

"لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ"  
براستی انسانرا به نیکوترین صورت در  
مراتب وجود آفریدیم - "سوره ۹۵ - آیه ۴"

# از بلوغ

## چه میدانیم

پروژه علمی انسانی و مطالعات تربیتی

۳ - از هفت تا دوازده سالگی یا دوره  
کسب عادات (دبستان) .

۴ - از دوازده تا شانزده سالگی یا  
دوره نوجوانی و بلوغ (دوره راهنمایی) .

۵ - شانزده تا حدود بیست سالگی یا  
دوره جوانی .

۶ - حدود بیست سالگی به بعد یا دوره  
کمال (دوره دانشگاه و اجتماع) .

در این میان چهارمین دوره یعنی

رشد آدمی به دوره‌های مختلف و  
متعددی تقسیم میشود و هر دوره دارای  
خصوصیاتی است که شناخت آنها بر پدران  
و مادران و مربیان جامعه لازم و ضروری  
است :

۱ - از تولد تا سه سالگی یا دوره بازی  
(در آغوش مادر و خانواده) .

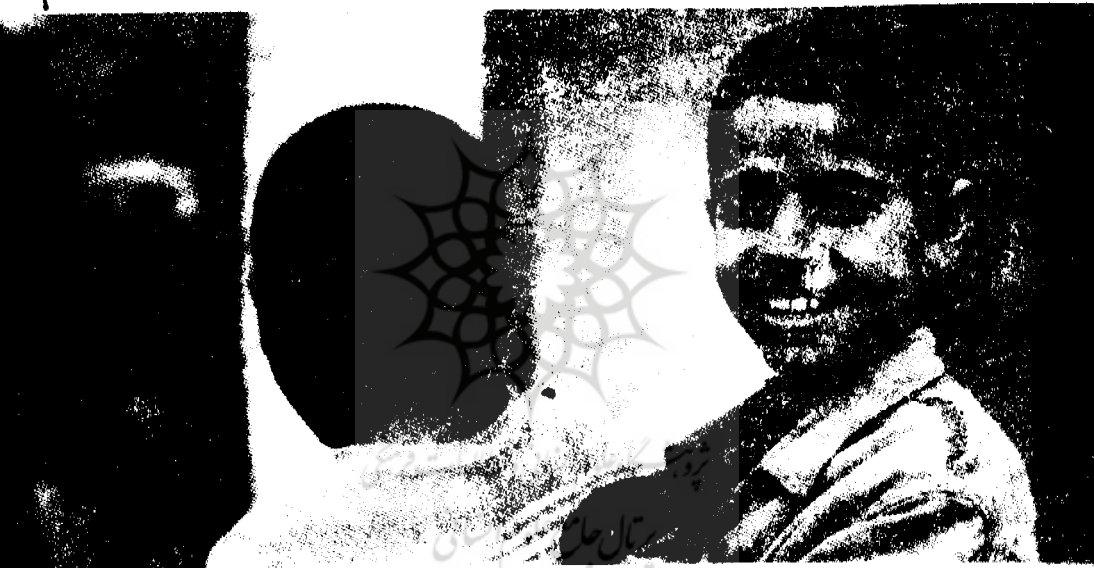
۲ - از سه تا هفت سالگی یا دوره  
فراگیری و حافظه .

باین معنی که درابتداء بعضی از اندامها رشد سریعتر نسبت به سایر اندامها دارند مثلا "ممکن است دستها یا پاها نسبت به سایر اندام بدن رشد بیشتری داشته باشد و بعد از مدتی این رشد متعادل و معمولی شود .

۲ - ظهور تغییراتی در صدا و ریش و موی صورت و نقاط دیگر بدن و احتلام شبانه و سایر علائم بلوغ .

۳ - تغییر رفتار، مانند ایجاد هیجان

نوجوانی بدلیل برخورداریش از پاره‌ای ویژگیهای خاص دارای اهمیت فراوان است . در این دوره تغییرات جسمی و روانی در نوجوان ظاهر میشود و از او یک انسان با رفتاری کاملا "تازه و جدید می‌سازد که لازم است هم خودش و هم اطرافیانش از این تحولات کاملا" مطلع و آگاه باشند و مسائل آنها درک کنند تا از مشکلات بعد جلوگیری شود . و ساخت عاطفی روانی



و حالات احساسی مفرط و حاد .

۴ - توجه و علاقه به خواندن کتابها و دیدن مناظر و فیلمها و تجسس در اطراف بلوغ و مسائل مربوط به آن .

۵ - از نظر عاطفی نوجوان توجه به یافتن دوست پیدا میکند و اگر توسط والدین و مربیان در انتخاب دوست

شخصیت او در آینده براساس شناخت و آگاهی‌های انسانی و اسلامی او باشد . اینک: پاره‌ای از خصوصیات روانی و جسمی نوجوان در دوره بلوغ .

۱ - رشد قد و وزن که معمولا "ابتدا نامتناسب بوده و بتدریج متعادل و مناسب میگردد .

راهنمایی نشود، ممکن است گرفتار افراد فاسد جامعه گردیده منحرف شود.

۶ - فرو رفتن در رویاها، گاهی در اثر رویاها و خیالیاتی‌ها در بعضی از نوجوانان "از خود بیگانگی" ظاهر میشود آنطور که جسمش درجائی و روانش فرسنگها از آن فاصله دارد.

هرگز حدیث حاضر و غایب شنیده‌ای

من در میان جمع و دلم جای دیگری است  
۷ - برخی نوجوانان بدلیل وجود بعضی قیود خانوادگی و اجتماعی دچار کم‌روئی و انزواطلبی میشوند.

