

# تربیت دخترانی رها از نگرانی

به دخترانتان کمک کنید تا در دنیایی پر از نگرانی  
احساس شجاعت کنید و قوی تر و باهوش تر باشید



نشر میلکان

پیشگفتار ۹

مقدمه ۱۱

بحث اول درک ۱۵

فصل یک تعریف نگرانی ۱۷

فصل دو چرا او؟ ۳۵

فصل سه اس کار چه کمکی می‌کند؟ ۶۷

بحث دوم کمک ۸۵

فصل چهار به بدنش کمک کنید ۸۷

فصل پنج به دهش کمک کنید ۱۱۷

فصل شش به قلش کمک کنید ۱۴۷

بحث سوم امید ۱۷۷

فصل هفت سحتی ۱۷۹

فصل هشت شجاعت به حرح دهید ۱۹۵

فصل نه معلوب‌کسندگان ۲۱۵

صمیمه‌ی شماره‌ی یک انواع اضطراب ۲۲۳

صمیمه‌ی شماره‌ی دو شکست مشکلات رمان حواب ۲۳۱

پی‌نوشت‌ها ۲۳۵

## مقدمه

شما این کتاب را در دست دارید و این یعنی احتمالاً نگران فرزندتان که به او عشق می‌ورزید هستید شاید دختر کلاس سومی تان مدام نگران است او پشت سرهم می‌پرسد «اگه اون اتفاق بیفته چی؟» شاید صحت‌های دوستانان را درباره‌ی اضطراب شنیده‌اید و این طور احساس کرده‌اید که این صحت‌ها وضعیت فرزند در مقطع راهنمایی تان را توصیف می‌کند شاید راحع به چرخه‌ی افکار تکراری‌ای که اغلب اضطراب را ترسیم می‌کند مطلبی خوانده‌اید و متوجه شده‌اید بوه‌تان به طور مطمئن درگیر افکار خاصی می‌شود شاید تعبیر برای یکی از فرزندانتان مشکل باشد شاید دخترتان اغلب عصبانی می‌شود و به نظر می‌رسد پشت این عصبانیت چیزی بیشتر از لحاحح معمول بوحوان‌ها بهفته باشد شاید آنچه واقعاً می‌خواهید این باشد که دخترتان شحاحح و قدرتی را که می‌دائید حدائود در و حودش قرار داده است بیاند

وضعیت هرچه می‌خواهد باشد، حوش حالم این کتاب را انتحاب کرده‌اید برای دلایل بسیاری حوش حالم اول از همه، ارفرار معلوم ما در دبیایی پر از اضطراب زندگی می‌کنیم نگرانی بین سل‌های متعدد ریشه دوانده است و زندگی کودکان دوست‌داشتنی مان را عمیقاً متأثر کرده است در حقیقت در آمریکای امروز اضطراب یکی از مسائل شایع بس کودکان است بیش از ۲۵ سال است که به کودکان و بوحوانان مشاوره می‌دهم و طی سال‌های احیر، تانه حال ندیده‌ام چیزی به‌اندازه‌ی نگرانی و اضطراب زندگی کودکان را آشفته کند

وقتی کار مشاوره را آغاز کردم، از هر بیست کودکی که به من مراجعه می‌کردند یک نفر با اضطراب دست‌وپنجه برم می‌کرد؛ اما حالا حدافل شائونده مورد از هر بیست مراجعه‌کننده‌ی حدید به حاطر اضطراب نه من مراجعه می‌کند اضطراب

واقعاً همه‌گیر شده است. اضطراب به‌تنها بین کودکان، بین والدین بزرگ‌سالان شده است. بله، اضطراب مولفه‌ای ژنتیکی دارد که در فصل بعدی به آن خواهیم پرداخت. همچنین با «ریحیره‌ی نگرانی» آشنا خواهیم شد و خواهیم دید چگونه همه‌مان حایبی در امتداد این ریحیره قرار می‌گیریم. من هر روز کنار والدینی می‌نشیم که نگرانی آن‌ها را از پا درآورده است، چون دخترشان به‌حاضر نگرانی از پا درآمده است. حدس می‌زنم شما هم چنین چیزی را تجربه کرده باشید. نمی‌دانید چگونه ناید کم‌کمشان کرد. احساس سردرگمی می‌کنید و به‌نظر می‌رسد اغلب کارهایی که انجام می‌دهید فقط اوضاع را بدتر می‌کند.

واقعاً اعتقاد دارم بیش و توصیه‌های این کتاب می‌تواند تعیینی در این شرایط ایجاد کند. در طی مسیر با توصیه‌ها و ترفندهایی روبه‌رو می‌شوید که به دخترتان کمک می‌کند تا نگرانی‌هایش کنار بیاید، نگرانی‌ها را برار کند و با اضطراب به‌مبارزه بپردازد تا دیگر بر او تسلط نداشته باشد.

