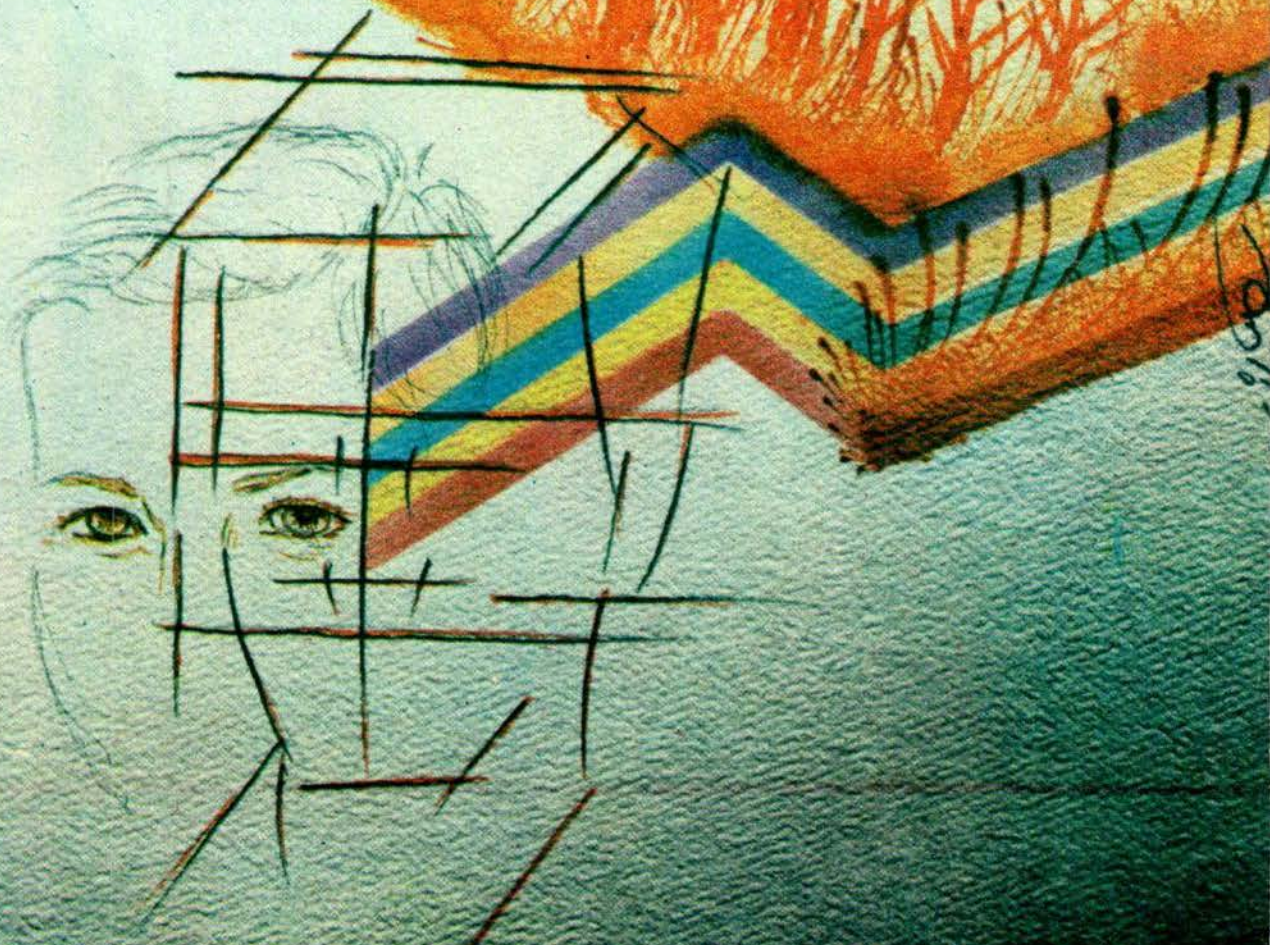


روانشناسی بلوغ

در مکتب جنرل کوکون و نوجوانان



ترجمہ: جنرل کوکون و نوجوانان

با مقدمه ای از
دکتر جان ال. شیل
مقدیر موسسه روانپزشکی، روانکاوی و روانشناسی
ویلیام آلنسون وایت نیویورک

روانشناسی بلوغ

و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان

با مقدمه ای از
دکتر جان. ل. شیمل

فضل الله شاهلوئی پور

ترجمه :

پروین قائمی



روانشناسی بلوغ
اثر: موسسه روانکاوی و روانشناسی آلمون وایت نیویورک
ترجمه: پروین قائمی / فضل الله شاهلوئی پور
چاپ متن: پیام
نوبت چاپ: وم
تیراژ: ۰۰۰۰ / نسخه
۱۳۷۶

حق چاپ برای انتشارات حسام محفوظ است

تهران صندوق پستی ۳۱۳۱ - ۱۳۱۸۵

این اثر ترجمه‌ای است از کتاب:

Your Child

in

Adolescence

والدین می‌خواهند چه چیز را بدانند:

- چگونه می‌توانم از فرزندم مراقبت کنم، بدون آنکه به استقلال او صدمه بزنم؟
- چگونه می‌توانم به او کمک کنم که پوست... اندام و حرکات زیبایی‌تری داشته باشد؟
- آیا باید با سلیقه او در انتخاب لباس مخالفت کنم، یا او را به حال خود رها کنم؟
- درباره زندگی خصوصی او تا چه حد باید اطلاع داشته باشم؟
- تا چه زمانی باید او را تشویق کنم که در مدسه بماند؟
- آیا باید به او از نظر مالی کمک کنم یا او را وادار کنم که خودش کار کند؟
- چگونه احساسات او را از سخنانش بفهمم؟
- در دوران بلوغ تصمیم‌گیری مشکل‌تر، بدخلفی‌ها بیشتر، روابط والدین و فرزندان پرتنش هستند.

روانشناسی بلوغ و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان
راهنمایی عملی برای والدینی است که می‌خواهند فرزند
خود را از این مرحله حساس جسمی و عاطفی به سلامت
عبور دهند.

کتاب

«روانشناسی بلوغ و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان»
می تواند یاریتان دهد که به نوجوانان خود کمک کنید!

* تغییرات جسمی را که در هنگام بلوغ پیش می آیند دقیقاً بررسی می کند.

* فشارهای پنهانی که نوجوانان را برمی انگیزد، آشکار می سازد.

* شما را در اجرای وظایف پدر و مادری راهنمایی می کند.

* به علائم هشدار دهنده‌ای که مشکلات را در نظر والدین لاینحل جلوه می دهد، اشاره می کند.

* رشد غرایز جنسی، روابط پسر و دختر و نقش والدین در نظارت بر آنها را بیان می کند.

* در مورد تغذیه نوجوانان راهنمایی‌های لازم را ارائه می دهد.

* انواع بیماریهای نوجوانان در هنگام بلوغ، علائم و راههای درمان آنها را خاطر نشان می سازد.

کتاب

«روانشناسی بلوغ و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان»
درباره همه کودکان و روابط آنها با خانواده، مدرسه و جامعه بحث می کند. این کتاب راهنمای عملی برای پدران و مادرانی است که سعی دارند با حساسیت و درایت، فرزند خود را برای زیستن در دنیایی بزرگ و پیچیده تربیت کنند.

فهرست

- | | |
|--|--|
| <p>احترام به خود ۱۸۸ - ۱۸۹</p> <p>احترام به دیگران ۱۸۷ - ۱۸۹</p> <p>مسائل خصوصی نوجوانان
۱۳۱ - ۱۳۷</p> <p>همسر ۱۴۶</p> <p>احساس:</p> <p>احساس امنیت ۱۴۰ - ۱۸۵</p> <p>احساس بزرگ شدن</p> <p>احساس تنهایی</p> <p>احساس حقارت ۴۵</p> <p>احساس عدم امنیت ۲۱۷</p> <p>احساس مسئولیت ۳۰</p> <p>احساس غرور ۱۰۶</p> <p>احساس عدم لیاقت ۱۰۶ - ۲۱۷</p> <p>اختلاف طبقاتی ۱۲۸</p> <p>اداره خانه ۱۵۵ - ۱۵۶</p> <p>ادامه تحصیل ۱۵۶ - ۱۵۷</p> <p>ارزش‌های اخلاقی ۱۲ - ۳۸</p> <p>۹۴ - ۱۳۷ - ۱۶۰ - ۱۶۱</p> <p>ازدواج ۲۲ - ۵۸ - ۱۶۴ - ۱۹۰ - ۱۹۲ - ۲۲۹</p> <p>اسپریم ۵۶</p> <p>استراحت کافی ۲۰۵</p> <p>استعدادهای فردی ۱۰۱ - ۲۳۵ - ۲۳۰ - ۲۲۹</p> <p>۲۳۸ -</p> <p>استقلال نوجوانان ۱۶ - ۲۲</p> <p>۳۱ - ۳۲ - ۳۶ - ۴۸ -</p> | <p>آبله ۲۱۱</p> <p>آبله مرغان ۲۱۲</p> <p>آداب غذا خوردن ۶۳</p> <p>آداب معاشرت ۶۳</p> <p>آداب و رسوم:</p> <p>بیگانه ۳۹</p> <p>خانوادگی ۱۵۶</p> <p>قدیمی والدین ۳۶</p> <p>آراستگی ظاهر ۶۱</p> <p>آرایش ۶۲</p> <p>آزادی روابط پسر و دختر
۱۹۱</p> <p>آزمایش خون ۱۹۶</p> <p>آزمایش سنجش استعداد
۲۳۵</p> <p>آموزش:</p> <p>برنامه‌ریزی مالی ۱۱۱</p> <p>رانندگی ۲۱۳</p> <p>مقررات راهنمایی و
رانندگی ۲۱۳</p> <p>علائم بلوغ ۵۵ - ۵۶</p> <p>مسائل جنسی در مدارس
۱۴۷ - ۱۶۹ - ۱۸۸ - ۱۸۹</p> <p>۱۹۰ - ۱۹۱</p> <p>ابهام نوجوانان ۱۹</p> <p>انکای فرزند به مادر ۳۸ - ۱۳۲</p> <p>اختلاف طبقاتی ۱۲۸</p> <p>احترام:</p> <p>احترام به جنس مخالف</p> |
|--|--|

ایجاد عادات صحیح ۱۰۰ -
 ۱۰۹ - ۱۰۱
 ایده‌آل‌ها - شکل‌گیری ۹۴
 ۱۳۰ -
 بارداری ۵۶
 بازیهای جمعی ۶۴
 باشگاههای ورزشی ۷۱
 باندبازی ۱۳۳ - ۱۳۴ -
 ۱۳۹ - ۱۴۲
 بچه دوم ۳۵
 بحث آزاد خانوادگی ۱۰۳
 ۱۰۸ - ۱۱۲ - ۱۱۳ - ۱۷۳
 بد اخلاقی ۱۷۹ - ۱۸۶
 برازندگی ۲۰۶
 برخورد والدین با دختر
 ۱۴۹
 برخوردهای ناگهانی
 نوجوانان ۱۳۰
 برنامه‌ریزی ۱۰۴
 برنامه‌های آموزشی ۲۲۳
 بستنی ۲۴۷
 بلندپروازی ۱۹۴
 بلوغ اجتماعی ۵۸
 بلوغ - اطلاعات نوجوان ۵۵
 بلوغ پسران ۴۴
 تأثیر خانواده ۱۴
 بلوغ - تأثیر کودکی ۱۴
 تأثیر محیط ۲۹
 تأثیر والدین ۲۹
 تنش‌ها ۴۰
 جسمی ۱۹۲
 دختران ۴۲

۴۹ - ۵۰ - ۶۶ - ۶۷ - ۷۲
 - ۸۲ - ۸۳ - ۸۴ - ۱۰۵ -
 ۱۱۴ - ۲۲۵ - ۲۲۶ .

استمنا ۸۸ - ۸۹
 اشتهای نوجوان ۲۶ - ۴۲
 اضافه وزن ۲۰۴
 اضطراب ۳۵ - ۴۶ - ۶۹ -
 ۸۹ - ۹۷ - ۱۸۲ - ۱۸۳ -
 ۱۸۴ - ۱۸۵ - ۱۹۶ - ۲۰۶ .

احساسات:

دختر نوجوان ۴۲
 نوجوانان و برخورد والدین
 ۱۷
 نوجوانان - بلوغ ۴۸ - ۵۰
 احتیاجات غذایی نوجوانان
 ۱۹۸
 انتظارات والدین از فرزندان
 ۱۴۵ - ۱۵۶
 انتقال ۳۰ - ۳۴ - ۹۲ -
 ۱۲۷ - ۱۷۳
 انجمن خانه و مدرسه ۶۳ -
 ۱۳۶
 انجمن‌های منحنی ۷۱ - ۱۳۹
 - ۱۴۱ - ۱۴۲
 انحراف اخلاقی ۱۶۵ - ۱۷۵
 انزال ۵۶
 انزوا ۱۲۳
 انضباط ۳۰ - ۳۴ - ۷۶ -
 ۷۷ - ۸۸ - ۹۳ - ۱۰۱ -
 ۱۰۴ - ۱۳۶ - ۱۹۱
 اوربون ۲۱۱
 اوقات فراغت ۱۳۳

بلوغ ۲۶
 پروتئین ۲۱۱
 پسران‌داز عمومی خانواده
 ۱۱۴
 پسر دختر مآب ۱۵۲
 پسر:
 رابطه با مادر ۳۳ - ۱۶۷
 یتیم ۱۵۳
 پنیر ۲۴۷
 پوسیدگی دندان ۲۰۸
 پول توجیبی ۶۵ - ۱۰۷ -
 ۱۰۹ - ۱۱۰ - ۱۸۰ - ۲۲۵
 پول خرج کردن -
 برنامه‌ریزی ۱۰۸ - ۱۰۹
 پیشرفت تحصیلی ۶۹ - ۷۱
 ۱۰۱ - ۱۰۲ -
 پیشگیری از بیماری ۲۱۰
 تأثیر:
 تأثیر خانواده بر بلوغ ۱۴
 تأثیر سالهای اول زندگی بر
 بلوغ ۲۹
 تبادل محبت ۱۲۳
 تبعیض بین فرزندان ۳۳ -
 ۱۴۸ - ۱۵۹ -
 تجربه کاری ۲۳۹
 تحصیلات دانشگاهی ۱۳
 تحصیل در دوره‌های شبانه
 ۲۳۳
 تحصیل نوجوان ۲۲ - ۱۰۰
 حکم والدین ۸۴ - ۸۵ -
 ۸۷ - ۱۹۱
 تخم مرغ ۲۴۹

دگرگونی‌ها ۲۱
 دیررس ۵۲ - ۸۹ - ۱۲۴
 رشد جسمی ۲۴
 زودرس ۵۱
 سالهای اولیه ۲۴
 عاطفی ۲۵ - ۲۹ - ۱۳۱
 عدم هماهنگی در رشد
 جسمی و روانی ۲۱
 غریزه جنسی ۲۵
 فرهنگ جامعه ۲۱
 بودجه خانواده ۵۶ - ۱۱۲ -
 ۱۱۳
 بورس تحصیلی ۲۲۴
 بهانه‌گیری ۲۷
 دهان و دندان ۲۰۷ - ۲۰۸ -
 ۲۰۹ -
 بهداشت:
 عمومی ۱۹۵
 مدرسه ۱۹۸
 ایمنی ۲۲۳
 بهره‌کاری ۶۸
 بی‌برنامه‌گی ۱۳۴
 بی‌بند و باری ۱۶۸
 بی‌تفاوتی ۱۴۳
 بیزاری پسر از دختران ۱۶۸
 بی‌علاقگی ۲۲۶
 بیقراری ۲۲۵
 بیماری سل ۱۹۶
 بیماریهای روانی ۱۵ - ۱۸۴
 پرخاشگری ۳۶
 پرخوری:
 اضطراب ۴۶

- تربیت نوجوان ۳۴
 نرس ۱۴۵ - ۱۸۱ - ۱۸۲ - ۱۹۷
 ترشحات واژنی - عادت ماهانه ۴۴
 ترك تحصیل نوجوان ۱۲ - ۲۲۴ - ۲۲۵ - ۲۲۶ - ۲۲۷ - ۲۲۸ - ۲۳۰ - ۲۳۳ - ۲۴۰
 تشخیص اجتماعی ۱۴۰
 نشویق ۱۰۷ - ۱۲۰ - ۱۲۱
 تصادفات ۲۱۳
 تغییرات جسمی:
 اضطراب ۵۰ - ۵۱
 بلوغ ۴۲
 دختر ۴۳ - ۴۴
 مشکلات روانی ۴۸
 تغییرات رفتاری:
 دختر ۴۴
 روحی ۴۳
 تغییرات شیمیایی درون بدن ۲۶ - ۴۸
 تغییرات عاطفی - بلوغ ۲۶
 تغییرپذیری انسانها ۲۴۲ - ۲۴۳
 تفاوتها:
 اجتماعی ۱۵۸
 رفتاری ۵۸
 فردی ۳۳ - ۳۷ - ۱۵۷ - ۱۶۱
 تفاهم با نوجوان ۳۵ - ۷۵
 تقلید ۶۷ - ۱۳۹ - ۱۴۸ - ۱۴۹
 تکلیف مدرسه ۷۰
 تمارض ۱۹۷
 تناسب اندام ۱۲۸ - ۱۸۹ - ۱۹۵
 تنبلی نوجوان ۲۶ - ۲۰۵
 تنبیه بدنی ۸۷
 تندخویی ۴۸
 تدروی نوجوان ۳۴
 توقع جامعه از دختران ۱۴۵
 توقع والدین ۴۱ - ۱۰۱
 توهین به پدر و مادر ۱۵۵
 تهاجم ۴۸
 جدیت والدین ۸۴
 جمعی بودن ۱۲۵
 جنس مخالف ۱۳۱ - ۱۴۷ - ۱۵۰ - ۱۵۴ - ۱۶۲ - ۱۶۳ - ۱۶۵
 جوانان - ازدواج ۲۲
 جوش صورت ۶۳ - ۲۱۴ - ۲۱۵ - ۲۱۶
 چاقی در دوران بلوغ ۴۵ - ۴۶ - ۲۰۴
 چاقی - درمان ۴۷
 حسادت ۱۸۶
 حساسیت ۴۸
 حلیم ۲۴۹
 حمایت از جانب همسالان ۹۱
 خانواده:
 بدون پدر یا مادر ۱۵۲
 پسرانه ۱۵۰
 روشنایسی ۱۰۴ - ۱۱۳

دوست‌یابی ۱۶ - ۳۲ - ۵۰

۶۳ - ۶۵ - ۶۶ - ۹۰ -

۹۳ - ۱۲۳ - ۱۲۵ - ۱۲۶ -

۱۳۹ - ۱۷۶

دیفتری ۲۱۱

دیکتیز، چارلز ۱۶

دین ۹۴

راندگی - خطرات ۲۱۳

راه رفتن صبح ۲۰۶

راهنمایی والدین ۲۳۴

رژیم غذایی ۴۷ - ۱۹۹ -

۲۰۰ - ۲۰۴ - ۲۴۴

رشد اجتماعی ۲۵

رشد جسمی - علائم ۲۵

رشد عقلی ۲۵

رفتار ظاهری نوجوان ۲۷

رفتارهای جنسی ۱۲

رفتارهای زنانه - مردانه

۱۵۲ - ۱۵۳

رفت و آمد خانوادگی ۱۸۶

رقص ۶۴

روابط:

روابط اجتماعی نوجوانان ۲۱

روابط با جنس مخالف ۲۵

روابط پدر و پسر ۱۶۸

روابط پدر و دختر ۱۷۰

روابط خانوادگی ۱۰ - ۱۵

روابط فرزندان با یکدیگر

۳۴

روابط مادر با نوجوان ۳۱ -

۳۲ - ۱۶۷

روابط والدین با نوجوانان

۱۱۴ - ۱۲۵ - ۱۷۷ - ۱۷۸

خانمداری ۱۴۵ - ۱۴۶ -

۲۲۳

خرابکاری ۱۳۳ - ۱۳۴ -

۱۳۷

خستگی ۴۸ - ۲۰۵

خفگی ۲۱۴

خلافه‌های نوجوانان ۱۳۷ -

۱۸۵

خودداری ۱۸۸

خودمحوری ۸۹ - ۹۰ - ۱۷۹

خوشروبی ۱۸۶

خیالپردازی ۹۵ - ۹۸ -

۱۶۳ - ۱۶۴ - ۱۹۲ - ۲۳۶

داستان دو شهر ۱۶

داستانهای رمانتیک ۱۶۴

دانشگاه ۶۹ - ۲۲۳ - ۲۲۴

دختر - مادر ۳۲

دختر نوجوان ۴۲

درس ۳۵ - ۲۱۳

درودگری ۲۲۸

دروغگویی ۱۸۴

درون نگری ۹۷

دزدی ۱۸۴

دفتر خاطرات ۱۳۱

دموکراسی ۸۱ - ۴۳ - ۸۳

۱۴۲ -

دندانها ۲۰۷

دوران بلوغ:

احساس نوجوان ۱۷

دوران کودکی:

تأثیر بلوغ ۱۴

- ۲۳۶ - ۲۳۵ - ۲۳۴ - ۲۲۴
 ۲۴۱ - ۲۴۰ - ۲۳۸ - ۲۳۷ -
 شکیبایی والدین ۲۴۳
 شنا ۲۱۴
 شیر ۲۰۳ - ۲۴۷
 شیوه‌های رفتاری پدر و مادر
 ۲۱۶
 صاف نشستن ۲۰۶
 صبحانه ۲۰۰ - ۲۰۱
 صرفه‌جویی ۱۱۴
 صمیمیت با بچه‌ها ۱۸۹
 طبقه اجتماعی ۲۳۴
 طرح فرهنگی خانواده ۱۵۹
 طرح متفاوت زندگی
 اجتماعی ۳۹
 طرح‌های رفتاری ۱۸۸
 طفیان ۱۳۰ - ۱۳۶ - ۱۳۷
 - ۱۴۳
 طلاق ۱۵۴
 ظلم به دیگران ۱۸۶
 عادات غذایی صحیح ۲۰۱
 - ۲۰۲ - ۲۵۱ - ۲۵۲
 عادات مطالعه ۱۷۱
 عادات ناپسند ۸۰
 عادات ماهانه:
 علل بیولوژیک ۴۳ - ۴۴ -
 ۵۴ - ۵۵
 علل روانی ۵۴
 عشق به همجنس ۱۳۰
 عصر طلایی ۱۰
 عقاید مذهبی ۹۴ - ۱۵۶
 عقاید عمومی در مورد
- ۲۳ - ۳۷ - ۳۸ - ۱۶۵
 روند رشد ۷۴ - ۸۹
 رویارزگی ۲۷ - ۴۸
 زمان‌بندی - تغییرات بلوغ
 ۱۲۴
 زن بیوه - رابطه با فرزند ۳۸
 زندگی اجتماعی ۱۳۵
 زندگی اشتراکی ۱۰۴
 زندگی جمعی ۱۳۶
 زندگی زناشویی ۱۴۷
 سازش اجتماعی ۹۱ - ۹۲
 ساعات فراغت ۱۰۵
 سبکسری ۱۲۸
 سبزی ۲۴۵ - ۲۴۶ - ۲۴۷
 سختگیری نسبت به دختران
 ۱۴۵
 سختگیری والدین ۳۸
 سرخجه آلمانی ۲۱۱
 سرخک ۲۱۲
 سردرد ۲۱۲
 سرزنش ۱۸۶
 سرماخوردگی ۲۱۱
 سقراط - نظریه در مورد
 نوجوانان ۱۰
 سل ۲۱۲
 سلامتی ۱۹۵ - ۱۹۶ - ۱۹۸
 سنین بلوغ - کندی رشد ۱۳
 سوءظن ۱۳۳
 سوانح ۲۱۳
 سوختگی ۲۱۴
 سهل‌انگاری ۲۳۳
 شغل ۲۲ - ۲۱۸ - ۲۲۳ -

قوز کردن ۲۰۶
 قهرمان افسانه‌ای ۶۷
 کاخ سفید:
 کنفرانس در مورد کودکان
 و نوجوانان ۲۰
 کار نوجوانان ۱۱۵ - ۱۱۶
 - ۱۱۷ - ۱۱۸ - ۱۱۹ -
 ۱۲۱ - ۱۲۲ - ۱۲۹
 کاردستی ۲۲۱
 کدبانوگری ۱۴۸
 کزاز ۲۱۱
 کسب درآمد:
 روستا ۱۱۳ - ۱۱۴
 شهر ۱۱۴ - ۱۴۸ - ۲۳۲
 کلسیم ۲۰۳
 کلیسا - نقش در عقاید
 دینی نوجوانان ۹۴
 کمروبی ۱۰۲ - ۱۶۹
 کمک در امور خانه ۱۰۷
 کنترل انگیزه‌ها ۸۸
 کنترل خشم ۱۸۰
 کنجکاوی در مورد مسائل
 جنسی ۱۸۷
 کودک - مراحل رشد ۱۸
 کتیز ۱۷
 گدایی محبت ۱۳۲
 گوشت قرمز ۲۴۸
 گوش دادن به حرف نوجوان
 ۵۹ - ۶۰
 لایبالی‌گری ۱۴۳
 لاف زدن ۴۸ - ۱۸۵
 لباس ۶۱ - ۶۲

کنترل خشم ۱۸۱
 عقل معاش ۱۰۹
 علائم:
 بلوغ جسمی ۲۱ - ۴۵
 رشد جسمی کودک ۲۵
 علایق نوجوانان ۳۴
 علل پرخوری نوجوانان ۴۶
 علل نگرانی والدین ۲۰
 علم و مذهب ۹۵
 عواطف - بلوغ ۱۸۶
 غذا ۱۹۸
 غرایز جنسی ۲۵ - ۱۹۲
 غرور جوانی ۱۳۱
 فاصله گرفتن از پدر و مادر
 ۱۸۹
 فرزند بزرگ خانواده ۳۳ -
 ۳۵ - ۳۷
 فرزند بدون پدر یا مادر
 ۱۵۳
 فرهنگ جامعه - بلوغ
 نوجوانان ۲۱
 فرهنگ متفاوت ۴۰
 فعالیت‌های اجتماعی ۶۳ -
 ۹۳ - ۱۹۴
 فعالیت‌های فردی ۱۸۳
 فعالیت‌های فوق‌برنامه ۲۲۱
 - ۲۲۲
 فعالیت‌های گروهی ۱۸۳
 فلزکاری ۲۲۱
 فلوراید ۲۰۹
 قرار ملاقات گذاشتن ۱۷۴ -
 ۱۷۵

مشاوره روانی ۱۸۴ - ۱۸۵
 مشروبخواری ۲۱۶
 مشکلات جنسی - نوجوانان
 ۲۱
 مشورت با والدین ۵۳
 معاشرت با جنس مخالف
 ۵۲ - ۵۳ - ۵۸ - ۹۰ -
 ۱۳۰ - ۱۷۱ - ۱۷۶ - ۱۸۳ -
 ۱۸۵ - ۱۹۰ -
 معاینات پزشکی کامل ۱۹۶
 معده درد ۲۱۲
 معلم ۶۷
 مقررات حفاظتی ۲۳۹
 مواد مخدر ۱۲
 مهاجرت ۳۹ - ۴۰
 میوه ۲۴۵ - ۲۴۶ - ۲۴۷
 ناپدري ۳۸
 نامادري ۳۸
 ناهار ۲۰۱
 نژادپرستی ۱۴۲
 نظارت شدید ۱۳۶
 نفوذ یکی از والدین ۳۸ -
 ۳۹
 نقش پدر ۴۱ - ۱۵۱ - ۱۵۲
 - ۱۶۷ - ۱۶۸
 نقش پدری - آموزش ۱۴۶
 - ۱۶۸
 نقش پدر و مسادری -
 آمادگی ۵۷
 نقش مادربزرگ و
 پدربزرگ ۳۸
 نقص عضو ۲۴۰

مادر - پسر ۳۳
 متخصصین تعلیم و تربیت
 کودک ۲۰
 محبت والدین نسبت به هم
 ۱۷۲ - ۱۷۳
 محبوبیت ۱۲۷
 مد ۶۲
 مدرسه ۳۵ - ۶۷ - ۶۸ - ۶۹ -
 ۱۴۲ -
 مددکاری اجتماعی ۲۲۳
 مذهب ۹۴
 مراحل رشد:
 فشارها و تنشها ۱۹
 کودک ۱۸
 مراقبت از نوجوان ۱۳۳ -
 ۱۳۴
 مرحله پیش از بلوغ ۴۳
 مرحله توقف رشد ۴۵
 مرض قند ۲۱۲
 مرگ ۱۸۴ - ۲۱۳ - ۲۲۶
 مسائل جنسی - آموزش ۸۹
 - ۱۴۷
 مسؤلیت در مورد مسائل
 جنسی ۵۷ - ۹۹ - ۱۰۴ -
 ۱۰۶ - ۱۳۶
 مسؤلیت اجتماعی ۱۹۲ -
 ۱۹۴
 مشارکت در تصمیم گیری
 ۱۰۳
 مشارکت والدین و بچهها ۹۲
 مشاوره تحصیلی ۷۰ - ۹۸ -
 ۲۱۹

نگرانی‌های نوجوانان ۵۴

نمرات تحصیلی ۹۹

نوآوری نوجوانان ۱۸

نوجوانان:

احساس گناه ۱۱

استقلال ۲۲

تأمین معاش ۲۱

روابط اجتماعی ۲۱

روابط با مادر ۳۱

شغل ۲۲

وابستگی:

به والدین ۱۸۹

عاطفی ۱۳۱

وابسته بودن به والدین ۱۸۹

واکسیناسیون ۲۱۰

والدین:

احساس گناه ۱۰ - ۱۱

برخورد با نوجوانان ۱۹

نقش آنها در کمک به

نوجوانان ۱۲ - ۱۷

نگرانی ۹ - ۲۰

ورزش:

ورزش ۶۴ - ۱۲۸ - ۱۸۳ -

۱۹۲ - ۱۹۷ - ۲۰۶ - ۲۱۲

ویتامین «د» ۲۰۲ - ۲۵۰

وسواس والدین ۱۹۷

همدردی ۱۸۰

هزینه تحصیل ۱۷۷

هنر ۱۹۲

هنرهای دستی ۱۴۸

بد ۲۰۳

مقدمه ناشر

هدف این کتاب یاری کردن والدین در نزدیک ساختن آمال خود به امیال فرزندان خویش و آموزش روشهای به هنجار برای رسیدن به این آرمانها است.

امروزه والدین با مسائل مهم و پیچیده ای مواجه هستند که بی شك باید راه حل هایی برای مرتفع کردن آن بیابند.

این کتاب رهنمودی است جهت بهینه سازی وضعیت اخلاقی خانواده و تاثیر متقابل آنها برهم. و گذشته از این در کتاب از اصول و قواعدی سخن به میان آمده است:

شالوده يك كانون گرم خانواده بر مبنای احترام متقابل، درك، تفاهم از یکدیگر، تاثیر متقابل و ...

امیدواریم که رهنمودهای اخلاقی مطروحه در کتاب بطرز شایانی مورد مطالعه و مذاقه و استفاده عموم قرار بگیرد و آنان را بر آن دارد که به نیازهای درونی فرزندان دلبنده خود عنایت و توجه بیشتری مبذول بدارند.

انتشارات حسام

پیش‌گفتار

بلوغ دوران دگرگونی عظیمی است. در این دوران نه تنها تغییرات جسمی مهمی در نوجوانان پدیدار می‌گردد بلکه اغلب دگرگونی‌های برجسته اجتماعی چون روابط او با همبازیها، پدر و مادر و سایر افراد تأثیر گذار در زندگی او نیز در همین سنین بوجود می‌آیند و در این روند، همه کسانی که به نوعی در مورد او نگران هستند با دلوپسی‌های بسیار دست به گریبان می‌شوند.

کتاب حاضر با این دیدگاه نوشته شده است که اغلب اطلاعاتی که والدین در مورد نوجوانان خود دارند برای آنها قابل استفاده و یاری رساننده می‌باشند. پدر و مادرهای امروزی مشتاقند به فرزندان خود چیزی فراتر از خوراک و پوشاک و مدرسه برسانند و آرزو دارند در موقعیتی باشند که بتوانند فرزندان خود را راهنمایی کنند و مشاور آنها باشند. در يك جامعه پیچیده و متحول، والدین طبقه متوسط معمولاً

در ایفای نقش خود موفق‌تر از آن هستند که می‌پندارند.

در دوران بلوغ فشارها و تنش‌ها بر روی ساختار خانوادگی آشکار می‌شوند. والدینی که مایلند از این روند اطلاعاتی به دست آورند، پاسخ بسیاری از سوالات خود را در این کتاب خواهند یافت.

در سالهای اخیر، بسیاری از پدر و مادرها بخاطر شیوه رفتاری فرزندان خود بطور فزاینده‌ای مورد انتقاد و سرزنش قرار گرفته‌اند. این والدین در مانده به غفلت و سهل‌انگاری متهم شده‌اند. به نظر من این اتهامات نه تنها ناروا هستند بلکه بیهوده و گاه بسیار مخرب هستند. ایجاد حس گناه و تقصیر در والدین نمی‌تواند پاسخگوی نگرانی‌های متعدد در مورد نوجوانان باشد.

موقعیتی که نوجوانان در آن به دنبال یافتن جایگاه اصلی خود هستند بسیار مشکل و پیچیده است. توانایی‌های آنها اندک است و بدین گونه است که اشتباهات متعددی را مرتکب می‌شوند. بسیاری از مشکلات نوجوانان قدمتی به اندازه عمر بشر دارند.

در قرن پنجم قبل از میلاد مسیح یعنی هنگامی که عصر طلایی آغاز می‌شد، سقراط چنین می‌گوید:

«جوانان امروزی به تجملات علاقه دارند. رفتارشان غیرمؤدبانانه و قدرت طلبانه است. به بزرگترها احترام نمی‌گذارند و بجای ورزش و فعالیت به ورآجی و پرحرفی راغب شده‌اند. نافرمانند و در کارهای منزل مشارکتی نمی‌کنند. به هنگام ورود بزرگترها به پا نمی‌خیزند و ادای احترام نمی‌کنند. در انظار شوخی می‌کنند و احترام پدر و مادر را رعایت نمی‌کنند. آداب غذا خوردن را رعایت ننموده و از معلمین خود اطاعت نمی‌کنند.»

این نظریه سقراط در آغاز «عصر طلایی» است که آنرا دوران

ادبیات، فلسفه، هنر و علوم سیاسی نیز می‌دانستند.

رهبران کنگره، قضات و نویسندگان پرفروش‌ترین کتب امریکایی، جوانان امروز امریکا و والدین آنها را به باد انتقاد گرفته‌اند. به نظر من بسیاری از این انتقادهای نه تنها نشان دهنده بی‌اطلاعی منتقدین است بلکه بی‌حوصلگی و عدم شفقت آنان را نسبت به دشواریهایی که انسان در انتخاب بین زندگی کردن و انسان زیستن دچار آنها می‌شود، نشان می‌دهد. این اتهامات، همچنین عدم اطلاع از چشم‌اندازهای تاریخی مربوط به مشکلات والدین در تمامی فرهنگها و زمانها را نشان می‌دهد.

ایجاد نسلی از والدین یا نوجوانان که بطور دائم احساس تفصیر و گناه نمایند، دردی از هیچکس دوا نخواهد کرد و به نفع هیچکس نخواهد بود. يك انسان تحت تعقیب فقط می‌تواند موجبات رضایت خاطر شکارچی خود را فراهم سازد.

ما در عصر کاملاً جدیدی زندگی می‌کنیم و بسیاری از مشکلات و آداب و رسوم قدیم شاید برایمان خوش آیند نباشند. انتظارات نسل جوان از هر عصر و زمان دیگری بیشتر و بفرنج‌تر شده است. آنها نه تنها از جامعه و پدیده‌های آن که از خویشتن نیز انتظارات فراوانی دارند. نسل جوان گویا از مقدرات و محدودیتهای جامعه و همچنین از توانایی‌های خود ناآگاه است. حوصله‌مدرسه، معلم‌ها و والدین خود را ندارد. این نسل قربانی آرمانهای بلند استادان، سیاستمداران و والدین خود است و مقایسه وضع موجود و دنیای ایده‌آل برایش مبهم است.

یکی از نکات برجسته این کتاب، توجه به ریشه‌های نگرانی و ابهامات درونی جوانها می‌باشد. در وادی صعبالعبور دردهای روانی

است که والدین آگاه می‌توانند به یاری جوان شتافته و در ساختن شخصیت سالم روانی او نقش مؤثری را ایفا نمایند.

به اعتقاد من، در يك روند دراز مدت فرآیندهای اجتماعی، پدر و مادری که در مواقع بحرانی به یاری فرزندان خود می‌شتابند، به آنها آگاهی می‌دهند و مشاور آنها هستند، نقشی ارزنده‌تر از هنگامی بازی کرده‌اند که در زمینه خلع سلاح عمومی، منع استعمال بمب‌های اتمی و یا مسأله جنگ و صلح فعالیت می‌کنند.

جوانان ما در دنیای خاص خود و همسالانشان زندگی می‌کنند. همسالان آنها شامل همه افرادی است که در همه جا گرفتار مشکلات و مسائل آنها هستند. آنها می‌دانند که باید در سایه نلاشی گروهی، دنیای خود را بسازند. این نخستین کار و وظیفه ایشان است.

در میان مشکلات جدیدی که در مقابل نوجوانان و والدین آنها قرار دارند، می‌توان به نکات ذیل اشاره کرد:

* تغییر و تحول در ملاحظات و روحیات مردم در مورد رفتارهای جنسی

* استعمال مواد مخدر، ماری‌جوانا و فرص‌ها.

* تغییر در ارزش‌های اخلاقی گذشته چون سخت کار کردن، خودداری و عفاف و امثالهم.

بسیاری از این مسایل، مهمترین نگرانی والدین هستند. برخی از آنها به رغم تلاش‌های توانفرسای نسل قدیم، غیرقابل اجتناب می‌باشند.

بعضی از انحرافات فکری، ذهنی و روحی موقتی بوده و با صرف حوصله، تفاهم و مهارت اصلاح می‌شوند.

یکی از مسایل مهم در جامعه صنعتی امروز ترک تحصیل جوانان است. این امر در سنین تعیین کننده زندگی يك نوجوان، می‌تواند

پیش‌گفتار / ۱۳

خوشبختی جامعه را تهدید کند. ما به عنوان مسوولان يك جامعه به دختران و پسران تحصیل کرده و دانشمند در سطوح عالی دانشگاه متکی هستیم. در ابعاد کوچکتر بدیهی است که بسیاری از تراژدی‌های فردی در نتیجه ترک تحصیل به وجود می‌آیند و به این ترتیب گروهی از با استعدادترین جوانان ما به جای اشتغال به مشاغل با ارزش، تن به کارهای کوچک و پیش‌پا افتاده می‌دهند.

مؤسسه روانشناسی، روانکاوی و روانپزشکی ویلیام آلنسون وایت^۱ در شهر نیویورک، این موضوع را مورد مطالعه قرار داده و من به عنوان پزشک مشاور خدمات کلینیکی اطلاعات دست‌اولی را در اختیار دارم. با کمک و راهنمایی دکتر ادگار. ا. لونسون^۲، تعدادی از محصلین کالج‌ها که ترک تحصیل کرده بودند به همراه خانواده‌هایشان مورد مطالعه قرار گرفتند. نتایج بدست آمده به رده‌های بالای دانشگاهی، دولتی، ملی و مقامات مسوول ارجاع گردید. متدهای مددکاری دکتر لونسون و همکاران او موجب شد که نیمی از افراد مذکور مجدداً به مدارس باز گردند.

روانپزشکی می‌تواند در چنین موقعیت‌هایی بسیار مؤثر باشد. تجارب من و سایر همکارانم در مورد نوجوانان ما را به این نتیجه رسانده است که اکثر جوانان قادرند و می‌توانند تا پایان دوره تحصیلات عالی به کار خود ادامه دهند و بقیه نیز با کمی کمک قادر به بازگشت هستند.

در مورد اغلب نوجوانان، اولین علائم کندی رشد در سنین بلوغ ظاهر می‌شوند. من فعلاً به آن نمونه‌هایی که مد نظر روانپزشکان هست

1 - William Alanson

2 - Dr. Edgar A. Levenson

و آنها را معلول آشفتگی‌های دوران کودکی و کمبود کمکها و اطلاعات والدین و معلمان می‌دانند، اشاره نمی‌کنم. در حقیقت باید براین نکته واقف باشیم که بسیاری از اختلالات دوران بلوغ ناشی از ناهنجاریهای دوران کودکی است. همچنین تلاش ما براینست که در مورد تصور یا قصد بدخواهی در وجود جوانان هشدار دهیم و خاطرنشان سازیم که این امر گاهی مربوط به محیط خانواده و والدین آنها می‌شود. زندگی و سرنوشت آن قدرها هم ساده و بدون مشکل نیست.

من اعتقاد دارم که بسیاری از رنجهای زندگی با نوجوانان ناشی از گسستگی و کنار گذاشتن وابستگی‌های شخصی و جانشین کردن آنها با سیستم ارزشی بیگانه است. پدر و مادر بیم آن دارند که نتوانند ارزش‌های خود را به نونهالان خود بسپارند. آنها دیدگاههای خاص خودشان را نسبت به «فاسد شدن و از بین رفتن» دارند و گمان می‌کنند که اگر نتوانند این ارزشها را بطور کامل به نوجوانان منتقل سازند، یکسره شکست خورده‌اند.

تصور می‌کنم که از زمان وقایع در ذهن همگان وجود دارد، بسیار نادرست است.

بسیاری از والدین به رغم آنکه تصور می‌کنند قادر نبوده‌اند ارزشها را به فرزندان خود منتقل سازند به خوبی از عهده این کار برآمده‌اند. کافی است که فردی بتواند از نظر زمان برای مدتی، مثلاً ده سال، جلو برود و آن وقت خواهد دانست که هفده سالگی چه سن پردردسری است! يك نوجوانان ممکن است همچون والدین خود خوش هیكل، متفكر و یا تنبل، فضول، وابسته و در يك كلام نمونه کاملی از آنها باشد. شاید در چنین مواردی لازم باشد والدین را در یخی عمیق

منجمد کنیم یا لاقفل آنها را برای پنج تا ده سال قرنطینه کنیم تا بتوانیم فضا و هوای زندگی نوجوان را از آلودگی‌ها پاک نماییم.

ارتباط باز و صمیمانه نقطه امید یک جمع خانوادگی است. هر خانواده‌ای ناچار است آن خط ارتباطی فوری را برای مواقع اضطراری در دسترس داشته باشد. در بعضی از خانواده‌ها این ارتباط کاملاً قطع شده و فرزندان بدون آنکه به والدین اجازه دهند که از کار آنها سر در بیاورند به فساد کشیده شده‌اند.

در یک بررسی که اخیراً در مورد خودکشی نوجوانان به عمل آمده مشاهده شده است که تعداد کثیری از آنان حتی پس از نجات از مرگ هم حاضر نیستند نزد والدین خود بازگردند.

من معتقدم که اگر والدین شأن و وقار خود را حفظ کنند بسیار بیشتر از هنگامی که حالت تهاجم و حمله به خود می‌گیرند قادر به جلوگیری از فجایع خواهند بود.

آگاهی از آنچه «حقیقاً» روی می‌دهد اهمیت فوق‌العاده زیادی دارد. این کتاب پر از اطلاعات مهم و حیاتی برای نوجوانان و والدین آنهاست.

پس از سالها تجربه پیشنهاد می‌کنم که برای یک بیمار نوجوان و خانواده او، دادن اطمینان خاطر دائمی و مستمر در مورد توانایی آنها برای از بین بردن بحرانش و راه یافتن به جاده بهبود، مسلماً مؤثرتر از سرزنش و اخطار به ایشان است.

دکتر جان اسمیل

مدیر مؤسسه روانشناسی، روانکاوی و روانپزشکی

ویلیام آلتسون وایت

نیویورک

مقدمه

«بهترین زمان بود و بدترین سن دانایی بود و نادانی ...
روزگار اعتقاد بود فصل روشنایی بود و تاریکی ... بهار امید و
زمستان ناامیدی...»

از میان میلیونها پدر و مادری که این کلمات را بخاطر می آورند،
کمتر کسانی هستند که با خواندن آنها طنین دوران نوجوانی خود را
نشنوند و همچنین خاطره روزگارانی را که چارلز دیکنز در داستان
دوشهر توصیف کرده است به یاد نیاورند. این جملات طرحی از فراز و
نشیبهای روح يك نوجوان را پیش روی انسان قرار می دهند و دورانی
را که پسران و دختران جوان در دووادی امنیت و سلامت و اتکا به
والدین و اشتیاق برای کشف زندگی مستقل در رفت و آمدند، تصویر
می کنند.

بهترین اوقات، آن لحظات شگفت آوری که دوستی می یابند تا

پنهانی‌ترین اندیشه‌های خود را با او به اشتراک بگذارند.
بدترین اوقات آن هنگام که عزیزی دیر آشنا تر کشان می‌کند و
با احساس یأس آور تنهایی دست به گریبانشان می‌سازد.
فصل روشنایی آنگاه که همراه با کیتز ابر فراز قلعه‌ها می‌ایستند و
فصل تاریکی آنگاه که با بی تفاوتی دنیای بزرگ‌گترها در مقابل
خواسته‌هایشان رو به رو می‌شوند. بهار امید و زمستان ناامیدی می‌توانند
بلافاصله، پشت سر هم و با آن چنان سرعتی که در هیچ تقویمی به آن
اشاره نشده باشد، بیایند و بروند.

هر دورهای که اینهمه تنوع در برداشته و به اندازه دوران بلوغ در
فرهنگ ما طول بکشد، فراز و نشیب‌های احساسی بسیاری خواهد
داشت. در واقع دره‌های صعب‌العبور، کمتر از دشتهای گشوده و
آسمان آبی و ترس‌ها و دردها بمراتب کمتر و زود گذرتر از آمال و
آرزوها هستند. آن هنگام که والدین ناهمواریهای زندگی را امری
اجتناب‌ناپذیر بدانند و بپذیرند که در جریان طبیعی رشد، بسیاری از
امور ناشناخته وجود دارند، بجای احساس آشفتگی و هراس و احساس
گناه و سرزنش، به نوجوانان خود فرصت می‌دهند که با فرصت و متانت
بیشتری در حل مشکلات خود موفق شوند. نیاز واقعی فرزندان آن است
که از حمایت والدین و آمادگی آنها برای دفع کردن ضربه‌های
احتمالی اطمینان خاطر داشته باشد.

والدین نباید توقع داشته باشند آنچه را که در درون دختر و
پسرشان می‌گذرد، «بفهمند» اما چنانچه علائم رشد را تشخیص دهند
و صبوری پیشه کنند، قادر به ارائه کمک‌های مؤثرتری خواهند بود. این
دوران، هنگامی است که والدین باید بیشتر گوش کنند و کمتر حرف

بزنند .

يك چیز محرز است. خانواده‌هایی که صاحب نوجوانان تازه بالغ هستند به‌چوجه نگران یکنواختی و کسالت زندگی خود نباشند زیرا برای نوجوان هر روز و هر لحظه ماجرای جدید، سرشار از زندگی و پر از جنگ و جدال روی می‌دهد! پدر و مادرها سالیان دراز است که نقش آموزگار را بازی کرده‌اند ولی اینک باید شاگردی کنند و چیزهایی نو بیاموزند. پسران و دخترانی که تا دیروز کودکانی بیش نبودند و باید دیگران درها را به رویشان می‌گشودند اینک خود دست به کار شده‌اند و درهای بسته را یکی پس از دیگری می‌گشایند. درهایی که هر يك از آنها به روی اندیشه‌های نو و چشم‌اندازی جدید به محیط اطراف باز می‌شوند. همگامی و اشتراک با این ذهن‌های بکر تجربه‌ای است که بهیچ قیمتی نمی‌توان آنرا بدست آورد.

با پیشرفت زمان روزی فرا خواهد رسید که جوانان بدون اتکا به والدین آماده ورود به عرصه زندگی می‌شوند و پدر و مادر می‌توانند با اطمینان به این افراد سرزنده، باهوش، شجاع و پر انرژی بر تردیدهای خود فائق آیند و هر لحظه شاهد به ثمر رسیدن آرزوهای خود باشند.

كودك برای رسیدن به سن رشد از سه مرحله مشخص می‌گذرد:

* دوران شیرخوارگی را پشت سر گذاشته و روی پاهای خود می‌ایستد و نخستین گام‌ها را برمی‌دارد.

* خانه را به قصد مدرسه ترك می‌گوید و گام بعدی را برای رسیدن به استقلال بر می‌دارد.

* هنگامی که پا به مرحله بلوغ می‌گذارد و دچار تغییرات و دگرگونی‌هایی می‌شود که از او فردی بالغ می‌سازد و شرایط استقلال و آزادی بیشتر را برای او فراهم می‌آورد.

و هنوز به پایان مراحل رشد نرسیده است زیرا در چهارمین مرحله باید خانه را به دنبال یافتن کار و ازدواج ترک گوید.

شاید بنخاطر پختگی فکری که نوجوانان در این دوران از خود نشان می‌دهند والدین به دختر و پسر خود به گونه‌ای می‌نگرند که قبلاً نگاه نمی‌کردند. آنان فرزندان دل‌بند خود را بخوبی می‌شناسند و با اینهمه احساس می‌کنند که آنها را هرگز نشناخته‌اند. تحمل ضربه خوردن فرزند خود را ندارند و در عین حال مایلند که او با تجربه و لایق بار بیاید. مایلند به فرزندشان خوش بگذرد ولی نگرانند که نکند تصور «خوش گذشتن» فرزندان با تصور ایشان تفاوت داشته باشد. از مشاهده عجز فرزند خود رنج می‌برند در حالیکه می‌دانند زندگی بدون جدال و مبارزه، خسته کننده و بی‌ثمر خواهد بود.

این دوره پر از ابهام که فرزندان آنها در پیش رو دارند چیست؟ امروزه دریای آرامی وجود ندارد که نوجوانان ما بتوانند در ساحل آن دمی پهلو بگیرند و آرام بنشینند! ما بعنوان والدین آنها می‌توانیم فقط اینگونه به خود آرامش بدهیم که نهایت سعی خود را کرده‌ایم. بهترین روش آن است که به آنان ایمان داشته باشیم. آنها هرگز جهان دیگری جز «ابهام» را نمی‌شناسند و جرأت و جسارت فوق‌العاده‌ای دارند.

پاره‌ای از پدر و مادرها بارها شنیده‌اند که دوران بلوغ دوره «فشار و تنش» است و بهمین علت با ترس و بیم بدان می‌نگرند. اظهار نظر دیگران درباره «جوانان وحشی» و کش و قوس‌های پرتنش نوجوانان در گذار از مرحله رشد، آنها را به وحشت انداخته است. تعجبی ندارد اگر بگوییم که والدین و فرزندان آنها در این دوره گمان می‌کنند که بدجوری گیر افتاده‌اند!

براستی کدام بخش از این تصاویر دهشتبار حقیقت دارند؟ در این اظهار نظرهای اضطراب‌آور چه حقایقی نهفته است؟ در مجموع این دوره هم مرحله‌ای از روند رشد می‌باشد که درست از لحظه تولد آغاز شده است.

آیا دلایل کافی وجود دارد که پدر و مادرها قادر نخواهند بود این مسیر را طی کنند یا بزرگ کردن فرزند در جهان امروز مشکل شده است؟

علل نگرانی والدین:

برخی از شرایط وجود جوان را تحمل‌ناپذیر می‌کند. قبل از هر چیز ذکر این نکته ضروری است که ما در دنیای ماشینی و پیچیده‌ای زندگی می‌کنیم که با سرعتی بیش از حد تصور و طاقت ما بسوی اختراعات و اکتشافات بیشمار به پیش می‌تازد. سرمایه‌های هنگفتی صرف اختراع و تهیه سلاحهای مدرن می‌شود که با همان سرمایه می‌توان برای انسانها زندگی کاملاً مسالمت‌آمیزی فراهم آورد.

در کنفرانسی که در کاخ سفید برای رسیدگی به وضع کودکان و جوانان تشکیل شد به این نتیجه رسیدند که:

«صلح و آرامش دنیا فقط با مطالعه پیگیر روی انسان و رفتار او

میسر است»

علت دیگری نیز برای نگرانی ما وجود دارد و آن این که امروزه از پدر و مادرها توقع زیادی دارند و قفسه‌های کتابهای همه والدین پر از کتابهایی است که در مورد کودکان نوشته شده‌اند. ما از متخصصین تعلیم و تربیت کودک استمداد می‌طلبیم و از آنها می‌خواهیم که شیوه بزرگ کردن فرزندانمان را به ما بیاموزند. گاهی تئوری‌های آنها را

نمی‌پسندیم و گاهی نظریات آنها به کارمان نمی‌آیند. بهتر است به خود یادآوری کنیم که همه چیز را همگان دانند. دانشجویان تعلیم و تربیت کودک غالباً در پرورش فرزندان خود همچون سایرین دچار اضطراب و سر درگمی می‌شوند.

کدامیک از مشکلاتی که پدر و مادرها با آن مواجه هستند مربوط به دگرگونی‌های حاصله از بلوغ است و کدامیک به فرهنگ جامعه آنها مربوط می‌شود؟ شیوه زندگی ما ایجاب می‌کند که نوجوانان خود را به مدرسه بفرستیم و آنها را در تصمیم‌گیری برای شیوه تأمین معاش یاری دهیم با اینهمه مشاهده می‌شود که خانواده بتدریج قدرت آماده سازی فرزندان را برای تأمین معاش زندگی خود از دست می‌دهد.

تماس جوانان ما با دنیای خارج از خانه مشکل دیگری را در روابط ما با آنان به وجود می‌آورد. این مشکل ناشی از این مسأله است که فرزندان ما مدتها قبل از آنکه استقلال دلخواه خود را بدست آورند، احساس «بزرگ شدن» می‌کنند.

عدم هماهنگی در بلوغ مسأله قابل توجهی است. گاهی ممکن است جوان از لحاظ جسمی و روحی بالغ شود ولی آثار دیگر رشد در او مشاهده نشود. زمانی کارآمد و شایسته به نظر می‌رسد و لحظهای بعد رفتاری کودکانه از او سر می‌زند. يك پسر ممکنست در يك لحظه همچون تعمیر کاری ماهر بر روی يك ماشین کار کند و لحظهای دیگر چون کودکی ده ساله دستهای روغنی‌اش را به شلوار گران قیمتش بمالد. بنظر می‌رسد پدر و مادرها از مشاهده رفتار ناپختگی که گهگاه از فرزندشان سر می‌زند بیشتر عصبانی می‌شوند تا وقتی که او دائماً ادای بزرگترها را در می‌آورد.

ما آمادگی قبول مشکلات جنسی جوانان را نداریم زیرا می‌دانیم

که در جامعه ما، آنها فاقد توانایی‌های لازم برای اداره خود و خانواده‌شان هستند. در این دنیای دور از سادگی‌ها و سهولت‌ها، جوانان نمی‌توانند در هنگامی که مشتاق شروع زندگی مستقل هستند به آن دست یابند. آن زمان که پدر ناچار بود پسرش را از مزرعه‌اش بیرون بفرستد و یا هنگامی که مرد جوان مجبور بود برای بقای خود بجنگد و برای بدست آوردن زمین به غرب برود، پسرها زودتر از امروز «مرد» می‌شدند. آن زمان که دختران با کمک به مادرانشان، خانواده را اداره می‌کردند، به ذهن هیچکس خطور نمی‌کرد که باید دختران را برای آموختن نقش همسری و مادری به مدرسه فرستاد.

لزوم تعلیم و تربیت بیشتر:

امروزه، شیوه‌های تعلیم و تربیت بسیار دگرگون شده‌اند. انتقال و گریز جوانان از روستاها و مزارع به شهرها یدین معنی است که آنها باید خود را برای هزار و یک تخصص مختلف آماده سازند. فروشگاه‌ها، کارخانه‌ها، رامسازی، صنعت هواپیماسازی، پل‌سازی و خرید و فروش کالاها این شغل‌های تخصصی را ایجاب می‌کنند. بسیاری از کالاها به حدی تخصصی و پیچیده هستند که تسلط بر آنها چندین سال طول می‌کشد. از جمله این شغل‌ها می‌توان از نجاری، لوله‌کشی، تعمیر وسایل برقی، پزشکی، تدریس و مهندسی نام برد.

یک و کیل در سالهای گذشته می‌توانست با خواندن «کتاب قانون» در یک دفتر و کالت، به این شغل بپردازد ولی امروزه قبل از شروع به کار باید حداقل ۷ سال آموزش کلاسیک را طی کند.

آموختنی‌ها بسیارند! دوره‌های تحصیلی طولانی شده‌اند. سن ۱۴ سالگی که روزگاری بر طبق قانون، سن خاتمه تحصیلات بود، در حال

حاضر به ۱۶ و حتی ۱۸ سالگی تغییر پیدا کرده است. اشکال کار این جاست که آنچه يك جوان در مدرسه می‌آموزد پاسخگوی احتیاجات واقعی او نیست.

در برخورد با مسأله بلوغ، پدر و مادرها دچار هراس می‌شوند ولی به سادگی می‌توان براین ترس‌ها چیره شد. ما قبل از آن که صاحب فرزندی بشویم، سالها خود را برای این کار آماده کرده‌ایم. هیچکس زودتر از يك «متخصص» متوجه این حقیقت نمی‌شود که ما هر چه بیشتر بدانیم کمتر به آن عمل می‌کنیم و هیچکس به درستی پاسخ «صحیح» را نمی‌داند. هر يك از ما هنگامی که به گذشته خود می‌اندیشیم اوقاتی را بخاطر می‌آوریم که می‌توانستیم به گونه دیگری رفتار کنیم ولی آیا اگر چنین می‌کردیم راه بهتر را برگزیده بودیم؟ البته مسائل گیج‌کننده بسیاری وجود دارند که برای حل آنها باید به پیشنهادات معدودی اکتفا کرد اما هر چه بر دانش ما در شناخت نوجوانان افزوده شود، در راهنمایی آنها موفق‌تر خواهیم بود. با دانستن این موضوع که فرزندان ما در سنین بلوغ دستخوش چه تغییرات، احساسات و عواطفی می‌شوند، قادر خواهیم بود خود را با آنان هماهنگ ساخته و به جای نگرانی درباره اعمال گذشته آنان به آینده امیدبخش بیندیشیم.

بلوغ چیست؟

با بکار بردن کلمه «بلوغ» نوجوانان در ذهن ما مجسم می‌شوند. ممکن است يك کودک قبل از رسیدن به سن نوجوانی بالغ شود و رشد جسمی يك کودک در آستانه دوازده سالگی چشمگیر باشد. برای روشن شدن مطلب، بلوغ را به سالهایی اطلاق می‌کنیم که پسر یا دختری برای رسیدن به حد کمال جنسی، پشت سر می‌گذارند.

از آنجا که بلوغ برای اغلب مردم در فاصله سنین ۱۲ تا ۲۰ سالگی پیش می‌آید، برای سهولت کار این سالها را سالهای بلوغ می‌نامیم ولی نظر به اینکه این دوره زمانی تغییرات گوناگونی را در بر می‌گیرد، مطالب ما در این کتاب به تشریح سالهای اولیه بلوغ محدود می‌شود و تلاشی برای پاسخ به پرسش‌های جوانانی که خانیشان را به منظور یافتن کار، رفتن به مدرسه دیگر و یا ازدواج ترک می‌گویند، نکردیم.

بلوغ چیست؟ / ۲۵

رشد کودک دائمی است. نشانه یا شاخص معینی وجود ندارد که بگوییم «الان زمان فلان کار فرا رسیده یا زمان فلان کاری سپری شده است.» روند رشد موارد اندکی چون در آمدن دندانها قطعی است ولی آنهم در تاریخ معین و دقیقی پیش نمی آید. رشد، ناهماهنگ هم هست. رشد عقلی، جسمی، حسی و اجتماعی کودک کان همزمان نیستند. میزان رشد کودک کان با یکدیگر متفاوت است. این تفاوت بین پسرها و دخترها بخصوص در مورد قد کشیدن محسوس تر است. پس از یکدوره وقفه در رشد، با اضافه شدن چندین سانتی متر به قد کودک، سخت متعجب می شویم. رشد تدریجی کودک به ظاهر قابل رؤیت و اندازه گیری نیست اما بسیار مایه اعجاب می باشد. پسر بچه با مقاومت عجیب خود به دوستش که در موقعیت دشواری قرار گرفته است کمک می کند و دختر بچه با کمک به مادر بیمارش آنچنان شایستگی از خود نشان می دهد که هیچکس تا آن روز گمان هم نمی برده است. پسر بچه با برق انداختن کفش هایش ما را به رمز و راز برانگیختگی علائقش نسبت به دخترها آگاه می سازد و دختر با آرایش کردن صورتش احساس خود را نسبت به پسرها نشان می دهد.

نقطه زمانی پیدایش غریزه جنسی را در کودک شروع بلوغ می گویند. این دوره منشاء تغییرات زیادی در وجود شخص می باشد. بلوغ موجب می شود که شخص بگونه ای متفاوت رفتار و احساس نماید و نگاهش نسبت به جهان تغییر کند. برخورد او نسبت به دیگران و خودش عوض شود. ما تماشاچیان پاها و دستهایش را می بینیم که دراز شده اند و قدش را که بلند شده یا کوتاه مانده ولی قدرت آن را نداریم که در ذهن یک دختر و پسر نفوذ کنیم و آرزوهای پنهان او را بهنگام مطالعه سرگذشت دانشمندان، مخترعین و یا خلبانان بفهمیم و یا

قهرمان ذهنی يك دختر، اعم از حقیقی و تخیلی را بشناسیم و اشتیاق او برای کارهای گروهی یا علاقه به لباس و نقاشی را درک کنیم.

علائم بلوغ زیاد هستند:

شاید بتوانیم تاب خوردن نوجوان را بین دو حالت فعالیت شدید جسمی و بیحالی به چشم ببینیم، و گاهی هم از مشاهده آن سخت دچار اضطراب شویم، ولی تغییرات شیمیایی درون بدن او که انرژی را ایجاد و مصرف می‌کنند، غیر قابل مشاهده هستند. باز جای شکرش باقی است که در هنگام رشد سریع بدن و مصرف فوق‌العاده زیاد انرژی، نقش غذا فوق‌العاده اهمیت پیدا می‌کند و لذا هر وقت نوجوانان به «تنبلی» روی می‌آورند، می‌توان با کاهش غذاهای انرژی‌زا در سیستم غذایی آنها، انرژی حاصله را تعدیل کرد.

