

فاصله‌ها را گوگ بزنینم

گفت وگویی صمیمی نوجوانان با دکتر علیرضا شیرینی درباره‌ی ارتباط نوجوانان با والدین



- چرا پدر و مادرها ما را درک نمی‌کنند؟
- چرا با ما مثل بچه‌ها رفتار می‌کنند؟
- چرا بین ما فاصله است؟...

هر وقت برای دیدار با دوستان نوجوان به مدرسه‌ها سر می‌زدیم، با شنیدن این جور سؤال‌ها متوجه می‌شدیم، خیلی‌ها از فاصله‌ها گله دارند و نمی‌دانند چطور باید ارتباط موثر و دوستانه‌ای با پدر و مادرشان داشته باشند. این موضوع ما را به فکر انداخت تا تعدادی از دوستان شما سراغ دکتر علیرضا شیرینی برویم و جواب سؤال‌ها را از ایشان بشنویم.

علیرضا شیرینی دکترای روان‌شناسی خود را از لندن گرفته و علاقه‌ی زیادی به بررسی مشکلات نوجوانان و مشاوره با آن‌ها دارد. او سال‌هاست که تلاش می‌کند با راهنمایی‌های خود گروه از مشکلات هم‌وطنان باز کند و در این کار موفقیت زیادی داشته است. کسانی که برنامه‌ی تلویزیونی «هزار شاید و باید» را دیده‌اند، صحبت‌های شیرینی و تأثیرگذار ایشان را هنوز به یاد دارند. دکتر شیرینی حرف‌های جدی خود را با شوخ‌طبعی و آوردن مثال‌های جالب بیان می‌کند.

چون دوستان شرکت‌کننده مرتب سؤال‌های یکدیگر را تکمیل می‌کردند، برای ما سخت بود تشخیص دهیم چه سؤالی را کدام‌یک از دوستان پرسیده است؛ بنابراین از آوردن نام‌شان در جلوی سؤال‌ها خودداری می‌کنیم. این دوستان عبارت‌اند از: حدیثه زارعی، مینا شیخ، سیده فاطمه رحمتی و نورا خوش‌جام.

شما آن قدر عوض می‌شود که گاهی ممکن است خودتان هم تعجب کنید، چه رسد به پدر و مادر.

○ بلوغ جسمی را با چشم خودمان می‌بینیم اما مثلاً از کجا بدانیم به بلوغ عاطفی هم رسیده‌ایم؟

● با بلوغ عاطفی، جنس دوست داشتن و دوست داشته شدن شما عوض می‌شود. به طور مثال اگر قبلاً راحت با پسرعمو یا پسرعمه‌ی خودتان بازی می‌کردید و توی سر و کله‌ی همدیگر می‌زدید، کم‌کم متوجه می‌شوید

بدهد! تا این که ناگهان در مدت نسبتاً کوتاهی قد کشیدید و برای خودتان خانم شدید. این موضوع پدر و مادر را ابتدا دچار سردرگمی می‌کند. از خودشان می‌پرسند؛ خدای من این همان دخترک شینگیلی من است؟ مدتی طول می‌کشد تا بزرگ شدن شما را باور کنند و به رسمیت بشناسند. تازه این دستپاچگی مربوط به لایه‌ی اول بلوغ است.

○ مگر بلوغ پیاز است که لایه لایه باشد؟

● بله طبق آخرین تحقیقات بلوغ پنج لایه دارد؛ جسمی، عاطفی، شخصیتی، اجتماعی و معنوی. اگر درباره‌ی جنبه‌های مختلف آن آگاهی نداشته باشی اشک آدم را در می‌آورد. در مرحله‌ی اول ظاهر و جسم

● خوش‌حالم از این که چند آدم شجاع تصمیم گرفته‌اند مشکلات‌شان را مطرح کنند. خوب، نورا خانم شما شروع کن!

