

# والدین در نقش رهیوار

دایانا هاسکینز

مترجمان: افشین محمد، امیرحسین قاضی

---

### والدین در نقش رهیار

نویسنده: دایانا هسکینز  
مترجمان: افشین محمد، امیرحسین قاضی  
ویراستار: امیرحسین قاضی  
طراح جلد و صفحه‌آرا: الهام منصفزاده  
چاپ اول: ۱۳۹۹ تهران  
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۰۳-۶۳-۲  
قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان



### انتشارات زرنوشت

آدرس انتشارات: میدان انقلاب، خیابان کارگر  
جنوبی، کوچه مهدی‌زاده، پلاک ۲۷، واحد ۱۹  
تلفن: ۶۶۴۳۵۶۳۷

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



کانون یادگیری فردا (کیف‌کو)  
کوچینگ، منتورینگ، دوره‌های مهارت‌آموزی  
[www.cyfco.ir](http://www.cyfco.ir)

حق نشر این اثر برای تیم کیف‌کو محفوظ است.

---

## والدین در نقش رهیار<sup>۱</sup>

کمک به فرزند نوجوان تان برای ساختن یک زندگی سرشار از اعتماد به نفس، شجاعت و حس همدردی

دایانا هاسکینز

اسامی موجود در این کتاب برای احترام به نوجوانان، والدین و رهیارانی که ماجرایشان در اینجا آمده و حفظ حریم خصوصی شان تغییر یافته‌اند. داستان‌های این کتاب را گاهی مو به مو بازگو کرده‌ام و گاهی برای شفاف‌سازی یک مفهوم آنها را با داستان‌های دیگر ترکیب کرده‌ام.

## پیامی برای والدین

اگر به من احترام بگذارید،  
من حرف شما را می شنوم.  
اگر به حرف من گوش کنید،  
احساس می کنم من را درک کرده اید.  
اگر من را درک کنید،  
احساس می کنم قدر من را می دانید.  
اگر قدر من را بدانید،  
حمایت شما را احساس خواهم کرد.  
اگر در آموذن چیزهای جدید از من حمایت کنید،  
من مسئولیت پذیر خواهم شد.  
وقتی مسئولیت پذیر باشم،  
به شکل یک انسان مستقل بزرگ می شوم.  
اگر مستقل باشم،  
به شما احترام خواهم گذاشت و در تمام زندگی ام  
به شما عشق خواهم ورزید.

متشکرم، فرزند نوجوان شما

## فهرست

مقدمه ۹

### بخش اول:

۲۱	تبدیل شدن به یک والد-رهیار
۲۲	نقش در حال تغییر شما
۲۵	چشم‌انداز رهپاری
۲۷	ویژگی‌های یک رهیار
۳۲	مهارت‌های یک رهیار
۴۳	بعد از این چه؟ اقدام کنید!

### بخش دوم:

۴۵	هفت شیوه رهپاری نوجوانان
۴۶	یادگیری احترام
۵۲	یاد گرفتن گوش دادن
۵۸	یادگیری درک و فهم عمیق‌تر
۶۴	یادگیری تحسین و قدردانی
۶۹	آموختن نحوه و زمان حمایت
۷۶	یادگیری رشد دادن مسئولیت‌پذیری
۸۴	استقلال را بپرورانید

### بخش سه:

۹۱	پرسش‌هایی که والدین مطرح کرده‌اند
۱۰۳	سخن آخر

## مقدمه

واژه «نوجوان» (Adolescent) |  
ریشه در واژه لاتین «alere» |  
به معنای شکوفایی یا رشد دارد.

## سال‌های نوجوانی

چقدر از سال‌های نوجوانی‌تان را به خاطر دارید؟ آیا نیاز شدید تعلق داشتن، فهمیدن این که چه کسی هستید، گرفتن نوعی تایید و پذیرش از جانب دیگران یادتان هست؟ شاید بچه‌هایی که اعتماد به نفس داشتند را تحسین کرده و می‌گفتید: «چطوری می‌تونم مثل اونها بشم؟» همه این چیزهایی که می‌خواستید به معنای میل به برآوردن یک نیاز بنیادین بوده که میان همه ما انسان‌ها مشترک است: نیاز به پیدا کردن معنا و درکی از خودمان.

من آن سال‌ها را به خاطر دارم. به علاوه، یادم می‌آید که در جستجوی خودم به شدت احساس تنهایی می‌کردم. شاید به همین خاطر بود که در نهایت یک رهیار<sup>۱</sup> اثربخش شدم تا علاوه بر تداوم این جستجوی خودم، به دیگران هم در یافتن مسیر آینده و رضایتمندی و معنای بیشتر در زندگی‌شان کمک کنم. با نزدیک شدن پسر «جوردن» به دوران نوجوانی، این سوال در ذهنم پیش آمد که آیا راهی برای کمک به رشد و پرورش او در سال‌های آتی و کاهش حس تنهایی و سردرگمی که خودم در آن سنین تجربه کرده بودم وجود دارد؟ به این نتیجه رسیدم که با استفاده از مهارت‌های رهیاریم در تربیت فرزند، می‌توانم برای برطرف کردن حس انزوای پسر در سال‌های «جستجو»، کمک شایانی به او بکنم. من می‌توانستم همان کسی باشم که مجدداً روی رابطه‌مان کار می‌کند و می‌توانستم در توسعه اعتماد به نفس مورد نیاز او برای ورود به دنیای خودش به او کمک کنم.

