام در برابر جوانان، موضعی است که آن‌ها را بزرگترین سرمایه‌ها تلقی کرده و بسیاری از مشکلات جامعه اسلامی زمان پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله از طریق آنان مرتفع گردیده است. ایشان در این زمینه می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى مَلَكًا يَنْزِلُ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ فَيَنْادِي يَا أَبْنَاءَ الْعَشْرِينَ جِدُّوا وَ اجْتَهِدُوا» (دیلمی، ۱۳۷۶ش: ۱۲۹)؛ هر شب ملائکه به زمین می‌آیند و ندا سر می‌دهند که ای فرزندان بیست ساله! تلاش و کوشش نمائید.

پیامبر با هر کسی روبه رو می‌شد می‌پرسید: آیا شغلی داری؟ و اگر جواب منفی می‌داد، می‌فرمود: «سَقَطَ مِنْ عَيْنِي» (شعیری، بی تا: ۱۳۹)؛ از چشمم افتاد.

همچنین امام کاظم علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَيُبْغِضُ الْعَبْدَ التَّوَّامَ، إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَيُبْغِضُ الْعَبْدَ الْفَارِعَ» (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق: ۳/۱۶۹)؛ خدا بنده پر خواب و انسان

بی‌کار را دشمن می‌دارد.

دوم. راهکار بازدارنده و ممانعت‌کننده

پرهیز از به‌کار بستن قدرت در راه نادرست؛ از قدرت باید در راه ارزش‌های دینی و انسانی استفاده کرد. خدای والا در این زمینه می‌فرماید: «اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيَجُ فَتْرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ» (الحديد: ۲۰)؛ بدانید که زندگی دنیا جز بازی و سرگرمی و آرایش و زینت، و فخرفروشی به یکدیگر و فزون‌طلبی در اموال و اولاد نیست، [چنین دنیایی که دارنده‌اش فاقد ارتباط با خدا و قیامت است] مانند بارانی است که محصول [سرسبز و خوش‌منظره] آن کشاورزان را شگفت‌زده کند، سپس خشک شود به‌گونه‌ای که آن را زرد رنگ ببینی، آن‌گاه [ریز ریز و] خاشاک گردد! [این‌گونه دنیایی برای بی‌دینان] عذاب سختی در آخرت است، و [برای مؤمنان که از دنیا استفاده درست می‌کنند] آمرزش و رضایتی [از سوی خدا] است، زندگی دنیا [بدون ایمان] جز کالای فریبنده نیست.

غرور به معنای فریفته شدن به دنیا و امکانات آن، ممکن است برای هرکسی رخ دهد؛ اما جوانان که در اوج توانایی جسمی و ذهنی قرار دارند، می‌توانند از این تهدید فرصتی برای رسیدن به سعادت و کمال بسازند. جوانان نباید از قدرت جسمی خود برای ظلم به دیگران استفاده کنند؛ بلکه باید توان بدنی را برای بارور ساختن ارزش‌های دینی و انسانی به‌کار گیرند.

این‌گونه افراد در جامعه از دیگرانسان‌ها جدا نیستند و «من» در این افراد، به «ما» بدل می‌شود و چون دردی و ضایعه‌ای در پیرامونش پدیدارگردد، گویی که این ناراحتی در جایی از بدن یا روح او پیدا شده و از این جهت لحظه‌ای قرار و آرام ندارد. اندیشیدن به سرنوشت انسان‌های محروم و تلاش برای تحقق عدالت اجتماعی و یاری در کارهای خیر، از اعمال افرادی است که قهرمان میدان ارزش‌ها هستند و ورزش را وسیله‌ای برای عملی کردن رفتارها

و حالات خوب در جامعه می‌دانند.

