



اهمیت و ضرورت هفت اصل مهم در برقراری ارتباط با نوجوانان

دکتر احمد به پژوه

استاد روان‌شناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

یادآوری

در شماره قبلی نشریه پیوند (دی ماه ۱۳۹۱) بخش اول مقاله ضرورت آموزش والدین و پنج اصل برقراری رابطه با نوجوان از نظر شما گذشت. اکنون در این مقاله، پس از طرح چند سؤال، درباره اهمیت و ضرورت برقراری رابطه انسانی با نوجوانان بحث و گفتگو می‌شود. در ادامه، هفت اصل پذیرش و محترم شمردن نوجوان، اصل توجه به کسب هویت نوجوان، اصل توجه به نیازهای همه جانبه نوجوان، اصل حفظ عزت نفس نوجوان، اصل پرهیز از مقایسه کردن، اصل پرهیز از افراط و تفریط و اصل پرهیز از تحمیل کردن، به زبان ساده، فشرده و کاربردی و چند توصیه عرضه می‌شود که امید است مورد توجه و استفاده مادران و پدران، معلمان و مربیان گرامی قرار گیرد. گفتنی است که اصول دیگر برقراری رابطه انسانی با نوجوان، در شماره‌های آینده نشریه پیوند به نظر شما خوانندگان عزیز خواهد رسید.

مقدمه

در این مقاله، پس از طرح چند سؤال و ذکر مقدمه‌ای کوتاه، درباره اهمیت و ضرورت آموزش والدین بحث و گفتگو می‌شود. در ادامه، پنج اصل مهم برقراری رابطه انسانی با نوجوان، به زبان ساده، فشرده و کاربردی و چند توصیه عرضه می‌گردد که امید است مورد توجه و استفاده مادران و پدران، معلمان و مربیان گرامی قرار گیرد. گفتنی است که اصول دیگر برقراری رابطه انسانی با نوجوان، در شماره‌های آینده نشریه پیوند به نظر شما خوانندگان عزیز خواهد رسید.

چند سؤال

هر یک از شما خبرهای تکان دهنده‌ای را در صفحه حوادث

روزنامه‌ها درباره مشکلات والدین و نوجوانان خوانده و یا درباره آن شنیده‌اید. به نظر شما علت چیست؟

- عدم آگاهی والدین نسبت به نقش‌ها و وظایف خود؟
- عدم توجه مادران و پدران به روان‌شناسی نوجوان؟
- تکرار کورکورانه روش‌های تربیتی نادرست؟
- عدم توانایی در برقراری رابطه درست با نوجوان؟
- عدم توجه به نیازهای همه‌جانبه نوجوان؟
- وجود خانواده‌های ناسالم و بحرانی؟

اهمیت و ضرورت برقراری رابطه انسانی با نوجوانان

برقراری رابطه موفق با نوجوان یا نوجوانان، می‌تواند شاخص و کلیدی مهم برای ارزیابی میزان موفقیت هر پدر و مادری به شمار آید. پدر و مادری که توانسته است به خوبی با فرزند یا فرزندان خود رابطه برقرار کند، در امر تعلیم و تربیت آنان موفق‌تر است، از فرزندپروری لذت می‌برد و زندگی شیرین‌تری دارد. از این رو، آنچه را که در این مقاله می‌خوانید، به شما کمک می‌کند تا بتوانید با فرزند یا فرزندان (چه کودک و چه نوجوان)، رابطه‌ای انسانی و موفق‌تر برقرار کنید، تأثیرگذاری خود را بر فرزندان افزایش دهید و در نهایت به یک خانواده سالم و صالح دست یابید.

