

# سهمی فترت و فواید آن

دکتر محسن ایمانی  
استادیار دانشگاه تربیت مدرس

## مقدمه

با توجه به ضرورت و اهمیت دید و بازدید فامیلی و میهمانی رفتن، در بخش دوم مقاله به این مشکل می‌پردازیم که چرا برخی از نوجوانان به همراه والدین خود به میهمانی نمی‌روند یا علاقه‌ای به انجام چنین کاری از خود نشان نمی‌دهند. آن‌ها گاه برای نرفتن به میهمانی با والدین خویش به بحث و جدل نیز می‌پردازند و بدین ترتیب خود را از جنبه‌های مفید میهمانی‌ها محروم می‌کنند. از این رو، در این بخش که در دو شماره از نظر گرمی خوانندگان خواهد گذشت، ضمن بررسی علل عدم تمایل فرزندان به شرکت در میهمانی‌های فامیلی، به روش‌های مناسب برای حل این مشکل خواهیم پرداخت.

## علل نرفتن به میهمانی

با توجه به مسئله تفاوت‌های فردی و نیز تفاوت در شیوه‌های تربیت فرزندان، ممکن است هر نوجوانی به علتهای خاص به میهمانی نرود یا تمایلی به انجام این کار نداشته باشد. این علل عبارت‌اند از:

### ۱- تحقیر نوجوان در جلسه میهمانی

گاهی علت عدم تمایل نوجوان به شرکت در میهمانی این است که توسط والدین یا خواهر و برادر بزرگ‌تر و گاه کوچک‌تر خود تحقیر می‌شود یا این تحقیر توسط میزبان یا فرزندان او صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر، نوجوانی که در جلسات میهمانی تحقیر می‌شود، حاضر به شرکت مجدد در آن میهمانی‌ها نیست. نوجوانی دلیل نرفتن به میهمانی به همراه والدین خویش را این‌گونه توضیح می‌داد: «پدر و مادرم از همان کودکی مرا تحقیر می‌کردند، اما در آن دوران چندان متوجه این تحقیرها نبودم و در میهمانی‌ها به من بسیار خوش می‌گذشت. هر چه بر میزان سن و سالم افزوده می‌شد، معنای تحقیر و احساس حقارت را بهتر می‌فهمیدم و به همین دلیل احساس می‌کردم رفتن به میهمانی برایم کاری زجرآور و دردسرافزین شده است. گاه تمارض می‌کردم تا با والدینم به میهمانی نروم و در مواردی هم موفق می‌شدم، ولی گاهی این‌طور نبود و آن‌ها به اجبار مرا با خود به میهمانی می‌بردند. امروز دیگر آن روزها گذشته است و زور والدینم به من نمی‌رسد. دیگر با آن‌ها به هیچ یک از میهمانی‌ها نمی‌روم و در خانه در تنهایی به سر می‌برم. با این که اشتیاق به حضور در میهمانی‌ها را در دل دارم، ولی

نمی‌خواهم با والدینم به میهمانی بروم. اینک در خلوت خانه به خود می‌گویم: ای کاش والدینم داشتم که مرا در جمع فامیل تحقیر نمی‌کردند و من نیز می‌توانستم با آنان به منازل فامیل و بستگان بروم و از حضور در میهمانی‌ها لذت ببرم، ولی دروغا که چنین امکانی فراهم نشد. آرزویم این است که هیچ پدر و مادری نوجوان خود را در جمع فامیل، به‌ویژه اقوام نزدیک، خوار و خفیف نکنند.»

آری، یکی از علل عدم حضور نوجوانان در میهمانی‌ها رفتارهایی است که موجب احساس کهنتری در آنان می‌شود. پس بر ماست که از کودکی به فرزندان خود احترام بگذاریم، چرا که پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: اکرموا اولادکم و احسنوا آدابهم، فرزندان خود را اکرام کنید و آدابشان را نیکو نماییند.

