

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز

در نوجوانان و جوانان

سنین بلوغ

دختران و پسران

ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموز

سرشناسه : سلطان حسینی، محمد ۱۳۴۳
 عنوان و نام پدیدآور : سنین بلوغ/ مولفان فضل ا... صابری/ دکتر زهرا علامه / راضیه
 امید / مرتضی اسپنانی
 مشخصات نشر : اصفهان؛ شهید حسین فهمیده، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری :
 شابک :
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت :
 موضوع :
 موضوع :
 موضوع :
 شناسه افزوده :
 شناسه افزوده :
 رده بندی کنگره :
 رده بندی دیویی :
 شماره کتابشناسی ملی :



عنوان : پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان - سنین بلوغ
 گردآوردندگان : فضل ا... صابری - زهرا علامه - راضیه امید - مرتضی اسپنانی
 ویراستار علمی : زهرا علامه - قهیدی
 ویراستار فرهنگی و مذهبی : حجه الاسلام محمود الهی
 انتشارات : شهید حسین فهمیده - آموزش و پرورش استان اصفهان
 مدیر مسئول : عبدالرسول ملک احمدی
 تعداد صفحات/ قطع : / وزیری
 لیتوگرافی :
 صحافی :
 شمارگان :
 بهاء :

ISBN : 978-964-218-037-0

شابک: ۰۳۷-۰۲۱۸-۹۶۴-۹۷۸

..... پیشگفتار

..... مقدمه

فصل اول: آشنای با دوره ی نوجوانی

..... آشنایی با دوره نوجوانی

..... تغییرات همگانی دوران

..... بلوغ

..... رشد جنسی

..... رشد شناختی در نوجوان

..... رشد عاطفی

..... رشد مذهبی

فصل دوم: تعریف و اهمیت دوران نوجوانی

..... تعریف و اهمیت دوران نوجوانی

..... چرا بهداشت نوجوانان اهمیت دارد

..... چالشهای سلامت در این دوران چیست؟

فصل سوم: تعریف بلوغ و مراحل آن

..... تعریف بلوغ و مراحل آن

..... انواع بلوغ جنسی

..... سن شروع بلوغ

..... تقدم بلوغ شرعی دختران بر پسران

فصل چهارم: دختران و پسران و تغییرات مختلف دوره ی بلوغ

..... بلوغ دختران

..... بلوغ شرعی دختران

..... بلوغ شرعی پسران
..... برای مقابله با تغییرات روحی بلوغ چه باید کرد؟.....

فصل پنجم:

بیماریهای شایع و مشکلات اجتماعی دوران بلوغ دختران و نحوه ی برخورد با آنها
..... مهمترین مشکلات دوران بلوغ دختران که مراجعه به پزشک در آنها الزامی است
..... بلوغ زودرس و دیر رس دختران
..... آسیب شناسی بلوغ دختران

فصل ششم: مشکلات احتمالی دوران بلوغ پسران نحوه ی برخورد با آن

..... بلوغ زودرس جنسی در پسران
..... بلوغ دیررس جنسی در پسران

فصل هفتم: بهداشت دوران بلوغ دختران و پسران

..... بهداشت دوران بلوغ دختران
..... رژیم لاغری در دوران بلوغ
..... بهداشت دوران بلوغ پسران
..... اهمیت ورزش در بهداشت دوران بلوغ

فصل هشتم: رسیدن به سن تکلیف و وظایف کلی خاص دوران بلوغ

..... نوجوان و تکلیف
..... تکالیف خاص دختران
..... تکالیف خاص پسران

فصل نهم: امیال مختلف دوران بلوغ و شیوه کنترل آنها

..... کنترل و تسلط بر میل جنسی
..... علل انحرافات جنسی
..... غریزه جنسی و راههای کنترل آن
..... کنترل میل جنسی

آسیب‌های بی حد و حصر روابط پسر و دختر.....

فصل دهم: نقش پوشش مطلوب و حجاب مقبول در بهداشت دوران بلوغ دختران

پایه های حجاب

فصل یازدهم: انتخاب دوست در دوران بلوغ

انتخاب دوست در دوران بلوغ.....

معیارهای انتخاب دوست در نوجوان

فصل دوازدهم : تاثیر رسانه های جدید و کنترل نشده بر بلوغ

تاثیر رسانه های جدید و کنترل نشده بر بلوغ.....

ترویج فرهنگ غربی و ایجاد بحران هویت.....

اعتماد به اینترنت و بازماندن از رشد علمی و جسمی

شرطی سازی ناهنجاریها.....

راهکارهای اصلاحی.....

بلوتوث فناوری مدرن اما شوم برای نوجوانان.....

تاثیر شنیدن ترانه های موهن بر رفتار جنسی نوجوان.....

فصل سیزدهم : نقش مربیان و والدین بر بهداشت بلوغ نوجوان

نقش مربیان و والدین بر بهداشت بلوغ نوجوان.....

چالشهای سلامت در دوران نوجوانی

نقش والدین، مربیان واولیا در تربیت نوجوانان.....

مختصر و مفید درباره ایدز.....

پیشگفتار:

زندگی در عصر حاضر در محیطی مملو از تغییر و تحولات بارز و بی‌نظیر به وقوع می‌پیوندد. تعامل ویژگی‌های فردی از کودکی تا سالمندی (به ویژه دوره نوجوانی و جوانی) با محیطی پیچیده و متغیر تعیین کننده نحوه سازگاری و رفتارهای مرتبط با سلامت افراد می‌باشد. وقوع چنین تغییرات گسترده‌ای در معیارهای اجتماعی فناوری ارتباطات علیرغم پیامدهای مثبت برای رشد و توسعه فردی و اجتماعی، بعنوان عوامل خطر نیز محسوب می‌شوند و احتمال بروز رفتارهای نایمن و پرخطر را افزایش می‌دهند. چنین رفتارهایی سلامت جسمانی، انجام تکالیف بهنجار و متناسب با سطح رشد افراد، ایفای نقش‌های اجتماعی مورد انتظار، اکتساب مهارت‌های اساسی، دستیابی به احساس شایستگی، کفایت و کسب آمادگی مناسب برای انتقال به مراحل بعدی رشد و مقابله با شرایط جدید را به مخاطره می‌اندازد.

با درک حقایق مذکور لزوم پرداختن به رفتارهای تهدید کننده سلامتی در جوامع پیچیده و در حال تحول اجتناب ناپذیر می‌باشد. استان اصفهان «طرح بسیج سلامت دانش آموز» را با هماهنگی و همکاری بین بخشی برنامه ریزی نموده. امید است با تقویت همکاری‌های بین بخشی و مشارکت فعال گروه عظیم نوجوانان، جوانان و اولیاء آنان شاهد کاهش رفتارهای پر خطر و ارتقاء سطح سلامت جسمی، روحی و معنوی آنان باشیم.

در این راستا طرح بسیج سلامت دانش آموز با هماهنگی، همکاری و پشتیبانی جناب آقای علی رضا ذاکر اصفهانی (استاندار اصفهان)، جناب آقای محمدرضا عباسیان (رئیس سازمان آموزش و پرورش استان اصفهان)، جناب آقای کمال حیدری (معاونت بهداشت و رئیس مرکز بهداشت استان اصفهان)، سردار غلامعلی حیدری (فرمانده سپاه منطقه اصفهان)، سردار سید حمید صدرالسادات (فرمانده انتظامی استان اصفهان)، جناب آقای بهرام ذالکیان (مدیر عامل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری اصفهان)، جناب آقای سید احمد نواب (مدیر عامل جمعیت هلال احمر استان اصفهان)، جناب آقای علی کلباسی (مدیر کل صدا و سیما مرکز اصفهان)، جناب آقای محمود محمد زاده (مدیر کل سازمان بهزیستی استان اصفهان)، جناب آقای حسنعلی شمعیان (مدیر کل اداره حمل و نقل و پایانه‌های استان اصفهان)، جناب آقای سید مهدی صدری (رئیس سازمان ملی جوانان استان اصفهان)، جناب آقای مصطفی نوریان (معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری اصفهان)، و جناب آقای حبیب ا... تحویل پور (معاونت فرهنگی شهرداری اصفهان)، برنامه ریزی گردیده است. که از زحمات این عزیزان سپاسگزاری می‌نماییم. امید است در این حرکت بنیادی و اساسی گامهای مؤثر برداشته شود.

ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموز استان اصفهان

کعبه دل مسکن شیطان کن
پاک کن این خانه که جای خداست

وقت کرانامه و عمر عزیز
طعمه سال و مده و صبح و مسامت

روشنی اندوز که دل را خوش است
معرفت آموز که جان را غذا است

سلامت مفهومی پویا و متأثر از شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی می‌باشد به طوری که دیگر، تنها نبود بیماری به معنای سلامت نسبت بلکه سلامت را حالتی می‌دانند که در آن افراد از رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی برخوردار بوده و زندگی با نشاطی داشته باشند. در سال‌های اخیر برنامه‌های سلامت از شکل بیماری نگر به شکل سلامت نگر تغییر یافته است که در آن توانمند سازی مردم برای تسلط بر سلامت خود جایگاه محوری دارد. فرایندی که ضرورتاً باید از سنین کودکی و نوجوانی آغاز گردد تا برای تمام عمر، فرد را در برابر مخاطرات مهم سلامت حفاظت کند. ارتقای سلامت امروزه به عنوان یک مفهوم کلیدی در راستای توسعه جوامع به حساب می‌آید. چرا که انسان محور توسعه پایدار محسوب شده و سلامتی نیز ابعاد گسترده ای همچون سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی را در بر می‌گیرد. بدیهی است که نیل به این هدف نیازمند همکاری و مشارکت گسترده کلیه سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی می‌باشد و از طرفی تأمین، حفظ و ارتقای سلامت مردم و توانمند سازی و حساس نمودن جامعه برای حفظ سلامت خود و خانواده، پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در کشور است و در این راستا تفکر بسیجی می‌تواند زینت بخش این حرکت باشد. آموزش سلامت به نوجوانان و جوانان کشور از یک سو موجب افزایش دانش، نگرش و مهارت‌های خاص در میان آنان شده تا زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی سالمتر داشته باشند و از سوی دیگر آنان را به الگوی عملی و مروج سالم زیستن برای هم سن و سالان، نوجوانان و جوانان مبدل می‌سازد. در اینجا لازم است از جناب آقای دکتر سید احمد نواب (مدیر عامل) و جناب آقای نوید متقی معاون امور جوانان جمعیت هلال احمر استان اصفهان که در جمع آوری و تدوین این مجموعه ما را یاری نمودند صمیمانه سپاسگزاری نماییم.

ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموز استان اصفهان

خلاصه شیوه نامه طرح بسیج سلامت دانش آموز

طرح بسیج سلامت دانش آموزی به عنوان یک طرح ابتکاری در استان اصفهان با هماهنگی و همکاری ۱۴ دستگاه دولتی از سال ۸۵ به اجرا در آمده است که به اختصار به اهداف و برنامه‌های آن می‌پردازیم:

هدف کلی:

پیشگیری از رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه و آموزش مهارت‌های زندگی.

اهداف اختصاصی:

- * افزایش مشارکت دانش آموزان، به خصوص بسیجیان در برنامه‌های سلامت جامعه از طریق مدرسه.
- * ارتقاء ارتباط والدین با مدرسه برای پیشگیری از رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه.
- * افزایش سطح مشارکت فرهنگیان در پیشگیری از رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه.
- * ارتقاء سطح آگاهی، نگرش و مهارت دانش آموزان در پیشگیری از رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه.

حیطه عمل:

طرح در رابطه با آموزش و پیشگیری ۷ رفتارهای پرخطر در سنین مدرسه و آموزش‌های مهارت‌های زندگی در خصوص این ۷ رفتار برای کلیه دانش آموزان مدارس راهنمایی و متوسطه استان به تناسب ضرورت طی ۴ سال تحصیلی (۸۶ - ۸۵ تا ۸۹ - ۸۸) به اجرا در می‌آید.

- * سوء مصرف مواد
- * سوانح و حوادث
- * مصرف دخانیات
- * سن بلوغ
- * کم تحرکی
- * تغذیه نامناسب
- * خشونت

ستاد طرح:

طرح بسیج سلامت دانش آموز توسط ستاد استانی، برنامه ریزی و اجرا می‌گردد. ضمناً طرح بسیج سلامت دانش آموز در هر استان دارای ۳ سطح ذیل می‌باشد:

سطح اول: ستاد شهرستان

اعضای ستاد شهرستان به عنوان هسته علمی آموزشی وظیفه برنامه ریزی، سازماندهی، هماهنگی و اجرا و نظارت بر طرح بسیج سلامت دانش آموز را برای هر رفتار در شهرستان به عهده دارد.

سطح دوم: پیام رسانان

پیام رسانان افراد واجد شرایطی هستند که باید توسط ستاد شهرستانها (هسته علمی آموزشی) در قالب کارگاه‌های آموزشی براساس طرح درس کاملاً توجیه شوند تا توانمندی آموزشی جمعیت هدف را پیدا نمایند.

تبصره: پیام رسانان برای هر رفتار پر خطر در سنین مدرسه و آموزش‌های مهارت‌های زندگی براساس توانمندی و مساعدت دستگاه‌های همکار در تقویم اجرایی آموزش هر رفتار تعریف می‌گردد.

سطح سوم: جمعیت هدف

جمعیت هدف، کلیه دانش آموزان مقاطع تحصیلی استان و خانواده محترم آنها هستند که باید توسط پیام رسانان، آموزش دیده و نتایج آموزش خود را بصورت‌های مختلف فرهنگی، هنری، مسابقه و... باید منعکس نمایند.

تبصره: جمعیت هدف برای هر رفتار پر خطر در سنین مدرسه و آموزش مهارت‌های زندگی نیز در تقویم اجرایی آموزش هر رفتار مشخص می‌گردد.

شیوه اجرا:

- * تشکیل ستاد طرح در استان و شهرستان به صورت مرتب و مستمر.
- * توجیه ستاد طرح شهرستان (هسته علمی آموزشی) نسبت به اهداف، برنامه‌ها، مباحث درسی و... در قالب همایش.
- * شناسایی، انتخاب و آموزش پیام رسانان توسط ستاد طرح شهرستان.
- * سازماندهی و برنامه ریزی برای آموزش جمعیت هدف توسط پیام رسانان.
- * برگزاری مسابقات و تدابیر لازم برای جمعیت هدف برای به دیت آوردن نتایج و اثر بخشی آموزش.
- * نظارت و کنترل بر سیر مراحل اجرا توسط ستادهای استان و شهرستان.
- * تهیه و تنظیم گزارش از سیر مراحل اجرا.

وظایف دستگاه‌ها:

وظایف عمومی:

- * ایجاد هماهنگی‌های لازم در دستگاه‌های مربوطه.
- * ارسال ابلاغیات لازم به زیر مجموعه در استان و شهرستان.
- * همکاری در تهیه جزوات و لوازم کمک آموزشی.
- * هدایت کلیه امکانات و پتانسیل مربوطه در اجرای کیفی طرح.
- * ایجاد وحدت رویه و جلوگیری از کارهای موازی در دستگاه مربوطه.
- * هدایت کلیه سیاست‌ها و تدابیر استانی در اجرای کیفی طرح.

وظایف اختصاصی:

- وظایف اختصاصی برای هر رفتار از ۷ رفتار پر خطر در سنین مدرسه براساس تصمیمات و توافقات ستاد طرح استان مشخص می‌گردد.
- تبصره: دستگاه‌های همکار جدای از وظایف تعیین شده باید با تعامل و همکاری صد در صد برای تحقق این حرکت بنیادی و اساسی تلاش لازم را به عمل آورند.

در پایان از اعضای ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموز استان به پاس زحمات و تلاش بی‌شائبه، تقدیر و تشکر به عمل می‌آید.

جناب آقای سید باقر محمدی (کارشناس دفتر امور اجتماعی و شوراهای استانداری)

جناب آقای امین حاتمیان (مشاور جوان در امور اجتماعی استانداری اصفهان)

جناب آقای سعید باقری (کارشناس مسئول بهداشت و تغذیه سازمان آموزش و پرورش)

سرکار خانم رضوان پشمی (کارشناس مسئول بهداشت مدارس و مشارکت عمومی و مرکز بهداشت)

سرکار خانم راضیه امیدی (کارشناس مسئول بهداشت مدارس و مشارکت عمومی و مرکز بهداشت)

جناب آقای قربانعلی قطبی (مدیریت مشارکت عمومی معاونت اجتماعی و ارشاد نیروی انتظامی)

جناب آقای حیدر علی خانبازی (معاونت امور جوانان جمعیت هلال احمر)

جناب آقای نوید متقی (کارشناس امور جوانان جمعیت هلال احمر)

جناب آقای علی اکبر نعمت الهی (کارشناس مسئول آموزش سازمان آتش نشانی)

جناب آقای فضل ا... صابری (مشاور مدیر کل صدا و سیما)

جناب آقای حسن مرادی (کارشناس معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی)

جناب آقای محمد علی اسماعیل زاده (کارشناس اداره حمل و نقل و ترافیک شهرداری)

سرکار خانم نرگس بالوردی (کارشناس آموزش معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری)

جناب آقای رسول مقبل (مسئول تشکل‌های سازمان ملی جوانان)

جناب آقای حسن سهرابی (سرپرست روابط عمومی معاونت فرهنگی شهرداری)

جناب آقای رسول خرمیان (کارشناس فرهنگی و پیشگیری شورای هماهنگی مواد مخدر)

جناب آقای دکتر مجید منصور وار (کارشناس بهداشت و محیط زیست سازمان بسیج سازندگی)

جناب سرهنگ پاسدار سید عظیم فاطمی (دبیر ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموزی استان اصفهان)

جناب سرهنگ پاسدار یوسفیان (رئیس سازمان بسیج دانش آموزی سپاه منطقه اصفهان)

ستاد طرح بسیج سلامت دانش آموز استان اصفهان

بسمه تعالی

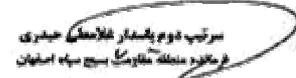
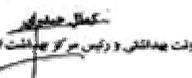
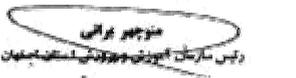
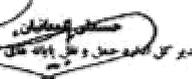
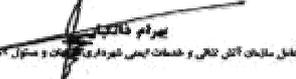
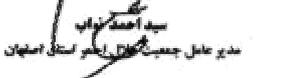
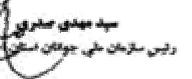
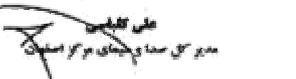
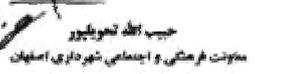
تفاهم نامه همکاری

من می‌خواهم این پیام را به همه مسئولان برسانم که باید همه مسئله جوانان را، آینده جوانان را، برنامه‌ریزی برای جوانان را، یک مسئله درجه یک و جدی به حساب بیاورند، این اجتناب ناپذیر است.

مقام معظم رهبری

ارتقای سلامت امروزه به عنوان یک مفهوم کلیدی در راستای توسعه جوامع به حساب می‌آید. چرا که انسان محور توسعه پایدار محسوب شده و سلامتی نیز ابعاد گسترده‌ای همچون سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی را در برمی‌گیرد، بدیهی است که نیل به این هدف نیازمند همکاری و مشارکت گسترده کلیه سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی می‌باشد و از طرفی تأمین حفظ و ارتقای سلامت مردم و توانمند سازی آنان نیازمند جهادی عظیم برای توسعه رفتارهای سالم، توانمند سازی و حساس نمودن جامعه برای حفظ سلامت خود و خانواده، پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز می‌باشد.

آموزش سلامت به نوجوانان و جوانان کشور از یک سو موجب افزایش دانش، نگرش و مهارت‌های خاص سلامت در میان آنان شده تا زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی سالم تری داشته باشند و از سوی دیگر آنان را به الگوی عملی و مروج سالم زیستن برای هم سن و سالان، نوجوانان و جوانان مبدل می‌سازد. در این راستا طرح بسیج سلامت دانش آموز (طرح ابتکاری استانی) با هدف پیشگیری از رفتارهای پر خطر در سنین مدرسه و آموزش مهارت‌های زندگی با همکاری فی ما بین دستگاه‌ها و نهادهای ذیل در قالب شیوه نامه، تقویم آموزشی، نظام تبلیغی و تشویقی، برنامه‌ریزی گردیده است. امید است در این حرکت بنیادی و اساسی گامی مؤثر برداشته شود.

 امیر غوربانی رئیس هیئت مدیره معاونت بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان اهلبان	 امیر غوربانی رئیس هیئت مدیره معاونت بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان اهلبان
 کمال غوباد رئیس مرکز بهداشت استان اهلبان	 مهدی غوباد رئیس مرکز بهداشت استان اهلبان
 حسین غوباد مدیر کل آموزش و تعلیمات عالی استان اهلبان	 امیر غوربانی رئیس هیئت مدیره معاونت بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان اهلبان
 امیر غوربانی مدیر کل آموزش و تعلیمات عالی استان اهلبان	 امیر غوربانی رئیس هیئت مدیره معاونت بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان اهلبان
 امیر غوربانی رئیس سازمان ملی جوانان استان اهلبان	 امیر غوربانی رئیس هیئت مدیره معاونت بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان اهلبان
 امیر غوربانی مدیر کل آموزش و تعلیمات عالی استان اهلبان	 امیر غوربانی رئیس هیئت مدیره معاونت بهداشتی و رئیس مرکز بهداشت استان اهلبان

مقدمه

امروزه بر یادگیری رفتارهای صحیح جنسی در دوران نوجوانی تأکید زیادی می‌شود. اکثر متخصصان معاصر، به‌ویژه جامعه‌شناسانی نظیر گگنن و سایمون، معتقدند که نقش‌های اولیه‌ی جنسی و دستورالعمل‌ها برای اجرای آن نقش‌ها به‌تدریج در دوران نوجوانی شکل می‌گیرند. در این دوران، فرد جوان با نمایشنامه‌ی جنسی‌ای که جامعه برای این قشر طراحی می‌کند آشنا می‌شود. دستورالعمل‌های جنسی متفاوت رایج میان همسالان از طرف دیگر به شکل‌گیری خیال‌پردازی‌های جنسی کمک می‌کند و در نهایت به تعاملات جنسی می‌انجامد. مواجهه با سناریوهای مختلف جنسی در جامعه، نوجوان را در معرض تجربه و پذیرش خطرات جنسی قرار می‌دهد.

شکاف بزرگی میان فرهنگ جنسی نسل حاضر و نسل‌های گذشته وجود دارد. شاید تفاوت تفسیر و تعبیر مفاهیمی مانند اخلاق، عفت و شرافت در بین نسل‌ها، در شروع یا عدم شروع زودرس فعالیت‌های جنسی مؤثر بوده است. به‌هرحال، احترام به حقوق جنسی نوجوانان و جوانان فرصت نزدیک شدن به دنیای جنسی آنها را به والدین و متخصصان خواهد داد و باید از این فرصت‌ها برای همگون‌سازی ارزش‌ها و مفاهیم جنسی دو نسل سود جست. اگر به این شکاف بزرگ فرهنگی آگاه نباشیم، در مدیریت رفتارهای جنسی نوجوانانمان دچار اشتباهات جبران‌ناپذیری خواهیم شد.

بسیاری از والدین چنین خواسته‌ای دارند. و نمی‌خواهند فرزندشان زود وارد دنیای جنسی شود. آنها می‌خواهند تکامل جنسی نوجوانشان را به تعویق بیندازند. همان‌طور که می‌دانیم، یکی از عوامل دخیل در شروع زودرس فعالیت‌های جنسی، بلوغ جسمی است. شاید به همین دلیل است که خانواده‌ها فکر می‌کنند اگر جلو بلوغ جسمی فرزندشان را بگیرند، از فعالیت‌های جنسی او هم جلوگیری خواهند کرد. اما واقعیت آن است که بلوغ جسمی فقط بخش بسیار کوچکی از تکامل جنسی و افکار جنسی نوجوان را به خود اختصاص می‌دهد و موجودیت جنسی بخشی از هستی فرد است اینکه آموزش‌های صحیح جنسی در دوران نوجوانی، بخصوص به دختران نوجوان، چه تأثیراتی در زندگی و سلامت جنسی آنان در آینده خواهد داشت؟ باید گفت این بر عهده‌ی والدین و متصدیان آموزش و پرورش جامعه است که به دختران نوجوان بیاموزند که چگونه با مسائل جنسی خودشان کنار بیایند. باید به این گروه آموزش داده شود تا بتوانند در آینده انتخاب‌های جنسی درستی داشته باشند و در دوران بزرگسالی از موجودیت جنسی خود لذت ببرند. در برخی از جوامع، اجتماعی شدن نوجوانان در رابطه با نقش جنسیتی‌شان بسیار پیچیده است و چارچوب

روشن و قابل قبولی برای بیان و ابراز احساسات جنسی تعریف نشده است. دختران نوجوان پیام‌های متضاد و متفاوتی از اطراف خود دریافت می‌کنند. آنها در معرض پیام‌های اعضای خانواده، همسالان و افراد جامعه قرار دارند. مراقبت‌های بهداشت جنسی باید جزئی از نظام سلامت کشورمان باشد. مشاوره‌های جنسی برای نوجوانان، بخصوص به شکل جلسات پرسش و پاسخ با متخصصان این رشته، باید در برنامه‌ها گنجانده شود. مطالعات نشان داده‌اند که نوجوانان از جمله گروه‌های فراموش‌شده‌ی جوامع‌اند و آگاهی و اطلاعات کافی دریافت نمی‌کنند. خانواده‌ها هم در مرحله‌ی اول باید بپذیرند که نوجوانانشان دارای موجودیت جنسی هستند و باید به حقوق جنسی آنها احترام گذاشته شود. خانواده‌های ما در حال حاضر قبول کرده‌اند که نوجوانانشان از فرهنگ جنسی متفاوتی تبعیت می‌کنند. پس باید بتوانند راهکارهای متناسب با فرهنگ جامعه را هم بپذیرند و به هدف پرورش جنسی صحیح فرزندانشان دست یابند.

گروه‌بندی نوجوانان با تکیه‌ی صرف بر علائم بلوغ کاملاً نادرست است و مشکلاتی را ایجاد خواهد کرد. فرض کنید که می‌خواهیم محتوای آموزش جامع جنسی متناسب با تکامل نوجوانان را طراحی کنیم. همه‌ی نوجوانان یک کلاس ممکن است از نظر جسمی بالغ شده باشند اما درک یکسانی از مفاهیم جنسی نداشته باشند. پس بلوغ و ادراک جنسی هر کدام از دانش‌آموزان روند متفاوتی خواهد داشت. متأثر از محیطی که هر نوجوان در آن زندگی می‌کند، ممکن است این روند تکاملی برای یکی در ۱۰ سالگی شروع شود و برای دیگری از ۱۴ سالگی؛ حتی اگر سطح تحصیلات آنها و سن مدرسه‌ای‌شان یکسان باشد. آنها در خانواده‌های متفاوت، با سطح آگاهی، باورها، ارزش‌ها و هنجارهای متفاوت زندگی می‌کنند که این عوامل بر روند تکاملی نوجوان تأثیر بسیار دارند.



نوجوانی که از آغاز بلوغ،
به سراغ پسر و دخترتان می‌آید
دوره حساسی است.
مثل هر مرحله دارای خصوصیتی است.
وضع این دوره بمانند پلی است،
گر که کودک به سلامت گذرد از این پل
پس از این گردنه همپای برزگسالان است.
آدمی گر که در این مرحله اصلاح نشد،
باز پروردن او دشوار است.

مقدمه

انسان موجودی کمال طلب است و کمالش در گرو هدایت تشریح می‌باشد. خداوند برای راهنمایی و هدایت او پیامبرانی را از میان خلق برانگیخت و برنامه‌ای جامع که تأمین کننده‌ی همه‌ی نیازهای مادی و معنوی انسان باشد تدارک دیده است. کتب آسمانی و در رأس همه‌ی آنها قرآن مجید که خود معجزه‌ی بزرگ نبی مکرم اسلام (ص) است، به عنوان یک سند جامع، تأمین کننده‌ی سعادت دنیوی و اخروی بشریت می‌باشد. در جای جای قرآن کریم از اهمیت دانش، آگاهی، علم اندوزی و تعلیم و تربیت سخن به میان آمده و اساساً یکی از وظایف انبیاء را تعلیم احکام و شریعت بیان کرده است. آموزش باید‌ها و نبایدها و هنجاری‌های دینی در سطوح فردی و اجتماعی یکی از برنامه‌های پیامبران بوده و شرط لازم برای رعایت هنجاری‌های رسمی و غیر رسمی توسط عناصر هر جامعه‌ای، یادگیری و آموختن آن هنجارهاست و در هر جامعه‌ای برای آموزش هنجارهای رسمی متولیانی تعیین می‌شوند تا این رسالت را انجام دهند.

بی‌تردید جوانان بخش عظیمی از هر جامعه را تشکیل می‌دهند که مدیران آموزشی به تناسب بینش‌ها و باورهای خود به نوعی برای این قشر، برنامه‌ریزی می‌کند که در این کتاب با بیان نیازمندی‌های جوانان و نوجوانان که توسط سازمان آموزش و پرورش با همکاری دستگاه‌های دولتی فعال در امر طرح بسیج سلامت دانش آموزی تهیه و تدوین شده است، به مرحله‌ی اجرا قرار خواهد گرفت.

فصل اول:

آشنایی با دوره نوجوانی



آشنایی با دوره نوجوانی

نوجوانی، بلوغ و جوانی دوران حساس زندگی هر فردهستند. دوران نوجوانی زمانی است که تغییرات ظاهری و درونی با هم همراه می‌شوند تا کمال فرا رسد. در این دوران نه تنها رشد جسمانی آهنگی سریع دارد بلکه تکامل احساسات، روابط اجتماعی و منطقی نیز حرکتی تند و رو به جلو دارند. بلوغ دوران شناخت خود و پدیده‌های پیرامون خود است و شناخت یعنی تولد و زندگی دوباره. نوجوانی دوران تجارب سبز است. سبز سمبول طراوت، تازگی، رویدن و بهار است. سرما را از خاطره‌ها می‌زداید و خورشید را با همه لطفش به یاد می‌آورد.

بی شک سلامت جسمی، روحی و روانی در این مقاطع زندگی اساس احساسات زیبا و تجربیات موفق است. نوجوان بلوغ را تجربه می‌کند و تنها با دانش از وقایع این دوران است که او می‌تواند به خوبی از تغییرات روحی و جسمی خود استقبال کند و از آن یک فرصت در جهت رشد مهیا کند. نوجوان خود را در میان انبوهی از



نیازهای جدید و احساسات نو می‌بیند، تغییراتی که به خودی خود ذاتی مقدس دارد و هدفش آماده سازی انسان برای برعهده گرفتن مسئولیتهای زندگی اجتماعی و خانوادگی است. این تغییرات دنیای جدیدی از تواناییها را به روی جوان می‌گشاید و در مقابل مسئولیتهای گوناگون فردی،

خانوادگی، اجتماعی و از همه مهمتر مسئولیت در مقابل خود و خدای خود را پدید می‌آورد. سلامت روح و جسم کلید برخورد صحیح با این تغییرات بالقوه مثبت است. نوجوان باید بداند که چه مسائلی روح و جسمش را تهدید می‌کند. او باید بداند که در مقابل توانایی‌هایی که خداوند به او اعطا نموده، چه مسئولیتهایی دارد. او باید روشهای حفظ سلامت خود را بشناسد و با آگاهی بر تهدیدات بیرونی مقابله کند و درعین حال از نوجوانی و جوانی خود لذت برد و به مرور آنرا در خدمت ارتقاء خود و جامعه بکار گیرد.

تغییرات همگانی دوران بلوغ

الف - **انزوطلبی:** نوجوان با رسیدن به بلوغ، از خانواده و هم سالان منزوی می‌شود و بیشتر اوقات با آن‌ها نزاع دارد و به این می‌اندیشد که چرا اطرافیان او را درک نمی‌کنند.



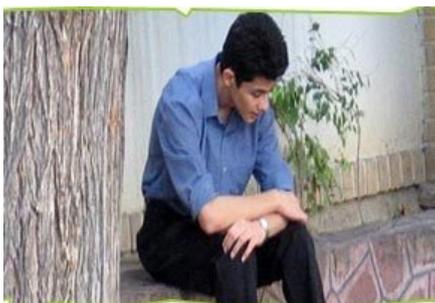
ب - **خستگی و ملامت:** نوجوان از مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی و زندگی - به طور کلی - خسته و ملول می‌شود و در نتیجه، تا می‌تواند کم کاری می‌کند مثلاً بعضی از آن‌ها می‌گویند: ذهنم نمی‌کشد درس بخوانم.



ج - **تعارض و ستیزه جویی اجتماعی:** نوجوان غالباً ناهمکار، ناموافق و متعارض یا ستیزه جو می‌شود و به تدریج، با پیشرفت بلوغ، این حالت کاهش می‌یابد و نوجوان به دوستی و همکاری و آزادمنشی علاقه‌مند می‌گردد.



د - **احساسات تند و بدخلقی:** قهر، خشم، میل به فریاد زدن و مانند آن از خصایص این دوره است. نوجوانی با غم، اضطراب و زودرنجی همراه است و نوجوان با بهانه‌های کوچکی مثل نوع غذا، ساعت خواب و نحوه رفتار دیگران پرخاشگری می‌کند و فریاد می‌زند.



هـ - **فقدان اعتماد به نفس:** در حال بلوغ، نوجوان اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد، نسبت به خود بی‌اعتماد می‌شود و از شکست می‌ترسد. دلیل این موضوع ضعف مقاومت بدن و انتقاد مدام بزرگ سالان است. بنابراین، بیشتر پسران و دختران این دوره را با ابتلا به عقده حقارت پشت سر می‌گذارند.

و - حیا و عفت افراطی: گاهی تغییرات دوران بلوغ سبب می‌شود بعضی از نوجوانان حیا و عفت افراطی پیدا کنند؛ زیرا از این می‌ترسد 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 می‌رسد سر به زیر می‌اندازد.

* رشد جنسی

در وجود انسان، دو گزینه جنسی و قدرت وجود دارد که مهار آن‌ها نقش مهمی در سعادت بشر دارد. گزینه جنسی جاذبه قوی و کشش نیرومندی دارد که زن و مرد را به سوی ارضا سوق می‌دهد. از این رو، از آن به آتش شهوت تعبیر شده است. روابط جنسی در تمام زمان‌ها مورد گفت و گو و بحث در محافل دینی می‌باشد و درباره آن تاکنون نظریات افراطی، تفریطی و معتدلی ارائه شده است که هر نظریه طرفدارانی دارد و سعادت فرد را در عمل بر طبق آن می‌شناسد:

۱- **تفریط گرایی:** برخی مسیحیان و پیروان کلیسا و برخی از مذاهب و بعضی از علمای اخلاق و فلاسفه در این دسته‌اند. آنها آمیزش جنسی را عملی پلید و حیوانی می‌دانند و از این رو، برخی از کشیشان ازدواج نمی‌نمایند و با سخت گیری گزینه جنسی را سرکوب می‌کنند. اینان خود را از لذایذ طبیعی محروم می‌سازند.

۲- **افراط گرایی:** طرفداران آزادی‌گرایز مثل فروید و پیروانش در این زمینه راه افراط رفته‌اند. نظریه آن‌ها بر پایه اصالت لذت استوار است و سعادت انسان را در ارضای بی چون و چرا و بی قید و شرط گزینه جنسی می‌دانند. 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 می‌کنند تا گزینه جنسی به صورت سالم ارضا شود و هم انسان را از هرگونه لابلالی گری و انحراف جنسی منع می‌کند.

* رشد شناختی در نوجوان

رشد شناختی انسان از دو طریق ارثی و اکتسابی صورت می‌گیرد: یعنی باید هم زمینه های ارثی در فرد باشد و هم محیطی تا او رشد یابد. در روایات نیز به این دو اشاره شده است. - علی(علیه السلام): عقل دو قسم است: عقل ذاتی و عقل اکتسابی؛ عقل اکتسابی فایده‌ای نمی‌بخشد اگر عقل ذاتی موجود نباشد؛ همان گونه که در صورت موجود نبودن نور چشم، نور خورشید سودی نمی‌دهد.

پیاژه، روان شناس معروف سوئیسی، مطالعات تجربی ارزشمندی انجام داده و به این نتیجه رسیده که پایان سن ۱۴ - ۱۵ سالگی آخرین حد تکمیل ساختمان‌های ذهنی است و از آن پس، هیچ ساختمان جدیدی در ذهن بنا نمی‌شود و امتیاز بزرگ سال و نوجوان تنها به کم و بیش بودن تجارب است.

مهم ترین ویژگی های رشد شناختی - عقلی نوجوان

۱- پیدایش هوش نظری (تفکر انتزاعی): پیاژه در این زمینه می‌گوید: کودکان غالباً مشاهده کنندگان جهان خارجی هستند و در قید واقعیت محصورند (تفکر حسی - حرکتی) و تفکر آن‌ها وابسته به اشیای خارجی است. ولی نوجوان قدرت ذهنی فوق العاده‌ای پیدا می‌کند که او را از قید واقعیت‌های خارجی رها می‌سازد و او را به عالم ذهنی و درونی خود متوجه می‌گرداند. نوجوانی دوره تفکر انتزاعی است، «مَن» او آن قدر قوی است که می‌تواند دنیا را از نو بنا کند و چنان بزرگ است که می‌تواند آن را جزئی از خود کند؛ همان گونه که حضرت علی(علیه السلام) می‌فرماید: «أَتَرَعُمَ أَنَّكَ جَرْمٌ صَغِيرٌ وَ فَيْكَ انطوى العالم الأكبر» بر اساس همین تفکر انتزاعی، بعضی از نوجوانان خوب می‌نویسند و وقایع را دقیق مجسم می‌کنند و بعضی خوب سخنوری می‌کنند و مفاهیم را در قالب‌های متعدد بیان می‌نمایند.

توانایی‌های ذهنی نوجوانان:

الف. عملیات فرضی - استنتاجی: در این دوره، فرضیه می‌تواند اساس و پایه یک عمل ذهنی قرار گیرد؛ مثلاً، اگر به کودکی بگوییم ده مداد یک متری هر کدام ده تومان، نمی‌تواند بپذیرد؛ چون این را منطبق بر واقعیت نمی‌بیند، ولی نوجوان این مطلب را بر اساس فرض می‌پذیرد.

ب. منطق قضایا: در این دوره، نوجوان قضایای منطقی را می‌تواند به خوبی درک کند؛ مثلاً، اگر بگوییم تمام گنجشک‌ها پرنده‌اند. تمام پرندگان حیوان‌اند. پس تمام گنجشک‌ها حیوان‌اند. این استدلال به خوبی برای نوجوانان قابل درک و پذیرش است.

ج. جدا شدن شکل از محتوا: بر خلاف کودکی، که مرحله تفکر انضمامی (انضمام با اشیا) بود، نوجوان می‌تواند شکل را بدون محتوا در نظر بگیرد.

د. عملیات ترکیبی: این توانایی به نوجوان پایه استدلال علمی را می‌دهد، به گونه‌ای که نوجوان با استفاده از قدرت ذهن می‌تواند نظام معینی را با ترکیب سایر توانایی‌های ذهنی در خود به وجود آورد و حداکثر امکانات ذهنی خود را به کار بگیرد.

۲- ظهور استعدادها: در نوجوانی، با افزایش سن، استعدادها نیز بیش‌تر اختصاصی می‌شود، در حالی که در کودکی بیش‌تر عمومی بود؛ مثلاً، اگر دانش آموز سوم ابتدایی در درس فارسی قوی باشد معمولاً (نه همیشه) در سایر دروس هم نمره خوبی کسب می‌کند، بر خلاف نوجوان که ارتباط متقابلی بین دروس او دیده نمی‌شود و هر نوجوانی در درسی ممکن است موفقیتی کسب کند. یکی از اهداف روان‌شناسی تربیتی کشف همین استعدادها، و کمک به نوجوانان است تا استعدادهای نهان خود را بیابند و شکوفا کنند؛ مثل بچه‌ای که (چه بسا به اجبار والدین) رشته ریاضی را انتخاب کرده ولی دایم در فکر کارهای هنری است که این نشان دهنده استعداد هنری اوست .

۳- شک و تردید: در این دوره، ساده اندیشی دوران طفولیت از بین رفته است و نوجوان به قضاوت و سنجش و ارزیابی مجدد اشیا، اشخاص، موضوعات و پدیده‌ها می‌پردازد تا در نظام ذهنی خود، دوباره آن‌ها را باز سازد. از این رو، شاید در همه چیز شک کند و یا به همه چیز، حتی افکار و عقاید والدین خود انتقاد نماید در این دوره، بر خلاف کودکی، نوجوان، بزرگ سالان را افرادی عاری از عیب و اشتباه نمی‌داند، بلکه به عکس کوچک‌ترین عیب والدین را با

ذره بین مخصوص دوره بلوغ بزرگ می‌بیند و شاید این اشتباه اصلاً برای نوجوان قابل تحمل و بخشش نباشد.

بنابراین، در این دوره، نوجوان در ابعاد وجود خود، باورها و اعتقاداتش دچار شک و تردید می‌شود، نه این که آن‌ها را نفی کند بلکه می‌خواهد آن‌ها را دوباره سازی کند و آنچه را که قبلاً از روی تقلید و اطاعت پذیرفته بود، با زیربنای فکر و استدلال ذهنی خود بازسازی کند. بدین وسیله، او در پی کسب «استقلال فکری» خود می‌باشد. از این رو، در این دوره، معلمان و مربیان نباید انتظار داشته باشند آنچه را آن‌ها می‌گویند نوجوان بپذیرد و آن‌ها باید به این خصوصیت شناختی نوجوان توجه کافی مبذول دارند و از شک و تردیدهای نوجوان نسبت به موضوعات گوناگون دچار نگرانی و اضطراب نشوند، بلکه از شک او برای رسیدن به یقین استفاده نمایند.

حضرت علی (علیه السلام) نیز می‌فرمایند: «ظَنُّ الْإِنْسَانِ مِيزَانُ عَقْلِهِ.» بنابراین، به اولیا و مربیان توصیه می‌شود مواظب باشند که نوجوانان در شک باقی نمانند و این امکان را فراهم آورند که آن‌ها پایه‌های منطقی و فلسفی مسائل اعتقادی را به تدریج بنا نهند.

* رشد اجتماعی

شکل گیری هویت در نوجوان یک بحران است. به نظر اریکسون، هویت در نوجوانی شکل می‌گیرد که سؤالاتی مثل من کیستم؟ کجا می‌روم؟ چه هدفی دارم؟ و مانند آن را از خود می‌پرسد. نحوه جواب گویی به این سؤالات در رشد هویت او اثر می‌گذارد. اگر او بتواند به این سؤالات پاسخ مناسب بدهد احساس آرامش می‌کند و گرنه دچار اضطراب می‌شود. اریکسون دوره نوجوانی را در «مهلت روانی» (فاصله بین امنیت کودکی و خودمختاری جهت یافته بزرگ سالی) می‌خواند. نوجوان می‌تواند نقش‌های مختلفی را تجربه کند. اگر در بحران هویت ناموفق باشد، احساس گم گشتگی و رنج می‌کند. اریکسون این حالت را «سردرگمی نقش» می‌نامد.

هویت‌یابی نوجوان

۱- موفق در اجتماعی شدن: نوجوانی که از نظر جسمی سالم است و از نظر تربیتی، از رهنمودهای سالم مربیان و والدین بهره گرفته، به آسانی خود را با جامعه تطبیق می‌دهد و اجتماعی می‌شود.

۲- ناموفق در اجتماعی شدن: بر خلاف مورد قبل نوجوانی که از نظر جسمانی ناقص است و یا تحت تربیت صحیح قرار نگرفته بعضاً تا آخر عمر در سازگاری با محیط موفق نمی‌شود و این قبیل نوجوانان بعضی راه انزواطلبی را در پیش می‌گیرند و عمر خود را این گونه سپری می‌کنند؛ بعضی دست به طغیان و عصیان می‌زنند و مرتکب جرایم و جنایاتی می‌شوند؛ و بعضی بر اثر فشارهای شدید، ناکامی‌ها و شکست‌های روحی، خود را می‌بازند و یا اقدام به خودکشی می‌کنند. تعداد زیادی از کارهای غیرعادی نوجوانان ممکن است به دلیل سر درگمی نقش باشد؛ مثل فرار از خانه و مدرسه، ترک شغل و بیرون از خانه به سربردن. پیش از انتشار عقاید و نظرات اریکسون این گونه نوجوانان بزهکار تلقی می‌شدند، چون در این سن نوجوان در پی استقلال و هویت‌یابی است، لذا رفتارهایی در همین راستا از او سر می‌زد که به ظاهر برای افرادی که از ویژگی‌های این دوران غافل بودند نابهنجار می‌نمود و این رفتارها را به منزله رفتارهای ضداجتماعی و بر علیه اطرافیان می‌دانستند. نوجوانان همه با بحران هویت روبه روبرو شده‌اند، با این تفاوت که بعضی ساده‌تر آن را حل می‌کنند.

ابراز لیاقت در نوجوانان و جوانان: نوجوانان و جوانان شیفته ابراز لیاقت و اظهار وجود و شایستگی هستند. اثبات شخصیت و احراز هویت برای آنان یکی از مطبوع‌ترین لذایذ روحانی است که برای نیل به آن، از هیچ کوششی دریغ نمی‌کند؛ مثلاً، نوجوانی که شغل و مسؤولیتی به عهده می‌گیرد به خود می‌بالد و احساس می‌کند که جامعه او را به عضویت پذیرفته است؛ او این پولی را که از این راه به دست می‌آورد - هر چند کم باشد - با چندین برابر پولی که رایگان از والدین گرفته است قابل مقایسه نمی‌داند؛ چون این پول را سند شخصیت خود می‌داند. پسر جوانی که پس از مرگ پدر سرپرستی خانواده را عهده دار می‌شود احساس سربلندی و افتخار می‌کند. او برای مخارج آن‌ها با تمام قدرت، شب و روز کار می‌کند، به همه مشکلات تن می‌دهد و در درون مسرور است؛ زیرا از این راه می‌تواند مراتب شایستگی و لیاقت خود را آشکار سازد.

به عکس نوجوانی که نمی‌تواند با مردم بیامیزد و احراز هویت و شخصیت نکرده، همواره افسرده خاطر و متأثر است و از محرومیت خود رنج می‌برد. به طور خلاصه، می‌توان گفت: احراز شخصیت و هویت و حسن سازگاری با اجتماع یکی از تمایلات درونی نسل جوان و از ارکان اساسی زندگی اجتماعی است.

دلیل این که اولیای دین اسلام به نوجوان نقش و مسؤولیت وزارت داده‌اند نشان دهنده اهتمام اسلام به رابطه با جوان و نوجوان است. در این سن، او دنبال کسب هویت است و اگر از طرف خانواده تحقیر شود، هویت خود را نمی‌یابد.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «بر تو باد که به جوانان توجه داشته باشی؛ زیرا آن‌ها از دیگران در انجام امور خیرپیش قدم‌ترند.»

دکتر هاریس می‌گوید: نوجوانان برای خود موجودات مستقلی هستند و شما باید آن‌ها را صاحب شخصیت بدانید. در دوران بلوغ، بیش از هر زمان دیگر، انسان به این که مورد توجه باشد اهمیت می‌دهد و به شدت احتیاج دارد که به عنوان دوست و شریک تلقی شود. احتیاج جوان به استقلال، به همان اندازه است که در کودکی به حمایت و راهنمایی احتیاج دارد.

یاغی‌گری نوجوانان برای نیل به استقلال، یک امر طبیعی محسوب می‌شود و زمانی این یاغی‌گری به صورت دردسر درمی‌آید که جوان برای کسب استقلال بخواهد با والدین سخت‌گیر خود از راه مبارزه وارد شود. هیچ چیز بیش از حق رأی در تربیت آنان مؤثر نیست. بنابراین، باید در خانه و مدرسه، به آنان حق اظهار عقیده داده شود.

لازم به تذکر است که استقلال دادن به نوجوان و تکریم شخصیت او بدان معنا نیست که او را در تمام اعمالش آزاد بگذاریم تا طبق خواست خود، در هر محیط فاسدی و با هر رفیق فاسقی، هر کاری خواست انجام دهد. این همان اشتباهی است که دنیای غرب به تصور تأمین «آزادی» انجام داده و دچار ضربات و مشکلات فراوانی شده است.

خطر آزادی مطلق برای نوجوانان

نوجوانان عقل ضعیف و احساسات تند و آتشین دارند، همیشه در معرض سقوط و بدبختی‌اند، اگر آزادی مطلق داشته باشند به انواع گناه و پلیدی، فحشا و بی‌عفتی و اعتیادات مضر گرفتار می‌شوند.

به نظر دکتر هاریس، منظور از استقلال، آزادی، حق رأی و اظهار عقیده این نیست که نوجوانان را به کلی رها کنیم و در خانه و مدرسه آن‌ها را به حال خود بگذاریم تا هر چه

می‌خواهند بکنند. مسلماً آن‌ها نمی‌توانند راه سربالایی زندگی را بپیمایند؛ باید دستشان را گرفت.

از کلمه «وزیر» هم که در روایات آمده است، محدودیت آزادی جوانان و نوجوانان استفاده می‌شود؛ زیرا وزارت به معنای یاری و معاونت است و نوجوان هم معاون و معاضد والدین است و به جوان به عنوان وزیر، اجازه اظهار نظر و کمک به والدین داده شده، ولی تصمیم نهایی در اختیار والدین است.

به طور طبیعی و فطری، نوجوان در عطش استقلال و شخصیت است و بنا به فرموده پیامبر(صلی الله علیه وآله)، والدین باید با نوجوان به عنوان وزیر عمل کنند و میل طبیعی او را برآورده سازند. در این صورت، نوجوان اعتماد به نفس پیدا می‌کند و زندگی مستقل، مفید و با ارزشی خواهد داشت.

اگر والدین آزادی لازم را به نوجوانشان ندهند و مداوم او را تحت فشار بیش از حد قرار دهند و تحقیر نمایند - هر چند این کار به عنوان علاقه بیش از حد صورت گیرد - و قدرت تعقل و تفکر به نوجوان داده نشود، در این صورت، والدین نوجوان را از خود منقطع کرده، متکی به غیر بار می‌آورند.

در نتیجه دو شکل در نوجوان بروز می‌کند:

۱- بر اثر فشارهای طاقت فرسا، نیروی مقاومت خود را از دست می‌دهد، تسلیم شرایط موجود می‌شود و از تشخیص طلبی و استقلال چشم می‌پوشد که این به ظاهر خوب است ولی استعدادهای او را می‌میراند و موجب از دست دادن اتکا به نفس در او می‌شود.

۲- در مقابل فشارهای بی‌مورد والدین ستیزه جو می‌شود که در این صورت کانون گرم خانواده تبدیل به صحنه مبارزه می‌شود و هر قدر والدین بر سخت‌گیری خود بیفزایند، مشکلات او بیش‌تر خواهد شد و از همین‌جا، زمینه انحرافات اخلاقی و روی آوردن به جوانان شروع می‌شود. آنان به تصور خود، از این راه می‌خواهند برای خود شخصیت کسب کنند. روایات متعددی به این مطلب اشاره دارد؛ از جمله:

علی(علیه السلام): هر که نفس اش برایش گرامی است؛ آن را با گناه خوار نسازد.

علی(علیه السلام): فرزندان هفت سال برایت دسته گل است و هفت سال برایت خادم

است، سپس یا دشمننت خواهد بود یا دوست ات.

خصایص اجتماعی دوره نوجوانی

- ۱- گرایش به انس و الفت با دیگران؛
- ۲- کاسته شدن تسلط خانواده بر نوجوان و تلاش نوجوان برای تثبیت موقعیت خود و جلب اعتراف اطرافیان و پذیرش این واقعیت؛
- ۳- بینش اجتماعی در مرحله نوجوانی که موجب درک روابط موجود بین خود و دیگران می‌شود و منجر به دریافت بصیرتی خاص در آثار و اعمال متقابل رابطه نوجوان و مردم می‌گردد؛
- ۴- سرکشی و تمرد علیه فشار موجود در خانواده که ناشی از احساس فردیت و استقلال طلبی اوست؛
- ۵- احساس تمسخر نسبت به محیط واقعی زندگی که ناشی از آرمان گرایی نوجوانان می‌باشد؛
- ۶- رقابت با دوستان و هم سالان در صحنه‌های زندگی که ناشی از احساس اثبات موقعیت اجتماعی و خودنمایی نوجوان است؛
- ۷- پای بندی نوجوان به عقاید و افکار خود در مقابل معیارهای والدین و فرهنگ و محیط زندگی؛
- ۸- آمادگی برای ایفای نقش زن و مرد؛
- ۹- تقلید و تبعیت از نمونه‌ها و سرمشق‌های زندگی به جای تبعیت از قواعد و مقررات اخلاقی مثل تقلید از فوتبالیست‌ها؛
- ۱۰- کاهش وابستگی نوجوان و رشد روحیه استقلال طلبی در نوجوان.

* رشد عاطفی

یکی از عواملی که در شخصیت نوجوان مؤثر است عواطف نوجوان می‌باشد. نوجوانان افرادی عاطفی‌اند و گاهی کوچک‌ترین چیز احساسات و عواطف آن‌ها را خدشه دار می‌کند و در نتیجه، موجب دگرگونی آن‌ها می‌شود. پس همه افراد، به خصوص بزرگ‌ترها باید در برخورد با نوجوانان به عواطف آن‌ها توجه کافی مبذول دارند.

ویژگی‌های رشد عاطفی نوجوان

- ۱- هیجان و عواطف تند و شدید؛
- ۲- نوجوان از محرک‌های هیجانی به سرعت متأثر می‌شود که دلیل آن نامتعادل شدن ترشحات غدد داخلی و تغییر گرایش او نسبت به محیط است که از یک سو، نمی‌خواهد و نمی‌تواند واکنش‌های کودکی را از خود نشان دهد و از سوی دیگر، هنوز نمی‌تواند کاملاً با وضع موجود سازش یابد و واکنش مطلوب اطرافیان را نشان دهد. از این رو، وقتی به رفتار او انتقاد می‌شود سریع ناراحت و غمگین می‌شود.
- ۳- گاهی در تعبیر و بیان عواطف خویش دچار تردید می‌شود و حتی به دلیل نگرانی از انتقاد و سرزنش مردم، آن‌ها را آشکار نمی‌کند. به این دلیل، در خود فرو می‌رود، به توهمات پناه می‌برد، از مردم کناره می‌گیرد و گاهی از ناسازگاری امیال با واقعیات ناامید می‌شود.
- ۴- واکنش‌های هیجانی و عاطفی نوجوان ناپایدار است که دلیل این ناپایداری در دو چیز می‌باشد:

- الف. تغییر در ترشحات غدد درون ریز که موجب تحریک عاطفی بیشتر او می‌شود؛
 - ب. تغییرات رشدی خاص دوران بلوغ و تردیدهای اجتماعی که تنش عاطفی نوجوان را افزایش می‌دهد.
- ۵- به دلیل آن که نوجوان تجربه بزرگ سالان را ندارد، در نحوه اظهار پاسخ‌های هیجانی و عاطفی نمی‌تواند سنجیده عمل کند؛ مثلاً، نمی‌داند محبت خود را چگونه به جنس مخالف نشان دهد.

انواع عواطف در دوره نوجوانی

- عواطف در دوره نوجوانی به امور خاصی تعلق می‌گیرد که شاید در ابتدای امر متناقض به نظر برسند؛ مثل ترس و خشم که نوجوان از طرفی می‌ترسد و از طرف دیگر خشم می‌کند.
- الف - ترس:** برخی تحقیقات نشان می‌دهد که نوجوان در اوایل بلوغ هنوز برخی ترس‌های کودکی را دارد؛ مثل ترس از اشباح که به تدریج، این ترس‌ها را از خود دور می‌کند. موضوع ترس در نوجوانی ممکن است این موارد باشد:
- ۱- ترس‌های مدرسه‌ای؛ مثل ترس از امتحان، کوتاهی در انجام تکالیف، تمسخر و استهزای معلمان و هم کلاسان و اجبار به شرکت در بحث گروهی و سخنرانی؛

- ۲- ترس‌های بهداشتی که به شکل ترس از حوادث ناگهانی، مصیبت‌ها، بیماری و مرگ ظاهر می‌شود؛
- ۳- ترس‌های خانوادگی که هنگام بیماری افراد خانواده یا مشاجره آن‌ها مشاهده می‌شود؛
- ۴- ترس‌های اقتصادی که از پایین آمدن سقف اقتصادی خانواده ناشی می‌شود؛
- ۵- ترس‌های اخلاقی که به صورت احساس گناه در هنگام خطا و اشتباه ظاهر می‌شود؛
- ۶- ترس‌های جنسی که ناشی از نگرانی کیفیت ارتباط با جنس مخالف و اختلال احتمالی کارکرد اعضای تناسلی او می‌باشد.

نمودها و مظاهر ترس

- ۱- اضطراب و دلواپسی که معمولاً علت آن روشن نیست؛
- ۲- کم‌رویی که با ترس از وضع موجود در محیط همراه است و از توجه نوجوان به خویش ناشی می‌شود؛
- ۳- پریشانی که با ترس همراه است و هنگام نومیدی و نیافتن راه گریز از وضع موجود، پیدا می‌شود و همچنین ترس از استهزای دیگران یا افراط در تعریف و تمجید که او را پریشان می‌کند؛
- ۴- افسردگی که غالباً نتیجه یادآوری ناکامی‌ها، شکست‌ها و غم خوردن‌های پیشین است.

عوارض ترس

- معمولاً این عوارض در هنگام ترس بروز می‌کند: لکنت زبان؛ ادرار غیرارادی؛ خواب پریشانی؛ حرکات عصبی؛ حسادت؛ و کم‌رویی.
- ب - خشم:** عوامل خشم در نوجوان عبارت است از:
- ۱- به تعویق انداختن: او اگر نتواند در فعالیتی که انجام می‌دهد موفق شود یا او را از گفتگو، خواب یا غذا منع کنند و کارش را به تعویق اندازند؛
 - ۲- احساس ستم و محرومیت: وقتی از اعضای خانواده، معلم یا دوستان نسبت به خود ستمی احساس نماید یا دیگران به نزدیکان او ظلمی کنند؛
 - ۳- تعدی به حریم و مقدسات فرد: مثل این که کسی به خط و فکر و دین نوجوان توهین کند؛
 - ۴- وضع مزاجی: مزاج نوجوان از عوامل طبیعی خارجی متأثر می‌شود؛ مثلاً اگر باد تند بوزد یا گرما شدید باشد یا دیر به ماشین برسد خشمگین می‌شود.

واکنش‌های خشم در نوجوانی:

این واکنش‌ها عبارت است از:

- ۱- علایم حرکتی؛ مثل این طرف و آن طرف رفتن و نشستن و برخاستن، سر تکان دادن و از خانه خارج شدن که نشان دهنده سرگردانی شخص است؛
 - ۲- علایم کلامی؛ مثل تهدید و دشنام که نشان می‌دهد نوجوان خشمگین است؛
 - ۳- بیان چهره‌ای یا زبان حال که نوجوان کتک و داد و فریاد ندارد، ولی خشم خود را با چهره نشان می‌دهد؛ مثل قهر؛
 - ۴- سرزنش؛ مثل این که خود را گنه کار بداند و خویشتن را سرزنش کند و خشم‌اش را متوجه خویش کند که در این صورت، گاهی از شدت ناراحتی گریه می‌کند.
- ج - محبت: در دوران کودکی، دایره محبت محدود به شخص کودک است، سپس والدین را هم دوست می‌دارد و هر قدر سن او بیش‌تر می‌شود، قلمرو محبت او نیز افزایش می‌یابد؛ مانند محبت به مال، مقام، فرزندان، همسر، نوع بشر، ایمان و خدا.
- البته لازمه محبت به موارد مزبور، حبّ ذات بوده که غریزی است و ریشه‌ای عمیق در وجود بشر دارد؛ این گونه محبت‌ها نیازی به حمایت و پرورش ندارد. ولی نوع دوستی و دگر دوستی ضعیف و کم فروغ است و بدون تربیت و مراقبت نیرومند نمی‌شود. از این رو، اولیا و مربیان باید توجه کافی به این موضوع مبذول دارند. اما اگر خود دوستی زیاده از حد تقویت شود و از حدود مصلحت تجاوز کند، به خودپسندی تبدیل می‌شود و در نتیجه، مفسد بزرگی، از جمله، آلودگی به سیئات اخلاقی و تجاوز به حقوق دیگران به بار می‌آورد. بر خلاف آن، اگر دگر دوستی تقویت شود، درندگی و صفات حیوانی انسان زایل شده، فرد به عالی‌ترین صفات انسانی متصف می‌گردد. البته منظور از دگر دوستی، محبت به انسان‌ها برای کسب فضایل اخلاقی و شرافت انسانی است، نه نیل به خواهش‌ها و تمنیات غریزی و مادی.

