



# نیای نوجوانی

۱

سبب تولید اختلالاتی در شخصیت وی می‌شود. نابسامانیهای این دوران به دو دسته زودگذر و عمیق تقسیم می‌گردد، که دسته اول با گذشت زمان بهبود می‌یابد. مانند تاثر نوجوان از درگیری با خانواده یا گروه دوستان. اما اختلالات عمیق در لایه‌های پایین شخصیت وی نفوذ کرده، او را به بیماری دچار می‌کند. در این بخش مهم‌ترین اختلالات شخصیتی را بیان خواهیم نمود.

## ۱. احساس خودکم‌بینی

نوجوانان گاه به دلیل داشتن کاستیهای بدنی، مشکلات خانوادگی،

در بخش نخست این مقاله، ویژگیهای عاطفی و اجتماعی نوجوانی، نیازهای نوجوانان و عوامل مشکل‌زا در دوران نوجوانی را مورد بررسی قرار دادیم. در ادامه این مقاله، مشکلات روحی در ایام نوجوانی، واکنشهای دفاعی نوجوانان، و انتظار از نوجوان را مورد بررسی قرار داده و در پایان، توصیه‌هایی برای ارتباط بهتر با نوجوانان ارائه می‌کنیم.

## مشکلات روحی و ایام نوجوانی

تراکم مشکلات بیرونی و فشارهای درونی در دوران بلوغ، نوجوان را دچار تشویش می‌نماید و

انگشتان، اضطراب از برخورد با دیگران، گریه، فریاد، رفتارهای تهاجمی، زودرنجی و بدبینی، از جمله رفتارهایی است که در این طبقه جای می‌گیرند. گاه نوجوان برای رهایی از این ناراحتیها، راهی جاده‌های خلاف می‌شود و به دنبال آرامشی هرچند موقت به دام مواد مخدر و دامنه‌های آلوده می‌افتد.

### ۳. ترس و اضطراب

ترس واکنشی طبیعی در برابر یک پدیده واقعی است. از انواع ترس در روزگار نوجوانی می‌شود 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 می‌آید. اضطراب ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت ادامه پیدا کند. اضطراب که در واقع همان «دلشوره» عامیانه است، می‌تواند در صورت ادامه منشاء اختلالات

شکستها، محرومیتها، سرزنش دیگران و تمسخر دوستان و همسالان خود، به عدم اعتماد به نفس دچار می‌شوند. این احساس حقارت موجب به کار افتادن مکانیزمی دفاعی در آنان می‌شود 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 گوشه‌گیری اختیار می‌کند یا برای جبران به خودستایی، دستور به افراد ناتوان‌تر و زیردست و بدگویی از افراد توانا و بالادستی دست می‌یازد و در مواردی برای جبران شکستهایش به خشونت، خودآزاری یا دیگرآزاری روی می‌آورد. روایت زیبای امام هادی علیه السلام را می‌توان ترجمان همین مطلب دانست که فرمودند: «مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنْ سَرَّهُ»؛ از شر آن کس که دچار خودکم‌بینی است ایمن نباش.

### ۲. رفتارهای عصبی

فشارهای گوناگون، بیماریهای جسمی، نبود تجربه کافی، رفتارهایی عصبی را در نوجوان به دنبال می‌آورد. جویدن ناخنها، لب‌گزیدن، بازی با

۱. تحف العقول، ابن شعبه حرانی، تحقیق علی اکبر غفاری، ص ۴۸۳.

روانی شود.<sup>۱</sup>

#### ۴. افسردگی

از جمله اختلالات رایج در میان نوجوانان افسردگی است. این حالت غالباً با گوشه‌گیری همراه است و موجب محدود شدن تماسهای اجتماعی، کم‌رویی افراطی، تردید در رفتارها، کم‌حرفی و عدم مشارکت می‌گردد. افسردگی در موارد حاد زمینه‌ساز خودکشی می‌شود.

#### ۵. وسواس

برخی نوجوانان دارای احساس شک و تردید همیشگی می‌باشند. افکار مزاحم همواره آنان را آزار می‌دهد و موجب عدم اطمینان به عمل گذشته‌شان می‌شود، به همین خاطر آنان به تکرار آنچه قبلاً انجام داده‌اند روی می‌آورند تا از صحت و درستی کارشان مطمئن شوند. به عنوان مثال چند بار دست خود را با صابون می‌شویند، اما دغدغه انجام درست کار لحظه‌ای آنان را رها نمی‌کند؛ از اینرو با دقتی بیش از اندازه آن اعمال را تکرار می‌کنند.

