

پایان جنگ قدرت والدین - نوجوان

حل مسئله قدرت، اعتمادسازی، مسئولیت پذیری و احترام

"کتاب پایان جنگ قدرت والدین - نوجوان نوشته نیل براون برای هر فردی که با نوجوانان زندگی یا کار می کند، یک مطالعه هیجان انگیز است. در هر صفحه از کتاب بینش زیادی پیدا خواهید کرد، از مورد هدف قرار دادن جنگ قدرت به جای خود نوجوانان گرفته تا تلاشی ساده برای کاهش واکنش پذیری و منفی گرایی داشتن در جهت پایان دادن به جنگ قدرت. از دهها سال قبل در اتاق مشاوره هیچ کتابی در مورد فرزندپروری نوجوانان که جدید و پرمحتوا باشد و به جنگ قدرت والدین - فرزند پایان بدهد، احساس نشده است. کتاب براون هدیه ای است برای هر والدی که نوجوان دارد."

- دکتر لارا هونوس - وب نویسنده کتاب کار اختلال نقص توجه - بیش فعالی در نوجوانان (www.addisagift.com)

"اگر به خودتان، نوجوانتان و قدرت مهارنشده‌ی خانواده ایمان داشته باشید، باوجود این کتاب به طلا رسیده‌اید. براون با "رام کردن جانور"، که اغلب زمانی رخ می دهد که نوجوانان را بزرگ کرده و آنها را هدایت می کند، راهنمایی می کند تا بالاترین پتانسیل خود را داشته باشند."

- ادوارد فارار، متخصص در حوزه کودک، نوجوان و خانواده در مک مینویل، اورگن

به عنوان یک پزشک مراقبت های اولیه، در محل کارم با پیچیدگی های پویایی خانواده مواجه شدم، این کتاب به ابزاری سودمند برای کمک به من جهت راهنمایی نحوه ارتباط والدین و نوجوانان تبدیل شده است. این کتاب در شروع و اجرای برنامه ای برای کمک به خانواده ها، برای از بین بردن "جانور" نه تنها به عنوان شکایت های عاطفی بلکه علائم فیزیکی هم در والدین و هم در نوجوانان کمک کرده است. اما از همه مهم تر، به من در مورد پویایی های خانواده خودم راهنمایی داد. خودم مادر یک نوجوان هستم! متشکرم، نیل براون، برای اینکه به من نشان داد چگونه رابطه خود را دوباره متمرکز کنم و مثبت بمانم. من این کتاب را به همه خانواده هایی که فرزندان شان در حال ورود به دوره نوجوانی هستند، توصیه می کنم!"

- دکتر پاتریشیا گلدن، مدیر پزشکی گروه پزشکی فرانسوی ویتون، پزشکی - مرکز مراقبت های بهداشتی ویسکانسین و عضو آکادمی آمریکایی تمرین خانواده است.

"کتاب نیل براون در میان اسطوره های فرهنگی والدین که احساس می کرده اند نوجوانان نامنظم و بهم ریخته هستند شکافی ایجاد می کند (یعنی باعث تردید در این باورها می شود). نیل براون در مراحل روشن و قابل فهم، نقشه راه حل ها و نتایج آنها را ترسیم می کند این کتاب یک منبع عالی برای والدینی است که فرزندان ۱۲ تا ۱۸ ساله دارند."

- جو نیومن، کارشناس ارشد، نویسنده کتاب رشد شیرها

"بیش از سی و شش سال به عنوان خانواده درمانگر و زوج درمانگر با نوجوانان و خانواده های آنها

کار کرده‌ام و با جنگ‌های قدرت آنها مواجه شده‌ام که در کتاب *پایان جنگ قدرت والدین و نوجوانان* از نیل براون شرح داده شده است. از خواندن کتاب به‌خاطر زبان شیوا، لحن گرم و محتوای عملی آن کاملاً لذت بردم. استعاره "جانور" زبان مشترکی برای توصیف مسئله ("تغذیه جانور") و اجرای راه‌حل‌ها ("گرسنه شدن جانور") به درمانگران و والدین می‌دهد. بخش مربوط به مغز بزرگسالی نیز وجود دارد که به‌ویژه در توصیف و درک رفتارهای بزرگسالان مفید است. من معتقد هستم که این کتاب می‌تواند ابزاری اساسی برای درمانگران نیز باشد و همچنین والدین که به آنها در ترویج راه‌های مؤثر برای حمایت و راهنمایی از نوجوانان کمک کند."

– **کارمن آریگا**، خانواده‌درمانگر و زوج‌درمانگر و پرستار برجسته در مرکز خصوصی و استادیار در مقطع تحصیلات تکمیلی دانشگاه در بخش مشاوره روان‌شناسی در سانتاکالارا

"نیل براون با پشتکار، خلاقیت و تمایل تزلزل‌ناپذیر برای کمک به خانواده‌ها، این کتاب تخصصی را هم به درمانگر و هم به والدین هدیه داده است. این کتاب با شوق نوشته شده، نگاهی تازه به "جنگ قدرت والدین - نوجوان" می‌اندازد و مشخصاً روشی برای حل آن ارائه می‌دهد. همچنین شامل تعدادی از اشکال کلینیکی که نه تنها عملی بلکه روشن و الهام‌بخش است. از دیدگاه یک روان‌پزشک به‌طور خاص از نحوه پرداختن به برخی ملاحظات فیزیولوژیکی در نوجوانان قدردانی می‌کنم. یافته‌های اخیر روان‌پزشکی عصبی، روشن کرده است که رشد مغز نوجوان، بر بازسازی بیشتر و "عادی‌سازی" برخی از چالش‌هایی که خانواده‌ها با آن روبه‌رو هستند تأثیر می‌گذارد. همراه با روش‌های ارائه‌شده، این دانش به تسکین ناامیدی پدر و مادر و مشکلات به ظاهر تمام‌نشده نوجوانان کمک می‌کند. نیل براون، به‌عنوان یک درمانگر دلسوز هم امید و هم جهت را برای خانواده‌هایی که به دنبال تغییر قاطع هستند، فراهم می‌کند."

