

فرزند نوجوان من ...

جين والبريج
كارن مارتين

مترجم:
علي رضا كاربخش



مؤسسة خدمات فرهنگي رسا

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۹	دروغگویی و نافرمانی
۱۵	دختر دوست‌نداشتنی
۱۸	پسر پردردسر
۲۳	عدم ابراز علاقه
۲۵	فرزند طلاق
۲۸	پوشاک گران‌قیمت
۳۱	دروغگویی، اُفت تحصیلی و قبض تلفن
۳۴	ارتباط
۳۷	تمایل به آرایش
۳۹	مرگ والدین
۴۱	مرگ والدین
۴۴	ایجاد ارتباط
۴۷	اُفت تحصیلی
۴۹	احضار روح
۵۲	زندگی با پدر واقعی
۵۵	دزدی، اُفت تحصیلی و نافرمانی
۵۹	عدم ابراز علاقه
۶۳	چند دانه سیگار

۶۵ ۱۴ ساله‌ی فراموشکار
۶۹ تلفن دزدکی و عدم مشارکت در انجام کارهای منزل
۷۳ رفیق بازی
۷۶ عشق ارتش
۸۱ چگونگی برخورد با مشکلات رفتاری نوجوانان
۸۴ جنگ قدرت
۸۷ تهدید به فرار
۸۹ بددهنی (۱)
۹۱ حریم خصوصی
۹۲ احساس تنفر
۹۴ ۱۸ ساله غرغرو
۹۶ اطاق ریخت و پاش
۹۸ بددهنی (۲)
۱۰۰ فرزند زیاده‌خواه
۱۰۳ دروغ‌گویی
۱۰۵ دنیای غمبار
۱۰۶ شیشه شکن
۱۰۸ نوجوان لوس
۱۱۰ اعتماد به نفس
۱۱۳ درگیری فرزندان (۱)
۱۱۵ نگرانی فیزیکی
۱۱۷ تحت کنترل
۱۱۹ والدین کسل‌کننده
۱۲۱ درگیری فرزندان (۲)
۱۲۴ سرقت از منزل

تقدیم به:
خانواده، دوستان و
استادان خوب و گرامی ام

مقدمه مترجم

در جهان گذشته مفاهیمی همچون کوچه، خیابان، مدرسه، بازی، سرگرمی و اوقات فراغت، مفاهیمی ناشناخته بود. در آن دوران غالب انسان‌ها از همان آغاز یعنی در ایامی که بیش از ۵ یا ۶ سال نداشتند، مجبور بودند با کار در خانه (به‌ویژه دختران) و یا در خارج از خانه همچون مزرعه یا کارگاه با واقعیت سخت زندگی آشنا شوند، و چون به سن بلوغ پا می‌نهادند، بنا بر رسم جامعه به زودی ازدواج می‌کردند. یعنی ورودی مستقیم از دوران کودکی به دوران بزرگسالی.

بنابراین می‌توان گفت مفهوم نوجوانی و جوانی مفهومی متعلق به جهان معاصر است، و از آنجا که امروزه اکثر والدین آشنایی چندانی با آن ندارند در تربیت و ایجاد ارتباط با فرزندان نوجوان خود دچار مشکل می‌شوند. غالب والدین از فرزندان خود شکوه دارند و آنها را سرکش، بی‌خیال، بی‌ادب و در نهایت ناامیدکننده می‌دانند. و از سوی دیگر نوجوانان نیز والدین خود را به سخت‌گیری، سنت‌گرایی شدید و عدم درک حال و هوای دوران نوجوانی متهم می‌کنند. به راستی حق با کدامین است؟

در این کتاب خانم‌ها دکتر کارن مارتین و دکتر جین والبریج دو تن از کارشناسان مشهور مسائل و مشکلات میان والدین و نوجوانان، به روشنی

۸ فرزند نوجوان من...

