

پرورش مغز مثبت اندیش

چگونه شجاعت، کنجکاوی
و تاب آوری را در کودکان
پرورش دهید

رویکردی نوین به فرزندپروری
بر اساس آخرین یافته‌های علوم اعصاب



فهرست مطالب

فصل اول: مغزِ بله: مقدمه	۹
فصل دوم: مغزِ بله متعادل	۳۰
فصل سوم: مغزِ بله تاب آور	۷۲
فصل چهارم: مغزِ بله درون‌نگر	۱۰۰
فصل پنجم: مغزِ بله همدل	۱۲۸
نتیجه‌گیری: بازنگری در تعریف موفقیت: دیدگاه مغز بله	۱۵۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۷۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۷۴
درباره نویسندگان کتاب	۱۷۵

توجه: عنوان کتاب اصلی *Yes Brain* است که به معنای مغزی است که مثبت فکر می‌کند و به چالش‌های زندگی بله می‌گوید، عنوان کتاب را "مغز مثبت اندیش" گذاشتیم و در متن کتاب، گاه به "مغز مثبت اندیش" و اغلب به "مغز بله" برگردانده‌ایم.

فصل اول

مغزِ بله:

مقدمه

موضوع این کتاب کمک به کودکان است تا به دنیا، بله بگویند و آنها را تشویق می‌کند تا

ذهن خود را به چالش‌ها و فرصت‌های جدید، اینکه در حال حاضر چه کسی هستند و چه کسی می‌توانند بشوند، بگشایند. این کتاب به آنها مغز مثبت‌اندیش یا «مغزِ بله» می‌دهد. از این پس مغز بله را معادل مغز مثبت‌اندیش به کار خواهیم برد.

اگر سخنرانی دکن را شنیده باشید، احتمالاً در تمرینی که در آن به حضار می‌گوید چشم‌هایشان را ببندند و زمانی که او کلمات خاصی را تکرار می‌کند، به پاسخ‌های هیجانی و بدنی خود دقت کنند، شرکت کرده باشید. او با لحن تا حدی خشن، بارها و بارها می‌گوید: «نه» و این کلمه را هفت بار تکرار می‌کند. سپس آن را به «بله» تغییر می‌دهد. او کلمه بله را بسیار آرام‌تر و لطیف‌تر چند بار تکرار می‌کند. سپس از حضار می‌خواهد که چشم‌هایشان را باز کنند و آنچه تجربه کرده‌اند، توصیف نمایند. حضار گزارش می‌کنند که بخش «نه» در این تجربه به آنها احساس متوقف شدن، دفاعی بودن، تنش و ناراحتی می‌دهد در حالی که تکرار «بله» به آنها حس آرامش، سبک شدن و گشودگی می‌دهد؛ ماهیچه‌ها و تارهای صوتی آنها آرامش یافته، تنفس و ضربان قلب آنها نرمال شده و آنها برخلاف حس محدودیت و ناامنی و مخالفت، حس گشودگی کردند (اکنون می‌توانید چشم‌هایتان را ببندید و سعی کنید شما نیز این تجربه را امتحان کنید. می‌توانید از یک دوست یا اعضای خانواده کمک بگیرید. دقت کنید که در بدن شما هنگام تکرار کلمه «نه» و «بله» چه اتفاقی می‌افتد.)

این دو پاسخ متفاوت یعنی بله و نه، منظور ما را از اینکه مغز بله و نیز مخالف آن یعنی مغز نه چیست، مشخص می‌کند. به طور کلی، مغز نه شما را به واکنش نشان دادن در برابر دیگران برمی‌انگیزد که گوش دادن به حرف‌های آنها، تصمیم‌گیری عاقلانه یا دلسوزی برای فرد دیگر را غیرممکن می‌کند. تمرکز بر بقا و دفاع از خود هنگام تعامل با دنیا و یادگیری اطلاعات جدید، به شما حس سکون و تدافعی بودن می‌دهد؛ سیستم عصبی شما نیز با یکی از حالت‌های واکنشی «جنگ»، «گریز»، «میخکوب شدن» یا «ضعف کردن» پاسخ می‌دهد: حالت جنگ به معنی حمله کردن، حالت گریز به معنی فرار

کردن، حالت میخکوب شدن به معنی ایستادن موقت از حرکت و حالت ضعف کردن به معنی منفعل شدن و کاملاً احساس درماندگی کردن است. ممکن است در پاسخ به یک تهدید، هر یک از این چهار پاسخ راه‌اندازی شوند و شما را از پذیرا بودن، ارتباط با دیگران و پاسخ‌های انعطاف‌پذیر بازدارند؛ این وضعیت یک مغز «نه» و واکنشی است.