به سال‌های نوجوانی خودتان فکر کنید. اگر آنها که از شما نگهداری می‌کردند، از چشم‌انداز خود-ارزشمندی و شان و کرامت شما به شرایط نگاه می‌کردند و نه از نقطه نظر «گناهکار تا زمانی که بی‌گناهی‌تان ثابت شود» چقدر تقلای شما برای یافتن هویت‌تان ساده‌تر می‌شد؟ حالا همین مفهوم را در مورد نوجوانانی که اطراف‌تان هستند پیاده کنید.

ما والدین می‌توانیم با گنجاندن نقش فعال یک رهیار به نقش‌مان، برای کودکان مان فضایی برای کنکاش ایمن در حس خویشتن فراهم کرده و به آنها کمک کنیم برای هویت خود و آنچه انجام می‌دهند معنا پیدا کنند. این کار می‌تواند پایه‌ای برای احترام و اعتماد متقابل باشد که در نهایت به یک رابطه پیوسته بزرگسال با بزرگسال منجر می‌شود. برای رسیدن به این مطلوب، ابتدا باید از این نقطه نظر ابتدایی به نوجوانان خود نزدیک شویم: این که آنها خوب هستند و ارزش عشق، احترام، زمان و توجه ما را دارند.

## یافتن یک رویکرد تازه

ایده والدین در نقش رهیار (PAC)<sup>۱</sup> در خانه خودم شکل گرفت. زمانی که پسر و دوستانش به دوران پیش از نوجوانی رسیدند متوجه شدم که رفتارهای تازه‌ای در پیش گرفته‌اند مانند خرناس کشیدن، قوز کردن، بی‌توجهی به من زمانی که با آنها حرف می‌زدم یا جواب دادن با تک جمله یا حالت انتقادگرانه داشتن. خودتان که متوجه منظورم هستید. به آنها می‌گفتم: «می‌بینم که دارید برای سال‌های نوجوانی تمرین می‌کنید!»

یک روز پسر از من پرسید چرا به نوجوان‌ها چنین اشارات موهونی می‌کنم، و چرا هر وقت او کاری می‌کند که مورد تایید من نیست، می‌گویم که این هم یکی از ویژگی‌های نوجوانی است؟ او من را متهم کرد که به او انگ می‌چسبانم: «تو هم مثل بقیه بزرگ‌ترها هستی - سخت‌گیر با نوجوان‌ها. فکر می‌کنی همه ما آس و پاس و بد هستیم!»

او انگیزه‌های من را زیر سوال برد و باید اذعان کنم که برای پیدا کردن پاسخ درست به لکنت زبان افتاده بودم. بالاخره فهمیدم که من درباره آن چه برای همه نوجوان‌ها درست است برای خودم «پیش‌فرض‌هایی» ساختم. به علاوه، فهمیدم که پسر با تمام وجود متوجه این قضیه شده، و این که حق با او بود. چرا به همان ایده همیشگی

---

1. Parent as Coach



چسبیده بودم که نوجوان بودن مترادف است با بد بودن؟

پس از اینکه در فرضیات پنهانی خودم درباره نوجوان‌ها کنکاش کردم، تصمیم گرفتم درباره آنها با پسر صحبت کنم. از او خواستم که داستان را از دیدگاه خودش بگوید. بعد از کمی صحبت صمیمانه به این نتیجه صریح و روشن رسیدم: این مرد جوان می‌خواست به زبان خودش از من، یک بزرگسال، بخواهد که خلاف کارهایی که انجام می‌دهم را انجام دهم. پسر از من می‌خواست او و هم‌سالانش را افرادی مثبت، خلاق، جستجوگر، در حال رشد و فوق‌العاده ببینم، نه یک گروه بیگانه که از فضا آمده‌اند. او نمی‌خواست در موردشان پیش‌داوری شود یا نادیده گرفته شوند، او می‌خواست احساس کند که به او احترام می‌گذارند و حرف‌هایش شنیده می‌شود. او از من نمی‌خواست متناقض رفتار کنم یا از دور او را کنترل کنم، بلکه از من می‌خواست که یک نیروی مثبت برای او باشم و همواره در دوران این تغییرات درونی و بیرونی کنار او باشم.

کم‌کم یک رویکرد متفاوت در پیش گرفتم. شروع کردم با پسر تعامل کردن، به شکلی که متناسب با احترام شخصیتی او و جایگاهش در آن زمان بود. به علاوه، فهمیدم که چهارده سالگی حتی بدون غرولند درباره اشکالات او و همه هم سن و سال‌هایش، به اندازه کافی دشوار است. کم‌کم از مجموعه واژگان متفاوتی استفاده کردم. دیگر به «وضع عجیب و غریب» چشم‌غره نمی‌رفتم. او را با نگاه متفاوتی می‌دیدم، تمام و کامل در تمام پیچیدگی و ناامنی‌هایش؛ و وقتی چیزی را درون خودم تغییر دادم، رفتار متفاوتی با او در پیش گرفتم.

با خودم فکر کردم آیا وقتی پسر طبق روال عادی این سن، خواستار استقلال بیشتری شد، همچنان می‌توانم به تعهدات والد بودنم پایبند بمانم یا نه. آیا می‌توانم نیازهای او برای جدایی را بدون ضدحمله برآورده کنم؟ آیا راهی وجود دارد که بدون مضطرب یا سرکوب‌گر بودن همچنان او را پرورش داده و راهنمایی کنم؟ درباره تربیت این مرد جوان با یک چشم‌انداز آگاهانه و مثبت، همراه با حمایت عاشقانه نگاه

کردم، و نه صرفاً حبس کردنِ نفسم و امیدوار ماندن برای بهبود شرایط، طی شش یا هفت سال آینده.

