

اُپراوینفری در ۱۴ سالگی متوجه علاقه خود شد؛ علاقه به دنیای رسانه‌های تصویری، بنابراین در ۱۶ سالگی نخستین کارش را به‌عنوان گوینده در ایستگاه رادیویی مشویل شروع کرد. اُپرا ۳۲ سال بعد در حالی که در سال دوم دانشگاه تحصیل می‌کرد، دانشگاه اترک کرد تا وارد دنیای رسانه‌ای شده؛ البته در سال ۱۹۷۷ از مجری‌گری در برنامه اخبار ساعت ۶:۴۰خارج شد و به شهرت رسید و در حال حاضر یکی از مشهورترین مجریان، بازیگران و تهیه‌کنندگان برنامه‌های تلویزیونی در جهان است. او در مورد اخراجش به روزنامه «التیمپور سان» گفت: «من نمی‌دانستم چه شرایطی دارم و این اتفاق به‌مشهور شدن من منجر خواهد شد. این اتفاق بشدت مرا تحت تأثیر قرار داد و در آن زمان نمی‌دانستم که تاچه حد آینده مرا متحول خواهد کرد.»

دنیای نوجوانان چه مسائلی دارد و با پد‌ها و نپاید‌های رفتار با آنها کدامند؟

رازهای دنیای من



در دسرهای مادرانه و پدرانه

«سخت‌ترین دوران زندگی امرامی گذرانم.» دو نوجوان ۱۲ و ۱۸ سال دارد و در یکی از بیمارستان‌ها پرستار است. «پن‌ها اصلا شبیه ما نیستند. ما در نوجوانی مطیع خانواده بودیم، اما اینها فقط سر کشی را یاد گرفته‌اند.» «مریم» هم مانند خیلی از مادرانی که نوجوان دارند در برخورد‌ها و گفته‌هایش مردد است و نمی‌داند چه رفتاری درست است. «لاخترم هر روز یک‌چیز می‌خواهد؛ فالن دوستم این را خریده من هم می‌خواهم. آن یکی بهمان چیز را دارد من هم می‌خواهم. این لباس‌ها بچگانه است، فالن مدل کش را می‌خواهم. پسرم

هم همین‌طور است حرفی هم می‌زنیم، می‌گویند درک نمی‌کنید!» «محمود» برای کار مجبور است از خانواده دور باشد. او از مهندسانی است که در عسولیه فعالیت می‌کند. او پدر دو دختر است که یکی از آنها دوران نوجوانی را پشت‌سر گذاشته و دیگر جزو نوجوانان محسوب می‌شود. «رفتار بانوجوانان راه رفتن روی لبه تیغ است. همان قدر سخت و برنده. واقعا آدم نمی‌داند چه حرفی بزند و چه رفتاری داشته باشد تا نتیجه عکس ندهد. حرف می‌زنید می‌شوید زورگو، می‌خواهید استدلال بیاورید، می‌شوید قدیمی، واقعا سخت است.» «محمود» با وجود دوری از خانه با دخترانش رابطه خوب و صمیمی‌ای دارد. «دوران نوجوانی دخترم بهتر بود.



شهرتی که از نوجوانی رقم خورد

لیلا مهداد | هنوز در اتاقم حبس می‌شوم»، «شدهام موش از مایشگاهی مادرم»، «منی‌دانم باید مثل همسالانم باشم یا نه»

