getty image

وقتی بین والدین و نوجوانان شکرآب می‌شود

پدر، مادر، من نوجوانم

۱۲
سالگی

کودکان وقتی از سن ۱۲ سالگی عبور می‌کنند در واقع وارد مرحله دوم زندگی خود یعنی نوجوانی می‌شوند. اینجا است که والدین باید از خود بپرسند ما چه کاری برایشان انجام داده‌ایم؟ آیا در مقابل گفته‌ها و خواسته‌های‌شان صبوری کرده‌ایم؟ آیا به صحبت‌های‌شان گوش داده‌ایم؟

گزارش

حمیرا حیدریان
گزارش نویس

در را پشت سرش می‌کوبد و با صدای بلند اعتراض می‌کند که نمی‌خواهم با شما به میهمانی بیایم. پدر از رفتار پسرش ناراحت است و او را با روزهای نوجوانی خود مقایسه می‌کند که احترام به والدین اولویت هر فرزندی بود. رامتین که ۱۴ سال دارد بیشتر وقتش را با موبایل و کامپیوتر و بازی آنلاین با دوستانش پر می‌کند و ترجیح می‌دهد حرف دلش را با دوستانش در میان بگذارد تا پدر و مادرش، چون اعتقاد دارد آنان نه تنها حرف‌های او را متوجه نمی‌شوند بلکه دائم در حال تحمیل خواسته‌های خود هستند. رکسانا هم که ۱۴ سال دارد به نقاشی علاقه‌مند است، اعتقاد دارد مادرش آرزوهای دوران جوانی خود را به او تحمیل می‌کند و از او می‌خواهد که برای آینده‌اش شغل معلمی را انتخاب کند. چیزی را که او به زبان کودکانه خود در اعتراض به خواسته والدینش می‌گوید، می‌شود این طور ترجمه کرد که آنها درک درستی از تفاوت نسلی و خواسته‌های نوجوانان امروز ندارند و همین همدل نبودن و همراهی نکردن باعث شده تا درک متقابلی از یکدیگر نداشته باشند. می‌گوید والدینش تا دو سال قبل که در سن کودکی بوده توجه و محبت بیشتری به او می‌کردند و حالا بیشتر نصیحت می‌کنند و اینکه چکاری باید بکند و چکاری نکند تا در آینده آدم موفقی باشد؛ اتفاقی که فاصله میان او و والدینش را روزبه‌روز بیشتر کرده است.

به گفته بهنوش آتش‌زر متخصص روانشناسی کودک و نوجوان، والدین وقتی کودکشان به سن نوجوانی می‌رسد به یک‌باره تصور می‌کنند چه اتفاقی افتاده که دیگر آن محبت کودکانه را از فرزند خود دریافت نمی‌کنند. مسأله این است که فرزندان وقتی در سن کودکی به سر می‌برند محبت والدین به صورت بی‌قید و شرط به آنان ابراز می‌شود، اما وقتی از قالب کودکی در می‌آیند تصور می‌کنند که دیگر بزرگ شده‌اند و دیگر آن محبت گذشته را نسبت به آنان ندارند، در حالی که فرزندان در سن نوجوانی از حساسیت بیشتری برخوردار هستند و نیاز دارند که این محبت از آنان دریغ نشود. در واقع نوع نگاه والدین به فرزند خود و تصوری که از او و آینده‌اش دارند و نوع کلماتی که با آن ارتباط برقرار می‌کنند در وجود کودک رسوب کرده و بازتاب داده می‌شود. اما این همه ماجرا نیست، چون بخشی از موضوع هم به مراحل رشد مرتبط است: «کودکان وقتی وارد مرحله نوجوانی می‌شوند اولین چیزی که برایشان اهمیت پیدا می‌کند به‌دست آوردن استقلال است. از این رو والدین باید مراقب باشند تا فرزندشان دچار آسیب سن بلوغ نشود، یعنی به استقلالش احترام گذاشته شود و با خواسته‌های او تا جایی که به خودش آسیب نزند، همراه باشند.»

> موضوع حائز اهمیت دیگر اینکه وقتی ما به عنوان والدین به نوجوان خود مهارتی را در زندگی آموزش نمی‌دهیم و در مقابل از آنان می‌خواهیم که آن مهارت را انجام دهد بالطبع قادر به انجام نخواهد بود

او می‌گوید: «والدین گاهی کودکان خود را تا موقعی که به حرف آنان گوش می‌دهند، دوست دارند. حتی گاهی به صورت ناشیانه و به طور مستقیم به آنان می‌گویند که اگر فلان کار را انجام دهی دوستت داریم که همین دوست داشتن مشروط باعث ایجاد فاصله زیادی بین فرزند با والدین خود می‌شود و دیگر پدر و مادر قادر نیستند صدای خواسته‌های آنان را بشنوند. حتی این رفتار والدین باعث می‌شود تا فرزندان خودشان را هم نبینند و از خود یک تصور اشتباه داشته باشند که موجودات دوست‌داشتنی نیستند. این در حالی است که اگر محبت بدون قید و شرط به نوجوان ابراز و به او گفته شود که چون فرزند ما هستی دوستت داریم، همین عاملی در بالارفتن عزت نفس نوجوان می‌شود.»

