

پرداخت یارانه نقدی
به پرداخت‌آمدها در ایستگاه پایانی



چهارشنبه ۱۶ آبان ماه ۱۴۰۳ - ۴ جمادی الاول ۱۴۴۶ - ۶ نوامبر ۲۰۲۴ - سال سیزدهم - شماره ۲۹۸۷ - صفحه نسخه دیجیتال

آیت‌الله موحدی کرمانی در اجلاس هیئت ششم خبرگان رهبری: ۸۱۲

امروز مهم‌ترین کار و اولویت، بهبود معیشت مردم است



خبر

تربیت جنسی؛ حقی که فرزندان بر گردن والدین دارند

سپهرغرب، گروه جوانی؛ حیات جنسی انسان از زمان تولد آغاز می‌شود و در دوران بلوغ به اوج خود می‌رسد. در این دوران حساس، اگر تربیت جنسی به طور جدی موردتوجه قرار نگیرد، نوجوانان آسیب‌های جدی شوند و زمینه انحرافات برای آن‌ها فراهم گردد؛ بنابراین، تربیت جنسی از اهمیت بالایی برخوردار است و باید زمینه‌های مناسب برای رشد گزینه جنسی فراهم شود تا نوجوانان دچار لغزش‌های جنسی نشوند و به تکامل فردی و اجتماعی برسند. «زهرا رشیدی» روان‌شناس کودک و نوجوان از مسئله تربیت جنسی وراه و روش و چگونگی آن می‌گوید.



تربیت جنسی

تربیتی جنسی چیست؟

تربیت جنسی؛ فراهم‌کردن زمینه مناسب برای رشد گزینه جنسی است که از بدو تولد در انسان وجود دارد و باید به‌نوعی کنترل و هدایت شود که نه‌تنها به کودک و نوجوان آسیب نرزد و زمینه انحطاط و لغزش را فراهم نکند بلکه سبب تکامل و رشد فردی و اجتماعی او باشد.

دو دیدگاه در چگونگی آموزش مسائل جنسی به فرزندان

در تربیت جنسی دو دیدگاه وجود دارد. رشیدی در توضیح این دو دیدگاه می‌گوید: «بعضی از افراد معتقدند اگر در این زمینه به فرزندانمان آگاهی بدهیم کنجکاو می‌شوند اما دیدگاه دیگر معتقد است اگر بچه‌ها را آگاه کنیم از آسیب‌های احتمالی به آنها پیشگیری خواهد شد. ما طرف‌دار نظریه دوم هستیم و تجربه ثابت می‌کند بچه‌ای که در حد سن خودش از خودمراقبتی و مسائل اطرافش آگاهی دارد اگر در معرض خطر قرار بگیرد آسیب کمتری او را تهدید خواهد کرد.»

هدف از تربیت جنسی

روان‌شناس کودک و نوجوان، تربیت جنسی کودکان و نوجوانان را وسیله‌ای برای مراقبت از فرزندانمان و به‌نوعی جلوگیری از آسیب‌های احتمالی به آنها می‌داند و می‌گوید: «در مسئله تربیت جنسی هدف این است که ابتدا در مورد مسائل و نکات مهم جنسی و سپس در مورد دوره‌های رشدی هر کودک صحبت کنیم و بعد از آن‌ها به مسئله سوءاستفاده‌های جنسی بپردازیم؛ اینکه در مقابل چنین رفتارها و معضلاتی باید چه واکنشی داشته باشیم و در مواجهه با این موارد چطور برخورد کنیم. در بحث تربیت جنسی هدف، آموزش مسائل زناشویی نیست بلکه قرار است فقط در مورد دوره‌های رشد جنسی صحبت کنیم؛ درباره مقابله با مسائل جنسی که برای هر دوره رخ می‌دهد و در مورد بلوغ. اینکه چطور و چگونه به هر کودک یا نوجوان مسئله بلوغ را توضیح بدهیم. اینکه فرزندانمان باید در مقابله و مواجهه با تعرض‌ها چه کنند و چه رفتاری داشته باشند.»

تربیت جنسی فرزندان برعهده والدین است

والدین به‌عنوان امانت‌داران فرزندان از سوی پروردگار مسئولیت تربیت آن‌ها را بر عهده دارند و باید به‌درستی این مسئولیت خطیر را انجام دهند تا فرزندانمان از انحطاط و لغزش دور بمانند. تربیت جنسی که شامل هدایت و کنترل غرایز است، وظیفه‌ای مهم برای والدین است تا فرزندان را برای تشکیل زندگی سالم آماده کند. رشیدی با طرح این پرسش که چرا معتقدیم درباره تربیت جنسی لازم است والدین با فرزند خود صحبت کنند؟ می‌گوید: «از آنجاکه این مسئله، مهم‌ترین مسئله در رابطه هر فرد با پدر و مادرش و در واقع یک حرف والد و فرزندی است باید والدین در این زمینه با فرزندشان هم صحبت شوند.

اگر بچه‌ها چنین اطلاعات مهمی را از معلم، مشاور و یا افراد دیگر دریافت کنند این افراد منبع اطلاعات برای آنها خواهند شد درحالی‌که عمیق‌ترین رابطه باید بین بچه‌ها با والدینشان ایجاد شود نه افراد دیگر.

برای همین است که ضرورت دارد پدر و مادر آموزش‌های لازم را در این زمینه دریافت کنند تا بتوانند آنها را به فرزندان خود منتقل کنند و در تربیت صحیح آنها موفق باشند.»

آگاهی فراوان؛ برگ برنده والدین در زمانه‌ای پر خطر

متأسفانه امروزه فرزندانمان یا در اختیار داشتن موبایل، لپ‌تاپ و مواردی ازاین‌قبیل در معرض دریافت اطلاعات جنسی فراوان قرار دارند. به‌آسانی و با یک کلیک می‌توانند وارد دنیای مجازی شوند. دنیایی پر از خطر و سراسر تهدید و آسیب.

