

# شناخت نوجوانی



دوره نوجوانی دوران تحولات، تغییرات، تجلی شکل گیری شخصیت و یا دوره «تولد دوباره» انسان است.

دوره نوجوانی «دوران منفی»، «دوره زندگی تشنج برانگیز» و دوره طوفان و فشار است.

دوره نوجوانی «دوره نشاط و شادابی»، «دوره هدایت و هویت یابی» و «دوره مسئولیت پذیری» است.

دوره نوجوانی «نقطه عطف زندگی انسان» است.

دوره نوجوانی برزخ و حد فاصل بین کودکی و بزرگسالی است.

نوجوان از یک سو در حال گسیختن پیوندهای خود با دوران کودکی و از سوی دیگر شیفته دستیابی به استقلال دوره نوجوانی و بزرگسالی است ولی به طور کامل نه این است و نه آن و خود نیز در این کشمکش اسیر است.

بی شک نوجوان پس از گذر از دوران حساس و هیجان آمیز بلوغ به تدریج با نرمی و آرامش به کانون گرم و پر عطوفت خانواده علاقمندتر می شود و محبت و جوشش و دلبستگی و همدلی خود را بیش از پیش به خانواده ابراز می کند.

خوشبخت والدینی که تا پایان دوره نوجوانی، با صبر و شکیبایی و سعه صدر و انعطاف پذیری آرامش فرزند نوجوان خود باقی می مانند.

معمولاً ما با والدین با توجه به طرز تفکر و برداشت خود افکار و رفتار نوجوان را ارزیابی می کنیم در صورتی که بهتر است به دورانی که خود نوجوان بوده ایم برگردیم و احساسات، عقیده ها و آرمان ها و آرزوهایی را که داشتیم به خاطر بیاوریم در این صورت توفیق آن را خواهیم یافت که مسائل را از دید نوجوان خود نگاه کنیم تا بتوانیم با او ارتباط مناسب تری برقرار کنیم.

به تعبیر مرحوم سهراب سپهری:

چشم ها را باید شست	چور دیگر باید دید
چشم ها را باید شست	زیر باران باید رفت

**تعریف نوجوانی:**

دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است. تقریباً از یازده سالگی آغاز می شود و تا هجده سالگی ادامه دارد. دوره ای است آکنده از تعارض و نوسان بین وابستگی و استقلال.

نوجوانی دوره ای است شبیه به رویا که در آن هر حادثه و اتفاق ممکن است رخ دهد. دوره اضطراب ها، دلهره ها، کابوس ها، ترس ها، درهم شکستن ارزش ها و در هم آمیختن تفکرات یا خیالپردازی ها امری عادی تلقی می شود.

رابطه نوجوان با خودش، با خانواده اش، با دوستانش و به طور کلی با همه به هم می خورد، کم حوصلگی، حساسیت، استقلال طلبی، حادثه جویی، بهانه جویی و مواردی از این قبیل نوجوان را نارآرام جلوه می دهد اما این جلوه های گوناگون و نوجوانی هیچ کدام بیهوده و بیمارگونه نیستند.

هر کدام برای خود فلسفه ای دارند. مثلاً:

✓ اگر نوجوان ستیزه جوست در ستیزه جویی هایش میل به مهم جلوه کردن دارد. دوست دارد مورد توجه اطرافیان قرار بگیرد، در گروه خود موقعیت خاصی

داشته باشد، همه او را به عنوان یک فرد با ارزش بشناسد.

✓ **مُدپرستی و قهرمان دوستی** اش حاکی از نیاز یک نوجوان به مُدل و راهنما و الگوست.

✓ نوجوان اگر خرده گیر و عیب جوست برای این است که حس داوری و تشخیص او رو به توسعه است. می خواهد معنا و مفهوم درست زندگی را دریابد. می خواهد حقایق دینی و مذهبی را بهتر بشناسد. او می خواهد بهترین نوع حکومت ها را دریابد و راجع به جامعه خود اظهار نظر کند.

✓ نوجوان اگر بی انظباتی و گریزان از اطاعت و مقررات است. می توانید به این دلیل باشد که میل به استقلال و کسب و شخصیت دارد.

✓ اگر نوجوان لجباز و سرکش است می توانید به دلیل باشد که شوق به آزادی و خودمختاری دارد. دوست دارد بزرگسالان در کارهایشان دخالت نکنند. دوست دارد اتاق مخصوص به خود داشته باشد و با سلیقه خودش آن را تزئین کند.

✓ نوجوان در رؤیا سازی و خیال پردازی هایش در جستجوی آینده ای نامعلوم و کشف و کشف استعدادها و آرمان های نهایی خویش است.

اگر جلوه های نوجوانی بدرستی فهمیده و شناخته شوند. زندگی با نوجوانان کار دشواری نخواهد بود و اگر میل های طبیعی نوجوان به اندازه صحیح ارضاء شوند و در مسیر خود به حرکت درآیند. نوجوان می تواند به آسانی خود را با جامعه تطبیق دهد.

