

تربیت نوجوان در دسرساز
مدیریت تعارض و رویارویی با هیجانات شدید
با استفاده از رویکرد پذیرش و تعهد

«پاتریشیا زوریتا انا راهنمایی آموزنده و ابزاری ساده ارائه کرده‌است که والدین به کمک آن بتوانند در کنار فرزند نوجوان و گرفتار تنش خود حضور داشته‌باشند و درعین حال یاد بگیرند در فرازونشیب امواج هیجان‌های فرزندشان چگونه سکان کشتی را در دست بگیرند. البته این کتاب تنها برای والدینی که نوجوانان در دسرسازی دارند، نوشته نشده‌است. در این کتاب برای هر پدر و مادری نکته‌ای آموزنده وجود دارد و همه با خواندن این کتاب می‌فهمند آنچه والدین و نوجوانان به‌عنوان کشش شدید هیجان‌ها نمی‌دانسته‌اند چه بوده‌است؟».

- مایکل ای - تامکینز، دکترا، **بورد تخصصی روان‌شناسی**، مدیر همکار در مرکز شناخت درمانی واقع در منطقه خلیجی سان‌فرانسیسکو؛ دانشیار مدرس در شعبه دانشگاه کالیفرنیا در برکلی و نویسنده همکار در نگارش کتاب «ذهن نگران من».

«من به‌عنوان یک روان‌شناس متخصص در حوزه مدارس و به‌عنوان روان‌شناسی که سال‌های متمادی در دبیرستان‌ها به‌کار پرداخته‌است، از صمیم دل آرزو می‌کنم که ای‌کاش کتاب «تربیت نوجوان در دسرساز» را در اختیار می‌داشتم تا آن را برای کمک به والدین و افرادی که با دانش‌آموزان سروکار دارند، تقدیم می‌کردم. زوریتا انا قدم‌های بسیار کاربردی را پیش روی بزرگسالانی می‌گذارد که می‌خواهند به فرزند نوجوان خود کمک کنند تا در کشاکش این دوران بحرانی در زندگی‌شان رشد کند. به این خاطر که کتاب «تربیت نوجوان در دسرساز» حاوی نمونه‌های برگرفته از زندگی واقعی است و تمرین‌های مفیدی در خود دارد، والدین و افراد عهده‌دار مراقبت از نوجوانان، آن را منبعی ارزشمند در جهت برقراری روابطی محکم‌تر و بی‌نقص‌تر خواهند یافت.».

- دی - جی - موران، دکترا، **بورد فوق تخصصی رفتارشناختی**، بنیان‌گذار بنیاد مشاوره «پیک‌اسلاید» و بنیاد روانشناسی «میدآمریکن»

«همانطور که هر پدر و مادری می‌داند، داشتن فرزند لذت و سختی را باهم به‌همراه دارد. اما والدین هیچ‌گونه آمادگی برای برخورد با گرفتاری‌ها و آشفتگی‌های خاص مربوط به یک نوجوان دردرساز ندارند. خوشبختانه، کمک از راه رسیده‌است. این کتاب، راهنمایی واقعاً سودمند است که به شما امکان می‌دهد به فرزند خود کمک کنید تا رنج را کاهش دهد، روابطی غنی‌تر برقرار کند و در رویارویی با چالش‌های بی‌شمار زندگی، موفقیت بیشتری کسب کند. اهمیتی ندارد که چه شرایط بدی رخ داده‌اند، هیچ‌گاه برای تغییر مسیر دیر نیست و این کتاب به شیوه‌ای مشفقانه و محترمانه، قدم‌به‌قدم به شما نشان خواهد داد که چگونه این مسیر را طی کنید.»

- راس هریس، نویسنده کتاب‌های «تله شادکامی» و «اکت را ساده انجام دهید».

«کتاب "تربیت نوجوان دردرساز" به شیوه‌ای که گویای نبوغ و شفقت است، واقعی بودن تکنیک‌های خود را برای مراقبین نوجوانان اثبات می‌کند. این کتاب با ارائه مطالبی سودمند، راهکارهای جدیدی درزمینه فرزندپروری عرضه می‌کند، یعنی از یک‌طرف نظراتی چالش‌برانگیز در مورد دوران بلوغ مطرح می‌کند و از طرف دیگر با پیش رو گذاشتن افق‌هایی تازه نشان می‌دهد چطور می‌توان از رابطه‌های خشک فراتر رفت و رابطه‌ای معنادار را شکل داد.»

- تیموتی گُردون، کارشناس ارشد مددکاری اجتماعی، دارای مجوز مددکاری اجتماعی، مددکار اجتماعی، مدرس در زمینه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (درمان اکت) تحت بازبینی همکاران و نویسنده همکار در نگارش کتاب «رویکرد اکت».