رشیدی با تأکید بر لزوم توجه ویژه به فرزندان در این دوره حساس و به‌نوعی نگران‌کننده می‌گوید: «لازم است در چنین شرایط حساس و پر تهدید در مورد همه مسائلی که فرزندانمان با آن مواجه است صحبت کنیم. چنانچه ما به‌عنوان یک والد آگاهی لازم را نداشته باشیم نمی‌توانیم به فرزندی که آسیب‌پذیر و در معرض خطر قرار دارد کمک کنیم. درعین‌حال باید بتوانیم پاسخگوی سؤالات فراوان کودکان و نوجوانانمان نیز باشیم.اینکه من از کجا آماده‌ام؟! بچه چطور تشکیل می‌شود؟! رابطه جنسی یعنی چه؟! اسم اندام‌های جنسی چیست؟! و بسیاری سؤالات دیگر که از سنین بسیار پایین و حدود ۴- ۳ سالگی آغاز و تا نوجوانی ذهن فرزندانمان را به خود مشغول می‌کند.»

اکسیژن عاطفی مهم‌ترین مؤلفه یک خانواده سالم است

سپهرغرب، گروه جوانی؛ یک کارشناس مسائل تربیتی گفت: در خانواده باید اعتماد بین پدر و مادر باشد همچنین والدین به فرزندان و فرزندان به والدین اعتماد داشته باشند در این صورت می‌توانیم خانواده شادی داشته باشیم.

صادق رضایی افزود: مهم‌ترین عامل در خانواده شاد و سالم اکسیژن عاطفی است. به این معنا که اعضای خانواده بتوانند نیازهای عاطفی یکدیگر را تامین کنند.

وی ادامه داد، اگر حال پدر و مادرها با هم خوب باشند قطعاً بچه‌ها هم حال خوبی خواهند داشت. مدیر داخلی مادر و مدیر بیرونی پدر است و اگر مدیرها حال خوبی نداشته باشند قطعاً خانواده‌ها حال خوبی ندارند.

رضایی عنوان کرد: در خانواده باید بین پدر و مادر، والدین و فرزندان و بالعکس اعتماد وجود داشته باشد در این صورت می‌توانیم خانواده شادی داشته باشیم. اگر بدبینی در خانواده باشد، خانواده از مسیر خوشبختی دور می‌شود. کارشناس مسائل تربیتی اظهار کرد: در خانواده‌ای که تحقیر وجود نداشته باشد و اعضا همدیگر را محترم بشمارند اکسیژن عاطفی تأمین می‌شود و سلامت و شادگامی خانواده بالا می‌رود.

www.sepehrpress.ir

آیا نوجوانان امروز مسئولیت‌پذیر نیستند؟

دستور ندهید. از دستور دادن و داد زدن پرهیز کنید. لحن شما در ارائه مسئولیت‌ها می‌تواند بر تمایل کودک به همکاری تأثیر بگذارد. به‌جای دستور، از او بپرسید که در شرایط فعلی چه کاری باید انجام دهد و او را تشویق کنید تا آن کار را به درستی انجام دهد.

تشویق و تحسین کنید: تحسین کردن فرزند به او می‌آموزد که تلاش‌هایش مهم و قابل قدرانی است. هرگز تحسین را با پاداش اشتباه نگیرید. بهتر است تحسین‌های کلامی و سریع داشته باشید، زیرا این روش باعث ثبت رفتارهای خوب در ذهن کودک می‌شود.

از مسئولیت‌های مورد علاقه شروع کنید: اگر فرزندان بی‌مسئولیت است، ابتدا مسئولیت‌هایی را که به آن‌ها علاقه دارد، به او بدهید. اجازه دهید فرزندان مسئولیتی را که دوست دارد انتخاب کند تا احساس موفقیت و ارزشمندی کند. ابتدا از او سوال کنید که دوست دارد چه مسئولیتی را در خانه قبول کند یا یک لیست تهیه کنید و به او حق انتخاب دهید که یک یا دو مسئولیت را خودش انتخاب کند.

چون هدف ما این نیست که فرزندان آن کار را انجام بدهند، هدف این است مسئولیت‌پذیری را یاد بگیرد، پس روی یک مسئولیت مشخص، حساسیت یا پافشاری نداشته باشید.

راه‌های مسئولیت‌گریزی فرزندان را هوشمندانه سدود کنید: گاهی اوقات فرزندان یاانه‌های مختلفی برای شانه خالی کردن از مسئولیت می‌سازند. برای مثال می‌گویند: «بله نیستم انجامش بدهم.» در چنین مواقعی، برای از بین بردن بونه کودک باید هوشمندانه رفتار کرد. به این صورت که مسئولیت‌های فردی را به نشان دادن راه‌های انجام یک وظیفه به فرزندان آموزش دهید. این کار را تا زمانی ادامه دهید که او انجام آن‌ها را یاد بگیرد.

اجازه دهید فرزندان پیامدهای بی‌مسئولتی را تجربه کند؛ اجازه دهید فرزندان عواقب بی‌مسئولیتی خود را تجربه کنند، اما هرگز به آن‌ها برچسب «بی‌مسئولیت» نزنید. در عوض، مهارت‌های لازم برای مسئولیت‌پذیری را به آن‌ها آموزش دهید و فرصت دهید تا کارهای خود را اصلاح کنند. زمانی که یک وظیفه را به کودک می‌سپارید به او گوشزد کنید که در صورت انجام دادن آن کار با چه عواقب روبرو خواهد شد. به فرزندان بازخورد مکرر، واضح و ملموس در مورد تلاش‌هایش ارائه دهید. دقیقاً به او بگویید که کدام مورد خوب بوده یا کدام یک نیاز به کار بیشتری دارد. سپس به او فرصت دهید تا آن را اصلاح کند.

اگر عواقب انجام ندادن یک مسئولیت، خشن یا خطرناک نیست، اجازه دهید فرزندان، با آن‌ها، روبرو شود. به‌طور مثال، اگر هر روز صبح مسئولیت گذاشتن تکالیفش در کوله‌پشتی را بر عهده دارد و این کار را انجام نمی‌دهد، اجازه دهید آن روز را بدون تکلیف به مدرسه برود.

