

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جوان و دوران بلوغ

دوره سیزدهم، شماره یک

نام جزوه: جوان و دوران بلوغ  
نویسنده: هیأت تحریریه موسسه در راه حق  
ناشر: موسسه در راه حق  
نوبت چاپ: مکرر  
تاریخ چاپ: ۱۳۹۷ هـ ش  
چاپخانه: سلمان فارسی  
نشانی: قم، خیابان آیت الله مرعشی نجفی (ارم)  
کوچه ۲۰ - پلاک ۱۰ - موسسه در راه حق  
تلفن: ۲-۳۷۷۴۳۲۲۱ (۰۲۵)

[www.darrahehaq.com](http://www.darrahehaq.com)

سامانه پاسخگویی پیامکی: ۱۰۰۰۲۲۲۳۳۳

رایگان

## فهرست مطالب

مقدمه .....	۵
نخستین گام .....	۹
<b>Error! Bookmark not defined.</b> آینده نگری.	
<b>Error! Bookmark not defined.</b> واقع بینی.	
مهم ترین دوران زندگی .....	۲۰
پدیده های جسمی بلوغ .....	۲۲
پدیده های روحی و روانی بلوغ .....	۲۶

## مقدمه

جوان برای درک بهتر خود و نیز آشنایی با محیط پیرامون خویش، نیاز به راهنمایی و آگاهی دارد. او همواره در حال رشد و نمو است و رشد جسمی اش به طور طبیعی، همراه باحالت‌ها و همچنان‌های روحی و عاطفی است. جسم جوان به شکل غیرارادی به رشد خود ادامه می‌دهد و رشد روحی و روانی وی در ارتباط مستقیم و متقابل با جسم اوست. هنگامی جریان رشد، حالت طبیعی به خود می‌گیرد که او از نظر فکری و اعتقادی در جهت صحیح و در مسیر طبیعی برنامه‌های تکاملی نظام آفرینش قرار گیرد. بنابراین، جوان برای رشد روانی و سازندگی خود، نیازمند هدایت و راهنمایی مربیان صالح و

خیراندیش است. از طرفی او نیازمند به فکر کردن درباره خود و رفتار و اعمال و عکس العمل های خویش در محیط زندگی است. او باید چگونه زیستن را بیاموزد، بخصوص زمانی که به «هویت» خود پی می برد و کم کم خودش را پیدا می کند که من کیستم و در کجا هستم و چگونه باید باشم. او باید پاسخ این سؤالها را بیابد تا بتواند در مسیر زندگی خود سنجیده گام بردارد و به آینده ای مطمئن و سعادت مند دست یابد.

یکی از روان پزشکان<sup>۱</sup> می گوید: «من در تحقیقات فراوانی که درباره علت ناراحتی های اشخاص انجام داده ام، به این نتیجه رسیده ام که این

---

۱. دکتر استاس چسر، پزشک و روان شناس معروف انگلیسی.

دوره سیزدهم، شماره یک / ۷

افراد، در دوران کودکی و جوانی، چگونه زیستن را به خوبی فرانگرفته اند و به اندازه کافی راهنمایی نشده اند. بسیاری از آنان در حال حاضر، خود، پدر یا مادر هستند و دارای فرزندان نیز می‌باشند. آن‌ها بدون این‌که خودشان بخواهند و یا بدانند، ناراحتی‌های روحی و روانی خود را به فرزندان منتقل می‌کنند.»

جوان به علت این‌که سنش کم است و کمتر از بزرگسالان گرفتار ناملایمات زندگی شده، دارای ذهنی خام و عاری از تجربه است. او کمتر از بزرگ‌ترها سرد و گرم روزگار را چشیده و یا مشکل‌ها و دشواری‌های کمتری در زندگی روبرو گردیده است.

ذهن پاک و ساده‌اش چندان فرصت انحراف و آلودگی پیدا نکرده و از طرفی چون به دوران کودکی نزدیک است، بهتر از افراد مسن، می‌تواند خاطره‌ها و حوادث دوران کودکی خود را به یاد بیاورد و علت بعضی از احساس‌ها و رفتار خود را بفهمد تا در نتیجه، هرگاه رفتار ناپسندی از خود مشاهده کرد، به‌آسانی آن را علت‌یابی کرده و اصلاح نماید.

