

زندگی هیجانی نوجوانان

پرورش نوجوانان متحد، توانا و دلسوز

تألیف

دکتر لیلا دیمور

ترجمه

اشکان عالی محمدی

فریما جهان بخشی

مرتضی علی زاده

بیتا کریمی

فهرست



قدردانی.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
فصل ۱: مقدماتی دربارهٔ هیجان نوجوانان: عبور از سه افسانهٔ بزرگ.....	۲۱
افسانهٔ شمارهٔ ۱: هیجان، دشمن عقل است.....	۲۳
افسانهٔ شمارهٔ ۲: هیجانات دشوار برای نوجوانان بد هستند.....	۳۰
افسانهٔ شمارهٔ ۳: با وجود هیجانات تقویت‌شدهٔ نوجوانان، آن‌ها از نظر روانی شکننده‌اند.....	۳۷
فصل ۲: جنسیت و هیجان.....	۴۵
چرا تفاوت‌های جنسیتی اهمیت دارند؟.....	۴۶
قوانین جنسیتی زود شروع می‌شوند.....	۴۸
تفاوت‌های جنسیتی در همدلی و خشم.....	۴۹
دختران و خشم.....	۵۲
جنسیت و بزرگ‌سالپنداری نوجوانان سیاهپوست.....	۵۴
تفاوت جنسیتی در علم آسیب‌شناسی روانی.....	۵۵
کمک به دختران برای کنترل خشم.....	۵۷
کمک به پسران برای صحبت کردن دربارهٔ احساساتشان.....	۵۸
چطور هم‌سالان قوانین جنسیتی را تقویت می‌کنند (و چه کار باید برای آن کرد)؟.....	۶۱
ریشه‌های آزار.....	۶۵
نوجوانان و عزت‌نفس.....	۶۸

فصل ۳: تغییر متزلزل: چطور نوجوانان چرخش هیجانی جدیدی در زندگی روزمره ایجاد می‌کنند..... ۷۱

۷۲..... مغزی در حال ساخت‌وساز بزرگ.....

۷۵..... چرا نوجوان شما از نحوه غذا خوردنتان متنفر است؟.....

۸۰..... اختلاف شدید و نحوه مدیریت آن.....

۸۳..... ریسک‌پذیری و چگونگی حفظ امنیت نوجوانان.....

۸۶..... شروع زندگی آنلاین.....

۸۹..... نگه‌داشتن فناوری در جایگاه مناسب آن.....

۹۱..... روابط هم‌سالان، چه عاشقانه و چه غیرعاشقانه.....

۹۵..... چرا نوجوانان از مدرسه بیزارند؟.....

فصل ۴: مدیریت احساسات، بخش اول: کمک به نوجوانان برای ابراز احساسات..... ۹۹

۱۰۱..... صحبت کردن درباره احساسات.....

۱۰۳..... شنیدن، شنیدن واقعی، مهم است.....

۱۰۵..... همدلی فراتر از آن چیزی است که فکر می‌کنیم.....

۱۰۶..... کمک به نوجوانان در مورد احساسات خاص.....

۱۰۸..... حرف زدن با نوجوانان: شکستن یخ ارتباط.....

۱۱۱..... اجازه دادن به نوجوانان برای تعیین شرایط ارتباط.....

۱۱۳..... گرفتن و ایجاد جرقه‌های گفت‌وگو.....

۱۱۵..... پذیرفتن و رفع اشتباهات والدین.....

۱۱۸..... اهمیت به بیان غیرکلامی.....

۱۲۲..... تشخیص ابراز ناسالم احساسات.....

فصل ۵: مدیریت احساسات، بخش دوم: کمک به نوجوانان برای بازیابی کنترل عاطفی..... ۱۲۵

۱۲۷..... زمانی که باید احساسات تحت کنترل درآیند.....

۱۲۹..... حواس‌پرتی — ابزاری مهم برای تنظیم احساسات.....

لذت‌های کوچک، کنترل خلق و خو در زمان بزرگ.....	۱۳۲
جدی گرفتن خواب.....	۱۳۴
تنفس عمدی — پوچ به نظر می‌رسد، عالی عمل می‌کند.....	۱۳۸
چگونه نوجوان را نصیحت کنیم؟.....	۱۳۹
تغییر احساسات با اصلاح تفکر.....	۱۴۱
کمک به نوجوانان برای اتخاذ نقطه برتری جدید.....	۱۴۵
مدیریت احساساتمان در مقام والدین.....	۱۴۷
شناخت کنترل هیجانی مضر.....	۱۵۰
نتیجه.....	۱۵۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۵۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۵۷
درباره نویسنده.....	۱۵۹

مقدمه



در ژوئن سال ۲۰۲۱، از دوستی که از دوران متوسطه می‌شناختمش تماسی دریافت کردم. خیلی کوتاه درباره آنچه بعد از آخرین تماسمان برای زندگی و خانواده‌مان اتفاق افتاده بود صحبت کردیم و بعد او گفت: «در واقع، کاری با شما داشتم که تماس گرفته‌ام... خیلی نگران ویل هستم. می‌توانم نظرت را درباره موضوعی بدانم؟»

به او گفتم: «حتماً». یادم آمد که پسرش ویل، مثل دختر بزرگ من، به زودی سیزده‌ساله می‌شود. «چند هفته پیش فهمیدیم که شرکت همسرم ما را به سیاتل منتقل خواهد کرد. ما در پایان تابستان جابه‌جا می‌شویم و ویل از این ماجرا آشفته است. عاشق مدرسه و دوست‌هایش در دنور است و نمی‌تواند باور کند که ما او را درست پیش از سال آخر دوره متوسطه از اینجا می‌بریم. خیلی بداخلاق شده و حتی در یکی، دو روز گذشته گریه کرده است. نمی‌دانم چه باید بگویم تا اوضاع را بهتر کنم و دارم نگران می‌شوم که شاید افسرده شده باشد.»

پرسیدم: «آیا مدام خلقتش پایین است یا مثل امواج دریا بالا می‌رود و بعد فروکش می‌کند؟» «بالا می‌رود و بعد فروکش می‌کند. وقتی به جابه‌جایی فکر نمی‌کند، انگار حالش خوب است. شغلش را دوست دارد و اوقاتی که با دوستانش می‌گذرانند هم خیلی خوش‌حالش می‌کند، اما هر وقت موضوع جابه‌جایی مطرح می‌شود بسیار غمگین می‌شود. نمی‌دانم چه کار کنم و اصلاً باید نگران باشم یا نه.»

به او گفتم: «گوش کن، فکر نمی‌کنم افسرده باشد. اما بیا منظم در ارتباط باشیم، چون می‌خواهم بدانم آیا بالا و پایین رفتن خلقتش متوقف و در عوض بیشتر اوقات بداخلاق، بی‌حس یا غمگین می‌شود یا نه. بر اساس چیزی که شما به من گفتید، به نظر می‌رسد او مشخصاً از جابه‌جایی ناراضی است و بابت آن غمگین و عصبانی است.»

دوستم گفت: «کاملاً.»

«اما من دلیلی برای نگرانی نمی‌بینم. در واقع، فکر می‌کنم این احساسات شاهی بر سلامت ذهنی خوب او است.»

«واقعاً؟ چطور؟»

«خب، ناراحت بودن بابت جابه‌جایی پیش از پایان دوره متوسطه — به‌ویژه حالا که او در دنور

خوشحال است — پاسخی کاملاً مناسب است. در واقع، اگر این مسئله اصلاً او را عذاب نمی‌داد بیشتر نگران ویل می‌شدم.»

