

راهکارهای تقویت روابط دوستانه سالم در نوجوانی

فهیمة رنجبر^۱

چکیده

انسان موجودی اجتماعی است و برای رسیدن به خواسته های خود باید روابط خوبی با دیگران داشته باشد که یکی از مقاطع حساس رشد انسان، دوران نوجوانی است. لذا دوران نوجوانی به علت استقلال طلبی که در این زمان پیدا می شود، نیاز به تقویت دوستان خوب بیشتر حس می شود. بنابراین در طی دوران نوجوانی، فرد از کودکی به دوران پذیرش مسئولیت های جدی قدم می گذارد و هویت شخصی و اجتماعی خود را شکل می دهد. در این مرحله، تعاملات اجتماعی و ارتباط با همسالان نقش بسیار مهمی در رشد روانی و اجتماعی نوجوانان ایفا می کنند. تقویت روابط دوستانه سالم در نوجوانی یکی از مهم ترین عوامل در رشد اجتماعی، عاطفی و روانی نوجوانان است. این روابط می توانند به توسعه مهارت های اجتماعی، اعتماد به نفس و احساس تعلق کمک کنند. یکی از مهم ترین مهارت های این دوره، مهارت دوست یابی در نوجوانان است. توانایی ایجاد و حفظ روابط دوستانه به تقویت عزت نفس و احساس تعلق نوجوانان کمک می کند. همچنین، به آن ها فرصت می دهد تا مهارت های اجتماعی همچون همدلی، تعامل موثر و حل تعارض را فرا بگیرند. در نتیجه شرکت در فعالیت ورزشی، ایجاد فضای امن و آموزش مهارت های ارتباطی و... می توان به ایجاد و تقویت این روابط کمک کرد و زمینه ای برای رشد و شکوفایی نوجوانان فراهم نمود. پژوهش حاضر، به روش توصیفی، تحلیلی و با استناد از منابع کتابخانه ای تالیف شده است.

کلیدواژه: اجتماع، خانوادگی، راهکار، تقویت، روابط دوستانه سالم، نوجوان.

¹ طلبه سطح دو، حوزه علمیه

مقدمه

روابط دوستانه در دوران نوجوانی تأثیرات شگرفی در حال و آینده نوجوانان دارد. آگاهی از تأثیر روابط دوستانه در رشد و پیشرفت نوجوانان برای والدین و مربیان ضروری است و روی تربیت و پرورش نوجوانان تأثیر دارد. روابط دوستانه نوجوانان به آنها کمک می‌کند تا احساس پذیرش و تعلق داشته باشند و شفقت، مراقبت و همدلی را از سنین پایین یاد بگیرند. علاوه بر این، دوستی در نوجوانان بخش مهمی از شکل‌گیری حس هویت در خارج از خانواده است و این روابط دوستانه می‌تواند به طور باورنکردنی در گذر از زمان‌های سخت، کمک‌کننده باشد. اگر به عنوان یک نوجوان یا یک والد مسئولیت‌پذیر مشتاق آگاهی از تأثیرات روابط دوستانه در رشد و پیشرفت نوجوانان هستند. تقویت روابط دوستانه سالم در نوجوانی نه تنها به رشد اجتماعی و عاطفی نوجوانان کمک می‌کند، بلکه به ایجاد یک جامعه سالم و پایدار نیز منجر می‌شود. با توجه به ضرورت و اهداف مشخص، می‌توان با اتخاذ راهکارهای مناسب، به نوجوانان کمک کرد تا روابط دوستانه و مثبت را تجربه کنند و از مزایای آن بهره‌مند شوند. روابط دوستانه سالم به نوجوانان کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی و عاطفی خود را تقویت کنند، احساس همدلی و همکاری را یاد بگیرند و درک بهتری از خود و دیگران پیدا کنند؛ و نوجوانانی که دارای دوستان مثبت و حمایت‌کننده هستند، احتمال کمتری دارد که به رفتارهای پرخطر مانند مصرف مواد مخدر یا بزهکاری روی آورند. این روابط می‌توانند به عنوان یک عامل محافظتی عمل کنند؛ و روابط دوستانه سالم می‌توانند به افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس نوجوانان کمک کنند. این اعتماد به نفس در دیگر جنبه‌های زندگی، از جمله تحصیل و فعالیت‌های اجتماعی، تأثیر مثبت خواهد داشت؛ و عامل با دوستان به نوجوانان این امکان را می‌دهد که مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری را یاد بگیرند. این مهارت‌ها برای موفقیت در زندگی آینده بسیار حیاتی هستند. در پیشینه این پژوهش، مقالاتی در ارتباط با این ارتباط با موضوع پرداخته‌اند از جمله در مقاله: راهکارهای تربیت اجتماعی و عاطفی نوجوانان در قرآن و حدیث، مولف: مسعود عمرانی و دیگران، 1394 در این مقاله به راهکارهای تربیت اجتماعی و عاطفی نوجوانان در قرآن و حدیث پرداخته است. در مقاله: شیوه‌های اصلاح رفتار کودکان و نوجوانان در فرهنگ اهل بیت (ع)، مولف: عبدالکریم پاک‌نیا، 1384 در این مقاله به شیوه‌های اصلاح رفتار در پرتو سیره و سخن اهل بیت (ع) به والدین و مربیان گرامی پرداخته شود. در مقاله: راهکارهای تثبیت اعتقادات نوجوانان از دیدگاه

