

سه فصل از یک زندگی

نویسنده: علی رضا شیخ شعاعی

۸۶

انسان در سال های مختلف زندگی، خصوصیات ذهنی و روانی مختلفی پیدا می کند. آشنایی با ویژگی های مراحل سنی متفاوت می تواند به داشتن روابط مفید با دیگران، از جمله پدر و مادر و دوستان همسن و سال، و ... کمک نماید. نکاتی خواندنی درباره سه دوره کودکی، نوجوانی، و بزرگ سالی را مورد اشاره قرار می دهیم. به

دل اهمیتی که گفتن نمی خواهد، با «نوجوانی» آغاز می کنم.

.نوجوانی، سرزمین عجایب

لوئیس کارول (۱۸۳۲-۱۸۹۸)، نویسنده معروف انگلیسی، در کتاب آلیس در سرزمین عجایب، داستان دختری را بازگو می کند که به دنیایی اسرارآمیز قدم می گذارد و در گشت و گذارش با ماجراهای شگفت انگیز و باور نکردنی ای مواجه می شود.

چندی پیش خواندم که روان پزشک مشهوری در دهه ۱۹۳۰م دوران نوجوانی را به سرزمین عجایب آلیس تشبیه کرده و گفته است: در نوجوانی «همه چیز، غیر عادی و عجیب است. و غیر عادی است اگر همه چیز به صورت معمول اتفاق بیفتد». ۱. چرا نوجوانی چنین است؟ چرا در نوجوانی، هم خود نوجوان با تعجب و نگرانی به خود و جامعه و دیگران، می نگرد و هم دیگران، رفتار و اخلاق او را عجیب و غریب و غیر عادی می بینند؟ شاید به عقیده شما در طرح این سؤال، اغراق کرده ام. این ممکن است؛ اما به هر حال، دوره نوجوانی معمولاً ویژگی های ذهنی و روانی خاصی را به همراه دارد که آنها را نمی توان انکار نمود.

سر و ته نوجوانی. از چند سالگی نوجوانی آغاز می شود؟ معمولاً آغاز نوجوانی با بلوغ جسمی و رشد توانایی های خاص ذهنی و روانی شناخته می شود و همین دو اتفاق است که پایه ویژگی های خاص نوجوانی است. تعیین حدود بلوغ و تغییرات بدنی، کار نسبتاً آسانی است؛ به عکس، تعیین نقطه شروع ویژگی های روانی، کاری پیچیده و مشکل است؛ چرا که به شرایط خانوادگی، اقتصادی، و حتی اجتماعی، بستگی پیدا می کند. ۲. نقطه پایان نوجوانی نیز تا حد زیادی به شرایط اجتماعی و فرهنگی وابسته است. پایان نوجوانی، زمانی است که دختر و پسر، سطح قابل قبولی از استقلال روانی از والدین را به دست آورده اند. معمولاً نشانه کامل این استقلال، ازدواج و اشتغال است.

گرفتاری ها. اولین گرفتاری هایی که نوجوان با آن روبه رو می شود ناشی از افزایش ناگهانی و شدید هورمون های جنسی است که از یک سو باعث افزایش بی سابقه برانگیختگی جنسی می شود و کنار آمدن با آن بدون تجربه قبلی، با دشواری بسیار همراه است، و از سوی دیگر، موجب پرخاشگری و گستاخی های رفتاری می شود که چه بسا ناخواسته بروز می کند و تعجب و گاه آزردهی خانواده و اطرافیان را به ارمغان می آورد.

مشکل دیگری که تحت تأثیر افزایش هورمون های مربوط به رشد به وجود می آید، برخی ناهماهنگی های ظاهری در رشد اندام های بدن است. گرچه رشد همه اندام های بدن در نوجوانی تسریع می شود، سرعت رشد برخی اندام ها در ابتدا بیشتر است و از آن جا که نوجوان نمی داند که این ناهماهنگی، سرانجام به حالت تناسب برمی گردد، نوعی احساس عدم توازن و تعادل در وی به وجود می آید که ممکن است تأثیری منفی بر اعتماد به نفس نوجوان بر جای بگذارد.

