نگاهی روان شناسانه به مستند تلویزیونی «از لاک جیغ تا خدا»

رمز و رازهای تحول در نوجوانی

بنفشه دولت آبادی | مشاور خانواده و روان درمانگر

«از لاک جیغ تا خدا» مستندی است که در ماه مبارک رمضان هر روز از شبکه ۲ پخش می شد و حالا هر چهارشنبه حدود ساعت ۱۳ مهمان خانه‌های شماست. در هر قسمت این مستند، یک مهمان داستان زندگی اش را تعریف می کند و با خاطره گویی درباره گذشته اش نشان می دهد که چگونه پوشش چادر را انتخاب کرده است. در ادامه این برنامه و درس هایی را که نوجوانان و خانواده هایشان باید از آن بگیرند، دقیق تر بررسی خواهیم کرد.

برنامه‌ای برای آگاه‌سازی خانواده‌ها

این مستند با هدف انعکاس و به تصویر کشیدن تحولات درونی نوجوانان تهیه شده و هدفش الگوسازی برای جامعه نوجوان کشور است. پرداختن به وضعیت نوجوانانی که به تازگی با تحولی شگرف مسیر حرکت به سمت کمال را طی می کنند، بخش مهمی از این مجموعه تلویزیونی است. همچنین بحث، گفت و گوو بیان خاطرات با حضور نوجوانانی که سیر تحول شان را در این مجموعه مطرح می کنند برای همه شنیدنی است. می توان گفت انعکاس و تصویر تحولات درونی تاثیر عمیقی بر مخاطبان این مجموعه تلویزیونی گذاشته است که می تواند هشدار و زنگ خطری برای توجه به اهمیت آگاه بودن خانواده ها در راستای یاری رساندن به نوجوان شان باشد.

هدف اصلی این برنامه

به نظر می رسد که موضوع اصلی این برنامه تبلیغ برای پوشیدن چادر نیست. اگر موضوع چادر و محجبه بودن در این مجموعه مستند بیش از همه به چشم می خورد، دلیلش این است که اولین نشانه های تحول در یک دختر نوجوان با فلسفه حجاب در وی نمایان می شود. هدف اصلی این برنامه، دنبال کردن اتفاقی بزرگ تر و تحولی در نگرش نوجوانان است. هدف تحقیر کردن، کم ارزش شمردن عقاید مختلف یا قضاوت نیست بلکه هدف جرئت آموزی و رسیدن به تحول و تولدی دوباره است.

اهمیت پذیرش نوجوان توسط خانواده

آن چه در سراسر این برنامه خودنمایی می کند، اهمیت پذیرش نوجوان با تمام اشتباهات از سوی خانواده است. محور اصلی این برنامه تکریم حجاب و بانوان محجبه همراه با روایت ها و خاطراتی است که می تواند تاثیر شگرفی در نوجوانانی که قصد تحول درونی دارند بگذارد، بدون توهین و سوگیری به نوجوانانی که شاید هنوز درباره تحول و هویت یابی خود نیندیشیده اند. تماشای این برنامه را به تمام نوجوانانی که حتی اندکی در خود نیاز به تحول احساس کرده اند، توصیه می کنیم و باید بگوییم که هیچ وقت برای تحول دیر نیست.

لزوم شناخت ویژگی های دوره نوجوانی

این برنامه و صحبت های مهمانانش یک بار دیگر به همگان یادآوری می کند که دوران نوجوانی دوران کشف هویت وجودی و اجتماعی است. وقتی فرزندان به دوران بلوغ و نوجوانی پا می گذارند، بیشتر والدین دوران بسیار سختی را تجربه می کنند. در دوره نوجوانی آن چه که بسیار حساس و سرنوشت ساز است، رفتار والدین با نوجوان است و هر نوع رفتار نادرست با نوجوان زمینه ساز مشکلات جبران ناپذیری خواهد شد، بنابراین در این دوره لزوم حساسیت بیشتر والدین در تعلیم و تربیت نوجوان احساس می شود. بیاییم نوجوان را آگاه کنیم که تجربیات این دوره گذراست و باید هر چه زودتر به خانواده نشان دهد که بزرگ شده و دیگر نیازی نیست که والدین نگران او باشند. آگاه کردن نوجوان از شرایط و رفتارهایش کمک بسیار بزرگی به روند رفتارهای او می کند. بی شک در ک این موضوع برای نوجوان تا حدودی زمان بر است اما نگرانی والدین را کاهش می دهد.

