

راه‌های بی‌نظیر دوست داشتن نوجوانان

تألیف
جوادی فورد

مترجمان
دکتر آزاده ابویی
استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه علم و هنر

زهرا صفری
دانشجوی دکتری روان‌شناسی کودک و نوجوان دانشگاه علم و هنر



۱۱	هنر ارتباط برقرار کردن.....
۱۴	آرامش.....
۱۵	انتظار اتفاقات غیرمنتظره را داشته باشید.....
۱۷	به هرگونه تناقضی که در رفتار فرزند نوجوان خود می‌بینید بخندید.....
۱۹	نبرد قدرت را عاقلانه انتخاب کنید.....
۲۱	برای تمدد اعصاب وقت بگذارید.....
۲۲	به نوجوان خود دلیلی بدهید که به شما افتخار کند.....
۲۳	احساساتی که خودتان در دوران نوجوانی‌تان داشتید را به یاد آورید.....
۲۵	آن‌سوی بدیهیات را ببینید.....
۲۷	آرام باشید و لبخند بزنید.....
۲۹	با کمال میل آشتی کنید.....
۳۱	با خوش‌قلبی پاسخ دهید.....
۳۳	تغییرات را با آغوشی باز بپذیرید.....
۳۵	هیجان را به زندگی خود اضافه کنید.....
۳۷	به آنچه واقعاً مفید است اهمیت بدهید.....
۳۹	الگوی خودتان باشید، دعا کردن را به نوجوان‌تان یاد بدهید.....
۴۱	با هم بودن‌تان به‌عنوان یک خانواده را گرامی بدارید.....
۴۳	بهترین کاری که از دست‌تان برمی‌آید را انجام دهید.....
۴۵	در مورد مسائل بغرنج نظر نوجوان‌تان را بخواهید.....
۴۷	فرزندان نوجوان‌مان را تشویق کنیم الگو داشته باشند.....
۴۸	خودتان مربی فرزندان نوجوان‌تان شوید.....
۴۹	چشم‌انداز خود را برای فرزندان ما گسترش دهید.....
۵۰	روحیه.....
۵۱	رویکرد بازیگوشی را امتحان کنید.....
۵۳	گفتگوهای هیجان‌انگیزی داشته باشید.....
۵۵	دیدگاه فرزند نوجوان‌تان را در نظر بگیرید.....
۵۷	دیدگاه خود را با نوجوان‌تان در میان بگذارید.....
۵۹	ماجرای‌هایی را برای نوجوان‌تان فراهم کنید.....

- با تعداد زیادی از دوستان فرزند نوجوانان ارتباط داشته باشید ۶۱
- به آن‌ها فرصت بروز غم و ناراحتی‌شان را بدهید ۶۳
- علاقه صمیمانه‌تان را بدون اینکه کنترل اوضاع را به دست بگیرید نشان دهید ۶۵
- راه‌های جدیدی را برای با هم بودن بیابید ۶۷
- رویدادهای مهم را جشن بگیرید ۶۸
- به سنت‌های خانوادگی عمل کنید ۷۰
- موزیک‌های گوش‌خراش پخش کنید ۷۲
- بگذارید فرزند نوجوانان حریم خصوصی زیادی داشته باشد ۷۴
- مراقب باشید فرزند نوجوانان را خجالت‌زده نکنید ۷۶
- پیوند رفاقتی ایجاد کنید ۷۸
- فرزند نوجوانان را به انجام فعالیت‌هایی تشویق کنید که انرژی‌اش را تخلیه می‌کند ۸۰
- فرزند نوجوانان را به‌سوی علاقه‌ش سوق دهید ۸۲
- به طبیعت وحشی، قوی و آزاد فرزند نوجوانان احترام بگذارید ۸۴
- بگذارید فرزند نوجوانان تا دیروقت بیدار باشد ۸۶
- ماشین خود را در اختیار فرزند نوجوانان قرار دهید ۸۸
- راه‌های سالمی برای سر کیف آمدن پیدا کنید ۹۰
- از هر فرصتی برای وقت‌گذرانی با فرزند نوجوانان استفاده کنید ۹۲
- امنیت ۹۴
- تمام و کمال فرزند نوجوانان را باور داشته باشید ۹۵
- فرزند نوجوانان را همان‌گونه که هست تحسین کنید ۹۷
- با فرزند نوجوان خود محترمانه رفتار کنید ۹۹
- بگذارید فرزند نوجوانان با تجربه کردن درس بگیرد ۱۰۰
- به توانایی فرزند نوجوانان در یافتن راه‌حل ایمان داشته باشید ۱۰۱
- بذر پیشنهاد را بکارید ۱۰۳
- عقب بایستید و رشد بذر پیشنهادی که کاشته‌اید را تماشا کنید ۱۰۵
- وقتی عصبانی هستید اعتراف کنید که عصبانی هستید ۱۰۷
- شیوه مشاجره کردن‌تان را اصلاح کنید ۱۰۹
- حواس‌تان به کشمکش‌های فرزندان نوجوانان باشد ۱۱۱
- انتخاب‌های فرزند نوجوانان را تصدیق کنید ۱۱۳
- مسائل نگفتی نظیر صحبت درباره رابطه جنسی را مدیریت کنید ۱۱۵
- فرزند نوجوان خود را در زندگی خود جای دهید ۱۱۷
- صادقانه داستان‌های زندگی خود را با فرزندان نوجوانان در میان بگذارید ۱۱۸
- مذاکره کنید، مذاکره کنید ۱۲۰

