

+ یادداشت

نوجوانی؛ دوره‌ای پرتنش و همراه با تغییرات عمیق

● مهدیه ترشیزی، کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

نوجوانی، دوره‌ای همراه با بلوغ و تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی است که فشارهای روانی زیادی به فرد وارد می‌کند. این مرحله، یک دوره بحرانی در زندگی محسوب می‌شود که با گذر از کودکی به بزرگسالی همراه است و در آن، اختلالات هویتی و روانی با احتمال بیشتری شکل می‌گیرند یا آشکار می‌شوند. روان‌شناسان توصیه می‌کنند که نوجوانان و خانواده‌ها ایشان برای کاهش فشارهای روانی و جلوگیری از آسیب‌های احتمالی، به دنبال راه‌حل‌هایی برای تخلیه هیجانی باشند.

معنویت؛ راه‌حلی برای مدیریت هیجانات منفی

یکی از بهترین راه‌های مدیریت هیجانات منفی و کاهش تنش‌های روانی، بدون عوارض مخرب، پیوند با معنویت است. معنویت به معنای ایجاد ارتباط عمیق تر با روح و کالبد هر فرد است که نقش تعیین‌کننده‌ای در رسیدن به آرامش روانی دارد. حتی وجود معنویت به تنهایی و بدون نیاز به عوامل دیگر، می‌تواند فشارهای روانی را کاهش دهد یا از بین ببرد.

ضرورت یادگیری مهارت‌های معنوی

باتوجه به رشد و پیچیدگی‌های زندگی انسان و ارتباط نوجوان با دنیای درون و بیرون، یادگیری مهارت‌های معنوی در زندگی ضرورتی انکارناپذیر است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که اعتقادات مذهبی قوی‌تری دارند، سازگاری بهتری با موقعیت‌های استرس‌زا دارند. هیجانات منفی و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند و اضطراب آن‌ها نیز کاهش می‌یابد.

معنویت به عنوان یک نظام باور و عمل

معنویت، نظامی از باورها و اعمال است که بر اساس معانی و ارزش‌های پویا شکل می‌گیرد و ارتباطاتی محبت‌آمیز و عمیق با خدا، خود، دیگران و خلقت ایجاد می‌کند. این نظام، زندگی را ارزشمند و مرگ را معنادار می‌سازد. تقریباً تمام انسان‌ها بر اساس یک نظام فکری، اعمال خود را تنظیم می‌کنند و از این طریق، زندگی برای آن‌ها معنادار می‌شود. معنویت می‌تواند شامل عناصری مانند معنا، هدف، ارزش، امید، روابط عشق و برای برخی افراد، ارتباط با قدرت متعالی یا چیزی برتر از خود باشد.

تأثیر معنویت بر سلامت روان

معنویت هم بستگی مثبتی با کیفیت زندگی، عزت نفس، کاهش اضطراب، معنا سازی، امیدواری، توانایی مقابله با چالش‌ها و ایجاد حمایت اجتماعی دارد. سلامت و معنویت دو نیاز مهم بشری هستند که تقریباً جدا ناشدنی‌اند و دوشادوش هم پیش می‌روند. معنویت نه تنها یک ویژگی انسانی است، بلکه راه و رسمی است که ما به عنوان یک کل در ارتباط با جهان و دیگران اتخاذ می‌کنیم. بنابراین، می‌توان گفت پیوند‌های پیچیده‌ای بین سلامت معنوی و سلامت روانی وجود دارد.

خودآگاهی معنوی و هویت‌یابی نوجوانان

در مسیر پرورش بعد معنوی، پیش از هر چیز، نیاز است که میزان خودآگاهی معنوی نوجوانان بررسی شود. خودآگاهی معنوی، اساس دستیابی انسان به کمال است. نوجوانان در فرایند هویت‌یابی، به دنبال یافتن هدف و معنای زندگی هستند. امروزه باور بر این است که بین برخی رفتارهای ناپهناج نوجوانان و کمبود معنویت ارتباط وجود دارد. معنویت، نگاه کلیشه‌ای و سطحی نوجوانان را به مسائل تغییر می‌دهد و باعث می‌شود آن‌ها با نگاهی چندبعدی و عمیق‌تر به مسائل بنگرند.

تقویت نوجوانان از طریق معنویت

معنویت، میل به کشف مسائل حیاتی زندگی و فراتر رفتن از حس به فراحس و متافیزیکی را در نوجوانان تقویت می‌کند. این امر، آن‌ها را در خودشناسی و مقابله با استرس‌ها و کشمکش‌ها قوی‌تر می‌سازد. مهم‌تر از همه، معنویت باعث می‌شود نوجوانان نه تنها شرایط پذیر نباشند، بلکه شرایط‌ساز نیز بشوند.