نیاز به محبت متقابل:

آدمی از لحظه تولد تا هنگام مرگ در هر سنی و شرایطی که باشد، نیازمند محبت است. او دوست دارد به دیگران محبت کند و مورد محبت آن‌ها باشد، به خصوص در سنین نوجوانی و جوانی که در پی کسب هویت است؛ اگر احساس کند فردی بی‌فایده است هویت سالم او شکل نمی‌گیرد و اگر این نیاز او ارضا نشود، زندگی اش مختل می‌گردد و نه تنها همیشه اضطراب و

بدبینی و احساس تنهایی دارد، بلکه هرگز نمی‌تواند به دیگران محبت ورزد؛ زیرا خودش آن را تجربه نکرده است.

نوجوان در سنین نوجوانی شیفته محبت است، به حدی که محبت یکی از نیازهای او محسوب می‌شود و برای جلب توجه و محبت دوستان، مثل آنان لباس می‌پوشد، آن‌گونه که آن‌ها می‌پسندند حرف می‌زند و به عقاید و خواسته‌های هم سالان و مقررات گروه احترام می‌گذارد.

* رشد مذهبی

اصل گرایش به دین و مذهب فطری است و در همه انسان‌ها وجود دارد؛ ارسال رُسل و انزال کتب برای شکوفا کردن و غبارروبی از این فطرت الهی است. فرایند شکل‌گیری مذهب از کودکی تا بزرگ سالی دارای مراحل می‌باشد که در نوجوانی تحت تأثیر تفکر صوری و شناختی، تغییرات زیاد مذهبی نیز رخ می‌دهد. در این دوره، نوجوان دنبال یافتن نوعی فلسفه برای زندگی است که تعریف مشخصی از زندگی و جهان اطراف ارائه دهد؛ فلسفه‌ای که جمیع شؤون زندگی او، اعم از سیاسی، اقتصادی و اجتماعی را شامل شود و بتواند نیازهای او را مرتفع کند و سؤالات او جواب مناسب بدهد.

رغبت‌های دینی



بر خلاف تصوّر بعضی، نوجوانان به دین و مذهب علاقه مندند و احساس می‌کنند دین نقش مهمی در زندگی آن‌ها ایفا می‌کند. آن‌ها درباره ادیان و مذاهب

سخن می‌گویند، در مراسم دینی شرکت می‌کنند و در مورد مفاهیم دینی از بزرگ‌ترها می‌پرسند. از این رو، دوره نوجوانی را «دوره تردید دینی» نام نهاده‌اند؛ زیرا در این سنین، نوجوان می‌خواهد باورها و اعتقاداتش را از نو بسازد و از تقلید کورکورانه و صرف خارج شود و با استدلال عقل در معتقدات خود تجدید نظر کند. در این سنین نوجوان در انجام اعمال مذهبی مثل نماز و روزه سهل‌انگاری می‌کند با این که پیش از این سن مرتب و مقید به انجام این

عبادات بوده است، حتی گاهی در مقابل بزرگ‌ترها که او را به دلیل نماز نخواندن سرزنش می‌کنند می‌گوید: چرا نماز بخوانم؟ والدین نباید نگران این شک و تردید باشند؛ زیرا بر حسب فرموده حضرت علی (علیه السلام) که قبلاً هم ذکر شد، شک و تردید انسان در موضوعات مختلف نشانه عقل و میزان رشد اوست. در این موارد، وظیفه اولیا و مربیان است که طوری برای نوجوان زمینه را فراهم کنند که از شک برای رسیدن به یقین استفاده کند و در شک باقی نماند.

کودک احساس می‌کند والدین و بزرگ‌ترها از اشتباه مبراً هستند، ولی چنین تصویری در نوجوان وجود ندارد. او بزرگ‌ترها را ممکن الخطا می‌داند. بنابراین، احساس می‌کند که به آن‌ها هم نمی‌تواند اعتماد کند. از این رو، نیازمند پایگاهی مستحکم می‌شود که بتواند او را هدایت کند و خود بدون خطا باشد.

دوره‌های شکل‌گیری دین و مذهب در نوجوانان:

در نوجوانی شاهد تغییرات و تحولات زیادی از جمله تغییرات شناختی هستیم. از این رو

شکل‌گیری دین و مذهب در نوجوان چند

دوره را طی می‌کند:



۱- دوره بیداری دینی: در این دوره، نوجوان علاقه مند است مثل والدین خود، آداب و مراسم دینی را انجام دهد. همین اعمال موجب افزایش رغبت دینی در او می‌شود. از این رو، شایسته است اماکن عبادی دارای جاذبه باشد تا نوجوان را جذب کند.

۲- دوره تردید دینی: در این دوره، او به انتقاد مفاهیم دینی می‌پردازد و سؤالاتی به ظاهر کفرآمیز مطرح می‌کند؛ اگر خدا نباشد چه می‌شود؟ چرا خدا دیده نمی‌شود؟ او مراسم مذهبی را مورد انتقاد قرار می‌دهد، بدون این که آن‌ها را مردود بشمارد.

۳- دوره بازسازی دینی: نوجوان احساس می‌کند که به حقایق دینی تازه‌ای نیاز دارد، اما متفاوت از آنچه والدینش بدان معتقد بودند. برای این منظور، ممکن است به گروه‌های دینی خاص گرایش پیدا کند. در این جا نقش محیط و اولیا و مربیان روشن می‌شود و باید زمینه سالم را برای او فراهم کنند. نوجوانی که در دوره تردید دینی به سر می‌برد و می‌خواهد زیربنای

دین خود را با عقل و استدلال بسازد، نیاز شدیدی به کمک اولیا و مربیان دارد. فقدان ارشاد آن‌ها یا ارشاد با شیوه غلط موجب می‌شود نوجوان راه خطا در پیش می‌گیرد. البته در این زمینه، نباید از نقش محیط و دوستان غفلت کرد.



شیوه‌های جذب نوجوانان به مذهب

در زمینه شیوه‌های جذب نوجوانان به مذهب، توصیه‌هایی در ارتباط با خود نوجوانان، خانواده و دوستان ضروری است که به اختصار به آن‌ها می‌پردازیم:

۱- در ارتباط با خود نوجوان:

الف. جهل زدایی از طریق والدین و مربیان و شناخت خداوند توسط کتاب‌ها، مجلات، فیلم‌ها، دوستان و مانند آن؛

ب. ایجاد رغبت از طریق برقراری رابطه محبت آمیز با نوجوان؛

ج. استفاده از شور و احساس مذهبی و شرکت دادن نوجوان در مراسم مذهبی؛

د. ایجاد اعتقاد در نوجوان نسبت به نظارت مستمر خدا بر اعمال همه انسان‌ها؛

هـ. استفاده از تفکر انتزاعی نوجوان

برای درک پدیده‌ها و قدرت خداوند؛ مثل

استفاده برهان نظم؛

و. یادآوری نعمت‌های خداوند؛ مثل

سلامتی؛

ز. پاسخ به پرسش‌های نوجوان و

مجهز کردن او در دفاع از مذهب؛



ی. زمینه سازی برای خودسازی و خودیابی و محاسبه نفس و پرهیزگاری.

۲- در ارتباط با خانواده:

الف. بُعد الگویی خانواده از اهمیت خاصی برخوردار است؛ هر قدر آنان در اعتقادات و

عبادات مستحکم‌تر باشند برای نوجوان بهتر است.

ب. ایجاد رابطه با نوجوان در محیط گرم خانواده به طور صمیمی و نشان دادن محبت در

این ارتباط ضروری است.

ج. مسؤولیت پذیری و تشخیص طلبی نوجوان به عنوان مشاور بودن برای والدین برحسب توصیه روایات الزامی است؛

د. نظارت‌های غیرمستقیم و مراقبت‌های غیرآشکار و دادن تذکرات به موقع و مخفی - نه رسواگرانه - موجب هدایت او می‌گردد.

هـ «سخن کز دل برآید لاجرم بر دل نشیند.» بنابراین، باید حرف و عمل والدین و مربّی یکی باشد.

۳- در ارتباط با معاشران و دوستان:

الف. نوجوان آسان‌پذیر و متأثر از رفیقان است. بنابراین، باید مراقب دوستان او بود. دوست اثر عمیق بر او می‌گذارد، به حدّی که گاهی به خاطر دوست، خود را به زحمت می‌اندازد و از باور خود دست برمی‌دارد. این موضوع در دختران نمود بیش‌تری دارد.

ب. وحدت فکر و عمل در سازمان‌ها و نظام‌های حکومتی؛ تبلیغات و عمل حکومت در یک جهت باشد.

ج. عضویت در مراکز سالم، اعم از کتابخانه و باشگاه، که در گسترش اعتقادات نوجوان مؤثر است.

مشکلات تربیت مذهبی نوجوانان

تربیت مذهبی نوجوانان در جامعه با دشواری‌هایی روبه‌روست که این مشکلات به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند:

۱- آنچه مربوط به ماهیت تربیت مذهبی می‌شود و دارای سه عنصر است:

الف. تحوّل در شناخت؛

ب. تحوّل در عواطف؛

ج. تحوّل در رفتار.

۲- آنچه مربوط به شرایط و فضای خاصی می‌شود که در آن قرار داریم.

سه عنصر قسم اول، مثلی را می‌سازند که در آن، سه عنصر مزبور با هم ارتباط متقابل دارند. اما مشکل وقتی ظاهر می‌شود که از یکی از آن‌ها غفلت شود. بنابراین، نباید صرفاً به یک بُعد توجه کرد و سایر ابعاد را فدای آن کرد، بلکه این سه باید متناسب با هم مورد توجه قرار گیرند. اگر کاری بدون توجه به عواطف نوجوان صورت گیرد، نمی‌توان گفت آن نوجوان تربیت مذهبی شده است؛ مثلاً، اگر نوجوان در اول وقت نماز بخواند (رفتار)، ولی دلیل کار خود را

نداند (فقدان شناخت) تربیت او مذهبی نیست. اما قسم دوم، که مربوط به فضای خاص زندگی است، مثل این که اقامه نماز جماعت در مدارس اجباری باشد، همین تأثیر منفی بر جای می‌نهد. البته این ادعایی است که مؤید عقلی و نقلی دارد. مؤید عقلی آن این است که اگر فردی چیزی را درک نکرده باشد و تقلید صرف باشد، دچار تزلزل می‌شود و با مشاهده مورد خلاف دچار تردید می‌گردد، اما اگر برای خودش توجیه شده باشد کم‌تر اتفاق می‌افتد که از آن دست بردارد. در مورد مؤید نقلی هم روایاتی هست که می‌گوید خواب عالم از عبادت جاهل بهتر است. اکتفا به این موضوع هم که فضا و حکومت مذهبی است درست نمی‌باشد و به صرف فضای مذهبی، نباید انتظار داشتن فرزندی مذهبی داشته باشیم، بلکه باید همه ابعاد تربیت دینی او نیز در نظر گرفته شود.

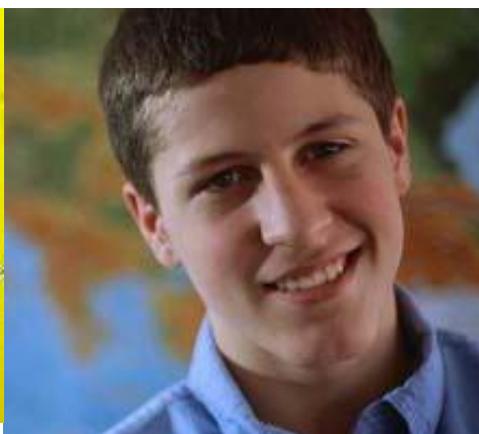
محیط و فضای سالم مذهبی لازم است، ولی کافی نیست. تأکید بر امر به معروف و نهی از منکر از همین باب است تا به هر کس خطاهایش تذکر داده شود.

تبادل فرهنگی با سایر جوامع

از جمله مسائلی که در تربیت مذهبی اثر منفی می‌گذارد، مسأله تبادل فرهنگی با کشورهای بی بند و بار است؛ مثلاً، نوجوانی که فیلم‌های آن‌ها را می‌بیند سبک لباس و دیگر اشیای مستعمل را مشاهده می‌کند، تحت تأثیر فرهنگ خاص آن‌ها قرار می‌گیرد. در این زمینه، وظیفه اولیا و مربیان است که در مورد فرهنگ غرب، بین محاسن و معایب اش تفکیک قایل شوند. این که به طور مطلق بگوییم فرهنگ غرب را قبول نداریم، برای نوجوان قابل پذیرش نیست؛ زیرا در مواردی، محاسن آن‌ها را دیده یا شنیده است. پس باید بین این دو را تفکیک کرد و متقابلاً از امدادهای غیبی و کمک‌های معنوی خداوند مثل کمک‌های خداوند در طول جنگ تحمیلی به رزمندگان اسلام برای او یادآور شد. باید به نوجوان گفت که آنچه از غرب منفی و مورد نکوهش است، فرهنگ ابتدال و بی‌بندوباری است که روز به روز جنگ‌ها و نزاع‌ها، طلاق‌ها و جدایی‌ها و مفساد اجتماعی، از اعتیاد گرفته تا مسائل ناموسی و جنگ و خون‌ریزی، همه ناشی از آن است.

فصل دوم:

تعريف و اهميت دوران نوجواني



تعریف 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 تاءکید دارد که نوجوان این دوران را با معرفت و پاکی سپری کند، چرا که:

در جوانی پاک بود شیوه پیغمبری است

ورنه هر گبری به پیری می‌شود پرهیزگار

در این دوران حساس، نوجوان واقعا نمی‌داند چه کند و چه چیزی در وجود او دارد اتفاق می‌افتد. تغییرات عمومی بدن و تاءثیرات 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 صلی الله علیه و آله 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 بدهند تا شخصیتش شکوفا گردد. نوجوان در این مرحله خود را همردیف 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 آمدها، در نشست و برخاستها و در ارتباط با دیگران باید حریم 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 تشریف 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 تشریف تو را به سن تکلیف (بلوغ) 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 مصاحبت 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 تاءخیر، در مقام جبران آن بر آی و صدقه بده، که صدقه، آتش گناه را خاموش می‌گرداند. 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 در نوجوانی متحول شده و ادامه می‌یابد. بسیاری از مشکلات جسمانی، روانی، اجتماعی و رفتارهای ناسالم ریشه در زمان نوجوانی دارند. ازدواج‌های ناموفق، حاملگی‌ها پیرخطر، 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 دنیا 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 قاعدگی از خود نشان می‌دهند. یافته‌های مطالعه دیگری نشان داد که حدود ۱۹-۱۶٪ 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 در من 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 مقاربتی و حاملگی حفاظت کافی ندارند؛ در معرض روابط جنسی ناسالم و حفاظت و حمایت نشده، مصرف مواد، بیماریهای مقاربتی، روابط جنسی فارغ از مسئولیت، حاملگی زودرس، خشونت، شکست در درس و مدرسه و موارد مربوط به سلامت فردی، تغذیه، ورزش... هستند. از مسائل دیگر آن است که دختران رفتارهای سلامت مناسبی در ضمن قاعدگی 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 گوشه 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 چندان نمی‌داد، کافی بود پوشاکی 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 اتاقی 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 می‌نشیند، نمی‌تواند کورکورانه مطیع و فرمانبردار باشد، امروز دیگر دوره نصیحت و وصیت سپری شده و نوجوان از " بکن و نکن" ها خسته است، و به



طنز می‌گوید: " والدین ما زیادی برای ما بالای منبر می‌روند!" آیا این همه تحولات و تغییرات نباید، اندیشه در روش تعلیم و تربیت را به ما یادآور شود؟! مسلماً 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 مقصر کیست؟ تقصیر نوجوان است، یا تقصیر پدر و مادرها؟! شاید هم هیچ کس مقصر نیست؛ اصلاً چرا دنبال مقصر بگردیم؟ چرا به تغییرات و تفاوتها اندیشه

نکنیم؟ نقش والدین، مربیان و اولیای امور نکات حائز اهمیت در برخورد با 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 پیدا کردن 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:

- آشنا کردن 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
- در کنار 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 خود به 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 طرف گروه همسال باشد. فرار از خانه می‌تواند یکی از نشانه‌های مهم استرس‌های محیطی بر روی 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 فضایی آرام، پرمحبت، به دور از مناقشات و قهر و غضب
- 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
- در دسترس بودن برای مشاوره و یاریرساندن 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 تأثیر دیگران نبودن، به نحوی که نوجوان توان تجزیه و تحلیل شرایط و شهادت گفتن «نه» را داشته باشند.



فصل سوم:

تعریف بلوغ و مراحل آن



تعریف بلوغ و مراحل آن

بلوغ در لغت معنی رسیدگی و پختگی است و مشخصه دورانی از زندگی محسوب می‌شود که فرد از دنیای کودکی فاصله می‌گیرد و در مسیر تکامل جسمی و روحی قدم برمی‌دارد. بلوغ را در تعریف به معنای به حد کمال رسیدن و کامل شدن آورده‌اند. این دوره از مراحل رشد انسان است که حد فاصل کودکی و جوانی محسوب شده و مشخصه اصلی آن بلوغ و پدیدار شدن ویژگی‌های جسمی و جنسی در فرد است.

* فرآیند بلوغ

یکی از پیچیده‌ترین دوره‌های زندگی و در عین حال لذت بخش‌ترین و دل انگیزترین دوره زندگی هر فرد است. نوجوان در این دوره تمایلات و خواهش‌های متضادی دارد. مثلاً با این که می‌خواهد با دوستانش باشد. به تنها بودن نیز علاقمند است. در این دوره نوجوان نه کودک به حساب می‌آید و نه هنوز به درستی بالغ گردیده است ولی در مرز بین این دو مرحله (کودکی و بزرگسالی) قرار می‌گیرد.

این دوره یک دوره خاص و مشخصی است که از طریق بعضی تغییرات در تکامل و رشد فرد شناخته می‌شود. این تغییرات در هیچ زمان دیگری در طول حیات فرد اتفاق نمی‌افتد و ویژگی‌های خاصی دارد که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

الف) بلوغ: بلوغ دوره نسبتاً کوتاهی است و از ۲ تا ۴ سال طول می‌کشد و معمولاً به سه مرحله تقسیم می‌شود.

۱- مرحله قبل از بلوغ ۲- مرحله بلوغ جنسی ۳- مرحله بعد از بلوغ

* ۱- مرحله قبل از بلوغ: در این مرحله صفات ثانویه جنسی پدیدار می‌شود (پیدایش مو در صورت پسران و در ناحیه اندامهای تناسلی هر دو جنس و تغییر آهنگ صدا در پسران) ولی اعضاء تناسلی و تولید مثل هنوز کاملاً رشد نکرده‌اند. در این مرحله اصلی‌ترین قوا یا به تعبیر قرآن کریم شدائد قوای انسانی در آستانه تولد قرار می‌گیرد. شدايد و نیروهایی که انسان را برای ورود به حیات انسانی و گرفتن امانتهای الهی و رسالت انسانی آماده ساخته و مقتدر و توانا خواهد نمود.

قرآن کریم هدف این مرحله از رشد را مسوی شدن معرفی فرموده است آنجا که می‌فرماید:

و لما بلغ اشدّه و استوی اتیناه حکماً و علماً و کذلک نجزی المومنین

و چون شداید و قوای او با تربیت و تهذیب و ایمان به حد تمام و به رشد کافی دست یافت و به انسانی زیبا، معتدل، شایسته و آماده برای کسب مقامات بلند ملکوتی و انسانی گشت، به او رسالت و حکمت و علم عطا کردیم و اینگونه مومنین را (کسانی که با تربیت و تهذیب به مرحله ایمان قدم می‌گذارند) پاداش می‌دهیم.

عمومیت پاداش در آیه کریمه نشان از آن است که مقام تسویه یا مسوی شدن مقامی است که هر کس بدان دست یابد، شایسته تکریم و پاداش از طرف حضرت رب العالمین است. بدیهی است آمادگی جسمی به تنهایی برای گرفتن امانت و مأموریت رسالت و دریافت معارف ملکوتی نمی‌تواند کافی باشد. بنابراین منظور از بلغ اشدّه علاوه بر تواناییهای کافی جسمی، ظهور اصلی‌ترین نیروهای باطنی و روحی و روانی مورد نظر است مانند اراده، مانند عقل، مانند قلب مانند عواطف انسانی، مانند تفکر قرآن کریم در آیه مذکور می‌فرماید علت اساسی این تحول عظیم یعنی تغییرات کلی انسان و انتقال او از دوران کودکی و دوران جوانی به زندگی حیات انسانی بلوغ اشد و تولد شداید و قوا و دستگاههای ادراکات فوق حسی انسان در وجود او می‌باشد به صورتی که می‌توان ورود انسان به این مرحله را تولد سوم انسان یا شخصیت سوم انسان نامید.

ورود به مرحله بلوغ، مقدمه‌ای است برای ورود به مرحله بلوغ باشد.

در حقیقت ورود به مرحله بلوغ، منشاء معرفتی و ملکوتی و معنوی و روحی و روانی دارد.

بنابراین اگر ورود انسان از مرحله جنینی به شیرخوارگی را تولد اول یا آغاز شخصیت اول بنامیم و اگر ورود انسان از مرحله شیرخوارگی و طفولیت به مرحله تمیز یا دوران دبستانی را تولد دوم یا آغاز شخصیت دوم بنامیم. می‌توان مرحله بلوغ یعنی ورود انسان از مرحله تمیز یا دبستانی به مرحله نوجوانی و جوانی را تولد سوم یا آغاز شکل‌گیری شخصیت سوم انسان نامید. مرحله بلوغ جسمی، آغاز تشکیل و تشکیل حیات جدید انسان است که به کلی با مراحل قبلی متفاوت می‌باشد، نوجوان در این مرحله تواناییهای جسمی جدید از خود نشان می‌دهد.

- تواناییهای ذهنی جدید در رفتار انسان بظهور می‌رسد.

- نیازهای جدید پیدا می‌کند.
 - شخصیت جدید از خود نشان می‌دهد.
 - عواطف جدید که به کلی متفاوت از مرحله قبلی است را بروز می‌دهد.
 - تمایلات جدید و جاذبه‌های جدید و کاملاً متفاوت از گذشته دارد.
 - نگاه جدید به درون و محیط دارد گویا به جهان جدیدی وارد شده است و آنرا بگونه‌ای دیگر ادراک می‌کند.
 - مشکلات جدید دارد که هرگز تا قبل از این مرحله نداشته است.
 - حالات جدیدی از خود نشان می‌دهد و در درون خود ادراک می‌کند آنچنانکه گویا این حالات حتی برای خودش هم غریب است.
 - مسوولیت‌های جدید می‌پذیرد که تا قبل از این نه تمایل به آن داشته و نه توانایی قبول آنرا داشته است.
 - برخوردهای جدید با درون و با محیط دارد که موجب شگفتی دیگران و حتی خود اوست.
 - حتی بیولوژی و فیزیولوژی جدید و کاملاً متفاوت از مراحل قبلی رشد در جسم انسان به‌ظهور می‌رسد.
 - بدیهی است منشاء همه این‌ها عوارض جسمی و فیزیولوژیکی و فیزیولوژیکی نمی‌تواند باشد.
 - اگر چه بلوغ جسمی و بدنی موجب تغییرات بیولوژیکی و فیزیولوژیکی و روانی می‌گردد ولی این تغییرات نباید محقق را دچار خطا و قضاوت و تشخیص غلط نماید زیرا از دیدگاه اسلام تغییرات و تحولات رفتار در مرحله بلوغ انسان دارای دو منشاء می‌باشد.
- الف - منشاء بلوغ جسمی و بدنی و غریزی یا حیوانی**
- ب- منشا روحی و روحانی و معرفتی و خاص حیات انسانی**

ماهیت بلوغ

از دیدگاه اسلام ماهیت بلوغ عبارتست از بروز رفتارهایی در انسان که حاکی از ظهور استعدادها و تواناییهای فوق العاده‌ای است که خاص حیات انسانی انسان است که جمعا شباهت تام و تمام به نوزادی جدید دارد که در درون انسان بالغ متولد می‌گردد. و شخصیت جدید و بسیار متفاوتی از گذشته او ساخته و ارائه می‌دهد که نگارنده از آن به شخصیت سوم تعبیر می‌نماید.

آنچه که توسط روانشناسان عالم از ماهیت و آثار دوران بلوغ مطرح گشته است، بررسی وسیعی در جمع بندی رفتارهای انسان بالغ است. تا بتواند روابط ما بین آنها را کشف نموده و ارائه نمایند ولی آنچه که به دست آورده‌اند در مقایسه با آنچه که برای ایشان ناشناخته مانده است مانند نسبت معلوماتی است که بشریت در مقایسه با ناشناخته‌های عالم وجود به دست آورده‌است.

قرآن کریم و روایات معصومین علیهم الصلوه والسلام هرگونه تربیت الهی جوانان را وابسته به **تربیت قلب** می‌دانند از آنجا که قلب در ایام نوجوانی و بلوغ مدیریت حیات معنوی و انسانی انسان را بعهده می‌گیرد، تمام تمرکز تربیت و برنامه‌های اساسی تربیت اسلامی را در این سن و در این مرحله از رشد متوجه تربیت قلبی می‌دانند.

آنجا که می‌فرمایند: **علیکم بالاحداث** یعنی شما باید همت خود را روی تربیت جوانان متمرکز نمایید و یا آنکه حضرت امیرالمومنین علیه السلام می‌فرمایند: **انما قلب الحدث کالارض الخالیه کما القی فیها من شی قبلته**

قلب نوجوان مثل زمین خالی از کشت است که هر دانه از تربیت بر آن افتد آنرا پذیرفته و می‌رویانند. این قلب همان است که عمیق‌ترین ادراکاتی که ویژه حیات انسانی است و حیوانات از آن مستثنی می‌باشند به آن نسبت داده می‌شود. حضرت امیرالمومنین علیه السلام در یکی از حکمت‌های کوتاه خویش از اهمیت نقش قلب در ادراکات انسان و ایجاد عواطف انسانی که تماماً منشاء معرفتی دارد، پرده بر می‌دارند و می‌فرمایند:

وذلك ان له مواد من الحکمه و اضداد من خلافها

و این شگفتی قلب از آن نظر است که بخشی از مواد و مبانی حکمت و اضداد آن در قلب وجود دارد.

رجاء، طمع، ذلت، حرص، یاس، تاسف و تاثر، غضب، غیظ، رضا، خویشتن داری، ترس، پرهیز، غرور، درک فضای باز و میدان وسیع فعالیت، درک دارایی و ثروت، طغیان، بی‌نیازی، درک مصیبت، بی‌تابی، تنگدستی، درک بلا و گرفتاری، درگیری با گرسنگی، احساس ضعف از گرسنگی، سیری، احساس پرخوری، و شکمبارگی، از آن جمله‌اند.

(فان سنج له الرجاء اذله الطمع)

اگر امیدی در دل پدید آید طمع او را ذلیل خود می‌کند.

(و ان هاج به الطمع اهلکه الحرص)

و اگر طمع به قلب روی آورد حرص او را هلاک خواهد کرد.

(و ان ملکه الیاس قتله الاسف)

و اگر ناامیدی بر او چیره شود تاسف و اندوه او را خواهد گشت

(و ان عرض له الغضب اشتد به الغیظ)

و اگر خشم بر او عارض شود، غیظ او را برآشفته خواهد کرد.

(و ان اسعده الرضا نسیمی التحفظ)

و اگر خشنودی او را به نشاط آورد، مراقبت را از دست می دهد

(و ان غله الخوف شغله الحذر)

و اگر ترس به او روی آورد، پرهیز و کناره گیری او را گرفتار خواهد کرد.

(و ان اتسع له الامر اشئلبته الغره)

و اگر در امور برای او گشایش پیش آید غفلت زده خواهد شد.

(و ان افاد مالا اطغاه الغنی)

و اگر مالی بدست آورد، بی نیازی او را به طغیان و ادا خواهد کرد.

(و ان اصابته مصیبه فضحه الجزع)

و اگر مصیبتی بر او وارد شود، بی تابی او را مفتضح خواهد کرد.

(و ان غضته القاقهی شغله البلاء)

و اگر فقر و تنگدستی او را گرفتار کند بلاء او را گرفتار خواهد کرد.

(و ان جهده الجوع قعد به الضعف)

اگر گرسنگی با او درافتد، ضعف او را به زانو در خواهد آورد.

(و ان افراط به الشبع كظته البطنه)

و اگر سیری او را به افراط کشاند، شکمبارگی و پرخوری او را زیان رساند.

(فكل تقصیر به مضر و كل افراط له مفسد)

پس هر گونه تقصیر و کوتاهی برای او مضر است و هر گونه افراط او را فاسد خواهد کرد.

۱- این استعدادها فوق العاده نیرومند و دارای توانایی تسخیر عالم و ارتباط با عالم ملکوت را

داشته و در عین حال بالقوه هستند.

- ۲- مرحله بشر بودن مرحله حیوانی انسان و مرزها و محدوده آنها غریزه و نیازهای اساسی است و انسان در این مرحله تحت تاثیر جاذبه‌های نیازهای اساسی است.
- ۳- مرحله بشر بودن نیز دارای استعداد و آمادگی پرورش مسوی شدن و تولد مرحله اصلی و نهایی انسان می‌باشد.
- ۴- مرحله مسوی شدن یا تسویه در انسان بالغ صورت می‌پذیرد.
- ۵- مرحله تسویه و بلوغ اشد و شداید قوا با تعادل و اعتدال و کمال قوای انسان همراه است
- ۶- مرکز و و محور و راس و فرمانده استعدادهای جدید انسان بالغ، قلب معرفی شده است.
- ۷- گرچه منظور از قلب، قلب صنوری شکل ماهیچه‌ای نیست ولی فعالیت قلب ارزشی در همین حوزه است.
- ۸- استعدادها و قوا جدید انسان بالغ از او شخصیتی جدید می‌سازد که قران از آن به انسان مسوی تعبیر می‌فرماید.
- ۹- نگارنده از انسان مسوی با ویژگیها و تواناییهای آن به مقایسه با شخصیت جنینی و شخصیت کودکی به شخصیت سوم تعبیر نموده است.
- ۱۰- محور تمامی برنامه‌های تربیتی و اساسی اسلام تربیت و پرورش قلب است.
- ۱۱- قلب نوجوان جوان بدلیل نوزادی و سادگی آمادگی هر گونه تربیتی را دارد.
- ۱۲- قرآن کریم قلب روحانی و رفتارهای آنرا محور هرگونه سعادت و شقاوت انسان می‌شناسد.
- ۱۳- به دستور رسول خدا (ص) و ائمه معصومین (ع) تربیت مکتبی جوانان از طریق تربیت قلب ایشان باید صورت بگیرد.

- * ۲- مرحله بلوغ جنسی: در این مرحله ضمن ادامه بروز صفات ثانویه جنسی، سلولهای جنسی هم پیدا می‌شوند و اسپرم‌های زنده در ادرار پسران یافت می‌گردد. این دوره که برای پسران سنین ۱۴ تا ۱۳ سالگی را در برمی‌گیرد، اواسط نوجوانی است.
- * ۳- مرحله بعد از بلوغ: در این مرحله صفات ثانویه جنسی کاملاً ظاهر شده‌اند و عمل اعضاء تناسلی و تولید مثل کامل است. این دوره که سنین ۱۵-۱۹ سالگی را شامل می‌شود، اواخر نوجوانی است.

* انواع بلوغ

هرچند از واژه بلوغ غالباً بلوغ جنسی تداعی می‌شود، ولی با توجه به موارد استعمال، می‌توان به انواع بلوغ اشاره کرد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

۱- بلوغ شرعی:

بلوغ شرعی همان سن تکلیف دینی است که برای دختران پایان ۹ سال قمری و برای پسران پایان ۱۵ سال قمری است. که نوجوان مسئولیت جدی تری نسبت به فرامین الهی می‌یابد و نسبت به آنها مسئول شمرده می‌شوند.

۲- بلوغ جسمی:

فیزیولوژیست‌ها معتقدند: ارگانیزم بدنی انسان تا ۵ سال اول زندگی به سرعت رشد می‌کند و پس از آن تا آغاز دوره نوجوانی و بلوغ، رشد آن به کندی می‌گراید و سپس در دوره نوجوانی، سرعت دوباره خود را باز می‌یابد و در سن خاصی به حد کمال خود می‌رسد.

۳- بلوغ جنسی:

بلوغ جنسی به معنای رسیدن به سن تولید مثل است که با ازدیاد هورمون‌ها آغاز می‌شود. در این شرایط، غدد جنسی از خواب بیدار می‌شود و تمایل جنسی را به وجود می‌آورد.

۴- بلوغ اجتماعی:

بلوغ عرفی یا اجتماعی، بلوغی است که در آن دختر و پسر مسئول رفتار خود می‌شوند و به آن سن قانونی نیز می‌گویند. قانون‌گذاران برای افراد، سنین گوناگونی را در اجرای انواع مقررات و بهره‌مندی آنان از حقوق مدنی در نظر گرفته‌اند.

۵- بلوغ سیاسی:

حد قانونی این بلوغ در کشور ما برای مردان و زنان یکسان است و آن سن رای دهی یعنی ۱۸ سالگی است، اما این نظر به اشخاص تغییر می‌کند و بستگی به سایر بلوغ‌ها، خصوصاً بلوغ اجتماعی دارد.

۶- بلوغ روانی:

بلوغ روانی، بلوغ ناشی از رشد روان است که دارای جنبه‌های مختلفی از قبیل: پختگی، هوش و درک مفاهیم اخلاقی می‌باشد.

۷- بلوغ اخلاقی:

این بلوغ با کسب فضایل و سجایای مقرر و پسندیده جامعه از قبیل صراحت لهجه، راستگویی و امانت‌داری و درستکاری و پذیرش مسئولیت در دختران نمایان می‌شود.

۸- بلوغ معنوی:

همراه بودن با احساس بندگی خداوند که ظهور آن در انجام فرائض و اجتناب از محرّمات و گناهان است در شخص تبارز و رفته رفته شخص خداوند جل جلاله را در همه جا حاضر و خود را در محضر الله عزوجل احساس می‌کند و...

۹- بلوغ شخصیتی:

بلوغ شخصیتی در شرایطی حاصل می‌شود که شخص بتواند مستقلاً تصمیم بگیرد و عمل نماید و بتواند اراده اش را اعمال کند و متکی به خود باشد.

۱۰- بلوغ عقلی:

قرآن مجید از بلوغ عقلی به نام (رشد) یاد کرده و استقلال اقتصادی و آزادی مالی برای یتیمان را مشروط به بلوغ جنسی و رشد عقلی می‌داند.

۱۱- بلوغ اقتصادی:

این واژه به کیفیتی اطلاق می‌شود که فرد از حیث تأمین معاش و اداره ی امور اقتصادی زندگی مستقل بوده و بتواند متکی به خود باشد. معمولاً این امر زمانی مطرح است که فرد درصدد تشکیل خانواده و ازدواج باشد. در هنگام احساس استقلال طلبی شخص که او برای آینده خود پلان‌ها، تفکرات طرح می‌کند و با تصرف در دارائیهای مادی خود به فکر درآمد و مفاد برای رسیدن به زندگی بهتر، می‌افتد

با توجه به شرایط اجتماعی و اقتصادی جامعه، سن بلوغ اقتصادی در حال افزایش است و جوانان از این نظر در تنگناهای بخصوصی قرار دارند؛ یعنی از یک سو کششهای غریزی آنها را به سوی تأمین نیازهای طبیعی سوق می‌دهد و از سوی دیگر به دلیل پیچیدگی زندگی صنعتی و شهرنشینی و نیاز جوامع به تخصصهای در حال گسترش، امکان این که بلوغ اقتصادی در زمان مناسبی فراهم شود، به تدریج ضعیفتر و محدودتر می‌شود که این مسئله، خود موجب ایجاد تعارضات روانی در نوجوانان و جوانان می‌شود.

هم اکنون در اروپا برخلاف سن بلوغ جنسی که چهار سال جلو رفته (پایین آمده)، سن بلوغ اقتصادی و اجتماعی، عقب رفته است (یعنی افزایش یافته است) و این تفاوت سن بلوغ آکونومیک و اجتماعی که بالغ بر ۱۰ سال می‌شود، مشکلات بزرگی را به وجود آورده است.

بلوغ‌های فوق بطور مشروح در فصلهای آتی بیان می‌گردد.

* سن شروع بلوغ

سن آغاز بلوغ با خصائص اجتماعی و فرهنگی، زیست بوم و تفاوت‌های فردی به ویژه خصائص ارثی در جوامع، شهرها و یا حتی خانواده‌های مختلف متفاوت است، در سال‌های اخیر انقلاب ارتباطات نیز به عنوان یکی از عوامل موثر بر بلوغ زود رس مطرح شده است.

روانشناسان رشد می‌گویند ارزیابی‌ها نشانگر آن است که سن آغاز بلوغ بطور کلی از قرن بیستم تا اولین دهه قرن بیست و یکم در چندین مرحله پایین‌تر آمده است؛ در اوایل قرن بیستم سن آغاز بلوغ در اروپا و آمریکای شمالی بطور متوسط شانزده سال محسوب می‌شد.

آغاز بلوغ در دهه شصت به زیر پانزده سال رسید و در دهه نود به چهارده سال و گفته می‌شود که هم اکنون در اروپا و آمریکا بین دوازده تا سیزده سال است.

درک صحیح از سن آغاز بلوغ از آن رو دارای اهمیت است که جامعه، خانواده و مدرسه آمادگی لازم را برای برخورد با شرایط حساس و ویژه کودک در این مرحله گذر داشته باشند.

در ایران تا پیش از دهه پنجاه سن بلوغ شانزده سال برآورد می‌شد اما در سالهای پس از انقلاب ۱۳۵۷ این سن به زیر چهارده سال رسید، یکی از دلایل اصلی این امر جو انقلابی آن سال‌ها و مشارکت و گاه پیشگامی نوجوانان در عرصه فعالیت‌های انقلابی بود.

با این حال اولین مطالعات گسترده روانشناسی رشد در دهه هفتاد خورشیدی در ایران نشانگر آن بود که میان سن آغاز بلوغ در استان‌های جنوبی به ویژه خوزستان و استان‌های شرقی مانند ایلام و کردستان با دیگر استان‌های کشور تفاوت چشمگیری وجود دارد و سن بلوغ بطور متوسط یک سال تا یک سال و نیم در آبادان زودتر از تهران آغاز می‌شود.

این امر علاوه بر آن که موید آن است که در آب و هوای گرمسیری بلوغ زودتر از آب و هوای سردسیر رخ می‌دهد، تابع شرایط فرهنگی و متغیرهای خاص منطقه مانند جنگ در خوزستان، ایلام و کردستان نیز هست.

بین دختران و پسران در آغاز بلوغ تفاوت چشمگیری به چشم می‌خورد، دختران زودتر به بلوغ می‌رسند و زودتر مرحله بلوغ را به پایان می‌رسانند.

برای آغاز بلوغ طبیعی، سن معینی وجود ندارد و در محیط‌های مختلف، متفاوت است. عوامل متعددی از قبیل: عوامل محیطی، فرهنگی، موروثی و اجتماعی و تغذیه‌ای در پیدایش بلوغ مؤثر است، ولی ظهور آن در اکثر دختران حدود ۹ تا ۱۱ سالگی است.

* تقدم بلوغ شرعی دختران بر پسران

این سؤال همواره در ذهن دختران مطرح است که چرا زودتر از پسران، مکلف می‌شوند و بالغ شرعی محسوب می‌گردند؟

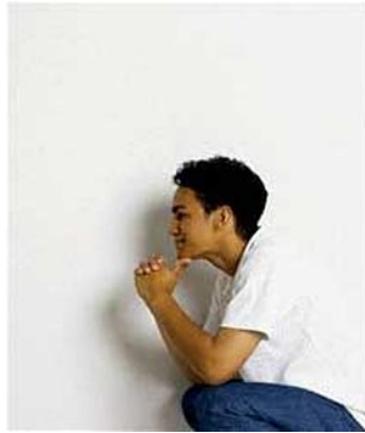
در پاسخ باید گفت: اولاً، بلوغ شرعی براساس بلوغ طبیعی است. در همه مناطق جهان با در نظر گرفتن شرایط طبیعی و اجتماعی، دختران زودتر به بلوغ طبیعی می‌رسند و فعالیت غدد جنسی در آنان قبل از پسران آغاز می‌گردد. (بنابراین تقدم بلوغ شرعی دختران بر پسران براساس صلاحیت طبیعی و به معنای هم‌آهنگی قوانین تشریح با مقررات تکوین است.) بیدار شدن غریزه جنسی در دختران زمینه مساعدی برای آلوده شدن به گناه و ناپاکی است و خداوند حکیم برای پیش‌گیری از مفاسد، آنان را قبل از پسران به وسیله مقررات دینی کنترل می‌کند.

ثانیاً، اندیشه و عقل دختران زودتر از پسران شکفته می‌شود و دلیلش آن است که دختران قبل از پسران زبان می‌گشایند و زودتر از آنان آغاز سخن می‌کنند و با توجه به رابطه غیر قابل انکاری که بین اندیشه و سخن گفتن وجود دارد، این نتیجه به دست می‌آید که دستگاه فکر دختران زودتر از پسران به کار می‌افتد.)

شکوفای شدن عقل و هوش در دختران باعث شده است قانون‌گذار آنان را قبل از پسران مکلف کند تا از طریق عمل به تکالیف الهی به رشد معنوی نایل گردند و از طرف دیگر در جامعه از استقلال قانونی و حقوق اجتماعی برخوردار شوند.

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، به طوری 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 (serdula, ۲۰۰۱: ۴۰-۵۰).

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 تمییز 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 نگرانی- های 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 هیجانانگیز 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 مجعد
 - ۵- رشد موهای زیر بغل
 - ۶- تبدیل صدای کودکانه 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 احیانا تشخیص و درمان مسایل فرد و... می‌باشد.

رشد پستان‌ها

اولین واقعه بلوغ رشد پستان‌هاست که معمولاً در سنین بین ۹-۱۳ روی می‌دهد. به طور متوسط در ۹/۵ 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.

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 ۶-۱۱ 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 و استفاده از آفتاب و ورزش در استحمام 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 راحت تر، دلپذیرتر و سالم‌تر می‌سازد.

تعریف قاعدگی: به خونریزی دوره‌ای رحم، قاعدگی می‌گویند و از 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 حداکثر دو 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 ۱۰-۱۶ و به طور متوسط در ۱۳ سالگی اتفاق می‌افتد. عامل وراثت، عوامل محیطی از قبیل محل جغرافیایی و تماس با نور، وضعیت سلامت و وزن و تغذیه و شرایط روانی در شروع سن بلوغ دخالت دارند. کودکانی که در مناطق گرم و کم ارتفاع و یا نقاط شهری زندگی می‌کنند و یا چاق هستند زودتر بالغ می‌شوند.

در پایان دوره بلوغ، تغییر فرم بدن و پیدایش هیکل 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 عدد 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. معرفه عمده، وراثت است ولی تعدادی عوامل دیگر در شروع و روند آن موثرند. 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 (Papalia & al ۲۰۰۰. p: ۳۴۲).

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» (Debes, ۲۰۰۰. PP: ۱۴۰-۱۴۵).

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 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. هم چنین 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: صص)

* 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 (T.M.Tanner, ۲۰۰۳, P: ۳۱۵).

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 پروراندن وجود درونی فرا می‌رسد و خودنگری در این هنگام شدت بیشتری پیدا می‌کند (M, Debess, ۲۰۰۰, pp: ۲۸۷-۳۰۲).

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 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 الگوهای 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 خلقیاتی 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 ۵۲-۵۱).

*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 (shure.M.B, ۲۰۰۲ : ۱۶۷-۱۸۸).

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 تا ۵ سال با 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 تشخیصی و درمان به مراکز درمانی ارجاع داده شود.

* ۲- پسران

تغییرشناسی در اقسام مختلف بلوغ پسران

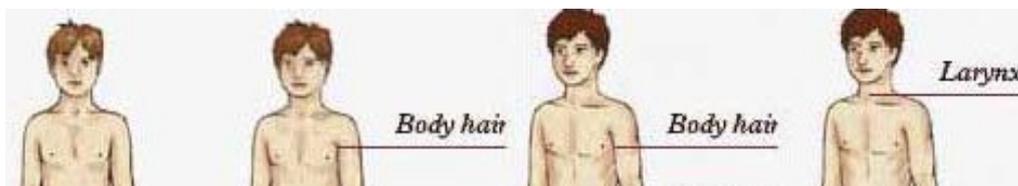
* ۱- بلوغ شرعی پسران :

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

* ۲- تغییرات جسمی در دوران بلوغ

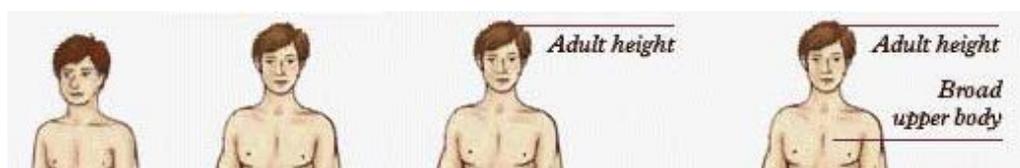
هنگام رشد سریع و ناگهانی دوران بلوغ، از نظر جسمانی تغییراتی در نوجوانان به وجود می‌آید که اغلب موجب اضطراب، دست پاچگی و نگرانی آنها می‌شود و اگر از اتفاقاتی که برای آنها پیش می‌آید اطلاع و آگاهی نداشته باشند چه بسا این دل نگرانیها ادامه پیدا کند و در تعدادی از نوجوانان در مراحل زندگی اثرات سوء و زیان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

تغییر در اندازه بدن /، تغییر در اندامهای بدن /، رشد و تکامل صفات اولیه جنسی /، 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. (بیماریهای زنان- سیرک رنواک جلد دوم الف ۲۰۰۷ ص ۹۲۲)

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. مردان بعد از بلوغ توده بی چربی بدن و 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، تسترون 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 زمانیکه 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.

* 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 تستوسترون 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 سفیدی 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 نگران اند 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 تستوسترون 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**، زیر بغل 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 صدی 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 زبر 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

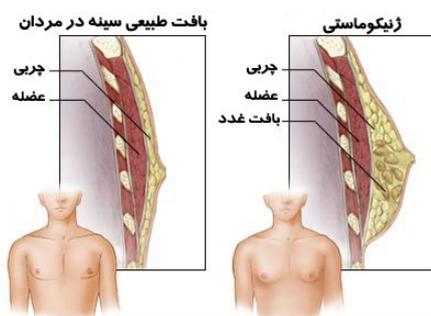
- **تغییر صدا:** تغییر صدا ناشی از رشد طنابهای صوتی است. تغییر صدا در زمان رشد کامل صورت می‌پذیرد. صدا در ابتدا خشن و بعد بم می‌شود و در ابتدا کمی ناهنجار و شاید دورگه است ولی به تدریج آهنگ صدا مطلوب‌تر می‌شود.

- **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.



* ۴- تغییرات ذهنی و عقلی:

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

* ۵- مهمترین تغییرات روانی

ب - 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 علائق درسی، احساس بی‌ارزشی و پوچی.

* ۶- تغییرات ورشد اجتماعی:

وجه اصلی رشد اجتماعی به خصوص در سال‌های ابتدائی 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 خواست‌های منفی گروه را کسب نماید و به انحراف کشیده نشود. از ویژگی‌های دیگر نوجوان تلاش در جهت کسب محبوبیت است. در پسران عواملی مانند فعال بودن در فعالیت‌های دسته

جمعی، مهارت در بازی‌ها، ورزش‌ها، 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 می‌شود گرچه بسیاری از هرگونه ارتباط با جنس مخالف اجتناب می‌کنند اما برخی نیز ممکن است روابطی برقرار و روابط جنسی را تجربه کنند که می‌تواند عواقب ناخوشایندی داشته باشد.

* 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 می‌یابد و نوجوان به وجدان، عدالت و رفتار منصفانه بها می‌دهد و نسبت به عدم رعایت اصول اخلاقی از جانب بزرگترها واکنش نشان می‌دهد 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 می‌گیرد و یا برعکس صفات نامطلوب در او رشد می‌کنند.

* ۶- رشد شخصیت و رفتار:

مجموعه گرایش‌ها و حالات رفتاری نوجوان کم و بیش وضعیت ثابتی دارند. واکنش‌های فرد در مقابل آنچه که در محیط پیرامون او اتفاق می‌افتد و مجموعه احساسات و نگرش‌های وی شخصیت او را می‌سازند که در نوجوانی به صورت چشمگیری رشد می‌کنند. احساس مسئولیت، نوع پیوند و رابطه با بزرگسالان، روابط با همسالان، طرز مقابله با خواهش‌ها و تمایلات نوظهور و خاص، فراگیری انتظارات جامعه از فرد به عنوان ویژگی‌های شخصیتی نوجوان شکل می‌گیرد.

فشارهای روانی دوره نوجوانی:

همزمان با دوره نوجوانی نگرانی‌های خاص اجتماعی پسران نوجوان را تهدید می‌کنند. نگرانی در مورد آینده تحصیلی، خدمت سربازی، آینده شغلی و وضع مالی با افزایش سن نوجوان و نزدیک شدن به سال‌های پایانی نوجوانی افزایش می‌یابد و او را در پاسخ به سؤالات مربوط به شناخت هویت خودش درمانده می‌سازد. 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 سرگشی دارد که نشانه‌ای 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 تا 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.

ویژه‌گی‌های احساسی مثبت شامل:

”دوستی، آرمان‌گرایی، زیبایی دوستی، تخیل و گرایش به ادبیات و هنر و ورزش، کمال‌جویی، استقلال طلبی“ در نوجوانان ایجاد می‌شود.

ویژه‌گی‌های 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 وآله 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.

(در یک تحقیق، یافته شد مدت زمانی که نوجوانان صرف صحبت کردن با هم سالان می‌کنند از مدت زمان انجام تکالیف درسی، با خانواده و آشنایان بودن و یا تنها بودن بیشتر است.)

۱- جانشین شدن برای خانواده؛

۲- منبع احترام شخص

۳- منبع ثبات هامچک) عملکرد گروه هم سال را به صورت زیر بیان می‌کند:

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 روبه‌رو می‌سازد.

البته نباید مسئولیت والدین را در بررسی دوستان نادیده گرفت. هرگونه اهمال و بی‌تفاوتی ممکن است زیان‌های جبران‌ناپذیری 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(ع) می‌فرماید:

(من اتخذ أماً من غير اختبار ألجأه الاضطراب الي مرافقه 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 سرایشی سقوط قرار گرفته‌اند.)

البته اعمال نظارت باید به گونه‌ای باشد که به حساسیت منفی فرزندان نینجامد و آن‌ها را به لجاجت و اندارد، 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(ع) 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(ع) 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 دقیق 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 متوجه 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 با 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(ص) 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(ص) 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 می‌برد. قطع رابطه عاطفی بین والدین و نوجوانان در این دوره، زمینه سرخوردگی و گریز آن‌ها را از محیط خانه و مدرسه فراهم می‌کند. بنابراین سازگاری و ناسازگاری نوجوان تا حد زیادی بستگی به نوع رفتار و واکنش والدین دارد. روایت امیرالمؤمنین(ع) بر این مطلب دلالت دارد؛ آن جا که می‌فرماید: (ولدک ریحانتک سبعاً وخادمک سبعاً ثم هو عدوک أ و صدیقک؛ فرزندان 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 بتوانند 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، می‌توانند به عنوان یک دوست صمیمی نیاز فرزند جوانشان را تأمین کرده، هم چون سنگری استوار او را از گزند آسیب‌های روانی و اجتماعی حفظ نمایند. برای ایجاد و استمرار رابطه دوستانه و صمیمانه با نوجوانان به گونه‌ای که آن‌ها با کمال میل و انگیزه، مشتاق باشند، حرف‌های دلشان را با پدر و مادر خود مطرح کنند، باید سرمایه‌گذاری 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 می‌گردد. (همه روان‌شناسان 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 می‌شود).

بر این اساس در صدر اسلام، جوانان زودتر از بزرگ سالان به دین مقدس اسلام و پیامبر(ص) ابراز علاقه کرده و ایمان می‌آوردند حمایت جوانان از دین و شیفتگی آن‌ها به مسائل دینی، صریح و خالص و قاطع است تا جایی که جانشان را برای اعتلای عقاید مذهبی فدا می‌کنند. تجربه انقلاب اسلامی ایران و جنگ تحمیلی و بسیج جوانان در سن بلوغ و دفاع جانانه آن‌ها از مکتب و شرف و میهن اسلامی، گواهی صادق بر این مدعا است. ارزش‌ها 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 آیینه و آرمان و کمالی می‌دانند که خودشان خواهان آنند.)

آن‌ها تمام مسائل را زیر ذره بین انتقاد خود قرار می‌دهند و در بنیان‌های اعتقادی و باورهای مذهبی خود هیچ‌گونه تسامح و تساهلی را بر نمی‌تابند 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 (ع) می‌فرماید:

(بادروا احداثکم بالحديث قبل ان يسبقکم اليهم المرجه؛ احاديث اسلامي را به نوجوانان خود بياموزيد و در انجام آن تسريع كنيد، پيش از آن كه مخالفان گم راه بر شما پيشي گيرند.)

اين آموزش هرگز به صورت تحميل نظر و سليقه اي نبايد باشد، بلكه بايد به صورت مبادله عقايد و افكار و طرفيني باشد. (بر طبق بررسي يونسكو، اغلب جوانان احساس مي‌كنند آلت دست قرار گرفته اند و براي همين جهت نسبت به بزرگ سالان بدبين هستند و يك حالت عصيان نسبت به سنت‌ها و آداب و رسوم خانوادگي و اجتماعي در آنان پديدار گشته است. والدين مي‌خواهند فرزندانشان مانند خود آنها باشند، در صورتي كه ممكن است جوانان نخواهند مانند آنان زندگي كنند.)

واگذاري كارهاي هنري چون فيلم، تاتر و... در خصوص سيره ائمه اطهار به نوجوانان كه اجرا نمايند.

البته اين به معنای تسليم شدن در برابر نظرات نوجوان نيست، بلكه به معنای جلب اعتماد نوجوان و در نظر گرفتن شرايط روحي و هم آهنگي با تحول زماني است. شايد روايت اميرالمؤمنين (ع) ناظر به اين نکته روان شناختي باشد كه مي‌فرمايد:

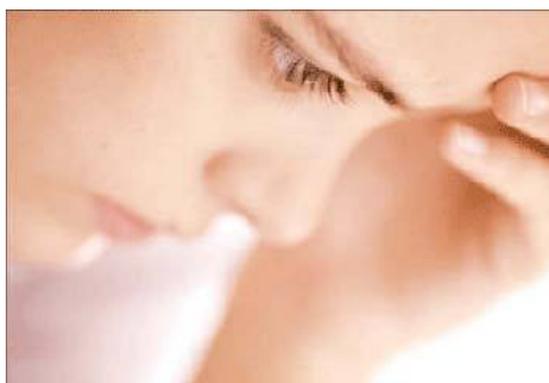
(لا تفسروا اولادكم على آدابكم فانهم مخلوقون لزمان غير زمانكم؛ آداب و رسوم زمان خود را به فرزندانتان تحميل نكنيد، چه آنان براي زماني غير از زمان شما آفريده شده‌اند.)



فصل پنجم:

بیماری‌های شایع و مشکلات احتمالی دوران بلوغ دختران

و نحوه برخورد با آنها



*** مهمترین مشکلات دوران بلوغ دختران که مراجعه به پزشک در آنها الزامی است:**

اگر قاعدگی تا سن ۱۶ شروع نشده باشد

چنانچه صفات ثانویه جنسی مثل جوانه زدن پستان، رویش موهای زهار تا سن ۱۴ سالگی

شروع نشده باشد

چنانچه سه سال بعد از جوانه زدن پستان قاعدگی اتفاق نیفتد

اگر ۵ سال از شروع اولین علامت بلوغ بگذرد ولی هنوز قاعدگی اتفاق نیفتد

اگر بین قد و وزن با سن همزمان، اختلاف زیادی وجود داشته باشد

اگر بعد از برقراری قاعدگی‌های منظم بطور ناگهانی رویش موهای زیر در ناحیه صورت، زیر

چانه یا سایر قسمت‌های بدن پیش آید، مخصوصاً اگر این علامت با نامنظم شدن قاعدگی و

چاقی همراه شود

اضطراب و سوالات نوجوان و یا والدین.

حدود سنی قاعدگی از ده تا هفده سالگی و متوسط آن در سن ۱۳ سالگی است. اولین

قاعدگی قبل از ۹ سالگی و پس از ۱۸ سالگی بسیار به ندرت اتفاق می‌افتد؛ چنان که در هفتاد

و پنج درصد از دختران، اولین قاعدگی در سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی روی می‌دهد. قاعدگی

نشانه‌ی کاملی از بلوغ جنسی نیست؛ ممکن است پس از اولین قاعدگی در دوره‌های بعدی،

بی‌نظمی‌هایی مشاهده شود و به نظر می‌رسد که قاعدگی بسیاری از دختران قبل از این که

تخمندان‌ها قادر به تولید تخمک‌های قابل باروری باشد و نیز قبل از این که رحم آن‌ها آمادگی

بارداری داشته باشد، شروع می‌شود. فورد [xiv] و بیچ [xv] شواهدی به دست می‌دهند، مبنی

بر این که تعداد بسیار کمی از دختران قبل از سن ۱۵ سالگی قادر به تولید مثل هستند؛ حتی

احتمال باروری آن‌ها در مقایسه با سال‌های بعد بسیار کمتر است (گروه نویسندگان، ۱۳۶۷:

صص ۴۴۳-۴۴۲).

بعضی میکروب بطور طبیعی در واژن وجود دارند. و به طور متوسط ۶ گونه مختلف

باکتریایی در آن مشارکت دارند که شایعترین آنها لاکتوباسیل‌ها هستند. ترشحات طبیعی واژن

قوام کرکی دارند. سفید رنگ هستند. که با سیکل قاعدگی از نظر تعداد متفاوت می‌باشند.

PH طبیعی واژن کمتر از ۴/۵ است.

شایعترین عفونت واژن - واژینوزباکتریال است. که با عواقب نامطلوب همراه است و مشخصات زیر را دارد :

ترشحات بوی بد ماهی از واژن به مشام میرسد. و ترشحات خاکستری رنگ هستند و بصورت لایه ای نازک دیواره های واژن را می پوشانند.

PH این ترشحات بیش از ۴/۵ است.

این مشکل با آنتی بیوتیک خوارکی و یا کرم کلیندامایسین موضعی درمان می شود.

نوع دیگر از عفونت واژینال تریکوموناکی است.

نوع انگل فلاژل دار منتقل شونده از طریق جنسی نام تریکوموناس واژینالیس علل عفونت است.

معمولاً ترشحات واژینال حجیم چرکی بدبو همراه با خارش دستگاه تناسل ممکن است باشد - PH ترشحات واژن بالاست.

درمان استفاده از مترونیدازول و شریک جنسی نیز لازم است درمان سوم یکی دیگر از عفونت های واژن کاندیازولو واژینال است.

۷۵٪ زنان در طول زندگی خود یک بار دچار عفونت قارچی دستگاه تناسلی می گردند.

کاندیدا نوعی قارچ است که باعث التهاب و خارش دستگاه تناسلی می شود. استفاده آنتی بیوتیک و حاملگی و دیابت باعث استعدادهایی برای ابتلا به قارچ می شود.

علائم عبارتند از خارش دستگاه تناسلی و ترشحات واژینال که ممکن است از حالت آبکی تا حالت غلیظ پنیری متغیر باشد. درد سوزش واژن و ناحیه ولو و حتی سوزش ادرار و التهاب و قرمزی و تورم دستگاه تناسل دیده شود.

ممکن است ترشحات چسبنده و سفید رنگی دیده شود.

PH معمولاً طبیعی است. عناصر قارچی در ۸۰٪ موارد دیده می شود.

درمان معمولاً استفاده از داروی موضعی ضد قارچ است نوعی داروی ضد قارچ خوراکی هم بنام فلوکونازول مؤثر است. در مواردیکه ابتلا مکرر وجود دارد. یعنی ۴ بار یا بیشتر یک زن در سال مبتلا به قارچ می شود.

فلوکونازول هر ۳ روز یکبار تا ۳ بار تجویز می شود. و سپس تا ۶ ماه هر هفته ۱ عدد

فلوکونازول تجویز می شود.

بعضی بعلت حساسیت به مواد مختلف دچار خارش ناحیه تناسلی هستند و بغلط فکر می‌کنند عفونت است که با مراجعه به پزشک تشخیص و درمان انجام می‌شود.

سایر عفونتها:

بیماری زخم تناسلی:

برای تمام زخمهای تناسلی باید بیماریهای مقاربتی از جمله ایدز و سفلیس بررسی شود. زخم بدون درد ممکن است نشانی از سفلیس باشد. و اگر زخم متعدد کوچک و دردناک باشد نشان تبخال تناسلی است معمولاً عفونت عودکننده است. گاه یک تا سه زخم دردناک همراه با تورم غدد لنفاوی وجود دارد که بیماری میکروبی شانکروئید است. وجود یک تورم بشکل خیارک در ناحیه کشاله ران بدون زخم نشانه ای از بیماری بنام لنفوونروم می‌باشد. در صورت مشاهده هرگونه زخم در ناحیه تناسلی یا با یا بدون درد لازم است به پزشک مراجعه نمود.

