

آموزش کودکان با نقص توجه بیش فعالی

راهنمایی جامع و معتبر برای
والدین، معلمان و متخصصان



نویسنده: دکتر راسل بارکلی

ترجمه: دکتر احمد عابدی، عادلہ شعرباف زاده

با مقدمه ویژه پروفیسور راسل بارکلی

سروش‌نامه: بارکلی، راسل، ۱۹۹۹، م.
عنوان و نام پدیدآور: آموزش کودکان با نقص توجه- بیش‌فعالی: راهنمایی جامع و معتبر برای والدین، معلمان و متخصصان / نویسنده راسل بارکلی؛ ترجمه احمد عابدی، عادل‌ه شعراف‌زاده.

مشخصات نشر: اصفهان: کاوشیار، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۴۹۶ ص:، جدول.

شابک: 8-05-7417-600-978

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Taking charge of ADHD : the complete, authoritative guide for parents, 3rd ed, 2013.

موضوع: کم‌توجهی در کودکان پرتحرک-- به زبان ساده

موضوع: کودکان -- سرپرستی -- به زبان ساده

ناشر: افروزه: عابدی، احمد، ۱۳۴۲، مترجم

شابک: افروزه: شعراف‌زاده، عادل‌ه، ۱۳۶۲، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ب۲ ۷۷۰/ک۷۵۰۶ RJ

رده بندی دیسی: ۸۹۰ ۳۸۰ ۶۱۸

شماره کتابشناسی: ۳۴۴۷۷۵۹

عنوان کتاب آموزش کودکان با نقص توجه بیش‌فعالی

راهنمایی جامع و معتبر برای والدین، معلمان و متخصصان

نویسنده: راسل بارکلی
مترجمین: دکتر احمد عابدی، عادل‌ه شعراف‌زاده
ناشر: کاوشیار
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: جنگل
نوبت و سال چاپ: ۱۳۹۴، اول
صفحه‌آرایی: سید صالحی
قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۷-۰۵-۸
قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان

پخش: انتشارات جنگل، تهران: ۹-۱۱۵۴۸۶۶۴۰۲۱، انتشارات اصفهان: ۰۳۱-۳۳۲۰۳۸۰۰

www.junglepub.org

«حق چاپ برای ناشر محفوظ است»

مقدمه مترجمان

شاید بتوان گفت «نقص توجه-بیش‌فعالی» یکی از اختلالات دوران کودکی است که بیشترین مطالعات بر روی آن انجام شده و با وجود این هنوز فهم ما از روان‌شناسی «نقص توجه-بیش‌فعالی» را درازی تا تکمیل شدن در پیش دارد. اکنون می‌دانیم «نقص توجه-بیش‌فعالی» به معنای نقص در توانایی کنترل رفتارهای آنی و فوری و همچنین نقص در توانایی تنظیم رفتار خود است؛ اما این مشکلات هنوز به‌طور دقیق تعریف نشده‌اند. کودکانی که مشخصه‌شان در سوزۀ توجه، بیش‌فعالی و تکانشگری (رفتارهای بدون فکر) به سطح خاصی رسیده است، از یک اختلال عصبی-رشدی به نام اختلال «نقص توجه-بیش‌فعالی» یا ADHD تشخیص می‌برند. این کتاب درباره «نقص توجه-بیش‌فعالی» است و برای والدینی که کودک با «نقص توجه-بیش‌فعالی» دارند و سایر افرادی که می‌خواهند آگاهی بیشتری از این اختلال و شیوه مدیریت آن به دست آورند تهیه شده است.

هدف اصلی این کتاب توانمندسازی والدین برای مدیریت و آموزش فرزند سرچشمه بهتر اختلال «نقص توجه-بیش‌فعالی» است، آن هم به شیوه‌ای که سلامت کل خانواده به صورت جمعی و فردی تضمین شود. امتیاز این کتاب علمی بودن و مبتنی بودن بر آخرین یافته‌های تحقیقاتی است که به صورت حرفه‌ای درباره «نقص توجه-بیش‌فعالی» به والدین آموزش داده و آنها را با این اختلال آشنا می‌کند و مهم‌ترین نکته به آنها می‌آموزد با این اختلال چه باید کرد. درس‌هایی که در این کتاب به والدین آموخته می‌شود برآمده از فعالیت‌های بالینی و پژوهشی انجام شده بر روی چند هزار خانواده دارای فرزند با «نقص توجه-بیش‌فعالی» در طی چهل سال گذشته است.

