



نوجوانی و انتقال از کودکی به بزرگسالی و کمبود اعتماد به نفس

اختلال کمبود اعتماد به نفس در اغلب سنین و دوره‌های زندگی می‌تواند ایجاد و یا رخ دهد.

اختلال کمبود اعتماد به نفس در اغلب سنین و دوره‌های زندگی می‌تواند ایجاد و یا رخ دهد. هم‌چنین با توجه به تجربه‌های به دست آمده، ملاحظه شده که در دوره‌های نوجوانی کمبود اعتماد به نفس بیش‌تر روی می‌آید. عمده‌ترین تغییراتی که نوجوان با آن روبرو می‌شود، تغییرات جسمانی است، به عبارتی دختر و پسر با رسیدن به بلوغ، غیر از شروع فعالیت غدد جنسی و آماده شدن برای باروری و تولید مثل، بدن‌شان حالت زنانه‌تر و مردانه‌تری پیدا می‌کند. نوجوانی دوره‌های انتقال از کودکی به بزرگسالی است و همین امر می‌تواند مشکلات و پیامدهایی را به همراه داشته باشد، که در ارتباط با آن به نکات و مواردی به قرار زیر می‌توان اشاره نمود.

1- نوجوانی دوره‌های گذر از کودکی به بزرگسالی

2- رویارویی با تغییرات جسمانی و جنسی

3- نوجوانی و نیاز به کسب شناخت و مهارت‌های لازم

توضیحاتی در ارتباط با موارد عنوان شده‌ی فوق ارائه می‌شود.

1- نوجوانی دوره‌های گذر از کودکی به بزرگسالی

چنانچه عمر آدمی را به دو دوره‌های متفاوت از هم تقسیم کنیم، می‌توان آن را به دوران کودکی و بزرگسالی تقسیم نمود، که در این میان حد فاصل کودکی و بزرگسالی دوره‌های نوجوانی است.

البته ویژگی عمده‌ی دوره نوجوانی وضعیت انتقالی آن است که با توجه به چنین امری انتقال از کودکی به بزرگسالی روی می‌آید و دهد و فرد نوجوان از دوران و ویژگی‌های کودکی فاصله می‌گیرد و به تدریج به دوران، شرایط و ویژگی‌های بزرگسالی نزدیک می‌شود.

به عبارتی یک نوجوان، کودک در حال تبدیل به یک بزرگسال است.

بدین صورت که هم حالت و ویژگی‌های کودکان را دارد و هم در حد و اندازه‌هایی در حال کسب ویژگی‌های بزرگسالان است و در عین حال نه می‌توان او را درک و نه بزرگسال محسوب کرد.

اما در هر صورت و در نهایت به ویژگی‌ها و شرایط بزرگسالی نزدیک می‌شود. چنین تغییر عمده و اساسی باعث می‌شود تا مقداری از توانایی‌های فکری و ذهنی نوجوان صرف چنین تغییری شود و چنانچه این امر به درستی انجام نشود و فرد نوجوان نتواند مهارت‌های مورد نیاز را به دست آورد، همین امر می‌تواند عارضه و اختلال کمبود اعتماد به نفس را به همراه داشته باشد.

2- رویارویی با تغییرات جسمانی و جنسی

عمده‌ترین تغییری که نوجوان با آن روبرو می‌شود، تغییرات جسمانی است، به عبارتی دختر و پسر با رسیدن به بلوغ، غیر از شروع فعالیت غدد جنسی و آماده شدن برای باروری و تولید مثل، بدن‌شان حالت زنانه‌تر و مردانه‌تری پیدا می‌کند. همین تغییرات جسمانی اولیه در ابتدا و تا حد و اندازه‌های باعث شرم و خجالت می‌شود. در صورتی که اگر توضیحات و آموزش‌های لازم را قبل و یا هم زمان با شروع این گونه تغییرات به آنان ارائه شود و آمادگی روبه‌رو شدن با این گونه تغییرات جسمانی برای‌شان فراهم گردد، پذیرش و سازگاری با چنین تغییراتی راحت‌تر انجام می‌شود.

اما به طور معمول و به دلیل ارائه نشدن آموزش‌های لازم و نداشتن آمادگی برای رویارویی با چنین تغییراتی دختر و پسر نوجوان از ایجاد چنین تحولاتی احساس شرم نموده و چنانچه به درستی با آن برخورد نشود، در مواردی نیز می‌تواند منجر به کمبود اعتماد به نفس شود.

3- نوجوانی و نیاز به کسب شناخت و مهارت‌های لازم

فرد نوجوان مرحله‌های تازه‌ای از زندگی را پیش رو دارد. در واقع دوران بزرگسالی از نوجوانی شروع می‌شود. دوره‌های بزرگسالی نیز به شناخت، آگاهی و مهارت‌های ویژه‌ای نیاز دارد تا شخص بتواند زندگی سالم، موثر و سازنده‌ای را پیش رو داشته باشد. البته آن چه که به تجربه ملاحظه می‌شود حاکی از آن است که اغلب دخترها و پسرها شناخت و مهارت‌های لازم و مورد نیاز را دریافت نمی‌کنند. زیرا بعضی از زنان و مردانی که در زندگی‌شان دچار مشکل می‌شوند، ملاحظه می‌گردد که فاقد مهارت‌های لازم برای زندگی هستند.

بیشتر بخوانید: نوجوانی؛ گذر از کودکی

علتی که نگارنده پیش از این دو کتاب «راه دشوار مرد شدن» و «زن، بودن یا شدن» را به نگارش درآورد، بدین خاطر بود که تعداد مراجع و منابعی که فاقد مهارت‌های لازم برای زندگی بودند، به اندازه‌ای بود که انگیزه‌ی مورد نیاز برای نگارش کتاب‌های فوق را فراهم نمود. به عبارتی بدین صورت نیست که هر زن و مردی به صرف رسیدن به سنین بزرگسالی دارای توانایی، مهارت و شناخت‌های لازم برای زندگی بزرگسالی باشد.

در هر صورت نوجوانی که شناخت و مهارت‌های لازم برای زندگی بزرگسالی را نداشته باشد، بدیهی است که با نارسایی‌ها، کمبودها، دشواری‌ها و ناکامی‌هایی روبه‌رو شود و همین عوامل رنجش و ناراحتی‌های را برایش فراهم می‌نماید که می‌تواند در نهایت منجر به ضعف در مهارت‌های اساسی زندگی، خود کم بینی، کاهش و کمبود اعتماد به نفس شود.

در مجموع با ارائه‌ی آموزش و تجهیز نوجوانان به آگاهی‌های مورد نیاز نسبت به این مطلب که کمبود اعتماد به نفس عارضه و اختلالی است که احتمال مبتلا شدن به آن برای کلیه‌ی افراد و به ویژه نوجوانان دختر و پسر وجود دارد و هم‌چنین در صورت ابتلا می‌توان با کسب آموزش‌ها، شناخت‌ها و مهارت‌های مورد نیاز از این اختلال پیشگیری و یا آن را برطرف نمود.

منبع مقاله :

کاوه، سعید، (1387)، کمبود اعتماد به نفس: شناخت و بررسی اختلال کمبود اعتماد به نفس و راه‌کارهایی در جهت درمان و برطرف نمودن آن، تهران: سخن، چاپ اول.

نویسنده: سعید کاوه