

# زندگی

## پسرها مثل پیازند، لایه لایه

۷ نکته برای پدر و مادرانی که فرزند پسر دارند

سما شکورزاده

نویسنده



نوجوانی زمانی است که روابط بین والدین و فرزندان در طوفانی ترین حالت خود است؛ اما به یاد داشته باشید که نوجوانان از آنچه که نشان می دهند شکننده تر هستند.

نوجوانان پسر در جای جای دنیا گروه بدنمایی هستند و مانند آفتی برای جوامع قانونمند دیده می شوند. با وجود این، در نهان این پسرهای فراموشکار، بداخلاق، خستگی ناپذیر، مشکل زا و همیشه گرسنه که به سختی با دیگران صحبت می کنند، قلب بزرگی پنهان شده است که شدیداً نیاز به فهمیده شدن و دیده شدن دارد.

هر نوجوانی ممکن است در ارتباط گرفتن با دیگران مشکل داشته باشد و با ورود به دوران بلوغ و با وجود بعضی محرک های بیولوژیکی، این عمل دشوارتر و واقعی تر می شود. نیاز به استقلال و تعلق داشتن به گروه های دوستی و هم سن و جست و جوی هویت، چیزهایی هستند که هر نوجوانی هنگام بالغ شدن تجربه می کند. همه این اتفاق ها با تغییراتی هورمونی، فیزیکی، روانی، احساسی و همچنین تحولاتی در مغز همراه است. بلوغ زمان به چالش کشیده شدن روابط والدین و فرزندان است.

در نوجوانان پسر تغییرات بخصوصی اتفاق می افتد که سطح استرس را بالاتر می برد و سبب می شود بیشتر مستعد بی ثباتی هیجانی، بخصوص خشم و عصبانیت شوند. اگر شما در محیط های آموزشی کار کرده باشید، به احتمال زیاد شاهد طغیان رفتارهای

غیرمنطقی از سوی نوجوانان پسر، مانند پرت کردن میز، لگد زدن به کیفی که روی زمین افتاده و تنه زدن به دانش آموزان دیگر بوده اید، اگرچه این رفتارها غیرقابل قبول اند، پشت همه این رفتارها احساساتی مانند سردرگمی زیاد، ترس از شکست، خجالت، شرم و بدتر از همه این ها، آسیب پذیری شدید نهفته است.

پسرهای ما از کودکی با این احساسات بار آمده اند. تحقیقات نشان می دهد والدین از کودکی با فرزندان دختر و پسر خود رفتار متفاوتی دارند و با پسرهای رفتار سخت گیرانه تری دارند. همچنین تنبیه بدنی در پسرها بیشتر دیده می شود. با پسرهای کوچک با تندی بیشتری صحبت می شود و اغلب وقتی آسیب می بینند یا ناراحت هستند، به آن ها گفته می شود خودشان را جمع کنند و مرد باشند. تجربه رفتارهایی مانند مورد ریشخند واقع شدن، مسخره شدن و در جمع ضایع شدن در دوران مدرسه برای پسرها بسیار رایج است.

احساسات سرکوب شده در سیستم عصبی ما ذخیره می شوند و با رشد مغز احساسی در اوایل دوران نوجوانی، چیزهای کوچک اغلب خود به خود می تواند باعث طغیان احساسات بزرگتری شود. پسرهای نوجوان به وفور در ترابی گرفته اند که به نظرشان احمق هستند و حس می کنند به طور گریزناپذیری کار بدی انجام خواهند داد و در کل بد هستند. این ها چیزهایی هستند که از کودکی در آن ها شرطی شده و باورها و نگرش آن ها را شکل می دهد که تأثیر بسزایی در دوران بلوغ بر آن ها دارد. تغییراتی که در مغز در اوایل دوران نوجوانی رخ می دهد و سبب رشد آن می شود می تواند تأثیر قابل توجهی بر گنجایش حافظه و مهارت



یادداشت

### از جزئیات بی اهمیت روزت بگو

آیه طاقی

مدیر گروه زندگی



همسر من از کودکی با این الگو بزرگ شده بود که مرد سپری بلای خانواده و مسئول حل تمام مسائل است؛ خستگی برای مرد معنا ندارد و باید همیشه پرنرزی و خوشحال باشد.

سال های اول زندگی ما هم مثل اغلب زوج های جوان، سخت و پرفراز و نشیب بود. سختی های زیادی داشتیم و من می دانستم که دارد انواع فشارها را تحمل می کند اما به هیچ وجه حاضر نبود از آنها حرف بزند.