بر خلاف مغز نه، مغز بله از مدارهای مختلفی در مغز پدیدار می‌شود که فعال شده و منجر به پذیرش به جای واکنش می‌شود. دانشمندان این مجموعه از مدارهای عصبی را که به ما کمک می‌کنند با گشودگی با دیگران و حتی با تجربه‌های درونی خودمان ارتباط برقرار کنیم، «سیستم مشارکت اجتماعی» می‌نامند. در نتیجه این پذیرش و یک سیستم مشارکت اجتماعی فعال، ما احساس ظرفیت بسیار بیشتری برای پرداختن به چالش‌ها، به روشی مشخص، انعطاف‌پذیر و قدرتمند می‌کنیم. در این وضعیت مغزی بله، ما خود را به روی حس آرامش و هماهنگی می‌گشاییم که به ما امکان می‌دهد اطلاعات جدید را جذب و درونی کنیم و از آنها یاد بگیریم.

یک مغز بله چگونه است:



این ذهنیت مغزِ بله چیزی است که ما برای کودکانمان می‌خواهیم تا آنها یاد بگیرند موانع و تجربیات جدید را نه به‌عنوان موانع فلج‌کننده بلکه به‌عنوان چالش‌هایی که باید با آنها مواجه شوند، بر آنها فائق آیند و از آنها یاد بگیرند، بنگرند. زمانی که کودکان از طریق ذهنیت مغزِ بله عمل می‌کنند، انعطاف‌پذیر و سازش‌مندتر می‌شوند و میل بیشتری برای کاوش و استفاده از فرصت‌ها دارند. در این شرایط، آنها کنجکاوتر و تخیلی‌تر خواهند بود و کمتر از اشتباه کردن می‌هراسند. همچنین لجبازی و انعطاف‌ناپذیری کمتری خواهند داشت که باعث می‌شود در روابط خود بهتر عمل کنند و هنگام مواجهه با سختی‌ها تاب‌آورتر باشند. آنها خود را درک کرده و از یک منبع درونی مشخص برخوردارند که تصمیمات آنها و نیز روش برخورد با دیگران را هدایت می‌کند. با هدایت مغزِ بله، آنها بیشتر عمل می‌کنند، بیشتر یاد می‌گیرند و بهتر پرورش می‌یابند. آنها با تعادل هیجانی به دنیا بله می‌گویند و از تمام آنچه زندگی به آنها عرضه می‌کند، استقبال می‌کنند، حتی زمانی که شرایط بر وفق مراد آنها نیست.

پیام ما به شما بسیار هیجان‌انگیز است: شما قدرت افزایش این نوع انعطاف‌پذیری، پذیرش و تاب‌آوری را در کودکان‌تان دارید. این همان چیزی است که ما آن را استحکام ذهنی می‌نامیم؛ یعنی به کودکان خود، ذهنی قوی بدهید، البته نه از طریق نصیحت کردن و ایراد سخنرانی‌های طولانی در مورد شجاعت و کنجکاوی؛ در حقیقت، تمام آنچه شما نیاز دارید، تعاملات روزمره با کودکان‌تان است. اصول و درس‌های مغزِ بله را که ما در صفحات پیش رو به شما خواهیم آموخت، در ذهن داشته باشید و زمانی که با کودکان خود هستید، مثلاً هنگام رساندن آنها به مدرسه، خوردن شام، بازی با یکدیگر یا حتی مشاجره با آنها، از این اصول و درس‌ها استفاده کنید. به این ترتیب شما می‌توانید بر روشی که آنها به موقعیت‌ها پاسخ می‌دهند و با اطرافیان‌شان تعامل می‌کنند، اثر بگذارید.

مغزِ بله فراتر از یک ذهنیت یا رویکرد به دنیاست؛ مغزِ بله یک قدرت درونی است که کودک شما را هدایت می‌کند تا با چالش‌های زندگی با امنیت و اشتیاق مواجه شود. البته مغزِ بله یک حالت عصب‌شناختی نیز هست که وقتی مغز به شیوه‌های خاصی عمل می‌کند، ظاهر می‌شود. با دانستن چند نکته اساسی درباره رشد مغز، می‌توانید به ایجاد محیطی که فرصت‌هایی را برای پرورش یک مغزِ بله در کودکان فراهم می‌کند، کمک کنید.

همان‌طور که در ادامه توضیح خواهیم داد، مغزِ بله حاصل یک فعالیت عصبی است که ناحیه خاصی از مغز به نام قشر پیش‌پیشانی را درگیر می‌کند. این ناحیه از مغز، نواحی مغزی زیادی را به یکدیگر متصل می‌کند، تفکر سطح بالا را به راه می‌اندازد و کنجکاوی، شفقت، درون‌نگری، داشتن ذهنیتی باز، حل مسئله و حتی اخلاقیات را تسهیل می‌کند. کودکان همچنان که رشد می‌کنند، می‌توانند یاد بگیرند که چگونه به کارکردهای این بخش از مغز دسترسی یابند. به عبارت دیگر، شما می‌توانید به کودکان‌تان آموزش دهید که چگونه این ناحیه عصبی مهم را که منجر به استحکام ذهنی می‌شود، رشد دهند. در نتیجه، آنها می‌توانند بدن

و هیجانان خود را بهتر کنترل کنند، با دقت بیشتری به رهنمودهای درونی خود گوش دهند و کاملاً خودشان باشند. زمانی که درباره مغز بله صحبت می‌کنیم منظور ما این است: یک حالت عصب‌شناختی که به کودکان (و بزرگسالان) کمک می‌کند به دنیا با گشودگی، تاب‌آوری، همدلی و اعتماد نزدیک شوند.

برخلاف مغز بله، در یک مغز نه، اتصالات درونی در قشر پیش‌پیشانی مغز کمتر است و مغز، یکپارچگی کمتری دارد. این وضعیت مغزی، فعالیت نواحی مغزی کمتر و ابتدایی‌تر را شامل می‌شود. این حالت مغزی عبارت است از اینکه چطور ما به یک تهدید پاسخ می‌دهیم یا برای حمله متقابل آماده می‌شویم. در نتیجه، مغز نه به شدت واکنشی و استرس‌زاست که ممکن است منجر به اشتباه یا نوعی کنجکاوای شود که زمینه‌ساز برخی دردها و مشکلات است؛ این حالت می‌تواند منجر به حمله، نادیده گرفتن اطلاعات جدید و دفاع از خود در مقابل دیگران شود. مغز نه از دو روش حمله کردن و طرد کردن برای مقابله با دنیا استفاده می‌کند. دیدگاه مغز نه نسبت به دنیا، دیدگاهی سرشار از خصومت، اضطراب، رقابت و تهدید است که باعث می‌شود این مغز، ظرفیت بسیار کمتری برای رفع و رجوع شرایط دشوار یا دستیابی به درکی روشن از خود و دیگران داشته باشد.

کودکانی که از طریق یک مغز نه به دنیا نزدیک می‌شوند، تحت کنترل موقعیت‌ها و احساسات‌شان هستند. آنها به شدت هیجانی می‌شوند و در تغییر هیجانان‌شان ناتوان هستند و به جای اینکه راه‌های سالمی برای پاسخ به واقعیت‌های اطراف‌شان بیابند، مدام شکایت می‌کنند. آنها اغلب هنگام مواجهه با موقعیت‌های جدید نگران‌اند و به جای اینکه با گشودگی و کنجکاوای حاصل از مغز بله تصمیم‌گیری و عمل کنند، مدام نگران اشتباه کردن هستند. خصومت، اغلب حاصل وضعیت مغزی نه است.

