

راهنمایی کلاسیک برای فرزندپروری
که بیش از ۵۰۰۰۰۰ رونوشت از آن فروخته شده است

نسخه اصلاح شده و به‌روز

بچه انفجاری

روگردی جدید برای فرزندپروری و فهمیدن
بچه‌هایی که به‌راستی شکست می‌خورند و به‌شدت انعطاف‌ناپذیرند

«همه والدین باید این کتاب را بخوانند:
به‌ویژه آنهایی که فرزندشان خرج‌ها را کنترل هستند»
ادوارد ام. هالویل نویسنده کتاب خواست‌پرستی

مؤلف:

دکتر راس دبلیو گرینی

شرح و ترجمه:

دکتر مریم مشایخ

(استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج)



نشر

سرشناسه

گرین، راس Greene, Ross W

عنوان و نام پدیدآور

: بچه انفجاری / مؤلف راس دبلیو گرینی: شرح و ترجمه مریم مشایخ.

مشخصات نشر

: تهران: نشر علم، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری

: ۲۶۴ ص.

شابک

: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۴-۸۴۲-۱

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

یادداشت

عنوان اصلی: The Explosive Child : a new approach for understanding and parenting easily Frustrated, chronically inflexible children, ed 1st Harper pbk. Rev. and updated. C2005

یادداشت

: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "کودک تندخو : روشی جدید برای درک کردن و تربیت کودکان بی انعطاف و تندخو"

یادداشت

: با ترجمه مهدی قراچه داغی توسط انتشارات پیک بهار در سال ۱۳۸۲ منتشر شده است.

یادداشت

: بالای عنوان: راهنمایی کلاسیک فرزندپروری که بیش از ۵۰۰۰۰۰ رونوشت از آن فروخته شده است.

عنوان

: عنوان دیگر: رویکردی جدید برای فرزندپروری و فهمیدن بچه هایی که به راحتی شکست می خورند و به شدت انعطاف ناپذیرند.

عنوان

: کودک تندخو: روشی جدید برای درک کردن و تربیت کودکان بی انعطاف و تندخو.

عنوان

: راهنمایی کلاسیک برای فرزندپروری که بیش از ۵۰۰۰۰۰ رونوشت از آن فروخته شده است.

موضوع

: رویکردی جدید برای فرزندپروری و فهمیدن بچه هایی که به راحتی شکست می خورند و به شدت انعطاف ناپذیرند.

موضوع

: کودک: ناسازگار Problem children

موضوع

: اختلالات رفتاری در کودکان Behavior disorders in children

موضوع

: پرورش کودک: سرپرستی Child rearing

موضوع

: والدین و کودک Parent and child

شناسه افزوده

: شابک، شابک، شابک

رده بندی کنگره

: H۴۳۰/۳۰۵

رده بندی دیویی

: ۶۴۹/۶۴۹

شماره کتابشناسی ملی

: ۴۴۸۲۱۹۷



سنگ

بچه انفجاری

مؤلف: دکتر راس دبلیو گرینی

شرح و ترجمه: دکتر مریم مشایخ

چاپ اول: ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۵۰ نسخه

لیتوگرافی: کوثر

چاپ: رامین

خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری

بن بست گرانفر، پلاک ۴، تلفن ۶۶۴۱۲۳۵۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۴-۸۴۲-۱

مروزه بسیاری از والدین نگران بدزبانی و فحش دادن فرزندان خود، جیغ کشیدن و کمک زدن به آنها و قهر کردن و عبوس شدن و کناره‌گیری دختران و پسرانشان هستند. بسیاری از خانواده‌ها رفتارهای این نوع از بچه‌ها به روابط خانوادگی آسیب می‌رساند و آرامش اعضای خانواده را نیز مختل می‌کند و حتی این نوع رفتارها در مدرسه نیز مشهود است و مانع پیشرفت تحصیلی این نوع از بچه‌ها و همکلاسی‌هایشان می‌شود که با آن‌ها در ارتباط‌اند و بالتبع والدین، اولیا مدرسه و مدیران و معلم‌ها از خود می‌پرسند علت این رفتارها چیست؟ جمعی والدین را سرزنش می‌کنند و شیوه‌های فرزندپروری آنها را زیر سؤال می‌برند و آنها را منفعل، سهل‌گیر و بی‌دست‌وپا قلمداد می‌کنند و برخی انواع و اقسام تشخیص‌های روان‌پزشکی را برای این نوع از بچه‌ها قائل می‌شوند و در نهایت این سؤال برایشان پیش می‌آید که چه باید کرد. کتابی که در دست دارید به این مشکلات می‌پردازد و علت آنها را بررسی می‌کند و برای آنها راه‌حل‌هایی آرایه می‌دهد. اصطلاح انفجاری را که به این نوع از بچه‌ها اطلاق می‌شود را شرح می‌دهد و برای حل این معضل رویکرد جدیدی برای فرزندپروری آرایه می‌دهد. بنابراین به تمامی والدین و مربیان، متخصصان بهداشت و روان مطالعه‌ی این کتاب توصیه می‌شود.

دکتر احمد برجلی

(دانشیار گروه روانشناسی بالینی)

(دانشگاه علامه طباطبائی)

مقدمه

به نهمین چاپ کتاب بچه‌های انفجاری خوش آمدید کتابی که پانزده سال بعد از اولین چاپ آن یعنی ۱۹۹۸ می‌گذرد و پانزدهمین چاپ آن بسیار فوق‌العاده است. این کتاب به در زدن زبان چاپ شده است. مدلی که در این صفحات توضیح داده می‌شود - روی نمونه‌ها، مدارس، مراکز روان‌پزشکی سرپایی، پناهندگان و نوجوانان بازداشت شده بسیاری را سراسر جهان اجرا شده است. این مدل معتبر و پژوهش محور است و به طرز علمی ثابت شده است و بر اساس بازخوردهای کسانی که از آن استفاده کرده‌اند - سترگ‌تر پیدا کرده است و سعی شده تا اصول و راهبردهای آن به صورت روشن و قابل فهم تا حد امکان توصیف شود. این چاپ اخیر از همه‌ی نسخه‌های قبلی بهتر است.

