

روان‌شناسی بلوغ دختران و وظایف والدین

دکتر راضیه علی‌اکبری*

سید ابوالفضل بابایی**

اشاره

بلوغ، مرحله‌ای بحرانی در زندگی انسان است که زیربنای زندگی بزرگسالی در آن پی‌ریزی می‌شود. تفاوت‌هایی در بلوغ پسران و دختران وجود دارد که نوشتار حاضر به روش تحلیلی - توصیفی درصدد ارائه تصویر کلی از ویژگی‌های روان‌شناسی بلوغ دختران و بیان راهکارهایی برای والدین در جهت گذر بی‌خطر از این مرحله است. هدف اثر پیش‌رو، بررسی شرایط دوران بلوغ دختران از منظر روان‌شناسان با بهره‌گیری از آیات و روایات است. بررسی‌های انجام‌شده حاکی از این حقیقت است که یکی از راهکارهای هموار کردن مسیر بلوغ روانی، خوش‌بینی است و در سایه تحقق سه امر «سبک‌تیین»، «مثبت‌اندیشی» و «تسلط و چیرگی» نوجوان به این توانمندی می‌رسد.

تعریف بلوغ

در مسیر زندگی، زمانی فرامی‌رسد که فرد بین کودکی و بزرگسالی قرار می‌گیرد.

* مدرس حوزه و دانشگاه.

** کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی مؤسسه اخلاق و تربیت.

این دوره از زندگی، نوجوانی نامیده می‌شود؛ دوره‌ای که فرد دستخوش تحوّل اساسی شده و این تحول او را برای زندگی آینده آماده می‌سازد. در این مرحله از زندگی، نوجوان با تغییرات عمده‌ای در جسم و روح و روان خویش مواجه می‌شود. او سردرگم است از آنچه هست و آنچه باید باشد. نه از مزایای کودکی بهره‌مند است و نه از امتیازات بزرگ‌سالی. گرچه این دوره، فرصت مناسبی را برای کسب مهارت‌ها و آماده شدن برای آینده در اختیار فرد می‌گذارد، اما در عین حال معمولاً دوره‌ای است آکنده از تعارض و نوسان بین وابستگی و استقلال. در شرایطی که فرد در خانه والدین زندگی می‌کند و از حمایت مالی آنان برخوردار است، به‌دشواری می‌تواند به‌طور کامل احساس خودبسنندگی کند.^۱

آغاز نوجوانی معمولاً از سن ۱۲ سالگی است و تا آخرین سال‌های دهه دوم زندگی که رشد جسمانی کم‌ویش کامل می‌شود، ادامه می‌یابد. واژه بلوغ به اولین مرحله نوجوانی گفته می‌شود. بلوغ از «بَلَّغ» و در لغت به معنای رسیدن به انتهای مقصد است؛ اعم از آنکه مقصد مکان باشد یا زمان یا امری معین و البته گاهی نزدیک شدن به مقصد مراد است هرچند به آخر آن نرسد.^۲ وقتی گفته می‌شود بچه بالغ شد؛ یعنی علائم بلوغ در او پیدا شده و تکلیف بر عهده‌اش آمده است. با وقوع بلوغ، فرد به سنین ازدواج و رشد می‌رسد (رشد به معنای پختگی و رسیده شدن میوه عقل است)؛^۳ بنابراین بلوغ، به حد رشد رسیدن و جوان شدن کودک است. حد رشد یا بلوغ دختر در دین اسلام نه و در

۱. اتکینسون و دیگران، *زمینه روان‌شناسی*، ج ۱، ص ۱۷۰.

۲. قرشی، *قاموس قرآن*، ج ۱، ص ۲۲۸.

۳. طباطبایی، *المیزان*، ج ۴، ص ۲۷۵.

