

بلوغ

دورانی حساس و هنوز ناشناخته

پیش‌در ووشنر

توفیق گلی‌زاده



سرشناسه:

ووشنر، پی.یر

Wuschner, Peer

عنوان و نام پدیدآور:

بلوغ / نوشته پی.یر ووشنر؛ ترجمه: نوید علیزاده.

مشخصات نشر:

تهران: پژواک فرزانه، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری:

۲۲۶ ص

شابک:

978-600-92116-0-9

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع:

بلوغ. دورانی حساس و هنوز ناشناخته

موضوع:

بلوغ دورانی حساس و هنوز ناشناخته (روان‌شناسی)

رده‌بندی کنگره:

۱۳۸۹ ب ۸/۴ و ۹ QP۸۴

رده‌بندی دیویی:

۶۱۲/۶۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۹۴۴۲۰

بلاغ

دوربین عکاسی و هنر ناساخته

بی. پروش

توفیق گلی زاده

ویرایش و تولید: نشر پژواک فرزاد
با همکاری مرضیه مقدم و احله علیزایی
طرح جلد: زری غلامی

چاپ خانه ستاره سبز

نوبت چاپ: اول

سال نشر: ۱۳۹۱

صفحات: فرانکر

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره ثبت: ۱۰۹۲۰۲۶

شماره کتابخانه ملی: ۲۱۹۴۴۲۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۱۱۶-۰۹

قیمت: ۶۰۰۰ تومان



پژمان پبلیکیشن

www.pjart.org

تهران، خیابان انقلاب، میدان فردوسی، کوچه پارس، کوچه جهانگیر، مجتمع پاس، واحد ۱۰ غربی

تلفن: ۶۶۷۳۹۶۳۶

فهرست مطالب

۹	پیش‌گفتار مترجم
۲۱	پیش‌گفتار نویسنده
۲۳	تغییر رابطه از کودک به طرف مقابل
۵۷	یک گفت‌وگوی خوب با سیر، نکته
۸۵	آزادی و موضع‌گیری
۸۹	هم‌احساسی و شوخ‌طبعی
۸۹	رنج بلوغ
۹۳	پدر - مادر شدن دشوار نیست.
۹۳	پدر - مادر بودن برعکس بسیار دشوار است.
۱۱۵	پدر - مادر ناکامل هستند
۱۲۵	به یک نکته‌ی اساسی توجه کنید
۱۳۳	تربیت و هم‌سری
۱۴۷	تجربه‌ی مرز بلوغ
۱۴۷	در آن‌جا باش و خود را حفظ کن
۱۵۷	از بازی نقش، به بازی زندگی
۱۶۷	مواد مخدر
۱۹۹	اگر نتوانید بیش‌تر بدانید، چه می‌کنید؟

پیش‌گفتار مترجم

بلوغ، به مثابه‌ی یک روی‌داد طبیعی، پدیده‌ای ناشناخته در جامعه و در میان خانواده‌ها نیست. هر بزرگ‌سالی خود روزی کودک بوده و فرآیند بلوغ را تجربه کرده و آن را پشت سر گذاشته‌است.

رسیدن یا نرسیدن به دوره‌ی بلوغ گزینشی و اختیاری نیست. امری ناگزیر و گریزناپذیر و بخش مهمی از شکل‌گیری هستی هر انسان است. هر کودکی با رسیدن به این مرحله با تغییراتی در تن و روان خود روبه‌رو می‌شود که هیچ توضیحی برای آن ندارد و تنها شاهد و درگیر گسرگونی‌های بی‌ارادی‌ست که آرامش جان و تن او را برهم زده‌اند و می‌روند تا او را با دشواری‌ها و کشاکش‌های ناشناخته‌ای روبه‌رو کنند و می‌توانند حتی در هستی او اثر تعیین‌کننده‌ی حیاتی به جا بگذارند.

کتاب حاضر، اثری‌ست آموزشی در زمینه‌ی چگونگی برخورد با این پدیده که به‌ویژه دو سوی معادله - پدر، مادر و فرزند - را به‌مثابه‌ی موضوع بحث خود برگزیده‌است. نویسنده بر آن است تا با راه و روش‌های تحلیلی - پیش‌نهادی خود نکات باریک این فرآیند پیچیده را باز کند و افزون بر یادآوری جدی بودن موضوع، راه برون‌رفت از دشواری‌ها را باز کند.

