

پیش گفتار^۱

آیا هرگز فکر کرده‌اید که چرا امروزه هرچقدر به رفاه و آسایش انسان افزوده می‌شود به همان نسبت از آرامش و امنیت او کاسته شده و پدیده‌هایی مانند استرس، خشونت، افسردگی، تنش، اضطراب، ناسازگاری، خیانت، طلاق و بیماری‌های روان‌تنی دارند به‌صورت فرسایشی نسل بشری را تهدید می‌کنند؟

آیا شما هم از این مشکلات خسته شده و دنبال راهکار می‌گردید؟

آیا فکر می‌کنید شما و خانواده شما از گزند این آفات در امان هستید؟

آیا فکر می‌کنید با روش‌های جاری موفق به کنترل این فاجعه خواهید شد؟

هدف این مجموعه پاسخگویی به سؤالات فوق و یافتن علل عملکرد نادرست افراد و سیستم خانواده در روابط و کنش و واکنش متقابل و بازگرداندن آرامش به آن‌هاست؛ لذا رویکرد اصلی آن بر اساس آسیب‌شناسی خانواده و شناخت درمانی نهاده شده که جهت کسب بینش‌نو و مهارت‌هایی عملی برای کاربست آن‌ها در زندگی تدوین گردیده و سعی شده است آنچه را که خانواده‌ها و جوانان امروزی با آن گریبان‌گیر هستند، به‌صورتی کاملاً ساده و عملی بیان گردد.

از آنجایی که چاپ اول و دوم کلیات این مجموعه مورد استقبال زیادی واقع شده، اکنون بنا به ضرورت و درخواست تعداد زیادی از خوانندگان محترم، هرکدام از مباحث به‌صورت موضوعی در کتابی مستقل در این مجموعه مورد بحث قرار گرفته است؛ لذا دست یاری به‌سوی همکاران، صاحب‌نظران، اساتید، محققین و خوانندگان عزیز دراز کرده و منتظر نظرها، انتقادات، پیشنهادها و راهنمایی‌های گرمشان هستیم. همچنین مطالب جدیدی که به‌عنوان نظر شخصی نگارنده مطرح شده، خود جای بحث دارند که جا دارد آن‌ها را به‌عنوان یک پیش‌فرض تلقی نموده و مورد تحقیق و مذاقه قرار دهند. باشد که بتوانیم به مقابله با غول وحشتناک جهل و ناآگاهی که علناً و عملاً جنگ جهانی سوم را علیه بشریت اعلان نموده است و نسل بشری را تهدید می‌کند بپا خیزیم.

«امید که این مجموعه نیز مورد قبول خاص و عام قرار گیرد»

«پاییز ۹۸»

^۱ - جهت جلوگیری از اطاله مطلب، پیش گفتار در همه جلد‌های مجموعه به‌صورت مشترک آمده است.

تقدیم به پویندگان خوشبختی که می‌خوانند، عمل می‌کنند و به دیگران توصیه می‌کنند»

وقتی لذت پیام‌های امیدوارکننده خوانندگانی که با مطالعه این مجموعه راه سعادت و خوشبختی را یافته و از ناکامی و درماندگی نجات یافته‌اند را تصور می‌کنم، فستگی چند ساله و بی‌فوابی‌های شبانه برایم گوارا می‌گردد.

باش که با توجه به مطالعات چند ساله و تجربیات شفاهی خودم در زندگی خصوصی و حرفه‌ایم بتوانم بدین وسیله راهگشای حل مشکلات خانواده برای نسلی باشم که از این نابسامانی رنج می‌برند. «انشالله»

این مجموعه پاسخی است به سؤالات زیر که بهتر است قبل از مطالعه به آن‌ها پاسخ دهید.

- ✓ چرا عشق‌های امروز به نفرت فردا تبدیل می‌شوند؟
- ✓ چرا ناسازگاری، فساد و بزهکاری اجتماعی بیداد می‌کند؟
- ✓ چرا جوانان نمی‌توانند مانند گذشتگان خود به‌موقع صاحب هویت شوند؟
- ✓ چرا هرچقدر به‌آسایش انسان افزوده‌می‌شود به‌همان نسبت از آرامش او کاسته می‌گردد؟
- ✓ چرا باوجود بالا رفتن رفاه عمومی و افزایش میلیاردری مهریه‌ها جهت تضمین آینده زوجین، آمار طلاق هرروز بیشتر و بیشتر می‌شود؟
- ✓ چرا باوجوداینکه تمام والدین ادعا می‌کنند زحماتش‌ترین پدر و مادر دنیا هستند و تمام امکانات رفاهی را برای فرزندان خود فراهم نموده‌اند، فرزندان یاغی‌گری می‌کنند؟

اهداف کلی این مجموعه:

- ✓ به چالش کشیدن باورها، اصول، ارزش‌ها و اعتقادات حاکم بر افراد و جوامع.
- ✓ شناخت درست و ایجاد تغییر در افکار و نگرش‌های جاری جهت همنوایی و همگرایی با تحولات سریع تمدن.

اهداف این جلد:

در این کتاب سعی شده است فرد به مهارت‌های زیر نائل گردد:

- ✓ روشهای صحیح مدیریت و تغییر رفتار فرزندان را فراگرفته و به کار گیرد.
- ✓ بتواند مراحل رشد و نیازهای کودکان را درک نموده و بدانها پاسخ بدهد.
- ✓ سبک‌های مختلف تربیتی را فراگرفته و در سبک تربیتی خود تجدیدنظر نماید.
- ✓ به‌جای مقابله‌قهری با رفتارهای نوجوانان با استفاده از روشهای اصولی وارد تعامل با آنها شود.
- ✓ با مشکلات کودکان بحران آشنا شده و راههای صحیح برخورد با این کودکان را فراگیرد.

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
سخنی با خواننده.....	۹
حلقه اول: رشد (از نطفه تا بلوغ).....	۱۳
عوامل رشد	
قبل از تولد	
بعد از تولد (از تولد تا ۲ سالگی)	
دوره کودکی اول	
دوره کودکی دوم	
دوره کودکی سوم (دوره آرامش)	
حلقه دوم: بلوغ نوجوانی.....	۴۵
کیفیت بلوغ	
ماهیت بلوغ	
هویت و ابعاد آن	
ابعاد بلوغ	
اختلالات بلوغ	
ویژگی‌های عمومی نوجوانی	
حلقه سوم: راهکارهای تسهیل و کاهش عوارض بلوغ.....	۷۹
آثار و عواقب بی‌اطلاعی نوجوان از مسائل بلوغ	
اهمیت و چگونگی اطلاع‌رسانی صحیح و به‌موقع	
آموزش خودشناسی و ارج نهادن به شخصیت نوجوان	
راهکارهای تقویت اعتمادبه‌نفس	
۲۵ نکته برای ایجاد و ترمیم حلقه‌های ارتباطی با نوجوان	
حلقه چهارم: تربیت یا نقش‌پذیری.....	۹۹
لزوم بازنگری در مفهوم تربیت	
نقش مدرسه و مسائل مربوط به تحصیل نوجوانان	
نقش نخبه پروری در کودکان	

سبک‌های دلبستگی

سبک‌های فرزند پروری

حلقه پنجم: اختلالات و آسیب‌های کودکان و نوجوانان ۱۲۳

اختلالات انطباقی

اختلالات فراگیر رشد

اختلالات اضطرابی

اختلالات خلقی

اختلالات شبه جسمانی

اختلالات مصرفی یا خوردن

اختلالات خواب

اختلالات جنسی

حلقه ششم: یادگیری و هدایت رفتاری کودکان ۱۷۱

یادگیری و انواع آن

هدایت رفتاری

اصول کلی تغییر رفتار

هدایت رفتارهای مطلوب

اصول تقویت‌کننده‌ها

تکنیک‌های ایجاد رفتارهای تازه

تکنیک‌های نگهداری رفتار

تکنیک‌های کاهش رفتارهای نامطلوب

تنبیه بدنی

روش‌های انتقاد از کودکان

حلقه هفتم: کودکان بحران: ۲۰۱

آثار روانی و جسمی بحران بر کودکان و نوجوانان

تفاوت کودکان بحران با سایر کودکان

تدابیر لازم برای فرزندان بحران

«بنام اله عشق و بخارنده آغازین که کتاب هستی را نخواست»

خداوند مرا توفیق آن ده تا بتوانم در زندگی کسانی که از آلودگی‌های کهن

باورهای و تاروپود ناآگاهی که در اطراف خود تنیده و از درماندگی و

استرس رنج می‌برند تاثیر گذار باشم.

آسناخه خواهم توانست با آسودگی خاطر جانی که برای خدمت به خلق

برایم بخشیده‌ای و جمی که شاید زمانی کوزه‌گری از آن سوختگی خواهد

ساخت و کوکبی بر آن خواهد دید که «زندگی زیباست» دوباره

برایت تسلیم نمایم.

«پس بنام او سخن را می‌آغازیم»

سخنی با خواننده

چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید...

➤ شاید با مطالعه هریک از کتاب‌های این مجموعه این سؤال در ذهن خواننده تداعی شود که چرا برخی از مباحث، از جمله بحث حاضر، در کتاب‌های مختلف تکرار شده‌اند؟ علت این امر اهمیت ساختاری مطلب و مربوط بودن آن به مباحث اصلی هریک از این کتاب‌هاست که احتمالاً برخی عزیزان کتاب‌های دیگر را مطالعه نکرده باشند.

➤ این مجموعه در نهایت بی‌طرفی نگاشته شده و قصد هیچ‌گونه قضوتی را نداریم؛ زیرا مسائل خانوادگی به قدری پیچیده هستند که مقصردانستن یکی و بَری دانستن دیگری، اشتباهی محض است؛ لذا سعی بر آن است که فقط به دنبال حلقه گمشده گشت نه مقصر؛ بنابراین هرگز انگشت اتهام را به سوی یکدیگر یا کودک خود نشانه نروید؛ زیرا این کار یعنی نشانه رفتن بر روی ضعف او که موجب رنجش و مقاومت وی خواهد بود.

﴿آیا هرگز فکر کرده‌اید که چرا کودک آرام، هشیار و نخبه دیروز به کودک پرخاشگر، بی تفاوت و تنبل امروز تبدیل می‌شود؟ اگر هم اکنون من یک چراغ جادو داشته باشم و جناب علاءالدین از آن برخیزد و به شما بگوید که «هر آرزویی در مورد فرزندان دارید، بخواهید تا اجابت کنم» چه درخواستی می‌کنید؟

لابد آرزو می‌کنید که «می‌خواهم رفتار او را تغییر دهد» این طور نیست؟ بسیار خوب این چراغ جادو همین غول سفید کاغذی است که هم اکنون در دست شماست و دارای یک سری فوت و فن‌هاست که شما باید دست در دست علاءالدین ما گذاشته و آرزوهای خود را برآورده سازید؛ ولی قبل از هر چیز اجازه دهید ابتدا حکایت کوتاهی را از زبان او بشنویم که شاید بی‌شبهات به زندگی شما نیز نباشد!

بچه ها همانی می‌شوند که ما هستیم نه آنکه ما می‌فواهیم!

کودکی خود را در یک خانواده هفت نفره گذراند، پدرش فردی سرشناس و مادرش به وسواس مبتلا بوده و همه او را زنی بسیار باسلیقه می‌شناختند.

دیسپلین و سخت‌گیری‌های پدر و حساسیت‌های مادر برای رعایت دقیق موازین اخلاقی و بهداشتی به‌صورت گازانبری، فرصتی برای رسیدگی آن‌ها به امور عاطفی فرزندان باقی نگذاشته و این وضعیت از او کودکی منفعل و مضطرب ساخته بود.

دوران نوجوانی که رسید، نیازهای سرکش نوجوانی و نیازنسی به آزادی جهت همسویی و سازگاری با هم‌سن‌وسالان و عدم‌توانایی در این امر، او را سخت آزار می‌داد و از آنجایی که هیچ‌گونه امکان تخلیه و یا تغییر شرایط را نداشت، دچار اضطراب مزمن، خیال‌پردازی و نوعی وسواس فکری شد و درگیر امور بسیار جزئی و بازماندن از رشد همه‌جانبه گردید. در دوره جوانی نیز از برقراری ارتباطی نسبتاً پایدار با دوستان و یا جنس مخالف شدیداً رنج می‌برد. این سختی‌ها و احساس ناکامی در اغلب دوستان با شرایط مشابه وی نیز در آن زمان وجود داشت که به انحرافات اخلاقی و آسیب‌های اجتماعی از جمله سیگار، خشونت، درگیری و غیره منجر می‌شد؛ ولی او راه جبران این کمبودها را از طریق تحصیل برگزید و وارد دانشگاه شد که در آن موقع شرایط بسیار سختی داشت و سپس استخدام شده، وارد زندگی مشترک گردید.

