

# روان‌شناسی بلوغ

هایم گینوت / مهدی قراچه‌داغی



نشر دایره

## فهرست

۷	مقدمه .....
۱۱	پیشگفتار .....
	فصل اول:
۱۳	ما و آنها .....
	فصل دوم:
۱۹	سرکشی و حساسیت .....
	فصل سوم:
۴۵	لطمه نزنید .....
	فصل چهارم:
۵۹	مکالمه شفابخش .....
	فصل پنجم:
۷۳	انتقاد؛ روشی تازه .....
	فصل ششم:
۸۹	عصبانیت بدون توهین و تحقیر .....
	فصل هفتم:
۱۰۷	تعریف و تمجید؛ روشی تازه .....

فصل هشتم:

در نگاه فرزندان ..... ۱۲۱

فصل نهم:

زندگی اجتماعی؛ آزادی و محدودیت ..... ۱۳۳

فصل دهم:

مسایل جنسی نوجوانها و ارزشهای انسانی ..... ۱۴۷

فصل یازدهم:

مواد مخدر، الکل، رانندگی ..... ۱۵۹

فصل دوازدهم:

یاد گرفتن، رشد کردن، عوض شدن ..... ۱۹۱

ختم مقال ..... ۲۲۱

مقدمه

هرکسی از ظن خود شد یار من      وز درون من نجست اسرار من

اگر آنچه در این کتاب در زمینه مشکلات موجود میان نوجوانان و پدران و مادران مطرح شده بخواهیم جمع‌بندی کنیم، مضمون شعر فوق این‌گونه خواهد بود. گویی کتاب به ما آگاهی و شناخت می‌دهد که: «فرزندان و نوجوانان این‌گونه شکوه می‌کنند که والدین از ظن خود یار آنها شده‌اند و از درون آنها اسرارشان را جستجو نمی‌کنند.» به عبارتی در این کتاب خواننده با اسرار نوجوانان مواجه می‌شود. همچنین به نظر می‌رسد که بسیار نادردند پدران و مادرائی که قادر به درک و فهم فرزندان و نوجوانان خود باشند که این البته خود مشکلی جهانی و تاریخی است. شاید این همه اختلاف، درگیری و قهر بین فرزندان و پدران و مادران که مشکلات زیادی را در پی دارد، ناشی از همین عدم تفاهم باشد. از سوی دیگر پدران و مادران امروز نیز زمانی از عدم تفاهم با والدین خود گله داشته‌اند و بعلاوه آنها هم متقابلاً می‌گویند فرزندان و نوجوانان، ما را درک نمی‌کنند. به طور کلی در تمام ارتباطات انسانی از قبیل روابط ملت و دولت، رییس و مرئوس، استاد و شاگرد همواره موضوع «فهم و تفاهم» مشکل بزرگی بوده است به طوری که بعضی قرن بیستم را قرن «سوء تفاهم‌ها» می‌دانند. اهل شناخت نیز می‌دانند که سوء تفاهم، بد فهمی و کج فهمی چه اثرات خانه براندازی در محیط خانوادگی و کاری دارد. می‌بینیم مولوی چگونه در اهمیت فهم درست می‌گوید: «مردم اندر حسرت فهم درست». اگر با دید پژوهشی نگاه کنیم می‌بینیم کودکان، نوجوانان و بزرگسالان چگونه در فضاهای «فهم نادرست» خود و دیگران در حال «مردن» و مرگ‌اند- مرگ تدریجی- در واقع فیلسوف واقع‌بین ما در رنجی مشترک با ما به سر برده و مصداقش را هم‌اکنون می‌بینیم. به راستی فهم درست چیست و

چگونه می‌توان آن را بدست آورد؟ و چرا برخی از آن محروم‌اند! و آیا این فهم، ذاتی و فطری یا اکتسابی است؟ در این مقدمه جای پرداختن به این پرسشها نیست، اما جای خوشوقتی است که کتاب خود یک تمرین عملی و علمی در رابطه با فهم درست است و کمتر کتابی را می‌توان یافت که این همه نمونه‌های متعدد و متنوع و گوناگون راجع به کاربرد فهم درست و فهم نادرست در روابط خانوادگی داشته باشد.

