

بیبید فاصله‌ها را کم کنیم

راه کارهایی برای نزدیک تر شدن پدرها و مادرها

و

فرزندان جوانشان

جیمز کرو

ترجمای ندا خداجوین

نشر ماهی ماهی

این اثر ترجمه‌ای است از:

Closing the gap
Jay McGraw
2001; Fireside

سرشناسه:	مک گراو، جی McGraw, Jay
عنوان و نام پدیدآور:	بیاید فاصله‌ها را کم کنیم: راهکارهایی برای نزدیک‌تر شدن پدرها و مادرها و فرزند نوجوانشان / نویسنده جی مک گرو؛ ترجمه ندا خداجویان.
مشخصات نشر:	تهران: مضمون، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری:	۲۷۲ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۰۰-۰۲-۰۴
وضعیت فهرست‌دهی:	پیا فهرست‌دهی
یادداشت:	عنوان اصلی: Closing the gap: a strategy for bringing parents and teens together.
یادداشت:	این کتاب فلان شماره عنوان تکلیف حل اختلاف نسل‌ها (آسیب‌شناسی رابطه والدین و نوجوانان) را ترجمه‌ای مسعود سپاهپوش، توسط انتشارات گفتمان در سال ۱۳۸۱ منتشر شده است.
موضوع:	والدین و نوجوانان
موضوع:	نوجوانان - روابط خانوادگی
موضوع:	ارتباط در خانواده
موضوع:	رفتار والدین
موضوع:	نوجوانان - روان‌شناسی
شماره افزوده:	خداجویان، ندا، ۱۳۵۸ - ترجمه
رده‌بندی کنگره:	۱۳۸۹ ک۸ م۷ ک۸ ۹۹۹۰۱۵ HQV
رده‌بندی دیویی:	۳۰۶.۸۷۲
شماره کتابشناسی ملی:	۲۱۹۴۲۹۹

بیاید فاصله‌ها را کم کنیم

نویسنده: جی مک گرو

مترجم: ندا خداجویان

ویراستار: علی ابوطالبی

صفحه‌آرا: پروانه نصراللهی

طراح جلد: حمیدرضا آذر

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۰۰-۰۲-۰۴

قیمت: ۵۴۰۰ تومان

نشر مضمون: تهران، خیابان شریعتی، بالاتر از پل سیدخندان، کوچه‌ی لادن، شماره‌ی ۲۷

تلفن: ۲۲۸۶۴۱۵۷

فهرست

- فصل اول چرا مجبورم نمی‌کنید کارهای درست بکنم؟ ۱۳
- فصل دوم زنگ بیدارباش ۳۳
- فصل سوم افسانه‌های نوجوان ۵۱
- فصل چهارم افسانه‌های والدین ۶۹
- فصل پنجم سووم والدین ۹۳
- فصل ششم زمین‌های مین‌گذاری شده‌ی نوجوانان ۱۱۳
- فصل هفتم بایدها و نبایدهای والدین ۱۳۳
- فصل هشتم بایدها و نبایدهای نوجوانان ۱۴۹
- فصل نهم مدیریت خشم ۱۶۹
- فصل دهم راهکاری برای ارتباط دوباره‌ی والدین و نوجوانان ۱۸۵
- فصل یازدهم نیازهایتان را بشناسید ۱۹۹
- فصل دوازدهم شناخت نیازهای دیگران ۲۱۹
- فصل سیزدهم فقط بگویید «چرا نه؟» ۲۳۵
- فصل چهاردهم ده روش برای از میان بردن فاصله‌ها و تجدید
رابطه ۲۵۱

پیشگفتار

به عنوان پدر یک نوجوان پانزده ساله، به عنوان یک حرفه‌ای در رشته‌ی رفتارگرایی انسانی و به عنوان یک انسان نگران که در دنیای امروز زندگی می‌کند، می‌توانم بدون هیچ پرده‌پوشی به شما بگویم که «بیاید فاصله‌ها را کم کنیم».

هم پدرها و مادرها و هم نوجوانان می‌توانند از این کتاب استفاده کنند تا از خواسته‌های یکدیگر آگاه‌تر شوند و مشکل بزرگی را که زندگی امروز جوانان را تهدید می‌کند، حل کنند. این کتاب شروعی مهم است که بتوان نوجوانان را از راه‌های پرخطرهای امروز نجات داد.

اگر شما پدر و مادر، مادر بزرگ، پدر بزرگ یا نوجوان هستید، امروزه در معرض بسیاری از بیماری‌های جدی قرار دارید. البته این بیماری‌ها ریشه‌ی زیست‌شناختی ندارد و به اعضای بدن آسیب نمی‌رساند، اما در عین حال بیماری است؛ یک بیماری عمیق اجتماعی که به‌ویژه به ریشه‌های خانوادگی و به‌طور کلی به جامعه‌ی ما صدمه می‌زند.

پدر و مادر عزیز، پسران و دختران شما در خطرند. خطر جدی است؛ درست همین حالا محدوددهی جسم، ذهن، احساس و روح آن‌ها را فرا گرفته است.

نوجوانان عزیز، چه این‌گونه فکر کنید چه نه، همین حالا در دردمس گرفتارید و پدر و مادرتان گیج شده‌اند، یا حتی بدتر، نمی‌دانند چگونه کمکشان کنند. آن‌ها در این مخمصه گرفتارند چون با بسیاری از

شیوه‌های زندگی‌تان و دنیا بیگانه‌اند. همه چیز در مقایسه با زمانی که آن‌ها همسُن شما بوده‌اند، زمین تا آسمان تغییر کرده است.

همه‌ی شما مسئول هستید و نیاز دارید فاصله‌ی میان خود را کم کنید و راهی بیابید که بتوانید در این برهه از چنین مخمضه‌ای گذر کنید.

این بیماری اجتماعی به خانواده‌ها در هر سطح فکری، علمی و مالی حمله می‌کند و می‌تواند از هر گوشه‌ی کشور نیز به سراغ شما بیاید. چه در روستا باشید چه در شهر، بدون هیچ‌گونه تبعیضی ممکن است گریبان شما را بگردد؛ فقط برای افراد خاصی که در خبرهای سراسری و محلی از آن‌ها می‌شویم رون نمی‌دهد. بسیار به شما نزدیک است و شاید همین حالا خانواده‌ی شما را آلوده کرده باشد. این بیماری در نهایت به قطع روابط، سردرگمی و پریشانی و از هم‌پاشیدگی می‌انجامد.

پدرها و مادرها، و نوجوانان عزیز، بهتر است از خودتان پرسید:

- آخرین باری که با یکدیگر راجع به مشکلی که پیش آمده بود، گفتگویی هدفمند و باز کردید، کی بود؟
- در زندگی تک‌تک ما چیزهایی هست که از آن‌ها می‌ترسیم و بابت آن‌ها برای خود و دیگران نگرانیم؛ آیا تاکنون درباره‌ی این ترس‌ها و نگرانی‌ها با هم صحبت کرده‌اید؟
- آیا بیشتر وقت‌تان را، به جای این که صرف صحبت کردن با هم کنید، صرف اینترنت، تلویزیون تماشا کردن، گوش کردن به موسیقی یا صحبت کردن با دوستانان می‌کنید؟
- آیا از دنیای هم باخبرید؟
- پدر و مادر عزیز، آیا دوستان فرزندان نوجوانتان را می‌شناسید؟ آیا می‌دانید در مدرسه با چه چیزهایی روبه‌رو

هستند؟ آیا می‌دانید پشت درهای بسته‌ی اتاقشان چه می‌گذرد؟

• نوجوان عزیز، آیا می‌دانید در دنیای پدر و مادرتان از نظر شغلی، تندرستی یا مالی چه می‌گذرد؟

اگر خواهر یا برادر کوچک‌تر از خود در خانه دارید، آیا سعی می‌کنید رفتاری تأثیرگذار در دنیا و آینده‌ی آنان داشته باشید؟

اگر جواب‌هایتان به اندازه‌ی کافی «بله» نیست، جا دارد این کتاب را بخوانید و رهنمودهایش را در زندگی روزانه و خانوادگی‌تان اجرا کنید. نمی‌خواهم نقش یک هشداردهنده‌ی تصنعی را بازی کنم، ولی لازم است بگویم خانواده‌های ما در حال دور شدن و از هم پاشیده شدن هستند. میزان بیماری، صدمات بدنی یا روحی، و مرگ و میر سر به فلک کشیده است؛ که داروها و مواد مخدر و الکل به میزانی نگران‌کننده مسبب تعداد کثیری از این موارد هستند. خودکشی جوانان، رفتارهای خشونت‌آمیز، مواد مخدر، به زندگی شما و دوستانتان و همسایگانتان صدمه می‌زند. ما نه می‌توانیم همه‌ی این‌ها را با وضع قوانین سامان دهیم، و نه از مدارس یا معلمان انتظار داشته باشیم این مشکلات را حل کنند. بلکه باید بدانیم ریشه‌ی این مشکلات، در روابط پدرها و مادرها و نوجوانان است.

اما بعضی چیزها را می‌توان با ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در قبال خودتان و روابطتان در خانه درست کرد. شما به هم نیازمندید و صاحب چیزهای مهمی هستید که می‌توانید به یکدیگر بدهید تا ضامن موفقیت هر کدامتان شود.

با آموختن چیزهایی که جی در این کتاب تحقیق کرده و نوشته است، می‌توانید به یک نگرش «بی‌نظیر و نایاب» دست یابید. می‌گویم بی‌نظیر و نایاب، چون این کتاب را نویسنده‌ای جوان نوشته است نه چنانچه متخصص مغرور. پدرها و مادرها می‌توانند به نگرش‌های یک شخص جوان که یک زمین را مین‌یابی کرده است برسند، و نوجوانان آن را درک خواهند کرد. چون این کتاب دربردارنده‌ی پیغامی است از کسی که خود، آن را دریافته است.

بله، جی پسر من است و من به او افتخار می‌کنم و تنها می‌توانم بگویم او ذهن فعالش را از مادرش به ارث برده است.

- دکتر فیلیپ ک. مک‌گرو