

شیوه‌های برون‌رفت از تأثیرات منفی سلبریتی‌ها بر نوجوانان

حجت‌الاسلام والمسلمین محمدحسین افشاری کرمانی*

مقدمه

واژه «سلبریتی» (celebrity) به معنای «مشهور»، «معروف» و «نام آشنا» است. سلبریتی، فردی است که توسط تعداد قابل توجهی از افراد شناخته می‌شود^۱ و به دلیل دستاوردها، شهرت، محبوبیت و یا حضور فعال در رسانه‌ها و جوامع مختلف شناخته می‌شود. این افراد غالباً به عنوان تأثیرگذار در دیگر افراد جامعه در همه رده‌های سنی شمرده می‌شوند. با پیدایش رسانه‌های جمعی و اجتماعی جدید از جمله رادیو، تلویزیون و سینما، شخصیت‌های برجسته‌ای که نقش آفرینی، خدمات اجتماعی، فعالیت‌های سیاسی یا حتی فعالیت‌های تجاری داشتند؛ با بهره‌گیری از فضای به وجود آمده به سرعت زیر نور پرتو این رسانه‌ها قرار گرفتند و شهرت بیشتری پیدا کردند و در کنار همه این اتفاقات، مفهوم سلبریتی به یک مدل جامعه‌شناختی^۲ تبدیل شد. یکی دیگر از عواملی که موجب اهمیت سلبریتی‌ها در مطالعات اجتماعی می‌شود، تأثیرات عاطفی این دسته از افراد بر دیگر افراد و گروه‌های اجتماعی است. این افراد نقش بسیار مهمی را در نظام شکل‌دهی به هنجارهای اجتماعی و سبک زندگی بازی می‌کنند. آن‌ها به هوادارانشان لذت، شادی، درد و رنج می‌دهند و در مقابل ستایش یا رسوایی و گناه کمک‌های مالی دریافت می‌کنند.^۳

* سطح ۴ حوزه علمیه قم و کارشناس ارشد مشاوره و روان‌شناسی.

۱. پرامودکی نایار، درآمدی بر رسانه‌های نوین و فرهنگ‌های مجازی، ترجمه سعیدرضا عاملی، ص ۲۰.

۲. مدل جامعه‌شناختی، یک تکنیک یا الگوی توصیفی است که تلاش می‌کند تا ارتباطات و تعاملات اجتماعی و تأثیر آن‌ها بر رفتارها و چگونگی شکل‌گیری جوامع را توضیح دهد. این مدل‌ها به ما کمک می‌کنند تا بهترین راه‌های افزایش تعاملات مثبت و کاهش تعاملات منفی در جوامع را مشخص کنیم.

۳. پرامودکی نایار، درآمدی بر رسانه‌های نوین و فرهنگ‌های مجازی، ترجمه سعیدرضا عاملی، ص ۲۲.

در کنار سلبریتی‌هایی که دارای نقش‌های مثبت و کارآمد در جامعه هستند، افراد مشهور و سلبریتی‌هایی نیز دیده می‌شوند که آسیب‌های اجتماعی زیادی را برای نوجوانان و جوانان به همراه دارند و به گونه‌ای می‌توان آن‌ها را الگوهای منفی معرفی کرد. این نوشتار به دنبال بیان راهبردهای دفع آسیب‌هایی است که از این نوع سلبریتی‌ها گریبانگیر نوجوانان می‌شود. تأثیر سلبریتی‌ها بر نوجوانان و جوانان، یکی از موضوعات مهمی است که امروزه به طور خاص مورد توجه اندیشمندان جامعه‌شناختی و روان‌شناختی قرار گرفته است؛ به گونه‌ای که آن را به عنوان یک چالش اجتماعی با اهمیت مطرح می‌کنند. با گسترش رسانه‌های جمعی و اجتماعی، نوجوانان و جوانان با تصاویر و زندگی سلبریتی‌ها رابطه نزدیکتری را برقرار کرده‌اند و این موضوع تأثیرات گسترده‌ای بر باورها، هیجانات و گرایش‌ها و در نهایت رفتارها ایشان خواهد داشت.