○ چرا من؟

● پس کی؟ می‌خواهی با هر کس تک بیاورد شروع کنیم؟

حدیثه در میان خنده‌ی دوستان پرسید: «چرا گاهی ارتباط با پدر و مادرها مشکل می‌شود و آن‌طور که باید ما را درک نمی‌کنند؟»

● یکی از علت‌های مهم، رسیدن شما به سن بلوغ است. وقتی کوچک بودید پدر و مادران شما را در آغوش می‌گرفتند، مثل یک عروسک به هوا می‌انداختند و کلی زحمت می‌کشیدند تا «دختر شینگیلی بابا» یک‌لبخند ناقابل تحویلشان



که دیگر بچه نیستید، باید حجاب خود را بیشتر رعایت کنید و برای خودتان حریم داشته باشید و با ادب و احترام بیشتری برخورد کنید. مخصوصاً شما دخترها که زودتر از پسرها عاقل می‌شوید و رفتار بچه‌گانه‌ی آنها بیشتر به چشمتان می‌آید.

○ انگار هر چه جلوتر می‌رویم موضوع جالب‌تر می‌شود. گفتید لایه‌ی سوم، بلوغ شخصیتی است. مگر شخصیت آدم‌ها ثابت نیست؟

● خیر در سن بلوغ ابعاد مختلف شخصیت شکل می‌گیرد. مثلاً درون‌گرا یا برون‌گرا می‌شوید.

○ منظورتان از درون‌گرا و برون‌گرا چیست؟

● درون‌گرا، یعنی آدم‌های کم‌حرفی که زیاد دوست ندارند با دیگران صحبت کنند. احساسات خود را درون‌شان نگه می‌دارند و تنهایی را ترجیح می‌دهند اما افراد برون‌گرا اجتماعی‌تر هستند و از صحبت با دیگران لذت می‌برند، دوست دارند هر چه در دل دارند بیرون بزنند. در سن بلوغ به یکی از این دو گروه تمایل بیشتری پیدا می‌کنید. در این سن گاهی مثل بچه‌ها رفتار می‌کنید و گاهی شبیه آدم بزرگ‌ها. اما یادتان باشد این موضوع طبیعی است و مثل پلی است که باید از آن عبور کنید.

و اما لایه‌ی چهارم؛ در این مرحله با نقش‌ها و مسئولیت‌های اجتماعی خود بیشتر آشنا می‌شوید و دوست دارید جایگاه معینی در جامعه داشته باشید. ممکن است به عضویت در کانون‌های فرهنگی و دیگر فعالیت‌های اجتماعی علاقه‌مند شوید یا طرفدار تعصبی فلان تیم فوتبال شوید. هم چنین دوست دارید مورد توجه دیگران باشید و در میان جمع دیده شوید.

○ لایه‌ی آخر، یعنی بلوغ معنوی با بلوغ عاطفی فرق دارد؟

● بله در این سن ناگهان حس می‌کنید که عالم حساب و کتاب دارد. از بارش باران و دیدن برگ‌های خزان‌زده در پاییز احساس شادی می‌کنید. انگار دنیای سیاه و سفید شما کم‌کم رنگی می‌شود و دلتان می‌خواهد با آفریننده‌ی آن همه زیبایی درد دل کنید. گاهی حس می‌کنید که خداوند با لرزش برگ‌ها در برابر نسیم چیزی در گوش شما زمزمه می‌کند.

خداوند انگار یک کانال ویژه برای نوجوان‌ها دارد. حالا این پنج لایه را در کنار هم ببینید. قبول کنید با این همه تحولی که در شما ایجاد می‌شود دیگران خواه‌ناخواه کمی سردرگم می‌شوند. این‌جاست که باید تلاش کنیم همدیگر را پیدا کنیم. آرامش دوباره بعد از این همه تغییر، ممکن است حتی چند سال

طول بکشد. با کسب آگاهی درباره‌ی ویژگی‌های نوجوانی این مرحله را راحت‌تر طی خواهید کرد.

