



توضیح دادن علت مسائل

برخی مسائل را فرزند نمی‌پسندند و برخی دیگر را اولیا. این مهم نیست، مهم آن است که دلائلشان برای یکدیگر مفهوم داشته باشد. مفهومی که بشود آن را پذیرفت، نه این که پسندید. شاید خیلی از ما از پارکومترها بیزار باشیم و مایل نباشیم برای یک ربع ایستادن کنار خیابان حتی جلوی منزلمان. پولی بپردازیم و در صورت عدم پرداخت، جریمه هم بشویم. ولی برخلاف میلان، این کار را می‌کنیم، چون مفهوم و علت این کار را فهمیده ایم.

با گفت و گویا به اختلافات و تمایلاتمان و با برنامه‌ریزی می‌توانیم، توازن و اعتدال برقرار کنیم.

فرزانه (پانزده ساله): بابا، من و نگار می‌تونیم فردا بعد از ظهر بریم سینما؟

پدر: فقط شما دو تا؟ والدین نگار همراhton هستند؟ فرزانه: نه!

پدر: پس نمی‌تونید برید عزیزم، می‌دونی که خود من هم فردا گرفتارم و نمی‌تونم همراhton باشم.

فرزانه: یعنی ما هنوز بچه‌ایم یا شما به من اعتماد نداری؟ سینما که نزدیکه، رفتنش کاری نداره، پیاده هم می‌شه رفت.

پدر: من به تو اعتماد دارم عزیزم، نگار را هم می‌شناسم. ولی پانزده سال داشتن هنوز برای تنها رفتن به سینما و این جور جاها کمه. هنوز هم باید یک بزرگتر همراhton باشه.

می‌دونی که پدر و مادرها چقدر بچه‌هاشون را دوست دارن و چقدر نگران آنها هستند؟

فرزانه (بعد از کمی فکر کردن): بابا اکه خواهر بزرگتر نگار، همراhton باشه چی؟

پدر: چند سالشه؟

فرزانه: بیست و دو سال.

پدر: فکر بدی نیست. اما من خواهرش را نمی‌شناسم. اول باید او را ببینم، بعد بهت جواب بدم.

فرزانه (با خوشحالی): تا اهم دختر خوبیه، اگر تونست با ما به سینما بیاد، بگم امروز بعد از ظهر با نگار بیان خونه ما؟

چند تا کتاب پیش نگار دارم که باید بهم پس بده.

پدر: اشکالی نداره.

در این مثال پدر، هم به دختر نوجوانش فرصت فکر کردن و تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی داد و هم بدون از کوره در رفتن به او گوش داد. در ضمن با آرامش و تدبیر، حق تصمیم‌گیری نهایی خویش را حفظ کرد، بدون این که به غرور و احساس دخترش لطمه ای وارد آورد.

پس گاهی فقط باید به آنها گوش داد و کوتاه نیامد (چون این امکان وجود ندارد). ولی گاهی باید گوش داد و به توافقی دو جانبه رسید و البته در هر دو صورت با آرامش و احترام متقابل.

مختلف و در هر صورت، در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

این توافق، باید در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.

والدین باید با هم توافق کنند و در این زمینه، والدین باید با هم توافق کنند.





سعی کردیم از ابتدای این بخش به مطلبی اشاره کنیم. این که دوران نوجوانی، زمان پرده برداری از شخصیت نوجوان و درگیری او با تجارب گوناگون فردی و اجتماعی است. اما در عین حال زمانی برای تجدیدنظر، بررسی مجدد و دگرگونی شرایط خانواده نیز محسوب می شود. نوجوانی برای نوجوان، دوران تصحیح آشفتگی ها و کسب هویت است و برای خانواده او دوران بازسازی ساختار ارتباطات است.

