

تربیت اخلاقی:

الف: جنبه عقلی

(۱) جهل مرکب:

منظور از جهل مرکب این است که کسی چیزی را نداند یا خلاف واقع را بداند و تصور نماید که حق را یافته است و به عبارتی نمی داند و نمی داند که نمی داند. هر چند گفتیم نوجوان قدرت استدلال یافته توانایی این را دارد که چون بزرگسال به تفکر و تعمق در امور پردازد، اما در بسیاری از مواقع نمی تواند منطقی فکر کند یا

به علت غلبه احساسات نمی تواند همواره درست بیندیشد و افکارش جنبه احساسی می یابد تا تعقلی. همچنین خصیصه خیالبافی نوجوان گاهی آنچنان قوت می گیرد که او تصورات و خیالات خویش را با واقعیت مخلوط مینماید، در حالیکه خود بیخبر است و تصوراتش را واقعیت می پندارد همان طوری که وقتی احساسات بر او غلبه می کند او تصور می کند آنچه به نظر او می رسد تنها واقعیت موجود ناپسند به واسطه این صفت از او صادر می گردد.

قدما خواندن علوم ریاضی را در معالجه این مرض مفید می دانستند با توجه به نقشی که ریاضیات از جمله هندسه در پرورش قدرت استدلال دارد، این پیشنهاد می تواند مفید باشد. البته آشنا نمودن دانش آموزان با تفکر منطقی نیز از جمله

اموری است که دارای اهمیت فراوانی می باشد و از ارکان اساسی فعالیتهای آموزشی و پرورشی می باشد که هرگز نباید از نظر تیزبین معلمان خردمند به دور ماند.

## (۲) شک و حیرت:

عاجز بودن از تحقیق حق و رد باطل موجب شک و حیرت می گردد، مانند شک و حیرت و تردید در امور و مسائل مذهبی .

انسان تا دوره کودکی کاملاً تابع نظرات و عقاید والدین و مربیان است، هرچه آنها

درست بدانند او نیز درست و هرچه غلط معرفی کنند او آنها را اشتباه می پندارد.

خوب و بد از نظر او همان است که بزرگترها می گویند . اما پس از کودکی در

دوره نوجوانی با گسترش قدرت تعقل و تفکر، او نسبت به باورهای پیشینش که

همه را به تابعیت و تقلید کورکورانه از والدین و مربیان گرفته بود شک می کند.

شک و تردید، بسیاری از مواقع، نوجوان را دچار سرگشتگی و حیرت می سازد، او

از شکاکیت خود رنج برده و احساس گناه می کند.

نوجوان باید بداند، شک و تردید فی نفسه عامل مخربی نیست و آنچه ضرر دارد

باقی ماندن در شک است به قول استاد شهید مرتضی مطهری شک ایستگاه خطرناک

و گذرگاه خوبی است.

«چه بسیار جوانانی را می شناسیم که در حال شک و تردید باقی مانده و بعدها سر از نافرمانی و معصیت درآورده اند و نتوانسته اند خود را به گونه ای قانع کنند و

لامذهب و بی بند و بار شده اند.»

برای از بین شک باید سئوالات نوجوانان را با روی باز پاسخ گفت و او را به

سئوال و تحقیق پیرامون آنچه تردید دارد تشویق نمود.

(ب) مشکلات روانی - عاطفی نوجوان :

(۱) ترس :

ترس عبارت است از تالم و تشویش که از احتمال دادن وقوع امری نامطلوب و

ناخوشایند ایجاد می گردد.

البته باید توجه کرد که ترس همیشه ناپسند نیست مانند خوف عقاب و کیفر الهی که

عامل کنترل کننده رفتار و موجب کمالات اخلاقی و انسانی است، اما ترس هنگامی

که پایه منطقی ندارد مذموم و ناپسند و نه تنها کمکی به انسان نمی کند، بلکه

مانعی در راه رشد او خواهد بود.

ترس در نوجوانان به دو ویژگی حساسیت زیاد و خیالبافی بر می گردد. همچنین

توجه نوجوانان به آینده نیز یکی از عوامل ترس و نگرانی اوست. بسیاری از

اموریکه در کودک و یا بزرگسال اثری ندارد، نوجوان را بر می انگیزد و او را به

وحشت می اندازد ترس از آن جهت که مانع فعالیتهای سازنده نوجوان می گردد و زمینه ساز احساس حقارت است، نقش تخریبی دارد. نوجوان به سبب ترس خود را از انجام بسیاری امور که توانایی اجرای آنها را دارد، عاجز می بیند که این امر تدریجا موجب احساس نالایقی شده و ممکن است او را به امور پست بکشاند تا از این طریق هر چند به شکل کاذب احساس شخصیت نماید.

بنابراین لازم است با ریشه یابی ترس و از بین بردن علت آن و همچنین با دادن اعتماد به نفس و در مرحله سوم با قرار دادن تدریجی او در موقعیت ترس آور (در مواردی که ممکن است) این مشکل اخلاقی - رفتاری را زایل نمود.

(۲) یاس:

یاس و ناامیدی از خدا را از بزرگترین گناهان کبیره دانسته اند، حاصل یاس نسبت به خداوند، بدبینی و ناامیدی به زندگی است. زیرا کسی که زندگی را تاریک می بیند و نسبت به همه جریانات بدبین است که رحمت الهی را به بندگانش باور ندارد.

در نوجوانی نیز مشکلات و پیچ و خمهای زندگی، عدم موفقیت ها، زود رنجی و پرتوقعی بیش از حد، تفکرات خیالی و ارمانی نوجوان دست به دست هم داده

موجب ناامیدی او می گردد، چنانکه برای ادامه زندگی خویش هیچ دلیلی نمی یابند زیرا آن را تنها درد و رنج می بینند و برای ارزش آن قائل نیستند.