وی «چم‌وخم» راه را با شرکت و بازی بازی‌گران اصلی صحنه‌ی زندگی، یعنی پدر، مادر و فرزند می‌شناساند. پژوهش و بررسی‌های او در این زمینه، به جز مواردی چند، با آمیزه‌ای از رنگ تند فرهنگ اروپایی - آلمانی هم‌راه نیست

که رنگ و بوی کاملاً بیگانه‌ای داشته باشد. این موضوع در گزینش چنین اثری برای برگرداندن به زبان دیگر مهم است. زیرا هم خوانی نسبی پیش نهادها و روش‌ها با شیوه و سطح زندگی و چگونگی واکنش خواننده نسبت به موضوع نقش مهم در اثرگذاری هر اثری دارند.

نویسنده نه تنها از منابع نظری، بلکه از تجربه‌ی کار و گفت‌وگو با جوانان و خانواده‌ها نیز بهره گرفته است و از این‌رو نتیجه‌گیری‌ها و راه‌های پیش‌نهادی او پایه‌ی تجربی و عملی دارند.

در مجموع درک تفاهم، بردباری، مدارا، اعتماد و پی‌گیری خستگی‌ناپذیر در گفت‌وگو و صداقت کارمایه‌هایی هستند که او در پی شناساندن آن‌هاست. او بر آن است تا نشان دهد که بنای فرهنگ رابطه، به‌ویژه رابطه‌ی پدر و مادر و فرزند، بدون آمیزه‌ای از چنین زیرساختی، سست و بحرانی خواهد بود و در برابر لرزش دگرگونی‌ها توان ایستایی نخواهد داشت و فرو خواهد ریخت.

چنین می‌نماید که پیش‌آگاهی‌هایی درباره‌ی علت بروز بلوغ که بسیاری آن را تنها روندی طبیعی می‌بینند و آگاهی نسبی بسنده‌ای، به‌ویژه از تغییرات شیمیایی بدن ندارند، می‌تواند در شناخت پیچیدگی موضوع و برخورد و رفتار با فرزند درگیر بلوغ یاری‌دهنده باشد. از این‌رو گشودن پیش‌گفتار با هدف ارائه‌ی این پیش‌آگاهی به خواننده را سهم خود دانستم و کوشیدم تا با یاری برخی پژوهش‌ها و آزمایش‌های به‌روز، این سهم را، اگرچه کوتاه و در خور چارچوب یک پیش‌گفتار، ادا کنم.

کودک هنوز از خواب کودکی بیدار نشده با دو تغییر بنیادی در تن و روان خود درگیر می‌شود. تا زمانی که بزرگسالان، به‌ویژه پدر و مادر ایام این دگرگونی را نشانسانند و یا شناخت بسیار اندکی از آن داشته باشند، نمی‌توانند با آگاهی و توانایی، واکنش مناسب نشان دهند. به این سبب، با آغاز بلوغ هر دو طرف خود را با دیگری بیگانه می‌بینند و یک‌دیگر را درک نمی‌کنند.

ازسویی جوان در یک زورآزمایی و کش مکش می‌رود تا از کنش و واکنش‌های پدر و مادر انتقاد کند و ازسوی دیگر، با رشد بدنی و تنومندتر شدن، خواهان شناسایی خود، به‌عنوان یک انسان بزرگ، ازسوی پیرامونیان و به‌ویژه پدر و مادر می‌شود. پدر و مادر نیز که همواره نگران فرزند خود هستند و بر آنند تا او را در برابر هر روی داد ناگوار و زیان‌آوری حفظ کنند، ناخواسته به یک موضع‌گیری مخالف با او می‌رسند.

بلوغ روند طبیعی تکامل جان و تن انسان برای شرکت در دور تحول و نوسازی زیستی^۱ و از جمله جنسیتی و ادامه‌ی نسل است. بدون بلوغ و آمادگی بدنی و روانی، پیش‌برد چنین روندی برای حیات انسانی امکان‌ناپذیر است. از این‌رو، بلوغ مفهومی است در سه جهان زیست‌شناسی، اندام‌شناسی و روان‌شناسی. به‌همین سبب اختلال در این نظام قانون‌مند طبیعی هر انسانی را از چرخه‌ی طبیعی هستی خود به انحراف می‌کشد.

