

رابطه‌ی والدین و نوجوان

با نوجوان خود چگونه رفتار کنید؟

دکتر شکوفه موسوی

○ فهرست

- یادداشت ناشر..... ۹
- مقدمه‌ی مؤلف..... ۱۱
- هویت خود را مشخص کنید..... ۱۳
- مرحله‌ی کنونی زندگی خود را بشناسید..... ۱۵
- برای خودتان وقت صرف کنید..... ۱۷
- مرزهای خود را بشناسید و از آن‌ها دفاع کنید..... ۱۹
- وقت خاصی را صرف رابطه با همسران کنید..... ۲۱
- مرزهای زناشویی خود را مشخص کنید..... ۲۳
- نکات ظریف زندگی جمعی را مراعات کنید..... ۲۵
- به منافع کل خانواده فکر کنید، نه برنده شدن به هر قیمت..... ۲۸
- هدف‌گذاری کنید..... ۳۰
- برنامه‌ریزی کنید و در اجرای آن باثبات باشید..... ۳۲
- همین الان شروع کنید!..... ۳۴
- صبر کنید!..... ۳۶
- اگر لازم شد از دیگران کمک بگیرید..... ۳۸
- صادقانه سعی کنید..... ۴۰
- اعتمادبه‌نفس داشته باشید..... ۴۲
- از الگوهای موفق بیاموزید..... ۴۴

- برای خودتان دلسوزی نکنید. ۴۶
- سپاس‌گزار باشید. ۴۹
- بر هیجانات خود مسلط باشید. ۵۱
- از قله‌ی همه‌چیزدانی و همه‌کار توانی پایین بیایید. ۵۴
- به جای اصلاح دیگران خودتان را اصلاح کنید. ۵۶
- فرزندان را برای بلوغ و نوجوانی آماده کنید. ۵۸
- تفاوت فرزندان را با خود به رسمیت بشناسید. ۶۱
- از تجربه‌های نوجوانی‌تان کمک بگیرید. ۶۵
- آینده‌نگر باشید. ۶۸
- اگر لازم شد روش‌های جدید را در پیش بگیرید. ۷۰
- از نوجوانی فرزندان استفاده کنید. ۷۲
- به او اعتماد کنید. ۷۴
- توجه او را به خوبی‌ها و ارزش‌های دیگران جلب کنید. ۷۶
- دوستش بدارید. ۷۸
- برای او احترام قایل شوید. ۸۰
- او را بشناسید. ۸۲
- دوستان او را بشناسید. ۸۴
- از هر فرصتی برای توجه به خوبی‌ها و ارزش‌های او استفاده کنید. ۸۶
- روی نقاط ضعف او انگشت نگذارید. ۸۹
- تا می‌توانید جنبه‌های منفی او را نادیده بگیرید. ۹۱
- او را با دیگران مقایسه نکنید. ۹۳
- بالانصاف باشید. ۹۵
- در مواقع لزوم عذرخواهی کنید. ۹۷
- علایق او را به رسمیت بشناسید. ۹۹
- برای او وقت خاص صرف کنید. ۱۰۱
- او را با نتایج کارش یکی فرض نکنید. ۱۰۴
- حریم او را بشناسید و رعایت کنید. ۱۰۶
- به او استقلال بدهید. ۱۰۸
- از طرف دیگر پشت‌بام نیفتید. ۱۱۰

- دنبال مقصر نگردید. ۱۱۲
- مسئله را حل کنید و از حیطه‌های دیگر وام نگیرید. ۱۱۴
- از رفتارهای مستقل و گروهی او جلوگیری نکنید. ۱۱۶
- از او حمایت کنید. ۱۱۸
- با او برخورد رفتاری داشته باشید نه شخصیتی. ۱۲۰
- تأییدش کنید. ۱۲۳
- بیش‌تر به واقعیات محیطی توجه کنید تا تصورات و اعتقادات خود. ۱۲۵
- محدوده‌های سبز، زرد و قرمز رفتار نوجوان‌تان را بشناسید. ۱۲۸
- قوانین را واضح و روشن بیان کنید. ۱۳۰
- قاطع و انعطاف‌پذیر باشید. ۱۳۳
- از روش پیش‌بینی استفاده کنید. ۱۳۶
- روش انتقاد کردن را بیاموزید. ۱۳۸
- از دید خود مسئله را حل کنید. ۱۴۱
- باثبات باشید. ۱۴۳
- از روش علامت سؤال استفاده کنید. ۱۴۵
- پایان سخن. ۱۴۷