ناامیدی خود موجب مشکلات اخلاقی دیگری چون عدم احساس مسئولیت، سوء ظن و عدم فعالیت سازنده می گردد. نوجوان به علت ناامیدی و یاس از ثمر دهی و نتیجه کار از هر گونه حرکت و کار مفید باز می ایستد و نسبت به وظایفش بی قید گشته و به همه بدگمان می شود. ناامیدی، آرام و فرار را از نوجوان می گیرد و ناامیدی می تواند زمینه ای برای ظهور افسردگی تلقی شود و دختران آمادگی

بیشتری برای ابتلا به ناامیدی و یاس دارند و لذا یادآوری این امر می تواند به منزله هشدار برای دبیران و مربیان دبیرستانها باشد تا در جهت زدودن آن اقدام نمایند. در علاج این مرض باید به تقویت زمینه اعتقادی و ایمانی نوجوان پرداخت و به او درس واقع بینی، صبر و مقاومت داده و به پایین آوردن انتظاراتش تشویق نمود آیه های رحمت الهی را به او نشان داد و بذر رجا و امید به خداوند را در سرزمین قلبش افشاند.

(۳) عجله و شتابکاری:

حالتی است دردل، که به مجرد آن که امری در ذهن فرد خطور کند، بی درنگ و بدون تامل به انجام آن اقدام کند. کسی که دچار این صفت است موفق نمی شود

عملش را از روی معرفت و بصیرت انجام دهد، پس اغلب دچار خسران و زیان شده از فعل و قول خود پشیمان می گردد.

نوجوان به علت طغیان هیجانات، بسیاری مواقع دست به اقدامات سریع می زند و زود واکنش نشان می دهد. رفتار بی تامل و بی حساب نوجوان منجر به پشیمانی می شود که اعتراف به اشتباه نیز برای نوجوان امری شاق و دشوار است. پس اصولاً نوجوان پس از عجله و شتابکاری خود به خود تنبیه می شود سپس برای جلوگیری از عواقب سوء شتابزدگی سعی می نماید در آینده وقار و طمانینه بیشتری داشته

باشد و قبل از اینکه سخنی بگوید و عملی انجام دهد، فکر کرده و با تدبیر و تسلط اقدام نماید.

ذکر سنجیده موارد شتاب و عجله که موجب پشیمانی شده موجب تقویت او در روی گرداندن از این صفت است، البته نباید این گونه موارد را کرارا یادآوری نمود و موجبات شرمندگی زیاد نوجوان را فراهم آورد اما تا حدودی این صفت در نوجوانی طبیعی و اجتناب ناپذیر است و بعد از این دوره رفع می شود.

۴) شکم پرستی:

حرص شدید در خوردن از جمله مواردی است که زیانهای روحی و جسمی زیادی به دنبال دارد.

امام باقر (ع) فرمود: هیچ چیز نزد خدای عز و جل از شکم پر مبعوض تر نیست.

در دوره نوجوانی فرد اشتهای زیادی می یابد که تا حدود زیادی طبیعی و مفید است زیرا نوجوان از لحاظ جسمی در حال رشد و تحول است. بنابراین بیش از همه چیز نیازمند غذاست، همچنین نوجوان اصولاً دارای فعالیت زیادی به خصوص فعالیت بدنی مانند ورزش است که این امر نیز موجب افزایش اشتها می شود. اما گاهی علاقه مندی او به غذا و زیاد شدن اشتهايش جنبه افراطی و شدیدی می یابد که از هر لحاظ مضر است بسیاری از مواقع این مسئله جنبه جسمی نداشته و به حالات روحی نوجوان برمی گردد. در این موارد باید فوراً علت یابی نموده و مشکل روحی او را کشف نمود.

برای بازداشتن نوجوان از پرخوری غیر معمولی اش باید او را نسبت به مخاطرات و نتایج سوء پرخوری هشدار داد. همچنین عوارض معنوی و روانی شکم پرستی را باید برای او تشریح نموده و از فواید کم خوری مانند صفا و رقت قلب، روشنی ذهن و لذت مناجات و سخن گفت. سپس از او خواست تا پرخوری و پرخوری مرضی نیز تفاوت قائل بود.

## ج) مشکلات اجتماعی و نوجوان:

### ۱) خشم و پرخاشگری:

خشم کیفیتی نفسانی و حالتی تهاجمی و دفاعی است که برای دفع اذیت و ضرری که احتمال وقوع آن می رود و یا برای تشفی و انتقام اگر واقع شده باشد و گاهی هم به علت توانایی در انجام کارها ایجاد می شود. خشم به شکل‌های مختلفی ظهور می نماید، مانند: بدخلقی، حمله به اشخاص، فحاشی، ابراز کینه، زدن و لعن و شکستن شایا که با عنوان پرخاشگری از آن یاد می کنیم. در ذم خشم روایات بسیاری آمده است از جمله:

امام صادق (ع) می فرمایند: غضب کلید هر بدی است، همچنین می فرماید: کسی که مالک خشم خود نیست، مالک عقل خود نیست.

امام علی (ع) می فرمایند: خشم آتشی است فروزنده هر که آن را فرو خورد، خاموشش سازد و هر که رهایش کند نخستین کسی که بدان سوزد خود اوست.

خشم یکی از مشکلات اساسی اخلاقی نوجوانان است، این مسئله از یک طرف به روحیه نوجوان بر می گردد و از طرفی به روشهای غلط بزرگترها، نوجوان از تبعیض و ظلم بیزار است و اولیاء و مربیان بین افراد تبعیض روا می دارند و اینها همه موجب خشم و عصیان نوجوان می گردد. زودرنجی و پرتوقعی و خود



محوری نوجوان نیز این آتش را شعله ور می سازد. در تحقیقات مختلفی که به عمل آمده پرخاشگری یکی از سه مشکل مهم از مشکلات اخلاقی مقطع راهنمایی و دبیرستان ها بوده و این مشکل در بین پسران شایعتر است.

طبق این تحقیقات یکی از مهمترین مشکلات اخلاقی نوجوانان عبارتند از:

(۱) مشکلات جنسی (۲) پرخاشگری (۳) دروغگویی

گزارشهای مدارس به هسته مشاوره مرکز نیز در سالهای مختلف تحصیلی این امر را تایید می کند. بنابراین خشم و پرخاشگری مشکلی حاد در نوجوانی است.