دوستم گفت: «فکر کنم منطقی است، اما من چطور باید در این زمینه به او کمک کنم؟»
«تو می‌توانی دو کار انجام دهی. اول، به ویل اطمینان بده که واکنش درستی دارد. درست به همان شکل که دیدن ناراحتی‌اش برای تو سخت است، داشتن چنین هیجانات دردناکی برای او نیز ناخوشایند است. تو می‌توانی با آسوده کردن خیالش از اینکه احساساتش منطقی است خیالش را راحت کنی. دوم، تلاش کن با این فکر کنار بیایی که او ممکن است به ناراضی بودن از شرایط ادامه دهد، دست‌کم تا زمانی که پاییز برسد. به جای آنکه بر عقب راندن ناراحتی‌اش یا جلوگیری از ناراحت شدنش تمرکز کنی، توجهت را روی این موضوع متمرکز کن که کمک کنی راه‌هایی بیابد تا دردی را که احساس می‌کند مدیریت کند.»

برای نوجوانان احساسات شدید خصیصه است، نه اشکال. این گزاره همیشه درست بوده، اما به نظر می‌رسد این روزها کمتر درک می‌شود. دهه گذشته با تغییرات چشمگیری در نحوه صحبت و فکر کردن ما درباره احساسات و به‌ویژه هیجانات شدیدی که مشخصه دوران نوجوانی است شناخته می‌شود.

به‌صراحت بگویم، جایی در طول مسیر ترسیدیم که ناراضی شویم.
نزدیک به سی سال پیش، وقتی اولین گواهی‌ام را دریافت کردم تا در جایگاه روان‌شناس کار بالینی انجام دهم، از برنامه‌ای آموزشی که دامنه کاملی از هیجانات را در بر می‌گرفت اشباع شده بودم؛ طیفی از خوشایندترین احساسات تا ناخوشایندترین آن‌ها. این نمودی قابل‌انتظار و ذاتی از تجربه‌های انسانی بود.

برنامه آموزشی‌ام به من آموخت که به واقع‌بینی هیجانی نوجوانان با چشمانی هشیار و بدون ترس توجه کنم. من همیشه می‌دانستم روان‌درمانی پروژه‌ای مشترک است که طی آن نوجوانان تحت مراقبت خود را هدایت می‌کنم تا کنجکاو‌ی‌ام درباره زندگی درونی‌شان را به اشتراک بگذارم. ما با این فرض ناگفته کار می‌کنیم که تمام هیجاناتشان منطقی هستند و تمام احساسات ژرف آن‌ها — خشم، ناامیدی، اندوه، اضطراب و غیره — به دلیل مشخصی اتفاق می‌افتند، حتی هنگامی که دلایلش واضح نباشد. هرچند، من حضور دارم تا کمک کنم احساس بهتری داشته باشند. هدف کار ما کمتر درباره آسودگی و بیشتر درباره بیش است. وقتی نوجوانان علت آنچه را احساس می‌کنند درک کنند، ناگهان انتخاب‌هایی دارند که پیش از این در دست‌رسان نبوده است.

برای من، این اصلی بدیهی است: هیچ‌گاه در دفتر کارم ارزش پذیرفتن حتی ناراحت‌کننده‌ترین یا مزاحم‌ترین هیجانات را زیر سؤال نبرده‌ام، اما وقتی خارج از دفترم کار می‌کردم شاهد فرایند کشف، درک و پذیرش هیجانات و کسب ضروری‌ترین و سزاوارترین آسودگی‌های مورد نیاز جوانان بوده‌ام و

فهمیده‌ام که فرهنگ ما در حال تغییر است. بیست سال قبل هنوز خودم را جزئی از جامعه‌ای گسترده‌تر احساس می‌کردم که — هرچند با بیزاری — پذیرفته بود احساسات دردناک جزئی طبیعی از زندگی‌اند. امروزه دارم تلاش می‌کنم بفهمم چگونه احساسات ناخوشایند به صورت حالت‌هایی روانی دیده می‌شوند که البته باید با بیشترین سرعت ممکن از آن‌ها پیشگیری کرد، شکستان داد یا طردشان کرد.

چه چیزی تغییر کرده است؟ چطور نمودهای ذاتی وضعیت انسان غیرقابل قبول شده‌اند؟ این را که چطور این اتفاق افتاده است به یقین نمی‌توانم بدانم، اما ایده‌هایی دارم. از زمان دانشجویی‌ام سه روند ظهور پیدا کرد که ممکن است به تصریح این تغییر در چگونگی نگاه ما به درد روانی کمک کند: افزایش داروهای روان‌پزشکی مؤثر، ظهور صنعت سلامتی و بالا رفتن تعداد جوانانی که از اختلال سلامت روان رنج می‌برند. بیایید این‌ها را یکی‌یکی بسنجیم.

داروهای ضدافسردگی از دهه ۱۹۵۰ در دسترس‌اند، اما تا اواخر دهه ۱۹۸۰ تجویز گسترده نداشتند؛ یعنی تا زمانی که پروزاک وارد بازار شد. اجازه دهید همین‌جا بگویم که پروزاک و خیلی از داروهای روان‌پزشکی دیگر که در سال‌های اخیر توسعه یافته‌اند، بیماران را به‌طور چشمگیری بهبود و گاهی نجات داده‌اند. پزشکان پیش از اینکه در سال ۱۹۸۷ شروع به تجویز پروزاک کنند با داروهای ضدافسردگی به اصطلاح «نسل اول» کار می‌کردند. این داروها اغلب مؤثر بودند، اما عوارض جانبی بدی داشتند و مصرف بیش‌ازحد آن‌ها می‌توانست کشنده باشند (مشکلی غم‌انگیز هنگام مراقبت از بیمارانی که افکار خودکشی دارند). سپس پروزاک آمد و کمی بعد «نسل دوم» کاملی از داروهایی که افسردگی را از بین می‌بردند و کمترین عوارض جانبی را داشتند. ناگهان تجویز داروها تبدیل به گزینه‌ای کم‌خطر برای بهبود شد.

جای تعجب نیست که کار این داروها حسابی گرفت. در سال ۱۹۸۷ فقط ۳۷ درصد از کسانی که به دلیل افسردگی تحت درمان بودند از داروهای ضدافسردگی استفاده می‌کردند. در سال ۲۰۱۵ این رقم به ۸۱ درصد رسید. در همین زمان تعداد کسانی که برای افسردگی تحت روان‌درمانی بودند ۲۰ درصد کاهش یافت. چه چیزی این دو روند را پیش می‌برد؟ اول، شاید داروهای ضدافسردگی برای بعضی اشخاص تسکین کافی را فراهم می‌کرد، طوری که دیگر ضرورتی برای روان‌درمانی احساس نمی‌کردند. دوم، حقیقت این است که شرکت‌های بیمه بیشتر مایل‌اند هزینه داروها را تقبل کنند تا هزینه روان‌درمانی گاه‌وبیگاه را.

به توضیحات بالا احتمال سومی را هم اضافه می‌کنم: افزایش داروهای ایمن و مؤثر برای درمان افسردگی — و همین‌طور برای کاهش اضطراب، بهبود خواب و تمرکز توجه — موضع فرهنگی ما را به سمت ناراحتی هیجانی تغییر داده است. به جای اینکه به ناراحتی روانی با دید چیزی که باید کشف و درک شود بنگریم، به شکل فزاینده‌ای به درد هیجانی با دید چیزی که بازداشتن یا محدود نگه‌داشتن

آن با مداخلات شیمیایی ممکن است نگاه می‌کنیم. اعداد دروغ نمی‌گویند: از اوایل دهه ۲۰۰۰، داروهای ضدافسردگی، برابر با داروهای فشارخون و کلسترول، بیشتر از همه داروها در ویزیت سرپایی بزرگسالان تجویز شده‌اند.