ممکن ناراحت یا عصبانی شود و مورد تنبیه معلم قرار گیرد، اما این موضوع در آینده تکرار نخواهد شد. والدین می‌تسند که اجازه بدهند فرزندان‌شان رنج بکشند، غمگین یا عصبانی شود، اما اگر همیشه مشکلات بچه‌ها را حل کنید، آن‌ها یاد نمی‌گیرند که وقتی بزرگ شدند مسئولیت‌پذیر باشند. در نهایت، والدین باید به‌خاطر داشته باشند که آموزش مسئولیت‌پذیری در محیط مدرسه نیز مهم است. معلمان و مربیان می‌توانند بسیاری از این راهکارها را در محیط آموزشی به‌کار گیرند و به مسئولیت‌پذیری اجتماعی کودکان و نوجوانان کمک کنند.

محدودیت‌های زمانی و مکانی با دیگران ارتباط برقرار کنند و این می‌تواند تأثیر مثبتی بر مسئولیت‌پذیری اجتماعی داشته باشد.
با این حال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده افراطی از شبکه‌های اجتماعی می‌تواند به گریز از مسئولیت منجر شود. درصورتی‌که نوجوانان به‌طور مکرر و بدون نظارت از این فضاها استفاده کنند، ممکن است تحت تأثیر محیط‌های تربیتی جدید قرار بگیرند و از مسئولیت‌های اجتماعی خود شانه خالی کنند.

تکنیکی برای کمک به نوجوانان در پذیرش مسئولیت‌هایشان پیشنهاد دارید؟

مسئولیت‌گریزی، نداشتن یک مهارت است و نیاز به «آموزش» دارد، نه درمان. بنابراین، به جای واژه درمان، بهتر است از واژه آموزش استفاده شود، مگر وقتی که مسئولیت‌گریزی به دلیل وجود اختلالاتی مثل اضطراب ناشی شده باشد. در این صورت، بعد از درمان اختلال، می‌توان به آموزش مسئولیت‌پذیری پرداخت. در اینجا، تکنیک‌هایی برای کمک به نوجوانان در پذیرش مسئولیت‌هایشان ارائه می‌شود:
الگوی مثبت باشید: مهم‌ترین راهکار این است که خود ما به عنوان والدین، الگوی خوبی برای مسئولیت‌پذیری باشیم. نمی‌توان انتظار داشت که فرزندم مسئولیت‌پذیر باشد، در حالی که خودم در انجام مسئولیت‌هایم قصور داشته باشم. والدین باید به خاطر داشته باشند که فرزندپروبر بیشتر از آنکه آموزشی باشد، یک فرآیند یادگیری است. کودکان به‌طور طبیعی رفتارهای ما را تقلید می‌کنند و اگر ما الگوی مناسبی نباشیم، آموزش‌هایمان اثر کمتری خواهد داشت. بنابراین، به‌جای تعریف خاطراتی از فرار از مسئولیت، باید از موقعیت‌هایی صحبت کنیم که به دیگران کمک کرده‌ایم. این شیوه غیرمستقیم بنابراین، مسئولیت‌هایی می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

مسئولیت‌ها را به فرزندان بدهید: ترسید از اینکه فرزندان ممکن است اشتباه کند یا خرابکاری کند. یادگیری مسئولیت‌پذیری مشابه یادگیری شنا کردن است؛ تا زمانی که کودک در عمل تجربه نکند، نمی‌تواند تکنیک‌ها را یاد بگیرد. بنابراین، مسئولیت‌هایی متناسب با سن و توان فرزندان به او بدهید. نوجوانان را در کارهای خانه مشارکت دهید: مسئولیت‌پذیری باید از خانه شروع شود. کارهای خانه می‌توانند فرصت‌های مناسبی برای آموزش مسئولیت باشند، چراکه این کارها تحت نظارت والدین انجام می‌شود و خطری برای فرزندان ندارد. از تحقیر و انتقاد خودداری کنید و با لبخند، فرزندان را به کمک دعوت کنید.

قوانین و مسئولیت‌هایی برای او در نظر می‌گیرد. این قوانین به نوجوان کمک می‌کند تا مسئولیت‌هایش را به‌راحتی تشخیص دهد و مسیر مستقل شدن و مسئولیت‌پذیری را به درستی طی کند.

چه پیامدهایی برای نوجوانانی که مسئولیت‌گریزی می‌کنند وجود خواهد داشت؟

مسئولیت‌گریزی نوجوانان در زندگی فردی، در نهایت منجر به مسئولیت‌گریزی اجتماعی و جمعی خواهد شد که آسیب جدی برای خود فرد و جامعه به همراه دارد. مسئولیت‌پذیری بخشی از اجتماعی شدن است و مسئولیت‌گریزی، نشانه‌ای از جامعه‌پذیری ناقص اعضای جامعه است. این مسئله نشان می‌دهد که جریان اجتماعی‌شدن به‌طور کامل تحقق نیافته و افراد از حقوق و وظایف نقش‌های خود درک کاملی ندارند و برای انجام آن‌ها آمادگی لازم را پیدا نکرده‌اند.

زمانی که این آمادگی وجود نداشته باشد، به‌طور قطع مسئولیت‌گریزی به قبول و انجام مسئولیت‌ها بزرگتر و اجری قوانین جامعه نیز بسط پیدا می‌کند. به عنوان مثال، یکی از مسئولیت‌های بزرگی که هر نوجوانی در آینده با آن مواجه می‌شود، مسئولیت ازدواج و تشکیل خانواده است.

یکی از دلایل ازدواج سفید، انتخاب زندگی مجردی و افزایش سن ازدواج، گریز از مسئولیت زندگی مشترک است. عدم مسئولیت‌پذیری به‌گونه‌ای باعث شده است که جوانان ترجیح دهند زندگی مجردی را برای آینده خود انتخاب کنند. این مسئله هم برای خود فرد و هم برای جامعه پیامد منفی دارد.

سبک فرزندپروری مستبدانه، والدینی که با فرزندان خود به‌طرز سخت‌گیرانه‌ای رفتار می‌کنند و انتظار دارند قوانین و مسئولیت‌ها بدون هیچ‌گونه اعتراضی اجرا شوند. در این سبک، سوال درباره چرایی قوانین بی‌معناست و فرزندان به‌خاطر ترس از تنبیه یا اجبار، مسئولیت‌ها را انجام می‌دهند.

سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه؛ این والدین معمولاً در وضع قوانین و اجرای این سبک، ممکن است گاهی قوانین وجود داشته باشد، اما پیروی از آن‌ها اهمیتی ندارد. والدین سهل‌گیر معمولاً پس از بروز مشکل، به فرزندان یادآوری می‌کنند که چه وظایفی دارند، و فرزندان به این نتیجه می‌رسند که اگر مسئولیت خود را انجام ندهند، پیامدی نخواهد داشت.

سبک فرزندپروری مراقبت ناکافی (طردگرایانه)؛ این والدین به‌طور کلی برای فرزندان خود اهمیتی قائل نیستند و هیچ قانونی یا مسئولیتی برای آن‌ها وضع نمی‌کنند. تصور غالب این والدین این است که بچه‌ها خودشان بزرگ می‌شوند. این سبک فرزندپروری غالباً در مادران مبتلا به افسردگی مشاهده می‌شود و می‌تواند آسیب‌های جدی به فرزندان وارد کند.

نه تنها در زمینه مسئولیت‌پذیری بلکه در این تمامی جنبه‌های روانی و اجتماعی. در این موارد، اولین قدم باید درمان والدین باشد. آموزش والدین و عدم واگذاری مسئولیت در میانه سبک مستبدانه و سهل‌گیرانه قرار دارد و به‌عنوان سالم‌ترین روش تربیتی شناخته می‌شود. در این سبک، محدودیت و آزادی در کنار هم وجود دارد و قوانین و مسئولیت‌ها بر اساس اصول و چارچوب خانواده و متناسب با نیازها و سن فرزندان تعیین می‌شود. در این سبک، رابطه گرم و صمیمی در خانواده حفظ می‌شود و در عین حال، اقتدار و قاطعیت در برخورد با فرزندان وجود دارد. درخواست‌های فرزندان به‌سادگی پذیرفته نمی‌شود و باید مورد بررسی قرار گیرد.

با توجه به توضیحات ارائه‌شده، مشخص می‌شود که کدام سبک فرزندپروری در مسئولیت‌پذیری نوجوان نقش دارد. سبک فرزندپروری مقتدرانه، با احترام به نیازها و خواسته‌های فرزند، محدودیت‌ها

سپهرغرب، گروه جوانی؛ گفته یک روانشناس تربیتی، مسئولیت‌پذیری باید از سنین کودکی در خانواده نهادینه شود. دکتر «فریبرز درتاج» تأکید می‌کند که در عصر دیجیتال،



فرزندپروری

والدین باید با واگذاری مسئولیت‌های کوچک و فراهم کردن زمینه‌های یادگیری، فرزندان خود را به سمت بزرگسالی مسئولیت‌پذیر سوق دهند تا بتوانند در دنیای پیچیده امروزی موفق شوند.

در دنیای امروز، جوانان با چالش‌های بی‌سابقه‌ای روبرو هستند. با پیشرفت تکنولوژی و افزایش دسترسی به اطلاعات، نسل جدید به‌طور فزاینده‌ای در دنیای مجازی غرق شده و از دنیای واقعی فاصله می‌گیرد. این پدیده نه تنها بر روی تعاملات اجتماعی تأثیر گذاشته، بلکه مسئولیت‌پذیری آنان را نیز تحت‌الشعاع قرار داده است. بسیاری از جوانان به جای اینکه با چالش‌ها و مشکلات خود روبرو شوند، ترجیح می‌دهند در دنیای مجازی پناه ببرند و از مسئولیت‌های واقعی خود فرار کنند. این نگرش نه تنها بر روحیه و اعتماد به نفس آنان تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه می‌تواند به بروز بحران‌های جدی در زندگی فردی و اجتماعی منجر شود.

اما چه عواملی باعث این فرار از مسئولیت شده و چگونه می‌توانیم این روند را متوقف کنیم؟ برای پاسخ به این سوالات، با دکتر فریبرز درتاج، روانشناس تربیتی و عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی، گفت‌وویی انجام داده‌ایم تا به تحلیل دقیق‌تری از این پدیده و راهکارهای مقابله با آن بپردازیم.

از منظر روان‌شناختی، چه عواملی ممکن است باعث مسئولیت‌گریزی در نوجوانان شود؟

مسئولیت‌پذیری نوجوانان به عنوان یکی از دغدغه‌های اصلی والدین در حال حاضر محسوب می‌شود. معمولاً وقتی والدین بررسی می‌شود که دوست دارند فرزندانشان در حال حاضر و در بزرگسالی چه ویژگی‌هایی داشته باشند، یکی از رایج‌ترین پاسخ‌ها، ویژگی مسئولیت‌پذیری است.

برای پاسخ به این سوال، باید بدانیم که چه عواملی باعث شکل‌گیری مهارت مسئولیت‌پذیری در نوجوان می‌شود. پرورش یک فرد مسئولیت‌پذیر در آینده و جامعه، از محیط‌خانه و خانواده آغاز می‌شود. آموزش این مهارت باید از سنین کودکی شروع گردد؛ زیرا والدین نمی‌توانند ناگهان از سنین بالا و نوجوانی، مسئولیت دادن و مسئولیت‌پذیری به فرزندان را آغاز کنند و انتظار یک فرزند مسئولیت‌پذیر را داشته باشند.

اگر یک نوجوان در کودکی مسئولیتی به او واگذار نشود و تجربه‌ای درباره انجام کارها و وظایف محول‌شده نداشته باشد، زمانی که از او خواسته شود وظیفه‌های ساده را به عهده بگیرد، نمی‌داند چگونه باید آن را انجام دهد و از مسئولیت‌هایش می‌کند. بنابراین، اولین و مهم‌ترین عامل مسئولیت‌گریزی نوجوانان و جوانان، عدم آموزش والدین و عدم واگذاری مسئولیت در دوران کودکی است.