والدین را با حال و هوای ویژه دوران نوجوانی آشنا می‌سازند و بدین وسیله به زبانی ساده به آنها می‌آموزند که در چه مواقعی باید منافع و مواضع فرزند نوجوان خود را محترم بشمارند و در چه مواقعی بایستی از منافع و مواضع خود دفاع کنند و یا به اصلاح رفتار فرزند نوجوان خود به شیوه‌ای صحیح و کارآمد بپردازند. به همین جهت خواندن این کتاب را به همه والدین توصیه می‌کنم.

علی‌رضا کاربخش

کارشناس ارشد مسائل خانواده

کودک و نوجوان

دروغگویی و نافرمانی

پرسش:

دارای پسر ۱۵ ساله که این او را به «موجود دیگری» تبدیل شده است. در این میان آنچه بیش از همه مرا آزار می دهد، دروغگویی های او است. به طور مثال دیروز قرار بود که پیش از رفتن به نزد دوستان خود به مدت ۳۰ دقیقه به تمرین خوشنویسی بپردازد. هنگامی که از محل کارم با او تماس گرفتم، او گفت که آن را انجام داده است؛ اما وقتی به خانه آمدم متوجه شدم چنین نبوده است. و من به جهت دروغگویی و نافرمانی، به مدت یک هفته با او ترشروی و بداخلاقی کردم.

این اولین بار نیست که دروغگویی او برای من محرز می گردد. حال نمی دانم چگونه به حرف های او اعتماد کنم. لطف کنید در این باره مرا راهنمایی کنید.

متشکرم

پاسخ:

من تا اندازه ای می توانم احساس خشم و یأس شما را به عنوان یک پدر نسبت به فرزند که رفتارهایش به طور ناگهانی تغییر یافته است درک کنم. به ویژه فرزند که با پدرش بقول معروف «روراست» نیست. این یکی از

سخت‌ترین جنبه‌هایی است که والدین در تربیت نوجوانان خود با آن روبرو هستند.

همانطور که شما گفتید فرزندتان به‌طور ناگهانی به «موجود دیگری» تبدیل شده است. البته بعد از این نیز شما بارها متوجه خواهید شد که چیز زیادی درباره‌ی فرزند نوجوانتان نمی‌دانید.

من متوجه هستم که شما نیز همچون بسیاری از والدین از همان آغاز دروغ‌گویی‌ها و نافرمانی‌های فرزندتان دچار هراس شده‌اید. آنچه خطرناک به نظر می‌رسد این است که شما ناخواسته با درپیش گرفتن برخوردی نامناسب به منظور کنترل فرزندتان، رفتارهای ناخوشایند او را شدت بیشتری ببخشید.

به عقیده من اگر شما بتوانید به درک دومفهومی که در حال حاضر در فرزند نوجوانتان در حال به وقوع پیوستن است، نایل آید، می‌توانید موجبات آرامش خاطر خود را فراهم آورید:

۱ - خودمختاری

از دیدگاه یک نوجوان خودمختاری مهمترین اصل زندگانی محسوب می‌شود و هر کس با آن مخالفت کند، دشمن او به شمار می‌آید. فرزند شما برخلاف گذشته (از لحظه تولد تا سن ۱۳ سالگی) دیگر اعتقاد چندانی به اطاعت از شما ندارد. در حال حاضر او می‌خواهد به شیوه خاص خودش زندگی کند و پیش از آنکه تحت کنترل محدودیت‌ها و قوانین شما باشد، از قوانین خودش پیروی کند و بر اساس نیازهای خودش تصمیم بگیرد.

این مرحله انتقال از وابستگی به خودمختاری می‌تواند به‌طور ناگهانی در نوجوان اتفاق بیافتد و از آنجایی که غالب والدین دلسوز نمی‌توانند به همین سرعت رفتار مناسبی در قبال فرزند نوجوانشان از خود نشان دهند، به رنج و زحمت بسیار دچار می‌شوند.