تقریباً همه افراد، نسبت به ظاهر خود و این که دیگران درباره آنها چه تصویری دارند حساس هستند؛ اما این مسئله در نوجوانی، بسیار پر رنگ تر و گاه، بسیار آزار دهنده تر است. نوجوانان، تصوراتی درباره بدنشان در ذهن خود ایجاد می کنند که در احساس هویت آنها تأثیر می گذارد. این برداشت های ذهنی، غالباً از طرز تلقی هایی تشکیل می شود که نوجوان تصور می کند دیگران نسبت به شکل ظاهری و قیافه او دارند. اگر نوجوان به این تصورات - که معمولاً افراطی و غیر واقعی هستند - بیش از حد دامن بزند، ممکن است نتواند از اضطراب طولانی ناشی از آنها رها شود. در این صورت، تفاوت فاحشی بین آنچه می خواهد باشد، و آنچه می پندارد هست، به وجود می آید. ۳

دوستی ها. روابط با همسالان (افراد همسن و سال) که قبل از دوران نوجوانی، محدود است، در نوجوانی، گسترده تر و انتخابی تر می شود. دوران نوجوانی، برای آنهایی که در مدرسه تحت فشارند و برخوردهای خوبی با والدینشان ندارند، یا هیچ گونه روابطی با همسالان خود ندارند، می تواند دوران سختی باشد. دوستی های صمیمی به نوجوان کمک می کند تا هم هویت خود را باز یابد و هم اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند. البته دوستی های دوران نوجوانی از آن جا که با عواطف شدید و متغیر همراه است، در مقایسه با دوستی های بزرگ سالان، از آرامش و پایداری کمتری برخوردار است. ۴ معمولاً دوستی های پایدارتر، بین نوجوانانی است که از جهات مختلف، از جمله: نژاد، هوش، وضعیت تحصیلی، وضعیت اقتصادی خانواده، و ... نزدیکی بیشتری به هم دارند.

در این دوران، توانایی های ذهنی جدیدی در نوجوان بروز می کند، بنابراین وی دوست دارد هر چه بیشتر از کودکی فاصله بگیرد و به دنیای بزرگ سالان وارد شود. نوجوانان باهوش تر، بسیار تمایل دارند که گاهی به بحث های بسیار جدی فلسفی، مذهبی، یا اجتماعی بپردازند و بنابراین، احتیاج دارند دوستی داشته باشند که هم قابل اعتماد و وفادار باشد، و هم بتواند به حرف های آنها گوش دهد و آنها را درک نماید. البته بزرگ ترها و بخصوص والدین نیز اگر فرصت داشته باشند و سختگیر و زود رنج نباشند، می توانند بخشی از این نیاز را برآورده نمایند.

توانایی «نه» گفتن به دیگران، نوجوان را در مقابل آسیب های اجتماعی (از قبیل استفاده از مواد مخدر و ...) که گاه حس کنجکاوی او را نیز تحریک می کنند، امنیت بیشتری می بخشد. داشتن مهارت های اجتماعی در برخورد با دیگران و توانایی یافتن و نگه داشتن دوستان مناسب، منافاتی با قدرت کنترل شرایط و مقابله با جو زدگی ندارد. کسانی که از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند، در «نه» گفتن به آنچه نادرست تشخیص می دهند، راحت ترند.

