

اصول برقراری رابطه انسانی

دکتر احمد به پژوه

با نوجوانان

● نوجوانی که از عزت نفس بالایی برخوردار است، بهتر می تواند زندگی کند، با دیگران رابطه برقرار کند، به پیشرفت تحصیلی دست یابد و فردی خلاق و پویا باشد.

● جوهره یک رابطه سالم و انسانی، جلب اعتماد و زمینه اساسی جلب اعتماد، رعایت صداقت در گفتار و کردار است.

● باید به نوجوان اعتماد کرد و به وی اجازه داد که به تدریج پس از کسب آگاهی های لازم، خود تصمیم بگیرد.

● مشورت کردن با نوجوان، سهیم کردن او در برنامه ریزی خانوادگی، توجه به نیازها و علایق او همگی بیانگر احترام گذاشتن به نوجوان است.

● در صورت لزوم توصیه می شود هر فرد را با خودش و وضعیت او در گذشته و حال مقایسه کنید.

● باید به نوجوان کمک کرد تا خویشتن خویش را همان طور که هست، ببیند و بپذیرد و به خودشناسی لازم نایل شود.

● هر قدر روابط پدر و مادر با یکدیگر و روابط پدر و مادر با نوجوان از ثبات و استحکام برخوردار باشد، نوجوان احساس آرامش بیشتری می کند.



اصل پرهیز از تحمیل کردن

گاهی پدران و مادران، پدربزرگها و مادر بزرگها به زمان و عصر خود اشاره می‌کنند و بی‌توجه به مقتضیات زمان و مکان تأکید می‌کنند که ما وقتی به سن شما بودیم، این‌گونه رفتار می‌کردیم، این‌گونه لباس می‌پوشیدیم، این‌گونه زندگی می‌کردیم و نظایر آن و از فرزندان و یا نوه‌های خود انتظار دارند آنها هم همان‌گونه رفتار کنند، همان‌گونه لباس بپوشند و همان‌طور زندگی کنند. در چنین شرایطی این سؤال مطرح می‌شود که آیا این شیوه برخورد، به برقراری رابطه انسانی و سالم منتهی می‌شود؟ یا اینکه بین پدران و مادران و نسل جوان فاصله ایجاد می‌کند؟

متأسفانه گاهی اوقات پدران و مادران نظرها، رغبتها و علایق خود را به فرزندان تحمیل می‌کنند و حتی بدون توجه به سن و موقعیت آنان، رنگ و مدل لباس برای آنها انتخاب می‌نمایند. در چنین موقعیتی، بروز رفتارهایی از قبیل لجبازی، مقاومت منفی و سرکشی قابل پیش‌بینی است.

باید به نوجوان اعتماد کرد و به وی اجازه داد که به تدریج پس از کسب آگاهی‌های لازم، خود تصمیم بگیرد و تصمیم‌گیری در امور زندگی، تحصیلی و شغلی را تمرین کند.

اصل پذیرش و احترام

محترم شمردن نوجوان، احترام به حقوق او، توجه به نیازهای همه جانبه او و پذیرش او همان‌طور که هست، از مهم‌ترین اصول برقراری رابطه انسانی است. فرزند یا فرزندان شما بیش از هر چیز وجود شما را می‌خواهند و حضور شما در خانه برای آنها ارزشمند و

حیاتی است. با دقت گوش دادن به حرفهای نوجوان، پذیرفتن و تشویق رفتارهای مطلوب او، فراهم کردن فرصتهایی برای ابزار وجود و خودنمایی و عدم تمسخر و سرزنش او از نشانه‌های برقراری یک رابطه انسانی سالم با نوجوان است. نوجوانی که مورد پذیرش قرار می‌گیرد، احساس خودارزشمندی و اعتماد به نفس می‌کند. چنین نوجوانی از زندگی و زنده بودن خود احساس رضایت و شادمانی می‌نماید و در نتیجه تصویر واقعی و مثبت از خود به دست می‌آورد و با اطمینان با همسالان خود رابطه برقرار می‌کند.

به شما والدین عزیز توصیه می‌شود حتی زمانی که رفتار نوجوانتان را قبول ندارید، به او بگویید که او را و وجود او را قبول و دوست دارید. برای مثال اگر در حال حاضر کاری را انجام می‌دهد که خوشایند شما نیست، می‌توانید او را همچنان دوست بدارید و به او احترام بگذارید، اما به وی تذکر دهید که از رفتار او خوششان نیامده است.