آیا شما موقعیتی مشابه با هر یک از موقعیت‌های بالا، در خانه داشته‌اید؟ اگر شما صاحب فرزند هستید، حتماً این‌گونه موقعیت‌ها را تجربه کرده‌اید. حقیقت این است که گاهی اوقات همه ما، هم کودکان و هم بزرگسالان به‌طور مشابه وارد حالت مغزی نه می‌شویم. در این حالت، انعطاف‌ناپذیر می‌شویم و با شرایط و مسائل، واکنشی برخورد می‌کنیم؛ اما می‌توانیم این حالت را تشخیص داده و روش‌هایی را یاد بگیریم که به کودکان مان کمک کنیم وقتی از حالت مغزی بله خارج شدند، به سرعت به آن برگردند؛ و مهم‌تر اینکه، ما می‌توانیم ابزارهایی را در اختیار آنها قرار دهیم که خودشان این کار را بکنند. کودکان کوچک‌تر بیشتر از کودکان بزرگ‌تر و بزرگسالان، در حالت مغزی نه قرار می‌گیرند. به نظر می‌رسد که این مغز نه برای یک کودک سه‌ساله، معمول و از نظر رشدی طبیعی است؛ مثلاً وقتی سازدهنی‌اش خیس می‌شود، به شدت گریه می‌کند، حتی اگر خودش آن را در ظرفشویی پر از آب انداخته باشد؛ اما هم‌زمان با رشد کودک، ما می‌توانیم از او برای ایجاد توانایی تنظیم خود، سربلند بیرون آمدن از سختی‌ها و مشکلات و درک تجربه‌های خود و دیگران حمایت کنیم. در این حالت، به تدریج نه تبدیل به بله می‌شود.

یک مغز نه چگونه است:



همین حالا فقط یک لحظه تصور کنید زندگی در خانه شما چه تغییری می‌کرد اگر کودکان‌تان به موقعیت‌های روزمره مثلاً تعارض با یکدیگر، خاموش کردن چراغ‌ها، پیروی از قوانین، انجام تکالیف درسی و جنگ‌های زمان خواب به‌جای واکنش نشان دادن از طریق یک مغز نه، از طریق یک مغز بله پاسخ می‌دادند؟ چه تفاوتی می‌کرد وقتی شرایط مطابق میل آنها نبود، انعطاف بیشتری نشان می‌دادند، کمتر لجبازی می‌کردند و می‌توانستند بهتر خود را کنترل کنند؟ چه تفاوتی می‌کرد اگر به‌جای اینکه از تجربه‌های جدید بترسند، از آنها استقبال می‌کردند و می‌توانستند از احساسات خود آگاه‌تر باشند و نسبت به دیگران همدلی و دلسوزی بیشتری داشته باشند؟ آنها چقدر شادتر بودند؟ تمام اعضای خانواده چقدر شادتر و آرام‌تر بودند؟

زندگی در خانه شما چه تغییری می‌کرد اگر کودکان‌تان به موقعیت‌های روزمره به‌جای واکنش نشان دادن از طریق یک مغز نه، از طریق یک مغز بله پاسخ می‌داد؟

موضوع این کتاب این است: کمک به رشد یک مغز بله در کودکان‌تان با دادن فضا، فرصت و ابزارهایی برای تبدیل شدن به افرادی که با گشودگی با دنیا تعامل می‌کنند و به‌طور کامل خودشان هستند. این روشی است که به کودک برای ایجاد استحکام ذهنی و تاب‌آوری کمک می‌کند.

پرورش یک مغز بله به معنی سهل‌گیری نیست

اجازه دهید تا از همین ابتدا مشخص کنیم که مغز بله چه چیزی نیست. مغز بله به معنی بله گفتن به کودک در تمام اوقات نیست؛ مغز بله به معنی سهل‌گیری یا تن دادن به خواسته‌های کودکان، محافظت از آنها در برابر تمام نامایمات، یا نجات آنها از شرایط دشوار نمی‌باشد. همچنین به معنی تربیت یک کودک مطیعی که همچون رباطی بدون فکر، از والدینش تبعیت کند، نیست. در عوض، این مغز به کودکان کمک می‌کند تشخیص دهند چه کسی هستند، چه کسی خواهند شد و می‌توانند بر ناراحتی‌ها فائق آیند و یک زندگی پر از معنا و ارتباط را انتخاب کنند. فصل ۲ و ۳ این کتاب درباره اهمیت فرصت دادن به کودک است تا بفهمد ناامیدی‌ها و ناکامی‌ها بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی هستند و همچنین نحوه حمایت کردن از اوست تا این درس‌ها را یاد بگیرد.

