

دنیای نوجوانی دختران (۲)

مقدمه:

انسان برای رسیدن به مراحل عالی رشد ناگزیر باید دوره‌ها و مراحل را بپیماید که مهمترین آنها دوران بلوغ است. که آن را دوران طوفانی حیات، مرحله انتقال، دوران فشار و حتی تولدی تازه نام نهاده‌اند. این دوران را دوره حدث نیز گفته‌اند. مرحله حدث، یعنی دوران تازه و جدید و نوجوان فردی تازه به دوران رسیده است. از دیدی دیگر مرحله شباب است به معنی برانگیختگی، برافروختگی، سربرآوردن، سرکشی و عصیان.

غرض از آن را رشد جسمی و جنسی نوجوان دانسته‌اند که منجر به پیدایش تمایل غریزی و خواستاری ارضای آن می‌شود. برخی گفته‌اند غرض از بلوغ دوره‌ای از حیات فرد است که در آن آدمی قابلیت تولید مثل پیدا می‌کند. دختری نابالغ به زنی کامل تبدیل شده و پسر نابالغ به مردی کامل.

• انواع بلوغ

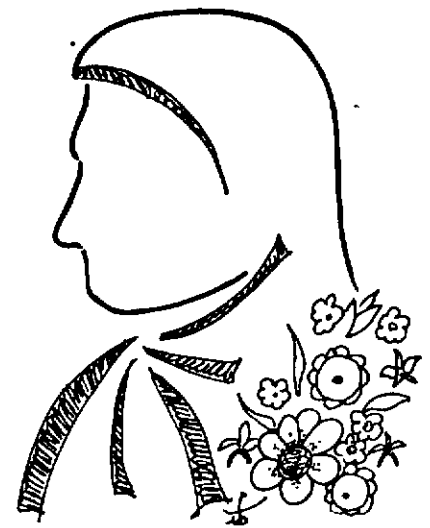
بلوغ دارای انواعی است که ما با رعایت اختصار تنها به ذکر و معرفی آنها اقدام می‌کنیم:

- بلوغ شرعی که برای دختران پایان ۹ سال قمری و ورود به سال دهم زندگی است.

- بلوغ بدنی که غرض رسیدن به منتهای رشد بدنی است و این برای دختران تقریباً پایان ۱۶ سالگی است.

- بلوغ جنسی که برای دختران رسیدن به مرز قاعدگی است و این امر برای افراد مختلف متفاوت است.

- بلوغ اجتماعی که آن یافتن حق رأی و تعیین سرنوشت جامعه و سیاست آن است که در ایران ۱۶ سالگی است.



مسأله بلوغ

• دکتر علی قائمی

- بلوغ روانی که رسیدن به مرحله درک و فهم، توان تصمیم گیری مستقلانه و مدیریت بر خویشتن است.

- بلوغ ذهنی شامل رسیدن به مرحله رشد حافظه، بروز استعدادها، تجلی تخیل معقول و اوج هوشمندی است.

- بلوغ عاطفی و آن شامل جهت داری عواطف و توان تعدیل آن است بدین معنی که عاطفه اش چشم دارد و در حدی معقول باشد.

- بلوغ شخصیتی که در آن ابعاد وجود از وحدتی برخوردار باشند و در بین آنها هماهنگی و انسجامی باشد.

در اینجا بد نیست متذکر شویم این که خداوند بلوغ شرعی دختران را جلوتر از پسران معین کرد هم به دلیل شرایط زیستی پشرس است و هم به این دلیل که خداوند خواست باغ وجود او را که زودرس تر است، زودتر محصور و از خطر دستبردها مصون دارد و این مسأله‌ای است که برخی از روانشناسان هم به آن اشارتی دارند.