### ۲- احترام نگذاشتن به نوجوان توسط والدین

#### و میزبانان

مسئله دیگری که باعث حضور نیافتن نوجوان در میهمانی‌ها می‌شود، احترام نگذاشتن به نوجوان است. این امر با تحقیر کردن نوجوان متفاوت است. در این حالت الفاظ تحقیرکننده به کار نمی‌رود و نگاه تحقیرآمیز وجود ندارد، اما برخوردها احترام‌آمیز نیست. این عدم احترام گاه از ناحیه والدین و گاه از ناحیه میزبان دیده می‌شود. نوجوانان دوست دارند که محترم باشند و آداب میهمانی این است که میهمان را محترم بشمریم. آنچه به حضور نوجوانان در میهمانی کمک می‌کند، جاذبه‌ای است که در خانواده میزبان وجود دارد. اگر جاذبه‌ای از احترام



پیرنگ

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی  
شماره ۱۳۸۶  
شماره ۳۳۱



قدرت به کارگیری به موقع و متناسب آن‌ها را بیاموزند. روزی مادری پسر دبیرستانی خود را به مرکز مشاوره آورده بود و می‌گفت: پسر من با دیگران ارتباطی ندارد و دوستانش از او فاصله می‌گیرند. از نوجوان پرسیده: برداشت خود تو از این موضوع چیست؟ وی در پاسخ گفت: وقتی که وارد کلاس می‌شوم بچه‌ها به من می‌گویند «شپش» و صندلی‌های خود را از صندلی من دور می‌کنند. وقتی به موه‌های سر او نگاه کردم، دیدم که پر از شوره است و هم‌کلاسی‌ها برای سر به سر گذاشتن با او، به جای کلمه «شوره» از کلمه «شپش» استفاده می‌کنند و به دلیل عدم نظافت وی از او فاصله می‌گیرند. به مادر این نوجوان گفتم: با وجود این همه شامپوهای ضد شوره، چرا نسبت به رفع این مشکل اقدام نمی‌کنید تا او در مدرسه از آزار و اذیت کلامی دانش‌آموزان دیگر در امان بماند؟! یکی از انواع زورگویی، زورگویی‌های کلامی و گذاشتن نام نامناسب بر دانش‌آموز است. دانش‌آموزانی که در مدرسه مورد اذیت و آزار دوستان خود قرار می‌گیرند و طرد می‌شوند، به سوی انزوای طلبی و کناره‌گیری از دیگران سوق می‌یابند و بدین ترتیب، برای حضور در میهمانی‌ها و فضاهای جمعی و اجتماعی کمتر داوطلب می‌شوند. به عبارت دیگر، آن‌ها که در مدرسه اجتماعی‌ترند، در میهمانی‌ها نیز حضور بیشتری خواهند داشت. شایان ذکر است که میزان اجتماعی بودن دانش‌آموزان را می‌توان از طریق اجرای تکنیک گروه‌سنجی (SOCIOMETRY) به دست آورد و دریافت که کدام دانش‌آموز، ستاره کلاس، منزوی، منفرد و مانند این‌هاست. به هر حال، با تربیت اجتماعی در مدرسه و آموزشگاه می‌توان زیرساخت‌های لازم برای حضور نوجوانان در فضاهای اجتماعی و از جمله میهمانی‌ها را فراهم کرد.

#### ۴- اضطراب

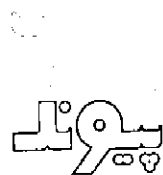
گروه دیگر از نوجوانانی که در میهمانی‌ها، مراسم و جشن‌های خانوادگی حضور نمی‌یابند، نوجوانانی‌اند که مبتلا به اضطراب می‌باشند. نوجوانانی که از کودکی دچار اختلال اجتنابی بوده‌اند نیز در سنین نوجوانی کمتر اهل رفتن به میهمانی‌اند. منظور از اختلال اجتنابی، نوعی اضطراب است که مبتلایان به آن در دوران کودکی، وقتی با افراد غریبه برخورد می‌کنند، دچار اضطراب می‌گردند. بدیهی است با درمان اضطراب در این گونه کودکان و نوجوانان می‌توان زمینه حضور بیشتر آنان در میهمانی‌ها را فراهم کرد. هم‌چنین آنان می‌توانند با حضور در یک مرکز مشاوره و با بهره‌گیری از یک مشاور کارآمد، تن آرامی (RELAXATION) را یاد بگیرند و با مهارت خود آرام‌سازی (SELF - RELAXATION) آشنا شوند تا در حین بروز اضطراب قادر باشند خود را آرام کنند. در صورت حضور این گونه نوجوانان در میهمانی‌ها، باید از انجام کارهایی که اضطراب آن‌ها را تشدید می‌کند، پرهیز کرد.

