

عبدالله

عبود از مرز نوجوانی

نسرین امامی

سرشناسه : امامی خلیل آبادی، نسرین، ۱۳۵۴ -

عنوان و نام پدیدآور : عبور از مرز نوجوانی / نویسنده نسرین امامی.

مشخصات نشر : تهران : آدینه ، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۷۵ ص.

شابک : ۸-۰۳-۸۶۱۰-۶۰۰-۹۷۸-۱۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : بلوغ

موضوع : Puberty

موضوع : نوجوانی

موضوع : Adolescence

رده بندی کتبی : ۱۳۹۸-۷۶۴۲/الف/۴/۴۸۴QP

رده بندی یوبی : ۶۱۰/۳۶۶

شماره کتابشناسی : ۴۴۶۳۷۰۲

عبور از مرز نوجوانی

تألیف: نسرین امامی

گرافیک و صفحه‌آرایی: یاسمن نوری

ناشر: انتشارات آدینه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۸-۰۳-۸۶۱۰-۶۰۰-۹۷۸

تلفن مرکز پخش: ۳۳۱۲۶۵۴۱ و ۰۹۱۲۱۲۶۱۳۷۰

www.AdinehBook.com

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از عنوان کتاب و همچنین چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست محتویات

صفحه	عنوان
۴	مقدمه
۱۱	فصل اول-تعریف بلوغ در نوجوانی
۱۹	فصل دوم-بلوغ و انواع آن
۲۵	فصل سوم-بلوغ زودرس و دیررس و عوامل اثرگذار و ایجاد کننده آن
۴۰	فصل چهارم-شکل گیری هویت و استقلال طلبی

مقدمه

بلوغ، نوجوانی و جوانی دوران حساس زندگی هر فرد می باشد. دوران نوجوانی زمانی است که تغییرات ظاهری و درونی با هم همراه می شوند تا فرد به رشد لازم برسد. 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 پدیده های پیرامون خود است و شناخت یعنی تولد و زندگی دوباره. جوانی دوران تجارب سبز است. سبز سمبول طراوت، تازگی، رویدن و بهار است. سرما را از خاطره ها می زداید و خورشید را با همه لطفش به یاد می آورد.

بی شک سلاطین جسمی، روحی و روانی در این مقطع از زندگی اساس احساسات زیستی و تجربیات موفق است. نوجوان بلوغ را تجربه می کند و تنها با دانش از وقایع این دوران است که او می تواند به خوبی از تغییرات روحی و جسمی خود استقبال کند و از این یک فرصت در جهت رشد مهیا کند. جوان خود را در میان انبوهی از تغییرات جدید احساسات نو می بیند، تغییراتی که به خودی خود ذاتی مقدس دارد و مدون آماده سازی انسان برای برعهده گرفتن مسئولیتهای زندگی اجتماعی و خانوادگی است. این تغییرات دنیای جدیدی از تواناییها را به روی جوان می گشاید و در مقابل مسئولیتهای گوناگون فردی، خانوادگی، اجتماعی و از همه مهمتر مسئولیت در مقابل خود و خدای خود را پدید می آورد. سلامت روح و جسم کلید برخورد صحیح با این تغییرات بالقوه مثبت است. جوان باید بداند که چه مسائلی روح و جسم را تهدید می کند. 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 در عین حال از جوانی خود لذت برد و آنرا در خدمت ارتقاء خود و جامعه بکار گیرد.



