

کود کے با معر تمام عیار

دوازدہ راہبرد برای پرورش ذهن کودک

انیل جی. سیگل

نینا بی. برائسون

مترجم: بنفشہ اسلامی



۱۳۹۸

سرشناسه

: سیگل، دانیل ج. ۱۹۵۷ - م.
Siegel, Daniel J.

عنوان و نام پدیدآور

: کودکی با مغز تمام عیار : دوازده راهبرد برای پرورش ذهن کودک/دانیل جی. سیگل، تین این برایسون؛ مترجم بنفشه عربانی

مشخصات نشر

: تهران: بوی کاغذ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

: ۲۰۸ ص.

شابک

: 978-622-6070-12-6

وضعیت فهرست نویسی

: فیپا

یادداشت

: عنوان اصلی: The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind, c2011.

یادداشت

: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "کودک کامل - مغز : چگونه کودکانی با دو مغز پرورش دهیم؟" توسط انتشارات آسیم در سال ۱۳۹۳ به چاپ رسیده است.

موضوع

: رفتار والدین

موضوع

: Parenting

موضوع

: کودکان -- رشد

موضوع

: Child development

شناسه افزوده

: برایش تینا پین

شناسه افزوده

: عربانی، بنفشه، ۱۳۵۰ -

رده بندی کنگره

: ۶۴۰/۵۰۱

رده بندی دیویی

: ۶۴۰/۱۰۰۹

شماره کتابشناسی ملی

: ۵۴۶



تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کاظمی، کوچه مجید، شماره ۵،

واحد یکم غربی، کد پستی ۱۴۱۸۹۴۵۱

تلفن: ۰۲۱-۶۶۱۲۸۴۹۱ تلفن همراه: ۰۹۲۱۲۵۷۶۵

وبسایت: www.booka.ir

رایانامه: info@booka.ir

The Whole-Brain Child

کودکی با مغز تمام عیار

Daniel J. Siegel

دانیل جی. سیگل و تینا پین برایسون

Tina Payne Bryson

مترجم: بنفشه ا. عربانی

طراح جلد: نیلوفر عباسزاده

مدیر تولید: احمد رمضانی

چاپ: اول، ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: هنگام

ناظر فنی چاپ: رضا جعفری

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۷۰-۱۲-۶

قیمت: ۴۵۰.۰۰۰ ریال

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

فهرست مطالب

مقدمه: دوام و کامیابی	۵
فصل اول: فرزند پروری با در نظر داشتن مغز	۱۳
فصل دوم: دو مغز بهتر از یک مغز است: یکپارچگی مغز راست و مغز چپ	۲۶
راهبرد شماره ۱: ارتباط برقرار کنید و تغییر جهت دهید	۳۳
راهبرد شماره ۲: بازگو کنید تا بدانید مهر کنند	۳۹
فصل سوم: پلکان ذهن را بسازید: یکپارچگی بخش‌های فوقانی و تحتانی مغز	۵۱
راهبرد شماره ۳: درگیر کنید؛ اما تحریک نکنید	۶۳
راهبرد شماره ۴: بهره بگیرید یا از دست بدهید	۶۸
راهبرد شماره ۵: در تحرک باشید یا بازنده شوید	۷۴
فصل چهارم: اضطراب را از میان ببرید! یکپارچگی حافظه برای رشد و التیام	۸۲
راهبرد شماره ۶: از سیستم کنترل از راه دور مغز استفاده کنید	۹۶
راهبرد شماره ۷: تمرین یادآوری را به خاطر بسپارید	۱۰۱
فصل پنجم: من یکپارچه: یکپارچگی بخش‌های مختلف خود	۱۱۰
راهبرد شماره ۸: ابرهای احساس را کنار بزنید	۱۲۱
راهبرد شماره ۹: تکنیک اس‌آی‌اف تی	۱۲۴
راهبرد شماره ۱۰: بینش ذهنی را تمرین کنید	۱۳۰