این روانشناس به آموزش مهارت به نوجوانان در فرایند زندگی اشاره دارد و اظهار می‌کند: «موضوع حائز اهمیت دیگر اینکه وقتی ما به عنوان والدین به نوجوان خود مهارتی را در زندگی آموزش نمی‌دهیم و در مقابل از آنان می‌خواهیم که آن مهارت را انجام دهد بالطبع قادر به انجام نخواهد بود. به طور مثال وقتی هرگز به کودک خود مهارت همدلی کردن، نه گفتن و... را آموزش نداده‌ایم، چگونه می‌توانیم از او انتظار داشته باشیم تا با خواهر و برادر و دیگر افراد همدلی کند یا در مقابل خیلی از چالش‌هایی که پیش روی او قرار می‌گیرد بتواند «نه» بگوید.»

حالا وقتی والدین در خانه و خانواده و اقوام خود مهارت نه گفتن را آموزش ندیده‌اند، چگونه می‌توانند به کودک خود مهارت جرأت‌ورزی را آموزش دهند؟ سؤال اینجاست که آیا والدین زمانی را در خانه برای آموزش چنین مهارت‌هایی برای نوجوان خود اختصاص می‌دهند؟ وقتی والدین به عنوان الگو نمی‌توانند خشم خود را کنترل کنند، چگونه می‌توانند در زمان خشمگین شدن فرزند خود او را در مهارکردنش همراهی کنند، در حالی که الگوی مناسبی برای کودک خود نبوده‌اند یا اگر در زمان روبه‌رو شدن با مشکلات مختلف در زندگی نتوانند به‌عنوان یک الگو آن را حل و فصل کنند، چگونه می‌توانند آن را به فرزند خود آموزش دهند؟ این در حالی است که والدین در مقابل از نوجوان خود انتظار دارند در بزنگاه‌های مختلف زندگی سربلند باشد و والدین را نیز سربلند کند.

آتش‌زر می‌گوید: «کودکان وقتی از سن ۱۲ سالگی عبور می‌کنند در واقع وارد مرحله دوم زندگی خود یعنی نوجوانی می‌شوند. اینجاست که والدین باید از خود بپرسند ما چه کاری برایشان انجام داده‌ایم؟ آیا در مقابل گفته‌ها و خواسته‌های‌شان صبوری کرده‌ایم؟ آیا به صحبت‌های‌شان گوش داده‌ایم؟ باید با کودکان وارد گفت‌وگو شد و این گفت‌وگو باید در حیطه علاقه‌مندی آنان باشد نه اینکه صرفاً رنگ نصیحت و گفت‌وگوی یک‌طرفه به خود بگیرد. نوجوان وقتی فیلم می‌بیند یا موسیقی می‌شنود والدین باید با او را همراهی کنند و حتی اثر را از نگاه خود نقد کنند چرا که همین رفتار و نقد کردن، مادر و پدر را به فرزند خود نزدیک‌تر می‌کند و او متوجه می‌شود که به خواسته‌ها و علاقه‌مندی‌هایش اهمیت داده می‌شود. والدین باید سعی کنند وارد دنیای کودکانه فرزندان خود شوند و در هر فرصتی که پیش می‌آید با فرزندان خود صحبت کرده و با آنان در یک فضای گرم و صمیمانه ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنند. وقتی فرزندشان دوست مناسبی انتخاب نمی‌کند نباید او را مورد انتقاد قرار دهند. بلکه باید ببینند چرا چنین انتخابی داشته است. باید با نوجوان خود همگام شوند و از نگاه آنان به زندگی نگاه کنند. به عبارتی دوران نوجوانی، دورانی است که والدین باید با ایجاد عزت نفس و تقویت اعتماد به نفس زمینه‌های رشد و ترقی نوجوان خود را فراهم کنند، به‌گونه‌ای که حس دوستی و الفت با پدر و مادر را در وجود خود بیش از قبل حس کند.»

