

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

این اثر ترجمه‌ای است از

The Emotional Lives of Teenagers

Raising Connected, Capable, and
Compassionate Adolescents

Lisa Damour

New York:
Ballantine Group, 2023

در ذہن نوجوانان چہ مے گذرد؟

پرورش فرزندانی بالغ، اہل معاشرت، توانمند و مہربان

لیسا دمور

ترجمہ بابک حافظی



در ذهن نوجوانان چه می‌گذرد؟

پرورش فرزندان با بالغ، اهل معاشرت، توانمند و مهربان

دامور، لیزا، ۱۹۶۹-م. D'Amour, Lisa، ۱۹۶۹-

در ذهن نوجوانان چه می‌گذرد؟
پرورش فرزندان با بالغ، اهل معاشرت، توانمند و
مهربان / لیسا دامور؛ ترجمه بابک حافظی.

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۳.

۲۴۸ص.

۹۷۸-۶۲۲-۵۷۳۴-۵۴-۸

BFY۲۴/۳

۶۱۶/۸۹۱۴۲

۹۷۳/۸۸۳۰

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



نویسنده

مترجم

ناشر

مدیر تولید

سروراستار

ویراستار

دیزاین یونیفرم و جلد

صفحه‌آرا

نمونه خوان

چاپ

نوبت چاپ

شمارگان

لیسا دامور

بابک حافظی

ترجمان علوم انسانی

محمد مهدی پور

علی کریمی

سپهر صدقی

صادق رهبری

ندا صفرزاده

فرشته هدایتی

زیتون

اول، ۱۴۰۳

۱۰۰۰ نسخه

حقوق چاپ و نشر در
تمام قالب‌ها اعم از
کاغذی، الکترونیکی
و صوتی انحصاراً برای
انتشارات ترجمان علوم
انسانی محفوظ است.



لیسا دَمور روان‌شناس بالینی آمریکایی، پژوهشگر و نویسندهٔ حوزهٔ نوجوانان است. او متولد ۱۹۷۰ و فارغ‌التحصیل دانشگاه‌های ییل و میشیگان است. دَمور در سال ۲۰۱۹ از سوی انجمن روان‌شناسی آمریکا به عنوان «متفکر پیشرو» شناخته شده است.

◀ چگونه باید فرزندانمان را از سال‌های دله‌ره‌آور نوجوانی عبور دهیم؟ کتاب‌های فراوانی در این زمینه نوشته شده است، اما کتاب لیسا دمور همان کتاب ظریف و موزون و همدلی‌برانگیزی است که ای کاش در آن سال‌های پرتلاطم آن را خوانده بودم.

جودیت نیومن

The New York Times

◀ راهنمایی خردمندانه و همدلانه برای دوره‌ای از زندگی که هم برای نوجوانان دشوار است و هم برای والدین.

KIRKUS REVIEWS

۱۱ مقدمه

۲۳ [۱] مقدمه‌ای بر هیجان نوجوان: عبور از سه افسانهٔ بزرگ

۶۳ [۲] جنسیت و هیجان

۱۰۹ [۳] تغییر بنیادی: دوران نوجوانی چطور زندگی روزمره را از نظر هیجانی زیرورو می‌کند؟

۱۵۵ [۴] مدیریت هیجانات، بخش اول: به نوجوانان کمک کنیم احساساتشان را ابراز کنند

۱۹۷ [۵] مدیریت هیجانات، بخش دوم: به نوجوانان کمک کنیم هیجاناتشان را کنترل کنند

۲۴۱ جمع‌بندی

۲۴۵ پی‌نوشت‌ها، منابع پیشنهادی، فهرست نام‌ها و اصطلاحات، نمایه

تقدیم به دی، نیمهٔ بسیار بیتِ من

نویسنده

تقدیم به سپیدۀ عزیز
که بخشی از بار کودکی ام بر
شانه های نوجوانی او بود.

