

فرزند پروری

با شناخت رشد مغز کودک

مؤلف

آلوارو بیلپائو

ترجمہ

دکتر مہدی عبدالہ زادہ رافی

عضو ہیئت علمی دانشگاه ملایر



فرزندپروری با شناخت رشد مغز کودک

کتاب *فرزندپروری با شناخت رشد مغز کودک*، با زبانی ساده و قابل فهم، به تشریح یافته‌های علوم اعصاب در خصوص رشد مغزی کودکان در شش سال اول زندگی می‌پردازد. هدف اصلی کتاب، یاری‌رسانی به والدین جهت شکوفایی کامل استعدادها و توانمندی‌های هوشی و هیجانی فرزندانشان است.

کتاب با ارائه توضیحی روشن و قابل درک از اصول بنیادین علوم اعصاب مرتبط با مغز کودک آغاز می‌شود. سپس، ابزارهایی عملی جهت تقویت ارتباط مؤثر، پرورش همدلی و ایجاد رفتارهای مثبت در کودکان ارائه می‌دهد. این اثر با بررسی جامع ابعاد مختلف رشد هوش هیجانی و شناختی کودک، بر تربیت فرزندان مبتنی بر اعتماد، قاطعیت و جسارت تأکید می‌نماید. علاوه بر این، کتاب با ارائه تمرینات و راهکارهای عملی، به والدین کمک می‌کند تا مهارت‌های زبانی، حافظه، خلاقیت و خودکنترلی فرزندانشان را تقویت کنند.

این کتاب، راهکارهای عملی و مؤثری را برای والدین و مربیان ارائه می‌دهد تا بتوانند چالش‌های رایج در تربیت کودکان را برطرف کرده و زمینه رشد سالم هیجانی و شناختی آنها را فراهم کنند. همچنین، این اثر می‌تواند منبع ارزشمندی برای متخصصان سلامت روان باشد تا با بهره‌گیری از توصیه‌های ارائه شده، در تعامل با والدین درباره مسائل مرتبط با رشد کودکان، رویکردی قاطع‌تر و حرفه‌ای‌تر اتخاذ نمایند.

آلوارو بیلباتو، دکترای روان‌شناسی، روان‌درمانگر، عصب روان‌شناس و پدر سه فرزند است. او آموزش‌های تخصصی خود را در بیمارستان جانز هاپکینز و موسسه کندی کریگر گذرانده است و همچنین با سازمان بهداشت جهانی همکاری کرده است.

کتاب *فرزندپروری با شناخت رشد مغز کودک* توصیه‌ها و راهبردهای ساده و قابل فهمی را ارائه می‌دهد که مبتنی بر علم هستند تا به والدین و معلمان کمک کنند تا چالش‌های روزمره در تربیت و آموزش کودکان را مدیریت کنند. دکتر بیلپائو در *سرتاسر کتاب*، اصول روانشناسی، رشد کودک و علوم اعصاب را توضیح می‌دهد تا به خواننده کمک کند نه تنها نحوه تعامل مثبت‌تر و مؤثرتر با کودکان را درک کند، بلکه همچنین درک کند که چرا فنون توصیف شده تسهیل‌کننده رشد روان‌شناختی و عصبی سالم هستند. این کتاب بی‌تردید به والدین کمک می‌کند تا مغز کودک خود را بهتر درک کنند.

**بت سلومین، مدیر خدمات توان‌بخشی عصب روانشناسی،
موسسه کندی کریگر، بالتیمور**

«کتابی که همه بزرگسالان باید بخوانند».

خاویر اورنگا، روان‌درمانگر، اسپانیا

در این کتاب روان و خوانا که به‌طور ویژه برای والدین نگاشته شده، آلوارو بیلپائو، دکترای روانشناسی و متخصص عصب روانشناسی، با بهره‌گیری از تجربیات شخصی خود در نقش پدر سه فرزند، به بررسی تأثیر رشد اولیه مغز بر شکل‌گیری جهان‌بینی کودکان و همچنین بر یادگیری و رفتارهای آنها می‌پردازد. دکتر بیلپائو با اتکا بر سال‌ها تجربه بالینی و دانش عمیق در حوزه علوم اعصاب، راهبردهای عملی و متناسب با سن کودکان را ارائه می‌دهد تا والدین بتوانند با به‌کارگیری آنها در زندگی روزمره، زمینه رشد شناختی و هیجانی فرزندان خود را فراهم آورند و به آنها کمک کنند تا به تمام ظرفیت‌های خود دست یابند. این کتاب به تمامی والدینی که در مسیر تربیت فرزندان خود گام برمی‌دارند، به‌شدت توصیه می‌شود.

**مارگارت بی. پولسیفر، دکتر، بیمارستان عمومی ماساچوست،
دانشکده پزشکی هاروارد**

۱۱.....	قدردانی.....
۱۳.....	مقدمه: توضیح مغز کودک به والدین.....
۱۹.....	بخش ۱: مبانی.....
۲۱.....	۱: اصول رشد کامل مغز.....
۲۳.....	۲: فرزند شما مانند درخت است.....
۲۷.....	۳: لذت بردن از لحظه.....
۳۲.....	۴: سه نکته کلیدی: که هر پدر و مادری باید درباره مغز بداند.....
۳۹.....	۵: تعادل.....
۴۳.....	بخش ۲: ابزارها.....
۴۵.....	۶: ابزارهای حمایت از رشد مغز.....
۴۷.....	۷: شکیبایی و فهم.....
۵۵.....	۸: همدلی.....
۶۴.....	۹: تقویت قوانین و رفتار مثبت.....
۷۷.....	۱۰: جایگزین‌های تنبیه.....
۸۶.....	۱۱: تعیین محدودیت بدون تنش.....
۹۵.....	۱۲: ارتباط.....
۱۰۱.....	بخش ۳: هوش هیجانی.....
۱۰۳.....	۱۳: آموزش هوش هیجانی.....
۱۰۵.....	۱۴: پیوندها.....
۱۱۳.....	۱۵: اعتماد به نفس.....
۱۲۲.....	۱۶: رشد کردن بدون ترس.....
۱۳۱.....	۱۷: قاطعیت.....
۱۴۰.....	۱۸: کاشتن بذرهاى شادمانی.....

بخش ۴: تقویت مغز تحلیلی..... ۱۴۷

۱۹: رشد هوشی..... ۱۴۹

۲۰: توجه..... ۱۵۳

۲۱: حافظه..... ۱۶۱

۲۲: زبان..... ۱۶۹

۲۳: هوش دیداری..... ۱۷۸

۲۴: خودکنترلی..... ۱۸۴

۲۵: خلاقیت..... ۱۹۰

۲۶: بهترین اپلیکیشن‌ها برای کودکان زیر شش سال..... ۱۹۸

۲۷: پایان..... ۱۹۹

واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۰۳

واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۰۵

قدردانی

من از صمیم قلب از پدر و مادر عزیزم و والدین گرامی همسرم که الگوی بی‌نظیری از والدین برای فرزندان و اکنون نوه‌هایشان هستند، سپاسگزارم. همچنین از برادر، خواهران و برادران همسر، عموها، عمه‌ها، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و تمامی خویشان نزدیک و دور که همواره حامی و پشتیبان ما بوده‌اند، تشکر می‌کنم. حضور گرم و صمیمی همه شما در زندگی ما، به‌ویژه در تربیت فرزندان، نعمت بزرگی است.

صمیمانه از تمامی معلمانی که بی‌وقفه از رشد کودکان در هر گوشه‌ای از جهان حمایت می‌کنند، قدردانی می‌نمایم. نمی‌توانم شغلی مهم‌تر از مراقبت از بزرگ‌ترین گنجینه‌های حال حاضر و پرورش بزرگ‌ترین نواغ آینده جامعه تصور کنم. تجربه معلمان بهترین هر کودک را شکوفا می‌کند، در حالی که والدین به احتمال زیاد راه خود را گم می‌کنند. اشتیاق آنها میل به یادگیری چیزها را به‌گونه‌ای بیدار می‌کند که والدین نمی‌توانند، و صبر و مهربانی‌شان فرزندان ما را در زمانی که والدین حضور ندارند، در بر می‌گیرد. به‌ویژه از معلمان فرزندانم، آمایا، آنا بلن، الناء، خیسوس و سونیا و همچنین از معلمان عزیزم، روزا، ماریلی و خاویر، سپاسگزارم.

و البته از همسرم، پالوما و سه فرزند فوق‌العاده‌ام: دیگو، لیره و لوسیا متشکرم. اگرچه تمام عمرم را صرف مطالعه مغز انسان کرده‌ام، اما این چهار نفر هستند که به دانش من معنا بخشیده‌اند و همه چیزهایی را که در مورد دنیای شگفت‌انگیز مغز کودک می‌دانم، به من آموخته‌اند.

توضیح مغز کودک به والدین

مهم‌ترین دوره زندگی، نه دوران تحصیلات دانشگاهی، بلکه سال‌های اولیه زندگی، یعنی از بدو تولد تا شش سالگی است. ماریا مونتته‌سوری

کودکان می‌توانند هیجان‌های منحصربه‌فردی را در بزرگسالان برانگیزند. حرکات خودجوش، شادی بی‌ریا و معصومیت ذاتی آنها، تأثیری عمیق و ماندگار بر ما می‌گذارد که هیچ تجربه دیگری قابل‌مقایسه با آن نیست. کودک، به‌طور مستقیم با بخش بسیار خاصی از ما ارتباط برقرار می‌کند: کودکی که بوده‌ایم و هنوز هم هستیم. شاید شما هم زمانی هوس کرده باشید در خیابان آواز بخوانید، با رئیس خود بحث کنید یا در روزی بارانی در گودال آب بپرید. اما به دلیل مسئولیت‌ها یا خجالت، از انجام آن صرف نظر کرده‌اید. بودن با کودکان تجربه‌ای زیباست، زیرا وقتی با آنها هستیم، با بخش بسیار خاصی از خودمان ارتباط برقرار می‌کنیم: کودک گمشده‌ای که در لحظات بسیاری از زندگی‌مان نیاز به برقراری ارتباط با او داریم و شاید بهترین بخش هر یک از ماست.