«والدین نوجوانانی که درگیر اختلال در تنظیم هیجان هستند غالباً از احساس بهت‌زدگی و درماندگی در اثر رفتار فرزندشان صحبت می‌کنند. در این احوال، زوریتا انا با اثر برخاسته از هنر و مهارت ظریف خود به نجات والدین آمده‌است تا به آنها بگوید وقتی دوران رشد یک نوجوان به‌شدت حساس را طی می‌کنند، چطور درمان

آکت را برای برطرف کردن چالش‌های برخاسته از این دوران، به‌کار بگیرند. این کتاب به والدین کمک می‌کند تا هیجان‌ات شدید خود را نیز مدیریت کنند و ارتباطی همدلانه‌تر و اثربخش‌تری با فرزندان خود برقرار کنند. من انتظار روزی را می‌کشم که این کتاب را به والدین درمان‌جویان خود پیشنهاد بدهم».

- **جیمی ای میکو، دکتر،** **بورد تخصصی روان‌شناسی،** روان‌شناس
بالینی دارای کلینیک خصوصی در کانکورد و سخنران حوزه
روانشناسی در دانشکده پزشکی هاروارد.

«چنانچه شما نوجوانی در‌دسرساز دارید، قطعاً احساس پدر و مادری پریشان را خواهید داشت که رابطه والد-فرزندی آشفته‌ای دارد. اگر حرف من برایتان آشنا به‌نظر می‌رسد، این کتاب را بخوانید! زوریتا انا با این کتاب متحول‌کننده به نجات شما آمده‌است تا الگوهای ناسالم ارتباط با نوجوان خود را کنار بگذارید و همان پدر و مادری شوید که از صمیم قلب خواهانش بودید و علی‌رغم درگیر بودن با چالش‌های هیجانی، ارتباطی غنی و معنادار برقرار کنید».

- **جیل ای - استارد،** **دکتر،** نویسنده همکار در نگارش کتاب «کتاب
بزرگ استعاره‌های آکت» و سرپرست مرکز مدیریت استرس و
اضطراب در سان‌دیاگو، عضو گروه روان‌شناسی در دانشگاه کالیفرنیا

تقدیم به:

دایی‌هایم **یوهان و فرانکلین**، خاله‌ام **سوفیا** و مادرم **پاتریشیا**
شما به من آموختید زندگی همان چیزی است که از آن می‌سازیم.

تقدیم به:

همهٔ والدینی که با آنها به‌عنوان درمانگر ملاقات کردم.
شما بزرگ‌ترین معلمان من بودید.

فهرست مطالب

| | | |
|----|-------|------------------------|
| ۱۳ | | قدردانی |
| ۱۵ | | مقدمه مترجم و ویراستار |
| ۱۷ | | پیشگفتار |
| ۲۱ | | مقدمه |

بخش ۱: شروع دوره

| | | |
|----|-------|--|
| ۲۵ | | فصل ۱: «چرا تربیت فرزند تا این حد مشکل است؟» |
| ۳۳ | | فصل ۲: «خانه من یک ماشین استرس است» |

بخش ۲: واقعی بودن

| | | |
|-----|-------|--|
| ۴۷ | | فصل ۳: «دخترم بیش از حد کنترل گر است» |
| ۶۱ | | فصل ۴: «او هرگز نباید چنین کاری را انجام دهد» |
| ۷۳ | | فصل ۵: «ماشین مسافر زمان من» |
| ۸۳ | | فصل ۶: «من به عنوان یک والد خراب کاری کرده‌ام» |
| ۹۵ | | فصل ۷: «ترن هوایی هیجانانگیز» |
| ۱۰۵ | | فصل ۸: «چگونه پدرمادری می‌خواهید باشید؟» |

بخش ۳: ایجاد یک تغییر

- فصل ۹: «من اینجا با تمام وجود حضور دارم» ۱۲۳
- فصل ۱۰: «من تو را می بینم» ۱۳۹
- فصل ۱۱: «من می فهمم، سخت است» ۱۴۹
- فصل ۱۲: «بیا صحبت کنیم» ۱۶۳
- فصل ۱۳: «توقف عیب جویی، شروع پاداش دهی» ۱۷۵
- فصل ۱۴: «اجازه دهید تا با این مسئله کنار بیاییم» ۱۸۹
- فصل ۱۵: «تسخیر اهریمن» ۲۰۱
- فصل ۱۶: «من نمی دانم چطور از این بگذرم» ۲۲۱
- فصل ۱۷: «چرا من باید مهربان باشم؟» ۲۳۱

بخش ۴: زمانی که اوضاع بغرنج می شود

- فصل ۱۸: «بیایید این چرندیات زنانه را رها کنیم» ۲۴۹
- فصل ۱۹: «آیا من تمایل دارم؟» ۲۵۹
- سخن پایانی ۲۷۵
- پیوست ۲۷۷
- منابع ۲۸۷
- واژه نامه انگلیسی به فارسی ۲۹۱
- واژه نامه فارسی به انگلیسی ۲۹۳
- معرفی نویسنده ۲۹۵

قدردانی

من مدت‌ها قبل جایی خواندم که برای به‌ثمر رسیدن امور، یک گروه باید در کنار هم کار کنند؛ این کتاب نیز ثمرهٔ کار یک گروهی است.

امکان نداشت که من بدون آشنایی با اوضاع خانواده‌ها، نوجوانان و والدینی که با مشکل بی‌نظمی هیجانی درگیر بودند و من به آنها مشاوره می‌دادم، بتوانم این کتاب را بنویسم. آنها بهترین درس را به من دادند. شجاعت، تعهد و ازخودگذشتگی آن‌ها، بارها و بارها در این فرایند الهام‌بخش من بود.

