



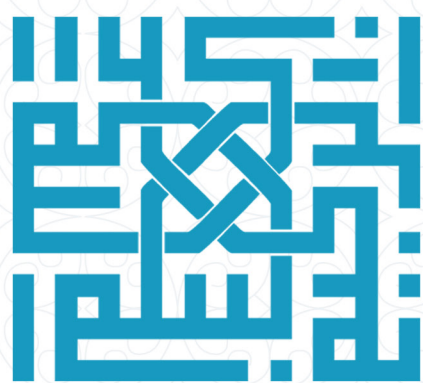
نهضت سواد رسانه‌ای انقلاب اسلامی
استان آذربایجان شرقی

نوجوان و رسانه

از بعد روان‌شناسی



تهیه شده در مرکز نشرای استان آذربایجان شرقی





نوجوان و رسانه

برگرفته از مباحث دکتر میر سبحان سادات

تهیه شده در مرکز نسر ای فضای مجازی
بسیج آذربایجان شرقی

ناظر: رضا نورزاد

گرافیک و صفحه آرایی: نجیبه پورکریم

تابستان ۱۴۰۳



۶	کلید طلایی گم شده
۲۱	ورود به دنیای نوجوانان
۳۲	به من هم مسئولیت بدهید
۳۷	تمرین مسئولیت پذیری
۵۱	هر چیزی به راه خودش
۶۰	مثبت زوم
۶۴	انواع کنترل نوجوان
۶۷	در قله اقتدار
۶۹	تعامل سازنده
۷۲	زیر ذره بین نظارت
۷۵	بیا ترک کنیم
۷۷	چی باعث اعتیاد شد؟
۸۴	از هفت فرسخی معلومه
۸۵	بین چه سندروم عجیبی داری و اسمشو نمیدونستی؟!
۸۹	پستوهای فضای مجازی رو کنترل کنیم



کلید طلایی گم شده

نوجوانی از دوره هایی است که کمتر در موردش صحبت شده و به آن پرداخته شده است و متأسفانه می بینیم که نوجوانان در کشور دیده نمی شوند. اگر بخواهیم در مورد نوجوانی صحبت کنیم باید اولاً یادمان باشد که خانواده ها باید در مورد نوجوانی اطلاعات کسب بکنند به دلیل اینکه این دوره، دوره ی خاصی است و خانواده ها معمولاً این دوره را با زمان خودشان مقایسه می کنند و یکی از معضلات و چالش هایی که داشتیم و داریم این است که می بینیم خانواده ها بحث نوجوان را همیشه با دهه های خود مقایسه می کنند و این موضوع، نوجوان های دهه هشتادی را دچار مشکل و چالش کرده است. پس خانواده ها باید خودشان آموزش ببینند و بدانند که نوجوان ۱۴۰۰ با نوجوان دهه ۶۰ و دهه ۵۰ چه تفاوتی با هم دارند و اتفاق دیگری که باید بیافتد مباحثی را که خانواده ها یاد گرفتند باید بدانند که چگونه با نوجوان به اشتراک بگذارند و بتوانند نوجوان را متناسب با شرایط راهنمایی کنند و در کنار آن بتوانند انحراف هایی که در نوجوانی هست را پیشگیری کنند و مسئله ها و چالش های نوجوان را حل کنند.



عوامل تاثیر گذار در ارتباط با نوجوان

در ابتدا نوجوان باید به درستی شناخته شود متأسفانه این قصه کم رنگ است و ما می بینیم که به خوبی نوجوان شناخته نشده است و به نسبت آن، دوره های قبل نوجوانها متفاوت تر از آنند که در ذهن خانواده های امروزی هست و این مسئله چالش دیگری برای نوجوانان ایجاد می کنند.

در کنار آن این است که ما چه انتظاری از نوجوان داریم اینکه متناسب با شناختی که پیدا می کنیم انتظاری درست و صحیح داشته باشیم و رابطه ی درستی با نوجوان برقرار کنیم و در کنار همه این ها نیازهای واقعی نوجوان را تأمین کنیم نه نیازهایی که نیازهایی کاذب هستند.

زمانی که از نوجوان صحبت می شود باید حواسمان به دختری یا پسر بودن نوجوان باشد، حواسمان به تفاوت های فرهنگی و مذهبی باشد و باید بدانیم شرایط هر نقطه از ایران متفاوت است از نظر فرهنگی، اقتصادی و... .

سنین نوجوانی بازه ای دارد که در آن بازه در مورد ویژگی ها و نیازهایی که صحبت می شود دو حالت ممکن است اتفاق بیافتد:

- ۱- نوجوان من هنوز این ویژگی را تجربه نکرده که ممکن است در آینده تجربه کند.
- ۲- نوجوان من تجربه نکرده است، ولی درسالهای بعد هم ممکن است تجربه نکند چرا؟ چون ممکن است استثنائاتی وجود داشته باشد.

مثلاً وقتی از میل به تنهایی صحبت می کنیم می گوییم دختر من یا پسر من این میل را ندارد با خود می گوییم شاید ۶ ماه بعد یا یک سال بعد این میل ایجاد شود، ممکن است که به انتهای نوجوانی در رشد برسد اما باز به این میل نرسد زیرا ممکن است از استثنائات باشد. وقتی در مورد ویژگیها صحبت می شود مخصوصاً ویژگی هایی که قرار نیست نوجوان ها همه ی آنها را داشته باشند ما می گوییم غالب نوجوان ها این ویژگی را دارند، نگاه ما به مسئله ی نوجوان نگاه سیستمی است.

وقتی در مورد نوجوان و چالش های نوجوان صحبت می کنیم ما داریم به شکل سیستمی به مسئله نوجوان نگاه می کنیم، یعنی وقتی به کوه یخ نگاه کنیم همانطور که می بینیم قسمت قابل توجهش زیر آب است و ما فقط به قسمت روی آب نگاه می کنیم و فکر می کنیم با حل کردن آن مسئله حل شود در حالی که این اصلاً مهم نیست و اصل ماجرا را ما نمی بینیم که زیر آب است. در این بخش، ما یاد می گیریم که چطور به لایه های پایین تر هم توجه کنیم .

یک مثال در زمینه نوجوانها: اگر در منطقه ای آتش سوزی زیاد اتفاق بیافتد ما می آییم ایستگاه آتش نشانی را در این محل بیشتر می کنیم یا تمام توانمان را می گذاریم برای مهار آتش، اما بعضی اوقات جواب نمی دهد اما وقتی دقیق بررسی کنیم باید لایه عمیق تر و ریشه ای آن را هم با هزینه کمتر و تلفات کمتر و هم خیلی سریع تر، بهتر و بهینه تر می توانیم مهار کنیم.

ما متأسفانه به سمت لایه های زیرین که زیر آب هستند نمی رویم، وقتی به لایه ی پایین تر مانند الگوها نگاه می کنیم، می بینیم دلایل آتش سوزی چه بوده؟ چرا آنجا اینقدر آتش سوزی اتفاق می افتد؟

ممکن است به این نتیجه برسیم در آنجا بافت فرسوده است و اتصال سیم ها و مسائل این چینی باعث می شود آتش سوزی رخ دهد. مثلاً اگر وام نوسازی به آن منطقه بدهم نه تنها کیفیت زندگی آنها بالاتر می رود بلکه باعث می شود آتش سوزی اتفاق نیافتد و هزینه ها کمتر شود. وقتی یک لایه پایین بباییم به بخش ساختار می رسیم. آیا شناساگرهای دود در این منطقه استفاده شده است تا جلوی بوجود آمدن حریق را بگیرد؟ آیا وسایل ضد حریق استفاده شده است یا نشده است؟ آیا مسائل ایمنی رعایت شده است یا نشده است؟ پایین ترین سطح این است که بررسی می کنم آیا فرهنگ سازی در مورد آتش سوزی اتفاق افتاده یا نه؟ ذهنیت مردم آن منطقه در این زمینه اصلاح شده یا نه؟ ذهنیت مدیران و اولویت بندی در مورد اطفای حریق به چه صورت انجام گرفته است؛ اینها می شود مسائل بنیادی!

اما در زمینه نوجوان: نوجوان من حالا دختری پسر، معدلش شده ۱۳، ۱۰ یا ۱۱؛ وقتی بخواهم به این مسئله واکنش نشان بدهم، با تمام قوا به این نوجوان فشار می آورم، با سرزنش کردن، تحقیر کردن که مثلاً گوشیتو ازت میگیرم یا باید بیش تر درس بخونی، یا برایش معلم خصوصی بگیرم و... آیا این اقدامات درست است؟ این اتفاقی که دارد می افتد یعنی من دارم فقط آن لایه های بیرونی را می بینم. اما اگر بخواهم لایه های زیر آب و لایه های عمیق تر را ببینم باید بررسی کنیم چه اتفاقاتی افتاده و نوجوان من عقلش پایین آمده آیا به خاطر این است که بیماری کرونا گرفته یا خانواده بیماری کرونا گرفته است؟ آیا برای رفیقش اتفاقی افتاده یا آیا در مدرسه دچار چالش شده، آیا درگیر وابستگی به کسی شده؟ حتی باید یک لایه پایین تر را بررسی کنم آیا نوجوان من برنامه ریزی بلد است، مطالعه موثر بلد است؟ مهارت هایی که نوجوان باید بلد باشد را هم باید بررسی کنم. اگر اینها را بررسی نکرده و به نوجوان هر چه قدر فشار بیاورم جواب نمیگیرم. بعداً با خودم می گویم که چرا نوجوان من این گونه است و حتی شاید ارتباطم با نوجوان خراب شود. و در نهایت من باید بتوانم حتماً قسمت های ساختاری را هم بررسی کنم که آیا من به عنوان یک نوجوان در آن زمینه درسی انگیزه دارم و احساس ارزشمندی می کنم؟ آیا اعتماد به نفس دارم یا ندارم؟ اینها مواردی است که در نگاه سیستمی در عمیق ترین لایه ی ما است. به صورت خلاصه وقتی می گوییم ما باید به مسائل به صورت سیستمی نگاه کنیم منظور این است که چقدر به چالش ها توجه داریم.

سن نوجوانی:

معمولاً بازه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال را به عنوان نوجوانی قلمداد می کنند اما طبق پژوهش هایی که انجام شده می بینیم که دوره نوجوانی تا سنین ۲۰ سال و ۲۱ سال هم ادامه دارد. همانطوری که شما می بینید نه تنها دوره نوجوانی کوتاه نشده بلکه بزرگتر و وسیع تر شده است و تا سنین ۲۱ سال که از دوره جوانی هست گاهی این سن را از نوجوانی نیز حساب می کنند. ولی ما برای اینکه یک سنین مشترک باهم داشته

باشیم تا ۲۴ سال را هم سن نوجوانی حساب می‌کنیم. شاید ممکن است نوجوانی وارد دوره جوانی شده باشد ولی همچنان در دوره نوجوانی مانده باشد و ویژگی دوره نوجوانی را داشته باشد ولی این از موارد خاص و استثناست.

ولی اگر به طور میانگین در نظر بگیریم حداکثر تا ۲۱ سال دوره نوجوانی به پایان می‌رسد ولی می‌تواند به بالا هم برود ولی آن دیگر استثناست ولی اگر ما یک وجه مشترک با هم داشته باشیم دوره نوجوانی را دوره دبیرستان در نظر می‌گیریم یعنی از پایه هفتم تا دوازدهم در ذهنمان این توافق را انجام می‌دهیم. دوره دبیرستان یعنی دوره نوجوانی، دوره گذار از کودکی به بزرگسالی است.

باید به دوره نوجوانی خیلی خوب توجه کنیم که دوره نوجوانی دوره‌ای حساس است و آمادگی ورود به دوره جوانی را بچه‌ها باید پیدا کنند:

دوره نوجوانی برای ما خیلی مهم است ولی خیلی به آن توجه نمی‌شود. دوره‌ای که بچه‌ها از کودکی وارد بزرگسالی می‌شوند و آنها باید آمادگی ورود به دانشگاه و بزرگسالی را پیدا کنند یعنی هم مهارت‌اش را کسب بکنند و هم رشدش را پیدا بکنند در صورتی که ما اصلاً با دوره نوجوانی درست برخورد نمی‌کنیم. دوره‌ای است که ما از آن ترسانده‌اند و ما فکر کنیم که باید زودتر رد شود و تمام شود و جوان بشود و خیالمان راحت شود در صورتی که اینگونه نیست و نوجوان باید مهارت‌های لازم را یاد بگیرد و در این زمینه بتواند آمادگی ورود به دوره جوانی را پیدا بکند و بتواند بعداً تبدیل به یک جوان بالنده و موفق بشود وگرنه ما در دوره نوجوانی آموزش‌های لازم را ندهیم و رشد لازم را نداشته باشد اینجاست که دچار چالش می‌شویم چون که آمادگی ورود به جوانی را پیدا نکرده‌ایم و اینجا که وارد دوره نوجوانی شده است ما با مسئله و مشکل روبرو می‌شویم.

پس مسئله‌ای که اینجا داریم این است که باید به دوره نوجوانی خیلی خوب توجه کنیم که دوره نوجوانی دوره‌ای حساس است و آمادگی ورود به دوره جوانی را بچه‌ها باید پیدا کنند. مسئله دیگری که وجود دارد این است که دوره نوجوانی مرحله جدیدی در زندگی افراد است و افراد تلاش می‌کنند که به یک بلوغی برسند که می‌تواند این بلوغ عقلی باشد؛ مالی باشد، عاطفی باشد، اجتماعی و یا جنسی که معمولاً اتفاق می‌افتد.

اما باز هم ما این‌ها را نمی‌بینیم و باز هم روی این‌ها کار نمی‌کنیم و ما بچه‌ها را برای بالغ شدن در زمینه‌های دیگر سوق نمی‌دهیم. اگر می‌خواهیم بدانیم که بچه‌هایمان کی پتانسیل ازدواج کردن را پیدا می‌کنند ما باید این بلوغ‌ها را چک کنیم. وقتی می‌بینیم نوجوان من آمادگی بلوغ مالی را پیدا نکرده است خب این نمی‌تواند در جامعه انسانی موفق باشد. اگر بلوغ عاطفی پیدا نکرده باشد و این بلوغ را زمینه‌سازی نکرده باشیم نمی‌تواند با دیگران درست ارتباط بگیرد و اگر به بلوغ اجتماعی نرسیده باشد نمی‌تواند به یک فرد تأثیرگذار در تحصیلات و تشکیل خانواده تبدیل شود و ما باید حواسمان جمع باشد و بدانیم مآقرار است بچه‌ها را سوق دهیم به سمت رشد و کمال نه اینکه بگوییم این نوجوانی تمام شود، کی راحت می‌شویم و ...

پس دوره نوجوانی تعیین کننده آینده فرد است و دوره بسیار مهمی است، چون زمینه‌های لغزش برای افراد ایجاد می‌شود و بچه‌ها درگیری پیدا می‌کنند نسبت به مسائل جامعه و از آن طرف تغییرات جنسی برایشان ایجاد می‌شود و بلوغ جنسی برایشان رخ می‌دهد. این مسئله باعث می‌شود کم کم زمینه‌های لغزش ایجاد شود.

اگر من نتوانم نوجوان را آماده بکنم و به نوجوان خود کنترلی را یاد ندهم که چطور بتواند در این دوره و جامعه زندگی بکند. در این صورت درگیر یک سری آسیب‌ها می‌شود و کل عمرش را از دست می‌دهد.

دوره نوجوانی دوره مهمی است و ما آن را دست کم می‌گیریم، نوجوان‌ها نباید خودشان را دست کم بگیرند و همچنین اطرافیان هم همینطور، چرا که یک نوجوان می‌تواند خیلی کارها بکند.

نوجوانان همان انسان‌هایی هستند که انقلاب را جلو بردند و در زمان جنگ، جنگ را به جلو بردند و به پیروزی رساندند، نوجوانان پتانسیل خیلی زیادی دارند ما در این زمان نه تنها روی آنها حساب نمی‌کنیم؛ بلکه به آنها برچسب هم می‌زنیم. برچسب‌هایی مانند گودزیلا، دراکولا و ...

باید نگاهمان به نوجوانی را اصلاح کنیم

نباید بگوییم این نوجوان‌ها بچه‌اند و نمی‌توان رویشان حساب کرد. کلاً نگاهمان به نوجوان نگاه منفی شده است و ما باید این نگاه را اصلاح کنیم و نباید به نوجوان به چشم یک معضل و مشکل نگاه کنیم، نوجوان یک عنصر تاثیرگذار در جامعه است و ما باید از این پتانسیل نوجوان استفاده کنیم و رویشان حساب کنیم؛ به شرطی که دیدمان را عوض کنیم.

دوره نوجوانی دوره شترمرغی است؛ یعنی باید بدانیم نوجوان نه بزرگسال است نه کودک، بلکه در حد وسط است و خودش از این قضیه، هم خوششان می‌آید و هم بدشان می‌آید. وقتی به شترمرغ می‌گوییم بار ببر می‌گوید من مرغم وقتی می‌گوییم تخم بگذار می‌گوید من شترم. به نوجوان هم وقتی می‌گوییم ما انتظار داریم این کار را انجام بدهی می‌گوید چه فکری با خودمی‌کنی؟ فکر می‌کنی من بچه‌ام؟ وقتی می‌گوییم تو هنوز بزرگ نشده‌ای اینکار را بکنی اومی‌گوید چرا فکرمی‌کنی من هنوز بزرگ نشده‌ام؟

و چالش‌های نوجوان‌ها با خانواده‌ها هم همین است.

وزیر منم

نوجوانی دوره‌ی وزیر و وزارت است و ما حدیثی داریم که پیامبر اکرم (ص) در مورد سه دوره هفت سال صحبت می‌کنند و می‌فرمایند که «هفت سال اول دوره سروری و آقایی (پادشاهی) است؛ هفت سال دوم دوره اطاعت و هفت سال سوم دوره وزارت است.»

دوره وزارت نوجوان سه مولفه دارد:



۱- مشورت با نوجوان

وزیر یعنی کسی که انتظار دارد با ایشان مشورت نموده و حرف‌هایش شنیده شود؛ پس نوجوان هم انتظار دارد حرف‌های او شنیده شود و هم ما از او نظر بپرسیم.

۲- اختیار دادن به نوجوان

ما باید به نوجوان آهسته آهسته یک اختیاراتی بدهیم، نباید نوجوان را محدود کنیم و نباید مثل کودکی مدام او را امر و نهی کنیم.

۳- مسئولیت دادن به نوجوان

متناسب با آن اختیاراتی که به نوجوان می‌دهیم حالا باید به او مسئولیت هم بدهیم و تعریف‌هایی که ما در مورد وزیر داریم این است. وزیر یعنی کسی که مسئولیت روی دوشش است و باید از او انتظار مسئولیت هم داشته باشیم. البته به شرط اینکه درست مسئولیت بدهیم.

وقتی در مورد نوجوانی صحبت می‌کنیم دیگر نباید از دوران کودکی صحبت کنیم. نباید بگوییم نوجوان من بله و چشم نمی‌گوید و ما نباید این انتظار را از نوجوان داشته باشیم، قرار نیست ما هر کاری که به نوجوان می‌سپاریم انجام دهد؛ قرار نیست که شما فرمانده کل قوا باشید و او سرباز صفر شما باشد. بلکه یک جاهایی او باید نظر بدهد و یک جاهایی باید تهدید بکند.

چرا ما باید از نوجوان نظر بپرسیم چرا باید با آنها مشورت کنیم چرا؟ نکته مهم این است وقتی از نوجوان نظر می‌پرسیم در واقع داریم نوجوان را وارد فرایند نظر دادن می‌کنیم و وقتی کسی دارد نظری می‌دهد یعنی دارد فکری می‌کند و این یعنی وارد شدن به فرایند نظر دادن. نوجوان کمی در خیالات و رویاها و ایده آل‌های خود می‌چرخد، ولی وقتی وارد حقیقت می‌شود کم‌کم وارد واقعیت می‌شود وقتی نوجوان حرف می‌زند یعنی وجود دارد.

نباید همیشه به حرف نوجوان گوش دهیم

باید حواسمان باشد از نوجوان نظر بپرسیم ولی نباید همیشه به حرف نوجوان گوش دهیم. خود وزیر هم می‌داند باید به حرف پادشاه گوش دهد ولی همین که به حرفش گوش داده می‌شود و به حرفش ارزش قائل می‌شوند همین مهم است.

نکته دیگر هم این است که اگر استدلال منطقی کنیم به نتیجه می‌رسیم که نوجوان باید تبعیت کند ولی اگر به نوجوان به زور حرفمان را تحمیل کنیم و بقبولانیم ممکن است ناراحت بشود ما با ناراحت شدن و نشدن آن کاری نداریم ولی نکته‌ای که وجود دارد این است که او این احساس را پیدا نمی‌کند که این‌ها زورگو و ظالم هستند.

پس وقتی ما داریم از دوره وزیری صحبت می‌کنیم، در مورد این صحبت می‌کنیم که من به عنوان یک والد باید این نوجوان را دخیل کنم؛ ولی در جاهایی می‌توانم نظر نپرسم مانند جاهایی که آبروی کسی در خطر باشد یا به صلاح نوجوان نباشد اما در مورد کارهایی مانند اینکه کجا برویم؟ چه چیزی بخریم؟ یا نخریم؟ در همه این‌ها نوجوان را باید درگیر کنیم.



دوره طوفان و فشار

نوجوانی را بعضی از روانشناس‌ها می‌گویند دوره طوفان و فشار. باید در مقابل بحران این دوره چه کار انجام دهیم؟ این دوره نوجوانی که همراه با بحران‌هاست درست است که اجتناب پذیر نیست ولی کنترل پذیر است. دوره نوجوانی بحران‌هایی دارد که اجتناب ناپذیر است و همه درگیر این بحران می‌شوند ولی کنترل پذیر است و می‌توان طوفان و فشار این دوره را مدیریت کرد. ممکن است به این دوره، فوران آتشفشان نیز بگویند؛ این همان جایی است که کنترل نوجوان از دستان خارج شده است. بحران چه زمانی به وجود می‌آید؟ زمانی که ما آمادگی آن بحران و آمادگی لازم برای مواجهه با آن بحران را نداشته باشیم. شما اگر به عنوان پدر و مادر نحوه مواجهه را بدانید و آن را به بچه‌ها منتقل کنید قطعاً آسیب‌هایی را که این بحران به نوجوان و به ارتباط نوجوان با شما می‌زند را کاهش می‌دهید. مثلاً کشوری را فرض کنید که خیلی درگیر زلزله و این‌ها باشد. زلزله یک بحران است چیزی که مسیر زندگی را از مسیر نرمال خارج می‌کند، به آن بحران می‌گویند؛ در کشوری که زلزله زیاد می‌آید اگر نحوه مدیریت را



بدانند و پیش آمد آن را در نظر گرفته باشند آسیب‌های آن کاهش می‌یابد ولی آن جایی که بلا خیز نیست مثلاً کشورهایی که ۲۰ سال یا ۳۰ سال یکجا زلزله می‌آید، کن فیکون می‌شود و داغون می‌شود و بحران ایجاد می‌کند و آب و برق و غیره قطع می‌شود چون آمادگی لازم را نداشته اند.

تغییر و تبدیل در راه است

در شخصیت نوجوانی دو بحث مهم وجود دارد که خیلی مهم است:

- ۱- خود پنداری
- ۲- عزت نفس



۱- خودپنداری

یعنی من یک تصویری از خودم در ذهن خودم دارم، مثبت یا منفی، ظاهر، ویژگی‌هایم، مهارت‌هایم جایی که در آن جا زندگی می‌کنم و چیزهایی که مربوط به من است این‌ها تصاویری هستند که مربوط به من است. این خودپنداری برای ما چه کار می‌کند؟

خودپنداری است که تعیین می‌کند من چه حسی و چه شناختی را نسبت به خودم داشته باشم و متناسب با برداشتی که از خودم دارم با دیگران چگونه می‌توانم ارتباط برقرار کنم.

خودپنداری چگونه ایجاد و چگونه ساخته می‌شود؟

سه منبع مهم برای ساخته شدن خودپنداری وجود دارد:

۱- خود مشاهده‌گری: یعنی ما ویژگی‌هایمان را بررسی کنیم. مثلاً: در چه خانواده‌ای به دنیا آمده‌ایم و زندگی می‌کنیم.

۲- مقایسه اجتماعی: یعنی اینکه من مقایسه کنم خود را با دیگران

۳- بازخورد اجتماعی: یعنی اینکه نظر بقیه در مورد من چیست.

کدام یک از این سه منبع مهمتر است؟ اگر من به عنوان یک فرد، اگر خود مشاهده‌گری در وجودم پررنگ بشود و فقط به خودم توجه کنم و خودم را با دیگران مقایسه نکنم چه اتفاقی می‌افتد؟ من خود شیفته می‌شوم چون اطلاعاتی که دارم بر اساس یافته‌های خودم است و خودم را با کسی مقایسه نمی‌کنم.

اصل کار ما بر اساس مقایسه اتفاق می‌افتد! چون ما از کجا می‌دانیم که این جا سرد است یا گرم؟ چون مقایسه می‌کنیم ما چگونه سرما را متوجه می‌شویم در صورتی که گرمایی وجود نداشته باشد.

ما از کجا می‌فهمیم قدمان بلند است یا کوتاه؟ وقتی مقایسه می‌کنیم. خوب اگر مقایسه زیاد در فرد اتفاق بیفتد چه می‌شود؟ اگر فقط مقایسه اجتماعی صورت گیرد فرد افسرده و سرخورده و عزت نفسش کمتر و حسود می‌شود و درگیر یک اخلاقی به نام چشم و هم چشمی می‌شود.

و اگر بازخورد اجتماعی پررنگ بشود مدام به دنبال تایید شدن هستیم و به فردی تایید طلب و دهن بین تبدیل می‌شویم یعنی منتظر این می‌شویم که بقیه چه چیزی در موردمان بگویند که ما حس بد یا خوب داشته باشیم مثلاً؛ در شبکه‌های اجتماعی کسانی که دنبال لایک شدن هستند بازخورد اجتماعی در آنها پررنگ است و بر اساس بازخورد، این‌ها دچار مشکلات می‌شوند. اینها کسانی هستند که خودپنداری درستی از خود ندارند.

