

به نام آنکه تن را نور جان داد

خرد را سوی دانایی عثان داد

کتاب ؛ پدر، مادر، معلم من نوجوانم (دکتر علی اصغر احمدی)

این کتاب از زبان خود نوجوان روایت می‌شود که چالش‌ها، ویژگی‌ها و خواسته‌های نوجوان را مطرح می‌کند و توصیه‌هایی برای والدین و مربیان در زمینه رفتار با نوجوان را دارد.

پدر، مادر، معلم، من نوجوانم

نوجوانی من از حدود ۱۱ تا ۱۸ سالگی ادامه دارد.

ذهن و جسم من در این دوره تغییرات سریعی را انجام می‌دهد در زمینه انواع توانایی‌ها به رشد زیادی خواهم رسید. ناسازگاری من را به حساب کینه توزی و دشمنی من نگذارید، گاهی شما بدون اینکه بدانید جلوی رشد طبیعی من را می‌گیرید.

چون آن کودک مطیع دبستانی به یک نوجوان سرکش و خودرأی تبدیل شده است شما می‌خواهید مرا به همان دوره کودکی بازگردانید. شما خود را برای بزرگ شدن تدریجی من آماده نکرده‌اید.

درس خواندن بسیار مهم و ارزشمند است اما تبدیل می‌شود به وسیله‌ای برای سرکوب نوجوان.

شما در مقابل بسیاری از خواسته‌های من می‌گویید: ((حالا تو درست را بخوان))

اگر بخوام با دوستانم بیرون بروم یا دست به فعالیت‌های جدیدی بزنم یا حتی راه دیگری جز درس خواندن را در پیش بگیرم شما هیچ طرحی برای مواجه شدن با این خواسته‌های من ندارید و می‌گویید: ((فعلاً برای تو درس خواندن از همه چیز مهم‌تر است))

وقتی اظهار نظر می‌کنم ، نمی‌دانید چگونه برخورد کنید . و می‌گویید: ((مگر تو درس نداری که نشسته‌ای به حرف‌های ما گوش می‌دهی؟)) در نتیجه نگاه مثبت من نسبت به درس از بین می‌رود.

برای من که به تدریج بزرگ می‌شوم جایی در بین خودتان در نظر بگیرید و شیوه درست رفتارکردن با من را بیاموزید. بلوغ من علاوه بر پیدایش صفات ثانویه جنسی شامل رشد بدنی سریع می‌باشد و اغلب این بزرگ شدن‌ها به شکل نامتوازن انجام می‌گیرد. مثلاً دماغ در صورتم بسیار بزرگ به نظر می‌رسد، پایه این تغییرات، جهش در ترشحات هورمون‌هایی است که غدد جنسی من را فعال می‌کند، و صفات ثانویه جنسی من بروز می‌کند.

[صفات اولیه جنسی: همان صفاتی که در بدن دختر و پسر در بدو تولد متمایز می‌شوند و صفات ثانویه مثل پیدایش موهای زبر، آغاز عادت ماهیانه، جمع شدن چربی در زیر پوست و... در دختران و رویش موی زبر، ضخیم شدن صدا، ترشح عرق، احتلام در پسران] علاوه بر این‌ها هورمون‌ها باعث هیجانی شدن من در این دوره می‌شوند.

این تغییرات برای من آشفتگی زیادی دارد. به بدن خود حساس می‌شوم، مدت‌ها مقابل آینه می‌ایستم و گاهی آرزوی تغییر می‌کنم که کاش موهایم اینطوری بود و... .

بعضی از ما نوجوانان به شکل افراطی به ظاهر خود می‌پردازیم برخی دیگر آنقدر به درون خود توجه می‌کنند که ظاهر را رها می‌کنند. این افراط و تفریط‌ها ویژگی این دوره است.

اتاقمان گاهی به هم ریخته است، گاهی برای رسیدن به خواسته خود، شما را عاصی می‌کنیم. توجه داشته باشید ضمن راهنمایی‌های معتدلانه خود بر سر این گونه رفتارها با من به سبب برنخیزید. نگذارید حساسیت‌ها ، نگرانی‌ها و بی‌خیالی‌های ما در مورد بدن و ظاهرمان یا وظایفی که باید انجام دهیم موجب فاصله بین من و شما شود. من هنوز نمی‌توانم تعادل بین این بخش‌ها برقرار کنم.

در مورد تغییرات روانی من هم بدانید که به تدریج از نظر عقلی و هوشی به بزرگترها نزدیک می‌شوم . هرچند تجربیات شما را ندارم اما می‌توانم به خوبی استدلال و درک کنم. و می‌توانم با شما هم فکری داشته باشم اما شما این توانایی من را باور نکرده‌اید و من را در فعالیت عقلی و تشخیصی خودتان وارد می‌کنید.

