

میجلی میچل

آنچه دختران نوجوان به والدین خود نمی گویند

ترجمه:

دکتر محمدرضا گرامتی

دانشیار دانشگاه تهران



سرشناسه: میچلی، میچل
Michelle Mitchell

عنوان و نام پدیدآور: آنچه دختران نوجوان به والدین خود نمی‌گویند/میچلی
میچل؛ برگردان محمدرضا کرامتی.

مشخصات نشر: تهران: صدای معاصر، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۷۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۹۸-۱۳-۹

موضوع: دختران نوجوان -- روانشناسی

موضوع: والدین و نوجوانان

شناسه افزوده: کرامتی، محمدرضا، ۱۳۴۷ - مترجم

رده بندی کنگره: HQ۷۷۷/م۹۱۸ ۱۳۹۰

رده بندی دیویی: ۳۰۵/۲۳۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۲۳۷۳۰



شیگیر

با همکاری نشر شیگیر



سدا
یمنسر

دفتر مرکزی، انقلاب، خ ۱۲ فروردین، کوچه نوروز، شماره ۱، تلفن: ۶۶۹۶۷۰۱۲ - ۶۶۹۵۹۲۴۴
فروشگاه، فلکه دوم تهرانپارس، خ جشنواره، شماره ۱۲۹، تلفن: ۷۷۲۹۰۴۴۹ - ۷۷۰۲۷۸
مرکز پخش، ۶۶۹۶۵۰۱۲ - ۶۶۴۱۴۹۱۰ آدرس اینترنتی، www.sedayemanser.com

آنچه دختران نوجوان به والدین خود نمی‌گویند

میجلی میچل

مترجم، دکتر محمدرضا کرامتی

چاپ اول، ۱۳۹۱ - تهران

حروفنگار و صفحه‌آرا، تارا درزی

لینوگرافی، صدف

چاپ، مهارت

صحافی، ترابی

شمارگان، ۳۳۰۰ نسخه

حق چاپ و نشر محفوظ است.

شابک: ۹ - ۱۳ - ۶۲۹۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 6298 - 13 - 9

Printed in Iran

قیمت ۴۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
قبل از شروع.....	۱۰
آن چه از این کتاب باید انتظار داشت.....	۱۱
فصل اول.....	۱۵
در مورد محتوای یک کتاب هرگز زود قضاوت نکنید.....	۱۵
سال‌های نوجوانی.....	۱۵
فصل دوم.....	۲۵
آیا من گفتم که از تو بدم می‌آید؟.....	۲۵
من واقعاً دوست دارم.....	۲۵
آن چه پیش روی است.....	۲۷
سرمایه گذاری فداکارانه.....	۳۸
فصل سوم.....	۴۳
برای من مهم نیست که چی فکر می‌کنی!.....	۴۳
من به تأیید شما احتیاج دارم.....	۴۳
آیا باید برایتان مهم باشد؟.....	۴۶
ایجاد/ از بین بردن اعتماد به نفس.....	۵۳
یک هفته در زندگی یک دختر نوجوان.....	۵۶
والدین چگونه می‌توانند کمک کنند؟.....	۶۰
فصل چهارم.....	۶۵
او دوست صمیمی من برای همیشه است.....	۶۵
می‌خواهم با من بهتر رفتار شود.....	۶۵
چیزی که «دوستی» نام دارد.....	۶۵
زورگویی در خانه.....	۷۴
نظارت بیشتر و بیشتر!.....	۷۶
پاسخ به زورگویی.....	۷۶

۷۷	فعالیت جنسی
۷۸	هیچ چیز محرمانه نیست
۹۱	فصل پنجم
۹۱	چرا به من اعتماد نداری؟
۹۱	من به حمایت تو احتیاج دارم
۹۱	خواهش می‌کنم، به آنها اعتماد نکنید!
۹۸	وضع قوانین
۱۰۱	تعیین قوانین و ضوابط
۱۰۴	وقتی هیچ چیز جواب نمی‌دهد، باید چه کار کرد
۱۰۹	فصل ششم
۱۰۹	من چیزی برای پوشیدن ندارم
۱۰۹	می‌خواهم زیبا باشم
۱۰۹	طلب بی‌پایان برای زیبایی!
۱۱۷	تأثیر یک مادر
۱۱۹	پسرها و باز هم پسرها!
۱۲۰	اصول زیبایی
۱۲۳	هنر خرید برای نوجوانان
۱۲۹	فصل هفتم
۱۲۹	هیچ کس متوجه نمی‌شود من چه احساسی دارم
۱۲۹	من برای حل مشکلاتم به کمک نیاز دارم
۱۳۱	مواجهه‌شدن با مسائل خانوادگی
۱۴۱	فصل هشتم
۱۴۱	همه چیز تقصیر توست
۱۴۱	می‌دانم که تو مقصر نیستی
۱۵۵	فصل نهم
۱۵۵	نتیجه گیری