اگر این کتاب را در دست دارید، بدین معنا است که در جایگاه والد، مربی یا متخصص مراقبت‌های بهداشتی، با کودکانی در تعامل هستید. این موقعیت ارزشمند، فرصتی است تا با بخشی از مغز خود ارتباط برقرار کنید؛ بخشی که مسئول خنده، بازی و رؤیاپردازی است. تربیت کودک، مسئولیتی خطیر و شاید مهم‌ترین وظیفه‌ای است که بسیاری از افراد در طول زندگی خود بر عهده می‌گیرند. این مسئولیت، ابعاد مختلف وجود انسان را در بر می‌گیرد. از منظر زیست‌شناختی، کودکان حامل ژن‌های ما هستند و بقای نسل بشر را تضمین می‌کنند. از دیدگاه روان‌شناختی، تربیت فرزند، غریزه‌ای قدرتمند و فراگیر در انسان است؛ و از جنبه معنوی، تربیت کودکان شاد و سالم، یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهایی است که انسان می‌تواند به آن نائل آید.

همان‌طور که هر والدی در نخستین لحظات آغوش گرفتن فرزند خویش درمی‌یابد، والد بودن [فراتر از هیجان‌های عمیق است و] طیف وسیعی از وظایف و تعهدات را شامل می‌شود. اولین و

مهم‌ترین مسئولیت والدین، تأمین نیازهای اولیه کودک از قبیل تغذیه مناسب، بهداشت فردی و محافظت جسمی است. خوشبختانه، متخصصان زایمان و مامایی و همچنین تجارب ارزشمند نسل‌های گذشته، والدین را برای ایفای این نقش حیاتی آماده می‌سازند. علاوه بر مسئولیت‌های مراقبتی، والدین با چالش‌های اقتصادی نیز مواجه هستند. با تولد فرزند، مجموعه‌ای از هزینه‌ها نیز به همراه می‌آید که تأمین آنها برعهده والدین است. این امر به نفع کسب و کارهایی مانند فروشگاه‌های بزرگ، داروخانه‌ها، مهدکودک‌ها و فروشگاه‌های مواد غذایی است. خوشبختانه، نظام آموزشی موجود، افراد را برای ورود به بازار کار و تأمین هزینه‌های زندگی آماده می‌سازد. به‌طور متوسط، دوازده سال تحصیل، مهارت‌هایی همچون خواندن، نوشتن، کار با رایانه و حتی تسلط بر زبان‌های خارجی را در افراد ایجاد می‌کند. این مهارت‌ها به افراد امکان می‌دهد تا در مشاغل مختلف مشغول به کار شده و درآمد کسب نمایند. همچنین، توانایی کار گروهی و مهارت‌های تخصصی کسب شده در طول تحصیل، افراد را برای ورود به بازار کار آماده می‌سازد. تربیت فرزندان، مهم‌ترین و پیچیده‌ترین مسئولیت والدین است. از دیدگاه من، تربیت فرایندی است که در آن والدین از رشد مغزی کودک حمایت می‌کنند تا وی بتواند در آینده به فردی مستقل، موفق و دارای عزت نفس تبدیل شود. اگرچه این تعریف ساده به نظر می‌رسد، اما فرآیند آموزش بسیار پیچیده است و اکثر والدین آموزش‌های لازم برای حمایت از رشد مغز کودک را دریافت نمی‌کنند. در واقع، بسیاری از والدین درک درستی از عملکرد اولیه مغز، نحوه رشد آن و روش‌های حمایت از این رشد ندارند. در طول مسیر تربیت فرزند، والدین ممکن است احساس ناامنی، سردرگمی یا حتی ناتوانی کنند. گاهی اوقات، والدین با اطمینان کامل عمل می‌کنند، اما روش‌های آنها ممکن است با نیازهای واقعی کودک در آن مرحله از رشد مغزی‌اش همخوانی نداشته باشد [بنابراین، والدین در نقش اولین و مهم‌ترین مربیان کودک، نقش اساسی در شکل‌دهی شخصیت و آینده فرزند خود ایفا می‌کنند. با افزایش آگاهی در مورد رشد مغز کودک و نیازهای او، والدین می‌توانند روش‌های مؤثرتری را برای حمایت و هدایت فرزند خود در مسیر رشد و شکوفایی به کار گیرند].

نمی‌خواهم شما را به اشتباه بیندازم یا تصور نادرستی از تأثیر شما در جایگاه والد بر رشد هوشی و هیجانی فرزندان ارائه دهم. هر کودکی با ویژگی‌های شخصیتی منحصر به فردی متولد می‌شود که تا حد زیادی بر سبک زندگی آینده او تأثیرگذار خواهد بود. برخی کودکان درون‌گرا هستند، برخی برون‌گرا، برخی آرام و برخی دیگر پرنرزی. همچنین، حداقل نیمی از هوش یک فرد به ژن‌های او مربوط می‌شود و ۲۵ درصد دیگر ممکن است تحت تأثیر همسالان و دوستان او قرار گیرد. برخی بر اساس این یافته‌ها نتیجه‌گیری می‌کنند که نقش والدین در رشد کودک ناچیز است؛ اما این برداشت صحیح نیست. کودکان، به‌ویژه در سال‌های اولیه زندگی، به‌شدت به حمایت و مراقبت والدین خود

نیاز دارند. بدون محیطی امن، پر از محبت و محرک، رشد مغز کودک به خطر می‌افتد و ممکن است منجر به کمبودهای هیجانی و شناختی دائمی شود. در واقع، محیط خانواده، به‌ویژه در سال‌های اولیه زندگی، نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری شخصیت و رشد کودک ایفا می‌کند.

