

تربیت عاطفی و اجتماعی نوجوان

دکتر علی اصغر احمدی

تحول و تربیت عاطفی و اجتماعی

الف - تحول ابعاد اجتماعی و عاطفی شخصیت

نوجوان: یکی از نکاتی که باید در تربیت فرزند مدنظر داشت این است که او در سنین نوجوانی از بسیاری جهات، از جمله از جهت عاطفی و اجتماعی دگرگونی‌های چشمگیری پیدا می‌کند. اطاعت پذیری و دنباله‌روی او از پدر و مادر، به تدریج کاهش می‌یابد و می‌خواهد مستقل‌تر عمل کند. گرایشش به طرف دوستان و هم‌سالان بیش‌تر می‌شود و می‌خواهد به آنان نشان دهد که فردی است آزاد و مستقل. از طرف دیگر هیجانات او شدت می‌گیرد و بیش‌تر دچار عصبانیت، یأس، ناامیدی و حتی ترس می‌شود. در همین مسیر ممکن است برخی از نوجوانان، اندک‌اندک در درون خود، نسبت به فردی مثلاً از جنس مخالف، علاقه‌مندی پیدا کنند.

در کنار این تغییرات، باید به آشننگی و به اصطلاحی، گيجی این دوره نیز اشاره کرد. نوجوان ضمن این که تغییراتی در جهت استقلال و خودرأیی پیدا می‌کند، در عین حال حواسی جمع و متمرکز بر روی مسائل و رفتارهای خود ندارد، و همین امر موجب می‌شود که در این سنین انجام اعمال آنی و بدون فکر افزایش یابد. نوجوان از این سنین به بعد، در شرایطی به سر می‌برد که گاه



می‌دهد. بسیاری از خانواده‌ها، از عصبانی شدن فرزندان نوجوان خود خبر می‌دهند. گاه کوچک‌ترین حرفی نوجوان را عصبانی می‌کند. اغلب اوقات، بدون این که علت خاصی برای عصبانیت وجود داشته باشد، نوجوان عصبانی می‌شود. در چنین مواردی به نظر می‌رسد که فشارها و ناکامی‌های بیرون از خانه و یا ناکامی‌هایی که انسان در مقابل افراد قدرتمند تجربه می‌کند، موجب عصبانیت او در داخل خانه می‌شود. عصبانیت نوجوانان، اغلب متوجه کسانی است که در مقابل او ملایم بوده، یا ضعیف‌تر از او هستند، مانند مادر، خواهر و یا افراد کوچک‌تر منزل.

در این باره باید به این نکته توجه داشته باشیم که بهترین موضع‌گیری در مقابل عصبانیت نوجوان این است که ما در مقابل عصبانیت او عصبانی نشویم و با حفظ خونسردی خود، رفتاری معقول در پیش بگیریم و از عقب‌نشینی در مقابل او و تسلیم خواست‌های او شدن، تا حد ممکن، پرهیز کنیم.

ب - یأس: نوجوان همان‌گونه که به سرعت عصبانی می‌شود، به سرعت نیز در مقابل مشکلات دچار یأس می‌گردد. کوچک‌ترین ناکامی ممکن است او را به این فکر وادارد که از عهده انجام کار مورد نظر به خوبی بر نمی‌آید. گاه یک شکست در یک درس، این فکر را در ذهن نوجوان ایجاد می‌کند که او آن درس را اساساً نمی‌فهمد و یا این که نمی‌تواند در آن درس موفق شود. یکی از دلایلی که نوجوانان در رفتار اجتماعی نمی‌توانند با پختگی عمل کنند، این است که کوچک‌ترین نارسایی در رفتار اجتماعی، آنان را از امیدواری به خود در این زمینه‌ها، دور می‌سازد و با خود می‌اندیشند که افرادی ناتوان و

از آن به "مستی جوانی" یا "سکرالشباب" تعبیر شده است.

ب - ضرورت و اهمیت تربیت عاطفی و اجتماعی نوجوان: با توصیفی که در بالا ارائه شد، ضرورت می‌یابد که این بعد از شخصیت نوجوان تحت مراقبت تربیتی قرار گیرد و با برنامه‌ای مشخص پرورش پیدا کند. باید توجه داشت که نوجوان از طریق گذار از این مرحله است که باید به عنوان فردی مستقل از لحاظ عاطفی و اجتماعی، زندگی خود را در جوانی و بزرگسالی ادامه دهد. رسیدن به سطح مطلوب در آینده مستلزم این است که این مرحله به خوبی پشت سر گذاشته شود. به عبارت دیگر، نوجوانی مرحله کارآموزی و تجربه‌اندوزی برای کسب استقلال عاطفی و اجتماعی است.

از سوی دیگر، تغییرات دوره نوجوانی در این بعد، فرد را در معرض آسیب‌های مختلف قرار می‌دهد. ضریب آسیب‌پذیری انسان از مسائل عاطفی و اجتماعی و سوق یافتن او به طرف انحرافات چون اعتیاد، بزهکاری و فحشا، در سنین نوجوانی بسیار بالاست. اگر بخواهیم فردی را از جهت این‌گونه آسیب‌ها مورد مراقبت قرار دهیم، بدون شک دوره نوجوانی یکی از مهم‌ترین مراحل است که چنین کاری باید در آن انجام پذیرد.

نقش عواطف در دوره نوجوانی

انسان در دوره نوجوانی، هیجانی‌تر از دوره‌های دیگر عمل می‌کند. مهم‌ترین هیجان‌هایی که در این دوره باید مورد توجه قرار گیرند، عبارتند از:

الف - خشم: نوجوان در مقایسه با دوره‌های قبل، بسیار زودتر عصبانی می‌شود و واکنش نشان



حدی نگرانی‌ها و آشفتگی‌های نوجوان را آرامش بخشد. این تصویر خیالی پناهگاهی است برای نوجوان.

علاقه‌مندی به هنرپیشه‌های تلویزیونی و سینمایی، علاقه‌مندی به ورزشکاران، به معلمان و در مواردی افرادی از فامیل و آشنایان و یا همسایگان، از جمله علاقه‌مندی‌های موجود در بین نوجوانان است.