پیش از این نیز اشاره کردیم که در خانواده های سالم، مرزهای مشخصی میان والدین و فرزند آن وجود دارد. این خانواده ها موفق شده اند میان صمیمیت و مرزهای شخصی و استقلال و نیز میان آزادی فردی و تعلق به خانواده، اعتدال برقرار کنند. در این خانواده ها هر خلاف مرزهای پررتگ و بدون نفوذ در خانواده های سرد و بی ارتباط، یک راه عبور مشخص برای نزدیک شدن والدین به فرزند آن و تشویق و ترغیب روابط میان والد و فرزند به حد کافی باز است و بر خلاف خانواده های گرفتار در دام مشکلات و بی توجهی و باز که مرزهای کم رنگی بین اعضای خانواده وجود دارد، در خانواده های موفق و سالم، مرزی مشخص به فرزند آن مجال رشد و آزادی عمل می دهد، همان طور که به والدین نیز فرصت پی گیری زندگی شخصی خودشان را می دهد. وقتی کودکان یا به عرصه بلوغ و نوجوانی می گذارند، مرز میان نسل ها کمی وسعت می یابد تا به استقلال و خودمختاری آن ها، (که در جهت زندگی آینده به آن نیازمندند)، مجال شکوفایی بدهد.

والدین هوشیار در مورد ایجاد شرایط کنترل و محدودیت های شدید، می دانند که این محدودیت ها فقط به در ورودی خانه منتهی می شود. بنابراین از مجادلات بیهوده با فرزندانشان می پرهیزند.

شکستن موانع

نوجوانی دوران رها کردن و به دست آوردن است. رها کردن وابستگی به والدین و به دست آوردن حیاتی نوین در خارج از خانواده، که البته دستاورد هایی متقابل اند. موفقیت در یک عرصه، موفقیت در زمینه ای دیگر را تسهیل می سازد. بنابراین، شاید بهتر باشد والدین به جای کشمکش با فرزند آن نوجوان خود، به رهایی از وابستگی و استقلال او کمک کنند و هر چه در توان دارند، در جهت حمایت از فعالیت ها و مشغولیت های فرزندانشان در محیط خارج از خانواده به کار گیرند. اما یک نکته امید بخش هم برای نوجوانان وجود دارد و آن این که بحث و مجادله با والدین هر چند خوشایند نیست، ولی گاهی باعث غلبه بر نگرانی های مستقل بودن و تکیه به خود می شود. تعجب نکنید، همین کشمکش ها می تواند

برای فرزندانتان نیز تجارب سودمندی به همراه داشته باشد. نوجوان از بحث و گفت و گو با شما می تواند خیلی چیزها بیاموزد و به افکار مشوش خود سامان ببخشد یا بر دو بلی ها و نگرانی های خود قانع آید.

در عالم واقعیت، اگرچه همه چیز مدنظر قرار می گیرد، ولی اتفاقات زیادی می افتد. اما در عالم خیال که نوجوان زمان قابل توجهی را در آن می گذراند، همه چیز امکان پذیر است. نوجوانان درگیر احساسات و افکار متضاد ی اند و گاهی از این بابت در عذاب اند، مثلاً از طرفی به واسطه تمایلات جنسی نارام در رنج اند و از طرف دیگر به خاطر داشتن چنین افکاری احساس گناه می کنند البته مسائل جنسی تنها موردی نیست که نوجوانان با آن دست به گریبان اند، باید ماهیت خود را بشناسند، بدانند که بالاخره می خواهند شبیه چه کسی باشند، تا چه حد اسیر لذت های منفی و مجرمانه مثل سیگار کشیدن باشند یا چه وقت و چقدر برای خودنمایی و ابراز وجود به دوستان ملحق شوند، تکلیف خود را با تحصیل و ورود به دانشگاه مشخص کنند و دغدغه های بسیار دیگر آنان در جست و جوی دلایل و معانی زندگی و در پی خودسازی اند و می کوشند تا طغیان های تکان دهنده چشم و سهوت را کنترل کنند. آن ها در پی یافتن حقایقی مثل خدا، آفرینش، عشق، مذهب و بسیاری چیزهای دیگرند.