قانون شانزده سالگی تعیین شده است.^۱

ازدیاد هورمون‌ها و آغاز تظاهرات آن در دختران به شکل بزرگ شدن تخمدان‌ها، سینه‌ها و تغییر شکل بدن بروز می‌کند. اوج رشد در دختران یازده سالگی است، ولی در بعضی جوامع، آثار بلوغ دختران از سن نه سالگی دیده می‌شود. باین وجود عده‌ای هم سن بلوغ را پایین‌تر از این می‌دانند. می‌توان گفت عواملی مانند جنسیت، وراثت، منطقه جغرافیایی، ساختمان بدن، تغذیه و سلامت در شروع بلوغ مؤثرند.^۲

والدین در این شرایط جدید که در دین و عرف از آن به رشد اخلاقی- تربیتی یاد می‌شود، معمولاً دچار چالش و نگرانی نسبت به نوع وظایف خود در قبال فرزند نوجوانشان می‌شوند. در این راستا مادران عهده‌دار نقش سنگین‌تری هستند. شاید بتوان گفت بلوغ، تولدی دوباره است؛ با این تفاوت که برعکس تولد اول، تولدی ارادی است، نوجوان دست‌وپا می‌زند تا فرد جدیدی متولد شود. همان‌گونه که جنین از محیط روانی، جسمی و... والدین خصوصاً مادر استفاده نموده و خود را آماده تولد می‌کند، نوجوان نیز از محیط، امکانات و اطلاعات علمی و اخلاقی که تا به حال جمع‌آوری نموده، استفاده می‌کند تا فردی لایق برای جامعه شود. در اینجا این سؤال مطرح می‌شود که نوجوان در دوران بلوغ چه ویژگی‌هایی دارد؟ و والدین چگونه می‌توانند بلوغ روانی - اخلاقی او را هدایت کنند؟

در این نوشتار روان‌شناسی بلوغ دختران و ویژگی‌های آن‌ها در این دوران، شناسایی می‌شود تا والدین بتوانند بعد از تبیین آن به ایجاد، اصلاح و یا ارتقای رفتار نوجوانشان بپردازند.

۱. عمید، فرهنگ عمید، ج ۱، ص ۴۳۸.

۲. عطاری کرمانی، این‌گونه فرزندتان را تربیت کنید، ص ۲۶۸.

ویژگی های بلوغ دختران

۱. جسمی و حرکتی

نشانه‌های مهم بلوغ در دختران افزایش طول قد، بزرگ شدن سینه و لگن خاصره، پیدایش موهای زهار و سرانجام عادت ماهانه است. عادت ماهانه، پایان رشد سریع بدنی را اعلام می‌دارد. نخستین عادت همراه با تخمک‌گذاری نیست، بلکه مدتی طول می‌کشد تا بر اثر فعالیت تخمدان‌ها، هورمون استروژن افزایش یافته و میزان آن تا سه سال به تدریج رو به فزونی رود، آنگاه ثابت بماند. در این هنگام دختر نوجوان قادر به تولیدمثل می‌شود. دامنه سنی رسیدن به سن بلوغ جنسی بسیار گسترده است. برخی از دختران در سن پایین‌تری، حتی در ۱۱ سالگی و برخی در سنین بالاتری، حتی در ۱۷ سالگی برای اولین بار قاعدگی را تجربه می‌کنند. متوسط سن آغاز قاعدگی دختران، ۱۲ سال و نه ماهگی است.^۱ نوجوان در این دوران جنب‌وجوش بیشتری دارد، هرچند گاهی دچار خستگی می‌شود، اما خستگی‌اش غالب نیست. در این شرایط نوجوان باید باشگاه برود، فعالیت بدنی داشته باشد و در کلاس‌های مختلف شرکت کند به طوری که انرژی بدنش هدایت شود.^۲

۲. عقلی و ذهنی

در این مرحله، رشد مغز و دستگاه عصبی به میزان رشد بزرگسالان نزدیک می‌شود، اما نوجوان به سبب کمبود تجربه‌های لازم، هنوز نمی‌تواند به حل مسائل بزرگسالان توفیق یابد و همانند آنان پاسخ دهد. در مرحله عملیات صوری که معمولاً در سن ۱۱ سالگی آغاز می‌شود، برخی از توانایی‌های مهم در

۱. پارسا، روان‌شناسی رشد کودک و نوجوان، ص ۲۲۰.