پروفسور راسل بارکلی یکی از صاحب نظران و محققان در حوزه تشخیص و درمان کودکان با نقص توجه-بیش فعالی است. او در کتاب «آموزش کودکان با نقص توجه-بیش فعالی» مفهوم جدیدی از ارزیابی، تشخیص و درمان کودکان با «نقص توجه-بیش فعالی» ارائه می‌کند. او بر اساس تحقیقات و کار بالینی خود مشکل اصلی این کودکان را ضعف در خودکنترلی و نقص در کارکردهای اجرایی مغز می‌داند و با توجه به این مفهوم سازی جدید، روش‌های درمانی و مدیریت این کودکان در خانه، مدرسه و سایر مکان‌ها را ارائه می‌نماید.

این کتاب تلاش می‌کند با توجه دستاوردهای علمی و قابل اثبات، افسانه‌ها و سوء برداشت‌های مربوط به سبب‌شناسی و درمان «اختلال نقص توجه-بیش فعالی» را باطل کند. آنچه در این کتاب می‌یابید بخش بزرگی از نیاز شما برای آگاهی از «اختلال نقص توجه-بیش فعالی» و تغییرات بخصوصی که باید در زندگی خود و فرزندان ایجاد کنید، نبوده و به خوبی از دوران کودکی به بلوغ و نوجوانی برسانید، برطرف می‌کند. این اطلاعات، مصرف آموزش فرزندپروری کارآمد و مدبرانه، همراه با پرسشگری علمی و درپیش گرفتن اقدامات مبتنی بر اصول علمی ارائه شده‌اند. مطالعه این کتاب ارزشمند را به «پیر-معلمان و متخصصان پیشنهاد می‌نمائیم. در فصل هفدهم، افسانه‌های هفت، هشت و نه کتاب اصلی در خصوص عوارض مصرف دارو حذف شدند، زیرا این افسانه‌ها جزء نگرانی‌های والدین کودکان با «نقص توجه-بیش فعال» در ایران نیست و با خواندن آن‌ها ممکن است نگران‌تر شوند. به جای موارد حذف شده، توسط مترجمین و با همفکری و تخصص روان پزشکی کودکان مطالب دیگری جایگزین شدند.

در پایان از تمام والدین دارای فرزند با «نقص توجه-بیش فعالی» که در جستجوی کمک برای فرزندانشان تجربیات زندگی خود را با من در میان گذاشتند و مشوق اینجانب در ترجمه این کتاب بودند تشکر می‌کنم و امیدوارم توانسته باشم از این رهگذر کمک‌های بیشتر و مفیدتری در اختیار آنان قرار دهم. از دوست و همکار محترم جناب آقای دکتر سید مسعود ازهر فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان که با ارائه نظرات خود در ایجاد تغییراتی مناسب در فصل‌های هفدهم و هجدهم همکاری و هم‌فکری نمودند سپاسگزاری و تشکر می‌نمایم.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه نویسنده.....	۱۹
بخش اول: شناخت اختلال «نقص توجه- بیش فعالی».....	۴۵
فصل ۱: اختلال «نقص توجه- بیش فعالی» چیست؟.....	۴۷
فصل ۲: مشکل فرزندم چیست؟.....	۱۰۳
فصل ۳: علت اختلال «نقص توجه- بیش فعالی» چیست؟.....	۱۳۳
فصل ۴: آنچه باید انتظار داشت: ماهیت اختلال «نقص توجه- بیش فعالی».....	۱۷۹
فصل ۵: محیط خانوادگی کودک مبتلا به اختلال «نقص توجه- بیش فعالی».....	۲۱۱
بخش دوم: کنترل را در دست گیرید: چطور یک والد اجرایی موفق باشد.....	۲۲۵
فصل ۶: آماده شدن برای ارزیابی اختلال «نقص توجه- بیش فعالی».....	۲۲۷
فصل ۷: مواجهه با تشخیص اختلال «نقص توجه- بیش فعالی».....	۲۴۵
فصل ۸: چهارده اصل راهنما برای تربیت کودک مبتلا به اختلال «نقص توجه- بیش فعالی».....	۲۵۳
فصل ۹: فقط والدین بخوانند: چگونه از خود مراقبت کنید.....	۲۶۹

بخش سوم: مدیریت اختلال «نقص توجه - بیش فعالی» در زندگی: مدیریت اختلال در خانه و مدرسه.....	۲۸۳
فصل ۱۰: هشت گام به سوی رفتار بهتر.....	۲۸۵
فصل ۱۱: کنترل را در خانه به دست بگیرید.....	۳۲۵
فصل ۱۲: کمک به کودک در زمینه مشکلات مربوط به همسالان.....	۳۳۵
فصل ۱۳: عبور از دوران نوجوانی.....	۳۵۱
فصل ۱۴: آغاز تحصیلات با یک شروع درست: مدیریت وضعیت تحصیلی و درسی کودک.....	۳۸۱
فصل ۱۵: بهبود وضعیت تحصیلی کودک در خانه و مدرسه: روش‌هایی برای موفقیت از دوره پیش دبستان تا پایان دبیرستان.....	۴۰۵
فصل ۱۶: عملکرد تحصیلی دانش‌آموز: کنار سایر اولویت‌ها ببینید.....	۴۳۷
بخش چهارم: داروهای اختلال نقص توجه - بیش فعالی.....	۴۴۷
فصل ۱۷: داروهای موثر تأیید شده: محرک‌ها و غیرمحرک‌ها.....	۴۴۹
فصل ۱۸: سایر داروها: داروهای ضدافسردگی، ضد فشارخون.....	۴۸۵