امروزه فعالیت‌های سلبریتی‌ها در رسانه‌های جمعی و اجتماعی منجر به الگوبرداری‌های ناپسند، اختلالات روانی به‌ویژه در حوزه هویت فردی و اجتماعی و حتی افزایش آسیب‌های روانی و اجتماعی در نوجوانان و جوانان شده است. از این رو لازم است عوامل این تأثیرگذاری به درستی شناخته و بر اساس آن راه‌حل‌هایی برای حل این مسئله بیان شود.

ویژگی‌های دوران نوجوانی

نوجوانی، یک دوران حیاتی مهم است که می‌توان از آن به دوران برزخ میان کودکی و جوانی نام برد. این دوران با تغییرات و ویژگی‌های زیر همراه است:

۱. تغییرات جسمی

در این دوره، بدن نوجوانان تحت تأثیر هورمون‌ها قرار می‌گیرد و تغییراتی همچون رشد بدن، تغییرات زیستی و افزایش تولید هورمون‌ها رخ می‌دهد. شاکله عمومی بدن او از حالت دوران کودکی خارج می‌شود و شکل بزرگسالی به خود می‌گیرد. در اثر رشد جسمی، نوجوانان حساسیت زیادی نسبت به بدن خویش پیدا می‌کنند. نوجوانانی که در این دوره ظاهر خود را طبیعی و بالنده قلمداد کنند، در آینده از عزت نفس و شادمانی بیشتری برخوردار خواهند بود.

مسئله بسیار مهم این دوران، الگوگیری و معیارهای زیبایی جسم است. اگر برای نوجوان معیارهای زیبایی به درستی تبیین نگردد و او با تغییرات جسمانی به درستی آشنا نشود؛ به گونه‌ای که منجر به الگوگیری از افراد دیگر همچون سلبریتی‌هایی شود که در رسانه‌ها اقدام به خودنمایی جسمی می‌کنند، می‌تواند موجب باورهای نادرست و در نتیجه رفتارهای نامطلوب از سوی

نوجوان بشود^۱ که در نهایت این موضوع می‌تواند زمینه‌ساز آسیب‌های جسمی و در نهایت نابهنجاری‌های روانی برای نوجوان گردد.

۲. تغییرات روانی

نوجوانان ممکن است با مشکلات روانی مختلفی دست و پنجه نرم کنند و با ورود به نوجوانی و طی کردن دوران کودکی، به دنبال یافتن استقلال بیشتر، خودشناسی و اثرگذاری اجتماعی باشند. دوران نوجوانی، دوران بروز عواطف، قدرت‌گریز و حاکمیت احساسات است؛ به‌گونه‌ای که محبت و دوستی در وجود فرد معنا پیدا می‌کند و روابط و برخوردها در نظر او جهت‌دار و حتی سؤال‌انگیز می‌شود؛^۲ از همین روست که امام صادق علیه السلام فرموده است: «عَلَيْكَ بِالْأَحْدَاثِ، فَإِنَّهُمْ أَسْرَعُ إِلَيَّ كُلِّ خَيْرٍ؛^۳ شما را سفارش می‌کنم به پرداختن به نوجوانان؛ زیرا که ایشان زودتر از سایر افراد به سمت هر خیری روی می‌آورند». این امر بیانگر آن است که از نظر روانی در این دوران یک استعداد معنوی خاصی نیز در نوجوانان به خاطر تغییرات روانی به وجود می‌آید که به او در امور خیر توانایی قابل توجهی می‌دهد.

