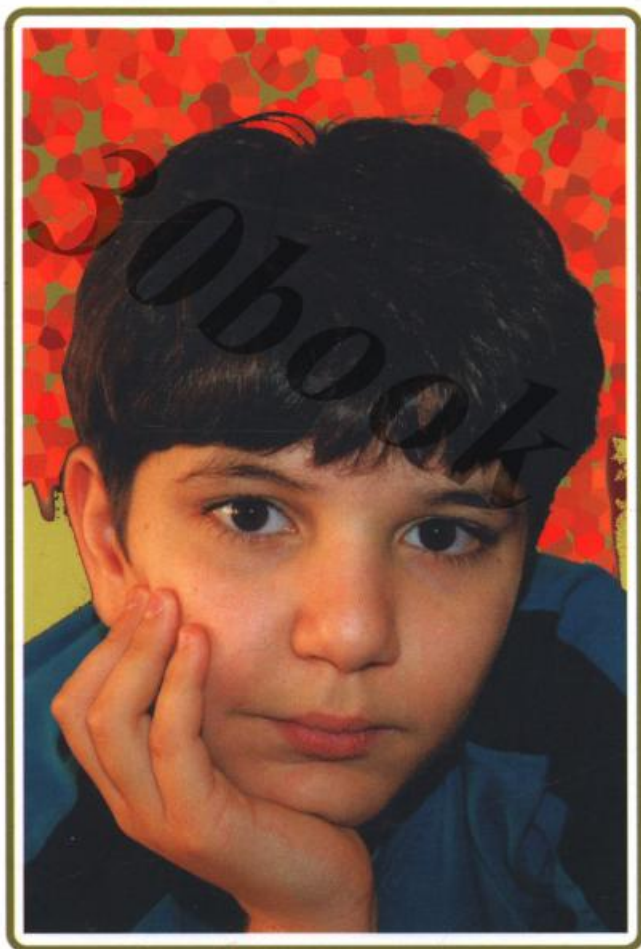


چاپ هفته

گفت و شنود با نوجوانان

# به نوجوانان گفتن، از نوجوانان شنیدن (۳)

ادامه کتاب به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن



نویسندگان: آدل فابر و الین مازلیش

مترجم: اصغر اندرودی

سرشناسه	فابر، آدل.
عنوان و نام پدیدآور	<b>Faber, Adele</b> به نوجوانان گفتن، از نوجوانان شنیدن، ادامه کتابهای به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن / آدل فابر، الین مازلیش: اصغر اندرودی.
مشخصات نشر	تهران: دایره، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۲۷۲ ص. مصور.
شابک	978-600-5722-13-0:
وضعیت فهرست نویسی	نیپا
یادداشت	عنوان اصلی: <b>How to talk so teens will listen &amp; Listen so teens will talk, 2005.</b>
موضوع	والدین و نوجوانان
موضوع	رفتار والدین - ارتباط در خانواده
شناسه افزوده	مازلیش، الین <b>Mazlish, Elaine</b>
شناسه افزوده	اندرودی، اصغر، ۱۳۲۹ - مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۰ ج ۸ / ۹۳ ف / ۱۵ / ۷۹۹ HQ
رده‌بندی دیویی	۳۰۶ / ۸۷۴:
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۰۲۶۲۰:

---

نام کتاب	به نوجوانان گفتن، از نوجوانان شنیدن
نویسنده	آدل فابر / الین مازلیش
مترجم	اصغر اندرودی
ناشر	دایره
چاپ هفتم	پاییز ۱۳۹۴
شمارگان	۱۵۰۰ جلد
حروفچینی	گروه انتشارات دایره
لیتوگرافی	فیلم گرافیک
چاپ	قراین
صحافی	دانشور
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۲۲-۱۳-۰:
	۱۹۰۰۰ تومان

نشر دایره: تهران، خیابان ولیعصر، توانیر، کوچه پله هفتم، پلاک ۱

مرکز پخش: خاتون، تلفن: ۸۸۸۷۹۲۴۰ و ۰۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲

تهران - صندوق پستی ۳۹۶ - ۱۵۷۴۵

www.dayerehgroup.com

## فهرست مطالب

- یادداشت نویسندگان ..... ۶
- چگونگی به نگارش درآمدن این کتاب ..... ۷
- یک - دست و پنجه نرم کردن با احساسات ..... ۱۵
- دو- ما هنوز «در حال یقین حاصل کردنیم» ..... ۵۹
- سه- مجازات کردن یا مجازات نکردن ..... ۹۷
- چهار- باهم راه حل پیدا کردن ..... ۱۲۹
- پنج- ملاقات با بچه ها ..... ۱۶۱
- شش- دربارهٔ احساسات، دوستان و خانواده ..... ۱۷۷
- هفت- پدر و مادرها و جوانان با هم ..... ۲۷۲
- هشت- دست و پنجه نرم کردن با مسئلهٔ روابط جنسی و مواد مخدر ..... ۲۳۱
- بار دیگر ملاقات کنیم ..... ۲۶۳

