

## با من دوست باش

يك روز تصميم گرفتم زودتر از بقيه شبها به خانه برگردم و زمان بيشتري پيش بچهها و همسرم باشم. به همين دليل با كلي برنامهريزي موفق شدم...



جام جم آنلاين: #171; يك روز تصميم گرفتم زودتر از بقيه شبها به خانه برگردم و زمان بيشتري پيش بچهها و همسرم باشم. به همين دليل با كلي برنامهريزي موفق شدم ساعت 9 شب به خانه برسم. وقتي پيچيدم داخل كوچه، ديدم 8 - 7 تا جوان يا بهتر است بگويم نوجوان، گوشه خيابان ايستادهاند و مشغول صحبت هستند.

دقيقتر كه نگاهشان كردم فهميدم سن و سالي ندارند، ولي آن وقت شب، به جاي اين كه کنار پدر و مادرشان باشند، توي كوچه بودند. ماشين را پارک كردم و پياده شدم و گفتم خدا را شكر كه پسر من فقط 4 سالش است، اما خيلي زود نگراني بر جانم چنگ انداخت؛ بالاخره پسر من هم بزرگ مي‌شود...»

اين مساله دغدغه بسياري از پدر و مادرهاست؛ اين كه فرزندانشان با چه كساني دوست مي‌شوند؟ وقتي با آنها هستند چه برخوردی دارند، چه مي‌گويند و چه كار مي‌كنند؟ چطور بايد به آنها نشان داد دوست خوب كيست و رابطه دوستانه چه معنا و حد و حدودی دارد؟

اغلب والدين نگران روزي هستند كه فرزندانشان بزرگ مي‌شوند و به جمع دوستان مي‌پيوندند. خيلي از آنها چون نمي‌دانند چطور بايد كودك يا نوجوان را با مفهوم دوست خوب آشنا كرد، حتي ممكن است دوستي‌هاي فرزندشان را محدود كنند. اين در حالي است كه متخصصان و كارشناسان، دوستي و روابط دوستانه را بخش مهمي از زندگي فردي مي‌دانند و تاكيد مي‌كنند به هيچ وجه نبايد كودكان را از روابط دوستانه محروم كرد. دكتور پروين ناظمي، روان‌شناس و مدرس دانشگاه ضمن بيان اين كه انسان موجودي اجتماعي است و به حضور در جمع نياز دارد، به #171;جام‌جم» مي‌گويد: فطرت انسان به گونه‌اي است كه از بودن در جمع و برقراري ارتباط با ساير افراد لذت مي‌برد و دوست دارد در چنين شرايطي زندگي كند. بنابراین كاملا مشخص است كه تنها بودن برايش عذاب‌آور خواهد بود.

شايد شما هم با افراي برخورد داشته‌ايد كه ترجيح مي‌دهند تنها باشند و به نوعي از حضور در جمع فرار مي‌كنند؛ اين افراد انزوا و گوشه‌نشيني را دوست دارند در حالي كه متخصصان اعتقاد دارند اين تنهائي و كناره‌گيري از جمع به مرور موجب كسالت، ناراحتي و افسردگي آنها مي‌شود و مشكلات زيادي برايشان به وجود خواهد آورد.

### تأثير دوستان در شكل‌گيري شخصيت بچه‌ها

شايد شما هم بچه‌هايي را ديده باشيد كه از جمع دوستانشان راضي هستند، دوستاني كه در مهدكودك، مدرسه و... پيدا کرده و با آنها همراه شده‌اند؛ اين كودكان و نوجوانان زماني كه در خانه و کنار ساير اعضاي خانواده هستند نيز اين رضاييت و شادي را ابراز مي‌كنند. در مقابل بچه‌هايي هستند كه نمي‌توانند رابطه دوستي برقرار كنند يا با افراي دوست هستند كه مشكل دارند؛ اثرات چنين دوستي‌هايي را هم مي‌توان در رفتار بچه‌ها ديد و متوجه آن شد.

در واقع بخشي از شخصيت انسان در روابط دوستانه و در تعامل با دوستان شكل مي‌گيرد و مي‌توانيم بگويم هنگامي كه رابطه دوستي مطلوب و مناسب برقرار شود، بسياري از نيازهاي انسان پاسخ داده شده و احساس تنهائي و افسردگي نيز از او دور مي‌شود. همچنين مي‌توان گفت تأثير دوستان بخصوص در دوران نوجواني به حدي است كه آنها تعيين‌كننده اصلي موقعيت نوجوان در آينده هستند؛ بنابراین بايد پذيرفت كه گاه حتي اثيرپذيري نوجوانان از همسالانشان بيشتري از افراد ديگر مانند والدين و مربيان است.

دكتور ناظمي با تاكيد بر اين كه دوستي و معاشرت با ساير افراد يكي از عوامل مهم، موثر و تعيين‌كننده در شكل‌گيري شخصيت كودكان است، مي‌گويد: يكي از نكات مهم در تربيت كودكان، آموزش مفهوم و معيارهاي دوست‌يابي است تا آنها از اين طريق بتوانند با شناخت خصوصيات دوست خوب، بهترين افراد را براي برقراري رابطه دوستي انتخاب كنند؛ فراموش نكنيد بخش مهمي از اخلاق و صفات رفتاري كودك تحت‌تأثير دوستانش قرار مي‌گيرد و براساس شخصيت آنها ايجاد مي‌شود و همين مساله نشاندهنده اهميت آموزش دوست‌يابي است.

