**فرآیند اجتماعی َشدن**

|  |
| --- |
| استقلال یکی از نخستین نشانههای رشد اجتماعی است. استقلال یعنی؛ توانایی انجام کارها بدون کمک گرفتن از دیگران. استقلال یعنی اینکه ما توانایی آن را داشته باشیم که گاهگاهی هم تنها باشیم و از این تنهایی لذت ببریم. یک شخص رشد یافته دائماً منتظر کمک دیگران نیست و از پدر و مادر و اطرافیان خود انتظار ندارد که نقش مستخدم یا مباشر او را بازی کنند و در همه حال مراقب او باشند. درآمد شخصی، احساس استقلال بیشتری به انسان میدهد.  یکی از مهمترین ویژگیهای یک انسان رشد یافته از نظر اجتماعی، استقلال در تصمیمگیری هاست.  انسان در طول زندگی، پیوسته ناچار از انتخاب و تصمیمگیری است. این انتخاب ما و تصمیمگیریها، گاه مربوط به کارهای کوچک و جزیی است؛ مثل: انتخاب یک لباس و گاه مربوط به مسایل مهم زندگی مثل: ازدواج یا نپذیرفتن یک شغل است. اگر انسان واقعاً به بلوغ اجتماعی رسیده باشد باید بتواند در همة موارد شخصاً تصمیم بگیرد ـ البته اهمیت مشورت کردن با برزگترها، افراد مجرب و صدیق و دوستن خوب را نباید نادیده گرفت چون ممکن است آنها نکاتی را دریابند و تذکر دهند که انسان به آنها توجه نداشته است ـ اما باید ببینیم که حد استقلال چقدر میباشد. زیادهروی در استقلال به نوعی عقبماندگی میانجامد.  ما نمیتوانیم منزوی، تنها و کاملاً جدا از دیگران به زندگی خود ادامه دهیم. ما در جامعهای به سر میبریم که هر لحظه از زندگیمان عملاً با دیگران و در ارتباط با آن ها میگذرد. یک انسان رشد یافته، ضمن استفاده از همفکری و همکاری دیگران، به استقلال خویش هم اهمیت میدهد و آن را حفظ میکند.  **پذیرش مسئولیت**  در ادبیات و فرهنگ عامه بیشتر ملتها، شخصیتهایی هستند که مظهر فرار را از مسئولیتاند و همیشه صدها بهانه و دلیل برای انجام ندادن کارها و نپذیرفتن مسئولیت در آستین دارند؛ اما یک انسان رشد یافتة حتی اگر به آسانی بتواند از انجام کارها سرباز زند باز هم چنین کاری را نخواهد کرد و از پذیرفتن مسئولیت استقبال خواهد کرد. وقتی انسان نخستین گام را برای پذیرفتن کار دشوارتر برمیدارد یعنی از موقعیت کنونی خود یک قدم جلوتر میرود؛ بنابراین در موقعیت تازه، امکان پیشرفت را فراهم میکند. البته یک نکته مهم دیگری وجود دارد و آن داشتن پشتکار، توانایی کوشش مداوم و امیدواری است.  **آیندهنگری**  ویژگی دیگر یک انسان رشد یافته، آیندهنگری است. او درک میکند که تصمیمات امروزش ممکن است بر زندگی فردا و سالهای آیندهاش تأثیر بگذارد؛ بنابراین هر چه را به دست میآورد، خرج نمیکند. تردیدی نیست که پیری، بیماری و حوادث غیر مترقبه در انتظار همه ماست. اگر برای چنین روزهایی به قدر کافی نیندیشیم و از پیش تدبیر نکنیم، نیازمند دیگران خواهیم شد. یعنی مسئولیت زندگی ما به دوش دیگران خواهد افتاد که به احتمال زیاد، سنگینی آن موجب مسائلی خواهد شد که نهایتاً به حرمتما لطمه خواهد زد. مراقبت همیشگی و جدی از تندرستی خویش و کنارگذاردن اندکی از درآمد خود برای روزهای گرفتاری، میتواند ما را از نیازمند شدن به دیگران و سربار شدن نجات دهد. البته تنظیم امور بدینترتیب، مستلزم داشتن ذهنی توانا در پیشبینی و برنامهریزی است.  **میانهروی**  نشانه دیگر یک انسان رشد یافته از نظر اجتماعی این است که لذتها و حتی کار خود را متعادل نگه میدارد و اگر هم برای اوممکن باشد که بیشتر ساعات خود را صرف تفریح و لذت بردن بکند هرگز چنین کاری نمیکند و ساعات معینی را برای این کار در نظر میگیرد؛ به طوری که به وظایف اصلی خود لطمهای نزند و به تجدید قوا و تمدّد اعصاب او کمک کند. مشخصه اصلی بلوغ اجتماعی میانهروی است.  **امیدواری و خوشبینی**  برای بریدن از دنیای بدون مسئولیت و سبکبال کودکی و ورود به مرحله بزرگسالی که روز به روز هم نیاز به پذرش مسئولیتهای بیشتر دارد واقعاً باید روحیهای قوی داشت.  کسانی که شخصیتهای مستحکم و استوار دارند و به رشد واقعی رسیدهاند؛ در موقعیتهای دشوار و حساس خود را نمیبازند؛ به کوشش خود ادامه میدهند و در صورت تکرار شکست، دوباره فعالیت خود را از سر میگیرند. انسانی که از نظر اجتماعی و عاطفی به بلوغ رسیده باشد در مسایل اساسی زندگی موضعگیری میکند و در حرکت به سوی نیکروزی بشر، سهمی مثبت به عهده میگیرد.  یکی از پایههای رشد واقعی اعتماد به نفس است. منتها نباید تصور کرد که اعتماد به نفس صرفاً یک کیفیت روانی است که تنها با تلقین و تمرین میتوان آن را به دست آورد. تا انسان در کشاکش زندگی، لیاقت خود را ثابت نکند و موفقیتهایی به دست نیاورد، نمیتواند اعتماد به نفس پیدا کند. اعتماد به نفس یعنی؛ احساس تسلط در زمینه مورد نظر و برای رشد در زندگی، بسیار لازم است.  **کمبودها و نارساییها**  تردیدی نیست که هر انسانی در زندگی، کمبودها و نارساییهایی دارد. هیچکس نیست که از همه نظر در نهایت کمال باشد و هیچ نقصی از هیچ نظر نداشته باشد.  حفظ روحیه و نگهداشتن امید نخستین گامی است که باید برداشته شود. یک زندگی تلخ و افسرده با ساعاتی کسلکننده و کشدار، به یک زندگی پر از هیجان و امیدواری تبدیل خواهد شد. اگر انسان امید داشته باشد و در رفع کمبودها تلاش کند و تسلیم نارساییها نشود.  کمبودهای عاطفی، شاید خاموشترین و پنهانترین دردی است که انسانها از آن رنج میبرند؛ کسی که این کمبودها را دارد، پیش از دیگران به محبت و توجه دیگران نیاز دارد. راهحلی که برای اینگونه انسانها وجود دارد صحبت کردن است به صورت واقعی و بدون چشمداشت پاسخ. اگر چنین باشد پاسخ و تلافی خود درپی خواهد آمد. اگر انسان عادت کند که بیشتر از کمک کردن و صحبت کردن به دیگران لذت ببرد تا از محبت دیدن و مهربانی گرفتن، در آن صورت، زندگی بسیار راحتتر، زیباتر و دلپذیرتر خواهد بود.  همسالان و دوستان از مهمترين عوامل اجتماعي شدن كودكان و نوجوانان به شمار مي آيند. آنها از طرق مختلف بر يكديگر تأثير مي گذارند و از يكديگر تأثير مي پذيرند. بسياري از محققان بر اين عامل تأكيد دارند و از  آن به عنوان ارتباط افقي ياد كرده اند، يعني ارتباطي كه در بين افرادي نسبتاً هم سطح از لحاظ سني، طبقه اجتماعي، تحصيلي، اقتصادي و ... برقرار است.  تا قبل از يك سالگي به ندرت ارتباطي معني دار بين كودكان برقرار مي شود. كودكان ده ماهه به گونه اي با يكديگر برخورد مي كنند كه انگار عروسك اند، براي هم صدا در مي آورند، موهاي همديگر را مي كشند يا اعتنايي به يكديگر نمي كنند. از حدود دو سالگي به بعد اولين ارتباط هاي معني دار ميان كودكان ايجاد مي شود. البته دوام اين ارتباط ها بسيار اندك است و در حد چند دقيقه بازي با يكديگر باقي مي ماند.  