شکاف نسل ها. اختلافات بین نسل ها در ارتباط نوجوانان با خانواده، آن طور که برخی می پندارند، فراگیر نیست. بیشتر نوجوانان، همچنان دلبستگی زیادی نسبت به خانه دارند و تعلقشان به پدر و مادر را برای بهره گیری از حمایت عاطفی و کسب تأیید و تصدیق آنان تداوم می دهند و خانواده همچنان در نظرشان اهمیت خاصی دارد. در حقیقت، تعلق و سرپرستی (تا وقتی که ظالمانه یا بیش از حد، تحمیلی نباشد)، در مرحله ای که نوجوان در حال تجربه کردن جنبه های گوناگون و ناشناخته زندگی است، امری حیاتی به نظر می آید. ۵.

یکی از تجارب استثنایی، وقتی است که نوجوان احساس می کند بین دو دنیای متفاوت هم سالان از یک سو و پدر و مادر از سوی دیگر، قرار گرفته است. در مسائل کم اهمیتی مثل مدل مو، مد لباس، و برخی شیوه های رفتاری از این قبیل (که احتمال وجود تفاوت عقیده هم بیشتر است)، دیدگاه های والدین ممکن است به نفع معیارهای دوستان و همسالان، کنار گذاشته شود؛ اما جایی که پای مسائل اساسی در میان است، کمتر نوجوانی پیدا می شود که کاملاً از دیدگاه های والدینش فاصله بگیرند. اکثریت نوجوانان، این آمادگی را دارند که راهنمایی والدینشان را در مسائل تحصیلی، شغلی، و شخصی بپذیرند.

جالب این که نوجوانان نیز در شکل گیری برخی از نظریات والدینشان درباره مسائل اخلاقی و سیاسی، سهمیم هستند (گرچه این اعتراف را از والدین نمی شنوند). احتمال نافرمانی و بی اعتنایی در جوانانی بیشتر است که علی رغم بالیدگی قابل توجه، هنوز از لحاظ اقتصادی یا دیگر جهات، وابسته به پدر و مادر، باقی مانده اند و نوجوانی شان طولانی شده است. ۶ گاهی نیز تأثیر بیش از حد همسالان در زندگی نوجوان، ناشی از بی توجهی هایی است که در محیط خانواده نسبت به او روا داشته می شود. نوجوانانی که در خانواده به آنها بیشتر اعتنا می شود، یا اعتماد به نفس بیشتری دارند، بهتر می توانند از نظرات و تجربه های والدین و دوستانشان هم زمان استفاده کنند. ۷.

۲. کودکی، دوره بالش

دوران زندگی بشر پیش از اختراع خط را دوران «ماقبل تاریخ» می نامند. چون گزارش مستندی از رویدادها و شیوه زندگی انسان های آن زمان بدون به کارگیری خط نمی توانست وجود داشته باشد (ابزارهای ضبط صدا و تصویر هم کمکی به حل این مشکل نکرده است؛ شاید به این دلیل که برق، اختراع نشده بود، و علاوه بر آن، مردم

آن زمان، توانایی خرید چنین وسایلی را نداشتند!). با این حال، مردم شناسان با استفاده از کشفیات باستان شناسی، نظریه هایی در مورد زندگی و خصوصیات انسان ماقبل تاریخ ابراز کرده اند.

دوران خردسالی نیز از این جهت که کودک، توانایی بیان درست حالات درونی و افکار و تصورات خود را ندارد، برای روان شناسان به منزله دوران ماقبل تاریخ است که تنها از طریق مشاهده رفتارهای ظاهری کودک می توانند به محتوای درون ذهن و روان او راه یابند و بر همین اساس، تاکنون کشفیات و نظریات قابل توجهی درباره رشد و تحول ذهنی و روانی کودک ارائه شده است که غالباً در زمینه تعلیم و تربیت و چگونگی رفتار مناسب با کودکان، قابل استفاده و سودمندند.

زیر ساخت رشد. اغلب روان شناسان در این باره توافق دارند که دوران کودکی، پایه و شالوده رشد جسمی، ذهنی، روانی، و اجتماعی فرد در مراحل بعدی زندگی است. بنابراین در برخورد با کودکان، مهم ترین چیزی که باید به خاطر داشت، این است که شیوه تعامل ما با کودک، ممکن است تأثیرات ماندگاری بر شخصیت و زندگی آینده وی بر جای بگذارد.

