

سواد رسانه‌ای و چالش‌های نوجوانان

دکتر ایمانی

کلاس های آموزش خانواده - دبیرستان‌های ۱ و ۲

جلسه اول - سه‌شنبه ۱۴۰۰/۸/۲۵

دوران نوجوانی، دوره بلوغ و بعد از بلوغ محسوب میشود. بعد از بلوغ، تغییراتی در نوجوان می‌بینیم که دستگاه‌های جنسی تکامل پیدا می‌کنند و به بعد از بلوغ میرسند. صاحب‌نظران درباره سن نوجوانی نظرات متفاوتی را ارائه کرده‌اند، مثلاً ملک تا ۱۶ سالگی را سن نوجوانی مطرح کردند گفتند که از ۱۱ سالگی تا ۱۸ سالگی و بعضی دیگر گفته‌اند که ۱۳ سالگی تا ۱۹ سالگی سن نوجوانی است. حتی بعضی از صاحب‌نظران سن ۱۱ تا ۲۰ سالگی سن نوجوانی مطرح کردند که این وسیع‌ترین سنی است که برای سن نوجوانی می‌توان در نظر گرفت. صاحب‌نظران و متفکران و همچنان بزرگان دین در مورد نوجوانی تعبیر متفاوتی را مطرح کرده‌اند که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم، افلاطون در دوران باستان که استاد سقراط هم بوده است اشاراتی به نام سقراط دارد و در معادلات خود نام سقراط را به دفعات به کار می‌برد. زمانی که به سن نوجوانی می‌رسد به نبود تعادل کافی در این دوران اشاره می‌کند و می‌گوید نوجوانی به معنای شراب زدگی روان است. دیدگاه ارسطو میرسیم بحثی را مطرح می‌کند تحت عنوان پر کردن اوقات فراغت نوجوان‌ها، باید اوقات فراغت نوجوان‌ها را به درستی پر کرد تا اینکه خدایی نکرده سر از بزهکاری‌ها در نیاورند.

البته خانواده و میزان تربیت خانواده و کنترل آنها بسیار مهم و تاثیرگذار است. اگر مستی‌ها را به سه دسته تقسیم کردند: ۱- مستی مال ۲- مستی مقام ۳- مستی نوجوانی و میفرمایند: سکرالشباب، که اشاره می‌کنند این دوره، دوره هست که حالت‌های عدم تعادل و توجه را باید در نوجوانان انتظار داشت. ۱ حضرت علی علیه السلام در نامه ۳۱ نهج البلاغه می‌فرمایند: انما قلب الحدث كالارض الخاليه ما القى فيها من كل شى قبلته. که این حدیث را بعد از جنگ صفین به امام حسن نوشتند و بدان معناست که قلب نوجوان، همچون زمین ناکشته است که هر چه در آن افکنده شود می‌پذیرد. یعنی می‌شود در وجود نوجوان مسائل اخلاقی و معنوی و علمی و فرهنگی را قرار داد. دوره طوفان و فشار است، کودکی بیشتر به مسائل اینجا و اکنون نگاه می‌کنیم اما در دوران نوجوانی به مسائل آنجا و آینده نگاه باید کرد. یعنی در دوره کودکی تفکراتی و احتمالاتی به ذهن کودک اما آن را نگران می‌کند و بعد از مدتی فراموش می‌کند اما در دوره نوجوانی احتمالات و تفکرات می‌تواند باعث نگرانی نوجوان شود.

