



با دوستان فرزند خود دوست باشیم

کجا بودی؟ باکی بودی؟

حسین گل محمدی
خدا بیا مرز مادر بزرگم می‌گفت: «حواس تان باشد با چه کسی رفاقت و نشست و برخاست می‌کنید. آدم از کنار دکان کبابی رد می‌شود، بوی کباب می‌گیرد، چه پرسد به دوست و رفیق که یکسره باهم هستید و بعد از مدتی رفاقت به خودتان می‌آید و می‌بینید نه تنها بوی او را گرفته‌اید بلکه از جنس و طعم او هم شده‌اید.»
قدیمی‌ها با این مَثَل‌ها و نکته‌ها چه معجزه‌های تربیتی که نداشتند و چه همدارهای کارشناسی و نغزی که به کوچک‌ترها نمی‌دادند! اما شما پدر و مادر عزیز چه؟ شما برای محافظت فرزندان خود از افتادن به ورطه دوستی‌های غلط و خطر آفرین چه راه‌ها و چاره‌هایی دارید؟ آیا در مواجهه با رفیق‌بازی و دیرخانه آمدن‌های او صرفاً به چشم غره و این تلنگر بسنده می‌کنید که: «کجا بودی؟ یا با کی بودی؟» یا اینکه نه، در فرایند مطالعه و بهره‌گیری از نظرات مشاور و تجارب ارز‌شمنند دوست و فامیل، سازوکاری منطقی برای این موضوع لحاظ می‌کنید؟ یا شاید خدای ناگردد اصلاً به چنین موضوعی فکر نمی‌کنید و جز اولویت‌های تان نیست که اگر چنین باشد، باید هر آن منتظر وقوع فاجعه‌ای غافلگیرکننده از جانب فرزندان باشد.



در اینکه فرزند شما به ویژه در دوران نوجوانی به دوست نیاز دارد تردیدی نیست و در اینکه به شدت تحت تأثیر جمع دوستان قرار می‌گیرد هم‌شکی وجود ندارد، پس چاره‌ای جز پذیرش این موضوع نداریم که داشتن دوست حق آنهاست. اما آنچه می‌ماند، نحوه مواجهه ما با چگونگی ماجراست تا فرزندمان این مسیر را به سلامت طی کند و تا رسیدن به مرحله بلوغ فکری و اجتماعی، از آسیب‌های دوست‌بدو دوستی‌های بد مصون بماند. به نظر می‌رسد دوستی با فرزندمان و دوستی با دوستان او و حتی دوستی با والدین دوستان او، یکی از بهترین شیوه‌های این مسیر حساس باشد، پس در حد و وسع خود و هر سطحی که می‌توانید با آنها دوست باشید.

دکتر حبشی، روانشناس و مشاور خانواده در گفت‌وگو با «جوان» از سه راهکار مهمی که والدین باید در رابطه با فرزند خود عملیاتی کنند، سخن می‌گوید. به گفته وی رفیق‌سازی در دوران کودکی، رفیق‌سازی اورتانسی در نوجوانی و تعامل بیشگیرانه با دوستان ناباب فرزند از جمله فتنی است که باید به ترتیب به کار گرفته شود. اگر والدین هر کدام از این اصول را در هر دوره رعایت نکنند، باید در مراحل بعدی گام‌های جدی‌تری بردارند.

دوستی و روابط دوستانه چه تأثیری در شکل‌گیری شخصیت نوجوان دارد؟

یکی از بنیادی‌ترین موارد شکل‌گیری شخصیت افراد، دوست است. نوجوان یک ویژگی دارد و آن رفیق‌پرستی است، یعنی نوجوان عاشق و محتاج رفیق و متأثر از رفیق است. نوجوان رفیق را در حد پرستش دوست دارد، بنابراین بیشترین و مهم‌ترین تأثیر را از او می‌گیرد. رفیق در شکل‌گیری شخصیت و سرنوشت افراد در



گرایش به دوست در سن نوجوانی یک امر ذاتی است اما والدین باید در این زمینه برنامه داشته باشند. در واقع باید مهارت‌های زندگی را به نوجوان آموزش دهند تا او آگاه باشد چه دوستی را انتخاب کند یا چگونه به دوستی خاتمه دهد.