تردیدی وجود ندارد که داروهای روان‌پزشکی تحمل رنج را برای انسان آسان می‌کند. علاوه بر این، هیچ پزشک باوجدانی این داروها را با وعده اینکه مشکلات زندگی حل خواهند شد یا شما را خوشحال خواهند کرد تجویز نمی‌کند، زیرا داروها واقعاً این کار را نمی‌کنند. به این ترتیب — من نمی‌توانم کاری کنم — متعجبم که استفاده گسترده از داروهای تغییر خلق و خو این باور را تقویت کرده است که ما و کودکانمان ممکن و بهتر است به طریقی از این واقعیت که انسان بودن با احساس کردن درد هیجانی همراه است در امان بمانیم.

با این حال فکر نمی‌کنم گسترش سریع داروهای روان‌پزشکی، به تنهایی، مسئول این باشد که ما نسبت به ناراحتی روانی خیلی ناآرام شده‌ایم. پس بیایید توجه خود را به سمت مؤلفه دوم معطوف کنیم: صنعت سلامتی.

سلامتی واژه جدیدی نیست؛ یوگا، ذهن‌آگاهی، رایحه‌درمانی و مجموعه‌ای از اقدامات غیرپزشکی و محصولاتی که با سلامت روانی مرتبط هستند هزاران سال است وجود داشته‌اند. چه چیزی جدید است؟ بازاریابی سلطه‌جو و فراگیر محصولات و خدمات مرتبط با سلامتی. در سال ۲۰۱۰ مقاله‌ای تجاری در مجله نیویورک‌تایمز سلامتی را صنعتی «در حال ظهور» معرفی کرد. از آن به بعد بازار سلامت تجاری منفجر شده است. اکنون صنعت سلامت روان در نقش غارتگری اقتصادی، به تنهایی ۱۳۱ میلیارد دلار از اقتصاد سلامت جهان را به خود اختصاص داده است. برای اینکه این عدد را بهتر درک کنید در نظر بگیرید صنعت سلامت روان اکنون ۱۰۰ میلیارد دلار از صنعت سرگرمی جهان پیش افتاده است.

البته این خبر بدی نیست. مطالعات همواره نشان داده که مدیتیشن، ذهن‌آگاهی و تمرینات یوگا می‌توانند ناراحتی روانی را کاهش و سلامت روان را بهبود دهند. لوسیون‌های گیاهی، شمع‌های معطر، پتوهای سنگین و دیگر محصولات که حواس را آرام و محظوظ می‌کنند بدون تردید در کوتاه‌مدت احساسات آرامش و تسکین را در ما ایجاد می‌کنند.

باوجود این به نظر می‌رسد اکنون مشوق‌های کلان اقتصادی صنعت سلامتی را به سمت دادن وعده‌هایی سوق می‌دهد که نمی‌تواند به آن‌ها عمل کند. تبلیغات محصولات خودمراقبتی اغلب اعلام می‌کنند که محصولشان (که می‌تواند اپلیکیشن ذهن‌آگاهی، روغن معطر یا چای میوه‌ای باشد) هم به شما احساس آسودگی خواهند داد و هم هیجانات ناخواسته را دور می‌کنند. این ممکن است روی کاغذ عالی به نظر برسد، اما عقل سلیم به ما می‌گوید زندگی در واقع این‌طور عمل نمی‌کند. لذت بردن از کلاس یوگا مانع نمی‌شود که مدیر مدرسه تماس بگیرد و بگوید فرزندان در زمین بازی

همکلاسی‌اش را کتک زده است. متعهد نگه داشتن خانواده‌تان به تمرین ذهن‌آگاهی منظم جلوی همه‌گیری جهانی‌ای را که سال‌ها بدبختی برای شما در پی می‌آورد نمی‌گیرد. محصولات یا تمرینات سلامتی می‌توانند موقتاً روحیهٔ ما را بالا ببرند یا کمک کنند حس تعادلی گذرا به دست آوریم. آن‌ها نمی‌توانند از ما یا نوجوانان ما در برابر درد هیجانی محافظت کنند.

ما این را هم می‌دانیم و هم نمی‌دانیم. اعتقاد به اینکه به دست آوردن و حفظ حالت آسودگی روانی ممکن است می‌تواند واقعاً وسوسه‌انگیز باشد، به‌خصوص وقتی تبلیغات سلامتی مکرراً حالت بکر ذن^۱ را توصیه می‌کنند که می‌توانیم آن را به دست بیاوریم یا دست‌کم بخریم.

توقعاتی که صنعت سلامتی ایجاد می‌کند در حد چرند است، اما تأثیرش شوخی نیست. من اکنون در کارم از نوجوانانی مراقبت می‌کنم که احساس «شکست در سلامتی» دارند. آن‌ها این پیام خطرناک را که اغلب با بازاریابی از طریق شبکه‌های اجتماعی رواج داده می‌شود جدی گرفته‌اند: متعهد بودن به خودمراقبتی — و محصولات و خدماتی که با آن می‌آیند — آن‌ها را از استرس یا اضطراب در امان نگه خواهد داشت. سپس امتحانات ترم شروع می‌شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، نوجوانان ما طبیعتاً تنش و ناراحتی اعصابی را تجربه می‌کنند که همیشه همراه با امتحانات بزرگ سراغمان می‌آید. اما آن‌ها حتی نسبت به آنچه ما در پایان ترم تجربه می‌کردیم احساس بدتری دارند، چون تبلیغات گسترده تلقین می‌کنند ناراحتی آن‌ها به نحوی قابل پیشگیری است. نوجوانان ما که قبلاً استرس داشتند، حالا نسبت به داشتن احساس بد حس بدی دارند.

به‌علاوه، به نظر می‌رسد پیشرفت صنعت سلامتی این موضوع را هم که فرهنگ ما چگونه سلامت روانی را تعریف می‌کند تغییر داده است. تقریباً در ده سال گذشته — همان بازه‌ای که در آن سلامت روان صنعتی چند بیلیون دلاری شد — سلامت روانی معادل شد با احساس خوب. البته احساس خوب داشتن عالی است (آسوده بودن و یا راحت بودن)، اما واقعیت این است که حالت‌های روانی خوشایند به همان شکلی که ما در طول روز حرکت می‌کنیم می‌آیند و می‌روند. مهم نیست ما چه کار می‌کنیم، هیچ تضمینی وجود ندارد که هر کدام از ما بتواند دورانی طولانی از سهولت و روند بدون مشکل را حفظ کند.

در حال حاضر شیوع این پیام که سلامت روان به معنای احساس خوب است منجر شده خانواده‌ها و نوجوانان بسیاری به این نتیجهٔ منطقی برسند که داشتن احساس بد دلیلی برای نگرانی جدی است. من نگرانم که جنبش سلامتی والدین و نوجوانانشان را بی‌جهت از ناملایمات معمول بترساند. اکنون بسیار بیشتر از سال‌های گذشته خودم را این‌گونه می‌بینم که نیاز دارم به نوجوانان و گروه‌های وابسته به آن‌ها اطمینان بدهم یک روز یا هفته سخت بعید است نشانه‌ای برای این باشد که «چیزی واقعاً

۱. مکتبی شرقی مبتنی بر عبادت و مدیتیشن

اشتباه است».

آنچه ما را به سمت مؤلفه سوم می‌برد شاید توضیح دهد چطور در حال حاضر ما خودمان را در موقعیتی می‌بینیم که نوجوانان و والدینشان بیش از هر زمان دیگری بابت درد هیجانی احساس ناآرامی می‌کنند: نوجوانان، در جایگاه گروه، در واقع احساس بدتری نسبت به گذشته دارند.