سعید دو سه ماهی هست که شمع ۱۵ سالگی‌اش را فوت کرده، اما همه جا خودش را ۱۶ ساله معرفی می‌کند. همه ما این تجربه را در سال‌های نوجوانی و آغاز جوانی داریم. ما می‌خواستیم به دیگران بگوییم که به اندازه کافی بزرگ شده‌ایم و از دنیای بزرگسالان سردرمی‌آوریم، اما چنین تأکیدی برای سعید یک پیام دیگر هم دارد و آن اینکه او دوست ندارد پدرش مثل تمام سال‌های کودکی همچنان قربان صدقه‌اش برود و پیش دیگران بر سرش دست بکشد و او را ببوسد یا توی پیاده‌رو دستش را بگیرد؛ صمیمیت و دوست‌داشتنی که گاهی مزاحم حال سعید است و مایه خجالتش می‌شود.

برش

سعید دو سه ماهی هست که شمع ۱۵ سالگی‌اش را فوت کرده، اما همه جا خودش را ۱۶ ساله معرفی می‌کند. همه ما این تجربه را در سال‌های نوجوانی و آغاز جوانی داریم. ما می‌خواستیم به دیگران بگوییم که به اندازه کافی بزرگ شده‌ایم و از دنیای بزرگسالان سردرمی‌آوریم، اما چنین تأکیدی برای سعید یک پیام دیگر هم دارد و آن اینکه او دوست ندارد پدرش مثل تمام سال‌های کودکی همچنان قربان صدقه‌اش برود و پیش دیگران بر سرش دست بکشد و او را ببوسد یا توی پیاده‌رو دستش را بگیرد

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوري در خانه‌هاي سفيد قرار دهيد كه هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌هاي كوچك ۳ در ۳ يكبار ديده شود

۴۲۷۷

آسان

۸		۷		۴				
	۵			۹	۷		۱	
	۱	۲	۸			۶		۷
۷							۶	۱
۳			۴		۶			۹
۶	۸							۴
۲		۳			۵	۹	۷	
	۶		۷	۲			۳	
				۶		۴		۵

متوسط

						۵	۹	
۳			۹					۲
۲	۹		۵	۷		۶		
۵			۶				۱	۷
		۳				۲		
۴	۱				۳			۶
		۵		۶	۱		۳	۸
۹					۸			۱
	۸	۶						

سخت

۹	۱		۴					
		۸		۶		۳		
۴			۸		۲		۵	
	۷		۵	۲				
	۵						۷	
				۷	۱		۳	
	۳		۷		۵			۶
		۵		۳		۹		
					۴		۱	۳

خیلی سخت

		۹		۱	۸			
	۸			۷				۲
۲		۳					۹	
					۴			۶
	۲	۶				۸	۷	
۸			۷					
	۹					۴		۵
۶				۴			۳	
			۶	۳		۱		

حل جدول سودوکو شماره ۴۲۷۷

آسان — متوسط — سخت — خیلی سخت

یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۸۲۴۶

جدول عادی

افقی:

۱- چشمگیر و شاخص - دفاع تیم ملی با نام «شجاع»
۲- نازبالش - پنجره قدیمی - از جوایز ادبی
۳- گرم و داغ - والا - نزدیک قزوین
۴- مرکز «یونان» - خار - قالی‌های این شهر استان کرمان شهرت جهانی دارند - حکم دادگاه
۵- سنگریزه - از دست رفته - سال نجومی
۶- بیانیه رسمی - چابک و بلا - آب در لغت محلی
۷- اهرامش معروف است - جمع زائده - شیخ نشین «امارات»
۸- شهر تاریخی «فرانسه» - مجهزسازی - راه رفتن کودک نوپا
۹- پسوند ساخت صفت - نوعی شرکت - مقابل «تمام‌رخ»
۱۰- شادمان شدن - گرداننده - لقب رستم
۱۱- محکم - عضو دهان - چاق خارجی
۱۲- چرخ تانک - مجرای آب - خطاب بی‌ادبانه - مادر جوجه
۱۳- فانی - همزاد - هفتمین ماه سال میلادی
۱۴- حکومت - واضح، تابناک - نوعی کیک کوچک
۱۵- مخزن آب خودرو - از حیوانات خزنده

عمودی:

۱- بزرگ ایل - عقربه‌ای در ساعت
۲- جارو کردن - نانی نازک! - نام پسرانه
۳- رهایی یافتن - بخشی در «اسپانیا» - خرده گرفتن
۴- مجلس شیوخ - سودمند، تأثیرگذار - سرراست - پاسخ مثبت
۵- پَس‌مانده مصالح - عنصر نمک - خمیدگی کاغذ
۶- بخار دهان - ضد «نرم» - بی‌پول، فقیر
۷- باران ریزه - تنفر، رمیدگی - پول «ایتالیا»
۸- ضرر - گمان - شهره به شجاعت و جرأت
۹- مرکز «پرو» - به دنیا آوردن - رنگ مو
۱۰- سفاک - جشن ایرانی که در آغاز شامگاه
۱۰بهمن برگزار می‌شود - اطراف دهان
۱۱- پیچیدن - فرایند - پیامدها
۱۲- مخفف از ما - گذرگاه خون - دیگ سرگشاد - معشوقه «رامین»
۱۳- شبه جزیره اروپا - پوششی زنانه - متعهد شده
۱۴- عروس هزار داماد - دم‌بریده - نماز تنهایی
۱۵- ورزشی پرطرفدار - متحول شدن

