

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مغز آماده

چگونه شجاعت، کنجاوی و تاب آوری را در فرزند خود پرورش دهید

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: دکتر دانیل سیگال و تینا برایسون

ترجمه: فاطمه آفاجانی

ویراستار: هادی بهی



مغز آماده

چگونه شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری را در فرزند خود پرورش دهید

نویسنده: دکتر دانیل سیگال و تینا برایسون

ترجمه: فاطمه آقاجانی

ویراستار: هادی بهی

طراح جلد و صفحه‌آرا: حامد حبیبی کسبی مشخصات

نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۳۶۲ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتا ش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۲۹-۲

ISBN: 978-622-210-029-2

نشانی ناشر: تهران، خیابان میرداماد، نرسیده به خیابان ولیعصر (عج)، پلاک ۳۴۹، طبقه ۲، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۸۸۹۲۸۶۶۰

www.DIMORIN.ir

سرشناسه: سیگل، دانیل ج.، ۱۹۵۷ - م.

Siegel, Daniel J.

عنوان و نام پدیدآور: مغز آماده: چگونه شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری را در فرزند خود پرورش دهید/نویسنده دانیل سیگال، تینا

برایسون؛ ترجمه فاطمه آقاجانی؛ ویراستار هادی بهی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۶۴ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۰-۰۲۹-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The yes brain: how to cultivate courage, curiosity, and resilience in your child, [2018].

عنوان دیگر: چگونه شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری را در فرزند خود پرورش دهید.

عنوان دیگر: مغز پدیرا: پرورش شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری در فرزندان.

موضوع: انعطاف‌پذیری در کودکان

Resilience (Personality trait) in children

موضوع: کودکان -- سرپرستی

موضوع: رفتار والدین

موضوع: Parenting

شناسه افزوده: برایسون، تینا پین

Bryson, Tina Payne

شناسه افزوده: آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۷۳۳

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۸۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۳۶۴۹۵

فهرست مطالب

۱۱ خوش آمدگویی
۱۵ فصل ۱ - مغز آماده: یک مقدمه
۶۳ فصل ۲ - مغز آماده‌ی متعادل
۱۵۱ فصل ۳ - مغز آماده‌ی انعطاف‌پذیر
۲۰۵ فصل ۴ - مغز آماده‌ی دارای بینش
۲۵۹ فصل ۵ - مغز آماده‌ی همدل
۳۱۷ فصل ۶ - نتیجه‌گیری (بازاندیشی موفقیت: دیدگاه یک مغز آماده)
۳۵۱ تقدیر و تشکر
۳۵۷ خلاصه‌ی کتاب
۳۶۳ درباره‌ی نویسنده

من از طوفان‌ها نمی‌ترسم، چون یاد گرفته‌ام
چگونه قایم را هدایت کنم.

لوئیزا مای الکات: خانم کوچولو

خوش آمدگویی

من آرزوهای بسیاری برای فرزندانم دارم. خوشحالی، قوت احساسی، موفقیت آکادمیک، مهارت‌های اجتماعی، خودشناسی عمیق و چیزهای بسیار دیگر، آن قدر آرزوهای زیادی دارم که حتی نمی‌دانم از کجا باید شروع کنم. برای این که فرزندانمان زندگی سرشار از خوشحالی و معنا داشته باشند، باید روی چه ویژگی‌هایی بیشتر تمرکز کنیم و کدام ویژگی‌ها مهم‌ترند؟

خب ما هر جا که باشیم بالاخره با نسخه‌های مختلف این سؤال روبه‌رو می‌شویم، والدین می‌خواهند فرزندانمان داشته باشند که بتوانند خوب از پس خودشان برآیند و حتی وقتی زندگی موقعیت‌های چالش برانگیزی را برای آنها رقم می‌زند بتوانند تصمیمات خوبی بگیرند. آنها می‌خواهند

کودکان‌شان هم به دیگران اهمیت دهند و هم بتوانند حق خود را بگیرند.

