

با نوجوانانمان چگونه رفتار کنیم؟

قطبی شدن

دکتر اسماعیل سعدی پور
پرتو رضایان - کارشناس ارشد روان‌شناسی

وقتی انطباق از بین برود، جای آن را متغیر پویا و مؤثر دیگری در روابط اشغال می‌کند و آن قطبی شدن است. پدیده‌ای که طی آن افراد، حتی کم‌ترین اختلافات یکدیگر را بزرگ‌نمایی می‌کنند. همانند انطباق، قطبی شدن هم می‌تواند خودآگاه باشد، اما واقعیت این است که اغلب خارج از محدوده آگاهی و هوشیاری رخ می‌دهد. برای مثال، یک مادر ممکن است نسبت به فرزندش بسیار مهربان و انعطاف‌پذیر باشد تا سخت‌گیری‌های بیش از حد همسرش را نسبت به کودکشان جبران کند. یا یک نوجوان عمداً لباس‌هایی بپوشد که تا سر حد امکان با نظر والدینش متفاوت باشد. شاید تناقض و حرکت در خلاف جهت، در هر دو مثال فوق، دانسته و تعمدی باشد، ولی در عین حال که برخی از سرکشی‌ها و کنترل‌ها و رسیدگی‌هایی که میان والدین و نوجوانان جریان دارد، عمداً و آگاهانه است، واقعاً برخی از آن‌ها هم ناخودآگاه، غیرعمدی و اتفاقی است.

مردها را در بیاورد، بیش‌تر از والدینش، به‌خصوص مادرش، دور می‌شد و فرصت بیش‌تری برای رسیدگی به پریا در اختیار مادرش قرار می‌داد. همان تکانه‌ای که باعث امتناع پوریا از نزدیکی به مادرش می‌شد. ناخودآگاه سبب مخالفت پوریا با تمام عقاید مادرش هم می‌گردید و کم‌کم آن‌ها به دو قطب متضاد بدل شدند که دائماً با هم به مجادله می‌پرداختند.

اگر مادر می‌گفت که فلان موسیقی پاپ برای او جذاب نیست، پوریا از آن طرف‌داری می‌کرد و با صدای بلند به آن گوش می‌داد. اگر مادر می‌گفت که بدمیتون بازی و ورزش مفرحی است، پوریا می‌گفت: اصلاً این‌طور نیست، فقط آدمای بی‌دست و پایی که بلد نیستند فوتبال بازی کنند، سراغ بدمیتون می‌روند. این مخالفت‌ها به اندازه کافی آزار دهنده بودند، ولی زمانی که بحث بر سر دوستان نه چندان مناسب پوریا یا وقت‌گذرانی‌های بی‌هوده او یا موتور سواری‌های خطرناک پوریا و دوستانش، پیش می‌آمد، دیگر اصلاً قابل تحمل نبود. هر چه مادرش بر عقاید خود و صلاح پوریا تأکید بیش‌تری می‌کرد، پوریا از مادرش بیش‌تر فاصله می‌گرفت و در سرپیچی از او راسخ‌تر می‌شد. به‌طور طبیعی، هیچ کدام از آن دو این همه بحث، داد و فریاد و احیاناً بی‌احترامی‌ها را دوست نداشتند، ولی هیچ کدام هم نمی‌توانستند کوتاه بیایند، به‌خصوص مادر پوریا، چون هرگز نمی‌توانست یک پسر سیزده‌ساله را که هنوز خام

پوریا سیزده سال داشت و یک سالی بود که صاحب خواهری شده بود. پریای خوشگل و بانمک توجه همه را به خودش جلب کرده بود، حتی همه توجه و علاقه مادری را که دوازده سال فقط مال پوریا بود. پوریا نسبت به این همه عشق و محبت و توجهی که به این راحتی نصیب پریا شده بود، حسادت می‌کرد. از طرفی از این احساس خود و هم‌چنین احساس تعلق و وابستگی و میلی که هنوز برای در آغوش کشیده شدن و محبت مادری داشت، احساس گناه و شرم می‌کرد. کسی از احساس پوریا نمی‌پرسید، چون هیچ کس انتظار نداشت پسری که دیگر درد برای خودش مردی می‌شود، به یک فرشته کوچولو که فقط یک سال داشت، حسادت کند. یا هنوز دلش برای ناز و نوازش مادر و پدرش تنگ بشود. هر چه پوریا برای غلبه بر احساس شرم و گناهِش بیش‌تر می‌کوشید و سعی می‌کرد که مرتباً ادی



چه می‌گویند، نیست؛ بلکه ناشی از عدم پذیرش وابستگی به آنهاست. والدینی که با تشدید کنترل و پاپی شدن‌ها، به تلاش و تقلاي نوجوانان برای استقلال و خودمختاری‌شان، عکس‌العمل نشان می‌دهند، فقط آنها را جری‌تر و مقاوم‌تر می‌سازند.