اصل پذیرش نوجوان به این معناست که به یکتایی شخصیت، بی‌همتا بودن او و متفاوت بودن او احترام می‌گذارید. نوجوان باید بداند که متفاوت بودن، به خودی خود بد نیست و هر شخصی می‌تواند خصلت‌های منحصر به فرد داشته باشد. مثلاً نوجوان ممکن است اتاقش را به گونه‌ای خاص بیاراید که در نظر شما عجیب و زشت بیاید، ممکن است اشیای موجود در اتاق در نظر شما بی‌ارزش باشند، اما هر یک از آنها برای نوجوان یادآور خاطره‌ای یا حادثه‌ای باشد، مانند آثار یادگاری مسابقه‌های ورزشی یا هنری و خاطره‌های گردشهای علمی (نمونه حشرات خشک شده، گلپای خشک

شده و سنگهای ساحلی).

مشورت کردن با نوجوان، سهم کردن او در برنامه‌ریزی زندگی خانوادگی، توجه به نیازها و علایق او، توجه به اوقات فراغت او و نظایر آن همگی بیانگر و نشانگر احترام گذاشتن به نوجوان هستند.

اصل پرهیز از مقایسه کردن

در قرآن کریم در سوره نوح، آیه ۱۴ آمده است: به تحقیق، خداوند شما را طور طور آفریده است. این موضوع در روان‌شناسی تحت عنوان "اصل تفاوت‌های فردی" مطرح می‌شود. تفاوت‌های موجود در انسان بیانگر این نکته است که پدر و مادر باید با فرزندان خود مطابق روحیه، علایق و ویژگی‌های او رفتار کنند و هرگز توانایی‌ها و ناتوانی‌های کودکی را با کودک دیگر یا نوجوانی را با نوجوان دیگر مقایسه نکنند. زیرا مجموعه عواملی که از بدو انعقاد نطفه تا زمان حیات فرد در فرایند رشد و تحول او در ابعاد گوناگون دخالت داشته یا دارند، متفاوت است. متأسفانه اکثر پدران و مادران، فرزندان نوجوان خود را با یکدیگر، با دوستان و خویشاوندان مقایسه می‌کنند و بدین ترتیب می‌خواهند آنها را به فعالیت بیشتر تحریک کنند. در حالی که این روش درست نیست و نتیجه معکوس حاصل می‌شود و باید از مقایسه فرزند یا فرزندان خود اجتناب کنید. نوجوان غروری خاص دارد و نزد برادر یا خواهر و یا همسالان خود دارای آبرو و احترام ویژه‌ای است، لذا هنگامی که او را با کس دیگری مقایسه می‌کنید (به طور معمول مقایسه بر اساس ناتوانی‌ها و ضعف‌ها صورت می‌گیرد)، در واقع اصل تفاوت‌های فردی را

نادیده می‌گیرید، غرور او را می‌شکنید و توانایی‌های او را مورد غفلت قرار می‌دهید. اغلب اوقات هدف از مقایسه کردن، طرح ناتوانی‌های فرد و تحقیر و سرزنش کردن اوست.

گاهی اوقات والدین زمان و شرایط خود را با زمان و شرایط فرزندشان مقایسه می‌کنند و اظهار می‌دارند: "وقتی من در سن شما بودم، هرگز این کار را نمی‌کردم!" یا "زمانی که من در سن شما بودم، همیشه این طور یا آن طور عمل می‌کردم!" بدیهی است که ما اجازه نداریم خود و زمان خود را با فرزندمان و زمان او مقایسه کنیم. حتی به نوجوان باید تذکر داد که او اجازه ندارد خود را با فرد دیگری مقایسه کند و در صورت لزوم توصیه می‌شود هر فردی را با خودش و وضعیت او در گذشته و حال مقایسه کند.