اغلب افراد می‌پرسند «چطور من بفهمم که بچه‌های انفجاری است البته که هیچ آزمایش خونی در این زمینه وجود ندارد.» انفجاری اصطلاح توصیفی برای بچه‌هایی است که به راحتی شکست می‌خورند و بیشتر از بچه‌های عادی به شکست‌های خود می‌پردازند. کاملاً صادقانه می‌گویم که اصلاً از این اصطلاح خوشم نمی‌آید. اول اینکه انفجاری نشان می‌دهد که این بچه‌ها به‌طور فزاینده‌ای طغیان می‌کنند و منفجر می‌شوند و غیرقابل پیش‌بینی هستند. که این موضوع در ابتدا یک کمی باورنکردنی و غیرقابل پیش‌بینی به نظر می‌رسد. دوم اینکه خیلی از بچه‌ها وقتی که به چالش کشیده می‌شوند از بیرون منفجر می‌شوند و وقتی که شکست می‌خورند (جیغ می‌کشند، فحش می‌دهند، ضربه می‌زنند، لگد می‌زنند، سیلی می‌زنند، تف می‌کنند و غیره) خیلی‌ها از درون منفجر می‌شوند (گریه می‌کنند، قهر می‌کنند، عبوس می‌شوند، مضطربانه حمله می‌کنند، افسرده می‌شوند، کناره‌گیری

می کنند، حساسیت نشان می دهند یا مزاحمت ایجاد می کنند). بنابراین عنوان این کتاب فقط برای یک مورد خاص نیست راهبردهایی که در اینجا توصیف می شود برای بچه هایی کاربرد دارد که از درون و بیرون منفجر می شوند یا ترکیبی از آنها را نشان می دهند. اصطلاحی که در اینجا استفاده می شود به همه کسانی که رفتارهایشان چالش برانگیز است نسبت داده می شود (یک اصطلاح ایده آل نیست اما ترین اصطلاحی بود که می توانستیم استفاده کنیم).

آنچه که شما در فصل های اول این کتاب یاد خواهید گرفت اصطلاحاتی است که معمولاً طول کتاب استفاده شده است. رفتارهای چالش برانگیز نادرست و مضرب لجبی، ملعبه گر، گوش به زنگی، یک دنده، سازش ناپذیر، بی انگیزه، باید مشخص شود. خنجر شما چیزهای زیادی درباره ی والدین این بچه ها می خوانید که آنها منفعل، هما گیر، رمنسجم، بی دست و پا در ایجاد نظم و انضباط هستند. و خیلی دقیق و مفید رفتار می دهند. به علاوه، شما متوجه خواهید شد یا از قبل می دانستید که تشخیص های پزشک می تواند یکی به دیگری متفاوت باشد یا از قبل چالش برانگیز به کار می رود اما این - شما اطلاعاتی را برای فهم دقیق این رفتار تا به طور دقیق در اختیارمان قرار نمی دهند تا - طور مؤثر به دیگران کمک کنیم.

ممکن است کمی به نظر عجیب برسد اما هر زمان بهتر از زمانی نیست که با بچه هایی زندگی کنیم که رفتارهایشان چالش برانگیز است. زیرا تحقیقات زیادی در طول چهل تا پنجاه سال گذشته درباره ی بچه های - سرانگیز صورت گرفته است. بنابراین ما در این باره خیلی می دانیم که چرا آنها چنین می کنند و می دانیم که چگونه به آنها کمک کنیم و این امر از هر نگاهی یک تحول آسانی است. این تحقیقات برای ما لنزهای جدیدی را فراهم می کند که از طریق آنها دشواری ها را ببینیم و این لنزها به مراقبین و بچه ها کمک می کند تا به روشی مفید و مؤثر و دلسوزانه به شرایط پاسخ دهند که این خود خبر خوبی است. اما خبر بد این است که این لنزها عادی شوند و شما مجبور می شوید تا لنزهای مختلفی در طول زمان بزنید بنابراین دیدن چیزها از طریق لنزهای مختلف ذهن شما را باز می کند. همچنین، راهبردهایی که در این کتاب وجود دارد اولش به سختی عملی می شود و

ممکن است نسبت به آن روشی که شما دارید استفاده می‌کنید متفاوت باشد و اصلاً از شیوه‌های فرزندپروری شما جدا باشد. بنابراین شما به یک ذهن باز و مقداری صبوری احتیاج دارید (صبوری با خودتان و فرزندان) زمانی که دارید طبق روش‌های جدید این کتاب عمل می‌کنید و با مشکلات درگیر هستید تا آنها را حل می‌کنید.

اگر شما والد بچه‌هایی هستید که از لحاظ رفتاری چالش‌برانگیز هستند این کتاب به شما کمک می‌کند تا نسبت به توانمندی‌تان برای کنترل مشکلات فرزندان و به وجود آوردن شعور و آگاهی و قدرت تمییز در خانواده‌تان اعتماد بنفس داشته باشید و خوش‌بین‌تر باشید.