دکتر حبشی، روانشناس و مشاور خانواده:

رفیق‌سازی کنید تا فرزندان از رفیق‌بازی مصون بماند



سیداحمد رضا سلامتی، مشاور و مدرس دانشگاه:

گام اول والدین تلاش در ایجاد رابطه برابر است

به اعتقاد یک روانشناس و مشاور، روابط دوستانه باعث تغییر مسیر زندگی نوجوان می‌شود که بازه سنی آن بین ۱۱ تا ۱۸ سالگی است و در نهایت این والدین هستند که باید پاتک بیرون را بشناسند تا نوجوان احساس ارزشمندی را در بیرون جست‌وجو نکند و از آن هویت نگیرد.

سیداحمد رضا سلامتی، مشاور، روانشناس و مدیر کلینیک روانشناختی و مشاوره «رها» در گفت‌وگو با «جوان» درباره تأثیر دوست در زندگی افراد به پاسخ‌هایی که روانشناسی رشد به این موضوع داده است، استناد می‌کند و می‌گوید: «مادر» به عنوان نفر اصلی برای نوزاد مطرح می‌شود که به اصطلاح روانشناسی به آن ایزه می‌گویند. در واقع کودک پدر و مادر را به عنوان ایزه خود می‌شناسد اما به محض ورود به پیش‌دبستانی «دوست» برای کودک مهم می‌شود. وی با اشاره به اینکه تا اوایل نوجوانی یا سنین ابتدایی دوست برای کودک مهم است اما هویت کودک را شکل نمی‌دهد، توضیح می‌دهد: سنین هویت از

۱۱ تا ۱۲ سالگی و توأم با متوسطه اول تا دوران جوانی است و در این بازه هویت فرد شکل می‌گیرد و نوجوان از دوست تأثیر می‌پذیرد. سلامتی اضافه می‌کند: وقتی می‌گوییم دوست بخش مهمی از هویت نوجوان را تشکیل می‌دهد، به این دلیل است که بر اساس ساختار روانشناختی دوستی برای نوجوان بسیار مهم است. نوجوانان خیلی مواقع حرف همسالان را بر حرف والدین ترجیح می‌دهند و یک منیت مستقل در آنها شکل می‌گیرد. وی با تأکید بر اینکه منیت مستقل قد علم‌کردن در برابر مراجع قدرت یعنی پدر و

مادر است، می‌افزاید: اینجا به نقطه انتالاف با همسالان می‌رسد چرا که رابطه برابری با همسالان دارد در حالی که نوجوان در رابطه با پدر و مادر احساس برابری ندارد.

مدیر کلینیک روانشناختی و مشاوره «رها» به جمله معروف «باچه‌های خود رفیق باشید» اشاره می‌کند و با بیان اینکه چنین جمله‌ای یعنی رسیدن به نقطه برابری، ادامه می‌دهد: رفیق به این معنی که سطح رابطه برابر باشد، هرگز بین والدین و فرزندان به وجود نمی‌آید چرا که نوجوان بسیاری از شوخی‌ها را با والدین ندارد و از آنجا که سطح رابطه در نوجوان با همسالان برابر است، بهترین رابطه را با آنها خواهد داشت و منویات خود را نیز با آنها در میان می‌گذارد.