۳. بیداری غریزه جنسی

غریزه جنسی از ابتدای تولد به صورت نهفته در نهاد انسان قرار داده شده است که تا زمان نوجوانی و فرا رسیدن دوران بلوغ، تحرک خاصی از خود نشان نمی‌دهد. با شروع دوران نوجوانی است که این غریزه شروع به فعالیت می‌کند و متناسب با جهت دادن به آن، تأثیر بسیاری بر ابعاد عاطفی، اخلاقی، اجتماعی و رفتاری فرد دارد. مولانا در وصف این دوران بیان می‌دارد:

و آن جوانی همچو باغ سبز و تر	می‌رساند بی‌دریغی بار و بر
چشمه‌های قوت و شهوت روان	سبز می‌گردد زمین تن، بدان
خانه معمور و سقفش بس بلند	معتدل ارکان و بی‌تخلیط و بند ^۴

امروزه برای تأمین و ارضای این غریزه، راه‌های مشروع و غیرمشروع بسیاری وجود دارد، اما آنچه در این میان مهم و به‌گونه‌ای معیار است؛ صیانت خود از راه‌های نامشروع است. اهمیت

۱. حسین لطف‌آبادی، روانشناسی رشد کودک، نوجوان و جوان، ص ۹۳.

۲. همان، ص ۱۲.

۳. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱۵، ص ۲۳۱.

۴. جلال‌الدین محمد مولوی، مثنوی معنوی، ج ۱، دفتر ۲، ص ۲۱۹.

این مسئله تا آنجاست که امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده است: «مَنْ أَحَبَّ نَيْلَ الدَّرَجَاتِ الْعُلْيَا فَلْيُغْلِبِ الْهَوِي؛^۱ هر کس دوست دارد که به درجات عالی نایل گردد، باید بر خواهش‌های نفسانی و شهوانی خود چیره شود». بهره‌گیری از رسانه جمعی و اجتماعی و نقش سلبریتی‌ها در این مسئله، جایگاه ویژه‌ای در الگودهی درست و یا نادرست برای تأمین غریزه جنسی به نوجوان دارد.

۴. هویت‌یابی

نوجوانان در این دوران به جستجوی هویت و تفکر درباره خود می‌پردازند و با چالش‌های جدیدی در این زمینه مواجه می‌شوند و والدین نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری هویت نوجوانان دارند. از این رو لازم است برای هویت‌یابی صحیح فرزندان، به آن‌ها کمک کنند؛ پیش از آنکه این هویت دست‌مایه بازی‌های دیگران و موجب بروز آسیب‌های هویتی و روانی برای فرزند شود؛ چنانکه در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است: «بَادِرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالْحَدِيثِ قَبْلَ أَنْ تَسْبِقَكُمْ إِلَيْهِمُ الْمُرْجِئَةُ؛^۲ فرزندان نوجوان خود را با احادیث ما آشنا کنید، قبل از آنکه مرجئه (فرق انحرافی) ذهن آن‌ها را بر بایند».

۵. ارتباط بیشتر با همسالان

این دوران با افزایش توجه به روابط دوستانه، خانوادگی و عاطفی همراه است. برای بسیاری از نوجوانان، داشتن گروهی از همسالان و داشتن روابط اجتماعی مهم است. این روابط به آن‌ها اجازه می‌دهد تا هویت خود را کشف کنند و از تجربیات دیگران یاد بگیرند. علاقه نوجوانان به گروه همسالان و روابط اجتماعی، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا احساس تعلق و ارتباط اجتماعی داشته باشند و از انزوا جلوگیری کنند.

شیوه‌های تأثیرگذاری سلبریتی‌ها بر نوجوانان

سلبریتی‌ها با شیوه‌های مختلف و متفاوتی می‌توانند بر نوجوانان تأثیرگذار باشند که در ادامه بررسی می‌شود.

۱. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۲۲۲.

۲. محمد بن حسن طوسی، تهذیب الأحکام، ج ۸، ص ۱۱۱.