تغییرات جسمانی

اگر کنار آمدن با تغییرات جسمی دوران بلوغ را هم به فهرست دغدغه های نوجوانان اضافه کنیم، شاید بتوانیم آشنایی را که تحمل می کنند، حس کنیم. اکثر نوجوانان نسبت به تغییرات وضعیت جسمانی خود، نلواپسی دارند. (البته در فرهنگ ما هنوز دختران از این بابت بیشتر رنج می برند). ولی نوجوانی نتواند با تغییرات جسمی دوران بلوغ مثل رویش موهای بدن و صورت، رشد اندام های تناسلی، رشد سینه ها و ... کنار بیاید. استدلال آوردن برای او در بهترین شرایط بی ربط و در بدترین حالت، نتیجه معکوس خواهد داشت. مشکل، کنار آمدن و سازگاری با این همه تغییر و تحول نیست. مشکل پیدا کردن پاسخ صدها یا هزاران سؤال عجیب و غریب هم نیست. مشکل این جا است که نوجوانان در کشاکش و درگیری با خود و محیطشان، بیش از هر چیز والدین را مقصر می بینند و انگار در هر لحظه آماده مجادله و مناظره با آن ها هستند و این راز کوچکی در مرام ذات بشر است. مشکل سازترین و پردردسازترین مناظرات انسان ها محصول فراقلمی آن ها است. آقای محترم سی ساله ای که نمی تواند به طور متوسط هفته ای سه مرتبه با رؤسا و مدیران شرکت خود، مجادله نکند، احتمالاً با والدین ستمه جوی خود، مشکلاتی تمام نشدنی داشته



گفت و گوهای مکرر و حتی مجادلات با ما، چیزهایی می آموزند و به نتایجی می رسند. نتایجی که آن‌ها را در مقطع ارتباط با گروه‌های کوچک‌تر، یاری می دهد. این درگیری‌ها از درون نوجوان نشأت می گیرد و زمانی رخ می دهد که نوجوان مسائلی را که نمی تواند در درون خود تحمل کند، بروز می دهد. این فشارها می تواند شامل اضطراب و نگرانی، احساس تقصیر، گناه و شرم، آسودگی یا ناتوانی از حل یک مسئله باشد.

بسیار نوجوانانی که با تعیین فشارهای هورمونی خود مثل فشار تکانه‌های جنسی یا خشم و پرخاشگری در حال نزاع‌اند، برای این تکانه‌های سرکش، در محیط خارج نقطه‌ای برای هدایتگری می یابند. هر نوجوانی این احساسات و عواطف را به طرق مختلف بروز می کند و راهی برای کاهش تنش می یابد، ولی همان‌طور که گفتیم رایج‌ترین شکل فرافکنی این تمایلات است. خشم، نیاز به پولادین، به عنوان یک روش دفاعی در مقابله با بازگشت به وابستگی‌های کودکی است.

البته والدین از تحریک شدن و پرخاشروخته شدن در برابر سخن و رفتار نوجوانی نوحه‌آنان، مسخون نیستند. اما می شود بر مست‌همان کرد که بیاییم برای به‌قالب نیفتادن انجام می دهد.

بسیار نوجوانی که در این مرحله از زندگی خود، با احساسات و عواطفی که در درون خود تجربه می کند، با فشارهای بیرونی مواجه می شود. این فشارها می تواند شامل اضطراب و نگرانی، احساس تقصیر، گناه و شرم، آسودگی یا ناتوانی از حل یک مسئله باشد. این فشارها می تواند شامل اضطراب و نگرانی، احساس تقصیر، گناه و شرم، آسودگی یا ناتوانی از حل یک مسئله باشد.

والدین آن نوجوانی که در این مرحله از زندگی خود، با احساسات و عواطفی که در درون خود تجربه می کند، با فشارهای بیرونی مواجه می شود. این فشارها می تواند شامل اضطراب و نگرانی، احساس تقصیر، گناه و شرم، آسودگی یا ناتوانی از حل یک مسئله باشد.