۲. ر. ک: کاظمی، چگونه فرزند نابغه داشته باشیم، ج ۳، ص ۳۷ و ۳۸.

تفکر نوجوان پدیدار می‌شود که در سنین قبل وجود نداشت. اساسی‌ترین این توانایی‌ها تأکید بر تفکر مبتنی بر احتمالات است؛ یعنی تغییر در تفکر از «آنچه هست» به «آنچه ممکن است باشد».

تغییر جهت تفکر در شیوه برخورد نوجوان با مسائلی که پیش‌رویش قرار می‌گیرد، انعکاس می‌یابد. نوجوان می‌تواند از طریق تصور تمام روابط ممکن در میان یک مجموعه از اطلاعات، به بررسی یک مسئله بپردازد. آگاهی نوجوان از احتمالات است که وی را قادر می‌سازد ذهنیات خود را از واقعیت تشخیص دهد. به تدریج که سن نوجوان بالا می‌رود، او خود را نظاره‌گر شکل‌گیری و ایجاد افکار خویش می‌بیند. شکل‌گیری هویت او نیز، همراه با تغییر و اصلاح در اندیشه‌هایش، سرعت بیشتری می‌گیرد و درباره کلی‌ترین مفاهیم مانند خدا و جهان هستی نیز قضاوت‌های تازه‌ای به دست می‌آورد.

توانایی‌های فراشناختی نیز در این دوره در ذهن نوجوان رشد می‌کند. آگاهی از تمایز بین دریافت ساده یک چیز و نگه‌داری آن در حافظه، آگاهی یافتن از ظرفیت‌ها و محدودیت‌های حافظه خود و استفاده کردن از فنون پیچیده‌تر برای کمک به یادآوردن مطالب از جمله دانش و آگاهی‌های جدید نوجوان درباره فعالیت‌های شناختی است که کارایی ذهن او را بالا خواهد برد. همچنین، توانایی‌های ذهنی نوجوان به حدی می‌رسد که استفاده از راهبردهای کارآمدتر در حل مسئله و برخورد با تکالیف گوناگون را برایش امکان‌پذیر می‌سازد.^۱

پیش‌ازاین دوران، مسائل ماورا و مسئله مرگ برای نوجوان قابل‌هضم نیست. از این مرحله است که مسائلی مانند بهشت و جهنم، خدا، فرشته و هر آنچه به ماورا مربوط است را درک می‌کند، کم‌کم برایش شفاف می‌شود تا آنجا که در

۱. لطف‌آبادی، روان‌شناسی رشد کاربردی نوجوانی و جوانی، ج ۱، ص ۱۲۸ - ۱۳۰.

انتهای پانزده‌سالگی به رشد بالای خود می‌رسد. نوجوان در این دوران به‌جز واقعیت، از تخیل خود نیز استفاده می‌کند، جرقه بیشتر اختراعات در این دوران زده می‌شود.

او دوست دارد غیر از چیزهایی که در اطراف خودش به‌صورت عادی با آن‌ها برخورد دارد با مسائل جدیدی روبرو شود و این به‌راحتی برای ما قابل مشاهده است مانند آشپزی برای دختران. دختری که تا پیش از این طبق دستور مادرش غذا درست می‌کرد، کم‌کم علاقه پیدا می‌کند با جابه‌جا کردن مواد غذایی، طعم و بوی جدیدی ایجاد کند. او هنگام صحبت با دیگران یا مواجه‌شدن با یک مطلب، دیگر مثل قبل نتیجه‌گیری نمی‌کند، بلکه می‌کوشد با در نظر داشتن تمام مسائل و با فکر و تدبیر، به‌خوبی نتیجه‌گیری کند.^۱

