



واکسیناسیون روانی نوجوان

چگونه ارتباط بهتری با نوجوانم برقرار کنم

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل ۱: چرا ما والدین باید آموزش ببینیم؟.....	۱۱
فصل ۲: شناخت نوجوان و مشکلاتش.....	۳۹
فصل ۳: اعتماد به نفس، عزت نفس و مسئولیت پذیری.....	۶۷
فصل ۴: پذیرش تفاوتها.....	۱۰۹
فصل ۵: انسان یعنی ارتباط.....	۱۲۹
فصل ۶: تکنیکها.....	۱۴۴
واژه نامه.....	۱۸۱
منابع.....	۱۸۳

چرا ما والدین باید آموزش ببینیم؟

اهمیت فراگیری مهارت‌های ارتباط با نوجوان

نوجوانی یکی از مراحل رشدی انسان است که در دهه‌های اخیر شکل گرفته است. شاید کمتر از صد سال پیش مرحله‌ای به نام نوجوانی وجود خارجی نداشته و اجداد ما پس از دورهٔ کودکی مستقیماً وارد دورهٔ بزرگسالی می‌شدند. پس از چند دهه این دوره آرام‌آرام و به‌مرور زمان جزئی از مراحل رشدی شد و جای پای خود را چنان باز کرد که امروزه در دنیای مدرن این مرحلهٔ رشدی نه‌تنها زمان بیشتری را نسبت به گذشته به خود اختصاص داده بلکه به مدد فناوری‌های دنیای مدرن به یکی از مهم‌ترین و درعین‌حال سخت‌ترین مراحل رشدی برای والدین بدل شده است؛ به‌گونه‌ای که امروزه با نوجوانانی روبه‌رو هستیم که قابل‌قیاس با نوجوانان گذشته نیستند.

اگر مراحل رشدی یک انسان را به دوره‌های «کودکی، نوجوانی و بزرگسالی» تقسیم‌بندی کنیم، هرکدام از این مراحل به بروز رفتارهایی در فرد منجر می‌شود که به مقتضای هر دوره‌ای طبیعی محسوب می‌شود. برای مثال کنترل نکردن ادرار یا مدفوع کودک شش‌ماهه امری کاملاً طبیعی است که این رفتار در یک نوجوان به نوع دیگری نمود پیدا می‌کند. رفتار نوجوانی که با عصبانیت می‌گوید: «از تو متنفرم!» شاید تا حدودی شبیه ادرار و مدفوع غیرقابل کنترل دوران نوزادی باشد. برای همین والدین

هوشمند و آگاه می‌کوشند برای بالا بردن و تقویت مهارت‌های فرزندپروری خود، این مراحل رشدی و رفتارهای طبیعی مربوط به هریک از این مراحل را بشناسند و دریابند که نوجوان کیست و راه‌های ارتباطی با او چیست. والدینی که خصوصیات دوره نوجوانی را نمی‌شناسند، با آن‌ها مقابله می‌کنند و با خدشه‌دار کردن دل‌بستگی خود با نوجوان به روابط خود صدمه می‌زنند. درحالی‌که مهم‌ترین وظیفه والدین در دوره نوجوانی «حفظ رابطه با نوجوان» است.

گذر از این دوره برای والدینی که آشنایی کافی با مرحله نوجوانی فرزندشان ندارند گاهی به باتلاقی بدل می‌شود که هر حرکتی می‌تواند آن‌ها را بیشتر در مشکلات فرو ببرد و به بیشتر شدن فاصله آن‌ها دامن بزند.

برای اینکه نوجوان این دوره بحرانی و خطرناک را به سلامت طی کند، لازم است ما والدین این سه نکته مهم را به‌عنوان استراتژی کلی در نظر داشته باشیم:

۱. فرزند نوجوان‌مان را بهتر بشناسیم.

۲. خواسته‌هایی منطبق بر واقعیت از او داشته باشیم.

۳. مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنیم.

در طی فصول کتاب، مفصل به این سه بخش خواهیم پرداخت. در قسمت شناخت، با نوجوان و دوره نوجوانی آشنا می‌شویم و به پاسخ بسیاری از چراهای خود خواهیم رسید.

در بخش انطباق خواسته با واقعیت، به این مسئله دست خواهیم یافت که ما والدین یک نوجوان قادر به انجام چه کارهایی نیستیم و چگونه می‌توانیم از هدر رفتن انرژی‌هایی که صرف کارهای غیرممکن می‌کردیم، جلوگیری کنیم. همچنین می‌آموزیم چه مسائلی در نوجوانی مهم هستند و چه مسائلی مهم‌تر.