فصل ششم: ارتباط من - ما: یکپارچگی خود و دیگران ۱۴۰

راهبرد شماره ۱۱: شادمانی‌های خانواده را افزایش دهید ۱۵۳

راهبرد شماره ۱۲: در مشاخره، ارتباط برقرار کنید ۱۵۸

نتیجه‌گیری: جمع‌بندی مطالب ۱۶۹

یادداشت‌های کوتاه ۱۷۴

سنین و مراحل مغز تمام‌عیار ۱۷۷

پس‌گفتار ۲۰۱

نمایه موضوعی ۲۰۴

مقدمه

دوام و کامیابی

شما نیز احتمالاً چنین روزهایی را تجربه کرده‌اید که از بی‌خوابی کلافه شده‌اید، کفش‌هایتان که لا‌گلاژ شده، بر روی کت جدیدتان روغن بادام‌زمینی ریخته، با تکالیف خود سرنگه می‌زنید، خمیر بازی به صفحه‌کلید کامپیوترتان چسبیده و بعد از یک جروب‌بحث مفصل، تک‌تک از جمله «او مقصر بود!» در ذهن‌تان دست از سر شما برنمی‌دارد. تمام این موارد باعث می‌شود برای رسیدن به ساعت خواب ثانیه‌شماری کنید. در چنین روزهایی که (دوام!)، جیورید کشمشی را از بینی فرزند خود بیرون بکشید، به نظر می‌رسد دوام آوردن بین‌سرین چیزی باشد که می‌توانید به آن امیدوار باشید.

در عین حال، هنگامی که چنین اتفاقاتی برای فرزندان رخ می‌دهد، توقع عملکردی فراتر از صرفاً دوام آوردن از او دارید. برای ما، هنگامی که کودکان در رستوران قبل‌وقال راه می‌اندازد، شما می‌خواهید غائله خاتمه دهید. اما چه در جایگاه والد باشید یا به نوعی سرپرستی کودکی را برعهده داشته باشید، هدف نهایی شما هدایت کودک به سمتی است که او را در مسیر کامیابی قرار می‌دهد. شما از فرزند خود توقع دارید که روابطی معقول داشته باشد، محتاط و دلسوز باشد، تکالیف خود را به‌خوبی انجام دهد، سخت‌کوش و مسئول بوده و از آنچه است احساس خجالت داشته باشد. دوام بیاورید. کامیاب شوید.

در طول سالیان متمادی، ما با هزاران والد برخورد کرده‌ایم. هنگامی که از آنها می‌پرسیم چه موضوعی برایشان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، تقریباً همیشه این دو هدف در صدر فهرست اولویت‌های آنها قرار می‌گیرد. آنها می‌خواهند از موقعیت‌های دشواری که در امر فرزندپروری با آن مواجه می‌شوند به خوبی عبور کنند و فرزندان و خانواده‌ای موفق و کامیاب داشته باشند. ما نیز به عنوان پدر یا مادر، برای خانواده خود اهدافی مشابه داریم. لحظاتی پیش می‌آید که با آرامش، مهربانی و اعتدال بیشتری به این موضوع می‌اندیشیم. در این لحظات، پرورش ذهن فرزندمان، افزایش حس شگفتی

او و کمک به شکوفایی استعدادهای وجودی‌اش در زمینه‌های مختلف برای ما اهمیت پیدا می‌کند. ولی در لحظات پرتنش و حساس‌تر، هنگامی که می‌خواهیم به فرزند نوبای خود باج بدهیم تا در صندلی مخصوص خود در اتومبیل آرام بگیرد تا ما بتوانیم به‌موقع به تماشای مسابقه فوتبال خود برسیم، احتمالاً تمام آنچه توقع داریم این است که بتوانیم از فریاد زدن خودداری کنیم و کسی به ما نگوید که «تو واقعاً بدجنسی!»

کمی وقت بگذارید و از خود بپرسید که حقیقتاً برای فرزندانتان چه می‌خواهید؟ دلتان می‌خواهد آنها چگونه پیشرفت کنند و در بزرگسالی خود چه شرایطی داشته باشند؟ بیشترین احتمال این است که شما می‌خواهید آنها افرادی خوشحال، مستقل و موفق باشند. آرزو دارید که فرزندانتان از روابط دلبذیری که خواهند داشت لذت برده و زندگی پرمناور و هدفمندی داشته باشند. حال، با خود فکر کنید و ببینید چند درصد از وقت خود را آنگاه که به پرورش این ویژگی‌ها در کودکان خود اختصاص می‌دهید. اگر شما مانند اکثر والدین باشید، بیشتر نگران این هستید که چگونه با مسائل روزانه (و گاهی فقط برای پنج دقیقه آینده) فرزند خود مواجه شوید و زمان کافی را به خلق این تجربیات اختصاص نمی‌دهید تا به آنها کمک کند هم امروز و هم در آینده افرادی موفق باشند.

ممکن است خود را مقابل آن گروه از والدین ایده‌آل ببینید که هرگز برای «دوام آوردن» دست‌وپا نمی‌زنند؛ آنهایی که به نظر تمام لحظات بیداری خود را صرف کامیابی فرزندان خود می‌کنند. مدیر موسسه «پی تی ای»^۱ ادعا می‌کند که برای فرزندان خود مطالبی درباره کمک به دیگران به زبان لاتین می‌خواند و در آن‌ها برای آنها غذاهای ارگانیک و سالم می‌پزد، آنها را برای رفتن به موزه هنری همراه می‌کند که در آن هم‌زمان با اجرای موزیک کلاسیک، آروماتراپی^۲ (رایحه‌درمانی) انجام می‌شود. هیچ یک از ما نمی‌توانیم خود را هم‌تراز چنین والد ایده‌آلی تصور کنیم. به ویژه هنگامی که احساس می‌کنیم بخش عظیمی از وقت روزانه ما در وضعیت بقای کامل سپری می‌شود؛ هنگامی که خود را با چشمانی گشاد، قرمز و برافروخته در لحظات پایانی جشن تولد فرزند خود می‌یابیم که بر سر کودکان فریاد می‌زنیم و برایشان خط و نشان می‌کشیم که «اگر یکبار دیگر بر سر تیروکمان با هم دعوا کنید، هیچ‌کدام جایزه‌ای دریافت نمی‌کنید!»

1. PTA: parent-teacher-student association

2. aromatherapy

اگر هریک از این مواردی که ذکر شد به نظرتان آشنا می‌آید، یک خبر خوش برایتان دارم: دقیقاً در لحظه‌ای که فقط سعی می‌کنید دوام بیاورید، فرصت بسیار خوبی است که برای کامیابی فرزند خود به او کمک کنید. گاهی احساس می‌کنید که لحظات مهم احساسی (مانند هنگامی که گفتگوی هدفمندی دربارهٔ محبت یا شخصیت با فرزند خود دارید) از چالش‌های معمولی (مانند بگویموها بر سر تکالیف مدرسه یا روبه‌رو شدن با یک بلا تکلیفی دیگر) مجزا است. این دو موقعیت ابداً از یکدیگر جدا نیستند. هنگامی که فرزندان بی‌ادانه به شما پاسخ می‌دهد، وقتی که مسئولین مدرسه دوباره شما را به مدرسه می‌خوانند یا هنگامی که فرزندان دیوار خانه را با مداد شمعی خط‌خطی می‌کند؛ همه مواردی است که از لحظات «دوام» به حساب می‌آیند و حرفی در آن نیست. اما مادامی که بتوانید روی فرزند - پروری منطقی و درستی اعمال کنید، دقیقاً همین لحظات است که برای شما فرصت بی‌نظیری برای تبدیل دوام را به شانس برای کامیابی تبدیل نمایند.

برای مثال، موقعیتی را تصور کنید که می‌خواهید غائله‌ای را فیصله دهید. ممکن است این غائله مجادلهٔ بین کودکان باشد یا شاید به ظن سه دقیقه، سه بار اتفاق افتاده است. (تصورش چندان هم مشکل نیست!) در چنین شرایطی به جای اینکه سعی کنید مشاجرهٔ آنها را حل و فصل و هریک را به اتفاق خود روانه کنید، از این فرصت برای آموزش موضوعاتی مانند گوش دادن فعال و توجه به نقطه نظرات دیگران، بیان محترمانه و شفاف خواسته‌های خود، به توافق رسیدن، از خودگذشتگی، مذاکره و بخشش بهره‌برداری کنید. می‌دانیم که توجه به این موضوع در گیرودار دعای سرافرازه دشوار است. اما اگر دربارهٔ نیازهای عاطفی و شرایط ذهنی فرزندان خود کمی آگاه باشید، می‌توانید - حتی بدون دخالت نیروهای حافظ صلح سازمان ملل - به چنین نتایج مثبتی دست یابید.