معنای مشورت با دستور گرفتن فرق دارد، وقتی با کسی مشورت می‌کنیم نظر او را تجزیه و تحلیل می‌کنیم و خود به نتیجه می‌رسیم و تصمیم می‌گیریم. با این دیدگاه خوب است که شما با من مشورت کنید و هم اینکه جایگاه مشورت را به من بیاموزید و از این طریق من نیز از مشورت نمی‌ترسم و سعی می‌کنم با افراد خبره مشورت کنم.

یکی دیگر از تغییرات روانی من شکل‌گیری استقلال طلبی است. احساس می‌کنم باید با تصمیم‌های خودم عمل کنم، نه با سلطه‌گری دیگران. وقتی شما من را مجبور به کاری می‌کنید یا از کاری منع می‌کنید، این سلطه‌گری را حس می‌کنم.

ما در جمع دوستان تصمیم دسته جمعی می‌گیریم به همین دلیل در کنار آنها احساس استقلال داریم.

در این سن دوست داریم حریم خصوصی داشته باشیم و دوست نداریم کسی به لوازم ما دست بزند.

شما باید برای مستقل شدن من برنامه داشته باشید، نه دور من دیواری بکشید که مرا مجبور به لجبازی کنید و نه مرا به حال خود رها کنید که دچار انواع مشکلات در جامعه می‌شوم.

یکی دیگر از تغییرات روانی من احساس عزت نفس است. این احساس باعث می‌شود کارهای خوب مثل درس خواندن، نماز خواندن، کمک به دیگران و... را با انگیزه شخصی خودم و گاهی مخفیانه انجام دهم نه برای دیگران و نه برای تشویق شدن.

شما باید عزت نفس ما را به رسمیت بشناسید. برخی از شما به حساب اینکه من بزرگ شده‌ام انتظار دارید همیشه بهتر از پیش رفتار کنم، یا اعتقاد دارید که نباید بترسم.

من گاهی ناپخته‌تر از گذشته عمل می‌کنم، در حالی که ترس هایم نیز از قبل بیشتر شده.

من نه تنها باید با تغییرات جسم و روانم کنار بیایم بلکه باید با سوء برداشت‌های شما و اطرافیان نیز کنار بیایم.

مرا برای رسیدن به اهداف رشدی‌یاری کنید.

از من نترسید، من را در ذهن خود زیاد بزرگ و غیر قابل کنترل نبینید. با مواجهه شدن با مسائل من، مضطرب و عصبانی نشوید در نتیجه من احساس می‌کنم پشتیبان خوبی ندارم. و یا احساس می‌کنم خودم هم ضعیف و بی‌اراده هستم.

با من رفتارهای نوسانی نداشته باشید، یعنی روزی حرفی می‌زنید و روز دیگر آن را عوض می‌کنید، یا وعده‌ای می‌دهید و روز دیگر زیر آن می‌زنید .

یکی دیگر از تغییرات من زود عصبانی شدن است، آن را با عصبانیت پاسخ ندهید، سعی کنید من را آرام کنید و به حرفم گوش دهید تا بدانم می‌توانم با شما رابطه عقلانی خوبی داشته باشم.

گاهی شروع می‌کنم به ایراد گرفتن از دیگران تا از انتقاد نسبت به خودم پیشگیری کنم، یا حرف‌های نادرست و خلاف اخلاق به زبان می‌آورم. شما سعی نکنید با نصیحت و تذکر یا سرزنش مرا اصلاح کنید. ضمن آموزش رفتار صحیح با سکوت و بی‌توجهی رفتار غلط من را خاموش کنید. به گونه‌ای رفتار کنید که من احساس کنم خواسته‌های شما برای خودم هست نه برای خودتان.

من تمایل به تنهایی دارم اما مرا به مدت طولانی در تنهایی رها نکنید. مرا با کسی مقایسه نکنید.

اگر دیدید من خیلی بیشتر از سنم می‌فهمم ، بیش از حد هم به من اعتماد نکنید زیرا من مغرور می‌شوم. و دست به کارهایی می‌زنم که پشیمانی به دنبال دارد. موضوعات مربوط به من را سریع پخش نکنید.

معلم عزیز اگر در کلاس فکر می‌کنی رفتارهایم از روی بی ادبی است، زود دستپاچه و عصبانی نشو من آن را متوجه می‌شوم و احساس قدرت می‌کنم و به کار خود ادامه می‌دهم. من معلم با صلابت و آرام را دوست دارم.

وقتی می‌بینم بزرگترها آرامش و صبر دارند احساس می‌کنم خودم نیز میتوانم بر اعمالم کنترل بیشتری داشته باشم.

مبادا به دلیل نگرانی از گمراهی من توسط دوستانم آنها را نصیحت یا تهدید کنید ، که رابطه خود را با من قطع کنند

وقتی شما من را نزد آنان خراب کردید من می‌خواهم جبران کنم و آنان را از خودم راضی نگه دارم و حتی کارهایی را که قبلاً مقاومت می‌کردم و انجام نمی‌دادم حالا انجام می‌دهم. شما تلاش کنید راه‌هایی را طی کنید که در آن دلبستگی و احترام من نسبت به شما و خودم افزایش پیدا کند.

