

هنرمهار تنشی

دانا دورفمن در کتاب نگرانی‌های مفید به تحلیل راه‌های تبدیل اضطراب به نیرویی سازنده می‌پردازد

روان‌شناسی نوجوان

بهار خسروی

گروه کتاب

تربیت نوجوانان در دنیای پرشتاب امروز یکی از حساس‌ترین دغدغه‌های والدین به حساب می‌آید. خانواده‌ها نه‌تنها با مسئولیت هدایت فرزندان خود در مسیر رشد و موفقیت مواجه هستند، بلکه همزمان باید مراقب سلامت روان، آرامش و تعادل عاطفی آنها هم باشند. آماده‌سازی نوجوانان برای آینده و حفظ امنیت روانی آنها، با وجود نوسانات خلقی دوره نوجوانی، گاهی بسیار سخت و پیچیده می‌شود و متعاقب آن نگرانی والدین را به دنبال دارد. گاهی خانواده‌ها در این مسیر دچار اضطراب می‌شوند و با وجود سردرگمی که به سراغشان می‌آید، به جای آنکه یاریگر نوجوان خود باشند، با رفتار نامناسب یا تصمیم‌های نادرست راه رسیدن به موفقیت نوجوانان شناخت وزرگی‌های دوران نوجوانی، شیوه‌های درست گفت‌وگو، مدیریت تعارض‌ها، تقویت عزت نفس و ایجاد رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد، همگی مهارت‌هایی هستند که باید آنها را آموخت و تقویت کرد. برخی کتاب‌های علمی و تخصصی با زبانی ساده به والدین می‌آموزند چگونه میان حمایت‌گری و استقلال‌بخشی تعادل برقرار کنند، چگونه به جای کنترل افراطی، همراه و راهنما باشند و چگونه نشانه‌های اضطراب، فشار روانی یا افت عاطفی را در فرزند خود به‌موقع تشخیص دهند. استفاده از این کتاب‌ها نه‌تنها دانش والدین را افزایش می‌دهد، بلکه به آنها فرصت‌پذیری می‌توانند با آگاهی بیشتر، تصمیم‌هایی سنجیده‌تر و مؤثرتر بگیرند. کتاب «نگرانی‌های مفید» نوشته دانا دورفمن با ترجمه مرجان حمیدی که در انتشارات دکسا به چاپ رسیده، حاصل بیش از سه دهه تجربه بالینی نویسنده به عنوان روان‌درمانگر در مواجهه با

خانواده‌هایی است که در «تله اضطراب دستاورد» گرفتار شده‌اند. در واقع دورفمن هنر تبدیل اضطراب به نیرویی سازنده را به والدین آموزش می‌دهد. این اثر همراه با مثال‌های واقعی، تمرین‌های کاربردی و راهبردهایی مبتنی بر پژوهش، به والدین می‌آموزد چگونه فشارهای پنهان موفقیت را مهار کنند، فضایی امن و حمایتی برای فرزندان خویش فراهم آورند و آنها را در مسیر بالندگی و توانمندی همراهی کنند. این اثر فقط کتابی برای مدیریت اضطراب والدین نیست؛ بلکه نقشه‌راهی است برای ساختن نسلی مقاوم‌تر، سالم‌تر و آماده‌تر برای رویارویی با چالش‌های فردا.

راهی به سوی موفقیت

کتاب «نگرانی‌های مفید» با رویکردی روان‌شناسانه و تربیتی قصد دارد به والدین کمک کند تا منشأ اضطراب خود را بشناسند، واکنش‌هایشان را بهتر تنظیم کنند تا بتوانند رابطه‌ای سالم‌تر با نوجوان خود بسازند. نویسنده توضیح می‌دهد که اضطراب و نگرانی همیشه هم منفی و بازدارنده نیستند، اگر به جای سرکوب کردن این احساسات، آنها را مدیریت و هدایت کنیم، می‌توانیم در



نگرانی‌های مفید

**چگونه با مهار اضطراب
فرزندپروری نوجوانی
بالنده پرورش دهیم**
● نویسنده: **دانا دورفمن**
● مترجم: **مرجان حمیدی**
● انتشارات: **دکسا**
● تعداد صفحات: **۲۶۲ صفحه**
● قیمت: **۵۵۰۰۰۰ تومان**