مترجم

من بر این باورم که برای یک نوجوان امری طبیعی است که به مدت طولانی به شیوه‌ای متناقض و پیش‌بینی‌ناپذیر رفتار کند، اینکه با تکانه‌هایش مبارزه کند و نیز آن‌ها را بپذیرد ... اینکه به والدینش عشق بورزد و از ایشان متنفر باشد ... علیه آن‌ها طغیان کند و در عین حال وابسته آن‌ها باشد ... اینکه از هر زمان دیگری ایدئال‌گراتر، هنری‌تر، سخاوتمندتر و از خود گذشته‌تر باشد اما عکس آن هم باشد، یعنی خودمحور، خودخواه و محاسبه‌گر. در هر دوره دیگری از زندگی، نوسانات این‌چنینی بین دو حالت کاملاً متضاد بسیار غیرعادی محسوب می‌شود.. اما در این دوره از زندگی فقط نشانه‌ای هستند بر اینکه یک ساختار شخصیتی بالغ به زمان زیادی برای شکل‌گیری نیاز دارد.

- آنا فروید (۱۹۵۸)

برای کودکان مایه تسلائی عمیقی خواهد بود اگر دریابند که احساساتشان بخشی عادی از تجربه انسانی است.

- هایم جینات (۱۹۶۵)

مقدمه*

در ژوئن ۲۰۲۱ یکی از دوستان دوران دبیرستانم با من تماس گرفت. درباره آنچه از آخرین نوبت گفت‌وگو بر خودمان و خانواده‌هایمان گذشته بود کمی گپ زدیم و بعدش گفت «غرض از مزاحمت اینکه ... راستش خیلی نگران ویل هستم. می‌توانم موضوعی را با تو در میان بگذارم؟».

جواب دادم «البته». می‌دانستم پسرش، ویل، تقریباً همسن دختر بزرگم است و بنابراین حدوداً باید سال آخر دبیرستان باشد.

«چند هفته پیش متوجه شدیم که به خاطر کار شوهرم باید به سیاتل برویم. قرار است آخر تابستان برویم آنجا و ویل از این بابت به هم ریخته است. او عاشق دوستان و مدرسه‌اش در دنور است و باورش نمی‌شود که

* توصیه‌های این کتاب جزئی از درمان‌های حرفه‌ای روان‌شناختی، روان‌درمانی یا انواع دیگر مداخلات و توصیه‌های حرفه‌ای یا جایگزینی برای آن‌ها محسوب نمی‌شود. با هدف حفظ محرمانگی اطلاعات مراجعان دکتر دمور، برخی از اسامی و جزئیات تغییر کرده‌اند. هرگونه تشابه اسمی با اشخاص واقعی، زنده یا مرده، یا مشابهت با رویدادهای واقعی کاملاً تصادفی بوده است.

درست قبل از شروع سال آخر دبیرستان می‌خواهیم او را آواره سیاتل کنیم. بیش از اندازه بدعق شده و این چند روز حتی بابت این قضیه گریه هم کرده. نمی‌دانم باید چه بگویم تا اوضاع بهتر شود و نگرانم که نکند افسرده شده باشد».

پرسیدم «آیا خُلقش همیشه پایین است یا اینکه مثل موج بالا و پایین می‌شود؟».

«بالا و پایین می‌شود. درواقع، وقت‌هایی که به رفتن به سیاتل فکر نمی‌کند، به نظر روبه‌راه می‌آید. شغلی دارد که به آن علاقه دارد و وقتی با دوستانش بیرون می‌رود خیلی خوشحال است. اما وقتی صحبت نقل مکان به سیاتل می‌شود، خیلی خیلی غمگین می‌شود. نمی‌دانم باید چه کار کنم؛ نمی‌دانم باید نگران باشم یا نه».

گفتم «ببین، فکر نمی‌کنم افسرده شده باشد. اما با من در تماس باش چون می‌خواهم بدانم آیا خُلقش، به جای بالا و پایین شدن، ثابت می‌شود و بیشتر اوقات بدعق، بی‌حس و حال و غمگین است یا نه. از چیزهایی که تا اینجا گفتم این طور به نظر می‌رسد که به طور خاص فقط از نقل مکان به سیاتل ناراحت است و از این قضیه غمگین و عصبانی است».

دوستم گفت «حتماً».

«اما گمان نمی‌کنم جای نگرانی باشد. درواقع به نظرم این احساسات نشانه وضع خوب سلامت روان اوست».

«واقعاً؟ چطور؟».