قسمتی از آن به این واقعیت مربوط می‌شود که نوجوانان ما با واقع‌بینی ناراحت‌کننده‌ای از آینده‌ای همراه با آشفتگی محیط‌زیستی، اجتماعی و سیاسی جاری مواجه هستند. نظرسنجی سال ۲۰۱۸ انجمن روان‌شناسی آمریکا نشان داد افراد بین پانزده تا بیست و یک سال نسبت به بزرگسالان نگرانی بیشتری بابت مسیر حرکت ملت، تکرار تیراندازی‌های کور و تغییرات اقلیمی دارند.

در بین نوجوانان نگرانی‌های جدی درباره سلامت روان در حال افزایش است. از سال ۲۰۰۹ تا سال ۲۰۱۹ تعداد دانش‌آموزان دبیرستانی‌ای که گزارش داده‌اند مدام احساس بد یا ناامیدی دارند از ۲۶ به ۳۷ درصد رسید؛ شگفت این‌که تعداد کسانی که به پرسشگران گفته‌اند تمایل خودکشی داشته‌اند از ۱۱ به ۱۶ درصد رشد کرده و وضعیت هشداردهنده‌تر از پیش است. تقریباً در همان بازه زمانی تعداد دانش‌آموزان دبیرستانی که سطوح قابل توجهی از اضطراب را گزارش می‌کردند از ۳۴ به ۴۴ درصد افزایش یافت. این آمارهای تلخ، همان‌طور که احتمالاً توجه کرده‌اید، نشان می‌دهند نوجوانان چگونه پیش از همه‌گیری کرونا احساس می‌کردند به مراحل اولیه کودکی خود سقوط کرده‌اند.

همه‌گیری برای همه ناگوار بود، اما نوجوانان با چالش‌های منحصربه‌فردی مواجه بودند، دقیقاً به این دلیل که کووید ۱۹ روال اصلی رشد و بلوغ را منحرف کرد؛ برای مثال، وقت گذراندن با همسالان و مستمراً مستقل شدن. مطالعات جهانی نشان داد که علائم افسردگی و اضطراب در بین نوجوانان در طول همه‌گیری دو برابر شده و بسیاری از آن‌ها دچار مشکلات خواب شده‌اند، از خانواده خود کناره‌گیری کرده‌اند یا پرخاشگر شده‌اند. مطالعات بخش فوریت‌های پزشکی در اوایل سال ۲۰۲۱ نشان داده است ویزیت‌های پزشکی مربوط به تلاش‌های مشکوک به خودکشی در مقایسه با اوایل سال ۲۰۱۹ به میزان ۵۱ درصد بین دختران نوجوان و ۴ درصد بین پسران نوجوان افزایش یافته است. کارشناسان کاملاً مطمئن نیستند چه چیزی این اختلاف جنسیتی بزرگ را ایجاد کرده است، اما گمان می‌کنند که در طول همه‌گیری کرونا دختران احتمالاً احساس انزوای اجتماعی بیشتری نسبت به پسران داشته‌اند.

شرایط برای نوجوانان گروه‌های نژادی و قومی به‌حاشیه‌رانده‌شده و تبعیض‌دیده از این هم بدتر بود. در مقایسه با نوجوانان سفیدپوست، نوجوانان سیاه‌پوست، آسیایی - آمریکایی و چندنژادی سطوح بالاتری از درد روانی مرتبط با همه‌گیری کرونا را تجربه کردند. البته همه‌گیری همچنین با تعداد بالایی از بحران‌های ملی دیگر که نوجوانان ما را تحت تأثیر قرار می‌داد برجسته شد: تضاد سیاسی شدید، افزایش خشونت و حسابرسی ضروری و دردناکی برای کشتن آمریکایی‌های سیاه‌پوست توسط پلیس.

جای تعجب نیست که بسیاری از والدین امروز نگران سلامت روان نوجوانان خود هستند. نوجوان بودن همیشه سخت بوده است. بلوغ در زمان تبعیض گسترده نوجوان بودن — یا بزرگ کردن نوجوان — را سخت‌تر هم می‌کند، گرچه اغلب همراه بحران‌ها فرصت هم پیش می‌آید و در واقع من باور دارم هرگز زمانی بهتر از این برای نگرانی بابت اینکه چطور از نوجوانان و زندگی هیجانی آن‌ها حمایت کنیم وجود نداشته است.

در دهه قبل از همه‌گیری کرونا دو کتاب نوشتم که به‌ویژه بر چالش‌هایی که دختران و زنان جوان با آن مواجه‌اند تمرکز داشت. تعجبی ندارد که تحت تأثیر کووید ۱۹ توجهم به سمت نیازهای هیجانی فوری همه نوجوانان، صرف‌نظر از جنسیت آن‌ها، تغییر مسیر داد. تحول آسانی بود، چون من بیش از سه دهه در جایگاه بالین‌گر مراقب پسران و مردان جوان پرشماری بوده‌ام، به‌علاوه مقالاتم در نیویورک تایمز درباره بلوغ و محتوای پادکستم، *از لیزا پیرس*، هرگز محدود به یک جنسیت نبوده است. در سراسر این کتاب مثال‌هایی از کار بالینی من با دختران و پسران ایده‌هایی کلیدی را نشان خواهد داد. به این خاطر مشخصات تمام افراد تغییر داده شده است و در چند مورد نیز برای حفظ رازهای برخی جوانانی که تحت مراقبت من بوده‌اند مشخصات را به‌صورت متضاد ارائه داده‌ام.

شما این کتاب را به این خاطر می‌خوانید که به نوجوانان اهمیت می‌دهید. شما می‌خواهید به نوجوانان برای هدایت دوره چالش‌برانگیز زندگی‌شان در زمانی مخاطره‌آمیز از تاریخ کمک کنید. شما می‌خواهید آن‌ها را جوری بار بیاورید که زندگی هیجانی غنی و فوق‌العاده‌ای داشته باشند، در روابط خود حامی و عمیق باشند، در زمان‌های خوب و بد محکم و لایق بمانند و قدرت هیجانی واقعی خود را پرورش دهند.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد دقیقاً همین کار را انجام دهید. ما در فصل اول افسانه‌های گمراه‌کننده و بی‌پایه‌و‌اساس درباره چگونگی عمل احساسات را از بین خواهیم برد، همچنین خواهیم دید چگونه این افسانه‌ها اکتشافات علم روان‌شناسی در مورد زندگی هیجانی نوجوانان را به گل می‌نشانند. در فصل دوم از چگونگی شکل‌گیری تجربیات و تجلی هیجان نوجوانان توسط نقش‌های جنسیتی سنتی سخن خواهیم گفت و معنای ادراک جدید از جنسیت برای نوجوانان و والدینشان را باز می‌کنیم. در فصل سوم به هیجانات منحصربه‌فرد دوران بلوغ می‌پردازیم و به اینکه چگونه این هیجانات چرخش جدیدی در زندگی روزمره نوجوانان و خانواده‌های آن‌ها ایجاد می‌کند. فصل‌های چهارم و پنجم از پژوهش و نظریه بالینی استفاده می‌کنند و به والدین پیشنهاد و رهنمود واقعی و کاربردی می‌دهند. این پیشنهادها با پیدا کردن راه‌هایی برای ابراز هیجانات — و در مواقع نیاز، پیشنهاد روشی برای کنترل کردن این هیجانات — به نوجوانان برای پرورش زندگی هیجانی مستقل‌شان کمک می‌کند.

شاید مهم‌تر از همه، این کتاب می‌خواهد از شر این نظریه خلاص شود: نوجوانان فقط زمانی از

لحاظ روانی سالم هستند که بتوانند احساس خوب را حفظ کنند. در جای خود، ما با تعریفی از سلامت هیجانی، که واقعاً کاربردی و از نظر روان‌شناسی دقیق است، آشنا خواهیم شد: داشتن احساس درست در زمان درست و توانایی مدیریت مؤثر این احساسات. بیایید دیگر برای درک بهتر نوجوانانی که عاشق‌شان هستیم و حمایت از آنها حتی لحظه‌ای هم صبر نکنیم.