وی به تأثیرپذیری بسیار زیاد نوجوان از همسالان اشاره می‌کند و می‌گوید: سن دقیق این تأثیرپذیری از ۱۱ تا ۱۸ سالگی است. از سلامتی درباره مرز آسیب‌زننده بودن روابط دوستی در نوجوانی می‌پرسیم، وی در این باره نیز به دو گونه رابطه همسالان در نوجوانی اشاره می‌کند و می‌گوید:

سن نوجوانی بسیار مؤثر است و سال‌های بعد از آن تأثیر دوستی و رفاقت کم‌رنگ‌تر می‌شود. باید دید رفیق کیست و نوجوان از او چه می‌خواهد و چه مواردی را در وجود او مبارک و سزنده می‌داند! نوجوان تا کجا باید در رفاقت و دوستی پیش برود؟ آیا مرزبندی دارد؟ این قصه را با نوجوان نباید حل کرد و باید والدین خودشان حل کنند. والدین باید رفیق‌سازی کنند و از کودکی این رفیق‌سازی را رقم بزنند، یعنی با گروه‌های هم‌سال و آشنایانی مطمئن رفت و آمد کنند تا فرزندشان دوستان خود را از دل همین جمع‌ها انتخاب کند. در واقع یک کار اول و مهم والدین رفیق‌سازی است. اگر به موقع این کار را نکردند، اورتانسی باید رفیق‌سازی کنند، البته عبارت‌هایی دستوری همچون «بیا برو با علی دوست شو» یا «با امیر نبر» فایده ندارد. در واقع برای نوجوان باید فرصت تعامل با دوستان خوب را فراهم کنیم. مثلاً بگوییم «بابا نمی‌خواهی موبک بزنی برای فاطمه؟ یا اینکه «بابا می‌خواهی فوتبال بازی کنی؟»، «می‌خواهی بریم باشگاه». فراهم‌سازی چنین میدانی برای مرادوهای سالم و رسیدن به دوستان مناسب ضروری است.

پدر و مادر نمی‌توانند راه نوجوان را ببندند، چرا که با ایجاد مانع و ابراز مخالفت، این ارتباط زیرزمینی و مخفیانه می‌شود. ارتباط مخفیانه میزان آسیب‌پذیری را ۲۰۰ برابر می‌کند و اتفاقاً شرایط رفاقت ناباب فراهم می‌شود. راهکار مهم در این زمینه این است که اگر فرزند به رفاقت و دوستی ناباب الهه شده، والدین باید همان فرد و فضای ناباب نفوذ کنند، یعنی به جای پاک کردن فرد به اصطلاح ناباب، معاشرت خود را افزایش بدهند و علاقه خود به فرزند را به ناباب گوشزد کنند. مثلاً در تعامل از او بپرسد «آقا رضا کی به دنیا اومدی؟» بعد به مناسبت تولد رضا هدیه‌ای بخرند و از طریق نوجوان خود به او بدهند تا در نهایت نتوانند در فرصتی به او بگویند «آقا رضا شما سیگار می‌کنی، من نگران تو هستم ولی به هر حال خودت میدونی، اما بیشتر نگران پسر خودم هم هستم که سیگار نکشد! کاش او سیگاری نشود.» در واقع والدین، رفیق ناباب فرزند را باید از این طریق به خود متعهد و مدیون کنند.

روابط یا برخطر یا بدون خطر است. به عنوان مثال روابط برخطر شامل امتحان کردن مواد مخدر صنعتی، قرص روانگردان، روابط افسار گسیخته با جنس مخالف و مصرف سیگار در روابط دوستی می‌شود. این مشاوری در ضرورت آگاهی والدین از تغییرات رفتاری دوره نوجوانی تأکید می‌کند و اظهار می‌دارد: اگر والدین نتوانند به گونه‌ای رفتار کنند که طغیان‌های معنوی نوجوان را بشناسند، درگیر آسیب‌های بزرگی می‌شوند، به طور مثال نوجوان در یک مقطعی درگیر معنویات به صورت افراطی می‌شود و بعد از طی کردن این دوره ناگهان زنجیر برگردن خود می‌اندازد و تظاهرات رفتاری‌اش افراطی می‌شود.

