

به نام خدا

ریش و رسیدگی (بُرّه طوفان و لغزش)

مؤلف :

مرجان همتی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: همتی، مرجان، ۱۳۶۵-

عنوان و نام پدیدآور: رسش و رسیدگی (برهه طوفان و لغزش)/ مولف مرجان همتی.
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۵۱۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۱۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۵۱۳-۵۱۸.

عنوان دیگر: برهه طوفان و لغزش.

موضوع: نوجوانی -- جنبه‌های روان‌شناسی

Adolescence -- Psychological aspects

Maturation (Psychology)

Behavioral assessment of teenagers

Adolescent psychology

بلوغ (روان‌شناسی)

رفتارسنجی نوجوانان

نوجوانان -- روان‌شناسی

رده بندی کنگره: BF۷۲۴

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۸۰۱۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: رسش و رسیدگی (برهه طوفان و لغزش)

مولف: مرجان همتی

ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۴۶۶۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۱۵-۱

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۱۲	مقدمه
۱۳	فصل یک: بلوغ
۱۳	تعریف بلوغ
۱۵	بلوغ از نظر فیزیولوژیکی
۱۵	سن شروع بلوغ
۱۵	تغییرات فیزیکی در بلوغ
۱۵	تغییرات جسمی بلوغ در پسران
۱۵	سن بلوغ و سیر پیشرفت آن در پسرها
۱۸	خصایص و ویژگی های دوران بلوغ
۲۴	دگرگونی های رشد نوجوانی
۲۵	انواع بلوغ
۲۶	تغییرات همگانی دوران بلوغ
۲۸	چند اشکال بر نظریه فروید
۲۹	عوامل اجتماعی تعامل میان افراد
۳۳	ویژگی های روانی و رفتاری دوران بلوغ
۴۹	مشکلات شایع نوجوانان و راه حل آن ها
۵۳	بهداشت بلوغ
۶۹	دلایل عمده ایجاد اختلالات اضطرابی در نوجوانان
۷۶	بلوغ و نقش آن در هویت
۷۹	خصایص اجتماعی دوره نوجوانی
۸۱	نگرانی های دوره بلوغ
۸۲	دلایل سازش نیافتگی نوجوان
۸۵	رشد شناختی در نوجوان
۸۵	استقلال در دوران نوجوانی
۱۰۵	روان شناسی خطرهای بلوغ
۱۱۵	فصل دوم: بسیاری از مشکلات دوران نوجوانی ریشه در چگونگی گذر وی از بحران هویت دارد
۱۱۵	مقدمه
۱۱۸	هویت چیست؟
۱۲۸	تعریف هویت از دیدگاه متفکران
۱۲۹	ابعاد هویت

۱۳۳	هویت دینی
۱۳۹	شاخص های بحران هویت
۱۴۲	آثار هویت دینی
۱۴۳	موانع دست یابی به هویت دینی
۱۴۵	بحران هویت دینی
۱۵۷	شاخص های بحران هویت
۱۵۸	پیامدهای بحران هویت
۱۶۸	عوامل موثر بر شکل گیری هویت در نوجوانان
۱۶۹	نقش والدین در شکل گیری هویت نوجوان
۱۷۴	هویت مجازی
۱۸۱	فصل سوم
۱۸۱	خانواده و نوجوان
۱۸۱	مقدمه
۲۲۰	طلاق
۲۲۵	تأثیر فضای مجازی در روابط خانواده ونوجوان
۲۳۰	هویت نهاد خانواده
۲۳۶	آسیب های فضای مجازی و خانواده
۲۳۹	صیانت از خانواده در برابر آسیب های فضای مجازی
۲۴۳	مدیریت استفاده صحیح از فضای مجازی
۲۴۳	اختلالات شخصیتی نوجوان
۲۴۶	مهمترین اختلالات شخصیتی
۲۵۸	علل و عوامل خانوادگی موثر در بزهکاری
۲۵۸	زمینه ها و شرایط خانوادگی موثر در بزهکاری
۲۶۳	رابطه سطح درآمد والدین و بزهکاری
۲۶۳	محیط مسکونی و بزه
۲۶۴	رابطه اعتیاد و بزهکاری
۲۸۱	فصل چهارم
۲۸۱	مقدمه
۲۸۳	شبکه های اجتماعی
۲۹۲	توسعه مشارکت های اجتماعی
۲۹۶	هویت مجازی در شبکه های اجتماعی
۳۰۴	اینترنت و اعتیاد به اینترنت
۳۰۵	ابعاد اینترنت

۳۰۶	علل گرایش جوانان به اینترنت
۳۰۷	تعاریف اعتیاد اینترنتی
۳۲۴	فضای مجازی و هویت
۳۲۷	بحران هویت در فضای مجازی شبکه های اجتماعی:
۳۳۰	فضای مجازی و بحران هویت در ایران
۳۳۴	نوجوان و اینترنت و اعتیاد اینترنت
۳۴۰	آسیب های ناشی از استفاده نادرست و کنترل نشده از اینترنت
۳۴۲	نقش خانواده در میزان استفاده از اینترنت
۳۴۸	جایگاه اینترنت در ایران
۳۵۵	افزایش سواد رسانه ای نوجوانان، جوانان و خانواده ها
۳۶۱	فصل پنجم
۳۶۱	اعتیاد
۳۶۱	اعتیاد
۳۶۷	نوجوان و مواد مخدر
۳۷۷	اعتیاد از لحاظ علمی
۳۸۱	علل و زمینه های اعتیاد
۳۸۲	نقش فرزند پروری در اعتیاد نوجوانان
۳۸۷	ابعاد آگاه سازی والدین
۳۸۹	نقش دینداری در اعتیاد به مواد مخدر
۳۹۵	ابعاد آگاه سازی والدین
۳۹۷	فاکتورهای که باعث می شوند افراد کمتر به سمت اعتیاد بروند
۴۰۷	فصل ششم
۴۰۷	اختلالات رفتاری
۴۰۸	اختلال سلوک
۴۲۸	افسردگی
۴۳۳	علت افسردگی در نوجوانان
۴۳۵	علائم و نشانه های افسردگی در نوجوانان
۴۳۸	علائم افسردگی در زنان
۴۳۹	راه های پیشگیری از افسردگی
۴۴۱	خود شیفتگی
۴۴۱	تعریف خود شیفتگی
۴۴۲	نظریه فروید در مورد خودشیفتگی
۴۴۶	مزایای خود شیفتگی

۴۴۷	خودشیفتگی و خانواده.
۴۵۳	بزهکاری.
۴۷۲	خودکشی.
۶۸۱	منابع و مآخذ.

پیشگفتار

«اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ.» (روم: ۵۴) اولیای اسلام نیز نوجوانی را یکی از نعمت های پر ارج الهی و از سرمایه های بزرگ سعادت در زندگی بشر شناخته اند:

– قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): «أوصيكم بالشَّبَّانِ خيراً فَإِنَّهُمْ أَرْقَ أَفْئِدَةً إِنَّ اللَّهَ بَعَثَنِي بَشِيراً وَنَذِيراً فَحَالَفَنِ الشَّبَّانُ وَخَالَفَنِ الشَّيْخُ.»

در جنبه منفی، اولیای الهی از این دوره به دوره جنون و مستی تعبیر کرده اند:

– قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): «الشَّبَابُ شِعْبَةٌ مِنَ الْجَنُونِ.»

اجازه دهید که نوجوانان را در چند جمله بطور خلاصه معرفی کنیم: نوجوان فردی است که از لحاظ عاطفی نابالغ، از لحاظ تجربه محدود، از لحاظ جسمی در حال رشد، از لحاظ فرهنگ تحت تاثیر محیط، همه چیز می خواهد و هیچ ندارد، هم بزرگ است و هم کوچک، هم بار کودکی بر دوش دارد و هم سنگینی بار بزرگسالان را احساس می کند، در رویا و تخیل زندگی می کند و لی با واقعیات رو برو است، دیوانه ای است با عقل، مستی است هوشیار، و بالاخره دوران بلوغ را که برزخی است بین کودکی و بزرگسالی می گذارند، در حینی که به همه چیز نیاز دارد خود را بی نیاز و مستغنی می پندارد.

واژه ی نوجوان ریشه در زبان اوستایی دارد و از لغاتی است که از کشاورزی وارد زبان روزمره شده و همچنان

ارتباط معنایی خود (میان جوانی گیاه و انسان جوان) را حفظ نموده است. زندگی انسان مشتمل بر ادوار مختلف است هر یک از این ادوار مختصات ویژه دارد. مثلاً برجسته ترین خصوصیت دوره کودکی (۲-۱۲) سالگی اعتماد و اتکاء بر بزرگتران در حل مشکلات فردی و رشد سریع جسمی است. دوره نوجوانی نسبت به سایر مراحل زندگی دارای اهمیت و موقعیت خاص است. در این دوره تغییرات شگرفی در روح و جان و رفتار فرد رخ میدهد. پیشینان از زمان ارسطو با این تغییرات آشنا بوده اند و درنوشته های خود نیز از آن یاد کرده اند ولی توجه آنان بیشتر به بلوغ و قدرت جسمی نوجوانان معطوف بوده است. در میان قبایل بدوی، نوجوان برای اثبات رشد خود ناچار بود آزمایش هایی دشواری را بگذراند و در مراسم پیچیده ای شرکت جویند. پسران در این آزمایشها، استقامت و قدرت تاب تحمل خود را در برابر رنج و درد می بایست به ثبوت برسانند از دختران توقع بسیار نمی رفت و همین قدر که پاره ای از کارهای خانه و انجام بعضی مراسم را می آموختند آنها را جزو زنان بشمار می آوردند هرگاه نوجوان از این امتحانات سرافراز بیرون نییاد او را به پدر

و مادرش باز می سپردند و با اون چون کودکی رفتار می شد تا اینکه بتواند اندازه عهده آزمایشها برآید.

