

مخاطب شناسی

نوجوان

صلى الله عليه وسلم

مقدمه

قال الصادق(ع): «عَلَيْكَ بِالْأَحْدَاثِ فَإِنَّهُمْ أَسْرَعُ إِلَيَّ كُلِّ خَيْرٍ؛
امام صادق(ع) فرمودند: به تربیت نوجوانان بیشتر توجه کنید،
که آنان در کارهای نیک شتاب بیشتری دارند»^۱

نوجوان دریای بی کرانی است که شناخت او کار دشواری
است، نوجوان با کودک و خردسال تفاوت های اساسی و
بنیادی دارد که شناخت این تفاوت ها می تواند ما را در
شناخت مخاطب نوجوان، یاری رساند و با درک صحیح از
تحولات ویژه این گروه سنی، امکان رفاقت و دوستی با این
گروه سنی، فراهم می گردد.

نوجوانی را می توان دروازه ورود به بزرگسالی دانست. این
دوره یکی از بحرانی ترین، حساس ترین و پرتلاطم ترین
دوران زندگی هر فرد به شمار می رود، به شکلی که روانشناسان
آن را دوره عاطفه پرستی، احساس گرایی و دوران فشار نامیده
اند. [۱] این دوره که حدود سنی ۱۲ تا ۱۸ سال را در بر می-
گیرد و منطبق با دوره راهنمایی و دبیرستان است، بیشترین

^۱ مجلسی، محمد تقی، بحار الأنوار، ج ۲۳، ص ۲۳۶

مشکلات تربیتی را دارا است و اغلب در همین دوره است که نوجوانان یا راه تباهی را طی می‌کنند و یاد مسیر سعادت گام می‌نهند. [۲] در این دوره همراه با تغییرات جسمی، تحولات روانی و عاطفی بیشتری از نوجوانان، مشاهده می‌شود که نا آگاهی از آن سبب برخوردهای نامناسب مریدان بانوجوان می‌گردد و آسیب‌های جدی پدید خواهد آورد و گاهی یک نوجوان سالم به فردی بزه‌کار و منحرف تبدیل می‌شود.

جهداگران اردوهای جهادی با مطالعه متن ذیل اولاً شناخت تازه‌ای از نوجوان خواهند یافت و برای ارتباط با او آگاهانه عمل خواهند کرد ثانیاً، با تدریس کلیات متن ذیل به نوجوان می‌توانند آنان را در مواجهه با بحران‌های نوجوانی یاری کنند.

تحولات نوجوانی :

نوجوانی دورانی انتقالی است و مانند هر مرحله انتقالی دچار نوعی ابهام است و همین ابهام باعث نوعی گم‌گشتگی در نوجوان می‌شود. او در این مرحله نه کودک است و نه بزرگسال. اگر کودکانه رفتار کند مورد سرزنش قرار می‌گیرد و چنانچه بخواهد همانند بزرگترها عمل نماید، با توجه به عدم

تجربه کافی دچار مشکلاتی جدی خواهد شد . این مسئله همراه جهش و تغییرات فیزیکی، عاطفی، جنسی و تغییر در نوع نگرشهای ارزشی - اجتماعی، ویژگیهای متفاوتی را برای نوجوان به دنبال می آورد که در ادامه به برخی از آنها می پردازیم .

الف) تحول جسمی:

بینی بزرگتر می شود، سینه ها و مفاصل درد می گیرد، کمی قد می کشد ، ظاهر تناسلی تغییراتی می کند ، کمی صدا کلفت تر می گردد و آرام آرام موهای زائد بدن که نشان از بلوغ دینی نیز هست در می آیند

ب) تحول جنسی :

رشد و نمو غدد داخلی و ترشح هورمونهای جنسی، نوجوان را در آغاز راهی سخت قرار می دهد . کشش و انگیزه ای جدی برای ارتباط با غیر هم جنس در او بیدار گردیده است . وی در صدد است این انرژی مترکم را در جایی آزمایش کند؛ اما از عواقب آن می هراسد . با گسترش تمایلات جنسی، تغییراتی در سازمان جسمی و عضلانی او پدیدار می شود و زمینه را برای برخوردهای خشن یا غیر متعارف با دنیای خارج

فراهم می سازد . تحمل این مشکلات، فشارهای روحی بسیاری بر وی وارد می کند . این حالت به ویژه زمانی که نوجوان دچار بلوغ زودرس شده است، مشکلات بیشتری را برای وی ایجاد می کند و او را دچار انحرافات از قبیل مقاربت جنسی غیرمتعارف، خودارضایی، همجنس گرایی، حیوان بازی، نظر بازی یا . . . می نماید.[۳]

رژیم غذایی مناسب:

سعی شود برنامه غذایی فرزندان خود را طوری طراحی کنیم که مصرف خوردنی‌های محرک و مقوی شهوت به حداقل برسد. برخی از ادویه جات، میوه و حبوبات مثل فلفل سیاه، زنجبیل، دارچین، زعفران کاکائو، قهوه، کنجد، عناب، سیر، پیاز، خربزه، خرما، گردو، کشمش، پسته، گز، نوشابه‌های گازدار، کاهو، قرقروت، کاسنی، تمره‌ندی، فندق، آویشن، قارچ، انجیرو... می‌توانند باعث تقویت قوه جنسی در افراد گردند، که باید به این مسأله توجه لازم را کرد.[۴]

ج) تحول عاطفی

۱ . عدم تعادل و بی ثباتی عاطفی: نوجوان به سرعت خشمگین می شود و در کنترل رفتار خویش ناموفق عمل می-

کند. از سوی دیگر حاضر نیست به سخن و توصیه اطرافیان توجه نماید، اما به زودی پشیمان شده، خود را سرزنش می‌کند. از خصوصیات برجسته وی در این دوره زود رنجی او است که وابسته به غدد داخلی و ترشحات هرمونی و نوع تربیت و آموزش وی می‌باشد.

