

به نام پروردگار مهربان ع ۶۹۸ ۲۱۱

مغز کودک من

از یک سالگی تا چهار سالگی

مؤلفان

طاہرہ مہدوی حاجی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی
دانشجوی دکترای روانشناسی شناختی
پژوهشکده علوم شناختی

دکتر حامد اختیاری

عضو هیأت علمی و مدیر برنامه
علوم اعصاب کاربردی
پژوهشکده علوم شناختی

تصویرگر

محمدرضا ثقفی





۹۰

فهرست

- ۶ پیش گفتار
- ۱۰ با بزرگان این حوزه آشنا شوید
- ۱۳ ش از خواندن کتاب موارد زیر را در نظر داشته باشید
- وقتی از مغز حرف می‌زنیم، از چه حرف می‌زنیم؟
- ۱۶ سه نکته مهم
- ۱۷ بازنمای عصب
- ۲۰ هرس شدن عصب: سه نکته مهم
- ۲۱ توصیه‌های کاربردی: محیط غدد را فراهم کنید
- ۲۶ انسجام و یکپارچگی
- ۳۰ توصیه‌های کاربردی: با مغز راست‌تبار برقرار کنید، با مغز چپ هدایت کنید
- ۳۲ انسجام بین فردی
- ۳۷ توصیه‌های کاربردی: ذهن خوانی کنید
- ۳۸ دلبستگی
- ۴۳ توصیه‌های کاربردی: بفهمید که چه می‌گویند
- ۴۵ جمع‌بندی

هیپوکامپ وارد می‌شود!

- ۴۹ حافظه در مغز
- ۵۱ حافظه‌ی ناآشکار یا ضمنی
- ۵۵ توصیه‌های کاربردی: حقایق ناگوار را انکار نکنید
- ۵۷ توصیه‌های کاربردی: قصه‌گو باشید
- ۵۹ حافظه‌ی آینده‌نگر
- ۶۰ حافظه‌ی آشکار
- ۶۳ توصیه‌های کاربردی: به یاد داشته باشید که به یاد بیاورید
- ۶۷ توصیه‌های کاربردی: کتاب قصه‌ی کودک خود را بسازید
- ۷۰ استرس و آسیب به حافظه
- ۷۳ جمع‌بندی



طبقه‌ی بالا در دست ساخت است

- ۷۸ تفاوت کج خلقی‌های طبقه‌ی پایین و بالا
- ۸۱ تو بیه‌های کاربردی: هیولا را بخوابانید، طبقه‌ی بالا را به کار بگیرید
- ۸۵ ت بیه‌های کاربردی: برای کودکان فرصت تصمیم‌گیری فراهم کنید
- ۹۰ توه‌های کاربردی: شناخت و مدیریت احساسات را با کودکان تمرین کنید
- ۹۰ توصیه‌های کاربردی: همدلی را تمرین کنید
- ۹۱ توصیه‌های کاربردی: دست را حرکت بده تا عقلت را از دست ندهی
- ۹۲ جمع‌بندی

بازی کسب و کار من است

- ۹۷ ضرورت بازی و یافته‌های علمی
- ۱۰۱ توصیه‌های کاربردی: گاهی با کودکان بازی می‌دمنند کنید
- ۱۰۲ جمع‌بندی

پیش‌گفتار



بابا کم‌کم در حال رفتن بود و جهان من در حال تهی شدن. به قول فروغ فرخزاد «ناگهان زمین سرد شد و برکت از زمین‌ها رفت...» این بیت دقیقاً توصیف لحظه‌ای است که دکتر روی یک تکه کاغذ سفید نوشت: M.D... یعنی سرطان خون...

بی‌حاری کم‌کم داشت پیروزمی‌شد و مهم‌ترین عامل دلبستگی من به این جهان را می‌ربود. دست و پا زدن‌ها و تپانمای ما بی‌فایده بود.

وحشت وجودم را بر کرده بود به حشت زندگی در جهانی که بابا در آن نبود. وحشتی بزرگ، بسیار بزرگ‌تر از من. وحشت از تنهایی و پوچی. شب‌های زیادی از این ترس در خودم مچاله می‌شدم و اشک می‌ریختم، از ترس، از ادن آن واقعه. مرگ، واقعی و قدرتمند، در برابر دیدگانم قد علم کرده بود و من در برابرش بی‌پنا، وحشت‌زده و بی‌سلاح بودم. حالا منظور میلان کوندرا را از «سبکی تحمل‌ناپذیر هستی» درک می‌کردم. دنیا سبک می‌شد، بی‌اهمیت می‌شد و زندگی، بدون آن عشق عظیم، ارزش زندگی کردن نداشت.