سلامتی با بیان اینکه تلاطم‌های معنوی در دوران نوجوانی طبیعی است، ادامه می‌دهد: سرمایه‌گذاری شناختی از سنین پایین شکل می‌گیرد و کودکی که با والدگری سالم رشد کند و به نوجوانی برسد، قطعاً در مقابل موارد پرخطر آگاه‌است چرا که به دلیل نزدیکی با والدین و در میان گذاشتن موضوعات مختلف، خمشی از والدین ندارد. وی با تأکید بر اهمیت فرزندپروری والدگری توضیح می‌دهد: وقتی روند سالمی از روابط وجود داشته باشد، آگاهی شکل می‌گیرد و والدین می‌توانند در مقابل عوامل مؤثر بیرونی دفاع کنند، در حالی که اگر این روابط شکل نگیرد، انحرافات بسیاری رخ خواهد داد، چرا که برخی مواقع روابط دوستانه باعث تغییر فاحش مسیر زندگی نوجوان می‌شود. سلامتی در ادامه به مسئولیت‌های مختلف دوره نوجوانی می‌پردازد و تصریح می‌کند: یک مسئولیت مهم در نوجوانی برای افراد تحصیل‌است و اگر حتی یک نشانه برای خروج از این مسئولیت دیده شود، احتمال خطر وجود دارد. وی تأکید می‌کند: با قطعیت می‌گوییم اگر والدین به فرزند نوجوان خود احساس کفایت، ارزشمندی، دوست‌داشته شدن، دیده‌شدن و مهم‌بودن را بدهند، تأثیر عوامل بیرونی را خنثی کرده‌اند و او دیگر به دنبال ارزشمندی در بیرون نخواهد بود.

این روانشناس درباره نحوه مواجهه والدین با نوجوان می‌گوید: سن نوجوان سن کودکی نیست که پذیرای بنشین و پاشو باشد بلکه باید بگوییم «به من کمک کن». «به من که از دیر آمدن تو به هم ریختم کمک کن» یا اینکه بگوییم «هیچ کس اندازه تو نمی‌تواند به من کمک کند». سلامتی توضیح می‌دهد: رابطه والدگری باید رفاقت باشد و احساس ارزشمندی بودن را به فرزند انتقال دهیم چرا که وقتی رابطه توأم با ارزشمندی بود و صداقت والدین اثبات شد، نوجوان خود را قدرتمند و ارزشمند می‌بیند و وارد رابطه رفاقت و دوستی با والدین خود می‌شود. مدیر کلینیک روانشناختی و مشاوره رها ضمن نقد بر خورد برخی والدین در دوره نوجوانی می‌افزاید: بسیاری از والدین هیچ تلاشی برای پیش‌بردن رابطه برابری نمی‌کنند، لذا باید نوع گفت‌وگوها را با نوجوان تغییر دهند.

زهرة عباسی، دکترای تخصصی روانشناسی حوزه کودک و نوجوان:

گاهی برخورد والدین با فرزندان سمی‌تر از دوستان ناباب است!

زهرة عباسی، دکترای تخصصی روانشناسی حوزه کودک و نوجوان در گفت‌وگو با کاشانه جمله‌ای کلیدی در رابطه با اهمیت فوق‌العاده دوست در دوران نوجوانی می‌گوید که در همین یک جمله می‌تواند والدین را هوشیار کند. به گفته وی «در دوران کودکی والدین حکم خدای دوم را برای فرزند دارند اما در نوجوانی «دوست» خدای دوم فرزندان می‌شود، پس وظیفه والدین در قبال انتخاب و پرستش این خدا بسیار مهم است» و اما حاصل گفت‌وگو با این روانشناس:

اهمیت انتخاب دوست در دوران نوجوانی

یکی از ویژگی‌های محسوس دوران نوجوانی بحث دوستی است و مثل دوره قبل که پدر و مادر خدای دوم کودک است، در دوران نوجوانی دوست خدای دوم فرزندان می‌شود، پس وظیفه والدین در قبال انتخاب و پرستش این خدا بسیار مهم است. گام اول این است که والدین این دقیقاً بدانند و این مهم را بپذیرند و باید برای این موضوع برنامه داشته باشند که بر اساس هنجارها و ارزش‌ها سرانجام موضوع برود. بن‌تربید یک عامل خطر در دوران نوجوانی دوستان هستند. یا توجه به اینکه دوستان خدای دوم نوجوان محسوب می‌شوند، عامل خطر هم می‌توانند باشند چرا که هر کاری دوست انجام دهد، نوجوان هم همان مسیر را می‌رود.



