

صبوری کن صبوری

ریحانه ایزدی

آموزش خویشتن‌داری

در گذشته نوجوان به‌طور طبیعی و در جریان زندگی عادی خویشتن‌داری را می‌آموخت. چند ساعت صبر برای یک وعده غذای لذیذ، چند روز انتظار برای ظهور عکس‌های جشن تولد یا برقراری یک تماس تلفنی، چند ماه منتظر ماندن برای دوخت یا خرید یک لباس جدید و یا مدت‌ها چشم به راه ماندن برای دریافت یک نامهٔ محبت‌آمیز و ... امروزه از آن انتظارهای گذشته که امری بدیهی و طبیعی و لذا قابل تحمل بود و ناخودآگاه خویشتن‌داری را در فرد تقویت می‌کرد خبری نیست. به‌طور مثال شیوع پدیدهٔ فست‌فود، فاصلهٔ گرسنگی تا خوردن را به زمانی بسیار اندک کاهش داده است. دیدن عکس‌ها، تماس تلفنی، دریافت نامهٔ الکترونیکی و ... آن قدر فوری و آنی اتفاق می‌افتند که گاهی تحمل چند دقیقه تأخیر در این امور، طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد. اقتضانات اقتصاد مصرفی، تبلیغات محصولات جدید، فیلم‌ها و سریال‌ها، هیچ‌کدام از این‌ها نوجوانان را برای به تعویق انداختن واکنش‌هایشان یا اندیشیدن، برنامه‌ریختن و عمل کردن با طمأنینه تشویق نمی‌کند.

امروزه عدهٔ زیادی از نوجوانان دبیرستانی به سادگی به گوشی‌های هوشمند شخصی دسترسی دارند بدون اینکه برای دستیابی به آن هزینه‌ای، پرداخت کنند اگر هم ندارند به شدت احساس محرومیت می‌کنند و در تلاش‌اند تا والدینشان را برای خریدن آن راضی کنند و تحت فشار قرار دهند. این نیازها و فشارها در اواخر نوجوانی بیشتر هم می‌شود، چرا که بچه‌ها نه فقط تلفن همراه، بلکه لپ‌تاپ شخصی و تبلت و کارت اعتباری و ... هم

مقدمه

ارسطو انسان را «حیوان ناطق» نامیده است. اما آیا مهم‌ترین وجه تمایز انسان و حیوان، همین سخنگو بودن است؟ شاید اگر ارسطو با ویژگی‌های دیگر انسان مانند توانایی برنامه‌ریزی کردن و بررسی و ارزیابی اعمال جایگزین در شرایط بحرانی و ... آشنایی داشت، انسان را «حیوان خویشتن‌دار» می‌نامید.

خویشتن‌داری - مخصوصاً اگر با پرورش خرد و قدرت اراده همراه شود - ما را از دیگر انواع موجودات متمایز می‌سازد. خویشتن‌داری از لوازم زندگی اجتماعی و مدنی است. انسان غارنشین به هنگام مواجهه با شرایط بحرانی، از روی غریزه واکنش نشان می‌داد و برای حفظ بقای خود یا به نبرد برمی‌خاست یا برای حفظ جاننش از مهلکه می‌گریخت. انسان‌های غیرمدنی در شرایط بحرانی انتخاب‌های محدودی دارند: جنگ یا گریز!

خویشتن‌داری به فرد امکان می‌دهد تا در تنازعات به گزینه‌های فراتر از جنگ و گریز نیز فکر کند و شرایط را به شکل مؤثرتری مدیریت کند. جنگ و گریز، واکنش نشان دادن به تکانه‌های آنی و محصول غریزه است اما خویشتن‌داری، توانایی کنترل هیجانات، رفتار و خواسته‌ها در مواجهه با محرک‌های بیرونی است؛ محرک‌هایی که به منظور کارکرد مناسب آن‌ها، در جامعه و در ارتباط با دیگران، به کار گرفته می‌شود.

خویشتن‌داری و نوجوانان

اگرچه مطالعات عصب‌شناسی نشان می‌دهد که بخشی از مغز که خویشتن‌داری را مدیریت می‌کند، تا اوایل بیست‌سالگی به رشد کامل نمی‌رسد در عین حال مطالعات تجربی اخیر حاکی از آن است که والدین و معلمان می‌توانند تأثیر عمیقی بر رشد خویشتن‌داری و خود-انضباطی داشته باشند.