در واقع، حاصل یک مغز بله شخصی نیست که در تمام اوقات شاد است یا هرگز مشکلات و احساسات منفی را تجربه نمی‌کند. به‌هیچ‌وجه چنین نیست. اصلاً هدف زندگی این نیست و امکان‌پذیر هم نیست. مغز بله منجر به کمال یا شرایط عالی نمی‌شود بلکه منجر به توانایی یافتن شادی و معنا حتی در میان چالش‌های زندگی می‌شود. این مغز به افراد امکان می‌دهد تا احساس کنند که بر هیجانات‌شان کنترل دارند و خود را درک می‌کنند، به‌طور انعطاف‌پذیری یاد بگیرند و با شرایط سازگار

مغز بله به معنی بله گفتن به کودک در تمام اوقات نیست. مغز بله به معنی سهل‌گیری یا تن دادن به خواسته‌های کودک، محافظت از آنها در برابر ناملایمات، یا نجات آنها از شرایط دشوار نمی‌باشد. در عوض، این مغز دربارهٔ کمک به کودکان است تا تشخیص دهند چه کسی هستند، چه کسی خواهند شد و می‌توانند بر ناراحتی‌ها فائق آیند و یک زندگی پر از معنا و ارتباط را انتخاب کنند.

شوند و با حس هدفمندی زندگی کنند. این حالت باعث می‌شود که نه‌تنها شرایط دشوار را از سر بگذرانند بلکه این شرایط باعث قوی‌تر و خردمندتر شدن آنها شود و به این ترتیب می‌توانند معنای زندگی خود را خلق کنند. همچنین از طریق مغز بله، آنها می‌توانند با زندگی درونی خود، دیگران و دنیا ارتباط برقرار کنند و منظور ما هم از داشتن یک زندگی سرشار از ارتباط و دانستن اینکه چه کسی هستیم، همین است.

زمانی که کودکان و نوجوانان توانایی یافتن آرامش روانی (یعنی مهارت برگشت به حالت مغزی بله بعد از بودن در وضعیت مغزی نه) را پرورش می‌دهند، ما به آنها یک مؤلفهٔ مهم از تاب‌آوری را داده‌ایم. یونانیان باستان یک اصطلاح برای این نوع شادکامی که از معنا، ارتباط و خرسندی آرامش‌بخش تشکیل شده است، ابداع کردند. آنها این نوع شادکامی را *یودایمونیا* می‌نامیدند که یکی از قدرتمندترین و پایدارترین هدایایی است که می‌توانیم به کودکان مان بدهیم. این هدیه به ایجاد نوعی زندگی موفق کمک می‌کند که می‌توانیم کودکان مان را برای آن آماده کنیم؛ به این ترتیب که با حمایت از آنها برای رشد مهارت‌های لازم و البته کار کردن بر روی مغز بله خودمان به آنها امکان دهیم هویت‌های شخصی خود را پرورش دهند.

حقیقت این است که در بسیاری از موارد، کودکان در یک دنیای مغز نه رشد می‌کنند. به یک روز در یک مدرسهٔ معمولی بیندیشید؛ پر از قوانین و مقررات، آزمون‌های استاندارد، حفظ کردن مطالب و شیوه‌های انضباطی کلی؛ و کودکان مجبور هستند که ۶ ساعت در روز، ۵ روز در هفته، برای ۹ ماه در سال اینها را تحمل کنند. فراتر از آن، برنامه‌های فشرده‌ای را در نظر بگیرید که بسیاری از ما به آنها تحمیل می‌کنیم، پر از کلاس‌های عمومی و خصوصی و سایر فعالیت‌های غنی که آنها را مجبور می‌کند نخوابند تا بتوانند تکالیف خانگی مربوط به آنها را انجام دهند؛ چون فرصت نمی‌کنند در طول روز و زمان‌های بیداری از پس این حجم از تکالیف برآیند. در کنار تمام این موارد، جذابیت زیاد رسانه‌های دیجیتال را هم اضافه کنید که با انواع محرک‌های دیداری و شنیداری، توجه کودکان ما را بی‌وقفه جذب می‌کنند و یک لذت موقتی که یونانی‌ها به آن *هدونیا* می‌گویند، به همراه دارند. با در نظر گرفتن تمام این موارد، متوجه می‌شویم که پرورش یک مغز بله به‌خصوص در این دنیای مدرن برای توانمندسازی کودکان مان با شادکامی پایدار و واقعی یا *یودایمونیا* معنا، ارتباط و آرامش روانی چقدر حائز اهمیت است.

