

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حوزه علمیه تخصصی فاطمه الزهراء سلام الله عليها آبادان

عنوان مقاله:

الگوی ارتباط والدین با فرزندان نوجوان در خانواده متعالی

استاد راهنما: سرکار خانم زکیه فیاضی

پژوهشگران:

ساجده سدره زاده

ریحانه سدره زاده

چکیده

خانواده به عنوان یکی از نهادهای اصلی جامعه اسلامی، نقش کلیدی در رشد و تعالی اعضای خود و در نهایت جامعه دارد. این مقاله به بررسی ویژگی‌های خانواده متعالی و تأثیر ارتباطات سالم بر روح و روان والدین و نوجوانان می‌پردازد و بیان می‌کند که ارتباطات سالم می‌تواند عزت نفس، اعتماد به نفس و امنیت روانی را تقویت کند. همچنین اصول تربیتی مانند ابراز عشق، تعیین محدودیت‌ها و الگو بودن برای فرزندان معرفی شده است که در کنار رعایت اصل اعتدال در تربیت فرزندان از آموزه‌های اسلامی به شمار می‌رود، واکاوی کرده و وجود چالش‌هایی مانند تغییرات هورمونی و تأثیرات منفی رسانه‌ها را بر این اصول، معرفی نماید. علاوه بر این موارد، این مقاله، با کمک روش توصیفی-تحلیلی کوشیده است، استراتژی‌هایی نظیر گذران زمان و شنیدن فعال را که به بهبود این چالش‌ها کمک کند، را نیز تبیین نماید. در نهایت، مؤلفه‌های اصلی ارتباط والدین و نوجوان معرفی شده است؛ یکی از این مؤلفه‌ها که در تقویت ارتباطات بسیار مؤثر است، واگذاری مسئولیت‌ها به نوجوانان است که باعث افزایش حس مسئولیت‌پذیری آن‌ها می‌شود.

کلید واژه: ارتباط، خانواده، والدین، فرزند، نوجوان

مقدمه

خانواده به عنوان یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی، نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت و رفتار افراد دارد. در دین اسلام، خانواده نه تنها به عنوان یک واحد اجتماعی، بلکه به عنوان یک نهاد و جایگاه مقدس با ویژگی‌های خاص خود معرفی شده است. این نهاد بر اساس اصول مذهبی و اخلاقی شکل گرفته و روابط میان اعضای آن بر پایه محبت، احترام و همکاری استوار است. به همین سبب، ارتباطات سالم و مؤثر درون خانواده، به ویژه در دوران حساس نوجوانی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. چرا که؛ دوران نوجوانی به عنوان مرحله‌ای پرچالش و حساس در زندگی هر فرد، نیازمند توجه و حمایت ویژه‌ای از سوی والدین می‌باشد. تغییرات جسمی، عاطفی و اجتماعی که در این دوران صورت می‌گیرد، می‌تواند بر روابط خانوادگی تأثیرات عمیق و گاه منفی بگذارد. بنابراین، والدین باید با بهره‌گیری از اصول تربیتی صحیح و ایجاد فضایی امن و آرام، به تقویت ارتباطات خود با فرزندان نوجوانشان بپردازند.

۱. خانواده متعالی و ویژگی‌های آن

در مذهب اسلام، خانواده به عنوان یکی از اصلی‌ترین نهادهای زندگی انسان و جامعه جایگاهی ویژه دارد که بر اساس معیارهای مذهبی و اخلاقی اسلام شکل گرفته و در آن روابط بین اعضا بر اساس؛ محبت، احترام و همکاری، اعتماد استوار است و اعضای خانواده به طور مشترک در جهت رشد و تعالی هر یک از اعضا و جامعه‌ی پیرامون تلاش می‌کنند. یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که موجب استحکام، رشد و تعالی هر یک از اعضا می‌شود پایبندی آنان به اصول و ارزش‌های دینی و اخلاقی همدیگر می‌باشد. این نوع خانواده به والدین این امکان را می‌دهد که محیطی امن برای فرزندان خود فراهم کنند تا آنها در آن احساس امنیت و دوست‌داشتن؛ داشته باشند و بتوانند با اعتماد به نفس رشد کنند.