«ببین، غمگین بودن از نقل مکان به سیاتل درست پیش از شروع سال آخر دبیرستان، به خصوص در شرایطی که او در دنور حالش خوب است، پاسخ کاملاً متناسبی به موقعیت است. راستش اگر این اتفاق ویل را هیچ آزار نمی‌داد بیشتر نگرانش می‌شدم».

دوستم گفت «احساس می‌کنم حرفت منطقی است، اما من چطور می‌توانم در این باره کمکش کنم؟».

«تو دو کار می‌توانی برایش بکنی. اول اینکه این اطمینان را به ویل بده که واکنشش درست بوده. همان‌طور که دیدن این همه ناراحتی او برای تو سخت بوده، پس لابد تجربه کردن چنین هیجانات دردناکی برای او هم ناخوشایند بوده است. وقتی بداند تجربه او را کاملاً منطقی می‌بینی، کمی خیالش راحت می‌شود. دوم اینکه با این موضوع کنار بیایی که او احتمالاً، لااقل تا پاییز و زمانی که در شهر جدید جا بیفتد، قرار است به این ناراحتی‌اش ادامه دهد. به جای اینکه سعی کنی از ناراحتی‌اش جلوگیری کنی یا به زور آن را از بین ببری، تمرکزت را بگذار بر اینکه کمکش کنی راهی برای مدیریت پریشانی‌اش پیدا کند».



هیجانات قدرتمند ویژگی نوجوانان است، نه ایرادی در آن‌ها. این موضوع همیشه درست بوده اما گویا این روزها مردم آن را کمتر درک می‌کنند. به ویژه در دهه اخیر نحوه تفکر ما و صحبت کردن ما درباره احساسات، به طور عام، و هیجانات شدیدی که مشخصه نوجوانان است، به طور خاص، تغییر چشمگیری کرده است.

اگر بخواهم واضح‌تر بگویم، ما از یک جا به بعد شروع کردیم به ترسیدن از خوشحال نبودن.

حدود سی سال پیش، وقتی می‌خواستم اولین مجوزم را برای کار بالینی در روان‌شناسی بگیرم، در دوره‌ای آموزشی شرکت کردم که آنجا به ما یاد دادند طیف کاملی از هیجانات - از خوشایندترین تا ناخوشایندترین احساسات - را به عنوان جنبه‌ای پذیرفتنی و ضروری از تجربه انسانی به رسمیت بشناسیم.

آن آموزش‌ها به من آموخت که با آگاهی و بدون ترس به گستره هیجانی نوجوانان نگاه کنم. من همیشه روان‌درمانی را فعالیتی مشارکتی می‌دانم که طی آن نوجوانانی را که به من مراجعه می‌کنند راهنمایی می‌کنم تا در کنج‌کاوی‌ام نسبت به زندگی درونی‌شان با من همراه شوند. مبنای کار ما بر

این فرضی ناگفته استوار است که تک‌تک هیجانات آن‌ها منطقی‌اند؛ تمام احساسات دشوار آن‌ها - خشم، سرخوردگی، غم، نگرانی و دیگر احساسات - هر کدام به دلیلی اتفاق می‌افتند، حتی اگر دلیلش برای خودشان نامشخص باشد. البته که من قرار است کمکشان کنم حال بهتری داشته باشند، اما هدف از کار ما بیشتر کسب بینش است تا آسایش. وقتی نوجوانان به توانایی درک احساساتشان و چرایی آن‌ها دست می‌یابند، ناگهان انتخاب‌هایی پیش رویشان قرار می‌گیرد که قبلاً به آن‌ها دسترسی نداشته‌اند.

این موضوع برای من بدیهی است. همیشه در اتاق کارم پذیرای پریشان‌کننده‌ترین و آزاردهنده‌ترین هیجانات بوده‌ام و هرگز در ارزشمند بودن این کار تردید نکرده‌ام. اما همین‌طور که در حرفه‌ام به پیش رفته‌ام و نظاره‌گر جوانانی بوده‌ام که هیجاناتشان را کشف کرده‌اند، درک کرده‌اند و آن‌ها را پذیرفته‌اند و از این رهگذر به آرامشی که بسیار به آن نیاز داشته و سزاوارش بوده‌اند دست یافته‌اند، متوجه شده‌ام که فرهنگ پیرامون ما در حال تغییر است. بیست سال پیش هنوز خودم را جزئی از جامعه بزرگ‌تری می‌دیدم که، هرچند با اکراه، اما پذیرفته بودند که احساسات دردناک بخشی طبیعی از زندگی است. اما امروز در تلاشم تا بفهمم چطور مردم احساسات ناخوشایند را به چشم وضعیتی روانی می‌بینند که باید از بروز آن پیشگیری کرد و، اگر نشد، باید هرچه سریع‌تر آن را از خود دور کرد.

چه چیزی تغییر کرده؟ چه شده که این جنبه ضروری از انسان بودن حالا دیگر پذیرفتنی نیست؟

نمی‌توان با قطعیت گفت که این وضعیت برخاسته از چه عواملی است، اما علی‌الحساب دلایلی به ذهنم می‌رسد. از زمان دانشجویی من تا الان سه روند شکل گرفته که ممکن است تغییر دیدگاه ما نسبت به پریشانی روانی را توضیح دهد: رواج داروهای مؤثر روان‌پزشکی، ظهور صنعت زندگی سالم و افزایش تعداد جوانانی که دچار اختلالات روانی‌اند. هر سه روند را یک‌به‌یک بررسی می‌کنیم.



داروهای ضد افسردگی از دهه ۱۹۵۰ در دسترس بوده‌اند، اما تا اواخر دهه ۱۹۸۰، که پروزاک بازار را قبضه کرد، چندان تجویز نمی‌شدند. البته همین‌جا جا دارد بگویم که پروزاک و بسیاری از داروهای روان‌پزشکی دیگری که در سال‌های اخیر تولید شده‌اند زندگی خیلی‌ها را از اساس بهبود و بعضاً می‌توان گفت نجات داده‌اند. پزشکان، تا پیش از سال ۱۹۸۷ که شروع به تجویز پروزاک کردند، از داروهای ضد افسردگی موسوم به «نسل اول» استفاده می‌کردند. این داروها اگرچه اغلب اوقات مؤثر بودند، اما عوارض جانبی رنج‌آوری داشتند و حتی در صورت مصرف بیش از اندازه می‌توانستند کشنده باشند (که درخصوص بیمارانی که افکار خودکشی داشتند معضل ناراحت‌کننده‌ای به حساب می‌آمد). سپس سروکله پروزاک و، کمی بعدتر، مجموعه‌ای از داروهای «نسل دوم» پیدا شد که روند درمان افسردگی را بهبود بخشیدند و عوارض جانبی‌شان هم حداقلی بود. آنجا بود که به‌ناگاه تجویز دارو تبدیل شد به گزینه‌ای کم‌خطر برای بهبود خلق.

جای تعجب نیست که مصرف این داروها اوج گرفت. در سال ۱۹۸۷ فقط ۳۷ درصد از کسانی که تحت درمان افسردگی بودند داروی ضد افسردگی دریافت می‌کردند. این عدد تا سال ۲۰۱۵ به ۸۱ درصد رسید. طی همین مدت شمار افرادی که بابت افسردگی خدمات روان‌درمانی دریافت می‌کردند ۲۰ درصد کاهش یافت. اما این دو روند از کجا ناشی شدند؟ اول اینکه شاید این داروهای ضد افسردگی برای بعضی افراد آن قدری تسکین ایجاد کرده بود که دیگر نیازی به روان‌درمانی نمی‌دیدند. و واقعیت دوم اینکه شرکت‌های بیمه تمایل بسیار زیادی داشتند که پولشان را، به جای حرف‌درمانی‌های بعضاً پرهزینه، صرف حمایت از قرص‌ها کنند.

می‌خواهم احتمال سومی را هم به توضیح بالا اضافه کنم: رواج داروهای ایمن و مؤثر برای درمان افسردگی - و همچنین کاهش اضطراب، بهبود خواب و افزایش تمرکز- موضع فرهنگی ما در قبال ناراحتی هیجانی

را تغییر داده است. حالا دیگر به جای اینکه ناخشنودی‌های روان‌شناختی را موضوعی بدانیم که نیازمند بررسی و درک است، روزه‌روز بیشتر رنج هیجانی را به چشم موضوعی می‌بینیم که می‌توان با مداخلات شیمیایی از آن پیشگیری کرد یا آن را مهار کرد. اعداد دروغ نمی‌گویند: از اوایل دهه ۲۰۰۰ داروهای ضدافسردگی، در کنار داروهای فشارخون و کلسترول، بیشترین داروهایی بوده‌اند که در معاینات سرپایی بزرگ‌سالان تجویز شده‌اند.^۵

برای روشن‌شدن موضوع باید بگویم در اینکه داروهای روان‌پزشکی رنج انسان را کاهش می‌دهند شکی نیست. از طرف دیگر باید گفت که هیچ پزشک باوجدانی این داروها را با وعده حل مشکلات زندگی یا شادکردن مردم تجویز نمی‌کند، چون این داروها این کارها را نمی‌کنند. بااین حال مدام با این فکر درگیرم که نکند استفاده همگانی از داروهای تغییردهنده حُلق موجب تقویت این باور در اذهان ما شده باشد که ما و فرزندانمان می‌توانیم و باید به طریقی از این واقعیت که انسان بودن با تجربه رنج هیجانی عجین است فرار کنیم.

بااین حال فکر نمی‌کنم که رواج سریع داروهای روان‌پزشکی، به خودی خود، دلیل این واقعیت باشد که ما اصلاً نمی‌توانیم با ناراحتی روان کنار بیاییم. پس توجهتان را به عامل دوم جلب می‌کنم: صنعت زندگی سالم.



سلامت موضوع جدیدی نیست. یوگا، ذهن‌آگاهی، رایحه‌درمانی و بی‌شمار روش و محصول غیردارویی مرتبط با سلامت روان از هزاران سال پیش در دسترس بوده‌اند. کدام بخش ماجرا جدید است؟ بازاریابی فراگیر و تهاجمی کالاها و خدمات مرتبط با سلامت. در سال ۲۰۱۰ مقاله‌ای در نیویورک تایمز از سلامت به عنوان صنعتی «نوظهور» یاد کرد.^۶ از آن زمان تا کنون بازار سلامت تجاری هر روز بزرگ و بزرگ‌تر شده است. حالا صنعت سلامت روان، در قامت یک غول اقتصادی، به تنهایی ۱۳۱ میلیارد دلار از اقتصاد سلامت جهان را به خودش اختصاص داده است.^۸ برای درک بزرگی این عدد کافی

است بدانیم که صنعت سلامت روان امروز از صنعت ۱۰۰ میلیارد دلاری سرگرمی هم پیشی گرفته است.^۴

البته این خبر بدی نیست. مطالعات همواره نشان داده است که تمرینات مدیتیشن، ذهن آگاهی و یوگا می‌تواند منجر به تسکین ناراحتی روانی و ارتقای سلامت روانی شود.^۵ لوسیون‌های گیاهی، شمع‌های معطر، پتوهای سنگین و دیگر محصولات که آدم را سرشوق می‌آورند یا آرام می‌کنند بدون شک احساس آرامش و رهایی کوتاه‌مدتی را به همراه خواهند آورد.

با این حال به نظر می‌رسد در حال حاضر انگیزه‌های عظیم اقتصادی صنعت سلامت را به سمتی سوق می‌دهد که وعده‌های تحقق‌ناپذیر به مردم بدهد. تبلیغات محصولات مراقبت از خود اغلب به صورت آشکار یا ضمنی ادعا می‌کنند که محصول مورد نظر (خواه یک نرم‌افزار ذهن آگاهی باشد یا یک روغن معطر یا چای میوه‌ای) هم‌زمان هم به شما احساس آرامش خواهد داد و هم هیجانات نامطلوب را از شما دور خواهد کرد. ممکن است روی کاغذ جذاب باشد، اما عقل سلیم به ما می‌گوید که زندگی واقعی این‌طور نیست. اینکه از کلاس یوگایتان لذت ببرید باعث نمی‌شود اگر بچه‌تان در حیات مدرسه دوستش را زد، مدیر مدرسه به شما زنگ نزند. اینکه اعضای خانواده را ملزم به انجام منظم تمرینات ذهن آگاهی کنید موجب نمی‌شود سال‌ها بدبختی ناشی از همه‌گیری جهانی کرونا زنگ خانه‌تان را نزند. محصولات و اقدامات معطوف به سلامت می‌تواند موقتاً روحیه ما را بالا ببرد یا به مدت کوتاهی احساس تعادل را به ما برگرداند، اما نمی‌تواند از ما یا نوجوانمان در برابر پریشانی هیجانی محافظت کند. ما این موضوع را هم می‌دانیم و هم نمی‌دانیم. ما بسیار وسوسه می‌شویم که به خودمان بقبولانیم می‌توان به وضعیت آرامش روانی دست یافت و آن را حفظ کرد، به‌ویژه وقتی درودیوار پر باشد از تبلیغاتی که ادعا می‌کنند رسیدن به حالت آرامش کاملِ ذن امری شدنی یا لااقل خریدنی است.

هرچند انتظاراتی که صنعت سلامت برایمان ترسیم می‌کند تا حدی مضحک است، اما تأثیری که بر ما می‌گذارد شوخی‌بردار نیست. من در

حرفه‌ام با نوجوانانی مواجهم که احساس می‌کنند انگار «در رسیدن به سلامت روان شکست خورده‌اند». آن‌ها این پیام خطرناک را، که اغلب از طریق بازاریابی در رسانه‌های اجتماعی ترویج می‌شود، عمیقاً باور کرده‌اند که تعهد به مراقبت از خود - و کالاهای و خدمات همراه آن - آنان را از تجربه استرس و اضطراب دور نگه خواهد داشت. سپس امتحانات پایان ترم فرامی‌رسد و نوجوان ما به‌طور طبیعی تنش و حالت عصبی‌ای را تجربه می‌کند که همیشه موقع امتحان‌های مهم پیش می‌آید. اما نوجوانان امروز حالشان بدتر از حالی است که ما آخر هر ترم تجربه می‌کردیم، چون هرکجا سر می‌چرخانند تبلیغاتی می‌بینند که به آن‌ها می‌گوید این ناراحتی‌شان به‌نوعی قابل‌پیشگیری بوده است. حالا نوجوان مضطرب ما از اینکه حالش بد است حالش بد می‌شود.

گذشته از این، به نظر می‌رسد ظهور صنعت سلامت تعریف سلامت روان را در فرهنگ ما تغییر داده است. در حدود همین ده سال اخیر - یعنی در همان بازه زمانی که سلامت روانی به صنعتی چندین میلیارد دلاری تبدیل شد - سلامت روان مترادف شده است با داشتن حال خوب. البته داشتن حال خوب (آسودگی و آرامش) خیلی هم عالی است، اما واقعیت این است که حالات خوشایند روانی در طول روز می‌آیند و می‌روند. صرف‌نظر از اینکه روزمان را چطور می‌گذرانیم، هیچ تضمینی وجود ندارد که بتوانیم در یک بازه زمانی طولانی آسودگی‌ای بی‌دردسر را برای خودمان حفظ کنیم.

این پیام فراگیر که سلامت روان مترادف با حال خوب است بسیاری از والدین و نوجوانان را به این نتیجه‌گیری منطقی رسانده است که پس حال بد دلیل کافی برای یک نگرانی جدی است. من از این قضیه ناراحتم که جنبش سلامت کاری کرده که والدین و نوجوانانشان بی‌دلیل از ناملایمات طبیعی بترسند. الان، خیلی بیشتر از سال‌های قبل، احساس نیاز می‌کنم که به نوجوانان و اطرافیان‌شان این اطمینان خاطر را بدهم که داشتن یک روز دشوار یا یک هفته دشوار بعید است که نشانه‌ای از «وجود مشکلی جدی» باشد.



این مسئله ما را می‌رساند به سومین دلیلی که احتمالاً باعث شده امروزه نوجوانان و والدینشان بیش از همیشه با پریشانی هیجانی مشکل داشته باشند: نوجوانان امروز، به عنوان یک گروه، نسبت به نوجوانان گذشته واقعاً حال بدتری را تجربه می‌کنند.

بخشی از آن برمی‌گردد به اینکه نوجوانان ما با چشم‌انداز نگران‌کننده‌ای از آینده روبه‌رو هستند که مشخصه‌اش نابسامانی‌های مداوم زیست محیطی، اجتماعی و سیاسی است. پیمایشی که در سال ۲۰۱۸ زیر نظر انجمن روان‌شناسی آمریکا انجام شد نشان داد که افراد ۱۵ تا ۲۱ ساله، به طور کلی در مقایسه با بزرگسالان، سطح بالاتری از نگرانی را تجربه می‌کنند، نگرانی بابت آینده کشورشان، رواج تیراندازی‌های دسته‌جمعی و تغییرات اقلیمی.^{۱۱}

همچنین، در میان نوجوانان نگرانی‌هایی جدی‌تر درباره سلامت روان رو به افزایش است.^{۱۲} نسبت دانش‌آموزان دبیرستانی‌ای که در پژوهش‌ها اعلام کرده‌اند به طور پیوسته احساس غم یا ناامیدی دارند از سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۹ از ۲۶ درصد به ۳۷ درصد جهش داشته است. در همین مدت، نسبت آن‌هایی که به پژوهشگران گفته‌اند تاکنون افکار خودکشی داشته‌اند هم از میزان قابل توجه ۱۱ درصد به میزان نگران‌کننده‌تر ۱۶ درصد رسیده است. تقریباً در همین بازه زمانی، نسبت دانش‌آموزان دبیرستانی‌ای که سطوح بالایی از اضطراب را گزارش کرده‌اند نیز از ۳۴ درصد به ۴۴ درصد افزایش یافته است.^{۱۳} همان‌طور که احتمالاً متوجه شده‌اید، این اعداد و ارقام ترسناک مربوط به احساسات نوجوانان تا پیش از آن است که سروکله یک همه‌گیری جهانی پیدا شود و سال‌های سرنوشت‌ساز زندگی‌شان را ویران کند.

درست است که همه‌گیری کرونا برای همه وحشتناک بود، اما نوجوانان را با چالش‌های مضاعفی مواجه کرد، دقیقاً به این دلیل که کووید ۱۹ فرایندهای اصلی مرتبط با رشد نوجوانان را از مسیر درستش خارج نمود. منظوم وقت‌گذراندن با همسالان و تبدیل شدن به فردی مستقل تراس. پژوهش‌های

جهانی نشان دادند که در دوران کرونا نشانه‌های افسردگی و اضطراب در میان نوجوانان دوبرابر شده و بسیاری از آن‌ها دچار مشکلات خواب، کناره‌گیری از خانواده یا پرخاشگری شده‌اند.^{۱۳} مطالعات انجام شده به وسیلهٔ اورژانس‌های پزشکی در اوایل سال ۲۰۲۱ نشان داد که تعداد مراجعات مشکوک به خودکشی، نسبت به اوایل سال ۲۰۱۹، در بین دختران نوجوان ۵۱ درصد و در بین پسران نوجوان ۴ درصد افزایش داشته است.^{۱۴} کارشناسان دلیلی قطعی برای این تفاوت فاحش میان دو جنس در افزایش تلاش برای خودکشی نیافته‌اند، اما احتمال می‌دهند که تأثیر انزوای اجتماعی ناشی از همه‌گیری بر دختران شدیدتر از پسران بوده است.^{۱۵}

اوضاع برای نوجوانان متعلق به گروه‌های قومی و نژادی، که مدت‌هاست به حاشیه رانده شده و مورد تبعیض قرار گرفته‌اند، از این هم بدتر بوده است. نوجوانانی که سیاه‌پوست، آمریکایی آسیایی تبار یا چندنژادی بودند، نسبت به نوجوانان سفیدپوست، میزان بالاتری از پریشانی روانی مرتبط با همه‌گیری را تجربه کردند.^{۱۶} البته این همه‌گیری با تعداد قابل توجهی از بحران‌های ملی دیگر نیز هم‌پوشانی داشت^{۱۸}، بحران‌هایی مثل قطبی شدن شدید فضای سیاسی، افزایش خشونت و اتفاق دردناک و نیازمند بررسی کشته شدن سیاه‌پوستان آمریکا به دست پلیس.

جای تعجب نیست که بسیاری از والدین امروز نگران سلامت روان نوجوانانشان باشند. نوجوان بودن همیشه دشوار بوده است، اما رسیدن به سن بلوغ در این زمانه سراسر نابسامان، نوجوان بودن - یا بزرگ کردن نوجوانان - را خیلی دشوارتر کرده است. باین حال همیشه از دل بحران‌ها فرصت‌هایی پدید می‌آید و درواقع من معتقدم که هیچ‌وقت به اندازهٔ الان زمان مناسبی برای جدی گرفتن راه‌های حمایت از نوجوانان و زندگی هیجانی آن‌ها نبوده است. من، در دههٔ پیش از همه‌گیری، دو کتاب نوشتم که به طور خاص متمرکز بود بر چالش‌های پیش روی دختران و زنان جوان. طی دوران کووید ۱۹ طبیعتاً توجهم به نیازهای مبرم هیجانی تمام نوجوانان، فارغ از جنسیت،

جلب شد. این تغییر موضوع برایم کار آسانی بود، چراکه طی بیش از سه دهه فعالیت به عنوان متخصص بالینی با بسیاری از پسران و مردان جوان هم سروکار داشته‌ام. گذشته از آن، مقاله‌هایی که درباره نوجوانان در نیویورک تایمز نوشته‌ام و همچنین پادکستم، به نام از لیساپرس، هیچ‌کدام به جنسیت خاصی محدود نبوده‌اند. در این کتاب، ایده‌های اصلی‌ام را از طریق مثال‌هایی از کار بالینی‌ام با پسران و دختران به تصویر خواهم کشید. در این مثال‌ها، برای حفظ محرمانگی اطلاعات جوانانی که تحت نظر بوده‌اند، تمام جزئیات هویتی را تغییر داده‌ام و در معدود مواردی اطلاعات را با هم ترکیب کرده‌ام.

شما در حال خواندن این کتابید چون به نوجوانان اهمیت می‌دهید. دنبال این هستید که به نوجوانی کمک کنید تا از مرحله چالش‌برانگیزی از زندگی‌اش، آن هم در برهه چالش‌برانگیزی از تاریخ، به خوبی عبور کند. می‌خواهید نوجوانتان را به گونه‌ای تربیت کنید که زندگی هیجانی غنی و پرمهری داشته باشد، در روابطش با دیگران فردی ملاحظه‌گر و اهل ارتباط باشد، در روزهای خوب و بد استوار و توانمند باقی بماند، و قدرت هیجانی واقعی را در خودش ایجاد کند.

این کتاب در انجام این کار به شما کمک می‌کند. ما، در فصل اول، خط بطلان می‌کشیم بر افسانه‌های رایج و گمراه‌کننده‌ای که درباره طرز کار احساسات وجود دارند و، به جای آن، سفر اکتشافی‌مان درباره زندگی هیجانی نوجوانان را براساس علم روان‌شناسی آغاز خواهیم کرد. در فصل دوم، تأثیر نقش‌های جنسیتی سنتی را در شکل‌گیری تجربه هیجانی و نحوه ابراز هیجانات نوجوانان بررسی خواهیم کرد و خواهیم دید که درک جدید از جنسیت چه معنایی برای نوجوانان و والدینشان خواهد داشت. در فصل ۳ نگاهی خواهیم انداخت به ابعادی از هیجانات که مختص دوران نوجوانی‌اند و اینکه هیجانات چگونه زندگی روزمره نوجوانان و خانواده‌هایشان را تغییر می‌دهد. فصل‌های ۴ و ۵، با استفاده از پژوهش‌ها و نظریه‌های

بالینی، راهنمایی منسجم و کاربردی به والدین ارائه می‌دهد تا به نوجوانان کمک کنند زندگی هیجانی مستقلی برای خودشان ایجاد کنند، یعنی روش‌های سالمی برای ابراز و، در مواقع لزوم، کنترل هیجاناتشان پیدا کنند. شاید مهم‌تر از همه این باشد که این کتاب شما را از شر این نگاه خطرناک خلاص می‌کند که نوجوانان فقط زمانی از نظر روانی سالم‌اند که بتوانند پیوسته حال خوبشان را حفظ کنند. به جای آن قرار است با تعریفی از سلامت هیجانی آشنا شویم که واقعاً مفید و از نظر روان‌شناختی دقیق است و آن چیزی نیست جز داشتن احساس درست در زمان درست و توانایی مدیریت مؤثر آن احساس.



پس بیایید برای درک و حمایت بهتر از نوجوانانی که دوستشان داریم بیش از این وقت را تلف نکنیم.