هنگامی که فرزندان شما در حال مجادله هستند، نه تنها جدا کردن آن‌ها اشکالی ندارد؛ بلکه این امر تکنیکی فوق‌العاده برای دوام محسوب می‌شود و در شرایطی خاص می‌تواند بهترین راه‌حل باشد. اما اغلب به جای اینکه فقط به دنبال ختم غائله و خواباندن جنجال باشید، می‌توانید برخوردی به مراتب مفیدتر انجام دهید. از چنین تجاربی نه تنها می‌توان برای تکامل مغز کودکان بهره‌برداری کرد، بلکه فرصت مناسبی برای رشد

مهارت‌های ارتباطی و حتی شخصیت آنها نیز می‌باشد. یکی از راه‌هایی که می‌توان به کودکان کمک کرد تا به کامیابی برسند همین است. با گذشت زمان هریک از کودکان می‌آموزند که چگونه بدون راهنمایی پدر و مادر اختلافات خود را حل و فصل نمایند.

آنچه در ارتباط با رویکرد دوام و کامیابی فوق‌العاده به نظر می‌رسد این است که شما مجبور نیستید زمانی خاص را به این کار اختصاص دهید تا فرزند خود را به سوی کامیابی هدایت نمایید. کنش‌ها و واکنش‌هایی که در زندگی پیش می‌آید، چه در شرایط پرتنش و همراه با عصبانیت باشد و چه در شرایط بسیار آرام و دوست‌داشتنی، همه را می‌توان به عنوان فرصتی تلقی کرد تا به فرزندان کمک کنید آن‌طور که می‌خواهید افرادی مسئول، بذیر، با ملاحظه و با قابلیت باشند. این همان چیزی است که در این کتاب به آن پرداخته می‌شود: از لحظات روزمره‌ای که پیش می‌آید استفاده کنید و به فرزندان خود کمک کنید تا بتوانند به توانایی‌های واقعی خود دست یابند. در صفحات آتی به شما یادآوری می‌کنیم که روش‌های فرزندپروری و علمی پیشنهاد خواهد شد که مصرانه و به هر بهایی صرفاً هدف از آن تأکید بر دستاوردها و کمال‌طلبی فرزندان است. در مقابل، روش‌هایی به شما می‌آموزیم که بتوانید به فرزند خود کمک کنید تا بیشتر خودشان باشند و بتوانند زندگی خود را در آرامش و به دور از نگرانی‌ها سپری کنند و افرادی سرشار از انرژی و انعطاف‌پذیری باشند. چگونه چنین کاری می‌کنید؟ پاسخ ساده است: شما نیاز دارید که برخی اصول اولیه دربارۀ فرزندپروری را بشناسید تا به شما کمک کند بتوانید آن را پرورش و رشد دهید و این همان چیزی است که کتاب کودکی با مغز تمام‌عیار به آن می‌پردازد.

روش استفاده از کتاب

تفاوتی ندارد که شما مادر، پدر، مادر بزرگ، پدر بزرگ، معلم یا درمانگر هستید یا هرکسی که به نوعی با فرزندان سروکار دارد؛ ما این کتاب را برای شما نوشته‌ایم. ما در سرتاسر این کتاب از واژه «والد» استفاده خواهیم کرد، اما مخاطب ما هر کسی می‌تواند باشد که وظیفهٔ خطیر پرورش، حمایت و تربیت کودکان را برعهده دارد. هدف اصلی ما این است که به شما بیاموزیم چگونه از موقعیت‌های روزمره به عنوان فرصت‌هایی برای کمک به خود و فرزندان برای رسیدن به هر دو هدف دوام و کامیابی استفاده کنید. اگرچه نکات زیادی در کتاب خواهید خواند که می‌توان با کمی خلاقیت، آنها را برای نوجوانان نیز

بکار بست - در واقع یکی از کتاب‌هایی که قصد داریم در آینده به آن بپردازیم - تمرکز اصلی این کتاب بر فرزندان سنین تولد تا دوازده سالگی است، بخصوص کودکان نوپا، بچه‌مدرسه‌ای‌ها و سنین پیش از نوجوانی.