لذا می‌توان ضمن درک شرایط

رشدی نوجوانان، مهارت‌ها و نگرش‌های لازم را برای خویشتن‌داری، به آن‌ها آموزش داد.

پژوهش‌ها نشان داده نوجوانانی که در خویشتن‌داری و توانایی برنامه‌ریزی ضعف دارند، به احتمال بیشتر، رفتار پرخاشگرانه دارند و همچنین اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند. در طولانی مدت، نوجوانان تکانشی (ناخویشتن‌دار) به احتمال، بیشتر چاق می‌شوند و سیگار می‌کشند و به موادمخدر وابسته می‌شوند. آن‌ها به احتمال، بیشتر مرتکب جرم می‌شوند و کمتر ثروتمند می‌شوند. با این تعریف، آموزش خویشتن‌داری به افراد جامعه (مخصوصاً نوجوانان) برای اطمینان از تجربه یک زندگی خوب و سالم و تربیت نسلی بهتر و کارآمدتر ضروری به نظر می‌رسد.

می‌خواهند. اولیای آنان نیز، اغلب، بدون تعلل و به‌عنوان مختلف، برای آن‌ها چنین امکاناتی را فراهم می‌کنند، بدون اینکه به نیاز واقعی فرزندان خود توجه کنند. باید گفت، این اولیا، اگر چه در ظاهر مهربان و دست‌ودلباز به نظر می‌رسند، در حقیقت نه تنها لطفی در حق نوجوانان نمی‌کنند بلکه، از آن‌ها یک شخصیت «طلبکار» می‌سازند. وقتی آن‌ها به نوجوان جایزه‌های بی‌جا می‌دهند، ظرفیت آن‌ها را برای کنار آمدن با شرایط زندگی واقعی و مدیریت واقعیات آینده غیرفعال و خواسته‌ها و باورهای غلطی را در آن‌ها ایجاد می‌کنند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که این نسل «طلبکار» جدید، در آینده با نرخ بالای مشکلات سلامت روانی، تنهایی، انزوا و شکست در زندگی کاری و عشقی مواجه خواهند شد.

در مقایسه با نسل‌های گذشته، فارغ‌التحصیلان ما بیشتر خواهان پول و چیزهای مرفه هستند، اما کمتر تمایل دارند برای به دست آوردن آن‌ها سخت کار کنند. آن‌ها بین خواستن یک چیز تا رسیدن به آن، یک فاصله فانتزی می‌بینند نه منطقی. بیشتر این نسل نیازمند یک لقمه نان و کارند نه بیشتر!

به همین دلیل است که این نسل را نسل طلبکار می‌نامیم. طلبکاری نوجوانان و ناتوانی‌شان برای به تعویق انداختن کامروایی، مشکلات بزرگی در فرهنگ امروز ما هستند.

هفت قدم تا خویشتن‌داری

خویشتن‌داری در برخی نوجوانان ذاتی است. آن‌ها به‌طور طبیعی می‌فهمند چگونه تکانه‌هاشان را مدیریت کنند و کامروایی را به تأخیر اندازند. اما بسیاری از نوجوانان تا اوایل جوانی کاملاً یاد نمی‌گیرند چگونه این کار را انجام دهند. بزرگ‌سالان می‌توانند با برداشتن چند قدم اساسی نوجوانان را در رسیدن به این هدف کمک کنند.

قدم ۱

مهم‌ترین گام برای آموزش خویشتن‌داری، درک ارزش

«به تأخیر انداختن کامروایی» توسط خودمان و سپس انتقال این ارزش به نوجوان است. اگر بدانیم که «کامروایی به

تأخیر افتاده» یکی از مؤثرترین ویژگی‌های شخصیتی افراد موفق است و این افراد در شغل، روابط، سلامتی، مسائل مادی و ... واقعا در تمام زمینه‌های زندگی‌شان موفق‌ترند، برای کاربست آن در زندگی خودمان و آموزش آن به نوجوانان برانگیخته‌تر خواهیم شد.

قدم ۲

درباره اهمیت کنترل تکانه با نوجوان صحبت کنید. سال‌های نوجوانی مملو از وسوسه‌های ماجراجویی است، چه در رانندگی، چه در تجربهٔ موادمخدر. پیامدهای ضعف در کنترل تکانه را توضیح دهید و به آنان بگویید آنچه الان احساس خوبی به ایشان می‌دهد، ممکن است بعداً چنین حالتی نداشته باشد.

