

اشاره

در برخی جوامع به‌خاطر مشغله‌های فکری و شغلی فراوان والدین، به موضوع تربیت صحیح فرزندان و عواطف و نیازهای آنان تا حدودی بی‌توجهی شده است. در شرایطی که هم پدر و هم مادر شاغل‌اند و یا مشغله‌های فکری دیگری دارند، گاه فرزندان برای برطرف کردن نیازهای عاطفی و غیره، بیشتر به سمت وسایل و ابزار روز می‌روند. از آنجا که در برخی مدارس بیشتر بر آموزش تأکید می‌شود، و در همان بُعد آموزشی نیز از خطرهای فناوری‌های روز کمتر سخن به میان می‌آید، این بیم وجود دارد که فرزندان به مشکلاتی گرفتار شوند که گاهی با صرف هزینه‌های مادی و معنوی فراوان هم نتوان آن‌ها را رها کرد. یکی از این مشکلات بلوغ زودرس است که در این نوشتار به آن پرداخته‌ایم.

بررسی مسائل بلوغ و بلوغ زودرس

من هنوز فرصت می‌خواهم!

اکرم سادات کلاکی

اهمیت موضوع

این روزها زندگی در دنیای مجازی بخش وسیعی از روزمرگی‌های کوچک و بزرگ ما را دربر گرفته است. در دنیایی که بازی با برنامه‌های تلفن همراه و تبلت و لپ‌تاپ، جای گرگم به هوا و الک دولک را پر کرده است، دورهمی‌های نوجوانان در دنیای دیجیتال، یکی از دغدغه‌های اصلی است. اگرچه بازی‌های رایانه‌ای به منزله‌ی رسانه‌هایی نسبتاً گسترده و جذاب می‌توانند در تسهیل و تسریع آموزش و یادگیری اثربخش باشند، اما متأسفانه نحوه‌ی استفاده از بازی‌های رایانه‌ای در راستای کمک به آموزش و فرهنگ‌سازی، هنوز در جامعه‌ی ما به حد مناسبی نرسیده است. نسلی که امروز میان‌سالی خود را تجربه می‌کند، بازی‌ها و سرگرمی‌های بسیار متفاوتی را تجربه کرده است. در آن زمان که ابزارهای مدرن حوزه‌ی فناوری کمتر بودند، گاهی یک برگ کاغذ سفید می‌توانست یک روز کامل خانواده‌ای را سرگرم کند، اما نسل امروز چنان اندر حصار زندگی ماشینی و هجوم رعدآسای فناوری محصور شده است که گاه ارمغان این تکنولوژی جز اسارت انسان و بی‌انضباطی و بی‌مسئولیتی او در زندگی چیز دیگری نیست. طوری که او هنوز نتوانسته است روح و جان خود را با این بازی‌ها هماهنگ سازد و همین عامل مهم بسیاری از اضطراب‌ها و نگرانی‌ها و از هم‌گسیختگی‌هاست.

اینک دو سؤال پیش می‌آید:

۱. بلوغ چیست و چه عواملی باعث ایجاد بلوغ زودرس می‌شوند؟
۲. اثر بلوغ زودرس در رشد جسمی، روانی و اجتماعی کودک چیست؟

پدیده‌ای به نام بلوغ و بلوغ زودرس

بلوغ فرایند پیچیده‌ای است که هر فرد در گذار از مرحله‌ی کودکی به بزرگسالی تجربه می‌کند. این فرایند در دختران حدود چهار تا پنج سال (تقریباً در نه تا ۱۳ سالگی) و در پسران حدود دو تا سه سال (تقریباً در ۱۱ تا ۱۵ سالگی) طول می‌کشد. **ژان ژاک روسو** بلوغ را ولادت دوم می‌خواند. گویی نوجوان در آستانه‌ی ورود به دوره‌ی بلوغ با جهانی نو آشنا و دیگرباره متولد می‌شود و افق‌های جدیدی در برابر دیدگانش گشوده می‌شوند. تحول، تغییر، نبود ثبات رفتار در این دوره، به حدی است که بعضی آن را دوره‌ی زندگی تشنجه‌آمیز و دوران منفی نامیده‌اند. بلوغ به نوجوان این امکان را می‌دهد که مهارت‌های جدیدی بیاموزد و به علم و اطلاعات و فراست بیشتری دست یابد.

