

پدر و مادرشان بیشتر فاصله می گیرند. نوجوان‌ها پیش از هر چیز می خواهند که با آنها به احترام رفتار شود، می خواهند با سایر افراد خانواده مساوی و برابر باشند. آنها مترصد کسانی هستند که نقطه نظرها و باورهای آنها را بپذیرند و برای آنها ارج و قرب قایل شوند. آنها مترصد کسانی هستند که آنها را جدی بگیرند. اگر دختر یا پسر شما خواهان احترام و مسؤلیت است، خدا را شکر کنید که نوجوان‌تان به دوران بلوغ رسیده است.

در دوران نوجوانی، بچه‌ها به گونه‌ای فزاینده می خواهند مورد قبول دوستان هم‌سن و سال‌شان واقع شوند و حاضرند که برای رسیدن به این مهم حتی با تکذیب پدر و مادرشان روبه‌رو شوند. این تغییر مکان از پدر و مادر به دوستان هم‌سال را می‌توان انتظار داشت. این بخش طبیعی از رشد کردن و بزرگ شدن است.

نوجوان‌ها می‌خواهند اعمال و رفتار خودشان را کنترل کند. آیا ما بزرگترها نمی‌خواهیم چنین کاری برای خودمان بکنیم؟ وقتی نوجوان به مرحله‌ای می‌رسد که می‌خواهد اتومبیل خانواده را قرض بگیرد، نقطه نظرهای متفاوتی بروز می‌کند. اختلافاتی پیش می‌آید. انجام دادن کارهای منزل و یا برنامه‌های مربوط به تعطیلات آخر هفته هم از همین مقوله است. اما اختلاف نظر لزوماً نباید به از هم پاشیدن روابط و جریحه‌دار شدن احساسات منجر شود.

#### به ایجاد شخصیت مثبت در نوجوان‌تان کمک کنید

برخی از موضوعاتی که در این فصل از کتاب بحث کرده‌ایم نشان می‌دهند که پدر و مادر می‌توانند در رشد خصوصیات شخصیتی منفی در فرزندان‌شان نقش داشته باشند. از آنجایی که هیچ‌کدام از ما طالب چنین چیزی نیستیم، نکاتی در جهت خلاف آن یعنی اقدام به منظور تقویت ویژگی‌های شخصیتی مثبت ارائه می‌دهیم.

۱- با نوجوان‌هایتان رفتار محترمانه داشته باشید. با یکدیگر برخوردی برابرانه بکنید. بدانید که شما و نوجوان‌تان از حقوق برابر انسانی برخوردارید. وقتی احترام متقابل میان شما و نوجوان‌تان افزایش یابد، به

- حق و حقوق هم بهای بیشتری می‌دهید.
- ۲- به رفتارهای مثبت بها بدهید. متوجه تلاش‌ها، اهتمام‌ها و هر حرکتی در مسیر همکاری و سازگاری باشید. اشتباهات را به حداقل برسانید.
- ۳- نوجوانان‌تان را به همان شکل که هست بپذیرید، جدا از انتظارات و توقعاتی که دارید. وقتی پذیرای نوجوانان‌تان می‌شوید به آنها احساس بهتری می‌دهید و شرایطی فراهم می‌سازید تا بهتر به هدف‌های خود جامعه عمل بپوشانند.
- ۴- با دادن مسئولیت و انتظار رفتار مسئولانه به نوجوانان‌تان کمک کنید تا رفتار مسئولانه‌ای را به نمایش بگذارند.
- ۵- بگذارید نوجوان شما از عواقب و نتایج منطقی زندگی خود درسی بیاموزند.
- ۶- شجاعت آن را داشته باشید که کامل و صددرصد بی‌عیب و نقص نباشید. به محدودیت‌ها و اشکالات خود توجه داشته باشید و از خود توقعات بیجا نداشته باشید.
- ۷- معیارهای منطقی و انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید. از همه این‌ها مهم‌تر، الگوی فرزندان خود باشید و تا حد امکان به گفته‌ها و توصیه‌هایتان عمل کنید.
- ۸- به گفته‌های نوجوانان خود گوش دهید. سعی کنید احساسات نوجوانان‌تان را لمس کنید.
- ۹- نوجوانان‌تان را جدی بگیرید. ببینید چه علایق و خواسته‌ای دارد. برای آنها چه چیز اهمیت دارد: لباس، روابط اجتماعی، ورزش، هنر، موسیقی، فعالیت‌های مدرسه، کتاب، سینما و نظایر آن.
- ۱۰- رشد کردن اعجاب‌انگیز نوجوانان‌تان را درک کنید.

### سؤالات

- ۱- چرا مهم است که نوجوان‌ها را بالغ‌های در حال سربرآوردن در نظر بگیریم؟
- ۲- چه گونه پدر و مادر می‌توانند با شناسایی هدف بدرفتاری، آن بدرفتاری را

ارزیابی کنند؟

۳- سبک زندگی به چه معنایی است؟ چه گونه روی رفتار و بد رفتاری اثر می گذارند؟

۴- پنج عامل مهم مؤثر در سبک زندگی کدام است؟

۵- فضا یا جو حاکم بر خانواده به چه معنایی است؟ چه گونه فضای حاکم خانواده و ارزش های آن روی سبک زندگی تأثیر می گذارند؟

۶- برای برخورد با اختلاف نظر خود و نوجوانان تان در زمینه ارزش ها چه می کنید؟

۷- منظره خانواده یعنی چه؟ چه گونه درک منظره خانواده به روابط شما و نوجوانان تان کمک می کند؟

۸- نویسندگان کتاب مدعی شدند که وقتی هدف بلند مدت رسیدن به تعلق از طریق رفتارهای مفید امکان پذیر نگردد، نوجوانان ها به کمک یکی از هدف های هفت گانه وارد عمل شوند. توضیح دهید که این به چه معنایی است؟

۹- «مدرسه کار نوجوان است نه کار پدر و مادر». این یعنی چه؟ شما در این خصوص چه احساسی دارید؟

تمرین هفته

۱- نمودار (۲-ب) را مطالعه کنید، ویژگی های هر موضع در منظره خانواده را با فرزندان خود مقایسه کنید. بچه ها در مواضع مختلف با هم چه شباهت ها و چه اختلافاتی دارند؟

۲- راه هایی تدبیر کنید که بتوانید ویژگی های مثبت در نوجوانان هایتان را تشویق نمایید.

می‌کند. چه گونه بی‌آنکه متوجه باشید این رقابت را تشدید می‌کنید؟

---



---



---



---

۷- چه گونه هر یک از فرزندان‌تان را یک انسان منحصر به فرد در نظر می‌گیرید؟

---



---



---



---

www.KetabFarsi.com

« اگر تنها صاحب یک فرزند هستید، به سوالات ۳ تا ۶، به ترتیب زیر پاسخ دهید: کودک را در رابطه با خود و همسران در نظر بگیرید. کدام والد به فرزند شما شبیه‌تر است؟ فرزند شما با پدر و مادرش چه تفاوت‌هایی دارد؟ دوستان فرزندان‌تان را در نظر بگیرید. فرزند شما با دوستانش در چه زمینه‌هایی شبیه و در چه زمینه‌هایی متفاوت هستند؟ چه گونه بی‌آنکه متوجه باشید رقابت میان فرزندان، خودتان و همسران را تشدید می‌کنید؟

## فضاهای مثبت و منفی در خانواده

فضاهای منفی	نتایج احتمالی آن برای نوجوان	فضاهای مثبت	نتایج احتمالی آن برای نوجوان
حمایت بیش از اندازه	انکای به دیگران به جای انکای به خود	استقلال	متکی به خود
اغماض بیش از اندازه	بدون احساس مسئولیت	احترام	احساس مسئولیت
بی‌اعتنایی	عدم احساس ارزش مندی	قبول	احساس ارزش مندی
استبداد	وابستگی به صاحبان قدرت، تلاش برای برابری	توجه به خود و به دیگران باور ارزش مند بودن	توجه به خود و به دیگران باور ارزش مند بودن
آسان‌گیری	شکست استبداد یا وابسته شدن	خمه مردم	
معیارهای بیش از اندازه	بی‌توجهی به توانمندی خود، نداشتن اعتماد به نفس	-	-
دلسوزی	احساس تأسف به حال خود	اعتماد	اعتماد به توانای خود برای روبه‌رو شدن با مسایل زندگی
تربیت متناقض	نداشتن اعتماد غیرمنصفانه دانستن زندگی	تربیت سازگار	اعتماد به خود و به زندگی
دلسورد کردن	بدبین شدن، عیب‌جو شدن	تشویق	خوشبین بودن به امکانات در زندگی
انکار احساسات	اجتناب از احساسات	ایواز احساسات	ترسیدن از احساسات خود و دیگران

فضاهای منفی	نتایج احتمالی آن برای نوجوان	فضاهای مثبت	نتایج احتمالی آن برای نوجوان
رقابت	نگران شدن، تلاش برای بهترین شدن دست به همکاری	ایجاد علائق اجتماعی شرکت در	بسته‌ریختن‌های زندگی، دست به تجارب تازه
			زدن و قبول نتایج آن

### نمودار (۲- ب)

## نمودار ویژگی‌های فرزندان در منظومه خانواده

ویژگی‌های زیر لزوماً در همه فرزندان و در همه خانواده‌ها صدق نمی‌کند. با این حال معمولاً ویژگی‌های مشروحه زیر صدق دارند.