چرا منظور خود را درست بیان نمی‌کنند؟

لطفاً نزدیک نشدین به طعمه، در سخن، سباده‌تر از عمل به آن است. نوجوانان در رنجاندن و مایوس کردن تقریباً استادند. این مغایرت را این طریقی بگویم که ما و ایجاد آت لفظی خود با بدست آوردن می‌آورند تا بتوانند حق این فرستادن را درست و عیبی که نیستن بگذارند. او را این جایش نیندازند. آن‌ها عیبی را نیست می‌گویند از بدی هم بدتر را می‌بخشند. اگر توجه کردیم، می‌بینیم که این نوجوانان در مورد این نوجوانان به کار می‌روند. مثلاً، منظور از آن است بیان نمی‌کنند. برای این مثال «لطفاً باقی‌مانده یعنی» «تعداد بدان» «دیاری رو» «مستقیم» می‌ری. یعنی همان عصبه دیگر. این قدر تکرار می‌کند تا «آره» «خوب» است می‌کنی. یعنی «مستقیم» است یا «تو شد» یعنی «آره» نگاه‌های کوتاه‌ترین یعنی «حیف که» «حرفت» «خوب» هر چه راجع بهت فکر می‌کنم، بگو!» و خیلی چیزهای دیگر که همین است. ما آن‌ها را مطرح نکنیم. این کلمات را نگاه‌های خوش و ناخوش را بر او یک‌بار با ما در زجر آور است. کار را بدست می‌دهد. بر زبان نوجوانان از خودمان دفاع نمی‌کنیم. از همه این‌ها حرف‌هایشان به این‌ها خالی هستیم. مسئله‌ای که تکلیفشان روشن شود. اما واقعاً چرا نوجوانان گفتار و نشانی و مستقیم را مستقیم بیان نمی‌کنند؟ چون از این‌ها و والدین می‌خواهند همه ما همین طوری، وقتی از یک راست حرف زدن بدم داریم، آن روشی غیر مستقیم استفاده می‌کنیم.

ادامه دارد

یعنی به طعمه نزدیک نشد! شاید ما (والدین)، حتی نتوانیم تصور کنیم که هرگز چیزهایی را که امروز از زبان نوجوانان می‌شنویم، به پدر و مادرمان گفته باشیم، ولی ما و فرزندمان به اندازه یک نسل با هم فاصله داریم و شاید در نظر داشتن همین نکته، ما را کمی آرام می‌کند. پیش نهاد ما این است که با توجه به شناختی که از فرزندتان دارید، جملاتی را که ممکن است نوجوانتان در مجادلات با شما به کارگیرد، با خود تکرار کنید یا اصلاً یادداشت کنید، جملاتی مثل:

«اصلاً برام مهم نیست!» یا «من این کار را نمی‌کنم!» یا «تو نمی‌تونی منو مجبور کنی...» یا «به نظر من تو آدم خودخواه، بی‌توجه و... هستی!» یا هر چیز دیگری که ممکن است بین شما رد و بدل شود. اکنون فکر کنید که چه جواب‌هایی می‌توانید به این جملات بدهید یا چه واکنشی مناسب‌تر است تا در دام یک مشاجره ناراحت‌کننده و زشت نیفتید. در واقع راهی که بتوانید به طعمه نزدیک نشوید! به طور مسلم راه فرار از به دام افتادن، بیان جملاتی مثل «تو بیخود می‌کنی» یا «چطور جرئت می‌کنی با من این طور حرف بزنی» یا «حالا می‌بینیم...» یا عبارتی بدتر از این‌ها یا به کارگیری انواع تنبیه‌های شدید و... نیست.

این تمرین به شما کمک می‌کند تا در صحنه واقعی مشاجره نوجوانتان آرام‌تر باشید و در چرخه بگو مگوهای بیهوده و ناشایست نیفتید.