در معالجه این مشکل طبق معمول باید ریشه یابی نمود. در ریشه یابی این رفتار به علل مختلفی بر می خوریم، مانند اختلافات خانوادگی و الگو پذیری غلط که از علل اصلی پرخاشگری اند زیرا این صفت از راه تقلید فرا گرفته می شود. فیلم های تلویزیونی و سینمایی نیز نقش مهمی در این امر دارند تا این عوامل از بین نرود، نمی توان به درمان پرخاشگری امیدوار بود. البته عوامل دیگری در بروز پرخاشگر

موثر می باشند که برخی از آنها عبارتند از بیماریهای جسمانی، گرسنگی، شرایط فیزیکی نامطلوب مانند گرما و سرما و غیره و وجود ناکامی و استرسهای روانی باید توجه شود. با فردی که خشمگین است نباید همیشه از در نصیحت و اندرز وارد شد که نه تنها اثری ندارد بلکه گاه خشم او را بیشتر می کند، به خصوص هنگامی که

فرد خشمگین نوجوان است که در حالت عادی هم از پند و موعظه گریزان است. تنها بعد از کاهش خشم عواقب سوء آن را باید برای او مجسم نمود که در حال خشم فرد ممکن است به کارهایی دست بزند که برای همیشه پشیمان گردد. اما در هنگام خشم با همدردی و همدلی می توان به افول آن کمک نمود.

## ۲) خودبینی و کبر :

عجب و خودبینی این است که انسان به جهت کمال یا نعمتی که دارد خود را بزرگ شمارد و بر آن تکیه نماید.

البته این با بزرگ شدن دیگران نیز منافاتی ندارد و تفاوت عجب و کبر در همین است، در کبر انسان برای خود مزیتی نسبت به دیگران قائل است و خود را در کمالات برتر می داند اما در عجب فرد در عین حال که خود را بزرگ می شمارد، ممکن است دیگری را از خود بزرگتر بداند.

اشکال عجب در تکیه نمودن به خود و فراموش نمودن منعم واقعی است. اما صادق (ع) می فرماید: هر که گرفتار خود بینی شود هلاک گردد.

توجه نوجوانان به اثبات شخصیت و اعلام استقلال خیلی از مواقع او را به این صفات سوق می دهد گذشته از این توجه به خود از رمز طبیعی اش خارج گردد به عنوان مشکل اخلاقی قلمداد می شود.

عوامل و انگیزه های عجب و کبر در نوجوان ممکن است قدرت، زیبایی، استعدادها و سایر مظاهر و جلوه های صوری باشد. در معالجه این مرض باید به او بفهماند این امور دائمی و پایدار نیست و ابتلا به مرضی، ممکن است توانایی و قدرت او را سلب نماید، بنابراین نباید از منعم حقیقی غافل ماند. همچنین باید طریق خشوع و خضوع نسبت به خداوند و تواضع نسبت به بندگان خدا را بدو آموخت تا شعله های سرکش نخوت و غرور در وجودش زبانه نکشد.

البته باید دقت نمود که طوری عمل نشود که اعتماد به نفس نوجوان سلب گردد و

یا دچار احساس حقارت شود.

### دنیای نوجوانی دختران

- بلوغ و تحولات اجتماعی
- دکتر علی قائمی
- مقدمه

بلوغ پدیده ای طبیعی است ولی برای آن کسی که گذشته ناآرامی را گذرانده و یا آمادگی لازم را برای پذیرش آن نیافته است امری طبیعی و عادی نیست، دگرگونیها عصبی و یا اختلال روانی ساده تر است تا به جنبه های دیگر.

نوجوان اینک در شرایطی است که می خواهد از محیط محدود و تنگ خانواده بیرون آمده و با دنیایی وسیعتر آشنا گردد. دوران وابستگی او به سر جستجوی الگوهای رفتاری گوناگون در اجتماع می رود و به زندگی خود رنگ و روی اجتماعی می بخشد.

نوجوان و حیات اجتماعی:

نوجوان در سایه آشنیای ها و انس ها با افراد همسن و همکلاس، مخصوصا با شرایط ویژه ای که از نظر رشد برای او پدید آمده رغبت بیشتری به حیات اجتماعی

پیدا می کند. موضوع اصلی رابطه نوجوان با دیگران سیر آمیزش و ارتباط با دنیای خارج از خانواده است.

زندگی با جمع و گروه و در عالم دختران جمعی محدودتر و کمتر برای او معنی دار می شود. او ممکن است ساعاتی متمادی از اوقات خود را صرف معاشرت و

صحبت با دوستان خود کند و از هر دری با آنها سخن گوید، بدون اینکه از گذران وقت و ساعت آگاهی یابد. گاه چنین پیش می آید که والدین و مربیان باید به او

هشدار دهند که وقت از حد معین گذشته است.

در حیات جمعی، آنها به رد و بدل کردن اسرار می پردازند و آنچه را که از نظر آنها راز به حساب می آید ممکن است برای بزرگتران مسئله ای عادی باشد. البته آنها

مسائل خاصی به عنوان سر فیما بین دارند که هم عهد و پیمان شده اند از آن کسی را با خبر نسازند و چه بسیار از آنها که حول محور عشق و زندگی آینده است.

فواید حیات جمعی:

زندگی در جمع برای نوجوانان فوایدی را به همراه دارد، از جمله آنکه سبب نجات

از تنهایی هاست که تنهایی در این سنین ممکن است موجب خطرات بسیار باشد از

جمله: انزواجویی، افسردگی، حیای افراطی، عامل فرهنگ آموزی و آشنایی با طرز

فکرها، فلسفه ها، آداب و رسوم، هنر و ارزش هاست که بر اثر آن تنقیح فرهنگی

ممکن است پدید آید. از سوی دیگر حیات در جمع، خود سبب اجتماعی شدن،

پذیرش میزانها و رعایت قواعد و مقررات است.

همچنین آنها در سایه چنین حیاتی موفق به خودشناسی می شوند. از طریق مقایسه

ها و به خود پرداختن ها در می یابند که خود در چه مرحله ای از رشد جسمی،

ذهنی و روانی هستند و شناخت خود، بایی و مقدمه ای است.

