

فصل چهارم:

دختران و پسران و تغییرات مختلف دوره بلوغ



* بلوغ دختران

روانشناسانی چون استانلی هال، بلوغ را تولد جدید و مرحله انتقال دانسته‌اند؛ زیرا فرد از دوران کودکی به دوران بزرگسالی انتقال می‌یابد و در این دوران تمایلات و ذوق‌های او تغییر می‌کند، به‌طوری که نوجوان وارد دنیایی می‌شود که در آن تکامل یافته‌ترین خصایص انسانی ظاهر می‌شود. از آنجا که فرد در این مرحله حیات، شور و هیجان بسیاری را احساس می‌کند، برخی آن را «دوران واسطه‌ای» نامیده‌اند؛ به این معنا که این دوران واسطه بین کودکی و جوانی است. دختران در دوران نوجوانی کیفیت خاصی را در حیات خویش پذیرا می‌گردند و این احساس به آنها دست می‌دهد که زنی کاملند.^۱

دوران بلوغ به گفته «موریس دبس» دوران هیجان و آشفتگی است. یکی از مشکلاتی که در این سن برای دختران بوجود می‌آید مشکل تطبیق است. آنهایی که آمادگی لازم را برای ورود به این مرحله نیافته‌اند، نمی‌دانند چگونه باید زندگی کنند تا دیگران درباره آنها تصور کودکی ننمایند. لذا کمتر افرادی هستند که بتوانند به آسانی و بدون راهنمایی والدین و مربیان، خود را با محیط خانواده و جامعه سازگار نمایند.

همچنین بیداری غریزه در مواردی ممکن است نوعی بهت زدگی و گیجی را برای دختران پدید آورد که آنان را دچار اضطراب و ناامنی کند و این خود عامل دیگری برای دشواری در تطبیق است. از سوی دیگر در این دوران، دختران با دریافت‌های جدید به صورت بحران، آشنا می‌شوند. به گفته صاحب نظران روانشناسی، نخستین قاعدگی، کیفیتی است که ناگهان دختر را با مسائل زنانگی روبرو می‌کند. پذیرش یا رد این کیفیت، موضوعی است که به چگونگی رشد فعلی و درک مفهوم زن بودن در ذهن او بستگی دارد. همچنین در مواردی نوع دریافت‌های فرد از زندگی با ابهاماتی همراه می‌گردد که در نتیجه آن، شخص قادر به تمیز واقعیت از توهم نیست. لذا زندگی خود را بر مبنای ایده‌آل‌ها و آرزوها پایه‌گذاری می‌کند و ممکن است شرایطی برای خود ایجاد نماید که دشوار باشد.

نکته حائز اهمیت این دوران این است که سرعت رشد در تمام ابعاد هماهنگ نیست. به عنوان مثال، ممکن است تحول ذهنی - عاطفی فرد با سرعت رشد جنسی وی همگام نباشد و حتی برعکس. رشد عاطفی - ذهنی برخی از دختران نوجوان نیز در این دوران دچار وقفه و اشکال می‌شود. ناهماهنگی میان سرعت رشد جنسی و جسمانی و کندی رشد عاطفی - ذهنی و عقلی، عدم تعادل خطرناکی را به وجود می‌آورد که تعارض‌ها، کردارهای خلاف اجتماع و به‌طور کلی واکنش‌های نوجوانان بزهکار، از پیامدهای آن می‌باشد. از آنجایی که دختران، در مسیر رشد و تکامل خود بعد از گذر از دوران کودکی و طی دوران بلوغ در تلاطم انواع نگرانی‌های فردی و اجتماعی و مشکلات جسمی خاص قرار می‌گیرند؛ عدم حمایت و راهنمایی آنها ضربه‌های جبران ناپذیری را به آنان وارد خواهد نمود.

تغییرشناسی در اقسام مختلف بلوغ دختران

۱- بلوغ شرعی دختران

غالب مجتهدین معتقدند: پایان یافتن و اتمام نهمین سال قمری زندگی دختران آغاز این بلوغ است، که دختران مسئولیت جدی‌تری نسبت به فرامین الهی می‌یابند و نسبت به آنها مسئول شمرده می‌شوند.

۲- بلوغ جسمی دختران

بلوغ جسمی، فرآیند شگفتی است مشتمل بر یک رشته تغییرات هورمونی در بدن و مغز نوجوان. اگرچه بسیاری از مردم، بلوغ را دوره‌ای می‌شناسند که با اولین قاعدگی دختر شروع می‌شود، ولی این واژه با کل توالی رشد - شامل بلوغ زایشی و بلوغ جنسیتی - ارتباط دارد. نشانگان فیزیکی بلوغ دختران افزایش رشد؛ بزرگ شدن سینه و رشد موهای زیر بغل و بخش‌های دیگر بدن است که در نتیجه فعال شدن غدد برون‌ریز در آن مناطق ظاهر می‌شود. اولین قاعدگی در پایان این فرآیند صورت می‌گیرد. کل این توالی حدود چهار سال یا چهار سال و نیم طول می‌کشد، اگرچه بعضی از دختران خیلی زودتر به بلوغ می‌رسند.



در حوالی سن بلوغ، سطح دو هورمون به نام گنادوتروپین‌ها - LH، هورمون جسم زرد و FSH هورمون

محرک فولیکول - که تخمدان‌ها را تحریک می‌کنند، افزایش می‌یابد و منجر به تولید استروژن و تستوسترون می‌شود. استروژن موجب رشد سینه، استخوان و توزیع چربی در جنس مؤنث می‌شود و تستوسترون سبب تحریک جنسی و افزایش ترشح غدد می‌گردد.

مدتی طول می‌کشد تا تخمک‌گذاری به طور منظم صورت گیرد. در این زمان، عادات ماهیانه دختر، معمولاً بدون تخمک‌گذاری است و می‌تواند غیرمنظم و شدید باشد. ۲۵ تا ۵۰ درصد دختران برای ۴ سال اول قاعدگی، دوره‌های بدون تخمک‌گذاری دارند.

عوامل گوناگونی در عملکرد غده هیپوفیز و هیپوتالاموس و در نتیجه زمان شروع قاعدگی تأثیر می‌گذارند. این عوامل می‌توانند هیجانات و باورهای قوی، ساختار بدن، رژیم غذایی، پویایی خانوادگی و ضمناً ساختار ژنتیکی باشند. شروع دوران بلوغ در دختران بسیار متفاوت است، در بعضی افراد بسیار زودتر و در برخی دیرتر است (نورتراپ، ۱۳۸۵: صص ۴۶ - ۴۸).

۳- بلوغ جنسی در دختران

در دختران، تغییرات جسمی مربوط به بلوغ جنسی تقریباً با علایم و خصوصیات زیر آشکار می‌شوند:

- ۱- بزرگ شدن پستان‌ها
- ۲- روئیدن و رشد موهای زهاری صاف و کم‌رنگ (پیدایش موهای تناسلی و زیر بغل)
- ۳- حداکثر رشد سریع بدن (تبدیل شکل کودکی بدن به بزرگسالی)
- ۴- تغییرات و تحولات اسکلتی
- ۴- ظهور موهای زهاری مجدد
- ۵- رشد موهای زیر بغل
- ۶- تبدیل صدای کودکان به زنانه
- ۷- رشد و تحول در غدد عرق و چربی
- ۸- رشد و جهش سریع در قد و وزن قبل از اولین قاعدگی
- ۹- تغییر پراکندگی چربی در بدن
- ۱۰- شروع قاعدگی (منارک) آخرین واقعه بلوغ
- ۱۱- جوش جوانی
- ۱۲- تمایل به جنس مخالف

مجموعه اطلاعاتی که در باره جنسیت و بلوغ برای دختران پیش می‌آید را الفبای زنانگی می‌نامیم. تجارب نشان می‌دهند که ندانستن این الفبا، سلامت جسمی، جنسی، روانی و

اجتماعی فرد را دچار مخاطره می‌سازد. این الفبا شامل، شرایط و وضعیت بلوغ و قاعدگی طبیعی و غیرطبیعی، رفتارهای زندگی سالم از جمله تغذیه، ورزش، استراحت، استفاده از آفتاب، مراجعه به افراد ذیصلاح برای کسب اطلاعات و کاهش اضطراب و احیاناً تشخیص و درمان مسایل فرد و... می‌باشد.