گرایش به دوست در سن نوجوانی یک امر ذاتی است اما والدین باید در این زمینه برنامه داشته باشند. در واقع باید مهارت‌های زندگی را به نوجوان آموزش دهند تا او آگاه باشد چه دوستی را انتخاب کند یا چگونه به دوستی خاتمه دهد.

نوجوان معمولاً در تعامل‌های دوستی در معرض تعرضاتی هستند، مثلاً دوست فرزند ما ممکن است سمی باشد، به طور مثال نوجوان در کلاس شرکت می‌کند و دوستش به او می‌گوید «چرا کلاس میری؟ ولش کن!» این باعث خواهد شد تا «من» نوجوان شکل‌نگیرد و مانع از شکل‌گیری خودقوی فرد شود. در واقع این تعرض به حریم رفتاری است که از سوی یک دوست سمی صورت می‌گیرد. آدم سمی برای هر فرد متفاوت است و سطح تعرضاتی هم که به او می‌شود، فرق می‌کند. ممکن است آدم سمی یک فرد سیگاری باشد و ممکن است آدم سمی گاهی یک حرف و رفتار کوچک باشد. گاهی یک حرف فرد را از مسیر اصلی خارج می‌کند. این سمی بودن و تعرض گاهی نیز از سوی خود والدین صورت می‌گیرد. مثلاً والدین نگران سیگاری شدن فرزندان خود هستند، اما وقتی پدری خود سیگار می‌کشد نمی‌تواند به نوجوان خود بگوید سیگار نکشد.

دفاع از خود در برابر روابط مسموم

گرایش به دوست در سن نوجوانی یک امر ذاتی است اما والدین باید در این زمینه برنامه داشته باشند. در واقع باید مهارت‌های زندگی را به نوجوان آموزش دهند تا او آگاه باشد چه دوستی را انتخاب کند یا چگونه به دوستی خاتمه دهد و بداند که از دست دادن دوست پایان دنیا نیست. بسیاری از مواقع رفتار نوجوان خطرناک است اما رفتار والدین خطرناک‌تر است. گاهی وقت‌ها خود والدین با رفتار سمی‌شان آسیب‌رسان‌تر هستند. نوجوان باید مهارت‌های بی‌فردی را بیاموزد تا بتواند در برابر موقعیت‌های مختلف خود را شناسایی کند و حتی در برابر حرف و رفتارها از خود مراقبت کند تا آسیب نبیند.

به نظر بنده سه آموزه فرزندپروری، تربیت جنسی و تربیت فرزند در قبال فضای مجازی باید به عنوان مهارت‌آموزی‌های ضروری والدین کسب شود.

دکتر آذر دخت داوری، روانشناس بالینی:

نوجوانان از روابط دوستی هویت می‌گیرند

دکتر آذر دخت داوری، روانشناس بالینی در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: همه ما، حاصل پنج نفر اول حلقه ارتباطی خود هستیم. به اعتقاد وی تأثیر دوست حتی در بزرگسالی هم ادامه دارد اما در دوران نوجوانی این اثر بخشی به دلایل مختلف پررنگ‌تر می‌شود. گفت‌وگویی کوتاه با وی داشته‌ایم.