قرآن و روایات، مولف: سعیده علی محمدی و دیگران، 1397 در این مقاله به راهکارهای تثبیت اعتقادات نوجوانان از دیدگاه قرآن و روایات پرداخته شده است. موضوع نگاشته شده است و هرکدام از این پژوهش‌ها به یک بحث در هدف از این مقاله، راهکارهای تقویت روابط دوستانه سالم در نوجوانی است. ولی در این مقاله حاضر سعی بر آن شده است تا ضمن پرداختن به مفاهیم کلیدی پژوهش، به راهکارهای تقویت روابط دوستانه سالم در نوجوانی پرداخته شود. بدین جهت پژوهش حاضر با پاسخ به این سوال اصلی است:

1- راهکارهای تقویت روابط دوستانه سالم در نوجوانی چیست؟

پیش از پرداختن به بحث‌های اصلی لازم است کلمات کلیدی و تأثیرگذار را که در این پژوهش مطرح است مورد بررسی قرار داده شود تا با روشن شدن مفاهیم آن‌ها، تبیین هرچه بیشتر بحث ممکن شود.

معنا و مفهوم جایگاه نوجوانی

نوجوانی در واقع برزخی بین کودکی و جوانی است. عبور از جاده‌های پر پیچ و خم زندگی همیشه به آسانی ممکن نیست و در این میان دوران پرمخاطره نوجوانی از سخت‌ترین گذرگاه‌های مسیر زندگانی به شمار می‌رود. این دوره آکنده از رفتارهای متناقض، غرایز طوفان‌وار و تشنج‌زا می‌باشد. در عین حال این سنین نویدبخش تولدی دوباره در تمامی عرصه‌های جسمی، اجتماعی و ارزشی است، همچنین می‌توان از این ایام به عنوان «نقطه عطف زندگی» یاد نمود. از همین رو است که روانشناسان نوجوانی را با القاب و عناوینی همچون «دوران منفی»، «زندگانی تشنج‌انگیز»، «دوران طوفان و فشار»، «تولد جدید» و غیره نام‌گذاری نموده‌اند¹

نوجوانی دورانی انتقالی است و مانند هر مرحله انتقالی دچار نوعی ابهام است و همین ابهام باعث نوعی گم‌گشتگی در نوجوان می‌شود. او در این مرحله نه کودک است و نه بزرگسال. اگر کودکانه رفتار کند مورد سرزنش قرار می‌گیرد و چنانچه بخواهد همانند بزرگ‌ترها عمل نماید، با توجه به عدم تجربه کافی دچار مشکلاتی جدی خواهد شد. این مسأله همراه جهش و تغییرات فیزیکی، عاطفی، جنسی و تغییر در نوع نگرش‌های ارزشی، اجتماعی، ویژگی‌های متفاوتی را برای نوجوان به دنبال می‌آورد که در ادامه

¹ دبس، بلوغ، ص 27؛ هنری پاول، رشد و شخصیت کودک، ص 634.