۱. هویت‌دهی به نوجوانان

قشر وسیعی از نوجوانان و جوانان بین ۱۲ تا ۳۰ سال و نیز دیگر افرادی که موفق به هویت‌یابی نشده‌اند، سلبریتی‌ها را به عنوان الگوی ذهنی، زبانی و رفتاری خود قرار می‌دهند. این افراد با استفاده از جذابیت‌های ابزارهای اطلاعاتی مدرن، ایده‌های خود را در قالب هنر و موسیقی عامه‌پسند بسط می‌دهند.^۱ نقش آفرینی سلبریتی‌ها بیشتر در جوامعی است که هویت، تبدیل به یک مفهوم سرگردان برای نوجوانان و جوانان شده و موجبات انتخاب سلبریتی‌ها به عنوان نماد و الگو را فراهم آورده است. به بیان دیگر یکی از اصلی‌ترین تأثیرات سلبریتی‌ها بر نوجوانان، دادن تراز و معیار در حوزه زیبایی و سبک زندگی نوجوانان است. بسیاری از نوجوانان بر اساس ظاهر، گرایش‌ها و رفتارهای سلبریتی‌ها، وضعیت زندگی خود را مشخص می‌کنند و سعی در تقلید از این استانداردها دارند. باید توجه داشت که این موضوع می‌تواند به تأثیر مثبت یا منفی متغیر باشد؛ چرا که این تأثیرات ممکن است باعث ایجاد افسردگی، استرس و اضطراب برای یک نوجوان شود و یا با الگو برداری از رفتارها و استانداردهای مثبت سلبریتی‌ها، زمینه‌ساز تقویت اعتماد به نفس و پذیرش هویت شخصی شود.

به طور کلی تأثیرگذاری سلبریتی‌ها بر هویت نوجوانان می‌تواند در دو جهت باشد. از یک سو این تأثیرات می‌توانند به تقویت اعتماد به نفس، الگو برداری از موفقیت و ایده‌های مثبت سلبریتی‌ها و نیز آگاهی از مسائل اجتماعی و سیاسی کمک کنند. در جهت دیگر تأثیرات منفی ممکن است شامل الگو برداری از رفتارهای نامناسب، رویاپردازی فراوان و فاصله گرفتن از واقعیت و مسائل مهم اجتماعی شود. آنچه در این میان بیشتر مورد مشاهده می‌شود، آثار منفی سلبریتی‌ها بر نوجوانان است.

۲. افزایش مصرف‌گرایی در نوجوانان

یکی دیگر از شیوه‌های تأثیرگذاری سلبریتی‌ها بر نوجوانان را می‌توان تأثیرگذاری بر رفتارهای مصرفی آن‌ها دانست. تبلیغ محصولات، لباس‌ها و سبک زندگی سلبریتی‌ها می‌تواند به شکل قابل توجهی بر رفتارهای خرید و مصرف نوجوانان تأثیر بگذارد. در حالت مثبت آن، این موضوع می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا از انتخاب‌های هوشمندانه‌تری در زمینه مصرف برخوردار شوند؛ ولی آنچه در مقابل دیده می‌شود، آن است که این دسته از گروه‌های اجتماعی به طور

۱. گروه مطالعات ایران، «سلبریتی‌ها و فرایندهای هویت‌یابی سیاسی - اجتماعی»، ماهنامه نامه هویت، شهریور

شدیدی بر مصرف‌گرایی و تنوع‌طلبی افراطی در همه گروه‌های سنی اجتماعی شده‌اند که می‌تواند آسیب‌های زیادی را برای فرد، خانواده و اجتماع به همراه داشته باشد.