و من برای وصل ماندن به این زندگی به دلیل قدرت کمتر از زنده بودن نیاز داشتم. پس بچه‌دار شدم. وسط بحبوحه‌ی شیمی‌درمانی پدر، اقامت در بارداری شد. همان‌طور که مرگ در جلوی چشمانم رژه می‌رفت، زندگی در پس‌سر من شروع به جوانه زدن کرد. همان‌طور که روزگار به من بیش‌تر سخت می‌گرفت و زمان طوفان خانمان‌براندازش را بر سرم آوار کرده بود، من به شاخه‌ی کوچک تازه‌رسته‌ی «سبکی» محکم‌تر چنگ می‌زدم. وجودی که در من در حال پیدا شدن بود، قلبی که در من می‌تپید، کودکی که در من زندگی می‌کرد، مانند شمعی بود که در تاریکی فراگیر مرگ روشن شده بود. شمع نه، بلکه جرقه بود و آتشی در پی داشت. آتش عشقی که این بار سهم من شده بود. عشقی بی‌پایان به زندگی. نام دخترم را «هانا» گذاشتم. هانا نامی کردی است به معنای پناه، امید، زندگی.

سه ماه و بیست روز بعد از به دنیا آمدن هانا، بابا از پیش ما رفت. اما در واقع نرفته بود. حالا بابا در لحظه‌هایی که پشت دخترم را نوازش می‌کردم، دوباره در من زندگی می‌کرد. حالا وقتی انگشتم را لابه‌لای موهای دخترم می‌کشم، انگار کاری را که قبلاً دستی با موهای من

کرده است، تکرار می‌کنم. مراقبت کردن از دخترم باز تولید مراقبت‌هایی است که دریافت کرده‌ام. هر وقت هانا صدایم می‌کند، اول صدای بابا توی سرم می‌پیچید که می‌گوید: «جانم دخترم» و بعد جواب می‌دهم: «جانم دخترم». گویی صدای اوست که از حنجره‌ی من بیرون می‌آید. تصویر او در مغز من، صدای او در حنجره‌ی من و عشقش در نوک انگشتان من زندگی می‌کند. من همه‌ی آن‌چه را که باید به دخترم بدهم، بldم. می‌دانم که باید چه‌طور حمایتش کنم، می‌دانم که چه‌طور باید به او نشان بدهم که مایه‌ی افتخار است، می‌دانم چه‌طور باید نوازشش کنم، می‌دانم که چه‌طور باید شانه‌هایم را زیر پاهایش بگذارم که قدش بلندتر شود. می‌دانم چه‌طور کاری کنم که دنیا، هر قدر پر آشوب و پرتالتهاب، در کنار دختراکم جای امن و قابل‌اعتمادی باشد. می‌دانم چه‌طور همسفر دخترکم باشم، یاری‌اش کنم و در کنارش در همه‌ی لحظه‌ها حضور داشته باشم؛ همین‌طور که درست در همین لحظه در کنارم در دین من حضور دارد.

من همه‌ی این‌ها را بldم، این میراث خانوادگی ماست. من این میراث را در قلب دخترم حک خواهم کرد. من به آن‌ها می‌دهم که راست گفته‌اند «پدر یعنی سرنوشت.» هر کدام از شما که این کتاب را می‌خوانید، حتماً یکی از این نشانه‌های زندگی را یا در رحم خود یا در آغوش خود تجربه کرده‌اید.

اگر مادر و پدر هستید، هم‌پدر یا هم‌مادی که کی هستید، (اصطلاحات دلنشینی که به‌جای پدرخوانده و مادرخوانده استفاده می‌شود) مادر بزرگ و پدر بزرگید، معلم، روان‌شناس یا مشاور کودکان هستید، یا به هر طریق دیگری با کودکان در ارتباطید، حتماً این لحظه‌های ناب ارتباط با کودکان را تجربه کرده‌اید. ما شما هم بارها از این حقیقت به وجد آمده‌ایم که وقتی مراقب کودکی هستید و به او کمک می‌کنید که رشد کند، در مغز او، حنجره‌ی او، قلب او و حتی در سرانگشتان دست او، نشانه‌ی خودی خواهید کرد. ما که با کودکان کار می‌کنیم، خوشبختیم که می‌توانیم بعد از مرگ خود و فرزند خود این کودکان ادامه پیدا کنیم.

اما من هم مثل شما می‌دانم و قبول دارم که زندگی روزمره فقط همین لحظه‌های ناب نیست. ما در زندگی معمول روزمره‌ی خود دقایق دشواری را با کودکان تجربه می‌کنیم، زمان‌هایی که مستأصل می‌شویم و نمی‌دانیم چه کاری باید انجام دهیم. زمان‌هایی که نمی‌دانیم کدام رفتار برای رشد کودک مناسب‌تر است. زمان‌هایی که از دست بچه‌ها خسته می‌شویم و این خستگی ممکن است کام‌مان را تلخ کند و لذت فرزندپروری را که یک رفتار عاشقانه است، مخدوش کند.