اصل توجه به کسب هویت نوجوان

یکی از ویژگی‌های دوران نوجوانی و جوانی، تلاش برای کسب هویت و شناخت هویت واقعی خود است. نوجوان همه چیز می‌خواهد، اما دقیقاً نمی‌داند چه چیزهایی باید بخواهد. نوجوان در جست‌وجوی نام است و می‌خواهد خود را بشناسد و بشناساند. از این رو کوچکترین بی‌توجهی به نوجوان، آغاز یک انحراف است. اریک اریکسون (نوردبی و هال، ۱۳۶۹) بر این باور است که در دوره نوجوانی، فرد حسی از هویت خود به عنوان یک انسان متحصر به فرد را تجربه می‌کند. نوجوان از این نکته آگاه می‌شود که ویژگی‌های خاص خود، سلیقه‌ها و آرزوهای خاص خود را دارد. این دوره، زمان آن است که مشخص شود



این گونه نیازها، به راحتی با گروه مورد نظرش
همنوایی می‌کند، هنجارهای گروه مورد نظرش
را می‌پذیرد و در لباس پوشیدن، آرایش مو،
رفتار، زبان و عقاید از آن گروه تقلید
می‌کند (کلمز و همکاران، ۱۳۷۳).

در این دوره، نوجوان فکر می‌کند هیچ چیز
ندارد، اما همه چیز دارد، در رؤیا زندگی
می‌کند، امیال زودگذر دارد و به آنچه ندارد
می‌اندیشد، نه به آنچه دارد. از این رو نوجوان، با
جدی‌ترین بحرانها روبروست. این بحرانها به
قدری جدی هستند که برخوردهای افراطی یا
تفریطی والدین و یا عدم برقراری رابطه درست
با نوجوان (مسخره، طرد و تحقیر کردن)
پیامدهای نامطلوبی به دنبال خواهد داشت. در
این وضعیت که نوجوان مادر و پدر خود را امین
نمی‌داند و کانون خانواده برای او پناهگاهی امن
نیست، احتمال دروغ‌گویی، پنهان کاری، فرار از
خانه، پناه بردن به کانون، شخص و یا گروه
دیگری وجود دارد. زیرا چنین نوجوانی
احساس انزوا و طردشدگی می‌نماید، احساس

او کیست و چه می‌خواهد باشد. نوجوان نیاز
دارد هویت مشخصی از خود به دست آورد تا
بتواند به عنوان فردی یکتا به زندگی اش جهت
دهد، احساس ارزشمندی کند، از
وابستگی‌ها رهایی یابد و بالاخره برای استقلال
مالی، تحصیل، شغل، ازدواج و آینده خود
برنامه‌ریزی کند.

کسب هویت، به خودی خود، امر بزرگی
است و نوجوان را با فشارهای گوناگون روبرو
می‌سازد. نوجوان در سنین دبیرستان بر اثر
ظهور علائم ثانویه جنسی و بروز تغییراتی در
وضعیت جسمانی او (مانند دورگه شدن صدا،
رشد قد، رشد پستانها در دختران و رویش مو
در صورت پسران)، دچار آشفتگی و بحران
هویت می‌شود. در این وضعیت گاهی نوجوان
از خانواده جدا و به سوی دوستان و گروه
همسالان کشیده می‌شود. نوجوان در این زمان
نیاز به تعلق داشتن به گروه و نیاز به پذیرفته و
تأیید شدن را به طور شدید بیشتر از هر زمان
دیگر احساس می‌کند. از این رو برای ارضای

برقراری رابطهٔ انسانی، با شکیبایی و بردباری یا فرزند نوجوانشان رابطه برقرار کنند و با او مدارا نمایند تا نوجوان به سلامت این دوره را پشت سرگذارد و آن را طی کند. به نوجوان باید کمک کرد تا خویشتن خویش را همان‌طور که هست، ببیند و بپذیرد و به "خودشناسی" لازم نایل گردد.

اصل ثبات عاطفی والدین

نوجوان نیاز به آرامش دارد. نوجوان نیاز دارد که پدر و مادری با عواطف کم و بیش پایدار داشته باشد. هر قدر روابط پدر و مادر با یکدیگر و روابط پدر و مادر با نوجوان از ثبات و استحکام برخوردار باشد، نوجوان احساس آرامش بیشتری می‌کند. زمانی که پدر و مادر بر اساس اصل ثبات عاطفی با فرزندان خود رابطه برقرار می‌کنند و دارای شخصیت سالم و استواری هستند، نوجوان بهتر می‌تواند روی