پیشگفتار

همه می‌دانیم بازی، شیطنیت، جنب و جوش زیاد، نقص توجه و تکانشی بودن (بروز رفتارهای آنی و فوری) هائیکو مواردی نسبتاً عادی و قابل انتظار در کودکان محسوب می‌شوند و نباید تعجب کرد که کودکان در پیروی از دستورات و تکمیل کارها و تکالیف‌شان نسبت به بزرگسالان مشکلات بیشتری داشته باشند. به همین دلیل وقتی والدین از مشکلات کودک خود، توجه کردن، کنترل فعالیت یا مقاومت در برابر رفتارهای آنی و فوری و وسوسه‌ناکایی می‌بینند، دیگران این مشکلات را رفتار طبیعی کودک محسوب می‌کنند و به والدین اطمینان می‌دهند که همه کودکان چنین هستند و اگر مشکلات کودک کمی بیسترا محدود عمل است، احتمالاً هنوز به بلوغی هم‌سطح همسالانش در زمینه‌های رفتاری دست نیافته است و با گذشت زمان این مشکل حل خواهد شد.

معمولاً مسئله همین است و با گذشت زمان، کودک به سطح توانایی‌های طبیعی مورد انتظار می‌رسد؛ اما همیشه چنین نیست. در برخی موارد، منافع کودک چنان کوتاه، سطح فعالیت و جنب و جوش او چنان بالا و کنترل تکانه‌وی چنان محدود است که رفتار او با توجه به سن و سالی که او دارد ناپخته بوده و نیازمند کمک به نظر می‌رسد. اکثر ما با چنین کودکانی برخورد داشته‌ایم؛ کودکانی که در تکمیل تکالیف مدرسه مشکل دارند، با بچه‌های هم‌سایه ناسازگارند و ناتوانی آنان در انجام کارهای روزانه بدون نظارت والدین، باعث ایجاد دعوا و جدال با خواهر و برادرشان می‌شود. مشکلات رفتاری این کودکان در این حوزه‌ها آنقدر وخیم است که نمی‌توان آنها را

مشکلاتی زودگذر و وضعیتی نرمال برای سن کودک در نظر گرفت. اگر شما هم چنین کودکی دارید، دست کم گرفتن مشکلات او، یا انتظار اینکه گذشت زمان همه چیز را حل کند اقدامی اشتباه است که می تواند برای سلامت روانی و اجتماعی کودک زیان بار باشد. این گونه برخوردها در آینده نیز موجب بروز مشکلاتی برای شما و اعضای خانواده تان که هر روز با کودک سرو کار دارید می شود.

کودکانی که مشکلاتشان در حوزه توجه، بیش فعالی و فقدان بازداری^۱ به سطح خاصی رسیده است، از یک اختلال عصبی-رشدی به نام اختلال «نقص توجه-بیش فعالی» یا ADHD رنج می برند. این کتاب درباره این اختلال است و برای والدینی که کودک با «نقص توجه-بیش فعالی» دارند و سایر افرادی که می خواهند آگاهی بیشتری از این اختلال و شیوه مدیریت آن به دست آورند تهیه شده است. هدف کتاب حاصل شدن سازای والدین برای برداشتن مسئولیت پرورش این کودکان و مدیریت هر یک از اختلال «نقص توجه-بیش فعالی» است، آن هم به شیوه ای که سلامت کل خانواده به صورت جمعی و فردی تضمین شود.