اجازه دادم این احتمالات جدید در ذهنم بجوشند و خودم را در نقش رهیار پسرم در بازی زندگی تصور کردم. دیگر خودم را یک مادر-رهیار می‌دیدم.

طی دورانی که من و پسرم این گفتگوهای جدید را داشتیم، این فرصت را داشتم که با سی نوجوان دیگر در جلسات رهیاری تک به تک در یک دبیرستان محلی هم کار کنم. من علاوه بر پرسش‌های مربوط به برنامه‌های دانشکده و انتخاب شغل، از تک تک آنها سوالات زیر را هم پرسیدم:

در سال‌های نوجوانی از بزرگسالان چه توقعی دارید؟  
می‌خواهید والدین و دیگر بزرگسالان چگونه با شما رفتار کنند؟  
می‌خواهید در آینده چه جور زندگی‌ای داشته باشید؟  
برای یافتن معنا در زندگی‌تان چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

من متوجه شدم که نوجوانان می‌خواهند و نیاز دارند که این سوالات از آنها پرسیده شود. بعضی از آنها حتی با این فکر ساده که می‌توانند در زندگی‌شان رسالتی بیابند و از این که می‌توانند راهی برای یک زندگی لذت‌بخش و در عین حال معنادار داشته باشند - اشک در چشمان‌شان جمع می‌شود. وقتی از آنها پرسیده می‌شود که آیا به نظرشان بزرگسالان می‌توانند در این راه به آنها کمک کنند یا نه، اغلب آنها بدبین هستند. «مَری بِث» شانزده ساله، این مشکل را به بهترین شکل ممکن توضیح داد:

«در جامعه امروز نوجوان‌ها از طرف بزرگسالان از احترام خاصی برخوردار نیستند. همیشه در فروشگاه‌ها، ما را دنبال می‌کنند، مراقب ما هستند، و خیال می‌کنند جنس بلند می‌کنیم. مطمئنم بچه‌های چموشی هستند که باعث بدنامی همه ما شده‌اند، اما عادلانه نیست که بزرگترها همه ما را به یک چشم نگاه کنند و ما را در کلیشه‌ای

قرار بدهند که دیدگاه مردم نسبت به نسل ما را خراب کند. بسیاری از نوجوانها سرکش هستند که دلیل آن عدم دریافت احترام از والدینشان است. اگر والدین من به من احترام نگذارند، فکر می‌کنید این مسئله چه احساسی در من ایجاد می‌کند؟ به درنخور بودن، حتی کمتر از آن انگار که لیاقت احترام آنها را ندارم.»

«اگر والدین من، دو الگوی اصلی‌ام در زندگی، به من احترام نگذارند، من چطور می‌توانم به خودم احترام بگذارم؟ چطور می‌توانم برای بقیه زندگی‌ام برنامه‌ریزی کنم در حالی که هیچ کس به آن که امروز هستم، احترام نمی‌گذارد؟»

و از این قرار بود که بیشتر موضوع را بررسی کردم.

به طرف دیگر این معادله نگاه کردم: بزرگ‌ترها. در مصاحبه‌هایی که با صدها بزرگسال داشتم این سوال را مطرح کردم که «وقتی به یک نوجوان فکر می‌کنید اولین واژه‌ای که به ذهن تان می‌رسد، چیست؟» اغلب آنها بدون لحظه‌ای درنگ گفتند: تنبل، بی‌مسئولیت، شلخته، سرکش، سردرگم، خصمانه، خودخواه، زودخشم، کله‌شق، پرتوقع، متزلزل، گوشه‌گیر، غیرقابل پیش‌بینی.

آیا همه بزرگ‌ترها تصور می‌کنند که همه نوجوانان این شکلی هستند؟ حتماً برای این برداشت‌های منفی رایج درباره نوجوانان در میان بزرگ‌ترها باید دلیلی وجود داشته باشد. از بزرگ‌ترها پرسیدم: «آیا گاهی پیش می‌آید که از نوجوانها بترسید؟ آیا از دست آنها ناامید شده و این را به آنها می‌گویید؟ آیا تا جایی که بتوانید از آنها دوری می‌کنید؟» اکثر پاسخها به این سوالات بله بود. بسیاری از والدین ماجرای خود را تعریف کردند که وقتی بچه‌هایشان به سن نوجوانی رسیدند چطور حال و هوای خانواده تغییر کرد، و خودشان احساس درماندگی، خستگی، ناامیدی، دل‌شکستگی و افسردگی داشتند. می‌دانستم که باید راهی برای کمک پیدا کنم.

دوباره سراغ تجربه شخصی خودم رفتم. می‌دانستم که اگر هرگونه تغییری در رابطه

والدین- نوجوان امکان‌پذیر باشد، این دستورالعمل باید شامل من نیز باشد؛ یعنی من بزرگسال، مسئولیت اصلاح دیدگاهم درباره نوجوانان را برعهده بگیرم.

بنابراین سراغ کتاب‌ها رفتم تا درباره رشد ذهنی و جسمانی کودک در طول بیست و یک سال اول زندگی، بیشتر یاد بگیرم. فهمیدم که در سال‌های نوجوانی، یعنی از شروع بلوغ و گذار جسمانی به دوره بزرگسالی، تغییرات عمده‌ای در فرایندهای فکری یک کودک اتفاق می‌افتد. ظرفیت شناختی تازه به یک نوجوان اجازه می‌دهد تا وظایف ذهنی و جسمانی پیچیده‌تری را انجام دهد و به دنبال برنامه‌های خودانگیزشی تازه‌ای برای خود باشد. این یک دوره بی‌سابقه از رشد محسوب می‌شود، دوره‌ای از جستجو، یادگیری، تجربه کردن و مواجهه با مشکلات و فرصت‌های تازه. به همه این‌ها چالش‌های دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم و سرعت سرسام‌آور آن را هم اضافه کنید. این یک دوره وحشتناک است، آن قدر که می‌تواند کاری کند که هر نوجوانی احساس عدم اطمینان و سردرگمی داشته باشد. فقط دلم می‌خواست بدانم جایگاه من در این سناریو کجاست.

