

# مغز مثبت

چگونه کودکی با مغز انعطاف پذیر  
تربیت کنیم

مؤلفان

دکتر دانیل جی سیگل

دکتر تینا پین برایسن

مترجمان

پروفسور فیروزه سپهریان آذر

استاد دانشگاه ارومیه

لیلا برزگری

نیلوفر السادات سیدپورمند

نسرین زمانی زاد

## فهرست نویسی

|                         |                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | سیگل، دانیل ج.، ۱۹۵۷-م. J. Siegel                                                                                                                           |
| عنوان و نام پدیدآوران   | منز مثبت: چگونه کودکی با مغز انعطاف‌پذیر تربیت کنیم / مولفان دانیل جی سیگل، تینا پین براینسن؛ مترجمان فیروزه سپهریان آذر... (و دیگران)                      |
| مشخصات نشر              | تهران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۰                                                                                                                                      |
| مشخصات ظاهری            | ۱۸۰ ص:؛ مصور                                                                                                                                                |
| شابک                    | ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۴۶۳-۲                                                                                                                                           |
| وضعیت فهرست‌نویسی       | فیا                                                                                                                                                         |
| یادداشت                 | عنوان اصلی: The yes brain: how to cultivate courage, curiosity, and resilience in your child. 2018                                                          |
| یادداشت                 | مترجمان فیروزه سپهریان آذر، لیلای برزگری، نیلوفر السادات سیدپورمند نسرين زمانی‌زاد                                                                          |
| یادداشت                 | کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "مغز پذیرا: پرورش شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری در فرزندان" با ترجمه مهرناز شهرآرای توسط انتشارات آسیم در سال ۱۳۹۸ منتشر شده است |
| عنوان دیگر              | چگونه کودکی با مغز انعطاف‌پذیر تربیت کنیم                                                                                                                   |
| عنوان دیگر              | مغز پذیرا: پرورش شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری در فرزندان                                                                                                       |
| موضوع                   | انعطاف‌پذیری در کودکان                                                                                                                                      |
| موضوع                   | Resilience (Personality trait) in children                                                                                                                  |
| موضوع                   | رفتار والدین                                                                                                                                                |
| موضوع                   | Parenting                                                                                                                                                   |
| شناسه افزوده            | پرورش کودک                                                                                                                                                  |
| شناسه افزوده            | Child Rearing                                                                                                                                               |
| شناسه افزوده            | براینسن، تینا پین                                                                                                                                           |
| شناسه افزوده            | Bryson, Tina Payne                                                                                                                                          |
| شناسه افزوده            | سپهریان، فیروزه، ۱۳۳۹-، مترجم                                                                                                                               |
| شناسه افزوده            | برزگری، لیلای، ۱۳۵۹-، مترجم                                                                                                                                 |
| شناسه افزوده            | سیدپورمند، نیلوفر السادات، ۱۳۶۳-، مترجم                                                                                                                     |
| رده‌بندی کنگره          | BF۷۲۳                                                                                                                                                       |
| رده‌بندی دیویی          | ۱۵۵/۴۱۸۲۴                                                                                                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی     | ۸۵۵۷۲۹۰                                                                                                                                                     |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | 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               | مغز مثبت: چگونه کودکی با مغز انعطاف‌پذیر تربیت کنیم                                 |
| مؤلفان                 | دکتر دانیل جی سیگل، دکتر تینا بین برابسن                                            |
| مترجم                  | پروفسور فیروزه سبهریان‌آذر، لیلا بزرگوری، نیلوفرالسادات سیندپورمند، نسرين زمانی‌زاد |
| صفحه‌آرایی             | انتشارات رشد فرهنگ                                                                  |
| طراح جلد               | مهندس ریحانه رحیمی                                                                  |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی | واصف                                                                                |
| نوبت چاپ:              | اول - پاییز ۱۴۰۰                                                                    |
| شمارگان                | ۳۰۰ نسخه                                                                            |
| بها                    | ۶۵۰۰۰ تومان                                                                         |
| قطع                    | وزیری                                                                               |



انتشارات رشد فرهنگ

فروش اینترنتی: [roshdefarhang.ir](http://roshdefarhang.ir)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۴۶۳-۲

ISBN: 978-622-205-463-2

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

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

Email: [roshdefarhang@yahoo.com](mailto:roshdefarhang@yahoo.com)

## فهرست مطالب

|    |                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۳ | فصل یکم: مغز مثبت.....                                                                  |
| ۱۳ | معرفی.....                                                                              |
| ۱۵ | مغز مثبت شبیه چیست؟.....                                                                |
| ۱۹ | مغز نه شبیه چیست؟.....                                                                  |
| ۲۰ | پرورش ذهن مثبت به معنای سهل گیری نیست.....                                              |
| ۲۴ | مغز یکپارچه، انعطاف پذیر.....                                                           |
| ۲۹ | چهار پایه اساسی مغز مثبت.....                                                           |
| ۳۷ | فصل دوم: مغز مثبت متعادل.....                                                           |
| ۴۰ | تعادل مهارتی برای یادگیری است.....                                                      |
| ۴۱ | رفتار در واقع شکلی از ارتباط است.....                                                   |
| ۴۳ | تعادل و ناحیه سبز.....                                                                  |
| ۴۸ | فرزند شما چقدر متعادل است؟.....                                                         |
| ۵۳ | یکپارچگی در روابط کودک-والد.....                                                        |
| ۵۶ | قسمت شیرین مغز مثبت: آیا شما تعادل قوی را حفظ می کنید؟.....                             |
| ۶۱ | برنامه متعادل، مغز متعادل.....                                                          |
| ۶۴ | علم بازی.....                                                                           |
| ۶۶ | تعادل و کودک بیش از حد برنامه ریزی شده.....                                             |
| ۷۵ | کودک با مغز مثبت: به کودکان خود درباره تعادل آموزش دهید.....                            |
| ۷۸ | مغز مثبت خودم: ارتقا تعادل در خودم.....                                                 |
| ۸۱ | فصل سوم: مغز مثبت انعطاف پذیر.....                                                      |
| ۸۳ | هدف: مهارت سازی به جای خاموشی رفتار ناخواسته.....                                       |
| ۸۷ | انعطاف پذیری، پذیرش و گسترش ناحیه سبز.....                                              |
| ۹۶ | شما چه کاری می توانید انجام دهید: راهبردهای مغز مثبت انعطاف پذیری را ارتقا می بخشد..... |

## پیشگفتار نویسندگان

چیزهای زیادی هستند که برای برای فرزندانم می‌خواهم: "شادی، قدرت عاطفی، موفقیت تحصیلی، مهارت‌های اجتماعی، حس خوب و قوی در مورد خود و موارد دیگر". اینکه بدانیم از کجا باید شروع کنیم؟ روی چه ویژگی‌هایی باید تمرکز کنیم که برای داشتن زندگی شاد و معنادار بسیار مهم هستند؟ دشوار است،

هر کجا که برویم با سؤالات در این موارد روبرو می‌شویم. والدین می‌خواهند به فرزندان خود کمک کنند تا به افرادی تبدیل شوند که بتوانند خود را به خوبی اداره کنند. آن‌ها می‌خواهند حتی زمانی که زندگی چالش برانگیز است، فرزندان‌شان تصمیمات خوبی بگیرند، همانطور که از دیگران مراقبت می‌کنند، بدانند که چگونه از خود دفاع کنند. آن‌ها می‌خواهند فرزندان‌شان مستقل باشند و در عین حال از پاداش روابط متقابل لذت ببرند، وقتی امور مطابق میلشان نیست، به هم نریزند.

این لیست کاملی است که می‌تواند فشار زیادی را به ما به عنوان والدین (یا به عنوان متخصصانی که با کودکان کار می‌کنیم) وارد کند. بنابراین باید توجه خود را بر کجا متمرکز کنیم؟ کتابی که در دست دارید تلاشی است برای ارائه پاسخ به این سؤالات. ایده اصلی این است که والدین می‌توانند به کودکان در ایجاد مغز مثبت کمک کنند، که چهار ویژگی اصلی را فراهم می‌کند: تعادل: توانایی مدیریت احساسات و رفتار. بنابراین کمتر احتمال دارد خشمشان کودکان فوران کند و کنترل خود را از دست بدهند.

انعطاف‌پذیری: توانایی حفظ آرامش هنگام رویارویی با مشکلات اجتناب ناپذیر زندگی  
بینش: توانایی نگاه کردن به درون و درک خود، سپس استفاده از آنچه آموخته‌اند برای تصمیم‌گیری خوب و کنترل بیشتر بر زندگی خودشان؛  
همدلی: توانایی درک دیدگاه دیگران، سپس مراقبت کافی برای انجام کارهای بهتر در شرایط مناسب.