چهار فوران غرایز

در دوره جوانی رشد همه جانبه غرائز انسان به گونه‌ای گسترده و پرشتاب است که اگر به صورت متعادل، اعمال و ارضا شوند، مشکل خاصی پیش نمی‌آید. غریزه جنسی در این دوره رشد چشم‌گیری دارد و سبب مشغول شدن دل و فکر جوان می‌شود و عقل را به انزوا می‌کشد. این غریزه مانند آتش سوزانی است که از اعماق وجود زبانه می‌کشد و بزرگ‌ترین پرتگاهی است که در راه زندگی جوانان وجود دارد و مانع رشد می‌گردد.

جوانی که در پیکار با نفس و شهوت‌های نیرومند احساس ناتوانی می‌کند، نیازمند الگویی واقعی است که در این معرکه دامنش را از آلودگی‌ها برهاند؛ آن سمبل بزرگ هواسستیزی، حضرت یوسف صدیق علیه السلام است که در قرآن از او به اسوه‌ای نیرومند و پیروز یاد شده است.

حضرت یوسف علیه السلام در سنین جوانی که اوج تمایلات جنسی است، در معرض امتحان دشوار الهی قرار گرفت و گفت: «قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ» (یوسف: ۲۳) [یوسف] گفت: پناه بر خدا! او مالک و مربی من است [و من به مالکم خیانت نمی‌کنم]، جایگاهم را [در همه امور زندگی] نیکو قرار داد [و از تکاب فحشا ناسپاسی از نعمت، و ستم است]، یقیناً ستمکاران [در هیچ کاری] پیروز نمی‌شوند.

رمز پیروزی در آن امتحان سخت طبق این آیه شریفه عبارت است از:

أ) پناه بردن به خدا، و خود را در حصن حصین و دژ استوار او قرار دادن: «مَعَاذَ اللَّهِ».

ب) او را آفریدگار و پروردگار خود دانستن و در همه حال نظارت او را بر اعمال خود حسس کردن: «إِنَّهُ رَبِّي».

پ. گناه مناسب کرامت والای انسانی و جایگاه او نیست: «رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ».

ت) گناه ظلم است و ثمره آن محرومیت از سعادت و کامیابی: «إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ».

در واقع نیروی بزرگ ایمان، توانست یوسف جوان را در سخت‌ترین شرایط هیجان و

شهوة جنسی حفظ کند و دامنش را همچنان پاک نگه دارد.

وقتی دل همراه خواهش‌های نفس باشد و عقل و فکر کنار گذاشته شود، گفتار و نصیحت بر انسان اثر نمی‌گذارد. این همه از جهالت فرد است که تمام وجود خود را درگیر هوای نفس کند.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الجاهل عبْدُ شهوته» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق: ۳۴)؛ انسان جاهل بنده و مطیع شهوت‌های خویشتن است.

انسان دانا هیچ‌گاه دنبال شهوات نمی‌رود، چون ارزش انسانی خودش را بالاتر از آن می‌داند که پیوسته در پی هوس‌رانی باشد. امام علی علیه السلام در تأیید این امر می‌فرماید: «الکیش من أحميا فضائله و أمات زذائله بقمعه شهوته و هواه» (همان: ۱۰۳)؛ فرد دانا و زیرک کسی است که خوبی‌هایش را زنده کند و بدی‌هایش را بمیراند و خواهش‌ها و هوس‌های خود را از بیخ برکند.

بر این اساس، جوان باید خودش را تربیت کند و بکوشد هوای نفس خودش را در مهار عقلش درآورد و در راه صحیحی گام بردارد که اسلام برای کنترل شهوت‌ها بیان فرموده است؛ مانند ازدواج بهنگام و رویکرد به عفت و پاکدامنی و تقوا.

اندیشه‌های دینی روایت‌گر این حقیقت زنده و پاینده است که غریزه جنسی، مایه زندگی و رونق‌بخش و جلادهنده پایدگی است؛ خدائی که آن را آفریده و در نهاد بشر قرار داده، آن را عامل تباهی قرار نداده تا زمینه‌ساز فساد و انحراف گردد؛ بلکه سلامت و سعادت و آرامش، نیز همکاری و همدردی با همسر برای تشکیل کانون خانواده و دستیابی به برکات بسیار از آثار ارزنده آن به شمار می‌آید.