به برخی از آنها می‌پردازیم. تلاش برای آشنایی با مفهوم نوجوانی و تعریف و تبیین آن نیز از نتایج روان‌شناختی در گستره جدید تمدن است. مطابق یافته‌های روان‌شناختی، نوجوانی مرحله‌ای در چرخه تحول روانی است که پس از کودکی به وقوع می‌پیوندد و دوره تغییرات عمیق و واقعا به منزله دگرگون شدن است. نوجوانی و بخصوص سال‌های اول آن، قبل از هر چیز دوران تغییرات جسمانی، جنسی، روانی و نیز تغییر در الزامات اجتماعی است.^۱

علاوه بر تغییر یافتن، نوجوان برای مواجه شدن با مسایل زندگی نیز مجهز می‌شود، این با تصمیم برای اتخاذ وضعیتی مشخص و مستقل از بزرگسالان در موقعیت‌هایی که برای وی به وجود می‌آید، محقق می‌شود. تغییرات فیزیولوژیک و بروز آثار و صفات جنسی ثانوی تنها اتفاق دوران نوجوانی نیست. تحولات و تظاهرات روانی هم در کنار آن به وقوع می‌پیوندد. تغییرات جسمی و روانی باعث متحول شدن شخصیت فرد و شکل‌گیری آن می‌شود. در نتیجه چنین تحولات عمیقی، نوجوان قدم به دنیای درون خود می‌گذارد، قدرت تفکر را درک می‌کند و سازش‌های دوران کودکی را کنار می‌نهد.^۲

معنای روابط دوستانه سالم

رابطه به معنای پیوند، اتصال یا ارتباط بین دو یا چند چیز است. این کلمه به معنای هر نوع ارتباط بین افراد، اشیاء یا مفاهیم به کار می‌رود؛ و دوستانه به معنای رفتار یا ارتباطی است که از محبت، دوستی و احترام متقابل نشأت می‌گیرد. این کلمه به نوعی ارتباط اشاره دارد که در آن احساسات مثبت و حمایت عاطفی وجود دارد.^۳

سالم به معنای بهداشتی، درست و بدون آسیب یا مشکل است. در معنای اصطلاحی روابط دوستانه سالم به مجموعه‌ای از ارتباطات و پیوندهای مثبت بین افراد اطلاق می‌شود که در آن‌ها احترام، اعتماد، حمایت و همدلی وجود دارد.^۴

^۱ شرفی، دنیای نوجوان، ص 27.

^۲ منصور، روان‌شناسی ژنتیک، ص 195.

^۳ دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ج 6، ص 769.

^۴ معین، فرهنگ معین، ج 8، ص 1201.

2- برقراری ارتباطات منطقی با نوجوان

اگر هر یک از ما والدین بتوانیم به دنیای ذهنی نوجوانمان راه یابیم و ارتباطی سالم و منطقی را با او برقرار سازیم جهشی بزرگ در پرورش و تربیت فرزندمان داشته ایم. مشورت و مسئولیت دادن به نوجوان، یکی از کاربردی ترین راه های برقراری ارتباطات سالم و منطقی با نوجوان است. زیرا با مشورت، نوجوانمان را به دنیای بزرگسالان راه داده ایم و به او شخصیت، احترام و توجهی که نیازمند آن است عطا کرده ایم. علاوه براین با ایجاد یک رابطه دوستانه و محبت آمیز، بزرگسال زیستن را به او آموزش می دهیم. با چنین رابطه ای نوجوان خواهد فهمید که مسئولیت اعمالش تنها بر عهده خود او خواهد بود و والدین به عنوان الگوهای تربیتی، نقش حمایت گرایانه ی خود را در جلوگیری از تجربیات خطرآفرین و غیر قابل جبران او ایفا خواهند کرد. رابطه مناسب، به والدین خواهد آموخت که نوجوان نیز درگیری های فکری و مشکلات خاص خود را دارد. پس هیچ گاه به خود اجازه نخواهند داد که دنیای لطیف و شکننده فرزندشان را حقیر بشمارند. نوجوان نیز به جای آنکه والدین را در برابر خود ببیند، آنها را به صورت دوستی دلسوز و یابوری فداکار و با تجربه در کنار خود خواهد دید و در صورتی که با مشکلی مواجه شد به جای آن که برای حل آن به بیرون از منزل (و دوستان بعضاً ناآگاهی که تنها به اندازه خود او و شاید کمتر، دنیا را می شناسند) متوسل شود، به دوستانی آگاه و مکانی امن و راحت پناه می برد و در حل مسئله از یاری اولیاء خود بهره می جوید.¹