• اساس بلوغ غریزی

اساس بلوغ جنسی از نظر دانشمندان مختلف متفاوت است با این که همه آنها از نظر نتیجه به یک نقطه می‌رسند. دانشمندی چون استانلی هال که به پدر روانشناسی بلوغ معروف است و نخستین کسی است که در مطالعه خود در این زمینه از روش علمی استفاده کرده بلوغ را به عنوان مرحله‌ای از رشد انسانی تلقی کرده و آن را ناشی از تاثیر عوامل رشد می‌داند. و شاید این فکر او با اندیشه فیلسوف متقدم براو، یعنی ملاصدرا که نفس رشد را عامل تحول و دگرگونی در همه جهات وجود می‌شناسد قابل تطبیق باشد.

برخی از دانشمندان اساس آن را

* نخستین بلوغ برای دخترانی که از قبل بدان آگاه نبودند و یا

در جریان آن نیستند همراه با وحشت است. ممکن است

ندانسته خود را سرزنش کنند و در درون خود احساس گناه نمایند.

پدیده‌ای هورمونی ذکر کرده‌اند که کنش و واکنش انفعالی، ادراکی، روانی و اجتماعی، کم و بیش در آن مستتر می‌باشد و بر حسب زمان و منشاء تغییر می‌یابد. اسپرلینگ اساس بلوغ را رسیدن غده‌های جنسی ذکر می‌کند که در دختران با نخستین قاعدگی آغاز می‌شود. در همه حال این اصل وجود دارد که تحولات مربوط به رشد در مرحله‌ای از عمر شکوفا شده و پسر و دختر را وارد مرحله‌ای دیگر از حیات می‌سازد.

● نشانه‌ها و سیر تدریجی آن

بلوغ در انسان برخلاف بسیاری از حیوانات دارای سیری تدریجی است، به صورت ناگهانی ظهور و بروز ندارد. این سیر درباره اکثر افراد از گروه دختران به صورت زیر است:

- در سنین ۱۰-۹ استخوان لگن کمی بزرگتر شده و نوک سینه گلوله‌ای می‌گردد.

- در سنین ۱۱-۱۰ سینه‌ها اندکی برجسته شده و در قسمت‌هایی از بدن موی زیر می‌روید.

- در سنین ۱۲-۱۱ ترشحاتی از دستگاه تناسلی آغاز می‌شود که گاه لباس را می‌آلود.

- در سنین ۱۳-۱۲ ضمن رشد بدن لکه‌های سیاه رنگ در نوک سینه‌ها پدید می‌آید.

- در سنین ۱۴-۱۳ موهایی در زیر بغل می‌روید. وقاعدگی در دختران ظهور و بروز می‌کند.

- در سنین ۱۵-۱۴ استعداد حاملگی برای آنان (البته نه همه آنها) پدید می‌آید.

- در سنین ۱۶-۱۵ صد نسبتاً ضخیم می‌شود (که در پسران مشهودتر است) و جوش صورت پدید می‌آید.

- در سنین ۱۷-۱۶ رشد استخوان متوقف و سیکل منظم می‌گردد.

امام صادق (ع) نشانه‌هایی را برای بالغ ذکر می‌نماید که گوشه‌ای از آن این است که: چهره او درخشان و روشن، موی چهره‌اش زائل و نشاط و بهجت از آن می‌تراود. وان کانت انثی - بیسی و جهها نقیاً من الشعر لتبقی لها البهجه^۶.

● سن بلوغ

قبلاً این نکته را تذکر شویم که بلوغ از ابتدای این قرن تا حال حاضر که بیش از ۹۰ سال می‌شود معادل ۱-۳ سال جلو افتاده است و این یک مسأله جهانی با همه دشواری‌ها و مشکلات آن است. و نیز در ۲۰ سال اخیر نیز به دلایلی ۴-۶ ماه جلو افتادگی ملاحظه می‌شود و در این امر عامل تغذیه، جواز اضطراب و تشویش، زیبایی‌های تصنعی و غیره دخالت دارد. در عین حال فراموش نکنیم که بلوغ در سنین کمتر از ۹ و دیرتر از سنین ۱۴ سالگی برای دختران صورت مرضی دارد.