اسپارت ها کودکان را از ۸ سالگی از پدر و مادر جدا می کردند . در این مدت به آنان فنون نظامی و دلاوری تعلیم می دادند. زمانی که نوجوان به ۲۰ سالگی می رسید او را برای حراست مرزهای کشور به نقاط مرزی می فرستادند. پس از آنکه جوان ده سال دیگر از عمر خویش را در فراگرفتن فنون جنگاوری سپری می کرد در ۳۰ سالگی وارد اجتماع می شد. از اوایل قرن بیستم که استانی کتاب تحقیقی خویش را درباره نوجوانان انتشار داد و نوجوانی را دوره تلاطم و بحران خواند، توجه کلیه روانشناسان و پزشکان با این دوره جلب شد و مطالعات عمیق و همه جانبه ای در باره آن بعمل آمد. نخستین نتیجه ای که از این مطالعات بدست آمد این بود که قدما فقط رشد جسمی را قابل رؤیت و تشخیص است مورد توجه داشتند در صورتیکه بدنبال بلوغ که در نخستین سال های نوجوانی است و طی آن، تغییرات اساسی و شگرفی در فکر و احساس و عواطف رفتار و دلبستگی های نوجوان رخ میدهد اگر مربی و پدر و مادر از چگونگی و علت این تغییرات آگاه باشند در تربیت صحیح فرزندان کمتر دچار اشکال خواهند شد. یک ضرب المثل قدیمی می گوید (با فرزندت رشد کن) این مثل بدان معنی است که پدر و مادر باید همواره به این نکته توجه داشته باشند که امروز فرزندان با دیروز اوتفاوت بسیار دارد. اگر پدر و مادر نتوانند با بیای رشد فکری و اجتماعی و روانی فرزند خود پیش روند، و نیازهای او را برحسب دوره و مقتضیات سن تشخیص دهند، دیری نمی پاید که فرزند آنها به این نتیجه میرسد که پدر و مادرش پیرتر از آنند که بتوانند احتیاجات و خواست های او را درک کنند. در این هنگام است که زمینه های عصیان او فراهم میگردد. بنابراین جزآگاهی برچگونگی رشد نوجوانان و شناسائی علمی نیازها و خواستههای آنان در هر سن و سال و توجه کافی به تغییرات بزرگی که در نحوه فکر و احساسات ایشان رخ میدهد و درک انگیزه های رفتارهای آنها، راهی برای ایجاد محیط مناسب درخانه و مدرسه و رشد صحیح نوجوان نیست. اگر پدر و مادر و مربی، زمام تربیت نوجوانان را در دست نگیرند، و با دلسوزی و بینش علت هرگفته و هر رفتار آنان را نسجد و به آن بطرز مناسب و شایسته مواجه نگردند، طولی نمی کشد که فرزندان از آنها سلب اعتماد می کنند و گمگشته خویش را در میان همبازی های کوچه و خیابون و درمیان قهرمانان ساختگی فیلم ها و حتی فلان جوان زورگوی محل می بایند. برای جلب و اعتماد نوجوان باید نشان داد که نیازها و مشکلات واقعی او را درک میکنیم -نیازها و مشکلات واقعی همان هایی است که با اقتضای سن و رشد تدریجی در پیش پای افراد قرار می گیرند.

دوره نوجوانی بگفته برخی دانشمندان از ۱۰سالگی و بگفته گروهی از ۱۲ و ۱۳ سالگی آغاز میشود و تا ۱۹سالگی ادامه دارد. این اختلاف عقیده از آن جهت است که پزشکان و روانشناسان نتوانسته اند روی نظر جامع و مانعی توافق کنند. مثلاً سه تا پزشکان و روانشناسان بزرگ در کتاب معروف خود (جوانی-سالهای ۱۰-۱۶) ده سالگی را نقطه انعطاف بزرگ زندگی هرفردی میدانند. چون بنظر ایشان تغییراتی که در این سال از الحاظ فکر و عواطف و رفتار بر فرد وارد میاید نظیر و همانندی در سال های قبل ندارد- بعبارت دیگر تحولاتی که در افکار و عواطف کودک در این سال پدید میاید به صورتی جهش بی سابقه است از این رو این دسته، نوجوانی را سال های ۱۰-۲۰ سالگی میپندارند. همین گروه مؤلفین دوره نوجوانی را دو مرحله یعنی سال های پیش از ۱۶ و سال های پس از ۱۶ مورد مطالعه قرار می دهند.

دسته دیگری از مؤلفین بر آنند که بارزترین صفت نوجوانی خودشناسی و گرایش بسوی استقلال فردی و درک حقوق و مسئولیت هاست. نوجوان کم کم از اتکاء بر بزرگتران دست می کشد و می کوشد شخصاً به کارهای خویش برسد و هر روز گام تازه ای در راه استقلال فردی و عدم اتکا بر بزرگتران برمیدارد. این عده می گویند نوجوانی را باید دوره انتقال نامید چه در همین دوره است که فرد از مرحله کودکی که همواره نیازمند بزرگتران است دور شده به مرحله جوانی و دوره استقلال بی نیازی از دیگران نزدیکتر می شود. این احساس یعنی احساس استقلال معمولاً از ۱۳ سالگی بتدریج ظاهر می شود و از این رو این دسته از مؤلفین بهتر است ۱۳-۱۹ سالگی را دوره نوجوانی بخوانیم. بنظر میرسد انتخاب سال و ماه بعنوان تنها مقیاس سنجش ادوار رشد و تکامل زندگی صحیح نباشد. سال و ماه اکنون در کلیه شئون زندگی جزو مقیاس هایی در آمده است که توانائی و صلاحیت فردی را در همه نقاط جهان بدان می سنجد. مسئولیت جزائی و مدنی، حق انتخاب کردن و انتخاب شدن در مجالس مقننه و رئیس جمهور و بسیاری مسائل دیگر با مرز سال و ماه مشخص و محدود شده اند. این طرز فکر از این جهت قابل انتقاد است که ادوار تکامل رشد فردی را به هیچ وجه نمی توان با واحدهای متداول زمان سنجید. گردش زمین بدور خورشید که اساس واحد زمانی ما را تشکیل میدهد، ارتباطی بارشد جسمی و فکری افراد ندارد. البته این واحد قرینه مناسب و آسانی است. افراد بسیاری را می شناسم که ظاهراً به سن رشد رسیدند ولی تعقل و افکار آنها هنوز کودکانه است و بسا افرادی که رشد فکری و نیروی تخیل و تعقل آنها سالها از سنشان پیشی گرفته است. در تاریخ اکثر افراد بسیاری از این قبیل دیده می شوند. در واقع تقویم عمر و گذشت ماه و سال همواره بارشد فردی و آثار روانی آن مطابقت ندارد. ظاهراً علاوه بر مقیاس سن و سال برای سنجش

توانائی و امکانات افراد باید از وسائل دیگری نیز استفاده کرد تست هایی که در لابراتور های روانشناسی برای سنجش هوش و سرعت انتقال و اطلاعات افراد تنظیم شده میتواند نمونه خوبی باشد. اگر واقعاً قرار باشد استعدادها در کلیه رشته های زندگی حکومت کنند.

آیا آنها نباید نخست وسائل صحیح شناخت و تشخیص آنها را فراهم کرد؟

در مقدمه بالا با این نتیجه میرسیم که آغاز دوره نوجوانی برحسب افراد و فرهنگ و رسوم ملی کشورها، نژاد و وراثت و محیط جغرافیائی متفاوت است و نخستین علائم آن بین ۱۰-۱۳ سالگی هویدا میگردد. در دوره نوجوانی افراد در حال رشد با مشکلات بی شماری مواجه می شوند - روانشناسان از راه تهیه پرسشنامه و مطالعه و بررسی وضع روانی افراد بسیاری کلیه مشکلات و تغییرات این دوره را مشخص کرده اند ولی پیش از بررسی این مشکلات و تغییراتی که در رفتار و عواطف و افکار نوجوانان رخ می دهد لازم است مهمترین حادثه این دوره که در سنین اولیه نوجوانی پیش میاید یعنی بلوغ را بررسی کنیم.