دوست چه تأثیری در شکل‌گیری شخصیت افراد دارد؟

عمدتاً کسانی که در زندگی با ما مؤانست دارند افراد تأثیرگذار روی ما محسوب می‌شوند. این جمله را بسیار زیاد شنیده‌ایم که همه افراد حاصل پنج نفر اولی هستند که با آنان ارتباط دارند. برخی افراد انتخاب ما نیستند، مثل اعضای خانواده و فامیل، اما دوستان مان دقیقاً همان کسانی هستند که انتخاب می‌کنیم و بیشترین تأثیر را از آنها می‌گیریم. طبیعی است اگر دوستان مان افراد مثبت و هدفمندی باشند، تأثیر مثبت می‌گیریم اما اگر نگاه منفی یا اهداف منفی داشته باشند، تأثیر پذیری منفی خواهیم داشت، درست همانطور که گفته می‌شود، حرف اثرگذار است. و اگر کسی ادعا کند تأثیر نمی‌گیرد، یک ادعای کذب است. در واقع ما از اطرافیان تأثیر می‌گیریم و کلام ما نیز بر سایرین اثرگذار است. گفت‌وگو با افراد در روح و روان ما و در خوب یا بد بودن ما مؤثر است. بسیاری از مشکلات نوجوانان ناشی از اثرگذاری دوستان است.



دوران نوجوانی دوران بلوغ و هویت‌یابی نوجوان است. سردرگمی‌هایی در این دوران نوجوانی وجود دارد و اگر کسی ادعا کند تأثیر نمی‌گیرد، یک ادعای کذب است. در واقع ما از اطرافیان تأثیر می‌گیریم و کلام ما نیز بر سایرین اثرگذار است. گفت‌وگو با افراد در روح و روان ما و در خوب یا بد بودن ما مؤثر است. بسیاری از مشکلات نوجوانان ناشی از اثرگذاری دوستان است.

از چه دوره سنی این اثرگذاری پررنگ‌تر می‌شود؟ دوستی در دوره بلوغ بیشترین تأثیرگذاری را در گروه همسالان دارد، یعنی تأیید و تشویق گروه همسالان روی نوجوان تأثیر می‌گذارد. همانگونه که نظر منفی هم همین عملکرد را دارد، یعنی چه تأیید و چه تکذیب در گروه همسالان پررنگ است و این در دوره بلوغ به حد اعلا می‌رسد چرا که نوجوان در این دوره به دنبال هویت‌یابی است. معمولاً حرف دوست حتی در مورد یک لباس بیشترین اثرگذاری را نسبت به سایرین دارد. نوجوانان رفتاری را انجام می‌دهند که مورد تأیید گروه همسالان باشند، پس ما نمی‌توانیم گروه همسالان را نادیده بگیریم و نگاه سطحی به اثر بخشی و تأثیرگذاری آن داشته باشیم.

نقش دوستی با همسالان در شکل‌دهی به هویت اجتماعی چیست؟

دوران نوجوانی دوران بلوغ و هویت‌یابی نوجوان است. سردرگمی‌هایی در دوران نوجوانی وجود دارد و گروه همسالان بیشترین تأثیر را در این زمینه می‌گذارند. نظرات، تأیید و تکذیب همسالان روی نوجوان بسیار اثرگذار است. و آن را عمیقاً جدی می‌گیرد. از آنجا که فرد برای هویت‌یابی در این دوره دچار سردرگمی است، در نتیجه منتظر تأیید و تکذیب همسالان است و به شدت از آن متأثر می‌شود.

شیوه مواجهه والدین از کودکی تا پایان دوران نوجوانی در این مسیر چگونه باید باشد؟ مادر همه‌ادوار زندگی متأثر از دوست هستیم، اما دوران نوجوانی این تأثیر بسیار جدی است و دلیل آن هم شکل‌گیری و تغییرات هورمونی دوران بلوغ و دوران هویت‌یابی است. نوجوان در این دوران به دنبال استقلال است و به همین خاطر تأثیرگذاری و تأثیرپذیری بیشتر خواهد بود. والدین از سویی می‌توانند مستقیم وارد شوند و ارتباط محبت‌آمیز ایجاد کنند، از سویی باید نظرات درودآوری در دوستان نوجوان داشته باشند. صحبت مستقیم یا تأیید و تکذیب مستقیم تأثیر منفی روی فرزند نوجوان آنها خواهد داشت.