«تحقیقات در زمینه وسواس

نشان می‌دهد، افراد مبتلا به وسواس بیشتر به خانواده‌هایی تعلق دارند که پدر و مادرهایی سختگیر، کامل‌طلب، تمیز، دقیق در جزئیات، و بی‌تحمل در برابر بی‌نظمی دارند. این والدین غالباً آرمانهایی بسیار دست‌نیافتنی برای فرزند خود در نظر می‌گیرند و بدون توجه به آمادگی یا توانایی جسمی و روانی او، عقاید خود را با فشار به او تحمیل می‌کنند.<sup>۲</sup>»

در هر حال این مشکلات و دیگر مسائل دوران نوجوانی، طبیعتی ناپایدار برای نوجوانان به ارمغان می‌آورد و این طبیعت متناقض، رفتارهای غیر منسجم و متضاد را به بار می‌آورد که گاه فرسنگها با شاهراه عقل و خرد فاصله دارد. شاید به همین خاطر است که رسول بزرگوار اسلام ﷺ دوران جوانی را به دور از رفتارهای خردمندانه ارزیابی کرده و

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

۲. همان، ص ۷۵، با تصرف؛ همچنین، شاملو، سعید، آسیب‌شناسی روانی، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۶۸.

اعمال بزهکارانه مانند سرقت یا انحراف جنسی اقدام می‌نماید. به تعبیری دیگر او می‌خواهد 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 می‌گیرد و حقایق را نمی‌پذیرد و به تفسیری دلخواه از واقعیت دست می‌زند. البته بدیهی است که انکار واقعیت متفاوت از دروغ است؛ زیرا دروغ‌گو با آگاهی کامل از واقعیت به جعل می‌پردازد اما در اینجا شخص برای فرار از واقعیت، خواهان دریافت حقیقت نیست.

#### ۳. خیال‌گرایی

در این واکنش نوجوان به واسطه‌گریز از شکست‌ها در عالم واقع به دنیای خیال می‌گریزد و آنچه را به دست نیاورده یا ندارد، در آنجا می‌سازد. البته تخیل در نوجوان امری طبیعی است اما زیاده روی

فرموده‌اند: «الشَّبَابُ، شُعْبَةٌ مِنَ الْجُنُونِ»<sup>۱</sup> جوانی نوعی جنون و از خود بی‌خودی است.<sup>۲</sup>

#### واکنش‌های دفاعی

منظور از واکنش‌های دفاعی، رفتارهای مشخص و تدافعی است که شخص به صورت ناخودآگاه و به منظور حل مشکلات و عقده‌های روانی و برای حفظ تعادل روانی خویش و رهایی از چنگال اضطراب به کار می‌برد. نوجوان نیز از این نوع واکنش بیگانه نیست و زمانی که نتواند به نیازهای روانی‌اش پاسخ مثبت دهد یا دچار اضطراب و تضادهای درونی گردد، به صورت ناآگاهانه سیستم‌های دفاعی خود را به کار می‌اندازد. واکنش‌های دفاعی در واقع نوجوان را به نوعی خوددریبی دچار می‌کند و میان وی و درک واقعیت‌ها فاصله می‌اندازد. اکنون به برخی از این واکنش‌ها می‌پردازیم.<sup>۲</sup>

#### ۱. پرخاشگری

در این نوع واکنش شخص محرومیت‌های خود را با رفتارهایی خشن و خصمانه جلوه‌گر می‌سازد و به

۱. بحارالانوار، ج ۲۱، ص ۲۱۱، الوفاء، بیروت.  
۲. مطالب این بخش بیشتر به روایت از کتاب «مسائل نوجوانان و جوانان»، ص ۷۷ به بعد نگاشته شده است.

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 نادرست خود پافشاری نماید.

#### ۷. همانندسازی

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

#### ۸. جابجایی

گاه دیده می‌شود 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 می‌گیرد.

در آن ممکن است به شخصیت اجتماعی نوجوان ضربات سنگین وارد نماید.