- ۱۲۲.....بگذارید فرزند نوجوانتان بداند که به او اهمیت می‌دهید.
- ۱۲۴.....رهنمودهای الهام‌بخشی را ایجاد کنید.
- ۱۲۶.....فرزند نوجوانتان را به آرامی از عواقب تصمیماتش آگاه کنید.
- ۱۲۸.....مستقیماً با مشکلات روبرو شوید.
- ۱۳۰.....صادقانه تحسین کنید.
- ۱۳۲.....به نوجوانتان یاد بدهید با خودش خوب باشد.
- ۱۳۳.....به نوجوانتان حق انتخاب در زندگی روزمره‌اش بدهید.
- ۱۳۴.....بگذارید فرزند نوجوانتان مسئولیت‌پذیری را تمرین کند.
- ۱۳۶.....به نوجوانتان اعتماد کنید و دوباره اعتماد کنید.
- ۱۳۸.....فراموش نکنید که نوجوانان نیز ظریف و شکننده هستند.
- ۱۴۰.....عقب بایستید تا چشم‌انداز تازه‌ای پیدا کنید.
- ۱۴۲.....شجاعانه نوجوانتان را رها کنید.
- ۱۴۴.....واژنامه

هنر ارتباط برقرار کردن

والدین آرمانی می‌دانند که همه چیز را نمی‌دانند.

وقتی به مردم می‌گفتم که دارم ادامه کتاب *راه‌های بی‌نظیر دوست داشتن* یک کودک به نام *راه‌های بی‌نظیر دوست داشتن نوجوانان* را می‌نویسم، آه می‌کشیدند و می‌گفتند: «واقعاً هم/ اتفاقاً خیلی به چنین کتابی نیاز داریم!» یا می‌خندیدند، با ناباوری سرشان را تکان می‌دادند و می‌پرسیدند: «آیا چنین چیزی ممکن است؟» سپس از آن‌ها می‌پرسیدم: «آیا فرزند نوجوان‌تان را دوست دارید؟» و همه آن‌ها متفق‌القول پاسخ می‌دادند: «بله، البته!»؛ و همان‌طور که از پسر یا دخترشان شکایت می‌کردند، برقی در چشمانشان و ملاحظتی در چهره‌شان می‌دیدم. یکی از آن‌ها که در دالاس راننده تاکسی و صاحب دو دختر نوجوان بود، گفت: «آن‌ها انگیزه من برای زندگی کردن هستند.» در سال‌هایی که مشاوره می‌دادم و تدریس می‌کردم، با هزاران پدر و مادری صحبت کرده‌ام که فرزندان نوجوان‌شان را دوست دارند، اما نمی‌دانند که چطور علاقه‌شان را بروز دهند. آن‌ها دل‌شان می‌خواهد رابطه خوبی با نوجوان‌شان داشته باشند، اما نمی‌دانند چطور باید نقش‌شان را به صورت والدین خوب ایفا کنند و با خود فکر می‌کنند که آیا نوجوان‌شان هنوز به آن‌ها نیاز دارد یا خیر؛ و چون نمی‌دانند که چه باید کنند، کژفهمی‌ها، آسیب و عصبانیت روی هم انباشته می‌شوند و فاصله بین والدین و فرزند نوجوان‌شان بیشتر و بیشتر می‌شود. این تصور اشتباه که به هیچ‌وجه نمی‌شود با نوجوانان صحبت کرد، با آن‌ها زندگی کرد و با آن‌ها ارتباط برقرار کرد، آن قدری رایج شده است که ما بزرگسالان داریم کم‌کم باورش می‌کنیم و در حال تبدیل شدن به واقعیت است. این خرافه که سال‌های نوجوانی خیلی سخت است همین‌طور ادامه می‌یابد تا اینکه همه افراد باور می‌کنند که کنار آمدن با همه نوجوانان همیشه سخت است؛ اما این تصور اصلاً حقیقت ندارد.