۱-۱. مفهوم شناسی

معنای لغوی واژه "متعالی" به معنای عالی، برتر و پیشرفته است. این واژه در ارتباط با خانواده به معنای خانواده‌ای است که در آن اعضا به بالاترین سطوح رشد فردی و اجتماعی دست یافته‌اند.

معنای اصطلاحی خانواده متعالی، خانواده‌ای است که در آن اعضا نه تنها مشکلات را حل می‌کنند، بلکه ظرفیت‌های یکدیگر را تا مرز خود شکوفایی مورد استفاده قرار می‌دهند. در این خانواده، افراد از هویتی معنادار برخوردار هستند و تلاش برای رسیدن به اهداف هرگز پایان نخواهد داشت. (محمودیان. خوشبین. شرفی. احمدی، ۱۳۸۸، ص ۸۴-۹۶)

۱-۲. ارتباط

ارتباط در معنای لغوی به معنای پیوستگی، اتصال، ربط دادن و وابستگی، رابطه و پیوند چیزی به چیزی است و در اصطلاح به معنای تبادل اطلاعات، احساسات، افکار و... در بین مجموعه‌ای از افراد یا گروه‌ها می‌باشد که در راستای تعامل و همکاری، پیشرفت و رسیدن به اهداف مجموعه صورت می‌گیرد. این فرآیند برقراری ارتباط یعنی توانایی گوش دادن و صحبت کردن ابزارهای ارتباطی پایه هستند که انسان هر روز و هر لحظه در حال استفاده و به کارگیری آنها است و از طرق گوناگونی کلامی و غیر کلامی در ایجاد و تقویت روابط متقابل خود با دیگر انسان‌ها بهره می‌برد. در ارتباط کلامی انسان از واژگان و عبارات برای انتقال معنا استفاده می‌کند اما در ارتباط غیرکلامی حرکات بدن، حالات چهره وی در انتقال مفاهیم و برقراری ارتباط مؤثرتر کمک کننده هستند و می‌توانند روابط ماندگارتری را بوجود آورند اما در صورتی که نتواند به خوبی از آنها استفاده کند می‌تواند منجر به آسیب و زیان‌های جبران ناپذیری گردد.

یکی از مهم‌ترین روابطی که در آن این توانایی بسیار حائز اهمیت است؛ روابط درون خانواده به ویژه والدین با فرزندان می‌باشد. این روابط به خصوص در دوران نوجوانی که دوران گذشتن از کودکی و انتقال به بزرگسالی است اهمیت خود را بروز می‌دهد. در ادامه برخی از تأثیرات این ارتباطات را بیان خواهیم داشت.
(بنتولیل، فائقه حیدری، ۱۴۰۱، ص ۱۳)

۲. تأثیر ارتباطات سالم بر سلامت روانی نوجوان

ارتباطات مثبت بین والدین و فرزندان نوجوان می‌تواند تأثیر عمیقی بر سلامت روانی هر دو گروه داشته باشد. همان گونه که پیش تر گفته شد؛ در این دوران، نوجوانان با تغییرات جسمی، عاطفی و اجتماعی زیادی مواجه هستند و والدین نقش کلیدی در حمایت از آن‌ها ایفا می‌کنند. در ادامه به بررسی تأثیرات مختلف این نوع ارتباطات بر سلامت روانی فرزندان نوجوان می‌پردازیم.

۲-۱. افزایش اعتماد به نفس

ارتباطات مثبت باعث می‌شود که فرزندان نوجوان؛ احساس امنیت بیشتری کنند. از جمله زمانی که والدین به صورت مداوم به سخنانشان گوش می‌دهند و احساسات آن را مورد تایید قرار می‌دهند، در این زمان نوجوان احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند. همچنین والدین می‌توانند، با تشویق فرزندان برای دنبال کردن توانایی‌ها و استعدادهایشان آن‌ها را به سمت اهداف درست هدایت کنند و در عین حال به آنان کمک کنند از آرزوهای بزرگ و دست نیافتنی دست بردارند. چه بسا که در آموزه های اسلام و سخنان معصومین علیهم السلام نیز از آرزوهای بلند مذمت شده و آن‌ها را ناپسند دانسته اند.