آموزه‌های اعتقادی و اخلاقی و فقهی اسلام شیوه‌نامه‌های برجسته‌ای درباره نکاح و زفاف و آمیزش و آرایش زوجین برای فراهم‌سازی زمینه جذب و عشق و اشتیاق ارائه می‌کند تا این نیروی کارساز در مسیر اصلی قرار گیرد و به دور از تشدید و تعطیل، تعدیل شود.

این بینش روشنی بخش سبب شده که بیداری زود هنگام یا بیداری دیر هنگام غریزه،

کاری نادرست قلمداد شود؛ بلکه باید بر بیداریِ بهنگام آن از سوی پدران و مادران و مربیان و معلمان و مبلغان دینی توصیه و بر هدایت این انرژی ناپیدا در راه خیر و صلاح فرد و اجتماع تأکید گردد.

پنج) مدیریت فوران غرایز

راهکارهای زیر برای مدیریت این ظرفیت جوانان پیشنهاد می‌گردد:

یکم. راهکارهای وادارنده و تقویت کننده

أ) تقویت بینش‌ها و باورهای دینی جوانان؛ آشنا ساختن نسل نو با ارزش‌های والای انسانی و تقویت ابعاد عقلانی از يك سو و معرفی چهره‌های ارزشمند و الگوهای درس‌آموز در قشرهای مختلف اجتماعی و در دسترس قرار دادن زندگی‌نامه آنان، کارهای شایسته و بایسته‌ای است که از سوی والدین و مربیان و مبلغان می‌تواند انجام پذیرد تا دل‌ها و دیده‌های پاک‌صورت و پاک‌سیرت جوانان را سمت و سوئی الاهی بخشد.

ب) همدلی و همراهی عملی با جوانان؛ امروزه شاهد شکوفائی اندیشه پدران و مادرانی فهیم هستیم که پس از اطمینان و انتخاب همسر برای جوان خود، با کمک‌های معنوی در برداشتن موانع نادرست و کمک‌های مادی در تشکیل و ساماندهی زندگی دختر و پسر خود، الگویی شایسته برای دیگر خانواده‌ها می‌شوند. گاه زمان عقد دختر و پسر خود را تا پایان تحصیل آن دو طولانی می‌کنند تا آنان با طراوت روحی به دور از جاذبه‌ها و لغزش‌های غیرشرعی گه‌گاهی در کنار هم باشند؛ گاه والدین دختر و پسر همچون گذشته خود را مسئول اداره فرزند خویش می‌دانند و تا کسب درآمد داماد کمک‌های خود را ادامه می‌دهند.

راه‌هایی می‌تواند وجود داشته باشد که در آن، مراسم عقد و عروسی، رفت و آمدهای زائد و غیرضروری در ازدواج برداشته شود و در کنار آن، گلستانی از طهارت و تشکیل کانونی ملکوتی پدید آید که لحظه لحظه آن برکات بی‌پایان از پاداش جاودان برای پدران و مادران خواهد داشت؛ به شرط آنکه والدین بدانند چه باید انجام دهند و بخواهند انجام دهند.

پ) یاد فراوان خدا؛ در صورتی که شرائط ازدواج مهیا نباشد یاد خدا بهترین راه رسیدن به آرامش است. خدای والا می‌فرماید: «... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد: ۲۸)؛ آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

بر این اساس، در بحران‌هایی مانند شعله‌ور شدن شهوات طبیعی، گاه تنها راه رهایی از دغدغه‌ها و اضطراب‌ها یاد خدای رؤف است که این غرائز را برای رسیدن به اهدافی در وجود انسان سرشته است. ایمان به خدا و دین‌باوری، سبب تخلیه هیجانات و هویت‌یابی فرد و اجتماع می‌شود.

