

«حالا مگه دخترتون چه کار کرده که این قدر نگران هستید؟»

مادر چهل و چند ساله‌ای که دست‌هایش را محکم به هم می‌مالید و با دلهره به گوشه‌ای خیره شده بود، بعد از چند ثانیه مکث، بالأخره افکار پراکنده‌اش را جمع‌وجور کرد و گفت: «مشکل که یکی و دو تا نیست؛ این بچه اصلاً یاغی شده انگار... همه کارهاش عجیب و غریبه. مثلاً چند ساعت می‌ایسته جلوی آینه و با روسری‌اش ور می‌ره که هر دو طرفش قرینه باشه یا حتی تازگی‌ها تو وسایلش چندتا تیکه لوازم آرایش پیدا کردم. قبلاً دختر سربره‌راهی بود. نمازش همیشه اول وقت بود، اما الان بهش می‌گم نماز بخون، می‌گه اصلاً برای چی باید نماز بخونم؟ اصلاً چرا باید حجاب داشته باشم؟ هرچی بهش می‌گی، می‌گه چرا؟ مدام دلیل می‌خواد و همه چیز رو زیر سؤال می‌بره. مدام کارمون شده جروبخت توی خونه. همش از من و پدرش ایراد می‌گیره. انگار ما بدترین پدر و مادر روی کره زمین هستیم! برای همه‌تصمیم‌گیری‌هاش کلی مکافات داریم. مدت‌ها دچار شک و تردید میشه و نمی‌تونه تصمیم بگیره؛ حالا این تصمیم چه انتخاب رشته تحصیلی باشه، چه خرید یک لباس. آخرش هم یه تصمیم لحظه‌ای و اشتباه می‌گیره! خیلی نگرانم؛ می‌ترسم این دختر آخر و عاقبت خوبی پیدا نکنه!»

#### رفتار با نوجوان، اصول و قواعد خاص خودش را دارد!

فرزندان ما در دوره نوجوانی، دچار جهش‌های رشدی در مغز می‌شوند که برای رشد فکری و عقلانی سالم نه تنها مفید، بلکه ضروری هستند؛ اما مشکل اینجاست که به دنبال جهش‌های مغزی، حالات روحی و روانی خاصی نیز ایجاد می‌شوند که معمولاً تنش بین والدین و نوجوانان را به بار می‌آورد.

به عنوان مثال، توانایی‌های مغزی فرزندان ما در این دوره پیچیده‌تر می‌شود؛ در نتیجه آن‌ها می‌توانند بیشتر و بهتر در مورد خودشان و افکارشان بیندیشند. از این رو ما شاهد نوعی خودمحوری در دوران نوجوانی هستیم. نوجوانان گمان می‌کنند همان قدر که خودشان متمرکز بر خودشان هستند، دیگران هم بر آن‌ها متمرکز هستند. این پدیده‌ای است که در علم روانشناسی به تحریف شناختی «تماشاگر خیالی» معروف است؛ یعنی نوجوان فکر می‌کند هر جا برود، مرکز توجه دیگران است، همه به او نگاه می‌کنند یا به عبارتی تماشاگر خیالی دارد. پس عجیب نیست اگر ساعت‌ها جلوی آینه در حال قرینه کردن مقنعه و روسری یا درست کردن موها باشند و هر روز دل مشغول یک جوش یا خال کوچک! حتی ممکن است عزت نفس آن‌ها تا حد زیادی تحت تأثیر ظاهر بیرونی‌شان قرار بگیرد یا برای افزایش اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی، تمایل به خودنمایی و جلوه‌گری پیدا کنند. توصیه ما به شما والدین در این زمینه، این است که تا حد امکان آن‌ها را به دلیل دل‌مشغولی‌ای که نسبت به ظاهرشان دارند، مؤاخذه و سرزنش نکنید و اگر این امکان برایتان وجود دارد که نقایص ظاهری فرزندتان را برطرف کنید، دریغ نکنید. مثل انجام ارتودنسی برای نوجوانی که دندان‌های نامرتب دارد، دارودرمانی برای آن‌هایی که از جوش و لک صورت رنج می‌برند، مهیا نمودن رژیم و ورزش مناسب برای آن دسته‌ای که اضافه‌وزن دارند و...؛ زیرا عزت نفس در نوجوانان به شدت تحت تأثیر تصویری است که آن‌ها از بدن خود دارند. البته در کنار اقدامات این چنینی، باید تلاش کرد از طریق بحث منطقی و گفت‌وگو در فضای صمیمانه و دوستانه، تمرکز نوجوان را به جای ظاهر و بدن به سمت پیشرفت در مسیر فعالیت‌های مفید علمی، فرهنگی، هنری و ورزشی معطوف ساخت. همچنین به