فصل ۱



مقدماتی دربارهٔ هیجان نوجوانان: عبور از سه افسانهٔ بزرگ

در متن پیام نوشته شده بود: «دکتر دی، می‌توانم این هفته شما را ببینم؟ تام.» من شمارهٔ فرستنده را نشناختم و نام هیچ‌کس در برنامهٔ کاری هفتگی من تام نبود. همچنان که با کنجکاو به موبایلم خیره شده بودم، سه نقطه در پایان پیام پدیدار شد و به دنبال آن پیامی رسید که به نظر می‌آمد از طرف فردی ذهن‌خوان باشد: «من هستم، تامی. شمارهٔ شما را از مادرم گرفتم.»

تامی! البته. بلافاصله سال‌ها قبل را به یاد آوردم که پسر نه‌سالهٔ شیرینی را اولین بار در سالن انتظار دیدم. وقتی یکدیگر را ملاقات کردیم مضطرب در کنار مادرش ایستاده بود. یک دست مادر با خونسردی روی دامن لباسش بود و دست دیگرش به آرامی پشت پسرش را نوازش می‌کرد. در اتاق انتظار را که باز کردم همهٔ آنچه در تلاش برای آرام کردن اعصاب پسرش رشته بود پنبه شد. تامی با چشمان گرد شده از وحشت من را پذیرفت. موهای تیره‌اش که به سمتی افتاده بود — موهایی نامرتب که تمام روز در مدرسه همان‌طور مانده بود — احساس کلی نگرانی‌اش در موقعیتی خاص را تأیید می‌کرد. مادر تامی پشت تلفن توضیح داده بود پسرش ترس‌های شبانه‌ای دارد که خودش و خانواده را تا دیروقت بیدار نگه می‌دارند. در دفتر، تامی و مادرش به دنبال من به اتاق مشاوره آمدند و آنجا به آرامی رابطهٔ کاری طولانی و ثمربخشی را شروع کردیم.

تامی بی‌قرار به دنیا آمد. در نوزادی مدام وحشت‌زده می‌شد و در ادامه، هنگام رفتن به پیش‌دبستانی، با سختی بسیاری از والدینش جدا شد. در طول سال‌ها، نگرانی‌هایش به ترس‌های شبانه تبدیل شدند که خوشبختانه در مقابل تلاش‌های من برای کمک کردن و نیز حمایت پایدار خانواده‌اش تسلیم شد. آن ترس‌ها برطرف شدند و نزدیک به دو سال از زمانی که آخرین تماس تلفنی را از والدینش دریافت کرده بودم گذشته بود. در تابستان بعد از کلاس هشتم، تامی شجاعانه تلاش کرد شب را دور از خانه در اردوگاهی تابستانه بماند، اما ظرف دو روز برای برگشت به خانه التماس می‌کرد. من چند تماس تلفنی با تامی از اردوگاه و والدینش داشتم و با مدیر اردوگاه نیز تلفنی مشورت کردم. همه با هم تصمیم گرفتیم دیگر ادامه ندهیم، با این امید که سال آینده دوباره اردوگاه را امتحان

کنیم. تامی کل آن تابستان با من ملاقات داشت، هم برای اداره کردن اضطرابی که او را به خانه برگردانده بود و هم برای پردازش احساس ناامیدی و حقارت بابت ناتوانی در ماندن.

همچنان که به تلفنم نگاه می‌کردم و همه این‌ها را به یاد آوردم، فهمیدم نزدیک به چهار سال از آخرین باری که تماسی از تامی — اکنون تام — یا خانواده‌اش داشته‌ام گذشته است و این یعنی او الان دانش‌آموز سال آخر است. زمانی برای ملاقات مشخص کردیم و من احتمال می‌دادم کسی را که در اتاق انتظارم می‌بینم چندان نمی‌شناسم. مطمئناً تام قدبلند و چهارشانه شده است. او شورت بلند و گشادی پوشیده بود که خیلی مناسب دمای سرد اواخر اکتبر در حومه شهر گریتر کیولند نبود. یک‌باره، به شکلی نامناسب و دوستانه، با صدایی بم که آن را نشناختم، به من سلام کرد.

بعد از اینکه در دفترم مستقر شدیم و مختصر و مفید دربارهٔ سال‌هایی که او را ندیده بودم صحبت کردیم، برای آنچه به خاطرش پیام داده بود تقاضای کمک کرد.

«من در حال کار روی درخواست‌های ارسالی به دانشگاه هستم و نمی‌خواهم برای دانشگاه‌هایی که خیلی از خانه دورند درخواست بفرستم. نه من و نه خانواده‌ام با این موضوع مشکلی نداریم، اما مشاورم طوری درباره‌اش صحبت می‌کند که انگار خیلی مهم است.»

خدا را شکر، تام شاگرداول کلاس بود. در حقیقت، بدون شک، خلق‌وخوی مضطربش او را دانش‌آموزی بسیار باوجدان کرده بود. او دوندۀ منتخب کشوری و فلوت‌زن موفقی نیز شده بود. او از جهات بسیاری بالغ شده بود، اما باوجوداینکه آرزو داشت تابستان قبل در برنامهٔ فشردهٔ پنج‌هفته‌ای موسیقی در میشیگان شرکت کند، نتوانسته بود خودش را راضی به رفتن کند. بر اساس این تجربه تصمیم گرفته بود فقط به دانشگاه‌هایی درخواست بفرستد که حدود سه ساعت رانندگی تا خانه فاصله دارند.

شمال شرقی اوهایو کمبودی از بابت دانشگاه‌های عالی ندارد، اما مشاور مدرسهٔ تام هنوز احساس می‌کند او دارد فرصت‌هایش را محدود می‌کند. من نمی‌دانستم به چه چیزی فکر کنم. روی نیمکت خاکستری دفترم استدلالش را با من در میان گذاشت. تام می‌خواهد اگر زمانی که دور از خانه و در دانشگاه است دچار اضطراب یا فقدان اطمینان شد بتواند بدون مشکل یک یا دو شب به خانه برگردد. او می‌خواست به هفت دانشگاه خیلی خوب منطقه درخواست بفرستد. وقتی نتایج پذیرش مشخص می‌شد، مطمئناً انتخاب‌هایی عالی می‌داشت. همچنین به دانشگاه‌هایی که در فاصلهٔ سی دقیقه‌ای خانه‌اش بودند درخواست نمی‌داد، زیرا می‌خواست واقعاً احساس کند به دانشگاه رفته است.

تام گفت: «من هنوز اضطراب زیادی دارم. مطمئناً نسبت به گذشته بهتر شده‌ام، اما هیچ وقت دوست نداشته‌ام که دور از خانواده‌ام باشم. فقط دارم برای پیدا کردن راه‌حلی تلاش می‌کنم که حس نکنم اضطرابم می‌تواند سال اولم را خراب کند. وقتی این را برای مشاورم توضیح دادم او گفت: «تام! نگرانی‌هایت روی افکارت سایه انداخته است.»

اگرچه می‌دانستم مشاور تام بر چه اساس چنین نظری داده است، اما جنبه فکری او را مطرح نکردم. از دید من، به نظر می‌رسید مشکل بر اساس افسانه‌ای ناسودمند اما به‌ظاهر خوب باشد: احساسات ما دآوری‌مان را تضعیف می‌کنند.