۲. گرایش به همسالان: به سوی دوستان و همسالانش گرایش دارد و دایره دوستیهایش را افزایش می‌دهد. از این رو ارزش بزرگسالان و والدین نزد او رو به کاهش می‌گذارد و سطح ارتباط او با آنان پایین می‌آید. در واقع او در این مرحله به سوی استقلال عاطفی گام برمی‌دارد.

۳. انتقاد ناپذیری: نوجوان تحمل شنیدن انتقاد را ندارد، اما به شدت از دیگران انتقاد می‌کند. او ممکن است انتقاد را تا آنجا ادامه دهد که روابط صمیمانه خویش با والدین اش را به مخاطره بیندازد.

۴. از خود گذشتگی: حس فداکاری در او جلوه گر می‌شود و در برابر ستم می‌ایستد و حاضر نیست در برابر حرف زور ساکت بماند.

۵. احساس شخصیت: تلاش می کند دیگران را متوجه کند که فردی مستقل و کارآمد است؛ از این رو از هر نوع بی توجهی آزاده خاطر می شود و به شدت موضع گیری می کند .

۶. ناامیدی: در صورت شکست دچار یاس و افسردگی می گردد . در مواقعی به گوشه تنهایی پناه می برد و در حالت‌های افراطی به خاطر فرار از احساس سرشکستگی دست به بزه و خطا می زند .

۷. وضع ظاهری: مقداری از وقت خود را صرف وضعیت ظاهری خود می کند و سعی دارد خود را شخصی آراسته بنمایاند . وی برخلاف دوران کودکی در پوشش و آرایش ظاهر خود سختگیری به خرج می دهد و همین امر سبب درگیری او با مریبان و والدین می شود .

۸. تخیل: نوجوان در این دوران به خیال پردازی روی می آورد و دنیایی رؤیایی برای خود می سازد . این مسئله گاه آنچنان شدت می گیرد که موجب سرزنش وی از سوی اطرافیان می گردد .

۹. آینده: در عین حال نوجوان به سوی آینده نیز نیم نگاهی دارد و نگران سرنوشت تحصیلی، شغلی، اقتصادی، خانوادگی

و اخلاقی خویش است . همین مسئله در مواردی وی را دچار پریشانی و اضطراب خاطر می نماید.[۵]

۱۰ . دوستیها: روان شناسان در این دوران دست کم سه نوع دوستی را بیان می کنند:

یکم: دوستیهایی که نوجوان با همجنس و همسال خویش برقرار می کند . این نوع دوستیها با تقدیم هدیه و احساسات پاک به اوج خود می رسد و نوعی انحصارطلبی در آن مشاهده می شود .

دوم: نوجوان گاه با کودکان خردسال روابط صمیمانه برقرار می سازد و به حمایت از آنها می پردازد. در این گونه موارد از آنجا که احتمال انحرافهای جنسی وجود دارد مناسب است به دقت این روابط مورد توجه والدین و مربیان قرار گیرد.

سوم: در نوع سوم دوستی بین نوجوان و شخص بزرگسالتر رخ میدهد. در این حال شخص بزرگ تر طرف اعتماد

نوجوان قرار میگیرد، حتی ممکن است این رابطه به ارتباطی تنگاتنگ بدل شود. در این موارد بایستی خانواده و اطرافیان نوجوان بر این نوع دوستی نظارت کاملی را اعمال نمایند و از پاکی و صداقت دوست بزرگسال مطمئن شوند.[۶]

د) تحول شخصیتی

با فرا رسیدن ایام نوجوانی دو حس ارزشمند در نوجوان هویدا می گردد . کهلبرگ روان شناس مشهور در همین رابطه میگوید: «نوجوانی مرحله ای انتقالی است که با دو ویژگی کشف خویشتن و هویت یابی و تعالی اجتماعی همراه است».[۷]

۱ . مشارکت اجتماعی: نوجوان در تلاش است با قبول مسئولیتها و مشارکت در فعالیتهای جمعی برای خویشتن نوعی نقش و جایگاه اجتماعی تعریف نماید. از این رو به شناخت قوانین و مقررات اجتماعی و بررسی ارزشهای اجتماعی روی می آورد . در این صورت اگر وی از راهنماییهای به جای اطرافیان برخوردار باشد، می توان از او نقشی فعال و تا حدودی هماهنگ و ارزشمدار انتظار داشت و در غیر این صورت ممکن است این حس به انحرافات اجتماعی بیانجامد.

۲ . هویت جویی: در سالهای آغازین نوجوانی، پسران و دختران تحت نفوذ همسالان خود قرار دارند و برای ایشان

هماهنگی با گروه دوستان بسیار با اهمیت است، اما با گذر این مرحله به تدریج نوجوان در جستجوی هویت خویش برمی آید و به رفتارهایی مستقلانه اقدام می کند. البته باید توجه داشت که ارائه آگاهیهای لازم در زمینه های هویت دینی و ملی می تواند کمک مثبتی به قوام شخصیت نوجوان در این دوران باشد. از سوی دیگر بی توجهی به این مسئله خطر «بحران هویت» را در پی دارد که عواقب خطرناک آن می تواند تا مدت‌ها دامنگیر شخص و جامعه وی شود.

ه) تحول فکری

در این سن نوجوان برسر هر فکر و هر اندیشه اش و جلوی هر کار و رفتارش علامت سوالی می گذارد. چرا مدرسه؟ چرا دین؟ چرا علم؟ چرا تقوی؟ و هزاران چرای دیگر. نوجوان به دنبال تکیه گاهی روحی می باشد تا به مدد پشتیبانی آن راز وجودی خود و علت هستی اش را دریابد. گاه این روحیه در وی چنان شدت می یابد که به ریاضتهای سخت روی می آورد و گاهی دست از دین می شوید.