حضرت امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام می فرمایند: ((أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ أَخَوْفَ مَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ [اِئْتِنَانِ] اِئْتِنَانِ: اتَّبَاعُ الْهَوَى وَ طُولُ الْأَمَلِ؛ ای مردم، آنچه بیش از هر چیز دیگر می‌ترسم که بدان گرفتار آیید، دو چیز است، از هوا و هوس پیروی کردن و آرزوهای دراز در دل پروردن)). (سید رضی(ره)، حسین انصاریان، ۱۳۸۸، ص ۳۶)

در این سخن، انسان‌ها نسبت به داشتن آرزوهای بلند و غیرواقعی بر حذر شده‌اند. با تأمل و بررسی این سخن معصوم می‌توان دریافت که؛ وقتی فرد آرزوهایی دارد که قابل دستیابی نیستند و با توانمندی‌های واقعی‌اش نیز ناسازگارند، در نتیجه نمی‌تواند به آن‌ها دست یابد. در نهایت منجر به کاهش اعتماد به نفس و احساس ناتوانی می‌شود. بنابراین، مهم است که افراد اهداف خود را بر اساس قابلیت‌ها و توانایی‌های واقعی خود تعیین کنند. با این کار، آن‌ها می‌توانند به سمت اهدافی حرکت کنند که نه تنها دست‌یافتنی هستند، بلکه احساس موفقیت و توانمندی را نیز در آن‌ها تقویت می‌کنند. این رویکرد می‌تواند به رشد و توسعه فردی کمک کند و احساس رضایت بیشتری را در زندگی ایجاد کند. این مسئله در ارتباط با نوجوانان بسیار بیشتر نمود دارد و والدین می‌بایست به طریقی درست، استعداد ها و توانمندی های آنان را کشف و پرورش دهند. (حسینی و پناهی، ۱۳۹۰، ص ۶۴ تا ۶۷)

۲-۲. تقویت عزت نفس

یکی دیگر از مسائلی که در نتیجه ارتباطات مثبت در خانواده به وجود می‌آید و کاملاً همسو با اعتماد به نفس می‌باشد، عزت نفس است. داشتن نگرش مثبت و توجه به توانمندی های نوجوان، و عدم توجه و تاکید بر جنبه های منفی یکی از مهم‌ترین راه‌های تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس است. در نتیجه‌ی توجه و تاکید صحیح والدین به توانایی‌ها، نوجوان احساس مفید بودن، توانمند بودن و در آخر ارزشمند بودن برای خانواده، جامعه و همسالان و هم نوعان خود می‌کند.

باید دانست که این عدم توجه به جنبه منفی شخصیت نوجوان به منزله انکار آنها نیست بلکه هدف تمرکز و پرورش ابعاد مثبت و شایسته آنها است. (حسینی و پناهی، ۱۳۹۰، ص ۶۴ تا ۶۷)

۲-۳. افزایش احساس امنیت روانی

یکی از مهم‌ترین نکاتی که در رابطه‌ی والدین با فرزندان به ویژه فرزندان نوجوان باید به آن توجه کرد، ایجاد و افزایش احساس امنیت و آرامش روانی آنان است.

والدین می‌بایست بتوانند امنیت روانی نوجوان را به گونه‌ای تامین کنند که از بروز احساسات خود در مقابل والدین نگرانی و استرس نداشته باشند؛ چرا که احساس ناامنی، ترس از بازخواست شدن، انتقاد والدین موجب سرکوب شدن احساسات، توانایی‌ها و عواطف نوجوان می‌گردد، که این سرکوب‌ها، عوارض و نابسامانی‌های روانی بسیاری برای نوجوان به وجود خواهد آورد.

حال آنکه می‌بایست والدین با تکیه گاه و پشتوانه بودن برای آنان امنیتشان را تامین کنند؛ که این امر خود از طریق حضور و برآورده کردن نیازهای اولیه و رفتار صحیح با یکدیگر و با نوجوان صورت می‌پذیرد.

