

مغز بله

چگونه شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری

را در فرزندان خود پرورش دهید

نویسندگان:

دانیل سیگل

تینا پاین بریسون

مترجمان:

دکتر مژگان قاجاریه

دکتر مریم عزیزی



نشر ساوالان

سرشناسه	: سیگل، دانیل ج.، ۱۹۵۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: مغز بله؛ چگونه شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری را در فرزندان خود پرورش دهید؛ نویسندگان: دانیل سیگل، تینا پابین بریسون؛ مترجمان: دکتر مزگان قاجاریه، دکتر مریم عزیزی
مشخصات نشر	: تهران، ساوالان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ صفحه
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۹۲-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
عنوان اصلی	: The Yes Brain: How to Cultivate Courage, Curiosity, and Resilience in Your Child
موضوع	: چگونه شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری را در فرزندان خود پرورش دهید.
موضوع	: مغز پذیرا: پرورش شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری در فرزندان.
شناسه افزوده	: سیگل، دانیل ج.، ۱۹۵۷ - م.
شناسه افزوده	: بریسون، تینا پابین
شناسه افزوده	: قاجاریه، مزگان، مترجم، ۱۳۴۱
شناسه افزوده	: عزیزی، مریم، مترجم، ۱۳۵۷
شماره پیگیری ارشاد	: ۲۲۷۷۸۰۳
ردمبندی کنگره	: BF۷۲۳
ردمبندی دیویی	: ۱۵۵/۴۱۸۲۴
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۸۷۱۰۰۰

www.ketab.ir



نشر ساوالان

مغز بله

چگونه شجاعت، کنجکاوی و تاب‌آوری را در فرزندان خود پرورش دهید

نویسندگان: دانیل سیگل؛ تینا پابین بریسون

مترجمان: دکتر مزگان قاجاریه؛ دکتر مریم عزیزی

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۰

ISBN: 978-622-6778-92-3

قیمت: ۸۵۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

صفحه‌آرایی: فریبا بادامی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۹۲-۳

تعداد صفحات: ۱۷۶

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	خوش آمدید.....
۷	فصل ۱: مغز بله: مقدمه.....
۲۹	فصل ۲: مغز بله متعادل.....
۷۱	فصل ۳: مغز بله تاب آور.....
۹۹	فصل ۴: مغز بله با بینش.....
۱۲۵	فصل ۵: مغز بله همدل.....
۱۵۷	نتیجه گیری.....
۱۷۳	کاربرگه یخچال.....

خوش آمدید

«خواسته‌های زیادی برای فرزندانم دارم: شادی، قدرت عاطفی و هیجانی، موفقیت تحصیلی، مهارت‌های اجتماعی، احساس قوی در مورد خود و بسیاری چیزهای دیگر. این که بدانید از کجا باید شروع کرد، دشوار است. یکی از سؤال‌های والدین این است که باید بر چه ویژگی‌هایی مهمی متمرکز شویم تا بتوانیم برای داشتن یک زندگی شاد و پرمعنا به فرزندان کمک کنیم؟»

همه جا با این گونه سؤال‌ها مواجه می‌شویم. والدین می‌خواهند به فرزندان خود کمک کنند تا تبدیل به افرادی شوند که در مواجهه با چالش‌ها گوناگون زندگی بتوانند وضعیت خود را مدیریت کنند و تصمیم‌های خوب بگیرند. همچنین، والدین می‌خواهند فرزندان آنها به دیگران اهمیت بدهند و در عین حال بدانند که باید به خودشان هم توجه کنند و برای خودشان هم اهمیت قائل باشند. آنها می‌خواهند فرزندان مستقل داشته باشند که در عین حالی که از روابط با دیگران لذت ببرند در برابر شرایط سخت هم تاب بیاورند.

وای! چه فهرست بلند بالایی! این شرایط فشار زیادی به والدین (و به ما به عنوان متخصصانی که با کودکان کار می‌کنیم) وارد می‌کند. در این صورت، باید بر چه چیزی متمرکز شویم؟

کتاب پیش‌رو تلاش ما برای پاسخگویی به این سؤال است. ایده اصلی این است که والدین می‌توانند به رشد مغز «بله» در کودکان کمک کنند. مغز «بله» چهار ویژگی اصلی را در کودکان شکل می‌دهد:

تبادل: توانایی مدیریت هیجان و رفتار تا کمتر کنترل خود را از دست بدهند.

تاب‌آوری: توانایی کمر راست کردن هنگامی که چالش‌ها و مشکلات زندگی اجتناب‌ناپذیر است.

بینش: توانایی درک و فهم عمیق خود تا بتوانند از آن برای تصمیم‌گیری و به دست گرفتن کنترل زندگی استفاده کنند.

همدلی: توانایی درک دیدگاه دیگران، مراقبت و اقدام مناسب تا بتوانند در شرایط مناسب عملکرد بهتری داشته باشند.

در صفحه‌های پیش‌رو، مغز «بله» را به شما معرفی می‌کنیم و در مورد روش‌های عملی پرورش این ویژگی‌ها در کودکان و همچنین آموزش این مهارت‌های مهم زندگی به آنها بحث خواهیم کرد. شما واقعاً می‌توانید به کودکان کمک کنید تا از نظر هیجانی متعادل‌تر باشند، در مواجهه با مشکلات با تاب‌آوری بیشتری برخورد کنند و در درک خود با بصیرت‌تر و همدل‌تر شوند.

برای در میان گذاشتن این رویکرد برگرفته از علم با شما هیجان‌زده هستیم. با ما در سفر یادگیری مغز «بله» همراه شوید.

دانا و تینا