رشد پستان‌ها

اولین واقعه بلوغ رشد پستان‌ها است که معمولاً در سنین بین ۹-۱۳ سالگی روی می‌دهد. به طور متوسط در ۵/۹ سالگی پستان‌های رشد می‌کنند. جوانه زدن پستان‌ها از نوک پستان شروع می‌شود و به طور معمول دردناک، حساس و در دو طرف همزمان است. در پایان دوره بلوغ، رشد پستان کامل می‌شود و به صورت پستان بالغ درمی‌آید. ممکن است به صورت غیر همزمان رشد پستانها متناسب نباشد و این حالتی طبیعی است.

رشد قد

جهش قد و افزایش سریع در قد، باعث افزایش ۲۵ سانتی متر به قد دختر نوجوان می‌شود. این افزایش تا زمان قاعدگی، سریع است ولی وقتی اپی فیز استخوان‌های دراز در اثر هورمون‌های جنسی و مخصوصاً استروژن بسته شد، بعد از آن سرعت افزایش قد خیلی کند و تدریجی می‌شود. دختران تا ۲۵ سالگی نیز اضافه قد و رشد جثه پیدا می‌کنند، این امر در مورد رشد و تکامل لگن که بعدها نقش مهمی در امر زایمان ایفاء خواهد کرد بسیار مؤثر است.

جهش رشد معمولاً در دختران حداقل ۲ سال زودتر از پسران اتفاق می‌افتد و بسیار چشمگیر است. به طوری که در مدت یک سال میزان رشد ۲ برابر می‌شود و قد حدود ۱۱-۶ سانتی متر بیشتر می‌شود. جهش چشمگیر رشد و حداکثر افزایش آن، معمولاً دو سال بعد از جوانه زدن پستانها و یک سال قبل از شروع عادت ماهانه اتفاق می‌افتد. توجه به تغذیه صحیح در دوران افزایش قد دختران بسیار لازم است و مصرف کافی کلسیم، پروتئین، استفاده از آفتاب و ورزش در استحکام استخوانها نقش اساسی دارد.

سرعت رشد در دختران به میزان هورمون رشد و هورمون جنسی (استروژن) مربوط می‌شود. هورمون رشد باعث افزایش رشد بخصوص در استخوانها و غضروف می‌شود. ولی هورمون جنسی (استروژن) سبب بسته شدن مرکز رشد استخوانی و کاهش و کند شدن رشد استخوان می‌شود. به همین دلیل است که بعد از شروع قاعدگی، سرعت رشد قد کندتر می‌شود

و معمولاً بیش از ۶ سانتی متر افزایش نمی‌یابد، حتی تراکم استخوان در سنین بعد از یائسگی هم با حفظ تراکم استخوان دوران بلوغ ارتباط دارد. در صورت کمبود مواد غذایی ممکن است پوک استخوانی زودرس و حتی شکستگی استخوان در سنین زودتر از سایرین پیش آید.

قاعدگی

قاعدگی معمولاً آخرین علامت بلوغ در دختران است. منارک (سن اولین قاعدگی) در دختران ایرانی بطور متوسط در ۱۳ سالگی می‌باشد و داشتن آگاهی‌های لازم در زمان مناسب، فرایند بلوغ را در فرد راحت‌تر، دلپذیرتر و سالم‌تر می‌سازد.

تعریف قاعدگی: به خونریزی دوره‌ای رحم، قاعدگی می‌گویند و به زمان شروع خونریزی قاعدگی تا شروع خونریزی دوره بعدی طول مدت قاعدگی گفته می‌شود که معمولاً ۲۸ روز می‌باشد و در برخی افراد بین ۲۱ تا ۳۵ روز است. طول مدت بین دو قاعدگی در یک نفر نیز عموماً ثابت نیست.

فاصله دو قاعدگی تحت تاثیر اضطرابهای محیطی، تغییرات فصلی و چگونگی وضعیت تغذیه‌ای قرار دارد. به طور مثال دخترانی که به مدت طولانی از خانواده دور می‌شوند فاصله قاعدگی آنها نامنظم می‌شود. باید دانست بی‌نظمی قاعدگی تا ایجاد قاعدگی‌های منظم حداقل ۲ سال طول می‌کشد تا بدن با تغییرات هورمونی هماهنگی یابد. خون قاعدگی به آهستگی و به تدریج طی چند روز (به طور متوسط بین ۳ تا ۷ روز) از بدن خارج می‌شود.

آخرین مرحله بلوغ، قاعدگی است که در سنین ۱۶-۱۰ سالگی و به طور متوسط در ۱۳ سالگی اتفاق می‌افتد.

در پایان دوره بلوغ، تغییر فرم بدن و پیدایش هیكل زنانه رخ می‌دهد. به طوری که چربی به شکل زنانه در بدن توزیع می‌شود. یعنی لگن پهن و رانها کلفت می‌شود، پستانها کاملاً رشد می‌کند، همچنین علاوه بر قاعدگی، رحم، مهبل و اعضای تناسلی زن نیز به اندازه کافی رشد می‌کنند. این مراحل معمولاً در ۱۸ سالگی کامل می‌شوند. بر اثر ترشحات هورمونی، فعالیت غدد چربی و عرق نیز در دختران افزایش پیدا می‌کند و ممکن است باعث پیدایش جوش در صورت و یا سایر اعضا بدن شود. این جوشها نباید دستکاری شوند زیرا در این صورت عفونی می‌شوند و پس از بهبودی اثرات آنها روی پوست باقی می‌ماند. در صورتی که میزان عرق کردن زیاد باشد ممکن است لازم باشد دختران (علاوه بر استحمام) از اسپری زیر بغل و یا لوسیونهای ضد عرق استفاده کنند.

عوامل موثر بر زمان شروع بلوغ

در شروع و ادامه بلوغ، فعالیت کلی بدن و از جمله فعالیت غدد تیروئید و فوق کلیه، عوامل مربوط به تغذیه، بیماری‌های مزمن، محرکات بینایی، بزاقی، عاطفی و... تاثیر دارند. مهمترین عامل تعیین کننده سن بلوغ، وراثت است ولی تعدادی عوامل دیگر در شروع و روند آن موثرند. که عبارتند از: وضعیت تغذیه، سلامت کلی، محل جغرافیایی، در معرض نور بودن، وضعیت روانی، بلوغ در دختران چاق نسبتاً زودتر شروع می‌شود.

در دختران دچار سوء تغذیه شدید دیرتر آغاز می‌گردد. سکونت در روستاها و مناطق نزدیک به استوا و ارتفاعات کم، بلوغ را تسریع می‌کند و دختران ساکن مناطق دور از استوا و ارتفاعات، بلوغ را دیرتر تجربه می‌کنند. در مجموع، نسبت به چند دهه قبل سن بلوغ قدری کاهش یافته است که تصور می‌شود به دلیل بهبود وضعیت تغذیه و شرایط زندگی سالم‌تر باشد. گاهی بلوغ در دختران خیلی چاق یا مبتلا به دیابت یا دختران ورزشکار دیرتر اتفاق می‌افتد.

