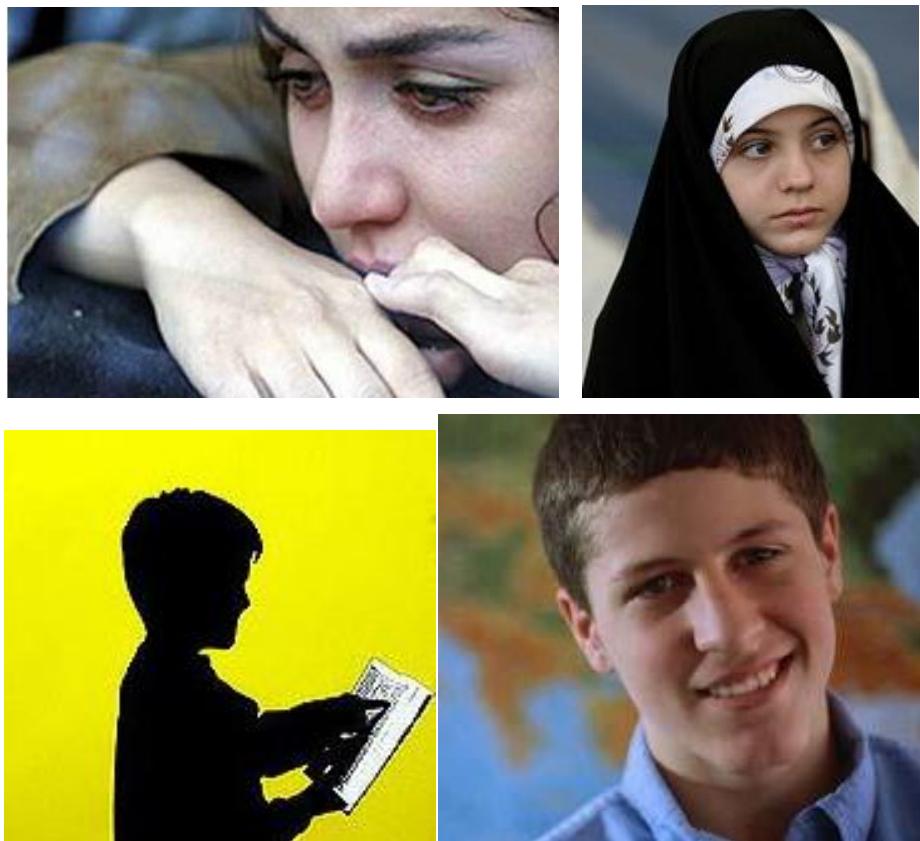


فصل دوم:

تعریف و اهمیت دوران نوجوانی



تعريف و اهمیت دوران نوجوانی

از نظر اسلام، این قسمت از زندگی انسان، بسیار اهمیت دارد. در این دوران است که بنای اساسی شخصیت فردی و اجتماعی نوجوان پایه ریزی می‌شود. روش تربیتی اسلام بر این امر تأکید دارد که نوجوان این دوران را با معرفت و پاکی سپری کند، چرا که:

در جوانی پاک بودن شیوه پیغمبروی است

ورنه هر گبری به پیری می‌شود پرهیزگار

در این دوران حساس، نوجوان واقعاً نمی‌داند چه کند و چه چیزی در وجود او دارد اتفاق می‌افتد. تغییرات عمومی بدن و تأثیرات روانی، آن چنان سریع و همه جانبه است که او را دچار تشویش و نگرانی می‌کند و برخوردها و ارتباطهای او را با اطرافیان و خانواده‌اش دچار مشکل می‌سازد.

از این رو در این زمان است که او شدیداً نیاز به محبت دارد و در پی یافتن یک نقطه اتکای روانی و روحی است و دوست دارد، دیگران به شخصیتش احترام بگذارند و او را مورد توجه قرار داده و به حساب آورند. به همین مناسبت است که پیامبر اسلام ﷺ ضمن بیان مراحل تربیت، هفت سال سوم زندگی مقدماتی انسان - که همان دوران بلوغ و نوجوانی است. والدین و مربیان را سفارش می‌فرمایند که، در این سنین به نوجوان به عنوان یک شخصیت بزرگ‌سال بنگرند و به او اعتماد نموده و در کارها با وی مشورت کنند؛ در زندگی، نظر او را دخالت داده و به او مسؤولیت بدھند تا شخصیتش شکوفا گردد. نوجوان در این مرحله خود را هم‌ریدیف با سایر اعضای خانواده می‌پندارد و انتظار دارد که از احترام متقابل، برخوردار باشد.