امام علی علیه السلام :
 شِئَانِ لَا يَعْرِفُ فَضْلَهُمَا إِلَّا مَنْ فَقَدَهُمَا : الشَّبَابَ وَ الْعَاقِبَةَ ؛
 دو نعمت است که ارزش آنها را نمی دانند مگر کسی که آنها را از
 دست داده باشد : جوانی و تندرستی.
 غررالحکم، حدیث ۵۷۶۴



حرفه ای نوجوانان با والدین

پدر و مادر عزیز لطفاً ما اجازه دهید که گاهی با دوستانمان که مورد تایید شما هستند، دور هم برویم یا تلفنی با آنها صحبت کنیم. گاهی وقتی احساس مثبتان را به ما نشان دهید ما را در آغوش بگیرید و ببوسید. در کارهایی که مربوط به خودمان است مثل انتخاب مدرسه - رفتن به کلاسهای فوق العاده و خرید لباس و ... با ما هم مشورت کنید.
 وقتی می خواهید با ما حرف بزنید صحبت را خیلی طولانی نکنید و حاشیه نروید. با کنایه و سرکوب زدن ما را نرنجاند. ...
 ما نوجوان هستیم و حساس، بعضی اوقات ناراحت و بی حوصله هستیم پس لطفاً در این شرایط اجازه دهید کمی با خودمان خلوت کنیم و هر وقت زمان آن رسید خودمان با شما صحبت خواهیم کرد.
 به خاطر اینکه به ما ثابت کنید که همه چیز تحت کنترل شماست و وسایل شخصی و جیبهایمان را نگردید.
 ما خیلی دوست داریم از خاطرات شما در دوران نوجوانیتان بشنویم پس لطفاً گاهی اوقات صادقانه با ما از خاطرات و تجربیات خود بگویید.
 به ما اطمینان کنید و بعضی مسئولیت ها را به ما بسپارید و مرتب نگران خرابکاری ما نباشید.
 در سن ما طبیعی است که وقت کمتری را با خانواده بگذرانیم و بیشتر وقتمان را صرف دوستان و تلویزیون و ... کنیم.

به ما وظایف معقولی بدهید و درباره جزئیات این وظایف بحث نکنید. به ما این اختیار را بدهید که با ایده های خودمان وظایفمان را به بهترین نحو انجام دهیم. و البته از تجربیات شما هم استفاده کنیم.

دائم از ما نپرسید به چه فکر می کنید؟ با ما صمیمانه تر برخورد کرده و سعی کنید ما را درک کنید.

رد و دل نوجوانان

* من به حال داشتم... می خواستم بینم همه ی نوجوانان این مشکل را دارند یا تنها من... میدانم چه کنم... پدر و مادرم بابت هرکاری که انجام میدهند، عادت کرده اند که دست بگذارند. بعضی وقت ها حتی حد ها را میشکنند و غیرقابل تحمل میشوند. به گه از این همه سرکوفت و سرزنش و منت گذاشتن و به رخ کشیدن خسته شدم. اهاش میکنم کمکم کنید و راهنماییم کنید چی کار کنم. قبل از اینکه در منت من با از بین برود.

* اومدم درد و دل های خودم را با شما کنید یک کم خالی تر بشم. معمولاً عده ای از نوجوانها در آغاز شروع نوجوانی دچار وسواس می شوند در مسائل مختلف مانند تمیزی، شستن طهارت و نجاس و...

یکی از اون نوجوان ها منم که با وسواس سخت روبرو شدم و بعضی وقت ها توان مبارزه با آن را ندارم و شکست می خورم.

* پسری ۱۶ ساله هستم دوست دارم براتون بگم "بلک" کمی سبک بشم. یه زمانی پدرم می گفت: مسئولیت پذیر بشی برات لپ تاب می گم، بعدش گفت: اگه معدلت بالای ۱۳ بشه می گیرم، بعد گفت: اگه بالای ۱۴ بشی مثلاً همین کامپیوترت فقط می تونی دو ساعت استفاده کنی به شرطی که بالای ۱۸ بشه! من تا یک پیام خوشگل می فرستم می گه: چرا فرستادی، این چیه فرستادی! به شان خانواده ما نمی خوره! کارای من اصلاً برای بابام مهم نیست!

از جایی که میام و هر کاری که می کنم می گن: کجا بودی؟ چی کار کردی؟ چرا کردی؟ و هزار رو یک سوال دیگه. واقعاً کلافه شدم..