**نیازهای نوجوانی:**

۱- **نیاز به امنیت خاطر:** نوجوان در این دوره بیش از هر زمانی نیازمند آرامش درونی برای تحصیل و فعالیت می باشد و هر چه خانه و مدرسه و جامعه بتوانند آرامش روحی او را فراهم نمایند رشد و بالندگی مطلوب او را تأمین نموده اند.

۲- **نیاز به عدالت:** روحیه غالب نوجوان در این دوره عدالت خواهی و آرمان گرایی است و در مقابل کوچکترین تبعیض و ظلمی که احساس کند واکنش نشان داده و اعتراض می کند.

۳- **نیاز تعلق به گروه:** نوجوان میزان لیاقت خود را با توجه به تعلق گروه می سنجد. حتی برای عضویت در گروه خاص و مورد علاقه خود حاضر است به کارهای خطرناک دست بزند. در این دنیای متغیّر نوجوان با تعلق به گروه احساس آرامش می کند.

۴- **نیاز به هویت یابی:** بخشی از شخصیت را به نام هویت می شناسیم و نوجوان مایل است با کشف پاسخ به این سؤال که من کیستم؟ و برای چه زندگی می کنم؟ هویت و شخصیت خود را بشناسد و بشناساند.

۵- **نیاز به معنویت:** معنویت و ایمان به خدا داربست وجودی نسل نوجوان است و گرایش به دین و ابعاد اخلاقی و معنوی نیز از این مقوله است.

۶- **نیاز به موفقیت و عزت نفس:** برای درک صحیح و تقویت موفقیت و عزت نفس در نوجوان بهتر است او را با رفتار خودش مقایسه کرد نه با دیگران و این موفقیت برای او همانند آب گوارایی خواهد بود در صحرای سوزان.

۷- **نیاز به تکریم و محبت:** نوجوان بیش از بزرگسالان نیازمند تکریم و محبت

از سوی دیگران (به ویژه والدین) می باشند تا همواره روانی شاد و دلی با نشاط داشته باشند.

۸- **نیاز به نوجویی:** نوجوان کنجکاوانه به دنبال کشف پدیده های جدید است و از رفتارهای عادی و یکنواخت همیشگی گریزان است و همواره به دنبال هوای تازه تری می گردد.

**ویژگی های نوجوانی:**

✓ **قد و وزن نوجوان** رشد سریع دارد.

✓ **از نظر اخلاقی، روح عرفان، اخلاق و معنویت** در نوجوان تجلی مییابد.

✓ **احساس فداکاری و مبارزه طلبی** دارد.

✓ **در مقابل ناکامی ها حالت یأس و نومیدی** دارد.

✓ **حالت خودآرستگی، رویایی، و خیالپردازی** دارد.

✓ **نوجوان خود را کشف می کند، یعنی حالت خودگردانی** دارد.

✓ **معیار دوستی اش بیشتر بر مبنای عواطف شکل می گیرد.**

✓ **به جنس مخالف گرایش و تمایل به ارتباط پیدا می کند.**

✓ **نوجوان مسئولیت پذیر می شود، اتخاذ تصمیم می کند و مسئولیت اعمال خویش را به عهده می گیرد.**

✓ **نوجوان با دیگران (به ویژه همسالان) ابراز همدردی نموده و دیگران را درک می کند.**

✓ **ابتدای نوجوانی دوره «حساسیت» است، نوجوان با کوچکترین تحریکی عصبانی می شود.**

✓ **هیجان های دوره نوجوانی بسیار متغیّر و متناقض هستند.**

✓ **نوجوان دارای خلق و خوی کاملاً متنوع است.**

✓ **در موقع خشم، رفتار ظاهری خویش را نمی تواند کنترل کند و دارای حالت عدم تعادل عاطفی و هیجانی است.**

**اندیشه های نوجوان:**

- نوجوان دنیا را زیبا و قشنگ می بیند.

- به ندای فطری و الهام وجدان اخلاقی پای بند می باشد.

- عاشق حق و حقیقت و علاقمند به پاکی و تقدس است.

- برای نیلی و درستکاری حساسیت دارد و از آن لذت می برد و از آن نشاط می گیرد.

- همواره در اندیشه پاکی، فضیلت و نجابت است.

- می کوشد گفتار و کردارش بر راستی و درستی استوار باشد.

- از اعمال نادرست دیگران رنج می برد و مایل است دنیای جدیدی براساس اخلاق، عدل و انصاف پایه گذاری کند.

- دوست یابی برایش اهمیت زیاد دارد و از هر نوع ناپاکی و گیاهی در دوستی مصون است.

- برای بنیاد شخصیت خویش نیاز به راهنما و رهبری دارد تا بتواند وی را الگوی خود قرار دهد. بهترین الگو ابتدا والدین او هستند.

**نگارش: حسن زارعیان**

**مدرس و مشاور خانواده**