هویت

الف - مفهوم هویت: هویت عبارت است از چستی و هویت در مورد انسان و نوجوان این است که بداند کیست، چیست، چه راهی را در زندگی در پیش رود و به کجا می‌خواهد برود. انسان در دوره کودکی، به این مفاهیم زیاد نمی‌اندیشد. او مسافر زندگی است، بدون آن که به مبدأ و منتهای راهی که می‌رود، فکر کند. کودک

بی‌عرضه هستند، و این ناامیدی از خود، رفتار آنان را تا مدت‌ها تحت تأثیر قرار می‌دهد.

ج - ترس: به رغم بالا رفتن تدریجی سن نوجوان، نه تنها ترس‌های او نسبت به سنین قبل کم‌تر نمی‌شود، که به مجموعه ترس‌های او افزوده نیز می‌گردد. ترس از تاریکی، ترس از حیوانات، ترس از مرگ که پیش از این به وجود آمده بودند، اینک با ترس‌های خیالی و ترس از اجتماع و غریبه‌ها نیز ترکیب می‌شوند و مجموعه ترس‌های نوجوان را کامل‌تر می‌کنند. به این ترتیب نوجوان از یک سو با زیاد شدن ترس‌های خود مواجه است و از سوی دیگر می‌خواهد عزت نفس و صلابت خود را نیز حفظ نماید و به این جهت نه می‌تواند اقرار به ترس کند و نه می‌تواند به راحتی ترس‌ها را از خود دور نماید. لذا ناگزیر از رفتاری محتاطانه است که بر اساس آن دیگران کم‌تر متوجه ترس‌های او شوند. بهترین راه برای این کار، محدود ساختن روابط، به خصوص با افراد غیر هم سن و سال خود است. هر چند که لاف زدن و خود را قدرتمند جلوه دادن نیز روشی است که به کمک آن نوجوان می‌تواند بر ناتوانی‌های خود سرپوش بگذارد.

د - محبت: نوجوان ممکن است در این سن به فردی که اغلب اوقات متعلق به جنس مخالف است، احساس علاقه‌مندی کند. این نوع علاقه‌مندی، از علاقه‌مندی‌های سنین بالاتر که می‌تواند موجب تشکیل خانواده شود، متفاوت است. نوجوان در این سنین اغلب اوقات به فردی با فاصله سنی زیاد با خود، علاقه‌مند می‌شود. دختران نوجوان به مردانی بیست یا سی ساله و گاه بزرگ‌تر و پسران نوجوان نیز به زنانی در این سنین علاقه‌مند می‌شوند. این علاقه‌مندی‌ها در حقیقت دل بستن خیالی به فردی است که می‌تواند تا



دبستانی در مورد خود و محیط خود حساسیت زیادی نشان نمی‌دهد. برای او در این زمینه سؤال‌های زیادی مطرح نمی‌شود. ولی نوجوان در مورد خود حساس می‌شود. گویی این مسافر از خواب برخاسته است و در مورد راهی که می‌رود، به پرس و جو می‌پردازد. من کیستم؟ اطرافیان من کیستند؟ چرا اطرافیان من این گونه‌اند و چرا به گونه دیگری نیستند؟ به کجا می‌روم؟ چرا باید به جایی که دیگران برایم در نظر گرفته‌اند، بروم؟ چرا نباید هدفی دیگر در زندگی داشته باشم؟ و...؟ سؤال‌هایی است که نوجوان مطرح می‌کند و از این طریق در جست‌وجوی یافتن راه خویش در زندگی است و تا وقتی آن را نیابد، دچار "آشفته‌گی نقش" خواهد بود.

ب - مقوله‌های هویت: هویت دارای مقوله‌های متعددی است که مهم‌ترین این مقوله‌ها عبارتند از: هویت جنسیتی؛ یکی از مهم‌ترین مقوله‌های هویت، هویت مربوط به جنس است. یک دختر بدانند که یک دختر کیست، چیست و چه رفتارهایی باید داشته باشد و یک پسر نیز ویژگی‌های متناسب با جنس خود را بشناسد. در شرایط عادی و طبیعی یک دختر تمایل دارد دارای نقش یک خانم باشد و یک پسر تمایل دارد نقش یک مرد را ایفا کند. هر چند که برخی از نوجوانان از جنسیت خود راضی نیستند و گاه از این که دختر یا پسر هستند، اظهار ناراضیتی می‌کنند.

هویت شغلی و تحصیلی: نوجوانان در مورد این که آیا باید درس بخوانند، یا نه و یا این که چه شغلی داشته باشند و چه راهی را در پیش بگیرند، از خود سؤال می‌کنند و از این طریق در جست‌وجوی هویت شغلی و تحصیلی خود هستند.

هویت اعتقادی: این هویت در مورد اعتقاد

نوجوان مطرح می‌شود. چرا باید مسلمان باشیم؟ مسلمان بودن مستلزم چه رفتارهایی است؟ مسلمان کیست؟ اگر خدا عادل است، چرا فلان واقعه اتفاق می‌افتد؟ و بسیاری سؤال‌های دیگر. خلاصه آن که نوجوان در مورد بسیاری از چیزها از خود سؤالاتی می‌پرسد که مقوله‌های دیگری چون هویت خانوادگی، هویت ملی و هویت سیاسی را می‌سازند. نوجوان در این سنین در راه شکل دادن هویت خویش در این ابعاد است. باید به او کمک کرد که تا پایان دوره نوجوانی، تا حدی به این هویت‌ها دسترسی پیدا کند و در این راه نیز نباید عجز بود.