در کتاب رسش و رسیدگی (برحه طوفان و لغزش) دو اصل کلیدی مطرح می باشد:

توجه به نیازهای همه جانبه کودکان در وهله اول خانواده، چون هسته اصلی و مهم تربیت یک انسان از خانواده سرچشمه می گیرد بعد اجتماع که اگر سیاست و خط مشی این دو نهاد باهم همخوانی نداشته باشند مسلماً هویت فرزندان در این جامعه آشفته و سرگشته می شود یک جامعه باید هم از نظر اقتصادی و اعتقادی و اجتماعی بتواند نیازهای جوانان و نوجوانان را برآورده کند. و هرچند در کشور ما ایران سیاست ها و خط مشی های این دونهاد باهم همخوانی ندارد و امید هست که سیاستمداران و روانشناسان و جامعه شناسان بتوانند با تدبیرات مناسب مشکلات جامعه را تاحدی کاهش دهند و باعث آرامش فکری و روحی نسل آینده و جوانان ما شوند و در مرحله بالاتر نیروی فکر و ید این جوانان باعث آبادی و پیشرفت کشور عزیزمان ایران باشد.

نکته دوم این است از آنجا این کتاب یا پژوهش موردنظر به صورت مروری و تحقیقات از مقالات فصل نامه و کتاب ها و رساله های مربوط به این دوران و طی دو سال زحمت زیاد جمع آوری شد امید دارم که پدر و مادر و معلمان و هرکسی که نقشی در تربیت فرزندان ما دارند با مطالعه و معرفی همچنین پژوهش های بتوانند نقش خطیر خود یعنی تربیت و راهنمایی این جوانان و نوجوانان را به نحو احسن انجام بدهند.

این کتاب مشتمل بر ۶ فصل می باشد.

فصل اول به مباحث بلوغ و نکات مربوط آن، فصل دوم مربوط به بحث هویت و ابعاد هویت نوجوان است. فصل سوم که یکی از با اهمیت ترین فصول این اثر، مربوط به خانواده ارتباط آن با فرزندان و فصل چهارم و پنجم و ششم مربوط به مشکلات و موانعی که برسر پیشرفت

یک نوجوان قرار دارند که با مطالعه این پژوهش و پژوهش های شبیه این بتوانیم تا حدودی با راهنمایی و آگاهی به این نسل ارشاد و کمک کرده باشیم . با آرزوی موفقیت برای جوانان کشورمان.

مقدمه

برای دوره نوجوانی عنوان‌های مختلفی مانند: «طوفان و اضطراب»، «تضاد»، «هویت‌یابی»، «بحران»، «برزخ»، «بیگانگی» و دوره «ایده‌الها» ذکر کردند. همه این‌ها از فرهنگی تا فرهنگ دیگر و از جامعه‌ای تا جامعه دیگر متفاوت می‌باشند. اما آنچه در همه جا اهمیت دارد؛ این است که نوجوانی گذر از کودکی و ورود به دنیای بزرگسالی است. تغییرات سریع جسمانی و روانی می‌توانند در نوجوان حالت‌های گوناگونی از سردرگمی و هیجان به وجود آورند.

نوجوانی یکی از نعمت‌های با ارزش الهی و از مراحل بسیار مهم تحول شخصیت در زندگی به شمار می‌رود که از دیرباز توجه روان‌شناسان را به خود معطوف داشته است. این دوران به مراتب دشوارتر و حساس‌تر از دوران کودکی است زیرا بحرانی‌ترین مرحله زندگی است و تغییرها و تحولاتش روح فرد را دستخوش دگرگونی قرار می‌دهد. گویا در وجود انسان انفجار بزرگی رخ داده است و تمام ابعاد زندگی را در هم فرو می‌ریزد و با دمیده شدن روح تازه‌ای در کالبد نوجوان، تمام نیروها و توانای‌هایش را در حالت شتاب و هیجان قرار می‌دهد. رسول بزرگوار اسلام در سیره تربیتی خود این دوره را به لحاظ غلبه احساسات و شور و هیجان، به دور از رفتارهای خردمندانه ارزیابی نموده و می‌فرماید:

«نوجوانی نوعی جنون و از خود بی خود شدن است.

برای همین دوره نوجوانی اوج بروز عواطف، قدرت غرایز و حاکمیت احساسات است به گونه‌ای که محبت و دوستی در وجود فرد معنا پیدا می‌کند؛ روابط و برخوردها در نظر او جهت‌دار و حتی سوال‌انگیز می‌شود. گاهی با کوچک‌ترین برخورد، آتشی می‌شود و خشم بر سراسر وجودش مسلط می‌شود و گاهی خیلی زود نادم و پشیمان می‌گردد؛ اما اراده‌اش بسی بلند و با صلابت است. هرنا ممکن را ممکن تصور می‌کند و از انجام کارهای کوچک و کم‌مایه به شدت پرهیز می‌کند و همیشه به دنبال انجام کارهای بزرگ و خیزش‌های تحول‌آفرین است.



فصل یک: بلوغ

تعریف بلوغ

سال های تغییر و تحول در همه جنبه های رشد جسمی، ذهنی، عاطفی، روانی و اجتماعی است و آشنایی نوجوانان و کسانی که با آنها در ارتباط هستند، با معیارهای رشد و سلامت، به ایجاد زندگی سالم و پرنشاط برای آنان کمک فراوانی خواهد کرد. نوجوانان سرمایه های آینده، هر جامعه هستند و هر اندازه که از سلامت کافی برخوردار باشند، رشد و پیشرفت جامعه را تضمین خواهند کرد.

دوران بلوغ در نوجوانان با تغییرات جسمی، روانی و خلقی بسیاری همراه است و عدم آمادگی و کسب اطلاعات لازم در هر دو جنس، گاهی سبب سردرگمی و ایجاد انواع بحران ها در نوجوانان می شود. با وجود شباهت در ویژگی های انسانها، نمی توان تفاوت های بین انسانها از لحاظ رفتار، ارزش و باور آنان را نادیده گرفت. حتی می توان شرایط زیستی یکسان انسانها را در بستر جوامع متنوع، متفاوت مشاهده کرد که نشان دهنده منشأ فرهنگی و تأثیر از شرایط مادی و فرهنگی جامعه است. تحقیقات نشان دهنده همکاری تنگاتنگ وراثت و محیط در ایجاد رفتارهای زیستی و فرهنگی انسان است. پدیده بلوغ نیز با وجود نقش آفرینی در مراحل رشد زیستی، به دلیل تاثیر فرهنگ، در جوامع گونا

گون به شکل متنوع با آن برخورد می شود لذا به نظر می رسد مطالعه و آموزش در مورد مسائل نوجوانی بهتر است در بسترفرهنگی و دینی هر جامعه صورت پذیرد. از نظرگاه متخصصین روانشناسی و علوم تربیتی، دوره نوجوانی دارای حساسیت و اهمیت فراوانی است که آنجا که می توان به این دوره به شکل دوره بحرانی نگاه کرد همچنین این دوران را از نظر مراحل رشد، تحول و توسعه ی فردی، اجتماعی، قابل توجه و عواقب آن برای سلامت آینده و تندرستی بسیار فرا گیر در نظر گرفته می شود از ویژگی های دوران بلوغ می توان به کشف هویت، کسب استقلال و انکار وابستگی های دوران کودکی و عدم ثبات وضعیت روانی اشاره کرد که گاهی سبب مشکلات رفتاری می شود بلوغ را می توان رسیدگی و پختگی و دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی - با تحول جسمی - در نظر گرفت که با تحولات هورمونی، فیزیکی و روانی نیز همراه است.

بلوغ^۱ در معنای لغوی یعنی رسیدن و در معنی اصطلاحی یعنی رسیدن به یک مرحله از سن بلوغ علائمی به همراه دارد که عبارتند از: تغییرات جسمانی، عقلانی، روانی و اجتماعی و غیره، و این علائم یک مرتبه ظاهر نمی شود، بلکه به طور تدریجی به ظهور می رسد شروع این مرحله در نقاط مختلف دنیا و در بین نژادها یکسان نمی باشد. در مناطق استوایی که نمونه بارز آن در عربستان سعودی زندگی می کنند در دخترها در سن ۹ سالگی و پسرها ۱۱ تا ۱۳ سالگی ظاهر می شود، اما در شمال اروپا در کشورهای سوئد و نروژ به علت نژاد و سیستم آب و هوا بلوغ در حدود سن ۲۰ سالگی و گاهی تا سن ۲۵ سالگی ظاهر می شود. بنابراین برای بلوغ مرزی نمی توان مشخص کرد. مطالعاتی که در مورد بلوغ در ایران انجام شد نشان میدهد که دختران در سن ۱۱ تا ۱۲ سالگی و پسران آن در سن ۱۳ تا ۱۵ سالگی بالغ می شوند. بلوغ دورانی است که فرد از نظر جسمی تغییر و تحولات زیادی پیدا می کند. در نتیجه این تغییرات یک پسر به مرد و یک دختر به یک زن تبدیل می شود.

بلوغ از نظر فیزیولوژیکی

مرحله ای است که فرد قابلیت تولید مثل را پیدا می کند. این مرحله در جنس مونث با تولید تخمک و در جنس مذکر با تولید اسپرم همراه می باشد. برای ظاهر شدن بلوغ بایستی محور هیپوتالاموس - هیپوفیروگوناد فعال شود.