تنها فرزند	فرزند اول	فرزند دوم	فرزند میانی (از سه فرزند) <sup>۱۱</sup>	کوچک‌ترین فرزند
<ul style="list-style-type: none"> <li>- نازپرورده و لوس</li> <li>- ناشایسته دانستن خود، توانمند دیدن بزرگ‌ترها</li> <li>- کانون توجه</li> <li>- خودمحمور</li> <li>- مستکی به خدمات</li> <li>- دیگران به جای اتکا به تلاش‌های خود</li> <li>- احساس بی‌انصافی وقتی اوضاع بر وفق مراد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- برانگ مدت کوتاهی تنها</li> <li>- احساس می‌کند باید نسبت به سایر بچه‌ها برتری داشته باشد</li> <li>- ممکن است با تولد فرزند دوم احساس دوست‌داشتنی نبودن</li> <li>- کند تا بار دیگر مورد توجه پدر و</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تسننات کسی نیست که مورد توجه پدر و مادر قرار می‌گیرد</li> <li>- همیشه خواهی با برادر بزرگ‌تر از خود دارد.</li> <li>- احساس می‌کند که در مسابقات شرکت کرده است، می‌خواهد به شکلی بر فرزند او پیشی بگیرد.</li> <li>- توان‌مندی‌هایی را به</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نه امتیازات بزرگ‌ترین فرزند خانواده را دارد و نه امتیازات کوچک‌ترین فرزند را، احساس می‌کند که دنیا منصفانه نیست.</li> <li>- احساس کمبود محبت می‌کند احساس می‌کند محبت فشار است.</li> <li>- احساس می‌کند در خانه جای ندارد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مانند تنها فرزند عمل می‌کند. احساس می‌کند که همه از او بزرگ‌تر و توانمندتر هستند. از دیگران انتظار دارد که کارها را انجام بدهند، تصمیم بگیرند و قبول مسئولیت کنند.</li> <li>- احساس می‌کند که کوچک‌ترین و ضعیف‌ترین</li> </ul>

<p>فرزند خوانده است.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- در گرفتن خدمات از خانواده بزرگان پیشی می‌گیرد.</li> <li>- احساس حقارت پیدا می‌کند و با سرعت به خروج می‌دهد و بزرگ‌ترها پیشی می‌گیرد.</li> <li>- بسجبه باقی می‌ماند. از دیگران خدمت می‌گیرد.</li> <li>- کر دک از همه کسبسال‌تر معمولاً با فرزند اول علیه فرزند میانی و حسادت می‌کند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مایوس می‌شود و توپید مسأله می‌کند. ممکن است بخوابد یا پائین کشیدن سایر فرزندان خانواده خود را بالا بکشد.</li> <li>- سازگار است. می‌آموزد که بزرگ‌ترین و کوچک‌ترین فرزندان خانواده کنار بیاید.</li> </ul>	<p>نمایش می‌گذارد که فرزند اول فاقد آن است.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ممکن است سرکش شود. اغلب از موقعیت خود راضی نیست.</li> <li>- اگر فرزند سوه متولد شود، خود را در فشار احساس می‌کند.</li> </ul>	<p>مادر قرار بگیرد. اگر موفق نشود بد رفتاری می‌کند.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ممکن است رفتارهای مسؤولانه داشته باشد و با کاملاً دلسرد شود.</li> <li>- در مواقعی سعی می‌کند از دیگران حمایت و به آنها کمک کند.</li> <li>- تلاشی می‌کند تا دیگران را راضی کند.</li> </ul>	<p>او نیست. احتمال تن دادن به همکاری همین دادن به بازی تفرقه‌بنداز و حکومت کن - روابط ضعیف با دوستان و روابط بهتر در دوران بلوغ<sup>۱۸</sup></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- راضی کردن دیگران تنها وقتی که به این کار راضی باشد</li> <li>- خلاق<sup>۱۹</sup></li> </ul>
--	---	---	--	--

۱- فرزند میانی در خانواده سه فرزندی معمولاً متفاوت از فرزند میانی در یک خانواده پرجمعیت است. فرزندان میانی خانواده‌های پرجمعیت، اغلب در شرایط رقابتی شدید به سر نمی‌برند و تعاون و همکاری در آنها بیشتر است.

۲- تنها فرزندان می‌خواهند بالغ باشند و به همین دلیل با دوستان همسال‌شان روابط خوبی برقرار نمی‌کنند. اما وقتی بزرگتر می‌شوند به تدریج روابط آنها با دوستان‌شان بهتر می‌شود.

۳- تنها فرزندان در سال‌های اولیه شکل‌گیری خود بیشتر با دنیای بالغ‌ها سروکار دارند. آنها باید یادبازوند که در دنیای بزرگترها چه گونه زندگی کنند. از این رو اغلب در تلاش‌هایشان به شدت خلاق می‌شوند.

## نکات زیر را به خاطر بسپارید

۱۱- نوجوان به وسیله توجه طلبی، کسب قدرت، انتقاد، نمایش ناتوانی، کسب هیجان، به دست آوردن قبولی دوستان و برتری طلبی، می خواهد به هدف های بلند مدت خود برسد.

۱۲- وقتی نوجوان ها به سمت بلوغ حرکت می کنند در زمینه های جنسی، عشق، مدرسه، کار، خانواده و مورد قبول دوستان واقع شدن با چالش هایی روبه رو می گردند.

۱۳- پدر و مادر می توانند از راهنمایی های زیر برای تشویق جنبه های مثبت شخصیت فرزندان نوجوان شان استفاده کنند:

- حفظ احترام متقابل.
- توجه به جنبه های مثبت.
- قبول نوجوان به شکلی که هست.
- دادن و خواستن مسئولیت.
- بگذارید نوجوان شما از عواقب کارهایش پند بگیرد.
- شجاعت داشته باشید تا نخواهید صد در صد بی عیب و نقص باشید.
- معیارها و توقعات واقع بینانه به وجود آورید.
- به دقت گوش دهید.
- به موضوعات مورد علاقه نوجوان تان بها دهید.
- به رشد اعجاب انگیز نوجوان تان توجه کنید.

۱- شخصیت راه منحصر به فردی است که هر کس از طریق آن دنیا را درک می کند.

۲- سبک زندگی جنبه وحدت بخش شخصیت است.

۳- سبک زندگی پیش طرح یا برنامه ای برای زندگی است که در اوایل زندگی شکل می گیرد.

۴- سبک زندگی و تلقی شخصی از خود، دیگران و جهان را مشخص می سازد.

۵- سبک زندگی دارای جنبه های مثبت و منفی است.

۶- عوامل زیر بر سبک زندگی مؤثرند:

- عوامل موروثی
- فضا و ارزش های خانوادگی
- سرمشق ها
- روش های آموزش فرزند
- منظومه خانواده.

۷- نوجوان ها خود تصمیم می گیرند که ارزش های خانواده را بپذیرند یا نه.

۸- گفت و گوی صریح و صادقانه میان نوجوان و پدر و مادر، بهترین روش برای برخورد با تفاوت هاست.

۹- منظومه خانوادگی با مواضع روانی هر یک از فرزندان خانواده در رابطه با خواهران و برادران او سروکار دارد. موقعیت هر فرزند ویژگی های او را سبب نمی شود اما روی این ویژگی ها تأثیر می گذارد.

۱۰- رقابت میان خواهران و برادران روی ویژگی های شخصیتی آنها مؤثرند.