والدین امروزی، برخوردار از دانش و ابزارهای بیشتری نسبت به گذشته هستند تا بتوانند تربیت فرزندان خود را به بهترین نحو انجام دهند. پیشرفت‌های چشمگیر در حوزه علوم اعصاب و روانشناسی، درک ما را از رشد مغز کودکان افزایش داده و راهکارهای عملی برای حمایت از رشد آنها در اختیارمان قرار داده است. با این حال، افزایش اطلاعات و آگاهی لزوماً به معنای کاهش خطاها نیست. در واقع، با وجود تمام پیشرفت‌ها، شاهد افزایش نگران‌کننده‌ای در مصرف داروهای اعصاب و روان در میان کودکان و نوجوانان هستیم. واقعیت این است که در تنها دو دهه، تعداد کودکانی که در ایالات متحده از داروهای عصبی یا روان‌پزشکی استفاده می‌کنند، هفت برابر شده است. این روند همچنان در حال افزایش است و به نظر می‌رسد که مانند آتش‌سوزی در سراسر جهان «توسعه یافته» در حال گسترش است و امروزه یک کودک از هر نه کودک بخشی از سال‌های مدرسه خود را تحت تأثیر داروهای روان‌گردان می‌گذراند. متأسفانه، در عصر حاضر، ارزش‌های بنیادین در آموزش کودکان به حاشیه رانده شده‌اند. ارزش‌هایی که پژوهش‌های علمی بر اهمیت آنها در رشد متوازن مغز تأکید دارند. در نتیجه، شاهد ظهور صنایع سودجویی هستیم که با وعده‌های اغراق‌آمیز، از جمله برنامه‌های تحریک مغز، مهدکودک‌های فوق‌العاده و داروهای اعجاز‌آسا، به دنبال کسب درآمد از نگرانی‌های والدین هستند. این شرکت‌ها بر این باورند که چنین روش‌هایی می‌توانند به‌طور چشمگیری رشد مغز کودکان را بهبود بخشند. در سوی دیگر طیف، رویکردی کاملاً متفاوت وجود دارد که بر آموزش طبیعی و بدون محدودیت تأکید دارد. این رویکرد بر اساس این باور است که هرگونه محدودیت، ناامیدی یا حتی پاداش می‌تواند به رشد کودک آسیب برساند. هر دو رویکرد فوق، چه رویکرد مبتنی بر فناوری و چه رویکرد مبتنی بر آزادی مطلق، درک نادرستی از نحوه عملکرد مغز ارائه می‌دهند. مغز انسان سیستمی پیچیده است که به عوامل متعددی وابسته است و نمی‌توان آن را به‌سادگی با فناوری یا عدم وجود محدودیت تحت تأثیر قرار داد. واقعیت این است که مغز به شیوه‌ای منحصربه‌فرد و پیچیده عمل می‌کند که فراتر از تصورات و خواسته‌های ماست. رشد مغز نتیجه تعامل پیچیده عوامل ژنتیکی، محیطی و تجربی است که هر یک نقش مهمی ایفا می‌کنند.

عصب‌شناسان دهه‌هاست که می‌خواهند اصول حاکم بر رشد مغز و روش‌های مؤثری برای ارتقای شادی و شکوفایی توانایی‌های شناختی کودکان را شناسایی کنند. پژوهش‌های تکاملی و ژنتیکی نشان می‌دهند که انسان‌ها، علی‌رغم طبیعت اجتماعی خود، دارای غرایز متضادی هستند. مشاهده رفتار کودکان در محیط‌های بازی، به‌ویژه در غیاب نظارت مستقیم، این واقعیت را آشکار می‌سازد که در

کنار تمایلات ذاتی به همکاری و نوع دوستی، غرایز رقابتی و سلطه طلبی نیز وجود دارند. بدون راهنمایی و حمایت والدین و معلمان، کودکان در جهت دهی انرژی های خود و تطبیق رفتارشان با هنجارهای اجتماعی با چالش مواجه خواهند شد. انتقال ارزش ها و فرهنگ از نسلی به نسل دیگر که نقش کلیدی در تکامل انسان داشته است، به تلاش آگاهانه و مداوم بزرگسالان نیاز دارد. این فرایند که فراتر از توانایی های ذاتی مغز کودک است، مستلزم تعاملات پیچیده و هدفمند با محیط اجتماعی و فرهنگی است.