خودپنداری صحیح

اگر ما بخواهیم خودپنداری درستی از خودمان داشته باشیم باید سه مورد این‌ها را متعادل داشته باشیم. باید بدانیم در اطرافیانمان کدام مورد خود پنداری بیشتر و کمتر است و آن را به تعادل برسانیم. مقایسه در خود درونی خوب است ولی در بیرون نه، مانند اینکه نوجوان را با نوجوان دیگر مقایسه کنیم بد است پس من آن دیدی که نسبت به خودم دارم می‌شود خودپنداری. مشاهده، مقایسه و بازخورد و هرچه این سه با هم متعادل باشند و در تعادل باشند ما یک خودپنداری صحیح و درست می‌توانیم از



خود داشته باشیم.

۲- عزت نفس: یعنی احساس ارزشمندی، یعنی آن میزان ارزشی که نوجوان به خودش قائل است یعنی من به عنوان یک انسان چه ارزشی دارم. و این عزت نفس درونی است نه بیرونی، یعنی قرار نیست من این حس را بر اساس متعلقاتم، پستم، مقامم و دارایی‌هایم داشته باشم و این احساس ارزشمندی‌ها نباید بر اساس دارایی‌هایمان باشد.

عزت نفس مانند چاهی است که خودش باید آب دهد و بجوشد و ما هرچه آب بریزیم در آن فایده ندارد و اینجاست که می‌بینیم کسانی که عزت نفس کاذب دارند شروع می‌کنند به پزدادن و به چیزهای مختلف مثلاً با ماشین مدل بالا و گوشی و ویلا. چون این آدم‌ها این احساس ارزشمندی را به این‌ها ربط می‌دهند. خود افراد این حس درونی را متوجه می‌شوند، افراد پولدار واقعی دنبال این کارهای عجب و جق نیستند و کارهای خاص انجام نمی‌دهند، آنهایی که اصیل پولدار باشند اینگونه اند.

تازه به دوران رسیده‌ها احساس ارزشمندی و عزت نفس ندارند و این یک بحث درونی است. نکته‌ای که قابل توجه است این است که عزت نفس در نوجوان اکثراً پایین است و برای فهمیدن این موضوع ۵ مولفه داریم:



۵ مولفه برای سنجش عزت نفس نوجوان ۱- امنیت

اگر ما امنیت نداشته باشیم عزت نفسمان پایین می‌آید و باید حواسمان باشد ما به جهت اینکه انسانیم، آدم ارزشمندی هستیم اصلاً چه سواد داشته باشیم یا نه، خوشگل باشیم یا نه، پولدار باشیم یا نه، چون انسان هستیم ارزشمند هستیم. خداوند می‌فرماید: انسان اشرف مخلوقات است. انسان فی ذاته ارزشمند است و وقتی انسان به حج می‌رود خداوند می‌فرماید: همه چیز را باید کنار بگذاری و فقط با دوتا حوله کعبه را طواف کنی، این یعنی شما خودتان ارزشمند هستید.



امنیت اجتماعی- اقتصادی- روانی

مهم‌ترین امنیت، امنیت روانی است. ما چگونه می‌توانیم امنیت روانی نوجوان را تامین کنیم؟ تحقیر کردن، سرزنش، مقایسه کردن نوجوان با دیگران، قبول نکردن توانایی‌های نوجوان و... امنیت روانی او را زیر سوال می‌برد؛ مثلاً در خانواده‌هایی که پدر و مادرها با هم دعوا دارند امنیت روانی پایین می‌آید. برای همین می‌گوییم جلوی نوجوان دعوا نکنید چون نوجوان احساس حقارت و بی‌ارزشی می‌کند و مولفه دیگری که باعث می‌شود نوجوان احساس امنیت نکند تهدید است. تهدید یعنی ترس مثلاً به نوجوان گفته شود از خانه بیرون خواهی شد و یا از ارث محروم می‌کنم. در نوجوانان عواملی که باعث می‌شود نوجوانان عزت نفس بالایی داشته باشند و احساس ارزشمندی کنند این است: کسی که عزت نفس و شأنیت داشته باشد دنبال هر کاری نمی‌رود مثلاً وقتی ما برای خودمان شأن قائل شویم و احساس ارزشمندی کنیم آنوقت با شلوارک بیرون نمی‌رویم کلمه زشت است از شأن می‌آید. هر حرفی نزنیم، هر حرفی گوش ندهیم؛ همه اینها عزت نفس بالا می‌خواهد.

باید عزت نفس نوجوان بالا رود باید تحقیر و تهدید و سرزنش نشود و در مقابل نوجوان دعوا نکنید، داد و بیداد نکنید تا امنیت نوجوان حفظ شود. علاوه بر این ما باید بگوییم پشتت هستیم و اگر نوجوان اشتباهی بکند بفهمد پدر و مادرش پشت او هستند. نوجوان انسان است ربات نیست و ما باید امنیت نوجوان را بالا ببریم. مثلاً وقتی دنبال سیگار می‌رود ما می‌گوییم تو را از خانه بیرون می‌اندازیم. اگر بندازی بیرون چه می‌شود؟ آیا به جای خوبی می‌رود؟ آیا می‌توان با دعوای یهویی، صدا کردن و تهدید نوجوان را سمت نماز و کارهای صحیح برد؟ نه نمی‌شود ما باید اول امنیت نوجوان را حفظ کنیم.

۲- پیوند و تعلق

مورد بعدی پیوند و تعلق است. از مهم‌ترین و زیربنایی‌ترین نیازهای ما پیوند و تعلق است. اینکه نوجوان بداند که خانواده او را همانطور که هست دوست دارد. ما باید حس تعلق و حس دوست داشتن را به نوجوان منتقل کنیم، حتی اگر هر کاری کند باید این حس را درک کند که متعلق به خانواده است.

در کتاب قرآن هیچ جایی نمی‌توان پیدا کرد که اگر گناه کردی برنگرد؛ در مقابل آمده است که هر کاری کردی برگرد. عباراتی مثل تو ننگ خانواده مایی، ما خجالت می‌کشیم با تو بیرون برویم، تو مایه آبروریزی ما هستی باعث حذف پیوند و تعلق نوجوان به خانواده می‌گردد.



اینجا هم همین طور باید رفتار کنیم اگر اشتباه کردی برگرد، باید تعلق را داشته باشد. یکی از چیزهایی که تعلق را زیر سوال می‌برد این است: بچه ناخواسته بودن، اگر بچه ناخواسته‌ای است چرا به بچه می‌گویید؟ نادانی است، اولاً ربطی به آن بچه ندارد که ناخواسته به دنیا آمده است ولی وقتی با خودش فکر می‌کند که این‌ها کلاً نمی‌خواستند من را به دنیا بیاورند، چه حسی به او دست می‌دهد؟

نوجوانان گاهی با رفتارها یا با خواسته‌ها تعلق را چک می‌کنند؛ مثلاً با این جمله که بابا مرا می‌بری به فلان جا؟ مرا می‌رسانی به فلان جا؟ نباید به نوجوان این جواب داده شود که گنده‌ای و خودت برو. نوجوان می‌تواند خودش برود فقط می‌خواهد بداند شما دوستش دارید یا نه؟ اگر کوچکتر مثلاً هفتم باشد می‌گویند مرا مدرسه می‌بری و شما نباید بگویید ما کار داریم... او می‌خواهد چک کند. مثلاً نوجوانان در مورد غذا دوست داشتن مادر را چک می‌کنند. برای شام ما کارونی درست کن، مادر جواب می‌دهد، نه تازه درست کرده‌ام او چک می‌کند که او را دوست دارید یا نه؟ این چک کردن معمولاً بعد از دعوا بیشتر اتفاق می‌افتد.

البته باید توجه داشت زوجین هم همین گونه‌اند، طلا می‌خری؟ رستوران می‌بری؟ اگر درخواست زیاد باشد تعلق ندارد.

۳- احساس شایستگی

این که نوجوان احساس توانایی کند نه توانمندی. مثلاً وقتی از کسی سوال می‌شود شما می‌توانید خلبان جنگنده باشید یا خلبان مسافربری باشید؟ در پاسخ اگر بگوید: تمرین می‌کنیم یاد می‌گیریم این یعنی احساس توانایی را من دارم ولی خب تمرین می‌کنم یاد می‌گیرم ولی بعضی‌ها می‌گویند توانایی انجام را ندارم (می‌ترسم) و چند صد نفر جانش دست من است و نمی‌توانم و این یعنی عزت نفس پایین. مثلاً کسی آشپزی بلد است وقتی می‌پرسی می‌توانی برای ۱۰۰ نفر آشپزی کنی می‌گوید نه مهارتم در این زمینه پایین است ولی در واقع عزت نفسش پایین است. اگر ما احساس شایستگی داشته باشیم، باور داریم که در کارها می‌توانیم موفق باشیم و همین



مسئله در رسیدن به موفقیت تأثیرگذار است. اما اگر احساس شایستگی نداشته باشیم و دائماً به این فکر کنیم که بی‌کفایت هستیم، نتیجه تلاش‌هایمان قطعاً شکست است. این مولفه به احساس موفقیت و فضیلت در کارایی اشاره دارد و شامل وقوف بر نیرومندی‌ها، توانمندی‌ها و پذیرش ضعف‌ها نیز می‌شود. کودکانی که واجد احساس شایستگی می‌باشند (من احساس توانایی می‌کنم، بنابراین می‌توانم با هر خطری رو برو شوم). نوجوان باید با هر مسئله‌ای که روبرویش ایجاد می‌شود وارد چالش شود ولی کسی که عزت نفس ندارد وارد مسئله و چالش نمی‌شود و با خود می‌گوید بی‌عرضه هستم. ما باید بدانیم چه کاری باید انجام دهیم که عزت نفس بالا برود.

چگونه عزت نفس بچه‌ها را زیر سوال می‌بریم؟

با تو نمی‌توانی‌ها، با مسخره کردن‌ها، با سرزنش کردن‌ها. نباید بچه‌ها را برای خرید کردن و انتخاب خودشان مسخره کرد، این مسخره کردن و تیکه انداختن عزت نفس بچه را پایین می‌آورد. ما با ایرادگیری‌ها باعث می‌شویم که بچه‌ها به این حس برسند که من نمی‌توانم. بعضی اوقات به این فکر می‌افتند که من نمی‌توانم درس بخوانم، نمی‌توانم خرید کنم، پس من به چه دردی می‌خورم.

۴- خودپذیری

پذیرش خود بدین معنی است که همه ما و نوجوان باید خودمان، هیکلمان، قدمان و ظاهرمان را بپذیریم و آنهایی که نمی‌پذیرند عزت نفس پایین دارند.

اما در این زمینه، ما چگونه چالش ایجاد می‌کنیم برای نوجوان، نوجوانی که در سن بلوغ است؟ قیافه نوجوانان به جهت بلوغ عوض می‌شود و رشد می‌کند و دماغش بزرگ می‌شود. دماغ جزء اولین اعضای



بدن است که رشد می‌کند، جوش می‌زند و ما شروع به مسخره کردن می‌کنیم، دخترها که سبیل در می‌آورند و آنها را مسخره می‌کنیم مثلاً (به آنها چنگیز می‌گوییم) یا وقتی صدای بچه عوض می‌شود به آن خروس جون می‌گوییم یا می‌گوییم حرف نزن صدایت ضایع است؛ ما شوخی شوخی گنجشک‌ها را سنگ می‌زنیم و آنها جدی جدی می‌میرند.

داداش‌ها و بابا، شوهر عمه‌ها، عموها گاهی به نوجوان در سن بلوغ می‌گویند پا اردکی، چنار، دماغ گنده استخوان، مثلاً می‌گویند استخوان

تو خیابان راه می روی سگ ها دنبالت نمی کنند؟)

ما باید حواسمان باشد با این الفاظ زشت که به کار می بریم نوجوانان را اذیت می کنیم، همه این ها باعث می شود نوجوان ظاهرش را قبول نکند. نکته حائز اهمیت این است که من به عنوان پدر و مادر، باید هم خودم مراعات کنم و هم وقتی ببینم کسی دارد این حرف ها را به نوجوان می گوید گوشزد کنم و تذکر دهم و هیچ تعارفی هم نکنم. باید کاملاً مودبانه گوشزد کنیم که بی زحمت به نوجوان این حرف را نگویند چون آسیب می خورد و من نمی خواهم این چنین بشود و وقتی دیدید باز هم دارد تکرار می کند به خانه او نروید.

۵- احساس تعهد و مسئولیت

تعهد و مسئولیت یعنی من در زندگی باید یک مسئولیتی را قبول کنم، اگر قبول نکنم احساس بی ارزشی می کنم. نوجوان می گوید، من به چه دردی می خورم و چه فایده ای دارم. مثلاً دیدید کسانی که بازنشسته شده اند به رسیدگی گل و گیاه و تعمیر کردن جاروبرقی یا باغبانی و غیره می پردازند چرا؟ چون وقتی حس می کنند اگر بیکار باشند و هیچ تعهدی نداشته باشند احساس بی ارزشی برایشان ایجاد می شود. وقتی نوجوانی در خانواده هست که هیچ مسئولیتی ندارد حس بی ارزشی می کند و احساس پوچی می کند. خانواده هایی که به ویژه تمکن مالی دارند و مرفه هستند می بینید باز نوجوان هایشان حال و احساس خوبی ندارند، دلیلش این است که مسئولیتی در خانواده ندارند، پس احساس می کنند خاصیت ندارند. پس تعهد و مسئولیت جزو مولفه هاست. من پدر بخواهم روی عزت نفس کار کنم باید به این مولفه ها دقت کنم و کاری نکنم که برعکس این مولفه ها باشد. وقتی عزت نفس بالا برود حال بچه خوب می شود و احساس شأن و شخصیتش رشد می کند. اینجا است که نوجوان هر کاری نمی کند و رشد می کند و جلو می رود. پس باید عزت نفس را حفظ کنیم در نوجوان وقتی سعی کنیم عزت نفس را بالا ببریم و آن را بالا نگه داریم باعث می شود که نوجوان من در مسیر درست قرار بگیرد، چرا که عزت نفس از بزه کاری، از معتاد شدن از لالابالی شدن، از بیکار شدن، از بیعاری شدن و... جلوگیری می کند.



ویژگی‌های دوره نوجوانی در سه دسته تقسیم می‌شود:

الف- خودمحوری

ب- هیجانی

ج- خلقی

ورود به دنیای نوجوانان

الف- خودمحوری

در خودمحوری چهار ویژگی داریم. ابتدا باید ۵ مولفه‌ای را که گفتیم رویشان کار کنیم و آنها را تقویت کنیم و رشدش بدهیم. مثلاً وقتی نوجوانی چیزی را خراب کند نباید او را تنبیه کنیم باید بگوییم تلاش کن انشاالله یاد می‌گیری. نباید بگوییم که بی‌عرضه هستی. باید در مقابل به نوجوان حس خوب بدهیم.

خودمحوری ۴ مولفه دارد:

۱- آرمان‌گرایی و کمال‌گرایی

۲- روحیه نقادانه

۳- خیال‌پردازی

۴- میل به تنهایی

۱- آرمان‌گرایی و کمال‌گرایی

وقتی نوجوانان تفکر فرضیه‌سازی پیدا می‌کنند، آنها می‌توانند آن چیزی را که نیست ببینند و قبل از آن نمی‌توانستند. برای همین است که می‌توانند ایده آل را در نظر بگیرند و بهترین را انتخاب کنند. همیشه ۱۰۰ را در نظر می‌گیرند، در اینجا بین آن ۱۰۰ و واقعیت فاصله‌ای وجود دارد. این فاصله بین حقیقت و واقعیت را چه چیزی پر می‌کند؟ یعنی نوجوان باید از آن آرمان بیاید پایین و نزدیک به واقعیت بشود.

این فاصله را **تجربه** پر می‌کند که تجربه می‌تواند مستقیم و غیر مستقیم باشد؛ مستقیم یعنی اینکه خودش تجربه بکند و غیر مستقیم یعنی اینکه از تجربه دیگران استفاده بکند.

۲- روحیه نقادانه

بچه‌های ما چقدر تجربه دارند؟ می‌توان گفت تجربه‌ای ندارند؛ چون همیشه در فضای مجازی می‌چرخند

و در دنیای واقعیت کاری انجام نمی‌کنند و تجربه اتفاق نمی‌افتد و این نوجوان ها پای صحبت دیگران هم نمی‌نشینند و در دنیای رویایی خودشان حرکت می‌کنند، در نتیجه نوجوان ایرادگیری به خانواده زیاد می‌شود. مثلاً به مادر در غذا پختنش و به مدیریت پدر و درآمدش ایراد می‌گیرند. چون در ایده آل‌ها زندگی می‌کنند و واقعیت را نمی‌دانند و انتقاد هم این گونه ایجاد می‌شود؛ چون کامل را می‌بینند انتقاد می‌کنند، نوجوان از همه انتقاد می‌کند ولی خودش تحمل انتقاد ندارد چون خودمحور است.



خود محور بودن یعنی من محور عالم و من مرکز علم هستم و ویژگی دیگری این است که من خود مرکزی به وجود می‌آید، پس همه چیز باید از زاویه دید من باشد و همه باید به من توجه کنند و من همه چیز را درست می‌گویم و دیگران غلط می‌گویند. دلیل دیگر فرار نوجوان از انتقاد این است که چون هنوز شخصیتش شکل نگرفته و پی و ریشه ندانده است،

شبیه به یک نهالی است که یک باد ملایمی سمتش می‌آید و آن نهال شروع به تکان خوردن و ترسیدن می‌کند. همچنین ما هم اصولی انتقاد نمی‌کنیم، نوجوان را تخریب می‌کنیم و در نتیجه نوجوان داغون می‌شود.

۳- خیال پردازی

نوجوانان اکثراً می‌روند دنبال خیال پردازی که خیلی هم بد نیست ولی اگر افراطی شود بد است.

۴- میل به تنهایی

یعنی بچه‌ها دوست دارند در اتاقشان تنها باشند، زیاد مهمانی نروند و مهمان هم نیاید. خودشان باشند و تنها باشند، مخصوصاً در دوران کرونا که این شرایط ایجاد شد به خاطر آنلاین شدن و در خانه ماندن نوجوانان خیلی منزوی و گوشه نشین شدند.

در این خود مرکزی که نوجوان خودشان را مرکز عالم می‌دانند سه خطر به وجود می‌آورند:

۱- حس شکست ناپذیری ایجاد می‌کند و چون حس شکست ناپذیری می‌کنند ۲- تصور می‌کنند همه چیز را می‌توانند انجام دهند و بی‌همتا هستند ۳- فکر می‌کنند مرگ برای همسایه است و آنها با آن مواجه نمی‌شوند و زوال ناپذیر هستند.

مثلاً به نوجوان می‌گوییم سیگار نکش و او در جواب می‌گوید من می‌توانم خودم را کنترل کنم و اگر به

دختر خانمی می‌گوییم اینگونه از اینجا رد نشو می‌گوید من خودم را می‌توانم مدیریت کنم و جوابشان را بدهم. نوجوانان حس شکست ناپذیری دارند و فکر می‌کنند قهرمانند. مثلاً پسر به پدر می‌گوید (۱۰) تو من بده من بگذارم در ارز دیجیتال، من این کاره‌ام.)

نوجوانان ویژگی دیگری که دارند تماشاگران خیالی‌اند مثلاً (نوجوان یک جوش زده می‌گوید من به مهمانی نمی‌روم، می‌گوییم اصلاً چه کسی تو را نگاه می‌کند یا چه کسی حواسش به تو است؟)

نوجوان در این سن اکثراً جلوی آینه است، مثلاً موقع مهمانی صحبت نمی‌کند، چون می‌ترسد قضاوت شود یا خجالت می‌کشد.

در هر ساعتی از خانه خارج شود خود را آراسته می‌کند حتی ۲ نصف شب چون این‌ها یا تماشاگران خیالی‌اند و فکر می‌کنند کسی آنها را نگاه می‌کند یا شنونده خیالی‌اند و فکر می‌کنند کسی صدای من را می‌شنود.

هر چقدر خودآگاهی نوجوان بالا رود این خطرات خود مرکزی کم می‌شود.

نوجوانان را در کلاس‌های خود آگاهی ثبت نام کنید کتاب برایشان بخرید و با آنها صحبت کنید؛ مثلاً



دانش آموزی بود که مکتب بود رفته بود تکبیر بگوید اشتباهی انجام داده بود و به خاطر این اشتباه دیگر به مسجد نمی‌رفت. پیشنهاد دادیم به یک مسجد دیگر برود و رفت و چند روز بعد، از او سوال کردم آنجا مکتب بودی؟ گفت نه.

گفتم مکتب‌های دیگری بودند؟ گفت بله

گفتم آیا آن مکتب‌ها اشتباهی مرتکب نشدند؟

گفت: خیلی.

گفتم واکنش شماها چه بود؟ هار هار خندیدید به او؟ گفت: نه اصلاً کسی کاری نداشت.

گفتم چه جالب و خودش هم به این نتیجه رسیده بود که بیخودی خودم را اذیت می‌کنم و خودش به مسجد خودش رفته بود و مکتب‌ری را دوباره آغاز کرده بود. پس جایی که خودآگاهی بالا رود و این صحبت اتفاق بیفتد، می‌تواند این نوع چالش‌ها را نیز برطرف کند، ولی در این ارتباط و صحبت نباید از انکار استفاده کنیم که چه کسی تو را نگاه می‌کند و هیچکس به تو توجه نمی‌کند و با این رفتار باعث شویم عزت نفسش پایین بیاید. این‌ها باعث می‌شود بچه‌ها در این موارد گیر نکنند.

در میل به تنهایی نوجوان مهمانی نمی‌آید و یا از اتاقش بیرون نمی‌آید و دوست ندارد. بعضی اوقات نوجوان حوصله ندارد که این یک دوره محدود است و دلیلش این است که نوجوان درگیری‌های ذهنی

دارد که من چه کسی هستم و قرار است چه کاره بشوم؟ و بعد از مدتی که نوجوان بیرون می‌آید و ما شروع می‌کنیم به اینکه مسخره کنیم قیافه‌اش را یا ارتباط و اخلاقش را، نوجوان با خود می‌گوید چه کاری بود خودم در اتاقم تنهایی راحت بودم و داشتم زندگی می‌کردم. پس ما باید حواسمان باشد وقتی آمد بیرون تحویلش بگیریم و برایش چایی بریزیم و از او بیگاری نکشیم.

مچ‌گیری نداریم

کاری که ما باید در بحث تنهایی بچه‌ها بکنیم این است که در این سن با توجه به اینکه لپ تاپ و موبایل و اینترنت در اختیارشان است سعی کنیم شرایطی را فراهم کنیم زیاد در اتاقش تنها نباشد چون بالاخره در نوجوان غریزه جنسی و فشار جنسی وجود دارد و شرایط هم فراهم است و هرکسی باشد درگیر می‌شود و شرایط خود کنترلی هم فراهم نشده است، ما باید حواسمان به نوجوان باشد و نباید هی تند و تند به او سر بزنییم و باید حتماً قبل از ورود به اتاقش در بزنییم و ما در هیچ جای تربیت مچ‌گیری نداریم چه در سیره بزرگان و چه در زندگی اجتماعی.

به امام علی علیه السلام گفتند: در فلان جا فلان اتفاق می‌افتد امام علی علیه السلام یا الله یا الله کنان می‌رود و باز می‌گردد می‌گوید من چیزی ندیدم.

پل طلایی

ما در تربیت نوجوان مچ‌گیری نداریم، اصلی را داریم به نام پل طلایی، در چین باستان می‌گویند اگر



دشمن به شما حمله کرد تمام پلهای پشت سرش را خراب نکنید، یک پل بگذارید باقی بماند و آذین ببندید و تلاش کنید، اگر تمام پل را خراب کنید دشمن می گوید من دیگر راه برگشتی ندارم پس با تمام قوا و تا آخرین قطره خونس می جنگد و تلفات شما را بالا می برد. ولی وقتی یک پل وجود داشته باشد و طلایی هم باشد دشمن برمی گردد و عقب نشینی هم می کند. در تربیت هم اینگونه است.

ما می گوئیم وقتی شما مچ بچه ها را بگیرید و به آنها اثبات کنید که من فهمیدم این باعث می شود که نوجوان بگوید دیگر تو فهمیدی و آبروی من را بردی پس من راه برگشتی ندارم و در مقابل تو می ایستم. حتی اگر نوجوان کار اشتباهی انجام دهد هم ما باید توجیه کنیم. ما حدیث داریم اگر مومنی را دیدید که کار اشتباهی کرد به خوبی برداشت کنید و برایش توجیه بیاورید ولی ما با نوجوانان این کار را نمی کنیم و اینجاست که دچار چالش می شویم اگر دروغ گفته و ما فهمیدیم نباید ثابت کنیم اگر ثابت کنیم با خودش می گوید خیلی خوب آبرویم رفت، پس احساس بی ارزشی پیدا می شود و شأن و شخصیت آن نوجوان پایین می آید پس هر کاری ممکن است انجام دهد.

نوجوان زمانی به سمت خلاف می رود که احساس بی ارزشی کند و شخصیتش پایین بیاید. حس عزت نفس را در بچه ها باید شعله ور کنیم. باید بگوئیم درست است که اشتباه کردی ولی تو ارزشمندی. وقتی نوجوان کار اشتباهی کرد قرار نیست همه بفهمند. باید ریشه را حل کنیم. باید در مورد بلوغ با نوجوان صحبت شود و همواره کنترل کننده داشته باشد. اگر نوجوان را زیاد تنها بگذاریم این تنهایی آسیبزا می شود و ما باید حواسمان باشد اگر آسیبها زیاد شود در جوانی و میانسالی و در زندگی کلی اثر می گذارد. ما به نوجوان اعتماد داریم ولی در یک جاهای مهم نیازمند نظارت هستیم. باید با نوجوان فعالیت های مشترک ایجاد کنیم و آخر هفته برنامه مشترک با نوجوان داشته باشیم کوهپیمایی، پارک رفتن، استخر رفتن، رستوران رفتن، متناسب با شرایط فرهنگی و اقتصادی مان هر جایی که مناسب باشد. لزوماً بیرون رفتن نیست، بازی، موسیقی، فیلم دیدن و این حس مشترک و فعالیت مشترک باعث می شود ارتباط با نوجوان خوب و موثر باشد. ارتباط موثر با بچه ها و نوجوانان، مدیریت زمان و برنامه ریزی برای آنها.

