

لیمو یا لیموناد؟

کتاب کار: مدیریت خشم در نوجوانان



نویسنده: دکتر جین. اف. گیلگان

مترجم: لیدا اسماعیلی

سرشناسه	: گیلگان، جین فرانسس Gilgun, Jane Frances
عنوان و نام پدیدآور	: لیمو یا لیموناد؟ : کتاب کار مدیریت خشم در نوجوانان/جین. اف. گیلگان ؛ ترجمه لیدا اسماعیلی.
مشخصات نشر	: شیراز: نامه‌ی پارسی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۶۰ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: 978-600-8638-95-7
نوع اثر	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: lemons or lemonade an anger for teens.
موضوع	: خشم در نوجوانان
موضوع	: Anger in adolescence
موضوع	: پرخاشگری در نوجوانان
موضوع	: Aggressiveness in adolescence
شناسه افزوده	: اسماعیلی، لیدا، ۱۳۶۱ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۷۲۴/۳ / ۵۹۱۳۰۷ / خ
رده بندی دیویی	: ۵۱۳/۲ / ۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۷۲



نشریات پارسی

شیراز، میدان شهرداری، خ نمازی، جنب بانک تجارت شه پیروزی، طبقه اول

تلفکس: ۰۷۱۳۲۲۳۱۲۸۰ - ۰۷۱۳۴۸۷۰۷۱۱

Nameye.parsi@yahoo.com

لیمو یا لیموناد؟

کتاب کار: مدیریت خشم در نوجوانان

لیدا اسماعیلی

طراح جلد: جمشید رضایی

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۷ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه / شابک: ۷-۹۵-۸۶۳۸-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و صحافی: صبح امروز / قیمت: ۸۰۰۰ تومان

آماده‌سازی پیش از چاپ: مؤسسه کتاب آرایان پارس

تلفکس ۰۷۱۳۴۸۷۰۷۱۱ - ۳۲۲۳۱۲۸۰

Ketab.arayan@gmail.com

حق چاپ محفوظ است.

مقدمه ترجمه

امروزه آموزش مهارت های زندگی مقوله ای مهم در عرصه کار و فعالیت اجتماعی و زندگی فردی است و هر کس صرف نظر از اینکه در چه بازه سنی قرار دارد، نیازمند شناخت و کاربرد این مهارت ها است. یکی از این مهارت ها کنترل خشم است و طیف وسیعی از قشر جامعه بخصوص نوجوانان از عدم توانایی کافی برای بهره گیری از این مهارت بنادین رنج می برند.

براساس تعریف دکتر چارلز اسپیلبرگر، روانشناسی که متخصص مطالعه خشم است: خشم حالتی عاطفی است که از نظر شدت از تحریک ملایم تا عصبانیت شدید تغییر می کند و مانند سایر عوامل همراه با تغییرات فیزیولوژیکی و زیست شناختی است. به هنگام بروز خشم، ضربان قلب و فشار خون بالا می رود و نیز سطوح هورمون های مربوط به انرژی افزایش می یابند و آدرنالین و نورآدرنالین افزایش می یابد.

بسیاری از والدین، و معلمان گهگاه با خشم و پرخاشگری نوجوانان مواجه می شوند و در صدد رفع آن بر می آیند. این کار خصوصا در مورد نوجوانان که دوران پر شور بلوغ را می گذرانند چندان آسان نیست. آنچه اهمیت دارد این است که مقابله با هرگونه کژکاری نیازمند دانستن چگونگی ایجاد آن است. در مورد

خشم نیز همین قاعده وجود دارد. علل خشم می‌تواند هم رخدادهای بیرونی و هم درونی باشد. خشم هم می‌تواند به دلیل نگرانی و تشویش در باره مسایل شخصی رخ دهد و هم خاطرات دردناک گذشته منشا بروز آن باشد.

کتابی که پیش روی شماست به واقع کتاب کار یا راهنمای تخلیه هیجانی نیست. خشم است که توسط دکتر جین گیلگان پروفیسور دانشگاه مینه سوتا، اختصاصاً برای نوجوان نوشته شده و حاصل تجربیات بالینی نویسنده است که بر اساس «۱۰۰۰» مشاوره و کاردرمانی در حیطه خانواده و نوجوان نگاشته شده است.

