

# بررسی توسعه اجتماعی بانگاہی به عدم تمایل نسل «زد» به برقراری ارتباط با والدین

## نسل بی تعارف

نوشین تقی‌لی  
نویسنده

زمانی که از توسعه فردی صحبت می کنیم، تصور بسیاری از ما این است که توجه و رسیدگی به مسائلی مانند رشد ذهنی، یادگیری و خودمراقبتی برای انجام این کار کافی است. در واقع توسعه فردی دارای پنج جنبه مهم است: ذهنی، اجتماعی، معنوی، فیزیکی و عاطفی. توجه به این پنج جنبه مهم توسعه فردی، تأثیر بسیاری بر موفقیت شما خواهد داشت. وقتی روی یک جنبه کار می کنید، بقیه جنبه ها نیز تا حدی بهبود می یابند. با این حال، همیشه بهترین کار این است که به طور متعادل به همه آنها توجه شود. بدون تعادل، فرایند توسعه فردی خود را متوقف می کنید. مثلاً یک پدر نمی تواند تمام وقتش را صرف کسب درآمد کند، حتی اگر به خاطر خانواده اش باشد. زندگی نامتعادل و تک بعدی، یک زندگی پر از حسرت است. البته این بدان معنا نیست که با توجه به تمام جنبه های توسعه فردی همه چیز در زندگی شما عالی می شود. این یک باور مثبت گرایانه و مخرب است که می تواند باعث شود بعد از مدتی از مسیری که در آن هستید، دل زده شوید و ادامه ندهید. شما همچنان با موانعی روبه رو خواهید بود، اما می توانید از پس آنها بر بیایید.



که با برآوردن نیازهای جسمی و عاطفی فرزندشان بیش از ۵۰ درصد مواقع «به اندازه کافی خوب» باشند. این امر کودکی را با سبک دلبستگی ایمن تربیت می کند؛ کسی که در تعامل با دیگران در دنیا احساس امنیت و اعتماد به نفس می کند، می تواند به راحتی احساسات خود را کنترل و مدیریت کند و عزت نفس خوبی دارد.

حالا اگر والدینی که غذا و سرپناه فرزندانشان را تأمین کرده اند اما اغلب از نظر عاطفی با فرزندشان سازگاری نداشته اند و در آنها ترس از دوست داشته نشدن را القا می کردند، آیا اکنون می توانند انتظار داشته باشند که فرزند بالغ خود در کنار آنها احساس امنیت کند؟ اگر پدر یا مادر بسیار وابسته به فرزندشان و با الگوی وادار کردن او به حل مشکلاتشان بودند، آیا اکنون می توانند انتظار داشته باشند که فرزند آنها در کنارشان احساس امنیت کند؟ شاید پدر یا مادر احساس کند که فرزندشان باید بخواهد در کنار آنها باشد، زیرا والدین خود آنها چنین انتظار و احساسی داشته اند. بنابراین انتظار می رود این چرخه در خانواده ها ادامه یابد. اما این نسل های جدید نمی خواهند آسیب های خانوادگی را ادامه دهند. آنها می خواهند تمامش کنند. قطعاً برای والدین دردناک است که احساس کنند فرزندانشان دیگر به دنبال رابطه با آنها نیستند. شما آنها را بزرگ کردید! اما واقعیت این است که برای فرزندانتان نیز اصلاً راحت نیست. هر نوجوان و جوانی که با والدین خود ارتباط تماسی ندارد، احتمالاً عصبانی است و قطعاً غمگین است. آنها امنیت عاطفی مورد نیاز برای حفظ رابطه با والدین خود را دریافت نمی کنند. من نمی دانم مادری که در TikTok صحبت می کند چه پیشینه ای با فرزندانش دارد، اما به این باور دارم: رابطه با فرزند جوان شما در واقع بررسی عملکرد است. بسیاری از والدین وجود دارند که روابط محبت آمیز و سالمی با فرزندانشان دارند، اما برخی اینطور نیستند. ولی یک خبر خوب برای شما دارم! خوشبختانه روابط، مانند بسیاری از چیزها، هنوز جای رشد و تغییر دارند. همه ما سازوار زندگی محبت آمیزتر و ایمن تر هستیم و خوشبختانه فرایند بهبودی و تغییر می تواند از همه ما نیز شروع شود. فرزندان ما چیزی به ما مدیون نیستند. اگر چیزی باشد ما به آنها بدهکاریم. ما دوران کودکی شاد و ایمن را به آنها بدهکاریم، عشق و احساس امنیتی که برای توسعه فردی به آن نیاز داریم و دارند.