قرار نیست ما برای بچه ها برنامه ریزی کنیم اگر فقط به آنها اصول برنامه ریزی و مدیریت حضور در فضای مجازی را یاد دهیم بالاخره نوجوان باید یک حساب و کتابی داشته باشد و استفاده از فضای مجازی و استفاده از بازی ها، لپ تاپ و موبایل و اینترنت مدت زمان و ساعت استفاده داشته باشد، هم روی رشد و آسیب روانی تاثیر می گذارد.

باید با نوجوان رابطه ای درست داشته باشیم و ارتباط برقرار کنیم و عزت نفس را رعایت کنیم و به آنها بگوئیم که فقط به خاطر خودت است که این موضوعات را باید رعایت کنی.

در مورد خواب نوجوان هم باید توجه داشته باشیم هورمون رشد از ساعت ۱۰ شب تا ۲ نصف شب ترشح می شود و نوجوانی که در سن رشد است اگر به موقع نخوابد هورمون رشد ترشح نمی شود و استرس بالا می رود و هورمون ضد استرس ترشح نمی شود و تثبیت حافظه درست اتفاق نمی افتد بین

ساعت ۱۱ شب تا ۱۲ شب و گاهی بین ۱۲ شب تا ۱ شب تثبیت حافظه صورت می‌گیرد. وقتی نوجوانان شما را به عنوان دلسوز می‌شناسند اگر با آنها صحبت کنید صحبت شما را قبول می‌کنند. اگرچه ناراحت شدن نوجوانان اشکال ندارد ولی اگر نوجوان حس کند پدر و مادر با او دشمنی دارند این حس بدی است. پدر و مادر باید نقش فعالی را در برطرف کردن نگرانی نوجوان داشته باشند. اگر خانواده نتواند درست با نوجوان صحبت کند و خانواده او را فقط سرزنش کند ارتباط نوجوان با والدین خوب نمی‌شود. دختر با پسر و پسر با دختر ارتباط می‌گذارد چون جنس مخالفشان صحبت‌هایشان را می‌شنود و شما والدین نمی‌شنوید.

همراهی کنترل شده

یعنی ما با تنهایی نوجوان در اتاق همراهی می‌کنیم ولی سعی می‌کنیم نظارت داشته باشیم البته با حفظ احترام و اعتماد. نباید حس بی‌اعتمادی انتقال کنیم، ما باید درست رفتار کنیم تا امنیت نوجوان حفظ شود اگر حس بی‌اعتمادی کند عزت نفس او پایین می‌آید و حس بی‌ارزشی می‌کند. ما باید با نوجوان در تنهایی‌اش همراهی کنیم، نوجوان را یک جاهایی اختیاردهیم و اعتماد کنیم و یک جاهایی به او نظارت کنیم. اعتماد بیش از حد به نوجوان آسیب می‌زند، کنترل در کودکی باید مستقیم باشد و در نوجوانی غیرمستقیم. مربع انحرافات جنسی بچه‌ها که یک ضلع آن تنهایی است و نوجوان نمی‌خواهد مهمانی برود و یا مهمان بیاید پس خانواده باید تعداد مهمانی را کم کند یا حداقل مدت زمان مهمانی رفتن را کم کند یا نوجوان را در جریان آن بگذارد که چون تو به مهمانی نمی‌آیی ما هم نمی‌رویم چون همه یک خانواده هستیم. آن وقت آن تعلق خاطر به وجود می‌آید. نباید به نوجوان احساس گناه دهیم و باید او را به تعلق خاطر برسانیم. دفعه بعد وقتی نوجوان می‌بیند چقدر شما دارید ملاحظه او را می‌کنید او هم مرام خرج می‌دهد و با شما به مهمانی می‌آید. بیشتر برای حفظ حال نوجوان باید دوستانی را که همدم و همسن او هستند در مهمان رفتنمان انتخاب کنیم.

مولفه های مربع انحرافات جنسی نوجوانان:

- ۱- تنهایی
 - ۲- انرژی زیاد: انرژی نوجوان باید تخلیه شود
 - ۳- بیکار و بی برنامه بودن نوجوان
 - ۴- دسترسی نامحدود به اینترنت، موبایل، لپ تاپ
- ارتباط گرم و صمیمی با خانواده کانون این مربع می باشد.
اگر کاملاً این پنج مولفه نظارت و بررسی گردد و رعایت شود انحرافات و آسیب های نوجوانان به شدت کاهش می یابد.



ب- هیجانی

بروز حالت ها و واکنش های شدید هیجانی از سوی نوجوان و جوان در این سنین بیش از هر چیز دیگری موجب می گردد تا در نظر اطرافیان این حالت ها، بد و بحرانی جلوه کنند، چون در دوره ی نوجوانی به علت تغییر و تحولات درونی که نوجوان در خود احساس می کند، مانند آشفشانی است که در درون خود، غوغایی دارد و از آن جا که علت این حالات را به خوبی نمی داند، سعی می کند؛ این گونه رفتارهای متنوع را به شکلی توجیه کند، برای نیل به چنین توجیهی جوانان به دو گروه عمده تقسیم می شوند: گروه اول کسانی هستند که برای مبارزه و برخورد با این تغییرات، راه گوشه گیری و انزوا را بر می گزینند

و بدین سان، اکثراً دوران نوجوانی و جوانی خویش را در سکوتی طولانی و به دور از هیاهوی اطرافیان سپری می‌کنند. گروه دوم کسانی هستند که سرسختانه به مبارزه با چنین حالاتی پرداخته و با پرخاشگری و انجام فعالیت‌های شدید هیجانی، سعی می‌کنند ترس خویش را از اتفاقاتی که در درونشان می‌افتد پنهان کنند. لذا، در بیشتر مواقع پیش‌بینی رفتارها و برخوردهای آنان بسیار سخت و حتی در برخی موارد غیرممکن است.

بنابراین، روشن می‌گردد که نوجوان در این مرحله از زندگی نیازهای خاصی دارند که می‌توان به ترتیب زیر به آن‌ها اشاره کرد:

۱. نیاز به محبت و مهربانی

کمبود محبت در اکثر مواقع باعث بروز رفتارهایی از سوی جوانان می‌شود که نتیجه حس تحقیر و خوارشدن است. چنین احساسی باعث ایجاد عقده‌ی حقارت می‌شود و شخص را حسود و کینه توز می‌کند و یا باعث احساس تنهایی و انزوا در نوجوان و جوان می‌گردد. چنانچه این افراد در خانواده از مهر و محبت اولیای خود سیراب نشوند آن را در خارج از خانواده جستجو می‌کند؛ که ممکن است گرفتار انواع انحرافات و فریبکاری‌ها شوند.

۲. نیاز به امنیت و آسایش

احساس امنیت و آسایش بیش از هر چیز دیگری ادامه‌ی زندگی را سهل و آسان می‌کند، چنانچه جوان امنیت و آرامش را در محیط زندگی خود و از آن بهتر در درون خویش، احساس نماید راحت تر می‌تواند خود را با محیط اطراف وفق دهد و آن را نیز کامل‌تر بشناسد و با این شناخت بهتر می‌تواند آینده‌ای روشن و سرشار از سعادت و نیک بختی را برای خود، رقم بزند.

۳. نیاز به احساس تعلق

در بعضی مواقع معیارهای گروهی بیشتر از معیارهای خانواده و مدرسه در رفتار نوجوانان و جوانان تأثیر دارد و آن‌ها تلاش می‌کنند که در اکثر معاشرت‌ها و رابطه‌ی صمیمانه با آن‌ها خود را با معیار گروه مطابق سازند، گروه همسالان جایی است که نوجوان و جوان می‌توانند توانایی‌ها و استعدادها را در حد اعلان نشان دهند، و رضایت خاطر کسب کنند، حتی اگر آن‌ها در شمار گروه‌های مخرب و ضد اجتماعی باشند. جوانان برای گریز از تنهایی و غربت، اشتیاق عمیقی به گروه پیدا می‌کنند و شاید به وجود آمدن این همه گروه‌های علنی و غیر علنی، به علت نیاز به احساس تعلق باشد که در جایی دیگر برآورده نمی‌شود.

۴. نیاز به قابلیت و احترام

نیاز به قابلیت و احترام، گویای این حقیقت است که کنترل محیط همیشه برای انسان، لذتبخش است

و ذاتاً موجب سربلندی و رضایت خاطر می‌گردد. نوجوانان و جوانان به خاطر ارزش‌های ثابت و استوار و معمولاً عالی‌شان، به احترام خود با عزت نفس و احترام به دیگران نیاز و تمایل دارند. لذا، وقتی آنان تصور می‌کنند انتظارات و توقعات محیط و اطرافیان را بخوبی می‌توانند برآورده کنند، در این جهت نیز حرکت می‌کنند. داشتن توقع احترام از دیگران و احترامی که فرد به خویش می‌گذارد باعث می‌شود نیاز فرد به احترام و عزت نفس، ارزش، قدرت، کفایت، موفقیت، کسب اعتبار و حیثیت، مفید و مثمر ثمر بودن در جامعه، ارضا شود. البته همه این‌ها مبتنی بر رفتار مسؤولانه نوجوانان و جوانان است که استحقاق احترام را داشته باشد، نه براساس تعریف و تمجیدهای ظاهری و بی‌مورد که صرفاً جهت خوشامد آنان بیان می‌شود.

۵. نیاز به استقلال

داشتن استقلال و نیاز به آن جزء نیازهای اساسی برای هر انسانی است زیرا چنانچه فرد احساس کند که تحت سلطه و نفوذ دیگران است؛ علاقه و اشتیاق به ادامه حیات را از دست می‌دهد. در دوره نوجوانی و جوانی انسان بیش از سایر دوره‌های زندگی خود مجال خودنمایی پیدا می‌کند. چنانچه با فرصت کافی توانایی‌ها و علایق واقعی خویش را به عرصه‌ی ظهور و نمایش برساند می‌تواند واقعیت درونی خود را بهتر بشناسند، چنین شناختی منجر به خودشناسی خواهد شد و کسی که توانایی‌ها و امکانات و ضعف خود را خوب بشناسد آینده‌ی بهتری را برای خود ترسیم می‌کند.

۶. نیاز به قدردانی

درس‌ن نوجوانی و جوانی انسان نیاز به این دارد که اطرافیانش از ارزش و کارهای مفیدش قدردانی و از او تشکر کنند. چنانچه از وی تشکر و قدردانی نشود و مورد حمایت و تشویق قرار نگیرد، نوعی یأس و ناامیدی به فرد دست می‌دهد. در چنین سنی انسان بیشتر دوست دارد که دیگران رفتارهای مناسبش را مورد توجه قرار دهند و از این گونه اعمال و رفتار او تمجید و ستایش کنند و فرد دوست ندارد اعمال و رفتاری که به نوعی عیب او را می‌رساند مورد توجه قرار بگیرد.

۷. نیاز به داشتن هدفی مشخص در زندگی

چون زندگی بدون هدف فاقد معنی است لذا انسان‌ها سعی می‌کنند دست به فعالیت‌هایی بزنند که برای آن هدفی در نظر گرفته‌اند و این هدف است که نیروی تحرک آن‌ها را چند برابر می‌کند تا بتوانند رضایتی را در این مسیر به دست آورند. لذا، بین هدف و تحرک نوعی همبستگی مثبت وجود دارد یعنی هرچه هدف بزرگتر باشد، تحرک و فعالیت بیشتر است. به همین دلیل جوانانی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و با هدف کوچکی را تعقیب می‌کنند، زندگی‌شان فاقد ارزش بوده و دائم افسردگی،

یأس و ناامیدی همراه با احساس تنهایی، پوچی و بیچارگی به آن‌ها دست می‌دهد.

۸. نیاز به احساس هویت و شناخت خود

از مهمترین نیازها که نوجوان و جوان در خود احساس می‌کند نیاز به احساس هویت و شناخت خود است. یافتن هویت واحد و مشخص این امکان را به آن‌ها می‌دهد تا بتوانند در سایه‌ی آن به شناخت خود و محیط اطراف خود دست یابند. یافتن الگو توسط جوانان در این دوره متداول است تا بتوانند در پناه آن قرار گرفته و با قرار دادن خویش به جای آن الگو، خود را فردی جدید به دیگران بشناسانند. شناخت خود و درک این نکته که نوجوان بداند که کیست و چیست، باعث احساس هویت و شناخت حفظ تعادل روانی و عاطفی در مقابل فشارهای درونی و بیرونی می‌شود.

۹. نیاز به احساس رشد، کمال و خود شکوفایی

علاقه‌ی نوجوانان و جوانان حول این محور دور می‌زند که آنچه را در درون خود به صورت بالقوه دارند به صورت بالفعل در آورند تا به دیگران نمایش دهند. پیامد چنین رفتاری احساس بزرگ شدن، بلوغ و سلامت روان است. هرچند که ممکن است فرد در رسیدن به چنین اهدافی موفقیت زیادی نداشته باشد و شکوفا نگردد لیکن نیاز آن را در خود احساس می‌کند و لذا با این گونه اعمال نیز ظرفیت‌ها و توانایی‌های عملی خود را محک می‌زند. در این راستا نوجوان سعی می‌کند تا به بهترین نحو ممکن هر کاری را به نحو احسن انجام دهد. شاید تحقق بخشیدن به ارزشها و آرمانها و اعمال مذهبی، انسانی، اجتماعی و نظایر آن، مربوط به ارضای این نیاز باشد، فرد برای رسیدن به این هدف حتی از جان خود نیز مایه می‌گذارد. مانند شهدا که همه چیز را فدای اعتقادات و آرمان خود کرده اند تا به حد کمال برسند.

۱۰. نیاز به مذهب و فلسفه‌ی حیات

نجات از بسیاری تشویش‌ها و اضطراب‌های روحی به وسیله‌ی گرایش انسان به مذهب و با یاد خدا تحقق می‌یابد. در دوره‌ی نوجوانی معمولا افراد حداکثر احساسات دینی را دارند، چون با گرایش به طرف دین و اعتقادات مذهبی، می‌خواهند فشارهای روانی خویش را کم کنند. نوجوانانی که در این دوره سر تسلیم به هیچ کسی فرود نمی‌آورند، به تدریج در درون خود متوجه ضعف‌ها و حقارت‌های خود می‌شوند. لذا، عظمت، بقا و دوام خود را در مذهب جستجو می‌کنند. آن‌ها علاقه دارند مذهب و مفاهیم آن را شخصا با نیروی تعقل خود توجیه کنند تا به شناخت حق نزدیکتر شوند. به همین دلیل در این دوره ممکن است بسیاری شکل‌های مذهبی در آن‌ها به وجود آید. در بعضی مواقع نیز دچار افراط و تفریط‌هایی در این زمینه می‌گردند، به طوری که سعی می‌کنند همه پیامدها را از دیدگاه مذهب توجیه نمایند و هر که خلاف نظر آن‌ها حرف بزند، او را تکفیر می‌کنند.

ج- خلقی

عدم تعادل عاطفی

عدم تعادل و بی ثباتی عاطفی یکی از بارزترین ویژگی های این دوره است. بیشتر وقت ها نوجوانان به هنگام بروز خشم نمی توانند رفتار و گفتارشان را کنترل کنند. خیلی زود متأثر می شوند. به خصوص زمانی که احساس می کنند کسی به حرفشان گوش نمی دهد. به همین خاطر دست به اعمال ناخوشایندی می زنند و سپس پشیمان شده خود را سرزنش می کنند.

حساسیت ها و هیجانات ناشی از زودرنجی که از خصوصیات دایمی این دوران است، اغلب به علت تغییر و تحولات غدد داخلی و میزان ترشح هورمون ها و نوع تربیت و آموزش دوران گذشته است که در مجموع وضع زندگی عاطفی نوجوان را تغییر می دهد. چنان که گاهی با کوچک ترین برخوردی عصبانی می شود و به هنگام عصبانیت و خشم ممکن است به گریه متوسل شود و یا غمگین و افسرده به تنهایی پناه ببرد.

بی نظمی

نوجوانی دورانی است که فرد دچار تغییر و تحولات محسوسی می شود، عموماً آن را با نام "بلوغ" می شنایسم، که طی آن بی نظمی های شدیدی در ابعاد مختلف وجودی فرد همچون: احساس، عاطفه، جنسی، جسمانی و... مشاهده می شود که متعاقب آن نوجوان احساس آشفتگی درونی شدیدی می کند، حقیقت این است که نوجوانان نمی خواهند با شلختگی های خود شما را آزار دهند. گرچه ممکن است باور این حقیقت سخت باشد. در واقع علت اصلی این آشفتگی و شلختگی این است که ذهن و فکر آنها جای دیگری است.

یک نوجوان مشغله های فکری زیادی دارد و به همان مقدار هم از نگرانی و اضطراب زیادی برخوردار است و پس مانده انرژی احساسش آن قدر نیست که بتواند در مورد رفتار روزانه اش به قدر کافی دقت کند که مثلاً جوراب کثیفش را در ماشین لباسشویی بگذارد و یا وقتی جوراب تمیز پیدا نکرد، پدر و مادرش را مقصر نداند و به آنها پرخاش نکند.

به من هم مسئولیت بدهید



مسائلی که در این بخش گفته می شود مسائلی است که در مدارس با آن روبرو شده ایم و از طریق روانشناسی با آنها برخورد کرده ایم و در این کتاب قرار نیست که بخواهیم به صورت آکادمیک مباحث را بررسی بکنیم بلکه می خواهیم به صورت عملیاتی پیش برویم.

در بحث مسئولیت پذیری چه کار می توانیم بکنیم؟

اولین مسئله ای که باید مطرح بکنیم این است که اگر شما می خواهید یک ارتباط خوبی با نوجوان برقرار کنید که در کنار این برقراری ارتباط بتوانید درباره مسئولیت پذیری و مسائل دیگر با نوجوان صحبت کنید باید:

اول: شناخت صحیح نسبت به نوجوان داشته باشید.

دوم: انتظارات درست و معقولی از نوجوان داشته باشید.

چون نوجوانان امروزی با نوجوانان زمان ما و شما متفاوتند. باید شناختی صحیح داشته باشیم تا نیازهای واقعی نوجوان را بتوانیم تأمین کنیم، البته نیازهای واقعی.

فرق نیاز و خواسته

ما قرار نیست همه نیازهای بچه ها را که شاید فقط در ذهن آنها نیازهای واقعی است ولی در عمل نیازی نمی بینیم و نیاز کاذب است و اصطلاحاً خواسته است برطرف کنیم. بلکه ما به دنبال تأمین کردن نیاز

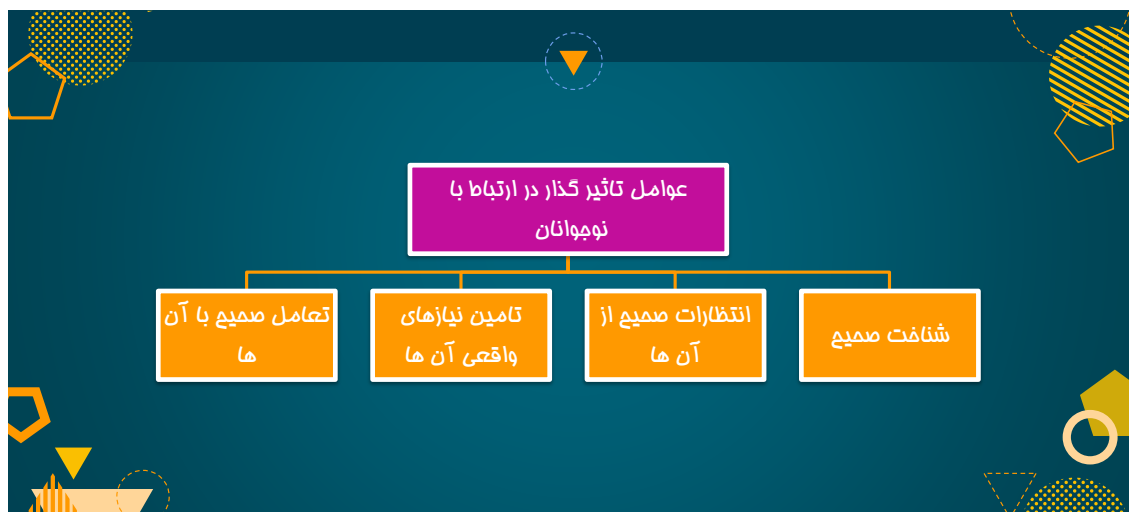
واقعی فرزندانمان هستیم.

نیاز کاذب می‌شود همان خواسته، که قرار نیست ما به همه خواسته‌های بچه‌ها پاسخ بدهیم و اصلاً امکانش را نداریم و اگر هم امکانش را داشته باشیم کار درستی نیست. اگر به تمامی خواسته‌های بچه‌ها جواب مثبت بدهیم:

۱- پر توقع می‌شوند و انتظار دارند که جامعه هم مثل پدر و مادر در خدمت آنان باشد

۲- تحمل ناکامی و شکست و پاسخ نداده شدن آن نیاز را نخواهند داشت

وقتی نوجوان وارد جامعه می‌شود، وقتی وارد زندگی زناشویی می‌شود، می‌بینیم که دچار چالش‌های عجیب و غریبی می‌گردد، برای همین ما معمولاً می‌گوییم که خواسته‌ها را تا آنجا که ممکن هست و به نظر می‌آید برآورده بشود پاسخ می‌دهیم پس فرق نیاز و خواسته این است. ما یک سری نیاز داریم که باید برآورده بشود، فرض کنید نیاز به غذا باید برآورده بشود اما ممکن است این نیاز به غذا تبدیل به یک سری خواسته بشود مثلاً من یک لقمه نان و پنیر هم بخورم آن نیاز به غذا تامین می‌شود اما یک جایی می‌بینیم نه انتظارم این است که حتماً چلوکباب باشد، حتماً جوجه کباب یا پیتزا باشد، سه رنگ غذا باشد این می‌شود خواسته. حالا بعضی جاها ما به این خواسته جواب می‌دهیم بعضی جاها جواب نمی‌دهیم اتفاقی هم نمی‌افتد به شرط اینکه به نیازهای دیگر به درستی پاسخ داده شود. پس آنجایی که فکر می‌کنیم بچه‌ها عقده‌ای می‌شوند در پاسخ به نیازهای اصلی و اساسی است نه تمامی خواسته‌ها.



تعامل صحیح با نوجوان

آخرین بحث، بحث تعامل صحیح با نوجوان که باید من بتوانم با نوجوان تعامل بکنم و ارتباط برقرار بکنم. اگر بخواهیم در مورد مسئولیت پذیری صحبت بکنیم **مسئولیت پذیری یعنی یک تعهد درونی**. خیلی از مواقع می‌بینیم بچه‌های ما مسئولیت پذیر نیستند چرا؟ چون ماییم که مدام به او تذکر

می‌دهیم و اگر ما نباشیم تعهدی وجود ندارد و مسئولیت پذیری هم وجود نخواهد داشت.

پس نمی‌شود به این گفت مسئولیت پذیر بودن.

درواقع با زور و اجبار ما دارد آن کار را انجام می‌دهد ولی وقتی می‌گوییم مسئولیت پذیری یعنی نوجوان یک تعهد درونی دارد، یعنی خودش به صورت خودکار و اتوماتیک دارد آن کار را انجام می‌دهد پس این تعهد درونی برای ما خیلی مهم است.

تعهد درونی چیست؟

تعهدی درونی است که از طریق ما و دیگران کنترل بشود. اگر بخواهیم مسئولیت پذیری را تعریف کنیم می‌گوییم مسئولیت پذیری آن تعهد درونی است که نسبت به خالق یعنی خدا، نسبت به خود، نسبت به خانواده، نسبت به جامعه و نسبت به محیط زیست دارد اتفاق می‌افتد.

درواقع مسئولیت پذیری در این ۵ حوزه تعریف می‌شود. نمی‌توانم بگویم مسئولیت پذیری یعنی تعهد صرفاً به خودش یا خانواده؛ بلکه نوجوان نسبت به جامعه هم باید مسئولیت پذیر باشد، نسبت به محیط زیست هم باید مسئولیت پذیر باشد، نسبت به خالقش هم باید مسئولیت پذیر باشد.



اینها دسته‌بندی‌هاییست که ما به عنوان مسئولیت تعریف می‌کنیم و می‌خواهیم در موردش صحبت کنیم.