این کتاب با زبانی ساده و نثری روان، به نوجوانان، والدین و معلمان آنها کمک می‌کند تا با انجام تمام ۱۰۰ تمرینات ابتدا منبع خشم را شناسایی کرده و سپس بر اساس راهکارهای ارائه شده، بهترین روش را برای ابراز خشم به شیوه‌ای جامعه پسند برگزینند.

امید است این کتاب راهگشایی باشد برای والدین، معلمان، مشاوران تحصیلی و علی‌الخصوص نوجوانان که سرانجام ملی و آینده‌ساز ایران زمین می‌باشند.

لیدا اسمعیل

دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی

مدرس دانشگاه جامع علمی کاربردی

دی ماه ۱۳۹۶

مقدمه نویسنده

نوجوان و خشم: نه زنان عصبانی می‌شوند. خشم ذاتی و طبیعی است. نوجوانان نیاز به راه‌های بررگسالان دارند تا بیاموزند که چگونه خشم خود را بیان کنند. هدف این کتاب کار کمک به نوجوانان است تا یاد بگیرند چگونه خشم خود را به طور مناسب بیان کنند. منظور از مناسب، گونه‌ای از ابراز خشم است که ارتباطات را تقویت کند. چون اینکه به دیگران و یا خود آسیب بزنند. والدین و معلمان، ایده‌ها و تمریناتی را در این کتاب خواهند یافت که می‌تواند کمک کننده باشد. وقتی نوجوانان در معلمان پی ببرند که خشم نوجوان و ابراز آن بیش از اندازه است، کمک است به دنبال کمک حرفه‌ای بگردند. کتاب حاضر جهت آموزش مدیریت خشم برای نوجوانان ۱۳ سال و بزرگ‌تر، نگاشته شده است.

من این کتاب کار و راهنما را پس از سال‌ها کار با خانواده‌ها و افراد جوان برای والدین و حرفه‌ای‌ها نوشتم. بارها و بارها دیده‌ام که چگونه افراد جوان خشمگین می‌شوند و صدمه می‌بینند. کنار آمدن با برخی از موضوعاتی که به خشم منجر می‌شود آسان است. جوانان در مسایل ساده ممکن است همانگونه عمل کنند که در دیگران دیده‌اند. کمک به جوانان برای ابراز خشم به شیوه‌ای مناسب، شامل

آموزش مستقیم از بزرگسالان و نیز داشتن روابط بلندمدت با افراد بزرگسالی است که به طور مناسب قادر به کنترل خشم خود هستند.

واضح است که یک عصبانیت ساده پاسخ ملایمی را به دنبال دارد. در عین حال دستورالعمل منسجمی لازم است تا مشخص شود چه رفتاری قابل قبول است و چه رفتاری نیست.

برای برخی از جوانان، خشم، مانند نوک کوه یخ^۱ است. این خشم بغرنج (در کب) است. ترس، صدمه، سرخوردگی، عدم صلاحیت، احساس بد بودن، و تبدیل به بهترین بودن می‌تواند به ابراز خشم منجر شود. برای نوجوانانی که خشم بغرنج دارند، ممکن است اتفاقات ناگواری روی داده باشد؛ مثلاً مورد سوء استفاده و نفلت، قرار گرفته و یا شاهد خشونت علیه مادرانشان بوده باشند و یا در معرض سایر ضایعاتی مانند جنگ، تصادفات اتومبیل و مهاجرت اجباری قرار گرفته‌اند.

خشم پاسخ مثبت به چنین مشکلاتی است. خشم نوجوانان در این شرایط ابراز احساسات فروخورده است. اغلب آنها در رفتاری که ابراز خشم به بهتر شدن موقت حالشان کمک می‌کند و باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشند، اما اغلب این راه حل‌ها موقت هستند و می‌تواند به نوجوان و گاهی به دیگران آسیب برساند. نمونه‌هایی از این دست، واکنش‌هایی نظیر منازعه، پرخوری، دروغ گفتن، سرقت و فرار هستند.

برخی از عواطفی که منجر به ابراز خشم می‌شوند می‌تواند صدمه، تحقیر، سرخوردگی، غرور و انزوا باشد.