– **دکتر اندرو کومازاگا**، روان‌پزشک مرکز خصوصی

"شناسایی "جانور" در خانه باعث می‌شود که دوباره خانواده به مفهوم اصلی خود بازگردد. این کتاب به ما بینشی داد که بینیم والدین چگونه غالباً به‌صورت غیرعمدی در جنگ قدرت سهیم هستند. این نکته ارزشمند است که بدانید نقش والدین در هدایت نوجوان با ارائه ساختار است که در واقع با لحن مثبت و درحالی اتفاق می‌افتد که به نوجوانان اجازه می‌دهد رفتارهای خود را داشته باشند و کسب امتیاز کنند. والدین دوباره می‌توانند لذت‌بخش و پاداش‌دهنده باشند. این کتاب را قویاً به بیمارانتان توصیه می‌کنم. همه خانواده‌ها باید این کتاب را بخوانند."

– **دکتر مارشا ساندوال**، دکترای پزشکی، پزشک خانواده، مؤسس مرکز پزشکی پالو آلتو

"به‌عنوان پزشک متخصص اطفال و یک پدر، متوجه شدم که این کتاب برای درک سلامت و

رفاه خانواده‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است. هنگام پرداختن به هر مشکل خانوادگی، از مسائل بهداشتی به‌ظاهر جزئی تا بیماری ویرانگر، ما به‌عنوان پزشک باید پویایی منحصربه‌فرد سیستم خانواده را تصدیق کنیم. هر کاری که من به‌عنوان یک پزشک متخصص اطفال و والد انجام می‌دهم شامل این پویایی است. ایده‌های این کتاب خواننده را قادر می‌سازد با مشاوره آسان برای درک روابط سالم والدین و نوجوان به‌وضوح پویایی چالش‌برانگیز را درک کند. من این کتاب را به والدین، درمانگران، مربیان و مراقبان بهداشتی بسیار توصیه می‌کنم، پزشکانی که با نوجوانان کار می‌کنند."

- **دکتر گری کرامر**، دکترای پزشکی، پزشک متخصص اطفال در سانتا کروز، کالیفرنیا و استاد سابق بالینی کودکان در دانشگاه کالیفرنیا، بخش دانشکده پزشکی سن دیگو، دانشکده پزشکی اطفال

"**کتاب پایان جنگ قدرت والدین - نوجوان** یک مسیر هدفمند و متفکرانه را از میان مسیر پرجنب‌وجوش زندگی با یک نوجوان سرکش تعریف می‌کند. صدای قوی، باتجربه و همیشه نیل براون به خانواده ما کمک کرده است تا سفر مشکل‌ساز با نوه نوجوان‌مان را روشن کنیم. کتاب او به سازمان‌دهی پویایی‌های یک خانواده آشفته و بی‌نظم کمک می‌کند. علاوه‌براین به والدین یادآوری می‌کند که فرزندشان را به‌عنوان بهترین خود تصور کنند و به ما کمک می‌کند تا بهترین فرزندپروری را داشته باشیم. به بیان ساده، این کتاب دانش، امید و شجاعت برای خوشامدگویی است به هر یک از والدین جدید نوجوان - یعنی پدر و مادر نوجوان شدن."

- **مارگارت ویلسون**، مادر بزرگ

"کتاب نیل براون که با احترام عمیقی برای نوجوانان و والدین توصیه شده است، مسیر طاقت‌فرسای دوران نوجوانی را با دانایی و خرد طی می‌کند. به‌عنوان یک خانواده‌درمانگر، جنگ قدرت والدین و نوجوانان را به‌عنوان یکی از چالش‌برانگیزترین موضوعاتی که بسیاری از خانواده‌ها با آن روبه‌رو هستند، تجربه کرده‌ام. این کتاب راهنما پر از سناریوهای واقع‌بینانه و قابل‌اعتماد، ابزارهای بسیار مؤثر و راهکارهای تقویت روابط است. والدین و همچنین درمانگران با درک عمیق از مراحل می‌گذرند و تغییرات مغزی در بزرگسالی، مشکلات احتمالی فرزندپروری و گام‌های محکم برای موفقیت در چالش‌های بزرگ کردن یک نوجوان را برمی‌دارند."

- **آندره واجر**، خانواده‌درمانگر، زوج‌درمانگر، روان‌درمانگر، همکار نویسنده کتاب *آینه روی دیوار و رژیم غذایی نگیرید* و نویسنده کتاب *پر خوری بیش از حد نوجوانان را تحت کنترل بگیرید*.

"نیل براون برای والدین نوجوانان کتاب فوق‌العاده‌ای نوشته است. در زبان محاوره‌ای، نیل

اهمیت کنترل و آگاهی هیجانی والدین، توجه به خلق و خوی نوجوانان و اتخاذ رویکرد شجاعانه نسبت به ارتباط مستقیم با بچه‌ها در مورد رفتار و نیاز آنها برای کسب امتیاز از طریق کنترل رفتار و صداقت را روشن می‌سازد. با تمرکز بر جنگ قدرت، براون به والدین کمک می‌کند تا تسلیم نشوند و از برچسب زدن و سرزنش بیش از حد نوجوانان خودداری کنند... این مطمئناً کتابی است که می‌توانم به والدین نوجوانان مرکز و همچنین جامعه‌ام توصیه کنم."

- **جان سارجنت، دکترای تخصصی**، استاد روان‌پزشکی و متخصص کودکان و مدیر بخش روان‌پزشکی کودک و نوجوان در دانشکده پزشکی دانشگاه تافتز

"این کتاب که با انعکاس چندین دهه تجربه به‌عنوان درمانگر، روان و آسان نوشته شده، منبع با ارزشی برای والدین خواهد بود. پایان جنگ قدرت والدین - نوجوان، تجزیه و تحلیل هوشمندانه از یک پویایی مشکل‌ساز را در رابطه بین والدین و نوجوانان که اغلب در حال وارفتگی است، ارائه می‌دهد و توصیه‌های بسیار روشنی در مورد چگونگی انجام آن ارائه می‌دهد زمانی که هنوز تازه شعله‌های آتش جنگ زبانه می‌کشد، از آن جلوگیری کنید یا حتی زمانی که به اوج خود می‌رسد."