بر اساس بررسیها در غرب ۱٪ دختران در ۹ سالگی، ۲٪ آنها در ۱۰ سالگی، ۱۱٪ آنان در ۱۱ سالگی، ۳۸٪ آنها در ۱۲ سالگی، ۷۳٪ آنان در ۱۳ سالگی و ۸۲٪ دختران در ۱۴ سالگی به سن بلوغ به معنی قاعده شدن و به صورت زنی کامل درآمدن می‌رسند.^۷

تحقیقاتی که در ایران توسط دانشکده پزشکی دانشگاه شهید بهشتی انجام گرفته و تحقیقاتی که توسط گروه‌های دیگر صورت پذیرفته همین پیش افتادگی را در ایران، تأیید می‌کنند. بر اساس این تحقیق اولین قاعدگی در دختران تهرانی در سنین معادل ۴/۱۰ سالگی و ۹۶٪ دختران ۱۵/۳ ساله کاملاً بالغند. معدل ۴۸/۱۲ برای دختران

تهرانی در بلوغ کاملاً مصداق دارد.^۸ در اینجا بد نیست یادآوری شود که معمولاً قاعدگی دختران در ۲ مرحله است: در مرحله اول که معمولاً پس از ۹ سالگی است ممکن است دختری قاعده شود و پس از آن گاهی تا یک سال قاعدگی قطع گردد و دختر دچار ناراحتی، استفراغ و حالت هیجان زدگی باشد. در قاعدگی دوم وضع آنها به صورت منظم و سیکل درمی‌آید و ثابت می‌ماند.

● اهمیت بلوغ

بلوغ در همه انسانها و مخصوصاً در دختران مرحله‌ای مهم و حساس است. برخی از صاحب نظران آن را از مهمترین دوره‌های حیات آدمی می‌دانند که در آن آدمی به شدیدترین مرحله حساس می‌رسد. اورین دولوم آن را نقطه عطفی در زندگی آدمی به حساب می‌آورد نه یک مرحله تکاملی در رشد.^۹ اعلام آمادگی جهت ورود به دنیای جدید زنان است و همه گاه همراه است با تحولات جسمی که خود مینا و موجد تحول در رفتار است.

در برخی از حوامع برای وصول فرد به چنین مرحله‌ای مراسم و جشنی دارند از آن بابت که او با ورود در این مرحله به جرگه بزرگسالان می‌پیوندد.^{۱۰} استانی هال آن را تولدی جدید می‌داند از آن بابت که همه شرایط و رفتار او تغییر می‌یابند و هم آن را دوره انتقال می‌خواند از آن بابت که او وارد دنیایی می‌شود که در آن تکامل یافته‌ترین خصایص انسانی ظاهر می‌شود.^{۱۱} و با انتقال از کودکی به بزرگسالی است.

در اسلام معمولاً قبل از بلوغ زینتی و جنسی بلوغ شرعی است که مرحله‌ای جدید از حیات مذهبی است. او در اسلام بالغ است بدان معنی که محصور است و ممنوع و

مكلف به رعایت تعالیم مذهب از دوره نوسنگی کودکان، رهایی یافتن، به مرحله استقلالی بزرگسالانه رسیده است، و استقلال مالی، عقلی و کفوری دارد. برای او پاداش و مجازات در برابر اعمال و رفتار مطرح است.

● قاعدگی اعلام چیست؟

قاعدگی نوعی اعلام است: اعلام این که رحم آمادگی پذیرش نطفه و تولید مثل یافته است.^{۱۱} ندانی است به او که هشیار باشد از آن بابت که می‌تواند بار امانت تولید نسل را بر عهده گرفته و همسر و مادر شود و از این بابت مسئولیتی سنگین بر عهده دارد. البته همه آنهایی که به مرحله قاعدگی می‌رسند، بلافاصله باردار نمی‌شوند ولی چنین آمادگی در اغلب افراد وجود دارد و باید به آن آگاه باشند.

قاعدگی در دختران اعلام بزرگ شدن، زن شدن، به جرگه بزرگتران پیوستن، از رمز و راز زن و زندگی سر درآوردن و آماده شدن برای تشکیل خانواده است. پس نوجوان به طور ساده و آسان می‌تواند شخصیت خود را با زنان دیگر همسان نماید و در راه مثبت و سالمی قدم بردارد.^{۱۲} به شرطی که والدین و مربیان هادی و راهنمای او به سوی خیر و جهت‌دهنده او به سوی حیات خانوادگی و مسئولیت باشند.

● برخورد دختران با این مسئله

این که دختران در قبال آن چه موضعی اتخاذ می‌کنند بستگی دارد به نوعی تربیت خانوادگی، فرهنگ جامعه، عقاید مذهبی و سطح درک و فرهنگ شخصی فرد. فراموش نکنیم که بلوغ دوران شباب است و نوجوان آن چنان با سرعت و شتاب در حال تغییر و تحول قرار می‌گیرد که خود را درست نمی‌شناسد و نمی‌داند کیست و چیست؟ او

سرگرم زندگی در دنیای خویش است و معقول درس و بحث خویش. ناگهان خود را در دنیایی جدید و تازه می‌یابد و حق دارد گیج و بهت زده شود.

نخستین بلوغ برای دخترانی که از قبل بدان آگاه نبودند و یا در جریان آن نیستند همراه با وحشت است. ممکن است ندانسته خود را سرزنش کنند، در درون خود احساس گناه نمایند و یا خود را در معرض اتهام قرار دهند، نگارنده موردی را سراغ دارد که در آن بر اثر احساس گناه از این امر وی خبری از دنیای بلوغ به خود کشی اقدام کرده است، زیرا گمان می‌کرد جواب والدین را نمی‌تواند بدهد.

به طور کلی افراد مختلف در برابر آن مواضع گوناگونی را اتخاذ می‌کنند:

دختری بدبختی آن می‌شود و از این بابت اضطراب و وسوسه‌ای به دل راه نمی‌دهد، آن دیگری دچار حالت شدید هیجانی می‌گردد و از بیماری نوروز سردرمی‌آورد، دیگری به علت ترس شدید از این شرایط به انکار این شرایط در خود می‌پردازد. و دیگری احساس رشد و بزرگی می‌کند و گمانش این باشد که به مرحله تکامل خود رسیده و می‌تواند با دیگران در ارتباط باشد.^{۱۳}

● اثر بلوغ در زندگی

بلوغ نه تنها در بدن بلکه در همه ابعاد وجودی و در همه شؤون حیات آدمی تأثیر می‌گذارد. و نه تنها مزاج را طوفانی می‌سازد که در رفتار و حالات و حرکات آدمی هم انقلاب پدید می‌آورد. دگرگونی شرایط حیات عاطفی، علاقه‌های غریزی، گاهی بروز جنبه‌های نه‌اجمی، پیدایش ترس، کمرویی، جنبه انفعالی، تسلیم در عین مقاومت، گوشه‌هایی دیگر از این دگرگونی هستند. اصولاً هنگامی که هورمون بلوغ در

خون می‌ریزد، تحولات عظیمی را موجب می‌شود.

بلوغ در برخی از افراد به صورت احساس فشار و سنگینی است. بخشی دیگر از آنان آن به صورت تأثیر در شخصیت و سازگاری اجتماعی است. اصولاً رشد و نمو بدنی تأثیری عمیق در شخصیت و سازگاری اجتماعی افراد می‌گذارد و بسیاری از خودشناسی‌ها، پذیرش‌های اجتماعی در سایه آن پدید می‌آید.^{۱۴} طغیان‌ها، سرکشی‌ها، درخواست‌های آزادی بی‌حساب، استقلال طلبی‌ها، برخوردهای ناسازگارانه از دیگر اثرات آن است.