مرکز این تحولات در کجاست؟

مغز، به‌مثابه‌ی رازآمیزترین و پیچیده‌ترین دستگاه طبیعت، تنها منبع فرمان‌دهی بدن، اندیشه و رفتار است. بازکردن جعبه و تماشای ماده‌ی خاکستری‌رنگ مغز، هیچ نشانی از چگونگی عمل کردن آن به‌دست نمی‌دهد. از این‌رو، تنها اثر و نشانه‌های رفتاری فرد است که شگفت‌انگیزی عمل کردن این ارگان را بیان می‌کند. تلاش برای پی‌بردن به فعالیت‌های مغز، دانش «مغزشناسی» را بسیار گسترش داده‌است. در واقع آنچه ما انجام می‌دهیم: اندیشه، احساس و سخن همه به‌گونه‌ای مستقیم، عمل‌کرد مغز هستند. طبیعی است که در این حالت، برای پی‌بردن به کارکرد مغز، باید رفتار و اندیشه پژوهش شوند، اما این پرسش نیز هم‌چنان بی‌پاسخ بود که آیا میان این سه پیوندی

۱. بیولوژیکی.

وجود دارد؟ تا دوران اخیر، هنوز پاسخ قطعی به این پرسش داده نشده بود.

از زمانی که ویلهلم ووند^۱، روان‌شناس آلمانی در سال ۱۸۷۹ روان‌شناسی تجربی^۲ خود را در شهر لایپزیک آغاز کرد، بیش از پیش پی برده شد که میان مغز، اندیشه و رفتار، ارتباط مستقیمی وجود دارد. روان‌شناسی با گسترش خود، دیگر شاخه‌های فعالیت مغز، از جمله رشد و بلوغ را نیز در حوزه آزمایش خود قرار داد. از سوی دیگر، پژوهش‌گران با دستیابی به شناخت رفتارهای متضاد جوانان، پرده از معماگونگی آن‌ها برگرفتند. آنان به این نتیجه رسیدند که نظام^۳ مغز در زمان‌های مختلف سنی رشد و تحول می‌یابد. کار بخش‌های گوناگون مغز، از چهارده تا بیست و سه سالگی، در بدترین شرایط تحول خود است و تنها در بیست و پنج سالگی است که به پختگی در خوری می‌رسد. از چنین نوسان‌های مغز است که ما با رفتارهای متضاد بسیاری از جوانان روبه‌رو می‌شویم.

در کنکاش خود برای عمل کردن مغز در این مرحله، به مقاله‌ی کوتاهی از پیاهاینه‌مان که به نام راز بلوغ - رفتارها در ماه روئیه‌ی سال ۲۰۰۸ در سایت علم انتشار داده است، برخوردیم. او در همین راستا، به گفته‌ی پروفیسور لورنس اشتاین‌برگ در کنگره‌ی روان‌شناسی برلین استناد می‌کند. پر بد ندیدم که در این‌جا از خاطره‌ی پژوهشی اشتاین‌برگ یاد کنم. او برای نشان دادن رابطه‌ی مغز و رفتار جوانان در این مرحله به فرزند خود اشاره دارد و با نمونه‌ی روی دادی این مسأله را بررسی می‌کند. او می‌گوید: «آن‌ها می‌خواستند رومو بازی کنند، چهار جوان، همه چهارده ساله. سنگی به پنجره‌ی هم‌شاگردی دختر خورد پرتاب می‌کنند. هیچ واکنشی دیده نمی‌شود.

1. Wilhelm Wundt.

2. Experimental psychology.

۳. سیستم.

۴. پرستاژ مرد نعایش‌نامه‌ی رومو و زولیت اثر شکسپیر.

مرحله‌ی دوم: سنگ بزرگ تری به‌سوی پنجره به پرواز درمی‌آید. واکنش: جیغ یک زنگ خطر که به ایستگاه پلیس هم وصل است. جوانان می‌خواهند جیم شوند، اما می‌بینند که اتومبیل پلیس به‌سوی آن‌ها می‌آید. آن‌ها احمقانه‌ترین راه را برمی‌گزینند، چیزی که در آمریکا می‌تواند به‌ذهن برسد: فرار می‌کنند. آن‌ها می‌توانستند به راه بی‌خطرتری بروند و به خطر تیراندازی پلیس تن ندهند. اما چنین راهی به‌ذهن آنان نمی‌رسد.

