



# مهارت

## دوست‌یابی

فاطمه عباسی

نقش خانواده کمرنگ‌تر از گذشته می‌شود و گروه همسالان نقش مهمی در زندگی افراد بازی می‌کنند. از این‌رو آموزش مهارت‌های چگونگی انتخاب مناسب گروه دوستان و شیوه‌های مؤثر رفتاری برای برقراری ارتباط مناسب و تعامل صحیح با همسالان حائز اهمیت است.

به عبارت دیگر، آموزش تکنیک‌هایی مانند روش‌های صحیح آئین دوست‌یابی، مهارت نه گفتن، تقویت اعتمادبه‌نفس، اتخاذ تصمیم‌گیری‌های منطقی باعث خواهد شد نوجوان به راحتی تابع گروه همسالان قرار

مهارت دوست‌یابی نخستین پایه‌های شکل‌گیری هویت و برقراری ارتباط مؤثر اجتماعی با محیط اطراف محسوب می‌شود. انتخاب صحیح دوست و یادگیری شیوه‌های صحیح دوست‌یابی از شاخص‌های مهم تشخیص سلامت روان در شکل‌گیری شخصیت افراد به‌شمار می‌آید و به عقیده اکثر کارشناسان حوزه علوم اجتماعی و روان‌شناسی گروه همسالان در پی‌ریزی و تکامل شخصیت فردی کودکان و نوجوانان مهم ارزیابی می‌شود. روان‌شناسان معتقدند، پس از ورود کودک به دومین مرحله مهم زندگی که نوجوانی نام دارد،

آن‌ها باید توجه داشته باشند که گروه‌های همسالی که فرزندانشان اوقات فراغت را با آن‌ها سپری می‌کنند از لحاظ فرهنگ خانوادگی، باورهای قومی، مذهبی، سن، ارزش‌های تربیتی و... با یکدیگر همخوانی داشته باشند.

این روان‌پزشک اضافه می‌کند: آشنایی کامل خانواده‌های فرزندان و رفت و آمد آن‌ها به صورت نامحسوس و غیرمستقیم که نوجوان تصور نکند که والدین به‌طور مستقیم در کارهای او دخالت کرده و حس استقلال‌طلبی او مورد آسیب قرار گرفته است، نقش مهمی در کمک به فرزندان برای انتخاب گروه‌های همسال مناسب و پیشگیری از وارد آمدن آسیب‌های اجتماعی و رفتاری فرزندان در آینده خواهد داشت.

### توجه به باورهای مشترک

به عقیده دکتر مهدی‌زاده، در صورت هماهنگ نبودن باورها و ارزش‌های خانوادگی، نوجوانان با الگوبرداری از دوستان دچار تضاد می‌شود و به‌تدریج از محیط خانواده دور می‌شوند و میان عقاید و والدین با گروه‌های دوستان، دچار تردید و در نهایت به سمت و سوی گروه‌های همسال کشیده می‌شوند. در این صورت، روابط مخفی نوجوانان با دوستان، زمینه‌ساز بزهکاری و مخفی‌کاری‌های گسترده‌تر نوجوان خواهد شد. از این‌رو، فرزندان در حالی که در انتخاب دوست خودمختار و آزادانه عمل می‌کنند، باید تحت‌نظر غیرمستقیم والدین قرار بگیرند و از مشورت و راهنمایی‌های والدین خود بهره‌مند شوند.

دوست‌یابی و کسب تجربیات زندگی در

نگیرد. در واقع، دوست‌یابی مهارتی برای تثبیت هویت فردی، تقویت اندیشه‌های اجتماعی، گسترش استعدادهای فردی در میدان رقابت دوستان است.

دکتر امان‌اله قرایی‌مقدم، با تأکید بر نقش مهم گروه همسالان در دوران نوجوانی و اهمیت دوست‌یابی می‌گوید: دوست‌یابی‌های غلط زمینه‌ساز ظهور انواع آسیب‌های اجتماعی است.

تحقیقات نشان می‌دهد، در بسیاری از موارد، تأثیر گروه همسالان از خانواده نیز بیشتر است و زمانی که برای اوقات فراغت نوجوانان به‌درستی برنامه‌ریزی نشود، نوجوان اکثر وقت خود را با گروه دوستان می‌گذرانند و در صورت نظارت ناصحیح والدین، هویت اجتماعی کودک یا نوجوان دستخوش آسیب می‌شود.