ارتباط اجتماعی

الف - سازگاری و تعادل اجتماعی: در کنار مسائلی چون تحول عاطفی نوجوان و نیز مطرح شدن هویت برای او، ارتباط اجتماعی نیز به عنوان

معلم از موقعیت خوبی برخوردار شود. ولی برای نوجوان، ترک موقعیت خانوادگی و کسب موقعیت اجتماعی، آن هم در میان دوستان و افراد هم سن و سال، اهمیت ویژه‌ای دارد. نوجوان می‌خواهد پایگاهی فراتر از خانواده، در میان هم سن و سال‌های خود بیابد. از این رو احتیاج دارد که اطلاعات لازم برای داشتن چنین موقعیتی را کسب کند. مهم‌ترین منبع اطلاعاتی برای نوجوان، دوستان هم سن و سال او هستند و نوجوان ناگزیر است ارتباط خود را با آنان حفظ کند و در مدرسه آنان تعلیم ببیند.

خلاصه آن که نوجوان در جست‌وجوی پایگاهی فراتر از خانواده، به سراغ دوستان می‌رود؛ و اگر خانواده به هر دلیلی موجب گریز نوجوان شود، گروه هم‌سالان، به خصوص گروهی که از همیارهای ساده‌تر و سطح پایین‌تری برخوردارند، او را جذب می‌کند و گاه موجبات انحراف وی را فراهم می‌آورد.

ج - ارتباط با خانواده: همان‌گونه که در بالا اشاره کردیم، نوجوان درصدد برقراری ارتباطی فراتر از خانواده و در میان دوستان است. این مطلب می‌تواند روابط نوجوان را با خانواده تضعیف نماید. ممکن است انتظارات، توقعات و ارزش‌های خانواده با آنچه متعلق به گروه دوستان است، در تضاد باشد. این تضاد در اصل فشاری روانی بر نوجوان وارد می‌سازد. این نوجوان است که باید در مقابل تعارض موجود بین دوستان و خانواده استقامت کند و راه‌حلی برای آن بیابد. اگر جاذبه خانواده قوی‌تر باشد، نوجوان از هم‌سالانی که ارزش‌های متفاوتی با خانواده دارند، دور می‌شود و به طرف خانواده و گاه به طرف دوستانی که دارای ارزش‌های مشابهی با خانواده هستند، سوق پیدا می‌کند و اگر جاذبه گروه هم‌سالان

مسأله‌ای که نیاز به تجدیدنظر دارد، وارد میدان می‌شود. ارتباط اجتماعی نوجوان دستخوش دگرگونی می‌شود. کودکی که در دوره دبستان به سادگی ارتباط اجتماعی برقرار می‌کرد، اینک در برقراری این ارتباط، به خصوص با بزرگ‌ترها، دچار مشکل می‌شود. به عبارت دیگر، رفتار اجتماعی از سازگاری و تعادل خود در دوره ابتدایی، خارج می‌شود. سازگاری او با اعضای خانواده دستخوش دگرگونی می‌شود. امر و نهی پدر و مادر را به خوبی نمی‌تواند بپذیرد، وجود خواهران و برادران کوچک‌تر را گاه نمی‌تواند تحمل کند و با سروصدای آنان برخوردی خشن می‌کند، در حالی که سروصدای خودش را امری عادی تلقی می‌نماید. نوجوان در سازگاری با افراد و فامیل و آشنایان دچار مشکل می‌شود، لذا تا حد ممکن سعی می‌کند از آنان دوری کند. این در حالی است که نوجوان، گاه با دوستانش روابطی بسیار نزدیک و صمیمی برقرار می‌کند. این تغییرات را باید به عنوان تغییراتی طبیعی به شمار آورد و با آن‌ها به جنگ و ستیز نپرداخت.

ب - ارتباط با هم‌سالان در مدرسه و اجتماع: نوجوان در مقایسه با بزرگ‌سال، باید ارتباطات اجتماعی نوی را شکل دهد و یا آن‌ها را بسازد، و این ناشی از خروج او از دوره کودکی و رویکرد به بزرگسالی است. کودک دبستانی و پیش‌دبستانی، مهم‌ترین پایگاه اجتماعی خود را خانواده می‌داند. به همین سبب تنها تلاشی که ممکن است در زمینه موقعیت اجتماعی خود داشته باشد، داشتن یک موقعیت مطمئن و رضایت‌بخش در خانواده است.

شاید برای کودک دبستانی، فراتر از خانواده، تنها معلم به عنوان یک فرد اجتماعی اهمیت داشته باشد و او پس از خانواده تلاش می‌کند که در نظر

قوی تر باشد، این کشش می تواند موجب تضعیف روزافزون روابط نوجوان با خانواده شود. از این رو چگونگی استمرار روابط نوجوان با خانواده به نوع و قدرت روش هایی وابسته است که او برای حل تعارض های موجود بین خانه و جامعه، در پیش می گیرد. نوجوان هر قدر در زمینه تربیت اجتماعی و شیوه برخورد با تعارض های اجتماعی کارآزموده تر و تعلیم یافته تر باشد، می تواند تعارض های موجود را بهتر و کارآمدتر حل کند. در غیر این صورت، این تعارض ها نه تنها حل نمی شود بلکه موجب انحلال نوجوان در یکی از دو قطب خانه و دوستان می گردد. به عبارت دیگر، نوجوان به کودکی وابسته به خانواده و ناتوان از ورود به جامعه، و یا به فردی وابسته به دوستان و مقابله کننده با خانواده تبدیل می شود.

در مورد عواملی که می تواند موجب دوری نوجوان از خانواده شود، باید بگوییم که مهم ترین این عوامل عبارتند از: هیجانی بودن خانواده، طرد نوجوان از طریق تنبیه مکرر، سرزنش مکرر و یا نصیحت های افراطی، نشان دادن ضعف در اداره کردن نوجوان و...