تربیت فرزندان و هدایت آنها به مسیر موفقیت نقش مهمی داشته باشیم و در نتیجه فرزند ی بالنده، مستقل و مسئولیت‌پذیر پرورش دهیم. والدین معمولاً در برابر رشد و استقلال نوجوان نگران می‌شوند، اما این نگرانی اگر درست فهمیده شود، می‌تواند به آگاهی، مراقبت و تربیت بهتر تبدیل شود. نویسنده معتقد است هدف خانواده‌ها نباید حذف کامل اضطراب باشد؛ بلکه مهار و استفاده درست از آن، راه‌حل مناسبی خواهد بود. در واقع این کتاب نقشه‌راهی را در اختیار والدین قرار می‌دهد تا راه‌هایی را که ممکن است به‌طور ناخواسته باعث تداوم یا تشدید استرس نوجوانان شوند، تشخیص دهند. این اثر به والدین، فرآیندها و ابزارهایی می‌دهد تا اضطراب‌هایشان را بویژه هنگام تصمیم‌گیری‌های مرتبط با موفقیت و دستاورد، مدیریت و مهار کنند و بتوانند نوجوانان خود را با ارزش‌مداری، اثربخشی و اصالتی که به دنبالش هستند، به سوی موفقیت راهنمای کنند.

دورفمن برای نوشتن این اثر از تجربه بالینی خود بهره گرفته است، به همین جهت برخلاف برخی از آثار این حوزه، کتاب لحن نصیحت‌گرانه به خود نگرفته و شبیه به یک جلسه مشاوره است. این روان‌درمانگر به والدین اجازه نگران بودن یا داشتن اضطراب را می‌دهد، اما از آنها می‌خواهد این نگرانی را تبدیل به اقدام هوشمندانه کنند و کنترل‌گری افراطی را کنار بگذارند. او در ادامه نشان می‌دهد اضطراب حل نشده والدین چگونه می‌تواند به رفتارهای کنترل‌گرانه منجر شود و نتیجه عکس به دنبال داشته باشد. بزرگ‌ترین نقطه قوت کتاب این است که اضطراب را به‌عنوان یک هیجان بد و منفی جلوه نمی‌دهد. نویسنده به جای اینکه بگوید اضطراب را از بین ببرید، به مخاطب می‌آموزد آن را چگونه به آگاهی و شهود تبدیل کند. بسیاری از کتاب‌های فرزندپروری روی دوران کودکی تمرکز دارند، اما این کتاب به‌طور خاص چالش‌های دوران نوجوانی از جمله استقلال‌طلبی، حریم خصوصی، تکنولوژی، فشارهای همسالان، نوسانات خلق و خو... را هدف قرار می‌دهد و به والدین کمک می‌کند بفهمند چرا در این سن، اضطراب نوجوانان‌شان به اوج

می‌رسد. کتاب‌های این حوزه معمولاً روی دستورالعمل‌های مرحله‌ای و گام به گام تمرکز دارند، به‌طور مثال اگر فرزندم این کار را کرد، من به‌عنوان والد دقیقاً باید چکار کنم؟ اما این کتاب بیشتر روی تغییر ذهنیت والدین کار می‌کند و فرمول رفتاری برای مواجهه با نوجوانان ارائه نمی‌دهد، در واقع بیشتر روی تغییر نگرش تمرکز کرده است تا تغییر رفتار تکنیکی. این نکته مهم را هم باید در نظر داشت که تغییر نگرشی که نویسنده در این کتاب به خواننده پیشنهاد می‌دهد، یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد و نیازمند تمرین، تکرار و صبر است.

مقابله با ماریج اضطراب موفقیت‌طلبی
کتاب «نگرانی‌های مفید» از سه بخش تشکیل شده است. بخش اول زمینه‌سازی محسوب می‌شود که فصل اول، دوم و سوم را شامل می‌شود. در فصل اول کتاب با عنوان «دغدغه این روزها» چشم‌انداز فرزندپروری مرور می‌شود؛ زمینه نگرانی‌های والد، رابطه فرهنگی با موفقیت و چگونگی و چرایی اینکه موفقیت به‌طور تمرکز فرزندپروری تبدیل می‌شود. این فصل خواننده را با مفهوم «اضطراب موفقیت‌طلبی والدانه» آشنا می‌کند. فصل دوم کتاب با عنوان «نگرانی هم‌رتبه قند» به بررسی عملکرد درونی اضطراب



می‌پردازد و تعریف، هدف و تأثیر آن بر کارکرد روزمره انسان را روشن می‌کند. این فصل علاوه بر محدودیت‌های اضطراب، فواید آن را هم یادآوری می‌کند و آنچه را ناآگاهانه در ما رخ می‌دهد، به سطح آگاهی می‌آورد. با استفاده از نمونه‌های رفتارهای والدین تأثیر می‌گذارد. فصل سوم کتاب با عنوان «عملکرد نگرانی» تأثیر اضطراب بر تفکر، بویژه نگرانی‌ها را شرح می‌دهد. این فصل برخی از الگوهای رایج افکار اضطرابی، تحریف‌های شناختی (نگرانی‌ها) را شناسایی می‌کند و