عامل روان‌شناختی دیگر که می‌تواند باعث مسئولیت‌گریزی نوجوانان و بزرگسالان شود، کمبود اعتماد به نفس است. این مهارت هم در کودکی و در خانواده شکل می‌گیرد. اعتماد به نفس یکی از مهم‌ترین عوامل برای پذیرش مسئولیت‌های فردی و اجتماعی است. نوجوانی که به توانایی‌های خود پی برده و به قابلیت‌های خویش متکی باشد، به آسانی مسئولیت‌های زندگی فردی و اجتماعی را می‌پذیرد.

اگر والدین با دادن مسئولیت‌های کوچک در کودکی، اعتماد به نفس را در فرزندان شکل ندهند و تقویت نکنند، نوجوان به دلیل احساس ناتوانی از زیر بار مسئولیت‌های آینده شانه خالی می‌کند. کمبود جرأت‌مندی نیز می‌تواند یکی دیگر از عوامل شخصیتی و روان‌شناختی مسئولیت‌گریزی باشد که به مهارت اعتماد به نفس مرتبط است. برای مثال، نوجوانی که به دلیل

تحلیل

مدیریت نسل نوجوان هنر توازن و ارتباط

سپهرغرب، گروه جوانی؛ عضو نظام روانشناسی کشور گفت: با ایجاد ارتباطی باز و دوستانه و حمایت از علایق نوجوانان، می‌توان به شکلی مؤثر و مثبت بر روی نسل جوان کنترل داشت.



مریم محمدی

مریم محمدی اظهار کرد: کنترل نسل نوجوان نیازمند رویکردی تعادل دار و مبتنی بر ارتباط است. در این دوران حساس، نوجوانان به دنبال هویت‌سازی و استقلال هستند، بنابراین تلاش برای کنترل آن‌ها باید به جای تحمیل محدودیت، بر ایجاد ارتباط مؤثر و اعتماد متکی باشد.

او گفت: گفت‌وگوهای آزاد و صمیمی با نوجوانان می‌تواند زمینه‌ساز درک متقابل و کاهش تنش‌ها باشد. والدین باید به نوجوانان اجازه دهند تا افکار و احساسات خود را بدون ترس از قضاوت بیان کنند. این ارتباط می‌تواند به آن‌ها احساس ارزشمندی و اهمیت دهد. محمدی تصریح کرد: نسل نوجوان به تکنولوژی و رسانه‌های اجتماعی وابسته است. والدین می‌توانند از این ابزارها برای آموزش و آگاهی‌بخشی درباره خطرات و مزایای آنلاین استفاده کنند. معرفی برنامه‌های آموزشی مفید و همراهی نوجوانان در فضای مجازی می‌تواند به ارتقای آگاهی آن‌ها کمک کند. او ادامه داد: ایجاد قوانین مشخص و منطقی در خانه، از جمله ساعات استفاده از تکنولوژی یا مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، می‌تواند به کنترل رفتار نوجوانان کمک کند.

این قوانین باید در فضایی دوستانه و با توضیحات منطقی وضع شوند تا نوجوانان احساس نکنند که آزادی‌شان محدود شده است. محمدی بیان کرد: والدین و بزرگ‌ترها باید خود الگویی از رفتارهای مثبت و مسئولیت‌پذیری باشند.

نوجوانان بیشتر از آنچه گفته می‌شود، از رفتار بزرگ‌ترها تقلید می‌کنند. به همین دلیل، ایجاد یک الگوی مثبت می‌تواند تأثیر زیادی بر رفتار آن‌ها داشته باشد. او گفت: حمایت از علایق و فعالیت‌های مثبت نوجوانان، باعث افزایش اعتماد و مشارکت در فعالیت‌ها می‌شود. نوجوانان می‌توانند به شکلی مؤثر و مثبت صورت گیرد و به رشد و توسعه سالم آن‌ها کمک کند.

محمدی بیان کرد: با این رویکردها، کنترل نسل نوجوان می‌تواند به شکلی مؤثر و مثبت صورت گیرد و به رشد و توسعه سالم آن‌ها کمک کند.

چرا دانش‌آموزان مدرسه را دوست ندارند؟

سپهرغرب، گروه جوانی؛ اگر از شما بخواهند دوباره به دوران مدرسه برگردید، آیا با میل این پیشنهاد را قبول می‌کنید؟ احتمالا بسیاری از کسانی که این متن را می‌خوانند، با به یاد آوردن دوران مدرسه، به این سوال، پاسخ منفی می‌دهند. فقط عده کمی هستند که می‌خواهند دوباره همان تجربه‌ها را ازسرگردانند؛ کسانی که احتمالا بیشتر به فکر نوستالژی هستند تا یادگیری؛ با توجه به این موضوع، می‌توان نتیجه گرفت که هیچ‌کس مدرسه را دوست ندارد؛ به‌خصوص دانش‌آموزان. دانیل تی. ویلینگام Daniel T. Willingham در کتاب چرا دانش‌آموزان مدرسه را دوست ندارند، علت این بی‌علاقگی را پیدا می‌کند.



دیلینگام

ویلینگام عقیده دارد که بیشتر دانش‌آموزان از مدرسه فراری هستند؛ زیرا محتوای آموزشی مطابق با ساختار مغزی آنها طراحی نشده است. این دانشمند استاد روان‌شناسی شناختی دانشگاه ویرجینیا که مدرک دکترای خود را از دانشگاه هاروارد دریافت کرده، روزی با دوستش ای. دی هرش هنگام صرف ناهار درباره اهمیت روان‌شناسی شناختی صحبت می‌کند. ناگهان ویلینگام ادعا می‌کند که بسیاری از حقایق درباره‌ی یادگیری و آموزش هنوز مشخص نیست و اومی‌تواند همه کتاب‌های شناختی شناختی درباره این دو موضوع را روی نصف کاغذی بیاورد. این چنین ۹ اصل موجود در کتاب چرا دانش‌آموزان مدرسه را دوست ندارند به وجود آمد و با اضافه شدن دیگر اصول علوم شناختی، این کتاب به چنین حجمی رسید. اصلی‌ترین ادعای دانیل ویلینگام در این کتاب به معلمان بازمی‌گردد. او عقیده دارد که دانش‌آموزان مدرسه را دوست ندارند؛ زیرا معلمان اصول شناختی را به خوبی نمی‌شناسند و آن‌طور که باید تدریس نمی‌کنند. سوالاتی درباره حافظه دانش‌آموزان، مشق دادن، مطابقت دادن روش تدریس با انواع هوش و دیگر مشکلاتی که معلمان دارند، در کتاب چرا دانش‌آموزان مدرسه را دوست ندارند پاسخ آمده می‌شود. این کتاب دانیل تی. ویلینگام را انتشارات امرتات با ترجمه فرامرز آسنجرانی، مهدی قرظسفلو و محبوبه روح‌اللهی منتشر کرده است.



