۷ جمله‌ای که به هیچ وجه نباید به نوجوان تان بگویید

بزرگ‌تر که شدی، می فهمی!

یاسمین مشرف | مترجم

تربیت فرزند

همه والدین به فرزندان خود در هر مرحله ای از زندگی شان چه کودکی، چه نوجوانی و چه جوانی عشق می ورزند اما بیشتر ما با این موضوع موافق هستیم که برخورد و رفتار با فرزندان در دوران بلوغ، مشکل تر از هر دوره دیگری است. در طول این دوران، بسیاری از والدین در یک دام گرفتار و اشتباهات متداولی را در پرورش و آموزش فرزندان شان مرتکب می شوند. در ادامه هفت مورد از مخرب ترین عبارت هایی را که نباید در برخورد با نوجوانان به کار ببرید، گردآوری کرده ایم.

۱ بزرگ‌تر که شدی، می فهمی

نوجوان شما در میانه راه قرار دارد و وقتی شما این عبارت را به کار می برید، او می فهمد که هنوز کوچک است و شما او را نادان فرض می کنید. شاید شما چنین قصدی نداشته باشید اما باید با خودتان فکر کنید که اگر نوجوان تان آن قدر بزرگ شده است که بتواند درباره رشته تحصیلی خود در دانشگاه تصمیم بگیرد یا به انتخاب فوق برنامه های خاصی بپردازد، پس حتما می تواند درباره یک موضوع خاص هم ایده خاصی داشته باشد. صرف این که ایده نوجوانان مبتنی بر تجربیات زیادی نیست یا با ایده والدین شان تطابق ندارد به این معنی نیست که آن ها درک درستی ندارند یا به بلوغ فکری نرسیده اند بلکه فقط به این معنی است که با والدین شان تفاوت دارند و این هیچ ایرادی ندارد. بنابراین به جای به کار بردن این جمله، درباره تجربیاتی که شما را به نقطه نظر خاصی رسانده اند با نوجوان تان صحبت کنید و با چند سوال چالش برانگیز درباره چگونگی برخورد با موقعیت های خاص، توانایی تفکر و آمادگی او را برای زندگی افزایش دهید.

۲ وقتی من به سن تو بودم، هیچ وقت...

این عبارت با واقعیت فاصله زیادی دارد و درکی که نوجوان شما از آن دارد، این است که شما در سال های نوجوانی، دختر یا پسر کاملی بوده اید اما واقعیت چیز دیگری است. صرف نظر از این که شما از دید خودتان چقدر کامل بوده اید، بدون شک اشتباهاتی داشته اید. شاید شما تصمیم گرفته باشید اشتباهات تان را فراموش یا از در میان گذاشتن آن ها با فرزندتان خودداری کنید تا او اشتباهات شما را تکرار نکند اما چیزی که یک نوجوان بیشتر از هر چیزی به آن احتیاج دارد یک الگوست، کسی که در گذشته اشتباه کرده است و می توان با او همانند پنداری کرد. گاهی اوقات این که والدین کاملی برای فرزندتان باشید چیزی نیست که او لزوما به آن نیاز داشته باشد.

۳ چیزی هست که به من نمیگی؟

بسیاری از ما قبول داریم این که بدانیم نوجوان مان چه می کند و وقتش را چگونه و با چه کسانی سپری می کند، کار خوبی است. مشکل این جاست که پرسیدن سوال هایی درباره این موضوعات به ویژه زمانی که فرزند شما نمی خواهد درباره کاری که انجام داده با شما صحبت کند، نوعی تجسس و تفتیش به نظر می رسد. واقعیت این است که میان نگران بودن برای فرزندتان و سعی برای سر درآوردن از رازهایی که او اصلا ندارد، مرز بسیار باریکی وجود دارد. این که حرف نوجوان تان را قبول کنید، بسیار اهمیت دارد و اگر نمی توانید حرف او را باور کنید مشکل، نبود اعتماد میان شما و فرزندتان است که بیشتر از سوی شماست و باید آن را حل کنید.