د- تأثیرپذیری از شخصیت های مذهبی، اجتماعی، هنری و سیاسی: نوجوان ضمن این که از دو قطب خانواده و دوستان تأثیر می پذیرد، تحت تأثیر شخصیت های اجتماعی نیز قرار می گیرد. شخصیت های مذهبی روی بسیاری از نوجوانان اثر می گذارند و آنان را به خود جلب می کنند. شخصیت های مذهبی در جامعه اسلامی، از تأثیر و نفوذ بیش تر بر روی نوجوان برخوردارند، زیرا از یک سو شخصیت نوجوانان را می پذیرند، از سوی دیگر بر حرمت پدر و مادر و خانواده تأکید دارند و از سوی نیز بر روابط دوستانه و برادرانه بین مؤمنان اصرار می ورزند. این شیوه از برخورد با نوجوانان علاوه بر شخصیت های دیگر نظیر شخصیت های اجتماعی، علمی، هنری و سیاسی نیز گرایش پیدا می کنند. گاه این گرایش ها بدون وجود رابطه ای رودر رو و مستقیم انجام می گیرد. نوجوان بدون رویارویی مستقیم با کسی، تنها از طریق اطلاعاتی که از او به وی می رسد، می تواند تحت تأثیر آن فرد قرار گیرد. بد نیست در این جا قسمتی از نامه جوانی را که در ایام نوجوانی شونده بر نامه "با گام های نوجوان" رادیو بوده است، از نظر بگذرانیم: "این جانب شاگردی هستم ۲۰ ساله که از ۱۳ سالگی در روزهای یکشنبه هر هفته از ساعت ۹ تا ۱۰ صبح در محضر استادی محترم می نشستم و از رادیو به درس های او گوش می دادم. شاگردی که باید پاسخ درس استاد را در صحفه عمل و زندگی دهد. شاگردی که درس های استاد را از ترس نمره نمی نویسد و از ترس نمره نمی خواند، بلکه از روی ایمانی که به مفید بودن درس استاد دارد، با اشتیاق و لحظه شماری برای شروع درس استاد، خود را آماده می کند، قلم و دفتر می آورد و در طول ۷ سال، سر ساعت مقرر، پسای درس او می نشیند و... ۱۳ ساله بودم. روزگاری بود که حرف احدی را قبول نداشتم، چون به عادل بودن و عادلانه قضاوت کردن

در مورد عواملی که می تواند موجب دوری نوجوان از خانواده شود، باید بگوییم که مهم ترین این عوامل عبارتند از: هیجانی بودن خانواده، طرد نوجوان از طریق تنبیه مکرر، سرزنش مکرر و یا نصیحت های افراطی، نشان دادن ضعف در اداره کردن نوجوان و...

د- تأثیرپذیری از شخصیت های مذهبی، اجتماعی، هنری و سیاسی: نوجوان ضمن این که از دو قطب خانواده و دوستان تأثیر می پذیرد، تحت تأثیر شخصیت های اجتماعی نیز قرار می گیرد. شخصیت های مذهبی روی بسیاری از نوجوانان اثر می گذارند و آنان را به خود جلب می کنند. شخصیت های مذهبی در جامعه اسلامی، از تأثیر و نفوذ بیش تر بر روی نوجوان برخوردارند، زیرا از یک سو شخصیت نوجوانان را می پذیرند، از سوی دیگر بر حرمت پدر و مادر و خانواده تأکید دارند و از سوی نیز بر روابط دوستانه و برادرانه بین مؤمنان اصرار می ورزند. این شیوه از برخورد با

د- تأثیرپذیری از شخصیت های مذهبی، اجتماعی، هنری و سیاسی: نوجوان ضمن این که از دو قطب خانواده و دوستان تأثیر می پذیرد، تحت تأثیر شخصیت های اجتماعی نیز قرار می گیرد. شخصیت های مذهبی روی بسیاری از نوجوانان اثر می گذارند و آنان را به خود جلب می کنند. شخصیت های مذهبی در جامعه اسلامی، از تأثیر و نفوذ بیش تر بر روی نوجوان برخوردارند، زیرا از یک سو شخصیت نوجوانان را می پذیرند، از سوی دیگر بر حرمت پدر و مادر و خانواده تأکید دارند و از سوی نیز بر روابط دوستانه و برادرانه بین مؤمنان اصرار می ورزند. این شیوه از برخورد با



بزرگ‌ترها در مورد خودم کوچک‌ترین اعتمادی نداشتم. سردرگم و در دنیایی از سؤالات و مجهولات غرق بودم و هیچ کس را هم برای پاسخ دادن به این سؤالات مورد اطمینان نمی‌دانستم. به همه بی‌اعتماد و بدبین بودم. هر کس مرا راهنمایی می‌کرد، به خاطر این که فکر می‌کردم حرف‌های مرا و مرا درک نکرده است و بینشی نسبت به من و حرف‌هایم ندارد و نصایحی که می‌کند از روی دیدگاهی است که به عنوان یک بزرگ‌تر دارد، اصلاً به حرف‌هایش گوش نمی‌کردم و اعتمادی هم نداشتم. در همین حال و هوا بودم که یک روز صبح که به طور اتفاقی رادیو روشن بود، پای صحبت‌های ایشان نشستم. از همان اول صحبت‌های ایشان را پذیرفتم، فقط به این دلیل که احساس می‌کردم ایشان وقتی در مورد نوجوان‌ها صحبت می‌کرد، مثل بسیاری از بزرگ‌ترهایی که آن روزها با آن‌ها سروکار داشتم، از روی خشم و عدم بینش نبود، بلکه بسیار با ظرافت و بدون محکوم کردن نوجوان، دوران نوجوانی را تشریح می‌کرد، طوری که اگر نوجوانی پای رادیو نشست بود، از قضاوت‌های ایشان عصبانی نمی‌شد، چون ایشان بسیار با لطافت و ظرافت در مورد نوجوان‌ها صحبت می‌کرد... "خانم ف - ف از قم، تاریخ نامه: مرداد ماه ۱۳۷۵.

این نامه که قسمت‌های اندکی از آن در این جا نقل شد، خودگواهی است بر تأثیرپذیری نوجوانان از شخصیت‌هایی که هیچ‌گونه تماس مستقیمی با آن‌ها ندارند.