یک دور کامل زدم، و به همان نقطه‌ای رسیدم که از آن شروع کرده بودم، با خاطرات خودم در دوران نوجوانی، که به تنهایی در جستجوی هویت‌م بودم. بزرگ‌ترها چطور می‌توانند بخشی از زندگی نوجوانان باشند، آن هم در حالی که این رابطه غیرممکن، یا در بهترین حالت آن دشوار است؟ خوشبختانه، نوجوان دیگری که می‌شناختم جواب این سوال را می‌دانست.

از «استفن» مراجع بیست ساله‌ام خواستم به سال‌های نوجوانی‌اش که به تازگی تمام شده، نگاهی بیندازد و به من بگوید که درباره آن برای والدین و بزرگ‌ترها چه پیامی دارد. او خیلی ساده گفت: «پیش ما باشید. ما را تنها نگذارید.»

از او خواستم بیشتر توضیح بدهد. او گفت: «وقتی کوچک هستیم، والدین ما را مثل یک همراه نزدیک خود می‌دانند، برای مسابقات ورزشی ما حاضر می‌شوند، برای ما

نهار درست می‌کنند و چیزهایی مثل آن. اما وقتی نوجوان هستیم، فکر می‌کنند خودمان می‌توانیم از عهده همه کارها بر بیاییم و مشغول زندگی پر مشغله خودشان می‌شوند. می‌خواهم به والدین بگویم: ما را تنها نگذارید، چون ما هنوز به شما نیاز داریم.»

در نهایت به این نتیجه رسیدم که این ما بزرگ‌ترها هستیم که کلید این مشکل را در دست داریم. اگر نوجوان‌ها سوال می‌پرسند، بزرگ‌ترها باید جواب بدهند. حتی اگر جواب «درست» را نداشته باشند و وقتی آنها سوال نمی‌پرسند، ما همچنان باید سکان را در دست داشته باشیم. ما می‌توانیم با بچه‌هایمان کاری بیشتر از «هر چیزی که خراب شده درست کن» یا «بالاخره می‌گذره» انجام بدهیم. ما همان کسانی هستیم که باید این ارتباط را زنده نگه داریم، آن هم از طریق والدگری یک‌دست، فعال و عاشقانه، تا روابط سالمی با فرزندان نوجوان خود برقرار کنیم. ما از این قدرت برخورداریم.

نوجوانانی که با رفتار متناوب پرهیز و بعد «رودروبی» به دوره رشد خود واکنش نشان می‌دهند، دقیقاً همان کاری را انجام می‌دهند که مخصوص این سن است. آنها با آزمودن، کنکاش، طرح پرسش و کنار زدن محدودیت‌ها کارشان را انجام می‌دهند. آنها برای دنبال کردن علایق جدید و آزمودن چیزهای تازه در میان فرصت‌ها (و وسوسه‌ها) محاصره شده‌اند و در میانه همه این‌ها، نمی‌خواهند پیوندشان را با والدین و بقیه بزرگ‌ترها از دست بدهند. آنها فقط می‌خواهند این پیوند را اصلاح کنند و این همان نظم طبیعی امور است. با این که نوجوان‌ها خودشان باید زندگی‌شان را بسازند، با صدای بلند و واضح از ما می‌خواهند که در این کار به آنها کمک کنیم.

## رهیاری نوجوان

هنگامی که نوجوان بودید، چه کسی برای شما نقش رهیار یا مربی را ایفا کرد؟<sup>۱</sup> آیا کسی بود که در زندگی‌تان تغییری ایجاد کرده باشد؟ خیلی از افراد، یک بزرگ‌سال

۱- ما کوچینگ را به رهیاری و منتورینگ را به مربیگری ترجمه کرده‌ایم. در متن اصلی از واژه‌های Coach و Mentor استفاده شده است.

خیلی ویژه را به خاطر می‌آورند؛ بعضی‌ها هم می‌گویند هیچ کس. شما می‌خواهید چه میراثی از خود باقی بگذارید؟ اگر در نقش یک پدر یا مادر و یا یک بزرگ‌تر دلسوز قرار دارید، این فرصت را در اختیار دارید که همان کسی باشید که یک نوجوان را در جستجوی معنای زندگی راهنمایی می‌کند. اما، چگونه؟

این فرمول پیچیده و در عین حال ساده است: اگر به نیازهای نوجوان‌ها پاسخ بدهیم، آنها هم به ما پاسخ می‌دهند. اولین گام این است که واژه «من» را از جملات و اعمال خود حذف کنیم: «اگر من جای تو بودم، من چگونه این موانع را برمی‌داشتم؟» و همه چیز را از دیدگاه جوانان ببینیم. مهم نیست دیدگاه آنها (یا ما) چقدر آسیب‌پذیر یا جسورانه، چقدر غیرقطعی یا با پافشاری است، چون باید نقطه نظرات منحصر به فرد آنها را تحسین کنیم. مهم نیست چقدر خسته، ناامید یا از پا افتاده هستیم، چون باید ایده‌های آنها را تصدیق کنیم. این‌ها جزو وظایف والدین در نقش رهیار هستند.