والدینی که تأیید بی دریغ و محبت بی قید و شرطی نثار کودکشان می‌کردند، حالا در دوره‌ی نوجوانی او دایم به دنبال فرصت هستند تا او را زیر سؤال ببرند و از او انتقاد کنند. البته این برخورد که از نگرانی‌های‌شان سرچشمه می‌گیرد نه تنها به کاهش خطراتی که در کمین فرزندشان است کمکی نمی‌کند، بلکه باعث دوری بیش‌تر نوجوان از والدین و عصبانیت بیش‌تر او می‌شود.

والدین ایرانی، دوره‌ی نوجوانی را به رسمیت نمی‌شناسند و برای رویارویی با آن آمادگی ندارند. در واقع بسیاری از آنان دل‌شان می‌خواهد فرزندشان بدون گذر از دوره‌ی نوجوانی، از کودکی وارد جوانی شود. یعنی جست‌وجوهای نوجوانی اتفاق نیفتد و کودک مستقیماً وارد مناسبات بزرگسالی از قبیل انتخاب رشته‌ی تحصیلی، شغل، همسر و... شود. این طرز فکر به ظاهر کم‌خطر ولی در واقع بسیار آسیب‌زاست.

شاید خواندن این کتاب کمکی باشد برای به رسمیت شناختن نوجوانی فرزندمان و بهتر مواجه شدن با آن و شکل‌گیری این سؤال در ذهن والدین که آیا این چالش‌ها را می‌توان به شکل بهتری حل کرد؟ آیا این درگیری‌ها را می‌توان سودمند دانست؟ آیا می‌توان نوجوانی را نه تهدیدی برای خانواده، بلکه فرصتی برای رشد والدین و نوجوانان دانست؟

دکتر شکوفه موسوی

○ هویت خود را مشخص کنید

ما اگر هویت مشخصی داشته باشیم، می‌دانیم چه کسی هستیم، چه می‌خواهیم، به کجا می‌رویم و بر اساس بخش‌های مهم و برجسته‌ی هویت خود، انرژی صرف می‌کنیم. وقتی هویت خود را مشخص کنیم توان‌مان را روی آن متمرکز و در آن جهت تلاش می‌کنیم.

ما اگر مشخص کنیم که مثلاً: من زنی هستم... ساله، همسر... هستم. مادر... و... هستم. فرزند... و... هستم. کارمند... هستم. عضوی از خانواده‌ی ... هستم. دوست... و... و... هستم. شهروند... هستم، و از مردم ایران هستم، متوجه می‌شویم که در نقش‌های مختلف، فعالیت‌های مختلفی داریم. ما در بسیاری از اوقات، انرژی‌مان را مطابق خطوط اصلی هویت‌مان صرف می‌کنیم و در بسیاری از اوقات بر خلاف آن عمل می‌کنیم. افراد زیادی وجود دارند که برای موضوعاتی مثل شرکت در مهمانی‌های مختلف، رفتن به مراسم متعدد، حرف زدن راجع به آدم‌های گوناگون و... وقت و انرژی صرف می‌کنند که شاید اصلاً ضرورتی نداشته باشد.