بسیاری از نوجوانان احساس می‌کنند زمانی که دیگران را مورد آزار و اذیت قرار

۱. صرفاً اعمال خشونت بار مشخص است اما عوامل ایجاد کننده آن نامشخص است. (مترجم)

می‌دهند، یا به حیوانات آسیب می‌رسانند، پرخوری می‌کنند، خود ارضایی می‌کنند و یا به خودشان آسیب می‌زنند (مثل ایجاد خراش بر بدن خود) بهتر می‌شوند. حتی برخی از نوجوانان به مصرف دخانیات، مواد و نوشیدن الکل روی می‌آورند. والدین و معلمان ممکن است ندانند که چگونه می‌توانند به نوجوانی که دچار خشم بخرنج است کمک کنند. بعضی از والدین در معرض ضربه‌های روانی مشابه نوجوان خود قرار گرفته‌اند. گر آنها در مسایل خودشان غرق شده باشند، نمی‌توانند نوجوان خود را تربیت کرده و راه صحیح مقابله با این وضعیت را به آنها آموزش دهند. حتی اگر والدین با مسائل مربوط به خودشان مقابله کنند، مگر است ندانند چگونه نوجوانان خود را به ابراز مناسب خشم راهنمای می‌کنند.

بسیاری از نوجوانان فکر می‌کنند که به هنگام عصبانیت باید پرخاشگری کنند. آنها این روش را از طریق سنسای والدین و بزرگسالان دیگر که خشم خود را اینگونه ابراز می‌کنند، یاد گرفته‌اند. بسیاری از نوجوانان تصور می‌کنند که به هنگام خشم باید بر سر دیگران فریاد بزنند. یا به سایر اشخاص آسیب برسانند. آنها دیده‌اند که والدینشان و یا سایر بزرگسالان این کار را انجام می‌دهند. ممکن است این رفتارها به نظر طبیعی و نرمال برسند، اما احتمالاً نوجوانان را در معرض آسیب روانی قرار خواهند داد.

مدیریت خشم بخشی از یک برنامه است که نیاز نوجوانان و والدین آنها را برای مقابله با این آسیب و نحوه صحیح پاسخ دهی به آن را، برطرف می‌کند.

بطور مثال، پسر ۱۳ ساله‌ای بود که در ابتدا مشکلی را نشان نمی‌داد اما زمانی که احساس کرد تحریک شده، خشمش فوران کرد. آموزگاران می‌گفتند او بچه خوبی بود که می‌خواست در مدرسه به خوبی کار کند اما قادر به خواندن نبود و این مساله باعث ناامیدی او شده بود. مددکار

اجتماعی (مشاور) مدرسه این پسر را به خوبی می‌شناخت. این پسر با مادری الکلی زندگی می‌کرد که دایم الخمر بود. او پسر کوچکتری هم داشت که بسیار به او علاقه داشت. او هر وقت نسبت به پسر بزرگتر خشمگین می‌شد، کتکش می‌زد اما پسرک هرگز تلافی نمی‌کرد. مادر جیغ می‌کشید و سپس پسر را نادیده می‌گرفت. تا اینکه یک شب پسر برای درخواست کمک با پلیس تماس گرفت. زمانی که مادر در حال کتک زدن او بود پلیس‌ها وارد شدند و پسر را به بیمارستان منتقل کردند. و او را به مدت یک شب نگاه داشتند. پسرک به پرستاران گفته بود که نمی‌خواهد به خانه باز گردد و مادر نیز گفته بود که او را در خانه نمی‌خواهد. نهایتاً این پسر پس از دو روز اقامت در مرکز نگهداری از کودکان مجدداً به خانه و نزد مادرش باز گردانده شد. پسر سه روز بعد مجدداً در مدرسه و شتم مادر قرار می‌گیرد اما این بار دیگر با پلیس تماس نمی‌گیرد. بلکه شبانه‌خانه را ترک می‌کند و تا صبح در خیابان‌ها راه می‌رود و گرس (عده) می‌کشد.