به والدین گرامی توصیه می‌شود در گام نخست، درباره اهمیت و ضرورت آموزش و مشاوره خانواده در شکل‌گیری خانواده سالم بیندیشند و به خودشناسی بپردازند و به تعبیر قرآن مجید «علیکم انفسکم» (ای کسانی که ایمان آورده‌اید، مراقب خویشانتان باشید و خودتان بپردازید)، از خودشان شروع کنند. آنگاه میزان موفقیت خود را در برقراری رابطه انسانی با فرزندان، مورد ارزیابی و سنجش

قرار دهند. ما پیش از اینکه انگشت نشانه خود را به سوی فرزندمان دراز کنیم، شایسته است به سمت خود نشانه رویم و از خود به طور جدی و صادقانه سؤال کنیم که: من چگونه مادری هستم؟ من چگونه پدری هستم؟ آیا من پدر یا مادر نمره بیست هستم که از فرزندم انتظار دارم نمره بیست باشد؟! آیا من درباره روان‌شناسی نوجوانی به قدر کافی مطالعه کرده‌ام؟

بدیهی است هر پدر و مادری ممکن است گاهی اوقات اشتباه کند. نکته مهم این است که لازمه رشد، اشتباه شناسی است و شما بهترین کسی هستید که می‌توانید صادقانه و واقع‌بینانه راجع به اشتباه‌های خود قضاوت کنید و عملکرد، احساسات و افکار خود را در حد وسع و توان، مورد ارزیابی قرار دهید و خویشتن خویش را در محضر خداوند تبارک و تعالی ببینید.

درباره اهمیت، ضرورت و نقش برقراری رابطه انسانی با فرزندان، باور مؤلف این است که:

□ برقراری رابطه انسانی، کلید موفقیت مادران، پدران، معلمان و مدیران است.

□ برقراری رابطه انسانی، کلید تحقق هدف‌های تعلیم و تربیت است.

□ برقراری رابطه انسانی، کلید نفوذ و تأثیرگذاری بر دیگران است.

□ برقراری رابطه انسانی، کلید الگوبرداری و الگوپذیری است.

□ برقراری رابطه انسانی، کلید درک و تفهیم و تفاهم انسان‌هاست.

□ برقراری رابطه انسانی، کلید حفظ و تأمین سلامت روانی افراد در خانه، مدرسه و جامعه است.

□ برقراری رابطه انسانی، کلید هر نوع تغییر و اصلاح رفتار و پیشگیری از بروز ناهنجاری‌هاست.

□ برقراری رابطه انسانی، کلید همدلی، همفکری و همکاری میان اعضای خانواده است.

همان‌طور که تأکید شد در فرایند تعلیم و تربیت و رشد، یکی از اثربخش‌ترین روش‌ها، برقراری رابطه انسانی با نوجوان و حفظ و تأمین عزت‌نفس و احساس خودارزشمندی نوجوان است. بنابراین اگر نوجوان را باور می‌کنید و می‌پذیرید که داشتن یک رابطه خوب و انسانی، مقدماتی‌ترین و ضروری‌ترین مرحله کار با نوجوان است، رعایت اصولی که در این مقاله به اختصار از نظر شما خواهد گذشت، کمک می‌کند تا بتوانید میان خود و فرزندتان رابطه مطلوب را برقرار کنید. هر یک از این اصول می‌تواند چون قاعده و یا «سرنخی» شما را هدایت کند و به اندیشیدن و ارزیابی درباره رابطه خود با فرزند نوجوانتان دعوت نماید.^۲

اصل پذیرش و محترم شمردن نوجوان

محترم شمردن نوجوان، احترام به حقوق او، توجه به نیازهای همه جانبه او و پذیرش او همان‌طور که هست، از مهم‌ترین اصول برقراری رابطه انسانی است. فرزند یا فرزندان شما بیش از هر چیز، وجود شما را می‌خواهند و حضور شما در خانه، برای آن‌ها ارزشمند

و حیاتی است. با دقت گوش دادن به حرف‌های نوجوان، پذیرفتن و تشویق رفتارهای مطلوب او، فراهم کردن فرصت‌هایی برای ابراز وجود و خودنمایی و عدم تمسخر و سرزنش او از نشانه‌های برقراری یک رابطه انسانی سالم با نوجوان است. نوجوانی که مورد پذیرش قرار می‌گیرد، احساس خود ارزشمندی و اعتماد به نفس می‌کند. چنین نوجوانی از زندگی و زنده بودن خود احساس رضایت و شادمانی می‌نماید و در نتیجه تصویر واقعی و مثبت از خود به دست می‌آورد و با اطمینان با همسالان خود رابطه برقرار می‌کند.

