

بسم الله الرحمن الرحيم

چگونه با نوجوانم رفتار کنم

آنچه پدران باید بدانند تا ۱۳ ساله باید بدانند

ترجمه:

رویا بذراکنس

فریادایع بردبار

سرناسه	پیک هارت، کارل، ۱۹۳۹ - م. E. Pickhardt.
عنوان و نام پدیدآور	چگونه با نوجوانم رفتار کنم: آنچه پدرها برای ارتباط با فرزندان ۹ تا ۲۳ ساله باید بدانند / [کارل پیک هارت]؛ مترجمان رویا بذرافکن، فریبا تابع بردبار.
مشخصات نشر	شیراز: تخت جمشید، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۸۴ ص.
شابک	978-600-283-151-4
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: The connected father understanding your ...
یادداشت	این کتاب قبلاً تحت عنوان "پدر و نوجوان نقش، وظایف و مسئولیت‌های پدر در دوران نوجوانی" با ترجمه میترا عمرضا توسط انتشارات بهشتیان در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.
عنوان دیگر	آنچه پدرها برای ارتباط با فرزندان ۹ تا ۲۳ ساله باید بدانند.
عنوان دیگر	پدر و نوجوان نقش، وظایف و مسئولیت‌های پدر در دوران نوجوانی.
موضوع	والدین و نوجوانان
موضوع	نوجوانان — روان‌شناسی
موضوع	پدران و پسران
موضوع	پدران و دختران
شناسه افزوده	بذرافکن، رویا، ۱۳۵۸ - مترجم
شناسه افزوده	تابع - ناسر، فریبا، ۱۳۵۶ - مترجم
رده بندی کنگره	HQ۷۹۷/۱۵ . ۴ . ۹ ۱۳۶
رده بندی دیویی	۰۶/۸۷۴
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۲ ۳۲



چگونه با نوجوان رفتار کنیم

مترجمان: رویا بذرافکن، فریبا تابع بردبار؛ ناشر: تخت جمشید

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴ ■ شابک: ۴-۱۵۱-۲۸۳-۶۰۰-۹۷۸ ■ بارگان: ۱۰۰۰ جلد

صفحه‌آرا: مریم رعیتی ■ چاپ و صحافی: صبح امروز

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای مترجمان محفوظ است.

مرکز نشر: شیراز، خیابان پیروزی، انتشارات تخت جمشید، تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۴۵۴۰۱

مرکز پخش: انتشارات قشقای، تلفن: ۰۷۱-۳۲۲۲۶۲۷۰

Web Site: www.parsnashr.ir

E-mail: nashershiraz@yahoo.com

فهرست مطالب

فصل اول:

- ۱۱..... شاخص‌هایی برای درک بیشتر مطالب کتاب
- ۱۱..... پدر، مادر نیست، نوجوان، کودک نیست
- ۱۲..... پدر، پدر است نه مادر
- ۲۰..... پدر، مرد عمل
- ۲۳..... نوجوان بچه نیست

فصل دوم:

- ۲۷..... چرا پدرها از نوجوانان فاصله می‌گیرند
- ۲۸..... نگرانی از قطع ارتباط با فرزند
- ۳۱..... نگرانی از شکست خوردن در مشاجره
- ۳۲..... نگرانی از بالا گرفتن مشاجرات
- ۳۵..... ارتباط مؤثر: خیابان دو طرفه
- ۳۵..... در وهله‌ی اول باید تغییرات را بشناسی

فصل سوم:

- ۳۹..... مسائل و مشکلات شغلی پدران
- ۴۰..... اختصاص زمان بیشتر برای کار در مقایسه با خانواده
- ۴۰..... مردی که برای خانواده‌اش سخت کار می‌کرد!
- ۴۳..... تبعات ناشی از فشار کار بر خانواده «روز کاری سختی داشته‌ام»

فصل چهارم:

- ۵۱..... شفاف‌سازی انتظارات برای تغییر نوجوان
- ۵۱..... ما هم نوجوان بودیم
- ۵۳..... نوجوانی رویدادی سرنوشت‌ساز

۴۶ چگونگی با نوجوان رفتار کنیم؟

- مشخص کردن انتظارات اساسی ۵۵
- مرحله اول: جدا شدن از دوران کودکی ۵۸
- مرحله دوم: هویت‌یابی ۶۰
- مرحله سوم: استقلال‌طلبی ۶۰

فصل پنجم:

- مرحله اول: ابتدای نوجوانی ۶۳
- وظایف پدر در برابر فرزندی که ابتدای نوجوانی است (۹ تا ۱۳ سالگی) ۶۳
- نوجوانی و بلوغ ۶۴
- نگرش منفی ۶۵
- به نظر می‌رسد نودکم بد شده است! ۶۶
- تجربه‌های تازه ۷۲

فصل ششم:

- مرحله دوم: اواسط نوجوانی ۷۵
- وظایف پدر در قبال نوجوانی که به اواسط نوجوانی رسیده است (۱۳ تا ۱۵ سالگی) ۷۵
- اتاق آشفته و نامرتب ۷۷
- اینترنِت ۸۰
- تلاش مضاعف برای کسب آزادی ۸۱
- مشاجره: رقصیدن میان درگیری ۸۴
- خروج بی‌اجازه از خانه ۸۵
- دروغ‌گویی ۸۵
- نجات در راستی است ۸۷

فصل هفتم:

- وظایف پدر در قبال فرزندی که به اواخر نوجوانی رسیده (سنین ۱۵ تا ۱۸ سالگی) ۸۹
- تشویق و ترغیب نوجوان به مسئولیت‌پذیری بیشتر ۹۱
- اضطراب مرحله‌ی انتقال ۹۴
- تنظیم دخل و خرج ۹۵
- چگونه سوء استفاده از مواد پختگی را به تعویق می‌اندازد ۹۶
- حمایت کردن ۹۹

فصل هشتم

۱۰۳.....	وظایف پدر در مرحله استقلال آزمایشی نوجوان (سنین ۱۸ تا ۲۳ سالگی).....
۱۰۴.....	استرس سبک زندگی.....
۱۰۹.....	تغییر نقش از مدیریت به مربی‌گری.....
۱۱۱.....	شکست خوردن در رسیدن به خواسته‌ها.....
۱۱۳.....	ظهور نشانه‌های پایان دوران استقلال آزمایشی.....
۱۱۴.....	شمارش نهایی.....

فصل نهم

۱۱۹.....	حفظ اقتدار.....
۱۲۰.....	اقتدار محدود کننده یا اثر بخش.....
۱۲۳.....	نوجوان و اقتدار والدی.....
۱۲۵.....	اقتدار بر اساس کنترل و نگرانی.....
۱۲۵.....	استقلال نوجوانان و اقتدار بزرگان.....
۱۲۷.....	مشکل کنترل - مسئله‌ی کنترل.....
۱۲۸.....	راهبردهای رفتار مقتدرانه.....
۱۳۴.....	مسأله‌ی پشیمانی و ندامت.....
۱۳۶.....	اقتدار و عصبانیت.....
۱۳۷.....	چه کسی ما را برای عصبانی شدن شارژ می‌کند؟.....

فصل دهم

۱۴۱.....	مدیریت روابط در خانواده.....
۱۴۲.....	یک بحث ساده روان‌شناسی پیرامون ارتباط.....
۱۴۳.....	توقف در احساسات «قطع کردن احساسات».....
۱۴۷.....	موانع ارتباطی.....
۱۴۹.....	وظایف گوینده و شنونده.....
۱۵۰.....	موانع الکترونیکی.....
۱۵۱.....	چند قاعده‌ی کلی.....
۱۵۳.....	تفاوت‌های جنسیتی.....
۱۵۴.....	ارتباط: ابراز عقیده.....

- مشکل کم حرفی..... ۱۵۶
- روش هایی جهت افزایش صراحت بیان..... ۱۵۷
- هنگامی که نوجوان نخواهد با ما صحبت کند..... ۱۵۹

فصل یازدهم

- وظایف پدر در قبال نوجوان پسر..... ۱۶۱
- چرا نوجوان می تواند پدر را سردرگم کند؟..... ۱۶۲
- پلی بر روی جنسیت..... ۱۶۳
- فاصله نگرفتن بیش از حد از دختران..... ۱۶۷
- پدر غائب..... ۱۶۸
- تمرین هنر خوب گوش دادن توجه کامل..... ۱۶۹
- برقراری رابطه را به دختران آموزش دهیم..... ۱۷۱
- خشونت و آزار جنسی..... ۱۷۳

فصل دوازدهم

- وظایف پدر یک دختر نوجوان..... ۱۷۵
- حل تفاوت ها..... ۱۷۶
- درگیری های سازنده با پسر نوجوانان..... ۱۷۸
- آزمون قدرت و مشاجره برای قدرت..... ۱۸۰
- سخن آخر..... ۱۸۱
- وظایف پدر..... ۱۸۳

پیش‌گفتار مترجمان

یارب این نوگل خندان که سپردی به منش

می‌سپارم به تو از دست حسود چمنش

حافظ شیرازی

طی سال‌ها فعالیت و تدیس در دانشگاه‌های مختلف کشور و ارائه‌ی مشاوره در مراکز آموزشی و مشاوره‌ای که بر جوانان و خانواده‌های آنان داشتیم، دریافتیم که تا چه حد نقش پدران در یک خانواده‌ی سالم و به تأثیرگذار است. این وظیفه وقتی پررنگ تر می‌شود که خود را در جامعه‌ای بباییم که مراحل گذار از سستی به مدرن را می‌پیماید. ماحصل این تغییر که در حوزه‌های مختلف (اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و...) به وضوح نشان می‌دهد، به یکی از بزرگترین آسیب‌ها و چالش‌ها در خصوص نوع رابطه‌ی پدر و فرزندی منجر شده است. در بسیاری از موارد مشاوره‌ای که داشتیم فرزندان به علت از عدم شناخت پدرانشان شکایت داشتند و پدر نیز از ناسپاسی و بی‌ارزش دانستن فرایند تربیتی آن انتقاد می‌کردند. در واقع گذار از جامعه سستی به مدرن از طرفی و ورود فرزندان به دوران بلوغ و خیز نوجوانی از طرف دیگر موجب فراهم آمدن دو نتیجه‌ی ناخوشایند گشته: عدم ناکارآمدی برخی از شیوه‌های سستی پدران و از طرف دیگر تشدید خطرات بحران هویتی که نوجوانان امروزی با آن مواجهند.

با توجه به ضرورت‌های گفته شده در کارمان با پدران زیادی مواجه شدیم که خواهان کتاب مفید و کاربردی در این زمینه بودند، لذا با مطالعات فراوان در منابع مختلف، کتاب ارزشمند ارتباط پدر و فرزند را یافتیم. نویسنده‌ی این کتاب دکتر کارل پیکارت عضو انجمن روانشناسی آمریکاست. او که خود چهار فرزند و یک نوه دارد، صاحب تألیفات متعددی در زمینه‌ی ارتباط والدین و فرزندان می‌باشد که اکنون به مرز پانزده جلد می‌رسد. کتاب‌های این استاد دانشگاه تگراس بیش از دو و نیم میلیون خواننده در سراسر جهان داشته است. دکتر پیکارت

در کتاب پیش رو می‌خواهد مشخصاً به سؤالات زیر جواب دهد، سؤالاتی که تقریباً تمامی پدران در طول دوره‌ی تربیتی فرزندشان با آن مواجه می‌باشند:

- ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری یک پدر خوب در دوران نوجوانی فرزندش (از نه تا بیست و سه سالگی) چیست؟
- نوع واکنش‌های نوجوان به رفتارهای منطقی و غیرمنطقی پدرش چگونه می‌تواند باشد؟
- آیا برخورد و رفتار تربیتی یک پدر با پسر نوجوانش می‌تواند به عنوان الگویی برای برخورد با دختر نوجوانش تلقی گردد؟
- شروع بحران در یک فرایند رفتاری - تربیتی در ارتباط با پدر و نوجوان با چه علایمی شروع و چگونه التیام می‌یابد؟

ترجمه‌ی این کتاب بسیار ارزشمند که توسط من و همکارم صورت گرفته ماحصل چهار سال تحقیق، ترجمه و کار در حوزه‌ی انتشار آن می‌باشد، هرچند مدتی به طول انجامید ولی بسیار مسرور و شادمانم که بالاخره به اتمام رسید که بی شک مطالعه‌ی آن فصل جدیدی را در بهبود روابط پدر و نوجوان رقم خواهد زد. همچنین این کتاب می‌تواند به عنوان منبع بسیار مهمی برای دانش‌جویان و پژوهشگران عزیز کشورمان در خصوص روابط پدر - فرزند تلقی گردد.

لازم می‌دانیم از سرکار خانم فاطمه‌ی روحانی‌زاده که به تازمه اولیه‌ی ترجمه را به عهده داشتند قدردانی نموده و از حضرت باری‌تعالی توفیق روزا زویشمان را برای خدمت به جامعه‌ی علمی کشور خواستار گردیم.

بسیار خوشحال و سپاسگزار می‌شویم که خوانندگان محترم نظرات ارزشمند خود را به آدرس rb_bazrafkan@yahoo.com ایمیل نمایند و پلی ارتباطی بین ما و شما در جهت پیشبرد و ارائه‌ی کتاب‌های کاربردی بعدی‌مان باشد.

دست‌نویس دانشگاه‌های شیراز

رویا بذرافکن

فریبا تابع برادر

شیراز تابستان ۱۳۹۴

مقدمه

کتابی که پیش روی شماست کتابی کاربردی است که در آن تلاش می‌کنیم به این سؤال پاسخ دهیم: «پدرها بران برقراری ارتباط مؤثر و پایدار با فرزندشان در دوران پرمخاطره نوجوانی چه کارهایی می‌توانند انجام دهند و چه حرف‌هایی برای گفتن دارند؟».

در این کتاب شغل، عملکرد نقش پدر به عنوان یک والد بحث و بررسی می‌شود و با مثال‌های فراوان و طرح‌های مختلف، سعی می‌کنیم روش‌های گوناگون و متنوعی را که یک پدر می‌تواند برای ایفای نقش خود بکار گیرد، نشان دهیم. تأکید بیشتر ما در روابط بین پدر و فرزند، در سال‌های نوجوانی است، سال‌هایی که نوجوان با فراز و نشیب‌های زیادی روبه‌رو می‌شود؛ همان دوره‌ای که پسران و دختران ما در مرحله‌ی آزمایش و خطا به سر می‌برند، تا بتوانند مستقل شدن را تجربه کنند.

در تمام مراحل مطالعه‌ی کتاب، نکات زیر را به خاطر داشته باشید:

الف) ویژگی‌هایی که در این کتاب می‌گوییم مختص یک پدر خاص نیست و هیچ پدری را پیدا نمی‌کنیم که همه‌ی این خصوصیات، درباره‌ی او صدق کند، بنابراین دقت نماییم که کدام توصیه برای ما کاربرد بیشتری دارد.

ب) علاوه بر مثال‌های این کتاب، می‌توانیم روش‌های بی‌شمار دیگری را بیابیم که در بهبود ارتباط با فرزندانمان به ما کمک می‌کند، این نمونه‌ها فقط بخشی از رفتارهای «والدین» را پیشنهاد می‌دهد.

ج) جنسیت، میان نقش‌های پدر و مادر تفاوت‌هایی ایجاد کرده که در این کتاب به برخی از تمایلات، گرایش‌ها و تفاوت‌های این دو جنس اشاره است.

د) به یاد داشته باشیم یک موقعیت واحد درباره‌ی هر پدری صدق نمی‌کند، و البته نباید هم این‌گونه باشد: تجارب گذشته، دیدگاه‌های شخصی هر فرد، اختلافات فرهنگی، سنت‌های

خانوادگی، کیفیت و شرایط زندگی، آموزه‌های مذهبی خانواده، ویژگی‌های ارثی پدر و فرزند و زندگی زناشویی والدین، همگی باعث می‌شوند که هیچ دو پدری مثل هم نباشند و در واقع هیچ کدام نقش‌های یکسانی نداشته باشند. با توجه به این تفاوت‌ها ممکن است بعضی ویژگی‌ها که در یک پدر مثبت محسوب می‌شود، در دیگری مثبت به حساب نیاید و حتی منفی تلقی گردد. گاهی شغل پدر در یک خانواده محدودیت محسوب می‌شود و در خانواده‌ای دیگر می‌تواند از او فردی تلاش‌گر و مورد اعتماد خانواده بسازد.

چگونگی عملکرد ما، در خانواده و اجتماع می‌تواند، تأثیرات بسیار زیادی بر پیشرفت فرزندان داشته باشد؛ به‌خصوص در دوران نوجوانی که نوجوان به دنبال الگویی برای هویت‌سازی است. اگر در این مرحله بحرانی خود را درگیر مسائل و مشکلات فرزندان نسازیم، در واقع بهترین فرصت تأثیرگذاری خود را از دست داده‌ایم که این مسأله می‌تواند به عنوان شانه خالی کردن از این مسؤولیت خطیر تلقی گردد.

هدف ما این نیست که ویژگی‌های پدر کامل را بگوییم، زیرا نه تنها پدر کامل، بلکه اصولاً انسان کامل وجود ندارد. بهترین پدر، موقع یک انسان است که ترکیبی از نقاط قوت و ضعف، قضاوت‌های صحیح و غلط و اعمال درست و نادرست در آن ظهور و بروز می‌نماید.

همچنین قصد نداریم بگوییم چطور پدری باشید، بلکه می‌خواهیم یاد بگیریم که چگونه درباره‌ی روش‌های مختلف تربیت فرزندان پدر کنیم و از میان آن‌ها بهترین روش را برگزینیم، به ویژه در دوران نوجوانی که سخت‌ترین بس «وراثت والدینی» ماست.