زگیل‌ها تناسلی:

زگیل‌های تناسلی خارجی یکی از تظاهرات عفونت با ویروس پاپیلومای انسانی است. زگیل معمولاً در قسمت فورشت خلفی مناطق جانبی ولو اتفاق می‌افتد ولی ممکن است در سراسر ناحیه تناسلی و اطراف مقعد داخل واژن دیده شود. معمولاً بدنبال تماس جنسی انتقال پیدا می‌کند. عفونت ممکن است بصورت نهفته درآید و یا ممکن است با تکثیر ذرات ویروسی زگیل‌های تناسلی ظاهر شود که در اینصورت مسری است و درمان زگیل باعث ریشه کن کردن ویروس نمی‌شود. جهت پیشگیری از ابتلا به بیماریهای ضمن حفظ شئونات اسلامی و عدم ارتباط جنسی با شرکای متعدد لازم است از استفاده از وسایل مشترک جداً پرهیز شود. مثل لباس و یا حوله و

یا وسایل حمام و حتی استفاده از وسایل آرایشی از جمله تیغ و یا موچین مشترک ممکن است آلودگی انتقال یابد.

خونریزی غیر طبیعی دوران بلوغ:

قبل از وقوع پریود (که در دختران زیر ۹ سال رخ نمی‌دهد) هرگونه خونریزی باید مورد ارزیابی قرار گیرد این خونریزی ممکن است از عواملی که از نظر طبی بدن خطر هستند تا بدخیمی‌هایی که ممکن است مرگ آفرین باشند متغیر هستند.

گاهی اوقات شناسایی منبع خونریزی دشوار است و لازم است علل ادراری خونریزی و عوامل مرتبط با دستگاه گوارش هم در نظر گرفته شود.

در دخترانی که دچار هرگونه علامت ولوواژینال هستند (بویژه در صورت خونریزی) همیشه باید احتمال سوء استفاده جنسی در نظر گرفته شود. عدم تشخیص سوء استفاده جنسی کودک را در معرض خطر زیادی قرار می‌دهد.

ضایعات ولو: تحریک ولو ممکن است منجر به خارش همراه با خراشیدگی، کنده شدن پوست و شقاقها گردد که ممکن است دچار خونریزی شوند. سایر علل خارجی قابل مشاهده خونریزی عبارتند از : پرولاپس مجرای ادرار - کوندیلومها - لیکن اسکروز - مولوسکوم کونتاژیورزم

پرولاپس پیشابراه ممکن است بصورت حاد بصورت یک تون حساس بروز کند که گاهی شکننده است یا بطور خفیف خونریزی می‌کند - بصورت توده ای است به بطور قرینه پیشابراه را احاطه می‌کند و از طریق طبی با استعمال استروژن های مدخل درمان می‌شود. کوندیلوم یا زگیل تناسلی اگر مشاهده شد بی درنگ شک به سوء استفاده جنسی را بر می‌انگیزد.

وجود جسم خارجی در واژن از علل شایع ترشح واژینال است که ممکن است چرکی و یا خون آلوده باشد - کودکان ممکن است هر گونه شئی کوچک را در داخل واژن جای دهند. گاهی اوقات می‌توان جسمی مانند اسباب بازی پلاستیکی را در معاینه رکتال حس کرد. وجود اجسام خارجی در واژن ممکن است، نشانه ای از سوء استفاده جنسی شود.

بلوغ زودرس خونریزی واژینال در غباب سایر خصوصیات ثانویه جنسی ممکن است ناشی از بلوغ زودرس باشد اما شروع جوانه زدن پستانها یا رشد موهای ناحیه عانه با احتمال بیشتر قبل از خونریزی واژینال رخ می‌دهند.

گروه سنی نوجوانی خونریزی طبیعی

محدوده طبیعی سیکل های قاعدگی طبیعی: در طی ۲ سال اول بعد از منارک (شروع قاعدگی) اکثر سیکل ها فاقد تخمک گذاری هستند. علیرغم این مسئله این سیکل ها تا حدودی منظم هستند و در محدوده تقریباً ۲۱ تا ۴۲ روز رخ می دهند.

در بیش از $\frac{1}{4}$ الگوی ۴۲-۲۱ روز + ۱۰ روزه در طی ۳ سیکل اول قاعدگی تثبیت می شود. در نیمی از دختران الگوی قاعدگی در سیکل هفتم تثبیت میشود و در $\frac{2}{3}$ دختران چنین الگویی در عرض ۲ سال بعد از پریود تثبیت می شود.

مدت زمان متوسط خونریزی قاعدگی ۴/۷ روز است ۸۹٪ خونریزیهای حداقل ۷ روز طول می کشند. میزان متوسط خونریزی در هر سیکل CC ۳۵ است و جزء اصلی ترشحات قاعدگی بافت اندومتری است. خونریزی با مقادیر بیش از CC ۸۰ در دو سیکل منجر به کم خونی می شود.

اکثر دختران در دوران نوجوانی در انتقال دومین سال شروع خونریزی قاعدگی دارای سیکل های همراه با تخمک گذاری هستند اما اکثر سیکل حتی سیکل های فاقد تخمک گذاری در محدوده باریک ۴۲-۲۱ روزه رخ می دهند.

سیکل های که طولانی تر از ۴۲ روز با کوتاهتر از ۲۱ روز هستند و خونریزی هایی که بیش از ۷ روز طول می کشند و باید غیر طبیعی در نظر گرفته شوند. بخصوص بعد از ۲ سال منارک هرچه سن فرد در هنگام منارک کمتر باشد تخمک گذاری در ۵۰٪ سیکل ها به شرح زیر است.

دخترانی که منارک > ۱۲ سال ۱ سال منارک بین ۱۲ و ۱۲/۹ سال، ۳ سال و دخترانی که منارک ۱۳ سال یا بعد از آن رخ داده ۴/۵ سال

در افرادی که در دوران نوجوانی بدنبال درمان خونریزی غیر طبیعی هستند باید احتمال حاملگی در نظر گرفته شود.

اختلالات هماتولوژیک در گروه سنی نوجوانان باید احتمال اختلال انعقادی در نظر گرفته شود نوجوانان بخصوص در هنگام منارک دچار خونریزی شدید هستند باید از نظر اختلالات انعقادی از جمله بیماری ون ویلیبراند جزء سنگینی فاکتور ۲۸ تحت غربالگری قرار گیرد.

خودداری نامنظم ممکن است بعلت عفونت دستگاه تناسلی باشد عفونت های کلامیدیائی در افراد نوجوانان از هر گروه سنی دیگر بیشتر است اختلال عملکرد تیروئید و یا کبد یا زیاد ترشح شدن هورمون شیر (پرولاکتین) ممکن است و بحث ناشی نامنظمی قاعدگی شود. سندرم تخمدان پلی کیستیک در طی نوجوانان ممکن است رخ دهد و تظاهرات افزایش هورمون مردانه (مثل رویش موی مردانه و یا جوش و آکنه) داشته باشد. این اختلالات ممکن است مقدمه‌ای برای دیابت نوع ۲ سرطان اندوسترولازی مغزی عروق باشد - آکنه هریوتیغ و بی‌نظمی‌های قاعدگی اغلب در دوران نوجوانی بعنوان حالات طبیعی در نظر گرفته می‌شوند اما در واقع ممکن است تظاهراتی از افزایش هورمونهای مردانه (هیپر آندروژنیسم) باشند اگر اختلالات هورمونهای مردانه (اندروژنی) درمان نشود، این امکان وجود دارد که تا بعد از دروان نوجوان نیز ادامه پیدا کند. اگر این اختلالات زود تشخیص داده شوند و بطور مناسب تحت درمان قرار گیرند تا حدودی قابل برگشت هستند تغییرات رفتاری (رژیم غذایی و ورزش) باید شدیداً مورد تشویق قرار گیرنده اما در اغلب موارد انجام آنها دشوار است. کیست های عمکردی تخمدان بطور شایع در دوران نوجوان رخ می‌دهد. توده کیستک تک حفره ای بدون علامت سیترات پیگیری می‌شوند.

* اختلالات پیش از قاعدگی:

معمولاً چند روز قبل از شروع قاعدگی تغییرات جسمانی نظیر کاهش یا افزایش اشتها، خستگی، بزرگ و حساس شدن پستان‌ها، یبوست، ورم، سردرد و سرگیجه، تغییرات خلقی نظیر بد خلقی، افسردگی، خواب آلودگی و بی‌حوصلگی ظاهر می‌شود که شدت این علائم در افراد مختلف متفاوت و ناشی از تغییرات هورمونی در بدن می‌باشد و معمولاً خود به خود از بین می‌رود. در صورت شدت اختلالات فوق باید به پزشک مراجعه کرد. توجه داشته باشید که بر اثر تغییرات هورمونی در بسیاری از دختران ترشحات دیگری به غیر از خون قاعدگی در طول ماه وجود دارد که معمولاً زرد کم رنگ و یا سفید و یا بی رنگ می‌باشد و بوی کمی دارد یا اصلاً بوئی ندارد. اگر رنگ این ترشحات قهوه ای یا سبز شود و یا بوی شدید داشته باشد ممکن است باعث خارش و سوزش شود، در این وضعیت باید به پزشک مراجعه شود.

دل پیچه، ناخوشی قبل از قاعدگی و جوش

- بعضی از دختران ممکن است در حوالی قاعدگی دچار تغییرات بدنی و احساس شوند. دل پیچه‌های قاعدگی بسیار شایع است. در حقیقت بیش از نیمی از زنانی که قاعده می‌شوند می‌گویند که در طی چند روز اول قاعدگی دچار دل پیچه می‌شوند. پزشکان فکر می‌کنند که علت این دل پیچه‌ها ماده‌ای به نام پروستاگلندین باشد که باعث انقباض عضلات رحمی می‌شود. انقباض عضلانی ممکن است مبهم، دردناک، تیرکشنده و یا شدید باشد و گاهی ممکن است در پشت یا حتی پاها و یا در شکم احساس شود. معمولاً با افزایش سن شدت این دل پیچه‌ها کمتر می‌شود و حتی ممکن است کاملاً از بین بروند. بعضی از داروهای بدون نیاز به نسخه مانند استامینوفن، ایبوپروفن و مگنمیک اسید می‌توانند این دل پیچه‌ها را از بین برد. قرار دادن یک حوله‌ی گرم یا یک دوش گرم ممکن است به تسکین دل پیچه‌ها کمک کند. داشتن فعالیت جسمی مناسب در کل طول دوره‌ی قاعدگی معمولاً باعث کاهش شدت دل پیچه می‌شود. در صورتیکه این اقدامات کمکی نکرد می‌توانید با پزشک خود مشورت نمایید.

- بعضی از دختران احساس می‌کنند که در طی چند روز یا هفته قبل از قاعدگی ناراحت، بی‌حوصله و افسرده و یا بسیار حساس شده‌اند. ممکن است بیش از معمول گریه کنند و یا به راحتی عصبانی شوند. بعضی دیگر ممکن است مشتاق به خوردن غذاهای خاص شوند. این علائم معمولاً در چند روز پس از اتمام قاعدگی بهبود می‌یابد. به این علائم ناخوشی قبل از قاعدگی می‌گویند. علت ناخوشی قبل از قاعدگی تغییرات هورمونی است.

افزایش و کاهش هورمونهای زنانه در طی یک دوره‌ی قاعدگی می‌تواند باعث تغییرات جسمانی و احساسی دختر شود. به همین دلیل بعضی از دختران دچار علائم جسمی نیز می‌شوند. مثلاً ممکن است احساس کنند که پف کرده‌اند یا پستان آنها متورم شده است و دردناک است و یا دچار سردرد شوند. پزشکان معمولاً توصیه می‌کنند که دختران به ورزش و فعالیت بدنی بپردازند. بعضی از داروها نیز می‌توانند کمک کننده باشند که توسط پزشک تجویز می‌شود.

- بعضی از دختران در زمانهای خاصی از دوره‌ی قاعدگی دچار تشدید جوش و آکنه بدن می‌شوند که این هم به علت تغییرات هورمونی در بدن است. این مشکل معمولاً با افزایش سن بهبود قابل ملاحظه‌ای پیدا می‌کند..

تغییر رنگ در ترشحات مجرای تناسلی آیا طبیعی است یا نشانه‌ای از یک بیماری؟

قبل از هر چیز باید بدانید ترشحات طبیعی مهبل فواید متعددی دارد:

مهبل را تمیز و مرطوب نگه می‌دارد و در پیشگیری از عفونت آن کمک می‌کند. اگر چه رنگ، مقدار و حالت ترشحات مهبل در دوران قبل و بعد از عادت ماهیانه تغییر می‌کند و این مسئله کاملاً طبیعی است اما گاهی تغییر در این ترشحات نشانه‌ای از وجود مشکل است. ترشحات طبیعی مهبل هر از گاهی تغییر می‌کند: رقیق، چسبنده، غلیظ، حالت کشسانی، در مجموع حالت آن متغیر است. نکته مهم در ترشحات مهبل آن است که باید شفاف، سفید و یا شیری مایل به سفید باشند. در مواردی که مشکلی وجود دارد، ترشحات دچار تغییراتی می‌شود، بوی آن تغییر کرده و نامطبوع می‌شود، رنگ آن سبز، خاکستری و یا حالتی دقیقاً شبیه ترشحات عفونی می‌شود، در مهبل حالت خارش، سوزش، تورم و قرمزی بوجود می‌آید و یا حتی گاهی از مهبل در دورانی به‌غیر از عادت ماهیانه خون خارج می‌شود که در این موارد باید حتماً به پزشک متخصص زنان مراجعه شود. معمولاً عفونت مهبل (باکتریایی یا قارچی) عامل شایعی در تغییر ترشحات آن است که بهتر است نسبت به این مسئله دقیق باشید. در عفونت قارچی مهبل ترشحات بسیار سفید و غلیظ می‌شوند و یا رقیق و فراوان شکل پیدا می‌کنند، بوی ترشحات تند است و حالت خارش و سوزش در مهبل حس می‌شود. در عفونتی که توسط باکتری ایجاد می‌شود، مقدار ترشحات زیادتر می‌شود و حالت کف‌آلود پیدا کرده، به رنگ خاکستری در می‌آید. بوی ترشحات بسیار نامطبوع شده و مثل بوی ماهی می‌شود. با مشاهده هر یک از علائم ذکر شده فوراً به پزشک مراجعه کنید.

چرا بعضی‌ها از سن بلوغ گذشته‌اند و عادت ماهیانه نمی‌شوند؟

عادت ماهیانه دختران بعد از رسیدن به بلوغ اتفاق می‌افتد که البته سن بلوغ بین ۸ تا ۱۳ سال در دختران متفاوت است. اما اینکه بعضی دخترها زودتر و یا دیرتر به بلوغ برسند، طبیعی است. معمولا اولین عادت ماهیانه ۲ تا ۲/۵ سال بعد از اولین نشانه‌های بلوغ (که اغلب رشد پستان‌هاست) اتفاق می‌افتد. البته در بعضی دخترها کمتر از یک‌سال بعد از بلوغ و یا ۳ سال بعد از بلوغ هم عادت ماهیانه دیده می‌شود که طبیعی است. روش دیگری که بتوان زمان اولین عادت ماهیانه را حدس زد، ترشحات مهبل است که حدود ۶ ماه قبل از اولین عادت ماهیانه این ترشحات به صورت شفاف، سفید و مخاطی شکل دیده می‌شوند. سن اولین عادت ماهیانه به ارث هم بستگی دارد و شاید در مادر هم این اتفاق دیرتر افتاده باشد، بنابراین صرف اینکه ۱۴ سالگی گذشته و عادت ماهیانه رخ نداده مشکل‌ساز نیست. دیرتر شروع شدن عادت ماهیانه به عواملی دیگر هم بستگی دارد مثل لاغری شدید، کم‌خوری عصبی، ورزشکار بودن (ورزش شدید و دائمی)، استرس‌های شدید یا بعضی بیماری‌های خاص هم در تاخیر عادت ماهیانه دخالت دارند. در صورتیکه دختر ۱۳ سال کامل داشت ولی هنوز آثار بلوغ مثل رویش موهای زیر بغل و زهاریا رشد پستانها و عادت ماهانه اتفاق نیفتد باید به پزشک مراجعه نماید، اگر صفات ثانویه جنسی که در بالا ذکر شد بوجود آید ولی منارک اتفاق نیفتد باید ۱۵ سالگی به پزشک مراجعه نماید.

کوچک ماندن پستان‌ها یعنی اختلال در روند بلوغ

تفاوت اندازه پستان‌ها کاملا طبیعی است. به‌خصوص اگر دخترها در سن بلوغ باشند. البته در اکثر خانم‌ها در سنین بعد از بلوغ هم اندازه پستان‌ها یکی نیست، همان‌طور که اندازه دو دست‌وپا یکسان نیست. معمولا اولین جوانه‌های پستان در سنین ۸ تا ۱۳ سالگی دیده و در اکثر موارد رشد و بزرگ شدن یکی از پستان‌ها سریع‌تر از دیگری است. بعضی دختر خانم‌ها بعدها هم از این مسئله ناراحتند و فکر می‌کنند مشکلی وجود دارد. در این صورت اگر به یک پزشک متخصص زنان مراجعه شود، او شما را مطمئن می‌کند که مشکلی وجود ندارد. البته بهتر است دختر خانم‌ها همیشه در سنین بالاتر هم به پستان‌ها توجه داشته باشند و به هر نوع تغییر ظاهری آن توجه نشان دهند. به‌خصوص اینکه معاینه پستان‌ها را یاد بگیرند و هر ماه انجام دهند و در صورت تغییر رنگ یا وجود توده پستانی و یا ترشح پستان به پزشک مراجعه کنند.

عادت ماهیانه نامنظم

گاهی اینقدر در مورد عادت ماهیانه دقت می‌شود که انگار قرار است همه چیز مثل ساعت کار کند. در بین خانم‌ها این‌طور شایع شده که عادت ماهیانه باید هر ۴ هفته یکبار اتفاق بیفتد، در حالی که در اکثر خانم‌ها بی‌نظمی‌های زیادی در عادت ماهیانه وجود دارد. معمولاً چرخه عادت ماهیانه ۲۸ روزه است، اما این عدد برای همه و حتی برای یک خانم در تمام طول سال ثابت نیست و ممکن است بین ۲۴ تا ۳۴ روز متغیر باشد. اولین روز عادت ماهیانه، روز اول چرخه یک خانم محسوب می‌شود. معمولاً در روز چهاردهم یکی از تخمک‌ها از تخمدان خارج می‌شود که به آن تخمک‌گذاری می‌گویند و در صورت عدم حاملگی دو هفته بعد پوشش درونی رحم ریزش پیدا کرده و عادت ماهیانه اتفاق می‌افتد. معمولاً تا ۲ سال بعد از اولین عادت ماهیانه بی‌نظمی‌های زیادی وجود دارد، اما بیماری، کاهش وزن شدید و استرس زیاد هم باعث بی‌نظمی در قاعدگی می‌شوند. حتی در مسافرت و یا تغییرات عمده زندگی (مثل مهاجرت و جابجایی) هم اختلال در زمان قاعدگی دیده می‌شود. طول مدت عادت ماهیانه هم از ۲ تا ۱۰ روز متفاوت است و حتی این مسئله هم همیشه در یک خانم ثابت نیست. بنابراین اگر داروی خاصی مصرف نشود، بیماری مشخصی وجود نداشته باشد و یا عدم تعادل هورمونی مطرح نباشد، بی‌نظمی در قاعدگی طبیعی است اما اگر این مسئله بسیار شدید و همیشگی شده است بهتر است با پزشک زنان صحبت شود تا مشکل زمینه‌ای به‌خصوص عدم تعادل هورمونی بررسی شود، به خصوص اگر این مسئله در دختر خانم‌ها بیش از ۳ سال طول بکشد. در صورتی که فواصل قاعدگی کمتر از ۱۴ روز یا بیشتر از ۳۵ روزه باشد، لازم است به پزشک مراجعه شود.

درد پستان‌ها

درد پستان هر از گاهی اتفاق می‌افتد. این مسئله در دختر خانم‌ها در سن بلوغ و بعد از آن بیشتر به دلیل رشد پستان‌هاست به‌خصوص در حمام هنگام شستشو و در خواب به‌خصوص در وضعیت امر این درد بیشتر حس می‌شود. با این وجود از درد پستان‌ها هیچ وقت نباید به راحتی گذشت. علاوه بر مسئله فوق، درد پستان‌ها در نزدیکی شروع عادت ماهیانه (یک‌هفته قبل) بسیار شایع است که به دلیل ترشح هورمون‌های استروژن و پروژسترون اتفاق می‌افتد. این هورمون‌ها باعث تجمع آب در بدن شده و پستان‌ها را متورم می‌کنند. در اوایل حاملگی هم درد پستان‌ها شایع است که دقیقاً به علت ترشح هورمون‌ها و تاثیر آنها بر پستان است. در صورتی که درد پستان‌ها در موارد ذکر شده اتفاق بیفتد و هیچ ترشحاتی از پستان وجود نداشته باشد

معمولاً این درد را می‌توان با مصرف مسکن و یا حتی پوشیدن لباس زیر مناسب‌تر برطرف کرد. در غیر این صورت به پزشک مراجعه شود.

تغذیه خوب و استراحت کافی در اوایل قاعدگی در تسکین این درد بی‌تاثیر نیست. بهتر است از یک‌هفته قبل از عادت ماهیانه از مصرف غذاهای شور و کافئین‌دار (مثل قهوه، چای و شکلات) پرهیز شود. اگر به‌غیر از مواقع ذکر شده در پستان‌ها دردی حس شد بهتر است به پزشک مراجعه شود.

مشکلاتی که ممکن است دختران در مورد قاعدگی داشته باشند؟

دختران ممکن است مشکلات مختلفی با دوره های قاعدگی خود داشته باشند برخی از شایعترین آنها عبارتند از:

آمنوره یا عدم وجود عادات ماهیانه: این لغت زمانی به کار می‌رود که یک دختر خانم تا ۱۶ سالگی پررود نشده باشد (آمنوره اولیه) و یا اینکه عادات ماهیانه در خانمی که قبلاً قاعدگی مرتب داشته است قطع شود (آمنوره ثانویه). علل اصلی آمنوره عبارتند از: بارداری، شیردهی، کاهش وزن شدید در اثر یک بیماری وخیم، ورزش سنگین، استرس و رژیم های غذایی سخت. اختلالات هورمونی یا بیماریهای دستگاه تناسلی نیز ممکن است عامل بیماری باشند.

دیسمنوره یا قاعدگی دردناک: عبارتست از درد خفیف تا بسیار شدید در هنگام خونریزی ماهیانه. معمولاً در زنان و دختران جوان علت خاصی ندارد. هورمونی به نام پروستاگلندین عامل این مشکل است. بعضی از انواع مسکنها مانند ایبوپروفن و مفنامیک اسید می‌توانند درد را کاهش دهند. گاهی اوقات این مشکل در اثر یک بیماری به نام آندومترئوز می‌باشد. خونریزی غیر طبیعی از رحم: خونریزی غیر طبیعی رحم با خونریزی قاعدگی متفاوت است. این مشکل ممکن است بصورت خونریزی بسیار حجیم، خونریزی طولانی مدت، پررودهای بسیار نزدیک به هم و یا خونریزی بین پررودها خود را نشان دهد. در اوایل سنین قاعدگی و حوالی یائسگی این اختلالات شایعتر هستند. دیگر علل خونریزیهای غیر طبیعی رحم پولیپها، فیبرومها، عفونتها و علل هورمونی هستند.

- بلوغ زودرس و دیررس دختران

تأثیر روانی - اجتماعی بلوغ در هر فرهنگ، ماهیت خاصی دارد. با این وجود در اکثر جوامع معاصر، چگونگی آهنگ بلوغ در روحیه نوجوانان تأثیر عمیقی به جا می‌گذارد. به دلیل اهمیت این مسئله، روانشناسان در این زمینه بررسی‌های زیادی به عمل آورده‌اند که در ادامه‌ی این بحث به ذکر مختصری از نتایج این بررسی‌ها می‌پردازیم.

جنبه‌های مثبت و منفی تأثیر بلوغ زودرس و دیررس در میان دختران چندان روشن نیست. آنچه مسلم است این است که برخلاف پسران، بسیاری از دختران تمایلی به بلوغ زودرس ندارند، بلکه خواهان آنند که بلوغ به موقع داشته باشند (papalia, ۲۰۰۰ pp: ۳۱۳-۳۱۶). شواهد نشان می‌دهد دخترانی که بلوغ زودرس داشته‌اند، درون‌گراتر و خجالتی‌ترند و از رفتار اجتماعی ضعیف‌تری برخوردارند و مقام‌های رهبری کمتری کسب می‌کنند. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد این دختران، عزت نفس پایین‌تری دارند و نسبت به جثه‌شان از نگرشی کم و بیش منفی‌تر برخوردارند (Ibid).

تصویر زن، در اغلب جوامع، شمایل دخترانه‌ای است که از رشد دیررس برخوردار است و «تصویر بدنی» دخترانی که به موقع یا زودتر بالغ می‌شوند، کمتر خوشایند است (Alsaker, ۲۰۰۰ PP: ۳۷).

گاهی نیز نگرش‌های خاصی در مورد این دختران به وجود می‌آید. به طور مثال، بسیاری از والدین و معلمان، آنها را بدون دلایل کافی از لحاظ جنسی فعال‌تر می‌پندارند و به همین دلیل، ممکن است در مورد آنها سخت‌گیری‌ها و محدودیت‌های بیشتری اعمال کنند. ممکن است این‌گونه دختران دریابند که بیشتر مورد توجه دیگران قرار می‌گیرند و برای خنثی کردن جلب توجه اطرافیان، رفتارهای خاصی انجام دهند. به عنوان مثال، ایشان در میان جمع، کفش‌های تخت می‌پوشند و خمیده راه می‌روند.



از جانب دیگر، رویارویی این دختران با مسائل یاد شده به آنها کمک می‌کند تا با مشکلات آتی زندگی بهتر کنار آیند. به عبارت دیگر، علی‌رغم آنکه دخترانی که بلوغ زودرس دارند تا حدودی گوشه‌گیرتر و درون‌گراتر می‌شوند، ولی به تدریج از دوره‌ی راهنمایی به بعد، محبوبیت بیشتری کسب می‌کنند و در بسیاری موارد، توسط دختران دیگر به‌عنوان الگو (برای

همانندسازی) انتخاب می‌شوند. دخترانی که بلوغ دیررس دارند همانند پسران دارای بلوغ دیررس، در مورد رشد جسمانی خود دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند. هرچند تأثیر روانی بلوغ زودرس در دختران نوجوان به شدت پسران نیست و لیکن در مجموع می‌توان گفت نتیجه‌گیری دختران نوجوان در مورد ظاهرشان، شدیداً عزت نفس و سلامت روانی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Mendelson, ۱۹۹۹, pp ۳۲۱-۳۴۰).

بلوغ زودرس تعریف: به ظاهر شدن علائم بلوغ از جهت فیزیکی و هورمونی در دختران قبل از سن ۸ سالگی و در پسران قبل از سن ۹ سالگی بلوغ زودرس اطلاق می‌گردد. در ابتدا این کودکان بلندتر از همسن‌های خود هستند. ولی بدلیل بلوغ زودرس استخوانها، در نهایت قد کوتاه تری در بلوغ خواهند داشت. در دختران با بزرگ شدن پستانها شروع پرپود ماهانه ظاهر می‌شود.

بلوغ زودرس از دو جنبه اهمیت زیادی دارد، جنبه اول علت ایجاد کننده آن است که پزشک متخصص با انجام آزمایشات لازم و پیگیریهای منظم و دقیق نوجوانان مبتلا، در طی مدت طولانی بدنبال علت ایجاد آن می‌گردد و جنبه دوم اثر بلوغ زودرس روی رشد قدی و روانی نوجوان است.

* علل ایجاد کننده علائم بلوغ زودرس کدامند؟

در اکثر دخترها، علت خاصی برای بلوغ زودرس دیده نمی‌شود و بیشتر جنبه خانوادگی دارد و در سایر افراد خانواده (مادر یا خواهران وی) نیز چنین حالتی دیده می‌شود. ولی در مواردی بیماریهای مهم دستگاه عصبی مرکزی مثل تومورهای مختلف، عفونت و التهاب مغز یا ضربه به جمجمه می‌تواند این حالت را ایجاد کند. گاهی کیست‌های تخمدانی با تولید هورمون‌های جنسی زنانه باعث بلوغ زودرس می‌شوند. سونوگرافی از تخمدانها و شکم و بررسی آزمایشگاهی هورمون‌های مختلف و نیز تعیین سن استخوانی انجام می‌شود. در صورت طبیعی بودن معاینات و آزمایشها، حتماً باید هر ۶ ماه یک بار توسط پزشک بررسی انجام شود.

عوارض بلوغ زودرس: کودکان در مقابل استرس‌های زمان جوانی قرار می‌گیرند و نمی‌دانند چه کار باید بکنند. این کودکان از نظر جسمی تظاهرات بلوغ را دارند ولی تجربه کافی را ندارند. دختران با ظاهر شدن علائم پرپود ممکن است دچار مشکلات روحی گردند. در هر دو جنس بدلیل افزایش تمایل به شهوت، رفتارهای ناهنجار مثل خودارضایی شیوع دارد

علائم و تظاهرات: در دختران علائم ابتدا با بزرگ شدن پستان به شکل یکطرفه یا دوطرفه ظاهر می‌شود و بعد از آن موهای زهار و زیربغل دیده می‌شوند و پرپود شدن در مرحله انتهایی است، دور نوک سینه تیره و ضخیم می‌گردد و نوک سینه به جلو می‌آید. جوش نیز در صورت این کودکان افزایش می‌یابد.

بررسیهای آزمایشگاهی و عکسبرداری: اندازه گیری میزان هورمونهای بلوغ می‌تواند کمک کننده باشد. تصویربرداری سر بصورت رادیوگرافی یا ام. آر. آی از نواحی مختلف مغز در تشخیص کمک کننده است.

آیا درمان بلوغ زودرس لازم است؟

هنگامیکه بلوغ در سنین پائین شروع شود رشد قدی کودکان بیشتر می‌شود و به نسبت کودکان هم سن خود قدبلندتری خواهند داشت ولی پس از ۲-۳ سال که بلوغ کامل شد، رشد قدی متوقف شده و در نهایت بزرگسالان کوتاه قدی خواهند شد. از نظر شکل فیزیکی نیز ممکن است مشکلاتی دیده شود. بعلاوه از نظر روانی نیز این کودکان دچار مشکلات زیادی خواهند شد.

رشد سینه‌ها یا ایجاد قاعدگی در دختران کم سن و یا رویش موهای صورت و کلفتی صدا در پسران کم سن و مقایسه با سایر همسالان خود، باعث بروز اضطراب شدید در این کودکان و والدین آنها می‌شود. بخصوص در دختران مبتلا، احتمال سوء استفاده‌های جنسی نیز وجود دارد.

در صورت استفاده از هورمون‌های محرک گونادوتروپین با سرکوب تولید هورمون از تخمدانها باعث توقف یا پسرفت صفات ثانویه جنسی می‌گردد. بعلاوه رشد قدی نیز ادامه می‌یابد. باید دقت شود که درمان باید زود شروع شود. در صورت موفقیت، درمان را تا رسیدن کودک به سن طبیعی بلوغ ادامه می‌دهیم و سپس قطع می‌کنیم تا بلوغ بطور طبیعی در سن طبیعی پیش رود. در واقع آگاهی والدین به نشانه‌های بلوغ زودرس با مراجعه زود و به موقع، موفقیت درمان را بدنبال دارد. نکته مهم این است که هوش این کودکان طبیعی و حتی در مواردی بالاتر از کودکان هم سن خود است ولی بدلیل تغییرات ظاهری و نیز تأثیر هورمون‌ها ممکن است دچار اختلالات رفتاری، حالت‌های تهاجمی و حتی افسردگی شوند. در واقع بلوغ زودرس برای کودک و خانواده او، مشکل مهمی است و بخصوص در دختران مبتلا احتمال سوء استفاده جنسی وجود دارد. لذا توجه دادن به والدین الزامی است.

والدین باید با ایجاد یک ارتباط صادقانه و دوستانه با دختر مبتلای خود، برای او توضیح دهند که پیدایش این تغییرات در چه سنی طبیعی است و حالا که در وی به صورت زودرس ایجاد شده، چه مراقبت‌ها و درمان‌هایی ضروری است. ارتباط والدین با معلمان آنها، در برقراری ارتباط دوستانه این کودکان با هم سن و سالهای خود بسیار حیاتی است. در واقع در محیط مدرسه است که عدم توجه به شرایط جسمی و روحی این کودکان می‌تواند باعث بروز مشکلات روانی جدی گردد. و لذا معلمان آگاه و دلسوز در برقراری ارتباط طبیعی بین این کودکان و همشاگردیهایشان نقش کلیدی دارند.

روشهای جراحی برای درمان توده‌هایی که در مغز بصورت نابجا هورمون ترشح می‌کنند استفاده می‌گردد.



در صورت درمان مناسب و به موقع علائم و رشد قدی بصورت طبیعی خواهد بود، درمان قبل از سن استخوانی ۱۲ سال برای دختران و ۱۳ سال برای پسران باید شروع گردد

در اکثر اوقات بلوغ زودرس جنسی یک خصیصه فAMILIAL است که به طور طبیعی اتفاق می‌افتد اما بعضی مواقع نیز در اثر یک بیماری

شدید عضوی، مثل ضایعات و تومورهای هیپوتالاموس، مننژیت و انسفالیت ایجاد می‌شود. اما در درجه اول باید بلوغ جنسی واقعی را از بلوغ جنسی کاذب تشخیص داد. نکته مهم این است که در جریان بلوغ واقعی دوره قاعدگی به طور طبیعی انجام می‌شود. وجود پولیپ روده و هیپرپیگمانتاسیون مخاطی و لکه‌های شیر قهوه‌ای روی پوست - کم کاری تیروئید یا هیپوتیروئیدیسم ممکن است عواملی برای تشخیص بلوغ زودرس جنسی باشند و یا در تشخیص به ما کمک نمایند. به هر حال تشخیص بموقع و درمان سریع بیماری برای بیمار منافع زیادی دارد. زیرا بسیاری از کودکان مبتلا به بلوغ زودرس عاقبت به علت بسته شدن سریع اپی فیز استخوانها دچار کوتاهی قد و قامت و حتی کوتولگی می‌شوند

بلوغ دیررس

دوران بلوغ، زمانی است که بدن نوجوان از شکل کودکی به شکل بزرگسالی رشد می‌کند. معمولاً رسیدن به دوران بلوغ از طریق تغییرات بدن، قابل درک است. در مورد دختران، نمود آن به صورت بزرگ شدن سینه‌ها، مو در آوردن، افزایش ناگهانی رشد و شروع عادت ماهانه است. شکل کلی بدن نیز احتمالاً دچار تغییر می‌شود.

باسن عریض‌تر می‌شود و انحناى بدن مشخص‌تر از قبل می‌گردد.

این تغییرات به دلیل هورمون‌های جنسی (استروژن در دختران) است که توسط بدن، بسیار بیشتر از قبل، تولید می‌شود.

سن شروع و خاتمه دوران بلوغ در افراد مختلف بسیار متفاوت است. این دوران در دختران معمولاً بین ۷ تا ۱۳ سالگی اتفاق می‌افتد، هر چند ممکن است در بعضی افراد، زودتر یا دیرتر از این صورت گیرد.

اما گاهی اوقات، فردی از این محدوده سنی عبور می‌کند بدون آن که هیچ نشانه‌ای از تغییرات بدنی بروز دهد. به این پدیده، بلوغ دیررس گفته می‌شود.

دلایل بلوغ جنسی دیررس

دلایل چندی برای بلوغ جنسی دیررس وجود دارد. غالباً این پدیده به زمینه خانوادگی بر می‌گردد. یعنی دختری که بلوغ جنسی دیررس دارد احتمالاً مادر، عمه‌ها، خاله‌ها یا خواهرانش هم بلوغ دیررس داشته‌اند. به این پدیده درنگ سرشتی گفته می‌شود و معمولاً به درمان خاصی نیاز ندارد. این گونه نوجوانان نهایتاً به طور طبیعی رشد خواهند یافت، فقط کمی دیرتر از همسالان خود.

مشکلات پزشکی نیز می‌تواند باعث بلوغ دیررس گردد. افرادی که به بیماری‌های مزمنی چون دیابت، اختلال غدد برون ریز (فیبروز کیستیک)، بیماری کلیه و یا حتی آسم مبتلا باشند ممکن است دوران بلوغ را از سنین بالاتری شروع کنند زیرا بیماری آن‌ها، رشد بدنشان را مشکل‌تر می‌سازد. درمان مناسب و کنترل بهتر این بیماری‌ها می‌تواند به جلوگیری از بلوغ دیررس کمک کند.

افرادی که دچار سوء تغذیه باشند نیز ممکن است دیرتر از کسانی که رژیم غذایی سالم و متعادلی دارند رشد یابند. برای مثال، نوجوانانی که دچار اختلال تغذیه بی‌اشتهایی عصبی هستند غالباً آنقدر وزن از دست می‌دهند که بدنشان نمی‌تواند به نحو مناسب رشد کند.

دخترانی که به صورت حرفه‌ای ورزش می‌کنند نیز ممکن است دچار تأخیر در رشد شوند زیرا تمرینات شدید آن‌ها را لاغر و نحیف می‌کند. بدن دختران قبل از ورود به دوران بلوغ و شروع عادت ماهانه، نیازمند مقدار بخصوصی چربی است.

بلوغ جنسی دیررس به دلیل مشکلاتی در غده هیپوفیز یا غده تیروئید نیز می‌تواند باشد. این غده‌ها هورمون‌های مهم برای رشد بدن را تولید می‌کنند.

برخی افرادی که در زمان طبیعی، وارد دوران بلوغ نمی‌شوند، دچار مشکلات کروموزومی هستند. مشکلات کروموزومی می‌تواند با فرایند رشد طبیعی تداخل کند. سندروم (نشانگان) ترنر، نمونه‌ای از اختلال کروموزومی است. این بیماری هنگامی بروز می‌کند که یکی از دو کروموزوم X زنان، غیرطبیعی باشد یا وجود نداشته باشد. این امر به مشکلاتی در چگونگی رشد دختر و رشد تخمدان‌های او و تولید هورمون‌های جنسی می‌انجامد.

زنایی که دارای سندروم ترنر باشند و درمان مناسب نشده باشند، از نظر بدنی کوچک‌تر از حد طبیعی و نازا هستند و ممکن است مشکلات پزشکی دیگری نیز داشته باشند. دردختران اگر بلوغ دیررس به موقع درمان نشود کوتاه‌قد باقی می‌ماند لذا لازم است اگر در دختر تا ۱۳ سالگی هیچ‌یک از علائم بلوغ ظاهر نشده است به پزشک مراجعه شود.

یکی از علائم بلوغ دیررس کم‌کاری غده تیروئید است که تشخیص و درمان آن بسیار آسان است.

روش‌های درمان

خبر خوب این است که پزشکان معمولاً می‌توانند به نوجوانانی که دچار بلوغ دیررس هستند کمک کنند که رشد طبیعی‌تری داشته باشند. بنابراین اگر نگران عدم رشد مناسب فرزند خود هستید به پزشک مراجعه کنید.

پزشک، علاوه بر انجام آزمایش‌های جسمی، سابقه پزشکی شما را با پرسش‌هایی در مورد هرگونه عوارضی که داشته‌اید، وضعیت سلامتی نوجوان در گذشته، وضعیت سلامت خانوادگی، داروهایی که مصرف می‌کنید، حساسیت‌هایی که دارید و موضوعاتی از قبیل الگوهای رشد افراد خانواده، به دست می‌آورد. پزشک همچنین ممکن است برای بررسی تیروئید، هیپوفیز، کروموزوم‌ها و مشکلات دیگر، دستور آزمایش خون دهد. به دست آوردن «سن استخوان» با اشعه ایکس نیز به پزشک کمک می‌کند که به طبیعی بودن یا نبودن رشد استخوان فرزند شما پی ببرد.

در بسیاری از موارد، پزشک قادر خواهد بود که به شما اطمینان دهد که مشکل جسمی خاصی وجود ندارد و فقط دوره رشد فرزند شما کمی دیرتر از حد میانگین است. اگر پزشک مشکلی را بیابد، احتمالاً دختر شما را به یک متخصص غدد درون ریز یا متخصص دیگری، برای آزمایش‌های بیشتر، معرفی خواهد کرد.

برخی از نوجوانانی که دچار بلوغ دیررس هستند، حتی پس از آن که پزشک به آنان اطمینان داد که مشکل خاصی ندارند و وضعیتشان طبیعی است، دوران سختی را در انتظار فرا رسیدن بلوغ می‌گذرانند. در بعضی موارد، پزشکان ممکن است برای دوره کوتاهی (معمولاً چند ماه)، هورمون‌های درمانی را تجویز کنند تا تغییرات دوران بلوغ آغاز گردد. معمولاً هنگامی که چند ماه بعد درمان متوقف شد، هورمون‌های خود نوجوان، ادامه فرایند بلوغ را تکمیل خواهد کرد.

کنار آمدن با بلوغ دیررس

بسیار سخت است که فردی شاهد رشد دوستان و همسالانش باشد، در حالی که چنین چیزی در مورد خودش اتفاق نیافتاده باشد. ممکن است فکر کند که هرگز به آن‌ها نخواهد رسید. همکلاسی‌های مدرسه ممکن است با او شوخی کنند یا مسخره‌اش کنند. حتی هنگامی که پزشک یا پدر و مادر فرد به او اطمینان دهند که همه چیز عادی است، و حتی هنگامی که خود فرد هم چنین اعتقاد داشته باشد، باز هم در انتظار چیزی بودن که می‌تواند بر احساس فرد نسبت به خودش اثرگذار باشد، دشوار است.

اگر احساس افسردگی می‌کنید یا درمدرسه و بین دوستان مشکلی در رابطه با تأخیر در رشدتان دارید، با پدر و مادر خود، یا فرد دیگری که به او اعتماد دارید صحبت کنید و از آنان بخواهید که مشاور یا درمانگری را که بتوانید مشکلاتتان را با او در میان بگذارید، پیدا کنند. این فرد می‌تواند به شما در کنترل احساساتتان کمک کند و راه‌هایی را برای کنار آمدن با این مشکل به شما یاد دهد.

پذیرش و کنار آمدن با بلوغ جنسی دیررس برای هر کسی می‌تواند دشوار باشد، اما مشکلی است که معمولاً قابل حل است. و به یاد داشته باشید که در اغلب موارد نهایتاً به همسالان خود خواهید رسید.

* آسیب‌شناسی بلوغ دختران

اختلالات عاطفی - روانی

- افسردگی و اضطراب



برخی از دختران در نوجوانی به علل گوناگونی دچار مسائل هیجانی می‌شوند. یکی از این عوامل، ترشح هورمون هاست. افزایش چشمگیر سطح استروژن و سایر هورمون‌های مخصوص این مرحله از زندگی به گونه‌ای حیرت‌انگیز بر کنش‌های نوجوان تأثیر می‌گذارند؛ به گونه‌ای که حتی دخترانی که خود را با این دوره حساس تطبیق داده‌اند، گاه بداخلاق و پرخاشگر می‌شوند.

عامل دیگر، استرس‌های جدید و بی‌شماری است که ناگهان نوجوانان خود را با آن روبرو می‌بینند. دکتر «هودا آکیل»، رئیس مؤسسه پژوهش سلامت روانی دانشگاه میشیگان در پژوهشی پیرامون رابطه میان استرس، مداربندی مغز و افسردگی به این نتیجه رسید که بهترین روش برای فعال کردن سیستم تنش، موقعیت اجتماعی است.

برای تعدادی از دختران، تقلیل و تغییر شکل مداربندی مغز در این دوره، ممکن است به اختلالات شخصیتی و خلقی منجر گردد. باید به خاطر داشت که این مسائل به طور ناگهانی ایجاد نمی‌شود، بلکه تلفیقی از عوامل ژنتیکی، محیطی، پرورشی و تجربی (همانند هورمون‌ها) سبب بروز مشکل می‌شوند. البته خلق و خو نیز در این میان نقش مهمی ایفا می‌کند؛ به عنوان مثال، تعدادی از دختران به طور ذاتی در مقابل استرس مقاوم‌ترند.

برخی از دختران نیز به کمک خارجی نیازمندند. ممکن است وضعیت هیجانی آنها تحت تأثیر عواملی ابتدایی نظیر کم‌خوابی قرار گرفته باشد. البته زمانی که نوجوانان احساس ثبات و پایداری می‌کنند و فراز و نشیب‌های انطباق و سازگاری فروکش می‌کند، نیمی از دختران مبتلا به این مسائل، قادرند به تنهایی بر این نوسانات هیجانی غلبه کنند؛ با این وجود، فقط زن بودن کافی است که خطر اختلالات شخصیتی و خلقی را افزایش دهد. دختران، دو برابر پسران، افسردگی را در جوانی تجربه می‌کنند. مطالعات نشان داده که ۲۰ تا ۳۰ درصد زنان در مقابل ۱۰ تا ۱۵ درصد مردان، در دورانی از زندگی، مشکل بالینی مهمی نظیر افسردگی یا اضطراب را

پشت سر می‌گذارند. هر دختر نوجوانی ممکن است مستعد افسردگی یا اضطراب باشد؛ لذا دختران باید جسم و ذهن خود را برای بیان ترس، خشم، غم، عشق و شادی آماده نمایند و اگر یاد نگیرند ماهرانه به افکار و هیجانات خود گوش دهند و از آنها به عنوان سوخت برای تغییر و رشد استفاده کنند، به احتمال زیاد به افسردگی، ترس و اضطراب شدید، اختلال شخصیتی و بیماری‌های جسمی مبتلا می‌شوند (نورتراپ، ۱۳۸۵: صص ۹۱-۸۶).

– انزوا و تنهایی

دوره‌ی بلوغ، مرحله‌ی انسجام هویت است. هنگامی که هویت به اندازه‌ی کافی انسجام یابد، امکان ایجاد یک نوع صمیمیت واقعی با دیگران فراهم می‌شود. صمیمیت در زمینه‌ی دوستی یا خواستن خواسته‌ها و آرمان‌های یکسان یا هر زمینه‌ی دیگر، هم جنبه‌ی روانی - اجتماعی دارد و هم گونه‌ای از درآمیختن با دیگری است. در ترکیب با دیگری، هویت‌ها در یکدیگر حل نمی‌شوند و هر یک موجودیت خود را حفظ می‌کنند. البته گاه پیش می‌آید که نوجوان نمی‌تواند تجربه‌ای درونی از صمیمیت داشته باشد. به عبارت روشن‌تر، فرد نمی‌تواند «صمیمی» باشد. در این گونه موارد ممکن است فرد از تصور تجربه‌ی صمیمیت با دیگری دچار اضطراب و تشویش شود و یا اینکه ذاتاً توانایی صمیمی شدن با دیگران را نداشته باشد. در این حالت، به ناچار روابط شخصی با دیگران شکل قالبی به خود می‌گیرد که احساس تنهایی و انزوای عمیق، نتیجه‌ای از آن است (cf. Ericsson, ۱۹۹۹).

در این رابطه نیز دختران در سنین بلوغ رغبتی به انزوا پیدا می‌کنند. گاهی ساعت‌ها تنها می‌مانند و در تنهایی در افکار دور و دراز خود غرق می‌شوند. آنان لذت تنهایی و در خود فرو رفتن را در خود کشف کرده‌اند. پیش از این نیز شادی‌ها و ملال‌ها داشته‌اند، اما آنها را خیلی زود به دست فراموشی سپرده‌اند و حالا دوست دارند به احساسات تلخ و شیرین خود برگردند تا طعم شیرین شادی‌ها و یا تلخی اندوه‌هایشان را بچشند.

– رؤیاها و تخیلات

شکفتگی تفکر دختران نوجوان با رشد تخیل، شکفته شدن عواطف و زندگی احساسی بسیار قوی، همزمان است. همزمان بودن این امور تا حدودی می‌تواند توجیه‌کننده‌ی سیستم‌های موجود در انطباق نوجوان با واقعیت باشد.

واقعیت برای او در بردارنده‌ی مشکلات فراوان است، احساس می‌کند دیگران او را به درستی نمی‌فهمند و تمامی تلاش‌هایی را که برای اثبات وجود خود انجام می‌دهد، نفی می‌کنند و هر لحظه او را به موقعیت غیرمستقل بازگشت می‌دهند. بنابراین می‌کوشد به کمک تخیل، کمبودها را جبران کند؛ اما هر گاه فاصله‌ی میان رؤیا و واقعیت از میان می‌رود و واقعیت در رؤیا حل می‌شود، رابطه او با دنیای خارج نیز مختل می‌گردد و این امر یکی از خطرناکی است که دختران را در دوره‌ی بلوغ تهدید می‌کند. گاهی نیز به جای آنکه احساس کمبود در رؤیا جبران شود در واقعیت جبران می‌گردد. در این‌گونه موارد فرد به سمت عمل‌گرایی تمایل می‌یابد. این «انتقال به عمل» مکانیسمی است که اغلب در بزهکاری‌های نوجوانی دیده می‌شود (احدی و محسنی، ۱۳۸۰: ص ۱۳۸).

بنابراین، دختران به کمک تار و پود خیال برای خود دنیای رؤیایی می‌سازند. محتوای این-گونه رؤیاپردازی‌ها برحسب علایق نوجوان و محیط تربیتی‌اش متفاوت است؛ گاهی دختر نوجوان آن‌چنان محبوس رؤیا و تخیل است که تخیل برایش از واقعیت، واقعی‌تر می‌شود؛ به داستان‌سرایی می‌پردازد؛ کوچکترین جزئیات عشق را که تنها مخلوق ذهن اوست برای دوستانش شرح می‌دهد و انتظار دارد آن را بپذیرند. این نیاز گاه آن‌چنان شدت می‌یابد که نوجوان برای خود نامه‌ی عاشقانه می‌نویسد و آن را به دیگران نشان می‌دهد. بنابراین، حفظ تعادل یا پیدا کردن میزانی درست از واقعیت و تخیل برای او مشکل است. از سوی دیگر، این تخیلات رمانتیک برای یک رشد طبیعی و موزون در جهت «زن شدن» و زندگی عاطفی و معنوی ضرورت دارد (cf. Deutsh, ۲۰۰۴).



فصل ششم:

مشکلات احتمالی دوران بلوغ پسران و نحوه برخورد با آنها



*** مشکلات احتمالی دوران بلوغ پسران نحوه برخورد با آنها**

نوجوانان با مشکلات فراوانی روبرو هستند. یکی از مهم‌ترین آنها حس استقلال طلبی و زندگی مستقل از خانه و خانواده است. حرکتی که برای والدین دلپره آور است. آنها نمی‌خواهند این اجازه را به فرزندان خود بدهند و می‌خواهند روی آنها کنترل داشته باشند. والدین ممکن است نتوانند رفتارهای نوجوانان را کنترل و هوسهای پنهانی آنها را دریابند. در نتیجه، مجموعه این حرکات ممکن است فاصله دو نسل را زیادتر کند.

تمایلات و تظاهرات دوران بلوغ جنسی هم که در مواردی غیرقابل کنترل است می‌تواند والدین را عصبانی و یا نگران کند. تمایلات و عشق برخی از والدین به فرزند دختر و یا پسر (پدر به دختر و مادر به پسر)، ممکن است سوء رفتارهایی را سبب شود که نتیجه اش نگرانیهای بعدی را در نوجوانان بوجود آورد. علی‌رغم این اتفاقات، والدین بر اساس شواهد موجود همراهی‌ها و هماهنگی‌های لازم را با کودکان خود دارند.

قسمت اعظم نوجوانان با برقراری یک پل ارتباطی، با موفقیت این فاصله را پشت سر گذاشته‌اند. باید بدانیم که اگر امکان پر شدن این فاصله نباشد، ممکن است نابسامانی‌ها و آشفتگی‌های روحی در نوجوانان، والدین و یا در هر دو بروز کند. حدود ۲۰ درصد بالغین خودشان دچار آشفتگی‌های شناخته شده روحی هستند که شایعترین آنها اضطراب و افسردگی است.

این ناراحتی‌ها غالباً همراه با ناهنجاری رفتاری، سرکشی و یاغیگری، شکست و یا ترک تحصیل هستند که جملگی سبب ناسازگاری فامیلی می‌شوند. بنابراین والدین وظیفه دارند اطلاعات لازم را در خصوص تغییرات بلوغ جنسی به نوجوانان منتقل کنند. این اطلاعات نوجوان را در مقابل تصورات غلط محافظت می‌کند. مربیان و معلمان هم مانند والدین نقش تعیین‌کننده دارند.

مهمترین نکات قابل توجه در این زمینه عبارتند از: والدین بایستی آگاهی لازم را در مورد تغییرات جسمی دوران بلوغ داشته باشند و بایستی قبل از بلوغ، تغییرات جسمی و روانی دوران

بلوغ را به نوجوانان آموزش دهند. نوجوانان تحمل شنیدن نصیحت را ندارند چون در دوره‌ای هستند که اعمال خود را بی نقص می‌دانند. والدین بهتر است آنها را به طور غیرمستقیم در جریان اشتباهاتشان بگذارند و سعی کنند خودشان الگویی مناسب برای آنها باشند.

باید به نوجوانان تاحدود آزادی عمل داده شود، اجازه دادن به نوجوان برای تجربه راههای جدید، تا حدی که مشکل آفرین نباشد، آنها را آبدیده می‌کند.

باید به نوجوان اجازه داد طعم برخی سختیها را چشیده و در زندگی مقاوم بار آید. بهمان شکل که والدین تجربه کرده اند و موفقیت و شکست داشته‌اند.

نوجوان می‌خواهد صحبت کند، اعتراض کند، اظهار نظر کند، باید با کمال دقت به آنها گوش داد و امکان یک ارتباط درست را فراهم ساخت.

باید سعی کرد با تشویق نوجوانان به انجام ورزشهای مختلف، شرکت در فعالیتهای اجتماعی و الگوسازی برای آنان، کاری کرد که آنها، انرژی فراوان خود را تخلیه کنند. مهمترین بخش این انرژی در گزینه جنسی نهفته است که اگر بطور صحیح هدایت نشود بصورت استمناء (خودارضایی، ارتباط غیر شرعی) تخلیه می‌شود.

توجه به تأثیر مشکلات اجتماعی حائز اهمیت است. باید با مداخلات مؤثر والدین، تأثیر این تغییرات به حداقل برسد. غیر از خانه و مدرسه، در جامعه نیز نوجوان با مشکلاتی مواجه می‌شود که کمک و راهنمایی والدین و مربیان کارساز و گره گشا خواهد بود.

باید وضعیت تحصیلی نوجوانان را پیگیری کرد. بی‌علاقگی به درس، پرداختن به وضع لباس و آرایش موها و یا افراط در ورزش کردن در این مرحله در بعضی از نوجوانان مشاهده می‌شود. باید بیاورند حداکثر استفاده را از وقتشان بکنند. در صورت لزوم باید مسأله را با اولیاء و مربیان مدرسه در میان گذاشت و از مشورت آنان استفاده کرد.

نوجوانان در مرحله گذر از بلوغ تحت تأثیر تغییرات جسمی و روانی این دوره ممکن است دچار سردرگمی شوند و رفتاری بزرگتر از سن خود و یا رفتاری کودکانه از خود بروز دهند. باید در این زمینه آموزشهای لازم را بدون تحکم و یا تمسخر به آنان داد و تجارب خود را عملاً به او منتقل کرد.

افسردگی و اضطراب نوجوانان به دلایل تغییرات جسمانی و روانی باید مورد توجه قرار گیرد. باید با رفتار دوستانه و صمیمانه به آنها فهماند که سعی در حل مشکل آنها داریم. به نوجوانان امید و آرزو بدهید و باعث شکوفائی و شادابی آنها شوید.

استقلال طلبی از خصوصیات بارز این دوره است. او می‌خواهد از قید و بندهای خانوادگی خلاص شود، ضمن اینکه به شدت به خانواده خود وابسته است و این تعارض و نوسان بین استقلال و وابستگی مشکل آفرین است. بنابراین باید هر نوع آزادی که متناسب سن آنها و با نظارت والدین باشد، به آنها داده شود و در صورت سوءاستفاده ضمن تذکر، دامنه این آزادی را محدود کرد

دوران بلوغ، زمانی است که بدن نوجوان از شکل کودکی به شکل بزرگسالی رشد می‌کند. معمولاً رسیدن به دوران بلوغ از طریق تغییرات بدن، قابل درک است. تغییرات جسمانی که در این دوران در نوجوانان رخ می‌دهد، به دلیل هورمون‌های جنسی (تستوسترون در پسران و استروژن در دختران) است که توسط بدن، بسیار بیشتر از قبل، تولید می‌شود.

سن شروع و خاتمه دوران بلوغ جسمانی در افراد مختلف بسیار متفاوت است. این دوران در پسران بین ۱۳ تا ۱۵ سالگی اتفاق می‌افتد، هر چند ممکن است در بعضی افراد، زودتر یا دیرتر از این صورت گیرد.

* بلوغ زودرس جنسی در پسران

عواملی باعث بلوغ می‌شوند که کاملاً و به درستی برای ما شناخته نشده‌اند. یک محور مهم در بدن وجود دارد که ممکن است دربرگیرنده عوامل مربوط به بلوغ جنسی باشد که به نام محور هیپوتالاموس - هیپوفیز و غدد جنسی یا غدد فوق کلیوی، مورد توجه بسیار است. هیپوفیز هورمون‌های گنادوتروپین را ترشح می‌کند و هیپوتالاموس هورمون‌های محرک هیپوفیز را می‌سازد و آزاد می‌کند و این مسیر هورمونی به غدد هدف یعنی غدد جنسی یا فوق کلیوی ختم می‌شود. قبل از شروع بلوغ ترشحات هورمونی گنادوتروپین از هیپوفیز کم است ولی احتمالاً تحت تأثیر غدد جنسی مردانه کنترل می‌شود. برای اینکه در نمونه‌های تجربی و آزمایشگاهی دیده شده که اگر فرد مذکری قبل از بلوغ اخته شود در واقع کنترل غدد جنسی بر هورمون گنادوتروپین کاهش یافته و سطح گنادوتروپین‌ها افزایش می‌یابد. با شروع دوره بلوغ سطح هورمون‌های جنسی بخصوص در خواب اوج می‌گیرد و بعد از اینکه دوره بلوغ شروع شد سطح هورمون‌های جنسی و FSH/LH در طول روز و بیداری نیز افزایش می‌یابد. آندروژنها نیز توسط غدد یاد شده ساخته می‌شود.

تستوسترون یا هورمون جنسی مردانه در زندگی جنینی از حدود هفته هفتم حاملگی در غدد جنین مذکر شروع به ساخته شدن می‌کند و ترشح آن افزایش می‌یابد. ترشح و افزایش تستوسترون باعث تغییرات و شکل‌گیری اعضای تناسلی خارجی یک فرد مذکر می‌شود. بلوغ در یک نوجوان مذکر با رویش مو در صورت، عقب رفتن خط رویش مو در پیشانی، وضعیت ظاهری بدن و لگن و اندامها، رویش مو در زیر بغل و ناحیه زهار به طرف بالا و به شکل لوزی شروع می‌شود. تغییر صدا نیز تقریباً در همین زمان اتفاق می‌افتد. تمامی این فرآیندها از حدود ۱۱، ۱۲ سالگی شروع می‌شوند و غالباً در یک دوره ۵ ساله تکمیل می‌شوند. البته سن شروع بلوغ و مراحل تکمیل آن در افراد مختلف متغیر است.

بلوغ زودرس جنسی

بلوغ جنسی در سنین قبل از ۹ سالگی در پسرها به عنوان یک رویداد غیر طبیعی تلقی می‌شود. بلوغ زودرس واقعی یا بلوغ هم جنسی **Isosexual** کامل، زمانی به وجود می‌آید که مردسازی ناقص و فرآیند اسپرمتوزن (ساختن اسپرم) روی داده باشد. در حالی که بلوغ زودرس کاذب یا بلوغ زودرس هم جنسی ناقص در مواردی به وجود می‌آید که مردسازی بدون ساخت اسپرم اتفاق افتاده باشد. یعنی اینکه تشکیل آندروژن ناشی از فعال شدن زودرس سیستم هیپوفیز - هیپوتالاموس نیست. هرچند افتراق این دو مشکل است، اما این تفاوت وجود دارد. مجموعه علل یا سندرومهایی که منجر به مردسازی زودرس می‌شوند شامل تومورهای سلول لیدینگ «سلول مولد آندروژن»، تومورهای مترشحه گنادوتروپین کوریونیک انسانی یا (HCG)، تومورهای غده فوق کلیوی، هیپرپلازی و پرکاری مادرزادی غده فوق کلیوی، تجویز آندروژن یا هیپرپلازی و پرکاری سلولهای لیدینگ می‌باشند. در همه این موارد دیده شده که سطح تستوسترون یا «هورمون جنسی مردانه» پلازما به صورت نامتناسب با سن افزایش قابل توجهی پیدا می‌کند. و علائم بلوغ زودرس جنسی و صفات ثانویه جنسی بروز پیدا می‌کند. تومورهای سلول لیدینگ در کودکان به ندرت دیده می‌شود اما باید توجه داشت در مواردی که اندازه بیضه های کودک متقارن نیست احتمال تومور سلول لیدینگ وجود دارد. و باید معاینات و آزمایشات لازم صورت گیرد. بقیه تومورهای فوق الذکر از جمله تومور مردساز غده فوق کلیوی نیز مقادیر زیادی در نهایت تستوسترون می‌سازند که باعث دگرگونی شرایط عادی کودک می‌شوند و بلوغ زودرس جنسی اتفاق می‌افتد.