۸ - بالاخره مهمترین مسئله‌ای که باید مریبان از آن آگاه باشند این است که در دوره بلوغ نوجوان برای اولین بار احساس تازه‌ای درباره "من" یا "خویشتن" مییابد. برای نخستین بار در این سنین می‌رود تا کسب شخصیت نماید و مقدار زیادی از رفتار وی به دنبال این ساخت و شناخت تازه، رنگ و بوی تازه‌ای می‌گیرند.

بر همین اساس نوجوان برای خود الگو یا الگوهای مطابق ذوق و سلیقه شخصی می‌سازد که گاهی برطبق اصل فهرمان‌طلبی این الگوها خیالی و ایده‌آنی هستند و وجود خارجی ندارند. ولی در عین حال برای نوجوان در حد یرستن دوست داستنی و قابل احترامند و با تمام توان می‌کوشد تا خود را مانند الگویش درآورد.

اگر این الگو شخصیتی خیالی داشته

باشد. مسلم است که نوجوان نیز دارای شخصیتی خیالی و پوچ خواهد شد و بعدش اگر چنانچه دارای شخصیتی علمی و مذهبی باشد، نوجوان نیز پایه و مایه‌ای مذهبی و علمی خواهد یافت.

نوجوان، نوجو و نوگرا است و همیشه بدنیاال چیزهای تازه و ابتکاری می‌گردد طالب نام و شهرت است و بدنیاال کارهای مشکل می‌رود تا با حل آنها مشهور شود. با گفتار و رفتار دیگران مخالفت میکند و از این کارش احساس غرور مینماید و فکر میکند که با جلب توجه کردن مشهور میشود. از نادرستی - دغلی کاری - سازشکاری - حسایگری و سستی بیزار و متنفر است و اموری چون بی ادبی - گستاخی - پرروئی جلوه - هائی از همان شخصیت طلبی اوست.

اکنون که در شناساندن نوجوان و خصوصیات جسمی و روحی آنها مطالبی را دانستیم، توجه بمسائل زیر لازم بنظر میرسد:

"توصیه‌هایی به پدران و مادران و نوجوانان"

۱ - نوجوانان را دیگر آن کودک چند سال قبل ندانید. و با او هم مانند بزرگتر - ها رفتار کنید. برای او شخصیت مستقلی قائل باشید و او را احترام کنید. در خانواده - های پراولاد عدم رعایت این موضوع مخصوصاً در مورد فرزندان کوچکتر مشکلاتی بیار می‌آورد.

۲ - هرگز او را با دیگران مقایسه نکنید و همسالانش را برخ او نکشید، بیشتر به مقایسه خودش با خودش نیازمند است.

۳ - سرگرمی‌هایی مانند نقاشی، طراحی کارهای هنری، فنی و مطالعه برای او مفید است، ولی باید حساب شده و زیر نظر مستقیم مربی باشد.

۴ - تمرینهای بدنی و ورزشهای سبک (مانند ورزش سوتدی) روزانه و بطور مرتب بسیار مفید است.

۵ - باید غذا مناسب و متعادل با سن آنها باشد، نه پرانرژی و نه کم‌انرژی.

مخصوصاً "شبه‌ها غذا کم‌حجم و سبک باشد. از مصرف غذاهای پرانرژی و محرک (سیر پیاز، سرخ‌کردنی‌ها، ادویه) خودداری شود. مصرف غذاهای ساده و سبک و پرویتامین (میوه‌جات، سبزیجات خام مقدار کمی شیرینی‌های طبیعی) مفید است.

۶ - برای نوجوان بین ۷ الی ۸ ساعت خواب کافی است. وقتی به رختخواب برود که کاملاً "خسته باشد تا زود خوابش برود. از خواب مجدد (مانند خواب بعداز نماز صبح) خودداری نماید. در موقع خواب باید لباس مناسب داشته باشد، لباسی که نه نرم و نه زبر باشد و پاهای او را کاملاً بیوشاند. حالت خوابیدن در بهداشت دستگاه گوارش او مهم است فقط از پهلو راست و یا به پشت بخوابد.

دوش گرفتن بعداز خواب بسیار مفید

است.

۷ - تلاوت و حفظ قرآن و توجه بمسائل معنوی و اعمال نیکوکارانه به او شخصیتی پاک و باتقوی و ایمان می‌دهد و این در جلوگیری از لغزشها کمک کار اوست. اسید است که با شناخت

بهبتر روحيات نوجوانان و عمل به برخی توصیه‌ها بتوانیم آنها را چنان تربیت کنیم که دارای شخصیتی مذهبی و اسلامی بوده و منشاء خدمات مفیدی در جهت اسلام و انقلاب اسلامیان کردند و برای زندگانی جاودانه ما نیز مایه خیروبرکت باشند که:

رسول اکرم (ص) فرمودند:  
اِذَا مَاتَ ابْنُ آدَمَ انْقَطَعَ عَمَلُهُ اِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ  
وَلَدٌ صَالِحٌ يَدْعُوهُ بِالْخَيْرِ وَ صَدَقَةٌ جَارِيَةٌ  
وَ عِلْمٌ يَنْتَفَعُ بِهِ.

آنگاه که آدمیزاد می‌میرد، اعمال او جز نسبت به سه چیز، گسیخته و مسدود می‌گردد:

۱ - فرزند شایسته‌ای که در حق پدر و مادر دعای خیر نماید.

۲ - صدقه جاریه (خیر مستمر و عام‌المنفعه) مانند ساختن مدرسه، خیابان مسجد، پل.

۳ - علم و دانشی که مردم بدان سودمند گردند (مانند کتب و آثار علمی).