- **دکتر بانی فاکس**، استاد جامعه‌شناسی در دانشگاه تورنتو، کانادا

"به‌عنوان یک مدیر سابق دبیرستان، والد و راهنمای آموزشی، جنگ قدرت والدین و نوجوان را از همه جهات تجربه کرده‌ام: از نظر حرفه‌ای، شخصی و دانشگاهی. وقتی نیل براون در مدرسه مقطع راهنمایی ما حاضر شد، راهبردهای او برای تعیین مرزهای مراقبتی، حمایتی و برقراری ارتباط بدون برخورد با نوجوانان، برای جامعه والدینی ما دردسترس و قابل‌درک بود. این کتاب شامل مطالعات موردی عملی است. نمونه‌های مشخصی از رفتار و زبان که کاملاً واضح و روشن است. براون در مورد "پل تحولی" (نوجوانی) مشاوره سازنده‌ای می‌دهد که به همه ما از جمله والدین، مربیان و حامیان نوجوانان کمک می‌کند. هر فردی که از روابط سالم و ارتباط با نوجوانان حمایت می‌کند، می‌تواند از راهکارها و اطلاعاتی که این کتاب در اختیار دارد بهره‌مند شود."

- **والری رویالتی - کوانت**، بخش تأمین نیروی انسانی، مدیر خدمات دانش‌آموزی در دبیرستان منطقه کمبل

فهرست

- پیشگفتار ۱۱
مقدمه: چرا این کتاب را نوشتیم؟ ۱۵

بخش اول: مفهوم جنگ قدرت

- فصل ۱: جنگ قدرت چیست؟ (روبه‌رو شدن با هیولا) ۲۳
فصل ۲: نوجوانی، دعوت به جنگ قدرت ۳۵
فصل ۳: چه چیزی هیولا را تغذیه می‌کند؟ ۴۷

بخش دوم: گرسنگی هیولا

- فصل ۴: دیدگاه سالم ۶۷
فصل ۵: قدرت امتیازات کسب شده ۷۷
فصل ۶: ایجاد تغییر بزرگ ۹۱
فصل ۷: عزت نفس و شادی ۱۱۳

بخش سوم: کاربردها

- فصل ۸: اگر فرزندم افسرده باشد چه؟ ۱۳۳
فصل ۹: ناتوانی‌های یادگیری و نقص توجه - بیش‌فعالی ۱۴۵
فصل ۱۰: وقتی والدین موافقت نمی‌کنند ۱۵۹
فصل ۱۱: وقتی نوجوان شما به‌طور جدی از کنترل خارج می‌شود ۱۷۳
نظرات نهایی ۱۹۱
منابع ۱۹۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۹۹
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۲۰۱

پیشگفتار

در اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل ۱۹۷۰، فرالگویی حرفه‌ای برای بعضی از ما درمانگران تغییراتی کرد، به طوری که نگرش مان را نسبت به آسیب‌شناسی روانی تغییر داد که به جای اینکه «مشکل» را به عنوان یک علامت شخصی در **درون یک فرد** مفهوم‌سازی کنیم، آن را **درون روابط** (مثلاً بین دو یا چند نفر) جست‌وجو کنیم. کار منحصربه‌فرد خانواده درمانگران، ویرجینیا ساتر، جی هیلی، سالوادور مینوچین و دیگران، یک تولد دوباره واقعی را در تفکر سیستم‌های خانواده در دنیای روان‌درمانی به وجود آورده است.

نیل براون به عنوان یک درمانگر مجرب برای نوجوانان، تجربه خود را با آموزش ابتدایی که در رویکرد مینوچین به عنوان یک خانواده درمانگر ساختاری دیده بود، ترکیب کرده است تا از طریق چشم‌انداز سیستم خانواده، مدلی را برای درک و درمان نوجوانان مشکل‌دار ایجاد کند. در این کتاب، او توضیح می‌دهد که چگونه والدین (و درمانگران) می‌توانند مشکل نوجوانان را اساساً به عنوان یک مشکل **خانوادگی** ببینند و آن را از طریق بازسازی تعاملات خانوادگی حل و فصل کنند. او از فنون **معناگردانی مثبت** استفاده می‌کند (تغییر از دید منفی به دید مثبت نسبت به مردم و نیت‌های آنها) و تغییر سلسله مراتب قدرت از نوجوانی که در قبال خانواده مسئول است، به والدینی که مسئول هستند، اما فقط مسئول خودشان هستند. بدین معنی که والدین مسئولیت را بر عهده خود نوجوان می‌گذارند. این امر به شکل متناقضی باعث می‌شود که نوجوان وظیفه و تکلیف خود را به شکل مسئولانه‌تری بر عهده بگیرد و به طور ضمنی توسط والدین هدایت شود که قدرت خود را بدون جدال و کشمکش اعمال می‌کنند.

در رویکرد نیل براون، احساس آرامش، اطمینان‌بخشی و دلسوزی وجود دارد، در عین حال که باثبات و همراه با اعتماد به نفس و احساس احترام است. اگر خانواده

تغییر کند، همه اعضا نسبت به یکدیگر احترام زیادی نشان می‌دهند، به طوری که باعث هماهنگی بیشتری در بین اعضای خانواده می‌شود. نیل در تلاش برای هدایت نوجوانان به پذیرش مسئولیت، والدین را تشویق می‌کند تا مسئولیت خود را در حفظ کنترل جنگ قدرت بپذیرند («تغذیه هیولا»^۱). نه تنها این تغییر باعث می‌شود به جای سرزنش دیگران، مسئولیت شخصی خود را بپذیرد، بلکه برای نوجوان الگویی می‌شود تا نحوه انجام این کار را بیاموزد و از طرفی چون والدین اسیر خشم و ناامیدی نسبت به رفتار فرزند نوجوان خود نیستند، به آنها اجازه می‌دهد که دید مثبتی از نوجوان‌شان داشته باشند و موجب می‌شود نوجوانان نیز به لحاظ روانی نفس راحتی بکشند و آرامش بگیرند و در مورد اینکه چه کسانی هستند و واقعاً چه اهدافی برای خود دارند، بازنگری کنند. همچنین، به طور متناقضی نوجوانان که تا پیش از این والدین‌شان را مانع آزادی خود می‌دیدند، از آنها قدردانی می‌کنند.