برای خودسازی، در مجموع می توان به این نتیجه دست یافت که حیات اجتماعی و

زندگی با همسالان و معاشران به او فرصت می دهد که رشد روانی مناسبی داشته

باشد و این مسأله کوچکی نیست، قدر آن زمانی معلوم می شود که نوجوان در

چنین شرایطی قرار گیرد.

از دیگر فواید آن پذیرش نقش جنسی در سایه حیات جمعی است. در این سن پذیرش یا رد تبعیت از مردان و قبول نقش جنسی به عنوان یک زن (فعال یا غیر فعال) و مسئولیت پرورش نسل آینده از مسائل این دوره از زندگی به شمار می رود و طبیعت زن هم این چنین است. از همان سنین نوجوانی و بلوغ بخشی از افکار او متوجه زندگی آینده، تشکیل خانواده و حتی همسررداری است، او در جستجوی اطلاعات و مقررات زندگی احساساتی و هنر دوست داشتن است تا در زندگی زنانه اش کامیاب گردد. انس با دوستان و معاشرتها خود می تواند تا حدود زیادی این اطلاعات را تأمین نماید و لاقفل و سوسه او را در این جنبه کاهش دهد.

ارتباط در عین محدودیت:  
سنین نوجوانی و به گفته «گزل» ۱۴ سالگی، سن اوج ارتباطات است... مکالمه ها با خنده ها، بی حساب گوئی ها، سخن چینی ها تمام انواع و رفتارهای ظاهری بی اهمیت است که برای آنها معنی دار است. اگر به تلفن آنها و یا معاشرتهایشان توجه کنید در می یابید که آنها تا چه حد تشنه معاشرت و انس و علاقه مند به برقراری رابطه با دوستانند. در عین حال آنها هم در ایجاد رابطه و هم در رابطه ای که دارند محدودیتی قائلند، زود قهر می کنند و بر خلاف دوران کودکی آشتی شان زیاد به تأخیر می انجامد. تا روزی که با هم مأنوسند سر از پا نمی شناسند و اصرار دارند به

هر گونه ای است بابت رابطه و آشتی باز بماند و روزی هم که قهر کرده اند به کندی با هم انس پیدا کنند و اغلب قهرها به کینه های ریشه دار می انجامد.

از دیدی دیگر آنها با همه علاقه مندی به دوستی و انس، خود را در این جنبه محدود نگه می دارد. طبق برخی بررسی ها، دختران نوجوان دوست ندارند با همگان در رابطه باشند از آن بابت که از افشای اولین تأثرات خود می ترسند. آنها راز خود را به دوستان و پدر و مادر خویش نمی گویند و می اندیشند که آنها از شنیدن آن خنده شان خواهد گرفت و حق هم با آنهاست. این خود رمز بزرگی در محدود داشتن آنها در امر ارتباط است.

رابطه با همسالان:  
منظور از گروه همسالان آنهایی هستند که با اعضای خویش جرگه اجتماعی را تشکیل می دهند. کسانی که حتی ممکن است همسن و سال نباشند ولی با هم دوست و مانوسند، با هم می نشینند، با هم به گردش و تفریح می روند و اسرار خود را فیما بین رد و بدل می کنند، همرازند، هم مسأله اند و ...

غرقه شدن در گروه همسالان و قبول هنجارهای آنان به عنوان هنجارهای مصون از خطا به نوجوان کمک می کند تا از خانواده اش دورتر شود در حالیکه او هنوز

نیازمند منابع خارجی جهت کنترل نفس است، به گروه همسال دل می سپارند و همه مسائل و اسرار خود را با آنان در میان می نهند.

برخی از آنان، مخصوصاً آنها که در محیط خانواده از محبت والدین اقناع نشده و یا دچار نوعی نابسامانی هستند وابستگی شان به گروه همسال بیشتر است. کمبود مهر خود را با انس با دوستان و مهرطلبی های مرموزشان مخفی می دارند. گاه نیز در دوستی افراط می ورزند و برای اثبات دوستی خود را به زحمت می اندازند، حتی گاه برای اثبات دوستی خود بدن را می سوزانند و زخمی می کنند.

در سنین نوجوانی دوستی ها عمدتاً مبتنی بر احساس بوده و بعد عقلانی در آن اندک است و چه بسا که همین احساس روزی وارونه شود و مثلاً از یک محبت شدید به کینه ای عمیق بدل گردد.

تقلید و همانندسازی:

از نظر علمی دو حالت متضاد در سنین نوجوانی پدید می آید حالت تقلید و حالت ضد تقلید. از یک سو علاقه دارند از دوستان و از قهرمانان مورد علاقه خود تبعیت و تقلید کنند و مثل آنها بگویند و بخندند و لباس بپوشند و از سوی دیگر می خواهند مستقل و آزاد و صاحب رأی و نظر شخصی باشند. این دو حالت در زمانها و شرایط مختلف در آنان به چشم می خورد.



نوجوان با همه نیاز و اصراری که به تقلید دارد می کوشد خود را از تقلیدهای گذشته برهاند و چون برای استقلال آمادگی لازم را ندارد می کوشد تا به کلی بین تقلید و استقلال سازش ایجاد کند. در این راه ناشیگری نشأت گرفته از بی تجربگی او کاملاً مشهود و محسوس است.

آنها در تقلید و یا ضد تقلید مشی ثابتی ندارند و گاه در رفتارشان موازنه تقلید و ضد تقلید به هم می خورد و این امر به صورت یک حالت افراطی مخالفت با آداب و سنن بزرگسالان در آنها بروز می کند. البته در برخی از دختران واکنش های هیستریک، تظاهر به خودنمایی و حتی جنون خودنمایی تقلید از شخصی معین را در آنان قوی کرده و استفاده از استدلال و منطق کاهش می یابد. طغیان و عصیان در مقابل بزرگترها:

می دانیم که فرزندان ما در سنین کودکی نسبتاً مطیع و سرراهند ولی به تدریج که رشد کرده و بزرگ می شوند به مقاومت و مخالفت با بزرگترها می پردازند. اغلب آنها از نظر عاطفی از پدر و مادر خویش فاصله می گیرند و مطیع اوامر آنها نیستند حتی در مواردی رودروی آنها می ایستند و قضاوتشان این است که: بزرگتران اشخاص ریاکاری هستند، هدفی جز فریب دادن او ندارند، متعصب و خشکند، قدیمی و بی منطق هستند، روش آنها با روش ما فرق دارد و ... و با همین دیدگاه

بین خود و آنها جدایی و دوگانگی احساس می کنند و حتی آنها را دشمن خود می پندارند.

