

عوامل کاهش خویشتن‌داری در نوجوانان

راضیه ذوالفقاری^۱

چکیده

یکی از مشکلات و اختلالات دوره نوجوانی، کاهش خویشتن‌داری است. کاهش خویشتن‌داری نوجوانان یکی از چالش‌هایی است که بسیاری از والدین با آن مواجه می‌شوند. برخی تغییرات جسمانی و روانی زمینه‌ساز بروز خشم و رفتار کاهش خویشتن‌داری در نوجوان می‌شود، اما در بسیاری از موارد کاهش خویشتن‌داری نوجوان به سبک‌های فرزند پروری والدین و شیوه برخورد آن‌ها با نوجوان برمی‌گردد. سیره معصومین (علیهم‌السلام) در این زمینه برای درمان رفتار کاهش خویشتن‌داری نوجوانان شیوه‌های تعامل برای درمان آن بیان نموده است، مانند برخورد مناسب و با نرمی سخن گفتن که موجب پذیرش انسان و دوری از رفتارهای نامناسب می‌شود. نتایج تحقیق حاکی از آن است که اگر خانواده از هماهنگی، انسجام و تفاهم متقابل برخوردار باشد، زمینه زندگی سالم خانوادگی و خویشتن‌داری نوجوان در آن فراهم می‌گردد؛ اما اگر واحد خانواده انسجام و هماهنگی نداشته باشد به فروپاشی و انهدام تهدید می‌شود و پایه و اساس آن متزلزل می‌گردد و نوجوان در آن خانواده خویشتن‌دار نمی‌گردد. پژوهش حاضر با هدف شناسایی عوامل کاهش خویشتن‌داری نوجوانان به روش توصیفی و تحلیلی و برای گردآوری اطلاعات از روش کتابخانه‌ای استفاده شده است.

کلیدواژه‌ها: خانواده، خویشتن‌داری، نوجوان.

^۱ سطح دو، حوزه علمیه حضرت زهرا (علیها السلام).

مقدمه

بسیاری از مشکلاتی که در محیط خانواده، جامعه و کار رخ می‌دهد و می‌تواند منشأ آسیب‌های روحی یا حتی جسمی شود، نتیجه ناکامی در برقراری ارتباط مؤثر میان نوجوانان است. ارتباط، مهم‌ترین و اصلی‌ترین عامل پیوند دهنده انسان با محیط زندگی و اجتماع است. سبک زندگی امروز و دیروزی در زندگی افراد، گسست‌هایی را میان نسل امروز با نسل گذشته ایجاد کرده است. والدین از بی‌احترامی و کاهش خویشتن‌داری نوجوانان شکایت دارند و نوجوانان از بی‌توجهی والدین و عدم درک آن‌ها؛ والدین از بی‌توجهی نوجوانان و نادیده گرفتن مسائل مهم زندگی گله دارند و نوجوانان حوصله شنیدن این گله‌ها را ندارند. بزرگ‌ترین مشکل، عدم برقراری یک رابطه خوب و دوستانه میان نوجوانان و والدین است. اگر والدین بتوانند قبل از اینکه پدر و مادر فرزند نوجوانشان باشند، دوست و رفیق او باشند، بسیاری از مشکلات حل می‌شود. برای داشتن ارتباطی خوب و سازنده با نوجوان امروزی، باید او و ویژگی‌ها و آرمان‌هایش را شناخت و آنگاه راه‌های ارتباط با او را پیدا کرد. در پیشینه این پژوهش، مقالاتی در ارتباط با این موضوع نگاشته شده است و هرکدام از این پژوهش‌ها به یک بحث در ارتباط با موضوع پرداخته‌اند از جمله در مقاله: «خویشتن‌داری و نقش آن در آرامش نفس از منظر افلاطون» نگارنده: مریم سلطانی؛ پژوهش حاضر در جهت حل معضل ناآرامی و اضطراب انسان معاصر، با تکیه بر آرای افلاطون، نشان می‌دهد، از جمله راه‌های تحقق آرامش نفس، پای بندی آدمی به فضائل و در رأس آن‌ها خویشتن‌داری است؛ و در مقاله «اثربخشی آموزش اخلاق خویشتن‌داری بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان» نگارنده: محسن شاکری؛ هدف پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی آموزش اخلاق خویشتن‌داری بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان است و در یک جمع بندی کلی می‌توان گفت با توجه به میزان شیوع بالای پرخاشگری در میان دانش‌آموزان پسر دوره اول متوسطه که در سن نوجوانی به سر می‌برند، آموزش اخلاق خویشتن‌داری می‌تواند راه‌کار مداخله‌ای مناسبی برای کاهش پرخاشگری آنان باشد؛ ولی در مقاله حاضر سعی شده است ضمن بررسی کردن مفاهیم نوجوان و نوجوانی و اهمیت دوره نوجوانی؛ به بررسی عوامل کاهش خویشتن‌داری در نوجوانان پرداخته شود.

۱- مفهوم‌شناسی

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

۱-۱- نوجوان

نوجوان به معنای: «فردی است که در سنین نوجوانی و نوجوانی قرار دارد. این واژه معمولاً به افرادی که در سنین بین ۱۳ تا ۱۹ سال هستند، اشاره دارد. در این دوره، افراد به مرور زمان از کودکی به بزرگسالی منتقل می‌شوند و تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی قابل توجهی را تجربه می‌کنند. نوجوانی یک مرحله مهم در زندگی است که در آن شخصیت، هویت و ارزش‌های فرد شکل می‌گیرد.»^۱

۱-۲- خویشتن‌داری

خویشتن‌داری در لغت به معنای: «خودداری کردن و کنترل نفس است. این واژه از ریشه خویشتن به معنای خود و داری به معنای نگه‌داشتن یا کنترل کردن تشکیل شده است.»^۲ و در اصطلاح، خویشتن‌داری به معنای: «توانایی فرد در کنترل خواسته‌ها، احساسات و رفتارهای خود است. این مفهوم به ویژه در روانشناسی و فلسفه اخلاق اهمیت دارد و به عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی مثبت شناخته می‌شود. خویشتنداری می‌تواند به مدیریت بهتر هیجانات، جلوگیری از واکنش‌های و اتخاذ تصمیمات منطقی‌تر کمک کند.»^۳ به طور کلی، خویشتن‌داری به معنای داشتن انضباط درونی و توانایی کنترل خود در برابر وسوسه‌ها و فشارهای بیرونی است.

۲- اهمیت دوره نوجوانی

نوجوان در فرهنگ اسلام از جایگاه والایی برخوردار است و نوجوانی بهترین دوره زندگی انسان به شمار می‌رود. قرآن کریم، زندگی آدمی را به سه دوره طفولیت، بلوغ و پیری تقسیم می‌کند که

^۱ معین، فرهنگ معین، ج ۲، ۷۵۱.

^۲ دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ج ۳، ص ۱۰۳۱.

^۳ معین، فرهنگ معین، ج ۳، ص ۹۵۱.

بهترین آن دوره‌ها، دوره نوجوانی است: «تَمَّ يَخْرِجُكُمْ طِفْلاً تَمَّ لَتَبْلُغُوا أَشْدَّكُمْ ثُمَّ لَتَكُونُوا شُيُوخاً»^۱؛ «و

بعد شما را به صورت کودکی بر می‌آید تا به کمال قوت خود برسید و سپس تا سالمند شوید.»
کلمه «أَشْدَّ» از «شُدَّ» به معنای شدت و قوت است که در برخی جاها، در مورد تحکیم نیروی جسمی و رشد قوای نفسانی انسان به کار رفته است.^۲ واژه «أَشْدَّ» در این آیه با فعل «تَبْلُغُوا» به کار رفته و فاصله میان کودکی و پیری را نشان می‌دهد که همان دوره نوجوانی است. خداوند درباره حضرت موسی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَى آتَيْنَاهُ حُكْماً وَ عِلْماً»^۳؛ «و چون به رشد و کمال خویش رسید، به او حکمت و دانش عطا کردیم.»