۱۱ دروغ‌گویی و نافرمانی

من فکر می‌کنم که فرزند شما گمان می‌کند که به طور غیرمستقیم از سوی توقعات و انتظارات شما مورد کنترل واقع می‌شود. او از گفتن مستقیم اینکه دیگر علاقه‌ای به خوشنویسی یا تمرین آن ندارد، می‌ترسد. چون گمان می‌کند که شما واکنش شدیدی نسبت به او از خود نشان خواهید داد. بنابراین او نافرمانی از دستورات شما را با دروغ تلفیق می‌کند و به مرحله اجرا در می‌آورد.

دروغ‌گویی این مزیت را دارد که او خود را از حیطه سلطه شما می‌رهاند. او بدین وسیله خود را از شما جدا می‌کند و من گمان می‌کنم که این همان چیزی است که شما را بسیار آزرده می‌سازد. البته شما تلاش می‌کنید تا دوباره او را تحت کنترل خود درآورید، اما حاصلی نخواهد داشت.

پسر نوجوان شما نیاز به این دارد تا خودش را از شما جدا احساس کند و بدین وسیله احساس کند که خودش نحوه زندگی شخصی خودش را تعیین می‌کند. این شاید دردناکترین لحظه برای والدین باشد؛ چرا که احساس می‌کنند فرزندشان دیگر تعلق به آنها ندارد. با اینکه جدا شدن از والدین اصلی‌ترین نیاز رشد فردی نوجوان به شمار می‌رود، اما دروغ‌گویی بهترین طریقه برای دستیابی به چنین منظوری نیست. به هر حال اگر شما مانعی در برابر این جداسازی ایجاد کنید، در واقع مانعی در برابر فرایند رشد او ایجاد کرده‌اید.

شما نیاز به آن دارید که انتخاب فرزندتان را در جنبه‌های مختلف تا آنجا که امکان دارد (بر اساس توانایی‌های او) مورد تأیید قرار دهید. تلاش کنید تا انتخاب‌های او را بپذیرید و به آنها خوشامد بگویید.

۲ - دوستان

پس از نیاز به خودمختاری، نیازمندی به دوستان دومین ویژگی مهم یک

نوجوان به شمار می‌رود. این نیازمندی چنان است که غالب نوجوانان پس از آنکه از مدرسه به خانه می‌آیند، ارتباط خود را با دوستان همکلاس یا هم‌مدرسه‌ای، از طریق تلفن و یا دیدار در کوچه و خیابان حفظ می‌کنند.

اگرچه نوجوانان هنگامیکه به دور از چشم والدین خود با یکدیگر بسر می‌برند، ممکن است به کارهای خطرناکی نیز دست بزنند؛ اما از دیدگاه یک نوجوان جمع دوستی تنها چیزی است که او دارد. فرزند شما نیز شاید نتوانسته است به دوستان خود بگوید که تا قبل از اتمام تمرین خوشنویسی خود نمی‌تواند با آنها باشد. چون از آن هراس دارد که او را به اصطلاح «بچه ننه» قلمداد کنند.

من پیشنهاد می‌کنم که با فرزند خود بنشینید و در رابطه با آخرین موردی که با یکدیگر اختلاف داشته‌اید، صحبت کنید. به او بگویید که متوجه هستید که او به سنی رسیده است که نیاز به آن دارد که احساس کند خودش مسیر زندگی شخصی‌اش را تعیین می‌کند و شدت این نیاز به حدی است که حتی دوست ندارد تحت کنترل والدینش قرار بگیرد. این اساسی‌ترین کاری است که شما می‌توانید انجام دهید. اگر شما بپذیرید که دیگر نمی‌توانید بر روی او کنترل چندانی داشته باشید (چیزی که باید آنرا از صمیم قلب احساس کنید، نه اینکه به صورت تعارف آن را به زبان بیاورید)، آنگاه امکان این وجود دارد که او بیشتر با شما همراهی نشان دهد. این به معنای آن نیست که شما قوانین و محدودیت‌های لازم برای او را نادیده بگیرید. البته باید این قوانین و محدودیت‌ها اندک و در موارد اساسی و حیاتی و لازم برای او باشد و سپس عواقب عدم رعایت آنها را برای وی بیان کنید.