کتاب های زیادی درباره این موضوع با هدف راهنمایی و کمک به والدین منتشر شده است که بیشتر آنها نیز کتاب های قابل استناد و مفیدی بوده اند و برخی از آنها را خود من هم به والدین پیشنهاد می دهم. پس چرا این کتاب را نوشته ام؟ پاسخ این است که کتاب های فعلی به صورت حرفه ای درباره «نقص توجه-بیش فعالی» به والدین آموزش نمی دهند و آنها را با این اختلال به اندازه کافی آشنا نمی کنند و مهم تر اینکه به آنها نمی آموزند که با این اختلال چه باید کرد. اکثر کتاب هایی که برای والدین نوشته شده اند توانسته اند آنچه را که طی سال ها تجربه من^۲ یعنی در درمان کودکان با اختلال «نقص توجه-بیش فعالی» و کمک به خانواده هایشان به دست آمده با موفقیت به والدین منتقل کنند، اما این کتاب ها در معرفی و به خدمت گرفتن تازه ترین پیشرفت ها و دستاوردهای علمی در مدیریت و درمان «نقص توجه-بیش فعالی» ناکام بوده اند. پیشرفت در تحقیقات «نقص توجه-بیش فعالی» از بیست

1. Inhibition

2. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

سال گذشته تا به حال یعنی از زمان چاپ نخست این کتاب، شگفت‌انگیز بوده است. با وجود این هنوز در اکثر کتاب‌های مربوط به «نقص توجه-بیش‌فعالی» نتیجه‌گیری‌ها و پیشنهادات ارائه شده، صرفاً حاصل تجربیات بالینی نویسنده و اغلب نادرست و ناکافی است. برای مثال در ده سال اخیر دستاوردهای کسب‌شده در ژنتیک مولکولی «نقص توجه-بیش‌فعالی» رشد بسیار سریعی داشته و همچنان نیز ادامه دارد، به‌طوری‌که تا کنون دست‌کم هفت ژن خطر ساز برای «نقص توجه-بیش‌فعالی» شناسایی شده و محققان انتظار دارند در چند سال آینده برخی ژن‌های دیگری را که در بروز این اختلال مؤثرند بیابند. در سال‌های اخیر کل ژنوم انسان برای یافتن ژن‌های خطر ساز «نقص توجه-بیش‌فعالی» اسکن و بررسی شده‌اند که به نظر می‌رسد حداقل بست و پنج تا چهل محل در ژنوم انسان به بروز این اختلال مربوط باشد. تصویربرداری از، فز، نواحی درگیر در این اختلال را نشان داده و حتی ارتباط میان برخی از فعالیت‌های رخ داده در این نواحی با برخی از ژن‌های خطر ساز «نقص توجه-بیش‌فعالی» را اسکار داده است.

این یافته‌ها برای والدین معنا و پیامدهای بسیاری دارند. مثلاً نتایج تحقیقات جدید بیش از پیش نتیجه‌گیری نسخ‌های قبلی این کتاب مبنی بر اینکه «نقص توجه-بیش‌فعالی» عمدتاً اختلالی با منشأ زیست‌شناختی است و مبنایی ژنتیکی/وراثتی دارد را تایید می‌کنند. این یافته‌ها به دستاوردهای احتمالی در تشخیص و درمان این اختلال طی دهه آینده نیز اشاره دارند چون نشان می‌دهند سرانجام آزمایش ژنتیکی این اختلال برای ما ممکن خواهد شد و تولید داروهایی ایمن‌تر و موثرتر برای مدیریت اختلال نیز رنگ واقعیت به خود خواهد آفرید. والدین باید از این پیشرفت‌ها مطلع باشند تا بهتر بتوانند اختلال «نقص توجه-بیش‌فعالی» را شناخته و به منتقدان کم‌سودای که همواره اصرار می‌ورزند «نقص توجه-بیش‌فعالی» ناشی از فرزندپروری^۱ و تربیت ضعیف، رژیم غذایی ناکامل یا تماشای بیش از حد تلویزیون است. پاسخ دهند.

به‌عنوان مثال، برای چندین دهه اکثر متخصصان بالینی براساس این برداشت

نادرست عمل می‌کردند که فرزندپروری ضعیف عامل «نقص توجه- بیش فعالی» است و کودک با رشد و رسیدن به نوجوانی سرانجام از این اختلال رهایی می‌یابد. برداشت نادرست دیگر این بود که داروهای محرک تنها در مورد کودکان (و نه نوجوانان یا بزرگسالان) موثر خواهند بود و باید صرفاً در ایام مدرسه مصرف شوند. برداشت غلط دیگر این بود که رژیم غذایی عاری از شکر و برخی افزودنی‌ها برای کودکان با «نقص توجه- بیش فعالی» مفید خواهد بود. تمام این تصورات هیچ‌گونه مبنای علمی و تحقیقاتی نداشتند. اخیراً نیز برخی محققان ادعا کرده‌اند که اختلال «نقص توجه- بیش فعالی» اشی از انجام بیش از اندازه بازی‌های ویدیویی، تماشای بیش از حد تلویزیون یا سرعت زیاد فرهنگ مدرن است. اکنون می‌دانیم که بسیاری از کودکان با «نقص توجه- بیش فعالی» این اختلال را به صورت ژنتیکی به ارث برده‌اند و بسیاری از آنها پس از نوجوانی به بلوغ نیز از این مشکل رهایی نمی‌یابند. دارو را می‌توان در تمام طول سال (نه فقط ایام مدرسه) برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان تجویز کرد و تغییر مقادیر شکر موجود در رژیم غذایی فایده‌چندانی برای اکثر افراد با «نقص توجه- بیش فعالی» ندارد. چنین می‌دانیم این اختلال مربوط به بازی‌های ویدیویی، تماشای تلویزیون یا سرعت زندگی مدرن نیست. باید اذعان کرد در چهل سال اخیر راه درازی را در شناخت «نقص توجه- بیش فعالی» و مسائل مربوط به آن پیموده‌ایم و بخصوص در ده سال گذشته تغییرات بسیار انگیز، بنیادین و عمیقی رخ داده یا در حال وقوع است که نه تنها موجب شناخت بهتر ما از عوامل بروز اختلال «نقص توجه- بیش فعالی» شده بلکه درک علمی عمیق‌تری از اهمیت آن به دست داده است که نوع نگاه ما به این اختلال را دگرگون می‌کند.