برای برخی از والدین سال‌های نوجوانی فرزندان‌شان به آرامی و شادی سپری می‌شود، درحالی‌که برخی دیگر از والدین این دوران را خیلی سخت می‌گذرانند. برخی از والدین از تک‌تک دقایق دوران نوجوانی فرزندان‌شان لذت می‌برند، چون می‌دانند که این دوران خیلی زود تمام خواهد شد. سایر والدین برقراری ارتباط با نوجوان‌شان را در این دوران سخت می‌بینند و لحظه‌شماری می‌کنند تا نوجوان‌شان زودتر بزرگ شود و ترک‌شان کند. برخی از والدین رابطه با نوجوانان خود را بسیار رضایت‌بخش می‌بینند، نه فقط خردمندی را یاد می‌گیرند، بلکه حضور نوجوان سرزندگی و نشاط را با خود به همراه دارد. برخی دیگر از والدین به جای برقراری ارتباط درست با نوجوانان‌شان به تهدید، تنبیه و رفتارهای استبدادی متوسل می‌شوند.

اغلب این‌طور حس می‌کنیم که نوجوانان ما عشق ما را نمی‌خواهند. حقیقت این است که آن‌ها عشق ما را می‌خواهند، اما به شیوه‌ای جدید. هرچقدر هم که برقراری ارتباط با نوجوانان مان گاهی سخت به نظر می‌رسد، من معتقدم که همیشه بهتر است بکوشید رابطه‌ای آگاهانه با نوجوان خود برقرار کنید. حتی زمانی که تصور می‌کنید از توانتان خارج است. به همین دلیل است که من به خاطر تجربه‌ای که از کار با صدها والد دارم معتقدم که چون ابزار لازم برای برقراری ارتباط با فرزند نوجوان‌تان را ندارید آن را غیرممکن می‌بینید. وقتی به این ابزارها دست یابید، رابطه با فرزند نوجوان‌تان دشوارتر از مدیریت روابط دیگران نخواهد بود. حقیقت این است که مرحله نوجوانی دشوارتر از مراحل دیگر زندگی نیست، مسئله این است که فقط مهارت‌های جدیدی را می‌طلبید.

کتاب *راه‌های بی‌نظیر دوست داشتن نوجوانان* کتابچه راهنمایی است که هنر ارتباط با نوجوان‌تان را به شما می‌آموزد. حتی زمانی که تصور می‌کنید رابطه والد و فرزندی شما بهبودیافتنی نیست، می‌توانید با عمل به توصیه‌های این کتاب پیوند محبت‌آمیزتان را با فرزند نوجوان‌تان از نو بسازید. اول از همه باید این نکته را درک کنید که مهارت‌های فرزندپروری‌ای که برای فرزندان خردسالان به کار می‌بردیم دیگر در دوران نوجوانی‌شان به کار نمی‌آیند. بالاخره، تربیت کودک خردسالی که تصور می‌کند شما والدین بی‌عیب و نقصی هستید بسیار آسان‌تر از ارتباط با نوجوانی است که حاضر جواب و زبان‌دراز است و عیب‌های شما را به چشم‌تان می‌آورد و شما را پس می‌زند. دوست داشتن و تربیت فرزند نوجوان‌تان مستلزم سبک فرزندپروری زیرکانه‌تر، ماهرانه‌تر و پخته‌تری است. به همین دلیل است که ارتباط با نوجوانان هنری است که فرزندپروری آگاهانه‌تری را می‌طلبید. آموختن هنر فرزندپروری مانند هر هنر دیگری فقط با تمرین و زحمت به دست می‌آید. طی چند سال آینده، فرصت‌های زیادی برای تقویت سبک فرزندپروری خود خواهید داشت.

