

خانواده، دوستان، فرهنگ عمومی، تعامل‌های واقعی، رفتار مطلوب و اخلاق‌مداری، همیشه استخوان‌بندی اصلی هویت یک نوجوان را شکل می‌دهند؛ فقط باید نوع ارائه، آموزش و همراهی این نسل با این مفاهیم را تغییر داد

## مرز باریک‌تر از موی جسارت و ادب

سارا مؤمنی

دانشجوی دکتری مدیریت رسانه

فیلم بخشی از دانشجویان منتشر شد که در اعتراضات حضور داشتند، اما در رفتار و کلامشان «بی‌ادبی» به طور برجسته و واضح دیده می‌شد. در حدی که نمی‌شد به حرف‌هایشان اسم شعار داد، چرا که خود شعار معنایش «آرمان، نشانه و راه و رسم» است و اینکه «بی‌ادبی» آرمان و نشانه و راه و رسم یک نسل باشد، اتفاق خوبی نیست

### «جسور مؤدب!» مسئله این است

قبل‌تر گفتیم که «محبت» جویدستی جادویی تعامل نسل‌هاست. نیاز است که مرز میان جسارت و ادب، آنجا که تبدیل به شجاعت و دلیری می‌شود، با آنجا که تبدیل به بی‌ادبی و گستاخی می‌شود، روشن شود. یادم می‌آید که زمانی که ما می‌خواستیم درباره عقایدمان و نظریاتمان با خانواده و یا دوستانمان حرف بزنیم، با ترس، در لاف‌های حرف می‌زدیم یا اینکه در ماریج سکووت غرق می‌شدیم و فراموشش می‌کردیم؛ در حالی که قدرت تصمیم‌گیری، اظهارنظر و عقیده، باعث می‌شود که فرد راحت‌تر و سریع‌تر با واقعیت روبه‌رو شود، درست‌تصمیم بگیرد، کمال‌گرایی افراطی را کنار بگذارد، از چندراهی و گمراهی دور شود و در راه هدفش به‌طور دقیق و منظم قدم بردارد که در آینده و در سنین میانسالی کمتر دچار بحران‌های روانشناختی فردی و اجتماعی شود. این اتفاقی است که نسل زد به خوبی از پس آن برمی‌آید. اما نیاز دارد که مرزها را بشناسد؛ جسور باشد، اما مؤدبانه رفتار کند، نسل‌نت، جسارت را از دنیای دیجیتال که از ابتدا با آن بزرگ شده و زندگی می‌کند، مشاهده کرده و یاد گرفته، اما در شناخت عمیق و تفاوت آن با بی‌ادبی نیاز به کمک دارد. شناخت این مرزها تنها از راه محبت، خوشرویی، همراهی و باور کردن این نسل در ارتباط و تعامل با نسل‌های قبلی اتفاق می‌افتد.

است همین علت است. بیشترین افرادی که شما در طول زندگی خود با آنها ارتباط دارید خانواده شما هستند. بنابراین کاملاً طبیعی است که شما نسخه کپی شده پدر و مادر و یا خواهر و برادران باشید.

بنابراین یکی از بهترین راه‌ها برای اینکه بتوانید مثبت‌اندیشی را در وجود خود تقویت کنید، این است که یک همنشین مثبت‌اندیش برای خود پیدا کنید. فراموش نکنید که یک دوست غرغرو و منفی‌باف می‌تواند زندگی شما را به چاله ناامیدی و تاریکی بیندازد و در مقابل یک همنشین مثبت‌اندیش می‌تواند باعث شود تا نوع نگاه شما به زندگی تغییر کند و لذت‌های بیشتری را تجربه کنید. به یاد داشته باشید شما خلاصه افرادی هستید که بیشترین ارتباط را با آنها دارید.

مطالعات نشان می‌دهند که خنده باعث کاهش استرس، نگرانی و افسردگی می‌شود. همچنین خنده باعث می‌شود فرد حال بهتری پیدا کند و عزت نفس بیشتری داشته باشد. سعی کنید در همه حال حتی در مواقع دشواری شوخ‌طبع باشید و به خودتان اجازه بدهید که بخندید. این کار باعث می‌شود که دشواری مسائل برای شما کمتر شود. حتی اگر نمی‌توانید بخندید به این کار تظاهر کنید زیرا ادای خندیدن و خنده مصنوعی نیز استرس را کم می‌کند.

### شوخ‌طبعی خود را حفظ کنید

مطالعات نشان می‌دهند که خنده باعث کاهش استرس، نگرانی و افسردگی می‌شود. همچنین خنده باعث می‌شود فرد حال بهتری پیدا کند و عزت نفس بیشتری داشته باشد. سعی کنید در همه حال حتی در مواقع دشواری شوخ‌طبع باشید و به خودتان اجازه بدهید که بخندید. این کار باعث می‌شود که دشواری مسائل برای شما کمتر شود. حتی اگر نمی‌توانید بخندید به این کار تظاهر کنید زیرا ادای خندیدن و خنده مصنوعی نیز استرس را کم می‌کند.