دکتر راس گرین

پرتلند، مین

فهرست

فصل ۱. شیرینی و تل	۲۳
فصل ۲. بچه‌ها اگر تاسد خراب عمل می‌کنند	۳۱
فصل ۳. مهارت‌های ناقص و مشکلات حل نشده	۴۰
فصل ۴. بیا یاد شروع کنید	۶۳
فصل ۵. واقعیتی درباره‌ی پیامدها	۹۳
فصل ۶. سه طرح	۱۰۳
فصل ۷. طرح B	۱۱۴
فصل ۸. مشکل در بهشت	۱۴۶
فصل ۹. سؤال دارم؟	۱۶۸
فصل ۱۰. مسائل خانواده	۱۹۷
فصل ۱۱. دایناسور در ساختمان	۲۳۰
فصل ۱۲. بهتر	۲۵۶

شرح و مقدمه مترجم

روردگار متعال را سپاس که به فضل و عنایت خود راه‌ها را هموار و اراده‌ام را استوار نمود و مرا در ترجمه‌ی این کتاب یاری داد. کتابی که در پیش رو دارید یکی از بروش‌ترین و مردم‌پسندانه‌ترین کتاب‌ها در قرن حاضر است که تاکنون درباره‌ی آن در کشور ایران مطلبی چاپ نشده است. محتوای کتاب در ارتباط با پیچه‌هایی است که اختلال انعطاف‌پذیری و قدرت تحمل هستند و رفتارهای پرخاشگرانه‌ای از سرد نشان می‌دهند این اختلال در DSM موسوم به اختلال انفجاری است که نویسنده کتاب «دکتر گرینی» به شرح و بررسی نشانه‌های این اختلال پرداخته و مدل درمانی را برای آن ابداع نموده است که بسیار کارآمد و ارزشمند است. وی مدل ابداعی‌اش را راه‌ها، فعال و مشترک نامیده است که تشهار به CPS دارد. بنا بر ادعای نویسنده بسیاری از متخصصان از این مدل آگاهی ندارند و با خواندن این کتاب و آشنایی با روش وی به راحتی و بدون کمک گرفتن از اهل فن، همگان از جمله پدران و مادران و معلمان که با چنین مشکلی مواجه هستند می‌توانند این معضل را حل نمایند که به تجربه‌ی اب جان نیز رسیده است بدین‌سان به شرح مقدمه‌ی این کتاب پرداخته می‌شود.

هنگامی که پروردگار تبارک و تعالی می‌فرماید «وَجَعَلْ لَّكُمْ مِنِّي أَنْبَاءً مِّمَّنْ وَحَقُّهُ» (سوره نحل، آیه ۷۲)، «لَمَذَكَّمْ بِأَنْعَمِ وَبَنِينَ» (سوره شعراء، آیه ۱۲۱) خداوند از همسرانتان برای شما فرزندان و نوادگان قرارداد، و شما را به دادن چهارپایان و فرزندان مدد کرد. اشاره به این موضوع دارند که فرزندان امانت الهی و نعمت و نشانه‌های خدا هستند.

و در جایی دیگر در مورد خانواده و فرزند می‌فرماید «یا ایها الذین آمنوا قوا أنفسکم واهلیکم ناراً» (سوره تحریم، آیه ۶) «لا تَضَارَّ وَالِدَةً یُولِدهَا و لا مَوْلُودَ لَهَا

بُولَدِهِ» (سوره بقره آیه ۲۳۳) ای کسانی که به خدا ایمان آورده‌اید (در اطاعت بکوشید و) خود را با خانواده‌ی خویش از آتش دوزخ نگاه دارید، و نباید مادر در نگهداری فرزند به زیان و زحمت افتد و نه پدر بیش از حد متعارف برای کودک متضرر شود، در واقع والدین را در سلامت، رشد، تعلیم و تربیت آن مسئول می‌دانند. پروردگار جل جلاله در قرآن کریم می‌فرماید: وَكَانَ يَأْمُرُ أَهْلَهُ بِالصَّلَاةِ الزَّكَاةِ وَكَانَ فِي ذُرِّيَّتِهِ لَمُتَّقِينَ (سوره مريم، آیه ۵۵) «إِنَّ الْخَالِسِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ وَاهْلِيَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (سوره شوری، آیه ۴۵). حضرت اسماعیل همیشه اهل بیت خود را به ادای نماز و زکات امر می‌کرد و او نزد خدا بنده‌ی پسندیده‌ای بود، و یانکارانِ اهل بیت هستند که نفوس خود و اهل بیت خود را در روز قیامت به زیان عذاب انداخته‌اند. بدین ترتیب پروردگار جهان به این امر متذکر می‌شوند که والدین در برابر تربیت فرزند پاداش و در برابر تربیت بد آنان کیفر خواهند شد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم خطاب به والدین می‌فرماید: أَعْيُنُوا أَوْلَادَكُمْ عَلَى الْبِرِّ مَنْ شَأْنُ خَيْرٍ لِّعَقَبَةٍ مِنْ وَلَدِهِ: برای نیکی، فرزندان خود را یاری دهید، زیرا (پدر و مادری) که به این امر توجه کنند می‌توانند نافرمانی را از فرزند خود خارج کنند (بسیاری از کارهای ناشیست که توسط فرزندان، بروز می‌کند به خاطر تربیت بد و عدم کنترل آنها در بیرون از خانه است. (میرزایی، ۱۳۸۶) وَ أَكْرِمُوا أَوْلَادَكُمْ وَ أَحْسِنُوا أَدَبَهُمْ يَغْفِرْ لَكُمْ (مکارم الاخلاق، ص ۱۶۲) فرزندان خود را گرامی بدارید (به آنها شخصیت بدهید) و آنان را خوب تربیت کنید تا سبب آنکه موجب مغفرت شماست.

إِعْدِلُوا بَيْنَ أَوْلَادِكُمْ أَفَى السَّرِّ كَمَا تُحِبُّونَ أَنْ يَعْدِلُوا بَيْنَكُمْ فِى السَّرِّ وَالْأَطْفَالُ (مکارم الاخلاق، ص ۲۲۰)

در میان فرزندان خود عدالت را مراعات کنید همان گونه که دوست دارید در نیکی و لطف به شما به عدالت رفتار کنند. رَحِمَ اللَّهُ مَنْ أَعَانَ وَلَدَهُ عَلَى بَرٍّ، قَالَ: قُلْتُ: وَ كَيْفَ يَعِينُهُ عَلَى بَرٍّ؟ قَالَ: يَقْبَلُ مِيسُورَةً وَ يَتَجَاوَزُ عَنْ مَعْسُورَةٍ (کتاب السرائر، ج ۳ ص ۵۹۵) خدا رحمت کند کسی را که فرزندش را بر نیکی یاری کند. گفته شد: چگونه او را بر نیکی یاری کند؟ فرمود: آنچه را در توان اوست از وی بپذیرد و از

آنچه برایش دشوار است درگذرد...

مَنْ رَحَلَ السُّوقَ فَاشْتَرَى تَحْفَهُ فَحَمَلَهَا إِلَى عِيَالِهِ كَانَ كَحَامِلٍ صَدَقَهُ إِلَى قَوْمٍ مَعْلُوبِينَ
وَلَيْسَ بِأَلَايَاتٍ قَبْلَ الذِّكْرِ، فَإِنْ مَنْ فَرَحَ ابْنَتَهُ فَكَأَنَّمَا أَعْتَقَ رَقَبَهُ مِنْ وَلَدِ إِسْمَاعِيلَ
(الامالی، صدوق ص ۵۷۷) وَ لَوْ كُنْتُ مُفْصِلًا أَخَذْتُ تَفَضَّلْتُ الْإِنَاثَ (الخلاف، طوسی ج
۳، ص ۵۶۴) هر کسی به بازار رود و تحفه‌ای بخرد و آن را برای خانواده‌اش ببرد
همانند حمل‌کننده‌ی صدقه به سوی نیازمندان است و باید دختران را در دادن
هدایا بر پسران مقدم بدارد زیرا هر کس دخترش را خوشحال کند مانند آن است
که بر پسر از نسل حضرت اسماعیل را آزاد ساخته است؛ همچنین آن حضرت
فرمود: میان خود را در دادن هدیه به مسالوات عمل کنید و اگر خواستی کسی را
بیشتر هدیه بدهی، دخترش بیشتر بدهد. و خطاب به حضرت علی علیه‌السلام
می‌فرمایند: یا علی! حَرِّ الْوَلَدِ عَلَى ابْنِهِ أَنْ يَحْسِنَ... أدبُهُ وَ يَضَعَهُ مَوْضِعاً صَالِحاً...
(الفقیه ج ۴، ص ۳۷۲)

ای علی! حق فرزند بر پدرش این است، که به وی ادب آموزد و در جایگاه
شایسته‌ای قرارش دهد.

و حق الولد علی والده ان یحسن اسمه و یعلمه الکتاب، حق فرزند بر پدر آن
است که به او قرآن بیاموزد و امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: علموا اولادکم یس
چاپها ریحانه القرآن: به فرزندان تن سوره یاسین بیاموزید زیرا این سوره گل قرآن
است.

و خوب است که انسان برای فرزندان خود نیز دعا نماید چنانچه امام سجاد
سلام الله علیه و آله و سلم می‌فرمایند.

اَللّهُمَّ وَ مَنْ عَلٰی بَقَاءِ وَلَدِيْ وَ بَاءِ صَلَاحِهِمْ لِيْ وَ بَاءِ مَتَاعِيْ بِهِ هُمْ
خدایا! بر من منت گذار و فرزندان مرا نگهداری کن و آنها را نیکوکار گردان و مرا از
آنها بهره‌مند ساز.

الهی امدد لی فی اَعْمَالِهِمْ وَ زِدْ لِيْ فِيْ اَجَالِهِمْ وَ رَبِّ لِيْ صَغِيرَهُمْ وَ قَوْلِيْ ضَعِيفَهُمْ
وَ اصْحَ لِيْ اَبْدَانَهُمْ وَ اَدْيَانَهُمْ وَ اخْلَاقَهُمْ وَ عَافَهُمْ فِيْ اَنْفُسِهِمْ وَ فِيْ جَوَارِحِهِمْ وَ فِیْ كُلِّ
مَا عَنِتُّ بِهِ مِنْ اَمْرِهِمْ وَ اَذْرُ لِيْ وَ عَلٰی يَدِ اَرْزَاقِهِمْ خدایا! عمر آنها را دراز گردان و

اجل آنها را به تأخیر انداز و کوچک آنها را برومند و ناتوان آنها را نیرومند کن و آنها را تندرستی بخش و بدین حق و خوی نیکو بار آور و تن و جان آنها را از گزند و آسیب و از هر چه اندیشناک باشم درباره ایشان محفوظ دار و روزی من و روزی آنها را به دست من به فراخی عطا کن.

وَاجْعَلْهُمْ اِبْرَارًا اتَّقِيَاءَ نَصْرَاءَ سَامِعِينَ مُطِيعِينَ لَكَ وَ لَوْلِيائِكَ مُحِبِّينَ مُنَاصِحِينَ وَ جَمْعِ اَعْدَائِكَ مُعَادِيْنَ وَ مُبْعِضِينَ آمِينَ؛ و آنان را نیکوکار و پارسا و صاحب بینش و پندپذیر و فرمان بردار و دوستدار نیک خواه دوستان و خصم و بدخواه و کینه جوی نسبت دشمنان قرار ده، آمین.

اَللّٰهُمَّ شَدِّدْ هِمَّ غَضْدِيْ وَ اَقِمَّ بِهِ هِمَّ اَوْدِيْ وَ كَثِّرْ بِهِ هِمَّ عَدْدِيْ، وَ زَيِّنْ بِهِ هِمَّ مَحْضَرِيْ وَ اَكْفِ بِهِ هِمَّ ذِكْرِيْ، وَ اَكْفِ بِهِ هِمَّ فِىْ غَيْبَتِيْ وَ اَعْنِىْ بِهِ هِمَّ عَلَى حَاجَتِيْ وَاجْعَلْهُمْ لِيْ مُحِبِّينَ وَ اَلَى خَلْبِيْنَ مُقْبِلِيْنَ مُسْتَقِيْمِيْنَ لِيْ، مُطِيعِيْنَ، غَيْرَ عَاصِيْنَ وَ لَا عَاقِيْنَ وَ لَا مُخَالِفِيْنَ وَ لَا خَاصِمِيْنَ.

خدایا! بازوی مرا به ایشان مستحکم گردان و ملل کار مرا به دست آنها مرمّت کن و شماره اعوان مرا به ایشان بسیار و بزرگوار و به وجود آنها آراسته کن و نام مرا به سبب آنها جاوید دار و هنگام غیبت من کار مرا به آنها مرتب کن و آنان را در حوائج یاور من گردان و دوستدار و مهربان ساز که دل من سوسه من داشته باشند و درستکار و فرمان بردار من باشند نه نافرمان و بدرفتار و مغایر و تبهکار.

وَ اَعْنِىْ عَلَى تَرْبِيَّتِهِمْ وَ تَادِيْبِهِمْ وَ بَرِّهِمْ، وَ هَبْ لِيْ مِنْ لَدُنْكَ لَهُمْ اَوْلَادًا ذُّكُورًا وَ جَعَلَ ذَلِكَ خَيْرًا لِّيْ وَاجْعَلْهُمْ لِيْ غَوْنًا عَلَى مَا سَأَلْتُكَ؛

و مرا یاری کن در پروراندن و ادب آموختن و نیکی کردن به آنها و ما را با ایشان فرزندان نرینه بخش و خیر مرا در آن قرار ده و آنان را یاوران من کن در آنچه از تو خواستم.

چه بسا اینکه پیامبر اکرم صلوات الله علیه و آله طی سفارشی به حضرت علی علیه السلام فرمودند: یا علی، لَعَنَ اَللهُ وَالِدِيْنَ حَمَلَا وَلَدَهُمَا عَلَى عَقُوْقِهِمَا، یا علی، يَلْزِمَا الْوَالِدِيْنَ، مِنْ عَقُوْقٍ وَلَدِيْهِمَا مَا يَلْزَمُ الْوَلَدُ لَهُمَا مِنْ عَقُوْقِهِمَا

ای علی! خدا لعنت کند پدر و مادری را که فرزندانشان را به عاق کردن خویش

و ادوار نمایند. ای علی همان گونه که فرزند عاق والدین می شود، والدین نیز متقابلاً (در صورت عدم رعایت و ظایف خود) عاق فرزندان خود خواهند شد. (وسائل الشیعه، ج ۱۵ - ص ۱۲۳)

«يَلْزِمُ الْوَالِدَيْنِ مِنَ عَقَوِي الْوَلَدِ مَا يَلْزِمُ الْوَلَدَ لَهُمَا مِنَ الْعُقُوقِ هُمَا» (مکارمالاخلاق، ج ۲، ص ۳۳۸)

پدرار و مادران عاق فرزندان خود می شوند، چنانچه فرزندان نیز عاق پدر و مادر می شوند.

قال ايرالمؤمنين (ع): من ظلم يتيما، عاق اولاده (غرر الحکم ص ۴۰۹)

شخصی که یتیم را ظلم روا دارد او با این کار موجبات عاق شدن فرزندان خود را به وجود آورد. بدین ترتیب فرزند حقی بر والدین خود دارد و درباره ی والدینی که با فرزند خود به خوبی رفتار نمی کنند امام سجاد علیه السلام در حدیث شریفی که به نام رساله حقوق نامیده شده است چنین فرموده اند: قال الامام السجاد (ع) فی رساله الحقوق: و اما حق والدک فان تعلم انه منك ومصاف اليك - فی عاجل الدینا - بحر و شره. و انک مستأثر عما رلیته - من حسن الادب والدلاله علی ربه عز وجل و الملعونه (له) - علی طاعه، فاعمل - فی امره - عمل من يعمل انه مثاب علی الاحسان الیه معاقب علی الاساءه الیه. مکارمالاخلاق ج ۲ ص ۳۰۲

حق فرزند تو آن است که بدانی او از تو می باشد و کارهای او چه بد باشد و چه خوب به تو نسبت داده خواهد شد، و باید بدانی که تو در قبال فرزند خود مسئول هستی و لازم است که او را به خوبی تربیت نمایی و به خدانشناسی راهنمایی کنی، و راه اطاعت از خدای متعال را برای او هموار سازی، و بدان که رفتار نیک تو با فرزندت موجب اجر و ثواب تو خواهد بود، و رفتار بد تو با او مجازات و عقوبت را در پی خواهد داشت.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: دَجِبُوا الصِّبْيَانَ وَ ارْحَمُوهُمْ وَ اِذَا وَعَدْتُمُوهُمْ شَيْئًا فَفُوا لَهُمْ فَانَّهُمْ لَا يَدْرُونَ اِلَّا اَنَّكُمْ تَرَزَقُونَهُمْ: (کافی، ج ۶ ص ۴۹ ج ۳)

کودکان را دوست بدارید و به آنان مهربانی کنید و هرگاه به آنها وعده دادید وفا کنید زیرا آنها شما را روزی دهنده خود می‌دانند.

بدین‌سان مهربانی و نیکی کردن و توجه به چگونگی تربیت صحیح فرزند مورد توجه دین اسلام بوده است. امری که هزار و چهارصد سال بعد روانشناسان به آن پرداخته‌اند. یکی از روانشناسان قرن حاضر که به اهمیت فرزندان و نحوه‌ی برخورد مناسب با آنها پرداخته است دکتر راس. دبلیو. گرینی است. او دکتری روانشناسی بالینی کودک دارد و مبدع روش تحقیق محور خود یعنی راه‌حل فعال و مشترک موسسه CPS برای بچه‌های انفجاری است. وی فوق‌لیسانس خود را در دانشگاه فلوریدا و دکتر دکتری بالینی خود را از ویرجینیا تک گرفت. او از مدافعین بچه‌های چالان، انگیز و مراقبین آنهاست و تأکید می‌کند بر اینکه این مدل برای نوجوانانی مؤثر است که مشکل آفرین هستند و نقص در روابط اجتماعی دارند. این مدل برای سازگاری بین معلم و دانش‌آموز نیز مؤثر است. این کتاب مشتمل بر مطالعه موردی است و بر آن موضوع تأکید می‌کند که بچه‌ها موفق می‌شوند اگر بتوانند.

او توضیح می‌دهد که بچه‌های انفجاری نمی‌توانند انعطاف‌پذیر باشند و قدرت تحمل ندارند، آنها از روی عمد منفجر نمی‌شوند. عمداً نمی‌خواهند که در انجام تکالیف ریاضی ضعیف عمل کنند و تعبیر و تفسیر رفتار انفجاری آنها بستگی به این دارد که چقدر بزرگترها تلاش می‌کنند تا رفتار آنان را تغییر دهند. رفتارهای انفجاری آنها به دلیل تعویق در رشد و یادگیری مهارت‌های انعطاف‌پذیری و قدرت تحمل است.

انفجار زمانی صورت می‌گیرد که خواسته‌های اطرافیان از لحاظ شناختی بیشتر از ظرفیت آنها باشد. چون مهارت لازم را ندارند و در این کتاب روش‌هایی مطرح می‌شود که برای آموزش مهارت‌هایی که بچه‌ها از آنها برخوردار نیستند لازم است. مثل مهارت‌های اجرایی، مهارت‌های طرح ریز و پردازش زبان. مهارت‌های تنظیم هیجان، مهارت‌های انعطاف‌پذیری شناختی و مهارت‌های اجتماعی، هرچند که روش پاداش و تنبیه برای خود جایگاهی دارد اما به این نوع از بچه‌ها این مهارت‌ها

را یاد نمی‌دهد.

منظور از مهارت‌های اجرایی این است که بچه بتواند از یک مجموعه فکر به سمت مجموعه فکر دیگر تغییر جهت بدهد یا از یک شرایط (مثلاً زنگ تفریح) به سمت شرایطی کاملاً متفاوتی حرکت کند. (مثلاً خواندن).

مهارت‌های طرح‌ریزی و برنامه‌ریزی بدین معنی است که بچه‌های انفجاری نمی‌توانند مشکلاتشان را تعریف کنند. مشکلاتی که باعث شکست آنها می‌شود. مهارت دیگری که در این کتاب به آن پرداخته می‌شود مهارت‌های پردازش زبانی است. یعنی توانایی بیان کردن و دسته‌بندی احساسات از طریق کلمات که بچه‌های انفجاری فاقد این مهارت هستند و از طریق ناسزا گفتن و استفاده از کلمات نامناسب این کار را انجام می‌دهند. زبان و گویش به افراد کمک می‌کند تا مشکلاتشان را حل کنند.

مهارت دیگری که بچه‌های انفجاری فاقد آن هستند مهارت انعطاف‌پذیری شناختی است. یعنی به صورت سیادرید فکر می‌کنند و همین امر باعث می‌شود تا انعطاف‌پذیر و سازگارانه با دنیای اطراف خود برخورد نکنند، دعوا و درگیری زمانی اتفاق می‌افتد که شرایط قابل پیش‌بینی نباشد و افراد بتوانند تصویر کلی ماجرا را درک کنند پس لازم است تا بزرگترها در برابر این بچه‌ها انعطاف‌پذیر باشند.

بچه‌های انفجاری در مهارت‌های اجتماعی نقص دارند. معنی که نمی‌توانند نشانه‌های اجتماعی را درک کنند و آنها را به تجارب گذشته‌شان مرتبط کنند. بنابراین تمامی بزرگترهایی که با این بچه‌ها سروکار دارند نیاز دارند تا مشکلات بچه را به طور واضح بفهمند. این امکان برای آنها وجود دارد تا توقعش را از میزان انعطاف‌پذیری و قدرت تحمل فرزندانشان کاهش دهند و به این واقعیت پی ببرند که بچه‌ی آنها متفاوت‌تر از بچه‌های دیگر است. بسیاری از انفجارهایی که رخ می‌دهد قابل پیش‌بینی هستند بنابراین محرک‌ها و مشکلات باید حل شوند. بنابراین پیشنهاد می‌شود تا تمامی مشکلاتی که علت شکست‌ها هستند، ثبت شوند. برخی از محرک‌ها مثل بیدار شدن، بیرون آمدن از رختخواب، آماده شدن برای مدرسه، حساسیت بیش از اندازه، تکلیف مدرسه، آماده شدن برای خواب، تغییر

موقعیت دادن از یک فعالیت به فعالیت دیگر، گرسنه شدن قبل از غذا، انتخاب غذا، انتخاب لباس، تغییر ناگهانی برنامه و دارو خوردن... شرایط منفجر شدن این بچه‌ها را فراهم می‌کند. از نظر دکتر گرینی سه روش برای غلبه بر رفتارهای انفجاری وجود دارد:

طرح A: مشکلات بر مبنای آنچه که بزرگترها تحمیل می‌کنند، حل می‌شوند و انفجار بچه زمانی صورت می‌گیرد که خواسته‌ها بیشتر از ظرفیت آنها باشد بنابراین دراسته‌ها باید به اندازه‌ی توانایی‌های آنها کاهش پیدا کنند.