۴- بلوغ اجتماعی دختران

«اریکسون» روانشناس معروف، معتقد است؛ عمده‌ترین تکلیف یک نوجوان، حل بحران هویت در برابر سردرگمی نقش است. نوجوان برای رسیدن به هویتی کم و بیش با ثبات، باید نیازها، آرزوها و توانایی‌های خود را به شکل تازه‌ای سازماندهی کند تا از این طریق بتواند خود را با انتظارات موجود در جامعه وفق دهد. لذا یکی از شیوه‌های اجتناب از سردرگمی و ابهام هویت، پیوستن به گروه‌ها یا «دار و دسته‌های» همسن است. او همچنین معتقد است که دختران زودتر می‌توانند با دیگران روابط صمیمی و عاطفی برقرار کنند، در حالی که پسران دیرتر به این قابلیت دست می‌یابند.^۱

بنابراین مرحله بلوغ اجتماعی دختران از سنین ۱۳ و ۱۴ سالگی آغاز می‌شود. مرحله‌ای که به گفته موریس دبس: «او با شور تمام به نسل‌های قبل از خود فشار می‌آورد تا در زیر اشعه خورشید، جایی برای او باز کنند».^۲

آنان عملاً وارد دنیای روابط و معاشرت‌ها می‌شوند و حساسیت‌شان در رابطه با داشتن دوستان باعث می‌شود خود را با ذوق و سلیقه گروه هماهنگ کنند و به تقلید از آنان بپردازند. نوجوان در

۱- ۳۴۲ ص: papalia & et al ۲۰۰۰

۲- Debess, ۲۰۰۰: ص ۱۴۵-۱۴۰

این مرحله، دوست دارد زندگی گروهی داشته باشد اما در کنار آن سعی دارد افراد هم‌رنگ و همراز را بیابد تا بتواند به طور کامل با آنها روابط دوستی و محبت برقرار کند. بدین ترتیب، زندگی اجتماعی او گسترش می‌یابد. هم‌چنین او در شرایطی است که می‌تواند موضع اجتماعی خود را تغییر دهد و اگر اعتراض و انتقادی نسبت به جمع و شرایط آن داشته باشد آن را به صورت فاصله گرفتن نشان دهد یا در مواردی از بی‌اعتنایی نسبت به دیگران سر در آورده و با آن مقابله کند (قائمی، ۱۳۷۳: ص).

۵- بلوغ روحی - روانی دختران

تغییرات روانی در دوره‌ی نوجوانی هسته‌ی اصلی رفتارهای دوران بلوغ است. «(یان دوکیستامبرگ» این دگرگونی‌ها را تحت عنوان «هویت» و «هماندسازی» به بحث گذاشته و نقش آنها را در بازسازی شخصیت نوجوان مدلل ساخته است. او نشان می‌دهد که دگرگون شدن درون از اشکالاتی ناشی می‌شود که نوجوان با خود و با دیگران، به خصوص از لحاظ هضم و تثبیت درونی تصاویر والدین، پیدا می‌کند.^۱

رفتارهای سنین بلوغ را با توجه به مقیاس‌های روانی خاص، تحت عناوین مختلف نامگذاری نموده‌اند. به عنوان مثال، دوره‌ی نوجوانی به ترتیب به «سن تضادها»، «سن گروه‌ها»، «سن تخیل و رؤیا» و «سن مشکلات و مسائل» تقسیم شده است.

براساس نظریه‌ی «دبس» می‌توان دو دوره را در تحولات نوجوانی مشخص نمود. دوره‌ی اول با طغیان و عصیان علیه محیط خانوادگی و به‌طور کلی قدرت بزرگسالان آشکار می‌شود. در طی این دوره، نوجوان با توسل به نفی، طرد ارزش‌ها و با نشان دادن تعارض و پرخاشجویی و با یک نوع خودنمایی چشمگیر، موجودیت خود را به اثبات می‌رساند. در جریان دوره‌ی دوم، این تحولات و طغیان‌ها شکل می‌گیرند و مقدمه‌ی نظم و ترتیب بعدی می‌شوند. به همین طریق نیز از حدود ۱۶ سالگی به بعد، زمان تعمق و تفکر و پروراندیدن وجود درونی فرا می‌رسد و خودنگری در این هنگام شدت بیشتری پیدا می‌کند.^۲

در این دوران، دختر به دنبال هویتی است که خود را در مقابل آن متعهد سازد. همان‌گونه که مغز به دنبال الگوهایی است که بتواند خود را به قبول آن متعهد نماید. دختر نیز آگاهانه یا ناآگاهانه، خود را برای انتخاب‌های مهم در بزرگسالی آماده می‌کند. همسر یا شغلی انتخاب

۱- Tanner, T.M ۲۰۰۳: ص ۳۱۵

۲- Debess, M. ۲۰۰۰: ص ۳۰۲-۲۸۷

می‌کند که بازتاب کسی است که او می‌خواهد باشد یا در آینده بشود. دختری که آزادی نسبی و امکانات تقریباً نامحدود دوران کودکی را پشت سر می‌گذارد، ممکن است این فرآیند را قدری هراسناک بیابد، چون ناگزیر باید انتخاب نماید و مسئولیت بالاتری را در مقابل آنها به عهده گیرد. هر چند در این دوره، تحمل درد و رنج و نوسان خلقی امری طبیعی است؛ ولی میزان این درد و ناراحتی بستگی به خلق‌وخو و در دسترس بودن الگوهایی دارد که می‌توانند از شخصیت جدید او حمایت کنند.

در آغاز دوره نوجوانی، دختر به دنبال اعتبار بیرونی برای امیدها و رؤیاهای عمیق خود به عنوان یک زن می‌باشد و وقتی آنچه را می‌خواهد پیدا نمی‌کند، طبیعتاً خشمگین، هراسناک یا نومید می‌گردد و این یکی از دلایل انقلاب جوانی است. این پیامدی طبیعی است. وقتی آرزوها، خواسته‌ها و امکانات نامحدود دختر به صورت آشکارا و سریع تبدیل به محدودیت‌ها و سازگاری‌هایی مشابه زندگی والدین یا سایرین می‌شود به دلیل عدم رشد مغز نمی‌تواند سختی‌ها را تحمل کند و به‌طور منطقی با واقعیت‌ها، مسئولیت‌ها و فشارهای بزرگسالی مواجه گردد.

بنابراین، اگر به هیجانات دختر اعتبار داده نشود و در مسیر مشخصی هدایت نگردد، ممکن است نومیدی، خشم و اضطراب او بر حسب خلیاتی که دارد به راه‌های زیر کشانده شود:

- افسردگی، بدخلقی، بیماری جسمی و...

- رفتارهای خود مخرب نظیر استفاده از مواد مخدر و...

- عناد و دشمنی نسبت به والدین، دوستان و...

البته اکثر دختران به نقطه هیجانی ثابتی می‌رسند و در اواسط یا اواخر نوجوانی آرام می‌شوند (نورتراپ، ۱۳۸۵: صص ۵۱-۵۲).

۶- بلوغ ذهنی - عقلی دختران

بررسی‌های به عمل آمده نشان می‌دهند که در دوره بلوغ، رشد ذهنی دختران افزایش می‌یابد. دختران در این دوران، از لحاظ ابزار ذهنی به حداکثر تحول عقلی خود می‌رسند و می‌توانند کاملاً عملیات ذهنی را انجام دهند. نوجوان از این که صاحب فکر، رأی و نظر است و می‌تواند ادراک کرده و تمییز و تشخیص دهد، بسیار لذت می‌برد. او به خوبی می‌تواند فضاهای منطقی را دریابد و خوب و بد را از هم تمییز دهد. از آنجایی که نوعی هماهنگی بین توانایی‌های ذهنی و عملی او به وجود آمده است می‌تواند به سادگی در مورد کارهایش استدلال کند. البته یک دختر در سنین ۱۱ تا ۱۵ سالگی به طور متوسط معادل ۲ سال از یک پسر همسن خود به

لحاظ رشد فکری جلوتر است. استعدادهای دختران در این سن براساس رغبت‌ها و ذوق‌هایشان، جهت‌گیری خاصی پیدا می‌کند و در نتیجه فرد به یکی از کارها یا فعالیت‌های فنی و هنری و... علاقمند می‌شود. همچنین از لحاظ رشد فکری، مرحله انضمامی را پشت سر گذاشته و در آستانه تفکر انتزاعی قرار می‌گیرد؛ یعنی دارای قدرت تفکر گردیده و می‌خواهد خود را از واقعیت‌های محسوس و ملموس دوران کودکی رها سازد. او می‌خواهد باورها و اعتقادات خود را دوباره بازسازی نموده و آنها را از روی استدلال و دلیل قبول کند، بنابراین ممکن است در بعضی از مسائل شک کند. در برخی موارد نیز، افراط در عواطف، تجسم و تخیل قوی، وجود استدلالات نسنجیده و عدم تجربه کافی، کیفیت ذهنی ویژه‌ای به نوجوانان می‌بخشد که موجبات قالبی اندیشیدن وی را فراهم می‌آورد.^۱

انحرافات مربوط به بلوغ به چهار گروه به شرح ذیل طبقه بندی می‌شوند:

- ۱- تاخیر یا اختلال بلوغ در دخترانی که تا ۱۳ سالگی صفات ثانویه جنسی در آنها بوجود نیامده است. و یا تا ۵ سال یا بیشتر بعد از شروع تکامل بلوغ (اولین قاعدگی) در آنان رخ نداده است
 - ۲- تکامل ناهمزمان بلوغ، که با انحراف تکامل بلوغی از الگوی طبیعی بلوغ مشخص می‌گردد.
 - ۳- بلوغ زودرس، به صورت شروع تکامل بلوغ قبل از ۷ سالگی و با وقوع قاعدگی قبل از ۹ سالگی مشخص می‌گردد.
 - بلوغ هنروسکسوال: با الگویی از تکامل مشخص می‌گردد که در آن صفات تیپیک جنس مخالف در سن مورد انتظار برای بلوغ طبیعی ایجاد می‌گردد.
- در صورت یافتن هر کدام از انحرافات بلوغ لازم است نوجوان جهت تشخیص و درمان به مراکز درمانی ارجاع داده شود.