آنها می‌خواهند فرزندان‌شان هم مستقل باشند و هم از داشتن روابط دو طرفه که به سود دو طرف نیز هست لذت ببرند. آنها می‌خواهند فرزندان‌شان داشته باشند که وقتی اوضاع بر وفق مرادشان نیست فرو نریزند. خب این لیست را می‌توان خیلی ادامه داد و رسیدن به تمام این اهداف می‌تواند فشار زیادی روی ما چه به عنوان والدین و چه به عنوان افراد حرفه‌ای که با کودکان کار می‌کنند بگذارد. پس باید روی چه چیزی تمرکز کنیم؟

کتابی که شما در دست دارید، حاصل تلاش ما برای پاسخ دادن به همین سؤال است. ایده‌ی اصلی این است که والدین می‌توانند به فرزندان‌شان کمک کنند که به مغزی آماده برسند که این مغز آماده چهار ویژگی اصلی را در شخص ایجاد می‌کند:

تعادل: توانایی مدیریت احساسات و رفتار به گونه‌ای که احتمال از دست دادن کنترل در آنها کمتر شود.

انعطاف‌پذیری: توانایی شروع مجدد به هنگام مواجهه با مشکلات و درگیری‌های زندگی.

دید درونی: توانایی نگاه به درون و فهم خویش و آموختن و بعد استفاده

از این آموخته‌ها برای اتخاذ تصمیمات بهتر و داشتن کنترل بیشتر روی زندگی.

همدلی: توانایی فهم دید دیگری و در نتیجه وارد عمل شدن برای بهتر کردن اوضاع به هنگام نیاز و در زمان مناسب. در صفحات پیش رو ما مفهوم مغز آماده را برای شما توضیح می‌دهیم و به ارائه‌ی راه‌های کاربردی می‌پردازیم که با استفاده از آنها می‌توانید این ویژگی‌ها را در فرزندان خود ایجاد کرده و این مهارت‌های مهم زندگی را به آنها بیاموزید. شما حقیقتاً می‌توانید به فرزندان‌تان کمک کنید که از نظر احساسی متعادل‌تر باشند، در مقابل مشکلات زندگی و درگیری‌ها انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان دهند، در زمینه‌ی فهم خودشان دید درونی بهتری داشته باشند و نسبت به دیگران نیز حس همدلی و مهر بیشتری داشته باشند.

راستش ما از این که می‌توانیم این نگرش را با شما در میان بگذاریم، بسیار هیجان‌زده‌ایم. پس با ما همراه شوید و از سفر به سوی شناخت مغز آماده لذت ببرید.

دان و تینا

فصل 1



مغز آماده: یک مقدمه



فصل ۱

مغز آماده: یک مقدمه

موضوع این کتاب، کمک به کودکان است تا بتوانند با جهان همراه شوند. موضوع این کتاب تشویق کودکان به این امر است که در ذهن خود را به سمت چالش‌های تازه، فرصت‌های نو و آنچه هستند و می‌توانند باشند باز کنند. موضوع این کتاب این است که مغزی آماده را در اختیارشان قرار دهیم.

اگر تا به حال در سخنرانی‌های دان شرکت داشته‌اید، احتمالاً در این تمرین که او در آن از مخاطبانش می‌خواهد چشمانشان را ببندند و به واکنش‌های بدن و واکنش‌های احساسی خود حین تکرار کلمه‌ای خاص از سوی او توجه کنند، شرکت کرده‌اید. او کار را با بیان کلمه‌ی (نه) به گونه‌ای نسبتاً خشن شروع می‌کند و این تکرار را ۷ بار انجام