چرا ما مسئولیت را قبول می‌کنیم؟ چرا ما باید به سمت مسئولیت پذیری حرکت بکنیم؟

خیلی از بچه‌ها ممکن است این سوالات در ذهنش به وجود بیاید چرا ما مسئولیتی را بر عهده می‌گیریم

و اگر بر عهده نگیریم چه اتفاقی می افتد؟ اگر ما به این سوال پاسخ درست و شفاف نداشته باشیم یک جای کار می لنگد و ما نمی توانیم نوجوان را توجیه کنیم، نمی توانیم توجیه کنیم که چرا نوجوان باید این مسئولیت ها را به عهده بگیرد؟

در جواب این سوال بعضی جوابهایی که اغلب مطرح می گردد شامل موارد زیر است:

- محبوبیت
- پیشبرد زندگی
- پیشبرد اهداف
- نشان دادن توانایی
- انجام دادن وظیفه
- هویت
- از انجام مسئولیت حس خوبی داریم
- برای خودم
- رشد فردی
- احساس اعتماد به نفس
- لازمه زندگی اجتماعی است
- زندگی بهتر
- برطرف کردن نیاز
- مستقل شدن
- چون انسانیم
- ارضای خودشیفتگی
- برای اینکه بی نظمی به وجود نیاید
- عزت نفس
- حس مفید بودن
- بالا بردن توانمندی
- احساس وجود
- رضایت درونی

مسئله ای که اینجا وجود دارد این است که درست است که ما باید یک سری مسئولیت ها را داشته باشیم برای اینکه کارهای مان راه بیفتد و با دیگران تعامل بکنیم اما اصلی ترین مسئله ای که اینجا وجود دارد مسئولیت پذیری به خاطر آن **حس درونی و رضایت درونی و احساس ارزشمندی** است که اینجا مهم است و خودش را نشان می دهد. یعنی اگر نوجوانی، آن حس را داشته باشد آن مسئولیت پذیری بیشتر و بیشتر می شود و یک حس خوبی پیدا می کند. وقتی که نسبت به اطرافیان خودش، به خالقش، به

دیگران مسئولیت‌هایی دارد و تعهد درونی دارد و انجامش می‌دهد حس خوبی دارد و گرنه خیلی از آدم‌ها می‌توانند در این جامعه زندگی کنند بدون اینکه این تعهدشان را نسبت به خانواده نسبت به خالق، جامعه و محیط زیست حالا نهایتاً خودشان داشته باشند زندگیشان جلو می‌رود. اما نکته‌ای که وجود دارد این است که آن حس خوب، آن رضایت درونی، آن احساس ارزشمندی پایین می‌آید و ما در مولفه‌های عزت نفس، یکی از چیزهایی که داریم، تعهد و مسئولیت است. برای همین است که شما اگر زندگی کسانی که ممکن است بی‌نهایت ثروتمند باشند را بررسی می‌کنید اگر خیلی خروجی مسئولیت و تعهدی در زندگی‌شان نداشته باشند و بعد از مدتی که عشق و حالشان را کردند هر تجربه‌ای که خواستند انجام دادند همه می‌گویند خوب بعدش چی؟ حالا که چی؟ دچار یک احساس پوچی می‌شوند. ریشه این مسئولیت، ظاهرش درست است که ارتباط با دیگران است، پیشبرد هدف‌هاست، رشد است، همه این‌ها هست ولی این‌ها نتیجه‌اش است **ریشه آنها حس رضایت درونی است** آن حس خوب است، وقتی شما یک گربه‌ای را می‌بینید که در این هوا سردش است و می‌روید برایش غذا می‌برید یا می‌بینید برف آمده برای پرنده‌ها دانه می‌ریزید یک مسئولیت است یک تعهد است نسبت به محیط زیست. اما چه اتفاقی می‌افتد؟ حس خوب را دریافت می‌کنید و این حس خوب رضایت درونی است که نیروی محرکه ماست. وقتی شما در ارتباط خالقتان مسئولیت‌هایی را که بر عهده شما گذاشته شده در هر دینی فرقی نمی‌کند انجام می‌دهید حس خوب را دریافت می‌کنید. وقتی مسئولیت اجتماعی دارید حس خوب را دریافت می‌کنید پس اگر من دارم به یک فقیری کمک می‌کنم باز هم برای چیه؟ برای خودم است. اگر دارم نماز می‌خوانم برای خودم است اگر دارم به پدر و مادرم احترام می‌گذارم برای خودم است و اگر دارم به دیگران کمک می‌کنم باز برای خودم است.

در دین ما هم اشاره شده است به این مسئله که اگر می‌خواهی به دیگران کمک کنی بهتر است کسی متوجه نشود. خوب اگر کسی متوجه نشود پس برای چی دارم این کار را انجام می‌دهم؟ علتش آن حس خوب است، آن حس ارزشمند بودن است، احساس ارزشمندی با خودخواهی فرق می‌کند، من آدم ارزشمندی هستم با اینکه من آدم خودخواهی هستم فرق می‌کند. نکته‌ای که وجود دارد این است که حس درونی و حس ارزشمند بودن چیز است که آدم‌ها از درون به آن می‌رسند و قرار نیست نوجوان آن را درک بکند این گونه نیست که عقلش برسد. یک کودک حتی این را متوجه می‌شود.

خیلی از خانواده‌ها می‌گویند که نوجوان من در خانه دست به سیاه و سفید نمی‌زند، مسئولیتی ندارد ولی بیرون از خانه مسئولیت را خوب انجام می‌دهد و بر عهده می‌گیرد و اگر شما بررسی کنید می‌بینید در خانه آن حس خوب را دریافت نمی‌کند ولی در بیرون دریافت می‌کند.

پس می‌گوییم مسئولیت‌پذیری ریشه‌اش همان حس خوب است، احساس ارزشمندی است، رضایت درونی است که اگر ما این کار را کنیم مسئولیت‌پذیری بیشتر و بیشتر می‌شود ولی اگر این کار را نکنیم بدتر و بدتر می‌شود و خیلی از رفتارهای ما که اتفاقاً می‌خواهیم بچه‌ها مسئولیت‌پذیر

بشوند می بینیم چون داریم تحقیر می کنیم سرزنش می کنیم، اتفاقاً داریم برعکس این روند را می رویم یعنی نه تنها حس خوب را منتقل نمی کنیم بلکه داریم حس بد را منتقل می کنیم. نوجوان هم می گوید چه کاریه ؟ پس انجام نمی دهم.

تمرین مسئولیت پذیری

اگر می خواهید نوجوانی را داشته باشید که مسئولیت پذیر باشد؛ ۵ مؤلفه رویش تاثیر می گذارد.

- ۱- هویت
- ۲- خودپنداری مثبت
- ۳- عزت نفس
- ۴- استقلال
- ۵- خودکارآمدی



هر کدام از این ها را نوجوان شما نداشته باشد مسئولیت پذیری پایین می آید برخی از این ها می تواند زیر مجموعه هویت تعریف بشود؛ وقتی نوجوان شما آن هویت خودش را پیدا نکرده است ما انتظار نداریم خیلی مسئولیت پذیر باشد. اگر می بینیم خود پنداری مثبت ندارد مسئولیت پذیری اتفاق نمی افتد. اگر من به دنبال این هستم که بچه من مسئولیت پذیر باشد آیا من سعی کرده ام که این بچه را مستقل بار بیاورم؟ یا همچنان به من وابسته است؟ و در کارهای روزمره اش وابسته است در خیلی چیزها به من وابسته است و انتظار دارم که مسئولیت پذیر باشد؟ کسی که می خواهیم مسئولیت پذیر باشد هر چقدر که استقلالش بیشتر باشد مسئولیت پذیری اش هم بیشتر می شود.

پس اگر می بینید من به عنوان یک پدر یا مادر یا کودک یا نوجوان دارم کودک و نوجوانم را وابسته بار می آورم چه در کنارش می نشینم همیشه تذکر می دهم، موقع نماز خواندن تذکر می دهم، درس و نماز

و این‌ها باید خودکار بشود در نوجوان، ما نباید هی تذکر بدهیم ولی وقتی من دارم در مورد مسئولیت صحبت می‌کنم یعنی مستقل شدن، هر چقدر نوجوان استقلال داشته باشد بیشتر مسئولیت پذیر می‌شود هر چقدر بیشتر وابسته باشد مسئولیت پذیری هم پایین می‌آید.

خودپنداری مثبت یعنی پنداری که از خودم در ذهنم دارم، اگر می‌بینید عزت نفس ندارد و احساس ارزشمندی ندارد مسئولیت پذیری اتفاق نمی‌افتد. اگر می‌بینید مستقل نیست و یا خودکارآمدی پیدا نکرده است، مسئولیت پذیری اتفاق نمی‌افتد.

خودکارآمدی یعنی من به این نتیجه برسم که خودم می‌توانم کارهای خودم را به درستی و بدون تذکر و کمک بقیه انجام بدهم. پس اگر من می‌خواهم مسئولیت پذیری بچه‌ها را بالا ببرم باید روی این‌ها کار کنم. نمی‌توانم صرفاً ۴ تا تکنیک را انجام بدهم بعد بگویم خب خدا رو شکر فرزندم مسئولیت پذیر شد.

خودپنداری یک تصویر است توصیف است، در ذهن من شکل گرفته است، وقتی می‌آیم و قضاوتش می‌کنم در موردش ارزش گذاری می‌کنم. همان عزت نفس است. عزت و در کنارشان احساس ارزشمندی است. آیا با این ویژگی‌هایی که در خود پنداری من هست من آدم ارزشمندی هستم یا آدم ارزشمندی نیستم؟ وقتی می‌رود محیط بیرون می‌بینیم احساس ارزشمندی ممکن است به او داده شود آن خود پنداری و احساس اینکه تو آدم توانمندی هستی، خود کارآمدی یا آن استقلال به او داده می‌شود ولی می‌بینیم در محیط خانواده این اتفاق نمی‌افتد حالا ممکن است بگویید آنهایی هم که در بیرون هم در خانه مسئولیت پذیر نیستند چه اتفاقی برایش می‌افتد؟ ما می‌گوییم عزت نفس آنها دیگر خیلی خراب شده است و خودپنداری آنها به شدت منفی شده است.

برخی از پدر و مادرها می‌گویند دیر نمی‌شود چرا باید از الان اینقدر مسئولیت به نوجوانان بدهیم؟ حالا یواش یواش یاد می‌گیرد مخصوصاً آنهایی که دختر دارند، بالاخره شوهرداری را یاد می‌گیرد، خانه‌داری را یاد می‌گیرد. یک شعر قشنگ در همین راستا وجود دارد:

به روزگار جوانی خوش است کوشیدن
چرا که خوش‌تر از این روزگاری نیست

تو قدر خرمی نوبهار عمر بدان
خزان گلشن ما را دگر بهاری نیست

ما زمانی نداریم، نوجوان و جوان باید تمرین بکند و اگر تمرین درست اتفاق نیفتد مشکل ایجاد می‌شود، یاد نمی‌گیرد که بعضی از کارها را خودش انجام بدهد.

پس خانواده‌های عزیز باید حواسشان باشد. اگر من می‌خواهم به نوجوانم مسئولیت پذیری را یاد بدهم، اولاً در دوره نوجوانی زمان مسئولیت پذیر شدن نیست، اما چون تغییر و تحولاتی دارد اتفاق می‌افتد و بچه‌ها دارند هویت را می‌سازند اگر در کودکی اینکار را انجام ندادند چاره‌ای ندارند جز اینکه در نوجوانی این کار را انجام بدهند و اتفاقاً در دوره نوجوانی است که خانواده‌ها دچار چالش و مشکل می‌شوند پس من انتظار ندارم که بچه‌ها در دوره نوجوانی مسئولیت پذیر بشوند ولی چاره‌ای ندارم باید رویش کار کنم از دست ندهم.

پذیرش مقدمه مسئولیت پذیری

در دوره نوجوانی اگر می خواهید بچه ها مسئولیت پذیر شوند اولین مرحله این است که باید پذیرش اتفاق بیفتد وقتی پذیرش از طرف نوجوان اتفاق بیفتد به سمت مسئولیت پذیری می رود.



پذیرش چگونه اتفاق می افتد؟ برای مسئولیت پذیر شدن باید این را برای بچه ها جا بیندازیم که اگر من مسئولیت پذیر نباشم چه اتفاقی می افتد؟ موفقیت و رشد هر چقدر که مسئولیت پذیری کمتر باشد کمتر اتفاق می افتد اگر من مسئولیت زندگی خودم را، درس خودم را بر عهده نگیرم، نه در رسم موفقم و نه در کارم موفقم و نه در ازدوایم موفقم. چون من مسئولیتش را قبول نکردم و به این نتیجه رسیدم که وظیفه من نیست. وقتی این نوجوان ازدواج می کند، به عنوان یک پدر یا به عنوان یک مادر باید مسئولیت آن زندگی را هم به عهده بگیرد. وقتی نوجوانی عادت نکرده است به مسئولیت پذیری آنجا هم همین اتفاق می افتد. پدری را می بینی که بچه مریض دارد می گوید به من چه؟ من می خواهم بخوابم تو خودت او را به دکتر ببر. من چرا باید برم کار کنم چرا باید خرج شما را بدهم؟ یا مادر می گوید به من چه غذا درست بکنم؟ برو از بیرون بخر خودت درست بکن حالا این ها تعریف شده است ممکن است که با هم قرارداد ببندیم یا تفاهمی داشته باشیم که یک سری از این وظایف را طرف مقابل انجام بدهد خیلی از زمان ها می بینیم چون زن و شوهرها هر دو کار می کنند بعضی مواقع آقایان دارند غذا درست می کنند اشکالی ندارد ولی باید حواسمان به این مسئله باشد که اگر مسئولیت پذیری اتفاق نیفتد رشدی اتفاق نمی افتد، موفقیتی هم برای بچه ها اتفاق نمی افتد.

این مثال ها را می توانید برای بچه ها بنویسید: نگاه کن الان من مادرم یا پدرم اگر مسئولیتی را نداشته باشم تو می گویی ماما من می خواهم سر کلاس بروم لباس ندارم من می گویم به من چه؟

می‌گویی غذا می‌گویم به من چه؟ نون و پنیر بخور می‌گویی عه! تو مادرمی و من می‌گویم خب باشم که چی؟

یا مثلاً می‌خواهم لباس بخرم بابا می‌گوید من پول ندارم من کار نمی‌کنم من می‌خواهم لذت ببرم از زندگی؛ وقتی این مثال‌ها را برای بچه‌ها می‌زنی یواش یواش ملموس لمس می‌کنند که راست می‌گویی در آینده اگر من مسئولیت درس خواندنم را بر عهده نگیرم مسئولیت کار کردنم را بر عهده نگیرم چگونه می‌توانم درآمدزایی بکنم؟ چگونه می‌خواهم کار داشته باشم؟ بعد بتوانم لذت‌هایم را ادامه بدهم؟

ضعف ارتباطات اجتماعی: در ارتباطات اجتماعی با معلم، مربی، همکار، فامیل در ارتباطم باید یک سری مسئولیت‌ها را قبول کنم؛ اگر قبول نکنم ارتباطم به هم می‌خورد از اینکه من سر وقت به مهمانی بروم یا در تعاملاتم نکاتی را رعایت بکنم؛ من اگر مسئولیت پذیر نباشم هیچ خروجی ندارم اعتماد به نفس و عزت نفس کم می‌شود، حس کفایت کم می‌شود و در نتیجه در کنارش حس خوب پایین می‌آید. می‌گوید: آقا من چه خروجی دارم در این زندگی؟ هیچ؛ چه کار آمدی دارم؟ هیچ؛ من الان ۳۰ سالم شده چه کار کرده‌ام جز بازی کردن جز خوش گذرانی؟ هیچ؛ آن موقع دیگر نمی‌آید بگوید که بابا خیلی کیف کردم مثل ماجرای آن گنجشک و مورچه بود که مورچه دانه جمع می‌کرد گنجشک می‌گفت بابا کیف دنیا را بکن وقتی به ۳۰ سالگی و ۴۰ سالگی می‌رسد و به گذشته نگاه می‌کند می‌بیند چه کار کردم تو زندگی؟ برای بچه‌های دانشجو این مسئله خیلی پررنگ می‌شود درس که تمام می‌شود به امتحان‌ها می‌رسد برمی‌گردد می‌بیند در این چهار ماه داشتم چه کار می‌کردم درس نمی‌خواندم؟ نمی‌گوید که همش داشتم بازی می‌کردم داشتم چای می‌خوردم نسکافه می‌خوردم بیرون می‌رفتم کیف می‌کردم چرخ می‌زدم دور دور می‌کردم تو مسجد همش خواب بودم. پس اگر این مسئولیت پذیری اتفاق نیفتد ما می‌دانیم یواش یواش این احساس رخوت و سستی برای آدم‌ها به وجود می‌آید و خروجی‌ها کمتر می‌شود و به گذشته که نگاه می‌کنیم انسانی که رشد نداشته باشد حتماً دچار افسردگی می‌شود. حالا این رشد لزوماً رشد درسی و کاری و این‌ها نیست ممکن است رشد معنوی باشد. یا رشد مهارتی یا رشد ورزشی باشد. مهم نیست! ممکن است رشد علمی باشد یعنی من مطالعه خوبی داشته باشم. ولی انسانی که رشد نداشته باشد در جا بزند قطعاً افسرده می‌شود دچار افسردگی می‌شود این را بدانید بلاشک!

یک حدیثی از امیرالمومنین (ع) داریم که می‌فرماید: هرکس ۲ روزش مثل هم باشد خسران زده می‌شود. آنهایی که کارمندند یا دانش آموز هستند که فقط دارند درس‌های روزمره می‌خوانند و هیچ رشد دیگری ندارند حتی در زمینه درسی اینها دچار احساس پوچی می‌شوند و بعد یواش یواش افسرده می‌شوند. می‌گویند ارزش هرکس به اندازه همت اوست. خانم‌های خانه‌دار درسته بچه داری می‌کنید اما حتماً باید رشد داشته باشید، روزانه ۱۰ دقیقه یک ربع ورزشی، مهارتی، مطالعه‌ای هنری هر چیزی، مهم نیست در چه زمینه‌ای؛ مهم این است که من حس رشد داشته باشم. پس اگر دیدید درگیر روزمرگی

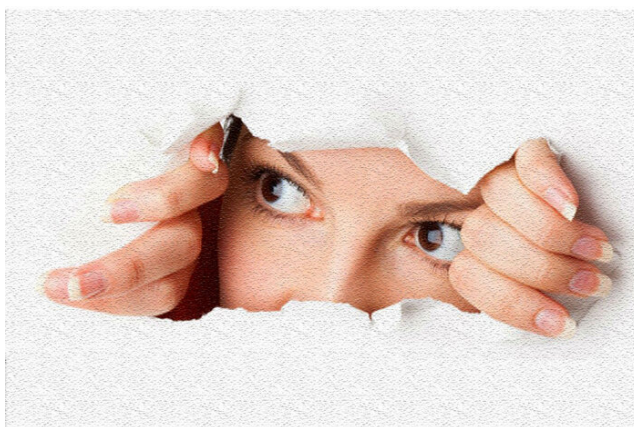
شده اید متأسفانه باید بگویم که احتمالاً در شرف افسردگی هستید و اگر این روند را ادامه دهید منجر به افسردگی می شود. در نوجوان هم همین است. وقتی می بینیم که نوجوان هیچ خروجی ندارد فقط درگیر فضای مجازی و بازی است و هیچ رشدی ندارد می بینیم درگیر افسردگی می شود و در دوره کرونا به شدت این مسئله را لمس کردید. باید برای خودمان چالش های به جایی ایجاد کنیم؟ لزوماً نه چالش ولی هدف گذاری درست چالش هم می تواند باشد.

عوامل مؤثر بر مسئولیت پذیری



۱- کم خبری یا بی خبری از ارزش احساس مسئولیت در زندگی

من اگر خبر نداشته باشم که چرا من باید مسئولیت پذیر باشم خیلی به سمتش نمی روم ولی اگر کم کم مواردی که توضیح دادیم را به بچه ها توضیح بدهید اولین گام را شما برداشته اید که نوجوان می گوید



آهان من اگر بخوایم همین گونه بخورم و بخوابم و هیچ کاری نکنم یواش یواش زندگییم دچار چالش و مشکل می‌شود.

۲- ترس و هراس از زندگی و سرزنش دیگران

بچه‌هایی که خانواده‌های کمالگرا دارند خانواده‌های به شدت حساسی دارند، خانواده‌های کنترلگر شدید دارند، از زندگی کردن و مسئولیت پذیری می‌ترسند؛ چون می‌گویند من اگر مسئولیت کارم را، زندگییم را، انتخابم را بر عهده بگیرم مورد سرزنش دیگران قرار می‌گیرم پس چه کاریه مستقل شوم و مسئولیت پذیر باشم؟ چه کاریه؟ بگذار خانواده‌ها تصمیم بگیرند، بگذار وابسته به خانواده بمانم. برای همین مسئولیت‌های کارهای خودش را هم بر عهده نمی‌گیرد می‌ترسد می‌گویند: اگر من بخوایم از الان مسئولیت کاری را داشته باشم می‌گویند: دیدی نتوانستی.



وقتی از بچه‌ها می‌پرسیم چه چیزی را دوست داری می‌گویند نمی‌دانم چکار کنم؟ اولین بُعدش این است که می‌ترسد بگوید و نگران قضاوت و سرزنش است و دومی بُعد این است که ممکن است تجربیاتش کم باشد. شما تا موقعی که نمیدانید کاری که می‌کنید واقعاً به او علاقه دارید یا نه، وقتی شما زیتون

را تا حالا نخورده باشید نمی‌دانید که به آن علاقه دارید یا نه می‌خورید بعضی‌ها می‌گویند اه بعضی‌ها می‌گویند به به. پس یک بخشی از اینکه نمی‌دانیم ما چه کار کنیم؟ علتش تجربیات کم است؛ باید برویم تجربه بکنیم یا یکی از آفت‌هایی که فضای مجازی، رسانه، تلویزیون و موبایل برای ما ایجاد کرده است این است که تجربیاتمان دارد کم می‌شود. می‌گویند ما داریم آن تجربیات را در اینترنت می‌بینیم! تجربه چشیدن نیست باید لمسش بکنید نمی‌توانید شما منتقلش کنید کوهنوردی چه حس و حالی به آدم می‌دهد؟ نمی‌توانید منتقل بکنید که طبیعت گردی چه حالی به آدم می‌دهد، نوشابه خوردن چه طعمی دارد باید بخوری لمسش کنید ببینید خیلی خوشمزه یا شیرین است.

نکته‌ای که وجود دارد این است که انسان خیلی خوشش نمی‌آید احساس بی‌عرضگی بکند احساس بی‌کفایتی بکند برای همین است که شما می‌بینید بچه‌هایی که بزرگ می‌شوند به سن دو سال یا دو و نیم سال می‌رسند همه کارها را می‌خواهند خودشان انجام بدهند چون حس کفایت برای ما جزو نیازهای بنیادین است، خودکارآمدی جزو نیازهای بنیادین است ولی وقتی بچه‌ها به این نتیجه می‌رسند که نمی‌توانند و یا از نتیجه کار می‌ترسند، قید آن نیاز بنیادین را می‌زنند چرا؟ چون اضطراب بیشتری برایش ایجاد می‌کند.

راهکار مسئولیت‌پذیری

اگر شما دارید زیاد سرزنش می‌کنید یا به بچه گیر می‌دهید بچه سمت مسئولیت‌پذیری نمی‌رود. این تکنیک را آقایان خیلی خوب استفاده می‌کنند؛ زمانی که به آقا می‌گویی بیا ظرف بشور آقا گربه شور می‌کند بعد شما شروع می‌کنید به سرزنش کردن و غرزدن این چه وضع ظرف شستن است او هم دیگر ظرف نمی‌شورد نوجوان هم همینطور است. ولی آیا همین قدر ظرف شستن کفایت نمی‌کند؟ بهتر از این نیست که کلاً بی‌خیال ظرف شستن بشود؟ ولی شروع می‌کنیم سرزنش کردن یا گیر دادن! خیلی از کودکان و نوجوانان هستند که می‌بینیم در خانه خودمان اصلاً هیچ کاری نمی‌کنند اما مهمانی یا جای دیگر که می‌روند از این رو به آن رو می‌شوند کار می‌کنند و خیلی هم خوب این کار را انجام می‌دهند چرا؟ چون آنجا وجهه خراب نشده است و وقتی آن کار را انجام می‌دهد دارد تاییدیه را می‌گیرد و حس خوب را دریافت می‌کند ولی وقتی در خانه خودمان این کار را انجام می‌دهد هیچ وقت از این تاییدها و حس خوب‌ها دریافت نمی‌کند چون ما عادت کردیم به منفی‌نگری، عادت کرده‌ایم به اینکه ایراد گیر باشیم. شنیده‌اید که می‌گویند حضرت مسیح با حواریون داشتند می‌رفتند لاشه‌ای حیوان مرده‌ای افتاده بود آنجا حضرت می‌گویند چه می‌بینید می‌گویند این‌ها چیه؟ آدم حالش به هم می‌خورد ولی حضرت می‌گویند دندان‌های سفیدی دارد یعنی از آن موقع این مسئله بوده که باید مثبت به ما چرا نگاه کنید.

شما وقتی غذا درست می‌کنید همسرت تعریف و تشکر نکند بعد از یک مدت چطور میشی؟ یعنی ما اگر خودمان را بگذاریم جای طرف مقابلمان می‌بینیم خودمان انتظاراتی داریم که در مقابل نوجوان این انتظارات را برآورده نمی‌کنیم.

از چه سنی توقع داشته باشیم که کودک یا نوجوان در خانه کمک بکند؟

از دو یا سه سالگی که بچه راه می افتد می تواند کمک کند و می توانیم خوب کمک کردن را یاد بدهیم مسئولیت داشتن را یاد بدهیم از اسباب بازی ها را جمع کردن گرفته تا کمک در خانه، کمک به مادر.

۳- سستی، تنبلی و بی حالی

قبول ندارم که بچه ها تنبل باشند مگر اینکه کمبود آهن داشته باشد یا کلاً انرژی کم باشد یا خوابش کم باشد. وگرنه دوتا مسئله وجود دارد اینجا یک مسئله انگیزه است و یک مسئله بازخوردهایی که دارد دریافت می کند که حالا می تواند این ها جنبه عادی پیدا کند وگرنه تنبلی خیلی معنایی ندارد. البته که مغز ما به این مسئله عادت دارد که انرژی را تا حد ممکن ذخیره کند برای همین شما هر کاری را که راحت تر است انجام می دهید.

یک ضرب المثلی هست استیو جابز می گفت که من برای کارهای سخت آدم های تنبل را پیدا می کنم چون آدم های تنبل همیشه بهترین راه ها را پیدا می کنند که کمترین انرژی را خرج کند. یک ضرب المثلی هست که قدیم ها به تنبل گفتند بروسایه گفت سایه خودش می آید!

تنبلی ما به این معنا نداریم مگر اینکه برایمان عادت شده باشد بلکه خیلی از کارها بدلیل عدم انگیزه است! برای همین وقتی می بینی نوجوان شما درس نمی خواند و کارهایش را انجام نمی دهد نمی توانیم بگوییم تنبل است.



نوجوان به معلم می‌گوید: آقا من تنبلم. چون خانواده به او برچسب تنبلی زده است. می‌گویم چرا تنبلی؟ می‌گوید خب تنبلم دیگه حال ندارم خیلی از کارا رو بکنم می‌گویم ببین اگر بهت بگن که ساعت ۳ صبح فردا اینجا دفتر من باش بهت ۱۰ میلیون میدم ساعت ۳ صبح بلند نمی‌شوی بیایی؟ می‌گوید چرا؟ بدو میام شب نمی‌خوابم. می‌گویم پس چرا می‌گویی تنبلم؟ انگیزه‌ها فرق می‌کند و بعد از یک مدتی ما می‌بینیم این انگیزه‌هاست که برای ما یواش یواش دارد کم می‌شود. یکی از چیزهایی که باعث می‌شود انگیزه بچه‌ها کم بشود، رفاه بیش از حد است. یعنی وقتی که من بچه را در رفاه بیش از حد قرار بدهم او انگیزه برای رشد کردنش را از دست می‌دهد، همه چیز در اختیار اوست و اگر من نیازی نداشته باشم تکانی نمی‌خورم.