در بخش مهارت‌های ارتباطی به ابزارهایی مجهز می‌شویم که به کمک آن‌ها می‌توانیم از این به بعد ارتباطی مؤثر و سازنده با نوجوان‌مان برقرار کنیم و خواسته‌هایی معقول از فرزندمان داشته باشیم.

سبک‌های فرزندپروری

دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم مملو از دریچه‌های متعددی است: دریچه علم، عرفان، فلسفه، دین، اسطوره، مذهب و...؛ دنیا از دید هر کدام از این‌ها ممکن است با دیگری متفاوت باشد.

ما قصد داریم فرزندپروری را از دریچه علم بررسی کنیم، چراکه در دیدگاه علمی شواهدی مکتوب در دسترس ما قرار دارد که می‌توانیم به آن‌ها مراجعه کنیم. برای دیگر دریچه‌ها شواهد مکتوب و مستند کافی وجود ندارد، لذا از پرداختن به آن‌ها صرف نظر می‌شود.

از دیدگاه پوپر، فیلسوف علم، مهم‌ترین ویژگی علم «قابلیت اثبات یا ابطال‌پذیری موضوعات» است و این مشخصه نیز از مزیت‌های علم است. اگرچه علم نیز دریچه‌ای پنج‌ضلعی است که اضلاعی همچون بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه دارد که هر کدام با محدودیت‌هایی مواجه‌اند. برای مثال بینایی ما در محدوده مادون‌قرمز تا ماورای بنفش محدود می‌شود و بیست و چهار فریم را در هر ثانیه می‌تواند ببیند یا محدوده شنوایی که از بیست هرتز تا بیست هزار هرتز بیشتر قابلیت شناسایی ندارد ولی با تمام این محدودیت‌ها دریچه علم نسبت به بقیه قابل اطمینان‌تر به شمار می‌آید. از دیدگاه علمی دو حیطه در نظام تربیتی والدین وجود دارد: حیطه عاطفی و حیطه اقتدار. این دو حیطه همانند دو بال پرواز برای والدین هستند. بر اساس این دو حیطه، سبک فرزندپروری به چهار دسته اصلی تقسیم‌بندی می‌شود:

۱. فرزندپروری مقتدرانه (علمی)
۲. فرزندپروری مستبدانه (سخت‌گیرانه)
۳. فرزندپروری سهل‌گیرانه
۴. فرزندپروری بی‌اعتنا (بی‌تفاوت)

در هریک از این سبک‌های فرزندپروری این دو حیطه به شکل متفاوت از دیگری قرار دارد. بدین‌گونه که در سبک فرزندپروری مقتدرانه این دو بال، هردو باهم باز

هستند و ما از هر دو بال هم‌زمان استفاده می‌کنیم. در سبک فرزندپروری مستبدانه تنها بال اقتدار باز است. در سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه تنها بال عاطفی باز است. در آخرین سبک، یعنی سبک بی‌اعتنا هیچ‌یک از این دو بال باز نیستند. تحقیقات نشان می‌دهد که در سبک فرزندپروری مقتدرانه که هر دو بال عاطفی و اقتدار هم‌زمان باز هستند، هر چهار ویژگی یک انسان سالم به لحاظ روانی از نمره بالاتری برخوردار است.

این چهار ویژگی که شامل اعتماد به نفس، عزت نفس، مسئولیت‌پذیری و خلاقیت هستند، عناصر تشکیل‌دهنده یکی از چهار سرمایه‌ها انسان‌ها به نام سرمایه روانی محسوب می‌شوند.

این چهار سرمایه شامل سرمایه مالی، سرمایه اجتماعی، سرمایه انسانی و سرمایه روانی است. اگر سه سرمایه اول را سه لایه یک توپ در نظر بگیریم، سرمایه روانی باد داخل این توپ است که نقش ضربه‌گیر را ایفا می‌کند و در نبود آن اگر توپ به زمین برخورد، دیگر قابلیت بلند شدن نخواهد داشت.

بر اساس دلایلی که ذکر شد ما قصد داریم از دیدگاه علم به موضوع فرزندپروری بپردازیم و از سبک فرزندپروری مقتدرانه برای تربیت فرزندان بهره بجوییم.

هدف از فرزندپروری

اصولاً ما برای هر کاری که انجام می‌دهیم باید برای خودمان یک معنا بسازیم وگرنه انجام آن کار به جای اینکه به ما انرژی بدهد از ما انرژی می‌گیرد. دنیا به‌خودی‌خود فاقد معناست، این ما هستیم که به دنیا و آنچه در آن است معنا می‌بخشیم. وقتی روی تردمیل می‌دویم، این دویدن برای ما هیچ معنایی ندارد و عملاً این کار به جای انرژی دادن از ما انرژی می‌گیرد. وقتی گوشت راسته گوسفند را خام و نپخته بخوریم؛ مسلماً از ما انرژی می‌گیرد، اما اگر ما همان گوشت را چند ساعتی مزه‌دار و بعد کباب کنیم، به جای اینکه از ما انرژی بگیرد، از خوردنش لذت می‌بریم و انرژی می‌گیریم. چرا؟ چون برای آن معنا ساخته‌ایم. همچنان که برای دویدن روی تردمیل یا بالا رفتن از کوه نیز نیازمند ساختن معنا هستیم.

