



رازهای خوش بینی کودک



نویسندگان:

دکتر باب موری - آلیشیا فورتین بری

مترجم: بهزاد رحمتی

سرشناسه: موری، باب
عنوان و نام پدیدآور: رازهای خوشبختی کودک / نویسندگان باب موری،
آلیسیا فورترینبری؛ مترجم بهزاد رحمتی.
مشخصات نشر: تهران: مهاجر، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۲۲۸ص.
شابک: 978-964-225-070-7
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی:

Raising an optimistic child: a plan for depression-proofing young
children-- for life, c2006

موضوع: کودکان-- روان‌شناسی
موضوع: افسردگی در کودکان-- به زبان ساده
موضوع: کودک-- سرپرستی-- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: رفتار والدین-- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: خوش‌بینی
شناسه افزوده: فورترینبری، آلیسیا
Fortinberry, Alicia
شناسه افزوده: رحمتی، بهزاد. ۱۳۴۲ - مترجم.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ ر ۲ م ۷۷۷ / HQ
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۶۴۲۹۰

www.ketab.ir

رازهای خوش‌بینی کودک

♦ نویسندگان: دکتر باب موری - آلیسیا فورترینبری
♦ طراح گرافیک: محسن خرده‌غانی (دفتر طراحان شاهرخ گرافیک)
♦ طراح جلد: زهره محمودی
♦ نوبت چاپ سوم: ۱۴۰۳
♦ تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه
♦ لیتوگرافی: چاپ گلپای
♦ چاپ و صحافی: طیف نگار

♦ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۵-۰۷۰-۷

♦ نشانی: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، بن بست نیک‌پور، پلاک ۷
♦ تلفن: ۶۶۴۱۰۳۶، ۶۶۹۵۲۲۰

۱۱	پیشگفتار
۱۱	رازهای خوش‌بینی کودک

بخش یکم:
چگونه افسردگی کودک

فصل یکم:

۱۸.مقدمات خوش‌بینی کودک

۱۸	همه‌گیری افسردگی
۲۰	اضطراب و افسردگی در خانواده‌های امروزی
۲۲	ناسازگاری با ژن‌های انسان
۲۳	رازهای خانواده خوش‌بین
۲۴	نقش رابطه خوب زن و شوهر
۲۵	وقت و توجه
۲۵	همدلی
۲۷	ثبات رفتاری
۲۹	ارزش‌های مشترک
۳۰	خوش‌بینی و محیط طبیعی

فصل دوم:

مدارهای عصبی شادی ۳۱

- ۳۲ برنامه‌نویسی دوران کودکی
- ۳۲ ایده آل‌نگری
- ۳۴ رفتارهای کودک از تولد تا شش سالگی
- ۳۵ از تولد تا سه ماهگی
- ۳۷ از سه تا شش ماهگی
- ۳۸ از شش تا نه ماهگی
- ۳۹ از نه تا ۱۲ ماهگی
- ۳۹ از ۱۲ تا ۱۸ ماهگی
- ۴۱ از ۱۸ ماهگی تا دو سالگی
- ۴۲ کودک دو ساله
- ۴۲ کودک سه ساله
- ۴۳ کودک چهار ساله
- ۴۴ ویژگی‌های کودک شش ساله

فصل سوم:

دلایل اصلی افسردگی کودک و نوجوان ۴۶

- ۴۷ آیا فرزند شما افسرده است؟
- ۴۸ نشانه‌های افسردگی کودک
- ۴۹ علایم احساسی
- ۵۰ سبب‌سازهای استرس بنیاد افسردگی کودکان
- ۵۱ سه سطح متفاوت اضطراب جدایی
- ۵۴ رابطه تجارب ناگوار با مغز کودک

چرا داروهای ضد افسردگی نمی تواند برای کودکان

و نوجوانان سودمند باشد؟

۵۵

بخش دوم:

راهکار کاملاً طبیعی درمان افسردگی کودک و نوجوان

۵۷

فصل چهارم

گام اول: پیش از هر کاری از نارسایی های شخصی تان رهایی یابید..... ۵۸

۵۹

چگونه کارکرد نارسایی های مادر

۶۰

بازنگری مسائل زندگی و ایده آل نگری

۶۱

پرهیز از فرافکنی

۶۱

مکانیسم های مشکل گشایانه نارسانه

۶۳

بازآفرینی گذشته

۶۵

چگونه می توان بر این مانع درونی غلبه کرد؟

فصل پنجم

گام دوم: برقراری تعادل بین کار و محیط خانوادگی..... ۶۷

۶۹

بازنگری باورها و ذهن نقش بسته های اولیه

۶۹

نیازهای کودک

۷۲

محیط کاری سازگار با نیازهای کودک

۷۲

راهکارهای ایجاد تعادل بین کار و نیازهای کودک

۷۴

حمایت عاطفی و عملی همکاران

۷۴

رابطه نشاط والدین با خوش بینی کودک

فصل ششم

گام سوم: تا می توانید بر ارتباط های یاریگر تان بیفزایید..... ۸۰

۸۱ وابستگی متقابل سالم

۸۳ رابطه نیازمحور

۸۶ چگونه از گفت و گوی نیازمحورانه بیشتر بهره مند شویم؟

۸۶ ویژگی های نیازهای رابطه افزا

۸۷ درجه های اهمیت نیازها

۸۸ بر زبان راندن نیاز مؤثر است

۹۰ مرز در برابر مانع

نیازهای کودکان گوش کنید و نیازهایتان را نیز

۹۰ بر زبان آورید

فصل هفتم

گام چهارم: هرگز از تصمیم های گروهی غافل نشوید..... ۹۵

۹۶ وارد کردن کودک در فرایند تصمیم گیری

۹۷ ویژگی جلسه های خانوادگی

۹۹ قدرت بخشیدن به همه اعضای خانواده

۱۰۱ جلسه های نیازمحور

فصل هشتم

گام پنجم: هیچ گاه از نقش قوانین، آیین و سنت غافل نشوید..... ۱۰۳

۱۰۴ قوانین حاکم بر خانه

۱۰۷	توافق‌های والدین
۱۰۹	لازمه‌های اجرای قوانین
۱۱۱	تعریف و تعیین نقش
۱۱۳	نقش پدر در خانواده‌های امروزی
۱۱۷	نقش‌ها و مسئولیت‌های کودکان
۱۱۸	آیین و سنن پیونددهنده

فصل نهم

گام ششم: فرهنگ خانواده باید سرشار از تحسین و ستایش باشد..... ۱۲۰

۱۲۱	تشویق مرتبط با موفقیت
۱۲۳	تشویق مرتبط با تلاش و ستایش انحصاری
۱۲۴	برخورداری از هنر تحسین
۱۲۶	از انتقاد کردن پرهیزید
۱۲۷	ابراز کنجکاوی

فصل دهم

گام هفتم: تا آنجا که می‌توانید ارزش‌ها و باورهای مشترکتان

را تقویت کنید..... ۱۳۱

۱۳۳	ارزش‌های دروغین
۱۳۵	شرایط تزریق ارزش‌های سازنده
۱۳۶	مرام‌نامه رسالت خانوادگی
۱۳۸	رابطه ارزش‌گرایی با نشاط
۱۴۰	معنویت‌گرایی و ایمنی در برابر افسردگی
۱۴۲	شیوه‌های تقویت معنویت‌گرایی

بخش سوم

بهره‌گیری از راهکارهای تربیتی خوش‌بینی بنیاد برای
غلبه بر مشکلات رفتاری و تربیتی کودک و نوجوان

۱۴۸

فصل یازدهم:

آثار افسردگی والدین بر کودک..... ۱۴۶

- ۱۴۸ افسردگی خود را بپذیرید و به دنبال راه چاره باشید
- ۱۵۰ کمک خواستن از همسر و بهترین دوست
- ۱۵۱ درخواست کمک از دوستان و همکاران
- ۱۵۳ کمک‌های حرفه‌ای
- ۱۵۵ صحبت کردن با کودک
- ۱۵۶ مراقب بازگشت بیماری تان باشید
- ۱۵۸ حرمت خود را تقویت کنید
- ۱۵۹ از نگاه‌های امیدوارانه و خوش‌بینانه غافل نشوید