وقتی در خانواده ای زندگی می‌کنم که نیازها را برآورده می‌کنند، من چرا باید برای تکان خوردن و کار کردن انگیزه‌ای داشته باشم؟

بعضی مواقع والدین می‌گویند این بچه درس نمی‌خوند! می‌گویم خب چرا باید درس بخواند؟ گذشت آن زمانی که همه پیش فرضها این بود که باید درس بخوانند. الان پیش فرض خیلی‌ها این است که چرا باید درس بخوانم؟ و پاسخ شما به این مسئله چیست؟ وقتی می‌بیند پدر من پولدار است و هر آنچه که بخواهم برای من فراهم می‌کند و از آن طرف مدرکی هم لازم ندارم پس سراغ یک مدرسه غیر انتفاعی یا دانشگاه علمی کاربردی یا آزاد بدون کنکوری می‌روم و یک مدرکی می‌گیرم که پس فردا نگویند دیپلم است و لیسانسی فوق لیسانسی دارد. آینده کاری من هم تامین است، مثلاً می‌روم شرکت یا کارخانه پدرم. خب چرا باید این نوجوان درس بخواند؟

آن وقت شما به او می‌گویید تنبل است؟ این نوجوان تنبل نیست بلکه انگیزه‌ای برای درس خواندن ندارد، او نیازی به درس خواندن نمی‌بیند.

می‌گویند زمان‌های قدیم برده فروشی بود و یک آدم خیلی پولداری در بازار راه می‌رفت؛ دید یک برده گران می‌فروشنند. می‌پرسد آقا ویژگی این برده چیست؟

می‌گوید این برده تشنه شناس است هر کس تشنه باشد می‌شناسد و به او آب می‌دهد. با خود می‌گوید: عجب برده‌ای! ببرم یک مهمانی بگیرم و چشم ملت را در بیاورم و بگویم ببینید چه برده‌ای دارم!

برده را می‌خرد و یک مهمانی می‌گیرد و همه بزرگان را دعوت می‌کند و غذا را هم از قصد کمی شور می‌کند. مهمانها غذا را می‌خورند و برده را گفته‌اند آنجا بایست. میزبان هم بالا نشسته بود منتظر تا ببیند برده چه کاری انجام می‌دهد. آب هم سر سفره نبود. مهمانان بعد از غذا که خوردند تشنه‌شان شد گفتند آب! آب نیست؟ میزبان به برده اشاره کرد گفت: این‌ها آب می‌خواهند برده گفت نه این‌ها تشنه نیستند.

گذشت و گذشت بعد یک دفعه یکی بلند شد گفت ولمان کن، هی می‌گویی برده من تشنه شناس است، داریم از تشنگی هلاک می‌شویم. همان لحظه برده گفت او تشنه است به او آب بدهید.

آن کسی که نیازی داشته باشد برای رفع نیازش تکانی می خورد. خیلی از نوجوان ها نیازی نمی بینند، برا همین اگر تحقیق کنید می بینید که اکثر آدم های موفقی که کارخانه های بزرگ داشتند، کارخانه دوو، هوندا، حتی مثلاً از بازی کنان فوتبال کریستیانو رونالدو همه آنها، معمولاً از خانواده طبقات پایین بودند و چون احساس نیاز را داشتند شروع کردند به زحمت کشیدن و حرکت کردن. کتاب استاد عشق پرفسور حسابی را بخوانید، به نوجوانان هم بگویید بخواند، کتاب را به او هدیه بدهید.

دو کتاب خیلی به آدم انرژی و انگیزه می دهد: یکی کتاب استاد عشق که ایرانی است و یکی هم کتاب سرگذشت آقای کیم وو چونگ رییس کارخانه دوو که اسم کتاب "سنگفرش هر خیابان از طلاست" که جزو کتاب های خورده بازاری حساب می شود ولی واقعاً برای نوجوانان مفید بوده و خیلی ذهنشان را درگیر می کند. اینکه چگونه آدم می تواند با توجه به شرایط سخت، زندگی اش را جلو ببرد.

بعضی از نوجوانان را من می بینم که می گویند ما شرایط اقتصادی و فرهنگی خوبی نداریم و نمی توانیم رشد بکنیم. اتفاقاً همه آنهايي که رشد کرده اند در همین وضعیت بودند.

مصاحبه ای از حسین سلیمانی بازیگر می خواندم خیلی جالب بود، می گفت من بچه که بودم موقعی که درس می خواندم یک روز می خواستم استخر بروم و می خواستم ساندویچ مغز هم بخرم. هزینه هر کدام ۵ تومن بود. به مادرم گفتم پول بده می خواهم بروم استخر. گفت باشه ۵ تومن می دهم. گفتم ۵ تومن هم بده ساندویچ بخورم. گفت نه دیگه ۵ تومن فقط بهت میدهم برو یا ساندویچ مغز بخور یا برو استخر. گفت من رفتم یواشکی از همسایمون ۵ تومن قرض گرفتم و رفتم هم ساندویچ مغز را خوردم هم استخر رفتم بعد آمدم و کیف کرده بودم خوابیدم و صبح با چک مامانم از خواب بیدار شدم که تو خواب گفته بودم آقای فلانی من ۵ تومنو بهت پس میدم مامانم شنیده بود این مسئله را و بعدش فهمید که من قرض گرفتم و یک سیلی هم زده بود که چرا رفتی قرض گرفتی و آنروز اجازه نداد من مدرسه بروم و گفت برو کار کن و بامیه بفروش. گفت من آنروز مدرسه نرفتم و فهمیدم نعمت مدرسه رفتن چیه. بعد رفتم ۵ تومنو در آوردم پس دادم و آنقدر سختی کشیدم و کار کردم تا به این جایگاه رسیدم، میگفت من می خواستم یه موتور داشته باشم واسه مامانم یه خانه درست حسابی بخرم و من الان ماشین دارم خانه دارم برای مادرم خانه خریدم و بعضی مواقع وسایل خانه را می بوسم که من این ها را نداشتم و بدست آوردم.

احساس نیاز باعث حرکت می شود پس من اگر سستی و تنبلی و بی حالی دارم بخاطر این است که نیازی برای حرکت کردن نمی بینم و آنقدر همه چیز برای من فراهم شده است که چه نیازی می بینم برای اینکه رشد بکنم؟

دومین مسئله این که می گویند برای هر کاری باید حال داشته باشی، من باید حال داشته باشم درس بخوانم، حال داشته باشم کلاس بروم، حال داشته باشم ورزش کنم، حال داشته باشم غذا بپزم، حال داشته باشم سرکار بروم، حال داشته باشم و یک سری از روانشناسان که خیلی هم انگیزشی هستند زیاد



روی این موضوع مانور می دهند که اگر تو کاری انجام میدهی که حالش را نداری و یا به آن کار علاقه و عشق نداری آن کار را کنار بگذار! ولی این طور نیست، ما یک سری مود و خلق داریم و همیشه این خلق بالا نیست و همیشه شاد و پرانرژی نیستیم و اگر این موضوع و پیش فرض در ذهنم باشد که اگر من می خواهم درس بخوانم باید همیشه حال داشته باشم این حال بعضی مواقع نیست. من وقتی این موضوع را به بچه ها یا نوجوانان و دانش آموزان و حتی به بزرگترها و افراد مسن هم می گویم می گویند ما تا حالا فکر می کردیم باید همیشه حالش باشد. زمانی که من حال ندارم برای درس خواندن، چه کار باید انجام دهم؛ باید کاری بکنم که حالش بیاید.

آیا باید بازی کنم یا در فضای مجازی بچرخم و یا فیلمی ببینم و خوراکی بخورم؟ نه با این روش ها نه تنها حال آن فعالیت ایجاد نمی شود، بلکه با همین مکانیزم مدام آن کار را عقب می اندازیم! ورزش کردن هم همینطور است، تو فکر می کنی باید حال ورزش کردن باشد تا ورزش بکنم، این موضوع علمی است و روی آن پژوهش انجام شده است، از افراد موفقی مثل جراح، پزشک، فوتبالیست پرسیدند که آیا هر موقع سرکار می روید حال دارید؟ می گویند نه چون من هم انسانم.

پس اگر این پیش فرض را از ذهنم پاک کنم که قرار نیست همیشه حال داشته باشم برای انجام خیلی از کارها، دیگر چیزی به اسم تنبلی وجود نخواهد داشت، میخوامی ورزش بکنی، اگر حال نداشته باشی باید زود بلند شوی و ورزش بکنی و این، تله ذهنی من است که این حالت را ایجاد می کند، برای اینکه انرژی را ذخیره بکند!

و این همان قانون نیوتون " است که می گوید اجسام میل به سکون دارند " این قانون نیوتون در مورد ما هم صادق است، ما هم میل به سکون داریم، اگر ما را رها کنند دوست داریم بیفتیم روی مبل و تخمه بشکنیم و فیلم نگاه کنیم. همه همین مدلی هستند !
رشد انرژی می خواهد، تغییر کردن انرژی می خواهد، پیشرفت انرژی می خواهد و درد دارد. رشد درد دارد همانجوری که وقتی شما نوجوان بودید داشتید قد می کشیدید پاهای شما درد میگرفت یا کودک بودید داشتید قد می کشیدید پاهای شما درد میگرفت، رشد کردن درد و سختی و رنج دارد و من باید این رنج را تحمل کنم و نباید انتظار داشته باشم که نباید رنجی را تحمل بکنم.

هرکسی رشد کرده رنج کشیده است!

حسن یزدانی که قهرمان جهان شده رنج و سختی کشیده است، بروید نگاه کنید چگونه ورزش می کرد. اینترنت جست و جو کنید تمرینات حسن یزدانی، نگاه کنید خیلی عجیب و غریب ورزش می کند، پس من باید حواسم به این ماجرا باشد. اگر شما این موضوع را برای بچه ها جا بیندازید که ببین قرار نیست برای خیلی از کارها تو حالش را داشته باشی. این تله ذهنی ماست. نه من باید انجامش بدهم و وقتی شما آن کار را شروع میکنی می بینی تمام شد حال هم آمد. دیدید بعضی مواقع آدم خانه است می خواهد برود بیرون حال ندارد ولی اگه مجبور باشد لباس بپوشد برود بیرون دیگر حال هم خودش می آید ولی انقدر ذهن ما مقاومت می کند که آقا نرو حالا استراحت کن. ذهن ما استاد توجیه کردن است واسه صبح از خواب بیدار شدن. یا بچه بودیم می رفتیم دم پنجره ببینیم برف آمده یا نیامده که مدرسه تعطیل شود.



۴- نداشتن صبر و ثبات در زندگی

اگر ما عادت به صبر و ثبات در زندگی نداشته باشیم و نتوانیم به کار را پشت سر هم انجام بدهیم نمی‌توانیم مسئولیت پذیری خوبی داشته باشیم و این صبر از کودکی شروع می‌شود. ثبات با سکون فرق دارد. ثبات یعنی در یک کاری شما ثبات داشته باشی، ثابت قدم باشی. حالا ما چگونه صبر و ثبات را در زندگی ایجاد کنیم؟ با ایجاد عادت‌ها! عادت کاری است که مداوم انجام می‌شود و خیلی هم از ما انرژی نمی‌گیرد و آدم در انجام آن کار ثابت قدم می‌شود. خوابش می‌آید ولی مجبور است آن کار یا ورزش و درس و کتاب و قرآن و دعا را انجام دهد.

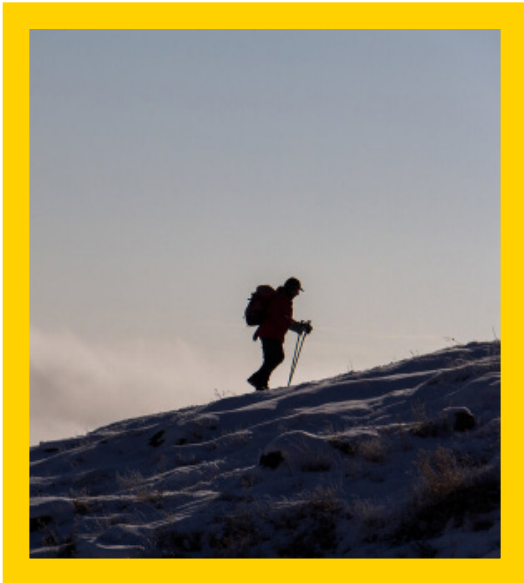
پیشنهاد کتاب برای مطالعه:

اگر خواستید تغییری در عادت‌های زندگیتان ایجاد کنید بخوانید

-تغییر عادت‌ها تغییر زندگی

-کتاب عادت‌های اتمی

باید حواستان باشد صبر و ثبات در زندگی یک دفعه ایجاد نمی‌شود، قدم به قدم. من هرچقدر رشد بکنم و سعی بکنم پیشرفت کنم می‌توانم در راستای صبور شدن و استقامت داشتن قدم بردارم. یکی از چیزهای مهم، عادت پیدا کردن است، عادت‌های مثبت. حالا این عادت مثبت می‌تواند این باشد که روزی دو لغت زبان حفظ کنم دو صفحه قرآن حفظ کنم ورزش کنم یک صفحه کتاب بخوانم شعر حفظ کنم و... بچه‌ی شما چقدر عادت مثبت در زندگی دارد؟ خودتان چقدر عادت مثبت در زندگیتان دارید؟ عادت‌های اتمی برای همه مناسب است. چه عادت‌های مثبتی در زندگیتان دارید؟ ممکن است یکی مسواک زدن باشد ولی باید این عادت‌ها بیشتر باشد هرچقدر بیشتر باشد صبر و استقامت و خودکنترلی ما بالا می‌رود. دیدید افرادی که عادت به ورزش دارند حتی اگر مسافرت هم بروند ورزش می‌کنند. کسی که عادت به مسواک دارد هر جا می‌رود مسواک می‌زند و اگر جایی برود که مسواک نداشته باشد کلافه است این اسمش عادت است.



با بعضی ورزش ها مثل کوهنوردی می توانید صبر و استقامت خود را بالا ببرید؛ نوجوان و خودتان کوه بروید کوه صبر و استقامت آدم را بالا میبرد. میگویید چرا؟ کوه چه فرقی با ورزش های دیگر دارد؟ چرا بقیه ورزشها صبر و استقامت را بالا نمیبرد؟

برای رسیدن به نوک قله باید تلاش کرد در بقیه ورزش ها هم باید تلاش کرد. سختی راه، مسیر متفاوت، هدف مشخص، بله ولی اینها دلیل اصلی نیست دلیل اصلی این است که هرجایی که بگویید من اشتباه کردم باید برگردم و دوباره باید زحمت بکشی برگردی. هیچ ورزش دیگری این گونه نیست. در شنا خسته شدی میروی رختکن لباس عوض میکنی یا در فوتبال خسته شدی تمام میکنی، اما اشتباه کردنی

در کوهنوردی وجود ندارد هرجایی هم بگویید کافی است، باید کل راه را برگردید.

برای همین شما می بینید که پیامبران و همه بزرگان کوهنوردی میکردند، چون چوپان بودند چوپانی هم خیلی سخت است این صبر را زیاد می کند.

اگر خودتان نمی توانید، آدم قابل اعتمادی پیدا کنید و بچه هایتان را با او به کوه بفرستید و اگر کوه ندارید از ورزش های استقامتی استفاده کنید. هرچه ورزش استقامتی تر باشد صبر را بیشتر می کند. ببرید سمت ورزش های رزمی که در آن بدنسازی باشد یا ببرید وسط دریا ول کنید بگویید برگرد! صخره نوردی هم خوب است.

ه- تلقین های منفی و خود کم بینی

برخی بچه ها بخاطر سرزنش هایی که شده اند یا بخاطر عزت نفس پایینی که پیدا کرده اند می بینیم که درگیر خود کم بینی و تلقین های منفی شده اند و بعد حس می کنند نمی توانند آن مسئولیت و کار را به درستی انجام دهند برای همین مسئولیت زندگی خودشان را قبول نمی کنند.

میگویی چرا ازدواج نمیکنی؟ میگویید نمی توانم.

به طرف میگویی چرا مسئولیت نمیگیری؟ می گوید من نمی توانم مسئولیت بالاتر را قبول کنم!

هر چیزی به راه خودش!

۱- جلوی غرزدن و ایراد گرفتن و انتقاد کردن را بگیرید

اولین مسئله و راهکار این است که ما باید جلوی غرزدن و ایرادگیری را بگیریم، اگر شما مداوم می خواهید غر بزیند و ایراد بگیرید متأسفانه نتیجه نمی گیرید.



۲- مسئولیت باید گروهی و عادلانه باشد

حالا چگونه این مسئولیت برای نوجوان ها ایجاد شود؟ ببینید ما می گوییم که اگر می خواهیم مسئولیتی در خانواده به نوجوان داده بشود باید گروهی و عادلانه باشد، یعنی هر کسی در این خانه باید مسئولیتی داشته باشد. نمی توانیم بگوییم که فقط نوجوان فقط دختری که بزرگتری یا کوچکتری، دادش یا خواهر کوچکتر. حتی پدر همه باید مسئولیت داشته باشند. مثلاً اگر می بینیم پدر تا ۱۲ شب سرکار است خب این مسئولیتش شده است کل زمان کارش و زمان دیگری ندارد ولی اگر پدر ساعت ۵ یا ۶ بعد از ظهر بیدار خانه و هیچ مسئولیت دیگری جز کار کردن ندارد باید مسئولیت قبول کند.

اگر می خواهید مسئولیت عادلانه باشد باید پدر یک جلسه بگذارد صحبت کند که چه مسئولیت هایی در خانه وجود دارد؟ غذا درست کردن، پخت و پز، جارو کردن، خرید کردن، آشغال بردن، سفره انداختن، تامین مخارج و ...

پدر می گوید خب من تامین مخارج می کنم اما نمی شود که همیشه مادر غذا درست کند، مثلاً منم گاهی کمک می کنم یک جاهایی لازم است پدر و مادر باهم صحبتی داشته باشند و درک متقابل کنند و این رفت و آمد اتفاق می افتد.

۳- توجه به اوقات فراغت پدر و مادر

آنها هم نیاز به اوقات فراغت دارند فکر نکنیم که بچه ها باید در رفاه باشند پس من هر آنچه می توانم



باید از خودم بزنم. پدر و مادر هم باید برای خود اوقات فراغت داشته باشند. پدر هم گاهی کمک کند مثلاً پدر جمعه خانه نیست اما نوجوان هست مثلاً به او بگویند می توانی برای غذا کمک کنی؟ او هم می گوید جمعه یک وعده من غذا درست می کنم.

خود نوجوان هم حس خوبی پیدا می کند یکی از کارهایی که به نوجوان می سپاریم این است یک وعده غذایی برای تو و به او مثلاً پول هم می دهیم، وقتی شما اینکار را می کنید بچه ها تازه قدر پول را می دانند وقتی پول می دهی می گویی غذا برای ۴ نفر درست کن قدر پول را می داند و کم کم خرج کردن را هم یاد می گیرد و حساب و کتاب را یاد می گیرد.

پس یک وعده غذایی را به نوجوان می سپاریم.

در مورد خانه تمیز کردن مامان می گوید من خانه را تمیز می کنم پدر باید بگوید نه نمی شود تو همیشه تمیز بکنی خسته می شوی. پدر باید این حرف ها را بزند بعد بچه ها هم تایید می کنند.

و اگر تا حالا این کار را انجام نداده ایم باید اینکار را بکنیم تا کاملاً جا بیافتد.

اینگونه تقسیم کار می کنیم که کسی زور نگوید و ظلم نکند.

ممکن است بگوییم یک دختر داریم یک پسر، به پسر بگوییم تو نان را بگیر و به دختر بگوییم تو سفره

را جمع کن یا ظرف بشور و کارهای خانه را به او بدهیم. اگر دیدیم محیط امن است خرید کردن را هم می‌توانیم به دختر بسپاریم یا مثلا بگوییم سفره پهن کردن برای بچه هاست و این می‌شود تعادل برقرار کردن. پدر مدیر خانه است پس این کار را باید بتواند بکند و اگر مسئولیت پذیری بچه ها را می‌خواهد راهش این است. پس این شیوه تقسیم کاری عادلانه است. مثلا بچه می‌گوید چرا بابا اینکار را انجام ندهد؟ اینجا مادر باید بگوید بابا از صبح تا شب کار می‌کند و خسته است و او هم نیاز به استراحت و تفریح دارد. بچه ها باید این را لمس کنند که بابا و ماما هم برای خودشان باید اوقات فراغت داشته باشد. ما باید متناسب با سن و زمانی که هر یک از اعضای خانواده دارد به او مسئولیت بدهیم.

۴- باید صبر داشته باشید

وقتی مسئولیت را به آنها می‌دهیم اولاً نباید انتظار داشته باشیم که دعوا نکنند.

- دعوا و در دسر خیلی از چیزها طبیعی است بشرط اینکه ما خیلی ورود نکنیم.

- خودشان باید به تعامل برسند.

زمانی این مسئله خراب می‌شود که شما وارد ماجرا و درگیری شوید اصلاً نباید ورود کنید. نکته ای که وجود دارد این است که اگر بچه ها کارها را درست انجام ندهند یا کلاً انجام ندهند، نمی‌شود یکدفعه در یک شب بچه ها از این رو به آن رو شوند و نوجوانی سنی نیست که بچه ها بخواهند مسئولیت پذیری را بصورت صد درصد یاد بگیرند. از قبل باید تربیت شوند. مسئولیت پذیری یک بذراست که از کودکی باید کاشته شود ما تازه بزور الان داریم می‌کاریم و با هزار زحمت رشد می‌دهیم پس نباید انتظار داشته باشیم که بچه ها سریع و کامل و درست انجامش دهند پس انتظارمان را باید کم کنیم.

اگر مسئولیت را انجام ندادند چه کنیم؟

حالا اگر انجام ندادند یا دیر انجام دادند ما تکنیک سه در چهار را برای اینجا داریم چون تکنیک سه در چهار کمک می‌کند برای بیان خواسته تا زمانی که بچه ها خودشان روی غلطک بیفتند. نکته ای که در تکنیک سه در چهار وجود دارد این است که این تکنیک برای بیان خواسته است، بیان خواسته ای که ما از بچه داریم که یک مسئولیت یا وظیفه را انجام دهند ولی حواسمان باشد ما تعریفمان از مسئولیت پذیری این بود که باید درونی شود ولی درونی شدن نیازمند تمرین است نمی‌توانیم یک دفعه یک دکمه ای را بزنیم تا درونی شود. نکته بعد این است که ما گفتیم مسئولیت پذیری ریشه اش رضایت درونی (حس خوب داشتن) است. آن پدر و مادر که می‌گویند انجام نمی‌دهد چقدر ارتباطشان با نوجوانشان ارتباط گرم و صمیمی و

خوبی است؟ نمی‌شود ارتباط ارتباط خوبی باشد و نوجوان وظایفش را به درستی انجام ندهند چون رضایت درونیش همراه با رضایت پدر مادر است او می‌خواهد پدر و مادر از او خوشحال و راضی باشند چون حس خوب بودن می‌کند. ما به گونه ای از نوجوان انتظار داریم وظیفه را انجام دهد یا مسئولیت را انجام دهد انگار ما مسئول شرکتیم و او کارمند و کارگر ماست و بعد انتظار داریم بچه ها در این رابطه حس خوب پیدا کنند؟

آیا وقتی نوجوان کار را انجام داد از طرف شما دیده می‌شود؟ فرض کنید مثلاً آشغال ها را دم در برد آیا دیده می‌شود؟ می‌گویند نه وظیفه اش است. وظیفه اش هست ولی در این وظیفه چطور وقتی شما می‌روید رستوران گارسون غذا را می‌آورد از او تشکر می‌کنید وقتی تاکسی سوار می‌شوید پول هم به او می‌دهید باز هم تشکر می‌کنید مگر وظیفه اش نیست؟ دارد پولش را می‌گیرد. احادیث زیادی در این زمینه داریم که وقتی کسی کاری را برای شما انجام می‌دهد مخصوصاً در خانواده تشکر کردن و دیدن و قدردانی کردن باعث می‌شود که آن کار قوی تر انجام شود و امتداد و استمرار پیدا کند و حتی گسترش پیدا کند.

چرا خودتان وقتی در جایگاه دیگری هستید انتظار این چیزها را دارید ولی وقتی در جایگاه پدر و مادر هستید این انتظارها را ندارید و می‌گویید پررو و شرطی می‌شود؟ چه کسی با تشکر کردن شرطی شده است؟ تشکر یعنی من کارت را دیده ام.



چگونه مسئولیت درس خواندن را با عهده‌اش بگذارم؟

یکی از مولفه‌هایی که مسئولیت درس خواندن را بچه‌ها بر عهده می‌گیرند و باعث می‌شود این درس خواندن به صورت خودکار انجام شود، این است که بچه‌ها از آن درس خواندن حس خوب دریافت کنند. بعضی مواقع این حس را نمی‌دهیم و نکته بعدی این است بعضی مواقع در مشاوره می‌بینیم که نوجوان درس نمی‌خواند با اینکه با استعداد است و می‌داند درس خواندن برایش خوب است پس چرا نمی‌خواند؟ نکته‌ای که شاید مهمترین نکته در دوران نوجوانی باشد این است که اگر شما با نوجوانت درست ارتباط برقرار نکنی و بیش از حد کنترلش کنی، امر و نهی کنی آن احساس استقلال و خودکارآمدی و خودمختاری از بچه‌ها گرفته می‌شود و می‌رود سراغ نقطه ضعف شما! می‌گویید پدر و مادر من روی چه چیزی حساس‌اند؟ روی درس؟ پس من دیگر درس نمی‌خوانم و نمی‌تواند هم مجبورم کند بخوانم. پدر و مادری که روی نماز حساس است نوجوانش نماز نمی‌خواند، روی حجاب حساس است رعایت نمی‌کند، روی سیگار حساس است سیگار می‌کشد.