روش‌های تربیت عاطفی و اجتماعی

الف - آموزش‌های نظری

به منظور تربیت عاطفی و اجتماعی نوجوان، باید در درجه اول برخی از آموزش‌های نظری را

به وی ارائه کرد و در درجه بعد و همراه با آموزش‌های نظری، برخی از روش‌های عملی را نیز باید به کار گرفت و نوجوان را در زمینه استفاده از آن‌ها یاری کرد. مهم‌ترین محورهایی که آموزش‌های نظری باید حول آن‌ها انجام پذیرد، عبارتند از:

اول - شناخت عواطف و تحول آن‌ها: لازم است نوجوان را با برخی از تحولات عاطفی در دوره نوجوانی آشنا نمود. لکن پیش از آشنا

می‌دهند. برخی از حساسیت‌ها ممکن است مدت‌های طولانی همراه نوجوان باشد و ذهن و فکر او را به خود مشغول کند.

- تغییرات خلقی مربوط به افسردگی، ممکن است به شکل یک تغییر بهنجار، در این سنین بروز کند. برخی از نوجوانان ممکن است در مقابل برخی مشکلات خود را ناتوان یافته، از طریق عقب نشینی و احساس ناامیدی، خلق افسرده پیدا کنند. چنین حالتی اغلب با دوام نیست و با کسب تجربیات موفقیت‌آمیز بر طرف می‌شود.

- به دنبال حساسیت‌های هیجانی نوجوانی، برخی از نوجوانان زود عصبانی شده، اعمالی را انجام می‌دهند و یا کلماتی را به زبان می‌آورند که شایسته نیست و خود نیز پس از مدتی از آن پشیمان می‌شوند، ولی به رغم این پشیمانی مجدداً عصبانی شده، رفتارهای مشابهی را تکرار می‌کنند. این حالت نیز از طریق القاء‌های پیش از عصبانیت به خود و نیز تغییر شرایط، می‌تواند کاهش پیدا

ساختن نوجوان با این تغییرات، لازم است چند نکته را در این زمینه مدنظر قرار داد:

- توجه داشته باشیم که تغییرات نوجوانی را به گونه‌ای بیان نکنیم که او تصور کند الزاماً باید همه این تغییرات را از خود نشان دهد. مثلاً اگر می‌خواهیم راجع به عصبی شدن نوجوان در مقایسه با دوره ابتدایی صحبت کنیم، باید به گونه‌ای مطلب را ارائه کنیم که نوجوان خود را ملزم به عصبی شدن نداند.

- برای جلوگیری از مشکل فوق، بهتر است توضیحات مربوط به تغییرات بهنجار را زمانی به نوجوان ارائه کنیم که تغییرات و تحولات مورد نظر را در او مشاهده نماییم، به عبارت دیگر، توضیحات لازم را زمانی به نوجوان بدهیم که احساس کنیم او عملاً با تغییرات مذکور مواجه شده، یا قریباً مواجه خواهد شد.

- نکته دیگر در این زمینه این است که ضمن توضیح تغییرات، به گونه‌ای موضع‌گیری کنیم که نوجوان احساس کند به رغم بروز تغییرات، او باید در غلبه و هدایت صحیح آن‌ها خود را مسؤول بداند. از این طریق به او می‌گوییم که خود را بی‌اختیار و بدون اراده به دست تغییرات عاطفی دوره نوجوانی نسپارد و اراده خود را به خوبی به کار گرفته، از این طریق نه تنها عواطف خود را کنترل کند، بلکه اراده خویش را نیز تقویت نماید. با رعایت نکات فوق، می‌توانیم در زمینه تغییرات بهنجار زیر در دوره نوجوانی، به او توضیح دهیم:

- نوجوانی با حساسیت‌های هیجانی همراه است. در این دوره اغلب انسان‌ها نسبت به محرک‌های هیجانی، به خصوص محرک‌های اجتماعی، از قبیل سرزنش، نصیحت، ایرادگیری، و بی‌توجهی، حساسیت بیش‌تری از خود نشان



سرعت نتیجه ندهد، نباید غصبانی شویم و با نوجوان شدت عمل به خرج دهیم، بلکه ملامت و رعایت حرمت او می‌تواند تأثیر بیش‌تر و عمیق‌تر بر وی بگذارد.

سوم - آشنایی با آسیب‌های اجتماعی: با توجه به این که سنین نوجوانی، بیش‌تر از سایر دوره‌های تحول در معرض آسیب‌های اجتماعی و تربیتی قرار دارد، لذا باید نوجوانان را در حد مورد نیاز با این‌گونه آسیب‌ها آشنا ساخت. احتمال ابتلا به اعتیاد، به خصوص اعتیاد به سیگار، احتمال سوق پیدا کردن به سمت فساد، احتمال ارتکاب انواع بزهکاری از قبیل سرقت، قاچاق و حتی قتل و یا افت تحصیلی و تربیتی و دوری از مراکز تربیتی از قبیل مدرسه و یا حتی خانه و... مواردی از آسیب‌هایی هستند که همه ساله از میان نوجوانان قربانیان خود را انتخاب می‌کنند. لازم است در تربیت عاطفی و اجتماعی نوجوان او را با مواردی از این آسیب‌ها آشنا کنیم و خود نیز مراقبت لازم را انجام دهیم.

در میان آسیب‌های فوق، توجه به فرایند جدا شدن نوجوان از خانواده و پیوستن او به گروه دوستان، می‌تواند حائز اهمیت فراوان‌تری باشد. این فرایند اغلب اوقات بستری است برای سوق پیدا کردن نوجوان به طرف هر یک از آسیب‌ها. اگر نوجوان از خانواده سرخورده شود و جایگاه خود را در آن از دست بدهد، در درجه اول برای یافتن جایگاهی مناسب در اجتماع، به سراغ افرادی می‌رود که او را راحت‌تر بپذیرند و برای او به عنوان پشتوانه‌ای اجتماعی به شمار آیند. این گروه اغلب خود از معیارها و هنجارهای مثبت جامعه فاصله دارد و زندگی خود را در سطح نازلی اداره می‌کند. از این روست که نوجوانان رانده شده هنجارهای نسبتاً سخت‌گیرانه را با سهولت‌گیری

کند. از جمله تغییرات هیجانی در سنین نوجوانی، در مواردی می‌توان ترس، احساس حقارت و کمرویی را نیز مشاهده کرد. این تغییرات نیز لازم است برای نوجوان توضیح داده شود.