نه تنها با من که با هیچ کس درباره سختی های زندگی حرف نمی زد. این شیوه شاید از بیرون خیلی جالب و خوب بود که همیشه پرنرزی و خوشحال و راضی است اما من نگران بعدها بودم. نگران آن روزی که بعد از ۲۰-۳۰ سال زندگی، خستگی به حدی در جاننش قوت بگیرد که دیگر کاری از کسی ساخته نباشد. آدمیم دیگر، خسته می شوم و اگر آن خستگی را چاره نکنیم، مزمن می شود.

نمی خواستم از همسرم یک مرد غرغرو بسازم، اما نگرانی ام هم سرچایش بود. تئوری من هم در زندگی حل تمام مسائل با گفت و گو بود. هرچقدر هم که طول بکشد مهم نیست؛ به نظرم موضوعی را که ارزش داشته باشد باید با گفت و گو پیش برد. پس شروع کردم به صحبت کردن و این صحبت های ما سال ها طول کشید. یک بار دلایل علمی می آوردم که چرا آدم ها باید از ناراحتی ها و دلخوری هایشان حرف بزنند، یک بار از احساسات

شخصی ام درباره موضوع گفتیم، یک بار خواهش کردم، یک بار اما حرف را آوردم سمت کلیشه های نادرستی که نسل به نسل دارد می چرخد. از مرد که گریه نمی کند و دختر که بلند نمی خندد شروع کردم و پیش رفتم، اینجا گره ماجرا پیدا شد. درباره این کلیشه ها ساعت ها حرف زدیم، پرسیدم که آیا فکر می کند اگر از موضوعی گلایه کند، به مردانگی اش خدشه ای وارد می شود؟ یا اگر یک روز بی حوصله و کسل باشد، معنای خاصی دارد؟

از تجربه خودم گفتم و شخصی در خانواده پدری ام که عقیده دارد مردی که ظرف بشوید و در کارهای خانه کمک کند رسماً دارد مردانگی را زیر سؤال می برد، خنده اش گرفت. گفتم به نظر من همه این کلیشه ها در عین خنده دار بودن، تلخند.

آدم ها را از مسیر سلامت خارج می کنند و فشار بیهوده برای زندگی ها می سازند. چه فرقی می کند این فشار درباره دخترها باشد و درباره راه رفتن، خندیدن، گریه کردن، حرف زدن و... یا پسرها. هر دو مورد آسیب قرار می گیرند؛ اما این آسیب برای پسرها با ترکیب تستسترون و هورمون های مردانه شرایط عجیبی می سازد.

گفت باید فکر کنم، این نقطه روشن در تمام بحث ها و گفت و گوهای ما است. وقتی یک طرف گفت و گو می گوید باید فکر کنم، عالی می شود. چون هیچ کدام مان از دیگری توقع نداریم نوع تفکر و شیوه بودنش را در لحظه تغییر دهد و فکر کردن درباره موضوع حتی اگر به نتیجه دلخواه ما نرسد هم یک قدم به جلو است.

زمان گذشت تا یک روز که گفت، با حرف های آن روزت درباره کلیشه ها تقریباً موافقم اما تغییرشان ساده نیست. تلاشم را می کنم بیشتر حرف بزنم. من هم با یک کار ساده به کمکش رفتم، هر روز یا در یک تماس تلفنی در زمان استراحت هردومان یا بعد از کار که به خانه برمی گشتیم یا آخر شب، یک سؤال ساده می پرسیدم؛ «از جزئیات بی اهمیت روزت چه خبر؟»



مردی را می شناسم که عقیده دارد مرد اگر ظرف بشوید و در کارهای خانه کمک کند رسماً دارد مردانگی را زیر سؤال می برد



نوجوانان پسر در جای جای دنیا گروه بدنمایی هستند و مانند آفتی برای جوامع قانونمند دیده می شوند.

با وجود این، در نهان این پسرهای فراموشکار، بداخلاق، خستگی ناپذیر، مشکل زا و همیشه گرسنه که به سختی با دیگران صحبت می کنند، قلب بزرگی پنهان شده است که شدیداً نیاز به فهمیده شدن و دیده شدن دارد

سازماندهی آن ها بگذارد. این تغییرات تأثیر بسزایی روی احساس ناکامی نیز دارند. پسران نوجوان همچنین با فوران تستسترون دست و پنجه نرم می کنند که منجر به ایجاد سطح بالایی از انرژی می شود که باید، چه به طور سالم و چه غیرسالم، تخلیه شود.