او در این مرحله دارای احساسات و عواطف خالصانه و لطیفی می شود که کشش و جاذبه آن تمام وجودش را تحت تاثیر

قرار می دهد. نوجوان قبل از آن که به این دوران پر تلاطم نزدیک شود آمادگی پذیرش هر سخن مستقیم و غیر مستقیم را دارد از این رو با چند راهکار که فهرست آن در ذیل می آید در دوران قبل از نوجوانی می توانیم او را آماده مبارزه با تلاطم های فکری نوجوانی نماییم بر همین اساس است که امیرمؤمنان در نامه خویش به فرزند دلبندهش سیر تربیت او را در آغاز بر مبنای آموزشهای مذهبی قرار می دهد و او را برای رویارویی با شبهه های زمانه آماده می نماید و می فرماید: «وان ابتدئک بتعلیم کتاب الله عزوجل وتاویله وشرایع الاسلام واحکامه وحلاله وحرامه لا اجاوز ذلک بک الی غیره، ثم اشفقت ان یلتبس علیک ما اختلف الناس فیه من اهوائهم وآرائهم مثل الذی التبس علیهم فکان احکام ذلک علی ما کرهت من تنبیهک له احب الی من اسلامک الی امر لا آمن علیک به الهلکه؛ (نهج البلاغه نامه ۳۱) پس در آغاز تربیت تصمیم گرفتم تا کتاب خدا را به همراه تفسیرش به تو بیاموزم و شریعت اسلام و احکام آن را از حلال و حرام به تو تعلیم دهم و به چیز دیگری نپردازم. پس از آن ترسیدم که مبدا بینشهای منحرف که سبب پراکندگی و شبهه مردم گردیده

است به تو نیز هجوم آورد؛ از این رو آگاهی تو را از این موارد بر ناراحتی و دغدغه ام - از مواجهه تو با این مسائل - ترجیح دادم تا تسلیم هلاکتهای اجتماعی نشوی».

راهکارهای پیشگیرانه:

- ۱- آموزش های غیر مستقیم در دوران کودکی با ایجاد محبت ها و بغض ها نسبت به خوبی ها و بدی ها
- ۲- استفاده از حس کمال خواهی : با فرا رسیدن ایام نوجوانی، نوجوانان تمایل دارند استعداد های خود را شکوفا ساخته از ظرفیتهای خود بیشترین بهره را ببرند. همین حس است که سبب می شود آنان بی هیچ هراسی در جاده های سخت زندگی و شرایط دشوار گام نهند و در بسیاری از مواقع قله های موفقیت را فتح نمایند . از این رو با سپردن کارهای متناسب با شرایط آنان و ایجاد تعلق و شخصیت دینی در حاشیه آن مسئولیت می تواند عامل باز دارنده مناسبی باشد نمونه زیبای این کمال یافتگی را که بیشتر ناظر به روحیات ارزشی و حماسی است در دوران دفاع مقدس و حضور حماسی نوجوانان به خوبی می توان یافت .

۳- اتصال کودک و نوجوان با مجموعه های فرهنگی و انس با

خوبان

۴- آموزش های مستقیم گزاره ها و مبانی دینی با روش های

جذاب (از ۷ تا ۱۴ سال)

پیامبر اعظم فرمودند: الوالد سید سبع سنین و عبد سبع سنین و

وزیر سبع سنین فان رضیتَ خلائقه لحدی و عشرين سنه و الا

ضرب علی جبینہ، فقد اعذرت الی الله. فرزند هفت سال

آقای خانه است و هفت سال فرمانبر و هفت سال سوم وزیر و

مشاور است اگر رفتارش رضایت بخش شد [که به مقصود

رسیده] مگر نه (گمراهیش) بر پیشانی او نقش بسته و تو در

پیشگاه الهی عذری ندارد. [۸]

نیاز روانی نوجوان

۱. هویت یابی: بی توجهی به هویت و نیاز های جدید، موجب

اختلالات شخصیتی و بیماری های روانی می شود . بسیاری از

مردم آزارها، بزه کاریها، افسردگیها، پر خاشگریها و بدبینیها،

نتیجه عدم ارضای کافی و به موقع این نوع از نیازها است . از

این رو به صورت چکیده و فهرست وار به بررسی این گونه

نیازها می پردازیم: [۹]

۲. محبت جویی: نوجوان علاقه مند است تا دوست بدارد و دوست داشته شود؛ به تعبیری محبت کند و محبت ببیند. به همین خاطر وی در جستجوی محبت به هر سویی می رود. و در این میان جمع دوستان، خانواده، مدرسه و... از جمله کانونهای مورد توجه نوجوان است که می تواند اثرات مثبت یا منفی بر وی برجای گذارد. بر پایه همین نیازها است که برخی نوجوانان به دنبال عدم ارضای این حس به کانونهای منحرف و خارج از خانواده و محیطهای نامطلوب جذب می شوند و در دام آنها گرفتار می شوند.

۳. امنیت خواهی: بر خلاف ادعاهای استقلال طلبانه دوران نوجوانی، وی نیازمند به احساس امنیت خاطر و آرامش بوده، در مواقع اضطراب و هراس همواره در پی یافتن پناهگاه و یارانی است که از او در برابر ناملازمات دفاع نمایند. به همین دلیل وی به گروههای حمایتگر جذب می شود، هر چند این گروهها از دیدگاه اجتماع ناپسند جلوه کنند.

۴. نیاز به مقبولیت و محبوبیت: در این سنین وی با ورود به جمع همسالان خود تلاش می کند تا با بروز استعدادهايش، طرف توجه آنان واقع گردد. در این سالها او معیارهای

گروهی را بر بسیاری از مرزها و معیارهای اجتماعی، مذهبی و خانوادگی ترجیح می دهد. و از آنجا که از مطرود شدن می هراسد، با فعالیتهای گروهی هم سویی و همدلی بیشتری نشان می دهد. امروزه با توجه به گسترش زندگی شهرنشینی و زمانه درهم شکسته شدن صمیمیتها و پراکندگی خانواده ها، مسئله گروه گرایی غالبا به شکلهای منفی جلوه گر می شود و موجب پیدایش گروه های هنجارشکن مانند رپ، هوی متال و ده ها دسته و گروه کوچک و بزرگ در سطح کشوری یا بین المللی شده است.