* ۲- پسران

تغییرشناسی در اقسام مختلف بلوغ پسران

۱-۲- بلوغ شرعی پسران :

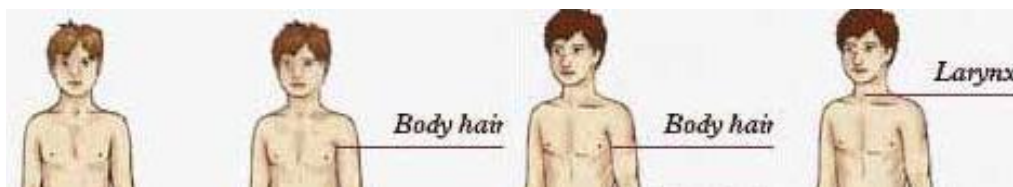
فقه شیعه، سن بلوغ را برای پسران ۱۵ سال قمری در نظر گرفته است.

۲-۲- تغییرات جسمی در دوران بلوغ

هنگام رشد سریع و ناگهانی دوران بلوغ، از نظر جسمانی تغییراتی در نوجوانان به وجود می‌آید که اغلب موجب اضطراب، دست پاچگی و نگرانی آنها می‌شود و اگر از اتفاقاتی که برای آنها پیش می‌آید اطلاع و آگاهی نداشته باشند چه بسا این دل نگرانیها ادامه پیدا کند و در تعدادی از نوجوانان در مراحل زندگی اثرات سوء و زیان باری برجای بگذارد. به طور کلی چهار تغییر مهم جسمی در نوجوانان پیدا می‌شود که عبارتند از :

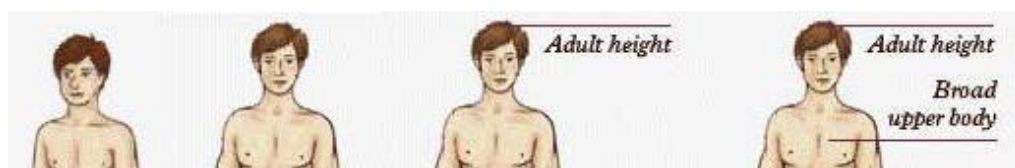
(۱) تغییر در اندازه بدن، (۲) تغییر در اندامهای بدن، (۳) رشد و تکامل صفات اولیه

جنسی، (۴) رشد و تکامل صفات ثانویه جنسی،



تغییر در اندازه بدن

تغییر در اندازه بدن شامل افزایش وزن و طول قد است. افزایش سریع قد در مراحل اولیه بلوغ اتفاق می‌افتد و حداکثر این افزایش در پسران در ۱۵ سالگی است. بیشترین افزایش طول قد در سال بعد از بلوغ است و بعد از آن سرعت رشد کاهش پیدا می‌کند و این کاهش تا سن ۲۲ و ۲۵ سالگی ادامه می‌یابد. به علت دوره طولانی رشد، قد پسران معمولاً بلندتر از دختران است. آقایان به طور متوسط 13cm بلندتر از زنان هستند.



یکی از رویکردهای بالینی عملی برای پیشگویی قد نهایی در دوران بزرگسالی استفاده از قد متوسط والدین است. قد تعدیل شده متوسط والدین با افزودن 13cm به قد مادر (برای پسران) و یا کسر کردن ۱۳ سانتیمتر از قد پدر (برای دختران) و سپس تعیین میانگین قد والدین (شامل قد تعدیل شده والد جنس مخالف) محاسبه می‌شود. با افزودن و کسر کردن ۸/۵ سانتیمتر به میزان محاسبه شده قد پیش بینی شده، محدود هدف از صدک سوم تا صدک ۹۷ برای قد مورد انتظار کودک در دوره بزرگسالی تخمین زده می‌شود.

این محاسبه سریع به ارزیابی بیماران مبتلا به تکامل تاخیری یا تکامل زودرس بلوغ و نیز به ارزیابی افراد کوتاه قامت کمک می‌کند. ۱.

افزایش وزن

در طی روند تکامل بلوغ تغییرات متعددی در ترکیب بدن روی می‌دهد. اگر چه در دوره قبل از بلوغ، توده بدون چربی بدن، توده اسکلتی و توده چربی بدن در دختران و پسران با هم برابر است. در مردان بعد از بلوغ توده بی چربی بدن ۱/۵ برابر و توده اسکلتی ۱/۵ برابر زنان است در حالیکه توده چربی بدن در زنان ۲ برابر مردان است. در دختران تغییرات ساختار بدن به تجمع چربی در رانها و باسن در طی جهش بلوغ روی می‌دهد در این زمینه، تستسترون نوعی استروئید آنابولیک قوی و مسئول تغییرات عمده در پسران است، در حالیکه در دختران، استروژن سبب افزایش چربی تام بدن با نوع الگوی ویژه توزیع در رانها، باسن و شکم می‌شود.

افزایش وزن

افزایش وزن در هنگام بلوغ فقط مربوط به افزایش چربی نیست، بلکه به رشد و تکامل استخوان و عضله نیز مربوط است. به همین جهت با وجود اینکه پسران و دختران در دوران بلوغ به سرعت افزایش وزن پیدا می‌کنند، باریک و لاغر و استخوانی به نظر می‌رسند. در پسران حداکثر افزایش وزن غالباً یک یا دو سال دیرتر از دختران پیش می‌آید و بیشترین مقدار آن در ۲۱ سالگی است و بعد از آن افزایش وزن کمتر است. البته چاق شدن پسران و دختران در دوران بلوغ هم غیر معمول نیست. در نزدیک شروع بلوغ معمولاً در ناحیه شکم، رانها، گردن و

گونه چربی جمع می‌شود ولی بعد از کامل شدن بلوغ و زمانی که رشد سریع قد شروع می‌شود این چربی‌ها به تدریج کمتر می‌شوند.

تغییر در اندامهای بدن

بعضی از نقاط بدن که در سالهای اولیه زندگی به تناسب خیلی کوچک هستند در زمان بلوغ بزرگ می‌شوند؛ این حالت بخصوص در بینی، پاها و دستها بیشتر مشاهده می‌شود. به هر حال بیشتر این تغییرات قبل از بلوغ پایان می‌پذیرد. در کودکان بزرگتر، در مقابل تنه باریک و بلند، شانه‌ها و قسمت تهیگاه، پهن می‌شوند و کمر هم عریض می‌شود. ساق‌ها به تناسب بیشتر از تنه رشد می‌کنند و فرد در ابتدا بلند به نظر می‌رسد به تدریج وقتی تنه کشیده شد و رشد کمر متوقف گردید، بدن اندازه و نسبت‌های فرد بالغ را پیدا می‌کند. درست قبل از بلوغ، رشد ساقها متناسب با رشد تنه نیست و این حالت تا ۲۳ سالگی ادامه می‌یابد. در کودکانی که بلوغ دیررس دارند رشد ساق‌ها برای مدت طولانی ادامه دارد و در نتیجه این کودکان ساق‌های بلندتری نسبت به همسالان خود دارند. خیلی از تغییرات یاد شده در بالا در بازوها هم اتفاق می‌افتد و کودکانی که بلوغ دیررس دارند بازوهای بلندتری دارند. این تغییرات باعث می‌شود یک نوجوان در ابتدای دوران رشد ظاهر متناسبی نداشته باشد.