من از استیون سی - هیز، کرک استروسال و کلی ویلسن، بنیان‌گذاران درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (اَکَت) و همچنین از گروه گسترده‌تر فعال در زمینهٔ اَکَت بسیار سپاسگزارم چراکه آنها به‌سختی تلاش کردند تا به ما کمک کنند برای طیف وسیعی از تجربه‌هایی که در طی زندگی با آنها روبرو می‌شویم فضایی باز کنیم و سعی در محو کردن آنها نداشته باشیم، بلکه درد، غم و درگیری‌های فکری خود را طبیعی بدانیم و آنها را ابزار رشد خود قرار داده و از آنها یاد بگیریم. همگی شما به من آموختید تا با هدف زندگی کنم!

من از راین بُرش و ادارهٔ ویراستاری به‌خاطر پیشنهادات و نظراتی که هنگام آغاز کار این پروژه به من ارائه کردند، تشکر ویژه دارم. همچنین خرسندم تا سپاس ویژه‌ام را به کترین میرز و همچنین معلم عزیز و دوست دوران زندگی‌ام، مَت مکی تقدیم کنم؛ چون آنها بودند که فرصت نوشتن این کتاب را برای من فراهم کردند. استاد، آموزش‌های شما ابدی هستند!

به‌خاطر تمام آن گفت‌گوهایی که در مورد فصل‌های مختلف این کتاب، در محیط کار بین من و همکارانم در مرکز درمانی ایست بی صورت گرفت، از آنها تشکر می‌کنم.

من از آندرو رینر به‌خاطر لطف و تمایلی که در همکاری برای نوشتن فصل «پدران و پرستاران مرد» از خود نشان داد، تشکر می‌کنم. اشتیاق و علاقه او به مسائل اجتماعی و شوق او برای ایجاد تغییر، تأثیربرانگیز است.

و در نهایت از گروه دوستان و خانواده‌ام: پائولیتا، جریا، لوسیا، کریس، لین، راس، مایکل، ماریا دلپا، دارسی و گِرت که ارزش کمک‌هایشان برایم کمتر از ارزش کمک‌های افراد دیگر نیست، صمیمانه قدردانی می‌کنم. این کار بدون تشویق‌های مداوم، صبر و بازخوردهای شما امکان‌پذیر نبود. هزاران سپاس از همه شما.

مقدمه مترجم و ویراستار

«فرزندپروری یک هنر قدیمی و یک دانش جدید است.»

در طول مدتی که به کار در حوزه روان‌درمانی و مشاوره مشغول هستم بخش زیادی از مراجعین‌ام را والدینی تشکیل می‌دهند که به معنای واقعی از رفتارهای نوجوانان خود کلافه شده‌اند و برای چاره‌اندیشی و احتمالاً روان‌درمانی مراجعه کرده‌اند. دوره سنی پیش از نوجوانی و نوجوانی زمانی است که اغلب برای خود آنان نیز نامفهوم به نظر می‌رسد به طوری که از واکنش‌های هیجانی خود شگفت‌زده و متعجب می‌شوند. اگرچه قدرت استدلال آنها به شکل شگرفی پیشرفت کرده ولیکن نوجوانان توانایی پیش‌بینی پیامد واکنش‌های خود که بر روی رفتارشان تأثیرگذار است را هنوز به طور کامل کسب نکرده‌اند. عدم شناخت کافی والدین و همچنین خود فرزندان از این دوره سنی، زمینه‌ساز چالش‌های فراوان بین‌فردی آنها شده است که رفع این درگیری‌ها و کشمکش‌ها نیاز به دانش و مهارتی دارد که ضمن پرداختن به مسائل ارتباطی، موضوعات شخصیتی و فردی والدین و نوجوانان را نیز تبیین نماید.

نویسنده این کتاب با الهام از مهارت‌هایی که در حوزه رویکرد درمان پذیرش و تعهد وجود دارد، به مسائلی می‌پردازد که برای هر والدی که صاحب فرزند است که در این دوره سنی به سر می‌برد، مفید و ضروری خواهد بود. البته این کتاب در عین‌حالی که ابزارهای مورد نیاز شما برای ارتباط با نوجوان‌تان را ارائه می‌کند، در سراسر متن به این نکته اشاره دارد که هدف از این مهارت‌ها تبدیل شدن شما به یک والد کافی به جای والد کامل است و این خود نکته‌ای رهایی‌بخش از فشارهایی است

که والدین در طی تربیت فرزندان بر خود وارد می‌کنند که در نهایت این فشار مانع ارتباط مؤثر والد- فرزند می‌شود.

در طول مدتی که با اثر خانم پاتریشیا ای زوریتا آشنا شده‌ام، در زندگی شخصی و آموزش والدین بارها برایم اثبات شده که مباحث این کتاب به روابط بین فردی و تربیتی والدین با فرزندان نوجوان‌شان کمک‌های شایانی کرده‌است. اطمینان دارم که مطالعه و اقدام متعهدانه نسبت به مطالب این کتاب یاری‌بخش پدران و مادران دلسوز و مشفق ایران‌زمین خواهد بود تا زندگی والدگری خود را تبدیل به یک اثر هنری کنند که هنر در ارتباط بین انسان‌ها است.