۵. تشویق و تکریم: نوجوان احترام خواه و تکریم پذیر است. او در برابر همراهی با ارزشهای موجود توقع تشویق و احترام دارد. از سوی دیگر علاقه مند است تنها رفتارهای مسئولانه اش مورد توجه قرار گیرد و از خطاهایش چشم پوشی شود. پاسخگویی به این نیازها ثمرات پربراری در پی دارد که از جمله آنها می توان به اعتماد به نفس، احساس ارزش، توانایی، موفقیت و شایستگی اشاره نمود.

۶. استقلال: بسیاری از نوجوانان از تسلط والدین و مربیان بر رفتارهای خود برمی آسوبند و در صدد کسب استقلال برمی

آیند . استقلال اقتصادی و استفاده از آزادیهای فردی و اجتماعی از مهمترین خواسته های ایشان در این دوران است . همین نیاز موجب برخوردها و تنشهایی در روابط نوجوان، والدین و نیروهای اجتماعی می شود که می توان با شکیبایی، پاسخگویی و مهرورزی در تعدیل این خواستها، قدمهای مؤثری برداشت؛ به گونه ای که با جهت دهی این نیاز، آسیبهای این مرحله را به حداقل رساند .

دوران شکفتن

با توجه به آنچه گفته شد می توان دوران نوجوانی واز پی آن جوانی را دوران شکفتن دانست؛ دوران طلایی و پر ارزشی که تنها یکبار در زندگی انسان رخ می دهد . سادگی و بی آلاشی این دوران به همراه عشق خالص به رفتارهای والا موقعیتی کم نظیر را فراروی مریبان، مبلغان و والدین پرتلاش و مسئولیت شناس می گذارد که بهره برداری از آن موفقیتهای دراز مدتی را به دنبال می آورد . در واقع این مرحله از زندگی همان دوران قوت و قدرتی است که خداوند در کلام خویش در میانه دو دوره ناتوانی و سستی می آورد و بیشترین تکالیف را برای همین دوران در نظر می گیرد . «الله الذی خلقکم من

ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا
وشیبهٔ « (روم/ ۵۴) ؛ «خدا همان کسی است که شما را در
حال ضعف آفرید و پس از آن ناتوانی، قوت و توانایی بخشید
و بار دیگر پس از توانایی، ضعف و پیری را قرار داد.»
آفات نوجوانی :

پس از آشنایی با برخی ویژگیهای نوجوان، مناسب است نیم
نگاهی به عوامل مشکل زای این دوران داشته باشیم؛ چرا که با
شناسایی این علتها، مبانی رفتاری نوجوانان مشخص میشود و
می توان در مواجهه با آنها روشهای مناسب را برگزید.

الف) کشمکش رفتاری

کودک به ناگاه وارد مرحله ای جدید از زندگی می شود . وی
متوجه تغییراتی در خود می گردد و سطح توقعات اطرافیان را
از خود بیشتر می بیند . از سویی در خود کششی اجتناب
ناپذیر به سوی استقلال می یابد، ولی از دیگر سو نمی تواند از
حمایتهای والدین و توجه های بی دردسر دوران کودکی دست
بکشد . بر همین اساس دچار کشمکش درونی گشته رفتارهای
متفاوتی از خود بروز می دهد.

ب) استقلال طلبی

احساس هویت جدید به او این امکان را می دهد که علیه تمامی مراجع وابستگی و قدرت از جمله پدر و مادر سرکشی کند . بحثها و مجادله های طولانی، موضع گیری در برابر خواست والدین و مربیان، عدم انجام تکالیف و وظایف و در مواردی بزهکاری، از همین مسئله ناشی می شود .

ج) قدرت تحلیلی

دنیای نوجوانی، دنیایی تحلیلی - انتقادی است . نوجوان در خود توانایی تحلیل مسائل را می یابد . نقاط مثبت و منفی دیگران را می شناسد و الگوهای گذشته خود را به نقد می کشد و اعتماد خود را از ایشان دریغ می دارد . از طرفی احساسات عاطفی نسبت به بزرگسالان به ویژه پدر، مادر و مربیان محبوب، او را دچار دوسوگرایی و کشمکش عاطفی می کند .

د) هدف شناسی

با پدیدار شدن علائم بلوغ جنسی و گسترش تواناییهای فکری - منطقی، فرد نیز دچار تحول جدی می شود . وی با پرسشهایی همچون «من کیستم؟» و «هدف من از زندگی چیست؟» روبرو می گردد و ذهن جستجوگر او در پی یافتن

پاسخی به این پرسشها است و در تلاش است، تا شخصیتی یکپارچه برای خود بسازد. در این دوره او با سه معیار کلی روبرو است.

اول. ارزشهایی که در دوران کودکی به وی ارائه گردیده است و مورد پذیرش والدین او است.

دوم. ارزشهای گروه همسالان که همینک با آن درگیر است.

سوم. معیارها و ارزشهای اجتماعی، مذهبی و فرهنگی جامعه. در اینجا چنانچه این سه معیار با یکدیگر همخوانی داشته باشند، نوجوان می تواند به آسانی هویت خویش را شکل داده، جایگاه خود را بهبود بخشد؛ اما مشکل زمانی آغاز می شود که این معیارها با یکدیگر ناهمخوان، متضاد و متعارض باشند و از وی وظایفی ناهماهنگ را درخواست نمایند. در این فرض است که او خود را در گرداب تعارضها، سردرگمی و اضطراب، ناتوان می یابد و برای فرار از این مشکل وحشت زا به هر سویی پناه می برد.