هر گوشزد یک قدم به سمت نظم و آرامش بیشتر در زندگی!

سپهرغرب، گروه جوانی؛ یک روانشناس بالینی گفت: مرتب کردن اتاق فقط زیبایی نیست، بلکه کلید کاهش استرس و افزایش تمرکز است. زهرا یاری اظهار کرد: مرتب کردن اتاق یکی از وظایف روزمره است که بسیاری از ما آن را به تعویق می‌اندازیم. گوشزد کردن مرتب کردن اتاق، چه برای کودکان و چه برای بزرگسالان، می‌تواند به عنوان یک ابزار مؤثر برای ایجاد عادت‌های مثبت و نظم در زندگی عمل کند. داشتن یک اتاق مرتب نه تنها به زیبایی فضا کمک می‌کند، بلکه تأثیرات زیادی بر سلامت روان و بهره‌وری دارد. یاری تصریح کرد: فضاهای شلوغ و نامرتب می‌توانند منجر به احساس اضطراب و خستگی شوند. وقتی اتاق نامرتب است، ذهن به طور ناخودآگاه تحت تأثیر هرج و مرج قرار می‌گیرد و تمرکز و آرامش کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، مرتب بودن اتاق باعث ایجاد احساس آرامش و نظم در زندگی می‌شود و به بهبود کیفیت خواب و کاهش استرس کمک می‌کند. او گفت: گوشزد کردن مرتب کردن اتاق به افراد کمک می‌کند که مسئولیت‌پذیری و نظم را در زندگی خود پرورش دهند. این موضوع به ویژه در مورد کودکان اهمیت دارد؛ زیرا به آنها آموزش می‌دهد که فضاهای شخصی خود را مدیریت کرده و به اهمیت نظم و تمیزی پی ببرند.

ندانستن تاریخ! خلاء مهمی در هویت نوجوانان

با فرزند نوجوان خود به درستی تنظیم کنند.

ارتباط نادرست مدرسه و جامعه با نوجوان

سیستم مدرسه هم دقیقاً مانند خانواده است. با توجه به اینکه سیستم آموزشی ما از تحمل و بردباری است و قدرت دست او است و هم دلی و درک متقابل را در دانش‌آموزان تولید نمی‌کند و به همین منوال جامعه هم به همین روش است.

کوچک‌زایی در ادامه افزود: «ما عملاً با جریانی مواجه هستیم که درک و دیده نمی‌شود و چنانچه نظر مخالفی دهیم، به جای اینکه تبیین شده و نظر او بررسی شود، به او برچسب زده شده و قضاوت می‌شود. برای

جسمانی تمرکز می‌کنند.

وقتی می‌گوییم بلوغ اجتماعی یعنی این دوره شروع یادگیری اجتماعی است و نوجوان آرام آرام ارتباط اجتماعی را بیاد می‌گیرد اما متأسفانه در این

سن با توجه به ظاهری که پیدا کرده، مسائل ذهنی که دارد و یا روابطی که با جمع گروه دوستان خود دارد، روابط اجتماعی کمتری دارد.

سپهرغرب، گروه جوانی؛ توسعه یک احساس قوی هویت‌یابی است به عنوان یکی از وظایف اصلی نوجوانی در نظر گرفته می‌شود. علیرغم این واقعیت که رشد هویت در طول زندگی فرد اتفاق می‌افتد، اما نوجوانی اولین باری است که افراد شروع به تفکر در مورد چگونگی تأثیر هویت بر زندگی خود می‌کنند و در تلاش هستند تا هویت واقعی خود را پیدا کنند. یکی از عوامل هویت‌یابی در نوجوانی آگاهی از تاریخ ملی و خانوادگی خود است.

هویت به این معنی است که ما به عنوان یک فرد و یک عضو گروه اجتماعی چه کسی هستیم. شکل‌گیری هویت از دوران کودکی آغاز شده و تا دوران نوجوانی ادامه پیدا می‌کند و اگر به درستی شکل‌گیری نوجوان در این دوره حساس زندگی دچار بحران هویت می‌شود. هویت صرفاً ساخته خود ما نیست و غالباً در پاسخ به عوامل داخلی و خارجی رشد می‌کند. تا حدودی، هر یک از ما هویتی را انتخاب می‌کنیم، اما در واقع هویت‌ها توسط نیروهای محیطی خارج از کنترل ما شکل می‌گیرند.

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی زمانی است که فرد با وظایف متعددی مانند: افزایش میل به خودمختاری، برجستگی مسائل هویتی، جهت‌گیری با همسالان، تمرکز بر خود و خودآگاهی و... مواجه می‌شود که با یکدیگر تلاقح کرده و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. در این بین نوجوان نیاز مستمر به یک محیط امن برای کشف استقلال هویت را احساس می‌کند. همه اینها در یک محیط آکوسیتیم‌پویا که ابتدا شامل خانواده، همسالان و مدرسه می‌شود، رخ می‌دهند.