● اسلام خواسته است بستر دختر از سن ۱۰ سالگی جدا باشد خواهر و برادر، خواهر و خواهر و... در یک بستر نخوابند، موی او پوشیده، نگاه او تحت مراقبت، سخن او از روی ضابطه، زینت و آرایش او از دید نامحرمان مستور باشد.

● مسائل و مشکلات آن

چه بسازند دشواری‌ها و مسائلی که بر اثر بلوغ پدید می‌آید. این واقعیتی است که مورس دس بدان اشاره داشته و نوجوانی را دوران هیجان و آشفتگی دانسته است. نوجوان با دشواری تطبیق روبروست، دوستداری نوجوانی به گونه‌ای دیگر است و گاهی این دوستی به صورت علاقه جنسی است. شاید به علت وجود مقدار کمی از هورمونهای زنانه در مرد و هورمونهای مردانه در زن زمینه‌ساز این علاقه باشد.^{۱۵}

بر اثر بلوغ بحرانهایی در زندگی او بدید می آید. که تربیت و آموزش درست می تواند آن را تخفیف دهد.^{۲۰} دختران پس از نخستین سالهای بلوغ مستعد پذیرش عشقهای شورانگیزی هستند. البته به همان سهولت که عاشق می شوند، همان را زود فراموش می کنند و یا پس از مدتی درمی یابند که با هم تفاهم ندارند.^{۲۱}

این نکته را نیز متذکر شویم که زندگی در مؤسسات شبانه روزی در این مرحله زیباییبخش و زمینه ساز انحراف جنسی یعنی رابطه با افراد هم جنس است. مخصوصاً در ۱۷ و ۱۸ یا ۲۰ سالگی روابط و انس ها

*** امام صادق (ع) نشانه هایی را
برای بالغ ذکر می نماید که
گوشه ای از آن این است که:
چهره او درخشان و روشن، موی
چهره اش زائل و نشاط و بهجت
از آن می تراود.**

باید زیر نظر و تحت کنترل غیر مرئی باشد. توجه دادن به اخلاق و مذهب و حیات وجدانی تا حدود زیادی می تواند عامل حفظ و کنترل از خطر باشد. به شرطی که والدین از طریق انس در آن حیطه واردش سازند. این نکته مهمی است که به والدین باید متذکر شویم و آن این که بلوغ را امری شرم آور و یک بلا و آفت به حساب نیاورند. آن را نعمتی بزرگ و الهی بشمارند و حتی به دختران خود متذکر شوند که خدای را بر این نعمت شاکرند که فرزندشان به این مرحله از رشد رسیده است.

● مراقبت و تربیت

مسئولیت والدین و مربیان در این دوره از عمر سنگین است. آنان باید از زمینه بلوغ برای پرورش مسئولیت و استقبال تعهد همسری و مادری فرزند خود استفاده کنند. تذکرات و هشدارهای لازم را به او بدهند و خود در نقش نظارت اجرای روش او باشند.

اسلام خواسته است بستر او از سن ۱۰ سالگی جدا باشد خواهر و برادر، خواهر و خواهر و... در یک بستر نخوانند^{۲۲}، موی او پوشیده، نگاه او تحت مراقبت، سخن او از روی ضابطه، زینت و آرایش او از دید نامحرمان مستور باشد^{۲۳}. در این مرحله از عمر به گفته محمد قطب بست نشستن در سر راه مودت و رفیق بازی خطر سقوط را نزدیک می کنند و ممکن است هر آن ورزشکستگی و رسوایی را نزدیکتر و آسانتر و افزونتر سازد.^{۲۴} پس تعدیل گزینه، مراقبت در واردات ذهنی از راه کنترل دیدن، شنیدن، لمس کردن، راه رفتن، ورزش، گردش، مطالعه، سرگرمی به هنرنمایی چون دوزندگی، بافندگی، گلکاری، گلدوزی را تشویق و ترغیب به کوشش جهت هرتحرک...^{۲۵}