بسیاری از خانم‌ها از شوهران‌شان گله دارند که: «برای همه‌کاری وقت صرف می‌کند جز ...» البته شاید این گله اغراق‌آمیز باشد چون زمانی که آقایان صرف کار و کسب درآمد می‌کنند در نهایت صرف تأمین هزینه‌های زندگی می‌شود و بی‌انصافی است که این زحمات‌ها نادیده گرفته شود. اما اگر وقت غیرکاری آنان صرف کارهایی غیرضروری مثل ملاقات دوستان دور، رفتن به مراسم ختم، رسیدگی به دعوای

همکاران و مشکلات خانوادگی اقوام و... شود، این گله صورت درست و واقعی پیدا می‌کند. البته منظور این نیست که افراد باید ارتباطات عاطفی خود را با افراد خارج از خانواده قطع کنند و نادیده بگیرند، بلکه باید با توجه به اولویت‌هایی که ناشی از هویت آنان است وقت و انرژی خود را به درستی تقسیم کنند.

برخی مراجعان من اغلب این موضوع را مطرح می‌کنند که: «من خودم مشاور همه هستم! من خودم همه را راهنمایی می‌کنم! حالا توی رابطه با پسرمان مانده‌ام.» شاید علت این امر، ندیدن اولویت‌ها و هدر دادن انرژی برای موضوعات غیرضروری باشد، که باعث غفلت ما از هویت اصلی‌مان و عدم ارائه‌ی نقش مؤثر در حیطه‌های ضروری می‌شود.

هر وقت به طرف موضوعات غیرضروری کشیده شوید، از خود بپرسید: «آیا من به کارهای ضروری خود رسیده‌ام؟ آیا مسئولیت‌های اصلی خود را انجام داده‌ام؟ آیا الان وقت اضافه دارم؟ آیا واقعاً لازم است که این کار را انجام بدهم؟...» و همیشه به یاد داشته باشید «چراغی که به خانه رواست به مسجد حرام است».

ما باید به خاطر داشته باشیم که بسیاری از رفتارهای مقابله‌جویانه‌ی فرزند نوجوان‌مان برای اعتراض به این رفتار ماست که کارهای غیرلازم را بر کارهای لازم ارجح می‌دانیم، او را نادیده می‌گیریم، نسبت به او غفلت می‌کنیم، ولی دیگران را در معرض توجه قرار می‌دهیم.

○ مرحله‌ی کنونی زندگی خود را بشناسید

اگر فرزندی در مرحله‌ی نوجوانی (۱۱ تا ۱۹ سالگی) دارید، احتمالاً خودتان در اواخر دوره‌ی جوانی (۲۰ تا ۴۰ سالگی) یا در دوره‌ی میانسالی (۴۱ تا ۶۰ سالگی) به سر می‌برید، یعنی در مرحله‌ای از زندگی که انتخاب‌های اساسی‌تان (رشته‌ی تحصیلی، شغل، همسر، محل زندگی، دوستان، روش زندگی و...) را انجام داده‌اید، بسیاری از اوقات نگران وضع ظاهری، سلامت جسمانی و صحت انتخاب‌های خود می‌شوید. گاهی به خودتان می‌گویید: «کم‌کم دارم پیر می‌شم. چند تار سفید توی موهام پیدا شده. چروک‌های دور چشمم داره زیاد می‌شه.» یا «آیا به چیزهایی که می‌خواستم دست پیدا کردم؟ این همون شغل دلخواه من بود؟ آیا انتخاب همسرم درست بود؟ آیا به آرزوهای جوونیم رسیده‌م؟ آیا...» درگیری‌های شغلی و مسئولیت‌آداری خانواده در اوضاع پیچیده‌ی امروز بار سنگینی بر دوش شماست.

اگر والدین‌تان در قید حیات باشند، در سن پیری به سر می‌برند و به حمایت‌ها و مراقبت‌های خاص شما نیاز دارند.

از همه مهم‌تر رابطه با همسر و فرزندان‌تان است. گاهی اوقات به دلیل مسائل شخصی (مثل مشغله‌ی بیش از حد یا خستگی مفرط) و وضعیت روحی‌تان (مثل افسردگی و اضطراب) روابط رضایت‌بخشی با همسر و فرزندان‌تان ندارید. فهرست وظایف روزمره‌ی شما آن‌قدر طولانی است که آرزو می‌کنید کاش می‌توانستید کمی استراحت کنید. گاهی حتی وقت ندارید فکر کنید که چه مشکلاتی دارید و خود را