### خودتان را ببخشید

بسیاری از انسان‌ها ممکن است به دلیل فکر کردن بیش از اندازه به گذشته، به خاطر اتفاقات مختلف در زندگی احساس گناه کنند. رها شدن از این افکار و بخشیدن خود می‌تواند باعث ایجاد احساسات مثبت و افزایش مثبت‌اندیشی در زندگی شود.

### یک دفتر سپاسگزاری داشته باشید

وقتی هر روز یا هر هفته می‌نشینید و چیزهایی را که برایشان شکرگزار هستید یادداشت می‌کنید، مجبور می‌شوید به خوبی‌های زندگی

خود توجه کنید. یک مطالعه نشان داد افرادی که دفترچه‌های سپاسگزاری داشتند نسبت به آینده احساس خوش‌بینی بیشتری داشتند. آنها همچنین خواب بهتری را تجربه می‌کنند.

### با خودتان مثبت حرف بزنید

با پیروی از یک قانون ساده شروع کنید: چیزی را که به هیچ‌کس دیگری نمی‌گویید به خودت نگو. اغلب افراد بدترین منتقدان نسبت به خود هستند. اینکه فرد دائم از خودش انتقاد کند در طول زمان باعث ایجاد افکار منفی می‌شود. برای توقف این کار باید نسبت به صدای درونی خود آگاه باشید و سعی کنید پس از هر فکر منفی که می‌کنید یک پیام مثبت با خودتان تکرار کنید. تحقیقات نشان داده است که حتی یک تغییر کوچک در نحوه حرف زدن با خودتان می‌تواند تأثیرات مثبتی روی احساسات، افکار و رفتار شما در شرایط پراسترس بگذارد.

### پذیرش مشکلات و حل آنها

یکی از مواردی که مهم‌تر از حل مشکل است، پذیرش آن است. به این معنی که یک فرد در وهله اول باید مشکلاتی را که در زندگی دارد، بپذیرد و سعی کند از آنها فرار نکند. پذیرش مشکلات سبب می‌شود که فرد کنترل زندگی خود را در دست بگیرد و به جای گله کردن از شرایط، اقدام به حل آنها نماید.

### به خودباوری برسید

برای تقویت مثبت‌اندیشی ابتدا خودتان همان فردی باشید که توانایی‌های وجودیتان را به خوبی می‌شناسید و می‌توانید آنها را تماماً به کار ببندید.

### رها کنید

گاهی اوقات یکی از عواملی که موجب ایجاد حس منفی‌نگری در وجود شما می‌شود، این است که مدام سعی دارید کنترل همه چیز را در دست بگیرید. در حالی که چه بخواهید و چه نخواهید، برخی مسائل وجود دارند که شما به هیچ طریقی نمی‌توانید آنها را کنترل کنید و یا برای حل آنها اقدامی انجام دهید. پس لازم است بسیاری از آنها را رها کنید و اجازه دهید که زندگی، مسیر عادی خود را طی کند.

اگر بسیاری از اتفاقات باب‌میل شما نیست و شما نمی‌توانید آنها را تغییر دهید، نیاز نیست منفی‌نگر شوید و یا خود را زیر سؤال ببرید. این اتفاقی بسیار عادی در زندگی است که گاهی اوقات هیچ کاری از دست ما ساخته نیست. تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که سعی کنیم زندگی خود را به سمت جلو هدایت نماییم.

### «محبت و منطق»، جویدستی جادویی تعامل نسل‌ها

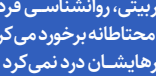
اگرچه باید این مسئله را بپذیرفت که نسل زد به تبع محیط و شرایط جدید تربیتی و رشد، با نسل‌های قبل‌تر تفاوت دارد، اما نباید دست روی دست گذاشت و اجازه داد این تفاوت و فاصله و شکاف بیشتر و بیشتر شود و مرز بی‌ادبی و شجاعت برداشته شده و به عنوان امری «معمولی» یا حتی «مطلوب» جازده شود. خانواده، دوستان، فرهنگ عمومی، تعامل‌های واقعی، رفتار مطلوب و اخلاق‌مداری، همیشه استخوان‌بندی اصلی هویت یک نوجوان را شکل می‌دهند؛ فقط باید نوع ارائه، آموزش و همراهی این نسل با این مفاهیم را تغییر داد. یکی از مهم‌ترین عواملی که باعث می‌شود این شکاف و فاصله کم شود، «محبت در کلام و رفتار» است. می‌دانیم که یکی از ویژگی‌های این نسل، تمایل شدید آنها به «گفت‌وگو و مذاکره برای بهبود وضعیت» در هر بحران، مسئله و مشکلی است. همین ویژگی یک فرصت برای بزرگ‌ترها و نسل‌های قبلی ایجاد می‌کند تا با آمدن در زمین نسل زد، در ابتدا بخواهند که به صورت منطقی شکاف را کم کنند (به گفت‌وگو و تعامل بنشینند، با علایق و عقاید آنها بدون قضاوت آشنا شوند و به آنها باور داشته باشند) و پس از آن با جویدستی جادویی یعنی «محبت»، رفتار و تعامل سازنده‌ای را شروع کنند؛ اتفاقی که در نهادهای مختلف جامعه از خانواده تا مدرسه و دانشگاه و محیط‌های کاری و نهادهای فرهنگی، کم، کند و نادرست پیش می‌رود.