در نتیجه‌ی ارتباطات سالم، این احساس امنیت در نوجوان ایجاد می‌شود، و به راحتی و با آسودگی خیال، احساسات و نظرات خود را بدون ترس از قضاوت شدن در بستر خانه و خانواده بیان می‌کند. (حسینی، ۱۳۸۹، ص ۹۶)

همچنین؛ بسیاری از چالش‌های روانی و تنش‌های والدین به مسائلی و مشکلاتی برمی‌گردد که فرزندان ایجاد می‌کنند. مشکلاتی مانند مسائل اخلاقی، تحصیلی، جنسی و رفتاری می‌تواند والدین را درگیر نگرانی‌ها و افکار منفی کند و آرامش خانواده را به خطر بیندازد. اما خانواده‌هایی که رابطه‌ای سالم و مثبت با فرزندان خود دارند، می‌توانند نقش تربیتی خود را به بهترین نحو انجام دهند. این والدین معمولاً فرزندان شاداب، فعال، درس‌خوان و مؤدب پرورش می‌دهند و از داشتن چنین فرزندان احساس افتخار و رضایت می‌کنند و به بالاترین سطح آرامش روانی دست می‌یابند.

در روایات معصومین آمده است که بهترین وضعیت برای والدین زمانی است که فرزندی شایسته تربیت کرده باشند و از دیدن موفقیت‌های او لذت ببرند. ارتباط سالم و عاطفی بین والدین و فرزندان، ضامن تلاش و امید والدین است و به آن‌ها انگیزه می‌دهد تا برای تأمین آسایش خانواده بیشتر تلاش کنند. بسیاری از مشکلات و ناهنجاری‌ها در سایه وجود فرزندان بهبود می‌یابند و اختلافات و تنش‌ها به خاطر وجود آن‌ها کاهش می‌یابد و جای خود را به آرامش و صفا می‌دهد که همگی این موارد در نهایت موجب استحکام بنیان خانواده، از طریق آرامش روان والدین و نوجوانان می‌گردد. بنابراین نیاز است که والدین حداقل تا حدودی با اصول تربیتی و تعامل با نوجوان آشنا باشند. (جمعی از نویسندگان به کوشش آیت اللهی، ۱۳۹۱، ص ۲۴۷، حسینی، ۱۳۸۹، ص ۱۶۲)

۳. اصول تربیتی والدین

والدین در تربیت و پرورش فرزند نوجوان خود بایستی به نکات مهمی توجه کنند از جمله اینکه این دوران برای نوجوان؛ دورانی پر از سردرگمی و چالش‌هایی است که آن‌ها را نیازمند حمایت والدین می‌کند؛ نوجوان بر اساس تغییرات طبیعی سن خود در تلاش برای رسیدن به استقلال، جلب توجه و ابراز وجود خود می‌باشد، حتی گاه ممکن است واکنش‌هایی از جمله پرخاشگری و بی‌مسئولیتی، کناره‌گیری و انزوا، اختلال در خواب و نوع سبک خوراک و... را نیز از آنها مشاهده کرد، بنابراین والدین باید توجه داشته باشند که برخی از این واکنش‌ها در نتیجه بلوغ و تغییرات هورمونی صورت می‌پذیرد، و برخی دیگر در نتیجه تعاملات و ارتباطات فرزند با دیگر افراد. به همین سبب والدین باید تلاش کنند پیش از رسیدن فرزندان به سن بلوغ، مهارت‌های لازم را کسب کنند تا بتوانند نوجوان خود را هر چه بهتر در گذر از این دوران همراهی کنند. آنان باید بتوانند با انتخاب روش‌های مناسب با نوجوان خود به خوبی ارتباط برقرار کرده و به توسعه فکری، عاطفی و اجتماعی آنان کمک کنند.

از جمله اصول و روش‌های مناسب می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

ابراز عشق و توجه نسبت به نوجوان به منظور ایجاد احساس امنیت و خودباوری در آن‌ها.

تا هویت خود را بهتر بشناسند، بلکه به آنها اجازه می‌دهد تا در محیطی امن و حمایتی، به رشد و شکوفایی خود ادامه دهند. در واقع، توجه به هویت و استقلال نوجوانان از الزامات کرامت‌بخشی به آنهاست و می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس و خودباوری در آنها کمک کند.