دوم - شناخت رفتارها، روابط و مهارت‌های اجتماعی: لازم است نوجوان در زمینه رفتارهای اجتماعی نیز تحت آموزش قرار گیرد. همه می‌دانیم که نوجوان در مقایسه با سنین دبستانی، به لحاظ رفتار اجتماعی، بیش‌تر دچار مشکل می‌شود. او در دوره نوجوانی مهارت خود را در برقراری رابطه با دیگران، از دست می‌دهد. چه بسا کودکان دبستانی که رفتار اجتماعی متعادل‌تر و راحت‌تری با دیگران، در مقایسه با نوجوانان دارند. این تغییر نباید ما را به این فکر بکشاند که کودک دبستانی رفتار اجتماعی را بهتر از نوجوان می‌داند، بلکه باید توجه داشته باشیم که کودک در سنین دبستان، اغلب بدون هشیاری زیاد نسبت به اعمالش آن‌ها را به انجام می‌رساند و از همین رو راحت‌تر عمل می‌کند. ولی نوجوان به دلیل هشیار شدن نسبت به خود، نمی‌تواند به راحتی گذشته عمل کند. بنابراین مسأله آموزش رفتار اجتماعی برای او ضرورت می‌یابد. آموزشی که در دوره دبستان نیز به لحاظ نظری از آن بی‌بهره بوده و تنها به خوبی آن را عمل می‌کرده است.

باید بدون این که لحن نصیحت و یا سرزنش داشته باشیم، در مورد چگونگی رفتار کردن با دیگران، به نوجوان آموزش بدهیم. چگونگی مواجه شدن با بزرگ‌ترها، سلام و احوال‌پرسی کردن، استفاده از تعارفات اجتماعی، انجام یک مکالمه و محاوره خوب، خود را عقب نکشیدن و... از جمله مسائلی است که باید به نوجوان آموزش داده شود. لازم نیست از این آموزش‌ها نتیجه‌ای فوری بگیریم. یعنی اگر این توصیه‌ها به

صورت عواطف جز گمراهی و آسیب چیزی به دنبال ندارند.

دنباله‌روی از عواطف، بدون هدایت‌گری عقل، اغلب اوقات، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به انسان‌ها وارد آورده است. نوجوانی که از خبر مشاجره برادرش عصبانی می‌شود بی‌درنگ خود را به معرکه رسانده، چاقویی بر می‌دارد و تا دسته در قلب فرد متخاصم فرو می‌کند، یک عمر باید آسیب جبران‌ناپذیر چنین خطایی را تحمل کند. نوجوان دیگری که به دلیل محبت به کسی، همراه با او از خانه فرار می‌کند، مسیری دیگر را در زندگی خود رقم می‌زند. خلاصه آن که باید ضمن آشنا ساختن نوجوانان با تغییرات عاطفی در این سن بر تقویت عقل و مقدم داشتن آن تأکید داشت.

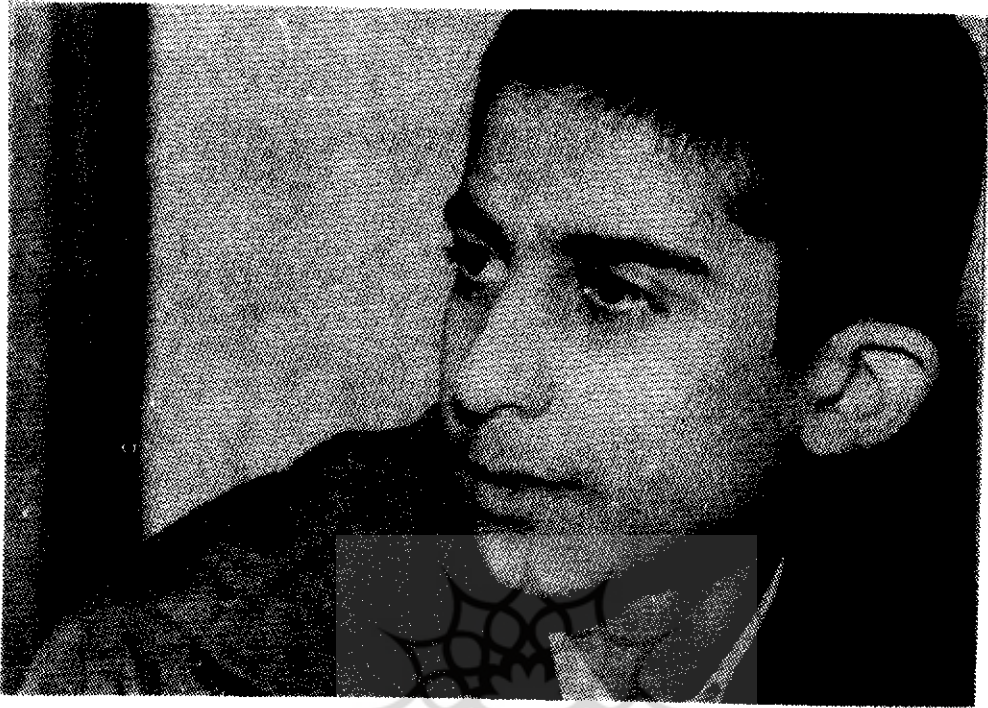
ب - توصیه‌ها و روش‌های عملی

علاوه بر آموزش‌های نظری، باید نوجوانان را در زمینه کسب صلاحیت‌های لازم برای اداره کردن عملی خویش در عرصه رفتار اجتماعی و عواطف یاری کرد. در این زمینه توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

اول - مهارت‌خویشتن: باید به نوجوان بیاموزیم که در مواقع مختلف، به‌خصوص آن‌جا که میل ما چیزی می‌خواهد و عقل ما حکم دیگری می‌کند، با توکل به خدا و با تصمیم و اراده، خود را در جهت درست سوق دهیم، و این همان تقوایی است که در دین مورد تأکید است. در دین، نگره داشتن خود از بدی‌ها و وادار کردن خویش به نیکی‌ها، تقوا نامیده می‌شود و این تنها در زندگی عملی انسان می‌تواند متحقق شود. انسان در عمل و در زندگی روزمره خود باید مهارت خویش را تجربه و تمرین کند و باید بداند که این تمرین‌ها