اگر من دارای احساس عزت نفس و احترام به خودم شوم راحت‌تر در مقابل خواسته‌های نادرست مقاومت می‌کنم.

خیلی مواقع رفتارهایی از من می‌بینید که آن را بی‌ادبی، بی‌دینی، تنبلی، توهین و خودسری و... به شمار می‌آورید. دلگیر میشوید و بامن به سردی رفتار میکنید، یا مرا محدود میکنید. و اینها مقدمه‌ای برای فاصله افتادن بین من و شما میشود. و اگر واکنشهای منفی مان ادامه پیدا کند منجر به شکاف میشود و دیگر حرف یکدیگر را نمی‌فهمیم و من نوجوان احساس تنهایی و ناامیدی میکنم و منجر به رفتارهای پرخطر میشود. حتی دوست دارم دیگر در این خانواده نباشم، چون به من خیلی گیر میدهند و زندگی را برایم تبدیل به جهنم کرده اند.

اشکالی ندارد که رفتار نادرست مرا با یک سردی و قهر تربیتی کوتاه تنبیه کنید.

قهر تربیتی نه طولانی است نه احتیاج به منت کشی دارد نه به شکل حرف نزدن مطلق است بلکه به شکل سرد رفتار کردن است به مدتی کوتاه (از بیست دقیقه تا حداکثر سه روز) اما زود سر صحبت را صمیمانه باز کنید. تلاش نکنید من را به زانو در آورید و سعی نکنید برای حفظ اقتدار تربیتی خود مرا خرد کنید و عزت نفسم را به بازی بگیرید

اگر شما عزت نفس و ارزش مرا بالا ببرید من سعی میکنم که نگه دار ارزش و شخصیت خود باشم.

یکی دیگر از توانایی های من گسترش تخیل در من است بسیار گسترده تر از دوره دبستان با ساختن دنیای خیالی با آرزوهایی که در واقعیت نمیتوانم به آنها دسترسی پیدا کنم اینکار باعث می شود احساس قدرت کنم و لذت ببرم.

شیوه های گوناگون که باعث فاصله گرفتن من از شما میشود.

۱- پناه بردن به دنیای خیالی

وقتی شما به من محدودیت هایی تحمیل میکنید ساده ترین راه پناه بردن به دنیای خیال است. گاهی اوقات این دنیای خیال با دنیای واقعی مخلوط شده، مثلاً بعضی دوستان من

پدر و مادر خیالی را بسیار مطلوب تر از پدر و مادر واقعی خود می بینند. در دنیای خیال شکل خود را عوض میکنیم، کشور دلخواه انتخاب میکنیم .

خلاصه مراقب باشید مبدا از یک طرف مرا به عالم خیال سوق دهد و از طرف دیگر مبدا به سادگی فریب خیال پردازی های مرا بخورید.

۲- تغییر شیوه زندگی

وقتی میبینم در کنار شما دچار انواع تعارض ها میشوم به تدریج برنامه خواب و بیداری ام را تغییر میدهم شب تا صبح بیدار، روزها تا غروب خواب . در نتیجه مواجه شدن با شما را به حداقل می رسانم و فرصت خوبی برای آرامش و تنهایی دارم

کارهایی که مورد علاقه ام است و شما بآن مخالفید را انجام میدهم ، یا با بهانه های مختلف سعی میکنم تنهایی غذا بخورم، تنهایی تلویزیون ببینم ، اینها نمونه هایی از فاصله گرفتن من است .

کمتر نصیحت یا سرزنش کنید. بیش از اندازه تذکر ندهید. مثلاً با زبانی خوش من را همراه خودتان کنار سفره بنشانید و بدون من غذا نخورید. یا حتی اگر شده چند شب همراه من بیدار بمانید تا من متوجه شوم که نمیتوانم شیوه زندگی را از شما جدا کنم.

۳- پناه بردن به دیگران

وقتی واکنش های تند، طعنه و کنایه شما را میبینم و وقتی میبینم مادرم دوست رازدار و صبور من نیست . میبینم پدرم با اندیشه و بزرگواری با من رفتار نمیکند. من هم اعتماد نمیکنم و نمیتوانم حرفم را به شما بزنم و به دوستانم اعتماد میکنم ، دوستانی که خود افرادی بی تجربه و مشکل دار هستند. و در مواقع با مشکلات من نقش یک مشاور و یک آدم رازدار را ایفا می کنند. من و دوستانم ناخودآگاه یکدیگر را تقویت میکنیم و مسائل کوچک را برای خودمان بزرگ میکنیم و باور میکنیم که در کنار شما نمیشود زندگی کرد.

و دوستان من چنان در نقش خود غرق می شوند که حاضرند کارهای عجیب و غریب و بسیار خطرناک برای من انجام دهند.

پس پدر، مادر و معلم عزیزم بیایید با من باتدبیر برخورد کنید و نگذارید بین من و شما چنان به هم برخورد که من ناگزیر و ناآگاهانه وارد یک بازی آسیب زا با دوستان ضعیف تر از خودم شوم.

