

رمضان



«مؤلفه‌های ارتباط با نسل جدید» جلسه چهارم

استاد رضایی شورکی زید عزه

تهیه و تنظیم: مجتمع عالی آموزشی پژوهشی تبلیغ

بسمه تعالی

موضوع: «شدت احساسات نوجوانان و تکنیک‌های تربیتی»

جلسات تخصصی شناخت مؤلفه‌های نسل جدید و راهکارهای ارتباطی

مقدمه: نکاتی درباره ماه مبارک رمضان

قبل از ورود به بحث تخصصی مؤلفه‌های نسل جدید (نسل زد، دهه هشتادی و نودی)، به مناسبت ماه مبارک رمضان، نکاتی را خدمت شما عرض می‌کنم که برگرفته از علما و عرفاست.

ماه مبارک رمضان قطعه‌ای از بهشت در جهنم روزگار ماست. هر کسی پس از خروج از این ماه، یکی از سه حالت را تجربه می‌کند:

۱. گروه اول: کسانی که رشد خوبی کردند و سیر صعودی داشتند.

۲. گروه دوم: کسانی که هیچ تغییری نکردند و مانند ماه‌های دیگر بودند.

۳. گروه سوم: کسانی که متأسفانه خسارت دیدند و سیر

نزولی پیدا کردند.

علائم توفیق در ماه رمضان:

بعد از عید فطر می‌توانیم خودمان را ارزیابی کنیم که آیا استفاده درستی از این ماه بردیم یا خیر:

۱. خودنگهداری (تقوا): بعد از ماه رمضان، شرایط ترک گناه برایتان راحت‌تر است. یک حس درونی و مصونیت بیرونی را احساس می‌کنید. امام (ره) می‌فرمودند «رمضان خودسازی است» و باید تقوای ما بیشتر شده باشد.

۲. توفیقات بیشتر: پس از ماه رمضان، توفیقات بیشتری نصیبتان می‌شود.

۳. لطافت قلب: روح و قلبتان شفافیت و رقت بیشتری پیدا کرده است. دوست ندارید گناه کنید و اگر هم گناهی رخ دهد، با زجر بیشتری همراه است.

توصیه‌هایی برای بهره‌مندی بیشتر از ماه رمضان:

۱. توجه به لقمه: لقمه حلال و پاک در دریافت فیض شب‌های قدر تأثیر دارد.

۲. رسیدگی به مردم (به ویژه فقرا): این کار را مخفیانه

انجام دهید. این یکی از اسرار این ماه است. هر کس به اندازه توان خود با قلم، قدم یا پول می‌تواند کمک کند.

۳. ارتباط با قرآن: ضریب تأثیر قرآن در این ماه به شدت افزایش می‌یابد. بر فهم قرآن تأکید شده است، حتی اگر یک خط باشد. سعی کنید قرآن را بفهمید و با آن انس بگیرید، نه صرفاً خواندن. ترجمه آن را هم دنبال کنید.

۴. تعقیبات بعد از نماز: ارتباط و گفتگو با خدا (با استفاده از ادعیه وارد شده) رشد بیشتری برای ما ایجاد می‌کند.

شناخت نسل جوان

تاکنون در این جلسات به این موارد پرداختیم:

خطوط قرمز در مواجهه با نوجوان

ویژگی الگوپذیری نوجوانان

ویژگی پندناپذیری و تکنیک‌های القای غیرمستقیم

امروز به سومین ویژگی مهم نوجوانان (۱۱ تا ۲۰ سال)

می‌پردازیم: شدت احساسات

بخش اول: آثار و پیامدهای شدت احساسات

این ویژگی مخصوص کشور ما نیست و یک پدیده جهانی است. ابتدا باید ببینیم این ویژگی چه آثار و پیامدهایی دارد:

۱. قرار گرفتن در مظان فریب:

نوجوانان به دلیل شدت احساسات، زودتر فریب می‌خورند (چه دختر و چه پسر). ابزار شیطان در این سن، استفاده از احساسات است. بسیاری از تصمیمات غلط در بستر احساسات شدید گرفته می‌شود.

۲. بستر رشد معنوی:

همین احساسات شدید می‌تواند زمینه‌ساز رشد معنوی عمیق باشد. روانشناسی نشان می‌دهد نوجوانانی که احساسات قوی‌تری دارند، در برنامه‌های معنوی نیز عمیق‌تر وارد می‌شوند.