## برنامه من برای بهبود روابط

(فرصتی برای ارزیابی پیشرفت هفتگی)

نگرانی یا مسأله من:

---



---

واکنش معمول من:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> مجازات کردن            | <input type="checkbox"/> صحبت کردن، سخنرانی نمودن |
| <input type="checkbox"/> تسلیم شدن، فراموش کردن | <input type="checkbox"/> شکایت کردن، غرولند نمودن |
| <input type="checkbox"/> قدرت‌نمایی کردن        | <input type="checkbox"/> خشمگین شدن، فریاد کشیدن  |
| <input type="checkbox"/> سایر موارد _____       | <input type="checkbox"/> زخم زبان زدن، طعنه زدن   |

پیشرفت من در این هفته:

این کار را بیشتر می‌کنم	باید این کار را بیشتر بکنم	با گذشته تفاوتی نکرده‌ام	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	درک هدف بدرفتاری .....
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تلاش برای ایجاد یک رابطه برابر براساس احترام متقابل .....
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	پاسخ دادن مؤثرتر به احساسات .....
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تشویق کردن .....
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تشکر کردن و مسئولیت دادن .....
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	گوش دادن .....
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احساس خود را بدون سرزنش و یا تهمت زدن بیان نمودن .....
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ابراز مهر و عشق و احساسات مثبت .....
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	اجتناب از اختلاف و برخورد .....

- |                          |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ..... امکان انتخاب دادن .....                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ..... اصلاح مناسب مایل تربیتی .....                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ..... تشکیل جلسات دمکراتیک خانوادگی .....              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ..... محکم و در ضمن مهربان بودن .....                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ..... احتراز از مسایلی که در اصل مسأله من نیستند ..... |

آنچه یاد گرفتیم:

---



---



---

تغییری که در خود می‌دهم:

---



---



---

## فصل ۳

### احساسات:

### اسباب امیدواری یا دلتنگی

یکی از اصول مهم «آموزش قدم به قدم برای تربیت مؤثر نوجوانانها» (شیوه ارائه شده در این کتاب)، این است که اشخاص، خود، طرز رفتارشان را انتخاب می کنند. پدر و مادر و نیز نوجوان های آنها تصمیم می گیرند که چه می خواهند بکنند. تاکنون به این نتیجه رسیده اید که هر رفتاری در خدمت هدفی است. هر کدام از ما برای خود هدف های بلند مدت یا کوتاه مدتی را که فکر می کنیم به آن می رسیم انتخاب می کنیم. اما درباره عواطف و احساسات چه می توان گفت؟ درباره مقولاتی مانند عشق، خشم، هراس و رضایت چه حرفی داریم که بزنیم. آیا این ها عواملی بیرونی هستند یا از عمق وجود ما نشأت می گیرند؟ آیا ما مسؤول احساسات خود نیز هستیم؟ آیا ما تصمیم می گیریم که چه احساسی داشته باشیم؟ برای پاسخ به این سؤالات تمرین زیر را انجام دهید.

- ۱- روی یک صندلی راحت بنشینید یا روی زمین دراز بکشید.

- ۲- چشمان خود را ببندید و صحنه دلنشینی مربوط به گذشته ها را در نظر مجسم کنید. خود را بخشی از صحنه ببینید. ببینید که شما و دیگران

چه گونه به نظر می‌رسید. حرف‌ها را بشنوید. به حالات چهره‌ها توجه کنید. کاملاً متوجه احساس‌تان بشوید. برای لحظاتی با این صحنه خوشایند باقی بمانید. این احساسات را تجربه کنید.

۳- بعد از حدود یک دقیقه، در حالی که هنوز چشمان‌تان را بسته‌اید، از این صحنه خوشایند خارج شوید و به صحنه ناخوشایندی فکر کنید. این جا هم مانند مورد قبل بگذارید تا این صحنه را به طور کامل تجربه کنید. به حرف‌هایی که زده می‌شوند توجه کنید، به حالات صورت و زبان‌تن توجه نمایید. چه احساسی دارید؟ با این صحنه خوشایند لحظاتی باقی بمانید. ببینید چه احساسی را در شما زنده می‌کند.

۴- حدود یک دقیقه به همین حال باقی بمانید و بعد در حالی که چشمان‌تان هنوز بسته است به صحنه خوشایند بازگردید و برای لحظاتی این صحنه خوشایند را از نو تجربه کنید.

درباره کنترل کردن احساسات خود چه آموختید؟ آیا در کار حرکت از یک صحنه به صحنه بعدی دشواری داشتید؟ بعضی‌ها برای ترک صحنه خوشایند و رفتن به صحنه ناخوشایند با دشواری روبه‌رو می‌شوند. برای جمعی دیگر، ترک کردن صحنه ناخوشایند دشوار است. بعضی نیز در رفتن از صحنه‌ای به صحنه دیگر با شکل به‌خصوصی روبه‌رو نیستند. تجربه شما بستگی به این دارد که به زندگی چه گونه نگاه می‌کنید.

به کمک این تمرین متوجه می‌شوید که اشخاص به واقع احساسات خود را خلق می‌کنند. باورهای شماست که احساسات شما را مشخص می‌سازد. در صحنه اول به خود گفتید که زمان خوشایندی دارید و به همین دلیل به احساسات خوشایند رسیدید. در صحنه دوم به خود گفتید که صحنه ناخوشایند است و به همین دلیل احساسات ناخوشایندی را تجربه کردید. جایی در همین فصل توضیح داده‌ایم که چه گونه با صحبت به احساسات ناخوشایند می‌رسیم و چه گونه می‌توانیم با تغییر دادن کلام خود به صحنه خوشایند برسیم. اما در حال حاضر می‌خواهیم در این خصوص بررسی کنیم که احساسات چه گونه روی روابط شما و نوجوان‌تان تأثیر می‌گذارد.

## مسئولیت احساسات خود را برعهده بگیرید

اشخاص، بدون توجه به سن و سالشان، برای اجتناب از قبول مسئولیت در قبال رفتار یا احساسات خود، همه کاری می‌کنند. با توجیحات و بهانه‌های مختلف سعی داریم از پذیرفتن احساسات مان شانه خالی کنیم. به همین دلیل است که اغلب از عبارات انفعالی استفاده می‌کنیم.

وقتی متوجه می‌شوید که از عبارات انفعالی استفاده می‌کنید، کافی است که مسئولیت را مستقیماً متقبل شوید. مثلاً به جای این که بگویید «مرا عصبانی کرد» بگویید «عصبانی شدم». «احساس خشم را پذیرفتم» یا «تصمیم گرفتم که عصبانی شوم». وقتی می‌شنوید که نوجوان‌تان از عبارات انفعالی استفاده می‌کند، آن را قبول نکنید. به او بگویید «وقتی می‌گویی آئن مرا عصبانی کرد، به او قدرتی می‌دهید تا احساسات را کنترل کند. آیا به واقع چنین منظوری داری؟» نوجوان‌ها باید این نکته را درک کنند که اشخاص، مسؤول احساسات خود هستند.

احساسات نیز مانند رفتار هدفی را دنبال می‌کند. روی هم رفته، احساسات به ما نیرویی می‌دهند تا به استناد باورها و هدف‌هایمان رفتار کنیم. مثلاً اگر باور داشته باشیم که می‌توان به اشخاص اعتماد کرد، اگر قبول داشته باشیم که دیگران نیت خیر دارند، احساسات مثبتی از خود ایجاد می‌کنیم تا ما را به دیگران نزدیک کند. اما اگر اعتقاد ما بر این باشد که نمی‌توان به اشخاص اعتماد کرد، اگر به این نتیجه برسیم که دیگران تنها به فکر منافع خود هستند، به احساسات منفی می‌رسیم، و در نتیجه از آنها فاصله می‌گیریم. می‌توانیم در خود احساس خشم، سردی یا خصومت ایجاد کنیم و تحت تأثیر آن از اشخاص فاصله بگیریم.

از احساسات استفاده می‌کنیم تا به زندگی خود معنا و مفهوم بدهیم. اگر عشق، توجه و صمیمیتی در کار نبود، دنیا به مکان تأسف‌انگیزی تبدیل می‌شد. اما درباره احساسات منفی چه می‌توان گفت؟ آیا به احساسات منفی نیز احتیاج داریم؟ احساسات ناخوشایند در حد اعتدال، احساساتی از قبیل دلتنگی یا اضطراب خفیف می‌توانند ما را در دست به کار شدن تشویق کنند. اما احساسات عمیق و قدرت‌مند مانند خشم، احساس گناه، رنجش، تأسف به حال

خود و اضطراب شدید، علیه ما کار می‌کنند. این احساسات در واقع راه رشد ما را مسدود می‌کنند و به روابط ما با دیگران لطمه می‌زنند. مثلاً فرض کنید که وقتی دخترتان تلفن را بیش از اندازه اشغال می‌کند خشمگین می‌شوید. بر سراو فریاد می‌کشید. حالا او متقابلاً ناراحت می‌شود و به شما توهین می‌کند. هر دو شما برای کنترل کردن، از خشم استفاده کرده‌اید و در نتیجه به روابط خود با دیگران آسیب زده‌اید. احساس می‌کنیم برای برخورد با خشم و سایر احساسات منفی راه‌های بهتری - بهتر برای شما و نوجوان شما - نیز هست.