(ه) بلوغ جنسی

رشد و نمو غدد داخلی و ترشح هورمونهای جنسی، نوجوان را در آغاز راهی سخت قرار می دهد. کشش و انگیزه ای

جدی برای ارتباط با غیر هم جنس در او بیدار گردیده است . وی در صدد است این انرژی متراکم را در جایی آزمایش کند؛ اما از عواقب آن می هراسد . با گسترش تمایلات جنسی، تغییراتی در سازمان جسمی و عضلانی او پدیدار می شود و زمینه را برای برخوردهای خشن یا غیر متعارف با دنیای خارج فراهم می سازد . تحمل این مشکلات، فشارهای روحی بسیاری بر وی وارد می کند . این حالت به ویژه زمانی که نوجوان دچار بلوغ زودرس شده است، مشکلات بیشتری را برای وی ایجاد می کند و او را دچار انحرافات از قبیل مقاربت جنسی غیرمتعارف، خودارضایی، همجنس گرایی، حیوان بازی، نظر بازی یا . . . می نماید.[۱۰]

(و) بی تجربگی

از جمله عللی که ریشه بسیاری از رفتارهای به ظاهر غیر خردمندانه نوجوانان به شمار می رود، بی تجربگی و عدم آمادگی برای برخورد با مسائل و مشکلات است . نوجوان به واسطه عدم آشنایی و تجربه لازم، از حل مشکلات و مسائل ناتوان می ماند و در خود احساس عدم شایستگی کرده، دچار خود کم بینی می شود . از زاویه دیگر، وجود روحیه عدم

وابستگی نمی گذارد وی دست یاری به سوی دیگران دراز کند و این آغاز رفتارهای غیرمعقول او است .

(ز) پرورش و آموزش

محیطهای تربیتی و آموزشی نیز به عنوان یکی از عوامل بسیار مهم در شکل دهی رفتارهای نوجوان می تواند مورد توجه قرار گیرد . درگیریهای پدر و مادر با یکدیگر یا فرزندان، محرومیتهای فرهنگی، سختگیری و مراقبتهای بیش از حد یا رهاسازی و آزادیهای نا به جا، همگی از عوامل مشکل زا برای سلامت دوران نوجوانی است .

(ح) شکافها و محرومیتها

از دیگر عوامل تاثیرگذار بر کردارهای نوجوانان ساختار و اوضاع و احوال اقتصادی، اجتماعی و سیاسی جامعه است . محرومیتهای مالی، شکافهای اقتصادی، کمبود امکانات فرهنگی، نبود شرایط مناسب و مساوی برای پیشرفت همگان، نبود اماکن مذهبی و نیروهای کارآمد و . . . از جمله اهرمهای مهم برای ایجاد رفتارهای نامناسب در نوجوان به شمار می رود .

مشکلات روحی و ایام نوجوانی :

تراکم مشکلات بیرونی و فشارهای درونی در دوران بلوغ، نوجوان را دچار تشویش می نماید و سبب تولید اختلالاتی در شخصیت وی می شود. نابسامانیهای این دوران به دو دسته زودگذر و عمیق تقسیم می گردد، که دسته اول با گذشت زمان بهبود می یابد. مانند تاثیر نوجوان از درگیری با خانواده یا گروه دوستان. اما اختلالات عمیق در لایه های پایین شخصیت وی نفوذ کرده، او را به بیماری دچار می کند. در این بخش مهم ترین اختلالات شخصیتی را بیان خواهیم نمود.

۱. احساس خود کم بینی

نوجوانان گاه به دلیل داشتن کاستیهای بدنی، مشکلات خانوادگی، شکستها، محرومیتها، سرزنش دیگران و تمسخر دوستان و همسالان خود، به عدم اعتماد به نفس دچار می شوند. این احساس حقارت موجب به کار افتادن مکانیزمی دفاعی در آنان می شود تا تعادل روانی از دست رفته، بار دیگر بازسازی شود. از اینرو نوجوان برای سرپوش گذاشتن بر روی ناتوانیهایش یا از جمع جدا شده و گوشه گیری اختیار می کند یا برای جبران به خودستایی، دستور به افراد ناتوان تر و زیردست و بدگویی از افراد توانا و بالادستی دست می یازد

و در مواردی برای جبران شکستهایش به خشونت، خودآزاری یا دیگرآزاری روی می آورد. روایت زیبای امام هادی علیه السلام را می توان ترجمان همین مطلب دانست که فرمودند: «من هانت علیه نفسه فلا تامن شره» [۱۱]؛ از شر آن کس که دچار خود کم بینی است ایمن نباش.»

۲. رفتارهای عصبی

فشارهای گوناگون، بیماریهای جسمی، نبود تجربه کافی، رفتارهایی عصبی را در نوجوان به دنبال می آورد. جویدن ناخنها، لب گزیدن، بازی با انگشتان، اضطراب از برخورد با دیگران، گریه، فریاد، رفتارهای تهاجمی، زودرنجی و بدبینی، از جمله رفتارهایی است که در این طبقه جای می گیرند. گاه نوجوان برای رهایی از این ناراحتیها، راهی جاده های خلاف می شود و به دنبال آرامشی هرچند موقت به دام مواد مخدر و دامنه های آلوده می افتد.

۳. ترس و اضطراب

ترس واکنشی طبیعی در برابر یک پدیده واقعی است. از انواع ترس در روزگار نوجوانی می شود از این موارد نام برد: ترس از عدم موفقیت در امتحانات، ترس از جدایی والدین، ترس از

مشکلات زندگی و ترس از انحرافات اخلاقی و مذهبی . اما اضطراب هیجانی است که در اثر برخورد با یک خطر احتمالی بدون آن که منبع این هیجان مشخص باشد پدید می آید . اضطراب ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت ادامه پیدا کند . اضطراب که در واقع همان «دلشوره» عامیانه است، می تواند در صورت ادامه منشاء اختلالات روانی شود.[۱۲]

۴ . کاهش علاقه به درس

یکی از گرایشاتی که برای نوجوان در این سنین به وجود می-آید ، فاصله گرفتن با درس وعدم تمایل به آن می باشد.

۵ . وسواس

برخی نوجوانان دارای احساس شک و تردید همیشگی می باشند . افکار مزاحم همواره آنان را آزار می دهد و موجب عدم اطمینان به عمل گذشته شان می شود، به همین خاطر آنان به تکرار آنچه قبلا انجام داده اند روی می آورند تا از صحت و درستی کارشان مطمئن شوند . به عنوان مثال چند بار دست خود را با صابون می شویند، اما دغدغه انجام درست کار لحظه ای آنان را رها نمی کند؛ از اینرو با دقتی بیش از اندازه آن اعمال را تکرار می کنند .

