

# نوجوانان

## مانور بزرگسالی

ریحانه ایزدی

تصویر گر: میثم موسوی

دختران و پسران نوجوان در سنینی که ما فکرش را نمی‌کنیم، به مسائل جنسیتی حساس می‌شوند و اگر آگاهی و دانش کافی درباره این مسائل نداشته باشند، این حساسیت، اثرات مخربی بر آن‌ها می‌گذارد. از سوی دیگر، تغییر نوع «روابط انسانی» در دنیای معاصر، مدیریت این روابط را به‌قدری پیچیده کرده است که شیوه‌های تربیتی رایج برای حل آن‌ها ناکارآمد به‌نظر می‌رسد. در این میان، آسیب‌پذیرترین گروه آن دسته از نوجوانان هستند که کمترین آگاهی و پیش‌زمینه ذهنی را در مورد مسائل مربوط دارند، در حالی که کنجکاو‌های جنسی آن‌ها نیز قوی است.

با وجود اینکه خانواده، به‌عنوان مهم‌ترین نهاد تربیتی نوجوانان، مسئولیت دادن اطلاعات لازم در این زمینه را برعهده دارد، والدین بسیاری، به دلایل متعددی از جمله احساس شرم، نگرش منفی به امور جنسی، هراس از پیامدهای منفی این اطلاعات، نداشتن آگاهی یا این باور که اگر درباره مسائل جنسی با کودک خود حرف بزنند، حرمت بین آن‌ها شکسته می‌شود، از گفت‌وگو درباره این مسائل با فرزند خود امتناع می‌کنند. مدرسه‌ها نیز با وجود درک ضرورت آموزش نگرش‌ها و مهارت‌های لازم به نوجوانان، برای درمان ماندن از رفتارهای جنسی ناپایمن و نامناسب، به علت نداشتن سیاست کلی و برنامه مؤثر و نیز نیروی اجرایی آموزش دیده، در انجام این مهم ناکارآمد بوده‌اند.

ناتوانی والدین و ناکارآمدی مدارس در ارائه آموزش‌های مناسب جنسی باعث ایجاد علاقه و انگیزه دوچندان نوجوانان به بلعیدن تمام منابع در دسترس از اطلاعات جنسی شده است. متأسفانه بیشتر این اطلاعات نادرست و نامطلوب‌اند. گرایش به رفتارهای جنسی نامناسب و ناامن مهم‌ترین خطری است که در اثر نبود آموزش‌های جنسی مناسب، نوجوانان و جوانان را تهدید می‌کند. این مقاله در پی آن است که با ارائه پیشنهادهایی، معلمان را در آموزش‌های پیشگیرانه از ابتلا به رفتارهای جنسی نامناسب یاری دهد. با امید اینکه بتوانیم حتی یک دانش‌آموز را از گرفتار شدن در این ورطه حفظ کنیم.

## نوجوانان را با بدنشان آشنا کنید

نوجوان باید با بدن خود و ویژگی‌های آن آشنا شود. فرایند بلوغ را نیز می‌توان به‌عنوان پدیده‌ای شگفت‌انگیز از خلقت به نوجوان معرفی کرد. گفت‌وگوی باز و آزادی که با زبان علمی و فاخر انجام می‌شود، به نوجوان کمک می‌کند اضطراب‌های ناشی از ابهام را پشت سر گذارد، با راه‌های مراقبت از خودش آشنا شود و آماده درک و دریافت آموزش‌های جنسی شود.

آموزش جنسی باید از آغاز پیدایش علائم دوران بلوغ شروع و ادامه‌دار شود. این آموزش شامل آگاهی از نشانه‌های بلوغ و صفات ثانویه جنسی، آشنایی با بیماری‌های دستگاه تناسلی و نیز بیماری‌های مقاربتی، رفتارهای پرخطر جنسی، پیامدهای روابط نامشروع و سوءمصرف موادمخدر است که به تناسب سن نوجوان، همراه با رعایت ارزش‌های دینی و اخلاقی، باید توسط والدین، مربیان و مشاوران مدارس صورت گیرد. باید به نوجوانان کمک کرد تا بفهمند مسئول بدنشان هستند و بدن آن‌ها تنها به آن‌ها تعلق دارد. هیچ‌کس حق ندارد به آن‌ها آزار برساند، اعضای خصوصی‌شان را لمس کند یا باعث شود حس بدی نسبت به خود داشته باشند. بدیهی است چنانچه این آموزش‌ها توسط معلمی انجام شود که رابطه خوبی با نوجوانان دارد و دانش‌آموزان در کلاسش احساس اطمینان، امنیت و راحتی می‌کنند، بسیار مؤثرتر خواهد بود.