فصل دوازدهم: مهارت‌های تربیتی خوش‌بینانه والدین ۱۶۲

- ۱۶۳ کودک را به امتحان کردن تشویق کنید
- ۱۶۴ در کنار موفقیت، شکست را نیز بپذیرید
- ۱۶۶ تمرین و پشتکار
- ۱۶۸ برنامه‌ریزی برای کسب بهترین نتیجه

فصل سیزدهم:

غلبه بر کاستی‌های توجه‌بنیادانه کودک بدون استفاده از دارو..... ۱۷۱

- ۱۷۲ بی‌پایه بودن اختلال‌های ADD و ADHD

- درمان طبیعی کودکان ۱۷۳
- چگونه از شر این به اصطلاح اختلال‌ها رهایی یابیم؟ ۱۷۵
- بردباری‌تان را تقویت کنید ۱۷۵
- ترسیم خطوط قرمز رفتاری ۱۷۹
- از تحریکات فیزیکی کودکان حمایت کنید ۱۸۰
- از قدرت درمانی طبیعت نیز غافل نشوید ۱۸۱
- هرگز از اهمیت هم‌کناری غفلت نکنید ۱۸۳

فصل چهاردهم:

- افسردگی کودکان از جسم و بدن کودک ۱۸۴
- تصویر جسمی مثبت ۱۸۵
- رابطه تلویزیون زردگی با خستگی و لاغری مرضی ۱۸۶
- رابطه خستگی دختر با افسردگی مادر ۱۸۸
- آموزش تصویر جسمی مثبت ۱۸۹
- آثاری پایان طبیعت گرایی ۱۹۱

فصل پانزدهم:

- اتفاقات و ضایعه‌های مؤثر را کنترل کنید ۱۹۳
- تفکر و احساس گناه جادویی ۱۹۴
- جدایی و متارکه والدین ۱۹۵
- استرس مرتبط با تولد فرزند جدید ۱۹۸
- مرگ یکی از والدین ۲۰۲

فصل شانزدهم:

- راهکارهایی برای خانواده‌های ترکیبی و تک‌والدی ۲۰۶

۲۰۷

خانواده‌های ترکیبی

۲۱۰

خانواده تک‌والدی

۲۱۲

خانواده چندنسلی

فصل هفدهم:

۲۱۵.....تحت نظر گرفتن تأثیرات محیطی

۲۱۶

خوب، بد و زشت و سایل ارتباطی

۲۱۸

وقایع ناگوار و حوادث تروریستی

۲۲۰

آثار مخرب آگهی‌های بازرگانی

۲۲۱

کودکان قلدر و کودکان قربانی

۲۲۳

راه‌های مقابله با قلدری و خشونت‌ورزی

۲۲۴

انتخاب مراکز نگهداری مناسب

www.ketab.ir

پیشگفتار

رازهای خوش بینی کودک

نتایج به دست آمده از پژوهش های اخیر گویای این واقعیت است که شش سال اول زندگی برای کودک از اهمیت بسیاری برخوردار است، چون در این فاصله زمانی تعیین کننده است که شخصیت کودک شکل می گیرد. بدین معنی که اگر کودک والدینی را که مسئول داشته باشد اسباب و لازمه های نشاط، خوش بینی و پویایی او فراهم می شود و اگر کودک از این موهبت محروم باشد درگیر استرس، اضطراب، افسردگی و عوارض جسمانی می شود.