* دختری ۲۰ ساله هستم. خانواده هیچ وقت برای من معنایی را که شما از آن ارائه می‌دهید، نداشته است. از وقتی که خودم را شناختم جز خشم، نفرت سختی و ترس در خانواده ما چیز دیگری وجود نداشت. پدرم به شدت مستبد بود. همه از او حساب می‌بردیم حتی مادرم. برادر بزرگم را هم مثل خودش بار آورده بود که در غیاب پدر وظیفه داشت تا همان فشارها و سختی‌ها را بر ما و حتی مادرم وارد کند. کتک خوردن با دلیل و بدون دلیل برای ما یک موضوع هر روزه بود که همیشه انتظارش را داشتیم مهم نبود که ما کاری انجام می‌دهیم یا نه، مهم این بود که باید کتک می‌خوردیم. وقتی کوچک تر بودم فکر می‌کردم بهتر است کارهایی را انجام بدهم که پدرم خوشش بیاید و از کتک خوردن من دست بردارد ولی بی فایده بود. گاهی احساس می‌کردم که او اصلاً از خود کتک زدن لذت می‌برد و خشن بود. برانته اش بیرون می‌رود ... مدت‌ها به فرار فکر کردم، نمی‌دانستم به کجا بروم. فکر کردم هر جا بروم در نهایت از خانه ما بهتر است، حتی اگر کنار خیابان یا در پارک بخواهم.

* جوانی هجده ساله‌ام که سال گذشته، رایانه‌ای خریدم و تنها در اتاقم با باز کردن سایت‌های مستهجن و دیدن آن‌ها استنا می‌کردم و این کار را برای خودم تفریحی می‌دانستم و نمی‌دانستم که پلیس‌ها می‌دارد و مرا دچار چه مشکلاتی می‌کند. من قبل از عادت به استمناء فرد با شوش و با استعدادی بودم و دانش آموز ممتاز کلاس‌مان بودم. ولی به یکباره به فردی حواس پرت، کم استعداد و تنبل تبدیل شدم و تمام شبانه روز احساس خستگی می‌کنم. از لذت نمی‌برم و هیچگونه نشاطی در من دیده نمی‌شود و دچار روزمرگی شده‌ام. عزت و شرافتم را از دست داده‌ام و آمیدی به آینده ندارم و احساس گناه می‌کنم.

* من امسال کنکور دارم. کنکوری که سرنوشت دانش آموز را رقم می‌زند. ولی اصلاً نمی‌توانم درس بخوانم. تمام افراد خانواده‌ام، فامیل و آشنایان از من انتظار دارند که در کنکور رتبه خیلی خوبی کسب کنم، ولی آنها نمی‌دانند که چه مشکلی پیدا کرده‌ام. من مثل ... از کاری که کرده‌ام پشیمان هستم. الان مشکلاتی که دارم عبارتند از: خستگی و کوفتگی دائم، حواس پرتی (تمام ذهنم پر شده از افکار و سواسی شدید)، ضعف حافظه، تاری دید، کمردرد و ... تازه این

مشکلات، مشکلات جسمانی هستند و من از لحاظ روحی و روانی نیز دچار عدم اعتماد به نفس و افسردگی شدیدی شده‌ام و هیچگونه از نشانه‌های جوانی در من دیده نمی‌شود.

* پدر و مادرم هر دو شاغل هستند و هر روز غروب آن قدر خسته و کوفته به خانه می‌رسند که حال و حوصله سلام و احوالپرسی، هم ندارند. من تنها دختر خانواده‌ام و همیشه از این زندگی تکراری و سکوت و تنهایی در خانه رنج می‌برم. اما از چند ماه قبل هنگام گشت و گذار اینترنتی، در فضای چت روم با فردی آشنا شدم که خودش را جوانی ۲۲ ساله به نام «پدرام» معرفی می‌کرد. او تصویری را برایم به نمایش گذاشت که ادعا می‌کرد عکس خودش است. در آن تصویر پدرام دسته یک گروه موزیک پاپ بود و این موضوع با توجه به علاقه‌ای که به این نوع موسیقی داشتم برایم خیلی جالب و هیجان‌انگیز به نظر می‌رسید. رسن که کم در دام این پسر گرفتار شدم.

