

# بازنویسان حکیمانه فرستادیم

دکتر اسماعیل سعدی پور (بیابانگرد)

پرتورضایان - کارشناس ارشد روان‌شناسی

## دوره نوجوانی و ویژگی‌های آن

زندگی برای نوجوانان ساده به نظر می‌رسد، ولی در واقع یک نوجوان فقط ناظر تغییرات جسمی و بدنی‌اش نیست. نوجوانی فقط قد کشیدن، مو در آوردن، رشد کردن و ... نیست. نوجوان باید دوره دیرستان را پشت سر بگذارد، به فکر شغل آینده و مابقی زندگی‌اش باشد، عاشق شود، دل شکسته شود، برنامه‌ریزی کند، ناامید شود. دوستان قدیم را کنار بگذارد، روز به روز دامنه تعاملات اجتماعی‌اش وسیع‌تر شود، با افراد تازه‌ای طرح‌آشنایی و دوستی بریزد و به تدریج متحول شود. در این راه مخاطراتی نیز وجود دارد، مثل: اعتیاد، روابط مشکوک و پرخطر، حوادث رانندگی ناشی از سرعت، شکست در برنامه شغلی و تحصیلی و ...

فروید، دوران بین سال‌های ورود به مدرسه تا نوجوانی را دوره «نهفتگی» یا سکون می‌نامد. نه به این دلیل که هیچ اتفاقی در آن نمی‌افتد، بلکه چون خط سیری یک نواخت دارد. کودکان در این سن بیش‌تر به خود و تحصیل

مشغول‌اند و حداکثر وقت خویش را صرف معاشرت با دوستان خود می‌کنند. این دوره معمولاً مصادف با میان‌سالی والدینشان است، یعنی همان دورانی که والدین حیات خویش را مورد بازنگری قرار می‌دهند.

آنها مشاغل، زناشویی، تجربیات و کار و زندگی گذشته خود را مرور می‌کنند و ترجیح می‌دهند که ساعاتی را با دوستانشان بگذرانند و به مسافرت‌های کوتاه بروند. شاید احساس استقلال و کاهش نیاز نوجوانان به والدین، زمان بیش‌تری در اختیار پدر و مادرها قرار می‌دهد تا کمی هم به

خود بپردازند. نوجوانی، دوران توفانی و پر از تلاطم و آشفتگی است که طی آن والدین نگران، شاهد تبدیل کودکان کوچک و حرف‌شنوی خود به نوجوانانی عبوس و حاضر جواب‌اند. مجادلات این دوره با دوران کودکی متفاوت است، دیگر والدین به راحتی سال‌های قبل نمی‌توانند حرف آخر را بزنند.

انگیز یادگیری، آموزش و به کار بستن شیوه گوش دادن مؤثر





تلخ، احساس خجالت او را به عصبانیت و حالت تدافعی تبدیل کرد. حالا فقط به یک چیز فکر می‌کرد: این جای یک زندان است، او زندانی است و مادر زندان بان! آن هم یک زندان بان غیر قابل تحمل!

پارسا فکر می‌کرد: من پسر بدی نیستم، حتی نصف کارهایی که بعضی از دوستانم انجام می‌دهند، نمی‌کنم. من فقط می‌خواهم یکی دو ساعت مال خودم باشد، فقط همین!

حال مادر پارسا هم بهتر از حال او نبود، او هم هرگز دوست نداشت چنین روزی را ببیند. او نگران و مضطرب بود.

### چرخه کنترل و سرکشی

اغلب نوجوانان دوره‌ای از سرکشی را تجربه کرده، پشت سر می‌گذارند که در طی آن به‌رغم مخالفت‌های والدین، می‌کوشند خود را مستقل جلوه دهند. این علائم به تدریج از آغاز دوره نوجوانی شروع می‌شود. اکثر والدین وقتی با تغییر لحن و رفتار خشونت‌آمیز نوجوان خود مواجه می‌شوند، به سختی می‌توانند صبور و بردبار بمانند. استفاده از کلمات عامیانه و کوجه و بازی، آن‌ها را بالحن و زستی ناشایست، یارفتاری پرخاشگرانه و عصبی، آن‌ها را دل زده و نگران می‌کند. حالا شاید با لحن و رفتارشان در محیط خانه بتوانند سازگار باشند، ولی تحمل آن در محیط بیرون واقعاً امکان‌پذیر نیست. حالا شاید کلمات را بشنود نشنیده گرفت، ولی لباس‌های مضحک مادر، شلوازهای پاره و آویزان، موهای به برق وصل شده، آرایش‌های زننده که معصومیت آن‌ها را تهدید می‌کند و ... را نمی‌توان ندیده گرفت.