طرح B: رفتار گناهناشتن انتظارات که باعث می‌شود انفجاری صورت نگیرد و این حرف به این معنی نیست که تسلیم شوید بلکه باید فعالانه عمل کنید یعنی محرک‌هایی که باعث انفجار بچه می‌شود را پیش‌بینی کنید. شما می‌توانید طرح C را برای مشکلاتی که در ارتباط با فرزندان دارید مثل انجام تکالیف، به موقع به مدرسه رفتن، فحش دادن، استفاده کنید.

طرح B: که به وسیله این مشکل به ررت مشارکتی حل می‌شود از بچه خواسته می‌شود در یک بحث و گفتگو در مورد مشکل یا انتظارات بر آورده نشده شرکت کند تا این که طرفین به راه‌حالی برسند که رضایت همه در آن راه‌حل‌هاست. دو نوع طرح B وجود دارد طرح B منفعل که با بچه‌ای شروع می‌شود که شکست خورده است و طرح B فعال: که طبق این طرح مشکلات حل می‌شوند قبل از این که بچه منفجر شود و با او یک جلسه‌ی بحث و گفتگو برای حل مشکل می‌گذارند. طرح B از سه مرحله شده است: مرحله همدلی، تعریف مشکل و دعوت. در مرحله همدلی، به آدم‌ها آرامش می‌دهیم تا مکالمه و گفتگو ررت بگیرد و مشکل بچه مشخص شود و به والدین این اطمینان داده می‌شود که قدرتش را از دست نمی‌دهند اما چطوری باید همدلی کرد دکتر گرینی معتقد است برای همدلی کردن لازم است نگرانی بچه را با زبان خودش مطرح کنید، اغلب بچه‌ها نمی‌توانند نگرانی‌های خود را به صورت کلامی مطرح کنند بنابراین بزرگترها باید بپرسند، مسئله چیه؟ اگر بچه نتواند نگرانی‌اش را بگوید، بزرگترها باید حدس بزنند و دائماً بچه را مطمئن کنند از اینکه نمی‌خواهند او را مجبور کنند کاری انجام بدهد یا به

او نه بگویند. بنابراین نه با آنچه که بچه می گوید موافق است و نه مخالف این موضوع بچه را آرام می کند.

در مرحله تعریف مشکل: اگر شما فقط مشکل را تعریف کنید، از طرح C استفاده کرده اید.

در مرحله دعوت: بچه و بزرگترها برای حل مشکل از بارش فکری استفاده می کنند. مثلاً می گویند: بیا در مورد این که چگونه مشکل را حل کنیم باهم صحبت کنیم، آیا تو نظری داری؟ باید بزرگترها این موضوع را در نظر داشته باشند که حل مشکل زمان می برد و حل مسئله انفجاری مدت زمان بیشتری طول می کشد و این امر مهمی است که بزرگترها درباره‌ی راه حل‌ها از قبل اعتقادی نداشته باشند.

یک راه حل خردانه، راه حلی است که واقعی است و رضایت طرفین در آن است. بنابراین شدنی است اگر بچه، راه حل را ارائه بدهد که رضایت یک طرف در آن باشد، پاسخ می تواند این باشد که این راه حل، نظر است، راه حل باید به گونه‌ای باشد که برای همه‌ی ما کار آیی داشته باشد.

برای بعضی از مشکلات لازم است که دست از یک دفعه مورد بحث و گفتگو قرار بگیرند. چندین اشتباه را ممکن است، بزرگترها مرتکب شوند: بیش از اندازه بر روی طرح B تکیه کنند، از طرح B به عنوان آخرین مله استفاده کنند و به جای این که نگرانی‌ها را کنار بگذارند، راه حل‌ها را کنار می گذارند. بزرگترهایی استفاده کنند که نسبت به آنها از پیش اعتقاداتی دارند و بر سر راهی به توافق برسند که واقعی نیستند و دوامی ندارند و طرفین از آنها راضی نیستند، ممکن است احساس کنند چون هنوز مهارت استفاده از طرح B را ندارند از طرح A استفاده نمایند، یک یا چند مرحله از مراحل همدلی، تعریف مشکل، دعوت، حذف می شود و بچه ممکن است، مهارت لازم را برای شرکت در طرح B نداشته باشد.

بعضی از بزرگترها می پرسند که چه وقت بچه مسئولیت رفتارش را قبول می کند؟ جواب این سؤال این است که مردم زیادی بر این باورند که مسئولیت پذیری یک کدی برای تنبیه کردن است، بعضی از مردم هم بر این باورند

که اگر بچه‌ای نتیجه‌ی منفجر شدنش را ببیند و تأثیری بر روی او نداشته باشد به این علت است که آن نتایج به اندازه‌ی کافی دردآور نبوده‌اند اما بسیاری از بچه‌های انفجاری درد زیادی می‌کشند و در این کتاب فرض شده است که آنها می‌دانند که چه چیزی درست و چه چیزی نادرست است و چه چیزی آنها را تحریک می‌کند. تعبیر و تفسیرهای زیادی در مورد رفتار نادرست بچه‌ها وجود دارد: مثل این که او می‌خواهد جلب توجه کند. فقط می‌خواهد کار خودش را انجام بدهد، می‌خواهد کنترل کند و نمی‌خواهد همکاری کند و مسئولیت قبول کند. در صورتی که هیچ‌کدام از این‌ها، تفسیرها درست نیست.