می‌پذیرند. وقتی نوجوان چنین جایگاهی می‌یابد، برای حفظ آن جایگاه، ملاک‌ها و معیارهای گروه را پذیرا می‌شود. کشیدن سیگار ممکن است به رغم میل نوجوان، به عنوان رفتاری که نشانگر عضویت فرد در گروه است، تلقی شود و نوجوان به آن تن دهد. سرقت نیز چنین است. اگر گروهی که سرقت در میان افراد آن یک رفتار عادی به شمار می‌آید، نوجوانی را به عضویت در درون خود بپذیرد، او را برای بقا در گروه به سرقت کردن وامی‌دارد. خلاصه آن که جامعه و تعلیم و تربیت باید در مرحله نوجوانی از فرایند گسترده شدن روابط اجتماعی مراقبت به عمل آورند، به گونه‌ای که نوجوان پایگاه خانوادگی خود را هرگز از دست ندهد و با داشتن ریشه‌ای عمیق و عاطفی در خانواده، روابط فراخانوادگی را نیز تجربه کند. هر گونه احساس و ازدگی و طرد شدن از خانواده می‌تواند به فرایند گسترش روابط نوجوان آسیب وارد کند و او را در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار دهد. چنین مطلبی باید با زبان خاص نوجوانان، برای آن‌ها توضیح داده شود.

چهارم - آشنایی با نتایج تبعیت صرف از عواطف: در سنین نوجوانی جملاتی از قبیل " دوست دارم فلان طور عمل کنم"، یا " فلان کار کیف می‌دهد"، یا " فلان کار کیف ندارد" و جملاتی از این دست زیاد شنیده می‌شود. این جملات و رفتارهای دیگری که از نوجوان دیده می‌شود، ضرورت آموزش آن‌ها در زمینه عواقب تبعیت صرف از عواطف را نشان می‌دهد. وقتی قرآن کریم می‌فرماید: " وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنْ اتَّبَعَ هَوَاهُ " یعنی چه کسی گمراه‌تر از کسی است که از امیالش پیروی کند، اشاره به مواردی چون تبعیت از عواطف دارد. باید عواطف با چراغ عقل، انسان را به سمت اعمال و رفتارها سوق دهند، در غیر این



موجب می‌شود که انسان اراده‌ای قوی بیابد و به اهداف خود در زندگی نایل آید.

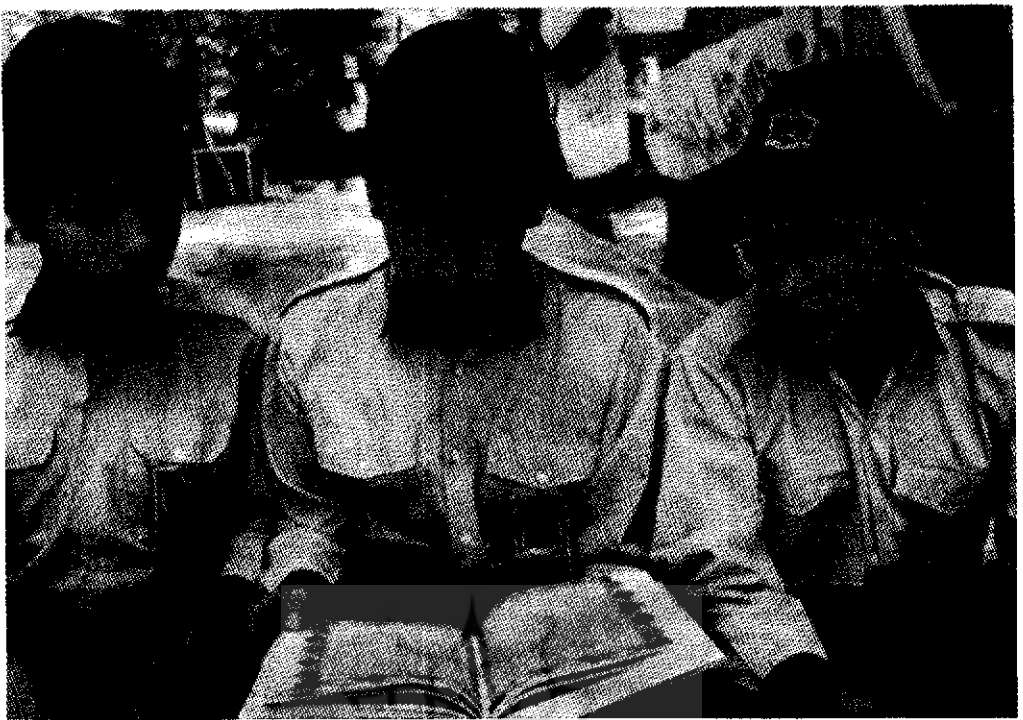
برای مثال یکی از دلایل حرمت عملی چون خودارضایی، همین است که انسان با غلبه به میل شهوی خود می‌تواند به سطح بالاتری از مهار امیال و اراده‌ای قوی دست یابد، و این میدانی است که عملاً شمار زیادی از نوجوانان در آن وارد می‌شوند. آنان نه تنها باید حرمت این عمل را بیاموزند، که باید به نقش رشد دهنده رعایت آن نیز واقف شوند.

میدان‌های دیگری در زندگی نوجوان وجود دارند که در آن‌ها می‌تواند به تقویت و رشد خویش بپردازد: به هنگام عمل به دستوری چون: "قل الحق ولو علی انفسکم" - حق را بگوئید، هر چند که به ضرر شما باشد، به هنگام توجه به "النظره سهم من سهام الشیطان" یعنی نگاه تیری از

تیزهای شیطان است و خلاصه به هنگام انجام جهاد اکبر.