سن شروع بلوغ

در جوامع مختلف متغیر است و رابطه مستقیمی با سن استخوانی دارد. فاکتورهای ژنتیکی و محیطی روی سن بلوغ تاثیر دارند و افرادی که ورزش های سنگین انجام می دهند زودتر رخ می دهد.

تغییرات فیزیکی در بلوغ:

- بروز صفات ثانویه جنسی
- تغییر در توده بدنی و توزیع چربی
- رشد سیستم اسکلتی که به بسته شدن اپی فیز و تعیین قد نهایی ختم می شود.

تغییرات جسمی بلوغ در پسران:

سن بلوغ و سیر پیشرفت آن در پسرها:

سن شروع : ۱۱-۱۲ سالگی اولین علامت : افزایش اندازه بیضه ها دیگر علائم به ترتیب : پر رنگ شدن اسکروتوم، افزایش رشد اندام تناسلی، رویش موهای ناحیه زهار و زیر بغل و صورت و اسپرماتوژنز افزایش سریع قد در مراحل اولیه با رشد دست و پاها و ساق و ران ها و سپس تنه و پهن شدن شانه ها در آخر اتفاق می افتد. ماکزیمم رشد پسرها پس از شروع بلوغ و ۲ سال دیرتر از دختران رخ می دهد. در دوره بلوغ پسران اندازه قلب، ظرفیت ریه و حجم خون افزایش می یابد. رشد اندام ها ابتدا بسیار ناموزون ولی در نهایت حالت نرمال و مردانه پیدا می کنند صفات اولیه جنسی : به فعالیت بیضه ها و آلت تناسلی مربوط است. اولین علامت بزرگ شدن بیضه هاست که اغلب در ۵/۹ سالگی اتفاق می افتد و در حدود ۲۲ سالگی به طور کامل رشد می کند. کمی بعد از رشد بیضه ها، رشد آلت تناسلی نمایان می شود که در افراد مختلف متفاوت بوده و ممکن است موجب نگرانی برخی از پسران شود ولی با توضیح در مورد فعالیت اعضای تناسلی هنگام تحریک جنسی می توان این نگرانی را رفع کرد. معمولاً در این دوران پسرها احتلام (انزال یا خروج مایع منی که

مایع لزج حاوی نطفه یا اسپرم است) در خواب را تجربه می کنند. این امر یکی از معیارهای بلوغ است.

- صفات ثانویه جنسی: این صفات به طور مستقیم با تولید مثل ارتباط ندارد و شامل:
 - رویش موهای شرمگاهی که حدود یک سال بعد از بزرگ شدن بیضه ها و آلت تناسلی ظاهر می شود. در ابتدا موها کم، نازک و ظریف بوده و به تدریج تیره، زبر و مختصری مجعد و پیچ دار می شود.
 - رویش موی زیربغل و افزایش موهای بدن که پس از تکمیل موهای زهار اتفاق می افتد.
 - ریش و سبیل که از ۱۱ سالگی شروع به رویدن می کند.
 - تغییرات پوست بدن که پوست زبر شده و منافذ آن بازتر می شود. در اثر تحریکات هورمون مردانه، فعالیت غدد چربی افزایش یافته و جوش هایی روی صورت و بدن (آکنه) ظاهر می شود. در این دوران تعریق بخصوص در ناحیه زیربغل افزایش می یابد که ممکن است کمی بوی ناراحت کننده تولید کند
 - تغییر صدا که ناشی از رشد طناب های صوتی است. ابتدا صدا خشن و سپس بم و آهنگ آن مطلوبتر می شود. رشد عضلات بخصوص در عضلات سینه، ساق ها، بازوان و شانه ها اتفاق می افتد

علائم بلوغ :

تغییرات جسمانی: رشد چشمگیر در بدن بخصوص در بعضی نقاط آن و رویدن مو در بعضی از اندامها و رشد عجیب استخوانها و بلندی قد که گاهی مواقع این رشد به قدری است که توام با دردهای عضلانی می باشد. به این معنی که در بعضی ها در حدود ۵ سانتی متر در یک سال استخوانها رشد می کنند و چون ماهیچه و پوست بدن هماهنگی با رشد استخوان ندارد درد و خستگی ظاهر می شود. و اگر حاد نباشد خود بخود برطرف می شود. صدا، نیز در این دوره گلفت و مردانه می شود که این در پسران بارزتر است. در این دوره ترشحات هورمونی زیاد شده و ترکیبات خون نیز عوض می شود به علت تغییرات جسمانی در این دوره احتیاجات غذایی او نیز تغییر می کند و بدن به مواد سفیده ای و املاح کلسیم محتاج می شود. و چون رشد در این دوره بخصوص سریعتر انجام می گیرد بنابراین نوجوانان در سن بلوغ به مواد غذایی بیشتر احتیاج دارند. بطوری که جیره

غذایی آنها با جیره غذایی دوران قبل، حتی با جیره غذایی بزرگسالان نیز فرق خواهد داشت رژیم گرفتن در این دوره عواقب بسیار وخیمی دارد و باعث بروز اختلالاتی در رشد می شود. غیر از مسئله غذا، مسئله استراحت در این دوره مورد توجه است. اشخاص در سنین بلوغ حداقل به ۹ ساعت خواب احتیاج دارند که متأسفانه مخصوصاً در فصل امتحانات نوجوانان با کمبود آن مواجه می شوند. بعد از خوراک و استراحت مسئله نظافت پیش می آید. در این دوره چون نوجوانان زیاد عرق می کنند باید با داشتن امکانات هرروز و در غیر اینصورت لاقل هفته ای دو بار استحمام کنند. وظیفه پدر و مادر است که خوراک، استراحت و نظافت و بهداشت نوجوانان خود را زیر نظر داشته و بار اهنمایی های خود آنها را ارشاد کنند.

تغییرات عقلانی: جنبه عقلانی شاید به مراتب مهمتر از جنبه جسمانی باشد. همانطور که موجود رشد می کند در جنبه عقلی او هم تغییراتی ایجاد می شود، که یکی از آنها ارتقاء هوش نظری می باشد یعنی هوش بچه زیادتیر شده است و بنابراین راجع به مسائل بهتر فکر می کند. تا دیروز مطیع محض بود اما امروز به علت ارتقاء هوشش و به علت بالا رفتن سطح فکرش، دستوری که می دهیم بدنبال دلیل آن می گرد. واگر در اثر فکر دلیل را نیافت از ما می خواهد و چنانکه باز هم قانع نشد از دستورات ما سر باز می زند و در این موقع است که پدر، مادر و مربیان فکر می کنند که او عصیان کرده است در صورتی که اینطور نیست. بنابراین در اثر بالا رفتن هوش و دنباله گیری دلائل، اطاعت محض کنار رفته و پدر و مادر و معلمین باید معتقد باشند که بچه ها دیگر از آنها در این سنین اطاعت محض نخواهد کرد، منطق نظری به دنبال هوش نظری بالا رفته و نوجوانان را برای تجزیه و تحلیل مسائل علمی آماده می کند. و دیگر آنکه نوجوان در این دوره نوآور می شود، به این معنا که دیگر لازم نیست توصیه های پدر و مادر را مو به مو عمل کند. بلکه می خواهد نوآور چیز دیگری باشد. از اختصاصات این دوره تقلید کردن از اشخاص مورد علاقه اش می باشد، مثلاً نوجوان به تقلید از معلم لباس پوشیدنش را تغییر می دهد. یا به علت عمیق نبودن تفکر و بی تجربگی او ممکن است اشکالاتی را به وجود آورد یکی دیگر از اختصاصات این دوره حالت بی ثباتی است. بسیاری از نوجوانان در کارهایشان ثبات ندارند و درعین حال بی تجربگی آنها باعث ندانم کاری می شود. مثلاً برای یافتن علت خرابی جار بروقی آن را باز کرده و چون برطرف کردن این نقص را نمی داند، نقص دیگری نیز به آن اضافه می کند. از مسائل دیگر در این دوره حالت خودشیفتگی

است که این حالت بخصوص بیشتر در دختران دیده شده بطوریکه ثانیه به ثانیه جلوی آئینه رفته و خود را ورنده کرده و به سرو وضع خود می رسند. عشق که نتیجه تبلور عواطف است در این دوره مطرح می شود عشق نوجوانان با عشق های دیگر فرق دارد برای اینکه عشق اینها عشق تسخیری است. بدین معنا هر کدام می خواهند طرف مقابلش فقط متعلق بخودش باشد و دستوراتش را نیز موبه مو عمل کند. ازدواج های زودرسی که منجر به شکست می شود شاید یکی از علت های آن همین عشق تسخیری باشد یعنی دختر و پسر نوجوانی که با هم ازدواج می کنند. دخترک به پسر می گوید که با مادرت حق صحبت کردن نداری و پسرک می خواهد که دختر رابطه اش را با خانواده قطع کند در نتیجه باعث بروز اختلاف بین آنها و گاهی منجر به طلاق می شود.