۲-۳- صفات اولیه جنسی

صفات اولیه جنسی مربوط به فعالیت بیضه‌ها و آلت تناسلی است. بیضه‌ها غدد جنسی مردانه و عضو اصلی تولید مثل مرد هستند. این غدد اسپرم مردانه و هورمون تستسترون تولید می‌کنند و تولید اسپرم در تمام طول حیات مرد ادامه دارد. بیضه‌ها رشد دارند و بعد از یک یا دو سال سرعت رشد آنها افزایش می‌یابد و سپس کند می‌شود و کامل می‌گردد. بیضه‌ها در هوای گرم از بدن فاصله می‌گیرند و برعکس در هوای سرد به بدن نزدیکتر می‌شوند. به طور طبیعی بیضه سمت راست کمی بالاتر از سمت چپ قرار دارند و بخوبی قابل لمس اند. اگر فردی تورم، قرمزی یا سنگینی در بیضه‌هایش احساس کند و یا در هنگام لمس به توده سفتی برخورد و یا اینکه یکی از بیضه‌ها را لمس نکند باید با مشورت والدین خود به پزشک مراجعه کند. کمی بعد از آنکه رشد سریع بیضه‌ها شروع شد رشد آلت تناسلی مشخصاً نمایان می‌شود. اولین مرحله رشد طولی است و در تعقیب آن به تدریج بر قطر آلت افزوده می‌شود. اندازه آلت تناسلی مانند سایر اندامها از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بعضی از نوجوانان از نازکی آلت تناسلی خود

نگران‌اند و برای مدتی این احساس را دارند که رشد آن عادی نیست و ممکن است نتوانند وظایف زناشویی را انجام دهند، که البته باور غلطی است. وقتی اعضای تناسلی فرد عملاً فعال و بالغ شدند، در اثر تحریک جنسی آلت تناسلی بزرگ و سفت می‌شود که به این حالت نعوظ می‌گویند. علت نعوظ تجمع خون در آلت تناسلی است. بعد از نعوظ ممکن است منی (مایع لزجی است که حاوی اسپرم یا نطفه مرد است) از آن خارج شود. این اولین انزال که یکی از معیارهای بلوغ است معمولاً در هنگام خواب پیش می‌آید. اگر در مورد انزال چیزی به نوجوان گفته نشده باشد دچار نگرانی و اضطراب خواهد شد، ولی باید بداند که این یکی از مراحل رشد و تکامل است و امری طبیعی است که از سلامت وجود او خبر می‌دهد و نباید باعث نگرانی شود.

صفات ثانویه جنسی

ظاهر پسران و دختران در مراحل رشد و تکامل دوران بلوغ بطور فزاینده ای با هم تفاوت پیدا می‌کند. این تغییر که معلول رشد تدریجی صفات ثانویه جنسی است آنها را از هم متمایز می‌سازد. چون صفات مورد نظر مستقیماً ارتباطی با توالد و تناسل ندارند به آنها ثانویه گفته می‌شود. تا وقتی که ظاهر پسر و دختر کودکانه است کششی نسبت به هم ندارند ولی وقتی صفات ثانویه جنسی نمایان شد این کشش پیدا می‌شود.

صفات ثانویه جنسی در مردان عبارتند از :

این تغییرات به علت اثر موادی به نام هورمون جنسی یا تستسترون که از غدد جنسی مردانه ترشح می‌شود، بوجود می‌آید:

-رویش موهای زهار (شرمگاه) این موها حدود یک سال بعد از شروع بزرگ شدن بیضه‌ها و آلت تناسلی ظاهر می‌شوند. شروع رویش موها از ابتدای بلوغ تا ۱۴ سالگی و قبل از اولین انزال می‌باشد. در ابتدا این موها کم، نازک و ظریف اند و بتدریج تیره رنگ، زبر و مختصری پیچ دار می‌شوند.

-رویش موی صورت، زیربغل و افزایش موی بدن: رویش این موها پس از تکمیل رشد موهای زهار اتفاق می‌افتد. بعضی افراد پرموتر از دیگران هستند و در بعضی ممکن است موهای روی قفسه صدری رشد نکند. (تیره‌تر و بلندتر شدن موهای نرم پشت لب به خصوص در دو طرف انتهایی و آشکار شدن و رشد موهای نرم در دو طرف صورت در جلوی گوش‌ها).

- حداکثر رشد موهای کلیه‌ی قسمت‌های بدن

- **زبر شدن پوست** : پوست زیر می‌شود و رنگ آن خاکستری می‌گردد. منفذ پوست بازتر و وسیع‌تر می‌شوند.

- در ضمن غدد عرق زیر بغل شروع به فعالیت می‌کند و عرق کردن در مراحل پیشرفت بلوغ افزایش می‌یابد. این فعالیت‌های غدد چربی و عرق ممکن است سبب تولید بوی خاصی که کمی ناراحت کننده است شود.

- **فعالیت غدد چربی**: غدد چربی در پوست بزرگ و فعال می‌شوند. در اثر افزایش فعالیت غدد چربی ممکن است جوش‌هایی روی صورت و پوست بدن ظاهر شوند که به آنها آکنه می‌گویند و محل شایع آنها صورت است.

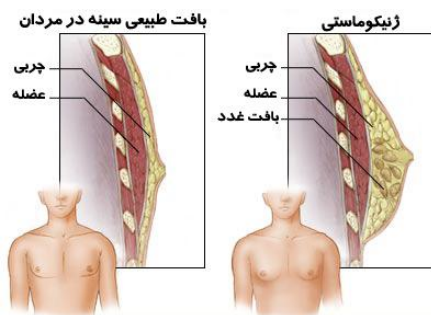
- **تغییر صدا** : تغییر صدا ناشی از رشد طناب‌های صوتی است. تغییر صدا در زمان رشد کامل صورت می‌پذیرد. صدا در ابتدا خشن و بعد بم می‌شود و در ابتدا کمی ناهنجار و شاید دورگه است ولی به تدریج آهنگ صدا مطلوب‌تر می‌شود.

- **رشد عضلات**: عضلات بخصوص عضلات

سینه رشد می‌کند و نیرو می‌گیرد؛ ساق‌ها و بازوان و شانه‌ها شکل می‌گیرند.

- **برآمدگی در محل پستان**: برآمدگی‌های

مختصری در اطراف نوک پستان در مردان بین ۱۴ تا ۲۰ سالگی ظاهر می‌شود. این حالت چند هفته طول می‌کشد و سپس هم در تعداد و هم در اندازه کاهش می‌یابند



- **رشد سریع و به حداکثر رسیدن اندازه‌ی بیضه و آلت جنسی**

- **احتلام شبانه**:

وقتی بدن پسر شروع به تولید اسپرم می‌کند، او نخستین انزال شبانه یا احتلام خود را تجربه می‌کند، این انزال به صورت غیرارادی و در هنگام خواب یا چرت زدن، رخ می‌دهد و لزوماً با افکار جنسی همراه نیست، میزان منی خارج شده از بدن هم به اندازه یک قاشق چایخوری است مبهوت شدن پسران از این تغییرات بدنی امری طبیعی است و چنانچه والدین شرایطی فراهم سازند که فرزندشان بتواند با آنها صحبت کند، به او کتاب‌هایی بدهید که در

خلوت خود بخواند و به گونه‌ای او را مطمئن سازند که بتواند نسبت به بدن خود احساس راحتی کند، دیگر از این تغییرات نخواهد ترسید.

بسیاری از پسرها در حدود ۱۴ سالگی و بین مراحل ۲ و ۳ یعنی پس از روی دادن تعدادی از تغییرات جنسی دیگر، احتلام را تجربه می‌کنند. وقتی انزال در پسری رخ می‌دهد، چه به صورت غیر ارادی به هنگام احتلام و چه در نتیجه خودارضایی، او دیگر بالقوه بارور شده و می‌تواند هنگام آمیزش جنسی صاحب فرزند شود، پس اطمینان حاصل کنید که پسران از این موضوع آگاه است.