اینها گوشه‌ای از پاسخ تعدادی از نوجوانان است به این سوال که انتظار دارید پدرومادر تان چه برخوردی با شما به‌عنوان نوجوان داشته باشند؟ «مهسا» تنها انتظاری که از پدرومادرش دارد، این است که به نظرش احترام بگذارد: «هر حرفی می‌زنم و هر نظری که می‌دهم حتی در مورد مسائل مربوط به خودم، محکوم می‌شوم به بچه بودن و اینکه عقلم به این چیزها قد نمی‌دهد. حتی نمی‌توانم در مورد رنگ اتاقم نظر بدهم. این تنها کوچکترین نمونه است.» برادر «مهسا» تازه دوران نوجوانی را پشت‌سر گذاشته اما مقایسه دوران نوجوانی او با خودش «مهسا» را سردرگم می‌کند. «پدرومادرم در هر کاری از او نظر می‌خواستند و در مسائل مختلف مادرم با او مشورت می‌کرد، البته آزادی‌های بیشتری نسبت به من داشت و می‌توانست با دوستانش رفت‌وآمد کند در حالی که چنین حقی از من دریغ شده است.» «مهسا» بعد از مدت‌ها اندیشیدن به این مسأله تنها دلیل را در جنسیت دیده است. «به‌نظرم اکثر خانواده‌های ایرانی بزرگ شدن و به بلوغ رسیدن پسر‌ها را راحت‌تر قبول می‌کنند اما بزرگ شدن دخترا معطوف به چیزهایی می‌شود که به نفع مادر و پدر هاست.» «آرمین» هم متوجه بعضی برخورد‌های اولیایش نمی‌شود. «از نگاه پدرومادرم من هنوز کودکم و نمی‌خواهند قبول کنند من بزرگ شده‌ام. دوران نوجوانی سردرگمی‌ها و کلافگی‌های خودش را دارد و بعضی برخورد خانواده‌ها به این سردرگمی‌ها دامن می‌زند.» «آرمین» ۱۷ سال دارد و هنوز با کوچکترین مورد در اتاقش حبس می‌شود: «شاید باورتان نشود اما کوچکترین مخالفت یا اشتباهم منجر به حبس شدن در اتاقم می‌شود. مواردی همچون مدل موهایم، یا پوشیدن تی‌شرتی که دلخواه پدرم نیست. تا امروز مدارا کرده‌ام اما نمی‌دانم تا کجا می‌توانم این برخورد‌ها را تحمل کنم.» «مینا» هم نوجوانی

در هر یک از اتاق‌های منزل یا محل کار مکان‌های امن را تعیین کنید. این مکان می‌تواند زیر یک میز محکم، یا کنار دیوار داخلی به دور از پنجره باشد.

است که خواسته‌هایش از طرف خانواده مورد توجه قرار نمی‌گیرد. «همه می‌گویند نوجوانان امروزی زیاده‌خواه شده‌اند، سر کش‌اند، حرف گوش نمی‌دهند و سر خودند ولی چرا هیچ‌کسی ماجرا را از دید ما نوجوانان نمی‌بیند؟» «مینا» تنها خواسته‌اش از خانواده‌اش این است که به خواسته‌هایش احترام بگذارند. «من در حال گذر از کودکی به بزرگسالی‌ام و به تناسب آن خواسته‌هایم متفاوت است و انتظار دارم خانواده‌ام با احترام به این خواسته‌ها نگاه کنند، اما متأسفانه نه‌تنها چنین موردی رعایت نمی‌شود بلکه در مقابل کوچکترین خطا یا رفتارم سوزه صحبت مادرم با خاله‌ام می‌شود. واقعا این مسأله برایم عذاب‌آور است و حس می‌کنم شخصیت‌م خرد می‌شود. من که برای همیشه ۱۵ ساله باقی نمی‌مانم.» «شدهام موش از مایشگاهی مادرم!» «مهیار» ۱۷ سال دارد و تنها فرزند خانواده است و مادرش برای رعایت اصول تربیتی با مشاوران زیادی مراجعه می‌کند و تک‌تک گفته‌های آنها را در مسائل تربیتی «مهیار» رعایت می‌کند. «کاش از خودم می‌پرسید واقعا نیاز نیست این همه مشاور برود، چرا پدرومادر هانمی‌توانند هم صحبت‌های خوبی برای نوجوانانشان باشند تا به‌درون و افکار آنها بی‌ببرند؟» اما «لیلی» نمی‌داند باید مثل هم‌سن سال‌هایش باشد یا نه. «خانواده‌ام به‌خصوص مادرم مرا با دوستانم مقایسه می‌کنند با دختر خاله‌م دختر عمویم. گاهی اوقات در این مقایسه من باید مثل آنها باشم و در مواردی که به نفع مادرم نیست نباید مانند آنها رفتار کنم. انگار «لیلی» به خودی خود شخصیت مستقلی ندارد!» «رضا» از تغییر صدا و تغییرات ظاهری‌اش بی‌برده وارد دوران جدیدی از زندگی‌اش شده است. «برای خودم مردی شده‌ام. مادرم وقت این‌چیزها را ندارد، اینکه با من چطور رفتار کند. شب‌ها هر دویمان خسته می‌رسیم خانه و در حد خوردن شام همدیگر را می‌بینیم، البته خودم متوجه شده‌ام که نسبت به قبل کمی عصبی شده‌ام و خیلی زود از کوره در می‌روم که این اصلا خوب نیست. بیشتر مواقع خودم را کنترل می‌کنم چون نمی‌خواهم کارم را از دست بدهم.»