رشد هویت در گرو آگاهی از تاریخ ملی و خانوادگی

یکی از عوامل شکل‌گیری هویت نوجوانان، آگاهی از هویت تاریخی ملی و خانوادگی است. این امر در سطح شناختی، شامل آگاهی از تاریخ کشور، شناخت قلمرو جغرافیایی، آگاهی از نشان‌های ملی، آداب و رسوم، سنت‌ها، رویدادهای تاریخی و شخصیت‌های تاریخی است. در سطح عاطفی شکل‌گیری هویت نوجوان در گرو شکل‌گیری احساس ملی شامل احساس نسبت به افراد جامعه، احساسات اجتماعی مانند: غرور و شرم ملی و دلبستگی عاطفی به کشور و تاریخ کشور و خانواده است. اکتساب این سیستم پیچیده از دانش، باورها و احساسات در طی سالیان متعددی در دوران کودکی و نوجوانی صورت گرفته و موجب شکل‌گیری هویت شخصیتی نوجوانی می‌شود. عدم شکل‌گیری این دانش سبب ایجاد بحران هویت در دوران نوجوانی می‌شود. اکثر روانشناسان بر این عقیده هستند که نوجوانانی که برای ایجاد حس هویت سالم تلاش می‌کنند، باید طایب محکمی را طی کنند و تعهد به ارزش‌های خانواده خود را با کاوش خودشان در مورد آنچه مهم است، متعادل کنند. در این خصوص به گفتگویی با دکتر مصطفی کوچکزایی استاد دانشگاه و روان‌درمانگر پرداختیم.

سپهرغرب، گروه جوانی؛ سبب اصلی نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی



میکند که فرد ارادل و اوباشی باشد. این بحران هویت نیست، شکل‌گیری و انتخاب هویت و در پی آن شکل‌گیری نقش آن فرد صورت می‌گیرد. یعنی کسی که هویت درس خوانی پیدا می‌کند، نقش درس خوانی او این است که کتاب بخواند، مقاله بنویسد، آدم علمی و دانشگاهی شود. اما کسی که بحران هویت دارد، به هر نقشی یک ناخنک می‌زند. چنین افرادی با مشکلات بزرگی مواجه می‌شوند. دچار افسردگی، ناامیدی، اضطراب، غرغر زندهای فراوان شده و غالباً بی‌قرار و بی‌تابند و مشکلات عدیده بسیاری دارند.

پس بحران هویت چیزی مجزا از هویت منفی از منظر یک ارزش و فرهنگ است. برای مثال فردی که در ایران است و دین اسلام دارد و به ناگاه بگوید من می‌خواهم مسیحی یا یهودی شوم، این از نظر ما ایرانیان هویت منفی را شکل می‌دهد و بحران هویت نیست. حال انتقال فرهنگ و تاریخ به فردی که دچار بحران هویت شده کار آسانی نیست چرا که باید قبل از اینکه انتقال تاریخ و فرهنگ را انجام دهی باید بحران هویت او را برطرف کنی.»

راه‌های هویت‌سازی و درمان بحران هویت در نوجوانی

کوچک‌زایی در بیان ایجاد هویت نوجوانان اظهار کرد: «باعث بحران هویت ممکن است خود پدر و مادر باشند. پدر و مادری که صبح تا شب بر سر اعتقادات معنوی و غیر مذهبی خود درگیر هستند یا ممکن است جامعه‌ای که خود دچار دو رویی شده یا مدرسه‌ای که یک سری معلمها با دیگر معلمها عقاید مختلفی دارند و یکدیگر را نقد می‌کنند باشد. ما باید اول زیر ساختهای تربیتی درست را بوجود آوریم تا بحرانهای هویتی شکل نگیرد.

حال رسانه‌های بزرگ جهانی دقیقاً بر روی بحران هویت دست می‌گذارند. برای اینکه نوجوان با دنیایی از اطلاعات نادرست مواجه شود و نداند که چه کند و دچار بحران هویت شود، اطلاعات فراوانی به او تزریق می‌کنند. حال مایی که می‌خواهیم انتقال فرهنگ و تاریخ بدهیم. اول باید با افرادی که دچار بحران هویت هستند صحبت کنیم. خانواده، جامعه، مدرسه و نسل‌های که در این محیطها وجود دارد را بررسی کرده و حل کنیم.

مثلاً در موضوع زن زندگی آزادی در موضوع حجاب بخشی از جامعه دچار بحران هویت و تردید شدند. حتی در خانواده‌های مذهبی این بحران رخ داد. این تردید و تعارض همان بحران هویت است بدین صورت که از یک طرف یک سری مسائل را قبول داریم و از سوی دیگر قبول نداریم. راه برون رفت، صحبت کردن، همدلی کردن، همراهی کردن است. بعضی مواقع باید سعی کنیم

سرمشاه بحران شکل‌گیری هویت ملی و تاریخی در نوجوانان

این که برخی نوجوانان تاریخ گریز شده اند، برخی تاریخ خود را تاریخ هخامنشی میدانند و برخی دیگر جمهوری اسلامی را، باید از ابعاد مختلف بررسی کرد. تربیت نسل امروز صرفاً در خانواده و پدر و مادر و مدرسه و سیستم آموزشی صورت نمی‌گیرد. تربیت امروز فن‌آورانه است. تربیت درگیر تکنولوژی و سیستم مجازی است.

تلاش استعمار در ایجاد بحران هویت و تاریخ‌گریزی در نوجوانان

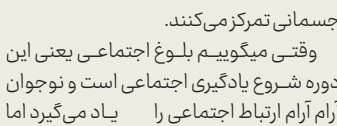
این دکترای تخصصی مشاوره معتقد است: «در بیشتر کشورها، نه صرفاً جامعه ایرانی نوجوانان نظام استعماری که وجود دارد در تلاش است تا تعلق خاطر به فرهنگ تاریخی کشور را از بین ببرد. شما در ترکیه، عربستان، هند، کشورهای خاورمیانه و آسیا و... بررسی کنید متوجه می‌شوید که این مشکل وجود دارد. برای مثال در ژاپن فرهنگ تاریخی ژاپنی به کلی از بین رفته و این نابودی از سوی همین نوجوانانی که تحت تأثیر رسانه‌های اروپایی و آمریکایی قرار گرفته اند صورت گرفته است. در این کشورها نوع زندگی، پوشش، صحبت کردن، دیدگاه، چشم‌اندازهایی که دارند عوض شده است و دیده می‌شود که این کشورها در تلاشند و هزینه می‌کنند تا بازسازی فرهنگی و اجتماعی کنند. پس صرفاً ایران درگیر این نظام استعماری فن‌آورانه نیست. کشورهای استعماری به دنبال منافع خود و رسیدن به امپراطوری خود هستند و فرهنگ ویژه امپراطوری که با ترویج می‌دهند و تلاش می‌کنند تا همه را از همان دوران نوجوانی مطیع این فرهنگ کنند و هر آسیب اجتماعی که تولید شود پول و سود آن می‌رسد به کشورهای تولیدکننده این آسیب. ما پس این یک مسئله برنامه ریزی شده است و دولت جامعه سیاسی، اجتماعی، روانشناسی در این خصوص کار اشتباهی است. همه باید به هم کمک کنیم و جلوی این آسیب بزرگ را بگیریم.»