گفته می‌شود که بسیاری از روابط، فعالیت‌ها و علاقه‌ها که در این سن و سال شکل می‌گیرند، بعدها به احتمال زیاد در زندگی پیگیری می‌شوند. برای مثال، اگر فردی در یازده سالگی از نواختن پیانو لذت می‌برد، احتمالاً در تمام عمر نواختن پیانو را دوست خواهد داشت.

اما بلوغ زودرس یعنی نوعی تکامل بلوغی که براساس استانداردهای طبیعی زودتر از سن مورد انتظار شروع می‌شود. بر همین اساس، عواطف و احساسات فرد را در تضاد با یکدیگر قرار می‌دهد. بلوغ زودرس یکی از مشکلات رو به رشد دنیای مدرن امروز است که پیامدهای فراوانی دارد. معمولاً پسران و دخترانی که زود بالغ می‌شوند، در آغاز بلوغ تصویری نسبتاً منفی درباره‌ی بدن خود دارند. ارزیابی آنان از خود نیز

روی هم رفته منفی است و از جانب هم‌کلاسان خود که هنوز دوره‌ی کودکی را می‌گذرانند، مورد قبول قرار نمی‌گیرند و تنها می‌مانند.

علت‌شناسی بلوغ

به لحاظ زیستی، علت بلوغ غده‌ای است به نام هیپوفیز که در قاعده‌ی مغز قرار دارد و همراه با غدد جنسی، هورمونی را ترشح می‌کند که با تأثیرگذاری بر سایر غدد و اثر متقابل بر یکدیگر، سبب رشد و تکامل غدد جنسی و سایر اعضای تناسلی و بروز صفات ثانویه‌ی جنسی می‌شوند.

پیچیدگی عوامل مؤثر بر زودرس شدن فرایند بلوغ سبب شده است محققان آن را از دیدگاه‌های متفاوتی بررسی کنند:

۱. **عوامل وراثتی و ژنتیک:** بلوغ زودرس در بسیاری از نوجوانان تابع وراثت و ژنتیک است. یعنی مادر یا خواهر و برادر یا پدر نیز در همان سنین دچار بلوغ شده‌اند.
۲. **عوامل تربیتی و محیطی:** سطح درآمد و سواد و دانش و فرهنگ خانواده‌ها نیز در ایجاد بلوغ زودرس تأثیر دارد. بسته به اینکه نوجوان در چه خانواده‌ای زندگی کند، زمان بلوغش متفاوت است. جغرافیای محل زندگی نیز بر بلوغ بی‌تأثیر نیست. برای مثال، نوجوانانی که در مناطق گرمسیر زندگی می‌کنند، معمولاً بلوغ زودرس دارند.
۳. **بیماری‌های عصبی و وجود تومورهای مغزی:** البته ۱۰ درصد بلوغ زودرس در اثر بیماری‌های جسمی و مغزی مثل تومورهای مغزی، انسفالیت، مننژیت، صدمات و ضربه به جمجمه، هیدروسفالی و همچنین افزایش مادرزادی فعالیت غدد فوق کلیوی است.
۴. **تغذیه:** سوءتغذیه معمولاً در ایجاد بلوغ زودرس عامل مهمی محسوب می‌شود، زیرا کودکانی که تغذیه‌ی مطلوب و سالمی دارند، بلوغ را به موقع تجربه می‌کنند.
۵. **چاقی:** محققان دانشگاه میشیگان دریافته‌اند، دخترانی که ۱۰ کیلو اضافه‌وزن دارند، ۸۰ درصد بیشتر در معرض بلوغ زودرس هستند. باید خاطر نشان کرد، چاقی متوسط، سن شروع بلوغ را جلو می‌اندازد، در حالی که چاقی مفرط باعث به عقب افتادن بلوغ می‌شود.
۶. **مشاهده‌ی فیلم‌های غیر اخلاقی توسط والدین:** مشاهده‌ی هر فیلمی در پیش چشم فرزندان و بدون در نظر گرفتن مناسبات سنی آن‌ها شایسته نیست.
۷. **مطالعه‌ی داستان‌های غیر اخلاقی در پایگاه‌های اینترنتی و استفاده از اتاق‌های گفت‌وگو همراه با قابلیت مشاهده‌ی تصویر فرد مقابل.**