علائم خارجی بلوغ نیز به حد کافی آشکار هستند، اما فقط خدا می‌داند که چند بار در زندگی از دیدن آنها غفلت می‌کنیم! «لو»^۱ موقعی که از مادرش می‌شنود که:

«نخیر! تو به لباس جدید احتیاجی نداری!» سیل اشکس سرازیر می‌شود زیرا لباس جدید می‌تواند دقیقاً همان چیزی باشد که «لو» برای بیان احوال درونی خود به آن نیاز دارد.

(البته هنگامی که ما توان مالی برای خریدن لباس جدیدی را نداریم موضوع شکل دیگری پیدا می‌کند.) چنانچه پلیس به پسری گواهینامه رانندگی بدهد، دادن اتومبیل خانوادگی به او می‌تواند بهترین داروی تقویت کننده باشد، برای این که می‌تواند شانهایش را صاف نگهدارد و از جلوی چشمهای دختری که تا به حال به او اعتنا

بلوغ چیست؟ / ۲۷

نمی‌کرده است مانور بدهد و مطمئن باشد که از این پس به او به چشم دیگری نگاه می‌کنند!

مشاهده رفتار ظاهری نوجوانان هنگامی ارزش پیدا می‌کند که والدین بحد کافی شکیبایی به خرج دهند و انگیزه‌های درونی آنها را درک کنند. اگر پدر و مادر راه و رسم این بازی را یاد بگیرند، بسیاری از مسائل قابل حل هستند. دیر به رختخواب رفتن و دیر از خواب برخاستن يك نوجوان می‌تواند حالات روحی روز او را نشان دهد و احتیاج به تجزیه و تحلیل دارد. اگر انگیزه و علل رؤیا زدگی و اضطراب نوجوان از این که نکند بفهمند! و خرده گیری‌های متعدد او را نسبت به خواهر و برادر کوچکترش بشناسیم و درک کنیم، از مشاهده آنها مضطرب نخواهیم شد. ما بزرگترها سالها قبل زبان نوجوانان را یاد گرفتیم و اینک برای فهمیدن حرف آنها به کتاب لغت احتیاج نداریم.

گاهی اوقات حیرت کردن از رفتار نوجوانان هم عالمی دارد! آن هنگام که نوجوانی در موقعیتی قرار می‌گیرد که اگر مدتها قبل قرار می‌گرفت وجودش به هزار پاره تقسیم می‌شد و کفِ نفس ستایش‌انگیزی از خود نشان می‌دهد، آن زمان که تفاوت بین حق و باطل را بخوبی در مورد موضوعی تشخیص می‌دهد که قبلاً حد و مرز آن برایش مخدوش بود، وقتی که همدردی و همفکری نسبت به موقعیتی نشان می‌دهد که بهیچوجه نفعی برایش در بر ندارد، آن وقت است که ما حقیقتاً به خودمان دست مریزاد می‌گوییم و همین مسائل در رشد وجود دارند که آنها را با متر و کیلو نمی‌شود اندازه گرفت!

اغلب نوجوانان مراحل بلوغ را بطور طبیعی و بدون درد و ناراحتی از سر می‌گذرانند و مردان و زنانی کارآمد، خوشبخت و موفق

۲۸ / روانشناسی بلوغ

خواهند شد. پدر و مادر فهمیده و قابل اعتماد که محیطی سرشار از تفاهم و صمیمیت بوجود می‌آورند به فرزندان خود فرصت می‌دهند که مشکلات و مسائل بلوغ را به آسانی و در محیط خانواده حل کنند.

تأثیر تجربیات سالهای نخستین زندگی

دوران بلوغ «دوران حکومت سرنوشت» انسان است و این که کودک چگونه از آن سر برآورد به تمامی به نوع برخورد او با مراحل بلوغ بستگی ندارد بلکه نوع روابط ما با او و تأثیری که بر ساختار زندگی او می‌گذاریم، دارای اهمیت زیاد است.

اگر به او اطمینان خاطر بدهیم و امنیت و خوشحالی حضور ما را در زندگی خود احساس کند، به خوبی قادر خواهد بود بر اضطرابها و نگرانی‌های بیشمارش فائق آید. شجاعت یا عدم اعتماد به نفس، اعتقاد به شانس و اقبال، شك و تردید نسبت به دیگران، کفایت و کارآئی و هنر دوست داشتن و عشق ورزیدن و همه عواطف و احساسات نوجوان مولود تجربیاتی هستند که در طول سالهای بلوغ در کانون خانواده اندوخته است.

«آنا» نزد مادرش می‌آید و از معلمش شکایت می‌کند. چنانچه

مادر قبل از قضاوت عجولانه به حقایق توجه نماید، در پرورش حس مسوولیت در دخترش کاملاً مؤثر خواهد بود.

میزان انضباطی که در هنگام خردسالی به فرزندمان تحمیل می‌کنیم در رفتار او بهنگام نوجوانی تأثیر مستقیم خواهد داشت. چنانچه بندرت به سرش فریاد بکشیم، او نیز به خود اجازه نخواهد داد در حضور ما و یا یک بزرگتر صدایش را بلند کند. چنانچه با همسر خود مهربان و آزاده باشیم، دختران و پسران ما به راحتی قادر خواهند بود از احساسات خود با ما سخن بگویند. اگر از اعمال نیک آنها قدردانی کنیم و رفتار نامتعادل آنها را بدون قضاوت شخصی مورد انتقاد قرار دهیم هرگز مشکلات خود را از ما پنهان نخواهند کرد.

شانس آورده‌ایم که بدجوری به بعضی چیزها عادت کرده‌ایم از جمله این که مدام به بچه‌ها دیکته کنیم «وقت خواب است! سربه سر گریه نگذار! حتماً بارانیات را در بیار!» و این کارها را آنقدر طبیعی انجام بدهیم که انگار می‌خواهیم لامپ اتاق را خاموش کنیم. این عادات به قدری برای ما فطری شده‌اند که به قول خانم «هاریس»^۱: «موقعی که از کنار اتاق پسر رد می‌شوم بی‌اختیار رادیوی او را خاموش می‌کنم و می‌گویم موقع درس خواندن لازم نیست صدای این جور چیزها را در بیاوری! و فراموش می‌کنم که او حالا پسر ۱۷ ساله‌ای است که در مدرسه شاگرد بسیار درخشان و خوبی است و آنقدر صبور هست که در مقابل ضعف‌های غیرقابل دفاع مادرش سکوت کند و با او به بحث نپردازد.»

بسیاری از نوجوانان می‌توانند بدون احساس ناراحتی این قبیل انتقادات را بشنوند و از مادرشان هم دلخور نشوند. بچه‌ها نمی‌دانند

تأثیر تجربیات سالهای... / ۳۱

که واقعاً چرا چنین است اما همیشه در مورد مادرانشان با دل رحمی می‌اندیشند و دلشان به حال آنها می‌سوزد! بیچاره مادر! او که همیشه مورد سرزنش بوده که همه چیز را برای خودش می‌خواهد حالا سعی می‌کند با فدا کردن همه وجودش ثابت کند که همه چیز را برای فرزندانش می‌خواهد. مادر قمارباز را مادر غافل می‌دانند و او را به باد انتقاد می‌گیرند ولی چندان بدهم نیست که مادر هر چند وقت یکبار از خانه بیرون برود و وقتش را صرف تفریح دلخواهش کند. به این ترتیب هم خودش و هم خانواده‌اش متوجه خواهند شد که او را فقط برای فدا شدن خلق نکرداند.

گاهی اوقات بچه‌ها روش دلپذیری برای اعتراض دارند یعنی خیلی آسان میز را برمی‌گردانند و می‌گویند («...تو بودی که گفتمی گردنم را بشویم؟ ... امن، همین حالا منتظر بودم که این حرف را بزنی!») حتی هنگامی که فکر می‌کنیم در تربیت فرزندمان اشتباه کرده‌ایم، از دانستن این مطلب که جوانی سن رشد و انعطاف است و هر آن امکان تجدید روابط با او وجود دارد، احساس آرامش خواهیم کرد.

نوجوانان هنوز هم به حمایت احتیاج دارند:

طرح‌های ذهنی ما در مورد تعلیم و تربیت به روش‌های پدر و مادرمان شباهت‌های بسیار دارند در حالی که امکان دارد آن سختگیری‌ها، نگرانی‌ها و دلواپسی‌ها موجب طغیان فرزندان ما بشوند. فرزندان فقط آزادی مطلق را می‌توانند بپذیرند، بنابراین اگر مادری به این علت که در کودکی برای هر حرکت کوچک خود احتیاج به اجازه گرفتن داشته نسبت به فرزندان خود فوق‌العاده سختگیر باشد در

فرزندان این احساس را ایجاد می‌کند که به آنها علاقه‌ای ندارد و نسبت به تمایلات آنها بی‌اعتناست.

اعطای آزادی بیش از حد نیز بر میزان مسوولیت فرزندان می‌افزاید. تصمیم‌گیری در مورد آنچه باید انجام بدهیم و ندهیم و یا چه کاری درست و یا کدام رفتار غلط است، بسیار مشکل است. این مشکل بار سنگینی بردوش پدر و مادرهاست که باید به تدریج به فرزندان تفویض شود.

آیا اهمیت روابط بین فرزندان و والدین تا به آن حدست که آنرا عملی قهرمانی بدانیم؟ فرزندان دقیقاً به همان اندازه قدرت بخشش دارند که پدر و مادرها آنان را می‌بخشند. بسیاری از ناسازگاری‌های رایج در میان پسرها و دخترها هنگامی به چشم می‌خورد که جوان به اصطلاح پر در آورده و می‌خواهد آشیانه کودکیش را رها کند. آنها دوست دارند فضایی بیابند و بالهای خود را آزمایش کنند. البته دختران بر سر مسائلی چون فرم لباس، نمرات درسی و معاشرت با پسرها با مادر خود بحث می‌کنند. این کشمکش‌ها تا حدودی لازم هستند زیرا در غیر این صورت دختر بیش از حد لزوم به مادرش متکی می‌شود و یا در حالت دردناکش، بی‌توجهی و بی‌مهری مادر موجب ناتوانی دختر برای گذر از مرحله بلوغ می‌شود و چه بسا که نتایج تلخی نیز به بار می‌آورد. کشمکش بر سر نوع غذا، چگونگی صرف وقت یا انتخاب دوست بی‌ضررترین شیوه‌های مطرح کردن تضادهایی است که در طی دوران انتقال از مرحله بلوغ به طور طبیعی بین دختر و مادرش پیش می‌آید. نباید این مسأله را از نظر دور بداریم که این گسستگی در رابطه‌ای قدیمی برای دختر هم دردناک است. دختر هم دقیقاً مثل مادرش از اینکه نمی‌تواند مثل سابق رفتار کند، گیج و

تأثیر تجربیات سالهای... / ۳۳

آشفته می‌شود. اگر هر يك از آندو بدانند که در درون دیگری چه می‌گذرد، بسیاری از جنجالها خاتمه می‌پذیرند.

پسر و مادر هم نمی‌توانند در برخی از موارد به تفاهم برسند. مادر در کودکی از غذا خوردن، ناخن‌های کثیف و سر و گردن پسر ایراد می‌گرفت در حالیکه در سنین بلوغ انتقادات او به پسرش از اشتیاق فوق‌العادماش سرچشمه می‌گیرد. او دلش می‌خواهد فرزندش دقیقاً شبیه به «آقای» بشود که او در ذهن خود تصویر کرده! در همین ایام است که پسرها با نیروی خلاقه جوانی تصمیم می‌گیرد به شیوه خود «مرد» بشود! (دور از منزل احتمالاً او همانگونه رفتار می‌کند که مادرش دوست دارد.) در هر حال اعطای يك استقلال نسبی از طرف پدر و مادر به فرزندان ضروری است زیرا فقدان این آزادی تأثیر نامطلوبی بر روابط جوان با همسر آیندماش در بر خواهد داشت.

کودکان با هم متفاوتند:

فرزند چه نخستین باشد چه تهنفاری و چه وسطی باید یکسان و به يك چشم به آنها نگاه کرد. پدر و مادرها به طور غیرقابل اجتناب روی فرزند اول حساسیت بیشتری بخرج می‌دهند و از او بیش از فرزندان بعدی مراقبت می‌کنند. بدون آن که از «بچه بودن» فرزندمان اطلاعی داشته باشیم از فرزند اول توقع داریم بیش از آنچه در توان دارد انجام دهد در حالی که از سایر فرزندانمان چنین انتظاری نداریم. به محض اینکه فرزند دیگر به دنیایم آید، فرزند بزرگتر تبدیل به «پسر یا دختر بزرگ خانواده» می‌شود و همه از او توقع دارند که دست از بچگی بردارد و رفتارش «خوب و شایسته» باشد.

علاوه بر اختلاف سنی، تفاوت‌های فطری و ذاتی نیز فرزندان را به

ناسازگاری و یا تفاهم و همکاری برمی‌انگیزد. يك خواهر به لباس علاقه دارد و دیگری فکر و ذکرش موسیقی است. يك برادر رفیق باز و مردم داراست و دیگری به شکلی غیرقابل باور به حشرات عشق می‌ورزد. هر يك از آنها هم حق دارد تا حد متعادلی به علائق و ذوق خود بپردازد. چگونه می‌توان توسط یکی دیگری را از غرق شدن در کاری منع کرد و یا آن که صدایش را به سرش می‌کشد چگونه با آن که قلبی نازک نارنجی دارد راه خواهد آمد، موضوعاتی هستند که ذهن والدین را بخود مشغول می‌کنند.

چه خوب بود اگر می‌توانستیم همزمان با صدور شناسنامه تفاوت‌های ذاتی و موروثی کودکان را هم در يك صفحه کاغذ چاپ کنیم و بدست والدین بدهیم! با فقدان چنین امکانی، والدین ناچارند به مشاهدات خود تکیه کرده و بجای حرف زدن، فقط گوش کنند. هر يك از فرزندان بطرز اعجاب‌آوری یگانه است و بهمین دلیل هرگاه تصمیم غیر عاقلانه‌ای می‌گیرد باید با ملاحظت، مدارا و یا تأدیب جلوی سقوط او را بگیریم.

روشی که مری^۱ در خرده گیری از خواهرش در پیش گرفته‌است می‌تواند برای او بصورت عادت‌نی ناپسند در آید و پذیرش او را از جانب همکلاسانش مشکل سازد، ولی از آنجا که مری دختر بسیار نیزهوش و نکته‌سنجی است با يك بحث خصوصی و کوتاه متوجه خواهد شد که هیچکس از انتقاد خوشش نمی‌آید و برای تصحیح رفتار خواهرش می‌تواند از روش بهتری غیر از انتقاد صریح استفاده کند.

بین کودکان تفاوت‌های گوناگونی وجود دارد. وجود يك پسر بچه آرام و برادر پسر و صدایش درست مثل حضور يك دختر بچه موبور و

تأثیر تجربیات سالهای ... / ۳۵

خواهر موسیاهش در خانواده ایجاد بحث و جدال می‌کند. هر حرکتی که توجه بیش از اندازه غریبه‌ها را نسبت به این مسائل نشان دهد می‌تواند اثر تعیین‌کننده‌ای در ذهن بچه‌ها بجا بگذارد. هر فرزندی که برادر یا خواهرش صاحب قیافه زیباتر، استعداد موسیقی یا خصلت برجسته‌ای باشد، ممکنست احساس کند که بین او و دیگران تبعیض قائل شوند. بهر حال طرز قضاوت و نظریات والدین اثر بسیار عمیقی در روحیه فرزندان دارد.

نفاهم و همدردی مؤثر است:

در مواردی که ناتوانی ذهنی بحدی باشد که روی کار مدرسه او اثر بگذارد، کودک احساس حقارت و اضطراب خواهد کرد. با بکار بردن فنون لازم می‌توان استعدادهای پنهانی این قبیل کودکان را بیدار کرد. پسری که سطح نمراتش متوسط یا پایین است شاید در زندگی اجتماعی و کسب ثروت بتواند فرد موفقی باشد. او نیاز به تشویق و تحسین دارد. دختری ممکن است آنقدر قابل اطمینان باشد که پدر و مادر وظائف سنگینی را بردوش او بگذارند و در عین حال متوجه نشوند که با اندکی تحسین و تأیید این دختر قادر خواهد بود عدم موفقیت تحصیلی خود را جبران کند. ما باید چشمان خود را بر روی مشخصه‌های فردی هر کودک بگشائیم و با شناخت «آنچه ندارد» به وجود او افتخار کنیم. دوقلوها مثال خوبی برای شباهت هستند. اگر چه آنها همچون سایر کودکان یک خانواده با یکدیگر تفاوت ندارند ولی پس از آن که تفاوت‌های آنها مشخص می‌شود، شباهت‌هایشان کمتر به چشم می‌آید.

بچه دوم یا بچه‌های میانی همانهایی هستند که همیشه سرشان

بی‌کلاه می‌ماند در حالی که پدر و مادر اصرار دارند که: «در نظر ما آنها با هم فرقی ندارند!»

بله، ولی این عین حقیقت است که فرزند دوم همیشه به بهانه‌های مختلف لباس درجه دو، دوچرخه درجه دو و همه‌چیز درجه دو نصیبش می‌شود و همیشه فرزند اول، کل سرمایه خانواده را به غنیمت می‌برد. گاهی برای والدین مشکل است که جلوی هیجان خود را برای دفاع از فرزند بزرگترشان بگیرند.

شناخت صحیح وضع روحی و احساسات هر يك از فرزندان امری ضروری و حتمی برای والدین است. راه‌هایی وجود دارند که هر کودک را بطور جداگانه و مستقل تشویق کنیم تا احساس برتری نماید و فرزند کوچکتر نیز مقام و موقعیت خود را در کنار دیگران با رعایت نوبت و تناسب درک کند.

زمانی که فرزند کوچکتر پا به مرحله بلوغ می‌گذارد، ممکن است پدر و مادر ناخود آگاهانه مانع رشد او شوند. آنها دلشان نمی‌خواهد به اوقات خوش خود به عنوان يك خانواده پایان دهند و کانون گرم خانواده را بدون وجود او از رونق ببندازند. در چنین مواردی است که تلاشهای پدر و مادر علیه استقلال نوجوان، برای او آغاز نوعی جنگ و ستیز کلافه‌کننده است. پدر و مادر و مشکلات او فرق کرده‌اند زیرا آنها همان افراد پنج یا ده سال پیش نیستند. فرزندان بزرگتر شکوه خواهند کرد که: «شما در سن و سال او بهیچوجه به ما اجازه نمی‌داید چنین کارهایی بکنیم. او درست و حسابی عزیز دردانه شماست!»

از طرف دیگر ممکن است والدین پایبند آداب و رسوم کهنه باشند در حالی که کوچکترین فرزند بطور غیرقابل اجتنابی در معرض تحولات زمانه خود قرار دارد.

نوجوان کوچکتر معمولاً این امتیاز را دارد که تحت مراقبت برادر و خواهرهای بزرگتر قرار می‌گیرد. پسر بزرگتر ممکنست با تحسین برادر کوچکترش احساس غرور کند هر چند از عمق احساس او و مدتی را که بر سر حرفش باقی می‌ماند، اطلاعی نداشته باشد. هر اندازه هم که نفوذ برادر بزرگتر در برادر کوچکتر کم باشد باز هم از او توقع احترام و کرنش دارد همانطوری که جورج واشنگتن کوچکتر از لارنس بود اما همه شخصیت و افکار او را با خود و در خود تداوم بخشید.

روابط بین افراد خانواده:

هنگامی که در مورد «خانواده» يك کودک صحبت می‌کنیم، گویی به يك واحد یا گروه كوچك یا بزرگی از افراد اشاره می‌کنیم که همگی صاحب يك فکر و اندیشه هستند. ما جوری از آنها حرف می‌زنیم که انگار رفتار، احساس و اندیشه آنها گروهی است در حالی‌که بخوبی از این امر آگاهیم که چنین نیست.

هر يك از افراد خانواده دقیقاً با یکدیگر فرق دارند و هر عضو خانواده به گونه متفاوتی رفتار می‌کند. دو برادر بزرگتر ممکن است علیه برادر کوچکتر باند درست کنند و خواهر کوچکتر ممکنست در مقابل زیبایی و ملاحظت خواهر بزرگتر توجه کمتری را بنخود جلب کند. مادر ممکنست فوق‌العاده به یکی از دخترهایش نزدیک باشد و بهتر از سایر دخترهایش با او کنار بیاید: فقط توهم محض در ذهن پدر است که گمان می‌کند جیمی عزیزدانه مادر است در حالی‌که جیمی، مادر و پدر همگی افراد مختلفی هستند و در عین حال که عزیزدانه هم هستند می‌توانند کاملاً مجزا و مستقل باشند.

امکان دارد يك ناپدری یا نامادری بشکل دلپذیری به جمع خانواده اضافه شود. و همه افراد او را بخوبی تحمل کنند و یا مثل غالب اوقات کاسه کوزه همه بهم بریزد!

برخی از خانواده‌ها ارزش‌ها و معیارهای خاصی در امور خانوادگی دارند که بر روی جمع و تک‌تک افراد آن تأثیر می‌گذارند. ممکنست مادر، پدر و یا حتی یکی از فرزندان عضو قدرتمند و با نفوذ خانواده باشد. اگر چه بطور طبیعی پدر عضو قدرتمند خانواده است ولی در مواردی که او فردی ملایم و غیر مهاجم است میدان را برای مادر خالی می‌کند و حکومت را به دست او می‌سپارد. تفاوت تأثیر چنین پدری بر روی فرزند با پدری که تصمیم‌گیری او به تنهایی تصمیمات همه اعضای خانواده را بی‌اثر می‌کند، از زمین تا آسمان است. گاهی اوقات والدین بقدری با هم متحد و دست به یکی هستند که فرزند احساس می‌کند توی تله افتاده و کوچکترین منفذی برای گریختن از این قدرت مطلقه و قیام علیه آن پیدا نمی‌کند.

هنگامی که در خانواده پدر وجود ندارد، مادر ناچار است جلوی اضطراب و عصبانیت خود را بگیرد و گاهی نیز بخاطر ترس از دست دادن فرزند بیش از حد لازم او را متکی بنخود بار می‌آورد. هر يك از بزرگان خانواده هم بر روی زندگی خانوادگی تأثیر خاصی دارند. مادربزرگ و پدربزرگ غالباً در صحنه حضور دارند!

گاه حضور آنها شخصی است ولی غالباً حضورشان را بصورت نفوذ در پسر و دخترشان به نمایش می‌گذارند. مادر بر روی القای نوع خاصی از تربیت ممکن است به دوران طفولیت خود برگردد که در آن تأکید و پافشاری آنقدر زیاد بود که سعی می‌کردند از او نسخه بدل خودشان را بسازند. برخورد يك پدر ناخن‌خسك در مقابل فرزندانش

تأثیر تجربیات سالهای... / ۳۹

که سازش آنها را با او غیرممکن می‌سازد ممکنست ریشه در گذشته‌های دوری داشته باشد که يك پدر خسیس سایه وهم‌انگیز خود را بر زندگی او انداخته بود.

در خانواده‌های کم جمعیت ممکنست نفوذ یکی از شخصیت‌ها بر روی دیگران بیشتر باشد زیرا این نفوذ روی افراد کمتری تقسیم می‌شود. در خانواده‌های پرجمعیت والدین فرصت نمی‌کنند آنقدرها متوجه فرزندان باشند در حالیکه در خانواده‌های تك فرزندی این توجه فوق‌العاده شدید است. در حال حاضر دانش ما درباره‌ی شبکه روابط خانوادگی بسیار اندک است ولی در مورد این مسأله اطمینان داریم که از این کانون رشته‌هایی در همه جوانب کشیده می‌شوند که تعداد آنها بسیار بیشتر از تعداد مردم است.

رسوم خانوادگی با یکدیگر تفاوت دارند:

بدیهی است که فرزندان همانگونه که از پدر و مادرها تأثیر می‌پذیرند بر آنها تأثیر می‌گذارند. این مسأله در خانواده‌های امریکایی وجود داشته باشد، اهمیت آن در زندگی نوجوانانی که والدین آنها اخیراً به امریکا آمده‌اند و هنوز نتوانسته‌اند رسوم غالب جامعه را بپذیرند و نقطه نظرات خود را براساس آن تنظیم نمایند، بسیار بیشتر خواهد بود. اغلب نوجوانان ما در خانه‌هایی رشد می‌کنند که زبان مادری آنها انگلیسی نیست.

نوجوانانی که والدین آنها از ژاپن یا مکزیکو آمده‌اند یا پدربزرگ و مادر بزرگشان فنلاندی یا ایتالیایی هستند، در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که طرح زندگی‌شان با جامعه امریکایی تفاوت بسیار دارد و لذا زمینه ذهنیت کودکی آنها برای رسیدن به سن بلوغ متفاوت

از نوجوانان امریکایی است. غیر از تنش‌های عادی دوران بلوغ، این نوجوانان گرفتار مشکلات ناشی از تفاوت عادت و برخوردهای والدینشان با فرهنگی هستند که از طریق مدرسه و همکلاسان و همبازیهایشان در معرض آن قرار می‌گیرند.

مادر «لنا»^۱ ممکنست در مقابل خواسته دخترش که دلش می‌خواهد روسری به سر کند مقاومت نماید زیرا چنین فکر می‌کند که در کشوری که از آنجا به امریکا آمده است فقط دهقانان روسری به سر می‌کنند.

«تونی»^۲ ممکنست از آوردن دوستش بخانهشان دستپاچه و کلافه بشود برای اینکه گمان می‌کند غذایی که آنها می‌خورند از نوعی نیست که دوستش عادت به خوردن آن داشته باشد.

والدین کودکانی که در همسایگی زندگی می‌کنند مردمانی با فرهنگ‌های متفاوت هستند و لذا می‌توانند بخش زیادی از این تنش‌ها و فشارها را کاهش دهند البته به شرطی که از اشتراک فرهنگی کشور ما آگاه باشند و بدانند که این فرهنگ از منابع و مآخذ گوناگون آمده است. غذاها، رقص، موسیقی و صنایع دستی که از جمله میراث‌های فرهنگی يك قوم هستند، می‌توانند بعنوان پل ارتباطی بین گروه‌های مختلف عمل کنند. برخی از جوامع توانسته‌اند با فعالیت‌هایی چون برگزاری فستیوال‌های رقص چك، موسیقی اسکاندیناویا، نمایش منسوجات ایتالیا و خشکبار یونان برای خانواده‌هایی که متعلق به این فرهنگها هستند، لذت و شادی بسیاری را فراهم آورند.

والدین نمی‌توانند بطور مشخص تکه‌هایی از شخصیت يك نوجوان

1- Lena

2- Tony

تأثیر تجربیات سالهای... / ۴۱

را که ارتباط او را با افراد مختلف خانواده‌اش نشان می‌دهد و بر روی روش زندگی او تأثیر می‌گذارد، از وجودش برچینند. اما دانش ما در مورد چنان تأثیراتی می‌تواند ما را در مورد نیاز به متناسب کردن توقعاتمان با توانایی‌های يك کودک آگاه‌تر کند تا با توجه به تجارب و حساسیت‌های هر کودک از او انتظار داشته باشیم.

«از برتو وجود پدر است که افراد خانواده صاحب عزمی راسخ، ذوق و اشتیاق، قوه قضاوت صحیح و کردار متناسب، آگاهی از مشکلات جهان و شوق برای مفید بودن، دوست بودن و سازندگی در دنیایی می‌شوند و می‌خواهند آن را مکان بهتری برای زندگی بشر بسازند»

نقل از:

و. اسپورژن انگلیس، دکتر کنستانس فوتر،

پدرها والدین هم هستند، نیویورک، پوتنام، ۱۹۵۱.

حرکت به سوی بلوغ

اگر دختری به سن ۹ تا ۱۲ سال دارید، آمادگی تغییراتی را در زندگی خود و او داشته باشید. آیا هنگام مراجعت از مدرسه دو یا سه سیب، تکه‌ای کیک و چندین لیوان شیر می‌خورد؟ و آیا هنوز یکساعت هم نگذشته اعلام می‌کند که باید فوراً غذا بخورد و گرنه از گرسنگی پس خواهد افتاد؟ آیا هر چند ماه یکبار لباس‌ها و کفش‌های بزرگتری برایش تهیه می‌کنید؟ آیا مدتها پای تلفن می‌نشیند و با زبان عجیب و غریبی با دوستش صحبت می‌کند؟ آیا از بازیهای کودکانهای مثل سرسره‌بازی یا بازی با بچه‌های همسایه کسل می‌شود؟ آیا دچار کج خلقی، تندخویی، خیال‌بافی، مشاجره و پرسش‌های عمیقی چون «آیا برای زندگی کردن دلیلی وجود دارد؟» شده است. آیا یک روز مثل دختر کوچولوی درمانده‌ای رفتار می‌کند و روز دیگر نقش بانوی رئیس جمهور را که سخت بخود اعتماد دارد، بازی می‌کند؟ اگر دختر شما

حرکت به سوی بلوغ / ۴۳

دستخوش چنین حالاتی است به احتمال قوی وارد مراحل اولیه بلوغ شده است. البته او به شیوه خاص خود و همانگونه که سایر مراحل رشد را پشت سر گذاشته است وارد این مرحله می‌شود. گرچه او بطریق خاص خود رشد می‌کند ولی باز هم در این سن و سال دستخوش تغییرات درونی و خواسته‌هایی است که اجتماع از او انتظار دارد. او کاملاً شبیه به خودش هست ولی عموماً فرقی با سایر دختران نوبالغ ندارد.

اغلب این مطلب در مورد پسر شما هم صدق می‌کند ولی امکان دارد که او تا سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی به حد بلوغ نرسد. در مرحله پیش از بلوغ اگر چه غالباً چنین بنظر می‌رسد که کودک جهشی بزرگ به طرف بلوغ کرده است ولی هنوز تا مرحله بلوغ کامل فاصله بسیار است و در این مرحله فقط بدن خودش را برای پذیرش تغییرات شگرف بلوغ آماده می‌کند.

بدن فرزند شما تغییر می‌کند:

بخشی از این آمادگی‌ها بصورت رشد بدن و سایر تغییرات بدنی آشکار می‌شود. مرحله قبل از بلوغ ممکن است برای دختر در حدود سه سال و برای پسر از ۲ تا ۴ سال طول بکشد. با درک برخی از نشانه‌های اصلی مرحله پیش از بلوغ می‌توانید به فرزند خود کمک ارزنده‌ای بکنید. در هنگامی که در این مورد اطلاعاتی بدست می‌آورید، بخشی از دانش خود را با پسران و دختران خود در میان بگذارید. زیرا آنها در این مرحله دچار آشفتگی و اضطراب می‌شوند و احتیاج به کمک و راهنمایی صحیح دارند.

اگر دختر شما از نظر رشد جسمی دختر متوسط و متعادلی باشد، اولین عادت‌ماهان‌اش در ۱۳ سالگی اتفاق خواهد افتاد. در هر حال

سنین بین ۱۰ تا ۱۶ سالگی برای شروع عادت‌ماهانه کاملاً طبیعی است. تغییرات شیمیایی در بدن دختر موجب بروز مرحله قبل از بلوغ شده و سپس او را به مرحله بلوغ کامل رهنمون می‌گردد. زمان وقوع این مرحله بستگی تام به نحوه رشد او از نظر ژنتیک، سلامت جسمانی و نوع غذاهای مصرفی دختر در دوران رشد دارد. گرچه شما دقیقاً نمی‌توانید حدس بزنید که دخترتان چه موقع بحد رشد کامل می‌رسد ولی نشانه‌های بسیاری به شما و دخترتان پیش‌آگهی می‌دهند. سه سال قبل از شروع عادت‌ماهانه رشد جسمی دختر سریعتر شده و بخصوص بر طول دست و پاهای او افزوده می‌شود. همراه این تغییرات جسمی، دختر به مرحله خودآگاهی قدم می‌گذارد. یکسال قبل از عادت‌ماهانه، قد دختر به سرعت بلند می‌شود. بررویش موهای بدن افزوده می‌شود و هیکل او شکل زنانه بنحود می‌گیرد. همراه با این تغییرات شکل چهره و حتی ادا و اطوار او تغییر می‌کند. در حدود شش ماه قبل از عادت‌ماهانه، موهای عمومی و زیر بغل شروع به رویدن می‌کنند.

همزمان با شروع اولین نشانه‌های عادت‌ماهانه، ترشح شیری رنگی از مجرای واژن خارج می‌شود. این ترشحات معمولاً نشانه‌های طبیعی تغییرات بدن در این مرحله هستند ولی برای اطمینان خاطر از عفونی نبودن ترشحات، بهتر است دخترتان را نزد پزشک ببرید. این قبیل عفونت‌ها تقریباً عام هستند و علل بسیار دارند و معالجه آنها با مراقبت‌های صحیح پزشکی بسیار ساده است.

رشد پسر بچه برای رسیدن به مرحله بلوغ کندتر است و ممکن است تا حدود سن ۱۵ سالگی هم بالغ نشود. دوران بلوغ او از ۲ تا ۴ سال طول می‌کشد. بلوغ پسر هم همچون دختر از نظر میزان و زمان رشد به عوامل ژنتیکی، سلامت عمومی بدن، رژیم غذایی و احساسات و

عواطف او بستگی دارد.

وقتی پسر شما رشد می‌کند، شانه‌هایش پهن و لگن خاصره‌اش باریک شده و آلت تناسلی‌اش رشد می‌کند. در صورت و سایر قسمت‌های بدنش مو می‌روید. بر خلاف دختر، قامت پسر پس از دوران بلوغ بیشتر از مرحله قبل از بلوغ بلند می‌شود و به مدت طولانی‌تری ادامه پیدا می‌کند. امکان دارد پسر و دختر قبل از اضافه کردن وزن، در دوره‌ای بسیار لاغر و ضعیف باشند. همچنین امکان دارد به شکل نگران کننده‌ای «مرحله توقف رشد» داشته باشند. پسر شما ممکنست بدن نحیف و باریکی را به ارث برده باشد. او ممکن است به طور طبیعی در سالهای میانی کودکی قد کوتاه مانده باشد و یا استخوانها و عضلات کوچکی داشته باشد. این قبیل کودکان رشد کندی دارند و دیرتر به سن بلوغ می‌رسند. زود خسته می‌شوند و در مقایسه خود با همسالانشان احساس حقارت می‌کنند. باید به این کودکان تفهیم کرد که در سالهای پس از بلوغ به رشد کامل جسمی می‌رسند، کوتاهی قدشان جبران می‌شود و از لحاظ قدرت و ورزیدگی شایستگی لازم را به دست می‌آورند. امکان دارد او به شخصی قوی تبدیل شود که سرعت و طاقت را با هم داشته باشد و بخصوص برای ورزش‌هایی چون بسکتبال و تنیس که احتیاجی به وزن زیاد ندارند، مناسب باشد. مهم این نیست که از او قهرمان ورزشی بسازید بلکه اصل مهم آن است که او خود را انسانی کامل بداند و اطمینان حاصل کند که شما شخص او را بدون توجه به قیافه و هیکلش دوست دارید.

همین مسأله در مورد کودکانی که در دوران بلوغ بیش از حد چاق و درشت می‌شوند، صدق می‌کند با این تفاوت که شما باید در مورد این مسأله هشیار باشید و با راهنمایی‌های خود او را در برآزنده

شدن هیكل و پیدا کردن تناسب و تعادل یاری نمایید. اگر چه برخی چنین تصور می‌کنند که چاقی در دوران بلوغ امری طبیعی و دلیلی بر رشد کودک هست ولی پزشکان با این نظر موافق نیستند. نوجوانان چاق، بزرگسالان چاق آینده هستند که همین مسأله می‌تواند سلامتی آنها را در سنین بالا بخطر بیندازد. البته برخی از کودکان درشت اندام هستند که این مسأله ربطی به چاقی ندارد.

اگر فرزند شما در این دوران به سرعت وزن اضافه می‌کند، ممکنست دلایل گوناگونی وجود داشته باشد. شاید مشتاق آن است که در باند بچه‌های پرخور عضو باشد و پایه‌پای آنها تنقلات می‌خورد تا نشان دهد که مثل آنها پسر بزرگی شده است. شاید در خارج از خانه به نوعی غذای مخصوص علاقمند شده که در خانه کمتر مصرف می‌شود. احتمال دارد غذاهای پرکالری چون نوشابه، شکلات، کیک، شیرینی، چیپس و ذرت بوداده مورد علاقه خاص او و دوستانش باشد.

برخی از کودکان در سنین قبل از بلوغ دچار هیجان و اضطراب شدید می‌شوند و به پرخوری روی می‌آورند. اگر زندگی برای آنها راحت و دلپذیر نباشد، بطور طبیعی به لذت‌های زمان خردسالی خود رجوع می‌کنند و از جمله آنکه دلشان می‌خواهد مدام چیزی در دهانشان بگذارند و بخورند. این عمل سیکل بسته غم‌آوری را تشکیل خواهد داد. کودکی که زیاد می‌خورد وزن اضافه می‌کند، هر چه چاقتر شود، جذابیتش کمتر می‌شود و همین مسأله در او احساس بدبختی و اندوه ایجاد می‌کند و اضطراب ناشی از آن، او را به پرخوری و در نتیجه چاقی بیشتر وادار می‌سازد و آن وقت فرزند ۱۱ - ۱۲ ساله شما خموده و تنبل می‌شود. این مسأله بخصوص در مورد دخترانی که به غلط چنین تصور می‌کنند که قهرمانهای زن رفتارشان زنانه نیست، صدق

حرکت به سوی بلوغ / ۴۷

می‌کند.

اگر فرزند شما وزن زیادی دارد بهتر است به‌مراه او نزد پزشک بروید. شاید لازم باشد از پزشک متخصص زنان کمک بگیرید. او می‌تواند راه‌های صحیح کمک به نوجوان را به شما بیاموزد تا این تنش و گرفتاری در وجود او کاهش یابد. جلوگیری از اضافه وزن غیراز مسأله سلامتی نوجوان شما در ظاهر و هیکل او و در نتیجه اعتماد به نفسش اثر مستقیم دارد.

اجتناب از رژیم‌های غلط هم بسیار حائز اهمیت است. دخترها بخصوص علاقه زیادی به پیروی از دستورات لاغری دوستانشان دارند. اگر بتوانید دخترتان را متقاعد کنید که رژیم غذایی غلط و فقر غذایی می‌تواند لطمات جبران‌ناپذیری به زیبایی و سلامت او بزند، قادر خواهید بود رژیم منطقی و صحیح را به او یاد بدهید.

اینک که او تصمیم گرفته است به شیوای مسوولانه با مسائل خود برخورد کند، بهتر است او را نزد پزشک ببرید و راهنمایی‌های دقیق را از او بخواهید.

البته آگاه هستید که موضوع اضافه وزن نوجوان باید با همدردی، دلسوزی، صمیمیت و تدبیر حل شود. حتی اگر ظاهراً هم ناراحتی خودش را پنهان می‌کند، مطمئن باشید که نسبت به اندازه‌های بدنش فوق‌العاده حساس است و از اینکه دوستانش سربه سر او می‌گذارند سخت رنج می‌برد.

چاقی او ممکن است علل مختلفی داشته باشد که از کنترل او خارج است. چنانچه با مهربانی و دلسوزی به او یاری برسانید و کمک‌های پزشکی برایش فراهم نمایید، مطمئن باشید که یک عمر او را مدیون لطف خود کرده‌اید.

فراز و نشیبهای بزرگ شدن:

اگر فرزند شما هم مثل همه بچهها باشد بعید است منتظر بالغ شدن بماند! او از بچه بودن خسته شده ولی هنوز هم به سن يك نوجوان بالغ نرسیده است، پسر بچه ۱۲ سالهای گله می‌کرد که:

«از این که وسط ایستادم دلم بهم می‌خورد. برای نصف چیزهایی که می‌خواهم خیلی پیرم و برای نصفه دیگر خیلی کوچکم!»

این احساس «وسطی بودن» ممکن است فراز و نشیبهای احساسی بسیاری را در کودک شما ایجاد کند، لیکن او باید چنین تجربه‌ای را از سر بگذراند. این احساس ممکن است بصورت تندخویی، رویارزدگی، سهل‌انگاری، خستگی مفرط، کسالت و بیحالی، حساسیت و نازک‌نارنجی بودن تجلی کند. بهر حال زندگی احساسی فرزند شما تغییر نابهنجاری نخواهد کرد. برخی از مشکلات او در مورد کنترل احساساتش گهگاهی اغراق‌آمیز جلوه می‌کنند. یکی از علل مشکلات موجود در کنترل شخصی می‌تواند ناشی از تغییرات جسمی او باشد.

غدد او ترکیبات شیمیایی را درون جریان خونش ترشح می‌کنند. این ترکیبات موجبات رشد جنسی و بلوغ او را فراهم می‌آورند. عمل غدد، رشد سریع و ناموزون جسمی ممکنست در بهم زدن تعادل روحی و احساسی جوان مؤثر باشد.

یکی دیگر از فراز و نشیبهای روحی فرزند شما می‌تواند به این علت باشد که او احساس می‌کند بیشتر از زمانی که کوچکتر بود نسبت به شما حالت نهاجمی دارد. این حالت می‌تواند ریشه در تمایل فزاینده او برای استقلال داشته باشد. او «در لحظه» هم استقلال می‌خواهد و هم نمی‌خواهد. از آنجا که مطمئن نیست بتواند امور خود را بخوبی اداره کند، تردیدهای درونی‌اش را با سر و صدا و لاف زدن

حرکت به سوی بلوغ / ۴۹

درباره اطمینان به خود لاپوشانی می‌کند و ممکنست عمل جورج ۱۲ ساله را انجام دهد که به پدرش هشدار داد: «آنچه تو هستی دقیقاً همانی هست که من نمی‌خواهم باشم!» پسر دیگری که ننخواست کسی اسمش را بداند در مورد این موضوع چنین نوشته است:

«مادر من بدجوری وسواسی است و هیچ دلش نمی‌خواهد من گل‌بازی کنم. بقیه هم‌کلاسی‌ها فکر می‌کنند که من دست و پاچلفتی هستم برای اینکه هیچ نوع سرگرمی ندارم. منم دلم می‌خواهد با دخترها و پسرها به مهمانی و گردش بروم ولی مادر می‌گوید که این کار کشتن وقت است در حالی که اگر پدر این کار نمی‌کرد هیچکس به سراغ مادر من نمی‌آمد و او را نمی‌گرفت!»

نوجوان دیگری انگار وضع بهتری در مقابل والدینش دارد. او

می‌نویسد:

«والدین من همیشه فعالیت‌های مرا کنترل می‌کنند ولی بیش از حد در کارم دخالت نمی‌کنند. من بحد کافی آزادی دارم که هر مطلبی را به آنها بگویم برای اینکه مطمئن هستند که نکات مهم را به آنها خواهم گفت. والدین من هرگز نسبت به من و اعمالم بی‌توجهی نکردماند. آنها پدر و مادری واقعی هستند و من واقعاً دوستشان دارم.»

این نوجوانان در سخنان خود خطاب به والدین نکات بسیاری را گوشزد می‌کنند. شاید بتوان حرف‌های آنان را این گونه جمع‌بندی کرد: «آزادم بگذارید تا خودم باشم ولی محدودیت‌هایی نیز برایم قائل شوید. آرزو و میل درونی مرا برای معاشرت به همسن‌هایم درک کنید و متوجه باشید که نمی‌خواهم با آنها تفاوت زیادی داشته باشم. مثل بزرگترهایی رفتار کنید که با آرامش و متانت یک پدر و مادر قوانینی را برای فرزند خود مقرر می‌کنند. به من فرصت بدهید که

افکارم را بر زبان بیاورم. بگذارید هر چند وقت یکبار از کوره در بروم ولی خیلی درباره چنین وضعی مضطرب نشوم.

با من مثل انسانی رفتار کنید که صاحب احساس و علائق شخصی ارزشمندی است. بفهمید که من بزرگ شده‌ام و دلم می‌خواهد هر چند وقت یکبار در مهمانی دوستان همسن و سالم شرکت کنم ولی در عین حال بگذارید مطمئن باشم که در مواقع نیاز می‌توانم روی شما حساب کنم. ببینید! من حتی وقتی که جوری رفتار می‌کنم انگار که اصلاً دوستان ندارم، عاشق شما هستم.»

فرزند شما هر چه بیشتر به سوی استقلال گام برمی‌دارد، آرزویی برای بدست آوردن خلوت و تنهایی پیدا می‌کند. تغییرات جسمی که او را به آرامی به دنیای بزرگترها می‌برد در عین حال که باعث غرورش می‌شود گهگاه شرمنداهش هم می‌کند. احساسات پیچیده يك کودک در مورد رشد بدنیش موجب می‌شود که او بتدریج آرام و متعادل گردد. برخی از نوجوانان در سنین قبل از بلوغ بیش از سایر همسالانشان میل به تنهایی پیدا می‌کنند این تنهایی نه تنها از نظر فیزیکی که از نظر احساسی نیز آنها را در برمی‌گیرد و به انزوا و گوشه‌نشینی روی می‌آورند و از جنبه عشق و غریزه جنسی نیز منزوی می‌گردند. در مورد این گونه مسائل، فرزند شما ترجیح می‌دهد احساساتش را با همسن و سالهایش در میان بگذارد. شاید بارها شنیده باشید که دخترتان تغییرات فیزیکی بدنش را با صراحت و رک‌گویی با دوستش در میان می‌گذارد. در این دوران ممکنست شما از شنیدن آشکار این گونه مطالب از زبان او متعجب و نگران بشوید در صورتی که مطرح کردن اینگونه مسائل با بچه‌های همسن و سال در برخی از موارد بسیار ضروری است و بسیار بهتر از آن است که با مخفی کردن افکار

حرکت به سوی بلوغ / ۵۱

درویش درباره تغییراتی طبیعی و عادی، بیهوده دچار ابهام و نگرانی بشود.

پسران نیز چگونگی این تغییرات را با دوستان صمیمی‌اش در میان می‌گذارد. البته او در این مورد بسیار بی‌پرده‌تر و صریح‌تر از دختران سخن می‌گوید. دلیل آنهم اینست که اصولاً جامعه به مردان بیش از زنان در زمینه‌های جنسی آزادی می‌دهد. برخورد آزادانه‌تر پسر نسبت به مسائل جنسی همراه با طبیعت جسمانی او موجب می‌شود که او با تمایل شدیدتر و سرعت بیشتری به شناخت امور جنسی بپردازد. یکی از دلایلی که پسران نوبالغ بی‌ادب و علاقمند به جوک‌های کثیف هستند، همین امر است. دختر شما بر خلاف پسر خوددارتر است و غالباً در مورد مسائل جنسی به جنبه‌های عاشقانه و رومانتيك توجه بیشتری دارد.

فرزند شما در مورد تغییرات جسمی خود نگران است:

اگر چه پسر و دختر هر يك به نوعی به سن بلوغ می‌رسند ولی بسیاری از احساسات آنها در مورد رشد، یکسان است. آنها اغلب از تغییراتی که در بدنشان روی می‌دهد هم احساس شعف می‌کنند و هم دچار نگرانی می‌شوند.

اگر فرزند شما به بلوغ زودرس برسد در عین حال که از مشاهده رشد خود نسبت به همسالانش احساس غرور می‌کند ولی گاه نیز دستپاچه و کلافه می‌شود و دلش نمی‌خواهد بزرگتر از همسالانش باشد. اگر دچار بلوغ دیررس باشد چه بسا که در برابر همسالان بالغ خود احساس حقارت نماید. زمان بلوغ طفل شما هر زمان که باشد او بهر صورت با همسالان خود تفاوتی خواهد داشت. یکی از مشکلترین بخش‌های

بلوغ دیررس، ناهمگون بودن رشد کودک با سایر رفقاییش هست در حالیکه در این سن بچه‌ها علاقه بسیار دارند که همقد و هم شکل و قواره یکدیگر باشند.

البته دختر نوبالغ شما هم در مقابل پسران همسن و سالش احساس شرم و رمیدگی می‌کند ولی هنگامی که اندامش تغییر می‌کند و علائق شاعرانه‌اش نیرو می‌گیرند، اکثر پسرهای همسن و سالش را کودکانی بی‌دست و پا می‌بینند. برای يك دوره زمانی پسرهای کوچکتر، غیر اجتماعی‌تر و ضعیف‌تر از دخترها به نظر می‌رسند. مادری گفتگوی دختر ۱۴ ساله‌اش را با پسری که او را به سینما دعوت می‌کرد، شنید: جوان ادقیماً می‌خواست بداند که فیلم درباره چه موضوعی است و آیا به شام هم دعوت شده است یا نه. مادر اعتراض می‌کند که «مگر تو گشنه گدا هستی که موضوع غذا را مطرح می‌کنی؟» و دخترک اعتراض می‌کند که «وقتی قرار است با پسری به سینما بروم که قدش ۵ سانتی‌متر از من کوتاه‌تر است و صدایش هم هنوز عوض نشده است حداقل باید مطمئن باشم که فیلم ارزش دیدن دارد و چیزی هم برای خوردن گیر می‌آید!»

اینگونه تلقی دخترانه و معاشرت او با پسر ۱۳ - ۱۴ ساله‌ای که قبلاً هم تجربه خوبی با دختران بزرگسال یا بالغین زودرس نداشته است، باعث می‌شود که پسر از دخترها رم کند. در طول سالهای بلوغ پسران و دختران در عین حال که به شدت مجذوب یکدیگر می‌شوند گاهی نیز به شدت از هم روی گردان می‌شوند. بخاطر ناموزونی و اختلاف در رشد، دختران ممکن است دوستی با پسران بزرگتر از خود را بپسندند و پسران هم دوستی با هم جنسان خود را ترجیح بدهند یا با دختران

حرکت به سوی بلوغ / ۵۴

کوچکتر از خود رفاقت کنند. پسر بچه‌ای که به بلوغ زودرس رسیده است ممکنست در مورد معاشرت با دخترها موفق‌تر از پسرهای همسن و سال خود باشد. به لطف قد بلندتر و هیکل درشت‌تر ممکن است در نظر دخترها يك شاهزاده و در نظر همسن و سالهایش يك قهرمان جلوه کند!

پدر و مادرها چگونه می‌توانند کمک کنند؟

مادر و پدرها در سنینی که فرزندان‌شان به سرعت رشد می‌کنند و به سوی مستقل شدن گام برمی‌دارند، غالباً احساس می‌کنند که از صحنه رانده و به حاشیه کشانده شده‌اند. یکی از مسائلی که آنها را رنج می‌دهد اینست که می‌بینند فرزندان‌شان احساس اندوه و بدبختی می‌کند و در عین حال کاری از دست‌شان برنمی‌آید. البته شما نمی‌توانید همه امور اجتماعی او را برنامه‌ریزی کنید و بر همه جوانب نظارت تام داشته باشید. او ناچار است که این مسیر را خود طی کند ولی راههایی وجود دارند که طی این طریق را سهل‌تر سازند.

بهترین روش آن است که با حس همدردی و روشن‌بینی به سخنان‌شان گوش فرا دهید و حداکثر سعی خود را برای دادن پاسخ صحیح به آنها به عمل آورید. اگر شوق و علاقه‌اش را نسبت به امور جنسی درک کنید و بطور صادقانه و دوستانه به سؤالات او پاسخ دهید، شکی نداشته باشید که در لحظات بحرانی زندگی به شما روی خواهد آورد و مشکلاتش را از شما پنهان نخواهد کرد. گرچه ممکن است هنوز هم علاقه داشته باشد که اینگونه امور را با همسالانش در میان بگذارد ولی دوستان گاهی برای او کافی نیستند.

چنانچه قادر باشید در لحظات بحرانی جلوی اضطراب و وحشت

خود را بگیریید و در حقیقت ضدضربه بشوید، به خود و فرزندتان کمک بسیار کرده‌اید. «باربارا»^۱ ای دوازده ساله با حالتی هشدار دهنده از يك مهمانی برمی‌گردد. مادرش از صورت برافروخته و چشمهای قرمزش حال و روز او را می‌فهمد. به آرامی او را بگوشه خلوتی می‌برد و جویای حالش می‌شود. طوفان گریه برمی‌خیزد و تعدادی اطلاعات بی‌سر و ته مثل رگبار از دهان او بیرون می‌ریزد. چنین به نظر می‌رسد که باربارا فکر می‌کند که هرگز قادر نخواهد بود ازدواج کند و صاحب بچه بشود برای اینکه دوستانش به او گفته‌اند که اگر دختری تا سن ۱۲ سالگی عادت ماهانه نشود هرگز بچه‌دار نخواهد شد.

سپس نوبت «مایکل»^۲ سیزده ساله می‌شود که بعد از تقلای زیاد با کمرویی به پدرش اعتراف می‌کند که هرگز دختری با او ازدواج نخواهد کرد برای اینکه پسرهای بزرگتر به او گفته‌اند که اگر پسری روی سینماش موهای زیاد نداشته باشد هیچ زنی با او ازدواج نخواهد کرد. پدر مایکل به او توضیح می‌دهد که اولاً چنین مسأله‌ای حقیقت ندارد و ثانیاً در سن سیزده سالگی، مایکل نمی‌تواند از خودش توقع داشته باشد که روی سینماش موهای زیادی برویند.

هر چند نگرانی‌هایی از این قبیل ممکن است در نظر بزرگسالان مسخره و مضحك باشند ولی برای نوجوانان واقعیت دارند و آنها را به دلهره می‌اندازند بنابراین اگر آرام، عمیق و صادقانه با آنها برخورد کنید مطمئن باشید که همه مشکلات و سوالات خود را در همه زمینه‌ها با شما در میان خواهند گذاشت. این بهترین راه برای راه یافتن دردل

1 - Barbara

2 - Michael

حرکت به سوی بلوغ / ۵۵

نوجوان است زیرا هر چه برای او مبهم باشد، زجرآور و دردناک هم خواهد بود و دانستن حقایق نصفه نیمه او را سخت آزار می‌دهد.

البته شما بعنوان پدر و مادر يك نوجوان دقیقاً می‌دانید که چه مطالبی را باید به او بگویید.

بسیاری از متخصصان معتقد هستند که کودک قبل از رسیدن به مرحله بلوغ باید اطلاعاتی در مورد تغییرات جسمی خود و جنس مخالفشان داشته باشد. هنگامی که می‌خواهید درباره رشد يك دختر با او صحبت کنید - می‌توانید چنین مطالبی را مطرح سازید که: عادت ماهانه به این علت بوجود می‌آید که جداره رحم با پرده‌های نازکی پوشیده شده تا در طول مدت حاملگی بتواند جنین را تغذیه کند و تا زمانی که دختر جوان باردار نشده است این پرده‌ها پاره می‌شوند و عادت ماهانه ایجاد و خون از بدن خارج می‌شود. این اتفاق معمولاً ماهی يك بار پیش می‌آید ولی در تعدادی از زنها و بخصوص دختران جوان است که برنامه دقیق و مرتبی برای عادت ماهانه وجود دارد. در مورد دختران جوان ممکن است عادت ماهانه يك یا دو بار عقب بیفتد و هیچ اشکالی هم در مسأله بارداری آنها پیش نیاید. عادت ماهانه يك روند طبیعی و موجب سلامتی زن و دختر است. اگر چه ممکن است همراه با انقباض و درد عضلانی و ضعف و خستگی باشد ولی اصولاً در روند طبیعی روزانه تأثیر چندانی ندارد و زن و دختر می‌توانند به زندگی عادی خود ادامه دهند.

تخمك^۱ (تخم‌های بسیار ریز) در بدن يك دختر تولید می‌شوند. در هر ماه در حدود دو هفته پس از عادت ماهانه، يك سلول تخم از یکی از تخمدانها به داخل لوله رحمی می‌افتد و به رحم می‌رسد.

این روند را اوولاسیون^۱ (تخمک گذاری) گویند. اگر در هنگامی که سلول تخم آزاد شده است عمل جفتگیری صورت بگیرد حاملگی پیش می‌آید. در بدن بسیاری از دخترها در یکی دو سال اول قاعدگی سلول تخم آزاد نمی‌شود. اگر سلول تخم بارور نشود در ظرف یکی دو روز تخریب شده و از بدن خارج می‌شود.

اسپرم^۲ در بدن پسر هنگامی که به سن بلوغ می‌رسد تولید می‌شود. اسپرم و مایعی که سلولهای نر در آن زندگی می‌کنند، هر چند وقت یکبار (بخصوص هنگام خواب) از مجرای تناسلی مرد خارج می‌شوند. اسپرم‌ها بسیار کوچک و غیرقابل رویت هستند، خروج اسپرم و مایع مربوطه را انزال گویند. منظور از انزال خروج مایع سیمینال^۳ از مجرای تناسلی مرد در هنگام خواب هست که مشخص‌ترین علامت بلوغ بوده و معمولاً با هیجانان جنسی و جسمی همراه است. تشریح اینگونه مطالب برای پسران قبل از رسیدن به مرحله بلوغ کامل جسمی ضروری است والا ممکن است در برخورد با این مسأله دچار ترس و آشفتگی شوند. اینگونه مطالب بهتر است توسط پدر، یا چنانچه پسر بچه پدر ندارد، توسط یکی از دوستان صمیمی یا خویشاوندان نزدیک او برای پسر تشریح شوند.

آموختن این مسائل به پسران و دختران عاقلانه بوده و مهم آن حس احترام و ارزش گذاشتن به جنس مخالف را بین آنها تعمیم می‌دهد. آنها باید بخصوص از چگونگی بارداری مطلع باشند.

بارداری از ترکیب اسپرم و تخم در بدن یک دختر بالغ یا زن پس

- 1 - Ovulation
- 2 - Sperm
- 3 - Seminal

حرکت به سوی بلوغ / ۵۷

از ارتباط جنسی صورت می‌گیرد. ازدواج، رابطه جنسی، بارداری و تولد بچه برای زن و مرد تجربه گرانبهایی است و عشق را در پدر و مادر کامل می‌کند. بدیهی است نقش پدر و مادری برارنده کسی است که آمادگی بچه‌دار شدن و نگهداری از او را دارند. عاقلانه‌ترین وضع آن است که پدر و مادر تعداد فرزند و فاصله زمانی بین آنها را تنظیم کنند تا بتوانند در پرورش و تعلیم و تربیت هر يك تلاش لازمه را بنمایند.

پسرها هم باید دقیقاً مسوولیت خود را در مورد مسائل جنسی بشناسند و بدانند که آنها هم درست به اندازه دخترها مسوول ایجاد زندگی نوین هستند. پدر خوب بودن به اندازه مادر نمونه بودن در رشد و تکامل يك مرد و زن تأثیر دارد و افراد بشر در قبول اینگونه مسوولیتها با یکدیگر تفاوتی ندارند.

ما در اینجا فقط به مسائلی در امور جنسی اشاره می‌کنیم که شما ناچارید در برخوردهای خود با فرزند نوبالغتان مطرح نمایید. شاید علاقه داشته باشید ذهن آنها را بیش از این روشن کنید. در این صورت کتابها، جزوات و فیلمهای با ارزشی وجود دارند. بسیاری از گروهها و مدارس مذهبی اینگونه کتابها را توزیع می‌کنند و فیلمهای مذکور را نشان می‌دهند.

هر چه فرزند شما حقایق بیشتری در مورد ترکیب اسپرم و تخم، نماه بارداری و تولد کودک بداند ارزش بیشتری برای گنجینه‌ای که در درون خود دارد قائل خواهد شد و به نیروی بخشیدن حیات به موجودی دیگر احترام خواهد گذاشت.

هنگامی که در مورد اینگونه مسائل با فرزندتان صحبت می‌کنید به او فرصت بدهید که سؤالاتی را مطرح کند. همچنین هنگامی که

می‌پذیرید علانق آنها طبیعی هستند بهتر است رفتار چندان غیررسمی نداشته باشید. جوان شما دوست دارد که شما را در هیأت يك بزرگسال با تجربه و ایده‌آل ببیند و از این که گمان کند همبازی او هستید چندان خوشش نمی‌آید.

فرزند شما همزمان با رشد جسمی و نزدیک شدن به سن بلوغ برای يك زندگی اجتماعی نیز شوق و رغبت نشان می‌دهد. در سنین ۱۶ تا ۱۸ سالگی مهمانی‌ها و قرار ملاقات گذاشتن‌ها «مشغولیت مهم ذهنی» نوجوان است. در هر حال رسوم در هر کشوری متفاوت است. گروه‌های مختلف پسر و دخترها در يك مدرسه غالباً برخوردهای ویژه خودشان را دارند. برخی مثل بزرگسالان و عده‌ای چون کودکان رفتار می‌کنند. علت تفاوت رفتاری در گروه‌های مختلف بر ما روشن نیست. برخی ادعا می‌کنند که بسیاری از والدین فرزندان خود را خیلی زود به يك زندگی پیچیده اجتماعی وارد می‌کنند در حالیکه برخی معتقدند که نوجوانان بر والدینشان تسلط دارند و آنها را هدایت می‌کنند. بعضی از والدین معتقدند نوجوانان باید به شب‌نشینی، مهمانی رقص و همه آزادی‌های ممکن دسترسی داشته باشند و سایر پدر و مادرها با این نظریه مخالفند.

هنگامی که با چنین مسأله‌ای رو به رو می‌شوید بهتر است به اهداف دراز مدتی که برای او دارید فکر کنید. یکی از مهمترین این اهداف انتخاب همسر مناسب و زندگی سعادت‌مندانه خانوادگی است. اگر چنین هدفی در ذهن دارید باید بدانید که فرزند شما باید تحصیل کرده، سالم، مسؤول و دوست داشتنی باشد.

هیچ دلیلی در دست نیست که نشان بدهد معاشرت‌های متعدد پسر و دختر به ازدواج موفق ختم می‌شود بلکه چه بسا چنین روشی به

حرکت به سوی بلوغ / ۵۹

يك ازدواج زودرس و احمقانه منتهی گردد. وقتی فرزند شما به حدی برسد که به مهمانی، رقص و قرار ملاقات گذاشتن با جنس مخالف رغبت نشان می‌دهد، باید بتدریج و به شیوای عاقلانه وارد عمل بشوید و او را راهنمایی کنید.