جوان، هنوز قسمت بیشتر عمر خود را در پیش رو دارد. او با شناخت بهتر خود، می‌تواند از بروز واکنش‌های نابهنجار در برابر پیشامدهای زندگی در آینده، جلوگیری نماید.



## نخستین گام

یکی از آگاهی‌های بسیار مهم در زندگی جوان، قبل از شناختن محیط و پدیده‌های پیرامونش، آشنایی با «خود» است. توجه به خویشتن و آگاهی درباره «خود» یکی از شگفتی‌های نظام آفرینش است. زیرا انسان علاوه بر علم و آگاهی به اشیا و دیگران، نسبت به «خود»، آگاهی و توجه «حضوری»<sup>۱</sup> دارد و در عین حال می‌تواند توجه خود را به شخصیت

---

۱. علم حضوری: ما هر يك خویشتن خود را بلافاصله و بدون واسطه، به محض این که به «خود» توجه کنیم، می‌یابیم؛ ادراک ما از خودمان علم حضوری است. اما در علم حصولی این طور نیست. صورت اشیا در ذهن ما به واسطه حواس حاصل می‌شود و آن گاه ما آن را درک می‌کنیم. (برای مطالعه بیشتر به آموزش فلسفه، نوشتن استاد محمدتقی مصباح، ج ۱، بحث «علم حضوری» مراجعه شود.)

۱۰ / جوان و دوران بلوغ

خویش متمرکز سازد و رفتار و کردار خود را مورد ارزیابی و تحلیل قرار دهد، حتی بهتر از یک پدیده خارجی، «خود» و رفتار خود را مورد مطالعه و تجربه و جستجوی علمی قرار دهد.

انسان اطلاعات علمی که از خارج دریافت می‌کند، ممکن است همراه با خطا و اشتباه باشد، ولی درباره «خود» خطا نمی‌کند.

در این باره قرآن می‌فرماید: انسان به نفس خود آگاهی دارد، اگرچه (برای خطاهایش) عذر تراشی کند.<sup>۱</sup>

---

۱. بل الانسان على نفسه بصيرة ولو ألقى معاذيره؛ سوره قیامة (۷۵)،

دوره سیزدهم، شماره یک / ۱۱

انسان وقتی باطن خویش را شناخت و اصلاح کرد، رفتاری که از او صادر می گردد نیز اصلاح می شود. جوان دارای این قدرت خواهد بود که در برابر موفقیت ها و یا شکست های زندگی، خود را نبازد و با تقویت ایمان و توکل به خدا با عزمی راسخ، در حوادث به جلو گام بردارد ؛ زیرا غرور برخاسته از موفقیت یا نومیادی حاصل از شکست، هر دو برای وی خطرناک است.

بنابراین شما جوانان عزیز اگر می خواهی در زندگی خوشبخت و سعادتمند باشید، باید از هم اکنون شروع به بررسی در وجود خودتان کنید و ببینید چه معایب و نقص هایی دارید؛ سپس کوشش کنید که آنها را یکی پس از دیگری برطرف نمایید.

باید بدانید که گذشتن از مرحله کودکی و وارد شدن به دوران بلوغ و جوانی، چندان آسان نیست، بلکه این راه پرفرازونشیب باید همراه با آگاهی و مراقبت‌های لازم طی شود.

مطالعه فرازهای زندگی رهبران بزرگی که منشأ خدماتی به انسان‌ها بوده و آنان را به سوی دانش و عدالت و خداپرستی هدایت کرده‌اند؛ ما را به این نکته آگاه می‌سازد که: این گونه افراد از جمله کسانی بوده‌اند که دوران حساس بلوغ خود را به سلامتی و پاکی پشت سر گذاشته و ایام جوانی را آگاهانه سپری کرده و از قدرت جوانی‌شان بیشترین استفاده را نموده‌اند. آنان شش‌ه‌ای را برگزیده‌اند که استعدادهایشان را در جهت کمال، شکوفا کرده و

دوره سیزدهم، شماره یک / ۱۳

همواره وجودشان برای خود و دیگران منشأ  
خیر و برکت بوده است.