من در کار با نوجوان‌ها و گوش دادن به نقطه نظرات‌شان متوجه هفت موضوع اصلی شدم، هفت «درخواست» از بزرگ‌ترها در زندگی‌شان. نوجوان‌ها برای باز ماندن راه ارتباطی از بزرگ‌ترها می‌خواهند که:

به آنها احترام بگذارند؛  
واقعاً به حرف آنها گوش کنند؛  
نقطه نظرات آنها را درک کنند؛  
خاص بودن آنها را تحسین کنند؛  
با عشق و مهربانی از آنها پشتیبانی کنند؛  
سطح جدیدی از مسئولیت را در اختیار آنها قرار دهند؛  
و استقلال بالقوه آنها را پرورش دهند.

با توجه فعالانه به هر کدام از این حوزه‌ها، رابطه والدین-نوجوان به یک خیابان

دو طرفه تبدیل می‌شود، نه یک بن بست.

این هفت درخواست پایه رویکرد والد-رهیار را تشکیل می‌دهند. با ادامه مطالعه این کتاب، این اجازه را به من می‌دهید که شما را رهبری کنم تا کم‌کم خودتان را در حال رهبری یک نوجوان در زندگی‌تان تصور کنید. من روش‌های کاربردی و عملی برای ساختن عادات جدید را به شما معرفی خواهم کرد که مسیر کاملاً تازه‌ای برای همراهی با نوجوان‌تان در اختیار شما قرار می‌دهد. همچنین، در اینجا سرگذشت والدین و نوجوانانی با پیشینه‌های مختلف را خواهید خواند که موقعیت شما را روشن‌تر کرده و کمک می‌کند تا به سمت یک نقطه‌نظر تازه حرکت کنید. با استفاده از این چشم‌انداز و از طریق یک مهارت جدید به نام رهبری که مانند سنگ بنای اولیه عمل می‌کند، می‌توانید بنیان یک ارتباط قدرتمند با نوجوان خود را بگذارید که در دوره‌های پرتلاطم و اجتناب‌ناپذیر پیش رو شما را کنار هم نگه خواهد داشت. با پرورش نوجوان‌تان از طریق نقش رهیار، این رابطه می‌تواند هر مشکلی را که در گذشته وجود داشته، برطرف کند.

شاید درون خودتان یا نوجوان‌تان شاهد بعضی نتایج آنی باشید، اما «والدین در نقش رهیار» یک اقدام با نتیجه بخشی سریع یا فرمولی ثابت برای همه شرایط نیست. از این کتاب به عنوان یک جعبه ابزار در رسالت پیش‌رویتان در ارتقاء یا حفظ رابطه با کودک و نوجوان‌تان استفاده کنید. یک دفترچه یادداشت برای خود تهیه کنید یا حتی در حاشیه این کتاب چیزهایی بنویسید. روند پیشروی خود، ایده‌ها و هر آنچه در مورد شما جواب داده یا نداده را پیگیری کنید. همچنان به یادگیری ادامه دهید و یافته‌های خود را با همسران یا بقیه والدین در میان بگذارید. آن را به همه دنیا بگویید!

با امتحان کردن نقش رهیار در بخش اول شروع کنید، «تبدیل شدن به یک والد-رهیار». دلیل رفتار متغیر نوجوان‌ها را بشناسید و ببینید چگونه می‌توانید ویژگی‌ها و مهارت‌های فعلی خودتان را ارتقا دهید.

مهارت‌هایی که در بخش دوم، «هفت روش برای رهیاری نوجوان» یاد می‌گیرید را پیاده کنید. هر کدام از این هفت روش مربوط به یک دعوت (فراخوان) و یک پاسخ هستند، نیاز یا فراخوان نوجوان شما و پاسخ شما. همچنان که به رهیاری ادامه می‌دهید، من روش‌های تمرینی برای رسیدن به یک رویکرد کارآمد متناسب با موقعیت خانوادگی خودتان ارائه خواهم داد.

تصور نکنید که باید این تمرین‌ها را «تا آخر» انجام دهید و تمام کنید. واژه تمرین به معنای یادگیری پیوسته و تعهد به آن است؛ چیزی است که در تمام طول عمر ادامه می‌یابد و هیچ ربطی به تکمیل یا اتمام ندارد. خیلی راحت این پیشنهادات را متناسب با سبک خود تغییر دهید و همچنان امتحان کنید تا بالاخره به روشی برسید که کاملاً متناسب شماست.

در بخش سوم، «پرسش‌های رهیارانه که والدین می‌پرسند»، درباره موقعیت‌هایی بخوانید که بقیه والدین با آن مواجه هستند و این که روش «والد در نقش رهیار» در این زمینه چه کمکی می‌تواند به شما کند. شاید بعضی از این پرسش‌ها آشنا به نظر برسند!

وقتی وارد نقش والد- رهیار می‌شوید، خیلی زود یاد روزهای نوجوانی خودتان می‌افتید، امیدها و ترس‌هایتان، آزمون‌ها و پیروزی‌هایتان. آن موقع خواهید فهمید که شما و فرزند نوجوان‌تان دو بخش از یک زندگی هستید که یک کل را تنفس می‌کنید، یعنی همان پیوستگی زندگی. آن موقع است که تصمیم خواهید گرفت که در امکانات و احتمالات زندگی این نوجوان با هم کنکاش کنید تا بهترین روش برای رشد شجاعانه، با اعتماد به نفس و محبت‌آمیز او را بیابید و این ویژگی‌ها را به نسل‌های آتی هم منتقل کنید.



