

کودکِ عقلِ کل

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده : دنیل سیگل، تینا پین براون

ترجمه : فاطمه آقاجانی

ویراستار : شهرزاد مشیری



کودکِ عقلِ کل

نویسنده: دنیل سیگل، تینا پین برایسون
ترجمه: فاطمه آقاجانی
ویراستار: شهرزاد مشیری
طراح و صفحه آرا: حامد حبیبی کسبی
شخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۲۲۴ صفحه
نویت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ: نوتاش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۴-۶۳-۰

ISBN: 978-600-9914-63-0

نشانی ناشر: تهران، ابتدای خیابان شهید مطهری، خیابان لارستان، کوچه جلالیان، پلاک ۴۱

تلفن: ۸۸۹۲۸۶۶۰ - ۵

www.DIMORIN.ir

سیگل، دنیل ج، ۱۹۵۷ -	سرشناسه:
کودک عقل کل / نویسنده دنیل سیگل، تینا پین برایسون؛ ترجمه فاطمه آقاجانی؛ ویراستار شهرزاد مشیری. تهران: انتشارات دیموند بلورین، ۱۳۹۷. ۲۲۴ ص: (مصور/ رنگی).	عنوان و نام پدیدآور: Siegel, Daniel J
۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۴-۶۳-۰	مشخصات نشر:
فیبا	مشخصات ظاهری:
عنوان اصلی: The whole-brain child: revolutionary strategies to nurture your child's developing mind, c2011.	شابک:
کودک کامل - مغز: چگونگی کودکان با دو مغز پرورش دهیم؟	وضعیت فهرست نویسی:
رفتار والدین Parenting	یادداشت:
کودکان - رشد Child development	عنوان دیگر:
کودکان - سرپرستی Child rearing	موضوع:
برایسون، تینا پین Bryson, Tina Payne	موضوع:
آقاجانی، فاطمه، ۱۳۶۰ - مترجم	موضوع:
مشیری، شهرزاد، ۱۳۶۳ - ویراستار	موضوع:
HQ۷۵۵/۸/۹۶ک۹ ۱۳۹۷	موضوع:
۶۴۹/۱۰۱۹	موضوع:
۵۱۷۶۱۳۹	موضوع:
	شماره کتابشناسی ملی:

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۷	فصل اول
۳۳	فصل دوم
۴۴	استراتژی شماره ۱
۵۰	استراتژی شماره ۲
۶۳	فصل سوم
۷۷	استراتژی شماره ۳
۸۲	استراتژی شماره ۴
۸۹	استراتژی شماره ۵
۹۹	فصل چهارم
۱۱۶	استراتژی شماره ۶

۱۲۱	استراتژی شماره ۷
۱۳۱	فصل پنجم
۱۴۵	استراتژی شماره ۸
۱۴۷	استراتژی شماره ۹
۱۵۴	استراتژی شماره ۱۰
۱۶۵	فصل شش
۱۸۱	استراتژی شماره ۱۱
۱۸۵	استراتژی شماره ۱۲
۱۹۵	نتیجه گیری



مقدمه

زنده ماندن و شکوفا شدن

شما هم قطعاً از آن روزها داشتید روزهای هم‌راه با بی‌خوابی، ریختن کره‌ی بادام زمینی روی ژاکت نو، خراب شدن آواری از تئو، بیف درسی روی سرتان، و برنامه‌هایی که باید آنها را بازبینی کنید. اینها همه و همه باعث میشوند رای خوابیدن لحظه شماری کنید. در چنین موقعیتی وقتی صبح روز بعد از خواب بیدار می‌شوید، تنها امیدتان زنده ماندن است. اما وقتی کودکانتان را به یاد می‌آورید، همه‌ی مسئولیت‌ها و سختی‌ها را تحمل می‌کنید. شما چه پدر یا مادر باشید و چه مسئولیتتان مراقبت از کودکان باشد، هدف نهایی شما این است که آن کودک بتواند شکوفا شود. شما می‌خواهید آنها را روابطشان لذت ببرند، مهربان و صبور باشند، در مدرسه عملکرد درخشانی داشته باشند، سخت کار کنند و مسئولیت‌پذیر باشند، و نسبت به آنچه هستند احساس خوبی داشته باشند. زنده بمانید و شکوفا شوید.

