

مغز بچه‌های باهوش و شاد چگونه تربیت می‌شود
پیش از تولد تا ۵ سالگی

نویسنده:

دسر جان بدین

مترجم:

مهديه مقاری



سرشناسه: مدینا، جان ج. Medina, John J

عنوان و نام پدیدآور: مغز بچه‌های باهوش و شاد چگونه تربیت می‌شود: پیش از تولد تا ۵ سالگی / نویسنده دکتر جان مدینا؛ مترجم مهدیه مقاری.

مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۳۴۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۳۹-۹

یادداشت: عنوان اصلی: Brain rules for baby: how to raise a smart and happy child from zero to five

موضوع: مغز - رشد، Brain-- Growth، رفتار والدین Parenting

موضوع: کودکان - سرپرستی، child rearing، نوزاد - رشد

موضوع: Infants--Development

شناسه افزوده: مقاری، مهدیه، ۱۳۶۱- مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۶ الف ۴ م / BF ۷۲۱

بندی دهی: ۱۵۵/۴

شماره کتابخانه ملی: ۵۴۶۶۰۷۴



مغز بچه‌های باهوش و شاد چگونه تربیت می‌شود
(پیش از تولد تا ۵ سالگی)

نویسنده: دکتر جان مدینا

مترجم: مهدیه مقاری

تیراژ: ۲۰۰ جلد رقی

چاپ اول: ۱۳۹۸

بهاء: ۵۹۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کتاب، نبش

۶۶۹۲۸۴۲۹ - ۰۲۱-۸۴۲۰۰۷۰

یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی‌برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
۲۹	بارداری
۷۳	رابطه زناشویی
۱۱۵	بچه‌های باهوش: بذرها
۱۵۳	بچه‌ی باهوش: خاک
۲۰۳	بچه‌ی شاد: بذرها
۲۳۹	بچه‌ی شاد: خاک
۲۷۵	بچه‌ی با اخلاق

پیش گفتار

هر بار راجع به رشد مغزی بچه‌ها برای گروهی سخنرانی می‌کردم که داشتند بچه‌دار می‌شدند، من به یک اشتباه می‌شدم. من گمان می‌کردم آن والدین برای دریافت یک کمک علمی چای دربارۀ مغز جنین در رحم مادر آمده‌اند، اما در جلسۀ پرسش و پاسخ پس از سخنرانی، سؤالات همیشه مثل هم بودند. اولی که توسط یک زن باردار در شبی بارانی در سیاتل به دستم رسید این بود، "بچه‌ی من در حالی که در رحم است چه چیزی را می‌تواند بشنود؟" زن دیگری پرسید، "پس از اینکه بچه‌مان را به خانه ببریم چه اتفاقی برای رابطۀ ما با او می‌افتد؟" یک پدر با شور و حرارت سؤال سوم را به دستم رساند چگانه فریاد را به یک دانشگاه معتبر بفرستم؟ مادری مضطرب سؤال چهارم را پرسید "چگانه‌ی من تا چه اطمینان حاصل کنم که دختر کوچکم شاد خواهد بود؟" و پنجمی متعلق به یک مادر بزرگ نجیب‌زاده‌ی رک بود.

او پرسید "چگونه باعث شوم که نوه‌ام فردی مفید و خوب باشد؟" و سولیت بزرگ کردن نوه‌اش را از دختر معتادش گرفته بود، نمی‌خواست چنین چیزی دوباره اتفاق بیفتد.

مهم نیست چندبار سعی کردم بحث را به سمت دنیای پیچیده تفاوت اعصاب بکشانم، والدین دوباره و دوباره به اشکال مشابه چنین سؤالاتی را می‌پرسیدند. سرانجام متوجهی اشتباهم شدم. من داشتم به والدین برج عاج می‌دادم در حالی که

آن‌ها به صابون عاج احتیاج داشتند^۱. این کتاب به طبیعت قاعده‌ی ژنتیکی در رشد مغز عقبی هیچ ربطی ندارد بلکه توسط سؤالاتی عملی هدایت می‌شود که تماشاگرانم مدام از من می‌پرسند.