# روزگار پر التهاب نوجوانی

○ راحله مهاجر

دنیایی آرمانی را در ذهن خود مجسم کنند. آن‌ها می‌توانند نظام‌های خانوادگی، مذهبی، سیاسی و اخلاقی دیگری را تجسم کنند و دنیای بی‌نقصی را در نظر بگیرند که در آن بی‌عدالتی و تبعیض وجود ندارد. اختلاف بین آرمان‌گرایی نوجوانان و واقع‌گرایی بزرگسالان، موجب تنش بین والد و فرزند می‌شود. آن‌ها با تجسم خانواده‌ای بی‌عیب و نقص که والدین از پس برآورده کردنش بر نمی‌آیند، به منتقدانی عیب‌جو تبدیل می‌شوند و ممکن است حتی دیگر نتوانند نقاط ضعف خواهرها و برادرهایشان را تحمل کنند. تلاش کنید به توقعات غرورآمیز و اظهارات عیب‌جویانه نوجوانان، صبورانه پاسخ دهید. با بحث و گفت‌وگوی دوستانه به آن‌ها کمک کنید که بفهمند همه جوامع و انسان‌ها آمیزه‌ای از محاسن و معایب هستند و این فقط والدین، خانواده یا اطرافیان آن‌ها نیستند که نقاط ضعفی دارند.

همچنین به دلیل توانایی در نظر گرفتن حالات و احتمالات گوناگون، نوجوانان ممکن است دچار شک و تردید مداوم در تصمیم‌گیری‌های خود شوند. علاوه بر این، در انسان‌ها و پستانداران دیگر، نوروں‌ها (سلول‌های مغزی) در طول دوره بلوغ نسبت به انتقال دهنده‌های عصبی تحریکی، حساس‌تر می‌شوند. در نتیجه نوجوانان به رویدادهای استرس‌زا، قوی‌تر واکنش نشان می‌دهند و محرک‌های لذت‌بخش را شدیدتر تجربه می‌کنند. حتماً شما هم اگر خاطرات دوران نوجوانی خود را مرور کنید، به یاد می‌آورید که در آن دوران، هیجان‌ها را با شدت بیشتری تجربه می‌کرده‌اید. از طرف دیگر، چون رشد شبکه کنترل شناختی قشر پیش‌پیشانی مغز که مسئول تفکر به شیوه منطقی است، هنوز کامل نشده است، نوجوانان نمی‌توانند هنگام تصمیم‌گیری جلوی هیجانات خود را به نفع تفکر منطقی بگیرند و بیشتر تحت تأثیر هیجانات خود هستند. سعی کنید از تصمیم‌گیری برای نوجوانان خودداری کنید. در عوض، هدف‌گذاری صحیح و تصمیم‌گیری کارآمد را به آن‌ها آموزش دهید. تصمیم‌گیری خوب مستلزم این موارد است:

۱. مشخص کردن دلایل مخالف و موافق هر گزینه (سود و زیان).
  ۲. ارزیابی احتمال پیامدهای مختلف.
  ۳. ارزیابی این مسئله که کدام یک از گزینه‌ها با اهداف ما سازگارترند و اهداف ما را بهتر برآورده می‌کنند.
  ۴. درس گرفتن از اشتباهات و تصمیم‌گیری بهتر در آینده.
- «به خاطر داشته باشید تا زمانی که نوجوانان توانایی تصمیم‌گیری صحیح را پیدا کنند، نیازمند نظارت و محافظت والدین هستند. بهتر است حتی المقدور این نظارت و محافظت به شکل نامحسوس و ناملموس باشد؛ به گونه‌ای که خود آن‌ها متوجه نشوند.»