۳. ویژگی‌های عاطفی

رشد عاطفی، یکی از مهم‌ترین خصوصیات بلوغ نوجوان است. زندگی امروزه ما نیز بیشتر تحت تأثیر این عامل قرار می‌گیرد، اما به‌عللی ازجمله پیشرفت فناوری، این مسئله دچار زوال شده است. نوجوانی که از یکسو تشنه محبت والدین است و از سوی دیگر می‌خواهد استقلالش را آشکار کند، لحظه‌ای همچون قهرمان، شاد و خوشحال رفتار می‌کند و لحظه‌ای دیگر گویا تمام غم‌های عالم روی سرش خراب شده است. وقتی هم که در دنیای خود فرو می‌رود به‌سبب خیال‌پردازی بسیار، افکار ناامیدکننده وجودش را فرامی‌گیرد.^۲

نوجوان نسبت به خویش ارزش بسیاری قائل است و برای خودش سرمایه‌گذاری می‌کند. او می‌کوشد با توجه به وضع آرایش و پوشش، خود را آدم

۱. ر.ک: لطف‌آبادی، روان‌شناسی رشد کاربردی نوجوانی و جوانی، ج ۳، ص ۳۸ - ۴۰.

۲. همان، ج ۳، ص ۴۱ و ۴۲.

متشخصی نشان دهد. ورود به جایی که پذیرای او نباشند را بر نمی‌تابد. امروزه دختران، با انتخاب این وضع و ظاهر، نوع آرایش و پوشش، در حقیقت وجود خود را فریاد می‌زنند که ما هستیم، به ما نگاه و توجه کنید. این نشان‌دهنده آن است که احساس می‌کنند پیش‌ازاین به آن‌ها توجه نشده یا اگر شده فقط جسمشان برای دیگران مهم بوده است؛ بدین خاطر با رسیدگی و توجه خاص به جسم و آراستگی افراطی ظاهرشان وارد جامعه می‌شوند.

۴. ویژگی‌های فردی - اجتماعی

در ابتدای نوجوانی، دسته‌ها یا گروه‌های همسالان اهمیت زیادی پیدا می‌کنند. نوجوان می‌کوشد گروه همسالان، او را بپذیرند و در این راستا خود نقش‌هایی را در گروه می‌پذیرد؛ گرچه به نظر مساعد و تأیید بزرگسالان نیاز فراوان دارد، اما بیشتر وقت خود را با دوستان و همسالانش می‌گذراند و اندیشه‌ها و قوانین آن‌ها را بر معیارهای والدین و دیگر بزرگسالان ترجیح می‌دهد.^۱ گروه‌گرایی و تبعیت از گروه جای تبعیت از والدین را پر می‌کند، به طوری که گاهی به سرکشی از والدین منجر می‌شود.

الگوپذیری یکی دیگر از مهم‌ترین ویژگی‌های این دوره است که درعین حال بسیار خطرناک می‌باشد. نوجوان دوست دارد خود را شبیه فرد موردعلاقه‌اش کند، محبوبی که ممکن است درست‌کردار یا بدکردار باشد، بازیگر سینما باشد یا عارفی وارسته. نوجوان در این برهه از زندگی خود، به عده‌ای از بزرگ‌ترها احترام می‌گذارد و به راحتی از خیلی از بزرگ‌ترهای دیگر انتقاد کند و با آن‌ها به صورت لفظی یا عملی مخالفت می‌کند.^۲

۱. پارسا، روان‌شناسی رشد کودک و نوجوان، ص ۲۲۳.

۲. ر. ک: کاظمی، چگونه فرزند نابغه داشته باشیم، ج ۴، ص ۱۸.