«یکی از این چهار تن، فرزند من بود.» زمانی که از او پرسیدم، چرا فکر کرد که باید فرار کند، او تنها یک پاسخ داد: «اصلاً به چیزی فکر نکردم.» و اشتاین‌برگ می‌گوید: «این مسأله من را به فکر واداشت. جوانان در شانزده‌سالگی، در شرایطی هستند که بتوانند خردمندانه تصمیم بگیرند، اما بیش‌تر آنان چنین نمی‌کنند.»

نویسنده‌ی مقاله می‌افزاید که این روی داد خصوصی، اشتاین‌برگ را بر آن داشت که نه‌تنها سطح هورمون‌های جوانان درگیر بلوغ، بلکه مغز و رفتار آنان را نیز آزمایش و تجزیه و تحلیل کند. او در بررسی رفتار متضاد جوان درگیر بلوغ به دو نظام متفاوت مغز می‌رسد و آن را «داستانی از دو مغز» می‌نامد.

نظام نخست: نظام مغز اجتماعی - احساسی^۱ در جوانان تغییرات بزرگی را سبب می‌شود، از جمله: ولعی برای هیاو، توجه احساسی و حساسیت برای آگاهی‌های اجتماعی.

نظام دوم: مغز اندیش‌ناک - کنترل‌کننده است. این تحول بسیار کند انجام می‌شود و در بیست و پنج‌سالگی به پختگی می‌رسد و رسیده‌می‌شود. این نظام کنترل، انگیزه‌ها و احساسات را بالا می‌برد، توانایی طرح - یا نقشه - ریزی و اندیشه‌ی منطقی را بهبود می‌بخشد.

هم‌کار اشتاین‌برگ، پروفسور جای‌گید، به یاری یک بانک اطلاعاتی بسیار بزرگ از «اسکن‌های» مغزِ جوانان توانست نشان دهد که بخش‌های مختلف مغز و نظام مغز در زمان‌های گوناگون در مغز می‌رسند. این پزشک کودکان و زیست - روان‌شناس، خود نیز محاسبه‌ناپذیری جوان درگیر بلوغ را می‌داند. او پدر چهار کودک است و از سال ۱۹۹۱، هر سه شنبه جوانانی را به آزمایش‌گاه خود در انستیتوی ملیِ منتال‌هلت در واشنگتن دعوت می‌کند و با دستگاه ویژه‌ای مغزِ آنان را پژوهش می‌کند. این بانک اطلاعاتی اسکنِ مغز هر آنچه را که پژوهنده‌ی مغز و روان‌شناسان آرزو می‌کنند، در خود دارد: زمان‌های مختلف رشد، عکس‌های مقایسه‌پذیر دوقلوهایی از یک تخم و دو تخم و مراحل تحولِ مغزِ جوانان با درجه‌ی هوش متفاوت.

آنچه گید توانست به یاری پژوهش‌های خود نشان دهد: کلفتی پوست مغز بزرگ که پیش از بلوغ ضخیم‌ترین است، سلول‌های مغز، هنوز به شکل ناموزون و وحشی شاخه‌بندی شده‌اند. مغز در بلوغ می‌آموزد که پیوندهای پرمعنا را تقویت کرده و بی‌معناها را کاهش دهد. مغز در بیست و پنج سالگی بزرگ یا «رشد یافته» است.

اشتاین‌برگ، در پایان، با عنوان «انطباق زمانی» به یک جمع‌بندی دست می‌یازد. «در چهارده - پانزده سالگی، باری هر دو نظام مغز بدترین است. این زمان برای دختران اندکی زودتر و برای پسران اندکی دیرتر آغاز می‌شود. زمانی که جوانان، هنوز با دوستانشان «در کوچه‌گردی» هستند، تأثیر فکر خردمندانه بر عمل‌کردهای آنان همواره در نوسان است.

گید توانست هم‌چنین تأثیر گروه را در رفتار آشکار کرده و نشان دهد که زمانی که جوانان در حال رانندگی کامپیوتری هستند، به نسبت، با خطر بیش‌تری رانندگی می‌کنند. براین اساس پس از مشاهده‌ی بازی آن‌ها، می‌توانیم به آنان بگوییم: زمانی که دوستانتان شما را هنگام بازی زیر نظر دارند، شمار

برخوردهای سخت شما بیش تر است. این پژوهش نشان می‌دهد که حرکت و انگیزه‌ی فرد در جمع متفاوت است.