ت) تقویت اراده؛ راه‌های بسیاری برای تقویت اراده وجود دارد: تلقین مثبت، ورزش، روزه گرفتن و خواب بهنگام. پیامبر اعظم (ﷺ) درباره تأثیر روزه گرفتن می‌فرماید: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ عَلَيْكُمْ بِالْبَاهِ فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعُوهُ فَعَلَيْكُمْ بِالصَّيَامِ فَإِنَّهُ وَجْأُهُ» (کلینی، ۱۴۰۷ق: ۱۸۰/۴)؛ ای جماعت جوان! بر شما باد مهار غریزه جنسی؛ اگر نمی‌توانید از روزه گرفتن کمک بگیرید.

ث) یادآوری آخرت و توجه به مرگ؛ یکی دیگر از عوامل مهم در پرهیز از گناهان و مهار غریزه جنسی، یاد مرگ است که انسان را به تهذیب اخلاق و کاهش شهوات وامی‌دارد. خدای حکیم می‌فرماید: «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوَ وَعَلَبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» (العنکبوت: ۶۴)؛ این زندگی دنیا جز سرگرمی و بازی نیست، بی‌تردید سرای آخرت همان زندگی [واقعی] است، چنانچه [این بی‌خبران]، معرفت داشتند [دنیا را به جای آخرت انتخاب نمی‌کردند].

آری یاد مرگ شهوات نفسانی را می‌میراند و اساس غفلت را می‌زداید و دل را به وعده‌های خدا قوی می‌کند و سبب نرمی و رقت قلب می‌شود.

دوم. راهکارهای بازدارنده و ممانعت‌کننده

أ) پرهیز از یاد ندادن آموزه‌های جنسی؛ پدران و مادران موظفند آداب اسلامی را در رابطه با امور جنسی، به فرزندان خود بیاموزند تا پیش از هرگونه رخداد ناگواری، فرزندان به طور کامل

توجیه باشند و فعل و انفعالات جسمی یا کنش‌ها و واکنش‌های روحی آن‌ها را دچار دلهره یا متهم به گناه و خطائی غیرقابل جبران نسازد و از نظر اجتماعی در دام ناپاکان نیفتند. والدین در این زمینه تکیه گاه فرزندان خود هستند. فرزندان، آنان را از اعماق جان و دل دوست دارند و در گفتار و رفتار از آنان تقلید می‌کنند.

ویژگی‌هایی چنین برجسته و بی‌نظیری همراه با حُسن نیت لازم، والدین را مؤظف می‌سازد تا آگاهی‌های مفید را درباره ریشه‌های غریزه، ابعاد وجودی و کاربردهای فردی و اجتماعی آن به طور مستقیم، با گفتار خویش یا غیرمستقیم با ارائه نوار و کتاب یا از زبان یکی از دوستان و آشنایان مورد اعتماد، در اختیار فرزند خویش قرار دهند.

پارساترین افراد در سن جوانی با تهاجم غرائز شهوانی و در محیط‌های پر لغزش، در معرض خطاهای اخلاقی قرار می‌گیرند. باید با فراهم ساختن زمان‌های زرینی برای گفتگو، اطلاعات غلط و دلبری‌های زیانبار و آموزه‌های هلاکت‌بار را از رواق وجود آنان دور ساخت و با روحیه‌ای برتر، عزیزان خود را به آینده امیدوار سازند تا با تقویت اراده و خویش‌داری و آموزش مداوم و با طراوت روحی در مسیری سبز و زیبا قرار گیرند و با کمک آموزه‌های دینی سال‌های دشوار را آسان سپری کنند.

ب) نبود ممانعت از ازدواج به‌هنگام؛ یکی از مهم‌ترین گام‌هایی که می‌تواند جوانان را هنگام فوران غرایز نجات دهد، تشکیل خانواده است. والدین باید موانع ازدواج به‌هنگام را رفع و تسهیلات ازدواج آسان را فراهم سازند.