مطالعه ممتد مطالب این کتاب خود به مانند تمرینی در تقویت فهم درست است و اهمیت بیشتر آن در این است که اگر نگرش Transactional Analysis - «تحلیل رفتار متقابل» - درست باشد، یعنی - در ما بزرگسالان شخصیت کودک در فعالیت باشد - بنابراین چه بسا روابط ما پدران و مادران با خود و فرزندان و دیگران «کودکانه» باشد. بنابراین روشهای گمان‌بری، گفتاری و رفتاری این کتاب عامل بسیار مهمی در حل مشکلات روابط انسانی است و کاربرد بسیاری در خانواده و مراکز آموزشی و سازمانها دارد.

بنا بر آنچه گفته شد مشکل روابط انسانی با فرزندان و نوجوانان به این صورت مطرح است که فرستنده چه می‌گوید و یا چه می‌کند و گیرنده چه می‌گیرد و چه قضاوت می‌کند؟ اگر فرزندان، «محبت» ما را «مزاحمت» و «راهنمایی» ما را «دخالت» و «مراقبت» ما را «فشار» تلقی کنند و اگر ما مراحل نوجوانی آنها را با سوء تعبیر و سوء تفاهم برداشت کنیم آن وقت چگونه می‌توانیم بدون فهم درست به رابطه درست با آنها برسیم. دوران نوجوانی یک دوران پرزخی است. نوجوان نه کودک است نه بزرگسال. نه در میان کودکان راحت و پذیراست و نه در رابطه با بزرگسالان. می‌خواهد بزرگ باشد، کسی باشد. از طرفی در آستانه و یا در حین بلوغ جنسی است. موقعیت او برخورد خردمندانه و خردمندی می‌خواهد. در این کتاب شروع خردمندی تحت عنوان «سکوت» و مرحله بعدی تحت عنوان «گوش دادن» آمده است تا با این مراحل بتوان به فهم درست و در نتیجه رفتار درست رسید. آیا این مرحله بحرانی و غیر منطقی را درک می‌کنیم؟ باید توجه داشت که کتاب، برخورد «منطقی» با

نوجوانان را توصیه می‌کند و صرفاً خشونت یا محبت و یا بی‌اعتنایی را جستجو نمی‌کند. به عبارتی، استفاده از تمام شیوه‌ها را در جای درستش به شکل درست، توصیه می‌کند.

نکته مهم دیگر اینکه چه در همین انتقاد کردن و چه در هنر تحسین کردن، موضوع بسیار مهم و سرنوشت‌سازی را مورد توجه قرار می‌دهد و آن Negotiate - مذاکره جهت توافق و حل مشکل کردن است.<sup>۱</sup> در اثر تحقیقاتی که در دانشگاه هاروارد در خصوص مذاکره جهت توافق و حل مشکل انجام شده است حقایق این روش اثبات شده و آن اینکه شخصیت را مخاطب قرار ندهیم بلکه از اعمال و فضای مشکل بدون اشاره به شخصیت حرف بزنیم. چون کتاب موارد بسیاری را در حقایق این روش آورده است از ذکر مثال خودداری می‌کنیم.

سومین نکته مهم اینکه اگر مجموعه فهم نادرست و روابط نادرست با کودکان را «سیستم جهنمی برخورد» بنامیم، باید بدانیم که این سیستم متأسفانه در افرادی که گرفتار آن‌اند شرطی و عادت شده و خود مانع دیدن خود شده است بنابراین با مطالعه مکرر کتاب و شناخت درست این «سیستم جهنمی برخورد» به سیستم «فهم درست و رفتار درست» می‌رسیم. راهنمایی‌های علمی این کتاب همراه با شناخت درمانی<sup>۲</sup>، به معنی تغییر شناخت‌ها و اندیشه‌های نادرستی است که در رابطه با فرزندان و نوجوانان وجود دارد و می‌تواند در رفع خطاهای این چنینی کارساز باشد.

در پایان به پدران و مادران و همچنین نوجوانان و فرزندان به شهادت تجربه در طی سالها پژوهش، آموزش و مشاوره خانواده اطمینان می‌دهیم در صورتی که به شناخت و آموزش مطالب نوشته شده در این کتاب و در واقع

۱- برای مطالعه بیشتر رجوع کنید به کتاب «روانشناسی توافق»: مذاکره اصولی که از سوی مترجم همین کتاب به فارسی برگردانیده شده است.

۲- برای مطالعه مفصل موضوع رجوع شود به کتاب «شناخت درمانی»، روان‌شناسی افسردگی که با برگردان همین مترجم از سوی انتشارات دایره به چاپ رسیده است.