خصایص و ویژگی های دوران بلوغ:

دوره بلوغ و نوجوانی از دیدگاه مریبان اخلاق، روانشناسان و سایر متخصصان دوره حساسی است که فیلسوفان قدیم از جمله: سقراط، افلاطون و ارسطو به آن توجه کرده اند. ژان ژاک روسو آدر کتاب ایمیل، بلوغ را تولد ثانوی نامیده است. این مرحله که هم زمان با تغییر و دگرگونی در جنبه های جسمی و روانی و انتقال از دوره کودکی به بزرگسالی می باشد از نظر تربیتی دوره ای مشکل و مسئله ساز است. دگرگونی در عواطف، احساسات، خلق و خوی، خیال پردازی، تنوع طلبی و غیره در این دوره رخ می دهد. بنابراین، با توجه به حساسیت ویژه دوره بلوغ از نظر جسمانی، عاطفی، عقلانی، اخلاقی، اجتماعی و به طور کلی رشد شخصیت نوجوانان، بایستی این دوره را مهم تلقی کرد و لازم است که از طریق آموزش های لازم و صحیح، نوجوانان را هدایت و ارشاد کرد.

بلوغ، نخستین علامت مرحله نوجوانی است و اهمیت آن به حدی است که در فرهنگ های مختلف مراسم و تشریفات خاصی را در پی دارد. این ویژگی ها با علایم و خصایص جسمانی و روانی مشخص است و علایم بدنی و جنسی کاملاً مشهود می باشد. ویژگی ها و خصایص رفتاری نوجوانان که در روانشناسی بلوغ و نوجوانی به آن پرداخته می شود معمولاً از سن ۱۲ الی ۲۱ سالگی را شامل می شود. برخی از متخصصان این دوران را به سه مرحله تقسیم می کنند که عبارتند از:

الف) مرحله پیش از نوجوانی که سن ۱۰ تا ۱۲ سالگی را شامل می شود.

ب) مرحله نوجوانی اولیه که از سن ۱۳ تا ۱۶ سالگی را در بر می گیرد.
 ج) مرحله نوجوانی ثانویه که از سن ۱۷ تا ۲۰، الی ۲۱ سالگی را شامل می گردد.
 البته این تقسیم بندی برای سهولت تحقیق می باشد و نمی توان آدمی را که یک سیستم یکپارچه است به واحدها و مراحل تقسیم نمود چرا که رفتار او برگرفته از یک ارگانیزم به هم پیوسته است.
 عمده ترین خصایص دوران بلوغ و نوجوانی که اعمال و رفتار نوجوان را تحت تأثیر قرار می دهند و خیلی از آنها طبیعی می باشند عبارتند از:

خانواده و تربیت

الف) احساسات تند؛

یکی از خصایص این دوره در نوجوانی احساساتی بودن آنان است که با خشم، بی حوصلگی، قهر کردن، فریاد زدن، زود رنجی و برانگیختگی شدید همراه است. البته با افزایش سن این حالات کاهش یافته و رفتار او متعادل می گردد.

ب) احساس خستگی؛ در این دوره نوجوان از فعالیت های زندگی احساس خستگی می نماید و بعضاً کارها را نیمه تمام رها می کند و عجولانه تصمیم می گیرد.

ج) منزوی بودن؛ بعضی از نوجوانان با اعضای خانواده خود مشکل داشته و از آنان دوری کرده و خود را در حالت رؤیا تصور می کنند و احساس می نمایند که اطرافیان، او را درک نمی کنند و برخلاف میل باطنی او عمل می کنند.

د) تعارض و ستیزه جویی اجتماعی؛ معمولاً نوجوان در این دوره از زندگانی با مسائل اجتماعی تضاد دارد و عدم موافقت، عدم همکاری، انتقاد کردن و حتی توهین به همدیگر زیاد مشاهده می شود که با گذشت زمان از بین می رود.

ه) عدم اعتماد به نفس؛ در مرحله بلوغ و نوجوانی به دلیل انتقادهای بزرگسالان از نوجوانان، توقع و انتظار بیش از توان او داشتن، باعث می گردد نوجوان دوره ای از بی اعتمادی نسبت به خویشتن را پشت سر بگذارد و ترس از شکست داشته باشد.

تحولات در دوره نوجوانی به دلیل ترشحات هورمونی ابتدا رنگ جنسی به خود می گیرد و به یک بحران مبدل می شود و در نهایت به یک مرحله از ساخته شدن و آماده شدن برای زندگی اجتماعی تبدیل می شود. از نظر رشد عقلی نوجوان پیشرفت قابل ملاحظه ای داشته و با کمک مقایسه کردن می تواند مسائل را پیش بینی کند، فرضیه سازی نماید و در نهایت استعداد بالقوه خود را به صورت بالفعل در آورد. همراه با تغییرات بدنی،

دگرگونی هایی در تخیلات و تصورات، تمایلات و خواسته ها، احساسات و عواطف نوجوان به وجود می آید. در مرحله نوجوانی استقلال طلبی یکی از مسائل مهم به شمار می رود و نوجوان دوست دارد از نظر مالی خودکفا باشد که این باعث کشمکش درونی اومی گردد. او باید هدف در زندگی را تشخیص داده و هویت خویش را بشناسد. هویت، تصویری است که فرد از خویشتن دارد که ممکن است با تصویری که دیگران از او دارند مطابق باشد و یا با آنان تفاوت داشته باشد، نوجوانانی که هویت موفق دارند با مشکلات به صورت منطقی برخورد کرده و براساس احساس ارزشمندی و عزت نفس از عهده حل مسائل بخوبی برمی آید و نوجوانانی که هویت موفق نداشته احساس شکست، تنهایی و بی کسی می نمایند که ممکن است به طرف بزهکاری ها کشیده شوند.

در بحران هویت، نوجوان شدیداً دچار اضطراب و ناراحتی ذهنی است به صورتی که نمی تواند جنبه های شخصیت خویش را در خویشتن قابل قبول و هماهنگ سازمان دهد. به هنگام بحران هویت نوجوان در سه مورد یا بیشتر از موارد زیر دچار تردید و شک است. ۱- اهداف بلند مدت ۲- انتخاب شغل ۳- الگوی رفتاری ۴- رفتار و تمایل جنسی ۵- تشخیص مذهبی ۶- نظام ارزش های اخلاقی ۷- تعهد گروهی. این علائم حداقل سه ماه وجود دارند و باعث اشکال در عملکرد اجتماعی یا شغلی می شوند. بحران هویت نوجوان را به ابهام و سردرگمی می کشاند موفقیت در کسب هویت پایدار، منوط به بلوغ بدنی و جنسی، شایستگی در تفکر انتزاعی و پایداری در مقابل هیجانات است. نوجوانان در شکل گیری هویت تحت تأثیر محیط اجتماعی خود می باشند، لذا تعلیم و تربیت نقش مهمی در این زمینه می تواند داشته باشد.

مخاطرات این دوره:

- گریز از اجتماع: در این دوره سازش با اجتماع و ایجاد ارتباط با دیگران ممکن است قطع شود و بجای آن گریز از اجتماع بوجود آید. که اگر بصورت حاد باشد یک خطر بزرگ برای آینده او محسوب می شود.
- خود ارضایی: یکی دیگر از مخاطرات غریزه جنسی است. خود ارضایی در شرایطی صورت می گیرد که فرد دسترسی به رابطه جنسی ندارد. این مسئله به خصوص در دوران نوجوانی و بلوغ که میل جنسی به تازگی بیدار می شود و فرد تمایل به کشف تجربه ها و لذت های جدید دارد بیش تر دیده می شود تجربه خودارضایی به خودی خود امر آسیب زایی نیست و در جریان رشد جنسی و به خصوص دوران بلوغ بسیاری از افراد آن را امتحان

می کنند اما اگر از آن دسته افرادی باشند که این عمل را همیشه و در یک وضعیت خاص و در دفعات زیاد انجام می دهید موضوع نگران کننده می شود. که آسیب های روانی و جسمی بی شماری به همراه دارد که گاهی در آینده قابل جبران نیست و ممکن یک نوجوان به علت احساس گناه کردن، قبح عمومی آن، دستورات دینی و سایر مسائل مبادرت به پنهان کردن آن دست بزند. خود ارضایی بیش از اینکه به جسم مربوط باشند به سطح روان بر می گردند. آسیب های جسمی این بیماری انقباض شدید و یک مرتبه تمام عضلات بدن در جریان انزال (ارگاسم)، باعث مصرف سریع مواد ذخیره شده در عضلات و به طور عمده کاهش گلیکوژن (ماده اصلی برای تولید انرژی عضلانی) می شود. خستگی عضلانی تقریباً با سرعت تهی شدن عضلات از گلیکوژن رابطه مستقیم دارد و هرچه این سرعت بیشتر شود، خستگی بیشتر است به طوری که بعد از مدتی شخص مبتلا با کمترین فعالیتی خسته می شود. حتی از این مدتی کوتاه در مکانی سرپا بایستد نیز خسته می شود. و همچنین گرفتار لرزش دست و پا ضعف بینایی و کم شدن شفافیت دید پدیده (مگس پران) به هم ریختن فرم ظاهری مانند سیاه و کبود شدن دور چشم، برآمدگی کونیه ها، بزرگ شدن شکم، حالت قوز پیدا کردن و تغییر حالت ستون فقرات و خیلی عوارض دیگر و پررنگ ترین آسیب های روانی. از جمله یاس و ناامیدی و افسردگی، بی حوصلگی و اضطراب و ازدست دادن اعتمادبنفس.

- ارضاء نامشروع یا نامعقول: که باید شدیداً جلوگیری شود.
- در اثر آشفتگی ممکن است توجه به همجنس به وجود آید که باید پدر و مادر مربیان به این موضوع توجه داشته باشند.
- اعتیاد: که ابتدا با سیکار شروع شده و در اثر بی توجهی ممکن است مشروب یا تریاک جایگزین آن شود و بالاخره هروئین آن بلای خانمانسوز .
- مهاجم بار آوردن نوجوان: اگر غرائض را سرکوب کنیم ممکن است موجب پرخاشگری شود مانند دیگ بخاری که سوپاپ اطمینان نداشته باشد منفجر می شود. بنابراین باید مواظب بود که نوجوان پرخاشگر بار نیاید.
- بی تفاوت بار آمدن نوجوان: اگر در مقابل هر اتفاقی بی تفاوت بماند و عس العمل بروز ندهد نشانه وجود بیماری می باشد و باید برای جلوگیری آن خانواده کوشا شوند. بی تفاوتی باعث سرخوردگی در بعضی موارد موجب بیماری عصبی نوز می شود.

- گرایش داشتن به گروه همسالان خود: نوجوانان کمتر علاقه ای به گوش کردن صحبت های پدر مادر شان دارند زیرا یک یا دونسل با آنها تفاوت سن دارند در عوض حرف هم سالش را خوب می فهمد و سخت به همسالانشان علاقمند در مورد گرایش به هم سال مولانا داستان زیبایی دارد: کودکی بالای بام رفته بود مادرش سخت متوحش بود و فهمید که اگر او را تعقیب کند از پشت بام پرت می شود متحیر و سرگردان بود که چه کند؟ پیری از آنجا گذر می کرد گفت: غصه نخور، کودک دیگری را به این طرف بام ببر، مادر جنین کرد و کودک چون همسالش را دید به هوای او باز گشت. اما خطرانی در اثر علاقه داشتن به همسال بوجود می آید زیرا نوجوان مسئله اش را با همسالش در میان می گذارد و چون اطلاعات همسالش زیاد نیست، بنابراین ارشاد نمی شود و خام می ماند پس باید مواظب نوجوان خود بود.

استانلی هال^۳ (۱۸۴۹-۱۹۲۴) روانشناس آمریکای معتقد بود، نوجوانی به علت تعارض های بین تغییرات جسمانی ناشی از بلوغ و فشار جامعه (به خاطر رشد اجتماعی و عاطفی) دوره کودکی (احدی و بنی جمالی، ۱۳۶۸). بررسی های به عمل آمده نشان می دهد که آموزش مسائل بلوغ تأثیر محسوسی در نحوه برخورد صحیح نوجوانان این دوره و تصحیح رفتارهای بهداشتی (در دختران). وسلامت روان آنان دارد و عدم توجه به آن می تواند پایه گذار مسائل روانی و مشکلات رفتاری باشد. نوجوانانی که اطلاع قبلی از تحول بلوغ نداشته باشند، نه تنها آشفته و پریشان هستند، بلکه غالباً در مواجهه با آن احساس وحشت می کنند. وی دریافت در نتیجه عدم آگاهی، افرادی که در رشد بدنی آنها تأخیری حاصل شده تصور می کنند، دارای نقصی هستند و احساس حقارت و افسردگی به آنها دست می دهد. برخی از مسائل و مشکلات جسمانی در دوره نوجوانی عبارتند از: احساس خستگی و سستی بیش از اندازه، ظاهر آرای مفرط، احساس بی اشتهایی، نگرانی نسبت به تغییرات در صورت ظاهر بدن و اختلال در خواب (بالایان، ۱۳۷۰). برخی از مسائل و مشکلات عاطفی در دوره نوجوانی عبارتند از: در خور فرو رفتگی، احساس شکست و ناکامی، احساس اضطراب، تخیل گرایی، احساس بی کسی و تنهایی و احساس نامطبوع داشتن نسبت به دیگران (شرفی، ۱۳۷۴). برخی از مسائل و مشکلات نوجوانان در بعد دینی و اخلاقی عبارتند از: ابهام درباره رابطه دنیا و آخرت، تردید درباره اجابت دعا، ترس و نگرانی از مرگ (منفرد، ۱۳۷۵). مسائل و مشکلات نوجوانان در بعد اجتماعی عبارتند از:

احساس عدم کفایت و ناتوانی در مسئولیت اجتماعی، نگرانی از بد معرفی شدن نزد دیگران، احساس ناتوانی در تصمیم گیری (شرفی، ۱۳۷۹). دروه بلوغ فرد نوجوان با مسائل و مشکلات متعددی روبرو می شود که وی را دچار اضطراب و تنش کرده و رفتار او راتحت الشعاع خود قرار میدهد. لذا از طریق آگاه سازی می توان نسبت به بروز و ظهور تغییرات ثانویه جنسی و طبیعی جلوه دادن آنها، آرامش خاطر او را فراهم ساخت. نوجوانانی که از مشکلات و مسائل مربوط به دره بلوغ آگاهی ندارند یا دوره های آموزشی را نگذرانیده اند. از لحظ جسمانی دارای مسائل و مشکلات جسمانی و احساس خستگی و نسبت به تغییراتی که در ظاهر آنها ایجاد شده، از لحاظ عاطفی احساس شکست و ناکامی و اضطراب و بدبینی و ترس از لحاظ اجتماعی مشکلاتی مانند احساس ناتوانی در مسئولیت اجتماعی و احساس عدم توانایی در تشکیل خانواده و انجام ازدواج در آینده و ازبرخورد با ناملایمات زندگی و برقراری ارتباطات با افراد جامعه ترس، و در تصمیم گیری ها خود را با اراده می بینند. و در حوزه مسائل دینی - اخلاقی درباره رابطه دنیا و آخرت ابهام کمتری دارند و نسبت به انجام فرایض واجب دینی توجه دارند و در برنامه های مذهبی و دینی تمایل به شرکت ندارند و در اجابت دعا دچار تردید زیاد هستند. منظور از بلوغ یا نوجوانی رشد در کلیه جنبه های اعم از فیزیکی - عقلی و اجتماعی است. نوجوانی، دوره ای است حد فاصل میان کودکی و بزرگسالی و بسته به افراد و جوامع گوناگون متغیر است. طول مدت نوجوانی، در جوامع گوناگون متفاوت است واز دوازده تا هجده سالگی بیست و یک سالگی طول می کشد برخی بلوغ را از واژه (crice) که به معنای بحران است مشتق کرده اند و تغییرات قاطعی است که در جریان یک تحول پیش می آید و دارای ویژگی های و شرایط زیر است:

۱- تغییرات ناگهانی و مهم در ارگانسیم، ذوق و علایق، نگرش و احساس و ارتباط با دیگران

۲- بروز مشکلات جدی که موجب عدم سازگاری نوجوان با محیط می شود. نوجوانی مثل یک طوفان است ژان ژاک رسو از آن یک انقلاب و زایش دوباره تعبیر می کند. نوجوانی، تغییراتی شامل رشد طولی و وزنی، پیدایش صفات ثانویه جنسی، رشد غده های جنسی و توانایی تولید مثل است.

دگرگونی های رشد نوجوانی:

بلوغ جنسی: بلوغ جنسی با پیدایش صفات ثانویه جنسی همراه است که تا پیش از آن وجود نداشته است و طی سه مرحله می باشد.

۱- مرحله پیش از بلوغ: که در هر دو جنس به وسیله صفاتی مانند: ازدیاد سرعت رشد و آغاز پیدایش صفات جنسی آشکار می باشد

۲- مرحله بلوغ: که طی آن سرعت رشد کمتر می شود و صفات جنسی رشد خود را ادامه می دهند.

۳- مرحله پس از بلوغ: که کمال رشد جنسی است و طی آن اعضای تناسلی به رشد خود ادامه می دهند.

تأثیر تغییرات بلوغ جنسی بر شخصیت نوجوان:

از نقطه نظر روانی رشد شخصیت نوجوان در سه زمینه اصلی می باشد:

- رشد و بیداری علایق و احساسات جنسی
- رشد سریع قوای عقلانی

افزایش دانش انتزاعی و پیدایش شکل های جدید فعالیت های فکری

بیش از هر چیز می بایست نوع مقیاسی را که برای تعیین تاثیر نمودهای بلوغ جنسی در روان شناسی نوجوان بکار می رود، مشخص ساخت که یکی از آسان ترین این مقیاس ها سن تقویمی است. به طور کلی می توان گفت تغییرات فیزیولوژیک و جسمانی، خبر از آغاز بلوغ می دهد و ورود نوجوان به اجتماع و پذیرش مسئولیت اجتماعی نیز نشان دهنده حد نهایی آن است. در میان این دو حد یک دگرگونی ژرف در شخصیت به وجود می آید که هم در رابطه شخص با خودش و هم در رابطه او با دیگری بازتاب می یابد.

تعبیر اجتماعی نوجوانی و رشد آن: دوران بلوغ به علت های درونی مانند تغییرات هورمونی و یا تغییرات ناشی از فشارهای غریزی نسبت داده نمی شود، بلکه تأکید بر علت بیرونی و محیطی است. در عامل اجتماعی دوجبهت یا دوسو را می توان از یکدیگر تمییز داد. یکی بر تعامل های میان افراد نظر دارد و دیگر به ساخت جامعه و فرهنگ می نگرد که به شیوه تأثیر گذاری جامعه برای تغییر موقعیت غیر مسئول کودک به موقعیت مسئول و مستقل بزرگسال توجه دارد.

انواع بلوغ:

دوره نوجوانی هم زمان است با دوره بلوغ؛ یکی از بحرانی ترین دوره های زندگی در دروه بلوغ، تغییرات گوناگونی در ابعاد شخصیتی نوجوان رخ می دهد که هر کدام به نوعی می تواند بر او اثر بگذارد و حتی گاهی شخصیت او را دگرگون سازد. این نبشتار، به برخی از این جنبه ها اشاره دارد. اما پیش از ورود به اصل بحث، توجه به چند نکته لازم است:

الف. بلوغ جنسی: بلوغ به این معنا یعنی رسیدن به سن تولید مثل و شهوت جنسی که سنین آن در بین ملل و افراد گوناگون بر حسب نژاد، مناطق جغرافیایی و آب و هوایی متفاوت است و معمولاً بین سنین ۱۲ - ۱۸ سالگی واقع می شود.

ب. بلوغ جسمی (فیزیولوژیک): بلوغ به این معنا همان آخرین حدّ رشد اندام ها است که زمان آن از یک سو، به نژاد فرد بستگی دارد و از سوی دیگر، به قوانین رشد و نمو هر یک از اعضا. در این زمینه، (فیزیولوژیست ها) و روان شناسان به این نتیجه رسیده اند که اندام های انسان تا پنج سال اول زندگی به طور سریع رشد می کند و سپس رشد آن تا سنین ۱۲، ۱۳ سالگی به کندی می گراید، در دوره نوجوانی سرعت رشد دوباره افزایش می یابد و در فواصل بین ۱۸ - ۲۵ سالگی جسم به حدّ کمال خود می رسد و رشدش نیز متوقف می گردد. لازم به ذکر است که تمام قسمت های بدن در دوره رشد به یک میزان رشد نمی کند، بلکه بعضی از اعضا رشد بیش تری دارند، چنانچه مشهور است که «نوجوان سلوارش یک سال زودتر از کتتش کوچک می شود.»

ج. بلوغ شرعی: سن تکلیف در کشورهای گوناگون بر اساس اعتقاداتی که دارند فرق می کند؛ مثلاً اسلام سن ۹ سالگی را برای دختران و ۱۵ سال را برای پسران سن بلوغ می داند. البته بعضی از فرق اسلامی در سن بلوغ با شیعه فرق دارند؛ مثلاً فقه حنفی برای دختر سن ۱۷ سالگی و برای پسر سن ۱۸ و ۱۹ سالگی را سن بلوغ می داند و فقه مالکی بلوغ را وابسته به سن نمی داند.

د. بلوغ عرفی (سن قانونی): قوانین مدنی کشورها اغلب دو یا سه سال دیرتر از دستورات شرعی نوجوانان را بالغ و مسؤول رفتار خود می داند.

هـ. بلوغ روانی (بلوغ شخصیت): بلوغ روانی دارای جنبه های گوناگونی از قبیل پختگی، هوش، درک مفاهیم اخلاقی، نقطه اوج حافظه، کمال اراده، انفعالات و سایر خصوصیات ذهنی است که در صورت هماهنگی، تعادل فرد را به وجود می آورد و در صورت ناهماهنگی، موجب رفتار غیر عادی یا بی تعادلی روانی می شود.

با توجه به تعاریف ارائه شده، بلوغ دارای معانی متفاوتی است، اما منظور روان شناسان از آن، بیش تر تغییرات بدنی (جسمی و جنسی) می باشد. آنان مراد خود را از دیگر موارد بلوغ با پسوند می آورند؛ مثل بلوغ روانی، بلوغ شرعی و بلوغ عرفی و

اصطلاح «نوجوانی» (Adolescence) در مقایسه با کلمه «بلوغ» معنای وسیع تری دارد و دوران مهمی از زندگی انسان را شامل می شود. سنین بین ۱۲ - ۱۸ سالگی، که سنین نوجوانی است، خود به سه قسم می شود: الف. مرحله پیش از بلوغ: ورود تدریجی کودک به مرحله بلوغ؛ ب. مرحله بلوغ: ظهور معیارهای بلوغ جنسی مثل عادات ماهیانه و احتلام؛ ج. مرحله پس از بلوغ: رشد صفات ثانویه جنسی.

تغییرات همگانی دوران بلوغ:

الف - انزوای بلوغی: نوجوان با رسیدن به بلوغ، از خانواده و هم سالان منزوی می شود و بیش تر اوقات با آن ها نزاع دارد و به این می اندیشد که چرا اطرافیان او را درک نمی کنند.

ب - خستگی و ملامت: نوجوان از مدرسه و فعالیت های اجتماعی و زندگی - به طور کلی - خسته و ملول می شود و در نتیجه، تا می تواند کم کاری می کند؛ مثلاً بعضی از آن هامی گویند: ذهنم نمی کشد درس بخوانم.

ج - تعارض و ستیزه جویی اجتماعی: نوجوان غالباً ناهمکار، ناموافق و متعارض یا ستیزه جو می شود و به تدریج، با پیشرفت بلوغ، این حالت کاهش می یابد و نوجوان به دوستی و همکاری و آزادمنشی علاقه مند می گردد

د - احساسات تند و بدخلقی: قهر، خشم، میل به فریاد زدن و مانند آن از خصایص این دوره است. نوجوانی باغم، اضطراب و زود رنجی همراه است و نوجوان با بهانه های کوچکی مثل نوع غذا، ساعت خواب و نحوه رفتار دیگران پرخاشگری می کند و فریاد می زند.

هـ - فقدان اعتماد به نفس: در حال بلوغ، نوجوان اعتماد به نفس خود را از دست می دهد، نسبت به خود بی اعتماد می شود و از شکست می ترسد. دلیل این موضوع ضعف مقاومت بدن و انتقاد مدام بزرگ سالان است. بنابراین، بیش تر پسران و دختران این دوره را با ابتلا به عقده حقارت پشت سر می گذارند.

و - حیا و عفت افراطی: گاهی تغییرات دوران بلوغ سبب می شود بعضی از نوجوانان حیا و عفت افراطی پیدا کنند؛ زیرا از این می ترسد که دیگران متوجه تغییرات بدنی او شوند و نظر نامساعد نسبت به او پیدا کنند. یکی از علایم علاقه نوجوان به جنس مخالف نیز

همین حیا و عفت دانسته شده است که وقتی به جنس مخالف می رسد سر به زیر می اندازد.

رشد جنسی:^۴

در وجود انسان، دو گزینه جنسی و قدرت وجود دارد که مهار آن ها نقش مهمی در سعادت بشر دارد. گزینه جنسی جاذبه قوی و کشش نیرومندی دارد که زن و مرد را به سوی ارضا سوق می دهد. از این رو، از آن به آتش شهوت تعبیر شده است.

روابط جنسی در تمام زمان ها مورد گفت و گو و بحث در محافل دینی می باشد و درباره آن تاکنون نظریات افراطی، تفریطی و معتدلی ارائه شده است که هر نظریه طرف دارانی دارد و سعادت فرد را در عمل بر طبق آن می شناسد:

۱- تفریط گرایی: برخی مسیحیان و پیروان کلیسا و برخی از مذاهب و بعضی از علمای اخلاق و فلاسفه در این دسته اند. آنها آمیزش جنسی را عملی پلید و حیوانی می دانند و از این رو، برخی از کشیشان ازدواج نمی نمایند و با سخت گیری گزینه جنسی را سرکوب می کنند. اینان خود را از لذایذ طبیعی محروم می سازند.

۲- افراط گرایی: طرف داران آزادی غرایز مثل فروید و پیروانش در این زمینه راه افراط رفته اند. نظریه آن ها بر پایه اصالت لذت استوار است و سعادت انسان را در ارضای بی چون و چرا و بی قید و شرط گزینه جنسی می دانند. این نظریه در غرب، مفاسد بسیاری به بار آورده است.

۳- اعتدال: اسلام گزینه جنسی را نه خودسرانه و آزادگذاشته و نه آن را سرکوب کرده است، بلکه برای آن حدودی را در نظر گرفته است. پایه گذاران روش اعتدال در درجه اول پیامبران و امامان (علیهم السلام) هستند که هم مردم را به ازدواج تشویق می کنند تا گزینه جنسی به صورت سالم ارضا شود و هم انسان را از هرگونه لابلالی گری و انحراف جنسی منع می کنند.