## بخش اول

### تبدیل شدن به یک والد-رهیار

۱. نقش در حال تغییر شما
۲. چشم‌انداز رهپاری
۳. ویژگی‌های یک رهیار
۴. مهارت‌های یک رهیار
۵. بعد از این چه؟ اقدام کنید!

تبدیل شدن به یک والد-رهیار

## ۱. نقش در حال تغییر شما

پدر یا مادر بودن یک تعهد برای تمام عمر است که با تولد یک فرزند آغاز شده و در تمام مراحل زندگی ادامه می‌یابد. همچنان که فرزندان ما تغییر و رشد می‌کنند، ما چگونه باید به عنوان والدین همراه آنها تغییر کنیم؟ ما نمی‌توانیم ثابت بمانیم، در حالی که رابطه‌ی اولیه همچنان یکسان می‌ماند. با بزرگ شدن فرزند این نقش در والدین باید تغییر کند. خودتان را تصور کنید که طی بیست سال اول زندگی فرزندتان از سه مرحله یا سه نقش تربیتی متمایز، عبور می‌کنید:

نقش اول را در دوران سال‌های تکوینی فرزندتان (بین ۶-۰ سالگی) به عنوان والد-معلم در نظر بگیرید. شما اولین نقطه تماس کودک با یادگیری ذهنی و فیزیکی هستید. شما عملاً هزاران ساعت را صرف فعالیت‌های روزمره، غذا دادن، لالایی خواندن، کتاب قصه خواندن و بازی کردن با آنها می‌کنید. این دوره، زمان نیرومندی فیزیکی در واکنش به نیازهای کودک است. این دوره مربوط به نگهداری (پرورش و خوراک دادن) به کودک است.

### تربیت یک کودک از ۰ تا ۲۰ سالگی

۰ ----- ۶	۷ ----- ۱۲	۱۳ ----- ۲۰
والد در نقش معلم	والد در نقش مدیر (سرپرست)	والد در نقش رهیاب

در حدود شش یا هفت سالگی، گذار ذهنی از «یادگیری خواندن» به «خواندن برای یادگیری» روی می‌دهد و کودک به تدریج به صورت مستقل اطلاعات را جذب می‌کند. در سال‌های میانی (حدود ۷-۱۲ سال)، فرزندتان کم‌کم فعالیت‌هایی را آغاز می‌کند و گروه‌های اجتماعی می‌سازد و برای هماهنگی رویدادها و رفت و آمد و بسیاری دیگر از کارکردهای حمایتی به کمک یک بزرگ‌تر نیاز دارد.

در این مرحله، شما بدون آن که نقش والد-معلم خود را به صورت کامل رها کنید، وارد نقش بعدی، یعنی والد-مدیر می‌شوید و برنامه کاری فرزندتان را مدیریت کرده و به او کمک می‌کنید تا علایق روزافزون خود را دریابد.

همان‌طور که در مقدمه گفته شد، فرایند فکری یک کودک در سال‌های اولیه نوجوانی با ظرفیت‌های جدیدی برای اندیشه انتزاعی رشد می‌کند. وقتی کودک شما شروع به مدیریت برنامه‌ها و تصمیم‌گیری‌های خودش می‌کند، احتمالاً در لحظه از نقش مدیریت یا سرپرستی خود اخراج می‌شوید. آن موقع چه؟ شغل شما به عنوان والد ادامه دارد، اما نقشی که ایفا می‌کنید باید تغییر کند. در این نقطه، باید یک تصمیم آگاهانه بگیرید: یا همچنان به تکالیف خانگی او نظارت داشته باشید، درباره مرتب کردن لباس‌هایش غر بزنید، با نگرانی به سکوت نوجوان‌تان نگاه کنید یا این تغییرات طبیعی را بپذیرید و نقش والد-رهیار را برعهده بگیرید.

زمانی که پسر من به چهارده یا پانزده سالگی رسید، به نوجوانی تبدیل شده بود که دیگر کامل بال درآورده و آماده پرواز بود؛ چه از نظر فیزیکی و چه از نظر ذهنی. یک شب که برای خواب آماده می‌شدیم، طبق معمول دوازده سال و اندی گذشته، به او گفتم: «یادت نره دندون‌هات رو مسواک بزنی!»

او خیلی ساده جواب داد: «مامان، لازم نیست دیگه این رو بهم بگی. خودم می‌دونم.»

من در فرایند اخراج از نقش سرپرست بودم، اما هنوز نمی‌دانستم چطور باید یک رهیار باشم. کمی درباره آن فکر کردم و فهمیدم که اگر می‌خواهم همچنان در زندگی پسر من حضور داشته باشم، باید روش تازه‌ای برای تعامل با او پیدا کنم، نقشی متفاوت از سرپرست که خودم در نوجوانی با آن بزرگ شده بودم. در غیر این صورت، به یک آدم غرغرو، بازجو، یا حتی جاسوس تبدیل می‌شدم.

به علاوه، احساس کردم که پسر من از من می‌خواهد برای انجام کارهای کوچک به او

اعتماد کنم تا هر دو بتوانیم برای صحبت کردن درباره‌ی چیزهای بزرگی که در پیش رو هستند، مانند ساعت‌های رفت و آمد، رانندگی یا قرار با دخترها هر دو به هم اعتماد کنیم. انگار از من می‌خواست خودم را برای مسائل بزرگ‌تری آماده کنم.