اندیشیدن و درس‌آموزی از زندگي دانشمندان  
علوم و رهبران دینی به وی ژه پیامبران و  
امامان (علیهم‌السلام) به جوان کمک می‌کند که در  
موقعیت‌ها و مراحل مختلف زندگی بر اساس بهترین  
و ارزشمندترین دستاوردها عمل نماید تا استعدادهای  
خود را شکوفا سازد. اما کسانی که موجب فساد و  
گمراهی خود و دیگران گردیده‌اند، بیشتر افرادی  
بوده‌اند که در دوران مهم و بحرانی بلوغ، انحراف و  
آلودگی فراوان پدیدآورده و آسیرب‌های جبران‌ناپذیری  
به شخصیت‌شان وارد شده است.

بنابراین بی‌اطلاعی جوان از مسائل حساس دوران بلوغ، موجب اختلال روانی و تزلزل در شخصیتش گردیده و درنهایت، آینده‌ای مبهم و تاریک در انتظارش خواهد بود.

### آینده‌نگری

جوانان عزیز! شما در آینده اوقات زیادی در پیش رو خواهید داشت و هر وقت، فرصت دست دهد، حق دارید از آن‌ها استفاده نمایید، ولی چگونه، چطور و با چه هدفی؟

شما کارهای جدی و مهمی در پیش دارید، مانند معاشرت با دوستان و همسالان، رفت و آمد با خویشاوندان و طرز رفتار با آنان، انتخاب رشته تحصیلی، پیدا کردن شغل و کار مناسب و کسب

دوره سیزدهم، شماره یک / ۱۵

موفقیت در آن و... خلاصه روزی فرامی‌رسد که باید به فکر ازدواج و تشکیل خانواده و تربیت فرزند باشید. البته ممکن است در زندگی شما پیشامدهای دیگری نیز رخ دهد، مانند نومییدی و دلتنگی در کارها، اندوه و غم و بیماری... و شاید شما تاکنون طعم شکست و نومییدی را چشیده باشید این نومییدی‌ها و غم‌ها در دوران نوجوانی، معمولاً خیلی ناگوار است. زیرا شما این‌طور احساس می‌کنید که تنها شما ناراحت و غمگین هستید و تصور نمی‌کنید که صدها انسان دیگر در زندگی خود، همواره با این ناملایمات روبرو می‌شوند.

پیشامدهای ناگوار، به‌طور ناگهانی و غی‌منتظره در زندگی انسان رخ می‌دهد؛ این حقیقتی است که

نمی‌توان منکر آن شد، ولی این پیشامدها و ناگواری‌ها و بلاها در فرهنگ و جهان بینی اسلام معنا و مفهوم خاصی دارد و به‌عنوان یک حادثه گنگ و بی‌هدف مطرح نیست.<sup>۱</sup>

یک جوان باایمان، با بینش صحیحی که درباره خود و این رویدادها دارد، حوادث ناگوار و غیراختیاری را، به‌عنوان یک پُل و نردبان ترقی و وسیله آزمایش الهی - که کمال و رشد و سعادت او

---

۱. البلاء للظالم ادبٌ و للمؤمن امتحانٌ و لاولیاء درجهٌ، بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۱۰۸؛ بلا و ناگواری در زندگی برای ستمگر گوشمالی و برای مؤمن به منزله آزمایش و امتحان و برای اولیا و دوستان خدا درجه (موجب کسب درجه والاتر) است. المؤمن یتلی بِکُلِّ بَلِیَّةٍ ...؛ شخص مؤمن به انواع گرفتاری‌ها مبتلا می‌شود. میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۸۴.



دوره سیزدهم، شماره یک / ۱۷

درگرو آن است - تلقی می‌کند و با عبور آگاهانه از آن، آینده تابناک خود را رقم می‌زند.

حوادث و پیشامدهای دوران جوانی انسان‌ها ی بزرگ (رهبران اجتماعی و مذهبی، همچون: امام خمینی، شیخ انصاری، علامه طباطبایی و دانشمندان علوم طبیعی چون: انیشتین، ادیسون، پاستور و... همه گویای این حقیقت است که اینان با درک درست و بینش صحیحی که نسبت به ناگواری‌ها داشته‌اند، به نحو شایسته‌ای با آن برخورد کرده و پیروزمندانه از آن گذشته‌اند.