لذا دوره هست که بر اساس نگرانی‌هایی که نوجوان پیدا می‌کند می‌توان زمینه‌هایی از استرس را برای او پیدا و آشکار کند. و همچنین ایجاد اضطراب که می‌تواند به دلیل فشارهای روانی در دوره‌ی نوجوانی باشد. مشکلات این دوران اضطراب و دیگری پرخاشگری است که به دلیل تغییرات هورمونی که فرد پیدا می‌کند او را دچار این رفتارها می‌کنند و در برخی از نوجوانان‌ها ممکن است افسردگی‌هایی پیدا شود. رضا سه تا از مشکلاتی که در این دوره نوجوان‌ها ممکن است با آن روبه‌رو شوند اضطراب، پرخاشگری و افسردگی هستند. بعضی وقت‌ها مشاهده می‌کنیم که زمانی که در خانه نشسته ایم مرتب نوجوانی فضای آرام خانه را به هم می‌ریزد، گویی طوفانی برپا شده است. نظر آن اشاره می‌کند که نوجوانی این‌طور است که نوجوان بار هر دو دنیا را بر دوش می‌کشد، یکی بار دنیای کودکی و یکی بار دنیای جوانی. ۲. مثلاً در حال انجام کارهایی هست که مربوط به سن بالاتر است، یا مثلاً اعضای خانواده درباره فروش خانه صحبت می‌کنند و نوجوان آنجا اظهارنظر می‌کنند که بله من هم می‌گویم که باید بفروشیم و بعد پدر یا مادر فرزند را صدا می‌زنند و می‌گویند که شما هنوز بچه‌ای و در این چیزها نباید دخالت کنی.

زمانی که در انجام بازی‌های بچه‌گانه هست دوباره پدر یا مادر آن را صدا می‌زنند و می‌گویند که شما بزرگ شدیم و دیگر نباید کارهای بچه‌گانه انجام بدی برای همین می‌گویند که نوجوان بار هر دو دنیا را بر دوش می‌کشد. اریک اریکسون روانشناس معروف می‌گوید که دوره نوجوانی دوران بحران هویت است. فرمایند: رحم الله امرا علم من این و فی این و الی این. بدان معنا که خدا رحمت کند کسی را که میدانند از کجا آمده است، کجا هست و به کجا می‌خواهد برود. همچنین مولوی هم به این موضوع اشاره می‌کند و می‌فرماید: روزها فکر من اینست و همه شب سخنم. که چراغافل از احوال دل خویشتم. مرغ باغ ملکوتم نیم از عالم خاک. چند روزی قفسی ساخته اند از بدنم. من به خود نامدم اینجا که به خود بازآیم. انکه آورد مرا باز برد تا وطنم. به کجا آمده ام آمدنم بهر چه بود. به کجا میروم آخر نمایی وطنم. ای خوش آن روز که پرواز کنم تا بر دوست. به هوایی سر کویش پر و بالی بزمنم. ۳. یکی از روانشناس‌ها در این باره می‌فرماید که این سن، متافیزیکی هست که بعضی نوجوان‌ها به دنبال فلسفه‌ای درباره زندگی خودشان می‌گردند. نکته دیگر تفاوت میان تجربه بزرگسالان با نوجوانان است. چون ساختارگراست متوجه این موضوع می‌شویم که تمام ساختارهای ذهنی یک بزرگسال را یک نوجوان هم دارد ولی تفاوت در میزان تجربه‌هاست. مثلاً باید کاری بکنیم که تجربه‌ها از ذهن بزرگترها به ذهن نوجوان‌ها انتقال پیدا کند. مثلاً در قالب نصیحت مطرح شود. حافظ در این باره می‌فرماید: نصیحت گوش کن جانا که از جان دوست تر دارند. جوانان

سعادت‌مند پند پیر دانا را که اهمیت سالمندان را مطرح می‌کند. خود حافظ باز می‌فرماید: بنده پیر مغانم که ز جهلم برهاند. پیر ما هرچه کند عین عنایت باشد