حمیدرضانوری

مترجم و ویراستار

پیش‌گفتار

رابطه‌ها ماهیت‌های پویایی هستند که تحول می‌یابند، شکل و قالب به خود می‌گیرند و تغییر می‌پذیرند و برای موفق بودن نیازمند توجه هستند. هیچ رابطه‌ای بدون اصلاح، تغییر و مراقبت از جانب کسانی که در شکل‌دهی آن نقش دارند، بقا پیدا نمی‌کند. این جمله ساده و قدرتمند در بیان پاتریشیا زوریتا آنا می‌تواند حتی به بدترین لحظات شما به‌عنوان یک والد ارزش بدهد. این کتاب به این هدف نوشته شده‌است تا به شما کمک کند این مسیر را طی کنید و در طی آن حتی در سخت‌ترین لحظاتی که به‌عنوان یک والد پیش رو دارید، قابلیت‌های خود را کشف کنید. این کتاب به‌خصوص برای استفاده والدینی طراحی شده‌است که نوجوانان آنها به مشکلات مربوط به بی‌نظمی هیجانی دچار هستند. این نوجوانان، افراد به‌شدت حساسی هستند که والدین‌شان در برخورد با آنها به مهارت‌های تخصصی و پاسخ‌هایی خاص نیاز دارند. متأسفانه بسیاری از والدین نمی‌توانند این اصل اساسی در تربیت فرزند را درک کنند که فرزندپروری یک فرایند است نه یک پیامد و اعمال قهرمانانه یا پذیرش‌ها و بخشش‌های یک‌جانبه یا حتی برنده شدن در یک مشاجره خصمانه با یک نوجوان، در موفقیت فرزندپروری تأثیری ندارند. فرزندپروری فرایندی است که با بهترین دید، شبیه سفری طولانی است که از طرفی به‌شدت شما را به زانو درمی‌آورد و از طرف دیگر شما را به بهترین کسی که می‌خواهید باشید نزدیک می‌کند. و این فرایند، همچنان که شما و فرزندتان بایکدیگر مسیر زندگی را می‌پیمایید، در جریان خواهد بود. لازمه این سفر این است که حتی زمانی که هیجان‌تان، شما را برای توقف و سوسه می‌کنند، شما با سماجت و سرسختی به حرکت به سمت ارزش‌های‌تان ادامه دهید.

یک حقیقت دیگر از این کتاب شگفت‌انگیز این است که شما نمی‌توانید تجربه‌ای که درون‌تان شکل می‌گیرد را انتخاب کنید؛ شما نمی‌توانید احساس، فکر یا رفتاری که فرزندتان نشان می‌دهد را انتخاب کنید اما می‌توانید در آن لحظه نوع پاسخ‌تان را انتخاب کنید. در این کتاب، سخنان زوریتا انا القاگر یک دعای آرامش برای والدین هستند. او می‌گوید: از آنچه می‌توانی تغییر دهی آگاه باش (این جمله به رفتار شما در آن لحظه برمی‌گردد) و از آنچه باید بپذیری، آگاه باش (این جمله به واکنش‌های هیجانی شما در برابر فرزندتان، خاطرات شما از دوران بزرگ شدن او، تردیدتان نسبت به خود در مورد درست بودن عملکردتان به‌عنوان یک والد و تأثیر حرف‌ها و کارهای فرزندتان در شکل‌گرفتن چنین افکاری درون ذهن‌تان اشاره دارد). و درنهایت این نویسنده خودشناسی را پیش روی شما می‌گذارد: تو صاحب خردی هستی تا بین این دو تمایز قائل شوی.

بخشی از این خودشناسی به آگاهی از انواع مختلف افکاری مربوط می‌شود که راه شما را در مسیر وفادار ماندن به ارزش‌های‌تان سد می‌کنند. این کتاب به گونه‌ای نوشته شده است که به والدین کمک می‌کند نظاره‌گر رفتارهای خود باشند. رفتارهایی که شاید به‌علت درآمیختگی با هیاهوی درونی ذهن یا اجتناب از هیجانات ناخوشایند پدید آمده باشند. بخش دوم این کتاب، باعنوان «واقعی بودن» به این موضوع می‌پردازد که چطور ذهن به خلق قوانین، افکار گذشته و آینده، داستان‌ها و ارزیابی‌هایی دست می‌زند که فقط والدین را از داشتن رابطه‌ای واقعی با فرزندشان دور می‌کنند. این بخش چندین مهارت گسلش را به والدین آموزش می‌دهد تا به‌واسطه آنها با یک‌یک آن افکار، تصاویر ذهنی و خاطره‌هایی که از ذهن‌شان سر بر می‌آورد، برخورد کنند.