این شیوه به ما کمک می کند تا همیشه و در هر جا بر اعمال درست و نادرست فرزندمان نظارت داشته باشیم. از آنجا که همیشه نمی توان همچون یک نگهبان یا زندانبان به دنبال نوجوان دوید و در هنگام ارتکاب عمل نادرست، او را بر حذر داشت، پس بهتر است همراه مشاوره دادن به نوجوان و مشورت گرفتن از او، وجدان اخلاقی را نیز در او بیدار کنیم تا همیشه خود، ناظر و حاکم بر اعمالش باشد. علاوه بر تمام اینها خوب است تا ضمن فراهم آوردن محیطی امن و آرام، و بدون تنش و برخورد، سرگرمی هایی را نیز که مورد علاقه نوجوان است برای او ایجاد کنیم. زیرا اشتغال فکری مطلوب، توجه او را به مسائل صحیح و مناسب سنش جلب کرده و از انحرافات فکری در او پیشگیری می کند. بیکاری و بیهوده گذرانی، علاوه بر اتلاف وقت و عمر، زیان های فراوان دیگری (همچون زمینه سازی برای اختلالات اخلاقی و

¹ تبیان، ص 541.

5- مسئولیت پذیری

مسئولیت پذیری در نوجوانان یکی از جنبه های بسیار مهم تربیت و رشد فردی است که به شکل گیری شخصیت مستقل آن ها کمک می کند و نقش مهمی در موقعیت های آینده شان دارد. این مفهوم به معنای توانایی نوجوانان در قبول و انجام وظایف خود و پاسخگویی به نتایج اعمال و تصمیمشان است. باتوجه به آیه 24 سوره صافات خداوند انسان ها را مسئول آفریده و هرکس باید پاسخگوی رفتار و کردارش باشد: امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: *إِحْمِلْ نَفْسَكَ لِنَفْسِكَ، فَإِنْ لَمْ تَفْعَلْ لَمْ يَحْمِلْكَ غَيْرُكَ؛* خودت، بار خودت را به دوش کش و اگر چنین نکنی، کسی دیگر بار تو را به دوش نکشد.¹

تاریخ ارزشمند اسلام نمونه هایی از واگذاری مسئولیت به نوجوانان را از طرف پیامبر بیان کرده است. آن حضرت مصعب بن عمر را که در آن روز جوانی نارس بود و مورد تکریم و احترام عموم مردم و بلند همت و جوانمرد بود و بیشتر قرآن را از پیامبر فرا گرفته بود، برای تبلیغ دین اسلام به مدینه فرستاد و او هم با بهره گیری از نیرو و نشاط جوانی، منشا تحول و پیشرفت های مهمی در تاریخ اسلام شد.²

یا نقل کرده اند که حضرت عتاب بن اسید را که جوان بیست و یکساله بود را والی مکه قرار داد و او اولین امیری بود که پس از فتح مکه نماز جماعت را اقامه کرد.³ یا حضرت اسامه بن زید را که فقط 18 سال داشت را به فرماندهی لشکری برگزید که بسیاری از شیوع و افراد باتجربه در آن شرکت داشتند.⁴

¹ کلینی، الکافی، ج 4، ص 267.

² طبرسی، مجمع البیان، ص 57.

³ لبی، سیره السید، ج 3، ص 120.

⁴ مجلسی، بحارالانوار، ج 6، ص 670.

نتیجه گیری

در این مقاله به آنچه که گفته شد به این نتیجه دست یافتیم که دوران نوجوانی به عنوان یکی از پرچالش‌ترین و مهم‌ترین مراحل زندگی انسان شناخته می‌شود. این دوره با تغییرات فیزیولوژیکی، روانی، و اجتماعی همراه است که نوجوانان را به سمت شکل‌گیری هویت و استقلال فردی هدایت می‌کند. تقویت روابط دوستی در این دوران نقشی اساسی در تکامل شخصیت و سلامت روانی نوجوانان ایفا می‌کند. این روابط می‌توانند به تقویت مهارت‌های اجتماعی، افزایش اعتماد به نفس، و توسعه هویت فردی کمک کنند. اما در عین حال، خطراتی مانند فشار همسالان، وابستگی عاطفی، و تأثیرات منفی اجتماعی نیز وجود دارد. با استفاده از راهکارهای مدیریتی مناسب، می‌توان از مزایای روابط دوستی بهره‌برداری کرد و خطرات آن را به حداقل رساند. والدین، مربیان، و خود نوجوانان می‌توانند با همکاری و ارتباط مؤثر، به ایجاد روابط دوستانه سالم و مؤثر کمک کنند موضوعاتی که مربوط به دوستیابی و دوستی در نوجوانی است، یکی از محورهای بررسی و تحقیق در آکادمی رشد والد و فرزند دانه است.