یکی از علل بلوغ زودرس جنسی در پسران، هیپرپلازی مادرزادی غدد فوق کلیه یا افزایش فعالیت آن است که منجر به افزایش سطح ماده ای به نام ۱۷ هیدروکسی پروژسترون و در نتیجه افزایش سطح آندروژن می‌شود. در این اختلال افزایش ترشح گنادوتروپین ممکن است در ثانویه بوده به طوری که بلوغ زودرس واقعی پس از آن روی دهد.

در یک مورد خاص بلوغ زودرس جنسی مستقل از گنادوتروپین در پسرها ممکن است روی دهد که ناشی از هیپرپلازی اتونوم (خودکار) سلول لیدینگ باشد؛ یعنی بدون اینکه تومور سلول لیدینگ به وجود آمده باشد. این اختلال به صورت اتوزومال محدود به مردان، از پدر به پسرانش منتقل می‌شود و یا از مادرانی که ظاهراً سالم ولی حامل این بیماری هستند به پسران منتقل می‌شود. در این مورد خاص مردنمایی و علایم بلوغ زودرس جنسی حتی در سن ۲ سالگی شروع می‌شود. سطح هورمون تستوسترون افزایش می‌یابد و حتی به میزان بالغین می‌رسد.

همان طور که اشاره شد یکی دیگر از علل بلوغ زودرس جنسی در پسران فعال شدن زودرس سیستم هیپوتالاموس - هیپوفیز است که یا بدون علت «ایدیوپاتیک» است و یا در اثر تومورهای سیستم اعصاب مرکزی CNS یا در اثر عفونتها و سایر ضایعات ایجاد می‌شود. امروزه با پیدایش روشهای تشخیصی پیشرفته مثل C.t.scan و MRI تاخیرهای گذشته در تشخیص بیماری از بین رفته و یا کمتر روی می‌دهد.

اگر بلوغ زودرس جنسی در پسران ناشی از تومورهای مولد استروئید یا گنادوتروپین باشد و یا هیپرپلازی مادرزادی غده آدرنال (فوق کلیوی) یا اختلال در سیستم عصبی مرکزی CNS درمان به رفع این علل بستگی دارد.

بلوغ زودرس چند جنسی:

اگر در پسران نابالغ علایم جنسی زنانه بروز پیدا کند ممکن است ناشی از افزایش متوسط یا شدید هورمون زنانه سازی به نام «استروژن» باشد. به طور کلی و با توجه به پیشرفتهای چشمگیر در پاراکلینیک و ابزارهای تشخیص بیماریها هیچ گونه تاخیری در شناخت این بیماری موجه نیست. هنوز هم با وجود پیشرفت تکنولوژی، معاینه دقیق بیمار و علم و تجربه پزشک اهمیت و جایگاه خاص خویش را دارد. آنچه در این اختلال مهم است معاینه دقیق بدو تولد و پیگیری‌های بعدی و تشخیص و درمان مناسب و سریع است که هم بیمار را از ناهنجاریها و ناراحتی‌های جسمی و فیزیکی مراقبت می‌کند و هم زمینه‌های بروز اختلالات عصبی را از بین می‌برد و از بروز بسیاری از مشکلات اعصاب و روان و اختلالات رفتاری و اضطرابی پیشگیری به عمل می‌آید.

* بلوغ دیررس در پسران:

اما گاهی اوقات، فردی از محدوده سنی ۱۵-۱۳ عبور می‌کند بدون آن که هیچ نشانه‌ای از تغییرات بدنی بروز دهد. به این پدیده، بلوغ دیررس گفته می‌شود. البته دیررسی بلوغ همیشه مساله نگران کننده‌ای نیست. گاهی بنابه عللی پسری حتی تا ۱۸-۱۷ سالگی هم به بلوغ نرسد بی آنکه عارضه‌ای در آنها به وجود آید. آنچه در بلوغ دیررس باعث مشکل می‌شود، تصور نوجوان نسبت به خود است. پسرانی که بلوغ دیررس دارند غالباً احساس بی‌کفایتی و طردشدگی می‌کنند و شاید برای خود ارزش کم-تری قائل شوند.

دلایل بلوغ دیررس



دلایل چندی برای بلوغ دیررس وجود دارد. غالباً این پدیده به زمینه خانوادگی بر می‌گردد. یعنی کسی که بلوغ دیررس دارد احتمالاً پدر، عموها، دایی‌ها، یا برادرانش هم بلوغ دیررس داشته‌اند. به این پدیده درنگ سرشتی گفته می‌شود و معمولاً به درمان خاصی نیاز ندارد. این گونه نوجوانان نهایتاً به طور طبیعی رشد خواهند یافت، فقط کمی دیرتر از همسالان خود.

مشکلات پزشکی نیز می‌تواند باعث بلوغ دیررس گردد. افرادی که به بیماری‌های مزمنی چون دیابت، اختلال غدد برون ریز، بیماری کلیه و یا حتی آسم مبتلا باشند ممکن است دوران بلوغ را از سنین بالاتری شروع کنند زیرا بیماری آن‌ها، رشد بدنشان را مشکل‌تر می‌سازد. درمان مناسب و کنترل بهتر این بیماری‌ها می‌تواند به جلوگیری از بلوغ دیررس کمک کند. افرادی که دچار سوء تغذیه باشند نیز ممکن است دیرتر از کسانی که رژیم غذایی سالم و متعادلی دارند رشد یابند. برای مثال، نوجوانانی که دچار اختلال تغذیه بی‌اشتهایی عصبی هستند غالباً آنقدر وزن از دست می‌دهند که بدنشان نمی‌تواند به نحو مناسب رشد کند. بلوغ دیررس به دلیل مشکلاتی در غده هیپوفیز یا غده تیروئید نیز می‌تواند باشد. این غده‌ها هورمون‌های مهم برای رشد بدن را تولید می‌کنند. برخی افرادی که در زمان طبیعی، وارد دوران بلوغ نمی‌شوند، دچار مشکلات کروموزومی هستند. مشکلات کروموزومی می‌تواند با فرایند رشد طبیعی تداخل کند.

کنار آمدن با بلوغ دیررس

بسیار سخت است که فردی شاهد رشد دوستان و همسالانش باشد، در حالی که چنین چیزی در مورد خودش اتفاق نیفتاده باشد. ممکن است فکر کند که هرگز به آن‌ها نخواهد



رسید. همکلاسی‌های مدرسه ممکن است با او شوخی کنند یا مسخره‌اش کنند.

اگر فرزند شما احساس افسردگی می‌کند یا در مدرسه و بین دوستان مشکلی در رابطه با تأخیر در رشدشان دارید، حتماً بامشاور یا درمانگری که بتوانند مشکلشان را با او در میان بگذارند، صحبت کنید. این فرد می‌تواند به فرزند شما در کنترل احساسشان کمک کند و راه‌هایی را برای کنار آمدن با این مشکل به آنها یاد دهد.

حتی هنگامی که پزشک یا پدر و مادر فرد به او اطمینان دهند که همه چیز عادی است، و حتی هنگامی

که خود فرد هم چنین اعتقاد داشته باشد، باز هم در انتظار چیزی بودن که می‌تواند بر احساس فرد نسبت به خودش اثرگذار باشد، دشوار است.

پذیرش و کنار آمدن با بلوغ دیررس برای هر کسی می‌تواند دشوار باشد، اما مشکلی است که معمولاً قابل حل است. و به یاد داشته باشید که در اغلب موارد نهایتاً نوجوان شما به همسالان خود خواهد رسید.



فصل هفتم:

بهداشت دوران بلوغ دختران و پسران



* نکاتی برای کاهش علائم و شدت درد قاعدگی دختران

- یک پارچه یا حوله را گرم کنند، روزانه چند بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی موضع درد بگذارند و در بقیه ساعات نیز لباس زیر گرم بپوشند.
- از فعالیتهای شدید در حین بروز درد اجتناب کنند.
- خم شدن روی آرنج و زانوها و انجام برخی نرمشها و پیادهروی می تواند مؤثر باشد.
- از غذاهای ساده و زود هضم استفاده کنند.
- شکم، کمر و پهلوها را ماساژ دهند.
- در صورت امکان، روزانه ۲ بار، هر بار به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زیر دوش آب گرم بروند.
- از خواب زیاد یا کم خوابی پرهیز کنند.
- استفاده از مسکنهای مفنمیک اسیدپروفن با تجویز پزشک مؤثر است.
- استفاده از چایی ویا قهوه درد را کاهش می دهد.

طرز استفاده از داروهای ضد التهاب

- از داروهای مفنمیک اسید برای کاهش درد قاعدگی با تجویز پزشک می توان استفاده کرد.
- مصرف این داروها قبل از شروع خونریزی قاعدگی تأثیر بهتری دارد.
- قاعدگی دردناک اولیه معمولاً با بیش تر شدن سن و زایمان کاهش یافته و یا از بین می رود. البته این مطلب بیش تر در مورد زایمان طبیعی صدق می کند.

خصوصیات درد قاعدگی غیر طبیعی

- دردی که به مسکنهای معمولی پاسخ ندهد و یا افزایش سن شدت بیشتری پیدا کند.
- بعداً ایجاد شود و شدت آن به مرور افزایش پیدا کند. (اواخر قاعدگی درد بشتر می شود).
- همراه با درد نواحی غیر معمول باشد.
- همراه با سونوگرافی غیر عادی باشد.

- در این موارد لازم است به پزشک مراجعه کنید.
- ناراحتی‌های جسمی و روحی پیش از قاعدگی
- گاهی دختران تغییرات بدنی یا روحی خاصی قبل و نزدیک زمان قاعدگی‌شان احساس می‌کنند.
- در حالت طبیعی حدود ۷۵ تا ۹۰ درصد دختران و زنان قبل از خونریزی ماهانه و در شروع آن دچار مشکلات جسمی و روانی متعددی می‌شوند که معمولاً خفیف و جزئی هستند. به این اختلالات تنش‌های قبل از قاعدگی گفته می‌شود.
- در اکثر موارد تنش‌های قبل از قاعدگی خفیف بوده، مشکلی به وجود نمی‌آورد. حدود ۵ تا ۱۰ درصد مبتلایان مشکلات جسمی و روحی دارند، به طوری که باعث اختلال در زندگی خانوادگی و اجتماعی آن‌ها می‌شود. این افراد باید برای درمان به پزشک مراجعه کنند.

این اختلالات ممکن است به صورت ذیل بروز کند:

- کج خلقی، ضعف و خستگی، نفخ شکم
- افزایش یا کاهش میل جنسی
- میل شدید به مصرف برخی از مواد غذایی (شیرینی)
- یبوست، سردرد، افسردگی، میل به گریه کردن
- اختلالات خواب، جوش صورت
- دل‌پیچه، دردناک شدن پستان‌ها و غیره

رعایت نکاتی برای تسکین و یا بهبود ناراحتی‌های جسمی و روحی پیش از قاعدگی

۱. مصرف کم‌تر مواد غذایی که حاوی قند یا شکر به مقدار زیاد هستند و به جای آن استفاده بیش‌تر از نان، سیب‌زمینی، خرما و حبوبات
۲. مصرف کم‌تر چربی‌های حیوانی و گوشت قرمز و جای‌گزینی آن با روغن‌های گیاهی و گوشت سفید (مرغ و ماهی)
۳. مصرف کم‌تر نوشابه‌های کافئین‌دار نظیر قهوه و چای
۴. کاهش مصرف نمک تا حد ممکن

نوار بهداشتی



- نوار بهداشتی‌ها از نظر جذب ترشحات هم به دو نوع معمولی و با جذب بالا تقسیم می‌شوند. نوع با جذب بالا قیمت بالاتری دارد ولی ضخامت آن بسیار کم است.
- نوار بهداشتی‌ها از نظر حجم خون دفع شده و نیاز فرد به انواع کوچک، متوسط و بزرگ تقسیم می‌شوند.

■ در یک طرف این نوارها ماده‌ای جاذب قرار دارد و طرف دیگر آن، به کمک چسبی که دارد، محکم و به راحتی به شورت می‌چسبد.

■ یک لایه پلاستیکی در نوارهای بهداشتی از بیرون زدن خون قاعدگی به بیرون جلوگیری می‌کند.

■ نوار بهداشتی را پس از خیس شدن باید تقریباً هر ۴-۶ ساعت یک‌بار تعویض شود. البته این به میزان ترشحات قاعدگی هم بستگی دارد.

مادر گرامی! طرز استفاده از نوار بهداشتی را به دختر نوجوان خود آموزش دهید:

- به بگوئید: نوار موجود در زیر نوار بهداشتی را که پوشش چسب نوار است بردارد.



سپس قسمت چسب‌دار را که در زیر (در نوار بهداشتی نوع بال پروانه‌ای زیر بال‌های نوار بهداشتی نیز است) به شورت خود بچسباند.



- سپس نوار بهداشتی را در جای مناسب خود فشار دهد تا محکم شود.
- نوار بهداشتی استفاده شده را در کاغذ یا دستمال کاغذی و... بیچید و در سطل دردار بیاندازد.

استفاده از دستمال به جای نوار بهداشتی

- در صورتی که از دستمال پارچه‌ای به جای نوار بهداشتی استفاده می‌کند به نکات زیر توجه کند:
- دستمال‌های مورد استفاده را زود به زود عوض کند.
- فوراً دستمال استفاده شده را با آب سرد و صابون بشوید.
- دستمال‌ها را در آفتاب خشک کند یا پس از خشک شدن اتو کند.
- اگر لک‌های موجود در دستمال از بین نرفت از وایتکس استفاده کنید و خوب آب بکشد.
- اگر لک‌های موجود پاک نشد، آن را دور بیاندازد.
- برای این که ترشحات قاعدگی به بیرون نشت نکند، از شورت‌های مخصوص که در فاق آن از یک لایه پلاستیک استفاده شده است و اصطلاحاً به آن شورتکس می‌گویند، استفاده کند

نکات بهداشتی مربوط به زمان قاعدگی

- نوار بهداشتی را به طور مکرر معمولاً هر ۴-۶ ساعت تعویض کند.
 - از لباس زیر نخی استفاده کند.
 - لباس زیر را در نور خورشید آویزان کنید و با اتو ضد عفونی کند.
 - برای شستن لکه‌های خون از آب سرد و صابون استفاده کند.
 - همیشه در کیف دستی خود یک نوار بهداشتی و شورت داشته باشد.
- چون محیط خون آلود دستگاه تناسلی در طول قاعدگی محل مناسبی برای رشد میکروب‌ها است لذا حمام کردن و طهارت گرفتن پس از اجابت مزاج و ادرار کردن، در دوران قاعدگی نه تنها مانعی ندارد، بلکه برای پیش‌گیری از بیماری‌های عفونی لازم است.

شروع و توضیح درباره عادت ماهانه:

- بیشتر دخترها وقتی برای اولین بار با آن‌ها درباره دوره عادت ماهانه صحبت می‌کنید، تا حدودی از خود ناراحتی نشان می‌دهند یا در فکر فرو می‌روند.
- پس اطلاعات خود را حتماً با حالتی مثبت و حمایت‌آمیز در اختیار آن‌ها قرار دهید و به آن‌ها تفهیم کنید که عادت ماهانه بخشی از کارکرد داخلی و طبیعی بدن یک زن است.
- نخستین رویارویی دختران با موضوع عادت ماهانه می‌تواند بر دیدگاهی که در آینده نسبت به بدن خود پیدا می‌کنند، تأثیری ماندگار بگذارد.

تمهیدات اولیه

- برای توضیح موضوع از قبل عکس‌هایی را آماده کنید. می‌توانید به این منظور از کتاب یا عکس‌های موجود در این مجموعه استفاده کنید.
- کنار دخترتان بنشینید.
- از قبل کیف زیبایی آماده کنید و برایش نوار بهداشتی و شورت مخصوص دوران قاعدگی خریداری کنید.
- اگر دخترتان قادر به خواندن است، می‌توانید کتابی برای مطالعه کامل بعدی نیز آماده کنید.
- در بعضی مناطق گرفتن جشن بلوغ می‌تواند، خاطره‌ای به یاد ماندنی برای فرزندان ایجاد کند. این جشن می‌تواند به صورت یک جشن کوچک خانوادگی با خرید هدیه برای نوجوان همراه باشد.

مثالی‌هایی برای شروع و توضیح در باره عادت ماهانه:

- دخترها وقتی دارند بزرگ و خانم می‌شوند اتفاق‌های مهمی در بدنشان می‌افتد.
- در مورد علائم دیگر بلوغ شامل رشد پستان‌ها بلند شدن قد و... توضیح دهید.
- در بین این تغییرات رحم نیز برای بچه دار شدن آماده میشود.
- به این منظور ماهانه از اندام تناسلی زن مقداری خون خارج می‌شود.
- عادت ماهانه نشان می‌دهد که دختر بزرگ و خانم شده است و می‌تواند بچه‌دار شود. عادت ماهانه بخشی کاملاً طبیعی از بلوغ و بزرگ‌شدن است.

- مکرراً تأکید کنید توانایی جسمی باردار شدن، به معنی این نیست که فرد توانایی بزرگ کردن فرزند را دارد. در مورد ارزش‌های خانواده صحبت کنید. (به بخش سلامت جنسی در کودکان و پاسخ به سؤالات مراجعه کنید).
- عادت ماهانه را غده‌ای به نام هیپوفیز که در مغز قرار دارد، تنظیم می‌کند. این غده ساعتی درونی است که آغاز بلوغ را در بدن هر شخص و در موقع مناسب به او گوش زد می‌کند و توسط هورمون‌ها به سایر اندام‌های بدن پیام می‌فرستند.
- هورمون‌ها موادی در درون بدن هستند که مسئولیت تغییرات مربوط به بلوغ از جمله جهش رشد و رشد اندام‌های جنسی یا تولید مثل را بر عهده دارند.
- از قوه ابتکار خود استفاده کنید و همچنین از تجربیات مادران دیگر. ولی قطعاً فرزندان باید قبل از بروز قاعدگی با آن آشنا شده باشد در غیر این صورت ممکن است دچار مشکلات روحی شدید شود. مطالعات نشان داده است که دخترانی که قبل از بروز عادت ماهانه با آن آشنا شده‌اند و اطلاعات کافی دریافت کرده‌اند نسبت به خود عزت نفس بالاتری دارند و روند بلوغ را خوشحال کننده می‌دانند.
- پیروشدن عبارت دیگری برای عادت ماهانه است و به این دلیل آن را با این واژه می‌نامند که در "پریود" یا "دوره" هایی با فاصله زمانی مشخصی اتفاق می‌افتد.

بو و موی بدن

- تمام دستگانه‌های بدن در دوران بلوغ در اوج فعالیت هستند، از جمله تولید عرق و چربی که روی پوست بدن ترشح می‌شود، افزایش می‌یابد.
- بچه‌های ۱۰-۱۲ ساله معمولاً از بوی بدن خود آگاه نیستند و اشاره به آن برایشان توهین‌آمیز است. ولی لازم است به نرمی به آن‌ها یادآور شویم که به طور مرتب دوش بگیرند و از محصولات ضد بو یا عرق استفاده کنند.
- تولید چربی در پوست سر هم افزایش می‌یابد و لازم است، نوجوانان با فاصله کم‌تری هر روز یا یک روز در میان موهایشان را بشویند.
- شاید فرزندان مرتب نیاز به یادآوری داشته باشند که حالا که بزرگ‌تر شده‌است، باید برای حفظ بهداشت خود وقت بیش‌تری بگذارد و تلاش بیش‌تری بکند.

■ دخترها از چند ماه قبل از عادت ماهانه، ترشحات بی‌رنگ، بی‌بو و نخ‌مانندی را در خود احساس می‌کنند، که ممکن است، شورت آن‌ها را به رنگ زرد در بیاورد. این امری طبیعی است، که طی آن واژن خود را تمیز می‌کند.

■ از ناحیه تناسلی بعضی دخترها، به خصوص آن‌هایی که اضافه وزن دارند، بویی حس می‌شود. این بو طبیعی است و با بهداشت روزانه و تعویض روزانه شورت می‌توان آن را برطرف کرد.

موی بدن دخترها

■ مدت کوتاهی پس از رشد پستان‌ها در دخترها در نواحی جدیدی از بدن آن‌ها مثل پاها، زیربغل و ناحیه شرم‌گاهی مو پدیدار می‌شود. رشد مو روندی تدریجی دارد و اغلب از دید والدین پنهان می‌ماند.

■ موی شرم‌گاهی ابتدا صاف و تیره رنگ است و سپس کلفت و فر می‌شود.

■ شکل نهایی موی شرم‌گاهی در زن بالغ، مثلثی است که رأس آن پایین قرار گرفته‌است، این مو در ممانعت از ورود میکروب به ناحیه تناسلی مؤثر است، و نباید آن را تیغ زد چون دوباره رشد می‌کند و می‌تواند باعث خارش و ناراحتی پوست زیر آن شود.

■ موی زیر بغل در دخترها معمولاً بین ۱۲-۱۳ سالگی رشد می‌کند.

■ تراشیدن یا نتراشیدن موی زیر بغل به انتخاب شخصی افراد بستگی دارد.

■ موی پای دخترهای جوان هم همواره با موی زیر بغل و موی شرم‌گاهی آن‌ها رشد می‌کند.

■ بیش‌تر دخترها به زمان زدن موی پاهایشان فکر می‌کنند. در گذشته والدین به این کار راضی نبودند و تا سن خاصی اجازه آن را به دختر خود نمی‌دادند. این بی‌میلی آن‌ها گاهی ریشه فرهنگی دارد.

■ چیزی که از سن دخترها بیش‌تر اهمیت دارد، ناراحتی او از موهای پا و فشاری است، که هم‌کلاسی‌ها و دوستان به او وارد می‌کنند تا پاهایش را تیغ بزند.

■ صرف‌نظر از اعتقاد والدین دخترها در این سن و سال در باره فواید و مضرات زدن موی پا نیاز به راه‌نمایی دارند. پس به‌تر است، خودتان موضوع را مطرح کنید و منتظر طرح آن از طرف دخترتان نمانید.



- برای رفع موهای زائد می‌توان از تیغ‌زدن، مومک انداختن، کرم و لوسیون‌های موبر، دستگاه‌های اپیلاتور استفاده کرد.
- برای از بین بردن موی پا، راه‌های دیگری هم مثل الکترولیز وجود دارد که گران‌قیمت هستند و باید توسط کسی اجرا شود که دوره آموزشی دیده باشد.

نکات زیر را در مورد زدن موی پا برای او روشن کنید:

- بهترین و ساده‌ترین روش رفع موهای زائد استفاده از تیغ است.
- اگر می‌خواهی پاهایت بی‌مو باشد، باید مرتب تیغ بزنی. شاید بخواهی موی پاهایت دوباره بلند شود، اما آن هم خودش دردسر دارد. موهای کوتاه و تیغ تیغی خیلی کند رشد می‌کنند.
- از تیغ تمیز استفاده کن و مراقب باش تا پوستت بریده یا خراشیده نشود.
- حین استفاده از تیغ زیر دوش آب گرم بیاستید.
- اگر قبل از تیغ زدن روی سطح پا صابون یا خمیر بمالی، تیغ راحت‌تر می‌لغزد و موها بهتر زده می‌شود.
- هنگام تیغ‌زدن حواست کاملاً جمع باشد، خراش یا بریدگی می‌تواند دردناک باشد.
- هنگام تیغ زدن از خیس بودن پای خود اطمینان داشته باش. وگرنه حتماً پوستت آسیب می‌بیند.
- در نهایت شما والدین باید خودتان تصمیم بگیرید که زمان تیغ‌زدن را به عهده دخترتان بگذارید یا خیر.
- تیغ زدن می‌تواند یک قدم مثبت باشد، که دخترتان به سمت مراقبت مستقل از بدن خود برمی‌دارد.
- اگر با حوصله به نگرانی‌های دخترتان در باره تیغ زدن پاهایش گوش کنید، در آینده که مسائل بزرگ‌تری برای او به وجود می‌آید، بهتر می‌توانید، با او گفت و گو کنید.

نکات ضروری بهداشتی دیگر برای دختران نوجوان

۱- لباس زیر مناسب:

به دختر خود بگوئید:

دخترم! از لباس‌های نخی استفاده کن و آنها را زود به زود عوض کن. لباس‌های زیر را باید جدا از سایر لباس‌ها بشوی و در آفتاب خشک کن. هیچگاه از لباس زیر دیگران استفاده نکن.

۲- ورزش:

انجام فعالیت‌ها و ورزش‌های عادی و سبک در این دوران نه تنها هیچ گونه منعی ندارد، بلکه مفید هم است و به آرامش عضلات کمک می‌کند. باید بدانی که بدترین کار، درازکشیدن روی تخت و بی‌حرکت ماندن است.

۳- تغذیه:

برای جبران خون از دست رفته در این دوران می‌توانی از غذاهای مقوی مانند شیر، گوشت، حبوبات، انواع سبزی، لبنیات و انواع میوه‌های تازه و... بیشتر استفاده کنی. توصیه می‌شود برای کاهش عوارض اختلالات پیش از قاعدگی، از یک هفته پیش از شروع قاعدگی از رژیم غذایی حاوی ویتامین B6 و آهن مانند گوشت، ماهی، آجیل بدون نمک و غلات سبوس‌دار مصرف کنی. غذاهای غنی از آهن عبارتند از: گوشت‌ها، تخم مرغ، جگر، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، نخود سبز، نان سبوس‌دار، آجیل، خشکبار مثل انواع برگه، برگه آلو و هلو و زرد آلو، توت خشک، انجیر خشک و کشمش. ویتامین B6 در نان‌ها و بیسکویت‌های سبوس‌دار، ماء‌الشعیر، جوانه گندم، مرغ، ماهی، جگر، میوه‌ها مثل موز، آب پرتقال، سیب، سبزیجات مثل هویج، گل کلم، گوجه فرنگی و در مغزها وجود دارد.

۴- حمام کردن:

حمام کردن در دوران قاعدگی نه تنها ضرر ندارد، بلکه لازم است. البته باید از نشستن کف حمام خودداری کرده و تا حد امکان به شکل ایستاده حمام کنی تا بدن شما به آلودگی‌های میکروبی کف حمام آلوده نشود. اما لازم است بدانی که در این دوران باید در صورت رفتن به استخر یا دریا از تامپون استفاده کنی.

۵- استفاده از مسکن:

وجود درد در روزهای اول قاعدگی، مسئله‌ای طبیعی است. علت این امر، آزاد شدن موادی در جداره داخلی رحم است که موجب انقباض رحم و در نتیجه درد می‌شود. در صورت شدت درد می‌توانی با تجویز پزشک، از داروهای تسکین‌دهنده استفاده کنی. البته بهتر است ۴۸ تا ۷۲ ساعت پیش از شروع قاعدگی از این داروها استفاده شود. در ضمن، استفاده از حوله یا پارچه گرم در موضع درد هم مفید است، زیرا گرما موجب شل شدن عضلات شده و می‌تواند انقباضات را متوقف کند. استراحت کافی و رژیم غذایی مناسب و اجتناب از مصرف زیاد شکر، قهوه و چای نیز می‌تواند در تسکین درد موثر باشد.

۶- بهداشت ناحیه تناسلی:

در خانم‌ها به علت نزدیک بودن مقعد به فرج و نیز مجرای خروج ادرار، امکان انتقال انواع میکروب‌ها به دستگاه تناسلی وجود دارد، بنابراین برای پیشگیری از وقوع عفونت، به هنگام طهارت باید ابتدا فرج یا قسمت جلویی دستگاه خارجی تناسلی و سپس مقعد شسته شود. در دوران قاعدگی نیز باید پس از هر بار دست‌شویی رفتن به‌خصوص پس از اجابت مزاج، شستشو به طریقه گفته شده صورت گیرد و پس از شستشو، در صورت امکان با دستمال تمیز خشک شود. تا حد امکان سعی کن برای طهارت از آب سرد استفاده نکنی، زیرا ممکن است سبب به وجود آمدن انقباض و درد زیر شکم شود. دقت کنید هیچگاه با دست کثیف یا آلوده طهارت نگیری و همشیه از جلو به عقب خود را بشوید.

۷- آکنه:



یکی از عوارض شایع دوران نوجوانی آکنه یا جوش غرور است که علت آن تغییرات هورمونی در بدن است و در دختران، به خصوص پیش از شروع عادت ماهیانه شدت می‌یابد. آکنه با عواملی مانند پوست چرب و شیوه تغذیه نادرست شدت می‌یابد. بنابراین راه درمان آکنه‌های معمولی رعایت بهداشت پوست، شستشوی مرتب صورت با صابون‌های غیرمحرک و پرهیز از دست‌زدن به آنهاست و برای آکنه‌های شدید باید به متخصص پوست مراجعه کرد.

«تغذیه خوب و استراحت کافی در اوایل قاعدگی در تسکین این درد بی‌تاثیر نیست. بهتر است از یک‌هفته قبل از عادت ماهیانه از مصرف غذاهای شور و کافئین‌دار (مثل قهوه، چای و شکلات) پرهیز شود.

اگر به غیر از مواقع ذکر شده در پستان‌ها دردی حس شد بهتر است بدون معطلی به پزشک مراجعه شود.»

* رژیم لاغری در دوران بلوغ

رژیم لاغری در دوران بلوغ سبب کاهش توده عضلانی به جای توده چربی می‌شود در مطالعات انجام شده مشخص شد، افرادی که در دوران بلوغ قرار دارند و هیچگونه اضافه وزنی ندارند اما دریافت کالری خود را به شدت محدود می‌کنند، در معرض عوارض این نوع رژیم‌های غیر اصولی قرار دارند. در این نوع رژیم‌های غذایی که با محدود کردن وعده‌های غذایی همراه است، کاهش سریع وزن بدن به علت از دست رفتن آب و توان عضلانی بدن مشاهده می‌شود.

آثار رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن که از سوی افراد غیر متخصص تجویز می‌شود، علاوه بر اختلال در رشد و اختلالات قاعدگی، سبب ضعف، خستگی، گیجی، افسردگی و تحریک پذیری فرد می‌گردد. از دیگر عوارض این رژیم‌ها که ممکن است چند سال بعد ظاهر شود، عدم تمرکز حواس، اشکال در خوابیدن، یبوست و خطر ابتلاء به سنگ صفر است. کم‌وزنی شدید در موارد رژیم‌های سخت غذایی موجب بهم خوردن نظم قاعدگی و یاحتی قطع قاعدگی می‌گردد. هم‌چنین در بزرگسالی ممکن است تراکم و استحکام استخوانها کافی نباشد.

* تغذیه نوجوانان دختر و پسر

دختران امروز مادران فردا و کلید سلامتی نسل کنونی و آینده می‌باشند. تمام مطالعات انجام شده نشان داده است که بسیاری از مشکلات دوران بارداری و تولد نوزادان نارس ارتباط مستقیم با وضع تغذیه مادر در زمان قبل از بارداری و سنین قبل از ازدواج دارد. بطور کلی، دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ناکافی در دوران کودکی همراه با بیماری شروع کرده و به دوره نوجوانی پا می‌گذارند، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه‌ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلا به بیماریها و کاهش توانمندی ذهنی و جسمی مواجه هستند و از

سوی دیگر، پس از ازدواج نمی توانند دوران بارداری شیردهی خوبی داشته باشند. زیرا در دوران بارداری و شیردهی ذخایر بدنی مادر مصرف می شود و سوء تغذیه او تشدید یافته و علاوه بر مادر سوء تغذیه گریبانگیر فرزندش نیز می شود.

بطور کلی مطالعات انجام شده نشان داده است که در دخترانی که از زمان تولد تا بلوغ غذای متعادل و کافی مصرف کنند در هنگام بارداری و زایمان با مشکلات کمتری روبرو هستند. اندازه لگن بستگی به قد دارد و لگن در دخترانی که خوب تغذیه شده اند به شکلی است که وضع حمل آسانتر می شود. به علت کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن در دختران نوجوان، ذخایر آهن بدن آنها تخلیژه می شود. این دختران پس از ازدواج و در دوران بارداری از کمبود آهن شدید رنج می برند و در این مادران نه تنها خطر مرگ و میر به علت خونریزی هنگام زایمان افزایش می یابد بلکه نوزادانی که بدنیا می آورند کم وزن و یا نارس بوده و ذخایر آهن کافی ندارند کم خونی فقر آهن در دوران بارداری و ۲ سال اول زندگی نامطلوب بر رشد و تکامل کودکان دارد. بر



اساس بررسی کشوری شیوع کم خونی فقر آهن در زنان ۱۵-۴۹ ساله که اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت در سال ۱۳۷۴ انجام داده است، بیشترین میزان شیوع کمبود آهن در دختران ۱۵-۱۹ ساله (۳۹ درصد) گزارش شده است. بررسی سلامت و بیماری که در سال ۱۳۷۸ توسط معاونت پژوهشی وزارت بهداشت انجام شده نیز نشان داده است که شیوع کم خونی در زنان ۱۵-۳۹ ساله و ۴۰-۶۹ ساله تقریباً ۲ برابر مردان است. این ارقام نشان دهنده آسیب پذیری بیشتر زنان و دختران در سنین بلوغ در مقایسه با مردان این گروه سنی می باشد

تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ اهمیت زیادی دارد. زیرا نوجوانان و جوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند. البته لازم به ذکر است که پرخوری زیاد در این دوران سبب چاقی بیش از حد نوجوان خواهد شد. تا جایی که، گاهی نوجوان برای حفظ تناسب اندام ناچار به رژیم گرفتن می شود. تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ اهمیت زیادی دارد. زیرا نوجوانان و جوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند. البته لازم به ذکر است که پرخوری زیاد در این دوران سبب چاقی بیش از حد نوجوان خواهد شد. تا جایی که، گاهی نوجوان برای حفظ تناسب اندام ناچار به رژیم گرفتن

می‌شود. بنابراین در صورتی که تغذیه مناسب باشد و تمام مواد لازم به بدن برسد، هم انرژی مورد نیاز نوجوان به حد کافی تأمین خواهد شد و هم نیازی به رژیم خاص غذایی وجود نخواهد داشت. صبحانه وعده غذایی مهمی برای نوجوانان است. زیرا صبحانه ناکافی یا کم کالری گاهی می‌تواند زمینه ساز کمبودهای تغذیه‌ای شود. توصیه می‌شود که در برنامه غذایی نوجوانان سه گروه اصلی مواد غذایی شامل: چربی‌ها، مواد قندی و نشاسته‌ای و پروتئین‌ها حتماً وجود داشته باشد. البته مصرف زیاد قندهای ساده مثل نوشابه‌های گازدار، شکلات، آب نبات و سایر موادی که فقط انرژی را هستند و ارزش غذایی ندارند باید محدود شوند و به جای آنها از مواد نشاسته‌ای مانند برنج، نان و سیب زمینی استفاده شود. همانگونه که اشاره شد یکی از مواد مورد نیاز بدن، پروتئین (حیوانی و گیاهی) است. نیاز به این ماده در دوران بلوغ به دلیل سریعتر شدن رشد و افزایش حجم عضلات بیشتر می‌شود. پروتئین‌های حیوانی در تخم مرغ، گوشت، پنیر و شیر و پروتئین‌های گیاهی در غلات و حبوبات وجود دارد. مصرف روزانه ۴۵ تا ۷۲ گرم پروتئین توصیه می‌شود.

در میان مواد مغذی مورد نیاز برای رشد قدی، مصرف به اندازه پروتئین‌ها و املاح از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

ژاپنی‌ها توانسته اند با تغذیه سالم، متوسط قد جوانانشان را افزایش دهند. در میان مواد مغذی مصرف به اندازه‌ی پروتئین‌ها و املاح بسیار اهمیت دارد. یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و به خصوص چند مرحله در طول روز دریافت کند. بهتر است پروتئین مصرفی از منابع پروتئین حیوانی باشد مثل گوشت گوسفند و گاو، مرغ و ماهی، تخم مرغ و شیر. در میان املاحی که برای رشد قدی لازم اند کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و فلوئور از اهمیت ویژه برخوردار هستند. منابع کلسیم: لبنیات مثل شیر، ماست، پنیر خامه و بستنی است. فسفر و منیزیم در گوشت و دیگر منابع پروتئین و حبوبات فراوان است. فلوئور نیز در آب موجود است و آب مصرفی بایستی محتوی ۱ ppm فلوئور باشد.

تحقیقات اخیر، اذعان می‌دارد که مصرف "روی" به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد، در خاورمیانه و خصوصاً ایران مصرف کم روی موجب کوتاه قدی و قدرت جنسی پایین مردان جوان می‌شود. به علاوه با کمبود روی سطح توانایی‌های مغزی و ایمنی بدن پائین آمده و ابتلا به بیماریهای مسری زیادتر رخ می‌دهد.

توصیه متخصصان تغذیه برای نوجوانان، مصرف روزانه ۱۵۰ گرم گوشت، نصف تا ۱ لیوان حبوبات پخته، ۲ تا ۳ لیوان شیر و لبنیات دیگر به همراه سبزیجات فراوان است. نوجوانانی که در سنین رشد هستند و افزایش قد خوبی ندارند می‌توانند با مصرف مکمل ویتامینها و املاح، طبق دستور و مصرف هفتگی آهن، رشد قدی شان را بهبود بخشند. پس توصیه می‌شد کسانی که می‌خواهند قد بلندتری داشته باشند هفته‌ای یکبار جگر و دو بار غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد، بادام، بادام زمینی و گردو بخورند. غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو، جگر و دانه‌های روغنی حاوی املاح زیادی هستند و فوائد بسیاری برای نوجوانان دارند.

پس توصیه می‌شود کسانی که می‌خواهند قد بلندتری داشته باشند هفته‌ای ۱ مرتبه جگر و ۲ مرتبه غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام و بادام زمینی و گردو بخورند. یک نکته بسیار مهم در افزایش قد، انجام فعالیت‌های ورزشی است. هر چه تحرک ما بیشتر باشد گردش املاح استخوانی بیشتر خواهد بود و این مساله به رشد قدی کمک خواهد کرد. ورزشهایی مثل بسکتبال، والیبال، شنا، بدمینتون و تنیس برای کمک به افزایش قد بسیار مفیداند.

در دوران بلوغ توجه دختران به حفظ ظاهر و تناسب اندام بیشتر جلب می‌شود و این عوامل رفتارهای غذایی نوجوانان را به شدت تغییر می‌دهد. حذف بعضی از وعده‌های غذایی، مصرف تنقلات، غذا خوردن خارج از منزل و علاقه به مصرف غذاهای غیر خانگی از ویژگی‌های عادات غذایی دوران نوجوانی است که متاثر از خانواده، دوستان و رسانه‌های جمعی می‌باشد

ویژگی رفتارهای غذایی

نامنظم بودن وعده‌های غذایی: حذف وعده غذایی و برنامه غذایی نامنظم در دوره نوجوانی، یک رفتار غذایی شایع است. به طور معمول وعده صبحانه و ناهار بیشتر از وعده شام حذف می‌شود و علت عمده آن برنامه‌های درسی و فعالیت‌های اجتماعی نوجوانان در طول روز است. محققى به نام Daniel در سال ۱۹۷۷ طی مطالعه‌ای نشان داد که ۵۰ درصد نوجوانان دختر و پسر صبحانه نمی‌خورند. مطالعه دیگری نشان داده است که اگر چه ۸۹ درصد نوجوانان مورد مطالعه از اهمیت مصرف صبحانه آگاه بودند اما فقط ۵۰ درصد آن‌ها به طور منظم صبحانه می‌خورند و نخوردن صبحانه با دریافت کم مواد مغذی همراه بوده است. مشکل نخوردن صبحانه در دختران بیشتر از پسران مشاهده می‌شود.

مصرف بی رویه تنقلات:

بخش مهمی از رفتارهای غذایی نوجوانان مصرف بی رویه تنقلات است. این تنقلات به طور معمول کم فیبر هستند و از نظر ویتامین A، کلسیم و آهن که برای رشد ضروری است فقیرند. انتخاب صحیح تنقلات به عنوان میان وعده، می تواند در دریافت مواد مغذی مورد نیاز نوجوانان اثر مثبت داشته باشد.

غذاهای آماده و نقش رسانه ها :

استفاده از غذاهای آماده و بخصوص در نوجوانانی که وقت کافی ندارند، معمول است. غذاهای آماده که در فروشگاه ها و اغذیه فروشی ها در دسترس هستند، از نظر آهن، کلسیم، ویتامین A، C، B، و اسید فولیک، فقیرند. تقریباً در تمام غذاهای آماده، میزان چربی، کلسترول و سدیم بالاست و در بیش تر آن ها، ۵۰ درصد کالری از چربی تامین می شود.

این نکات باید مورد توجه والدین والدین و دانش آموزان باشد:

- ۱ - برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کنند که کالری حاصل از چربی بیش از ۳۰ درصد نباشد.
 - ۲ - برنامه غذایی خود را تعدیل کنند اما چون در دوران رشد هستند مصرف چربی را نباید حذف کنند.
 - ۳ - به جای تنقلات پر چربی، از میان وعده های سالم مثل میوه ها و سبزی ها استفاده کنند.
 - ۴ - فعالیت بدنی خود را با ورزش هایی مثل پیاده روی و دوچرخه سواری افزایش دهند.
 - ۵ - غذا نباید به عنوان پاداش و جایزه به کودکان داده شود.
 - ۶ - هر روز بر اساس یک برنامه منظم ورزش کنند.
 - ۷ - وقت ورزش را نسبت به کارهای دیگر در اولویت قرار دهند و برنامه ورزشی خود را برای انجام کارهای دیگر تعطیل نکنند.
- والدین باید خودشان الگوی مناسب برای دریافت غذای روزانه و فعالیت های ورزشی باشند. علاوه بر این، والدین باید از تناسب اندام تصویری واقع بینانه داشته باشند، هم چنین انتظاری منطقی از فرم بدن کودک و نوجوانان با توجه به وضعیت بدنی خود، اقوام و سابقه فامیلی

داشته باشند، اضافه وزن در هنگام رشد، امری طبیعی است و فقط زمانی که اضافه وزن زیاد و غیرطبیعی است، باید کنترل شود.

انواع ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن که در دوران بلوغ به دلیل تسریع در رشد، نیاز بدن به آنها افزایش می‌یابد، با مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها، انواع گوشت، حبوبات، لبنیات و غلات (نان و برنج و...) تأمین می‌شوند.

ویتامین A:

ویتامین A برای رشد و نمو بدن، سلامت پوست و حفظ قدرت بینایی ضروری است. این ویتامین در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و انواع سبزی‌های دارای برگ سبز مثل اسفناج و سبزی‌های زرد و نارنجی مثل هویج و برگهای سبزرتر (خارجی) کاهو یافت می‌شود.

ویتامین D:

ویتامین D برای رشد و نمو استخوانها لازم است. این ویتامین در روغن ماهی، جگر، زرده تخم مرغ، پنیر و ماست به مقدار زیاد وجود دارد. در ضمن تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست سبب تولید مقدار زیادی ویتامین D در بدن می‌شود. ویتامین D را کالسفرول گویند که از ویتامینهای محلول در چربی است و از راههای مختلفی به بدن می‌رسد. اصلی‌ترین راه تأمین ویتامین D برخورد نور ماوراء بنفش آفتاب و تغییرات پیش سازهای زیر پوستی است. این ویتامین از راه مواد غذایی حیوانی نیز تأمین می‌شود، در گیاهان نیز پیش سازهای تولید کننده ویتامین D موجود است. جذب این ویتامین بوسیله چربی‌ها صورت می‌گیرد و در خون توسط عامل حمل کننده ویتامین D منتقل می‌شود، از اینرو کسانی که مبتلا به بیماریهای هضمی و جذبی چربی هستند باید به میزان دریافت ویتامین D و عوارض کمبود آن توجه بیشتری بنمایند. نقش اصلی ویتامین D، حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. این ویتامین در تمایز سلولی تاثیر دارد. رشد استخوانی، استحکام استخوانها و دندانها، سلامت استخوان در دوران کهنسالی و عدم ابتلا به استئوپروز یا پوکی استخوان همه به دلیل تاثیر ویتامین D در حفظ تعادل کلسیم و فسفر است. ویتامین D از یک سو موجب افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده‌ها، کاهش دفع از کلیه‌ها و کنترل متابولیسم در استخوان می‌شود و از سوی دیگر این ویتامین در رشد سلولهای استخوانی نیز مؤثر است. تاثیر آن در رشد سلولها، به دلیل عمل آن در ترجمه ژنهای هسته سلول می‌باشد. اگر پوست قسمتی از بدن در روزه دقیقه در معرض مستقیم آفتاب (بدون

شیشه) قرار گیرد مقدار قابل توجهی از ویتامین D جذب می‌گردد، بهتراست استفاده از آفتاب پس از ساعت ۶ بعد از ظهر و یا قبل از ۱۰ صبح باشد.

ویتامین B۱:

تیامین یا ویتامین B۱ پیروفسفات کوانزیم کربوکسیلاز است که در دکربکسیلاسیون و اکسیداسیون اسید پیروویک دخالت دارند. از این رو انساجی که منحصراً انرژی خود را از مواد قندی کسب می‌کنند نسبت به کمبود تیامین حساس بوده و با کاهش مقدار آن، عمل آنها مختل می‌گردد. اولین ویتامینی که از گروه ویتامینهای B کشف شده است. این ویتامین تأثیرات بسیار مهمی در سوختن قندها در بدن و عملکرد اعصاب دارد. ویتامین B۱ از راه روده جذب خون می‌شود، تغییراتی بر روی آن صورت می‌گیرد و آماده استفاده بافتها می‌گردد. یکی از موادی که در جذب آن اختلال ایجاد می‌کند، الکل است که مصرف آن موجب کمبود ویتامین B۱ می‌شود. این ویتامین در بدن ذخیره نمی‌شود، از اینرو باید توجه کنیم تا با مصرف درست از کمبود آن جلوگیری نماییم. عملکرد آن در اندامها، فعال کردن آنزیمهای لازم برای سوختن قند در بدن است، اگر نام چرخه کربس را شنیده باشید، این ویتامین نقش اساسی در ادامه عملکرد چرخه دارد. نقش مهم دیگر آن در اعصاب است، ما برای انجام هر حرکت و یا درک احساس از محیط نیاز داریم پیامهای عصبی از مغز به اعصاب بدن و بالعکس منتقل شوند، ویتامین B۱ در انتقال پیامهای عصبی نقش مهمی دارد. در صورتی که مصرف این ویتامین کمتر از حد مورد نیاز بدن باشد در ابتدا فرد بی‌اشتها می‌شود و وزنش کاهش می‌یابد. کمبود شدید ویتامین B۱ سبب ابتلای فرد به بیماری بری بری می‌شود که حالت وخیم آن به مرگ فرد می‌انجامد. به دلیل نقش ویتامین B۱ در سوختن قند و تولید انرژی، هنگام کمبود آن فرد ناتوان شده و گاهی ادم یا ورم اندامها در فرد به وجود می‌آید و به دلیل نقش ویتامین B۱ در اعصاب در صورت کمبود آن، اعصاب تحلیل می‌روند خصوصاً اعصاب پا، گز کردن پاها که شکایت بسیاری از افراد است می‌تواند ناشی از کمبود ویتامین B۱ باشد. این بیماری در کودکانی که در مرحله از شیرگیری هستند و مادرانشان اهمیت زیادی به غذای تکمیلی آنها نمی‌دهند نیز عارض می‌شود.

شما برای شکستن کربوهیدرات‌های بدن‌تان نیاز روزانه به این ویتامین دارید. انرژی آزاد شده از این سوخت و ساز صرف فعالیت‌های تنفسی و حرکتی بدن می‌شود. تیامین برای متابولیسم نهائی کربوهیدرات‌ها ضرورت داشته و هضم و جذب مواد گلوسیدی بستگی به وجود آن دارد.

باتوجه به این که متابولیسم کربوهیدرات های انرژی لازم برای دستگاه عصبی مرکزی را تامین می کند، بنابراین با کاهش مقدار تیامین دستگاه اعصاب مرکزی نمی تواند از گلوکز استفاده کند. تیامین محلول در آب بوده و نیاز بدن به آن روزانه ۲/۱ تا ۵/۱ میلی گرم می باشد.

منابع ویتامین B۱

تیامین به مقدار فراوان در جوانه گندم، نان، نخود، لوبیا، چاودار، برنج کامل، اسفناج، کلم، هویج و بسیاری از سبزیها، گردو، بادام، فندق، انجیر، جگر، تخم مرغ، شیر، پنیر، و ماست در مخمر آبجو، پسته خام، حبوبات، سیرابی، شیردان و گوشت، دانه های گل آفتابگردان، سویا فراوان وجود دارد. افراط در خوردن مواد قندی سبب کمبود این ویتامین می شود، همچنین پوشیدن لباسهای نایلونی و پلاستیکی باعث نابودی آن می گردد. سبوس منبع غنی ویتامین B۱ است و با گرفتن پوست غلات برای تهیه آرد سفید قسمت اعظم، ویتامین B۱ از دست می رود. از اینرو توصیه می شود از نانهای سبوس دار مثل سنگک، بربری و بیسکویت هایی که با آرد سبوس دار تهیه می شود استفاده کنید. اگر از جگر غذایی تهیه می کنید، بهتر است آنرا قبل از پخت در فریزر قرار ندهید و برای پخت از حرارت بالا استفاده نکنید. بهتر است بدانید، مصرف ماءالشعیر و یا جوانه گندم نیز میزان زیادی ویتامین B۱ به بدن ما می رساند.

ویتامین C:

ویتامین C مقاومت بدن را در برابر بیماری بالا می برد. در بهبودی زخم و سلامت لثه نقش دارد. به علاوه باعث می شود بدن آهن بیشتری جذب کند. این ویتامین در غذاهایی از قبیل جگر، زرده تخم مرغ، شیر، ماهی، مرغ، گوشت قرمز، غلات مخصوص و غلات سبوس دار (غلاتی که پوسته آن گرفته نشده باشد) یافت می شود. علاوه بر پروتئین ویتامین هایی که ذکر شد بدن به تعدادی از عناصر نیاز دارد که هر کدام از آنها وظیفه خاصی به عهده دارند.

روی:

یکی از این عناصر « روی » است. نیاز بدن به « روی » در دوران بلوغ افزایش پیدا می کند. این ماده در ساختن پروتئین دخالت دارد. « روی » در غذاهایی مثل جگر، شیر، غذاهای دریایی (مثل ماهی)، حبوبات و گندم وجود دارد.

ید:

ید یکی از مواد مورد نیاز بدن است. ید برای رشد و نمو طبیعی بدن، سوخت و ساز مواد غذایی و تولید انرژی بسیار لازم است. سلولهای عصبی و مغز نیز نیاز زیادی به آن دارند. این

ماده در غذاهای دریایی، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد. در غلات، حبوبات، میوه‌ها و سبزیها، ید به میزان کم یافت می‌شود. البته مقدار آن به مقدار ید خاک بستگی دارد. یکی از مشکلات و بیماریهایی که در اثر کمبود ید به وجود می‌آید «گواتر» نام دارد. به دلیل کمبود ید در آب و خاک کشور ما، در حال حاضر اکثر نمک‌هایی که تولید می‌شود یددار هستند. بنابراین خانواده‌ها باید حتماً از نمک یددار استفاده کنند.

کلسیم :

به دلیل تسریع در رشد استخوانها، نیاز به کلسیم در سن بلوغ بیشتر است. بنابراین نوجوانان باید از منابع غذایی حاوی کلسیم مثل شیر، ماست و کشک به میزان فراوان استفاده کنند.

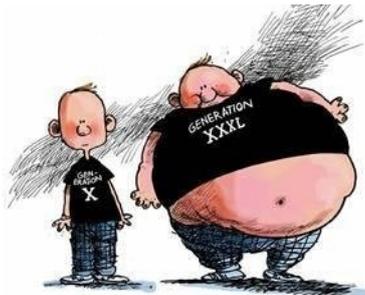
آهن :

یکی از شایعترین انواع کم خونی، کم خونی از نوع فقر آهن است. یعنی اگر آهن به اندازه کافی به بدن نرسد فرد دچار کم خونی می‌شود. زیرا وجود آهن برای خون سازی لازم است. البته نیاز بدن به آهن در دوران بلوغ بیشتر می‌شود. اما دختران به دلیل قاعدگی ماهانه، مقداری از آهن بدنشان را از طریق خونریزی از دست می‌دهند. به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن بخصوص برای دختران توصیه می‌شود.

این ماده در غذاهایی از قبیل گوشت، جگر، ماهی و زرده تخم مرغ وجود دارد.

خوردن چای طی ۱ تا ۲ ساعت قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می‌کند. ولی استفاده از مواد دارای ویتامین ث یا میوه‌های ترش، مثل مرکبات، به جذب آهن کمک می‌کند.

اختلالات تغذیه‌ای و چاقی نوجوانان



چاقی کودکان و نوجوانان در حال حاضر یک مشکل تغذیه‌ای رو به افزایش در کشورهای توسعه یافته بشمار می‌رود. براساس آخرین اطلاعات حداقل ۲۷ درصد کودکان و ۲۱ نوجوانان در آمریکا چاق هستند که معرف ۵۴ درصد افزایش در چاقی کودکان و ۳۹ درصد

افزایش در چاقی نوجوانان آمریکایی در دو دهه اخیر است. با این روند هشدار دهنده افزایش چاقی در کودکی و نوجوان، محققین تخمین می‌زنند که ۷۰ درصد نوجوانان چاق، بزرگسالان چاق خواهند بود و حتی این خطر وجود دارد که این افراد در دوران بزرگسالی دچار چاقی مفرط شوند.

بررسی کشوری در سال ۱۳۷۷ (ANIS) در زمینه ارزیابی رشد کودکان زیر ۵ سال ایران نشان داده است که ۴/۶ درصد پسران و ۴/۱ درصد دختران در مناطق شهری و روستایی کشور چاق هستند. اگر چه چاقی در حال حاضر مشکل عمده کودکان کشور ما به شمار نمی‌رود ولی با توجه به عوارض و پیامدهای آن پیشگیری حائز اهمیت است. مدارک موجود حاکی از آن است که چاقی کودکی بیشتر متأثر از عوامل محیطی است و نشان دهنده آن است که خانواده و جامعه در ایجاد رفتارها و عادات صحیح غذایی درست عمل نکرده است. در مقابل، چاقی نوجوانی هم به عوامل محیطی و هم به عوامل ژنتیکی بستگی دارد. چاقی در دوران نوجوانی در اغلب اوقات به چاقی بزرگسالی می‌انجامد که با افزایش خطر ابتلا به دیابت، بیماریهای قلبی-عروقی و افزایش فشار خون همراه است.

گزارش برنامه بسیج ملی آموزش کلسترول در آمریکا در سال ۱۹۷۶ حاکی از آن است که کودکان چاق بیشتر در معرض خطر مشکلات بهداشتی شامل کاهش توانمندی جسمی (به علت مشکلات ارتوپدی و ریوی، مقاومت به انسولین و افزایش فشارخون) هستند. چاقی در کودکان منجر به افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب می‌شود. علاوه براین، در کودکان چاق بلوغ زودرس وجود دارد و به همین علت دوران رشد استخوانهای طولی در آنها کوتاهتر است که منجر به کوتاهی قد خواهد شد.

برای پیشگیری از چاقی نوجوانی، انجمن قلب آمریکا توصیه‌های ذیل را ارائه کرده است. این نکات به والدین و دانش آموزان باید آموزش داده شود:

برنامه غذایی خود را طوری تنظیم کنید که کالری حاصل از چربی‌ها بیش از ۳۰ درصد نباشد.

برنامه غذایی خود را تعدیل نمایند اما مصرف چربی را چون نوجوانان در دوران رشد هستند نباید حذف کنید.

نوجوانان را تشویق کنید که بجای تنقلات پرچربی از میان وعده‌های سالم مثل میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده نمایند.

نوجوانان می‌بایستی فعالیت بدنی خود را با ورزش‌هایی مثل پیاده روی و دوچرخه سواری افزایش دهند.

غذا نباید بعنوان پاداش و جایزه به کودکان داده شود.

به نوجوانان توصیه کنید که هر روز براساس یک برنامه منظم ورزش کنند.

والدین و معلمان وقت ورزش نوجوانان را نسبت به کارهای دیگر در اولویت قرار دهند.

نوجوانان نباید برنامه ورزشی خود را برای انجام کارهای دیگر تعطیل کنند.

والدین باید خودشان الگوی مناسب برای دریافت غذای روزانه و فعالیتهای ورزشی باشند. علاوه بر این والدین باید از تناسب اندام، تصویری واقع بینانه داشته باشند و یک انتظار منطقی از فرم بدن کودک و نوجوان با توجه به وضعیت بدنی خود، اقوام و سابقه فAMILI داشته باشند. اضافه وزن درهنگام رشد امری طبیعی است و فقط زمانی که اضافه وزن زیاد و غیر طبیعی است باید کنترل شود.

نکته قابل توجه:



از میان اظهار نظرها و نتیجه تحقیقاتی که هر از گاهی منتشر می‌شود هم می‌توان دریافت کرد که مشکلات چاقی ناهنجاری‌های اسکلتی و قامتی خطرات رو به گسترشی برای دانش آموزان هستند و هر روز بیش از پیش آنها را تهدید می‌کنند. به طور کلی همه آمارها حاکی از چاق شدن دانش آموزان و نتیجه تحقیقات متعدد هم نشان داده که دانش آموزان زیادی دچار مشکلات ناهنجاری‌های اسکلتی هستند. به عنوان مثال نتیجه تحقیقات درباره ناهنجاری‌های

ساختار قامتی دانش آموزان در ۲۰ استان کشور هشدار دهنده است. بر اساس این تحقیق که در سال ۸۶-۸۷ در ۲۰ استان انجام شده به طور میانگین ۶۴ درصد دانش آموزان دچار مشکل ساختاری قامتی هستند. بیشترین درصد ناهنجاری قامتی دانش آموزان هم مربوط به دختران مقطع متوسطه است. سر به جلو، شانه نامتقارن، پشت کج، پشت گرد، پشت گود، پشت صاف، زانو ضربدری، زانو پرانتری، کف پای صاف و شصت کج از مشکلات ساختار قامتی به شمار می آیند.

براساس این تحقیقات استفاده از کوله‌های غیر استاندارد و سنگینی که دانش آموزان حمل می‌کنند و روش حمل این کوله پشتی‌ها از جمله دلایل مهم ایجاد ناهنجاری‌های قامتی هستند.

تغییر زیان بار شکل زندگی



دلیل بروز بسیاری از مشکلات بدنی و جسم کودکان و نوجوانان این است که به تدریج زندگی آنها به یک شکل زیان بار قالب زده می‌شود. در دوران مدرسه آنها ساعت‌ها پشت نیمکت‌ها می‌نشینند، در حالی که ساعت‌های ورزش بی رنگ و حال است. خوردن تنقلات بی‌خاصیت نظیر پفک و چیپس یا سوسی س و کالباس و شیرینی و شکلات در زنگ تفریح مدرسه و سوار شدن در خودروهای شخصی یا سرویس مدرسه برای ایاب و ذهاب از الگوهای دیگر زندگی جدید است.

کودکان و نوجوانان پس از مدرسه ساعت‌ها وقتشان را پای تلویزیون و فیلم‌های سی دی، رایانه و اینترنت صرف می‌کنند خوردن بشقاب بشقاب پلو همراه نوشابه و هفته‌ای دست کم دوبار خوردن غذاهای فسات فود به عادت بد غذایی دانش آموزان ما تبدیل شده است. بچه‌ها در سنین کودکی و نوجوانی به غذاهای فست فود نظیر پیتزا، همبرگر و سیب زمینی سرخ کرده علاقه زیادی دارند.

این غذاها پر کالری و چرب و شورند و مصرف زیاد آنها کودکان را دچار اضافه وزن می‌کند و سلامتی آنها را به خطر می‌اندازد.