این آسیب‌شناس اجتماعی اضافه می‌کند، نقش والدین در شیوه دوست‌یابی فرزندانشان حائز اهمیت است. والدین باید تکنیک‌های دوست‌یابی را به فرزندان بیاموزند و با توجه به ویژگی‌های فردی و شخصیت کودک به او کمک کنند تا بهترین انتخاب را داشته باشد. به عبارت دیگر، دوست‌یابی باعث شکل‌گیری تعاملات اجتماعی و کشف هویت اجتماعی نوجوانان خواهد شد. در صورتی که والدین مانع رشد نوجوان در این مرحله شوند یا به‌طور مستقیم در تصمیم‌گیری‌هایش دخالت کنند، شکل‌گیری هویت اجتماعی نوجوانان خدشه‌دار خواهد شد.

دکتر علی مهدی‌زاده (روان‌پزشک)، در این خصوص معتقد است: والدین باید به‌طور غیرمستقیم به شیوه دوست‌یابی و همانندسازی فرزندانشان نظارت داشته باشند.



گروه‌های همسال از ارکان مهم شکل‌گیری هویت اجتماعی و فردیت اجتماعی نوجوان است. در این روابط، مفاهیمی مانند تشخیص حد و مرزهای اجتماعی، صداقت، نوع‌دوستی، دفاع از حقوق فردی و استقلال عمل در روابط دوستی و مناسبات اجتماعی برای نوجوان معنای دقیق‌تری پیدا می‌کند و افراد به صورت تجربی و عملی با کاربرد این مفاهیم آشنا می‌شوند.

### عاملی برای پیشرفت

دکتر قرایی‌مقدم، موفقیت‌های اجتماعی، افزایش انگیزه، پیشرفت تحصیلی را از مزایای دوست‌یابی به روش صحیح در دوران نوجوانی می‌داند و معتقد است، در صورتی که نوجوان تحت نظر والدین به گروه‌های متشکل از همسالان که از هویت‌های اجتماعی ارزشمند برخوردار هستند راه پیدا کند، به موفقیت‌های قابل توجهی دست پیدا خواهد کرد. در واقع، برقراری تعامل‌های اجتماعی مؤثر تمرین مناسبی برای اجتماعی شدن خواهد بود و فرد پس از پایان دوره نوجوانی آمادگی لازم برای ورود به دنیای اجتماعی بزرگ‌تر را پیدا خواهد کرد.

همانطور که گفته شد، اجتماعی شدن، از ویژگی‌های دوره نوجوانی است، فاصله گرفتن از خانواده برای کسب استقلال از مراحل رشد شخصیتی نوجوان محسوب می‌شود. الگوهای شخصیتی

از آنجایی که تفاوت در ساختارهای رفتاری و شخصیتی نوجوانان در مراحل دوست‌یابی و شیوه انتخاب گروه‌های همسالان نقش دارد، والدین باید باتوجه به ویژگی‌های شخصیتی

فرزندانشان آن‌ها را در انتخاب مؤثر راهنمایی کنند.

برای نمونه نوجوانی که شخصیت درون‌گرا دارد، بیشتر تحت‌تأثیر الگوهای گروه‌ها همسال قرار می‌گیرد.

این گروه از نوجوانان به راحتی با افراد دیگر ارتباط برقرار می‌کنند و در صورت نظارت ناصحیح والدین ممکن است باعث به انحراف کشیده شدن آن‌ها شود. از طرف دیگر، نوجوانان برون‌گرا در ارتباط با گروه‌های همسال ناموفق‌تر از سایرین هستند و ممکن است به علت موفق نبودن در برقراری ارتباط با همسالان خود، منزوی شوند و هویت اجتماعی آن‌ها تکامل پیدا نکند. از این رو به عقیده متخصصان، بهتر است، والدین در شیوه دوست‌یابی فرزندانشان دخالت غیرمستقیم داشته باشند و با آگاهی از نوع شخصیت فرزندانشان آنها را در انتخاب دوست راهنمایی کنند.