۴ چرا نمی توانی مثل خواهر/برادرت باشی؟

وقتی این جمله را به فرزند نوجوان تان می گویید، چیزی که او واقعا می شنود این است که به اندازه کافی خوب نیست. چنین عبارتی نوجوان را تضعیف می کند و این نگرانی را در او به وجود می آورد که نتوانسته است مطابق انتظارات والدینش زندگی کند. سعی کنید بدون استفاده از عبارت هایی که بوی مقایسه می دهند، به مشکلات موجود بپردازید.

۵ پول که علف خرس نیست!

این جمله برای نوجوان به این معناست که چیزی که او از شما می خواهد، بسیار گران است و شما قصد خرید آن را ندارید. به جای این که این عبارت خشن و توهین آمیز را به کار ببرید، کافی است به او بگویید نمی توانید هزینه خرید چیزی را که می خواهد بپردازید. اگر قصد شما این است که اهمیت پول و مصرف عاقلانه آن را به فرزندتان بیاموزید، بدون استفاده از عبارت هایی که حاکی از منت گذاری و نگاه از بالاست، از سطحی برابر با او در این باره صحبت کنید.

۶ چرا همه‌اش میری توی اتاقت؟

برای یک نوجوان کاملا طبیعی است که تمایل داشته باشد گاهی از خانواده جدا شود و به تنهایی اتاقش پناه ببرد و برای ما هم کاملا طبیعی است که به او اجازه بدهیم کمی استقلال داشته باشد. به احتمال زیاد، چیزی که شما می خواهید با این جمله به فرزندتان منتقل کنید، این است که دل تان برای او تنگ شده و دوست دارید زمان را با او سپری کنید. پس بهتر است این معنا را مستقیما به او بگویید. جمله ای که شما به کار می برید، بیشتر او را در لاک تنهایی اش فرو خواهد برد.

۷ چون من که پدر/مادرت هستم میگم

اگر به عنوان والدین یک نوجوان با خودمان صادق باشیم، تاییدمی کنیم که خودما هم دوست نداریم چنین چیزی را بشنویم. این جمله استدلال بسیار ضعیفی دارد. وقتی این جمله را به یک نوجوان می گویید، او فکر می کند که شما دلیل واقعی برای تصمیم تان ندارید یا صرفا نمی خواهید روند افکارتان را برای او توضیح دهید. اگر این جمله را به این دلیل می گویید که نمی خواهید اجازه انجام کاری را به او بدهید، به جای به کار بردن آن، برایش توضیح دهید که چرا به او اجازه نمی دهید. اگر دلایل تان را به خوبی توضیح بدهید دیگر جایی برای بحث باقی نخواهد ماند.

[...]

وقتی جمله «چرا نمی توانی مثل خواهر / برادرت باشی؟» را به فرزند نوجوان تان می گویید، چیزی که او واقعا می شنود این است که به اندازه کافی خوب نیست بنابراین سعی کنید بدون استفاده از عبارت هایی که بوی مقایسه می دهند به مشکلات موجود بپردازید.

منبع: ba-bamail.com

تحلیل و بررسی فیلم «عصبانی نیستم»

عصبانی بشویم اما عصبانی نمانیم!

الهه توانا | روزنامه نگار

یادداشت

چندسالی است موسسه «گالوپ»، ایرانی ها را یکی از عصبانی ترین مردم دنیا معرفی می کند؛ اوایل برخی از شنیدن این خبر به هول وولا می افتادند، بعضی ها جلسه و میز گرد آسیب شناسانه تشکیل می دادند و بعضی ها دست گالوپی ها را رو می کردند که کو معیار و ابزار سنجشی که براساسش عصبانیت ما را اندازه گیری کرده اند. حالا هم که با عنوان «عصبانی ترین مردم دنیا» در فضای مجازی شوخی می کنیم و جوک می سازیم. واقعا معلوم نیست ما عصبانی ترین مردم جهان هستیم یا نه؛ نه راهی برای فهمیدنش وجود دارد و نه اصلا اهمیتی دارد اما پرواضح است که ما «عصبانی هستیم». «نوید» فیلم «رضا درمیشیان» هم عصبانی است حتی اگر به توصیه روان پزشکش مدام به خودش بگوید «عصبانی نیستم». به خود فیلم و ضعف های فنی و محتوایی اش کاری نداریم اما نوید شخصیت اصلی فیلم، دانشجوی باهوش و آینده داری است که به دلیل فعالیت سیاسی در دانشگاه، ستاره دار شده و برای گذرانِ زندگی در تهران بی رحم درندشت چاره ای ندارد جز کار کردن برای آدمِ نادانی که تحقیرش می کند، او البته این وضعیت را زیاد تاب نمی آورد؛ با رئیسش دعوا می کند و شغلش را از دست می دهد. پیدا کردن کار برای جوان باهوش و ایده آلیستی مثل او آسان نیست؛ همه کارهایی که نوید با رو زدن به این و آن، پیدا می کند به مقدار قابل توجهی دروغ، دغل، دزدی و کلاهبرداری نیاز دارند و به او حق می دهیم تن به چنین کارهایی ندهد. طبیعی است وقتی با هزار آرزو، مادر پیرش را در شهرستان رها کرده و آرزوهایش یکی یکی از بین رفته اند، خسته و کلافه باشد و وقتی خودش و همه جوان های هم سن وسالش لنگِ تأمین نیازهای اولیه زندگی شان هستند، با دیدن جوانکِ ۲۳ساله ای که با «یه کم دزدی، یه کم رابطه» صاحب برج و بارو شده، از کوره دربرود.