هشدار مشاوره‌ی خوب شما را معدب می‌کند و احتمالاً این کتاب هم همین تاثیر را خواهد داشت. تمرکز اصلی روی فرزند شماست، اما ما درباره‌ی شما بزرگ‌سالان صحبت خواهیم کرد. اگر فرزندتان را برای مشاوره به‌دفتر من بیاورید، من هم با او و هم با شما وقت می‌گذرانم. ارتان می‌خواهم تا انراهایی که از نظر او معیدند آشنا شوید تا وقتی افکار نگران‌کننده به‌سراغش می‌آید، استفاده از آن انراها را به او یادآوری کنید و به او انگیزه دهید. اما ما کمی هم درباره‌ی شما صحبت خواهیم کرد، اینکه آیا در خانواده‌تان سابقه‌ی اضطراب وجود دارد یا نه و اینکه آیا خود شما هم مصطربید یا نه. تحقیقات نشان می‌دهد کودکان مصطرب والدینی مصطرب دارند. این اضطراب به‌دلایل بسیاری ماندگار می‌شود، یکی از این دلایل این است که گاهی ترس ما سد راه فرزندمان می‌شود و اجازه نمی‌دهد آن‌ها کار لازم را برای مقابله با ترسشان انجام دهند.

هدف ما این است فرزند دوست‌داشتنی‌تان بدانند ناهوش، توانا، شجاع، قوی و انعطاف‌پذیر است. ما می‌خواهیم شجاعت و مقاومت در او رشد کند و فرایند رشد اغلب مستلزم مبارزه است. دیدن اینکه فرزندتان با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شود برایتان آزاردهنده است، بنابراین ممکن است دردهایی که طی این فرایند با آن‌ها روبه‌رو می‌شود برای شما دردناک‌تر از خود او باشد.

## فصل یک

### تعریف نگرانی

ممکن است چیری که می‌خواهم بهتان بگویم کمی مسحره به نظر بیاید. به رمان‌هایی فکر کنید که روی یک پل راسدگی کرده‌اید. شاید در ماشین تنها بوده‌اید. شاید رور پراضطرابی را پشت‌سر گذاشته بودید، شاید هم نه. درعین حال که روی پل راسدگی می‌کنید، چیری به فکرتان می‌رسد. اگر فقط کمی چرخ‌های ماشین را به سمت راست هدایت کنم، ممکن است به لاهی پل برخورد کنم. لطفاً به من بگویید تنها کسی بوده‌ام که ناگهان فکریایی این‌چیزی به دهش رسیده‌اند!

برای شما شاید این افکار شامل تصور سقوط هواپیما یا شرایط ترسناک دیگری باشد. داشتن چنین افکاری به این معنا نیست که ما دیوانه‌ایم یا تمایل به خودکشی داریم. این تصورات صرفاً لحظه‌ای به فکرتان می‌رسند و خیلی سریع هم می‌گذرند. بعد ما رورمان را ادامه می‌دهیم و دیگر در مورد این تصورات فکر نمی‌کنیم. نکته این است که همه‌ی ما گاهی اتفاقی به‌سراع افکار در دسرسار می‌رویم. در حقیقت یک فرد عادی رورانه نارها و شاید حتی هزاران مرتبه چیری را تحربه می‌کند که ما به آن افکار ناحوانده<sup>[۱]</sup> می‌گوییم. به‌عنوان یک بزرگ‌سال، ما صدای بلند این موضوع را می‌گوییم و امیدوارم و فرص می‌کنم شما هم آن را تحربه کرده باشید تا دیگر من احساس دیوانگی یا تنهایی نکنم. اما کودکان متفاوت‌اند، مخصوصاً به‌نظر من دختر بچه‌ها بسیار متفاوت‌اند. بر حسب طبیعت، دختر بچه‌ها دوست دارند شما را حشود کنند. دختران خود را نسبت به رابطه می‌سجد. احساس شاحتیه‌شدن و دوست داشته شدن برایشان حیاتی است. بنابراین گفتن چیری که ممکن است مسحره یا عجیب‌عریب به نظر برسد یا باعث شود دیگران طردشان کنند ارتباطشان ریسک بسیار بزرگی است. آن‌ها این‌طور فکر می‌کنند «ممکنه دیگه از من حوشت بیاد» این ممکن است فراتر رود

۱ Intrusive Thought: نا‌عناونی بظنر «افکار ناحوانسه» نا «افکار مزاحم» بر ارسان ناد می‌سود [مزاحم]

و تبدیل نه چپس حرف‌هایی شود «ممکنه دیگه من رو دوست نداشته ناشی شاید فکر کی من دیوونه‌م، البته شاید هم دیوونه ناشم»

نه این ترتیب، تصویری که باید فکری گذرا باشد، در دهن آن‌ها ماندگار می‌شود این تصور تبدیل نه چپیری می‌شود که من رورانه در دفترم از آن سه‌عنوان «یک ترن هوایی که به‌طور مداوم تنها در یک حلقه حرکت می‌کند» یاد می‌کنم این فکر دوباره و دوباره در فضای آرام دهن بچه‌ها حرکت می‌کند و مستاصلشان می‌کند

«حس می‌کنم مریضم می‌حوام بالا نیارم»

