

از فرستنده تا گیرنده

علی صادقی سرشت

حدوداً هشتاد درصد از زمان بیداری در طول یک روز، در زندگی معمول انسان‌ها به بودن با دیگران سپری می‌شود. نوجوانان از این قاعده مستثنی نیستند البته ممکن است بخشی از بودن با دیگران، صرف بودن یا فضای مجازی شود. آن‌چه در این هشتاد درصد از زمان روزانه اتفاق می‌افتد رد و بدل شدن مجموعه‌ای از پیام‌هاست. پیام‌هایی که مدام و بدون توقف در طول روز بین افراد در خانه، مدرسه، محل کار، بازار، پارک، خیابان، فضای مجازی و ... رد و بدل می‌شود و البته تأثیرات آن گاه دقیقه‌ها، ساعت‌ها، روزها و گاه سال‌هاست! اگر می‌خواهید نوجوانتان فرستنده‌ی خوبی باشد در ارتباط با او فرستنده‌ی خوبی باشید! تا به صورت یادگیری مشاهده‌ای، آن‌ها را به مرور تبدیل به فرستندگان خوبی در مقابل افراد مهم زندگیشان بسازید! بنابراین این پیام‌ها را به او بفراستید:

۱. دوست‌داشتنی هستی

در یکی از درخواست‌های خود از خداوند در زیارت شریف «امین‌الله» می‌خوانیم «مَحْبُوبَةٌ فِی أَرْحَبِ و سَمَائِك»؛ یعنی خدایا! مرا در زمین و آسمان محبوب قرار ده! آری، محبوب بودن در بین اهل زمین و اهل آسمان یکی از مطالبه‌های به‌جایی است که مومنان از خداوند طلب می‌کنند.

«آبراهام مزلو» یکی از روان‌شناسان انسان‌گرا، نیاز به محبت را به عنوان سومین نیاز از نیازهای پنج‌گانه‌ی اساسی انسان معرفی می‌کند که بی‌توجهی به آن می‌تواند بیماری روانی تولید کند. بنابراین یکی از محتواهای ظاهر و نهفته‌ای که در هر پیام باید به نوجوان و جوان ارسال شود این است که «تو محبوبی». نوجوان نیز باید در مسیر ارتباط با والدین و دوستان شایسته‌ی خود توجه پیدا کند که یک پیام زیبا به طرف مقابل همین پیام است: «تو برای من دوست‌داشتنی هستی!».

۲. قابل احترام هستی

از پیامبر خدا ﷺ روایت شده که حضرت در حالی که به کعبه نگاه می‌کردند فرمودند: «مرحبا به خانه‌ی خدا! و! چه بزرگواری و چه بزرگ است حرمت تو بر خداوند؛ به خدا که مومن را حرمت بزرگتری است از تو زیرا خداوند به تو یک حرمت داده و به مومن سه حرمت؛ حرمت در مال، در خون و در این که به او بدگمانی شود» (۲).

آبراهام مزلو نیاز به احترام را چهارمین پله در نیازهای پنج‌گانه‌ی اساسی و مهم انسان‌ها می‌داند. محبت تار است و احترام پود. فرش این تار و پود، شکل گرفتن رابطه‌ای عمیق و دوسویه میان فرستنده و گیرنده است. محترمانه سخن گفتن با آن‌ها، محترمانه صدا زدن آن‌ها در جمع دیگران و در زمان‌های دیگر، احترام در توجه کردن به نظرات منطقی آن‌ها، ... همه و همه از مصادیق احترام بوده و مواردی است که با توجه به آن‌ها شما این پیام را برای آن‌ها می‌فرستید که «تو محترمی».

نوجوان نیز لازم است در مسیر ارتباط‌گیری با والدین و دوستان شایسته‌ی خود هیچ‌گاه پیام‌هایی خالی از احترام به سوی طرف مقابل نفرستد! چرا که می‌توان گفت یکی از اصلی‌ترین عوامل تداوم یک ارتباط میان فردی، حفظ احترام و فدا نکردن احترام به بهانه‌ی صمیمت است!