۳. تغییر معیارهای اخلاقی و ارزشی نوجوان

سلبریتی‌ها به عنوان نمادهای موفقیت و شهرت در جامعه، توانایی تأثیرگذاری قابل توجهی بر ارزش‌های اخلاقی، فرهنگی و دینی نوجوانان دارند؛ به گونه‌ای که آن‌ها در زمانه‌ای که ما در آن زیست می‌کنیم، دارای مرجعیت اخلاقی شده‌اند. این افراد از طریق شهرت، حضور در رسانه‌های اجتماعی، فیلم‌ها، موسیقی، ویدیوها و ایجاد رویدادهای عمومی، شیوه‌های زندگی خود را به نمایش می‌گذارند و در نتیجه تبدیل به الگوها و نمادهایی برای نوجوانان می‌شوند. این الگوها وقتی می‌توانند دارای آثار مثبتی باشند که متناسب با محیط فرهنگی و اجتماعی و معیارهای دینی باشد، اما با یک بررسی کوتاه می‌توان به این حقیقت پی برد که آنچه امروزه توسط عمده سلبریتی‌ها در به طور خاص در فضای مجازی ترویج می‌شود؛ هیچ تناسبی با فرهنگ بومی ایران و دین مقدس اسلام ندارد و در بسیاری از موارد در نقطه مقابل آن است.

راه‌های مواجهه با تأثیرگذاری منفی سلبریتی‌ها

برای مقابله با تأثیرگذاری منفی سلبریتی‌ها بر ابعاد زندگی نوجوانان و جوانان، راهکارهایی وجود دارد که در ادامه بررسی می‌شود.

۱. افزایش سواد رسانه در نوجوانان

افزایش سواد رسانه در نوجوانان، یک مهارت اساسی به شمار می‌آید. سواد رسانه می‌تواند به افراد کمک کند تا با ارتباطات نوین و رسانه‌های مختلف در جامعه امروزی اعم از رسانه‌های اجتماعی، فیلم و تلویزیون به اطلاعات دقیق‌تری دست یابند و نگرش‌های بهتری برای تحلیل و تفسیر اطلاعات بیاموزند. نوجوانان با یافتن سواد رسانه می‌توانند هنگام مواجهه با افراد مشهور در بستر فضای مجازی، حقیقی بودن یا غیر حقیقی بودن موفقیت‌های ایشان را کشف کنند. آنچه به طور کلی می‌توان در مورد نوع رفتار سلبریتی‌ها مشاهده کرد، این است که جنس دغدغه‌های سلبریتی‌ها به صورت کاملاً انحصاری متعلق به خودشان است. ازدواج، طلاق، جدایی و قهر، آشنا شدن با دیگران، خرج‌های نجومی روزانه، درآمد ماهیانه و سالیانه، سرمایه‌گذاری در کسب و کارهای مختلف، فرزندآوری و تربیت فرزند و... از منظر شکل و محتوا با دغدغه‌های عمومی مردم ناهمخوان است. آن‌ها نسبت به اینکه شاهد موفقیت دیگر افراد جامعه یا جامعه‌ای که در آن زیست می‌کنند، باشند؛ هیچ دغدغه‌ای ندارند.

سلبریتی‌ها به واسطه درآمدشان همیشه و مانند زمانی که در حال پر کردن فیلم هستند، بازیگری می‌کنند و مخاطب را نیز بازی می‌دهند. آن‌ها چیزی را می‌گویند و نشان می‌دهند که بیش از هر امری به ساختگی بودن و غیر واقعی بودن نزدیک است. افزایش سواد رسانه در نوجوانان می‌تواند به صورت محتوایی و عملیاتی صورت بگیرد. برخی از شیوه‌های افزایش سواد رسانه در نوجوانان عبارت است از:

۱/۱. **آموزش تفکر انتقادی:** آموزش تفکر انتقادی به نوجوانان، توانایی تحلیل و نیز انتقاد از اطلاعاتی که رسانه‌ها در حال ترویج آن هستند؛ می‌دهد و بدین ترتیب آن‌ها می‌توانند اخبار و محتوای رسانه‌ای را با دقت بیشتری ارزیابی و مورد تحلیل قرار دهند.

۱/۲. **آشنایی با تدابیر امنیتی:** نوجوانان باید بیاموزند که از خودشان چه اطلاعاتی و چگونه در رسانه‌ها به اشتراک بگذارند. عدم آشنایی با تدابیر امنیتی می‌تواند آسیب‌های بسیاری را به همراه داشته باشد. آموزش مفاهیم امنیتی دیجیتال و محافظت از حریم شخصی در محیط‌های آنلاین، برای نوجوانان بسیار حیاتی است تا از مزایا و خطرات استفاده از رسانه‌های دیجیتال آگاه باشند.