#### ۴. برگشت

نوجوان هنگامی که تحت فشار و مؤاخذة قرار می‌گیرد رفتارهایی از خود بروز می‌دهد 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

بهرتر این دوره یاری می‌کند. با درک بهتر اندیشه‌ها، رفتارها و ویژگیهای نوجوان، راه برای ارتباط سازنده با او باز خواهد شد. و مربیان و والدین می‌توانند نوجوان را در گذری از این دوران انتقالی مدد دهند. ضرورت این مسئله زمانی آشکارتر می‌گردد 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 می‌نویسند: «فَبَادِرْتِكَ بِالْأَدَبِ قَبْلَ أَنْ يَفْسُقَ قَلْبُكَ وَيَسْتَفْعِلَ نَبْكَ؛ 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 هست بنگریم تا بتوانیم سطح انتظارات خویش را به صورتی مناسب و خالی از زیاده خواهی یا سهل‌انگاری تنظیم نماییم. اگرچه مباحث پیشین تا حدودی می‌تواند در این مرحله ما را یاری رساند اما دریغ است که روایتی همچون گفتار امام

معمولاً واکنشهای نوجوانان از موضوعات پرخطر به موضوعات کم‌خطرتر منتقل می‌گردد. به عنوان مثال فرض کنید نوجوان از رفتار والدین خود ناراضی است؛ اما او نمی‌تواند ناراضیتی‌اش 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 می‌نماید.

### ۹. فرافکنی

در این واکنش، نوجوان کاستیها، اندیشه‌ها و انگیزه‌های ناپسند خود را به دیگران نسبت داده، خود را منزله نشان می‌دهد. به عنوان مثال بجای آنکه بگوید: «من از فلانی بدم می‌آید»، می‌گوید: «فلانی از من بدش می‌آید». یا به جای آنکه گناه خود را قبول کند، دیگران را مقصر می‌داند و تقصیر را متوجه آنان می‌سازد.

### رابطه با نوجوان

تاکنون درباره برخی ویژگیهای مهم دوران نوجوانی مطالبی مطرح گردید. اهمیت آنچه گذشت از آن جهت است که نوعی بازشناسی آن دوران به حساب می‌آید و ما را در درک

تبدیل می‌کند. وجود او سرزمین بکری است که در دستان باغبانی کار آزموده به گلستانی زیبا و در پناه کشاورزی دانا به زمینی پرثمر تبدیل خواهد شد. و این واگویه‌ای از همان گفتار امیر مؤمنان علیه السلام است که فرمود: «وَأَوْتَمَّا قَلْبَ الْوَحْدَةِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أَلْقَى فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَسِيئَةٍ؛<sup>۱</sup> قلب نوجوان چونان زمین بکر و دست نخورده‌ای است که هر چه در آن افکنده شود آن را می‌پذیرد.»

در حقیقت همین طبیعت متضاد است که همچون کوره‌ای شخصیت وی را می‌گذارد تا حقیقت نوجوان آشکار شود و چون ماده‌ای خام و شکل‌پذیر به کمال خویش برسد. و در اینجا رسالت عظیم راهبران نوجوان معنا می‌یابد تا با دستان پرعاطفه، گرم و با محبت خویش به همراه ره‌توشه شناخت و شکیبایی در شکل دادن به این شخصیت خام کمال همت را به کار گیرند.

### توصیه‌های کارا

تمام آنچه تاکنون آمد تأکیدی بر حساسیت دوران نوجوانی بود، اما آنچه

سجاد علیه السلام را که می‌تواند تصویری روشن و شفاف برای ما فراهم آورد، از نظر دور داشت. امام در ضمن نامه‌ای 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 مقایسه‌ای پسندآموز، دوران نوجوانی را این گونه معرفی می‌نماید: «فَإِذَا كَانَتِ الدُّنْيَا تَبْلُغُ مِنْ مِثْلِكَ هَذَا الْمَبْلَغَ مَعَ كَثِيرِ سِنَّكَ وَرُسُوحِ عِلْمِكَ وَحُضُورِ أَجْلِكَ، فَكَيْفَ يَسْلَمُ الْوَحْدَةُ فِي سِنَّهِ، الْجَاهِلُ فِي عِلْمِهِ، الْمَأْقُونُ فِي رَأْيِهِ، الْمُدْخُولُ فِي عَقْلِهِ؛<sup>۱</sup> آنگاه که همچون تویی که سالیان دراز زندگی کرده‌ای، علمت ژرف و بسیار و پایان زندگی ات نزدیک است، اینچنین به دام دنیا گرفتار می‌آید [و تا این پایه فرومایه می‌گردد]، پس چگونه نوجوانی نخواستسته [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 می‌ایستد، اما در عین حال پاکسی، سادگی و صداقت درخور توجه او، وی را به موجودی دوست داشتنی و آماده کمال

۱. تحف العقول، ص ۲۷۷.