در گذشته، بعضی از علمای بزرگ ما، دوران بلوغ و تکلیف را برای نوجوانان خود جشن می‌گرفتند و بزرگان را دعوت نموده و در مراسم باشکوهی از او به عنوان یک فرد بالغ نام برده و حضار مجلس به او تبریک می‌گفتند؛ به او این طور می‌فهمانیدند که این مرحله از زندگی شما سرآغاز حیات با ارزش و جدیدی است که همانند سایر بزرگسالان رشد یافته، مورد خطاب خداوند قرار می‌گیری و مسؤولیت پیدا می‌کنی و باید خود تصمیم بگیری تو دیگر بزرگ شده‌ای، در رفت و آمدّها، در نشست و برخاسته‌ها و در ارتباط با دیگران باید حريم و حدود الهی را رعایت

کنی... و بدین سان با او به عنوان یک شخصیت رشد یافته، رفتار می‌کردند. همین امر به پرورش و رشد روحی و روانی او کمک می‌کرد و کم کم او را برای پذیرفتن وظایف پر مسؤولیت زندگی آینده آماده می‌ساخت.

سید بن طاووس یکی از برجسته‌ترین علمای قرن ششم هجری که توفیق تشرف به خدمت حضرت ولی عصر (عج) را داشته‌اند، درباره دوران بلوغ و تکلیف فرزندش خطاب به وی چنین می‌گوید: اگر من با مراحم و عنایاتی که خداوند، مرحمت فرموده، زنده بمانم، روز تشرف تو را به سن تکلیف (بلغ) عید قرار می‌دهم و ۱۵۰ دینار، صدقه خواهم داد.

اگر بلوغ تو فرا رسد با این کار، قیام به خدمت حضرتش خواهم کرد، زیرا مال از اوست و من و تو بنده او هستیم. پس ای فرزندم محمد! به یاد عظمت مقام و کمال و بخشنده‌گی حضرتش باش که در این هنگام به تو اهمیت داده و فرشتگانش را به سوی تو فرستاده تا اعمال عبادی را حفظ نمایند و در روز حساب، گواه بر تو باشند.

پس در دوران بلوغ و رشد خود، حق آنان را ادا کن و طاعت الهی را به جای آور! در اوقات زندگی خود با ایشان به خوبی و نیکی مصاحب و همنشینی کن، بطوری که غیر از خوبی و زیبایی از تو چیزی نبینند و نشنوند.

اگر گاهی غفلتی از تو سر زند و از یاد خدا غافل شوی، فوراً توبه کن و بدون تأخیر، در مقام جبران آن بر آی و صدقه بد، که صدقه، آتش گناه را خاموش می‌گردد. و چون به سن و سالی که خداوند جل جلاله تو را به کمال عقل مشرف فرماید، برسی و صلاحیت و شایستگی سخن گفتن و رو به رو شدن (در نماز) با حضرتش را به تو عطا کند و شایستگی ورود به ساحت قدس‌اش را به اطاعت و بندگی به تو مرحمت فرماید، آن روز را در نظر بگیر و تاریخ آن را یادداشت کن و آن را از بهترین و بزرگ‌ترین اعیاد خود قرار بده و هر ساله در آن روز تجدید شکر خدا بنما و صدقه بده و بیش از پیش به طاعت خداوند بپرداز!

چرا بهداشت نوجوانان اهمیت دارد؟



دنیای امروز، نوجوانان بیشتری نسبت به سایر زمان‌ها دارد. طبق سرشماری سال ۱۳۷۵٪.۲۵ جمعیت کشور ایران را افراد ۱۰ تا ۱۹ سال تشکیل می‌دهند. این تعداد افزون بر ۱۶ میلیون نفر جمعیت می‌باشد. تاثیر دوره جوانی بر بقیه سالهای زندگی حیاتی است. نوجوانی زمان گذر از کودکی به بزرگسالی و آمادگی برای بزرگسالی است. نوجوانی

زمان اکتساب باروری، اکتساب خصوصیات عاطفی هیجانی بزرگسالی، زمان کسب هویت فردی و اجتماعی و... می‌باشد. بلوغ فیزیکی، روانی و عاطفی درنوجوانی متحول شده و ادامه می‌یابد. بسیاری از مشکلات جسمانی، روانی، اجتماعی و رفتارهای ناسالم ریشه در زمان نوجوانی دارند. ازدواج‌های ناموفق، حاملگی‌های پرخطر، مرگ و میرها، عادات و رفتارهای ناسالم از این زمان شدت می‌گیرند. تحقیقات نشان می‌دهند که بیشتر افراد سیگاری اولین سیگار را در زمان بلوغ تجربه کرده‌اند. نوجوانان آینده سازان جامعه هستند. نوجوانان کنونی، جامعه و دنیای دهه‌های آینده را اداره خواهند کرد. پس پرداختن به سلامت نوجوانان سرمایه گذاری برای آینده است.