بازی ها. نقش بازی در رشد جسم و ذهن کودک از جمله مسائلی است که روان شناسان مورد توجه قرار داده اند. بازی کودک (برخلاف بزرگ سال) فقط برای فرار از کار و زندگی روزمره و رفع خستگی نیست. ۸ کودک در بازی های دو یا چند نفره (خصوصاً با کودکان همسن و سال خود)، با زندگی واقعی در جمع و ضرورت رعایت خواسته های دیگران آشنا می شود. پس نباید او را به بازی های یک نفری یا فقط با والدین محدود کرد. بچه ها در بازی با اشیای مختلف، با خواص مختلف اشیا (سختی، نرمی، شکل پذیری، شکنندگی، حرارت، وزن) آشنا می شوند. بنابراین نباید با احتیاط ها و مواظبت های بیش از اندازه، کودک را از دست زدن به اشیای مختلف و تجربه های حسی گسترده، محروم کرد و علاوه بر این، برخی خرابکاری های او را نیز لازم است تا حدی که ضرر قابل توجهی متوجه وی یا خانواده نمی شود، تحمل نمود. کودکی که در ۳-۴ سالگی، اثر مداد رنگی یا مداد شمعی را حداقل یک بار(!) بر دیوار اتاق امتحان نکرده و لذت آن را نچشیده باشد، نمی توان امید داشت که در آینده، طراح و گرافیست یا یک مهندس مبتکر در متالورژی (ریخته گری مواد) از کار دریابد.

حس ابتکار. کودکان پیش دبستانی، تمایل زیادی دارند که به تجربه های جدید دست بزنند و موفقیت در این تجربه ها حس ابتکار و خلاقیت را در آنها رشد می دهد. البته احتمال شکست هم وجود دارد و شیوه برخورد بزرگ ترها در این موقعیت های شکست، بسیار با اهمیت است. ۹ وقتی کودک در به کارگیری اراده اش شکست می خورد، دو گونه می توان با او برخورد کرد که هر یک نتایج خاص خود را دارد.

۱. کار را خود به انجام برسانیم و به کودک بگوییم که اشتباه کرده و نتوانسته کار را درست انجام بدهد. این کار، این باعث خواهد شد که کودک، این شکست را به کل وجود خود تعمیم بدهد و احساس کند ناتوان و همیشه مقصر است و حس کنجکاوی و ابتکار خود را سرکوب کند.

۲. به او کمک کنیم کار را به درستی انجام دهد. در این صورت، علاوه بر این که احساس خوشایند توانایی خواهد کرد، گرچه به زبان می آورد و مغرورانه می گوید که کار را خودم انجام دادم، به فایده کمک گرفتن از دیگران و به ارزشمندی کسی که به او کمک کرده است، پی خواهد برد.

پرحرفی. ۲-۳ سالگی، توانایی گفتاری کودک به سرعت رشد می کند و به کار بردن این توانایی برای او بسیار لذت بخش است و به همین وسیله، جلب توجه می کند. سخن گفتن کودک (برخلاف بزرگ سال) تنها برای انتقال اطلاعات نیست. برخی از روان شناسان معتقدند تلاش های گفتاری کودک در شکل گیری تفکر و نظم یافتن افکار و حالات درونی او نیز نقش مهمی دارد، و به تعبیری، تفکر کودک در ابتدا همان گفتار است. پس تا حد امکان باید پر حرفی های او را تحمل کرد و مانع از حرف زدن های گاه بی سر و ته او نشد.

