

# فرزندپروری

## با شناخت رشد مغز کودک

مؤلف

آلوارو بیلبائو

ترجمه

دکتر مهدی عبدالهزاده رافی  
عضو هیئت علمی دانشگاه ملایر



# فهرست

۱۱	قدرتانی
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: شکنیابی و فهم
۵۵	۸: همدلی
۶۴	۹: تقویت قوانین و رفتار مثبت
۷۷	۱۰: جایگزین‌های تنبیه
۸۶	۱۱: تعیین محدودیت بدون تنفس
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: قاطیت
۱۴۰	۱۸: کاشتن بذرهای شادمانی

۱۴۷ .....	<b>بخش ۴: تقویت مغز تحلیلی</b>
۱۴۹ .....	۱۹: رشد هوشی
۱۵۳ .....	۲۰: توجه
۱۶۱ .....	۲۱: حافظه
۱۶۹ .....	۲۲: زبان
۱۷۸ .....	۲۳: هوش دیداری
۱۸۴ .....	۲۴: خودکنترلی
۱۹۰ .....	۲۵: خلاقیت
۱۹۸ .....	۲۶: بهترین اپلیکیشن‌ها برای کودکان زیر شش سال
۱۹۹ .....	۲۷: پایان
۲۰۳ .....	<b>واژه‌نامه انگلیسی به فارسی</b>
۲۰۴ .....	<b>واژه‌نامه فارسی به انگلیسی</b>

# بخش ۱

---

## مبانی

---

## اصول رشد کامل مغز

افراد باهوش برنامه‌ریزی می‌کنند؛ افراد خردمند 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. بهمانند هر وظيفة 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 پرپیچ و خم رشد فرزندانتان با تصمیم‌گیری‌های چالش‌برانگیز متعددی رو به رو شده‌اید و به طور 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 شکنیابی 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 وسائل الکترونیکی متغیر باشند. در واقع، هر تصمیمی که شما در نقش والد اتخاذ می‌کنید، چه به ظاهر کوچک و بی‌اهمیت و چه بزرگ و دارای پیامدهای طولانی‌مدت، بر رشد مغز فرزندانتان 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 دارم شما را با اصول بنیادین رشد مغز کودک آشنا کنم؛ 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

تربيتى، راهنمای من بوده‌اند. اطمینان دارم که اگر شما نيز اين اصول را در زندگى 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، بلاfaciale 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 بلاfaciale 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 بلاfaciale پس از تولد نتواند والدین خود را دنبال کند، اما غریزه قدرتمندی او را به‌سوی منع تغذیه، یعنی سینه مادر، سوق می‌دهد. این رفتار ذاتی، نشان‌دهنده برنامه‌ریزی دقیق بیولوژیکی است. این میل ذاتی به رشد، اصلی‌بینایی 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، به طور مداوم در حال سازگاری و تکامل است. با تغذیه مناسب و تحریکات کافی، مغز انسان می‌تواند به اوج توانایی‌های خود برسد. با این حال، مهم است به خاطر داشته باشیم که این پتانسیل به صورت خودکار محقق نمی‌شود. برای تحقیق آن، محیطی حمایتی، آموزش باکیفیت و فرصت‌های اکتشاف و خلاقیت ضروری است. با درک تمایلات طبیعی رشد انسان، والدین و مریبان می‌توانند شرایطی ایدئال برای شکوفایی کودکان فراهم کنند.

کودک شما نیز از این قاعده جدا نیست. نخستین گروهی که به این اصل بنیادین پس بردند، روانشناسان مکتب «انسان‌گرایی» در اواسط قرن بیستم بودند. در آن دوران، روانشناسی عرصهٔ 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 شکل دهندهٔ رفتار و خوشبختی انسان بر جسته 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 منحصر به‌فرد گونه انسان است. اگرچه اصل بنیادین رشد در همهٔ موجودات زنده یکسان است، اما توانایی‌های شناختی و اجتماعی پیچیدهٔ 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 اولیهٔ 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 بر جسته، 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، سلسلهٔ مراتبی 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 ۲-۱ هرم نیازهای مازلو

همان طور 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 عزم 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 به طور طبیعی به دنیال 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 به طور 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 می‌خواهیم بر اهمیت اعتماد تأکید کنم. به یاد داشته باشید که فرزند شما مانند درخت است، برنامه‌ریزی شده است تا رشد کند و به طور کامل تحول یابد. نه معلمان، نه والدین و نه خود فرزندتان هنوز نمی‌دانند که چه نوع درختی خواهند شد. با گذشت سال‌ها، متوجه خواهید شد که فرزندتان 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 فرزندتان برنامه‌ریزی شده است تا به طور کامل تحول یابد و به پتانسیل کامل خود برسد. در بسیاری از موارد، تنها وظیفه شما به طور دقیق همین است: اعتماد.