۳. دیده‌می‌شوی

یکی دیگر از نیازهای مهم نوجوانان و جوانان در این سن آن است که می‌خواهند والدین، مربیان، دوستان و افراد جامعه آن‌ها را ببینند؛ اگر والدین زمینه‌های مناسب و سازنده را برای ارضای این نیاز آنها برآورده نسازند چه بسا آنها دست به هر کاری بزنند تا این نیاز را در خود برآورده کنند. برخی از اقدامات نابهنجار در سطح جامعه که از نوجوانان سر می‌زند ناشی از همین نیاز مهم در آن‌هاست؛ به خصوص زمانی که آن‌ها شخص دیگری را در خانواده، گروه، یا کلاس رقیب عاطفی خود ببینند این نیاز در آن‌ها تشدید می‌شود و از سویی اگر راه درست ارضا پیش روی آن‌ها نباشد چه بسا اقدامات نادرستی از آن‌ها سر بزنند. از این رو لازم است با دوری از تبعیض و با وقت گذاشتن برای دیدن آن‌ها و ارائه‌ی راهکارهای مناسب، منطقی و البته مؤثر دیده شدن به آن‌ها، این پیام را برای این گیرنده‌های دقیق بفراستیم که «تو مطرحی».

از طرفی نوجوان نیز باید به دو نکته توجه داشته باشد: نکته‌ی اول: این که خود نوجوان هم باید به خوبی‌ها و لطف‌هایی که دیگران در حق او می‌کنند توجه پیدا کند، این؛ یعنی دیده شدن دیگران را در ارتباطات خود نمود دهد! و نکته‌ی دوم آن که نوجوان باید برای دیده شدن نزد خدای بزرگ تلاش کند! قطعاً انجام رفتارهای مورد رضای خداوند سبب دیده شدن او نزد خداوند خواهد شد و هر کس نزد خداوند دیده شود، نزد دیگران سرانجام دیده خواهد شد یا در دنیا، یا آخرت و یا هر دو!

۴. شخص مفیدی هستی

تصور کنید در اداره‌ای مشغول کار هستید و حقوق خوبی هم دریافت می‌کنید؛ اما به شما کار خاصی در اداره‌ی آن‌جا داده نشده است. هر چند کار دارید و درآمد؛ اما احساس خوبی ندارید؛ چرا که ممکن است احساس کنید مفید نیستید. در مورد نوجوانان و جوانان هم همین مطلب صادق است؛ اگر در خانه یا جمع‌های گروهی کار آن‌چنانی به آن‌ها داده نشود، احساس می‌کنند هنوز به آن درجه از ارزش و توانمندی نرسیده‌اند که دیگران بتوانند روی آن‌ها تکیه کنند؛ پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید: «فرزند در هفت سال سوم وزیر است»؛ یعنی یکی از دستورات اسلامی در امر تربیت فرزند آن است که در هفت ساله‌ی سوم زندگی فرزندان، با آن‌ها مشورت کنید. این کار هم برای فهماندن راه و رسم زندگی و تصمیم‌گیری به آن‌ها مفید است و هم برای القای غیر مستقیم این پیام به آن‌ها که تو به آن درجه از اهمیت، فهم و درک رسیده‌ای که می‌توانی طرف مشورت قرار بگیری!

در این میان نوجوان نیز لازم است به جایگاه مشورتی که خداوند به او داده توجه پیدا کند و در مقام یک مشاور پیام‌های منطبق با عقل و نه احساس را به اطرافیان منتقل کند.

پی‌نوشت‌ها:

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, (1) N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. Science, 306(5702), 1776-1780

(۲) علامه مجلسی، بحار الأنوار، ج ۶۴، ص ۷۱.

(۳) حسن طبرسی، مکارم الأخلاق، ص ۲۲۲.