شیوه کنار هم بودن ما داشت به پایان می‌رسید و برای حفظ یک رابطه ارتباطی باید خودم را با آن تطبیق می‌دادم. بعدها، فهمیدم که من تنها نبودم. همه والدین با این تغییرات مواجه هستند. اگر خواستار فرصتی برای تربیت کردن، راهنمایی و پشتیبانی از نوجوان خود در این مراحل زندگی هستیم، باید سبک تربیتی خود را تغییر دهیم، نه این که آن را کنار بگذاریم. ما باید والد-رهیار شویم.

حُب، پس آماده شوید. وقتی کودک شما وارد سال‌های نوجوانی می‌شود، دیگر وقت آن رسیده که نقش شما هم تغییر کند. شاید فکر کنید در مسیر تربیتی به یک دشت رسیده‌اید، نیازهای جسمانی فرزندتان کاهش یافته و مسئولیت‌پذیری بیشتری دارد و می‌فهمید که شما هم باید روش‌های خود را تغییر دهید و شاید هنوز برای آن آماده نباشید. در طول این تحول، به رابطه تربیتی بلندمدت خود پایبند بمانید و اجازه دهید که نقش‌تان تغییر کند.

اگر می‌توانید این کار را زودتر و در دوران پیش از نوجوانی شروع کنید. ارزش‌ها و رفتار خود را سبک و سنگین کنید تا در دوران نوجوانی فرزندتان کاملاً آماده باشید. به این ترتیب به عنوان یک پدر یا مادر بستر و محوریت خود را مهیا کرده‌اید. همان‌طور که روی ظرایف و پیچیدگی‌های یک پیوند نزدیک و در عین حال یک جدایی بزرگ کار می‌کنید، به این فکر کنید که می‌خواهید در زندگی فرزند رو به رشد خود چه جایگاهی داشته باشید و از خودتان بپرسید:

«حالا می‌خواهم چگونه والدی برای او باشم؟ از کجا می‌توانم پشتیبانی بگیرم و باید چه چیزهای تازه‌ای یاد بگیرم؟»

## ۲. چشم‌انداز رهباری

حُب، همچنان که شما و نوجوان تان همراه هم متحول می‌شوید، نقش رهیار در این دوران اکتشاف و گذار به نفع هر دوی شماست. برای آن که این مطلب را درک کنید یک ورزشکار قهرمان المپیک را روی سکوی قهرمانی، در حال دریافت مدال، تصور کنید. در کنار او شما ایستاده‌اید، یعنی رهیار. همچنان که قهرمان جوان شما در مسیر رسیدن به یک رویا بود شما به او آموزش دادید، او را منتور<sup>۱</sup> کردید، با او خندیدید، با او گریه کردید و همراه او خوشحال شدید. پیروزی، هدف این قهرمان بود، اما هر دوی شما در جهت این هدف کار کردید.

لحظه پیروزی نتیجه تعهد، التزام و موفقیت قهرمان است و شما برای ارتقاء سطح تعالی و عملکرد او، و نه خودتان، کنار او بودید. در یک رابطه ایده‌آل رهباری، قهرمان به شما، یعنی رهیار، وابسته نمی‌شود، بلکه با اعتماد به نفس و شجاعت بیشتری برای مدیریت دیگر حوزه‌های ورزشی و زندگی‌اش پیش می‌رود.

همین روند پیشروی در مورد والد-رهیار هم صدق می‌کند. یک رهیار مانند سردسته هواداران نیست، بلکه کسی است که به یک فرد در جستجوی توانمندی‌هایش کمک می‌کند و پشتیبان است برای رسیدن به چیزهای بزرگ‌تر و بهتر. شاید این فرد بدون رهیار تسلیم و یا دچار لغزش شود. وظیفه شما در نقش یک والد-رهیار این است که از نوجوان تان حمایت کنید و ابزارهای لازم برای رسیدن به یک زندگی کامل را در اختیار او قرار دهید، حتی اگر بعدها شما دیگر کنار او نباشید.

حالا، والد-رهیار دقیقاً برای نوجوان چه کاری انجام می‌دهد؟

برای تازه‌کارها، به کودکان مان نشان می‌دهیم که افکار و دیدگاه‌های آنها برای مان مهم هستند. این یعنی عمیقاً به این مسئله گوش می‌کنیم و توجه داریم که این افکار و ایده‌ها از کدام منشا درونی نوجوان بیرون می‌آید؛ از علایق او پشتیبانی می‌کنیم و

---

۱- معادل واژه مربی - منتور کسی است که در کاری تجربه دارد و تجربیات و آموزه‌های خودش را در اختیار کسانی قرار می‌دهد که می‌خواهند همان مسیر را بپیمایند.

منحصر به فرد بودن او را تحسین می‌کنیم. این کارها برای کمک به فرزندان مان در ساختن خودارزشمندی (عزت‌نفس) و کمک به آنها برای یافتن هویت واقعی‌شان به عنوان یک فرد است.

حالا، نوجوان از این رابطه‌ی رهیاری چه سودی می‌برد؟

مزایای این که بداند دیدگاه‌ها و زندگی او مهم هستند، چیست؟ امکان‌ها بی‌نهایت است. یک رابطه‌ی مثبت و سالم والد- رهیاب به نوجوانان اجازه می‌دهد تا:

بینند که ارزش آنها به عنوان یک انسان تایید می‌شود؛  
در عوض، احترام و قدردانی خود را ابراز کنند؛  
یاد بگیرند که باید به حرف‌های دیگران گوش کنند؛  
میل به تعامل را در خود پرورش دهند؛  
تامل کنند و ارزش‌ها و استدلال‌های خود را بسازند؛  
یاد بگیرند که چه زمانی و چگونه مذاکره و مصالحه کنند؛  
به دنبال توسعه خود با شیوه‌ای مهربانانه با دیگران باشند؛  
حس کنند که بخشی از جامعه هستند؛  
با آغوش باز با چالش‌های زندگی مواجه شوند.