«نمی‌تویم برم مدرسه هیچ‌کی توی مدرسه ارم حوشش نمی‌آد»

«باید همه‌ش این رو چک کنم تا مطمئن بشم درست اسحاشم دادم

نباید حرات‌کاری کنم»

ترسی کوچک تبدیل نه نگرانی ای بزرگ می‌شود و آن نگرانی مانند ترن هوایی دوباره و دوباره در آن حلقه حرکت می‌کند تا اینکه این نگرانی سه هیولایی عول‌پیکر، فاحه‌آمیر و شکست‌ناپذیر تبدیل می‌شود اسم آن را «هیولای نگرانی» می‌گذاریم دختر شما اعلب در نگرانی‌هایش احساس تهایی می‌کند او نمی‌داند نقیه هم همین حس را دارند، چون انرار نگرانی‌هایش نا کلمات ترساک است

شاید مردم از او حوششان نباید یا فکر کند او عحیت‌عریب است ساراین او فکر می‌کند تنها کسی است که این مسائل را تجربه می‌کند و حتماً مشکلی دارد این مورد غیر معمول نیست وقتی در دنیای یک دختر مشکلی پیش می‌آید، او معمولاً خود را سرریش می‌کند و هنوز چپیری راحه‌به هیولای نگرانی نمی‌داند پسرها بیشتر اوقات دیگران را سرریش می‌کنند، مثل مادرها از مادرها عدرحواهی می‌کنم!

در صفحه‌های بعد، بیشتر راحه‌به هیولای نگرانی صحت حواهییم کرد، در کتاب محتص دختران، نا عنوان شحاع‌تر، قوی‌تر و باهوش‌تر، بیشتر نه این مسئله پرداخته شده است ما بزرگ‌سالان اعلب نمی‌دانیم دخترمان درحال مباره نا هیولای نگرانی است و این اصلاً کمکی نمی‌کند! ما صرفاً اشک‌ها یا حشم او را می‌بینیم و سوالات بی‌پایاش را می‌شنویم ویژگی‌های بیرونی‌اش هیچ تناسی نا آنچه در دروش اتفاق می‌افتد ندارد ارسویی دیگر، نگرانی‌هایش در مجموعه‌ی دیگری از احساسات برور پیدا می‌کند

ما چپیری درک نمی‌کنیم

خود او هم چپیری درک نمی‌کند

هیولای نگرانی می‌خواهد نه او حقه برند و هرقدر او بیشتر نه این حقه‌ها گوش می‌دهد، هیولای نگرانی هم قوی‌تر می‌شود اما هرقدر ما بیشتر درباره‌ی هیولای نگرانی او یاد بگیریم، این هیولا ضعیف‌تر می‌شود پس نبایید کار خود را نا یادگرفتن درباره‌ی ربحیره‌ی نگرانی آغار کنیم

### ربحیره‌ی نگرانی

نا ترس آغار می‌کنیم

حیلی سریع چپیری را که از آن می‌ترسید نام برید حالا چپیری را نام برید که دخترتان از آن می‌ترسد

معمولاً کلمه‌ی «ترس» نا حرف اصافه‌ی «ار» استفاده می‌شود یعنی چپیری نا ترس ارتباط دارد ترس نا چپیر خاصی گره حورده است عکسوت، هیولا، صحت در فصاهای عمومی و همه‌ی ما از چپیری می‌ترسیم برحی‌ار ما از چپیرهای بیشتری می‌ترسیم کودکان در سبین حاص از چپیرهای مشابهی می‌ترسد در حقیقت نباید گفت طی رشدشان ترس‌های معمول دوران کودکی خود را نشان می‌دهد

ترس‌های عادی سوزادان و کودکان بوبا معمولاً در دوران حداشدن، بیشتر حداشدن از شما، برور پیدا می‌کند همچسین آن‌ها از عریسه‌ها، صداهای بلند و حرکت‌های ناگهانی می‌ترسد

کودکان سبین پیش‌دستانی در مرحله‌ای اند که یاد می‌گیرند چه چپیری واقعی است و چه چپیری نیست سبباری از ترس‌های آن‌ها حول چسین چپیرهایی خود را نشان می‌دهد تاریکی، هیولاها، روح و چپیرهای دیگری که سبباری از ما آرو می‌کردیم ای‌کاش واقعی بودند مثل مار، عکسوت و آمپول

کودکان دستانی وارد س آگاهی می‌شوند ناگهان آن‌ها نه‌قدری بزرگ شده‌اند تا کمی از چپیرهایی را که در احسار و دیبای اطرافشان اتفاق می‌افتد نداند به این ترتیب، ترس‌های آن‌ها حول حطرات زندگی واقعی، خود را نشان می‌دهند آن‌ها از اتفاقاتی مانند اردست‌دادن یک عریر، ربنده‌شدن، توفان و مرگ می‌ترسد

کودکان مقطع متوسطه بیشتر روی دیبای هم‌س‌وسال‌هایشان متمرکزد، حتی می‌توانیم بگوئیم این موضوع تمام فکرشان را مشعول کرده است ساراین