در سنين دبستاني و پيش دبستاني، كودكان علاقه مند به برقراري ارتباط با همسالاني اند كه شاد و زيبا باشند و اسباب بازي ها، خوراكي ها و وسائل خود را در اختيار آنها قرار دهند. ارتباط و دوستي هاي اين دوره حالت موقت و گذرا داشته، به سرعت شكل مي گيرند و سريعاً تغيير مي كنند. ويژگي هاي ارتباطات خاص اين دوره تقريباً مطابق رشد اخلاقي كودكان اين دوره است ( پيش قراردادي). كودك پايبندي مداوم به ارتباطات خود ندارد، به راحتي دوستانش را كنار مي گذارد بدون اين كه علت خاصي وجود داشته باشد و درك عميقي از دوستان، صميميت و ارتباط متقابل ندارد.  در سال هاي ميانه و پاياني كودكي ارتباط براساس كمك به يكديگر و رفع نيازهاي هم شكل مي گيرند و اعتماد به هم نقش مهمي در تداوم آن ايفا مي كند. كودكان دركي ذهني از دوستان پيدا مي كنند و دوستان تنها اشخاصي نيستند كه با هم بازي مي كنند، بلكه كساني اند كه ويژگي ها و مشتركات خاصي بين آنها برقرار است كه يكي از آنها دوست داشتن همديگر است.  در دوران نوجواني، همسالان مهم ترين نقش را در فرايند اجتماعي شدن فرد بازي مي كنند. نوجوانان براي اين كه بتوانند هويتي مستقل از والدين پيدا كنند بايد ارتباطي صميمي و متقابل با همسالان خود برقرار نمايند. ارتباط و دوستي دوران نوجواني داراي اين مشخصه هاست: دوستان ، يكديگر را درك مي كنند ؛ افكار و احساسات عميق و دروني خود را با يكديگر در ميان مي گذارند، براي حل مسائل و مشكلات رواني خود به يكديگر كمك مي كنند و سعي دارند باعث دردسر و مشكل براي دوستانشان نشوند. سازگاري علائم و شخصيت دو نفر، ملاك انتخاب دوست است و پايان دوستي منوط به عهد شكني و عدم وفاي به عهد يكي از دوستان است .  تحول و تغيير در استدلال هاي پنهان مربوط به دوستي با فرد يا اشخاص خاص، با افزايش سن تغيير مي يابد. در اولين مرحله رشد دوستي و ارتباط، معمولاً استدلال نهان در ارتباط بين دو كودك و نزديكي فيزيكي آنها به همديگر است. يعني اين دو به اين دليل ساده با هم دوست اند كه همسايه، دوست خانوادگي، هم مدرسه يا هم كلاس اند. در مرحله دوم كودكان براي اين با هم دوست هستند كه همسايه، هم كلاس، هم مدرسه و دوست خانوادگي بوده، در ضمن قادرند نيازهاي همديگر را به بهترين وجه رفع نمايند و به هم اعتماد كنند. اما در مرحله سوم دوستي، مهم ترين اصل و دليل براي دوستي نوجوانان شباهت و ويژگي هاي شخصيتي، قابل اعتماد بودن دو دوست و پاي بندي طرفين به ملاك هاي مورد قبول در خصوص دوستي است. در همين حال ممكن است نوجوانان باهم همسايه، هم كلاس يا هم مدرسه باشند يا نباشند.   **تأثير ارتباط و دوستي بر كودكان و نوجوانان**  دوستان و همسالان علاوه بر اين كه از عوامل مهم اجتماعي شدن فرد به شمار مي آيند، مي توانند روي يادگيري، پيشرفتِ و تحصيلي و مهارت هاي كلامي فرد نيز مؤثر باشند. از مهم ترين آثار مثبت همسالان، از بين بردن خودمداري است.  در محيطي كه همسالان ارتباط صحيح و مناسب با هم دارند، مهارت هاي اجتماعي مهم مانند همكاري، رقابت و صميميت آموخته مي شوند. در چنين شرايطي نه تنها يادگيري افزايش مي يابد، بلكه رفتارهاي اجتماعي مناسب نيز رشد مي كند. ناتواني در برقراري رابطه مطلوب بين همسالان ، موجب طرد و عدم محبوبيت مي شود. شواهد پژوهشي نشان مي دهند كه دانش آموزان مطرود و فاقد ارتباط افقي سالم، پرخاشگرترند و رفتارهاي نامناسب دارند، پيشرفت تحصيلي و انگيزش آنها اندك است و از اختلالات هيجاني، اضطراب و افسردگي بيشتر رنج مي برند.  