شدت از عیب‌جویی، ایراد گرفتن یا سرزنش آن‌ها، به ویژه در برابر دیگران خودداری نمایید و تا حد امکان، در جمع‌های دوستانه و فامیلی از آن‌ها تعریف و تمجید نموده و ویژگی‌های مثبتشان را برای دیگران ذکر کنید.

دل‌مشغولی بیش از حد نوجوانان به «خود»، موجب به وجود آمدن نوع دیگری از تحریف شناختی که به «افسانه شخصی» معروف است، می‌شود. فرزندان ما در این دوران ممکن است به شکل اغراق‌آمیزی احساس منحصر به فرد بودن یا استثنایی بودن بکنند. ممکن است با خود به این نتیجه برسند که والدین و اطرافیان آن‌ها انسان‌هایی معمولی هستند، اما آن‌ها نمی‌خواهند مثل بقیه زندگی کنند. این عقیده کاذب در مورد خاص و ویژه بودن خود، ممکن است موجب توهم آسیب‌ناپذیری شود که معمولاً ریشه اقدامات خطرناک در دوره نوجوانی است؛ مثل موتورسواری به شیوه پرخطر، رفاقت با دوستان ناباب یا استعمال سیگار و دخانیات؛ زیرا آن‌ها گمان می‌کنند خطرات و نتایج منفی برای «بقیه» اتفاق می‌افتد نه خودشان! بهترین واکنش این است که هر از گاهی با فرزندان خود به گفت‌وگو بنشینید و به شکل غیرمستقیم با ذکر خاطراتی از دوران نوجوانی خودتان یا دیگران، به آن‌ها بفهمانید که شما و سایر افراد نیز در دوران نوجوانی احساسات و تفکرات مشابهی داشته‌اید. از این طریق به آرامی می‌توانید آن‌ها را به دیدگاه متعادل‌تری برسانید. یکی دیگر از مهم‌ترین تغییراتی که در این دوره ایجاد می‌شود، هوش حالت انتزاعی است که به دنبال رشد و تکامل مغز به وجود می‌آید. برخلاف دوران کودکی، در دوران نوجوانی افراد می‌توانند قواعد منطقی را درک کنند، به مسائل انتزاعی فکر کنند و قدرت استدلال را در خود پرورش دهند. به همین دلیل ممکن است «چراها»ی زیادی در ذهن نوجوانان شکل بگیرد، جروب‌بحث کنند و افکار و عقاید را به چالش بکشند. آن‌ها دیگر خواسته‌های شما را نمی‌پذیرند. مگر اینکه برای آن‌ها دلیل بیاورید و استدلال کنید. به همین دلیل بعید نیست وقتی از او می‌خواهید نماز بخواند، بگوید: «اصلاً من چرا باید نماز بخوانم؟» نه تنها نباید از این بابت احساس نگرانی کنید، بلکه باید برای رشدی که فرزند شما در عرصه هوش و تفکر داشته است، خدا را شاکر باشید. صبر و حوصله پیشه کنید و با او حرف بزنید. برایش استدلال بیاورید، اطلاعات خود را بالا ببرید و برای او نیز کتاب‌هایی تهیه کنید که جواب‌های مناسبی برای پرسش‌هایش بیاید. در صورت لزوم، می‌توانید از یک مشاور و متخصص در زمینه پرسش‌های فرزندتان کمک بگیرید.

یکی دیگر از توانایی‌هایی که فرزندان ما به دلیل انتزاعی شدن هوش پیدا می‌کنند، این است که می‌توانند احتمالات و حالات مختلف هرچیز را در نظر بگیرند. پس قادرند

”

آن‌ها با تجسم خانواده‌ای بی‌عیب و نقص که والدین از پس برآورده کردنش بر نمی‌آیند، به منتقدانی عیب‌جو تبدیل می‌شوند