مولوی هم درباره اهمیت سالمندان مطرح می‌کند و می‌فرماید: دید پیری عالم فرزانه ای آفتابی در میان سایه ای بنا بر این باید برای تجربیات سالمندان ارزش قائل بشویم و این طور نباشد که بگویند: در میکده افسوس که چیزی نخریدند. آن علم که در مدرسه آموخته بودیم. یعنی نوجوان برای تجربیات ما ارزشی قائل نشد با اینکه ما زحمات زیادی برای کسب این تجارب کشیده بودیم. زندگی راه رفتن بر روی دیوار هاست و نوجوانی راه رفتن بر روی طناب، بنا بر این سنی است که امکان لغزش‌ها و سقوط در آن زیاد است و واقعیت این است که باید مراقب نوجوان‌ها باشیم. درباره ی این موضوع تشبیه زیبایی مطرح می‌شود که می‌گوید: نوجوانی مانند جاده چالوس است. چرا که هم زیباست و هم مرتفع و هم دارای فراز و نشیب و دره‌های باریک و آگاهی عمیق ۴۰. بنا بر این دست نوجوان باید در دست ما باشد و تذکرات لازم را به او بدهیم، مثلاً باید مراقب باشیم که او دوستان خوبی را پیدا کند و در راهی که قدم می‌گذارد راه درستی باشد و دچار سردرگمی نشود. نکته دیگری که روانشناسان مطرح می‌کنند این است که نوجوانی مانند گلی است که شکفته می‌شود و اگر از آن خوب مراقبت نکنیم در پایان میوه شیرین را خواهد داشت.

در بحث بلوغ، بلوغ می‌تواند شامل بلوغ جسمانی، عاطفی، قانونی، عقلی و ذهنی و حتی بلوغ اقتصادی باشد. در مورد اولین نوع بلوغ که به بلوغ جسمانی هست این نظر وجود دارد که سنی که فرد به بلوغ جسمانی می‌رسد سن ۲۳ تا ۲۵ سالگی است از این به بعد چیزی به قد نوجوان اضافه نمی‌شود. بلوغ جسمانی از تولد تا ۴ سالگی دوره رشد سریع و از ۴ تا ۵ سالگی دوره رشد کند و از ۵ تا ۷ سالگی دوره رشد سریع است که به آن جهش نیمه راه رشد می‌گویند رشد کند و از ۱۲ تا ۱۶ سالگی دوره رشد سریع و از ۱۶ تا بعد دوره رشد کند محسوب می‌شود. نوجوان‌ها گاهی سوالاتی دارند و مشکلات دچار می‌شوند، اسمانی بعضی‌ها نسبت به قد بلند و بعضی‌ها نسبت به قد کوتاه و بعضی‌ها نسبت به چاقی و بعضی دیگر نسبت به لاغری و برخی نسبت به وضعیت ظاهری خودشان که توجه بیشتری به ظاهر می‌کنند دچار سوالات و مشکلاتی میشوند. دانش آموزی ناراضی بود زیرا بچه‌های دیگر به آن می‌گفتند که قد تو مثل نردبان می‌ماند در حالی که وقتی به او گفتیم که توی ورزش بسکتبال خیلی خوب هستی و پرش‌های بلندی داری بسیار اعتماد به نفس پیدا کرد و دیگر به خاطر حرف‌های بچه‌های دیگر ناراحت نشد. ۵. دانش آموز دیگری به خاطر قد کوتاه ناراحت بود، و ناله می‌کرد اما با این سخن که از نظر علمی ثابت شده است که معمولاً آدم‌هایی که قد کوتاهی دارند عمر

طولانی تری هم دارند و سلامتی بیشتری را دارا هستند زیرا به بدنشان فشار کمتری می‌آید و در فرهنگ ما اینطور هست که می‌گویند آدم‌های قد کوتاه از هوشمندی بیشتری برخوردار هستند، مثلاً وقتی می‌گویند فلان شخص قد کوتاهی دارد و نصفی آن زیر زمین است یعنی در واقع از هوش بالایی برخوردار است.