به‌طورکلی باید دانست که اگر ما دارای هدف و اعتقادی صحیح و عاقلانه باشیم، آن هدف در زندگی به ما آرامش و دلگرمی و نیرو م‌ی‌دهد و ما را

۱۸ / جوان و دوران بلوغ

با پشتکار زیاد وارد معرکه زندگی کرده و به پیش می‌راند و در پایان، ما شادمانه با موفقیتی تمام به آن هدف دست خواهیم یافت.

### واقع بینی

این تمایل در بیشتر ما وجود دارد که کسالت و تنبلی خود را نادیده گرفته و شکست در کارها را به گردن دیگران و یا پیشامدها می‌اندازیم و نواقص و معایب خود را به حساب نیاورده و درصدد برطرف کردن آن نیز نمی‌باشیم.

تجربه نشان داده است که ما همیشه مایل هستیم کارها را آن‌طور که دلمان می‌خواهد، ببینیم، نه آن‌طور که هستند. دوست نداریم درباره معایب و نقص های خودمان اندکی بیندیشیم، درحالی که تفکر

دوره سیزدهم، شماره یک / ۱۹

در این باره موجب جلوگیری از تکرار خطا در کارهای بعدی ما خواهد شد.

با این بینش هر روز که از عمرمان می‌گذرد، یک قدم در جهت کمال و بی‌نقصی به پیش می‌نهیم. به همین جهت است که حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: شناخت خویش بالاترین و سودمندترین شناخت‌هاست<sup>۱</sup> و حتی شناخت آفریدگار جهان را منوط به شناخت خود دانسته‌اند،<sup>۲</sup> زیرا تا انسان خود را نشناسد و انگیزه‌ها و خواسته‌های درونی خویش را به طور صحیحی تحلیل نکند و باهدف آفرینش در این جهان آشنا نگردد، نمی‌تواند مسائل زندگی خود

---

۱ . معرفة النفس انفع المعارف.

۲ . من عرف نفسه فقد عرف ربه، رسول اکرم (صلی الله علیه وآله).

۲۰ / جوان و دوران بلوغ

را به طرز درستی ارزیابی کند و درباره آنها قضاوت و انتخاب صحیحی داشته باشد.

### مهم‌ترین دوران زندگی

اگر شما به‌عنوان یک جوان در مورد دوران بلوغ- که یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین دوران زندگی شماست - آگاهی پیدا کنید و بدانید که چه تغییرهایی در وجود شما و همسالانتان رخ می‌دهد، آن وقت سپری کردن این دوران بحرانی برای شما بسیار آسان خواهد بود.

مهم‌ترین ویژگی‌های این دوران، بروز تمایلات جنسی است. ندانستن و آگاه نبودن از این مسائل، ضامن گناه نکردن و پاک ماندن نیست.

دوره سیزدهم، شماره یک / ۲۱

اگر جوان به طرز واقع‌نحانه‌ای و از طریق یک منبع صلاحیت‌دار با مسأله کلی بلوغ و حتی مسائل تولید نسل - که مبدأ آفرینش، آن را در موجودات عالم، اعم از انسان‌ها و حیوانات و نباتات، جهت حفظ و بقای نسل‌شان قرار داده است - به‌طور منطقی و طبیعی آشنا شود، امکان بروز انحراف در او کاهش می‌کند.

از طرفی، جوان باید در این دوران حساس و بحرانی، قدر جوانی‌اش را بداند و افکار خود را مشغول کنج‌کاوی‌های ناآگاهانه و انحراف‌آمیز درباره مسائل جنسی ننماید، زیرا جستجوی بخش‌ازحد در این باره، زمینه وسوسه‌های شیطانی را در وجود وی فراهم آورده و ادامه تحصیل و زندگی متعالی و طبیعی

۲۲ / جوان و دوران بلوغ

او را با دشواری و سرگردانی روبرو می‌سازد و در نتیجه، استعداد های سرشار و نیروی شاداب جوانی را هدر می‌دهد.

### پدیده های جسمی بلوغ

ظهور بلوغ با دگرگونی های فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی در بدن شروع می‌شود و وضع کاملاً جدیدی در وجود دختران و پسران پدید می‌آورد. غده های مترشحه داخلی و خارجی فعال می‌گردد. صفات اولیه جنسی که مربوط به اندام های جنسی می‌باشد، وظیفه تولید نسل را به عهده دارند. تغییرهای حاصله بر اثر فعال شدن غده هیپوفیز آدرنال

دوره سیزدهم، شماره یک / ۲۳

(فوق کلیوی) و گنادها (غدد جنسی) به وجود می‌آیند.<sup>۱</sup>

این دگرگونی‌ها سرآغاز زندگی بزرگ سالی به شمار می‌رود که در نظر اول شاید چندان قابل توجه نباشد. اما اختلاف آشکار آن با دوره کودکی از لحاظ وضع ظاهری و رفتار و حالت‌های روانی، کاملاً

---

۱. برای ایجاد آثار جسمی و ظاهری بلوغ در هر جنسی؛ مثلاً، کلفت شدن صدا و رشد عضلانی در پسرها باید غدد جنسی مربوطه (بیضه‌ها) به کار افتند و شروع به ترشح موادی به نام هورمون Hormone جنسی کنند. این مواد بعد از ترشح توسط گردش خون به تمام اعضا و سلول‌های بدن رسیده و در آنها به خصوص در اعضای جنسی تغییراتی به وجود می‌آورند که آنها را مجموعاً آثار و علائم ثانویه جنسی می‌گویند. در مقابل، آن‌ها از آثار و علائمی را که شخص از بدو تولد دارد و مشخص‌کننده جنس او است، علائم اولیه جنسی می‌نامند.

## ۲۴ / جوان و دوران بلوغ

محسوس است. حالت طبیعی رسیدن به بلوغ جنسی برای بیشتر پسران از پانزده سالگی و برای دختران از نه سالگی آغاز می‌گردد. در طی این مرحله در اکثر نوجوانان، طرح نسبتاً ثابت چهره و اندام‌های بدن، نمایان می‌گردد و پس از آن، تغییرهای جسمی تا پایان عمر به آرامی ادامه دارد.

به‌طورکلی در دوره نوجوانی آنچه بیش از همه به چشم می‌خورد، بلند شدن قامت، ازدیاد وزن، رشد سریع استخوان‌ها و ماهیچه‌ها می‌باشد و همزمان با آن، اعضای داخلی بدن، رشدی مشابه دارند. از ویژگی‌های دیگر جسمی جوان در این دوره، روپیدن مو در صورت و در بعضی از اعضای بدن



دوره سیزدهم، شماره یک / ۲۵

است. آهنگ صدا در پسران بَم و دورگه م می‌شود و برای اولین بار در خواب، محتمل می‌گردند.<sup>۱</sup>

---

۱. انزال منی را در خواب، «احتلام» می‌گویند. تعداد دفعات آن در اشخاص مختلف فرق می‌کند. احتلام در خواب، امری طبیعی است و موجب اعتدال جسمی و روحی است. ظهور احتلام قاعدتاً در اولین مراحل بعد از بلوغ باید صورت بگیرد. اما معمولاً بر اثر علل مختلف دیگر، مثل آب و هوا، نژاد، شرایط جغرافیایی و محیطی زندگی، بروز آن تا چند ماه به تأخیر می‌افتد. اگر فردی دچار احتلام پیاپی شود؛ مثلاً، هر شب یا غالب شب‌ها دچار آن گردد و این وضع ادامه یابد، این امر ممکن است عوارضی در پی داشته باشد و موجب ضعف جسمی و روحی شود. خوردن شام سبک، پرهیز از پرخوری و تغذیه مواد محرک، مانند ادویه جات و مواد قندی و گرمی و تخلیه مثانه از ادرار قبل از خواب، کنترل ذهن از انحراف به افکار و خیال‌هایی که هیجان‌ات روحی و عصبی به دنبال دارد و نیز سحرخیزی غالباً منجر به کنترل احتلام‌های مکرر و

البته ممکن است بروز این خصوصیات در افراد به طور متفاوت و در زمان‌های نسبتاً مختلف صورت پذیرد.

### پدیده‌های روحی و روانی بلوغ

«بلوغ» در واقع، تغییر و تحوّل شدیدی است که سرتاسر وجود نوجوان را فرامی‌گیرد. بلوغ، یک نوع تولد مجدد است؛ یعنی، با فرارسیدن بلوغ، شخص دیگری با روحیه و اختصاص‌های جسمی متفاوت از کودک، به وجود می‌آید.<sup>۱</sup>

---

بازگشت آن به حال طبیعی می‌شود؛ اما در صورت عدم بهبود و ادامه آن، مخصوصاً در جوانانی که دچار ضعف بنیه هستند، مراجعه به پزشک ممکن است لازم باشد.

۱. از این رو غالباً اتفاق می‌افتد که مربی یا والدین، هنگامی که کودک به سن بلوغ می‌رسد، شکایت می‌کنند که: «ما

دوره سیزدهم، شماره یک / ۲۷

در این مرحله نوجوان خواهش‌ها و تمایلی‌ها ی متفاوت و متضادی دارد.

بااینکه جوان می‌خواهد با دوستان خود باشد، علاقه‌مند به تنهایی است. در این دوران، کودک پر جنب و جوش دیروز، به جوان حساس و تأثیرپذیر امروز مبدل شده و تغییرهای سریع جسمی، تأثیرهای فراوانی در حالات روحی او می‌گذارد. با ظاهر شدن نیروی جنسی در جوان، احساس خاصی به جنس مخالف در او پدید می‌آید. او دارای روحیه‌ای کنجکاو و در عین حال، دچار نوعی سردرگمی است؛ حساس و زودرنج بوده و در مقابل رفتار دیگران

---

دیگر قادر به شناختن این کودک نیستیم، مثل این که او به کلی عوض شده است.»

به سرعت واکنش نشان می‌دهد؛ گاهی به فکر فرو می‌رود و زمانی به سخنان اطرافیان می‌اندیشد، ولی به شدت از همسالان خود، الگو می‌پزد و از رفتار آنان پیروی می‌کند.

از نظر رشد شخصیت، ثبات نسبی دوره قبل، دست‌خوش تحولی ناگهانی گردیده و رفتار خود را بانگینه‌های درونی، تشخیص طلبی و استقلال‌جویی،<sup>۱</sup> بروز می‌دهد. سازگاری اجتماعی او دچار آشفتگی

---

۱. از جمله تجلیات این دوران «حس استقلال طلبی» و «آزاد اندیشی» است و بلکه به قول دکتر دوریس اودلوم : «اولین تجلی و ظهور تغییرات حاصله در دوران بلوغ، که بزرگسالان را از وجود تغییراتی در اخلاق و رفتار نوجوانان آگاه می‌کند، همین درخواست استقلال است که برای خود، دامنه وسیعی دارد.»

دوره سیزدهم، شماره یک / ۲۹

گردیده است. نیروی متراکمی که در جوان، نهفته، می‌خواهد به صورتی، خود را آشکار کند. بنابراین در رفتارش اظهار هویت، مالکیت، ابراز وجود، اظهار تعلق به گروه، نمایان است.

غالباً می‌خواهد در جمع، مطرح شود و نقش و مسؤولیتی به عهده بگیرد.<sup>۱</sup> همواره رفتار و شخصیت وی ناپایدار و در بعضی اوقات نسبت به دیگران بی‌اعتماد و در انجام کارها بی‌حوصله است. با کمبودهای خود به مقابله برمی‌خیزد؛ کم کم دوره وابستگی به سر آمده و می‌خواهد زندگی مستقل خود را پای‌ریزی کند.

---

۱. در این دوران برای نوجوان بهترین موقعیت است که در فعالیت های گروهی و تربیتی مدارس شرکت کند و خلاقیت های فرهنگی و هنری خود را نمایان سازد.

۳۰ / جوان و دوران بلوغ

اطرافیان جوان باید موقعیت وی را خوب درک کنند و با محبت با او برخورد نمایند. در این باره پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) به والدین و مربیان چنین می فرماید: به شما سفارش می کنم که با جوانان مهربان باشید، زیرا آنان (در این هنگام) نازک دل هستند.<sup>۱</sup>

---

۱. اوصیکم بالسُّبَّانِ خیراً فانّه ارق افئدة ، میزان الحکمه، ج ۵،