دوست خوب كيست؟

دکتر ناظمی با تاکید بر این نکته که دوستی در هر مرحله‌ای از زندگی و در هر سن و سالی نیاز انسان است و باید مورد توجه قرار گیرد، یادآور می‌شود: ایجاد رابطه دوستانه مثبت می‌تواند صفات اخلاقی و رفتاری مناسب را در انسان ایجاد کند و گاه تأثیرات این رابطه تا جایی پیش می‌رود که حتی ممکن است مسیر زندگی انسان را تغییر دهد و آن را دگرگون کند؛ به عنوان نمونه ممکن است کودکی که نمرات خوبی در مدرسه نمی‌گرفته، پس از دوستی با همکلاسی‌اش که بچه‌ای زرنگ و درس‌خوان است، در این زمینه پیشرفت چشمگیری کند و به دانش‌آموزی موفق تبدیل شود.

نکته: بچه‌ها هنگام بازی علاوه بر فراگیری احترام به حقوق دیگران، یاد می‌گیرند که خودشان را با سایر دوستان انطباق دهند و قرار گرفتن در جمع همسالان حس اعتماد به نفس آنها را تقویت می‌کند البته باید ملاک‌های دوست خوب را برای فرزندان تعریف کرده و او را تشویق کنید با چنین افرادی دوست شود. والدین هم باید بدانند ویژگی‌های دوست خوب چیزی جدا از خصوصیات یک انسان خوب نیست که باید مورد توجه قرار گیرد، ولی اگر خانواده به هر دلیلی نتواند ارزش‌ها و صفات دوست خوب را به فرزندش آموزش دهد، کودک یا نوجوان با توجه به ارزش‌های ذهنی خودش دوست انتخاب می‌کند. دکتر ناظمی ضمن بیان مطالب فوق، درباره تفاوت سنی دوستان هم هشدار می‌دهد: تفاوت سنی زیاد دوستان می‌تواند برای کودکان و نوجوانان درس‌ساز شود و به همین دلیل آنها حتماً باید با بچه‌های هم‌سن و سال خود دوست شوند.

کودکان را از دوستی محروم نکنیم

گاهی والدین به دلیل ترس و نگرانی از تأثیر دوستان بر شخصیت کودکان و نوجوانان، سعی می‌کنند خودشان نقش دوست او را بازی کنند و با این کار در عمل، کودک را از داشتن روابط دوستانه محروم می‌کنند. دکتر ناظمی ضمن اشتباه دانستن این روش تاکید می‌کند: بچه‌ها نیاز دارند با هم‌سن و سالان خود در ارتباط باشند و والدین هیچ‌گاه نمی‌توانند برای کودک چنین جایگاهی داشته باشند؛ بنابراین بهترین کار آن است که والدین اجازه دهند بچه‌ها روابط دوستی را تجربه کنند، اما کنترل و نظارت و هدایت نیز باید بر این روابط وجود داشته باشد.

بچه‌ها پس از تولد در ارتباط با خانواده قرار می‌گیرند، سپس به مهد و پس از آن به مدرسه می‌روند، راهی دانشگاه می‌شوند و بتدریج فرآیند اجتماعی شدن در مورد آنها شکل می‌گیرد. دوستی وسیله‌ای است که باعث می‌شود این فرآیند زودتر پیش برود و بهتر رشد کند؛ در واقع زمانی که بچه‌ها رشد اجتماعی پیدا می‌کنند، می‌آموزند چگونه با سایر افراد برخورد کنند و یاد می‌گیرند دوستان ناباب نقش مخربی در زندگی آنها دارند. اگر بچه‌ها چنین تجربه‌ای را نداشته و در محیطی محدود بزرگ شده باشند، به طور حتم نمی‌توانند با مسائل اجتماعی برخورد مناسبی داشته باشند. دکتر ناظمی با اشاره به بازی‌های کودکان می‌گوید: زمانی که بچه‌ها مشغول بازی هستند و با هم در یک گروه بازی می‌کنند، با رعایت قوانین بازی می‌آموزند که باید به حقوق دیگران احترام بگذارند. علاوه بر این، در روابط دوستانه حس همدلی و همدردی تقویت می‌شود. از سوی دیگر بچه‌ها هنگام بازی با سایر همسالان می‌آموزند که خودشان را با دیگران تطابق دهند و همین تطابق موجب ایجاد تفاهم می‌شود. در ضمن، وقتی بچه‌ها در گروه همسالان خود قرار می‌گیرند، اعتماد به نفس و خودباوری بیشتر و بهتری نیز کسب می‌کنند.

در کنار رشد اعتماد به نفس و پر کردن اوقات فراغت، رابطه دوستانه مناسب می‌تواند در بهبود وضعیت درسی کودک نیز موثر و مفید باشد. علاوه بر این، در یک رابطه دوستانه واقعی و مناسب، حمایت و همکاری میان دوستان هم‌سن و سال موجب می‌شود حل مسائل و مشکلات برای آنها راحت‌تر باشد. از سوی دیگر هم‌کلامی با دوستان موجب آرامش می‌شود و دوستی که بتواند فرد را هنگام درگیر شدن با مشکلات و گرفتاری‌ها به خوبی راهنمایی کند، کمک بزرگی برای او به حساب می‌آید؛ از این‌رو کسانی که در زندگی با مشکلات و ناکامی‌های بزرگ روبه‌رو می‌شوند، اگر کنار دوستان خوبی باشند خیلی زودتر و راحت‌تر زندگی معمول را از سر می‌گیرند.

نیلوفر اسعدی‌بیگی / جام‌جم