

بسم الله الرحمن الرحيم

چگونه نوجوانان خود را تربیت کنیم

نویسنده: گری چپمن، راس کمبل

مترجم: طیبہ احمدی جاوید

چپمن، گری، ۱۹۳۸ ~
 چگونه نوجوانان خود را تربیت کنید (تربیت فرزندان بالغ) /
 مؤلف گری چپمن، راس کمبل؛ ترجمه طیبه احمدی جاوید.
 - قم: شهریار، ۱۳۸۹.
 - ۲۰۰ ص.

ISBN: 978-964-2948-25-3

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیا.

عنوان اصلی: Parenting your adult child: How you can help them

۱. والدین و فرزندان بالغ. ۲. رفتار والدین. ۳. رفتار والدین -
 جنبه‌های مذهبی - مسیحیت. الف. کمبل، راس ۱۹۳۸ -
 Campbell, Ross ب. احمدی جاوید، طیبه، مترجم.
 ج. عنوان. د. عنوان: تربیت فرزندان بالغ.

۳۰۶/۸۷۴۲

HQ۷۵۵/۸۶/ج ۲

انتشارات

شهریار

مرکز بخشی:

کتاب

قم، بلوار سمیه، ۱۶ متری عباسی آباد، کوچه مهدیه، پلاک ۸

تلفن: ۷۸۳۶۶۹۲ - ۷۸۳۶۶۹۱

همراه: ۰۹۱۲۳۵۲۱۲۷۸ - ۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸

چگونه نوجوانان خود را تربیت کنیم

(تربیت فرزندان بالغ)

مؤلفان: گری چپمن، راس کمبل

مترجم: طیبه احمدی جاوید

ناشر: شهریار (ناشران همکار: خردآیین / آریار / معارف معنوی / همگرا)

تیراژ: ۱۲۵۰ نسخه

چاپخانه: دژ

صحافی: براتی

قطع و تعداد صفحات: رقعی، ۲۰۰ صفحه

نوبت چاپ: اول، زمستان ۸۹

ISBN: 978-964-2948-25-3

شابک: ۳ - ۲۵ - ۲۹۲۸ - ۹۶۴ - ۹۷۸

قیمت: ۳۴۰۰۰ ریال

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص کتاب چشمه می‌باشد.

تلفن: ۷۸۳۶۶۹۲ - ۷۸۳۶۶۹۱ - همراه: ۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸ - ۰۹۱۲۳۵۲۱۲۷۸

مراکز بخشی:

گیلان / لاهیجان / خیابان شهدا / کوچه مشتم / کتابفروشی شهید مطهری / آکای پورمیراحیم. تلفن: ۰۱۴۱ - ۳۳۴۸۹۰۹

کازرون / مهدان شهدا / جنب مسجد جامع شهدا / کتابخانه قائم (عج) / آکای رستمیان. تلفن: ۰۷۴۱ - ۴۲۱۳۵۷۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
	فصل اول
۱۱	آشنایی با فرزندان بالغ امروز
	فصل دوم
۲۶	هنگامی که فرزند بالغ شما موفق نمی‌شود
	فصل سوم
۴۵	هنگامی که آشیانه خالی نمی‌شود
	فصل چهارم
۷۰	هنگامی که فرزندان به خانه باز می‌گردند
	فصل پنجم
۹۱	مشکلات اصلی برای مستقل شدن
	فصل ششم
۱۲۲	زمانی که به والدین همسر و پدر بزرگ و مادر بزرگ تبدیل می‌شوید
	فصل هفتم
۱۴۷	نیازهای خودتان را پاسخ بگویید
	فصل هشتم
۱۷۲	شکل‌گیری یک رابطه‌ی رو به رشد و پراز اعتماد

مقدمه

شادی بسیار... یا درد شدید

زمانی که ما رشد می‌کردیم، صرفاً فرض بر این بود که جوانان «پیش می‌روند تا سرنوشت خود را در جهان بسازند». بیشتر جوانان نسل ما واقعاً آرزو داشتند تنها همین کار را انجام دهند. کل جهان صدفی بود که در آن بودیم و ما را فرا می‌خواند و برای یافتن مرزهای جدید و «مشهور شدن» به ما خوش آمد می‌گفت. ما با اشتیاق و اعتماد به نفس راه می‌افتادیم چون می‌دانستیم انتظارات اطرافیان از ما چیست و می‌توانستیم آن انتظارات را برآورده کنیم.