پیامبر (ﷺ) می‌فرماید: «ما من شابٍ تزوّج فی حدائِهِ سِتِّهِ إِلَّا عَجَّ شَيْطَانُهُ؛ یا وَيْلَهُ، یا وَيْلَهُ! عَصَمَ مِنِّي ثُلُثِي دِينِهِ، فَلْيَتَّقِ اللَّهَ الْعَبْدُ فِي الثُّلُثِ الْبَاقِي» (ابن حیون، ۱۳۸۵ق: ۱۹۰/۲)؛ هر کسی در آغاز جوانی ازدواج کند، شیطان فریاد بر می‌آورد که وای بر من، وای بر من! دو سوم دینش را از دستبرد من ایمن نگه داشت! بنده باید برای حفظ یک سوم باقی مانده دینش تقوای الهی پیشه کند.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

در پی پژوهش از ظرفیت‌های جسمانی جوانان و راهکارهای مدیریت آن‌ها برای تحقق اهداف بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی، به نتایج زیر دست یافتیم:

یکم. برترین نوع سلامتی برترین ظرفیت جسمی برای جوان است که با شیوه‌های گوناگون وادارنده (مانند اطاعت کامل از دستورهای الهی) و بازدارنده (مانند پرهیز از ارتکاب اعمال مخالف سلامت) قابل مدیریت و بهره‌برداری بهینه برای تحقق اهداف بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی است.

دوم. قدرت برتر از اهم ظرفیت‌های جوانان به شمار می‌رود که با روش‌های گوناگون وادارنده (مانند تحکیم ایمان و اراده) و بازدارنده (مانند پرهیز از به کار بستن قدرت در راه نادرست) قابل مدیریت و بهره‌برداری بهینه برای تحقق اهداف بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی است.

سوم. فوران غرائز سومین ظرفیت جسمی جوانان است که با راهکارهای گوناگون وادارنده (مانند تقویت بینش‌ها و باورهای دینی) و بازدارنده (مانند پرهیز از یاددادن آموزه‌های جنسی) قابل مدیریت و بهره‌برداری بهینه برای تحقق اهداف بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی است.

بدون ترسیم دقیق نقشه راه، تقسیم وظایف، انباشت و تجمیع تجارب و توانمندی‌ها، و بدون ارتباط و اتصال و کارزنجیره‌ای، حرکت گام دوم پیش نخواهد رفت. نخ تسبیحی باید که این دایره‌های جدا از هم را مجتمع نماید.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمہ فولادوند، محمد مہدی، تہران: دارالقرآن الکریم، ۱۴۱۵ق.
۲. نہج البلاغہ، ترجمہ سید علی نقی فیض الاسلام، بی جا، تہران: موسسہ انتشارات، ۱۳۷۸.
۳. شریف الرضی، محمد بن حسین، ۱۴۱۴ق، نہج البلاغہ، مصحح: صبحی صالح، قم، ۱جلد، چاپ: یکم، ہجرت.
۴. علی بن الحسین، امام چہارم علیہ السلام، ۱۳۷۶ش، صحیفہ سجادیہ، قم، چاپ: یکم، دفتر نشر الہادی.
۵. ابن اشعث، محمد بن محمد، (بی تا)، الجغریات (الأشعثیات)، تہران، ۱جلد، چاپ: یکم، مکتبۃ النینوی الحدیثۃ.
۶. ابن بابویہ، محمد بن علی، ۱۳۷۶ش، الأمالی (للصدوق)، تہران، ۱جلد، چاپ: ششم، کتابچی.
۷. ابن بابویہ، محمد بن علی، ۱۴۱۳ق، من لایحضرہ الفقیہ، مصحح: علی اکبر غفاری، قم، ۴جلد، چاپ: دوم، انتشارات اسلامی.
۸. ابن حیون، نعمان بن محمد مغربی، ۱۳۸۵ق، دعائم الإسلام، مصحح: آصف فیضی، قم، ۲جلد، چاپ: دوم، مؤسسہ آل البیت.
۹. ابن شاذان قمی، أبوالفضل شاذان بن جبرئیل، ۱۳۶۳ش، الفضائل، قم، ۱جلد، چاپ: دوم، رضی.
۱۰. ابن فارس، أحمد بن فارس، ۱۴۰۴ق، معجم المقاییس اللغۃ، مصحح: عبدالسلام محمد ہارون، قم، ۶جلد، چاپ: یکم، مکتب الاعلام الإسلامی.
۱۱. انوری، حسن، ۱۳۹۰ش، فرہنگ بزرگ سخن، تہران، ۸جلد، چاپ: یکم، انتشارات سخن.
۱۲. برقی، احمد بن محمد بن خالد، ۱۳۷۱ق، المحاسن، مصحح: جلال الدین محدث، قم، ۲جلد، چاپ: دوم، دارالکتب الإسلامیۃ.
۱۳. پیروز، علی آقا و دیگران، ۱۳۹۴ش، مدیریّت در اسلام، قم، چاپ: دہم، پژوهشگاہ حوزہ و دانشگاہ.
۱۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۴۱۰ق، غررالحکم و دُرر الکلم، مصحح: سید مہدی رجائی، قم، ۱جلد، چاپ: دوم، دارالکتب الإسلامی.
۱۵. دیلمی، حسن بن محمد، ۱۳۷۶ش، أرشاد القلوب، ترجمہ: سید عباس طباطبائی، قم، ۲جلد، چاپ: پنجم، جامعہ مدرسین.