### اجتناب از تله‌های احساس

وقتی نوجوان‌ها مایوس می‌شوند، دست به بدرفتاری می‌زنند. در واقع با این کار دامی پهن می‌کنند تا پدر و مادرشان در آن بیفتند و واکنشی نشان دهند. برای مثال گریه کردن را در نظر بگیرید. اشک سلاح قدرت‌مندی است. البته در مواقعی اشک برای سلطه‌جویی نیست، نمونه آن اشکی است که اشخاص به هنگام سوگواری و از دست دادن عزیزان‌شان می‌ریزند. احساسات همیشه برای به دام انداختن دیگران به کار نمی‌روند. اما اغلب اشکها و گریه کردن‌ها برای رسیدن به کنترل‌اند. بچه‌ها، نوجوان‌ها و بالغ‌ها، جملگی از این سلاح استفاده می‌کنند. گریه نوجوان ممکن است پدر و مادر او را وادار به تسلیم کند.

تله‌های احساسی می‌توانند به اشکال مختلف صورت خارجی پیدا کنند، اما در این جا ما به مواردی اشاره می‌کنیم که با هفت هدف بدرفتاری در ارتباط هستند. برای مثال، نوجوان‌ها ممکن است بخواهند با گریه کردن جلب توجه بکنند، ممکن است بخواهند با گریه و فریاد کسب قدرت کنند، ممکن است با گریه و حمله قصد انتقام داشته باشند. همان‌طور که می‌بینید از گریه ممکن است به دلایل مختلف استفاده کنند.

مؤثرترین راه برای اجتناب از تله‌های احساسی این است که بگذاریم تا نوجوان‌ها مسئول احساسات خود باشند. بیاموزید که به روش‌های معمول واکنش نشان ندهید. البته مواقعی هست که پدر و مادر باید به صحبت‌های فرزندشان گوش بدهند، باید به نوجوانان‌شان کمک‌کنند تا به مشکلات خود غلبه

نمایند. به خاطر داشته باشید که نوجوانانها همیشه از احساسات خود برای گستردن تله استفاده نمی کنند (در دو فصل ۵ و ۶ به این موضوع توجه کرده ایم). اما حتی وقتی پدر و مادر و نوجوان به اتفاق برای رفع ناراحتی نوجوان همکاری می کنند، مسؤولیت این احساسات هم چنان بر عهده نوجوان است. پدر و مادر در حالی که نوجوانشان را تشویق می کنند تا مسؤول احساسات خود باشند، باید نیم نگاهی نیز به رفتار خود داشته باشند، موضوع کاملاً دو طرفه است. درست همان طور که نوجوانانها شما را به خشم یا ناراحتی دعوت می کنند، شما هم می توانید احساسات آنها را تشدید کنید - هم احساسات مثبت و هم احساسات منفی. هر چند در نهایت هر کس مسؤول احساسات خویش است.

#### نمونه های احساسات منفی نوجوانانها

نمودار (۳-الف) را مرور کنید. در این نمودار به دلایل و هدف های هر یک از احساسات فهرست شده اشاره شده است. در ضمن توضیح داده ایم برای اجتناب از تله های احساسی چه کارهایی می توانید انجام دهید. در فصل های بعد نیز مطالبی برای برخورد با این احساسات در مواقعی که نوجوانانها از آنها برای سلطه جویی استفاده نمی کنند ارائه داده ایم.

**خشم** - صحبت کردن با اشخاص خشمگین کار راحتی نیست زیرا اشخاص در شرایط خشم علاقه ای به همکاری نشان نمی دهند. به جای آن همه توجه شان به این است که از انرژی خود برای رسیدن به خواسته هایشان استفاده کنند. در این مواقع چه بهتر که انرژی خود را برای زمان های آرام تر حفظ کنید، زمانی که هر دو نفر شما در تضاد با هم نیستید.

**بی اعتنائی، دلسردی** - نوجوان هایی که از دلسردی برای شکست دادن بالغ ها استفاده می کنند، به تشویق فراوان احتیاج دارند. طرز تلقی «برایم مهم نیست» آنها بدین معناست که می گویند زمام امور زندگی خود را در دست ندارند. اگر نوجوانانها را در تصمیم گیری ها و زندگی خانوادگی دخالت دهیم، به آنها ثابت می کنیم که البته مهم هستند. نوجوانانها می توانند در مواردی نظیر لباس پوشیدن، انتخابات مدرسه و برنامه ریزی شغلی برای خود تصمیم بگیرند. می توانند در

فعالیت‌هایی نظیر تصمیم‌گیری درباره کارهای منزل، خریدهای عمده و رفتن به تعطیلات اظهار نظر کنند. پدر و مادر می‌توانند از نوجوانان خود بخواهند کارهایی مانند خرید برای خانواده را انجام دهند. پدر و مادر می‌توانند در زمینه مسایل سیاسی و اجتماعی از نوجوان خود اظهار عقیده بخواهند.

**احساس ملالت - «خسته شدم» «کاری نیست که بتوانم بکنم»، «مدرسه به شدت ملال‌انگیز است».** کدام پدر یا مادری است که حرف‌هایی از این قبیل را از نوجوانش نشنیده باشد؟

احساس کسالت موضوعی است که نوجوان‌ها، بچه‌ها و حتی بالغ‌ها از آن شکایت می‌کنند. اعتقاد ما بر این است که پدر و مادر می‌توانند اوضاع را برای نوجوان خود خوشایندتر بکنند. البته منظور این نیست که پدر و مادر به فرزندان‌شان بگویند که چه می‌توانند انجام دهند.

نوجوان‌ها، مانند پدر و مادرشان مسئولیت دارند تا زندگی‌شان را جالب بکنند. پدر و مادر می‌توانند به نوجوان‌شان بگویند «تردید ندارم کارهای زیادی هست که تو می‌توانی انجام بدهی. کمی فکر کن، حتماً پیدایشان می‌کنی». **اندوه و افسردگی - وقتی زندگی بر وفق مراد نیست، می‌توانیم راه اندوه و افسردگی را انتخاب کنیم.** افسردگی شیوه آن‌قدرها مؤثری برای برخورد با مسایل زندگی نیست اما به شخص فرصتی برای استراحت می‌دهد تا خودش را از مدار زندگی بیرون بکشد. افسردگی به لحاظی شبیه خشم است که اشخاص از درون متوجه خودشان می‌کنند. دریکورس<sup>(۱)</sup> افسردگی را «غرولند در سکوت» تعریف کرده است. وقتی پدر و مادر تسلیم افسردگی نوجوان‌شان نشوند، افسردگی قدرت خود را از دست می‌دهد.

اما باید خاطر نشان کنیم که افسردگی دایم و ادامه‌دار با افسردگی گه‌گاهی که به نمونه‌اش اشاره کردیم تفاوت دارد. بعضی از انواع افسردگی ناشی از بیماری‌های جسمانی‌اند. استفاده از داروهای مخدر نیز می‌تواند موجب افسردگی شود و افسردگی عمیق هم به خودی خود برطرف نمی‌شود. خودکشی در نوجوان‌ها به حد نگران‌کننده‌ای رسیده است و لازم است که پدر و مادر افسردگی نوجوانان خود را تشخیص بدهند. مری‌گیفین<sup>(۲)</sup>،



روان‌پزشک، مؤسس پروژه خودکشی نوجوان‌ها در منطقه شیکاگو به هشت نشانه هشداردهنده افسردگی اشاره کرده است:

۱- تنزل عملکرد درسی به همراه ابراز خستگی، بی‌علاقگی و درماندگی. نوجوان ممکن است به طور ناگهانی به بعضی از فعالیت‌هایی - ورزش، سرگرمی، سازمان‌ها - که قبلاً به آن توجه داشت بی‌علاقه شود.

۲- از دست دادن عزیزان، به خصوص یکی از افراد خانواده.

۳- تغییر ناگهانی رفتار - فعالیت به شدت زیاد یا انزوای اجتماعی. ممکن است نوجوان ناگهان با بی‌پروایی رانندگی کند و یا با تکرار زیاد از مدرسه یا خانه فراری شود.