افسانه شماره ۱: هیجان، دشمن عقل است

هیجان‌ات و عقل از دیرباز و عصر حجر به‌مثابه رقیب انتخاب شده بودند. در حقیقت، تضاد بین افکار و احساسات ما آن‌قدر بدیهی به نظر می‌رسیده که فلاسفه مدت‌ها درباره‌اش نظر داده‌اند. افلاطون تصور می‌کرد عقل مثل فردی کالسه‌چی افسار هیجان انسان را در دست دارد. رنه دکارت، قهرمان عقلانیت، کسانی را که «کاملاً ارباب احساسات خودشان» هستند ایده‌آل می‌دانست و دیوید هیوم، برخلاف دکارت، استدلال کرد که «عقل فقط باید برده احساسات باشد». خب، چطور باید درباره جایگاه هیجان‌ات در تصمیم‌گیری فکر کنیم؟ افلاطون، دکارت، هیوم... کدام یک درست می‌گوید؟

احتمالاً حق با دوستم تری است. او همکار من و روان‌شناسی بالینی است که استعاره‌ای فوق‌العاده را با من در میان گذاشت. بر اساس آنچه تری مطرح کرد، هنگام تصمیم‌گیری باید هیجان‌اتمان را عضوی از هیئت‌مدیره خود ببینیم. بقیه کرسی‌های هیئت‌مدیره ممکن است متعلق به ملاحظات اخلاقی، آرزوهای شخصی، تعهدات ما به دیگران، محدودیت‌های مالی یا لجستیک و غیره باشند. در حالت ایده‌آل، این اعضای هیئت‌مدیره با یکدیگر کار خواهند کرد تا در روند انتخاب‌های دقیق و آگاهانه برای نحوه اداره زندگی به ما کمک کنند. در این استعاره هیجان‌ات یک رأی دارند، اگرچه به ندرت رأی آن‌ها نظر نهایی است و آن‌ها قطعاً رئیس هیئت‌مدیره نیستند.

فرضیات تری در پژوهش‌های روان‌شناسی تأیید می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند در شرایط درست احساساتمان می‌تواند کیفیت تصمیم‌گیری ما را بهبود ببخشد. برای آزمودن اینکه چطور هیجان‌ات بر استدلال تأثیر می‌گذارد ایزابل بلانش، روان‌شناس، از کهنه‌سربازان جنگ بریتانیا خواست به مسائلی منطقی با سه مبحث مختلف پاسخ دهند. اولین زیرمجموعه از مباحث مربوط به جنگ بود (برای مثال، «برخی از سلاح‌های شیمیایی در جنگ استفاده شده‌اند. تمام چیزهایی که در جنگ استفاده شده‌اند خطرناک هستند؛ بنابراین برخی سلاح‌های شیمیایی خطرناک هستند»); دومین زیرمجموعه بار هیجانی داشت، اما مربوط به جنگ نبود (برای مثال، «برخی سرطان‌ها ارثی هستند...»); و سومین موضوع از نظر هیجانی خنثی بود (برای مثال، «برخی چای‌ها از مواد طبیعی هستند...»). نتیجه شگفت‌انگیز آن چه بود؟ وقتی به کهنه‌سربازان مسائل منطقی مربوط به جنگ داده شد، کامل‌ترین جواب را ارائه دادند. وابستگی هیجانی آن‌ها به مباحث مربوط به جنگ توانایی‌شان را برای قیاس صحیح تقویت کرده است. علاوه بر این، مطالعه بلانش بر کهنه‌سربازان شامل یافته‌ای جدید بود که به توضیح اثر متقابل

هیجان و تفکر منطقی کمک می‌کرد. در مطالعه او نیمی از کهنه‌سربازان از اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) رنج می‌بردند؛ اختلالی که با افکار دردناک و ازهم‌گسیخته و احساسات مرتبط با رویداد آسیب‌زای گذشته توصیف شده است. بلاشت فهمید کهنه‌سربازانی که از اختلال استرس پس از سانحه رنج می‌برند در مقایسه با کسانی که این اختلال را ندارند در تمام مقوله‌های مسائل منطقی عملکرد ضعیف‌تری دارند. داشتن درجه‌ای از وابستگی شخصی در مبحثی مشخص می‌تواند استدلال ما را بهبود ببخشد، اما هیجان خیلی زیاد کشتی شناختی ایجاد می‌کند که در تفکر ما دخالت خواهد کرد.

تمام این‌ها چه ربطی به تام دارد؟ به نظر من، احساسات او یاریگر باارزشی در جلسه هیئت‌مدیره درونی‌اش هستند. او می‌دانست که تجربه سختی از دوران ترک خانه داشته است، اما این هیجانات آن قدر قوی نبودند که سایر ملاحظات متفکرانه را از بین ببرند. تام می‌خواست نزدیک خانواده‌اش باشد، اما نه خیلی نزدیک، تا به این شکل همه‌چیز خوب پیش برود و او احساس کند برای مستقل بودن آماده است. او به مدرسه اهمیت می‌داد و می‌خواست درباره‌ای که به دانشگاه می‌رود انتخاب‌هایی داشته باشد. شانسش خوب بود که در منطقه‌ای غنی از گزینه‌های آموزش عالی زندگی می‌کرد و بنابراین می‌توانست تمام الزامات را برآورده کند، بدون اینکه مجبور باشد مناطق خیلی دور از خانه را در نظر بگیرد.

گفتم: «به نظر من، شما واقعاً به این موضوع فکر کرده‌اید. با توجه به اینکه این اولین باری خواهد بود که واقعاً از خانه دور می‌شوید، منطقی است که بخواهید این کار را با استفاده از تور احتیاط انجام دهید. به رغم اینکه هرگز از آن تور استفاده نمی‌کنید، از اینکه وجود دارد احساس خوبی خواهید داشت.»

تام پاسخ داد: «من هم همین‌طور احساس می‌کنم. به مشاورم چه باید بگویم؟»
 «فکر می‌کنم می‌توانید به او بگویید که نگرانی‌اش را درک می‌کنید و این نگرانی‌ها خیلی مهم‌اند، اما در واقع بخشی از مؤلفه‌های زیادی هستند که به تصمیم‌گیری تو جهت می‌دهند.»
 به صحبت در این باره ادامه دادیم که چه چیزی برای تام در پروسه حضورش در دانشگاه واقعاً مهم است. می‌خواست برای ترک مدرسه مشتاق باشد و احساس کند می‌تواند زمانی که به دانشگاه رسید موفق شود. درون‌داده‌هایی از هیجانات تام به او کمک کردند به راه‌حلی برسد که هر دو هدف را در بر می‌گرفت. اضطراب تام به‌مثابه عضو خردمند و سنجیده از هیئت تصمیم‌گیری شخصی او عمل کرد.

کمک به نوجوانان برای اعتماد به اراده‌شان

ابتدا و در درجه نخست ما می‌خواهیم نوجوانانمان به احساساتشان به این طریق مهم توجه کنند: به