به شما والدین عزیز توصیه می‌شود حتی زمانی که رفتار نوجوانتان را قبول ندارید، به او بگویید که او را و وجود او را قبول و دوست دارید. برای مثال، اگر در حال حاضر کاری را انجام می‌دهد که خوشایند شما نیست، می‌توانید او را همچنان دوست بدارید و به او احترام بگذارید، اما به وی تذکر دهید که از رفتار او خوشتان نیامده است.

اصل پذیرش نوجوان به این معناست که به یکتایی شخصیت، بی‌همتا بودن او و متفاوت بودن او احترام می‌گذارید. نوجوان باید بداند که متفاوت بودن، به خودی خود بد نیست و هر شخصی می‌تواند خصلت‌های منحصر به فرد داشته باشد. برای مثال، نوجوان ممکن است اتاقش را به گونه‌ای خاص بپاراید که در نظر شما عجیب و زشت بیاید. ممکن است اشیای موجود در اتاق در نظر شما بی‌ارزش باشند، اما هر یک از آن‌ها برای نوجوان یادآور خاطره‌ای یا حادثه‌ای باشد، مانند آثار یادگاری، مسابقه‌های ورزشی یا هنری و خاطره‌های گردش‌های علمی (برای مثال): جمع‌آوری نمونه حشرات خشک شده، گل‌های خشک شده و سنگ‌های ساحلی).

گفتنی است که مشورت کردن با نوجوان، سهیم کردن او در برنامه‌ریزی زندگی خانوادگی، توجه به نیازها و علایق او، توجه به اوقات فراغت او و نظایر آن همگی بیانگر و نشانگر احترام گذاشتن به نوجوان محسوب می‌شوند.

اصل توجه به کسب هویت نوجوان

یکی از ویژگی‌های دوران نوجوانی و جوانی، تلاش برای کسب هویت و شناخت هویت واقعی خود است. نوجوان همه چیز می‌خواهد، اما دقیقاً نمی‌داند چه چیزهایی باید بخواهد. نوجوان می‌خواهد مشهور شود و در جست‌وجوی نام است و می‌خواهد خود را بشناسد و بشناساند. از این رو، کوچک‌ترین بی‌توجهی به نوجوان، آغاز یک انحراف است. اریک اریکسون (نوردبی و هال، ۱۹۷۴، ترجمه به پژه و دولتی، ۱۳۸۶) بر این باور است که در دوره نوجوانی، فرد حسی از هویت خود به عنوان یک انسان منحصر به فرد را تجربه می‌کند. نوجوان از این نکته آگاه می‌شود که ویژگی‌های خاص خود، سلیقه‌ها و آرزوهای خاص خود را دارد. این دوره، زمان آن است که مشخص شود او کیست و چه می‌خواهد باشد. نوجوان نیاز دارد هویت مشخصی از خود به دست آورد تا بتواند به عنوان فردی یکتا به زندگی‌اش جهت دهد، احساس ارزشمندی کند، از وابستگی‌ها

رهایی یابد و بالاخره برای استقلال مالی، تحصیلی، شغلی، ازدواج و آینده خود برنامه‌ریزی کند.

اصل توجه به نیازهای همه‌جانبه نوجوان

سلامت روانی و جسمانی نوجوان در سایه توجه به نیازهای همه‌جانبه او تأمین می‌شود. خانواده‌ای که به تأمین نیازهای همه‌جانبه اعضای خود می‌اندیشد، «رشد همه‌جانبه» آنان را موجب می‌شود و افراد «رشد» (رشد یافته از تمام جنبه‌ها) به جامعه عرضه می‌کند. پدر و مادر موظف هستند همان قدر که به نیازهای جسمانی فرزندشان اهمیت می‌دهند (مانند غذا و لباس)، به نیازهای روانی آن‌ها نیز توجه کنند. عدم توجه به نیازهای روانی فرزندان، موجب عدم تعادل روانی می‌گردد و در نتیجه احتمال بروز اختلال‌های روانی و عاطفی وجود خواهد داشت.

نوجوان به طور معمول نیازش را به طور مستقیم ابراز نمی‌کند. شما باید از رفتار او به نیازهایش پی ببرید. برای مثال، نوجوان گاهی خواهر یا برادر کوچک‌تر را اذیت می‌کند، وقتش را به بطالت می‌گذراند و رفتارهایی برای جلب توجه از خود نشان می‌دهد. در این شرایط با دقت به حرف‌هایش گوش دهید و با نگاه با او ارتباط برقرار کنید. در این باره باید تأکید کرد که اجازه دهید نوجوان با شما درد دل کند و حرف بزند.

یکی از نیازهای روانی هر انسان، نیاز به محبت است. پدر و مادر آگاه، از مهر ورزیدن دریغ نمی‌کنند و به اهمیت محبت به عنوان غذای روحی توجه دارند. آن‌ها می‌دانند که اگر نیازهای روانی نوجوان برآورده نشود، تعادل روانی او مختل می‌گردد و چون انسان، موجودی «محبت‌جو» است، در هر حال برای ارضای این نیاز به شخص یا مکان دیگری پناه می‌برد. نوجوان باید احساس کند که پدر و مادرش او را دوست دارند. برای مثال، ابراز محبت با بیان کلماتی ساده، اما به گرمی، مانند «پسر من یا دخترم دوست دارم، من وجود تو را دوست دارم، تو پسر یا دختر خوبی هستی» صورت می‌گیرد. البته ممکن است نوجوان در مقابل این‌گونه رفتارها واکنشی تمسخرآمیز از خود نشان دهد، ولی اطمینان داشته باشید که نوجوان در هر حال به ابراز محبت از طرف والدین نیاز دارد و از آن لذت می‌برد. مجدداً از زبان فرزندان می‌شنویم که می‌گویند: ای پدر، ای مادر؛ احتیاجم، همه پوشاک و غذا تنها نیست، من به امنیت خاطر مثل غذا محتاجم (نگاه کنید به پیام فرزندان به پدران و مادران، در کتاب ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ به‌پژوه، ۱۳۸۹).

اصل حفظ عزت نفس نوجوان

یکی از مؤثرترین روش‌های برقراری رابطه انسانی با نوجوان، حفظ و تأمین عزت نفس نوجوان است. تحقیقات نشان داده است نوجوانی که از عزت نفس یا حرمت خود بالایی برخوردار است، بهتر می‌تواند زندگی کند، با دیگران رابطه برقرار کند، به پیشرفت تحصیلی لازم نایل شود و فردی خلاق و پویا باشد. نوجوانی که عزت نفسش حفظ شده است در رویارویی با مسائل و مشکلات از تاب‌آوری و مقاومت

کسب هویت، به خودی خود، امر بزرگی است و نوجوان را با فشارهای گوناگون روبه‌رو می‌سازد. نوجوان، در این دوره بر اثر ظهور علایم ثانویه جنسی و بروز تغییراتی در وضعیت جسمانی خود (مانند دو رگه شدن صدا، رشد قد، رشد پستان‌ها در دختران و رویش مو در صورت پسران)، دچار آشفتگی و بحران هویت می‌شود. در این وضعیت گاهی نوجوان از خانواده جدا و به سوی دوستان و گروه همسالان کشیده می‌شود. نوجوان در این زمان نیاز به تعلق داشتن به گروه و نیاز به پذیرفته و تأیید شدن را بیشتر از هر زمان دیگر احساس می‌کند. از این رو، برای ارضای این‌گونه نیازها، به راحتی با گروه مورد نظرش هم‌نوایی می‌کند، هنجارهای گروه مورد نظرش را می‌پذیرد و در لباس پوشیدن، آرایش مو، رفتار، زبان و عقاید از آن گروه تقلید می‌کند (کلمز و همکاران، ۱۳۷۳).