دور باطل

چرخه‌های کنترل و سرکشی، شکلی از قطبی شدن‌ها و تناقضات‌اند که در آنها طرفین با افزایش شدت مخالفت و عکس‌العمل‌های تند، نسبت به هم واکنش نشان می‌دهند و این فرایندی خودکار و ناخودآگاه است که عمدتاً محصول احساسات و عواطف سرکوب شده است.

نوجوانان نمی‌خواهند که والدینشان با اعمال محدودیت‌ها آنان را کنترل کنند و والدین هم نمی‌خواهند که نوجوانشان با اعمال سرپیچی آنان را کنترل کند، در نتیجه کارشان به افراط و تفریط (قطبی شدن) و عکس‌العمل‌های تریبایی‌اندیشه و کورکورانه نسبت به هم کشیده می‌شود.

و بی‌تجربه بود در دنیای بزرگ و پروسوسه نوجوانی رها کند و نمی‌دانست چرا هر چه بیشتر می‌کوشد تا پوریا را از خطر‌ها باز دارد، او بیش‌تر خود را در معرض توفان پرهیاهوی نوجوانی قرار می‌دهد.

قطبی شدن و تناقض، موضوع دقیق و ظریفی است؛ داستان دو نفر است که به آرامی یکدیگر را در دو جهت مخالف دفع می‌کنند. زمانی که والدین سعی بیهوده می‌کنند تا نوجوانان خود را کنترل کنند و با خودمختاری آنها ور می‌روند، پیش‌تر شبیه برخورد و تصادم دو قطار است. والدینی که دائماً نگران قضاوت نادرست نوجوانان خود درباره مسائل و قضایا هستند، این نکته را نادیده می‌گیرند که فرزندانشان بدون تمرین و اشتباه، قضاوت صحیح را نمی‌آموزند.

واقعا کدام پدر یا مادری دوست دارد که فرزندش در حین رشد، در تصمیم‌گیری‌هایش به هر نحوی به دیگران وابسته باشد و حتی نتواند یک تصمیم ساده را به تنهایی بگیرد؟ سرکشی دوران نوجوانی، امتناع از پذیرش والدین، یا هر آن

کنترل بیش تر، موجب سرکشی بیش تر و سرکشی بیش تر جز سبب کنترل بیش تر می شود. وقتی الگوی قطعی شدن و مخالفت تثبیت شد، به وسیله هر کدام از والدین یا فرزند می تواند به جریان بیفتد. والدینی که نوجوانان خود را سرکش، لجباز و نافرمان قلمداد می کنند، در واقع تلاش آن ها برای استقلال و خودمختاری را با عصیان اشتباه می گیرند. نوجوانان طبعاً از عزم و اراده های استوار برخوردارند و این لازمه دست و پنجه نرم کردن با تجربیات روزمره است. نه نشانه خصومت و سرپیچی. کشمکش آن ها که با نهایت انرژی و این چنین مجادله صورت می گیرد برای جنگیدن با پدر و مادرشان نیست، بلکه برای دستیابی به هویت شخصی، خودمختاری و استقلال است. این که تا کی و تا چه حد به این کشمکش ها و ابراز وجود کردن ها ادامه بدهند و تا چه حد افراطی عمل کنند، عمدتاً به میزان پافشاری و صلابت والدینشان برای حفظ کنترل آن ها بستگی دارد. شاید باورش کمی مشکل باشد، ولی نوجوانی که دیر به منزل می آید، سیگار می کشد، آرایش می کند، لباس عجیب و غریب می پوشد، دعوا می کند، از مغازه آدماس می دزدد، همه آن تجارب و رفتارهای بی مبالات و بی اندیشه را صرفاً به افتخار این که خودش باشد، مرتکب می شود! ولی بر خلاف انتظار، مسلماً این نوجوان نه تنها چیزی که والدینش می خواهند، نیست. بلکه آن چه خودش می خواهد هم نیست.

رایج ترین روش برای شکستن این چرخه، وضع معیارهای انعطاف پذیر، پافشاری در گفتن حرف آخر و دیکت کردن دستورها به آنان، بدون دادن فرصت اظهار نظر به آن هاست. هرگز در برابر نوجوان خود به نیرویی که می توان در برابر آن سرکشی کرد، مبدل نشوید. گاهی «بله» گفتن از جانب نوجوان، چندان به معنی «بله» حتماً این کار را انجام می دهد، بلکه بیش تر به معنی «بله، می شنوم، حالا تنهام بگذار» است. این راهبردی است که بیش تر توسط پسران به کار گرفته می شود. این دسته از نوجوانان به ندرت با والدین خود مجادله می کنند. ولی آنچه از آن ها خواسته می شود را نیز دقیقاً انجام نمی دهند. فقط برای اجتناب از درگیری و مجادله، موافقت می کنند.

سادری گله می کرد که هر وقت چیزی یا کاری از پسرش می خواهد، هیچ وقت «نه» نمی گوید، ولی هیچ وقت هم آن کار را انجام نمی دهد. پسران بیش تر از دختران از درگیری های لفظی می پرهیزند. چون بیش از دختران از این درگیری ها مشوش و دل آزرده می شوند. شاید برایتان جالب باشد بدانید تحقیقات چنین نشان می دهد که پسران و مردان در تحمل مجادلات با دشواری بیش تری مواجه اند، چرا که از نظر روانی بیش از زنان تحریک می شوند (گاتمن، ۱۹۹۹). اتخاذ این شیوه، در واقع نوعی مجادله خاموش است. این نوع مجادلات را می توان از طریق الگویی ثابت و مقاوم، یعنی پرهیز از هر نوع گفت و گو و عدم انجام مسئولیت های واگذار شده به نوجوان تشخیص

داد. این نوجوانان وقتی مورد رویارویی و سؤال قرار می گیرند، می گویند: «فراموش کردم»، «می خواستم بعداً انجامش بدم» و...

مجادله خاموش

مجادله خاموش، سلاح مخفی نوجوان است. شاید نوجوانی که هیچ وقت اتاقتش را تمیز نمی کند، اجبار در این کار را عادلانه نمی داند. گذشته از همه این ها، اتاقت اوست، این طور نیست؟ حتی اگر با بهانه ها و استدلال های او در این زمینه موافق نیستید، سعی کنید آن ها را تشخیص بدهید، بشنوید و بفهمید. در این صورت احتمال این که حس اطاعت و انعطاف پذیری او افزایش یابد، بیش تر می شود.

به طور مسلم، وقتی کودک یا نوجوانی (یا هر کس دیگری)، به کرات، در انجام خواست های شما کوتاهی کند، یعنی تمایلی به انجام آن ندارد. این موضوع کاملاً روشن است، ولی آن چه تشخیص دادنش کمی مشکل است، علت این بی میلی است. چرا نوجوانی دائماً از انجام آن چه از او خواسته اید، سرریز می زند؟ شاید چون ضرورتی برای انجام آن نمی بیند. یعنی آن طور که شما در مورد انجام این کار فکر می کنید، او فکر نمی کند شاید دلایل شما او را قانع نمی کند. یا این که فکر می کند کسی که باید این کار را انجام بدهد، او نیست و شاید ... اگر دوست دارید به جواب این سؤال برسید، ساده ترین کار این است که از او «پرسید».

اما پرسیدن این سؤال چندان هم ساده نیست و باید کمی هنر و ظرافت به خرج دهید. وقتی از فرزندتان می پرسید: «مگه قبول ندادی، کمدت را تمیز کنی، چرا این کار را نکردی؟» یا «چرا هیچ وقت کاری را که بهت می گم، انجام نمی دی؟!» یا «چرا نمی تونی کاری به این سادگی را انجام بدی؟!» نوجوان ممکن است فکر کند در معرض حمله یا اتهامی قرار گرفته یا دوباره قرار است یک جلسه وعظ و سخنرانی جامع شروع شود. لذا بدون پاسخ خاصی، باز هم فقط تأیید می کند و وعده می دهد. اگر واقعا می خواهید به علت عدم پیروی یک مجادله گر خاموش، پی ببرید. ابتدا باید او را متقاعد و مطمئن سازید که واقعا به شنیدن دلایل و احساسش علاقه مندید. بهترین کار این است که از او پرسید: «عزیزم آیا به نظرت انجام این کار، اشکالی داره؟ یا به نظرت منصفانه نمی آید؟» بعد منتظر پاسخ بمانید. شاید نوجوان برای اعتماد به شما یا به حرف آمدن، نیاز به کمی فرصت داشته باشد، به خاطر داشته باشید که علت اصلی مجادلات خاموش این است که نوجوانان، نمی توانند باور کنند شما پذیرای نظریات و احساسات او باشید.

به او بگویید: «دخترم، پسر، من نمی خوام که تو فقط همین حالا که من این جا هستم و بهت تذکر می دهم، اتاقت را تمیز کنی. می خوام بدونم که چرا خودت، شخصاً به این کار علاقه ای نداری؟»



گاهی واقعاً دلایل یا احساسات نهفته‌ای وجود دارد، مثلاً نوجوانی که اتاقش را با خواهر یا برادرش شریک است، ممکن است احساس کند در این مورد نسبت به او اجحاف شده یا نوجوان دیگری ممکن است به دلیل عدم برنامه‌ریزی صحیح، وقت این کار را پیدا نکند. به هر حال در مواردی که دلایل و عللی وجود دارد، می‌توان راجع به آن صحبت کرد و راه‌حلی ارائه داد. ولی گاهی نوجوان فقط به دلیل تراشی می‌پردازد، مثلاً می‌گوید: «چرا مجبورم این کار را بکنم؟ مگر اتاق من نیست؟ دلم نمی‌خواد آن طور که شما دوست دارید، مرتب باشم!»

در این موارد توصیه می‌کنیم جواب دادن را کمی به تأخیر بیندازید، معمولاً دو راه پیش‌رو می‌ماند: یا باید با نوجوان به توافق رسید و او را در نگهداری از وسایل شخصی‌اش آزاد گذاشت (که البته این انتخاب کاملاً بستگی به روحیه والدین و قواعد

خانواده دارد)، یا این امید و خوش‌بینی که شاید مرور ایام در وضعیت و عقیده او تغییر ایجاد کند یا در مواضع خود محکم ایستاد و او را متقاعد کرد که اگر چه احساس و ایده او برایتان قابل درک است، ولی او باز هم ناچار است تا مطابق قواعد این خانه و آن چه شما مقرر کرده‌اید، رفتار کند. ولی باز هم توصیه می‌کنیم که پیش از تصمیم‌گیری، کمی تأمل کنید. برای مثال، می‌توانید بگویید: «خوب، شاید تو هم برای خودت نظری و هدفی داری، بهتر است هر دو راجع به آن بیش‌تر فکر کنیم و فردا باز هم راجع به آن با هم صحبت کنیم.» به این ترتیب، هم شما زمان کافی برای تصمیم‌گیری دارید و هم نوجوان می‌تواند راجع به آن چه «واقعاً» حس می‌کند، بیندیشد.

گوش دادن مؤثر

شیوه گوش دادن مؤثر در هر نوع گفت و گو و داد و ستدی، شیوه‌های مطمئن و موضعی مستحکم برای کنترل اوضاع و غلبه بر مخالفت‌هاست، چرا که مهم‌ترین و مؤثرترین روش برای قانع ساختن یا جلب توجه و حمایت کسی، توجه دقیق و مؤثر به نظریات و احساسات و افکار اوست. حتی وقتی با چیزی به مخالفت بر می‌خیزید، باید بدانید واقعاً با چه چیزی مخالفت؟ وقتی می‌خواهید دیدگاهی را نقد کنید، باید کاملاً بر

آن دیدگاه اشراف داشته باشید. ولی موضوع این جاست که شما در برابر کودکان هرگز نمی‌خواهید طوری رفتار کنید که گویی برای ناکام کردن دسیسه‌های یک دشمن، نقشه می‌کشید. درست است؟ در واقع آن چه شما در مواجهه با فرزندتان می‌خواهید، این است که با شنیدن صحبت‌ها و عقاید و احساساتش و گوش دادن به دفاعیه او، فرصت رشد و بالندگی و تمرین زندگی به او بدهید. کدام پدر و مادر را سراغ دارید که بخواهد فرزندش در شرایطی وارد عرصه زندگی شود که قادر به دفاع از آن چه می‌خواهد نباشد یا اساساً نداند چه می‌خواهد که از آن دفاع کند.

توافق فقط این نیست که طرف مقابل صرفاً بگوید «آهان!». توافق زمانی صورت می‌گیرد که او واقعاً با آن چه می‌گوید و می‌خواهد، موافق باشد. شاید مهم‌ترین دلیل ناکفته این نوجوانان، این باشد که دیگر اصل فرمان‌برداری بی‌چون و چرا از پدر و مادر را نمی‌پذیرند، پس باز هم باید با آنان به گفت و گو نشست.

ادامه دارد

پی نوشت:

1-GOTTMAN, J.