نوجوانی خیلی اذیت شدم. کم حرف و گوشه‌گیر شده بود. از اتاقش بیرون نمی‌آمد. حتی با ما غذا نمی‌خورد و مجبور بودم، غذایش را ببرم اتاقش. هر زینه مشاوره رفتن نداشتم اما با مشاوره مدیر مدرسه‌شان در تماس بودم و استبداد نگیرم چون دارم خودش را می‌شناسد. تنها کاری که می‌کردم مدارا بود.» «ژهر» زیاده‌خواه بودن «مهپود» را مربوط به همان دوران می‌داند. «خیلی زیاده‌خواه شده بود و هنوز هم همان‌طور است و بدتر از همه، پسری که هر کاری را به نحوه احسن انجام می‌داد تمام کارهایش را نصفه نیمه ر‌ها می‌کند. دانشگاه را نصفه ر‌ها کرد رفت سربازی. الان آن‌را هم ر‌ها کرده و دارد آرایشگری یاد می‌گیرد.»

گفتمان بیشتری داشتیم و اگر حرفی منطقی می‌زد،م قبول می‌کرد اگر چه در ظاهر نشان نمی‌داد اما در رفتارش می‌دیدم که روی حرف‌هایم فکر کرده اما دختر کوچکم این‌طور نیست اصلا این نسل فکر می‌کنند هر حرف ما زور گوینی و استبداد است.» اما «تادر» در دسرهای بیشتری با دوران نوجوانی دارد. «جدیدا خیلی بی‌ادب شده، به همه دستور می‌دهد. احترام بزرگ‌ترش را نگه نمی‌دارد. بیشتر اوقات جلوی آینه است و به خودش می‌رسد. واقعا من و مادرش نمی‌دانیم باید چه کار کنیم.» «ژهر» اما جزو مادرانی است که دوران سخت نوجوانی فرزندش را پشت‌سر گذاشته است اما هنوز با بعضی آثار آن دوران دست به‌گریبان است. «پسرم ۲۲ سال دارد اما

نکات کلیدی که نوجوانان باید بدانند

احساسات تان را به درستی تشخیص دهید: اگر احساس می‌کنید در دلتان رخت می‌شویند یا نشان‌هایی همچون احساس هیجان، خجالت و سردرگمی دارید، عاشق نشده‌اید بلکه عصبانی هستید. واقعیت این است که در دوران نوجوانی، فرد به حدی در خود فرو می‌رود و درگیر دنیای خود است که علاقه‌مندشدن و نگران دیگران بودن در آن سن اصلا منطقی به نظر نمی‌آید.

حواستتان به پول خرج کردن تان باشد: در نوجوانی منبع درآمد تنها به پول توجیبی‌ها معطوف می‌شود و فرد درآمدی جز این ندارد پس بخشی از آن را پس‌انداز کنید؛ چون بی‌شک وقتی بزرگ‌تر شدید و کسب درآمد بخشی از مسئولیت‌هایتان شد، متوجه می‌شوید که پول در آوردن تا چه حد سخت است و افسوس دوران نوجوانی را که بی‌مجا‌پول خرج می‌کردید، می‌خورید.
از شکست‌ها نترسید: به راحتی دل‌سرد و ناامید نشوید. شکست‌های دوران نوجوانی به معنای ضعف شما نیست. این نکته را فراموش نکنید که قرار نیست عدم موفقیت‌ها ادامه داشته باشد. در واقع باید به یاد داشت که شکست‌ها در شکل‌گیری شخصیت موثر است. این شکست‌ها هستند که به شما کمک می‌کنند موفق شوید؛ شکست‌فوق‌العاده‌گرانتنهاست.