احساسات نیرومند و ملتهب او به جوش می آید و به سوی پدر یا مادر به جریان می افتد، یعنی به آنها حمله می کند و طغیان می کند، در عین اینکه در ضمیر خود احساس می کند که این رفتار ب هیچ وجه صحیح نیست. عصیان ها در آغاز صورت کلامی دارند و او می کوشد با کلمات تند و زنده مادرش را برنجاند ولی بعدها این عصیان و مبارزه در رفتار و کردار نمایان می گردد.

در مورد ریشه یابی این عصیانها روانکاوان نظرات مختلفی عرضه کرده اند که شاید نظر «هلن دوچ» در این مورد صائب تر باشد. او می گوید:

مبارزه علیه محیط خانواده معرف نیاز دائم التزاید آنهاست برای تحمیل من و شخصیت خود به عنوان یک شخصیت مستقل و شخصیت های اطراف و دور و بر او.

رفتار غیر متوقعانه:

دختران برای اینکه از قید و بند محبت والدین و یا سایر افرادی که مورد محبت آنها واقع می شوند آزاد گردند از مکانیسم تحقیر استفاده می کنند. برخی از آنان حالت

گستاخی و قهر پیدا می کنند، حادثه جو می گردند، از سلطه طلبی سر در می آورند، مرزها را می شکندند، بی نظم و اهل دعوا می شوند و ...

چه بسیار از آنان که قرار و ثباتی ندارند، نابردبارند، اهل مجادله می شوند، حتی در خانه با برادر و خواهر مشاجره دارند، با دوستان تعصب به خرج می دهند، ماجراساز می شوند، به خواب و خیال گنگ دلخوشند، با ابداع و دروغ سعی دارند آرزوهای خویش را به انجام برسانند و همواره خود را در بطن قضیه ای که می پردازند قرار دهند.

حالت و طبعشان مخصوصا در سنین بلوغ دراماتیک است و این حالت در محیط نامطلوب بیشتر رشد و گسترش دارد و آنهایی که در محیط زندگی از محبت کافی بهره ای نداشته اند و یا خانواده شان وضع متعادلی نداشته بیشتر به چنین وضعی دچار می شوند.

لغزشها و انحرافات:

عوامل متعددی در این مرحله از عمر دست به دست هم داده و زمینه را برای بروز پاره ای از لغزشها و انحرافات در دختران نوجوان فراهم می سازد. از جمله بیداری جدی غریزه جنسی، هوشیاری فوق العاده او نسبت به وضع حال و آینده فشارهای ناشی از اضطرابات و احساس ناامنی ها، وسوسه آفرینی های

دوستان و جو محیط یا شرایط جامعه، تمایلات هیستریک که در برخی از دختران حضور دارد و زمینه را برای بروز بسیاری از نابسامانی های اخلاقی و رفتاری فراهم می سازد.

از مجموع عوامل پدید آورنده لغزش، مطالعات و تماشای صحنه های ناصواب، خواندن ها، دیدن ها و شنیدن هاست واردات ذهنی در این مرحله از عمر بی اثر و خاموش نمی مانند، بلکه زمینه را برای حرکت به سوی لغزش ها فراهم می سازد، همچنین اصرارشان به رازگویی و شنیدن رازهای مختلف که در مواردی ممکن است

بافتگی و دروغین باشد. در درون او التهابی پدید آورده و ممکن است او را به سوی انحراف سوق دهد. او ممکن است خطری را استقبال نماید تا خود نیز به سهم خویش بتواند مسأله ای رازگونه پدید آورد و نیز همانگونه که ذکر شد تظاهر به ریا، تطبیق خود یا نیمی از آرزوها و تخیلات و برآورده کردن قسمتی از آنها که نوعی واکنش هیستریک است در این راه موثرند.

#### خطرات و عوارض لغزشها

در این مرحله از سن و در بحبوحه تحولات اجتماعی، دختران نوجوان خطرات و عوارض متعددی در سر راه دارند که تنها در سایه هوشیاری ها و مراقبتهای والدین می توان از آنها در امان ماند. از خطراتی که ما در این مرحله با آن مواجهیم بروز

حالت شیدایی در آنان است که ما در فصلی از همین سری مقالات بدانها اشاره داشته ایم.

خطر دیگر حس ستایش نسبت به دیگران و میل به مورد ستایش قرار گرفتن است که خود می تواند سر منشأ بسیاری از مفاسد، تسلیم شدن ها و پذیرش آلودگی ها باشد. خطر دیگر در سنین بلوغ، مخصوصاً در سنین ۱۶-۱۲ تعصب نشان دادن به مصونیت و معصومیت دوستان است که در مواردی ممکن است او را به بیراهه بکشاند.

عوامل انحراف آفرین اجتماعی، صحنه های فریبنده، برنامه های مختلف کلوپها، فیلم ها و نوارهای مبتذل و از همه بدتر بی تعهدی والدین و مربیان در قبال نسل خود، دامن زننده خطرات دیگری است که در مواردی ممکن است به لکه دار شدن آنها بیانجامد.

یک شاگرد اول کنکور

رمز موفقیت من:

توکل به خداوند منان، برنامه ریزی و پشتکار است.

اشاره:

ما در دنیای زندگی می کنیم که سریعاً در حال تحول است. در این میان برنده کسی است که می تواند خود را با این تغییر و تحول انطباق دهد و بازنده کسی است که قادر به انطباق و سازگاری نیست و نمی تواند برای خود برنامه ریزی کند

و تصمیم بگیرد.