اگر پسر یا دختر شما کمترین علاقه‌ای به ورود به اجتماع نشان می‌دهد بهتر است قبل از آنکه به مهمانی‌های ناشناخته بروید شما ترتیب مهمانی‌هایی را در خانه خود بدهید. غذای کافی، فعالیت‌های متنوع، بازیهای جمعی و بزرگترهای دور اما مراقب، اساسی‌ترین رکن اینگونه مهمانی‌ها هستند. علاقه به گذاشتن قرار ملاقات و ترتیب دادن مهمانی در نوجوانان تقریباً غیرقابل اجتناب است، بنابراین قبل از اینکه آنها به شما پیشدستی کنند و برای خود مهمانی‌های مخصوص ترتیب بدهند شما در منزل خود یا محلی نزدیک به منزل برایشان مهمانی به راه بیندازید. مهمانی‌های روزانه یا عصرانه بسیار مناسبتر از مهمانی‌های شب هستند. اگر کودک شما واقعاً به سن بلوغ رسیده است جلوگیری کردن کامل از شرکت در مهمانی‌های همسن و سالهایش برای شما و او ایجاد مشکل خواهد کرد زیرا مبارزه مطلق با تمایلات درونی جوانان ممکن نیست. بدیهی است با انکار، نمی‌توان مسأله‌ای را حل کرد بلکه با شناخت است که می‌توان عواطف و غرائز طفل را هدایت نمود. راه افراط در پیش نگیرید. نه آنقدر بر او سخت بگیرید که خود راه غلطی را برای ارضای تمایلاتش بیابد و نه آنقدر آزادش بگذارید که با افراط در چنین اموری آینده خود را به خطر بیندازد. چنانچه او را از معاشرت با دیگران منع کنید ممکنست همه چیز را از شما پنهان کند و حتی بطور پنهانی دوستی از جنس مخالف برای خود برگزیند آنهم فقط برای اینکه به شما ثابت کند رئیس کیست! اگر به او دائماً

«بکن» «نکن» بگویید یکسره اعتمادش را به شما از دست می‌دهد زیرا می‌داند که شما به او اعتماد ندارید. چنانچه تمایلات جوانی او را بشناسید و به او کمک کنید که نیازهایش را با رعایت محدودیت‌هایی عاقلانه برطرف نماید، راهنمایی‌ها و نظرات شما را مشتاقانه خواهد پذیرفت. این مسائل در مورد پسر و دختر به یکسان باید مد نظر قرار گیرند.

در قسمتهایی از کشور ما ۱۲ - ۱۳ ساله‌های متعادلی هستند که این دوره را به آرامی و عاقلانه می‌گذرانند و در قسمتهای دیگر دختر و پسرهای نوبالغ کاری جز معاشرت‌های بی‌حد و مرز ندارند. این گونه طرح رفتاری، غریزه جنسی را در نوجوانان به شدت تحریک کرده و والدین را در نحوه کنترل فرزند دچار مشکلات متعدد می‌کند. دوست داشتن و طرف محبت جنس مخالف واقع شدن مسأله‌ای است که پسر و دختر در اوان جوانی فوق‌العاده به آن اهمیت می‌دهند. هر چه بیشتر به فرزند خود محبت، توجه و تحسین ببخشید او را از احتیاج به محبت دیگران بی‌نیازتر کرده‌اید.

آمیزش بیجا و تماس جنسی با جنس مخالف برای جوانان با اثرات نامطلوب و محرک همراه است زیرا جوانان در سنین بلوغ حقیقتاً فاقد آمادگی لازم برای تماس‌های جنسی هستند. آنها شاید برای مقاومت در مقابل امر و نهی غیرمنطقی والدین است که به این کار مبادرت می‌ورزند. البته ممکن است فرزند شما فرسنگ‌ها با موفقیت‌های اجتماعی فاصله داشته باشد. او ممکن است راجع به این امور بیگانه بوده و یا نسبت به موضوع حساسیت فوق‌العاده داشته باشد. توجه شما به قصه‌های عاشقانه‌اش حداقل می‌تواند به او این احساس گرم و دلپذیر را بدهد که یکنفر حرفهای او را می‌فهمد و به آنها اهمیت

حرکت به سوی بلوغ / ۶۱

می‌دهد. شما دلتان می‌خواهد که اعتماد فرزندان را بنخود جلب کنید زیرا مشاهده می‌کنید که نوجوان در حال رشد شما هر روز بیش از پیش به تنهایی و خلوت خود پناه می‌برد. اگر او احساس کند که شما رازهای او را با دوستانتان و یا بدتر از آن با دوستان او در میان گذاشته‌اید احساس بدبختی و اندوه عمیق خواهد کرد.

مراقب ظاهر و آراستگی خانم و آقای نوشکفته خود باشید:

یکی دیگر از راههایی که فرزند شما را از احساس عدم تناسب با اجتماعش نجات می‌دهد، کمک به آراستگی اوست و بر شماست که در این راه او را یاری دهید. فرزند شما به وضع ظاهر و آراستگی دیگران توجه خاصی دارد و سعی می‌کند خیلی چیزها یاد بگیرد. مدهای جدید در نظر او اهمیت خارق‌العاده‌ای دارند و دختر نوجوان شما براحتی حاضر است برای يك لباس «هیپی» بمیرد! با عوض شدن مد روز، این علاقه نیز تغییر می‌کند. پسر شما هم مثل دخترتان به پوشیدن لباسهایی علاقمند است که در میان همسن و سالهایش محبوبیت دارند.

اشتیاق فرزند شما به ملحق شدن به رژه جوانان پیرو مد از طرفی به بودجه خانواده و از سوی دیگر به تذکرات والدین راجع به شیوه صحیح لباس پوشیدن بستگی دارد. شاید شما از جمله والدینی باشید که مایلند فرزندانشان لباسهای گران قیمت و مد روز بپوشند. برخی از پدر و مادرها همیشه سعی می‌کنند بهترین و گرانترین لباسها را برای فرزندشان تهیه کنند در حالی که ضرورتی ندارد. این کار ممکن است کودک را آشفته و کسل کند و از آنجا که سلیقه او را مجذوب لباسهای گران قیمت می‌کند در آینده نیز مشکل بزرگی را بردوش او تحمیل سازد.

طبیعی است که در مورد این مشکل فرمول قطعی و مطمئنی در دست نیست. بنظر من بهترین راه، مراجعه به بودجه کل خانواده و تعیین مبلغی برای لباس فرزند جوان شما می‌باشد. شما باید او را در برخی از تصمیم‌گیری‌ها شریک کنید و میزان درآمد و هزینه‌های مختلف خانواده را برای او تشریح نمایید. تشریح این جزئیات ممکن است در فرزند شما انگیزه‌ای برای کسب درآمد شخصی ایجاد نماید.

وقتی که میزان هزینه قابل مصرف برای لباس فرزند خود را تعیین کردید. شاید بهتر باشد اطلاعاتی در مورد مُد نوجوانان بدست آورید. رفتن به مدرسه و دیدن فرم و مد لباس سایر نوجوانان چشم شما را نسبت به این مسأله بازتر خواهد کرد. البته این پیشنهاد به معنی آن نیست که شما هم تسلیم مد روز شوید ولی حداقل از این طریق می‌توانید به دیدگاه‌های واقعی فرزند خود آگاه شوید و در نتیجه فرزند خود را مجبور نکنید آنچه را که در شش سالگی می‌پوشید به تن کند ممکن است به تدریج به فرزندتان آزادی کامل در انتخاب لباس بدهید. تعیین سهم پول برای لباس نوجوان و اجازه دادن به او که بتواند به دلخواه خود پولش را خرج کند روشی صحیح و ایده‌آل است. ممکن است اولین تجربه‌ها اشتباهات هولناکی را پیش بیاورد ولی نوجوان بتدریج تبدیل به خریداری می‌شود که کمتر اشتباه کرده و به روش‌های صحیح و مقرون به صلاح و صرفه عادت می‌کند.

دعوا برسر لوازم آرایش می‌تواند محیط خانه را بی‌روح و کسل کند. وقتی دختر شما به دبیرستان می‌رود بر روی این مسأله بعنوان نشانه‌های زن شدن اصرار می‌ورزد. قبل از موقع، نقطه نظرهای دخترتان را بشناسید و با آداب و رسوم همکلاسی‌ها و دوستانش آشنا شوید. بعضی از انجمن‌های خانه و مدرسه روی این گونه مسائل برنامه‌ریزی

حرکت به سوی بلوغ / ۶۳

می‌کنند و شیوه‌های صحیح رفتاری را به شکلی غیرمستقیم و ضمنی به نوجوانان تعلیم می‌دهند. اگر نوجوان و والدین او بتوانند برسر این گونه مسائل به توافق برسند، زندگی برای طرفین آسانتر خواهد شد. بطور کلی باید این موضوع را در نظر داشت که آرایش ساده موها نه تنها دختر نوجوان را از افراط در آرایش باز خواهد داشت بلکه او را زیباتر هم می‌کند و در نتیجه به اعتماد به نفس او می‌افزاید. نوجوان به زیبایی خود اهمیت فوق‌العاده‌ای می‌دهد و ممکنست بعلت تغییرات ترشحات غدد داخلی گرفتار کک‌مک، جوش، کورک یا سایر مشکلات بشود. کاهش چربی و قند در رژیم غذایی می‌تواند مؤثر باشد. اگر فرزند شما فوق‌العاده مضطرب باشد باید او را نزد پزشک ببرید. برخی از متخصصین پوست می‌توانند راه‌حلهایی را پیشنهاد کنند که از نگرانی فرزند شما بکاهد. اگر ناراحتی‌های پوستی فرزند را به رخس نکشید در بهبودی او مؤثر خواهد بود.

فشارهای احساس مجموعاً می‌تواند ناراحتی‌های پوستی متعددی را ایجاد کند. اینگونه مسائل را به آسانی نمی‌توان حل کرد ولی آرامش شما در مورد فرزند نگران‌تان به او کمک خواهد کرد که دردها و مشکلاتش را آسانتر حل کند.

فعالیت‌های اجتماعی:

وقتی فرزند شما بزرگتر می‌شود به فعالیت‌های اجتماعی ملایمتری رغبت نشان می‌دهد. او متوجه می‌شود که «رفتار صحیح و متین» در دوست‌یابی مؤثر خواهد بود. زمان آن رسیده است که او آداب معاشرت، معرفی، آشنایی، میزبانی، احترام به بانوان و نزاکت کوچکترها نسبت به بزرگترها را یاد بگیرد. آداب غذا خوردن صحیح

برسبر میز توجه او را شدیداً بخود جلب می کند. حتی ممکنست بقدری این مسأله برای او مهم باشد که کتابهایی را در مورد آن بخواند. در کتابخانه شخصی شما مسلماً کتابهایی در این زمینهها وجود دارند که برای نوجوانان مناسب هستند.

نوجوانان به فعالیت‌های اجتماعی دیگر هم علاقه نشان می دهند. علاقه به رقصیدن در اغلب نوجوانان به شدت وجود دارد. آنها این قبیل دانستنی‌ها را از برادران یا خواهران بزرگتر از خود یاد می گیرند و یا به کلاس رقص می روند. حرکت و شوری که در رقصیدن وجود دارد به بسیاری از هیجانات روانی نوجوان پاسخ می دهد. آنچه خطرناک است رقصیدن نیست بلکه مهمانی‌های شبانه و بی بندبار است که جوانان را به تباهی می کشد. برای آن که بتوانید این حس نوجوان را به طریق صحیحی هدایت کنید، قبل از موعد به فکرش باشید. معمولاً نوجوانان قبل از رسیدن به سن بلوغ رغبتی به رقصیدن ندارند و حتی در مقابل آن مقاومت هم می کنند ولی بهتر است که والدین از سنین کودکی، بچه‌ها را به نشاط و رقصیدن تشویق کنند و مهمانی‌های رقص با همسن و سالهایشان را برایشان فراهم آورند. اگر نوجوانتان علاقهای به این کار نشان نمی دهد و خجالت می کشد، عاقلانه‌ترین کار این است که به او فرصت بدهید تا بزرگتر بشود.

هر چه نوجوان شما به سنین بلوغ نزدیکتر می شود به فعالیت‌های ورزشی و بازیهای دسته جمعی علاقه بیشتری نشان می دهد. این نوع فعالیت‌ها با آنچه در کودکی مورد علاقه او بوده است بکلی تفاوت دارند. علائق بچه‌ها در مورد بازیهای جمعی در نقاط مختلف کشور گوناگون هستند و بهمین دلیل توصیه ما به شما این است که اجازه بدهید فرزند شما به همراه دوستانش ورزش و بازی مورد علاقشان را

انتخاب کند و در این امر دخالت نکنید.

برخی از فعالیتها و ورزشها گران تمام می‌شوند. شما هم مایل هستید که درآمد خانواده را بین همه اعضا به تناسب تقسیم کنید. اگر چه فرزند شما ممکن است در مقابل حساب صنارسی‌شاهی روی خوشی نشان ندهد ولی این واقعیتی است که در تمام دوران عمر باید با آن روبرو شده و هر چه دیرتر از آن مطلع شود، قبولش برایش مشکلتر خواهد شد. اگر او پول توجیبی خاصی داشته باشد و او را ترغیب کرده باشید که خود نیز در راه کسب درآمد بکوشد، زودتر معنی این مسأله را که «استطاعت مالی» چیست و تا چه حد «می‌توان خواست» خواهد فهمید. برای مثال گریگوری ۱۲۱ ساله دلش می‌خواست وسایل و لباسهای مد روز اسکی بخرد و به کلاس آموزش اسکی برود. اگر قرار باشد والدینش چنین چیزهایی را برای او فراهم کنند باید صدها دلار خرج کنند. اگر گریگوری روی پول توجیبی و درآمدهش حساب کند خواهد فهمید که وسایل اسکی دست دوم و لباسهای زمستانیش چندانهم بد نیستند.

دوست‌یابی:

فرزند شما همیشه هم به سادگی گریگوری نمی‌تواند تصمیم بگیرد. این کار بخصوص موقعی که تمام دوستانش به فعالیت‌های گران روی می‌آورند مشکلتر می‌شود و صد برابر مشکلتر موقعی است که بهترین دوستش چیزهایی دارد یا کارهایی می‌کند که پول توجیبی فرزندتان يك صدم آن را هم تأمین نمی‌کند.

فرزند نوبالغ شما بسیار بیشتر از فرزند بزرگتان دوست دارد که

درست و حسابی مُرید گروه دوستانش بشود. این گروه معمولاً از هم جنسانش تشکیل می‌شود. مهمترین دلیلی که فرزند شما را تا به این حد به يك دوست همسن و سال وابسته می‌کند، نیاز به استقلال از شماست. در اثنایی که برای استقلال تلاش می‌کند حس تنهایی نیز به جانش می‌افتد و برای آن که ثابت کند این راه را «تك و تنها و يك‌تنه» خواهد رفت، رفیق همسن و سالی برای خود دست و پا می‌کند.

کوشش او برای فاصله گرفتن از خانواده همراه است با پیدا کردن دوستی که بتواند سرمشق و یار او باشد. عدم اطمینان از صحت رفتار و کردار موجب می‌شود که ظاهر، لباسها و اعمالش را با مقایسه با دوستانش اصلاح کند. حالا موقعی است که نوجوان شما ادای بزرگترها را در می‌آورد و سعی می‌کند زبان یا علائم رمز مخصوص بخود اختراع کند و مکالمات تلفنی اسرارآمیزی با دوستان همسن و سالش داشته باشد.

نوجوان شما علاقمند است که بزرگسالی را که برای او مفهوم و معنی خاصی دارد، ستایش کند. گرچه علاقه دارد که خود را از وابستگی به دنیای بزرگترها رها سازد، در عین حال يك یا دو زن و مرد را به عنوان قهرمان ذهنی خود برمی‌گزیند. این افراد ایده‌آلهای ویژه او می‌شوند. او حتی در خفا هم شده همه عشق و علاقش را به آنها می‌بخشد زیرا در واقع دلش نمی‌خواهد که این عشق را به والدینش بدهد و گمان می‌کند که دوست داشتن پدر و مادر، بچگانه است! نوجوان شما قهرمان خود را همه جا می‌تواند پیدا کند. هنرپیشگان تلویزیون و سینما بیشتر از دیگران بر او تأثیر می‌گذارند. او ممکنست علاقه بسیار زیادی به کم‌دین‌ها یا کتاب پیدا کند. داستانهای خبری و آگهی‌ها هم می‌تواند او را بشدت تحت تأثیر خود

قرار دهند.

حالا سنی است که نوجوان شما سعی می‌کند با تقلید از دیگران، ادای بزرگترها را در بیاورد. از فرصت استفاده کنید و به او الگوهای بیشماری از زن و مرد ارائه کنید تا او یکسره شیفته خصلت یا فرد خاصی نشود و بداند که دنیا پر از گونه‌گونی و تضاد است. هنرپیشه‌های مختلف سینما، کتب متعدد و معاشرت با بزرگسالان متعدد، به او می‌آموزد که چگونه بزرگ شود.

فراز و نشیب در مدرسه:

در روند رشد، دوست شدن با معلم‌ها برای نوجوان بسیار مهم است. سر و کله «قهرمان افسانه‌ای» ذهن نوجوان ممکن است در کلاس مدرسه پیدا شود. این «قهرمان افسانه‌ای» معمولاً یک معلم است. کتی^۱ سیزده ساله و دوستش ناگهان شیفته درس علوم می‌شوند. این درس در سالهای قبل آنها را زجر کش می‌کرد. حالا خیال دارند تصمیم قبلی خود یعنی هنرپیشه شدن را رها کنند و به جای آن در آزمایشگاه، تحقیقی را تحت نظارت آقای ادواردز^۲ ادامه دهند. وقتی که آقای آموزگار نامزدی خود را با دختر دلخواهش اعلام می‌کند، درس علوم محبوبیت خود را از دست می‌دهد و مثل همه درس‌های دیگر مدرسه لوس و بیمزه می‌شود! البته همه معلمها مورد ستایش شاگردانشان نیستند. در حقیقت نوجوان شما همیشه یک عالم انتقاد از معلمان مدرسه‌اش دارد. بخشی از این مسأله برمی‌گردد به احساس استقلال و مقاومت در برابر هر کسی که قدرتی دارد.

1 - Cathy

2 - Edwards

چنین احساساتی ممکن است برای مدت کوتاهی موجب دلسردی او از انجام تکالیف مدرسه‌اش بشود. فشارهای ناشی از بلوغ و نگرانی و توجه او در مورد خودش، ممکنست فکر نوجوان را منحرف کند و او را از انجام تکالیف مدرسه و ادامه مطالعاتشان بازدارد. بهره‌کاری پسران در مدرسه معمولاً کمتر از دختران است و دلایل زیادی هم برای این مسأله وجود دارد. یکی از دلایل این است که اصولاً پسران کندتر از دختران رشد می‌کنند. در سالهای واسطه‌ای بلوغ امکان دارد سطح تحصیل پسر شما از دوران دبستان پایین‌تر بیاید و این امر ممکنست به این علت باشد که اغلب پسرها، مدرسه رفتن را کاری دخترانه می‌دانند و مهمترین دلهره پسرها در این سنین آن است که نکنند خدای نکرده کارهایشان زنانه بنظر برسد. اشتیاق آنها به فعالیت‌های شدید جسمانی و علاقه به قهرمان شدن، محیط کلاس را برایشان غیر قابل تحمل می‌سازد. يك معلم بی‌تجربه هنر وضع پسرها را در دبیرستان اینگونه تشریح می‌کند:

«موقعی که زنگ کلاس می‌خورد یکمرتبه همه ساختمان شروع به لرزیدن می‌کند. در چهارتاق باز می‌شود. حدود سی پسر ۱۳ ساله به داخل کلاس حمله می‌کنند. کتابهایشان را روی کف اتاق پرت می‌کنند. رنگها را به در و دیوار می‌پاشند. با خط‌کش یکدیگر را می‌زنند. وسایل يك نفر را دور تا دور کلاس بهم پاس می‌دهند. کیف پول دختری را جایی پنهان می‌کنند. و سرانجام سرجایشان می‌نشینند.

و بعد همیشه يك نفر پیدا می‌شود که پاک‌کن خود را نیاورده است. یا شاگردی که می‌خواهد مدادش را بترشد یا شاگردی که نمی‌تواند نقاشی کند چون دستش شکسته است یا با خودش کاغذ نیاورده یا توی جعبه رنگهایش رنگ مشکمی ندارد یا کتابهایش را در

حرکت به سوی بلوغ / ۶۹

اتفاق فلانی و فلانی جا گذاشته است یا می‌خواهد آب بخورد یا می‌خواهد پرستار، مدیر یا ناظم را ببیند و همه این مسائل فقط چیزهایی هستند که قبل از شروع درس اتفاق می‌افتد!

در آن هنگام که نوجوان شما به کلاس بالاتر می‌رود، درمی‌یابد که انتظارات بیشتری از او دارند. ممکنست به او تکالیف منزل بیشتری بدهند و معلمها از او توقع برخورد جدی‌تری داشته باشند. هنگامی که به دوره راهنمایی می‌رود می‌فهمد که در گروه شاگردان بزرگتر قرار گرفته و از شاگردان کوچک دبستان خبری نیست. او اولین تجارب خود را در تغییر کلاس‌های درس و معلمها برای هر موضوع درسی از سر می‌گذراند و گاهی ناچار است به مدارس دور از منزل برود.

مطالب جدید بسیارند و ممکنست نوجوان اندکی بترسد، با اینهمه از ماجراهای جدید هیجان زده می‌شود و لذت زیادی می‌برد. با مشکل شدن دروس، نوجوان با دنیای وسیع دانش درگیر می‌شود. برخی از نوجوانان آن چنان به دروس خود مشغول می‌شوند که پیشرفت درسی‌شان فوق‌العاده چشمگیر است.

این درگیری مفید خواهد بود اگر بصورت کار توانفرسا در نیاید. از آنجا که نوجوان در سنینی است که بحد کافی فشارهای ناشی از بلوغ را باید تحمل کند، فشارهای اضافی ناشی از درس خواندن شدید ممکن است بر اضطرابها و تنش‌های روحی او بیفزاید. متأسفانه بسیاری از معلمها و والدین فشارهای فوق‌العاده زیادی به نوجوان دبیرستانی وارد می‌کنند و در همه مراحل تحصیل موی دماغ محصل می‌شوند. «دلهره ورود به دانشگاه» بیماری عظیمی است که همه دوران رشد و بلوغ يك نوجوان را به تباهی می‌کشد. برای شما و نوجوان شما در سنین رشد هنوز زود است که نقشه بکشید کدام رشته دانشگاهی

بهتر است و کدام یکی بدتر! علائق و استعدادهای خاص او هنوز تا رشد کامل راه زیادی در پیش دارند.

این علائق و توانایی‌ها امکان رشد بیشتری خواهند یافت اگر شما به فرزندتان فرصت بدهید که بسیاری از زمینه‌ها را شخصاً کشف کند و به تحصیل او بدون اعمال فشار برای موفقیت، توجه نمایید. اگر تلاش‌های او در سالهای قبل خوب یا قابل قبول بوده احتمال آنکه دوباره هم بتواند در جهت موفقیت گام بردارد وجود دارد حتی اگر برای مدت کوتاهی عقب مانده باشد.

اگر چنین به نظر می‌رسد که او در مورد تکالیف مدرسه‌اش واقعاً دچار مشکل شده است، بهتر است با معلمها و مشاوران مدرسه صحبت کنید. در بسیاری از مدارس راهنمایی، مشاورین، روانشناسان مدرسه، مددکاران اجتماعی، پرستار بچه و سایر متخصصین حضور دارند.

این متخصصین نقاط ضعف و قوت جوان شما را می‌شناسند و قادرند به شما کمک کنند. شاید تغییر ویژه‌ای در برنامه‌های زندگی و برنامه درسی، اختصاص زمان بیشتر برای انجام تکالیف و برخورد آرامتر چیزهایی باشند که نوجوان به آنها نیاز شدید دارد. البته بسیاری از شاگردان دوره راهنمایی، تکالیفشان را براحتی و یا با اندک مشکلی انجام می‌دهند.

در مورد شاگردان دوره راهنمایی دسته‌بندی و باند بازی زیاد به چشم می‌خورد. شاید علت آن باشد که جوانترها در این سنین به خود اطمینان ندارند و در مراحل مختلف رشد قرار دارند. این احساس عدم امنیت ممکن است موجب شود که نوبالغها نسبت به یکدیگر خرده‌گیر و ظالم باشند. همه مطالبی را که در مورد زندگی اجتماعی فرزند شما مورد بحث قرار دادیم در اینجا نیز مصداق پیدا می‌کنند ولی پرورش

حرکت به سوی بلوغ / ۷۱

مهارت‌های اجتماعی یا آراستگی ظاهری لزوماً زندگی اجتماعی او را آسانتر نخواهد کرد. اگر او به علت آنکه رشدش بیشتر یا کمتر از همکلاسی‌هایش هست احساس کند که از گروه‌های مدرسه‌ای رانده شده است، شاید بتوان با تشویق به فعالیت‌های باشگاهی یا سرگرمی‌های گروهی خاص، او را کمک کرد. مدارس می‌توانند در این موارد کمک‌های مؤثری بنمایند. برخی از مدارس باشگاه‌های متنوعی دارند که مربوط به علائق خاص بچه‌هاست. در این باشگاه‌ها به روی همه شاگردان باز است و در پیشرفت تحصیلی و اجتماعی آنها بسیار مؤثر هستند.

انجمن‌های محرمانه‌ای هم ممکنست به رغم ممنوعیت آنها از طرف مسولین مدارس تشکیل شوند. تشکیل اینگونه انجمن‌ها به ویژه اگر عضوگیری آنها بر اساس اختلاف مذهبی، نژادی، درآمد خانوادگی و اختلاف طبقاتی باشد برای عموم محصلین زیان‌آور است. جوانانی که به چنین انجمن‌هایی وابستگی دارند، دایره دوستی‌های خود را بسیار محدود می‌کنند و آنهایی که از این مجامع رانده می‌شوند عمیقاً احساس خشم و ناراحتی می‌کنند.

والدین می‌توانند ضمن برقراری ارتباط با اولیای مدارس و با همکاری آنها از تشکیل چنین مجامعی جلوگیری کنند. پدر و مادرها همچنین نباید به فرزندان خود اجازه شرکت در گروه‌های ممنوعی از این نوع را بدهند و باید جلوی تشکیل جلسات آنها را بگیرند. البته گفتن کلمه «نه» نمی‌تواند راه درست و منطقی باشد بلکه والدین باید با عضویت فرزندان در سایر گروه‌های مدرسه، کلیسا یا معبد و در مجامعی که در همسایگی آنها وجود دارند، در این امر مداخله نمایند.

والدین قادر به حل همه مشکلات نیستند :

این که شما در پرورش فرزندتان تا چه قادر خواهید بود جلوی شکستن دل یا تقلای او را بگیرید چندان مهم نیست بلکه آنچه مسلم است قادر نخواهید بود او را از تمامی مشکلات و موانع حفظ کنید. حتی اگر قدرت انجام چنین کاری را هم داشته باشید، به نفع فرزندتان عمل نکرده‌اید به ویژه آن که هر چه فرزندتان بزرگتر می‌شود باید بتواند بسیاری از مسائلی را شخصاً حل کند. بسیاری از نوجوانان خواهان استقلال هستند حتی اگر حس کنند که گاهی از اوقات باید قیمت گرانی برای آن بپردازند. در رویارویی با سختی‌ها و خوشی‌هاست که فرزند شما از نظر قدرت و احترام به خود رشد می‌کند بخصوص اگر سختی‌ها چندان هم سخت نباشند و خوبی‌ها آنقدر کافی باشند که بدیها را جبران کنند.

وقتی کودک کوچکتر بود، شما می‌توانستید این تعادل را برایش ایجاد کنید. او غالباً برای پیدا کردن آرامش به طرف شما بر می‌گشت و دنیایش به خانه نزدیکتر بود. همین طور هنگامی که دنیا را بسیار آزار دهنده می‌یافت، شما می‌توانستید با فراهم آوردن لذت در محیط خانواده، این گونه ناراحتی‌ها را تخفیف دهید.

اینک که او سعی می‌کند هر چه بیشتر خودش و هر چه کمتر فرزند شما باشد، خانه و لذت‌های آن برایش چندان لطفی ندارند. یکی از مشکلات والدین اینست که پدر و مادرها در درون خود سماجت زیادی برای حمایت از فرزندان خود احساس می‌کنند. چنین به نظر می‌رسد که آنها، خودشان را در وجود فرزندشان جستجو می‌کنند. بدیهی است والدین سعی می‌کنند برای فرزندانشان زندگی آسانتر و موفقیت‌آمیزتری نسبت به خود فراهم سازند.

حرکت به سوی بلوغ / ۷۳

شاید وقتی مشاهده می‌کنید که فرزند شما با بسیاری از مسائلی دست و پنجه نرم می‌کند که شما روزگاری با آنها دست به گریبان بوده‌اید، احساس یأس بر شما غالب شود. بسیاری از والدین گمان می‌کنند چنین چیزی نشانه شکست آنهاست. البته این مسأله واقعیت ندارد و احتمال دارد که فرزند شما بطور بسیار ساده و طبیعی تلاش می‌کند تا بر مشکلات ناشی از رشد در جامعه غلبه کند.

شما هم احتمالاً برای رشد در برخی از جنبه‌ها تلاش می‌کنید. والدین بچه‌های نوبالغ در حدود سی چهل سال بیشتر ندارند. در این سنین انسان معمولاً مروری بر گذشته خود دارد و جای تعجب است که انسان با این بازنگری در می‌یابد که اوقات خوشش بیشتر از ناراحتی‌ها و گرفتاری‌ها بوده است. از آنجا که جامعه ما بر روی جوانان تأکید بسیار دارد، شما در مورد سالهای آتی فرزندتان بیش از آنچه لازم است نگران می‌شوید.

سالهای آینده ممکن است به اندازه سالهای گذشته نوید بخش نباشند. ممکن است شما بخاطر نویدهایی که روزگاری به خود می‌داده‌اید و پیوسته به خود می‌گفتاید که اگر «بزرگ بشوم» چنین و چنان خواهم کرد، از خودتان ناامید شده باشید. و اینک شما بزرگ شده‌اید. خیلی بزرگ! و هیچ يك از رویاهایتان به حقیقت نپیوسته‌اند. و هر روز بیش از پیش بر این واقعیت واقف می‌شوید که برخی از رویاهای شما غیر قابل تحقق و برخی از آنها عملی و ممکن بوده‌اند. بهترین موقع برای زن و شوهرها همین ایام است که بنشینند و درباره رویاها، ترس‌ها، ناراحتی، خوشی‌ها و لذت‌هایشان با یکدیگر سخن بگویند. اینک زمان آن است که زن و شوهر آن حس و همراهی و همدلی که قبل از دنیا آمدن بچه‌ها با یکدیگر داشتند، تمدید کنند.

هر چه نوجوان شما کمتر و کمتر در خانه است شما و همسرتان بیشتر و بیشتر فرصت دارید که در کنار یکدیگر باشید. می‌توانید در مورد توقعاتی که از زندگی دارید با یکدیگر سخن بگوئید و ببینید برای رسیدن به آنها چه قدم‌هایی می‌توانید بردارید. از آنجا که در این سن والدین سی سال یا بیشتر فرصت زندگی دارند، وقت زیادی خواهند داشت که برای رسیدن به اهداف مهم زندگی خود تلاش کنند. در اثنایی که نوجوان شما در روند رشد گاهی جلو می‌رود و گاهی به عقب بر می‌گردد، جریان رشد شما یکنواخت و آسان می‌شود. از آنجا که والدین و نوجوانان باید هر چند وقت یکبار به نوعی تعادل بازگردند، زندگی خانوادگی در این سالها بیش از همیشه فراز و نشیب دارد.

تشخیص این نکته می‌تواند مفید باشد که بسیاری از این فراز و نشیب‌ها در نتیجه احساسات شخص شما بوجود می‌آیند و همه آنها به رفتار نوجوان شما ارتباط پیدا نمی‌کنند. و اینک که او در حال رشد است زمان آن فرار رسیده است که به او بگویید که شما هم وجود دارید و هر دو طرف باید رعایت حال یکدیگر را بکنید.

لزومی ندارد که پیوسته به فرزندتان توضیح بدهید که دیگر جوان نیستید. با اشتیاقی که او به بزرگ شدن دارد، خودش سعی خواهد کرد شما را از سر راهش کنار بزند و سرعت و قدرت مقاومت شما را بگیرد. نوجوان ۱۳ ساله‌ای روی کارت تولد چهل سالگی مادرش نوشت:

برای دوچرخه سواری پیر شده‌ای!

برای دوچرخه سواری پیر شده‌ای!

برای شوخی و بازی پیر شده‌ای!

حرکت به سوی بلوغ / ۷۵

هر چه در توان داشته‌ای انجام داده‌ای!

و اینک زمان استراحتت فرا رسیده است!

زیرا اینک چهل ساله شده‌ای!

چهارده سالگی و چهل سالگی مشترکات زیادی برای تفاهم و لذت بردن دارند. همراه با فشارهای ناشی از رشد، چیزهای زیادی هم می‌توان بدست آورد. آنچه بدست آوردنی است با افزایش تفاهم بین صاحبان این دو سن و تشخیص اینک شما و فرزندتان اصولاً یکی هستید و خانواده مشترکی را می‌سازید، افزایش می‌یابد و هر دوی شما راههایی برای درک و تفاهم یکدیگر پیدا می‌کنید.

عواطف خانوادگی پیوسته پایدار باقی می‌مانند، فقط نحوه ابراز و بیان آنهاست که فرق می‌کند.

در اثنایی که نوجوان شما قدم به آستانه بلوغ می‌گذارد در می‌یابید که دلپذیرترین و گرانبهارترین ایام عمر را می‌گذرانید و این به شرطی است که او را پذیرفته باشید و رشد تدریجی او را درک کرده باشید. این رشد تدریجی به او کمک می‌کند که سبکبال و آرام وارد سالهای جوانی شود. چنانچه والدین و سایر بزرگترها بتدریج آزادی و مسوولیت را به نوجوان بدهند، مقاومت جوان لزوماً به طغیان منتهی نخواهد شد.

عبور از کودکی

خانم گرادی ابا ملایمت گوشه ملافهای را که پسر ۱۷ ساله‌اش به سر کشیده است، می‌گیرد و آن را اندکی می‌کشد و می‌گوید:

«جان! جان! بلند شو و گرنه به کارت نمی‌رسی!»

نفس از جان در نمی‌آید. مادر به طرف حمام می‌رود. بعد سر راهش به طرف راه‌پله‌ها یکبار دیگر او را تکان می‌دهد. این دفعه جان غرغر می‌کند و ملافها را دوباره روی سرش می‌کشد.

پدرجان از طبقه پایین بیصبرانه فریاد می‌زند:

«چرا این پسرک هیچوقت به موقع از خواب بیدار نمی‌شود؟ اگر آنقدر به خواب علاقه دارد چرا شبها به جای پرسه زدن این طرف و آن طرف به موقع به رختخواب نمی‌رود؟»

آقای گرادی ظرف ناهارش را بر می‌دارد و در حالیکه هنوز غر

عبور از کودکی / ۷۷

می‌زند از در بیرون می‌رود. این ماجرا تقریباً هر روز در خانه گرادى‌ها تکرار می‌شود. خانم گرادى بالاخره جان را با عجله و پس از آنکه هول هولكى صبحانه‌ای می‌خورد از خانه بیرون می‌فرستد و بعد نفس راحتی می‌کشد و فنجانى قهوه می‌نوشد. این ماجرا هر روز در هزار خانواده اتفاق می‌افتد.

آیا جان به نسبت سنش فردى غیر مسوول است؟ آیا هنوز باید برای شروع کار روزانه به مادرش متكى باشد؟ او به ندرت دیر می‌کند و غالباً به موقع به کارش می‌رسد ولى این نظم و ترتیب را تماماً از صدقه سر اصرار و هل دادن مادرش دارد.

حال بیابید علل این عادت نگران کننده جانی را بررسی کنیم. باید اعمال يك پسر را اعم از این که ۷ یا ۱۷ ساله باشد از اول بررسی کنیم.

معنى رفتار جان چیست؟

اولاً جان فقط وقتی می‌تواند نفسى به راحتی بکشد و کمی تنها بماند که همه اعضاى خانواده به خواب رفته باشند. اتاقش بوسیله کشیدن پاراوان در وسط هال طبقه دوم درست شده است و همه افراد خانواده برای رفتن به حمام باید از وسط اتاق او بگذرند. چرا جان نباید بتواند تا وقتی که همه آرام گرفت‌اند به رختخواب برود؟ آیا به این علت نیست که از اتاق او به عنوان راهرو استفاده می‌شود؟ او فقط وقتی می‌تواند استراحت کند که همه افراد خانواده از ریز و درشت به خواب رفته باشند. نو بالغ‌ها از این که ساعتى را با خود خلوت کنند لذت می‌برند و خانواده باید چنین امکانى را برای آنها فراهم سازد. آیا این مسأله خبلى تعجب‌آور است که آدم دلش بنخواهد در موقع

استراحتش سکوت و آرامش برقرار باشد؟

شاید یکی دیگر از عللی که جان در مقابل استراحت شبانه مقاومت می‌کند این باشد که او تنها پسر گروهشان است که دیگر به مدرسه نمی‌رود. خوشحال از این که از شر مدرسه و درس‌هایی که هیچ ربطی به زندگیش نداشتند، راحت شده است، تردیدی نیست که او دلش می‌خواهد به پسرهایی که با آنها بزرگ شده است نزدیکتر بشود. از آنجا که شغل جدید و علایق «جان» پیوسته از یکدیگر دورتر می‌شوند و در عین حال «جان» هیچوقت در خانه از دست سر و صدای دیگران آرامش ندارد و با توجه به این که صبح بیدار شدن بمعنی شروع کار دوباره و آغاز نارضایتی اوست، بیخوابی شبانه به سراغش می‌آید.

موضوع دیگر در تقویت این مشکل، علاقه و دلبستگی جان به «لباس» است. اینک که کمک هزینه تحصیلی نمی‌گیرد و خود کسب درآمد می‌کند، قسمت اعظم پولش صرف لباس می‌شود. او عصرها که از خانه بیرون می‌رود توجه بسیار زیادی به سرو وضع ظاهرش می‌کند. وقت زیادی را که او صرف درست کردن موها و انتخاب کراواتش می‌کند یکی از دلایل عصبانیت پدرش است. (اصراری که جان در اتو کردن لباسش دارد دقیقاً مسالهای است که آقای گرادی در سن او به آن توجه زیادی می‌کرد ولی بدبختانه حالا بچگی و جوانی خودش را فراموش کرده‌است.) مسأله کاملاً روشن است. جان دلش می‌خواهد درست به خوبی دوستانش یا کمی بهتر از آنها جلوه کند و اگر در دروس مدرسه گل نکرده، لااقل در این زمینه موفق باشد.

اما چرا جان در بیدار شدن از خواب به مادرش متکی است؟ آیا

عبور از کودکی / ۷۹

يك پسر ۱۷ ساله باید به خودش متکی باشد؟ در اینجا نیز باید عوامل محیطی را مورد بررسی قرار دهیم. آیا علت این نیست که جان از تصور آن که مادرش به فکر اوست لذت می‌برد؟ شاید این یکی از مواقع بسیار نادری است که مادر به «جان» توجه می‌کند. دو خواهر کوچکتر مقدار زیادی از وقت مادر را به خود اختصاص می‌دهند. با بحث درباره این که چه بپوشند و چه کمربندی ببندند ساعتها وقت می‌گذرانند و جان گمان می‌کند که مادر به فکر آن دو بیشتر از اوست. رفتار مادر با او به شکلی که گویی هنوز هم بچه است موجب می‌شود که او بنوعی خودی نشان بدهد و با مخالفت‌های مختلف از جمله دیر از رختخواب برخاستن ثابت کند که بزرگ شده است. کشمکش بین علاقه به بزرگ شدن و ماندن در دوران بی‌خیالی کودکی که کس دیگری زندگی کودک را اداره می‌کرد، رفتار طبیعی سنین بلوغ است و لذا نیاید نسبت به عدم تمایل جان به بیدار شدن از خواب بیش از حد خرده‌گیر باشیم.

بیچاره خانم گرادای! شاید خبر نداشته باشد ولی به همه طرف کشیده می‌شود. شاید این احساس مبهم را داشته باشد که جان نباید در بیدار شدن از خواب به او متکی باشد ولی در عین حال احساس این که او هنوز پسر کوچولویی است و به او نیاز دارد، احساس دلپذیری برایش به‌مراه می‌آورد. به عنوان بچه اول خانواده، «جان» جای بسیار ویژه‌ای در زندگی او دارد. مادر در قلب خود مطمئن است که اگر جان خارج از خانه زندگی کند با اولین صدای زنگ ساعت از جا بر خواهد خاست. مادر می‌داند که او از نظر کاری آدم قابل اعتمادی است و هرگز یادش نمی‌آید که در مورد او نگران بوده باشد. این در واقع برخورد پدر است که او را ناراحت کرده است.

عصبانیت آقای گرادی از چیست؟ البته اینجا هم باید دنبال علل وانگیزه‌ها گشت آیا پدرجان نمی‌خواهد که همسرش در هنگام صبح توجهش را تمام و کمال به او ببخشد و از این که جان در این مسأله شریک شده است رنج می‌برد؟ آیا به این مسأله حسادت نمی‌کند که این نوجوان به سرعت رشد می‌کند و هم از نظر هیكل و هم رفتار دیگر شکلی نیست که بشود بر او دیکتاتوری را تحمیل کرد؟ پدر آقای گرادی هم مرد سختگیری بوده است و امکان دارد زندگی کودکی او باعث شده که وی به رغم میل باطنی آدم خشکی از کار در آمده است. او اگر فقط می‌توانست به خودش اطمینان خاطر بدهد که همه چیز می‌گذرد مسأله حل می‌شد!

حرف آسانتر اینست که بگوئیم، «اگر خانم گرادی از ابتدا حس مسوولیت را در پسرش تقویت می‌کرد مسأله فعلی وجود نداشت.» ولی این قضیه می‌تواند درست نباشد. خیلی از نوجوانها صبحها دلشان نمی‌خواهد از رختخواب بیرون بیایند. این کار به معنی ایجاد عادت ناپسند نیست زیرا در طی رشد، عادات به طرق دیگری نیز ایجاد می‌شوند.

والدین می‌توانند با تفکر و ارزیابی صحیح به هر امری ارزش لازمه را بدهند و عادات مهم یا پیش پا افتاده را در کودکشان بشناسند و بدون ایجاد ناراحتی در رفع آنها بکوشند. اگر چنین ارزیابی از امور صورت پذیرد، بسیاری از ناملایمات ناشی از رشد آسانتر پذیرفته خواهند شد زیرا به اموری که می‌توانند مسأله ساز باشند پیشاپیش توجه شده است.

عصبانیت پدر جان خاصیتی برای زود بیدار کردن پسرش ندارد. ممکن است این مسأله مربوط به این واقعیت باشد که جان سالهاست به

عبور از کودکی / ۸۱

عقاید پدرش وقتی نمی‌گذارد. ماجرا از حدود سن ۱۲ سالگی جان شروع شد. جان درباره این که چه کسی برنده مسابقه جام جهانی خواهد شد سؤالاتی را مطرح کرد. پدر گمان می‌کرد اطلاعاتش در این مورد مثل همه مسائل زندگی از پسر بیشتر است ولی چنین نبود. این «گستاخی» پسر به همه جوانب زندگی آنها کشیده شد و از آن روز به بعد، آنها در مورد کوچکترین مسأله هم با یکدیگر اختلاف داشتند.

«غالباً نوجوانان دوست دارند اثبات کنند که از خودشان صاحب عزم و اراده هستند در حالیکه در واقع مشتاقند آنچه را مورد نظر پدر و مادرشان است اجرا کنند. والدین از او توقع دارند که «بزرگ بشود» و همه ارزشهای اخلاقی مورد نظر پدر و مادر را در خود جمع کند و در عین حال فاقد همه عیوبی باشد که بزرگترها به سادگی در یکدیگر تحمل می‌کنند.»

دکتر ایرن جوسلین، «فشارهای اجتماعی بر نوجوانان»، گزارش مسائل اجتماعی، صفحات ۳۳ - ۱۹۳ - ۱۸۷ سال ۱۹۵۲.

دموکراسی از خانه آغاز می‌شود:

چرا آنقدر برای ما مشکل است که باور کنیم فرزندان ما صاحب عقاید، ایده‌آل‌ها و اطلاعاتی به اندازه ما هستند؟ برای آنکه بتوانیم با تغییرات بچه‌هایمان هماهنگ شویم باید پا به پای آنها رشد کنیم.

هر چه زودتر استقلال فکر و عمل به نوجوان خود ببخشیم هنگامی که او بال و پر می‌گشاید و می‌خواهد بر نوک لانه بنشیند، با عصیان و نافرمانی کمتری روبرو می‌شویم. عادت به گفتگو و مشورت با فرزندان روش بسیار پسندیدهای است زیرا آنها هم عواطف و احساساتی به قدرت ما دارند. سوء تفاهم‌ها و بحث‌جدل‌ها هنگامی کم می‌شوند که ما تلاش کنیم دیکتاتوری کمتری بخرج دهیم. اگر فلسفه زندگی خود را تغییر دهیم و بحای برخورد از بالا، برای هر يك از اعضای خانواده حق تصمیم‌گیری قائل باشیم به شیوه‌ای دلپذیر و معقول زندگی خانوادگی خود را اداره کردیم.

جوانان دبیرستانی به ما می‌گویند که بر سر مسائلی چون رفتن به مدرسه شبانه، ساعت مراجعت به خانه بهنگام شب، نمرات مدرسه‌ای، استفاده از اتومبیل خانواده، انتخاب دوست، خرج کردن پول و انجام کارهای خانه با والدین خود اختلاف نظر دارند.

همه دختر و پسرها اینگونه مشکلات را با والدین خود ندارند. از ۱۰,۰۰۰ شاگرد دبیرستانی که مورد سوال قرار گرفتند بیش از پنجاه درصد آنها معتقد بودند که والدینشان مشکلات آنها را درک می‌کنند. اما تصور این که در بعضی از خانواده‌ها چنین مسائلی اصولاً به بحث گذاشته نشوند، مشکل بنظر می‌رسد و تقریباً همه خانواده‌ها کم و بیش بر سر مسائلی با یکدیگر مشاجره می‌کنند. در حقیقت اگر بین فرزندان و والدین مسأله‌ای پیش نیاید حتماً عیبی وجود دارد! فرزند باید به هر ترتیب ممکن تجربه بدست آورد و به سوی استقلال گام بردارد. حتی آرام‌ترین پدر و مادر نیز هر چقدر هم منطقی و معقول فکر کنند در مقابل برخی از رفتارهای استقلال طلبانه فرزند عکس‌العمل نشان می‌دهند. خیلی یأس‌آور است موقعی که انسان

می‌خواهد توانایی‌هایش را به رخ کسی بکشد هیچکس مقاومتی نکند و یا بدتر از آن اعتنایی به رفتار او نداشته باشد. در این هنگام است که نوجوان به کارهای مسخرهای از جمله بلند کردن پول و وسایل بزرگ‌ترها دست می‌زند تا بهر نحو ممکن صدای آنها را در بیاورد. لباسهای خارج از فرم می‌پوشد تا نشان دهد که به اندازه پدر و مادر ملایم و محافظه کار نیست. روی در اتومبیل خانوادگی رنگی می‌زند که پدر و مادرش يك عمر از آن نفرت داشته‌اند و خجالت می‌کشند اتومبیلی با آن شکل و قیافه جلوی در خانه شان پارک شود. اینگونه مقاومت‌ها می‌تواند در مقابل پدر و مادری که دائماً چیزهایی را پیشنهاد می‌کنند صورت بگیرد. امتناع دختر از غذا خوردن، اجتناب پسر از رفتن به مجامع فرهنگی که به او پیشنهاد می‌شود و یا خودداری از کتابهایی که به او می‌دهند همگی نشانه‌هایی از حس استقلال طلبی نوجوان و گامی در جهت پیدا کردن اعتماد به نفس است.

ولی نوجوانان در عین حال بدشان نمی‌آید که پدر و مادر آنها را آگاه سازند. نوجوانان نه تنها به محدودیت احتیاج دارند بلکه آنها را می‌پذیرند و رعایت مقرراتی که والدین برای آنها در نظر می‌گیرند، برایشان دلپذیر است هر چند ظاهراً توجهی به آنها نداشته باشند.

نانسی ابه وسیله تلفن به والدینش اطلاع می‌دهد که امکان دارد شب کمی دیرتر به خانه برگردد و از شنیدن جواب مساعد آنها به وجد می‌آید. چنین پدر و مادرهایی «فرمانده» نیستند بلکه «تقاضا کننده» هستند. نوجوان در مقابل رفتارهای منطقی والدین، علل نگرانی آنها را درک می‌کند و به همین دلیل است که دیر برگشتن خود به خانه را مسوولانه اطلاع می‌دهد، در حالی که در مقابل رفتارهای

خصمانه و امری، کودک بدون احساس مسوولیت به موضع لجبازی می‌افتد. فرزندان نیاز دارند بدانند که پدر و مادرشان بر روی چه مواضعی محکم ایستاده‌اند. آنها جدیت همراه با عشق را بسیار بهتر از عدم ثبات رفتاری والدین می‌پذیرند. هنگامی که فرزند دریابد بنحاطر مسأله‌ای مورد سرزنش قرار گرفته است که روز قبل پدر و مادرش از آن چشم‌پوشی کرده بودند، حالتش مثل وضع کسی است که روی امواج دریا شناور مانده است.

موقعی که جو از پای تلفن برگشت، يك نفر به طعنه گفت: «سر پیر مرد را خوب شیره مالیدی؟»

او به پدرش تلفن زده بود تا خبر بدهد که بر و بچه‌ها گفته‌اند پیش آنها بماند و برای همین شب دیر به خانه برمی‌گردد. جو برآوار ولی آسوده خاطر به دوستش می‌گوید:

«هیچ این جور نیست. او گفت که هر وقت دلت خواست برگرد به خانه پسرم!»

وسوسه حکمرانی:

بعضی از والدین هنگامی که متوجه می‌شوند فرزندشان برای کسب استقلال بیشتر تلاش می‌کند به دست و پا می‌افتند و تسمه‌های بازدارنده را محکمتر می‌کنند. این عمل درست شبیه کار راننده‌ای است که روی زمین یخ زده رانندگی می‌کند و یکمرتبه از شدت ترس پایش را روی ترمز می‌گذارد و خودش را به کشتن می‌دهد.

موقعی که خانم تانلی^۱ از رفت و آمد دخترش با دوستش ممانعت به عمل می‌آورد و به او حکم می‌کند که «آن تو حق نداری دیگر به خانه او بروی» در واقع او را تقریباً مجبور کرده است که حتماً به خانه آن دختر برود!

جوان از هر جنس و فرقه‌ای که باشد دائماً دلش می‌خواهد پاهایش را دراز کند، بالهایش را بگشاید و خواسته‌هایش را به کرسی بنشانند. این دختر هم ابتدا شروع به ارزیابی امریه مادرش می‌کند تا بفهمد واقعاً قضیه چقدر برایش اهمیت دارد. چنانچه مادر «آن» به جای اظهار مخالفت، ترتیبی بدهد که دوست او به خانمشان بیاید و به مرور زمان فرزندش را بطور غیر مستقیم متوجه رفتارناشایست او بکند، به تدریج رغبت او را تخفیف خواهد داد. هنگامی که قید و بند غیر منطقی وجود نداشته باشد، مخالفت و تضادی هم به وجود نخواهد آمد. در دوران نوجوانی دوستی‌ها به ندرت پایدار می‌مانند ولی چنانچه ممنوعیت‌های غیر منطقی وجود داشته باشند، معیارها و قضاوت‌های شخصی ناشی از جریحه‌دار شدن احساسات، بر اوضاع حاکم شده و امکان بینش صحیح و منطقی را از بین می‌برد.

تد^۲ پسر بچه بی‌مادری است که پدرش سعی می‌کند او را درست بار بیاورد. تد در شبهای تعطیل دیرتر به خانه می‌آمد. پدر با خود اندیشید:

«اینجا جایی است که باید محکم جلوی او بایستم. اگر يك کمی شل بگیرم، آن وقت حریفش نخواهم شد»

1 - Tonelli

2 - Ted

بنابر این با لحن کاملاً جدی پرسید:

«کجا بودهای؟»

تد که سعی می‌کرد قیافه بی‌خیالی به خودش بگیرد شانهای بالا انداخت و گفت:

«همین دوروبرها!»

و این کار باعث شد که دفعه بعد «تد» دیرتر به خانه برگردد! پدر رفتار ظاهراً بی‌تفاوت فرزند را به حساب بی‌ادبی او گذاشت گرچه دقیقاً می‌دانست که پسرش در سینما یا داروخانه نزدیک منزل است و یا پول بنزینی که گروه دوستان رویهم جمع کرده بودند بیشتر از همیشه بوده است و ماشین توانسته است مسافت بیشتری را طی کند.

اولین چیزی که آنها می‌دانند اینست که کلمات تندی بین آنها رد و بدل می‌شود و فرصت بحث برای پیدا کردن راه حلی منطقی و مسالمت آمیز از دست می‌رود. در اینجا دو مشکل اساسی وجود دارد. نخست این که پدر این فرصت را به تد نداد تا او در مورد تعیین وقت صحیح مراجعت به خانه شخصاً تصمیم بگیرد. دوم این که محدودیت تد این امکان را به او نداد که بتواند درست فکر کند و احساس کرد وقت آن رسیده که ببیند تا چه حد می‌تواند در مقابل خواست پدرش مقاومت کند. آنچه معمولاً «نوجوانان عصیانگر» نامیده می‌شود چیزی نیست جز آنکه نیاز واقعی جوان برای ملاحظت و ملایمت در نظر گرفته نشده است. هنگامی که پسری زندگی را در محیطی آرام و ساکت می‌گذراند معمولاً رغبت زیادی به ورزش‌های خشن و خطرناک دارد و یا در رانندگی با سرعت زیاد جانش را به خطر می‌اندازد. در واقع کمتر پسری شانس آن را دارد که مثل اجدادش يك قهرمان درست و حسابی از کار در بیاید! ولی پدر و مادرها هم نباید ترس زیاد به دل

عبور از کودکی / ۸۷

راه بدهند بطوری که در سن ۱۲ سالگی او را به اردوهای شبانه روزی نفرستند و یا در ۱۶ سالگی قایق سواری را برایش ممنوع کنند. بهر حال این مسأله کاملاً طبیعی است که نوجوان بخواهد خود و والدینش را متقاعد سازد که از خطر نمی‌ترسد. هر چه موانعی که بر سر راه او قرار می‌دهیم خشن تر و محکمتر باشند، تلاش او برای عقب راندن آنها با خشم و عصبانیت بیشتری همراه خواهد بود. اینهم یکی از دلایل روشنی است بر تأیید این نکته که روزگار فشارها و تنبیه‌های بدنی به سر رسیده است.

حبس کردن يك پسر در اتاقش به او جرأت می‌دهد که از پنجره فرار کند. تنبیه بدنی جز بر انگیزختن خشم او و جریحه‌دار ساختن غرور و شخصیت روانی وی نتیجه‌ای ندارد. يك پدر هنگامی که حس می‌کند اقتدار او لطمه دیده است، متوحش می‌شود. اما هنگامی که مشکلی پیش می‌آید چنانچه والدین به توانایی‌های فرزندشان در شنیدن حرف منطقی تکیه کنند خواهند دید که فرزند در محیط سازش و آرامش بسیار بهتر از زمان بکارگیری زور یا دستور به خواسته‌های ایشان احترام می‌گذارد.

آسایش خاطری بیش از این وجود ندارد که
آدمی بداند آنهایی که دوستش دارند علاقه‌شان آن
قدر هست که بتواند در قبال آن، هرچه را برایش
جایز دانسته‌اند مسوولانه انجام دهد. ثورنتون و ابلدر:
Ides مارس. نیویورک. هارپر، ۱۹۴۸، صفحه ۱۹۴

شاید بتوانیم نسبت به جوانان سرکش تفاهم بیشتری پیدا کنیم

اگر این مسأله را بپذیریم که انگیزه سرکشی آنها کوشش‌های سرا پا غلط ما در برقراری انضباط شدید بوده است. پسران و دخترانی که پایشان را از گلیمشان درازتر می‌کنند و یا اعمال وحشیانه و احمقانهای از آنها سر می‌زند و یا یکباره تغییر رفتار می‌دهند، در واقع پیشاپیش اعلام خطر کرده‌اند ولی این هشدارها را معمولاً نزدیکان کودک درک نمی‌کنند. این گونه رفتارها معمولاً نشانگر آن هستند که سوء تفاهم‌های بسیاری در درک نیازهای واقعی جوانان وجود دارند.

«در دوره نوجوانی، زندگی احساسی نوجوان با تصور او از نیکی، مبانی ارزشها و اصول و ایده‌آلهایی که بر شیوه زندگی او حکم می‌راند، شکل می‌پذیرد.»
 الکساندر ا. اشتایدرز: روانشناسی نوجوانان. میل
 وکی: بروس، ۱۹۵۱، صفحه ۳۴۴

يك نمونه از این اشتباهات، طرز تفکر والدین نسبت به مسأله «استمنا» است. آنها بشدت نگران می‌شوند ولی غالباً نمی‌دانند که طفل را چگونه باید هدایت و راهنمایی کنند. اقدامات والدین در این گونه موارد غالباً نه تنها کمکی به نوجوان نمی‌کند که زیان هم دارد. در این گونه موارد تنها کاری که برای نوجوان می‌توان انجام داد اینست: که پیوسته به او اطمینان بدهیم بزودی آنقدر قوی خواهد شد که بر روی همه انگیزه‌هایش کنترل پیدا کند. اظهار اطمینان والدین نسبت به این که فرزندشان بزودی بالغ خواهد شد بسیار ضروری است. اگر بلوغ به هر دلیلی به تعویق بیفتد باید قبل از آن که کودک دچار

عبور از کودکی / ۸۹

«مشکل» روانی گردد به او کمک کنیم بر مشکلات احساسی خود فائق آید. آیا او احساس کمبود می‌کند؟ آیا در دوست‌یابی دچار مشکل است؟ آیا از آشنایی با دخترها و داشتن روابط اجتماعی مطلوب با آنها می‌ترسد؟ آیا از اختلاف بین پدر و مادر خود رنج می‌برد؟ آیا در خانواده یا بخاطر اعمالش احساس خواری می‌کند؟ اینها سؤالاتی هستند که باید به آنها پاسخ صریح و صحیح داده شود. در این گونه موارد است که پدر طفل، برادران بزرگتر، روحانیون، پزشک خانوادگی یا سایر مشاورین فهمیده می‌توانند کمک‌های خوبی بکنند. آنها می‌توانند شخصاً راهنمایی یا مشاوره کودک را بر عهده بگیرند و یا او را به مراکزی که می‌شناسند ارجاع دهند.

استمنا منحصر به پسران نیست ولی موارد آن در دختران بسیار کمتر است. دختران هم مثل پسران در مورد فائق آمدن به ترسهای ناشی از عدم آگاهی نسبت به مسائل جنسی احتیاج به کمک دارند و باید به نوعی فشارهای احساسی آنها را کاهش داد.

نردبان رشد:

هنگامی که کودک، کودک است و هیچ شکی در این مورد وجود ندارد، خود او هم جایگاهش را در خانواده می‌شناسد و از این موضوع به خوبی آگاه است. سایر کودکان را می‌بیند که درست حال و روز او را دارند و برنامه زندگیشان کاملاً شبیه به اوست. مدرسه، بازی با بچه‌های همسایه، تعطیلات، سینما، رادیو، تلویزیون و برنامه‌های خنده‌دار کم‌دین‌ها و لباسهایی که والدین انتخاب می‌کنند، همگی به یکدیگر شباهت دارد. بر خلاف کودکان، پسر و دخترهای جوان گمان می‌کنند که همه دنیا برای آنها خلق شده است! اگر چه هر

خانواده‌های مقررات و راه و روش خودش را دارد، راهنمایی والدین می‌تواند سودمند باشد.

و از این پس دوران تحول آغاز می‌شود. هنوز خیلی مانده تا این بچه‌ها به زنان و مردان بالغی تبدیل شوند ولی دیگر کودک هم نیستند. بطور ناگهانی احساس می‌کنند که اوضاع سابق برای آنها تمام شده است ولی هیچ وضعیت جدیدی هم جای آن را نگرفته است. نوجوانان می‌بینند که به حساب آورده نمی‌شوند. بزرگترها عملاً می‌گویند:

« باید صبر کنید. ما هنوز شمار را خوب نمی‌شناسیم و نمی‌توانیم در امور دخالتتان بدهیم. آماده باشید! بفرمایید بروید به مدرسه و آرام بنشینید و خودتان را برای بزرگ شدن آماده کنید!»

بنابر این نوجوانان در موقعیت غیر قابل اجتناب «خارج از گود بودن» قرار می‌گیرند و هیچ مقرراتی هم بر وضع جدید آنها حاکم نیست. در مجموع از بزرگترها فاصله می‌گیرند بدون این که قاعده یا اصول روشنی در دسترس آنها باشد. چه اتفاقی می‌افتد؟ آنها دور هم جمع می‌شوند، عقل‌هایشان را رویهم می‌گذارند و زبان رمز خاصی برای خودشان اختراع می‌کنند و رفتار ویژه‌ای را در پیش می‌گیرند. اغلب سرگرمی‌های آنها بی‌زیان هستند و به سرعت جای خود را به سرگرمی‌های جدیدی می‌دهند. نوجوانان هر روز خود را وابسته‌تر از قبل نسبت به دوستان خود می‌بینند. یک سلیقه جدید در طرز لباس پوشیدن به همان سرعتی که آب از لیوان می‌ریزد و جاری می‌شود در همه جا پخش می‌گردد. کلمات و جملات عامیانه با بی‌سیم نامرئی به سرعت در اقصی نقاط کشور پخش می‌شوند. دختران به دنبال حمایت و پشتیبانی پسرانی از گروه‌های همفکر خود می‌افتند و بخود

می‌گویند:

«هر کسی یکنفر را دارد! من چرا نداشته باشم؟»

این شعار را همه خانواده‌هایی که نوجوانانی دارند صدها بار شنیده‌اند.