اگر بچه‌ی انفجاری مهارت‌هایی را یاد بگیرند که نیازهای آنها را برطرف کند، به هیچ عنوان احتیاج به کمک کردن ندارند و مسئولیت کار خود را قبول می‌کنند. در این کتاب درباره‌ی نگرانی‌های بزرگترها و حل این نگرانی‌ها صحبت می‌شود که به چندی از آنها اشاره می‌شود (۱) مردم نگران می‌شوند اگر از طرح A استفاده نکنند چون طرح B هیچ مسئولیتی ندارد. در صورتی که محدودیت گذاشتن یعنی نیازهای والد و فرزند برطرف شود. طرح B این ویژگی را دارد. (۲) در مورد مسائل امنیتی سؤال می‌شود. مشکلاتی که باعث عدم امنیت می‌شود با طرح A حل نمی‌شود، بلکه با طرح B حل می‌شوند. البته از طرح A هم استفاده می‌شود. برای مثال جلوی بچه را گرفتن از این که جلوی ماشین برود، والدین در ابتدا باید از محافظت‌های جسمانی استفاده کنند و بعد وارد طرح C شوند. اگر بچه منفجر شود شانس خوبی است تا از طرح A استفاده شود اما باید بزرگترها را متوقف کرد، ابتدا در صورت امکان باید از طرح B استفاده کرد در غیر این صورت از طرح C و بعد در اولین فرصت از طرح فعال B استفاده نمود. (۴) طرح B بسیار زمان‌بر است. مشکلات حل نشده، زمان زیادتری را به خود اختصاص می‌دهند تا حل آن مشکلات به محض این که مهارت‌های حل مشکل افزایش پیدا کند، زمان‌بر بودن طرح B نیز کاهش می‌یابد. (۵) بچه‌ها طرح B را انجام نمی‌دهند. این موضوع ممکن است به این دلیل باشد که بچه فاقد مهارت انجام طرح B است. (۶) بچه می‌گوید که نگرانی بزرگترها برایش مهم نیست. این امر به این دلیل است که والد هم نگرانی

بچه‌اش برایش مهم نیست. پس باید طی یک مذاکره و بحث و گفتگو به یک راه‌حلی برسند که مورد توافق طرفین باشد. ۷) چگونه باید بچه‌ها را برای انجام طرح B تشویق کرد، کاهش دوره‌های انفجاری و بهتر انجام دادن این طرح در طول زمان به اندازه‌ی کافی پاداش‌دهنده است.

دکتر گرینی درباره‌ی مهارت‌هایی حرف می‌زند که بچه‌ها برای انجام طرح B بدان احتیاج دارند.

۱) تدابیری بیان نگرانی (۲) توجه به راه‌حل‌های احتمالی (۳) توانایی تأمل درباره‌ی راه‌حل‌ها و انتخاب راه‌حلی که رضایت طرفین در آنهاست.

او مطرح می‌کند که برای پی بردن به نگرانی‌های بچه‌ها باید پرسید مسئله چیست؟ که سوالات و پیشنهادات زیادی در پی این سؤال مطرح می‌شود.

بدین‌سان دکتر گرینی راه روش، تربیت درست برای بچه‌هایی ارائه می‌دهد که رفتارهای آنها چالش‌برانگیز هستند تا خدمتی به خانواده‌ها و آموزش و پرورش کرده باشد و تسهیلاتی را برای آنها فراهم می‌نماید برای اینکه نسلی سالم و در پی آن جامعه‌ای سالم در پیش رو داشته باشند. چنانچه این که بر اساس نظر برخی از روانشناسان، شخصیت اصلی انسان در دوران کودکی او شکل می‌گیرد و تغییر آن در بزرگسالی بسیار دشوار است به قول سعدی شبی اجل که می‌فرمایند:

هر که در خردی‌اش ادب نکنند در بزرگی فلان از ادب خواست

چوب تر را چنانچه خواهی پیچ نشود خشک جز به نشیمن است

به خردی درس زجر و تعلیم کن به نیک و بدش وعده بده به بدش

نو آموز را ذکر و تحسین و زه ز توبیخ و تهدید استاد به

این شاعر بلندمرتبه معتقد است که تربیت فرزند می‌بایست به دست میهن و آموزگاران شایسته و کاردان باشد تا فرد سعادتمند شود.

ندانی که سعدی مراد از چه یافت نه هامون نوشت و نه دریا شکافت

به خردی بخورد از بزرگان قفا خدا دادش اندر بزرگی صفا

هر آن طفل کو جور آموزگار نبیند جفا بیند از روزگار

و فردوسی بزرگ درباره آموزش به فرزندان کم سن و سال می‌گوید:

به فرهنگ سپردن فرزند خرد که گیتی به نادان نتوان سپرد
 بنابراین بنا بر آنچه که مطرح شد فرزند و تربیت آن در دین مبین اسلام،
 فرهنگ و ادب فارسی و روانشناسی از جایگاه والایی برخوردار است که در کتاب
 حاضر به بررسی این بعد از دیدگاه روانشناسی عصر کنونی پرداخته شده است، در
 مجموع کتابی کاربردی برای کلیه متخصصان بهداشت روان، از جمله روانشناسان،
 مشاوران مددکاران اجتماعی است و تمامی معلم‌ها و والدین می‌توانند از آنها
 به‌بهره‌مند شوند.

به امید آن که ترجمه این کتاب مورد قبول پروردگار تبارک و تعالی قرار گرفته
 باشد.

غرض بقش است کز ما جای ماند که هستی را نمی‌بینم بقایی
 مگر صاحب دل روزگار رحمت کند در حق درویشان دعایی
 « سعدی »

دکتر مریم مشایخ

«مدیر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج»