

نوجوان و روابط اجتماعی

با توجه به تغییراتی که در دوران بلوغ در رشد ذهنی نوجوان صورت می گیرد و توانمندیهایی که در این دوران کسب می کند، او میل دارد مستقل تر عمل کند. او دوست دارد که درباره ی بعضی موضوع ها مثلاً چگونگی گذراندن اوقات فراغت، انتخاب لباس، انتخاب دوست و چیزهای دیگر تصمیم گیرنده خودش باشد جمله ای که نوجوانان در این دوران به کار می برند این است که «خودم می دانم» و همان طور که قبلاً گفته شد، هر چند نوجوانان دیگر کودک نیستند، ولی بین نوجوانی تا بزرگسالی هنوز راهی باقی مانده است. نوجوانان از تجربه هایی برخوردارند که نوجوانان در طول زندگی خود هنوز آنها را تجربه نکرده اند. بنابراین، در تصمیم گیری ها گرچه نوجوان می تواند تصمیمات خوبی بگیرد، ولی عاقلانه نیست که خود را از تجربه بزرگسالان محروم کند.

در دوران نوجوانی ارتباط اجتماعی نوجوان به نسبت دوران کودکی وسیع تر می شود. با افراد بیشتری ارتباط برقرار می کند. نفوذ دوستان و همسالان نیز در دوره ی نوجوانی بیشتر از دوران کودکی می شود. دلایل اهمیت بیشتر دوستان و همسالان برای نوجوانان متعدد است:

- نوجوان احساس می کند که دوستانش او را بهتر درک می کنند.
- مسایل و مشکلات نوجوانان تا حد زیادی مشابه است و با بیان و صحبت راجع به این مشکلات و مسایل احساس مشترک و مشابهی پیدامی کنند و حس می کنند تنها نیستند.
- ایده ها و افکار و آرزوهای نوجوانان متفاوت از بزرگسالان است. بنابراین ترجیح می دهند اوقات بیشتری با هم باشند.

معمولاً دوستانی که با هم ارتباط بیشتری دارند بر افکار و عقاید یکدیگر تأثیر زیادی می گذارند. مثلاً فعالیتهای مشابه، لباس پوشیدن مشابه و حرف زدن مشابهی دارند. نکته مهم آن است که داشتن دوست خوب بهتر از انزوا و تنهایی است. تنهایی و انزوا دشمن سلامت روان است. نکته ی اساسی این است که دقت کنیم آیا این دوستی سالم است یا نه؟

در این دوره نوجوانان معمولاً دوست دارند که در گروه باشند. عضو یک گروه بودن نیاز به

مهارت هایی دارد. ما باید یاد بگیریم که چطور هم براساس خواسته های خودمان رفتار کنیم

و هم خواسته های گروه را در نظر بگیریم ما وقتی در یک گروه هستیم طبیعی است که نیاز داریم، مورد احترام دوستانمان باشیم و این نیاز به پذیرفته شدن، ممکن است هم به نفع ما باشد و هم به ضرر ما، بخش خوب آن این است که ما تشویق می شویم بهترین کسی که می توانیم باشیم تا دیگران به ما احترام بگذارند و بخش نه چندان خوب آن این است که گاهی خواسته ها و نیازهای ما با خواسته ها و نیازهای دیگران متفاوت است. یا دوستان ما کاری را انجام می دهند و می خواهند

ما هم ، انجام دهیم ولی ، مایل به انجام آن نیستیم و یا آن کار درست نیست . آن وقت در دو راهی قرار می گیریم .

فشارهای منفی همسالان دلیل بسیاری از مشکلات و آسیب های اجتماعی است . بسیاری از افرادی که دچار اعتیاد ، فرار از خانه ، بیماری هایی مانند سفلیس،سوزاک،هپاتیت، ایدز و بی بند و باری شده اند به دلیل فشارهای منفی همسالان و ناتوانی مقابله با این فشارها بوده است . پس برای رهایی از فشارهای منفی همسالان باید رفتار قاطعانه از خود نشان دهیم . رفتار قاطعانه نه پرخاشگری است و نه کمرویی و خجالت ، بلکه بین این دو قرار گرفته است . رفتار قاطعانه انواع مختلفی دارد:

1- بیان قاطعانه :

بیان نظرها ، عقاید و خواسته های خود است . این یک توانایی است که بتوان نظرها ، عقاید و سؤال های خود را مطرح کرد . بیان احساسات مثبت یا منفی یکی از توانایی های انسان است و کمک زیادی به ارتباط های ما می کند . این که به دوستان با زبان محبت و علاقه بگوییم که او را خیلی دوست داریم تا به درستی به احساس ما نسبت به خودش پی ببرد و یا مثلاً اگر در تاکسی مردی به طور نامناسبی کنار شما نشسته که مزاحم شما شده است ، می توان به او گفت : این طرز نشستن درست نیست .

2 - درخواست قاطعانه :

در این رفتار فرد قاطعانه از شخص دیگری درخواست می کند که کاری برایش انجام دهد و کمک گرفتن یک نوع رفتار قاطعانه است . نه این که نشانه ی ضعف باشد . باید دانست که این کار یک توانایی بسیار مهم در انسانهاست . در مثال بالا می توان به فردی که به طور نامناسبی در کنار شما در یک تاکسی نشسته است گفت : آقا لطفاً درست بنشین . گاهی لازم است در مواردی از هر سه نوع پاسخ قاطعانه همزمان استفاده کرد . مثلاً از دختری دعوت می شود که با پسری دوست شود . او می تواند قاطعانه بگوید : من دوست نمی شوم (رد قاطعانه) من از این دوستی ها بدم می آید (بیان قاطعانه) خواهش می کنم دیگر از این پیشنهادها به من نکنید . (درخواست قاطعانه)

3- رد قاطعانه :

یعنی رد کردن درخواست ها و پیشنهادهایی که نمی خواهیم و نمی توانیم به دلایل مختلفی آن را اجرا کنیم . مثلاً به دلیل این که با ارزش ها ، سلیقه ، علاقه و یا نظر شما متفاوت است یا از نظر شما کار درستی نیست و یا کار خطرناکی است و یا این که برنامه ی دیگری برای خود دارید که البته چون شما دارای تفکر عمیق تری هستید می توانید به راه حل های مختلف فکر کنید و پیامد هر راه حل را در ذهن خود مجسم کنید و مناسب ترین و سالم ترین رفتارها را انتخاب کنید . چون نمی توان همیشه همه را از خود راضی نگه داشت . بهتر است اول از خودمان راضی باشیم . چون در این صورت

کمتر به ما صدمه می خورد . به جای این که هر پیشنهادی را قبول کنیم و خودمان را به دردسر بیندازیم می توانیم به صورت پسندیده و اجتماع پسندانه ای درخواست هایی که نمی توانیم ، یا نمی خواهیم اجرا کنیم را رد کنیم ولی چگونه ؟ با مشاجره و دعوا ، با سرسنگین شدن و اخم کردن ؟ با فرار کردن و خود را مخفی کردن ؟

در اینجا به شیوه ی رد درخواست هایی که نمی توانیم و یا نمی خواهیم انجام دهیم اشاره می شود .

☆رد کردن همراه با معذرت خواهی :

مثلاً می توان برای رد یک درخواست به دوست خود بگوییم : من واقعاً امروز نمی توانم بیایم و معذرت می خواهم از این که مجبوری تنها بروی .

☆رد کردن همراه با تشکر ، تعریف و قدردانی کردن :

برای حمایت از دوست خود ، از این که به ما اهمیت داده که با او همراه باشیم می توانیم به او بگوییم : ممنون از این که می خواستی همراه تو باشم ولی آن قدر برنامه ی درسی ام سنگین است که نمی توانم همراهت بیایم .

☆رد کردن همراه با همدلی :

همدلی یعنی درک کردن و فهمیدن احساس طرف مقابل و نشان دادن این که او را درک می کنیم . به طور مثال برای همدلی با طرف مقابل و رد درخواست وی می توانیم بگوییم : می دانم که دلت می خواست من همراهت باشم ولی واقعاً برنامه درسی ام سنگین است و نمی توانم همراهت بیایم .

☆سعی در پیدا کردن راه حل دیگری که مورد قبول دو طرف باشد :

می شود که برنامه ی دیگری تنظیم شود به طوری که بتوان همان درخواست یا دعوت یا پیشنهاد را در زمان یا مکان یا شرایط دیگری اجرا کرد . به طور مثال به طرف مقابل بگوییم : من امروز نمی توانم همراهت بیایم ولی اگر بخواهی می توانم دوشنبه همراهت بیایم . نظرت چیست ؟ در این روش هم توانسته ایم درخواست دوست مان را انجام بدهیم و هم برنامه خودمان را خراب نکرده ایم و باعث ناراحتی خود نیز نشده ایم .

رفتار قاطعانه در موقعیت های پر خطر :

یکی از موقعیت های پرخطر ، همراه شدن با افرادی است که به انجام رفتارهای ناسالم می پردازند . بهتر است تا آن جا که ممکن است خود را از این شرایط دور کنید . گاهی اوقات افراد موقعیت های پرخطر را دست کم می گیرند یا خود را گول می زنند . در موقعیت های پرخطر بهتر است به هر نشانه و یا علامت کوچکی از خطر و ناامنی دقت کنید و براساس آن تصمیم بگیرید که وارد واقعیت خطرناک نشوید . بهتر است هر جا احساس خطری کردید براساس احساس خود عمل کنید و خود را از آن موقعیت بیرون آورید .

برخوردهای مناسب با چند موقعیت پر خطر :

1- از تکنیک « صفحه ی خط افتاده » استفاده کنید .

در مثال زیر دوستی می خواهد دیگری را تحت فشار مصرف سیگار قرار دهد :

اولی : بیا سیگار بکش اعصاب راحت می شود .

دومی : اهل سیگار نیستم .

اولی : خودت را لوس نکن ، بیا دیگه

دومی : اهل سیگار نیستم .

اولی : ادا در نیار

دومی : اهل سیگار نیستم .

اولی : حالا بیا و اهل سیگار باش .

دومی : اهل سیگار نیستم .

اولی : نیستی که نیستی به جهنم که نیستی ما را بین وقتمان را با کی تلف می کنیم .

2 - خود را از تله های عاطفی بیرون آورید :

گاهی اوقات دیگران سعی می کنند که شما را در تله های عاطفی قرار دهند تا مقاومت شما شکسته شود آنها با گفتن حرفهایی از قبیل رفیق نیمه راه هستی و بی دلیل به تو اعتماد کرده ام و .. شما را در تله عاطفی قرار می دهند.

3- از موقعیت های پرخطر بیرون بیایید (فرار کنید) :

چنانچه احساس کردید خطر جدی است و امکان مقاومت شما کم است بهتر است از آن موقعیت بیرون بیایید . گاهی اوقات نوجوانان می گویند این کار نشانه ی ترس است و نباید فرار کرد . نظر شما چیست ؟ آیا اگر یک مار در اتاق باشد شما در آن اتاق می مانید یا فرار می کنید ؟ آیا این ترسویی است که از یک خطر فرار کنیم یا نشانه ی عقل است ؟ آیا خطر بیماریهای شدیدی مانند اعتیاد و یا ابتلا به ایدز از خطر مار کمتر است ؟

4- سعی در قانع کردن طرف مقابل نداشته باشید :