ماجرای پدری مذهبی که دخترش سر به راه نبود

رفتارهای نوجوان بر پایه یادگیری های مشاهده ای است که از گروه همسالان خود فرا می گیرد. این نکته بارها در همین برنامه به صورت مصداقی و عینی ثابت شده است. به طور مثال در قسمتی از این مجموعه، خاطرات دختر نوجوانی باز گو شد که به دلیل یادگیری مشاهده ای و همانندسازی با گروه همسالان خود الگوی بی حجابی، احترام نگذاشتن به خانواده، نداشتن لباس مناسب، لاک زدن و بسیاری از الگوهای نامناسب امروزی دیگر را تقلید کرده و با داشتن خانواده ای بسیار مذهبی، نتوانسته بود فرهنگ خانواده را بپذیرد. پدر این نوجوان در ابتدا واکنش بسیار تندی در مقابل الگوهای نامناسب فرزند خویش نشان می داد اما به گفته پدر مجبور کردن نوجوان و گارد گرفتن در مقابل او، باعث شد فرزندش بیشتر از خانواده دور شود. بعد از نتیجه ندادن این گونه رفتارها، پدر تصمیم گرفت در جهت آگاه کردن فرزندش تلاش کند. به گفته خودش، ما مثل او شدیم و سعی کردیم در مقابل عقایدش پافشاری نکنیم و او را آگاه کنیم. آگاه سازی از طریق فیلم های آموزشی و رفتن به سفر زیارتی که خود نوجوان در مسیری قرار گرفت که راهش را بدون اجبار ما انتخاب کرد. بنابراین برنامه ریزی برای آگاه کردن نوجوان و تحقیر نکردن و احترام گذاشتن به او باعث تحولی بزرگ در این نوجوان شد.

تربیت نوجوان صبر هم می خواهد

در مثال مطرح شده، توهین و تحقیری در کار نبود. این بار احترام گذاشتن، آگاه کردن و آموزش صحیح بود که توانست تحولی در رفتار نوجوان شکل دهد. بهتر است بدانیم این برنامه زمان بر است و فراموش نکنید بخشی از تحول نوجوان ما وابسته به نوع رفتار والدین است که به او حق انتخاب می دهد. گاهی اوقات باید بگذاریم نوجوان اشتباه کند. بگذاریم مسیر را پیدا کند اما نه با اجبار و توهین و تحقیر. حتی اگر حق با شما بود صبوری کنید تا مشکلات و تنش ها به آرامی حل شوند نه با تنش. بگذارید نوجوان تغییر را از خودش آغاز کند. در واقع در سایه تغییر نوجوان والدین هم تغییر خواهند کرد. نوجوان ما می خواهد نقاط قوت و ضعف خود را کشف کند. می خواهد بیاموزد و خودش را با خودش مقایسه کند. بدین معنا که با شناخت توانایی های قبلی و آگاهی درباره توانایی های کنونی در جهت رفع عیب ها تلاش کند و در این زمان می فهمد که با چه انسانی روبه روست. نوجوانی دوره تنش و توفان و در واقع می توان گفت تولدی دوباره است.