ما در طول سال‌ها، با هزاران پدر و مادر ملاقات کرده‌ایم. وقتی از آنها درباره‌ی هدفشان می‌پرسید، دو پاسخ در بالای لیست قرار می‌گیرد. آنها می‌خواهند توانایی داشته باشند تا از پس مسئولیت‌های سخت به عنوان پدر و یا مادر برآیند، و فرزندان‌شان شکوفا شوند. ما هم به عنوان پدر و مادر همین اهداف را داریم. به رشد دادن فرزندانمان فکر می‌کنیم، می‌خواهیم حس جستجوی آنها را تقویت کنیم، و به آنها کمک کنیم پتانسیل خود در همه‌ی جنبه‌ی زندگی را فعال کنند.

اما بعضی وقت‌ها همان لحظاتی که کودک را در صندلی مخصوصش داخل اتومبیل می‌گذاریم تا به بزی تونبال برسیم، تنها امیدمان این است که کسی بر سرمان فریاد نزند و نگوید: هدف چیست؟

چند لحظه وقت بگذارید و از خودتان بپرسید: آرزویی برای فرزندان‌تان دارید؟ دوست دارید وقتی بزرگ شدند چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟ احتمالاً می‌خواهید خوشحال، مستقل و موفق باشند. می‌خواهید از روابط خوب لذت ببرند و زندگیشان سرشار از معنا و موفقیت باشد. حالا از خودتان بپرسید چه مقدار زمان را صرف رشد دادن این ویژگی‌ها در فرزندان می‌کنید؟

اگر شما مثل بیشتر پدر مادرها باشید، احتمالاً به زمانی بیش از حد به آینده فکر نمی‌کنید و وقت زیادی را صرف تقویت این ویژگی‌ها در فرزندان نمی‌کنید.

حتی ممکن است خودتان را با یک پدر و مادر خوب مقایسه کنید که هر لحظه از زندگیشان را صرف کمک به فرزندان‌شان برای شکوفایی هرچه بیشتر می‌کنند. حتماً به نظر شما پدر و مادر خوب کسانی هستند که به کودکشان غذای سالم می‌دهند و در

همان حال برایش مقاله‌ای درباره‌ی کمک به دیگران می‌خوانند، و بعد آنها را به موزه‌ی هنر می‌برد تا به موسیقی که در حال نواخته شدن است گوش دهند.

اگر شما هم این تجربیات را دارید، ما برای شما خبر خوبی داریم. دقیقا همین لحظاتی که شما تنها به این فکر می‌کنید که چطور کارهایتان را انجام دهید و از پس مس‌ریت بایتان برآیید، می‌تواند به فرصتی برای رشد و شکوفایی فرزندانتان تبدیل شود. در همین زمان هم لحظاتی هست که به یاد فرزندتان هستید، به این که او را دوست دارید، فکر می‌کنید و می‌خواهید دور از بحث‌های مادر فرزندى در مورد تکالیف یا هر چیز دیگری وسط ورود مهربانی صحبت کنید.

در این شکی نیست که رستی فرزندتان با شما بد صحبت می‌کند، یا نامه‌ای برای شما می‌آید و از شما خواسته‌اند به خاطر وضعیت فرزندتان به دیدار مدیر مدرسه بروید، یا وقتی فرزندتان دیوار خانه را خراب می‌کند، در تمام این لحظات احساس بدی دارید، چون فقط می‌خواهید این لحظات تمام شود، اما اگر شما وظیفه‌ی خود را به عنوان والدین به خوبی انجام دهید، همین لحظات می‌تواند به فرصتی برای شکوفایی فرزندتان تبدیل شوند در واقع این لحظات خود هدایایی هستند. البته اگر از آنها خوب استفاده کنید.