می‌توانید به همان آدمی که دوست دار ید، تبدیل شوید: در نگاه نخست شاید این مورد نشدنی به نظر برسد اما خیالتان راحت با وجود همه آدم‌هایی که شما را تحقیر می‌کنند، تمام شکست‌هایی که به شما استرس وارد می‌کند و... می‌توانید همان آدمی که می‌خواهید، باشید. به هیچ‌کسی با هیچ چیزی اجازه ندهید مانع تحقیر و یاپیتان شود.

گاهی اوقات بهتر است از دیگران پیروی نکنید: سخت درس بخوانید، نمره‌های خوبی به دست آورید و در یک شرکت خوب مشغول به کار شوید – شما می‌توانید کار آفرینی را هم در نظر بگیرید. «برای ثروتمندشدن تلاش نکنید و گر نه به آدم ضروری تبدیل می‌شوید.» این موضوع تنها به فرد مورد نظر بستگی دارد. پول فقط شخصیت ذاتی شما را بیشتر نمایان می‌کند. کمک همیشه در راه است – لزوما این موضوع صحت‌ندار دهیج‌کس در واقع به شما پد‌ها کار نیست، بنابراین بهتر است به جای اینکه روی دیگران حساب کنید، به خودتان متکی باشید.

کاری را شروع کنید: دوران نوجوانی، بهترین دوران برای خلق پروژه‌های

مختلف است: یک ویلاگ درست کنید، یک زمان بنویسید، به یک سازمان خیریه کمک کنید، یک آهنگ بسازید، کتاب‌های غیر تخیلی بخوانید و اساسا زندگی را از آن خود کنید. شما هنوز جوان هستید، شما هنوز رمز تکب اشتباهاتی خواهید شد. اما مهمترین مسأله این است که شما تلاش خود را می‌کنید؛ از تلاش کردن نمی‌ترسید. منتظر نشوید تا به اندازه کافی بزرگ شوید؛ این دوره هرگز فرامنی‌رسد!

سبک زندگی

نشنهروند

شنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۷ | سال ششم | شماره ۱۴۶۶ www.shahrvand-newspaper.ir

۱۳

نکات زندگی

قوانین اساسی که والدین باید بدانند

قانون اول؛ نپرسید چنته؟ لحن این پرسش تأثیر زیادی دارد پس این سوال را با لحنی بپرسید که نوجوانتان متوجه شود که هدف‌تان فهمیدن مشکلی است که او با آن درگیر است. با این سوال حس خشم پدرومادر ناشکیبایا به فرزندتان منتقل نکنید. در واقع مسائل ومشکلات نوجوان را بزرگ نشان ندهید؛ چون در آنها ایجاد وحشت می‌کند همین‌طور مدام به دنبال این باشید که آنها را بازخواست کنید

قانون دوم؛ صدایتان را بالا نبرید. با بالا بردن صدایتان احساس قلدری به شما دست می‌دهد. شاید به تصور بعضی پدرومادرها ساده‌ترین راه نشان دادن به نوجوانان مبنی بر اینکه مشکلی وجود دارد، از کوره در رفتن است. ادر حالی که این بدترین راه است چون تنها به نوجوانتان می‌آموزید که فریاد زدن پاسخ مناسبی است و در ادامه این چرخه منفی که به راه‌انداختناید، کسی که در معرض فریاد قرار می‌گیرد، نهایتا خودتان هستید. ارتباط با نوجوان اگر براساس عشق و علاقه و صمیمیت استوار باشد، اعتمادبه‌نفس را در او تأمین و تضمین می‌کند؛ در حالی که اگر بر مبنای فشار و خشونت باشد، ممکن است موجب اختلال عصبی و دشواری‌های روانی در او شود.