مرحله‌ی بلوغ

آغاز فرآیند بلوغ زمانی است که مغز علامت‌های هورمونی به بدن می‌فرستد و در پی آن برخی از اعضای معین بدن هورمون‌های جنسی تولید می‌کنند. این ماده در مردان تستسترون و در زنان استروژن نام گرفته‌اند؛ افزون بر آن حتی پیش از بلوغ، اندکی از دو ماده‌ی استروژن و آندروژن به نسبت‌های مختلف در بدن زن و مرد تولید می‌شود. فروید در زمینه‌ی تولید هورمون‌های جنسی، آگهی‌های گذشته را در زمان خود به‌روز کرده و بر آن است که پیش از آغاز مرحله‌ی بلوغ، یعنی در کودکی هم، انسان از هیجان‌های جنسی برخوردار است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که با بهبود تغذیه و تندرستی، دگرگونی‌های هورمونی حتی پیش از سن بلوغ ۸ یا ۹ سالگی آغاز می‌شود. مرحله‌ی بلوغ در پسران از ده تا هجده سالگی و در دختران از دوازده تا بیست سالگی است؛ البته شرایط زیستی می‌تواند برای آغاز زود یا دیر هنگام آن اثر داشته باشد. در این مرحله، به سبب تمرکز شدید هورمون‌های جنسی، رشد موهای بدن و در دختران دوره‌ی «ماهانگی» و تشکیل سارل‌هایی با توانایی باروری در تخمدان و تولید اسپرم - سلول نرینه - در پسران آغاز می‌شود.

پسران: با جمع شدن ماده‌ی محرک جنسی گونادوتروپین در خون، در سلول‌های بیضه تستسترون تولید می‌شود. این هورمون مردانه نشانه‌های اندام مردانه را نقش می‌زند و سبب رشد عضله، بدن و موها در نقاط مختلف اندام می‌شود. بر اثر بالا رفتن سطح تستسترون، دو تا سه برابر در پیش از مرحله‌ی بلوغ، اندام‌های تناسلی آغاز به رشد می‌کنند. تولید اندکی استروژن در بدن پسران، می‌تواند در برخی از آن‌ها به کمی تورم بی‌درد در اطراف نوک پستان

منتهی شود. اگر رشد و تحول اندام‌های جنسی به‌خوبی پیش برود، می‌تواند شرایط مناسبی برای تحریک و حتا ارضای نوجوان پیش از آغاز بلوغ باشد.

دختران: در آن‌ها نیز با بالا رفتن سطح تمرکز هورمون‌های جنسی، گوناودتروپین در خون، تخمدان آرام و پیوسته استروژن تولید کرده و در خون بخش می‌خند. با افزایش این هورمون، رشد پستان‌ها، رحم و اندام تناسلی آغاز می‌شود. دوره‌ی ماهانگی و ابعاد زنانگی، کاملاً به هورمون استروژن وابسته‌اند. افزون بر آن، بر روی سطح بالایی کلیه، غده‌ای^۱ ظریف و مستقل وجود دارد که هورمون‌های مختلف و از جمله اندکی هورمون مردانه‌ی آندروژن را در زنان تولید می‌کند. این هورمون سبب رشد قد و آغاز رویش مو در نقاط مختلف بدن می‌شود. به این ترتیب، آن‌گونه که در پیش نیز گفته شد، در هریک از دو جنسیت، اندکی از هورمون جنس مخالف تولید می‌شود.

اگرچه تغییر اندام‌ها در بلوغ خود را می‌نمایانند و در ظاهر می‌توان آن‌ها را دید، اما این نشانه‌ها، یک‌سره، به معنای آمادگی ارتباط جنسی نیست. ولی این راه به چنین آمادگی‌ای منتهی می‌شود. در این مرحله دو چیز را باید از هم تمیز داد. سن بلوغ می‌تواند، با تأثیرپذیری از علت‌های گوناگون و شرایط مناسب یا نامناسب، پس‌وپیش شود و دوم، در ترتیب دگرگونی اندام‌ها تغییری ایجاد نمی‌شود و این ترتیب، به‌هررو، ثابت است.

دیگر عامل‌ها

سلول‌های چربی، تولید هورمون‌های جنسی در زنان را تحریک می‌کند و بالا رفتن میزان چربی بدن می‌تواند سبب رسیدگی جنسی شود. بنابراین، هر فعالیتی که به این ترتیب سبب کند کار شود، می‌تواند به بلوغ و رسیدگی جنسی دیررس بینجامد. از آن‌میان، رژیم‌های غذایی زود هنگام و ورزش‌های

۱. این غده در آلمانی Nebenniere و در انگلیسی Suprarenal غده‌ی فوق کلیوی نامیده می‌شود.