قدم ۳

خودتان الگوی خویشتن‌داری و به تأخیر انداختن کامروایی باشید. وقتی نوجوان این نگرش را در سبک زندگی شما ببیند، و موفقیت شما را در پس این انتخاب درک کند، بهتر می‌تواند به ارزش آن پی‌ببرد. یک راه خوب، تعریف تجربیات موفق است که در پی یک خویشتن‌داری به‌دست آورده‌اید. نوجوانان اغلب با تماشا و مشاهدهٔ رفتار بزرگ‌سالان یاد می‌گیرند که چه چیزی مناسب است و چه چیزی مناسب نیست. وقتی شما نمی‌توانید تکانه‌هایتان را کنترل کنید و مثلاً در هنگام عصبانیت واکنش بیش از حد نشان می‌دهید و فریاد می‌زنید یا از خوردن یک غذای چرب که پزشک از آن منع‌تان کرده پرهیز نمی‌کنید، نوجوان نیز ممکن است در کنترل تکانه دچار مشکل شود.

قدم ۴

رفتار مناسب مورد انتظارانتان را توضیح دهید. نوجوانان گاهی در کنترل تکانه ضعف نشان می‌دهند چون نمی‌دانند چه چیزی از آنان انتظار می‌رود. با انتقال انتظارانتان به نوجوانان و وضع مقررات روشن

آن‌ها ممکن است توانایی بهتری برای کنترل تکانه‌ها به‌دست آورند.

از سوی دیگر برخی نوجوانان در موقعیت‌های جدید واکنش بد نشان می‌دهند، زیرا نمی‌دانند در چنین موقعیت‌هایی باید انتظار چه چیزی را داشته باشند. بنابراین سعی کنید از قبل نوجوان را برای رویارویی با موقعیت جدید آماده کنید.

قدم ۵

به نوجوان گفت‌وگوی درونی مثبت و تکنیک‌های مدیریت استرس را آموزش دهید تا به او کمک کند در شرایط اضطراب‌آور آرام بماند. این کار می‌تواند به او کمک کند از انجام اعمال منفی خودداری کند و انتخاب بهتری داشته باشد. پیشنهاد دهید نفس‌های آرام و عمیق بکشد و در ذهنش چیزی مانند این بگوید: «من از پشش برمی‌آیم. من می‌توانم در حالت کنترل شده باقی بمانم.»

قدم ۶

نوجوان را به فعالیت بدنی یا شرکت در ورزش‌ها تشویق کنید. فعالیت بدنی می‌تواند به او کمک کند خشمش را بیرون بریزد و از تنش و استرس آزاد شود. یادگیری فنون مدیریت استرس به همراه انجام فعالیت‌های سالم، می‌تواند به غنی‌سازی توانایی نوجوان برای کنترل تکانه‌هایش کمک کند.

قدم ۷

واکنش مثبت را تقویت کنید. وقتی می‌بینید نوجوانان از خود خویشتن‌داری بروز می‌دهند، به آن‌ها بگویید که به تلاش‌هایشان احترام می‌گذارید و قدرتان زحماتشان هستید. این نوع تقویت مثبت کمکشان می‌کند خودشان را به‌عنوان افرادی ببینند که می‌توانند با موفقیت رفتارشان را کنترل کنند.

پیشنهادهای تقویتی

در این بخش پیشنهادهایی به شما ارائه می‌کنیم که می‌تواند در تقویت و حفظ خویشتن‌داری مفید باشد. به‌خاطر داشته باشید که خویشتن‌داری مثل یک عضله است، هر چه از این عضله کار بکشید ورزیده‌تر و کارآمدتر می‌شود.

نقل داستان‌های خویشتن‌داری.

داستان گویی یک ابزار آموزشی غیرمستقیم

برای آموزش اخلاقیات، نگرش‌ها و ارائه اطلاعات است. به دنبال فرصتهایی باشید تا داستان‌هایی بگویید که مزایای خویشتن‌داری و هزینه‌های استفاده نکردن از آن را نشان دهد. در سیرۀ عملی پیامبر و ائمه علیهم‌السلام داستان‌ها و روایات بسیاری برای این موضوع وجود دارد.