۵. تدریجی بودن تحقق بلوغ روانی

روان‌شناسان بر لزوم اصل تدریجی بودن رشد انسان در همه زمینه‌های جسمی، شناختی و روانی اذعان دارند.^۱ قرآن کریم نیز به این مسئله در قالب تشریح مراحل رشد جسمی و روحی اشاره می‌کند.^۲ در بلوغ، اصول تربیتی و جامعه‌شناسی زیادی از جمله سهل‌گیری، محبت و مقدم بودن نیازهای زیستی دخیل است و ما از باب نمونه، اصل تدریجی بودن رشد را مطرح می‌کنیم.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در تربیت تدریجی این اصل را خاطر نشان می‌سازند که پرورش باید در دوره‌های رشد بدنی، ذهنی و عقلی و بر اساس سیری منظم صورت گیرد. براین اساس، رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله دوره‌های تربیتی را به سه دوره: «سیادت»، «اطاعت» و «وزارت» تقسیم و با توجه به نیازهای هر دوره دستورالعمل‌های خاص بیان می‌نمایند. آن حضرت برای نمازآموزی مراحل را ذکر می‌فرماید تا فرد به تدریج با نماز انس بگیرد: «والدین باید در سه‌سالگی کلمه توحید (لا اله الا الله) را به طفل بیاموزند و در چهارسالگی "محمد رسول الله" را به او یاد بدهند و در پنج‌سالگی رویش را به قبله کنند و به او بگویند سر به سجده گزارد. در شش‌سالگی کامل، رکوع و سجده صحیح را به او بیاموزند و در هفت‌سالگی به طفل بگویند دست و صورتش را بشوید و نماز بگزارد».^۳

والدینی که به بلوغ روانی نوجوانشان اهمیت می‌دهند، می‌باید در هنگام انعقاد نطفه به آموزه‌ها و آموزش‌های دین توجه لازم داشته باشند. طبق برخی روایات برای تربیت نیکوی فرزند باید از زمان ازدواج، اقدامات خاصی انجام شود؛

۱. جمعی از مؤلفان، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ص ۵۰.

۲. مؤمنون: ۶۷.

۳. داوودی، تربیت دینی، ج ۲، ص ۱۴۳.

چنانکه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «با زن پاکدامن و صالح ازدواج کنید؛ زیرا زن‌ها و ریشه تأثیرگذار است».^۱

بسیاری از امور مهم تربیتی، اقتصادی، اجتماعی و خانوادگی هستند که در دوره‌های بعد از تولد،^۲ شیردهی،^۳ یک سال اول،^۴ هفت سال اول^۵ و هفت سال دوم باید مورد اهتمام پدران و مادران واقع شوند. به‌عنوان مثال اگر والدین نیازهای فرزند را در دوره‌های قبلی تأمین کرده باشند، در دوره هفت سال دوم، که فرزند مهیای آموزش و فرمان‌برداری است، می‌توانند او را برای نوجوانی آماده کنند.

وظایف والدین در زمان بلوغ دختران

دوره نوجوانی با پیچیدگی‌های خاص خود، طبعاً در جهت حفظ سلامتی ملاحظات دقیقی را می‌طلبد. اگر احتیاجات نوجوان به‌درستی بررسی شده و پاسخ مناسب به آن داده شود، به‌راحتی می‌تواند مراحل رشد خود را سپری کند. در این فرآیند کمک والدین حائز اهمیت فراوان است که در ذیل به برخی از این همیاری‌ها اشاره می‌شود.

والدین نیازهای عاطفی نوجوان را فراموش نکنند؛ اگرچه سرکشی، عصبی مزاجی و خلوت‌گرایی فرزندشان راه‌های ابراز محبت والدین را کور می‌کند، ولیکن این والدین اند که با تحمل شرایط پیش‌آمده، همچنان میان خود و فرزند خود بزرگراه

۱. حسینی زبیدی، *تاج العروس من جواهر القاموس*، ج ۸، ص ۴۲.