سخنی با پدران و مادران

شناخت نوجوان کار چندان آسانی نیست، بیشترین تجربه‌هایی که در گذشته کارساز بود، امروز کارایی خود را از دست داده و عصر تکنولوژی همه چیز را در هم ریخته است. اختراعات، ابداعات و اکتشافات که در گوشه و کنار جهان، روی افکار آنان تاثیر گذاشته است، بطوریکه نوجوان اکثر با دیدی متفاوت به مسایل پیرامون خود می‌نگرد. نوجوان در گذشته به لباس، اسباب و چندانی 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 پیرامون 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، تبدیل 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 کردن 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 یاد آور شود؟! مسلماً هیچ پدر و مادری علاقمند نیست که با نوجوانش "بگو، مگو" داشته باشد، ولی متأسفانه 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؟ نفس والدین، مربیان و اولیای امور نکات حائز اهمیت و مهم در برخورد صحیح با نوجوان است.

عدم درک نوجوان از طرف افراسیاب لاجیت، باعث سوق پیدا کردن نوجوان، به طرف منابع ناصالح میشود و اغلب ریزشهای رفتارهای ناهنجار، در بزرگسالی را فراهم می‌آورد.



امام علی علیه السلام :
 إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدِّثِ كَالرَّضِ الْخَالِيَةِ مَا أُلْقِيَ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ وَ قَلْبُهُ
 دَلِ نَوْجَوَانٍ مَائِنْدَ زَمِينِ آمَادِهٖ اسْتِ كِهْ هِر بَدْرِي دَرِ اَن اَفْشَانْدِهٖ شُودِ
 می‌پذیرد.
 نهج البلاغه، نامه ۳۱



✓ من پدر و من مادر باید توجه کنم که:

۱. والدین پیش از بلوغ و در هنگام رخ دادن آن و پس از بلوغ موظف به انجام تکالیفی هستند، آنها باید بچه های خود را پیش از بلوغ برای این اتفاق مهم آماده کنند. پدران به پسران آگاهی دهند و مادران به دختران. در خانواده هایی که نوجوان در سن بلوغ دارند، می بایست یک سال پیش از این سن، شرایط و ویژگی های این دوران را به شکلی دوستانه و صمیمی برای فرزندان شان بازگو کنند. آن چنانکه خاطره خوشی در ذهن آنها ایجاد کنند.

پدر و مادر عزیز فرزند خود را در آغوش بگیرید و به آرامی به او بگویید: «تو هستی!»

۲. در جریان بلوغ نافرمانی را برای فرزندان خود ایفا کنید و به آنها اطمینان دهید که می توانند به شما تکیه کنند و همه چیز را بگویند. با آنها با محبت و آرامش برخورد کنید تا از دختر یا پسر بودن خود متنفر نباشند.

آگاهی فرزندان ما از جریان بلوغ به سود آنهاست. یک پدر و مادر خوب از مرحله بلوغ فرزند خود مطلع می شوند. فرزندان ما (به ویژه دختران) از والدین بلوغ می ترسند، آگاهی فرزندانمان از بلوغ جلوگیری از اقدامات نادرست از سوی آنها می کند.

۳. به مناسبت بلوغ فرزند خود جشنی بر پا کنید. مراسم جشن کادوئی ماندگار به آنان هدیه دهید. یادگاری که همیشه خاطره این واقعه را به زیبایی در ذهن آنها زنده کند.

۴. در جریان بلوغ فرزندان خود (به ویژه دختران) را یاری کنید که احساس امنیت کنند.

۵. در جریان بلوغ مراعات بهداشت را به فرزندانمان آموزش دهیم.