خانواده درمانگر جدید، جی هیلی تکلیف تحولی اساسی نوجوانان را «آمادگی برای ترک خانه و مستقل زندگی کردن»^۲ عنوان می‌کند. رویکرد نیل فرصت جدیدی را برای نوجوان فراهم می‌آورد: شانس برای تغییر از فردی اهمال‌کار، بی‌تعهد، بی‌هدف، منفعل و بیکار با نگرشی منفی نسبت به زندگی به یک نیروی کارآمد، پربار، هدفمند، فعال، متعهد با نگرشی مثبت و امیدوار به زندگی و با تحمل و عشق بیشتر نسبت به والدینش.

در سال‌های اخیر روان‌درمانی به شدت به سمت مدل «مشکلات درون فردی» بازگشته است که این اتفاق عمدتاً از قدرت سیاسی صنعت بیمه درمانی و تأثیر فوق‌العاده داروها بر عملکرد شاغلان این حرفه نشأت می‌گیرد. به این معنی که «استاندارد مراقبت» به ترویج تعداد محدودی از مداخلات فردی و روان‌درمانگرانه تبدیل شده است و استفاده از داروها در هر زمان امکان‌پذیر است. الگوی اصلی برای بازپرداخت بیمه نیاز به تشخیص یک فرد «بیمار» و دیدن او در جلسات مشاوره فردی دارد. به همین ترتیب، خانواده‌درمانی (که برای آن، شرکت‌های بیمه به خانواده درمانگران کمتر از درمان‌های فردی هزینه اختصاص می‌دهد و یا چیزی اختصاص

۱. در این کتاب جنگ قدرت به هیولایی تشبیه شده که رفتار نادرست هر یک از والدین یا نوجوان آنها، باعث تغذیه این هیولا و در نتیجه تداوم شرایط متشنج در خانواده می‌شود. (مترجم)

۲. این موضوع وابسته به فرهنگ کشورهای غربی است. (مترجم)

نمی‌دهد) به سرعت در حال محو شدن از صحنه روان‌درمانگری است. به همت نیل، نقش قدرت نظام خانواده در ایجاد و حل کشمکش‌های نوجوانان تداوم یافت. درواقع، خاطریم هست که ۳۰ سال پیش نیل به من گفته بود که به نظرش عجیب است که DSM (راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی) اختلال نافرمانی مقابله‌ای را یک اختلال فردی محسوب کرده است، درحالی‌که طبق تعریف «اختلال» (به احتمال زیاد در درون فرد در نظر گرفته شده است) نوجوان باید با یک شخص دیگر مخالفت کند (پس درواقع این یک اختلال ارتباطی است!). برخلاف سایر کتاب‌های فرزندپروری، که صرفاً بر تنبیه کردن بیشتر تکیه می‌کنند و براساس رویکردهای بالا به پایین برای حفظ «ثبات» رفتار نوجوان بنا شده‌اند، **پایان دادن به جنگ قدرت والدین - نوجوان** بر ماهیت نظریه خانواده و خانواده‌درمانی به‌عنوان مؤثرترین و جامع‌ترین رویکرد توجه می‌کند. روشی که در حفظ تغییرات مثبت خانواده ایجاد می‌شود. بدون چنین رویکردی، تغییرات ارتباطی به‌طور معمول کوتاه‌مدت هستند.

کتاب نیل به راحتی مورد پذیرش مخاطبین قرار خواهد گرفت. مطالب آن واضح، خودمانی و آموزنده و دارای نمونه‌های خوبی از جنگ‌های معمولی قدرت خانوادگی است و با زبان ساده‌ی نمایشنامه‌ای نوشته شده است که والدین می‌توانند برای شروع تغییر تعاملات خانوادگی منفی، جهت تصمیم‌گیری‌های مثبت از آن استفاده کنند. خواندن و اجرای کامل دستورالعمل‌ها در این کتاب مطمئناً به شما کمک می‌کند تا «تغذیه هیولا» را متوقف کنید. بهترین‌ها را برای خوانندگان عزیز آرزومند هستم.

دکتر دونالد تی. سپوزنک

دکترای روان‌شناسی بالینی کودک و خانواده‌درمانگر

دانشگاه کالیفرنیا، سانتا کروز

مقدمه

چرا این کتاب را نوشتم؟

مدت‌ها قبل از اینکه فارغ‌التحصیل شوم، می‌دانستم که می‌خواهم یک خانواده‌درمانگر باشم. من در مدرسه‌ای در جنوب کلرادو معلم کودکانی بودم که دچار تأخیر رشدی بودند و چیز جالبی را کشف کردم. وقتی برای ملاقات والدین به خانه‌های روستایی دانش‌آموزان می‌رفتم و به آنها می‌گفتم که چقدر از بودن با کودکانشان لذت می‌بریم، تفاوت زیادی در نحوه رفتار کودکان ایجاد می‌شد. آنها از کودکان شکست‌خورده، افسرده و بی‌انگیزه به کودکانی شاد و فعال تبدیل شدند. بعدها در آنجا متوجه شدم که قدرت تحولی جادویی در درون خانواده وجود دارد و من می‌خواستم یاد بگیرم که چگونه می‌توانم از آن استفاده کنم.