این ریشه لجبازی نوجوان می‌شود. یعنی اگر خانواده الان می‌خواهد بررسی کند که نوجوانم چرا درس نمی‌خواند، می‌گوید من نمی‌خواهم درس بخوانم و توجیه هم می‌کند و البته نمی‌گوید من می‌خواهم ترک تحصیل کنم چون می‌خواهم با شما لجبازی کنم بلکه می‌گوید نمی‌خواهم درس بخوانم چون به درد من نمی‌خورد.

بخشی از حرف هم درست است ولی از زاویه دیگر هم نه! من وقتی با نوجوان صحبت می‌کنم و از در منطق وارد میشوم که چرا باید درس بخوانی اولاً قرار نیست همه نوجوان‌ها دکتر مهندس شوند خیلی‌ها باید بروند فنی بخوانند و یا علمی کاربردی بخوانند چون بالاخره این مملکت یک نجار و معمار و مکانیک و برق کار هم می‌خواهد و ثانیاً خیلی‌ها علاقه و استعدادشان این است و ما نمی‌توانیم بزور به مسیر دیگر بفرستیم. ولی حداقلی هم وجود دارد می‌گوییم در شرایط فعلی جامعه بالاخره تو باید برای حداقل کار کردن دیپلم را بگیری، حالا آنجایی که بچه‌ها با خانواده درگیر می‌شوند بدانید از سر لجبازی است و این هم بخاطر این است که خانواده خیلی به نوجوان گیر داده‌اند.

هرچقدر گیر دادن کمتر لجبازی کمتر! که این در درس خواندن خیلی است یک: گیر دادن خانواده دو: احساس عدم توانایی (من نمی‌توانم). حس می‌کند اینکه اینهایی که درس خواندن به کجا رسیده‌اند یک قسمتش این است که بابا من نمی‌توانم آدم موفق شوم.

راهکار چیست؟

ما می‌گوییم پدر و مادر باید با بچه‌ها تا دوم و سوم ابتدایی همراه باشند بعد از آن خود بچه‌ها باید مسئولیت درسشان را بر عهده بگیرند و اینکه خودشان می‌توانند اینکار را انجام دهند برایشان لذت بخش و رضایت بخش است به شرط اینکه موفق هم شوند و نتیجه بگیرند و توازن هم برقرار شود بین درس خواندن و بازی کردن و کارهای دیگر، بشرط اینکه مورد تایید و تحسین خانواده هم قرار بگیرند و زحمت‌هایی که می‌کشند دیده شود.

- خانواده ها باید چک کنند که آیا من از آن خانواده هایی هستم که خیلی گیر می دهیم و نوجوان را محدود می کنم خیلی امرو نهی و سرزنش می کنم یا نه؟

پس باید حواسم باشد که وقتی بچه ها پایه سوم را رد می کنند دیگر من حضورم را کمتر کنم و در دبستان دیگر مادر حذف می شود ما فقط با بچه ها همراهی می کنیم و یک انتظار داریم آن انتظار است که باعث می شود که بچه ها مسئولیتشان را حفظ کنند.

- برای حل مشکل احساس عدم توانایی کوچکترین موفقیت بچه را ببینیم و تاییدش کنیم. - امید دادن

نکته ای که وجود دارد این است که ما برای مسئولیت پذیری نیازمند این هستیم که رفتار بچه ها را ببینیم و از او تشکر و تحسینش کنیم قرار نیست تا آخر عمر این کار را بکنیم رفته رفته اینها بهتر می شود همین تشکر کلامی کافی است و آنقدر این تشکر، بچه ها را سر ذوق می آورد. بجای اینکه رد شویم هی سر تکان دهیم اتاقه یا طویله است ؟ اتاقه یا کاروانسرا؟



- اگر مسئولیت را دیر انجام داد یا انجام نداد چکار کنیم؟ تکنیک سه در چهار

تکنیک سه در چهار

وقتی خواسته ای از نوجوان داریم در مورد کودک و بزرگسال هم جواب می دهد، یک خواسته ای داریم حالا آن خواسته این است که مثلا اتاق را جمع کند آشغال را بیرون ببرد، ولی بیشتر این تکنیک برای این است که در لحظه ای کار را بکند مثلا نان گرفتن امروز نشد فردا ولی باز هم می شود از این تکنیک استفاده کرد.

مثلاً اینکه شلوار را روی مبل انداخته و باهم قرار گذاشتیم شلوار روی مبل نباید گذاشته شود ما شروع می‌کنیم به رگباری گفتن یا شروع می‌کنیم به سرزنش کردن یا غرزدن و داد زدن و فحش و تحقیر و توهین یا خودزنی یا شروع می‌کنیم به لجبازی کردن. چگونه سر این لباس لجبازی می‌کنیم؟ یا لباس هایش را وسط هال می‌اندازیم یا به حیاط پرت می‌کنیم یا به سطل آشغال و یا پول توجیبی اش را قطع می‌کنیم. به این واکنش‌ها لجبازی می‌گویند.

آیا این کار باعث می‌شود که بچه‌ها نظم داشته باشند و مسئولیت پذیر شوند؟ خیر شما دارید لجبازی را یادش می‌دهید. نوجوان می‌گوید پس من هم اگر کاری را از پدر و مادرم خواستم و انجام ندادند همین کار را انجام بدهم دیگر، زدی ضربتی ضربتی نوش کن. امکان ندارد بچه‌ای با این ترفند‌ها مسئولیت‌پذیر و منظم شود. بچه‌ها می‌گویند داد می‌زنی فحش می‌دهی من هم زمانی که بزرگ شدم داد می‌زنم و فحش می‌دهم.

آیا می‌خواهی یک عمر که معلوم نیست بچه‌ها تا چه زمانی ازدواج کند، ممکن است ۲۰ سالگی یا ۳۰ سالگی، حداقل ده دوازده سال می‌خواهی با این بچه زندگی کنی تا زمانی که ازدواج کند. اگر می‌خواهی این ده دوازده سال را با بچه دعوا کنی و داد بزنی و فحش بدهی این تکنیک را اجرا نکن. اما اگر می‌خواهید خیالتان راحت شود و آرامش پیدا کنید کمی باید صبر کنید تا این تکنیک جواب دهد دوسه هفته اگر صبر کنید یک عمر راحتید. چند روز بخور نون و تره‌یه عمر بخور نون و کره.

تکنیک سه در چهار چی می‌گوید؟

می‌گوید مادو تا بسته ۴ تایی داریم در رفتار.

نوجوان شلوار رو انداخته آنجا؟ باشد

چه می‌گوییم؟ می‌گوییم فرزندم این شلوار رو بذار اتاقت

نمی‌گوییم مگه قرار نبود نداری اینجا و قرارمون این بود و فلان... این غرزدن است.

همش این مامان من غر می‌زنه و فلانه و....

لحن صدا، تن صدا، ادبیات باید این شکلی باشد:

مریم خانم می‌شود این سفره رو جمع کنی؟

علی آقا آشغالها مونده اینجا، می‌شود بی زحمت اینهارو ببری؟

حالا می‌گوید باشد و انجام نمی‌دهد آن لحظه یا اصلاً جواب نمی‌دهد حالا بعداً

مامی‌گیم که باید یه فرصتی به او بدیم مثلاً یک ربع در سفره جمع کردن و نیم ساعت در شلوار برداشتن

علی آقا این شلوار تو بی زحمت ببر بذار اتاق.

نه تن صدا عوض می‌شود نه لحن عوض می‌شود نه سرزنش می‌شود (زبونم مو درآورد چقدر باید من بگویم)

این تکنیک حتی برای فرد ۴۰ ساله هم جواب می‌دهد.

اگر باز نیامد بعد نیم ساعت بعد می‌شود دفعه سوم.

سه بار تذکر با این لحن می دهی و دفعه چهارم شلوار را خودت برمی داری می بری اتاقش میگی علی آقا سه بار گفتم شاید نشنیدی من آوردم آویزان کردم. حتی من کارش را توجیه نمی کنم. چون آن وجدان و خودسرزنتی اینجا فعال می شود. ولی اگر داد بزنی و سرزنش بکنی دیگر این فعال نمی شود. امکان ندارد که شما سه در چهار (سه تا بسته چهارتایی) را انجام بدهی و جواب ندهد. دفعه بعدی سر سفره جمع کردن: علی آقا این سفره رو بی زحمت جمع کن.. نیومد.. دوباره.. نیومد.. دفعه سوم سفره را جمع میکنی میگویی علی آقا مثل اینکه شما خیلی کار داشتی من سفره را جمع کردم. بعد می گوید مامان جمع کردی؟ حالا می آمدم. دیگر نمیگویی که اگر می خواستی بیایی سه بار گفتم می آمدی و مسئولیت پذیر نیستی و این حرفها. این تکنیک را سریک موضوع انجامش دهید مثلاً سفره جمع کردن. دفعه سوم بعد سه بسته رو انجام دادیم دفعه چهارم باز ما انجامش دادیم. حالا اینجا میگویم علی آقا یا مریم جان میخواهم پنج دقیقه با هم حرف بزنیم. ما این قرارها را گذاشته بودیم و این اتفاقات افتاده حالا من از این بابت ناراحتم تو بگو چیکار کنیم؟ این ضربه آخر است. کسی هر قدر هم رابطه اش خراب باشد این مدلی رفتار بکند و بعد از تکنیک سه در چهار استفاده کند، جواب می گیرد. معمولاً بدین گونه است که دفعه دوم یا سوم حتماً انجامش می دهد، چون مرام کش ما می شود، ما لجبازی و توهین نمی کنیم و این باعث می شود که این تکنیک جواب می دهد.

حواستان باشد در ۲ مورد این تکنیک جواب نمی دهد:

- درس خواندن

- نماز و مسائل عقیدتی

چون در نماز خواندن و درس خواندن قرار نیست مدام تذکر بدهیم. این موارد شیوه خاص خودش را دارد ولی در هر چیز دیگری جواب می دهد. دفعه اول دوم سوم نمی برد دفعه چهارم مادر می برد، بچه شرمند می شود و می بیند مادر از او راضی نیست خودش می برد چرا؟ چون حس خوبی دریافت میکند رابطه خوبی است.

و آنقدر می بریم جلو که برایش ملکه شود و خودش انجام دهد.

این می شود تکنیک سه در چهار برای بیان خواسته و مسئولیت ها.

حالا این مسئولیت چه چیزی می تواند باشد؟

می تواند سفره جمع کردن، ظرف شستن باشد، زمانی این تکنیک جواب می دهد که شما رابطه ات رابطه خوبی باشد.

در کارهایی که نمی خواهند انجام دهند یا دوست ندارند هم میتوانیم جابه جا کنیم یا می گویم ببین منم از بعضی کارها خوشم نمیاد ولی مجبورم انجامش بدهم، حالا بیا تقسیمش کنیم مثلاً تو ظرفهارو

بشور من آب بکشم... یا اگه خیلی دیگه از آن کار بدش میاد حالا دیگه این اشکال ندارد می شود باهاش کنار آمد، می شود باهم تعامل کرد.

برای درس خوندن و نماز اصلاً تکنیکی وجود ندارد، ریشه دارد ما باید آن ریشه ها را حل بکنیم پس اگر شما می خواهید نوجوان شما مسئولیت پذیر شوند باید آن ریشه ها را حل کنیم آن مسائلی که باعث می شود بچه ها مسئولیت پذیر نباشند را حل بکنیم، یعنی رابطه را خوب بکنیم، محبت رو داشته باشیم بعد جلسه بذاریم و کارهارو تقسیم بکنیم.

حتی بهتر است قبل از جلسه نوجوان پسریا دخترتان را ببرید بیرون یه دوری بزنند بعد بگه من حس می کنم مامانت خیلی خسته می شود باید مثلاً کمکش بکنیم یه وقت استراحتی داشته باشد و این ها....

جمع بندی

اگر می خواهید نوجوانتان مسئولیت پذیر شود :

۱- خودمون باید مسئولیت پذیر باشیم

۲- مسئولیت ها تقسیم شود

۳- روی ریشه مسئولیت ها کار بکنیم

۴- ارتباط هارو قوی بکنیم و کار بچه هارو ببینیم و تایید و تشکر بکنیم

۵- یه مدت فقط مثبت حرف بزنید

وقتی مثبت حرف می زنید می بینید بچه ها باز خورد خوبی دریافت می کنند و به شما منعکس می کنند.

مثبت زوم



خانواده ها نمی دانند که چه حد و مرزی را باید برای کنترل کردن و نظارت کردن بر رفتار نوجوان قائل شوند. اگر ما بتوانیم متر و ملاک و معیاری را برای این مسئله در نظر بگیریم کمک می کند که بتوانیم یک این کنترل و نظارت را به بهترین نحو انجام دهیم و دوم اینکه که رابطه تعاملی ما را با نوجوان حفظ کرده و به هم نمی زند.

چرا در مورد نظارت و کنترل داریم صحبت می کنیم؟ مگر این نیست که نوجوان دیگر بزرگ شده و خیلی نباید کاری به کارش داشته باشید.

چون نوجوانی خشت خام است و هنوز بچه های ما در سنین نوجوانی به آن مرحله نرسیده اند که خیالمان راحت باشد که می توانیم به صورت کاملاً مستقل او را رها کنیم که به زندگیش برسد، همچنان جاهایی نیازمند این هست که ما کنارش باشیم و کمکش بکنیم.

پس اینکه نیاز به نظارت و کنترل دارد شکی نداریم، اما چگونه باید این نظارت و کنترل اتفاق بیفتد که نوجوان با ما وارد حاشیه و چالش نشود.

ما می گوییم وقتی که بچه های ما در سنین کودکی هستند کم کم از خانواده فاصله می گیرند و می خواهند از این خانواده جدا شوند و مستقل باشند و به یک جوان بالنده ای تبدیل شوند که بتوانند زندگی مستقل خودشان را شروع کنند، اما آیا ما اجازه می دهیم این اتفاق بیفتد؟ یا نه بعضی مواقع ما می بینیم که آنقدر این درجه نظارت و کنترل بالاست که بیشتر بچه ها را داریم به سمت وابستگی می بریم تا اینکه بخواهیم مستقلش کنیم و حمایتش بکنیم که بتواند روی پای خودش بایستد و

اینجاست که آن مسئله و چالش و مشکل به وجود می آید.

یکی از مسائل مهمی که ما حواسمان باید باشد این است که ما آن حس خودمختاری و آن حس استقلال نوجوان را بگیریم. حس خودمختاری و استقلال حتی کودک را از او بگیریم یعنی ما می بینیم بچه های ما وقتی در سن دو سه سالگی هستند وقتی به زور می خواهیم به او غذا بدهیم وقتی که حس می کنند که کلاً تحت کنترل ما هستند مخالفت می کنند دیگه غذا نمی خورند و شروع می کنند دهنشان رو بستن یا غذا رو مثلاً برمی گردانند.

انواع مسائل این چینی را در مراحل مختلف می بینیم چرا چون انسان موجودی خودمختار است و اگر ما این حس را از او بگیریم که تو نمی تونی رفتار خودت را کنترل بکنی و اینجاست که با ما دچار چالش و مشکل می شود.

اینکه نوجوان باید کم کم از خانواده فاصله بگیرد و جدا شود و خودش برود یک خانواده را تشکیل دهد، یه بخش آن مربوط به نوجوان است و یک بخش دیگر آن مربوط به خانواده است.

ما می بینیم که خانواده وقتی که وابستگی دارد مخصوصاً مادر ترس دارد اجازه نمی دهد که نوجوان از خودش فاصله بگیرد و روی پای خودش بایستد، ما همیشه مثالی که می زنیم میگوییم مثال تربیت مثال آن دو چرخه سواری است که پدر و مادر آن دوتا چرخ کمکی اند وقتی که ما دوتا چرخ کمکی برای نوجوان می گذاریم که حرکت بکند و بعد از مدتی یکی از آن دو را برمی داریم و بعد از مدتی دیگر چرخ دوم را، البته می دانیم که حتماً زمین می خورد انتظار این را نداریم که بلافاصله بعد از اینکه این چرخ ها را برداشتیم نوجوان یا کودک فرقی نمی کند بدون هیچ گونه خطا و اشتباه و زمین خوردنی ادامه دهد.



پس من این انتظار را دارم که زمین بخورد اما چه کار می‌کنم، اوایل دوچرخه سواری فرزندم نمی‌برم جاهایی که خطرناک یا بلندی باشد یا جایی که ماشین های زیادی رفت و آمد بکنند چرا چون باید تمرین بکند چون باید یاد بگیرد که چگونه می‌تواند این مسئله مهارت دوچرخه سواریش را تقویت کند تا به یک مهارت خوبی برسد، خیالمان راحت باشد که خودش می‌تواند این کار را به تنهایی انجام دهد، حتی اگر جایی باشد که خطرناک باشد اینقدر مهارت دارد که مشکلی برایش به وجود نیاید. در بحث کنترل و نظارت دقیقاً همان کاری را باید بکنیم که در بحث دوچرخه سواری انجام می‌دهیم یعنی ما می‌بینیم که نباید خیلی جلوی بچه را بگیریم و مسیرش را سد بکنیم بلکه بیشتر سعی می‌کنیم هدایت و حمایتش بکنیم تا اینکه آزمون خطا بکند و سرش بعضی مواقع به سنگ بخورد ولی نه سنگی که نابودش بکند.



مثلا در مورد بحث پول درآوردن ما می‌گوییم اجازه بدیم بچه ها خطا بکنند در این زمینه اشکال ندارد ۵۰ هزار تومان ۱۰۰ هزار تومان ۲۰۰ هزار تومان یه میلیون ده میلیون متناسب با سطح خانوادگی اقتصادی خودتان، اول با نوجوان صحبت بکنید سعی بکنید آموزش های لازم را به او بدهید ولی بعدش در اختیارش بگذارید و بدانید که احتمال شکست وجود دارد و این احتمال شکست برای این است که نوجوان یاد بگیرد که چگونه دارد از این پول استفاده می‌کند.

اگر ما این فرصت را در دوره کودکی و نوجوانی به او ندهیم وقتی در دوره جوانی و بزرگسالی قرار می‌گیرد، و وقتی پول بیشتری در اختیارش قرار می‌گیرد حالا یا به خاطر اینکه شما به او دادید

به واسطه ازدواج و غیره یا به خاطر اینکه بالاخره خودش این پول را بدست می آورد یا وامی می گیرد می بینیم خطاهایی می کند که جبران ناپذیر است.

نکته بعد این است که این کنترل نوجوان آیا باید مثل یک عروسک خیمه شب بازی باشد که ما ۱۰۰٪ کنترل بیرونی داشته باشیم؟

بستگی به آن نوع مدل تربیتی ما دارد اینکه بچه ها چقدر دارند چیزهای مختلف را تجربه می کنند چقدر دارند روی پای خودشان می ایستند، چقدر آزمون و خطا کردند، چقدر آموزش دیده اند، چقدر مهارت یاد گرفته اند. بعضی افراد فکر می کنند به سن ۱۸ رسید یعنی تمام. نه ۱۸ سالگی یک عدد است که بالاخره یک خط برشی برای موارد قانونی گذاشته شده است.

در سن ۱۸ سالگی طیف قابل توجهی از نوجوانان به حداقلی از عقل و شعور رسیده اند که اگر ما دنبال این هستیم که صد درصد بچه ها را کنترل بکنیم و این کنترل بیرونی باشد اتفاقی که می افتد این است که این بچه ها در آینده به شدت آسیب می بینند، چون کنترل بیرونی بوده یعنی ما اجازه ندادیم که این بچه سمت خطا برود، بچه وقتش را تلف نکند و مثلاً فلان کارها را انجام ندهد. خوب ولی وقتی وارد دانشگاه شد چه؟ وقتی وارد جامعه شد چه؟ آیا آنجا هم باز شما می توانید کنترل داشته باشید؟ آیا آنجا هم شما می توانید اینقدر همراه نوجوان یا جوان باشید؟ این اتفاق نمیفتد و حالا آنجاست که خانواده به مشاور مراجعه می کند که نوجوان من یا جوان من دیگر آن مسیری که من دوست داشتم را نمی رود. چه کار باید بکنم.



وقتی با خیلی از نوجوانان صحبت می‌کنیم می‌گویند که من وارد دانشگاه بشوم از دست این خانواده راحت شوم، از شر این خانواده خلاص بشم یا خیلی‌ها می‌گویند ما ۱۸ سالمان شود برویم دنبال کار و زندگی خودمان، یا برویم خارج از کشور یا یک شهر دیگر. حتی بعضی‌ها از عمد دانشگاهشان را شهرستان انتخاب می‌کنند که از دست خانواده فرار بکنند چرا چون این کنترل به شدت بالاست.

انواع کنترل نوجوان

اگر کنترل بیرونی باشد من نوجوان، در موقعیت‌هایی که پدر و مادر وجود نداشته باشند یا موقعیت‌هایی که حس بکنم کسی مرا نمی‌بیند به راحتی زیر آبی می‌روم. ولی وقتی کنترل، درونی باشد این اتفاق نمی‌افتد.



خیلی از خانواده‌ها می‌گویند نگرانم پسر من یا دختر من می‌خواهد شهرستان برود چه کنم؟ حتی بعضی‌ها مثلاً می‌گویند نوجوان من درخواست پذیرش تحصیلی خارج از کشور کرده است، چه کار بکنم؟ من خیلی نگرانم که نکند آنجا دچار مسئله و مشکلی شود. من می‌گویم این نوجوان چگونه بار آمده اگر کنترلش کنترل بیرونی بوده قطعاً دچار مشکل می‌شود اما اگر کنترل، کنترل درونی بوده یعنی اینکه چه کارهایی را انجام دهد و چه کارهایی را انجام ندهد خودش تصمیم گرفته که در موقعیت‌هایی که ممکن است ناهنجار باشد چگونه رفتار بکند این‌ها باعث می‌شود که وقتی خارج از کشور در بدترین کشور هم برود نه تنها اخلاقش را از دست نمی‌دهد و اصول اخلاقش را زیر پا نمی‌گذارد، بلکه همچنان خودش را حفظ می‌کند. چند مستند هم در مورد ایرانی‌های خارج از کشور ساخته شده که وقتی شما این مستندها را می‌بینید می‌گویند که آقا ما اتفاقاً داریم اینجا عین مسلمان‌های واقعی زندگی می‌کنیم

چرا چون در ایران هم همینجوری بوده اند و به زور پدر مادر چادر سر نمی کردند و نماز نمی خواندند و اخلاق رعایت نمی کردند و اینجوری نبوده که یواشکی بخواهند مثلاً به سری کارها را انجام دهند، بدون اینکه پدر مادر بفهمه چون کنترل، کنترل درونی بوده است.

پس وقتی ما داریم در مورد نظارت و کنترل صحبت می کنیم حواسمان باید باشد ما منظورمان این است که یک نظارت و کنترل حداقلی اینجا مطرح است که بیشتر آن کنترل تبدیل می شود به نظارت نه اینکه من بخواهم مدام مدیریتش کنم بلکه می خواهم کاری کنم که این کنترل درونی شود، یعنی خود نوجوان به سمت این برود که یاد بگیرد چگونه می توانم خودم و همه شهواتم را مدیریت و کنترل کنم، فرقی نمی کند صرفاً مسائل جنسی مد نظر ما نیست اینکه بالاخره من یاد بگیرم که باید بعضی مواقع برای رسیدن به خواسته هایم زحمت بکشم و این زحمت برایم سخت است، اینکه ممکن است به آسانی نتوانم خیلی چیزها را به دست بیاورم، این را باید در جامعه مشاهده کنم که به راحتی به من پیشنهادهایی می شود که آقا بیا یک همچین کاری را بکن و یک عددی را دریافت کن، من چگونه باید خودم را کنترل کنم که این کار نکنم.

ذهن پدر و مادرهای ما این است که من باید صفر تا صد نوجوان را کنترل کنم وقتی وارد این ماجرا می شوند، اولاً با نوجوان درگیر می شوند و دوم اینکه نوجوان آسیب پذیر می شود و نمی تواند خودش را کنترل کند، چون کنترل او دست کسی دیگر بوده و وقتی وارد محیط هایی می شود که آسیب پذیر است مثل دانشگاه مثل جامعه، می بینیم با انواع آسیب ها مواجه می شود.

پس قرار نیست که نوجوان را ۱۰۰ درصد کنترل بیرونی بکنید و بگیر و ببند راه بیندازید.

اگر بخواهیم نظارت و کنترل داشته باشیم باید استقلال نوجوان را هم به رسمیت بشناسیم. استقلال یعنی اینکه نوجوان باید انتخاب و تصمیم گیری خودش را داشته باشد و رفتارش را هم خودش برای خودش در نظر بگیرد که چطور من باید رفتار بکنم. نوجوان انتظار دارد که از آن قید و بندهای کودکانه رها شود. اینقدر نگوییم که تو نمی فهمی یا عقلت نمی رسد.

نوجوان دوست دارد که از مصرف کنندگی به تولید کنندگی برسد و این ها همه ابزارهای رسیدن به آن استقلال است.

وقتی که من مادر به گونه ای رفتار می کنم که نوجوان وابسته بار می آید و من به او القا می کنم که تو نمی توانی و به تنهایی عرضه این کار را نداری و من باید همیشه کنارت باشم و به تو تذکر بدهم. این نوجوان یک حسی پیدا می کند که من آدم بی عرضه ای هستم و هیچ کاری را نمی توانم به تنهایی انجام بدهم مخصوصاً در کودکی، وقتی که از کودکی فاصله می گیرد این باعث می شود که اضطراب پیدا بکند، چون یک کارهایی را انجام می دهد که مادر دوست ندارد و ممکن است نگران من شود، اذیت شود و این باعث می شود که نوجوان یا کودک حال خوبی پیدا نکند و اضطراب پیدا بکند و این اضطراب، اضطراب پنهان است و در آینده نیز وقتی وارد دوره نوجوانی می شود و آن احساس استقلال خیلی پررنگ تر می شود با خود می گوید اگر من طوری بخواهم رفتار بکنم که مستقلانه باشد مادرم یا

پدرم خیلی ناراحت می‌شود و این موضوع، میزان اضطراب او را بالا می‌برد و این می‌شود که می‌بینیم بچه‌ها درس نمی‌خوانند و بیش از حد سراغ گوشی و کنسول بازی می‌روند و یا در فضای اینترنت چرخ می‌زنند.