منزله داده‌ها. هیجان‌ات، چه دردناک و چه خوشایند، اساساً نوعی اطلاعات هستند. آن‌ها همان‌طور که ما در طول روز پیش می‌رویم به وجود می‌آیند و بازخوردهای معنی‌داری تحویل می‌دهند. هیجان‌ات ما گزارش‌هایی از حالمان در زندگی به ما می‌دهند و می‌توانند در تصمیم‌گیری راهنمایی‌مان کنند. توجه به احساس شادمانی و پرانرژی بودن بعد از صرف ناهار با دوستی خاص احتمالاً الهام‌بخش شما در گذراندن زمان بیشتر با آن شخص خواهد بود. ترس شما از مهمانی در محل کار، در آینده احتمالاً برانگیزاننده این فکر در شماست که آیا اصلاً ارزش دارد امسال در این مهمانی شرکت کنید یا نه. اگر به جای اینکه هیجان‌اتمان را مخرب تلقی کنیم آن‌ها را جریانی دائمی از پیام‌رسان‌ها در نظر بگیریم که با به‌روزرسانی درباره اینکه اوضاع چگونه پیش می‌رود می‌آیند، معمولاً وضعیت بهتری خواهیم داشت. نوجوانان همیشه این‌گونه به احساساتشان نگاه نمی‌کنند. آن‌ها اغلب بین سیگنال‌هایی که از جهان بیرون دریافت می‌کنند و آن‌هایی که از درونشان می‌آید تکه‌تکه شده‌اند. ممکن است به اعتبار هیجان‌ات خود شک کنند، به‌خصوص زمانی که احساساتشان با آنچه به نظر می‌آید هم‌سالانشان احساس می‌کنند در یک ردیف قرار نمی‌گیرد؛ برای مثال، نوجوانی که با آنچه انگار دوستانش با انجامش مشکلی ندارند ناراحت می‌شود — مثل بدرفتاری با همکلاسی، امتحان کردن ماری جوانا، یا غیبت از کلاس درس — گاهی بارها و بارها به آن کار فکر می‌کند تا تشخیص دهد حق با چه کسی است. آن نوجوان از خودش خواهد پرسید که آیا دوستانش اشتباه می‌کنند یا او از انجام این کار مضطرب است.

گاهی نوجوان چنین وضعیت دشواری را در خانه مطرح می‌کند و بزرگ‌ترها پریشان می‌شوند. آرامش خود را حفظ کنید. دختر شما ممکن است بدون فکر بگوید: «بعضی دختران همکلاسم برای اینکه ناهار را بیرون بخورند سر کلاس فیزیک نیامدند.» داشتن نوجوانی که اخبار نگران‌کننده را با لحنی خودمانی بیان می‌کند می‌تواند شوکه‌کننده باشد. غیبت از کلاس مسئله‌ای مهم است. این ممکن است ما را به فکر فرو ببرد و اینکه فرزند ما با این مسئله مشکلی نداشته باشد حتی بدتر است. پیش از اینکه سخنرانی را با اشتیاق شروع کنیم ارزشش را دارد این احتمال را قبول کنیم که نوجوان ما نداند که باید چه احساسی درباره این شرایط داشته باشد و دنبال راهی است برای اینکه بفهمد ما چطور در این زمینه فکر می‌کنیم و بنابراین وانمود می‌کند بی‌تفاوت است. این‌گونه در نظر بگیرید، سخنرانی محکم ممکن است بدترین گزینه نباشد. دست کم نوجوان ما می‌فهمد تنها خودش کسی نیست که فکر می‌کند رفتار هم‌سالانش غیرقابل قبول است، به‌رغم اینکه ممکن است این رضایت خاطر را به ما ندهد که او هم مثل ما فکر می‌کند.

با این حال، پرسیدن سؤالی واقعی اطمینان‌بخش‌تر خواهد بود. با ملایمت گفتن اینکه: «اممم... در این باره چه فکر می‌کنید؟» باعث می‌شود نوجوان ما بفهمد ما با آنچه همکلاسی‌هایش انجام داده‌اند مشکل داریم و گمان می‌کنیم احتمالاً او هم همین فکر را می‌کند. اکنون جهت خوش‌بینانه را نشان می‌دهیم. وقتی نشان می‌دهیم درباره احساسات نوجوانانمان کنج‌کاو هستیم — به‌ویژه درباره مبحثی که مطرح

می‌کنند — داریم از آن‌ها دعوت می‌کنیم هیجانات خود را پرمعنی و قابل‌اعتماد تلقی کنند. نوجوانان تقریباً همیشه زمانی به دیدار ما می‌آیند که ما با آن‌ها همچون روح‌های ژرف بابصیرتی که هستند رفتار کنیم. شگفت‌زده نشوید اگر نوجوانی که همین چند لحظه پیش به‌طور اتفاقی اخبار تحریک‌کننده‌ای را در میان می‌گذاشت ناگهان با گفتن «فکر می‌کنم این موضوع من را نگران آن‌ها می‌کند»، یا چیزی در همین راستا، نظر خود را تغییر دهد.

بالین حال، چه می‌شود اگر این رویکرد را امتحان کنید و بفهمید نوجوان شما اصلاً حوصله مکالمه‌ای جدی را ندارد؟ در حقیقت، سؤال کردن از افکار نوجوان درباره رفتار غیرقابل‌پیش‌بینی و بالقوه خطرناک هم‌سالانش ممکن است جوابی آزاردهنده (اگر نه کاملاً خصمانه) را در پی داشته باشد. به‌رغم اینکه احساس می‌کنید آب در هاون می‌کوید، ناامید نشوید. به عقیده من، مکالمه تا همین جا هم موفقیت‌آمیز بوده است. وقتی نوجوانان شیطنتهای هم‌سالان را در خانه مطرح می‌کنند اغلب به دنبال راستی‌آزمایی هستند. بالا انداختن ابروها — حتی اگر نوجوانان ما بابت آن از دستان عصبانی شوند — این راستی‌آزمایی را به آن‌ها می‌دهد.

بیش از همه، می‌خواهیم به دنبال فرصت‌هایی بگردیم تا این نکته کلیدی را خیلی واضح درک کنیم: هیجانات ما می‌توانند در هدایت زندگی به ما کمک کنند. نادیده گرفتن احساساتمان به معنای انجام کاری است که اطلاعات مهمی درباره آن نداریم. هر زمان می‌شنویم نوجوانان ما احساساتی را زیر سؤال می‌برند که با توجه به موقعیت بسیار منطقی هستند، باید فوراً برای آن‌ها اطمینان خاطر فراهم کنیم. ممکن است بگوییم «تو اراده خوبی داری» یا «به آنچه حسرت به تو می‌گوید توجه کن، چون تقریباً همیشه تو را به مسیری می‌برد که به موفقیت منجر می‌شود».

در مورد تام معلوم شد خردمند بود که به خودش گوش داد. او در چندین دانشگاه پذیرفته شد و تصمیم گرفت به دانشکده کوچک هنرهای لیبرال، که حدود یک ساعت تا خانه فاصله داشت، برود. در تابستان پیش از سال اولش برای ترک خانه و رفتن به دانشگاه هیجان‌زده بود، اما ترم اول برایش سخت گذشت. او با هم‌اتاقی‌اش خوب کنار آمد، اما دور از خانه بودن برایش ناراحت‌کننده بود و شب‌ها به‌سختی می‌خوابید. هرچه خستگی تام بیشتر شد اضطرابش هم درست همراه آن افزایش یافت و منجر به چرخه‌ای معیوب شد که خوابش را بیشتر تضعیف می‌کرد. ما کارمان را دوباره شروع کردیم، حالا اما در جلسات مجازی و زمانی که تام در اتاقش در خوابگاه تنها بود. خیلی زود مشخص شد که تام نیاز دارد چند روز به خانه برگردد تا بتواند خوابش را تنظیم کند و همچنین با یکی از همکاران روان‌پزشک من ملاقات کند و برای دریافت دارو مشاوره بگیرد.