برنامه ریزی:

۱) برنامه ریزی طرحی برای یک آینده مطلوب و راههای موثر وصول به آن می باشد. برنامه ریزی وسیله ای که فکر انسانی از آن بهره می گیرد. گرچه فکر انسان تنها منبعی نیست که از آن بهره مند می شود. برنامه ریزی هنگامی که توسط افراد ضعیف انجام می شود، به یک آداب نامناسب تبدیل می گردد که تنها به نگرشی کوتاه مدت بسنده می کند و به آینده ای که برای آن مورد استفاده قرار گرفته است توجهی نمی نماید.

۲) برنامه ریزی به صورت روشن یک فرایند تصمیم گیری است.

۳) برنامه ریزی فرایندی است شامل اتخاذ و ارزیابی از تصمیمات مرتبط با یکدیگر، قبل از نیاز به اجرای آنها، با توجه به این اعتقاد که بدون اقدام عملی احتمال وقوع وضعیت مطلوب در آینده وجود ندارد و در صورت اقدام، احتمال رسیدن به نتایج مورد نظر افزایش می یابد.

۴) برنامه ریزی شامل تعیین هدف و وضع خط مشی، تبدیل هدف به صورت برنامه عملیات و پیش بینی چگونگی اجرای آنها می شود. به عبارت دیگر برنامه ریزی، بر اساس پیش بینی و دورنگری درباره این که برای رسیدن به هدف معینی چه کاری، چگونه، در طی چه مدت زمان و به وسیله چه افرادی بایستی انجام شود، استوار است.

۵) برنامه عبارت از راه و روش معین شده آینده می باشد و برنامه ریزی عبارت از عملیاتی خواهد بود که منجر به تهیه برنامه می شود.

آگاف که اولین تعریف برنامه ریزی را از او نقل کردیم، معتقد است که نیاز به برنامه ریزی آن قدر روشن است که مشکل می توان کسی را علیه آن یافت، اما مشکل تر آن است که بتوان برنامه ریزی را به صورتی مفید عرضه کرد، زیرا برنامه ریزی پیچیده ترین و مشکل ترین فعالیتهای فکری است که انسان را به خود مشغول می کند.

برنامه ریزی در زندگی:

انسان در زندگی دارای بسیاری از نیازها، آرزوها، احتیاجات و علایق است که

ارضای آنها متأثر از محیط اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و اقلیمی خاص آن فرد

است. تلاش برای برآوردن این نیازها قسمت اعظم فعالیتهای انسان را به خود

اختصاص می دهد. پیچیدگی روزافزون تکنولوژی آمادگی عقلانی بیشتر و سطح

تربیتی بالاتر را برای تحقق این نیازها می طلبد. انسان باید خود را برای تحولات ۲۰

سال آینده مجهز کند. او نیازمند احساس ارزشمندی و موفقیت است و عدم

دسترسی به امکانات اجتماعی موجب ناکامی و احساس شکست او می شود. برنامه

ریزی دقیق و عاقلانه می تواند انسان را از سرگردانی نجات دهد و به احساس

رضایت در او منجر گردد. این امر مستلزم آگاهی از مسائل محیطی و دنیای گسترده

امروز و شناخت توانایی های خود است. شغل و تحصیل از عوامل سازنده زندگی

انسان امروز به شمار می روند که جامعه صنعتی به طور گسترده ای هر دو آنها را

تخصصی کرده است.

برنامه ریزی درسی:

یکی از عوامل سازنده و مهم زندگی که سبب پرورش استعدادها و توانایی های فرد

می گردد، تحصیل است. انسان در ضمن تحصیل یاد می گیرد که رفتار خود را



تغییر دهد، روز به روز خود را متکاملتر کند، مطالب زیادی را بیاموزد و خود را برای مواجهه با زندگی آماده سازد. مدرسه مکانی است که به دانش آموز کمک می

کند تا به رشد عقلانی و شخصیتی ممکن برسد و ضمن پرورش و شکوفایی استعدادها و توانایی های خود، خواسته های جامعه را برآورده سازد. معلمان و آموزشگاران کسانی هستند که به یادگیری و هدایت دانش آموزان کمک می کنند.

برنامه ریزی برای تحصیل وسیله ای است که توسط آن شخص مطمئن می شود که توانایی ها و مهارتهایش پرورش می یابند، به مدد آن سریع تر می فهمد که چه می

خواهد، چگونه در جهت اهداف پیش برود، به نقاط ضعف و قوت خود پی می برد و محدودیت هایش را درک می کند. برنامه ریزی همانند نقشه کشیدن برای ساختن

یک خانه است. چنانچه نقشه دقیقی طرح ریزی شود، خانه صحیح و اصولی بنا می شود، در غیر این صورت لازم است با تغییرات مکرر در آن و با صرف هزینه های

اضافی، تغییر یا دوباره ساخته می شود. به همین ترتیب اگر برنامه ریزی صحیحی برای دانش آموز صورت گیرد می تواند به میزان زیادی از توانایی ها و امکانات

خود بهره ببرد.

مردان مردد، هرگز موفق نمی شوند. «ناپلئون بناپارت»

مراحل یک برنامه ریزی روشمند:

(۱) بیان هدفها

(۲) شناسایی راه حل‌های متعدد برای رسیدن به هدفها

(۳) سنجیدن راه حلها

(۴) انتخاب بهترین راه حلها

(۵) به اجرا گذاردن آن راه حلها

(۶) ارزیابی پیشرفت

در حالت‌های مختلف روحی به چه خوردنی‌هایی تمایل پیدا می‌کنید؟

آیا تا به حال به این مسئله فکر کرده‌اید که حالت روحی ما چه تاثیری در انتخاب

نوع غذایی که می‌خوریم دارد؟ چرا در مواقع مختلف غذاهای متنوعی را طلب می

کنیم؟ دلایل خاصی برای این مطلب وجود دارد که به بررسی آن می‌پردازیم:

وقتی که خشمگین و مضطرب هستیم:

در این مواقع اغلب اشتهايمان به خوردن غذاهای ترد مانند: کرفس، هویج، ذرت بو

داده یا سیب تحریک می‌شود. محکم گاز زدن به این گونه مواد خوراکی، همراه با

نوعی حالت عصبانیت و اضطراب به ما کمک می‌کند فشار عصبی محبوس در

درومان را تخلیه کنیم.