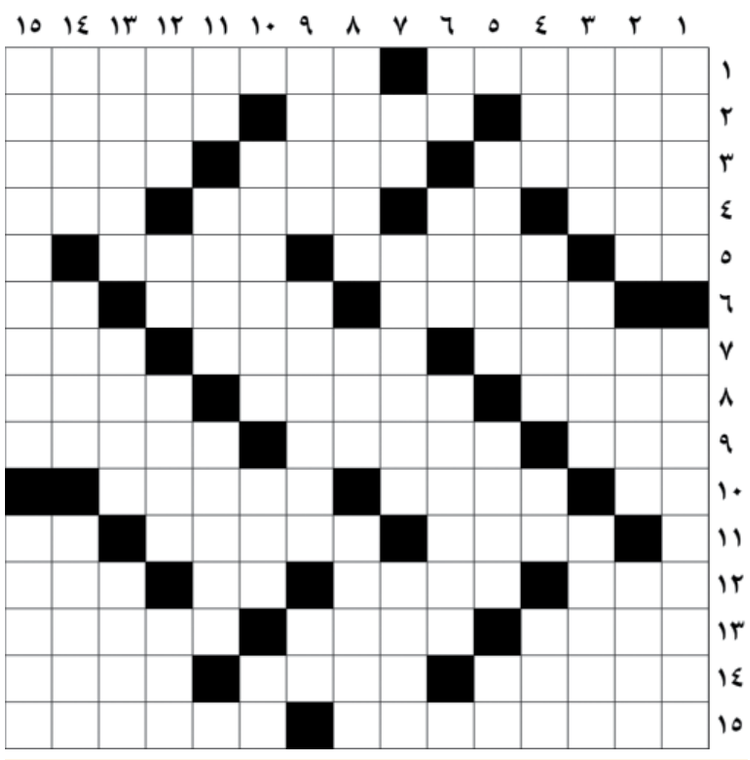
جدول ویژه

افقی:

۱- شبه‌جزیره اروپا - فیلم «ریچارد بروکس»
۲- معتبرترین تست ضریب هوشی - کدورت و آزردگی - سلیقه‌ها
۳- یورش - خودروساز هندی - مارکی بر کفش
۴- انبار غله - پرنده دریاچه - خانه - خلاف «امر»
۵- سیب‌زمینی هندی - جانشینی - جلد دار
۶- ساکنان - شامه - بر رودخانه می‌بندند
۷- نقاش فرانسوی - جار زننده - ضمیر مفعولی
۸- شعله و زبانه آتش - نرده چوبی - گردآوری شده
۹- سر، رأس - ناشایست - فلافل آفریقایی
۱۰- فیلم «رابرت دی» - گلوله تفنگ - از گل‌ها
۱۱- ظریف و قشنگ - بزرگ‌ترین جزیره «ایتالیا» در دریای مدیترانه - ضمیر چهارم
۱۲- اتوبان شرق به غرب تهران - ماه میلادی - محجوب - طلسم
۱۳- قدرت - نوعی فست‌فود - دلیر
۱۴- نماینده دولت در شهر بیگانه - همان سفید - دژخیم
۱۵- فندق استرالیایی - توکسین

عمودی:

۱- مزیت - از سلاطین سلجوقی
۲- صنعت شعری - از شعرای شیرازی سده دهم - نظیر
۳- نانی نازک! - بیمارستان شهرک غرب تهران - لولوی سر خرمن
۴- گوشه - تشر زدن - کم‌رنگ - صدا و نغمه
۵- وسیله سنجش - کشوری در اروپا - دشمن سخت
۶- متضاد «ماده» - پارچه دریایی - نوعی پرتقال
۷- کلید موسیقی - مرض و ناخوشی - بنفش ملایم
۸- خون‌گیری از بدن به وسیله تیغ زدن - نهی از رفتن - سوغات قزوین
۹- رسیدن پنبه یا پشم - از علوم پزشکی - حرف زمین‌شوی!
۱۰- حرص و طمع - دریغ - میزان دارو
۱۱- آخرین نازی - یک نوع رنگ سبز - کارخانه آردسازی
۱۲- رشته‌کوهی در اروپا - جایگاه ویژه - کامل کننده - فراق
۱۳- پادشاه - امروزی - اکنون
۱۴- هیزم - هراس - آبگیر طبیعی
۱۵- اثر «رومن گراف» سوئیسی - رنجور



حل جدول عادی شماره ۸۲۴۵

حل جدول ویژه شماره ۸۲۴۵