۱/۳. **تقویت مهارت‌های ارتباطی:** افزایش توانایی‌های ارتباطی و علمی نوجوانان می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا از اطلاعات و محتوای رسانه‌ای به نحو مؤثری استفاده کنند و از تأثیر مثبت واقعی سواد رسانه بهره‌مند شوند و خود را از آسیب‌های منفی آن دور کنند.

۱/۴. **تشویق به ساخت و تولید محتوا:** تجربه درست و خودآگاهی نسبت به ایجاد محتوا و انتشار آن می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا از محتوای رسانه‌ای به مراتب کمتر استفاده کنند و به جای آن، نقش خود را به عنوان تولیدکننده محتوا بر عهده بگیرند؛ به این معنا که از یک نقش منفعل و تأثیرپذیر از سلبریتی‌ها و دیگر افراد در فضای مجازی، به نقش فعال در آن تبدیل شوند. در این راستا همکاری میان والدین، مدرسه و دیگر نهادهای تربیتی برای ارتقای سواد رسانه بسیار مهم است تا نوجوانان بتوانند از رسانه‌ها به درستی استفاده کنند و از اطلاعات به درستی بهره ببرند.

۲. تقویت اعتماد به نفس

در گزاره‌های دینی مفهوم اعتماد به نفس، بدین معناست که انسان با تفکر، عقل و اندیشه‌اش تصمیم مناسبی بگیرد و آنگاه تا رسیدن به آن هدف قاطعانه ادامه دهد. همچنین فرد باید یقین داشته باشد که در رسیدن به آنچه بر آن مصمم است، تواناست. بر این اساس از منظر آیات و

روایات بین تلاش و تغییر سرنوشت انسان و اطمینان و اعتماد به نفس، رابطه است؛ چنانکه خداوند فرموده است: «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى»^۱ و برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست». همچنین فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»^۲ در حقیقت خدا حال قومی را تغییر نمی‌دهد تا آنان حال خود را تغییر دهند».

افزایش اعتماد به نفس نوجوانان می‌تواند از طریق مجموعه‌ای از رویکردها و روش‌ها صورت بگیرد که به آن‌ها کمک می‌کند تا ارتباط مثبتی با خود و دیگران داشته باشند و با چالش‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی بهتر کنار بیایند. یکی از راه‌های تقویت اعتماد به نفس نوجوانان، تشویق آن‌ها به تجربه موفقیت‌های کوچک است. برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف کوچک و تجربه موفقیت در آن‌ها، می‌تواند نقش مهمی در تقویت اعتماد به نفس نوجوانان ایفا کند. ایجاد فرصت‌هایی برای تجربه موفقیت و تشویق به پیشرفت در موارد مختلف از جمله تحصیلی، ورزشی و هنری، امکان ایجاد اعتماد به نفس در نوجوانان را فراهم می‌کند.

توجه به استعدادها و نقاط قوت فردی نیز می‌تواند در تقویت اعتماد به نفس نوجوانان مؤثر باشد. افراد باید از نقاط قوت و استعدادهای شان آگاهی پیدا کنند و به آن‌ها بها دهند. این شیوه می‌تواند اعتماد به نفس نوجوانان را نسبت به توانایی‌ها و استعدادهای شان افزایش دهد و احساس شخصیت و قدرت شخصی بیشتری را به ایشان ارائه نماید. البته باید توجه داشت که عدم اعتماد به نفس غالباً بر اثر فقدان امکانات و توانایی‌ها نیست؛ بلکه گاهی به دلیل عدم شناسایی خویش است. اگر انسان خود را بشناسد، دیگر احساس حقارت نمی‌کند و گوهر وجودی خود را با هیچ چیز عوض نمی‌نماید؛ چنانکه امام صادق علیه السلام فرموده است: «من با نفس خود را با هیچ موجودی برابر نمی‌کنم، جز پروردگارم. تمام دنیا و غیر خدا را با این گوهر نفیس، برابر نمی‌کنم»^۱.