چالش‌های سلامت در این دوران چیست؟

با اینکه نوجوانی در فرهنگ‌ها اغلب با جشن و شادی همراه است ولی نوجوانان برداشت خوبی از بلوغ و بزرگ شدن ندارند. یک نظر سنجی از دختران روستایی نشان داد که اکثر دختران نگرش منفی و احساس ترس و نگرانی از بلوغ دارند و اکثراً رفتارهای ناسالم بهداشتی درباره قاعده‌گی از خودنشان می‌دهند. یافته‌های مطالعه دیگری نشان داد که حدود ۱۶-۱۹٪ دختران و ۱۹٪ پسران، بلوغ را حادثه‌ای خوشحال کننده و امیدوار کننده می‌دانند. نوجوان تغییراتی در جسم و روح خود احساس می‌کند. سئوالاتی برای او مطرح می‌شود و دچار اضطراب می‌گردد. به خود می‌گوید این علائم چیست که درمن رخ می‌دهد؟ آیا این تغییرات طبیعی است؟ آیا در همه اتفاق می‌افتد؟ چه تغییراتی طبیعی هستند؟ من کی ام؟..../و نیاز به تطابق با این تغییرات دارد.

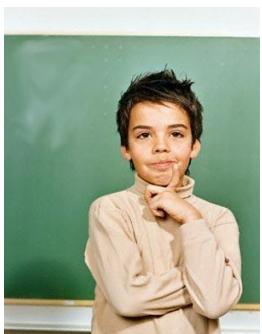
در دنیا نیمی از نوجوانان در مقابل ایدز و بیماریهای مقارتی و حاملگی حفاظت کافی ندارند، در معرض روابط جنسی ناسالم و حفاظت و حمایت نشده‌اند، مصرف مواد، بیماریهای مقارتی، روابط جنسی فارغ از مسئولیت، حاملگی زودرس، خشونت، شکست در درس و مدرسه و موارد مربوط به سلامت فردی، تغذیه، ورزش و... هستند. از مسائل دیگر آن است که دختران رفتارهای سلامت مناسبی در ضمن قاعده‌گی ندارند. عموماً منبع اکتساب اطلاعات آنان، دوستان، کتب و مجلات.... می‌باشد؛ به نظر می‌رسد که نحوه برداشت افراد جامعه از جنسیت و نقش جنسیتی خود سالم نیست و این امر موجب تظاهرات مختلف، اختلالات سلامت جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی می‌شود.

پس بصورت خلاصه می‌توان نتیجه گرفت که توجه به مقوله بهداشت در این سنین و بخصوص بهداشت بلوغ و باروری هم اولویت بهداشتی و هم دارای نتایج طولانی مدت برای

سرمایه‌های آینده و آینده سازان جوامع است. توجه داشته باشیم که نوجوان در سنین بلوغ نیاز مبرمی به اطلاعات صحیح در زمینه بدن و سلامت خود دارد. بدیهی است اگر نوجوان اطلاعات صحیح را از منابع سالم دریافت نکند، اطلاعات خود را از منابع ناسالم کسب خواهد کرد و در این صورت صدمات طولانی مدت خواهد دید.

سخنی با پدر و مادرها: شناخت نوجوان کار چندان آسانی نیست، بیشترین تجربه‌هایی که در گذشته کارساز بود، امروز کارآیی خود را از دست داده و عصر تکنولوژی همه چیز را در هم ریخته است. اختراعات، ابداعات و اکتشافات گوناگون، در گوش و کنار جهان، روی افکار آنان تاثیر گذاشته است، بطوریکه نوجوان اکنون با دیدی متفاوت به مسایل پیرامون خود می‌نگرد. نوجوان در گذشته به لباس، اهمیت چندانی نمی‌داد، کافی بود پوشاسکی مناسب بر تن داشته باشد؛ ولی امروز، نوع لباس، رنگ، طرز دوخت و حتی دکمه‌های آن مورد توجه وی قرار دارد. مد و پیروی از آن، از شیوه‌های بالندگی نوجوانان شده است، در گذشته، غالباً هر چند نفر در یک اتاق می‌خوابیدند و صدایشان هم در نمی‌آمد، لیکن امروزه هر نوجوانی طالب اتفاقی جداگانه است؛ بنابراین، مشاهده می‌کنیم که همه چیز، دستخوش تغییر و تحول گردیده و حاصل این تحولات: آن که: اطاعت کردن‌ها، جای خود را به نافرمانی داده، و چشم گفتن‌ها و حرف شنوی‌ها، مبدل به "نمی‌توانم" ها و "نمی‌شود" ها شده است. پدران امروز از نوجوانان خود انتظار اطاعت بدون چون و چرا دارند، و همیشه شکایت می‌کنند که: ما در جوانی، چنین و چنان بودیم! ولی آن نوجوانی که فلان فیلم جدید را در تلویزیون یا سینما دیده و درباره آن با والدینش، به بحث و گاهی به جدل می‌نشینند، نمی‌شود کورکورانه مطبع و فرمانبردار باشد، امروز دیگر دوره نصیحت و پند و اندرز سپری شده و نوجوان از "بکن و نکن"‌ها خسته است، آیا این همه تحولات و تغییرات نباید، اندیشه در روش تعلیم و تربیت را به ما یادآور شود؟! مسلمان هیچ پدر و مادری علاقمند نیست که با نوجوانش "بگو، مگو" داشته باشد، ولی متاسفانه