متأسفانه مشکل دیگر خانواده های ایرانی این است که بچه ها را خیلی به خوردن تشویق می کنند. آنها اغلب به این نکته توجه ندارند که تنها باید مواد مغذی مناسب به کودکان برسد و حجم غذایی که می خورند ملاک نیست. علت این رفتار غلط این است که بسیاری به اشتباه فکر می کنند کودک چاق سالم تر است. استفاده از شیرینی و شکلات هم میان کودکان و نوجوانان رایج

است. بسیاری از والدین در میان وعده ها به بچه ها شیرینی و شکلات می دهند و به این نکته توجه نمی کنند که فرزندانشان به جای این اغذیه شکم پر کن به غلات، میوه و سبزیجات نیاز دارند. البته مشغله روزانه نیز موجب شده که در خانه ها مدت کمتری به طبخ غذا اختصاص داده شود. در صورتی که به طور ریشه ای به مشکلات جسمی و بدنی دانش آموزان توجه نشود، آنها دست کم برای بهبود روابط اجتماعی و احساسشان نسبت به خود رژیم های سخت غذایی روی می آورند. این رژیم های سخت موجب می شود که مواد غذایی مورد نیازشان را دریافت نکنند و از نظر جسمی دچار اختلالات دیگری شوند. گاهی کار چنان بالا می گیرد که برخی از آنها از شدت وسواس نسبت به شکل ظاهری خود دچار اختلالاتی نظیر بی اشتها، عصبی یا پر خوری عصبی می شوند.

آرام غذا خوردن باعث پیشگیری از چاقی می شود افرادی که آرام تر غذا می خورند، وزن کمتری دارند

مدت هاست که دکترهای تغذیه در مورد رابطه مستقیم بین سرعت غذا خوردن و چاق شدن نظرات خود را اعلام کرده اند.

افرادی که آرام تر غذا می خورند، وزن کمتری دارند و این نتیجه تمام آن تحقیقاتی است که در طی سال ها پزشکان انجام داده اند. آنها معتقدند هر چه فرد آرام تر غذا بخورد زودتر احساس سیری می کند و کمتر غذا می خورد.

در واقع احساس سیری از معده شما نمی آید، بلکه مانند هر احساس دیگری دستوری است که از سوی مغز برای افراد صادر می شود، در نتیجه هر چه آرام تر غذا بخورید، روند دستور صادر شده توسط مغز وقت بیشتری دارد و به همین خاطر در حالی که بخشی از غذایتان را خورده اید مغز دستور می دهد که صبر کنید، خوردن کافیست چون سیر شده اید. جالب اینکه تا حتی ساعت ها پس از غذا خوردن احساس سیری در آنان باقی می ماند.

آنچه که در نهایت محققان از آن اطمینان یافتند این است که افرادی که سریع‌تر غذا می‌خورند احساس سیری را در خود به تعویق می‌اندازند و از آنجایی که احساس سیری از شکم نمی‌آید و توسط مغز صادر می‌شود، این فرمان علی‌رغم پر بودن معده اعلام نمی‌شود و فرد به خوردن خود ادامه می‌دهد، زیرا حدود ۲۰ دقیقه زمان می‌برد تا بدن به مغز اعلام کند که سیر شده است. در طول این زمان فردی که با سرعت غذا می‌خورد همچنان در حال قورت دادن پشت سر هم لقمه‌های غذاست.

نتایج نشان می‌دهد هر فردی حداقل باید هر لقمه خود را حدود ۲۰ بار بجود تکیه دارد، زیرا فردی که در هر دقیقه ۵ لقمه را در دهان می‌گذارد تا پایان غذا، حدود ۱۰۰ لقمه غذا بیش از آنچه که بدنش احتیاج دارد به معده‌اش می‌فرستد. ۲۰ دقیقه زمانی که لازم است تا مغز دستور نخوردن غذا را صادر کند، زمان طولانی است، اما محققان دلیل آن را هم زمان بردن برای رسیدن غذا از دهان به معده و سپس روده عنوان کرده‌اند. این روده است که به مغز می‌گوید پُر شده است و باید دستور غذا نخوردن صادر شود. مهم‌ترین مداخله‌ها در زمینه‌ی کاهش چاقی، افزایش فعالیت، ورزش و تغییرات رژیمی می‌باشد. آموزش در زمینه‌ی کنترل وزن، می‌تواند یک روش مناسب جهت پیشگیری از چاقی باشد

رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان و ارتباط آن با وزن و ظاهر فیزیکی



پیروی از الگوی غذایی غیر طبیعی در دوران بلوغ به علت توجه خاص نوجوانان به ظاهر فیزیکی و داشتن اندام متناسب شایع است. مطالعه‌ای که در سال ۱۹۸۹ توسط Maloney و همکارانش در ایالات متحده آمریکا انجام شده است نشان داده است که از ۳۱۸ دختر و پسر نوجوان ۴۵٪ مایل بودند که لاغر بشوند و ۳۷٪ آنها شروع به کاهش وزن کرده بودند. با افزایش سن نوجوانان، تمایل به کاهش وزن نیز افزایش می‌یابد. این مطالعه نشان داده است که ۷۰٪ نوجوانان مورد مطالعه ادعا می‌کردند که در همین زمان مادران آنها برای کاهش وزن رژیم غذایی داشته‌اند. شواهد دیگر نیز پیشنهاد می‌کند که از اوایل دوران بلوغ توجه به ظاهر و تناسب اندام تشدید می‌شود. محققین نشان داده‌اند که ۹۰٪ نوجوانان مورد مطالعه برای حفظ تناسب اندام و زیبایی ظاهر خود تمایل به کاهش وزن داشته‌اند.

ترس از چاقی



تحقیقات نشان داده است که چاقی نوجوانی پیامدهای مهم اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی دارد. یک مطالعه بزرگ طولی که به مدت ۷ سال در آمریکا انجام شده نشان داده است که درزنانی که از دوران مدرسه و نوجوانی اضافه وزن داشته‌اند شانس ازدواج کمتر بوده است و میزان درآمد کمتری داشته‌اند. این یافته‌ها بیشتر از آنکه به وضعیت اجتماعی- اقتصادی بستگی داشته باشد ناشی از نگرش خاص جامعه نسبت به افراد چاق است.

مطالعات اخیر نشان داده است که ترس از چاقی در نوجوانان و محدود کردن دریافت غذا متعاقب آن، نهایتاً کوتاه قدی و تاخیر در بلوغ را بدنبال خواهد داشت. ترس از چاقی در نوجوانان برخلاف بی‌اشتهایی عصبی (Anorexia nervosa) و بولیمیا (bulimia nervosa) که از اختلالات تغذیه‌ای همراه با علائم بالینی می‌باشند، علامت واضحی ندارد و به این دلیل که والدین و اطرافیان نوجوان متوجه خودداری او از غذا خوردن به دلیل ترس از چاق شدن نمی‌شوند، بروز کمبودهای تغذیه‌ای در این دسته از نوجوانان بیشتر است. مطالعه‌ای توسط Moses و همکارانش در سال ۱۹۸۹ در آمریکا نشان داده است که ۵۱٪ دختران کم وزن ادعا کرده‌اند که به شدت از چاق شدن می‌ترسیده‌اند و بی‌توجه به وزن فعلی خود و بدون داشتن اطلاعات تغذیه‌ای کافی اقدام به کاهش وزن کرده‌اند.

عوارض رژیم های غذایی برای کاهش وزن در دوره بلوغ

اثرات زیانبار کاهش وزن برسلامتی ممکن است در افرادی که اضافه وزن ندارند اما دریافت کالری خود را به شدت محدود می‌کنند بیشتر باشد. در این افراد کاهش توده عضلانی بیشتر از توده چربی است. رژیم غذایی که با محدود کردن وعده‌های غذایی و یا ناشتایی همراه باشد منجر به کاهش وزن سریع می‌شود که اساساً به علت کاهش آب بدن و توده عضلانی است. اثرات زیانبار رژیم غذایی کاهش وزن در دوره بلوغ علاوه بر اختلال رشد، شامل کمبودهای تغذیه‌ای، اختلالات قاعدگی، ضعف، خستگی، گیجی، افسردگی، تحریک پذیری، یبوست، نداشتن تمرکز حواس و اشکال در خوابیدن است. تنفس بدبو، ریزش مو و خشکی پوست از

عوارض رژیم های غذایی با محدودیت شدید کالری است. افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه و صفرا نیز از عوارض جدی تر اینگونه رژیم های غذایی است.

متاسفانه تاخیر رشد و تاخیر در بلوغ جنسی در اثر دریافت ناکافی غذا با کوتاه قدی غیر قابل جبران در اثر کمبود مواد مغذی به ویژه ریز مغذیها گزارش شده است ۳۹٪ این موارد با اختلالات غذا خوردن همراه بوده است و اصلاح آن منجر به جبران رشد از دست رفته نشده است.

بنابراین دانش آموزان در سنین بلوغ به ویژه دختران باید بدانند که رژیم های کاهش وزن در این دوره ممکن است منجر به کوتاه ماندن قد شود و علاوه بر آن به علت بروز انواع کمبودهای تغذیه ای، سلامت آنان به خطر افتاده و با مشکلات متعددی که قبلاً شرح داده شد مواجه می شود.

* بهداشت دوران بلوغ پسران

رعایت نکات بهداشتی در دوران بلوغ:

۱. استحمام مرتب و تعویض البسه



۲. در دوران بلوغ غدد عرقی زیر بغل هم شروع به فعالیت می کند و باعث افزایش تعریق می شود و این افزایش فعالیت غدد چربی و غدد عرق ممکن است سبب تولید بوی خاصی بشود که نامطبوع و ناراحت کننده است بنابراین در این دوران نیاز بیشتر به حمام کردن می باشد.

۳. استفاده از حوله و وسایل بهداشتی شخصی و همچنین زدودن موهای زائد بدن به طور صحیح

۴. رعایت بهداشت دهان و دندان از طریق مسواک زدن، نخ دندان کشیدن و مراجعه به دندانپزشک

۵. استراحت و ورزش به قدر کافی

۶. تغذیه مناسب و کافی

۷. کسب اطلاعات لازم در زمینه بلوغ و مسائل آن از طریق مطالعه کتاب و مراجعه به مشاوره مدرسه و والدین.

۸. معاشرت و همنشینی با دوستان خوب و تأیید شده از طرف والدین.
۹. خودداری از کشیدن سیگار و دوری از افراد سیگاری و معتاد
۱۰. مشاوره با پزشک در خصوص هر گونه علائم جسمی غیرمعمول. در صورتی که علائم بلوغ قبل از ۹ سالگی ظاهر شود بلوغ زودرس و تأخیر درعلائم بلوغ تا سن ۱۴ سالگی بلوغ دیررس اطلاق می‌گردد.
۱۱. پرهیز از دستکاری و فشار دادن جوش‌ها
هر روز جوش‌ها را با آب و صابون بشوئید.
برای ضد عفونی محل جوش‌ها از الکل طبی استفاده کنید. اگر با این دستورات معالجه نشدید بهتر است پس از مشورت با والدین خود به پزشک مراجعه نمایید.

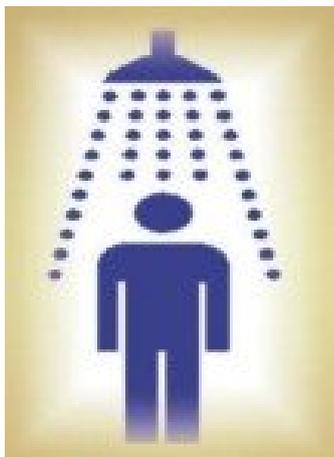
زایل شدن زیبایی

بسیاری از افراد به زیبایی ظاهری و چهره خود توجه زیادی می‌کنند و وقت زیادی را صرف پیراستن خود می‌کنند ولی یک اصل مهم زیبایی را نادیده می‌گیرند و آن تمیزی و پاکیزگی است. پاکیزگی حتی پیش از زیبایی می‌تواند بر نگرش افراد جامعه نسبت به شما در تقابلات اجتماعی مؤثر باشد. بوی بد بدن نیز عاملی منفی است که می‌تواند به شما امتیاز منفی دهد. متخصصان اعتقاد دارند احتمال ایجاد بوی بد در بخش‌های ویژه‌ای از پوست، مثل زیر بغل و اندام تناسلی بیشتر است و این ویژگی به متفاوت بودن غدد عرق در این نواحی از پوست بستگی دارد. این غدد پروتئین و چربی تولید می‌کنند که مواد اولیه مناسبی برای تغذیه باکتری‌های روی سطح پوست به شمار می‌آیند. این در حالی است که عرق نقاط دیگر بدن بیشتر محتوی نمک است و باکتری‌ها کمتر می‌توانند از آن استفاده کنند. حتماً تجربه کرده‌اید که اگر پاهایتان مدت زیادی درون کفش و جوراب باشند، این بخش از بدن نیز بوی بد می‌گیرد. در این شرایط قارچ‌ها و باکتری‌ها در پاها رشد و نمو کرده و ترکیبات بد بو تولید می‌کند.

فرزند شما باید توجه کند برای اینکه از بوی بد بدن در امان بماند، باید به رژیم غذایی‌اش نیز دقت کند.

برخی از مواد غذایی مثل سیر و پیاز و ادویه‌ها پس از گوارش درون بدن، موادی بدبو تولید می‌کنند که می‌تواند از طریق عرق یا ریه‌ها دفع شوند و بوی بد بدن و دهان را به وجود آورند.

شست و شو



بهترین راه برای فرار از بوی بد بدن، دوش گرفتن و شست شوی قسمت‌هایی از بدن مثل زیر بغل و کشاله ران است. فراموش نشود دوش گرفتن با آب به تنهایی بی فایده است، چون آب نمی‌تواند این فرآورده‌های بدبو را از روی سطح پوست پاک کند.

تنها راه حل، کمک گرفتن از شامپو و صابون است. این محصولات می‌توانند محیط زندگی باکتری‌های روی سطح پوست و درون عرق را مختل کرده و آنها را از روی بدن پاک کنند. متخصصان اعتقاد دارند بهتر است از صابون‌ها و شامپوهای بودار استفاده شود.

اگر نوجوانی زیاد عرق کند و فعالیت جسمانی زیادی در طول روز دارد، باید بیش از دیگران بدنش را بشوید.

فراموش نشود غدد عرق در شب هم مانند روز فعال هستند، بنابراین ممکن است هنگام شب دوش گرفته شود، ولی اگر فعالیت غدد عرق در پوست زیاد باشد، هنگام صبح باز احساس شود لباس‌ها بوی خوبی نمی‌دهند.

لباس‌های تر و تمیز

لازم است نوجوان هر بار که به حمام می‌رود و بدنش را می‌شوید، تمام لباس ایش را عوض کند و لباس‌های تمیز به تن نماید. بهترین روش این است که در پایان روز به حمام برود و تمام لباس‌هایش را برای شست و شو کنار بگذارد و لباس‌های تمیز بپوشد. در برخی نواحی مثل جنوب ایران که آب و هوا گرم و شرجی است، باید لباسها زودتر عوض شود.

توجه به جنس پارچه‌ی لباس هم بسیار مهم است. لباس‌های نخی و کتان‌ی عرق را بهتر به خود جذب می‌کنند، در حالی که لباس‌های نایلونی عرق را از سطح بدن کمتر جذب کرده و با باقی ماندن این عرق در سطح پوست، بوی بد بدن از راه می‌رسد. زیر پیراهن نخی برای آقایان بسیار موثر است، چرا که عرق را به خود جذب کرده و این عرق می‌تواند از سطح پارچه‌های نخی بخار شود.

کفش‌ها

برای اینکه پاهای بد نگیرد، باید پاهای مرتب شسته و خشک گردد. از پوشیدن کفش‌های بدون منفذ و روبسته به ویژه در فصل گرما خودداری کنید. کفش‌های ورزشی غیراستاندارد منافذ لازم برای عبور هوا را از درون کفش ندارند. جوراب‌های نخی عرق پا را به خود جذب کرده و از بوی بد پا پیشگیری می‌کنند.

* نقش ورزش در بهداشت دوران بلوغ

حرکت و جنبش نقش مهمی در بهداشت و تندرستی داشته و عامل مهمی برای رشد و سلامتی است. جلوگیری از حرکت نه تنها موجب توقف رشد بلکه سبب مشکلات روحی و جسمی می‌شود. برای کودکان و نوجوانان حرکت یکی از معمول‌ترین راه‌های ابراز توانایی جسمانی، فکری و عاطفی است. در این راستا نباید ارزش فعالیت‌های بدنی را برای تأمین سلامتی، ایجاد نشاط، شادی، یادگیری مهارت‌ها و شکوفایی استعدادها حرکتی و ورزشی انکار نمود. ارائه فعالیت‌ها در قالب انواع حرکات و بازی می‌تواند عامل مؤثری در رشد حرکتی و رشد جسمانی نوجوانان باشد.



معلمین تربیت بدنی و مربیان بایستی با توجه به ویژگی‌های رشد و نیازهای جسمانی دانش‌آموزان برنامه ریزی نمایند.

اهمیت ورزش برای دختران نوجوان

• ورزش منظم سبب کمک به سازگاری با تغییرات بدن حین بلوغ می‌گردد مثلاً کنترل نوسانات خلقی و روحی را برای فرد آسانتر می‌کند و از سویی این نوسانات را کاهش می‌دهد و روحیه ی کلی فرد را بالا نگه می‌دارد.

• ورزش سبب کمک به حفظ و کنترل وزن ایده آل می‌گردد که اغلب برای دختران اهمیت دارد.

• ورزش عضلات بدن را متناسب تر و تراکم استخوانی را افزایش می‌دهد و به رشد قدی بهتر و جلوگیری از پوکی استخوان در دوران میانسالی و پیری کمک می‌کند.

• ورزش تناسب قلبی- ریوی و تناسب اندام را بهتر می‌کند و فرد اندام زیباتری خواهد داشت.

• ورزش زمانی برای احساس شادابی و برقراری ارتباط دوستانه با سایر ورزشکاران می‌باشد.



توصیه‌های ورزشی برای دختران نوجوان

• لازم است دختران نوجوان روزانه حداقل ۶۰ دقیقه ورزش کنند.

• ورزش باید بر اساس یک نظم و با شدت متوسط و نه خیلی شدید انجام شود.

• ورزش‌های با شدت متوسط مثل: دوچرخه سواری، رقص، پیاده روی سریع می‌باشد.

• ورزش‌هایی با شدت متوسط تا زیاد مثل: دویدن، فوتبال، شنا می‌باشند.

• میزان فعالیت‌هایی مثل تماشای تلویزیون یا کار با کامپیوتر را به کمتر از ۲ ساعت در روز برسانید.

• ورزش‌های هوازی که سبب افزایش سرعت تنفس و ضربان قلب می‌شود در اولویت می‌باشند.

ورزش بیش از حد در نوجوانان دختر

• برخی دختران سنین نوجوانی به انجام ورزش‌های طولانی مدت و شدید می‌پردازند. این ورزش‌ها که می‌توانند رقابتی یا غیررقابتی باشند عمدتاً شامل شنا، ژیمناستیک و تنیس می‌باشد. این نوع ورزش کردن سبب بروز برخی چالش‌ها برای رشد و تکامل این دسته از افراد خواهد شد

• دخترانی که به ورزش‌های طولانی مدت و شدید می‌پردازند و تغذیه‌ی مناسب و دریافت انرژی کافی ندارند دچار کاهش رشد و تاخیر بلوغ خواهند شد، تاخیر بلوغ شامل تاخیر در شروع سیکل‌های ماهیانه یا پیشرفت کند بلوغ می‌باشد.

• دختران ورزشکاری که بیش از ۱۶ سال دارند و سیکل‌های ماهیانه‌ی آنها شروع نشده است یا اینکه قبلاً عادت ماهیانه می‌شده‌اند و بیش از ۳ ماه است که قاعدگی آنها متوقف شده است لازم است به پزشک مراجعه کنند.

نقش ورزش در بهداشت روانی دوران بلوغ دانش آموزان پسر

یکی از مواردی که والدین باید نسبت به آن دقت بیشتری به خرج دهند، توجه به بهداشت روانی دانش آموزان پسر در دوران بلوغ می‌باشد.

در واقع عدم اطلاع و کوتاهی در شناخت اثرات روانی دوران بلوغ لطمه جبران ناپذیری بر نوجوانان وارد می‌سازد.

چه باید کرد و در این راه ورزش چه نقشی دارد؟



در ابتدا، باید فاصله دو نسل (والدین و نوجوانان) که از تجارب بسیاری بدست آمده است درک شود. این فاصله تفاوت‌های را که در ارتباط با تجارب و واقعیات و تصورات رویدادهای زندگی نشان می‌دهد.

والدین نوجوانان بایستی ضمن مراقبت از کار و زندگی خود و حفظ روابط خانوادگی، مواظب فرزندان خود هم باشند. علاوه بر آن باید با سردرگمی‌های دوران بلوغ فرزندان خود نیز سرو کله بزنند و با آنها کنار بیایند.

نوجوانان با مشکلات فراوانی روبرو هستند. یکی از مهم‌ترین آنها حس استقلال طلبی و زندگی مستقل از خانه و خانواده است. حرکتی که برای والدین دلهره آور است. آنها نمی‌خواهند این اجازه را به فرزندان خود بدهند و می‌خواهند روی آنها کنترل داشته باشند. در نتیجه، مجموعه این حرکات ممکن است نتوانند رفتارهای نوجوانان را کنترل و هوسهای پنهانی آنها را دریابند. در نتیجه، مجموعه این حرکات ممکن است فاصله دو نسل را زیادتر کند. باید سعی کرد با تشویق نوجوانان به انجام ورزش‌های مختلف، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و الگوسازی برای آنان، کاری کرد که آنها، انرژی فراوان خود را تخلیه کنند. توجه به تاثیر مشکلات اجتماعی حائز اهمیت است. باید با مداخلات موثر والدین، تاثیر این تغییرات به حداقل برسد. غیر از خانه و مدرسه، در جامعه نیز نوجوانان با مشکلاتی مواجه می‌شود که کمک و راهنمایی والدین و مربیان کارساز و گره‌گشا خواهد بود.

باید وضعیت تحصیلی نوجوانان را پیگیری کرد.



بی‌حوصلگی به درس، پرداختن به وضع لباس و آرایش موها و یا افراط در ورزش کردن در این مرحله در بعضی از نوجوانان مشاهده می‌شود. باید به آنها آموخت که بیاموزند حداکثر استفاده را از وقتشان بکنند. در صورت لزوم باید مساله را با اولیا» و مربیان مدرسه در میان گذاشت و از مشورت آنان استفاده کرد. نوجوانان در مرحله گذر از بلوغ تحت تاثیر تغییرات جسمی و روانی این دوره ممکن است دچار سردرگمی شوند و رفتاری بزرگتر از سن خود و یا رفتاری کودکانه از خود بروز دهند. باید در این زمینه

آموزش‌های لازم را بدون تحکیم و یا تمسخر به آنان داد و تجارب خود را عملاً به او منتقل کرد. افسردگی و اضطراب نوجوانان به دلیل تغییرات جسمانی و روانی باید مورد توجه قرار گیرد. باید با رفتار دوستانه و صمیمانه به آنها فهماند که سعی در حل مشکل آنها داریم. به نوجوانان امید و آرزو بدهید و باعث شکوفائی و شادابی آنها شوید.

استقلال طلبی از خصوصیات بارز این دوره است. او می‌خواهد از قید و بندهای خانوادگی خلاص شود، ضمن اینکه به شدت به خانواده خود وابسته است و این تعارض و نوسان بین استقلال و وابستگی مشکل آفرین است. بنابراین باید هر نوع آزادی که متناسب سن آنها و با

نظارت والدین باشد، به آنها داده شود و در صورت سو» استفاده ضمن تذکر، دامنه این آزادی را محدود کرد.

ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان می‌شود و تحمل او را در برابر مشکلات زندگی بیشتر می‌کند.

ورزش در نوجوانی فرد را از ابتلا به بیماریها در میانسالی مصون میسازد. تمرینات بدنی سبب قامتی استوار و بدنی ورزیده می‌شود و نوجوان ظاهری متناسب پیدا می‌کند و در سنین بالاتر از دردهای ناشی از ضعف عضلانی رنج نمی‌برد.

در دوران بلوغ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش [AM ۰۶:۳۲ ۲۰۰۵، ۲۳October]

نوجوانان در دوران بلوغ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنند

مطالعات نشان داده است اگر نوجوانان در دوران بلوغ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنند، مقاومتشان در برابر مشکلات بیشتر می‌شود.

متخصصان براساس آمار بدست آمده می‌گویند: بسیاری از مسایل روحی نوجوانان در سن بلوغ مانند پرخاشگری، گوشه گیری، اعتماد به نفس پایین، کم رویی و... با انجام ورزشهای گروهی و فردی کاهش می‌یابد.

همچنین دخترانی که ورزش و فعالیت بدنی روزانه را ترک نمی‌کنند از لحاظ بدنی، تناسب اندام، آمادگی جسمانی و وضعیت عمومی بدن سالم ترند.

ضمناً پیشگیری از بیماریهای ضعف عضلانی، پوکی استخوان و بیماریهای قلبی، عروقی از مزایای ورزش کردن در نوجوانی است. نوجوانان باید در دوران بلوغ روزانه دو تا سه ساعت پس از صرف غذا به طور مستمر ۳۵ تا ۴۵ دقیقه ورزش کنند.

گفتنی ست، ورزش کردن بهترین و مناسبترین راه کاهش وزن در دوران بلوغ است.

به دلایل زیر ورزش کردن در دوران بلوغ اهمیت بسیار زیادی دارد:

۱. ورزش وسیله‌ای جهت تأمین بهاشت و سلامت فردی است، پرداختن به ورزش سبب سلامت جسمی، روانی و اجتماعی می‌شود.

۲. بسیاری از مسایل روحی نوجوانان از قبیل رفتارهای پرخاشگرانه، خجالت، گوشه گیری، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس با ورزش بهبود می‌یابد.

۳. ورزش مناسب باعث افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان می‌شود و تحمل او را در برابر مشکلات زندگی بیشتر می‌کند.
۴. ورزش در نوجوانی، فرد را از ابتلا به بیماری‌ها در میانسالی مصون می‌سازد. تمرینات بدنی سبب قامتی استوار و بدنی ورزیده می‌شود و نوجوان ظاهری مناسب پیدا می‌کند و در سنین بالاتر از دردهای ناشی از ضعف عضلانی رنج نمی‌برد.
۵. ورزش مهم‌ترین و مناسب‌ترین روش برای کاهش اضافه وزن در نوجوان است.



فصل هشتم:

رسیدن به سن تکلیف و وظائف کلی

خاص دوران بلوغ



نوجوان و تکلیف

فرزندم روز بلوغ (شرعی) خود را به خاطر بسیار و آن روز را عید، بلکه بزرگترین عید خود در تمام زندگی قرار ده.

بلوغ و تکلیف

یکی از جلوه‌های بلوغ، بلوغ شرعی است که در دختران، ۹ سال تمام و در پسران، ۱۵ سال قمری تمام می‌باشد. اصطلاحاً این نوع بلوغ را «تکلیف» هم می‌گویند، اکنون باید تفاوت آنچه را که به نام بلوغ جنسی و بلوغ شرعی (تکلیف) معروف است، مشخص نمود.

تقریباً بلوغ جنسی در دختران حوالی ۱۳/۵-۱۲/۵ سالگی و در پسران حوالی ۱۴/۵-۱۳/۵ سالگی واقع می‌شود. حال آن که بلوغ شرعی (تکلیف) در دختران در ۹ سالگی و در پسران در ۱۵ سالگی و یا با بروز علائم بلوغ مقرر شده است.

از نظر اسلام، کیفیت و نشانه‌های بلوغ به صورتهای گوناگون مطرح شده است، از جمله در روایت زیر این موضوع به چشم می‌خورد:

افراد صغیر در اموال خود ممنوعند تا وقتی که به حد بلوغ و رشد برسند.

بلوغ به سه نشانه شناخته می‌شود:

اول: روییدن موهای خشن بالای عورت.

دوم: خروج منی در پسران و شروع عادت ماهانه در دختران.

سوم: رسیدن به ۱۵ سال کامل برای پسر و ۹ سال کامل برای دختر.

مفهوم تکلیف

تکلیف در اصطلاح لغوی، از ریشه‌ی «کلفت» به معنای سختی و دشواری می‌آید و غرض این است که نوجوان با نایل شدن به این مرحله از زندگی، خود را پذیرای اعمال و افعالی نماید که در شرع، فرایض و واجبات نام گرفته‌اند و قبل از این مرحله و درسین کودکی، موظف به انجام آنها نبوده است.

این که چرا به این مجموعه از اعمال و عبادات، تکلیف اطلاق می‌شود، نکته‌ای است که باید ریشه‌ی آن را در طبیعت انسان جستجو نمود.

طبیعت انسان آمیخته با نوعی تساهل و تسامح است. به گونه‌ای که عنصر راحت طلبی و آسان‌گرایی در وجود او از چیرگی و قدرتی خاص برخوردار است.

در حالی که عبادات و فرایض، با نوعی زحمت و درموردی با سختی و مشقت همراه است و انجام آنها مستلزم غلبه بر طبع آسان‌گرای انسان می‌باشد. انسان باید با بهره‌گیری از نیروی اراده بر جاذبه‌های طبیعت خویش، فایق گردد تا موفق به انجام تمامی فرایض شود.

به عنوان مثال، روزه، فریضه‌ای الهی است، ولی هم جهت طبیعت مادی انسان نیست؛ طبیعت انسان اقتضا دارد که در مواقع گرسنگی چیزی بخورد و در زمان تشنگی بیاشامد و نیازهای غریزی را به محض تحریک، ارضا نماید. لکن در ماه مبارک رمضان، تمامی اینها تحت الشعاع اوامر الهی قرار می‌گیرد و خویشتن‌داری بر ضد خویشتن خواهی، برانگیخته می‌شود و از این قبیل فرایض دیگری همچون حج، جهاد، امر به معروف و نهی از منکر و امثالهم هستند که در تمامی اینها باید از نیروی ارادی و مدد الهی بهره گرفت و در مسیر رضای حق حرکت کرد و این تبلور آن چیزی است که تکلیف گفته می‌شود.

برای نوجوانی که از دوران ساده و بی‌مسئولیت کودکی قدم به دنیای جدیدی نهاده و اراده‌اش هنوز پرورش نیافته است، ضروری است او را از دوران کودکی با ملایمت و محبت، با این امور آشنا کرد و زمینه‌های ورود او را به این مرحله‌ی مهم و حساس به خوبی مهیا نمود و پس از آن در بدو تکلیف او را با آگاهی کامل توأم با رفق به وظایفش مأنوس نمود با تقویت اراده نوجوان را برای عمل به آنها برانگیخت.

نحوه محاسبه سن تکلیف دختران و پسران از تاریخ تولد شمسی:

سن تکلیف سنی است که انسان رسماً در برابر وظایف دینی مسئولیت پیدا می‌کند.

این سن برای دختران پایان ۹ سال قمری و برای پسران پایان ۱۵ سال قمری است

در مورد محاسبه سن افراد باید سال قمری مورد محاسبه قرار گیرد و شناسنامه اگر درست هم باشد چون بر اساس سن شمسی است معیار نمی‌باشد.

مقصود از ۹ سال قمری برای دختران و ۱۵ سال برای پسران، تمام شدن آن است، نه اول سال، یعنی وقتی نه سال قمری تمام شد، بر او عبادات مانند نماز و روزه واجب می‌شود، همین طور تمام شدن ۱۵ سالگی در پسران.

راه حل اول:

۱۵ سال قمری از ۱۵ سال شمسی، ۱۶۳ روز و ۶ ساعت کمتر است و ۹ سال قمری از ۹ سال شمسی، ۹۷ روز و ۲۲ ساعت و ۴۸ دقیقه کمتر است.

چون هر ماه قمری ۲۹ روز و دوازده ساعت و ۴۴ دقیقه است و یک سال قمری ۳۵۴ یا ۳۵۵ شبانه روز می‌باشد. سال شمسی از اوّل فروردین شروع و به آخر اسفند ختم می‌شود و شش ماه اوّل سال هر ماه ۳۱ روز و ۵ ماه بعد هر ماه سی روز و ماه اسفند در سال‌های عادی ۲۹ روز و در سال کبیسه سی روز می‌باشد. روی این محاسبه هر سال شمسی یازده روز بیشتر از سال قمری خواهد بود.

**راه حل دوم:**

چون پسران در پایان ۱۵ سال قمری به سن تکلیف می‌رسند و با توجه به تفاوت ۱۱ روز سال قمری و شمسی این ۱۵ سال قمری برابر است با ۱۴ سال و ۶ ماه و ۲۰ روز از سال شمسی و با توجه به موجود بودن ۴ روز دیگر در سالهای کبیسه در این ۱۵ سال پس تاریخ به تکلیف رسیدن پسران می‌شود: ۱۴ سال و ۶ ماه و ۲۴ روز از سال شمسی عدد زیر را به تاریخ تولد مندرج در

شناسنامه بیفزایید تا معلوم شود دقیقاً از کی مکلف شده یا می‌شوید:

۱۴/۰۶/۲۴ (مخصوص سن تکلیف پسران) و چون دختران در پایان ۹ سال قمری به سن تکلیف می‌رسند و با توجه به تفاوت ۱۱ روز سال قمری و شمسی، این ۹ سال قمری برابر است با ۸ سال و ۸ ماه و ۲۸ روز از سال شمسی و با توجه به موجود بودن ۲ روز دیگر در سالهای کبیسه در این ۹ سال، پس تاریخ به تکلیف رسیدن دختران می‌شود: ۸ سال ۹ ماه تمام از سال شمسی عدد زیر را به تاریخ تولد مندرج در شناسنامه بیفزایید تا معلوم شود دقیقاً از کلی مکلف شده یا می‌شوید:

۰۸/۰۹/۰۰ (مخصوص سن تکلیف دختران)

راه حل سوم:

نظر به این که مبدأ محاسبه ی سن تکلیف، آغاز تولد فرد می‌باشد و تولد نوجوانان، کاملاً با یکدیگر از حیث ماه و روز متفاوت است، لذا برای اطمینان کامل اولیا و مربیان لازم است به نکات زیر عنایت شود:

برای دختران با توجه به ۹ سال قمری تمام، باید به این گونه عمل نمود. چون تفاوت سال شمسی و سال قمری حدوداً ۱۱ روز است، لذا به روش زیر محاسبه می‌شود:

اختلاف سال شمسی و قمری بر حسب روز = روزهای تفاوت سال شمسی و قمری × سال قمری بلوغ

یعنی: ۹۹ = ۱۱ × ۹

برای اطمینان بیشتر با محاسبه ی سال کبیسه = ۵ روز

در نتیجه:

روز ماه سال شمسی روز سال کبیسه روز سال شمسی

۱۶ و ۸ و ۸ = ۱۰۴ - ۹ = (۹۹ + ۵) -

سن تکلیف دختران بر اساس تقویم شمسی

لذا برای اطلاع دقیق والدین و اولیا در مورد دختران، می‌توان فرمول مذکور را در نظر گرفت و در مورد پسران نیز به قرار زیر عمل نمود:

اختلاف سال شمسی و قمری بر حسب روز = روزهای تفاوت سال شمسی و قمری \times سال قمری بلوغ
 یعنی: $۹ \ ۱۱ = ۹۹$
 برای اطمینان بیشتر با محاسبه ی سال کبیسه = ۵ روز
 در نتیجه:
 روز ماه سال شمسی روز سال کبیسه روز سال شمسی
 $۹ - (۹۹ + ۵) = ۹ - ۱۰۴ = ۸$ و ۸ و ۱۶
 سن تکلیف دختران بر اساس تقویم شمسی

به این ترتیب با اطلاع از سن شناسنامه‌ای (شمسی) می‌توان دقیقاً روز و ماه و سال بلوغ شرعی (سن تکلیف) دختران و پسران را محاسبه نمود تا از حیث انجام وظایف شرعی که بسیار مهم و حساس است، کوچکترین وقفه و یا خللی وارد نشود و اهمیت دادن به آن هم در نظر نوجوان و هم در رابطه با اولیا و اطرافیان وی تأثیر به‌سزایی دارد.

مسائل شرعی و احکامی که در هر مقطع باید نوجوانان بدانند

با در نظر گرفتن این که نوجوانان دختر و پسر در سنین متفاوتی به بلوغ شرعی می‌رسند و اطلاع از احکام دین برای آنان واجب محسوب می‌شود، لذا برای هر مقطع تحصیلی و با توجه به جنسیت نوجوانان، پیشنهاد می‌شود اولیا و مربیان، این نوع احکام و مسایل را که اطلاع از آنها برای هر نوجوانی لازم است، با شیوه ی مطلوب و صحیحی به نوجوانان بیاموزند.

جنسیت	سن بلوغ جنسی (حوالی)	سن بلوغ شرعی (تکلیف)	تفاوت بر حسب سال (حوالی)	نتیجه
دختر	۱۲/۵ تا ۱۳/۵	۹	۳/۵ تا ۴/۵	بلوغ شرعی، قبل از بلوغ جنسی واقع می‌شود
پسر	۱۳/۵ تا ۱۴/۵	۱۵	۱/۵ تا ۰/۵	بلوغ شرعی، تقریباً بعد از بلوغ جنسی واقع می‌شود

تکالیف خاص دختران



با در نظرگرفتن این که نوجوانان دختر و پسر در سنین متفاوتی به بلوغ شرعی می‌رسند و اطلاع از احکام دین برای آنان واجب محسوب می‌شود، لذا برای هر مقطع تحصیلی و با توجه به جنسیت نوجوانان، پیشنهاد می‌شود اولیا و مربیان، این نوع احکام و مسایل

را که اطلاع از آنها برای هر نوجوانی لازم است، با شیوه‌ی مطلوب و صحیحی به نوجوانان بیاموزند.

مرحله‌ی اول: مقطع ابتدایی، مخصوص دختران

نظر به این که دختران در سن ۹ سالگی مکلف به انجام تکالیف الهی می‌شوند و در این سن ایشان در مقطع ابتدایی تحصیل می‌کنند، لازم است طرح مسایل به طور خلاصه و در قالب عبارات ساده و قابل فهم برای دانش آموز و متناسب با مقطع تحصیلی او باشد که موارد مهم عبارتند از:

- ۱- مباحث مربوط به دوران بلوغ و علایم آن و مسئله تقلید
- ۲- احکام طهارت (بدن ذکر مستحبات و مکروهات)
- ۳- خلاصه‌ای از احکام نجاسات و اقسام آن
- ۴- خلاصه‌ای از احکام غسل و اقسام آن
- ۵- احکام وضو (بدون ذکر مستحبات و مکروهات با استفاده از تصاویر)
- ۶- احکام تیمم در حد ضرورت (با استفاده از تصاویر)
- ۷- خلاصه‌ای از احکام نماز با ذکر تصاویر، مخصوصاً نماز جماعت در مدارس و کیفیت آن، اقسام نماز، مخصوصاً نمازهایی که برمکلف واجب می‌شود با شرایط آن، مثل نماز آیات.
- ۸- خلاصه‌ای از مسایل مربوط به روزه
- ۹- مسایل مربوط به حجاب و پوشش با استفاده از تصاویر
- ۱۰- خلاصه‌ای از مسایل مربوط به محارم

۱۱- خلاصه‌ای از مسایل مربوط به امانت تلقی کردن اشیاء و چیزهایی که انسان پیدا می‌کند، ثقلب نکردن در دروس و امتحان، خراب نکردن اشیاء و وسایل شخصی و اشیاء و وسایل مربوط به مدرسه، بیان حرمت مسخره کردن و دشنام دادن

۱۲- خلاصه‌ای از احکام خوردنیها و آشامیدنیها، مخصوص آداب سفره و غذاخوردن

۱۳- مسایل مربوط به وظایف فرزندان نسبت به پدر و مادر و دانش آموزان نسبت به معلم و

بزرگترها

۱۴- خلاصه‌ای از مسایل مربوط به امر به معروف و نهی از منکر

۱۵- خلاصه‌ای از مسایل مربوط به تولی و تبری

۱۶- رعایت بهداشت فردی در حد کافی

۱۷- اهمیت مسواک زدن



تذکر:

غیر از مسایل مربوط به حجاب و پوشش، بقیه‌ی مسایل که در قسمت دختران بیان شد برای پسران نیز آورده می‌شود.

مرحله‌ی دوم: مقطع راهنمایی، مخصوص دختران

تمامی مسایل که در مقطع ابتدایی برای دختران ذکر گردید، در مقطع راهنمایی به صورت گسترده‌تر بیان می‌شود؛ به علاوه، مسایل زیر مطرح خواهد شد:

۱- احکام مربوط به عادت ماهانه و اقسام غسلهای مربوط به آن

۲- ذکر پاره‌ای از علت‌های تشریح بعضی از احکام که در آیات و روایات شریفه آمده است

۳- علاوه بر حجاب، مسایل مربوط به پوشش زنان در اسلام و ذکر بعضی از خصوصیات احکام آن

۴- خلاصه‌ای از مطالب مربوط به حیوانات حرام گوشت و حلال گوشت

غسل چیست و چه موقع بردختران واجب می‌شود:

غسل در لغت به معنای شستن است و در اصطلاح به مجموعه‌ای از اراده قلبی و اجرای عملی در خصوص شستن بدن گفته می‌شود. اصل نظافت و طهارت از مهم‌ترین مفاهیم شخصی و اجتماعی بوده است که پیامبر اسلام (ص) از آن به عنوان نمادی از ایمان مسلمانان یاد فرمودند.

غسل حیض (قاعدگی)

زمانی که خونریزی قاعدگی قطع شود، زن باید برای نماز و سایر کارهایی که نیاز به طهارت دارد غسل کند.

انجام غسل‌ها

۱- **ترتیبی** زیر دوش قرار گرفته ابتدا نیت و اراده غسل مربوطه می‌شود. سپس سر و گردن را شسته آن‌گاه نیمه راست بدن و سرانجام نیمه چپ بدن را باید شست و بدین ترتیب غسل تمام می‌شود.

۲- **غسل ارتماسی** که انسان با نیت غسل در استخر یا وان پر از آب یا دریا فرو می‌رود به طوری که آب تمام سطح بدن را فرا بگیرد و سپس از آن خارج می‌شود، بدین صورت غسل ارتماسی تمام است.

جشن تکلیف (عبادت)



چگونه می‌توان روز مهم بلوغ شرعی را برای همیشه در ذهن و باور نوجوان جاودانه ساخت؟ بیشتر دست اندکاران تعلیم و تربیت اسلامی معتقدند که اگر بتوانیم روزهای مهم و تعیین کننده‌ای چون بلوغ (شرعی) را برای همیشه در خاطر نوجوان زنده نگهداریم، تا حدود زیادی می‌توانیم به آینده‌ی اخلاقی و معنوی او امیدوار باشیم و این در گرو ارزشگزاری و عظمت آفرینی برای روز تکلیف است.

جشن تکلیف (عبادت)، پاسخی شایسته و مکفی به چنین نیاز و خواسته‌ی تربیتی است. خوشبختانه به مددالهی در سالهای پس از پیروزی انقلاب اسلامی، فرصتهای ارزشمند و ارزنده‌ای برای تحقق احکام اسلام، از جمله توجیه جشن تکلیف (عبادت) فراهم شده است و در برخی از مدارس ابتدایی دخترانه و در تعدادی از خانواده‌های معتقد و مؤمن، این مهم به مرحله‌ی عمل درآمده است.

در مورد ایام الله و مناسبت‌های تاریخی و اسلامی نیز این فلسفه صادق است. برای عظمت آفرینی و نقش‌پذیری روزهای بزرگ در اندیشه‌ی نسل نوجوان و جوان، باید آن ایام را گرمی داشت و با برپایی مراسم ویژه، رنگ کهنگی را از آنها زدود و صبغهی جاودانگی به آنها داد، اگرچه آنها از صبغهی الهی برخوردارند، لکن این وظیفه انسانهاست که در جهت تعمیق و توسعه‌ی این ارزشهای اسلامی و الهی بکوشند تا خاطره‌ی آنها را برای همیشه زنده نگهدارند. تلاش بزرگان و پیشوایان بر حفظ اعیادی بزرگ همچون «غدیر»، «قربان» و «فطر» و ولادتهای معنوی و نورانی آن مصلحان معصوم و نیز گرامیداشت حماسه‌های بزرگی از قبیل «عاشورا»، «رمضان»، «هجرت»ها و فتوحات بزرگ، بر این فلسفه عمیق مبتنی است. همچنان که آن بزرگ رهبر فقید انقلاب حضرت امام خمینی (قدس سره) نیز بارها به تکریم و بزرگداشت «۱۵ خرداد»ها و «۲۲ بهمن»ها تأکید فرموده‌اند و آن را مایه حفظ و بقای انقلاب و نظام اسلامی برشمرده‌اند.

جشن تکلیف (عبادت) نیز متأثر از چنین روح معنوی و فلسفه‌ی محکم و متین الهی است که اگر بتواند با حفظ این اصل برگزار شود، مقصود حاصل خواهد شد.

نکات ضروری مربوط به جشن تکلیف (عبادت)

اینک به ذکر نکاتی می‌پردازیم که در برپایی این جشن و مناسبت مهم و ارزنده، می‌تواند مؤثر واقع شود:

- ۱- در جشن تکلیف بهتراست روح سادگی و اسلامی حفظ شود و از هر گونه تشریفات زاید و تجملاتی که در جشن تولدها و یا مناسبت‌های دیگر که مرسوم است، خودداری شود.
- ۲- با استفاده از لباس سفید و تمیز برای چنین روزی، بخصوص برای دختران همراه با مقنعه‌ی سفید و احیاناً چادر سفید، در جهت جاودانگی روز تکلیف، تأثیر بسیار خوبی خواهد داشت؛ علاوه بر آن در روایات و احادیث اسلامی، به استفاده از لباس سفید و تمیز برای عبادت

توصیه‌ی فراوانی شده است. حتی در سفارشات مرحوم عالم ربانی «سیدبن طاووس» به فرزندش «محمد» آمده است که:

فرزندم برای چنین روزی جامه‌ی سفید و تمیزی بر تن کن و خود را برای عبادت پرودگار مهیا ساز.

۳- هدیه دادن به نوجوان در تثبیت این روز مهم، عملی ارزنده است. حتی در روابط انسانی میان مؤمنین و اعضای خانواده نیز توصیه شده است که به یکدیگر هدیه بدهید تا محبتها بیشتر شود. لکن باید دقت نمود که هدایا صرفاً در جهت مصرف‌گرایی و تجمل‌پرستی نباشد، بلکه به نحوی در برگیرنده‌ی روح اسلامی و عبادی باشد؛ مثلاً اهدای کتب مفید و خواندنی، داستانهای اخلاقی و اجتماعی، شرح حال و سیره‌ی انسانهای بزرگ و خودساخته، کارها و بازیهای فکری و از این قبیل، می‌تواند تأثیر مثبت و سازنده‌ی در نوجوان به وجود آورد.

اطلاع اولیا و مربیان از کتب سالم و مفید و مورد اعتماد که متناسب با سن مخاطبان کتابها باشد و مشورت با کارشناسان مسایل کتاب و کتابخانه، می‌تواند بسیار مفید واقع شود. چنانچه والدین و اولیا احساس کردند که نوجوان به جهت علایق دنیوی، به هدایای گرانبه‌ایم بیش از حد اعتدال علاقمند شده است و روح مصرف و دنیاگرایی در او تقویت شده است، با آگاهی بخشیدن به وی و گفتگوهای سازنده‌ی اخلاقی، او را متوجه ارزش فکری و معنوی هدیه نمایند تا تعادل لازم در او به وجود آید. برخی از نوجوانان، تمایل دارند که اطرافیان و بستگان خود را برحسب ارزش مادی هدیه‌ی آنان ارزیابی کنند و این امر در صورتی که کنترل نشود، بعدها در شخصیت اخلاقی و اجتماعی نوجوان، آثار سوئی برجای خواهد گذاشت.

۴- تهیه و تدارک مجموعه‌ای از وسایل رشد معنوی برای نوجوان می‌تواند خاطره‌ای فراموش نشدنی به ارمغان بیاورد. این امر که به ذوق و سلیقه‌ی خاص اولیا و مربیان بستگی دارد، در برخی از خانواده‌ها و مدارس انجام گرفته است؛ مثلاً برای پسران آماده نمودن جانماز مرتب و نو همراه سجاده‌ی مناسب و شیشیه‌ی کوچکی از عطر خوب و تسبیح و برای دختران، چادر نماز و مقنعه‌ی سفید و متناسب، به همراه یک جلد کلام الله مجید و یک جلد کتاب دعا که همگی نو و با سلیقه تهیه شده باشد و اهدای آنها به نوجوان، تأثیری به سزا در روحیات او خواهد داشت و اولین ارتباط رسمی و جدی او را با خدا، در هاله‌ای از نورانیت و عطر دل انگیز معنویت قرار خواهد داد و برای همیشه در اندیشه و قلب او جاودان خواهد ساخت.

۵- اگر این جشن در منزل، توسط خانواده صورت می‌گیرد، بهتر است با دعوت از همسالان و همکلاسه‌های نوجوان، همچنین بستگان، دوستان و خانواده‌هایی که تناسب لازم را با این فضای

اخلاقی و معنوی دارند، تأثیرگذاری این جشن را افزایش داد و علاوه بر آن خاطره‌ی با عظمت از رسم خدایسندانه را در شخصیت و روحیه‌ی همسالان و دوستان نوجوان، زنده نگه داشت که در عین حال، نوجوان مکلف نیز توسط دوستان و حضور آنان مورد تشویق مناسب قرار می‌گیرد.

۶- چنانچه این جشن در مدرسه و به صورت کلاسی و جمعی انجام می‌گیرد، به ویژه در مدرسه‌ی دخترانه که معمولاً دانش‌آموزان در کلاسهای سوم دبستان به حد تکلیف شرعی می‌رسند، لازم است که آنان را در جشن مدرسه شرکت دهند و حضور تمامی معلمان، مربیان پرورشی، کادر مدرسه و بخصوص خانواده‌های دانش‌آموزان کلاس سوم (در صورت امکان)، نیز می‌تواند به اهمیت و تکریم چنین روز بزرگی بیفزاید.

۷- حضور فردی آگاه و واجد شرایط، به عنوان سخنران در این جشن یقیناً می‌تواند در جهت توجیه اهداف والای جشن و انگیزه‌ی برگزاری آن که از روح قداست و معنویت برخوردار است، سازنده باشد. لازم است چنین فردی با جملات و کلماتی بسیار روان و ساده و با ذکر حکایاتی شیرین و دلچسب، با زبان خاص خود آنان سخن گوید. بدیهی است که با در نظر گرفتن شرایط نوجوانان، مجلس جشن و خستگی ناپذیری آنان، این سخنرانی نباید طولانی و خسته کننده باشد، بلکه به صورتی جاذب و مختصر و مفید و حداکثر به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه انجام شود.

۸- در مدرسی که جشن تکلیف برگزار می‌شود و در برخی از منازل، حتی الامکان می‌توان با ذوق و سلیقه‌ی خاصی، فضای معنوی و روحانی مناسبی ایجاد نمود؛ مثلاً با تعدادی شمع روشن، آوای دلنشین قرآن، استفاده از مقواهای رنگی که شعارهای جالبی همچون «روز تولد معنوی تو را تبریک می‌گوییم» و یا «این جشن بزرگ تکلیف بر شما مبارک باد»، «روز پیوستن تو را به صف موحدان تبریک می‌گوییم»، «روز راه یافتن تو را به بارگاه ملکوتی خداوند گرامی می‌داریم»، «ورود با شکوهت به محضر خداوند بزرگ مشرف باد» و غیره می‌توان برشکوه و عظمت این جشن افزود.

۹- بهتر است دانش‌آموزان بی بضاعت، قبلاً توسط انجمن اولیا و مربیان مدرسه، شناسایی شوند و روز بلوغ (تکلیف) آنان از پیش مشخص شود و هدایای مناسبی نیز برای چنین روزی در نظر گرفته شود، آنگاه به گونه‌ای که عزت نفس آنان و خانواده شان جریحه دار نشود، با رعایت موازین اخلاقی، به آنان اهدا شود تا در مقایسه با نوجوانان طبقه‌ی متوسط، خوب و یا مرفه، احساس حقارت و فاصله نمایند. این امری است که حتماً باید با ظرافت و احتیاط کامل صورت گیرد.

۱۰- در زمینه‌ی آشنا نمودن نوجوانان با بلوغ شرعی (تکلیف) بهتر است قدری در مورد مراحل مختلف زندگی، سالهای کودکی، اهمیت بزرگ شدن و به مراحل رشد عقلی و جسمی رسیدن و به ویژه دوره‌ی بلوغ که حد فاصل بین کودکی و جوانی است، با زبان ساده توضیح داده شود تا اهمیت و عظمت دوره‌ای را که در آن قرار گرفته اند به خوبی درک کنند و آن را همچون گوهری گرانبها و بی‌نظیر در تمامی مراحل زندگی خود حفظ نمایند و ارج نهند.

۱۱- برای تعظیم شعایر و تعمیق ارزشهای اسلامی، بهتر است در این جشن، ویژگیهای شخصیت قرآنی مورد تحسین و تشویق قرار گیرد؛ به عنوان مثال از دانش آموزانی که بخشی از قرآن و تعدادی از احادیث و یا روایات و یا اسامی سوره‌های قرآن را حفظ کرده‌اند و یا این که احکام، اصول و فروع اسلام را به سبک نثر یا نظم فرا گرفته‌اند، دعوت شود تا با ارائه آنچه از شرع مقدس می‌دانند و به سبک جالبی ارائه می‌دهند، الگوهای از همسالان خود به نوجوانان تازه مکلف ارائه دهند.

۱۲- در جهت معنویت بیشتر این روز، چنانچه به نوجوان غسل را تعلیم دهیم و از او بخواهیم که قبل از ورود به جشن بلوغ (تکلیف) غسل کند تا زمینه‌های تقرب بیشتر او به خدا فراهم شود تأثیر بسزایی در جنبه‌های روحی و معنوی او خواهد داشت.

۱۳- اگر برای مدرسه و یا خانواده مقدور باشد که بخشی از این مراسم در جوار مرقد مطهر یکی از بزرگان از قبیل حرم حضرت امام رضا (ع)، حرم حضرت معصومه (س)، حرم حضرت عبدالعظیم و یا مرقد مطهر حضرت امام خمینی (قدس سره) انجام گیرد، بر تأثیر بخشی و نفوذ این مراسم در دل و قلب و اندیشه‌ی نوجوان خواهد افزود و اگر در صورتی که به هیچ عنوان مقدور نباشد، از فضای یکی از مساجد و یا حسینیه‌های واجد امکانات و با هماهنگیهای قبلی و رعایت همه‌ی جوانب استفاده شود که به مراتب اثرات نافذتر و راسختری ایجاد خواهد کرد.

۱۴- تنظیم دعوتنامه‌ی مناسب همراه با جزوه‌های مختصر و مفید در زمینه‌ی «جشن تکلیف» برای والدین و ارسال آن به منازل، در جهت توجیه خانواده‌ها و هماهنگی آنان با مدرسه در برپایی هرچه بهتر و مؤثرتر این مراسم بسیار مناسب خواهد بود

*** تکالیف خاص پسران****مرحله دوم: مقطع راهنمایی، مخصوص پسران**

نظر به این که در این مقطع معمولاً به سن تکلیف و رشد می‌رسند، لذا در این دوره علاوه بر مسایل دوره‌ی ابتدایی به طور گسترده‌تر احکام زیر بیان می‌شود:

۱- تقلید و احکام آن با ذکر خصوصیات دوران غیبت و ضرورت پیروی از فقیه جامع الشرایط

۲- مسایل مربوط به احکام نگاه کردن به محارم به صورت گسترده‌تر

۳- مسایل مربوط به ولایت و ولایت فقیه به طور

اجمالی

۴- خلاصه‌ای از اقسام حیوانات حلال گوشت با تصاویر و طریقه‌ی شناختن آنها

مرحله‌ی سوم: مقطع دبیرستان، مخصوص پسران

تمامی احکامی که در دوره‌ی ابتدایی و راهنمایی طرح شده است، در این دوره به صورت گسترده‌تری طرح می‌شود به علاوه مسایل مربوط به مباحث زیر نیز مطرح خواهد شد:

۱- معاملات و اقسام آن از نظر حرمت و اباحه

۲- بعضی از مسایل مربوط به نکاح، توضیح آمادگی لازم جهت پذیرش مسئولیت خانوادگی و وظایف خطیر تشکیل خانواده

۳- ذکر اصطلاحات رساله‌ی عملیه، جهت سهولت در فهم احکام؛ مثل واجب، حرام، مستحب، مکروه و بعضی اصطلاحات ضروری دیگر

۴- مسایل مربوط به جهاد و دفاع

۵- احکام عاریه

۶- عهد و نذر و قسم

۷- بیمه

۸- نماز جمعه

۹- احکام ضمان



۱۰- دیات و مطرح کردن دعوایی
 که ممکن است بین دانش آموزان ایجاد
 شود و جراحت و زخم بریکدیگر وارد
 کنند که موجب دیه می شود و بر حذر
 داشتن آنها از ضرب و شتم یکدیگر
 ۱۱- استفاده از عطریات و ادکلن و
 احکام آن و مسایل جدید

۱۲- صلح رحم و فتوهای جدید امام (رحمه الله) و یا سایر مراجع معظم در این مورد

۱۳- ذکر مسایل مربوط به کوتاه کردن محاسن

۱۴- ذکر مسایل مربوط به سیگار کشیدن و اعتیاد به مواد مخدر و ذکر نتایج تحقیقات علمی
 در ایران برای پیشگیری

۱۵- آداب و خواص نماز جماعت

۱۶- رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی و دیگر مقررات اجتماعی صادره از سوی
 دولت جمهوری اسلامی ایران

۱۷- اشاره به بعضی از گناهان کبیره مربوط به سنین نوجوانی و پایین تر از آن

۱۸- نحوه برخورد با اقلیتهای مذهبی

از جمله حق فرزندت این است که او را به خداوند بزرگ راهنمایی کنی و در اطاعت و
 بندگی پروردگار، یاری اش نمایی فرزندم محمد، روز بلوغ خود را به خاطر بسپار و آن را برای
 همیشه گرامی بدار و هر سال در چنین روزی، در راه خدا صدقه بده، اطعام کن و شکرخدا را
 به جای آور که به تو توفیق بزرگ تشریف به بارگاهش را عنایت فرموده است.

غسل جنابت

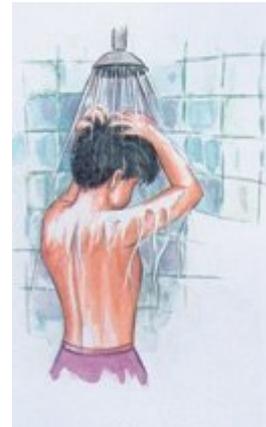
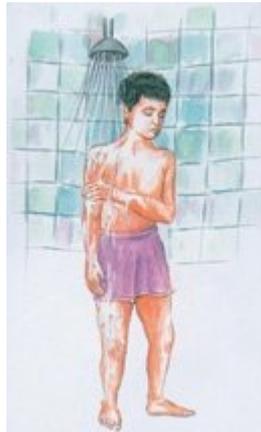
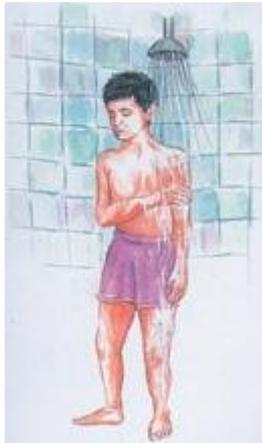
ممکن است پسرنوجوان به دلیلی جنب شود:

یا به دلیل بیرون آمدن منی چه در خواب (احتلام)، یا بیداری، کم باشد یا زیاد، با شهوت باشد یا بی شهوت، با اختیار باشد یا بی اختیار، اگر منی که از او خارج شده است با شهوت بیرون آمده باشد؛ هنگام بیرون آمدن جهندگی داشته باشد؛ و یا بعد از بیرون آمدن، بدن سست شده باشد. غسل جنابت براو واجب می شود. که به دو صورت می توان بعد از نیت انجام داد: "ترتیبی" و "ارتماسی".

۱- **غسل ترتیبی** در غسل ترتیبی ابتدا سر و گردن شسته می شود، سپس نیمه راست بدن و بعد از آن نیمه چپ.

برای غسل کافی است در شستن هر قسمت از بدن، با ریختن یک یا چند مشت آب و کشیدن دست، تمام بدن را همانگونه که در وضو شسته می شود، بشوید. غسل هم مانند وضو باید برای اطاعت دستور خداوند انجام شود.