«تحقیقات در زمینه وسواس نشان می دهد، افراد مبتلا به وسواس بیشتر به خانواده هایی تعلق دارند که پدر و مادرهایی سختگیر، کامل طلب، تمیز، دقیق در جزئیات، و بی تحمل در برابر بی نظمی دارند. این والدین غالباً آرمانهایی بسیار دست نیافتنی برای فرزند خود در نظر می گیرند و بدون توجه به آمادگی یا توانایی جسمی و روانی او، عقاید خود را با فشار به او تحمیل می کنند».[۱۳]

در هر حال این مشکلات و دیگر مسائل دوران نوجوانی، طبیعتی ناپایدار برای نوجوانان به ارمغان می آورد و این طبیعت متناقض، رفتارهای غیر منسجم و متضاد را به بار می آورد که گاه فرسنگها با شاهراه عقل و خرد فاصله دارد. شاید به همین خاطر است که رسول بزرگوار اسلام صلی الله علیه و آله دوران جوانی را به دور از رفتارهای خردمندانه ارزیابی کرده و فرموده اند: «الشباب، شعبة من الجنون»؛ [۱۴] جوانی نوعی جنون و از خود بی خودی است.»

۶-مدگرایی

از جمله تحولاتی که در این دوره برای نوجوان حاصل می شود، گرایش به انواع مدها از قبیل مو و لباس می باشد، که برای

جلب توجه دیگران و نیز نشان دادن بزرگی و کنده شدن از دوران کودکی این روش را بهترین کار می پندارد.

واکنشهای دفاعی نوجوان

منظور از واکنشهای دفاعی، رفتارهای مشخص و تدافعی است که شخص به صورت ناخودآگاه و به منظور حل مشکلات و عقده های روانی و برای حفظ تعادل روانی خویش و رهایی از چنگال اضطراب به کار می برد . نوجوان نیز از این نوع واکنش بیگانه نیست و زمانی که نتواند به نیازهای روانی اش پاسخ مثبت دهد یا دچار اضطراب و تضادهای درونی گردد، به صورت ناآگاهانه سیستمهای دفاعی خود را به کار می اندازد . واکنشهای دفاعی در واقع نوجوان را به نوعی خودفریبی دچار می کند و میان وی و درک واقعیتها فاصله می اندازد . اکنون به برخی از این واکنشها می پردازیم .

واکنش های دفاعی نوجوان:

۱. پرخاشگری

در این نوع واکنش شخص محرومیتهای خود را با رفتارهایی خشن و خصمانه جلوه گر می سازد و به اعمال بزهکارانه مانند سرقت یا انحراف جنسی اقدام می نماید . به تعبیری

دیگر او می خواهد دیگران نیز تاوان محرومیت‌های او را
پردازند و فشارهای او را به نحوی تحمل کنند .

۲. انکار

در این حالت شخص حقایق نامطلوب را نادیده می گیرد و
حقایق را نمی پذیرد و به تفسیری دلخواه از واقعیت دست می
زند . البته بدیهی است که انکار واقعیت متفاوت از دروغ
است؛ زیرا دروغگو با آگاهی کامل از واقعیت به جعل می
پردازد اما در اینجا شخص برای فرار از واقعیت، خواهان
دریافت حقیقت نیست .

۳. خیال گرایی

در این واکنش نوجوان به واسطه گریز از شکستها در عالم
واقع به دنیای خیال می گریزد و آنچه را به دست نیاورده یا
ندارد، در آنجا می سازد. البته تخیل در نوجوان امری طبیعی
است اما زیاده روی در آن ممکن است به شخصیت اجتماعی
نوجوان ضربات سنگین وارد نماید .

۴. برگشت

نوجوان هنگامی که تحت فشار و مؤاخذة قرار می گیرد
رفتارهایی از خود بروز می دهد که با سن او تناسب ندارد .

در حقیقت او برای کاستن از سطح فشار به دوره کودکی و رفتارهای آن باز می‌گردد. زیرا وی در آن دوران به خاطر برخی از کارها این چنین مورد توبیخ قرار نمی‌گرفت

۵. جبران

در واکنش جبران، نوجوان برای رهایی از نگرانی، تلاش خود را در زمینه‌های دیگر به کار می‌برد. مثلاً وقتی در درس نمره‌ای نامناسب می‌گیرد، سعی می‌کند در ورزش ممتاز شود؛ اما این واکنش همیشه مثبت نیست بلکه ممکن است نوجوان برای اثبات توانایی خویش به تحقیر و تخریب دیگران نیز دست بزند.

۶. توجیه

در این بخش فرد برای رفتارهای نابه‌هنجارش ظاهری منطقی می‌سازد و به گمان خود عملکردش را درست جلوه می‌دهد. این مکانیسم موجب می‌شود تا نوجوان از اعتراف به شکست بگریزد و از اشتباه خود درس و عبرت لازم را نگیرد. و بر رفتار ادرست خود پافشاری نماید.

۷. همانندسازی

این مکانیزم نقش مهمی در شکل دهی شخصیت نوجوان دارد . همانند سازی تا آنجا که مربوط به الگوهای مثبت است مسئله ای شایسته و پسندیده است؛ اما زمانی که همانند سازی با افراد منحرف صورت پذیرد، این ماجرا بعدی خطرناک به خود می گیرد . البته توجه داشته باشیم که همانندسازی ناخودآگاه است و برخلاف امور تقلیدی، آگاهانه نیست .

۸. جابجایی

گاه دیده می شود نوجوان با خواهر و برادر خود رفتار مناسبی ندارد . در این موارد ممکن است او از مکانیسم جابجایی استفاده کرده باشد . این مکانیسم عبارت است از انتقال افکار، احساس، انرژی روانی و یا حالت‌های عاطفی از شخصی یا شیئی به شخص یا شیئی دیگر که به طور ناخودآگاه صورت می گیرد .