پسرها و مردان تمایل دارند در صورت موفقیت در کاری که ارزنده است، توسط دیگران تأیید شوند و ارزش خود را در تصدیق دیگران پیدا کنند. این بخشی از حساسیت نوجوانان پسر نسبت به شکست، یا مثل یک بازنده دیده شدن در مقابل دوستان و همسن و سالان شان را توضیح می دهد. وقتی تستسترون با بدنی که با مغزی نابالغ هدایت می شود و می خواهد خود را بیازماید ترکیب می شود، نتیجه اغلب انتخاب های ضعیف و رفتارهای پریسک است.

اینکه به یک پسر نوجوان بگویید کاری را که به نظر خودش جالب است یا امکان موفقیت در آن وجود دارد انجام ندهد، بندرت جواب می دهد، چرا که آن ها به دنبال استقلال هستند و مانند اکثر نوجوان ها در برابر «این کار را نکن، آن کار را نکن» مقاومت نشان می دهند.

بسیاری از معلمان می گویند که وقتی با پسرهای نوجوان چهارده ساله کلاس دارند، چیزهای عجیب و مضحک زیادی وجود دارد که سبب می شود فکر کنند که با چهار ساله هایی با بدن های بزرگتر کلاس دارند. رفتارهایی مانند چک زدن، کشتی گرفتن، سر به سر هم گذاشتن و شوخی کردن در کلاس ها بسیار رایج است، که همه این ها تلاشی است برای خندانیدن رفقایشان که این خود در راستای رسیدن به احساس پذیرفته شدن و مورد پسند واقع شدن است.

#### با غرزدن به آنها راه های ارتباطی را بنهید

سرزنش و نصیحت کردن نوجوانان کاری از پیش نمی برد و تنها منجر به دور شدن آنها می شود. ارتباط مؤثر با نوجوانان پسر از طریق سازش با آنها، توجه به موقعیت، لحن صدا و اجتناب از تماس چشمی مستقیم، ساختن رابطه دوستانه و صمیمی را هموارتر می کند.

#### خانه را تبدیل به مکان امنی برای فرزندان و دوستان شان کنید

در خانه تان را به روی دوستان فرزندان باز بگذارید. مرزبندی مشخص و در عین حال محبت آمیزی داشته باشید و بگذارید در خانه احساس امنیت کنند.

#### برای آن ها الگو سازی کنید

نوجوانان خود را با داستان مردانی که اشتباه کرده و تجربه شکست داشته اند اما با مسئولیت پذیری در صدد جبران آن برآمده اند آشنا کنید. ما به چیزی بیش از والدین نیاز داریم تا پسرانمان را به مردانی با روان سالم تبدیل کنیم.

#### آن ها را همان گونه که هستند دوست بدارید، نه آن گونه که می خواهید باشند

همه نوجوانان آرزوی دیده شدن، شنیده شدن و دوست داشته شدن دارند، حتی اگر آنها مورد تأیید ما نباشند. آن ها بیش از آنچه که ما فکر می کنیم آسیب پذیر هستند. ما باید پسرهایمان را دوست داشته باشیم و به آنها احترام بگذاریم، بخصوص زمانی که خودشان قادر به این امر نیستند.

#### به آن ها احساس شرم ندهید

هیچ نیت بدی پشت رفتار آن ها نیست؛ شما باید قاطعانه و در عین حال با مهربانی اشتباه و نادرست بودن ذاتی کارها و انتخاب هایشان را به آنها گوشزد کنید، اما آن ها را خجالت زده نکنید. این دوره ای گذراست.

#### به آن ها بفهمانید که احمق نیستند، فقط در حال رشد هستند

اگر والد پسر نوجوان هستید، سعی کنید از نگاه آنها به دنیا بنگرید. لازم است که با نوجوان خود درباره تغییرات هورمونی، مغزی و فیزیکی، که بر رفتار و تجربه زندگی آنها تأثیر می گذارد، صحبت کنید. آگاه شدن به اینکه آنها احمق نیستند و فقط در حال رشد هستند برای آنها حس رهایی بخشی دارد. در نظر گرفتن این مهم که پس از رسیدن به ۲۰ سالگی همه چیز هم برای والدین و هم فرزندان آسان تر می شود کمک کننده است.

#### از عبارات های محبت آمیز غافل نشوید

همانطور که این مرحله می تواند خسته کننده و چالش برانگیز باشد، ما می توانیم چرخه شرمساری پسرانمان را از طریق کارهای ساده ای مانند استفاده از اصطلاحات محبت آمیز و یادآوری اینکه او را عمیقاً دوست داریم، بشکنیم.