تخیل. رشد مغزی کودک پیش دبستانی، توانایی خیال پردازی وی را گسترش می دهد. گاهی خیال پردازی های کودک به قدری شدید و عمیق است که مرز بین واقعیت و تخیل از بین می رود. یکی از آثار این مسئله، چیزی است که روان شناسان به آن «تفکر جادویی» می گویند. به این معنا که کودک می پندارد هر چه را تصور کند، موجود می شود. این است که با تخیل کردن: غول، گرگ و اژدها، بسیار می ترسد. کودک معمولاً در زمان هایی که تنهاست یا مسئله ای ذهنش را به خود مشغول کرده است، به خیال پردازی رو می آورد. در این زمان، هر چه دیده ها و شنیده های کودک متنوع تر و جذاب تر یا ترسناک تر باشد احتمالاً تخیلات او نیز قوی تر خواهد بود. در داستان گفتن برای بچه ها باید به این مسئله توجه نمود.

دروغ گفتن. برخی دروغگویی هایی که در این دوران از کودک مشاهده می شود، نتیجه مستقیم خیال پردازی هایی است که خودش هم آنها را واقعیت پنداشته است، و بنا بر این نمی توان آنها را دروغ نامید. در این موارد، نه تنها تنبیه، بلکه تذکر دادن به کودک - که این گفته تو درست نیست - لزومی ندارد. از سوی دیگر نباید به گونه ای نیز با او برخورد کنید که تصور کند شما آن قدر ساده هستید که هر حرفی را کاملاً باور می کنید؛ چرا که در این صورت، ممکن است دروغگویی واقعی در او به وجود بیاید. البته دروغ گفتن کودکان، در بیشتر موارد، متأثر از مشاهده دروغگویی یا بدقولی های بزرگ ترهاست. کودک در این موارد، بیشتر از آنچه ما تصور می کنیم، دقت و تشخیص دارد، گرچه در ابتدا این را نشان نمی دهد.

۳. بزرگ سالی و توقعات معصومانه

یکی از بزرگ ترین اشتباهاتی که نوجوان می تواند مرتکب شود، این است که خیرخواهی و آینده نگری والدین (خصوصاً پدر) را در مورد خود، با خودخواهی و استبداد اشتباه بگیرد. بهترین راه حل این سوء تفاهم ها، شناختن آن قبیل ویژگی های روحی و روانی والدین است که این برداشت ها را در ذهن نوجوان موجب می شود. اریکسون ۱۰ در مورد ویژگی های دوره میان سالی (تقریباً ۴۰ تا ۵۰ سالگی) نکات جالبی را مطرح نموده است که به برخی از این موارد اشاره می شود:

۱. تمایل بیش از پیش به حمایت نمودن از فرزندان و تأمین آینده آنان. پدرها معمولاً از این که فرزندانشان از آنها چیزی بخواهند (اگر توانایی برآورده کردن آن را داشته باشند)، لذت می برند، گرچه با این تصور که ممکن است بچه ها ناز پرورده و راحت طلب یا ولخرج بار بیایند، این احساس خود را به زبان نمی آورند. این مسئله حتی زمانی که فرزندان به استقلال مالی نیز دست می یابند کاملاً محسوس است.

پدر و مادرها عموماً دوست دارند که بزرگ تر بودنشان به رسمیت شناخته شود، همان طور که ما نیز در برابر خواهر و برادر کوچک ترمان همین گونه توقعی داریم. این به رسمیت شناختن، به ما ضرری نمی رساند؛ چون به هر حال، واقعیت دارد، به شرط این که بنا نباشد از استقلال و اراده خود دست برداریم. برخی از والدین به این مسئله توجه ندارند و با حمایت افراطی و تحمیل صد در صد نظرات خود، استقلال و شخصیت نوجوان را تضعیف می کنند و این، در آینده مشکلاتی را برای او به بار می آورد. البته پدر و مادرهای معقول، که مصلحت آینده نوجوانانشان را بیشتر مورد توجه قرار می دهند، همواره فرصت هایی را برای تصمیم گیری و دست و پنجه نرم کردن با مشکلات، در اختیار آنان می گذارند.