۲-۴- تغییرات ذهنی و عقلی:

از سن ۱۲-۱۵ سالگی فکر منطقی، عینی و قدرت استدلال و نتیجه‌گیری در نوجوان شکل می‌گیرد.

۲-۵- مهمترین تغییرات روانی

- رشد هیجانی و عاطفی:

احساسات و عواطف متعدد قوی و غیرقابل پیش‌بینی در نوجوان وجود دارد که گاه در تضاد با یکدیگرند و سبب نوسانات واضح خلقی و رفتاری زیر می‌شود:

- ۱- اضطراب: به دلایل پیدایش علائم بلوغ، ترس از شکست در تحصیل، ترس از بروز بیماری، ترس از تنها شدن و از دست دادن دوستان.
- ۲- خشم: ناسازگاری و پرخاشگری در نوجوان به دلایل زیر ممکن است ایجاد شود. برخورد با موانع و مشکلات، اختلال در قضاوت‌های تجربه شده نوجوان، مواجه شدن با سلب آزادی، محرومیت، سرزنش مکرر، تبعیض در محیط خانه و مدرسه، انتقاد و دخالت والدین.
- ۳- افسردگی: به دلیل شکست در رسیدن به اهداف تحصیلی، عدم مقبولیت اجتماعی، وجود خلاء روانی، کاهش علایق درسی، احساس بی‌ارزشی و پوچی.

۲-۶- تغییرات ورشد اجتماعی:

وجه اصلی رشد اجتماعی به خصوص در سال‌های ابتدایی نوجوانی حضور نوجوان در گروه همسالان است. تشکیل این گروه‌ها در جهت کسب استقلال و فرار از تسلط بزرگترهاست، اما فشارهای گروهی همیشه مثبت نیستند و نوجوان باید بیاموزد تا با کمک خانواده توان مبارزه با

خواست های منفی گروه را کسب نماید و به انحراف کشیده نشود. از ویژگی های دیگر نوجوان تلاش در جهت کسب محبوبیت است. در پسران عواملی مانند فعال بودن در فعالیت های دسته جمعی، مهارت در بازی ها، ورزش ها، شوق و ذوق و شوخ طبعی، شاد بودن، رفتار دوستانه پایدار از جمله عوامل کسب محبوبیت در میان همسالان است و به تدریج گرایش به همجنسان تبدیل به گرایش به جنس مخالف می شود گر چه بسیاری از هرگونه ارتباط با جنس مخالف اجتناب می کنند، اما برخی نیز ممکن است روابطی برقرار و روابط جنسی را تجربه کنند که می تواند عواقب ناخوشایندی داشته باشد.

۲-۲- رشد اخلاقی:

رشد اخلاقی با رشد اجتماعی ارتباط نزدیکی دارد. خانواده و جامعه در کسب صفات اخلاقی مطلوب مؤثرند. توجه به انگیزه و نیت اعمال در دوره بلوغ به تدریج افزایش می یابد و نوجوان به وجدان، عدالت و رفتار منصفانه بها می دهد و نسبت به عدم رعایت اصول اخلاقی از جانب بزرگترها واکنش نشان می دهد و به تدریج با تأثیرات اکتسابی از محیط صفات اخلاقی پسندیده مانند راستگوئی، امانتداری، درستکاری، حق طلبی، عزت نفس، رعایت حقوق دیگران، پذیرش مسئولیت و... در نوجوان شکل می گیرد و یا برعکس صفات نامطلوب در او رشد می کنند.

۲-۸- رشد شخصیت و رفتار:

مجموعه گرایش ها و حالات رفتاری نوجوان کم و بیش وضعیت ثابتی دارند. واکنش های فرد در مقابل آنچه که در محیط پیرامون او اتفاق می افتد و مجموعه احساسات و نگرش های وی شخصیت او را می سازند که در نوجوانی به صورت چشمگیری رشد می کنند. احساس مسئولیت، نوع پیوند و رابطه با بزرگسالان، روابط با همسالان، طرز مقابله با خواش ها و تمایلات نوظهور و خاص و فراگیری انتظارات جامعه از فرد به عنوان ویژگی های شخصیتی نوجوان شکل می گیرد.

فشارهای روانی دوره نوجوانی:

همزمان با دوره نوجوانی نگرانی های خاص اجتماعی پسران نوجوان را تهدید می کنند. نگرانی در مورد آینده تحصیلی، خدمت سربازی، آینده شغلی و وضع مالی با افزایش سن نوجوان و نزدیک شدن به سال های پایانی نوجوانی افزایش می یابد و او را در پاسخ به سؤالات مربوط به شناخت هویت خودش درمانده می سازد. نوجوان که در سالهای نوجوانی به دنبال

کسب استقلال خود را در معرض تهدید برخی عوامل اجتماعی می‌بیند؛ لزوم پذیرش فرامین بی‌قیدوشرط مافوق در سربازی، احتمال عدم موفقیت در کنکور ورودی به دانشگاهها و عواقب اجتماعی احتمالی آن، مواجه شدن با آینده مبهم شغلی و... سردرگمی‌های نوجوان را افزایش می‌دهند نوجوان باید با اتکاء به نفس و استفاده از حمایت اطرافیان و مشاوره با افراد توانمند از پیدایش عواقب ناخوشایند روانی و فشارهای اجتماعی پیشگیری کند.

این نکات نیز قابل توجه‌اند:

- در مواردی گستاخ و نامهربان و خشن و بی‌ادب جلوه می‌کند. ولی انتظار دارد با محبت و دوستی باوی رفتار شود.
- به نحو افراطی به خود توجه دارد و به جالب بودن ظاهرش بسیار علاقمند است و به دنبال کسب محبوبیت (حتی در جنس مخالف) می‌باشد. در عین حال دچار بی‌ثباتی عاطفی است و به دلیل بد اخلاقی و تند مزاج و بد اخمی‌های بیجا تمایل به گریه کردن دارد.
- خود را همه چیزدان می‌پندارد و به همه چیز انتقاد می‌کند.
- نسبت به والدین عناد و سرکشی دارد که نشانه ای از استقلال طلبی اوست و نه خصومت و دشمنی.
- ترس و نگرانی‌های درسی و جنسی و ترس از تمسخر دوستان موجب اضطراب و آشفتگی وی می‌شود.
- همزمان با این دوره نگرانی‌های خاص اجتماعی پسران مانند نگرانی در مورد آینده تحصیلی، خدمت سربازی، آینده شغلی و وضع مالی با افزایش سن نوجوان و نزدیک شدن به سال‌های پایان نوجوانی افزایش می‌یابد.
- نوجوان ممکن است در لحظاتی کوتاه یا طولانی، چند مورد از این تغییرات را تجربه کند:
- مایل است بیشتر اوقات تنها باشد.
- مسائل کم اهمیت، اهمیت حیاتی پیدا کند.
- ممکن است خود را مثل سابق دوست نداشته باشد.
- در این دوران خانواده موظفند نوجوان را آگاه سازند و اعتماد به نفس و استقلال و ابتکار آنان را پرورش دهند.

ویژگی‌های احساسی مثبت شامل:

دوستی، آرمان گرایی، زیبایی دوستی، تخیل و گرایش به ادبیات و هنر و ورزش، کمال‌جویی و استقلال‌طلبی در نوجوانان ایجاد می‌شود.

ویژگی‌های احساسی ناخوشایند شامل:

تمایل به تنهایی، مهم شدن مسایل کم اهمیت، نگرانی، اضطراب، دوست نداشتن نزدیکان مانند سابق، عدم تحمل انتقاد، لذت از بحث و جدل، نگرانی از آینده شغلی و اقتصادی، توجه زیاد به ظاهر ممکن است بروز کنند.

برای مقابله با تغییرات روحی بلوغ چه کار باید کرد؟

افزایش ارتباط معنوی با قرآن، خدا، نبی اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه اطهار علیهم السلام
آشنایی با سیره معصومین علیهم السلام بعنوان الگوهای عملی
افزایش ارتباط با دوستان و نزدیکان
تقویت این آگاهی که این دوران گذرا است.
ورزش
فعالیت‌های هنری
مشورت با والدین و مربیان
خوداری از مصرف بیش از حد کاکائو، چای، ادویه و غذاهای رنگی
مشورت با روان شناس

بلوغ و ارتباط با هم سالان

دوره بلوغ همواره دوره تنهایی بوده است. بدون توجه به تعداد دوستانی که نوجوان دارد، او همیشه در درون خود احساس خلأ می‌کند. ساختار شناخت نوظهور جوانان در سن بلوغ، آنان را به اندیشیدن به خود وامی‌دارد. این احساس تنهایی که به مراحل رشد مربوط می‌شود، جوان را بر آن می‌دارد که با هم سالان خود ارتباط برقرار کند. بنابراین دوستی‌ها در این دوره براساس یک نیاز اجتماعی شکل می‌گیرد. معمولاً جوان تازه بالغ به دوستان خود وفادار است تا جایی که هیچ انتقادی را درباره دوستانش نمی‌پذیرد.

در غالب موارد، گروه‌های هم سالان و دوستان نوجوان به قدری در حیات او نقش دارند که والدین برای القای نظر خود از دوستان نوجوان استمداد می‌جویند. یکی از دلایل دوستی‌ها و رفاقت‌ها و پناه بردن به گروه هم سالان در این دوره، مشابهت مشکلات آنان است. بنابراین بودن در کنار آنان و بیان راز دل به دوستان، سبب آرامش روحی و تقلیل کشمکش‌های روانی می‌شود.

۱- جانشین شدن برای خانواده؛

۲- منبع احترام شخص

۳- منبع ثبات در یک تحقیق، یافته شد مدت زمانی که نوجوانان صرف صحبت کردن با هم‌سالان می‌کنند از مدت زمان انجام تکالیف درسی، با خانواده و آشنایان بودن و یا تنها بودن بیشتر است.

۴- استواری در زمانی که دوره تحول و انتقال است.

۵- سپری در مقابل فشار بزرگ سالان.

۶- منبع قدرتی که فرد طرز رفتار خود را از آنها می‌گیرد.

۷- الگویی برای رشد اجتماعی، اخلاقی، عاطفی و ذهنی.

بنابراین با توجه به نقش مهم و سازنده هم سالان، لازم است خانواده و مدرسه زمینه عضویت و حضور نوجوانان را در گروه‌ها و تشکلهای دانش آموزی و محلی فراهم نمایند تا روابط اجتماعی را تجربه کنند.

بعضی از نوجوانان به دلیل احساس خطاکاری و اشتباه و یا احساس بی‌ارزشی و ترس از برخورد با دیگران و نداشتن مهارت‌های اجتماعی، انزوا و گوشه‌گیری را بر معاشرت با دوستان ترجیح می‌دهند، که در این صورت آموزش مهارت‌های ارتباطی و ترتیب دادن جلسات گروهی از سوی والدین می‌تواند به نوجوان کمک کند تا در جمع حاضر شود و ابراز وجود کند. هرگونه سخت‌گیری و بی‌توجهی والدین در این مورد به شخصیت اجتماعی نوجوان آسیب وارد می‌کند و او را با بحران روبه رو می‌سازد.

البته نباید مسئولیت والدین را در بررسی دوستان نادیده گرفت. هرگونه اهمال و بی‌تفاوتی ممکن است زیان‌های جبران ناپذیری را به بار آورد. والدین باید مراقب باشند که فرزندان نوجوان آن‌ها با چه کسانی طرح دوستی می‌ریزند، چون دوستی نوجوان بر مبنای تبادل عاطفی و نیاز روحی است. انگیزه‌های عاطفی باعث می‌شود آن‌ها در انتخاب رفیق دقت لازم را مبذول ندارند و بدون تأمل، با دیگران رابطه برقرار کنند. واضح است این دوستی‌های حساب نشده می‌تواند ثمرات تلخی به بار آورد.

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

من اتخذ أخاً من غير اختبار ألجأه الاضطراب الى مرافقه الى الاشرار؛

هر کسی که ناسنجیده با دیگران پیمان دوستی می‌بندد، ناچار باید به رفاقت اشرار تن دهد.

بنابراین پدر و مادر باید با دقت و حساسیت خاص، روابط فرزند خود را با دوستانش تحت کنترل و نظارت قرار دهند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که نوجوانان اولین قدم‌های انحراف و تباهی را به کمک دوستان ناباب برداشته، سپس در سراسیمگی سقوط قرار گرفته‌اند. البته اعمال نظارت باید به گونه‌ای باشد که به حساسیت منفی فرزندان نینجامد و آن‌ها را به لجاجت و اندازد، زیرا در این صورت نوجوان بیشتر به طرف دوستان ناهل سوق داده می‌شود.



نوجوانان عزیز نیز باید به این واقعیت توجه داشته باشند که تجارب به دست آمده از دوران طفولیت و اطلاعات محدود و ناقص آن‌ها برای مواجهه با دنیای جدید جوانی، کافی نیست.

امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: **جهل الشابّ معذور وعلمه محقور؛ عذر نادانی جوان پذیرفته و مقبول و علم او در جوانی محدود است.**

جوان به اطلاعات جدید و معتبر و گسترده نیاز دارد تا بتواند بر معضلات زندگی جدید خود فائق آید. در این راستا باید بر احساس غرور و بزرگ منشی خود غلبه کند و از تجارب گران سنج بزرگ سالان بهره مند گردد.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: با مردان آزموده و صاحب تجارب، هم نشین باش که اینان متاع پر ارج تجربه‌های خود را با گران‌ترین بها یعنی فدا کردن عمر خود تهیه کرده‌اند و تو آن را با ارزان‌ترین قیمت یعنی با صرف چند دقیقه به دست می‌آوری.

بلوغ و ناسازگاری با والدین

یکی از بحران‌های بلوغ، ناسازگاری نوجوانان با والدین است. آن چه مهم است فهم این ناسازگاری و دلایل آن است. چرا فرزندان رفتار والدین خود را تأیید نمی‌کنند و والدین از مخالفت فرزندان خود گله و شکایت دارند؟ به نظر می‌رسد آزادی خواهی و استقلال طلبی و نوگرایی که از خصوصیات دوران بلوغ است، منشأ این ناسازگاری باشد. (در دوران بلوغ، بیش از هر زمان دیگر انسان به این که مورد توجه و پذیرش باشد، اهمیت می‌دهد و به شدت احتیاج دارد که به عنوان یک دوست و شریک تلقی شود. چه قدر مکرر از جوانان شنیده می‌شود که کاش یک بار بزرگ ترها با ما جدی صحبت می‌کردند.)

پدر و مادر باید توجه داشته باشند که نوجوان امروز، کودک دیروز نیست. نوجوان، عاشق آزادی و اظهار وجود و شیفته استقلال و اثبات شخصیت است.

باید به این نکته توجه داشت که جوان با اظهار نظر کردن در مسائل، بزرگ منشی، حق دخالت در امور برای خود قائل بودن و تمرد از خواسته‌های بزرگ سالان و بی‌اعتنایی به سنت‌های کهن جامعه، درصدد آزمایش دیگران و سنجش میزان مقاومت آن‌ها است. والدین نباید به این پدیده با دیده تردیدآمیز بنگرند و احساس نگرانی نمایند. همان طوری که والدین در ایام کودکی از راه رفتن مستقل آن‌ها استقبال می‌کردند، باید از استقلال خواهی جوانان خود نیز که نشانه سلامت جسم و جان آنان است، دل شاد گردند. اسلام بر قبول این واقعیت تأکید کرده و بر تشریک مساعی و مشورت در مسائل زندگی اصرار می‌ورزد.

رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: الولد سید سبع سنین و عبد سبع سنین و وزیر سبع سنین؛
فرزند در هفت سال اول، سید و آقای والدین است و در هفت سال دوم، بنده مطیع و فرمان بردار پدر و مادر است و در هفت سال سوم، وزیر والدین است.

رسول اکرم ﷺ با به کار بردن کلمه وزیر، از طرفی تشخص طلبی و استقلال جویی جوان را مورد توجه قرار داده و او را در کشور کوچک خانواده وزیر مسئول شناخته است و از طرف دیگر به پدر و مادر فهمانده است که با جوان امروز همانند بچه دیروز رفتار نکنید. بچه دیروز، بنده و مطیع شما بوده و جوان امروز، وزیر و مشاور شما است.