پیشگفتار

والدین یک دختر نوجوان بودن ممکن است طاقت‌فرسا باشد. برخی اوقات حتی این کار نیاز به صبر بی‌حد و اندازه دارد. یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که والدین با آن مواجه می‌شوند این است که یا بیش از حد از نوجوانان حمایت می‌کنند و یا اینکه بیش از حد معمول نسبت به آنها بی‌توجهند. ایجاد تعادل بین این دو وضعیت فوق‌العاده مهم است. مشکل دیگر آن است که نمی‌دانند چه زمانی در کار نوجوان خود دخالت کنند و چه زمانی او را به حال خود رها کنند. با ظهور تکنولوژی‌های جدید ارتباطی نظیر تلفن‌های هوشمند، اینترنت، موبایل و شبکه‌های مجازی اجتماعی، نوجوانان از میزان فزاینده آزادی، استقلال، خودمختاری و ایجاد حریم خصوصی دور از والدینشان لذت می‌برند و این شرایط موجب شده که ورزیه‌روز والدین از زندگی نوجوانانشان فاصله بگیرند.

برخی دختران نوجوان قبل از این مسئله‌ای را با پدر و مادر خود در میان بگذارند، مشتاقانه حتی پر ارزش‌ترین اطلاعات مخفی خود را در اختیار شبکه جهانی اینترنت می‌گذارند. به دلیل وجود گزارش‌هایی در زمینه استفاده از مواد مخدر و اعتیاد، مدرسه‌گریزی،

رفتارهای جنسی پرخطر، افسردگی و حتی خودکشی نوجوانان، والدین دلایل کافی برای نگران بودن دارند.

با این حال، یکی از موانع و محدودیت‌های رایج برای ارتباط بین والدین و نوجوان احساس خجالت برای در میان گذاشتن این مشکلات (هم از نظر پدر و مادر و هم از نظر نوجوان) می‌باشد. برخی اوقات هم انکار، ابهام و انتظار از این که مشکل خود به خود حل خواهد شد وجود دارد. نوجوانان اغلب نصیحت‌های دوستان خود را به نصیحت‌های والدینشان ترجیح می‌دهند. در حالی که نوجوانان در باور این که والدینشان می‌توانند با مشکلات آنها ارتباط برقرار نمایند همواره دچار چالش هستند، والدین معمولاً تغییرات قابل توجه جامعه در چند دهه اخیر را نمی‌توانند به راحتی بپذیرند. در این صورت، انتظارات ناسازگار بین این دو ایجاد ارتباط را از بین می‌برد.

در سال‌های نوجوانی برخی از مهم‌ترین و قابل توجه‌ترین تغییرات احساسی، جسمی، رفتاری، جنسی و حتی روحی رخ می‌دهند. در حالی که جسم و ذهنشان به دلیل به فردی می‌شود که تا آخر عمر همان طور باقی می‌ماند. بسیار ضروری است که نوجوانان در معرض راهنمایی‌های پیوسته و مثبت قرار گیرند. حمایت والدین برای تسلی دادن، راهنمایی کردن، محافظت کردن، اصلاح کردن، تشویق کردن، شکل دادن و لذت بردن آنها از این سال‌ها ضروری است. تحقیقات نشان داده است قرار گرفتن در یک خانواده حمایتی که از ارتباط آزاد برای حل کردن مشکلات برخوردار هستند، نه تنها می‌تواند ریسک رفتارهای مضر پرخطر را در این دوران کاهش دهند

بلکه می‌توانند عکس‌العمل‌های احساسی و ارزش نهادن به خود را ارتقا دهند.

آن‌چه دختران نوجوان به والدین خود نمی‌گویند کتابی است که در آن رفتارهای دختران نوجوان را از همه جهات بررسی می‌کند و حقایق آن را به طور شفاف بیان می‌کند که این خود می‌تواند برخی اوقات خنده‌دار و یا دل‌شکننده باشد. خانم میچل تجربه‌های دختران نوجوان را در حالی که با پدر و مادر و دوستان خود ارتباط برقرار می‌کنند به طور واضح بیان می‌کند و خواننده را از ذهن پنهان دختران نوجوان آگاه نموده و در این زمینه بینش لازم را به او ارائه می‌کند. منظور از دختران در این کتاب هر دختر نوجوانی می‌تواند باشد. آن حتی می‌تواند دختر شما باشد. در جامعه‌ای که به این جمعیت جوان با تحقیر نگریسته می‌شود، فرد فرد این دختران به عنوان عزیزترین گروه سنی نادیده گرفته می‌شوند. این نقطه‌نظر نیروبخش فراتر از شکایت‌های سطحی است که نوجوانان اغلب بیان می‌کنند. آن به ارتباط عمیق قلبی مربوط می‌شود یعنی چیزی که دختران ما واقعاً به آن فکر می‌کنند را آشکار می‌سازد. این روش بی‌سابقه و بی‌نظیری است برای این که والدین قبل از این که موقعیتشان از کنترل خارج شود، نگاهی کوتاه به درون ذهن دخترانشان بیاندازند و برخی از رازهایی را که آنها نمی‌خواهند (اما واقعاً می‌خواهند) والدینشان بدانند، بشنوند. آن‌چه که دختران نوجوان به والدین خود نمی‌گویند، مشورت‌های عملی در جداکردن رفتارهای «عادی» از رفتارهایی که نیاز به کمک‌های تخصصی دارد، در اختیار قرار می‌دهد. راهنمایی‌هایی نیز برای شرایط خاص که ممکن است والدین و دختران در سال‌های نوجوانی با آن مواجه شوند، پیشنهاد شده است.

که این به مادرها و پدرها کمک می‌کند از امروز درک بیشتری داشته باشند تا بتوانند امید بیشتری برای آینده دخترشان فراهم سازند.

قبل از شروع

مطالب کتاب پیش‌رو در مورد دختران نوجوان ۱۳ تا ۱۷ ساله است که از زبان خود آنها بیان شده است. هر یک از این دختران، نوجوانانی «عادی/ نرمال» هستند که در مدرسه‌های خصوصی یا دولتی شهر ریسمین، استرالیا که من در آنجا کار می‌کنم تحصیل می‌کنند. شرایط آنها خیلی شبیه دختر شما و گروه سنی‌شان است.

اگر من این داستان‌ها و خاطرات را بدون شناخت نوجوانی که آنها را نوشته است می‌خواندم، فرض می‌کردم که برخی از آنها واقعاً دچار مشکل هستند. من همچنین فرض می‌کردم که آنها والدینی داشتند که به آنها و چالش‌هایی که با آن روبرو می‌شدند توجه نمی‌کردند. هرچند، می‌توانم به شما اطمینان دهم تمام نوجوانانی که سهمی در مطالب این کتاب داشتند، به خانواده‌هایی احتیاج دارند که خیلی به آنها وابسته هستند.

سهم اساسی نوجوانان دختر در این کتاب به این نکته برمی‌گردد که آنها موجب شدند تا تصویری واقع‌گرایانه از مسائل و زبان نوجوانان عادی بدست آید. این نوشته‌ها توسط نوجوانان خلاف کار یا خارج از کنترل نوشته نشده است. بلکه هر داستان آن قدر رایج است که صدها دختر در این موقعیت در هر مدرسه‌ای هر روز هفته با آن مواجه می‌شوند.

از هر نوجوان خواستم که صادقانه و بدون ممانعت، چیزهای را که تصمیم گرفتند با والدین خود در میان نگذارند بنویسند. برای

اینکه تشویق به واضح‌نویسی شوند، به آنها گفته شد هیچ‌کدام از نامه‌ها یا خاطرات آنها به دست پدر و مادر یا معلمانشان نخواهد رسید. آنها اطمینان یافتند که این نوشته‌ها بدون اسم و نشانی چاپ خواهند شد تا هویتشان محفوظ بماند و از هر عکس‌العملی که ممکن است نسبت به آنها نشان داده شود، در امان باشند.

از اینکه چه قدر نوشته‌های آنها بیش‌آفرین بود و چه قدر مفصل خود را شرح می‌دادند اغلب تعجب می‌کردم. بیشتر اوقات سطح بلوغ آنها بیشتر از سطح انتظارم بود. گاهی هم به خاطر عدم رشد فکری آنها و زبانی که برای نوشتن انتخاب می‌کردند غافلگیر می‌شدم. در این موارد با خود فکر می‌کردم آیا می‌شود نوشته‌های آنها را طوری تنظیم کرد که بزرگسال‌پسند باشد. در پایان، تصمیم گرفتم نوشته‌های دست‌نخورده و اولیه را چاپ کنم زیرا بر این باور بودم که آنها بهتر حقیقت زندگیشان را به تصویر می‌کشند.

می‌خواهم از نوجوانانی که بخشی از این کتاب بودند قدردانی نمایم. کار کردن با شما خیلی خوب و لذت‌بخش بود. از اینکه توانستم در عین دشواری به افکار شما در دیای بزرگسالان صدای رساتر ببخشم، لذت بردم. از والدینی که اجازه دادند دخترانشان در این مجموعه شرکت کنند نیز تشکر می‌کنم. امید است صدای شما به خانواده‌ها بیشتر کمک کند تا دخترانشان را در حال تفسیر به یک خانم جوان بالغ، درک و حمایت کنند.

آن چه از این کتاب باید انتظار داشت

یادم می‌آید که در تخت بیمارستان در حالی که چند روز قبل نوزادم به دنیا آمده بود نشسته بودم. مجموعه زیادی از اطلاعات دور

و برم بود. برخی از آنها از کارکنان بیمارستان، برخی از دوستانم و برخی نوشته‌هایی بودند که با خود آورده بودم تا در وقت آزاد آنها را بخوانم. واقعاً هیچ ایده‌ای نداشتم! به نظر می‌آمد در انجام این کار طاقت‌فرسا مقداری حس امنیت غیر قابل انکار وجود داشت. وجود این اطلاعات بسیار حساس، به من احساس قدرت می‌داد.

با وجود اینکه تمامی اطلاعاتی که والدین جدید دریافت می‌کنند ممکن است درخور موقعیت آنها نباشد، آنها معمولاً از مسائلی که تا حدودی می‌تواند برایشان سودمند باشد استفاده می‌کنند. بهترین بخش همه این اطلاعات این است که به والدین به طور مداوم گزینه‌های مختلف پیشنهاد می‌شود. این گزینه‌ها همیشه فرصت‌هایی برای خود ارزیابی، تغییر و رشد ایجاد می‌کنند.

والدین اغلب به من می‌گویند زمانی که کودکان به سنین نوجوانی نزدیک می‌شود، مقدار منابع قابل دسترس به تدریج کاهش می‌یابد. آنها به جای اینکه اطلاعات زیادی در اختیار داشته باشند، فکر می‌کنند برای دستیابی به اطلاعات باید مانند سوزنی در انبار گاه دنبال اطلاعات بگردند. والدین نوجوان به اطلاعات بیرونی احتیاج دارند تا اینکه بتوانند محرک رشد و یادگیری شخصی آنها باشد. بدون داشتن اطلاعات پیوسته و کافی، والدین از عادی بودن رفتار نوجوان خود نامطمئن هستند.

بر اساس تجربه من، والدین تا زمانی که دچار موقعیت بحرانی نشوند تمایل ندارند به روانشناس یا مشاور مراجعه کنند. همچنین آنها به ندرت دنبال شرکت در سمینارهایی در این زمینه که «چطور می‌توان والدین خوبی بود» هستند. زیرا از نظر آنها این نوع مراسم غیرشخصی هستند و لحاظ کردنشان در برنامه‌های زندگی شخصی

دشوار است. امیدوارم این کتاب به عنوان یک گزینه مناسب به شما در تصمیم‌گیری در این موارد کمک کند.

این کتاب شامل رازهایی است که نوجوان شما الان به شما نمی‌گوید بلکه آنها را احتمالاً زمانی که بزرگ‌تر شود به شما خواهد گفت. امیدوارم با آگاهی از این رازها در این مرحله حساس زندگی بهتر بتواند با کودک در حال رشدتان ارتباط برقرار کنید.

زمانی که والدین از من درخواست پیشنهاد می‌کنند، در ارائه پیشنهادهای صفر و یک دچار تردید می‌شوم. پیشنهاد این انتظار را با خود به همراه دارد که برای انجام کارها فقط یک راه مشخص وجود دارد. از آنجایی که هیچ وقت پاسخ ساده‌ای به موقعیت‌ها وجود ندارد و پاسخ‌گویی به هر موقعیتی مستلزم بهره‌گیری از راه‌حل با راه‌حل‌های مختلفی است، والدین یک نوجوان بودن کار ساده‌ای نیست. به همین دلیل است که ترجیح می‌دهم از بین راه‌حل‌های متفاوت، چندین راه‌حل را ارائه دهم تا والدین بتوانند به تناسب شرایط بهترین‌ها را برگزینند.

برخی از مثال‌های این کتاب ممکن است کاملاً زبان حال نوجوان شما باشند و برخی ممکن است ارتباطی نداشته باشند. به شما توصیه می‌کنم آنهایی که متناسب هستند را برگزیده و بقیه را کنار بگذارید و به بعد موکول کنید. همان‌طور که خانواده‌ها متفاوت هستند، نوجوانان نیز با یکدیگر فرق می‌کنند. امیدوارم این کتاب به شما فرصت دهد تا در تعامل با نوجوانتان راه‌حل مناسبی را برگزینید و با توجه به شرایط رشدش، آنچه را که برای او مناسب است فراهم سازید.