گاهی، ناچار به این کار می‌شود؛ عیب از کجاست و مقصرا کیست؟ تقصیر نوجوان است، یا تقصیر پدر و مادرها؟! شاید هم هیچ کس مقصرا نیست؛ اصلاً چرا دنبال مقصرا بگردیم؟ چرا به تغییرات و تفاوتها اندیشه نکنیم؟ نقش والدین، مربیان و اولیای امور نکات حائز اهمیت در برخوردها نوجوان که بایستی از طرف والدین، مربیان و اولیای امور مورد توجه قرار گیرند تا او بتواند دوران بحرانی بلوغ را به سلامت پشت سر بگذارد برخی در ذیل اشاره شده است، امید است با در نظر



گرفتن این نکات ضروری به خود و فرزندمان کمک نمائیم.

عدم درک نوجوان از طرف افراد با صلاحیت، باعث سوق پیداکردن نوجوان، به طرف منابع ناصالح می‌شود و اغلب زیر بنای رفتارهای ناهنجار، در بزرگسالی را فراهم می‌آورد. نقش حیاتی افراد کلیدی فوق به قرار زیر است:

- آشناکردن نوجوان با خدا و استحکام ارتباط معنوی با خدای متعال

- احترام به نوجوان

- ابراز علاقه و محبت به نوجوان، به ترتیبی که نوجوان خود را شایسته دوست داشتن احساس کند

- درکنار او و نه در مقابل او بودن

- دوست بودن با نوجوان بجای ارباب و دشمن او بودن

- ایجاد عزت نفس در نوجوان

- دادن شخصیت به نوجوان به ترتیبی که نوجوان نیاز به نشان دادن خودبه طریق رفتارهای پرخطر و ماجراجویانه نداشته باشد. ممکن است که مصرف مواد مخدر از طرف نوجوان به دلیل دستیابی به احساس استقلال از والدین و مخالفت صریح در مقابل معیارهای جامعه و مقابله با اضطراب، گوشه گیری و افسردگی یا پذیرفته شدن از طرفگروه همسال باشد. فراراز خانه می‌تواند یکی از نشانه‌های مهم استرس‌های محیطی برروی نوجوان باشد. عواقب این اقدام بر روی سلامت فرد واضح و روشن است. والدین و اولیاء با حمایت نوجوان نمی‌توانند از این امر جلوگیری کنند.

- حمایت از نوجوان با ایجاد فضای آرام، پرمحبت، به دور از مناقشات و قهر و غصب

- مشورت با نوجوان به جای قهر و تحکم، راهنمایی برای انتخاب صحیح

- درک وضعیت بحرانی بلوغ

- کمک به هدایت نوجوان، برای عبور از مرحله نوجوانی و پذیرفتن مسئولیت‌های بزرگسالی، نقطه اتکا بودن برای او، پشتیبان او بودن

- دانش و درک از خصوصیات و شرایط زیستی و فیزیولوژیک بلوغ نوجوان

- شناخت مسائل و مشکلات و نحوه برخورد صحیح با آن

- ایجاد اعتماد در نوجوان به ترتیبی که او والدین و افراد ذیصلاح را مورد اعتمادترین و معتبرترین افراد بداند.

- راهنمایی و هدایت نوجوان در انتخاب دوستان مناسب

- رابطه همدلانه و صمیمانه به جای تمسخر او
- دردسترس بودن برای مشاوره و یاری رساندن به او
- ایجاد سرگرمی سازنده در منزل و خارج از منزل
- تشویق برای فعالیت در گروههای همسال از قبیل فعالیتهای ورزشی، هنری، درسی و تحصیلی، تفریحی، آموزشی
- نظارت بر نیازمندی‌های بهداشت و سلامتی از قبیل تغذیه، ورزش، رفتارهای سالم
- دادن اطلاعات مورد لزوم درباره تصمیمات مهم زندگی از قبیل ازدواج، بارداری، دوستیابی و دانش جنسی و جنسیتی، جایگاه‌ها، حقوق و احترام افراد
- جلوگیری از خشونت و رفتارهای مخرب، کنترل انگیزه‌های رفتارهای ناسالم
- کمک به ایجاد اعتماد به نفس و تحت تاثیردیگران نبودن، به نحوی که نوجوان توان تجزیه و تحلیل شرایط و شهامت گفتن «نه» را داشته باشد.