در خانه میزبان وجود داشته باشد. نوجوانان از حضور در آن خانه استقبال می‌کنند. لذا در روایت بر احترام گذاشتن به میهمانان تأکید فراوان شده است. در لسان بزرگان دین آمده است: «کم‌والضیف و نوکان کافر». میهمان را عزیز شمارید، هر چند که او کافر باشد.

#### ۳- انزوای طلبی و کناره‌گیری

عامل دیگری که منجر به عدم حضور نوجوانان در میهمانی‌ها می‌گردد، انزوای طلبی یا کناره‌گیری از دیگران است. برخی از نوجوانان به دلیل آن که چندان با جمع و دوستان مرتبط نبوده و با دیگران حسرت و نگرانی در حالت انزوا به سر می‌برند. نوجوانانی هم که با سرو وضع ژولیده و آشفتگی در جمع همسالان در مدرسه ظاهر می‌شوند و مورد طرد آنان قرار می‌گیرند، به انزوا روی آورده‌اند. این امر در مورد نوجوانانی مصداق دارد که با مهارت‌های اجتماعی کسبی کافی ندارند و نمی‌توانند در برقراری رابطه با دیگران موفق باشند. ضعیفی است که این قبیل نوجوانان در میهمانی‌ها نیز حضور نمی‌یابند.

پس باید کودکان و نوجوانان را با ظاهر و لباسی آرام‌سته راهی مدرسه کرد تا همسالان از ایشان نگرینند و بدین ترتیب، نوجوانان به دلیل بودن با دیگران، درس‌های خوب ارتباط اجتماعی را فرا بگیرند. در مدرسه باید به چنین دانش‌آموزانی فعالیت‌هایی واگذار شود که با دوستان و همسالان خود رابطه برقرار کنند. برای مثال، دستیار کتابدار کتابخانه مدرسه باشند و هر از گاهی مصوری کلاس را تمیز کنند تا از این طریق با گروه همسالان بیشتر در تماس باشند و اموری را که لازمه دوام ارتباط‌های اجتماعی است فرا بگیرند و نیز برای همکاری، همدلی، موفق و سازگاری با دیگران آماده شوند و در عمل



## ۵- کمی اعتماد به نفس

حل مشکل آن‌ها باید درمان اضطراب یا کاهش آن را نیز در دستور کار قرار داد.

### ع- افسردگی

از دیگر موانع شرکت نوجوان در میهمانی‌ها، ابتلای او به بیماری افسردگی است. این بیماری علائم متعددی دارد که یکی از آن‌ها گرفتگی چهره، دیگری، مشغولیت درونی و علامت سوم، پرهیز از حضور در جمع‌هاست که نوجوان مبتلا به افسردگی، تنها بودن و در خلوت حضور یافتن را ترجیح می‌دهد و با خود می‌گوید:

بهشت آن جاست کزاری نباشد  
کسی را یا کسی کاری نباشد

نوجوان افسرده، چون چهره‌ای گرفته دارد، در میهمانی‌ها مورد سؤالی قرار نمی‌گیرد که چه شده است؟ چرا اخم کرده‌ای؟ یا نه و می‌گویند: مگر چه شده است؟ آیا کشتی هایت غرق شده است؟ و نوجوان حاضر در جمع، نه می‌تواند چاره‌ای برای درمان افسردگی‌اش بیابد و نه می‌تواند شنیدن این جملات را تحمل کند. علاوه بر آن، قادر هم نیست پاسخ‌های منطقی، مستدل و قانع‌کننده در برابر این سؤالات داشته باشد. لذا برای رها کردن خود از این گونه معضلات و فشارها، از رفتن به میهمانی‌ها امتناع می‌کند. اما راه کار مناسب برای حل مشکل این گونه نوجوانان چیست؟ در پاسخ باید گفت که اگر نوجوانی در دوره کودکی و نیز در بخشی از دوران نوجوانی در میهمانی‌ها شرکت می‌کرده است و اینک به دلیل مبتلا شدن به افسردگی از حضور در میهمانی‌ها خودداری می‌کند، هدایت او به سوی یک مشاور یا تجربه‌ی یک روان‌شناس بالینی می‌تواند موجبات حل مشکل او را فراهم آورد. ولی اگر او دچار افسردگی شدید باشد، نیازمند درمان دارویی است. به‌طور کلی، افسردگی‌های خفیف و متوسط، معمولاً با استفاده از روان‌درمانی (PSYCHOTHERAPY) قابل درمان است. میزان افسردگی را نیز می‌توان با تست‌هایی همچون تست بک (BECK) یا تست ام‌ام‌پی‌آی (MMPI) ارزیابی کرد. به هر حال، کاستن از میزان افسردگی یا درمان آن می‌تواند برای حضور نوجوانان در میهمانی‌ها کارساز و راه‌گشا باشد.