یکی از تله هایی که برای شکستن مقاومت افراد استفاده می شود آن است که می گویند : « مرا قانع کن ببینم حرفت درست است . » یا با هم بحث کنیم ببینیم کی درست می گوید « یا « دلایلت را بگو ما ببینیم منطقی هست یا نه ؟ » یادتان باشد که نه شما معلم دیگران هستید و نه وظیفه شماست که دیگران را قانع کنید و یا از یک رفتار سالم دفاع کنید . اگر دیگران می خواهند اطلاعات بیشتری بگیرند ، این مشکل آنها است و بهتر است از متخصصان کمک بگیرند نه از شما ، بهترین جواب این است : کار من قانع کردن دیگران نیست . این نظر من است و من در پی قانع کردن دیگران نیستم . من با کسی بحثی ندارم . من دلایل خودم را دارم و در این مورد با کسی بحثی ندارم . اگر همچنان به فشار خود ادامه دادند ، سکوت کنید و از آن موقعیت بیرون بیایید .

5- از عبارت ها نترسید :

گاهی اوقات که تسلیم فشارهای ناسالم همسالان نمی شوید از دام دیگری برای به تله انداختن شما استفاده می کنند . استفاده از عبارتهای نامناسب ممکن است به شما بگویند : عقب مانده اید . امل هستید . استریل هستید و ... و سعی نکنید به آنها نشان دهید که اشتباه می کنند . از عبارت ها نترسید . این عبارت هانشان دهنده خشم آنها از مقاومت شماست . از محیط بیرون بیایید و بی توجهی کنید .

مهارت حل مسأله چیست ؟

- وجود مشکلات کوچک و بزرگ در زندگی ، عادی است و همه ی مردم خواه و ناخواه در طول زندگی با مشکلات مختلفی روبرو می شوند . مسایل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند ، استرس ایجاد می کنند که به فساد اجتماعی منجر می شود . به خاطر داشته باشیم 50 درصد حل مسئله، شناخت درست صورت مسئله است و همین طور بدانیم که وقتی با مسئله ای رو به رو می شویم قدرت فکر عالی ترین نیروی ماست.
- اما آنچه مهم است این است که بدانیم در مواجهه با یک مشکل قبل از هر اقدامی خود را آرام کنیم و با مهربانی با خود صحبت کنیم و سپس مراحل چهار گانه ی حل مسئله را اجرا نماییم .
- 1- در مرحله نخست سعی کنیم مشکل خود را به صورت کاملاً واضح و روشن مشخص کنیم .
- 2- در مرحله ی دوم باید خوب فکر نموده و سعی کنیم راه حل های بیشتر و زیادتری پیدا کنیم ، هر راه حلی چه خوب و چه بد ، چه سخت و چه آسان و هر چند غیر منطقی بنویسیم.
- 3- در مرحله ی سوم راه حل ها را ارزیابی و با یکدیگر مقایسه نماییم و با تعیین مزایای هر راه حل و تعیین معایب آنها و مشخص نمودن نتیجه و پیامدهای هر راه حل تمرکز کنید و آن را در تخیل خود

امتحان کنید. سپس راه حلی را که پیامدهای خوب و مثبت بیشتر و پیامدهای منفی کمتری داشته باشد انتخاب کنید.

4- راه حل ها را به مورد اجرا بگذارید. در صورت عدم توفیق به مسیر اول بازگشت نمائید و راه حل مناسب دیگری را برای حل مشکل خود انتخاب کنید و در پایان در صورت توفیق خودتان را تشویق کنید.

**به یاد داشته باشید راه حل خوب و مثبت ، راه حلی است که
به خود و دیگران صدمه نمی زند**

منبع: کتاب بهداشت بلوغ و نوجوانی- جلد دوم (تغییرات رفتاری، روانی و اجتماعی) انتشارات مرکز بهداشت استان خراسان رضوی

ارسال کننده: فرشته صباغ - کارشناس سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس