

دکمه بازگشت به گذشته

کلید درک نوجوان



نویسنده: آزاده حیدری

فهرست مطالب

- ۲..... چرا این کتاب نوشته شد؟
- ۴..... دکمه بازگشت به گذشته
- ۵..... مرحله اول
- ۵..... مرحله مقاومت
- ۶..... یادتان نمی‌آید؟
- ۶..... احساس بدی دارید؟
- ۷..... کمک به شما
- ۹..... مرحله دوم
- ۱۰..... مرحله سوم
- ۱۲..... مشکلات متفاوت
- ۱۳..... خوب حالا که چی:

چرا این کتاب نوشته شد؟

چند روز پیش وقتی در باشگاه داشتم ورزش می‌کردم بی‌اختیار صحبت‌های دو خانم را شنیدم. از مشکلاتی که اخیراً با پسرهایشان داشتند صحبت می‌کردند و گله می‌کردند. اینکه چه دوره‌ای شده دیگر این بچه‌ها قابل‌کنترل نیستند. اشتباه کردیم برایشان گوشی خریدیم بهتر که نشدن بدتر هم شدن از گوشی می‌روند سمت کامپیوتر از آنجا بیرون و دوست‌هایشان. تو خون‌آهنگ که

مرتب با یکی دعوا دارند. زمان ما مگر این خبرها بود؟ مادرهایمان چه راحت ما را بزرگ کردند. انقدر که زمان ما برادرهای ما سربه‌راه و حرف‌گوش‌کن بودند. خنده‌ام گرفته بود بدون هیچ حرفی از باشگاه بیرون آمدم. امروز هم قرار بود ساعت ۵ برم خونه لیلا. لیلا دوست و همکلاسی قدیم بود یک دختر ۱۴ ساله داشت و یک پسر سه‌ساله. زمان ورودم به خونه صدای بلند دوستم رو ناخواسته شنیدم که داشت یک نفر رو تهدید می‌کرد. زنگ را زدم. در را که باز کرد دخترش را دیدم که با اخم به سمت اتاقش می‌رفت، رو به من سلامی داد و رفت. نشستم و بعد از خوردن یک لیوان شربت خنک دوستم سر حرف رو باز کرد و شروع کرد به گله و شکایت از دخترش. حرف گوش نمی‌کند. بدون هماهنگی با ما مهمان دعوت می‌کند. اگر اجازه بیرون رفتن با دوستانش را ندیم که دیگ نورعلی نور. از درس و مدرسه‌اش پرسیدم راضی بود. او هم سری به گذشته زد و درحالی‌که داشت حسرت راحتی مادرش که نفهمیده لیلا و خواهرش رو چه جور بزرگ کرده می‌خورد.

در راه برگشت به خونه داشتم خاطرات دوران مدرسه‌مان را با لیلا مرور می‌کردم. حرف‌های یواشکی و کتاب‌رمان‌هایی که دور از چشم مامان لیلا و خودم ردوبدل می‌کردیم، بابای لیلا اجازه نمی‌داد لیلا به تنهایی بیرون بیاید. نقشه‌ها و بهانه‌هایی که برای بیرون رفتن باهم می‌کشیدیم و خیلی چیزهای دیگر از ذهنم گذشت و درحالی‌که لبخند روی لب‌هایم بود یک حسی که دوستش نداشتم من را از خنده بازداشت. اینجا جای خندیدن نیست. دختر که تو خیابان نمی‌خندد. این صدای تشر مامانم به خنده‌های بلندم بود که همیشه تو اوج خنده‌هایم می‌شنیدم. بلند نبود ولی تنها بودم و «چه معنی می‌دهد تنهایی تو خیابان لبخند بزنی؟ مردم هزارتا فکر با خودشان می‌کنند.» ولی این بار واقعاً خنده نداشت باید یک فکری کرد. لیلا یادش رفته خاطرات گذشته را یا نمی‌خواست به یاد بیاورد او و دو تا خانم در باشگاه واقعاً برادرهایشان به همان سادگی و سربه‌راهی که می‌گفتند بودن. مادرهایشان به همان راحتی که می‌گفتند آن‌ها را بزرگ کرده بودند؟ من چی؟ فردا قرار همین نبوده‌ها یا بهتر است بگویم از یادرفته‌ها

را برای پسر یا دخترم به زبان بیاورم. همین‌جور که مطالب را توی ذهنم مرور می‌کردم سریع خودم را به خونه رساندم. باید تا از سرم نپریدند یکجا ثبتشان کنم. لب‌تاپم را روشن کردم و شروع کردم به نوشتن.

دکمه بازگشت به گذشته

در مغز ما دکمه‌ای وجود دارد به نام دکمه بازگشت به گذشته. یک دکمه قرمز رنگ که ماما با بابای محترمی که الان در حال خواندن این نوشته‌ها هستید قرار است با آن سروکار داشته باشید.

اشتباه نکنید قرمز بودنشان ترس ندارد. حتماً لازم است که آنجاست و من وظیفه دارم فشردن این کلید را بهتان یادآوری کنم.

این دکمه در نزدیکی هیپوتالاموس قرار گرفته و وظیفه آن یادآوری خاطرات گذشته است.

مرحله اول

خوب لحظه‌ای چشمانتان رو ببندید. انگشت اشاره را روی سر کمی بالاتر از گوش راست یا چپ گذاشته و دکمه رو فشار بدید.

حالا انتخاب کنید می‌خواهید وارد کدام سال شوید پیشنهاد من این است که از اول شروع کنید و کم کم به یاد بیاورید. سیزده سالگی، چهارده، پانزده، شانزده، هفده و تا هر سنی که اوج هیجان و تغییر امید و ناامیدی رو تجربه کردید. می‌توانید هم یک مرور کلی داشته باشید.

مرحله مقاومت

درکتان می‌کنم. فقط شما نیستید که در برابر این کار مقاومت می‌کنید. من خودم هم بعضی مواقع از این کار می‌ترسم و وقتی به احساسات خودم مراجعه کردم دیدم یکجور ترس مانع انجام این کار می‌شود. ترس از یادآوری خاطرات بد ترس از یکجور اعتراف درونی.

من بهتان قول می‌دهم اینجا کسی نیست که شما را سرزنش کند یا از محبوبیت شما کم شود یا خجالت بکشید یا خیلی یاهای دیگر.

من هم قصد سرزنش یا زیر سؤال بردن شما را ندارم فقط قرار است به شما کمک کنم زندگی آرام‌تری را کنار فرزندانان داشته باشید.

پس به من اعتماد کنید و هر کاری می‌گویم انجام دهید. قرار است با هم به نتایج خوبی برسیم.

خوب همین‌جور که چشمانتان را بستید و چهره خودتان را مجسم می‌کنید به امیدها و آرزوهایتان و تفکراتی که آن زمان داشتید فکر کنید. کارهایی که انجام می‌دادید

را به یاد بیاورید. چه چیزهایی بهتان لذت می‌داد و چه چیزهایی ناراحتان می‌کرد... به روزهایی فکر کنید که مادر یا پدرتان از دستتان عصبانی بودند، شیطنتها و اذیتها رو به یاد بیاورید. انقدر فکر کنید که بالاخره یک چیزی به یاد بیاورید.

یادتان نمی‌آید؟

شاید چیزی یادتان نمی‌آید. اشکال ندارد. برسید. امیدوارم که پدر و مادر در قید حیات باشند و مطمئن باشید که خوب یادشان هست. یا از دوستان و آشنایان کسی هست که یک چیزهایی یادش باشد. خواهر، برادر، خاله، عمو یا یک دوست و همراز قدیمی.

خوب این مرحله اول کلید بازگشت به گذشته. الان چشمانتان را باز کنید و به حرفهایی که به بچه‌هایتان می‌گویید فکر کنید و خودتان را آنجوری که برای بچه‌ها توصیف می‌کنید به یاد بیاورید. آیا همانی هستید که برای بچه‌ها توصیف می‌کنید؟ یا همان‌که توی ذهنتان مرور کردید؟ با کدام حس‌تان صادق‌تر و خودمانی‌تر بودید؟

احساس نمی‌کنید خیلی شبیه مادر یا پدرتان شدید و همان حرفهایی را به بچه‌ها می‌زنید که آنها به شما می‌گفتند؟! با خودتان صادق باشید. آن زمان با حرفها و مخالفتها و نصیحتهای والدینتان چه حسی به آنها و به خودتان داشتید؟

حواستان باشد راجع به الان و احساس این زمان شما حرف نمی‌زنیم. حسی که آن زمان نسبت به واکنشهای پدر یا مادرتان داشتید را می‌خواهیم مرور کنیم. شاید لازم باشد یکبار دیگر دکمه قرمز رنگ فشار دهید. اگر لازم است حتماً این کار را بکنید.