در فصل‌های آتی به بیان دیدگاه مغز تمام‌عیار خواهیم پرداخت و به شما راهبردهای متفاوتی را پیشنهاد خواهیم داد که به فرزندانان کمک می‌کند خودشان باشند و شادی و سلامت بیشتری داشته باشند. در فصل نخست با در نظر گرفتن ذهن، به مفهوم فرزندپروری می‌پردازیم و روش‌های ساده و کارآمدی را در بطن روش مغز تمام‌عیار معرفی خواهیم کرد. در فصل دوم، بر کمک به فرزندان برای استفادهٔ توانمان از بخش‌های چپ و راست مغز تمرکز خواهیم کرد تا بتوانند به‌طور همزمان از منطق و احساسات خود استفاده نمایند. فصل سوم بر اهمیت برقراری ارتباط میان دو بخش تحتانی و فوقانی مغز تأکید دارد؛ بخش تحتانی به فرامین غریزی بدن مربوط است و بخش فوقانی (پیشین) عقلانیت را استوار می‌سازد و مسئولیت تصمیم‌گیری، بینش فرد، احساس همدلی و اخلاق را برعهده دارد. فصل چهارم توضیح می‌دهد چگونه می‌توانید در سایهٔ شناخت کودک خود، او را برای مقابله با استرس‌های گذشته یاری کنید، به نحوی که به شیوه‌ای آرام، آگاهانه و تعمدی با این لحظات برخورد کنند. فصل پنجم به شما کمک خواهد کرد این توانایی را در وجود فرزندانان آشکار کنید که در مواجهه با مسائل می‌توانند ابتدا اندکی مکث کنند و سپس افکار خود را منتقل نمایند. با دستیابی به این توانایی، آنها می‌توانند تصمیماتی بگیرند که کنترل لازم را بر احساسات و نگاه خود به محیط پیرامون داشته باشند. فصل ششم روش‌هایی برای آموزش به فرزندانان را در اختیار شما قرار می‌دهد تا به آنها بیاموزید در عین حال که هویت فردی خود را حفظ می‌کنند، چگونه از ارتباطات خود با دیگران احساس رضایت و خوشنودی نیز داشته باشند. فهم عمیق جنبه‌های مختلف تکنیک مغز تمام‌عیار به شما نقطه‌نظرات کاملاً جدیدی از فرزندپروری ارائه خواهد داد. دغدغهٔ ما در جایگاه یک والد همواره این بوده که فرزندانمان را از هرگونه آسیب و صدمه‌ای محافظت نماییم، اما نهایتاً ناتوان بوده‌ایم. آنها شکست خواهند خورد، احساساتشان جریحه‌دار خواهد شد، و عصبانی، رنجیده و وحشت‌زده خواهند شد. در واقع، معمولاً چنین تجربیات سختی است که به فرزندانان اجازه می‌دهد رشد کنند و دنیا را بشناسند. به جای اینکه سعی کنید فرزندان خود را از

مشکلات اجتناب‌ناپذیر زندگی محافظت نمایید، به آنها کمک کنید تا تجربیات خود را با درک از دنیا تلفیق کرده و از آنها درس بگیرند. آنچه فرزندان ما در زندگی کوتاه خود برداشت می‌کنند فقط به تجربیات شخصی خودشان مربوط نمی‌شود، بلکه با نحوه عملکرد والدین، معلمان و سایر کسانی که با آنها در ارتباط‌اند ارتباط مستقیمی دارد.

با آگاهی از این موضوع، یکی از اهداف اصلی ما که همانا تربیت فرزندان با مغز تمام‌عیار است میسر می‌شود و ابزاری در اختیار شما قرار می‌دهد که تا حد امکان بتوانید راحت به امر فرزندپروری پرداخته و رابطه معنادارتری با فرزندان خود برقرار نمایید. این همان موضوعی است که نیمی از هر فصل به آن اختصاص یافته است؛ بخش «آنچه شما می‌توانید» نام دهید» بخشی است که در آن پیشنهادهای کاربردی و مثال‌هایی درباره نحوه به‌کارگیری نظریات علمی که در همان فصل مطرح شده است را در برمی‌گیرد.

همچنین، در پایان هر فصل، دو بخش طراحی شده است که به شما کمک می‌کند اطلاعات جدید خود را به‌کار بگیرید. بخش نخست شامل «کودکان با مغز تمام‌عیار» است. این بخش با این هدف تدوین شده است تا به شما کمک کند اصولی را که ما در بخش‌های عملی گنجانده‌ایم به فرزندان خود آموزش دهید. ممکن است صحبت کردن درباره مغز با کودکانی در این سن و سال، آسان نباشد، نظر برسد. این حوزه شامل علم مغز است، ولی ما دریافته‌ایم که حتی کودکان چهار ساله نیز برخی اصول اساسی را درباره کارایی مغز درک می‌کنند و به‌تبع آن از خرافات و باورهای غلط و احساسات خود درک عمیق‌تری پیدا خواهند کرد. این اطلاعات می‌تواند برای فرزندان والدین مفید باشد؛ والدینی که می‌خواهند آموزش دهند، انضباط را رعایت کنند و دوست داشتن را به نحوی که هر دو طرف احساس رضایت داشته باشند اعمال کنند. ما بخش‌های «کودکان با مغز تمام‌عیار» را برای کودکان مدرسه‌ای تدوین کرده‌ایم. در روند مطالعه این کتاب، شما می‌توانید مطالب را با شرایط خود تطبیق دهید و به تدریج به تناسب لازم با شرایط فرزند خود دست یابید.

بخش دیگری که در پایان هر فصل بیان می‌شود «یکپارچه‌سازی والدین» نام دارد. علی‌رغم اینکه بخش اعظم کتاب بر زندگی درونی فرزندان و بر رابطه میان شما و او متمرکز است، به شما کمک می‌کنیم آنچه را که می‌آموزید در زندگی و روابط شخصی خود

نیز به کار ببرید. فرزندان همان‌طور که بزرگ می‌شوند، ذهن‌شان بازتاب ذهن والدین‌شان خواهد بود. به تعبیر دیگر، رشد و تکامل والدین یا فقدان آن بر تفکر و ذهن فرزند تأثیر می‌گذارد. هرچه والدین آگاه‌تر بوده و از سلامت عاطفی بیشتری برخوردار باشند، پاداش خود را با سلامت فرزندشان دریافت خواهند کرد. می‌توان گفت که رشد و پرورش ذهن یکی از بارزترین و عاشقانه‌ترین هدایایی است که می‌توان به فرزندان بخشید.

بخش دیگری که امیدواریم مفید واقع شود نمودار «سنین و مراحل» است که در پایان کتاب آمده است. در این نمودار، خلاصه‌ای از نظریات مطرح‌شده در کتاب به شما ارائه خواهد شد و شما می‌توانید متناسب با شرایط سنی فرزند خود از آنها استفاده کنید. هر بخش از کتاب به گونه‌ای طراحی شده که به شما کمک می‌کند بتوانید نظریه‌های مطرح‌شده را به سرعت محقق کنید و مثال‌های متعددی برای بررسی سنین و مراحل رشد و تکامل کودک ارائه می‌شود. اما برپایان، در بخش مرجع به منظور ساده نمودن کار والدین، پیشنهادهایی را بر مبنای سن کودک دسته‌بندی نموده‌ایم. برای مثال، اگر شما مادر یک کودک نوپا هستید، به آسانی می‌توانید مطالبی را بیابید که در یکپارچگی بخش‌های راست و چپ مغز او کمک کنند. سپس با رشد کودک خود می‌توانید به کتاب رجوع کرده و برای هر سنی فهرستی از مثال‌ها و پیشنهادهایی را که با شرایط سنی او مناسب‌تر است مشاهده نمایید.