وقتی می‌خواهیم فشار عصبی ایجاد شده بر اثر کار روزانه را از بین ببریم:

در این مواقع به خوردن مواد خوراکی شور مانند: چیپس، بادام زمینی و ... تمایل پیدا می کنیم معمولاً به این دلیل که این تنقلات شور کوچک هستند. مرتباً دست به طرف دهان می بریم. تعجبی ندارد اگر بگوییم همین حرکات مداوم دست به طرف دهان، به ما کمک می کند فشار عصبی جمع شده در درونمان را تخلیه کنیم. به این ترتیب وقتی یک بسته چیپس را تمام می کنیم معمولاً حس می کنیم حالمان خیلی بهتر شده است.

وقتی که احتیاج به تغییر و تنوع داریم و می خواهیم در زندگی خود تحولی ایجاد

کنیم:

در این زمان به خوردن غذاهای تند که باعث بروز نوعی بی پروایی در ما می گردد، اشتها پیدا می کنیم مانند: سس تند پیتزا یا گوشت بریان فلفل دار.

وقتی می خواهیم احساس قدرت و موفقیت کنیم:

در این حالت، به خوردن یک تکه گوشت کبابی بزرگ و آبدار اشتها پیدا می کنیم. چرا که گوشت قرمز سمبل سنتی موفقیت و پیروزمندی است.

وقتی که دنیا برایمان تنگ و تاریک شده است:

در این هنگام به مواد غذایی که به راحتی بلع می شود و ظاهر یکنواختشان آرام بخش است اشتها پیدا می کنیم مانند پودینگ یا بستنی. در حقیقت مواد خوراکی

خامه ای بسیار شبیه غذای بچه هستند و بخشی از تمایل شما به این گونه غذاها، میل برگشت به دوران کودکی است. آن زمان که قاشق در دهانتان می گذاشتند و در میان بازوان مادر احساس امنیت کامل می کردید.

وقتی احساس بدخلقی و ناراحتی می کنیم:

در این حالت، هوس شکلات می کنیم. ماده طبیعی موجود در شکلات در برطرف کردن ناراحتی های درونی بسیار کارساز است. بنابراین اینکه چرا خوردن یک تکه شکلات افسردگی را تخفیف می دهد دلیل منطقی دارد.

وقتی از نظر جسمی یا روحی خسته هستیم:

معمولا تمایل به نوشیدنی حاوی کافئین زیاد مانند: کولاها، قهوه یا چای داریم که نشانگر این است دنبال محرکی می گردیم. ممکن است خسته باشیم یا به تحرک فکری جهت انجام کارهایمان نیاز داشته باشیم، کافئین می تواند به ما نیرو ببخشد و ذهن ما را باز کند.

وقتی می خواهیم در حق خود خوش خدمتی کنیم:

انواع شیرینی، کیک، کلوچه، انسان را خوش خلق می کند و حتی نوعی احساس سرزندگی و شوخ و شنگی به وی می بخشد. اغلب هنگامی که می خواهیم به

خودمان ببالیم تمایل به خوردن شیرینی می یابیم. از آنجا که تمرد و سرکشی محسوب می شود که در ما باعث ایجاد حس شیرین شیطنت می گردد.

## فصل دهم

دوست یابی در دوره نوجوانی

نوجوانی سن رفاقت و دوران دوستی هاست. دوستی در این سن معمولاً سطحی بوده و چندان عمیق نیست آنها هرگز به این موضوع که ممکن است فردا ممکن

است این دوستی گسسته شود نمی اندیشند و به همین دلیل اغلب در دوستی

افراط می کنند گاهی وابستگی آنها به یکدیگر به حدی است که منجر به رها کردن

خانواده می شود و حتی حاضرند خود را برای یکدیگر فدا کنند. همین دوستی

هاست که سنگ بنای ویرانی یا سازندگی اخلاقی و رفتاری نوجوان را فراهم میکند

نقش دوستان در سنین بالاتر به حدی است که نوجوان در ورود به دانشگاه ،

انتخاب شغل آینده تحت تأثیر دوستان قرار می گیرد.

نوجوان به دلیل نیاز به استقلال طلبی به انتخاب دوست می پردازد. دوستی و

معاشرت برای نوجوان ضروری است. نوجوان بسیاری از آداب معاشرت و روابط

اجتماعی صحیح را در برقراری ارتباط با دوستان و آشنایان می آموزد.

همچنین او را از گوشه گیری و انزوا بیرون می آورد. صحبت معاشرت با همسالان که مشکلات و مسائل مشترکی دارند سبب مطلع شدن از وضع یکدیگر، کاهش میزان اضطراب و افزایش آرامش روانی می شود.

تغییرات روانی بلوغ به همراه خود نیازهایی نظیر:

نیاز به رهایی از وابستگی کودکانه، نیاز به به دست آوردن استقلال، نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، مهم جلوه دادن خود و کسب مقبولیت را به همراه دارد. این نیازها او را تحت فشار قرار می دهد. لازم است که او این حالت را تجربه

کند. تا با شناخت صحیح و غلط به رشد شخصیت او بیانجامد. نوجوان برای ارضاء نیازهایش سعی می کند دوستانی را برای خود پیدا کند.

دل بستگی به فرد دیگر نشانه عاطفی اوست که همان دوست داشتن و دوست داشته شدن است. دل بستگی به فرد دیگر به این دلیل است که نوجوان دریافتن یک ایده آل یا در جستجوی خویشتن خویش است.

دل بستگی به فرد دیگر به دلیل جایگزینی نسبت به کشش های جنس مخالف است.

دل بستگی به فرد دیگران جبران کمبودی است که در درونش احساس می کند

(فقدان اعتماد به نفس)

او می خواهد شما میل درونی اش را به معاشرت با همسالانش درک کنید و به آن احترام بگذارید.

نکته مهم این است که نوجوان بر اثر نیاز به استقلال طلبی تظاهر به بی نیازی به خانواده می کند و هر گونه کمک مستقیم را رد می کند. نوجوان در این دوره بیش از هر زمان دیگر به توجه و محبت نیازمند است. پدران و مادرانی که با بهانه های مختلف نظیر: (تو دیگر بزرگ شدی)، (نمی توانم لوسش کنم) از نوجوان فاصله می گیرند و سعی می کنند با رفتار جدی و خشن این فاصله را حفظ کنند و از ابراز

محبت به نوجوان دریغ می کنند. سبب صدمات جبران ناپذیری می شوند که نوجوان برای ارضاء این نیاز به افراد غریبه پناه می برد و دچار دوستیهای آتشین و عشق های زودرس می شود.

یکی از مشکلات، عکس العمل عاطفی نامناسب والدین نسبت به حرفهای نوجوانان است. به همین دلیل آنها مسائل خود را مطرح نمی کنند، دختری می گفت هر وقت مشکلی را برای پدرم و مادرم مطرح می کنم آنها به شدت دچار خشم و ترس می شوند به همین دلیل نوجوان به هنگام برخورد با مشکلات از کسی غیر از پدر و مادر کمک می خواهد.

روشهای موثر در برخورد با دوست گرایی نوجوانان:

فرزندان ما از زمانی که وارد مدرسه می شوند به اجتماع بزرگتری پیوسته و با افراد گوناگونی روبرو هستند آنها ناچارند با کودکان و نوجوانان از طبقات مختلف اجتماعی فرهنگها و خلق و خوی گوناگون به سر برند و معمولا از میان آنها دوستانی پیدا می کنند.

نوجوان در انتخاب دوست زود پسند و آسان گیر است و این عدم دقت در انتخاب دوست سبب می شود که گاه ثمرات تلخی از این دوستها برایشان به بار آید.

برخی از والدین فکر می کنند با دور نگهداشتن فرزندان از افراد ناجور می توانند سبب جلوگیری از آلودگی آنان شوند ولی ما می دانیم که این امر امکان پذیر نیست.

حبس کردن فرزندان در خانه و دور نگهداشتن آنها از اجتماع می تواند نتیجه کاملا درست و دقیقی به دنبال داشته باشد، زیرا به محض تماس بایک فرد فاسد هر کس

به آسانی میتواند آنها را فریب دهد یا از راه به در کند. زمینه برقراری یک ارتباط سالم و درست را باید از درون کودکی فراهم نمود.

بعضی از پدران و مادران به دلیل اینکه مبدا فرزندشان لوس شود محبت خود را به فرزندان بروز نمی دهند یا اینکه به آنان فرصت نمی دهند، احساسات و عواطفشان را



نسبت به پدر و مادر بروز دهند این نارسایی در مرحله بلوغ، آنان را دچار مشکل می سازد.

شما والدین باید بدانید این گونه رفتارها برای این مرحله از سن، طبیعی است و بروز آنها بی دلیل نیست و نوجوان می خواهد نسبت به کودکی آزادی بیشتری در معاشرت با دوستان بیابد. او دوست ندارد والدین دوستانش را به باد انتقاد بگیرند، عدم پذیرش دوستان فرزند سبب بدگمانی و بی اعتمادی نوجوان نسبت به والدین می شود بنابراین سعی کنید جلب اعتماد کرده و رابطه حسنه و دوستانه خود را با او از دست ندهید.

بهترین کار این است که از مخالفت شدید و امر و نهی مداوم پرهیز کنید رو در روی او نایستید، در کنار او حرکت کنید.

از وی مراقبت نمایید. با صبر و حوصله و آرامش به حرفهای او گوش دهید، از پند

و اندرز خود بکاهید زیرا تأثیر آن در نوجوانی بسیار کم است اگر بخواهید او را از

معاشرت با دوستان منع کنید یا زمانی که دوستش را به خانه می آورد از او ایراد

بگیرید یا به دوستش توهین کنید. او سعی خواهد کرد همه مارها حتی دوستانش را

از شما پنهان کند و قرارهایش را با دوستانش همیشه در خارج از خانه بگذارد تا

خود و دوستانش را در معرض ایراد گیری شما قرار ندهد و ثابت کند که همیشه تصمیم گیرنده شما نیستید.

ممنوعیت غیر منطقی باعث می شود که نوجوان به دوستی ها حریص تر شود و بینش صحیح خود را از دست بدهد، اگر او را از گروه همسالان جدا سازید مطمئن باشید که او جانب آنها را می گیرد پس دخالت در انتخاب دوست نباید به یکباره و به طور مستقیم انجام گیرد چاره کار جلب اعتماد فرزند است، طوری برنامه ریزی کنید که او بتواند دوستش را به خانه بیاورد البته متوجه برنامه شما نشود به مرور زمان به طور غیر مستقیم از رفتار دوستش انتقاد کنید.

نسبت به عکس العمل و رفتارهای دوره نوجوانی و شوخی های بی مزه، لباس جلف و ... شرایط سنی او را در نظر بگیرید و نگرانی و وحشت خود را ظاهر نکنید.

شما باید بدون حضور مستقیم از دور مواظب او باشید . با روی باز او دوستان صمیمی اش برخورد کنید و آنان را از آوردن دوستانش به خانه منع نکنید. قوانینی که در خانه وضع می کنید با خشم و تهدید و داد و قریاد مطرح نکنید . بدون کشیدن هم می توان جدی بود.

هر دستوری که می دهید باید متناسب با شرایط سن و توانایی های نوجوان باشد  
ببینید توانایی فرزندتان در چه کاری بیشتر است.

در کارها از او نظر بخواهید، مشورت سبب افزایش دوستی نوجوان و والدین و حی  
اعتماد به نفس نوجوان می شود.

سرانجام اینکه جزء والدینی نباشید که آنچنان سرگرم زندگی و کار خود هستند که  
نمی دانند فرزندشان در چه مرحله ای از رشد قرار دارد.

بنابراین قبل از هر چیز لازم است که والدین عزیز با ویژگیهای رشد و نیازهای  
نوجوانان آشنا شوند . با امید به اینکه کوشش و تلاش همگی مثمر ثمر باشد.

محمد رضا زمانی

مشاور دبیرستان مطهری ناحیه یک اسلامشهر