اخلاقیات و ارزش‌ها. در بیشتر موقعیت‌ها همین که فرد به اخلاقیات و ارزش‌ها پایبند می‌ماند، در جهت عکس تکانشی بودن و واکنش نشان دادن به خواسته‌ها یا تمایلات آنی حرکت می‌کند. ارزش‌ها چارچوبی را فراهم می‌کنند که شرایط تصمیم‌گیری مؤثر در لحظه حساس را برای نوجوان فراهم می‌سازند.

نقش خویشتن‌داری در زندگی انسان‌های موفق. به دنبال فرصتهایی باشید شخصیت‌هایی را به نوجوانان نشان دهید که این ویژگی را دارند و با هم فکر کنید که این ویژگی چگونه باعث موفقیت آن‌ها شده و زندگی را برای آنان بهتر کرده است. (مثلاً آنان را قادر می‌سازد تا تصمیمات مؤثر بگیرند، آن‌ها را در مسیر دستیابی به اهداف و به انجام رساندن وظایف سخت نگه می‌دارد، آن‌ها را از اینکه بنده خواسته‌ها و هیجانانگشان باشند حفظ می‌کند و غیره).

تمرین خویشتن‌داری. اگر قرار باشد نوجوانان خویشتن‌دارتر شوند، نیاز به تمرین دارند. پس به آن‌ها فرصت این کار را بدهید و همهٔ وسوسه‌ها را از بین نبرید. البته این به معنای آزادی دادن بی‌رویه نیست بلکه منظور این است که فضایی برای آن‌ها فراهم آورید تا این توانایی مهم را در خور پرورش دهند.

احترام به رسوم نیک. تعارف کردن غذا و صبر برای اینکه همه غذایشان را بکشند بعد ما شروع کنیم، صبر کردن و ماندن بر سر سفره تا زمانی که همه غذایشان تمام شود، اجازه دادن به اینکه دیگران ابتدا از در عبور کنند، حفظ آداب و رسوم شرکت در مراسم سوگواری مجالس مذهبی و بسیاری از آداب و رسوم دیگر، همگی در تشکیل و تقویت خویشتن‌داری مؤثر است. اهمیت احترام گزاردن به آداب و رسوم نیکو زمانی برایمان روشن‌تر می‌شود که متوجه شویم ایجاد خویشتن‌داری در یک زمینه، رشد خویشتن‌داری در دیگر زمینه‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

اهداف بلندمدت. دربارهٔ تفاوت اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت با نوجوان گفت‌وگو کنید. تلاش برای رسیدن به یک هدف بلندمدت، متکی به خویشتن‌داری است. ضمن اینکه خود به تقویت و ارتقای سطح خویشتن‌داری منجر می‌شود. پس، از نوجوان بخواهید تا ضمن داشتن اهداف کوتاه‌مدت، اهدافی را که در بلندمدت محقق می‌شود نیز در نظر داشته باشد. مثل پس‌انداز برای خرید لپ‌تاپ یا تبلت.

نتیجه‌گیری

همان‌طور که شرایط زندگی در گذشته فرصت خویشتن‌دار شدن را برای نوجوان ایجاد می‌کرد، برعکس نیز، شرایط زندگی امروز آن‌ها را به این باور غلط رسانده است که هر آنچه را که می‌خواهند باید فوری به‌دست آورند. باوری که در بیشتر اوقات موجب ناکامی و سرخوردگی آن‌ها می‌شود، چرا که برای موفقیت در زندگی واقعی هنوز هم باید تلاش کرد و صبور بود. امروزه کار سخت معلمان و والدین این است که هم شرایط یادگیری خویشتن‌داری را برای نوجوانان فراهم کنند و هم آن باور غلط را با این معنی جایگزین کنند که نقش خویشتن‌داری در موفقیت حتی از تأثیر هوش یا زمینهٔ خانوادگی بیشتر است.

خویشتن‌داری مسیر حرکت را هموار می‌کند و کلیدهای موفقیت را در دست‌ن‌نوجوانان قرار می‌دهد. آگاه کردن نوجوان از چیستی، چگونگی و چرایی خویشتن‌داری کمترین کمکی است که می‌توانیم برای نوجوانان انجام دهیم تا به اهدافشان برسند و زندگی شاد، سازنده و پرمعنایی داشته باشند.