۱۶. رابینز، استیفن پی و سنزو، دیوید ای دی، ۱۳۹۱ ش، مبانی مدیریت، مترجم: سید محمد اعرابی، محمد علی حمید رفیعی و بهروز اسراری رشاد، تهران، چاپ: یازدهم، دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
۱۷. شعیری، محمد بن محمد، بی تا، جامع الأخبار (لشعیری)، نجف، ۱ جلد، چاپ: یکم، مطبعة الحیدریه.

۱۸. عیاشی، محمد بن مسعود، ۱۳۸۰ ق، التفسیر، مصحح: رسولی محلاتی، ۲ جلد، چاپ: یکم، تهران، المطبعة العلمیه.

۱۹. فراهیدی، خلیل بن أحمد، ۱۴۰۹ ق، العین، قم، ۹ جلد، چاپ: دوم، نشر هجرت.
۲۰. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۷ ق، الکافی، مصحح: علی اکبر غفاری، ۸ جلد، چاپ: چهارم، تهران، دارالکتب الإسلامیه.

۲۱. گنجی، حمزه، ۱۳۸۹ ش، روانشناسی عمومی، تهران، چاپ: ۵۲، نشر ساوالان.
۲۲. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۸ ش، یادداشت‌های استاد مطهری، قم، ۱۳ جلد، چاپ: هشتم، انتشارات صدرا.

۲۳. معین، محمد، ۱۳۸۰ ش، فرهنگ فارسی، تهران، ۱ جلد، چاپ: دوم، نشر سرایش.
۲۴. مقیمی، محمد، ۱۳۹۴ ش، اصول و مبانی مدیریت از دیدگاه اسلام، تهران، چاپ: دوم، راه دان.
۲۵. نبوی، محمد حسن، ۱۳۸۰ ش، مدیریت اسلامی، قم، چاپ: ششم، بوستان کتاب قم.
۲۶. ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی، ۱۴۱۰ ق، مجموعه ورام، قم، ۲ جلد، چاپ: یکم، مکتبه فقیه.

۲۷. بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی ایران، ۱۳۹۷، تهران، سایت دفتر حفظ و نشر آثار آیت الله العظمی خامنه‌ای،

۲۸. <https://farsi.khamenei.ir/message-content?id=41673>، 22/11/1397.

۲۹. بیانات در اجتماع زائران و مجاوران حرم مطهر رضوی، <https://farsi.khamenei.ir/newspart-index?tid=5386>، ۱۳۹۸/۰۱/۰۱.

۳۰. بیانات در ارتباط تصویری با نمایندگان تشکل‌های دانشجویی، <https://farsi.khamenei.ir/newspart-index?tid=5399>، ۱۳۹۹/۰۲/۲۸.