۸. **مصرف گوشت‌های هورمونی:** ما نمی‌توانیم ادعا کنیم دقیقاً مصرف گروهی از خوراکی‌های خاص باعث بروز بلوغ زودرس در کودکان می‌شود، اما برخی از عادت‌ها و الگوهای غذایی می‌توانند باعث بلوغ زودرس شوند که کاهش رشد قدی پس از رسیدن به سن بلوغ، مخصوصاً در دختر بچه‌ها، یکی از عوارض آن‌هاست. متخصصان تغذیه تأکید دارند، عادت به مصرف خوراکی‌هایی که تراکم کالری بالا اما ارزش تغذیه‌ای پایینی دارند، می‌تواند باعث ابتلای بچه‌ها به اضافه‌وزن و چاقی شود و همین افزایش وزن، زمینه‌ی بروز بلوغ زودرس را در آن‌ها ایجاد می‌کند.

انسان از لحاظ رشد دوره‌های متفاوتی دارد؛ دوره‌هایی که برخی اهمیت بیشتری دارند و برخی اهمیت کمتری. در این میان، دوره‌ی نوجوانی که از آن به دوره‌ی برزخ نیز یاد می‌شود، از اهمیت شایانی برخوردار است، چرا که نوجوان در این دوره به رشد ذهنی و بارور شدن توان عقلی می‌رسد. یعنی می‌تواند عقلانی بیندشند و خوب و بد و زشت و زیبا را از هم تمیز

دهد. دلیل دیگر اهمیت این دوره، رفتارها و نوع مواجهه‌ی والدین با این تغییرات است؛ رفتارهایی که می‌توانند آسیب‌زا و پرمخاطره باشند و نوجوان را در مسیر رفتارهای مخرب و تهدیدکننده همچون بزهکاری، اعتیاد، ترک تحصیل و موارد دیگر قرار دهند.

گرچه امروزه با والدین تحصیل کرده و بیداری مواجه هستیم، اما با این حال وظیفه‌ی آن‌ها در قبال نوجوانان و دوران بلوغ بیش از هر زمان دیگری پیچیده‌تر و دشوارتر شده است. واقعیت تلخ و انکارناپذیر این است که تربیت صحیح فرزندان و توجه به روحیات و نیازهای آنان تا حدی مورد غفلت قرار گرفته است و همین موجب شده است نوجوانان برای رفع نیازهای عاطفی و جسمی خود به سمت وسایل و ابزار روز برون و به آن‌ها متصل شوند و به یکباره در آماج حمله‌ی اطلاعات و تصاویری قرار گیرند که مناسب با سنشان نیست و زمانی که این اطلاعات پیش از سن طبیعی و مقرر به فرزندانمان عرضه شود، ذهن آنان را دچار تناقض می‌کند.

راه‌حل‌های مسئله

«نوجوان من زمانی دربارهی همه‌چیز با خانواده حرف می‌زد، ولی از وقتی به سن بلوغ رسیده است، حرف کمتری برای گفتن دارد.» این جمله‌ای است که بسیاری از مراجعه‌کنندگان به کلینیک‌های روان‌شناسی کودک و نوجوان به

پزشکان می‌گویند و به دنبال چاره‌ای برای آن می‌گردند.

بسیاری از پژوهشگران معتقدند، نوجوانان با ورود به سن بلوغ کنجکاوتر می‌شوند. به مرور زمان اطلاعات عمومی آن‌ها بالا می‌رود و سعی می‌کنند برای هر پرسش، جواب قانع‌کننده‌ای داشته باشند. طبیعی است کودکانی که شما سال‌ها می‌شناختید، ناگهان مهارت‌های بسیار زیادی به دست می‌آورند و اگر سخنی از دوستان خود بشنوند، آن را واقعیت محض تلقی می‌کنند. نوجوان با رسیدن به دوران بلوغ، به پرسش‌ها خیلی کوتاه و فشرده پاسخ می‌دهد و رازهایش را با دوستان خود مطرح می‌کند.

چه کنیم؟

با آگاهی کامل نسبت به عواملی که در ایجاد بلوغ زودرس و فشارهای ناشی از آن نقش دارند و با عنایت به این موضوع که دانش‌آموز به هر حال یک انسان است و ناخواسته دچار این طوفان خطرناک شده، وارد عمل شویم و روش‌هایی را به کار ببریم که در راستای تربیت انسان و عضو سازنده‌ی آینده‌ی جامعه است. پس اگر هوشیارانه به این موضوع نگاه کنیم، می‌توانیم با توجه به قابلیت‌ها و نیازهای فرزندانمان و نظارت بر فعالیت‌های آن‌ها، با اجرای قوانین ساده در دنیای فناوری، با آن‌ها همگام شویم.