۲. نهج البلاغه، نامه ۳۱، ج ۳، ص ۴۰.

بزرگ می‌شود اما بی‌تردید گفتار و کردار وی همیشه منفی نیست، بلکه دارای جنبه‌های مثبتی نیز هست که با تأکید بر آنها ضمن تشویق و عمق بخشی به جنبه‌های مثبت، ارتباطی صمیمانه پدیدار خواهد شد و این آغاز راه تکامل است.

#### ۴. پاسخهای مناسب:

یکی از علت‌های 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

بیش از همه مهم است چگونگی ارتباط بین نوجوان و بزرگسال می‌باشد. در این قسمت به گونه‌ای چکیده توصیه‌هایی راهگشا برای ارتباط بهتر با نوجوانان ارائه خواهیم داد<sup>۱</sup>:

#### ۱. زمینه‌های ارتباطی

نوجوانان، غالباً یا تنها بوده، به کارهای خود مشغول‌اند یا با گروه همسالان و دوستان به سر می‌برند. 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، زمینه‌های ارزشمندی برای ارتباط فراهم خواهد شد.

#### ۲. گفتگوهای غیرانتقادی

چنانچه زمینه‌های گفتگو فراهم گشت، نایستی با مچ‌گیریهای نابجا، نصیحت‌های انتقادی و... این گفتگو و ارتباط را وارد مرحله‌ای سرد نمود. کمی شکیبایی و زمان‌شناسی می‌تواند کمک مؤثری در ارتباط‌های بعدی و پندآموزی غیرمستقیم باشد.

#### ۳. نگاه مثبت:

نوجوان اگر چه گاه مرتکب اشتباهاتی

۱. جهت کسب اطلاع بیشتر، نک: کلیدهای رفتار با نوجوانان، فونتل دان، ترجمه مسعود حاجی‌زاده، تهران، صابرین، ۱۳۷۸.



تفاوت‌های بسیار دارند و همین مسئله بر روی نیازهای آنان نیز تاثیر می‌گذارد. 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 می‌باشند. بر همین اساس می‌توان 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 پراز و رمز نوجوان است. اگرچه بسیاری از والدین و مربیان این دوران را تجربه نموده‌اند، اما با گذشت سالها و ورود به دوران دیگر، بسیاری از مسائل و مشکلات دوران نوجوانی خویش را به فراموشی می‌سپارند. شاید همین نکته است که مانعی اساسی بین نوجوانان و بزرگسالان پدید می‌آورد. در هر حال در ارتباط و حل مشکلات نوجوانان دو سلاح مهم شکیبایی و مدارا را هیچ‌گاه نباید از نظر دور داشت. البته در مواردی نیز با شدت گرفتن بعضی رفتارها می‌بایست با طرح موضوع نزد کارشناسان خبره، از آنان یاری گرفت.

واکنش مقداری تفکر کرد. نوجوان گاهی به خاطری تجربگی دست به کارهای ناممکن و نادرست می‌زند، در این مواقع مناسب است به جای توصیه‌های مستقیم، او را با پرسشهای خویش متوجه اشتباهش کنیم.

#### ۷. نحوه بیان

نوجوانان به دقت نحوه بیان بزرگسالان را مورد توجه قرار می‌دهند و بر اساس آن به قضاوت و واکنش می‌پردازند. حالت چهره، نوع گویش، چگونگی پردازش عبارتها و... از این نمونه می‌باشد که به نوبه خود می‌توانند نقش عمده‌ای 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 می‌شود و مطالب خود را با لحنی غیرمناسب و احساسی بیان می‌کند. در این مورد پالایش گفتار او از احساسات و نحوه بیان، 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