اکنون این پرسش مطرح می شود که چرا والدین از این اصل گریزناپذیر و لازمه پویایی و نشاط فرزند دلبندشان غافل هستند؟ پاسخ ساده پرسش هایی از این دست این است که والدین در این رابطه درگیر اطلاعات و آگاهی های تربیتی همراه کننده بوده اند. مثلاً بسیاری از روان شناسان و اهل فن در گذشته نارسایی ها و کاستی های خلقی و شخصیتی کودک را وابسته به «رویکرد شناختی و تفکر بنیادانه» می دانستند. این کارشناسان بر این باورند که نارسایی های خلقی کودک به واسطه تغییر افکارش برطرف

می‌شود، در حالی که کودک در این مقطع زمانی از توان تجزیه و تحلیل افکارش محروم است. گذشته از این، «رویکرد شناختی» برای بزرگسالان نیز محدودیت‌های خاص خود را دارد، زیرا این نوع ارتباطات و احساسات فرد است که چگونگی تفکرات و عزت نفس او را شکل می‌دهد نه اینکه چگونگی افکار فرد بر احساسات و عزت نفس او به شکل مثبت اثرگذار باشد. اطلاعات نادرستی از این دست سبب شده که والدین دلسوز از اصول تربیتی درست و صحیح محروم شوند و بدین ترتیب فرزند دلبند خود را ناخواسته و نادانسته درگیر اضطراب، افسردگی و عوارض جسمانی کنند که پیامد آن درماندگی، ناخودباوری و در نتیجه تباهی در بزرگسالی است.

همان‌طور که اشاره کردیم نوع ارتباط و تعامل فرد با دیگران، چگونگی عواطف و تفکرات او را شکل می‌دهد، به این ترتیب که ارتباط‌های سازنده و رضایت‌بخش سبب مثبت‌اندیشی فرد شده و ارتباط نارسا فرد را درگیر نارسای‌های شخصیتی می‌کند.

لازم به ذکر است که این مسئله در بزرگسالی به اندازه خردسالی تعیین‌کننده نیست، چون بزرگسالان از قدرت تجزیه و تحلیل افکار برخوردارند، این در حالی است که کودک از این مهم محروم است، به همین علت است که شش سال اول زندگی از این زاویه برای کودک تعیین‌کننده است، زیرا نتایج پژوهش‌های معتبر نشان می‌دهد که چگونگی ساختار و کارکرد مغز کودک ناشی از چگونگی ارتباط و تعامل با بزرگسالان است، چون مغز کودک همه ظرایف ارتباطی و تعاملاتی والدین، برادران و خواهران بزرگ‌تر خود را ثبت و ضبط می‌کند. روشن است که با این اوصاف، ارتباط سازنده والدین سبب خودسازی کودک در بزرگسالی شده

و ارتباط منفی اسباب خودسوزی و تباهی کودک را فراهم می‌آورد.

نکته دیگر درباره خوش‌بینی، بدبینی و افسردگی فرد این است که اکنون به مدت چند دهه است که دانشمندان و کارشناسان درباره چگونگی نقش‌آفرینی «سرشت و پرورش» اختلاف‌نظر دارند، یعنی برخی از صاحب‌نظران بر روی عوامل سرشتی (بیولوژیکی و ژنتیکی) تأکید می‌کنند و برخی بر عوامل محیطی و پرورشی. برخی بر این باورند که اختلال‌های فوق ذاتی است و برخی دیگر آن را اکتسابی و محیطی می‌دانند. با این وجود، نتایج به دست آمده از پژوهش‌های انجام شده در دانشگاه کوئینزلند^۱ اتریش که در سال ۲۰۰۵ انجام شد گویای این مطلب است که عوامل بیولوژیکی در این رابطه نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. با این وجود هرگز نقش عوامل پرورشی و محیطی نیز در این رابطه نادیده گرفته نشده است. باری، آنچه در این رابطه در یک کلام می‌توان گفت این است که عوامل محیطی و بیولوژیکی توأمان در این خصوص نقش‌آفرین هستند که این امر مهر تأیید دیگری بر چگونگی ارتباط والدین با هم و با کودک است.