احساس بدی دارید؟

اگر هنوز هم اصرار دارید که این کار حس بدی به شما می‌دهد تنها حرفی که می‌توانم به شما بگویم این است که

برای رسیدن به یک احساس خوب بهتر است این حس بد از نظر شما را تجربه کنید.

احساس خوب با برخورداری از یک زندگی آرام با همراهی اعضای خانواده. رفع مشکلات با درک بالا و تفاهم. آینده روشن فرزندان و تربیت پدر و مادری خوب برای نوه های عزیزتان.

پس اگر تا الان هم کوتاهی کرده اید دست به کار شوید و با مطالعه این کتاب زندگیتان را تغییر دهید.

کمک به شما

می‌خواهم در اینجا برای کمک به شما چند نمونه بیاورم که بهتر یادآوری شود:

البته ما قرار است روی مشکلات رفتاری کارکنیم. بنابراین فقط مشکلات رفتاری را بیان می‌کنم و منظور این نیست که در این سن فقط همین رفتارها را داشتید.

برخی مشکلات و اعتراضات والدین به رفتارهای شما در گذشته:

دعوا با اعضای خانواده یا دوستان یا غریبه‌ها
غذا نخوردن
زیاد غذا خوردن
قوز کردن در هنگام نشستن یا ایستادن
علاقه و وابستگی زیاد به دوستان
بیرون رفتن بدون اجازه
شبها تا دیروقت بیرون بودن با دوستان
درس نخواندن
روزهای تعطیل تا دیروقت خوابیدن
صحبت‌های طولانی با تلفن
گشت‌وگذار بی‌هدف در خیابان
برداشتن اتومبیل بدون اجازه
رانندگی با سرعت زیاد
سپری کردن وقت طولانی جلوی آینه
آرایش زیاد
رسیدگی زیاد به موها

مخالفت در برابر کچل شدن در پسرها پوشیدن لباسهای مطابق مدروز یا جلف آنقدر که الآن با دیدن عکسها و یادآوری آنها به نظرتان خیلی مسخره و خنده دار می آید.

اهمیت افراطی به ورزش موردعلاقه اصرار به تنها بیرون رفتن و انجام خرید به تنهایی علاقه به ارتباط با جنس مخالف هر کاری انجام می دادید که موردتوجه جنس مخالف باشید

خیالپردازی درباره آینده بی مسئولیتی در کارهای واگذار شده به شما کشیدن سیگار خوردن مشروب زیر سؤال بردن همه چیز حتی خودتان، دینتان، خانواده تان

علاقه به خواندن کتابهای غیرمجاز یک سری کارهای دیگر هم که انجام می دادید ولی در اینجا ذکر نشده به لیست خود اضافه کنید. یادتان باشد بیان این کارها و حتی انجام آنها توسط شما درگذشته هیچ کدام مجوزی برای صحیح بودن آنها صادر نمی کند و ما قرار نیست درست بودن این کارها را به شما ثابت کنیم.

اقدامک:

مواردی را که با رفتار سابق شما شباهت دارد، یادداشت کنید. با آن کارداریم.

بسیار خوب تا الآن تمرکزمان روی شما بود و کارهایی که انجام می دادید. اکنون به کارهایی که فرزندتان انجام می دهد فکر کنید. کدامیک از آنها با اشتباهات شما مشترک بود.

اقدامک:

در کنار کارهایی که از لیست قبل یادداشت کردید و فرزندتان آن را مرتکب می شود با خودکار علامت بزنید.

مرحله دوم

بسیار خوب اکنون زمان فشردن دکمه قرمز رنگ دوستداشتنی برای بار دوم است. این بار قرار است روی کارهایی که یادداشت کردید تمرکز کنید و عکس العمل پدر و مادران را در آن زمان به یادآورید. چه واکنشی نشان می‌دادند؟ سعی کنید دقیق به یادآورید.

یک سری از رفتارهای والدین را نیز در اینجا فهرست کرده‌ام که فقط جنبه کمکی برای یادآوری شما دارد:

درک کردن شما
بی‌خیال بودند
می‌خندیدند
عصبانی می‌شدند و اخم می‌کردند
داد می‌زدند
کتک می‌زدند
سیلی می‌زدند
در اتاق یا زیرزمین حبس تان می‌کردند
یک سخنرانی طولانی راه می‌انداختند
سرزنش یا تحقیرتان می‌کردند، در تنهایی یا جلوی
دوستان و آشنایان
یک صحبت خودمانی کوتاه و سپس قول می‌گرفتند
مرتب شمارا کنترل می‌کردند
محرومیت طولانی‌مدت از کار موردعلاقه شما

مسخره‌تان می‌کردند
مرتب انتقاد می‌کردند
شمارا حمایت نمی‌کردند
استفاده از جمله «وقتی هم سن تو بودم»
فریبتان می‌دادند «ما فقط تو را داریم و از تو
انتظار داریم...»
ایرادگیری از تیپ و ظاهرتان
دخالت در تمام تصمیم‌گیری‌های شما
و رفتارهای دیگری که در این لیست نیامده است.

اقدامک:

شما کدام کار مشابه را اکنون انجام می‌دهید.
آن را یادداشت کنید.

مرحله سوم

و حالا برای بار سوم به سراغ دکمه قرمز می‌رویم و با فشردن آن به گذشته بازمی‌گردیم. اکنون عکس‌العمل پدر یا مادر خود در مرحله قبل را دوباره مرور کنید و احساس خود را از آن رفتار به یاد آورید. خواهش می‌کنم با خودتان صادق باشید. آیا از رفتار و عکس‌العمل پدر و مادر خود خوشحال می‌شدید؟ آیا حس خوبی نسبت به خود داشتید؟ نسبت به آن‌ها چه؟ اجازه دهید کمکتان کنم و فهرستی از احساسات متفاوت را در اینجا بنویسم:

از والدین خود به خاطر یادآوری‌شان تشکر می‌کردید و دیگر آن عمل را انجام نمی‌دادید
خودتان را تنها احساس می‌کردید
احساس می‌کردید خیلی بدشانسید که والدینتان تا این حد بی‌منطق هستند
والدین خود را سنگدل و بی‌رحم می‌دیدید و فقط از آن‌ها می‌ترسیدید
احساس می‌کردید خودتان نیستید
احساس موردقبول واقع نشدن داشتید
از ظاهرشان متنفر بودید
همیشه با تیپ زدن یا کارهای غیر منظره سعی در جلب‌توجه اطرافیان داشتید
سعی می‌کردید تا جای ممکن کسی سر از کارتتان درنیآورد (پنهان‌کاری)
احساس دوست نداشته شدن و دیده نشدن
احساس اجبار به انجام کارهای احمقانه
گیج بودید و نمی‌دانستید چه کار باید انجام دهید.
احساس می‌کردید فقط تقلید می‌کنید.
از حضور در جمع می‌ترسیدید
ترس از مواجه شدن والدین با دوستانتان
عدم استقلال در انجام کارها
احساس بی‌عرضگی و مقصر بودن
دروغ‌گویی با دلیل و بی‌دلیل

اقدامک:

چیزی از قلم افتاد شما به فهرستتان اضافه کنید. فقط حتماً موارد مشابه با حس و حال خودتان را یادداشت کنید.

خوب تا الآن چه حسی دارید؟ اگر از رفتار پدر یا مادر خود در آن زمان رضایت داشتید و اکنون همان رفتار را دارید خوب ادامه دهید. اگر آن رفتار را ندارید خوب انجامش دهید البته با در نظر گرفتن یک سری معیارها و تفاوت‌های زمانی.

ولی اگر یادآوری رفتار آنها شما را ناراحت کرد و آن زمان حس خوبی به این رفتار نداشتید چرا فکر می‌کنید اکنون فرزندان حس خوبی از رفتار شما دارد؟ تصمیم دارید رفتار خود را عوض کنید تا به او و به خودتان احساس بهتری بدهد؟

مشکلات متفاوت

بعضی از پدر و مادرها اعتراض می‌کنند که مشکلات ما فرق می‌کند کارها و اشتباهات ما در این حد نبود.

در جواب این اعتراض باید بگویم که درست است، اما وقتی دنیا عوض شده مشکلات عوض نشوند؟

اصلاً رفتارهای شما همانند والدین خودتان است؟ با همان شدت خشونت و بی حوصله گی یا همان آرامش؟ شیوه تربیتی شما مشابه والدینتان است؟ به همان اندازه برای فرزندان وقت می‌گذارید که والدینتان برای شما می‌گذاشتند؟ یا فکر می‌کنید پدری و مادری کردن یعنی از صبح تا شبکار کردن و تأمین وسایل رفاه فرزندانان؟

شما به اندازه والدینتان فرصت کسب تجربه و خطا را برای فرزندانتان فراهم می‌کنید؟ یا تمام موانع را از جلوی آنها برمی‌دارید که مبادا زمین بخورند، خطا و اشتباهی مرتکب شوند؟

باید به شما بگویم شما نوجوان دیروز برای خانواده خود به همان اندازه دردرساز بودید که نوجوان امروز برای شما.

باز هم تأکید می‌کنم بیان کلمه دردرساز نشانه این نیست که نوجوانی سن دردرسازی ست بلکه چون هدف من در این کتاب بیان مشکلات بین نوجوان و والدین است فقط به مشکلات این قشر اشاره می‌کنم وگرنه همه ما می‌دانیم که نوجوانی همانند دیگر سنین و دوره‌های زندگی زیبایی‌ها و خوبی‌های خاص خودش را دارد.

خوب حالا که چی:

این‌همه گفتم که ما به بچه‌ها حق بدهیم و به حال خودشان ولشان کنیم؟

نه اصلاً منظورم این نیست. قصدم از بیان موارد بالا و فشردن دکمه بازگشت به گذشته فقط ایجاد یک نوع همدردی با نوجوانتان است و یادآوری این‌که شما هم این دوران را گذرانده‌اید و بتوانید درکشان کنید.

توقع نداشته باشید فرزند شما رفتار دیگری داشته باشد چون شما خود را پدر یا مادری متفاوت از والدین خودتان میدانید. یادتان باشد خیلی از مواقع ناخودآگاه شما همان رفتاری را انجام می‌دهید که والدینتان انجام می‌دادند حتی اگر آن رفتار را قبول نداشتید یا معترض به آن بودید. متأسفانه انسان فراموش‌کار است.

در ضمن انسان موجودی است که دیگران را بهتر می‌بینند و از رفتار خودش آگاه نیست. بنابراین خیلی عادی است که ما به رفتاری معترض باشیم که خودمان ناآگاهانه انجامش می‌دهیم.

همان‌گونه که در مورد خودم این اتفاق می‌افتاد. بعضی مواقع بزرگترها مرا از کاری منع می‌کردند که دقیقه‌ای بعد خودشان آن را انجام می‌دادند. یا خودم رفتاری را انجام می‌دهم که در گذشته به آن اعتراض می‌کردم و الآن متوجه آن رفتارها شدم، پس سعی می‌کنم در مورد رفتارهای خودم نظرات دیگران را جویا شوم و از یک فرد دیگر کمک بگیرم.

اقدامک:

از شخصی که هیچ رودربایستی یا خصومتی با شما ندارد درخواست کنید نظر واقعی‌اش را درباره رفتارهای شما بیان کند و چه‌بتر که این فرد همسرتان یا خواهر یا برادرتان باشد.

منظور از فشردن دکمه بازگشت به گذشته

۱. ایجاد یک نوع همدردی با نوجوانتان است. یادآوری این‌که شما هم این دوران را گذرانده‌اید و کمکتان کنم بهتر بتوانید درکشان کنید.

۲. کم کردن توقع شما. چرا فکر می‌کنید فرزند شما باید رفتار بهتری داشته باشد چون فقط شما خود را پدر یا مادری متفاوت از والدین خودتان میدانید؟

۳. یادتان باشد خیلی از مواقع ناخودآگاه شما همان رفتاری را انجام می‌دهد که والدینتان انجام می‌دادند. حتی اگر آن رفتار را قبول نداشتید یا معترض به آن بودید.

۴. در ضمن انسان موجودی است که فقط رفتار دیگران را می‌بیند و از خودش آگاه نیست؛ بنابراین خیلی عادی است که ما به رفتاری معترض باشیم که خودمان ناآگاهانه انجامش می‌دهیم.

همان‌گونه که در مورد خودم این اتفاق می‌افتاد. بعضی مواقع بزرگترها مرا از کاری منع می‌کردند که دقیقه‌ای بعد خودشان آن را انجام می‌دادند. یا خودم رفتاری را انجام می‌دهم که در گذشته به آن اعتراض می‌کردم و اکنون متوجه آن رفتارها شدم. پس سعی می‌کنم در مورد رفتارهای خودم نظرات دیگران را جویا شوم و از یک فرد دیگر کمک بگیرم.