اگرچه ارتباط و دوستي بين همسالان در تمام دوران كودكي حائز اهميت است، اما به علت گرايش بسيار شديد نوجوانان به گروه همسالان، در اين دوره اهميت بيشتري مي يابد. دوستي دوره كودكي، تنها رفاقت ساده اي است كه بر اثر اشتراك عادات و به خصوص بازي ايجاد مي شود. از حدود يازده سالگي به بعد اين دوستي ها محكم تر و جنبه انتخابي آنها بيشتر مي شود. در دوره بلوغ و نوجواني ، دوستي ريشه عميق تري مي يابد و با شور و هيجان توأم مي شود. در اين دوران، دوست حامي " من" يا به عبارت صحيح تر، يك من ديگر است و مانند آينه ، تصوير اطمينان بخشي به نوجوان مي نماياند. به همين سبب پيوندهاي دوستي در شخصيت نوجوان تأثير بسيار مي گذارند و قطع آنها موجب وارد آمدن لطمه به شخصيت نوجوان مي شود. دوستان نزديك از طرفي به رشد نوجوان كمك مي كنند و از طرف ديگر اين امكان را فراهم مي آورند كه احساسات سركوب شده خود اعم از خشم و هيجان را ابراز كند و نوجوان درمي يابد كه ديگران هم اميدها و ترس هايي نظير او دارند. دوستي هاي نزديك به نوجوانان اين آزادي را مي دهد كه از يكديگر انتقاد كنند و به همين دليل مي آموزند كه رفتار، علايق يا عقايد خود را اصلاح كنند، بي آن كه از سوي سايرين طرد شوند. اين نوع دوستي ها به نوجوان كمك مي كند تا هويت خود را پيدا كنند، احساس اعتماد به نفس كرده، به هويت خود افتخار نمايد. دوستي هاي دوره نوجواني چون با عواطف و احساسات شديد توأم هستند، زودتر از بين مي روند. نوجواناني كه مشكلات شخصي بسيار دارند به دوستان نزديك نيازمندترند، اما توانايي چنداني براي حفظ دوستي ندارند. با ثبات ترين نوع دوستي هم بين نوجوانان گاهي شدت و ضعف پيدا مي كند، به اين دليل كه هر يك از طرفين در دوره اي است كه نيازها، احساسات و مشكلاتش مدام تغيير مي كند.  تجارب همسالان در دوران كودكي و نوجواني با سازگاري بعدي آنها مرتبط است. كساني كه در دوران كودكي و نوجواني دچار مشكلات ارتباطي ( اعم از ضعف در برقراري ارتباط، ارتباط بيمارگون و ...) باشند در بزرگسالي نيز مشكلاتي مانند اختلال شخصيت ، دوري گزيني، بزهكاري، پرخاشگري و رفتارهاي ضد اجتماعي خواهند داشت.  در كل، همسالان امكانات يادگيري مهارت هاي اجتماعي، كنترل رفتار، انتقال ارزش هاي اجتماعي، كمك به رشد هويت فردي و استقلال از والدين را فراهم مي آورند.   **والدين و روابط همسالان**  در دوران كودكي و پيش از نوجواني ، فرد وابستگي عميق به خانواده دارد و كليه تعاملات و ارتباطات وي در چارچوب و تحت نظر خانواده صورت مي گيرد و به علت عدم تداوم دوستي ها، ارتباط همسالان هيچ مشكلي ايجاد نمي كند. خانواده كنترل مستقيم روي رفتارها و ارتباطات فرزند خود با ساير دوستان اعمال مي كند، به راحتي در دوستي هاي كودكان دخالت و اعمال نظر مي كند و حتي درمورد نوع ارتباط و ميزان ارتباط براي فرزندان خود حد و حدودي مشخص مي نمايد. اما در دوران نوجواني، پيوند بين والدين و نوجوانان شروع به ضعيف شدن مي كند و در مقابل ، ارتباط بين همسالان و دوستان افزايش مي يابد. اغلب پدران و مادران اين نفوذ فزاينده را تهديدي براي خود به حساب مي آورند و معتقدند كه ارتباط زياد فرزندان آنها با دوستان و همسالانشان ممكن است به ارزش هاي خانوادگي آسيب برساند، يا محبت و عشق را كه حق آنهاست و بايد فرزندشان نثار آنها كند