

نوجوانان،

مسئولیت مربیان و خانواده

◆ قسمت اول ◆ حسین پوربختیار

زندگی انسان از لحظه انعقاد نطفه تا هنگام مرگ دستخوش تحولات و تغییرات فراوانی می‌باشد و براساس معیارهایی خاص، به مراحل مختلفی تقسیم می‌گردد، یکی از مراحل مهم زندگی انسان دوره نوجوانی است.

گرچه محدوده نوجوانی قطعی نبوده و تعیین زمان برای آغاز و پایان آن بطور دقیق امکان پذیر نیست اما این دوره را در دختران در حدود یازده تا پانزده سالگی و در پسران سالهای دوازده تا شانزده سالگی دانسته‌اند. دوران نوجوانی در جوامع ساده‌تر کوتاه و در جوامع پیشرفته صنعتی طولانی‌تر است.

نوجوان ایام کودکی را سپری نموده و وارد مرحله نوبینی از زندگی خویش شده است. ضروری است اولیا و مربیان با شناخت خصوصیات و ویژگیهای نوجوان در این دوره، رفتار و گفتار و حتی ایما و اشارات خویش را متناسب با آن خصوصیات تنظیم نمایند. عدم شناخت و بی‌توجهی به خصوصیات این دوره و وجود شکاف سنی بین بزرگسالان و نوجوان باعث می‌شود مربیان و والدین نتوانند نوجوان را درک نموده و متعاقب آن مشکلات فراوانی برای طرفین بوجود خواهد آمد.

● ویژگیهای عمومی دوره نوجوانی

رشد سریع جسمی: در این دوره رشد بدنی شتاب بیشتری یافته و موجب افزایش وزن و رشد قد می‌گردد. این سنین با ازدیاد ترشح هورمونها و نشانه‌های ظاهری ناشی از این تحول، مانند بزرگ شدن تخمدانها، در زنها و بیضه‌ها در مردها همراه است. نشانه‌های ظاهری این تغییرات رشد موهای زهاری و بزرگ شدن سینه در دخترها می‌باشد. بدلیل تغییرات گسترده بدنی نوجوان نسبت به جسم خویش حساسیت بیشتری نشان می‌دهد، بعضی اوقات این تغییرات باعث بی‌قواری اندام شده و نوجوان را از اینکه نتواند مورد توجه دیگران قرار گیرد، به شدت نگران می‌نماید. والدین و مربیان لازم



است با در نظر گرفتن این موضوع از گفتار و اعمالی که باعث تشدید این حساسیت می‌گردد مانند اسم گذاشتن و برچسب زدن، (کوتوله - درازه - چله - نیم و جی - لاغره و...)، جداً خودداری نمایند و در صورت مشاهده نگرانی نوجوان در رابطه با جسم و چگونگی رشد، با گفتگوی صمیمانه وی را متوجه عادی بودن مسأله نمایند. در این دوران، نشانه‌های بلوغ هویدا می‌گردد و ظهور این علائم بخصوص برای کسانی که طبق آداب و رسوم تاکنون در بی‌خبری مانده‌اند، باعث غافلگیری و نگرانی و اضطراب آنان می‌گردد. ممکن است وی این تغییرات را نامناسب و ناخوشایند تلقی نموده و دچار نگرانی و پریشانی شود. آثار این نگرانی به شکلهای مختلفی چون انزواطلبی، پرخاشگری، افت تحصیلی در افراد نمایان می‌گردد.

نگرش نوجوان درباره تغییرات جسمانی بلوغ، متأثر از اطرافیان بخصوص والدین می‌باشد مثلاً اگر مادر قاعدگی را امری دردناک و ناخوشایند تلقی نماید فرزند دختر نیز چنین نگرشی پیدا خواهد کرد و همچنین دیدگاه فرزندان ذکور در مورد بلوغ می‌تواند متأثر از اطرافیان باشد، وقتی آنان علائم بلوغ را به عنوان عملی شیطانی و... تلقی نمایند، طبیعی است که نوجوان آن را مخفی نگه داشته و از بروز آن خودداری نماید چه بسا دچار اضطراب و نگرانی شده و یا با مراجعه به دیگران مانند همسالان یا افراد نامناسب در صدد کسب اطلاعات لازم برآید و بدیهی است که جز اطلاعاتی ناقص و یانادرست چیزی دریافت نخواهد کرد. برای پیشگیری و حل این

مسأله توصیه می‌شود، کودکان در آستانه بلوغ اطلاعاتی به منظور آشنایی با مسائل بلوغ دریافت کنند. لازم است این اطلاعات «در زمان مناسب»، «با استفاده از اصطلاحات و کلمات مناسب»، «بوسیله افراد مسؤل و موجه» و «در حد ضرورت» ارائه گردد، زیرا

کوچکترین اشتباه و لغزش در این رابطه منجر به بدآموزی و آگاهی از مسائل غیر ضروری و احیاناً افزایش حساسیت‌های بی‌مورد می‌گردد. دادن اطلاعات زودتر از زمان لازم، مانند چیدن میوه کمال از درخت و ارائه اطلاعات دیرتر از زمان لازم، مانند چیدن میوه پوسیده می‌باشد. زمان ارائه اطلاعات جسمی به نوجوان مانند زمان میوه چیدن باید مناسب و به موقع انتخاب شود.

ضمناً مناسب‌تر است این اطلاعات بصورت فردی ارائه شود، دختران بوسیله مادران یا مربیان خود راهنمایی‌های لازم را دریافت کنند و پسران بوسیله پدر یا مربیان خود و یا نزدیکان مورد اعتماد به آگاهی‌های لازم و ضروری در رابطه با مسائل بلوغ دست یابند. تجربه نشان داده است ارائه اطلاعات بصورت کتبی و گروهی و نادیده گرفتن تفاوت‌های فردی، نتیجه مطلوب را نخواهد داد و در مواردی باعث بدآموزی نیز می‌شود.

همچنین باید توجه داشت اولین شرط موفقیت در ارائه اطلاعات جسمی و جنسی مناسب به نوجوان، ایجاد رابطه حسنه و صمیمی با وی می‌باشد تا وی بدون ترس و اضطراب و با کمال آرامش بتواند سؤالات و مسائل خویش را مطرح نماید و پاسخ مورد نیاز را دریافت کند. در یک بررسی^۱ ۹۰ درصد از نوجوانان مورد تحقیق اظهار نمودند که اطلاعات بلوغ را از والدین دریافت نکرده‌اند و از منابعی غیر آنها دریافت نموده‌اند. همچنین در تحقیقی^۲ از ۲۰۰ نفر از دانشجویان نشان داده شد که منبع اصلی کسب اطلاعات جنسی آنان در درجه اول دوستان، سپس کتاب بوده و متأسفانه والدین نقش ناچیزی داشته‌اند.

● توصیه‌هایی در کنترل غرائز

الف - یکی از عوامل مؤثر در رشد طبیعی و جلوگیری از انحرافات اخلاقی و جنسی، گرایش‌های مذهبی و پایبندی خانواده به ارزشهای مثبت اخلاقی است. تحقیقات

*** در دوره نوجوانی تربیت شخصیت در درجه اول اهمیت قرار دارد**
و چه بسا ضربه‌ای که نارسائیهای شخصیتی وارد می‌کند، بسیار خطرناک‌تر از نارسائی‌های درسی باشد.

*** اگر نوجوان مرتکب اشتباهی گردید، مرتب آنرا به رخس نکشید و در صورتی که از عملکرد خویش اظهارندامت نمود، از تقصیر او بگذرید و بدینوسیله از رشد شدید احساس گناه جلوگیری نمائید.**

*** توصیه می شود،**

کودکان در آستانه بلوغ، اطلاعاتی

به منظور آشنایی با

مسائل بلوغ دریافت کنند.

*** همیشه نمی توان تنبلی و یا**

بی میلی را

دلیل عقب افتادگی تحصیلی

دانست،

گاهی علت شکست دانش آموزان

را باید در خانواده

جستجو کرد.

متعددی نشان داده است که خانواده در تثبیت اعتقادات مذهبی نقش اساسی را ایفا می کند، هر چه خانواده کمتر به اعتقادات مذهبی توجه نماید، نوجوانان، که متأسفانه برای انحراف مستعدتر هستند، بیشتری اعتقاد شده و گرایش مذهبی و اخلاقی در آنها سست تر می گردد. بهترین طریق برای توجه دادن نوجوان به ارزشهای اخلاقی، سرمشق ها و الگوها می باشند.

والدین و مربیان با عمل کردن به فضائل اخلاقی و ارائه یک نمونه سالم، بدون بکارگیری زور و فشار و اجبار، می توانند مؤثرترین نقش را در رشد فضائل اخلاقی در نوجوان ایفا نمایند.

ب - عوامل تحریک کننده جنسی مانند نوارهای مبتذل موسیقی، فیلمهای ویدئویی و عکسهای مستهجن و کتابهایی که محتوای جنسی و عاشقانه دارند حتی الامکان باید از محیط خانه دور باشند، زیرا بر رسیهای متعدد نشان می دهد، «تبلیغات، تقلید، داستان

سرانیهای غیر اخلاقی و افراط آمیز و تصاویر تحریک زا از عوامل بسیار مؤثر در جرائم جنسی بشمار می روند.»^۳

در صورت تمایل و گرایش نوجوان به مسائل مطرح شده، کنار گذاشتن آنها بدون درگیری و برخورد خصمانه انجام گیرد و سعی شود با گفتگو و بحث منطقی، نوجوان را متوجه عواقب و مضرات امور فوق نمود. و اگر از حربه زور و خشونت استفاده گردد ممکن است باعث پنهان کاری نوجوان شود. و عوارض و خیم تری بدنیال داشته باشد.

ج - والدین باید مراقب رفتار، گفتار، طرز لباس پوشیدن خویش باشند زیرا نوجوانان کنجکاوند و با توجه به بیداری شهوت و تخیل گرایی آنها، مشاهده هرگونه رفتار، شنیدن هر سخن نامناسب در این رابطه، چه بسا حساسیت آنان را نسبت به امور جنسی تشدید نماید؛ لذا توصیه می شود والدین هنگام استحمام، توالت، تعویض لباس و امور مشابه، مراقبت های لازم را انجام دهند.

د - از حرمت و احترام بین خواهر و برادر و اعضا خانواده حفاظت نموده و حتی المقدور از تنها گذاشتن فرزندان در منزل خودداری کنند و محل خواب آنها را از هم جدا نمایند. بدون تأکید بی مورد و حساسیت افراطی، زمینه هایی فراهم کنند تا فرزندان در گفتار، اعمال و طرز لباس پوشیدن، حريم ها را رعایت نمایند.

با احترام گذاشتن به نوجوان، بزرگواری و کرامت نفس در وی رشد می نماید و همین امر سبب مضمئن برای جلوگیری از هجوم گرایشهای انحرافی است. امام علی علیه السلام می فرماید: آن کس که در خود احساس عزت و بزرگواری نمود، زشتیها در مقابل او کوچک و خوار می شود.^۴

ه - دوستان و مصاحبان نایاب را باید از محیط زندگی نوجوان دور نمود. «اطلاعات موجود مؤید آن است که دوستی، عامل مؤثری در به انحراف کشیده شدن دانش آموزان بوده است.» «همچنین مطالعه دانش آموزان بزهکار نشان می دهد که آنها در مقایسه با دانش آموزان

عادی، دوستان خود را بیشتر در کلاسهای بالاتر یا از میان غیر دانش آموزان خارج از مدرسه انتخاب کرده اند.»^۵

با توجه به نیاز و ضرورتی که نوجوان برای پیوستن به گروه همسن دارد، بهتر است با جایگزین نمودن دوستان مناسب و یا برآورده کردن این نیاز بوسیله اطرافیان، اقدام شود و باید بدانیم که برقراری رابطه دوستانه با نوجوان مناسب تر از برخورد مستقیم و آمرانه و بدگویی صرف از دوستان می باشد. مناسب تر است بدون دخالت مستقیم، بصورت غیر مستقیم بر روابط فرزندان خویش با دوستانشان نظارت داشته باشید و شک و تردیدهای غیر واقعی را در ذهن خود رشد ندهید مثلاً وقتی که نوجوان با دوستش در اتاق مشغول درس خواندن می باشد با شیوه قائم موشک بازی او را زیر نظر داشتن عملی نادرست است.

و - بر کردن مناسب اوقات فراغت، با ایجاد عادت به مطالعه، کارهای دستی جمع آوری مجموعه هایی مانند تمبر، که هم لذت بخش و هم مفید است، در جهت پر کردن ساعات بیکاری نوجوان مؤثر هستند. (بهرتر است از دوره های قبل عادت به مطالعه با فراهم کردن زمینه های لازم از جمله مطالعه والدین در حضور کودک، ایجاد شود).

تحقیقی که در رابطه با بزهکاری نوجوانان انجام شده، نشان می دهد که ۵۲/۴ درصد از دانش آموزان بزهکار، اوقات فراغت خود را به بطالت گذارنده اند. و می توان نتیجه گرفت که چگونگی گذراندن اوقات فراغت در به انحراف کشیده شدن دانش آموزان تأثیر دارد.^۶

ز - اگر نوجوان مرتکب اشتباهی گردید، مرتب آنرا به رخش نکشید و در صورتی که از عملکرد خویش اظهار ندامت نمود، از تقصیر او بگذرید و بدینوسیله از رشد شدید احساس گناه جلوگیری نمایید، به بیان دیگر اگر چه گاهی اوقات ضرورت دارد احساس پشیمانی در نوجوان بخاطر انجام عملی خلاف، شکل گیرد ولی این ندامت نباید مبتذل به ناامیدی گردد، زیرا ناامیدی باعث غوطه ور شدن بیشتر انسان در

امور منفی می‌گردد. تا حدامکان سعی کنید نوجوان را وادار به اعتراف ننمائید، «امام سجاد علیه السلام می‌فرمایند: در رفتار با کودک کان باید کوشید از اشتباهات و خطاهای آنان گذشت و پرده‌پوشی نمود و با آنان به نرمی و مدارا رفتار کرد و شخصیت آنان را نباید کوبید» (مکارم الاخلاق).

ح - باید نوجوانان خاصه پسران را از عادات زشت مخصوصاً خود شیفتگی که در این دوره شیوع دارد، بازداشت. این امر در صورتی که به درازا بکشد نشانه بیماری روانی خواهد بود. ممکن است در آغاز دوره نوجوانی، این کار چندان مهم نباشد و به آسانی درمان‌پذیر باشد. به شرط آنکه مربی بکوشد اعتماد شاگرد را به خود جلب نموده و از اینکه احساس گناه کاری در وی بیدار شود اجتناب ورزد؛ برای او فعالیت سالمی فراهم کند که بتواند امیال نوظهور او را تشفی بخشد یا جهت آنها را تغییر دهد.

غذای سبک و ساده، عادت به برخاستن به محض بیداری و دوش گرفتن و تمرین - بدنی در این مورد بسیار مفیدتر از عتابها و خطابه‌است.^۷

۲ - یکی دیگر از ویژگیهای برجسته نوجوانان «تشخص طلبی» می‌باشد. به بیان دیگر انسان در این دوره تمایل دارد زندگی مستقل خویش را پی ریزی کند، اینجاست که مشاهده می‌شود کودک آرام دیروز تبدیل به نوجوان بالغ و سرکشی می‌گردد که در برابر مقررات و صاحبان اختیار تمرد نموده ساز مخالفت می‌نوازد و باعث نگرانی والدین و مریبان می‌گردد اما باید توجه داشت این حالت در مجموع مثبت است زیرا زمینه استقلال و اعتماد به نفس را برای نوجوان فراهم می‌نماید. این ویژگی نوجوان باعث می‌شود که وی کمتر به نصایح بزرگترها توجه نماید، زیرا احتمالاً تصور می‌کند، بزرگترها با نصایح خویش قصد دارند او را کنترل و استقلال او را سلب نمایند. مخالفت در پسران بیشتر از دختران مشاهده می‌شود. زمانی که نوجوان از جانب خانواده یا آموزشگاه

با بی‌مهری مواجه می‌شود و احساس می‌کند او را درک نمی‌کنند به مخالفت بیشتر خود با آنها می‌پردازد. اولیا و مربیان نباید این رفتارهای نوجوان را خصومت آمیز تلقی نمایند. و اینچنین معنا کنند که نوجوان قصد آزار و اهانت به آنها را دارد. چرا که در این صورت رابطه آنها با نوجوان خدشه دار می‌شود و امکان تأثیر گذاری بروی را از دست می‌دهند، لذا اولیا و مربیان لازم است با صبر و حوصله و پذیرش کل شخصیت نوجوان، بدون اینکه بخواهند رفتارهای نامطلوب وی را تقویت و تأیید کنند از بهم خوردن روابط دوستانه جلوگیری نمایند. معمولاً والدین با استقلال طلبی نوجوان به شکلهای زیر برخورد می‌کنند.

۱ - دادن آزادی بیش از حد و بدون نظارت و کنترل، که احتمالاً زمینه بی بندوباری و انحراف و پرتوقمی را در فرد بوجود می‌آورد.

۲ - محدود کردن شدید و مطیع ساختن نوجوان که کاهش اعتماد به نفس و بزدلی و ناتوانیهای دیگر را به دنبال دارد.

۳ - رفتارهای بی ثبات و ناهماهنگ، مثلاً مادر بگونه‌ای و پدر به گونه دیگر در برابر خواسته‌های نوجوان عمل می‌کنند. و با موضع گیری اطرافیان در برخورد با رفتارها و مسائل نوجوان هرروزه شکلی باشد، آشکار است این برخوردها نامناسب بوده و آثار نامطلوبی از خود به جا می‌گذارند.

یکی از شیوه‌های برخورد مناسب با استقلال طلبی نوجوان این است که به اندازه ظرفیت و توان، به وی میدان داده و در برابر خواسته‌های معقول وی انعطاف پذیر باشیم و در صورتی که اعمال بعضی محدودیتها ضروری باشد، این مسأله با تفاهم و گفتگوی متقابل انجام گیرد و او را متقاعد نمایند که انجام بعضی کنترلها از طرف مربیان و والدین به سود وی می‌باشد، و به بیانی بهتر همانگونه که پیامبر گرامی اسلام می‌فرمایند، نوجوان را باید وزیر و مشاور خانواده بدانیم.

همچنین باید توجه داشت در دوره نوجوانی تربیت شخصیت در درجه اول اهمیت قرار دارد

و چه بسا ضربه ای که نارسانیهای شخصیتی وارد می‌کند، بسیار خطرناک‌تر از نارسانئی های درسی باشد. لذا نباید شخصیت و تربیت فدای آموزش گردد هرچند هر دو مهم و ضروری هستند.

دیگر از ویژگیهای نوجوانی این است که عواطف نوجوان متفرق شده و او را دچار سردرگمی می‌نماید و بعضاً عواطفش نسبت به والدین و مربیان موقتاً کاسته می‌شود در نتیجه اعتماد نوجوان نسبت به والدین و مربیان سست می‌گردد. همچنین احساسات در این دوره تشدید شده باعث دور شدن نوجوان از واقعیات محیط اطرافش می‌گردد. به علت رشد ذهنی و تفکر انتزاعی، نوجوان براحتی در عالم رؤیا و خیال غوطه ور می‌شود، حالتی مرموز به خود می‌گیرد و به بعضی از آرزوها و تمایلاتش در عالم رؤیا جامه عمل می‌پوشاند. لذا محرکها و حوادث محیط مثلاً مشاهده فیلمها، مطالعه کتاب می‌توانند در نوع خیالپردازی و یا شدت و ضعف آن مؤثر باشند. ○

● پی‌نوشتها:

- ۱ و ۲ - احمدی، سید احمد، «روانشناسی نوجوانان و جوانان»، ص ۱۱۴
- ۳ - احدی، حسن، «روانشناسی رشد»، ص ۲۵۶
- ۴ - نهج البلاغه، دکتر صبحی صالح، ص ۵۵۵
- ۵ - احدی، حسن، «روانشناسی رشد»، ص ۲۱۲
- ۶ - همان کتاب، ص ۲۱۲
- ۷ - دبس، موریس، «مراحل تربیت»، ترجمه علیمحمد کاردان، ص ۱۶۴