می‌کند قادر به انجام دادن کاری نیست و در خانواده و جامعه جایگاهی ندارد. در این حالت نوجوان احساس می‌کند که در گذشته پدر و مادرش او را فریب داده‌اند و در نتیجه کاخ باورهایش فرو می‌ریزد و از اینکه به خانواده‌اش نزدیک شود، بیم دارد، تا مبادا مطرود شود. بالاخره چنین نوجوانی سرکش و پرخاشگر می‌شود و تشویق‌ها و ارزیابی‌های مثبت پدر و مادر را رد می‌کند و بی‌ارزش می‌داند. البته گفتنی است که گاهی اوقات این‌گونه نوجوانان و جوانان دچار سردرگمی و عدم اطمینان نسبت به خود می‌شوند و مدام از دیگران انتظار دارند که آنان را تأیید و تحسین کنند و یا در همهٔ امور آنان را راهنمایی نمایند. گاهی نوجوان، فکر می‌کند همه چیز را می‌داند، اما دقیقاً چیزی نمی‌داند و بی‌تجربه است و نیاز به راهنمایی و همراهی دیگران دارد. در این شرایط بحرانی، پدر و مادر وظیفه دارند با رعایت اصول



شود. شاید چند بار پیش آمده است که از فرزند نوجوانتان عصبانی و متنفر شده‌اید. در این وضعیت بهتر است احساسات خود را نزد خودتان و یا دوستی امین مورد بحث و ارزیابی قرار دهید و با روان‌شناس و یا مشاور به مشورت بپردازید.

اصل توجه به نیازهای همه جانبه

سلامت روانی و جسمانی نوجوان در سایه توجه به نیازهای همه جانبه او تأمین می‌شود. خانواده‌ای که به تأمین نیازهای همه جانبه اعضای خود می‌اندیشد، " رشد همه جانبه " آنان را موجب می‌شود و افراد " رشید " (رشد یافته از تمام جنبه‌ها) به جامعه عرضه می‌کند. پدر و مادر موظف هستند همان قدر که به نیازهای جسمانی فرزندان اهمیت می‌دهند (مانند غذا و لباس)، به نیازهای روانی آنها نیز توجه کنند. عدم توجه به نیازهای روانی فرزندان، موجب عدم تعادل روانی می‌گردد و در نتیجه احتمال بروز اختلالات روانی و عاطفی وجود خواهد داشت.

نوجوان به طور معمول نیازش را به طور مستقیم ابراز نمی‌کند. شما باید از رفتار او به نیازهایش پی ببرید. برای مثال نوجوان گاهی خواهر یا برادر کوچکتر را اذیت می‌کند، و قتش را به بطالت می‌گذراند و رفتارهایی برای جلب توجه از خود نشان می‌دهد. در این شرایط با دقت به حرفهایش گوش بدهید و با نگاه با او ارتباط برقرار کنید. در این باره باید تأکید کرد که اجازه دهید نوجوان با شما درد دل کند

یکی از نیازهای روانی هر انسان، نیاز به محبت است. پدر و مادر آگاه، از مهر ورزیدن دریغ نمی‌کنند و به اهمیت محبت به عنوان

آنها حساب باز کند و مطمئن‌تر به آنها تکیه نماید.

در مقابل، در خانواده‌هایی که پدر و مادر از نظر عاطفی متزلزل، ناپایدار و به اصطلاح دمدمی مزاج هستند، نوجوان قادر نیست به آنها تکیه کند و در نتیجه تلاش می‌نماید پناهگاه دیگری جست و جو کند و به محل امن یا شخص امن دیگری پناه ببرد. برای مثال، در خانواده‌هایی که پدر معتاد است، بین پدر و مادر در اکثر مواقع دعوا و کتک‌کاری است، پدر و مادر نوجوان را تنبیه و سرزنش می‌کنند و نظایر آن، روابط میان پدر و مادر و نوجوان (مثلث مقدس) متزلزل می‌شود و بذر اضطراب و تعارض در درون نوجوان کاشته می‌شود.