۴- تغییر چشم‌گیر در عادات خواب و غذا خوردن مانند خواب‌آلودگی شدید یا از دست دادن اشتها.

۵- اختلالات خانوادگی از قبیل متارکه پدر و مادر و یا بروز تغییرات دردناک در سطح خانواده مانند بروز بیماری مهلک یکی از اعضای خانواده، نقل مکان به محل جدید، از دست دادن شغل از ناحیه پدر یا مادر و نظایر آن.

۶- سرد شدن روابط خانوادگی. دوستان و آموزگاران باید به نشانه‌های

منزوی شدن نوجوان و فاصله گرفتن او از افراد خانواده توجه داشته باشند.

۷- کاهش روابط اجتماعی. ممکن است نوجوان وقت قابل ملاحظه‌ای از اوقات خود را به تنهایی و به شکل منزوی بگذراند. از افراد خانواده و دوستان نزدیک فاصله بگیرد.

۸- رفتارهای تکانه‌ای. رفتارهای زشت و ناپسند که متناسب با شرایط موجود نباشد.

علاوه بر این نشانه‌ها، گیفین معتقد است که نوجوان‌ها ممکن است اقداماتی به منظور خودکشی انجام دهند. اگر نوجوان به طور دایم به مرگ و مردن فکر کند یا از آن حرف بزند، این زنگ خطری است که باید به آن توجه داشت. کسانی که به طور دایم به موسیقی‌های غم‌انگیز گوش می‌دهند، ممکن است نشانه‌هایی از افسردگی عمیق خود را به نمایش بگذارند.

از دیرباز گفته‌اند کسانی که حرف از خودکشی می‌زنند، خودکشی نمی‌کنند. این سخن لزوماً درستی نیست. اغلب کسانی که اقدام به خودکشی کرده‌اند، قبلاً به آن اشاراتی داشته‌اند.

اما پدر و مادر با افسردگی شدید نوجوان خود چه می‌توانند بکنند؟ اگر احتمال اقدام به خودکشی در میان باشد از آنها چه کاری ساخته است؟ جواب این است که باید به متخصصان ذی‌صلاح مراجعه کنند. بسیاری از والدین از مراجعه به روان‌درمانگر اکراه دارند؛ زیرا در نهایت خود را مسبب افسردگی نوجوان‌شان تلقی می‌کنند. بعضی نیز نگران حرف مردم‌اند. در این مواقع لازم است پدر و مادر به کاری که مهم است و باید انجام دهند، یعنی رسیدگی به سلامت نوجوان‌شان توجه داشته باشند. مشاور روانی و روان‌درمانگر اغلب به مجموعه خانواده توجه می‌کند. این روش درستی است زیرا سایر افراد خانواده در بهبودی نوجوان نقش مؤثری ایفا می‌کنند.

سوی مراجعه به روان‌درمانگر، کیفین به مواردی اشاره کرده که پدر و مادر می‌توانند از آن برای برخورد با نوجوان افسرده‌اشان استفاده کنند:

- به خودکشی توجه داشته باشید. اگر در خبرها یا در خانواده‌های نزدیک به خود حادثه خودکشی اتفاق افتاده است درباره آن بحث کنید.
- توجه داشته باشید اقدام غیرموفق در خودکشی هرگز به معنای آن نیست که نوجوان مجدداً اقدام به خودکشی کند.
- گوش بدهید.

- محبت کنید و در مقام تشویق نوجوان خود باشید.
- راه‌های ارتباطی را باز بگذارید. اگر شما ارتباط مناسبی را نوجوان‌تان ندارید از کسی بخواهید که به این کار اقدام کند. معمولاً خاله‌ها، عمه‌ها، دایی‌ها و عموها اشخاص مناسبی برای این کار هستند.

- توجه داشته باشید نوجوانی که اقدام به خودکشی می‌کند خود را شخص بی‌ارزشی ارزیابی می‌کند. نوجوان‌ها به احساس ارزشمند بودن احتیاج دارند. اقداماتی به منظور تقویت روحیه او انجام دهید. (در فصل ۴، در این خصوص به تفصیل بیشتری بحث کرده‌ایم).

احساس گناه - داشتن احساس گناه هدف مشخصی را پی می‌گیرد. جامعه

به ما می آموزد که اگر کار اشتباهی بکنیم، باید احساس گناه کنیم. بر این اساس احساس گناه برای تغییر مشی دادن ضروری به نظر می رسد. اما در واقع خلاف این برداشت درست است. وقتی احساس گناه می کنیم معمولاً عوض نمی شویم. احساس گناه از آن روست که می خواهیم از زیر بار مسؤولیت اقدامی که کرده ایم شانه خالی کنیم. وقتی احساس گناه می کنیم تاوان خود را پرداخت کرده ایم. از آنجایی که احساس گناه یک احساس منفی است که تغییری را سبب نمی شود، بهتر این است که در نوجوانان خود تولید احساس گناه نکنید. در ضمن از پذیرفتن عذرخواهی نوجوان وقتی احساس می کنید از عملش نادم نیست خودداری نمایید. عذرخواهی اغلب نشانه احساس گناه داشتن است.

**ترس و اضطراب** - نوجوان های مضطرب و نگران فاقد اعتماد به نفس اند. اعتماد نفس یک شبه ایجاد نمی شود اما پدر و مادر می توانند به فرزندانشان اعتماد به نفس و شجاعت بدهند. راهی برای این کار این است که زمان های اقدام موفق نوجوان را به او خاطر نشان کنیم. پدر و مادر می توانند از نوجوانشان بخواهند به یاد زمانی بیفتند که از اعتماد به نفس زیاد بهره داشت. صحبت درباره امکان شکست و بحث درباره عواقب آن از شدت اضطراب و نگرانی نوجوان می کاهد.

**استرس** - استرس هم مانند احساسات چیزی نیست که از بیرون به کسی تحمیل شود. بسیاری از مردم زندگی پر مشغله ای دارند اما استرس را تجربه نمی کنند زیرا استرس ناشی از واکنش ما به موقعیت ها و حوادث زندگی است. اگر به خود بگوییم که زندگی بیش از حدی است که بتوانیم آن را تحمل کنیم، بدن مان راهی پیدا می کند تا درست بودن حرف مرا ثابت کند - مشکلات معدی، سردرد، فشار خون زیاد یا تیک های عصبی.

استرس با احساساتی از قبیل خشم و اضطراب همراه است. اگر والدین و نوجوان های ما آموزند که با این احساسات برخورد متناسب بکنند، در این صورت می توانند تحت تأثیر استرس، از آن متأثر نشوند. مهم است اگر بتوانید به نوجوان ها راه اولویت بندی و از همه مهم تر راه قرار گرفتن در آرامش را بیاموزید.

### باورهای شما روی احساسات تان تأثیر می گذارد

کنار آمدن با احساسات منفی، چه احساسات شما باشند چه احساسات

نوجوان شما، دشوار است. در فصل ۱ آموختید که توجه‌طلبی، تلاش برای کسب قدرت، انتقام و یا ابراز احساس نابسندگی نوجوان‌تان را تشویق نکنید. باید بیاموزید که طرز برخوردتان را با بدرفتاری تغییر دهید.

سوالی که پدر و مادر باید از خود پرسند این است: چه گونه می‌توانم احساسات منفی خود را کنار بگذارم؟ برای اطلاع از این موضوع باید ببینیم که اشخاص چه گونه این احساسات را در خود ایجاد می‌کنند. وقتی این را دانستیم می‌توانیم راهی برای جلوگیری از ایجاد آنها پیدا کنیم. توجه داشته باشید که ما از جلوگیری یا توقف احساسات منفی حرف می‌زنیم. سرکوب، فرونشاندن، انکار کردن یا کنترل یک احساس منفی مانند خشم مؤثر واقع نمی‌شود. اما متوقف ساختن یک احساس منفی موضوع متفاوتی است که در این جا می‌خواهیم درباره‌اش حرف بزنیم.