۲-۲-۷. نگاه مثبت به نوجوانی

یکی از چالش‌های اصلی در ارتباطات بین والدین و نوجوانان، نگاه منفی و تهدیدآمیز والدین به این دوره از زندگی است. این نگرش منفی می‌تواند به بروز تعارضات و تنش‌های فراوانی منجر شود. در مقابل، اگر والدین بتوانند نگرش خود را نسبت به نوجوانی تغییر دهند و بر ظرفیت‌ها و جنبه‌های مثبت این دوره تأکید کنند، نه تنها تعارض‌ها کاهش می‌یابد، بلکه زمینه رشد و پیشرفت سریع‌تر فرزندان نیز فراهم می‌شود.

والدین باید به جای مراقبت‌های مستقیم و مداوم، به نوعی مراقبت غیرمستقیم و همدلانه روی آورند. این رویکرد به والدین این امکان را می‌دهد که با نوجوانان خود ارتباطی مثبت و سازنده برقرار کنند و در عین حال، نوجوانان را در فرآیند کشف هویت و استقلال یاری دهند. نگاه مثبت به نوجوانی می‌تواند به ایجاد فضایی حمایتی و پرورش‌دهنده کمک کند که در آن نوجوانان احساس امنیت و ارزشمندی کنند.

۲-۳-۷. روش‌های حفظ کرامت

با توجه به اینکه نوجوانان هنوز به رشد کامل عقلانی خود نرسیده‌اند، ممکن است در این مقطع از زندگی دچار خطا و لغزش شوند. در عین حال، آنها نسبت به حفظ شخصیت و هویت خود بسیار حساس هستند. از این رو، والدین باید در شیوه‌های ارتباطی خود با نوجوانان، به طرق مختلف به تکریم و احترام آنها توجه کنند.

تأکید بر مدارا و چشم‌پوشی از خطاهای نوجوانان یکی از مهم‌ترین راهبردهایی است که کارشناسان در این زمینه پیشنهاد می‌کنند. یکی از کارشناسان و محققان در این خصوص بیان می‌کند: «والدین نباید خطاهای نوجوان را مکرراً به روی او بیاورند و باید چشم‌پوشی کنند. زیرا نوجوان در این مقطع بسیار حساس است و حفظ شخصیت او از اهمیت بالایی برخوردار است. سرزنش مکرر نه تنها کمکی به او نمی‌کند، بلکه می‌تواند به کاهش اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی او منجر شود.»

در نتیجه، والدین باید با درک عمیق‌تری از نیازها و ویژگی‌های دوران نوجوانی، به ایجاد فضایی مثبت و حمایتی بپردازند که در آن نوجوانان بتوانند به طور مستقل رشد کنند و در عین حال احساس امنیت و احترام کنند. این رویکرد نه تنها به تقویت رابطه والدین و نوجوانان کمک می‌کند، بلکه به شکوفایی شخصیت و هویت نوجوانان نیز منجر می‌گردد. با اتخاذ این روش‌ها، والدین می‌توانند به عنوان حامیان و راهنمایان مؤثر در زندگی نوجوانان خود عمل کنند و به آنها کمک کنند تا در مسیر رشد و توسعه خود به موفقیت‌های بیشتری دست یابند.

۳-۷. مسئولیت بخشی

بسیاری از روان‌شناسان و کارشناسان تربیتی بر این باورند که واگذاری مسئولیت به نوجوانان می‌تواند زمینه‌ساز عبور آنها از دوره وابستگی به خانواده و دستیابی به استقلال فردی و ورود به دوره بزرگسالی باشد. در فرآیند پذیرش و اجرای

وظایف و مسئولیت‌ها، نوجوانان نسبت به توانمندی‌ها و استعداد‌های خود آگاهی بیشتری پیدا می‌کنند و این امر می‌تواند به ارضای میل آنها به دیده شدن کمک شایانی کند. به همین دلیل، واگذاری مسئولیت به نوجوانان نه تنها در فرآیند هویت‌یابی آنها مؤثر است، بلکه می‌تواند به کاهش تعارضات میان نوجوانان و والدین نیز کمک کند.

