

مغز چالش جو

چگونه شجاعت، کنجکاوی و تاب آوری
را در کودک تان پرورش دهید

نویسندگان:

دنیل جی سیگل

تینا پین برایسون

مترجم:

شیوا جمشیدی

سرشناسه	: سیگل، دنیل جی، ۱۹۵۷-- ض
عنوان و نام پدیدآور	: Siegel, Daniel J. مغز چالش جو: چگونه شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری را در کودک‌تان پرورش دهید./ دنیل جی. سیگل، تینا پین برایسون، ترجمه شیوا جمشیدی. تهران: انتشارات اسبار، ۱۳۹۸.
مشخصات نشر	: ۱۹۸ص.
مشخصات ظاهری	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۲۷-۴-۰
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۲۷-۴-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی : The yes brain: How to cultivate courage, curiosity, and resilience in your child, 2018.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: نمایه
عنوان دیگر	: چگونه شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری را در کودک‌تان پرورش دهید.
عنوان دیگر	: مغز پذیرا: پرورش شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری در فرزندان.
موضوع	: انعطاف‌پذیری در کودکان.
موضوع	: Resilience (Personality trait) in children
موضوع	: پرورش کودک
موضوع	: Child Reaning
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: Parenting
شناسه افزوده	: برایسون، تینا پین
شناسه افزوده	: Bryson, Tina Payne
شناسه افزوده	: جمشیدی، شیوا، ۱۳۵۹- مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF۷۲۳
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۲۱۸۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۷۴۶۳۵



نشر اسبار

مغز چالش جو

ناشر: اسبار

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

چاپ چهارم: تابستان ۱۴۰۲

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه‌آرا: زهرا علی‌زاده

طراح جلد: بهمن لطفی

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید فندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

من از طوفان هانمی ترسم چون دارم یاد می گیرم چطور کشتی ام را هدایت کنم.

- لوئیزا می الکات، زنان کوچک

درباره نویسندگان



دکتر دنیل جی سیگل استاد بالینی روان‌پزشکی در دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس، است. او مؤسس و یکی از مدیران مرکز پژوهشی خودآگاهی ذهن‌آگاه در دانشگاه کالیفرنیا لس‌آنجلس و مدیر اجرایی مؤسسه ذهن‌بینی است. دکتر سیگل از دانشکده پزشکی هاروارد فارغ‌التحصیل شده و کتاب‌های متعددی به رشتهٔ تحریر درآورده است؛ از جمله پرفروش‌ترین کتاب نیویورک‌تایمز «بارش ذهنی» و کتاب‌های پُرتیراژ «ذهن‌بینی»، «فرزندپروری از درون» (با ماری هرترزل)، «کودک کامل-مغز» (با تینا پین برایسون)، و «فرزندپروری بی‌دردسر» (با تینا پین برایسون). دکتر سیگل کتاب‌های تخصصی «مغز ذهن‌آگاه» و «ذهن در حال رشد» را نیز تألیف کرده که در جهان مورد تحسین قرار گرفته‌اند. او همچنین به سخنرانی در همایش‌ها و برگزاری کارگاه‌ها در سرتاسر دنیا می‌پردازد. او با همسرش ساکن لس‌آنجلس است.

DrDanSiegel.com

[Facebook, com/drdansiegel](https://www.facebook.com/drdansiegel)

Twitter: @drdansiegel

دکتر تینا پین برایسون همکار نویسندهٔ دکتر دنیل جی سیگل در کتاب‌های پُرفروش «فرزندپروری بی‌دردسر» و «کودک کامل-مغز» بوده است. او پزشک اطفال و روان‌درمانگر نوجوانان، مدیر بخش فرزندپروری مؤسسهٔ ذهن‌بینی و متخصص رشد کودک در مدرسهٔ *Saint Mark* در التادینا، کالیفرنیا است. او به سخنرانی در همایش‌ها و برگزاری کارگاه‌ها برای والدین، معلم‌ها و بالینگران در تمام دنیا می‌پردازد. خانم برایسون مدرک دکترایش را از دانشگاه کالیفرنیا جنوبی گرفته و همراه همسر و سه فرزندش، در نزدیکی لس‌آنجلس زندگی می‌کند.

TinaBryson.com

Twitter: @tinabryson

Find Tina Payne Bryson on Facebook

در تحسین کتاب مغز چالش‌جو

«این کتاب آموزنده که خواندن و فهمیدنش راحت است، برای بزرگ‌ترها نوشته شده تا به کودکان کمک کنند یک زندگی رضایت‌بخش از نظر جسمانی و هیجانی، همه‌جانبه، و سرشار از هدف و روابط معنادار داشته باشند. پژوهش علمی اخلاقی و ساده‌ای که نشان می‌دهد وقتی کودکی ترغیب شود کنجکاو، مشتاق و بی‌باک باشد، چه منافعی حاصل می‌شود.»