در مسیر تبدیل شدن به بهترین والدی که می‌خواهید باشید، زندگی سؤالی مهم پیش روی‌تان می‌گذارد و از شما می‌پرسد: «زمانی که با نوجوان‌تان سر و کار دارید و در اثر حرف‌ها و کارهای او احساسی در شما ایجاد می‌شود، آیا می‌توانید همچنان که آن افکار، خاطره‌ها، حس‌ها، احساسات و امیال را در سر دارید، در آن لحظه نسبت به آنچه برای شما به‌عنوان یک پدر یا مادر ارزشمند است، متعهد باشید؟» جوهره رویکرد درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد این است: آنچه واقعاً برای ما ارزشمند است. در این میان، پذیرش گزینه‌ای جایگزین است برای درگیری‌های نافرجامی که برای

کنترل امور درونی از خود نشان می‌دهیم، حال آنکه آن امور قابل کنترل نیستند. پذیرش راه حلی در برابر راهکارهای ناقصی است که برای شما آرامش موقتی به همراه می‌آورد؛ اما در طولانی مدت به آتش دامن می‌زند. رنج هیجانی برای شما بد نیست. پرتوی آن رنج‌ها، روشنگر ارزش‌های شما است. حضور در لحظه اکنون، چاره‌ای است برای شما تا به جای خفه کردن هیجانات و تلاش برای برخورد محتاطانه برای مصون نگه داشتن فرزند در برابر آسیب، آن را پیش بگیرید. حضور در لحظه چاره‌ای در برابر احساسات درونی طردشدگی و نگرانی از شکست است. کتاب زوریتا انا سرتاسر، راهکارهای کاربردی ساده‌ای را عرضه می‌کند که شما با به‌کارگیری آنها می‌توانید آنچه در درون‌تان جریان دارد را بپذیرید، در لحظه حضور داشته‌باشید و به آن والدی که می‌خواهید باشید تبدیل شوید.

همانگونه که هر والدی می‌داند، داشتن خرد پاسخگویی به شیوه‌ای که ما را به نوجوان‌مان نزدیک‌تر کند، در حرف آسان‌تر از عمل است؛ در این راه شما از اینکه احساسات خود را احساس کنید، افکار خود را درک کنید، خاطرات خود را به‌خاطر بیاورید و آنچه در درون‌تان احساس می‌کنید را حس کنید، اکراه دارید. در این کتاب فصلی با خطاب خاص به پدران و پرستاران مرد نوشته شده است چراکه قوانین اجتماعی در مورد رفتار مردانه، الزاماً تناسبی با نوع رفتارهای مؤثر در فرزندپروری ندارد. به‌خاطر داشته‌باشید که در واقع سفر فرزندپروری فرایندی درون‌نگرانه است که توسط فشار عذاب‌آور زندگی که آن را به‌دوش می‌کشید، تسریع می‌شود. در اینجا گفته قدیمی وجود دارد که جنبه دیگری از فرزندپروری را مطرح می‌کند: «نقش هر دوی شما برابر است». رفتار شما و فرزندتان به یکدیگر وابسته بوده و در یکدیگر قفل شده است. همانطور که زوریتا انا می‌گوید، در واقع شما دو نفر به‌عنوان یک انسان یک قصد را دنبال می‌کنید: در پشت نیازهای هیجانی شما، فرزندتان و هر انسان دیگری یک نیاز واحد نسبت به محبت، مراقبت، پذیرش، بخشش و عشق نهفته است. آیا این شگفت‌انگیز نیست که هنگامی که وسوسه می‌شوید فرزند خود را بیچاره کنید، بتوانید این فکر را در سرتان مرور کنید که « صبر کن! من و فرزندم هر دو به دنبال یک چیز هستیم. هر یک از ما نمی‌خواهد در راه خواسته‌های خودش برنده شود. بلکه می‌خواهد راهی را بیابد که هر دوی ما را به مهربانی، پذیرش و عشق دوطرفه می‌رساند. این

کتاب کمک‌ابزاری از راهکارهای مفید در اختیار شما و فرزندتان خواهد گذاشت تا خود را به آن نقطه برسانید. مطالب این کتاب نمی‌گویند رفتارهای فرزندتان را تأیید کنید، بلکه می‌گویند به دنبال یافتن راه‌هایی باشید که به‌واسطه آنها نسبت به درگیری‌های فرزندتان ق‌دردانی و همدلی نشان دهید. این کتاب همچنین می‌خواهد به شما کمک کند تا به‌عنوان والدی که فرزندش به مشکلات بی‌نظمی هیجانی دچار است، راه بخشش و شفقت نسبت به خودتان را پیدا کنید. اغلب والدین نیاز دارند تا برای رهایی از احساس گناهی که با خود به دوش می‌کشند راهی بیابند.