۲. نوری، *مستدرک الوسائل*، ج ۱۵، ص ۱۳۹.

۳. بروجردی، *منابع فقه شیعه*، ج ۲۶، ص ۶۶۵.

۴. رایس، *رشد انسان (روان‌شناسی رشد انسان از تولد تا مرگ)*، ص ۴۱: اریکسون می‌گوید: اگر مادر در سه سال اول خصوصاً سال اول نیازهای عاطفی، روانی و زیستی کودک را فراهم کند به‌طوری‌که احساس امنیت برایش حاصل شود او در آینده فرزند بهنجاری خواهد بود.

۵. پی. هالچین - سوزان، *آسیب‌شناسی روانی*، ص ۳۲.

محبت را باز باقی نگه می‌دارند.

والدین می‌توانند با پیگیری مسائل درسی، گذاشتن وقت خصوصی برای فرزندشان و درد دل کردن با او، محبت خود را به دختر نوجوانشان نشان دهند و او را همان‌گونه که هست بپذیرند. دختر نوجوان به محبت پدر و مادر، هر دو نیازمند است؛ به مادر به‌عنوان دوست و به پدر به‌عنوان نیاز عاطفی از جنس مخالف. جایگاه پدر به‌عنوان ولیّ و مقتدر باید توسط مادر حفظ شود و این «اقتدار» و «محبت» با هم راهگشاست. هنگامی که پدر به دختر نوجوانش محبت کند، او را بنوازد، برایش کادو بخرد یا او را به گردش ببرد، این پدر برای دختر بسیار ارزشمند می‌شود. در این هنگام، دختر به خود می‌بالد مرد قوی‌ای که حرفش حساب دارد به او توجه و محبت می‌کند؛ پس دارای پشتوانه محکمی است. در این صورت است که محبت پسران خیابانی نمی‌تواند ذره‌ای در دلش جا باز کند و او را بفریبد.

کتاب «دختر شینا» تصویرگر چنین شرایطی است. دختری که تا سن چهارده‌سالگی - تقریباً سن ازدواجش - آن‌چنان از محبت پدر برخوردار بود که حتی هنگامی که دیگران بر سر سفره می‌نشستند او بر پای پدر می‌نشست و غذا می‌خورد. چنین گذشته‌ای او را برای زندگی آبدیده کرد و توانست سختی زندگی را به دوش بکشد و با مشکلات آن مبارزه کند. او از محبت پر شده بود و دیگر در زندگی به دنبال جلب محبت نبود.^۱

مسئله دیگر اینکه والدین مخصوصاً به‌عنوان یک دوست، آن‌قدر باید به دخترشان نزدیک باشند که بتوانند او را کم‌کم با تغییرات دوران بلوغ آشنا کنند و اطلاعات لازم را مرحله‌به‌مرحله به او آموزش بدهند. تمام حواس مادر باید به

۱. ر.ک: کاظمی، چگونه فرزند نابغه داشته باشیم، ج ۳، ص ۴۶ - ۵۲.

دخترش باشد به طوری که بتواند پیش‌بینی کند با وضع موجود دختر مثلاً تا یک ماه دیگر امکان دارد عادت شود. دختر پیش از رسیدن زمان اولین عادتش، باید هر آنچه را که نیاز است یک دختر از مادرش بشنود، دریافت کند. مسائل مربوط به بلوغ - مخصوصاً خون دیدن - نباید زودتر از موعد به نوجوان آموزش داده شود، این کار اضطراب و نگرانی او را زیاد می‌کند.^۱

والدین باید تمام وقت نوجوان خود را با تفریح، آموزش، کلاس‌های زندگی و... که جسم وی را خسته می‌کند، پر نمایند. این خستگی سبب می‌شود انرژی زیادی از بدنش خارج شده و به آرامش برسد. نکته مهم اینکه تبلت، تلفن همراه و امثال آن به هیچ وجه وسیله مناسبی برای پر کردن اوقات دختران نوجوان نیستند. این وسایل علاوه بر اینکه از لحاظ جسمی به بدن آسیب می‌رسانند، روان نوجوان را نیز آشفته کرده و سبب بروز اختلاف زیادی بین والدین و فرزند می‌شوند.