علاوه بر این، پیش از بخش «سنین و مراحل»، خلاصه‌ای از مهم‌ترین نکات کتاب در بخش «یادداشت‌های کوتاه» ارائه خواهد شد. بنابراین شما تمام افرادی که به نوعی به فرزند شما علاقه‌مند بوده یا ارتباطی با او دارند - والدین، برادرها، پدر و مادر بزرگ‌ها و دیگران - خواهند توانست برای سلامت کلی فرزند شما کار انجام دهند. امیدواریم این موضوع را درک نمایید که سعی داریم این کتاب را تا حد امکان قابل‌فهم و آسان ارائه دهیم. ما به عنوان محقق در این کتاب تأکید بر شفافیت و صراحت موضوع داریم و قصد داریم والدین را به سمت درک عملی مطالب هدایت نماییم. ما با این چالش مواجه شدیم و تمام سعی خود را به کار بستیم که به‌روزترین و مهم‌ترین اطلاعات را به‌گونه‌ای جمع‌آوری کنیم که علاوه بر شفافیت، مفید و عملی نیز باشند و درعین حال که مطالب کتاب بر مبنای علمی گردآوری شده‌اند، در هنگام مطالعه آن

احساس نخواهید کرد در یک کلاس درس علمی نشسته‌اید و یا مشغول خواندن مطالب علمی هستید. این علم، علم ذهن است و ما همواره بر حقایقی که نتیجه و اصول علمی است پایبند باقی خواهیم ماند؛ اما آن را به‌گونه‌ای با شما مطرح خواهیم نمود که خوشایند باشند، نه اینکه از مطالب سرد و کسل‌کننده آن دلسرد شوید. ما در روند تدوین کتاب به پیچیدگی‌هایی برخوردیم؛ این پیچیدگی‌ها همان اطلاعات علمی ضروری دربارهٔ ذهن بودند و برای درک بهتر والدین از این مطالب آنها را خلاصه کردیم، به‌گونه‌ای که بتوانند آن را در تعامل با فرزندان خود به کار ببندند. بنابراین مطالب مربوط به ذهن نباید شما را نگران کند. تصور می‌کنیم شما این مطالب را جالب بیابید و بیشتر این مطالب اساسی نه تنها قابل فهم هستند، بلکه می‌توانید آنها را به‌سادگی به کار ببندید (اگر به جزئیات بیشتری دربارهٔ اصول علمی که مبنای مطالب این کتاب را تشکیل می‌دهد علاقه‌مند هستید، به چاپ دوم کتاب‌های دن^۱ با عناوین «مینش ذهنی»^۲ و «ذهن در حال رشد»^۳ بپردازید).

از اینکه در این سفر ما همراهی می‌کنید بسیار سپاسگزاریم؛ سفری که به شما آگاهی بیشتری می‌دهد تا بدانید چگونه با کودکان خود کمک کنید تا شادتر، سالم‌تر و کاملاً مستقل باشند. با درک و شناخت «مغز» می‌توانید دربارهٔ آنچه به کودکان خود می‌آموزید و واکنش‌هایی که به آنها نشان خواهید داد و دلایل این واکنش‌ها، هدفمندتر عمل کنید و عملکرد شما فراتر از دوام خواهد بود. فهم آوردن تجربیات مکرر برای فرزندان خود که در آنها مغز به طور کامل پرورش پیدا کند، با بحران‌های کمتری در امر فرزندپروری مواجه خواهید شد. اما مهم‌تر از این موضوع، درک یکبارچگی است که به شما این فرصت را می‌دهد فرزندان خود را عمیق‌تر ببینید، کس‌العمل‌های کارآمدتری در شرایط دشوار از خود نشان دهید و خود آگاهانه پایه‌های شادی و عشق همیشگی را بنا نهید. در نتیجه، نه تنها فرزندان کامیاب در زمان حال و آینده خواهید دانست، بلکه شما و کل خانواده نیز کامیاب خواهید بود.

1. Dan

2. Mindsight

3. The Developing Mind