نامناسب با این سن نیز سبب دیررس شدن خواهند بود.

ژن‌های آسیب‌دیده هم می‌توانند سبب انحراف کار گردش طبیعی، سیستم عصبی و غده‌ی تیروئید شوند. این امر تا جایی تعیین‌کننده است که برای نمونه، می‌تواند خطر ایست رسیدگی جنسی را سبب شود. از سوی دیگر، اختلال در روند «ماهانگی» که می‌تواند برآیند شرایط زندگی، فقر و ابتلا به بیماری‌های گوناگون و تغذیه‌ی ناسالم باشد، نقش مهمی در این راستا بازی می‌کند.

پژوهش‌گران، حتی شرایط مالی خانواده را نیز در این زمینه پراثر می‌بینند و آنند که دختران در خانواده‌های مرفه‌تر، نخستین دور «ماهانگی» خود را به‌طور میانگین، شش تا هجده ماه زودتر از دختران هم‌سال خود در خانواده‌هایی با دشواری‌های مالی آغاز می‌کنند.

دگرگونی اندامی تنها تغییری نیست که در بلوغ رخ می‌دهد، بلکه این فرآیند از نگاه روانی هم تأثیرات معینی در پی دارد. از این رو، جوانان با تغییر احساس و رفتار اجتماعی درگیر می‌شوند. بسیاری از واکنش‌های احساسی در این هنگام، با افزایش سطح هورمون‌ها در بدن پیوند نزدیک دارند. به این سبب، نوجوانان و جوانان همواره دارای خلق و خوی دگرگون‌شوندگی هستند که از تأثیرات هورمونی ناشی می‌شوند. آن‌ها با نگرش به چگونگی شرایط و تولید هورمونی است که در بسیاری از موارد واکنش‌های احساسی نیرومندی نشان می‌دهند. به‌ویژه کارآیی آن‌ها در درس، کار و خانواده دچار اختلال می‌شود. به بیان دیگر، شرایط درونی یا روانی جوانان که بازتاب شرایط یادشده‌ی بالا است، آن‌ها را وامی‌دارد که بی‌اراده و ناخواسته به واکنش‌های پراحساس ناخوشایندی رو کنند. از این رو در بسیاری از جامعه‌های انسانی و پیش‌رفته، علت‌های رفتار اجتماعی و روانی جوانان را از این گوشه در نظر می‌گیرند و برای نمونه، اگر رفتار ناپسند و ناهم‌خوانی از سوی آنان با معیارها و به بیانی «نُرم»‌های اجتماعی انجام گیرد، تأثیر این عامل‌ها را نادیده نمی‌گیرند.

هنوز هم در بسیاری از فرهنگ‌ها درباره‌ی بلوغ با گشاده‌رویی، بی‌ترس و آگاهانه برخورد نمی‌شود. این مسأله را در رسانه‌های همگانی، کتاب‌های درسی و در میان خانواده‌ها بازتاب گسترده و بسنده‌ای نمی‌دهند. یکی از علت‌های اصلی این روی‌گردانی، تغییر و تحول جنسی، به‌ویژه در دختران است. به سبب پیاپی‌رساندن به تابوکردن موضوع در جامعه، پژوهش‌های علمی در این باره به آسانی در برابر دید جامعه قرار نمی‌گیرد و همواره روی‌دادی شخصی تلقی می‌شود که هر چه پنهان‌تر بهتر. در حالی که افزون بر مسائلی چون بی‌کاری، بنیان بسیاری از سرخوردگی‌ها و ناهنجاری‌های روانی، فردی و اجتماعی ریشه در این فرایند طبیعی و شیوه‌ی برخورد با آن دارد.