پژوهش های گسترده در حوزه رشد مغز نشان می دهند که تحریک های اولیه در سال های ابتدایی زندگی، تأثیر زیادی بر هوش کلی کودکان سالم ندارند. با این حال، مطالعات نشان می دهند که دوره کودکی، پنجره ای طلایی برای رشد برخی توانایی های خاص، از جمله توانایی تشخیص صداهای (گام کامل) و یادگیری زبان های جدید است. این بدان معنا نیست که محیط های آموزشی دو زبانه لزوماً بر محیط های تک زبانه برتری دارند. کیفیت آموزش و مهارت های زبانی معلمان، نقش بسیار مهمی در فرایند یادگیری زبان دوم ایفا می کنند. اگر معلمان زبان دوم به زبان مورد تدریس تسلط کامل نداشته باشند، بیگمان کودکان با لهجه و خطاهای زبانی مواجه خواهند شد. از این نظر، ممکن است برای کودکان مفیدتر باشد به تماشای فیلم ها به زبان اصلی بپردازند یا در کلاس های زبان با معلمان بومی شرکت کنند. برنامه های طراحی شده برای تحریک زود هنگام مغز نوزادان، مانند برنامه های کودکان انیشتین، تأثیر زیادی بر رشد شناختی کودکان ندارند. همچنین، شنیدن موسیقی کلاسیک، اگرچه ممکن است به طور موقت بر تمرکز و آرامش کودک تأثیر بگذارد، اما منجر به افزایش پایدار هوش یا توانایی های شناختی نمی شود. از سوی دیگر، استفاده بیش از حد از دستگاه های الکترونیکی مانند گوشی های هوشمند و تبلت ها، با افزایش احتمال بروز مشکلات رفتاری و اختلالات کم توجهی در کودکان مرتبط است. مطالعات نشان می دهند که تشخیص این اختلالات اغلب اغراق آمیز بوده و بسیاری از کودکان به طور نادرست تحت درمان دارویی قرار می گیرند. این پدیده، یعنی تشخیص بیش از حد اختلال کم توجهی، دارای ریشه های پیچیده ای است. یکی از عوامل مهم، فشارهای اقتصادی و اجتماعی است که منجر به افزایش ساعات کاری والدین و کاهش زمان صرف شده برای تعاملات مستقیم با فرزندان می شود. عوامل دیگری مانند کمبود صبر و حوصله والدین، نبود محدودیت های مشخص در استفاده از دستگاه های الکترونیکی و تبلیغات گسترده شرکت های داروسازی نیز در این زمینه نقش دارند.

پژوهش های متعدد نشان داده اند که برنامه های تبلیغاتی متعددی که ادعای افزایش هوش کودکان را دارند، فاقد پشتوانه علمی قوی بوده و اثربخشی آنها به اثبات نرسیده است. دلیل اصلی این امر، تلاش برای تسریع غیرطبیعی روند رشد مغز است. این رویکرد بر پایه این فرض استوار است که رشد زودتر

به رشد بیشتر منجر می‌شود؛ اما این فرضیه با یافته‌های علمی سازگار نیست. رشد مغز فرآیندی پیچیده و تدریجی است که طی آن اتصالات عصبی به صورت طبیعی شکل می‌گیرند و تقویت می‌شوند. تلاش برای شتاب بخشی به این فرآیند، می‌تواند به ساختار و عملکرد مغز آسیب رسانده و منجر به از دست رفتن برخی از ویژگی‌های حیاتی آن شود. این پدیده مشابه تلاش برای تسریع رشد میوه است که ممکن است به طعم و کیفیت نهایی آن لطمه بزند. ویژگی‌هایی مانند همدلی، صبر، آرامش و عشق، نیازمند زمان و محیطی مناسب برای رشد هستند. این ویژگی‌ها در محیط‌های مصنوعی و تحت فشار قابل پرورش نیستند. بلکه نیازمند تعاملات اجتماعی، هیجانی و محیطی غنی هستند تا به تدریج در کودک شکل بگیرند. مطالعات علوم اعصاب نشان داده‌اند که عوامل ساده‌ای مانند تغذیه سالم در دوران بارداری و کودکی، تماس جسمی با والدین، محبت و تعاملات کلامی، تأثیر بسیار عمیقی بر رشد مغز کودک دارند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که رشد مغز بیش از هر چیز به فراهم کردن محیطی امن، محبت‌آمیز و تحریک‌کننده وابسته است.

والدین با بهره‌گیری از راهبردهای تربیتی مناسب، می‌توانند تأثیر شگرفی بر رشد شناختی و هیجانی فرزندان خود بگذارند. من با گردآوری اصول، ابزارها و فنون اثبات‌شده، قصد دارم به والدین کمک کنم تا بهترین شرایط را برای رشد و شکوفایی فرزندانشان فراهم آورند. با کسب دانش در مورد نحوه عملکرد مغز در دوران کودکی، والدین می‌توانند به طور مؤثری در پیشگیری از مشکلات رشدی مانند اختلال کم‌توجهی، افسردگی و مشکلات رفتاری اقدام کنند و همچنین به رشد مهارت‌های شناختی و هیجانی سالم در فرزندان خود کمک کنند. هدف از ارائه این اطلاعات، ارتقای سطح آگاهی والدین و توانمندسازی آنها برای ایجاد محیطی غنی و حمایتی برای رشد کودکان است. با درک بهتر فرآیند رشد مغز، والدین می‌توانند ارتباط عمیق‌تری با فرزندان خود برقرار کرده و به آنها کمک کنند تا ظرفیت‌های خود را به بهترین نحو شکوفا کنند. امیدوارم این مطالب بتواند به شما والدین گرامی کمک کند تا از تجربه والدگری لذت بیشتری ببرید و شاهد رشد و موفقیت فرزندان خود باشید.

بخش ۱

مبانی

اصول رشد کامل مغز

افراد باهوش برنامه‌ریزی می‌کنند؛ افراد خرده‌مند اصول دارند.
(راهیل فاروق)

اصل، شرطی بنیادین و همه‌گیر است که امکان تبیین و فهم جهان پیرامون ما را فراهم می‌آورد. قانون گرانش به منزله اصلی پایه‌ای در نجوم مطرح می‌شود، بهداشت نیز اصلی بنیادین در حوزه سلامت محسوب می‌شود و اعتماد متقابل به منزله نمونه‌ای از اصول اساسی حاکم بر روابط دوستانه شناخته می‌شود. به مانند هر وظیفه دیگری که به انسان محول می‌شود، تربیت کودک نیز بر پایه اصول اساسی استوار است. این اصول به والدین این امکان را می‌دهد تا در اکثر موقعیت‌ها، اقدامات مناسب را شناسایی کنند و همچنین به آنها کمک می‌کند تا در مواجهه با انتخاب‌های مختلف در حوزه تربیت، بهترین تصمیم را اتخاذ نمایند.