معمولا واکنش‌های نوجوانان از موضوعات پرخطر به موضوعات کم خطرتر منتقل می گردد . به عنوان مثال فرض کنید نوجوان از رفتار والدین خود ناراضی است؛ اما او نمی تواند نارضایتی اش را از وضع موجود به صورت صریح و آشکار مطرح کند . چون ممکن است عواقب ناگواری برای او

به دنبال بیاورد . به همین خاطر خشم خود را متوجه خواهر و برادر کوچکتر خود می نماید.

۹. فرافکنی

در این واکنش، نوجوان کاستیها، اندیشه ها و انگیزه های ناپسند خود را به دیگران نسبت داده، خود را منزّه نشان می دهد . به عنوان مثال بجای آنکه بگوید: «من از فلانی بدم می آید»، می گوید: «فلانی از من بدش می آید». یا به جای آنکه گناه خود را قبول کند، دیگران را مقصر می داند و تقصیر را متوجه آنان می سازد .

رابطه با نوجوان

تا کنون درباره برخی ویژگیهای مهم دوران نوجوانی مطالبی مطرح گردید . اهمیت آنچه گذشت از آن جهت است که نوعی بازشناسی آن دوران به حساب می آید و ما را در درک بهتر این دوره یاری می کند . با درک بهتر اندیشه ها، رفتارها و ویژگیهای نوجوان، راه برای ارتباط سازنده با او باز خواهد شد . و مربیان و والدین می توانند نوجوان را در گذری از این دوران انتقالی مدد دهند . ضرورت این مسئله زمانی آشکارتر می گردد که بپذیریم این دوران بهترین زمان تربیت و

آموزشهای جدی و انسان ساز است . همانگونه که امیرالمؤمنین علیه السلام در نامه ۳۱ نهج البلاغه به امام حسن علیه السلام اینگونه می نویسند: «فبادرتک بالادب قبل ان یقسو قلبک ویشتغل لبک؛ در تربیت تو شتاب نمودم ، پیش از آنکه دلت سخت گردد و خرد و عقلت به دیگری بگردد.»

انتظار از نوجوان

این نکته نیز شایسته یادآوری است که، پیش از هر ارتباط مؤثر، لازم است نگاه ما به نوجوان منطقی شود و او را آن گونه که است بنگریم تا بتوانیم سطح انتظارات خویش را به صورتی مناسب و خالی از زیاده خواهی یا سهل انگاری تنظیم نماییم . اگرچه مباحث پیشین تا حدودی می تواند در این مرحله ما را یاری رساند اما دریغ است که روایتی همچون گفتار امام سجاد علیه السلام را که می تواند تصویری روشن و شفاف برای ما فراهم آورد، از نظر دور داشت . امام در ضمن نامه ای به محمد بن مسلم زهری - که از مردان دانشمند زمان خویش بود؛ اما گرایش به مال و مقام او را از راه راستیها دور نموده بود - در مقایسه ای پندآموز، دوران نوجوانی را این گونه معرفی می نماید: «فاذا کانت الدنیا تبلیغ من مثلک هذا

المبلغ مع کبر سنک ورسوخ علمک وحضور اجلک، فکيف
يسلم الحدث في سنه، الجاهل في علمه، المافون في رايه،
المدخول في عقله: [۱۵] آنگاه که همچون تویی که سالیان دراز
زندگی کرده ای، علمت ژرف و بسیار و پایان زندگی ات
نزدیک است، اینچنین به دام دنیا گرفتار می آید [و تا این پایه
فرومایه می گردد]، پس چگونه نوجوانی نوخواسته [در برابر
گرایشهایش] سالم بماند؟ او که از دانش بی بهره است، بینش
سست و خردش نارسا است».

نوجوانی، دوران لجاجتها و خودسریها است . نوجوان در برابر
پند و اندرز می ایستد، اما در عین حال پاکي، سادگی و
صداقت درخور توجه او، وی را به موجودی دوست داشتنی و
آماده کمال تبدیل می کند . وجود او سرزمین بکری است که
در دستان باغبانی کارآزموده به گلستانی زیبا و در پناه
کشاورزی دانا به زمینی پرثمر تبدیل خواهد شد . و این
واگویه ای از همان گفتار امیرمؤمنان علیه السلام است که
فرمود: «وانما قلب الحدث كالارض الخالیة ما القی فیها من
شیء قبلته؛ (۷) قلب نوجوان چونان زمین بکر و دست نخورده
ای است که هرچه در آن افکنده شود آن را می پذیرد.»

در حقیقت همین طبیعت متضاد است که همچون کوره ای شخصیت وی را می‌گذازد تا حقیقت نوجوان آشکار شود و چون ماده ای خام و شکل پذیر به کمال خویش برسد. و در اینجا رسالت عظیم راهبران نوجوان معنا می‌یابد تا با دستان پرعاطفه، گرم و با محبت خویش به همراه ره توشه شناخت و شکیبایی در شکل دادن به این شخصیت خام کمال همت را به کار گیرند.

توصیه های کارا

تمام آنچه تاکنون آمد تاکیدی بر حساسیت دوران نوجوانی بود، اما آنچه بیش از همه مهم است چگونگی ارتباط بین نوجوان و بزرگسال می باشد. در این قسمت به گونه ای چکیده توصیه هایی راهگشا برای ارتباط بهتر با نوجوانان ارائه خواهیم داد:

۱. زمینه های ارتباطی

نوجوانان، غالباً یاتنها بوده، به کارهای خود مشغول اند یا با گروه همسالان و دوستان به سر می‌برند، که این فرصت کمی برای خانواده باقی می‌گذارد تا با آنها وقت خود راسپری کند. از اینرو ارتباط برقرار کردن با آنها تا حدودی دشوار است.

اما اگر بتوان در فعالیتهای مورد علاقه ایشان مانند کوهنوردی، ورزش و دیگر فعالیتهای مشارکت کرد، زمینه های ارزشمندی برای ارتباط فراهم خواهد شد .