۱- شستن سر و گردن ۲- شستن طرف راست بدن ۳- شستن طرف چپ بدن

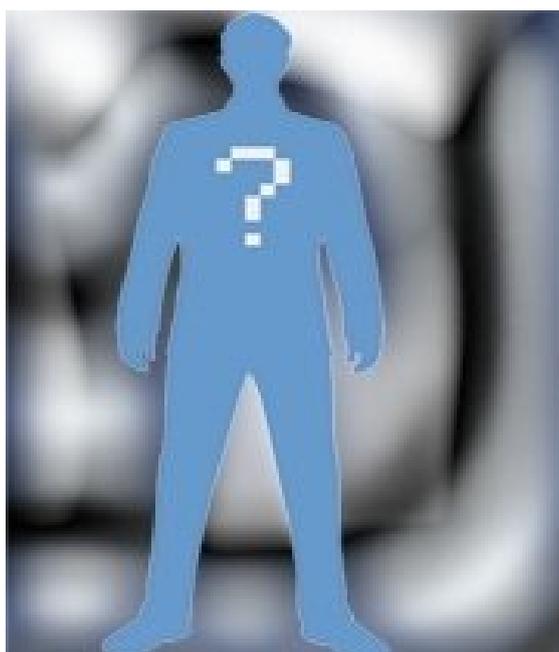


۲- **غسل ارتماسی** برای غسل ارتماسی، باید آب به قدری باشد که تمام بدن زیر آب برود. پس اگر به قصد غسل کردن و اطاعت فرمان خداوند داخل نهر آب یا استخر یا وان پر از آب یا دریا رفته و آب تمام بدن را فراگیرد غسل صحیح است.



فصل نهم:

امیال مختلف دوران بلوغ و شیوه کنترل آنها



کنترل و تسلط بر میل جنسی

یکی از مباحث مهم و ضروری در تربیت جنسی پیش از ازدواج، شیوه‌های کنترل و تسلط بر غریزه‌ی جنسی است؛ ضمن تأکید بر اهمیت موضوع فوق، به مهمترین روش‌های کنترل میل جنسی اشاره می‌شود:

- روزه‌داری

پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «ای گروه جوانان هر کدام از شما که قدرت ازدواج دارد، ازدواج کند و اگر برای وی مقدور نیست، روزه بگیرد؛ زیرا روزه شهوت جنسی را کنترل می‌کند» (صبور اردوبادی، ۱۳۶۷: ص ۱۰۸).

- ورزش‌های بدنی

ورزش‌های بدنی نظیر کوهنوردی، شنا و... نیز می‌توانند انسان را در مراقبت و تسلط بر این غریزه کمک کنند.

- رعایت حدود شرعی

رعایت قوانین شرعی، از جمله طریقه‌ی سخن گفتن زنان با مردان است که باید از جانب زنان مراعات شود؛ یعنی در تکلم و سخن‌گویی با مردان از خود نرمی و عشوه‌گری نشان ندهند و توجه مردان را به خود جلب نکنند؛ بلکه چنان با جدیت و قاطعیت سخن گویند که هیچ علامت دلربایی دیده نشود (کجباف، ۱۳۸۱: ص ۱۶۰). امام خمینی در تحریرالوسیله می‌فرماید: مکالمه زنان با مردان در صورتی که تهییج‌کننده باشد (با نرمی گفتار و نیکویی صدا) حرام است (خمینی، ۱۳۶۰: ص ۲۳۶).

مسأله‌ی دیگر، توقف نکردن زن و مرد نامحرم در محل خلوت است. امام خمینی در رساله احکام می‌فرماید: اگر مرد و زن نامحرم در محل خلوتی باشند که کسی در آنجا نباشد و دیگری هم نتواند وارد شود، چنانچه بترسند که به حرام بیفتند، باید از آنجا بیرون بروند.

از مجموع آنچه به طور مختصر در بررسی کنترل میل جنسی مطرح شد، این نتیجه به دست می‌آید که کنترل نگاه و چشم، کنترل خیال و فکر، روزه‌داری، ورزش و در نهایت حفظ حریم زن و مرد و رعایت حدود شرعی، انسان را بر طغیان میل جنسی مسلط خواهد ساخت (کجباف، ۱۳۸۱: ص ۱۰۶).

انحرافات جنسی

همان‌طور که پیش از این بیان شد، در دوره بلوغ، هویت جنسی از طریق تمایل به جنس مخالف شکل می‌گیرد و آمادگی برای ازدواج به وجود می‌آید؛ در صورتی که از طریق ازدواج به شیوه‌های صحیحی که بعد از این بیان خواهد شد، تمایلات جنسی ارضا شود، سلامت روانی پدید می‌آید؛ در غیر این صورت ممکن است به اختلال جنسی- روانی و در نهایت به انحراف جنسی بیانجامد.

روش‌های مختلفی در بررسی معیارها و تعریف «انحراف» یا «غیرعادی بودن» رفتار جنسی وجود دارد:

- روش آماری: بر اساس این معیار، رفتاری را که اکثریت جامعه انجام می‌دهند و مورد قبول آن‌ها است، رفتار عادی تلقی می‌شود و هر رفتار جنسی که کمیاب و نادر تحقق می‌پذیرد، انحراف جنسی محسوب می‌شود (Hyde, 1986: 458). روشن است که این معیار از انحراف نمی‌تواند صحیح و درست باشد؛ زیرا از یک طرف، برخی رفتارهای جنسی سالم در میان افراد به ندرت انجام می‌گیرد و نمی‌توان به آن انحراف گفت؛ از طرف دیگر چه بسا جامعه‌ای به یک انحراف جنسی مبتلا شود و همه‌گیر بودن آن رفتار، نمی‌تواند معیار سلامت باشد. متأسفانه این معیار، درباره‌ی کنش‌های روانی و اجتماعی انحراف‌های جنسی اشخاص، هیچ‌گونه اطلاعی را به انسان ارائه نمی‌دهد.

- روش جامعه‌شناختی: در این روش، مشکل وابستگی فرهنگی آشکارا روشن است. یک جامعه‌شناس، انحراف جنسی را شکستن قوانین اجتماعی می‌داند. بر اساس این معیار، تفاوت‌های فرهنگی باعث می‌شود که در هر جامعه‌ای نوع خاصی از رفتارهای جنسی انحراف شمرده شود که دست کم مخصوص همان جامعه است. چه بسا در جامعه یا فرهنگ خاصی، یک رفتار جنسی انحراف شمرده شود، ولی همان رفتار در جامعه‌ی دیگر عادی و طبیعی باشد.

- **روش روان‌شناختی جدید:** بر اساس این روش، یکسری معیارهای کلی وجود دارد که بر اساس آنها می‌توان انحراف جنسی را تشخیص داد. آرنولد باس [xvi] در کتاب آسیب‌شناسی روانی خود سه معیار برای تشخیص انحراف جنسی ارائه کرده است:

۱- فرد از انجام آن ناراحت و در رنج است.

۲- عدم کفایت

۳- عجیب و غریب بودن

انحراف جنسی از دیدگاه اسلام، به رفتارهای جنسی گفته می‌شود که خارج از حدود فطرت و توأم با نگرانی و اضطراب است. برخی از این انحرافات در متون اسلامی و دینی عبارتند از:

۱- زنا (آمیزش جنسی با غیر همسر مشروع خود)

۲- لواط (هم‌جنس‌گرایی مرد با مرد)

۳- سحاق (هم‌جنس‌گرایی زن با زن)

۴- آمیزش با محارم (مثل مادر، خواهر،...)

۵- خودارضایی و خودتحریکی (استمنا)

۶- آمیزش با چهارپایان، حیوان خانگی (وطی بهایم)

۷- آمیزش با کودکان (کودک خواهی)

۸- دیاته (بی‌تفاوتی مرد هنگامی که همسرش با دیگری آمیزش می‌کند)

۹- قیاده و دلالی (واسطه‌گری نامشروع)

۱۰- مبدل پوشی (پوشیدن لباس‌های زنانه توسط مردان و برعکس)

۱۱- عریان‌گرایی (خودنمایی جنسی)

۱۲- چشم‌چرانی (نظر بازی)

آثار هر یک از انحرافات جنسی در زندگی فردی، اجتماعی و خانوادگی انسان چنان آسیب‌رسان است که موجب اختلالات روحی و روانی خواهد شد. با بررسی آیات و روایات معصومین (علیهم‌السلام) اثرات هر یک از موارد فوق را می‌توان شناخت. در این خصوص به **بعضی از انواع انحرافات اشاره می‌شود:**

الف - زنا

خداوند متعال در سوره اسری آیه ۳۲ می‌فرماید:

«و لا تقربوا الزنی انه کان فاحشه و ساء سبیلاً»

«به زنا نزدیک نشوید، زیرا کاری زشت و بد راهی است.» خداوند زنا را حرام کرده است و حرمت آن را در آیات بسیاری از سوره‌های مکی مانند فرقان و اسراء و سوره‌های مدنی مانند نور و ممتحنه تأکید کرده است.

به طور طبیعی، زنا آثار روانی خاصی را بر مرد و زن ایجاد خواهد کرد؛ از نظر روانی در هنگام عمل جنسی نامشروع میان مرد و زن، ترس و اضطراب وجود دارد؛ ترس از رسوایی در آینده و اضطراب نسبت به این‌که مرد پس از ارضای جنسی، زن را رها کند و همانند کالایی معیوب در جامعه باقی گذارد. ترس از این‌که هر دو مرتکب قانون‌شکنی شده‌اند و قانون آنان را مجازات خواهد کرد و به خصوص اگر اعتقاد دینی داشته باشند، علاوه بر ترس و اضطراب قانون‌شکنی، احساس گناه هم می‌کنند و دلیل آن پشیمانی مکرری است که در زمان گذشته و حال میان چنین افرادی دیده شده است. آثار زنا در فرزندان زنا نیز ایجاد می‌شود. امام صادق (ع) درباره زنازادگان می‌فرماید: «این فرزندان به حرام تمایل دارند و قوانین دین را سبک می‌شمارند و در معاشرت بد اخلاق هستند.» (رک. فلسفی، ۱۳۴۲: ص ۱۴۵)

امام رضا (ع) در حدیث دیگری در خصوص علت حرمت زنا این‌گونه می‌فرماید:

«علت حرمت زنا، فساد اجتماعی و فردی و از بین رفتن پیوند ارث و قطع ریشه و نسب ارتباط‌های خانوادگی و رابطه پدر فرزندی است. زن زناکار نمی‌داند از نطفه کدام مرد باردار شده و فرزندش متعلق به کیست؟ زنازاده نمی‌داند پدرش کیست؟ پیوند خویشاوندی از بین می‌رود و قرابت شناخته‌شده‌ای نمی‌ماند.»

پیامبر گرامی اسلام (ص)، مسلمانان را از زنا برحذر داشته و آن را با شش ویژگی توصیف کرده است:

«ای مسلمانان، از زنا پرهیزید؛ به درستی که در آن شش ویژگی وجود دارد: سه

خصوصیت در دنیا و سه خصوصیت در آخرت؛

اما آثار دنیوی آن عبارتند از:

- ۱- نور و روشنایی چشم را از بین می‌برد
- ۲- فقر را به دنبال دارد
- ۳- عمر را کوتاه می‌کند

و آثار آخرتی آن عبارتند از:

- ۱- سخت‌گیری در حساب اعمال در آخرت
- ۲- موجب غضب خدا می‌شود
- ۳- موجب جاوید ماندن در آتش جهنم خواهد شد.

از پیامبر اسلام (ص) روایت شده که فرمود: «وقتی که کسی زنا می‌کند، روح ایمان از او جدا می‌شود.» امام محمد باقر (ع) در تفسیر این سخن پیامبر فرمود: «قول خدای تعالی که فرمود: و آنان را به روحی از جانب خود تأیید نموده، همین روح است که (در اثر زنا) از او مفارقت خواهد کرد» (حر عاملی، ۱۴۰۳ ق: ج ۱۴، ص ۲۳۵).

یکی از آثار زنا، به عنوان کیفر اجتماعی زناکار این است که اسلام از ازدواج مؤمنان پاک با مرد یا زن زناکار منع فرموده است: «الزانی لاینکح الا زانیه او مشرکه و الزانیه لاینکحها الا زان او مشرک و حرم ذلک علی المؤمنین.» (نور، ۳)

علامه طباطبایی ذیل آیه فوق می‌فرماید: «زناکار وقتی زنا می‌کند و شهرت پیدا کرد و حد بر او جاری شد، ولی توبه نکرد، حرام است که با زن مسلمان و پاک ازدواج کند؛ بلکه باید با زن زناکار یا مشرک ازدواج کند و همچنین است زن زناکار.» (طباطبایی، ۱۳۹۷ ق: ص ۸۰) این کیفر در واقع یک نوع طرد و اخراج از جامعه اسلامی است. در این زمینه احادیث فراوانی وجود دارد؛ امام صادق (ع) فرمود: «با مرد و زنی که به زنا مشهور است، ازدواج نکنید؛ مگر این که بدانید توبه کرده‌اند.» (فلسفی، ۱۳۴۸: ص ۱۵۱)

ب - هم جنس خواهی

یکی دیگر از انحرافات جنسی، آمیزش با هم جنس است. چنین آمیزشی برخلاف فطرت انسانی است. در خلقت و آفرینش طبیعی و فطری، مرد برای زن و زن برای مرد آفریده شده است. همان طور که قرآن کریم می‌فرماید: «هنّ لباس لکم و انتم لباس لهنّ»، (بقره، ۱۸۷) زنان برای مردان، مایه تقوی و مردان هم برای زنان، لباس تقوی هستند که با ازدواج یکدیگر را از گناه باز می‌دارند و به کمال می‌رسانند.

خداوند در قرآن کریم خطاب به مردان قوم لوط که گرایش هم جنس خواهی داشتند می‌فرماید: «آیا از مردم جهان، با مردان آمیزش می‌کنید و همسرانتان را که خدا برای شما آفریده است، رها می‌کنید؟ بلکه شما گروهی تجاوزکار هستید.» (شعرا، ۱۶۶-۱۶۵) قرآن هم جنس خواهی را تجاوز از فطرت و خلقت طبیعی معرفی کرده است: «بل انتم قوم عادون»، یعنی شما مردمی هستید که از حد و مرزی که فطرت و خلقت برایتان ترسیم کرده است، تجاوز می‌کنید.

علت تحریم رابطه جنسی مردان با یکدیگر و زنان با هم، در سخن حضرت امام رضا (ع) چنین آمده است: «علت تحریم لواط و سحاق، به خاطر آن چیزی است که در زنان ترکیب شده و آن چه در طبیعت مردان وجود دارد و به خاطر آثاری که در آمیزش مردان با هم و زنان با یکدیگر وجود دارد و آن‌ها عبارتند از: ۱- انقطاع نسل ۲- به هم خوردن تدبیر و نظم زندگی اجتماعی ۳- ویرانی دنیا» (حر عاملی، ۱۴۰۳ق: ج ۱۴، ص ۲۵۱)

با عمل هم جنس گرایی که نظام طبیعی زوجیت را خدشه دار کرده است، بقای نوع بشر به خطر می‌افتد، تدبیر و برنامه ریزی نظام اجتماعی مختل شده و نابسامانی دنیا را فرا می‌گیرد.

ج - استمنا

استمنا به این معنی است که فرد در رابطه جنسی با خود، کاری کند که منی از وی خارج شود. خودارضایی هنگامی رخ می‌دهد که فرد به قصد انزال منی و لذت جنسی خود را تحریک می‌کند تا به اوج لذت برسد. از امام صادق (ع) سؤال شد: «استمنا و گناه آن چیست؟» فرمود: «گناهی بزرگ است و خداوند در کتاب خود از این عمل انسان‌ها را نهی فرموده است. کسی که به چنین عملی دست می‌زند، گویی با خود ازدواج کرده است؛ اگر از کار وی آگاه می‌شدم با وی غذا نمی‌خوردم.» سؤال کننده گفت: «ای فرزند رسول خدا، مأخذ این سخن را که فرمودید از کتاب خداست، برای من بیان کن.» امام فرمود: «فمن ابغی وراء ذلک فاولئک هم العادون»

(مؤمنون، ۷؛ معارج، ۳۱)، «کسانی که بیرون از آنچه گفته شد، طلب کنند از حد تجاوز کرده‌اند.» سپس چنین ادامه دادند: «و استمنا خارج از این محدوده است.»

آثار جسمی و روانی استمنا زینبار است که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

- ۱- تحریک زیاد هیپوتالاموس و در نتیجه تحریک افراطی غدد جنسی که سبب پرکاری نامتناسب آنها می‌شود و بلوغ زودرس را به دنبال دارد.
- ۲- کاهش و تخلیه مکرر قوای جسمی و روحی که به ضعف عمومی بدن و بالاخره پیری زودرس می‌انجامد.
- ۳- به علت افزایش جریان خون در اعضای تناسلی، مغز و مراکز حساس دیگر، پیوسته دچار کاهش نسبی جریان خون می‌شود.
- ۴- رکود فکری، اختلال و ضعف حافظه و کاهش اراده در کسانی که استمنا می‌کنند، دیده می‌شود.
- ۵- ضعف بینایی و بی‌اشتهایی و در صورت افراط، ضعف استخوانی و ناراحتی‌های مفصلی در این افراد شایع است.
- ۶- فرد از نظر فکری نوعی توجه نسبتاً مداوم به موضوع‌های جنسی پیدا می‌کند که این امر مانع تفکر آزاد وی می‌شود.
- ۷- در مراحل افراطی به ضعف جنسی و انزال زودرس منجر می‌شود.
- ۸- به علت ارضای ناقص و غیرطبیعی، بعد از ازدواج غالباً در امور زناشویی با مشکل مواجه می‌شوند.
- ۹- گوشه‌گیری، یأس و بی‌تفاوتی نسبت به مسایل مهم و حیاتی، غم و کدورت روانی از عوارض دیگر آن است.
- ۱۰- در موارد شدید خود آزاری ایجاد شده و فرد از آزار رساندن به خود لذت می‌برد (صبور اردوبادی، ۱۳۶۷: ص ۱۲۴).
- ۱۱- فقدان انرژی و سستی عمومی بدن
- ۱۲- تضعیف سیستم عصبی بدن
- ۱۳- کاهش رشد عمومی بدن
- ۱۴- تضعیف شدن یا ضعف سیستم مجاری ادراری

۱۵- زردی و رنگ پریدگی چهره (که اغلب با ظهور حلقه های سیاه در اطراف چشم همراه است)

۱۶- بروز جوش و کورک روی چهره

۱۷- ضعف حافظه و دشواری در مطالعات خصوصا در درس خواندن

البته این علائم در افرادی مشاهده می‌گردد که به شدت مبتلا به این عمل هستند. هر چند که انجام اندک این عمل نیز عوارض خاص خود را دارد. با توجه به تحقیقات صورت گرفته، بسیاری از پسران در دوره های متوالی تصمیم به ترک این عادت می‌گیرند و به شدت دچار پشیمانی و ندامت خواهند شد اما مجددا این نوع اعمال را تکرار می‌کنند و این دوره تسلسل همچنان باعث ایجاد مشکل می‌شود. اما با توجه به فرهنگ جامعه خودمان احساس گناه، نقش مهمی را بعد از انجام این عمل ایفا می‌کند تا جایی که بسیار مشاهده شده است که نوجوان به علت این اقدام نمی‌تواند خود را ببخشد و حتی از خویشتن متنفر می‌شود. مبتلایان قبل از ارتکاب عمل خود احساس تشویش و نگرانی می‌کنند و آنگاه برای تسکین به طور موقت دست به دامان خودارضایی می‌شوند. پس از انجام این عمل، رختی در آنان ایجاد می‌شود که ممکن است به خواب نسبتا عمیقی فرو روند و و آرامشی نسبی برایشان حاصل شود، پس از آن به فکر عواقب و یا گناه می‌افتند و از نو دچار تشویش می‌شوند.

د- مبدل پوشی

یکی دیگر از انحراف‌های جنسی این است که مردان پوششی زنانه و زنان پوششی مردانه داشته باشند. چنین انحرافی با اختلال هویت جنسی ارتباط دارد؛ یعنی مرد احساس مردانه ندارد و زن در واقع خود را زن نمی‌شناسد یا حداقل احساس خوشایندی از جنسیت خود ندارد و از این جهت لباس جنس مخالف را می‌پوشد. امام علی (ع) می‌فرماید: «از رسول خدا شنیدم که می‌فرمود: خدا لعنت کند مردانی را که خود را شبیه زنان می‌سازند و زنانی که خود را به مردان همانند می‌کنند.»

با تأمل در روایت فوق روشن می‌شود که مردان و زنان باید متناسب با عرف، سنت و محیط اجتماعی، لباس متناسب خود را بپوشند و اگر کسی لباس جنس مخالف را می‌پوشد، ناشی از نقص‌ها و کمبودهایی است که در جنسیت خود می‌یابد. نگرش او به خودش نادرست است و باید اصلاح شود.

ه - عریان‌گرایی

اسلام به حجاب زن و مرد توجه خاصی نموده و مردان و زنان را موظف نموده است که عورت خود را از نامحرم بیوشانند و تنها مورد استثنا، زن و شوهر است که می‌توانند اندام جنسی یکدیگر را ببینند. هیچ مرد و زن نامحرمی از نظر اسلام مجاز نیستند که اندام جنسی یا حتی زیبایی‌های ظاهری خود را در معرض تماشای دیگری بگذارند؛ مگر در موارد خاصی که به سبب رابطه خویشاوندی به میزان معینی مجاز می‌شوند. با توجه به ضرورت حجاب در اسلام، نه تنها عریان‌گرایی، بلکه هر گونه بی‌حجابی هم نهی شده است.

و - چشم‌چرانی

همان‌طور که پیش از این مطرح شد، اسلام به منظور پیشگیری از انحراف جنسی، به مردان و زنان مؤمن دستور می‌دهد که نگاه خود را از نامحرم فرو پوشند. کسانی که از امر خدا تجاوز کرده و به طور مکرر نگاه شهوت‌آلود به زنان می‌نمایند، مرتکب حرام شده و منحرف جنسی شناخته می‌شوند. خداوند متعال می‌فرماید: «ای پیامبر به مؤمنان بگو چشم‌هایشان را فروپوشانند و دامن خویش را محافظت کنند. این برای آنان به پاکی نزدیکتر است. خدا به آنچه مؤمنان انجام می‌دهند، آگاه است و به زنان مؤمن نیز بگو که چشمان خویش را از مردان نامحرم بیوشانند.» (نور، ۳۱-۳۰)

منظور از کنترل نگاه، همان‌طور که از معنی واژه «غض نظر» در آیه برمی‌آید، فرو پوشاندن چشم و ادامه ندادن نگاه است. در حدیثی که از امام محمد باقر (ع) نقل شده، چنین آمده است: «نخستین نگاه اشکال ندارد؛ اما نگاه دوم به زیان توست و نه به نفع تو و در نگاه سوم هلاکت است.» (حر عاملی، ۱۴۰۳ق: ج ۱۴، باب ۱۰۴، ۸)

از سوی دیگر، در پاداش کسی که نگاه خود را از حرام باز دارد، امام صادق (ع) می‌فرماید: «هرگاه کسی به زنی نگاه کند، سپس سر به سوی آسمان بلند کند یا چشم بیوشاند، پیش از آن که نگاهش باز گردد، خداوند از زنان بهشتی او را تزویج خواهد کرد.» (همان) در این حدیث، کنترل نگاه با برگرداندن آن به سوی چیزی است که انسان را به یاد خدا بیندازد یا دست کم از موضوع مورد توجه بکاهد. در عرو ه‌یالوثقی، راجع به نگاه مرد و زن نامحرم به یکدیگر آمده است که جایز نیست مرد به زن بیگانه (نامحرم) نگاه کند و هم‌چنین نگاه زن به مرد اجنبی نیز جایز نیست؛ مگر برای ضرورت (از قبیل تشخیص بیماری و درمان) آن هم با شرایط خاصی که در عرو ه‌یالوثقی ذکر شده است (رک. یزدی، ۱۴۰۹ق: ص ۸۰۵). امام خمینی (ره) می‌فرماید:

«نگاه مرد به صورت و دو دست زن تا مچ، بدون قصد لذت برای بار اول جایز است؛ ولی تکرار آن جایز نیست.» (امام خمینی، ۱۳۹۰ ق: ج ۲، ص ۲۴۳)

از آنجا که انحرافات جنسی دیگر، از قبیل حیوان‌خواهی (وطی بهایم)، کودک‌خواهی، دیاتهی، قیاده‌ی و زنا با محارم نسبت به دیگر انحرافات از فراوانی کمتری در جامعه برخوردار است، از توضیح آن‌ها صرف‌نظر می‌شود.

علل انحرافات جنسی (به ویژه خودارضایی)

۱- **تغذیه فکری نوجوان:** این تغذیه شامل جوی است که نوجوان در آن قرار دارد و شامل دوستان، محیط زندگی فرد، فیلمها، کتابها و عکسهایی است که فرد با آنها سرو کار دارد. مسلمان یک نوجوان و یا جوانی که تازه در حال ادامه تحصیل و تعیین شغلی مناسب برای آینده است شرایط مناسب برای ازدواج را ندارد بنابراین قرار گرفتن این دسته از افراد در معرض تحریک کننده های جنسی از علل اصلی بروز و شدت یافتن این عادت است.

۲- **دیدن و شنیدن:** دیدن عکسها، پوسترها، فیلمهای نامناسب، استفاده نامناسب از ماهواره، استماع فحشهای رکیک، لطیفه‌ها، طنزها و شوخی‌های زننده در خانه، اجتماع و مدرسه سبب تحریک نوجوانان در این زمینه می‌شود.

۳- **عوامل روانی:** برخی عوامل روانی مانند ترس و هیجان، اضطراب و تشویش، خشم و غضب، طرد و تحقیق، زیادی محبت و..... در بعضی از موارد باعث بروز این عادت می‌گردد.

۴- **عدم مدیریت ذهن:** مسلمان افکار جنسی بخش جدایی ناپذیر افکار افراد به خصوص نوجوانان را تشکیل می‌دهد. ناتوانی افراد در کنترل ذهن و عدم مهارت در فیلتر کردن افکار نامناسب، در بروز و شدت یافتن خود ارضایی نقش به سزایی دارد.

نوجوان باید به محض بیدار شدن از خواب از رختخواب جدا شده و یک دوش آب گرم گرفته و به تمرینات ورزشی و نرمش‌های بدنی و.. استمرار داشته باشد.

۵- **کنجکاوی هدایت نشده** یکی از علل مؤثر در ابتلای نوجوانان به «کامجویی بدلی»، در کنجکاویهای هدایت نشده ی آنان در دوران کودکی نهفته است. اگر به این مسئله، عدم مراقبت خانواده‌ها را در زمینه ی برخورد مناسب بیفزاییم، به رابطه ی علت و معلولی بین این دو نیز پی خواهیم برد. کودکان بر اساس غریزه ی کنجکاوی خویش به همهی چیزهایی که موضوعیت

دارد و پیرامون آنهاست، علاقمند می‌شوند که تقریباً یا از آنها اطلاعی ندارند و یا دانش آنها در آن زمینه‌ها اندک است.

کنجکاوی کودکان اگر به طریق صحیح هدایت شود، پایه‌های اولیه ساختمان معرفت و دانش را بنا می‌کند و چنانچه این غریزه‌ی پر قدرت با بی‌قیدی و بی‌مسئولیتی والدین و اطرافیان، مواجه گردد به مسیرهای نامطلوبی منجر خواهد گردید چون غالباً کودک براساس تشخیص خود عمل می‌کند که نتیجه‌ی آن همیشه مقرون به صحت و سلامت نخواهد بود. اما به تدریج که کودک متوجه محیط و طبیعت می‌شود به نوعی شناخت دست می‌یابد و پس از آن به طور طبیعی متوجه بدن خود می‌شود و آن را هدف کنجکاوی خود قرار می‌دهد و به واریسی اندام می‌پردازد.

اندامهای جنسی نیز یکی از دستگانه‌های بدن است که مورد بررسی و مطالعه‌ی کودک قرار می‌گیرد، به ویژه از این جهت که تماس با آن موجب نوعی لذت و ارضای خاطر می‌گردد، کودک به مرور مشغول دستکاری آن می‌شود و لذت حاصله از آن، او را به ادامه‌ی کار تشویق می‌نماید؛ به گونه‌ای که در برخی موارد والدین او را درحین بازی با آلت تناسلی مشاهده می‌نمایند.

بازداشتن کودک از این عمل با ملایمت و برخورد مؤثر تربیتی اولین اقدام قاطعی است که باید به عمل آورد. معطوف نمودن او به بازیهای پر نشاط و فعال نمودن دست و اندیشه‌ی کودک با کارهای دستی و هنری و بالاخره کودک را از نظرها دور نداشتن، برای اعمال مراقبت، گامهای دیگری است که در این زمینه باید برداشته شود.

لازم به یادآوری است چنانچه این عمل دور از چشمان والدین انجام گیرد و یا با اطلاع آنها ولی همراه با بی‌تفاوتی باشد، زمینه ساز ابتلای نوجوان به خودارضایی در دوران قبل از بلوغ و هنگام بلوغ خواهد بود.

۶- ناآگاهی و بی‌خبری نوجوانان به لحاظ محدودیت تجربه و اطلاع از مسایل، در موقعیتی قرار دارند که به طور طبیعی امکان خطاها و لغزشهایشان بیش از بزرگترها است و این مهم بر عهده‌ی اطرافیان، والدین و محیط اجتماعی است که به مرور زمان نوجوانان را با مسایل ویژه هر مرحله‌ی سنی و مقتضیات آن آشنا سازند، از جمله، آنها چندان اطلاعی از ماهیت و چگونگی عملکرد غریزه‌ی جنسی ندارند و به مجرد اولین نعوظ و نخستین انزال، به یک تجربه‌ی ابتدایی از لذت جنسی دست می‌یابند و خاطره‌ی مطبوعی را در این زمینه به دست

می‌آورند و برای تجدید آن خاطره، ابتکار عمل را به دست می‌گیرند و با تحریک خود، به آن لذت نایل می‌شوند.

بی‌خبری و غفلت نوجوان، منجر به این می‌شود که او براساس عامل «لذت‌آنی» به ادامه‌ی این عمل مبادرت نماید. تنها انگیزه و عامل تداوم «خوارضایی» در این مرحله «کسب لذت» به سهلترین و فوریت‌ترین شیوه است. عنصر آگاهی و اطلاع از نتایج و تبعات مسئله نیز مفقود است و والدین غافلتر از نوجوانان، سرگرم اشتغالات خود هستند.

چه بسا، والدینی که نسبت به کوچکترین تظاهرات بیماری فرزندانشان خود از قبیل سرماخوردگی و یا بی‌اشتهایی او حساس می‌شوند و در فکر چاره هستند، لکن نسبت به تظاهرات «خودارضایی» و علایم کامجویی از خود، در فرزندانشان، دچار «بی‌حسی» و اختلال در توجه و دقت هستند. در نمونه‌نامه‌های ذکر شده، بزرگترین عاملی که به عنوان عامل توسعه خودارضایی ذکر شده بود جهل و غفلت والدین در این زمینه بود. والدینی که حاضر نشده بودند در این امر حیاتی با فرزندانشان خود به گفتگو بنشینند و در صورت مشاهده‌ی برخی از علایم، آنها را نسبت به پیامدهای خودارضایی آگاه کنند و ایشان را برحذر دارند. لذا بی‌خبری نوجوان به ناآگاهی و غفلت والدین پیوند می‌خورد و دور باطلی را به وجود می‌آورد که حاصل آن تباه شدن جسم و جان نوجوان است.

۷- انزوا برخی از روان‌شناسان «خودارضایی» را «مرض تنهایی» نام نهاده‌اند.

تنهایی به چندجهت می‌تواند زمینه‌ساز خودارضایی باشد:

از سویی، تنهایی به مفهوم در هم شکستن پیوندهای ارتباطی با دیگران، جامعه و اطرافیان است. پیوندهایی که بخشی از اوقات ما را پر می‌کنند و تجربیات اجتماعی مناسبی را برای ما فراهم می‌نمایند و روح را غنی و سرشار می‌سازند. کسانی که در تنهایی مداوم به سر می‌برند، از تجربیات مورد نظر محرومند و در برخوردهای اجتماعی با کفایت عمل نمی‌کنند و این مسئله نوجوانان را از ظاهر شدن در صحنه‌های اجتماعی برحذر می‌دارد و به نوبه‌ی خود تنهایی و انزوا را عمیقتر و ریشه‌دارتر می‌نماید.

از دیگرسو، تنهایی، روح نوجوان را ضعیف و حساس می‌کند و نیروی اراده را تحلیل می‌برد. لذا با جمع‌بندی آنچه ذکر شد، می‌توان نتیجه گرفت که تنهایی:

الف - اراده و نیروی فعال نوجوان را تضعیف می‌کند.

ب - فرصتهای اجتماعی را که بخش قابل توجه زندگی نوجوان را تأمین و اشغال می‌کند، از

او می‌گیرد.

ج - بر اثر محرومیت‌های اجتماعی (ناشی از تنهایی) نوجوان به زندگی درونی و ارتباط مداوم به خود، روی می‌آورد.

د- بر اثر گسیختن علایق و ذوقیات مطلوب، نوجوان ناچار به «کسب لذت از خود» روی می‌آورد.

هـ نیروی ارادی که می‌توانست مانع گرایش‌های جنسی خودارضا کننده گردد ناتوان شده و لذا نوجوان، مقاومتی در خود، برای غلبه بر این گرایش‌ها احساس نمی‌کند.

و- و بالاخره «تنهایی» به منزله ی حصار است که نوجوان به دور خود می‌کشد. در این صورت علایم هشداردهنده ای که اطرافیان بتوانند از طریق آنها به مشکل فرد (نوجوان) پی ببرند، کمتر به داخل این حصار محکم نفوذ می‌کند و لذا به توسعه و گسترش مسئله دامن می‌زند.

۸- خانواده‌ی آسیب‌زا نقش خانواده در سلامت «حیات جنسی» فرزندان، از سایر عوامل چشمگیرتر و حساستر است. رعایت موازین اخلاقی و تربیتی در روابط فیما بین والدین، به ویژه در رابطه با زناشویی به عنوان عامل زیربنایی قابل توجه است و در مرحله ی بعدی کیفیت روابط با فرزندان خود، حائز اهمیت ویژه‌ای است. والدین به لحاظ عشق و علاقه، اظهار محبت و نوازش و به ویژه روابط زناشویی، وظایف حساس و تعیین کننده‌ای دارند.

اولین گام در زمینه ی چگونگی رابطه ی جنسی بین پدر و مادر است. در برخی از احادیث آمده است که باید والدین حتی از انجام آمیزش با یکدیگر، در حالی که کودکی خردسال در آن مکان به خواب رفته است، پرهیز نمایند. چرا که فرزند متوجه والدین در این حالت می‌شود و مستعد گرایش به مسایل انحراف آمیز جنسی می‌گردد و یا در قرآن کریم در زمینه ی اجازه ورود گرفتن اطفال از والدین برای ورود به اتاق آن در سه نوبت تأکید شده و می‌توان گفت تلویحاً جدا نمودن محل خواب والدین از محل خواب فرزندان مورد تأکید قرار گرفته است که این موضوع به جهت حفظ سلامت جنسی فرزندان، بسیار ضروری است. در غیر این صورت چه بسا فرزندان، شاهد آمیزش والدین خواهند بود و این امر تأثیر و پیامدهای خطرناک و جبران ناپذیری بر اخلاق و سلامت روانی آنان خواهد داشت.

خانواده ی آسیب‌زا، از سویی با عدم محافظت اخلاقی از روابط زناشویی بین خود، به احساسات ملتهب و پر قدرت بلوغ دامن می‌زنند و آنها را بر حسب تحریم غریزه ی جنسی، به «خودارضایی» و سایر انحرافات سوق می‌دهند و از سوی دیگر با عدم رعایت وظایف اخلاقی و الهی خود، در قبال فرزندان، به رابطه ی معیوب و نامطلوبی شکل می‌دهند.

کم نیستند والدینی که فرزندان نوجوان را در آغوش می‌فشارند و یا با بوسیدن آنها به شکل نامناسب، آنها را تحریک می‌کنند و یا مادران جوانی که پسران نسبتاً نوبالغ خود را با خود به حمام می‌برند و یا سایر والدینی که بستر خواب فرزندان نوجوان و بالغ خود را هنوز از یکدیگر جدا نکرده‌اند.

در این زمینه به چند حدیث از معصومین و پیشوایان بزرگ الهی اشاره می‌کنیم که در بعضی حتی از بوسیدن کودکان در سنین مورد اشاره منع به عمل آمده است:

در خصوص بوسیدن، پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید:

دختر بچه شش ساله را، پسر بچه نبوسد. همچنین زنها از بوسیدن پسر بچه ای که سنش از هفت سال تجاوز کرده است، خودداری کنند.

امیرالمؤمنین علی (ع) نیز می‌فرماید:

وقتی دختر بچه، شش ساله شد مرد نامحرم حق ندارد او را ببوسد. همچنین نمی‌تواند او را در آغوش بگیرد.

امام صادق (ع) نیز متذکر می‌شوند که:

وقتی دختر بچه به سن شش سالگی رسید برای تو شایسته نیست او را ببوسی.

در خصوص لمس کردن نیز حضرت علی (ع) می‌فرماید:

دستمالی کردن مادر به آلت دختر بچه ی شش ساله ی خود، یک قسم زنا محسوب می‌شود.

و امام صادق (ع) می‌فرماید:

اگر مادری بدنش را به بدن دختر شش ساله‌ای بمالد، مرتکب نوعی زنا شده است.

در زمینه جدا کردن بستر خواب کودکان، پیامبر بزرگوار اسلام (ص) می‌فرمایند:

بستر خواب پسر بچه با پسر بچه و پسر بچه با دختر بچه و دختر بچه با دختر بچه، در سن ده

سالگی باید از هم جدا شود.

موقعی که فرزندان شما هفت ساله شدند، بستر خوابشان را از هم جدا کنید.

به خدا قسم اگر مردی با همسر خود بیامیزد و در اتاق کودک بیداری آن دو را در حال

آمیزش ببیند، سخنان آنها و همچنین صدای تنفسشان را بشنود، آن طفل هرگز رستگار نخواهد

شد. اگر دختر باشد یا پسر، سرانجام به زناکاری آلوده می‌شود.

امام باقر (ع) نیز در این خصوص می‌فرماید:

بایستی بستر خواب پسر بچه ی ده ساله را از زنها جدا کنید.

پسر چون زده در گذشتش سنین
 بر پنبه آتش نشاید فروخت
 ز نامحرمان گو فراتر نشین
 که تا چشم برهم زنی خانه سوخت
 امام باقر (ع) می‌فرماید:

بپرهیز از (روابط ویژه) درجایی که کودک ممیزی تو را می‌بیند و رفتارت را آنچنان درک می‌کند که قادر است به خوبی برای دیگران توصیف و تشریح نماید.

امام صادق (ع) می‌فرماید:

موقعی که در اتاق، کودکی حضور دارد، مردان با زنان یا کنیزان خود نیامیزند. زیرا این عمل، طفل را به راه بی‌عفتی و زناکاری سوق می‌دهد.

خانواده‌ها مسئولیت زیادی در قبال حفاظت اخلاقی فرزندان خود دارند و این مسئولیت در سنین بلوغ مضاعف می‌شود، ولی از حیث این که دختران نسبت به پسران آسیب پذیرترند و بیشتر در معرض سوءاستفاده و به انحراف کشیده شدن قرار دارند، به ویژه خانواده‌های دختردار بیشتر باید از جهت مراقبت و نگهداری، به موضوع اهمیت بدهند و به حسن رابطه خود با نوجوانان در این دوره واقف باشند.

۹- دوستیهای آلوده و مشکوک نفوذپذیری نوجوانان از دوستان و همسالان بیش از سایر گروهها است؛ یعنی نوجوانان از همسن و سالان خویش بیشتر تأثیر می‌پذیرند و به رنگ آنها درمی‌آیند تا دیگران و همچنین خلق و خوی دوستان خویش را برای خود الگو قرار می‌دهند. در سنین بلوغ، نجواها و صحبت‌های آهسته و درگوشی بین نوجوانان بیشتر می‌شود و محور این گفتگوها، غالباً مسایل جنسی است که به صورت مخفیانه و دور از نظارت بزرگترها طرح می‌شود. نوجوانان به تبادل اطلاعات جنسی با یکدیگر می‌پردازند و از خود حرص و ولع خاصی در این باب نشان می‌دهند.

یکی از مواردی که نوجوان به ناچار اطلاعات مربوط به بلوغ و مسایل جنسی خود را از کانالهای نامطمئن و مشکوک کسب می‌نماید، این است که والدین گفتگوهای ضروری مربوط به بلوغ را با فرزندانشان انجام نمی‌دهند و هاله‌ای از ابهام و اسرار مخفی بر این منطقه از دانستنیهای نوجوان، پیوسته سایه افکنده است.

چنانچه خانواده‌ها و مربیان از جنبه‌ی مسایل ضروری بلوغ، نوجوانان را مطلع نمایند و اطلاعات لازم را به گونه‌ای صحیح و مناسب در اختیارشان قرار دهند، دیگر نیازی به سوق یافتن نوجوان به دوستان و همسالان برای کسب این گونه اطلاعات احساس نمی‌شود.

نوجوان بیش از حد به دوستانشان اعتماد دارند و با نوعی ساده اندیشی و اطمینان کامل با رفقا و معاشران خود مرتبط می‌شوند و این سرآغاز و زنگ خطری برای به انحراف کشیده شدن آنها محسوب می‌شود.

علاوه بر آگاهی بخشیدن نسبت به ضروریات بلوغ، باید خانواده‌ها و مربیان در زمینه ی دوستیها، معیارهای انتخاب دوست خوب و خطرات ناشی از معاشرتهای آلوده و ناباب، با نوجوانان به گفتگو بنشینند و ذهن آنها را به شیوه‌ی مناسبی جهت و آگاهی بخشند.

عوامل زیر در انحراف بعضی از نوجوانان تأثیر دارند:

الف - دوستی ناباب و مشکوک با فردی دیگر، به ویژه با شخصی بزرگتر از خود. در بیشتر موارد، دوست ناباب و بزرگتر، عامل به انحراف کشیده شدن نوجوان است. ب - بیش از حد صمیمی شدن و روابط نزدیک برقرار کردن با دوست و همسایه. در سنین بلوغ باید دوستیهای افراطی را با احتیاط و دقت زیادی کنترل نمود. زیرا منشأ انحراف، عمیقتر می‌گردد.

ج - فقدان نظارت و مراقبت والدین و اولیای مدرسه در مورد عوارض خودارضایی نوجوان

۱۰- **بیماری طولانی** برخی از کودکان و یا نوجوانان به دلیل ضعف بنیه ی جسمی و ساختمان بدنی خاصی که دارند، بیشتر از دیگران و همسالان خود، در معرض ابتلا به بیماری قرار می‌گیرند و ناچار به ماندن طولانی در بستر بیماری می‌شوند و یا برخی دیگر به دلیل عارضه ی ناگهانی از قبیل شکستگی استخوانهای پا و لگن و یا هر ضایعه‌ی دیگری، مدت‌های مدید ناچارند در بستر بیماری بمانند و دوران معالجه و نقاهت پس از آن را پشت سر بگذارند. این گونه اقامتهای طولانی در بستر، کودک و نوجوان را خسته و ملول می‌سازد، به نحوی که ناگزیر زمینه‌های سرگرمی مناسب و سالم و سازنده‌ای را برای او در همان بستر فراهم نمود؛ از قبیل مطالعه‌ی کتب مفید و آموزنده‌ی داستانی، علمی، تخیلی، بازیهای فکری، استفاده از برنامه‌های مناسب تلویزیون و سایر موارد می‌تواند در جهت حل این مشکل، مؤثر واقع شود.

۱۱- **احساس کهنتری** علی‌رغم آنکه همه‌ی ما دوست داریم مورد تکریم و تحسین دیگران واقع شویم، لکن این نیاز در برخی از انسانها، به ویژه نوجوانان، تأمین نمی‌شود و غالباً به دنبال آن، احساس سرخوردگی و یأس، جانشین احساس مورد احترام بودن و ارزش داشتن نزد دیگران، می‌گردد.

همان اندازه که احساس حقارت، دلسرد کننده و قهقهه‌رایی است، انسانی که در معرض این تأثیر نامطلوب واقع می‌گردد، احساس فرومایگی و بد بودن می‌کند و به تدریج از قله‌های رفیع منزلت و شأن انسانی، فاصله می‌گیرد و سقوط می‌کند.

در واقع باید گفت بین احساس عزت و کرامت فرد از یک سو و ابتلا به انحرافات اخلاقی از سوی دیگر، رابطه‌ی معکوس وجود دارد؛ به میزانی که خود را صاحب منزلت و احترام بدانیم از گناهان و لغزشها فاصله می‌گیریم و به نسبتی که خود را دون مایه و تهی بباییم، در وادی انحرافات درمی‌غلطیم و خود را از دست می‌دهیم.

معادله‌ی رفتاری نوجوانان نیز بر همین اصل مبتنی است که «خودارضایی» با عظمت روحی نوجوان سر سازگاری ندارد و آن که در خود عظمتی و کرامتی نمی‌یابد، تفاوتی ندارد که از خود سوءاستفاده کند و یا به رابطه‌ی نامشروع دیگری بپیوندد.

از این رو، نوجوانان را باید تکریم نمود تا احساس منزلت و جلالت شأن در آنها پرورش یابد و خود را والاتر و منزّه تر از آن بدانند که در وادی گناهان فرو افتند. این اصل روانی در کلامی شیوا از امام علی (ع) به خوبی و روشنی بیان شده است که فرمود:

مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَاتُهُ

یعنی: کسی که در خود احساس کرامت می‌کند، شهوات و لغزشها نزد او بی مقدار می‌شوند. خانواده و مربیانی که شخصیت نوجوان را به مسخره می‌گیرند و احساسات او را جریحه دار می‌کنند، آگاه باشند که درهم شکستن بنیان شخصیتی نوجوان، نه تنها او را از رسیدن به اهداف متعالی باز می‌دارد، بلکه علاوه بر آن، راه را برای نفوذ ضد ارزشها، بیماریهای اخلاقی و انحرافات رفتاری از جمله خودارضایی، فراهم و هموار می‌کند. این معنا نیز در کلام دیگری از امام امیرالمؤمنین علی (ع) آمده است که فرمود:

مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، فَلَا تَرْجُوا خَيْرَهُ

کسی که شخصیتش، خوار و بی مقدار باشد، امیدی به خیر او نداشته باشید.

نوجوانی که احساس کهنتری (حقارت) نمود، دفاع روانی و اخلاقی‌اش در برابر تمایلات زودگذر و شهوات به شدت کاهش می‌یابد و آسیب پذیر می‌گردد: از یک سو به لحاظ احساس فرومایگی، از جامعه و همسالان فاصله می‌گیرد. زیرا شرم و خجلت افراطی چنین نوجوانی او را در برخورد با گروه و جامعه، خلع سلاح می‌کند و از سوی دیگر در خلوت ناشی از احساسی کهنتری به دنبال تشفی احساسات جریحه دار شده، به خود ارضایی دست می‌یازد.

برخی از روان شناسان به رابطه ی بین عقده ی حقارت و استمنا اشاره کرده اند.

«هادفیلد» به عنوان یک صاحب نظر در مسایل بلوغ می نویسد:

عقده ی حقارت نیز موجب تشویق به استمنا می گردد. زیرا آن لذت ناچیز موقتی که استمنا به وجود می آورد، تا اندازه ای آزردهای آزردهای درونی را جبران می کند ولی غالباً پس از این عمل، کودک یأس و تأسف شدیدتری احساس می کند که بیش از پیش بر احساس حقارت وی می افزاید.

وی همچنین می افزاید:

بدیهی است که در این موارد، ملامت کردن کودک و یا تحریک وی به احساس گناه و تقصیر به حالش زیانبخش تر خواهد بود. زیرا این عقیده را بیش از پیش در وی تقویت خواهد کرد که مورد علاقه ی دیگران نیست و یا آن که هیچ گونه ارزشی ندارد «کامجویی از خود» گرچه موقتاً نوجوان را تشفی می بخشد و قدری آرامش و رخوت به همراه می آورد، لکن این آرامش کاذب است و به اصطلاح، آرامش قبل از طوفان نامیده می شود. طوفانی که بعدها سر بر می آورد و خرمن هستی نوجوان را در حریفی دامنگستر، می سوزاند.

آرامش واقعی را زمانی می توان به دست آورد که غریزه ی جنسی در مجرای صحیح و در چهار چوب قانون و شرع ارضا شود. لکن هرروش دیگری به جز این، وقتی انجام شد، نه تنها فرد را به آرامش و تعادل روانی نایل نمی گرداند، بلکه به مرور مخل امنیت و آرامش روانی می گردد و هسته ی اصلی عصبیت را در وجود او ایجاد می کند. از این رو نباید شخصیت نوجوان را متزلزل نمود و او را به ناامیدی و یأس از خود و از آینده ی روشن، سوق داد، بلکه باید به او شخصیت داد و در پرتو آن، احساسات با عظمت و متعالی را در او تقویت نمود تا براساس ایجاد یک شخصیتی مکفی و معتمد به نفس، بتوان نیروی مقاومت اخلاقی را در او افزایش داد، تا بتواند همچون سدی پولادین در مقابل هجوم تمایلات شهوانی و کامجویی بدلی، ایستادگی کند.

خانواده ها و مربیان با تأکید بر نقاط مثبت شخصیت نوجوان پرورش آن جنبه ها، می توانند با مؤثرترین شیوه، به او در برابر تهاجم تمایلات نفسانی، مصونیت بخشند تا سلامت فرد و جامعه از برآیند آن دو حاصل گردد.

۱۲- تقلید و بدآموزی کودکان و نوجوانان، استعداد شگفتی برای تقلید و اقتباس از الگوهای رفتاری از خود نشان می دهند. این گونه تقلیدها، در بیشتر موارد با درایت و آگاهی توأم نیست، بلکه صرفاً براساس مشاهده ی رفتار و پذیرش آن، صورت می گیرد. از این رو، زمانی تقلید جنبه ی بدآموزی به خود می گیرد که رفتارهای مورد اقتباس، منفی و ضدارزشی باشد.

«خودارضایی» به سهولت می‌تواند مورد تقلید نوجوانان قرار گیرد. چنانچه نوجوانان فرصتهای زیادی را با هم و دور از نظارت والدین و مربیان بگذرانند، امکان انتقال این گونه تجربیات منفی به راحتی وجود خواهد داشت.

این امر به ویژه زمانی شدت می‌یابد که نوجوانان برای مدت قابل توجهی در مسافرتها، اردوها و مراکز آموزشی و نظامی شبانه روزی با یکدیگر باشند و علاوه بر آن اگر حضور بزرگترها و نظارت آنها به حداقل برسد، امکان بدآموزی و تقلید «خودارضایی» سریعتر فراهم می‌شود و یا این که در برخی از مدارس، دستشوییها در محلی دور از نظارت مسئولین این قبیل اماکن است و فرصتی برای تعدادی از دانش آموزان مسئله دار فراهم می‌شود تا به نیت خود جامعه عمل ببوشاند. لذا ضروری است مرتباً به این محلها سرکشی شود تا امکان بدآموزی و انحراف جنسی به حداقل برسد.

در موارد دیگر، تعداد دستشوییهای مدارس خیلی محدود است و تناسبی با تعداد دانش آموزان ندارد. لذا برخی از آنان فرصت نمی‌یابند که به تخلیه ی مثنایه بپردازند که این امر خود، در تحریک زایی آنان سهمی مؤثر دارد. در مورد مراکز شبانه روزی، اردوها و مسافرتها دسته جمعی که دانش آموزان به اتفاق مربیان شرکت می‌کنند، بهتر است مربیان و مسئولین، تربیتی اتخاذ نمایند که در خوابگاهها نیز حضور آنان احساس شود تا دانش آموزان با مشاهده ی آنان، فرصت و زمینه ی مناسبی برای انجام برخی از اعمال، نظیر بدآموزی و انتقال منفی، پیدا نکنند.

۱۳- بلوغ نابهنگام (زودرس) بلوغ طبیعی و بهنجار، نوجوان را در موقعیت ایفای جنسی و توانایی تولید مثل قرار می‌دهد، ولی همانطور که قبلاً در این زمینه اشاره نمودیم به دلیل فاصله ای که بین بلوغ جنسی (بهنجار) و بلوغ روانی و اقتصادی وجود دارد، به ناچار باید ارضای این غریزه را به تعویق افکند و به زمانی موکول کرد که شرایط دیگری از قبیل توانایی روحی برای تشکیل خانواده و همچنین توانایی و قابلیت تأمین درآمد نیز به وجود آمده باشد.

نظر به مشکلات یاد شده، اگر مسئله بلوغ زود هنگام را به آنها بیفزاییم، نوجوان را در وضعیت بغرنج و دشواری مشاهده می‌کنیم. زیرا اختلاف فار مربوط (تفاوت زمانی بلوغ جنسی و بلوغ روانی و اقتصادی) باز هم بیشتر می‌شود.

البته، دختران و پسران نسبت به بلوغ زودرس، واکنشهای یکسانی نشان نمی‌دهند. زیرا دختران به طور معمول یکی دو سال زودتر از پسران بالغ می‌شوند و زمانی که دختر نوجوانی دچار بلوغ زودرس شود، به این مفهوم است که زودتر از همه ی همسالانش به رشد بدنی و

افزایش طول قامت و حجم فیزیکی بیشتری دست یافته است که او را در بین همسالان، از همه متمایز می‌کند.

تجربیات دست اندرکاران تربیتی مؤید آن است که معمولاً دختران نوجوان از بلوغ زودتر رنج می‌برند و احساس ناراحتی می‌کنند و سعی دارند حتی المقدور این موضوع را از دیگران مخفی نگه دارند. در حالی که پسران نوجوان برعکس دختران از بلوغ زودتر استقبال نموده و با نوعی غرور و شعف با دیگران از آن گفتگو می‌کنند.

بدیهی است نوجوانان پسر و دختری که زودتر از موعد مقرر به بلوغ می‌رسند دچار تحریکات بیشتر و تنشهای فراوانتر می‌گردند و برای ارضای خویش به نحو مطلوب، فاصله‌ی زمانی طولانی‌تری را باید طی کنند و چون همه‌ی آنها در وضعیت اخلاقی و ارادی آنچنانی نیستند که با پرهیزکاری، این مدت را به سر آورند، لذا امکان ابتلای آنان به «خودارضایی» بیشتر از سایر نوجوانان خواهد بود.

۱۴- عوامل محرک فرهنگی شرایط فرهنگی و اجتماعی به گونه‌ای است که نوجوانان

مانند سایر گروههای سنی در معرض بمباران بی‌وقفه‌ی پیامهای اطلاعات و علوم مختلف قرار دارند. رسانه‌ها زبان ارتباطی این پیامها با مردم است و نقش گسترده و فراگیر آنها برای هیچ کس قابل انکار نیست. تبادلات فرهنگی کشورهای مختلف از طریق کتب، مجلات، فیلمها و نوارهای گوناگون و غیره انجام می‌پذیرد، به گونه‌ای که امروزه هیچ کشوری نمی‌تواند فضای فکری بسته و محدودی به وجود آورد. باید اذعان نمود که بیشتر تبادلات فرهنگی، در برگیرنده‌ی عناصر منفی و جنبه‌های بدآموز می‌شود، واقعیت امر آن است که در بیشتر نقاط کشور آثار سوء و نامطلوب فرهنگ مبتذل غرب را می‌توان مشاهده نمود.

فرستنده‌های رادیویی و تلویزیونی، فیلمهای سینمایی وارداتی، سریالهای خارجی مغایر با فرهنگ اسلامی، کتب و مجلات خارجی، نوارهای ویدئو و کاست که آخرین فیلمهای روی پرده را در دنیای غرب به سهولت به داخل کشور سرازیر می‌کند، عکسها و آلبومهای مبتذل و سایر ابزار تبلیغ که در دست دشمنان این جامعه، به طور مؤثری علیه ما به کار گرفته است. مجموعاً ایجاد کننده‌ی محیط محرک جنسی برای نوجوانان این مرز و بوم است. مع الاسف خطر ویرانگر این هجوم تبلیغاتی و فرهنگی کاملاً احساس نشده و لذا مقابله‌ی با آن هم کاملاً جدی گرفته نشده است.

گر چه مبادله ی این ابزارهای تبلیغاتی به شیوه ی نسبتاً مخفیانه انجام می‌گیرد، ولی مدارس و مراکز حضور نوجوانان، همچون میادین ورزشی و پارکها و غیره، زمینه ی مناسب این تبادلات را فراهم می‌نماید.

کتابهایی که به شرح و تفسیر روابط زناشویی همراه با تصاویر و جزئیات پرداخته‌اند، کم نیستند و به راحتی قابل خریداری و استفاده ی نوجوانان می‌باشند.

عکسهای مبتذل و تحریک آمیز جنسی به گونه ای روان شناسانه، اخلاق و فرهنگ نوجوانان را در معرض هجومی سخت و ویرانگر قرار داده اند.

«سیلوانوس استال» مؤلف کتاب ارزشمند «آنچه که یک جوان باید بداند؟» در این زمینه

می‌نویسد:

گویند پس از آن که سروانتس نویسنده ی مشهور اسپانیولی در کتاب «دون کیشوت» از شوالیه ی اسپانیا به سخریه و استهزا سخن راند، در خوانندگان چنان مؤثر افتاد که مردم دیگر پیرامون پهلوانی و روحیه ی پهلوانی نگشتند و دیگر از آن سرزمین، قهرمانی برنخاست. پس اگر کتابی تنها بتواند خوی سلحشوری ملتی را این سان دگرگون کند، یک مصنف زبردست خواهد توانست به آسانی جوانی را بفریبد و گمراه کند و او را با خواندن کتابی به ریشخند ساختن آیین پرهیزکاری و پسندیده دانستن زشتی برانگیزد، ادبیات هزل آمیزی که از دایره ی شرم و آزر بیرون است، منافی اصول اخلاقی و خطرناک می‌باشد.

۱۵- حساسیتهای پوستی برخی از بیماریهای جلدی در سنین کودکی و یا نوجوانی سبب

تحریک موضعی می‌شود و ایجاد خارش می‌نماید. زمینه ی پیدایش این گونه حساسیتهای، ممکن است در عدم رعایت بهداشت، ایجاد عفونتهای پوستی، حساسیت داشتن نسبت به مواد شیمیایی و یا چیزهای دیگر، وجود داشته باشد و به هر صورت در چنین موقعیتی نوجوان آماده ی تحریک می‌شود و به نوعی برای رفع تحریک و تنش، اقدام می‌نماید.

«موریس دبس» صاحب‌نظر مسایل بلوغ، معتقد است:

گاهی اوضاع و احوال محلی (موضعی) نیز عمل استمنا (خودارضایی) را تحریک می‌کند؛ مثلاً هر چیزی که موجب پیدایش خارش دستگاه تناسلی بدن شود و در نتیجه، دستمالی و تماس را موجب گردد.

در برخی از موارد سوء تغذیه نیز منجر به ایجاد عوارض پوستی می‌شود و زمینه ی خارش را فراهم می‌کند؛ مثلاً غذاها و خوراکیهایی که طبیعت آنها اصطلاحاً گرم است، اگر بیش از حد

مورد نیاز بدن مورد استفاده قرار گیرد، باعث می‌شود که جوشه‌هایی در نقاط مختلف بدن ظاهر شود و ایجاد حساسیت و تحریک نماید.

لذا توجه به تغذیه ی صحیح و متناسب نوجوانان، به طور منظم حمام رفتن و رعایت اصول کامل بهداشت و در صورت مشاهده حساسیتهای جلدی به یک متخصص امراض پوست مراجعه نمودن، می‌تواند از دستکاری بیش از حد بدن و بخصوص دستگاه تناسلی جلوگیری نماید.

۱۶- اضطراب و نگرانی دوره ی نوجوانی را غالباً می‌توان با اضطراب همراه دانست. اضطراب از آینده، ازدواج، شکست تحصیلی، فقدان اعضای خانواده و بالاخره نگرانی از سلامت جسمی و روانی، همه، موضوعهایی است که نوجوان را شدیداً تحت تأثیر قرار می‌دهند.

در پاره ای از موارد علل اضطراب برای نوجوان روشن و معلوم است و در مواردی دیگر نامعلوم. ولی آنچه در همه ی اضطرابها مشترک است، رنج و اندوه نوجوان از حملات اضطرابی است که به او هجوم می‌آورند.

نگرانی چیست؟

نگرانی از دیدگاه روان شناسان مختلف مورد تعریف و بحث و بررسی واقع شده است که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌شود

۱- احساس ناگواری که به نظر می‌رسد، یک غریزه یا میل از رسیدن به غایت و هدف خود باز خواهد ماند.

۲- احساس و هیجانی انگیخته از بیم، در برابر شر یا خطری احتمالی و نزدیک.

۳- بیم خفیف مزمن و مستمر.

۴- احساس تهدید و تلاقی مبهم با خطر، بدون این که حتی شخص قادر باشد بگوید از چه چیز مشخصی هراسان است.

۵- کشش و بی‌قراری و هیجان انتظار موجود میان بیم و امید.

یکی از صاحب‌نظران و روانکاوان معروف به نام خانم «کارن هورنای» می‌گوید: برای روبرو شدن با مسئله نگرانی، ما باید سه نکته را به خوبی کاوش کنیم:

۱- چه چیز مورد تهدید قرار گرفته است؟

۲- چه چیز منشأ و موجب احساس خطر شده است؟

۳- چه چیز موجب احساس زبونی در برابر خطر شده است؟

و بالاخره روانکاو و صاحب‌نظر برجسته ای همچون «اریک فروم» علل اساسی نگرانی را در سه نوع تلخیص می‌کند:

۱- نگرانی وجودی یا فلسفی.

