

معجزه حضور

چگونه والدین آینده و ساختار مغزی کودکان را شکل می دهند

دکتر دانیل جی. سیگل

دکتر تینا پین برایسون

دکتر مهرانز شهرآرای

نشر آسیم

تهران، ۱۴۰۱

این کتاب برگردانی است از:

THE POWER OF SHOWING UP
How Parental Presence Shapes Who Our Kids Become
And How Their Brains Get Wired

by

Daniel J. Siegel, M.D., and

Tina Payne Bryson, PH.D.

Ballantine Books, New York, U.S.A., 2020

چاپ اول: ۱۴۰۱

شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۱۰۰
حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

ویراستار: امید اقتداری
آماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی
طراح جلد: محمدرضا لطیفی
چاپ: غزال
ناظر چاپ: بهمن سراج
تیراژ: ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال

سرشناسه: سیگل، دانیل ج.، ۱۹۵۷ - م. (Siegel, Daniel J.)
عنوان و نام پدیدآور: معجزه حضور: چگونه والدین آینده و ساختار مغزی کودکان را شکل می‌دهند/ دانیل جی. سیگل، تینا پین برایسون؛ [مترجم]: مهرداد شهرآرای.
مشخصات نشر: تهران: آسیم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۲۸۲ ص: مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: 978-964-418-673-8
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.
عنوان دیگر: چگونه والدین آینده و ساختار مغزی کودکان را شکل می‌دهند.
عنوان دیگر: فرزندپروری مبتنی بر دل‌پستگی ایمن.
موضوع: رفتار والدین - جنبه‌های روان‌شناسی (Parenting - Psychological aspects)
موضوع: والدین و کودک - جنبه‌های روان‌شناسی (Parent and Child - Psychological aspects)
شناسه افزوده: برایسون، تینا پین (Bryson, Tina Payne)
شناسه افزوده: شهرآرای، مهرداد (Shahraray, Mehrnaz)، ۱۳۳۴ - م. مترجم.
رده‌بندی کنگره: BF ۷۲۲
رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۰۰۳۷۷

دفتر مرکزی و مرکز توزیع

خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○ خیابان جنتی (سیزدهم) ○ شماره سیزده

تلفن: ۸۸۷۴۵۰۰۲

دورنگار: ۸۸۷۵۵۶۷۸

مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

www.nashrasim.ir

E-mail: nashr.asim@yahoo.com

telegram.me/nashrasim

«این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.»

فهرست

درباره نویسندگان	نه
درباره مترجم	یازده
پیشگفتار مترجم	سیزده
خوش آمدید	۱
فصل ۱. مفهوم حضور داشتن	۳
فصل ۲. چرا برخی والدین حضور دارند و برخی نه؟	۳۱
فصل ۳. فراتر از کلاه ایمنی و زانوبند	۸۵
فصل ۴. ارزش شناخته شدن	۱۳۱
فصل ۵. حضور، ما را همچون بخشی از یک کل آرام‌کننده پیوند می‌دهد	۱۷۹
فصل ۶. ترکیب عوامل چهارگانه فرزندپروری	۲۳۵
سخن آخر. از زمین بازی تا اتاق خوابگاه	۲۷۵
چکیده معجزه حضور	۲۸۱

پیشگفتار مترجم

یکی از مهمترین سؤالات یا مشکلاتی که در طول تاریخ ذهن ما انسان‌ها را در سطح فردی و اجتماعی به خود مشغول کرده به روابط دو انسان یا جوامع گوناگون مربوط بوده است.

شاید چنین پرسش‌هایی ذهن شما را نیز روزها مشغول کرده و شب‌ها خواب از چشم‌هایتان ربوده و خودارزشمندی (حرمت نفس) شما را در زندگی شخصی یا در روابط با دیگران زیر سؤال برده و مسئله‌ساز شده است.

بسیاری از اندیشمندان و نویسندگان، بنا به نگرش و شرایط فردی و اجتماعی خود، از زوایای متفاوت به این پرسش‌ها پرداخته و برای روشن‌تر کردن آنها و ارائه شیوه‌هایی برای مقابله با آنها کوشش کرده‌اند.

دانیل سیگل و همکارش تینا بربایسون، که در بررسی روابط فردی و اجتماعی بیشتر بر روابط فرزند-والد در چارچوب فرزندپروری تمرکز کرده‌اند، در این کتاب و منابع دیگر کوشیده‌اند در این چارچوب و نیز در هر نوع رابطه‌ای که دربرگیرنده دو نفر است به برخی از این پرسش‌ها پاسخ دهند.

این دو پژوهشگر برجسته و نامی در کتاب بر این باور تأکید می‌کنند که یک رابطه سالم و توانمندکننده، که آن را «معجزه حضور» نامیده‌اند، شامل چهار عامل

است که چون در زبان انگلیسی با حرف S آغاز می شوند آنها را «چهار اس» خوانده اند. این چهار عامل شامل مصون بودن، دیده شدن، آرام شدن و امنیت داشتن در رابطه است.

اگر بتوانیم این چهار عامل مهم حضور داشتن را در روابط دو نفری و در روابط با فرزندانمان رعایت کنیم، با روابط سالم و رشد دهنده ای که ایجاد می کنیم انسان ها و شهروندانی سالم تر، خلاق تر، تاب آورتر و مفیدتر خواهیم شد. و جهانی که از مجموعه چنین انسان هایی شکل گیرد مطمئناً جهانی امن تر، رشد دهنده تر و سالم تر خواهد بود.

هدف این دو پژوهشگر برجسته، با تجربه و متخصص و در عین حال دو والد، پاسخ به این پرسش بسیار شایع والدین سراسر جهان در دوره های گوناگون تاریخ است: «مهمترین کاری که می توانم برای فرزندانم انجام دهم تا به آنها کمک کنم آسوده باشند و در جهان موفق شوند چیست؟»

آنها این کتاب را عمدتاً برای افراد و به ویژه والدین کمال طلبی نوشته اند که در عصر کنونی تلاش می کنند کامل باشند و فرزندان کامل نیز به جامعه تحویل دهند.

آنچه این کتاب را ویژه و ارزنده می کند، پرداختن به موضوعی است که در فرزندپروری بسیاری از افراد دغدغه برانگیز است: اینکه شما نباید «کامل» باشید. هیچ کس کامل نیست و چیزی به نام رابطه یا فرزندپروری کامل یا بی نقص وجود ندارد.

نویسندگان، این کتاب را به زبانی بسیار ساده و جذاب برای والدین «ناکاملی» که فرزندان شان را عمیقاً دوست دارند و همچنین برای همه مادر بزرگ ها و پدر بزرگ ها، مربیان، معلمان، متخصصین و همه کسان ناکاملی که کودکان را دوست دارند و به سلامت وجودی و تحول فردی و اجتماعی آنها اهمیت می دهند، نگاشته اند.

کتاب معجزه حضور شیوه های گوناگون حضور داشتن را معرفی و روشن می کند که چگونه می توانیم با ارائه این چهار عامل، گسیختگی های اجتناب ناپذیری را که

در پیوند ما با دیگران و به‌ویژه با فرزندانمان به وجود می‌آید، ترمیم کنیم و به ایجاد «دلبستگی ایمن» که کلید بدون قید و شرط رشد سالم در سرتاسر زندگی است دست یابیم.

از آقای شهرداد میرزایی که نسخه کتاب اصلی را در اختیار من قرار دادند، ممنونم.

از خانم امید اقتداری که با ویرایش خود به غنای کتاب افزودند، سپاسگزارم. امید است این کتاب برای همه کسانی که با دیدی واقع‌بینانه به سلامت و تحول روابط فردی و اجتماعی در دوره کودکی و پس از آن اهمیت می‌دهند، بسیار مفید باشد.