امروزه همه چیز متفاوت است. زندگی دیگر خیلی منظم نیست، تغییرات فراگیر است، و آینده را به سختی می‌توان پیش بینی کرد. ما دیگر در یک جامعه با ارزش‌های مشترک زندگی نمی‌کنیم و معارضه‌های ایدئولوژیکی در حال افزایش است. سازمان‌های اصلی که روزی تأمین‌کننده‌ی ثبات بودند اکنون مورد حمله قرار می‌گیرند و مبارزه می‌کنند تا باقی بمانند. جوانان از این بی‌ثباتی بسیار آگاهند و بسیاری از آنان احساس نگرانی و بدبینی دارند و می‌خواهند زودتر به مرحله‌ی بزرگسالی و استقلال برسند. ما به عنوان والدین فرزندانمان بالغ، گاهی وقت‌ها نمی‌دانیم چه باید بکنیم. اگر شما پدر یا مادر فرزندی بالغ باشید، شاید گاهی از کارهای فرزندان تعجب کرده باشید یا مجبور شده باشید، خودتان را با او تطبیق دهید و یا از

ارتباط با فرزند بالغان لذت برده باشید. گری زمانی را به یاد می‌آورد که برای اولین بار فهمید چگونه فرزندان بالغ می‌توانند برای والدینشان شادی زیاد یا درد شدیدی ایجاد کنند. او فرودگاه شارلوت را ترک کرده بود، و به طرف منزل می‌رفت که تصمیم گرفت دخترش را در خوابگاه دیویدسون غافلگیر کند.

«می‌دانستم که شاید او در اتاق خود در خوابگاهش نباشد، اما واقعاً شرم آور بود که اینقدر نزدیک باشم و حداقل تلاش خودم را نکنم. همانطور که از راه پله‌ها به طرف طبقه سوم و اتاق او می‌رفتم، قلبم به تپش افتاده بود. و این تپش نه به خاطر بالا رفتن از راه پله بلکه به خاطر تصور غافلگیری شلی بود. برای خودم دلیل آوردم که اگر آنجا نباشد، حداقل می‌توانم برایش روی در یادداشت بگذارم و او خواهد فهمید که من به او فکر می‌کرده‌ام.»

گری وقتی که در را کوبید فهمید که تلاشش نتیجه داده است. «او در را باز کرد و گفت، "بابا!" او و دوستش لیزا برای یک امتحان درس می‌خواندند. هر دوی آنها را در آغوش گرفتم، یک ربع با آنها گپ زدم، دوباره هر دویشان را در آغوش گرفتم. یواشکی به شلی یک چک بیست دلاری دادم. و از آنجا خارج شدم.

فقط پانزده دقیقه، اما همین ملاقات کوتاه در طی یک ساعت بعدی که به سمت خانه می‌رفتم، ذهنم را پر از خاطرات و احساسات کرد. یاد زمانی افتادم که او یک نوزاد بود و همیشه یعنی تقریباً همیشه می‌خندید. سه سالگی او را به خاطر آوردم، زمانی که در دانشکده‌ی دکتری بودم و او در آفتاب تگزاس سه چرخه سواری می‌کرد. مهد کودک او و کلاس اولش را به خاطر آوردم و اشتیاقی که برای یادگیری داشت. همه‌ی آن روزها را به خاطر آوردم، به ویژه روزی که او در سن ده سالگی به اعضای خانواده اعلام کرد

قصد دارد وقتی که بزرگ شد پزشک شود و به مردم کمک کند. . . . حالا در سن بیست سالگی او در دانشگاه بود، در رشته‌ی پیش پزشکی دیویدسون ثبت نام کرده بود و رویایش را دنبال می‌کرد. اعتراف می‌کنم که نمی‌توانستم جلوی اشک شوقم را بگیرم.»

پس از شام، همسرگری، کارولین، در یک جمع خانوادگی در کلیسایشان به او پیوست. تعدادی از والدین در مورد تجربیاتشان و موقعیت‌هایی که در آن قرار گرفته بودند، صحبت می‌کردند؛ صحبت‌های یکی از پدران برای گروه بسیار ملموس بود:

«شاون، پسر بیست و سه ساله‌ی ما به دلیل فروش مواد مخدر در زندان است. ما امروز بعد از ظهر با او ملاقات کردیم و دلمان واقعاً گرفته است. از یک طرف خودمان را سوزنش می‌کنیم. من خودم را بیشتر سرزنش می‌کنم چون وقتی که او بزرگ می‌شد من خیلی پر مشغله بودم؛ احساس می‌کنم که زمان کافی برای او صرف نکردم. از طرف دیگر می‌دانیم که انتخاب‌های او مربوط به خودش بودند؛ اما مقصر هر کسی باشد، در نهایت دیدن او در زندان ما را آزار می‌دهد.»

همان طور که این کتاب را می‌نویسیم، از این مسئله آگاهیم که فرزندان بالغ شما می‌توانند شادی زیادی به شما بدهند و یا بسیار ناراحت و غمگین سازند. ما این کتاب را برای شما می‌نویسیم: «والدین فرزندان بالغ و به زودی والدین فرزندان جوان بالغ.» در طول سی سال گذشته هر یک از ما، راس به عنوان روان پزشک متخصص کودکان و تمرین‌های خانوادگی و گری به عنوان مشاور خانواده و ازدواج و نیز به عنوان کشیش، زندگی شغلی‌مان را برای کمک به اشخاص و خانواده‌هایی صرف کرده‌ایم تا با استرس‌های خود در یک زندگی متغیر کنار بیایند. این کتاب را در نتیجه‌ی ارتباط با صدها خانواده

در طول سال‌ها و نیز تجربیات خانواده‌های خودمان نوشته‌ایم. ما به همراه همسرانمان، فرزندان خود را به بزرگسالی رسانده‌ایم. (راس دو دختر و دو پسر دارد؛ گری یک پسر مجرد دارد و دخترش شلی، ازدواج کرده است که هم اکنون یک پزشک زنان و زایمان است و پدرش به او افتخار می‌کند و منتظر تولد اولین فرزندش است.)

از این مسئله آگاه هستیم که هزاران شلی و شاون وجود دارد؛ برخی از آنها آرزوهایشان را دنبال کرده‌اند، و برخی دیگر راهشان را گم کرده‌اند. ما به عنوان والدین و مشاور، والدینی را دیده‌ایم که در تربیت فرزندان خود برای ورود به دوران بزرگسالی با مشکلات فزاینده‌ای روبرو بوده‌اند که بعدها به عنوان والدین فرزندان بالغ با دختران و پسران خود دچار چالش‌های بیشتری شده‌اند. ما امید داریم که برای این والدین، بتوانیم آرامش برقرار کنیم.

دغدغه‌ی این کتاب درک و فایده‌ی امروز و سال‌های گذشته است که می‌تواند این نسل را فوق‌العاده کند. هم‌چنین به این مسئله خواهیم پرداخت که چگونه والدین می‌توانند خود را با فرزندان بالغان که در خانه هستند تطبیق دهند و پاسخگوی آنها باشند، نظیر فرزندان که هجده سال و یا بیشتر دارند و یا در طول دوره‌ی دانشجویی و یا شروع یک شغل و یا به دلایل دیگری با پدر و مادرشان زندگی می‌کنند و نیز فرزندان که چند سال بعد به خانه باز می‌گردند.

برخی از انتخاب‌های فرزندان بالغ ما می‌تواند در ما ایجاد تنش کند، به ویژه زمانی که پای ارزش‌های فردی عمیق مثلاً تمایلات جنسیتی و یا اعتقادات مذهبی در میان باشد. چنین تنش‌هایی می‌تواند باعث اختلاف و حتی بیزاری گردد. عکس‌العمل‌های ما می‌تواند باعث تفاوت در زندگی آنها

و روابط ما با آنها گردد. (برای نحوه‌ی عکس‌العمل در مورد ارزش‌های عمیقی که به چالش کشیده می‌شود و یا حتی رد می‌شود به فصل شش همین کتاب مراجعه کنید.)

ما هم چنین در این رابطه بررسی می‌کنیم که چگونه پدر شوهر، مادر شوهر، پدر زن و مادر زن شدن و بعدها پدر بزرگ و مادر بزرگ شدن، می‌تواند روابط را تغییر دهد. چطور می‌توانیم پیشنهاد دهیم و آیا اصلاً باید پیشنهاد دهیم؟ بیشتر پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها در موقعیت دشواری قرار می‌گیرند، چون می‌خواهند به هر دو نسل کمک کنند بدون اینکه حالت قضاوت داشته باشند و یا بیش از حد مزاحم باشند. و حتی برخی از آنها خودشان نوه‌هایشان را بزرگ می‌کنند. ما این مطلب را نیز مورد بحث قرار خواهیم داد. ما از دیدگاه یهودی، مسیحیت در نگارش این کتاب استفاده می‌کنیم. بنابراین هر جا که نیاز باشد از تعالیم انجیل و تورات به زبان‌های عبری و یونانی استخراج می‌کنیم. هر دوی ما (نویسندگان این کتاب) اعتقادات مسیحی داریم اما از تمام خوانندگان با مذاهب مختلف استقبال می‌کنیم و از آنها می‌خواهیم در بررسی این شرایط سه‌گانه ساز به ما بپیوندند. امیدواریم که تمام والدین با دیدگاه‌های مختلف مذهبی در این اثر در ارتباط با فرزندان بالغ و جوانان کمک‌های عملی دریافت نمایند. پیشینه‌ی فرهنگی و مذهبی ما هر چه که باشد، ما به عنوان والدین در تلاش برای ایجاد ارتباط مثبت با فرزندان بالغمان وجوه مشترکی را مشاهده می‌کنیم در حالی که در عین حال می‌خواهیم سلامت روحی و ذهنی خود را حفظ کنیم.

ما قصد داریم با استفاده از تمرینات مشاوره‌ای، تحقیق خانوادگی و تجربیات خودمان به عنوان والدین، این اثر را به یک کتاب راهنما برای

والدینی تبدیل کنیم که دغدغه شان ایجاد روابط مثبت رو به رشد با فرزندان بالغ و جوانشان است.

به عنوان والدین ما، حق نداریم که در مورد فرزندانمان نگران نباشیم. شخصی می گفت که: «وقتی انتخاب می کنید که بچه دار شوید، یعنی انتخاب کرده اید که قلبتان تا آخر عمر بیرون از سینه تان بتپد.» شما نگرانید چون آنها بخشی از وجود شما هستند. سوال این است که: «چگونه می توانم به نگرانی خود جهت دهم؟» کتاب حاضر بر این مسئله تمرکز دارد.

www.ketab.ir