فرزندپروری نوجوانان سخت‌ترین قسمت دوره یادگیری هنر برقراری ارتباط است. آموختن این هنر مانند برنامه درسی گسترده‌ای است که در آن باید دروس شفقت، ارتباطات، دیپلماسی و حل تعارض را بیاموزید، نوعی گروه‌درمانی است که در آن بیشتر درباره خودتان یاد می‌گیرید تا نوجوان‌تان و بیشتر از آنچه می‌خواستید درباره خود بدانید، دانش کسب می‌کنید. به مدت دوازده سال، فرزندتان رفیق، همراه و دوست شاد شما بود؛ درست زمانی که تصور می‌کنید همه چیز را تحت کنترل دارید، فرزندتان سیزده‌ساله می‌شود و شما متوجه می‌شوید که آیا هنوز رفیق و همراه‌تان هست یا خیر. فرزندپروری نوجوان یعنی می‌فهمید که هنوز چیزهای زیادی در مورد فرزندپروری وجود دارد که یاد نگرفته‌اید.

در سال‌های نوجوانی فرزندتان، متوجه خواهید شد که چقدر می‌توانید صبور و بخشنده باشید و چقدر می‌توانید عجیب و غریب و نابالغ رفتار کنید. وقتی فرزند نوجوانی دارید، مطمئناً به خصایص نه‌چندان دوست‌داشتنی خود، حسادت، عصبانیت، ترس و دلواپسی‌های خود، پی خواهید برد. دلسرد و

کلافه می‌شوید. گاهی، از سر ناامیدی فریاد می‌زنید، غیرمنطقی رفتار می‌کنید و افکارتان آشفته می‌شوند؛ گرچه هیچ راه‌گیزی ندارید، اگر بخواهید رشد کنید، تسلیم نشوید و چاره مشکلات پیش روی‌تان را دریابید تا ابد پریشان نخواهید بود.

همان‌طور که یک نقاش با بوم نقاشی‌اش کلنجر می‌رود تا نقاشی‌اش خوب از آب در بیاید، شما هم باید سختی و رنج زیادی تحمل کنید تا یاد بگیرید چطور به‌درستی نوجوان خود را نصیحت کنید، به او انگیزه بدهید و مشوقش باشید. اگر مایل به ادامه یادگیری، تکامل و بلوغ خودتان باشید، خواهید دید که جوان برانده‌ای را تحویل جامعه خواهید داد. آنگاه می‌توانید به خودتان افتخار کنید.

لذت بی‌حد و حصری نصیب‌تان خواهد شد. زمانی که الی هجده‌ساله به کالج رفت، این یادداشت را برای والدینش نوشت: «من همیشه به شما نیاز داشتم و خواهم داشت. هر که هستم، هر چه که می‌شوم، به این دلیل است که می‌دانم شما مرا دوست دارید.»

پس، شما والدین خوش‌قلبی که شجاعانه می‌کوشید این درس‌ها را یاد بگیرید، فراموش نکنید که نوجوان شما، اگرچه ممکن است هرگز به زبان نیاورد، روی شما خیلی حساب می‌کند!

آرامش

این ادعا در ظاهر بی معنی و در واقعیت درست است که وقتی در برخورد با نوجوان خود صبور باشید، وقتی از سماجت و زورگویی دست بکشید، همان چیزی که آرزویش را دارید ممکن است اتفاق بیفتد.