از او در مورد علاقه‌اش نسبت به یادگیری خوشنویسی سؤال کنید. ممکن است که او هنوز علاقه‌اش را به آن از دست نداده باشد و فقط نیاز

دروغگویی و نافرمانی ۱۳

به آن دارد که زمان تمرین آن تغییر یابد. اگر یادگیری خوشنویسی توسط فرزندان برای شما از اهمیت زیادی برخوردار است، می‌توانید در قبال تمرین فلان ساعت در هفته و البته در حضور شما، پاداشی را برای او در نظر بگیرید. اگر این کار نیز مؤثر نیفتاد، نخواهید که فرزندان را بیش از این به این کار مجبور کنید. به او بگویید که نیاز او به بودن با دوستانش را درک می‌کنید. امری که در این سن بیش از هر سن دیگری برای او از اهمیت برخوردار است. به او بگویید که شاید شما به طور ناخواسته شرایط را به گونه‌ای برای او سخت ساخته‌اید که او از روی ناچاری برای بودن با دوستانش در مورد تمرین خوشنویسی به شما دروغ می‌گوید.

او را متوجه این نکته سازید که برای راستگویی او اهمیت زیادی قایل هستید و اظهار امیدواری کنید که شرایطی را بوجود آورید که نیازی به دروغگویی پیدا نکند.

اما اگر متوجه شدید که او همچنان قوانین و محدودیت‌های توافق شده میان شما و خودش را به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم (با دروغگویی) نادیده می‌گیرد، عواقب آن را به او یادآور شوید. این عواقب باید در رابطه با عدم انجام وظایف باشد نه در رابطه با دروغگویی او.

من اطمینان دارم که بحث کردن با نوجوانان در مورد دروغگویی و لزوم راستگویی آنها عملی زیانبخش است؛ چرا که آنها به سرعت یاد می‌گیرند که با بحث کردن در این مورد خود را از عواقب عدم انجام وظایف خود رهایی بخشند.

به هر حال ترشروی و بداخلاقی کردن والدین به عنوان عواقب عدم انجام وظایف فرزندان چیزی است که بسیار از آن استفاده می‌شود. شما می‌توانستید به جای یک هفته ترشروی و بداخلاقی با فرزندان به مدت یک هفته او را از بودن با دوستانش که نیازی حیاتی برای یک نوجوان محسوب می‌شود محروم سازید.

اما باید بدانید عواقبی را تعیین کنید که بتوانید آنرا به مرحله اجرا درآورید.

من گمان می‌کنم که شما با فرزندتان جز در مورد یادگیری خوشنویسی، در برخی از جنبه‌های دیگر نیز اختلاف نظر دارید که امیدوارم با در نظر گرفتن نیاز فرزندتان به خودمختاری و اهمیت دادن او به رابطه با دوستانش بر آن فایق آیید.

موفق باشید

دختر دوست نداشتنی

پرسش:

والدین دختری ۱۳ ساله هستیم که در بیشتر جنبه‌های زندگی فرد موفق‌تری محسوب می‌شود. چند سالی است که مشکلی اساسی با او پیدا کرده‌ایم. مشکل ما این است که او گمان می‌کند که ما دوستش نداریم، از او بدمان می‌آید و برادرانش را به او ترجیح می‌دهیم. او همچنین عنوان می‌کند که از یکی از برادرانش نفرت دارد و از کوچکترین برادرش هم خوشش نمی‌آید. او می‌داند که اینگونه اظهاراتش چقدر ما را ناراحت می‌کند. و هر چقدر ما سعی می‌کنیم به او بفهمانیم که او را دوست داریم، فایده‌ای ندارد. از آنجایی که او بزرگترین فرزند خانواده است، همواره اظهار می‌دارد: «کاش همیشه تنها فرزند خانواده باقی می‌ماندم. چرا که با تولد فرزند دوم همه توجهات شما به او جلب شده است.» حرف‌های او، ما را چنان ناراحت می‌سازد که نمی‌توانیم آن را پنهان سازیم. اگرچه ما هیچگاه به خاطر این حرف‌های او را سرزنش نکرده‌ایم. البته او اشک ریختن‌های آرام مادرش را دیده است و به دنبال آن تهدید کرده است که دیگر حرف‌های دلش را به ما نخواهد زد. تا آنکه دیشب به او پیشنهاد کردیم که با یک مشاور گفتگو کند که آن را به شدت رد کرد. لطفاً ما را راهنمایی کنید.