نوجوان با چه کسی " همانندسازی " می‌کند؟ این سؤال مهمی است که نظر پژوهشگران متعددی را به خود جلب کرده است (آصفی، ۱۳۵۴). در پاسخ به این سؤال باید گفت اکثر روان‌شناسان بر این باور هستند که نوجوان با کسی " همانندسازی " می‌کند که در کنار او احساس امنیت کند و او را شخصیتی دوست داشتنی، با وقار، متین، استوار و ثابت قدم بباید. نوجوان به کسی پناه می‌برد که او را پناهگاهی امن بداند.

توجه داشته باشید در صورتی می‌توانید به فرزندان که مبتلا به آشفتگی عاطفی است کمک کنید و با او به درستی رابطه برقرار نمایید که خودتان از ثبات عاطفی برخوردار باشید و منصفانه و عادلانه با مشکلات برخورد کنید. هنگامی که پدر یا مادر عصبانی است و تحت فشار هیجانی خاص (خشم) قرار دارد، امکان ندارد با آرامش و منطقی با فرزند خود روبرو

عدم وفای به عهد یا قول خود، این موضوع را با شما در میان می‌گذارد و آن را به نوعی به عنوان عدم صداقت شما تعبیر می‌کند.

بنابراین پیام مهم این اصل این است که لازمه برقراری رابطه انسانی با نوجوان، داشتن صداقت است. پس بیایید میان آنچه می‌گویید و آنچه عمل می‌کنید و آنچه واقعاً هستید، هماهنگی ایجاد کنید.

برای مطالعه بیشتر به "کتاب خانواده و فرزندان در دوره دبیرستان"، از انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، مراجعه فرمایید.

منابع:

اصفی، آصفه (۱۳۴۵). همانندسازی: شناخت الگوهای رفتاری نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن ملی اولیاء و مربیان ایران (سابق).

به پژوه، احمد (۱۳۷۲). کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟ همان‌طور که با آنها رفتار می‌شود (پوستر آموزشی). تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران.

به پژوه، احمد (۱۳۷۵). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان. تهران: نشر رویش (انتشارات بعثت).

پیل، نورمان وینست (۱۳۷۵). معجزه اراده. ترجمه و جبهه آزر می، تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران.

حافظ شیرازی، محمد (۱۳۷۲)، دیوان حافظ: آیین جام. به اهتمام محمد قزوینی و قاسم غنی، همراه با یادداشت‌های استاد مرتضی مطهری، تهران: انتشارات صدرا.

خدایاری‌فرد، محمد (۱۳۷۱). مسائل نوجوانان و جوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران.

غذای روحی توجه دارند. آنها می‌دانند که اگر نیازهای روانی نوجوان برآورده نشود، تعادل روانی او مختل می‌گردد و چون انسان موجودی "محبت‌جو" است برای ارضای این نیاز به شخص یا مکان دیگری پناه می‌برد. نوجوان باید احساس کند که پدر و مادرش او را دوست دارند. ابراز محبت با بیان کلماتی ساده اما به گرمی، مانند "پسرم یا دخترم دوستت دارم، من وجود تو را دوست دارم، تو پسر یا دختر خوبی هستی" صورت می‌گیرد. البته ممکن است نوجوان در مقابل این گونه رفتارها واکنشی تمسخرآمیز از خود نشان دهد، ولی اطمینان داشته باشید که نوجوان به ابراز محبت از طرف والدین نیاز دارد و از آن لذت می‌برد.

اصل صداقت

مهم‌ترین اصلی که به برقراری رابطه انسانی میان شما و فرزند یا فرزندان کمک می‌کند، اصل صداقت یا صادق بودن در گفتار و رفتار است. فرزندان به سهولت به میزان صداقت شما با آنها پی می‌برند و میزان اعتماد خود را به شما، بر حسب آن تنظیم می‌کنند. نوجوانان به خوبی متوجه رفتارهای صادقانه و یا رفتارهای ریاکارانه بزرگترها هستند و با کمال خلوص در جای خودش به آنها تذکر می‌دهند. شایان ذکر است که اعمال ما، چه بخواهیم و چه نخواهیم، زیر نظر فرزندان ماست و توسط آنان مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. جوهره جلب اعتماد، صادق بودن و صداقت داشتن است. رعایت این اصل مایه استحکام روابط افراد با یکدیگر می‌شود. هرگز به نوجوان وعده یا قولی ندهید که نتوانید به آن عمل کنید. زیرا حافظه او در این ارتباط بسیار قوی عمل می‌کند و در صورت