عامل مهم دیگر در بلوغ زود و یا دیررس بودن آن است. این عامل در دختران و پسران به دو گونه‌ی متضاد عمل می‌کند. پسران جوان که زودتر به مرحله‌ی رشد روانی و بدنی می‌رسند و از کارایی بیش‌تری برخوردار می‌شوند، می‌توانند بهتر خود را پیش برده و مسئولیت‌پذیرتر باشند. از این رو، نگاه دیگری به آن‌ها می‌شود. این‌گونه جوانان زودتر به خودآگاهی و استقلال می‌رسند و می‌توانند جای مناسب خود را در جامعه‌ی کوچک خانواده و بیرون از خانواده بیابند. نقش بلوغ در این‌گونه جوانان نیز متفاوت است و آنان در این مرحله احساس پُرآرامشی ندارند، زیرا زودتر به مرز رسیدگی جنسی دست می‌یابند. به این سبب همواره در جست‌وجوی جا و نقش جنسی خود و تعریف آن هستند. در برابر، نوجوانانی با بلوغ دیررس، در نگاه نخست، هنوز کودکان می‌نمایند و از کارایی ضروری برخوردار نیستند و از سوی بزرگ‌تران و جامعه چندان جدی گرفته نمی‌شوند. از سوی دیگر، چنین نوجوانانی، برخلاف گروه نخست، چندان دشواری فکری برای تعریف جا و نقش جنسی خود ندارند.

درباره‌ی دختران موضوع به‌گونه‌ای دیگر است. رشد و تحول زودرس در میان دختران، برخلاف پسران در این گروه، سبب کارایی و استقلال زودرس

آنان نمی‌شود. برعکس، چنین دخترانی بیش‌تر در خود فرو رفته و به کناره‌گیری تمایل می‌یابند. آنان از خود آگاهی کم‌تری برخوردارند و در بیش‌تر موارد از حالتی شرم‌آگین و ترس برخوردارند و بازدهی درسی و آموزشی آن‌ها در مدرسه آسیب می‌بیند.

در این راستا، برخلاف گروه دوم پسران، دخترانی که دیرتر به مرحله‌ی رشد و تحول بلوغ می‌رسند، از خود آگاهی و استقلال بیش‌تری برخوردارند. این گروه دختران، نه تنها از رشد و آمادگی بدنی بهتری برخوردار می‌شوند، بلکه صاحب شخصیتی فعال‌تر و اجتماعی‌تر هستند و برای یافتن جا و نقش خود در میان هم‌سالان در مدرسه امکان بدنی و فکری بهتری دارند و مسئولیت‌پذیرترند.

همه‌ی دست‌اندرکاران آموزشی، روان‌شناسان و جامعه‌شناسان، بر یک عقیده هستند که این گروه از نوجوانان، در این مرحله‌ی حساس، برای این همه دگرگونی‌های بدنی و روانی خود، به توضیح نیاز دارند. در این میان، نزدیک‌ترین میانجیان پدر و مادر و افراد درجه‌ی یک خانواده هستند. اگر آن‌ها در شرایطی نباشند که پیش از آغاز مرحله‌ی بلوغ، پیش آگاهی‌هایی به کودکان بدهند، کودکان به ناچار خود باید راهی بیابند تا بتوانند با چنین دگرگونی‌هایی پیچیده و دشوار روبه‌رو شوند.

با احترام و پذیرش فضای خصوصی این نوجوانان روبه‌رشد، باید با دوستی و عشق و علاقه، آنان را برای گام‌نهادن به این مرحله آماده کرد. در نبود چنین مشاورت‌هایی ضروری، کودکان، همان‌گونه که اشاره شد، باید در جایی دیگر، دور از خانه به این آگاهی دست یابند. و خطر در همین جا به کمین نشسته است. نا آگاهی آنان، نه تنها خود ایشان را با نامرادی‌ها و دشواری‌های ریز و درشت هستی‌شان درگیر می‌سازد، بلکه پدر و مادر، پیرامونیان و جامعه نیز از چنین آسیب‌هایی به دور نمی‌مانند.

آمار زیر نشان‌گر اهمیت آگاهی نوجوانان در این زمینه است:

در سال ۲۰۰۱ میلادی در کشور آلمان، ۷۴۴۷ کودک از مادران نوجوان زاده شدند. این شمار در سال ۲۰۰۴ به ۶۹۶۹ کودک رسید. پژوهش‌ها در این زمینه نشان می‌دهند که شمار این نوجوان - مادران در میان لایه‌های اجتماعی ناتوان و تُنک‌مایه و خانواده‌هایی با درآمد کم، پنج بار بیش از لایه‌های اجتماعی مرفه‌تر بوده است. از این رو، با آگاهانیدن کودکان درگیر بلوغ، می‌توان بسیاری از برآیندهای ناگوار آینده‌ی آنان را جلوگیری کرد.