برای مثال مطالعات علمی در دهه اخیر نشان داده‌اند که احتمالاً «نقص توجه- بیش فعالی» اختلالی مربوط به «توجه» نیست بلکه از نوع خودتنظیمی¹ است. خودتنظیمی عبارت از نحوه رشد درک ما از خودمان به منظور مدیریت خود در حوزه بزرگتر رفتار اجتماعی است. بنابراین امروزه شاید حتی نام «نقص توجه- بیش فعالی» نیز نام نادرستی باشد، با این حال به دلایل مختلف از جمله دلایل حقوقی و تاریخی از

1. self-regulation

آن استفاده می‌شود. در واقع نامگذاری این اختلال به عنوان اختلالی مربوط به توجه به نوعی از اهمیت واقعی آن می‌کاهد، زیرا این نامگذاری مشکلات مبنایی و شدیدی را که این کودکان در تلاش برای فائق آمدن بر چالش‌های زندگی روزانه و مطالبات فزاینده خانواده‌ها، مدارس و جامعه دارند، نادیده می‌گیرد. همچنین نامگذاری این اختلال به عنوان اختلال نقص توجه، نمی‌تواند تأثیری را که این اختلال بر قابلیت فرد برای انجام مسئولیت‌هایش نسبت به خود و دیگران می‌گذارد بیان کند. برای مثال مطالعات می‌و پژوهش‌های انجام شده توسط دیگران نشان می‌دهد که توانایی کودکان و نوجوانان دارای «نقص توجه-بیش‌فعالی» در مدیریت خود با توجه به زمان، دچار مشکل است. آن‌ها از حس زمان‌مندی برای راهنمایی رفتارهای خود و دیگران استفاده نمی‌کنند و بنابراین نمی‌توانند خود را مثل دیگران درباره زمان انجام کارها، مواعیدها، ضرب‌الاجل‌ها به طور کلی آینده مدیریت کنند. این فقدان مدیریت زمان شامل زمان‌های بسیار کوتاه در حین ده تا بیست ثانیه نیز می‌شود و به اصطلاح زمان از دست آنها در می‌رود. این افراد مکرراً به اندازه همسالانشان در مدیریت زمان کارآمد و ماهر نیستند.

با وجود تأثیر مخرب و ویرانگر «نقص توجه-بیش‌فعالی» بر فرد، جای تعجب نیست که بسیاری از مردم با دیده تردید به جدیت این اختلال می‌نگرند، چرا که همه ما گهگاه مشکلاتی در «توجه» داشته‌ایم و این امر مخصوصاً در مورد کودکان رایج‌تر است. از سوی دیگر برخی افراد که توانسته‌اند بر تکانش‌ریزی بی‌قراری غلبه کنند معتقدند که خود فرد باید بخواهد مشکلاتش را در این زمینه‌ها رفع کند اما آیا واقعاً همین‌طور است و همین‌که فرد دارای «نقص توجه-بیش‌فعالی» اراده کند مشکلاتش رفع می‌شود؟ شاید معلمین، خویشاوندان، همسایگان و سایرین سعی کنند شما را متقاعد کنند که واقعاً چنین است. آنها متوجه چیزی که شما فهمیده‌اید نیستند، و از نزدیک لمس نکرده‌اند که در رفتار کودک شما مشکلات عمیق و قابل توجهی وجود دارد که نمی‌توان آنها را فقط به خواست و اراده کودک حواله داد. در تلویزیون و مطبوعات مطالب بسیاری درباره اینکه این اختلال افسانه‌ای بیش نیست و برای برچسب زدن به کودکان ماجراجو و پرجنب‌وجوش، بخصوص پسران ابداع شده تا آنها را افرادی دچار اختلال روان نشان دهد مطرح می‌شود. این مسئله تا آن‌جا پیش