چنین نوجوانی می‌تواند از تمرینات این کتاب آموختنی‌های خوبی استفاده کند زیرا بخشی از برنامه، درمانی است و شامل درمان خانوادگی و آسیب روانی و آموزش در مورد مقابله با ضربه روحی، احساسات و روابط می‌باشد. او می‌تواند گزینه خوبی برای گذراندن آموزش‌های فنی و حرفه‌ای باشد که مهارت‌های خواندن در آن چندان ضروری نیست. داوطلب شدن مادر برای برنامه درمانی ممکن است مشکل باشد اما تا زمانی که او نسبت به پسرش تهاجمی عمل نمی‌کند و او را نادیده می‌گیرد، این پسر همچنان مشکلات متعددی خواهد داشت.

اگر می‌خواهیم جوانان ما یاد بگیرند احساسات و رفتارهای خود را مدیریت کرده و شاد زندگی کنند، والدین نیز باید رفتارهای خود را تغییر دهند و به آنها نشان دهند که چگونه بهتر زندگی کنند. بخشی از یادگیری برای مقابله

با ضربه روحی حاصل از پرخاشگری والدین، ایجاد مهارت‌هایی برای مقابله با احساسات منفی و قدرتمند مربوط به طرد شدگی و ترس است.

استفاده از این کتابچه راهنما زمانی که خانواده‌ها در دسترس نیستند، ممکن است مفید باشد، اما برنامه‌ای که شامل خانواده درمانی آسیب روانی و تغییرات والدین است، بیشتر موثر خواهد بود. بعضی از جوانان عضو باندها و دار و دسته‌ها می‌شوند. این گروه‌ها معمولاً احساس تعلقی که فرد از خانواده انتظار دارد (و این چیزی است که همه به آن نیاز دارند) را برای افراد فراهم می‌کند. اما متأسفانه باندها گامی است از طریق تجاوز و خشونت به آنچه می‌خواهند می‌رسند. عضو گروه‌های خشونت‌آمیز سرزنش و اذعان به خشونت جایگزینی برای اعمال آن است. به عبارت دیگر آنچه جوانان از باندها می‌خواهند، همان چیزی است که بیشتر مردم می‌خواهند مانند احترام، ترس تعلق، و هدف در زندگی.

تشخیص منابع نارضایتی نوجوانان مناسب این است که چگونه نوجوانان در حال حاضر با نارضایتی خود مقابله می‌کنند و حمایت آنها به سوی دستیابی به اهداف خود بدون آسیب رساندن به خود و دیگران از اهداف این کتاب کار است تا جوانان بتوانند یاد بگیرند خشم خود را به شیوه برتر از آن با دیگران ابراز کنند تا به خود و دیگران آسیب نرسانند. این کتاب راهنما، جوانان را به این راهکار سازنده هدایت می‌کند که لیموهای مصیبت بار را به لیموهای بی‌خطر تبدیل کنند.

دکتر جین. اف. گیلگان^۱

امریکا، مینه سوتا^۲، مینه آپولیس^۳

۳۰ اوت ۲۰۱۲

^۱. Jane F. Gilgun, PhD, LICSW

^۲. Minnesota

^۳. Minneapolis

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه مترجم.....	۳
مقدمه نویسنده.....	۵
پیش گفتار.....	۱۳
دلایلی که باعث عصبانیت می شود.....	۱۷
احساس خشم و غم.....	۲۰
آیا سزاوار این هستی؟.....	۲۱
چی فکر می کنم؟.....	۲۲
کسانی که به آنها احترام می گذارم.....	۲۳
احترام.....	۲۵
وقتی عصبانی هستید، چه می کنید؟.....	۲۷
عصبانیت مثل طعم ترش لیمو است.....	۳۰
کارهایی را انجام دهید که احساس خودتان را بهتر می کند.....	۳۱
برای زمان کوتاهی احساس بهتری می کنید.....	۳۳
احساسات خوبی که به بد تبدیل می شوند.....	۳۴
دایره بی پایان (دور تسلسل).....	۳۵

- ۳۷ ساختن لیموناد
- ۳۹ لیموناد بسازیم
- ۴۸ بزرگسالی که می‌توانم با او صحبت کنم
- ۵۰ لیمو یا لیموناد
- ۵۱ حالا نوبت توست
- ۵۲ پیش‌نویس مراحل ساخت لیموناد
- ۵۵ درباره نوش‌نده
- ۵۹ منابع برای مطالعه بیشتر

www.ketabonline.ir