می‌دهد. بعد دوباره ۷ بار کلمه‌ی (بله) را تکرار می‌کند، اما این بار با حالتی بسیار آرام‌تر. بعد از مخاطبان می‌خواهد چشمان خود را باز کنند و آنچه را تجربه کرده‌اند، بر زبان بیاورند. آنها می‌گویند هیچ بخشی از این تمرین باعث نشد آنها احساس خستگی، ناراحتی، تنش و گرفتن حالت دفاعی کنند، جایی که حتی وقتی دان کلمه‌ی بله را با تنی خاص تکرار کرده بود، آنها احساس آرامش، داشتن آمادگی بیشتر، راحتی و بیداری بیشتری داشتند. ماهیچه‌های صورت و تارهای صوتی آنها وضعیت خوبی داشت، ضربان قلب و تنفس‌شان نیز به حالت عادی بازگشت و آنها آمادگی بیشتری پیدا کردند، حالتی که دقیقاً نقطه‌ی مقابل محدودیت، حس عدم امنیت و یا حس تدافعی و مخالفت است. حالا شما هم چشمان خود را بسته و این تمرین را برای خود امتحان کنید. شاید هم نیاز باشد از یکی از نزدیکان و دوستان کمک بگیرید. ببینید وقتی کلمه‌ی نه و یا بله را می‌شنوید در بدن‌تان چه اتفاقی رخ می‌دهد.

این دو نوع واکنش، یعنی واکنش بدن به هنگام شنیدن کلمه‌ی بله و واکنش به هنگام شنیدن کلمه‌ی نه، به شما تقریباً ایده‌ای می‌دهد تا بفهمید وقتی ما از مغز آماده و نقطه‌ی مقابل آن مغز بسته صحبت می‌کنیم منظورمان چیست. اگر این را تعمیم دهید و آن را به عنوان

یک دید کلی در نظر بگیرید، وقتی مغز بسته‌ای داشته باشید، به هنگام تعامل به دیگران حالتی واکنشی به خود می‌گیرید، که تقریباً اتخاذ تصمیم مناسب، گوش دادن و یا برقراری ارتباط با شخص دیگر و اهمیت دادن به او را غیرممکن می‌سازد. وقتی وارد این وضعیت شوید، تمرکز شما روی تلاش برای بقا و دفاع از خود قرار می‌گیرد و وقتی قرار باشد با جهان خود تعامل کنید و درس‌هایی از آن بیاموزید، احساس می‌کنید باید گارد بگیرید و غیر فعال شوید. در این وضعیت سیستم عصبی شما، واکنشی خاص را ایجاد می‌کند که آن را جنگ، فرار، متوقف شدن و یا غش کردن می‌نامند. جنگ کردن، یعنی همان خشم گرفتن، پرواز کردن، یعنی همان فرار کردن، متوقف شدن، یعنی این که به طور موقتی فلج شوید و غش کردن هم، یعنی این که به زمین بیفتید و کسی هم نتواند کمک‌تان کند. هر یک از این چهار واکنش به خطر می‌تواند فعال شود، از این که آمادگی پذیرش داشته باشید، جلوگیری کند، نگذارد با دیگران ارتباط برقرار کنید، مانع داشتن واکنش‌های انعطاف‌پذیر از سوی شما شود. این را وضعیت واکنشی مغز بسته می‌گویند.

اما در مقابل این وضعیت، وضعیت مغز باز و آماده قرار دارد، که از مدارهای دیگری در مغز ناشی می‌شوند. این مدارها به جای این که

منجر به حالتی واکنشی شوند، باعث ایجاد حالتی پذیرشی می‌شوند. دانشمندان از مفهوم سیستم فعالیت اجتماعی برای اشاره به مجموعه‌ای از مدارهای عصبی استفاده می‌کنند، که به ما کمک می‌کنند به گونه‌ای باز و آماده با دیگران و حتی تجربیات درونی خود ارتباط برقرار کنیم. وقتی ما در وضعیت پذیرشی باشیم و سیستم تعاملات اجتماعی ما نیز فعال باشد، توانایی مواجهه‌ی قدرتمند، واضح و انعطاف‌پذیر با چالش‌ها را بیشتر در خود حس می‌کنیم. در این وضعیت ذهن آماده، خود را آماده‌ی پذیرش وضعیت آرامش و هماهنگی می‌کنیم، که به ما اجازه می‌دهد اطلاعات تازه را دریافت و هضم کرده و از آنها بیاموزیم.