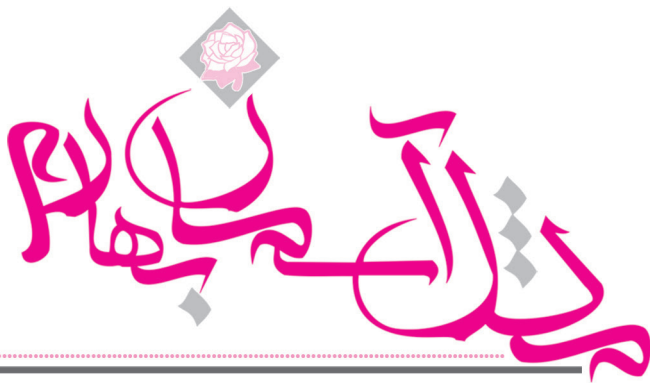




مَدَنی گیتا



نویسنده: احمد پدرام
ناشر: ترانه پدرام
ناشر همکار: یاقوت سپاهان
ویراستار: رقیه منصوری بنی
تنظیم: فرشته میرفندرسکی
طراح: نفیسه میرفندرسکی
نوبت چاپ: چهارم / اول ناشر
تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۴
تعداد صفحات/ قطع: ۹۶/ خشتی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۸۶۹-۱-۵
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه



دکتر احمد پدرام

سرشناسه: پدرام، احمد، ۱۳۳۵ -
عنوان و نام پدیدآور: مثل آسمان بهارم
مشخصات نشر: اصفهان: ترانه پدرام، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۸۶۹-۱-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیهیای مختصر
یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
یادداشت: چاپ سوم.
شناسه افزوده: منصور بنی، رقیه، ، ویراستار
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۲۱۶۲۱

تقديم به



..... همه‌ی نوجوانان این مرز و بوم

..... همه‌ی پدر و مادرائی که نگران تربیت فرزندان خویش می‌باشند

.... همسر و فرزندان دلبندم

نیما، نوید و ترانه

مقدمه

دوران «نوجوانی» یکی از حسّاس‌ترین و در عین‌حال بحرانی‌ترین مراحل رشد هر انسانی است. اکثر ما شاید بتوانیم تنش‌ها و بی‌قراری‌هایی را که در آن ایّام داشتیم بخاطر بیاوریم.

نوجوانی دوران گذر است، پلی است بین دوران کودکی و بزرگسالی؛ نوجوانی دوران برزخ است، نوجوان نه کودک است و نه بزرگسال؛ نه دیگر در میان کودکان راحت و پذیرفته شده است و نه در جمع بزرگسالان راهی دارد. از یک طرف او را به چشم یک بزرگسال می‌بینند و انتظارات جدیدی از او پیدا کرده‌اند و از طرف دیگر هنوز او را به جرگه‌ی خودشان راه نداده و مثل کودکان با وی رفتار می‌کنند. دوران نوجوانی پر از تلاطم و آشوب است. بسیار نادرند پدران و مادرانی که قادر به درک و فهم فرزندان نوجوان خود باشند. نوجوانان

امروز از عدم تفاهم با پدر و مادر خود گله‌مندند و جالب این که پدران و مادران امروز نیز زمانی از همین عدم تفاهم با والدین خود گله داشته‌اند. از طرف دیگر پدران و مادران شاکی‌اند که خودشان نیز از سوی فرزندان نوجوانشان درک نمی‌شوند.

همه‌ی این‌ها، به اضافه‌ی تغییرات جسمانی و روان‌شناختی خاص «بلوغ» و نگرش‌ها و انتظارات جامعه، منشاء تنش‌ها، نگرانی‌ها و دلتنگی‌های کسانی است که دوران کودکی رشد خود را پشت سر نهاده و آماده‌ی ورود به زندگی بزرگسالی هستند.

