

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پدر، مادر، معلم؛

من نوجوانم

دکتر علی اصغر احمدی



انتشارات پرکاس - ۱۳۹۳

سرشناسه	: احمدی، علی اصغر، ۱۳۳۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: پدر، مادر، معلم؛ من نوجوانم/علی اصغر احمدی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پرکاس، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۵۷ص.
شابک	: 978-600-94100-8-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: نوجوانان -- روان شناسی -- به زبان ساده
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۳ الف ۳۴۴/۴ BF۷۲۴
رده بندی دیویی	: ۱۵۵/۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۴۶۷۲۸۵

پدر، مادر، معلم؛ من نوجوانم

نویسنده: دکتر علی اصغر احمدی

چاپ: منصوره

شابک: ۸-۸-۹۴۱۰۰-۹۶۴-۹۷۸

چاپ دوازدهم (چاپ اول این انتشارات): تابستان ۱۳۹۳

قیمت ۳۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نسخه ۶۱۰۰۰+

شمارگان در یازده نوبت چاپ قبلی ۶۱۰۰۰ جلد



انتشارات پرکاس

www.ketab-2.ir

تهران صندوق پستی ۱۳۹۱۵/۱۱۶

تلفن: ۴۴۶۹۰۷۶۱

پدر، مادر، معلم؛ من نوجوانم

پدر، مادر، معلم؛ من نوجوانم. من از وقتی که از حدود یازده سالگی عبور کرده‌ام، وارد مرحله نوجوانی شده‌ام. این مرحله تا حدود هجده یا نوزده سالگی ادامه پیدا خواهد کرد. یعنی من دوره راهنمایی و دبیرستانم را در مرحله نوجوانی سپری خواهم کرد. دنیای ذهنی و جسمی من، در حال یک دگرگونی سریع است. این دگرگونی حدود هشت، نه سال طول می‌کشد. ممکن است در این مدت مشکلاتی را برای شما به وجود بیاورم. شاید در طول این دوره وضعیتی به وجود آید که من نتوانم به دلیل بروز آن مشکلات، از شما عذر خواهی کنم؛ به همین دلیل همین جا از بروز مشکلات احتمالی عذر خواهی می‌کنم. هر چند که باید بگوییم در

کنار مشکلاتی که به وجود خواهد آمد، شما شاهد رشد بسیار چشمگیر من هم خواهید بود. من در این مدت، در زمینه انواع توانایی‌ها، به رشد زیادی خواهم رسید. اگر شما قبولم کنید، و با من از در ناسازگاری درنیابید، و ناسازگاری‌های مرا به حساب کینه‌توزی و دشمنی نگذارید، خواهید دید که من به عنوان یک انسان بالغ، می‌توانم در کنار شما، زندگی کرده، هم از زندگی روبه رشد خود بهره بگیرم، و هم به عنوان یک نیروی انسانی ارزشمند، به شما کمک کنم.

مشکل ما نوجوانان از آن جایی شروع می‌شود که ما بر اساس یک سنت الهی شروع به رشد کرده و یک تحول سریع را در این سنین آغاز می‌کنیم؛ و این در حالی است که شما مربیان، برای همراهی با این تحول بزرگ به شکل مناسب آماده نشده‌اید. این تحول سریع، بسیاری از شما پدران، مادران، معلمین و کلاً مربیان را نگران کرده و گاه به دلیل این که نمی‌دانید با ما چگونه رفتار کنید، با این تحول، سر ناسازگاری پیدا می‌کنید. گاه با ما احساس بیگانگی می‌کنید. گاه در مقابل ما دچار دستپاچگی می‌شوید. بعضی اوقات نیز با ما شروع به مبارزه و جنگ می‌کنید. بدون این که خود بدانید، می‌خواهید جلوی رشد طبیعی ما را بگیرید. برای بعضی از شما، آن کودک چشم‌بگو و مطیع دوره دبستان، بسیار دلنشین‌تر از یک نوجوان سرکش و خودرأی است. شما به شکل ناخودآگاه می‌خواهید مرا به همان دوره کودکی‌ام، بازگردانید. من هم

از آن جایی که نمی‌خواهم، و بهتر است بگویم نمی‌توانم، به دوره کودکی خود بازگردم، برای ادامه راهم، ناخودآگاه با شما وارد یک ستیز می‌شوم. من و شما به تدریج شروع می‌کنیم به یک مبارزه؛ مبارزه‌ای برای به دست آوردن یک پایگاه در میان بزرگسالان از طرف من و کودک نگاه داشتن من از طرف شما. بسیاری از شما مریبان گویی خود را برای پذیرفتن من در میان خودتان آماده نکرده‌اید. بسیاری از شما طرحتی برای این که مرا به تدریج مانند یک بزرگسال در میان خودتان بپذیرید، در سر ندارید. از این لحاظ به اشکال گوناگون سعی می‌کنید مرا در جای یک کودک حفظ کنید؛ درست مانند کسانی که به دلیل نداشتن امکانات پذیرایی، از مراودات اجتماعی با فامیل و آشنایان خودداری می‌کنند. بدتر از این زمانی است که کسی به دلیل نداشتن این امکانات، شروع کند به جنگ و ستیز و بهانه جویی از آشنایان. چنین فردی به دلیل محدودیت‌هایی که خود دارد، از دوستان و نزدیکان عیب جویی کرده و آنان را به بهانه‌های مختلف مورد اتهام قرار می‌دهد. بسیاری از شما مریبان با من نیز چنین می‌کنید.

جالب این جاست که گاهی اصرار بیش از حد شما برای درس خواندن من، ناشی از همین ندانم کاری شماست. شما چون خود را برای بزرگ شدن تدریجی من آماده نکرده‌اید، به اصرار مرا به درس خواندن وادار می‌کنید. درس خواندن بسیار مهم و ارزشمند است؛ لیکن وقتی تبدیل می‌شود به وسیله‌ای برای سرکار گذاشتن نوجوان،

بهانه‌ای می‌شود برای کشاکش بین من و شما. شما در مقابل بسیاری از خواسته‌های من جواب می‌دهید: «حالا تو درست را بخوان». حتی وقتی من از سنین نوجوانی گذشته و به جوانی نیز می‌رسم، شما هنوز از این حربه استفاده می‌کنید. در آن سنین اگر من بخواهم ازدواج کنم، شما باز می‌گویید: «زود است، فعلا تو باید درس بخوانی». آن موقع نیز به دلیل عدم آمادگی شما برای مواجه شدن با ازدواجم، مرا به درس مشغول می‌کنید.

امروز اگر بخواهم با دوستانم بیرون بروم و یا بخواهم به فعالیتی جدید دست بزنم و به جز درس خواندن کار دیگری انجام دهم، اگر اصلا نخواهم درس بخوانم و راه دیگری جز درس خواندن را در پیش بگیرم، شما هیچ طرحی برای مواجه شدن با این خواسته‌های من ندارید؛ به همین دلیل برای ساکت کردن من، مرا به درس خواندن احاله می‌دهید. به من می‌گویید: «فعلا برای تو درس خواندن از همه چیز مهمتر است». من هم می‌دانم درس مهم است ولی وقتی می‌بینم شما از درس خواندن به عنوان ابزاری برای ساکت کردن من استفاده می‌کنید، با درس هم از سر ناسازگاری در می‌آیم. بعضی وقت‌ها که من در مساله‌ای اظهار نظر می‌کنم، و شما نمی‌دانید چگونه با آن برخورد کنید، بلافاصله به من می‌گویید: «ببینم مگر تو کار نداری؟ مگر تو درس نداری که نشسته‌ای و به حرف‌های ما گوش می‌دهی؟ بلند شو برو سر کارت». با این جملات شما به من حق بدهید، آیا من می‌توانم به

درس به دید مثبت نگاه کنم؟ من که می بینم شما هر کجا کم می آورید، مرا به درس حواله می دهید، آیا من می توانم به درس به عنوان یک ارزش نگاه کنم؟ یا باید آن را به چشم یک زندانبان و یا یک لولوی سر خرمن بنگرم. همین جا به شما توصیه می کنم از درس خواندن به عنوان وسیله ای برای سرکار گذاشتن من استفاده نکنید. در درجه اول برای من که به تدریج بزرگ می شوم، جایی در بین خودتان در نظر بگیرید. تا از این طریق ما بتوانیم بهتر با هم مواجه شویم. من بعدها بیشتر راجع به این موضوع صحبت خواهم کرد. در درجه دوم هم شیوه رفتار درست با من را بیاموزید، تا مجبور نشوید از روش های غلط استفاده کنید.

بگذارید کمی راجع به تغییراتی که من در سنین نوجوانی پیدا می کنم با شما صحبت کنم. همه می دانند که در سنین نوجوانی انسان به بلوغ می رسد. این بلوغ تنها به پیدایش صفات ثانویه جنسی محدود نمی شود، بلکه رشد سریع بدنی من هم بسیار مهم است. من در این سنین به لحاظ بدنی به سرعت رشد کرده و اندازه های بدنی ام تغییر می کنند. شنیده ام یک روان شناس گفته است که نوجوانی دوره شلوارهای کوتاه و تنگ است. شما می بینید که در این سنین وقتی لباسی برای من می خرید، در مدت بسیار کمی، برایم کوچک می شود. شلوارهایم نیز خیلی زود کوتاه و تنگ می شوند. من گاهی اوقات فکر می کنم که شاید علت این که تعدادی از هم سن و سال های من لباس هایی

می‌پوشند که مقداری از بدنشان را بیرون بیندازد، ناشی از همین تغییر دوره نوجوانی باشد. شاید آن‌ها با پوشیدن این گونه لباس‌ها می‌خواهند به نوعی تغییرات دوره نوجوانی را به دیگران نشان دهند. می‌خواهند بگویند که بزرگ شده‌اند و متفاوت.

این بزرگ شدن‌ها اغلب به شکل نامتوازن انجام می‌گیرد. یعنی رشد بدنی من یکنواخت و هماهنگ انجام نمی‌شود. مثلاً گاه قبل از این که صورت و سر من به حد کافی رشد کرده باشد، بینی من زیاد رشد می‌کند. در چنین شرایطی است که گاه دماغم، در صورتم بسیار بزرگ و زننده به نظر می‌رسد. از طرفی نیز دست‌ها و پاهایم، با رشد سریع خود، برایم تبدیل به اعضای زائد می‌شوند. تغییرات دیگری هم که در اثر پیدایش صفات ثانویه جنسی بروز می‌کنند، مانند رشد سینه‌ها در دختران و یا پیدایش ریش و سیبیل در پسران، همگی ذهن ما نوجوانان را به خود مشغول می‌کند. دختران نوجوان به نوعی تلاش می‌کنند، رشد بدنی خود را پنهان کنند. آنان گاه خود را جمع کرده و حتی قوز می‌کنند تا تغییرات سینه خود را پنهان نگه دارند. پایه این تغییرات بدنی، جهشی است که در ترشحات یکی از مهمترین و شاید مهمترین، غده بدنی من اتفاق می‌افتد. غده هیپوفیز، غده کوچکی است در کف مغز انسان. این غده در سنین نوجوانی به فعالیتش می‌افزاید. از یک طرف هورمونی را ترشح می‌کند که باعث رشد سریع جسمانی من می‌شود. از طرف دیگر هورمونی را ترشح

پدر، مادر، معلم؛ من نوجوانم / ۹

می‌کند که غدد جنسی مرا فعال می‌کند. وقتی این هورمون بر روی بیضه‌ها در پسرها و یا تخمدان‌ها در دختران اثر می‌کند، موجب می‌شود که فعالیت این غده‌ها افزایش پیدا کند. با فعالیت شدن غدد جنسی، صفات ثانویه جنسی نیز یکایک بروز پیدا می‌کنند. معمولاً ما نوجوانان اول به لحاظ بدنی شروع به رشد کرده، و به نحو چشمگیری قد می‌کشیم و بعد از آن صفات ثانویه جنسی در ما شروع به نمایان شدن می‌کنند. صفات ثانویه جنسی، صفاتی هستند که درست در سنین نوجوانی بروز پیدا می‌کنند. صفات اولیه همان صفاتی هستند که دختر و پسر را در بدو تولد از یک دیگر متمایز می‌کنند. ولی صفات ثانویه جنسی در سنین نوجوانی ظهور پیدا می‌کنند. مهمترین صفات ثانویه جنسی در دختران بزرگ شدن سینه‌ها، نازک شدن صدا، پیدایش موهای زبر در زیر بغل و زیر شکم، جمع شدن چربی در زیر پوست، فعال شدن غدد عرق در زیر بغل، بزرگ شدن باسن و آغاز عادت ماهیانه است. صفات ثانویه جنسی در پسران نوجوان شامل، رویش موی زبر در پشت لب و زیر بغل و زیر شکم، ضخیم شدن صدا، ترشح عرق در زیر بغل و احتلام شبانه است. این صفات در پی تحریک شدن غدد جنسی یا همان بیضه‌ها و تخمدان‌ها پیدا می‌شوند. علاوه بر این، غده هیپوفیز هورمون دیگری را نیز ترشح می‌کند که بر روی غدد فوق کلیوی من اثر می‌کند. غدد فوق کلیوی دو غده‌ای هستند که روی دو کلیه من قرار دارند. همه می‌توانند این دو غده را بر روی قلوه گوسفندان نیز

مشاهده کنند. وقتی قلوه گوسفند را با دقت نگاه کنید می‌بینید که در قسمت بالای آن دو زائده که تقریباً به راحتی می‌توان آن‌ها را از قلوه جدا کرد، قرار دارند. به این دو زائده که در بدن ما انسان‌ها نیز وجود دارد، غدد فوق کلیوی می‌گویند. هورمون دیگری، علاوه بر آن‌ها که در بالا به آن‌ها اشاره کردم، از هیپوفیز ترشح می‌شود، که موجب تحریک غدد فوق کلیوی می‌شود. از این غدد هورمونی به نام آدرنالین ترشح می‌شود که در هیجانی شدن انسان تاثیر به‌سزایی دارد. و یکی از دلایل هیجانی شدن من به همین علت است.

پدر، مادر و معلم عزیزم، به این ترتیب می‌بینید که من تنها از لحاظ جسمانی، در دوره نوجوانیم، با این همه تغییر مواجه هستم؛ تغییراتی که مرا با آشفتگی‌های بسیاری مواجه می‌کند؛ هرچند که باید توجه داشت که این تغییرات، تنها تغییراتی نیست که من با آن‌ها مواجه هستم؛ بلکه تغییرات بسیاری نیز وجود دارد که من در صفحات آتی راجع به آن‌ها بیشتر صحبت خواهم کرد. قبل از پرداختن به تغییرات روانی در این دوره، بهتر است کمی راجع به پی آمدهای تغییرات بدنی‌ام با شما صحبت کنم.

تغییرات بدنی، منشاء مسایل جدیدی برای ما نوجوانان می‌شود. اولاً ما با مشاهده این تغییرات، در مورد بدن خود، بیش از پیش حساس می‌شویم. مدت‌ها در مقابل آینه می‌ایستیم و در تنهایی‌های خود، خود را ورنانداز می‌کنیم. گاه به دندان‌هایمان نگاه کرده و از این که آن‌ها

بیش از حد به هم چسبیده‌اند و یا بیش از حد از هم فاصله دارند، نگران می‌شویم. گاه به مو و رو و چانه و لب و سایر اجزاء بدنمان بیش از حد دقت کرده و آرزوی تغییر بعضی از آن‌ها را می‌کنیم. مثلاً با خود می‌گوییم: «چه قدر خوب می‌شد اگر چشمم آبی بود»؛ و یا «اگر موهایم صاف مثل ابریشم بود، چه قدر زیباتر می‌شدم»؛ و یا «ای کاش چانه‌ام اینقدر جلو نبود». این گونه آرزوها تا جایی پیش می‌رود که بعضی از ما نوجوانان را به جد دچار مشکل می‌کند. بعضی از ما شب و روزمان با آرزوی این تغییرات می‌گذرد. نوجوانی را می‌شناختم که موهای فرفری (مجعد) داشت. او آن قدر از این مساله ناراحت بود که دائم در آرزوی صاف شدن موهایش بود. او از خدا این معجزه را انتظار داشت که شبی خوابیده و بعد از بیداری موهای او را صاف کند. او برای رسیدن به این مقصود نه تنها دعا می‌کرد، که انواع نذرها را نیز بین خود و خدای خویش می‌کرد. او زیارت‌های گوناگون و روزه‌های مستحبی فراوان را برای رسیدن به آرزویش به جا می‌آورد.

همین حساسیت‌ها و نگرانی‌ها، گاه ما نوجوانان را وادار می‌کند که خود اقداماتی را در زمینه تغییرات بدنی خود انجام دهیم. استفاده از عطر و ادوکلن‌های گوناگون، یکی از این اقدامات است. علاوه بر این، برخی از دختران و پسران، با دست بردن به سروصورت خود، بخشی از نگرانی‌های خود را در مورد وضع ظاهری جسمانی خود، از بین می‌برند. شما هم از این که گاهی اوقات من با سرو

وضعم وَر می‌روم، فرقم را باز کرده یا به سرم ژل می‌زنم، با من نجنگید. توجه داشته باشید که من وقتی به تدریج به ارزش‌ها و تغییرات درونیم پی ببرم از توجه بیش از حد به ظاهر منصرف خواهم شد. چنان که بعضی از ما نوجوانان آن قدر به درون خود توجه می‌کنند که توجه به ظاهر را یک انحراف به شمار می‌آورند. این عده از نوجوانان گاه به شکل افراطی ظاهر خود را بی توجه رها کرده و تبدیل به یک آدم ژولیده و گاه ژنده پوش می‌شوند. همان گونه که بعضی از ما نوجوانان به شکل افراطی به ظاهرمان می‌پردازیم برخی دیگر از ما هم در پرداختن به ظاهر خود دچار تفریط می‌شویم.

این گونه افراط و تفریط‌ها، یکی از ویژگی‌های دوره نوجوانی است. ما نوجوانان با افراط کردن در یک زمینه و تفریط در زمینه‌های دیگر، شما را نگران می‌کنیم. شما از یک طرف می‌بینید که ما به برخی از خواسته‌هایمان بیش از حد پافشاری کرده و از طرف دیگر بسیاری از وظایف عادی خود را به طور کل به فراموشی می‌سپاریم. یکی از گله‌مندی‌های شما از ما بی‌نظمی‌های افراطی ماست. بعضی از ما نوجوانان اتاقتان چنان آشفته و به هم ریخته است که امان شما را بریده. و این در حالی است که وقتی مثلا چیزی از شما می‌خواهیم چنان پایمان را در یک کفش کرده و بر خواسته خود اصرار می‌ورزیم که بالاخره شما را عاصی کرده و ما خود به خواسته خود می‌رسیم. شما اغلب در مورد این افراط و تفریط‌های ما عاصی می‌شوید.

توجه داشته باشید که همین افراط و تفریط‌های ما موجب می‌شود شخصیتی وسواسی پیدا کنیم. وحتى بسیاری از ما دچار وسواس‌های خاصی شویم که ممکن است شما را در مورد بیمار شدن ما نگران کند. در این حالت است که به چیزهایی به شکل مکرر و افراطی می‌پردازیم و از چیزهایی به طور کل غفلت می‌کنیم.

شما پدران و مادران و معلمین عزیز، توجه داشته باشید که ضمن راهنمایی‌های معتدلانه خود، بر سر این گونه رفتارها با من به ستیز برنخیزید. نگذارید این گونه حساسیت‌ها و نگرانی‌ها و حتی بی‌خیالی‌های ما نوجوانان در مورد بدن و ظاهرمان، و یا وظایفی که باید انجام دهیم، موجب ایجاد فاصله بین من و شما شود. توجه داشته باشید که این افراط و تفریط را در سایر زمینه‌ها نیز از من شاهد خواهید بود. من هنوز به مرحله‌ای نرسیده‌ام که بتوانم یک تعادل بین بخش‌های مختلف شخصیت و رفتارم و نیز وظایفی که به عهده دارم برقرار کنم. شما باید با بزرگواری و صبر مرا کمک کنید تا بتوانم به تدریج به یک تعادل برسم؛ تعادلی بین جنبه‌های مختلف زندگی‌م. در اصل باید بگویم یکی از وظایف مهم تعلیم و تربیت در این مرحله کمک به من برای یک تعادل جویی در جنبه‌های مختلف شخصیت و زندگی است.

بهتر است بعد از تغییرات بدنی، کمی هم راجع به تغییرات روانی خودم با شما سخن بگویم. من در این مرحله از زندگی به تدریج به لحاظ هوشی و عقلی به شما

بزرگ‌ترها نزدیک می‌شوم. مقصودم از این نزدیک شدن این است که می‌توانم مانند شما استدلال کرده و بسیاری از استدلال‌ها و حتی مغلطه‌ها و فریبکاری‌های شما را تشخیص دهم. یعنی می‌توانم فرق استدلال درست را از استدلال فریب کارانه و منحرف کننده تشخیص دهم. این تغییر موجب می‌شود که صداقت را از فریب کاری، خلوص را از جانبداری‌های غیر صادقانه، تشخیص دهم. این تغییر به برکت تحول مهمی است که در هوشم اتفاق می‌افتد. من به لحاظ هوشی به عالی‌ترین سطوح ادراکی خود نزدیک می‌شوم. هر چند که تجربیات من در مقایسه با بزرگ‌ترها خیلی کم و اندک است، لکن می‌توانم به خوبی استدلال کرده و مفاهیمی را که بزرگ‌ترها درک می‌کنند، به خوبی درک کنم.

من به برکت این تحول، آماده می‌شوم تا مطالب علمی و درسی را به خوبی درک کرده و وارد عالم دانش و تحقیق شوم. من به کمک این تغییر به شما می‌گویم که من دیگر می‌توانم به لحاظ فکری به کمک شما بیایم. می‌توانم با شما هم فکری داشته و به کمک یک دیگر مسایلی را حل کنیم. برخی از شما پدران و مادران و معلمان هنوز این توانایی ما را باور نکرده‌اید. از این رو بیشتر مایلید ما همان فرزندان و دانش آموزان حرف شنوی خوب شما باقی بمانیم. نمی‌خواهید ما را در فعالیت‌های عقلی و تشخیصی خود وارد کنید. تا آن جا که می‌توانید ما را از چنین فعالیت‌هایی دور می‌کنید. یک بار از

روان‌شناسی شنیدم که می‌گفت وقتی من به والدین توصیه می‌کنم که با فرزندانشان مشورت کنند، آنان به اشکال گوناگون نگرانی خود را از این کار آشکار می‌کنند. آنان می‌گویند اگر با فرزندمان مشورت کنیم باید به نظر آنان عمل کنیم و وقتی عمل نکنیم فرزندمان از ما گله‌مند خواهد شد که چرا با ما مشورت می‌کنید ولی به آن عمل نمی‌کنید. آن روان‌شناس این برداشت را یک اشتباه ذکر کرده و می‌گفت که معنای مشورت این نیست که با هر کس مشورت کنیم، نظر او را عمل کنیم. مشورت کردن با دستور گرفتن از کسی فرق دارد. وقتی با کسی مشورت می‌کنیم نظر او را در مورد چیزی می‌خواهیم. ما خود باید نظر او را تجزیه تحلیل کرده و خود به نتیجه برسیم؛ این ما هستیم که باید تصمیم بگیریم. با این دیدگاه چه خوب است که شما مربیان عزیز با مشورت کردن با ما نوجوانان، هم از فکر ما استفاده کنید و هم این که معنا و جایگاه مشورت را به ما بیاموزید. اگر هم تعدادی از دوستان نوجوان من در مورد مشورت کردن دچار اشتباه هستند و مشورت را با دستور گرفتن از کسی، یکی می‌دانند، بهتر است با مشورت کردن های مکرر با آنان، به آنها معنا و مفهوم مشورت را بیاموزید. از این طریق است که ما نیز از مشورت کردن نه‌راسیده و سعی می‌کنیم در مواردی که لازم است با افراد خیره مشورت کنیم. چنان که بسیاری از ما نوجوانان وقتی صحبت مشاوره به میان می‌آید، می‌گوییم مگر ما دیوانه‌ایم که پیش مشاور برویم. این

عبارت قطعا ناشی از ندانستن معنی و جایگاه مشورت در زندگی است.

خلاصه آن که ما نوجوانان به لحاظ هوشی و عقلی تغییری را از سر می‌گذرانیم که اگر به خوبی درک و مدیریت شود، موجب ارتقاء ارتباط بین من و شما مریبان خواهد شد، و اگر به خوبی درک و مدیریت نشود، موجب شکل‌گیری فاصله و شکاف بین من و شما شده و گاه یک جنگ و جدل کاهنده را بر من و شما تحمیل می‌کند.

یکی دیگر از تغییرات روانی من در این دوره، شکل‌گیری استقلال طلبی در من است. من با این تغییر، از درون احساس می‌کنم که می‌باید خود با تصمیم‌های خودم عمل کنم، نه با سلطه‌گری‌های دیگران. این تمایل، به خصوص آن جا که احساس کنم تحت سلطه و فرمان شما والدین هستم، بیشتر مرا وادار به نشان دادن استقلال خویش می‌کند. هر چند که ما نوجوانان در هر جمعی که باشیم به نوعی تحت سلطه دیگران عمل می‌کنیم، لکن تعدادی از این سلطه‌ها نامحسوس و تعدادی محسوس است. وقتی یکی از شما پدران و مادران و معلمان، به ما دستور مستقیمی می‌دهید، ما را از چیزی با تحکم منع کرده و یا با فرمانی ما را وادار به انجام کاری می‌کنید، در این شرایط ما سلطه‌گری شما را به خوبی حس می‌کنیم. ولی وقتی در جمعی از دوستانمان هستیم، معلوم نمی‌شود که چه کسی برای انجام یک کار تصمیم می‌گیرد. ما نوجوانان، در جمع دوستانمان، احساس می‌کنیم که دسته

جمعی تصمیم می‌گیریم؛ ولی وقتی با شما بزرگ‌ترها هستیم دائماً احساس می‌کنیم که شما دستور دهنده هستید و ما نوجوانان اطاعت کننده.

یک روز پدری تعریف می‌کرد که می‌خواسته به کوه برود. به پسرش محمد پیشنهاد می‌کند که با هم به کوه بروند. محمد بهانه آورده و می‌گوید که درس مهمی دارد که باید آماده کند. پدر به تنهایی به کوه رفته و باز می‌گردد. سراغ محمد را گرفته و مادر خبر می‌دهد که او با اتفاق دوستش به کوه رفته. پدر ابتدا از این که محمد علیرغم کاری که داشته، به کوه رفته تعجب می‌کند؛ ولی وقتی موضوع را پیش خودش تجزیه تحلیل می‌کند به نتیجه‌ای دیگر می‌رسد. پدر به این نتیجه می‌رسد که محمد به این دلیل با او به کوه نرفته است که می‌دیده وقتی با پدر به کوه می‌رود، باید دائماً به دستورات او عمل کند. کجا برویم، کجا بنشینیم، چه بخوریم، چه زمانی برگردیم؛ و تمامی این تصمیمات توسط پدر گرفته می‌شود. ولی وقتی محمد با دوستش به کوه برود، دیگر چنین نخواهد بود؛ آن دو با یک دیگر تصمیم می‌گیرند که کجا بروند، کجا بنشینند، چه بخورند و چه وقت برگردند. این وضعیت موجب می‌شود که محمد و نوجوانانی چون او در کنار پدر و مادر و بزرگ‌ترها احساس تحت سلطه بودن، بکنند و در کنار دوستان، احساس استقلال داشته باشند.

استقلال طلبی ما نوجوانان به اشکال مختلف خود را نشان می‌دهد. ما در این سنین دوست داریم حریمی

خصوصی داشته باشیم. اگر اتاقی داریم دوست داریم کسی بدون اجازه ما وارد آنجا نشود؛ دوست نداریم کسی به لوازم ما دست بزند؛ دوست داریم وسایلی چون کامپیوتر را که می‌تواند وسیله‌ای مشترک در خانواده باشد را به عنوان یک وسیله شخصی استفاده کنیم. یکی از شکایت‌های شما پدران و مادران از ما نوجوانان در همین زمینه است؛ شما از این که ما با برادر یا خواهر کوچک‌تر از خود در این گونه موارد درگیر می‌شویم، گله‌مند هستید. از این که آنان را به اتاق خود راه نمی‌دهم و یا از این که آنان به وسایل من دست بزنند ناراحت شده و با آنان درگیر می‌شوم و گاه آنان را کتک می‌زنم، ناراحت هستید. همه این کارها برای این است که من استقلال خودم را نشان دهم. ما نوجوانان به این وسیله یک حریم خصوصی برای خودمان درست می‌کنیم. ما نوجوانان دوست داریم در رفت و آمدها مستقل باشیم؛ دوست نداریم شما پدرها و مادرها ما را به مدرسه و آموزشگاه برده و بیاورید؛ ما در اثر همین استقلال‌طلبی یک احساس قدرت نیز در درون خود می‌کنیم، و آن احساس دفاع از خود است. وقتی شما والدین ما را از خطراتی که در جامعه وجود دارد می‌ترسانید، ما احساس در درون خود احساس قدرت کرده و فکرمی‌کنیم که خود می‌توانیم از خود دفاع کنیم.

احساس استقلال، یک احساس خوب و مثبتی است که می‌تواند موجب خودکار شدن ما نوجوانان شود؛ ولی در عین حال نیز می‌باید با ظرافتی از طرف شما مواجه شود

که هم موجب حفظ روند رشد و شکوفایی من شده و هم مرا از آسیب‌های احتمالی دور بدارد. شما پدران و مادران و معلمین، اگر برای مستقل شدن تدریجی من، برنامه‌ای داشته باشید، می‌توانید در این زمینه مرا به خوبی کمک کنید. شما از یک طرف یک دیوار سخت به دور من نکشید که نگذارید من کمی آزادانه‌تر عمل کنم و از طرف دیگر من را کاملاً به حال خودم رها نکنید که هر کاری خواستم انجام دهم. اگر شما مرا کاملاً محدود کرده و اجازه تصمیم یا عمل مستقل را به من ندهید، من نیز ناگزیر از لجبازی شده و می‌خواهم همه حریم‌ها را با همین لجبازی بشکنم؛ که در این صورت بین من و شما یک جنگ پایان ناپذیر در می‌گیرد. از طرف دیگر، من را کاملاً به حال خودم نگذارید که ممکن است در دام انواع مشکلات از جمله ورود به جمع دوستان نامناسب بیفتم. بهترین راه برای مواجه شدن با استقلال طلبی من، فراهم آوردن تدریجی موقعیت‌ها برای انجام مستقلانه کارها و ظایف است. شما در هر زمینه‌ای که احساس می‌کنید من می‌توانم مستقلانه عمل کنم، اجازه آن کار را به من بدهید؛ در زمینه‌هایی که فکر می‌کنید هنوز من به حدی که بتوانم به تنهایی عمل کنم نرسیده‌ام، با توضیحات مناسب، مرا قانع کنید که در آن زمینه خاص هنوز نمی‌توانم به استقلال عمل کنم.

یکی دیگر از تغییرات روانی من در این دوره، جوانه زدن احساس عزت نفس در من است. عزت نفس یعنی ارزشی که من برای خودم قائلم. من به کمک همین عزت

نفس، می‌خواهم خودم برای خودم خوب باشم؛ می‌خواهم احساس کنم که این من هستم که مایلیم کارهای خوب را انجام دهیم. این احساس باعث می‌شود کارهای خوبی چون نماز خواندن، درس خواندن، به دیگران کمک کردن، راست‌گویی، امانتداری و صفات و رفتارهایی از این دست را، به گونه‌ای انجام دهیم که کمتر دیگران متوجه شوند. احساس می‌کنم اگر این گونه کارها را در حضور دیگران انجام دهیم، آن‌ها را به انگیزه دریافت تشویق از طرف دیگران انجام داده‌ام؛ که این کار مرا بیشتر شبیه بچه‌های دبستانی می‌کند. بچه‌های دبستانی کارهای خوب را به گونه‌ای انجام می‌دهند که بزرگ‌ترها آنان را برای انجام آن کار مورد تشویق قرار دهند. من نوجوان دیگر نمی‌خواهم چون کودک دبستانی عمل کنم. من می‌خواهم اگر کاری خوب است، به انگیزه شخصیم آن کار را انجام دهیم، نه برای خاطر دیگران. من می‌خواهم خود منشاء انجام این گونه کارها باشم، نه دیگران.

با همین انگیزه است که در شیوه انجام بعضی کارها تغییراتی ایجاد می‌کنم. مثلاً درس خواندن و یا نماز خواندن خود را از دید شما پنهان می‌کنم. بعضی از ما نوجوانان وقتی می‌خواهند نماز بخوانند، به داخل اتاق رفته و چراغ را هم خاموش کرده و نماز می‌خوانند. آنان حتی مهر خود را نیز پنهان می‌کنند تا کسی نداند که نماز می‌خوانند. آنان با این کار خود نشان می‌دهند که می‌خواهند نماز را با انگیزه خود بخوانند نه برای تشویق دیگران. با توجه به چنین

تمایلی که در تعدادی از نوجوانان همسن و سال من پیش می‌آید، می‌توان در مورد بی‌ثمر بودن و یا حتی مضر بودن کارهایی که بعضی از شما معلمین و مربیان عزیز در مدرسه انجام می‌دهید، صحبت کرد. وقتی شما عزیزان اصرار دارید که ما را به نمازخانه بیاورید، در حالی که من نمی‌خواهم نماز خواندن من را کسی متوجه شود، آیا از خود نمی‌پرسید که شاهد چه عکس‌العملی از طرف من خواهید شد؟ در صورتی که به این سوال پاسخ دهید، تا حد زیادی نحوه رفتار با من را در این زمینه متوجه خواهید شد. مثلاً به جای این که اصرار داشته باشید که من به عنوان یک تکلیف در مقابل مدرسه به نمازخانه بیایم، سعی کنید احساس عمیق من نسبت به وظیفه‌ای که در مقابل خدا دارم را زنده کنید. یعنی به من متذکر شوید که خداوند با تاکید بر نماز جماعت، دوست دارد که مؤمنان نمازهای واجب خود را در حضور دیگران به‌جا آورند. این تاکید وظیفه من در برابر خداوند را گوشزد می‌کند. در حالی که وقتی من به نماز جماعت نمی‌آیم و شما هم مرا با مقررات مدرسه‌ای تنبیه می‌کنید، به من این حس را القا می‌کنید که شما می‌خواهید موفقیت خود را برای آوردن دانش‌آموزان به نمازخانه را نشان دهید؛ در این شرایط است که من مقاومت کرده و وظیفه خود در برابر خدا را به اطاعت از شما تقلیل نمی‌دهم. یکی از دوستانم که در کلاس دوم راهنمایی درس می‌خواند تعریف می‌کرد که من و دوستم با این حال که خود اهل نماز و مراقبت نسبت به آن بودیم،

ولی در مقابل اصرار خانم مدیر و سایر مسئولین مدرسه مقاومت کرده و در نماز جماعت مدرسه شرکت نمی‌کردیم. خانم مدیر نیز ما را تنبیه کرده و وادار کرد که در دستشویی نماز خانه مراقب نظم و انضباط دانش آموزان، از جمله منظم کردن دمپایی‌های آنان باشیم. او می‌گفت مدت زمان زیادی من و دوستم این کار را انجام دادیم ولی حاضر نشدیم در نماز جماعت مدرسه شرکت کنیم. من فکر می‌کنم اگر به‌جای اعمال این تنبیه، مدیر و مسئولین مدرسه تلاش می‌کردند که احساس آن دو را نسبت به خداوند زنده کنند، موفق‌تر بودند. آن دو نوجوان پیوسته خاطره تلخی از آن مدرسه و آن شیوه در ذهن دارند؛ در عین حال که در اثر اعمال روش‌های معقول‌تر از طرف خانواده، یک نوجوان مذهبی و مقید باقی ماندند.

این نکته در مورد درس خواندن نیز به نوعی دیگر صادق است. بسیاری از دوستان من در مورد درس خواندن نیز این گونه عمل می‌کنند؛ با این حال که به خوبی درس می‌خوانند، ولی طوری وانمود می‌کنند که درس نمی‌خوانند. والدین این گونه از نوجوانان، دائم با آنان درگیر می‌شوند که چرا درس نمی‌خوانی. در حالی که آنان دور از چشم والدین خود درس می‌خوانند و نمی‌خواهند پدر و مادرشان از این کار مطلع شوند. اگر والدین این دسته از نوجوانان، کار فرزندان خود را زیر ذره‌بین نگذارند و آنان را زیاد سوال بیج نکنند، بهتر است. ما نوجوانان در این شرایط با انگیزه بهتر و بالاتری درس می‌خوانیم تا وقتی که احساس کنیم

برای خاطر شما والدین درس می‌خوانیم. شما پدران و مادران و معلمین خوبست در درجه اول عزت نفس ما را به رسمیت بشناسید و برای آن ارزش قائل شوید، تا دقت و موشکافی در مورد کارهایی که ما انجام می‌دهیم. ما نوجوانان دوست داریم ما را به عنوان فردی که خود صلاح کار خود را می‌دانیم به حساب آورید، نه به عنوان کودکی که هنوز می‌خواهید به او دیکته کنید که چه کاری را باید انجام دهد و چه کاری را انجام ندهد.

بهتر است با توجه به توضیحاتی که در بالا دادم، کمی در مورد این مساله که در بین بسیاری از نوجوانان در مقاطع راهنمایی و دبیرستان رایج شده است، فکر کنیم. امروزه یک نوجوان درس خوان و خوب بودن، در بین بسیاری از ما نوجوانان به عنوان یک ضد ارزش تلقی می‌شود. بسیاری از دانش آموزان از کسی که در مدرسه، ضوابط و معیارهای مورد قبول آموزشگاه را رعایت کند، ناراحت بوده و او را با عنوان «بچه مثبت»، به باد تمسخر و گاه طرد می‌گیرند. باید من به عنوان یک نوجوان اعلام کنم که شکل‌گیری این جو، بیشتر ناشی از آن است که شما مربیان عزیز، به گونه‌ای رفتار کرده‌اید که ما حس می‌کنیم شما خوبی ما را، برای خودتان می‌خواهید، نه برای ما؛ امیدوارم این نکته را به خوبی مورد توجه قرار دهید. اگر نوجوانان و جوانان، به این باور برسند که برای نفس خوبی و درستی، خود باید برای رسیدن به خیر و درستی و راستی اقدام کنند، کسی یارای مخالفت با این هدف را ندارد؛ ولی

اگر همین نوجوانان و جوانان، احساس کنند که خوبی و درستی، خواسته بزرگ ترهاست نه خواسته خود آنان، به همین دلیل شروع می کنند به مخالفت با آن و دانش آموز مثبت و دانش آموز فعال بودن، می شود ضد ارزش. نوجوان سالم و مطیع قواعد، با اصطلاح بچه مثبت و نوجوان درس خوان، با عنوان خَرخوان و امثال این ها، طرد می شود. شما مربیان عزیز می دانید که این گونه طرد کردن ها، در درجه اول آسیبش به خود ما نوجوانان می رسد. ما به جای این که راه درست زندگی را در پیش بگیریم، ناخواسته از آن دوری می کنیم. به جای این که به یک رشد حقیقی و درونی برسیم، به وقت گذرانی و خوش گذرانی های بیهوده و بی ثمر مشغول می شویم. از این رو در مورد انتقال ارزش ها به ما مراقب باشید؛ مبدا طوری رفتار کنید که ما احساس کنیم ارزش ها، دستورات شما بزرگ ترهاست که برای ما صادر می کنید. ارزش ها را پیوسته به گونه ای به ما ارائه کنید که ما احساس کنیم خودمان می خواهیم به دنبال آن ها باشیم.

من در سطور بالا راجع به تغییرات متعدد و متنوعی که در من اتفاق می افتد با شما صحبت کردم. اگر دقت کنید خواهید دید که این همه تغییر در جسم و روان من، مرا به جد دچار مشکل می کند. من از یک طرف باید با این تغییرات سازگار شوم و از طرف دیگر بین تمامی آن ها تعادل ایجاد کنم و مهم تر از همه با تغییراتی که در محیطم، به تبع تغییراتی که در من ایجاد شده است به

وقوع می‌پیوندد، کنار بیایم. برخی از شما والدین و معلمین، وقتی می‌بینید من بزرگ شده‌ام از من انتظار دارید بهتر از پیش رفتار کنم، در حالی که تصور شما از این بزرگ شدن من اشتباه است. من در بسیاری موارد به دلیل همین بزرگ شدن، ناپخته‌تر از گذشته عمل می‌کنم. مثال ساده‌ای شاید مقصود مرا برساند. بسیاری از شما فکر می‌کنید که از آن جایی که من بزرگ شده‌ام، باید کمتر از بچه‌ای دو ساله بترسم. یعنی تصور شما این است که میزان ترس با افزایش سن نسبت معکوس دارد؛ در حالی که این تصور کاملاً غلط است. کودک و نوجوان هر قدر سنش بالاتر می‌رود ترس‌هایش هم بیشتر می‌شود. بعضی مواقع شما پدر یا مادر عزیز، وقتی می‌بینید که مثلاً برادر یا خواهر دو سه ساله من، شاخک سوسکی را گرفته و به دنبال من می‌آید، و من هم با ترس جیغ زده و فرار می‌کنم، مرا به باد انتقاد گرفته و می‌گوید: «خجالت نمی‌کشی؟ یک بچه دو ساله از سوسک نمی‌ترسد، ولی تو می‌ترسی؟». آری این چنین است، او نمی‌ترسد ولی من می‌ترسم. من به اقتضای سنم از سوسک و بسیاری چیزهای دیگر می‌ترسم، ولی آن خواهر یا برادر کوچک‌تر نمی‌ترسد؛ زیرا که او هنوز به مرحله من نرسیده است؛ اگر او به سن من برسد، او هم مانند من و بلکه بیشتر از من خواهد ترسید.

این گونه موارد نشان می‌دهد که من نه تنها باید با تغییراتی که در جسم و جانم اتفاق می‌افتد کنار بیایم، بلکه باید با سوء برداشت‌های شما و سایر اطرافیانم هم کنار

بیایم. و در عین حال باید بتوانم جایگاه خود را در این جهان گسترده و پهناور، جستجو کنم. به راستی اگر خداوند بزرگ مرا یاری نکند، چه کسی می‌تواند مرا در این بحران به مقصد برساند. خداوندی که کودک نوزاد را با تمام ضعف و ناتوانیش یاری می‌کند که خود را با این جهان تطابق دهد، مرا نیز یاری می‌کند تا با مشکلاتم کنار بیایم. شما پدر و مادر و معلم عزیزم نیز از خداوند بزرگ بخواهید که در درجه اول به من در گذار از مرحله نوجوانیم آسیب نزنید؛ یعنی باری بر بارهای من نشوید؛ و ثانیاً از او توفیق بخواهید که مرا برای رسیدن به اهداف رشدیم یاری کنید. من از صمیم دل برای شما در انجام این رسالت دعا می‌کنم.

لازم است در این جا نکاتی را در مورد نحوه رفتار با خودم را متذکر شوم. به عبارت دیگر شما باید توجه کنید که در مورد من می‌باید نکاتی را انجام داده و از انجام نکاتی نیز اجتناب داشته باشید. در اصل برای کمک به من برای گذار از مرحله نوجوانی یک سلسله بایدها و نبایدهایی را شما رعایت کنید. رعایت این نکات موجب می‌شود که من شما مربیان عزیز را بهترین یاوران خود بدانم؛ عدم رعایت این نکات موجب می‌شود من از شما به تدریج فاصله گرفته و به طرف کسانی کشیده شوم که شاید صلاح و مصلحت مرا نتوانند در نظر بگیرند. من در صفحات بعد در مورد دو چیز به طور عمده صحبت خواهم کرد. یکی در مورد چگونگی رفتار با خودم و دوم در مورد

اشکال فاصله گرفتن من از شما. امیدوارم با رعایت نکاتی که در مورد رفتار با خودم به شما می‌گویم، شاهد فاصله گرفتن من از خودتان نباشید.

پدر، مادر، معلم عزیزم، در برخورد با من از هیجان‌زدگی پرهیزید. از من نترسید، من را در ذهن خود زیاد بزرگ و غیر قابل کنترل نبینید، با مواجه شدن با مشکلات و مسایل من مضطرب نشوید، زود عصبانی نشوید و پرخاشگری نکنید. وقتی شما زود هیجانی می‌شوید، به من نشان می‌دهید که مربی خوبی نیستید. وقتی من می‌بینم مثلاً مادرم، در مقابل مشکلاتی که از من می‌بیند، خیلی زود افسرده و ناامید می‌شود و به راحتی به گریه می‌افتد، وقتی می‌بینم در مقابل رفتارهای به ظاهر غلط من، شروع می‌کند به ناله و نفرین و خودش را می‌زند و گریه می‌کند، وقتی من می‌بینم پدرم با مشاهده یک رفتار غلط من، خیلی زود عصبانی شده و شروع به داد و فریاد می‌کند و با حمله به من، مرا به باد کتک می‌گیرد، وقتی می‌بینم با عصبانیت، مرا تهدید به انجام کارهای ناشدنی می‌کند، مثلاً می‌گوید دیگر نمی‌گذارم به مدرسه بروی، و یا می‌گوید: اگر یک بار دیگر چنین کنی دیگر به خانه راهت نمی‌دهم، و همین پدر وقتی من مدت کوتاهی دیر به خانه می‌آیم، به سراغم می‌آید و گاه در مقابل من به گریه می‌افتد، و اگر هم گریه نکند، درماندگی از تمام وجودش می‌بارد؛ من دیگر نمی‌توانم روی چنین پدر و مادری، به عنوان یک پدر و مادر مورد اطمینان حساب باز

کنم. من آنان را افرادی ضعیف و کم صبر می‌یابم. من احساس می‌کنم پشتیبان خوبی ندارم. من حتی وقتی آنان را این چنین می‌بینم، احساس می‌کنم که من هم نمی‌توانم کنترل زیادی بر روی رفتارهای خود داشته باشم. من احساس می‌کنم، خودم هم ضعیف و بی‌اراده هستم. احساس می‌کنم برای ادامه زندگی، یا باید به گوشه‌ای بخزم و با بی‌اعتمادی و ضعفِ نفس زندگی کنم، یا به دوستانم اعتماد کنم، و با حساب کردن روی آن‌ها، خود را از تنهایی و بی‌اعتمادی رها کنم. یعنی به نوعی دیگر از خانواده فاصله بگیرم و به دوستانم پناه ببرم.

سعی کنید افکار مثبت و سازنده‌ای در مورد من داشته باشید. نافرمانی‌ها و اشتباه‌های من، موجب نشود که در فکرتان مرا منفی دیده و در احساساتان خدای ناکرده از من متنفر شده و یا حتی بی تفاوت شوید. شما اگر در ذهن و دلتان فکر و احساس منفی نسبت به من داشته باشید، هر چند که خود بخواهید و تلاش کنید نمی‌توانید با من روراست باشید. ناگزیر از نقش بازی کردن می‌شوید. می‌خواهید در ظاهر با من خوب رفتار کنید در حالی که در باطن به گونه دیگری هستید. وقتی در فکرتان به من بدبین هستید و وقتی در احساساتان از من متنفر هستید، آیا فکر می‌کنید می‌توانید، برخلاف احساس و فکرتان با من رفتار کنید؟ تعارضی را که رفتار ظاهری شما با احساس یا فکرتان دارد، من به خوبی درک می‌کنم. این تعارض در درون من نیز غوغایی به پا می‌کند. نگذارید شیطان بین

من و شما مربی عزیز فاصله بیندازد. یک یا چند رفتار منفی و غلط مرا به حساب شخصیتم نگذارید. همیشه به خدا توکل کنید و سعی کنید با یاری او من و دوستانم را از کجی‌ها دور کرده و با خوبی‌ها آشتی دهید.

با من نوسانی و رنگ به رنگ رفتار نکنید. توجه داشته باشید که من خود در مرحله‌ای هستم که خود با مسایل و مشکلات عدیده‌ای مواجهم؛ من خود ناگزیر از انتخاب‌های گوناگون هستم؛ من با دو راهی‌ها، بلکه چند راهی‌های مختلف دست و پنجه نرم می‌کنم. در چنین حالتی، اگر شما هم مرا بیشتر دچار سردرگمی کنید، اگر شما هم هر روز به من حرفی بزنید، و حرف خود را ساعت به ساعت و روز به روز عوض کنید؛ در این صورت است که شما نیز برای من تبدیل می‌شوید به یک مشکل جدید.

بعضی از پدران و مادران و بعضی از معلمین، حرف‌های ضد و نقیض زیادی به بچه‌ها و دانش‌آموزانشان می‌زنند؛ قول‌های متناقض و متضادی به آن‌ها می‌دهند. روزی وعده چیزی را به او می‌دهند، روز دیگر زیر آن می‌زنند؛ یک روز او را به شکل خاصی راهنمایی می‌کنند، روز دیگر راه دیگری را جلوی پایش می‌گذارند. گاه از او قول می‌گیرند که اگر چنین یا چنان کند، آنها نیز چنین یا چنان خواهند کرد؛ و وقتی او بر اساس چنین قولی، تلاش می‌کند و درخواست پدر یا مادر و معلمش را بر آورده می‌کند، آنان از انجام تعهد خویش طفره می‌روند.

این رنگ به رنگ شدن‌ها، این ضد و نقیض صحبت کردن‌ها، و این وعده دادن‌ها و تخلف کردن‌ها، همگی مرا دچار آشفتگی و ناامیدی می‌کند. منی که خود در دنیای آشفته‌ای بسر می‌برم، منی که احتیاج به الگوهایی دارم که خودشان از راه روشن و هدفمندی بر خوردار باشند، چگونه می‌توانم با مواجهه با چنین رنگ به‌رنگ شدن‌هایی کنار بیایم. من در این حالت دیگر نمی‌توانم به شما اطمینان کنم؛ باید به حرف‌های شما با بی‌اعتمادی بنگرم، تا بتوانم اندکی خود را آرام کنم. الگوهای متلون، مرا مضطرب می‌کنند؛ پس بهتر است با سلب اطمینان درونی از آن‌ها، حساب خود را از آنان جدا کنم؛ شاید از این طریق با یک دنیای کمتر آشفته‌ای مواجه شوم.

با گزینه جنسی من آشنا باشید و در صورت سوال داشتن من در این مورد به درستی موضع بگیرید. حتی مواردی که دخترها از پدران‌شان سوال می‌کنند و یا پسران از مادرشان در این مورد سوال می‌کنند، لازم نیست که آنان دستپاچه شده و کنترل خود را از دست بدهند. اولاً از طریق انجمن اولیاء و مربیان مدرسه من، مسئولین آموزشگاه را یاری کنید تا در مورد مسایل جنسی من به من آموزش‌هایی بدهند. در این مورد جشن تکلیف برای پسران موقعیت خوبی را در اختیار مدرسه قرار می‌دهد. اگر مربیان من بتوانند با استفاده از ارزشی که خداوند برای بلوغ انسان قایل است و آن را یکی از مهمترین آغازگرهای مسئولیت انسان به شمار می‌آورد، بلوغ و مسایل جنسی مرا با عزت

نفس و استقلال جویی من و نیز مسئولیتی که من در برابر پروردگار عالم دارم، پیوند بزنند، می‌توانند از این موقعیت در جهت تربیت صحیح من استفاده کنند. این مساله در مورد پسران می‌تواند در حدود کلاس دوم راهنمایی و برای دختران در حدود کلاس پنجم ابتدایی و یا حداکثر کلاس اول راهنمایی مطرح شود. مسایل بلوغ و مسایل جنسی از مسایلی است که نظام تعلیم و تربیت باید در مورد آن طرح و نقشه مناسبی داشته باشد.

پدر، مادر و معلم عزیزم؛ عصبانیت مرا مدیریت کنید. شما همگی می‌دانید که یکی از تغییرات این سنین، زود عصبانی شدن است. سعی کنید این عصبانیت را مدیریت کنید؛ یعنی سعی کنید نحوه رفتار با آن را به من بیاموزید. از من نخواهید که عصبانی نشوم؛ اگر شما خود می‌توانید عصبانیت خودتان را کنترل کنید، آن وقت آن را از من هم بخواهید؛ در غیر این صورت سعی کنید هم به خودتان و هم به من، نحوه اداره کردن آن را بیاموزید. اولاً مراقب باشید وقتی من عصبانی می‌شوم، شما هم از آن طرف عصبانی نشوید. یعنی عصبانیت را با عصبانیت پاسخ ندهید. ثانیاً مراقب باشید که در اثر عصبانیت من، عقب نشینی نکرده و به من امتیازی ندهید. یعنی اگر من احساس کنم با عصبانیت و داد و فریاد می‌توانم امتیازی از شما بگیرم، از این حربه در دفعات دیگر هم استفاده خواهم کرد. ثالثاً به هنگام عصبانیت من، با حفظ خونسردی خود، سعی کنید مرا آرام کنید. مثلاً به حرفم گوش کرده و یا به آرامی مرا

دعوت به آرامش کنید؛ یا بگذارید مدتی را در تنهایی باشم. بعد از آرامش من، می‌توانید سر صحبت را باز کرده و در مورد عصبانیت من از من جويا شوید. در این شرایط می‌توانید با گوش کردن خوب به حرف‌هایم، به من نشان دهید که می‌توانم با شما رابطه عقلانی خوبی داشته باشم؛ با این کار به طور غیر مستقیم به من می‌آموزید که عصبانیت روش و ابزار خوبی برای برقراری ارتباط با شما نیست. به عبارت دیگر به من می‌آموزید که با شما با زبان عصبانیت حرف نزنم بلکه با زبان عقل و منطق با شما سخن بگویم.

برخی اوقات من برای این که به هم ریختگی رفتاری و شخصیتی خودم را بپوشانم، شروع می‌کنم به ایراد گرفتن از دیگران. در این حال، من با ایراد گرفتن‌های مکرر و مستمر از خرد و کلان، کوچک و بزرگ، خودی و بیگانه و... تلاش می‌کنم از انتقاد دیگران نسبت به خودم پیشگیری کنم، و در انتقاد پیش دستی کنم. علاوه بر این، من به دلایل مختلف ممکن است حرف‌های گوناگون نادرست و خلاف اخلاقی را به زبان بیاورم؛ مثلاً خدای ناکرده دروغ گفته و یا غیبت و سخن چینی کنم. در تمامی این موارد سعی نکنید تمامی حرف‌های مرا با نصیحت، تذکر یا سرزنش اصلاح کنید. ضمن این‌که حرف‌های درست و نادرست را به من می‌آموزید، برای این‌که رفتارهای نادرست زبانی در من ریشه نگرفته و گسترش پیدا نکند، وقتی چنین رفتارهایی را در من می‌بینید، بیشتر

با سکوت و بی توجهی رفتار غلط مرا خاموش کنید. یعنی وقتی که من حرف‌های درست و خوبی می‌زنم به خوبی به آن‌ها توجه کرده و وقتی وارد حرف‌های نادرست می‌شوم، با سکوت و بی توجهی آن‌ها را خاموش کنید.

در مورد نظافت، بهداشت و نظم من آگاهی کافی به دست آورید و نحوه رفتاربا من را در این مورد در نظر بگیرید. در مورد مسایل بهداشتی و نظم نیز توجه داشته باشید که به گونه‌ای رفتار کنید که من احساس کنم این نکات را برای من می‌خواهید، نه برای خودتان. همان‌گونه که در مورد نحوه برخورد با وظایف دینی و درسی‌ام توضیح دادم، اگر در زمینه نظافت و بهداشت نیز احساس کنم که این‌ها را می‌خواهید بر من تحمیل کنید، مقاومت خواهم کرد.

من را تنها نگذارید. می‌دانید که من در این دوره تمایل زیادی به تنهایی دارم. چه تنهایی در شرایطی که دیگران در خانه هستند و چه تنها ماندن در خانه. ولی شما توجه داشته باشید که شما نباید مرا در این تنهایی‌هایم به مدت طولانی به حال خود رها کنید. وقتی من در اتاقم تنها هستم، هر از گاهی با ایجاد سروصدای مناسب به سراغ من بیایید. مبادا سرزده و بدون آگاه کردن من وارد اتاقم شوید؛ بلکه اگر به سراغ من می‌آیید نرم و آهسته، ولی با کمی سروصدا بیایید. فرصت دهید، من به تدریج آمدن شما و به هم خوردن خلوت خود را، بپذیرم و آن‌را هضم کنم. در مورد تنها گذاشتن من در خانه نیز توجه داشته باشید که

مرا به مدت طولانی یعنی چند ساعت آن هم با خیال آسوده از این که شما تا فلان ساعت به خانه باز نخواهید گشت، در خانه تنها نگذارید. به گونه‌ای رفتار نکنید که من با خیال راحت بتوانم در مورد نیامدن شما به خانه مطمئن باشم. این کار برای دامن نزدن به وسوسه‌هایی که می‌تواند به سراغ نوجوانانی چون من بیاید موثر باشد.

من را با کسی مقایسه نکنید؛ مقایسه من با دیگران آتش لجاجت را در من بیشتر بر می‌افروزد. از این جهت بهتر من را تنها با خودم مقایسه کنید، نه با دیگران.

اگر دیدید که من بیشتر از سنم می‌فهمم، ضمن استفاده از این فهم من و احترام گذاشتن به آن، توجه داشته باشید که بیش از حد به من در این مورد اعتماد نکنید. بسیاری مواقع من به دلیل اعتماد بیش از حد، مغرور شده و دست به کارهایی می‌زنم که یک عمر پشیمانی به دنبال دارد.

وقتی چیزی از من می‌شنوید و یا از آن مطلع می‌شوید، سریع آن را پخش نکنید، و یا سریع در مورد آن واکنش نشان ندهید. یکی از دوستانم یک کتاب رمان را از دوستش گرفته و به خانه برده بود. مادرش با واکنش تند کتاب را از او گرفته بود و می‌گفت نمی‌گذارم آن را بخوانی. او تنها به این کار اکتفا نکرده بود، بلکه موضوع را با پدر دوستم نیز در میان گذاشته بود. پدر دوستم نیز بعد از واکنش تند، کتاب را گرفته و به محل کارش برده و یک ماه در آن‌جا نگه داشته بود. دوستم ناچار شده بود در جواب

دوستش که کتاب را از او مطالبه می‌کرد، هر روز بهانه‌ای جور کند. این دوستم امروز دیگر اعتمادی به مادرش ندارد و تا آن‌جا که ممکن است مسائلش را از پدر و مادرش مخفی نگه می‌دارد. او تنها به دوستانش اعتماد می‌کند و مسائل خود را با آن‌ها در میان می‌گذارد. در عین حال نیز از این که در خانه احساس تنهایی می‌کند و خود را با پدر و مادرش بیگانه حس می‌کند، بسیار ناراحت است. چقدر خوب بود مادر دوستم به جای واکنش تند و عجزلانه به این خطای فرزندش، با کمی تأمل و با صبر بیشتر با آن برخورد می‌کرد، تا او اعتمادش از پدر و مادرش سلب نشود. این دوستم نقل می‌کند که مدت‌هاست که دو پسر در راه مدرسه تلاش می‌کنند با او و یکی از هم کلاسی‌هایش سر صحبت را باز کنند. او با این حال که در مورد برقراری رابطه با آن‌ها دچار تردید است، لیکن نمی‌داند واقعا چه کند. وقتی به او گفتم بهتر است موضوع را با مادرت در میان بگذاری، با واکنشی تند گفت من به او اعتماد ندارم؛ می‌ترسم اگر مطلب را با او در میان بگذارم با واکنشی تند با من برخورد کند و حتی از این پس مانع خروج من از خانه شود.

معلم عزیزم، اگر در کلاس، رفتارهایی از من می‌بینی که فکر می‌کنی از روی بی‌ادبی و جسارت، آن‌ها را مرتکب شده‌ام، زود دستپاچه و یا عصبانی نشو. ما دانش‌آموزان خیلی زود متوجه دستپاچگی شما معلم‌ها می‌شویم؛ در این صورت است که احساس قدرت کرده و به کار خود ادامه

می‌دهیم. اگر هم عصبانی شده و از کوره در بروید، و ما را تنبیه کنید و یا از معاون و مدیر مدرسه کمک بگیرید، ما بیشتر شما را ضعیف به شمار آورده و بین ما و شما دشمنی برقرار می‌شود. ما نوجوانان معلمی را که با صلابت و آرامش با رفتارهای ما نوجوانان برخورد می‌کند، خیلی دوست داریم. یک روز یکی از بچه‌ها، قبل از آمدن معلم دینی به کلاس، به پای تخته رفته و کاریکاتوری از او را کشید. این معلم وقتی به کلاس آمد، و چشمش به کاریکاتور خود افتاد، مدتی آن را تماشا کرد و با لبخندی گفت: این منم؟ چقدر با مزه کشیده‌اید! او بدون این که عکس خود را پاک کند، به تدریسش ادامه داد. خیلی جالب است انسان روی تخته، کاریکاتور معلمی را که دارد تدریس می‌کند را ببیند و او هم مشغول تدریس باشد. ولی همین کار او محبوبیت آن معلم را نزد دانش‌آموزان بسیار بالا برد. من احساس می‌کنم چیزی که بیشتر از همه بر روی دانش‌آموزان اثر گذاشت، صبوری و طمأنینه این معلم بود. نوجوانان وقتی ببینند بزرگترهایشان آرامش، صلابت، طمأنینه، صبر و سعه‌صدر دارند، به زندگی امیدوارتر می‌شوند. آنان با دیدن این ویژگی‌ها، احساس می‌کنند که خود نیز می‌توانند بر اعمالشان کنترل بیشتری داشته باشند. ما وقتی ببینیم که بزرگترهایمان بر خودشان تسلط کافی دارند، ما نیز بر وسوسه‌ها، امیال، چشم‌وهم چشمی‌ها، انتظارات دوستانمان از ما و بسیاری از کشش‌های غریزی خود تسلط خواهیم داشت. متأسفانه برخی از معلم‌ها فکر

می‌کنند اگر در مقابل دانش‌آموزان صبوری پیشه کنند، دانش‌آموز پُرو شده و از کنترل خارج خواهد شد. از این رو چنین معلمی سعی می‌کند به اصطلاح به شاگرد رو ندهد. او با رفتار خشک و خشن و اجتناب از خنده و شوخی، سعی می‌کند پرده بین خود و شاگردان را بالا نبرد. من به عنوان یک نوجوان می‌گویم که معلمین می‌توانند ضمن خوش خلقی و داشتن روی باز و پذیرنده، احترام بر انگیز نیز باشند. آنان وقتی به شاگردان احترام می‌گذارند، وقتی صبر و بزرگواری از خود نشان می‌دهند وقتی به کارشان علاقه نشان می‌دهند، مورد احترام دانش‌آموزان نوجوان قرار می‌گیرند.

پدر، مادر، معلم عزیزم، مرا در مقابل دوستانم تحقیر نکنید. یا این که دوستانم را در مقابل یا پشت سر من مورد عتاب و خطاب قرار ندهید. مبدا به دلیل نگرانی از گمراهی من توسط دوستانم، آنان را نصیحت و یا تهدید کنید که رابطه خود را با من قطع کنند. مبدا با پدر و مادرِ آنان تماس گرفته و با آنان از در تهدید و سرزنش درآیید. اولاً بدانید که آنان نیز مانند من هستند. اگر من خطایی را مرتکب می‌شوم، آنان مقصر نیستند؛ حتی اگر این کار را با آنان انجام می‌دهم. در اصل این خطا را مشترکاً انجام می‌دهیم؛ نه من به تنهایی، و نه آنان به تنهایی. یعنی همان احساسی که شما نسبت به دوستان من دارید، پدر و مادر دوستانم هم نسبت به من دارند. ثانیاً وقتی شما من را بیش دوستانم و یا خانواده آنان ضایع می‌کنید، ندانسته من

را بیشتر به طرف آنان سوق می‌دهید. من وقتی بینم که شما من را نزد آنان رسوا و خراب کرده‌اید، من تلاش بیشتری می‌کنم تا کار شما را جبران کرده و آنان را از خودم راضی کنم. چه بسا کارهایی را که قبلاً مقاومت کرده و انجام نمی‌دادم، حالا برای به دست آوردن دل آنان مجبور به انجام آن می‌شوم. من وقتی در اثر کار شما، مورد بی‌توجهی و بی‌حرمتی دوستانم قرار می‌گیرم، به راحتی نمی‌توانم آن را تحمل کنم. از یک طرف دلگیری من از شما زیادتر می‌شود و از طرف دیگر سرشکستگی من در نزد دوستانم هم افزایش می‌یابد. آن دلگیری موجب دوری من از شما می‌شود و این سرشکستگی موجب تلاش برای جبران در نزد دوستانم. به این ترتیب بهتر است برای جلوگیری از کجروی‌های من و گرایش افراطی من به طرف دوستانم، از انجام چنین کارهایی بپرهیزید. تلاش کنید راههایی را طی کنید که در آن دلبستگی و احترام من نسبت به شما و خودم افزایش پیدا کند. اگر من دارای احساس عزت نفس و احترام به خود شوم، راحت‌تر می‌توانم در مقابل خواسته‌های نادرست دوستانم مقاومت کنم.