پیدا کردن گروه‌هایی متشکل از همسالان بسیار شکننده هستند و نوجوان در اثنایی که سعی در خودشناسی دارد بسیار به آنها وابسته می‌شود. دیگر نمی‌تواند نظرات و عقاید پدر و مادرش را بی‌چون و چرا بپذیرد و آنها را موجودات کسل‌کننده‌ای می‌یابد و دلش می‌خواهد برای تأیید نظریات و عواطف خود با کسانی که می‌تواند اشتراک نظر پیدا کند همراه باشد. مشتاق است که در ساختن خود از کسان دیگر کمک بگیرد و از حالت وابستگی به والدینش خارج شود. در این روند به دستهای معلمان، رهبران یا جوانانی که اندکی از او بزرگتر هستند و لبخندشان آنقدر دلپذیر هست که بتوان تحملشان کرد، می‌آویزد.

لزوم حمایت شدن توسط همسالان:

وابستگی اولیه نوجوانان به گروه خودشان است. شاید بهمین علت برای جلب حمایت به همسن و سالهای خود روی می‌آورند زیرا آن را در جای دیگری بدست نمی‌آورند. زندگی در دنیای بزرگترهایی که در آن احترام لازم به آنها گذاشته نمی‌شود و کسی از آنها نظرشان را نمی‌پرسد موجب می‌شود که آنها برای خودشان دار و دستمای درست کنند. «تعلق داشتن» احساس بسیار مهمی است. آنان که امروز حس-«تعلق داشتن» را تجربه نمی‌کنند هر چه زمان می‌گذرد تماس با

دیگران و سازش با اجتماع برایشان سخت‌تر می‌شود. پدر آرچی^۱ که در مرکز باز پروری فعال است، فرزند خجالتی خود را به آنجا می‌برد تا همراه با پسرهای همسن و سالش وسایلی بسازد. خانم جونز^۲ با همکاری دختر و پسرش برای گرد یکدیگر آوردن سایر جوانان برای خدمت در ناهار نذری که از طرف کلیسا داده شده و طرح و نقشه‌اش با همکاری او ریخته شده است در واقع نه تنها بچه‌ها را بکار و امی دارد بلکه به دختر و پسرها اطمینان خاطر می‌دهد که کار می‌تواند تا چه حد دلپسند و مشغول کننده باشد.

همچنین می‌توانیم به فرزند خود اجازه دهیم که به گروهی له یا علیه ما وابسته باشد (برای این که گروه از شما خوشش بیاید برایشان نوشابه فراهم کنید و از جلوی دست و بالشان دور شوید).

ضرورت درک اشتیاق نوجوانان توسط والدین امری است که نیاز به دلیل و برهان ندارد. سوء تفاهم می‌تواند حقیقاً نتایج زیان بار به همراه داشته باشد.

مادر مارتا^۳ در هر فردی که او بعنوان دوست خود انتخاب می‌کرد و به خانه می‌آورد، عیبی می‌دید. یکی خیلی زیان‌دراز بود، دیگری با رفتارهای زشت خود نشان می‌داد که چقدر بد تربیت شده است. یکی از دخترها به نظر خانم نورمن^۴ آب زیرکاه می‌آمد. مارتا هر روز بیش از روز قبل، نسبت به مخالفت‌های مادرش احساس تنفر می‌کرد و با دوستانش بیرون از منزل وعده ملاقات می‌گذاشت. چرا باید خودش را در معرض دید مادر ایرادگیر خود قرار دهد؟ اینک

-
- 1 - Archie
 - 2 - Jones
 - 3 - Martha
 - 4 - Norman

عبور از کودکی / ۹۳

دخترش هر روز بیش از روز قبل خارج از خانه بسر می‌برد و رفتارش نگران کننده تر از قبل است.

در خانواده دیگری مقرراتی خشک و جدی برای ساعات مطالعه حکمفرماست و خانم لبانو ا دوستان فرزندش را با ادای جمله «او باید مطالعه کند» از جلوی در منزل بر می‌گرداند. در چنین خانوادگی برای ساعات خوشی و شادی هم مقرراتی وجود دارد و خانم لبانو هرگز از این که همراه با آواز پسرها و دخترهایش پیانو بزند خسته نمی‌شود. سختگیری در مورد ساعات مطالعه او را در مورد دوستان «جو» مطمئن می‌سازد زیرا اجرای اینگونه مقررات فرصت کافی برای او باقی می‌گذارد که آنها را بشناسد

مادر دیگری سر در نمی‌آورد که چرا پسرش مدام پر حرفی می‌کند و دائماً این طرف و آن طرف با دوستانش به پچ پچ و وقت گذرانی می‌پردازد. حرف زدن آنها با یکدیگر بنظر او احمقانه می‌رسد ولی پسر و دختر با تعلق به يك گروه، باشگاه، فعالیت‌های ورزشی و موسیقی و علاقه به فیلمهای سینمایی و پر حرفی درباره آنها، علاقه مفرط خود را نسبت به همراهی و همکاری با دیگران نشان می‌دهد و از تنهایی می‌گریزد. این گونه است که جوان توانایی خود را برای سازش با دیگران نشان می‌دهد. این تنها راهی است که انسان می‌تواند درد پنهان وجود خود را درمان سازد. بین تنها ماندن بعلت کمبود رفیق و تنها ماندن بخاطر نیاز درونی به انزوا در جهت ارضای خواسته‌های شخصی، تفاوت بسیاری است. فرزندان خانواده های پر جمعیت با امکانات کم، قبل از دسترسی به خانه مستقل و مناسب، به گوشه و کنار اماکن نامناسب کشیده می‌شوند.

شکل‌گیری ارزش‌ها و ایده‌آل‌ها:

هنگامی که مغز نوجوان رشد می‌کند و افق دید او گسترش می‌یابد، در مورد عقایدی که بطور طبیعی از پدر و مادر خود جذب کرده است به تفکر می‌پردازد. تعالیم والدین و کلیسا موجب شده که اینک تصورات شخصی او در مورد دین بصورت عقایدی کاملاً انتزاعی تشکیل شود. قبلاً اینگونه مسائل را فقط به اتکای اعتماد به والدین خود می‌پذیرفت ولی بعدها تصورات دیگری از خدا، خیر و شر و روح پیدا می‌کند که هنوز هم با آن که در مقیاس وسیعی تحت تأثیر راهنمایی‌های والدین هست ولی عمیقاً مورد سؤال و بررسی نوجوان قرار می‌گیرد. نوجوانان به این نکته اشاره می‌کنند که مشکلاتی دارند و در مورد مسائلمان به کمکهای دلسوزانه و راهنمایی‌های مدبرانه نیازمند هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که نوجوان هر چه بزرگتر می‌شود نسبت به حضور در کلیسا علاقه کمتری پیدا می‌کند. طبق اظهار نوجوانان، را نمی‌شناسد. بسیاری از کلیساها این مشکل را دریافته و در برنامه‌های خود تجدید نظر کرده‌اند. هر کس که شانس آشنایی با نوجوانان را داشته و به بحث آنها در مورد مشکلات و مسائلمان گوش داده و نقطه آنها را شنیده است که آنها تا چه حد در عقاید خود جدی هستند. آنها با کمال صراحت خواستار کمکهای و راهنمایی‌های فکری هستند تا به مدد اصول و عقاید صحیح و مسوولیت‌هایی که لازمه زندگی بهتر است، راه خود را بیابند (البته منظور آنها از «کمک»، تلقین راه و روش زندگی و یا «دیکته» عقاید و افکار نیست).

حقوق و آزادیهای ما بطور عمیقی ریشه در مذهب دارند. هنوز آمریکایی‌ها مشعائز یهود و مسیح را سرمشق زندگی خود می‌دانند. در

عبور از کودکی / ۹۵

زمان ما پیشرفت علمی اعجاب‌انگیز بوده است. چشمان ما بقدری در مقابل این شگفتی‌ها حیرت زده شده‌اند. که شکست علم را در بهبود روابط انسانی نمی‌فهمیم. جوانان که در تلاش زندگی بهتر و ساختن دنیای بهتری هستند برای رسیدن به هدف به کمک فکری و راهنمایی والدین خود نیاز شدید دارند تا بتوانند اصول اخلاقی و روانی خود را بر پایه‌ای محکم و انسانی بنا سازند. چنین سرمشقی مسلماً از شیوه زندگی و نحوه رفتاری والدین است که به فرزند منتقل می‌شود. والدین همان چیزی را که به آن اعتقاد دارند و بر اساس آن زندگی می‌کنند به فرزندان خود می‌آموزند.

بطور کلی نمی‌توان از نوجوانان توقع داشت که به طریقی خود آگاهانه و هوشمندانه برای خود «فلسفه زندگی» داشته باشند. آنها ناگزیرند از تجربیات و آموخته‌های اولیه محیطی و خانوادگی خود تبعیت کنند. همچون پرورش مروارید در آغوش صدف، رشد، روندی کند و فزاینده است. نوجوان هنگامی که در تلاش ساختن چهارچوب زندگی خویش است، معیارهای اخلاقی و مذهبی را که از نخستین روزهای کودکی از خانواده خود گرفته است به رغم تفاوت در مذهب، بکار می‌گیرد و سعی در هماهنگی خود با جامعه‌اش دارد. برای برخی از نوجوانان، این سن آغاز برانگیختگی و بیداری مذهبی است. بسیاری دیگر در انتقال آرام از وابستگی کودکی به اعتقاد عمیق به برخی از عقایدی که در ذهنشان شکل می‌گیرد، توجه کمتری نسبت به مسائل مذهبی نشان می‌دهند.

والدین می‌توانند پایگاه قوی اخلاقی را از راه تلقین و رفتار مذهبی به فرزندان خود بسپارند. عقایدی که پیوسته تکبیه‌گاه و دلیل قوام دموکراسی ما بوده است. تأثیر عمیق والدین در فرزندانشان هر چند

هم که ناخود آگاهانه باشد در نحوه نگرش نوجوان نسبت به اصول عقاید، طبقات، نژادها و برخوردهای اجتماعی، نقش تعیین کننده دارد. پدران و مادرانی که احتیاجات روحی و روانی فرزند خود را به موقع می‌شناسند و برآورده می‌کنند، بخوبی می‌دانند که هرگز راه آنها و فرزندانشان از یکدیگر جدا نخواهد شد. تفاهم متقابل رشد می‌کند هر چند راهها یکسان نباشند.

خیال پردازی:

دنیای درونی دخترها و پسرهای بالغ دنیایی است که والدین به ندرت به آن راه می‌یابند. اگر والدین می‌توانستند اشتیاق نوجوان را برای اینکه گهگاهی دوست دارد تنها باشد تا به خیال پناه ببرد و در دنیای آن به خوشناسی پردازد، بشناسند، بسیاری از مسائل به آسانی حل می‌شدند. خیالپردازی برای يك نوجوان به منزله نفس کشیدن و به همان اندازه لازم و طبیعی است. دختری آرزو می‌کند که روزی هنرپیشه بزرگی بشود. این رؤیا ممکن است هرگز تحقق پیدا نکند ولی زندگی او با این رویاها رنگ می‌گیرد. پسری که در اتاقش را بسته است تا به مطالعه پردازد ممکن است نیمی از وقت خود را صرف مطالعه کند ولی بقیه را بر بال ابرهای خیال و رؤیا پرواز می‌کند. جرقه بسیاری از ابداعات و تفکرات بزرگ بشری در ذهن همین پسرها و دخترهای خیالپرداز زده شده است.

هنگامی که والدین را از رویاهای خود آگاه می‌سازند، گوش کردن همراه با دقت و علاقه برایشان اهمیت بسیار دارد. نقشه‌های ایده‌آلی و رویاهای دور و دراز آنها را دست کم نگیرید. امید و آرزو یکی از عوامل رشد رضایت بخش است. جوان در روند رشد آرزوها و

آمال خود را با توانایی‌هایش انطباق داده و به خودشناسی و ارزیابی صحیح از توانایی‌های خود دست می‌یابد.

«پسر يك بشر است. باید با او مثل يك بشر رفتار کرد. به او باید همان احترام و توجهی را مبذول داشت که بزرگترها در مورد خودشانه توقع دارند. او آرزو دارد آزاد باشد، ذهنی دارد که با آن می‌اندیشد و روحی که جاودانه است. هر تنبیهی که طبیعت و روح او را برنجاند به تکامل و پیشرفتش لطمه وارد می‌کند. چنین پسری از اجتماع می‌گریزد و قادر نخواهد بود نیازهای حیاتی خود را برای رشد شخصیتش برآورده سازد.»

پدر فلانگان، پسر خود را بشناسید، نیویورک،

راین هارت ۱۵۹۰، صفحات ۱۲۱ - ۱۲۰

بهر حال چنانچه نوجوانی علاقه داشته باشد که تمام وقت خود را به خیالپردازی بگذراند و نسبت به خود و تفکر در خود بیش از روابط اجتماعی و فعالیت‌های بیرون از خانه رغبت نشان دهد، باید در مورد او اندکی نگران شویم. این دوران، زمان درون‌نگری هست لیکن این موضوع نباید به صورت شك در خود و نگرانی و اضطراب در بیاید. خیالپردازی که جنبه فرار یا از فشارهای زندگی واقعی را دارد باید به دقت مورد مطالعه قرار گیرد. هنگامی که يك فرد، در هر سن و سالی که باشد، محیط اطراف خود را آنقدر غیرقابل تحمل می‌بیند که به رویا پناه می‌برد، نیاز به کمک فوری و جدی دارد. والدینی که

می‌بینند فرزندشان بجای رو به رو شدن با مسائل، عقب‌نشینی می‌کند، باید هر چه زودتر به جستجوی علل و رفع آن پردازد. اگر فرزند قادر نیست مسائل خود را با والدین در میان بگذارد، مشاور مدرسه، مددکار اجتماعی یا پزشک مشاور کودکان باید به کمک او بشتابد. مشاور خانوادگی یا پزشک می‌تواند محل‌ها یا افرادی را که قادر به کمک هستند، معرفی نمایند.

«رشد سالم شخصیتی در کودکان تا حدود

زیادی به شخصیت والدین و نحوه برخورد آنها با مسائل و روابط آنها با فرزندشان بستگی دارد. این عوامل مهم، در ارتباطی درونی با عوامل بسیار، ایجاب می‌کنند که والدین در تلاشهای خود برای بزرگ کردن نسلی سالم و سرفراز از حمایت اجتماع برخوردار شوند نه آنکه خود را سرزنش کنند و یا مورد سرزنش قرار گیرند.»

برای هر کودک شخصیتی سالم می‌خواهیم: بخشی از گزارش «یافتن حقیقت» به کنفرانس کاخ سفید در مورد کودکان و جوانان تاریخ ۱۹۵۰، صفحه ۴۲.

رشد، مسؤولیت را به‌مراه می‌آورد

از آنجا که تحصیل در دوران مدرسه مهمترین شغل يك کودک است، در همین ایام پدر و مادر فرصت دارند که مفهوم مسؤولیت را در ذهن او جا بیندازند.

یکی از مسائلی که کودک از آن نفرت دارد، دخالت در نمرات تحصیلی است. فهمیدن این که چرا پدر و مادر چنین می‌کنند مشکل نیست. آنها دوست دارند به فرزندشان افتخار کنند و انتظار دارند که او حداکثر سعی خود را بنماید. والدین می‌دانند عادات خود ساخته بودن یا تنبلی که تأثیر تعیین کننده بر آینده کودک دارد در سنین طفولیت شکل می‌گیرند.

ولی همه انگیزه‌های ما درباره وضع تحصیلی آنها ارزشی واقعی ندارند. آیا مطمئن هستیم که بیش از آسایش آنها به فکر راحتی خودمان نیستیم؟ آیا مطمئنیم که می‌ترسیم روزگاری به ما احتیاج

نداشته باشند؟

زمانی که دختران و پسران دوران دبیرستان را می‌گذرانند، معمولاً توجه زیادی به توانایی‌های آنها می‌کنیم. وقت آن است که بفهمیم مغز آنها به خودشان تعلق دارد نه به ما. این سخن به این معنی نیست که حداکثر سعی خود را برای تشویق آنها به عمل صحیح نشان ندهیم و به آنچه آنان مطالعه می‌کنند توجه نکنیم و پیشرفت آنها در دوران تحصیل را از نظر دور بداریم. واقعیت این است که نوجوانان از حضور والدینشان در مدرسه خجالت می‌کشند و مدام به ما می‌گویند که دلشان می‌خواهد مسؤلیت اعمالشان را شخصاً به عهده بگیرند.

موارد کمک به نوجوان بسیار پیش می‌آید. گاهی اوقات می‌توان با داستانی زیبا و شرح حالی دلپذیر در تاریخ، پسر و دختر را راهنمایی کرد. گاهی اوقات می‌توانیم چیزهای جالبی را که در گذشته فرا گرفته‌ایم برای او تعریف کنیم. يك پدر در این مورد ماجرای جالبی را تعریف می‌کند و می‌گوید: «تنها استفاده‌ای که پس از سالها مطالعه در مورد جبر داشته‌ام این بود که آن را به فرزندان محصلم یاد دادم.»

اگر بازده درسی نوجوانی بسیار کمتر از توان او به نظر می‌رسد، بهتر است عادات مطالعه او را بررسی کنیم و دلایلی را که موجب می‌شوند او نتواند از حداکثر توانایی‌های خود بهره‌برداری کند بررسی نماییم. اگر نسبت به دروس مدرسه بی‌تفاوت است، علائق او را بسنجیم و به نوعی با دروس مدرسه ارتباط دهیم. آیا به این دلیل که نمی‌تواند در جمع شاگردان برای خود جایی باز کند ناراحت نیست؟ آیا از موقعیت خود در خانواده ناراضی نیست؟ آیا مسأله‌ای ندارد که اگر به آن توجه می‌شد خاطرش آسوده می‌شد؟ آیا از نظر جسمی وضع خوبی دارد؟ يك پسر ممکن است بقدری مشغول ورزش یا پیدا کردن دوست

رشد، مسوولیت را... / ۱۰۱

دختر یا فعالیتی خارج از خانه باشد که نخواهد خودش را با درس خواندن در ساعات غیر مدرسه اذیت کند. در این صورت باید دقیقاً به پیشرفت برنامه‌های او توجه شود. آیا مدرسه برنامه‌هایی برای کسب مدال و افتخار دارد؟ آیا اجرای این قبیل برنامه‌ها مهمتر از آن چیزی است که انجام برنامه‌های درسی عاید محصل می‌کند؟ پسر و دختری که تکالیفش را درست در آخرین لحظات روز تعطیل انجام می‌دهد و یا درسش را در شب امتحان می‌خواند با کشیدن گوش و سرو صدای پدر و مادر درست نمی‌شود. مهمترین کاری که چنین نوجوانی باید بکند اینست که یاد بگیرد از وقت خود بهترین بهره‌برداری را بکند. پدر و مادر باید مقرراتی برای شب بیرون ماندن، ساعات منظم مطالعه و خواب تعیین کنند لیکن اجرای آنها باید پس از بحث و توافق متقابل بین والدین و فرزندان صورت گیرند.

آیا والدین ((خداوندان)) توقعند؟

همان طور که پسران و دختران خود را هر چه بیشتر به قبول مسوولیت کارهایش تشویق می‌کنیم، مسوولیت خود را نباید فراموش کنیم و آن‌این که نباید در پیشرفتهای تحصیلی توقعی بیش از حد تواناییش از او داشته باشیم. ممکن است شاگردی در کلاس سوم نسبت به بسیاری از همسالان خود پیشرفت بیشتری داشته باشد لیکن توانایی هر شاگرد نباید نسبت به دیگران سنجیده شود بلکه باید ببینیم نسبت به توانایی‌های خود در چه حد پیشرفت کرده‌است. بهر حال او یک نوجوان است و باید به او فرصت داده شود تا بتواند احساس اعتماد به نفس پیدا کرده و خاطرات خوبی از زندگی تحصیلی برای خود بیندوزد. شاید در درس ریاضیات درخشان نباشد ولی قوای جسمانی او

به قدری مناسب است که می‌تواند به راحتی در پرش یا اسکی موفق شود. در مورد يك دختر ممکن است که او قصبه‌گوی خوبی باشد، رفتار دیگران را بخوبی تقلید کند، صحنه‌آرای خوبی باشد و در نمایش‌های مدرسه دکور صحنه را بسازد و بطر بطرزی - ماهرانه، آرایش کردن بداند و به این ترتیب «کندی در خواندن متون» را جبران نماید. دخترها عمولاً بیش از پسرها نگران سطح نمرات درسی خود هستند و تکالیف خود را بهتر انجام می‌دهند.

والدین به سادگی از دیدن پیشرفت‌های تحصیلی فرزند خود ذوق زده می‌شوند و مسؤلیت سنگینی را بر دوش او می‌گذارند. این خطایی است که مشکل می‌شود آن را جبران کرد.

مفهوم موفقیت باید به دقت مشخص شود زیرا موفقیت مفاهیم متعدد و گوناگونی دارد.

آنت ادر دروس خود شاگرد موفق است ولی هنگامی که در جمع قرار می‌گیرد خجالتی و زبان بسته است. هیچکس در مدرسه نمی‌تواند باور کند که او در منزل چه دخترخونگرم و دلپذیری است. هنگامی که پسر یا دختری در ملاقات با مردم یا پیدا کردن دوست دچار مشکل می‌شود، باید به گونه‌ای به او کمک کنیم که خود او بهیچوجه متوجه عیبش نشود. در مجالس رسمی فرصت کمتری برای نوجوان وجود دارد که بتواند خود را با اطرافیان مأنوس و هماهنگ کند در حالی که در پیک نیک‌ها و تفریحات سالم فرصت کافی و مناسب وجود دارد.

مادر ژولی ۱۳ ساله بنخاطر دخترش مهمانی می‌دهد، برایش لباس می‌خرد و همه سعی و تلاش اینست که دخترش را خوشحال کند.

رشد، مسوولیت را... / ۱۰۳

احتیاج به دقت زیاد نداریم که بفهمیم آیا او حقیقتاً ژولی را خوشحال کرده است؟ مادر تشخیص نمی‌دهد که با صرف این همه پول و برگزاری مهمانی‌ها، حسادت همکلاسی‌های دخترش را برانگیخته است. آنها نسبت به ژولی به سردی رفتار می‌کنند طوری که دخترک گمان می‌کند کار اشتباهی انجام داده است. اگر مادر بفهمد که بجای ایراد گرفتن از ریخت و قیافه دخترش، طعنه زدن بخاطر موهایش یا سختگیری در مورد فلان رنگ و فلان مدل لباس او را آزاد بگذارد، ژولی کاملاً قادر خواهد بود که زندگی اجتماعی خود را اداره کند.

نوجوانان باید در تصمیم‌گیری‌ها شرکت کنند:

سالهای بلوغ آنقدر سرگرم‌کننده و پرتب و تاب هستند که هیچ پدر و مادری باور نمی‌کند می‌تواند به گرفتاریهای آن بپردازد! نوجوانان به طرز مبهوت‌کننده‌ای درباره خودشان سخن می‌گویند. و چه اتفاقی پیش می‌آید؟ والدین بجای آن که در قدرت دفاع فرزند خود احساس غرور کنند آن را حمل بر نافرمانی یا پررویی می‌کنند. سالهاست که والدین عادت کرده‌اند به فرزندان خود بگویند که چه کاری بهتر است انجام گیرد و گمان کرده‌اند که «همه چیز ترا بهتر می‌دانند» و برایشان بسیار تعجب‌آور است که نوجوان دانایی آنها را مورد سوال و تردید قرار دهد.

ممکنست اظهارات نوجوان سطحی جلوه کند ولی چنانچه والدین به دقت توجه داشته باشند خواهند دید که او حقیقتاً دیدگاه تازه‌ای دارد و نظراتش ارزش بررسی دارند. برخی از خانواده‌ها جلسات بحث آزاد دارند. در این گونه جلسات همه افراد فرصت خواهند داشت و در مورد مسأله‌ای که مربوط به همه است، اظهار نظر نمایند.

اگر اغلب جوانان فرصت آن را داشتند که سؤالات خود را در جلسات بحث آزادی که والدین برگزار می‌کنند، مطرح سازند، احتمالاً مجادلات و بحث‌های کمتری در مورد مسائل جزئی پیش می‌آمد. برای مثال این موضوعات می‌توانند مورد بحث قرار بگیرند:

«امسال بهار چه کسی بیشتر از دیگران به کت جدید احتیاج دارد؟»، «بهتر نیست کارهای خانه را بطور هفتگی یا ماهیانه تقسیم کنیم؟»، «بهتر نیست کسانی که از اتومبیل خانواده استفاده می‌کنند هزینه‌هایش را نیز بپردازند؟»

اینگونه مسائل به همه افراد خانواده مربوط می‌شوند و لذا هر کسی صاحب يك حق رأی خواهد بود. در خانواده‌های روستایی معمولاً يك نفر به جای همه رأی می‌دهد. زندگی اشتراکی در روستا موجب می‌شود که انسان دلایل بیشتری برای سهمی شدن در امور و کنار گذاشتن علانقش بخاطر گروه داشته باشد. این گروه معمولاً از خانواده شهری بزرگتر است.

اگر ما این برنامه تقسیم مسؤولیت را برای کسب استقلال بیشتر توسط نوجوان تنظیم و اجرا نمائیم و آن را به عنوان يك وظیفه برای نوجوان مشخص کنیم، همین امر موجب رشد او خواهد شد و جوانان خانواده بدون احساس ناراحتی و اضطراب از آن پیروی خواهند کرد. نحوه زندگی ما بهر شکلی که باشد، فرصت‌های مناسب پیش خواهند آمد. کودکی که در مزرعه زندگی می‌کند فرصت‌های مناسبی برای بزرگ کردن بره یا مرغ و خروس خواهد داشت هماهنگونه که مارک^۱ بخاطر تلاش‌هایش مورد توجه قرار می‌گیرد.

رشد، مسوولیت را ... / ۱۰۵

مارجوری انیز برای کلوچه‌ای که می‌پزد برنده جایزه نمایشگاه دهکده می‌شود. در عین حال آن دو در مورد نحوه ساعت فراغت خود دقیقاً تحت نظارت والدین عمل می‌کنند. از آنجا که در اجتماع کوچکی زندگی می‌کنند والدین آنها به خوبی می‌دانند که فرزندشان کجا می‌رود و با چه کسانی وقتش را صرف می‌کند. پسر و دختر شهری برای گذراندن اوقات فراغتش آزادی بیشتری دارد ولی فرصت‌های کمتری برای بدست آوردن افتخار در زمینه کاری که به تنهایی انجام داده است، دارد زیرا در شهر رقابت جدی‌تر و فشرده‌تر است.

یکی از تعهدات اصلی والدین آن است که راه‌های بخشیدن آزادی کافی به فرزندشان را بیابند تا به این ترتیب مسوولیت‌های جدیدی را بر عهده او بگذارند. سال به سال و به تدریج باید از میزان نظارت و کنترل فرزندان خود بکاهیم. هنگامی که پیوسته به دختری نق بزنیم که اتاقش را تمیز کند و به کارهای دیگر خانه هم برسد نباید از او انتظار داشته باشیم که محصل برجسته‌ای بین همکلاسانش باشد زیرا درس خواندن تلاش و اراده واقعی را می‌طلبد. چه بسا موفقیت او در مدرسه بمراتب از انجام اموری که ما بر عهده او می‌گذاریم مهمتر باشد.

«اعتماد به نفس یعنی آنکه انسان بتواند با صراحت بگوید «من این کار را انجام می‌دهم زیرا می‌دانم که صحیح است.» بهترین وضعیت آن است که نوجوان به معیارها و ارزش‌های والدینش نزدیک شود ولی در تمام طول راه باید یقین داشته باشد این

اوست که به این نقطه رسیده است... اگر در روند رشد، نوجوان چنین احساسی نداشته باشد پیوسته در خود احساس عدم لیاقت خواهد داشت.

پیتر بلاس: اساس تغییرات بلوغ، تحقیق بر روی اطفال، وینتر، ۴۷ - ۱۹۴۶، صفحه ۴۵.

هنگامی که اولین اسراسیمه و مضطرب از مدرسه باز می‌گردد و به ما می‌گوید که برای اجرای یک برنامه تلویزیونی انتخاب شده است، ما نمی‌توانیم خستگی ناشی از اضطرابش را با دادن ناهار به او تخفیف دهیم. نوجوان در حالت دوگانگی است. از یک سو آنقدر بزرگ شده است که او را برای اجرای برنامه تلویزیونی انتخاب کرده‌اند و از سوی دیگر، پرده‌های خیالش کنار رفته‌اند و او با تحقق یکی از رؤیاهایش روبه‌رو شده و در نتیجه زیر بار هیجان خسته شده و از صرافت انجام کارهای بی‌معنی مثل غذا خوردن افتاده است. وضع آن دختری را تصور کنید که با چنین حال و احوالی به خانه برگشته و مادرش به او می‌گوید: بیا توی آشپزخانه تا صدایت را بشنوم! آن دختر شاید چندان خوشش نیاید ولی در همین فاصله می‌تواند حواسش را جمع و جور کند و مادر هم باین ترتیب به او کمک کرده تا آرام شود.

والدین می‌توانند احساس مسؤولیت را در فرزندشان تقویت کنند:

چگونه می‌توانیم به پسر و دختر خود برای قبول مسؤولیت اعمالشان کمک کنیم؟

رشد، مسوولیت را... / ۱۰۷

۱. می‌توانیم آنها را به تجزیه و تحلیل جنبه‌های مثبت و منفی اعمالشان آشنا کنیم. مرزبندی بین مفاهیم «برای» و «غیر از» به او کمک می‌کند که به شیوه صحیح‌تری تصمیم بگیرد. نوجوان باید بداند که اگر پول توجیبی‌اش را بیهوده خرج کند پس از آن دچار چه مضیقه‌ای خواهد شد.

۲. در خانه فعالیت‌های مهمی را بر عهد‌هاش بگذاریم. (یک پسر در صورتی که تمام کار شستن و پولیش کردن اتومبیل را بر عهد‌هاش بگذارند بسیار خوشنودتر خواهد شد تا وقتی که از او «کمک» بخواهند. بهتر است پدر این کار را بر عهد‌ه پسر بگذارد و در صورت امکان از نظارت بر او خودداری کند. یک دختر از شنیدن حرف پدر که می‌گوید او بهتر از اتوشویی، بلوزهایش را اتو کرده است سر از پا نخواهد شناخت.)

۳. می‌توانیم مطمئن باشیم هنگامی که جوان را تشویق و تحسین می‌کنیم او آمادگی قبول مسوولیت را پیدا می‌کند. دست نوازش بر پشت یک نوجوان بخاطر تلاشی سخت از او فردی می‌سازد که شانه‌هایش را راست و استوار نگهدارد و از دیگران بخواهد که مسوولیت بیشتری را بر شانه‌های او بگذارند.

۴. هنگامی که می‌خواهیم مقرراتی را اجرا کنیم باید فرزندان خود را در ایجاد و وضع آنها شریک کنیم. نوجوانان ما بخوبی قادرند مسائلی چون ساعت مراجعت به خانه و استفاده از اتومبیل خانواده را درک کنند. اگر مقررات به این منظور وضع شده باشند که برای ما آرامش خاطر به بار بیاورند، با کمال میل آنها را می‌پذیریم (و مادرم وقتی که من دونالد را به خانه آوردم به من گفت: نه تو نمی‌توانی داخل شوی. ساعت ده و نیم است، و با این کار غرور مرا جریحهدار کرد.)

۵. ما می‌توانیم در جمع خانواده در اطراف مشکلات بحث کنیم و جوانان را با تجربیات ارزنده‌ای آشنا سازیم.

جوانان در تمام طول زندگی‌شان باید سعی نمایند مسائل و مشکلاتشان را حل کنند. کمتر کسانی هستند که در امور اجتماعی می‌توانند به تنهایی به حل مشکلات خود بپردازند. آن زمان که گروه‌هایی و جلسات مردم در یک شهر حاکم بود هر فردی صدایی و رأی داشت که بر روی تصمیم‌گیری نهایی تأثیر می‌گذاشت. امروزه بسیاری از مردم احساس می‌کنند در مورد شهر، ایالت یا اوضاع مملکتی کارهای نیستند. تشکیل گروه‌های کوچک که در آن فرد احساس اهمیت کند و بداند که بر روی او حساب می‌کنند، برای همگان ضروری است.

خانواده نخستین اجتماع آموزشی کودک است و والدین فرصت خوبی دارند که به نوجوان تفکر جمعی و تصمیم‌گیری گروهی را بیاموزند. آنها نباید این وقت را تلف کنند زیرا این یکی از مهمترین مراحل رشد نوجوان آمادگی برای زندگی اجتماعی است.

آموزش چگونگی مصرف پول:

نوجوانان در یادگیری چگونگی مصرف پول با یکدیگر تفاوت‌های بسیاری دارند. عملکرد خانواده‌ها در این مورد (بدون در نظر گرفتن درآمد) نیز بسیار متفاوت است و بهمین دلیل در مورد آموزش این مسأله ارائه روشی واحد و بدون انعطاف ممکن نیست. مدارک و شواهد، در این مورد اندک هستند لیکن در مجموع، نوجوانانی که از جانب والدین خود کمک‌های سازنده‌ای دریافت می‌کنند بهتر از دیگران توانایی محاسبه دخل و خرج خود را دارند. چنین به نظر می‌رسد که والدین در این‌گونه موارد به پسران توجه بیشتری نسبت به دختران

رشد، مسوولیت را... / ۱۰۹

می‌کنند ولی از آنجا که زنان هم مسوول درآمد و هزینه خانواده هستند، دختران نیز باید از اوان جوانی نحوه صرف پول را فراگیرند.

ولی آموزش نحوه صرف پول همه مسأله نیست و موضوع به همین جا ختم نمی‌شود!

نحوه پول خرج کردن نوجوانان (و بزرگترها) دقیقاً به شخصیت آنها بستگی دارد.

بخشی از برخورد نسبت به مسأله مصرف پول به نیازهای عاطفی فرد مربوط می‌شود. هنگامی که پسر یا دختر ولخرجی می‌کند یا خست به خرج می‌دهد والدین باید علل پنهان این امر را جستجو کنند. چرا پسر بچه‌ای دوست دارد بارها و بارها دوستانش را به صرف ساندویچ دعوت کند؟ چرا تصور می‌کند که به این ترتیب در بین همسن و سالانش صاحب وجهه و امتیاز می‌شود؟ چرا يك دختر آنچنان به پولش می‌چسبد که انگار به جانش بند است؟ آیا راه دیگری هست که احساس تأمین و امنیت را در وجود دختر پرورش دهیم و حس بدبختی و درماندگی را از او بگیریم؟

دادن پول توجیبی مناسب به نوجوانان یکی از راههای عملی و منطقی برای کمک به ایجاد عادات صحیح در آنان است. هنگامی که این مقرری با توجه به احتیاجات نوجوان به تدریج افزایش یابد، عقل معاش بخوبی در وی تقویت می‌شود.

در جهت مقابل اگر نوجوان برای هر مشکلش از ما تقاضای پول کند هیچ تصویری از چگونگی و محلّ خرج پول خود و بودجه‌بندی نخواهد داشت. جوانانی که پول توجیبی خاص و برنامه‌هزینه دقیق ندارند پول بیشتری از درآمد خانواده را تلف می‌کنند و هیچگاه مبلغ ماهانه یا هفتگی که باید در بودجه خانواده برای آنان تخصیص داده

«نوجوان هرچه کمتر به حساب آورده شود، روح طغیان و سرکشی در او بیشتر نفویت می‌شود و بر تلاش‌های خود بر اثبات این مسأله که «بزرگ» شده است، می‌افزاید... او به فرصت‌های بیشتری برای کسب استقلال احتیاج دارد درحالی که تجاربش برای استقلال مطلق کم هستند و یاریش نمی‌دهند. نوجوان فقط با تلاش خویش است که می‌تواند به استقلال دست یابد.»

دکتر ج. روزول گالاگر، بلوغ پسر خود را درک

کنید. بوستون: لیتل، براون. ۱۹۵۱. صفحه ۱۶۱

والدینی که می‌گویند قادر به پرداخت پول توجیبی نیستند سخت در اشتباه هستند. اغلب والدین برای فرزندان خود پول خرج می‌کنند. پول توجیبی ابزار مناسبی است تا به وسیله آن پسران و دختران به فرصتی برای مصرف پول دست یابند و به این ترتیب از خرید اشیاء کوچک شروع کنند و همزمان با رشد، نحوه قضاوتشان نیز قوی‌تر شود و قادر به خرید اشیاء بزرگتری شوند. اگر هم قطع مقرری به علت کم شدن درآمد خانواده پیش بیاید، نوجوان می‌تواند از این حادثه درس بزرگی بگیرد.

می‌توان مخارج ضروری چون کرایه ماشین، ناهار، هزینه تحصیل، شهریه، آرایشگاه، تعمیر کفش و غیره را در اختیار نوجوان گذاشت تا به میل خود خرج کند و بداند که ضروریات واقعی او چیست.

رشد، مسوولیت را... / ۱۱۱

پدر و مادر حق ندارند درباره آن بخش از پول که جوان به میل خود خرج می‌کند، حساب پس بکشند جین نباید بخاطر این که یکماه پیاده به مدرسه رفته و هزینه ایاب و ذهاب را پس‌انداز کرده تا لوازم آرایش برای خودش بخرد حساب پس بدهد. نوجوان باید لیست صحیحی از درآمد و مخارج خود داشته باشد تا بتواند نیازهای آینده خود را براساس آنها پیش‌بینی کند.

نوجوانانی که به‌تدریج مسوولیت خرج پول خود را از سالها قبل به عهده داشته‌اند آمادگی بیشتری برای انتخاب و خرید اقلام گرانتری چون لباس و کفش پیدا می‌کنند. مادر مارتا، در مورد خرید کُتی گفته بود که: «قیمتش خیلی گران است و ما قدرت خریدش را نداریم» ولی مارتا^۲ اجازه داشت هر رنگ و مدنی را که دوست دارد با توجه به بودجه خانواده خریداری کند. این شیوه رفتاری به دختر فرصت می‌دهد که در مورد جنس و قیمت لباسها از محتوای حرفهای مادرش با فروشنده درس بگیرد. او روی حرف مادرش فکر کرد که آیا کتی را که رنگ آن را بسیار دوست دارد با لباسی که می‌خواهد بپوشد جور است.

ارزش عملی آموزش برنامه‌ریزی قبلی و پس‌انداز برای اقلامی چون کُت و دامن و پالتو که هم‌ساله قادر به خرید آنها نیستیم، بسیار سودمند است. نوجوانی که تجربه نیندوخته است هنگامی که به مدرسه می‌رود یا شغلی پیدا می‌کند از هماهنگ کردن درآمد و احتیاجاتش با یکدیگر دچار ترس و تردید می‌شود.

پسران و دخترانی که قادر به کسب درآمد هستند می‌توانند به

1 - Jean

2 - Martha

خوبی اقلامی را که پول توجیبی آنها امکان تهیهشان را نمی‌دهد، فراهم کنند. نوجوانانی که در بحث‌های بودجه‌بندی خانواده نقش داشته‌اند همیشه از نوجوانانی که والدینشان فرصت‌های عملی را در اختیارشان نگذاشته‌اند جلوتر هستند. دسته اول به آنچنان دیدگاه وسیعی دست یافته‌اند که به هیچ طریق دیگری امکان دستیابی به آن وجود ندارد. هنگامی که فرزند در کنار پدرش می‌نشیند و مبلغ بیمه‌ای که پدر هم‌ساله باید برای اتومبیلش پرداخت کند محاسبه می‌نماید حتی اگر این همدلی آنقدرها هم دلچسب نباشد ولی بخوبی درمی‌یابد که پدر ناچار است چه هزینه گزافی را صرف اتومبیل کند در نتیجه هنگامی که آن را امانت می‌گیرد با احتیاط بیشتری رانندگی می‌کند.

در مورد مسائل مختلف با فرزندان گفتگو کنید:

هنگامی که وضع اقتصادی خانواده فوق‌العاده پیچیده است و روی موارد مختلف نمی‌توان به دقت گفتگو کرد، مباحث اصلی و اساسی را به بحث بگذارید. والدین می‌توانند بطور مختصر برای فرزندان شرح بدهند که مبلغی از درآمد برای هزینه تحصیل و بیمه عمر کنار گذاشته شود و هزینه‌هایی چون تعمیر سقف خانه و هزینه بیمارستان ضروری هستند. «وقتی که همه اینها را به اضافه هزینه غذا، سوخت و مالیات که برای زندگی کل افراد خانواده ضرورت دارند کنار گذاشتیم می‌توانیم روی سایر هزینه‌ها و احتیاجات تک‌تک اعضا صحبت کنیم.»

لزومی ندارد مشورت‌های خانوادگی به شکلی رسمی و در زمانی معین صورت گیرند. سختگیری در مورد زمان و نظم دقیق این جلسات ممکن است آن را از حالت رابطه انسانی بیرون بیاورد. در بسیاری از

رشد، مسوولیت را... / ۱۱۳

خانواده‌ها، سر میز غذا محلی است که معمولاً مشکلات در آن مطرح می‌شوند. هر یک از افراد خانواده بقدری در روابط خود با دیگران به معیارها و ارزش‌های ذهنی خود متکی است که در هنگام ارتباط با سایرین باید خود را راضی کند افکارش را حتی‌الامکان به عقاید هر یک از اعضای خانواده نزدیک و با توجه به نیازهای کلی جمع تعدیل نماید.

در بحث‌های خانوادگی يك نکته باارزش را نباید از قلم انداخت: چنین بحث‌هایی به فرزندان امکان می‌دهد پدر خود و مسائل و مشکلات او را بهتر بشناسند. در ایالات متحده آمریکا معمولاً پسر و دخترها فرصت پیدا نمی‌کنند با کار و مشکلات پدرشان آشنا شوند. امروزه جمعیت عظیمی در شهرها زندگی می‌کنند. بچه‌ها غالباً نمی‌دانند پدرشان کجا کار می‌کند و جز اشاره‌های مبهمی نسبت به شیوه کار پدر چیزی نمی‌دانند. شرایط کاملاً با زمانی که بچه‌ها در مزارع کار می‌کردند فرق کرده است. در آن هنگام بچه‌ها بخوبی می‌دانستند که درآمد خانواده چگونه تأمین می‌شود و تأثیر آب و هوا و سایر عوامل را بر روی آن می‌دیدند و تشخیص می‌دادند. غالباً بچه‌ها در تأمین این درآمد نیز نقش داشتند و در اغلب فعالیت‌های کشاورزی شرکت می‌کردند. امروزه با فروشگاه‌های زنجیره‌ای و تولید انبوه، بچه‌ها کمتر می‌توانند با نحوه زندگی شغلی پدرشان آشنا بشوند.

کسب درآمد:

دختران و پسرانی که در دهکده زندگی می‌کنند ممکنست کمتر از نوجوانانی که در شهرها هستند امکان کسب درآمد داشته باشند

ولی شیوه‌های امرارمعاش آنها با رضایت خاطر بیشتری همراه است زیرا اعتبار و ارزش اجتماعی بالاتری دارد. برای مثال دختران و پسران روستایی می‌توانند گوسفند یا طیوری را برای شرکت در نمایشگاه دهکده پرورش دهند و یا با فروش آن سود خوبی بدست آورند.

بسیاری از نوجوانان شهری می‌توانند فقط با کارهایی که غرور آنان را جریح‌مدار می‌کند، درآمد کسب کنند. کارهای نیمه‌وقت یا تابستانی می‌توانند برای نوجوانان تجربه ارزشمندی باشند ولی والدین باید توجه داشته باشند که این کارها شاق و مشکل نبوده و سلامتی فرزندان آنها را به خطر نیندازد.

در مواردی که خانواده نیاز مبرمی به درآمد فرزند دارد همین احتیاج می‌تواند بر حس غرور فرزند بیفزاید و برای او بمنزله پاداشی دلیپذیر باشد. ولی حتی‌الامکان باید درآمد فرزند را برای مخارج مدرسه، لباس و سایر ضروریات خود او اختصاص داد. جوانان به استقلال نیاز شدیدی دارند با وجود این برخی از والدین شیوه‌های خرج کردن پولشان را به آنها دیکته می‌کنند. تشویق به باز کردن حساب پس‌انداز را محل خوبی برای نشان دادن راه صرفه‌جویی به نوجوانان است. تخصیص دادن مبلغی از درآمد برای پس‌انداز عمومی خانواده که برای هدف خاصی گردآوری می‌شود، حس تشریک مساعی نوجوان را تقویت می‌کند. از آنجا که بسیاری از نوجوانان پس از طی دوره دبیرستان ازدواج می‌کنند و با مسأله دخل و خرج درگیر می‌شوند بهتر است که اشتباهات خود را تا هنگامی که در خانه والدین هستند مرتکب شوند زیرا بعدها فرصت زیادی برای ارتکاب به اشتباه ندارند! نوجوان ۱۶ ساله‌ای که بخش اعظم درآمد خود را صرف خرید يك ماشین دست چهارم می‌کند به خوبی درخواهد یافت که هزینه بیمه

رشد، مسوولیت را... / ۱۱۵

ماشین به تنهایی بیش از آن مبلغی است که او تصورش را می کرده است. به این هزینه، هزینه بنزین و قطعات بد کی هم اضافه می شوند و نوجوان درس خوبی از چنین معاملهای می گیرد!

برخورد همگانی نسبت به مسأله کار:

آبراهام لینکلن می گفت: «پدرم به من آموخت که کار کنم ولی عشق به کار کردن را به من یاد نداد.» با نگاهی به گذشته‌ها می‌توانیم بخوبی دریابیم که چه عدم تفاهم عمیقی بین لینکلن و پدرش در مورد اهمیت کار وجود داشته است. علاقه عجیب پسر به مطالعه بنظر پدرش کاری بی‌فایده بود. جای تردید نیست که کار سخت در مزرعه و بیدارخوابی شبها برای مطالعه کتابی که کیلومترها بخاطرش راه رفته و آن را قرض کرده بود تا چه حد طاقت‌فرسا بود. ولی این تنها کاری بود که برای او رضایت درونی را بهمراه داشت. اگر به شدت کار می‌کرد بخاطر آن بود که می‌دانست دلیلی فراتر از پاک کردن مزرعه از خار و خس دارد. او دانست که پدرش بزودی مزرعه را ترک کرده و به طرف غرب نقل مکان خواهد کرد. و او سرانجام پاداش زحمات خود را گرفت.

مردم همیشه کار کردن را دوست داشته‌اند. لذت و شادی که از انجام يك کار مهم به انسان دست می‌دهد ریشه در ذات و فطرت او دارد. بنابراین هنگامی که از کار گله می‌کنیم باید ببینیم کدامیک از سه انگیزه لینکلن را برای کار کردن داریم. آیا از کار کردن رضایت درونی حاصل از رسیدن به مقصود را کسب می‌کنیم؟ آیا برای کار کردن دلیل موجهی داریم؟ و یا تلاش و کوشش است که به خودی خود برایمان ارزشمند است؟

بچه‌ها عاشق انجام کارهای مهم هستند اگرچه نمی‌توان برای آنها مرزی بین کار و بازی تعیین کرد. يك دختر ۱۶ ساله ساعتها وقت خود را صرف دوختن لباس دلخواهش می‌کند و يك پسر برای آن که بتواند از دوچرخه‌های مستعمل، وسیله خوبی بسازد ساعتها با مشقت تلاش می‌کند. اینهم نوعی کار است لیکن کاری که نوجوانان به دلخواه خود انتخاب کرده و با دقت انجام داده‌اند. کسی وظیفه‌ای را به آنها تحمیل نکرده است. اگر ما بتوانیم به شیوه‌ای استادانه حالت داوطلبانه‌ای را که بچه‌ها به هنگام بازی دارند برای انجام وظایفشان در آنها ایجاد کنیم، خدمت بزرگی به آنها کرده‌ایم زیرا همانگونه که در بزرگسالان هم مصداق دارد، یکنواختی و خستگی ناشی از کار انسان را درمانده می‌کند و لذت کار کردن را از بین می‌برد. کودکان از تکرار و یکنواختی اعمال بزرگسالان گریزانند و در عین حال هرچه بیشتر بیاموزند شانس بهتری برای لذت بردن از انجام صحیح وظایف خویش خواهند داشت.

چگونه می‌توانیم ذوق طبیعی به کار را که در نهاد کودکان وجود دارد پرورش داده و بارور سازیم؟ آیا در این مورد نباید تا حد زیادی از قوه تخیل خود استفاده کنیم؟ و آیا نباید مسائل را از دیدگاه کودکان خود ببینیم و بررسی کنیم؟

وظایفی که ما برای فرزندان خود تعیین می‌کنیم معمولاً برطبق سلیقه و بخاطر راحتی خودمان هستند و در آنها بهیچوجه ذوق و توانایی کودک را در نظر نمی‌گیریم. «آشغالها را بردار و ببر!» این جمله از آن دستوراتی است که معمولاً پدر و مادرها زیاد به فرزندان خود می‌دهند. چه‌جور رضایتی ممکن است از انجام چنین دستوری برای يك طفل ۳ یا ۴ ساله حاصل شود؟ شستن و خشك کردن ظروف هم از

رشد، مسوولیت را... / ۱۱۷

جمله کارهایی است که غالباً به کودکان ارجاع می‌شود. این وظیفه‌ای است که هر کودک دست کم هزار و نود و پنج بار در سال آن را انجام می‌دهد. چطور والدین تا بحال فکرش را نکرده‌اند که تکرار چنین وظیفه‌ای جز کسالت و بی‌زاری در کودک احساسی را بر نمی‌انگیزد؟ (برخی از خانواده‌ها که در این مورد فکری کرده‌اند انجام این کار را تماماً برعهده خانم خانه می‌گذارند و یکسره خیالشان را راحت می‌کنند و می‌گویند ظرفشویی کار زنها است! بعضی‌ها هم با خواندن آوازه‌های دسته‌جمعی و تعریف لطیفه‌های خنده‌آور کار ظرفشویی را بصورت یک مسخره‌بازی محض درمی‌آورند. خاصیت کار این‌جور آدمها اینست که وقتی بچه‌هایشان بزرگ می‌شوند حداقل نسبت به ظرف شستن نظر منفی ندارند.)

اگر کارهای یکنواخت را با توجه به هدف اصلی در نظر بگیریم قابل قبول‌تر و سودمندتر خواهند بود. هر کاری روند یکنواخت و خسته‌کننده‌ای دارد ولی از آنجا که ما را به هدف مهمی می‌رساند، قابل تحمل می‌شود. ظرفشویی صرفاً شستن ظرف نیست بلکه عملی است که خانه ما را پاکیزه و قابل تحمل می‌کند و بدین وسیله است که می‌توانیم از زندگی کردن در آن لذت ببریم و دوستانمان را به آنجا دعوت کنیم.

استفاده از توانایی‌ها:

نحوه برخورد والدین نسبت به کار می‌تواند از هر درس و برنامه از پیش طرح شده‌ای برای راهنمایی کودکان مفیدتر باشد و حس مسوولیت را در آنان بیدار کند. شکایت کردن، غر زدن، تأسف برای کار، همیشه و به آسانی توسط بچه‌ها تقلید می‌شود و آنها بجای

پذیرفتن شادمانه کار و علاقه به تلاش سخت برای رسیدن به هدف، تن به تنبلی می‌دهند در حالیکه چنانچه رفتاری مخالف آن از پدر و مادر ببینند حتی کارهای یکنواخت و کسالت‌بار را با تحمل انجام خواهند داد.

در شناسایی و بکارگیری توانایی‌های يك کودک، نخست گام آن است که انجام کار را برای او لذت‌بخش کنیم. چه کسی به کارهایی که از دست هر کس دیگری هم برمی‌آید علاقه دارد؟ چرا من باید این کار را انجام بدهم؟ کودک ممکنست حرفی نزند ولی در ذهن خود سؤال خواهد کرد: «آیا این کار را به این علت به من ارجاع کرده‌اند که کس دیگری آن را قبول نکرده یا چون من آن را بهتر از دیگران انجام می‌دهم؟» این‌گونه سؤالات قبل از آن که به سن کودک مربوط باشد به استعداد و توانایی‌های او ارتباط دارد. شاید پیتر^۱ که در معامله کردن ذهن تیزی دارد، بهتر از سایر اعضای خانواده بتواند خرید کند و توان او برای انجام این کار بسیار بیشتر از شستن دستشویی باشد. نوجوانان می‌توانند مسؤولیت‌هایی بیشتر از آنچه به عهدشان می‌گذاریم انجام دهند ولی مسأله این‌جاست که ما می‌گوییم تشخیص نوع و میزان مسؤولیت در دنیای امروزی آسان نیست. به مری^۲ توجه کنید که با چه دقت و مهارتی پول توجیبی خود را بودجه‌بندی و خرج می‌کند؟ پس چرا نباید اداره بعضی از مخارج منزل چون صورتحسابهای برق، گاز، تلفن و بعدها بیمه، اجاره یا خرید روزانه را برعهده او بگذاریم؟ استفاده از سرمایه‌ها و پرداخت هزینه‌ها روش‌هایی هستند که نوجوانان را برای سرمایه‌گذاری و بودجه‌بندی‌هایی که در

1 - Peter

2 - Mary

آینده با آنها درگیر خواهند بود آماده می‌کند.

علائق اولیه آرتور^۱ نسبت به ابزار و وسایل از نظر والدینش پوشیده نماند و آنها او را بسیار تشویق کردند. ممکنست او لوله‌کش یا نجار نشود ولی دستش به ابزار آشنا شده است و می‌تواند کارهایی چون اتصال لوله‌ها، تعمیر اتو برقی یا جاروبرقی، تعمیر صندلی یا کفش خود و اعضای خانواده را به عهده بگیرد و در عین حال از این که می‌تواند کار ارزشمندی انجام دهد، احساس غرور نماید.

آیا هنگامی که کاری را به کودک ارجاع می‌کنیم دلیل قانع‌کننده‌ای داریم؟ در مورد بچه‌های بزرگتر مفید بودن کار در نحوه برخورد آنها نسبت به مسأله تأثیر زیادی دارد. در روزگاری که خانواده‌ها ناچار بودند برای تهیه مایحتاج خود مستقیماً فعالیت کنند، تقسیم وظایف بین افراد خانواده آسانتر بود. شاید کودکانی که وظیفه چراندن گوسفندان بر عهده‌شان قرار می‌گرفت هرگز از این که ساعات طولانی با چنین جانور احمقی سر و کار داشتند شکایت نمی‌کردند - اگرچه بنظر من بهتر است فکر کنیم که حتماً این کار را می‌کردند! ولی این واقعیت که آنها می‌دیدند پشم گوسفند چیده شده و برای آنها لباس تهیه می‌شود و یا مواد غذایشان تأمین می‌گردد، از انجام وظیفه سرپیچی نمی‌کردند. شعار «آیا همگی می‌توانیم دلیل خوبی برای این قضیه پیدا کنیم که چرا جیم^۲ یا جین^۳ باید این کار را انجام بدهند؟» می‌تواند به نحوی مطرح شود که همکاری بیشتر بچه‌ها را جلب کرده و در انجام صحیح‌تر کار مؤثر باشد.

1 - Arthor

2 - Jim

3 - Jane

اما مطمئناً نوجوانان باید خود کار باشند نه این که به ضرب و زور والدین و یا بطور سرسری و تفریحی کار کنند. البته بچه‌ها در کارهای مورد علاقه خود خود کار هستند! چرا نباید از علائق آنها در جهت کسب مهارت‌های لازم استفاده کنیم؟ در واقع ما بجای همراه شدن با سلیقه و علاقه کودک، غالباً در جهت مخالف آن گام برمی‌داریم. بدیهی است که نوجوان به بشقاب پر از غذا بیشتر از تحمل زحمت برای تهیه آن علاقه دارد.

یاد آوری می‌کنم که مدرسه رفتن «شغل اصلی» نوجوان است. هرچه مسؤولیت‌های آنها در خارج از خانه بیشتر می‌شود توقع ما نسبت به انجام کارهای داخل خانه توسط آنها باید کمتر شود. بچه‌ها غالباً در مواقع اضطراری به نحو چشمگیری به کمک خانواده می‌شتابند. اگر عمل برجسته نوجوان مورد ترغیب و تشویق قرار گیرد، اعتماد به نفس او بیشتر خواهد شد. تشویق اعم از مادی، معنوی یا افزون بر مسؤولیت‌های نوجوان بخاطر عرضهای که از خود به خرج داده، تأثیر مثبتی بر روحیه او خواهد گذاشت. ابراز احساسات مادر در هنگام خواندن قصه «کی»^۱ او یا اجازه رانندگی دادن به جیم^۲ که در یک شب یخبندان به هنگام رانندگی دقت و مهارت خوبی از خود نشان داده است و یا تشویق بیل^۳ بخاطر آن که با دقت و حوصله زیاد روزنامه‌های صبح را توزیع کرده است روشهای بسیار ساده و مؤثری هستند که اعتماد به نفس نوجوان را تقویت کرده و احساس رضایت او را نسبت به کار تعمیق می‌بخشند.

1 - Kay

2 - Jim

3 - Bill

نوجوانان به تشویق نیاز دارند:

نوجوان نیاز دارد که او را مهم، مفید، قابل قبول و دوست‌داشتنی بدانند. در این سالهای «میانی» نوجوان دائماً احتیاج دارد که این نکات را برایش به اثبات برسانند. جوان دوست دارد که در ابعاد مختلف احساس «بزرگ شدن» داشته باشد. در عین حال که دلش می‌خواهد در همه کارهای اجتماعی تشریک مساعی کند اما از این که کسی او را تحت نظر داشته باشد بیزار است. دلش می‌خواهد که با بالهای خیال بهر طرف پرواز کند اما دوست ندارد کسی او را ببیند. برای هر حادثه‌ای از جوان استقبال کنید تا ببینید چگونه از شما قدردانی خواهد کرد. مادری که در بیرون از خانه ناچار است کار کند از این جنبه فرصت خوبی دارد. پسر و دختر چنین زنی ناچارند برخی از وظایف و مسوولیتها را برعهده بگیرند. اینگونه بچه‌ها اعم از اینکه کاری را کامل و صحیح انجام بدهند یا ندهند، چنانچه مادرشان رضایت خاطر خود را از احساس مسوولیت آنها نشان دهد، صاحب اعتماد به نفس زیادی خواهند شد و داوطلبانه مسوولیت‌های بیشتری را برعهده می‌گیرند.

تشویق نوجوان برای موفقیت در تحصیل، پیدا کردن کار در خارج از خانه، کمک به خانواده در مواقع اضطراری در خانه ویتامینی است که اثر معجزه‌آسایی دارد. فراموش کردن این دارو می‌تواند به اندازه افراط در مصرف آن زیانبار باشد. پدر آبراهام لینکلن تصور می‌کرد فرزندش تنبل است ولی نامادریش می‌گفت که او هرگز آبراهام را سرزنش نکرده است. پس از مرگ آبراهام نامادریش گفت: «به نظر می‌رسید که فکر من و او با هم جورتر از او و پدرش بود.» بنظر

می‌رسید «جور بودن» نتیجه قدردانی به موقع او از ناپسری قدبلندش بود که عضلاتش هم به اندازه مغزش کار می‌کردند!

هنگامی که يك نوجوان نمی‌تواند بطور جدی و دقیق کار کند پدر و مادر موظفند علل را جستجو کنند. حتماً علتی یا سوءتفاهمی وجود دارد. آیا تکالیف مدرسه‌اش زیاد است؟ انگیزه کافی در او ایجاد نمی‌شود؟ کارهایی که در خانه به او ارجاع می‌شود موافق ذوق او نیست؟ روابط او با والدینش خوب نیست و بهمین علت از قبول مسؤلیت شانه خالی کرده و سعی می‌کند بچه باقی بماند؟ تنبلی و بی‌تفاوتی بیماری نیست بلکه مثل بیماریهای جسمی نوعی علامت محسوب می‌شود. به جای مبارزه با علائم بیماری باید با علتها مبارزه کرد. نوجوانی که بطور دائم وظایف خود را فراموش می‌کند یا کارهایش را به‌مدرت به اتمام می‌رساند، حتماً دچار نوعی نگرانی و ترس بوده و پریشانی خاطر رنجش می‌دهد. رها کردن چنین دختر و پسری از فشارهای درونی، می‌تواند انرژیهای او را برای رسیدن به اهدافش آزاد کند. چنین عملی احتیاج به مطالعه دقیق زندگی او دارد.

دوستان و همبازیها

هنگامی که دختر و پسر و وارد سالهای نوجوانی می‌شوند، مفهوم دوستی برایشان تغییر کرده و جنبه شخصی پیدا می‌کند. آشنایی‌ها رنگ دیگری می‌گیرند و این نه فقط بخاطر اهمیت پذیرفته شدن از طرف همسالان بلکه بخاطر تبادل احساسی، اندیشه و عواطفی جدید به آنان است. ارزش يك دوست برای يك نوجوان به میزان تبادل احساسات و گرفتن و دادن محبت بستگی دارد هرچند در يك گروه از ارتباطات اجتماعی، مرتبه‌ای بالا نداشته باشد. در اثر تغییرات ناشی از بلوغ و تعمیق تمایلات و خواسته‌ها، نوجوانان در دوستان خود دنبال چیزهایی متفاوت از روزگاری می‌گردند که اگر دوستان در بازیهای خشن یا سرگرمی‌های مخصوص سنین ۶-۱۲ با آنها همراهی می‌کرد (با آنها خودشان را با او وفق می‌دادند) باری بهر جهت وقتشان می‌گذشت. گهگاه نیز نوجوان انزوا و تنهایی محض را به هر چیزی ترجیح می‌دهد

زیرا هنوز به رشد کافی نرسیده است. برای مثال کاتی ۱ دوران سختی را می‌گذراند. همسالان او به سرعت رشد کرده‌اند درحالی‌که او هنوز «دختر کوچکی» بیش نیست. تمایل دوستانش به جنس مخالف به نظر او احمقانه می‌آید. حوصله او از شنیدن حرفهای دوستانش درباره‌ی قرار ملاقات و رفاقت با پسران سر می‌رود و متقابلاً آنها او را «بچه» می‌پندارند. بنابراین او احساس می‌کند که همه رهایش کرده‌اند. هنگامی که کاتی بالغ بشود باز هم تفاوت خود را با همسن و سالهایش درخواهد یافت زیرا او فعالیتها، علائق و آرزوهای گذشته آنها را دارد.

دختر یا پسری که دچار بلوغ زودرس و یا دیررس می‌شود حتماً احتیاج به آموزش صحیح و تشویق و راهنمایی دارد تا از سلامتی خود اطمینان حاصل نماید. چنانچه مادر کاتی زن آگاهی باشد، متوجه انزوا طلبی دختر خود می‌شود و با فرستادن او به اردوهای چند هفته‌ای موجبات آشنایی او را با افراد جدیدی فراهم می‌سازد.