این‌ها نشانه‌های نخستین ظهور دوره نوجوانی است و نحوه عکس‌العمل والدین به آن از اهمیت بسیار برخوردار است. امروزه خیلی از والدین، طبیعی بودن این علائم را درک می‌کنند، اما نمی‌توانند همیشه بردبار و ساکت باقی بمانند. در ضمن تعمیم این رفتارها در هر شرایطی، والدین را بیش‌تر می‌آزارد. برای مثال یک پدر شاید لحن تند و اهانت‌آمیز پسرش را نسبت به یکی از معلمش تحمل کند، ولی نمی‌تواند این رفتار را نسبت به خودش بپذیرد. یک مادر نیز ممکن است بتواند در برابر رفتار پرخاش‌گرانه دخترش، وقتی اجازه رفتن به خانه دوستش را ندارد، صبور بماند ولی در برابر پوشیدن یک لباس نامناسب، یا آرایش کردن او دیگر نمی‌تواند شکیبایی به خرج دهد و وقتی صبر و شکیبایی والدین ته می‌کشد، آن‌ها از روی ناراحتی و با احساسات خشمگینانه خود عکس‌العمل نشان می‌دهند و این تکان‌های شدید مثل بیماری مسری، به فرزندان نیز سرایت می‌کند.

مادر: به صورتت چی مالیدی؟ می‌دونی چه ریختی شدی؟ شبیه زن‌های ول‌گرد شدی، زود برو این لجن را از سر و صورتت پاک کن!

دختر: چی گفتی؟ من مثل زن‌های ول‌گرد هستم؟ حالا که این‌طور شد ... تأثیر این قبیل عکس‌العمل‌ها از تأثیر یک کشیده

نیز در این دوران سخت‌تر به نظر می‌آید. وقتی که آن‌ها کودکی بیش نبودند، والدین راحت‌تر می‌توانستند جلوی عصبانیت خود را بگیرند، شاید چون به قابلیت تحمیل اراده یا قدرت هدایت‌گری و اقتدارشان، اعتماد داشتند. از طرف دیگر، کودکان نیز صلاحیت و قدرت والدین را راحت‌تر می‌پذیرفتند. کودکان از این که فرصت حرف زدن و شنیده شدن را در اختیارشان قرار می‌دهید، سپاس‌گزارند و احساس خوبی دارند، حتی اگر از رسیدن به آن چه می‌خواستند، مأیوس شوند.

ولی در دوران نوجوانی، این معادلات کمی تغییر می‌کند. آن‌ها سپاس‌گزار موقعیتی که در اختیار آنان قرار می‌دهید، نیستند، بلکه «توقع» دارند که آنان را ببینند، به آن‌ها توجه کنید، حرف‌شان را بشنویند و به آنان احترام بگذارید.

پارسا، پسر شانزده سنه و البته خوبی بود. گاهی اوقات بعد از ظهرها با دوستانش بیرون می‌رفت و کمی دیرتر از آن چه مادرش مقرر کرده بود به خانه می‌آمد. یک روز کاسه صبر مادرش لبریز شد و از بیرون رفتن او ممانعت به عمل آورد.

پارسا: مامان من به نیما قول دادم، می‌خواد دو چرخه جدیدش را به من نشون بده، حالا فکر می‌کنه من چتسم دیدن دو چرخه‌اش را ندارم!

مادر: نه، بسه دیگه، هر روز به یک دلیل می‌ری بیرون، پس کی درس می‌خونی، دیگه حق نداری بعد از ظهرها بری بیرون، همین که گفتم!