این همان چرخه معیوب نظارت نادرست است.

یعنی من اجازه نمیدهم که بچه‌ها مستقل بشوند و بچه‌ها می‌خواهند مستقل شوند و از ما فاصله بگیرند و وقتی این کار را می‌کنند احساس می‌کنند که ما ناراحت می‌شویم احساس می‌کنند که ما دیگر آنجوری که باید و شاید دوستشان نداریم چون اجازه نمی‌دهیم که مستقل شوند و این وسط در این برزخ دچار تعارض می‌شوند.

ما خودمان باید چک کنیم و بررسی بکنیم که من چقدر به بچه‌ام وابسته‌ام و گرنه بچه‌ها به خودی خود وابسته نیستند.

بچه‌ها بله اولش که به دنیا می‌آیند کاملاً وابسته‌اند به مرور این وابستگی کم و کم و کمتر می‌شود تا اینکه بتوانند از ما جدا شوند، ولی وقتی که من اجازه نمی‌دهم به این نتیجه می‌رسد که بین من توانایی جدا شدن را ندارم و اگر جدا شوم و مستقلانه رفتار بکنم و انقدر غر می‌زنند، سرزنش می‌کنند که بیخیالش می‌شود.

ولی از آن طرف چون میل به مستقل شدن دارد اینجا با خانواده درگیر می‌شود نوجوان وقتی استقلال و خودکارآمدی و خودمختاریش گرفته می‌شود، به صورت ناخودآگاه دست می‌گذارد روی آن نقطه‌هایی که ما حساس هستیم، ارزش‌های ما، فرهنگ خانواده و مسائل اعتقادی و...

در قله اقتدار

وقتی در مورد اقتدار صحبت می‌کنیم به منظور ایجاد ترس و رعب و وحشت در فرزندان نیست. اقتدار سه مؤلفه دارد: محبوبیت، مقبولیت و قدرت.



مؤلفه های اقتدار

محبوبیت: اولین مؤلفه اقتدار محبوبیت است، اغلب ما می‌گوییم پدر مظهر اقتدار است ولی مادر هم باید اقتدار داشته باشد، اقتدار و محبت دو بال مهم والدین در ارتباط با نوجوان و کودک است. پدر باید مظهر اقتدار و مادر مظهر محبت باشد یعنی بچه ها دوستش داشته باشند، خوشرو باشد و به فرزندش احترام بگذارد. آیا شما به نوجوانان احترام می‌گذارید؟ آیا شما با او خوشرو هستید؟ آیا برای نوجوان دوست داشتنی هستید؟ یعنی وقتی پدر به خانه می‌آید نوجوان می‌دود آخر جون بابا آمد یا همه فرار می‌کنند؟ چرا چون خیلی از مواقع مادر این کار را کرده و گفته صبر کن بابات بیاد می‌گویم پدرتو در بیاره! بابای ما شده چنگیز خان مغول میر غضب! کسی که باید بیاید خانه تا پسر حساب ببرد! پس محبوبیتی برای پدر وجود ندارد.

مقبولیت: در کنار محبوبیت مقبولیت هم باید باشد. مقبولیت یعنی بشود روی حرف پدر حساب کرد،

یعنی حرفش را عوض نکند و حرف درست و حسابی بزند.

قدرت: آیا قدرت یعنی داد بزند، فحش دهد، دعوا بکند، محروم کند؟

نه قدرت یعنی محکم باشد کسی که قدرت دارد پشت بچه‌ها می‌باشد و باید به بچه‌ها امنیت بدهد، کسی که قدرت دارد زیاد تهدید نمی‌کند.

حالا چه می‌شود که ما این اقتدار را از پدر و مادر می‌گیریم؟ گاهی می‌بینیم بابا دارد حرفی می‌زند ولو به غلط؛ همسر یعنی والد باید از آن حمایت بکند یا چیزی نگوید، نه اینکه مخالفت بکند. مثلاً بابا به نوجوان می‌گوید که دفعه بعدی این کار رو نکنی. مادر شروع می‌کند جلوی بچه؛ حالا چی شده مگه بابا دو دقیقه رفته بیرون حالا به نیم ساعت هم دیر آمده اتفاقی نمی‌فتد، بچه مردم میرن اصلاً معلوم نیست کجا هستند. اینجا ما داریم ارزش و اعتبار پدر را می‌شکنیم و برعکسش هم همینطور، مادر دارد به حرفی می‌زند بابا می‌گوید خانم گیرنده به این بچه، بزار راحت باشد، حالا این همه آدم درس خوندن به کجا رسیدن؟ بعد بچه می‌ماند که آیا واقعاً درس خواندن در خانواده ما ارزشی دارد یا نه. در این مسئله دو طرف درگیرند یعنی بچه می‌گوید که آقا بالاخره حرف بابا را قبول کنم یا حرف مامان قبول کنم چیکار بکنم یا تیم کثی می‌کنند و مثلاً مامان‌ها پخش می‌کنند می‌گویند که مثلاً بچه‌ها را بابا تنها نگذاریم خب دیدین می‌گویند بابا بچه‌ها تنها نذارین بعد انواع بلاها رو سر بچه‌ها میارن مثلاً بابا اینجوری میکنه ببین مامانه گیر می‌دهد که مثلاً پیتزا نخور نوشابه نخور سس نخور خب بعد بزار مامان برود بیرون بزار برود روضه بزار برود ببین چه فسق و فجوری بکنیم در خانه. این موضوع دارد منتقل میکند که این ارزش درونی نیست فقط جلوی مامان باید این موارد را حفظ بکنی و این‌ها همه باعث می‌شوند که آن نظارت و کنترل به درستی اتفاق نیفتد. پس من پدر و مادر باید حواسم باشد به اینکه اقتدار پدر مخصوصاً و مادر شکسته نشود، چون اگر شما اقتدار را از دست بدهی دیگر نظارت و کنترل به درد نمی‌خورد، بچه‌ها اصلاً قبولش نمی‌کنند چون اصلاً ارزشی قائل نیستند.

با این اوصاف مشاور کودک و نوجوان جایگاهی ندارد و مشاور خانواده باید جایگزین شود. ما اول از خانواده شروع می‌کنیم وقتی نوجوان یا کودک آسیب دیده و با خودش وارد ماجرا می‌شود ولی وقتی شیوه‌های تربیتی مشکل دارد شیوه‌ها را که تغییر می‌دهیم می‌بینیم رفتار بچه نیز تغییر می‌کند.

تعامل سازنده

ممنوعیت، محدودیت، مراقبت

وقتی یک بچه مثلاً شش ماهه است ما خیلی چیزها را برایش ممنوع می‌کنیم، نمی‌تواند خیلی چیزها را بخورد نمی‌توانیم شکلات به او بدهیم بخورد و برای او ممنوع است، وقتی بزرگتر می‌شود محدودیت دارد نمی‌گذاریم مثلاً یک کاسه شکلات بخورد چرا اینقدر شکلات می‌خورد چون خود کنترلی ندارد که اینقدر شکلات می‌خورد، اما در دوره نوجوانی ما وارد مراقبت می‌شویم محدودیت و ممنوعیت‌ها را کمتر



کرده و وارد فاز مراقبت می‌شویم. ولی متأسفانه ما شاهد هستیم الان با نوجوان مان اینجوری برخورد نمی‌کنیم یعنی اینجوری نیستش که بیشتر حالت مراقبت باشد نظارت باشد بیشتر حالت ممنوعیت و محدودیت است و از طرف ما هم هست نه از طرف خودش و اینجاست که ما را دچار چالش می‌کند. اولین گامی که ما در ارتباط با نوجوان در زمینه نظارت و کنترل داریم این است که باید خط قرمزها را مشخص کنیم که خط قرمز من برای ارتباط با نوجوان چیست. چون خیلی مواقع ما خط قرمز درست حسابی نداریم. مثلاً اینکه بچه‌ها ۱۲ شب می‌خواهد بیاید خانه یا یک نصف شب بیاید خانه اصلاً هیچ چیز را نداریم. مرزها را باید مشخص کنیم یا مثلاً درس خواندن است که نوجوانی بخواهد درس نخواند این جزو خط قرمزهاست که من باید ورود بکنم نه اینکه گیر بدهم به نوجوان، بلکه من باید بروم ریشه‌یابی بکنم مسئله را و ببینم از کجا آب می‌خورد که بتوانم حلش بکنم.

مثلاً مسائل جنسی را من نمی‌توانم رها بکنم و بگویم آقا هرکاری دوست داری بکن، بلکه اینجا نیازمند نظارت و کنترل هست. ما نمی‌توانیم بی تفاوت باشیم به این مسائل چون به زندگی آینده اش آسیب خواهد زد.

اینجا هنوز به آنجایی نرسیده است که بگویم زندگی خودش و اختیار خودش را دارد هرکاری دوست دارد انجام بدهد، نه این حتماً نیازمند نظارت و کنترل هست. وقتی بچه من به خانه می آید، می بینم بوی سیگار می دهد نمی توانم بی تفاوت باشم، موقع شستن شلوارش مثلاً می بینم که داخل جیبش یه سیگار، کبریت یا فندک پیدا شده نمی توانم بی تفاوت باشم یعنی از آن طرف بام هم نباید بیفتیم، ما نسبت به دوستانش نمی توانیم بی تفاوت باشیم. در مورد دوستان نوجوانم، حالا متناسب با فرهنگی که وجود دارد فرض کنید فرهنگ غالب ما این است



که ارتباط با جنس مخالف نباید وجود داشته باشد، اگر رفت با یک دختری ارتباط برقرار کرد یا اگر پسر ما با یک پسری ارتباط برقرار کرده که دچار چالش و مشکل است، در اینگونه مسائل به سمت پیشگیری می رویم و در جاهای محدودی مثل دیر آمدن به خانه کنترل می کنیم. مثلاً فرض کنید وقتی بچه من سیگاری می شود آنجا شاید من خیلی نتوانم نقش مثبتی را ایفا بکنم حالا یک مشاور می تواند کمکش بکند پیشگیری بکنم درگیر مسائل جنسی نشود ولی وقتی درگیر شد دیگر من شاید نقش خیلی مثبت و کاملی را نتوانم ایفا کنم و من برای آن مشاور نقش کمکی می شوم.

یک مثال برای دوست می‌زنیم. برای ما مهم است بچه من با چه افرادی در ارتباط است، دوستان صمیمی اش چه کسانی هستند، اگر بچه من اجازه نمی‌دهد که من دوستانش را بشناسم دلیلش این است که ارتباط من و او، ارتباط درستی نیست، کنترل‌گری والدین، زیاد است، برای همین باید کنترل‌گری را کم کنم، تا حدی به او استقلال داده و ارتباط خوبی برقرار کنم، اقتدار درست را در خانه داشته باشم. حالا وقتی این کار را کردم و بچه من با چهار نفر دوست است، مثلاً موقع صحبت با نوجوان می‌پرسیم امروز کجا رفتید؟ رفتیم استخر، کیا بودن؟ فلانی و فلانی و فلانی. تموم شد خیلی ما سوال نمی‌کنیم دفعه بعدی مثلاً رفت پارک. خب چه خبر بود رفتیم پارک. علی هم بود؟ آره علی هم بود. علی خوشن کجاست؟ مثلاً فلان جا، چه جالب، نزدیک ماست همین. یعنی کم کم این دوستها را شناسایی می‌کنیم. ما فقط اطلاعات را جمع‌آوری می‌کنیم، نظارت و ارزیابی می‌کنیم ولی از این اطلاعات نباید علیه نوجوان استفاده کنیم.

ما دوتا تکنیک خوب داریم در دوره نوجوانی برای اینکه دوستان بچه‌ها را بشناسیم یک تکنیک برای خانواده‌هایی که مراسم دارند حالا مراسم می‌تواند جلسه قرآنی باشد روضه ای باشد هیئتی باشد، مهمانی باشد، دورهمی باشد، سفره ابوالفضل باشد هر چیزی مهم نیست شما به نوجوان می‌گویید مامان فلانی هم دعوت بکند. بچه‌ها خوششان می‌آید چرا چون حس می‌کنند برایشان ارزش قائل شده‌اید، جلو بچه‌ها می‌گویید بچه‌ها خانه ما دعوتند.

فقط باید حواستان باشد مدل ارتباطی نباید به گونه ای باشد که بچه‌ها متوجه شوند که شما دام پهن کرده‌اید که بعداً از این اطلاعات علیه او استفاده کنید. مادر وقتی دوست بچه اش به مراسم می‌آید با او سلام و علیک می‌کند ارتباط می‌گیرد و یک شناخت نسبی به دست می‌آورد، ما معمولاً به پدرها توصیه می‌کنیم که به پسرش پیشنهاد دهد من امشب شش تا بلیط استخر دارم با هم با دوستان تو استخر برویم من هم برای اینکه شما با دوستان راحت باشید و لذت ببرید گوشه‌ای از سونا می‌نشینم. نوجوان هم چون خودش خرج می‌کند و خودی نشان می‌دهد و دوستانش را مهمان کرده است، کیف می‌کند. ولی پدر باید فاصله را رعایت کند. این به شما کمک می‌کند تا خانواده دوستان فرزندان را بهتر بشناسید.

حال اگر در این بین متوجه افرادی شدیم که خیلی مناسب رفاقت فرزند ما نیستند چگونه رفتار کنیم؟ نباید بگوییم که با فلانی دوست نشو و یا چرا با او دوستی و باید رابطه ات را با او قطع کنی. بلکه باید ملاک و معیار دوست خوب را از نوجوانمان بپرسیم. نوجوان برای خود یک سری ارزشها را ملاک قرار می‌دهد.

وقتی ملاک به نوجوان بدهیم به مرور خودش به این نتیجه می‌رسد که این ملاک‌ها باید با دوستانش تطبیق پیدا کند. اما به این نکته دقت داشته باشید وقتی یک رابطه دوستی عمیق شد قطع کردن رابطه کار راحتی نیست. برای این منظور با مربی‌اش صحبت می‌کنیم او برنامه ریزی می‌کند که رابطه آنها را به مرور کم کند. در حقیقت برای یافتن دوستان خوب بستر سازی می‌کنیم و در محیط‌هایی قرارش

می دهیم که دوستان خوب آنجا باشند. اما در دوستی مجازی که نمی توانیم از این کارها بکنیم دوتا مسئله باید رعایت شود: مورد اول میزان استفاده از گوشی و اینترنت که چه تعداد ساعتی نوجوان از آنها استفاده می کند و مورد دوم زمان استفاده از آنهاست.

زیر ذره بین نظارت

نوجوان کلاً دوست دارد تنها باشد یا اصلاً با شما نباشد حالا یا تنها در اتاقش باشد یا حتی با شما مهمانی یا مسافرت نمی آید. تا حالا فکر کردید که چرا نوجوان ۶ صبح با دوستانش کوه می رود ولی با پدرش نه؟ چون اینقدر گیر می دهید که ترجیح می دهد با شما نیاید، مثلاً از اینجا بیا برو از اینجا برو که جای خطرناک تره یعنی ببینید کنترل و گیر کمتر با دوستانش باعث می شود نوجوان بیشتر دوست دارد



نظارت بر تنهایی نوجوان



دلایل رفتن به سمت تنهایی نوجوان

آیا تنهایی آسیب ایجاد می کند؟

تکنیک همراهی کنترل شده

با رفقا ش بیرون برود.

پس اگر شما می خواهید با نوجوان بیرون بروید فقط جاهایی که خطر با مرگ همراهه باید تذکر بدهیم. پس بیشتر به خاطر گیر دادن های ماست و بخاطر اینکه ما خیلی به او امر و نهی می کنیم. تنهایی بدون نظارت به نوجوان آسیب می زند، چون نوجوان همچنان به آن خود کنترلی نرسیده است و ما نمی توانیم رهایش بکنیم به صورت کامل که هر کاری دوست دارد بکند. خب چه کار باید بکنیم؟ ما اگر می خواهیم نوجوان را مدیریت بکنیم یا نظارت بکنیم همراهی کنترل شده باید باشد. اما نباید حس بی اعتمادی را به نوجوان منتقل کند. حس بی اعتمادی دادن یعنی نابودی. من سعی می کنم که یک رصد دورادوری از وضعیت داشته باشم و به او منتقل بکنم که ببین ممکن است که من پیام تو اتاق نه بی هوا نه اینکه بخوام یه دفعه دستگیرت کنم. امکان دارد که مادر من یک دفعه بیاد تو اتاق من و این باعث می شود که نوجوان آن احساس امنیت کامل را نداشته باشد که خدای نکرده منحرف شود. کاری که باید بکنید این است وقتی نوجوان تو اتاقش یه ساعت یه ساعت و نیم دو ساعت شد هیچ خبری از نوجوان نیست یه سه تا فاطمه خانم کجایی؟ ماما تو اتاق دارم درس می خونم. چیزی می خوای برات بیارم نه تموم شد. اگه شد دو ساعت و نیم سه ساعت باز نیومد بیرون حالا آنجا شما یه چایی یه لیوان شیری یه دونه سیبی یه دونه پرتقالی چهار تا کشمش می ریزی تو یه دونه ظرف بیا تو همش تو اتاقی نیومدی بیرون چیزی بخوری من برات آوردم تو اتاق. همین! و بعد در می زنیم وارد اتاق می شویم نه اینکه پشت در کمین بکنیم و وارد اتاق شویم. به هیچ عنوان در نوجوانی مچ گیری نداریم. میگویند اگه مچ گیری نباشد بچه میگوید خانواده من چقدر ساده و من چقدر زرنگم که خانواده را میتوانم گول بزنم اولاً گول زدنی وجود ندارد چون من باز خوردی به او ندادم که تو منو گول زدی و من نفهمیدم.



دوم این که چرا بچه شما باید برود به سمت اینکه یواشکی خیلی کارها را بکند؟ دلیل دارد آگه بچه من دارد کاری خلاف ارزش های خانواده انجام می دهد باید چک بکنم آیا من گیربیش از حد داده ام؟ آیا رابطه من با او خراب بوده؟ یا اینکه نتوانستم یک سری بحث ها را برایش روشن کنم؟

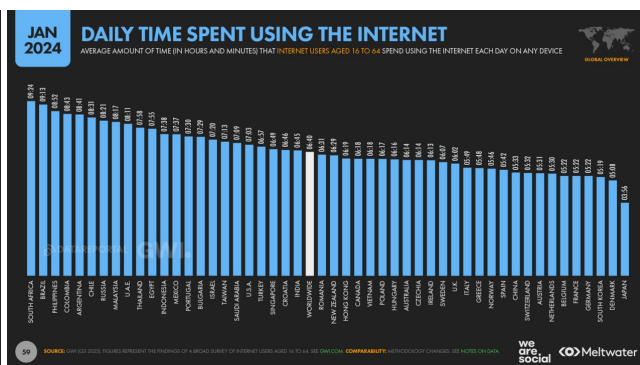
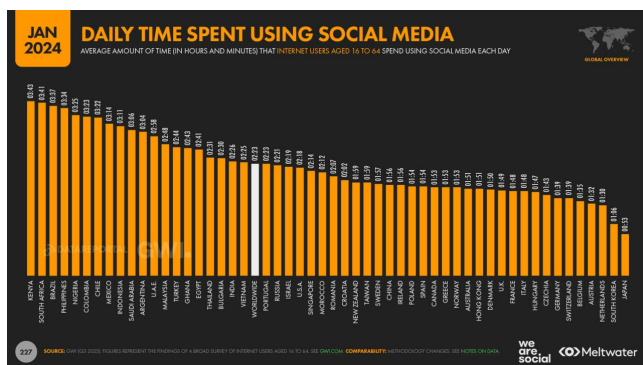


بیاترک کنیم

طبق آمار سال ۲۰۲۴، میانگین جهانی استفاده از فضای مجازی و شبکه های اجتماعی، حدود ۲ ساعت و ۲۳ دقیقه می باشد که این آمار فقط برای شبکه های اجتماعی مانند واتساب، فیسبوک، اینستاگرام، تلگرام، بله، سروش و ایتا و...و غیر از مباحث کاری و اداری است و شامل اینترنت نمی باشد.

استفاده از اینترنت در هر روز در سال ۲۰۲۴، میانگین جهانی ۶ ساعت و ۴۰ دقیقه است.

حال سوال این است که اگر من از اینترنت استفاده می کنم تا چه حد وابستگی به اینترنت دارم؟ با وجودی که خیلی از افراد اعتیاد به اینترنت خود را قبول ندارند، ملاک و معیارهای زیر نشان دهنده اعتیاد اینترنتی افراد می باشد.



معیارهای سنجش اعتیاد به اینترنت

- اشتغال ذهنی درباره استفاده از اینترنت:

بدین معنی که، وقتی شما در اینترنت حضور ندارید نگران پیام‌های از دست رفته، استوری‌ها و لایک و کامنت‌ها و ... هستید.

- نیاز به گذراندن زمان بیشتر در اینترنت و فضای مجازی

- عدم موفقیت در کنترل استفاده از اینترنت

- کلافگی هنگام دردسترس نبودن اینترنت

- گذراندن زمان بیشتر از مدت زمان در نظر گرفته شده برای استفاده از اینترنت

- ازدست دادن فرصت های شغلی و تحصیلی بخاطر استفاده از اینترنت

- دروغ‌گویی به اطرافیان درباره مدت زمان استفاده از اینترنت:

– استفاده از اینترنت برای فرار از مشکلات

خودسنجی وابستگی به اینترنت

پرسش های زیر، یک تست خودسنجی وابستگی به اینترنت می باشد:
اگر در این خودسنجی از ۷ نشانه ، نمره بالای ۵ بگیرید، بدانید که وابستگی به اینترنت دارید.
۱- آیا آنلاین بودن من، در روابط کاری، تحصیل و دانشگاه و احساسی که نسبت به خودم دارم، مشکل جدی ایجاد کرده است؟

۲- آیا اغلب بخاطر آنلاین بودن از مسئولیت های مهم شانه خالی می کنم؟

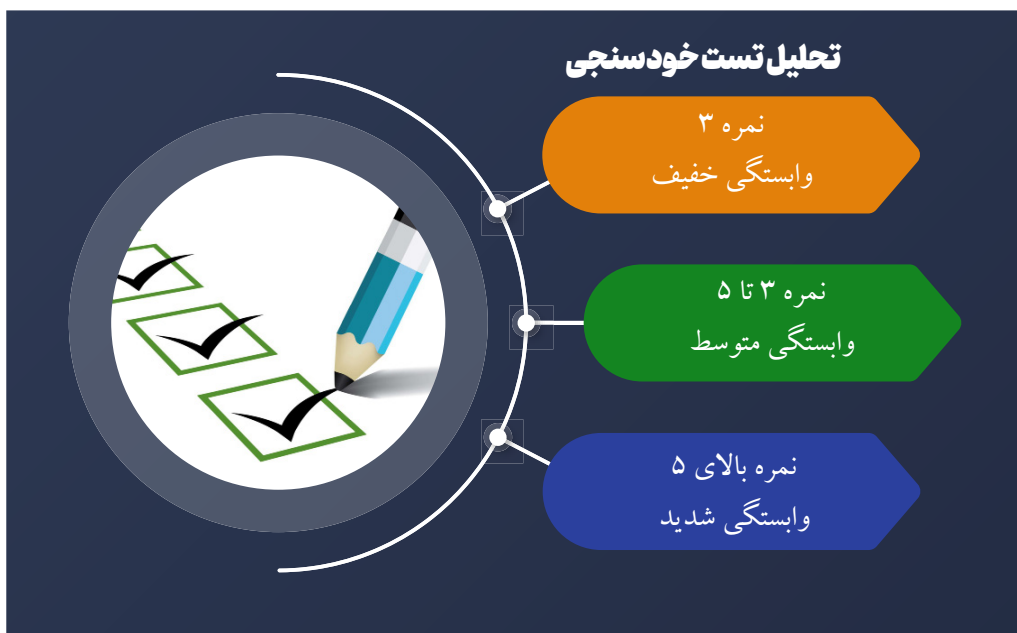
۳- آیا تا به حال تصمیم گرفته ام که مصرف اینترنت خود را کاهش دهم؟

۴- آیا دیگران نگران استفاده بیش از حد من از اینترنت هستند؟

۵- آیا اغلب به این دلیل آنلاین می شوم که ذهنم را از مشکلات دور کنم؟

۶- آیا استفاده من از اینترنت در طول روز، به طور مداوم بیشتر و بیشتر می شود؟

۷- آیا زندگی نامناسب من از عواقب آنلاین بودن بیش از حد من می باشد؟



نکته مهم: مباحث فوق مربوط به مصرف اینترنت خارج از مصارف کاری و تحصیلی می باشد و افرادی که شغل دائمی آنها با اینترنت مرتبط می باشند مشمول این موارد نیست.

چی باعث اعتیاد شد؟

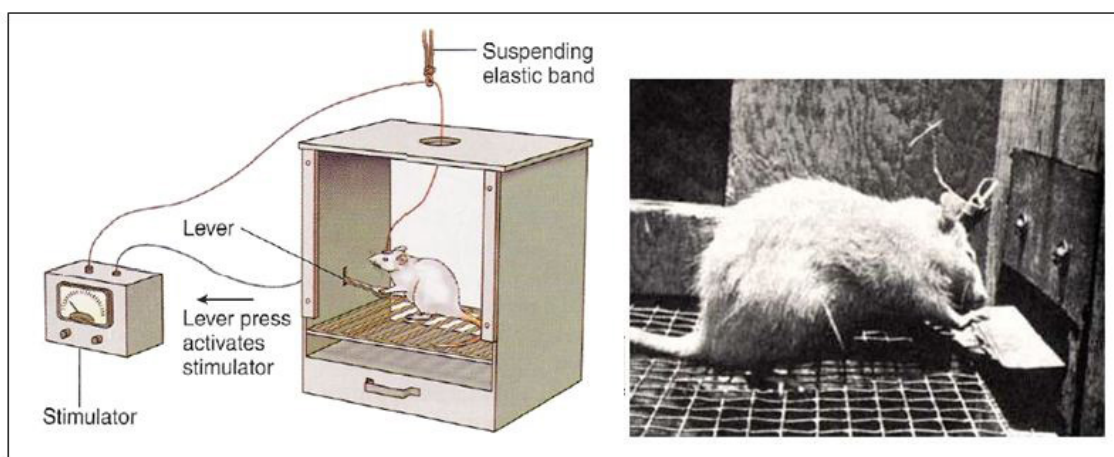


۱- اثر دوپامینی

دیتاکس دوپامین چیست؟ گاهی اوقات در فضای مجازی ساعتها می گردیم و به دیدن استوری های دیگران می گذرانیم و یا ساعتها پشت یک بازی وقت می گذرانیم و یا کل فصل های یک فیلم و سریال را در یک روز تمام می کنیم، کارهایی که از انجامشون لذت می بریم و ما را نسبت به گذر زمان کاملاً بی حس می کند و با اینکه هیچ سودی برای ما ندارند، ما را معتاد خودشون می کنند و باعث می شوند نتوانیم از انجام آنها دست بکشیم. اما در مقابل، این لذت بردن در مواردی که برای ما مفید هستند مثل درس خواندن و آماده شدن برای امتحان عذاب آور است، تمام کردن یک کتاب خواب آور هست و حتی انجام دادن وظایف کاری خسته کننده است.