تغییرات بلوغ کودک را با شیوه‌های مختلف می‌توان زمان‌بندی کرد. اختصاص محلی در منزل برای نوجوانان تا در آنجا بتوانند به سرگرمی‌های خود پردازند، جدا کردن قسمتی از زیرزمین خانه برای ظاهر کردن فیلم عکاسی، جمع‌آوری لوازم و وسایل برای کار دستی، تور بدمینتون در حیاط پشتی خانه به این معنی است که فرزند شما هرگز از کمبود همبازی ناله نخواهد کرد حتی اگر در برخی از جنبه‌ها مثل کاتی گرفتار بلوغ دیررس باشد. چنین خانهای همیشه مرکز تجمع کودکان است.

البته اغلب دختران و پسران با آرامش و همپای سایر

دوستان و همبازیها / ۱۲۵

همسن‌هایشان از مرحله‌ای به مرحله دیگر رشد قدم می‌گذارند و به رشد کامل می‌رسند.

با دوستان بودن موجب می‌شود که کودک بیشتر از سابق از خانه غیبت کند. بنظر می‌رسد که دخترها بیشتر از پسرها دوست دارند به خانه یکدیگر بروند درحالی‌که پسرها گردش رفتن را بیشتر دوست دارند. پسران ترجیح می‌دهند در ساعات پس از درس در مدرسه بمانند و در کلاسهای موسیقی، بیس‌بال و فوتبال شرکت کنند و یا به باشگاههای مختلف بروند. گاهی نیز بجای شرکت در ورزش دوست دارند به همراه دوستان به تماشای ورزش‌های میدانی بروند. این مسأله همزمان با رشد تدریجی پسر نوجوان در او قوت می‌گیرد. در این سنین است که بچه‌ها فرصت فراگیری مهارت‌های گوناگون چون شنا، اسکیت، رقص و سایر ورزش‌ها را بدست می‌آورند زیرا مشغله ذهنی چندانی ندارند و کسی از آنها توقع انجام کار سخت و مداوم ندارد. در سالهای بعد جوان فاقد انعطاف لازم بوده و درمی‌یابد که برای «شروع» دیر شده است. کودکان بزرگتر که معمولاً در يك گروه سنی قرار می‌گیرند از نظر توانایی‌های ذهنی نیز به یکدیگر شباهت دارند. نوجوانان معمولاً دوستان خود را بین طبقات هم‌تراز خود انتخاب می‌کنند. فرم خانه و نوع لباسی که دختر و پسر دارند و یا شیوه پول خرج کردن آنها می‌تواند عوامل مهمی در انتخاب دوست باشد. خانه و محل زندگی نیز در این مسأله تأثیر بسیار دارد زیرا نوجوانان همیشه به کمک والدین خود نیاز دارند و در عین حال دوست دارند که دوستان خود را بارها در طی روز ببینند و بنابراین خانه‌هایشان باید به یکدیگر نزدیک باشند. کودکان روستایی ناچارند اغلب وقت خود را در مزارع بگذرانند. آنها موقعیت‌های اجتماعی را که براحتی برای

بچه‌های شهری فراهم است، ندارند و در نتیجه عمرشان به شخم و وجین می‌گذرد. چنین بچه‌هایی در خدمت نظام وظیفه و زندگی در شهر دچار مشکل می‌شوند.

دوستان محرم رازند:

مسأله‌ای که والدین باید به آن عادت کنند اینست که فرزندانشان هر روز بیش از روز قبل دوست دارند مشکلات خود را با دوستانشان در میان بگذارند و آنها را محرم راز خود قرار دهند. در سالهای بلوغ مسائل مورد علاقه پسران ورزش است و دختران به ملاقاتهای شبانه‌روزی، تلفن‌های طولانی دربارهٔ پسرها و فرم لباس علاقه شدید پیدا می‌کنند. اینگونه موضوعات ممکن است به نظر والدین کوچک و کم‌اهمیت جلوه کنند ولی نوجوانان ترجیح می‌دهند با کمال آزادی ساعتها با دوستان خود در مورد مسائلی صحبت کنند که دوست ندارند با والدینشان در میان بگذارند. چنین بنظر می‌رسد که دخترها به اینگونه روابط و گفتگوهای خصوصی بیش از پسران اهمیت می‌دهند. شاید این مسأله بخاطر آن باشد که پسرها چندان نیازی به روابط دوستانهٔ خصوصی ندارند و می‌توانند هر کاری را بی‌پرده‌تر از دخترها انجام دهند.

اگر نوجوانی در میان همسالانش مورد توجه و اعتماد است باید بتواند در قضاوت‌ها و رفتارهایش تحمل چنین وضعی را داشته باشد. والدین گاهی بدون تفکر دوستان فرزند خود را مورد انتقاد قرار می‌دهند و خاطر او را آزرده می‌سازند. غیر از مسائل اخلاقی، چنانچه در انتخاب و تشخیص دوست، فرزندان را در محظور قرار دهیم در واقع به موقعیت خود لطمه زدایم. پسری که به نظر ما بی‌خاصیت

است شاید در میان دوستانش مهرهای اساسی باشد. آنچه را والدین «جوان» در دوست او «حماقت و لوس‌بازی» می‌دانند دقیقاً چیزی است که «جوان» به آن احتیاج دارد و آنهم جبران کمبودی است که بخاطر برخورد خانواده نسبت به مسأله خندیدن و خند مرو بودن به‌وجود آمده است. نوجوانان در انتقاد از یکدیگر بسیار صراحت دارند. آنها به نقاط ضعف و معایب یکدیگر اشاره می‌کنند ولی بهیچوجه دلشان نمی‌خواهد که والدینشان این کار را انجام دهند.

محبوبیت در میان همسن و سالها:

چه عاملی موجب محبوبیت و پذیرفته شدن نوجوانی در میان همسالانش می‌شود؟ در سنین مختلف عوامل گوناگونی برای این مسأله وجود دارند. پسران قوی، شجاع و باجرات را همه پسرها تحسین می‌کنند و دخترها کاپتین تیم فوتبال و قهرمان پرش ارتفاع را اعم از این که جذاب باشد یا نباشد می‌پرستند و معلوم می‌شود که از این جنبه نظرات پسر و دخترها یکسان است. نقشی که از پسر توقع دارند اتکای به نفس و حالت تهاجمی را موجب می‌شود و در نتیجه پسرها در سالهای نخستین بلوغ سعی می‌کنند به هر نحو ممکن قدرت بدنی جالبی داشته باشند تا بتوانند بین همسن و سالانشان مقام بالایی را کسب کنند. اما موقعیت اجتماعی پسر و دخترها در دوران بلوغ آنها به شکل قابل ملاحظه‌ای تغییر می‌کند و پیوسته سعی می‌کنند خود را با انتظارات متغیری که اجتماع از آنها دارد، تطبیق دهند. مسلماً پسری که به طرز ایستادن، غذا خوردن، نگاه کردن و لباس پوشیدن خود توجه می‌کند، محبوبیت بیشتری کسب خواهد کرد.

امروزه دخترها وارد میدانهای ورزشی و مسابقات می‌شوند و چندان اهمیتی به رفتارهایی که اجتماع از آنان توقع دارد، نمی‌دهند. آنها با تلاش بسیار عرض کانالها را با شنا طی می‌کنند و قهرمان مسابقات تنیس می‌شوند. شاید چندان عاقلانه بنظر نرسد ولی توانایی و برازندگی جسمانی نقش مهمی در محبوبیت دختران نزد هم‌جنسان یا جنس مخالفشان دارد. آراستگی، نظافت، قیافه زیبا و حالت دوستانه نقش مهمی در محبوبیت اجتماعی دختران در میان دختران کوچکتر دارد. هنگامی که دختر به سنین جوانی نزدیک می‌شود ممکنست از خود سبکسری نشان دهد. دختران محبوب هرچند نزد پسران از جذابیت و محبوبیت خاصی برخوردارند، ولی لزوماً نزد دخترها محبوبیتی ندارند.

شکاف بین «داشتن‌ها» و «نداشتن‌ها» در سنین بلوغ برای کودک بسیار قابل توجه می‌باشد. برخی از نوجوانان احترام به نظر جمع را دیرتر از سایرین می‌آموزند و پسرها در روابط اجتماعی دیرتر از دخترها به دموکراسی تن می‌دهند. به مرور زمان فاصله بین کسانی که امتیازات اجتماعی اندکی دارند با آنهایی که والدینشان صاحب مناصب بالای اجتماعی هستند عمیق‌تر می‌شود. فشارهای ناشی از «رساندن خرج خانه» بر شیوه زندگی نوجوان تأثیر می‌گذارد. اینجاست که زندگی برای نوجوان مثل يك كيك به قطعات كوچك تقسیم می‌شود. به بعضی از آنها تکه‌های كوچك و باریکی می‌رسد و هیچکس هم از آنها نمی‌پرسد که واقعاً چقدر می‌خواهند! «پسر بیچاره» ممکن است بعدها «شاهکاری» هم بزند ولی واقعیت اینست که سالهای بلوغش به نگاه کردن حسرت‌بار از پنجره‌ای به خوشی‌ها و لذت‌های غیرقابل دسترس گذشته است و قلبش پیوسته آرزومند و

مشتاق باقی مانده است.

نوجوانانی که شرایط آنها را وادار می‌کند لیاقت‌های ذاتی خود را در سنین پائین بروز دهند، گاهی اوقات موقعیت دلپذیر و رضایت‌بخشی پیدا می‌کنند.

تری افرزند بزرگ يك خانواده هشت نفری بود. در پانزده سالگی به او اجازه دادند که در ساعات پس از مدرسه و روزهای شبه در داروخانه‌ای به کار مشغول شود. هنگامی که از مدرسه فارغ التحصیل شد، صاحب داروخانه که از نحوه کار کردنش راضی بود، او را به سرپرستی قسمت فروش نوشابه‌های غیرالکلی گماشت. بدیهی است چنین پسر و دخترهایی وقت آسایش نداشته‌اند و از زندگی جمعی با همسالان خود محروم بوده‌اند. هرچقدر هم کار کردن تری سودمند باشد و خود او هم احساس رضایت بکند، هیچکس کار کردن نوجوانان را توصیه نمی‌کند و برنامه‌ای چون برنامه زندگی تری برای يك نوجوان مفید و دلچسب نیست.

«این که نوجوان مسائل شخصی خود را با همسن و سالانش مطرح می‌کند، اعم از اینگونه مسائل به آراستگی ظاهر یا نحوه زندگی یا مسائل مهمتر از نظر او مربوط باشند، نشان می‌دهد که او در میان دوستانش برای تطابق خود با آنها احساس مسؤولیت می‌کند و سعی دارد نقاضاها و انتظارات دیگران را بفهمد و چنانچه میسر باشد نسبت به آنها انعطاف به خرج دهد.»

کارولین. ب. زاخری: عواطف و راهنمایی در
نوجوانان. نیویورک: اپلتون - سنچری، ۱۹۴۰، صفحه

۳۵۵

برخوردها به ما چه می گویند؟

معنی برخوردها یعنی آن رفتارهای ناگهانی دیوانهوار که گویی
مشخصه نوجوانان است، چیست؟ این رفتارها در دختران بسیار معمول
است و آن را باید مطمئناً نیازی طبیعی دانست. دلبستگی فوق العاده
زیادی که دختر نسبت به معلم خود پیدا می کند، بیانگر نیاز حقیقی
نوجوان برای یافتن يك ایده آل است. این رفتار، جستجوی بی وقفه برای
یافتن الگویی ایده آل و دوست داشتنی است که جوان دوست دارد در
آینده خود را به پای او برساند. علاقه و تحسین يك قهرمان، اعم از آن
که در کتاب باشد یا در میان هنرپیشگان سینما و یا در دنیای واقعی،
بخشی از جستجوی نوجوان برای یافتن خویشتن خویش است. گاهی
اوقات دختران این دلبستگی را نسبت به دختر دیگری پیدا می کنند
زیرا از آن می ترسند که برای پسران جالب و جذاب نباشند. او عشقش
را به يك همجنس عرضه می کند و این مسأله می تواند بیانگر تلاشی
ناخود آگاهانه برای انکار علاقه روزافزونش نسبت به پسرها باشد.
احتمال دیگر برای دختری که چنین رفتارهای طبیعی را از خود نشان
نمی دهد اینست که او در جستجوی جبران کمبودی در درون خویش
است. دختری که صفات زنانه در او بارز است شاید از میان همجنسان
خود فردی را برگزیند که رفتارهای مردانه از خود بروز می دهد. چنین
رفتارهایی نشانگر آن است که او برای معاشرت و جلب توجه جنس
مخالف نیاز به راهنمایی و کمک دارد.

دوستان و همبازیاها / ۱۳۱

دخترانی که والدینشان آنها را وابسته به خود نگه نمی‌دارند و همیشه فرصت آن را داشته‌اند که در حد معقولی عواطف و احساسات خود را بروز دهند، در مرحله بلوغ عاطفی دچار مشکلات اندکی شده و این مرحله را نیز همچون سایر مراحل رشد به آرامی طی می‌کنند.

پسران و دخترانی که در کودکی دوستانشان را منحصرًا از میان همجنسان خود انتخاب می‌کنند بهنگام ورود به مرحله بلوغ دچار مشکل شده و از یکی از مراحل مهم رشد عاطفی خود که تمایل به جنس مخالف است به شیوه طبیعی عبور نمی‌کنند.

دخترها بیشتر از پسرها به دفترچه خاطراتشان دلبستگی پیدا می‌کنند و ممکنست در این کار آنقدر افراط کنند که دفترچه خاطرات جای يك دوست واقعی را برایشان بگیرد و او را محرم رازهای خود قرار دهند. این مسأله حتی در میان دخترانی که دوستان متعدد هم دارند به چشم می‌خورد. گاهی اوقات برخی از دختران و پسران برای نوشتن افکار و احساسات بسیار خصوصی خود از «رمز» استفاده می‌کنند. این کار نشانگر آن است که آنها بهیچوجه نمی‌خواهند غرور خود را در معرض قضاوت کسی قرار دهند و دلشان نمی‌خواهد کسی از مکنونات قلبی آنها باخبر شود. بهمین دلیل است که به والدین توصیه می‌کنیم اشتیاق فوق‌العاده زیاد نوجوانان خود را برای مکتوم ماندن نامه و خاطرات خصوصی‌شان درک کنند. دختران بیش از پسران به يك دوست واحد تعلق خاطر پیدا می‌کنند. هنگامی که چنین رابطه‌ای به شکلی درمی‌آید که امکان برقراری روابط جدید را غیرممکن می‌سازد باید بدانیم که زیان چنین رابطه‌ای بسیار بیشتر از فایده آن است. دلبستگی‌هایی این‌چنین به‌سادگی می‌تواند وابستگی شدید عاطفی را

بهمراه آورد. این که کسی بخواهد مثل درخت مو به تمامی به دیگری تکیه دهد بهیچوجه ناشی از سلامت روان نیست. در چنین اوضاعی معمولاً کسی که به او تکیه می‌دهند به سختی خسته می‌شود و به یکباره رشته‌های الفت را پاره می‌کند و همین عمل لطمات جبرانناپذیری به تکیه‌کننده وارد می‌سازد. انسان بطور طبیعی، آزاد بودن را دوست دارد و لذا هنگامی که دیگری حتی با محبت خود این آزادی را از او سلب کند طغیان می‌کند و رو به جانب کسی می‌آورد که مستقل‌تر باشد و برای او آزادی بیشتری قائل شود. جین امکنست آنقدر به مری وابسته باشد که کمبود سایر دوستانش را حس نکند ولی اگر مری برود چه خواهد شد؟ مادران و معلمانانی که چنین وضعی را مشاهده می‌کنند می‌توانند با برانگیختن علائق او نسبت به مسائل و افراد دیگر، به او کمک کنند. هرچه حیطة علائق انسان وسیعتر باشد، برخوردارها و جراحتهای روحیش کمتر می‌شود.

گاهگاهی پسر و دختر در شرایط بسیار نامطلوبی قرار می‌گیرند و ناچار می‌شوند دوستی دیگران را گدایی کنند. چنین وضعی برای کنت^۱ پیش آمد. او در درس موفق نبود و عقب ماندگیش باعث شده بود که نتواند با همسن و سالانش جور شود و همه بر او سبقت گرفته بودند. روش او پیوسته این بود که پول توجیبی خودش را صرف خرید آبنبات و تنقلات برای دوستانش کرده و برای آن که عقبماندگی‌های درسی‌اش را جبران نماید و «ورزشکاری نمونه» باشد و بهمین دلیل در بچگی با هدیه دستکش یا کلاه بیس‌بال سعی کرده بود خود را وارد گروه نماید.

1 - Jean

2 - Kenneth

اوقات فراغت را در کجا می‌گذرانند؟

وقتی که والدین برنامه نشاط‌آور و دلپذیری برای اوقات فراغت خود تدارک می‌بینند، بعید است که پسر و دخترهای آنها اوقاتشان را به بطالت بگذرانند و یا با اشخاص ناباب طرح دوستی ریخته و دچار انحراف بشوند. سوابق جوانان منحرف بخوبی این حقیقت را آشکار می‌سازد که والدین چنین نوجوانانی آنچنان در کار خود غرق هستند و یا تحت فشار زندگی قرار دارند که از وضع فرزندان خود غافل می‌شوند و نمی‌دانند احتیاجات حقیقی آنها چیست؟ باندهایی که نوجوانان برای دزدیدن بنزین و قرض کردن اتومبیل برای رانندگی‌های دیوانه‌وار و تخریب‌وسایل در جشن‌ها تشکیل می‌دهند بهیچوجه منحصر به محدوده خاصی نیستند.

زندگی کردن در قسمت آبرومند شهر و تحقیقات گاه و بیگاه در مورد اوضاع بچه‌ها نمی‌تواند مسؤولیت پدر و مادرها را در مورد این که بدانند بچه‌هایشان که هستند و چه می‌کنند، کم کند. هشیاری در مورد رفتارهای نوجوانان به این معنی نیست که در تمام اوقات به آنها مظنون باشیم و اعمالشان را هر لحظه بررسی کنیم تا جوان احساس کند که یک ثانیه هم آزادی ندارد! سخن من اینست که از جوان مراقبت کنید. تأکید می‌کنم فقط مراقبت کنید و ببینید که آیا فرزند شما برای صرف اوقات فراغت خود راههای سالم و دلپسندی را اختیار کرده است یا خیر. والدینی که همیشه عصرها را در خانه می‌گذرانند و هم‌صحبت فرزندان خود هستند و خانه را با تفریحاتی از قبیل بازیها و موسیقی بصورتی درآوردند که فرزندان آنها ساعات بی‌دغدغه‌ای را بگذرانند، هیچگاه از صرف اوقات فراغت فرزندان دچار نگرانی نمی‌شوند ولی نوجوانانی که به حال خود رها می‌شوند،

ممکنست راهی به سوی کارهای ناشایست بیابند. گاهی اوقات داستانهایی درباره نوجوانانی گفته می‌شود که مهمانی را بهم ریخته‌اند و همه نوشابه‌ها را به اطراف پاشیده‌اند و سیگارهای روشن را روی مبل‌ها انداخته‌اند تا آتش بگیرند. در چنین مواقعی آیا بهتر نیست که والدین بار مسئولیت چنین اعمالی را بر دوش خود احساس کنند؟ مهمانی‌هایی که برای نوجوانان ترتیب داده می‌شوند باید توسط فرد مسؤلی اداره و هدایت شوند. نوجوانها معمولاً ترجیح می‌دهند این مسؤلیت برعهده خانم و آقای که اندکی از خودشان مسن‌تر هستند گذاشته شود و اعتقاد دارند که چنین فردی کمتر از آدمهای مسن بر آنها نظارت خواهد داشت. هنگامی که بجای همه والدین، یکی دو تن از آنها در مهمانی شرکت می‌کنند، محیط آن را غیررسمی‌تر و در نتیجه برای نوجوانان دلپذیرتر می‌سازند.

هنگامی که نوجوانان به امان خدا رها می‌شوند:

فعالیت‌های بی‌هدف، بدون نظارت و برنامه‌ریزی مهمترین عامل بی‌نظمی و خرابکاری در نوجوانان هستند. پسران و دختران هنگامی که گروه درست می‌کنند دست به اعمالی می‌زنند که هیچک از آنها به تنهایی جرأت انجام آن را ندارند. بعید است که يك پسر بچه بتواند به‌تنهایی لامپ‌های خیابانها یا پنجره مدرسه‌ها را با سنگ بشکند. بودن در جمع باعث می‌شود که هر کسی احساس شجاعت و شهامت پیدا کند. علاقه به گرد هم آمدن و گروه درست کردن در سنین نوجوانی بسیار طبیعی و عادی است! هر يك از اعضای گروه دیگری را به انجام کارهای خطرناک ترغیب می‌کند و هر کس در جمع سعی می‌کند خود را به رخ دیگران بکشد و یا تظاهر به تهور بیشتر نماید.

چرا جمعیت‌هایی برای آماده کردن مدارس در جهت رفع نیازهای روحی نوجوانان بوجود نمی‌آیند؟ جای تعجب است که هیچ مجمعی خود را مسؤول این کار نمی‌داند و همگان چشمان خود را بر روی نیازهای اجتماعی نوجوانان که نه در مدارس و نه در خانه برآورده نمی‌شوند، بسته‌اند. چه کسی مسؤول تدارک موقعیت‌هایی است که در آنها نیاز طبیعی و شدید جوانان برای اجتماعی بودن و اجتماعی زندگی کردن برطرف شود؟ چرا هیچکس از مقامات خانه و مدرسه در این زمینه مسؤولیتی قبول نمی‌کنند؟ ما نمی‌توانیم این حقیقت را کتمان کنیم که جامعه بطور کلی مسؤول فراهم آوردن منابع مالی است تا امکان فعالیت‌های سازنده برای نوجوانان بوجود آید. سازمانهای داوطلب بخوبی قادرند وجدان جامعه را در این زمینه بیدار و هوشیار سازند.

در جوامعی که فاقد برنامه‌های اصولی برای تأمین نیازهای روحی و جسمی جوانان هستند، نه تنها غبار بی‌تفاوتی جلوی چشم همگان را گرفته است بلکه در مقابل هر نوع اقدام ارزشمندی نیز موانعی ایجاد می‌کنند. مثال خوبی در این مورد وجود دارد:

چند سال پیش در ناحیه‌ای تلاش‌های فراوانی شد تا امکان فعالیت دسته‌جمعی برای جوانان فراهم آید. برنامه‌ریزان این طرح ابتدا کار با نوجوانان را آغاز کردند ولی مدتی بعد دریافتند که بدون تشریح برنامه برای والدین هیچ کاری از پیش نمی‌رود.

«والدین دلشان می‌خواهد بدانند که ما با بچه‌هایشان چکار داریم... همه منابع و امکانات مورد نیاز ما برای اجرای برنامه از قبیل: جراید، ساختمان‌های مدرسه، کارکنان مدرسه، خانه‌های خالی، وسایل و تدارکات شهری، خدمات استخدامی، کتابخانه‌ها و کلیساها تحت

کنترل بزرگترها بودند... بنابراین ما در کار خود تجدیدنظر کردیم و به تکمیل برنامه خود پرداختیم و به این ترتیب بیش از نیمی از وقت ما صرف تشریح اهدافمان برای والدین اطفال شد. «خانواده‌ها به خودی خود پی به تعهدشان نمی‌برند هرچند از نظر تعلیم و آموزش خوب به فرزندانشان اطمینان داشته باشند. فقط هنگامی که اعضای خانواده نقش فعالی در انجمن‌های خانه و مدرسه ایفا نمایند به این ترتیب واقف خواهند شد این انجمن‌ها تمام سعی و کوششان بر آن است که همه انرژی و توان نوجوان را بکار گیرند. راههای بیشماری برای دستیابی به چنین هدفی وجود دارند. باشگاههای خدماتی و شهری، کلیساها، سازمانهای جوانان می‌توانند در این راه کمکهای شایانی بنمایند. در عین حال که برخی از جوانان خطر کردن را بیش از سایرین دوست دارند و اعمال آنها می‌تواند تأثیرات نامطلوب بر روی دیگران بگذارد، همه پسر و دخترها از زندگی جمعی سود می‌برند. البته این امر منوط به آن است که برنامه‌ریزی صحیح انجام شده و نیازهای روحی و جسمی جوانان در نظر گرفته شده باشد.

والدین نمی‌توانند بین نظارت فوق‌العاده زیاد در سنین خردسالی و کنترل کم در نوجوانی خط مشخصی رسم نمایند. اما ذکر این نکته موجب آرامش خاطر است که بدانیم نوجوانان اگرچه ظاهراً در مقابل کنترل بزرگترها مقاومت می‌کنند ولی در باطن از اینکه برای آنها حد و مرزی تعیین شود، احساس رضایت می‌کنند. هنگامی که والدین قوانین و مقررات دشواری را به فرزندان خود تحمیل می‌کنند و بیم آن دارند که مبادا فرزند احساس مسؤلیت نکند، همین بی‌اعتقادی به توانایی نوجوان موجب طغیان و سرکشی او می‌شود.

دو جمله «حواست جمع باشد که ساعت یازده در خانه باشی» و

«فکر می‌کنی مسابقه چه وقت تمام می‌شود؟» را با هم مقایسه کنید؟ اولین جمله به خودی خود حس مقاومت را در نوجوان بیدار می‌کند درحالی‌که در جمله دوم، او احساس مسؤولیت می‌نماید. سیگار کشیدن يك نوجوان در عین حال که طفیانی علیه محدودیت‌های است که والدین برای او ایجاد کرده‌اند، بیانگر آن است که نوجوان می‌خواهد به همسن و سالانش اثبات کند که بزرگ شده است. هرچقدر محدودیت‌ها بیشتر باشند عکس‌العمل پسر یا دختر برای اثبات جرأت و جسارتشان در مقابل والدین شدیدتر است. اگر جوان ۱۵ ساله‌ای را از شنا کردن منع کنیم او درست به شیوه سیگار کشیدن بطور مخفیانه اقدام خواهد کرد.

ارزش‌های اخلاقی خانواده را به حساب می‌آورد:

همچون سایر مراحل زندگی خانوادگی، ارزش‌های خانوادگی نیز هنگامی به حساب آورده می‌شوند که روی عواطف و احساسات انسان تأثیر گذاشته باشند. چنانچه در خانواده گرمی و صفا، محبت عمیق، عشق و تفاهم وجود داشته باشد و والدین همیشه صادقانه رفتار کرده و به کودکان خود احترام گذاشته باشند و انسانیت و بشریت را ارج نهاده باشند ارزیابی فرزندان ایشان از زندگی به همین شکل خواهد بود و جای هیچ‌گونه نافرمانی و کشمکشی در سالهای بلوغ وجود نخواهد داشت. در چنین خانواده‌هایی، فرزندان بخوبی درمی‌یابند که توقعات والدین آنها بجا و منطقی است.

بچه‌های ولگرد کوچه و خیابان که همیشه بدنبال ماجراجویی و اعمال زشت می‌گردند چگونه بچه‌هایی هستند؟ ما از زبان مددکارانی که با این گونه کودکان سر و کار دارند جملاتی را نقل می‌کنیم. برخی

از آنها در مورد والدینشان اظهارنظرهایی شبیه به این دختر ۱۲ ساله دارند که در خانوادهٔ پرجمعیتی زندگی می‌کند. او می‌گوید: «والدین من وقتی بچه‌ها کوچک هستند آنها را دوست دارند ولی همین که بزرگ می‌شوند از چشم می‌افتند.» یا به نظرات این پسر ۱۵ ساله دقت کنید که می‌گوید: «وقتی در مورد خودم می‌خواهم حرف بزنم سبلی می‌خورم.» و در مقابل به حرفهای این دختر ۱۴ ساله گوش کنید که می‌گوید: «هیچوقت سرشان آنقدر شلوغ نیست که با من حرف نزنند.» این دختر نیازی ندارد در خیابانها پرسه بزند تا کسی را پیدا کند که به حرفهایش گوش کند.

گاهی این حقیقت را فراموش می‌کنیم که نوجوان بهنگام رشد در محیط خود به دنبال موقعیتها و جاهایی می‌گردد که برای او دلخواه و جالب باشند. انتخاب و استنباط او از محیط اطراف بستگی تام به آموخته‌های او در کانون خانواده‌اش دارد. اگرچه جوان همیشه در مقابل ارزش‌های خانوادگی و عقاید والدینش به تندی عکس‌العمل نشان داده و مقاومت کرده است اما کردار و گفتار او در محیط جدید معرف بنیانهای اخلاقی خانوادگی او می‌باشد. مطمئن باشید به هنگام کسب تجربه قد افراشته و غرورش اندکی خم خواهد شد! همانگونه که نسل پیشین درباره موسیقی جاز^۱ و رقص چارلستون^۲ دیوانه‌بازی درمی‌آورد جوان امروزی هم دیوانه‌بازی از نوع خودش را دوست دارد (که من اسمش را نمی‌دانم!)

نوجوان رفتار و کرداری را که در کانون خانواده آموخته است با رفتار و کردار دوستان و همسالان مقایسه می‌کند. برخوردهای والدین

1 - Jaz

2 - Charlston

دوستان و همبازیها / ۱۳۹

در مورد مساله امانت بر روی او تأثیر می‌گذارد و او بخوبی می‌آموزد پولی را که قرض گرفته است بموقع به صاحبش برگرداند. اگر اجازه داشته باشد که همسالانش را به خانه دعوت کند احساس تنهایی نخواهد کرد و یا به دنبال بچه‌های ولگرد نخواهد رفت. خانه در نظر چنین نوجوانی نمایشگاه مبل و وسایل نیست که در آن نباید به چیزی دست زد بلکه محیط راحت و دلچسبی است که او همراه با خانواده‌اش در آن زندگی می‌کند و از این که دوستانش را به آنجا بیاورد احساس رضایت می‌نماید.

زندگی در امریکا امروزه این ضرورت را ایجاب می‌کند که بین جوانان روابط دوستانه به آسانی ممکن شود. نقل مکانهای متعدد موجب گسستگی در دوستی‌ها می‌شود مگر آن که توسط نامه یا دیدارهای گهگاه تجدید رابطه شود. ترك دوستان رنج‌آور است ولی کسی که گرم و صمیمی است می‌تواند در هر جا و هر زمان روابط دوستانه جدیدی را برقرار نماید.

باندبازی و انجمن‌های مخفی:

تمایل نوجوانان به تشکیل باند و دسته موضوع بسیار مهم و قابل توجهی است. در گذشته دو یا سه نفر گرد هم می‌آمدند ولی امروزه عضویت يك جمعیت، برای نوجوانان اهمیت زیادی پیدا کرده است. دختران بیش از پسران به جزئیات زندگی اجتماعی، آداب و رسوم و لباس اهمیت می‌دهند و لذا عضو يك جمعیت بودن برای آنها مهمتر است. پیوستن يك نوجوان به يك جمعیت بیش از آنچه به خواست و آرزوی او مربوط باشد به بسیاری از مسائل دیگر از جمله تقلید از دیگران ارتباط دارد.

باندهای نوجوانان کوچک هستند و معمولاً از ده دوازده نفر دوست صمیمی تشکیل می‌شوند. رفاقت اعضای يك باند تا حد زیادی به وضع اقتصادی و اجتماعی آنان بستگی دارد. پوشیدن لباس يك شکل و انجام کارهایی شبیه به اعضای دیگر گروه نشان می‌دهد که سطح زندگی اعضا با یکدیگر یکسان است. عضویت در يك باند نشانه آن است که يك عضو به حد کفایت محبوبیت داشته است و گرنه معمولاً عضویت در جمعیتی که برای علاقه یا فعالیت خاصی تشکیل شده است چنین احساسی را به جوان نمی‌دهد. عضویت در کلوپ عکاسی، موزیک یا هر باشگاه دیگری برای هر کسی میسر است ولی عضویت در باندهای بخصوص برای نوجوان نشانه‌ای از تشخیص اجتماعی است و پذیرفته شدن در آنها به او غرور خاصی می‌دهد.

این که چه زیانهایی از چنین گروه‌هایی به‌بار می‌آیند نیاز چندانی به بحث ندارد ولی نیاز به احساس امنیت که از عضویت در يك گروه و اطمینان از حمایت سایرین برای نوجوان پدید می‌آید، بقدری در همه سنین عمومیت دارد که ما بخوبی می‌توانیم بفهمیم يك نوجوان که در قدم گذاشتن به مرحله بلوغ تردید دارد، تا چه حد به این احساس اطمینان و امنیت نیاز دارد. بزرگترها هم برای ادامه حیات درست به اندازه نوجوانان نیاز به همراهی و تکیه به افکار هم‌مسلك‌های خود دارند. مردم در مجموع سعی می‌کنند آرامش خاطر و رضایت حاصل از پذیرفته شدن توسط دیگران را بوسیله باشگاهها، پانسیون‌ها، سازمانهای کلیسایی و گروه‌های غیررسمی که از دوستان نزدیک تشکیل می‌شوند کسب نمایند. این که انسان احساس کند به هیچ گروه و دسته آشنایی تعلق ندارد، در او احساس تنهایی و بی‌پناهی را ایجاد می‌کند. برای بچه‌های کوچکتر، خانه نقطه اتکایی است ولی نوجوان با آن

دوستان و همبازیها / ۱۴۱

که هنوز استقلال کامل پیدا نکرده است ولی از تصور حمایتی که خانواده به او می‌دهد، حوصله‌اش سر می‌رود. او نیاز به حمایت دوستانی دارد که مورد تائید و قبولش هستند و استوار و محکم پشت سرش ایستاده‌اند. امیدها و آرزوهای او مشخصاً روی موفقیت در میان همکلاسی‌هایش متمرکز می‌شود.

قلب نوجوانی که می‌خواهد وارد دسته یا گروه همسن و سالانش بشود و مورد احترام و تحسین آنها قرار بگیرد اما این کار برایش ممکن نیست، به سختی می‌شکند. (تازه وارد بودن در يك شهر یا مدرسه جدید برای نوجوان مشکل است) باندهایی با درجات مختلف اعتبار اجتماعی تشکیل می‌شوند ولی پذیرفته شدن در گروههای درجه دو و سه و ادامه فعالیت در يك گروه می‌تواند اثرات سوء درازمدتی بر روی ذهن نوجوان در ارزیابی از خود باقی بگذارد و او را ترسو و بی‌اعتماد سازد. بخش اعظم این مسأله به برخورد خانواده‌ها مربوط می‌شود زیرا نوجوانی که در خانواده خود مورد توجه است به اینگونه گروه‌بندی‌ها علاقه چندانی نشان نمی‌دهد. چنین نوجوانانی گاه آنچنان قوی و آزاداندیش هستند که حتی کوچکترین علاقه‌ای هم برای پیوستن به این گروه‌ها ندارند.

انجمن مخفی گروهی است که فعالیت‌های آن سری می‌باشد. عضویت در جمعیت‌هایی مثل «انجمن برادری» یا «انجمن خواهری» نشانگر آن است که در میان دانش‌آموزان يك پسر و دختر به نوعی صاحب آنچنان اعتبار اجتماعی است که او را برای اجرای اهداف چنین انجمنی انتخاب کرده‌اند. این که اهداف چنین انجمن‌هایی غیرواقعی و تخیلی هستند و محبوبیت اعضای آن پاینده نمی‌باشد برای نوجوان روشن نیست ولی در دنیای مدرسه حس امنیت و سلامت را در

عضو زنده نگه میدارد.

انجمن‌های مخفی برای اولیای مدارس در دسرهای زیاد ایجاد می‌کنند. اگر دانش‌آموزان را از شرکت در چنین جمعیت‌های غیردموکراتیکی منع کنند، سماجت به خرج می‌دهند و اقدام به فعالیت مخفی می‌کنند. راه محافظه‌کارانه‌تر برای هدایت نیاز جهانی نوجوانان به ممتاز بودن در میان همسالانشان بسیار مشکل است و آن این است که فعالیت‌ها و برنامه‌های مدارس را به گونه‌ای تنظیم کنیم که نوجوانان بتوانند با اجرای آنها به تشخیص رضایت‌بخش و مطلوب خود برسند. هنگامی که گروه‌های جالب به اندازه کافی تشکیل شوند و آنقدر هم کوچک باشند که هر عضو به نوعی تشخیص و برتری خاصی بدست آورد، هاله اسرارآمیزی که دور انجمن‌های مخفی را گرفته است از بین می‌رود.

برخی ممکن است شانه بالا بیندازند و بگویند:

«اختلاف طبقاتی همیشه وجود داشته و خواهد داشت و بچه‌ها هم ناچارند به این وضع عادت کنند که آنها را از گروه‌هایی که دوست دارند، برانند.»

آیا این افراد فراموش کرده‌اند که دوران تحصیل در مدرسه، هنگامی است که نظریات اصلی و بنیادی نوجوان در مورد طبقات اجتماعی شکل می‌گیرند و یکی از اهداف اساسی آموزش و پرورش ما اینست که دموکراسی را به فرزندان خود بیاموزیم؟ مدرسه باید جایی باشد که دانش‌آموز در آن بتواند به هر امکانی برای خود کفایی و اعتماد به خود دست پیدا کند. اینجا مکانی نیست که نوجوان را به افکاری چون حس نژادپرستی و باندهازی هدایت کند. هنگامی که جوان احساس کمبود محبت و جدایی از طرف همسالانش می‌کند چه

دوستان و همبازیها / ۱۴۳

اتفاقی می‌افتد؟ اینک زمانی است که اینگونه فشارها او را از هدفش دور می‌کند و همه فکرش متوجه پیدا کردن «همدرد» می‌شود. او ممکن است با افرادی که گرفتار عواطفی شبیه به او هستند گروه‌هایی را تشکیل داده و رفتارهای غیر عادی برای بیرون ریختن احساسات جریحمدار خود بروز دهد و یا امکان دارد که نوجوان در خود فرو رود، افسرده شود و یا به بی‌تفاوتی و لابلالی‌گری تظاهر کند.

محرومیت نوجوان از حقوقش می‌تواند او را به تمرّد و طغیان جدی بکشاند. پناه بردن نوجوان به چنین اعمالی نشانگر آن است که در روند رشد عاطفی او اختلال بوجود آمده است. راه و رسم زندگی ما ایجاب می‌کند که نوجوانان را در دنیای بزرگترها راه بدهیم و نیازهای آنها را برای پذیرفته شدن در مجامع گوناگون درک کنیم و با او به شیوهای شایسته رفتار نمائیم.

از پسران و دختران انتظار ایفای چه نقش‌هایی را داریم؟

معمولاً از ابتدای امر رفتار ما با پسران و دختران متفاوت است. انتظارات ما از ظاهر، رفتار و عواطف آنها از اوان طفولیت با یکدیگر فرق دارند. اگر پسری موهای مجعد و خواهرش موهای صاف داشته باشند چندان مورد پسند ما نخواهند بود زیرا عقیده داریم که دختر باید زیباتر از پسر باشد و ظاهر خشن برای یک پسر برارنده‌تر است. حتی در دوسالگی برای هر کدام اسباب‌بازی‌های متفاوتی می‌خریم هرچند می‌دانیم که هنوز علائق آنها در بازی یکسان است.

بنابراین هنگامی که نوجوانان به سن بلوغ می‌رسند، دانسته و ندانسته کوهی از رفتارها و توقعات متفاوت را بر دوش آنها گذاشته‌ایم. از دختر محافظت بیشتری شده است. او آزادی یک پسر را ندارد و باید اغلب در خانه بماند. مراقبت شدید والدین از دختران نقشی اساسی در ترسو بار آوردن آنها دارد. دختران نوجوان بیشتر از

پسرها از این که در خانه تنها بمانند می‌ترسند. از تصور این که کسی در خیابان آنها را تعقیب کند وحشت می‌کنند و چیزهایی مثل مار و زلزله آنها را به حال مرگ می‌اندازد. پسران هرچه بزرگتر می‌شوند از میزان ترسشان کاسته می‌شود. بدیهی است این انتظار که مرد باید شجاع باشد موجب می‌گردد که آنها حتی اگر در واقع هم می‌ترسند به روی خودشان نیاورند.

امروزه نسبت به دخترها سختگیری کمتری می‌شود. در گذشته بسیاری از رفتارهای دختران گستاخی تلقی می‌شد. پوشیدن لباسهای جین و شلوار برای دختران امری عادی است. دختران به ورزشهای دشوار روی می‌آورند، بسکتبال و چوگان‌بازی می‌کنند و در مجموع به اغلب ورزشهای مردانه می‌پردازند. ولی عواطف ظریفتر دختران که مادرزادی هستند و ربط چندانی به وضع جسمانی آنها ندارند و انتظاراتی که اجتماع به عنوان رفتار «مناسب» از دختران دارد، او را از پسران متمایز می‌سازد. بهر حال ممکن است يك دختر به‌تنهایی در مورد يك نوع ورزش به اندازه نیم‌دوجین پسر از خود فعالیت نشان دهد. نوجوانان انسانند نه عروسك كاغذی که بتوان آنها را به يك شکل خاص درآورد.

معمولاً از دختران كوچك کسی سؤال نمی‌کند: «وقتی بزرگ شدی می‌خواهی چه کاره بشوی؟» درحالی‌که این سؤال را مکرر از پسران می‌پرسند. شاید همین بی‌اعتنایی به آینده دختران است که عدم اعتماد به نفس را در آنان تقویت نموده و مانع از آن می‌شود که هدفهای گوناگون و توأم با بلندپروازی را برای خود انتخاب کنند. يك دختر بطور طبیعی چه بخواهد چه نخواهد برطبق رسوم، تصور جامعه از او این است که به کارهای خانهداری علاقه داشته باشد. يك دختر همچون

پسران تحصیلات کلاسیک را طی می‌کند و در مدرسه علوم و ریاضیات می‌خواند. پس از اتمام تحصیلات یکباره از او انتظار دارند که خود را وقف خانهداری یعنی شغلی بکند که در اذهان عموم مردم چندان اعتبار و احترامی هم ندارد. تعداد بسیار اندکی از دختران در دوره تحصیل دروسی برای احراز این شغل می‌خوانند و بسیار کمتر هستند پسرانی که مطالبی به آنان آموخته شده باشد که در راه همسر شدن و پدر بودن یاریشان کند. و این‌گونه است که ما با تصویری بهم ریخته روبرو می‌شویم: دختری سخت تحت فشار عصبی است زیرا در کار خانهداری چندان اعتبار اجتماعی نهفته نیست. (آنگونه که زنی بعنوان کدبانو و خانه‌دار صاحب تشخص خاصی بشود.) و در عین حال از این که منزوی شده و دنیایی که آنهمه برای خدمت کردن در آن آموزش دیده است، از دسترس او دور مانده است، احساس گناه می‌کند.

والدین چگونه می‌توانند علائق طبیعی مختلف را در پسر و دختر نگهدارند. آیا با جدا کردن آنها بگونه‌ای که از تمنیات یکدیگر اطلاع نداشته باشند این کار میسر است؟ برای آن که پسر و دختر بتوانند نیازهای یکدیگر را درک کرده و در نتیجه روابط سالم زناشویی داشته باشند لازم است که با یکدیگر تفاهم داشته باشند. در این مورد راههای گوناگونی وجود دارند که غالباً هم مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. پدران می‌توانند با احترام به همسر و ارزش‌گذاری به کارهای خانه بر اعتبار شغل خانهداری در ذهن پسران خود بیفزایند. مادران بهتر است بجای خریدن پیراهن و کراوات‌های رنگارنگ برای پسران خود، شیوه صحیح لباس پوشیدن و ترکیب رنگ را به او بیاموزند. آنها باید به پسران خود بفهمانند که پرحرفی خواهرانشان درباره مسائلی که به نظر آنها پیش‌پا افتاده می‌آید، برای دخترها امری

طبیعی است و نباید مسخره‌شان کرد. خریدن انواع و اقسام اسباب‌بازیها و لباس‌های رنگارنگ گرانقیمت هرچند ممکن است در کوتاه‌مدت باعث جلب نظر جنس مخالف بشود ولی در مجموع پسر و دختری بی‌مسئولیت و بی‌مبالات و بی‌اعتنا بار خواهد آمد. پسرها با تعمیر ماشین لباسشویی و جاروبرقی بهتر از خواندن کتابهای آموزشی شیوه صحیح رفتار در خانه و زندگی با همسر آینده‌شان را می‌آموزند.

هر فرد نیازمند آن است که جنس مخالف خود را به‌درستی بشناسد:

باید بدانیم نوجوانان همسران و شوهران آینده هستند و لذا باید یکدیگر را بخوبی بشناسند و از نیازها و علایق جنس مخالف خود آگاه باشند. از آنجا که در مدارس، آموزش‌های مربوط به ازدواج، زندگی و زناشویی و مسائل جنسی بسیار اندک هستند، والدین باید اطلاعات خود را در این زمینه‌ها گسترش داده و به فرزندان خود منتقل سازند. فرزندان ما تا هنگامی که به دانشگاه می‌روند آموزش‌های صحیح و دقیقی در این زمینه‌ها نمی‌بینند. در دانشگاه آنها فرصت خواهند داشت دروس مختلفی در زمینه‌های بیولوژیک و روانشناسی امور جنسی فراگیرند. در دانشگاه فرزندان ما ناچارند در مورد جنبه‌های اجتماعی و فرهنگی مسائل مطالعه بیشتری داشته باشند، پس بر پدران و مادران واجب است که سایر مسائل را با زبانی ساده و علمی به آنان منتقل سازند.

والدین نباید مثل زن و شوهرهای مقوایی کارتونها تلویزنی عمل کنند بلکه باید به پسران و دختران خود نگرشی درونی نسبت به سعادت در زندگی زناشویی بدهند و به آنها بیاموزند که سعادت

حقیقی در شناخت عمیقتر علل رفتارهای احمقانه و غیرمنطقی است که نهاد خانواده را متزلزل می‌سازند. اگر يك زن اشتیاق عجیب و غریبی برای خرید يك كلاه دارد فقط هوس زنانهاش را نشان نمی‌دهد بلکه می‌خواهد به این ترتیب به در و همسایه‌ها بفهماند که چه شوهر دست و دل‌بازی دارد! همچنین برای علاقه مردان به شکار و باشگاه و کف به لب آوردنشان به هنگام دیدن سالاد آناناس با گل ختمی روی نوک آن، علل پیچیدهای می‌توان پیدا کرد!

عدم رضایت يك زن از نقشی که در خانواده به عهده دارد به‌سادگی به دخترش منتقل می‌شود. زنانی که علل نارضایتی همجنسان خود را در دنیایی که کسی چندان به علائق و خواسته‌های زنان اهمیتی نمی‌دهند، فهمیده‌اند، سعی می‌کنند به نوعی راه‌های منطقی برای حل مشکلات خود و دیگران بیابند و قادر خواهند بود به دختران خود کمک‌های شایان توجهی بنمایند. فعالیت‌های خلاقه‌ای چون یافتن شیوه‌های هنرمندانه کدبانوگری، هنرهای دستی، کتابداری، اداره کافه‌تربای مدرسه و کسب درآمد از راههای شرافتمندانه الگوهای دقیقی هستند که يك زن می‌تواند در معرض دید فرزندانش قرار دهد و به آنها اثبات کند که می‌توان خانهداری کرد و در عین حال استعدادها و توانایی‌های ذاتی خود را نیز بروز داد. گاهی اوقات دختران از احساس دختر بودن ناخشنودند. آنها نسبت به امتیازات غیرعادلانه‌ای که در شیوه زندگی ما مردان نسبت به زنان دارند معترض هستند. اما این تصورات منفی در واقع پوششی بر روی احساس عدم رضایتی است که آنها از ایفای نقش يك زن دچار آن شده‌اند.

اگر دختر بر روی رفتارهای پسرانه اصرار دارد، مثل آنها لباس می‌پوشد، موهایش را کوتاه می‌کند و از این که دخترها او را به این

دلیل تحسین می‌کنند لذت می‌برد، باید آگاه باشیم که او در ارتباط با جنس مخالف در هنگام بلوغ دچار مشکل خواهد شد. در چنین مواردی باید دلایل تنفر او از زن بودنش بررسی گردند. آیا مادر آنقدر سرگرم کارها و خوشی‌هایش است که فرصت ندارد به دختر نوجوان خود زندگی پرارزش زنانه را بیاموزد؟ آیا او نمی‌داند به سنی رسیده که به توجه و احترام نیاز دارد؟ شاید مادر ازدواج موفق نداشته و از زایمان‌های مکرر خسته شده و بصورت یک زن خانه دار مایوس و کم‌ارزش درآمده است. حتی اگر مادر از وضع خود گله هم نکند، دختر با مشاهده اوضاع و احوال او از زن بودن خود پشیمان و نسبت به آینده ناامید می‌شود.

شاید پدر دلش می‌خواسته صاحب پسری بشود و همیشه سعی کرده با آموزش رفتارهای پسرآبانه به دخترش، از او جانشینی برای خواسته ذهنی خود بسازد. پدر آرزوی پسری داشته تا همدم و یار او شود و دختر هم به همین دلیل بسیاری از خصلت‌های زنانه خود را رها کرده است.

تئودورا نمونه‌ای از این نوع دخترهاست. او دومین دختر خانواده بود و هنگامی بدنیا آمد که والدینش در انتظار و آرزوی مولود پسری بودند. نام او «مؤنث شده» نام پدرش بود. در سنین نوجوانی درست خصلت‌های پدرش را کسب کرده و علائقش شبیه به او بود. هنگامی که پدرش به عنوان هدیه کریسمس به او یک تفنگ ساچمه‌ای داد، خواهر بزرگتر احساس کرد که «تئودورا» چاپلوسی پدرش را می‌کند. «تئو» دقیقاً رفتار مردان را در هنگام روبرو شدن با جنس مخالف انجام می‌داد. این دختر هنگامی از خواب غفلت بیدار

می‌شود که می‌بیند بهیچوجه قادر به جلب توجه پسران نیست و در عین حال به زیور رفتاری که شایسته يك دختر هست آراسته نشده است. اگر مادر زودتر متوجه می‌شد که «تئو» بیش از حد به سوی پدر جذب شده است، قادر بود نیازهای دخترش را درک کند و از طریق ارتباط صمیمانه مادر - فرزندی مشکلات او را حل می‌کرد.

احتمال دیگری که ارتباط صحیح دختر با جنس مخالف را مشکل می‌کند هنگامی است که دختر در خانواده «پسرانه‌ای» بزرگ می‌شود. چنین دختری که در تمام مدت عمر با پسرها همبازی بوده است نسبت به همه آنها احساس خواهرانه و رفیقانه پیدا می‌کند و از آنجا که دختر بسیار مستقلی است بهیچوجه زیر بار حمایتی که حتی روشنفکرترین مردان دلشان می‌خواهد نسبت به همسرشان به عنوان جنس ضعیف‌تر داشته باشند، نمی‌رود. او از این که پسرها به او نقش‌های زنانه را واگذار می‌کنند از خنده ریشه می‌رود و نمی‌داند اگر بخواهد در نظر پسرها جذاب و دلپذیر جلوه کند باید به احساس بزرگی و قدرت آنان به عنوان «حامیان زنان» نخندد!

«پسر از همان روزی که به دنیا می‌آید، بار سنگینی بر دوش دارد: او فرار است «مرد» شود! در دو سالگی موقعی که انگشتانش را مثل تفنگ می‌کند و فریاد می‌کشد، می‌خواهد به زبان بی‌زبانی به همه حالی کند که «مرد» شده است و دیگر نمی‌خواهد گریه کند... ولی نمی‌تواند جلوی خودش را بگیرد و در نتیجه احساس می‌کند نسبت به بزرگترها هنوز «بچه» است. کمی که بزرگتر می‌شود دیگر گریه

نمی‌کند ولی ته دلش آرزو می‌کند که گاهی زار
بزند! به او گفته‌اند که برای يك مرد حتی آرزوی
گریه کردن هم زشت است! چاره‌ای ندارد! نباید گریه
کند!»

دکتر کلیفورد. جی. ساگر، بررسی خشونت در

روانکاوی جدید؛ بهداشت روانی، ۳۶: ۲۱۰-۲۱۹

پدر می‌تواند کمک مؤثری بکند:

پسران هم می‌توانند برای تطابق با نقشی که طبیعت بر عهدشان گذاشته است دچار مشکل بشوند. آنها نه تنها دلشان می‌خواهد دست به کارهای بزرگی بزنند که بزودی درمی‌یابند همه از آنها توقعات زیادی دارند. خیلی‌ها توی بحرشان می‌روند که ببینند تازگی چه شاهکاری زده‌اند! هرچه روابط پسر با پدرش دوستانه‌تر باشد و نسبت به پدر خود احساس ستایش و احترام بیشتری داشته باشد، آمادگی او برای پذیرفتن نقش «مرد بودن» آسانتر می‌شود. در غیبت يك پدر (یا نبودن يك پدر خوب) پسر نوجوان نیاز شدیدی به الگو قرار دادن مردان دیگر دارد. معلّمان، مشاورین، مردانی که او برایشان کار می‌کند و قهرمانانی که درباره‌شان مطالبی را می‌خواند، می‌توانند بر روی او تاثیر عمیق بگذارند.

در يك مغازه، دو نوجوان که به تازگی به امریکا آمده‌اند و به دیدن روابط صمیمانه پدر و پسرها در این کشور عادت ندارند همیشه با روشی پراحساس و دوستانه کارفرماهایشان را «پدر» صدا می‌زنند. هر پسر نوجوانی به کسی نیاز دارد که او را «پدر» بنامد.

پسر بچه‌ای که از کندی رشد جسمی خود نگران است، نیاز دارد

که پدرش به او اطمینان خاطر بدهد. بدون آن که کسی به او حرفی زده باشد، پسر ممکن است چنین احساس کند که از دیگران کوچکتر و ضعیفتر است. پدر يك پسر ۱۵ ساله که از نظر جسمی کمی ضعیفتر از همسن و سالانش هست و به همین دلیل او را در تیم فوتبال قبول نکردماند می‌تواند با اندکی توجه، مهارت او را در تنیس افزایش دهد و به او کمک کند تا با فعالیت در زمینهای که در توان او هست احساس غرور نماید.

هنگامی که نوجوان از نظر وضع جسمی بخوبی رشد کرده اما علائق و خواسته‌هایش با آنچه از او به عنوان يك پسر انتظار دارند تناسبی ندارد با مشکل پیچیدهای روبه رو هستیم. اگر علائق او بطور عموم متوجه مسائلی است که در نظر همگان «زنانه» می‌باشد احتمال دارد همسن و سالانش او را «سوسول» بنامند. يك پسر طبیعی حقیقتاً از چنین لقبی شرمنده می‌شود.

«بیل» دوست داشت در روزهای تعطیل در خانه بماند و به «اپرای متروپولیتن»^۲ از رادیو گوش بدهد و پیوسته از این که بچه‌های همسایه از این موضوع آگاه شوند بیمناک بود. در برخی از جوامع گوش کردن به اپرا ایرادی ندارد ولی در محیطی که بیل زندگی می‌کرد این کار را «سوسول‌بازی» می‌دانستند.

در واقع اگر بسیاری از مسائلی که ما آنها را «زنانه» و «مردانه» می‌دانیم حل نشده بودند، هر دو جنس عجب وضع بدی داشتند! هر کسی در رفتارهای خود تا حدودی خصوصیت‌هایی را دارد که در جنس مخالف هم قابل مشاهده است و اشکالی هم ندارد.

1 - Bill

2 - Metro Politan

از پسران و دختران... / ۱۵۳

موضوع هنگامی صورت غیرعادی به خود می‌گیرد که اغلب رفتارهای يك فرد مغایر با الگویی است که جامعه به عنوان يك زن یا مرد از او توقع دارد. این وظیفه والدین است که پسر یا دختر را به همان رفتار و کرداری که شایسته جنسیت آنهاست عادت دهند تا مورد قبول دیگران واقع شوند. پسری که علاقه به معاشرت با دخترها ندارد و غالباً ترجیح می‌دهد که در نمایشنامه‌ها نقش زنان را بازی کند و یا به وسایل و زینت‌آلات زنانه علاقه غیرعادی دارد، ممکنست این رفتارها را به عنوان پوششی دفاعی درآورده باشد زیرا دریافته است از زمینه‌هایی که پسران در آنها موفق بودند فرسنگها به دور افتاده است. چنین پسری معمولاً یا پدر نداشته و یا پدرش هیچگاه او را در فعالیتها و سرگرمی‌های خود شرکت نداده است. مادری که مجبور است پسرش را به تنهایی بزرگ کند نباید او را زیاد به خود وابسته کند و گاهی اوقات از این که او را تحت نفوذ زنانه خود بگیرد و رفتارها و علائق زنانه را در او تشویق کند باید به شدت اجتناب نماید.

خانواده‌ای که فقط مادر یا پدر آن را اداره می‌کند:

پدر یا مادری که ناچارند فرزند خود را به تنهایی بزرگ کنند غالباً در مورد این که آیا کار صحیحی انجام می‌دهند دچار تردید می‌شوند. اگر پرورش فرزند در کودکی مشکل بوده، پرورش او در سنین بلوغ که بسیاری از مسائل مطرح می‌شوند، بسیار مشکلتر به نظر می‌رسد درحالی که با مشورت با شوهر یا همسر و تبادل افکار با او شاید بسیاری از آنها به آسانی قابل حل و فصل باشند.

هنگامی که پدر و مادری به کمک یکدیگر شروع به پرورش فرزندشان می‌کنند، کودک بخوبی می‌فهمد که چه کمکی به او می‌شود

و از او چه توقعی دارند. همه ما می‌دانیم که جامعه برای چنین خانواده و فرزندی که بخوبی مفهوم مسؤلیت دوجانبه را درک کرده‌اند چه ارزش و احترامی قائل است.

خانواده‌هایی که پدر در آنها حضور ندارد بیشتر از خانواده‌های بی‌مادر است. بخشی از این امر مربوط به این واقعیت است که مردان اصولاً کمتر از زنان عمر می‌کنند و از طرف دیگر در صورت وقوع طلاق بر طبق سنت‌های جامعه امریکایی بچه‌ها به مادر سپرده می‌شوند. بنابراین این مادر است که باید تلاش کند تا ارتباط صحیح و مناسب فرزندان را با جنس مخالف تنظیم نماید و مرد شایسته‌ای را بیابد که بتواند نقش پدر را برای فرزندانش ایفا نماید. در روند رشد و در سالهای بلوغ، آشنایی پسر بچه‌ها با یک مرد قوی و شایسته و دوستی قابل تحسین می‌تواند اعتماد به نفس زانداوصفی در آنها بوجود آورد. دوست نزدیک یا یکی از اقوام کودک که بتواند با پسر یا دختری که پدر یا مادر ندارد روابط صمیمانه برقرار سازد، خدمت ارزنده‌ای انجام می‌دهد. البته اینگونه خدمات به دوستان و بستگان محدود نمی‌شود بلکه باید مردمی خیر و انسان‌دوست دست به فعالیت زده و در چنین مواردی به کمک پدر یا مادر بشتابند.

در مورد طلاق، آن کسی که مسؤلیت اداره طفل را برعهده می‌گیرد باید بسیار مراقب باشد که احترام و عشق فرزند نسبت به طرف مقابل را جریحهدار نکند. جان بخوبی از این مسأله آگاه بود که پدرش به‌رغم آن که او را به‌قدرت می‌دید، فردی دوست‌داشتنی بود که عمیقاً به پسرش علاقه داشت. هنگامی که بزرگتر شد، گهگاه از دوستان مادرش اظهار نظرهایی در مورد «ضعیف بودن» پدرش می‌شنید که احساساتش را سخت جریحهدار می‌کرد.

از پسران و دختران... / ۱۵۵

توهین نسبت به پدر یا مادری که از یکدیگر طلاق گرفته‌اند باعث بهم خوردن آرامش فکر و تعادل روحی کودک می‌شود. برای او بسیار اهمیت دارد که بداند والدینش افرادی با ارزش و مفید هستند.

«يك جوان معمولی چنانچه بداند سایر همسالانش مشکلاتی نظیر او دارند و احساس درونی آنها در مورد «کوچکتر بودن» شبیه به اوست، بمراتب کمتر احساس تنهایی می‌کند.»

پل. ه. لاندیس: بلوغ و جوان. نیویورک: مک‌گراوهیل، ۱۹۴۵، ص ۱۳۹.

اجتناب از انتقاد از طرف مقابل در هنگام بروز طلاق، مشکلترین و در عین حال ضروری‌ترین مسأله‌ای است که والدین باید رعایت کنند. مشکل است زیرا اکثر مردم آنقدر شرافتمند نیستند که بتوانند خود را از ناراحتی‌ها و رنجهای گذشته رها ساخته و زخم زبان نزنند و ضروری است زیرا به سلامت روانی فرزندشان لطمه می‌زند. مادری که وظیفه بزرگ کردن فرزندانش را برعهده دارد غالباً ناچار است در خارج از منزل کاری پیدا کند. او گاهی نمی‌داند چگونه همزمان با بالا رفتن سن بچه‌ها به آنها مسؤلیتهای بیشتری را محول نماید و آنها تا چه حد احساس مسؤلیت خواهند کرد. او ممکنست نتواند کسی را برای کمک پیدا کند و در نتیجه به کودک خود ناخواسته مسؤلیتهای بیشتری بدهد. چنین مادری بخاطر درگیری با کار خارج از خانه وقت کمتری برای کنترل و نظارت بر انجام وظیفه فرزندانش دارد، گرچه مایل است این وظیفه را هرچه بهتر ایفا کرده و

محیط و انجام کارهای خانه را برای کودکان دلچسب سازد. با شروع سالهای بلوغ مادر دوست دارد محیط خانه را به یک کانون نشاطانگیز برای فرزندان تبدیل کند تا آنها بتوانند با دوستانشان با آرامش و لذت معاشرت کنند. چنین کاری موجب خواهد شد که فرزندان در رعایت نظم و آراستگی خانه، تقسیم صحیح کار، خرید وسایل پخت و پز و طبخ غذا همکاری کنند. چنانچه همه افراد خانواده ناچار باشند در هنگام روز به کار خارج از خانه اشتغال داشته باشند، لزوم انجام امور خانه توسط همه و تقسیم تفکیک کارها برای آنها روشنتر خواهد بود.