که رویکردی متفاوت با نسل های قبلی است. برخی از نوجوانان این اطلاعات را از طریق رسانه های اجتماعی دریافت می کنند و به والدین خود منعکس می کنند. آنها متوجه می شوند که در واقع والدینشان باعث شده اند آنها احساس ناامنی اجتماعی داشته باشند. آنها متوجه می شوند که شاید والدینشان برای آموزش، مسکن، خوراک و پوشاک هزینه کرده اند، اما از نظر عاطفی در دسترس نبودند یا سوء استفاده می کردند (مثلاً تلقین احساس گناه و مدیون بودن فرزند در قبال خدمات).

در نسل های قبلی اینطور بود که شاید شما متوجه این موضوع شده اید اما همچنان به خاطر احترام و تعهد تصمیم می گیرید در کنار والدین خود بمانید. اما در نسل زد، متوجه می شوند که رابطه با والدینشان باید تغییر کند نه اینکه دست نخورده بماند؛ و اگر والدین نتوانند تغییر کنند، رابطه به چیزی تبدیل می شود که ما آن را «بدون تماس» می نامیم، جایی که فرزند تصمیم می گیرد دیگر رابطه ای را با والدین سیمی یا نابالغ عاطفی خود نداشته باشد.

### اما آیا بچه ها رابطه والد-فرزندی را به والدین خود بدهکار نیستند؟

بله، فرزند شما می تواند سپاسگزار باشد که والدینش به نیازهای جسمانی او رسیدگی کرده اند، اما او ذاتاً درک می کند که این مسئولیت قانونی و اخلاقی پدر و مادر است. فرزندپروری تا حد زیادی نیاز به از خودگذشتگی دارد. چرا؟ چون این رابطه غیرتوافقی است. کودک این را نخواسته است و والدین آن را خواسته اند (یا با آن موافقت کردند). فرزندپروری ایمن فقط تأمین نیازهای جسمی و مالی فرزند (مانند غذا و سرپناه) نیست، بلکه توجه و تأمین نیازهای عاطفی فرزند نیز مهم است (مثلاً حمایت کردن، حضور داشتن، گوش دادن به آنها در صورت نیاز، داشتن گفت و گوهای محبت آمیز به صورت منظم و غیره) بدون اینکه فکر کنید فرزندتان در از آن چیزی به شما «بدهکار» شده است. قرار نیست والدین کامل باشند (بالاخره آنها انسان هستند!)، اما از آنها انتظار می رود

می توانند در موقعیت های مختلف، عکس العمل های عاطفی مناسبی به سایر افراد نشان بدهند. توانایی کار کردن و سازگاری با طیف وسیعی از شخصیت ها بخش ارزشمندی از توسعه اجتماعی است که باعث می شود در مدرسه، دانشگاه و محل کار راحت تر و بیشتر پیشرفت کنید. روانشناسانی که فاکتورهای مؤثر در محل کار را بررسی می کنند، گزارش کرده اند که این بخش از توسعه اجتماعی ارزش بالایی در دنیای تجارت دارد.

