

## دخترم ۱۵ سال سن دارد

همراز عزیز، داشتن دختری نوجوان و شناخت رفتارها و علایق و دلبستگیهای این دوران را خیلی نگران کرده‌است. دخترم ۱۵ سال سن دارد و امسال برای تعیین رشته مجبور است از دوستان دوران مقطع راهنمایی‌اش جدا شود. این مساله باعث شده بسیار حساس و بی‌انگیزه گردد. به تازگی تصمیم گرفته به خاطر دوستانش با توجه به انتخاب آنها رشته تحصیلی‌اش را انتخاب کند در صورتی او هیچ استعدادی در رشته هنر ندارد. خیلی نگران آینده‌اش هستم. البته از اینکه جدا شدن از دوستانش باعث لطمه روحی‌اش شود نگرانم می‌کند. او در دوران دبستان به علت جایابی منزلتان و دوری از دوستانش مدتی دچار افسردگی شدید شد و مدتی تحت درمان بود. از شما می‌خواهم که در مورد چگونگی برخورد و رفتار والدین در دوران نوجوانی بچه‌ها توضیحات بیشتری بدهید. به نظر شما چگونه می‌توانم دخترم را از تصمیمش منصرف کنم تا آسیب روحی نبیند؟

خانم مرادپور - اصفهان

همراز گرامی، دوران نوجوانی دوره‌ای بسیار منحصر به فرد و البته سخت و پیچیده است نه تنها برای والدین که برای خود فرزند هم اینگونه است. تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی و جسمانی از طرفی و انتظارات و تغییر نوع ارتباطشان با محیط و افراد پیرامون از طرف دیگر، ذهن و روان نوجوان را به شدت آشفته می‌کنند. در این دوران توصیه ما به والدین درک شرایط ویژه نوجوان است تا از برخوردها و تنشهای اضافی اجتناب کنند و گذر از این دوران را برایش هموار سازند. از نصیحت مستقیم و کنترل‌های سختگیرانه دوری کنند و به جایش شنونده باشند و نامحسوس به او اطلاعات درست و آگاهی دهند.

اما در موردی که مطرح کردید بدیهی است تغییرات جدی مثل جابه جایی محله و مدرسه و جدایی از گروه دوستان می‌تواند تنشی اضافه برای نوجوان شما باشد اما آنچه در مورد دخترتان گفتید و اینکه سابقه افسردگی دارند موضوع را جدی‌تر می‌کند. پس بهتر است باز هم از یک روانشناس کمک بگیرید. و در مورد تصمیم گیری برای انتخاب رشته تحصیلی‌اش هم با درایت و احتیاط او را به سمت علاقه و توانایی‌های فردی‌اش سوق دهید و تشویق کنید. در عین حال کمک گرفتن از مشاور تحصیلی هم مفید است چون ممکن است روی حرف و نظر شما حساس شده یا لجبازی داشته باشد و حرف و استدلال منطقی از زبان مشاور را با سنجش استعداد و قابلیت‌هایش بهتر قبول کند. موفق باشید.

**توصیه ما به والدین درک شرایط ویژه نوجوان است تا از برخوردها و تنشهای اضافی اجتناب کنند و گذر از این دوران را برایش هموار سازند. از نصیحت مستقیم و کنترل‌های سختگیرانه دوری کنند و به جایش شنونده باشند و نامحسوس به او اطلاعات درست و آگاهی دهند**



## من ماندم و بار مشکلات زندگی

چهار سال پیش در اثر لجبازی و جاهلیت دوران جوانی و با وجود نداشتن شغل و درآمد کافی با دختری که سال آخر دبیرستان بود و مدتی بود با یکدیگر آشنا بودیم، ازدواج کردم. همراز عزیز، سال اول زندگی با کمک پدرم و پدر همسرم زندگی‌مان را سپری کردیم و متأسفانه بعد از آن به علت فوت ناگهانی پدرم و مشکلاتی که در خانواده‌برایم پیش آمد، کمک مالی خانواده‌ام از بین رفت. من ماندم و بار مشکلات زندگی. در این مدت هم به دلیل تمام نکردن تحصیلم و نداشتن مدرک نتوانستم تمام کار مناسبی پیدا کنم و با مسافر کشی زندگی‌ام را می‌گذرانم. همراز عزیز همسرم به تازگی بسیار بهانه گیر شده، تحصیلات و موفقیت همسران دوستانش را به رخم می‌کشد. دیگر تحمل رفتارهایش را ندارم. از شما می‌خواهم راهی نشانم دهید تا بتوانم زندگی‌ام را نجات دهم. به نظر شما مدتی دور بودن از یکدیگر تا پیدا کردن کار مناسب به صلاحمان است؟ به خاطر رفتارهایش بشیرت مواقع خانه مادرم هستم.

محمدجواد..... شهری از گیلان

**حسرت و پشیمانی یا سرزنش خود و دیگری کمکی به تغییر احوالات شما نمی‌کند. از طرفی جدایی هم راه حل نیست بلکه فرار از پذیرش مسئولیت است**

همراز عزیز، خودتان به درستی اشاره کرده‌اید که در حال حاضر گرفتار عواقب و پیامدهای لجبازی و انتخاب عجولانه خودتان شده‌اید. اما نکته مهم اینست که حسرت و پشیمانی یا سرزنش خود و دیگری کمکی به تغییر احوالات شما نمی‌کند. از طرفی جدایی هم راه حل نیست بلکه فرار از پذیرش مسئولیت است. بنابراین باید به راهکارهای حل مساله‌تان فکر کنید. به گمانم تا زمانی که به وضعیت مناسب نرسیده‌اید بچه دار نشوید همین هزینه‌هایتان را کمتر می‌کند. تلاش کنید تا با کمی سختی و بیخوابی کشیدن و صرف انرژی بیشتر درس بخوانید و مدرکتان را بگیرید. دوره‌های مختلف فنی و حرفه‌ای وجود دارد که می‌توانید در آنها شرکت کرده و مهارت آموزی کنید تا بعد از آن بتوانید وارد بازار کار شده و کسب درآمد کنید. درس خواندن و اموختن و کار کردن همزمان سخت است اما بهتر از گذراندن وقت در خانه مادرتان است. در مورد سرزنشهای همسران هم به طور جدی با او صحبت کنید و از او درخواست کنید تا به جای سرزنش، شما را حمایت کند تا بتوانید رشد کنید و موفق شوید. پس از بی حرکتی و ناامیدی حالتان بهتر نمی‌شود باید با تحقیق و تلاش و امیدواری حرکت کنید تا موفق شوید.



**در پایان، تعداد سالهای زندگیان اهمیتی ندارد. آنچه مهم است، زندگی جاری در خلال این تعداد سال‌هاست.**

- آبراهام لینکلن



**بزرگترین روز زندگی همه‌ی ما روزی است که مسئولیت تمام نگرش‌ها و رفتارهایمان را تمام و کمال بر عهده بگیریم.**

- جان. سی. مکسول



**زندگی مسئله‌ای برای حل کردن نیست، واقعیتی است که باید آن را تجربه کرد.**

- سورن کیر گگارد



**آنچه بدان می‌اندیشیم، برای ما رخ خواهد داد؛ پس اگر خواهان تغییر هستیم باید ذهنمان را باز نگاه داریم.**

- وین دایر