انتظارات خانواده‌ها با یکدیگر تفاوت دارند:

گروههای مختلف پسران و دختران با اعتقادات و برخوردهای گوناگونی در مورد نقش‌هایی که برعهده خواهند گرفت بزرگ می‌شوند. همه ما براساس اندیشه‌های یکسان زندگی نمی‌کنیم. گروههای مختلف وارث آداب و رسوم و عاداتی از گذشته‌های دور کشورهای خود هستند. عقاید مذهبی، عادات شهری و روستایی و زمینه‌های اقتصادی مختلف در آنها نفوذ کرده است. هنوز هم والدینی هستند که به‌رغم توانایی‌ها و استعداد فرزندان، ادامه تحصیل را برای پسر ضروری‌تر از دختر می‌دانند. برخی نیز ادامه تحصیلات جوانان تا سطوح عالی را که امروزه در زمره اصول مسلم هستند، قبول ندارند. پسر یا دختری که به دلایل مختلف مجبور به ترک تحصیل می‌شود، از گروه همسالانش که طبعاً مهمترین انگیزه را در او ایجاد می‌کنند، دور می‌افتد.

دو دختر ۱۶ ساله را در نظر بگیرید که یکی از آنها بخاطر

از پسران و دختران... / ۱۵۷

خانواده، همسایه‌ها و تصوراتش از زندگی و تفکر و اندیشاش بزرگتر از دیگری باشد.

پدر آلیس^۱ اوکیل دعاوی است. او آنچنان زندگی راحتی برای آلیس فراهم کرده است که تقریباً هر آرزوی دخترش بلافاصله برآورده می‌شود. خدمتکاری غالباً در کارهای خانه به مادر آلیس کمک می‌کند و آلیس به‌ندرت ناچار می‌شود که حتی لباسی را برای خود اتو کند. گاهی اوقات همسایه‌ها از او خواهش می‌کنند که از بچه‌شان نگهداری کند ولی از آنجا که نیازی به کسب درآمد ندارد، خواهش آنها را رد می‌کند و خودش را دچار دردسر نگهداری از اطفال نمی‌کند. پدرش غالباً او را به مدرسه، مهمانی، باشگاه‌ها و یا سایر جاها می‌برد و برمی‌گرداند.

مارژی^۲ دختری که در مدرسه در کنار آلیس می‌نشیند بزرگترین فرزند یک خانواده پنج نفری است. او از مدرسه خوشش نمی‌آید و حالا که ۱۶ ساله شده است می‌خواهد برای خودش شغلی دست و پا کند. پدر و مادرش علاقهای به ادامه تحصیل او ندارند. در تمام مدتی که مادر مارژی ناچار است در خارج از منزل کار کند، او باید از چهار بچه خانواده نگهداری کرده و شام شب را هم تهیه کند. او اغلب سر بچه‌های کوچکتر را شیره می‌مالد و شستن ظروف را به گردن آنها می‌اندازد زیرا به تازگی با پسر ۱۹ ساله‌ای آشنا شده و اغلب اوقات خود را با او می‌گذراند. وضع این خانه یکی از عللی است که مارژی را از ادامه تحصیل باز می‌دارد. او مدتها در روزهای تعطیل به عنوان پیشخدمت پارموقت کار کرده است و حالا احساس می‌کند که بهتر

1 - Alice

2 - Marge

است هر شب هفته از خانه بیرون برود. پدرش در يك سالن رقص کار می کند و مارژی و دوست پسرش هر شب بعد از سینما به آنجا می روند. مارژی قسمتی از درآمد خود را صرف خرید لباس می کند و بخشی را نیز چون برادر بزرگترش به مخارج خانه اختصاص می دهد.

همینکه یکی از بچه های خانواده به سن مدرسه رفتن برسد، مسؤولیت او در مورد نگهداشتن خواهر و برادرهایش پایان خواهد گرفت. بعد هم همگی بزرگ می شوند و در خیابانها شروع به پرسه زدن می کنند و درست مثل وقتی که مارژی همسن آنها بود برای خودشان دوست یا دشمن پیدا می کنند.

اگرچه مارژی و آلیس مثل هم لباس می پوشند ولی شباهتشان به یکدیگر فقط در ظاهرشان هست و بس! دامن و بلوزهای آلیس آنقدر خوشرنگ و گران هستند که مارژی با پولی که دارد نمی تواند از کنارشان هم رد بشود.

ولی در زیر این پوشش ظاهری و شباهت کامل، از نظر معیارهای اخلاقی، تفکر و احساس درباره زندگی، با یکدیگر اختلاف فاحشی دارند. توقعات والدین آلیس از او بر شیوه برخورد او نسبت به زندگی تأثیر تعیین کننده گذاشته است. والدین آلیس در هنگام بزرگ کردن او بر مسائلی چون آداب غذا خوردن، ملاقات با دیگران و انجام کارهای صحیح و بموقع، رفتن به مسافرت و غیره اهمیت فوق العاده زیادی داده اند. با چنین شیوه شست و شوی، آلیس و مارژی ظاهراً به یکدیگر شبیه هستند ولی در باطن، تجربیاتی که مارژی از سر گذرانده است و با توجه به این که بدون نظارت والدینش سعی کرده راه زندگی را خودش پیدا کند، از این دو دختر همسن کسانی را ساخته است که سالها از یکدیگر فاصله دارند.

در مدرسه بیشتر معلمان می‌دانند که والدین دانش‌آموزانی از طبقه آلیس چه انتظاراتی از محیط مدرسه و فرزندان خود دارند زیرا خود آنها هم تعلیم و تربیتی مشابه آلیس داشته‌اند. اغلب معلمان همانگونه که از آلیس انتظار می‌رود تحصیلات دانشگاهی داشته‌اند. جای تأسف است که بسیاری از معلمان مارژی او را بخوبی آلیس نمی‌شناسند (زیرا آلیس با معیارهای آنها از يك دختر ۱۶ ساله جورتر است) و بطور ناخودآگاه به او توجه بیشتری می‌کنند و در هنگام تصحیح اوراق و نمره دادن جانب او را می‌گیرند. برخی از فارغ‌التحصیلان معتقدند که در هنگام دریافت بورس تحصیلی برای دانشگاه شاگردانی مثل آلیس شانس بیشتری دارند برای این که معلمها از امثال او بیشتر خوششان می‌آید.

طرح فرهنگی يك خانواده بر روی ازدواج این دو دختر چه تأثیری دارد؟ مارژی در ۱۶ سالگی نامزد پیدا کرده است ولی از آنجا که بسیار جوان است شانس کمی برای آشنایی با پسران متعدد داشته است. آلیس هم ممکنست در این سن ناگهان به فکر ازدواج بیفتد ولی فرصت‌های او برای انتخاب شريك زندگیش بیشتر از مارژی است. او می‌تواند در طی سالهای دبیرستان و دانشگاه برخوردهای دوستانه‌ای با مردان متعدد داشته باشد و از میان آنها مناسبترینش را انتخاب کند. جای امیدواری است که آلیس بتواند این مردان را در موقعیتهای گوناگون چون کار، تفریح و مطالعه مورد بررسی قرار دهد. اگرچه مارژی و دوست پسرش از مصاحبت با یکدیگر لذت می‌برند ولی هنوز از نظر عاطفی آنقدر بالغ نشده‌اند که بتوانند يك زندگی دائمی و زناشویی مطمئن را پی‌ریزی نمایند.

از طرفی نمی‌توان به یقین پیش‌بینی کرد که زندگی مارژی

موفق‌تر از آلیس از کار درنیاید. ثبات عاطفی مارژی بیش از آلیس خواهد بود زیرا او تجارب عملی متعددی را از سر گذرانده است. به عبارت دیگر آلیس فرصت درگیری با مسائل و مشکلات زندگی را از دست داده است.

پسرانی که مارژی و آلیس می‌شناسند ممکن است متعلق به خانواده‌هایی باشند که توقعات آنها درست به اندازه این دو دختر با یکدیگر تفاوت دارند.

ارزش‌های خانوادگی با یکدیگر فرق دارند:

پسرهایی مثل جان^۱ و پیتر^۲ ممکنست شباهت‌های متعدد به یکدیگر داشته باشند. هر دو ممکنست به پرندگان علاقه داشته باشند و یا به سرگرمی‌های یکسانی بپردازند که آنها را دور هم جمع می‌کند، ولی شیوه مصرف پولشان شاید با یکدیگر بسیار متفاوت باشد. یکی ممکنست پولش را صرف رفتن به دانشگاه کند و دیگری اتومبیل بخرد. خانواده جان ممکنست اتومبیل ارزان‌قیمتی داشته باشند درحالی که اگر پولشان را صرف خرید لوازم و نوارهای موسیقی نمی‌کردند می‌توانستند آن را عوض کنند. برخلاف آنها، پدر پیتر اگر اتومبیلی نداشته باشد که توجه همه را جلب کند و او را ثروتمند نشان دهد، احساس بدبختی خواهد کرد. به نظر او اتومبیل مظهر موفقیت بزرگ است. اتومبیل مدرکی است که بوسیله آن می‌توان به همسایه‌ها ثابت کرد نداشتن تحصیلات عالی کسی را عقب نمی‌اندازد.

این قبیل پدران از فرزندان خود چه انتظاراتی دارند و ارزش‌های

1 - Johan

2 - Peter

خانوادگی چه تأثیری بر آنها می‌گذارد؟

این تصاویر برخی از تفاوت‌های تجربی خانوادها را که نوجوانان با آنها رشد می‌کنند، نشان می‌دهند. همین تفاوت‌ها موجب می‌شوند که دیدگاهها، آرزوها و معیارها در میان نوجوانانی که از نظر ظاهر به یکدیگر شبیه هستند تا این حد با هم فرق داشته باشند.

در درک و هدایت نوجوانان قوانین عام بسیار کم هستند زیرا هر جوان در عین حالیکه ترکیب ویژگی‌های از استعدادها، غرایز و سلامت جسمانی خاصی می‌باشد تحت تأثیر فشارها، فرهنگ و تجارب والدین خود نیز هست و لذا امیال، اعتقادات و برخوردهای او تحت تأثیر جمله این عوامل قرار دارند.

«امکان ندارد بشود منظره امریکا را رسم کرد.

این يك تصویر منحصر به فرد نیست بلکه جنبه‌های متعدد را دربر می‌گیرد... زندگی روستایی با زندگی شهری تفاوت دارد... پسرها در محیطی زندگی می‌کنند که بطور عمده‌ای از محیط دخترها متمایز است. در يك شهر اینالیایی‌ها، آلمانها و یهودیان بر طبق آداب و رسوم خود زندگی می‌کنند و چنین بنظر می‌رسد که در دنیایی که اجزای آن از هم جدا هستند زندگی می‌کنیم.»

ریموند. ج. کوهلن: روانشناسی رشد نوجوانان.

نیویورک: هارپر، ۱۹۵۲، صفحه ۱۴۹

تطابق با جنس مخالف

یکی از مسائلی که عموماً دربارهٔ پسران و دختران مورد توجه قرار می‌گیرد نحوهٔ برخورد آنها با یکدیگر در مراحل مختلف رشد است. بچه‌های کوچک قبل از آن که به خود آگاهی برسند، با تمام وجود از مصاحبت یکدیگر لذت می‌برند. سپس با شروع دوران دبستان علائق و نیازهای متغیر ایشان، آنها را به سوی فعالیت‌های مختلفی سوق می‌دهد. بعدها زمانی فرامی‌رسد که جدایی مبالغه‌آمیزی بین دو جنس به وجود می‌آید و چنین بنظر می‌رسد که آنها از یکدیگر خوششان نمی‌آید ولی اینگونه برخوردها به معنی آن نیست که طرفین از حضور یکدیگر آگاه نیستند. پسرها سربه‌سر دخترها می‌گذارند و آنها چندان از این کار بدشان نمی‌آید. در عین حال که دخترها ظاهراً به پسرها بی‌اعتنایی می‌کنند ولی در عین حال دلشان می‌خواهد که مورد توجه آنها قرار گیرند.

تطابق با جنس مخالف / ۱۶۳

شاید یکی از دلایل تظاهر به عدم علاقه، رشد سریعتر دخترها باشد. يك پسر از این که می‌بیند از دختران همکلاش کوچکتر و سبک‌وزن‌تر است احساس سرشکستگی می‌کند. غرور و حس مردانگی او به‌رغم آن که می‌داند این وضع دوام چندانی نخواهد داشت، جریحهدار می‌شود.

از آنجا که پسرها آمادگی لازم برای زندگی اجتماعی با دختران را ندارند، گرد یکدیگر جمع می‌شوند.

در مهمانی‌ها پسرها به کناری جمع می‌شوند و هرچه تعدادشان بیشتر باشد احساس قدرت بیشتری می‌کنند. دخترها که با امتناع پسرها از شرکت دادن آنها در صحبت‌ها و بازی‌هایشان مواجه می‌شوند، بیهوده سعی می‌کنند راههایی بیابند که مطابق میل آنها باشد.

بواسطه همین عدم تناسب رشد در پسر و دخترهاست که بسیاری از ناهنجاریها در روابط اجتماعی دو گروه در سنین دبیرستان به‌وجود می‌آیند. دختران مجذوب پسرهای بزرگتر می‌شوند زیرا با آنها تناسب بیشتری دارند. ولی اگر آنها با پسران دو سه کلاس بالاتر دوست بشوند تکلیف دختران آن کلاسها چه می‌شود؟ بسیاری از دختران دبیرستانی به‌ویژه اگر اجازه ملاقات با غریبه‌ها را نداشته باشند بخاطر نداشتن دوست و هم‌صحبت، دلشکسته و افسرده می‌شوند.

بسیاری از دخترها ناچارند احساسات رومانتيك خود را تقدیم پسرنی کنند که آنها را دورادور می‌بینند ولی امکان آشنایی با آنها را ندارند. علاقه و دل‌بستگی شدید نوجوانان نسبت به هنرپیشه سینما و یا تلویزیون راه سالمی برای خیال‌پردازی و صرف علاقه انرژی زیاد آنهاست. این سالها برای يك دختر نوجوان سالهایی است که او به هر

مردی که صاحب شخصیت قابل قبولی باشد از جمله کارمند داروخانه نزدیک منزل، خواننده گُر کلیسا و یا حتی معلم دبیرستان دلبستگی شدید پیدا می‌کند و درباره او خیالپردازیهای بسیار می‌نماید. در غالب موارد خوشبختانه آن مرد از علاقه دختر آگاهی پیدا نمی‌کند! دختری که در مدرسه مورد توجه پسری نیست هر روز صبح زود از خانه بیرون می‌آید تا بتواند صندلی پشت سر راننده را اشغال کند. دختر با راننده حرف زیادی ندارد که بزند و فقط می‌تواند احساساتش را با خیره شدن به گردن او بیان کند. اینگونه احساسات و عواطف دختران سرانجام نسبت به فردی بیان می‌شوند و دختر بهیچوجه اهمیت نمی‌دهد که این فرد حقیقتاً تا چه حد با تصورات ذهنی‌اش جور است.

درحالی‌که چنین مسائلی به نظر بزرگترها شوخی جلوه می‌کنند ولی برای دختران و پسرانی که با این مسائل درگیر هستند کاملاً جدی بوده و گذر از این مرحله برای دختر کاملاً سالم و بالغی که هنوز آمادگی رابطه‌ای طولانی و همراه با مسؤولیت را ندارد، ضروری است. پسران نیز مراحل مشابهی را می‌گذرانند. آنها اگرچه به شدت دختران رمانتیک و پیرو عشق افلاطونی نیستند ولی صحبت‌هایشان با یکدیگر راجع به ورزش و دخترهاست. اما بعضی از پسرها هم «دیوانه» دخترها هستند درحالی که اغلب آنها توجهشان به نقشه‌های جاه‌طلبانه آینده‌شان معطوف می‌شود. ازدواج و عشق برای پسران (برخلاف دختران) هدف اصلی و نهایی نیست. از آنجا که در فرهنگ ما هدف آن است که دختران غیر از ازدواج، شغلی را نیز انتخاب کنند، جای امیدواری هست که این نقیصه فرهنگی مرتفع شود.

در سالهای نخستین بلوغ علاقه به داستانهای رمانتیک، ترانه‌ها و نمایشنامه‌ها ضرورتاً با آرزوی تماس جسمی با جنس مخالف همراه

نطابق با جنس مخالف / ۱۶۵

نیست. این مساله بخصوص در مورد دختران بیش از پسران مصداق دارد. نوجوان اصولاً خیالات عاشقانه را بیشتر دوست دارد و از نزدیک شدن به معبود بخاطر ترس از فرو ریختن عظمتی که از او در ذهن خود ساخته است اجتناب می‌کند. بهر حال صحبت کردن با جنس مخالف قدم اولیه‌ای است که هر فرد برای شناختن او برمی‌دارد. علل انحرافات و لذت‌جویی‌های بی‌پایان برخی از پسر و دخترها را می‌توان از روی شباهت‌ها و تفاوت‌هایی که در علائق، شخصیت، اخلاق و سایر مشخصه‌های رفتاری دارند، پیدا کرد.

شنا، اسکیت و سایر فعالیت‌های ورزشی و اجتماعی راه‌های سالم ایجاد محیط مناسب برای معاشرت صحیح نوجوانان است. در مرحله قبل از بلوغ پسر و دخترها از اموال خود به شدت محافظت می‌کنند و جان به عزرائیل نمی‌دهند. شاید چنین خست و بُخلی، آغاز اشتراک همه عواطف، احساسات، اموال در نوجوانی باشد تا بتوانند براساس آن زندگی زناشویی خود را پایریزی نمایند. دست در کمر یکدیگر انداختن و دوش به دوش از این سو و آن سو گردش کردن نشان‌های از تمایل به ایجاد تماس جسمی بین دو جنس و یکی از انگیزه‌های تشکیل خانواده است.

روابط والدین - فرزندان تغییر کرده است:

در هیچیک از مراحل زندگی، عدم علاقه محض نسبت به جنس مخالف وجود ندارد ولی نوجوان قبل از سن بلوغ رابطه عمیق و عاشقانه را در روابط پدر و مادر با خودشان و با فرزندان است که درک می‌کند. اگر این عشق به حدی بوده که نیازهای روحی و عاطفی فرزند را ارضا کرده باشد، بهنگام فرارسیدن بلوغ، نوجوان می‌تواند با صحت

و سلامت از این مرحله انتقالی بگذرد و رابطه عاشقانه صحیح و عمیقی بین خود و جنس مخالف برقرار سازد. عشق چنین پدر و مادری آنچنان گرمی و شوری در دل طفل می‌نشانند که فرزند می‌تواند با آسایش خیال از آغوش گرم آنان بهره بگیرد، آغوشی که نه آنقدر محبوسش می‌کند که از کسب تجارب ارزنده محروم بماند و نه آنقدر رهاش می‌سازد که با حس عدم امنیت دست به گریبان شود. این عشقی است که فرزند را از مرحله بلوغ می‌گذرانند و او را برای ازدواجی صحیح آماده می‌سازد و او را مرد و زنی بار می‌آورد که می‌توان در آغوش امن او فرزندان سالمی بار آورد نه آن که دائم دست و دل طفل بنخاطر از دست دادنش بلرزد.

بدیهی است که روابط عاطفی والدین - فرزندان در مورد پسرها و دخترها با یکدیگر تفاوت داشته و به تناسب خصوصیات متمایزی که پدر و مادر به عنوان زن و مرد دارند، علائق فرزندان نیز نسبت به آنها فرق می‌کنند. اغلب فرزندان با مادر ارتباط صمیمانه‌تری دارند که بسیار هم طبیعی است زیرا در کودکی از آنها بیدریغ نگهداری و پرستاری کرده است. این دلبستگی عمیق و شدید نسبت به مادر شاید یکی از عللی باشد که دختران از همجنسان خود دیر دل می‌برند و نسبت به جنس مخالف علاقه نشان می‌دهند.

پسر علاقه به جنس مخالف را با وابستگی شدید نسبت به مادرش می‌آموزد. شاید این امر به او کمک مهمی برای انتقال از مرحله بلوغ و علاقه به جنس مخالف می‌نماید. ولی همین نکته می‌تواند ناخودآگاه مورد سوء استفاده مادران بی‌اطلاع قرار گیرد و از این عاطفه پسر نسبت به خود سوء استفاده کرده و او را در اختیار خود گیرند آنگونه که پسر رها کردن مادر و پیوستن به دختر مورد علاقه‌اش را بسیار

مشکل ببیند.

حتی اگر زندگی زناشویی آرام و همراه با صلح و صفا باشد، در هنگام عبور از مرحله بلوغ، نوجوان دلش می‌خواهد رابطه عاشقانه بین زن و مرد را در پدر و مادر خود ببیند تا بتواند در آینده نسبت به شریک زندگی آنها را اجرا کند. زنی که صبح تا ظهر وقتش را در آشپزخانه می‌گذراند تا غذای مورد علاقه دوران بچگی شوهرش را بپزد و حتی يك کلمه تحسین‌آمیز از او نمی‌شنود، شوهری که عرق‌ریزان وسایل خانه را تعمیر می‌کند و در حسرت يك کلام زیبا از همسرش می‌سوزد و نمی‌شنود و رنج می‌برد چگونه می‌توانند عشق و عاطفه را برای فرزندانشان به نمایش بگذارند و از چنین پسر و دخترهایی در آینده چه انتظاری می‌توان داشت؟

محبت افراطی که مادران نسبت به پسران خود دارند هرچند عمومیت دارد اما صحیح نیست و علل آن را باید مورد بررسی قرار داد. مادری که دلش نمی‌خواهد از حالت «زن منحصر به فرد» زندگی پسرش بیرون بیاید به زودی پسرش را خواهد دید که دست زن مورد علاقش را گرفته و بدون اعتنای به مادر، راه زندگی را انتخاب کرده است! اگر زنی از ازدواج خود احساس رضایت کند و روابطش با شوهر و فرزندان معقول باشد نیازی نخواهد داشت که به پسر (یا دخترش) بچسبد و با تداوم عشق همراه با وابستگی که در زمان طفولیت نسبت به مادر وجود دارد، آنها را در محظور و تنگنا قرار دهد.

پدران نقش مهمی ایفا می‌کنند:

در فاصله سالهای کودکی و بلوغ جنسی دورهای وجود دارد که

پدر يك پسر در ذهن او صاحب اهمیت فوق‌العاده‌ای است. برای کسب خصوصیات مردانه که هر پسری سخت مشتاق آن است، وجود پدر نمونه اصلی و قابل ستایش پسر است به شرط این که بحد کافی مهربان و قابل اعتماد بوده و بتواند پاسخگوی نیازهای عاطفی فرزندش باشد. خصوصیات مردانه در وجود پدر او را سخت مجذوب می‌کند و به او این فرصت را می‌دهد که از مصاحبت دائم و بیش از حد با زنان که یکی از مشکلات فعلی نوجوانان امریکایی است، آسوده شود. پدران باید از هر فرصتی استفاده کرده و پسران را در زندگی خود شريك و سهم سازند. پسران از این که مورد اعتماد پدر باشند از شوق سر از پا نمی‌شناسند. آنان از شنیدن عقاید سیاسی، داستانهایی از زمان طفولیت و ماجراهای روزمره پدر لذت می‌برند.

این دوران زمانی است که پسر از علائق و خصوصیات زنانه رویگردان می‌شود. بیزاری مبالغه‌آمیز پسران از دختران در سنین بلوغ می‌تواند وسیله‌ای دفاعی برای آنها باشد تا به مدد آن بتوانند به خود فرصت دهند که پسرانی نیرومند و مردانی کارآمد شوند و در عین حال وسیله‌ای است برای دفاع در محیط خانواده که بسیار زنانه شده است!

خوشبخت پسری که پدرش توانسته است وظایف پدری را بخوبی انجام دهد، با پسرش روابط صمیمانه برقرار کند و علائق مشترکی چون ماهیگیری، شکار، بیس‌بال، نجاری و یا موسیقی با یکدیگر داشته باشند. پدر موفق که سخت مورد علاقه پسرانش هست می‌گوید:

«غالباً فراموش می‌کنم که فرزندانم بزرگ شده‌اند برای این که آنها هنوز هم نوب‌بازی می‌کنند و در کنار هم «پسر بچه»هایی بیش نیستند.»

حتی قبل از آن که فرزند ما قدم به مرحله بلوغ بگذارد، به نوعی از دخترها و زنان تصور خاصی دارد.

«بر جوانان نظارت کنید، قبولشان داشته باشید،
به آنها اعتماد کنید اما آنها را دائماً مثل زندانی‌ها
تحت نظر نگیرید.»
دکتر ادوارد. گرینوود: کنفرانس کاخ سفید،
قسمت ۲۳.

اگرچه اغلب اوقات خود را با پسران می‌گذرانند ولی نسبت به دختران نیز شدیداً کنجکاو است. پسر بچه در عین حال که از حضور در اجتماع دختران احساس شرم می‌کند، از حضور آنها، نگاه‌هایشان، رشد جسمی آنها و این واقعیت که رفتارشان با پسران تفاوت بسیار دارد، بخوبی آگاه است. به تدریج پسر بچه از این که سؤالاتش را با پدر در میان بگذارد گرفتار تردیدی روزافزون می‌شود. او ترجیح می‌دهد با دوستانش گفتگوهای تن‌به‌تن و مردانه داشته باشد. در کلیسا، مدرسه یا سایر مجامعی که نیازهای او را تشخیص می‌دهند و موقعیت‌ها و امکانات مناسب فراهم می‌سازند تا معلم بهداشت، رئیس انجمن پیشاهنگی، مربی ورزش یا سایر افرادی که مشخصاً برای راهنمایی نوجوانان دوره دیده‌اند با آنها تبادل نظر نمایند، گام مؤثری در آموزش صحیح نوجوانان برمی‌دارند. بخشی از این بحث‌ها را می‌توان در دروس زیست‌شناسی مطرح کرد تا نوجوان بتواند پاسخی برای سؤالات بیشمار خود که ذهنش را سخت مشغول می‌کند، بیابد و از زندگی آینده خود تصویر پرمعنی‌تری داشته باشد. پسران ترجیح

می‌دهند در مقابل جنس مخالف حالت تدافعی بخود بگیرند. غفلت و جهل هردو مضر هستند و می‌توانند مسأله امور جنسی را که حافظ بقای نسل است قبیح، کثیف و شرم‌آور جلوه دهند و عواقب وخیمی به‌بار آورند.

دختر نیز به ارتباط نزدیک با پدر نیاز دارد. او دلش می‌خواهد که پدر هنگامی که دوستانش را به خانه می‌آورد به دخترش افتخار کند و هنگامی که بهمراه یکدیگر به جایی می‌روند از حضور دخترش لذت ببرد. این مسأله به او کمک می‌کند که از «زن بودن» خود راضی باشد و اعتماد به نفس کافی پیدا کند. مصاحبت با پدر، دختر را با طرز فکر مردان آشنا ساخته و به او می‌آموزد که مردان دوست دارند درباره‌ی چه موضوعاتی صحبت کنند.

دختران در سنین نوجوانی شروع به ساختن تصویری از شوهر آینده‌شان می‌کنند، آنها حتی بطور ناخودآگاه، پسرانی را که برای ازدواج در نظر می‌گیرند با پدر یا کسی که در ذهن آنها جایگزین شخصیت پدر است (چون قیّم و عمو) مقایسه می‌کنند. دختری که پدرش در قید حیات نیست، حتی اگر او را یکبار هم ندیده باشد شبهی خیالی از او در ذهن خود تجسم می‌کند. دختران غالباً محبوب پدران خود هستند. میان دختر و پدر حسادت و وجود ندارد در صورتیکه پسر و پدر گاهی بصورت رقیب به یکدیگر می‌نگرند و به هم حسادت می‌کنند. بین پدر و دختر تفاهم آمیخته با شرم و حیا وجود دارد. همین مسأله حسادت پسرانی که او را دوست دارند برمی‌انگیزد. گاهی اوقات پدران دخترانشان را برای روزی ننگمیدارند که شاهزاده‌ای از راه برسد و از ترس آن که نکند پسرها دخترش را بردارند و ببرند سربه سر آنها می‌گذارند. این شیوه رفتار بهیچوجه

تطابق با جنس مخالف / ۱۷۱

صحیح نیست. هنوز هم پدرانی هستند که از تصور مصاحبت دختر ۱۶ ساله‌شان با يك پسر «سرخ» می‌شوند و فریاد می‌کشند درحالی‌که عموماً این سن برای آغاز معاشرت صحیح پسر و دختر از سوی بسیاری از والدین و نوجوانان پذیرفته شده است. زیرا آموختن ثبات و پایداری در روابط عاطفی امری نیست که در ظرف يك هفته و يك ماه میسر شود و باید از ابتدای نوجوانی و تحت نظارت والدین، شکل منطقی و اصولی به خود بگیرد.

پدری که فرزندانش را به تنهایی بزرگ می‌کند برای ایجاد ارتباط ارزشمند با دخترانش فرصت خوبی دارد. دختران هم در چنین خانواده‌ای به پدر خود نزدیک می‌شوند و با اطمینان و اعتماد متقابل، می‌توانند نکات با ارزشی درباره عقاید و نظریات مردان بیاموزند. در نتیجه در هنگام انتخاب شوهر از تفاهم و درک عمیق‌تری برخوردار خواهند بود.

یکی از مسائلی که پدران در ایجاد آن تأثیری ندارند ولی روی نسل جوان تأثیر تعیین‌کننده‌ای دارد، عادات مطالعه است. والدین موظفند در این زمینه به شیوه‌ای صحیح مداخله نمایند. نوجوانان با خواندن کتابهای مبتذل و دیدن فیلمهای پیش‌پاافتاده که قهرمانان آنها به شیوه‌ای بسیار تصنعی و دروغین به سعادت ابدی دست می‌یابند، تصور باطلی از ازدواج و مسائل آن پیدا می‌کنند. عمق و وسعت مطالعه، علاقه به کتاب و فیلم با ارزش باید تحت نظارت صحیح پدر و مادر قرار گیرد. در اینگونه موارد فشار و تهدید بهیچوجه کارآیی ندارند بلکه باید مجموعه‌ای ارزشمند در اختیار جوان قرار گیرد تا از میان آن انتخاب صحیح داشته باشد. ادبیات خوب در غنی کردن اندیشه و تفکر نوجوان نقشی بسزا دارد. دختران و پسرانی که خواب

آینده را می‌بینند می‌توانند آرمانها و آرزوهای خود را در داستانها، اشعار، نمایشنامه‌ها و بیوگرافی دانشمندان بزرگ جستجو کنند و روابط درونی انسانی را که بر روی احساسات و عواطف آنها تأثیری عمیق می‌گذارد، درک نمایند. در بحث‌های خانوادگی می‌توان در مورد کتابها و فیلمهای سینمایی بحث کرد و والدین می‌توانند با ترفندهایی هنرمندانه خطوط اصلی تفکر صحیح را در ذهن فرزندان خود رسم نمایند بدون آن که مسأله جنبه شخصی یا موعظه را پیدا کند.

پدر و مادر سرمشق فرزندان هستند:

یکی از راههای کمک به نوجوانان برای آن که بتوانند تصویر دقیقتری از رابطه با جنس مخالف داشته باشند، مشخصاً مورد غفلت قرار گرفته است. در مطالعاتی که در مورد ازدواج انجام گرفته است بکرات به زن و شوهرهایی برخورده‌ایم که دلشان می‌خواهد شریک زندگیشان در بیان عقاید و افکار خود صراحت داشته باشد. طرفین یکدیگر را دوست دارند و مخصوصاً پس از گذشت چندین سال از زندگی زناشویی بنظر می‌رسد که رابطه آنها استحکام زیادی پیدا کرده ولی دیگر به اندازه روزهای نخست عاشقانه و رمانتیک نیست. نظر من اینست که بیان عواطف و احساسات بهترین شیوه آموزش محبت به فرزندان است و اینگونه است که آنها اطمینان پیدا می‌کنند پدر و مادرشان خوشبخت هستند.

فرزندان گهگاه نگاههای تند را می‌بینند و کلمات حاکی از عدم رضایت را می‌شنوند ولی آیا کلامی حاکی از عشق و محبت والدین را هم می‌شنوند؟ دعوا و کشمکش بین پدر و مادرها می‌تواند تأثیر بسیار عمیقی روی فرزندان بگذارد و آنها را بشدت مضطرب سازد. باید به

تطابق با جنس مخالف / ۱۷۴

فرزندان تفهیم شود که بحث و انتقاد در خانواده سطحی بوده و هیچگونه ارتباطی به عشق عمیق پدر و مادر ندارد. اگر فرزندان به چنین نتیجه‌ای برسند دیگر از این که برخی اوقات از پدر یا مادرشان متنفر می‌شوند احساس گناه نخواهند کرد. اگر فرزندان بدانند که بحث و جدل محدود به کانون خانواده نبوده و بین عموم مردم و حتی جوامع بشری وجود دارد و هر جا عشق و محبت باشد بی‌مهری و تنفر هم یافت می‌شود و ما از کسانی که بیشتر دوستشان داریم، توقع بیشتری هم داریم، بهیچوجه احساس شکست و حرمان نخواهند کرد. هرچه رفتارهای ما صریحتر و صادقانه‌تر باشند شخصیت فرزندان ما قویتر خواهد بود.

از آنجا که انتقاد باعث دلشکستگی انسان می‌شود، غالباً فراموش می‌کنیم که مشکل باید بیان شده و برای آن راه‌حلی پیدا شود و این امر جز با انتقاد صریح و صادقانه ممکن نیست. مشکل را نباید پنهان کرد ولی وجود آن و انتقاد ما از یکدیگر نباید از میزان عشق و محبتمان بکاهد. والدینی که عشق و محبت خود را پنهان نمی‌کنند، حتی تصورشان را هم نمی‌کنند که با این عمل تا چه حد به فرزندان کمک می‌کنند تا برای ایجاد روابط صمیمانه، پابرجا و محبت‌آمیز در زندگی زناشویی آماده شوند. جوانان هنگامی که می‌بینند والدینشان چگونه از خود و فرزندان‌شان مراقبت می‌کنند از آنها می‌آموزند که دیگران را دوست بدارند. این مهمترین درس در زندگی زناشویی و روابط والدین و فرزندان است. انسان هنگامی که محبت واقعی دریافت می‌کند می‌آموزد که به دیگران محبت کند.

فرار ملاقات:

اگرچه والدین بخوبی می‌دانند که فرزندانشان جدا از والدین باید زندگی اجتماعی داشته باشند و این امر اجتناب‌ناپذیر و بسیار ضروری است، تقریباً همه آنها از این که فرزندشان با دوستانش قرار ملاقات می‌گذارد دچار يك نوع نگرانی و تشویق می‌شوند. اگر دخترشان به نظر پسرها زیبا و جذاب باشد نگران می‌شوند و اگر کسی به او اعتنایی نکند نگران‌تر! والدین بجای احساس نگرانی از معاشرت فرزندان بهتر است خوشحال باشند زیرا این عمل گواهی بر رشد و تکامل شخصیت فرزند است. در مرحله بلوغ هرچقدر هم توجه به جنس مخالف شدید باشد بهندرت لذات جسمی در آن مطرح است و با صبر و نظارت صمیمانه بهتر از سختگیری‌های غیرمنطقی می‌توان اینگونه مسائل را حل کرد. بهتر است بجای مظنون شدن به فرزند پیوسته به کمک او بشتابیم.

«فاصله زمانی بین نسل‌ها بخاطر نزدیکی و ارتباط دائمی افراد خانواده با یکدیگر، خود را بهتر نشان می‌دهد. والدین، جوانان را عصیانگر و جوانان، پدر و مادر خود را اهل و کهنه‌پرست می‌دانند و به این ترتیب بین این دو نسل تفاهم و اشتراك نظر وجود ندارد. این تفاوت بخصوص در مورد دیدگاه‌های اخلاقی بارزتر است. بسیاری از والدین نمی‌توانند به فرزندان خود «حق» بدهند و نمی‌دانند که بسیاری از رفتارهایی که در دوران جوانی آنها در زمره عادات مذموم و ناشایست محسوب می‌شدند، امروزه عادی و معمولی تلقی می‌گردند. نتیجه آن که سوءتفاهم در

مورد عمل شایسته و ناشایست، منشأ بسیاری از
مجادلات نسل جوان و والدین او می‌شود.»
ریموند. ج. کوهلن: روانشناسی بلوغ. نیویورک:
هارپر، ۱۹۵۲ صفحه ۵۷۰

قرار ملاقات بمعنی انحراف اخلاقی نیست بلکه وسیله‌ای برای
آشنایی و کسب اعتبار اجتماعی است. شما با پسری که به او علاقهای
ندارید قرار ملاقات نمی‌گذارید اما مصاحبت در جمع با چنین پسری
به شما این امکان را می‌دهد که رفتاری بی‌تفاوت و عادی داشته و در
عین حال فرصت آن را داشته باشید که افراد را در مجامع و در کنار
دیگران ببینید و قضاوت نمایید.

چنین به نظر می‌رسد که در ۳۰ سال گذشته، سن معاشرت
نوجوانان با یکدیگر کاهش پیدا کرده است. درحالی‌که ۱۶ سالگی سن
مناسبی برای معاشرت نوجوانان به نظر می‌رسد این روزها ۱۳ و ۱۴
سالگی هم از طرف برخی از خانواده‌ها قابل قبول است. برای یک دختر
۱۵ ساله شهری که رشد جسمی کافی دارد انتخاب دوست پسر و
گذشتن قرار ملاقات آسانتر از یک دختر همسن او در روستاهاست.
این مسأله در مورد پسران شهری و روستایی نیز مصداق دارد.

معمولاً در چنین ملاقاتهایی چندین پسر و دختر با یکدیگر به
گردش می‌روند. این گردش‌های دسته‌جمعی به آنها امکان می‌دهد که
نظراتشان را با یکدیگر رد و بدل کنند و دچار مشکلات ناشی از
گردش‌های دونفری هم نشوند. همین نکته که نوجوانان گردش‌های
گروهی را ترجیح می‌دهند بیانگر آن است که در این سنین نوجوانانی
که زندگی طبیعی داشته و تحت فشارهای غیرمنطقی نبوده‌اند علاقهای به

ایجاد روابط خصوصی با یکدیگر ندارند. پدر و مادرانی که نیازهای فرزندانشان را به موقع درک می‌کنند و با دعوت کردن دوستان آنها و ترتیب دادن مهمانی‌های ساده باب آشنایی را بر روی آنها باز می‌کنند پیش از آن که خود و نوجوانانشان دچار مشکلات ناشی از محدودیتهای غیرمنطقی بشوند به شیوهای اصولی و منطقی پاسخگوی احتیاجات روحی و روانی فرزندان خود بوده‌اند. نیاز به زندگی اجتماعی به یکباره در فرزند شما شکوفا نمی‌شود و این بذر به نهال تبدیل نخواهد شد مگر آن که شما قبلاً زمینی مناسب فراهم کرده باشید.

وعده ملاقات گذاشتن برای پسرهای روستایی مشکل است زیرا آنها بطور دائم با مسؤولیتهای روزانه دست به گریبان هستند و از طرفی وسیله حمل و نقل ندارند. ولی البته دختر روستایی از این که همراه او سوار ارابه بشود خجالت نمی‌کشد!

خانواده‌هایی که فقط پسر یا دختر دارند باید تلاش بیشتری در ایجاد ارتباط با دوستان جنس مخالف فرزندان بکنند. پیدا کردن دوست در مدارس، کلیساها، گروههای پیشاهنگی و جوانان، گروه‌گر در مدرسه یا گروههایی که بطور دسته‌جمعی به خانه یکی از اعضا می‌روند، ساده‌تر و اصولی‌تر است. ارتباطهای گروهی در خانه‌ها هنگامی نتیجه مطلوب دارند که والدین از دخالت بیجا پرهیزند و در حد منطقی نوجوانان را آزاد بگذارند. روزی که جوان می‌تواند گواهینامه رانندگی بگیرد در زندگی او روز خاصی است. هنگامی که می‌تواند بدون کمک والدین، خواهر و برادرش را به مهمانی ببرد و برگردد سر از پا نمی‌شناسد. یکی از نتایج کمک به نوجوانان برای آن که روی پای خود بایستند اینست که در مدرسه و اجتماع نمی‌توانند

نطابق با جنس مخالف / ۱۷۷

بی‌یار و یاور بمانند و در نتیجه بدنبال دوست و همراه می‌گردند تا آنها را در امور مشکل‌یاری دهد. پسرها عادت دارند تا آخرین لحظه از دختری تقاضای کمک نکنند درحالی‌که چنانچه فرد صاحب شخصیت استوار و محکمی باشد از این که از دیگران تقاضای کمک کند احساس سرشکستگی نخواهد کرد. سخن گفتن صریح و صادقانه نیز شایسته چنین فردی است بنابراین در جاهایی که «دانگی» به گردش رفتن رسم است، هزینه‌ها بیکباره به گردن يك فرد نمی‌افتد. اگر چنین رسمی در همه جا متداول شود، نوجوانان از ترس هزینه از معاشرت با یکدیگر طفره نمی‌روند. باشگاه‌های جوانان با برپایی مهمانی‌های متعددی با همین شیوه، قدم مثبتی در راه معاشرت سالم جوانان برمی‌دارند.

ناتوانی‌ها در زندگی اجتماعی:

هزینه‌های دوران دبیرستان آنقدر سنگین هستند که بسیاری از نوجوانان از خیر معاشرت با همسن و سالانشان که در این سالها کمال ضرورت را برایشان دارد، می‌گذرند. هزینه‌های بلیط فوتبال، بیس‌بال، ثبت‌نام باشگاه‌ها، هزینه کلاس‌های مختلف، هزینه‌های مخصوص ورزشها و فعالیت‌های دبیرستانی و هزاران مالیات و هزینه دیگر بحدی است که بسیاری از دختر و پسرها جرأت ندارند در فعالیت‌هایی که امکان آشنایی و معاشرت جمعی آنها را فراهم می‌سازد، وارد بشوند.

مشکل دیگر به نوجوانانی مربوط می‌شود که خانه آنها فاصله بسیار زیادی تا محل این‌گونه مجامع دارد و لذا برای رسیدن به خانه نمی‌توانند در ساعات بعد از درس جایی بروند. بعضی از انجمن‌ها برای رساندن این دانش‌آموزان به خانه‌هایشان اتوبوس‌هایی را اختصاص

می‌دهند. ولی برخی از خانواده‌های روستایی روی کمک فرزندانشان حساب می‌کنند و دیربرگشتن آنها به خانه بر مشکلات آنها می‌افزاید. مشکل دیگر وقتی است که والدین از برگرداندن فرزندانشان به منزل امتناع می‌کنند و یا با آن که فرزندشان به حد کافی بزرگ شده که بتواند رانندگی کند، از دادن اتومبیل به او خودداری می‌کنند. اگر والدین نوجوانان روستایی به آنها اجازه می‌دادند که در مجامع بزرگتر شرکت کنند و نوجوانی دلپذیرتری داشته باشند، نوجوانان بمحض فراهم شدن امکانات به سوی شهرها سرازیر نمی‌شدند!

عواطف در دوران بلوغ

برای يك بچه كوچك همه چیز حول محور وجود او معنی دارد. نیازها و آرزوهایش همه بر این اساس هستند و او بدون آن که بتواند خود را کنترل کند به دنبال احساساتش به راه می‌افتد. این احساسات چه عشق باشند چه نفرت یا ترس، بی‌محابا آشکارشان می‌سازد. هنگامی که می‌خواهیم يك اسباب‌بازی را از دست بچهای بگیریم آن را دودستی می‌چسبد و اگر اصرار کنیم سیل اشکش جاری می‌شود ولی ما از این مسأله تعجب نمی‌کنیم.

اگرچه پسر و دخترهای نوجوان هم گرفتار همان احساسات هستند ولی تا حدودی بر آن مسلط شده‌اند. کلمه «من» که تنها تکیه‌کلام دوران بچگی بود اینک تبدیل به «من‌ها» شده است! جامعه فشارهای خود را بر نوجوان وارد می‌آورد و تغییرات ناشی از بلوغ هم آغاز شده‌اند. اینک نوجوان با کمترین ناراحتی بدخلقی می‌کند ولی

عصبانیت‌های او غالباً در محیط خانواده اتفاق می‌افتد زیرا نوجوان بهتر از هر کس دیگری می‌داند که فقط خانواده است که همه جور اخلاق اعضایش را تحمل می‌کند و در خارج از خانه امکان چنین لنگ و لگد انداختن‌هایی نیست!

عواطفی چون احساس همدردی، رشد فهم و شعور او را نشان می‌دهد. گوردون^۱ بخش مهمی از پول توجیبی‌اش را خرج کودکان یونانی یا هندی که هرگز آنها را ندیده است، می‌کند. مری^۲ بخشی از کتابهای کتابخانه شخصی‌اش را به کسانی اختصاص می‌دهد که قادر به خرید کتاب نیستند.

نوجوانان - بغیر از آن‌های که به نسبت سنشان هنوز بالغ نشده‌اند - دیگر به دلخوشی‌های لحظه‌ای دل نمی‌بندند. تام^۳ در سن ۱۳ یا ۱۴ سالگی می‌تواند در مقابل انگیزم‌های آنی مقاومت کند و به جای خریدن آت و آشغال پول توجیبی‌اش را برای خرید دوچرخه یا رفتن به اردوی دو هفته‌ای مدرسه پس‌انداز کند. نانسی^۴ با آن که نمی‌تواند منتظر نتیجه يك رقابت بشود و آشکارا هیجان خود را نشان می‌دهد ولی حقیقتاً از جا درنخواهد رفت!

کنترل خشم یعنی این که انسان بداند واقعاً چه چیزی ارزش عصبانی شدن دارد. هنگامی که عواطف يك فرد او را وادار می‌سازد که برای پیدا کردن جواب يك مشکل به سختی کار کند و اندکی عصبانی می‌شود و یا زمانی که عصبانیت خفیف يك پسر در مقابل ماشینی که روشن نمی‌شود او را وادار می‌سازد که انواع و اقسام راه‌ها را امتحان

-
- 1 - Gordon
 - 2 - Mary
 - 3 - Tom
 - 4 - Nancy

عواطف در دوران بلوغ / ۱۸۱

کند، رویهمرفته می‌شود برای چنین خشمی توجیه قانع‌کننده‌ای آورد. ارزش عقاید عمومی هم سهم بسزایی در آموزش کنترل عصبانیت به کودکان دارد. ساندر را در ۱۴ سالگی يك خرابکاری درست و حسابی بالا آورده است. تنها پاسخ او به سوالات ما عصبانیت است. تا وقتی که او بتواند ناراحتی‌هایش را سر دوستش خالی کند به ما حرفی نخواهد زد. تام هم در مقابل مربی تیم که خطای او را گرفته فقط لب‌هایش را از شدت عصبانیت بهم فشار می‌دهد و همه نیرویش را روی پاس توپ بعدی می‌گذارد.

اینگونه رفتار - صبر و انتظار، تحمل انتقاد، پنهان کردن احساسات قوی که عدم اظهار آنها هیچگونه صدمه‌ای به شخص نمی‌زند و مرور زمان آنها را حل می‌کند - نشان می‌دهد که تام و ساندر را و همه همسن و سال‌های آنها بتدریج یاد می‌گیرند که بر احساسات خود سلطه پیدا کنند.

ترس‌ها نیز تحت کنترل نوجوان درمی‌آیند یا حداقل بخشی از آنها این چنین هستند. دیگر همچون دوران بچگی از پارس و حمله سگ از شدت ترس قالب تهی نمی‌کند. ولی امکان دارد نوجوان برخی از ترس‌هایش را بقدری ماهرانه پنهان کند که ما گمان کنیم از بین رفته‌اند. جامعه ضعف ناشی از ترس را محکوم می‌کند ولی پنهان کردن ترس می‌تواند مشکلات وخیمی به بار آورد. اعتماد به نفس ظاهری و اغراق‌آمیز پسران و دختران و تلاش برای کسب محبوبیت دیگران می‌تواند پوششی برای ناراحتی‌ها، ترس و احساس عدم امنیت باشد.

ترس‌ها گاهی پنهانی هستند:

ترس‌های آشکار لزوماً موجبات پریشانی خاطر نوجوان یا والدین او را فراهم نمی‌سازد. نوجوان از اینگونه ترس‌ها خجالت می‌کشد و بهمین دلیل سعی می‌کند پدر و مادرش از آنها آگاه نشوند و حتی از آنها کمک هم نمی‌خواهد. مهمترین ترس‌های نوجوان عدم موفقیت در امتحان و شکست تیم ورزش مدرسه است. این شکست‌ها را همه می‌بینند. جامعه آنها را می‌پذیرد و قبول دارد. ولی اضطرابهای واقعی او پشت پرده ماندماند تا در فرصت مناسب بر سر او بیارند!

نوجوان اینگونه ترس‌ها را با والدینش درمیان نمی‌گذارد، هرچند ممکنست آنها بو ببرند. وقتی که روی پشتتان يك قوز دارید آیا اضطرابی که از نگاه مردم به شما در دلتان ایجاد می‌شود قابل بیان هست؟ ترس ناشی از این احساس را که شما خیال می‌کنید همه مردم دلشان می‌خواهد سربه سر شما بگذارند چگونه می‌توان تشریح کرد؟ چه چیزی باعث می‌شود موقعی که می‌خواهید با دختری قرار ملاقات بگذارید زبانتان قفل شود؟ اینگونه ترس‌های پنهانی در زندگی همه نوجوانان وجود دارند. جیم تصور می‌کند که مردم او را رها کرده‌اند درحالی‌که کمروبی او باعث ایجاد فاصله بین او و مردم شده است و گرنه او پسر بی‌تفاوتی نیست. اگر ما اندکی هوشیار باشیم پشت این قیافه خونسرد آثار کمروبی او را بنحوی مشاهده خواهیم کرد. شاید جیم گمان می‌کند واقعاً بنخاطر مسائلی چون (دلم می‌خواهد در خانه بمانم و این کتاب را تمام کنم) موجب می‌شود که به مهمانی رقص مدرسه نرود و یا (امروز هوا برای شنا کردن خیلی سرد است) دلیل خوبی برای شرکت نکردن در تیم شناست.

اگر بدانیم که این بهانه‌ها فقط پوششی بر روی ترس‌های پنهان و دلایل اصلی جیم هستند، می‌توانیم به کمک او بشتابیم. عضویت در

عواطف در دوران بلوغ / ۱۸۳

کلاس آموزش شنا می‌تواند به او کمک کند. شرکت دادن این قبیل نوجوانان در اداره برنامه‌های غذاهای نذری در کلیساها که در آن مراسم، نوجوانان بسیاری گردهم جمع می‌شوند، می‌تواند راهی سالم و آسوده برای معاشرت سالم آنها باشد. و یا اگر جیم در مزرعه زندگی می‌کند باید به او فرصت دهند که پس از ساعات مدرسه در فعالیتهای فوق برنامه شرکت کند و در محیطی جمعی معاشرت با دخترها را بیاموزد.

زندگی دسته‌جمعی و خانوادگی توأم با دید و بازدید، جوانان را اجتماعی و خوش برخورد بار می‌آورد. وقتی فامیل و دوستان از هر سنی رفت و آمد و دید و بازدید داشته باشند، دختر و پسرها کمرو و خجالتی بار نمی‌آیند. یکی از دلایل خوب، هرچند خودخواهانه پدر و مادرها برای شرکت در فعالیتهای اجتماعی فرزندانشان اینست که نوجوانان می‌توانند در پناه آشنایی و انس با آنها بتدریج با اجتماع آشنا شوند و هراسی هم به دل راه ندهند. این کار بخصوص برای مادرانی که خارج از خانه نیز کار می‌کنند بسیار مشکلتر است ولی نوجوانان آنها اولین کسانی هستند که به علت مشغله فوق‌العاده مادر فرصت اندکی برای تفریح و معاشرت دارند. دوستان فرزندان می‌توانند با غذایی ساده از جمع شدن به گرد یکدیگر لذت ببرند.

گاهی اوقات والدین از رفتار فرزندانشان مسائلی را استنباط می‌کنند که حقیقت ندارد. جوانان کسانی هستند که پیوسته اضطرابی بی‌دلیل دارند. همه پسرها و دخترها دم‌بساط دلشان نمی‌خواهد شنا کنند. تفاوت‌های فردی در روابط اجتماعی دلخواه جوانان اثر می‌گذارد و فعالیتهای آفرینشی فردی نیز از اهمیت زیادی برخوردارند. فکر کردن در تنهایی هم برای نوجوانان چیز بدی نیست. شاید کتابی که

جسیم علاقه به خواندن آن دارد و بخاطرش در خانه می ماند، افکار و اندیشه های والایی را در او برانگیزد. شاید يك دوره طولانی اندیشه، ثمره مفیدی داشته باشد! کسی چه می داند؟ مگر نیوتن که قانون جاذبه را کشف کرد مدت ها در تنهایی خود مجذوب این تئوری نشده بود؟ همیشه هم که نباید به نوجوانان و تنهایی آنها مشکوک بود!

چنانچه نوجوان شرایط و اوضاع خانواده خود را درک نکند دچار اضطراب عمیق خواهد شد. در چنین مواقعی پرده پوشی والدین دردی را دوا نمی کند. در سایه شجاعت والدین، بسیاری از نوجوانان چگونگی زندگی کردن همراه با مشکلاتی چون مرگ، تنهایی، الکلیسم، بیماری های روانی یا سایر ناراحتی ها را می آموزند. آنها قدری با این شیوه زندگی خو می گیرند که انگار ناچارند با یکنوع بیماری جسمی چون فلج پاها کنار بیایند. چنانچه نوجوان نتواند مشکل را تحمل کند با توجه به سن بحرانی نوجوانی، نشانه هایی از بدبختی و عدم رضایت از خود نشان می دهد و نیاز شدید به کمک و راهنمایی دارد. از آنجا که والدین چنین نوجوانانی معمولاً گرفتارتر از آن هستند که بتوانند به فرزندان خود کمک برسانند باید از کلینیک های مشاوره و راهنمایی نوجوانان و مددکاران اجتماعی استفاده کنند.

ممکن است جوانی بتواند ترس ها و هیجانات خود را تحمل و کنترل کند ولی در موردی دیگر عواطف و احساسات آنچنان درهم ریخته باشند که رفتارهای تکان دهنده و بسیار غیرمنطقی را به همراه بیاورد که نتوان آنها را نادیده گرفت.

ترسی که فرد نمی تواند بر آن غلبه کند، ترسی که از احساس سوء تفاهم و یا عدم علاقه دیگران ناشی شود می تواند در قالب دزدی، دروغگویی و یا در مجموع بصورت رفتارهای غیرقابل کنترل تجلی

عواطف در دوران بلوغ / ۱۸۵

کند. این رفتارها درست مثل آن است که نوجوان فریاد بزند: «خیلی خوب! حالا حالی همه می‌کنم که برایم اهمیتی ندارد!». لاف دلیری زدن نتیجه آن است که نوجوان احساس می‌کند در خانه، مدرسه و یا در مقابل قانون انگار او را توی دیگ آب جوش انداخته‌اند.

هنگامی که نوجوان اعم از پسر یا دختر دست به خشونت‌هایی می‌زند که ما حسابش را هم نکرده بودیم، باید مطمئن باشیم که او از نظر عاطفی به آخر خط رسیده است. ترس‌های او آنچنان غیرقابل کنترل شده‌اند که او می‌خواهد توجه همگان را به طرف خود جلب کند. او آنچنان نیاز شدیدی به کمک دارد که مدام برای بدست آوردنش کور کورانه می‌جنگد. این که از چه فشار و اضطرابی در رنج است، فقط یک متخصص و روانپزشک می‌فهمد و راه حلش را می‌داند. در چنین مواقعی مشاور مدرسه، پزشک خانواده‌گی، پرستار بهداشت عمومی یا مددکار اجتماعی می‌توانند کمک مؤثری باشند و در صورت لزوم والدین را نزد روانکاو بفرستند. حتی اظهار عشق و محبت، همان عواطفی که می‌توانند ما را به اهداف دلخواهمان برسانند، در مورد این جوانان باید حساب شده و به شکلی جامعه‌پسندانه مطرح گردند. نوجوانان ممکن است بطور مخفیانه در نامه‌ها، اشعار یا خاطرات آزادانه حرف دلشان را بزنند ولی در اجتماع امنیت کافی برای بیان صریح سخنان خود را ندارند و با سوء تفاهم‌های متعدد دست به گریبان هستند.

والدین باید آگاه باشند که بیهوده و بدون توجه به نیازهای فرزندشان، معاشرت و تداوم آن را با جنس مخالف تشویق نکنند زیرا گاهی اوقات نتایج وخیمی به‌بار می‌آورد و اصولاً این امری نیست که بتوان آن را بطور ضربتی حل کرد و باید از زمان کمک گرفت. وسعت

معاشرت با جنس مخالف و همجنسان و میزان آن امری است که والدین باید نظارت دقیق بر آن داشته باشند. اگر رفت و آمدهای خانوادگی توأم با صفا و صمیمیت و صحت باشد، نوجوان هم راه خود را به سلامت خواهد گشود. پدر و مادر باید بخود ببالند که دختر و پسرشان می‌تواند با همسالان خود با گرمی و محبت رفتار کند زیرا او قادر خواهد بود رابطه عشقی سالم و طبیعی با جنس مخالف برقرار نماید. خوشبختانه سنین بلوغ که نمایشگر تربیت اولیه جوانان است غالباً به خوبی و آسانی سپری می‌شود.

همه ما در طول عمر خود برخی از خصلت‌های نوزادی و بچگی خود را با خود یدک می‌کشیم که باید هرچه زودتر آنها را دور بیفکنیم: خصلت‌هایی چون بداخلاقی، حسادت، ظلم به دیگران که مایه دردسر ما در همه عمر هستند. تا آنجا که دانش ما اجازه می‌دهد، هیچ پدر و مادری قادر نخواهد بود فرزندانش را از همه خطاها مصون نگهدارد ولی چنانچه محیط عاطفی مطلوبی فراهم آورند و ثبات عاطفی و روابط صمیمانه با یکدیگر داشته باشند سرمشق خوبی برای فرزندان بوده و راه زندگی بهتر را به آنها نشان می‌دهند. خندیدن به اعمال احمقانه هدیه گرانبهایی است که خداوند به ما ارزانی داشته است! مطمئناً اگر با خوشرویی درصدد حل مسائل برآییم به مراتب بیشتر از زمانی که فرزندان را سرزنش می‌کنیم به نتیجه خواهیم رسید.

کنار آمدن با انگیزه‌های جدید:

عواطف و انگیزه‌های ناشی از بلوغ جدید هستند ولی شیوای که نوجوانان نسبت به آنها عکس‌العمل نشان می‌دهند جدید نیست. این عکس‌العمل‌ها دقیقاً مولود احساسات و برخوردهایی است که در طی

سالهای متوالی در مورد مسائل جنسی دو نوجوان رشد کرده است.

«بهترین راه کمک به نوجوانی که گرفتار این نوع مسائل است اینست که بطور دائم به او اطمینان دهیم که هیچکس نمی‌تواند بدون توجه به عواطف دیگران (هرچه که می‌خواهند باشد) زندگی کند. آنچه ما از جوان می‌خواهیم اینست که بر روی محرکات خود کنترل داشته باشد و به شیوه نوزادی و کودکی بر اساس احساس محض عمل نکند. رسیدن به چنین کنترلی در واقع نقطه عطف بلوغ رفتاری در بزرگسالان است.»

دکتر میلنون، ای. کرک پاتریک: سلامت روانی نوجوانان در فرهنگ انگلو - آمریکا، بهداشت روانی ۳۶: ۴۰۳-۴۹۴. جولای ۱۹۵۲

بسیاری از کودکان در سنین پائین کنجکاوی به خرج داده درباره بدن خود و نحوه به دنیا آمدن بچه سؤال می‌کنند. والدین گاهی سرسری و گاه بطور طبیعی به او پاسخ می‌دهند و در نتیجه هنگامی که کودک به سن بلوغ می‌رسد در مورد پرسیدن اینگونه سؤالات گرفتار شرمندگی بیهوده نمی‌شود. چنین کودکانی احتمالاً هنگامی که به سن بلوغ می‌رسند در مورد مسائل جدیدی که به زندگی آنها مربوط می‌شود صاحب اطلاعات کافی هستند و از هیچ مطلبی تعجب نمی‌کنند درحالیکه به قول یک نویسنده، مطالبی که به آنها گفته شده مثل تشریح رنگها برای آدم نابینا بوده است.

تحریکات مربوط به مسائل جنسی را هم می‌شود با آموزش و رفتارهای صحیح کنترل و اداره کرد به شرط آن که طرح‌های رفتاری پسر و دختر در سایر زمینه‌های زندگی نیز درست و اصولی باشند. صفاتی چون خودداری، سخاوت، مناعت طبع، احترام به خود و توانایی پذیرفتن احساسات دیگران و یا متضاد این خصلت‌ها، خصوصیات هستند که بیش از همه زمینه‌های زندگی، رفتارهای فردی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اگر فرزند ببیند که پدر و مادر با عقاید یکدیگر مخالف هستند و یا گاهی اوقات آرزوهای خود را بنخاطر نیازهای دیگران نادیده می‌گیرند و فداکاری می‌کنند، بدیهی است که چنین رفتارهایی را طبیعی تلقی کرده و در زندگی آینده خود نیز چنین عمل خواهد کرد.

هنگامی که بچه‌ها به گروه‌های اجتماعی می‌پیوندند طبیعی است که باید پیرو معیارها و خط‌مشی‌های آن باشند و لذا کودک باید بیاموزد که به اصول و معیارهایی که بالطبع محدودیت‌هایی را نیز به دنبال خواهد داشت احترام بگذارد. رفتارهای جنسی پسرها و دخترها نیز عمدتاً منوط به شیوه تربیتی آنها در خانه، اعتقادات مذهبی و اصول و ارزش‌هایی است که در محیط زندگی و فعالیت خود دریافت داشته‌اند.

اگر والدین فرزندان خود را تا حد لزوم از امور جنسی آگاه کرده باشند، نوجوان هیجان خارق‌العاده‌ای برای بدست آوردن اطلاعات از خود نشان نمی‌دهد و زندگی را در گرو غریزه جنسی قرار نمی‌دهد. اگرچه برخی از هیجان‌ات جنسی در روند رشد نوجوان طبیعی هستند ولی بچه‌هایی که در این زمینه دچار مشکلات جدی می‌شوند، همان پسر و دخترهایی هستند که احساس بدبختی و عدم امنیت می‌کنند و با

عواطف در دوران بلوغ / ۱۸۹

توسل به مسائل جنسی می‌خواهند حس «مورد نیاز کسی بودن» خود را ارضا کنند و یا رفتار تهاجمی آنها در واقع تلاشی برای جبران فشارهای ناشی از کمبود راهنمایی‌ها و دلسوزیهای والدین است. چنین موارد بهیچوجه کم و نادر نیستند.