این جمله معروف ژان پل سارتر را به یاد داشته باشیم که می‌گوید: «اگر یک فلج قهرمان دو میدانی نشود، خود مقصر است». این جمله کنایه از توانایی و نیروی عظیم نهفته در وجود آدمی است. متأسفانه انسان‌ها نه تنها از ذخیره‌های درونی خدادای خود به گونه احسن استفاده نمی‌کنند؛ بلکه عموماً از این توانایی‌ها بی‌اطلاع هستند.^۱

تقویت ارتباط مثبت و سازنده با خود و دیگران نیز یکی از شیوه‌های اعتماد به نفس است.

۱. نجم: ۳۶؛ ر.ک: سید محمدحسین طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۹، ص ۴۶.

۲. رعد: ۱۱؛ ر.ک: ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۱۴۲.

آموزش چگونگی برخورداری از مهارت‌های ارتباطی مؤثر به نوجوانان و نیز چگونگی حفظ ارتباطات مثبت و احترام‌آمیز با خود و دیگران، به تحقق اعتماد به نفس بیشتر در آن‌ها کمک می‌کند. از دیگر راهکارهای تقویت اعتماد به نفس نوجوانان، ایجاد محیطی حمایت‌کننده و ایجاد فرصت‌های یادگیری و رشد است. محیط‌های حمایت‌کننده و فرصت‌های متنوع برای یادگیری و رشد، موجب تقویت اعتماد به نفس نوجوانان می‌شود؛ زیرا آن‌ها احساس می‌کنند که محیط اطراف‌شان از پیشرفت و رشد آن‌ها حمایت می‌کند. در نهایت، مثبت‌نگری و ارزش‌گذاری از خود و دیگران نیز نقش مؤثری در تقویت اعتماد به نفس نوجوانان دارد. آموزش نوجوانان برای داشتن نگرش مثبت نسبت به خود و دیگران و ارزش‌گذاری درست از خود و دیگران، می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس‌شان کمک کند و زیرساخت‌های مستحکمی را برای پیشرفت و موفقیت در زندگی آینده فراهم نماید.

در این مجموعه از شیوه‌ها، افزایش اعتماد به نفس نوجوانان می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا با چالش‌های زندگی به بهترین شکل ممکن برخورد کنند و دستاوردهای بزرگی در زندگی خود به دست آورند. مجموعه این شناخت‌های درست از خود در کنار یادگیری مهارت‌های ارتباطی درست با دیگران، می‌تواند یک روحیه نقادگری نسبت به رفتار دیگران را برای نوجوان به همراه داشته باشد. نوجوانی که دارای این مهارت‌ها باشد و عزت نفس در او به درستی شکل گرفته باشد، به راحتی دروغین بودن زندگی سلبریتی‌ها و راه‌های موفقیتی را که آن‌ها توصیه می‌کنند، کشف می‌کند. این عزت نفس هم استقلال فکری را برای او به همراه دارد و هم استقلال رفتاری را که به راحتی تن به الگوهای ناسالمی همچون سلبریتی‌ها نمی‌دهد.