پراهمیت است.^{۲۶} این مهم است که او را به شرایط خود آشنا و آگاه سازیم و از سن ۱۱-۱۲ سالگی باید از مسائل قاعدگی خبردار باشد و از اولین قاعدگی دچار وحشت نگردد و خود را متهم احساس نکند^{۲۷}. مراقبتهایی در بهداشت برای او مطرح است مثل تعویض لباس های زیر، پرهیز از تمرینات ورزشی شدید، چون پرش، دو، اسب سواری، دوچرخه سواری، رقص و غیره. همچنین لازم است باهش را گرم نگه دارد، روی اجسام سرد نشیند، در رودخانه یا دریا استحمام نکند، خود را خسته ننماید.^{۲۸}

استحمام روزانه با صابون، مصرف ماده برطرف کننده بو برای تمام اطفالی که بوی تند و زننده ای در زیر بغل دارند، ضروری است^{۲۹}. زندگی در اطاق روشن و هوادار، تمیز کردن ناخنها، شستشوی دست و پا، حرکات بدنی، برنامه خواب معین (۸ ساعت) از دیگر مراقبتهاست^{۳۰} و نیز پرهیز از ناراحتی عاطفی، و غیره...

● باورقی

- ۱- دکتر ملسون لوین . سکس و کودکان ص ۸۷
- ۲- رالف موس ، نظریه های بنیادی درباره نوجوانی ص ۱۵
- ۳- سف فرخ ، بلوغ ص ۱۲۷
- ۴- اسپرلینگ، روانشناسی ص ۱۲۴
- ۵- جعفر کرمانی، نوجوانی ص ۴۶
- ۶- مجلسی، بحار الانوار، جاب قدیم، ج ۲۱ ص ۱۹
- ۷- اسپرلینگ، روانشناسی ص ۱۷۵
- ۸- دانشگاه شهید بهشتی، مجله داروودرمان، شماره ۴۴ ص ۱۰
- ۹- سعاری نژاد، روانشناسی رشد ص ۱۲۱
- ۱۰- اوریس دولوم، سری در بلوغ، مقدمه
- ۱۱- بنامین اساک، پرورش فرزند در عصر دسوارما ص ۲۲۲
- ۱۲- رالف موس ، نظریه های بنیادی درباره نوجوانی ص ۱۴
- ۱۳- رساله عملیه مراجع تقلد
- ۱۴- سف فرخ بلوغ ص ۱۳
- ۱۵- جعفر کرمانی، نوجوانی ص ۳۱
- ۱۶- گروه نویسندگان . روانشناسی کودک ص ۲۳۷
- ۱۷- جعفر کرمانی نوجوانی ص ۲۱
- ۱۸- سعاری نژاد، روانشناسی نوجوانی ص ۱۱۸
- ۱۹- جعفر کرمانی، نوجوانی ص ۹
- ۲۰- سازه . زندگی و پرورش کودک ص ۱۲۱
- ۲۱- بنامین اساک، تربیت و تغذیه کودک ص ۴۹۴
- ۲۲- هاوفیلد، روانشناسی کودک و نالغ ص ۳۶۳
- ۲۳- صدوق . حصال ج ۲ ص ۴۳۹
- ۲۴- آیه ۳۱ سوره نور
- ۲۵- محمد قطب، جامعه شناسی تاریخ زن ص ۸۶
- ۲۶- اوریس دولوم، سری در بلوغ ص ۷۲
- ۲۷- مک داننا، مشکل بدران و مادران ص ۱۵
- ۲۸- الکساندر نوری، کودک خود را شناس ص ۱۵
- ۲۹- بنامین اساک، تربیت و تغذیه کودک ص ۴۸۷
- ۳۰- سعاری نژاد، روانشناسی رشد ص ۱۱۸