تام بیشتر روزهای اکتبر و در اوایل نوامبر پنجشنبه‌ها بعد از آخرین کلاس هفته‌اش به خانه برمی‌گشت و یکشنبه بعدازظهر به دانشکده می‌رفت. او از وقت گذراندن با والدینش، ملاقات با معلم موسیقی قدیمی‌اش و خوابیدن در تخت‌خواب خودش احساس خوبی داشت. به‌شدت از اینکه

فعالیت‌های آخر هفته دانشگاه را از دست می‌داد ناراحت بود، اما با علم به اینکه می‌تواند چند روز هفته را در خانه بگذراند از زمانی که در دانشگاه می‌گذراند خیلی بیشتر لذت می‌برد. تام به کمک جلسات درمان منظم ما، دارودرمانی‌ای که شدت اضطرابش را کاهش داد، هم‌اتاقی فهمیده و نیز والدینی حمایتگر، شروع به این کرد که مدت‌های طولانی‌تری در دانشکده بماند. دو هفته بعد از ترم دوم معلم موسیقی‌اش او را تشویق کرد برای ارکستر دانشگاه آزمون بدهد. تام شگفت زده و مفتخر بود که برای فلوت‌زن اصلی انتخاب شده بود. از آن زمان شرایطش به سرعت بهبود یافت. تمرینات و کنسرت‌ها برنامه تام را پر می‌کرد و آمدن به خانه برای او ناممکن می‌شد. خوشبختانه اکنون او به‌ندرت می‌خواهد یا احتیاج دارد که به خانه بیاید. در ماه آوریل اجاره‌نامه آپارتمانی خارج از دانشگاه را برای فصل پاییز امضا کرد؛ آپارتمانی که آن را با دو نفر از دوستانش، که در ارکستر با آن‌ها آشنا شده بود، شریک بود.

تام تنها یک‌بار دیگر در آن سال با من تماس گرفت: وقتی مادر بزرگش به شکل غیرمنتظره‌ای فوت کرد. ما دو بار برای پردازش اندوه و شوکی که به او وارد شده بود ملاقات کردیم. پس از آن تا اواخر پاییز سال دوم دانشگاه تام از او چیزی نشنیدم، تا زمانی که اتفاقی با مادرش در مغازه خواربارفروشی برخورد کردم. او گزارش کاملی از تام به من داد: «آن‌قدر خوشحال است که نگو.» و لبخندی از روی غرور زد. «ما برای تماشای بعضی از اجراهایش می‌رویم، اما او فقط در طول تعطیلات دانشکده به خانه می‌آید و گاهی حتی در تعطیلات هم نمی‌آید. صادقانه بگویم، حتی همین الان هم او ممکن است در کالیفرنیا در دانشکده باشد.»

هشدار: داوری نوجوان می‌تواند وابسته به شرایط باشد

با نگاه به گذشته، واضح است تام خردمند بود که اجازه داد نگرانی‌هایش بر برنامه دانشگاه او تأثیر بگذارد. داستان او مثالی عالی است برای اینکه بدانیم چطور هیجانات می‌توانند کیفیت تصمیم‌گیری نوجوان را بهبود دهند. اما همیشه به این شکل نیست. قطعاً مواقعی وجود دارد که نوجوانان خودشان را در شرایطی می‌بینند که هیجاناتشان جلوی داوری بهترشان را می‌گیرد.

نوجوانان، خیلی بیشتر از کودکان یا بزرگسالان، ممکن است هنگام انجام کارهای هیجان‌انگیز با دوستانشان به گرفتن تصمیمات بد متمایل باشند. شک دارم از شنیدن این موضوع شگفت‌زده شده باشید. در مقام نوجوان سابق، احتمالاً زمانی را به خاطر می‌آورید که خودتان یا کودکان دیگری که می‌شناختید کارهایی واقعاً بی‌معنی انجام داده‌اید، صرفاً به این دلیل که بچه‌های دیگر هم این کارها را می‌کردند.

مورد من «اسکی با چسبیدن به وسایل نقلیه» بود. من در کلرادو بزرگ شده‌ام و نوجوانی متعلق به دهه ۱۹۸۰ بودم، وقتی دنور هنوز شهری کوچک بود. بعد از بارش سنگین برف، آخر شب خیابان‌های

خالی از لایه‌های برف فشرده و لغزنده پوشیده می‌شد. در این شرایط ما کمی بعد از تاریکی هوا بیرون می‌رفتیم. دو یا سه نفری در لحظه‌ای به سپر عقب ماشین دوستان چنگ می‌زدیم، برای اینکه دوست راننده‌مان گاز بدهد فریاد می‌زدیم، سپس قوز می‌کردیم و از اینکه کشیده می‌شدیم لذت می‌بردیم. چکمه‌هایمان شبیه کفش اسکی بود و با سرعت فزاینده‌ای پیش می‌رفتیم. در نهایت دست‌هایمان خسته می‌شد و پیش توده‌ای از برف کنار جاده می‌ایستادیم، راننده دور می‌زد و ما دوباره شروع می‌کردیم. بین چرخش‌های پشت سپر، ما در صندوق عقب را باز می‌کردیم و رو به جاده می‌نشستیم و با کسانی که به سپر چنگ زده بودند و کشیده می‌شدند گپ می‌زدیم. اکنون، در پنجاه و چند سالگی، با به یاد آوردن این‌ها نمی‌توانم باور کنم چه می‌کردیم. در مقام مادر دو نوجوان، اگر یکی از دخترانم این کار را انجام بدهد از عصبانیت منفجر می‌شوم. اما همچنین به خاطر می‌آورم که دوران اسکی با وسایل نقلیه چه احساسی داشت. آن‌قدر سرگرم‌کننده بود که به خطرش حتی فکر نمی‌کردم. دوستان خوبم با وسایل نقلیه اسکی سواری می‌کردند، بنابراین من هم می‌خواستم انجامش بدهم.

با وجود این خطر که تدافعی به نظر برسم، احساس می‌کنم باید اشاره کنم در دوران نوجوانی در مجموع مثل بقیه نوجوانان بودم. اسکی من با وسایل نقلیه بخشی از الگویی گسترده‌تر از رفتاری بی‌ملاحظه یا تکانشی نبود. والدینم از کاری که ما می‌کردیم آگاه بودند و از من می‌خواستند خطرات بالقوه اسکی با وسایل نقلیه را به تفصیل شرح دهم. من حتی آن زمان می‌توانستم فهرستی بلندبالا از خطرات واقعی آن کار ارائه کنم، اما وقتی بیرون و در برف بودیم نمی‌سنجیدم چه چیزی ممکن است اشتباه باشد. من با دوستانم خوش می‌گذراندم.

روان‌شناسان کشف کرده‌اند که نوجوانان وقتی به رفتارهای پرمخاطره فکر می‌کنند دو ذهنیت دارند: ذهنیت «ارزیابی - خطر - در - روشنی - روز - سرد» و ذهنیت «من - با - دوستانم - هستم - و - خوش - می‌گذرانیم». این دو ذهنیت به ترتیب شناخت سرد و شناخت گرم معرفی شده‌اند و اینکه کدام یک تصمیم‌گیرنده باشد بسته به جایی است که نوجوان حضور دارد و آنچه در اطرافش اتفاق می‌افتد.

در شرایط شناخت سرد، مثل زمانی که نوجوان شما در بعدازظهر روز شنبه در آشپزخانه ایستاده و برنامه‌اش را برای شب شرح می‌دهد، نوجوانان ظرفیت زیادی برای استدلال درست و معقول دارند، اما تحت تأثیر لحظه‌ای اجتماعی، شناخت گرم مشارکت می‌کند و آن‌ها با احتیاط کمتری به خطر فکر می‌کنند. نوجوان شما ممکن است قسم بخورد که آن شب قصد نوشیدن، سیگار کشیدن یا هیچ کار خطرناکی را ندارد، اما وقتی به مهمانی رفت و تمام دوستانش را در حال نوشیدن دید احتمال زیادی وجود دارد که شناخت گرم برنده شود و او به دوستانش بپیوندد.

بزرگسالان با علم به اینکه تمام نوجوانان زندگی ذهنی دوگانه‌ای را پی می‌گیرند چه کاری باید انجام دهند؟ اول، آن‌ها می‌توانند احساس آرامش کنند، چون قوانین بسیاری از ایالات بر اساس این واقعیت است که نوجوانان زمانی که با همسالان خود هستند بیشتر خطر می‌کنند. در آمریکا برای