

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	وقتی از کنترل کردن دست می‌کشید، به کنترل می‌رسید	۱
۲۳	نظریه انتخاب و کنترل بیرونی با هم نمی‌سازند	۲
۳۷	کیم و جودی	۳
۵۵	کن و جان	۴
۷۱	دونالد، رابرت، کورتیس و باب	۵
۸۵	راجر، سوزان و تری	۶
۱۰۳	جکی و جوان	۷
۱۱۹	نظریه انتخاب بیشتر - استار، سیرا و اد	۸
۱۴۵	اعتیاد نوجوانان قربانی کردن خشنودی در پای لذت	۹
۱۵۳	کنار آمدن با نوجوانی که در مورد او تشخیص اسکیزوفرنی داده‌اند	۱۰
۱۶۹	اگر این‌طور درس می‌دادند که همه درس‌ها را می‌فهمیدند	۱۱
۱۷۷	فرد	۱۲
۱۹۱	مشاور مدرسه به‌عنوان جانشین والدین	۱۳
۲۱۳	دیدار مجدد باتری و استار	۱۴
۲۲۷	نشست بزرگ فرد	۱۵
۲۳۷	نتیجه
۲۳۹	ضمیمه الف
۲۴۳	ضمیمه ب

مقدمه

در چهارم مارس، تلویزیون ABC، یکی از فیلم‌های آپرا¹ را پخش کرد که در آن مادر مطلقه‌ی جوانی می‌خواست با دختر شانزده ساله‌ی زیبای خود کنار بیاید که به موهای پرپشت طلایی‌اش افتخار می‌کرد. خانه‌ی آنها مرد نداشت. مادر به دخترش گفته بود پدرش قبل از به دنیا آمدن او، کشته شده است. مادر یک زن سرد، تودار و خشکه مقدس بود.

دختر، عاشق معلم ریاضی دبیرستان می‌شود که مردی گرم و اغواگر بود. معلم که به تنهایی دختر پی برده بود از او سوءاستفاده و با او رابطه برقرار می‌کند. فیلم نشان می‌داد که معلم هم تنها است چون زنش اخیراً او را ترک کرده بود. همان‌طور که احتمالاً حدس زده‌اید، معلم با رساندن دختر به خانه، با او رابطه برقرار می‌کند و دیری نمی‌گذرد که در یک جای خلوت در داخل ماشین به او دست‌درازی می‌کند.

رییس مادرش به‌طور اتفاقی آنها را می‌بیند و وقتی به اداره

1. Oprah

برمی‌گردد، موضوع را فوراً به مادر آن دختر خبر می‌دهد. مادر هم یک راست به خانه می‌رود، دخترش را به باد انتقاد می‌گیرد و دعوای مفصلی می‌کنند. دختر از معلم دفاع می‌کند و مدعی می‌شود عاشق معلم است و به مادرش می‌گوید که او نیز مرا دوست دارد.

مادر همان شب به خانه‌ی معلم می‌رود و با او برخورد می‌کند. معلم برای آنکه دردسر درست نشود، فوراً قول می‌دهد دست از سر دخترش بردارد. معلم می‌گوید «نگران نباش. صبح زود می‌روم و دیگر مرا نخواهی دید. با دخترت هم تماس نخواهم گرفت» و تماس هم نمی‌گیرد. مادر به خانه برمی‌گردد، ماجرا را به دختر خبر می‌دهد و می‌گوید معلم چنین قولی داده است. وقتی دختر دوباره از معلم دفاع کرده و می‌گوید آنها عاشق یکدیگرند، مادر او را روی زمین می‌اندازد و موهای محشر دخترش را کوتاه می‌کند، اما بلافاصله از کارش ناراحت می‌شود ولی همچنان احساس می‌کند کارش درست بوده است.

اتفاقات دیگری هم در این فیلم می‌افتد ولی مهم این است که مادر بعداً داستان زندگی‌اش را فاش می‌کند. داستان زندگی او شباهت زیادی به داستان زندگی دخترش داشت، جز آنکه حامله شده بود و ماحصل این حاملگی، دخترش بود. سرانجام بعد از چند ماه پرفراز و نشیب و وقوع چند اتفاق که باعث شد مادر به حقیقت پی‌ببرد، کدورت‌شان رفع می‌شود.

این داستان، دستمایه‌ی یک فیلم تلویزیونی خوب بود اما این کتاب می‌خواهد به والدینی که فرزند نوجوان آنها روابط جنسی زودهنگام داشته یا مشکلات دیگری ایجاد کرده، توصیه

دیگری کند. در این کتاب نشان خواهیم داد که بهترین زمان برای آنکه با یک دختر تشنه‌ی عشق عاشقانه کنار بیایید، وقتی است که این نوع اتفاقات غیرمنتظره رخ می‌دهند. کاری که مادر در این فیلم انجام داد می‌توانست به یک فاجعه ختم شود؛ به احتمال زیاد، خودکشی.

اگر فکر می‌کنید طرد و تنبیه می‌تواند یک دختر خودسر را سر عقل آورد باید بگوییم، هرگز. عشق شما به فرزندتان وقتی ثابت می‌شود که در این شرایط با او کنار بیایید. هدف من از نگارش ماجرای آدم‌های این کتاب آن است که از امتحان مشکل داشتن با فرزند نوجوانتان سربلند بیرون بیایید. او هنگام مشکلات، بیش از هر چیزی به محبت شما نیاز دارد.



کیم و جودی

در این فصل و در بقیه‌ی کتاب، با نشان دادن طرز استفاده از نظریه انتخاب در مورد فرزند نوجوان‌تان، به تعلیم این نظریه ادامه می‌دهم. با کیم و جودی^۱ شروع می‌کنم؛ مادر و دختری که خیلی چیزها از آنها آموختم. در این فصل، همچون بقیه‌ی کتاب، برای آنکه طرز تعامل با فرزند نوجوان را یاد بگیرید، گفتگوهای خودم با مراجعان را عیناً نقل می‌کنم. توضیحاتم را با کیم شروع می‌کنم که ماجرایش، نقل زندگی بسیاری از شما است زیرا با جودی کشمکش داشت؛ کشمکشی که به نظر من ناشی از استفاده‌ی کیم از کنترل بیرونی بود.

کیم زن خوش‌لباس چهل و چند ساله‌ای بود که عصبی به‌نظر می‌رسید و از حضور در مطب من کمی ناراحت بود. ویژگی‌های چندان مهمی نداشت. اگر چهل و چند ساله هستید، اوزنی شبیه شما یا شبیه یکی از دوستان‌تان بود.

سر حرف را با این سؤال باز کردم که «می‌توانم شما را کیم صدا کنم؟ ترجیح می‌دهم شما را با نام کوچک‌تان خطاب کنم.» کیم سرش

1. Kim and Jody

را به نشانه‌ی تایید تکان داد. گفتم «فکر می‌کنم بهتر باشد ماجرایت را بگویی. در تلفن چیزهایی درباره دخترت گفتم.»

کیم گفت «دکتر گلاسر، راستش را بخواهید یک سال قبل، خواب هم نمی‌دیدم روزی اینجا بیایم. دخترم جوادی فرشته نیست ولی رابطه‌ی خوبی با هم داشتیم. مهم‌ترین مشکل من با جوادی، قبلاً یکی به دو کردن او با جمی^۱، پسر یازده ساله‌ام بود. اما حالا که دبیرستان رفته، کابوس شده است. نمی‌دانم با او چه کار کنم. توصیه‌ها و نصیحت‌های من، اوضاع را بدتر می‌کند. من حسابدارم و فصل مالیات‌ها در راه است. تقریباً شش هفته باید شب و روز کار کنم. کمک کنید. هر توصیه‌ای بکنید انجام می‌دهم.»

جواب دادم «ادامه بده. بیشتر حرف بزن. مطمئن هستم می‌توانم به تو کمک کنم. تو تنها مادر نگران این شهر نیستی؛ من به مادران زیادی کمک کرده‌ام.»

«واقعاً فکر می‌کنید می‌توانید به من کمک کنید؟»

«اگر به توصیه‌هایم عمل کنی، مطمئن هستم می‌توانم به تو کمک کنم. اما لطفاً بگو قضیه از چه قرار است؟»

«ببینید، همه چیز یک دفعه شروع شد. یک سال و نیم قبل، یک دختر نوجوان سیزده ساله‌ی عادی داشتم. همان‌طور که گفتم گهگاه مشکل پیدا می‌کردیم ولی به‌طور کلی با هم کنار می‌آمدیم. تا اینکه جوادی عوض شد. خدای من، او را دیدم که از مجتمع کناری بیرون می‌آید. از بدنش شروع شد. جوادی به اندازه‌ی من نگران نبود. کمتر از دو سال، از یک دختر، به یک زن تبدیل شد. پانزده ساله شده بود و بدن و هورمون‌های یک آدم بالغ در او ظاهر شده بود. قد جوادی از من

بلندتر شده بود و پخته‌تر از من به نظر می‌رسید. وقتی به جودی نگاه می‌کردم، به خودم می‌گفتم خدای من بعداً چه اتفاقی قرار است بیفتد؟»

«جودی دوست پسر دارد؟»

«اسم دوست پسرش کارل است. کارل پسر باهوش و خوبی است. آن‌طور که جودی می‌گوید پدر و مادرش ظاهراً یکدیگر را دوست دارند. جودی و کارل یک لحظه هم از هم جدا نمی‌شوند. یا کارل خانه‌ی ماست یا جودی خانه‌ی آنها. تا اینجا اوضاع خوب است. وقتی نگران می‌شوم که از خانه بیرون می‌زنند. مسئله فقط کارل و جودی نیست. جودی با یک مشت دختر چهارده‌پانزده ساله می‌گردد و دائماً با هم می‌لولند. آنها هم دوست پسر دارند. وقتی به خانه برمی‌گردد یکسره با آنها تلفنی حرف می‌زند؛ شب و روز. جودی اصلاً درس نمی‌خواند. این یکی از تغییرات جودی است. جودی دانش‌آموز خوبی بود. در دوره‌ی راهنمایی، شاگرد ممتاز بود. حالا چنین طرز فکری دارد. ای‌کاش بفهمید چه می‌گویم. مدرسه بد شده است، معلم‌ها بد شده‌اند، درس جبر بد شده است. همه چیز از نظر او خسته‌کننده شده‌اند. تکالیفش را انجام نمی‌دهد. نمراتش در دروس پایه دانشگاهی، همه C هستند جز در درس جبر که نمره‌اش D منفی است. فقط یک چیز را دوست دارد، هنر. جودی فقط هنر را دوست دارد و مدرسه برای او محل معاشرت و رفیق‌بازی است.»

«بسیار خوب. اوضاع تحصیلی جودی را فهمیدم. اما بگو واقعاً از چه چیزی نگرانی که اینجا آمده‌ای.»

«خوب، من نگران مهمانی‌ها هستم. شنبه‌شب‌ها همیشه خانه‌ی

یکی از دوستانش مهمانی دارند. جودی به من می‌گوید در آن مهمانی‌ها چه اتفاقی می‌افتد. الکل و ماریجوانا و به احتمال زیاد داروهای دیگر و روابط نادرست.»

«تعجب می‌کنم که جودی این چیزها را به شما می‌گوید. شاید در مورد بلوغش قُپی می‌آید و در عین حال می‌خواهد تو را مطمئن کند که با کسی رابطه ندارد و دارو مصرف نمی‌کند؟»

«شاید. به این موضوع فکر کرده‌ام و دائم به خودم می‌گویم خیلی خوب است که با من راحت است. اما به محض اینکه شروع به حرف زدن می‌کند، به خودم می‌گویم شاید جودی هم این کارها را می‌کند. احساس می‌کنم کارل در برابر این کارها مقاومت می‌کند. وقتی گفتم پسر باهوشی است، به این دلیل بود که نمی‌گذارد جودی سیگار بکشد. کارل ورزشکار است؛ تا جایی که می‌دانم، نه سیگاری است و نه دارو مصرف می‌کند. تقریباً تمام دوست دخترهای جودی سیگار می‌کشند. احساس می‌کنم سیگار کشیدن دخترانی با ریخت و قیافه‌ی جودی، سرآغاز رابطه‌ی جنسی و مصرف دارو است. منظورم این نیست که سیگار کشیدن علت آنها است ولی سیگار کشیدن علامت سرکشی و تمرد است. سیگار کشیدن نشانه‌ی این است که دختر بزرگی شده است. من از جودی پرسیدم آیا دانش‌آموزان خوبی را هم می‌شناسد که سیگار بکشند. در جوابم، شکاک در آورد. می‌توانید به من کمک کنید جودی را دوباره درسخوان کنم؟»

«اگر بتوانم کمک کنم که همه چیز درست خواهد شد ولی این کار زمان می‌برد. زندگی خودت چگونه است؟ از طرز حرف زدنات تو در مورد پدر و مادر کارل، حدس زدم طلاق گرفته‌ای.»

«شوهرم پنج سال قبل به خاطر یک زن جوان رهايم کرد. البته خیلی

جوان نبود ولی وقتی آدم سی و هشت ساله است، یک دختر بیست و هشت ساله، خیلی جوان تر است. نمی خواهم با پرداختن به جزئیات، شما را خسته کنم. الان خانواده جدیدی تشکیل داده است و کاری به دو بچه خودش از من ندارد. جودی کاملاً گیج شده است. او هم عاشق پدرش است، هم از او نفرت دارد. جودی از زن بابایش هم نفرت دارد. با برادرهای کوچولوی جدید خودش هم کاری ندارد. پدر جودی قبلاً جودی را به تعطیلات آخر هفته می برد. ولی از وقتی جودی بزرگ شده دیگر وقتی برای او نمی ماند تا با پدرش بیرون برود. جودی وقتی با زن بابایش بیرون می رفت به او می گفت «بدکاره». مشکل من این است که نمی توانم کاری کنم جودی زن بابایش را دوست داشته باشد. ظاهراً جودی هم این را حس کرده و از این کار لذت می برد. دو سال قبل، جودی از بچه های پدرش پرستاری می کرد ولی حالا این کار را نمی کند. جودی می گوید «این بدکاره فقط کار من را دوست دارد. پدرم دوستم ندارد. این بدکاره از من نفرت دارد.» نتیجه ی آن هم این است که پدرش پول نمی دهد چون جودی با آنها خوب رفتار نمی کند. بنابراین نیمی از وقتم را به خاطر این موضوع در دادگاه می گذرانم. وکیل می گوید ممکن است بازنده شوم. ولی جودی می گوید نباید نگران باشم. او می گوید اگر نیاز به پول داشته باشم، حاضر است کار کند. شوهر سابقم هزینه های جمعی را می دهد. جمعی هم با او خوب رفتار می کند. جودی به جمعی گفت نباید آنجا برود و جمعی به جودی گفت باید مهربان تر باشد. بعد با هم بگومگو کردند و این آخرین دعوی بزرگ آنها بود. اما جمعی به جودی نیاز دارد. جمعی هنوز سعی می کند توجه جودی را جلب کند ولی روش او اشتباه است. جودی می گوید که من جمعی را بیشتر از او دوست دارم. راست می گوید چون

جمی با من مثل فرشته‌ها رفتار می‌کند. حدس می‌زنم تا حدی هم به خاطر این است که خوش قیافه است. واقعاً هم هست.»

«الان بزرگترین ایراد جودی چیست؟»

«اصول و قوانین من را رعایت نمی‌کند. از همه مهم‌تر، درس نخواندن جودی و یکسره حرف زدن او با تلفن است. من هم او را تنبیه می‌کنم و نمی‌گذارم آخر هفته‌ها از خانه خارج شود. حتی یکبار تهدید کردم که نمی‌گذارم کارل را ببیند ولی اشتباه کردم. به اتاقش رفت و از اتاقش بیرون نیامد. نمی‌خواست مدرسه برود. غذا نمی‌خورد و حرف نمی‌زد. کارل به من تلفن زد. ترسیده بود. به من التماس می‌کرد اجازه بدهم یک توکِ پا به خانه‌ی ما بیاید. من هم تسلیم شدم. کارم اشتباه بود؟»
«ترجیح می‌دهم بحث درست و غلط را پیش نکشم. موعظه به نوجوانانی مثل جودی کمک نمی‌کند.»

«ممکن است حرف‌تان را تکرار کنید. من همیشه درست عمل می‌کنم ولی نتیجه‌ی غلط می‌گیرم.»
«ممکن است مثالی بزنید؟»

«این تنها قاعده‌ای است که در مورد آن مطمئن هستم. اجازه دادم تا وقتی با کارل است مهمانی برود و ساعت یازده و نیم شب خانه باشد. اما حالا توقع دارد ساعت دوازده و نیم برگردد. نمی‌خواهم تسلیم شوم ولی مطمئن نیستم بتوانم مقاومت کنم. جودی می‌گوید نمی‌خواهد به خانه بیاید و من نمی‌توانم کاری بکنم.»
«جز دیدار با من، اقدامی کرده‌ای تا به او کمک کنی؟»

«یک جلسه با یک مشاور صحبت کردم. او می‌گفت پدرش را بیشتر درگیر کنم ولی به او گفتم وقتی با پدرش است اوضاع بدتر می‌شود. جودی هر وقت که دوست دارد، به خانه می‌آید. در ضمن استطاعت

تأمین پول جلسات مشاوره را ندارم مگر آنکه زود تمام شوند. من پول پنج ملاقات را از بیمه گرفته‌ام. من به سختی پول در می‌آورم. به عنوان حسابدار تمام وقت کار می‌کنم ولی حسابدار دارای پروانه دولتی نیستم. به همین دلیل نسبت به مردها شنیدرغاز بیشتر در نمی‌آورم. نمی‌دانم اگر دادگاه شوهر سابقم را مجبور نکند هزینه دخترش را تأمین کند، چه کار کنم.»

«بستگانت به تو کمک نمی‌کنند؟»

«پدرم مرده است؛ مادرم نیز وقتی کالج می‌رفت، از او طلاق گرفت. پدرم دائم‌الخمر بود. می‌ترسم جودی هم مشروب‌خور شود. مادرم هنوز کار می‌کند و سرش خیلی شلوغ است. نمی‌تواند به من کمک کند. وقتی یک توکِ پا به خانه ما می‌آید علناً جمی را به جودی ترجیح می‌دهد و مشکلاتم را بیشتر می‌کند. ترجیح می‌دهم زیاد خانه‌ی ما نیاید. او هم نمی‌آید. جودی جز معلم هنرش که هر کاری از دستش برمی‌آید برای او می‌کند، آدم بزرگسالی در اطرافش ندارد. خدا را شکر که قدری استعداد هنر دارد و در کلاس هنر، خوب کار می‌کند. معلم هنر جودی به من گفت جودی گفته دوستم دارد. ای کاش معلم‌های دیگر جودی هم مثل آن معلم بودند. واقعاً زن دلسوزی است. فقط می‌توانم بگویم که هر بار می‌خواهم با جودی حرف بزنم، قافیه را بیشتر می‌بازم. جز در مورد هوا نمی‌توانم راجع به چیز دیگری با او حرف بزنم. حتی وقتی می‌گویم چه روز خوبی است، سِگِرمه‌هایش را در هم می‌کشد.»

کیم باید چه کار کند؟

فکر می‌کنم مشکل کیم روشن است. جودی به این نتیجه رسیده که کیم او را درک نمی‌کند، پس بهتر است خفه شود و با کیم حرف نزند.

جودی از آن دسته نوجوانانی است که دیدار با مشاور به نفع شان تمام می شود. ولی این کتاب می خواهد به پدر و مادرها یاد بدهد بدون کمک متخصص یا با اندک کمک تخصصی، راه و رسم کنار آمدن با فرزند نوجوان شان را یاد بگیرند. کاری که می خواهم انجام دهم، تمام کردن این فصل، با واداشتن کیم به تعامل با جودی بر اساس نظریه انتخاب است. وقتی بقیه ی فصل را می خوانید خودتان را بجای کیم بگذارید، حتی اگر مشکل تان با مشکل کیم فرق دارد. هدفم از گفتگوی زیر این است که بفهمید تعامل بر اساس نظریه انتخاب، با تعاملات قبلی شما با فرزند نوجوان تان و تعامل کیم با جودی خیلی فرق دارد.

اصولاً کیم را همان گونه راهنمایی کرده ام که پدر و مادرهای خواننده ی این کتاب را راهنمایی خواهم کرد. هدف من در این راهنمایی، بهبود رابطه ی پدر و مادر با فرزند نوجوان شان است. رابطه کیم با جودی هنوز جای امیدواری دارد. ارتباط کیم با جودی هرچند نسبت به پارسال خیلی ضعیف تر شده، اما هنوز قطع نشده است. وظیفه ی من این است که به کیم یاد بدهم با کنار گذاشتن هفت عادت مضر کنترل بیرونی، رابطه اش با جودی را بهبود بخشد.

اولین کاری که کیم باید انجام بدهد، قبول این واقعیت است که فقط می تواند رفتار خودش را که بخش عمده اش حرف هایش است، کنترل کند. وقتی جودی از خانه خارج می شود، کیم کنترل مستقیمی بر او ندارد. اما مقداری کنترل غیرمستقیم دارد که مقدار آن به میزان قوت رابطه اش با جودی بستگی دارد. هرچه رابطه اش با جودی محکم تر باشد، احتمال اینکه جودی در مهمانی ها مرتکب اعمال خودمخرب نشود بیشتر می شود.

لازم نیست کیم برای جودی سخنرانی کند که فلان عمل او یا فلان عملی که می خواهد انجام بدهد، اشتباه است. جودی می داند که کیم دوست ندارد او مشروب بخورد، دارو مصرف کند یا با کارل یا هرکس دیگری رابطه جنسی داشته باشد. شاید کیم متوجه این قضیه نباشد ولی جودی رفتار کیم را به دقت زیر نظر دارد. بنابراین هرچه کیم در زندگی محتاط تر باشد، جودی بیشتر درمی یابد که مادرش نگران است مبادا کارهای خلاف انجام بدهد.

چون عمل نوجوان به رابطه ی او با بزرگسالان بستگی دارد، هر کاری که کیم انجام می دهد و هر چیزی که می گوید نباید ارتباط او با جودی را تضعیف کند. در عوض باید هر کاری می تواند انجام دهد تا ارتباطش با جودی را تقویت کند. کیم نباید فراموش کند که هنوز جای امیدواری هست. کیم قبل از ورود جودی به کلاس نهم، رابطه ی خوبی با جودی داشته است، پس هنوز با هم ارتباط دارند. قطع ارتباط کودک با والدین دلسوزی مثل کیم چند سال طول می کشد.

کیم هرچه زودتر، شاید همین شنبه صبح، باید اولین گفتگوی مبتنی بر نظریه انتخاب را با جودی شروع کند. او می تواند جمی را یک جوری برای چند ساعت از خانه بیرون کند تا با تهیه ی یک صبحانه خوب یا اگر جودی برای صبحانه از خواب بیدار نمی شود، با تهیه ی یک ناهار خوب، زمینه این گفتگو را مهیا کند. کیم باید بنشیند و با جودی صبحانه [یا ناهار] بخورد و موقع غذا خوردن، سر حرف را باز کند و بگوید «به رابطه ی خودمان فکر می کردم. دوست دارم یک کم درباره آن حرف بزنیم.»

جودی حرف های او را خواهد شنید ولی ممکن است جواب ندهد. فکر می کند این هم یکی دیگر از آن گفتگوهای مبتنی بر کنترل