## یادداشت نویسندگان

این کتاب براساس کارگاه‌های آموزشی بسیاری که ما در سراسر کشور تشکیل دادیم و نیز کارگاه‌های آموزشی که برای پدر و مادرها و نوجوانان، به طور جداگانه و باهم، در نیویورک و لانگ آیلند برگزار کردیم، نگاشته شده است. ما، برای آنکه مطالب خود را در حد امکان ساده بیان کنیم، بسیاری از گروه‌های خود را کوچک و به یک گروه تبدیل کردیم و دو نفرمان به یک رهبر بدل شدیم. اگرچه اسم‌ها را تغییر داده و رخدادهای جابه‌جا کرده‌ایم، به حقیقت اصولی و بنیادی تجربه‌مان وفادار مانده‌ایم.

آدل فابر و الین مازلیش

## چگونگی به نگارش در آمدن این کتاب

این نیاز وجود داشت، ولی ما مدت‌های طولانی متوجه آن نبودیم. پس از آن، نامه‌هایی از این دست کم‌کم به دست ما رسید:

آدل و الین عزیز،

کمک! زمانی که فرزندانم کوچک بودند، کتاب به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن حکم کتاب مقدس را برای من داشت. اما اکنون آنان یازده و چهارده ساله هستند و من خود را با مشکلاتی کاملاً جدید رو به رو می‌بینم. آیا به فکر نوشتن کتابی برای پدر و مادرهایی که فرزندانمان نوجوان دارند افتاده‌اید؟

چیزی نگذشت که تماس تلفنی گرفته شد:

«انجمن شهری ما در صدد تشکیل کنفرانس سالیانه روز خانواده است و ما امیدواریم که شما تمایل داشته باشید مطلبی مهم درباره چگونگی رفتار با نوجوانان بنویسید و در اختیار ما بگذارید.»

دچار تردید شدیم. ما پیشتر هرگز برنامه‌ای که به طور خاص روی موضوع نوجوانان تمرکز داشته باشد، ننوشته بودیم. با این همه، چنین فکری ما را تحریک کرد. چرا که ننویسیم؟ ما می‌توانستیم شرحی کلی دربارهٔ اصول اساسی برقراری ارتباط مؤثر بنویسیم، چیزی که بود این بار از مثال‌های نوجوانان استفاده می‌کردیم و مهارت‌های این کار را با الگو قرار دادن ارتباط نوجوانان با همدیگر به نمایش می‌گذاشتیم.

نوشتن و عرضهٔ مطالب جدید همیشه حکم مبارزطلبی را دارد. آدم هرگز نمی‌تواند مطمئن باشد که مخاطب با آن ارتباط برقرار می‌کند و به اصطلاح پذیرای آن می‌شود. ولی آنان این کار را کردند. مردم با اشتیاق به آن گوش سپردند و با شور و حرارت واکنش نشان دادند. در دورهٔ پرسش و پاسخ، آنان دربارهٔ همه چیز از ساعات رفت و آمد به خانه و دارودستهٔ نوجوانان گرفته تا بگو مگو و آموزش پایه‌ای آنان از ما نظر خواستند. پس از آن، گروه‌های کوچکی از پدر و مادرها ما را دوره می‌کردند و می‌خواستند که به طور خصوصی با ما گفت‌وگو کنند.

«من مادری مجرد هستم و پسر سیزده‌ساله‌ام به تازگی با گروهی از بدترین بچه‌های مدرسه رفت و آمد می‌کند و دوست شده است. آنان مواد مخدر و خدا می‌داند چه چیزهای دیگری مصرف می‌کنند. من همیشه به فرزندم می‌گویم از آن بچه‌ها دوری کند، ولی او گوش نمی‌کند. به نظرم می‌رسد گویا در حال مبارزه‌ای هستم که پایانش شکست است. چطور می‌توانم منظورم را به او تفهیم کنم؟»

«خیلی پریشانم. من یک ایمیل دیدم که برای دختر یازده ساله‌ام از طرف یکی از پسرهای همکلاس او رسیده بود: «من می‌خواهم با تو دوست شوم.» نمی‌دانم چه کار کنم. آیا بایستی به پدر و مادر آن پسر تلفن بزنم و موضوع را بگویم؟ آیا بایستی موضوع را به مسئولان مدرسه گزارش بدهم؟ به دخترم چه باید بگویم؟»

«به تازگی دختر دوازده ساله‌ام سیگار می‌کشد. چگونه بایستی با او مقابله کنم؟»

«از ترس دارم می‌میرم. وقتی اتاق پسرم را تمیز می‌کردم، ورقه‌ای حاوی شعری درباره‌ی خودکشی یافتم. درس و مشق او در مدرسه خوب است. او دوستانی دارد. به نظر نمی‌رسد بچه‌ای ناشاد باشد. ولی شاید مسئله‌ای هست که من متوجهش نیستم. آیا بایستی به او بگویم که آن شعر را یافته‌ام؟»

«دخترم به تازگی مدت زیادی از وقتش را صرف ارتباط اینترنتی با پسری شانزده ساله کرده است. آن پسر می‌گوید که شانزده سال دارد، ولی چه کسی می‌داند؟ او حالا می‌خواهد با دخترم ملاقات کند. به نظرم خودم بایستی مانع کار دخترم شوم. نظر شما چیست؟»

وقتی از آن جلسه با خودرو به خانه برمی‌گشتیم، بی‌وقفه با هم حرف می‌زدیم: بین این پدر و مادرها را چه چیزی ناراحت می‌کند! ... این روزها در چه دنیای متفاوتی زندگی می‌کنیم! ... ولی آیا دوره و زمانه به راستی این قدر عوض شده است؟ آیا زمانی که بچه‌های ما دوران بلوغ و نوجوانی را پشت سر می‌گذاشتند، ما و دوستانمان نگران مواد مخدر، روابط جنسی، فشاری که همسن و سالان به هم می‌آوردند، و، بله، حتی خودکشی نبودیم؟ اما آنچه امشب شنیدیم، تا اندازه‌ای بدتر و ترساننده‌تر به نظر می‌رسید. حتی چیزهای بیشتری بود که می‌بایستی نگران‌شان باشیم. و مشکلات بیشتر از موعد آغاز می‌شدند. شاید چون دوران بلوغ بیشتر از موعد شروع می‌شد.



چند روز بعد تلفن دیگری زده شد، و این بار تماس گیرنده مدیر یک مدرسه بود:

«ما در حال حاضر برنامه‌ای آزمایشی را برای گروهی از دانش‌آموزان دوره دبستان و دبیرستان به اجرا گذاشته‌ایم. ما یک نسخه از کتاب به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن به هر یک از پدر و مادرهای شرکت‌کننده در این برنامه داده‌ایم. چون کتاب شما بسیار کمک‌کننده و مفید است، از خودمان پرسیدیم آیا شما مایلید با این پدر و مادرها آشنا شوید و چند کارگاه آموزشی برای آنان تشکیل دهید؟»



به آن مدیر گفتیم که در این باره فکر می‌کنیم و سپس با او تماس می‌گیریم.

\* \* \*

در طی چند روز گذشته ما با هم نشستیم و در مورد نوجوانانی که زمانی به بهترین نحو می‌شناختیم، یعنی نوجوانان خودمان، تجدید خاطره کردیم. ما زمان را به عقب برگردانیدیم و خاطراتی را فرا خواندیم که از دوران بلوغ و نوجوانی بچه‌های خودمان داشتیم و مدت‌ها می‌شد که آن خاطرات را در صندوقچه ذهن گذاشته و درش را قفل کرده بودیم - خاطراتی از لحظه‌های تیره و تار، نقاط روشن زندگی، و دورانی که نفس در سینه‌مان حبس می‌شد. کم‌کم وارد قلمرو احساسی سال‌های گذشته شدیم و همان دلشوره‌ها و نگرانی‌ها را احساس کردیم. بار دیگر اندیشیدیم که چه چیزی این مرحله از زندگی را آن قدر دشوار کرده بود.

چنان بود که گویی به ما هشدار داده نشده بود. از زمانی که بچه‌هایمان به دنیا آمدند، شنیدیم «حالا که خردسال هستند از وجودشان لذت ببرید»... «بچه‌های کوچک، مشکلات کوچک دارند؛ بچه‌های بزرگ، مشکلات بزرگ». به ما بارها و بارها گفته شده بود که این بچه‌های مامانی و دوست‌داشتنی، روزی به بیگانه‌هایی عبوس تبدیل می‌شوند که از سابقه ما انتقاد می‌کنند، با قوانین ما به مخالفت برمی‌خیزند، و ارزش‌های ما را پس می‌زنند.

How To Talk  
So Teens Will Listen  
&  
Listen So Teens  
Will Talk

Adele Faber & Elaine Mazlish

30book



نشر دایره

تهران - صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵

[www.dayerehgroup.com](http://www.dayerehgroup.com)

ISBN: 978-800-5722-13-0



9 786005 722130

۱۹۰۰۰ تومان