رمز تحول نوجوانان این برنامه

در این مجموعه خاطراتی باز گو شده که تمامی نوجوانان درگیر مسائل و انحرافاتی شده اند و به یک باره بر اثر حادثه ای، تحولی در آن ها شکل گرفته است. نوجوان در این مجموعه تلویزیونی تغییرات زیادی را تجربه می کند، با چالش های زیادی روبه رو می شود و تنها عاملی که در نهایت به تحول نوجوان داستان ما کمک کرده آگاهی خود و خانواده اش، صبوری و پذیرفتن نوجوان توسط خانواده است. بیاییم نوجوان مان را بپذیریم و در هویت یابی به او کمک کنیم. به خاطر داشته باشید خانواده در کسب هویت نوجوان بسیار موثر است. احساس ارزشمندی در دستیابی به هویت مثبت به نوجوانان کمک می کند. خانواده هایی که از نوجوان شان حمایت نمی کنند و همیشه بار هیجانی منفی به او می دهند، باعث می شوند تا فرزندشان نتواند ارزش ها و هویت مناسبی را که خواهانش بوده کسب کند.

مشاوره فردی

به شخص محترمی وابستگی شدید پیدا کردم

دختری ۲۸ ساله ام. وابستگی شدیدی به شخص محترمی پیدا کردم و هر گز از یادم نمی رود و خاطراتش در ذهنم ماندگار شده. دیگر نمی توانم شرایط را تحمل کنم و گاهی نفسم بالا نمی آید. لطفا راهنمایی ام کنید.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، شما در پیام خود از وابستگی زیاد نام برده بودید. بهتر بود توضیح بیشتری می دادید درباره این که این رابطه چه مدت است که وجود دارد؟ آیا ایشان هم به شما علاقه دارد یا این که فقط یک عشق یک سویه از طرف شماست؟ الان دنبال چه چیزی هستید؟ می خواهید فراموشش کنید یا در تلاش برای رسیدن به او هم هستید؟ و.... با این حال، با فرض این که هدف شما درمان این وابستگی عاطفی است، توصیه هایی برای تان داریم.

نکاتی درباره وابستگی عاطفی شدید

در چنین وابستگی هایی، دو نفر به طور عمیق در یکدیگر تنیده شده اند و بدون حضور یکدیگر توان انجام کارهای خود را ندارند. خلق شادی، غم، موفقیت و حتی هویت آن ها تنها با وجود دیگری تعریف می شود. به عبارتی فرد بدون وجود دیگری احساس بی هویتی می کند. در این نوع رابطه معمولا یک فرد نقش غیر فعال و مطیع را بازی می کند و دیگری نقش کنترل گر و تصمیم گیرنده در همه امور را دارد. یک طرف رابطه تنها وظیفه جلب رضایت دیگری را دارد و تمام فکر و انرژی او صرف خوشحال کردن طرف مقابل می شود و یک طرف تنها نقش گیرنده پاداش را دارد بدون این که کاری انجام دهد. در این حالت وابستگی، شما احساسات خودتان را درک نمی کنید. فکرتان مدام درگیر تایید شدن از سوی دیگری است و حتی برای احساس ارزشمندی خودتان به تایید دیگری نیاز دارید.

درمان وابستگی شدید عاطفی

اولین مرحله درمان وابستگی، آگاهی و شناخت وابستگی خود و جنبه های متفاوت آن در زندگی تان است. باید راجع به رفتارهای وابسته گونه خود شناخت پیدا کنید تا همه جا آن ها را تشخیص دهید. از توجیه و منطقی جلوه دادن رفتارهای خود دست بکشید. با باورهای غلط خود (درباره عشق) مقابله کنید. بسیاری از اوقات ما نیازمندی خود به دیگری، اطاعت از او، ترس از دست دادن او و ... را به حساب عشق خود می گذاریم و این موضوع باعث می شود نه تنها از این وضعیت احساس انزجار نکنیم بلکه آن را مایه افتخار بدانیم. قبل از این وابستگی، به طور قطع شما از کارهایی لذت می بردید که احساس خوبی به شما می داده است. سعی کنید دوباره آن ها را برای خود احیا کنید. تلاش کنید برای شاد بودن و احساس خوب داشتن به دیگری وابسته نباشید.