از آنان دريغ مي كند. اما چنين نيست. تحقيقات متعدد ثابت كرده اند كه همسالان ارزش هاي خانواده را تأييد مي كنند. گرچه ممكن است همسالان برخي مسائل را بزرگ كنند و بر اختلاف سليقه بين والدين و فرزندان بيفزايند، اما به ندرت مي توانند مشكل آفرين شوند. اعمال كنترل شديد و دخالت هاي نابجاي والدين در ارتباطات سالم فرزندان ، خود مهم ترين عامل مشكل ساز است. والدين مي توانند با ايجاد ارتباط قوي ( از طريق درك نيازهاي نوجوانان، اشتياق در كمك به آنها واجازه دادن براي بروز احساسات خشم، خصومت، محبت و عشق آنها) با فرزندان خود، نظارت و كنترل غير مستقيم بر دوستي ها و ارتباطات آنها اعمال نمايند و در ضمن موضع برتر خود را نزد نوجوان حفظ كنند. شك كردن به دوستي هاي سالم بين نوجوانان باعث بروز اختلاف بين والدين و فرزندان و حرارت بخشيدن به دوستي خواهد شد. اگر والدين به نوجوانان فرصت دهند تا با همسالان خود مشكلات ناشي از بلوغ را حل كنند، از حرارت و حدّت ارتباط هايشان كاسته خواهد شد. بهترين روش براي كنترل ارتباطات نوجوان اين است كه والدين طي مراسمي يا يك دعوت ساده با دوستان آنها آشنا شوند و بفهمند دوست آنها كيست . اطلاع از علايق و خواست هاي دوست نوجوان مي تواند به اوليا كمك كند تا فرزندشان را بهتر درك كنند. در موارد بسياري علت گرايش بيش از حد نوجوان به همسالان ، ناشي از توجه نديدن در خانواده است. توجه و محبت كافي به فرد كه متناسب با سن وي باشد و او را به دوران جواني و بزرگسالي رهنمون شود بهترين نوع توجه است. نوجوان در اين سن مشاور است و داراي آن پختگي عقلي است كه بتواند در مورد مسائل خود تصميم گيرد و در ساير تصميم گيري هاي خانواده شركت كند. اين برخورد به نوجوان كمك خواهد كرد تا ضمن رسيدن به استقلال، در كسب يك هويت موفق توفيق يابد.    **خلاصه اين كه :**  كودكان و نوجوانان براي رسيدن به رشد اجتماعي مطلوب بايد با همسالانشان ارتباط مناسب برقرار كنند. همسالان مي توانند از طريق الگو سازي و تعادل هم سطح با يكديگر، ارزش هاي اجتماعي را به همديگر انتقال دهند و نقطه اتكايي براي يافتن استقلال و از بين بردن خودمداري ايجاد كنند. در اين بين، والدين بايد تسهيل كننده روابط بين همسالان باشند و موقعيت و شرايط ارتباط درست و صحيح فرزندانشان با همسالان خود را فراهم سازند.  در كل، ارتباط افقي، مثبت و مطلوب بين همسالان مي تواند متضمن موارد زير باشد:  - آنان براي همديگر احساس امنيت عاطفي و حمايت فراهم مي كنند.  - آنها مي توانند الگوي همديگر قرار گيرند. براي الگو قرار گرفتن و تقويت رفتارهاي يكديگر، امكان دارد همسالان اعمالي را تقويت كنند كه با ارزش هاي بزرگ ترها هماهنگ باشد يا برعكس.  - آنان در بسياري موارد، براي همديگر حكم معيارهاي بهنجاري پيدا مي كنند كه موفقيت و شكست را مي توان نسبت به آنها سنجيد.  - آنان به اشكال رسمي و غير رسمي مهارت هاي اجتماعي بسياري را به هم مي آموزند.  - در بازي و بحث، آنان به يكديگر فرصت تمرين ابراز وجود داده، نقش ها و رفتارهاي گوناگون را براي هم تشريح مي كنند.  - همسالان با حمايت خود مي توانند از شدت وابستگي دوستانشان به خانواده بكاهند.  - آنان مي توانند از فشار اجتماعي كه بزرگ ترها به آنها تحميل مي كنند بكاهند و در برخي موارد ، يكديگر را در مقابل تهديد و اجبار بزرگ ترها حمايت كنند |