۷-۳-۱. نیاز مقطع نوجوانی

با توجه به تغییراتی که در ابعاد مختلف زندگی فرد در دوره نوجوانی به وجود می‌آید، نیاز به استقلال و پذیرش مسئولیت در نوجوانان به شدت افزایش می‌یابد. ایجاد بستر مناسب برای پذیرش مسئولیت توسط نوجوانان در این دوره از زندگی، نقش بسیار مهمی در فرآیند رشد و هویت‌یابی آنها ایفا می‌کند. این نیاز به استقلال و مسئولیت‌پذیری نه تنها به نوجوانان کمک می‌کند تا به شناخت بهتری از خود برسند، بلکه آنها را در مسیر شکل‌گیری هویت مستقل و قوی‌تر یاری می‌دهد. در نهایت، فراهم کردن فرصت‌های لازم برای نوجوانان به منظور پذیرش مسئولیت می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس و خودباوری آنها کمک کند و در نتیجه، به رشد سالم و متعادل آنها در مراحل بعدی زندگی منجر شود.

۷-۳-۲. رعایت اصل تدریج

در تربیت نوجوانان از اهمیت بالایی برخوردار است. والدین باید به تدریج و با توجه به مراحل رشد و توانمندی‌های فرزندان خود، مسئولیت‌هایی را به آنها واگذار کنند. این موضوع به این معناست که مسئولیت‌ها باید متناسب با سن و قابلیت‌های نوجوانان تعیین شوند. اگر والدین مسئولیت‌هایی فراتر از توانایی‌های نوجوان به او محول کنند، نه تنها او قادر به انجام آنها نخواهد بود، بلکه ممکن است احساس ناکامی کرده و از پذیرش مسئولیت‌های بعدی نیز دوری کند.

تدریج در واگذاری مسئولیت‌ها به نوجوانان به آنها کمک می‌کند تا به تدریج مهارت‌های لازم را کسب کرده و اعتماد به نفس لازم برای مدیریت وظایف خود را پیدا کنند. به عنوان مثال، والدین می‌توانند با محول کردن کارهای ساده‌ای مانند مرتب کردن اتاق یا کمک در تهیه وعده‌های غذایی آغاز کنند و به مرور زمان مسئولیت‌های بزرگ‌تری مانند مدیریت زمان و برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های روزانه را به آنها بسپارند.

این رویکرد به نوجوانان این امکان را می‌دهد که با چالش‌های جدید روبه‌رو شوند و در عین حال احساس موفقیت و پیشرفت کنند. همچنین، این فرآیند به آنها می‌آموزد که چگونه با مشکلات و مسئولیت‌های خود به صورت مستقل برخورد کنند و از این طریق، مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری را نیز تقویت می‌کند. در نهایت، والدین باید توجه داشته باشند که هر نوجوان ویژگی‌ها و توانایی‌های خاص خود را دارد و باید به این نکته توجه کنند که مسئولیت‌ها باید به گونه‌ای تعیین شوند که با رشد و پیشرفت او هماهنگ باشند. این روش نه تنها به تقویت حس مسئولیت‌پذیری در نوجوانان کمک می‌کند، بلکه به آنها این امکان را می‌دهد که به فردی مستقل و توانمند تبدیل شوند. (باهنر، هرندي، ۱۴۰۳، ص ۴۴ تا ۵۰)