همانند هر والدی، شما نیز در طول مسیر پرپیچ‌وخم رشد فرزندان با تصمیم‌گیری‌های چالش‌برانگیز متعددی روبه‌رو شده‌اید و به‌طور قطع در آینده نیز با چنین مواردی مواجه خواهید شد. این تصمیم‌ها می‌توانند از مسائل روزمره و عملی مانند انتخاب بین تنبیه و صبر و شکیبایی در برابر فرزند یا تصمیم‌گیری درباره پایان دادن به وعده غذایی او تا مسائل پیچیده‌تر و فلسفی‌تر مانند انتخاب مدرسه، شرکت در فعالیت‌های فوق برنامه و تعیین محدودیت برای استفاده از وسایل الکترونیکی متغیر باشند. در واقع، هر تصمیمی که شما در نقش والد اتخاذ می‌کنید، چه به‌ظاهر کوچک و بی‌اهمیت و چه بزرگ و دارای پیامدهای طولانی‌مدت، بر رشد مغز فرزندان تأثیرگذار خواهد بود؛ بنابراین، داشتن اصول تربیتی شفاف، عملی و پایدار، می‌تواند راهنمای ارزشمندی در این مسیر پر چالش باشد.

در آغاز این کتاب، قصد داریم شما را با اصول بنیادین رشد مغز کودک آشنا کنیم؛ اصولی که هر والدینی باید به آنها آگاه باشد. برای تسهیل درک این مفاهیم، چهار اصل ساده و به‌یادماندنی را ارائه می‌دهم که می‌توان آنها را چهار رکن اصلی تربیت مغز شناختی و هیجانی کودک دانست. این اصول، همان اصولی هستند که من شخصاً در تربیت فرزندانم به آنها پایبند بوده‌ام و در مواجهه با هر تصمیم

تربیتی، راهنمای من بوده‌اند. اطمینان دارم که اگر شما نیز این اصول را در زندگی روزمره خود مدنظر قرار داده و در هنگام مواجهه با هرگونه ابهام در حوزه تربیت، به آنها رجوع کنید، قادر خواهید بود بهترین تصمیم‌ها را اتخاذ نمایید.

فرزند شما مانند درخت است

اگر قصد دارید کمتر از آنچه توانایی‌تان هست باشید، بیگمان تمام روزهای زندگی‌تان ناراحت خواهید بود.
(منتسب به آبراهام مازلو)

شاید تاکنون به این نکته توجه کرده باشید که چگونه کره اسب یا گوزن تازه متولد شده، بلافاصله پس از تولد تلاش می‌کند تا روی پاهای خود بایستد و نخستین گام‌های لرزان خود را بردارد. این در حالی است که نوزاد انسان برای انجام این کار به زمانی بسیار طولانی‌تر، حدود یک سال، نیاز دارد و حتی در برخی موارد تا چند دهه نیز ممکن است به حمایت والدین خود وابسته باشد. این تفاوت چشمگیر در سرعت استقلال یافتن، مشاهده این پدیده را برای انسان‌ها بسیار جذاب می‌کند. نیاز نوزاد انسان به مراقبت و حمایت، به مراتب بیشتر از سایر پستانداران است. این وابستگی شدید باعث می‌شود که بسیاری از والدین، فرزندان خود را موجوداتی شکننده و کاملاً وابسته تصور کنند. اگرچه این تصور در سال‌های اولیه زندگی نوزادان کاملاً منطقی به نظر می‌رسد، اما هدف من از این بحث آن است که به شما نشان دهم که فرزند شما، علی‌رغم این وابستگی اولیه، دارای ظرفیت‌های بسیار بالایی برای رشد و استقلال است، درست مانند کره اسب یا گوزنی که بلافاصله پس از تولد تلاش می‌کند تا روی پاهای خود بایستد.

نوزاد، علی‌رغم ظرافت و نیازمندی ظاهری خود، از همان ابتدا به‌سوی استقلال و خودکفایی گرایش دارد. اگرچه ممکن است بلافاصله پس از تولد نتواند والدین خود را دنبال کند، اما غریزه قدرتمندی او را به‌سوی منبع تغذیه، یعنی سینه مادر، سوق می‌دهد. این رفتار ذاتی، نشان‌دهنده برنامه‌ریزی دقیق بیولوژیکی است. این میل ذاتی به رشد، اصلی بنیادی در زیست‌شناسی است. همه موجودات زنده، از کوچک‌ترین دانه تا بزرگ‌ترین پستاندار، تمایل ذاتی دارند تا به پتانسیل کامل خود دست یابند. دانه در شرایط مناسب، به درختی تنومند تبدیل خواهد شد. پرنده، با گذشت زمان، پرواز کردن و ساختن لانه را فرا خواهد گرفت. به همین ترتیب، نوزاد انسان نیز در محیطی مناسب و با

حمایت کافی، به فردی مستقل و توانمند تبدیل خواهد شد. مغز انسان نیز برای رشد برنامه‌ریزی شده است. این عضو پیچیده، به‌طور مداوم در حال سازگاری و تکامل است. با تغذیه مناسب و تحرکات کافی، مغز انسان می‌تواند به اوج توانایی‌های خود برسد. با این حال، مهم است به خاطر داشته باشیم که این پتانسیل به‌صورت خودکار محقق نمی‌شود. برای تحقق آن، محیطی حمایتی، آموزش باکیفیت و فرصت‌های اکتشاف و خلاقیت ضروری است. با درک تمایلات طبیعی رشد انسان، والدین و مربیان می‌توانند شرایطی ایدئال برای شکوفایی کودکان فراهم کنند.