برای مثال یکی از آن موقعیت‌هایی را که غالبا فقط تلاش در عبور از آن است در نظر بگیرید. مثلا وقتی کودکان برای سومین بار در طول ۳ دقیقه با هم دعوا می‌کنند. خب بیشتر افراد در این زمان برای پایان دادن به بحث، هر کدام از کودکان را به یک اتاق می‌فرستند، اما شما می‌توانید از این فرصت برای آموزش هم استفاده کنید. آموزش

درباره‌ی شنیدن نظرات دیگران و منتقل کردن نظراتان به آنها با احترام، فرصتی برای آموزش صبر، فداکاری، مذاکره، و بخشش. می‌دانیم تصور چنین چیزی آن هم در آن موقعیت بسیار سخت است. ولی اگر فقط کمی در مورد نیازهای احساسی و وضعیت ذهنی کودکان بدانید، می‌توانید خودتان این خروجی مثبت را ایجاد کنید.

اینکه هنگام دعوا کودکانتان را از هم جدا کنید اصلاً کار اشتباهی نیست. این یک تکنیک برای آرامش دادن است و حتی می‌تواند در موقعیت‌های خاصی بهترین راه حل باشد. ولی غالباً کاری که می‌توانیم بکنیم، چیزی بیشتر از پایان دادن به درگیریست. ما می‌توانیم این وضعیت را به موقعیتی برای رشد ذهنی و شخصیتی کودک تبدیل کنیم. در طول زمان به در این زمینه به مهارت می‌رسند و می‌توانند بدون کمک و راهنمایی والدین این موقعیت‌ها را مدیریت کنند.

این تنها یکی از راه‌هاییست که می‌توان از طریق آن به شکوفایی کودکان کمک کنید. آنچه این تکنیک را به یک تکنیک جالب تبدیل می‌کند این است که نیاز به زمان اضافه برای کار کردن روی کودک ندارید. احساسی ترانید از هر موقعیتی برای تبدیل فرزندان به شخصی مسئولیت‌پذیر و مهربان استفاده کنید. این کتاب دقیقاً برای همین امر نوشته شده. یعنی استفاده از لحظات معمولی برای کمک به فرزندان در جهت فعال کردن پتانسیلش. آنچه در صفحات بعد خواهید خواند، دقیقاً مخالف نگرش‌ها و روش‌هاییست که سعی می‌کنند به هر قیمتی روی بر موفقیت و کمال تأکید کنند.

ما به جای این کار، بر راه‌هایی تمرکز می‌کنیم که بتوان به کودکان کمک کرد بیشتر

خودشان باشند، در جهان راحت‌تر باشند، و سرشار از انرژی باشند. اما شما چطور این کار را خواهید کرد؟ با فهم برخی نکات بسیار ساده در مورد مغز جوانی که در حال کمک به رشدش هستید بسیار ساده است.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب، ای شما نوشته شده است. چه پدر یا مادر هستید یا پدر بزرگ و یا مادر بزرگ و معلم و پرستار یا هر کسی که در رشد کودک نقش اساسی دارید، ما در این کتاب از کلمه‌ی والدین استفاده می‌کنیم ولی منظورمان هر کسیست که کار بسیار مهم پرورش، حمایت و تقویت کودکان را انجام می‌دهد. هدف ما این است به شما آموزش دهیم چطور از تعاملات روزانه با کمک به خود و کودکان جهت ادامه و رشد استفاده کنید. بیشتر آنچه در این کتاب نهاده خواهد شد در مورد نوجوانان هم قابل انجام است. در صفحات پیش رو، ما به شما دیدی کلی نسبت به مغز کودکان می‌دهیم، و شما را با انواع استراتژی‌ها برای کمک به کودک آشنا می‌کنیم تا که یکی خوشحال‌تر، سلامت‌تر و تواناتر داشته باشید.

در فصل اول، شما را با مفهوم والدین در ذهن کودکان و ادغام آن با مغز آشنا می‌کنیم. فصل دوم به شما می‌آموزد چطور به کودک در اتصال قسمت راست و چپ مغز کمک کنید تا بخش‌های منطقی و احساسی با هم مرتبط شوند.

تمرکز فصل ۳ بر اهمیت برقراری ارتباط بین بخش پایینی و بالایی مغز است، که مسئولیت تصمیم‌گیری، دید درونی، همدلی و اخلاقیات می‌باشد.

فصل ۴ به شما می‌آموزد به کودکان کمک کنید با تاباندن نور فهم و درک بر لحظات

تلخ گذشته، به آن‌ها عاقلانه‌تر، با آگاهی بیشتر، و واقع‌بینانه‌تر نگاه کند.

فصل پنجم به شما کمک می‌کند به کودکان بیاموزید می‌تواند وضعیت ذهنیش را موقف و آن را تغییر دهد و می‌تواند احساس و نحوه‌ی واکنششان به جهان خارج را کنترل کنند.

فصل ۶ بر این مطلب است که بتوانید به کودکان بیاموزید خوشحال باشد و در حین برقراری رابطه با دیگران، و لذت بردن از خوشحالی ناشی از آن، هویت مستقل خودش را هم داشته باشد.

فهم این نکات به شما کمک می‌کند دیدتان نسبت به پدر یا مادر بودن به کلی تغییر کند. همه‌ی ما به عنوان والدین سعی داریم فرزندانمان را از هر خطری حفظ کنیم، ولی حقیقت این است که نمی‌توانیم آنها را از این دنیا دور کنیم، احساساتشان آسیب می‌بیند، و ترس و ناراحتی را تجربه می‌کنند.

در حقیقت، این تجربه‌های سخت است که به آنها کمک می‌کند رشد کنند. ما به جای ایزوله کردن فرزندانمان، می‌توانیم به آنها بیاموزیم چگونه با این موقعیت‌ها برخورد کنند و از آنها برای رسیدن به فهم بهتری از دنیا استفاده کنند.

آنچه کودکان از کودکانشان به یاد دارند، فقط درباره‌ی اتفاقاتی است که برای آن‌ها رخ داده نیست. بلکه آنها کاملاً و به خوبی نحوه‌ی رفتار والدین، معلم‌ها و سایر نزدیکانشان را به یاد می‌آورند.

ما با توجه به این امر، تلاش کرده‌ایم این کتاب تا جایی که ممکن است، مفید باشد، و ابزاری را در اختیارتان قرار دهیم تا کار شما آسانتر شود و روابطتان با فرزندان معنای

بیشتری بگیرد و به همین دلیل نیمی از هر فصل به این اختصاص دارد که شما چه می‌توانید بکنید. در این بخش‌ها، راه‌هایی را به شما معرفی می‌کنیم که از طریق آنها می‌توانید مطالب علمی آن فصل را در زندگی و روابطتان با کودک پیاده کنید.

دو بخش هم برای کمک به شما در استفاده از آنچه در آن فصل آموختید اختصاص دارد. اولین بخش، به شما کمک می‌کند اصولی را که در این فصل به آنها پرداختیم به کودکان توضیح دهید. ممکن است صحبت کردن با کودک در مورد مغز عجیب به نظر برسد. اما ما به این نتیجه رسیده‌ایم که حتی خردسالان هم متوجه کارکرد مغز هستند، و در نتیجه می‌توانند خود و ریتا، شان، و احساسشان را از راه‌های جدیدی بشناسند. این دانش می‌تواند هم برای خود کودک و هم برای پدر یا مادری که می‌خواهد به کودک آموزش دهد و او را دوست داشته باشد مفید باشد. این کتاب برای همه مفید است.

آخرین بخش هم به پیاده سازی این اصول در زندگی خودتان اختصاص دارد. با اینکه تمرکز اصلی این کتاب بر کودکان است اما اجرای این اصول در زندگی خودتان هم می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. ذهن و مغز کودکان همان‌طور که رشد، دقیقا مانند آینده‌ای برای مغز و ذهن والدین عمل می‌کند، یعنی اگر ذهن و مغز والدین رشد کرده باشد یا دارای ضعفی باشد، ذهن و مغز کودک هم همانطور خواهد بود. والدین آگاه‌تر و از نظر احساسی سالم‌تر باشند، کودکانشان هم بهتر به سمت سلامتی حرکت می‌کنند. یعنی تقویت ذهن و مغز خودتان یکی از ارزشمندترین هدایایی است که می‌توانید به فرزندتان بدهید.