«مارک»، یک نوجوان نوزده ساله، سراغ من آمد، چون دیگر نمی‌خواست بی‌هدف در دانشکده پرسه بزند و دلش می‌خواست یک دوره آموزشی را شروع کند. او گفت تنها چیزی که می‌داند در پیش رو دارد، یک مدرک دانشگاهی (در هر رشته‌ای)، یک شغل بی‌معنا، یک خانه در حومه شهر، یک همسر و چند فرزند است. از او پرسیدم آیا این واقعاً همان چیزی است که می‌خواهد؟ او در حالی که انگار از این سوال شوکه شده بود، پرسید: «منظورتون چیه که این همون چیزیه که من می‌خوام؟ مگه قرار نیست همین کار رو انجام بدم؟»

ما طی چند ماه به این موضوع پرداختیم که مارک به چه چیزهایی اشتیاق و علاقه دارد و بعد یک برنامه برای دانشکده و شغل او تهیه کردیم. او فهمید زندگی‌ای که توصیف کرده بود، ایده دیگران از خوشبختی است و چیزی که او بیشتر از همه دنبال آن بود، یک شغل معنادار و رضایت‌بخش بود. هدف او این بود که از تک تک روزهای زندگی نهایت استفاده را ببرد و طوری در جامعه‌ی خود سهیم باشد که زندگی و کارش برای دیگران مهم و معنادار تلقی شود.

من به عنوان یک رهیار، در طول زمان، به مارک یادآور شدم که او در طراحی زندگی‌اش حق انتخاب دارد، این که لازم نیست کورکورانه برنامه دیگران را دنبال کند. به او نشان دادم که چطور ارزش‌های خود را به صراحت روشن کند، چطور «انتخاب‌هایش را انتخاب کند» و چطور مسئولیت اعمال خود را برعهده بگیرد. به او کمک کردم تا این منابع درونی را بسازد تا بتواند گزینه‌های خود را دنبال کند و بر پایه آن چه برایش بیش از همه مهم است، انتخاب‌های آگاهانه انجام دهد. یک والد-رهیار هم می‌تواند چنین کاری را انجام دهد.

نوجوان‌ها در تمام دنیا به دنبال معنا و رسالت در زندگی‌شان هستند، درست مثل من و شما. این بخشی از فرایند رهیاری است که به آنها نشان دهید که شایسته‌ی چنین زندگی‌ای هستند، هسته‌ی رهیاری این است که به آنها نشان دهید چطور خود را وقف رسیدن به این هدف کنند.

### ۳. ویژگی‌های یک رهیار

شما کی هستید؟ آیا می‌دانید؟ مهم‌ترین جنبه‌ی رهیاری بودن شناخت خودتان است. اگر قصد دارید به نوجوان‌تان در جستجوی هویتش کمک کنید، بهتر است اول در مورد زندگی خودتان کنکاش کنید. هر چه به عنوان یک رهیار از نوجوان خود سوال می‌پرسید، با خودتان صادق باشید و آن را بروز دهید و به هر آن‌چه می‌گویید پایبند باشید.



شما همین حالا هم تا حدی زیادی از ویژگی‌های یک رهیار برخوردار هستید. حالا موقع آن است که از آنها آگاه باشید و حتی آنها را آگاهانه‌تر کنید. هر بار که به همراه نوجوان خود با موقعیت تازه‌ای مواجه می‌شوید:

استانداردهایی تعیین و درباره آنها تامل کنید که سطح انتظارات شما را تعریف می‌کنند؛  
انعطاف‌پذیر و خلاق باشید تا نشان دهید که چقدر به این استانداردها پایبند هستید؛  
صبور باشید و تصویر کلی و بزرگ را به خاطر بیاورید؛  
و ثابت قدم باشید، آن هم در همه سطوح.

## تعیین استانداردها

استانداردهای شما چه هستند؟ تعهدات شما چه هستند؟ آیا پای حرف‌تان می‌ایستید؟ آیا خودتان را وقف یک مسیر معنوی یا یادگیری همیشگی در زندگی کرده‌اید؟ آیا برای تعالی در همه‌ی حوزه‌ها، از جمله امور مالی، کار، روابط و سلامت، تلاش می‌کنید؟ اگر این‌ها اهدافی هستند که برای زندگی فرزندان‌مان آرزو داریم، خودمان هم باید برای آنها تلاش کنیم.

وقتی کودک شما به شما به عنوان یک الگو نگاه می‌کند، چه چیزی می‌بیند؟ نوجوان برای درک معنای اعمال ما دارای ظرفیت ادراکی و فکری است. از آنجا که ممکن است انگیزه‌های ما مبهم باشد یا ابعاد ناخوشایند شخصیت خودمان را نادیده بگیریم، نوجوان ما هر بار از ما انتظار توضیح دارد. در چنین مواقعی چرا؟ تکیه کلام همیشگی اوست.

آیا تا به حال یک نوجوان از شما خواسته که پای حرف‌تان بمانید یا کاری که گفته‌اید را انجام دهید؟ مطمئناً این یک تجربه ناخوشایند است! ما به عنوان والدین، سطح انتظارات بالایی از فرزندان‌مان داریم. اما به عنوان رهیار، نباید فراموش کنیم که لازم است سطح انتظارات از خودمان را هم بالاتر ببریم و مانند یک الگو رفتار کنیم.