۲- نگرانی اقتصادی.

۳- نگرانی تکاپویی.

نگرانی وجودی یا فلسفی برای انسانهای بهنجار نیز مطرح است و بیشتر این مسئله طرح می‌شود که انسان چرا باید زندگی کند؟

چرا باید بمیرد؟

نگرانی اقتصادی به میزان احساس امنیت فرد در برابر تهدیدهای شغلی و اقتصادی بستگی دارد.

نگرانی تکاپویی به نقل و انتقال زندگی، مهاجرتها و مسایل دیگری از این قبیل برمی‌گردد. نگرانی در سنین مختلف، انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و حالت پیشرفته اش به نام «دپرسیون» (افسردگی) موسوم است در نوجوانی، تظاهرات مختلفی را به وجود می‌آورد.

برخی از روان‌پزشکان معتقدند که:

در بسیاری از نوجوانان «دپرسیون» سبب می‌شود که آنها دست به یک رشته ارتباط جنسی با دیگران (یا خود) بزنند. شاید می‌خواهد خود را با یک عمل جنسی، از افسردگی رهایی بخشد ولی بالعکس هر رابطه ی جنسی، احساس گناه و تقصیر او را بیشتر می‌سازد و در نتیجه مانند یک سیکل معیوبی این اعمال جنسی را تکرار می‌کند.

اضطراب و نگرانی، فرد را تحت فشار روانی خاصی قرار می‌دهد، به گونه ای که او در صدد برمی‌آید به عاملی پناه ببرد و در پناه آن، خود را از فشار مذکور برهاند. زمانی که نوجوانی دارای روابط معیوب و آسیب دیده ای با اطرافیان و والدین خود باشد، ترجیح می‌دهد که به عوض پناه بردن به دیگری، به وجود خویش پناه ببرد و خود را تشفی بخشد. لذا گرایشهای مقدماتی نوجوان به خودارضایی، این گونه آغاز می‌شود و با تکرار این عمل، بر اضطراب او افزوده می‌شود.

گفتگوهای روشن‌گرانه و دوستانه با نوجوانان پیرامون ماهیت اضطرابها، چگونگی عملکرد آنها به ویژه شیوه‌های برخورد با نگرانیها می‌تواند در کاهش دپرسیون آنان و در نتیجه در تخفیف «خودارضایی» آنان، بسیار مؤثر و مفید واقع شود.

۱۷- مشکلات دوران پرستاری در تقسیم بندی مراحل رشد، معمولاً دوره ای را که از تولد شروع می شود و به سه سالگی ختم می گردد، «دوره ی پرستاری» می گویند. این دوره بر حسب شرایط خاص کودک، حائز اهمیت زیادی است. کیفیت شیرخوارگی، تغذیه تنظیم خواب کودک و نوع بازیهای او می تواند در حیات جنسی کودک تأثیرهای زیادی بر جای گذارد.

نحوه ی خوابانیدن طفل از جمله ی مهمترین مسایل است که باید مادران به آن توجه خاصی داشته باشند. برخی از مادران، طفل را به حالت «دمرو» روی پاهای خود می خوابانند و او را تکان می دهند. این کیفیت، موجب تماس عضو جنسی کودک با مادر شده و او را تحریک می کند یا خوابانیدن کودک دمرو در تخت یا رختخواب وی اگر به صورت عادت درآید، آثار سوئی در بر خواهد داشت. لذا در این سنین که کودکان بعضاً بی قرارند و بد می خوابند و نیاز به مساعدت مادر دارند، از هرگونه دمرو خوابانیدن کودک و نیز هر حرکتی که منجر به مالش و تماس دستگاه جنسی کودک با بدن مادر، رختخواب و یا زمین شود، باید خودداری شود و کودکان را از ابتدا به گونه ای عادت داد که به اصطلاح «طاقباز» بخوابند.

در تعلیم نظافت و طهارت کودک نیز باید دقیقاً توجه نمود که هنگام تطهیر کودک توسط یکی از والدین، بیش از اندازه، دست آنها با عضو جنسی کودک تماس حاصل ننماید و گرنه منجر به نوعی احساس لذت در کودک شده و احتمالاً پایه گذار عادات نامطلوبی از قبیل دستکاری کودک و تماس با بدن و بالاخره استمنای خواهد شد. متأسفانه برخی از والدین برای سرگرم کردن کودک، با آلت جنسی او بازی می کنند. این کار، گرچه موقتاً طفل را مشغول می کند، ولی آثار بسیار وخیمی درآینده، در حیات جنسی و روانی کودک بر جای می گذارد، به گونه ای که جبران آن بعضاً دشوار خواهد بود. به این گونه والدین باید آموزش کافی داده شود تا در این زمینه دچار لغزش و روشهای غلط نگردند.

مورد دیگری که لازم است به آن اشاره کنیم، شیوه ی نامطلوب بعضی از والدین است که برای خندانیدن کودک، او را قلقلک می دهند و این کار را نوعی سرگرمی برای خویش و مسرت خاطر کودک تلقی می کنند. در واقع این عمل، نوعی تحریک بدنی کودک محسوب می شود که نواحی حساس و تحریک زای بدن او از قبیل پهلوها، زیربغلها و نواحی دیگر را هدف قرار می دهد و از نظر تربیتی بسیار زیان بخش و مضر است، زیرا این عمل کودک را تحریک می کند و او را مستعد تحریکات بدنی دیگری که شخصاً ممکن است عامل آن باشد، می نماید و در حقیقت والدین ناآگاه با این عمل، احساسات خفته ی او را بیدار می کنند و در معرض تحریکات زودرس قرار می دهند.

۱۸- لباس نامناسب عامل دیگری که در «خودارضایی» کودکان و نوجوانان مؤثر است، استفاده از لباسهای نامناسب است. این مسئله به دو صورت می‌تواند مشکل آفرین باشد:

۱- پوشانیدن لباسهای جنس مخالف به کودک.

۲- پوشانیدن لباسهای تنگ، چسبان و تحریک آمیز.

در حالت اول، معمولاً والدینی به این کار مبادرت می‌نمایند که علاقمند به داشتن فرزند از جنس دیگری هستند؛ مثلاً پسر دارند ولی شدیداً خواهان دختر هستند و یا بالعکس دختر دارند و شیفته ی فرزند پسر می‌باشند و چون آرزوی آنها تحقق پیدا نکرده است، با پوشانیدن لباس دختران بر اندام پسران و حتی آرایش دخترانه، سعی در تشریف ناکامی خود و آرزوی برآورده نشده، دارند و بالعکس در مورد دختران، پوشانیدن لباس پسرانه و فرم و آرایش پسرانه مطرح است.

این عمل در ایفای نقش و «هویت جنسی» اختلال ایجاد می‌نماید و منجر به گرایش کودک به جنس مخالف می‌شود. از این رو توصیه می‌شود که والدین، فرزندان خود را به همان وضعیت و جنسیتی که هستند بپذیرند و در همان هویت خاص تربیت کنند بر اساس دختر و پسر بودن، تربیت زن کامل و یا مرد کامل را در مورد آنها اعمال نمایند.

در حالت دوم، استفاده از لباسهای تنگ و چسبان، منجر به تحریک جنسی فرزندان می‌شود، بخصوص استفاده از شلوارها و لباسهای نامناسب، باعث نوعی جلب توجه نوجوان به اعضای بدن، به ویژه دستگاه تناسلی می‌گردد.

علاوه بر این که لباس تنگ از نظر بهداشتی برای بدن زیان آور است از حیث پرورش صحیح و حیات جنسی نیز آفاتی را به دنبال دارد. به این لحاظ انتخاب لباس مناسب در سنین قبل از بلوغ و دوران بلوغ یکی از وظایف حتمی والدین است.

۱۹- نیمکتهای مسئله آفرین شکل قرار گرفتن دانش آموزان در کلاس درس و نشستن روی نیمکتهای کلاس، یکی از مسایلی است که متأسفانه علی‌رغم اهمیت آن، توجه جدی و لازم به آن معطوف نشده است.

تردیدی نیست که ما از دوره ای سخن می‌گوییم که نوجوانان بیشترین استعداد تحریک پذیری را دارند. این تحریک پذیری به گونه‌ای است که نوجوان حتی با کمترین تماس بدنی و جسمی، کاملاً تحریک می‌شود. وجود نیمکتهای یکسره، که دانش آموزان به حالت فشرده‌ای در کنار هم می‌نشینند (بخصوص کلاسهای پرجمعیت) بیشترین زمینه را برای تحریک جسمی و جنسی آنان فراهم می‌کند.

بهترین حالت نشستن در دبستانها و بخصوص مدارس راهنمایی، استفاده از میز و صندلیهای یک نفره است که هیچ گونه تماس بدنی بین دانش آموزان برقرار نمی شود. لازم به یادآوری است که اولیای مدارس، علاوه بر مقطع راهنمایی و دبیرستان، در سایر موارد نیز باید ترتیبی اتخاذ نمایند که نوجوانان از هرگونه عمل محرک دور بمانند. به ویژه کنترل دروسات تفریح، خارج شدن دانش آموزان به صورت فشرده و ناگهانی از کلاس، در صف ایستادن، استفاده از استخرهای دسته جمعی برای دانش آموزان و سایر موارد که نظارت و مراقبت مسئولین مدارس را می طلبد، از جایگاه خاصی برخوردار است.

۲۰- **تنبیه بدنی** از عوامل دیگری که به طور مؤثر در گرایش به «خودارضایی» نوجوانان نقش دارد، تنبیهات بدنی است که در مورد کودکان و نوجوانان اعمال می شود. در این گونه موارد یافتن رابطه بین تنبیه بدنی و خودارضایی نخستین گام محسوب می شود. یکی از صاحب نظران در این زمینه می نویسد:

تنبیه بدنی سخت، زیانهای جسمی، جنسی و روحی فراوان دارد، به سهولت ممکن است کودکان را مبتلا به «سادیسزم»، یعنی جنون آزار و خون آشامی یا «مازوشیسم» - عکس سادیسزم - یعنی تمایل به برده صفتی و رنجبری گرداند. بسیاری از کسان که در بزرگی، دچار ناشادکامیها و انحرافهای جنسی شده اند، تنها در اثر کتکهای بوده است که در کودکی خورده اند. «ژان ژاک روسو» نویسنده ی انقلابی قرن هیجدهم، در کتاب «اعترافات» خویش ضایعه ی نامیمون جنسی خود را که در اثر کتک خوردن از مربی خود در وی ایجاد شده و برای همیشه وی را رنج می داده است، به وضوح شرح می دهد.

اعمال و تکرار تنبیه بدنی به رابطه ی قهرآمیز، بین والدین و کودک یا نوجوان منجر می شود و این امر آنها را از هم دور و دورتر می کند. گسستن این پیوندها، نوجوان را در انزوا قرار می دهد و همانگونه که قبلاً توضیح دادیم، انزوا، بستر مساعدی برای رشد زمینه های انحرافات اخلاقی، از جمله «خودارضایی» است.

استاد «دکتر مهدی کی نیا»، یکی دیگر از صاحب نظران که از دیدگاه جرم شناسی به مسئله نگریسته است، در زمینه ی ارتباط تنبیه بدنی و انحرافات اخلاقی و اجتماعی نوجوان می نویسد: تنبیه کودک یا نوجوان او را به تنبیه معتاد می سازد و این خود موجب ریشه گرفتن انحراف «مازوشیسم» (تمایل به خودآزاری) در او می شود. تنبیه موجب عقب افتادگی و عدم رشد روانی و یا اختلال روانی می شود.

تنبیه درسی است عملی برای پرخاشگری درحالت عصبانیت. کودک یا نوجوان می‌آموزد که برای فرونشاندن خشم خود، دیگران را بیازارد و به این ترتیب نهال انحراف سادیسیم (تمایل به دیگر آزاری) در او غرس می‌شود، یا دیگران را می‌آزارد یا از آزردهن حیوانات لذت می‌برد. از این رو تنبیه موجب بروز کینه و تقویت حس انتقامجویی می‌گردد و کودک از آن درس سنگدلی و بی‌رحمی و قساوت و شقاوت می‌آموزد. تنبیه اگر شدید و بیجا باشد، ممکن است واکنشهای شدیدی در پی داشته باشد:

کودک و نوجوان از خانه یا مدرسه فرار می‌کند و به ولگردی رو می‌آورد و در دام باند بزهکاران گرفتار می‌شود. فرار، ناشی از عدم انطباق کودک با الگوی رفتار والدین و روبرو تافتن از آن است.

۲۱- بیماریهای انگلی در پاره‌ای از موارد کودکان و نوجوانان بر اثر عواملی مبتلا به نوعی بیماری انگلی می‌شوند. برخی از این بیماریها با خارش زیاد در موضع خاصی از بدن، همراه است. به ویژه زمانی که این موضع، دستگاه تناسلی کودک یا نوجوان باشد، مسئله حادث می‌شود. خارش، ایجاد حساسیت می‌کند و حساسیتها نیز منجر به تحریک جنسی کودک یا نوجوان می‌گردد. اگر چه در ابتدا هدف از خاراندن لذت جنسی نیست بلکه رفع تنش بیشتر مورد نظر است، لکن به مرور در اثر تکرار، کودک و یا نوجوان از این کار یک نوع لذت جنسی کسب می‌کند و در مواردی همچنان باقی می‌ماند. در این نوع موارد علاوه بر معالجه ی فرد از حیث بهداشتی، باید او را مورد مراقبت و مداوای خاص روانی و اخلاقی نیز قرار داد تا ریشه ی این عادت نامطلوب، به تدریج از بین برود.

۲۲- نگاه حرام در کلام معصوم علیه السلام آمده است که:

نگاه حرام تیری از تیرهای شیطان است.

اگر بگوییم که چشمان انسان دروازه ی ورود تصورات و اندیشه‌های انسان است، گزاف نگفته ایم. در بیشتر موارد ابتدا چیزی را می‌بینیم و پس از آن مدت‌ها در آن زمینه فکرمی کنیم و تخیلات خود را بر آن اساس می‌پروریم.

در حقیقت باز به کلام معصوم علیه السلام استناد می‌جوئیم که فرمود:

ای بسا نگاه [نامناسبی] که رنج و اندوه بی پایان به دنبال دارد.

نگاه حرام، مواد اولیه و مصالح لازم تصورات و تخیلات بعدی را فراهم می‌کند، آنگاه نوجوان با استفاده از مناظر تحریک آمیزی که مشاهده نموده است، سفر بی پایان و خطرناکی را آغاز

می‌کند و به نتایج نامطلوبی می‌رسد. مقدمه‌ی تمامی رنجهای روحی و آلام روانی، نگاه کنترل نشده و شهوت آلودی است که نوجوان را به مصیبت‌های بیشتری مبتلا می‌سازد.
نوجوانی می‌نویسد:

از گناهان کبیره می‌ترسم ولی هرگاه به دختری نگاه می‌کنم ناخودآگاه دست به این کار نادرست (استمنا) می‌زنم و بعد هم ناراحت می‌شوم.

در این زمینه شاعر مطلبی را به صورت گویا بیان نموده است:

ز دست دیده و دل هر دو فریاد

که هر چه دیده بیند، دل کند یاد

بسازم خنجری نیشش ز فولاد

زنم بر دیده تا دل گردد آزاد

شاعر راه حل مشکل را در از بین بردن چشمان می‌داند، لیکن آیا بهترین‌ست این گونه بیان شود که به عوض نابود کردن دیدگانی که امانت الهی هستند، نیروی اراده‌ی خود را تقویت کنیم و چشمان خود را تحت کنترل درآوریم تا به این مشکلات مبتلا نشویم؟

کسانی که دیدگان خود را نیز تربیت می‌کنند و آنها را در زمینه‌های صحیح به کار می‌گیرند، هیچ گونه شکوه‌ای از پیامدهای داشتن چشم ندارند و راه حل را هم در نابودی آنها نمی‌دانند. بدیهی است کسانی که چشمان آنها «هزره گرد» و فاقد کنترل باشد، همیشه دستخوش رنجهای روحی و آلام درونی و بی‌شماری خواهند شد که دیدگانشان از آنها تصویر برمی‌دارد. لذا راه حل مسئله برخلاف آنچه که شاعر گفته است، در استعانت از خدا و در تربیت و کنترل و تسلط بر دل و دیده است.

۲۲- نقصان محبت خلأ عاطفی و روانی، راه را برای نفوذ انحرافات و گرایشهای نامطلوب

هموار می‌نماید و کمبودهای فوق، نوجوان را آسیب پذیر می‌کند.

«هادفیلد» به عنوان یک روان شناس نوجوانی می‌نویسد:

از جمله علل روانی می‌توان افراط تحریک حسی یا جنسی را نام برد که کودک نمی‌تواند از آن درگذرد، اما رایجترین علت روانی استمنا، نقصان محبت است. کودک چون از دیگران مأیوس و دلسرد شد، به خودش می‌گراید، به طوری که تمام زندگی عشقی وی متمرکز بر لذت جسمانی گردیده و میل شدیدی برای احساس این لذت حاصل می‌کند.

عوامل روانی بوجود آورنده انحرافات جنسی:

مهمترین آنها عبارتند از محرومیت از روابط جنسی طبیعی، انزوای کودکی، وقایع خاص که سبب یادگیری انحرافات در کودکی و نوجوانی می‌شود، اضطراب اخته شدن، تثبیت یا بازگشت به دوران کودکی، جهالت در امور جنسی، همانند سازی جنسی، بازداری کلی شخصیت، ترس از مسئولیت و بالاخره ترس از جنس مخالف.

محرومیت از روابطه جنسی طبیعی: تحت شرایط محروم کننده شدید که در آن زن و مرد فرصت رابطه جنسی طبیعی ندارند، انحرافات جنسی افزایش می‌یابد.

انزوای کودکی: کودکانی که در دوران طفولیت و کودکی مدت طولانی از دیگران جدا بوده اند در روند تکامل روانی- جنسی خود اختلال پیدا کرده اند. انحرافات مربوط به انزوای کودکی شامل بچه بازی و همجنس گرایی و زنا می‌باشد که در واقع جبرانی است برای محرومیت های عاطفی دوران کودکی

همجنس گرایی: اغلب هنگامی شروع می‌شود که در دوران کودکی به فرد تجاوز شود و یا فرد بدآموزیهایی داشته باشد.

شیء پرستی (جایگزین کردن شیء بجای دستگاه جنسی طرف مقابل): ممکن است به علت شرطی شدن هیجان جنسی با شیء در دوران کودکی یا نوجوانی به وقوع بپیوندد. مثلا در یک زمان یک شیء را ببیند و توام با آن خاطره ای که باعث تحریک می‌شود، بعد از آن با دیدن آن شیء خاص باعث تحریک او می‌شود.

ضربه زدن به نشیمنگاه کودک دردی توام با لذت در او ایجاد می‌کند و در نتیجه در بعضی از کودکان ممکن است سبب بیماری ماسوخسیم (خودآزاری) گردد.

روانکاوان معتقدند: ترس از جنس مخالف، استمناء، شیء پرستی جنسی و همجنس گرایی ممکن است به دلیل ترسی باشد که فرد در دوران کودکی، در رابطه با مسائل جنسی و در رابطه با جنس مخالف بخصوص با مادر و محارم پیدا می‌کند. طبق این نظریه فرد به علت ترس از رابطه با جنس مخالف، با همجنس خود که از آن کمتر می‌ترسد و بیشتر با آن آشناست رابطه می‌گیرد.

نقش سازی یا نقش بازی: عبارت است از الگو پذیری، تقلید نمودن و ادای نقش فردی و اجتماعی از طرف دختر با قراردادن زن در آن فرهنگ به عنوان الگو و از طرف پسر با پذیرفتن آن فرهنگ خاص به عنوان سرمشق و الگو.

این الگوپذیری و نقش‌پذیری شامل نحوه تکلم، حرکات، تفریح و بازی، پوشیدن لباس و آرایش و بسیاری از رفتارهای دیگر می‌شود. ممکن است عدم موفقیت در گرفتن نقش صحیح جنسی سبب اختلال جنسی گردد.

عواملی که سبب عدم موفقیت می‌شوند ممکن است در بروز انحرافات جنسی موثر باشند، مثل:

۱- نداشتن خصوصیات جسمانی کافی و لازم: مثلاً پسری که ساختمان بدنی زنانه دارد نسبت به پسری که دارای ساختمان جسمی قوی است نقش جنسی مردانه را دشوارتر به خود می‌گیرد.

۲- فشار اجتماعی و خانوادگی فرد برای نقش‌پذیرفتن به او فشار می‌آورد: مثلاً اگر توقعات جامعه و بخصوص خانواده، شدیداً با امکانات جسمی و روانی کودک در نقش‌پذیری جنسی مغایر باشد، کودک دچار تعارض می‌شود و در نتیجه زمینه انحراف را آماده می‌سازد.

۳- فقدان الگوی صحیح مرد یا زن در خانواده: معمولاً این الگو شامل پدر و مادر می‌باشد، که آن‌ها همانند سازی جنسی کودک را شکل می‌دهند. اگر در جریان رشد، پسر نتواند با پدر خود به درستی و به اندازه کافی همانند سازی سالم جنسی نماید یعنی از او الگوی نادرستی بیاموزد یا امکان الگوسازی از پدر (در صورت نبود پدر) را نداشته باشد، امکان انحراف جنسی در او ایجاد می‌شود.

۴- یکی از علل انحرافات جنسی: جهالت و عدم دانش صحیح در رابطه با مسائل جنسی است، تعداد زیادی از منحرفین جنسی از کسانی بودند که فهم روشن و درستی از مسائل جنسی نداشته و نیز در دوران کودکی از فهمیدن موضوعات به سختی بازداري، ترسانده و منع می‌شدند.

۵- ترس را از عوامل دیگر انحراف جنسی می‌توان نام برد، ترس از عهده دار شدن مسئولیت است، کسانی که شخصیت آن‌ها برای قبول مسئولیت‌ها و مسائل مربوط به آن رشد کافی نکرده است.

غریزه جنسی و راههای کنترل آن

حکمت غریزه جنسی در بشر

استمرار و بقای موجودات زنده برخوردار از حکمت و فلسفه ای است که در اصل وجود آنان بوده است و آفریدگار جهان آن را از دو راه عملی می‌کند:

۱- از طریق تغذیه و رساندن مواد لازم به بدن برای جایگزینی آنچه از آن به تحلیل می‌رود.

۲- از راه لقاح.

اولی موجب بقای ذات و خود موجود است و دیگری وسیله استمرار نوع در بستر زمان است. در این میان، حیوانات اصولاً توجهی به ضرورت بقا ندارند و تنها بر اساس غریزه عمل می‌کنند و انسانها هم ممکن است بر اثر غفلت و یا نداشتن انگیزه ماندن، در پی عملی شدن عامل بقای خود نباشند و این اهمال کاری، قطعاً به انقراض نسل آنها خواهد انجامید. بدین جهت خداوند حکیم و مهربان، میل به تغذیه و جنس مخالف را در وجود آنان قرار داد، تا اینکه آنها از خوردن و آشامیدن و لقاح، احساس لذت کرده و به انگیزه ارضای این خواست طبیعی خود، نسبت به این دو عمل اقدام کنند و به موجب آن همواره در صدد اجرای عامل استمرار وجود خویش باشند.

نیرومندی غریزه جنسی

قدرت و قوت بسیار غریزه جنسی و میل به خوردن و آشامیدن در بشر و تأثیر فراوان و غیر قابل انکار آن در چرخه زندگی او و نقش بنیادی و بسیار قوی آن در شکل دهی به شخصیت و رفتار و افکار او و سمت و سوی بخشی به تحرکات فردی و اجتماعی او قابل انکار نیست. و بدین جهت و بر همین مبنا دو مکتب «فرویدیسم» و «مارکسیسم» در عرصه حیات فکری بشری پدید آمد، و هر یک از دو مکتب با بزرگ کردن بیش از حد هر کدام از آن دو خواسته طبیعی و اصالت دادن به آن، همان را پایه و اساس شخصیت و حیات بشری قرار داده و سایر نیازها و امیال او را بازتاب و برآیندی برای آن به شمار آورد.

در این میان غریزه جنسی از قدرت و نیروی فزونتری برخوردار است و حکمت آن هم شاید به جهت وجود زحمات و رنجهایی باشد که بر اثر این غریزه برای مرد و به ویژه زن، در بارداری و تربیت و تأمین فرزند پیش می‌آید.

خطرات شهوت گرایی

میل به لقاح که در اصل آفرینش به جهت تأمین بقای موجودات زنده، در نهاد آنها به ودیعت سپرده شد، آنگاه که در اختیار بشر قرار گرفت، با سوء استفاده از آن، در جهت هلاکت و تباهی او نیز به کار رفت.

این غریزه، اگر رها شود، همچون موربانه که بی رحمانه بر درختان تناور هجوم می‌آورد و از درون آن را پوک و تهی می‌سازد، جسم و جان آدمی را به تحلیل برده و رفته رفته به ویرانی و سقوط می‌کشاند.

این غریزه چنانچه در اختیار هوا و هوس بشر قرار گیرد، بلایی که بر مغز و اعصاب و قوای جسمی و روانی او وارد می‌کند به گفته یکی از عالمان سترگ اخلاق و تربیت همچون کارگزار ستمگری است که رییس حکومت او را، مطلق العنان بر جان و مال مردم مسلط کند و او به تدریج تمامی اموال آنان را به زور از صاحبانش گرفته و به مصرف خود رساند و آنها را در بدبختی و در یوزگی رها سازد. ولی اگر تحت فرمان عقل و خرد باشد و مطیع آن گردد، بسان کارگزار عادل است که مالیات را عادلانه از مردم می‌گیرد و سایر اموال آنان را برای خود آنها باقی می‌گذارد و در نتیجه هم دستگاه حکومت اداره می‌گردد و خدمات آن متوقف نمی‌شود و هم مردم به زندگی عادی خود ادامه می‌دهند و بدین سان نه تنها غریزه جنسی با وجود سلطه عقل بر آن، اشباع خواهد شد بلکه سایر قوای بدن نیز سالم مانده و با نشاط به وظایف مربوط به خود خواهند پرداخت

شهوت جنسی، غریزه ای بسیار مقتدر و بی رحم است که اگر با بی بند و باری پیروی شود، تمام قوای انسانی را مقهور خویش می‌سازد. نیروی جسمانی و مغز و اعصاب را به سرعت رو به تضعیف می‌برد، ذهن را مسموم، اندیشه را مغشوش و قدرت تصمیم گیری و اراده بشری را تباه می‌کند.

پیروی بی بند و بار از این غریزه، همت آدمی را پست، فکر را نزدیک نگر و محدود و شخص را در مواجهه با مشکلات حیات و فراز و نشیبهای آن، ناتوان و علیل می‌کند و قلب را که می‌تواند حرم خداوند و جایگاه او گردد، به لانه شیطان و جولانگاه ابلیس تبدیل می‌سازد.

سخن گرانبهایی از رسول اکرم (ص) نقل شده است که آن حضرت فرمودند: «پس از خود از سه چیز بر امت خود نگرانم: گمراهی و انحراف پس از معرفت و هدایت؛ حوادث و وقایع گمراه کننده و شکمبارگی و شهوترانی، خطر تهاجم فرهنگی و تجاوز به مرزهای اعتقادی و معنوی ما کمتر از حمله به مرزها و حدود جغرافیایی نیست، که به مراتب از آن حساس تر و مصیبت بارتر

است. مقابله با متولیان و لشکریان تهاجم فکری، همچون مبارزه با متجاوزان ارضی، ضرورت قاطع دارد، استقامت و صبر می‌خواهد، قربانی و شهادت لازم دارد، سلاح و مهمات و نقشه و تدبیر می‌طلبد.

سلاح این میدان، اسلحه گرم و سرد نیست، حربه آن، دانش و بصیرت و تقواست که مسلح شدن به آن، جز با روی گردانی از شهوت پرستی و بی بند و باری میسر نیست.

کنترل

کنترل این غریزه به دو صورت ممکن است تحقق پذیرد،

۱- کنترل منفی.

۲- کنترل مثبت.

کنترل منفی

غالباً وقتی سخن از کنترل غریزه جنسی به میان می‌آید، توجه اشخاص به سمت و سوی نوع منفی آن جلب می‌شود. و آن این است که کسی با وجود تحریکات مختلف و مواجهه با عوامل انگیزش این غریزه، بخواهد با میل تحریک شده اش مبارزه و مقابله کند و به سوی ارتکاب جرم نرود، چنین کاری گرچه قطعاً بهتر از آرایش دامن و عمل به جرم است، ولی پیامدهای سوء و مخرب آن بر کسی پوشیده نیست. این کار هم به غایت دشوار است و هم زیانبار، و بدین جهت هرگاه شخصی به کنترل غریزه سفارش می‌شود، با چنین برداشتی از آن، و تصور دشواری و زیانباری آن، از پذیرفتن چنین توصیه‌هایی سر باز می‌زند.

کنترل مثبت

مطلوب‌ترین راه تسلط بر غریزه جنسی، کنترل مثبت است. و آن پرهیز از صحنه‌ها و کارهایی است که به تحریک این غریزه می‌انجامد.

این نوع از کنترل، که در حقیقت جنبه پیشگیری دارد هم راحت است و هم بی‌زیان و بلکه مفید راحت است، زیرا در این صورت همچون وسیله نقلیه ای است با سرعت معمولی و قانونی، که در مواجهه با خطر، مهار حرکت آن زحمت چندانی ندارد، بر خلاف ماشینی که با سرعتی بسیار فراتر از حد شناخته شده و بایسته خود سیر می‌کند. که چه بسا به کلی اختیار آن از دست صاحبش بیرون رفته و مصیبتها به بار آورد و کنترل آن هم در صورت تحقق، صدها زیان و رنج و زحمت و اضطراب برای وسیله و صاحب آن به همراه دارد.

و بی زبان است، زیرا با این حال کنترل غریزه فشاری بر جسم و روان تحمیل نمی کند تا به آن صدمه ای وارد شود.

و مفید است چون موجب می شود مغز و اعصاب و قوای بدن در حالت عادی به سر برند و تعادل روانی شخص محفوظ بماند و انرژی و سرمایه های جسمی و روحی او بیهوده مصرف نشوند.

پیش از این نیز از قرآن کریم نقل کردیم که باید کسانی که قدرت و وضعیت مساعد برای ازدواج ندارند عفت پیشه کنند و عفت در این آیه گرچه در ابتدا مفهوم عمل خاصی منافی با آن را دارد، ولی با تأمل بیشتر معلوم می شود که آیه کریمه معنایی عام دارد و عفت در همه اعضا و اندام را شامل است. و اکنون طرق کنترل مثبت را به اختصار برمی شمیریم:

۱- پرهیز از فکر و ترسیم صحنه های محرک در ذهن و خیال.

عبدالله بن سنان از امام صادق (ع) نقل می کند که حضرت (ع) فرمود:

عیسی به اصحاب خود گفت: ... موسی به شما دستور داد که زنا نکنید و من به شما دستور می دهم که فکر زنا هم در سر نپرورانید تا چه رسد به اینکه زنا کنید زیرا کسی که خیال زنا کند مانند کسی است که در خانه ای نقش و نگار شده دود و آتش به پا کند. چنین کاری گرچه خانه را نمی سوزاند ولی زینت و صفای آن را مکدر کرده و فاسد می کند.»

۲- دوری از نگاههای مسموم و مناظر تحریک آمیز.

قرآن کریم در دو آیه متوالی دستور به اغماض و نگهداری چشم از نگاه حرام و هوس آلود داده است. در آیه اول می فرماید:

«قل للمؤمنین یغضوا من ابصارهم و یحفظوا فروجهم...»

به مؤمنان بگو دیدشان - را از نامحرمان - فرو نشانند و نهانگاههای خود را - از وقوع در حرام - نگه دارند.

و در آیه بعدی می فرماید:

«و قل للمؤمنات یغضن من ابصارهنّ و یحفظن فروجهنّ...»

به زنان مؤمن بگو - چشمهایشان را فرو گیرند و نهانگاههای خویش را محافظت کنند.»

جالب این است که در هر دو مورد خداوند متعال نخست دستور به مراقبت از نگاه محرک و عفت چشم می دهد و آنگاه به حفاظت از عورت فرمان داده است.

رسول اکرم(ص) می فرمایند:

نگاه هوس آلود - تیری است مسموم از تیرهای شیطان. هر کس آن را به جهت خوف الهی ترک کند، خداوند ایمانی به او می بخشد که حلاوت آن را در قلب خود احساس می کند.»

۳- گوش ندادن به آوازاها و موسیقیهای تحریک کننده و مبتذل.

در حدیثی از حضرت صادق(ع) آمده است:

مردی از آن حضرت در باره شنیدن آواز محرک پرسید. حضرت از آن نهی کرده و این آیه را خواندند: «به یقین گوش و چشم و دل هر یک مورد سؤال خواهند بود و فرمود: گوش از آنچه شنیده و قلب از آنچه بدان دل بسته و چشم از آنچه دیده است مسؤول بوده و بازخواست خواهند شد.»

۴- اجتناب شدید از گفتگوهای دوستانه و نشستهای غفلت‌زا و معاشرت با دوستان ناباب و گوش سپردن به سخنان تحریک آمیز.

از حضرت امام باقر(ع) این گونه روایت شده است:

هر کس به سخن گوینده‌ای گوش فرا دهد او را بندگی کرده است، پس اگر ناطق از خدا بگوید شنونده، خداوند را بنده شده و اگر از شیطان و سخنان شیطانی بر زبانش جاری کند قطعاً بندگی شیطان کرده است،

۵- اعتدال در خوردن. بی تردید پرخوری و بی نظمی در خوردن در ذخیره سازی و انباشتن موادی که نیازمند تفریغ باشد مؤثر است، ولی در صورت اعتدال و کم خوری سهم ناپیزی از آن صرف تهیه آن مواد می شود.

در حدیثی که قبلاً از پیامبر گرامی(ص) نقل کردیم، آن حضرت پس از آنکه جوانان را به ازدواج ترغیب می کنند می فرمایند:

هر کس قدرت بر ازدواج ندارد و روزه بگیرد یقیناً روزه نیروی غریزه او را تضعیف می کند،

۶- اشتغال، ورزش و سرگرمیهای مفید. زیرا با وجود فراغت، هم مواد غذایی در تقویت غریزه به مصرف می رسد و هم فکر و خیال مصروف چاره سازی در تفریغ آن می شود. و لذا در روایات بر اشتغال و کار و پرهیز از فراغت تأکید بسیار شده است.

حضرت امام صادق(ع) در حدیث پر دامنه «مفضل» می‌فرماید:
و همین گونه انسان اگر بی کار و فارغ باشد، به بیهودگی و سرمستی دچار می‌شود و
بر اثر آن به مسایلی مبتلا می‌شود که زیان آن هم بر خود و هم بر نزدیکان او سنگینی
خواهد کرد...»

۷- تلاوت قرآن. بی شک انس با قرآن، تلاوت، تدبر و تفکر در مضامین آن، خود شفای هر
دردی است که به سرعت کار هر پریشانی را رو به سامان می‌برد و زخمهای پنهان را التیام
می‌دهد، و همتها را تا آسمانها بالا می‌برد و بشر را از فرو رفتن در عالم حیوانات را نجات
می‌بخشد.

امیر مؤمنان(ع) می‌فرماید:

قرآن را فرا گیرید زیرا قرآن بهار دلهاست و از نور آن بر مرضها و دردهای خود مرهم
بگذارید زیرا آن داروی شفا بخش سینه هاست و آن را نیکو تلاوت کنید که به یقین
سودمندترین قصه هاست.»

خلاصه اینکه: راه حل دین در خصوص نوع مقابله و مواجهه به غریزه جنسی نخست ازدواج
و نکاح مشروع است و در صورت عدم امکان، کنترل مثبت با شرحی که بیان شد و سپس
کنترل منفی با وجود همه زیانهای آن، ولی هیچ گاه به بی بند و باری و افسارگسیختگی و
آلودگی به گناه رضایت نمی‌دهد و زیان آن را به مراتب خسارت بارتر و ویرانگیرتر از ضرر
کنترل منفی می‌داند.

پیشگیری و درمان

در دین ما اسلام خودارضایی امری حرام و ناپسند به شمار آمده است، اما توجه داشته باشید که داشتن احساس گناه صرف در این مورد، کمک چندانی به شما نخواهد کرد بلکه علاوه بر آن شما باید سعی کنید با یک برنامه ریزی منظم و البته داشتن آگاهی کافی در زمینه درمان، برای بهبود و ترک این عادت رفتاری ناپسند اقدام داشته باشید.

برای درمان کسانی که مبتلا به مشکل خودارضایی هستند در دو قسمت باید کار شود. یکی در قسمت جسمانی و دیگر در بخش عقلانی و طرز تفکر که عبارتند از:

۱- **ورزش:** داشتن برنامه منظم ورزش جهت غلبه کردن بر انرژی جنسی در این دوران، لازم و ضروری است.

۲- **تغذیه:** تغذیه صحیح نوجوان و خودداری از مصرف برخی غذاهای تحریک کننده مانند زیاد مصرف کردن گوشت قرمز و تخم مرغ، چای، قهوه زیاد، فلفل، سسهای تند و هر نوع ادویه. در مقابل مصرف ماهی و مرغ، میوه جات، انجیل، دوغ و... بسیار مفید است.

۳- **خودداری از پوشیدن لباسهای بسیار تنگ و چسبان.**

۴- **توجه به بستر خواب:** توجه به بستر خواب و ایجاد شرایط مناسب برای خوابیدن. مثلا حتما قبل از خوابیدن مطالعه داشته باشید و با خستگی به رختخواب بروید در ضمن توجه داشته باشید که حتما تشکتن سفت باشد و در صورت امکان تنها در اتاقتان نخوابید.

۵- **پر کردن اوقات فراغت:** از طریق مطالعه کردن مطالب متفرقه اما مناسب، انجام کارهای فوق برنامه و هنری یا فنی و داشتن یک برنامه منظم برای گذراندن ساعات روز بسیار مهم است.

۶- **برخاستن از رختخواب:** همواره به نوجوانان دارای این مشکل توصیه می شود که به محض بیدار شدن از خواب از رختخواب جدا شده و یک دوش آب گرم گرفته و به تمرینات ورزشی و نرمش های بدنی و.. استمرار داشته باشید.

۷- **به نوجوانانی که مبتلا به خود ارضایی هستند توصیه اکید می شود که علاوه بر در نظر گرفتن موارد ذکر شده برای درمان مشکل خود حتما از خدمات مشاوره و روانشناسی بهره مند گردند و مطمئن باشند که با پشتکار و اعتماد به نفس می توانند این عادت ناپسند را ترک کنند.**

کنترل میل جنسی

پیشاپیش به نوجوانان تأکید کنید که کنترل به معنی "سرکوب" نیست. به آنها بگوئید:

۱- غذاهای گرم مثل شکلات و... کمتر مصرف کنید

۲- حرارت زیاد در رختخواب هم موثر است (منظور اینکه باعث افزایش میل

جنسی می شود)

۳- چیزهایی مثل الکل، سیگار، کافور، ورزش زیاد، داروهای اعصاب و غیره در

کاهش نیروی جنسی موثر است. اما سیگار و الکل و مصرف بیش از حد داروهای اعصاب که نیز برای بدن ضرر دارد.

۴- سعی کنید به هنگام خواب شکم شما بیش از حد معمول پر نباشد

۵- از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان اجتناب کنید

۶- از نگاه کردن به مناظر، فیلم ها و تصاویر تحریک کننده جداً خودداری کنید و

به محض مواجه شدن با این امور چشم خود را بسته و یا به زمین و یا آسمان نگاه کنید و دستان

انقدر اینترنت مطالب خوبی دارد که لزومی ندارد تصاویر منحرف را نگاه کنید

۷- از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی های جنسی

و تحریک کننده و فکر کردن در این امور جداً پرهیز کنید

۸- از خوردن مواد غذایی که محرک است مانند: خرما، پیاز، فلفل، تخم مرغ، گوشت

قرمز، غذاهای پرچرب، حتی المقدور اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا کنید

۹- قبل از خواب حتماً مثانه خود را تخلیه نمایید

۱۰- از نوشیدن افراط گونه آب و مایعات پرهیز کنید (به خصوص شبها و قبل از

خوابیدن)

۱۱- هیچ گاه بدن عریان خود را در آینه نگاه نکنید

۱۲- از دست ورزی اندام جنسی خود اجتناب کنید و به هیچ عنوان و تحت هیچ

شرایطی دست ورزی نکنید مخصوصاً هنگامی که در رختخواب هستید

۱۳- هرگز به روتخت خوابید

۱۴- به منظور تخلیه انرژی زاید بدن به طور منظم و زیاد ورزش کنید

- ۱۵- هیچ گاه بیکار نباشید و برای اوقات فراغت خود برنامه داشته باشید و آن را با مطالعه، ورزش، زیادت عبادت کتاب و... پر کنید
- ۱۶- هرگز در مکانی خلوت و تنها و دور از نظر دیگران نباشید
- ۱۷- هرگاه مورد هجوم افکار جنسی واقع شدید، در مکان خلوت و دور از نظر دیگران بسر نبرید بلکه در مجالس عمومی وارد شوید و در آنجا به سر برید بهترین روش پیشنهادی در این حالت این است که به دوستانتان تلفن زده و با آنها مدتی صحبت کنید
- ۱۸- هفته‌ای یکی دو روز روزه مستحبی بگیرید و اگر توان آن را ندارید روزه اخلاقی بگیرید؛ یعنی، میزان صرف غذا را کاهش و فاصله هر وعده غذا را افزایش و تعداد دفعات غذا را کاهش دهید و به حداقل خوراک اکتفا کنید
- ۱۹- با نامحرم رفتار متکبرانه داشته باشید و از سخنان ملایمت آمیز با آنها خودداری کرده واز نرمی و لینت در کلام با آنها اجتناب ورزید
- ۲۰- هیچ گاه با نامحرم و جنس مخالف در مکان خلوت و دور از نگاه دیگران باقی نمانید، حتی برای آموزش و...
- ۲۱- قرآن زیاد بخوانید و درباره معانی آیات آن فکر کنید
- ۲۲- تا قبل از اینکه شما را خواب نگرفته به رختخواب نروید (سعی کنید زمانیکه می‌خواهید به رختخواب بروید با خواندن کتاب یا تماشای تلویزیون افکار جنسی را از خود دور کنید). به محض بیدار شدن رختخواب را ترک کنید
- ۲۳- اگر قصد استحمام دارید و مورد هجوم افکار جنسی واقع هستید از استحمام خودداری کنید.
- ۲۴- گشنیز: چند روز متوالی روزانه ۳۰ گرم آب گشنیز خام تناول شود. یا اینکه گشنیز به آلت مالیده شود، یا اینکه روزانه و در غذای روزانه از گشنیز استفاده شود
- ۲۵- عدس: مقداری عدس پخته لااقل روزی یکبار با غذا میل شود
- ۲۶- تا قبل از اینکه شما را خواب نگرفته به رختخواب نروید (سعی کنید زمانیکه می‌خواهید به رختخواب بروید با خواندن کتاب یا تماشای تلویزیون افکار جنسی را از خود دور کنید)
- ۲۷- به محض بیدار شدن رختخواب را ترک کنید

۲۸- اگر قصد استحمام دارید و مورد هجوم افکار جنسی واقع هستید از استحمام خودداری کنید

۲۹- **طرد افکار شیطانی:** مشکل‌ترین مرحله‌ی رویارویی با انحراف جنسی، سالم سازی اندیشه و پرهیز از افکار شهوانی است. امام علی (ع) می‌فرماید:
 «کسی که در اطراف گناه بسیار بیندیشد، سرانجام به آن کشیده خواهد شد».

درمان و ترک خیال پردازی‌های سکسی نوجوانان

اگر از نوجوان مدتی طولانی درگیر افکار جنسی و خیال پردازی‌های سکسی است، هرگز در ابتدای کار نمی‌تواند، خود را از این خیال پردازی‌ها بازدارد، مگر آن که جایگزین مناسبی را برای آن در نظر بگیرد. باید افکار و خیالات جنسی و داستان‌هایی سکسی را که در ذهن خود می‌پرورد، با فکر دیگری جایگزین کند. این جایگزین هر چه هست، باید آن قدر برایش جذاب باشد که تمام فکر و ذهن او را مشغول سازد. بدیهی است که تشخیص آن با خوداوست. ممکن است خواندن کتاب یا رمان برایش جذاب باشد. در این مثال وی رمان مورد نظر را انتخاب کرده (مثلا رمان سارا کورو برای خانم‌ها)، و هر روز چند دقیقه صبح و شب (بعد و قبل از خواب) و همچنین در طول روز در اوقات بیکاری به مطالعه آن می‌پردازد. بدین ترتیب ذهنش به جای سیر در خیالات سکسی، در شخصیت‌ها، اتفاقات و موضوع داستان یا کتابی که آن را مطالعه کرده، درگیر خواهد شد.

یک نکته مهم: دقت شود جایگزینی را که انتخاب می‌کند تحریک کننده نباشد و او را دوباره به وضع سابق برنگرداند. در موضوع دیگری که نوجوان را از خیالات سکسی و حتی خودارضایی باز می‌دارد **یاد مرگ و قیامت** است. به طور کلی یکی از مشکلات اساسی که موجب گناه و رفتارهای نادرستی همچون خودارضایی می‌شود، ذهن آلوده و آکنده از خواطر است. یاد مرگ به پاک شدن ذهن و نفی خواطر کمک می‌کند. با نفی خواطر قلب به تسخیر خود انسان در می‌آید و ضمیر آلوده پاک می‌گردد.

به توصیه عارفان و اساتید اخلاق، یاد مرگ برای ریشه کن کردن و اصلاح بسیاری از صفات زشت در انسان به عنوان یک داروی اعجاز‌گر عمل می‌کند. در روایتی از پیامبر اسلام درباره یاد مرگ آمده است که اگر کسی روزانه بیست بار به یاد مرگ باشد با شهیدان جنگ بدر در یک درجه قرار می‌گیرد.

روش حمام رفتن :

قبل از استحمام: نوجوان قبل از این که به حمام برود، وسایل لازم را فراهم کند. شورتی نسبتا بلند و پاچه دار که محرک نیز نباشد، تهیه کند. قبل از شروع حمام و بعد از آوردن لباسها همیشه این شورت را بپوشد. هرگز داخل حمام کاملا برهنه نباشد و اندام جنسی اش نمایان نباشد.

زمان استحمام: سریع حمام کند. نباید حمامش طول بکشد. برای این منظور می تواند زمان گرفته و تلاش کند تا رکورد کمترین حضور خود در حمام را به دست آورد. حمام جای نشستن و فکر کردن نیست. حمام برای نوجوان محل حضور شیاطین است و از در و دیوار آن وسوسه می بارد. پس تنها باید به میزان ضروری آن اکتفا کرد. از صحبت، حرف و حدیثها و طعنه های دیگران نسبت به سریع بودن استحمام خود هرگز دلگیر نشود. شاید لازم باشد برای این کار برخی از مراحل استحمام خود (لیف زدن، کیسه کشیدن، سنگ پا زدن و...) را حذف کند. البته به نظافت اهمیت دهد. زود به زود به حمام بروید اما سریع و تند. حد اکثر ۵ دقیقه زمان خوبی است. برای موفقیت در این کار برای شستن تک تک اعضای بدن زمان بگیری ثانیه ها را بشمارد. سعی کند هر بار نسبت به مرتبه قبلی زمان متری را صرف کند. برای شمارش ثانیه ها از عدد هزار شروع کند. گفتن ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳ و... هر کدام یک ثانیه طول می کشد و بدین ترتیب زمان واقعی تری را محاسبه خواهید کرد.

شستشوی لباس در حمام : لباس های خود را در حمام نشوید، ولو خیلی هم کم باشد. در صورتی که برایش امکان لازم فراهم نیست و برای شستشوی لباس مجبور است از حمام استفاده کند، در زمانی که برای استحمام به حمام می رود این کار را نکند. بلکه وقت خاصی را در روزهای هفته به این کار اختصاص دهد. سپس در این اوقات خاص در حالی که در حمام را کاملا باز گذاشته است و لباس به تن دارد به شستشو بپردازد.

یک توصیه مهم بهداشتی این است که هنگام شستشوی لباس حتما روی یک صندلی کوچک بنشیند. سر پا نشستن آن هم به مدتی طولانی موجب بیرون زدن ماهیچه های راست روده و به مرور سبب ابتلا به بواسیر می شود. هنگام شستن لباس، پوشیده باشد. حتی پیراهن خود را هم در نیاورد. حد اکثر می تواند آستین و پاچه های شلوار خود را برای این که خیس نشود بالا بزند.

وسایل داخل حمام: در حمام آینه قدی یا متحرک به طوری که بتوانید اندام جنسی خود را در آن برانداز کند، وجود نداشته باشد. دیدن زیبایی اندام جنسی، فکر و خیال او را به سوی خیال پردازی‌های سکسی و نیز تحریک و برافروخته شدن هیجان جنسی سوق می‌دهد. اگر چنین آینه ای وجود دارد، قبل از آن که لباستان را در آورد و استحمام را شروع کند، آن را از حمام خارج نماید.

اگر در حمام شما وان وجود دارد، از آن استفاده نکند. او وقت زیادی برای نشستن در وان حمام و لذت بردن از گرمای آب ندارد (دمای آب مناسب برای تحریک نشدن اندام جنسی، آب سرد است نه گرم).

نظافت موهای زائد: معمولاً برای مکان نظافت موهای زائد بدن، حمام را در نظر می‌گیرند. این کار به خودی خود اشکال ندارد اما برای کسی که مبتلا به خود ارضایی است، این روش فقط در صورتی جایز است که به توصیه‌های زیر عمل کند:

الف - هرگز از تیغ برای زدودن موهای زائد استفاده نکند، به استثنای موهای زیر بغل.

ب - هرگز از مواد دارویی خمیری یا... (پودرهای موبر، موم، کرم‌های موبر و...) که عملکرد تاخیری دارند، استفاده نکند. لازمه استفاده از این مواد این است که او مدتی طولانی را بیکار بماند (حتی یک دقیقه بیکار بودن هم برای او طولانی به حساب می‌آید). طبیعی است که افکار مختلفی به سراغش خواهد آمد و با توجه به این که در این حالت کاملاً برهنه است، تحریک شده و کاری را که نباید، انجام خواهد داد.

ج - زمانی که برای زدودن موهای زائد بدن برهنه می‌شود به حالت چهار زانو نشیند. حتی المقدور سعی کند ایستاده این کار را انجام دهد و اگر نمی‌تواند، روی صندلی بنشیند.

د - اگر از پودر موبر یا امثال آن استفاده می‌کند، بعد از زدوده شدن موهای زائد، محل مربوطه بسیار لیز و لغزنده خواهد شد. این لغزندگی هم محرک است و هم به سادگی از بین نمی‌رود. لذا در بسیاری از موارد افراد در همین مرحله تحریک شده و به خود ارضایی می‌پردازند. بنابراین مراقب باشد و از این پودرها استفاده نکند.

ه - پاک کردن کامل و ذره بینی اندام جنسی از موهای زائد، وحی منزل و اجباری نیست. اگر چنین کنید بعد از تمام شدن حمام پیوسته تمایل دارد بخش تمیز شده اندام خود را لمس کرده و با آن بازی کند، لذا تحریک می‌شود. اگر هم خودش لمس نکند، با لباس تحریک می‌شود. این تحریک مقدمه نیرومندی برای خود ارضایی خواهد بود. پس لازم نیست موهای

خود را با دقت فراوان بزادید. علاوه بر این که ممکن است به بافت حساس پوست آن قسمت آسیب هم برساند.

یکی از راه‌های خوب برای استفاده از این فرصت زمانی آن است که اشعار مناجات زیبای برخی از مداحان با خدا یا... را قبل از حمام روی کاغذ نوشته و هنگام حمام آن را با خود بردارد. اگر کاغذ خیس شود به راحتی به دیوار حمام می‌چسبد. کاغذ را به دیوار حمام چسبانده و با اشعار مناجات با خدا به تمرین مداحی و آواز در حمام بپردازد. مطمئن باشد این کار برایش خیلی لذت بخش خواهد بود. علاوه بر این پس از مدتی در مداحی و آوازخوانی مهارتی به هم خواهد زد و اشعار زیادی را نیز از حفظ خواهد داشت. در حین تمرین آواز یا مداحی دستانش را نیز به کاری مشغول کند و هرگز با آن به لمس اندام جنسی خود نپردازد. می‌تواند در این فاصله به شستشوی دیوار و کف حمام بپردازد یا...

بهترین وسیله استفاده از ماشین اصلاح با نمره یک است (نمره کمتر از یک مانند صفر مناسب نیست). با ماشین اصلاح بیشتر فعالیت خود را می‌تواند در حالت ایستاده انجام دهد. در حالت ایستاده بخشی از انرژی ذهنی اش، صرف حفظ تعادل می‌شود، لذا کمتر تحریک می‌شود. اندازه موهای کوتاه در این حد نیز او را تحریک نمی‌کند. از طرفی ماشین اصلاح وقت کمتری را می‌گیرد. هرگز اجازه ندهد موهای زائد بدنش بیش از حد بلند شود. گذشته از صرف بخشی از پتانسیل رشد موی بدن، موهای بلند بهترین محل برای رشد انگل‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها، و انواع میکروب‌هاست؛ به ویژه آن که مرطوب و تاریک هم باشد. معمولاً بعد از دستشویی (توالت)، محل اندام جنسی مرطوب می‌ماند که در دراز مدت مشکل آفرین است. موی بلند ایجاد خارش می‌کند. لذا اگر او هم نخواهد باز دستانش به سوی اندام جنسی اش دراز خواهد شد و کار از کار می‌گذرد. بنا بر این زمینه این خارش را از بین ببرد. همچنین موی بلند شخص را علاقمند می‌کند تا در خلوت با موهای خود بازی کند و با دست پیوسته بلندی آنها را اندازه بگیرد. لذا زمینه خوبی را برای بازگشت به خودارضایی فراهم می‌کند.

رطوبت اندام جنسی: رطوبت در محل اندام جنسی بیماری‌زا و نیز تحریک آفرین است. نوجوان نباید اجازه دهد اندام جنسی اش مرطوب بماند. بعد از استحمام خوب این محل را خشک کند؛ حتی بعد از توالت نیز یادش نرود. خانم‌ها خیلی بیشتر باید به این نکته توجه کنند چرا که به دلیل حساسیت واژن زمینه مساعدت تری برای بیماری‌های تناسلی دارند. بنابراین حتماً دستمال کاغذی مخصوص در توالت وجود داشته باشد و بعد از هر بار شستشو، خود را کامل خشک کنند.

لباس‌های اعضای خانواده : نوجوان وقتی که در حمام است، به لباس‌های سایر اعضای خانواده که ممکن است در گوشه و کنار حمام پراکنده باشد، توجه نکند. لزومی ندارد لباس زیر برادر یا خواهر خود را بشوید. ایثار و کمک به دیگران برای لباس بیرون خوب است اما در شستن لباس زیر معنا ندارد. حتی برخی با تمایلات مردانه یا زنانه لباس جنس مخالف اعضای خانواده را به تن می‌کنند و به تحریک جنسی خود می‌پردازند، غافل از این که این کار چه خطراتی در بردارد اعضای خانواده نباید لباس زیر خود را به گونه ای در حمام یا روی بند آویزان کنند که در معرض دید برادر، خواهر و سایر اعضای خانواده باشد، حتی اگر به آنها اعتماد کامل داشته باشند

۳۰- پر کردن اوقات فراغت با مطالعه، تفریح، مسافرت و غیره.

۳۱- کنترل چشم:

نگاه راهبر دل و دام شیطان و بذر شهوت است. برای مهار غریزه جنسی باید از دیدن آن چه که میل جنسی را تحریک می‌کند، خودداری کرد. امام علی(ع) می‌فرماید: «بهترین عامل روگردانی از شهوات، فرو بستن چشم‌ها است».

۳۲- عدم آمیختگی دختر و پسر: همنشینی دختر و پسر و هم‌سخن شدن و خلوت کردن با یکدیگر زمینه لغزش را فراهم می‌کند.

۳۳- کم‌خوری: یکی دیگر از راه‌های کنترل غریزه جنسی، دوری از پرخوری است. از این رو در روایات اسلامی از روزه‌داری به عنوان عامل تعدیل غریزه جنسی یاد شده است. پیامبر می‌فرماید: ای جوانان، هر یک از شما قدرت ازدواج دارد، ازدواج کند. اگر قدرت ندارد روزه بگیرد، زیرا روزه گرفتن برای کنترل شهوت مفید است».



۳۴- یکی از راه‌های آرام کردن طوفان غریزه جنسی در انسان، ورزش و فعالیت بدنی است، زیرا ورزش مقدار فراوانی از انرژی‌های بدنی و فکری انسان را به خود اختصاص می‌دهد و از مسایل دیگر کم می‌کند.

۳۵- آخرت گرایی: توجه به پاداش اخروی دربارهی کسانی که دامن خود را از گناه پاک داشته‌اند.

امام علی(ع) می‌فرماید: «کسی که به بهشت علاقه دارد، خواهش‌های نفس و شهوات را فراموش کند».

۳۶- یاد مرگ: رسول خدا(ص) اصحاب خود را درباره‌ی مرگ بسیار سفارش می‌کرد و می‌فرمود: «زیاد مرگ را یاد کنید، زیرا یاد مرگ شکننده‌ی لذات نفسانی و مانع میان تو و شهوات است»

برای کنترل غریزه خود راهکارهای عملی زیر را نیز مورد توجه قرار دهید:

- ۱- هفته‌ای یکی دو روز روزه مستحبی بگیرید .
- ۲- هر روز به منظور تخلیه انرژی جسمانی خود به مقدار زیاد ورزش کنید.
- ۳- اوقات فراغت خود را با انجام کارهای هنری، فنی، و... پر کنید .
- ۴- در خوردن مواد غذایی انرژی‌زا و محرک مثل، خرما، پیاز، فلفل، تخم‌مرغ و... به حداقل لازم اکتفا کنید .
- ۵- از تماشای رفتارها و برجستگی‌های بدن خود و دیگران و صحنه‌های تحریک کننده جدا خود داری کنید .
- ۶- برای تمام اوقات شبانه روز خود برنامه‌ای منظم و تدوین کنید و هیچ زمانی را بدون برنامه قبلی سپری نکنید زیرا برای آن اوقات شیطان برنامه‌ریزی می‌کند .
- ۷- با شرکت در مجالس مذهبی، دعا، خواندن نمازهای نافله و نافله شب پیوسته در صد تقویت نیروی ایمان خود باشید .
- ۸- پرهیز از فکر و ترسیم صحنه‌های محرک در ذهن و خیال .
- ۹- گوش ندادن به آواها و موسیقی‌های تحریک‌کننده و مبتذل .
- ۱۰- اجتناب شدید از نشست‌های غفلت‌زا و معاشرت با دوستان ناباب و گوش سپردن به سخنان تحریک‌آمیز.
- ۱۱- تلاوت قرآن. بی‌شک انس با قرآن، تلاوت، تدبر و تفکر در مضامین آن، خود شفای هر دردی است که به سرعت کار هر پریشانی را رو به سامان می‌برد و زخم‌های پنهان را التیام می‌دهد و همت‌ها را تا آسمان‌ها بالا می‌برد و بشر را از فرو رفتن در عالم حیوانات را نجات می‌بخشد.

نقش تنفس عمیق در کنترل میل جنسی

میل جنسی یکی از موهبت‌های الهی و از نعمت‌های خدادادی شماسست برای تنازع بقا. حتی میل جنسی را یکی از نیروهای درونی و حیاتی بشری دانند که اگر کنترل و تعدیل شود، یک رکن موفقیت به حساب می‌آید. "ناپلئون هیل" روان شناس مشهور در کتاب معروف خود "بیندیشید و ثروتمند شوید"، میل جنسی را یکی از سه ضلع موفقیت می‌داند. آنچه ما درصدد کنترل آن هستیم، میلی است که هدفدار نیست و در جهت مثبت قرار ندارد.

همه‌ی امیال، مثبت و مفیدند. همه‌ی امیال، موهبت الهی اند اما به شرط آن که مهارشان کنیم و به کنترلشان درآوریم و از آن‌ها درست استفاده کنیم. افراط درارضای میل جنسی و کنترل نکردن آن، هم تعادل عصبی شما را برهم می‌زند و هم از بخش عظیمی از نیروهای حیاتی و قوای مغیاطیسی شما می‌کاهد. جالب این که میل جنسی تنفس را تند و سطحی می‌کند. هر بار که میل جنسی، نه در جهت مثبت و درست، در شما طغیان کرد، یک شیوی کنترل، آن است که مکان و وضعیت خود را تغییر دهید و چند نفس عمیق بکشید.

ما " پیاده روی تند همراه با تنفس‌های عمیق " را در این مواقع به شما توصیه می‌کنیم.