باری، آنچه درباره ما (مؤلفان این کتاب) گفتنی است این است که من (باب موری)^۲ به لحاظ حرفه‌ای روان‌شناس بوده و همکارم (آلیشا فورتینبری)^۳ روان‌درمانگر است که به مدت بیش از ۲۰ سال به کار مشاوره و روان‌درمانی اشتغال دارد و از این رهگذر نارسایی‌های خلقی بسیاری را درمان کرده‌ایم. به علاوه، ما نویسنده کتاب «آفرینش خوش‌بینی» هستیم که خوشبختانه با استقبال بین‌المللی مواجه شده و این امر ما را

1. Queensland

2. Bob Murray

3. Alicia Fortinberry

ترغیب کرده که کتاب حاضر «رازهای خوش بینی کودک» را به رشته تحریر درآوریم تا اسباب ارتباطات سازنده کودک را با بزرگسالان فراهم آوریم، چون به اعتقاد ما عزت نفس و خودپذیری و در نتیجه شادکامی و کامیابی فرد رابطه تنگاتنگی با چگونگی ارتباطش با دیگران دارد. به زبان دیگر، کودک مهارت های اصلی ارتباطی را از خانواده و والدین خود می آموزد.

نکته درخور ذکر در این مقدمه این است که راهکار جدید درمانی ما (خلق خوش بینی ریشه دار) مبتنی بر یافته های تازه در حوزه های بیولوژی اعصاب، فیزیولوژی حرکت، فرضیه دلبستگی (پیوند عاطفی) و یافته های بالینی ماست.

از طرف دیگر، مطالب این کتاب در سه بخش متفاوت و در عین حال مرتبط با هم دسته بندی شده که بخش اول شامل لازمه های خوش بینی و پویایی کودک است و به بستر سازهای افسردگی کودک نیز می پردازد. بخش دوم شامل برنامه های مرحله ای افسردگی زدایی به قرار زیر است:

۱. گام اول: نگذارید که واسطه های شخصی شما (والدین) بر

هویت و شخصیت کودک اثر منفی بجا گذارد.

۲. گام دوم: بین فعالیت های شغلی و مسئولیت های خانوادگی تان تعادل و توازن برقرار کنید.

۳. گام سوم: شبکه ارتباطات حمایت خواهانه خود را شکل دهید و نیازهایتان را از این طریق کسب کنید.

۴. گام چهارم: برای نظم بخشیدن به امور تربیتی و خانوادگی، دست یاری خواهان را به سوی جلسه های خانوادگی دراز کنید.

۵. گام پنجم: برای اینکه به یک زندگی خانوادگی هارمونیک و هماهنگ دست پیدا کنید موجبات ریشه‌دار شدن قواعد، نقش‌ها و سنت‌ها و آیین‌های خانوادگی را فراهم آورید.
۶. گام ششم: برای ریشه‌دار کردن عزت نفس و توانایی‌های کارآمد هیچ گاه از تشویق و ستایش کارساز غافل نشوید.
۷. گام هفتم: برای همبستگی، انعطاف و توانمندی‌های خانوادگی هرگز از شکل‌دهی ارزش‌ها غافل نشوید.

بخش سوم این کتاب نیز به مقوله‌هایی چون درمان افسردگی والدین، فراهم آوردن لازمه‌های پرورش و خودپذیری کودک، پرداختن به دلایل اختلال‌های کم‌توجهی و بیش‌فعالی (Add و Adhd)، تقویت تصویر ذهنی جسمی و مسائلی از این قبیل می‌پردازد.

باری، همان‌طور که مطالب بالا نشان می‌دهد، سال اول زندگی برای خودسازی و یا خودسوزی کودک سرنوشت‌ساز بوده و اگر والدین مسئول و دغدغه‌مند به ظرایف پرورشی و تربیتی مندرج در این کتاب باور داشته باشند بدون تردید، سعادت و شادکامی فرزندشان را در آینده تضمین کرده، در غیر این صورت، فرزندشان را در دام اضطراب، افسردگی و به طور کلی ناکامی و درماندگی خواهند افکند. بدین ترتیب والدین مسئول نمی‌توانند متوسل به بهانه‌تراشی و مسئولیت‌گریزی شوند، چون سعادت کودک با اعمال این برنامه روشن، کاملاً تضمین می‌شود.

شادکام باشید

دکتر باب موری

دکتر آلیشیا فورتن‌بری