او برای جبران گذشته سخت خود، سعی در تشکیل خانواده‌ای آرمانی و خاص با شرایط کاملاً دیکته‌ای و کنترل‌شده داشت؛ بنابراین با داشتن اهدافی بلندمدت، خود را به هر آب‌وآتشی می‌زد تا زن و فرزند او آینده‌ای بهتر و متفاوت‌تری از گذشته تربیتی خود و دیگران داشته باشند؛ غافل از آنکه در ناخودآگاه خود تمام روش‌های سخت‌گیرانه والدین و رفتارهای کلیشه‌ای آنان را به‌یدک می‌کشد و لذا شبانه‌روز با چند شغل هم‌زمان سعی در جبران گذشته و رسیدن به کعبه آمال خود داشت که توانست تقریباً گوی سبقت را نسبت به اطرافیان خود ربوده و امکانات نسبتاً بهتری را برای خانواده فراهم آورد. فرزندان نیز توفیقی برای بازی و گذراندن وقت با او نداشتند؛ اما او همه‌چیز را به آینده موکول می‌نمود تا همسر و فرزندان خود را خوشبخت نماید؛ بنابراین با تشکیل یک زندگی ویتروینی، زبانزد اطرافیان شده و همه نزدیکان تلاش‌های او را برای خوشبختی خانواده ستوده و الگو قرار می‌دادند.

او زمانی چشم باز کرد و دید که چندسال از زندگی گذشته، بچه ها بزرگ شده و آن گونه که او می خواسته زندگی ویتربینی وی نه تنها نتوانسته رضایت خاطر همسر و فرزندانش را جلب نماید؛ بلکه آن ها شدیداً دچار خلأ عاطفی و کمبود توجه شده و علائمی مانند سردی روابط، نارضایتی، افسردگی، افت تحصیلی، زیاده خواهی و پر خاشگری در بیخ گوش خانواده زنگ های خطر و بیدارباش را به صدا درآورده و حلقه های زندگی گسسته و حلقه اصلی ارتباط عاطفی گم شده است!

ابتدا تلاش های بی وقفه خود را برای تأمین خوشبختی خانواده بر بادرفته دیده و آنان را مقصر می شمرد که قدر زحمتهای او را نمی دانند؛ غافل از آنکه نه تنها تلاش های بی پایان او به قیمت نادیده گرفتن نیازهای عاطفی آنان تمام شده بود؛ بلکه همان نقش های سخت گیرانه والدین خود را که سال ها از آن ها رنج می برده در قالب های جدیدی از قبیل اعتیاد به کار، حساسیت شدید به رفتار فرزندان، کنترل و سلطه گری، انتقاد، توجه به جزئیات و غیره در مورد خانواده خود به کار گرفته و از توجه به نیازهای اساسی و عاطفی آنان غافل شده و تبدیل به همسر و پدری غایب شده بود، تا اینکه دو اتفاق تکان دهنده رخ داد.

اول از آنجایی که همسرش روزانه نیم ساعت فرصت گفتگو و همدردی با وی را نداشت روزی برای درددل با او مجبور شد نامه ای دردناک برایش بنویسد که چقدر به حضور و همدلی او نیاز داشته و این نامه اولین تلنگر و شوک را به ذهن او وارد نمود و متوجه شد که تا آن موقع چقدر از توجه به همسر و فرزندان خود غافل بوده است.

اتفاق دوم از این قرار بود که روزی در نیمکت نزدیک خود در پارک، صحبت های آشکار و بی مهابای یک گروه چهار نفره جوان با بازوهای خالکوبی شده و صورت هایی تیغ خورده توجه او را جلب کرد و متوجه شد که از طریق قمار بازی، کیف قاچی و جیب زنی درآمدشان را به طور مساوی باهم تقسیم می کردند! جالب اینکه صحبت از صداقت، مردانگی و انواع فساد های اجتماعی نیز می نمودند؛ اما نکته بسیار تکان دهنده این بود که یکی از آن ها که از قرار معلوم سرگروه نیز بود گفت: «من اجازه نمی دم بچه هام به بیرون برند،

چون بیرون پر از لات و خلاف کار است، می ترسم بد آموز شوند!»

حال شما از این حکایت چه چیزی می آموزید و نظرتان در مورد آن چیست؟ این دو اتفاق شوک فکری شدیدی بر مغز او وارد کرده و انقلابی درونی در وی شکل گرفت؛ بنابراین به مطالعه عمیق و تحقیق در زمینه خودشناسی و آسیب های اجتماعی روی آورد.

او پس از چندین سال تجربه، بررسی و مطالعه، اکنون متوجه نقش مخرب باورها و رفتارهای غلط موروثی شده و سخن گهربار بزرگی در وجودش درخشیدن گرفت که می‌گوید:

کودک که بودم می‌خواستم دنیا را تغییر دهم، جوان که شدم تصمیم گرفتم کشورم را تغییر دهم، ازدواج که کردم تصمیم گرفتم همسر مرا تغییر دهم و اکنون به این نتیجه رسیده‌ام که هیچ‌کدام را نمیتوان تغییر داد؛ بلکه باید خود مرا تغییر دهم!

لذا تصمیم گرفت به جای پافشاری جهت تغییر همسر و فرزندان تغییر را از خود آغاز نماید و با نگرارش این مجموعه، مرهمی تازه بر زخم‌های کهنه ناآگاهی خود و میلیون‌ها نفری بزند که مانند او سال‌ها با روش‌های غلط زیسته‌اند. بله درست فهمیده‌اید این فرد کسی نیست جز نگارنده کتابی که هم‌اکنون در دست شماست و با شما سخن می‌گوید!

اساس وجودی و تولد مجموعه‌ای بنام «حلقه‌های گمشده در نظام خانواده» نیز از آنجا آغاز شد که احساس نمودم با همه پیشرفتی که در علوم ارتباطی و بالا رفتن آگاهی و رفاه عمومی انجام گرفته، به‌نحو مهارناپذیری میزان نارضایتی و طلاق زوجین و آسیب‌های اجتماعی کودکان بحران رو به فزونی گذاشته است؛ لذا بر آن شدم تا به زوایای تاریک زندگی زناشویی پرداخته و حلقه‌های گمشده‌ای که موجب گسسته شدن هرچه بیشتر نظام خانواده شده است را یافته و در مجموعه‌ای بدین نام به‌هم پیوند بزنم. پس چگونه می‌توان ادعا کرد که به‌عنوان یک همسر یا پدر و مادر آنچه فکر یا عمل می‌کنیم، درست است؟ آیا زمان آن نرسیده که در افکار، باورها و اعمال خود تجدیدنظر نموده و خود، خانواده و جامعه را از تکرار غلط‌ها و هلاکت سهمناک روانی نجات دهیم؟

هان غلط، آری غلط، اشب غلط فردا غلط

اعتبار وعده‌های مردم دنیا غلط

خط غلط، معنا غلط، املا غلط، انشاء غلط

نخستین آشفته دیوان عمر ما پیرس



حلقه اول

رشد (از نطفه تا بلوغ)

کودکان پیش از اینکه وارث اموال والدین خود باشند،
حامل ژن‌های شخصیتی و خصوصیات رفتاری آنان هستند.

مفهوم رشد

رشد درواقع جریانی مداوم و پیوسته است که گاهی آرام و زمانی با جوش و خروش همراه است؛ لذا رشد انسان عبارت است از تمام تغییرات و تحولاتی که از زمان تشکیل سلول تخم تا هنگام مرگ در زمینه زیستی، روانی، عاطفی، جنسی، اجتماعی و غیره در وی رخ می‌دهد.

موجودات زنده درطول عمر خود مراحل مختلفی را به‌صورت رشد پیوسته طی می‌کنند و این رشد معمولاً حالت تک‌بعدی داشته و فقط جنبه زیستی را شامل می‌شود و بقیه امور مانند آشیانه سازی، شکار، یافتن جفت و تولیدمثل بر عهده برنامه‌های غریزی آنهاست که ضمن رشد تکوین می‌یابند و آموزش والدین صرفاً حالت کارورزی دارد؛ اما انسان تنها موجودی است که ضمن دارا بودن مراحل رشدی کاملاً متفاوت با سایر جانداران، دارای طولانی‌ترین دوره کودکی و رشد روانی و عقلانی بسیار پیچیده‌ای بوده و او را از سایر موجودات، متمایز و منحصر به فرد می‌سازد.

امروزه به لطف بالا رفتن آگاهی عمومی و نظارت بهداشتی، کیفیت رشد زیستی کودکان به‌نحو قابل ملاحظه‌ای بالا رفته است؛ بنابراین هدف عمده ما در این بخش ضمن اشاره‌ای مختصر به رشد زیستی، در ادامه مطلب پرداختن به سایر زمینه‌ها در کودکان که از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند مدنظر می‌باشد.

لازم به ذکر است که گرچه رشد امری پیوسته بوده و مرز مشخصی بین هردوره وجود ندارد؛ اما درواقع فرد در هر دوره از رشد، انسان کاملاً متفاوتی از گذشته خود می‌باشد.