یکی از بخش‌های دیگری که امیدواریم مفید باشد سال‌ها و مراحل است که به نحوه‌ی پیاده‌سازی مطالب این کتاب بر اساس سن کودک اشاره دارد. هر فصل این کتاب به گونه‌ای طراحی شده که می‌توان مطالبش را در زندگی پیاده کرد، اما این بخش در این زمینه به شما کمک بیشتری می‌کند. برای مثال اگر شما فرزند خردسالی دارید، راحتی می‌توانید مطالبی را در مورد تقویت ارتباط بین قسمت راست و چپ مغز کودک بیاموزید و هرچه کودکان بزرگتر می‌شود، می‌توانید به این کتاب مراجعه کنید و بر اساس سنش مثال‌های بیشتری بیابید. قبل از این بخش هم بخشی قرار دارد که مهمترین ایده‌ها در این کتاب در آن مطرح شده است.

شما می‌توانید از این بخش کتاب به هر چه و به یخچال بچسبانید تا خودتان و هر کسی که دوستدار فرزندتان است از جمله پدر یا مادر بزرگ و یا پرستار این نکات را ببینند و به فرزندتان کمک کنند.

همانطور که می‌بینید، ما در زمان نوشتن این کتاب و برای هرچه مفیدتر بودنش همیشه شما را در یادمان داشته‌ایم. ما به عنوان روانشناسان تلاش کرده‌ایم مطالب این کتاب دقیق و درست باشد و چون خودمان هم دارای فرزند هستیم به عنوان والدین تلاش کرده‌ایم تا جای ممکن کاربردی باشد.

دغدغه‌ی ما در نوشتن این کتاب این بوده که شما را در جریان تازه‌ترین مطالب و اطلاعات به گونه‌ای واضح و کاربردی قرار دهیم. با اینکه این کتاب علمی است، قطعاً شما با خواندنش حس نخواهید کرد که در کلاس علوم نشسته‌اید یا در حال خواندن کتاب دانشگاهی هستید. بله، این کتاب در مورد مغز است و ما هم به انتقال مطالب



بدون هیچ کم و کاستی متعهدیم. اما ما این اطلاعات را به گونه‌ای در اختیار شما قرار می‌دهیم که به جای ایجاد دلزدگی، شما را جذب کند. هر دوی ما تلاش کرده‌ایم مطالب را بیاموزیم و بعد آنها را به گونه‌ای قابل فهم و کاربردی به والدین منتقل کنیم.

پس نگران نباشید. بیشتر اطلاعات این کتاب اصولی ساده هستند که هم فهمشان آسان است هم پیاده سازی و اجرایشان. اگر شما به مطالبی جزئی‌تر و بیش از آنچه در این کتاب آمده نیاز داشتید، می‌توانید به کتاب دن مراجعه کنید.^۱

از اینکه با ما در این راه یعنی کمک به کودکان برای خوشحال‌تر بودن، سلامت‌تر بودن، و مستقل بودن همراه هستید از شما سپاسگزاریم.

شما با کسب فهم بیشتر در مورد من می‌توانید با آگاهی بیشتری نسبت به آنچه به کودک می‌آموزید، نحوه‌ی رفتار آن با او، و چگونگی این کار توجه داشته باشید. در نتیجه کاری که شما می‌کنید بسیار فراتر از کمک به کودک برای زنده ماندن خواهد بود. شما با تکرار تجربیات، هر روز با بحران‌های کمتری روبرو می‌شوید. اما آنچه بیشتر از این‌ها اهمیت دارد این است که فهم چگونگی کارکرد سر به شما اجازه می‌دهد کودکان را بیشتر و بهتر بشناسید، در موقعیت‌های سخت بیشتر به او کمک کنید، و به طور آگاهانه پایه‌های زندگی خوب و سلامتی را برای فرزندانان ایجاد کنید. نتیجه نه تنها کودکان، بلکه تمام خانواده رشد می‌کنند. لطفاً به سایت ما مراجعه کنید و از تجربیاتتان در پیاده سازی مطالب این کتاب با ما بگویید. ما منتظر شنیدن نظراتتان هستیم.

دان و تینا.