۳. ایجاد وابستگی‌های شدید:

این وابستگی انواع مختلفی دارد:

وابستگی به همجنس یا غیرهمجنس

وابستگی به غیرانسان (مثل حیوانات خانگی، عروسک،

(اشیاء)

وابستگی به غیر همسن (مثل معلم، استاد، مربی) این وابستگی‌ها بسیار شایع است. نمونه‌اش دختری که به گربه یا عروسک پلاستیکی وابسته می‌شود و واقعاً مانند یک عضو خانواده برایش اهمیت دارد. یا دانش‌آموزی که به معلم ۵۰ ساله خود وابسته می‌شود. وابستگی فقط مختص به همسن‌ها نیست.

۴. امراض روانی:

شدت احساسات می‌تواند منجر به اختلالات روانی مختلفی شود:

خودسرزنشگری: نوجوان با کوچکترین چیزی (مثل بی‌توجهی دیگران) ناراحت شده و با خود درگیر می‌شود. غم و افسردگی: زمینه‌ساز غم عمیق می‌شود. ممکن است نوجوان ظاهراً شاد باشد اما درونش رنج ببرد. پرخاش و خشم: گاهی احساسات تبدیل به خشم می‌شود و نوجوان به خودانگاره کاذب "من آدم عصبی هستم" می‌رسد.

اضطراب: چون قوه تعقل و تفکر هنوز کامل نشده،

شدت احساسات باعث استرس، اضطراب و حتی توهم می‌شود.

نشخوار ذهنی: دیالوگ‌های درونی شکل می‌گیرد و شخصیت را شکننده می‌کند.

توهمات حل نشده: اگر این مشکلات شناسایی و درمان نشوند، تا آخر عمر فرد را رنج می‌دهند.

۵. کاهش ارتباط با بزرگترها (شکاف نسلی):

شدت احساسات باعث می‌شود درک متقابل بین نسل‌ها کاهش یابد. هر چه فاصله سنی بیشتر شود، درک رفتار نوجوان سخت‌تر می‌شود. مثلاً نوجوانی که به دلیل مرگ کبوترش اینقدر ناراحت است که غذا نمی‌خورد، ممکن است برای والدین قابل درک نباشد.

۶. دگرگونی‌های روحی و بی‌ثباتی هیجانی:

نوجوان در یک خط رشد ثابت قرار ندارد و نمودار روحی‌اش بالا و پایین زیادی دارد. این بی‌ثباتی باعث می‌شود نتوان روی تعهداتش (مثل نماز شب یا برنامه‌ریزی) حساب کرد. بخشی از این عدم ثبات به دلیل مسائل هورمونی است.

۷. لاف زنی به جای عمل:

نوجوان به دلیل شدت احساسات، بیشتر لاف می زند تا عمل گرا باشد، مگر اینکه یک هدایتگر قوی بالای سرش باشد. توجه کنید که بسیاری از عدم حرکت های عملگرایانه نوجوان، ناشی از تنبلی نیست، بلکه به خاطر ویژگی های جمع شده و فشارهای درونی است و واقعاً دست خودشان نیست.

بخش دوم: سیاست های کلی مواجهه با احساسات شدید نوجوان

یک مربی و معلم خوب کسی است که بتواند ویژگی های مثبت و منفی این نسل را در جهت کمال آنها استفاده کند.

سیاست اول: پذیرش

سیره پیامبر (ص) و ائمه (ع) و علما، پذیرش بوده است.

هرگونه مقابله با این احساسات ممنوع است.

اگر احساسات نوجوان را نپذیرید و درک نکنید، ارتباط خراب می شود و خودتان هم آسیب می بینید.

به یاد داشته باشید که نوجوان، خواه ناخواه این احساسات را دارد. پذیرش به معنای تأیید همه رفتارها نیست، بلکه به معنای درک اصل وجود این احساسات است.

سیاست دوم: استفاده بهینه از احساسات (حتی در بدترین حالات)

گاهی همین وابستگی‌ها می‌تواند زمینه رشد عمیق شود.

مثلاً نوجوانی که نسبت به رنج دیگران احساسات شدیدی دارد و نمی‌تواند بی تفاوت باشد، این روحیه ایثار می‌تواند زمینه‌ساز رشد و کمال او شود. در روایات داریم که ویژگی‌هایی مثل سخاوت، زمینه‌ساز عاقبت‌به‌خیری است.

یکی از جاهایی که نوجوان پندپذیر می‌شود و مقاومتش کم می‌شود، زمانی است که احساساتش به جریان می‌افتد. این بهترین موقع برای استفاده از این مؤلفه است.

سیاست سوم: استفاده از راهبرد تدریج
تعدیل و رشد احساسات زمان بر است و ممکن است
چند سال طول بکشد.