والدین باید طبق آنچه ائمه معصومین علیهم‌السلام خواسته‌اند، نوجوان را از بیکاری که منشأ هر فسادی است، دور نگه دارند و به او مسئولیت‌های اساسی در حد توان واگذار کنند. این کار سبب می‌شود از میزان فکر کردن به مسائل واهی کاسته شود، کم‌کم با واقعیت زندگی دست‌وپنجه نرم کند و خود را مفید بداند.

۱. ر.ک: جعفری‌نیا، کودک من بزرگ می‌شود، ص ۲۷۸ و ۲۸۸.

۲. حکیمی اخوان، *الحیاء*، ترجمه احمد آرام، ج ۵، ص ۴۹۵: الإمام علی علیه‌السلام: إِيَّاكُمْ وَ الْكَسَلَ فَإِنَّهُ مَنْ كَسَلَ لَمْ يُوَدِّ حَقَّ اللَّهِ. عَزَّوَجَلَّ؛ از تنبلی بپرهیزید، زیرا که آدم تنبل حق خدا را ادا نمی‌کند. - الإمام علی علیه‌السلام: مَنْ اسْتَطَاعَ أَنْ يَمْنَعَ نَفْسَهُ مِنْ أَرْبَعَةِ أَشْيَاءَ فَهُوَ خَلِيقٌ بِأَنْ لَا يَنْزَلَ بِهِ مَكْرُوهٌ أَبَدًا قِيلَ وَ مَا هُنَّ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ؟ قَالَ الْعَجَلَةُ وَ اللَّجَاجَةُ وَ الْعُجْبُ وَ التَّوَانِي؛ هر کس بتواند چهار چیز را از خویشتن دور نگاه دارد، شایسته آن است که هرگز بدی‌ای به او نرسد. پرسیدند: آن چهار چیز چیست ای امیر مؤمنان؟ فرمود: عجله، لجبازی، خودخواهی و سستی در کار - الإمام الباقر علیه‌السلام: الْكَسَلُ يُضَرُّ بِالْدِّينِ وَ الدُّنْيَا؛ تنبلی به دین و دنیا آسیب می‌رساند.

یکی دیگر از ابعاد دوران بلوغ که در قیاس با سایر ابعاد آن دارای اهمیت بیشتری است و والدین در رابطه با آن معمولاً دچار چالش می‌شوند «بلوغ روانی - اخلاقی» است. بهترین راهکار والدین در این شرایط، ایجاد «خوش‌بینی» در نوجوانان به خصوص دختران است. امام صادق علیه السلام فرمودند: «حُسْنُ الظَّنِّ أَصْلُهُ مِنْ حُسْنِ إِيْمَانِ الْمَرْءِ وَ سَلَامَةِ صَدْرِهِ وَ عَلَامَتُهُ أَنْ يَرَى كُلَّ مَا نَظَرَ إِلَيْهِ بِعَيْنِ الطَّهَارَةِ وَ الْفُضْلِ مِنْ حَيْثُ رُكِبَ فِيهِ وَ قُذِفَ فِي قَلْبِهِ مِنَ الْحَيَاةِ وَ الْأَمَانَةِ وَ الصِّيَاةِ وَ الصِّدْقِ؛^۱ ریشه خوش‌گمانی، ایمان محکم و نیکوی انسان و سالم بودن سینه و قلب او از تاریکی‌های اخلاق سوء است و علامت آن این است که به هر چیزی که می‌نگرد با چشم پاک و نظر فضیلت بنگرد و این حقیقت بدان خاطر است که در وجود او صفات و غریزه‌هایی ترکیب شده و در قلبش خوی‌های مخصوصی به ودیعه گذارده شده است که طبیعت و اقتضای آن‌ها حسن ظن است».