### ادب از که آموختی؟ از بلاک شده‌ها!

یکی از ویژگی‌های این نسل، علاقه شدید آنها به ارتباطات مجازی و رسانه‌های دیجیتال است. ادبیات و زبان ارتباطات در فضای مجازی، به تبع قالب و سبکی که دارد، با دنیای بیرون تفاوت دارد و بنابراین بازخوردها، کلام، سکوت، ادامه ارتباط و گفت‌وگو، همه در گرو جنس ارتباطات و تعامل در فضای مجازی هستند که برزور بیرونی آنها کلام‌های نامتجانس و رفتارهای نامطلوبی می‌شود که اغلب از سوی بزرگ‌ترها و نسل‌های قبلی، بی‌ادبی محسوب می‌شود. مثلاً معنای رفتار نوجوان یا جوانی از نسل زد که هنگام ورود میهمان به خانه، از جای خود بلند نمی‌شود یا از اتاقش بیرون نمی‌آید، «بی‌ادبی» نیست؛ صرف‌ضرب و ارتباطات در جهان دیجیتال، او را به این رفتار و واکنش رسانده است. یا به کاربردن «عادت‌گونه» کلمات نامأنوس در گفت‌وگو با بزرگ‌ترها (همان‌طور که با دوستان همسال خود در جهان بیرون و جهان مجازی تعامل و گفت‌وگو می‌کنند) اگرچه برای بزرگ‌ترها «نامطلوب» است، اما باید بپذیرفت که با توجه به همان نظریه که معتقد است نسل زد آلفا نوسلی با سطح یک سانتی‌متر است، این نوع رفتار و کلام هم، «عمیق و عمد» ندارد. همان‌طور که در فضای مجازی با یک بحث و مجادله کلامی با دوستانشان سریع، صریح و با کلامی تند(اغلب بی‌ادبانه) او را بلاک می‌کنند و چند روز بعد دوباره به تعامل و دوستی با هم برمی‌گردند؛ همان‌طور هم در تعامل با نسل‌های قبل که ممکن است پدر، مادر، دوست، استاد، همکار یا رئیسشان باشند، واکنش نشان می‌دهند.

### یار دیستانی من! قیمة‌ها و ماست‌ها رو ترکیب نکن!

چند روز دیگر روز دانشجویان است. روزی که چند دانشجوی در «اعتراض» به دیدار معاون رئیس‌جمهور وقت امریکا با شاه پهلوی، شهید شدند، حالا اغلب ۱۸ ساله تا همان ۲۸ ساله‌های نسل زد بخش زیادی از زمان و زندگی‌شان را در دوران دانشجویی و دانشگاه می‌گذرانند. چیزی که باعث شد مبحث ادب و جسارت نسل زد را به روز دانشجویان پیوند بزنم، «سبک» اعتراضات چند وقت پیش برخی از دانشجویان در دانشگاه بود. تعهد، امید به بهبود وضعیت و احساس مسئولیت اجتماعی در این اعتراضات دانشجویان تحسین‌برانگیز بود و می‌شود گفت میراثی از دانشجویان نسل‌های قبلی بود که زبان گویای جامعه بودند و برای آرمانشان تلاش می‌کردند. اما فیلم بخشی از دانشجویان منتشر شد که در اعتراضات حضور داشتند، اما در رفتار و کلامشان «بی‌ادبی» به طور برجسته و واضح دیده می‌شد. باید گفت که بخشی از این نسل برای اعتراضات در دانشگاه به عنوان دانشجوی، روش مناسبی نداشتند و اصطلاحاً قیمة‌ها را با ماست‌ها ترکیب کردند؛ در حدی که نمی‌شد به حرف‌هایشان اسم شعار داد. چرا که خود شعار معنایش «آرمان، نشانه و راه و رسم» است و اینکه «بی‌ادبی» آرمان و نشانه و راه و رسم یک نسل باشد، اتفاق خوبی نیست. بنابراین شجاعت و جسارت نسل زد مسئله نیست، چرا که شجاعت و نترس بودن یک ویژگی مثبت برای پیشرفت فردی و اجتماعی است؛ اما روش و سبک و سیاق این جسارت و شجاعت است که مهم است؛ آنقدر مهم که اگر به آن توجه نشود، رسیدن به هدف و رشد و پیشرفت چندین پله به عقب می‌افتد.



تفکر مثبت مهارتی‌ست که می‌توانید یاد بگیرید و از آن بهره ببرید، نه یک ویژگی شخصیتی که دارید یا ندارید