ادامه دارد

### منابع

- هیچ‌بلاغه.
- فرهنگی، عمی کبر، ارتباطات انسانی، تهران: انتشارات ری.
- توسلی، غلام‌عباس، درآمدی بر گروه‌سنجی.
- منصور، محمود، احساس کهنتری، تهران: انتشارات رشد.
- رشامون، سعید، اصول بهداشت روانی، تهران: انتشارات رشد.
- دیوان شعری بی‌چون، صاحب تریزی، حافظ، پروین اعتصامی، خردن‌دین غرق، عطار، منوچهری، خاقانی، نظامی و محتشم کاشانی.

مشکل دیگری که مانع حضور نوجوانان در میهمانی‌ها می‌شود، مشکل کمی اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس مؤلفه‌های گوناگون دارد که محقق شدن آن‌ها موجب کاهش اعتماد به نفس می‌گردد. این مؤلفه‌ها عبارتند از:

**الف) تصویر از بدن (BODY IMAGE) به نحو نامطلوب:**

نوع برداشتی که هر فرد از بدن خود دارد، تصور از بدن نامیده می‌شود. اگر تصویری که نوجوان از بدن خود دارد منفی باشد، او با داشتن تصویر بد از بدن یا بدور داشتن به بد شکلی آن، کمتر حاضر می‌شود در میهمانی‌ها حضور یابد. اگر نوجوانی به دلیل داشتن چنین مشکلی در حسرت میهمانی شرکت نمی‌کند، می‌تواند بهره‌گیری از نوعی درمانی گلاسر (GLOSER)، از طریق مشاوره به وی کمک کرد. زیرا «مشاوره، کمک کردن به فرد است تا با واقعیت رابطه مفیدتری برقرار کند. بدین ترتیب، نوجوان با قبول واقعیت و عبور کردن از مشکلاتی که دارد، می‌تواند در میهمانی‌ها حضوری فعال داشته باشد.

### ب) کمی عزت نفس:

نوجوانانی که از عزت نفس کمتری برخوردارند یا ارزش خود (SELF-WORTH) در نزد آنان پایین‌تر است، کمتر مایل به حضور در میهمانی‌ها و مجامع خانوادگی‌اند. پس باید در فرایند تربیت در دوره‌های کودکی و نوجوانی به گونه‌ای عمل کرد که احترام کودکان و نوجوانان حفظ گردد و دچار کمی عزت نفس نشوند و به راحتی و با ضیاع خاطر در میهمانی‌ها شرکت کنند.

### ج) خود پنداره (SELF-CONCEPT) سطح پایین:

خود پنداره سطح پایین نیز عاملی است که مانع حضور نوجوان در جمع‌ها و میهمانی‌ها می‌گردد. مراد از خود پنداره نوع برداشتی است که آدمی از خود دارد. اگر برداشتی که فرد از خود دارد، بالا نباشد و به عبارت دیگر، دریافتی منفی و سطح پایین از خود داشته باشد، قطعاً علاقه‌ای به حضور در فعالیت‌های جمعی و میهمانی‌ها نخواهد داشت. پس، تلاش برای این که از همان اوان کودکی، بچه‌ها تحقیر نشوند یا کارآمدی آن‌ها به زیر سؤال نرود، امری لازم است. لذا آن‌هایی که از عزت نفس برخوردارند و تصور بهتری از بدن خویش دارند، خود پنداره بهتری نیز خواهند داشت و کسانی که از این سه برخوردارند، قطعاً از اعتماد به نفس بیشتری بهره‌مند خواهند بود. تسایان ذکر است که در مبتلایان به کمی اعتماد به نفس، عمل دیگری که دیده می‌شود، ابتلای آنان به اضطراب است که برای



پژوهشگاه روانشناسی

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی  
پیاپی ۱۳۳۳  
شماره ۳۳۱