خوش‌بینی سبب می‌شود فرد با خود، دیگران و خداوند رابطه‌ای سازنده برقرار کند. سزاوار است والدین بذر حسن ظن را از همان طفولیت در روان و قلب دختری که در زندگی آینده‌اش باید قلب خود و فرزند و همسرش را مدیریت کند، نهادینه کنند.

در روند تحقق بهتر بلوغ روانی نوجوان، می‌توان با «مثبت‌اندیشی» پایه‌های خوش‌بینی را در او تقویت نمود. والدین باید دقت داشته باشند که درباره مسائل مختلف، مثبت فکر کنند، تفکرات مثبت را به زبان آورند و در حضور نوجوان بیان کنند؛ البته با توجه به اینکه بین مثبت‌اندیشی و واقع‌گرایی تفاوت‌هایی وجود دارد، تقویت روحیه مثبت‌اندیشی در نوجوانان نباید آن‌ها را از واقع‌گرایی دور

۱. مصطفوی، مصباح الشریعة، ص ۳۸۰ و ۳۸۱.

کند.

مثبت اندیشی نوجوان را می‌توان با ممارست و تمرین تقویت کرد. والدین می‌باید در شرایط مختلف این حس را در او ایجاد کنند. مثلاً نوجوان زمانی شاد و خوش‌بین است که فرصت انتخاب داشته باشد؛ از این رو وقتی با والدین به خرید می‌رود با در نظر گرفتن قوانین خاصی از جانب والدین، این حق را داشته باشد که دو چیز را برای خود انتخاب کند و مالکیت آن را داشته باشد. وقتی قرار است اعضای خانواده با هم به مهمانی بروند، در صورت ابراز تمایل نوجوان، والدین به او اجازه دهند خودش انتخاب کند چه لباسی را بپوشد. این اقدامات، او را فعالانه تربیت می‌کند. احساس فعال بودن و تأثیرگذار بودن به‌طور مستقیم بر ایجاد روحیه شادابی و نشاط در نوجوان مؤثر است، علاوه بر این اعتمادبه‌نفسش نیز از این طریق افزایش می‌یابد.

موارد دیگری که می‌توان به‌عنوان عوامل ایجاد روحیه شادابی و خوش‌بینی در دوران بلوغ نوجوان نام برد، این است که دختران، باید شدیداً تحت سایه محبت و مهربانی والدین قرار داشته باشند و پدر و مادر از هر فرصتی برای اظهار عشق و علاقه به آن‌ها استفاده کنند. این محبت همچون اکسیری در وجودشان می‌نشیند و بر شکل‌گیری پایه‌های شخصیتی آن‌ها اثر می‌گذارد.^۱

نتیجه‌گیری

دوران بلوغ حساس‌ترین زمان زندگی هر فرد است. حساسیت این دوران برای دختران نوجوان که خداوند جایگاه والای «تربیت انسان» را بر عهده آن‌ها نهاده،

۱. ناظم زاده، «خانواده ایرانی»، سایت تبیان:

بیشتر است. والدین باید با رعایت ظرافت در رفتار و گفتار، به دختر کمک کنند تا این دوران را به سلامت سپری کند. کلید اساسی گذر از این دوران به دست پدر و مادر است. والدین، علی‌الخصوص پدر مقتدر، با محبتی که به دختر ارزانی می‌کند، می‌تواند او را از بسیاری از مفاسد این دوران حفظ نماید. والدین با مسئولیت دادن به دختر به او می‌فهمانند که وجودش برای جامعه مفید است. ضروری است رفتار و اعمال او را به نحو احسن و با خوش‌بینی تعبیر کنند و برای او دعا و توسل نمایند تا این دوران را به خوبی سپری کند.