انسان باید از همان مراحل ابتدای رشد، احترام و ارزش بدن خود و دیگران را بداند. چنین تفکری موجب می‌شود که آدمی نهایت سعی خود را در سلامت و برازندگی و تناسب اندام خود بنماید و قدر آن را چون امانتی گرانبها بداند و همین تفکر را در مورد بدن دیگران داشته باشد. با چنین برداشتی انسان بهیچوجه به خود اجازه تجاوز به حریم دیگران را نمی‌دهد و اینگونه است که می‌توان هیجان‌ات ناشی از بلوغ را بعنوان امری عادی و طبیعی تلقی و تحمل کرد.

اگر پدر و مادر توانسته باشند به طریقی غیررسمی، دوستانه، بدور از دستپاچگی و لاپوشانی‌های غیرضروری ذهن فرزندشان را نسبت به تغییرات جسمی و روحی روشن سازند، مسلماً او به آسانی راه بلوغ را طی خواهد کرد ولی حتی در مورد چنین والدینی نیز زمانی پیش می‌آید که صمیمیت بین آنها و فرزندانشان کاهش پیدا می‌کند. والدینی که قبلاً در ایجاد زمینه‌های گفتگو و مشاوره با فرزندشان بهیچوجه مشکلی نداشتند ناگهان دچار آشفتگی و تردید غیرقابل پیش‌بینی می‌شوند. آنها حتی ممکنست از این که دیگر نمی‌توانند بطور طبیعی در مورد مسائل و مشکلات پسر و دخترشان با آنها سخن بگویند متعجب شوند یا احساس گناه نمایند.

فاصله گرفتن از پدر و مادر یکی از مراحل طبیعی سن بلوغ است. بطوری که قبلاً هم ذکر گردید، وابسته بودن به والدین ممکنست موجب ناتوانی در ایجاد رابطه با جنس مخالف بوده، بنای زندگی

زناشویی را متزلزل سازد. با آغاز بلوغ، نوجوان در آستانه ایجاد ارتباط عاشقانه با جنس مخالف خود قرار می‌گیرد. روبه روی آنها دری قرار گرفته است که پدر و مادر نمی‌توانند آن را بر رویشان بگشایند ولی والدین می‌توانند پسر و دختر خود را راهنمایی کنند و شیوه صحیح رفتاری را به آنها بیاموزند و نظر آنها را نسبت به نحوه صحیح ازدواج جلب نمایند. نوجوانان نیاز به راهنمایی دارند تا بفهمند که ازدواج عقدی دوجانبه است که در آن هر یک از طرفین باید قبول مسؤلیت کرده و در عین حال نیازهای عاطفی و جسمی خود را ارضا کند. یک مرد و زن جوان چنانچه برای قبول مسؤلیت در جهت آسایش طرف مقابل آمادگی قبلی داشته باشند قادر خواهند بود ازدواج استوارتری را بنا نهند. طرفین اگر بتوانند آزادانه با یکدیگر سخن بگویند و احساسات، نیازها، عقاید و اهداف مشترک خود را به بحث بگذارند و به کمک یکدیگر تصمیم بگیرند، گام مؤثری در جهت خوشبختی خود و فرزندانشان برداشته‌اند.

یکی از ضروریات مهم این است که زوج قبل از ازدواج طرح کلی زندگی خود را بریزند و روی تعداد بچه و زمان به دنیا آمدن آنها تصمیم‌گیری نمایند. زوج جوان باید به شیوه‌های جلوگیری از بچه‌دار شدن آگاه باشند و در هنگام نزدیک شدن به موعد زناشویی با مراجعه به پزشک با روشهای تنظیم خانواده آشنا شوند. زوج جوان همچنین باید به این نکته واقف باشند که قبل از بچه‌دار شدن باید از نظر عاطفی، جسمی و اقتصادی آمادگی پذیرش و نگهداری از یک کودک را دارا باشند.

بدیهی است چنانچه والدین دچار این اشتباه بشوند که فرزندان خود را در زمان نامناسب برای انجام کارهایی تحت فشار بگذارند و

عواطف در دوران بلوغ / ۱۹۱

در زندگی طبیعی آنها با طرح مسأله «وظیفه والدین» دخالت نابجا کنند، عواقب وخیم جسمی روانی را برای فرزند خود فراهم ساختنند. اگر در گذشته و در زمان مناسب اطلاعات لازم را در اختیار فرزند خود نگذاشته‌اند مشکل بتوانند این کمبود را جبران نمایند. بهر حال کتابها و جزوات سودمند، نمایشنامه‌ها، داستانها، قصه‌ها و حتی فیلمهایی وجود دارند که پسر و دختر با مراجعه به آنها می‌توانند پاسخ سوالات خود را بیابند و از عطش عدم آگاهی نسبت به مسأله ازدواج و امور جنسی بکاهند. صحبت درباره شخصیت‌های يك قصه و مشکلات و مسائلی که با آنها درگیر شده‌اند، در عین حال که زمینه بحث درباره يك موضوع حیاتی را برای والدین و فرزندان آماده می‌سازد، از دخالت مستقیم شخصیت پدر و مادر در موضوع جلوگیری کرده و حریم آنها با فرزندان حفظ می‌شود.

تحکیم قوانین با انگای به دلایل:

برای دستیابی به بهترین نتایج، پسرها و دخترها بدانند علت آن که نمی‌توانند کارهای خاصی را انجام دهند و به جاهای خاصی بروند چیست و چرا بیرون از خانه ماندن در ساعات آخر شب برای آنها جایز نیست. موعظه کردن تأثیری در نوجوان ندارد درحالی که توضیح درباره علت وضع مقررات خاص و راهنمایی او غالباً نتیجه مثبتی دارد. برای مثال نحوه معاشرت با همجنسان و جنس مخالف را باید برای نوجوان تشریح کرد. وقتی که دختر و پسر می‌دانند که در کشور ما (امریکا) آزادی روابط زن و مرد بیش از سایر ممالک است باید مسؤلیت‌های ناشی از این آزادی را نیز بشناسند و بدانند که پسر و دختر در عین حال که آزادند بار سنگین مسؤلیت اداره خانواده را که

حافظ و ضامن سلامت جامعه است برعهده دارند. چرا نباید به جوان اعتماد کرد؟ آیا نباید نگرانی‌های والدین را ناشی از این واقعیت دانست که بین سالهای بلوغ جسمی و بیداری غرایز جنسی و سنی که جوان می‌تواند وارد مرحله ازدواج شود فاصله زیادی افتاده است؟

برخی از پسر و دخترها معتقدند که قبل از ازدواج باید پول و پله‌ای جمع کرده و به اعتبار رسیده باشند. ولی این مسأله همیشه هم واقعیت ندارد. پسران می‌گویند: «دخترها از ما توقع پول و ثروت دارند!» ولی واقعیت اینست که پسرها معمولاً به دختری علاقمند می‌شوند که به آنها اعتنا نمی‌کند! در اینجا هم نحوه تربیت جوانان نقش بسیار مهمی را بازی می‌کند.

سالهای نوجوانی سالهای خیالات عاشقانه و رؤیایی است. در این سال شوالیه‌ها و محبوبه‌هایشان در پرتو درخشش شمشیر و تیر و کمان با یکدیگر ملاقات می‌کنند و این واقعیت که حالا هردوی آنها لباس جین می‌پوشند چیزی از شاعرانه بودن ماجرا کم نمی‌کند!

اجتماع هم مسؤول است:

مهمتر از همه نقل و گفتگوها در مسأله روابط سالم بین پسر و دخترها، نحوه عملکرد والدین و مجامع مسؤول مملکتی است. رقص، پیک‌نیک، بازیها و ورزش‌های سالم چون تنیس، اسکیت، فعالیت گروهی در تئاتر مدرسه، کلیسا، باشگاههای مدرسه، مراکز آفرینش‌های هنری چون نقاشی، موسیقی و سایر هنرها فرصتهای مناسبی هستند تا دختران و پسران در عین حال که با یکدیگر آشنا می‌شوند، از مصاحبت یکدیگر نیز لذت ببرند و در محیطی جمعی و سالم به روحیات و خصوصیات هم پی ببرند.

عواطف در دوران بلوغ / ۱۹۳

ما مدام به نوجوان خود می‌گوئیم صبر کن، صبر کن، صبر کن: صبر کن تا سن کار کردنت برسد، صبر کن تا موقع عاشق شدنت برسد، صبر کن تا موقع مستقل شدنت برسد، صبر کن تا آنقدر بزرگ بشوی که بتوانی در اداره امور دنیا دخالت کنی. در تمام لحظاتی که به آنها می‌گوئیم صبر کنند چه چیزی به آنها می‌دهیم؟ یکی از نمایندگان دانشجویان در کنفرانسی که در مورد کودکان و نوجوانان در کاخ سفید تشکیل شد، نظرات نوجوانان را چنین بیان کرد:

«اگر از ما انتظار دارند که در بزرگی مسؤولیت رهبری جامعه را برعهده بگیریم اینک باید به ما فرصت بدهند که عضو جامعه بودن را تجربه کنیم و حداقل، رهبری جوامع کوچک خود را برعهده بگیریم.»

«در امر آمادگی ازدواج، کانون‌های خانواده و بستگان اهمیت ویژه‌ای دارند. کمک و شرکت در اداره خانه و خانواده به هنگام ازدواج، بستگی تمام به نحوه برخورد و معیارهایی است که نوجوانان از والدین خود دریافت می‌دارند. پس از خانواده، کلیسا، مدرسه و اجتماع هر یک به نوبه خود در آماده‌سازی جوان برای ازدواج نقش‌های مهمی را ایفا می‌نمایند.»

دکتر ابراهام استون: کنفرانس کاخ سفید،

قسمت ۲۵.

از دید بزرگترها فعالیت‌ها کندتر و زندگی آرام‌تر شده است.

بهیچوجه لزومی ندارد حرکت این چرخ‌ها را تند کنیم تا نوجوان بتواند در دنیای مناسب خود زندگی کند. نوجوانان عادت دارند با بی‌صبوری به این حرکات نگاه کنند و دلشان نمی‌خواهد بفهمند که همه کارها را نمی‌شود با سرعت مطلوب آنها انجام داد. آنها نمی‌خواهند بپذیرند که برخی امور جنبه امری دارند. می‌گوییم امری زیرا برای هدایت جوان از گذرگاه بلوغ گاه به چیزی بیشتر از مسالمت نیاز داریم.

دوران بلوغ دورانی است که يك جوان سراپا شور، انرژی و روحیه است. طرح‌های اجتماعی بزرگ و کوچکی وجود دارند که می‌توانند کمک‌های شایان توجهی به جوانان بکنند و در عین حال از وجود آنها استفاده نمایند تا جوان بتواند راه‌های مسالمت با فشارهایی را که اجتماع و فرهنگ بر او وارد می‌آورند، بیاموزد. اجرای اینگونه طرح‌ها به پسران و دختران فرصت می‌دهد تا در کنار هم فعالیت و بازی کنند و در عین حال اندیشه‌های بلندپروازانه خود را برای دستیابی به آرزوهایی که فردای جامعه را می‌سازد، بکار گیرند. این فرصت‌ها موجب می‌شوند که زمینه آشنایی جوان با افراد بیشماری فراهم آید و يك جوان عمر و انرژی خود را در دلبستگی افراط‌آمیز نسبت به فرد یا موضوع خاصی تلف نکند. در این‌گونه فعالیت‌های اجتماعی است که جوانان می‌توانند تحت مراقبت کامل بزرگ‌ترها با جنس مخالف آشنا شده و بجای سرخوردگی و یأس با امید به آینده و با قبول مسؤلیت‌های اجتماعی، بنای سالم خانواده‌های فردا را پی‌ریزی کنند.

سلامت و بهداشت نوجوانان

نوجوانان آنقدر مشغله‌های ذهنی دارند که به فکر سلامتی خود نیستند. آنها در مورد اندام و قیافه خود بسیار حساسند ولی این مسأله با غذای درست خوردن، به اندازه کافی خوابیدن و معاینات منظم پزشکی داشتن بکلی فرق دارد.

در سن بلوغ پسران و دختران باید در همه زمینه‌های زندگی خود مسئولیت بپذیرند و این کار عملی نیست مگر آن که خانواده و مدرسه تعالیم کافی را در زمینه سلامتی و بهداشت به آنها بدهند و اهمیت موضوع را بخوبی به آنها تفهیم نمایند. در هر حال این مسئولیت برعهده والدین است که برای مناسب نگهداشتن وضع بهداشت منزل، حداکثر سعی خود را بنمایند.

سلامتی امری بالاتر از «مریض نبودن» یا خلاص شدن از شر بیماری است. سلامتی عبارتست از تعادل کامل جسمی - روانی و توان

و قدرتی که در برابر عفونت‌های میکروبی و هجوم اضطرابها و نگرانی‌ها مقاومت نماید. نوجوان سالم کسی است که جسم و روحش همزمان با قدرت، با نشاط و سالم باشند.

اگرچه آمار مرگ و میر در سالهای اخیر پایین بوده است ولی در مطالعاتی که بر روی جوانان در دوره نظام وظیفه به عمل آمده، موارد متعدد نقص عضو و بیماریهای عفونی مشاهده شده است. اغلب پزشکان يك يا دو بار معاینه کافی (چک‌آپ) دانش‌آموزان در طی سال تحصیلی را توصیه می‌کنند و مسئولین مدارس و والدین را از معاینات مکرر و همراه با وسوس برحذر می‌دارند. مدارس باید توجه شوند که در طی سال تحصیلی آزمایشاتی چون میزان قند خون و تشخیص مرض سل را در دانش‌آموزان انجام دهند. آزمایش سالیانه عکسبرداری از قفسه سینه بوسیله اشعه ایکس در بسیاری از کشورها موجب می‌شود که علائم اولیه بیماری سل تشخیص داده شده و از گسترش و رشد آن جلوگیری بعمل آید. عفونت خفیف سل اگر در دوران کودکی تشخیص داده نشود، در دروان بلوغ که رشد بدن به یکباره سریع می‌شود بطور ناگهانی حاد شده و سلامت نوجوان را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد. پدران و مادران هوشیار هرگز فراموش نخواهند کرد سلامت کامل فرزندان میسر نیست مگر آن که تمامی جوانب جسمی و روانی آنها در کنار هم و به تناسب پیش بروند. سلامتی بستگی به شرایط عمومی زندگی، غذای مناسب، استراحت، ورزش، آرامش، محیط سالم زندگی و در جوار آنها احساس سعادت و رضایت خاطر دارد. سلامت جسم چیزی جدا از سلامت روان نیست. چنانچه کودک ظاهراً از رشد کافی برخوردار باشد ولی از نگرانی‌ها و ترس‌های روانی رنج ببرد از زندگی بهره‌ای نخواهد برد. سلامت جسم و روان در ارتباط نزدیک با یکدیگر

و لازمه زندگی سعادت‌مندان هستند.

ذکر این نکته نیز ضروری است که گاه والدین، و بخصوص مادرها، بحدّی در مورد سلامت فرزندان خود وسواس بخرج می‌دهند که بچه تصور می‌کند گیاه تزئینی است! دختری که هر وقت احساس اندکی کسالت می‌کند مادرش هایهوی به راه می‌اندازد و دست و پایش را گم می‌کند ممکنست بهترین راه برای فرار از برخی کارها را این بدانند که خود را به «مریضی» بزنند! اگر از اوضاع اجتماعی یا امتحانات مدرسه نگران باشد هنگام درگیر شدن با آنها واقعاً دچار سردرد می‌شود. فرار از مشکلات و «تمارض» از جمله مشکلاتی هستند که باید با آنها بطور اصولی برخورد کرد. با مشاهده چنین وضعی باید بجای باور بیماری نوجوان و تلاش مستمر برای معالجه آن، با ترس او مبارزه و از آدم ترسو به شیوه صحیح حمایت شود. البته علائم بیماری‌های جسمی که منشاء ناراحتی‌های متعدد هستند مشاهده می‌شوند ولی چنین عوارضی برای جوانانی که صاحب افکاری روشن، امیدوار و روحیه قوی باشند کمتر پیش می‌آیند.

پسران معمولاً به ورزش‌های خشن و فعالیت‌های شدید علاقه دارند. اگر مادران آنها از ترس شکستن دست و پا یا تپش قلب جلوی آنها را بگیرند، وضع بدی برای آنها ایجاد کرده و مهمترین راه مرد شدن و احساس غرور کردن را بر روی آنها بستانند. بسیاری از پسرها از ورزش منع می‌شوند برای این که یکبار در هنگام طفولیت قلبشان صدای ناجوری داشته است! اینگونه افکار معمولاً پایه و اساس درستی ندارند ولی مردم - و بخصوص مادرها - را درست و حسابی می‌ترسانند. پسرهایی که آنها را از فعالیت‌های مختلف منع کرده‌اند غالباً با حسرت و اندوه از دورانی یاد می‌کنند که دلشان می‌خواست ورزش

کنند ولی جلوی او را گرفته‌اند. اگر شانس بیاورد و در مدرسه و دانشگاه با انجام معاینات دقیق پزشکی ثابت شود که عیب و علتی ندارد می‌تواند از چنگال ترس والدین و خودش رها بشود و لاقلاً بقیه عمرش را با سلامت و فعالیت بگذراند. از آنجا که نظرات والدین در مورد سلامتی فرزندان تأثیر تعیین‌کننده‌ای بر روح و روان آنها می‌گذارد، لازم است که والدین در برخوردهای خود همه جوانب را در نظر گرفته و حساس و دقیق باشند. از آنجا که قسمت اعظم وقت دانش‌آموزان در مدارس می‌گذرد، شرایط جسمی و روانی آنها در آنجا باید دقیقاً تحت نظارت مسئولین باشد. شرایط محیطی مدارس باید بگونه‌ای باشد که وضع جسمی کودک را بهبود بخشد یا حداقل آن را بدتر نکند. هوای سالم، نور کافی، کم بودن تعداد دانش‌آموزان هر کلاس و تقسیم ساعات درسی به فعالیت‌های عملی و نظری، عوامل بسیار مهم در سلامت بچه‌ها هستند. اما چه تعداد از پدران و مادران واقعاً از اوضاع دبستان و دبیرستان بچه‌هایشان اطلاع دارند؟ مسلماً والدین نمی‌توانند بطور انفرادی محیط تحصیلی فرزندانشان را بسازند بنابراین باید به توصیه‌های سازمان مربوطه و تصمیمات مسئولین مدارس گوش فراداده در تأمین احتیاجات آنها بکوشند و محیط مدرسه را به منظور رفاه فرزندان خود که سالهای زیادی از عمرشان را در آنجا می‌گذرانند، مجهز سازند.

احتیاجات غذایی نوجوانان:

در دوران بلوغ نوجوانان مشتریان پر و پاقرص یخچال و اغذیه‌فروشی‌ها هستند. احتیاج به یادآوری ندارد که دختران و پسران در حال رشد به غذای زیادی نیاز دارند تا در عین حال که بدنشان قوی

سلامت و بهداشت نوجوانان / ۱۹۹

و بلند می‌شود انرژی زیادی را که صرف جست و خیز می‌کنند جبران نمایند. حتی قبل از شروع رشد سریع، بدن بچه‌ها بتدریج مقدار زیادی پروتئین و کلسیم ذخیره می‌کند تا بموقع به مصرف ساختن عضلات و استخوانهای او برسد. پسرها که غالباً درشت‌تر از دخترها هستند و در ورزش‌ها و فعالیتهای سنگین شرکت می‌کنند اشتهای بیشتری هم دارند. يك دختر حتی اگر به اندازه برادرش اشتها داشته باشد باز به تقلید از تصاویر مجلات و مدل‌ها جلوی شکم خودش را می‌گیرد تا اندامش ظریف و باریک باقی بماند.

معمولاً هنگامی که دخترها تصمیم می‌گیرند مقدار غذای خود را محدود کنند، اقلامی را که مورد نیاز بدنشان هستند حذف می‌نمایند. اقلام با ارزشی چون شیر، سیبزمینی و نان را بنخاطر رژیم لاغری کنار می‌گذارند، درحالی‌که بدن در حال رشد آنها به همه این غذاها نیاز مفرط دارد. شناخت ارزش غذایی مواد خوراکی در این سن و سال هنری است که باید به نوجوان تفهیم شود. نوجوان توصیه مادر را در مصرف غذای مناسب نمی‌پذیرد ولی تعالیم غیرمستقیم از طریق خرید مواد غذایی، پخت و پز و جلب توجه نوجوان به تعادل مواد غذایی مورد نیاز بدن راه صحیح‌تری است. کالری مورد نیاز يك پسر ۱۳ تا ۱۵ ساله به اندازه کالری مورد احتیاج يك مرد معمولی فعال است و حتی بعضی بچه‌ها بیشتر از این حد هم لازم دارند. يك دختر در سالهای رشد به کالری مساوی با کالری مورد نیاز يك زن فعال احتیاج دارد. هیچ دختر و پسر هم وزن بزرگترها نخواهند شد ولی برای رسیدن به رشد آنها به مواد غذایی کافی نیاز دارند. اگر نوجوان بطرز بارزی چاق نمی‌شود بهتر است از نظر غذا خوردن محدودیت خاصی برایش قائل نشوید. بررسی رژیم‌های غذایی دختران نوجوان نشان داده است که

آنها فقط دوسوم مواد ضروری بدنشان را مصرف می‌کنند. رژیم غذایی آنها بویژه از حیث سبزی، میوه، شیر و حبوبات بسیار ضعیف بوده است.

یکی از راههای اطمینان از رژیم غذایی صحیح نوجوانان اینست که ببینیم آیا هر روز مقداری از مواد مورد احتیاج بدن را مصرف می‌کنند یا خیر. (به ضمیمه کتاب مراجعه شود) هنگام رشد سریع، بدن نوجوان احتیاج مبرمی به مواد پروتئینی برای ساختمان بدنش دارد. مشکل بتوان اثبات کرد که رژیم غذایی سرشار از پروتئین جلوی بیماری‌ها را می‌گیرد ولی متخصصین امر تغذیه صحت آن را تأیید می‌کنند. پروتئین حیوانی بمراتب از پروتئین گیاهی موجود در دانه‌های خشک حبوبات بیشتر و با ارزشتر است. پروتئین گیاهی فقط بخشی از نیاز بدن را می‌تواند تأمین کند. پروتئین شیر از نظر کیفیت بی‌نظیر است. پنیر سرشار از پروتئین است. ارزش غذایی جگر و دل و قلوه بسیار بیشتر از گوشت ماهیچه است.

صبحانه باید مقوی باشد:

نکته مهمی که معمولاً به آن توجهی نمی‌شود اینست که مقدار پروتئین مورد نیاز بدن را باید در وعده‌های غذایی به تناسب تقسیم کرد. ما معمولاً شام را از انواع گوشت قرمز، ماهی و یا جانشین گوشت تهیه می‌کنیم زیرا شام را «اصلی‌ترین» غذای روزانه می‌دانیم. در واقع غذاهای دیگر هم از اهمیت زیادی برخوردار هستند. یک وعده غذای اصلی و دو وعده غذای سبک نیازهای بدن یک کودک در حال رشد را تأمین نمی‌کند بلکه باید برنامه غذایی با دقت تنظیم شده و پروتئین لازم در همه وعده‌های آن وجود داشته باشد. برای تأمین نیازهای

سلامت و بهداشت نوجوانان / ۲۰۱

غذایی بدن يك نوجوان در حال رشد صبحانه او باید کافی باشد. يك ظرف حریره، يك تخم مرغ، يك لیوان شیر غیر از مقداری که در حریره بکار رفته و دو یا چند قطعه نان می تواند صبحانه خوبی باشد.

بچه های در حال رشد گاهی اوقات نسبت به خوردن صبحانه اظهار بی اشتهایی می کنند و بدون صرف صبحانه به مدرسه می روند و روز کاری را بدون آمادگی بدنی شروع می کنند. دخترها معمولاً بی اشتها تر از پسرها هستند شاید بخاطر این که به سر و وضع خودشان بیشتر می رسند و وقتی برایشان باقی نمی ماند. والدین می دانند که علاج این کار زود خوابیدن و زود برخاستن بچه ها است که آنقدرها هم کار آسانی نیست. نشستن افراد خانواده دور میز صبحانه و آرامش آنها بجای هولگی این طرف و آن طرف دویدن دسته جمعی، می تواند کمک موثری برای صبحانه خوردن بچه ها باشد.

ناهار هم يك وعده غذای مهم است:

یکی از مسائلی که والدین در مورد برنامه روزانه نوجوانشان باید مد نظر داشته باشند اهمیت ایجاد تسهیلات برای صرف ناهار است. مدرسه خوب زمان صرف غذای روزانه را طوری تنظیم می کند که شاگرد مجبور نباشد غذا را نجویده قورت بدهد و از شدت شلوغی نتواند غذایش را با آرامش صرف کند. کودکی که بدون صبحانه و با اولین اتوبوس به مدرسه می آید نمی تواند زیاد گرسنه بماند. هدف از تشکیل سالن غذاخوری در مدارس باید این باشد که حتی الامکان غذایی مغذی و غنی با حداقل قیمت در اختیار محصلین قرار بگیرد. بعبارت دیگر سالن غذاخوری مدارس نباید مؤسسه انتفاعی و پولساز باشند. بچه ها هنگامی که به سن دبیرستان می رسند باید صاحب عادات

غذایی صحیح، شده باشند ولی چنانچه صرفاً غذاهای باارزش ارائه دهند، نوجوان بهتر می‌تواند آنچه را که عادت صحیح غذایی نامیده می‌شود در زندگی خود اجرا کرده و آن را ادامه دهد.

بسیاری از دانش‌آموزان غذای خود را از خانه می‌برند. این غذا معمولاً شامل ساندویچ و تنقلاتی از بوفه مدرسه است. والدین باید مراقب باشند که غذای نوجوان شامل پروتئین کافی باشد تا به رشد او لطمه نخورد. غذاهایی چون گوشت یا ماهی، پنیر، کره، گردو و تخم‌مرغ برای او بسیار مناسب هستند. البته مادر نباید همیشه غذای فرزندش را خودش آماده کند و اگر نوجوان در این کار شرکت نکند هرگز غذاهای مناسب سنش را نخواهد شناخت. ممکن است پسری دوبرابر دیگری ساندویچ بخورد ولی از آنجا که محتوای آن تخم‌مرغ و گوشت نیست فقط بر وزن بدنش اضافه می‌شود و رشد خوبی ندارد. صرف شیر با ناهار می‌تواند بخش مهمی از کلسیم و پروتئین بدن را تأمین کند.

در سالهای بلوغ، بسیاری از نوجوانان در اثر خوردن مواد مقوی اضافه وزن پیدا می‌کنند. این اضافه وزن در اثر مصرف شیرینی، کیک، آب‌نبات و امثالهم ایجاد شده و بصورت عادت غذایی غلط در همه ایام عمر ادامه پیدا می‌کند و در سنین بالا که فعالیت و تحرک جسمی کمتر می‌شود، بصورت مشکل لاینحلی درمی‌آید. برای آن که بتوان اشتهای سیری‌ناپذیر نوجوانان را ارضا کرد بهتر است انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و بستنی را در دسترس آنها قرار داده و غذاهای چرب و شیرین را از یخچال دور کنیم.

غالباً این نکته مهم فراموش می‌شود که از دوران شیرخوارگی تا سالهای میانه بلوغ، ویتامین «د» از جمله ضروری‌ترین عناصر لازم برای

سلامت و بهداشت نوجوانان / ۲۰۳

رشد بدن است و باید به بچه برسد. این مسأله فقط در مورد بچه‌هایی که بحد کافی در معرض تابش اشعه خورشید هستند بخودی خود حل می‌شود.

بنظر می‌رسد اغلب بیماریهای استخوان در سنین قبل از بلوغ بعلت کمبود جذب ویتامین «د» و کلسیم باشد. شیر بهترین منبع کلسیم است. اگر نوجوان از خوردن روزانه حداقل نیم لیتر شیر یا فرآورده‌های آن خودداری کند باید به طریق دیگری ویتامین‌ها را به بدن او برسانیم. پزشک می‌تواند در این مورد راهنمایی لازم را بنماید.

یکی دیگر از مواد غذایی لازم برای رشد نوجوان «ید» می‌باشد. در اغلب نقاط کشور در سبزی‌ها و آب آشامیدنی ید به مقدار کافی وجود ندارد. آسانترین و ارزانترین راه، مصرف نمکهای یددار می‌باشد. فراموش نکنیم که برنامه غذایی خانواده نباید برمبنای خواهش، و هوس تنظیم شود. کمبود غذاهای دریایی یا سبزیجات در رژیم غذایی خانواده لطمات جبرانناپذیری به سلامت افراد خانواده می‌زند و بنابراین از ابتدای امر، باید برنامه صحیح و متنوعی تنظیم شود تا تمامی نیازهای جسمی افراد را متناسب با سن آنها تأمین کند. بقول یکی از افراد متخصص «عادات غذایی انسان بیشتر از خودش عمر می‌کنند!» بچه‌ها این عادات را از والدین خود می‌آموزند و به نسل ناتوان بعد از خود انتقال می‌دهند. نسلی که می‌داند اشتباه می‌کند ولی قدرت عوض کردن عادات را ندارد.

خانواده‌ای که فرزندان خود را به انواع غذاها عادت دادماند، گام مؤثری در راه تأمین سلامت آنها برداشته‌اند. چنین فرزندان در هنگام دور شدن از خانه، بخاطر آشنا نبودن ذائقه‌شان با غذاهایی غیر از آنچه در خانه‌شان طبخ می‌شده، رنج نمی‌برند.

هنگامی که نوجوان اضافه وزن دارد:

معمولاً دخترها بیشتر از پسرها به ظاهر و وزن خود توجه دارند و همین که کمی گوشتالو می‌شوند خود را چاق می‌پندارند. جوان چاق اعم از پسر یا دختر قبل از هر کس دیگری متوجه اضافه وزن خود می‌شود.

خطری که در هنگام کم کردن وزن برای جوان وجود دارد اینست که با اتخاذ رژیم غذایی غلط و مصرف نکردن پروتئین لطمات جبران ناپذیری به سلامتی خود بزند. در واقع در هنگام وزن کم کردن باید بر مصرف پروتئین افزوده شود.

جوان می‌تواند با استفاده از تخم‌مرغ، پنیر، گوشت قرمز، ماهی و مقدار زیادی شیر از وزن خود کاسته و پروتئین لازم را نیز به بدن خود برساند.

علت آن که يك بچه به خوردن علاقه مفرط پیدا کرده و در نتیجه گرفتار چاقی می‌شود اینست که خوردن برای او بعنوان نوعی درمان روحی است و او می‌خواهد بنوعی آسایش خاطری برای روان پریشانش پیدا کند. چاقی برطرف نخواهد شد مگر آن که «علت» واقعی کشف و درمان شود. این بچه‌های دائماً «گرسنه» در واقع گرسنه محبت، توجه، احساس موفقیت و خوشحالی هستند و همین عوامل روحی است که منجر به گرسنگی جسمی آنها می‌شود. يك پزشك مجرب خانواده بسیار بهتر از والدین بچه می‌تواند علت را بیابد و چاقی را درمان کند. اغلب بچه‌ها دوران بلوغ را به آسانی طی می‌کنند و در مورد آنهایی که دچار مشکل می‌شوند اینطور بنظر می‌رسد که بهتر است والدینشان به پزشك مراجعه کرده و برای اضطرابها و نگرانی‌های خود راه علاج بجویند.

خواب و استراحت:

خواب و استراحت کافی هم مانند تغذیه صحیح در سلامت جسمی و روانی جوان تأثیر مهمی دارد. بچه‌ها موقعی که كوچك هستند استراحت بیشتری می‌کنند درحالی که در سنین بلوغ بنخاطر فعالیت‌های تحصیلی، ورزشی و امثالهم کمتر استراحت می‌کنند و والدین هم مایلند این کار را تا حدودی به اختیار خودشان بگذارند ولی قاعده کلی و صحیح اینست که نوجوانان شبها زودتر بخوابند تا صبح‌ها کس دیگری مجبور نباشد آنها را از رختخواب بلند کند.

اگر امکان برای خانواده فراهم باشد، بهتر است نوجوانان در اتاقی به تنهایی بخوابند. تشك و متكای مناسب بسیار مهم است زیرا چنانچه رختخواب و جای خواب راحت نباشد، خستگی آن طور که باید از بدن نمی‌رود و سلامت جوان به خطر می‌افتد. تشك و متكا نباید بیش از حد نرم یا سخت باشند.

نوجوان باید برای خواب و استراحت فرصت کافی داشته باشد. نوجوانی که «تنبل» بنظر می‌رسد و بیش از حد «می‌خواهد» و یا پس از استراحت سرحال و بانشاط نیست بی‌شك گرفتار نوعی بیماری روانی یا جسمی است که احتیاج به مداوا دارد.

نوجوانان غالباً برای کارهایی که دوست دارند صاحب انرژی بی‌پایان هستند و خستگی را نمی‌شناسند ولی هنگامی که اشتیاق به انجام کاری ندارند «خیلی خسته» هستند! تعجبی ندارد. پسران و دختران همه دارای غلیان احساسات و نوعی سستی و بیحالی هستند و کارهایی را که به آنها ارجاع می‌شود با بی‌میلی و خستگی انجام می‌دهند، اما هنگامی که موضوع جالبی در پیش باشد خستگی را نمی‌شناسند.

ورزش‌هایی که همه بدن نوجوانان را به فعالیت وا می‌دارد با همه سنگینی آنها را خسته نمی‌کند، درحالی‌که کارهای یکنواخت و بدون تحرک بدنی آنها را کلافه و بی‌حال می‌کند. کارهایی چون ایستادن‌های طولانی، برداشتن بارهای سنگین و یا استفاده از عضله خاصی برای مدت طولانی برای جوان مناسب نیست. تا زمانی که استخوانهای لگن خاصره که بعدها بهم متصل می‌شوند، کاملاً بسته نشده‌اند، انجام برخی از فعالیت‌ها می‌تواند برای نوجوان زیان‌آور باشد.

برازندگی و ژست:

اگر نوجوان بتواند بدنش را فراموش کند بیشتر از زمانی که همه هوش و حواسش متوجه طرز نشستن، ایستادن و راه رفتنش هست می‌تواند برازنده باشد. اگر لباسهای آزاد و راحت بپوشد، کفش‌هایش طوری نباشند که پاهایش دائماً پیچ بخورند و اگر هوشیار و خوشحال باشد مسلماً سرش را بالا نگه‌میدارد و صاف و زیبا راه می‌رود.

دختری که موقع راه رفتن قوز می‌کند همیشه به قد بلندش فکر می‌کند و بخاطر همین موضوع شانه‌هایش را خم می‌کند و سر را در میان آنها فرو می‌برد. این خود آگاهی می‌تواند منشأ دیگری غیر از کوتاهی و بلندی قد داشته باشد. یک دختر طبیعی از رشد پستانهایش احساس غرور می‌کند اما دختر غیرعادی که از رشد پستانها تصویری جز «زن بودن» به معنای ارتباط با مسائل جنسی ندارد، با خم کردن شانه‌ها سعی در پوشاندن رشد طبیعی اعضای بدنش دارد و در نتیجه اندامش زشت خواهد شد.

صاف نشستن و راست راه رفتن تصنعی اهمیتی ندارد بلکه بدن باید حالت آزاد و طبیعی خود را حفظ کند. صندلی، میز و جهت

سلامت و بهداشت نوجوانان / ۲۰۷

تاییدن نور ارتباط مهمی با استقرار بدن و طرز نشستن انسان دارد. اگر این نکات رعایت شوند و جوان از تغذیه صحیح، روحیه خوب و انجام فعالیت‌های ورزشی برخوردار باشد، اندام او ژست مناسبش را خواهد یافت.

جلوگیری از فساد دندانها:

اغلب پسران و دختران در سالهای بلوغ صاحب ۲۸ دندان دائمی هستند ولی چندسالی که بگذرد همه آنها صاحب دندانهای سالم نیستند. دختران که از لحاظ رشد عمومی و درآوردن دندان از پسرها جلوتر هستند از نظر خراب شدن دندانها هم بر آنها سبقت می‌گیرند. تعداد قلیلی از نوجوانها قبل از رسیدن به ۲۰ سالگی صاحب ۴ دندان عقل می‌شوند.

دیر یا زود در آمدن دندان مهم نیست بلکه بهداشت و حفاظت از آنهاست که در سلامت انسان تأثیر دارد. بسیاری از دندانهای دائمی در ۱۱ و ۱۲ سالگی ظاهر می‌شوند و تا مدتی از پوسیدگی دندان خبری نیست. هرچه به سالهای نوجوانی نزدیکتر می‌شویم، خطر کرم‌خوردگی، پوسیدگی و چرک کردن بعضی از دندانها را تهدید می‌کند. دندانهای آسیا در شش سالگی یعنی آغاز سالهای دبستان بیرون می‌آیند. در سنین بلوغ این دندانها آمادگی بیشتری برای پوسیدگی دارند و در سن ۱۲ سالگی غالباً این دندانها هستند که احتیاج به درمان دارند.

آزمایشات متعدد بر روی دندانهای پسران و دختران ۱۸ ساله نشان می‌دهد که آنها يك تا دو دندان پوسیده دارند. تقریباً $\frac{1}{4}$ دختران در این سن تقریباً دارای حداقل ۵ دندان پوسیده بودند. تعداد پسران

مبتلا به پوسیدگی دندان بیشتر از دخترها بوده است و علاوه بر پوسیدگی، سایر دندانهای آنها هم احتیاج به مراقبت و معالجه داشته‌اند. در برخی از خانواده‌ها پوسیدگی دندان بیشتر بچشم می‌خورد. علل این مسأله هنوز روشن نیست. این بیماری در همه عمر مشکل بزرگی برای افراد این خانواده‌ها ایجاد می‌کند.

دندان در مقابل اسید حاصله از تخمیر مواد قندی و نشاسته‌ای در دهان دچار پوسیدگی می‌شود. پوسیدگی دندان ارتباط مستقیم با رژیم غذایی و رعایت بهداشت دهان و دندان اعضای خانواده دارد. افزایش پوسیدگی دندان در نوجوانان نشان می‌دهد که والدین توجه لازم را نسبت به رژیم غذایی فرزندان خود ندارند.

از آنجا که بچه‌ها بجای صرف غذا در منزل، به غذاهای بیرون از خانه روی آورده‌اند و تنقلات بسیاری را بجای غذاهای اصلی مصرف می‌کنند، پوسیدگی دندان در آنها بیشتر از سابق مشاهده می‌شود. مصرف زیاد شیرینی و نشاسته اثر بدی روی دندانها می‌گذارد. هرچه مصرف مواد غذایی شیرین بیشتر باشد، احتمال تولید اسید و خرابی دندانها نیز افزایش می‌یابد. حتی کسانی که به حفاظت دندانها اهمیت می‌دهند و رژیم غذایی صحیح‌تری دارند نسبت به خوردن نوشابه‌های غیرالکلی، آب‌نباتی چوبی، سودا و شکلات اغوا می‌شوند. این جوانان به مسواک زدن در صبح و شب اهمیت زیادی می‌دهند ولی شیرینی برای خراب کردن دندان فرصت زیادی نمی‌خواهد و در ظرف یکی دو دقیقه دست به کار می‌شود. اگر قرار است نوجوانان از يك دست دندان سالم و مجانی برای همه عمرشان استفاده کنند باید آموزش‌های لازمه در خانه و مدرسه به آنها داده شود.

فلوراید چه می‌کند؟

از آنجا که اثر فلوراید در جلوگیری از پوسیدگی دندانها به اثبات رسیده است، بسیاری از جوامع با اضافه کردن این ماده به آب آشامیدنی، در بهداشت دندانهای کودکان می‌کوشند. در برخی از موارد بنا به توصیه پزشکان، والدین فلوراید را روی دندانهای بچه‌ها می‌ریزند. بچه‌هایی که بخت آن را داشته‌اند که در فواصل زمانی کودکی تا بلوغ روی دندانهایشان را با فلوراید بپوشانند و یا مقدار کمی از این ماده را از طریق آب آشامیدنی دریافت کرده‌اند، بطور متوسط کمتر از سایر بچه‌ها دچار پوسیدگی دندان می‌شوند. درحقیقت مصرف این ماده در حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد از پوسیدگی دندانها کاسته است. از آنجا که مطمئن نیستیم که این دارو بتواند پوسیدگی دندان کودکان را صددرصد تضمین کند، تنظیم یک برنامه غذایی صحیح و آموزش اصول بهداشت دهان و دندان از مسؤلیتهای اصلی والدین است.

سالهای نخستین بلوغ بهترین موقع برای عادت دادن نوجوان به ملاقات با دندانپزشک (حداقل سالی دو بار) می‌باشد. اگر او بتواند در این سن چنین مسؤلیتی را برعهده بگیرد. شاید (گفتم شاید!) بتواند بعدها که به دبیرستان می‌رود یا شغلی انتخاب می‌کند در مورد بهداشت دندان غفلت نکند! با معاینه و معالجه دائمی دندانها می‌توان پوسیدگی‌های دندان را به حداقل ممکن رسانید. (اگر دندانپزشکها می‌توانستند قرار ملاقاتها را بوسیله پست یا تلفن به نوجوان اطلاع بدهند، در تنبلی نکردن آنها تأثیر بسیار مثبتی داشت)

برخی از دندانها در یک ردیف منظم قرار ندارند. برخی از این بی‌نظمی‌ها بدون معالجه پزشکی درمان می‌شوند. بهر حال والدین

هنگامی که دندانهای نامنظمی در فرزند خود مشاهده می‌کنند باید او را نزد پزشک ببرند تا در صورت لزوم به جراح دندان و لثه ارجاع داده شوند. بسیاری از بی‌نظمی‌های دندان در سنین پائین بهتر معالجه می‌شوند. اگر در سنین کودکی در این مورد اقدامی نشده باشد، در سنین نوجوانی حتماً باید اقدام به اصلاح دندانها بشود زیرا نوجوان به زیبایی خود توجه بسیار می‌کند.

اگرچه دلیل اصلی برای ردیف کردن دندانها جویدن غذا، صحبت کردن و تنفس است ولی تأثیری که دندانهای منظم و زیبا در شکل ظاهری انسان دارد، غیرقابل تردید است. کج و معوج بودن دندانها بشدت موجب آزار نوجوان که در مورد قیافه خود حساسیت دارد، می‌شود درحالی‌که نگرانی‌های ناشی از بلوغ بحدّ کافی آزاردهنده هستند. چانه پیش آمده یا لثه‌های بیرون زده بسیار بدنما هستند. چنین وضعی ممکنست باعث شود که جوان خود را غیرقابل قبول در اجتماع بداند و بشدت احساس بدبختی کند. معالجه بموقع و بهبود قیافه ظاهر يك نوجوان در روحیه و شخصیت او تأثیر عمیقی خواهد گذاشت.

پیشگیری از بیماری:

بسیاری از راههای مصونیت و پیشگیری را باید در سنین بلوغ تمدید کرد زیرا مصونیت‌های دوران بچگی بمروور زمان از بین می‌روند. روی مصونیت در مقابل دیفتری بعلت واکسیناسیونی که در طفولیت صورت گرفته نمی‌توان چندان حساب کرد. نوجوانان را باید بار دیگر معاینه کرده و چنانچه نتیجه آزمایش شیک مثبت باشد بار

سلامت و بهداشت نوجوانان / ۲۱۱

دیگر آنها را بر علیه بیماری دیفتری واکسینه نمایند. این واکسیناسیون در مورد دختران اهمیت بیشتری دارد زیرا فرزندان آنها را در ماههای نخستین زندگی محافظت خواهد کرد.

واکسن آبله در طفولیت و سالهای اولیه ورود به مدرسه نمی‌تواند کودک را برای همه عمر محافظت نماید. اگرچه این روزها آبله کمتر دیده می‌شود ولی واکسن آن باید هر ۵ سال یکبار تمدید شود و در صورت واگیر شدن بیماری باید واکسن تلقیح شود.

واکسن بیماری کزاز نیز هر سه سال یکبار باید تمدید شود. در صورت بروز بیماری‌ها کودک کان بهتر از نوجوانان قادر به تحمل آن هستند و زودتر هم معالجه می‌شوند.

برای مثال دو بیماری اوریون و سرخجه آلمانی که در دوران کودکی عوارض چندانی ندارند در دوران بلوغ یا بزرگسالی می‌توانند عوارض وخیمی به بار بیاورند، از جمله آن که بیماری اوریون در بزرگسالی غدد تناسلی مردان را مورد حمله قرار می‌دهد و می‌تواند به عقیم شدن آنها منتهی می‌شود و چنانچه زن باردار در یکی دو ماه اول حاملگی دچار سرخجه آلمانی شود فرزند او به احتمال قوی دچار معلولیت خواهد شد.

بهرتر است نوجوان حتی المقدور به تنهایی نزدیک پزشک برود. دادن دستورالعمل‌ها به نوجوان او را برای مستقل شدن و روی پای خود ایستادن یاری می‌دهد و در عین حال لازم نیست دستورات پزشک را از والدین بگیرد و بهترین موقع است که از نظارت و سرپرستی آنها اندکی رها شود!

بیماری و کسالت:

سرماخوردگی و سایر عفونتهای تنفسی از علل عمده بسیاری از

بیماریها در سالهای نوجوانی هستند. بیماریهای مسری چون آبلهمرغان و سرخك بتدریج کم شدهاند. سرماخوردگی، سردرد، بیماریهای هاضمه و درد معده هرچند گاه یکبار شاگرد محصل را از رفتن به مدرسه بازمی‌دارد.

جوانی که برنامه و رژیم غذایی دقیق و صحیحی دارد به آسانی در مقابل سرماخوردگی و سایر عوارض آن مقاومت خواهد کرد. استراحت نیز اثر مهمی در ازدیاد مقاومت بدن در برابر بیماریها دارد.

بیماریهایی چون سل یا قند آنقدر شیوع دارند که معاینات و آزمایشهای پزشکی سالیانه را در مدارس ضروری می‌سازد. با این که بیماری سل در بسیاری از نقاط وجود ندارد ولی بروز آن در دوران بلوغ بیش از سایر دورههای زندگی است. دختران جوان احتمالاً زودتر از پسران دستخوش حمله این بیماری می‌شوند، علت آنهم بلوغ زودرس آنهاست. دختران سیاهپوست بیشتر از دختران سفید پوست قربانی بیماری سل می‌شوند. البته رنگ آنها تأثیری در این مساله ندارد بلکه علت آن است که آنها تحت شرایط غیربهداشتی زندگی می‌کنند و برای بیمار شدن مستعد هستند.

بیماری سل بطرز معجزه‌آسایی تقلیل پیدا کرده و چنانچه بموقع شناخته شود بنحوبی معالجه خواهد شد.

به بسیاری از پدر و مادرها اخطار شده که ورزشهای سنگین خطر بیماری قلب را برای جوانان به‌مراه دارد. همچنین ورزشهایی که تنفس عمیق و ممتد را ایجاب می‌کنند برای نوجوانان خطرناک تشخیص داده شده‌اند درحالیکه مطالعات دقیق متخصصین نشان می‌دهد که چنین احتیاطهایی بهیچوجه ضرورت ندارند. دختر و پسر که صاحب قلب سالمی هستند نباید نگران چیزی باشند. اگر در مورد بیماری قلب

سلامت و بهداشت نوجوانان / ۲۱۳

نوجوان نگران هستید بهتر است با پزشك مشورت كنيد تا تصميم لازم را بگيرد و ميزان فعاليت جسمي مجاز براي نوجوان را تعيين كند. از مراقبت‌های زائد همچون بی‌توجهی زیاد باید جداً اجتناب شود.

سوانح و تصادفات از علل مهم مرگ در سنين بلوغ هستند:

تصادفات در سنين نوجواني و بچگي (غير از شيرخوارگي) بزرگ‌ترين قاتل انسان هستند. موتورسيكلت مسؤول قتل بيش از نيمي از قربانيان سنين ۱۵ تا ۱۹ سال است. آموزش رانندگي صحيح و احترام به قوانين راهنمايي در مدارس از اهميت لازم برخوردار نيست. در اينجاست كه پدر و مادرها بايد در مورد دروس ايمني و آموزش‌هاي لازم در دبirstانها نظارت دقيق داشته باشند. آنها بايد با دقت و حوصله زياد از كسب مهارت فرزندان خود در رانندگي اطمينان حاصل نمايند.

جوانان در غياب پدر و مادر به اخطارها و نصايح ايشان توجهي نمي‌كنند و از سرزنش و تنبيه آنان هم ترسي ندارند. اگر امكان داشته باشد بهتر است آموزش رانندگي به جوانان توسط شخص ديگري غير از پدر و مادر داده شود زيرا والدين در هر حال خاصيت ديكتاتوري و انتقاد از فرزندان خود را دارند. يك فرد غريبه كه از نظر احساس با نوجوان درگير نيست مي‌تواند آموزش روش منطقي‌تري پيش بگيرد و نسبت به اشتباهات كارآموز خونسردتر باشد.

رانندگي تراكتور در مزارع بوسيله جوانان كمتر از ۱۶ سال كه هنوز به سن گرفتن گواهينامه رانندگي نرسيده‌اند خطر بسيار مهمي است و بايد در مجامع ذيصلاح مورد بحث‌هاي جدي قرار گيرد.

از ديگر سوانحي كه بالاترين رقم را در مرگ و مير نوجوانان

دارد خفگی در آب و سوختگی است. بدیهی است که اینگونه سوانح توسط والدین قابل پیشگیری و کنترل هستند. خانواده‌های آمریکایی نمی‌توانند بهانه بیاورند و از کمبود امکانات ورزشی در زمینه شنا گله کنند زیرا انجمن‌های صلیب سرخ انواع آموزش‌های شنا و نجات غریق را حتی در دورترین نقاط کشور هم دائر کرده‌اند.

بچه‌های سر بهوا بیشتر از سایرین دچار سوانح می‌شوند. در مواردی که حوادث مکرر برای دختر یا پسر خاصی روی می‌دهند و چنین بنظر می‌رسد که او «حادثه‌آفرین» است باید شخصیت، محیط و شرائطی که چنین وضعی را ایجاب می‌کند برای یافتن انگیزه‌های پنهانی او مورد مطالعه قرار داد.

پس از سوانح گفته می‌شود که سرطان یکی از علل مهم مرگ و میر است. از آنجا که این بیماری موربانهوار عمل می‌کند و تشخیص آن در مراحل اولیه بیماری به دشواری ممکن است، بار دیگر روی معاینات و آزمایش‌های سالیانه تأکید می‌کنم. اگرچه تلفات سرطانی در میان جوانان زیاد نیست ولی آزمایشات مرتب، رقم تلفات را به حداقل ممکن خواهد رساند.

جوش صورت:

یکی از مشکلات مزاحم نوجوانان جوش صورت است. جوش صورت که در نوجوانان بسیار عمومیت دارد درست در زمانی به سراغ آنها می‌آید که بیش از هر وقت دیگری نگران زیبایی و وضع ظاهر خود هستند.

جوشهای متورم و سرسیاه بخاطر کم‌کاری مجاری انتقال چربی در صورت بوجود می‌آیند و منظره نامطلوبی به پوست می‌دهند. این مجاری

سلامت و بهداشت نوجوانان / ۲۱۵

ظاهراً به اندازه کافی رشد نکرده‌اند که بتوانند چربی حاصله از غدد چربی‌ساز را از خود عبور دهند و لذا پوست صورت که به چربی آلوده شده است در اثر گرد و غبار دچار عفونت می‌شود. در دختران جوش صورت گاهی با شروع عادت ماهانه و برهم خوردن تعادل هورمونهای جنسی در بدن همراه است.

جوانان می‌توانند برای از بین بردن این جوش‌ها اقدامات مفیدی انجام دهند. اولین اقدام آن است که در رژیم غذایی خود از شیرینی، ادویه و چربی کمتری استفاده کنند. برای مثال برخی از نوجوانان درمی‌یابند که باید غذاهای سرخ‌کردنی، شیرینی و بنخصوص شکلات را بنخاطر چربی زیادشان کنار بگذارند. رژیم غذایی صحیح که تخلیه مرتب روده بزرگ را ممکن سازد بسیار مؤثر خواهد بود. غذاهایی چون گوجه‌فرنگی، پرتقال و سایر مرکبات، سبزی‌های خام، تخم‌مرغ، گوشت و شیر باید بنخس اعظم رژیم غذایی نوجوان را تشکیل دهند. آفتاب گرفتن و ورزش در هوای آزاد بسیار مؤثر است. راه دوم مبارزه با جوش بسیار ساده است. نوجوانان باید صورت و گردن خود را حداقل روزی دو بار با آب گرم و صابون بشویند. (دخترهایی که عادت دارند صورت خودشان را با کرم پاک کنند با اضافه کردن روغن آن به صورتشان بر مشکل خود می‌افزایند.) فشار دادن جوش‌ها کمکی به از بین رفتن آنها نکرده و بالعکس موجب پخش شدن عفونت در سطح پوست می‌شود. بهتر است صورت را با آب و صابون شسته، بنحوبی آبکشی کرده و با دستمال تمیزی خشک کنند. دستکاری و کندن جوشها موجب افزایش آنها می‌شود.

اگر با چنین اقداماتی نتیجه مطلوب حاصل نشد، دختر یا پسر باید به پزشک متخصص پوست مراجعه کرده و دستورات او را با دقت

اجرا کنند. در مواقعی که جوش به علت نگرانی‌ها و ناراحتی‌های فکری ایجاد شده است، راهنمایی و همدردی يك پزشك دلسوز می‌تواند نتایج مطلوبی به‌بار آورد.

توجه لازم به پوست در مراحل اولیه ابتلای به جوش می‌تواند در معالجه آن مؤثر بوده و از معالجات دشوار و پرخرج بکاهد. بسیاری از جوش‌ها موقتی هستند و چنانچه نوجوان حساسیت بیش از حد نسبت به آن بخرج ندهد بخودی خود درمان می‌شوند. والدین نباید با دیدن این‌گونه اختلالات، نگرانی و اضطراب از خود نشان بدهند زیرا به ناراحتی نوجوان دامن زده و احساس حقارت را در او تشدید می‌کنند.

مشروبخواری:

حتی سختگیرترین والدین هم می‌دانند که در مورد مشروبخواری مهمترین مسأله اینست که خود الگوی سالمی برای فرزندانشان باشند. در این زمینه هیچ تعلیم و آموزشی جدا از رفتار والدین مؤثر نخواهد بود. محدودیت زیاد، سلب آزادی یا بحث‌های اخلاقی به‌ندرت سودمند هستند. حتی اگر هم اثری داشته باشند بندرت با اهداف والدین حساس و روشنفکر جور درمی‌آیند زیرا هر فردی درنهایت شخصاً باید تصمیم بگیرد و نوجوانان از این قاعده مستثنی نیستند. جوانان به‌تدریج معیارها و ارزش‌های اخلاقی خود را تدوین می‌کنند. تنظیم این معیارها بیشتر از آنچه به احکام و دستورات والدین متکی باشد به نحوه برخورد و زندگی واقعی آنها در طی زمان ارتباط پیدا می‌کند و هیچ دستورالعملی، از طرف هر فردی صادر شود، به اندازه يك صدم شیوه‌های رفتاری پدر و مادر بر نوجوان تأثیر نخواهد داشت.

اگر مشروبخواری بصورت مشکل جوان دربیاید باید ریشه‌های

سلامت و بهداشت نوجوانان / ۲۱۷

اصلی تمایل او را به این کار بررسی کنیم و ببینیم کدام کمبود روانی موجب گردیده که جوان برای مهم جلوه دادن خود به الکل پناه ببرد. یکی از دلایل عمده مشروبخواری احساس عدم امنیت روانی و احساس عدم لیاقت است که باید علل آن روشن شده و دقیقاً معالجه گردد. هرکسی که برای فرار از فشارهای روانی و برای رسیدن به احساس خوشحالی و خوشبختی به چیزی پناه می‌برد بیمار بوده و احتیاج به کمک دارد. این کمک باید توسط کسی انجام شود که دانش لازم را داشته و بتواند علل ترس‌ها و تردیدهای او را در مورد خودش آشکار سازد و سپس به تقویت روحی و روانی بیمار بپردازد.

سهم والدین در برنامه‌های تحصیلی و شغلی فرزند

با فرارسیدن سالهای جوانی و پشت سر گذاشتن دوران دبستان، تحصیلات شکل جدیدی بخود می‌گیرد. تا این سن بچه‌ها دروس عمومی و مشابهی را می‌آموختند. اما بزرگتر که می‌شوند تفاوت استعداد و توانایی‌های تحصیلی آنها بارزتر شده و اشتغال به رشته‌هایی مطابق با علائق و خواسته‌هایشان را ضروری می‌سازد.

برخی دوره‌های بازرگانی را انتخاب می‌کنند (یا دیگران برایشان انتخاب می‌کنند!) برخی تحصیلات دانشگاهی یا دوره‌های پیش‌دانشگاهی را برمی‌گزینند و برخی نیز به مدارس فنی و حرفه‌ای وارد می‌شوند.

نه‌تنها احتیاجات فردی پسران و دختران باید مورد توجه قرار گیرد بلکه واقعیت اینست که از این زمان به بعد، چه در سطح مدارس

راهنمایی و چه در دوره دبیرستان، دانش آموز خود مسؤول اعمال و رفتار خویش است. از حالا به بعد دیگر معلم دائماً او را زیر نظر ندارد و او واقعاً نمی‌تواند ادعا کند که کسی را بخوبی می‌شناسد. کسی که بتواند (یا قادر باشد) که در مواقع لزوم به او مراجعه کند. مگر این که مدرسه خیلی کوچک باشد و گرنه در طی روز تعداد محصلینی که می‌آیند و می‌روند آنقدر زیاد است که امکان آشنایی جز سلام و علیک عادی با معلمان مقدور نیست. حتی چنانچه مشاورین هم حضور داشته باشند انگار خیلی «مخصوص و دست‌نیافتنی» هستند و امکان ایجاد يك ارتباط واقعی با آنها وجود ندارد. پسر و دختر ممکنست چنین تصور کنند که سر و کله مشاورین فقط موقعی که قضیه خیلی جدی و تهدید کننده باشد پیدا می‌شود.

پدران و مادرانی که نمی‌دانند فرزندشان با چه نوع تجاربی در مدارس راهنمایی و دبیرستان مواجه خواهند شد، باید راهنمایی شوند. زیرا دانستن عمل و عکس‌العمل نوجوان در مورد مسائل مختلف برای والدین به اندازه سوپاپ اطمینان کپسول گاز اهمیت دارد.

اینک زمان آن است که والدین تصمیمات مشخص و دقیقی برای برنامه تحصیلی فرزندشان بگیرند. زیرا آنهایی که مایلند به دانشگاه‌های خاصی بروند باید از عهده امتحانات ورودی ویژه‌ای برآیند و از طرفی تجربه به ما ثابت کرده جوانانی که به سن ۱۶ سالگی نزدیک می‌شوند صاحب آنچنان بلوغ فکری بالایی هستند که بتوانند موقعیت خاص خود را تشخیص دهند و برای انتخاب راه آینده زندگی خود بطور جدی تصمیم بگیرند.

ولی در عین حال که ذهن بچه‌ها در این سن به کمال رشد رسیده است ولی قوه قضاوت آنها که غیر از هوش و ذکاوت بر تجربه نیز باید

متکی باشد، بعلمت کمی تجربه هنوز رشد کافی نکرده است. ما بعنوان والدین آنها نباید آنها را در تصمیم‌گیری به عجله وادار کنیم و یا بجایشان تصمیم بگیریم.

مدارس اطلاعات کافی در مورد توانایی ذهنی، شوق او به تحصیل و عادات و فعالیت‌هایش دارد. نمرات درسی او در سالهای گذشته می‌توانند شاخص خوبی در ارزیابی شایستگی او برای ورود به دانشگاه باشد. البته در این موارد استثناهایی هم وجود دارند. برخی از نوجوانان تا به رقابت‌های مهم‌تر دوران دانشگاه نرسند، تلاش مهمی نمی‌کنند و نمرات درسی‌شان متوسط است. والدین باید با مدارس در تماس باشند و با شناسایی استعدادهای گوناگون فرزند خود، اطلاعات مربوط به او را تکمیل نمایند.

اگر والدین تاکنون متوجه اهمیت برنامه‌های تحصیلی و اعتبار اجتماعی ناشی از تحصیلات و به کفایت سطح فرهنگ و برنامه‌های آموزشی جامعه خود واقف نبوده‌اند، اینک وقت مناسبی است که دست به کار شوند. مسؤولین آموزشی پیوسته تلاش می‌کنند که مدارس و برنامه‌های آن را متناسب با نیازهای کودکان اداره و تنظیم نمایند ولی به‌تنهایی قادر به انجام این کار نیستند. پدر و مادرها که قسمت مهمی از جمعیت جامعه را تشکیل می‌دهند باید مسؤولانه وارد عمل شوند و پیوسته آخرین اطلاعات را در مورد آموزش خوب و صحیح بدست آورند و در هر جا و هر زمان که لازم باشد فرزندان خود را هدایت و راهنمایی نمایند.

والدین با نظارت بر فرزندان خود می‌توانند نیازهای آنان را بخوبی تشخیص دهند. با مشاهده اموری که به آن علاقه دارند، کارهایی که بخوبی از عهده انجامشان برمی‌آیند و مسائلی که نسبت به

آنها بی تفاوت می باشند می توانیم بخوبی به آنها کمک کنیم. هنگامی که دختران و پسران اشتیاق خاصی برای يك موضوع درسی یا نوعی کاردستی و سرگرمی نشان می دهند، والدین می توانند با فراهم آوردن وسایل و لوازم ضروری، آنها را تشویق کنند. این کار موجب خواهد شد که دانش آموز در آن زمینه فعالیت برجسته ای داشته باشد. رسم فنی، درود گری، فلز کاری، صحنه پردازی و نورپردازی نمایشنامه های مدرسه، برنامه های رادیویی و تلویزیونی، پرورش حیوانات خانگی، د کوراسیون داخلی، طراحی لباس و عکاسی نمونه هایی از فعالیت های مورد علاقه نوجوانان هستند. آگاهی از علائق نوجوانان غالباً موجب می شود که والدین وقت و پول خود را با طیب خاطر برای آنها صرف کنند و به این طریق برای خود و فرزندانشان رضایت خاطر فراهم سازند. البته این سخن به این معنی نیست که والدین با تحمیل عقاید خود او را وادار به کاری کنند که مورد علاقه اش نیست ولی عکس این موضوع می تواند عملی باشد که والدین خود را نسبت به موضوعی که مورد علاقه فرزندشان هست علاقمند سازند!