رفته است که برخی گروه‌ها به کلی وجود این اختلال را زیر سوال برده و از تجویز دارو برای مدیریت و کنترل آن به شدت انتقاد کرده‌اند، در حالی که شواهد علمی و پژوهشی نادرستی این عقاید را آشکار کرده‌اند. اما همچنان امکان دارد که والدین تحت هجوم اطلاعاتی افراد و گروه‌های ناآگاه قرار گیرند و دچار تصورات و برداشت‌های نادرست و غیرعلمی شوند. در فصل‌هایی از کتاب حاضر که به ماهیت اختلال «نقص توجه- بیش فعالی» و عوامل آن پرداخته می‌شود، تمام این سوء برداشت‌ها مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

بر خلاف دیدگاه‌های رایج و غیرقابل دفاع درباره «نقص توجه- بیش فعالی» من به این نتیجه رسیده‌ام که این اختلال، توانایی کودک در بازداری و مهار واکنش‌های آنی را دچار مشکل می‌کند به گونه‌ای که وی نمی‌تواند از خودکنترلی در رابطه با مفاهیم زمان و آینده استفاده کند. به همین دلیل است که افراد دارای «نقص توجه- بیش فعالی» قادر نیستند از سهم زمان گذشته و آینده برای راهنمایی رفتار خود سود جویند. در واقع آنچه در کودکان، مشکل ایجاد می‌کند، رشد نامناسب توانایی برداشتن تمرکز از «اکنون» و متمرکز شدن بر چیزی است که احتمال دارد «بعداً» یا به طور کلی در «آینده» پیش بیاید. وقتی بدانیم تمام تمرکز کودک بر لحظه فعلی است، رفتارهای تکانشگری (آنی و فوری) او منطقی‌تر می‌گردد. کودک صرفاً می‌خواهد کاری را انجام دهد که در این لحظه جذاب یا خجسته است و از آنچه در حال حاضر در معرض تمرکز و توجه‌اش نیست می‌گریزد، و بدین ترتیب خردشوندی و کامروایی آنی خود را به حداکثر می‌رساند. در حقیقت از دید کودک زمان هر چه شده در «اکنون» جریان دارد. اما این نوع نگاه به زمان هنگامی که از کودک انتظار می‌رود بر چیزی در پیش رو تمرکز کند، یا کاری را انجام دهد که به چیزی در آینده مربوط می‌شود مشکل‌آفرین خواهد بود. این توانایی برای انسان‌ها بسیار حیاتی است و با همین توانایی است که انسان می‌تواند به موجودی سازمان‌یافته، برنامه‌دار و هدفمند تبدیل شود. دستیابی به این توانایی مستقیماً به کنترل رفتارهای آنی و فوری و امیال لحظه‌ای بستگی دارد. این توانایی، ما را از قید لحظه اکنون رهایی می‌بخشد

و به ما امکان می‌دهد که به آینده فکر کنیم و برای آن عمل کنیم. این نوع نگاه به «نقص توجه-بیش‌فعالی»، شرایطی که این اختلال برای کودک ایجاد می‌کند و مشکلات متعاقب آن را به خوبی روشن می‌سازد. این دیدگاه توضیح می‌دهد که چرا افراد دچار «نقص توجه-بیش‌فعالی» نمی‌توانند همیشه مثل افراد عادی رفتار کنند. همچنین مبنا و اساسی برای احترام به این افراد و درک محدودیت‌های آنها فراهم می‌آورد و به شناخت ما از تأثیر «نقص توجه-بیش‌فعالی» بر زندگی روزمره آنان عمق بیشتری می‌بخشد. دلیل اصلی نگارش این کتاب آن بود که چنین دیدگاهی نسبت به «نقص توجه-بیش‌فعالی» در والدین ایجاد شود. همچنین هدف اصلی من در بازبینی کتاب پس از چاپ‌های پی‌درپی، روزآمد کردن آن و استفاده از یافته‌های جدید علمی بوده است. من معتقدم که این بینش، بیش از سایر دیدگاه‌هایی که تا به امروز نسبت به «نقص توجه-بیش‌فعالی» مطرح شده است واقعیت و ماهیت این اختلال را انعکاس می‌دهد.