نتیجه گیری

در دوران حساس نوجوانی، که با تغییرات هورمونی و نیازهای عاطفی خاصی همراه است، والدین باید به طور فعال در ایجاد فضایی امن و محبت‌آمیز برای فرزندان خود تلاش کنند. در این مقاله تلاش شده است؛ به بررسی اصول تربیتی مؤثری مانند ابراز عشق و توجه، تعیین محدودیت‌ها، الگو بودن و واگذاری مسئولیت‌ها به نوجوانان پرداخته شود، چراکه این اصول نه تنها به تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس نوجوانان کمک می‌کند، بلکه احساس امنیت روانی را نیز در آنان و همچنین والدینشان افزایش می‌دهد. در ادامه بیان شد که ارتباطات مثبت بین والدین و فرزندان می‌تواند به کاهش چالش‌های روانی و اجتماعی کمک کند و به ایجاد یک محیط خانوادگی سالم منجر شود؛ که با توجه به آموزه‌های اسلامی، والدین باید از روش‌های مؤثر ارتباطی استفاده کنند و با درک نیازهای عاطفی و اجتماعی فرزندان خود، آن‌ها را در مسیر رشد و تعالی هدایت کنند. در نهایت، دریافتیم که ایجاد ارتباطات سالم نه تنها موجب تقویت بنیان خانواده می‌شود، بلکه به شکل‌گیری شخصیت سالم و موفق در نوجوانان نیز کمک خواهد کرد که ارتباط مستقیمی با اجتماع و آینده جامعه خواهند داشت، و این امر نیازمند تلاش مستمر والدین برای یادگیری مهارت‌های ارتباطی و تربیتی مناسب است. که والدین می‌توانند از طریق واگذاری تدریجی مسئولیت‌ها، اکرام و احترام به نوجوان، توجه به شخصیت مستقل وی و درخواست هم‌فکری از آنان به بهترین نحو ممکن با نوجوان خود ارتباط گیرند و از وی حمایت نمایند.

منابع

*نهج البلاغه

۱. علی بن الحسین (ع)؛ صحیفه کامله سجادیه؛ انصاریان، حسین؛ چاپ اول؛ تهران؛ ۱۳۷۴
۲. آیت اللهی، زهرا، جمعی از نویسندگان؛ اخلاق خانواده؛ قم: دفتر نشر معارف؛ ۱۳۹۱
۳. ابن ابی الحدید؛ شرح نهج البلاغه؛ جلد ۲۰؛ چاپ اول؛ قم: مکتب آیت الله عظمی مرعشی نجفی (ره)؛ ۱۳۶۳
۴. امینی هرنودی، رضا، ناصر، باهنر؛ «مؤلفه‌های الگوی مطلوب ارتباطات والدین با نوجوان»؛ نشریه علمی فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده؛ شماره ۶۷؛ ۱۴۰۳
۵. بنتولیل؛ ۴ کلید اساسی برای ارتباط مؤثر در عشق، زندگی، کار، هرجا؛ فائقه حیدری؛ چاپ اول؛ انتشارات ماهرو؛ ۱۴۰۱
۶. پناهی، علی احمد، حسینی، داوود؛ با دخترم (ویژه والدین و مربیان دختران نوجوان)؛ قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)؛ ۱۳۹۰
۷. پدرم، احمد؛ آنچه پدر و مادر باید درباره بلوغ و نوجوانی فرزند خود بدانند؛ چاپ سوم؛ انتشارات ترانه پدram؛ ۱۴۰۲
۸. حسینی، داوود؛ روابط سالم در خانواده؛ چاپ هفدهم؛ قم: مؤسسه بوستان کتاب؛ ۱۳۸۹

۹. کوخایی، آزاد، رود مقدس، رمضانعلی؛ «بررسی سبک‌های فرزند پروری در منابع اسلامی»؛ دفتر مطالعات تحقیقات علوم اسلامی، سازمان عقیدتی سیاسی نیروی انتظامی؛ شماره ۳۶؛ ۱۳۹۵
۱۰. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی؛ بحارالانوار؛ جلد ۷۵؛ چاپ سوم؛ دار احیاء التراث العربی؛ ناشر: انتشارات اسلامی؛ ۱۳۶۰
۱۱. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی؛ بحارالانوار؛ جلد ۱۰۱؛ چاپ سوم؛ دار احیاء التراث العربی؛ ناشر: انتشارات اسلامی؛ ۱۳۶۰
۱۲. محمودیان، حسین و دیگران؛ دانش خانواده؛ سازمان سمت؛ ۱۳۸۹
۱۳. میریان، فردوس؛ فرزند پروری در دو دیدگاه روانشناسی و علوم قرآن و حدیث؛ تهران: انتشارات درمان؛ ۱۴۰۰