کودک شما نیز از این قاعده جدا نیست. نخستین گروهی که به این اصل بنیادین پی بردند، روانشناسان مکتب «انسان‌گرایی» در اواسط قرن بیستم بودند. در آن دوران، روانشناسی عرصه جدالی میان دو مکتب بزرگ فکری بود: روانکاوی که بر این باور بود که رفتار انسان‌ها اغلب تحت تأثیر خواسته‌ها و نیازهای ناخودآگاه شکل می‌گیرد؛ و رفتارگرایی که نقش پاداش‌ها و تنبیه‌ها را در شکل‌دهی رفتار و خوشبختی انسان برجسته می‌کرد. آبراهام مازلو، پدر روانشناسی انسان‌گرا، این دیدگاه را مطرح کرد که انسان، همانند سایر موجودات زنده، ذاتاً به‌سوی رشد و شکوفایی کامل سوق داده می‌شود. برای مثال، درخت گیلاس به‌طور طبیعی گل می‌دهد و میوه می‌آورد؛ چیتا به‌طور غریزی به سرعت‌ترین حیوان خشکی تبدیل می‌شود؛ و سنجاب به‌طور طبیعی لانه می‌سازد و برای زمستان غذا ذخیره می‌کند.

رسیدن به کمال بالقوه در انسان، فرایندی پیچیده‌ای است که فراتر از رشد گیاهان و حیوانات بوده و نشانگر تکامل منحصربه‌فرد گونه انسان است. اگرچه اصل بنیادین رشد در همه موجودات زنده یکسان است، اما توانایی‌های شناختی و اجتماعی پیچیده مغز انسان، مسیری متفاوت را برای او رقم زده است. فرزند شما با دارا بودن مغز پیچیده‌ای که به او امکان احساس، تفکر، برقراری روابط اجتماعی و تعقیب اهداف را می‌دهد، به‌طور طبیعی به چیزهای کمی بیش از نیازهای اولیه حیاتی احتیاج دارد. مغز انسان ذاتاً به دنبال خوشبختی، معنا و برقراری روابط مثبت است. روانشناسان این تمایل ذاتی را «خودشکوفایی» می‌نامند و معتقدند که هر فرد در صورت فراهم بودن شرایط مناسب، به‌طور طبیعی به‌سوی تحقق این هدف گرایش دارد. استیون پینکر، عصب‌شناس برجسته، نیز بر این باور است که تلاش برای بقاء، جستجوی آزادی و دستیابی به خوشبختی، ریشه در ژن‌های ما دارد. آبراهام مازلو، بنیان‌گذار روانشناسی انسان‌گرا، سلسله‌مراتبی از نیازهای انسانی را ارائه کرده است که نشان می‌دهد رشد و شکوفایی انسان از نیازهای فیزیولوژیکی آغاز شده و به سمت خودشکوفایی پیش می‌رود. رسیدن به کمال بالقوه به معنای احساس رضایت از خود و دیگران و دستیابی به تعادل و هماهنگی درونی است.



شکل ۱-۲ هرم نیازهای مازلو

همان‌طور که تصویر نشان می‌دهد، رشد و نمو انسان، همچون رشد درخت، به فراهم شدن شرایط اولیه‌ای وابسته است. همان‌گونه که درخت برای ریشه دواندن و شکوفایی به خاک حاصلخیز، آب، نور خورشید و فضای کافی نیاز دارد، مغز کودک نیز به مجموعه‌ای از نیازهای اساسی برای رشد و توسعه خود متکی است. برای انسان، اولین و بنیادی‌ترین نیاز، تأمین امنیت جسمی است که از طریق برآورده شدن نیازهای اولیه مانند غذا، خواب کافی و بهداشت فردی محقق می‌شود. علاوه بر این، ایجاد محیطی امن و عاری از تهدید و خشونت در خانواده نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. دومین نیاز اساسی، تأمین نیازهای هیجانی کودک است. همان‌گونه که آب به رشد درخت کمک می‌کند، محبت، توجه و حمایت هیجانی والدین نیز نقش حیاتی در رشد و نمو مغز کودک ایفا می‌کند. این حمایت هیجانی به کودک کمک می‌کند تا عزت نفس سالمی را کسب کند. سومین نیاز، فراهم کردن فرصت‌های کافی برای اکتشاف و یادگیری است. همان‌طور که شاخه‌های درخت به سمت نور

خورشید کشیده می‌شوند، مغز کودک نیز به‌طور طبیعی به دنبال تجربه‌های جدید و یادگیری مطالب تازه است. والدین با فراهم کردن محیطی غنی از محرک‌های حسی و شناختی، به کودک کمک می‌کنند تا جهان اطراف خود را کشف کند و ظرفیت‌های خود را شکوفا کند. در نهایت، نیاز به استقلال و آزادی نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. کودک برای رشد سالم، نیازمند آن است که بتواند به‌طور مستقل تصمیم‌گیری کند و تجربه‌های جدیدی را کسب کند. البته این استقلال باید با حمایت و راهنمایی والدین همراه باشد.