دامنه جهاد اکبر از دستورهای دینی فراتر می‌رود و حاصل آن حتی در زندگی مباح فرد نیز خود را می‌نمایاند. کسی که مهار خویشتن را تجربه و تمرین می‌کند، حتی در خور و خواب و مطالعه خویش نیز موفق‌تر عمل می‌کند.

دوم - رفتار اجتماعی مثبت و مؤثر: یکی دیگر از زمینه‌های عملی برای تربیت عاطفی - اجتماعی نوجوان، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی مثبت و مؤثر از قبیل همکاری و تعاون و نیز احساس مسؤلیت اجتماعی و نقد و بررسی عملکرد دیگران است. نوجوانان باید با احساس همدلی با افراد جامعه خود و تلاش در جهت حفظ وحدت و یکپارچگی اجتماعی. خود را برای



در نظر گرفتن نقش فعال هر یک از آنان و نیز انجام فعالیت‌های خیرخواهانه و اجتماعی در جهت برطرف کردن کاستی‌های اجتماعی در حد توان نوجوانان، از جمله فعالیت‌هایی است که در این زمینه باید انجام بگیرد.

سوم - انجام وظایف اجتماعی اسلامی: اسلام دینی اجتماعی است و برنامه‌های آن به گونه‌ای تشریح شده‌اند که اگر فردی خود را ملزم به رعایت آن‌ها بداند، به لحاظ عاطفی و اجتماعی به خوبی تربیت می‌شود. برنامه‌هایی از قبیل امر به معروف و نهی از منکر، تولی و تبری، شرکت در نماز جمعه و جماعات، رعایت اصل اخوت و مواسات، تعاون بر برّ و نیکی و اجتناب از تعاون بر اثم و عدوان، همگی مصادیقی از برنامه‌های تربیتی اسلامی در زمینه عاطفی و اجتماعی به شمار می‌آیند.

مشارکت‌های اجتماعی آماده کنند. آنان نه تنها باید در این زمینه‌ها اصول و آموختنی‌های لازم را فرا گیرند، بلکه می‌باید عملاً در چنین فعالیت‌هایی داخل شوند.

نظام تعلیم و تربیت نوجوانان باید برای مشارکت اجتماعی آنان برنامه‌هایی مؤثر، پویا، جاذب و سازنده تدارک ببیند. مرئیان باید با نظارت بر فعالیت‌های اجتماعی نوجوانان، مشکلات آنان را در این مسیر شناسایی کنند و از طریق راهنمایی‌های جمعی و انفرادی، به برطرف کردن آن مشکلات اهتمام ورزند.

انجام چنین کارهایی علاوه بر داشتن دیدگاه تربیتی مناسب در این زمینه، مستلزم طراحی‌های تربیتی برای فعالیت‌های اجتماعی است. طراحی جلسات نقد و بررسی با توجه به نقش فعال نوجوانان، طراحی فعالیت‌های جمعی سازنده با

برسد، به شخص عامل عاید و واصل می‌گردد. سایر دستوره‌های اجتماعی اسلامی نیز چنین است. چنان که در یک عمل استجابی اسلام، یعنی سلام کردن این نکته با ظرافت نهفته است که سلام کردن مستحب، ولی جواب سلام واجب است و این در حالی است که سلام مستحب $\frac{۶۹}{۷}$ و جواب سلام واجب $\frac{۱}{۷}$ ثواب را دارد، و این نشانگر اهمیت دادن اسلام به آغازگری در ارتباط اجتماعی است.

خلاصه آن که تقید به دین مبین اسلام، بهترین نظام تربیتی برای رشد و تربیت همه جانبه انسان و از آن جمله تربیت عاطفی و اجتماعی است.

امر به معروف و نهی از منکر قبل از آن که سودش عاید امر شونده و نهی شونده شود، عاید آمر و ناهی می‌شود. امرکننده به معروف و نهی کننده از منکر قبل از هر چیز بر کناره‌گیری و کمرویی خود غلبه می‌کند. کسانی که این واجب الهی را انجام داده‌اند می‌دانند که مهم‌ترین مانع آنان در این راه، کمرویی آنان است. وقتی کسی خود را ملزم به انجام این واجب می‌بیند، به هر نحوی که شده بر کمرویی خود غلبه می‌کند و وظیفه خود را انجام می‌دهد. از سوی دیگر آمر به معروف و ناهی از منکر، خود را بیش‌تر ملزم به انجام معروف و ترک منکر می‌داند و به این ترتیب قبل از این که سود چنین دستوری به دیگران

منابع:

- احمدی، علی اصغر: روان‌شناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی، انتشارات امیر کبیر، تهران ۱۳۷۲.
- احمدی، علی اصغر: مدرسه نامرئی، انتشارات مدرسه، تهران ۱۳۷۶.
- پیاز، ژان: تربیت به کجا ره می‌سپرد، ترجمه محمود منصور و پریخ دادستان، انتشارات دانشگاه تهران، تهران ۱۳۶۹.
- دادستان، پریخ: روان‌شناسی مرضی تحولی: از کودکی تا نوجوانی، چاپ دریا، تهران ۱۳۷۰.
- کاپلان و سادوک: خلاصه روان‌پزشکی، ترجمه نصرت‌الله پورافکاری، چاپ تابش، تبریز ۱۳۶۹.
- محمدی ری شهری، محمد: میزان الحکمه، مطابع مرکز النشر، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۳۶۲.
- مدرسی، سید هادی: دوستی و دوستان، ترجمه حمیدرضا شیخی و حمیدرضا آذیر، انتشارات بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد ۱۳۷۰.
- منصور، محمود: احساس کهنتری به ضمیمه بررسی‌های بالینی، انتشارات دانشگاه تهران، تهران ۱۳۶۹.
- منصور، محمود و پریخ، دادستان: روان‌شناسی ژنتیک، چاپ دریا، تهران ۱۳۷۴.
- منصور، محمود و پریخ، دادستان: دیدگاه پیازه در گستره تحول روانی، چاپ دریا، تهران ۱۳۶۸.
- منصور، محمود: زمینه بررسی بزهکاری کودکان و نوجوانان، شرکت سهامی انتشار، تهران ۱۳۶۵.