دلیل دیگری که خود را ملزم به نگارش این کتاب دانستم این بود که به لزوم آموزش والدین برای اتخاذ رویکرد علمی در تلاش برای دستیابی به اطلاعات و دریافت کمک از متخصصان پی‌بردم. رویکرد علمی به این معناست که هم پرسشگر باشیم و هم شک‌گرا، منابع اطلاعاتی را دنبال کنیم و در صورت لزوم استنباط علمی اطلاعات آنها را به چالش و بررسی بکشیم. بنابراین هدف از نگارش این کتاب حاضر این است که به شما به عنوان پدر و مادر برای اطلاع، پرسش و راستی‌آزمایی آنچه می‌شنوید و می‌خوانید (از جمله اطلاعات این کتاب) ابزاری بدهد که به آن نیاز دارید. لزوم اتخاذ نوعی شک‌گرایی پرسشگرانه و درعین حال خوش‌بینانه، امروز بسیار ضروری‌تر از گذشته و زمان چاپ اول این کتاب است، زیرا اکنون با انفجار اطلاعات در فرهنگ مدرن رو به رو هستیم که تا حد زیادی نتیجه‌ی گسترش رایانه‌های شخصی و به طور خاص رشد دسترسی به اینترنت است. اکنون در هر خانه‌ای با رایانه و اتصال اینترنتی یا از طریق تلفن هوشمند می‌توان به شاهرها اطلاعات متصل شد. اما متأسفانه آنچه در این شاهرهاها اطلاعاتی به دست می‌آید همیشه دقیق‌ترین و صحیح‌ترین اطلاعات مربوط به موضوع مورد نظر ما نیست، زیرا این اطلاعات اغلب مورد بازبینی و نقادی قرار نگرفته‌اند و معمولاً در خدمت اهداف تجاری نظیر فروش داروهایی

بخصوص یا در خدمت یک نگرش خاص درمانی در اختلالات کودکان و مسائلی اینگونه اند. تنها وبسایت‌های مربوط به «نقص توجه- بیش فعالی» نیستند که می‌توانند اطلاعات نادرستی در اختیار مخاطب قرار دهند، بلکه وبلاگ‌ها و اتاق‌های گفتگوی اینترنتی نیز می‌توانند نقشی مخرب در این باره ایفا کنند. در فضای اینترنت هر فردی با ایده‌ها و افکار ناپخته می‌تواند نظراتش را در عرصه عمومی مطرح کند، بدون اینکه از اعتباری علمی برخوردار باشد و از سوی نهادهای معتبر دارای مجوز ارائه‌ی مشاوره و راهنمایی باشد. بازدید از این وبلاگ‌ها یا اتاق‌های گفتگو مرا متقاعد ساخته که بیشتر اطلاعات مبادله شده غیرعلمی و عمدتاً نادرست است.

بنابراین خدا در کتابخانه محل زندگی‌تان باشید یا اینترنت، هرگز اجازه ندهید که حس شک، ایبی یا خاموش شود و اجازه ندهید حس پرسشگری شما نیز فروکش کند. برای پرورش بودکتان، شما به هر اطلاعاتی درباره «نقص توجه- بیش فعالی» نیاز دارید. مسلح‌کردن خود با واقعیت‌هایی که در این مسیر بر شما آشکار می‌شوند نخستین گام برای تبدیل شدن به «پریا مادری اجرایی» است، یعنی فردی که در قدرت و جایگاه تصمیم‌گیرنده نهایی برای مسائل مربوط به مراقبت از کودک توسط پزشکان، روان‌شناسان، پرستاران، مددکاران اجتماعی، معلمین است. این متخصصان صرفاً می‌توانند در حوزه تخصصی خود به شما کمک کنند و مشاوره دهند اما هیچ یک از آنها، تاکید می‌کنم، هیچ یک از آنها به اندازه شما کودکان را نمی‌شناسند. یکی از اصول زیربنایی کتاب حاضر این است که شما مسئول مراقبت‌های تحصیلی و تخصصی از کودک خود هستید. هر یک از فصل‌های این کتاب با هدف توانمندسازی شما برای به عهده گرفتن این مسئولیت و رفع احساس ناموشاوندن کودکان کنترل بر امر مراقبت از فرزندتان نگاشته شده است. این کتاب به شما می‌آموزد چگونه تصمیم بگیرید و چه زمانی این تصمیمات اتخاذ شوند. اما این کتاب نمی‌تواند و نباید به جای شما برای فرزندتان تصمیم بگیرد. نه تنها این کتاب بلکه هیچ کتاب یا شخص دیگری نیز نباید به جای شما تصمیم بگیرد. این شما هستید که باید «نقص توجه- بیش فعالی» فرزندتان را مدیریت کنید.