وقتی در نظر بگیرید چند ساعت از زمان‌های بیداری یک کودک، در حالت مغزی نه سپری می‌شود یا درگیر فعالیت‌های مغزی نه است، متوجه می‌شوید که چه قدر مهم است تلاش کنیم تا هر زمانی که می‌توانیم، تعاملات مغزی بله را به آنها عرضه کنیم. ما می‌خواهیم خانه را به مکانی تبدیل کنیم که در آن یک رویکرد «بله» مورد تأکید و در اولویت است.

این رسانه‌های دیجیتال و برنامه‌های سرگرم‌کننده، اغلب تجربه‌هایی هستند که جرقه‌های تفکر مغز بله را تضعیف و در برخی موارد خاموش می‌کنند. برخی از آنها ممکن است واقعاً تجربیاتی غنی باشند ولی برخی نیز ضررهایی دارند (اگرچه ما هنوز متقاعد نشده‌ایم که برخی تکالیف آموزشی تا

چه حد ضروری هستند و همین مسئله در آثار الهام‌بخش آموزگاران که در سراسر کشور و دنیا، وضع موجود را در زمینه تکالیف خانگی، برنامه‌های کلاسی و انضباط به چالش می‌کشند، نشان داده شده است). البته کودکان باید مدیریت کارهای روزانه، پیروی از یک برنامه زمان‌بندی شده و کامل کردن تکالیفی را که لزوماً خوشایند و مفرح نیستند، یاد بگیرند. شما متوجه خواهید شد که ما این موضوع را در سراسر این کتاب، تأیید می‌کنیم. نکته اصلی صرفاً این است که وقتی در نظر بگیرید چند ساعت از زمان‌های بیداری یک کودک، در حالت مغزی نه سپری می‌شود یا درگیر فعالیت‌های مغزی نه است، متوجه می‌شوید که چقدر مهم است تلاش کنیم تا هر زمانی که می‌توانیم، تعاملات مغزی بله را به آنها عرضه کنیم. ما می‌خواهیم خانه را به مکانی تبدیل کنیم که در آن یک رویکرد «بله» مورد تأکید و در اولویت است.

نکته دیگر این است که بدانید مغز بله چه چیزی نیست: این مغز در مورد فشار زیاد آوردن به والدین تا کامل و بی‌عیب و نقص باشند یا هرگز با کودکان‌شان دعوا نکنند، نیست. در حقیقت منظور ما کمی آرام‌تر بودن است. نه کودکان شما باید کامل و بی‌عیب و نقص باشند و نه خود شما. به خودتان سخت نگیرید. تا آنجایی که می‌توانید حضور عاطفی در کنار کودکان داشته باشید و سپس با حمایت کردن از او، اجازه دهید فرایند رشد، روال طبیعی خود را طی کند.

اگر کتاب‌های ما یعنی «کودکی با مغز یکپارچه» و «انضباط بدون دراما» را بشناسید، بلافاصله متوجه خواهید شد که کتاب مغز بله ادامه و بسط آن چیزی است که ما قبلاً گفته‌ایم. هر سه کتاب بر این عقیده استوارند که مغز کودکان ما و بنابراین زندگی آنها، به شدت تحت تأثیر تجربه‌های آنهاست. برخی از این تجربه‌ها عبارت‌اند از اینکه ما چگونه با آنها ارتباط برقرار می‌کنیم، چه الگویی برای آنها هستیم و چه نوع روابطی را با آنها شکل می‌دهیم. در کتاب «کودکی با مغز یکپارچه»، ما اهمیت پرورش هدفمند یکپارچگی در مغز و روابط با کودکان را توضیح دادیم؛ بنابراین آنها می‌توانند به‌طور کامل خودشان باشند و روابط معناداری نیز با افراد دیگر برقرار کنند. در کتاب *انضباط بدون دراما*، بر دیدن ذهنی که پشت رفتار کودکان ماست، مشخص کردن لایه‌های رفتاری آنها و فهم اینکه موضوع