بنابراین اولین و مهم ترین خشت توسعه اجتماعی در خانواده گذاشته می شود و دقیقاً همین مسأله باعث ایجاد چالش و تعارض در جامعه امروز شده است. غالب والدینی که امروزه فرزند متعلق به نسل زد (متولدین ۱۳۷۵ تا ۱۳۸۹) دارند، خودشان متعلق به نسل ایکس (متولدین ۱۳۴۴ تا ۱۳۵۹) هستند. تعارض و شکاف بین این دو نسل بسیار زیاد است. در سال ۲۰۲۲ یک مادر آمریکایی ویدیویی در TikTok به اشتراک گذاشت با این مضمون: «هرگز کسی به شما نمی گوید که عدم حضور بچه های پتان در زندگی شما چقدر سخت است. چرا اینقدر سخت است؟ من احساس می کنم مادر خوبی بودم و هر کاری از دستم برمی آمد، انجام دادم تا به بچه هایم نشان دهم که آنها را دوست دارم و در کنارشان هستم. چرا این نسل از بچه ها به پدر و مادرشان پشت می کنند؟ من هرگز با پدر و مادرم مانند این نسل رفتار نمی کنم. این ماجرا همه جای دنیا هست. وقتی بچه ها کوچک بودند خیلی راحت تر بود. من بچه هایم را دوست دارم، اما چرا برای آنها سخت است که این را درک کنند؟ پس احترام به والدین و قدردانی از تمام کارهایی که برای شما انجام داده اند، کجاست؟»

تفاوت های نسلی بر نحوه نگرش ما به جهان و آنچه که طبیعی می دانیم، تأثیر می گذارد. مردم در نسل های گذشته در دنیایی بزرگ شده اند که شنیده نشدن کودک کاملاً طبیعی بود اما اکنون، سلامت روان بحث مهمی در نسل های جوان است. امروزه مدام به والدین گفته می شود که فرزندانشان را با روش های فرزندپروری ملایم تربیت کنند

به ایجاد روابط مثبت و سالم با دیگران می شود. جالب است بدانید که بخش عمده رشد اجتماعی در دوران کودکی رخ می دهد، زمانی که انسان ها در سال های حیاتی رشد خود هستند. البته سمینارهای مختلف توسعه فردی و توسعه اجتماعی برای بزرگسالان نیز طراحی شده است.

اگر از هر پدر و مادری در مورد رشد فرزندشان بپرسید، اغلب در مورد بهبود گفتار، مهارت های حرکتی یا حتی رشد فیزیکی صحبت می کنند اما رشد اجتماعی کودک، یعنی توانایی او در تعامل با سایر کودکان و بزرگسالان، بخش مهمی از پازل رشد است. توسعه اجتماعی در واقع می تواند بر بسیاری از اشکال دیگر رشد کودک تأثیر بگذارد. به عبارت دیگر توانایی کودک برای برقراری ارتباط سالم با افراد اطرافش می تواند بر همه چیز تأثیر بگذارد؛ از یادگیری کلمات جدید در کودکی گرفته تا توانایی نه گفتن به همسالان در دوران مدرسه و گذر از چالش های نوجوانی و حتی بزرگسالی.

تا اینجا متوجه شدیم که توسعه اجتماعی ارتباط تنگاتنگی با توانایی های مربوط به ارتباطات و روابط بین فردی دارد. افرادی که در این زمینه ها به خوبی رشد کرده اند،

در این یادداشت می خواهیم راجع به جنبه اجتماعی توسعه فردی صحبت کنیم؛ جنبه ای که در دنیای امروز و با توجه به مجازی شدن بسیاری از ارتباطات و دلایل بسیار دیگر، شکاف بین نسلی را ایجاد کرده و بسیار پرچالش شده است. در خانواده های ایرانی، زمانی که مناسبت خاصی پیش می آید (مانند شب یلدا، چهارشنبه سوری، عید نوروز) تنش بین پدر و مادر و فرزندان تشدید می شود. یک طرف والدینی هستند که می خواهند جمع خانوادگی را حفظ کنند، طرف دیگر نسل زد است که غالباً از جمع های خانوادگی و فامیلی فراری هستند.

اما چرا این اتفاق می افتد؟ توسعه اجتماعی شامل مجموعه ای از زیرشاخه هاست که باعث می شود افراد در طیف وسیعی از زمینه ها، یعنی آموزشی، شغلی و روابط بین فردی رشد کنند و بالغ شوند. دامنه توسعه فردی وسیع تر از خودیاری است، زیرا به جای اصلاح عادات بد خاص، شامل بهبود در کل وضعیت زندگی شخص می شود. توسعه اجتماعی حتی باعث پرورش هوش هیجانی است که منجر



**فرزندپروری تا حد زیادی نیاز به از خودگذشتگی دارد. چرا؟ چون این رابطه غیرتوافقی است. کودک این را نخواسته است و والدین آن را خواسته اند**