ارتباط نادرست پدر و مادر

این مشاور خانواده یکی از علل بحران هویت در نوجوانان را ارتباط نادرست والدین دانست و ادامه داد: «نوجوان امروزی بیشتر از اینکه با خانواده در ارتباط باشد با فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در ارتباط است، چرا که والدین ارتباط درست با نوجوان را بلد نیستند و نمی‌دانند چگونه نوجوان را به خود جذب کنند و آن‌ها را انگیزه مند کنند. غالب والدین کنترل گر شده اند به همین سبب نوجوانان حوصله آنها را ندارند و ترجیح می‌دهند در فضای مجازی باشند. پنهانکاری کنند و دروغ بگویند. پس بخش از مشکل از پدر و مادرها است که نتوانستند ارتباط درست با نوجوان را خود را

مشکل بحران هویت در نوجوانی

عضو فرهنگستان علوم پزشکی بحران هویت را موضوع انتقال هویت متفاوت دانست و گفت: «بحران هویت زمانی شکل می‌گیرد که نوجوان دچار تضاد و تعارض شده و نمی‌داند چه کاری درست است. سرگردان است، دچار تفکرات فلسفی دوران نوجوانی، تفکرات انتزاعی دوران نوجوانی، رفتارهای نادرست والدین شده است. مثلاً پدر مذهبی است و مادر غیر مذهبی است و او در تضاد است که کدامیک را انتخاب کند. هرچا که هویت دچار چه کنم چه نکنم نشود، دچار ندانم کاری و تضاد شود بحران هویت شکل می‌گیرد. اما اینکه یکی هویت خود را به شکل غریب‌زایی ترسیم می‌کند، به سمت کارهای منفی می‌رود مثلاً هویتی پیدا



سپهرغرب، گروه جوانی؛ توسعه یک احساس قوی هویت‌یابی است به عنوان یکی از وظایف اصلی نوجوانی در نظر گرفته می‌شود. علیرغم این واقعیت که رشد هویت در طول زندگی فرد اتفاق می‌افتد، اما نوجوانی اولین باری است که افراد شروع به تفکر در مورد چگونگی تأثیر هویت بر زندگی خود می‌کنند و در تلاش هستند تا هویت واقعی خود را پیدا کنند. یکی از عوامل هویت‌یابی در نوجوانی آگاهی از تاریخ ملی و خانوادگی خود است.

هویت به این معنی است که ما به عنوان یک فرد و یک عضو گروه اجتماعی چه کسی هستیم. شکل‌گیری هویت از دوران کودکی آغاز شده و تا دوران نوجوانی ادامه پیدا می‌کند و اگر به درستی شکل‌گیری نوجوان در این دوره حساس زندگی دچار بحران هویت می‌شود. هویت صرفاً ساخته خود ما نیست و غالباً در پاسخ به عوامل داخلی و خارجی رشد می‌کند. تا حدودی، هر یک از ما هویتی را انتخاب می‌کنیم، اما در واقع هویت‌ها توسط نیروهای محیطی خارج از کنترل ما شکل می‌گیرند.

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی زمانی است که فرد با وظایف متعددی مانند: افزایش میل به خودمختاری، برجستگی مسائل هویتی، جهت‌گیری با همسالان، تمرکز بر خود و خودآگاهی و... مواجه می‌شود که با یکدیگر تلاقح کرده و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. در این بین نوجوان نیاز مستمر به یک محیط امن برای کشف استقلال هویت را احساس می‌کند. همه اینها در یک محیط آکوسیتیم‌پویا که ابتدا شامل خانواده، همسالان و مدرسه می‌شود، رخ می‌دهند.

رشد هویت در گرو آگاهی از تاریخ ملی و خانوادگی

یکی از عوامل شکل‌گیری هویت نوجوانان، آگاهی از هویت تاریخی ملی و خانوادگی است. این امر در سطح شناختی، شامل آگاهی از تاریخ کشور، شناخت قلمرو جغرافیایی، آگاهی از نشان‌های ملی، آداب و رسوم، سنت‌ها، رویدادهای تاریخی و شخصیت‌های تاریخی است. در سطح عاطفی شکل‌گیری هویت نوجوان در گرو شکل‌گیری احساس ملی شامل احساس نسبت به افراد جامعه، احساسات اجتماعی مانند: غرور و شرم ملی و دلبستگی عاطفی به کشور و تاریخ کشور و خانواده است. اکتساب این سیستم پیچیده از دانش، باورها و احساسات در طی سالیان متعددی در دوران کودکی و نوجوانی صورت گرفته و موجب شکل‌گیری هویت شخصیتی نوجوانی می‌شود. عدم شکل‌گیری این دانش سبب ایجاد بحران هویت در دوران نوجوانی می‌شود. اکثر روانشناسان بر این عقیده هستند که نوجوانانی که برای ایجاد حس هویت سالم تلاش می‌کنند، باید طایب محکمی را طی کنند و تعهد به ارزش‌های خانواده خود را با کاوش خودشان در مورد آنچه مهم است، متعادل کنند. در این خصوص به گفتگویی با دکتر مصطفی کوچکزایی استاد دانشگاه و روان‌درمانگر پرداختیم.

سپهرغرب، گروه جوانی؛ سبب اصلی نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

نوجوانی دورانی مهم هویت‌یابی