پیش‌گفتار نویسنده

برای خواندن این کتاب به احتمال تنها یک دلیل وجود ندارد. خوانندگان من پدر و مادری هستند که دست‌کم یک نوجوان در خانه دارند که اعصاب آن‌ها را به هم می‌ریزد و آن‌ها را با ندانم‌کاری‌های خود به مرز دیوانگی می‌کشانند. برخی نیز به عنوان آموگار، مسئول گروه، مربی و از این دست فعالیت‌ها با جوانان سروکار دارند. برخی هم علاقه‌مندند که در نوجوانان کشش و گیرایی ویژه‌ای را ببینند. آن‌ها را مشاهده کرده و خود را به امور آنان سرگرم کنند و بر آنند که این کار به شگفتی‌هایش می‌ارزد. آن‌ها همه برای تفاهم و درک ژرف سرشت نوجوانان درگیر با بلوغ به مواد آموزشی یاری‌دهنده امیدوارند.

من کوشیده‌ام تا برای شما تصویر زنده، گویا و روشن‌گری از روح و روان نوجوانان را در این تحول ترسیم کنم. در این کار به‌ویژه کسانی را پیش از همه در نظر داشته‌ام که از آن‌ها در این زمینه انتظار می‌رود که عمل کنند، کارا و همواره درک‌کننده باشند: پدر و مادر، آموزگاران، کارشناسان امور تربیتی،^۱ راهنمایان گروه‌های مختلف جوانان. آنان خود در مرحله‌ی بلوغ نیستند و تا زمانی که با نوجوانان درگیر یا بلوغ سروکار نداشته باشند، نمی‌توانند با آنان هم‌دردی داشته باشند. به بیان دیگر، آن‌ها یک‌سره با این امر در ارتباط نیستند. پرسشی که در ابتدا می‌توان به میان آورد این است که بلوغ برای بزرگسالان چه معنایی دارد و برخوردشان با آن چگونه است؟

۱. پداگوژما Pedagogen.

در این باره، در آغاز، دیدگاهی بنیادی ارائه می‌کنم: بلوغ یکی از وضعیت‌ها و مرحله‌هایی است که ما در درازای زندگی خود از آن‌ها می‌گذریم. آن‌ها بر ما اثر می‌گذارند و ما را شکل می‌دهند و شاید هم ما را از ریشه دگرگون کنند، اما آن‌ها گذرا هستند. هر اندازه که فرد بیش‌تر خود را در این تجربه‌ها سهیم کند، از این مجموعه سود بیش‌تری می‌برد. اگر همه به‌گونه‌ای واقعی به عمق بروند و راهی را با هم پیمایند، از سوی دیگر دگرگون شده بیرون می‌آیند و پاداش فراوانی می‌گیرند. با گشاده‌رویی با یک‌دیگر بودن، عشق و اعتماد به هم داشتن و با آزادی بی‌همتا با یک‌دیگر برخورد کردن برآیند چنین روندی است.

طبیعی است که شما هم برای برخورد عملی با یک‌دیگر در انتظار پیش‌نهادهایی باشید. شما می‌خواهید بدانید که چگونه مشکلات روزمره‌ای را که برای این مرحله نمونه‌وار است - اعصاب و صرف نیرو - با موفقیت به سرانجام خوشی برسانید. در این روز، در جاهایی که ضروری می‌نماید، نمونه‌های عملی، الگوی راه‌حل‌ها و تمرین‌هایی را آورده‌ام. اگر هم مشکل ویژه، اما بدون راه‌حلی دارید، می‌توانید آدرس اینترنتی¹ را کلیک کنید. در آن‌جا می‌توانید اطلاعات بیش‌تر و کمک‌های عملی را به‌دست آورید.

اگرچه شما می‌توانید، اما بهتر است کتاب را گزینشی نخوانید. محتوای کتاب، همان‌گونه که فهرست آن نیز نشان می‌دهد، چنان طرح‌ریزی شده که شما می‌توانید بسیار هدف‌مند سویه‌هایی را مطالعه و پی‌گیری کرده و خود را آگاه‌تر کنید. زیرا به بسیاری از داده‌ها علاقه‌مند خواهید شد. زمینه‌ها و علت‌های بسیار متمرکز و گویا، به تصویر کشیده شده‌اند. هدف این بوده است که درک گفتارها آسان شده و امکان اجرای آن‌ها افزایش یابد. اگر بخواهید خود را به بخش و یا جنبه‌ای متمرکز کنید و آن را ژرف‌تر بکاویید، می‌توانید برخی از منابع و ادبیات پیش‌نهاده شده را در پیوست کتاب برگزینید.