* محدودود روابط پسر و دختر در اسلام

تعریف رابطه دختر و پسر

۱. مراد از روابط دختر و پسر، رابطه ای است که خود رابطه، هدف است و مقدمه چیز دیگری نیست. رابطه ای که خود رابطه هدف نیست، همانند رابطه و معاشرت دختر و پسر که نسبت خویشاوندی دارند و یا رابطه علمی، شغلی و اقتصادی بین دختر و پسر، اشکالی ندارد. هر چند چون احتمال تبدیل چنین رابطه‌هایی به رابطه‌ای که اصالت دارد زیاد است، اسلام برای این نوع رابطه هاهم شرایطی گذاشته است و آنها را محدود به ضرورت می‌کند آنهم بدون قصد لذت یا خوف به گناه افتادن.

۲. در این رابطه، جنسیت طرفین، موضوعیت دارد؛ یعنی نگاه آن دو به هم، جنسیتی است.

۳. در این رابطه، احساسات و عواطف طرفین، حرف اصلی را می‌زند.

۴. در این رابطه، یک در هم تنیدگی بین غریزه جنسی و قوای عاطفی طرفین وجود دارد و

تفکیک آن دو در بسیاری از مواقع، امکان‌پذیر نیست.

پس منظور ما از رابطه و دوستی دختر و پسر، «رابطه ای است صمیمانه و گرم و اغلب

پنهانی که احساسات و عواطف طرفین در این ارتباط، دخالت جدی دارد و نگاه آن دو به هم،

نگاه جنسیتی باشد؛ نه نگاه پاک انسانی و اغلب از طریق دیدارهای مخفیانه، رد و بدل کردن نامه، تلفن و... ایجاد می‌گردد».

سه دیدگاه در باره رابطه دختر و پسر وجود دارد:

۱. دیدگاه افراطی؛ در این نگرش، هر گونه ارتباطی با جنس مخالف، آزاد و بدون مانع است (رویکرد لیبرالیستی).

فروید و پیروان وی مدعی هستند که اخلاق جنسی کهن، بر اساس محدودیت و ممنوعیت است و تمام مشکلات بشر به دلیل ممنوعیت‌ها، محرومیت‌ها، ترس‌ها و وحشت‌های ناشی از این ممنوعیت‌هاست که در ضمیر باطن بشر جایگزین شده است.

برتراند راسل نیز همین مطلب را اساس قرار می‌دهد و در کتاب «جهانی که من می‌شناسم»، می‌گوید: «اگر از انجام عملی [رفتار جنسی] زبانی متوجه دیگران نشود، دلیلی نداریم که ارتکاب آن را محکوم کنیم».

۲. دیدگاه تفریطی؛ بر پایه این رویکرد، هر گونه ارتباط و پیوند با جنس مخالف، مردود و مورد نکوهش می‌باشد. این دیدگاه، نقطه مقابل دیدگاه افراطی است.

راسل در جای دیگر می‌گوید: «پدران کلیسا از ازدواج به زشت‌ترین صورت یاد کرده‌اند. هدف ریاضت این بوده که مردان را متقی سازد. بنابراین، می‌گفتند: ازدواج که عمل پستی شمرده می‌شد، بایستی منعدم شود».

۳. دیدگاه اعتدالی؛ بر اساس این دیدگاه، نه آزادی مطلق و رها پذیرفته شده است و نه محدودیت و منع هر گونه رابطه؛ بلکه ارتباط بین دو جنس مخالف، در یک چهارچوب [Context] مشخص، تعریف شده است.

ارتباط مجاز، ارتباطی است حداقلی و به دور از هر گونه انگیزه شهوی و عاطفی و رابطه‌ای است که در آن، نفس رابطه مقصود نباشد و نگاه دو جنس به هم، نگاه انسانی باشد و نه جنسیتی. دیدگاه اسلام، ناظر به نگرش سوم، یعنی دیدگاه اعتدالی است.

اسلام به اهمیت و ارزش فوق‌العاده پاک‌ی و سلامت شخصیت دختر و پسر و لزوم رعایت حقوق فرد و جامعه در ارتباطها، نگاه‌ها، شنیدن‌ها و مکالمات مستمر تأکید دارد و به هیچ عنوان راضی نمی‌شود که حریم قدسی دختر، خدشه بردارد یا پسر از دایره عفت و پاک‌ی خارج شود. اما دنیای امروز، تحت تأثیر فرهنگ غربی، به نام آزادی (: «آزادی روابط»)، روح پاک جوانان دختر و پسر را سرگردان و گرفتار هیجانات بیهوده می‌کند. آزادی مورد نظر هم به جای

این‌که به شکفتن استعدادها و خلاقیت‌ها کمک کند، موجب هدر رفتن نیروها و استعدادهای شاداب جوانی شده و جوانان را از دایره زندگی و اندیشه متعادل، خارج ساخته است.

در جوامع غربی و مقلد غرب، نسل جوان، هدف بیشترین تبلیغات رسانه‌ای برای مصرف بیشتر محصولات تجاری‌اند (لباس‌های مُدِ روز و ماه و سال، لوازم آرایش و خودآرایی، خوردنی‌های جدید، نوشیدنی‌های تازه، فیلم‌ها و آوازهای سُبک یا غیر اخلاقی، مواد انرژیزا و توهّم‌زا و...) بدون آن‌که فرصت انتخاب داشته باشند و یا بتوانند آگاهانه از حلقه و گردونه‌ای که درونش قرار گرفته‌اند، خارج شوند.

جامعه دینی، در روابط اجتماعی خود، توجهی ویژه به حصار عفاف و حریم شخصی دختر و پسر دارد. روش اسلام، این است که انسان، معتدل و متعادل زندگی کند و از هر افراط یا تفریطی به دور باشد. خداوند نیز مسلمانان را «امت متعادل» می‌نامد و افراد اجتماع را به روش صحیح زندگی فرامی‌خواند و در مقررات خود، همه جنبه‌های نیاز دختر و پسر را در نظر می‌گیرد. از جمله، دختران را تا حدودی که منجر به زیان دیدن و انحراف آنها نشود، از شرکت در اجتماع، نهی نمی‌کند.

اسلام به خطرات ناشی از روابط به اصطلاح «آزاد» دختر و پسر کاملاً آگاه است و نهایت مراقبت را در روابط و برخوردهای دختران و پسران دارد، تا حدی که منجر به انحراف و فساد نشود و طرفدار مشارکت دختران و پسران در جامعه به شکل معقول و با حفظ حریم است.

اسلام، در عین این‌که اجازه شرکت در محافل، مدارس، دانشگاه‌ها، مساجد و... را به جوانان دختر و پسر می‌دهد، دستور می‌دهد حدود و رعایت شود.

در شرایط مساعد فکری - معنوی که حریم دختر و پسر رعایت شود و جوان، مجال اندیشیدن و انگیزه و امکان به کمال رسیدن داشته باشد، گل‌های زیبایی همچون یوسف(ع) و مریم(ع) می‌رویند؛ اما در جوامع به اصطلاح بی‌حد و حصر به خاطر همه‌جایی شدن کشش‌ها و انگیزش‌های جنسی و خروج روابط جنسی از حریم خانواده (یعنی نظام اخلاقی ارضای این غریزه)، ما کم‌تر شاهد ظهور چهره‌های خویشتندار و پاکدامن هستیم.

معیارهای اخلاقی برای معاشرت

الف) در نگاه

رسول اکرم (ص) به حضرت علی (ع) فرمود:

ای علی! نگاه اول، برای توست چرا که ابزار شناخت است؛ اما نگاه دوم به زیان توست».

حقیقت این است که در مناسبات و روابط اجتماعی دختر و پسر، پیشنهاد دین و اصل اخلاقی، ترک نگاه‌های شهوانی دختر و پسر به یکدیگر و پرهیز از لذتجویی‌های بی‌ضابطه و بازی کردن با عواطف یکدیگر است.

جوانی که چشمش به جنس مخالف می‌افتد و احیاناً از وی خوشش می‌آید، می‌خواهد که برای بار دوم نیز به وی نگاه کند و لذت ببرد. نوبت اول، چون نگاه و تلذذ یاناست یا اگر هم باشد اختیاری است، مانعی ندارد؛ ولی نوبت دوم، چون به قصد لذت بردن از دیگری و بهره‌جویی از سرمایه دیگری است، جایز نیست.

امام صادق (ع) فرمود:

نگاه کردن به نامحرم، تیری زهر آگین است که از ناحیه شیطان پرتاب می‌شود».

و «چه بسیارند نگاه‌های کوتاه و لذت‌های زودگذری که بعدها حسرت‌ها و تأسف‌های طولانی در پی خواهند داشت!».

با همه این مرزبندی‌ها و سفارش‌های خیرخواهانه، در اسلام، نگاه کردن دختر و پسر به یکدیگر و گفتگوی آنها، چنانچه به قصد خواستگاری و ازدواج (یعنی رفتن به سمت تشکیل کانون خانواده و رسیدن به ثبات و آرامش) باشد، مانعی ندارد.

ب) در پوشش

پوششی که اسلام برای دخترها مقرر کرده است، بدین منظور نیست که جلوی فعالیت‌های اجتماعی آنان را بگیرد و از خانه بیرون نروند. پوشش دخترها در اسلام، این است که دختر در معاشرت خود با پسران، بدن خود را (بجز صورت و دست‌ها) بپوشاند و به جلوه‌گری و خودنمایی نپردازد.

حقیقت، این است که در مسئله پوشش که در روابط دختران و پسران در جامعه به عنوان یک عامل مؤثر مطرح است، یک پرسش جدی پیش روی ماست: آیا برای خود دختر، بهتر است که پوشیده (به معنای واقعی آن) در اجتماع ظاهر شود، یا نیمه‌عریان؟ آیا با توجه به احساسات و کششی که دختر و پسر به یکدیگر دارند و با آسیب‌پذیری جدی عاطفی و محدود بودن

قدرت طبیعی دخترها در دفاع از خویش و حریم خویش، باید هر پسری حق داشته باشد که از هر دختری در هر محفلی حداکثر تمتعات را (بجز یک مورد خاص) ببرد یا نه؟ چرا مردان باید آزاد باشند تا همچون کالا به زن بنگرند؟ آیا همین نگرش نیست که نظام خانواده را در غرب، متزلزل کرده است؟ راه حل چیست؟

اسلام با وضع نمودن نوعی مقررات برای پوشش، حفظ سلامت جسم و جان فرد و روح جامعه را تضمین کرده است. به این ترتیب، حجاب زن، حقیقتاً مصونیت‌بخش و پاسدار حریم اوست. مگر نه این‌که: «هر آنچه دیده بیند، دل کند یاد»؟

در آیین اسلام، پسران فقط در موقعی که تشکیل خانواده دادند و آگاهانه انتخاب کردند و مسئولیت پذیرفتند، در کانون گرم و صمیمی خانواده است که می‌توانند با دختر(به عنوان همسر قانونی خود)، پیوند کامیابی برقرار کنند. قبل از آن، نباید فکر و ذهن هیچ دختر یا پسر جوانی به این موضوع، مشغول باشد و مانع فکر و تحصیل و کارهای زندگی او و دیگران شود. در جامعه اسلامی، هر نوع کامجویی بدون قبول مسئولیت یا کامیابی هیجانی و بدون تعقل و تفکر و انتخاب، اساساً ناپسند شمرده می‌شود؛ اصلی که اتفاقاً به تازگی در روان‌شناسی جدید غرب نیز به صورت جدی مطرح شده و مورد توجه قرار گرفته است. پس می‌توان گفت که اسلام، نه تنها به دختران و پسران جوان به چشم موجوداتی خطرناک که باید محدود شوند، نمی‌نگرد، بلکه حتی‌غریزه جنسی را نیز در راه تشکیل خانواده و استمرار نسل و آرامش و شادابی (یعنی بهداشت روانی فرد و جامعه) به کار می‌گیرد.

جوان، سرشار از استعدادهاست و غرایز مختلف او (حقیقت‌جویی، علم‌خواهی، زیبایی‌طلبی، آفرینشگری، و...) همگی نیرومندند. کدام انسان خردمندی می‌پذیرد که تمامی این غرایز، در پای غریزه جنسی قربانی شوند؟ اگر بپذیریم که آزادی روابط دختر و پسر، بهداشت روانی آنها و کل جامعه را به خطر می‌اندازد و انضباط اخلاقی آنها و کل جامعه را مختل می‌سازد، ناگزیر باید به سطحی از محدودسازی روابط، تن در دهیم؛ محدودیت‌هایی که برای افراد سالم جامعه، یک انتخاب عاقلانه‌اند و برای بیماران هوس، یک اجبار، تا نتوانند آزادانه از دیگران بهره‌کشی کنند و روح و جسم دیگران را بیزارند.

اولین فایده‌های این روش، امنیت فضای خانواده و اجتماع، ارتقای موقعیت زنان و دختران، شکوفایی استعدادهای مختلف جوانان، و... اند که مهم‌ترین نشانه‌های «بهداشت روانی» یک جامعه محسوب می‌شوند که زمینه لازم برای تولیدات فکری و صنعتی و توسعه ابعاد مادی و معنوی جامعه است.

ج) در اندیشه و قلب

نبودن حریم بین دختر و پسر، و آزادی در معاشرت‌ها، هیجان‌ها و التهاب‌های جنسی را افزایش می‌دهد و با خارج کردن میل جنسی از تعادل و مسیر طبیعی‌اش، آن را به صورت یک عطش روحی و یک خواست سیری‌ناپذیر و اشیاع نشدنی در شکل و تنوع فراوان درمی‌آورد. غریزه جنسی، غریزه‌ای نیرومند، عمیق و پردامنه است که هرچه انسان به آن میدان بیشتری بدهد، آتش آن، شعله‌ورتر می‌گردد و نه خاموش‌تر. مثل افراد آزمندی که هرچه پول بیشتری به دست بیاورند، حریص‌تر می‌شوند.

اسلام به قدرت شگرف این غریزه، توجه کامل کرده و هشدارهای زیادی درباره خطرناک بودن نگاه جنسی بی‌ضابطه و خلوت

کردن پسر و دختر با هم و معاشرت‌های کنترل نشده آنان می‌دهد و از طرفی تدابیری برای تعدیل و رام کردن این غریزه اندیشیده است و برای هر یک از دو جنس، تکلیف‌ها و مقرراتی معین نموده است.

به عنوان نمونه، قرآن کریم می‌فرماید:

به مردان بگو چشم‌ها از نگاه ناروا بپوشند و اندام خود را پوشیده دارند و به زنان نیز

بگو تا چشم‌ها از نگاه ناروا باز دارند و اندام خود را بپوشند». (نور، آیه ۳۱)

آیین ما از ما می‌خواهد که اندیشه‌مان را هوس‌آلود نکنیم، خیال‌گناه را در ذهن خود نپروریم، به نامحرمان خیره نشویم و دزدانه نگاه نکنیم، به قصد لذت‌های جنسی به نامحرمی ننگریم و با چنین قصدی به معاشرت‌های اجتماعی قدم نگذاریم.

د) در گفتار

شنیدن صدای دختر برای پسر، در صورتی که قصدیا خوف لذت‌بردن و خوش‌آمدن در کار نباشد، اشکالی ندارد. در عین حال، بر اساس همان اصل «روابط حدّ اقل» که گفتیم، مادام که ضرورتی در کار نباشد، ترک آن، عاقلانه‌تر است.

برای دختر، شایسته نیست که در سخن گفتن با پسری، صدای خود را نازک کند و به نحوی با عشوه و اطوار، سخن بگوید. خدای متعال در قرآن، به زنان می‌فرماید: «در حرف زدن، صدا را نازک و مهیج نکنید که موجب طمع بیمار دلان گردد» و امام علی (ع) می‌فرمود:

به دختران جوان، سلام نمی‌کنم که مبادا پاسخ آنها دلم را به لغزش افکند».

ه) در رفتار

احتیاط‌ها و توصیه‌های دین مبین اسلام، مبنی بر دور نگه‌داشتن و فاصله داشتن دختران و پسران نامحرم از یکدیگر، صرفاً به خاطر حفظ سلامت روحی اجتماع و پاکی خانواده و عزت و شرف و تعالی آحاد شهروندان است تا حتی برای لحظه‌ای، فکر آلوده به ذهن پسر و دختر عقیف، راه نیابد و افکار آنها مشغول به مسائلی که وقت آن نرسیده است، نشود.

روح جوان، فوق‌العاده تحریک‌پذیر است. اشتباه است که گمان کنیم تحریک‌پذیری روح انسان، محدود به حدّ خاصی است و پس از آن، آرام می‌گیرد. همان قدر که انسان از رسیدن به جاه و مقام و ثروت سیر نمی‌شود، در میل جنسی (سکس) نیز چنین است.

در محیط‌های آزاد و باز، هیچ پسری از تصاحب زیبارویان و هیچ دختری از متوجه کردن پسران به خود و تصاحب قلب آنان سیر نمی‌شود. از طرفی، هوس، در هیچ نقطه‌ای توقف نمی‌کند و تقاضای نامحدود انسان، خواه ناخواه، انجام ناشدنی است و امکان برآوردن همه خواسته‌ها هیچ‌گاه برای بشر، میسر نیست.

دست نیافتن به آرزوها و هوس‌ها، در جای خود، منجر به اختلالات روحی و بیماری‌های روانی می‌گردد. به محیط‌هایی که بی‌بند و باری در آنها زیاد است، بنگرید. خواهید دید که در آن محیط‌ها، آمار بیماری‌های روانی و مشکلات روحی، بالاست. شاید مهم‌ترین علت، همین آزادی جنسی و تحریکات فراوان روانی است که به وسیله عکس‌ها، مجلات، فیلم‌ها و سی‌دی‌ها و محافل مختلط تفریحی و حتی در کوچه و خیابان و تبلیغات کالاها و مدها و... دامن زده می‌شود و غالباً بی‌پاسخ می‌ماند؛ چرا که تخلیه جسم و روان از این هیجانات فزاینده، عملاً ممکن نیست و بدین ترتیب، پیری زودرس و روان‌پریشی و اختلالات روحی دیگر، پیامدهای طبیعی آن فضا هستند.

آیا پوشش دختران، مانع رشد آنها نیست؟

پوشش مطلوب اسلام (بدون آن که بر نوع خاصی از پوشش، اصرار بورزیم)، برای دختر، مانع هیچ‌گونه فعالیت فرهنگی و یا اجتماعی و اقتصادی و سیاسی نیست. آنچه موجب به‌هم ریختگی جامعه و فلج شدن نیروهای فعال اجتماع می‌گردد، آلوده‌شدن محیط کار و تحصیل و... با آزاد گذاشتن لذتجویی‌ها و چشم‌چرانی‌های مردان و میدان دادن به عشوهرگری‌ها و خودنمایی‌های دختران در محیط عمومی است.

اگر در محیط های تحصیلی، دختران، بدن خود را بپوشانند و هیچ گونه آرایشی نداشته باشند، بهتر درس می خوانند، فکر می کنند و به سخن استادگوش می دهند، یا وقتی که در کنار هر پسری یک دختر آرایش کرده و با وضع نامتناسب (با کلاس و درس)، نشستند باشد؟ انصافاً کدام روش، التهاب را در دختران و پسران، کاهش می دهد و به نفع آنهاست؟ و عقل، کدام را تصدیق می کند؟

آیا اگر پسران ما در خیابان و کوچه و بازار و مدرسه و اداره و کارخانه و... با رفتارهای فریبنده و سخنان و وعده های شعارگونه و غیر واقعی، دائماً در صدد یافتن دختران پاک و ساده و صمیمی جامعه باشند و هر بار، با فرو نشستن عشق های سطحی و خامشان به دیگری رو کنند، آرامش و امنیتی برای دختران ما خواهد ماند؟

به تجربه ثابت شده است که هر محیطی که در آن، پوشش صحیح و حریم خصوصی افراد رعایت شده، در آن جا، پسرها و دخترها هم احساس آرامش بیشتری داشته اند و در کار و تحصیل، موفق تر بوده اند.

عفاف، مصونیت است

تقریباً در تمامی فرهنگ ها و جوامع، دختر، هر اندازه متین تر و با وقارتر و عقیف تر حرکت کند و خود را پوشیده تر نگه دارد و کم تر در معرض تماشای بیگانگان قرار گیرد، بیشتر مورد احترام و ارزش پسر است. حتی افراد بی بندبار هم هنگامی که سر عقل می آیند و می خواهند تشکیل خانواده بدهند، برای گزینش همسر، به دنبال دختری پاک و عقیف که تا قبل از آن با هیچ پسری رابطه نداشته باشد، می گردند.

اصولاً افراد پاک و عقیف که به عفاف، شناخته شده اند، از دسترس آزاد افراد منحرف و آلوده، به دور هستند. قرآن می فرماید: «رعایت حریم عفاف (در روابط اجتماعی) از سوی زنان، برای این است که به عفاف و پاکی شناخته شوند

و از آزار و اذیت بیماردلان، به دور باشند». (احزاب، آیه ۵۹)

خودنمایی یا عرضه کردن خود به نامحرمان، از عزت و شکوه دختران می کاهد و علاوه بر آن که زمینه را برای نفوذ افراد آلوده و ارتباط با آنان فراهم می سازد، پسران جوان را که باید مظهر اراده و فعالیت و شجاعت و مردانگی و تصمیم باشند، به افرادی هوسباز، چشم چران و لوده و بی اراده و ضعیف، تبدیل می کنند.

البته اگر دختران در روابط اجتماعی خود در اجتماعات عمومی لباس ساده بپوشند، کفش ساده به پا کنند و با چادر یا مانتو و روسری مناسب به مدرسه و دانشگاه بروند، قطعاً خودشان هم آرامش روانی بیشتری خواهند داشت و بهتر درس می‌خوانند.

چه قدر خوب است که دختر جوان مسلمان، در اجتماع، آن‌چنان رفتار کند که علائم عفاف و وقار و سنگینی و پاکی از او هویدا باشد و به این صفات، شناخته شود. تنها در این صورت است که بیماردلان (که به دنبال شکار می‌گردند) از او مأیوس می‌شوند.

این، تقریباً یک اصل همیشگی است که پسران هوسران، به دنبال دختران جلف و سبک سرو خودنما می‌گردند. این‌گونه دختران، گویی وضع لباس و پوشش، راه رفتن و سخن گفتنشان، معنادار است.

روابط دختر و پسر از نظر اسلام چگونه است؟

صحبت کردن مرد با زن نامحرم اگر با قصد لذت و شهوت نباشد، مانعی ندارد، ولی روابط دختر و پسری که نامحرم هستند و نگاه کردن یا صحبت نمودن آنها با قصد لذت یا خوف گناه جایز نیست. چنان که توقف نمودن و خلوت کردن آنها در محیطی که محل رفت و آمد نیست، حرام می‌باشد، اگر چه با نگاه کردن یا صحبت التذادی (لذت‌آور شهوانی) همراه نباشد. واقعیت آن است که گزینه جنسی از نیرومندترین غرایز در وجود انسان است که بسیاری از رفتارهای آدمی را شکل می‌دهد و به گونه‌های مختلف ظهور و بروز دارد. اسلام که یک مکتب جامع است و می‌خواهد مردان و زنان مسلمان، از یک طرف روحی آرام و اعصابی سالم و چشم و گوشی پاک داشته باشند تا بتوانند قله‌های رفیع انسانی و رستگاری را فتح نمایند و از طرف دیگر به نیازهای غریزی و فطری خود نیز دست یابند، با حساسیت ویژه، اما واقع بینانه و لحاظ کردن طبیعت و امیال درونی و خواسته‌های نفسانی، قوانین و احکامی را جهت حفظ و نگاهداری فرد و جامعه در خط اعتدال و میانه روی وضع کرده، از جمله آن احکام، چگونگی ارتباط با جنس مخالف است. اینها همه به سبب این است که اسلام از جانب خدا برای هدایت انسان‌ها فرستاده شده که خالق فطرت و غریزه با تمامی استعدادهای بهینه و ذخیره شده در انسان است. بنابراین هر عاملی که موجب تحریک انگیزه‌های شهوانی در جامعه گردد و به آرامش روحی و روانی و عفت عمومی، صدمه وارد کند، مورد تأیید اسلام نیست.

وقتی مشکلات روابط نامطلوب برخی از پسران و دختران ریشه‌یابی می‌شوند، غالب آنها از نگاه و سخن‌های کوتاه و کنترل نشده آغاز می‌شوند که همین موارد کوچک اگر مورد بی‌توجهی واقع شوند و ادامه یابند، سر از مشکلاتی بزرگ در می‌آورند.

در نگاه خود به زندگی بایستی عاقبت کارها را بنگریم و از زندگی دیگران عبرت بگیریم و به این نکته برسیم که: چه بسا لذت‌های کوتاه که رنج‌های طولانی به ارمغان می‌آورد

چرا دختران و پسران با یکدیگر دوست می‌شوند؟ آیا از کمبود محبت است یا دلیل دیگری دارد؟

بسیاری از دوستی‌های دختران و پسران در جامعه ما، دارای کارکرد روانی اجتماعی است، یعنی دختران و پسران به دنبال یافتن یک پایگاه روانی و اجتماعی مطمئن هستند. دختران و پسران که به نوعی از وضع روانی و اجتماعی خویش ناراضی‌اند و خود را سرگردان و آشفته می‌یابند، از طریق برقراری روابط با جنس مخالف، در صدد کسب رضایت و کفایت اجتماعی‌اند. پسران، داشتن دوست دختر را یک قدرت فردی و اجتماعی و دختران، داشتن دوست پسر را یک جاذبه فردی و اجتماعی برای خود تلقی می‌کنند. از این رو می‌توان گفت در افرادی که درون خانواده از نظر عاطفی و احساسی ارضا نمی‌شوند و کمبود محبت دارند، انگیزه برای برقراری چنین ارتباط‌هایی بیش‌تر است. در عین حال که ایمان و اعتقاد به خداوند و نیروی درونی یعنی حیا مانع ارتباط ناسالم است، پس کسانی که فاقد این نیروی درونی‌اند، برای برقراری ارتباط مانعی نمی‌بینند.

در عین حال، این مسئله تا اندازه‌ای با گزینه طبیعی انسان نیز ارتباط دارد. به طور طبیعی کشش و جاذبه بین جنس زن و مرد وجود دارد، که یکی از حکمت‌های الهی است که بنیان ازدواج و کانون خانواده نیز بر اساس آن شکل می‌گیرد و تداوم می‌یابد، اما آنچه که این گزینه طبیعی را از مسیر صحیح منحرف می‌کند، دوستی‌های خیابانی و دل سپردن به کسانی است که شناخت و آگاهی درستی از آنها در دست نیست و در بسیاری از اوقات نیز به ارتباط غلط و حتی نامشروع منجر شده، یا حتی اگر به ازدواج ختم شود، ازدواج‌های چندان موقتی نخواهد بود.

دختران و پسرانی که به طریق غیر مشروع با فردی از جنس مخالف، رابطه‌ی دوستانه برقرار می‌کنند، از جهات مختلف، آسیب می‌بینند. آسیب‌ها هرچند متوجه دختر و پسر است، اما دامنه و شدت آن برای دختر بیش‌تر است.

آسیب‌های بی‌حد و حصر روابط پسر و دختر عبارتند از:

۱. سرکوب شدن استعدادها

یکی از مهم‌ترین عواملی که با وجود رشد نیروهای جسمی، فکری و روحی نوجوان، مانع از به جریان افتادن صحیح و اصولی آنها و تأمین سعادت آینده او می‌شود، تسلط میل جنسی بر وجودش می‌باشد. عدم کنترل این میل، سبب می‌شود که تمام حواس و توجهات انسان و تمام قوای جسمی و مغزی او معطوف هوس‌بازی‌ها شود و اگر عملاً هم موفق به هوس‌بازی نگردد، تمام فکر و ذهن او به وسیله این خیالات و افکار، اشغال شده و او مجالی برای انجام کار دیگری و شکوفایی اندیشه و استعدادش پیدا نمی‌کند. این شعله‌ای که در سراسر وجودش زبانه می‌کشد، تمام تر و خشک را با هم می‌سوزاند و شکوفه‌های تازه دمیده در گلزار شخصیت معنوی‌اش را طعمه آتش سوزان می‌کند.

اظهار محبت به جنس مخالف از جمله همین موارد است که با یک سلام و احوال‌پرسی ساده آغاز می‌شود و یا به انگیزه اهداف آموزشی و غیره شروع می‌شود؛ ولی به تدریج، نوع رابطه و گفت‌وگو تغییر پیدا کرده، بر میزان و کمیت آن نیز افزوده می‌شود و تا آن جا پیش می‌رود که انسان تمام انرژی عاطفی خود را می‌خواهد در همین گفت‌وگوها و ارتباط‌ها هزینه کند و هرگز به همان حداقلی که در روزهای اول داشته، اکتفا نمی‌کند و بر همین اساس است که از همان آغاز، باید از ایجاد ارتباط عاطفی و مبتنی بر احساسات، اجتناب کرد.

بنابراین، برای اظهار محبت به جنس مخالف (چه منشأ سوء تفاهم بشود و چه سوء تفاهمی را به دنبال نداشته باشد)، دلیل موجه و قابل قبولی را نمی‌شناسیم و در واقع، اگر هم باعث سوء تفاهم نشود، باعث سوء رفتار می‌شود و به تدریج، دو طرف در گردونه‌ای وارد می‌شوند که چه بسا هیچ کدام خواستار آن نبودند؛ گردونه‌ای که گاهی رهایی از آن، مستلزم هزینه کردن تمام انرژی روانی و جسمانی فرد و قرار گرفتن در بن‌بست شدید است. لازم به ذکر است که این سخن، یک ادعای صرف و بدون پشتوانه و دلیل نیست؛ بلکه مرکز مشاوره ما که در سطح دانشگاه‌ها فعالیت می‌کند، روزی نیست که نامه‌ای از جوانی که در چنین دامی قرار گرفته دریافت نکند.

جالب این است که تقاضای کمک و فریادری از افرادی است که معمولاً در ابتدای کار، به خود مطمئن بوده‌اند و تصمیم جدی‌شان آن بوده که وارد ارتباط احساسی و غیرمعقول و از نظر اخلاقی غیرصحیح، نشوند و تنها می‌خواستند در حد ارتباط عادی و یا به قول شما یک سلام و احوال‌پرسی و یا اظهار محبت باطنی با طرف مقابل داشته باشند.

۲. افت تحصیلی یا رکود علمی

این گونه روابط، باعث می‌شوند که دو طرف تمام فکر و توجه و تمرکز خود را صرف دیدارها و ملاقات های حضوری و تلفنی خود کنند و این بزرگ ترین مانع برای رشد و ترقی علمی است؛ زیرا تحصیل دانش، نیازمند تمرکز نیروهای فکری و روحی است.

دل مشغولی و اضطرابی که بر اثر این گونه پیوندها پدید می‌آید، بزرگ ترین سد راه تعالی علمی و تحصیلی است؛ از این رو، مشاوران مدارس و دانشگاه‌ها توصیه می‌کنند که هنگام تحصیل و امتحانات، مراسم خواستگاری و عقد را به تأخیر اندازند؛ تا افراد بتوانند با تمرکز و آسودگی خیال، در انجام تکالیف درسی و امتحانات موفق شوند؛ چه رسد به روابط فرصت‌سوز مستمری که بسیار انرژی‌سوز است.

مطالعه و درس، در زندگی هر انسانی، به ویژه در دوران دانش آموزی، از مهم ترین عوامل سازنده شخصیت وی می‌باشد که فدا کردن آن به خاطر تن دادن به دوستی‌های احساسی و غیرآگاهانه و پاسخ‌گویی به خواست‌های تمام نشدنی هوس و میدان دادن به میل جنسی، خطایی نابخشودنی و شکستی بزرگ و رسوا کننده است. تجربه نشان داده که این نوجوانان و جوانان، به علت پریشانی افکار و حواس‌پرتی، ذوق درس خواندن و اشتیاق هر گونه مطالعه ای را - اعم از کتاب‌های درسی و غیر درسی - به کلی از دست می‌دهند.

اگر زندگی بزرگان، شخصیت‌های علمی، محققین، نوابغ و دانشمندان و متفکرین را مورد مطالعه قرار دهیم، متوجه خواهیم شد که همه آنان افرادی بوده‌اند که از خوش‌گذرانی‌ها و هوس‌بازی خود را کنار کشیده‌اند و احتیاجات جسمی و غریزی خود را از طریق مشروع و معقول و در حد اعتدال، برآورده‌اند.

دروغ بزرگی است اگر کسی بگوید: میل جنسی، سراسر وجودش را گرفته و ذهن و زبان او را دوستی‌های نامطلوب با جنس مخالف پر ساخته، اما از نظر درس، مطالعه و تحقیقات علمی، لطمه اساسی بر او وارد نشده است و به ویژه در دوران نوجوانی و جوانی، تحقق چنین امری، از محالات است.

«با شکل‌گیری روابط عاطفی بین دختر و پسر و افزایش تدریجی آن، زمینه وابستگی آنها به یکدیگر و تشدید آن فراهم می‌شود و از آن جا که نیاز به محبت ورزیدن و مورد محبت واقع شدن، در دوران جوانی، به اوج خود می‌رسد و فضای نسبتاً مناسبی برای ارضای این نیاز (هر چند به طور غیرصحیح آن) در محیط آموزشی و دانشگاهی وجود دارد، به شکل خودکار، دختر و پسر در این مسیر قرار می‌گیرند، در اکثر موارد، به طور ناگهانی و بدون توجه به نتیجه کار،

گرفتار چنین گردابی می‌شوند و آن را با عنوان‌های عرف پسند و موجه، پوشش می‌دهند و باطن غیرموجه آن را با ظاهری نیکو و پسندیده، جلوه‌گر می‌نمایند.

به این ترتیب، علاقه ابتدایی شدت یافته، با وجود تصمیم اولیه دو طرف یا یکی از آنها، کم کم به وابستگی به یکدیگر تبدیل می‌شود. این وابستگی، در بسیاری موارد - شاید در تمام موارد - آفت بزرگی برای تمرکز حواس، تحصیل و تفکر عمیق در امور درسی آنها می‌شود؛ به گونه ای که گاهی مطالعه و حضور در کلاس درس را غیرممکن می‌سازد و هر کدام از آنها در تمام اوقات شبانه‌روز و حتی در کلاس درس، در فکر طرف مقابل است. این سخن، ادعای بدون پشتوانه‌ای نیست و اگر به نوشته‌های چنین افرادی مراجعه کنیم، مثنوی هفتاد من کاغذ می‌شود.

۳. ایجاد جو بدبینی

اغلب این گونه دوستی‌ها و روابط، به ازدواج منتهی نمی‌شود و اگر هم به ازدواج بینجامد، پس از مدتی، جو بدبینی و سوء ظن آن دو نسبت به هم، فضای زندگی‌شان را، جهنمی خواهد ساخت و هر دو در آن خواهند سوخت.

«بر اساس یک یافته پژوهشی در آمریکا، زوج‌هایی که پیش از ازدواج با یکدیگر زندگی می‌کنند، زندگی زناشویی آنها با مشکلات فراوانی رو به رو است و منجر به طلاق می‌شود. به گزارش ایسنا، دکتر «کاترین کوهان»، استاد دانشگاه ایالت پنسیلوانیا گفت: طبق آخرین تحقیقات، افرادی که پیش از ازدواج با یکدیگر رابطه داشته‌اند، بعد از ازدواج، در حل مشکلات خود عاجزند؛ زیرا که نسبت به یکدیگر بسیار بدبین هستند. کوهان گفت: طبیعت ارتباطات آزاد، این است که زوجین چندان انگیزه ای برای حل درگیری‌ها و حمایت از مهارت‌های خود ندارند. وی افزود: به نظر می‌رسد ارتباطات این افراد، زودتر از افرادی که با یکدیگر دوست نبوده‌اند، سرد و منجر به طلاق می‌شود. وی در پایان گفت: می‌توانم بگویم رابطه قبل از ازدواج، به هیچ وجه، سبب دوام زندگی زناشویی نمی‌شود».

عشق الهی، رام‌کننده است و عشق مجازی و شهوی، انسان را وحشی می‌کند.

عشق الهی، صبرآور است و عشق مجازی، صبرشکن است.

عشق الهی، نیروزاست و عشق مجازی، نیروبر است.

عشق الهی، خودخواهی بر است و عشق مجازی، خودخواهی زاست.

عشق الهی، شادی آور است و عشق مجازی، غم‌افزاست.

عشق الهی، سریان دارد و عاشق الهی، همه پدیده‌های عالم را جلوه خدا می‌داند و به همه

عشق می‌ورزد. عشق مجازی، عشق به خواسته‌های نفسانی خود است.

عاشق خدا، از فراق و یاد او، لذت می‌برد. عاشق غیر خدا، فقط با وصال دل خوش است و فراق، برایش رنج‌آور است.

۴. اضطراب، تشویش و احساس نگرانی

در دوستی‌های موجود بین دختران و پسران، از آن جا که مقاومتی بسیار قوی از طرف پدر و مادر یا جامعه برای ممانعت از برقراری این دوستی‌ها وجود دارد، این گونه دوستی‌ها، با مخاطرات روانی گوناگونی، مانند اضطراب و تشویش همراه است. وجود افکار دیگری چون احساس گناه، نگرانی از تهدیداتی که توسط پسر، برای فاش کردن روابطش با دختر صورت می‌گیرد، یک تعارض درونی و اضطراب مستمر را به دنبال دارد. بنابراین، وجود چنین دلهره‌ها و اضطراب‌هایی که گاهی لطمه‌های جبران‌ناپذیری بر جسم و روان انسان وارد می‌کند، از آسیب‌های جدی این گونه روابط است. همچنین هیجان‌ناکاذب، مثل خیال ازدواج، خوش‌بختی و در نتیجه، شکست روحی، قربانی شدن دختران به خاطر از بین رفتن آبروی آنها و خانواده‌شان و حتی اقدام به خودکشی از دیگر آسیب‌های این نوع ارتباط است.

۵. فقدان شناخت درست و واقع‌بینانه

کسانی که مدعی‌اند که این گونه روابط و دوستی‌ها با انگیزه ازدواج شکل می‌گیرد، با کمی دقت، در خواهند یافت که روح حاکم بر این گونه دوستی‌ها، عاقلانه و از سر اندیشه نیست؛ بلکه در آغاز و یا پس از مدتی، تنها عامل ادامه روابط، میل و کشش جنسی خواهد بود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «حُبُّ الشَّيْءِ يُعْمَى وَ يُصِمُّ؛ دوست داشتن چیزی [آن هم ناآگاهانه و از سر هیجان و احساسات]، انسان را کور و کر می‌کند».

«وابستگی‌هایی که بین دختر و پسر ایجاد می‌شود، مانع‌گزینش صحیح و دقیق برای شریک آینده زندگی می‌شود و از آن جا که دختر یا پسر به فردی خاص وابسته شده، تمام نیکی‌ها، خوبی‌ها، زیبایی‌ها را در فرد مورد علاقه خود می‌بیند و دیگر توان مشاهده عیوب احتمالی طرف مقابل را ندارد؛ زیرا از روی علاقه و از پشت عینک وابستگی، به طرف مقابل نگاه می‌کند؛ نه با نگاه خریدار و نه با نگاه نقادانه و بررسی‌کننده‌ای که تمام نقاط ضعف و قوت او را در ترازوی حقیقت بین، مورد دقت و مشاهده قرار دهد»

دوستی و ارتباط احساسی و غیرعاقلانه قبل از ازدواج، راه عقل را مسدود و چشم واقع‌بین انسان را کور می‌سازد و اجازه نمی‌دهد تا یک تصمیم صحیح و پیراسته از اشتباه گرفته شود.

این نوع انتخاب‌ها که در فضایی آکنده از احساسات و عواطف انجام می‌گیرد، به دلیل نبود شناخت عمیق و واقع بینانه، اگر هم به ازدواج منتهی گردد، زندگی مشترک را تلخ و آینده را تیره و تار می‌سازد.

۶. محرومیت از ازدواج پاک

هر انسانی در سرشت و نهاد خویش، به دنبال پاکی و نجابت است. دخترانی که در پی روابط آلوده هستند، در حقیقت، پشت پا به سرنوشت خود زده اند و این امر، باعث می‌شود که آنان به جرم آلودگی به این روابط، شرایط ازدواج پاک را از دست بدهند و اگر به وسیله این گونه روابط ناسالم، در ازدواج پسران نیز تأخیر ایجاد شود دختران بیش از پسران، در معرض این آسیب قرار می‌گیرند.

«روابط دختر و پسر، بیش از آن که مفید باشد، تهدید کننده نهاد خانواده در جامعه به شمار می‌آید. با نگاهی به آمار می‌توان دید که آمار طلاق در بین کسانی که قبل از ازدواج، ارتباط‌های دوستانه داشته‌اند، بالاتر است. از طرفی آشنایی و ارتباط دختر و پسر در محیط اجتماع، بیشتر از آن که معرفت‌ساز باشد، فروزنده هوس‌ها و معرفت‌سوز است. عمدتاً دیده می‌شود فرد آن گونه که هست، خود را نشان نمی‌دهد یا به سبب محبت و عشقی که ایجاد شده، نمی‌تواند عیوب طرف مقابل و جوانب مختلف قضیه را بسنجد. بیشتر رفتارها در آشنایی‌های خیابانی به شکل‌های تصنعی ابراز می‌شود».

در این خصوص به چند پرسش اساسی زیر اشاره می‌شود:

۱. یک رابطه و پیوند مطلوب، چه ویژگی‌هایی دارد؟
۲. آیا روابطی که بر پایه هوسرانی‌ها و سرگرمی‌های زودگذر است، می‌تواند روابطی پایا و پویا باشد؟
۳. آیا هر انسانی با هر صفت و ویژگی، شایسته ارتباط و دوستی است؟
۴. آیا پسندیده نیست که انسان، سرمایه عشق و محبت خود را برای زندگی آینده خویش پس‌انداز کند.

۷. عدم استقبال از تشکیل کانون خانواده

این گونه روابط و دوستی‌ها، معمولاً به انگیزه تفتن و سرگرمی شکل می‌گیرد و در خلال آن از خودباوری و زودباوری دختران، سوء استفاده می‌شود. متأسفانه در بسیاری از موارد، تفاوت عشق و هوس، دیده نمی‌شود. عشق حقیقی و پاک، با هوس‌های آلوده و زودگذر، تفاوت جوهری دارد. برخی از این روابط که مبتنی بر هوسرانی و سرگرمی است، پس از مدتی،

رو به سردی و افول می‌نهد. جاذبه و دل‌ربایی‌ها، مربوط به روزها و ماه‌های اول دوستی است؛ ولی دیری نمی‌پاید که این روابط، عادی شده، به جدایی می‌کشد. حس تنوع‌طلبی انسان از یک طرف و فقدان عامل بازدارنده از طرف دیگر، باعث می‌شود که برخی سراغ ازدواج و تشکیل خانواده نروند. جامعه‌ای که از تشکیل کانون خانواده استقبال نکند، هیچ‌گونه ضمانتی برای رشد و شکوفایی فضایل انسانی در آن وجود ندارد. اغلب خوبی‌ها و کمالات والای انسانی، در پرتو تشکیل خانواده ای سالم، به فعلیت می‌رسد.

۸. کم‌رنگ شدن ارزش‌های مکتبی و فرهنگ اصیل ایرانی

غرق شدن جوانان در عشق‌های آن‌چنانی و دوستی‌های ناباب، نتیجه‌اش دوری از معنویات و از دست رفتن ارزش‌های انسانی و الهی است که، نتیجه‌اش نابودی سرمایه‌های انسانی و بهترین فرصت برای رواج فرهنگ بی‌خدایی و ابتذال غرب و تسلط دشمنان دیرین اسلام و قرآن در کشور است. آیا تجربه کشور اندلس اسلامی که جوانان را از راه فساد و فحشا، از ارزش‌های الهی و انسانی تهی کردند و توانستند شکست را بر آنان تحمیل کنند، برای ما کافی نیست؟ آیا می‌دانیم که چرا دنیای بی‌خدای غرب و آمریکا، برای رواج ابتذال و تهی‌سازی جوانان از ارزش‌های دینی هزینه‌های نجومی می‌کند؟

۹. انحطاط اخلاقی

شکل‌گیری شخصیت انسان، تابع نوع رفتار کسانی است که با آنها رفت و آمد دارد. بنابراین، نوع دوست در تعیین سرنوشت و ساختن حقیقت انسان، بسیار مهم است. ریشه بسیاری از مفاسد اخلاقی از همین دوستی‌ها و روابط، ناشی می‌شود که سبب سقوط انسان در گناه و معصیت می‌گردد. ما نمونه بارز آن را در جوامع غربی شاهدیم. طبق آمار، در دهه ۱۹۹۰، از هر سه کودک آمریکایی، یکی نامشروع بوده است و از همین روست که انحطاط اخلاقی در غرب، باعث نگرانی شده است.

دوستی‌ها و روابط نامطلوب دختران و پسران، بزرگ‌ترین مانع رشد و کمال انسانی است. دوستی‌های غیر صحیح، باعث می‌گردد که دختران و پسران به صورت ابزاری درآیند که هر روز، تغییراتی در آرایش، پوشش، حرکات و... داشته باشند و این، چیزی جز مشغول شدن به کارهای بی‌ارزش و دور شدن از هدف اصلی و شناخت خود و شکوفایی خلاقیت‌ها و عقب ماندن از قله کمال نیست. در این صورت، انسان به دنبال خواسته‌های دیگران است و خودش را فراموش می‌کند.

در آستانه بلوغ، شرم و حیا در هر نوجوان عفیفی، مانع از این است که او به طرف مسائل غریزی تنزل کند و با وجود این که در این دوران، هورمون‌های جنسی شخص را تحریک می‌کنند و به جنس مخالف متمایل می‌کنند، اما به جهت همان حجب و حیای فطری، فرد به نوعی احساس حقارت می‌کند. شخصیت‌های بزرگ و چهره‌های ماندگار، کسانی بوده‌اند که با پاکی و تقوا زیسته‌اند و هرگز عظمت روحی و شخصیت معنوی خود را در قربانگاه نفس و شهوات، ذبح نکرده‌اند؛ اما افسوس که برخی از نوجوانان و جوانان، به جهت ضعف اراده و فقدان تجربه و اطلاعات لازم و یا انحطاط و آلودگی محیط زندگی خود و اطرافیان، با تسلیم شدن در برابر طوفان غرایز و شهوات، آن پاکی و معصومیت فطری و ذاتی خویش را از دست می‌دهند و راه تکامل و سعادت ابدی را به روی خود می‌بندند.

اگر از دیدگاه قرآن کریم، انسان را تعریف کنیم، در خواهیم یافت که روابط دختر و پسر، با عظمت و بزرگی انسان، سازگار نیست.

امام علی علیه السلام به فرزندش امام مجتبی علیه السلام فرمود: «نفس خویش را عزیز بشمار و به هیچ پستی و دنائتی، تن مده؛ گرچه عمل پست، تو را به لذت برساند؛ زیرا هیچ چیز با شرافت نفس، برابری نمی‌کند و [به جای عزت از دست داده] عوضی همانند آن نصیبت نخواهد شد و بنده دیگران نباش که خداوند، تو را آزاد آفریده است».

همچنین فرمود: «کسی که نفس شرافتمند و باعزتی دارد، هرگز آن‌را با پلیدی گناه، خوار و پست نخواهد کرد».

امام علی علیه السلام می‌فرماید: درد تو، در توست و درمان تو نیز در خود توست. تو گمان می‌بری که موجود ضعیفی هستی؛ حال آن که راز جهانی بزرگ، در کتاب وجود توست». امام صادق علیه السلام می‌فرماید: خداوند، تمام کارهای مؤمن را به خود او واگذار کرده، ولی به او اختیار نداده که خود را خوار و ذلیل کند».



عشق‌هایی کز پی رنگی بود
 عشق نبود، عاقبت ننگی بود
 ز آن که عشق مردگان پاینده نیست
 ز آن که مرده، سوی ما آینده نیست
 عشق زنده در روان و در بصر
 هر دمی باشد ز غنچه تازه تر
 عشق آن زنده گزین که او باقی است
 کز شراب جان فزایت، ساقی است
 عشق آن بگزین که جمله انبیا
 یافتند از عشق او کار و کیا
 تو مگو ما را بدان شه بار نیست
 با کریمان کارها دشوار نیست

۱۰. تهدید، مهم‌ترین سرمایه دختر و پسر

دختران و پسران، تا حدی می‌توانند تشخیص دهند که همسرشان با جنس مخالف ارتباط داشته است یا نه؟ دختران و پسرانی که با گروه مخالف ارتباطی نداشته‌اند، یک حس خوبی دارند که زندگی مشترک را لذت‌بخش‌تر و شیرین‌تر می‌کند؛ اما این حس خوب زنانه و یا مردانه، با روابط عاطفی و غریزی، کشته می‌شود و آن حس پاک، از بین می‌رود و شریک زندگی، برای او تازگی ندارد و آن لذتی را که دو همسر پاک از هم می‌برند، این دو از هم نمی‌برند و این نکته تا حدی برای آن دو قابل درک است.

۱۱. احساس گناه

شکی نیست که ما در جامعه‌ای دینی زندگی می‌کنیم که اکثریت مردم از آموزه‌های دینی و اخلاقی متأثر هستند و به آنها احترام می‌گذارند. گرچه ممکن است هر فردی سال‌های اول زندگی و نسبت به برخی از دستورات دینی، اطلاع دقیقی نداشته باشد، ولی به طور ناخودآگاه و به تدریج، به بسیاری از هنجارهای اخلاقی و اجتماعی جامعه دینی، آگاهی پیدا می‌کند. اظهار محبت و طرح رابطه دوستی با جنس مخالف، از رفتارهایی است که جامعه دینی و ارزشی، آن را نمی‌پسندد و به آن خرده می‌گیرد و اگر اندک دقتی در متون دینی و سخنان رهبران دینی صورت گیرد، روشن می‌شود که ارتباط با جنس مخالف، از چارچوب و قوانینی خاص برخوردار است و آزاد و بدون محدودیت - آن گونه که در جوامع غیردینی شیوع دارد و به عنوان یک

ارزش تلقی می‌شود - نیست؛ بلکه نگاه اسلام به این گونه ارتباطها، منفی است و همه به ویژه جوانانی را که در اوج غریزه جنسی هستند، از ایجاد ارتباط عاطفی و احساسی با جنس مخالف، نهی کرده است.

حال اگر به علت عدم آگاهی، غفلت و یا تغافل، در دوره جوانی، فردی مرتکب چنین رفتاری شد، مدت زمان زیادی نمی‌گذرد که جوان به خود می‌آید و به گذشته خود می‌اندیشد و رفتارهای خود را با ملاکها و معیارهای اخلاقی و شرعی مقایسه کرده و آنها را محک می‌زند و یا با قرار گرفتن در موقعیتها و شرایط زمانی و مکانی معنوی - که بسیار هم پیش می‌آید - دچار پشیمانی شده و اگر نتواند به درستی از این فضای روانی خارج شود، احساس گناه می‌کند و این احساس گناه، منشأ بسیاری از ناگواریهای روحی و روانی می‌شود. لازم به ذکر است که تجدیدنظر نسبت به اعمال غیرمعقول و غیرمشروع گذشته و پشیمان شدن از آنها و تصمیم بر ترک آنها، امری مقبول و شایسته او بلکه لازم و ضروری است و آن چه به عنوان یک پیامد منفی در این جا از آن یاد می‌شود، آن احساس گناه منفی و شدیدی است که بر فضای فکری فرد حاکم شده، توان خارج شدن از آن را در خود نمی‌بیند و همراه با یأس و ناامیدی مطلق است و توان حرکت به سوی اصلاح و تغییر رفتار را از شخص می‌گیرد. نکته قابل توجه آن است که آسیب‌پذیری جوانانی که به ارزشهای دینی و اخلاقی احترام می‌گذارند و به آنها پای‌بند هستند، بیشتر است و آنان به خاطر آشنایی بیشتری که با دستورات دینی و اخلاقی دارند، بیشتر در معرض احساس گناه شدید و پیامدهای منفی آن قرار می‌گیرند.

۱۲- آسیب روانی:

دختری که به پسری علاقه‌مند شده و روابطی بین شان برقرار می‌شود، پس از بی‌وفایی پسر و ترک وی، به شدت دچار سرخوردگی گردیده و گاهی تا مرز افسردگی و بیماری‌های شدید روانی پیش می‌رود.

۱۳- آسیب‌های اجتماعی:

دختری که در شهری کوچک با پسری ارتباط دارد، جایگاه و شخصیت اجتماعی خود را از دست می‌دهد و تحقیر می‌شود، حتی اگر ازدواج کند، نمی‌تواند زندگی متعادلی داشته باشد، زیرا از طرف همسر و خانواده شوهر سرزنش می‌شود و به هر بهانه‌ای، روابط قبلی وی را به رخ می‌کشند. این پدیده می‌تواند تهدیدی برای نهاد خانواده در جامعه و افزایش میزان طلاق باشد.

۱۴- آسیب تربیتی:

دختری که به عنوان فردی رابطه‌دار با چند پسر، معرفی می‌شود، جایگاه خود را به عنوان فردی شایسته برای تربیت، در ذهن اولیای خانه و مدرسه و حتی دوستانش از دست می‌دهد. چنین دختری از سیر تعلیم و تربیت به دور می‌ماند. پدر و مادر او را مایه آبروریزی خانواده می‌دانند و ترجیح می‌دهند وی را در خانه نگهداری کنند.

۱۵- آسیب معنوی:

دختری که به صورت نامشروع با پسری رابطه دارد، با گناه و معصیت، از خداوند دور شده و از نظر اخلاقی سقوط می‌کند. او دیگر از عبادت خود لذت نمی‌برد و احساس گناه و ملامت درون، روح او را آزار می‌دهد، مگر آن که توبه کند و راه پاکی را پیشه سازد.

۱۶- بیماری‌های روانی و نا امنی:

کاپلان و سادوک دو روان‌شناس غربی که کتاب هایشان منبع و مرجع اصلی روان‌پزشکان در دنیا است، حدود ۹۴ بیماری روان‌تنی را فهرست کرده‌اند که نتیجه‌ی روابط بی‌حد و حصر بین زن و مرد می‌باشد:

۱۷- دچار هیجانات کاذب شدن، مثل خیال ازدواج، خوشبختی و در نتیجه

شکست روحی

۱۸- مانع رشد و کمال:

دوستی‌های غیر صحیح باعث می‌گردد دختر و پسر به صورت ابزاری در آیند و هر روز، تغییراتی در آرایش، پوشش، حرکات و... داشته باشند که این چیزی جز مشغول شدن به کارهای بی‌ارزش و دور شدن از هدف اصلی و شناخت خود و شکوفایی خلاقیت‌ها و عقب ماندن از قله‌ی کمال نیست. انسان در این صورت به دنبال خواسته‌های دیگران است و خودش را فراموش می‌کند...

و اینجاست که وعده‌ی خدا محقق می‌شود:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ _____ سوره حشر آیه ۱۹

و چون کسانی مباشید که خدا را فراموش کردند و او [نیز] آنان را دچار خود فراموشی کرد

آنان همان نافرمانانند.

در ذیل به برخی از آن آثار که در نتیجه روابط آزاد دختر و پسر در جوامع غربی پیدا شده اشاره می‌کنیم:

۱- افزایش روابط جنسی نامشروع: تحقیق نشان می‌دهد که آمار روابط نامشروع جنسی که ناشی از روابط آزاد دختر و پسر است، در امریکا و در تمامی جامعه‌ی اروپا رو به افزایش است، به گونه‌ای که در سال ۱۹۹۳ در امریکا ۵۰٪ روابط دختر و پسر به روابط جنسی تبدیل شده است.

۲- آبستنی‌های ناخواسته: آمیزش جنسی نامشروع و افزایش آبستنی‌های غیر رسمی و زود هنگام یکی دیگر از آثار شوم روابط آزاد دختر و پسر است. آندره میشل در این باره می‌نویسد: "بیش از چهل درصد زنان امریکایی که پیش از بیست سالگی ازدواج می‌کنند، به علت روابط آزاد پسر و دختر، قبل از ازدواج حامله هستند. در نروژ ۹۰٪ دخترانی که در سن کمتر از هیجده سال ازدواج می‌کنند، آبستن هستند و در سوئد و آلمان نیز همین مطلب صادق است."

۳- ازدیاد غیر قابل کنترل آمار سقط جنین: متناسب با افزایش نرخ آبستنی‌های ناخواسته، آمار سقط جنین در کشورهای غربی که دختر و پسر پیش از ازدواج روابط آزاد دارند رو به افزایش است. از یک میلیون زن و دختر نوجوانی که هر ساله در امریکا به طور ناخواسته باردار می‌شوند، ۵۳٪ فرزندان خود را سقط می‌کنند. این درحالی است که به علت برخی محدودیت‌ها که بعضی ایالات در مورد سقط جنین وضع کرده‌اند، اکثر سقط‌های جنین گزارش نمی‌شود.

به ادعای یک پزشک امریکایی که در یکی از زایشگاه‌های این کشور مشغول بوده و در مورد مشکلات محل کار خود مقاله‌ای نوشته، در حدود ۴۷٪ از زایمان‌های تحت نظر وی مربوط به موالید نامشروع بوده است. به ادعای وی اکثر موالید، مربوط به زنان پایین تر از بیست سال مربوط به روابط آزاد دختر و پسر بوده است.

۴- افزایش خانواده‌های تک والدینی: افزایش شمار وصلت‌های غیر رسمی، کاهش در میزان ازدواج را ترسیم می‌کند که یکی از پیامدهای آن افزایش تعداد خانواده‌های تک والدینی است؛ یعنی خانواده‌هایی که فرزندان در آنها محکومند تنها با یکی از والدین زندگی کنند.

آندره میشل می‌گوید: «زندگی فرزندان نامشروع در بیش از ۹۰٪ موارد با مادران است. این گونه مادران که تقریباً از سوی جامعه به ویژه والدین و آشنایان خود طرد می‌شوند، برای گذراندن زندگی با مشکلات شدید اقتصادی و فقر و فلاکت مواجهند.»

۵- روسپیگری: پدیده‌ی شوم روسپیگری به ویژه در بین دختران جوانی که به طور ناخواسته صاحب فرزند نامشروع شده‌اند، در جوامع غربی شایع است، زیرا فرزندان ناخواسته، فرصت‌های اشتغال و تحصیل را از مادران گرفته، آنان ناچارند برای تأمین هزینه‌های زندگی و رهایی از فقر، به هر کاری رو آورند.

۶- گسترش بیماری‌های مقاربتی:

روابط آزاد دختر و پسر، در نتیجه روابط آزاد جنسی، سکوی پرش روسپیگری و افزایش بیماری‌های عفونی و مقاربتی است. در این باره کافی است بدانید که: در هر ۱۳ ثانیه یک نفر در آمریکا به ویروس مهلک بیماری ایدز مبتلا می‌شود. قربانیان این ویروس که عمدتاً از طریق بی‌بند و باری جنسی مبتلا می‌شوند، از این بیماری عفونی هلاک می‌گردند. آنچه ذکر شد، اشاره به برخی پیامدهای روابط آزاد دختر و پسر پیش از ازدواج است. عوارض دیگری چون جنون، عقده‌های روانی، افزایش جنایت و آدم کشی از دیگر نتایج آن روابط است.

به این ترتیب روشن شد که چرا اسلام روابط آزاد دختر و پسر و نگاه و صحبت‌های شهوت‌آمیز آنان را که منشأ برای روابط بعدی می‌شود، حرام و ممنوع ساخته است.

دخترم با تو سخن می‌گویم

زندگی درنگهم گلزار است

و تو با قامت چون نیلوفر، شاخه‌ی پر گل این گلزاری

من به چشمان تو یک خرمن گل می‌بینم

گل عفت، گل صدرنگ امید

گل فردای بزرگ

گل فردای سپید

چشم تو آینه‌ی روشن فردای من است

گل چو پژمرده شود جای ندارد در باغ

کس نگیرد ز گل مرده سراغ

دخترم با تو سخن می‌گویم

دیده بگشای و در اندیشه گل چینان باش

همه گل چین گل امروزند
 همه هستی سوزند
 کس به فردای گل باغ نمی اندیشد
 آنکه گرد همه گل ها به هوس می چرخد
 بلبل عاشق نیست
 بلکه گلچین سیه کردار است
 که سراسیمه دود در پی گل های لطیف
 تا یکی لحظه به چنگ ارد و ریزد بر خاک
 دست او دشمن باغ است و نگاهش ناپاک
 تو گل شادای
 به ره باد مرو
 غافل از باد مشو
 ای گل صد پر من
 همه گوهر شکنند
 دیو کی ارزش گوهر داند
 دخترم گوهر من، گوهرم دختر من
 تو که تک گوهر دنیای منی
 دل به لبخند حرامی مسپار دزد را دوست مخوان
 چشم امید به ابلیس مدار
 ای گوهر تابنده بی مانند
 خویش را خار مبین
 آری ای دختر کم
 ای سراپا الماس از حرامی بهراس
 قیمت خود مشکن
 قدر خود را بشناس
 قدر خود را بشناس