درس‌هایی که در این کتاب به والدین آموخته می‌شود برآمده از فعالیت‌های

بالینی من و پژوهش‌های انجام شده بر روی چند هزار خانواده دارای فرزند با «نقص توجه-بیش‌فعالی» در طی سی و چهار سال گذشته است. همچنین مطالب این کتاب حاصل زندگی و تجربیات فردی من به‌عنوان پدر، همسر، محقق، معلم و متخصص بالینی است. در این کتاب هیچ نتیجه‌گیری و حکم کلی‌ای را نمی‌توان یافت که تنها از یک مورد مطالعاتی یا بالینی بدست آمده باشد؛ در نگارش کتاب حاضر هرگز تنها به یک منبع اکتفا نکرده‌ام و هیچ الهام و معجزه‌ای در نگارش آن رخ نداده و تمام مطالب آن بر اساس واقعیات و تجربیات ملموس است. در نگارش این کتاب، درک و درک‌دستی همواره رو به رشد از اهمیت برخی اصول داشته‌ام که در کار با هر خانواده جدید، خواندن هر کتاب جدید درباره «نقص توجه-بیش‌فعالی» و آموزش هر دانش‌آموز جدید، همین اصول بیش از پیش برایم روشن شده است. برخلاف شیوه‌های رایج مدیریت که به والدین آموخته‌ام یا برخلاف واقعیاتی که درباره اختلال و درمان‌های موجود در اختیارشان قرار داده‌ام، این اصول در موقعیت‌ها، خانواده‌ها و حوزه‌های مشکل‌دار متعدد و متنوع قابل اجرا هستند و می‌توانید آنها را به‌عنوان نگرشی بنیادین برای اقداماتی که می‌خواهید با فرزند با «نقص توجه-بیش‌فعالی» خود انجام دهید در نظر بگیرید.

اطلاعات و توصیه‌های ارائه شده در این کتاب مشابه همان اطلاعات و توصیه‌هایی هستند که من به والدینی که فرزندشان را برای کمک می‌گویم. این توصیه‌ها حاصل تحقیقات علمی گسترده بوده و با بیست و یک جلسه و پنج جلسه مشاوره یا درمان برابری می‌کند. با وجود این، هر آنچه را که نیاز دارید در این کتاب نخواهید یافت، زیرا غیرممکن است که در این حجم اندک هزاران مقاله علمی مربوط به «نقص توجه-بیش‌فعالی» را گنجانم. همچنین با وجود اینکه «نقص توجه-بیش‌فعالی» یکی از پر مطالعه‌ترین اختلالات روان‌شناختی دوران کودکی است، مسائل بسیاری وجود دارد که من و همکارانم از توضیح آنها عاجزیم. به همین دلیل در اذهان عمومی و همچنین در محیط‌های آکادمیک، «نقص توجه-بیش‌فعالی» همچنان مسئله‌ای بحث‌برانگیز با قابلیت سوء برداشت و تفسیرهای نادرست است.

این کتاب تلاش می‌کند با توجه دستاوردهای علمی و قابل اثبات، افسانه‌ها و

سوء برداشت‌های مربوط به «نقص توجه-بیش‌فعالی» را باطل کند. در مواردی که هیچ اطلاعاتی موجود نیست یا اطلاعات موجود قابل تایید نیست، من از هرگونه نتیجه‌گیری پرهیز کرده و به فقدان اطلاعات کافی اشاره کرده‌ام. با این تفصیل، تحقیقات ما همچنان ادامه دارد و البته باید در نظر داشت که هر مورد «نقص توجه-بیش‌فعالی» یک مورد منحصر به فرد است و این به شما بستگی دارد که اطلاعات و توصیه‌های ارائه شده را با موقعیت و شرایط خانواده و فرزندان متناسب کنید. چنانچه هنوز مسئله‌ای حل نشده‌ای درباره نحوه برخورد با برخی مشکلات مربوط به فرزندان دارید قویاً توصیه می‌کنم از متخصصان «نقص توجه-بیش‌فعالی» کمک بگیرید.

آنچه در این کتاب می‌یابید بخش بزرگی از نیاز شما برای آگاهی از «نقص توجه-بیش‌فعالی» و تمییز آن از سایر اختلالات است. شما باید در زندگی خود و فرزندان ایجاد کنید تا بتوانید او را به خوبی از دوران کودکی به بلوغ و نوجوانی برسانید برطرف می‌کند. این اطلاعات با هدف آموزش فرزندان و اجرای و مدبرانه، همراه با پرسشگری علمی و اقدام مبتنی بر اصول علمی ارائه شده‌اند.

در پایان از تمام والدین دارای فرزند با «نقص توجه-بیش‌فعالی» که در جستجوی کمک برای فرزندانشان تجربیات زندگی خود را با من در میان گذاشتند تشکر می‌کنم. بخش عمده آنچه از این کتاب می‌آموزید والدین من آموخته‌اند. امیدوارم توانسته باشم از این رهگذر کمک‌های بیشتر و مفیدتری در اختیار شما و فرزندان قرار دهم. راسل بارکلی