همکار و دوست روان‌شناسم، آقای دکتر احمد پدرام، در کتاب خود دل مشغولی‌ها و دل نگرانی‌های نوجوانان را به شکلی تازه، جذاب و خواندنی ترسیم نموده و در عین حال سعی کرده تا روش‌های منطقی و صحیح برخورد با آن‌ها را نشان دهد. مطالعه‌ی این کتاب را به نوجوانان و پدران و مادرانی که فرزند نوجوان دارند توصیه می‌نمایم.

دکتر محسن معروفی

متخصص روان‌پزشکی

هر کسی از ظنّ خود شد یار من

از درون من نجست اسرار من

به جای مقدمه

دنیای نوجوانی و جوانی، دنیای شگرفی است و توصیف دوره‌ی جوانی در اذهان مردم طیفی بسیار وسیع دارد و از دوره‌ی جهل، نادانی و غفلت تا دوره‌ی نبوغ و خلاقیت نام‌گذاری می‌شود. این گستردگی طیف در ادبیّات و فرهنگ جامعه و در شعرها و ضرب‌المثل‌ها نیز به وضوح مطرح بوده است و هر کس به فراخور تجربه و دیدگاه خود از زاویه‌ای خاص به آن می‌نگرد. غالباً نگرانی پدر و مادرها در مورد فرزند نوجوان و جوان خویش ممکن است از منابع گوناگونی سرچشمه گیرد که به‌هرحال بخشی از آن مربوط به جامعه و نوجوان و بخشی نیز مربوط به گذشته‌ی پدر و مادران می‌باشد.

نگارنده پس از بیش از سی سال تجربه‌ی مشاوره و روان‌درمانی با نوجوانان، جوانان و خانواده‌ها سعی داشته این دلشوره‌ها و این خوف و رجاها را در دوران بلوغ و نوجوانی به زبانی ساده ترسیم نموده و مخاطبی را که انعطاف‌پذیر بوده و برای پاسخ‌گویی می‌تواند با نوجوان ارتباط برقرار کند روبه‌روی او قرار دهد، تا این دلواپسی‌ها کم کم کاهش یابد و مسیر خودشناسی، خودباوری و خویش‌داری مثبت را برای وی ترسیم نماید.

تلاش برای درک دنیای نوجوانان و همراهی و کمک به آنان در مواقع لزوم، خواسته‌ی همه پدر و مادرهاست اما یافتن راه‌کارها یا شیوه‌ی برخورد مناسب با این بحران‌ها به زعم بسیاری از پدر و مادرها کاری آسان و بدون خطا نیست و به زعم نگارنده، هم به دانش و آگاهی نسبی ما از دنیای نوجوان امروزی بستگی دارد و هم به آرامش درونی و حل تعارض‌های درونی خود ما، و این نکته‌ای است که بسیاری از پدران و مادران سعی در کتمان یا پنهان نمودن آن داشته و ممکن است این انکار یا بی‌توجهی، معضلات ارتباط با نوجوانان را دو چندان کند و ارتباطی خصمانه، پرخاش‌گرانه، طرد کننده و یا انکار کننده ایجاد نماید.

به هر حال از چشم پدر و مادر نیز دوره‌ی جوانی دوره‌ی پر رمز و رازی است و هر کس از زاویه‌ی چشم خود به آن می‌نگرد ولی ممکن است در بسیاری از موارد نوجوان ما باز هم متفاوت از آنچه می‌پنداریم باشد. در بخش دوم و سوم کتاب نیز این‌گونه می‌نماید که نوجوان امروزی تلاش نموده با پدر و مادر خود گفت‌وگو کرده و میل خود را به یک ارتباط سالم و فعال نشان دهد. رابطه‌ای که شکل کامل و بدون نقص آن احتمالاً ایده‌آل گرایانه ولی حرکت به سمت آن می‌تواند افزایشی و بسیار دلپذیر باشد.

احمد پدرام

ahmad_pedram۱۳۳۵@yahoo.com

www.espadana-pedram.org

.....