در اینجا یک نظریه با قدمتی طولانی مطرح می‌شود که پیشنهاد می‌کنم با سرسختی از آن پیروی کنید و تار و پود این کتاب نیز نمایانگر این نظریه است. مسئله این نیست که والدی بی‌نقص باشیم، والدی این‌چنینی روی کره‌خاکی پیدا نمی‌شود. مسئله این است که به‌اندازه کافی پدر و مادر خوبی باشیم، به این معنا که به‌خاطر داشته‌باشید حتی اگر در طی مسیر مرتکب اشتباهاتی می‌شوید ولیکن تعاملات شما لایق احترام هستند و شما به‌اندازه کافی کارهایی می‌کنید تا به فرزندتان فرصت دهید در زندگی موفق شود. لازم نیست برای تبدیل شدن به والدی که می‌خواهید باشید، همه کارها را درست انجام دهید. در برخی موارد، فرزندپروری شکلی از جودو است. به این صورت که شما انرژی منفی لحظه را می‌گیرید و آن را به فرصتی برای ابراز شفقت به خود و فرزندتان تبدیل می‌کنید. این‌گونه شما می‌توانید به‌جای مقاومت در برابر درد خود و نوجوان‌تان، با آن کنار بیایید و ناگفته نماند که حتی اگر نوجوان شما هیچ کلمه‌ای در مورد روند پذیرش و عشق به خود به‌زبان نیاورد، تمام حرکات شما را نظاره می‌کند و در آینده از شما تقلید خواهد کرد!

– دکتر کرک دی استروسال

نویسنده همکار در نگارش کتاب «راهکارهای مختصری برای تغییری بنیادین» و «کتاب کار ذهن آگاهی و پذیرش در درمان افسردگی»

مقدمه

این کتاب، یک کتاب غیرکاربردی نیست و توسط هیچ مؤسسه پژوهشی نیز نوشته نشده است بلکه نتیجه مستقیم تجربه فعالیت بالینی من در ابتدا به عنوان روان‌شناس تربیتی و پس از آن به عنوان روان‌شناس بالینی است که طی آن دوران با نوجوانان، والدین و خانواده‌هایی کار می‌کردم که به درجات مختلف، از خفیف تا شدید، به نوعی به مشکلات مربوط به بی‌نظمی هیجانی دچار بودند.

کار با آن والدین یکی از لذت‌بخش‌ترین تجربه‌هایی بود که تاکنون شاهد آن بوده‌ام. حمایت از آنها برای گذر از مواضع چالش‌زا در شرایطی که آنها نگران زندگی فرزندان‌شان بودند و رساندن آنها به لحظات شیرین برقراری رابطه و بگو و بخند با فرزندان‌شان، یک هدیه واقعی برای من بود. من تا ابد مدیون خانواده‌هایی هستم که به مرکز درمانی من می‌آمدند و تلاش مستمری در زندگی‌شان داشتند. در صورتی که آنها تجربیات‌شان را در اختیارم نمی‌گذاشتند و به من اعتماد نمی‌کردند و چالش‌های‌شان را با من در میان نمی‌گذاشتند تا باهم تدبیری برای آنها بیاندیشیم، نمی‌توانستم این کتاب را بنویسم.

من به کاری که والدین انجام می‌دهند احترام می‌گذارم و ارزش وقت و زمانی که هر روز برای پرورش یک نوجوان فوق‌العاده حساس می‌گذرانند را درک می‌کنم. کودکی که شما تا دیروز در آغوش‌تان به آن می‌نگریستید، امروز نوجوانی شده که بر سرتان فریاد می‌کشد. من شکاف بین رؤیایی که برای نوجوان‌تان داشته‌اید و تلاشی که برای تحقق آن رؤیا به کار بسته‌اید و واقعیت موجود که نوجوان‌تان درگیر بی‌نظمی هیجانی است را درک می‌کنم.

زندگی، هر نوع چالشی را برای ما به‌ارمغان می‌آورد، چالش‌هایی که هیچ پایانی برای آنها نیست. زندگی همین است و زنده‌ماندن و زندگی کردن کار آسانی نیست اما وقتی این سختی‌ها غافلگیرانه به ما ضربه می‌زنند، چاره چیست؟ وقتی شما با همهٔ علاقه‌ای که به فرزندتان دارید، نمی‌دانید او چه حالی دارد، چه کاری باید کرد؟ آیا دست می‌کشید؟ آیا با حماقت پیشگی به خود می‌گویید که باید این درد را تحمل کنید؟ آیا به خود می‌گویید که باید در مورد این وضعیت بدانید؟ در این وضعیت، طبیعتاً تعداد بسیاری از راهکارهای حل مسأله به ذهن ما خطور می‌کنند ولی ما هنوز درد خود را داریم و می‌دانیم بین رویای ما تا واقعیت، شکافی هست.

این واقعیتی است که من آموخته‌ام: ما تلاش خود را برای رسیدن به چیزی که برای ما ارزشمند است و سرمایهٔ زندگی ما خواهد بود ادامه می‌دهیم و تا آنجا که می‌توانیم از هر لحظه استفاده می‌کنیم. در نتیجهٔ این تلاش، زندگی تنها رنج را برامان به‌ارمغان نمی‌آورد بلکه در کنار آن رنج، لحظه‌های زیبا و شیرین حاصل از برقراری رابطه را نیز به ما می‌دهد و از ما دعوت می‌کند تا خودمان انتخاب کنیم در لحظه‌هایی که پیش می‌آیند و با آنها روبرو هستیم چطور زندگی کنیم.