در این دوره، نوجوان فکر می‌کند هیچ چیز ندارد، اما همه چیز دارد، در رؤیا زندگی می‌کند، امیال زودگذر دارد و به آنچه ندارد می‌اندیشد، نه به آنچه دارد. از این رو، نوجوان، با جدی‌ترین بحران‌ها روبه‌روست. این بحران‌ها به قدری جدی هستند که برخوردهای افراطی یا تفریطی والدین و یا عدم برقراری رابطه درست با نوجوان (مثل: مسخره، طرد و تحقیر کردن) پیامدهای نامطلوبی به دنبال خواهد داشت. در این وضعیت، نوجوانی که مادر و پدر خود را امین نمی‌داند و کانون خانواده برای او پناهگاهی امن نیست، احتمال دروغ‌گویی، پنهان‌کاری، فرار از خانه، پناه بردن به شخص و یا گروه دیگری وجود دارد. زیرا چنین نوجوانی احساس انزوا و طردشدگی می‌نماید، احساس می‌کند قادر به انجام دادن کاری نیست و در خانواده و جامعه جایگاهی ندارد. در این حالت نوجوان احساس می‌کند که در گذشته پدر و مادرش او را فریب داده‌اند و در نتیجه کاخ باورهایش فرو ریخته و از اینکه به خانواده‌اش نزدیک شود، بیم دارد تا مبادا مطرود شود. بالاخره چنین نوجوانی سرکش و پرخاشگر می‌شود و تشویق‌ها و ارزیابی‌های مثبت پدر و مادر را رد می‌کند و بی‌ارزش می‌داند. البته گفتنی است که گاهی اوقات این‌گونه نوجوانان و جوانان دچار سردرگمی و عدم اطمینان نسبت به خود می‌شوند و مدام از دیگران انتظار دارند که آنان را تأیید و تحسین کنند و یا در همه امور آنان را راهنمایی نمایند. گاهی نوجوان، فکر می‌کند همه چیز را می‌داند، اما دقیقاً چیزی نمی‌داند و بی‌تجربه است و نیاز به راهنمایی و همراهی دیگران دارد. در این شرایط بحرانی، به پدران و مادران توصیه می‌شود با رعایت اصول برقراری رابطه انسانی، با شکیبایی و بردباری با فرزند نوجوانشان رابطه برقرار کنند و با او مدارا نمایند تا نوجوان به سلامت این دوره را پشت سر گذارد و آن را طی کند. به نوجوان باید کمک کرد تا خویش‌نخستین خویش را همان‌طور که هست، ببیند و بپذیرد و به «خودشناسی» لازم نایل شود. (نگاه کنید به کتاب اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان، به‌پژوه، ۱۳۹۱ الف).

❖ یکی از نیازهای روانی هر انسان، نیاز به محبت است. پدر و مادر آگاه، از مهر ورزیدن دریغ نمی‌کنند و به اهمیت محبت به عنوان غذای روحی توجه دارند.

باید با فرزندان خود مطابق روحیه، علایق و ویژگی‌های او رفتار کنند و هرگز توانایی‌ها و ناتوانی‌های کودک را با کودک دیگر یا نوجوانی را با نوجوان دیگر مقایسه نکنند. زیرا مجموعه عواملی که از بدو انعقاد نطفه تا زمان حیات فرد در فرایند رشد و تحول او در ابعاد گوناگون دخالت داشته یا دارند، متفاوت است. متأسفانه اکثر پدران و مادران، فرزندان نوجوان خود را با یکدیگر، با دوستان و خویشاوندان مقایسه می‌کنند و بدین ترتیب می‌خواهند آن‌ها را به فعالیت بیشتر تحریک کنند. در حالی که این روش درست نیست و نتیجه معکوس حاصل می‌شود و باید از مقایسه فرزند یا فرزندان خود اجتناب کنید. نوجوان غرور خاصی دارد و نزد برادر یا خواهر و یا همسالان خود دارای آبرو و احترام ویژه‌ای است، لذا هنگامی که او را با کس دیگری مقایسه می‌کنید (به طور معمول مقایسه بر اساس ناتوانی‌ها و ضعف‌ها صورت می‌گیرد)، در واقع اصل تفاوت‌های فردی را نادیده می‌گیرید، غرور او را می‌شکنید و توانایی‌های او را مورد غفلت قرار می‌دهید. اغلب اوقات هدف از مقایسه کردن، طرح ناتوانی‌های فرد و تحقیر و سرزنش کردن اوست.

گاهی اوقات والدین زمان و شرایط خود را با زمان و شرایط فرزندشان مقایسه می‌کنند و اظهار می‌دارند: «وقتی من در سن شما بودم، هرگز این کار را نمی‌کردم!» یا «زمانی که من در سن شما بودم، همیشه این‌طور یا آن‌طور عمل می‌کردم!» بدیهی است که ما اجازه نداریم خود و زمان خود را با فرزندمان و زمان او مقایسه کنیم. حتی به نوجوان باید تذکر داد که او اجازه ندارد خود را با فرد دیگری مقایسه کند و در صورت لزوم توصیه می‌شود هر فردی را با خودش و وضعیت او در گذشته و حال مقایسه کنید.

اصل پرهیز از افراط و تفریط

شما در امر تربیت و تعلیم فرزندتان چگونه عمل می‌کنید؟ آیا گاهی بسیار سخت‌گیر و گاهی بسیار سهل‌گیر هستید؟ نوجوان در این دوره گاهی می‌خواهد به طور افراطی خود را با محیط سازگار کند و گاهی در اندیشه این است که به‌طور تفریطی محیط را با خود سازگار نماید. نوجوان گاهی گوشه‌گیر می‌شود و کنج عزلت انتخاب می‌کند و گاهی به رفاقت و دوستی با دیگر نوجوانان رو می‌آورد، در آنان ذوب شده و دوستی آن‌ها به شیفتگی و وابستگی تبدیل می‌شود. سؤال عمده این است که آیا شما هم در مقام پدر و مادر به دامن افراط و تفریط می‌افتید؟ یا اینکه تلاش می‌کنید نوجوان را به سوی اعتدال هدایت کنید؟

برخی از افراد توصیه «با فرزندان خود دوست شوید» را به درستی

بالایی برخوردار است و آسیب‌پذیری او کمتر است. عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن (کلمز و همکاران، ۱۳۷۳). مجموعه احساسات، عواطف، نگرش‌ها و تجربیات فرد در طول زندگی او، موجب می‌شود که فرد احساس خودارزشمندی کند، نسبت به خود، ارزیابی مثبت داشته باشد و احساس لیاقت و کفایت کند. همه نوجوانان، صرف نظر از سن، جنسیت و زمینه فرهنگی، به حفظ عزت نفس نیاز دارند. لازمه خلاقیت، پویایی، پیشرفت و حرکت، ارضای عزت نفس نوجوان است. والدینی که به فرزند نوجوان خود روحیه و امید می‌دهند، توانایی‌های او را تحسین و تمجید می‌کنند، این نیاز را به خوبی در او ارضا می‌کنند و موجب می‌شوند که اعتماد به نفس فرزند آن‌ها تأمین شود و فرزندشان با اطمینان مسیر پر فراز و نشیب زندگی را طی کند و با روحیه‌ای مقاوم با مسائل و مشکلات و مسئولیت‌ها مواجه شود.

در این اصل، دو تصویر متفاوت از ویژگی‌های نوجوانی که از عزت نفس بالایی برخوردار است در مقایسه با ویژگی‌های نوجوانی که عزت نفس پایینی دارد، ارائه می‌شود (کلمز و همکاران، ۱۳۷۳؛ محسنی، ۱۳۷۵).

الف: نوجوانی که از عزت نفس بالایی برخوردار است

- مستقل عمل می‌کند (در مورد استفاده از وقت، پول و لباس).
- احساس مسوولیت می‌کند و خود تصمیم می‌گیرد.
- به دیگران در صورت لزوم کمک می‌کند.
- به پیشرفت‌هایش افتخار می‌کند و گاهی از خود تعریف می‌کند.
- از تغییر مثبت و نوآوری استقبال می‌کند.
- عواطف و هیجان‌های خود را نشان می‌دهد و ابراز می‌کند.
- مسائل و مشکلات و ناکامی‌ها را با شکیبایی تحمل می‌کند.

ب: نوجوانی که دارای عزت نفس پایینی است

- فردی متکی است و تصویری منفی از خود دارد (نمی‌داند! نمی‌توانم!).
- احساس می‌کند که دیگران برای او ارزشی قائل نیستند.
- در رویارویی با مسائل و مشکلات و ناکامی‌ها احساس درماندگی می‌کند.
- برای ضعف‌های خود، دیگران را سرزنش می‌کند و به شانس نسبت می‌دهد.
- زود ناامید می‌شود، بهانه‌جویی می‌کند و نمی‌تواند انتقاد را بپذیرد.
- عواطف و هیجان‌های خود را نشان نمی‌دهد و ابراز نمی‌کند.
- به سهولت تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرد و کاری را چشم بسته انجام می‌دهد.

اصل پرهیز از مقایسه کردن

خداوند متعال در قرآن کریم در سوره نوح، آیه ۱۴ فرموده است: به تحقیق، خداوند شما را طور آفریده است. این موضوع در روان‌شناسی تحت عنوان: «اصل تفاوت‌های فردی» مطرح می‌شود. تفاوت‌های موجود در انسان بیانگر این نکته است که پدر و مادر

نفهمیده‌اند و دچار سوء تعبیر شده‌اند. آن‌ها فکر می‌کنند برای دوست و نزدیک شدن با نوجوان باید با او هم‌صدا و هم‌رنگ شوند و هر چه او خواست، آن‌ها هم بخواهند و بدون قید و شرط با همه خواست‌های وی موافقت کنند. در حالی که این شیوه دوست شدن درست نیست و باید نوجوان را با اصول، ارزش‌ها، هنجارها، قواعد و واقعیت‌ها آشنا کرد و دست او را گرفت و به سوی حقایق هدایت نمود.

سعی کنید با نوجوان بر اساس اصل اعتدال رفتار نمایید. ضمن آنکه به رعایت مقررات و انضباط تأکید می‌کنید و از فرزندتان می‌خواهید در عمل به آن‌ها متعهد باشد، در صورت نیاز از اجرای مستبدانه آن‌ها صرف نظر و اغماض کنید و دامن اعتدال را از دست ندهید. گاهی اوقات نوجوان در مقابل انضباط شدید، مقاومت می‌کند و تمایل به سرپیچی و نافرمانی از خود نشان می‌دهد. در این شرایط باید از خود نرمش نشان دهید، به ریشه‌یابی این‌گونه رفتارها بپردازید و با اغماض و سعه صدر با او برخورد کنید.

اصل پرهیز از تحمیل کردن

گاهی پدران و مادران، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها به زمان و عصر خود اشاره می‌کنند و بی‌توجه به مقتضیات زمان و مکان تأکید می‌کنند که ما وقتی به سن شما بودیم، این‌گونه رفتار می‌کردیم، این‌گونه لباس می‌پوشیدیم، این‌گونه زندگی می‌کردیم و نظایر آن و از فرزندان و یا نوه‌های خود انتظار دارند آن‌ها هم همان‌گونه رفتار کنند، همان‌گونه لباس بپوشند و همان‌طور زندگی کنند. در چنین شرایطی این سؤال مطرح می‌شود که آیا این شیوه برخورد، به برقراری رابطه انسانی و سالم منتهی می‌شود؟ یا اینکه بین پدران و مادران و نسل جوان فاصله ایجاد می‌کند؟

متأسفانه گاهی اوقات پدران و مادران نظرها، رغبت‌ها و علایق خود را به فرزندان تحمیل می‌کنند و حتی بدون توجه به سن و موقعیت آنان، رنگ و مدل لباس برای آن‌ها انتخاب می‌نمایند. در چنین موقعیتی، بروز رفتارهایی از قبیل: لجبازی، مقاومت منفی و سرکشی قابل پیش‌بینی است. باید به نوجوان اعتماد کرد و به وی اجازه داد که به تدریج پس از کسب آگاهی‌های لازم، خود تصمیم‌گیرنده و تصمیم‌گیری در امور زندگی، تحصیلی و شغلی را تمرین کند.

چند توصیه در ارتباط با نوجوان چه باید کرد؟

- از خجالت دادن نوجوان و ریختن آبروی او باید خودداری کرد.
- از برخورد‌های آمرانه، تحکم‌آمیز و خشونت‌آمیز باید پرهیز کرد.
- از تحقیر و تهدید کردن نوجوان و سر به سر گذاشتن او باید پرهیز کرد.
- از رفتارهای تحقیرآمیز، تهدیدکننده و لج‌بازی باید پرهیز کرد.
- از به کار بردن کلمات نیش‌دار، طعنه‌آمیز و کنایه‌آمیز باید خودداری کرد.
- از منت گذاشتن، ایجاد احساس گناه و به رخ کشیدن باید خودداری کرد.

- از گیر دادن و پیله کردن به نوجوان باید اجتناب کرد.
- از تبعیض قایل شدن و خط‌کشی میان فرزندان باید خودداری کرد (او مثل من است، دیگری مثل پدرش است!).
- از سرزنش کردن و سرکوفت زدن و مسخره کردن نوجوان باید اجتناب کرد.

- از تهدید کردن و به مبارزه طلبیدن نوجوان باید اجتناب کرد (با نوجوان شاخ به شاخ نشوید).
- از افراط و تفریط باید خودداری کرد.
- از سرکوب و محدود کردن نوجوان باید خودداری کرد.

پری‌رو تاب مستوری ندارد

گرش در بندی، سر از وزن برآرد

- به عنوان پدر یا مادر نباید خود را خطاناپذیر بیندازیم (خطاناپذیری!).
- به عنوان پدر یا مادر نباید فرزندان خود را لعنت و نفرین کنیم.
- به عنوان پدر یا مادر نباید کاری کرد که نوجوان، خود را مسئول خستگی و مشکلات خانواده تصور کند.

پی‌نوشت

- ۱- سوره مائده، آیه ۱۰۵
- ۲- برای کسب اطلاعات بیشتر رجوع کنید به: به‌پژوه، احمد (۱۳۹۱). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) (چاپ هشتم). تهران: نشر دانژه

منابع

- قرآن مجید
- به‌پژوه، احمد (۱۳۶۰). کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟ همان‌گونه که با آن‌ها رفتار می‌شود (پوستر آموزشی). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۱ الف). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) (چاپ هشتم). تهران: نشر دانژه.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۱ ب). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه. تهران: انتشارات آوای نور.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۸۹). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ دوم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- کلمز، هریس؛ کلارک، امینه و بین، رینولد (۱۳۷۳). روش‌های تقویت عزت نفس در نوجوانان. ترجمه پروین علی‌پور، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- محسنی، نیک‌چهره (۱۳۷۵). ادراک خود: از کودکی تا بزرگسالی، تهران: انتشارات بعثت.
- نوردبی، ورنون و هال، کالوین (۱۹۷۴). راهنمای زندگی‌نامه و نظریه‌های روان‌شناسان بزرگ، ترجمه احمد به‌پژوه و رمضان دولتی (۱۳۸۶). تهران: موسسه فرهنگی منادی تربیت.