فرزندپروری هم باید برای ما معنایی داشته باشد تا به جای سلب انرژی، به ما انرژی بدهد تا بتوانیم از آن لذت ببریم. باید بدانیم خواسته و هدف ما والدین از فرزندپروری چیست و بتوانیم هدفی را به عنوان خواسته اصلی خود مشخص کنیم که این هدف می‌تواند داشتن فرزندان خلاق، با اعتماد به نفس، عزت نفس و مسئولیت‌پذیری باشد که از سرمایه روانی کافی برای مقابله با بحران‌های زندگی برخوردار باشند؛ بنابراین اگر می‌خواهیم از فرزندپروری خود لذت بیشتری ببریم، خواندن و عمل کردن به تکنیک‌های این کتاب کمک زیادی به نزدیک شدن و دستیابی ما به این هدف خواهد کرد.

اهمیت آموزش در دنیای امروز

آموزش مهم‌ترین ابزار دنیای مدرن است. آموزش نه تنها وقت زیادی از ما نمی‌گیرد بلکه بسیاری از زمان‌هایی را که صرف ندانم‌کاری و تردید می‌کنیم نیز کاهش می‌دهد. به دلیل تفاوت چهارچوب‌های میان دنیای مدرن و دنیای سنت نمی‌توان از بسیاری از روش‌های سنتی در دنیای امروز استفاده کرد؛ چراکه بسیاری از اطلاعات مربوط به آن زمان اطلاعاتی هستند که تاریخ مصرف آن‌ها به سر آمده است و استفاده از آن‌ها ما را به نتیجه مطلوب نمی‌رساند؛ درست مثل وقتی صبحانه تخم‌مرغ تاریخ مصرف گذشته می‌خوریم، عملاً اتفاقی که رخ می‌دهد مسمومیت غذایی است و ساعت‌ها باید هزینه عواقبش را بپردازیم.

روند تکامل انسان

تکامل انسان از دیدگاه علم از طریق جهش ژنتیکی در مغز رخ می‌دهد. انسان خردمند امروز از موجودات قبل از خودش به وجود آمده است و برای این گفته شواهدی مبنی بر صحت این موضوع وجود دارد. این شواهد بیان می‌دارد که حدود سیزده میلیارد سال پیش ماده و انرژی از زمان و فضا از طریق مه‌بانگ یا انفجار بزرگ (بیگ بنگ) ایجاد شدند و فیزیک حکایت این عناصر بنیادین جهان ماست؛ حدود سیصد هزار سال

پس از ظهور ماده و انرژی، ساختاری پیچیده از ترکیب این دو به وجود آمد که اتم نام گرفت. سپس ترکیب اتم‌ها به شکل‌گیری مولکول انجامید. جریان اتم‌ها و مولکول‌ها و فعل‌وانفعالات‌شان، «شیمی» نامیده شد. نزدیک به سه میلیارد و هشتصد میلیون سال قبل، در سیاره‌ای به نام زمین مولکول‌های معینی باهم تلفیق شدند و ترکیباتی عظیم و پیچیده را خلق کردند که موجودات زنده نام گرفتند. سرگذشت موجودات زنده «زیست‌شناسی» خوانده شد. حدود هفتاد هزار سال قبل، موجوداتی از گونه انسان خردمند دست‌به‌کار ایجاد ساختارهای بسیار پیچیده‌تری شدند که «فرهنگ» نامیده شد و تحولاتی که متعاقب این فرهنگ‌های بشری رخ داد، «تاریخ» نام گرفت. مسیر تاریخ را سه انقلاب مهم تعیین کرد:

۱. انقلاب شناختی: حدود هفتاد هزار سال پیش موتور تاریخ را روشن کرد.
۲. انقلاب کشاورزی: حدود دوازده هزار سال پیش به این روند سرعت داد.
۳. انقلاب علمی: همین پانصد سال پیش شروع شد، می‌تواند نقطه پایان تاریخ و آغازگر چیزی کاملاً متفاوت باشد.