والدین می‌توانند با ارتباط صحیح و منطقی با نوجوانان به آن‌ها کمک کنند تا این دوره را بدون فشار و تنش سپری کنند. اگر والدین نقش خود را به خوبی ایفا نکنند، امکان انحراف و انحطاط و کشانده شدن نوجوان به دسته‌های بزه کار و منحرف زیاد است. وقتی نوجوان هیچ

گونه تکیه گاهی برای خود نداشته باشد و نتواند ارتباط صحیحی با دیگران برقرار کند، به الگوهای نامطمئن و گروه های بزه کار پناه می برد. قطع رابطه عاطفی بین والدین و نوجوانان در این دوره، زمینه سرخوردگی و گریز آن ها را از محیط خانه و مدرسه فراهم می کند. بنابراین سازگاری و ناسازگاری نوجوان تا حد زیادی بستگی به نوع رفتار و واکنش والدین دارد.

روایت امیرالمؤمنین (علیه السلام) بر این مطلب دلالت دارد؛ آن جا که می فرماید: **ولدک ریحانتک سبعاً وخادمک سبعاً ثم هو عدوک أو صدیقک؛ فرزندت در هفت سال اول، برگ خوش بویی بر ساقه درخت وجود شما است و در هفت سال دوم، خدمت گزار مطیع و فرمان بردار شما است و در هفت سال سوم، ممکن است دشمن یا دوست تو باشد.**

اگر پدر و مادر نوجوان بتواند ضمن ولی بودنشان همانند یک دوست مهربان و صمیمی، دوستانه و مشاورانه با نوجوانشان رفتار کنند و در رفتارشان استمرار داشته باشند و هرگز از حریم دوستی، اعتماد متقابل و روابط سینه به سینه خارج نشوند، می توانند به عنوان یک دوست صمیمی نیاز فرزند جوانشان را تأمین کرده، هم چون سنگری استوار او را از گزند آسیب های روانی و اجتماعی حفظ نمایند. برای ایجاد و استمرار رابطه دوستانه و صمیمانه با نوجوانان به گونه ای که آن ها با کمال میل و انگیزه، مشتاق باشند، حرف های دلشان را با پدر و مادر خود مطرح کنند، باید سرمایه گذاری نمود. سرمایه اصلی چنین پیوند و ارتباط مقدسی، رفتار صادقانه و صمیمانه در طول دوران مختلف رشد کودک است.

بلوغ و احساسات مذهبی

با فرا رسیدن بلوغ، در کنار شکوفایی تمایلات نفسانی، تمایلات روحانی نیز بیدار می گردد. همه روان شناسان در این نکته متفق القول اند که ما بین بحران تکلیف و جهش ناگهانی احساسات مذهبی، ارتباطی وجود دارد. به گفته دبس، در این اوقات، نوعی بیداری مذهبی حتی نزد کسانی که سابقاً نسبت به مسائل مذهبی لاقید بودند، دیده می شود.

براین اساس در صدر اسلام، جوانان زودتر از بزرگسالان به دین مقدس اسلام و پیامبر (صلی الله علیه و آله) ابراز علاقه کرده و ایمان می آوردند. حمایت جوانان از دین و شیفتگی آن ها به مسائل دینی، صریح و خالص و قاطع است تا جایی که جانشان را برای اعتلای عقاید مذهبی فدا می کنند. تجربه انقلاب اسلامی ایران و جنگ تحمیلی و بسیج جوانان در سن بلوغ و دفاع جانانه آن ها از مکتب و شرف و میهن اسلامی، گواهی صادق بر این مدعا است. ارزش ها در دوران بلوغ، در حال

تحول و دگرگونی است. جوان در این مرحله تمایل دارد در مسائل اعتقادی خود تجدیدنظر کند، چون نمی‌داند آن چه را که به او در این باره گفته‌اند درست است. از این رو به تحقیق و بررسی می‌پردازد. البته نباید از این تردید و شک هراس داشت.

استاد مطهری (ره) شک را مقدمه یقین، و پرسش را مقدمه وصول، و اضطراب را مقدمه آرامش می‌داند و می‌گوید: شک، معبر خوب و لازمی است، هرچند منزل و توقف گاه نامناسبی است.

در این شرایط آن‌ها نیاز به رهبری فکری و عاطفی دارند. کودک به دلیل نارسایی عقل، از تجزیه و تحلیل مسائل عاجز است. از این رو بدون مطالبه دلیل، آموزه‌های دینی را از والدین می‌پذیرد، ولی این حالت انقیاد را نمی‌توان از نوجوان بالغ انتظار داشت. گلن بلر و استوارت جونز می‌گویند: (نوجوان در طی تحولات بلوغ به آن مرحله می‌رسد که با نیروی استدلال با عقاید مذهبی مواجه شود).

والدین باید از این فرصت استفاده کرده و شعائر دینی را با منطق و استدلال به فرزندان جوان خود ارائه دهند و از اکراه و تحمیل تکالیف بپرهیزند تا با عکس العمل منفی و حتی موضع گیری آن‌ها مواجه نشوند. (پس از دوران کودکی، صورت امر از قطعیت خود خارج می‌شود و بیشتر با دلیل و عقل سلیم سرو کار دارد. از این به بعد پدر باید بگوید: اگر من به جای تو بودم، فلان کار را می‌کردم و دلیل بیاورد).

اگر با نوجوان با صداقت و احترام برخورد شود، به سهولت می‌توان در اعماق دل او نفوذ کرد. دبس می‌گوید: ارزش‌های اخلاقی در دوران بلوغ در وجود سرمشق‌های انسانی تجلی می‌کند و صورت‌هایی به خود می‌گیرد که نوجوانان سعی می‌کنند به هیئت آنان درآیند. نوجوانان این اشخاص نمونه را آیین و آرمان و کمالی می‌دانند که خودشان خواهان آنند.

آن‌ها تمام مسائل را زیر ذره بین انتقاد خود قرار می‌دهند و در بنیان‌ای اعتقادی و باورهای مذهبی خود هیچ‌گونه تسامح و تساهلی را برنمی‌تابند و اگر عمل‌الگوها با گفتارشان هم خوانی نداشته باشد، چه بسا اصل اعتقادات را زیر سؤال ببرند. اگر والدین نقش رهبری خود را به خوبی ایفا نکنند و عطش روحی جوانان به مذهب را به موقع سیراب نسازند، چه بسا آن‌ها به افکار انحرافی روی آورند. از این رو اسلام بر انتقال سریع آموزه‌های دینی تأکید می‌کند.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

بادروا احداثکم بالحديث قبل ان يسبقکم اليهم المرجئ؛ احاديث اسلامي را به نوجوانان خود بیاموزید و در انجام آن تسريع کنید، پیش از آن که مخالفان گم راه بر شما پیشی گیرند.

این آموزش هرگز به صورت تحمیل نظر و سلیقه ای نباید باشد، بلکه باید به صورت مبادله عقاید و افکار و طرفینی باشد. (بر طبق بررسی یونسکو، اغلب جوانان احساس می‌کنند آلت دست قرار گرفته‌اند و برای همین جهت نسبت به بزرگسالان بدبین هستند و یک حالت عصبان نسبت به سنت‌ها و آداب و رسوم خانوادگی و اجتماعی در آنان پدیدار گشته است. والدین می‌خواهند فرزندانشان مانند خود آن‌ها باشند، در صورتی که ممکن است جوانان نخواهند مانند آنان زندگی کنند).

واگذاری کارهای هنری چون فیلم، تاتر و... در خصوص سیره ائمه اطهار به نوجوانان که اجرا نمایند.

البته این به معنای تسلیم شدن در برابر نظرات نوجوان نیست، بلکه به معنای جلب اعتماد نوجوان و در نظر گرفتن شرایط روحی و هم آهنگی با تحول زمانی است. شاید روایت امیرالمؤمنین علیه السلام ناظر به این نکته روان شناختی باشد که می‌فرماید:

لاتقسروا اولادکم علی آدابکم فانهم مخلوقون لزمان غیر زمانکم؛ آداب و رسوم زمان خود را به فرزندان‌تان تحمیل نکنید، چه آنان برای زمانی غیر از زمان شما آفریده شده‌اند.