هر آدم سالمی در برابر نابه سامانی و آشفتگی، واکنش نشان می دهد. سلامت روان بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی، به حالت رفاه جسمی، روانی و اجتماعی اطلاق می شود؛ وقتی همه این اجزا، سر جایشان نباشند، نمی توان توقع رفتار به هنجار داشت. به همین دلایل است که نوید حق دارد عصبانی باشد؛ البته حق ندارد در مقام قاضی و مأمور قانون، آدم ها را به مجازات اعمالشان برساند. وقتی توقع داریم عصبانیت، آدم ها را به خشونت نکشاند یک روی سکه این است که آن ها را به مراجعه به درمانگر و در صورت نیاز، به مصرف دارو تشویق کنیم؛ روی دیگر سکه این است که شرایط بیرونی، فشار مضاعف و غیر قابل تحملی به آدم ها تحمیل نکند. این شقِ دوم ماجرا البته تقریبا از عهده ما خارج است؛ تغییر دادن شرایطِ بیرونی یعنی همه آن چه در جهان پیرامون مان در حال رخ دادن است و ما را به عصبانیت می کشاند، چندان از ما برنمی آید اما کنترلِ عصبانیت و استرس فردی، وظیفه خودمان است. عصبانی شدن، واکنش طبیعی به فشارهای شغلی، خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و اقتصادی است اما عصبانی ماندن، به استقبال آسیب ها و اختلالات روانی رفتن است. تکنیک های روان شناختی و داروهای روان پزشکی، نه می توانند چیزی را در وضعیت فردی و اجتماعی ما تغییر دهند و نه می خواهند فریبمان بدهند که همه چیز خوب و خوش است، فقط به ما کمک می کنند تسلیم عصبانیت و پیامدهایش نشویم.

بعد از طلاق رجوع کنم یا دنبال همسر جدیدی باشم؟

جوانی ۲۸ ساله ام. سه ماه پیش با خانمم به مشکل خوردم. خانواده ایشان خیلی در زندگی مان دخالت کردند و سرانجام طلاق گرفتیم. فرزندی سه ساله دارم و خانمم و فرزندم را دوست دارم. به نظر تان برای برگشت پا پیش بگذارم یا زندگی جدیدی را شروع کنم؟

راهله فارسی | مشاور

مشاوره زوجین

می دانم که اکنون در بحران شدیدی قرار دارید و تحت فشار هستید. این گونه که شما گفتید، ظاهرا به سرعت تصمیم به طلاق گرفته اید و اصلا سعی یا تلاشی برای جلوگیری از آن نکردید. این گونه هم که مطرح کردید، خانواده همسرتان نیز در تسریع این مسئله نقش بسیاری داشتند. بنابراین با توجه به داشتن فرزند، تصمیم به رجوع منطقی تر به نظر می رسد.