تا امروز محقق فعالی در زمینه خانواده‌درمانی بوده‌ام و اگرچه آثار بسیاری از بزرگان را در رشته تحصیلی‌ام مطالعه کرده‌ام، بیشتر بر خانواده‌درمانی ساختاری و کارهای روان‌پزشک مشهور، سالوادور مینوچین و همکارانش تمرکز کرده‌ام. مینوچین (۱۹۷۴) در کتاب **خانواده‌ها و خانواده‌درمانی**، الگوهای تکراری رفتار را در خانواده‌ها توصیف کرد که در آن بر کارکرد سالم و یا مشکلات احتمالی، تأکید می‌شود. او برای اینکه کودکان با ساختاری مناسب رشد کنند، اهمیت یک سلسله مراتب کارآمد را در خانواده‌ها نشان داد. وی از تکنیک‌های مختلف برای شکستن الگوهای مشکل‌ساز خانواده و جایگزینی آنها با الگوهای جدید و سالم‌تر استفاده کرد. من دوره این مدل را در کلینیک راهنمایی و مشاوره کودکان فیلادلفیا (PCGC) به مدیریت مینوچین گذراندم. بعدها، وقتی مدیر یک مرکز مشاوره نوجوانان بودم، یکی از مربیان PCGC، روان‌پزشک کودک، جان سارجنت، این روش را به درمانگران ما آموزش داد.

یک چیز در میان اینکه آیا من خانواده‌درمانی ساختاری را مورد مطالعه قرار می‌دادم یا هر رویکرد درمانی خانوادگی دیگر را، روشن بود: الگوهای رفتاری در خانواده‌ها قدرتمند و پایدار هستند. هنر و عمل خانواده‌درمانی بر اساس کمک به خانواده‌ها الگوهای پایدار منفی را به مثبت تبدیل می‌کند. کتاب‌های زیادی در این زمینه وجود دارد، اما در مورد چگونگی انجام این کار، پاسخ ساده‌ای وجود ندارد. با ۳۸ سال تجربه، در بیشتر این الگوها به موفقیت‌های زیادی رسیده‌ام، اما تمرین، آزمون و خطا، آموزش و تعهد زیادی صرف شده است. ولی باین حال هنوز این کار آسان نیست. ممکن است متوجه شده باشید که اخیراً کتاب‌های زیادی به‌طور کلی در حوزه فرزندپروری و به‌خصوص والدین نوجوانان منتشر شده است. دوره جدید فرزندپروری شاید به بنجامین اسپاک متخصص برجسته اطفال برمی‌گردد که در سال ۱۹۴۶ کتابی با عنوان *کتاب عقل سلیم مراقبت از نوزاد و کودک* منتشر کرده است که همیشه یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها بوده است. قبل از اسپاک، رفتارگرایان توصیه می‌کردند که پاسخ به نیازهای نوزادان آنها را لوس می‌کند و به شکل بیمارگونه‌ای آنها را در دنیای واقعی رها می‌کند. تا به امروز به این فکر می‌کنم که اگر مادرم آن کتاب را نخوانده بود آیا می‌توانست وقتی نوزاد بودم و گریه می‌کردم به من رسیدگی کند و تر و خشکم کند یا نه. از آن زمان رشد و توسعه این حوزه، اطلاعات ارزشمندی به والدین داده است تا کودکان و نوجوانان‌شان را بهتر درک کنند و راهبردهای مفیدی که کودکان و نوجوانان را در مسیر درستی هدایت می‌کند، یاد بگیرند. علاوه بر این، انجمنی برای بحث در مورد ارزش‌های ما در رابطه با پرورش کودکان، ایجاد شده است.

اما اکثر مواقع این توصیه‌های فرزندپروری در واقع به کشمکش‌های اصلی که خانواده‌های زیادی درگیر آن هستند، نپرداخته است. دلیلش این است که همه چیز به تداوم و ثبات رفتار در روابط و الگوهای ارتباطی بستگی دارد. در کشمکش‌های خانوادگی، حتی اگر کشمکش اولیه بین یک والد و تنها یکی از فرزندان باشد، همه اعضای خانواده درگیر می‌شوند و تحت تأثیر قرار خواهند گرفت. الگوهای ارتباطی قدرتمند، نافذ و فراگیری می‌توانند بدین گونه باشند.

بنابراین تصمیم گرفتم کتابی بنویسم تا والدین بتوانند الگوهای ارتباط منفی را در خانواده‌ها ببینند و یاد بگیرند که چگونه آنها را تغییر دهند. از آنجاکه دوران کودکی و

نوجوانی چالش‌های مختلفی را به همراه دارد و به همین دلیل اغلب این الگوهای ارتباطی منفی در طول سال‌های نوجوانی ظاهر می‌شوند، من این کتاب را بر خانواده‌هایی که نوجوان تربیت می‌کنند، متمرکز کرده‌ام.

به خاطر مطالعات حرفه‌ای و کار با این الگوهای ارتباطی، در مشاهده و درک آنها کاملاً تبحر دارم و متخصص هستم. وقتی برای اولین بار خانواده‌ای را ملاقات می‌کنم، اطلاعاتی در مورد هر یک از اعضای خانواده جمع‌آوری و نقاط قوت منحصر به فردشان را پیدا می‌کنم. سپس از آنها می‌خواهم دربارهٔ مشکلی که به خاطر آن به من مراجعه کرده‌اند، صحبت کنند. بعد از مدتی، اعضای خانواده به روش معمول‌شان شروع به تعامل با یکدیگر می‌کنند و الگوهای ارتباطی ظاهر می‌شوند. اینجا، جایی است که فرصتی برای ایجاد تغییرات واقعی و پایدار پیدا می‌کنیم و الگوی رابطهٔ منفی را به مثبت تبدیل می‌کنیم. من آمده‌ام تا این الگوی ارتباط منفی را جنگ قدرت بنامم و جنگ قدرت چیزی است که این کتاب در مورد آن گفته است.

شما متوجه خواهید شد که من برای جنگ قدرت یک شخصیت ایجاد کرده‌ام که آن را هیولا اطلاق می‌کنم. این کار جنجالی را که به نظر بی‌معنی می‌رسد، خودم انتخاب کردم که انجام دهم زیرا مقصر واقعی، الگوی منفی پایدار در خانواده‌ها است و این علت واقعی درد و رنجی است که تداوم می‌یابد. نه کودک، نه والدین، هیچ‌کدام مقصر نیستند، این الگو برای من بسیار واقعی است و به نظر من زنده است و موجودیتی مستقل دارد. وقتی به جنگ قدرت، شخصیت می‌دهیم، این امر به ما کمک می‌کند تا ببینیم که این موجود چقدر واقعی و قدرتمند است و می‌فهمیم که دشمن اصلی، این هیولا است نه هیچ‌یک از اعضای خانواده.

در اوایل دوران کاری‌ام، تلاش می‌کردم که بزرگسالان در خانواده‌هایی که نوجوان پرخاشگر و بی‌مسئولیت دارند، مسئولیت‌پذیر باشند و اغلب تأکید می‌کردم که والدین باید صدایی بلند و پرصلابت همراه با عملکردی قدرتمند داشته باشند. هدف من برای حمایت از اقتدار والدین هدف ارزشمندی بود، اما روش‌های من به صورت غیرمستقیم باعث تقویت جنگ قدرت پنهانی می‌شد که بین والدین و نوجوانان وجود داشت. بعدها که خودم پدر شدم، این موضوع باعث شد آرام‌تر و دوستانه‌تر رفتار کنم و ملاحظت بیشتری داشته باشم. کم‌کم هم به‌عنوان پدر و هم به‌عنوان درمانگر متوجه شدم که سلسله مراتب تربیت با عشق و حمایت به‌طور مؤثرتری می‌تواند نسبت به

استبداد عمل کند.

در طول دوره حرفه‌ای‌ام، بینش‌های ارزشمندی در مورد عناصر خاصی که باعث ایجاد و حمایت از جنگ قدرت می‌شوند کسب کرده‌ام. علاوه بر آن، برخی راه‌های مؤثر برای پایان دادن به آن را نیز به دست آورده‌ام. در واقع، این کار زندگی من بوده است. من از این دانش و تجربه برای کمک به خانواده‌هایی که با آنها در ارتباط هستم، استفاده می‌کنم و این اطلاعات را با والدین بی‌شماری در مدارس راهنمایی و دبیرستان به اشتراک گذاشتم و سال‌های زیادی است که در سالن‌های کنفرانس مدرسه در مورد آنها صحبت می‌کنم و اکنون آن را با شما در میان می‌گذارم.

این کتاب جایگزینی برای مشاوره یا درمان نیست، اما می‌تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید که مشاوره لازم است یا خیر. این کتاب می‌تواند شما را به سمت مسیر مناسب راهنمایی کند و هرگونه کمک حرفه‌ای را که دریافت می‌کنید، تقویت کنید. برای کمک به تعیین اینکه آیا مشاوره لازم است، لطفاً به <http://www.newharbinger.com/34244> مراجعه کنید و فصل آنلاین "آیا باید مشاوره بگیرم؟" را بخوانید.

همان‌طور که در فصل ۲ "نوجوانی، دعوت به جنگ قدرت" صحبت خواهیم کرد، سال‌های نوجوانی، پل بین کودکی و بزرگسالی است. والدین این نوجوانان باید کارهایی انجام دهند که این انتقال را تسهیل کند. این کتاب برای کمک به والدین و نوجوانانی طراحی شده است که در حال حاضر اسیر جنگ قدرت شده‌اند. علاوه بر این، به شما کمک می‌کند که دانش و مهارت‌هایتان را به نوجوان‌تان منتقل کنید تا بعدها مهارت‌هایی را که از شما یاد گرفته است در زندگی خود استفاده کند و از مشکلات جنگ قدرت در آینده نیز جلوگیری کند.

در این کتاب چه خواهید یافت؟ بخش ۱ در مورد پایان دادن به جنگ قدرت والدین - نوجوان، درک عمیقی نسبت به جنگ قدرت و چگونگی تحول آن به دست می‌دهد. بخش ۲ مهارت‌های خاصی را برای پایان دادن به جنگ قدرت به شما ارائه می‌دهد، و بخش ۳ برنامه‌های کاربردی پیشرفته را برای مسائل خاص، مورد توجه قرار می‌دهد. اگرچه بسیاری از شرایط روان‌شناختی می‌تواند جنگ قدرت را فراخوانی کند، من تنها بر چند موردی تمرکز کرده‌ام که در عمل بیشتر دیده‌ام. شایان ذکر است که دو فصل در بخش ۳ به شدت تحت تأثیر دو رابطه حرفه‌ای من به وجود آمده‌اند.

در اوایل دهه ۱۹۹۰، جان فلمینگ، صاحب و مدیر برنامه‌های یادگیری توسعه را در سانتا کروز و سن خوزه کالیفرنیا دیدم. جان یک درمانگر آموزشی است که کلینیک او ارزیابی، تشخیص و منابع زیادی را برای بچه‌هایی که ناتوانی‌های یادگیری دارند، فراهم می‌کند. قبل از ملاقات و کار با جان، به برخی از بچه‌ها و خانواده‌هایی که به خاطر تکالیف مدرسه گرفتار جنگ قدرت شده بودند، کمک می‌کردم. زمانی که من و جان با هم شروع به کار کردیم، متوجه شدم وقتی نیازهای یادگیری کودکان مورد ارزیابی، درک و بررسی قرار گرفتند- به گونه‌ای که از الگوی پایان دادن به جنگ قدرت استفاده می‌کردند- بچه‌ها و خانواده‌ها می‌توانستند به سمت جاده سلامت و موفقیت حرکت کنند. متوجه شدم که یک پاسخ قدرتمند جدید در مورد جنگ قدرت وجود دارد که می‌تواند آن مشکلات را برطرف کند. شما می‌توانید در فصل ۹ در مورد «ناتوانی‌های یادگیری و اختلال کمبود توجه- بیش‌فعالی» اطلاعات بیشتری کسب کنید. یکی دیگر از روابط حرفه‌ای که باعث تحول من شد، آشنایی با مارک بوردیک، روان‌شناس تربیتی و بالینی است که در زمینه‌های درمانی برای نوجوانان و جوانان در معرض خطر، تخصص دارد. قبل از ملاقات و کار با مارک، نسبت به این موضوع سوگیری داشتم که نوجوانان با رفتارهای مخرب جدی در برنامه‌های دور از خانه‌هایشان حضور داشته باشند. بالاخره، به‌عنوان درمانگر و نظریه‌پرداز خانواده، فکر کردم چگونه می‌توان الگوهای ارتباطی منفی خانواده کودک را که مشکلات رفتاری دارد، با یک برنامه تغییر داد؟

از طریق گفت‌وگو و بحث‌های زیاد، متوجه شدم که مارک به‌شدت با من موافق است که وقتی قرار است برنامه‌اش برای نوجوانان اجرا شود، برای مؤثر بودن برنامه لازم است به **خانواده‌ها** کمک شود تا الگوهای ارتباط منفی را به الگوهای مثبت تغییر دهند. به این ترتیب، نوجوانان می‌توانند ایمن باشند و هم خودشان از خود مراقبت می‌کنند و هم خانواده‌هایشان از آنها حمایت می‌کنند که با خیال راحت به خانه برگردند و این برنامه را با موفقیت پشت سر بگذارند. علاوه بر این، من یاد گرفتم که برنامه‌های مختلف بهترین گزینه برای بچه‌های خاص است و پیدا کردن برنامه مناسب باعث می‌شود که نتیجه، موفقیت‌آمیز باشد. در فصل ۱۱، در مورد «زمانی که نوجوان شما به‌شدت خارج از کنترل است»، مطلب بیشتری وجود دارد.

به‌عنوان یک مبحث اضافه شده به این کتاب، من نیز یک فصل برای نوجوان شما

به نام «فقط برای نوجوانان» گذاشته‌ام که می‌توانید آن را آنلاین در آدرس <http://www.newharbinger.com/34244> پیدا کنید. این فصل نوجوان شما را به این درک می‌رساند که مسیر سالم برای یک نوجوان، واقعاً چیست. این فصل شامل اطلاعات بسیاری است که در این کتاب پیدا می‌کنید، اما این اطلاعات برای نوجوانان تهیه و آماده شده است.

برای اینکه بتوانید از این کتاب بیشتر بهره ببرید، باید از اول شروع کنید و تا فصل ۷ «عزت نفس و شادکامی» را به‌طور پیوسته بخوانید. به این ترتیب می‌توانید به درکی قوی از پایان دادن به جنگ قدرت والدین - نوجوان برسید. سپس، اگر می‌خواهید به فصلی بروید که تمرکز آن روی کاربرد یک الگو در شرایطی خاص باشد، به‌خوبی برای درک آن آماده خواهید شد. وقتی فصل اول را خواندید و نوجوان شما نیز فصل «فقط برای نوجوانان» را مطالعه کرد، می‌توانید با یکدیگر جلسه‌ای بگذارید و در مورد آنچه که خوانده‌اید و نحوه اعمال آن در مورد خانواده‌تان بحث کنید و برای ایجاد تغییرات سالم متعهد شوید. شما می‌توانید این سؤالات را از یکدیگر پرسید:

آیا امکان اینکه جنگ قدرت داشته باشیم، وجود دارد؟ آیا ما یک هیولا در رابطه‌مان داریم؟

اگر ما آن {جنگ قدرت} را داشته باشیم، مواردی که هرکدام از ما (والدین یا نوجوانان) می‌توانیم انجام دهیم تا «هیولا را گرسنه کند» چیست؟

اگر ما آن را نداریم، لازم است چه کارهایی انجام دهیم که این هیولا را از خودمان دور نگه داریم؟

بنابراین، اگر منطق شما دیگر جواب نمی‌دهد و از مبارزه مداوم با نوجوان خود خسته شده‌اید، مطمئن باشید که همه چیز از جمله بینش، مداخلات و ابزارهای قدرتمند برای حرکت به سمت مسیری درست برای شما، در اینجا وجود دارد. این کتاب به شما کمک می‌کند تا فشار را از شانه‌هایتان بردارید و به نوجوان‌تان اجازه دهید تا خودش کارهایش را انجام دهد. بدین ترتیب، این مسئولیت را به‌طور کامل در دست نوجوان خود قرار می‌دهید - جایی که واقعاً به آن تعلق دارد. با این تغییر مهم، قبل از اینکه پسر یا دختر خود را به سمت دنیای جوانی روانه کنید، می‌توانید یک رابطه توأم با اعتماد و احترام ایجاد کنید و کاملاً از این سال‌های نوجوانی لذت ببرید.

بخش

اول

مفهوم جنگ قدرت

فصل ۱

جنگ قدرت چیست؟ (روبه‌رو شدن با هیولا)

فقط به آن فکر کنید- همه ما نیت خیر داریم و چیزی بیش از این نمی‌خواهیم که به کودکانمان کمک کنیم شاد و موفق باشند و بچه‌ها هم فقط همین را می‌خواهند که شاد و موفق باشند. و باین‌حال، هر کاری که ما انجام می‌دهیم و هر کاری که آنها انجام می‌دهند، از شکل طبیعی‌اش خارج می‌شود و به چیزی ناخوشایند و بی‌حاصل تبدیل می‌شود. چطور می‌تواند این‌گونه باشد؟

چیزهای ساده‌ای مثل این موضوع که نوجوان تکالیف و کارهای عادی و روزمره خود را انجام دهد، یا اینکه با خواهر و برادرش مهربان باشد و خوب رفتار کند یا به‌موقع به خانه برگردد، به‌نظر برای نوجوان سخت است. همین‌که کودک خود را صبح از خواب بیدار کنید تا به مدرسه برود، معضلی است که لذت آن روز را از شما می‌گیرد. گاهی اوقات مشکلات بسیار شدیدتر هستند، مانند جرم و جنایت، سوء‌مصرف مواد و رفتارهای خطرناک دیگر. شما بعضی از کتاب‌های بسیار خوبی را که در رابطه با والدین است، مطالعه و از روش‌های آن استفاده کرده‌اید، اما فایده‌ای نداشته است. ممکن است به دنبال مشاوره برای خود و نوجوانتان باشید اما بهبودی پایدار اندکی به‌دست آورده باشید.

در برخی موارد، ممکن است سؤال بپرسید که آیا شرایط بهتر خواهد شد؟ «آیا این وضعیت ناامیدکننده است؟ شرایط زندگی اکنون چگونه خواهد بود؟ آیا این برای نوجوان من غیرممکن است؟ من یک پدر/مادر بد هستم؟» و جواب این است که- نه!

وضعیت شما ناامیدکننده نیست، برای نوجوان شما غیرممکن نیست و شما پدر/مادر بد نیستید.

آنچه با شما به اشتراک می‌گذارم این است که چگونه یک الگوی تعاملی را که ممکن است در خانواده‌تان اتفاق بیفتد، شناسایی کنم، الگویی که من آن را **جنگ قدرت والدین - نوجوان** نام‌گذاری کرده‌ام. من به شما نشان خواهم داد که جنگ قدرت چیست و چگونه تغییرات رشد در نوجوانی به ایجاد آن کمک می‌کند. شما درک تفاوت‌های بین انواع جنگ قدرت و این را که می‌توانید یک والد توانمند باشید، خواهید آموخت. و همان‌طور که نقش خود را به‌عنوان یک والد مؤثر تثبیت می‌کنید، یاد خواهید گرفت که چگونه نوجوان‌تان را توانمند سازید تا رشد کند و تمام آن انرژی شگفت‌انگیزش را در جهت سالم سرمایه‌گذاری کند.

هرچند جنگ‌های قدرت می‌تواند برای والدین کودکان از دوران کودکی و - حتی بزرگسالی - وجود داشته باشد، این کتاب به‌طور خاص برای والدین نوجوانان سنین راهنمایی و دبیرستان طراحی شده است. وظایف و چالش‌های تحولی برای این گروه سنی منحصر به فرد است، بنابراین رویکرد والدین بدون جنگ قدرت و پایان دادن به جنگ‌های قدرت در هنگام رشد و تحول، باید منحصر به فرد و نیز خاص باشد.

سبک‌های فرزندپروری

سبک‌های فرزندپروری زیادی در طیف گسترده‌ای از هنجارهای فرهنگی و شخصی وجود دارند که اکثر آنها می‌توانند به‌خوبی عمل کنند. احتمالاً والدین بسیار سخت‌گیر و والدین کاملاً خونسرد را می‌شناسید. خانواده‌هایی را می‌بینید که در آن‌ها مذهب عاملی بسیار مهم است؛ از طرفی دیگر، خانواده‌هایی وجود دارند که طرفدار ورزش، موسیقی و یا هنر هستند. مطمئناً شما نوجوانانی را در خانواده‌هایی با سبک‌های مختلف فرزندپروری می‌شناسید که رفتارهای خوبی دارند و نیز دیگر نوجوانانی که دائم در حال کشمکش هستند. والدین سخت‌گیر می‌توانند با نوجوانان خود مشکلاتی داشته باشند، همان‌طور که والدین با سبک خونسردتر می‌توانند مشکلاتی داشته باشند.

خانواده‌های مذهبی و غیرمذهبی به‌طور یکسان ممکن است نوجوانان خوش‌رفتار و موفق داشته باشند، یا درعین‌حال در شرایط چالش‌انگیز و دشواری با آنها روبه‌رو شوند.

علاوه‌براین، بسیاری از والدین احساس فشار و استرس دارند که «پدر و مادری کامل و ایده‌آل» شوند. اجازه بدهید دوباره به شما اطمینان بدهم که هیچ والدینی کامل نیستند. وقتی نوبت بزرگ کردن بچه‌ها می‌رسد، ما همه کارهایی را که متخصصان بهداشت روانی توصیه نمی‌کنند، انجام می‌دهیم. همه ما عصبانی می‌شویم و بیشترمان گاهی صدای مان را بالا می‌بریم. ممکن است حرف‌های بی‌تأثیری بزنیم، کودکان‌مان را به‌خاطر کارهایی که نمی‌دانند اشتباه است، تنبیه کنیم و در آزاد گذاشتن و حمایت کردن نوجوانان‌مان افراط و تفریط کنیم. ما نوجوانان‌مان را راهنمایی می‌کنیم و محدودیت‌هایی را برای آنها تعیین می‌کنیم، که شاید بهتر تصمیم بگیرند و پیامد کارهایشان را بدانند، یا اینکه وقتی آنها واقعاً به ما نیاز دارند، در مرحله راهنمایی کردن یا تعیین محدودیت‌ها، شکست می‌خوریم.

این زندگی خانوادگی عادی است! باوجود نواقص انسانی والدین، کودکان می‌توانند رشد و پیشرفت کنند تا زندگی شاد و موفق داشته باشند.

نمی‌خواهم شما را متقاعد کنم که اگر کاری انجام بدهیم یا ندهیم، فرقی نمی‌کند و نمی‌خواهم شما را تشویق کنم که به‌عنوان پدر و مادر، بی‌ملاحظه و بی‌تفاوت باشید. من می‌گویم طیف گسترده‌ای از ارزش‌ها و رویکردهایی وجود دارد که می‌تواند به همان اندازه مؤثر باشد و پدر و مادر کامل بودن غیرممکن است.

بنابراین اجازه بدهید این مسئله را روشن کنم: هیچ «نوع خانواده مناسب» وجود ندارد، هیچ چیز به‌عنوان یک خانواده کامل وجود ندارد و همه خانواده‌ها مشکلاتی دارند. بنابراین، اگر با نوجوان خود در کشمکش هستید، لطفاً این‌گونه ارزیابی نکنید که والدین بدی هستید یا بچه بدی دارید. بگذارید صرفاً این‌گونه به آن نگاه کنیم که شما پدر و مادری هستید که به دنبال راهی بهتر برای درک نوجوان‌تان و مقابله با مشکلات او هستید. و این چیز خوبی است.

حالا اجازه دهید به این پدیده نگاه کنیم که من آن را جنگ قدرت می‌نامم.