متشکریم

پاسخ:

من احساس شما را به عنوان پدر و مادری که بزرگترین فرزندش اظهار می‌دارد که از برادرانش نفرت دارد یا حداقل آنها را دوست ندارد، درک می‌کنم. البته درگیری یک نوجوان با خواهران و برادران کوچکترش پدیده‌ی غیرمعمولی نیست و در بسیاری از خانواده‌ها به چشم می‌خورد. من فکر می‌کنم که این احساس منفی بیشتر ناشی از آن است که او به دوره استقلال و خودمختاری پا نهاده و دیگر مانند خواهران و برادران کوچکترش از حمایت خانواده برخوردار نیست.

به نظر من دختر شما وارد سنین نوجوانی شده است و بنابر ویژگی این دوران، خودش را جدا از شما احساس می‌کند. از سوی دیگر ترس استقلال از شما او را فرا گرفته است؛ اما به‌طور ناخودآگاه چون نمی‌خواهد این ترس را بپذیرد، آن را بصورت سرزنش و خشم متوجه برادران کوچکترش که هنوز نسبت به شما وابستگی دارند و از شما استقلال نیافته‌اند، می‌کند. البته این به معنای آن نیست که شما به او بی‌توجه شده‌اید، بلکه به معنای این است که او حتی اگر بخواهد نیز نمی‌تواند مانند گذشته به خودش اجازه دهد که همچنان به وابستگی کودکانه‌اش نسبت به شما ادامه دهد.

شما باید سعی کنید که از بیان احساسات او نسبت به برادرانش دلگیر نشوید. شما باید بدانید که او در درجه اول حق دارد احساسات خود را بیان کند؛ اگرچه که این احساسات به نظر شما قابل قبول نباشد. شما باید از این خوشحال باشید که دخترتان احساسات خود را با شما در میان می‌گذارد. در درجه دوم بیان این احساسات ممکن است دارای نفعی نیز باشد؛ چرا که او بدین وسیله از وابستگی شما رها شده و به تفاوت میان خودش و شما تمایز می‌بخشد و بدین وسیله احساس استقلال کرده و از این بابت که به شخصیت خودش شکل می‌بخشد، به‌طور ناخودآگاه احساس رضایت می‌کند.

دختر دوست‌ناشتنی ۱۷

جایی شنیدم که سخت‌ترین زمان برای یک زن، سن ۱۳ سالگی است و دیگر سخت‌ترین زمان برای او، زمانی است که دخترش به سن ۱۳ سالگی می‌رسد.

گاهی به عقب بروید و از دور به این موضوع نگاه کنید: اگر او واقعاً از شما و برادرانش نفرت داشت، نمی‌توانست چنانکه شما در اول نامه خود ذکر کرده‌اید در بیشتر جنبه‌های زندگی به کسب موفقیت نایل آید. بحث کردن با او را پیرامون این موضوع متوقف کنید و تنها به انعکاس احساساتش در این باره پردازید. به‌طور مثال: «اوهوم، پس تو احساس می‌کنی که واقعاً از ما و برادرانت نفرت داری؟ این باید آزاردهنده باشد و از اینکه می‌بینیم این موضوع باعث آزار تو شده است، متأسفیم».

شما تنها بدون اینکه قضاوتی درباره احساساتش داشته باشید و بخواهید آنها را تغییر دهید، آن را بخوبی بشنوید و به انعکاس آن پردازید. اگر چنین کاری را نمی‌توانید انجام دهید آنگاه شما نیاز به مشاور خواهید داشت تا با او درباره اینکه چرا بیان احساسات فرزندتان تا این حد برای شما دردناک است، به مشاوره پردازید.

موفق باشید