این کتاب از شما دعوت می‌کند زمانی که نوجوانی را پرورش می‌دهید که درگیر بی‌نظمی هیجانی است، خودتان انتخاب کنید که چگونه والدینی می‌خواهید برای او باشید. شما به مجموعه‌ای از مهارت‌های تخصصی نیاز دارید و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (آکت) می‌تواند برای شما تغییر معناداری ایجاد کند. رویکرد درمانی «آکت» (سرواژهٔ آکت به‌عنوان یک کلمهٔ واحد به‌کار می‌رود) بر مبنای یک تئوری روان‌شناختی در زبان به نام نظریهٔ چهارچوب ارتباطی (RFT) ابداع شده و از حمایت تجربی برخوردار است. این درمان، با ۱۳۶ کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده، دقیق‌ترین پژوهش علمی به حساب می‌آید (هیز ۲۰۱۶).

من برای نگارش این کتاب تمام تلاش خود را به‌کار گرفتم و حالا از شما می‌خواهم زمانی که مهارت‌های جدیدی را می‌آموزید که به شما کمک خواهند کرد، نهایت تلاش خود را برای نوجوانان به‌کار بگیرید. در سفر تلفیق آکت با مهارت‌های شما در فرزندپروری، بهترین‌ها را برای تان آرزو می‌کنم.

بخش ۱

شروع دوره

فصل ۱

«چرا تربیت فرزند تا این حد مشکل است؟»

رویکرد مبتنی بر پذیرش و تعهد

چه کمکی خواهد کرد؟

آیا تا به حال پیش آمده است که پسر نوجوانتان به خاطر اینکه از او خواسته اید تا ساعت ده شب به خانه برگردد، در یک آن آرامش خود را از دست داده باشد و فریادی از روی غضب کشیده باشد؟ در مورد این شرایط چطور؛ آیا تا به حال شده است که دخترتان را برای خوردن صبحانه صدا بزنید و سپس ببینید او میچ دستش را بریده است؟ آیا تا به حال نوجوانتان را در حالی یافته اید که ساعتها و بلکه روزها در اتاق خوابش سر به گریه بگذارد و دلش نخواهد با کسی حرف بزند، چون هیچ کس جواب پست او را در فیسبوک نداده است؟ آیا زمانی پیش آمده است که فرزندتان با شما در حال صحبت در مورد اوضاع مدرسه بوده است تا اینکه شما در مورد یکی از پروژه های مدرسه اش، به قصد راهنمایی حرفی زدید و او ناگهان، با خشم و غضب سر شما فریاد کشیده است؟ تمام این رفتارهای نوجوان شما نشانه هایی از اختلالات مربوط به ناتوانی در تنظیم هیجانات هستند. این فصل به شما کمک می کند نسبت به شرایطی که در رابطه با شما و فرزند نوجوانتان در جریان است، دانشی عمیق به دست آورید.

ناتوانی در تنظیم هیجان‌ات یک زنجیره از واکنش‌های هیجانی شدید می‌باشد که در برخورد با موقعیتی که فرد با آن روبرو شده به وجود می‌آیند و نسبت به آن موقعیت خاص بیش از حد شدید، سریع و زودگذر هستند؛ این وضعیت مثل این است که گویی نوجوان شما با یک کلید، هیجان‌ات خود را پی‌درپی و به سرعت روشن و خاموش می‌کند. نوجوانانی که به ناتوانی در تنظیم هیجان‌ات مبتلا هستند، با توجه به حساسیت‌شان سطح شدیدی از هیجان‌ات را تجربه می‌کنند و وقتی مضطرب یا ناراحت می‌شوند، گویی زخم‌شان سر باز کرده است. این نوجوانان در لحظات هیجان‌زدگی شدید، به انواع رفتارها که بیشتر آنها رفتارهایی مشکل‌آفرین هستند دست می‌زنند تا بلکه بتوانند هر چه سریع‌تر در برابر احساسات آزاردهنده واکنش نشان دهند، آنها را سرکوب کنند و از شدت‌شان بکاهند. حمله با مشت و لگد، قطع ارتباط، سرزنش کردن، ناسزا گفتن و تهدید کردن واکنش‌های مشکل‌زای متداولی در این زمینه هستند؛ چنین واکنش‌های رفتاری، هم برای نوجوانانی که آنها را تجربه می‌کنند و هم برای افرادی که با این نوجوانان سروکار دارند، مشکل‌ساز هستند. شما به عنوان یک والد که شاهد ماجرا است، فقط می‌بینید فرزندان در یک لحظه حال خوبی دارد ولی حالش به سرعت دگرگون می‌شود و کمی بعد به شدت ناراحت است. برای شما نیز مشکل است که ارتباط بین موقعیت پیش‌آمده و واکنش‌های نوجوانان را درک کنید.

زمانی که احساس‌های یک نوجوان بیش از حد

شدید، سریع و زودگذر هستند

نوجوان پانزده ساله‌ای «ناتوانی در تنظیم هیجان‌ات» را اینگونه توصیف می‌کرد: «احساس می‌کنی که گویی خانه‌ای آتش گرفته است. همه چیز فشارآور است؛ گویی تو در حال سوختن در داخل خانه هستی و نمی‌دانی چطور آتش را خاموش کنی. هیچ چیز معلوم نیست. تو قادر نیستی به درستی فکر کنی. فقط آتشی را حس می‌کنی که دارد تو را می‌سوزاند.»