بهتر است هم من و هم شما به این نکته توجه داشته باشیم که پیدایش فاصله بین من و شما، از وقایع به ظاهر کوچکی آغاز می‌شود که کوچکی آن‌ها موجب فریب خوردن من و شما شده و این خود آغاز فاصله افتادن بین من و شما می‌شود. خیلی موقع‌ها شما رفتاری را از من می‌بینید و آن را به نوعی بی‌ادبی، بی‌دینی، دریدگی،

خودرأیی، تنبلی، توهین، خودسری و انواع دیگری از بی‌حرمتی، به شمار آورده، دلگیر شده و با من به سردی رفتار می‌کنید. و یا برخی اوقات شما به من دستوری داده و یا در مقابل یک خواهش و تقاضایم ایستادگی کرده و یا به نوعی مرا محدود کرده و خلاصه به شکلی در مقابل من می‌ایستید و از این طریق موجب دلگیری من می‌شوید. این دلگیری کوچک، خواه آغازگرش من باشم یا شما، گاه مقدمه‌ای می‌شود برای فاصله افتادن بین من و شما. در حقیقت پس از اولین دلگیری، من یا شما، شروع می‌کنیم به نشان دادن رفتارهایی مبتنی بر آشکار کردن دلگیری خود. این رفتارها خود مقدمه‌ای می‌شوند برای واکنش‌های منفی از طرف مقابل. واکنش‌های منفی به نوبه خود، واکنش‌های منفی دیگری را به دنبال می‌آورند. هر واکنش منفی در جای خود فاصله بین من و شما را بیشتر می‌کند. این فاصله تا جایی پیش می‌رود که تبدیل به یک شکاف می‌شود؛ شکافی که به سادگی قابل ترمیم نیست. پس از مدتی چنان از هم فاصله می‌گیریم که دیگر برای هم دو بیگانه به شمار می‌آئیم؛ دیگر حرف همدیگر را نمی‌فهمیم؛ دیگر نمی‌خواهیم یکدیگر را ببینیم. هر اقدام طرف مقابل را با سوء نیت و سوء ظن تعبیر می‌کنیم. گاه این حالت‌ها در من نوجوان احساسی از تنهایی و ناامیدی را بر می‌انگیزد. نوجوانی را می‌شناختم که بارها دست به خودکشی زده و خانواده‌اش نجاتش داده بودند. یک بار که او را پیش مشاور برده بودند، به مشاور گفته بود: «تنها

هدف من در زندگی این است که بمیرم؛ با این حال که می‌دانم اگر خودکشی کنم، در آن دنیا عذاب خواهم شد، ولی آن عذاب از عذابی که در حال حاضر در این دنیا و در خانواده‌ام می‌کشم، کمتر است. من تنها می‌خواهم در این خانواده نباشم؛ این‌ها آنقدر به من گیر می‌دهند که زندگی را برایم تبدیل به یک جهنم واقعی کرده‌اند.» همین نوجوان شانزده ساله، امروزه نه تنها انواع مشروبات را مصرف کرده و امتحان می‌کند که از سه سال پیش سیگار نیز می‌کشد؛ یعنی سیگار کشیدن را از سیزده سالگی آغاز کرده است. این نوجوان قطعا در ابتدای کار چنین رابطه‌ای با پدر و مادرش نداشته است. این شکافی که بین او و خانواده‌اش ایجاد شده، شکافی بوده که از یک واقعه به ظاهر کوچک شروع شده است. واقعه‌ای که برخی اوقات شما پدران و یا مادران، آن را برای خود چنان بزرگ می‌کنید که احساس می‌کنید اگر آن را بلافاصله به شدت سرکوب نکنید، دیگر نمی‌توانید جلوی مرا بگیرید؛ از این رو آن واقعه کوچک را با تنبیهی نامناسب و گاه طولانی روبرو می‌کنید. مثلا با من قهر کرده و یا مرا از بسیاری از چیزها محروم می‌کنید. برخی از پدران را می‌شناسم که وقتی مثلا سهل‌انگاری فرزندشان را در زمینه درسی مشاهده کرده و یا خبردار می‌شوند که فرزندشان بدون اجازه آن‌ها، کاری کرده و یا خطایی را مرتکب شده است، چنان برمی‌آشوبند که فرزندشان را به اشد مجازات محکوم می‌کنند. برخی از آنان حتی فرزند را از خانه بیرون کرده و به ظاهر نشان

می‌دهند که چنین فرزندى را نمى‌خواهند. برخى نیز مدت‌هاى طولانى رابطه خود را با او قطع کرده و حتى جواب سلام او را نمى‌دهند. اینگونه پدران، گاه استدلال مى‌کنند که: «اگر همین‌جا جلوى او را نگیرم، معلوم نیست فردا سر از کجا در مى‌آورد.» یا این که گاه مى‌گویند: «امروز اگر او را خرد نکنم، فردا دیگر نمى‌توانم حریف او شوم.» با این‌گونه استدلال‌ها، انواع بی‌توجهی‌ها و محرومیت‌ها و تحقیرها را بر فرزندان نوجوانشان تحمیل مى‌کنند. پدر و مادر مهربانم اگر این همه را انجام مى‌دهید، به این امید که من پا پیش گذاشته و از شما عذر خواهی کرده و اظهار پشیمانی کنم، بدانید که من هم بزرگ شده‌ام و مى‌خواهم عزت نفسم را دست کم برای خودم اثبات کنم؛ از این رو نه تنها پیشقدم نشده و عذر خواهی نمى‌کنم، که بیشتر و بیشتر لجبازی کرده و خود را مستغنی از شما و از چیزهایی که به من داده‌اید نشان مى‌دهم. هر چند که برایم این محرومیت‌ها دشوار است، لیکن نمى‌توانم عزت نفسم را برای برخورداری از این امتیازها، از دست بدهم. من هم بر خواسته خود پافشاری مى‌کنم.

پدر، مادر، معلم عزیزم، این فرایند را مورد توجه قرار داده و خودتان و من را در آن نیاندازید. شکاف بین من و خودتان را زیاد نکنید. یک دلگیری ساده از طرف من یا خودتان را پیچیده و پیچیده‌تر نکنید. از همان ابتدا مساله را جمع کنید. اشکالی ندارد که رفتار نادرست مرا با یک سردی و قهر تربیتی کوتاه مدت، تنبیه کنید؛ ولی نگذارید

این فاصله زیاد شود؛ زود سر صحبت صمیمانه را با من باز کنید و موضوع را فیصله دهید. تلاش نکنید من را به زانو در آورده و یا حتی پوزه من را به خاک بمالید. من دیگر بزرگ شده‌ام؛ من تلاش می‌کنم به قیمتی بسیار سنگین، عزت نفسم را حفظ کنم، حتی اگر به قیمت آسیب خوردن جدی رابطه بین من و شما باشد. از این‌رو، عزت نفس من را به بازی نگیرید و سعی نکنید برای حفظ اقتدار تربیتی خود، مرا خرد کنید. من به اقتضای طبیعتی که خداوند به من داده، از عزت نفس خویش دفاع می‌کنم. شما نیز نه تنها آن را خرد نکنید، که آن را بالاتر و بالاتر نیز ببرید. مگر نشنیده‌اید که حضرت علی^(ع) فرموده است:

مَنْ كَرَمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهَوَاتُهُ

یعنی کسی که خودش برای خودش ارزشمند باشد، شهواتش برایش کوچک و خوار خواهند شد.

در حالی که امام هادی^(ع) فرموده‌اند:

مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، فَلَا تَأْمَنُ شَرَّهُ

یعنی کسی که خودش برای خودش کم ارزش باشد، از شرش در امان نخواهی بود.

پس شما مربیان عزیزم، عزت نفس و ارزش مرا بالا ببرید، تا من خود، نگاه‌دار ارزش و شخصیت خویش باشم، تلاش نکنید مرا خرد کنید که در این صورت، من می‌توانم برای شما بسیار خطرناک باشم، و درجا و یا جاهایی موجب آزار و اذیت و سرشکستگی و آبروریزی شما شوم.

راستی راجع به قهر تربیتی گفتیم، بهتر است دیدگاه خودم را به عنوان یک نوجوان، در مورد قهر کردن با خودم، به شما بگویم. وقتی می‌خواهید رفتار غلطی از مرا تنبیه کنید، با من به شکل بچه‌ها قهر نکنید. بچه‌ها با یکدیگر قهر می‌کنند و لام تا کام، حرف نمی‌زنند. این بچه‌ها اگر هم تمایل داشته باشند با هم حرف بزنند، آن را منت کشی تلقی کرده و از پیشقدم شدن برای حرف زدن، اجتناب می‌کنند. آنان منتظر می‌مانند تا طرف مقابل منت کشی کرده و یا کسی پیدا شده و آنان را با یکدیگر آشتی دهد؛ این یک قهر بچه‌گانه است. راستش را بخواهید می‌بینم که گاهی اوقات شما پدر و مادرها هم مثل همین بچه‌ها با یکدیگر قهر می‌کنید. با این حال که برخی اوقات در چهره و حالت شما تمنای صحبت کردن را می‌بینم، ولی نمی‌خواهید غرور خود را شکسته و برای آشتی کردن پیشقدم شوید؛ شما هم یا در آرزوی منت کشی طرف مقابل هستید و یا گاهی اوقات ما را بهانه کرده و به این دلیل که بچه‌ها ناراحت هستند، سر صحبت را با یکدیگر باز می‌کنید؛ با این کار می‌خواهید غرور خودتان را حفظ کرده باشید.

به هر حال این نوع قهر کردن بین شما و بچه‌ها رایج است؛ و راستش را بخواهید وقتی شما هم این چنین قهر می‌کنید، به شدت به بچه‌ها شباهت پیدا می‌کنید. توصیه من به شما این است که نه با خودتان این گونه قهر کنید و نه با من. درست است که می‌گویند با قهر کردن، رفتار

بچه‌ها را تنبیه کنید، ولی این قهر کردن یک قهر کردن تربیتی است نه قهر کردن بچه‌گانه. قهر کردن تربیتی نه طولانی است و نه احتیاج به منت کشی دارد و نه به شکل حرف نزدن مطلق است، بلکه به شکل سرد رفتار کردن است، آن هم به مدتی کوتاه. وقتی من رفتار نادرستی انجام دادم و شما خواستید این رفتار مرا تنبیه کنید، مدت کوتاهی، متناسب با آن رفتار، با من سرد رفتار کرده و بعد از آن مدت، مجدداً با من عادی رفتار کنید. این مدت می‌تواند از بیست دقیقه و نیم ساعت تا حداکثر سه روز باشد و از این مدت هرگز تجاوز نکنند. در این مدت با من کم حرف بزنید، نه این که اصلاً حرف نزنید. توجه داشته باشید که برخی از پدران و مادران در دوره نوجوانی با فرزند خود قهر کرده و منتظر مانده‌اند که فرزندشان پیش قدم شده و با آنان آشتی کند. فرزند هم این کار را نکرده و والدین پس از مدت طولانی خود، برای آشتی پیش قدم شده‌اند، ولی این بار فرزند حاضر به آشتی نشده و گفته است که: «شما فکر می‌کردید که خودتان با من قهر کرده‌اید؟ نه اشتباه نکنید این من هستم که با شما قهر هستم و نمی‌خواهم با شما صحبت کنم.» با همین استدلال، گاه تا ده سال بین چنین والدین و فرزندانی قهری بچه‌گانه حاکم بوده‌است. به این ترتیب با من این‌گونه بچه‌گانه قهر نکنید. بلکه همان طور که گفتم، با قهر تربیتی با من رفتار کنید. بهتر است به شما توصیه کنم که اساساً ریشه قهر بچه‌گانه را در خانه ما بسوزانید و بیاید

با هم یک شعار را تکرار کنیم و بگوییم: «در این خانه هیچ کس با دیگری چون بچه‌ها، قهر نخواهد کرد. این خانه، خانه دوستی و بزرگی است، نه خانه دشمنی و کوچکی.»

همان طور که گفتیم، من در دوره نوجوانی به توانایی‌های زیادی می‌رسم. یکی از این توانایی‌ها گسترش چشم‌گیر تخیل در من است. با این حال که من از سنین دبستان و حتی پیش از آن، می‌توانم به خوبی از قدرت تخیل خویش استفاده کنم، لیکن در دوره نوجوانی، استفاده من از تخیل، از جهات گوناگون تغییر می‌کند. اول آن که من می‌توانم بسیار گسترده‌تر و متنوع‌تر از آن استفاده کنم. دوم این که می‌توانم با ساختن یک دنیای خیالی، به آرزوهایی که در واقعیت نمی‌توانم به آن‌ها دسترسی پیدا کنم، برسم. من گاه در این دنیای خیالی، چنان غرق می‌شوم، که گویی در دنیایی واقعی‌تر از دنیای بیرون زندگی می‌کنم. سوم این که می‌توانم به کمک این خیال پردازی، بعضی از اطرافیانم را تحت تاثیر قرار داده و آنان را به اشکال گوناگون بازی دهم. این کار موجب می‌شود، احساس قدرت کرده و گاه از آن به شدت لذت ببرم. گاهی اوقات این حالت به شکل یک عادت درآمد و ترک آن برایم به شدت دشوار می‌شود. امروزه کامپیوتر هم به کمک من آمده، و گاه به وسیله آن می‌توانم جولانگاه وسیعتری برای تخیلات خودم پیدا کنم. من این نکات را سعی می‌کنم بیشتر توضیح دهم.