مدافع پرشور سلامت روان

دانا دورفمن، بیش از ۳۰ سال سابقه بالینی در درمان کودکان، نوجوانان، والدین و بزرگسالان دارد. او مدرک کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی و دکترای خود را در رشته مددکاری اجتماعی بالینی از دانشکده مددکاری اجتماعی دانشگاه نیویورک دریافت کرده است. دورفمن به‌عنوان یک مدافع پرشور سلامت روان، سخنران عمومی و برگزارکننده کارگاه است که با مدارس، مراکز فرزندپروری، سازمان‌های بهداشت روان، نیویورک تایمز، سی‌ان‌ان، وال استریت ژورنال، اپرا دیلی و سایر



فعالان عرصه آموزش به شمار می‌روند. این فصل نشان می‌دهد در سال‌های اخیر، دانش‌ما درباره عملکرد مغز هنگام یادگیری پیشرفت‌های چشمگیری داشته است. همچنین توضیح می‌دهد بخش مهمی از دانش به «کارکردهای اجرایی» مرتبط است؛ اصطلاحی که ۴ مؤلفه اساسی یادگیری را در برمی‌گیرد: حافظه کاری، بازداری، انعطاف‌پذیری و مقاومت در برابر تداخل. همه این مفاهیم با مطالعات علوم اعصاب قابل توضیح است. هر ۴ مؤلفه به عنوان عناصر کلیدی عملکرد شناختی شناخته می‌شوند و زیربنای همه مهارت‌هایی هستند که یادگیری جدید در نوجوانی بر آن استوار است. همچنین اشاره‌ای به انواع مختلف یادگیری مانند تصویرسازی ذهنی و یادگیری چند حسی دارد. فصل پنجم با عنوان «مغز اجتماعی» ویژگی‌های بسیار مهم دوران رشد را بررسی می‌کند، اینکه نوجوان باید با مغز بگیرد چطور روابط اجتماعی خود را مدیریت کند، دوستی‌ها را شکل دهد و در عین حال، پیامزد چگونه از امنیت

فردی خود در درون گروه محافظت کند. همچنین اشاره می‌شود تحولات مغز در دوره نوجوانی چگونه می‌تواند در کوتاه مدت به برخی کاستی‌ها و اشکالات بینجامد؛ برای مثال، اشتغال ذهنی با خود و مفهوم تماشاکر خیالی از جمله محدودیت‌های دوره نوجوانی هستند. نوجوانان باید با بزرگسالان متفاوت باشند؛ چرا ملاتونین شب‌ها در مغز نوجوانان دیرتر از بزرگسالان ترشح می‌شود؛ می‌پردازد. این فصل دو عامل احتمالی را مورد بحث قرار می‌دهد؛ عامل پیشنهادی اول ریشه در نظریه تکامل دارد و عامل پیشنهادی دوم به شرایط اجتماعی نوجوانان طی فرآیند تحول مربوط می‌شود.

فصل هفتم با عنوان «آیا نسل نوجوان امروزی واقعاً شکننده است؟» موضوعات گسترده‌ای مرتبط با سلامت روان و مغز نوجوان را بررسی می‌کند. همچنین مفهوم «نسل شکننده» در مورد نقد و بررسی قرار داده و به این نتیجه می‌رسد که شواهد تجربی اندکی برای حمایت از این دیدگاه وجود دارد. در این فصل همچنین به مسائلی مانند اختلال نقص توجه، بیش‌فعالی و مفهوم تنوع عصبی می‌پردازد و ارتباط این موضوعات را با فرآیندهای مغزی بررسی می‌کند. همچنین مسائلی مانند استرس در دوران نوجوانی و نقش رسانه‌های اجتماعی در این دوران را مورد بررسی قرار می‌دهد.

فصل آخر کتاب با عنوان «نقش بزرگسالان اصلی در تحولات مغز نوجوان» توضیح می‌دهد چرا شناخت مغز نوجوان برای همه بزرگترها ضروری است، بویژه برای والدین و متخصصانی که با نوجوانان سرگور دارند. همچنین «چارجوب STAGE» را معرفی می‌کند که ۵ مؤلفه اصلی فرزندپروری مناسب را برای این گروه سنی مطرح می‌کند. در آخر نیز درباره «مغز سالم» می‌گوید و نشان می‌دهد چگونه نوجوانان و بزرگسالان می‌توانند به تقویت عملکرد مغز نوجوان کمک کنند.



مغز نوجوان امروز

از منظر روان‌شناسی و علوم اعصاب

● نویسنده: **جان کریستوفر کولمن**
● ترجمه: **پیمان رضایی‌مرام**
● انتشارات: **دکسا**
● تعداد صفحات: **۱۶۴ صفحه**
● قیمت: **۴۵۰۰۰۰ تومان**