فهرست منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه، شریف رضی.

- 1- ابن فهد حلی، احمد بن محمد غفاری ساروی، حسین؛ 1375 ش، آیین بندگی و نیایش (ترجمه عدة الداعی)، اول، ایران؛ قم، بنیاد معارف اسلامی.
- 2- اردستانی، احمد صادق؛ ۱۳۶۹ ش، اخلاق خانواده، تهران، حافظ نوین.
- 3- امینی، ابراهیم؛ 1381 ش؛ آئین تربیت، تهران، انتشارات اسلامی، بی تا.
- 4- آقا جمال خوانساری، محمد بن حسین؛ 1366 ش، شرح آقا جمال خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم، چهارم، تحقیق حسینی ارموی محدث، جلال الدین، تهران، دانشگاه تهران.
- 5- پاینده، ابوالقاسم؛ 1382 ش، نهج الفصاحة، مجموعه کلمات قصار حضرت رسول (ﷺ)، چهارم، تهران، دنیای دانش.
- 6- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد؛ 1366 ش، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، اول، تحقیق درایتی، مصطفی، ایران؛ قم، دفتر تبلیغات.
- 7- حکیمی، محمدرضا و حکیمی، محمد و حکیمی، علی - آرام، احمد؛ 1380 ش، الحیاء / ترجمه احمد آرام، اول، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- 8- خدایاری فرد، محمد؛ ۱۳۸۴ ه.ش. مسائل نوجوانان و جوانان، اول، انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
- 9- داودی، محمد؛ 1390 ش، اخلاق اسلامی، مبانی و مفاهیم، نشر معارف.
- 10- دراز، محمد عبدالله؛ 1387 ش، آیین اخلاق در قرآن، اول، ترجمه عطایی، محمدرضا، مشهد مقدس، آستان قدس رضوی.

11-فاخری، علیرضا، منتظری، محمدحسین؛ **اخلاق در خانواده**، تهران، اداره آموزش های عقیدتی سیاسی.

12-مقدس نیا، محمد، محمدی، محمد مهدی؛ 1387ش، **آداب معاشرت**، پنجم، قم، زمزم هدایت.

13-مکارم شیرازی، ناصر؛ 1374ش، **تفسیر نمونه**، اول، تهران، دارالکتب السالمیة.

14-ورام بن أبی فراس، مسعود بن عیسی - عطایی، محمد رضا؛ 1369 ش، **مجموعه ورام**، آداب و اخالق در اسالم / ترجمه تنبیه الخواطر، اول، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسالمی آستان قدس رضوی.

کتب عربی

1-احمدی میانجی، علی؛ 1426 ق، مکاتیب الأئمة، اول، تحقیق فرجی، مجتبی، قم، دار الحديث.

2-حلبی، علی بن ابراهیم، سیره السید احمد البدوی و هو الكتاب المسمى بالنصيحة العلوية فی بیان حسن طريقة السادة الحمدیة، احمد عزالدین عبدالله، (قاهره) ۱۴۱۷/۱۹۹۷.

3-حر عاملی، محمد بن حسن؛ 1409ق، وسائل الشیعه، تحقیق مؤسسه آل البيت علیه السلام، اول، قم، مؤسسه آل البيت.

4-طبرسی، فضل بن حسن؛ 1390 ق، إعالم الوری بأعالم الهدی (ط - القديمة)، سوم، تهران، اسالمیه.

5-کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق؛ 1407 ق، الکافی (ط - الاسالمیة)، تحقیق علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، چهارم، تهران، دار الکتب الاسالمیة.

6-متقی هندی، علی بن حسام الدین؛ 1401ق، کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، پنجم، تحقیق بکری حیانی، صفوة السقا، مقدمه مؤلف، بیروت، مؤسسه الرسالة.

7-مجلسی، محمد باقر؛ 1404ق، بحار الانوار، الجامعة لدرر اخبار الأئمة الطهار، دوم، تحقیق جمعی از محققان، بیروت، دار إحياء التراث العربی.

مجله

- 1- مجله، طوبی، اردیبهشت 1386، شماره 17، عوامل تأثیرگذار در تربیت جوانان».
- 2-مرزوقی، رحمت اهلل؛ اناری نژاد، عباس؛ مجله تربیت اسالمی، بهار و تابستان 1386.