۲. تمایل به این که افراد مورد محبت خود را در کنار خود، یا در ارتباط با خود ببینند. برای پدر و مادری که حداقل بخش زیادی از توان و زندگی خود را صرف پرورش و تأمین نیازهای ما کرده اند، بسیار دردناک و غیر قابل تصور است که ببینند فرزندشان از آنها دوری می کند و در عمل یا زبان، تعلق عاطفی خود به آنان را نادیده می گیرند. پدری که از فرزند نوجوانش جمله ای شبیه به این می شنود که: «به شما مربوط نیست»، چه احساسی خواهد داشت؟ احساس تعلق والدین به فرزندان (که معمولاً به درستی از سوی نوجوانان درک نمی شود)، به قدری شدید است که پس از رنجیدگی ها و حتی در مواقعی که درگیری های لفظی به وجود می آید نیز برای برگشتن او و بخشیدن خطاها و بی حرمتی هایش لحظه شماری می کنند.

۳. ارزیابی مجدد تلاش ها و هدف گیری های گذشته در زندگی و توجه جدی تر به این واقعیت که دیگر فرصتشان در زندگی محدود است. والدین در این دوران، اغلب احساس می کنند که دیگر فرصتی برای رسیدن به برخی از آرزوهایشان را در زندگی ندارند و فرصت های زیادی را با انتخاب های نادرست، یا به اجبار شرایط محیطی، از دست داده اند. اگر اتفاقاً فرزندشان را ببینند که همان اشتباهات زیانبار را تکرار می کند، هیچ نیرویی نمی تواند جلوی آزرده گی عمیق و احتمالاً پرخاشگری آنها را بگیرد. والدین معمولاً فرزندان را ادامه وجود خویش می دانند؛

آنها بخشی از وقت، انرژی، و طراوت جوانی خود را خالصانه، وقف فرزندان خویش کرده اند، و حق دارند که آنها را منقطع از خود ببینند و حتی گاهی این توقع معصومانه را به زبان می آورند که کاش فرزندشان، آرزوهای به ثمر نرسیده آنها را تحقق ببخشد! ۱۱

۱.رک...Development :

۲.رک: «هویت در نوجوانی».

۳.رک...Development :

۴.رک: روان شناسی رشد.(۲)

۵.رک...Development :

۶.رک: همان.

۷.رک: روان شناسی رشد.(۲)

۸.رک...Childhood :

۹.رک: همان.

۱۰.اریک اریکسون (۱۹۰۲ - ۱۹۹۴)، دانشمند مشهور آلمانی که ابتدا هنرمند موفقی در نقاشی بود و از آن، به روان شناسی و روانکاوی رو آورد. وی نظریات بسیار مهم و تأثیر گذاری ارائه نموده است. در تئوری روان شناسی وی، دوره زندگی انسان از هشت مرحله تشکیل شده است که هر مرحله، ویژگی ها و نیازهای خاصی دارد. وی کتاب های متعددی در مورد رشد و تحول اجتماعی کودک، نوجوان، و بزرگ سال به دنیای روان شناسی تقدیم کرده است. (ر.ک: روان شناسی اجتماعی).

۱۱.رک...Childhood :

منابع

۱.روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، مسعود آذربایجانی و همکاران، تهران: سمت، ۱۳۸۲.

۲.روان شناسی رشد (۲) با نگرش به منابع اسلامی، ناصر بی ریا و همکاران، تهران: سمت، ۱۳۸۳.

« ۳. هویت در نوجوانی»، جمشید مطهری، ماه نامه معرفت، شماره ۵۰، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۰.

۴. Berryman, Jilia c., & David Hargreaves, Developmental psychology and You, Rutledge. 1991.

۵. Erikson, Erik H., Childhood and Society, W. W. Norton & Co., 1963, chapter 7, pp. 247-256.