با خودتان خلوت کنید

هم اکنون شما باید برای احیای زندگی مشترکی که زمان زیادی برای ساختنش گذاشتید و از آن فرزندی دارید، سعی و تلاش کنید و به راحتی از بازگرداندن همسرتان دست نکشید اما دوست دارم نکته ای را هم به شما بگویم. بهتر است قبل از هر تصمیمی، با خودتان خلوت و ایرادهای تان را بررسی و برای رفع آن ها اقدام کنید. شما دو نفر، همان دو آدمی هستید که یک بار در زندگی مشترک به مشکل خوردید و برای ساختن دوباره زندگی تان، هر کدام باید تغییراتی در خودتان ایجاد کنید تا بتوانید زندگی تان را دوباره بسازید تا این بار، ایمن تر از گذشته باشد.

نکاتی درباره بازگشت همسرتان

اگر یاد بگیرید که تغییر کنید و اشتباهات تان را بپذیرید، خودتان را برای بازگشت شریک زندگی تان آماده کرده اید. همه انسان ها اشتباه می کنند. در ما دکمه ای برای خاموشی خشم، حسادت و نگرانی وجود ندارد بنابراین خودتان را برای کامل نبودن، سرزنش نکنید و بپذیرید که تصمیم تان منطقی نبوده است. یک پیام برای همسرتان بفرستید و در آن، اشتباهات خودتان را برایش یادآوری کنید اما یادتان باشد که این پیام نباید نشانه ای از خواهش، التماس و ابراز عشق باشد بلکه تنها برای اقرار به اشتباهات تان این کار را انجام بدهید.

واقع گرا باشید

شما باید بدانید در ابتدای بازگشت، دوباره شاهد اختلافاتی خواهید بود و باید برای مقابله با این اختلافات نیز خود را آماده کنید. برگشت شما به این معنی نیست که دیگر مشکلی وجود نخواهد داشت. در این بین، توصیه می شود با یک روان شناس مشورت کنید چرا که او به شما کمک می کند با این افکار و احساسات ضد و نقیض آشنا شوید و بتوانید تصمیمی محکم و قاطع بگیرید.

با خانم تان صحبت کنید

درباره اختلافاتتان با خانم تان قبل از برگشت، بحث و مهارت های جدیدی را کسب کنید زیرا مهارت های قبلی و فعلی شما کافی نیست و اگر کافی بود، کارتان به طلاق نمی کشید. همچنین از دلایل طلاق، یک فهرست مشترک تهیه کنید. این مرحله دقیقا شبیه این است که می خواهید تازه با هم ازدواج کنید، با این تفاوت که این بار شما از یکدیگر شناخت بیشتری دارید و باید بیشتر دقت کنید تا دوباره به بن بست عاطفی نرسید. شما باید به دو علت درباره این مسائل صحبت کنید. یک، شما هدف و برنامه ای دارید که می خواهید دو نفری درباره آن به توافق برسید و دوم این که شما نیاز دارید قبل از شروع زندگی تان، تمرین کنید که با همدیگر فکر کنید و تصمیم بگیرید. شما باید یاد بگیرید به جای جدل با همدیگر، به راه حل برسید و راه حل مشکل تان را پیدا کنید.

گذشته را فراموش کنید

شما باید هر مسئله ای را که تا به حال برای تان به وجود آمده بود، فراموش کنید و طرف مقابل تان را ببخشید. اگر نمی توانید این کار را بکنید، نمی توانید رابطه تان را بهبود ببخشید. در اولین فرصت، به یکدیگر قول بدهید برای داشتن یک رابطه پایدار و بادوام سعی کنید. اگر قصد دارید رابطه خراب شده تان را ترمیم کنید، سعی کنید که خوب برگردید. این را بدانید که فرزند شما از داشتن والدین دمدمی مزاج و سست اراده اذیت می شود بنابراین به فکر او هم باشید.

زندگی سلام تکانی

قبلا چرا ما رو بیشتر دوست داشتین؟ الان چرا این‌طوری نیست؟ اصلا شاید الان حس بهتری نسبت به زندگی‌سلام دارین که قبلا نداشتین. خلاصه هر روز از ساعت ۱۱:۳۰ تا ۱۲:۳۰ با شماره ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۶۶ تماس بگیرین و بگین چرا به نظر شما قبلا بهتر یا بدتر بودیم؟ چه کار کنیم تا خوب‌تر شیم؟ چه حرکتی بزنیم بدتر نشیم؟ سیدمصطفی صابری، معاون سردبیر روزنامه و دبیر زندگی‌سلام، شنونده نظرات شماست.