من با شیوه‌های گوناگون از شما فاصله می‌گیرم:

پناه بردن به دنیای خیالی - من وقتی با دنیایی

مواجه می‌شوم که به اشکال گوناگون بر من محدودیت‌های متنوعی را تحمیل می‌کند، ناگزیر به دنبال راه‌گزینه‌هایی از این محدودیت‌ها می‌گردم. یکی از ساده‌ترین و در عین حال پوشیده‌ترین راه‌گزینه‌ها این است که به دنیای خیالی خود پناه ببرم. در آنجا به هر چیزی که دلم می‌خواهد، به شکل دلخواه خود می‌اندیشم و کسی نیز نمی‌تواند به آن دسترسی پیدا کرده و یا نمی‌تواند برایم زیاد مزاحمت ایجاد کند. من می‌توانم در اتاقی بنشینم، و حتی کتابی را مقابلم باز کنم که وانمود کنم مشغول درس خواندن هستم و به راحتی وارد دنیای خیالی خودم شوم. بعضی از ما نوجوانان دنیایی بسیار پیچیده و در عین حال دلنشین را برای خودمان می‌سازیم. ما در آن دنیا حتی پدر و مادرهای خود را آن‌گونه که دلمان می‌خواهد ترسیم می‌کنیم. گاهی اوقات هم این دنیای خیالی را با دنیای واقعی مخلوط کرده و وقتی دنیای خیالی با دنیای واقعی در تعارض قرار می‌گیرد، دنیای واقعی را قربانی دنیای خیالی خود می‌کنیم. برخی از دوستان من وقتی پدر و مادر خیالی خود را بسیار مطلوب‌تر و دلنشین‌تر از پدر و مادر خیالی خود می‌بینند، این فکر را در ذهن می‌پروراندند که آنان فرزند واقعی این پدر و مادر نیستند؛ آنان به این باور می‌رسند که پدر و مادر فعلی آن‌ها، آنان را از سر راه آورده‌اند. به کمک این فکر آنان می‌توانند آن دنیای خیالی خود را توجیه کرده و آن را

حفظ کنند. در این دنیای خیالی همه چیز می‌تواند آن طور که دلمان می‌خواهد، شکل بگیرد. ما در این دنیای خیالی، شکل خود را عوض می‌کنیم، مردان و زنان و دختران و پسران دلخواه خود را در آن به وجود می‌آوریم، کشور دلخواه خود را برای خود انتخاب می‌کنیم، خود را ثروتمند با خدم و حشم بسیار، قدرتمند، مشهور، محبوب و خلاصه دارای بسیاری از امتیازات در نظر می‌گیریم.

این تخیلات هر چند که مانند موردی که در باره پدر و مادر گفتم، گاه با واقعیت در تضاد قرار می‌گیرد، لیکن در مجموع راهی است برای رسیدن به یک تعادل روانی نسبی. زیرا من از این طریق برخی از استرس‌های محیطی را می‌توانم تحمل کنم. این خود موجب می‌شود تا حدی تعادل روانی خود را حفظ کنم. لیکن گاهی اوقات این خیال‌پردازی‌ها شکل افراطی به خود گرفته و تنها در محدوده ذهن من باقی نمی‌مانند، بلکه راه بیرون را در پیش گرفته و دیگران را نیز درگیر می‌کنند. در این حال است که برای من و مربیانم مشکلاتی را ایجاد می‌کنند.

یکی از دوستانم نقل می‌کرد که: «روزی در زنگ تفریح، مشاور مدرسه را دیدم که در بین بچه هاست. به حالت شوخی و کمی مسخره بازی به او نزدیک شدم و گفتم می‌خواهم مطلبی را باشما در میان بگذارم. او با علاقه‌مندی آماده شنیدن سخنانم شد. من هم به دروغ شروع کردم در مورد خانواده‌ام بدگویی کردن. او وقتی دید که من با خانواده‌ام مشکل دارم، خیلی زود مرا به اتاق

مشاوره برد و در آن جا نشست به پای صحبت‌م. من هم بسیار راضی از این که کسی این چنین با تمام وجود و علاقه‌مندی حاضر به شنیدن سخنانم است، شروع کردم به آب و تاب دادن به حرف‌هایم. او در آن جلسه راهنمایی‌هایی را به من ارائه داده و توصیه کرد برای پی‌گیری مطلب بازهم پیش او بروم. من که دیده بودم با یک مطلب غیر واقعی توانسته‌ام مشاور مدرسه را این گونه تحت تاثیر قرار دهم، شروع کردم به خیال پردازی بیشتر و بیشتر. سعی کردم رفتارهای پدر و مادر و خواهران و برادرانم را چنان خشن و وحشیانه نشان دهم که هرچه بیشتر مشاوره مدرسه را تحت تاثیر قرار دهم. مشاوره مدرسه نیز هر دفعه احساس مسئولیت بیشتری می‌کرد که بیشتر به سخنان من گوش داده و از تخصص و دانش خود برای رفع مشکل من استفاده کند. او هر چه بیشتر درگیر مشکل من می‌شد، من در درون بیشتر احساس رضامندی می‌کردم؛ و هرچه بیشتر به مسائل آب و تاب می‌دادم. این کار نه تنها در زمینه شاخ و برگ دادن بیشتر به مشکلم پیش می‌رفت، که من حالت‌های نمایشی شدیدتری نیز به آنها می‌دادم. مثلاً وقتی می‌خواستم راجع به خشونت پدرم چیزی بگویم، آن را با حالتی نشان می‌دادم که در او احساس تنفر و در عین حال ترس و بیچارگی موج می‌زد. من از این طریق هم فکر مشاور را تحت تاثیر قرار می‌دادم و هم عواطف او را. راستش را بخواهید آنقدر این حالت برایم جالب شده بود که دوست داشتم تا آنجا که ممکن است این ماجرا را کش

داده و به آن شاخ و برگ بدهم. از طرفی کم کم خودم هم بخش‌هایی از حرف‌هایم را باور می‌کردم»

دوستم ادامه داد: «من برای ادامه کار احتیاج داشتم از قدرت تخیل خویش هر چه بیشتر استفاده کنم؛ از این رو در خانه ساعت‌ها به نحوه ادامه دادن ماجرا و نشان دادن یک چهره خشن و غیر انسانی از خانواده‌ام، فکر می‌کردم.

ماجرا زمانی برایم جالب‌تر شد که مشاور مدرسه خود از حل مشکل من خود را عاجز دیده و مرا به مشاور منطقه ارجاع داد. مشاور منطقه نیز مدتی مانند مشاور مدرسه توسط من به بازی گرفته شد تا این که او نیز مجبور شد مرا به نزد مشاور استان بفرستد. در مقابل مشاور استان دیگر نتوانستم به نقش آفرینی خود ادامه دهم. مشاور استان در اولین جلسه وقتی سخنان من را در باره خانواده‌ام شنید، اعلام کرد که می‌باید خانواده‌ام را ببیند. من با شنیدن این حرف، حالم دگرگون شد و تقریباً از حال رفتم. مشاور سعی کرد مرا آرام کرده و با گرفتن یک ماشین مرا به خانه‌ام فرستاد. جلسه دوم نیز نتوانستم او را راضی کنم که از ملاقات با خانواده‌ام صرف نظر کند. در این جلسه هم حالم بهم خورد و باز مشاور ضمن این که کمک کرد به‌خانه‌ام برگردم، به من اعلام کرد که تا خانواده‌ام را نبیند نمی‌تواند در مورد من به تشخیص درستی برسد. این پافشاری و اصرار مشاور موجب شد که من کار خود را پایان یافته ببینم و در جلسه سوم لب به سخن گشوده و تمام ماجرا را از اول برای او تعریف کنم. با تعریف من از

ماجرا اساسا مشکل نیز برطرف شد. دیگر مساله باقی نمی ماند که من بخواهم بر سر آن ذهن مشاوری را به کار بگیرم.»

خلاصه آن که مراقب من باشید مبدا از یک طرف مرا به عالم خیال و خیال پردازی سوق دهید و از طرف دیگر مبدا به سادگی فریب خیال پردازی های مرا بخورید.

تغییر شیوه زندگی - پدر، مادر، معلم؛ من

نوجوانم. من با شیوه های دیگری نیز از شما فاصله می گیرم. یکی دیگر از این فاصله گرفتن ها، تغییر تدریجی شیوه زندگی من است. من وقتی می بینم در کنار شما و با شما دچار انواع تعارض ها و محدودیت ها می شوم، به تدریج شیوه زندگی خود را از شما جدا کرده و با روشی نو و در عین حال جدا از شما به زندگی می پردازم. نوجوانان بسیاری را می شناسم که به تدریج برنامه خواب و بیداری خود را تغییر داده اند. آنان شب ها تا صبح بیدار مانده و روزها تا غروب می خوابند. این تغییر برنامه خواب و بیداری چند مزیت دارد. اول این که مواجهه من با شما را به حداقل می رساند. وقتی شما خوابید من بیدارم و وقتی من خوابم شما بیدارید. این تغییر موجب می شود شما کمتر اعمال مرا ببینید و به دنبال آن کمتر مرا مورد سرزنش و نصیحت قرار دهید. دوم این که من به عنوان یک نوجوان بسیار احتیاج دارم که ساعاتی را در تنهایی بسر ببرم. تغییر ساعت خواب و بیداری به خصوص شب زنده داری، فرصت خوبی را در اختیار من می گذارد تا ساعتها در آرامش و

تنهایی وقت بگذرانم. سومین مزیت تغییر برنامه زندگی من انجام کارهایی است که با علاقه و میل من تطابق دارد و شما اغلب با آن مخالفت کنید. خلاصه آن که من با بیداری‌های شبانه تا حد زیادی هم به مقصود خود می‌رسم و هم کم‌تر با شما درگیر می‌شوم.

این تغییر شیوه زندگی تنها به جابه‌جایی ساعت خواب خلاصه نمی‌شود؛ بعضی وقت‌ها من حتی شیوه غذا خوردن و حضور در جمع‌های شما را نیز تغییر می‌دهم. وقتی شما مشغول غذا خوردن هستید، من از اتاقم بیرون نمی‌آیم. گاه به بهانه این که اشتها ندارم، از غذا خوردن با شما طفره می‌روم. ولی وقتی که شما از غذا خوردن دست برمی‌دارید، من خود به تنهایی برای خوردن به آشپزخانه می‌روم. به این ترتیب وقتی شما غذا می‌خورید، من نمی‌خورم و وقتی من غذا می‌خورم، شما نمی‌خورید. همین شیوه موجب می‌شود کمتر با شما مواجه شوم. به همین ترتیب حضور من در کنار شما نیز می‌تواند تغییر پیدا کند. وقتی شما تلویزیون تماشا می‌کنید من در اتاقم هستم و وقتی شما تلویزیون تماشا نمی‌کنید، من پای تلویزیون می‌نشینم. همه این‌ها نمونه‌هایی است از تغییر شیوه زندگی. تمامی این‌ها کمک می‌کند تا من بتوانم از شما فاصله بگیرم.

گاهی اوقات شرایط خاصی مثل تعطیلات عید و یا تابستان به کمک من آمده و مرا در این تغییر برنامه‌ها کمک می‌کند. وقتی در این‌گونه تعطیلات ضرورتی ندارد

که سر موقع برخاسته و به جایی بروم، من هم از فرصت استفاده کرده و تا آن جا که می‌توانم می‌خوابم. به این ترتیب اندک اندک خواب‌های روزانه‌ام زیادتر و خواب‌های شبانه کاهش می‌یابد.

برای جلوگیری از این گونه فاصله گرفتن‌های من از شما، ضمن این که سعی کنید کمتر مرا سرزنش و یا نصیحت کرده و یا بیش از حد به من تذکر بدهید، در عین حال از تغییرات اندک و کم من در شیوه زندگی با ملایمت و هنرمندی، جلوگیری کنید. مثلاً با زبانی خوش و در عین حال عاطفی، من را همراه خودتان کنار سفره بنشانید. نگذارید که من بدون شما غذا بخورم. حتی شما نیز بدون من غذا نخورید. وقتی سفره نهار یا شام می‌اندازید، از همه اعضا خانواده بخواهید کنار سفره جمع شوند. توجه داشته باشید که این کار را با خشونت انجام ندهید. اگر من بهانه آوردم که میل ندارم یا سیرم یا اشتها ندارم، به من بگویید: «بیا کنار سفره بنشین و غذا نخور؛ من بدون حضور تو نمی‌توانم غذا بخورم، برای این که من غذا بخورم تو کنار سفره بنشین» و یا بگویید: «اگر شروع به غذا خوردن بکنی به اشتها می‌آیی. شروع کن اشتها پیدا می‌کنی»

سایر تغییرات را نیز از همان اول با ملایمت جلوگیری کنید. حتی اگر شده چند شبی را همراه من بیدار بمانید، این سختی را برای خودتان هموار کنید، تا من احساس کنم نمی‌توانم شیوه زندگی‌م را از شما جدا کنم. هر چند که باید در اصل توجه به علت این فاصله گرفتن من از خودتان

باشید، نه این که تنها با لجاجت بخواهید از تغییر شیوه زندگی من جلوگیری کنید. همیشه توجه به علت‌ها می‌تواند شما را در نحوه رفتار کردن با من یاری کند.