من آنچه را که با اطمینان راجع به چگونگی عملکرد مغز کودکان می‌دانیم "قواعد مغزی" می‌نامم. هر کدام از لایه‌های بزرگتری از روان‌شناسی رفتاری، بیولوژی مولولی، و بیولوژی مولکولی استخراج شده‌اند. هر یک به‌خاطر توانایی‌اش در کمک به و غنی‌سازی اطلاعات با آوری و مراقبت از یک انسان کوچک ناتوان به آن‌هایی که تازه دارند پدر و مادر می‌شوند انتخاب شدند.

من بی‌دمان بیاز به پاسخ‌ها را می‌فهمم. داشتن اولین بچه درست مثل قورت دادن یک نوشیدنی آرام‌بخش ساخته شده از قسمت‌های مساوی از لذت و وحشت است که با یک سطل از شیراز دنبال می‌شود که هیچ‌کس هرگز راجع به آن به شما حرفی نزده است. خودم آن را می‌دانم: من دو تا پسر دارم، هر دوی آن‌ها به همراه سؤالات گیج‌کننده مسایل رفتاری، بدون هیچ دستورالعملی آمدند.

به زودی فهمیدم این تمام چیزی نیست که به همراه آن‌ها آمده است. ایشان دارای یک جاذبه‌ی گرانشی بودند که می‌توانست به روزهای شدید و وفاداری سفت و سختی را از چنگ من در آورد. آن‌ها آهن‌ربایی بودند. من نمی‌توانستم جلوی خودم را بگیرم و به ناخن‌های معرکه‌ی انگشتانشان، چشم‌های تیز و حرکت فوق‌العاده‌ی موهایشان خیره نشوم. زمانی که بچه‌ی دوم متولد شد، دریافتن این امکان وجود دارد که عشق را تا بی‌نهایت تقسیم کرد و از هیچ قسمت آن نکاست. اینکه بشود با تقسیم شدن چند برابر شد به راستی از طریق بزرگ کردن بچه‌ها امکان‌پذیر است.

من به‌عنوان یک دانشمند مطلع بودم که تماشای رشد مغزی یک بچه این حس

۱. مراد از این جمله که عین جمله کتاب است تشخیص ندادن نیاز واقعی والدین و برآوردن نیازی غیر ضروری است.

را دارد که انگار روی صندلی ردیف جلو نشسته‌ای و انفجار بزرگ بیولوژیکی اتفاق می‌افتد. مغز به‌عنوان یک سلول واحد در رحم مادر شروع به تشکیل شدن می‌کند، ساکت و آرام مثل یک راز ظرف چند هفته سلول‌های عصبی با سرعت متحیرکننده‌ی ۸۰۰۰ در هر ثانیه تولید می‌شوند. طی چند ماه مغز در راه خود برای تبدیل شدن به بهترین ماشین فکر دنیا است. محرک این خلقت اسرارآمیز نه تنها شگفتی و عشق بود بلکه به‌عنوان یک پدر صفر کیلومتر هیجان و سوالات را هم به‌خاطر دارد.

خرافات و خیالات بسیار زیاد

والدین برای بزرگ کردن فرزندان نیازمند حقایقند نه فقط توصیه و نصیحت متأسفانه یافتن آن حقایق در میان همه به رشد کتاب‌های پرورشی، بلاگ‌ها، تابلوهای اعلانات و نوارهای آموزشی، و مادرها و حتی خویشاوندانی که اصلاً بچه ندارند دشوار است. آن بیرون کلی اطلاعات وجود دارد. برای والدین دانستن اینکه چه چیز را باور کنند مشکل است.

موضوع جالب درباره علم این است که جانب هر یکس نمی‌گیرد. زمانی که بدانی به کدام تحقیق اعتماد کنی، تصویر بزرگ آشکار می‌شود و خرافات و خیالات رنگ می‌بازند. یک تحقیق برای به‌دست آوردن اعتماد من، باید از فاکتور بد اخلاقی "من عبور کند. دانشجویان برای وارد کردن تحقیقشان در این کتاب را اول در آثار داوری شده چیزی منتشر کرده باشند و سپس همانند آن‌را با موفقیت بازسازی کنند. برخی نتایج ده‌ها بار ثابت شده‌اند. جایی که انتظار دارم انتهای یک پژوهش معتبر باشد که هنوز در گذر زمان کاملاً صلاحیتش مورد بررسی قرار نگرفته آن را یادداشت می‌کنم.