آلبرت الیس<sup>(۱)</sup> و روبرت هارپر<sup>(۲)</sup> درباره‌ی بروز احساسات منفی در انسان بحث روشن و ساده‌ای ارائه داده‌اند، این دو روان‌شناس برای توضیح مطلب از سه حرف (الف)، (ب) و (ج) استفاده می‌کنند. (الف) حادثه فعال‌کننده است. اتفاقی است که در زندگی ما می‌افتد. (ب) باور ما درباره حادثه (الف) را مشخص می‌سازد و بالاخره (ج) نتیجه احساس باور ما درباره حادثه فعال‌کننده است. اغلب اشخاص گمان می‌کنند که (الف) منجر به (ج) می‌شود. به عبارت دیگر گمان می‌کنند که یک حادثه منجر به یک پاسخ احساسی خاص می‌شود. برای مثال فرض کنیم که پسر نوجوان شما می‌گوید تحمل شنیدن حرف‌های شما را ندارد و معتقد است که توصیه‌های شما بی‌ارزش‌اند. شما را رد می‌کند و شما نسبت به خود احساس بدی پیدا می‌کنید. آیا حادثه فعال‌کننده به راستی منجر به یک نتیجه احساسی شد؟ ما می‌دانیم که خودمان احساساتمان را ایجاد می‌کنیم. بنابراین نمی‌توانیم بگوییم که چون نوجوان شما، شما را رد کرده است، نسبت به خود احساس بدی پیدا کرده‌اید. به خاطر داشته باشید که او نمی‌تواند با شما چنین کاری را بکند. به جای آن باید به (ب)، یعنی باور شما درباره (الف) فکر کنیم. به احتمال زیاد وقتی حرف‌های پسر‌تان را شنیدید افکار زیر به ذهن‌تان نشست «رد شدن

وحشتناک است». «نمی توانم این بی اعتنایی را تحمل کنم. باید پسر مرا دوست داشته باشد، من پدر بی ارزشی هستم زیرا پسر مرا دوست ندارد».

طبیعتاً اگر این حرف‌ها را به خود زدید به حال خود متأسف می شوید. شاید هم افسردگی به سراغتان بیاید. با این احساس نمی توانید با پسران رابطه برقرار کنید و ممکن است در برابر سلطه جویی آسیب پذیر شوید. حالا پسران می داند هر وقت در مقام بی اعتنایی به شما برآید می تواند از احساس تأسف شما نسبت به خودتان به خواسته هایش برسد. حتی اگر تصمیم بگیرید از خود دفاع کنید او به خواسته اش می رسد و در شما یک پاسخ منفی ایجاد می کند.

فرض کنیم وقتی پسر نوجوانتان شما را رد کرد، به خود حرف دیگر می زدید. چه احساسی می داشتید اگر به خود می گفتید: «رد شدن البته چیز خوبی نیست، اما آن قدرها وحشتناک هم نیست. حتی اگر دوست نداشته باشم می توانم در برابر آن بایستم، می توانم آن را تحمل کنم. دلم می خواهد که مرا دوست بدارند، اما حتی اگر پسر مرا رد کند هم چنان انسان ارزش مندی هستم. می دانم که رفتار او از روی یأس است. با تأسف خوردن به حال خودم، به او و خودم کمکی نمی کنم. بنابراین به جای آن محکم و مقاوم و مهربان باقی می مانم».

اگر به خود این حرف‌ها را بزنید، احتمالاً از رد شدن ناراحت و مکدر می شوید، اما به حال خود تأسف نمی خورید، افسرده هم نمی شوید. در ضمن به این نتیجه می رسید که پسران از چیزی ناراحت است و بنابراین درباره اقدامی که باید بکنید تصمیم می گیرید. تحت تأثیر این باورها مورد سلطه جویی واقع نمی شوید.

الیس معتقد است که ما تحت تأثیر باورهای غیر منطقی درباره حوادث ناخوشایند زندگی مان خودمان را به دردسر می اندازیم. خودمان را ناراحت می کنیم زیرا به اشتباه ترجیحات خود را به جای نیازهای مان در نظر می گیریم. ترجیح می دهیم اتفاقی بیفتد (یا نیفتد) و بعد فرض را بر این می گذاریم که آن حادثه باید (یا نباید) اتفاق بیفتد. الیس روی هم رفته به چهار باور غیر منطقی اشاره می کند. که عبارت‌اند از:

– فاجعه آمیز دیدن امور

– تحمل ناپذیر بودن

– باید‌ها، نبایدها

## - محکوم سازی

فاجعه آمیز دیدن امور - وقتی با باورهای غیر منطقی با دنیا برخورد می کنیم، خودمان را ناخشنود ساخته، نمی توانیم با دیگران کنار بیاییم. از هر حادثه ای که مطابق میل ما نباشد ناراحت می شویم. حوادث نو میدکننده را فاجعه آمیز می بینیم و حال آن که این حوادث در نهایت ممکن است ناراحت کننده باشند. تحمل ناکردنی - اگر احساس کنیم که حادثه فاجعه آمیزی اتفاق افتاده است، شاید به خود بگوییم «نمی توانم تحمل کنم». اما هنگام این حرف در واقع به ضعف بودن مان اقرار کرده ایم. می گوییم نمی توانیم از پس یک حادثه ناخوشایند برآییم. باید ها و نبایدها - وقتی از عباراتی مانند باید، نباید، همیشه و هرگز استفاده می کنیم ترجیح مان را به یک شرط لازم تبدیل می کنیم. متوقع می شویم که حوادث باید بر وفق مراد ما روی بدهند.

محکوم سازی - وقتی تحت تأثیر رابطه با فرزندمان کلافه می شویم، ممکن است در مقام محکوم سازی خود برآییم. «من پدر بی ارزشی هستم، زیرا پسر مرا دوست ندارد». «او پسر نمک نشناسی است». اگر حادثه نو میدکننده را صرفاً نو میدکننده در نظر بگیریم و بی جهت آن را فاجعه آمیز نبینیم، به این نتیجه می رسیم که نه ما و نه فرزندان، هیچ کدام، بد نیستیم. می توانیم بیاموزیم که رفتار دیگران و نه خود آنها را ارزیابی کنیم. در رابطه میان والدین و نوجوانها، باورهای غیر منطقی فراوانی بروز می کند. از جمله آنها به موارد زیر توجه کنید.

- برای این که پدر (مادر) خوبی باشم باید تأیید همه مردم جامعه را به دست آورم.
  - باید در همه زمینه های پدری (مادری) کردن بی عیب و نقص باشم.
  - شرایط باید به نحوی که من می خواهم صورت خارجی بگیرند.
  - اشخاص قربانی شرایط اند و نباید برخلاف تقدیر خود کاری صورت بدهند.
  - من باید مسئولیت رفتار پسر را بر عهده بگیرم.
- به جای آن چه به عنوان باورهای نادرست نام بردیم، می توانیم از عبارات منطقی تر زیر استفاده کنیم.

- ناراحت کننده است، اما وحشتناک نیست.
- حتی اگر دوست نداشته باشم می توانم آن را تحمل کنم.

- حقیقتاً دوست دارم که محبوب باشم. (تبدیل فرمان به ترجیح)
- حتی اگر دوستم نداشته باشی هنوز انسان ارزش‌مندی هستم.

### احساسات شما و هدف‌های بدرفتاری نوجوان

نمودار (۳-ب) واکنش‌های غیرمنطقی و منطقی به هدف‌های توجه‌طلبی، کسب قدرت، انتقام و ابراز ناتوانی را نشان می‌دهد. وقتی صرف کنید و این نمودار را به دقت مطالعه کنید. در ضمن مضامین زیر را بخوانید تا درباره موضوع، علم و اطلاع بیشتری به دست آورید.

**واکنش به هدف توجه‌طلبی** - فرض کنیم دختر نوجوان‌تان قصد دارد که توجه شما را به خودش جلب کند. مثلاً حرفی می‌زند که شما را آشفته کند. یک باور غیرمنطقی درباره توجه‌طلبی - نباید مرا آشفته کند - به قدر کافی قدرت‌مند است که تولید ناراحتی بکند، اما منجر به فاجعه‌آمیز دیدن امور، احساس تحمل‌ناپذیر بودن و محکوم‌سازی، نمی‌شود. اگر به دخترتان دستور بدهید که حواس شمارا پرت نکند ناراحت می‌شوید. بعد تحت تأثیر این ناراحتی قدمی فراتر می‌گذارید و از او می‌خواهید که از بدرفتاری‌اش دست بکشد. اما دقیق‌تریندیشید. چرا دخترتان باید از بدرفتاری خود دست بکشد؟ به هر صورت او به هدفش رسیده و توجه شما را به خود جلب کرده است.

می‌توانید از باور منطقی‌تری استفاده کنید. اگر فکر کنید «ترجیح می‌دهم حواس مرا پرت نکند» از شدت ناراحتی شما می‌کاهد. اگر ترجیح بدهید که دخترتان حواس شما را پرت نکند، رفتار جدیدی را به نمایش می‌گذارید. سبب آن نمی‌شوید که او در کار توجه‌طلبی به مراد خود برسد.