## احترام به فضای شخصی خود و دیگران را به نوجوانان بیاموزید

اصطلاح «فضای شخصی» معمولاً به فاصله فیزیکی بین دو فرد در محیط اجتماعی، خانواده یا کار اشاره دارد. همان‌طور که از تعریفش پیداست، فضای شخصی به جنبه فیزیکی حدودمرزها اشاره دارد. این فضا درواقع بخشی از خود ماست که می‌تواند امنیت جسمانی و آرامش روانی ما را تأمین کند. یکی از کارکردهای ساده ولی مهم فضای شخصی این است: «افرادی را که نمی‌خواهیم خیلی به ما نزدیک شوند، دور و در فاصله‌ای ایمن قرار می‌دهد».

این مبحث به نوجوانان کمک می‌کند حریم خصوصی و احترام به بدن را درک کنند. وقتی بچه‌ها به دوره بلوغ می‌رسند، آموزش درباره مفهوم حریم خصوصی مهم‌تر می‌شود. درک اینکه «بدن من خصوصی است»، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند مهارت‌هایی را پرورش دهند که آن‌ها و دیگران را از خطرات جنسی ایمن نگه می‌دارد.

## نوجوان را به دنیای مطلوبش ارجاع دهید

یکی از راه‌هایی که به نوجوان کمک می‌کند انتخاب‌هایش را ارزیابی و مدیریت کند، ترسیم «دنیای مطلوب» است. مثلاً دنیای مطلوب یک نوجوان ممکن است یک ورزشکار مشهور باشد که همه او را ستایش می‌کنند، یا استاد دانشگاهی که دانشجویان مشتاق شرکت در کلاس‌هایش هستند یا حتی خواننده‌ای که سی‌دی‌هایش در بدو انتشار، نایاب می‌شوند! به نوجوانی که دنیای مطلوب خود را ترسیم کرده است، می‌توان گفت، رفتارهایی که تو در رابطه با هر چیز از جمله رفتارهای جنسی انتخاب می‌کنی، بر ادامه زندگی‌ات تأثیر زیادی می‌گذارد. باید آن‌ها را تشویق کنیم سوالاتی از این دست را از خود بپرسند:

❖ آیا انتخاب‌هایی که می‌کنم سبب می‌شود در آینده زندگی سالمی داشته باشم؟

❖ آیا انتخاب‌های من سبب می‌شود فردی باشم که می‌خواهم؟

❖ آیا طریقه زندگی فعلی، مرا از رسیدن به اهداف و آرزوهایم باز خواهد داشت؟

❖ آیا ورزشکار مشهور الگوی من، از همین راه به هدفش رسیده است؟

❖ آیا بدون تحقیق و پرس‌وجو از منابع معتبر می‌توانم از سبک

زندگی واقعی الگوهایم باخبر شوم؟



## توصیه‌هایی برای تعیین حدومرزهای سالم

به نوجوانان بیاموزید:

وقتی تشخیص می‌دهید به تعیین حدومرز نیاز دارید، آن را واضح، با آرامش، قاطعانه و محترمانه و با کمترین کلمات ممکن بیان کنید. توجیه نکنید، عصبانی نشوید یا برای حدومرزهایی که تعیین کرده‌اید معذرت نخواهید.

شما مسئول واکنش دیگران در قبال مرزهایی که تعیین کرده‌اید، نیستید. شما فقط مسئول حدومرزتان را به شیوه‌ای محترمانه انتقال دهید.

در ابتدا وقتی حدومرز تعیین می‌کنید، احساس خودخواهی، گناه یا شرمندگی دارید. به هر حال، آن را انجام دهید و به خود بگویید حق دارید مراقب خودتان باشید. تعیین حدومرز به تمرین و اراده نیاز دارد. وقتی احساس عصبانیت یا خشم می‌کنید، یا در حال ناله و شکایت هستید، احتمالاً به تعیین حدومرز نیاز دارید. به خودتان گوش دهید، تعیین کنید لازم است چه کار کنید یا چه بگویید و سپس با جرئت خواسته‌تان را بیان کنید.

به یاد داشته باشید یاد گرفتن تعیین حدومرز سالم زمان می‌برد و یک فرایند است. شبکه‌ای حمایتی از افرادی ایجاد کنید که به حق شما برای تعیین حدومرز احترام می‌گذارند. اشخاص سم‌پاش را از زندگی‌تان حذف کنید.

درباره حدومرز، هم با خودتان و هم با دیگران صریح باشید. مطمئن شوید که درباره موضوع حدومرز اندیشیده‌اید و برای خود و دیگران تعیین کرده‌اید چه چیزی پذیرفته است و چه چیزی نه.

از حدومرز خود در عمل پشتیبانی کنید. وقتی حدومرز نادیده گرفته شد، آن را به فرد یادآوری کنید و از او بخواهید آن را حفظ کند.

اگر فرد به نقض حدومرز ادامه داد، قاطعانه و مؤدبانه بخواهید رفتارش را متوقف کند.

بحث یا دفاع نکنید و بیش از حد توضیح ندهید.

قوی باشید و تسلیم نشوید.

راه‌هایی را تعیین کنید تا خود را در زمان و مکانی قرار دهید که احتمال نقض حدومرزتان در حداقل است.

## درباره فرهنگ حیا<sup>۱</sup> با نوجوانان گفت‌وگو کنید

در عصری که فرهنگ برهنگی از سوی جوامع غربی با این شعار ترویج می‌شود که بدن ما چیزی نیست که بخواهیم از داشتنش خجالت بکشیم و آن را بپوشانیم، ضرورت برنامه‌ریزی برای انتقال فرهنگ حیا به نسل نوجوان بیش از پیش اهمیت دارد. پیام ما این است: اگرچه بدن ما مایه شرمساری ما نیست، اما ما در دینمان درباره بدن خود احکامی داریم که پوشیده بودن آن را ضروری می‌داند و این موجب مصونیت جسمانی و روانی ماست.

حیا نیرویی مهارکننده و نظم‌دهنده است که رفتارهای روانی و جسمانی انسان را براساس «شرع و عرف» تنظیم می‌کند.

نگرش حیا نه مبتنی بر ترس است، نه طمع، بلکه بر احترام به خود یا کرامت انسانی مبتنی است. انسان به میزان کرامتی که از آن برخوردار است، شرم دارد که به زشتی‌ها آلوده یا از زیبایی‌ها محروم شود. این نگرش ریشه در باور و تفکر فرد دارد و لذا امری درونی است. اما این باور نیز مانند دیگر باورهای انسان لاجرم در رفتار فرد بروزهایی خواهد داشت که پوشیدگی و حجاب یکی از جلوه‌های بیرونی آن است. احترام به خود فرد را برمی‌انگیزد حدومرزهای مشخصی برای خود تعیین کند. پوشیدگی نیز می‌تواند نشانگر بخشی از این حدود شخصی باشد.

## تعیین حدود مرز را به نوجوان بیاموزید

حدومرزه‌های شخصی محدودیت‌هایی هستند دربارهٔ اینکه افراد تا چه حد می‌توانند به فضای شخصی دیگری نزدیک شوند. حدومرزه‌ها می‌توانند مشخص کنند چه رفتاری از جانب دیگران پذیرفتنی است و چه رفتاری پذیرفتنی نیست. آگاهی از حقوق شخصی، اولین قدم در ایجاد و مراقبت از حدومرزه‌هاست.

افراد خوب و مؤثر حدومرز تعیین می‌کنند، چرا که تعیین حدومرز شما را به فردی ایمن تبدیل می‌کند. حدومرزه‌ها شیوه‌ای برای مراقبت از خودمان هستند. ما هم حق داریم و هم وظیفه داریم از خودمان حفاظت و دفاع کنیم. برای اینکه تعیین حدومرز مؤثر باشد، باید در حفاظت از آن باثبات رفتار کنید. ایجاد حدومرزه‌های سالم «قدرت‌بخش» است. اگر بخواهیم هم از نظر جسمی و هم از نظر عاطفی سالم باشیم، تعیین حدومرز حیاتی است. به نوجوانان هشدار دهید که نداشتن حدومرز مشخص و سالم مشکلاتی عاطفی را در پی دارد که می‌تواند به وابستگی، افسردگی و اضطراب منجر شود. نداشتن حدومرز به قفل نکردن در خانه می‌ماند که در نتیجه آن، همه، حتی افراد ناخوشایند، می‌توانند وارد خانه شوند. از طرف دیگر، داشتن حدومرزه‌های بیش از حد سخت، به انزوا منجر می‌شود. باید به او کمک کنیم از مسیر تعادل خارج نشود.

آموزش حدومرزه‌های سالم به نوجوان، به او کمک می‌کند دربارهٔ خود و دیگران تصمیمات بهتری بگیرد و حس مسئولیت و کنترل فردی به‌دست آورد. با پرورش حس خودمختاری شخصی و احترام برای خود و دیگران، نوجوان از عزت‌نفسش حفاظت می‌کند، احترام به خود را حفظ می‌کند و از روابط سالم لذت می‌برد.

## از جولان اندیشه‌ها هراسان نشوید

شاید مهم‌ترین توصیهٔ این مقاله همین مورد آخر باشد. بسیاری از ما معلمان از ترس ایجاد شبهه و آموزش غلط، جلوی اظهارنظر نوجوانان را که اتفاقاً حرف‌های زیادی برای گفتن دارند می‌گیریم و بحث را با نتیجه‌گیری خودمان جمع می‌کنیم. غافل از اینکه با این کار اعتماد نوجوان را از خود سلب و او را به اشخاص غیرمعتبر برای دریافت اطلاعات واگذار می‌کنیم.

برقراری ارتباط با نوجوان در آموزش‌های این‌چنینی حیاتی است. با بحث دربارهٔ حدومرزه‌ها با نوجوان، به او کمک کنید مهارت‌های ارتباطی را تمرین کند. دربارهٔ دلایل وجود حدومرزه‌ها و اینکه با نقض آن‌ها چه اتفاقی می‌افتد، صحبت کنید. دربارهٔ موقعیت‌هایی که در آن ممکن است نوجوان به تعیین حدومرز نیاز داشته باشد، بحث کنید. به نوجوان کمک کنید ببیند کدام حدومرزه‌ها در هر موقعیت ممکن است نقض شود و راه‌های مناسب ابراز حدومرزه‌هایش کدام‌ها هستند. ایجاد فرصت آزاداندیشی در کلاس با حضور معلمی که بچه‌ها در حضورش احساس امنیت روانی می‌کنند، احتمال گرایش نوجوانان به رفتارهای مناسب جنسی را افزایش می‌دهد. چرا که نوجوانان آگاهی‌های خود را از منابع پراکنده‌ای به‌دست می‌آورند که درست و غلطش درهم آمیخته است. معلم و کلاس آزاداندیش، باعث پالایش این آگاهی‌ها می‌شوند. چنین کلاسی، مرجعی برای کسب اطلاعات صحیح و اتخاذ تصمیم‌های درست خواهد بود.

### \* پی‌نوشت

۱. مطالبی که در بخش فرهنگ حیا آمده، برگرفته از کتاب فرهنگ حیا، نوشتهٔ عباس پسندیده، چاپ و نشر دارالحديث است.

## نوجوانان را

## از موانع تعیین حدومرز و فضای شخصی آگاه کنید

به دانش‌آموزان بگویید اگرچه هیچ‌کس دوست ندارد به حدومرزه‌هایش تجاوز شود، ولی بعضی‌ها اجازهٔ این کار را می‌دهند. اگر موانع تعیین و تقویت حدومرزه‌ها را بشناسیم، بهتر می‌توانیم آن‌ها را مدیریت کنیم. این موانع عبارت‌اند از:

۱. باورهای نادرستی مثل: «ارزش گفتنش را ندارد، من که حق ندارم»، «گفتن نه خطرناک است، نقش من این است که دیگران را راضی کنم»
۲. اشتیاق برای احساس تعلق، تمایل به پذیرفته شدن، محبوب و خواستنی بودن یا پذیرفته شدن توسط شخص یا گروهی دیگر
۳. مقدم دانستن نیازها و احساسات دیگران بر نیازها و احساسات خود
۴. درست نشناختن خود و حق و حقوق خود
۵. ترس از به خطر افتادن روابط با تعیین حدومرز
۶. ترس از طرد شدن و در نهایت رها شدن
۷. بلد نبودن ایجاد حدومرزه‌های سالم
۸. ترس از رودررو شدن با دیگران
۹. احساس گناه

تأکید کنید که تعیین کردن حدومرز را می‌توان آموخت. این امر یک ضرورت است، زیرا هر نوع سوءاستفاده‌ای، حدومرز شخصی را نقض می‌کند و در برخی موارد، نقض حدومرز، توانایی کودک و نوجوان را برای تبدیل شدن به بزرگسالی مستقل و مسئول تحت تأثیر قرار می‌دهد.