برای من تربیت و پرورش در ارتباط با رشد مغزی است. آنچه برای گذران زندگی

انجام می‌دهم شگفت‌آور نیست. من یک بیولوژیست مولکولی در حال رشد هستم، با علاقه‌ای شدید به ژنتیک ناهنجاری‌های روانی. زندگی پژوهشی‌ام غالباً به‌عنوان یک مشاور خصوصی و یک متخصص کارمزدی صنایع و مؤسسات پژوهشی عمومی برای نیازشان به یک کارشناس ژنتیک با تخصص سلامت ذهنی سپری شده است. من رسی تالاریس را نیز پیدا کردم که در سیاتل کنار دانشگاه واشینگتن قرار گرفته است. اهمیت اصلی‌اش شامل مطالعه بر روی چگونگی پردازش اطلاعات در سطوح مرلکوان سراسر و رفتاری کودکان می‌شود. اینطوری شد که گاه به گاه برای گروه‌های از والدین صحبت می‌کنم، مثل آن شب بارانی سیاتل.

دانشمندان مطمئن می‌شوند که مغز و ذهن نمی‌دانند. اما آنچه می‌دانیم به ما شانس پرورش کودکانی با درس و شاد را می‌دهد. و برای شما چه تازه بارداری خود را فهمیده باشید و چه بی‌های رپا داشته باشید یا لازم باشد نوه خود را بزرگ کنید مناسب است. بنابراین مایه مناسب آن است که در این کتاب به سوالات بزرگ والدینی که از من پرسیده‌اند پاسخ دهم و بی‌پایگی خرافات و خیالات بزرگشان را نیز نشان دهم.

در این جا چند تا از خرافات و خیالات مورد علاقه مردم وجود دارد:

خرافه: نواختن موتزارت جلوی رحم مادر در آینده نواختن ریاضی فرزندان را بالا می‌برد.

حقیقت: بچه‌تان پس از تولد به راحتی موتزارت را به یاد می‌آورد. به همراه چیزهای بسیار دیگری که در رحم مادر می‌شنود، استشمام می‌کند و می‌چشد ("بچه‌ها به یاد می‌آورند" را در صفحه ۴۲ ببینید). چنانچه خواهان عملکرد عالی فرزندان در درس ریاضی سال‌های بعد هستید، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید آموزش کنترل تمایلات در سال‌های اولیه‌ی زندگی اوست ("کنترل خود" در صفحه ۱۳۳ را ببینید).

خیال: قرار دادن نوزاد یا بچه‌ی نوپایان در معرض DVD های زبان گنجینه لغات وی را افزایش می‌دهد.

حقیقت: در واقع برخی از DVD ها می‌توانند از گنجینه‌ی لغات کودک نوپا بکاهند (صفحه ۱۴۲) حقیقت این است که تعداد و تنوع لغاتی که در هنگام صحبت با کودکان به کار می‌برید هم گنجینه‌ی لغات و هم آی کیوی او را بالا می‌برد.
 ("با زبان زیاد حرف بزنید" را در صفحه ۱۵۹ ببینید) اما لغات بایستی از زبان خودتان بیرون بیایند. یاد از زبان زنده‌ی واقعی.

خیال: برای بالا بردن قدرت ذهن کودکان، آن‌ها در سن ۳ سالگی به درس‌های فرانسوی و ایتالیایی و اسپانیایی بازی های "فکری" و کتابخانه ای مملو از DVD های آموزشی نیاز دارند.

حقیقت: عالی‌ترین تکنولوژی تقویت کننده‌ی ذهن کودکان در دنیا شاید یک جعبه‌ی مقوایی معمولی، یک جعبه‌ی ماسه‌ای نو، و دو ساعت وقت باشد. بدترین چیز شاید تلویزیون صفحه تخت جدیدتان باشد. ("برای بازی شتاب کن" را در صفحه ۱۶۵ ببینید)

خیال: اینکه پیوسته به بچه‌ها بگویید باهوش هستند اعتماد به نفس ایشان را بالا می‌برد.

