

## نقش پدر در تأمین سلامت روان نوجوان

خانواده، مهمترین نهاد مؤثر به جهت حفظ و تقویت امنیت روانی فرد است.



خانواده، مهمترین نهاد مؤثر به جهت حفظ و تقویت امنیت روانی فرد است. در این میان اهمیت پدر به عنوان ستون حمایتی خانواده باید بیش از هر نقشی مورد توجه قرار گرفته و مردان جامعه نسبت به نقش خود آگاه شوند.

پدر و توجه به سلامت روان در تربیت نوجوانیه گزارش ایکننا، طه اسداللهی، پژوهشگر مطالعات خانواده در یادداشتی که برای انتشار در اختیار خبرگزاری ایکننا قرار داده است بر تأمین سلامت روان نوجوانان تأکید کرد و به نقش پدر در این زمینه پرداخت. مشروح این یادداشت را در ادامه می خوانید؛

امروزه در دنیای هجمه اطلاعات و تأثیر خرده فرهنگ ها و ارتباطات آسان بین گروه ها و جریانات دور و نزدیک فرهنگی و البته مدیریت رسانه ای به سر می بریم. در این دنیا حفظ سلامت روان با وجود عوامل متعدد و گاهی غیرمنتظره، تهدید آرامش مادی و معنوی بسیار سخت است. به ویژه در دوره نوجوانی که دختران و پسران برای بزرگسالی و یک زندگی مستقل و هدفمند آماده می شوند، بسیار مهم است. با وجود اهمیت و تأثیر غیرقابل انکار نهاد های مختلف مؤثر و موظف در تأمین سلامت روان نوجوان و توانمند کردن فرد برای مسئولیت بزرگسالی، خانواده، مهمترین نهاد مؤثر به جهت حفظ و تقویت امنیت روانی فرد است. در این میان اهمیت پدر به عنوان ستون حمایتی خانواده باید بیش از هر نقشی مورد توجه قرار گرفته و مردان جامعه نسبت به نقش خود آگاه شوند.

همان طور که ذکر شد پدر برای حفظ فرزندان خود باید در فرآیند ورود به سن بزرگسالی به طور مؤثر ورود کرده و در توانا کردن فرزند، پشتیبان اصلی وی باشد. مهم ترین اصلی که فرزند باید بیاموزد؛ احساس هویت ممتاز است. پدر باید کمک کند تا نوجوان استعداد ها و محدودیت های خود را به خوبی بشناسد و در برهه های زندگی خود بتواند به خود و دیگران اعتماد کند، بدون اینکه خود را بیشتر و کمتر از آنچه هست ارزیابی کند. همچنین در گام بعدی با توجه به این شناخت باید مسیر به کارگیری استعداد های خود را شناسایی کرده و با حمایت پدر و البته مادر بدون انتظار برای ضرورت اجتماعی یا اجبار به سمت موفقیت گام بردارد.

با وجود تأکید بر حمایت والدین، نوجوان نیاز دارد، ضمن به کارگیری فرصت ها و امکانات محیطی برای رشد استعداد های خود احساس استقلال کند و ابتکار عمل را در دست خودش ببیند. البته باید همواره به یاد داشته باشد که کمک گرفتن از دیگران در این مسیر بدیهی است. بدین منظور و بدون نقض استقلال شخص، نوجوان باید با نظارت پدر روابط اجتماعی سالمی داشته باشد و ضمن کسب تجربه نیاز های احساسی متنوع خود را نیز تأمین کند. همراهی خانواده در این مسیر بسیار مورد توجه است، چراکه در کنار تجربه متنوع ارتباطات اجتماعی فرد باید بتواند امنیت عاطفی را نیز تجربه و حفظ کند. احساس ناکامی در بسیاری از تجربیات و برهه های زندگی گریز ناپذیر است، اما فرد باید اسیر احساس شکست، نشده و با پذیرش نقاط ضعف، توانمندی خود را به کار گرفته و مسیر های دیگر را برای حفظ سلامت جسم بیابد.

هر قدر فرد تجربیات بیشتری پیدا می کند، مفهوم خود، گسترده تر می شود. این مفهوم شامل قلمروی بیشتری از آرمان ها و ارزش هاست. فرد بالغ با حفظ استقلال هویتی خود، توجهش به بیرون از خود و اندیشه های متفاوت دیگران بیشتر شده و بدین جهت تاب آوری بیشتری را تجربه می کند یا از سلامت روان پایدارتری برخوردار است. در نهایت اینکه پدر با همراهی مادر باید کمک کند، نوجوان با حفظ روحیه بلندپروازانه و امید و نگرش واقع بینانه یک دنیای مستقل و موفق بسازد. نوجوان باید به کمک نقش تربیتی والدین و البته تجربه موقعیت های متفاوت بیاموزد که دنیای بیرون کاملاً بد یا خوب نیست و هیچ گاه مسیر زندگی، خالی از چالش نخواهد بود و چالش و امید در کنار هم هستند و کسی که قصد دارد خود را از ناکامی رها کند، باید به این واقعیت آگاه شود.