دوران بلوغ، به خودی خود مرحله رشدی پیچیده و حساس به شمار می‌رود؛ با این حال مسائل مربوط به ناتوانی در تنظیم هیجانات، اوضاع را وخیم‌تر می‌کند. به تعبیری می‌توان گفت این حالت مثل این است که فرزند نوجوان شما در میان واکنش‌هایش نه تنها در یک هیجان، بلکه در تمامی هیجان‌هایش زندانی شده‌است؛ به عبارتی وقتی مضطرب شده، به شدت مضطرب است؛ وقتی غمگین است، غرق در غم و اندوه می‌شود؛ وقتی عصبی می‌شود، به شدت عصبانی است؛ و یا که احساس شادمانی می‌کند، غرق در خوشحالی است. وقتی چنین هیجاناتی برانگیخته می‌شوند، شما شاهد حجم زیادی از تفکرات سیاه و سفید در ذهن فرزندتان هستید در حالی که هیچ حد وسط و تعادلی برای تفکرات خود قائل نیست. برای مثال، شاید وقتی که از پسران می‌خواهید که همراه شما به یک مهمانی خانوادگی بیاید، او بگوید «اگر از من می‌خواهید که شما را همراهی کنم، دوست ندارم که در آن جمع، مدام به من تذکر بدهید که چه کاری درست است و چه حرفی ناشایست». این گفت‌وگوها بین شما و فرزندتان به سرعت جریان پیدا می‌کنند، بدون اینکه شما بتوانید بفهمید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است.

وقتی هیجانات شدید در جریان هستند، علت اینکه چگونه یک موقعیت به یک مشکل تبدیل شده‌است از یک سو و علت شدت واکنش فرزند شما به آن موقعیت از سوی دیگر نامشخص و مبهم است. ممکن است روزی دختر شما با کسی که بیش از یک یا دو بار او را ندیده، رفیق صمیمی شود و در عین حال در همان روز رفاقت خود را با همکلاسی‌اش به هم بزند تنها به این دلیل که پیام‌هایش را جواب نداده‌است. این در حالی است که چنین موقعیت‌هایی از ویژگی‌های طبیعی مربوط به نوجوانان هستند و اگر که در آنها دقت کنید، متوجه خواهید شد که همه آنها بخشی از یک الگوی فراگیرتر هستند که مطابق با آن واکنش‌های فرزند شما از یک سو به سوی مخالف دیگر جهش می‌کند. این گونه رفتارها تنها به خانه و در برابر شما محدود نمی‌شوند، بلکه نوجوان شما با دوستان خود و در مدرسه نیز چنین رفتارهایی را نشان می‌دهد. قرار داشتن در معرض حساسیت‌های هیجانی و ابراز عکس‌العمل‌های شدید، باعث

می‌شود نوجوانان گرفتار هیجاناتشان شوند و کنترل خود را از دست دهند و دوره‌هایی از خشم، صدمه زدن به خود و حتی اقدام به خودکشی، زندگی آنها را در بر گیرد. این شرایط نه برای آنها آسان است و نه برای شما.

بسیاری از نوجوانانی که نمی‌توانند هیجانات خود را مدیریت کنند متوجه این موضوع هستند که موقعیت‌های پیش‌آمده به‌سرعت آنها را وادار به عکس‌العمل و واکنش می‌کند؛ این در حالی است که خود آنها هم نمی‌دانند که دقیقاً چه اتفاقی افتاده‌است و شاید سال‌ها بعد بفهمند که رفتار آنها با دیگران متفاوت بوده‌است.

چگونه والدین نیز برآشفته می‌شوند

برای شما که یک پدر، مادر یا پرستار بچه‌ها هستید، مشاهدهٔ عدم توانایی نوجوان در تنظیم هیجاناتش کار ساده‌ای نیست. زمانی مادری به من می‌گفت: «من فقط از دخترم خواستم که لباس‌هایش را از روی زمین جمع کند و عکس‌العملی که از او دیدم فریادی بود که بر سرم کشید و گفت من او را درک نمی‌کنم». در این حالت شما دچار استرس شدید می‌شوید و اگر متوجه نباشید، ممکن است تحت غلبهٔ هیجانات خود قرار بگیرید و در اثر آن، افکار آزاردهنده‌ای درمورد تربیت فرزند به ذهن‌تان خطور کند و حتی مجبور شوید نسبت به فرزندتان واکنش‌های فیزیکی شدیدی نشان دهید. به‌علت شدت این هیجانات، ممکن است که شما به راهکارهایی برای مدیریت هیجانات درونی خود متوسل شوید و الگوهای فرزندپروری خود را نیز بر اساس آن راهکارها اجرا کنید. این راهکارهای فرزندپروری، گاهی ثمربخش هستند و گاهی اوقات بی‌نتیجه خواهند بود. بزرگ‌ترین معضل زمانی روی می‌دهد که شما نیز مانند فرزند نوجوان خود برآشفته می‌شوید و پاسخ شدیدی به رفتار او می‌دهید که این وضعیت، اوضاع را برای هر دوی شما وخیم‌تر می‌کند.

این کتاب رویکرد متفاوتی را به شما ارائه می‌کند که در لحظاتی که کلید فعال‌کنندهٔ هیجانات هر دوی شما روشن است، به کار شما می‌آید.