این کتاب با زبانی ساده به شما کمک می‌کند که با دنیای پیچیده‌ی درون مغز کودکان آشنا و از شگفتی‌های مغز در حال رشد آن‌ها آگاه شوید و رفتارهای خود را متناسب با

ویژگی‌های مغزی فرزند خود تنظیم کنید. شما با این آگاهی می‌توانید برای رشد و بالاتر بردن توانمندی‌های مغزی کودکان برنامه‌ریزی کنید و با بینشی که پیدا می‌کنید دوران فرزندپروری آرام‌تر و لذت‌بخش‌تری را تجربه کنید.

نویسندگان و هم‌چنین تصویرگر این کتاب، همانند شما، پدر و مادر هستند؛ پدر و مادر کودکانی هم‌سن و سال فرزند شما. بنابراین می‌توانید مطمئن باشید که با دانشمندانی که فقط در کتابخانه و بیرون از گود نشسته‌اند و برایتان کتاب نوشته‌اند روبه‌رو نیستید. شما با مادر و پدر متخصصی روبه‌رو هستید که جدیدترین یافته‌های دانش در حوزه‌ی فرزندپروری مغزین را با تجربه‌های کاربردی تلفیق کرده‌اند تا بهترین نتیجه برای شما به دست آید. در پایان باید از مادر که گنج تمام‌نشدنی زندگی من است، تشکر کنم. مادر من مثل کوه ایستاده است، بازگوشی می‌کنم، به هر سوراخی سرک می‌کشم، خرابکاری می‌کنم، موفق می‌شوم، شکست می‌خورم، ناامید می‌شوم، خوشحال می‌شوم، بلندپروازی می‌کنم، کتاب می‌نویسد، درس می‌خوانم... ولی مادر من باز هم مثل کوه ایستاده است. مادر من محکم زیر پای من است. من می‌اطمینان من به خودم و جهانی که در آن زندگی می‌کنم. از مادر من می‌خواهم چون من چه دارم و هر آن چه را که از مادری کردن می‌دانم، مدیون او هستم.

سپاس‌گزارم از استاد دوست‌داشتنی‌ام، دکتر مرتضی شهرآرای، استاد نازنینی که وجودشان برای جامعه‌ی روان‌شناسی رشد ایران موهبتی بزرگ است. ایشان دانشمندی هستند که در درجه‌ی اول استاد اخلاق و درستکاری‌اند و بعد ستمشقی مثال‌زدنی در کار علمی. ترجمه‌های دقیق ایشان از جدیدترین و کارآمدترین کتاب‌های جهان همیشه راهنما و روشن‌کننده‌ی مسیر حرکت ما جوان‌ترها بوده است. ایشان با انتخاب دقیق کتاب‌های «دانیل سیگل» برای ترجمه، پنجره‌های مهمی را برای توسعه‌ی آگاهی ما درباره‌ی مغز در حال رشد کودکان و فرزندپروری مغزینان، به روی ما باز کردند.

از مدیر تولید محترم انتشارات مهرساز سرکار خانم گرشاسبی رجب‌زاده و بزرگ حرفه‌ای و کاربلدمان، آقای ثقفی، و خانم‌ها ثمین پورتاک، الهام شریفی و مهلا طبعی که زحمت خوانش مطالب کتاب را کشیده‌اند و نیز از سایر همکاران بخش تولید مهرسازم ممنونم که کتاب را به بهترین شکل تولید کرده‌اند.

در پایان، از استاد گرانقدرم آقای دکتر حامد اختیاری سپاس‌گزارم. از بخت‌یاری من است که دکتر اختیاری عزیز، با وجود تمام مشغله‌ها و برنامه‌های کاری فشرده، با این دقت و وسواس، دست‌نوشته‌های مرا بازبینی می‌کنند، بر صحت علمی مطالب نظارت دارند و با تجربه و دانش خود، آن‌ها را به کتابی خواندنی و قابل اعتماد تبدیل می‌کنند. از شما هم ممنونم که ما را در این سفر شگفت‌انگیز فرزندپروری همراه خود کرده‌اید.

امیدواریم که در نتیجه‌ی تلاش‌هایی که می‌کنیم، پدر و مادرها آگاه‌تر شوند؛ کودکانِ سالم‌تر، سازگارتر و توانمندتری تربیت کنند و سرزمین مادری ما روزهای خوشی را در آینده به چشم ببیند.

طاهره مهدوی حاجی

بهمن‌ماه ۱۳۹۸

www.ketab.ir