.... و مثل آسمان بهارم
که گاه ابری و گاه صاف
و پیش‌بینی آن‌هم

همیشه ممکن نیست
و لحظه لحظه برایم

بشارتی دگر است



چه در من می‌جوشد
چه در من می‌تپد
و چیست

که این سان
غریب و کشدار
در من می‌توفد؟
تمام لحظه‌هایم را در برگرفته
انبوه و پر شاخه و برگ است
اما هنوز
نهالش را نمی‌بینم

« تازه بالغ شده‌ای پسر!
پشت لب‌هایت سبز
و دلت هم سرسبز
که اگر بگذارند
این دل سبز بماند

تازه بالغ شده‌ای دختر
آسمانت آبی است

پراز کبوتر است
اما اگر کسی
کبوتر خیالت را
نترساند، نلرزاند، نپراند»



گرفتار لحظه‌های خود شده‌ام
چه حسّاس شده‌ام
چه امیدوارم
و چه نومید

در آینه
گاه

شهزاده‌ای می‌بینم
زیبا

و گاه کسی که
جوش‌های غرور صورتش

از همه دورش کرده است.
گاه موهایم مثل شبق مشکی و صاف است

و گاه

از جعد و خشکی
یا لختی آن بیمناکم

گاه می پرسم

چرا مرا به دنیا آورده‌اید؟

و گاه می گویم

کاش من فرزند خانواده‌ی دیگری بودم

و گاه

وای اصلاً شک می‌کنم که

این‌ها پدر و مادر

حقیقی من باشند.

چرا بینی‌ام بزرگ شده است؟
چرا قدم بلند نمی‌شود؟
چرا بلندم؟
چرا کوتاهم؟

من زشتم،

لاغرَم،

چاقم،

من دوست داشتنی نیستم

و فکر می‌کنم که

هیچ کس مرا دوست ندارد

چه در من می‌توفد؟

و چیست که همچون آتش



در من حلول می‌کند؟

چه حال و هوایی دارد

این دل

چه رؤیاهایی دارم

اگر پدرم بفهمد

تکّه تکّه ام می کند

اگر مادرم بفهمد

آبرویم می رود

اگر، اگر

خاله هایم بفهمند

عمو، دایی ام

وای اگر پدر بزرگ بفهمد

که دیگر هیچ.

اگر دوستانم بفهمند

دیگر کسی به من اعتماد نمی کند.



«چه فکر می‌کنی نوجوان؟
 چقدر مشکلات را برای خودت بزرگ کرده‌ای
 مگر نوجوانی یک دوره از طبیعت ما نیست؟
 همه مثل تو بوده‌اند
 شک در هویت
 شک در خودباوری
 شک در دوست داشتن و دوست داشته شدن
 همه مثل تو هستند
 اینکه چرا مرا به دنیا آورده‌اند
 چرا در این خانواده یا این کشور به دنیا آمده‌ام
 حتی این‌که ممکن است
 این‌ها پدر و مادر واقعی من نباشند.
 قدیم‌ترها هم همین‌طور بوده حتی پدر و مادرت

تازه پدرت آن وقت‌ها راهنمایی نداشت
مادرت نمی‌دانست این حال و هوا را به که باید گفت
و تازه می‌ترسیدند که آبرویشان برود
شاید هم آبرویشان می‌رفت
چرا که فکر می‌کردند
که حس آن جرم است
و گفتنش کفر.
بعضی‌ها این حالات خود را به یاد دارند
و بعضی فراموش کرده‌اند
و بعضی پدر و مادرها کتمان یا انکار می‌کنند.



ولی حالا
این حرف‌ها را می‌شود زد

می‌توانی آن‌ها را به معلّمَت بگویی

به دبیر ورزشت بگویی

به مشاورت بگویی

می‌توانی با دوستت مشورت کنی

و یا حتّی

می‌توانی می‌توانی می‌توانی

آن‌را به

پدرت بگویی



جرئت داشته باش

این احساس‌ها

بیشترشان طبیعی است

عمو و دایی و عمّه و خاله هم