در فصول بعدی این کتاب، به بررسی چهار شرط اساسی برای رشد کامل مغز کودک خواهیم پرداخت. در این فصل، اما می‌خواهم بر اهمیت اعتماد تأکید کنم. به یاد داشته باشید که فرزند شما مانند درخت است، برنامه‌ریزی شده است تا رشد کند و به‌طور کامل تحول یابد. نه معلمان، نه والدین و نه خود فرزندان هنوز نمی‌دانند که چه نوع درختی خواهند شد. با گذشت سال‌ها، متوجه خواهید شد که فرزندان صنوبری تنها، درخت گیلاس پر از میوه، نخلی قوی یا بلوط باشکوهی خواهد بود. با این حال، آنچه می‌توانید به آن اعتماد کنید، این است که مغز فرزندان برنامه‌ریزی شده است تا به‌طور کامل تحول یابد و به پتانسیل کامل خود برسد. در بسیاری از موارد، تنها وظیفه شما به‌طور دقیق همین است: اعتماد.



لذت بردن از لحظه

«زمان، گریزپاست و باز نمی‌گردد».

(ویرجیل)

حدود پنج سال پیش، در شتاب و تلاشی که برای رسیدن به قطار روزانه‌ام داشتم، با قصاب محله برخورد کردم. با لبخندی گرم، از احوالم جويا شد. در آن دوران، مسئولیت جدیدی بر دوشم نهاده بودم؛ مراقبت از فرزندم و بردن او به مهدکودک. هر روز، یک ساعت زودتر از معمول بیدار می‌شدم تا قبل از بیدار شدن او، آماده باشم. اگرچه داشتن خانواده همیشه آرزویم بود و عشق عمیقی به کودکان داشتم، اما حقیقت این بود که احساس می‌کردم زیر بار مسئولیت‌های جدیدم خم شده‌ام و آزادی‌ام را از دست داده‌ام؛ احساسی که بسیاری از والدین جوان با آن روبه‌رو می‌شوند. در آن زمان، زندگی‌ام دگرگون شده بود. انگار دو بار بیدار می‌شدم، دو بار لباس می‌پوشیدم و دو بار صبحانه می‌خوردم. این تغییر، زندگی آرام و بی‌دغدغه‌ای را که پیش از این داشتم به کلی دگرگون کرده بود. احساس خستگی، سردرگمی و نارضایتی بر من چیره شده بود. در پاسخ به سؤال قصاب، از خستگی و کمبود وقتم شکایت کردم. او که تجربه‌ای طولانی‌تر از من داشت، با لحنی آرام و پرمعنا به من گفت: «با بچه‌ها، زمان خیلی زود می‌گذرد و هرگز برنمی‌گردد. هر آنچه اکنون از آن می‌گذری، برای همیشه از دست خواهد رفت.» در آن لحظه، انگار پرده از روی چشم‌هایم کنار رفت. آن جمله ساده، تأثیری عمیق بر من گذاشت و به من یادآوری کرد که زمان، ارزشمندترین دارایی است و باید از هر لحظه آن نهایت استفاده را برد.

لذت والدگری

پدر و مادر بودن فقط وظیفه نیست؛ بلکه فرصتی ارزشمند و امتیازی بزرگ است. اغلب از پدرانی می‌شنویم که همچون خودم در آن روز سوم مهدکودک، پدر بودن را بار سنگینی بر دوش می‌بینند. آنها از خستگی مفرط، از دست دادن آزادی، و ناامیدی‌های ناشی از تربیت فرزند شکایت می‌کنند و گویی

لذت‌های بی‌نظیری را که پدر بودن به همراه می‌آورد، از یاد برده‌اند. بی‌تردید، پدر و مادر شدن به معنای کنار گذاشتن بسیاری از لذت‌ها و تعویق انداختن برخی از آرزوهاست؛ از جمله وقت فراغت، سفر، پیشرفت شغلی و استراحت. این موارد همگی در اولویت‌های زندگی والدین به عقب رانده می‌شوند. هر والدی به‌خوبی می‌داند که داشتن فرزند به معنای گذار از زندگی آرام و بی‌دغدغه به زندگی پرمشغله و پریاهو است. به نظر من، این همه فداکاری تنها زمانی توجیه‌پذیر است که با لذت‌ها و پاداش‌های بی‌نظیری همراه باشد. بزرگ‌ترین پاداش پدر و مادری، لذت بردن از رشد و شکوفایی فرزند و ایجاد پیوندی عمیق و ماندگار با اوست.

اگر احساس می‌کنید مسئولیت مراقبت از فرزندان فشار زیادی بر شما وارد می‌کند، می‌دانم که این شرایط می‌تواند دشوار باشد؛ اما به شما پیشنهاد می‌کنم که تلاش کنید تمرکز خود را به سمت جنبه‌های مثبت‌تر زندگی معطوف سازید. زمانی که ذهن انسان تمرکز خود را تغییر می‌دهد، قادر است رویدادها و شرایط را از زاویه‌ای کاملاً متفاوت مشاهده کند. برای مثال، به این تصویر نگاه کنید.