پناه بردن به دیگران - پدر، مادر، معلم؛ من

نوجوانم. اگر من نتوانم به شما اطمینان کنم، اگر من نتوانم نیازهای عاطفی‌ام را در کنار شما و با شما برطرف کنم، احتمال زیاد دارد که به طرف هر کسی که به نوعی، حتی به شکل موقت و ناپایدار و آسیب زننده، نیازهای عاطفی مرا برطرف می‌کند، کشیده شوم. وقتی من نمی‌توانم به مادرم اطمینان کنم و حرفم را به او بزنم، وقتی از واکنش‌های تند او هراسانم، وقتی از جار و جنجال و ایجاد رسوایی او می‌ترسم، وقتی نگرانم که موضوع را با بزرگ‌نمایی با پدرم در میان بگذارد، وقتی نگرانم که پدرم نیز با واکنش‌های آنی و حساب نشده مرا به باد دعوا و تذکر، وحتى کتک بگیرد، وقتی نگرانم که مادرم گوشی تلفن را برداشته و سیر تا پیاز کارم را به خواهر و مادر و دوستش تعریف کند، وقتی می‌بینم همان‌هایی که مادرم آن‌ها را محرم اسرار خود می‌دانست، و مشکل من را با آن‌ها در میان می‌گذاشت، با انواع طعنه‌ها و گوشه و کنایه‌ها، مشکل من را به رخ می‌کشند، و پز فرزند خودشان را به من می‌دهند، در حالی که فرزند آنان به مراتب وضعیتی بسیار بدتر از من دارد، وقتی که... خلاصه وقتی که می‌بینم مادرم دوست رازدار و صبور من نیست، وقتی می‌بینم پدرم با اندیشه و بزرگواری با من

برخورد نمی‌کند، و بیشتر از حربه عصبانیت و زورگویی و زور بازو بهره می‌گیرد، وقتی می‌بینم با بی‌تدبیری مادرم، افراد فامیل، من را با دید سرزنش آلود می‌نگرند و به وسیله من و به من، به دروغ فخر فرزند خود را می‌فروشند، من چگونه می‌توانم به بزرگترها اعتماد کنم؟ من چگونه می‌توانم در کنار آنان احساس راحتی و آرامش داشته باشم؟ آیا من حق ندارم در چنین موقعیت‌هایی از بزرگترها فاصله بگیرم و به تنهایی‌های خودم پناه ببرم؟ آیا حق ندارم برای خروج از تنهایی‌های خود، به دیگران، به خصوص دوستانم اعتماد کنم؟ دوستانی که خود افرادی بی‌تجربه و مشکل‌دار هستند، ولی وقتی با مشکلات من مواجه می‌شوند، ناگزیر می‌شوند نقش آدم فهمیده و بدون مشکلی را ایفا کنند و خود را آدم فهیم و همه چیز دانی نشان دهند که به خوبی می‌توانند از پس مشکلات من برآیند. این دوستان، وقتی مشکلات مرا می‌بینند ناگزیر می‌شوند که نقش یک مشاور، یک دوست صمیمی و یک آدم راز دار را ایفا کنند. غافل از این که آنان نیز به دلیل کم‌تجربگی ممکن است مرا به غلط راهنمایی کنند و مشکلات مرا بیشتر و بیشتر کنند. ممکن است با همدردی کردن‌های نابجای خود، مرا بیشتر و بیشتر از شما دور کرده و به افراد فاقد صلاحیت نزدیک کنند. این‌گونه دوستان، اغلب با یک حس مبهم شروع می‌کنند با من همدردی کردن و خود را در غم من شریک کردن. آنان و من وقتی در چنین شرایطی قرار می‌گیریم ناخودآگاه یکدیگر را تقویت می‌کنیم، و از این طریق

مسایل کوچک را برای خود بسیار بزرگ می‌کنیم. چه بسا من برای تاثیرگذاری بر روی دوستم، مساله کوچکی از شما را چنان با آب و تاب تعریف کنم که همدردی او را با خودم جلب کنم. ممکن است او هم، چنان واکنش نشان دهد که به من اثبات کند که دوست خوبی برای من است. این بزرگ‌نمایی، از یک طرف و همدردی او از طرف دیگر، گاهی اوقات ما را به شکل کاذب به یک دنیای خیالی و غیر واقعی می‌کشاند. در اصل به مرور من و برخی از دوستانم تبدیل می‌شویم به بازیگران نمایشی که خود به تدریج آن را می‌سازیم. و بعد از مدتی خود، آن را به عنوان واقعیت‌هایی باور می‌کنیم. یعنی من به تدریج باور می‌کنم که در کنار شما در یک جهنم واقعی دارم زندگی می‌کنم؛ و دوست یا دوستانم هم فکر می‌کنند که آنان فرشتگان نجات من هستند. آنان گاه، چنان در نقش خود غرق می‌شوند که حاضرند کارهای عجیب و غریبی برای دوستان ستم دیده خود انجام دهند.

جالب است اگر بدانید برخی از این گونه دوستان به اشکال گوناگون و به روش‌های خرد و کلان به کمک دوستان خود می‌شتابند. از همدردی‌های کلامی گرفته تا کانال زدن به دیگران برای کاستن از مشکلات دوستان خود. برخی از نوجوانان، به خصوص دختران برای کمک به دوستانشان، احساس وظیفه می‌کنند که برای او دوست پسر یا دوست دختری پیدا کنند، تا شاید از این طریق، هم‌دلی برای او دست و پا کرده باشند. خوب طبیعی است

که نوجوانی چون من، که از پدر و مادرم فاصله گرفته‌ام، ابتدا برای یافتن یک دوستِ همراه و همراز و سپس به دلیل کشش‌های غریزی، و گاه نیز به دلیل قدردانی از لطفی که دوستم به من کرده و دستم را در دست دوستی از جنس مخالف گذاشته است، به این نوع دوستی رضایت می‌دهم؛ و نه تنها آن را می‌پذیرم بلکه از آن خشنود نیز می‌شوم.

راستی بگذارید به احساس مسئولیت دوستانم در مورد دوستان ستمدیده خود بازگردم. این گونه دوستان گاه تا آن جا پیش می‌روند که کارهایی بسیار خطرناک انجام می‌دهند. نوجوانانی را می‌شناسم که برای کمک به دوستانشان دست به سرقت می‌زنند، با قاچاقچیان برای رد و بدل کردن مواد همکاری می‌کنند، حتی دخترانی هستند که تن به کارهای بسیار مبتذل می‌هند تا از درآمد آن به دوستان خود کمک کنند. دخترانی هستند که در این زمینه تا جایی پیش می‌روند که دست دوستان خود را در دست باندهای خطرناک می‌گذارند. شنیده‌ام عده‌ای از دختران وقتی در این راه بسیار پیش می‌روند و دوستان خود را به انواع دام‌ها می‌اندازند، خود نیز به فکر چاره‌هایی مانند تلاش برای ترمیم بکارت دوستانشان، و یا کمک برای سقط جنین نامشروع آنان می‌کنند. برای چنین افرادی استفاده از مواد مخدر دیگر کار سخت و دشواری نخواهد بود.

پدر، مادر، معلم؛ من نوجوانم / ۵۷

پس پدر، مادر و معلم عزیزم، بیایید با من با تدبیر برخورد کنید. نگذارید بین من و شما چنان به هم برخورد که من ناگزیر و نا آگاهانه وارد یک بازی مرضی و آسیب‌زا با دوستان ناتوان‌تر و ضعیف‌تر از خود شوم.

گفتنی بین من و شما بسیار است؛ اگر با خواندن این نوشته احساس کردید که احتیاج به دانستن بیشتر دارید، با من نویسنده تماس بگیرید تا در نوشته‌های آتی خود، نکات مورد نیاز شما را بیشتر توضیح دهم. من مانند هر انسان دلسوز و خداجویی، خواهان خیر و صلاح همه انسان‌ها از جمله نسل آینده‌ساز این کشور هستم. امید که خداوند بزرگ به حق محمد^(ص) و خاندان گرامیش، به حق تمامی انبیا و اولیاء و شهداء، من و شما را در رسیدن به این هدف عظیم یاری کند.

علی اصغر احمدی

مهرماه ۱۳۸۵

آدرس جهت مکاتبه با نویسنده:

تهران، صندوق پستی ۱۱۶/۱۳۹۱۵

Email: ahmadi@ut.ac.ir

مجموعه ۳ جلدی نوجوان و مهارت‌های زندگی

نوشته دکتر علی اصغر احمدی



این مجموعه حاصل ویرایش مجموعه کتاب‌های «راز نوجوانی» شامل کتاب‌های «نوجوان و خودشناسی»، «نوجوان و مهارت‌های زندگی» و «نوجوان و جامعه» و همچنین مطالبی نو و منتشر نشده به قلم دکتر علی اصغر احمدی است که برای اولین بار در زمستان ۹۱ و برای بار دوم در تابستان ۹۲ منتشر شده است. این مجموعه در ۳ جلد و به شرح زیر تقدیم می‌گردد:

جلد اول - خودشناسی: شخصیت انسان و رفتارهایی که از او سر می‌زند، مطالبی است که در خودشناسی به آن پرداخته شده است؛ مکانیزم‌های دفاعی، ساختار ذهن، خودآگاه و ناخودآگاه و راه‌های دستیابی به ناخودآگاه در ابتدای کتاب و در ادامه قدرت ادراک و تفکر مورد بحث قرار گرفته و با ارائه مبحث هوشیاری اولین کتاب از مجموعه نوجوان و مهارت‌های زندگی به پایان می‌رسد.

جلد دوم - خودسازی: دومین جلد از مجموعه نوجوان و مهارت‌های زندگی به مهارت‌های فردی انسان و نحوه پرورش و تقویت آن پرداخته و مباحثی همچون نقش عقیده در زندگی انسان، خودسازی، تحصیل و جایگاه آن در زندگی، مهارت شاگردی، مهارت اندیشیدن و مهارت مطالعه کردن و راه‌های تقویت این مهارت‌ها را ارائه نموده است.

جلد سوم - زندگی اجتماعی: پس از اینکه در دو جلد اول نوجوان و مهارت‌های زندگی خود را شناختیم و مهارت‌های فردی خودمان را پرورش دادیم در آخرین کتاب از این مجموعه به خصوصیات زندگی اجتماعی پرداخته‌ایم. در ابتدا، به بررسی نیازهای انسان پرداخته و نیازهای اجتماعی و فرا اجتماعی را توضیح و تشریح کرده و سپس مباحثی در رابطه با مهارت همزیستی، سیاست، رهبری و پیروی، وظیفه ما در جامعه، مشارکت، انتخاب شغل و مباحث مربوط به خانواده را پی خواهیم گرفت.

نوجوان و خانواده

براساس سوالات نوجوانان درباره خانواده



در این کتاب ویژگی‌های دوران نوجوانی، مشکلات این دوره و رفتار و عملکرد صحیح نوجوانان در قالب نامه‌ای مطرح می‌شود. از نکات اساسی‌ای که در این کتاب آمده می‌توان به تقویت روابط کلامی درست در خانواده، جایگزینی خانواده‌محوری به جای خودمحوری و دفاع از خانواده و ارزش‌های واقعی آن اشاره کرد.

داستان زندگی سالم

نوشته دکتر علی اصغر احمدی

مفهوم سلامت و بیماری و تعریف آن چیزی که سلامت نام دارد و آنچه بیماری، آغاز داستان ورود حسین به دبیرستان است. داستان زندگی سالم، کنجکاوی حسین و همکلاسی‌هایش با کمک معلمان خود، در طول سال‌های تحصیل در دبیرستان آن‌ها را با مفاهیمی درباره خانواده و خانواده مطلوب، روش‌های خودسازی و کنترل خشم، زندگی و مرگ، و ناامیدی یأس و مبارزه با آن آشنا می‌کند.



نمایشگاه کتاب پارسی



www.ketab-2.ir

پایگاه اطلاع رسانی ما در اینترنت

در این سایت می‌توانید به متن کتاب‌ها و اخبار
جدیدترین محصولات انتشارات دسترسی پیدا
کنید و یا از فروشگاه سایت کتاب‌های مورد
نظرتان را خریداری فرمایید.

تلفن فروش: ۴۴۶۹۰۷۶۱

تهران صندوق پستی ۱۱۶-۱۳۹۱۵