

قدرت حضور

چگونه حضور والدین هویت کودکان را شکل
می‌دهد و چگونه مغز آنها متصل می‌شود

مؤلفان

دانیل جی سیگل، تینا پینه بریسون

مترجمان

دکتر فاطمه صادق‌نژاد، مهدیه سمیعی

فهرست نویسی

سرشناسه	سیگل، دانیل ج.، ۱۹۵۷ - Siegel, Daniel J
عنوان و نام پدیدآوران	قدرت حضور: چگونه حضور والدین هویت کودکان را شکل می‌دهد و چگونه مغز آنها متغیر می‌شود/ مؤلفان دانیل جی سیگل، تبیینیه بریسون؛ مترجمان فاطمه صادق‌نژاد، هدیه سیمبی
مشخصات نشر	تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۳۲۶ ص
شابک	۹۷۸-۶۳۳-۲۰۵-۴۰۸-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The power of showing up: how parental presence shapes who our kids become and how their brains get wired, First edition, 2020
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "فرزندپروری مبتنی بر دل‌بستگی ایمن" در سال ۱۳۹۹ با ترجمه نسوا جشمیدی توسط انتشارات اسرار فیا گرفته شده است
عنوان دیگر	چگونه حضور والدین هویت کودکان را شکل می‌دهد و چگونه مغز آنها متغیر می‌شود
عنوان دیگر	فرزندپروری مبتنی بر دل‌بستگی ایمن
موضوع	رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی Parenting -- Psychological aspects
موضوع	والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی Parent and Child -- Psychological aspects
شماره افزوده	برایسن، تبیا این Bryson, Tina Payne
شماره افزوده	صادق‌نژاد، فاطمه، ۱۳۴۱ - مترجم
رده‌بندی کنگره	سیبی، تبیه، ۱۳۷۲ - مترجم
رده‌بندی دیویی	BF۷۷
شماره کتابشناسی ملی	۶۴۹/۱
اطلاعات رگورد کتابشناسی	۷۶۵۹۶۱۷
	فیا

این اثر مشمول قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ است.

فردی که تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف‌چینی، چاپ، فتوکپی و انواع دیگر چاپ، عکس‌برداری، تبدیل به pdf، و به هر شکلی تکثیر، نشر، پخش و یا عرضه کند، در صورت آگاهی پدیدآورنده، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت و در هر صورت از نظر اخلاقی، شرعی و قانونی غیرمجاز است.

استفاده علمی به شکل متعارف و با ذکر منبع مجاز است.

نام کتاب	:	قدرت حضور: چگونه حضور والدین هوش کودکان را شکل می‌دهد و چگونه مغز آن‌ها متبل می‌شود
مؤلفان	:	دانیل جی سیگل، تینا پینه بریسون
مترجمان	:	دکتر فاطمه صادقی‌نژاد، هدیه سمیعی
صفحه‌آرایی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	مهندس ریحانه رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - تابستان ۱۴۰۰
شمارگان	:	۳۰۰ نسخه
بها	:	۱۰۰۰۰۰ تومان
قطع	:	رقعی

فروشی اینترنتی: roshdefarhang.ir



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۴۰۸-۳

ISBN: 978-622-205-408-3

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

پیشگفتار نویسندگان

حتی اگر فردا روزی ما در کنار هم نباشیم...
چیزی هست که باید همیشه به یاد داشته باشی؛
تو شجاع‌تر از آن هستی که باور داری،
قوی‌تر از آن هستی که به نظر می‌رسی
و باهوش‌تر از آن هستی که فکر می‌کنی
اما مهم‌ترین چیز این است؛ حتی اگر دور از هم باشیم من همیشه با تو
خواهم بود.

ما در آخرین کتاب خود با عنوان "مغز آری" به نژادی که به طور مکرر از والدین دریافت می‌کردیم، پاسخ دادیم: مهم‌ترین ویژگی‌هایی که باید در تربیت کودکان خود روی آن‌ها تمرکز کنیم چیست؟ در آن کتاب ما در مورد صفات اصلی که والدین باید قصد داشته باشند به کودکان خود القاء کنند جهت کمک به رشد آن‌ها و تبدیل شدنشان به بزرگسالانی که زندگی شاد، موفق، رابطه‌ای و پرمعنی داشته باشند، بحث کردیم.

کتابی که اکنون در دست دارید به سؤال متفاوتی پاسخ خواهد داد، تمرکز این کتاب به مقدار کمتری بر کیفیات درونی کودکان است و بیشتر بر روی یک رویکرد والدگری برای فرزندپروری متمرکز است: چه چیزی مهم‌ترین کاری است که می‌توانم برای بچه‌های خود انجام دهم تا به آن‌ها کمک کنم موفق باشند و احساس آرامش در خانه بودن را در این جهان داشته باشند. توجه داشته باشید که این سؤال تمرکز کمتری بر مهارت‌ها و توانایی‌هایی که شما می‌خواهید در کودکان خود ایجاد کنید دارد و بیشتر بر روی اینکه شما چه رویکردی در رابطه والد - کودک دارید تمرکز دارد. پاسخ ما ساده است (اما الزاماً آسان نیست)، همیشه برای کودکان خود حاضر باشید.

ما مشتاق هستیم که توضیح دهیم که حاضر بودن چه معنی می‌دهد و می‌خواهیم به شما کمک کنیم بدانید که حضور داشتن والدین چقدر مهم و حیاتی است. ما می‌توانیم منتظر بمانیم تا همه مباحث و جنجال‌های پرورش فرزند رازگشایی شود برای بچه به موضوعی بپردازیم که از تمام موضوعات مهم‌تر است وقتی برای کمک به کودکان که شاد و سلامت باشند به کار می‌رود در نتیجه آن‌ها در زندگی و روابطشان موفق خواهند بود و از آن‌ها لذت خواهند برد، ما همیشه سعی کردیم از سهل انگاری با اینکه فقط یک راه را برای رشد بچه‌ها پیشنهاد بدهیم، پرهیز کنیم. حقیقت این است که والدگری موضوع پیچیده و چالش‌برانگیزی است و پاسخ به بیشتر سؤالات بستگی به این دارد که کودک شما در چه سنی و در چه مرحله رشدی است و البته بستگی به موقعیت کلی و خلق و خوی کودک شما دارد و فقط به شما بستگی ندارد.

ما نمی‌توانیم منتظر بمانیم تا همه مباحث و جنجال‌های پرورش فرزند را زکشیایی شود برای اینکه به موضوعی بپردازیم که از تمام موضوعات مهم‌تر است وقتی برای کمک به کودکان که شاد و سلامت باشند به کار می‌رود در نتیجه آن‌ها در زندگی و روابطشان موفق خواهند بود و از آن‌ها لذت خواهند برد.

همان‌طور که گفته شد، عملاً تمام سؤالات والدگری و سردرگمی‌های آن‌ها در ایده رابطه جای می‌گیرد، برای همین است که ما در اینجا بر رابطه بین والد - کودک تمرکز می‌کنیم.

از بین خوانندگان اگر کسانی هستند که کتاب‌های دیگر ما مانند **کودکان مغز کل، نظم بدون نمایش، مغز آری** را دیده باشند، خواهند دید که این کتاب از بسیاری جهات مکمل بحث‌های گذشته ما است، ایده‌های مختلف تمام مغز یک جا جمع شده و همه به صورت یک کیسول در اینجا آمده است. اگر شما هنوز کتاب‌های دیگر ما را نخوانده‌اید، کتاب قدرت حضور می‌تواند مقدمه‌ای عالی باشد برای تمام مطالبی که در چند سال گذشته نوشته‌ایم. از اینکه این فرصت را به ما دادید تا بتوانیم اهمیت **حضور** را به شما معرفی کنیم متشکریم.

فهرست مطالب

۱۷.....	فصل یکم: حاضر بودن به چه معنی است.....
۲۶.....	معرفی چهار ۵.....
۳۴.....	دلبستگی ایمن: هدف نهایی.....
۳۵.....	فصل دوم: چرا بعضی از والدین حاضر هستند و برخی خیر؟.....
۳۹.....	علم پایه دلبستگی؛ به عنوان والد برای شما چه معنی دارد؟.....
۴۴.....	دلبستگی ایمن و آزمایش موقعیت ناآشنا.....
۵۳.....	'نگوهای دلبستگی دوران کودکی چه نقشی در نحوه والدگری ما دارند؟.....
۵۴.....	دلبستگی آزاد و ایمن.....
۵۸.....	دلبستگی احتیاجی و دوری گزین.....
۶۹.....	دلبستگی دو سوختا و گرفتار.....
۷۶.....	دلبستگی سارقان نبافته و حل نشده.....
۸۹.....	دلیلی برای امیدوری: دلبستگی ایمن اکتسابی.....
۱۰۵.....	فصل سوم: فراتر از کلاه ایمنی و زامویند.....
۱۱۵.....	والدین دو وظیفه اصلی در فراهم کردن ایمنی دارند.....
۱۲۷.....	آیا شیوه‌های دیگری هست که شما از کودکانان محافظت بکنید؟.....
۱۳۱.....	محافظت زیاد از حد پاسخ نیست.....
۱۴۰.....	چه کاری می‌توانید بکنید؛ راهکارهایی که حس ایمنی را در کودک شما ارتقا می‌دهد.....
۱۵۱.....	حاضر بودن برای خودمان.....
۱۵۷.....	فصل چهارم: دیده شدن.....
۱۶۴.....	ذهنیت یا بصیرت ذهن.....
۱۷۱.....	چه اتفاقی می‌افتد وقتی یک کودک احساس دیده شدن نمی‌کند؟.....
۱۸۰.....	استقبال از تماشا کسی که کودکان ما هستند.....
۱۸۵.....	دیده شدن در مقابل سرزمین شدن.....
.....	لذا چه کار می‌توانید انجام دهید: استراتژی‌هایی که به کودکان کمک می‌کند احساس
۱۹۲.....	دیده شدن بکنند.....
۲۰۷.....	حضور بزی خودمان.....

- ۳۱۳..... فصل پنجم: حضور به عنوان یک کل آرام به ما می‌پیوندد:
- ۳۱۹..... هدف: حرکت به سمت تسکین دهنی درونی
- ۳۳۳..... آرام‌سازی: همه چیز درباره‌ی احساس
- ۳۳۸..... چه اتفاقی می‌افتد وقتی کودکی احساس آرامش نمی‌کند؟
- ۳۴۳..... آرام‌سازی با نوازش کردن یکی نیست
- ۳۵۳..... یک "غار آرامش" ایجاد کنید
- ۳۵۴..... انتخاب یک موسیقی آرامش‌بخش
- ۳۵۵..... نیستی از انرژی تهیه کنید
- ۳۶۲..... حضور
- ۳۷۷..... فصل ششم: همه آنها را کنار هم قرار دهید
- ۳۸۹..... پایه‌ی ایمن: پناهگاه امن و سکوی پرتاب
- ۳۹۳..... یک پایگاه ایمن ایجاد قدرت می‌کند، نه حس استحقاق
- ۳۹۸..... استرس مثبت: قابل تحمل و سمی
- ۳۱۷..... حضور برای خودمان
- ۳۳۱..... نتیجه‌گیری: از زمین بالای ما خوابگاه دانشگاه (نگاهی به سمت آینده)