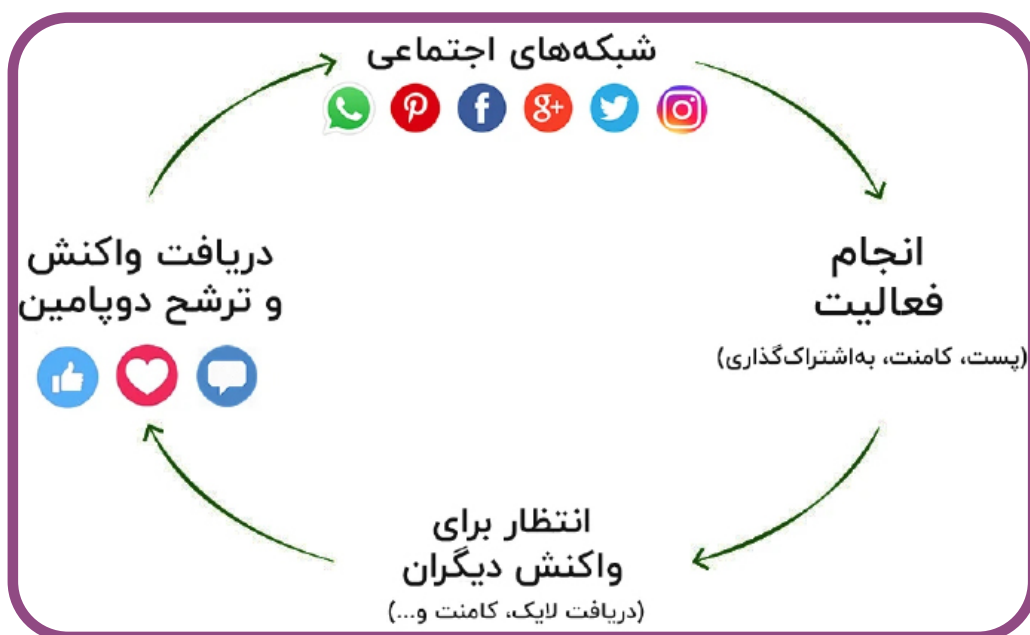
چرا اینگونه است و با وجود اینکه می دانیم بعضی از کارها برای ما مفید است ولی از آنها فراری هستیم؟ جواب این سوال برمی گردد به ماده شیمیایی در مغزمان به نام **دوپامین**. در سال ۱۹۵۳ «دکتر جیمز اولدز» و «دکتر پیتر میلر» آزمایشی را طراحی کردند که در آن سنسوری به مغز

موش ها وصل می شد که با فشردن یک دکمه، در مغز موشها دوپامین ترشح می شد و سپس این دکمه در اختیار خود موش قرار می گرفت، یعنی موش می توانست با فشردن آن دکمه در مغز خود دوپامین ترشح کرده و باعث لذت شود. در ادامه این لذت مصنوعی باعث شد که دیگر موشها نه غذا می خوردند و نه می خوابیدند و آنقدر دکمه را فشار می دادند تا از خستگی به خواب می رفتند. دوپامین یک ماده شیمیایی اساسی در مغز است که با ایجاد لذت ما را به کارهایی که دوست داریم وادار کرده و باعث شکل گیری رفتار ما می شود. اما این همه ماجرا نیست. در همان آزمایش قبلی «دکتر جیمز اولدز» و «دکتر پیتر میلر» فرآیند آزمایش را برعکس کردند و سنسوری را وصل کردند که جلوی ترشح هرگونه دوپامین را می گرفت. در این آزمایش موشها بعد از مدت کوتاهی نسبت به همه چیز بی تفاوت می شدند و افسرده شده و هیچ کاری نمی کردند. موشها امید به زندگی خود را از دست داده بودند و انگیزه ای به ادامه زندگی نداشتند.



این آزمایش به محققین نشان داد که نقش دوپامین فراتر از لذت بوده و این ماده شیمیایی باعث ایجاد انگیزه در موشها و دیگر حیوانات و حتی ما انسانها می شود به طوری که اگر از انجام کاری دوپامین بیشتری ترشح شود انگیزه برای ادامه آن بیشتر می شود و اگر دوپامین تولید شده ناشی از انجام کاری کم باشد انگیزه زیادی برای آن کار نداریم. نکته جالب این است که ترشح دوپامین کاملاً در لحظه بوده و بدون توجه به پیامدهای آن کار می باشد. به عنوان مثال خوردن چیپس برای ما جذاب و لذت بخش بوده حتی اگر در دراز مدت موجب بالا رفتن فشارخون، کلسترول، سگته و حتی مرگ ما شود. اما در مقابل کاری مثل انجام دادن تکالیف یا تمام کردن یک پروژه موجب ترشح دوپامین نمی شود حتی اگر برای ما در دراز مدت سودآور باشد اما سختی کار باعث می شود که مغز استقبال زیادی برای انجام آن نداشته باشد. مدل خیلی شدید این پدیده منجر به اعتیاد می شود، مثل اعتیاد به بازی و در موارد خطرناکتر اعتیاد به مخدر.

اما در موارد عادی تر هم این تولید دوپامین می تواند موجب ایجاد مشکل در زندگی شود، حجم بی پایان توئیت ها و مطالب و عکس ها در شبکه های مجازی باعث ایجاد یک چرخه بی پایان تولید دوپامین می شود، پیروزی و دریافت جایزه در بازی ها و ساختار جذاب و دنباله دار فیلم و سریال ها باعث می شود نتوانیم از دیدن آنها دست بکشیم. تکنولوژی مدرن درست مثل موشهای آزمایش، سیستمی مصنوعی برای کارهای ما بوجود آورده که بازدهی عادی کارهای روزانه ما را دچار مشکل کرده است. اما ساختار مغز پیچیده تر از این موارد است. در بدن ما یک ویژگی وجود دارد با نام «هم ایستایی» که بدن در هر شرایطی سعی می کند تعادل را به آن برگردانده و وضعیت روحی و جسمی ما را به حالت استاندارد برگرداند. به این معنا که اگر سردتان باشد بدن می لرزد تا گرما تولید کند و اگر گرمتان باشد



عرق می کند تا دمای بدن را پایین بیاورد. این خاصیت در مغز هم وجود دارد بدین صورت که شما هرچقدر هم حالتان خوب یا بد باشد، مغز بعد از مدتی شما را به حالت عادی و نرمال خود برمی گرداند و اینجاست که لذت بی پایان باعث مشکل می شود. شما هرچقدر بیشتر با گوشی خود بازی کنید و غذاهای چرب و شیرین بخورید دوپامین بیشتری در مغز تولید می شود ولی مغز که می خواهد شما را به حالت عادی برگرداند طی این فرایند مقاومت خود را در برابر دوپامین تولید شده بیشتر می کند. بدین صورت بعد از مدتی دیگر همان مقدار دوپامین تولید شده در بدن شما، موجب لذت نمی شود و شما مدام مجبور می شوید شدت کار را بیشتر کنید تا از آن لذت ببرید. مثلاً زمان بیشتری را در اینستاگرام بگذرانید، چند دست بیشتر بازی کنید یا یک قسمت بیشتر سریال ببینید و این **ضد گلوله شدن نسبت به ترشح دوپامین** باعث می شود بیش از پیش از کارهایی که دوپامین کمتری تولید می کنند زده شوید و

علاقه خود را به کارهایی که دوپامین کمتری تولید می کنند از دست بدهید. مثلاً فرض کنید در حالت عادی برای انجام یک کار عادی دوپامین ترشح شده عدد ۱۰ باشد، وقتی من بازی می کنم یا پای شبکه های اجتماعی هستم این عدد روی ۲۰ یا ۳۰ می ایستد و بدن می خواهد آن را پایین بیاورد و ما مدام آن را بالا می بریم. بعد از مدتی این نقطه صفر دوپامین که قبلاً عدد ۱۰ بود ۳۰ یا ۴۰ می شود، برای همین تا زمانی که دوپامین تولید شده در کاری به ۳۰ و ۴۰ نرسد آن حال، حال خوبی نیست. مانند فرد معتاد که تا وقتی مواد مصرف نکرده حال خوبی ندارد و وقتی مواد را مصرف کرد تازه مانند آدم معمولی می شود و چطور می تواند حال بهتری را تجربه کند؟ با استفاده بیشتر از مواد. در اینترنت هم اگر فرد می خواهد لذت بیشتری ببرد باید یک پله بالاتر از قبل استفاده کند تا لذت بیشتری ببرد، به همین دلیل این وابستگی و اعتیاد روز به روز بیشتر می شود و دیگر حال و حوصله سایر کارها را که به اندازه ۱۰ یا ۱۵ واحد دوپامین تولید می کردند را ندارد، چرا که نقطه صفر دوپامین مورد نیاز او الان ۴۰ شده است و انجام این کارها به اندازه کافی دوپامین تولید نمی کند، و این گونه فرد تبدیل به فرد وابسته و معتاد می شود.

به همین دلیل نیز، فردی که درگیر فضای مجازی شده است دیگر سایر کارها مثل بیرون رفتن و باشگاه و کلاس های هنری و موسیقی و ... را تعطیل می کند چون که دیگر همان مقدار دوپامین کافی را تولید نمی کنند.

این مکانیزم در خیلی از کارهای روزمره ما اتفاق می افتد. پس باید حواسمان باشد که این دوپامین زندگی ما را تحت الشعاع قرار ندهد. البته باید توجه داشت که اثر دوپامین در کارهایی نظیر ورزش و کارهای خیر به این گونه باید بررسی گردد که این وابستگی باعث ایجاد اختلال و چالش در زندگی ما نگردد.



- **شرطی شدن در اثر دوپامینی:** هر موقع از گوشی استفاده می کنیم حالمان خوب می شود و به عبارتی دیگر شرطی می شویم و برا همین بیشتر از آن استفاده می کنیم.

- **تأثیر بر روی اراده:** استفاده ی بیش از حد اینترنت در حالت دوپامینی روی اراده ما نیز تأثیر می گذارد. چرا که باعث می شود اراده انجام کارهای مفید را به علت دوپامین کم از دست بدهیم.

۲- عوامل فردی

احساس تنهایی

نداشتن دوست صمیمی و احساس تنهایی فرد را مجبور می کند که به سمت فضای مجازی پناه ببرد. مواردی که در آن افراد به اپلیکشن ها و محیط های مجازی دوست یابی معتاد می شوند.

ارتباط بد با دیگران

هر اندازه تعارض نوجوان با والدین و اطرافیان بیشتر باشد، گرایش او به فضای مجازی بیشتر می گردد.

اجتناب از مشکلات به جای حل کردن آن ها

فردی که به جای حل مشکل از آن فرار می کند پتانسیل وابستگی به فضای مجازی در او زیاد است.



این افراد اگر حل مسئله بلد نیستند باید روش حل مسئله را یاد بگیرند.

کاهش هیجانات فردی

اگر بلد نباشیم که هیجانات منفی خود را کنترل کنیم به سمت فضای مجازی حرکت می کنیم. مصداق بارز عدم کنترل هیجانات فردی، خوردن و پرخوری عصبی می باشد، یک سری افراد در اثر عدم کنترل

هیجانات به سیگار روی می آورند و یک سری افراد هم سراغ موبایل و اینترنت می روند. این افراد قبل از هر چیزی باید مدیریت و کنترل هیجانات را یاد بگیرند تا بتوانند حال بد خود را مدیریت کنند.

ا ویژگی های شخصیتی

۱- درون گراها

چون ارتباط زیادی با جامعه ندارند به سمت فضای مجازی متمایل می شوند.

۲. برون گراها

برای ارتباط بیشتر سراغ فضای مجازی می روند.

۳. تجربه گرایی

به عنوان مثال بلاگرهای سفر

ا خود کنترلی ضعیف و تکانش گری

(تکانش گری یعنی من کاری انجام می دهم و خیلی زود پشیمان می شوم)، افرادی که این مدلی باشند اعتیادشان به اینترنت بیشتر است.

ا خلق پایین و افسردگی

افراد افسرده و غمگین استفاده بیشتری از اینترنت دارند.

ا باورهای منفی

کسانی که احساس ارزشمندی ندارد و احساس بی ارزشی می کنند.

ا اختلال ها

افسردگی، اضطراب اجتماعی، بیش فعالی

ا کسانی که مهارت اجتماعی ضعیفی دارند و مهارت حل مسئله ندارند.

ا کسانی که بیکارند

این نوجوانان برای سرگرمی و تفریح چون کاری ندارند و می خواهند وقتشان را پر کنند به فضای مجازی روی می آورند.

۳- عوامل خانوادگی

۱. سبک فرزند پروری مستبدانه

- والدینی که کنترل و واکنش شدیدی هنگام سرزدن اشتباه از جوان و نوجوان دارند.

- صمیمت کمی با نوجوان خود دارند.

- سرزنش و مقایسه زیاد دارند

- توقعات بالا

این سبک فرزند پروری باعث می شود نوجوان یا جوان بیشتر به سمت استفاده بیش از حد از فضای مجازی تمایل داشته باشد.



۲. سبک فرزند پروری غفلت

خانواده هایی که هیچ توجهی نسبت به فرزند جوان و نوجوان خود ندارند و او را نادیده می گیرند و هیچ کنترل و نظارتی بر او ندارند، باعث سوق بیشتر آنها به سمت اینترنت و وابستگی به فضای مجازی می گردند.

۴- عوامل اجتماعی

۱. نقش دوستان و همسالان

خیلی مواقع سرکوفت زدن دوست باعث می شود فرد بیشتر درگیر استفاده از اینترنت و فضای مجازی گردد.

۲. آسیب های اجتماعی

مثل طلاق

۵- ویژگی های فضای مجازی که باعث وابستگی می شود

۱. جذابیت

۲. دسترسی آسان

۳. گمنامی: افراد می توانند بدون شناخته شدن و قضاوت هرکاری که دوست داشته باشند در فضای مجازی انجام می دهند.

۴. انتقال سریع اطلاعات

از هفت فرسخی معلومه

نشانه های روانی:

۱. افسردگی
۲. احساس گناه برای اتلاف وقت
۳. کاهش اعتماد به نفس
۴. چالش روابط اجتماعی
۵. عدم توانایی در اولویت بندی و برنامه ریزی
۶. حس نکردن گذر زمان
۷. زدگی نسبت به کار و فعالیت
۸. ایجاد نوسانات خلقی
۹. دچار شدن به ترس و تنهایی
۱۰. احساس بی حوصلگی
۱۱. از دست دادن علاقه نسبت به کارهایی که یک زمانی موجب لذت می شد.
۱۲. پشت گوش انداختن و اهمال کاری
۱۳. احساس گناه مکرر

نشانه های فیزیکی

۱. کمردرد
۲. سردرد
۳. بی خوابی
۴. تغذیه نامناسب
۵. اضافه وزن
۶. عدم رسیدگی به نظافت شخصی و حمام
۷. کاهش وزن
۷. گردن درد
۸. خشکی چشم و مشکلات بینایی

بین چه سندروم عجیبی داری واسمشونمیدونستی؟!

۱. نوموفوبیا: ترس از جدا شدن تلفن همراه

ترس از نداشتن و در دسترس نبودن موبایل و تلفن همراه. بی‌گوشی‌هراسی یا نوموفوبیا (به انگلیسی: Nomophobia، که مخفف no-mobile-phone phobia است) به معنی ترس از جدایی از تلفن همراه یا هراس از در دسترس نبودن تلفن همراه، نداشتن خط اینترنت در گوشی‌ها یا ترس از تمام شدن باتری موبایل است.



۲. فومو: ترس از دست دادن

احساس کنم که دیگران دارند لذت می‌برند اما من از آن بی‌نصیب و بی‌اطلاع هستم. فومو این نیست که چرا نیستم این است که من چرا بی‌اطلاع هستم. برای همین مدام چک می‌کند که آیا فلانی لایو رفته است یا نه. و ترس از این است که چرا از ماجرا مطلع نیستیم. نه لذت بردن. اختلال فومو صرفاً مختص این احساس نیست که شاید می‌توانستید در حال حاضر از چیزهای بهتری برخوردار باشید، بلکه حس میکنید یک چیز مهم و اساسی را که دیگران در حال تجربه‌ی آن هستند از دست داده‌اید. در این حس، فرد به این می‌اندیشد که دیگران ممکن است تجربه‌های پراززشی داشته باشند که فرد از آن‌ها جا مانده و غایب است و می‌تواند اضطراب قابل توجهی به زندگی شما تزریق کند.

علائم اختلال فومو

- دائماً در حال چک کردن دوستانانتان هستید

هر زمان که ببینید یکی از دوستانانتان بدون شما در حال خوشگذرانی است، به چک کردن و کنترل او در شبکه‌های اجتماعی و ... می‌پردازید تا ببینید بدون شما به او خوش می‌گذرد یا نه. بدترین حالت این است که تمام شبکه‌های اجتماعی و راه‌های ارتباطی را بررسی و کنترل می‌کنید تا چیزی را از دست ندهید.

- همه چیز به شما بر می‌خورد

این نشانه از رایج‌ترین نشانه‌های اختلال فومو است. شما از دست دوستانانتان ناراحت می‌شوید که چرا کاری را بدون شما انجام داده‌اند. حتی اگر به شما پیشنهاد رفتن به جایی را داده باشند اما شما به دلایلی نرفته باشید، اگر به تنهایی به آنجا بروند از آن‌ها دلخور خواهید شد.



از اینکه آخر هفته تنها باشید و برنامه خاصی نداشته باشید می‌ترسید

یکی از عواملی که اکثر افراد جوان از آن می‌ترسند، نداشتن برنامه و سرگرمی با دوستانشان است. اما اگر به یک نگرانی دائم و هفتگی تبدیل شود می‌توان گفت که فرد از اختلال فومو رنج می‌برد.

ترس از نبودن هنگام وقوع اتفاقات مهم

هنگامی که اتفاقات مهم رخ می دهد و شما در آنجا نیستید احساس اضطراب و استرس شدیدی به شما دست می دهد. این استرس یک حالت مانند پارانوایا است که با اختلال فومو همزمان رخ می دهد.

عوارض فومو

- لحظه هارا از دست می دهم
- ناراحتی روحی و افزایش سطح اضطراب و روان رنجوری در فرد می شود.
- کاهش رضایت در زندگی و امنیت در روابط عاطفی فرد می شود.
- رضایت کمتر از نیازهای روانی مانند: احساس ارتباط با دیگران
- افزایش مصرف الکل
- نیاز بیشتر به تایید دیگران
- تاثیر منفی روی هدف های بلند مدت چون وقت ما را می گیرد، بی انگیزه می شویم چون روی چیز دیگری تمرکز کرده ایم. و تداخل انگیزش رخ می دهد، چرا که فرد به این فکر است که من دارم درس می خوانم و دیگران در حال تفریح و لذت و مهمانی هستند و تمرکز خود را از دست می دهم. افرادی می توانند این تداخل انگیزش را کنترل و مدیریت کنند که عادت های مثبتی را برای خود ایجاد کرده باشند.

۳. فابینگ: موبایل زدگی

ترس از دست دادن محتوای خبر، کلیپ یا پیام مهم
'Phubbing' باعث می شود افراد در محیط های اجتماعی یا خانوادگی به جای توجه به دیگران به تلفن خود نگاه کنند. یا به عبارت ساده تر: «بی اعتنایی به دیگران با نگاه کردن به تلفن همراه».

فرق فابینگ با فومو

در فومو محتوا مهم نیست فقط در جریان نبودن از خبر مهم است، در فابینگ محتوا مهم است و در جریان بودن از خبر مهم یا کلیپ مهم.
مطالعات نشان داده است که فابینگ ۴ نیاز اساسی انسان را تهدید می کند این نیازهای اصلی عبارتند از:

- احساس تعلق داشتن
 - اعتماد به نفس
 - زندگی معنادار
 - احساس کنترل داشتن
- وقتی کسی پیش شما با تلفن مشغول می شود، شما ممکن است احساس طرد شدن و محروم شدن از مصاحبت او را بکنید. این می تواند تاثیر قابل توجهی بر سلامت روان شما داشته باشد.
تحقیقات همچنین نشان می دهد افرادی که دچار فابینگ هستند تمایل زیادی دارند تا تلفن شان

همیشه در دسترس باشد تا با شبکه های اجتماعی ارتباط برقرار کنند و به این وسیله خلاء ارتباط حضوری یا رودررو را پر کنند. این شروع یک چرخه معیوب است.



پستوهای فضای مجازی رو کنترل کنیم

۱- تمرکز بر چگونگی جدا ماندن از اینترنت

به جای اینکه تمرکز کنیم که چگونه از وابستگی به فضای مجازی جدا شویم، باید تمرکزمان بر این باشد که چگونه جدا بمانیم.

۲- رصد مدت زمان استفاده و صرف وقت در اینترنت

رصد حداقل باید دو هفته صورت گیرد.

اپلیکیشن Your Hour یک راه عالی برای آگاه شدن از میزان وابستگی و عادت های رفتاری در گوشی هوشمند می باشد. زمانی که این برنامه را نصب کنید در این اپ به محض اینکه قفل گوشی را باز می کنید، زمان سنج آن شروع به شمارش می کند و میزان استفاده شما از هر نرم افزار را هم به تفکیک ذخیره می کند.

۳- شناسایی و رصد فعال کننده های وابستگی به فضای مجازی

احساساتی که باعث سوق به فضای مجازی می شود را رصد کنیم

۴- برنامه کاهش مصرف اینترنت در روز را تعیین می کنیم

روزی ۵ دقیقه از میزان مصرف را کاهش می دهیم در ۲ هفته یک ساعت کم می شود، یک هفته ثابت و دوباره هر روز به مدت دو هفته هر روز ۵ دقیقه کاهش می دهیم یعنی در عرض ۶ هفته ۲ ساعت مصرف اینترنت ما کاهش می یابد

۵- تنظیم زمان برای استفاده در بازه های مشخص

هر موقع که دوست داشتیم سراغ گوشی نمی روم و زمان استفاده باید مشخص باشد و بهتر است حداقل نیم ساعت بینش فاصله باشد.

۶- دور کردن گوشی از خود زمانی که از آن استفاده نمی کنید

۷- جایگزین کردن برنامه به جای اضافه زمان ایجاد شده

اگر برای زمان ایجاد شده برنامه جایگزین مشخص نکنیم ممکن است دوباره به سراغ گوشی برویم. به جای آن می توانید کاری را به آن علاقه دارید انجام دهید نه کار سختی که از آن بیزارید.

۸- قبل خواب و بعد خواب گوشی ممنوع.

۹- اولویت بندی کارها بر اساس دوپامین

یعنی کارهای که اولویت دوپامین کم است را اول گذاشته شود و کارهای دارای دوپامین زیاد آخر گذاشته شود. مثلاً اول درس را می خوانم بعد میرم سراغ گوشی.

۱۰- توجه به موفقیت ها و تاثیر در زندگی

۱۱- کم کردن سرعت زندگی و باطمینان زندگی کردن

۱۲- خاموش بودن اینترنت در زمان های خارج از مصرف

۱۳- به غیر از اعلان های ضروری بقیه غیر فعال شود.

۱۴- برنامه تشویقی در صورت مدیریت مصرف موفق

۱۵- دور کردن موبایل از خود و رختخواب: یکی از عوامل اختلال در خواب، نور آبی رنگ موبایل می باشد.

۱۶- تغییر عادت برای جلوگیری از وابستگی: عادات مثبت را به زندگی خود وارد کنید.

عادات مثبت یعنی کارهایی که بدون انرژی گرفتن از ما انجام می شود.

برای افزایش خودکنترلی بالا ۵ الی ۱۰ عادت مثبت باید داشته باشید، عاداتی مثل مطالعه، پیاده روی،

نماز، مسواک، ورزش، حفظ شعر، یادگیری زبان، نوشتن خاطرات و... افزایش این عادات مثبت باعث

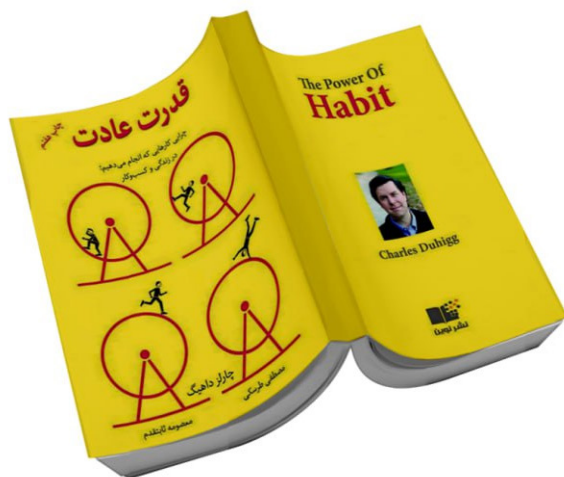
کاهش میزان وابستگی به فضای مجازی می شود.

معرفی کتاب:

- چرا می خواهیم؟

- عادت های اتمی

- قدرت عادت





نهضت سواد رسانه‌ای انقلاب اسلامی
استان آذربایجان شرقی



AZ_NASRA