اگر بخواهید احساسات را در زمان کوتاهی متعادل
کنید، احتمالاً آن را سرکوب کرده‌اید. احساسات
سرکوب شده، بعداً با شدت بیشتری بروز می‌کنند.

مانند کسی که در فقر نگهش داشته‌اند، وقتی پول به
دستش می‌رسد، افراطی خرج می‌کند. یا کسی که
دینداری اش سرکوب شده، بعداً افراطی می‌شود.

مقابله‌های روانی اگر سرکوب شوند، بعدها با شدت
بیشتری بروز می‌کنند، درست مانند بیماری که درمان
سطحی شده و بعداً حادثه‌تر باز می‌گردد.

سیاست چهارم: دامن نزدن به خودانگاره‌های منفی
مراقب باشید به نوجوان برچسب نزنید (مثلاً "تو خیلی
احساساتی هستی").

تعامل ما با احساسات نوجوان باید عادی باشد. او فکر
می‌کند تنها کسی است که این احساسات عجیب را دارد،
در حالی که اینطور نیست.

عادی‌سازی احساسات را جدی بگیرید و از ایجاد خودانگاره منفی در این زمینه پرهیز کنید.

احساسات دهه هشتادی و نودی بسیار ظریف‌تر، باکلاس‌تر و زیباشناسانه‌تر از نسل‌های قبل شده است. پیام‌های عاطفی برای آن‌ها شدیدتر از ما اثر می‌گذارد. بخش سوم: تکنیک‌های عملی (خودآگاهی، کلید طلایی)

تکنیک پایه: ایجاد خودآگاهی (خودشناسی)

بسیاری از نوجوانان (شاید ۷۰ درصد) احساسات خود را درک نمی‌کنند و شیطان از همین نقطه ورود می‌کند. ما پیرمردهای ۶۰۷۰ ساله‌ای داریم که شخصیتشان رشد نکرده و "بچه‌های ۷۰ ساله" هستند! (به تعبیر آیت‌الله جوادی آملی)

باید به نوجوانان یاد بدهیم که خودشان را بفهمند. خودشناسی در اختلالات خلقی و احساسی قدرت فوق‌العاده‌ای دارد.

وظیفه مربی و معلم حرفه‌ای:

مربی خوب کسی است که به تناسب ارتباطی که با

نوجوان دارد، ویژگی‌ها و خصوصیات مثبت وجود او را کشف کرده و به خودش بشناساند. مثلاً بگویید: "اگر یک مقدار نظمت بهتر شود، خیلی عالی می‌شوی." این کار لایه‌های خودآگاهی را در او تقویت می‌کند.

پنجره جوهری:

خطرناک‌ترین حالت این است که انسان خودش را نشناسد. مربی باید نوجوان را از شناختی که از او دارد (منظر بیرون) به شناختی از خودش (منظر درون) برساند.

تکنیک عملی: کتابت و دفتر خاطرات نویسی

این تکنیک مخصوصاً برای دختران راحت‌تر است.

نوجوان را تشویق کنید خاطرات شیرین، خواب‌ها، ماجراها و سفرهایش را بنویسد. فواید این کار:

۱. نویسندگی

۲. تخلیه درون و جلوگیری از افسردگی و درون‌گرایی

مفرط

۳. تعدیل احساسات

۴. خودآگاهی (که مهم‌ترین هدف است)

توصیه مهم: از نوجوان بخواهید در انتهای هر خاطره، یک یا دو خط درباره تحلیل خود از آن اتفاق یا احساس درونی اش بنویسد. مثلاً: "وقتی پدر بزرگ فوت کرد چه حسی داشتیم؟" یا "اولین اعتکافم چقدر حال و هوای خوبی داشت و من چقدر...". این کار یک نوع خودآگاهی عمیق ایجاد می‌کند.

خاطره‌نویسی می‌تواند خصوصی باشد و کسی بالای سرش نباشد. این تربیت پنهان و بسیار مؤثری است.

جمع بندی نهایی:

اگر برای این نسل وقت بگذاریم و خودآگاهی را در آنها تقویت کنیم، همگی به مدافعان تمدن اسلامی و نظام اسلامی تبدیل خواهند شد. حداقل از نظر روانشناختی، مشکل حادی نخواهند داشت.

برای جلسه بعد: ادامه تکنیک‌های مواجهه با احساسات نوجوان را پیگیری خواهیم کرد.

ان شاء الله موفق و مؤید باشید. صلواتی لطف بفرمایید.