«أَشْدَّ» آن است که انسان از نظر جسمانی به کمال برسد و آمدن آن با واژه «استوی»، اعتدال و استقرار در امر زندگی را می‌رساند که بعد از کمال نیروی جسمانی و عقلانی به دست می‌آید.^۴ در مجموع از آیه بر می‌آید که دوره نوجوانی حضرت موسی (علیه‌السلام)، بهترین دوران زندگی او است که شایستگی دریافت علم و حکمت را پیدا می‌کند.

همچنین توصیف قرآن از دوره نوجوانی حضرت یوسف (علیه‌السلام) و مشکلاتی که برای او پیش آمد و موفقیت وی در برخورد با آن گرفتاری‌ها، نشان‌دهنده اهتمام قرآن به نوجوان و دوره نوجوانی است؛ زیرا قرآن کریم از داستان حضرت یوسف (علیه‌السلام) که بر محور نوجوان رقم خورده به «نَحْنُ نُقْصُ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ»^۵؛ «ما نیکوترین سرگذشت را به موجب این قرآن به تو وحی کردیم.» تعبیر کرده است. داستانی که فرازهای هیجان انگیزش، عالی‌ترین درس‌های زندگی، عفت و پاک‌دامنی، شکوه پارسایی و عزت‌نفس نوجوان را در برابر غرایز و شهوات نفسانی تبیین می‌کند.^۶ بنابراین، نوجوان در قرآن کریم از جایگاه ویژه و ممتازی برخوردار است که در آیات متعددی به آن اشاره شده است.

^۱ غافر: ۶۷.

^۲ راغب مفردات، ص ۴۴۷.

^۳ قصص: ۱۴.

^۴ طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۵، ص ۱۳۱.

^۵ یوسف: ۳.

^۶ طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۴، ص ۱۷۶.

۳- عوامل کاهش خویشتن داری

انتظار نوجوان از خانواده آن است که در عین درک و پذیرش وی، به نیازهای او در محیط خانواده توجه شود. بیشتر نوجوانان نیازهای مادی و معنوی خاص خود را دارند که به تنهایی قادر نیستند آن را برآورده کنند و اولیا و مربیان باید برای تأمین آن بکوشند؛ بنابراین والدین در تعامل با نوجوانان باید ضمن تقویت رشد استعداد او با رفتار سنجیده نسبت به تکریم و احترام، مهر و محبت، تفریح و گردش پردازند تا از این طریق در کاهش خویشتن داری آن‌ها جلوگیری نمایند. در این میان آیات قرآن کریم عواملی را برای کاهش خویشتن داری نوجوانان بیان نموده که ما به آن‌ها می‌پردازیم.

۳-۱- عدم مهر و محبت

از مهم‌ترین عوامل کاهش خویشتن داری در نوجوان نبود مهر و محبت است. تعامل والدین با کاهش خویشتن داری نوجوانان، نیاز به مهر و محبت است. انسان ذاتاً به محبت گرایش دارد و علاقه‌مند است مورد مهرورزی و احترام دیگران قرار گیرد؛ چون محبت به عنوان یک نیاز اساسی، در نهاد آدمی نهفته است و تا پایان عمر ادامه دارد. این نیاز فطری، در رفتار نوجوان و برخورد او با دیگران ظهور پیدا می‌کند؛ گاه به شکل ارتباط کلامی و گفتار محبت‌آمیز و گاه در قالب رفتار و عمل و ایجاد دوستی و رفت‌وآمد با همسالان و همسایگان. نیاز به محبت، ذاتی است و از دوره کودکی در نهاد انسان وجود دارد، ولی این نیاز در دوره نوجوانی بیشتر آشکار می‌گردد؛ چرا که استعدادهای بشر در این دوره کاملاً شکوفا می‌شود و گرایش‌های فطری و طبیعی وی به فعلیت می‌رسد. از جمله، گزینه دیگرخواهی نوجوان رشد می‌کند و به همین دلیل، هم‌نشینی با دوستان را بر نشستن در محیط خانواده ترجیح می‌دهد. خانواده باید این نیاز نوجوان را درک کند و با وی رفتار محبت‌آمیز داشته باشد و روحیه دیگرخواهی او را پرورش دهد. اگر خانواده به ویژه پدر و مادر به فرزند نوجوان خود مهر و محبت نکنند و نیاز وی را به محبت اشباع نسازند، بی‌مهری آنان زمینه‌ساز پیدایش بسیاری از نگرانی‌های روحی و روانی به ویژه کاهش خویشتن داری در وی می‌شود.^۱

قرآن کریم به این نیاز نوجوان در قالب ابراز محبت به موسی بن عمران (علیه‌السلام) پاسخ گفته است تا الگویی برای همه اولیا و مربیان باشد و به این نیاز فطری نسل نوجوان توجه کنند. خداوند به حضرت موسی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «الْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِنِّي وَلِتُصْنَعَ عَلَيَّ عَيْنِي»^۲؛ «و مهری

^۱ احمدی، روان‌شناسی جوانان و جوانان، ص ۷۷.

^۲ طه: ۳۹.

النَّاسُ إِنَّ لِي عَلَيْكُمْ حَقًّا وَلَكُمْ عَلَيَّ حَقٌّ فَأَمَّا حَقُّكُمْ عَلَيَّ فَالتَّصِيحَةُ وَتَوْفِيرُ فَيْثُكُمْ؛^۱ «ای مردم! مرا بر شما و شما را بر من حقی واجب شده است. حق شما بر من آن است که از خیرخواهی شما دریغ نورزم و بیت‌المال را میان شما عادلانه تقسیم کنم.»

کلام حضرت علی (علیه‌السلام) در مورد حقوق رعیت، شامل نوجوانان نیز می‌شود و از جمله حقوق آنان بر مسئول، برخورداری از حق پیشرفت در عرصه‌های دینی، ارزشی، معنوی و تحصیلی است که باید در این موارد برنامه‌ریزی و تأمین اعتبار صورت گیرد. نکته قابل‌توجه در گفتار امام علی (علیه‌السلام) آن است که حضرت در زمان تصدی حکومت اسلامی این سخن را بیان فرموده و حقوق ملت را بر دولت تثبیت کرده است؛ یعنی همه مردم (اعم از زن و مرد و پیر و نوجوان) حقوقی بر عهده دولت دارند و نسل نوجوان گروه مهم جامعه را تشکیل می‌دهند و ادای حقوق آن‌ها لازم‌تر است. از این رو، توجه جدی به نیازها و انتظارات آنان در شرایط امروزی از هر زمان دیگر ضروری‌تر می‌نماید. حضرت در عهدنامه مالک اشتر نخعی که به منشور حکومتی ایشان معروف است به مالک می‌فرماید: «تَفَقَّدَ مِنْ أُمُورِهِمْ مَا يَتَفَقَّدُ الْوَالِدَانِ مِنْ وَلَدِهِمَا»؛^۲ «آن گونه درباره امور مردم بیندیش که پدر و مادر مهربان نسبت به فرزندشان می‌اندیشند و برای آینده او برنامه‌ریزی می‌کنند.»

بررسی اوضاع نوجوانان به دلیل حساسیت دوره نوجوانی از هر کاری لازم‌تر است؛ زیرا رشد و تکامل ابعاد وجودی نوجوان از یک‌سو، به همت اولیا و مربیان و از سوی دیگر، به دستگاه حکومت بستگی دارد. ایجاد عرصه فعالیت در تمام فنون موردنیاز جامعه از عوامل مؤثر در رشد اندیشه و خویشتن دار شدن نوجوانان است. نوجوان تنها در صورتی به ابتکار و خلاقیت دست خواهد یافت که امکانات لازم برای به فعلیت رسیدن توانایی‌های فکری و هنری او فراهم باشد، چنان‌که جهان صنعتی از همین راه به فنون جدید دست یافته است. دنیای اسلام نیز اگر این مسیر را بپیماید، می‌تواند شاهد شکوفایی استعدادهای نسل نوجوان و دستیابی به نوآوری‌های جدید علمی باشد.

^۱ نهج‌البلاغه، خطبه ۳۳، ص ۲۸.

^۲ همان، نامه ۵۳، ص ۴۹.

نتیجه‌گیری

آن چه می‌توان از مباحث گفته شده به عنوان نتیجه به دست آورد، عبارت است از نخستین انتظار نوجوان از خانواده این است که او را آن گونه که هست، بشناسند و واقعیت‌های زندگی او را درک کنند. نوجوان شناسی و درک واقعیت‌های مربوط به وی در محیط خانواده به وسیله پدر و مادر، بسیار مهم و در شکل‌گیری شخصیت و نوع رفتار مناسب او مؤثر است. از این رو، شناخت نوجوان و توجه به ویژگی‌های دوره نوجوانی، ضرورتی انکارناپذیر و نیاز اساسی نسل نوجوان است که خانواده باید به آن توجه کند. در واقع، پرورش نهال ثمربخش نوجوان و استفاده مناسب از میوه‌های شیرین نوجوانی، مبتنی بر درک واقعی نوجوان و شناخت نیازهای اساسی او است و در صورتی می‌توان راهکارهای مفید و کاربردی در تربیت و خویشتن داری نوجوان ارائه داد که جنبه‌های جسمی و روحی او با دقت بررسی و گوشه‌های آشکار و پنهان وجودی وی شناخته شود؛ وگرنه ممکن است بر اثر نشناختن نوجوان و آشنا نکردن او با آموزه‌های مناسب، زیان‌های جبران‌ناپذیری متوجه نسل نوجوان شود و در نهایت، به جامعه سرایت کند.

بسیاری از مشکلات رفتاری از جمله کاهش خویشتن داری نوجوانان ناشی از بی‌توجهی خانواده‌ها به آنان و درک نکردن و حمایت نکردن از آنها است. به یقین، اگر پدران و مادران ضمن مراقبت‌های لازم از فرزندان، نوجوانانشان را دریابند و مهر و محبت کنند، رفتار آنها و خویشتن داریشان تغییر خواهد کرد. لزوم شناخت نوجوان مبتنی بر ویژگی‌های روحی و روانی او است که در آموزه‌های قرآنی به آن پرداخته شده است؛ زیرا هر انسانی در دوره نوجوانی سرشار از عواطف و احساسات است و اگر از اطرافیان بی‌میلی و کم‌توجهی ببیند، به شدت ناراحت می‌شود و آرامش خود را از دست می‌دهد؛ بنابراین نقطه اصلاح و تربیت‌پذیری نوجوان نیز همین قلب نرم و ملایم او است که با شناخت درست وی می‌توان رفتار او را اصلاح و هدایت کرد و وی را خویشتن دار کرد.

منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

کتب فارسی

۱- ابن بابویه، محمد بن علی، «من لایحضره الفقیه»، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ هفتم، ۱۳۸۷ ش.

۲- جهانگرد، یدالله، «نحوه رفتار والدین با فرزندان»، تهران: انجمن اولیا و مربیان، چاپ اول، ۱۳۷۳ ش.

۳- جوهری، اسماعیل بن حماد، «الصحاح تاج اللغة و صحاح العربیه»، مترجم: احمد الغفور عطار، تهران: امیری، چاپ اول، ۱۳۶۸ ش.

۴- حاجی ده آبادی، محمد علی، «بررسی مسائل تربیتی نوجوانان در روایات»، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ اول، ۱۳۸۵ ش.

۵- حرانی، حسن بن علی، «تحف العقول»، مترجم: علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، چاپ دوم، ۱۳۶۳ ش.

۶- حر عاملی، محمد بن حسن، «وسائل الشیعه»، تهران: کتابچی، چاپ دهم، ۱۳۸۶ ش.

۷- خادمی کوشا، محمد، «نوجوان در پرتو اهل بیت (ع)»، تهران: بوستان کتاب، چاپ اول، ۱۳۸۶ ش.

۸- دهخدا، علی اکبر، «لغت نامه دهخدا»، تهران: دانشگاه تهران، چاپ اول، ۱۳۷۳ ش.

۹- ربانی، رسول، «جامعه شناسی نوجوانان»، تهران: آوای نور، چاپ سوم، ۱۳۸۹ ش.

۱۰- راغب، حسین بن محمد، «مفردات»، جلد چهارم، مترجم: غلامرضا خسروی، تهران: مرتضوی، چاپ اول، ۱۳۷۴ ش.

- ۱۱- شرفی، محمدرضا، «نوجوان و بحران هویت»، تهران: سروش، چاپ سوم، ۱۳۸۱ ش.
- ۱۲-، «دنیای نوجوان»، تهران: سروش، چاپ اول، ۱۳۹۲ ش.
- ۱۳- شولتز، دو آن، «نظریه‌های شخصیت»، مترجم: یحیی سید محمدی، تهران، نشر هما، چاپ اول، ۱۳۸۱ ش.
- ۱۴- طباطبایی، سید محمد حسین، «تفسیر المیزان»، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول، ۱۳۷۲ ش.
- ۱۵- طبرسی، فضل بن حسن، «مجمع البیان»، جلد سوم، تهران: ناصر خسرو، چاپ هشتم، ۱۳۸۴ ش.
- ۱۶- طبرسی، فضل بن حسن، «مکارم الاخلاق»، تهران: حبیب، چاپ دوم، ۱۳۸۶ ش.
- ۱۷- فلسفی، محمدتقی، «گفتار فلسفی»، تهران: فرهنگ اسلامی، چاپ دهم، ۱۳۸۷ ش.
- ۱۸- قائمی، علی، «خانواده و مسائل نوجوان و نوجوان»، تهران: شفق، چاپ پنجم، ۱۳۷۰ ش.
- ۱۹- مجلسی، محمدباقر، «بحارالانوار»، تهران: اسلامیه، چاپ دوم، ۱۳۸۱ ش.
- ۲۰- محمدی ری‌شهری، محمد، «حکمت نامه نوجوان»، تهران: اندیشه، چاپ سوم، ۱۳۸۴ ش.
- ۲۱- ماسن و دیگران، پاول هنری، «رشد و شخصیت کودک»، ترجمه: مهشید پارسایی، تهران: نشر مرکز، چاپ یازدهم، ۱۳۷۶ ش.
- ۲۲- معین، محمد، «فرهنگ معین»، جلد اول، تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر، ۱۳۸۷ ش.
- ۲۳- نجارزادگان، فتح الله، «بررسی تطبیقی مبانی تفسیر قرآن و معارفی از آیات در دیدگاه فریقین»، تهران: علوم اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۸ ش.
- ۲۴- نوری طبرسی، میرزا حسین، «مستدرک الوسائل و مستنبط الرسائل»، تهران: آل بیت، چاپ اول، ۱۳۶۹ ش.

کتاب عربی

- ۱- ابوحیان اندلسی، محمد بن یوسف، «البحر المحيط»، بیروت: دارالفکر، چاپ اول، ۱۴۰۳ ق.
- ۲- ابوشهبه، محمد، «السیره النبویه»، جلد اول، دمشق، دارالقلم، چاپ اول، ۱۴۱۲ ق.
- ۳- بغوی، حسین بن مسعود، «معالم التنزیل»، بیروت: دار الاحیاء التراث العربی، چاپ اول، ۱۴۲۰ ق.
- ۴- زرکشی، بدرالدین، «البرهان فی علوم القرآن»، بیروت: دارالکتب العلمیه، چاپ اول، ۱۴۰۸ ق.