۳. ارائه الگوهای سالم

الگودهی مناسب می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا با چالش‌ها و تغییرات زندگی خود به بهترین شکل ممکن برخورد کنند و مسیری موفقیت‌آمیز برای رشد شخصیتی و تحقق اهداف‌شان داشته باشند. والدین می‌توانند از طریق ایجاد ارتباط نزدیک با فرزندان خود، آن‌ها را در مسیر مناسب رشد و توسعه شخصیتی هدایت کنند. تأکید بر ایجاد ارتباط گفتگو محور با نوجوانان، گوش دادن به نظرات آن‌ها و ارائه راهنمایی‌های سازنده می‌تواند نقش مؤثری در الگودهی فرزندان ایفا کند. مدرسه نیز می‌تواند با ارائه برنامه‌های تحصیلی و تربیتی مناسب، الگودهی مؤثری را به نوجوانان ارائه کند. ارتقای مهارت‌های ارتباطی، توانایی‌های انتخاب و تصمیم‌گیری و تشویق نوجوانان به پیشرفت تحصیلی، از دیگر شیوه‌های الگودهی در مدرسه است. یکی از توصیه‌های

مهم مقام معظم رهبری علیه السلام به دست‌اندرکاران وزارت آموزش و پرورش، الگوسازی برای نوجوانان و جوانان است که ایشان خود بهترین الگوها را برای نوجوانان و جوانان، شهدا معرفی می‌کنند:

باید در زمینه اخلاقی جلوتر رفت، منتها یکی از شرایطش این است که ما برای جوان‌ها مان الگو داشته باشیم... الگوسازی، یکی از اساسی‌ترین کارهاست. ما الگوهای خوب خیلی داریم... باید رفتار و صفات ارزشمند شهدا از جمله غیرت، همت، صداقت، سلامت، فداکاری، بینش والا، رفتار نیک با مردم و پدر و مادر، و همچنین دوستان در مقابل چشم نسل جوان امروز قرار داده شود. علاوه بر آموزش و پرورش، دستگاه‌های تبلیغاتی، صدا و سیما، دستگاه‌های دولتی و روحانیون نیز در معرفی الگوها و الگوسازی در جامعه، مسئولیت سنگینی بر عهده دارند.^۱

تأکید بر ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی و ترویج رفتارهای مثبت و سازنده نیز از دیگر شیوه‌های الگودهی مناسب به نوجوانان است. ارائه مدل‌های نقش‌آفرین مثبت و تشویق به مشارکت فعال در امور اجتماعی و خیریه، از دیگر اقدامات الگودهی مناسب است. این شیوه‌های الگودهی مناسب به نوجوانان توسط والدین و مدرسه می‌توانند به فرایند رشد و تحول آن‌ها کمک کنند و زمینه مناسبی را برای پیشرفت شخصی و تحقق اهداف‌شان فراهم نمایند. این روش‌ها موجب توانایی نوجوانان برای مدیریت بهتر چالش‌ها، تصمیم‌گیری‌های موفق‌تر و رشد شخصیتی قوی‌تر خواهد شد.

۱. دیدار جمعی از معلمان سراسر کشور با رهبر انقلاب، ۱۳۹۱/۰۲/۱۳.

فهرست منابع

۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، قم: مؤسسه فرهنگی-علمی دارالحدیث، ۱۳۹۵ش.
۲. شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم: نشر مشهور، ۱۳۹۷ش.
۳. طباطبایی، سید محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمبوعات، ۱۳۹۰ق.
۴. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، قم: مؤسسه علمی-فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۸۷ش.
۵. گروه مطالعات ایران، «سلبریتی‌ها و فرایندهای هویت‌یابی سیاسی-اجتماعی»، ماهنامه‌نامه هویت، شهریور ۱۳۹۹، شماره ۵۴.
۶. لطف آبادی، حسین، روانشناسی رشد کودک، نوجوان و جوان، تهران: نشر سمت، ۱۴۰۲ش.
۷. محمد بن حسن طوسی، تهذیب الأحکام، تصحیح سیدحسن خراسانی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ش.
۸. مولوی، جلال‌الدین محمد، مثنوی معنوی، تهران: نشر کانیار، بی‌تا.
۹. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول، ۱۳۷۴ش.
۱۰. نایار، پرامودکی، درآمدی بر رسانه‌های نوین و فرهنگ‌های مجازی، ترجمه سعیدرضا عاملی، تهران: مرکز پژوهش و سنجش افکار صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۶ش.