از طرفی مثلاً ژاپنی‌هایی که قد کوتاهی داشتند با تغییری که در تغذیه خودشان دادن ۶ تا ۷ سانتیمتر فقط به خودشان اضافه کردند در حالی که امروزه با برخی از جراحی‌هایی که روی استخوان انجام می‌شود امکان رشد قد فراهم شده است. بنابراین نباید نوجوانان نباید نگران قد خودشان باشند زیرا که باید سعی کنند قد علمی و فرهنگی خودشان و حتی قد اخلاقی و هنری خودشان را بالا ببرند و لذا بسیاری از آدم‌ها در دنیا با قد‌های کوتاهی موفق شده‌اند و آوازه آنها در دنیا پیچیده است. ممکن است نوجوان‌ها در یک زمانی احساس عدم توازن در رشد را بکنند مثلاً می‌گویند که بابا یا مامان دستهای من خیلی بلند نشده؟ که باید به آنها این امید را بدهیم که رشد این توازن و هماهنگی را پیدا می‌کند. پس هیچ وقت توانایی‌های جسمانی نوجوان‌ها و ظاهر آنها و حتی رنگ پوست آنها را نباید زیر سوال ببریم. وقتی نوجوانی هم چنین مشکلاتی را دارد پدر و مادر باید به آن کمک کنند که توانایی جسمانی و ظاهر خودش را قبول کند و نه اینکه خدایی نکرده عصبانی شویم و چیزی بگوییم که زیبایی‌های آنها را زیر سوال ببریم حتی ممکن است که خودمان هم اعتقاد نداشته باشیم ولی در عصبانیت چیزی بگوییم که نوجوان آن را باور کند و احساس دلشکستگی پیدا کند. ۶ بنابراین باید جنبه‌های مثبت بود فیزیکی نوجوان را به او بگوییم و نگذاریم که نسبت به وضعیت جسمانی خودش احساس نگرانی کند. بلوغ جنسی ما باید به تربیت جنسی نوجوان‌ها توجه کنیم، یعنی باید مراقب باشیم عوامل و تهدیداتی که باعث میشود تعقیبات جنسی پیدا شود در اختیار نوجوان قرار نگیرد. یک مشکلی که در نوجوان‌ها گاهی مطرح می‌شود بحث خودارضایی است که باعث ایجاد خستگی و کاهش تمرکز و احساس نگرانی و اضطراب در نوجوان‌ها می‌شود که باید از نوجوان مراقبت کرد تا فضای ذهنی آن از این موضوع پر نشود. فیلم‌هایی که نامناسب هست و داستان‌هایی که در این حوزه‌ها هست را مشاهده نکنند. در مورد نوجوان‌هایی که خیلی احساس تنهایی دارند و منزوی هستند آنها را وارد جمع کنیم زیرا می‌گویند که خودارضایی بیماری تنهایی است و می‌تواند ایجاد مشکل کند و حتی می‌تواند باعث افت تحصیلی نوجوان‌ها هم بشود و افراط در این مسائل می‌تواند باعث ناتوانی جنسی در آینده زندگی شود که باید به این نکته خیلی توجه کرد. نکته دیگری که بسیار مهم است پوشش والدین در فضای خانه است که باید پوشش مناسبی باشد به ویژه در هنگام ارتباطی که

در بین زوجین هست نوجوان ها امکان ورود به اتاق را نباید داشته باشند و باید ادابی مانند در زدن و وارد شدن به اتاق را به نوجوان ها آموزش داد. تجربه نشان داده است بچه هایی که بیشتر درس می خوانند و تمرکزشان روی مسائل درسی است که کمتر به سمت بزهکاری ها رفتند و کمتر به مسائل جنسی روی آوردند. عواملی مانند اضطراب ها می تواند باعث تشدید این گونه مسائل شود بنابراین درمان و کنترل اضطراب می تواند به کاهش انحرافات افراد کمک کند. ۷ سوالی که مطرح می شود این است که برای اینکه با نوجوان دوست باشیم تا بتوانند مشکلات شان را به ما بگویند و با ما در میان بگذارند باید چه کاری انجام بدهیم؟ وقتی نوجوان مسئله ای را مطرح می کند ما اگر بشنویم و واکنش نشان بدهیم و عصبانی شویم دیگر مسائل را به ما نمیگویند و مسائل رو به دوستانشان می گویند و گاهی دوستان راه های خوبی به آنها نشان نمی دهند.