اهمیت و نقش والدین در تشویق به روزه‌داری دختران چیست؟

نقش والدین در دین‌داری فرزندان، مسئله‌ای بسیار مهم است که در دنیای پر زرق و برق امروزی، اهمیت و جایگاه بالایی دارد. بچه‌های نسل جدید، نسبت به تبلیغات و برنامه‌های فضای مجازی به شدت واکنش نشان می‌دهند. گاهی ممکن است به طرز ناباورانه‌ای از دین و مذهب، دوری کنند و اینجاست که والدین، نقش پررنگ‌تری خواهند داشت. والدین باید با فرزندانشان درباره عقاید دینی، باورها، انجام واجبات و مستحبات دین، و موارد متفرقه صحبت کنند. شما به عنوان والدین باید تمامی تلاش خود را به کار بگیرید تا تربیت دینی فرزندان را به بهترین شیوه مدیریت کنید. ابتدا باید خودتان الگوی خوبی باشید. در روزه‌داری، کمک گرفتن از مشاوران مذهبی و کارشناسان دینی معتبر، راه‌ساز و کارگشا است. شما در جایگاه پدر و مادر، وظیفه دارید که آموزش‌های لازم را ببینید، کتاب‌های مرتبط را مطالعه کنید و ارتباط صمیمانه با فرزندان خود داشته باشید.

● راهکارهای تشویق والدین به روزه‌داری فرزندان

۱. ماه کمک و خیررسانی به دیگران

چقدر خوب است اگر بتوانیم همراه با فرزندانمان در این ماه و بعد از افطار، شبانه، با الگوبرداری از حضرت علی (ع) و به طریقی ناشناس به محله‌های نیازمند برویم و به قدر وسع خودمان، به آن‌ها کمک کنیم. بدین ترتیب فرزندانمان شناخت بیشتر و مؤثرتری از ماه رمضان پیدا می‌کنند و انگیزه آن‌ها برای روزه گرفتن و همچنین خدمت و خیررسانی به بندگان خدا بیشتر می‌شود.

۲. هم‌ذات‌پنداری با مردم فقیر و گرسنه

به فرزندانمان یاد بدهیم هدف از گرسنه ماندن در ماه رمضان تنها این نیست که شکم ما خالی بماند. بلکه می‌خواهیم با گرسنه ماندن، گرسنگان دیگر را درک کنیم. این درک به ما کمک خواهد کرد که فقط به فکر خودمان نباشیم بلکه به فکر همه انسان‌ها باشیم. کمک می‌کند نسبت به اطرافیان و هم‌نوعان خود بی‌تفاوت نباشیم و خودخواه یا خدای‌ناکرده ظالم بار نیاییم.

۳. گفت‌وگو

حتی می‌توانیم بعد از افطار از آن‌ها سؤال کنیم که به نظر آن‌ها گرسنگی و تشنگی چقدر سخت است؟ و به نظر آن‌ها برای گرسنگان دیگر چه کارهایی می‌توان انجام داد تا ذهن آن‌ها به کار بیفتد و حس هم‌دردی و همدلی آن‌ها با انسان‌های دیگر بالا برود.

۴. دعا و مناجات بیشتر در این ماه

اگر بتوانیم هر شب بعد از نماز و افطار یا در وقت سحر در منزل و با همه خانواده، دعای جمعی (که البته کوتاه و در ظرفیت فرزندانمان باشد) بخوانیم، باز هم به درک بیشتر فرزندانمان از این ماه پربرکت کمک کرده‌ایم. حتی اگر همه دور هم جمع شویم و هر کسی دعای تکی هم بخواند خوب است. با فرزندانمان درباره درک خدای حی و قیوم و ایمان به خداوند بخشنده و مهربان که دعاها را پاسخ می‌دهد صحبت کنیم و سعی کنیم رابطه آن‌ها را با خداوند قوی کنیم، طوری که همیشه بتوانند خداوند را پشتیبان و حامی خود در زندگی بدانند و به خدای بزرگ اتکا کنند.

۵. پذیرایی و تکریم فرزندان

هنگام افطار کردن پذیرایی از فرزندان را شروع کنید. سفره افطاری خود را با انواع سفره‌آرایی‌ها و غذاهایی که به آن علاقه دارند و باعث اشتیاق درون آنان می‌شود تزئین کنید و از آن‌ها برای تزئین و پخت افطاری و دسرهای ماه مبارک خصوصاً از دختران کمک بگیرید.

۶. حسن خلق والدین

والدین باید سعی کنند که در این ماه خوش اخلاق تر باشند، زیرا این امر سبب شده که فرزندان حس کنند که در این ماه والدین صبورتر و مهربان‌تر هستند تا این آثار مثبت را به روزه‌داری نسبت دهند.

۷. باهم نماز بخوانید

برای خواندن نماز نیز با فرزندانمان همراه شوید، هیچ کاری مثل نماز خواندن به صورت خانوادگی، ایجاد هم‌بستگی نخواهد کرد. چه بهتر می‌شود اگر برای دخترتان و خودتان سجاده یک شکل تهیه کنید و ذوق خواندن نماز را در او پرورش دهید.