۱. ابعاد وجودی نوجوان و نیازهای او را بشناسیم تا بتوانیم به موقع و درست به آن‌ها پاسخ دهیم.

۲. با سرگرم کردن کودکان از طریق ایجاد سرگرمی‌ها و بازی‌های سالم یا بازی‌های گروهی، مثل اسبم و فامیل، پانتومیم، و... فرصت تنها شدن در ساعت‌های طولانی را به او ندهیم.

۳. ساعت کار با رایانه یا تلفن همراه و تبلت را محدود کنیم. مثلاً می‌توانیم به بچه‌ها بگوییم هر روز فقط یک ساعت و نیم می‌توانید از اینترنت استفاده کنید.

۴. مکان‌های استفاده از این فناوری‌ها را به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنیم که در حضور اعضای دیگر خانواده انجام پذیرد؛ مثلاً می‌توانیم این وسایل را در حال بگذاریم.

۵. سایت‌های مجاز را شناسایی و به فرزندانمان معرفی کنیم.

۶. بچه‌ها را با محافل قرآنی و مذهبی مأنوس کنیم.

۷. آزادی‌های مجاز فردی بچه‌ها را متناسب با چارچوب خانواده تنظیم کنیم.

همواره باید اساس را بر پیشگیری گذاشت. یعنی سعی کنیم با افزایش آگاهی و دانش خانواده‌ها و استفاده از وسایل ارتباط جمعی برای این کار، با این موضوع ریشه‌ای برخورد کنیم تا نسل‌های آینده را درست پرورش دهیم.

منابع

۱. آرام‌نیا، الهام؛ حسینی، شمس‌الدینی (۱۳۹۴). بلوغ در دختران و پسران. آوا متن.
۲. گیدنز، آنتونی (۱۳۷۷). جامعه‌شناسی. ترجمه‌ی منوچهر صبوری. نشر نی. تهران.
۳. مهدوی‌فر، گیتی (۱۳۷۲). بررسی عوامل فرهنگی و اجتماعی مؤثر بر سن بلوغ دختران در جوامع شهری و روستایی. رساله‌ی کارشناسی ارشد (مردم‌شناسی) دانشگاه آزاد اسلامی، مرکز دانشکده‌ی علوم انسانی. تهران.
۴. شفیع‌آبادی، عبدالله (۱۳۷۳). مبانی روان‌شناسی رشد. انتشارات شرکت سهامی سپهر. تهران.
۵. مید، مارگارت (۱۳۶۵). بلوغ در ساموا. پژوهش در مردم‌شناسی. ترجمه‌ی مهین میلانی. ویس. تهران.
۶. قائمی، علی (۱۳۷۰). دنیای نوجوانی دختران. انتشارات امیری. تهران.
۷. قائمی، علی (۱۳۷۲). خانواده و دشواری‌های رفتاری در کودکان. انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی. تهران.
۸. امینی، ابراهیم (۱۳۵۹). آئین تربیت. اسلامی. تهران.
۹. آتشین، شعله (۱۳۵۴). دانستنی‌های بلوغ. اوحدی. تهران.
۱۰. ماهیار، آذر؛ اصلا نآبادی، سعید؛ پرویز، محسن؛ سلطانی، اکبر؛ شفیع‌زاده، محمود؛ کجیاف‌زاده، عبدالمحمد؛ نوحی، سیما؛ هاشم‌زاده، شهریار؛ ساداتیان، سیداصغر (۱۳۸۳). بلوغ جسمی و روحی روانی در پسران. ما و شما. تهران.
۱۱. گوریان، میشل (۱۳۸۲). شگفتی دختران. ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی. نقش و نگار. تهران.
۱۲. مجد، محمد (۱۳۸۱). انسان در مسیر زندگی. ویراسته‌ی مجید موحّدخواه. نیک معارف. تهران.
۱۳. بریجانی، حسن (۱۳۹۳). زمانی که به بلوغ رسیده‌ام. روجین مهر. ساری.
۱۴. میرزاییگی، حسنعلی؛ فرهاد میرزاییگی (۱۳۹۴). بلوغ. آوا متن. تهران.