نظم و انضباط فرصت‌هایی برای آموزش و ایجاد مهارت هستند، تمرکز کردیم. در اینجا، ما این مفاهیم را بیشتر توضیح می‌دهیم و آنها را برای پاسخ به این سؤال بکار می‌بریم که شما می‌خواهید کودکان‌تان از چه نوع تجربه‌ای در دنیا لذت ببرند؟ تمرکز ما در صفحات بعدی بر روش‌های جدیدی برای تفکر و ایجاد مغز بله در هر کودکِ منحصربه‌فرد است، به طوری که شما بتوانید ظرفیت‌های درونی و منحصربه‌فرد کودکان را شعله‌ور کنید و کمک کنید تا این ظرفیت‌ها رشد کرده و گسترش یابند تا حس او از خود و دنیای اطرافش بهبود یابد. ما به شما برخی از آخرین علوم و تحقیقات در مورد مغز را معرفی کرده و کمک می‌کنیم تا این اطلاعات را در روابط خود با کودکان به کار ببرید. اگرچه برخی از راهکارهایی که خواهیم گفت مستلزم تغییر در نحوه تفکر و اعمال شما به‌عنوان یک والد بوده و برخی واقعاً مستلزم تکرار و تمرین هستند، بسیاری از این روش‌ها را می‌توانید همین حالا و همین امروز به کار ببرید تا در رشد کودکان‌تان و در روابط‌تان با آنها تفاوت ایجاد کنید. صرفاً درک چند اصول اساسی مغز بله به شما کمک خواهد کرد تا چالش‌های روزمره‌ای که به‌عنوان والد با آنها مواجه می‌شوید (از جمله نزاع‌های زمان تماشای تلویزیون و زمان خواب، از کوره دررفتن‌ها، ترس از شکست و تجربه‌های جدید، بدرفتاری‌های هنگام انجام تکالیف، کمال‌گرایی سفت‌وسخت، لجبازی، تعارض بین خواهران/برادران) را از سر بگذرانید و به کودکان‌تان نیز کمک کنید مهارت‌های پایداری که آنها را برای هدایت یک زندگی غنی و معنادار توانمند می‌سازد، در خود شکل دهند.

به‌هرحال، مخاطب سخنان ما نه تنها تمام والدین بلکه تمام کسانی هستند که کودکان را دوست دارند و از آنها مراقبت می‌کنند، مانند مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها، معلمان، درمانگران، مربیان و افراد دیگری که مسئولیت خطیر و خوشایند کمک به کودکان برای رشد ظرفیت‌های درونی‌شان را دارند. ما سپاسگزاریم که بزرگ‌سالان زیادی در اینجا گرد هم آمده‌اند تا به کودکان عشق بورزند، آنها را در زندگی هدایت کنند و اصول اساسی مغز بله را به آنها بشناسانند.

مغز یکپارچه و شکل‌پذیر

آنچه تاکنون گفته‌ایم و آنچه در ادامه خواهیم گفت بر اساس آخرین تحقیقات درباره مغز است. دیدگاه علمی که از طریق آن چالش‌های والدگری را می‌نگریم، عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی (IPNB) است که یک دیدگاه چند رشته‌ای بوده و حاصل تحقیقاتی در سراسر جهان است. دن مستول و مؤسس مجموعه‌های «نورتون» در عصب‌زیست‌شناسی بین‌فردی است که یک کتابخانه تخصصی گسترده شامل بیش از ۵۰ عنوان و ده‌ها هزار منابع علمی است؛ بنابراین اگر شما هم به اندازه ما مشتاق یادگیری هستید و می‌خواهید اصول علمی زیربنای این ایده‌ها را بدانید، هیچ جایی بهتر از رفتن به این