ارزش فعالیت های فوق برنامه:

فعالیت های پسران و دختران در دوران بلوغ کوتاه مدت ولی بسیار مفید و پرثمر هستند. تهیه گزارش برای روزنامه مدرسه یا برافراشتن بادبان يك قایق می تواند به اعتماد به نفس نوجوان بیفزاید. بخصوص دانش آموزانی که تصور می کنند بین دروس مدرسه و زندگی واقعی آنها ارتباطی وجود ندارد با انجام چنین فعالیت هایی نقش مفیدتری بر عهده خواهند گرفت. داشتن فعالیت های فوق برنامه همراه با کسب امتیاز و افتخار مشکلات درسی را قابل تحمل ساخته و موجب

می‌شود که دانش‌آموزان بدون اعتراض و ناراحتی به مرحله فارغ‌التحصیلی برسند.

«خانه ایده‌آل خانهای است که موجبات استقلال تدریجی فرزندان را فراهم آورد، خانهای که در آن وابستگی‌های عاطفی بین فرزندان و والدین آنقدر قوی نباشند که استقلال فردی جز با توسل به نزاع‌های داخلی، محرومیت از محبت و عصیان میسر نشود. با فرا رسیدن سن بلوغ باید در هر فرصتی امکان استقلال فکری، عاطفی و تصمیم‌گیری را برای فرزند خود فراهم سازیم.»

الکساندر. ا. اشنايدر: روانشناسی نوجوانان. میل

وولک: بروس، ۱۹۵۱، صفحه ۴۰۹

والدین می‌توانند آسوده خاطر باشند که امروزه فعالیت‌های فوق برنامه در مدارس بخش مهمی از آموزش‌های تجربی دانش‌آموزان را تشکیل داده است. دبیرستانها اغلب فعالیت‌های فوق‌برنامه را در ساعات بین درسی قرار داده‌اند و به این نکته توجه مخصوص شده است که دانش‌آموز فعالیت مورد علاقه خود را انتخاب کند.

باید به این نکته توجه داشته باشیم که علائق، مهارت‌ها و سرگرمی‌های ویژه دانش‌آموزان در هیچ جای دیگری بصورت تحصیلی یا حرفه‌ای آموزش داده نمی‌شوند. والدین گاهی اوقات دلشان می‌خواهد این نوع برنامه‌ها را شوخی بگیرند. هنگامی که بچه‌ها نسبت به فعالیتی غیردرسی علاقه نشان می‌دهند اینگونه والدین آنها را «از

زیر کار دربرو» می‌نامند! حتی پس از فارغ‌التحصیل شدن از دبیرستان و دانشگاه‌ها هم اغلب افراد پیوسته کار خود را عوض می‌کنند. کارهای آزمایشی و موقتی بسیار متداول هستند زیرا تشخیص اینکه از چه کاری خوشمان نمی‌آید گاهی اوقات به همان اندازه پرارزش است که بدانیم از چه کاری خوشمان می‌آید! جای تعجب است اگر نوجوان ۱۴ یا ۱۶ ساله‌ای بداند که می‌خواهد چکاره بشود و درست براساس نقشه‌های خود عمل کند.

برخی از مسوولین آموزشی ما در مورد اینکه کسی به علائق دختران در دوره تحصیل توجهی نمی‌کند سخت معترض هستند. در گذشته نسبت به نظرات دختران بی‌توجهی شده است. دوره‌های دبیرستانی برای پسران طراحی شده‌اند و تغییرات اندکی براساس نیازهای دختران کرده است. بسیاری از برنامه‌های آموزشی باید به شیوه‌ای طراحی شوند که نیازهای ویژه دختران را برآورده سازند. رشته‌هایی چون خانه‌داری، بهداشت و ایمنی، مددکاری اجتماعی دروسی هستند که ارتباط مستقیم به سلامت و سعادت زندگی خانوادگی دارند.

دانشکده چطور؟

بسیاری از جوانان به این علت به دانشکده می‌روند که در طی سالهای متمادی پدر و مادرهایشان چنین خواسته‌اند. انتخاب دانشکده هم اغلب براساس خواسته‌ها و نظریات والدین و بدون اطلاع کافی از محتوای دروس دبیرستانی صورت می‌گیرد. اگر ری و پالی می‌توانستند قبل از ورود به دانشکده خودشان کاتالوگ اطلاعاتی دانشکده‌های مختلف را بررسی نمایند، با افراد ذیصلاح در مورد جزئیات صحبت

کنند، به بحث‌هایی که در میان دوستانشان که قبل از آنها به دانشکده رفته‌اند و یا به سخنان بزرگترها در مورد مزایای رشته‌های مختلف گوش بدهند، آیا تصمیم آنها پر معنی‌تر و منطقی‌تر نبود؟

البته بدیهی است که والدین هم باید علائق خود را نشان دهند و در بحث‌های مذکور شرکت کنند. برای مثال آنها می‌توانند مزایا و معایب مدارس بزرگ و کوچک را برشمرند. آنها می‌توانند در مورد فرزندان که هنوز آمادگی ورود به يك دوره چهار ساله دانشگاهی را ندارند، کالج‌های پیش‌دانشگاهی را مطرح کنند. در مورد مسائل مادی هم می‌توانند روشن بینی بیشتری نشان داده و با استخدام پاره وقت فرزندانشان در محل‌های مطمئن موافقت کنند.

والدین که فرزندان زرنگ دارند می‌توانند آنها را در مورد گرفتن بورس‌های تحصیلی راهنمایی کنند. حتی در مواردی که مشاورین تحصیلی در مدارس حضور دارند، دانش‌آموزان دلشان نمی‌خواهد کسی بفهمد که آنها به کمک احتیاج دارند و در نتیجه فرصت‌ها را از دست می‌دهند. والدین که کفایت‌های فرزند خود را می‌شناسد و می‌دانند که مستحق گرفتن بورس تحصیلی است می‌توانند امکانات را بررسی نموده و مدتها قبل از فارغ‌التحصیل شدن فرزندان اقدامات لازمه را انجام دهند.

میلیونها جوانی که مخارج تحصیل خود را در کالج بدست می‌آورند به جوانان کوچکتر از خود نشان می‌دهند که با تلاش و استقامت، تحصیلات دانشگاهی برای بسیاری از جوانان میسر می‌شود.

هنگامی که نوجوانان می‌خواهند مدرسه را ترك کنند:

از جمله مشکلاتی که در اواسط سالهای جوانی برای والدین پیش

می‌آید اینست که دختر یا پسرشان مایل به ادامه تحصیل نیست. این تصمیم ممکنست کاملاً ناگهانی و غیرمنتظره بوده و یا در اثر احساس عدم رضایت و ناراحتی ناشی از نمرات ضعیف، مردودی یا طرد شدن از اجتماع مدرسه گرفته شود. بهر حال صلاح در اینست که والدین عکس‌العمل شدید و آنی نشان نداده و در جستجوی علل و انگیزه‌های آن باشند. بیل^۱ نمونه خوبی از يك دانش‌آموز متوسط، درس خوان و دوست داشتنی است که بطور کاملاً ناگهانی و در مقابل تعجب زیاد والدینش در ماه فوریه و در سن ۱۶ سالگی اعلام کرد که می‌خواهد ترک تحصیل کند و از خانیشان در میدلوست^۲ به جای دیگری برود! او در مدرسه شاگرد موفقی بود. پدر و مادر بیل مدت‌ها بود که بیقراری و ناخشنودی او را در مورد مسائل خانوادگی و حتی برنامه تعطیلات آینده می‌دیدند. بررسی‌های دقیق نشان داد که اشتیاق مفرط او به مسافرت و داشتن ماجراهای سفر، ماندن در خانه و مدرسه و ادامه زندگی یکنواخت را برایش غیرقابل تحمل ساخته است. بیل مطمئن بود که پیدا کردن کار در شهر دیگر و تأمین هزینه زندگی بمراتب مفیدتر از گذراندن سالهای کسالت‌آور تحصیلی در دبیرستان است. فقط پس از بحث‌های مفصل با پدر و مادرش بود که بیل متقاعد شد پس از پایان سال تحصیلی با استفاده از پس‌انداز و پول توجیبی‌اش با اتوبوس به غرب برود. همین قول و قرار بیل را آرام کرد و او برای پیدا کردن يك همسفر به جستجو پرداخت.

این واقعیت که بیل بجای فرار از خانه سعی کرد اعتماد آنها را جلب کند نشان می‌دهد که او تا چه حد به درک و منطق والدینش

1 - Bill

2 - Middle West

اعتماد کرده است. توان آنها برای درک اشتیاق و نیاز پسر به استقلال، بحران را در ذهن او خاتمه داد. اما گاهی اوقات مسائل پیچیده‌تری غیر از اشتیاق به مسافرت، جوان را وادار به ترک تحصیل می‌کند. هنگامی که بچه در امتحان مردود می‌شود و یا در مجموع علاقه‌ای به مدرسه رفتن ندارد، پدر و مادر بطور جدی دچار مشکل و زحمت می‌شوند و قادر نیستند به فرزند خود کمک کنند. بی‌علاقگی و ناخشنودی نوجوان می‌تواند معلول عوامل متعددی باشند. در این صورت تمام جهات موضوع باید شناسایی شده و علل درمان شوند.

آیا نوجوان در مدرسه احساس تنهایی می‌کند؟ اگر پسر رفیقی نداشته باشد و دختری با لباس مندرس به مدرسه برود و همین امر باعث دور افتادن او از سایرین گردد و اگر پسر و دختر در خانه خود احساس راحتی نکنند و نتوانند دوستان خود را به آنجا ببرند زندگی در مدرسه پوچ و بی‌معنی خواهد بود. گاهی اوقات هم بیماری‌های شدید، بیکاری و ناسازگاری والدین و مرگ یکی از اعضای خانواده موجب احساس عدم امنیت در نوجوان می‌شود.

والی چنین احساس می‌کند: «فایده‌اش چیست؟ هیچکس در مدرسه مرا دوست ندارد. اگر می‌توانستم مدرسه را ترک و کاری پیدا کنم حداقل تنوعی در زندگیم ایجاد می‌شد.»

اولین عاشق می‌شود و همه فکر و ذکرش اینست که ازدواج کند و خانهای داشته باشد. او می‌گوید: «مادرم هرگز به من اجازه نمی‌دهد در مورد دکور خانه اظهارنظر کنم، غذا بپزم و یا میز غذا را آنطور که یاد گرفته‌ام تزئین کنم.» او بسیار سرکش است و آنقدر در رویای

1 - Wally

2 - Evelyn

عاشقانه فرو رفته است که علاقه‌اش را در مورد نمراتش بکلی از دست داده است. آرزو کنیم که مردودی قریبالوقوع «اولین» مادرش را از خواب بیدار کند و درباره نیازهای دخترش با او صحبت کند و به تفاهم برسند.

گاهی اوقات علت علاقه فرزندمان به ترک تحصیل به آسانی شناخته نمی‌شود. يك دختر ۱۳ ساله درس خوان و زرننگ که اخیراً وارد دبیرستان شده است يك روز به خانه می‌آید و ناگهان اعلام می‌کند که به مدرسه برنخواهد گشت. اگرچه مادر مبهوت او صبورانه سعی می‌کند علل واقعی این تصمیم را بفهمد اما دختر مقاومت می‌کند. او معتقد است که مادر نمی‌تواند به او کمک کند و از اینکه او علت واقعی را بداند و بفهمد که او بخاطر لباسهایش چه تحقیر دردناکی را در مدرسه تحمل می‌کند، احساس تنفر می‌نماید. لباسهایش برای دختر قدبلندی مثل او بچگانه بودند. يك بار که مادر مشکل او را فهمید سعی کرد در لباسهایش تغییرات لازمه را بدهد زیرا قدرت مالی برای خریدن لباسهای جدید را نداشت.

مشکلات دو نوجوان هیچگاه به هم شباهت ندارند. هر کدام سعی می‌کنند از دیدگاه جوانی و مخصوص به خود مشکلات را ببینند. وقتی پنجاه درصد شاگردان مدرسه هرگز فارغ‌التحصیل نمی‌شوند، بدیهی است که مدارس به‌رحال نتوانستند در انجام وظیفه خود، یعنی پاسخگویی به نیازهای بچه‌ها، موفق باشند. حالا که در اکثر ایالات متحده امریکا مقرر شده که دانش‌آموزان تا سن ۱۶ سالگی و گاهی تا ۱۷ و ۱۸ سالگی در مدارس بمانند باید راههایی بیابیم که این سالها را برای دختران و پسران هرچه پربارتر سازیم. گاهی اوقات دانش‌آموزان کندذهن ناچار می‌شوند به‌علت عدم درک مواد درسی

مدرسه را ترک کنند درحالیکه مدارس برای اینگونه شاگردان معمولاً برنامه‌های خاصی را تدارک می‌بینند. اگر پسر یا دختری در درسی تجدید شود، فشار آوردن به او برای بیشتر درس خواندن می‌تواند به درماندگی و ناراحتی او دامن بزند. کشف و شناخت استعدادهای نهفته چنین شاگردی تأثیر بهتری خواهد داشت. ترک تحصیل علاج درد او نیست ولی با عوض کردن مدرسه و یافتن محیطی که بهتر بتواند پاسخگوی نیازهای او باشد، می‌توان کمک مؤثری به شاگرد کرد.

(یکی از دلایلی که نوجوان از اینکه دوستان

مدرسه‌ای خود را به خانه بیاورد امتناع می‌کند

اینست که محیط خانه مناسب و آراسته نیست.)

يك مددكار اجتماعى براى ملاقات با پسرى كه

مدرسه را ترك کرده به خانه او مى‌رود. او چنین

مى‌نويسد: «يك اتومبيل اوراق با رادياتور سوراخ كه

تنها دو چرخ دارد جلوى در ورودى پارك شده و راه

را سد کرده است. اتومبيل ديگر، يك فورد مدل

۱۹۲۹، درب و داغون کنار اتومبيل شكسته اولى

پارك شده است. يكى دو بخارى شكسته، يك اجاق

نيمه‌سوخته کنار راهرو خانه افتاده است. يك طناب

پارچه كه روى آن لباسهاى يخ زده در باد زانويه تاب

مى‌خورند، جلوى ايوان كشيده شده است. توده‌اى از

قوطى‌هاى خالى مقابل ايوان خانه انباشته شده است.

پله‌هاى ايوان از پل و چوب راه‌آهن ساخته شده و در

كف اتاق سوراخهاىى باندازه يك متر ايجاد

شده‌اند...»

۱. ب. هالبنگ شید: شهر جوانی. نیویورک:

وایلی، ۱۹۴۹، ص ۳۴۷۰.

شناسایی استعدادهای فردی:

بعضی از والدین به اهمیت آموزشهای بازرگانی و حرفهای واقف نیستند زیرا بیش از حد لزوم برای تحصیلات دانشگاهی ارزش قائل می‌شوند. هنگامی که توانایی‌های پسر و دختر بوسیله امتحانات مناسب محک زده شده و در دروس فنی قابلیت زیادی از خود نشان داده‌اند، باید ذوق و علاقه او را رعایت نموده و رشته تحصیلی دلخواهش را برای او انتخاب کنند. هوش و استعداد جوانان متنوع است و ما در ایجاد فرصت‌های مناسب برای پیشرفت آنها در زمینه توانائی‌هایشان به آنها مدیون هستیم. برای مثال هنرمندان برجسته سالها عمر و ذوق خود را در مدارس عادی تلف کرده‌اند زیرا به تصور والدین آنها، تحصیل در رشته هنر آخر و عاقبت درست و حسابی ندارد. پسرانی که بخاطر مهارت خارق‌العاده دست‌هایشان می‌توانستند مکانیک‌های ماهری بشوند درحالی‌که عمر خود را صرف فروش بیمه‌نامه، منشیگری در مغازه‌ها یا بایگانی دفاتر دیگران می‌کنند و آنهم فقط به این دلیل که نتوانستند مهارت‌های فنی لازم را در رشته‌ای که در آن استعداد فراوان دارند کسب نمایند. دخترانی که صاحب قابلیت‌های ممتاز و ناشناخته‌ای در خانه‌داری هستند چنانچه ازدواج نکنند و به شغلی تن دردهند، استعدادهای خود را در راهی که ارتباطی به آنها ندارد و مورد علاقه‌شان نیست صرف کرده‌اند.

برخی از افراد آرام و کند کار می‌کنند. بسیاری از شخصیت‌های

مهم دنیا چنین بوده‌اند. پسری که در سالهای اول مدرسه شاگرد ضعیفی است و در دروس ریاضی یا زبان یا علوم استعداد خاصی ندارد بهیچوجه همیشه ضعیف نخواهد ماند و امکان دارد در سالهای بعد استعدادهای خود را بروز دهد و نمرات درخشانی بگیرد.

گاهی اوقات جوان به این علت ترک تحصیل می‌کند که در دوران مدرسه موفق نبوده است، معلمین و حتی والدینش او را شاگرد متوسطی می‌دانستند. صبر و حوصله کافی برای کمک به پسر و دختری که با بی‌تفاوتی این‌سو و آن‌سو پرسه می‌زده است تا جرقه‌ای در ذهنش بدرخشد و به خودشناسی برسد، وجود نداشته است.

گاهی اوقات کمی حوصله و انتظار مسأله را حل می‌کند. آلك ۱ که در دوران دبستان شاگرد ضعیفی بود و همیشه کمتر از حد توانایی‌هایش فعالیت می‌کرد هنگام ورود به دوره راهنمایی به پدر و مادرش گفت: «خوب! حالا وقت آن است که سخت کار کنم و نمرات خوبی بگیرم» از آن لحظه به بعد آلك نمرهای جز بیست را نشناخت! چه عاملی باعث شد که آلك تغییر روش بدهد؟ پدر و مادرش شاید هرگز دلیل آن را نفهمند ولی چنین وقایعی نشان می‌دهند که دختر (یا پسر) بالاخره روزی از خواب غفلت بیدار می‌شوند. آلك سرانجام فهمید که او، و فقط او، مسؤول عقبافتادگی تحصیلی بوده است.

علت‌های پنهانی در دوران دبیرستان ممکنست موجب ترک تحصیل برخی از شاگردان شود. کودکانی که در خانواده‌های مرفه بزرگ می‌شوند ادامه تحصیل را تلاشی بیهوده می‌پندارند. در هنگامی که نوجوانان باید ارزیابی کاملی از نیروهای خود داشته و همچون دیگران به نیروی فکر و استعداد خود متکی باشند، درمی‌یابند که

بخاطر والدینشان صاحب يك زندگي لوکس و تجملی شده‌اند و خودشان نیز به عنوان يك ابزار شیک برای پدر و مادرشان درآمدند. لباس‌ها، خوراکی و تفریحات آنها به اندازه پدر و مادرشان گران است. برخی از این نوجوانان ترک تحصیل می‌کنند و بعضی نیز به این کار تمایل نشان می‌دهند زیرا احساس می‌کنند در بازی زندگي، کارت برنده از آن دیگری است!

بسیاری از دبستانها به این نتیجه رسیده‌اند که باید تجدیدنظری جدی در برنامه‌های درسی، برنامه غذایی، فعالیت‌های ورزشی و سایر جهات زندگي تحصیلی بیندازند تا شاگردان طبقات مختلف بتوانند از این تسهیلات بهره بگیرند.

بدیهی است هنگامی که والدین آه در بساط ندارند نمی‌توانند به فرزندان خود پولی بدهند، ولی گاهی اوقات والدین در مقابل ادعای فرزند که به چیزی نیاز دارد رفتار بدی در پیش می‌گیرند و خواسته فرزند را احمقانه می‌دانند. برخی از والدین نمی‌دانند که بازیهای فوتبال و یا سایر وقایع مهمترین صحبت بچه مدرسه‌ای‌هاست و تماشای آنها هم خرج برمی‌دارد. اگر نوجوانی نتواند درباره بازی، فیلم سینمایی یا اتفاقی مضحك در پیکنیک مدرسه سخن بگوید یعنی آنکه در جمع همکلاسانش غریبه است و نمی‌تواند حس ارزشمند تعلق داشتن به جمع را تجربه کند. دختر و پسر برای آنکه بتوانند پایه‌های سایر اعضای گروه قدم بردارند باید لباسی مشابه آنها داشته باشند. لباس زیبا و درخور زندگي در جمع معمولاً مهمترین رقم مخارج نوجوانان را تشکیل می‌دهد. بسیاری از دختران بخشی از لباسهایشان را شخصاً تهیه می‌کنند. پسرها هنگام قرارملاقات به پول احتیاج دارند و گرنه اغلب آنها گمان خواهند کرد که زندگي دوران تحصیل چنگی

به دل نمی‌زنند. پسرها می‌توانند با کار نیمه‌وقت خرج خودشان را در بیاورند ولی والدین هم باید با نشان توجه خود به مخارج آنها، سهم مؤثر خود را در اتخاذ شیوه‌های صحیح زندگی نشان دهند. دانش‌آموزانی که در ساعات غیردرسی به سختی کار می‌کنند و درآمد کسب می‌نمایند با این عمل خود ثابت می‌کنند که نوجوانان نمی‌خواهند سربار والدینشان باشند.

برخی از نوجوانان در مورد تکالیف درسی دچار اضطراب شدید می‌شوند زیرا پدر و مادرشان بیش از حد لزوم از خود اشتیاق نشان می‌دهند و به فرزندان خود فشار می‌آورند. نکته تأسف آور اینست که آرزوهای بزرگ والدین و علاقه شدید آنها به داشتن فرزندان کامل موجب از بین رفتن اشتیاق بچه‌ها می‌شود و آنها را از درس بیزار می‌کند. اگر والدین از نوجوانی بیش از حد لزوم توقع داشته باشند و او نتواند آرزوهایشان را برآورده سازد احتمال دارد دست از تلاش بردارد. فقط انسان است که از موفقیت فرزندانش غرق غرور می‌شود. شکست يك بچه شکست والدینش تلقی می‌شود و پدر و مادر در این گونه موارد احساس گناه می‌کنند. استفاده از فرزندان برای ارضای احساس برتری خود بمعنی انکار آنها بعنوان يك انسان مستقل و شایسته است.

«... شرکت جوان در محیط فرهنگی مدرسه، که

به اجتماعات کوچک و گروه‌های رسمی اجتماعی محدود می‌شود، باعث خواهد شد که او نسبت به آن گروه‌ها نعلق خاطر پیدا کند. نوجوان هنگامی که دیگران را در گروه‌های اجتماعی می‌بیند و سخنانشان

را درباره فعالیت‌های گروهی خود می‌شنود، لزوماً می‌خواهد که در کارها و فعالیت‌های آنها شریک و سهیم باشد و اگر این کار برایش مقدور نباشد، احساس کمبود خواهد کرد.»

ریموند. جی. کوهلن: روانشناسی رشد بلوغ.

نیویورک: هارپر، ۱۹۵۲، صفحه ۲۹۰.

مادری صراحتاً اعتراف می‌کند که نقزدهنهای مداوم او تأثیر مهمی در این مسأله داشته است که فرزند او، که اینک ۲۰ ساله است، در دبیرستان همه کارها را سرسری بگیرد. او هرگز در کاری پیگیری نداشته و همیشه از انجام کارهای کوتاه مدت راضی بوده و همه چیز را بنخاطر سرگرمی یا حکاکای چوب رها کرده است.

حتی اگر پسر و دختری مدرسه را ترک گویند، تحصیل آنها نباید متوقف شود. کمی نمی‌گذرد که پسر در حین انجام کار درمی‌یابد که باید در دوره‌های شبانه به تحصیل مشغول شود. دختری که در دوران مدرسه به نصایح دیگران گوش نداده است باچشمان خود می‌بیند که باید برای موفقیت در کارش ماشین‌نویسی را بهتر یاد بگیرد. گاهی هم کسانی که با عجله مدرسه را ترک می‌کنند بزودی متوجه این حقیقت می‌شوند که از همسالان خود جدا شده و تنها مانده‌اند. بعضی از آنها به کلاس شبانه می‌روند تا در عین حال که به تحصیلات خود ادامه می‌دهند با دیگران نیز روابط اجتماعی برقرار سازند.

شغل آینده نوجوانان:

پسر بچه درست از روزی که اعلام می‌کند در آینده گاوچران یا مأمور آتش‌نشانی خواهد شد و دختر بچه‌ای که می‌گوید پرستار یا مادر شش بچه می‌شود درباره شغل آینده خود نقشه می‌کشند.

ولی جدی‌تر از این اشتیاق‌ها، آرزوهای پدر و مادر هستند که شغل آینده فرزند را تعیین می‌کنند. مردی که در تجارت بسیار موفق بوده و به این کار افتخار می‌کند بطور طبیعی علاقه دارد که پسرش دنباله کار او را بگیرد. البته این مسأله الگوی خانواده‌های امریکایی نیست. پدری که به اجبار شغلی را انتخاب کرده و در آن موفق نبوده است در مورد شغل پسرش عقیده متفاوتی خواهد داشت.

سایر شرایط کاملاً مساوی هستند. پسرها و دخترها دقیقاً به تناسب طبقه اجتماعی، محل زندگی و اعتبار خانوادگی شغلی را انتخاب می‌کنند. اگر خانواده در يك سطح عالی فرهنگی با آرزوهای بزرگ و هوش سرشار بوده و از نظر مالی و استفاده از بورس‌های تحصیلی در مضیقه نباشد، بدیهی است که فرزندشان به تناسب استعدادهايش شغلی را برمی‌گزینند. در امریکا هیچ نوجوانی مجبور به انجام کار بخصوصی نیست و افراد از هر طبقه اجتماعی که باشند می‌توانند شغلی درخور استعداد و لیاقت خود بدست آورند. بنابراین تعجبی ندارد که فرزند يك صنعتکار، پزشك یا وکیل دعاوی بشود و یا به تجارت روی بیاورد. این نکات باید در نظام آموزشی ما مورد توجه قرار گیرند تا دختران و پسران بتوانند توانایی‌های ذاتی خود را بروز دهند و مطابق استعدادهايشان فعالیت نمایند.

راهنمایی والدین ضروری است:

جوانان خواهان کارهایی هستند که ثبات کاری، ترفیع مالی و

پیشرفت شغلی را به‌مراه داشته و اجازه عرض اندام به آنها بدهد. همچنین قضاوت همگانی نسبت به یک شغل هم برای آنها اهمیت دارد. کارهای اداری بخاطر اعتبار اجتماعی بیشتر از کارگری در نظر آنها اهمیت دارد.

اما امروزه کارهای اداری نسبت به کار آزاد منافع اندکی دارد. کسانی که پیراهن کارگری می‌پوشند و به شغل‌های عملی روی می‌آورند نه تنها درآمد بیشتری دارند بلکه شرایط کاری آنها هم بهتر است و امکان آن هست که از نردبان ترقی بتوانند بالا بروند و موفق‌تر از کارمندان اداری باشند. گاهی هم اتفاق افتاده که در تأسیسات بزرگ صنعتی، یک کارگر خوب توانسته است با آموزش و تحت سرپرستی انسانی دلسوز ترفیع بگیرد.

والدین می‌توانند اقدامات وسیعی درباره شناخت استعدادهای فرزند و بکار گماردن او در رشته دلخواه بنمایند. در عین حال که نوجوانان بهیچوجه عقاید روشنی درباره خواسته‌های خود ندارند ولی بهتر است با مراقبت در مورد افزایش علایق آنها در مورد شغل‌های مختلف و معرفی کارها به بچه‌ها، آنها را در راه اصولی و صحیح هدایت کرد. راهنماها و جزوات مختلف سازمانهای کارگری می‌توانند راهنمای خوبی باشند.

تا حدی می‌توان استعدادهای جوانان را شناخته و بر میزان لیاقت آنها صحه گذاشت. حتی اگر تستهای تعیین علاقه به کارهای حرفه‌ای، شخصیت و آزمایش‌های سنجش استعداد برای شناخت ذوق واقعی و میزان موفقیت کاری افراد کافی نباشند می‌توانند تا حد زیادی مؤثر و مفید باشند. اگر مدارس محلی به ابزار انجام این تستها مجهز نباشند، سرویس‌های سیار کشاورزی، دانشگاههای ایالتی یا دفاتر محلی وزارت

کار و اجتماعی می‌توانند اطلاعات لازمه را در اختیار متقاضیان بگذارند. در شهرها و روستاها نیز دفاتر کار و خدمات اجتماعی می‌توانند بطور دائم با مدارس در تماس باشند.

موقعیت‌های شغلی بطور اتفاقی پیش نمی‌آیند:

شخص نه‌تنها باید خود را بشناسد بلکه باید تصور صحیحی هم از شغلش داشته باشد. «کلارا» از آنجا که به کتاب خواندن علاقه زیادی دارد دلش می‌خواهد کتابدار بشود. او هرگز به آنهمه کاری که کتابداران غیر از خواندن کتاب انجام می‌دهند فکر نکرده است! او باید کار پرمشقت فهرست نویسی، کمک به مردمی که در کتابخانه به راهنمایی احتیاج دارند، نشستن پشت میز برای ساعتهای طولانی، کمی حقوق و سایر مسائل ویژه این شغل را در نظر بگیرد.

عده زیادی از دختران در سالهای بلوغ رویای هنرپیشه شدن، خواننده شدن و یا نویسنده شدن می‌بینند، غافل از این که همه این کارها با تلاش و مشقت زیادی همراه هستند. یکی از بهترین راههای کمک به دخترانی که درباره این شغل‌های پرزرق و برق فکر می‌کنند آن است که آنها را با زندگی زنانی که در این زمینه‌ها فعالیت کرده‌اند آشنا کنیم. مجموعه‌ای از شرح حال واقعی این زنان می‌تواند تصویر کامل و صحیحی به دختران نوجوان بدهد و آنها را از آسمان به زمین بیاورد!

کتابها و نشریات زیادی نیز وجود دارند که در آنها سرگذشت مردان و زنان موفق آمده و می‌تواند برای راهنمایی جوانان مفید واقع شوند. بهرغم خیال‌پردازی‌های دختران و پسران، این شرح‌حالها می‌توانند چشم‌اندازی حقیقی در مقابل چشمان آنها ترسیم نمایند.

پدران و مادران می‌توانند به فرزندان خود کمک کنند که با دیدی واقعی‌تر و منطقی‌تر به شغل‌های مختلف بنگرند و توقعات غیرحقیقی نداشته باشند. جوانان معمولاً گمان می‌کنند که به سرعت پیشرفت خواهند کرد ولی پولی که آنها انتظار به دست آوردنش را دارند ارتباطی به درآمد حقیقی مردم ندارد. توقع پاداش در زمینه‌های مختلف و مدت زمانی را که جوان می‌تواند در انتظار آن بماند، پروژهای است که پسرها و دخترها و والدینشان به یک نسبت به آن علاقه نشان می‌دهند. جوانان معمولاً به ناحق تحت تأثیر موفقیت شغلی فرد بخصوصی قرار می‌گیرند و فراموش می‌کنند که صرف علاقه به یک شغل نمی‌تواند موفقیت چشمگیری به همراه داشته باشد. میزان درآمد یک پزشک یا نویسنده تبلیغاتی نمی‌تواند ماخذ صحیحی برای قضاوت و نتیجه‌گیری نوجوان باشد.

نکته دیگری که والدین باید در مورد شغل فرزندانشان در نظر بگیرند فصلی بودن شغل است. برخی از شغل‌ها تابع اختراعات و شرایط متغیر هستند، درحالی‌که شغل‌هایی چون ساختمان‌سازی و فروش مواد غذایی همیشه مورد احتیاج هستند. مزد ساعتی یک قالب‌ساز یا نصاب کاغذ دیواری ممکنست فوق‌العاده بالا باشد ولی پسرهایی که قصد دارند در این زمینه‌ها تخصصی کسب کنند باید بدانند که این کارها در تمام ایام سال وجود ندارند.

پسرانی که مایلند در شغل‌های پررقابت مشغول بکار شوند باید بدانند که برای اشتغال در رشته‌های تخصصی، آموزش‌ها و مهارت‌های ویژه‌ای ضرورت دارند. این کارها برای افراد بالای ۱۶ سال میسر هستند. آموزش‌ها شامل تجارب عملی تحت نظارت سرپرست و کلاسهای نظری می‌باشد. چنین پسرانی می‌توانند به مدارس فنی و

حرفه‌ای بیرونند تا در همه زمینه‌های شغلی مورد نظر خود، مهارت‌های لازم را کسب نمایند.

والدین باید در شناسایی استعداد و ذوق فرزند خود دقت نموده و آنها را از کار و نتایجی که در آینده از انتخاب شغل بخصوصی عایدشان خواهد شد، آگاه گردانند. پسر بچه‌ای که خواهان انجام کارهای خارج از محیط‌های بسته است نباید محکوم به پشت میز نشینی شود بلکه باید با دارا بودن زندگی فعالانه او را از افتادن به موقعیت‌های مخاطره‌آمیزی که در شهرهای بزرگ وجود دارد، مصون نگهداریم.

هرچه تجارب، مطالعات و مسافرت‌های علمی و عملی نوجوان بیشتر باشد، آشنایی او با مشاغل گوناگون بیشتر خواهد بود. پسر یا دختری که هرگز از شهر و دیارش دور نشده است قادر نخواهد بود نبوغ ذاتی خود را در زمینه‌های مختلف کاری نشان دهد. کسی که دوران کودکی خود را در يك دهکده ماهیگیری یا شهر معدنی گذرانده است افق دیدش محدود بوده و گمان می‌کند سایر مردم نیز به همین کارها اشتغال دارند. ایجاد موقعیت و فرصت برای نوجوانان و آگاه ساختن آنها از زمینه‌های وسیعتر فعالیت‌ها وظیفه و مسؤولیتی است که مدارس به عهده داشته و باید با کمک مشاورین راهنمایی دریاچه‌های دنیای وسیعتری را به روی جوانان بگشایند. صدای اعتراض دانش‌آموزان و افت تحصیلی آنها بیانگر آن هستند که در مورد مشاغل فنی و حرفه‌ای راهنمایی‌های لازم وجود ندارند ولی در نهایت، والدین هستند که باید در مورد نوع مدرسه‌ای که فرزندشان به آنجا خواهد رفت، تصمیم بگیرند. آنها می‌توانند با نفوذی که دارند به مدارس یاری برسانند تا دانش‌آموزان را در برنامه‌ریزی برای آینده‌شان راهنمایی کنند. پرداخت مبلغ ناچیزی مالیات با مقایسه با خدمتی که مدارس به جوانان

ارائه خواهند نمود بهیچوجه محسوس نخواهد بود.

مدرسه بهمراه تجربه کاری:

برخی از مدارس و کالج‌ها کاری بیشتر از راهنمایی شغلی انجام می‌دهند. آنها برای دانش‌آموزان در دوران تحصیل امکان تجربه عملی شغلی را فراهم می‌سازند. کار نیمه‌وقت و تحصیل نیمه‌وقت چیزی است که بسیاری از نوجوانانی که مایلند در زمینه‌های گوناگون شغلی فعالیت نمایند، خواهان آن هستند. جوامعی که از اینگونه برنامه‌ها حمایت می‌کنند منشأ خدمات مفیدی در زمینه ارجاع کار به جوانان هستند زیرا جوانان در هنگام پیدا کردن شغل معمولاً با این سؤال روبرو هستند که «تجربه کاری تو چیست؟» عدم توانایی کاری، مشکل اساسی جوانان برای پیدا کردن شغل مناسب و استخدام آنهاست.

اگر نوجوانان مایل به کسب درآمد در ساعات غیررسمی خارج از مدرسه هستند و یا می‌خواهند خانواده خود را اداره کنند و یا مدرسه را به قصد انجام کار ترک می‌کنند، والدین آنها باید مطمئن شوند که فرزندشان گواهی اشتغال به کار داشته باشد. آنها باید از قانون کار در مورد کارگران جوان آگاه باشند. اطلاعات مورد احتیاج والدین توسط مدرسه‌ای که اجازه کار را صادر کرده است و یا نمایندگی اداره کار در اختیار آنها قرار می‌گیرد.

برخی از مقررات حفاظتی به شرح ذیل هستند:

- ۱ - حداقل سن استخدام ۱۴ سال.
- ۲ - حداقل سن استخدام برای کارهای صنعتی ۱۶ سال.
- ۳ - حداقل سن برای اشتغال در کارهای مخاطره‌آمیز ۱۸.
- ۴ - هشت ساعت کار در روز یا ۴۰ ساعت در هفته برای افراد زیر ۱۸

۲۴۰ / روانشناسی بلوغ

سال به هنگام تعطیل مدارس.

۵ - برای دانش‌آموزان زیر ۱۸ سال در حین تحصیل ۳ یا حداکثر ۴ ساعت کار در روز.

۶ - احتراز از کار شبانه برای افراد زیر ۱۸ سال.

۷ - حداقل یکروز استراحت کامل در هفته.

وقتی این مقررات حفاظتی اجرا نشوند حوادث صنعتی، نقص عضو، ناتوانی و تغییر مکرر شغل مشاهده می‌شود. قبل از تشویق پسر یا دختر به انتخاب شغل، والدین می‌بایست بطور جدی آبروی شغلی را در نظر بگیرند و بطور جدی اعتبار شرکت یا فردی را که می‌خواهند فرزند جوانشان را به دستش بسپارند در نظر بگیرند. همچنین باید مطمئن شوند که آیا سرپرستی فرزندشان مطلوب خواهد بود و آیا دقیقاً آموزش خواهد دید و قادر خواهد بود که در شغل خود پیشرفت کند. بطور کلی برای آنکه شغلی ارزشمند و مفید باشد باید تعالیم مفیدتری در آن زمینه داده شود. یک پسر بچه ممکن است بدون طی کردن دوران دبیرستان نقاش موفقی بشود، ولی اگر پس از دو یا سه سال از این کار دلسرد شود، دیگر فرصت بازگشت به مدرسه را هم نخواهد داشت.

یکی از محدود اموری که ما می‌توانیم کاملاً از آن مطمئن باشیم اینست که بسیاری از نوجوانان امروزی قبل از آنکه در کاری دائمی مستقر شوند شغل‌های مختلفی را امتحان خواهند کرد. بررسی روی ۳۵۵ جوان فارغ‌التحصیل دبیرستانی نشان داد که بیش از نیمی از آنها در اولین شغل خود کمتر از یکسال دوام آوردند. انتخاب یک کار دائمی به عوامل مختلفی بستگی دارد که شانس بهیچوجه در زمره آنها نیست. هنگامی که پسر و دختر در سنین نوجوانی هستند، پدر و مادر

..
نباید از آنها توقع داشته باشند که در شغلی برای مدتی طولانی مستقر شوند. در طرح زندگی يك جوان ثبات بر روی اولین انتخاب مسأله‌ای غیرعادی است.

والدین دوران‌دیش سعی نمی‌کنند جوانان را در تصمیم‌گیری تحت فشار قرار دهند، زیرا سالهای آخر نوجوانی و آغاز بیستسالگی زمانی هستند که جوان صاحب وسعت اندیشه زیادی شده و باید برای تصمیم‌گیری در مورد علائق و توانایی‌های خود از آزادی کافی برخوردار باشد.

آینده از آن جوانان است

اگر والدینی انتظار داشته باشند که در این کتاب پاسخ همه سؤالات و مشکلات موجود بین خود و نوجوانانشان را بیابند، دچار اشتباه شده‌اند. البته هر کتابی که چنین ادعایی کند باید مورد تردید قرار گیرد. حتی دستورالعمل‌هایی که برای پرورش گوجه‌فرنگی و خردل هم تهیه شده‌اند اگر به دقت اجرا شوند نتایج یکسان نخواهند داد. خاک، آب و هوا و سایر شرایط رشد را نمی‌توان پیش‌بینی کرد. حتی اگر بذر هم اصلاح شده و تضمین شده باشد، باغبان است که باید مشکلات غیرقابل پیش‌بینی را حل کند و آفات پیش‌بینی نشده را دفع نماید.

خوشبختانه انسانها متغیرتر، غیرقابل پیش‌بینی‌تر و شگفت‌آورتر از گیاهان هستند. اگر بخواهیم بچه‌هایمان رشد کافی داشته باشند باید مقررات قابل تغییر و انعطاف‌پذیری وضع نماییم. مقرراتی که بتوانند

آینده از آن جوانان است / ۲۴۳

تمامی جوانب را دربر گیرند. علاوه بر تنوع و تغییرپذیری انسانها، شرایط گوناگونی که والدین در آن فرزندان خود را بزرگ می‌کنند و تغییرات دیگری که زاییده دنیای امروز است و امکانات مالی و معنوی بطرزی باورنکردنی در تربیت فرزندان تأثیر می‌گذارند.

اطلاعات ما هنوز هم درباره رفتارهای بشری اندک است. ما ناچاریم با حسمان راهمان را پیدا کنیم. عشق ما اگر احساسی پاک و منزّه باشد می‌تواند نور هزاران شمع را بر راه تلاش‌های ما بیفکند. هنگامی که فرزندانمان به سن بلوغ می‌رسند باید شکیبایی زیادی از خود بخرج بدهیم. باید به توانایی و لیاقت فرزندان خود اعتماد کنیم تا بتوانند بر موانع و مشکلات فائق آیند و خود را برای زندگی شجاعانه آماده سازند.

این سالهای باقیمانده، آخرین سالهایی که فرزندان با ما زندگی می‌کنند، زمان شادی و لذت است. پیکنیک رفتن‌ها، عصرانه‌های دسته‌جمعی، جوک‌های خانوادگی و آوازهای دسته‌جمعی، خاطرات شیرین و دارایی‌های همیشگی زندگی ما هستند. ده سال بعد همراه با فرزندان خود به خاطره‌های هیجان‌انگیز این روزها خواهیم خندید و از کارهای بچگانهای که انجام داده‌ایم غرق شادی خواهیم شد.

دیروز نگران بودیم که نکند وقتشان با خواندن کتابهای مسخره و خنده‌آور بگذرد و امروز آنها عمیقاً غرق خواندن همان کتابهایی هستند که ما به خواندن آنها علاقه داریم.

اگر بتوانیم اندکی تأمل کنیم و به پشت سر نگاهی بیفکنیم در این نمای دور همه این چیزها را خواهیم دید.

ضمیمه

غذا را مطابق با نیاز فرزندان تنظیم کنید

فرزندان شما به غذایی نیاز دارند که باعث رشد آنها بشود، غذایی که عضلات، استخوانها، خون و دندانهای او را بسازند، غذایی که بدن آنها را در شرایط مطلوب نگهدارد و به آنها برای کار و بازی انرژی لازم را بدهد.

هیچ غذایی نمی‌تواند همه این کارها را با هم انجام دهد. اگر قرار است بچه‌های شما هر نیازی که دارند از غذا بگیرند باید مواد غذایی متنوعی بخورند.

غذاهایی که در سلامت بدن نقش عمده‌ای دارند عبارتند از: سبزی‌ها و میوه‌ها، بخصوص آنهایی که سبز تیره یا زرد پررنگ و دارای ویتامین ث زیاد هستند. شیر، پنیر، بستنی. گوشت قرمز، گوشت پرندگان، ماهی، تخم مرغ، حبوبات و غلات

و خشکبار نان سبوس‌دار، حلیم و حریره.

فرزند شما روزانه به مقداری از هر يك از این غذاها نیاز دارد. البته آنها غذاهای دیگری را هم می‌توانند بخورند ولی به عنوان يك قانون باید حواستان را جمع کنید که بخشی از این مواد در رژیم غذایی فرزند شما باشد. اگر آنها بتوانند به اندازه کافی از این مواد بخورند مطمئن باشید که بخوبی رشد خواهند کرد.

فرزندان شما بیشتر از شما به غذا احتیاج دارند زیرا به سرعت رشد می‌کنند و فعالیت زیادی می‌کنند. بسیاری از خانواده‌ها بهنگام خرید باید مواظب بودجه خانواده باشند. بعضی از غذاها با آنکه ارزان هستند ارزش غذایی زیادی دارند. در این بحث ارزش غذایی مواد را تا جایی که امکان داشته باشد شرح خواهم داد. مواد غذایی مورد استفاده با توجه به فصل، محل زندگی و بودجه خانواده فرق می‌کند. قیمت‌ها را بخاطر بسپارید و مواد غذایی را از میان موادی که خانواده شما دوست دارند انتخاب کنید.

اینجا چند نوع مواد را نام می‌بریم و شما با توجه به امکانات خود انتخاب کنید.

میوه‌ها و سبزی‌هایی که سبز تیره یا زرد پررنگ هستند

چه مقدار؟

يك یا دو وعده، حداقل يك روز در میان

چه نوعی؟

خام، پخته، منجمد یا کنسرو. سبزی‌ها و میوه‌هایی که به رنگ‌های سبز تیره یا زرد پررنگ هستند ارزش غذایی زیادی دارند. سبزی‌های سبز و زرد خونساز هستند و به رشد بدن کمک می‌کنند.

هنگامی که می‌خواهید سبزی انتخاب کنید این اسامی را در ذهن داشته باشید. چغندر، شلغم، کلم، اسفناج، تره‌تیزک و سایر سبزی‌هایی که می‌شود در سالاد استفاده کرد. اگر در دهکده زندگی می‌کنید از سبزی‌های خودرو هم می‌توانید استفاده کنید.

سبزیجات زردرنگ مثل سیبزمینی شیرین، هویج، کدو حلوایی و میوه‌هایی چون زردآلو سرشار از ویتامین و مواد مغذی هستند.

پرتقال، گریپ‌فروت، گوجهرنگی، کلم‌پیچ و سایر غذاهای سرشار از ویتامین ث

چه مقدار؟

روزانه يك يا دو وعده.

چه نوع؟

سعی کنید این مواد را خام مصرف نمایید. در طی روز می‌توانید يك سوم يا نصف فنجان آب‌پرتقال تازه، منجمد یا کنسرو و یا نصف فنجان آب گوجهرنگی یا هر میوه دیگری که دارای همین ارزش غذایی باشد به فرزندتان بدهید.

اگر در جایی زندگی می‌کنید که طالبی، خربزه و توت‌فرنگی ارزان و فراوان هستند حتماً از آنها استفاده کنید. کلم تازه و فلفل‌سبز سرشار از ویتامین ث هستند. سبزی هرچه تازه‌تر باشد ارزش غذایی بیشتری دارد.

سایر سبزی‌ها و میوه‌ها

چه مقدار؟

روزانه دو يا چند وعده.

چه نوع؟

خام، پخته، منجمد، کنسرو یا خشک شده. سیبزمینی غذای بسیار باارزشی است. هنگامی که می‌خواهید هزینه خرید مواد غذایی را پائین نگهدارید می‌توانید از سیبزمینی به دفعات استفاده کنید. در صورت فراوانی و ارزانی، آلو و سایر خشکبار را نیز می‌توانید مصرف نمایید. موز نیز ارزش غذایی بسیار دارد. برخی از سبزیجات ریشهای مثل شلغم همیشه ارزان هستند. سیب، گلابی، آلوچه و سایر میوه‌های فصلی بهترین تنقلات برای فواصل وعده‌های غذایی هستند. چنانچه بخواهیم ارزش غذایی میوه‌ها و سبزی‌ها حفظ شوند باید آنها را بمحض چیدن منجمد کنیم. میوه‌ها و سبزی‌های کنسرو شده ارزش غذایی برابر با سبزی‌های پخته‌شده دارند. بهتر است میوه و سبزی را تازه به تازه بخرید.

شیر، پنیر، بستنی

چه مقدار؟

روزانه سه یا چهار فنجان تا هنگامی که فرزندتان رشد کرده باشد. کودکان بالای ۲ سال می‌توانند بخشی از مواد غذایی شیر را از طریق پنیر، بستنی یا غذاهای پخته شده دریافت نمایند.

چه نوع؟

به بچه‌ها شیر زیاد بدهید. شیر در انواع تازه، شیرین‌شده، تبخیر شده (در قوطی)، پودر شده (خشک) وجود دارد. شیر استخوانها، دندانها و عضلات را می‌سازد. هنگامی که می‌خواهید از شیر تبخیر شده استفاده کنید به میزان برابر آن، آب اضافه کنید. شیر خشک را بر طبق دستورالعمل پشت قوطی تهیه کنید.

انواع شیر تازه و شیر خشک کم‌چربی، شیر پرچربی دارای ارزش

غذایی فوق‌العاده زیادی می‌باشند. اگر بچه بالای ۲ سال سبزی، کره و مارگارین مصرف می‌کند، دادن شیر کم‌چربی به او ایرادی ندارد. این غذاها سرشار از ویتامین «آ» هستند. هنگامی که چربی را از آنها می‌گیرید بخش اعظم ویتامین «آ» همراه چربی جدا می‌شود. بسیاری از کودکان ویتامین «آ» مورد نیاز بدنشان را از طریق روغن ماهی یا سایر موادی که پزشکان تجویز می‌کنند، دریافت می‌نمایند.

شیر بُز هم دارای ارزش غذایی چون شیر گاو است و آن را می‌توان بجای شیر گاو مورد استفاده قرار داد.

فقط از شیر پاستوریزه استفاده کنید. قبل از دادن شیر تازه به بچه، آن را خوب بجوشانید. سپس آن را سرد کنید. شیر تازه را در انواع غذاها هم می‌توانید استفاده کنید.

گوشت قرمز، گوشت پرندگان، ماهی و سایر غذاهای پروتئین‌دار چه مقدار؟

اگر در توان مالی شما هست، روزانه یکی از انواع گوشت‌های قرمز، گوشت پرندگان و ماهی را در رژیم غذایی خانواده خود منظور نمایید. اگر این کار برایتان میسر نیست، از شیر، تخم‌مرغ، حبوبات و غلات جوشیده یا پنیر استفاده بیشتری بکنید.

چه نوع؟

همه گوشت‌ها اعم از قرمز یا سفید دارای ارزش غذایی بسیار هستند. ارزش غذایی جگر، دل و قلوه بسیار بیشتر از گوشت قرمز است. ماهی و صدف ارزش غذایی به اندازه گوشت قرمز دارند. اگر اعضای خانواده شما از گوشت ماهی لذت می‌برند از این گوشت استفاده زیادی بکنید بخصوص اینکه معمولاً گوشت ماهی ارزانتر هم

هست.

معمولاً انواع ماهی‌ها، دل، جگر، قلوه فراوانتر و ارزانتر هستند و ارزش غذایی زیادی دارند.

تخم مرغ

چه مقدار؟

حداقل چهار عدد در هر هفته برای هر بچه. هنگامی که قیمت تخم مرغ پائین است روزانه يك عدد به بچه خود بدهید. بگذارید بجای گوشت و ماهی از آن استفاده کند.

چه نوع؟

رنگ پوست تخم مرغ تأثیری در ارزش غذایی آن ندارد.

حبوبات خشك، غلات، آجیل و خشکبار و بادامزمینی

انواع حبوبات و غلات، خشکبار، بادامزمینی و سویا ارزش غذایی سرشار دارند و از گوشت هم ارزانتر هستند. این غذاها در ایجاد انرژی و رشد بدن تأثیر بسزایی دارند. به کودکان خود نانهای سبوس‌دار و سوپ‌هایی شامل حبوبات بدهید.

نان، حریره و حلیم

چه مقدار؟

نان و حلیم را در همه وعده‌های غذایی قرار دهید. پسران و دختران در حال رشد از این غذا می‌توانند بهره زیادی ببرند.

چه نوع؟

اگر برایتان امکان دارد از نان سبوس‌دار استفاده کنید. روی

حلیمی که برای صبحانه مورد استفاده قرار می‌دهید زیاد شکر نریزید. قبل از خرید پودرهای حریره برچسبهای آنها را بخوانید. روی جعبه‌ها معمولاً نوشته شده که آیا از گندم سبوس‌دار استفاده شده یا خیر. وزن و قیمت را مقایسه کنید. نوعی را انتخاب کنید که با کمترین قیمت بیشترین وزن را داشته باشد.

غذاهایی مثل برنج و ماکارونی را در زمره نان و حلیم حساب کنید. حتی موقعی که آنها را بجای سیبزمینی هم استفاده می‌کنید این مسأله را در نظر داشته باشید.

نان سیاه، نان سبوس‌دار، انواع حلیم‌ها و حریره‌ها دارای ارزش غذایی زیادی هستند.

ویتامین در شکل‌های مختلف

اگر فرزند شما از غذاهایی که نام بردیم به اندازه کافی استفاده می‌کند و از نور آفتاب بهره کافی می‌برد، استخوانها و دندانهای او بخوبی رشد خواهند کرد.

ولی در همه نقاط، بچه‌ها آنگونه که باید و شاید از نور آفتاب بهره نمی‌برند. بهمین دلیل بخصوص در فصل تابستان لازم است که بچه‌ها موادی شامل ویتامین D را که از طریق تابش آفتاب بر روی پوست بدن ایجاد می‌شود، مصرف کنند.

تا هنگامی که بچه به سن رشد می‌رسد، لازم است که روزانه مقداری ویتامین D مصرف کند. در این مورد حتماً با پزشک مشورت کنید.

چربی و شیرینی در عین حال که به غذا طعم می‌دهند، اشتها را نیز برمی‌انگیزند. همه بچه‌ها برای حفظ سلامتی بدنشان به مقداری چربی نیاز دارند. کره و مارگارین باعث می‌شوند که نان و سبزی‌های پخته طعم بهتری داشته باشند. این مواد سرشار از ویتامین «آ» هستند که از شیر بدست آمده‌اند. شاید افراد خانواده شما دوست داشته باشند سبزی‌ها را با لایم‌ای از روغن یا سس سالاد استفاده کنند.

اغلب بچه‌ها علاقه مفرطی به شیرینی دارند. شیرینی را همیشه بعد از صرف غذا به بچه بدهید تا جلوی اشتهای آنها را برای صرف غذاهای با ارزش نگیرد. آب‌پرتقال و آب سایر میوه‌ها بهترین نوشیدنی برای بچه‌ها هستند. خشکبار و شیرینی‌های ساده برای بچه‌ها مناسب هستند. حتماً بچه باید عادت کند که بعد از صرف هر غذا، بخصوص هنگامی که غذاهای شیرین می‌خورد، دندانهای خود را مسواک کند.

عادات غذایی صحیح

اگر می‌خواهید فرزندتان بهترین بهره را از غذایی که می‌خورد ببرد، عادات صحیح غذایی را در او ایجاد کنید. اگر از ابتدای تولد بچه به این امر توجه کنید مطمئن باشید که تشکیل این عادات کار مشکلی نیست. آنها دقیقاً کارهای شما را تقلید می‌کنند. اگر چیزی را دوست داشته باشید، آنها هم می‌خورند و اگر اظهار بی‌میلی و نفرت کنید مثل شما از خوردن آن امتناع می‌کنند. بنابراین برای فرزندان خود الگوی خوبی باشید.

به آنها غذای «واقعیاً» با ارزش بدهید ولی بهیچوجه آنها را مجبور، اغوا، تهدید و تطمیع برای خوردن غذا نکنید. راحت و آسوده رفتار کنید تا بچه از غذا خوردن لذت ببرد. هرچند وقت یکبار، بچه‌ها از

خوردن غذا امتناع می‌کنند. گاهی اوقات این کار آنها دلیل موجهی دارد مثلاً سردشان شده است. گاهی هم دلشان می‌خواهد چیزهایی را که شما برایشان تهیه و تعیین می‌کنید بخورند و یا غذایی را به غذای دیگر ترجیح می‌دهند. گاهی می‌گویند که غذایی را دوست ندارند ولی چند روز بعد این حرفشان را فراموش می‌کنند. اگر بچه غذا را کنار زد بعنوان موضوعی طبیعی با آن برخورد کنید. کمی که بگذرد گرسنه می‌شود و دلش می‌خواهد غذا بخورد آن وقت زیاد هم بهانه نخواهد گرفت اگر زیاد اصرار کنید یا توجه بیش از حد نشان دهید و یا سعی کنید بچه را گول بزنید مطمئن باشید که دفعه بعد هم غذا نخواهد نخورد برای اینکه بچه دوست دارد مرکز توجه دیگران باشد.

فقط هنگامی که فرزند شما گرسنه است به او غذا بدهید. در هنگام عصبانیت یا خستگی بهیچوجه از او نخواهید که غذا بخورد. یکی از بهترین راه‌های تشویق بچه به خوردن انواع غذاها آن است که با او مثل بزرگترها رفتار کنید و اجازه بدهید از غذا خوردن لذت ببرد. فقط هنگامی نگران بشوید که فرزند شما در تمام وعده‌های غذایی و پشت سرهم از خوردن مواد غذایی ارزشمند خودداری کرده و خودش را با تنقلات و مواد بی‌ارزش سیر می‌کند. نگرانی خود را با پزشک درمیان بگذارید اما در این مورد با فرزندان خود صحبت نکنید. اگر بچه یاد بگیرد که انواع غذاها را دوست داشته باشد مطمئن باشید از میان غذاهایی که در اختیارش قرار می‌گیرد، مواد غذایی ارزشمند برای بدنش را انتخاب کرده و می‌خورد. اگر از لحظه تولد شیوه صحیح و عادات درست غذایی در آنها ایجاد شده باشد، بمرور زمان و در سنین رشد هم غذاهایی را انتخاب می‌کنند که بیشترین فایده را برای بدن آنها دارد.

هنگامی که بچه‌ها بسیاری از غذاها را دوست نداشته باشند، تنظیم برنامه غذایی بسیار مشکل می‌شود. معمولاً بچه‌هایی که همه چیز را دوست دارند همان کسانی هستند که از غذا خوردن لذت می‌برند و بقیه را هم سر اشتها می‌آورند و این کودکان معمولاً در زندگی سرحالت‌تر و خوشبخت‌تر هم هستند و شکایتی ندارند.

از انتشارات حسام منتشر شده است:
چگونه می‌توانید ۱۰۰ سال زندگی کنید؟ / ۱۳۷۰
اثر: دکتر دیانا. اس. وودرف
ترجمه: لیلا مهراد پی

مطالعه علمی در زمینه روابط جنسی، خوردن و آشامیدن به شما کمک می‌کند تا ۱۰۰ ساله شوید. دانشمندان حال واقفند که شما می‌توانید ۱۰۰ سال عمر کنید و پیرامون این کتاب به اسرار شگفت‌انگیزی پی خواهید برد.

با خواندن هر صفحه‌ای از این کتاب سالهایی به زندگی خود اضافه نمایید. ما پیشنهاد می‌کنیم مطالعه این کتاب را از همین امروز شروع کنید و با خواندن دستورات بهداشتی به افزایش عمر خود کمک خواهید کرد.

معجزه این کتاب استثنایی را در پایان آن ملاحظه خواهید نمود و با انجام دستورات موجود می‌توانید سالهای زندگی خود را هر لحظه افزایش دهید.

به اولین موردی که شما برخورد خواهید کرد تست طول عمر می‌باشد که بطور شگفت‌انگیزی سیر صعودی طول عمر را نشان می‌دهد. شما بخوبی در خواهید یافت که می‌توانید ۱۰۰ سال زندگی کنید.

آیا می‌توان ۱۰۰ ساله شد
این کتاب به شما می‌گوید بله!

پرفسور/۱۳۶۹

اثر: شارلوت برونته

ترجمه: اسماعیل کیوانی

داستان پرفسور مانند سایر داستانهای نویسنده در واقع آئینه زندگی خود او بوده و نمایشگر احوال روحی و حالات درونی و چکیده احساسات اوست که اوضاع رقت بار زمان خود را با چیره دستی خاصی به زیر ذره بین نقد قرار داده است.

نکته جالب توجه این است با اینکه شارلوت خود يك زن بوده ولی اخلاق و روحیات و خواسته های يك مرد را بطرز قابل تأمل و تحسین برانگیزی به رشته تحریر در آورده است که این خود مهارت و زبردستی او را در نگارش کتاب «پرفسور» می‌رساند.

آئین و آداب معاشرت / ۱۳۶۹

تالیف: محمود رفعت

هر کس باید به این نکته مهم توجه داشته باشد که در زندگی فردی و اجتماعی شخصیت هر کس، در حقیقت بدست خودش می‌باشد، زیرا همانطور که قلم را بحرکت در می‌آورید و یا راه می‌روید، همان قسم هم هر موقع که بخواهید می‌توانید در خود قدرت و شخصیت ایجاد نمایید.

برای نیل به این مقصود باید به علم الاجتماع آشنایی یافته و آداب مردم داری و طرز معاشرت و نحوه برخورد با دیگران را بدانید و با گفتار دلنشین و صمیمانه و رفتاری کاملاً مودبانه و در خور تحسین، بخصوص از طریق ابراز مهر و محبت و دوستی بی شائبه و با راستی و درستی به دیگران نزدیک و اعتماد آنان را بخود جلب نمایید تا آسایش خیال و زندگی سراسر با نشاطی داشته باشید.

نام واژه میلاد (فرهنگ نام) / ۱۳۶۹

تالیف: محمود رفعت

یکی از تکالیف مهمی که پدران و مادران جوان درباره فرزندان خود بعهده دارند، انتخاب اسامی مناسب و شایسته است که باید هنگام نام گذاری بچه هایی که پا به دنیا می گذارند در نظر بگیرند.

غالباً مشاهده می شود افراد بیشماری بی آنکه به معانی و مفاهیم کلمات توجه کاملی داشته باشند و علل و جهات آن را تشخیص بدهند، تنها بخاطر اینکه تلفظ پاره ای از کلمات جالب و زیبا یا پرطمطراق است برای نام گذاری بچه ها در نظر می گیرند. بطوری که انتخاب چنین کلماتی نه فقط شایستگی ندارد بلکه شنوندگان را نیز دچار بهت و حیرت می سازد. و از اینکه والدین آنها که چنین کلمات بی مسامی را انتخاب کرده اند مورد سرزنش قرار می دهند.

بهمین منظور کتاب حاضر بر اثر مراجعات مکرر اشخاص جهت نام گذاری بچه ها و انتخاب شایسته ترین اسم ها و نام ها تهیه و تنظیم گردید و انواع و اقسام نامهای فارسی سره و عربی مناسب در آن جمع آوری شده است.

امید است تهیه و تنظیم این کتاب برای هموطنان عزیز مفید و موثر واقع شود و رضایت خاطر آنها از هر لحاظ فراهم گردد.

جهت چاپ و انتشار نوشته ها و ترجمه های خود و هرگونه پیشنهاد

می توانید

با صندوق پستی ۳۱۳۱ - ۱۳۱۸۵ مکاتبه فرمائید



انتشارات حسام - صندوق پستی ۳۱۳۱ - ۱۳۱۸۵