۲. گفتگوهای غیرانتقادی

چنانچه زمینه های گفتگوفراهم گشت، نبایستی با مچ گیریهای نابجا، نصیحتهای انتقادی و ... این گفتگو و ارتباط را وارد مرحلهای سرد نمود . کمی شکیبایی و زمان شناسی می تواند کمک مؤثری در ارتباطهای بعدی و پندآموزی غیرمستقیم باشد .

۳. نگاه مثبت

نوجوان اگر چه گاه مرتکب اشتباهاتی بزرگ می شود اما بی تردید گفتار و کردار وی همیشه منفی نیست، بلکه دارای جنبه های مثبتی نیز هست که با تاکید بر آنها ضمن تشویق و عمق بخشی به جنبه های مثبت، ارتباطی صمیمانه پدیدار خواهد شد و این آغاز راه تکامل است .

۴. پاسخهای مناسب

یکی از علت های گریز نوجوانان از ارتباط با بزرگسالان، طولانی شدن گفتگوها است . از اینرو بهتر است در پاسخ به خواست

یا پرسش آنان زمان به خوبی در نظر گرفته شود و پاسخها از حد نیاز فراتر نرود .

۵ . پرهیز از تکرار نسنجیده

نوجوان ممکن است بارها شاهد تکرار یک مطلب یا پند باشد، توجه داشته باشیم که تکرار یک مسئله همیشه سودمند نیست بویژه زمانی که حالت روزمره به خود بگیرد .

۶ . پرسشهای راهنما

پیش از واکنش در برابر درخواست یا رفتار نوجوان، لازم است در اطراف این واکنش مقداری تفکر کرد . نوجوان گاهی به خاطر بی تجربگی دست به کارهای ناممکن و نادرست می زند، در این مواقع مناسب است به جای توصیه های مستقیم، او را با پرسشهای خویش متوجه اشتباهش کنیم .

۷ . نحوه بیان

نوجوانان به دقت نحوه بیان بزرگسالان را مورد توجه قرار می دهند و بر اساس آن به قضاوت و واکنش می پردازند . حالت چهره، نوع گویش، چگونگی پردازش عبارتها و ... از این نمونه می باشد که به نوبه خود می توانند نقش عمده ای را در ارتباط برعهده گیرند .

۸. پالایش گفتار از احساس

نوجوان به دلیل تجربه ناکافی و غلبه احساسات گاه در بیان منظور خود با مشکل مواجه می شود و مطالب خود را با لحنی غیرمناسب و احساسی بیان می کند. در این مورد پالایش گفتار او از احساسات و نحوه بیانش، ما را به راحتی به مقصود او خواهد رساند.

۹. نیازشناسی

یکی از بهترین راههای ارتباط با نوجوانان گفتگو درباره نیازهای آنان است. البته باید توجه داشت نوجوانان با یکدیگر تفاوت‌های بسیار دارند و همین مسئله بر روی نیازهای آنان نیز تاثیر می گذارد. نوجوان شهری یا روستایی، نوجوان کارگر یا مشغول به تحصیل، نوجوان فقیر و غنی و ... هر کدام نیازمندیهای خاص خود را داشته و به دنبال حل آنها می باشند. بر همین اساس می توان ضمن شناسایی نیازها و اولویت بندی آنها، ارتباطی سازنده و بازدارنده را سامان داد.

گفتار پایانی

مطالب گفته شده تنها بخشی از دنیای پیچیده و پر راز و رمز نوجوان است. اگرچه بسیاری از والدین و مربیان این دوران را

تجربه نموده اند، اما با گذشت سالها و ورود به دوران دیگر، بسیاری از مسائل و مشکلات دوران نوجوانی خویش را به فراموشی می سپارند. شاید همین نکته است که مانعی اساسی بین نوجوانان و بزرگسالان پدید می آورد.

از شما مخاطب عزیز خواهشمندیم نظرات خود را در این زمینه به مرکز پژوهش اردوی جهای دانشجویی ارسال نمایید و ما را در این رسالت بزرگ همراهی کنید. منتظر نکته های ظریف شما دوست عزیز هستیم.

پی نوشتها:

- [۱] - روانشناسی نوجوانی، حسین نجاتی، ص ۱۳
- [۲] - راهنمای پدران و مادران، محمد علی سعادت، ج ۱، ص ۹۸۹
- [۳] - رک: روان شناسی و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان، کوچیتکف ولاییک، ترجمه محمد تقی زاده، انتشارات بنیاد
- [۴] - نسخه دکتر خود درمانی با گیاهان دارویی، خسرو بابایی، ص ۲۸۸-۲۸۹

[۵] - جهت اطلاع بیشتر نک . هلن شاگتر و چنگیز بوئر، مشکلات نوجوانان، و راه حل آنها، ترجمه مجتبی جوادیان، مشهد، دانشسرای عالی .

[۶] - دنیای نوجوان، دکتر محمد رضا شرفی، ص ۱۵۷

[۷] - مسائل نوجوانان و جوانان، دکتر محمد خدایاری فرد، ص ۲۸، با اندکی تصرف

[۸] - وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۴۷۶. جهت اطلاع نک: ابراهام فرلو، انگیزش و شخصیت، ترجمه احمد رضوانی، مشهد: آستان قدس رضوی: ۱۳۶۷

[۹] - جهت اطلاع بیشتر رک: ظوابطی، مهدی، مبانی مشکل شناسی کودکی و نوجوانی، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۶۵

[۱۰] - رک: روان شناسی و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان، کوچیتکف ولاییک، ترجمه محمد تقی زاده، انتشارات بنیاد

[۱۱] - تحف العقول، ابن شعبه حرانی، تحقیق علی اکبر غفاری، ص ۴۸۳

[۱۲] - مسائل نوجوانان و جوانان، ص ۷۲؛ همچنین ژ، کراز،
بیماریهای روانی، ترجمه م. منصور و پ. دادستان، تهران،
موسسه مشیری

[۱۳] - همان، ص ۷۵، با تصرف

[۱۴] - بحارالانوار، ج ۲۱، ص ۲۱۱

[۱۵] - تحف العقول، ص ۲۷۷