

پایان جنگ قدرت والدین - نوجوان

حل مسئله قدرت، اعتمادسازی،

مسئولیت پذیری و احترام

تألیف

نیل د. براون

پیشگامار توسط دکتر دونالد ت. سپوزنک

ترجمه

عظیم فاضلی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

سید مجتبی رباط جزی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

ویراستار

مرتضی نقی پور

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

دانشگاه تهران



کتاب ارجمند



نیل د. براون

پایان جنگ قدرت والدین - نوجوان

حل مسئله قدرت، اعتمادسازی، مسئولیت پذیری و احترام

ترجمه: اعظم فاضلی، سید مجتبی رباطجری

ویراستار: مرتضی نقی پور

فروست: ۱۴۶۰

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرد: ۱۰۰، ۱۰۰، ۱۰۰

مدیر هنر: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضی شکی

ناظر چاپ: سعید بانکیلو

چاپ: صحافی: نشر نیلا

چاپ اول، آذر ۱۳۹۸، ۱۱۰۰، ۱۱۰۰، ۱۱۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۸۳-۱

سرشناسه: براون، نیل د، Brown, Neil D

عنوان و نام پدیدآور: پایان جنگ قدرت والدین -

نوجوان: حل مسئله قدرت، اعتمادسازی، مسئولیت پذیری

و احترام/ تألیف نیل د. براون؛ پیشگفتار دونالد ت.

سپوزنگ؛ ترجمه اعظم فاضلی، سید مجتبی رباطجری؛

ویراستار مرتضی نقی پور.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۰۴ ص. قطع. رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۸۸۳-۱

عنوان اصلی: Ending the Parent-Teen Control

Battle : Resolve the Power Struggle and Build Trust, Responsibility, and Respect, [2016].

موضوع: والدین و نوجوانان، Parent and Teenager.

رفتار والدین، Parenting

شناسه افزوده: سپوزنگ، دونالد ت، ۱۹۴۴-م، مقدمه نویس،

Saposnek, Donald T., 1944 رباطجری، سید مجتبی،

۱۳۶۹-م، مترجم، فاضلی، اعظم، ۱۳۵۸-م، مترجم، نقی پور،

مرتضی، (ویراستار)

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ پ ۲ ب ۴ ب ۷۹۹/۱۵ HQ

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۴

شماره ثبت: ۵۶۲۲۲۱۰ ملی: ۵۶۲۲۲۱۰

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و

هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام اقسامی

از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا ناشر یا

عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۰

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۳۰۳۲۸۱۰۰

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۰۳۲۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۴۴-۳۷۲۸۱۰۴۴

بهها: ۲۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

- پیشگفتار..... ۱۱
- مقدمه: چرا این کتاب را نوشتم؟..... 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 هالا 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: گرسنگی

- فصل ۸: اگر فرزندانم 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 اوایل دهه ۱۹۶۰ و اوایل ۱۹۷۰، فرالگوی حرفه‌ای برای بعضی از ما درمانگران تغییراتی کرد، به طوری که نگرش مان را نسبت به آسیب‌شناسی روانی تغییر داد که به جای ایده که «شکل» به عنوان یک علامت شخصی در درون یک فرد مفهوم‌سازی کنیم، آن را در «روابط» (مثلاً بین دو یا چند نفر) جست‌وجو کنیم. کار منحصر به فرد خانواده درمانگران، وارجیا ساترلی، جی هیلن، 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 بر آن 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. «رفاقت معناگردانی مثبت» استفاده می‌کند (تغییر از دید منفی به دید مثبت نسبت به مردم و رتبه‌بندی 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، اطمینان بخشی 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»). 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. 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 در مرحله جدید، جی هیلی تکلیف تحولی اساسی نوجوانان را «آمادگی برای ترک خانه و مستقل زندگی کردن» عنوان می‌کند. رویکرد نیل فرصت جدیدی را برای نوجوان فراهم می‌آورد. شایان بر این 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 سیاه‌رنگ سلامت 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 در روان‌درمانگرانه تبدیل شده است و استفاده از داروها در هر زمان امکان‌پذیر است. الگو، 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، خاطرم 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 رویکرد افسان بالا به پایین برای حفظ «ثبات» رفتار نوجوان بنا شده‌اند، پایان دادن به جنگ، قدرت، والدین - نوجوان بر ماهیت نظریه خانواده و خانواده‌درمانی به عنوان مؤثرترین و بهترین رویکرد توجه می‌کند. روشی که در حفظ تغییرات مثبت خانواده ایجاد می‌شود. بازن چنین رویکردی، تغییرات ارتباطی به طور معمول کوتاه مدت 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 ساده 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 آرزو می‌کنم.

دکتر دونالد تی. سارین

دکترای روان‌شناسی بالینی کودک و خانواده‌درمانگر

دانشگاه کالیفرنیا، سانتا کروز