پس باید بگذاریم که نوجوان ها حرف هایشان را در خانه بزنند و راهنمایی شوند و اگر پذیرا بودیم بچه ها بیشتر به ما مراجعه می کنند و اگر عصبانی شدیم بین خودمان و نوجوان ها فاصله ایجاد کردیم. اگر مثلاً پدری برود و کنار پسرش بنشیند و دستی بر روی صورت فرزند خودش بکشد و اظهار محبت کند که مثلاً بابا حالت خوبه؟ چه خبرا؟ همه چیز روبراهه؟ این نزدیکی به فرزند خودش باعث نزدیکی دلهايشان میشود. ولی اگر نزدیک فرزند شویم ولی باز کاری به آن نداشته باشیم فایده ای ندارد که در این باره شاعر می فرماید: چو بی منی گر ز منی در یمنی اما اگر با ان صمیمی باشیم حتی اگر از ان دور هم باشیم ، زنگ میزند و احوال پرسی میکند و اگر مشکلی دارد مطرح میکند. نکته دیگر زبان بدن است که باید با گفتار ما همراه و هماهنگ باشد یعنی اگر بخندیم و به نوجوان بگوییم که تو را دوست دارم زبان بدن با گفتار هماهنگ است اما اگر اخم کنیم و به نوجوان خود بگوییم که تو را دوست دارم نوجوان باور نمی کند زیرا پیام متقابل و متناقض را به آن نشان می دهیم. امام صادق علیه السلام می فرماید: وقتی برادر دینی خود را دوست دارید به او بگویید و ابراز علاقه کنید که در تثبیت دوستی شما موثر است. پس اگر پدری به پسرش بگوید که من تو را دوست دارم این در تثبیت دوستی آنها موثر است. نکته دیگر ان است که ما در سختی ها به داد نوجوان برسیم و آن را رها نکنیم لذا میگویند: دوست ان باشد که گیرد دست دوست. در پریشان حالی و درماندگی. ۸ نوجوان زمانی که وارد خانه میشود باید احساس کند که والدین آن را دوست دارند و برای او ارزش قائل می شوند و به او اهمیت می دهند تا احساس سبکبالی کند و همچنین راهنمایی هایی که والدین انجام می دهند تا فرزندشان موفق شود باعث دوستی بیشتر بین آنها می شود و بنابراین نباید احساس تبعیض در خانه بین بچه ها پیدا شود. در مورد دوستی اگر نوجوان

دوستی دارد که خانواده آن را قبول ندارند خانواده باید اینطور رفتار کنند که در ابتدا برای نوجوانان معیارهای دوستی را توضیح دهند مثلاً اینکه دوست تو کسی باشد که از تجربه های بهتری داشته باشد زیرا در تعبیری میگویند: خود بهتری جوی و فرصت شمار. که با چون خودی گم کنی روزگار بنابر این باید دوستان دانا پیدا کنید زیرا می گویند: دشمن دانا که غم جان بود. بهتر از آن دوست که نادان بود. دوستی پیدا کنید که در سختی ها به شما کمک کند و بتواند مسئله را برای شما حل کند و مثلاً عقلش از شما بیشتر باشد و ایمانش از شما بیشتر باشد. لذا میگویند: همنشین تو از تو به باید. تا تو را عقل و دین بیفزاید. نکته دیگر آن است که دوست خوب دوستی هست که آدم وقتی با آن است احساس نشاط و سلامت روانی می کند. یعنی اون دوستی که به زندگی فرد آرامش می دهد و راههای درست را به آن نشان می دهند و آن را از بیراهه رفتن باز می دارد را به عنوان معیار و ملاک های دوستی باید در نظر داشته باشیم. از حضرت عیسی می پرسند که با چه کسی مجالست کنیم؟ حضرت پاسخ می دهند، کسی که شما را یاد خدا می اندازد. بنابراین باید دقت کنیم تا با توجه و اهمیت به فرزندان راه موفقیت را برای آنها هموار کنیم.