



# تربیت نوجوان سرکش

نویسنده: دکتر مایکل برادلی  
مترجم: بهزاد رحمتی

سرشناسه: برادلی، مایکل ج.، ۱۹۵۱ - م Bradley, Michael

عنوان و نام پدیدآور: تربیت نوجوان سرکش: کج رفتار/

نویسنده مایکل برادلی: مترجم بهزاد رحمتی

مشخصات نشر: تهران: مهاجر، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۲۸ ص.: مصور.

شابک: 4 - 071 - 225 - 964 - 978

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

When things get crazy with your teen: the how, and what to  
do now, c2009.

موضوع: والدین و نوجوانان

موضوع: نوجوانان

موضوع: رفتار والدین

شناسه افزوده: رحمتی، بهزاد، ۱۳۲۲ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۴ ت ۴ ب ۱۵ / HQ ۷۹۹

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۷۰۲۰۹



## تربیت نوجوان سرکش

- ♦ نویسنده: دکتر مایکل برادلی
- ♦ مترجم: بهزاد رحمتی
- ♦ ویراستار: سمیرا فتحعلی آشتیانی
- ♦ مدیر فنی: هوشنگ آشتیانی
- ♦ طراح گرافیک: محسن خرده‌غانی (دفتر طراحان شاهرخ گرافیک)
- ♦ طراح جلد: زهره محمودی
- ♦ نوبت چاپ سوم: ۱۴۰۳
- ♦ تیراژ: ۳۰۰ نسخه
- ♦ لیتوگرافی: چاپ گلبدان
- ♦ چاپ و صحافی: طیف نگار

♦ شابک: ۴ - ۰۷۱ - ۲۲۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

♦ ISBN: 978-964-225-071-4

♦ نشانی: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، بن بست نیک‌یو، پلاک ۷

♦ تلفن: ۶۶۹۵۲۲۰۰، ۶۶۲۱۰۰۳۶، ۶۶۱۵۲۱۹۱

|     |                                      |  |
|-----|--------------------------------------|--|
| ۵   | پیشگفتار                             |  |
|     | فصل یکم:                             |  |
| ۹   | مسائل فیزیکی و ظاهری نوجوان          |  |
|     | فصل دوم:                             |  |
| ۳۳  | مشکلات رفتاری نوجوان                 |  |
|     | فصل سوم:                             |  |
| ۷۵  | مسائل تندرستی محور                   |  |
|     | فصل چهارم:                           |  |
| ۱۳۳ | مشکلات خانگی                         |  |
|     | فصل پنجم:                            |  |
| ۱۵۹ | مسائل مربوط به مدرسه                 |  |
|     | فصل ششم:                             |  |
| ۱۷۳ | مسائل مهم نوجوانان                   |  |
|     | فصل هفتم:                            |  |
| ۱۹۷ | مسائل ارتباطی و اجتماعی              |  |
|     | فصل هشتم:                            |  |
| ۲۱۷ | ویژگی های عمومی نوجوان و تربیت اصولی |  |

مارک<sup>۱</sup> سومین همکار روان‌شناسم بود که مرا از نگارش و تألیف این کتاب منصرف کرد، چون او بر این باور بود که دسته‌بندی کردن رفتارهای مشکل‌آفرین و نارسای نوجوانان نه تنها ناممکن است، بلکه ارائه طریق و راهکار در این خصوص نیز ناممکن‌تر است، چون هر نوجوانی فردیت، شخصیت و هویت خاص خود را دارد و تفاوت خانواده‌های این نوجوانان سرکش و بدرفتار نیز مزید بر علت می‌شود.

استدلال صاحب‌نظرانی چون مارک، به میزان قابل توجهی منطقی و توجیه‌پذیر است، چون اگر این کار ساده بود پیش‌تر همکارانم کار تألیف این کتاب را به عهده گرفته و راه‌حل‌های مشکل‌گشایانه خود را در اختیار والدین مشکل‌زده و دردمند قرار می‌دادند. از این رو است که بازار پر از کتاب‌های کلی‌نگر دربارهٔ هویت نوجوان و مشکلات ناشی از این مقطع سنی است.

به بیان دیگر، اشخاصی چون من باید دیوانه باشند که دست به این کار ناممکن می‌زنند، ولی از آنجا که دورهٔ نوجوانی نه تنها برای خود نوجوانان، بلکه برای والدینشان دوره‌ای طاقت‌فرسا، نفس‌گیر و پر تنش و پر تلاطم است، نهایت سعی‌ام را کرده‌ام تا در این کتاب با دسته‌بندی کردن مشکلات بی‌شمار نوجوانان و با ارائهٔ راهکارهای مشکل‌گشایانه

مؤثر، حتی‌الامکان هم‌زیستی و هم‌کناری نوجوان با والدش را هموارتر و آسان‌تر کنم، زیرا بر این باورم که ارائه راه‌حل‌های کلی رایج در بین کارشناسان مسائل و مشکلات نوجوانان، نمی‌تواند به سرعت دردی از والدین دردمند و بحران‌زده بکاهد. زیرا گاهی طغیان و سرکشی نوجوان چنان آنی و بی‌مقدمه است که این امر راهی جز درمان‌های مهار آنی و فوری را پیش‌روی والدین بحران‌زده و سرگشته باقی نمی‌گذارد.

طغیان، سرکشی و کج‌رفتاری نوجوان در این دوره و زمانه چنان نفس‌گیر و آنی است که بر اساس آنچه تجربه حرفه‌ای و تخصصی‌ام در این رابطه نشان می‌دهد، بسیاری از والدینی که در کلاس‌های تربیتی و مهارت‌آموزانه‌ام شرکت می‌کنند، علاقه‌چندانی به فرایندهای علمی، شکل‌گیری مهارت‌های فردیت نوجوان ندارند، بلکه اولویتشان این است که به راهکارها و برآوردهای مناسبی آراسته شوند تا بدین وسیله بتوانند مشکلات کنونی و پیش‌بینی‌شده را برطرف کنند، نه اینکه در این کلاس‌ها و نشست‌های آموزشی به فایده‌مندی و تئوری‌پردازی روان‌شناسانی چون من گوش دهند.

به این علت بود که اقدام به نگارش این کتاب کاربردی کردم. با این وجود، من دیدگاه‌های همکاران و کارشناسانی چون مارک را نه‌تنها رد نمی‌کنم، بلکه کاملاً با آنها هم‌عقیده هستم. به همین دلیل در این کتاب تنها وارد حوزه‌هایی شده‌ام که می‌توانستم راهکارهای مشکل‌گشایانه‌ام را مبتنی بر یافته‌های پژوهشی و اصولی استوار سازم.

با این حال، خواننده باید این کتاب را نوعی درمان خانگی و اولیه تلقی کند تا از بروز فاجعه‌های پر دامنه پیشگیری کند چون همان‌طور که یکی از دوستان خلبانم می‌گوید در بسیاری از موارد این نقص

هوایما نیست که سبب سقوط آن می‌شود، بلکه چگونگی واکنش ما در برابر این مسائل است که سبب سقوط هوایما می‌شود و از آنجایی که آموزش‌های تربیتی نوجوان محوره و مهارت‌خلبانی شباهت‌های زیادی به هم دارند، بر همین قیاس می‌توان گفت که فاجعه‌ها و طغیان‌های آوارشونده بر سر نوجوان و والد به علت ذات و نفس مسئله نیست، بلکه چگونگی برخورد طرفین با این سوءتفاهم‌ها و کج‌فهمی‌هاست که موجب بروز فاجعه می‌شود.

بدین علت است که پیشاپیش از پدران و مادران خواننده این کتاب عذرخواهی می‌کنم، چون اگرچه گاهی خشم‌نمایی والد در جریان تعامل با نوجوان برای بهداشت روحی‌اش سودمند است، در بسیاری از موقعیت‌های این کتاب، به کرات و مؤکداً از والدین می‌خواهم که در تعامل با فرزند نوجوان خود، خود را در دست‌های و خون‌سردی خود را حفظ کنند، زیرا خون‌سردی کلید اصلی مهارت‌های نادرست و بیمارگون نوجوانان یاغی و سرکش است.

در خاتمه باز هم تأکید می‌کنم که راهکارهای مشکل‌گشایانه مطرح شده در این کتاب نه‌تنها پژوهش‌بنیاد است، بلکه در عمل نیز کارآیی و سودمندی خود را به اثبات رسانده است، چون من سودمندی این راهکارها را درباره فرزند نوجوانم با پوست و گوشتم حس کرده‌ام. با این حال، در موارد و موقعیت‌های حاد و پیچیده، فرد برای اصلاح رفتارهای بیمارگون نوجوانش باید به متخصصان حرفه‌ای مراجعه کند.

موفق باشید

دکتر مایکل برادلی