○ پدر و مادرهای ما که مثل شما روان‌شناس نیستند تا این‌همه درباره‌ی بلوغ و شخصیت و این چیزها بدانند.

● آفرین، به نکته‌ی خوبی اشاره کردید. نباید انتظار ما از پدر و مادر در حد یک دانشمند آگاه به همه‌ی مسائل باشد.

بلکه هر قدر می‌توانیم باید توانایی‌های خودمان را به آنها اثبات کنیم و اعتمادشان را جلب کنیم؛ به طور مثال،

وقتی ببینند که ما پول توجیبی‌مان را خوب مدیریت می‌کنیم و همه‌ی آن را صرف لواشک و این‌جور چیزها نمی‌کنیم،

به ما بیشتر اعتماد می‌کنند و اگر ببینند عرصه‌ی پس‌انداز و صرفه‌جویی داریم، چه بسا مدیریت خرج خانه را

به ما بسپارند. این‌طوری فرصت پیدا می‌کنیم در امور مالی که یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است، تجربه کسب کنیم. این ما هستیم که می‌توانیم به

پدر و مادرمان کمک کنیم نظرشان را درباره‌ی ما تغییر بدهند و بزرگ شدن ما را باور کنند. بزرگ بودن سخت است اما به زحمتش می‌ارزد.

○ گاهی کار به این راحتی‌ها نیست، طوری سخت‌گیری می‌کنند که جرئت



**ظاهر و جسم شما
آن قدر عوض
می شود که گاهی
ممکن است
خودتان هم تعجب
کنید، چه رسد به
پدر و مادر**



نمی کنیم درباره‌ی بعضی چیزها با آن‌ها حرف بزنیم.

● اگر چنین شرایطی پیش آمد، کسان دیگری هم هستند که حرف شما را بشنوند. مشاور مدرسه، مدیر، معلم‌های دلسوز و آگاه یا حتی مراکز مشاوره‌ی تلفنی و مکاتبه‌ای که با کمی جست و جو می‌توانید به آن‌ها دسترسی پیدا کنید و مشکلات خود را مطرح کنید.

○ گاهی دوستانمان رازها و مشکلاتشان را با ما در میان می‌گذارند و انتظار دارند بین خودمان باشد. اگر شما جای ما باشید چه کار می‌کنید؟

● کسی که رازی را در میان می‌گذارد به احتمال زیاد انتظار هم‌دلی و کمک دارد. باید بدانید رازداری هم حد و حدودی دارد؛ به طور مثال اگر فرد ناشناسی هر روز دوست شما را تهدید می‌کند یا برایش مزاحمت ایجاد می‌کند، این‌جا دیگر رازداری جایز نیست و باید در جست‌وجوی روش مناسبی برای حل مشکل باشیم.

○ منظور شما از روش مناسب چیست؟

● فرض کنید یک مگس این‌جا روی میز نشسته و من می‌خواهم حسایش را برسم. می‌توانم آن را با یک دستمال کاغذی غافلگیر کنم یا با یک لنگه کفش یا با صندلی بزنم! پس روشی را که برای حل مشکل انتخاب می‌کنیم باید با نوع

مشکل تناسب داشته باشد. از این رو شاید بهتر باشد گاهی مشکل دوستانمان از طریق مشاور مدرسه با پدر و مادرش در میان گذاشته شود، چون آن‌ها خوب می‌دانند که چطور با کمترین آسیب، بهترین نتیجه را بگیرند.

○ چرا باید وقت خودمان را صرف مشکلات دوستان بکنیم؟ بهتر نیست هر کسی مشکلات خودش را حل کند؟

● خوب، شرط انسانیت این است که به مسائل اطرافیان بی‌تفاوت نباشیم. مدتی پیش فیلم جالبی دیدم که در

آن یکی از بچه‌های مدرسه سرطان گرفته بود و به خاطر ریختن موهایش در اثر شیمی‌درمانی، خجالت می‌کشید به مدرسه برود. بچه‌های مدرسه وقتی از موضوع باخبر شدند، همگی موهای خود را تراشیدند و با سر تاس جلوی

پنجره‌ی اتاق دوست‌شان جمع شدند. آن‌ها تابلوی بزرگی در دست داشتند که رویش نوشته شده بود «به مدرسه برگرد.» با این کار دوست بیمارشان با امید بیشتری به مدرسه برگشت.

بنابراین در روابط ما مهربانی نقش کلیدی دارد و با آن می‌توانیم فاصله‌ها را کوچک بزنیم.

○ برای این‌که روابط بهتری با اطرافیان و پدر و مادرمان داشته باشیم، چه توصیه‌ای دارید؟

● موضوع ارتباط پیچیده‌تر از آن است که فقط با چند توصیه بتوانیم از عهده‌ی آن برآیم. باید همیشه در جست‌وجو باشیم و با مطالعه‌ی کتاب‌های مفید و مشورت با اهل فن، دانش و مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنیم. آن‌چه حالا به ذهنم می‌رسد این‌هاست:

اول: از روی طرز فکر و نوع تصمیم‌گیری‌های پدر و مادرمان باید بفهمیم که بهترین راه بهبود ارتباط و دوستی با آن‌ها کدام است.

دوم: باید مهارت «نه» گفتن را یاد بگیریم. چه لزومی دارد همه از ما راضی باشند؟

انسان‌های بزرگ معمولاً مخالفان جدی هم دارند. بگذارید با «نه» گفتن، عده‌ای که توقع غیر منطقی از شما دارند، دلخور شوند. هم چنین برای «بله» یا «نه» گفتن نباید عجله کنیم. اگر دوست‌مان ما را به جشن تولدش دعوت می‌کند، نباید فوراً قبول کنیم. بهتر است بگوییم: «اجازه بده درباره‌اش فکر کنم.» یا «تا فردا خبرش را می‌دهم.» این‌طوری فرصت بیشتری برای تصمیم‌گیری عاقلانه خواهید داشت و به دیگران می‌فهمانید که کارهایتان حساب و کتاب دارد و برای خودتان ارزش قائل هستید.

سوم: در زندگی بهترین چیز راستی و صداقت است. هرگز نباید فکر فریب دیگران را به ذهن خود راه بدهیم. چنان‌که خداوند در آیه‌ی ۸ سوره‌ی بقره می‌فرماید: «[کافران] خدا و مؤمنان را فریب می‌دهند، در حالی که جز خودشان را فریب نمی‌دهند، ولی نمی‌فهمند.»

چهارم: هرگز از لطف خدا ناامید نشوید. همیشه دنبال برنده شدن باشید و از رقابت‌های ورزشی و علمی نترسید. رقابت‌های سازنده در رشد شخصیت و گسترش روابط ما نقش مهمی دارند.

پنجم: مراقب باشیم نازک‌نارنجی و ناتوان بار نیاییم. من در یکی از کشورها شاهد بودم که بچه‌ها در هوای خیلی سرد با یک پیراهن معمولی به مدرسه می‌رفتند و چون عادت کرده بودند، هیچ احساس ناراحتی نمی‌کردند. اما مثلاً در تهران همین‌که هوا کمی سردتر می‌شود، بعضی بچه‌ها را آن‌قدر با لباس و کلاه و دستکش و شال گردن می‌پوشانند که بیچاره‌ها شبیه فضانورد‌ها راه می‌روند. برای ساخته شدن، چشیدن سرد و گرم روزگار هم لازم است.

○ ممنون از این‌که وقت خود را در اختیار ما گذاشتید.

● من هم به خاطر سؤال‌های خوب‌تان از شما تشکر می‌کنم.