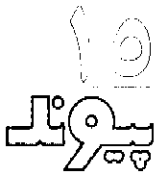
پارسا عصبانی شد، رفت توی اتاق و در را آنقدر محکم به هم زد که احتمالاً همه اهالی مجتمع مسکونی از جا پریدند! او فقط از این که مادرش او را درک نمی‌کرد ناراحت نبود، بلکه احساس می‌کرد، مورد کم‌لطفی و بی‌انصافی قرار گرفته، او که دیگر بچه نیست!

پارسا چند روزی پشت سر هم، بعد از ظهرها، بعد از مدرسه به خانه آمد و بیرون نرفت. مادر پارسا خیلی خوشحال بود و فکر می‌کرد ای کاش زودتر قاطعیت و خشونت نشان داده بود.

روز چهارم پارسا گفت که کلاس فوق‌العاده دارد و باید دو سه ساعتی در مدرسه بماند. او ساعت شش بعد از ظهر به خانه آمد و با دیدن قیافه عصبانی مادرش فهمید که دستش رو شده است. زیرا کلاس فوق‌العاده‌ای در بین نبود و او با نیما قرار داشت، چون باید برای یکی از دوستانش هدیه‌ای می‌خریدند. یکی از هم کلاسی‌های پارسا که از ماجرا خبر نداشت، تصادفاً به منزل پارسا تلفن کرده و مادر پارسا تازه متوجه موضوع شده بود.

فکر می‌کنم بقیه ماجرا را می‌توانید حدس بزنید: داد و فریاد، توهین، تنبیه و ... ولی یک اتفاق مهم‌تر از همه این‌ها افتاده بود، دیوار اعتماد فرو ریخته بود!

پارسا به محض این که وارد خانه شد و قیافه مادرش را دید، به خاطر دروغی که گفته بود، احساس گناه و خجالت کرد، ولی عصبانیت بی‌اندازه مادرش و درگیر شدن در چرخه یک منازعه



سوره بجه آموزشی - تربیتی  
شماره ۳۳۱

آب‌دار بدتر است.

## انطباق و سازگاری

یکی از قوی‌ترین نیروهای مؤثر در هر رابطه، «انطباق» است. انطباق فرایند سازگاری متقابلی است که در طی آن طرفین یکدیگر را در قالبی واحد و به شیوه‌ای مکمل شکل می‌دهند. انطباق، همان چیزی است که بین همسران موفق اتفاق می‌افتد و همسران به واسطه آن، بخشی از فردیت خود را کنار می‌گذارند و به یک زوج مبدل می‌شوند. تا به حال با کسی قدم زده‌اید؟ کم‌کم هر دو سعی می‌کنید همگام و هماهنگ قدم بردارید، این طور نیست؟

یک والد و کودک هم به تدریج شبیه همسرانی می‌شوند که سال‌ها در کنار هم زندگی کرده‌اند و خود را با خلق و خو و انتظارات یکدیگر هماهنگ کرده‌اند (شاید به همین دلیل است که ناپایداری یا نامادری بودن، می‌تواند سخت باشد). مثلاً کودک می‌آموزد والدش چقدر جدی است یا چه وقت واقعاً عصبانی شده است. والد نیز درمی‌یابد که کی و چقدر می‌تواند به کودک فرصت بدهد. زیرا دیگر دریافته که حرف شنوی لثروما همیشه آبی و بی‌جک و جونه میسر نمی‌شود. تکنیک گوش دادن فعال و مؤثر، این جا هم، در برقراری روابط سازگارانه و منطبق با تمایلات دیگری، امکان‌پذیر است. شاید زمانی که شما با دقت این روش را در مورد کسی که به شدت از شما عصبانی است، به کار گرفته‌اید، انتظار داشته باشید که در آن لحظه از شما تشکر کند و مثلاً بگوید: از این که تا این حد دل‌سوز و صبور هستی متشکرم! ولی باید بدانید که غالباً اولین نشانه‌ای که حاکی از شمربخش بودن گوش دادن شماست، ابراز خشم و عصبانیت گوینده‌ست. عکس‌العمل نشان ندهید، با خود تکرار کنید که شما اساساً این فرصت را به او داده‌اید تا خشم و احساسات آزار دهنده‌اش را تخلیه کند. برون‌فکنی احساسات، نشانه شمربخش بودن شیوه شماست.

شنیدن رگباری از گنمها و شکایت‌ها، گاهی چندان منطقی به نظر نمی‌آید، یا در معرض اتهام فرزندان واقع شدن برای والدین، چندان کار ساده‌ای نیست، ولی به آن‌ها اجازه بدهید تا بدون توهین به شما خشم خود را ابراز کنند و بگویند که واقعاً چه می‌خواهند.

ادامه دارد

پی نوشت:

1- Freud

منابع:

- Nichols, Michael(2004). Stop Arguing With Your Kids. Newyork: The Guilford Press.
- Show, C. And Ferguson, A (2001). Talking To Children . Cambridge University Press.
- Weber, Olson(2002) . The Language of Parent To Child . Newyork : Norton.

اغلب والدین، تأثیر و نفوذ اعمال خود را بر کودکان و نوجوانان دست کم می‌گیرند. آن‌ها نگران غلبه برگستاخی و بی‌احترامی بچه‌هایشان‌اند، ولی اصل «تأثیر متقابل» یا «دو جانبگی رفتار» و تعامل با فرزندشان را از یاد می‌برند.

والدین می‌بینند که فرزندان کوچک و شیرین و عزیزشان، به نوجوانانی بدخلق و بدخو تبدیل شده‌اند. ولی آنچه را که نمی‌بینند، ناتوانی خودشان در پذیرش استقلال و خودمختاری آن‌هاست. آن‌چه بدخلقی و بدقلقی نوجوان محسوب می‌شود، در واقع پافشاری نوجوان بر بزرگ شدن خویش است.

اغلب آن‌هایی که تازه به سن نوجوانی رسیده‌اند، درباره هر چیز، باور کنید، درباره هر چیز مجادله می‌کنند: دامن‌های کوتاه، شلووارهای گشاد، خال کوبی، غذاهای بی‌ارزش، بیرون بردن زباله‌ها، اتاق‌های به هم ریخته، تکالیف مدرسه، پول توجیبی و هر چیزی که بتوانید حدس بزنید.

جالب این جاست که این منازعات و کشمکش‌ها بیش‌تر در مورد مسائلی رخ می‌دهد که والدین نسبت به آن حساس‌ترند. برای مثال، پسری که پدرش بیش از حد نگران سلامت و بهداشت اوست، سیگار می‌کشد تا استقلال خویش را حفظ کند. مادری که خودش دوستان کمی دارد و کلاً نسبت به معاشرت با غریبه‌ها بدبین و حساس است، آن‌قدر پایی دخترش می‌شود و در مورد دوستان او سخت‌گیری می‌کند، که او دوست دارد تقریباً هر کاری را با دوستانش انجام بدهد، یا پدری که خودش تحصیلات عالی ندارد، آن‌قدر به درس خواندن پسرش حساس می‌شود که او را عاصی می‌کند. موضوع، حقیقتاً دوستان، تحصیل یا عادات بهداشتی نیستند، مسئله این است که نوجوانان سعی دارند قوانین و روابط حاکم بین خود و والدینشان را زیر سؤال ببرند و راجع به خیلی چیزها به چالش پردازند. شاید وقتی نوجوانی در آینه می‌نگرد دقیقاً مطمئن نباشد که کیست یا که می‌خواهد باشد، ولی تقریباً مطمئن است که چه کسی نمی‌خواهد باشد. آن‌ها نمی‌خواهند نور چشمان و دل‌بندان کوچولوی مامان و بابا باشند. آن‌ها نمی‌خواهند مقلدان فرمان‌برداری باشند که فقط دستورهای دیکته شده را اجرا می‌کنند. اکثر والدین متوجه این نکته نیستند که کنترل و پایی شدن بیش‌تر، سبب سرکشی و عصبان زیادتر می‌شود.

نوجوانان نیز مانند والدینشان دوست دارند افرادی مستقل و با تدبیر به نظر بیایند و این استقلال و حرمت به نفس در رابطه با والدینشان نیز حفظ شود. روابط نزدیک و دائمی مثل روابط والد و فرزندان، پدیده‌های سازمان یافته، زنده، پویا و دارای حدود و قواعدی است و عمل‌کردی با ساختار متقابل دارد که در آن دو طرف، دو نیمه یک کل را تشکیل می‌دهند و نقش یکدیگر را تبیین می‌کنند.