- بررسی و نقد کتاب کیرکس

«این کتاب منحصربه‌فرد و هیجان‌انگیز به ما نشان می‌دهد چطور به کودکان کمک کنیم زندگی را با تمام چالش‌هایش در آغوش بگیرند و در دنیای مدرن شکوفا شوند. مطالب این کتاب که نتایج پژوهشی موجود در حوزه‌های رشد اجتماعی، روان‌شناسی بالینی و علوم عصب‌شناختی را یکپارچه کرده، یک گنجینه واقعی از بینش‌ها و تکنیک‌های فرزندپروری است.»

- دکتر کارول اس دوئک
نویسنده کتاب ذهنیت

«در فرهنگ پُرمشغله و رقابتی امروز، بیشتر از هر زمان دیگری مهم است فضایی مهیا کنیم تا کودکان مان بتوانند خودشان باشند. این کتاب یک دریچه‌رهایی از ذهنیت رقابتی فراهم می‌کند و راهنمای والدین برای تأمین سلامتی، شادمانی و موفقیت اصیل برای فرزندان‌شان است - یک طرح کلی برای پرورش بچه‌هایی با اعتمادبه‌نفس و خلاق در یک دنیای مبتنی بر ترس. برای به‌کارگیری راهبردهای مبتنی بر پژوهشی که دنیل جی سیگل و تینا پین برایسون در این کتاب معرفی کرده‌اند، هیچ‌وقت دیر نیست.»

- ویکی ابلز، تهیه‌کننده و یکی از کارگردانان

Beyond Measure و Race to Nowhere

«حرف آخر: هر والدی دوست دارد یک کودک مصمم، تاب‌آور و بامحبت بزرگ کند. ما فقط نمی‌دانیم چطور این کار را انجام دهیم؛ ما دهان‌مان را باز می‌کنیم و ترجیع‌بند تکراری والدین خودمان را سر می‌دهیم که: 'نه ... نه ... نه.' در کتاب مغز چالش‌جو، سیگل و برایسون به ما یاد

می‌دهند چطور یک مغز پذیرا و کنجکاو را در کودکان مان بپرورانیم. من هرگز کتاب دیگری ندیده‌ام که بهتر و واضح‌تر از این کتاب توضیح دهد فرزندپروری می‌تواند چه تأثیری بر مغز و شخصیت یک کودک داشته باشد.»

- دکتر مایکل تامپسون

نویسنده کتاب پسر بزرگ کردن

«رفتار کودکان امروزی از نظر والدین‌شان گیج‌کننده است؛ طوری که والدین با خودشان می‌گویند 'من هرگز این‌طور با پدر و مادرم حرف نزده‌ام - یا از همکاری با آنها سر باز نزده‌ام.' کتاب *مغز چالش‌جو* با استفاده از تبیین‌های کاملاً واضح و قابل فهم برگرفته از حوزه‌های عصب‌شناسی و تحول کودک، به همراه رهنمودهای عملی و سراسر، درست به‌موقع منتشر شده است! سیگل و برابسون، والدین و بچه‌ها را به خروج از بن‌بست‌های گیج‌کننده، به سمت درک و حق‌شناسی متقابل هدایت می‌کنند. کتاب حاضر، ابزارها و شجاعت لازم را برای مواجهه با چالش‌های دنیای به‌سرعت در حال تغییر در اختیار آنها می‌گذارد.»

- دکتر وندی موگل

نویسنده کتاب‌های *برکات نمره ۱۷* و *برکات زانوی خراشیده* شده

«به‌عنوان پدر یا مادر، در تب‌وتاب فعالیت‌های زندگی روزانه، ممکن است خیلی راحت هدف اصلی‌مان را فراموش کنیم؛ ما فقط در حال بزرگ کردن کودکان نیستیم؛ ما داریم بزرگسالان نسل بعدی را پرورش می‌دهیم. کتاب *مغز چالش‌جو* راهبردهای روشنی در اختیارمان می‌گذارد تا تعادل، همدلی و خود-تنظیمی را در کودکان‌مان رشد دهیم، در مدیریت فراز و نشیب‌های زندگی امروزه کمک‌شان کنیم و منابعی را در درون‌شان پرورش دهیم که به آنها اجازه خواهند داد یک زندگی شادمان، سالم و بالغانه داشته باشند و از آن لذت ببرند. یک منبع بسیار ارزشمند و مفید برای والدین سال‌های آتی!»

- سوزان استیفلمان، زوج و خانواده درمانگر

نویسنده کتاب *فرزندپروری بدون جنگ قدرت*

فهرست

۱۱ پیش‌گفتار
۱۳ فصل اول: مغز چالش جو
۳۷ فصل دوم: مغز چالش جوی متعادل
۸۵ فصل سوم: مغز چالش جوی تاب‌آور
۱۱۵ فصل چهارم: مغز چالش جوی صاحب‌بینش
۱۴۷ فصل پنجم: مغز چالش جوی همدل
۱۷۷ نتیجه‌گیری: بازاندیشی موفقیت: دیدگاه مغز چالش جو
۱۹۵ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۹۶ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۹۷ نمایه

پیش‌گفتار

«من خیلی چیزها برای بچه‌هایم می‌خواهم: شادمانی، پایداری هیجانی، موفقیت تحصیلی، مهارت‌های اجتماعی و خودانگاره‌ای قدرتمند به علاوه خیلی چیزهای دیگر. اما حتی نمی‌دانم از کجا باید شروع کنم. چه ویژگی‌هایی از همه مهم‌تر هستند و باید بر آنها تمرکز کنم تا به بچه‌هایم کمک کنم زندگی شادمانه و معناداری داشته باشند؟»

هر جا می‌رویم، به نوعی با این سؤال از جانب والدین مواجه می‌شویم. پدر و مادرها می‌خواهند به بچه‌هایشان کمک کنند به انسان‌هایی تبدیل شوند که بتوانند به خوبی از پس خودشان برآیند و تصمیمات خوبی بگیرند، حتی زمانی که زندگی چالش‌برانگیز می‌شود. پدر و مادرها می‌خواهند بچه‌هایشان به دیگر انسان‌ها اهمیت بدهند و درعین حال بدانند چطور از خودشان دفاع کنند. آنها می‌خواهند بچه‌هایشان مستقل باشند و درعین حال از روابط متقابلاً رضایت‌بخش لذت ببرند. آنها می‌خواهند بچه‌هایشان در زمانی که اوضاع مطابق میل‌شان پیش نمی‌رود، کنترل خود را از دست ندهند.

وای! این یک فهرست مفصل است که می‌تواند فشار زیادی به ما در جایگاه یک پدر یا مادر (یا حتی متخصصانی که با بچه‌ها کار می‌کنند) وارد کند. واقعاً باید روی چه چیزی تمرکز کنیم؟ کتابی که در دست دارید، حاصل تلاش ما برای پاسخ دادن به همین سؤال است. مفهوم اساسی مطرح شده در این کتاب این است که پدر و مادرها می‌توانند به بچه‌ها کمک کنند تا مغز چالش‌جو را در خودشان پرورش دهند. داشتن یک مغز چالش‌جو باعث می‌شود چهار ویژگی در کودک شکل بگیرد:

تعداد: توانایی مدیریت هیجانات و رفتار، به نحوی که احتمال از کوره در رفتن و از دست دادن کنترل کمتر شود؛

تاب‌آوری: توانایی دوباره قدر راست کردن در زمانی که مشکلات و دشواری‌های گریزناپذیر زندگی پدید می‌آیند؛

بینش: توانایی نگرستن به درون و فهمیدن خویشتن و سپس، استفاده از آموخته‌ها برای تصمیم‌گیری مناسب و برخورداری از کنترل بیشتر بر زندگی؛

همدلی: توانایی فهمیدن دیدگاه دیگری و سپس، اهمیت دادن به دیگری به اندازه کافی جهت اقدام برای بهتر کردن وضعیت در زمان مناسب.

در ادامه کتاب، ابتدا مفهوم مغز چالش‌جو را به شما معرفی می‌کنیم. سپس، شیوه‌های عملی را توضیح می‌دهیم که با استفاده از آنها می‌توانید به رشد ویژگی‌های مغز چالش‌جو در کودکان تان کمک کنید و این مهارت‌های زندگی مهم را به آنها آموزش دهید. شما واقعاً می‌توانید به بچه‌هایتان کمک کنید به لحاظ هیجانی متعادل‌تر شوند؛ در مواجهه با مشکلات تاب‌آوری بیشتری داشته باشند؛ وقتی نوبت به درک کردن خودشان می‌رسد، صاحب بینش بیشتری باشند و نسبت به دیگران همدل‌تر و مهربان‌تر باشند.

ما خیلی هیجان‌زده بودیم این رویکرد فرزندپروری را که برگرفته از پژوهش‌های علمی است با شما به اشتراک بگذاریم. با ما همراه شوید و از سفر آموختن درباره مغز چالش‌جو لذت ببرید.
دن و تینا