انتظار اتفاقات غیرمنتظره را داشته باشید

والدینی که فرزند نوجوان‌شان را با موفقیت بزرگ کرده‌اند می‌دانند که دوران نوجوانی پرفرازونشیب است. انگار سوار ترن هوایی شده‌اید: حتی وقتی می‌دانید که دارید با فراز و نشیب‌هایی مواجه می‌شوید، با هر بار بالا و پایین رفتن دل‌تان فرو می‌ریزد. لحظه‌ای دختر نوجوان‌تان آن‌قدر رفتار پخته و بزرگوارانه دارد که باورتان نمی‌شود این همان فرزند شماست. لحظه‌ای بعد مانند کودکی دوساله از کوره در می‌رود؛ و بدتر اینکه، شما هرگز نمی‌فهمید که دختر نوجوان‌تان در موقعیتی خاص کدام‌یک از این دو شخصیتش را نشان خواهد داد.

فرزندپروری مستلزم این است که والدین زیاد آموزش ببینند. وقتی فرزندتان کوچک بود، چیزهای زیادی را به او یاد دادید: اینکه چگونه خودش لباس بپوشد، بند کفش‌هایش را ببندد، دندان‌هایش را مسواک بزند، دوچرخه‌سواری کند و همچنین چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند و در کل چگونه یک انسان متمدن باشد. زمانی که به سن نوجوانی می‌رسد، آن‌قدر توانا و مسئولیت‌پذیر خواهد بود که ممکن است هم شما و هم فرزند نوجوان‌تان فراموش کنید او بر همه‌چیز تسلط نیافته است.

فرزند نوجوان‌تان باید چیزهای بسیار زیادی را از شما یاد بگیرد مثلاً، نحوه درخواست شغل، رانندگی ماشین، شستن لباس‌ها و درست کردن یک وعده غذایی. همچنین، نوجوانان باید نکاتی را در مورد چگونگی مدیریت پول، مدیریت زمان و مهارت‌های اجتماعی بیاموزند. همچنین، باید چیزهای ناملموس بیشتری را از شما بیاموزند، مثلاً، چگونه زندگی متعادلی داشته باشند و با خود و دیگران رفتار خوبی داشته باشند. مضمون اصلی همه آنچه به نوجوان‌تان می‌آموزید آزادی مسئولانه است. هر آنچه به فرزند نوجوان‌تان یاد می‌دهید موجب می‌شود که با مسئولیت‌پذیری بیشتری از آزادی‌ای که به او می‌دهید استفاده کند؛ اما توانایی او برای این مسئولیت‌پذیری معمولاً سیر صعودی منظمی ندارد. مثلاً، ممکن است دو گام به جلو بردارد، سپس یک قدم به عقب پسرفت کند.

زمانی که به پسر خردسال‌تان یاد دادید که خودش بند کفش‌هایش را ببندد به یاد دارید؟ او قلق این کار را بلد نبود، اما به‌رحال سعی کرد از پس بستن بند کفش‌هایش بر بیاید؛ وقتی بار اول موفق نشد بند کفش‌هایش را ببندد، ناامید شد. وقتی دوباره سعی کردید به او نشان دهید چطور باید این کار را بکند، عصبانی شد، گریه کرد و شما رو هل داد؛ اما شما و او با پشتکار به تلاش‌تان ادامه دادید تا بالاخره موفق شد خودش بند کفش‌هایش را ببندد.

همین روال را باید برای فرزند نوجوان‌تان در پیش بگیرید. او آماده است تا مسئولیت‌ها و آزادی‌های جدیدی را به دست آورد، هرچند که بر تمام مهارت‌ها تسلط ندارد و همان‌طور که آنچه را

که باید بدانند به او نشان می‌دهید، کلافه و بی‌حوصله می‌شود و به‌طور غیرمنتظره‌ای به شما می‌توپد. در بحبوحه این آشوب، از شما خواسته می‌شود تا حواس‌تان جمع باشد. حفظ آرامش در این شرایط موفقیتی بزرگ است و ارزشش را دارد. همان‌طور که وقتی کودک بود به او یاد دادید چگونه از خیابان رد شود، اگر به راهنمایی او ادامه دهید، پرواز کردن را یاد می‌گیرد.