نظریه افراطی فروید:^۵ فروید به دو گزینه حیات و مرگ قایل بود و در گزینه حیات، دو گزینه حبّ ذات و نیروی جنسی را مهم می دانست. او سایر غرایز را شاخ و برگ این دو گزینه می شمرد. وی در سخنانش، شعاع گزینه جنسی را گسترش داده و مسأله جنسیت

^۴Sexual development
Freud °

را، که پایه اساسی مکتب اوست، به معنای وسیعی تفسیر نموده و در نتیجه، بسیاری از فطریات و غرایز انسان را از مشتقات غریزه جنسی ذکر کرده بود. فروید غریزه جنسی را پایه اصلی تمدن فرهنگ می دانست و تلاش می کرد مسائل جامعه شناختی و تاریخی را از این راه حل نماید. او می گفت: غریزه جنسی، که در هر کسی وجود دارد، انسان را تحریک می کند که ارضا شود و جوانی که در اجتماع و محیطی زندگی می کند که موافقی از قبیل تعالیم مذهبی، اخلاق و قوانین و آداب و رسوم اجازه ارضای خودسرانه این غریزه را به او نمی دهد یا خود او مقید به رعایت اصول و قوانین است، در این صورت، غرایز او واپس زده شده و وارد ذهن ناهشیارش می شود. این غرایز واپس زده روی هم متراکم می گردد و به تدریج، موجب بیماری های روحی و عصبی می شود. گاهی این تعارضات چنان شدید است که توازن و تعادل فرد را زایل می گرداند و به صورت بیماری بروز می کند. اگرچه برخی از دانشمندان یکی از علل بیماری های روحی را ناکامی های جنسی و امیال واپس زده شده می دانند، ولی فروید تنها علت بیماری روانی را شکست در امیال جنسی می شمرد. فروید گفت: هر گاه پزشکی با بیمار روحی مواجه شود، به طور حتم، می تواند بگوید مشکلی در غریزه جنسی او رخ داده است.

با طرح نظریه جنسی فروید، محافل پزشکی و علمی وین سخت تکان خورد، بشریت که هزاران سال جنسیت را تحقیر یا انکار کرده بود پذیرش این نظریه برایش فوق العاده دشوار می نمود. از این رو، در وین جنجالی برپا شد که به همه اروپا سرایت کرد و پزشکان و روان شناسان در همه جا، به خصوص پاریس به او تاختند.

فروید می گفت: لیبیدو (انرژی روانی) در دوره بلوغ با شدت کامل در اعضای جنسی مجتمع می شود و با شور و شدتی بی سابقه بروز می کند و افراد تمایل بیش تری به جنس مخالف پیدا می کنند. این جاست که اگر چیزی، اعم از دین و مذهب و آداب و رسوم، مانع ارضای آن شود، این غریزه جنسی واپس زده شده و به ذهن ناهشیار می رود که شاید به صورت کوه آتش فشانی درآید و ناگاه فوران کند.

چند اشکال بر نظریه فروید

۱- برخی از مخالفان فروید مثل ژانه از علمای حوزه پاریس و شارکو و یونگ می گویند: چرا فروید علت اصلی برای بیماری های روانی را سرکوبی غریزه جنسی قرارداده و از علل مادی، اقتصادی و اجتماعی موجود در محیط هر شخصی غفلت کرده است و حال آن که

بسیاری از بیماری‌های روانی بر اثر همین مشکلات می‌باشد. برخی از فقر دیوانه می‌شوند که این اصلاً منشأ جنسی ندارد و برخی از بیماران روانی با پیدا کردن شغل و کار، سلامت خود را باز می‌یابند که این‌ها هیچ ربطی به غریزه جنسی ندارد.

۲- فریود سعادت هر کس را در آزادی بی‌قید و شرط ارضای غریزه جنسی می‌دانست و حال آن‌که در امریکا و اروپا آمار نشان می‌دهد افرادی که در پی ارضای بی‌قید و شرط غریزه جنسی بوده‌اند نه تنها خوشبخت نشده‌اند، بلکه بدبخت و سیه‌رو گردیده‌اند و در منجلاب فساد سقوط کرده‌اند.

از دیدگاه وحی و انبیاء (علیهم السلام) بزرگ‌ترین عامل سیه‌روزی و بدبختی بشر هواپرستی و پیروی بی‌قید و شرط از شهوات و تمایلات نفسانی است و روایات بسیاری به این مطلب اشاره دارد:

- رسول الله (صلی الله علیه وآله): بیش‌ترین چیزی که از آن‌ها بر امت ام می‌ترسم هواپرستی و آرزوهای طولانی است.

- علی (علیه السلام): هر که به سوی شهوات بشتابد به سوی آفت‌ها شتافته است. علی (علیه السلام): حریص بودن نسبت به لذات انسان را گمراه و از لذت‌ها دور می‌کند. جواد (علیه السلام): هر کس از خواهش‌های نفسانی اش اطاعت کند دشمن اش را به خواست اش رسانده است.

تمام تلاش انبیاء (علیهم السلام) برای این بوده که هوای سرکش انسان را مهار کنند. افراط‌گرایی در لذت جنسی نه تنها انسان را از انسانیت دور می‌کند، بلکه زندگی اجتماعی و مادی او را هم دچار بی‌نظمی و اختلال می‌کند.

اما اسلام از طرفی، عزوبت و واپس‌زدن غریزه جنسی را محکوم می‌کند و از طرف دیگر، آزادی بی‌قید و شرط در ارضای غریزه جنسی را که مستلزم بی‌عفتی است، زبان‌بخش و ممنوع می‌شناسد و بین این دوروش افراط و تفریط، ازدواج و کام‌یابی‌های مشروع را که وسیله ارضای صحیح غریزه جنسی است مورد حمایت قانونی و اخلاقی قرار می‌دهد و مکرر به این امر ترغیب و تشویق می‌نماید و راه سعادت بشر را نیز در همین می‌داند.

عوامل اجتماعی تعامل میان افراد :

تعبیر نوجوانی از این دیدگاه بردو بعد اساسی تأکید دارد. بُعد اول تجزیه و تحلیل نوجوانی از زاویه تندیس و نقش است، از این زاویه نوجوان که وی را نه کودک و نه بزرگسال می‌

پندارد باید با موقعیت های اجتماعی دست و پنجه نرم کند. بعد دیگر بیشتر از زاویه تحولی و تکوینی است و تاکید آن به عنوان یک عامل رشد می باشد که در قالب مکان و محیط ها می است که در آن اجتماعی شدن صورت می پذیرد. به طور کلی می توان افراد را برحسب این که پدر - پسر، زن و مرد و دانشجو و غیره باشند در طبقاتی قرار داد که هر یک نقش هایی دارند که می توان از آن ها در موقعیت های خاص اجتماعی رفتارهای خاصی را توقع داشت. دو نوع تغییر در نقش ها و انتظاراتی را که می توان از آن ها در موقعیت های خاص عبارتند از: تغییراتی که در داخل خود نقش ها به وقوع می پیوندد مثلاً از دانش آموز نوجوان انتظار می رود دارای استقلال فکری بیشتر در کار و تحصیل باشد. تغییر دوم اینکه، نوجوان در برابر لزوم سازگار شدن با نقش های جدیدی مانند نقش های شغلی قرار می گیرد. تغییرات در نقش ها و رفتارهایی که مورد انتظار است، چه به صورت کلی و چه به صورت جزئی می توانند مشکلات روانی برای فرد ایجاد کنند. این مشکلات عبارتند از:

مشکل اول: تعارض است که در نقش ها و رفتارهای که انتظارات به وجود می آید یعنی نوجوان باید بر اساس موقعیت های اجتماعی، نقش های متعارفی را بازی کند و رفتارهای متناقضی داشته باشد و مسلماً نوجوان نمی تواند از این تعارضات صدرد در امان باشد. مشکل دوم: در داخل خود یک نقش و رفتار مورد انتظار نیز، تعارض می تواند به وجود می آید مثلاً در برخی زمینه ها نوجوان در پی استقلال بیشتر است در عین حال در برخی موارد هنوز وابسته به خانواده است.

مشکل سوم: هنگامی است که نوجوان مجبور است که در نقش های ایفای رفتار که نه مطابق ذوق و سلیقه اوست و نه در پی استقلال بیشتر است در عین حال در برخی از موارد هنوز وابسته به خانواده است مثلاً بسیاری از شرکت کنندگان در کنکور که تنها هدف آن ها پذیرفته شدن در آن آزمون می باشد و پس از آن در می یابند که رشته تحصیلی آنان چقدر از خواسته های آن ها فاصله دارد و یا به عنوان مثال دیگر اینکه یک نوجوان توسط خانواده به فعالیتی وادار می شود که هیچ گونه انگیزه و شوقی به ایفای آن نقش ندارد.

مکان های رشد اجتماعی نوجوان:

پدیده اجتماعی شدن از سه جنبه رشد اجتماعی ناشی می شود: الف) ارتباط های بین فردی ب) قراردادهای و هنجارهایی که جنبه ایدئولوژیکی دارند، فعالیت ها یا رفتارهایی