وقتی انسان امروزی از گونه میمون‌ها جدا شد، در حدود صدویست هزار سال در جنگل‌ها، در عصر شکار و میوه‌چینی زندگی کرد و با شکار حیوانات و تغذیه از مغز استخوان آن‌ها زنده ماند تا اینکه به مرور زمان توانست ابزار بسازد و طی زمانی طولانی رشد کند، راست‌قامت شود و در نهایت به انسان خردمند امروزی تبدیل شود (برگرفته از کتاب انسان خردمند نوشته یووال نوح حراری).



انسان‌های خردمند امروز از سه بخش اصلی تشکیل شده‌اند:

۱. زیستی ← (BIO)
۲. اجتماعی ← (SOCIO)
۳. روانی ← (PSYCHO)

هریک از این بخش‌ها به‌گونه‌ای مجزا کار

می‌کنند. بخش زیستی را «ژن‌ها» هدایت

می‌کنند، بخش اجتماعی قسمت «ارتباطی» ما انسان‌هاست.

این دو بخش مدام در تضاد باهم هستند. در این میان بخش روان مسئولیت

«همهانگی» بین این دو بخش را بر عهده دارد.

انسان‌های اولیه تنها دارای بخش اول یعنی بخش زیستی بودند؛ برای مثال اگر

انسان اولیه با توجه به بخش زیستی خود احساس گرسنگی می‌کرد هر غذایی را که

می‌دید، می‌خورد بدون ملاحظه اینکه ممکن است از آن او نباشد، اما انسان امروز عملاً

نمی‌تواند چنین کاری را انجام دهد چراکه بخش اجتماعی اجازه چنین کاری را

نمی‌دهد. برای مثال بخش زیستی اعلام می‌کند گرسنه هستم و تمایل به خوردن این

غذا دارم و در مقابل بخش اجتماعی می‌گوید نمی‌توانی این کار را انجام دهی چون

این غذا برای تو نیست.

وقتی این دو بخش باهم درگیر می‌شوند، از میان آتش این دو، ققنوسی خردمند به

نام روان شکل می‌گیرد که قادر است بین این دو بخش (زیستی و اجتماعی) همهانگی

ایجاد کند. به این معنا که باید کار را به‌گونه‌ای پیش ببری که هم به بخش زیستی غذا

برسد و هم شئونات بخش اجتماعی حفظ شود.

یکی از کارهای دیگر روان، واقعیت‌سنجی است. روان می‌تواند تشخیص دهد

موضوعی که با آن مواجه هستیم چقدر خطرناک است و این خطر چقدر با ما فاصله

دارد و پس از ارزیابی از خطر تعیین کند که ما باید چه واکنشی نشان بدهیم که

متناسب با آن خطر باشد.

بر اساس نظریه انتخاب، واقعیت‌سنجی به کمک دو پرسش روان از ما صورت می‌گیرد:

سؤال اول) خواسته‌ات چیست؟

سؤال دوم) برای رسیدن به این خواسته چه کاری انجام می‌دهی؟

برای مثال فرض کنیم در طبقه پنجم یک ساختمان هستیم و برای خرید می‌خواهیم به طبقه همکف برویم. سه راه پیش روی ماست: آسانسور، راه‌پله، پنجره. کدام یک را انتخاب می‌کنیم؟ طبیعتاً اگر آسانسور سالم باشد اولین راه منتخب ما آسانسور است؛ حالا فرض کنیم ساختمان آتش گرفته است و آتش ما را به سمت پنجره هل می‌دهد، حالا کدام راه را انتخاب می‌کنیم؟ این انتخاب مسیر در لحظه اتفاق می‌افتد و این کار وظیفه روان است. اگر روان رشد نکرده باشد نمی‌تواند در لحظه انتخاب کند و راه‌حل اشتباه را از راه درست تشخیص دهد.

هماهنگی بین بخش زیستی و اجتماعی

روان چگونه بین بخش زیستی و اجتماعی هماهنگی برقرار می‌کند؟ اگر به شکل بعدی نگاه کنیم متوجه می‌شویم که بخش زیستی و بخش اجتماعی باید انرژی روان را تأمین کنند. روان با دریافت انرژی از هر دو بخش، میان آن‌ها هماهنگی ایجاد می‌کند. در این قسمت، روان، مانند یک قاضی است که می‌خواهد میان دو نفر عدالت برقرار کند و برای برقراری این عدالت از هر دو نفر پول دریافت می‌کند. وقتی این انرژی روانی از هر دو بخش دریافت شد، در دو مسیر می‌تواند هدایت شود: مسیر استهلاک و مسیر رشد.

یکی از مهم‌ترین مسائلی که والدین باید به آن واقف باشند این است که چه چیزی می‌تواند جهت این مسیر را تغییر دهد؛ اما قبل از آن باید بدانیم منظور ما از رشد چیست؟