قانون سوم؛ نوجوان را به حال خود رها نکنید. بزرگ‌ترین اشتباه تنها گذاشتن نوجوانان است. هر چه زمان کمتری با آنها بگذرانید آنها بیشتر احساس «فریبگی» می‌کنند و رفتارشان بدتر خواهد شد. در برخورد با مسائل نوجوان بهتر است از خودش کمک بگیرید؛ یعنی این واقعیت را بداند که نخستین مسئول حل مشکل او، خودش است و برای حل آن باید اقدام کند و ما والدین فقط وظیفه راهنمایی او را داریم که از عواقب تصمیم خودش مطلع شود.

قانون چهارم؛ آنها را با نوجوانی خودتان مقایسه نکنید. هیچ چیز نیست که بیشتر از گستاخی آشکار فرزندان کاسه صبر پدرومادر را لبریز کند. برای والدینی که خودشان در شرایطی پرورش پیدا کرده‌اند که هیچ نافرمانی‌ای تحمل نمی‌شده و چاره‌ای جز پذیرش بدون چون و چرای قوانین خانه نداشته‌اند، سخت است که مبارزه طلبی‌های نوجوان را تحمل کنند؛ زیرا خودشان هیچ‌گاه فضایی برای ابراز مخالفت نداشته‌اند. گاهی در اصل ارتباط این پدرومادرها در سنسین نوجوانی‌شان با والدین خود به حدی رسمی و محدود بوده که درست مانند یک میهمانی فقط بهترین رفتارها امکان بروز داشته‌اند، بنابراین طبیعی است که چنین مکالماتی که امروزه شاهد آن هستیم در دنیای دبروز آن قدر امکان بروز نداشته‌اند.

قانون پنجم؛ باب گفت‌وگو را بساز کنید. برای اجرایی کردن این قانون باید از دوران کودکی تلاش کنید تا بتوانید با فرزندان صمیمانه گفت‌وگو کنید تا در دوران نوجوانی فرزندان با پذیرش بیشتری بتواند مشکلاتش را با شما مطرح کند و با گفت‌وگو با شما به نتایج منطقی‌تری برسد.

قانون ششم؛ توپ و تشر ممنوع. دیگر زمان آن گذشته است که با یک تشر و داد و بیداد او را به اطاعت از خود وادار کنید؛ هر چند چنین رفتارهایی در دوران کودکی هم ناهماسب و مخرب بوده‌اند اما در نوجوانی آسیب‌های بیشتری برای فرزندان در پی خواهد داشت؛ زیرا در این سنسین او دارای توانایی لازم برای مقابله و فریاد کشیدن متقابل است که بیشتر باعث می‌شود تا رابطه شما مخلوش شود.

قانون هفتم؛ دوران نوجوانی را به او بشناسانید. او را از ویژگی‌های دوران نوجوانی آگاه سازید تا با بینش صحیحی بتواند با مشکلات و تغییرات مواجه‌شود.

قانون هشتم؛ نظارت غیر مستقیم‌ا ما همیشه، نظارت دورادور خود بر روابط عاطفی، اجتماعی و مجازی او را تداوم دهید تا چنانچه با مشکلی مواجه شد، به موقع او را راهنمایی کنید.

قانون نهم؛ اصرار و پافشاری فقط در مسائل مهم. به عقایدش احترام بگذارید تا حرمت شمار هم حفظ کند. برای هر اشتباه کوچکی جایگاه والد‌گری خود را برای جدل با او خنث‌ش‌دار. نسانزید؛ بلکه از تذکر‌های کوتاه و تأثیر گذار استفاده کنید. در واقع قاطعیت و اصرار خود را برای مسائلی که از اهمیت و‌ه‌ای‌به‌خوردار هستند، هزینه کنید.

قانون آخر؛ از راهنمایی‌های مشاور غافل نشوید. هر چند گفته شد بسیاری از رفتار‌های نوجوانان ویژگی طبیعی تحولی آنان است اما چنانچه تغییرات خلقی تشدید مثل مگ‌گینی، تحریک پذیرگی، کنار جوینی و بی‌پندوباری متفاوت از دیگر همسالان، فرهنگ‌خانوادگی و ارزشی شما را نشان می‌دهد از کمک‌های تخصصی یک روانشناس یا یک روانپزشک استفاده کنید تا شیوه فرزند پروری خود یا حل مشکلات احتمالی فرزندان را از مسیر درست‌ان پیگیری کنید.