**واکنش به هدف کسب قدرت** - وقتی نوجوان‌ها اقدام به قدرت‌طلبی می‌کنند پدر و مادر ناراحت می‌شوند زیرا رفتار نوجوان‌شان را به حساب تلاش او برای مبارز طلبی می‌گذارند. بار دیگر به چهار باور غیرمنطقی درباره قدرت‌طلبی نوجوان‌ها توجه کنید:

فاجعه‌آمیز دیدن امور: وقتی می‌خواهی همه چیز در کنترل تو باشد، حادثه وحشتناکی بروز می‌کند.

تحمل‌ناپذیر بودن: نمی‌توانم این شرایط را تحمل کنم.

بایدها و نبایدها: باید کنترل شرایط را در دست داشته باید از من اطاعت کنی...  
 محکوم سازی: در غیر این صورت پدر بدی هستم، بی ارزش هستم.  
 اما پدر و مادر می توانند از باورهای منطقی در برخورد با قدرت طلبی  
 استفاده کنند. به نمونه های زیر توجه کنید:

- وقتی مبارزه طلبی می کنی ناراحت می شوم، اما وحشتناک نیست...

- می توانم آن را تحمل کنم

- دوست دارم تو را کنترل کنم اما نمی توانم. هر دو ما را ناراحت می کند.

- اما هنوز من پدر ارزش مندی هستم.

درک کردن و اقدام مؤثر: نه با تو می جنگم و نه تسلیم می شوم، من به احترام

متقابل فکر می کنم. متأسفم به این نتیجه رسیده ای که قدرت طلبی تنها

وسیله مهم شدن است. کمکات می کنم این باورت را تغییر بدهی.

واکنش به هدف کینه جویی - خیلی ها متوجه نیستند که چه گونه رنجش

خود را سبب می شوند. آیا دیگران مسؤل نیستند؟ به اعتقاد ما جواب منفی

است. احساس رنجش و ناراحتی مانند سایر احساسات از جمله

مسئولیت های خود شخص است.

رنجش ناشی از یک باور غیر منطقی که شخص ابتدا خود را با بایدها و

نبایدها محکوم می سازد و بعد دچار خشم می گردد و نوجوانش را مورد

شماتت قرار می دهد. به نمونه های زیر توجه کنید:

- تو به من حمله کردی. این وحشتناک است!

- من باید آدم به کلی بی ارزشی باشم، اگر نبودم به من حمله نمی کردی.

- چرا من خودم را سرزنش می کنم؟ من با تو برخوردی منصفانه داشته ام.

اما تو چه قدر بدی که به من حمله می کنی.

- نمی توانم این را تحمل کنم.

- تو نباید با من این گونه رفتار کنی.

- تو پسر بسیار بدی هستی خدمتت می رسم.

پاسخ منطقی به رفتار تلافی جویانه می تواند به شکل زیر باشد:

- گرچه با من غیر منصفانه برخورد کردی، این پایان روابط من و تو نیست.

- می توانم این را تحمل کنم.



– البته خوشم نمی آید ولی...

– اشکالی ندارد.

– رفتارت خوب نیست...

– چون دوستت دارم و می خواهم با تو زندگی کنم. می دانم آدم بدی نیستی. درک کردن و اقدام مؤثر: تو خوشحال نیستی و می دانم که چه قدر برایت دشوار است. کاری می کنم که احساس بهتری پیدا کنی و روابط مانیز بهتر شود.

واکنش به هدف ابراز ناتوانی – اگر نوجوان اظهار ناتوانی کند پدر یا مادرش احتمالاً مأیوس می شوند و این البته در صورتی است که آنها درباره ناتوانی و نابسندگی باور اشتباه داشته باشند. پدر و مادر ممکن است در صورتی که نومید شوند راه تسلیم در پیش بگیرند. پدر و مادر ممکن است به این نتیجه برسند که از آنها کاری ساخته نیست و در نتیجه خود را ناتوان و نابسنده احساس کنند. اما بعد برای این که احساس نابسندگی خود را جبران کنند نوجوان شان را ناتوان و نابسنده در نظر می گیرند. به نمونه زیر توجه کنید:

– چه قدر وحشتناک است نتوانستم به تو کمک کنم.

– نمی توانم شکست را تحمل کنم.

– پدر خوب باید بتواند به فرزندش کمک کند.

– من شخص نابسنده ای هستم.

– در واقع این تو هستی که نمی توان کمکش کرد. تو ناشایسته هستی.

– و این واقعاً وحشتناک است.

حالا به برخورد درست تر با این موضوع توجه کنید:

– کمک کردن به تو دشوار است و من تا این زمان موفق به این کار نشده ام.

ناراحت کننده است، اما فاجعه آمیز نیست.

– می توانم آن را بپذیرم.

– من هنوز پدر با صلاحیتی هستم.

– می توانم به تو کمک کنم.

درک کردن و اقدام مؤثر: می دانی که دشوار است. گاه وسوسه می شوم که

کوتاه بیایم و تسلیم شوم. برای این که تو به شدت مأیوس و دلسرد

هستی. اما همه تلاشم را می کنم که...

— به تو نشان دهم فرد لایقی هستی. مطمئنم که می‌توانی با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوی.

### شیوه‌های تغییر دادن واکنش‌های غیرمنطقی

روش‌هایی که در ادامه مطلب می‌خوانید به شما کمک می‌کند تا با واکنش‌های غیرمنطقی برخورد مؤثر بکنید. ببینید کدام یک از روش‌های زیر در مجموع بیشتر به شما کمک می‌کنند.

— به احساسات خود اذعان کنید و تصمیم بگیرید در مقام تغییر دادن آنها کاری صورت دهید. اگر به راستی خشمگین هستید، به خشم خود اقرار کنید. بپذیرید که گاهی رفتار خصمانه‌ای پیدا می‌کنید. بی‌جهت بر خود سخت نگیرید. ببینید آیا این احساسات به راستی به شما کمک می‌کنند تا روابط خود را با نوجوان‌تان بهتر کنید.

تصمیم بگیرید. آیا به راستی می‌خواهید تغییر کنید؟ اگر جواب‌تان مثبت است، دست‌کم یک هفته این روش‌ها را آزمایش کنید. در پایان هفته به پیشرفت خود توجه کنید. آیا می‌خواهید به این روش ادامه دهید یا ترجیح می‌دهید از روش‌های دیگری استفاده کنید.

— هدف احساسات منفی خود را شناسایی کنید. نمودار شماره (۳-ب) را مطالعه کنید تا از منظور و هدف واکنش‌های احساس منفی خود نسبت به بدرفتاری نوجوان‌تان مطلع شوید.

— به لحن صدای خود توجه کنید. لحن صدای شما یکی از روشن‌ترین نشانه‌های نگرش و طرز تلقی راستین شماست. سعی کنید که محکم اما دوستانه حرف بزنید. این گونه می‌توانید احساسات خود را تغییر دهید.

— متوجه رفتار غیرکلامی خود باشید. حالات چهره، حالات بدن و ژست‌های شما نشانه احساس شما هستند. سعی کنید حالات محکم اما موقرانه داشته باشید. داشتن حالات موقر، محکم و دوستانه را مقابل آینه تمرین کنید.

— حواس‌تان را پرت کنید. گاه صحبت کردن اصولاً کار درستی نیست. اما برای بسیاری از والدین، سکوت، دشوار است، چه آن‌که بخواهند احساسات منفی‌اشان را متوقف سازند. اگر بتوانید اتاق را ترک کنید، اقدام

- بجایی انجام داده‌اید. در غیر این صورت سعی کنید به موضوعی جز آن که نوجوان‌تان می‌گوید و انجام می‌دهد، فکر کنید. ذهن‌تان را از مسأله دور کنید.
- از نخستین تکانه خود اجتناب کنید. کاری را که انتظار نمی‌رود انجام دهید. هرگاه روی نخستین تکانه خود واکنش نشان دهید، دقیقاً مطابق انتظار نوجوان‌تان کاری صورت داده‌اید. این واکنش بد رفتاری نوجوان شما را تشدید می‌کند. به همین دلیل است که می‌گوییم کاری متفاوت از انتظار نوجوان‌تان انجام دهید. مثلاً اگر با پسر نوجوان‌تان حرف می‌زنید و او حرفی از روی بی‌ادبی می‌زند، به جای این که بلافاصله پرخاش کنید، سکوت کنید. در اتاق راه بروید و یا از شیوه پرت کردن حواس و توجه به موضوعات دیگر استفاده کنید.
- راه در آرامش قرار گرفتن را بیاموزید. سعی کنید از استرس فاصله بگیرید، برای رسیدن به این مهم به یکی از دو طریق زیر رفتار کنید:
- زمانی را به تنهایی بگذرانید. همه به این که مدتی با خود تنها باشند احتیاج دارند. به سایر افراد خانواده بگویید که همه روزه دقایقی را به تنهایی صرف می‌کنید. افراد خانواده را نیز به این کار تشویق کنید.
  - وقتی از چیزی ناراحت هستید به خود فرمان‌های آرام‌کننده بدهید: «آرام». «سخت نگیر»، «مشکل مهمی نیست، برطرف می‌شود».
- مشرب خوش را فراموش نکنید. والتر اکونل<sup>(۱)</sup>، روان‌شناس، می‌گوید «زندگی مهم‌تر از آن است که کسی آن را جدی بگیرد». آیا می‌توانید در سخت‌ترین شرایط به خود بخندید و مشرب خوش داشته باشید؟
- برای تغییر دادن باورهای غیرمنطقی خود کاری صورت دهید. اگر توصیه‌های قبلی کتاب مؤثر واقع نشد، احتمالاً باید به شکل مستقیم‌تری به باورهای خود توجه کنید. می‌توانید از دو روش زیر استفاده کنید:
- کار مثبتی انجام دهید. مرتکب اشتباه شدن می‌تواند مسؤولانه‌ترین والدین را دلسرد کند. از این رو به عواقب باور خود بیندیشید. دلسردی را کنار بگذارید، برنامه‌ای بریزید و دست به کار شوید.
  - در شرایط ناراحتی به احتمال زیاد شرایط را فاجعه‌آمیز می‌بینید، احتمالاً از بایدها و نبایدها و از محکوم‌سازی استفاده می‌کنید. شاید هم به

خودتان می‌گویید که تحمل این شرایط را ندارید. در این زمان به خود دستور «توقف» بدهید. آن قدر به این کار ادامه دهید تا باور غیرمنطقی اتان را کنار بگذارید. جای باور غیرمنطقی را با باورهای منطقی عوض کنید. آن قدر به این کار ادامه دهید تا به احساسات منطقی تری برسید.

### سوالات

- ۱- چه گونه باورها روی احساسات اثر می‌گذارند؟
- ۲- نوجوان شما چه گونه از احساسات منفی خود سوءاستفاده می‌کند؟ در این مورد چه کاری از شما ساخته است.
- ۳- از کجا می‌فهمید که نوجوان شما به شدت افسرده است؟ از کجا می‌فهمید که به خودکشی فکر می‌کند؟ سوای مراجعه به متخصصان روان‌درمانگر، پدر و مادر برای کمک به نوجوان مایوس چه می‌توانند بکنند؟
- ۴- با استفاده از الگوی (الف)، (ب)، (ج) توضیح دهید که اشخاص چه گونه به احساسات خود می‌رسند.
- ۵- باورهای غیرمنطقی کدام‌اند؟ باورهای غیرمنطقی شما چه گونه در روابط شما با نوجوانتان اخلال می‌کنند؟
- ۶- با استفاده از انواع باورهای غیرمنطقی، توضیح دهید که چه گونه یک باور غیرمنطقی شکل می‌گیرد.
- ۷- با استفاده از پرسش شماره ۶ و جوابی که به آن داده‌اید، با ذکر مثالی رسیدن به باور منطقی را توضیح دهید.
- ۸- پدر و مادر برای تغییر دادن واکنش‌های منفی خود در واکنش به بدرفتاری نوجوان‌شان از چه شیوه‌هایی می‌توانند استفاده کنند؟

### تمرین هفته

با استفاده از «شیوه‌های تغییر دادن واکنش‌های غیرمنطقی» که در این فصل توضیح داده شدند، سعی کنید واکنش‌های خود در برخورد با بدرفتاری نوجوانتان را اصلاح کنید.

## تمرین رشد شخصی

### بررسی بایدها

- ۱- در ارتباط با نقش خود به عنوان پدر یا مادر یکی از بایدهای خود را بنویسید. توضیح دهید که به اعتقاد شما نوجوانان چه گونه باید رفتار کند. به هنگام بررسی باورهای غیرمنطقی، قبل از هر عامل دیگر به فرامین بایدهی توجه کنید. بایدها و نبایدها ریشه اندیشه غیرمنطقی هستند.
- ۲- سه باور اشتباه دیگر خود را شناسایی کنید.
- ۳- وقتی بایدها و نبایدهای شما زیر پا گذاشته می شوند چه احساسی پیدا می کنید؟
- ۴- موقعیت را از نو بررسی کنید. باورهای خود را به گونه ای بازگو کنید تا تبدیل به باورهای منطقی بشوند.
- ۵- با تمرکز روی این باورهای جدید چه احساسی پیدا می کنید؟

### مثال

- ۱- من به عنوان یک پدر (مادر) باید سرمشق فرزندانم باشم.
- ۲- فاجعه آمیز دیدن: چه وحشتناک است من سرمشق بدی هستم.  
نمی توانم تحمل کنم: نمی توانم الگوی بدی باشم.  
بایدها و نبایدها: باید الگوی خوبی باشم.  
محکوم سازی: پدر یا مادر خوبی نیستم.
- ۳- احساس افسردگی می کنم.
- ۴- به عنوان یک والد ترجیح می دهم سرمشق خوبی برای فرزندانم باشم. اما دلیل مشخصی برای این که باید این گونه باشم وجود ندارد.  
- متأسفم که الگوی خوبی نیستم.  
- اما می توانم تحمل کنم.  
- ترجیح می دهم والد خوبی باشم.  
- اما حتی اگر به خواسته ام نرسم والد بدی نیستم.  
- من می توانم اشتباه کنم. همه تلاشم را می کنم که والد خوبی باشم. اما حتی اگر مرتکب خطا شوم باز هم والد بدی نیستم.
- ۵- احساس نومیدی و دلسردی می کنم اما افسرده نیستم.

## هدف‌های بدرفتاری احساسی

احساس	هدف‌های احتمالی	مراحل تغییر دادن بدرفتاری احساس نوجوان
۱- خشم	پیروزی شدن، کنترل کردن، تحت تأثیر قرار نگیرید، موعوب نشوید، بچنگیده، تسلیم نشوید، پیشنهاد بدهید که بعداً درباره این موضوع صحبت می‌کند. اگر رابطه پدر و مادر و نوجوان خوب باشد، درباره موضوع صحبت کنید و به راه‌حلی مؤثر برسید.	
۲- بسمعی حوصلگی، برای نشان دادن قدرت	نوجوان را در کار تصمیم‌گیری دخالت دهید. به او بگویید که نقطه نظری او محترم‌اند به او بگویید که خانه‌اش به او احتیاج دارد. به علایق نوجوان علاقه نشان دهید.	
۳- ملامت	اجتناب از مشارکت در زندگی با کنار آمدن با دیگران	از نوجوان بخواهید درباره چگونگی بهتر شدن زندگی اظهار نظر کنند. به تصمیم نوجوان تان احترام بگذارید که مسایلی را شخصاً حل و فصل کند.
۴- اندوه و افسردگی	کنترل دیگران، اجتناب از مسئولیت، ایجاد احساسی ترحیم و دلسوزی، تلافی کردن	به نوجوان نشان دهید که احساس‌اش را درک می‌کنید. از او بخواهید راه‌هایی برای حل مشکلات‌اش ارائه دهد. اگر نوجوان می‌خواهد که غمگین باقی بماند، به تصمیم‌اش احترام بگذارید. بگذارید تا شخصاً مسایلیش را حل و فصل کند. مسئولیت‌های نوجوان‌تان را متقبل نشوید. احساس گناه نکنید. اگر اندوه و افسردگی‌اش دوام آورد به متخصصان ذی‌ربط مراجعه کنید.
۵- گناه	کنترل دیگران، اثبات خوب بودن با مجازات کردن خود، ایجاد احساسی دلسوزی.	تحت تأثیر احساس گناه قرار نگیرید. اجازه ندهید نوجوان شما از زیر بار مسئولیت بودن با مجازات کردن خود، قرار کند. به نوجوان نشان دهید که احساسات او را درک می‌کنید، به شکلی محترمانه از ایجاد احساسی ترحیم و دلسوزی.
۶- ترس و اضطراب	حمایت از خود در برابر خطر احتمالی	نشان دهید که احساس نوجوان را درک می‌کنید. از نوجوان خود دعوت کنید تا با شما به صحبت بنشیند. به نوجوان خود نشان دهید که به توانایی او برای حل مشکل اعتماد دارید.