حقیقت: آن‌ها کمتر خواهان چالش با مشکلات خواهند شد (وقتی می‌گویید، "تو خیلی باهوشی" چه اتفاقی می‌افتد؟) را در صفحه ۱۷۶ مشاهده کنید) اگر می‌خواهید فرزندان به دانشکده‌ای عالی بروند، از تلاش وی تعریف و تمجید کنید.

خیال: بچه‌ها به طریقی، شادی خود را می‌یابند.

حقیقت: بزرگترین پیشگوی شادی، داشتن دوستان است. چگونه با کسی دوست می‌شوید و او را حفظ می‌کنید؟ با خوب بودن در کشف معنای غیر کلامی ارتباط

”بچه‌تان را در دوست‌یابی یاری دهید“ را در صفحه‌ی ۲۱۰ ملاحظه کنید) یادگیری یک آلت موسیقی (صفحه ۲۶۳) این توانایی را تا ۵۰ درصد بالا می‌برد. پیام‌های متنی ممکن است آن را نابود کند.

آنچه که علوم مربوط به مغز نمی‌توانند انجام دهند

من معتقدم که نداشتن یک فیلتر علمی به اندازه‌ی کافی محکم و قوی یکی از دلایلی است که بسیاری از کتاب‌های پژوهشی به نتایجی متضاد با هم می‌رسند. فقط به مناسبت یک اتفاق نظر راجع به چگونه خواباندن کودک در طول شب را از این متخصصان پرسشگری کنید. نمی‌توانم هیچ‌چیزی مایوس‌کننده‌تر از آن را برای تازه‌پدر و مادر شده‌ها منصور شوم.

این امر بر این حقیقت تأکید می‌کند که علوم مربوط به مغز نمی‌توانند برای تمام موقعیت‌های پرورشی راه‌کاری ارائه نمایند. آن‌ها می‌توانند قوانینی عمده را به ما ارائه کنند اما همیشه در موارد خاصی مناسب نیستند. به این داستان توجه کنید که یک پدر و مادر در TruuConfessions.com (منبع: که در سراسر این کتاب از آن استفاده کرده‌ام) برایم پست کردند:

”دیشب درب اتاق پسر عزیزم را از جا در آوردم به فریادی نه چیزی. به او هشدار داده بودم که اگر دوباره درب را ببندد، آن را از جا در آورم. پس با یک دریل برقی این‌کار را کردم و درب را به درون گاراژ بردم. امروز دوباره آن را سرجایش برگرداندم اما اگر مجبور بشم دوباره این‌کار را انجام می‌دهم. او می‌داند که من شوخی نمی‌کنم.“

آیا علم مغز می‌تواند در مورد این وضعیت بحث کند؟ واقعا خیر. پژوهش به ما می‌گوید که والدین باید قوانین و عواقبی تند برای تخلف از قوانین داشته باشند. اما نمی‌تواند به ما بگوید که درب را از جا در آوریم یا خیر. در حقیقت ما فقط داریم یاد می‌گیریم که پژوهش و تربیت خوب چگونه است انجام تحقیقات بنا به چهار دلیل دشوار است.

۱. بچه‌ها با ما فرق دارند

هر مغزی بر معنای واقعی کلمه به گونه‌ای متفاوت سیم‌کشی شده است. هیچ دو بچه‌ای به یک وضعیت مشابه، به‌طور یکسان واکنش نشان نمی‌دهند. بنابراین هیچ چیزی به عنوان یک توصیف کلی برای همه مناسب باشد. به خاطر همین خصوصیات فردی، از شما تمنا می‌کنم فرزندان خود را بشناسید. این به معنای صرف وقت بسیار با آنهاست. دانستن طرز رفتار و تغییرات رفتاری ایشان همراه با گذشت زمان تنها راه فهمیدن این مطلب است که چه چیزی در پرورش ایشان موثر واقع شده و چه چیز نمی‌شود.

از نقطه نظر یک پژوهشگر تمایل مغز برای پاسخگویی به محیط خارجی‌اش کمابیش مایوس‌کننده است. مسائل خانواده‌های فقیر با مسائل خانواده‌های بالاتر از طبقه‌ی متوسط بسیار متفاوت می‌باشند. مغز به تمام آن‌ها پاسخ می‌دهد. (فقر می‌تواند بر روی آی کیو تاثیر بگذارد) تعجبی نیست که تحقیق بر روی این موضوع بسیار دشوار است.