

طوفان ذهن

مترجم: پروانه قلندری

نویسنده: دانیل سیگل

سرشناسه

: سیگل، دانیل ج. ۱۹۵۷ - م.

Siegel, Daniel J

عنوان و نام پدید آور

: طوفان ذهن / دانیل سیگل؛ مترجم پروانه قلندری.

مشخصات نشر

: تهران، سیما ی فرهنگ، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری

: ۴۳۰ ص: مصور.

شابک

: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۶۰-۴۷-۱

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

یادداشت

: عنوان اصلی: **Brainstorm: the power and purpose of the teenage brain, 2013**

موضوع

: نوجوانان -- روانشناسی

موضوع

: مغز

موضوع

: شناخت در نوجوانان

شناسه افزوده

: قلندری، پروانه، ۱۳۷۰ - مترجم

رده بندی کنگره

: BF ۶۲۴/۹ ط ۹ ۱۳۹۳

رده بندی دیسی

: ۱۵۵/۵

شماره کتابخانه ملی

: ۳۶۲۴۹۰۱



انتشارات سیمای فرهنگ

طوفان ذهن

دانیل سیگل

مترجم: پروانه قلندری

ویراستار: سید فرید حسینی

طراح جلد: مهدی لک

صفحه آرای: سپیده زارعی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۶۰-۴۷-۱

چاپ اول: بهار ۱۳۹۵

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ: پنج رنگ

لیتوگرافی: دریا

تهران - کارگر جنوبی - خیابان آقابالا زاده - پلاک ۳۲/۱ - تلفن ۵۵۴۲۸۳۰۰

وبسایت: www.simayefarhangpub.com

ایمیل: simayefarhang@yahoo.com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

لورا کاستنر، استاد روانپزشکی بالینی و علوم رفتاری در دانشگاه واشنگتن و نویسنده کتاب والدین عاقل معتقد است:

دکتر سیگل به درستی از سال‌های نوجوانی به عنوان قدرتمندترین دوره‌ی زندگی برای فعال کردن جسارت، هدف و خلاقیت یاد می‌کند. سیگل به عنوان فردی دوراندیش و راهنما، می‌داند که اگر ما با نوجوانان با احترام و درکی که شایسته آن هستند رفتار کنیم، آن‌ها نیز برای دستیابی به بزرگ‌ترین توانایی‌ها و قابلیت‌های خود تمایل بیشتری خواهند داشت.

بین سنین ۱۲ تا ۲۴ سالگی، ذهن دچار تغییرات بسیار مهم و در عین حال پیچیده‌ای می‌شود. در کتاب طوفان ذهن، دانیل سیگل، روانپزشک مشهور و نویسنده کتاب‌های پر فروش «مغز نوجوان»، پرورش همه‌جانبه و کتاب درک ذهنی، تعدادی از افسانه‌های رایج درباره‌ی نوجوانان را بی اعتبار می‌داند؛ افسانه‌هایی مانند این دیدگاه که دوران نوجوانی تنها یک دوران بلوغی و سرشار از رفتارهای دیوانه‌وار است. برای این‌که بدانیم این دوران چه ویژگی‌هایی دارد، باید بگوییم در حقیقت این یک دوره‌ی حیاتی در زندگی ماست که از آن سربلایی را به سمت بزرگسالی طی می‌کنیم. بر اساس گفته‌های سیگل، در طول دوران نوجوانی ما مهارت‌های مهمی را می‌آموزیم؛ برای مثال این‌که چگونه از خانه خارج شده و وارد دنیای بزرگ‌تری شویم، چگونه با دیگران ارتباطات عمیق برقرار کنیم و چگونه با اطمینان خاطر چیزهای جدید را امتحان کنیم و ریسک‌پذیر باشیم و به این ترتیب، سازوکارهایی برای مواجه شدن با مشکلات پیچیده و رو به افزایش دنیا بیاموزیم.

برای این‌که بدانیم چگونه توسعه و رشد مغز بر رفتار و روابط ما تأثیر می‌گذارد، سیگل راهی جامع و همه‌جانبه ارائه می‌دهد. وی همچنین تحقیقی جدید و مهم در زمینه‌ی بیولوژی میان فردی انجام داده است و راه‌های جالبی کشف کرده تا بفهمد عملکرد مغز چگونه می‌تواند زندگی نوجوانان را بهبود

بخشیده، روابط آن‌ها را مطلوب‌تر کرده و احساس تنهایی، اضطراب و شکاف میان دو نسل را کاهش دهد.

سیگل در این کتاب، به نوجوانان و والدین آن‌ها طرحی درباره‌ی ذهن نوجوانان نشان می‌دهد که به خانواده‌ها کمک می‌کند در سال‌های نوجوانی و پس از آن رشد و پیشرفت کنند.

دکتر دانیل سیگل، استاد روانپزشکی بالینی در دانشکده‌ی پزشکی کالیفرنیا، مدیرعامل مرکز تحقیقات آگاهی و توجه و مدیر اجرایی مؤسسه درک ذهنی است. وی فارغ‌التحصیل دانشکده‌ی پزشکی هاروارد است و به همراه نویسندگان دیگر دو کتاب کلاسیک درباره‌ی پرورش به نام پرورش همه‌جانبه (به همراه مری هارتزل) و تمام مغز کودک (به همراه تینا پین یسون) تألیف کرده است. همچنین کتاب‌های درک ذهنی، مغز آگاه و ذهن در حال توسعه که از متون حرف‌های، بین‌المللی و تمجید شده‌اند، به قلم او است. دکتر سیگل در سخنرانی‌هایش به نکات بسیار مهمی اشاره و در سراسر دنیا کلاس‌های آموزشی برگزار می‌کند. وی با همسرش در لس‌آنجلس زندگی می‌کند و با افتخار پدر دو فرزند است که در دهه ۲۰ سالگی زندگی‌شان هستند.

طراحی توسط تام مک وونی

به وبسایت ما مراجعه کنید: www.tarcherbooks.com

دکتر کریستین کارتر، نویسنده کتاب شادی روزافزون و کارگردان والدین برتر شهر برکلی، در مرکز علوم مسائل اجتماعی دانشگاه کالیفرنیا در شهر برکلی، بیان می‌کند: طوفان ذهن یک راهنمای بسیار مفید درباره‌ی خطرات و تعهد دوران نوجوانی است؛ کتابی سرشار از راهنمایی‌های عملی جهت ترویج شادی و موفقیت در طول سال‌های نوجوانی و کتابی که باید توسط کسانی که در زندگی‌شان نوجوانانی وجود دارند مطالعه شود.

دکتر مری پیفر، نویسنده کتاب احیای اوفلیا: نجات دادن دختران نوجوان و قایق زندگی: احیای خود در فرهنگ واژگون شده مان، می گوید:

سیگل به عنوان یک متخصص در زمینه ی مغز، بررسی جدید و خردمندانه ای درباره ی نوجوانی از دیدگاه خودش به ما ارائه داد. همچنین این کتاب نشان می دهد که او پدری با ملاحظه، راهنمایی مهربان و دلسوز و نویسنده ی خیلی خوبی است. من شدیداً خواندن کتاب طوفان ذهن را به نوجوانان و کسانی که به آنها اهمیت می دهند، توصیه می کنم.

کریج کیبرگر، از مؤسسان مرکز خیریه ی من و ما و بچه ها را آزاد کنید، معتقد است: طوفان ذهن، قدرت، جسارت و خلاقیت نسل بعدی یعنی کسانی که شرایط را تغییر خواهند داد را براساسیت شناخته و به ما معرفی می کند و همچنین ما را به سفری تأمل برانگیز و تجربی برای زندگی کردن و حرکت به سمت کمال در طول دوران نوجوانی و پس از آن دعوت می کند. خواندن این کتاب برای تمام کسانی که به ساختن یک دنیای بهتر برای نسل بعدی علاقه دارند ضروری است.

دنیل گلמן، نویسنده ی کتاب عقل احد سانی معتقد است:

طوفان ذهن برای همه نوجوانان، والدین آنها و هرکسی که خواهان زندگی کامل و غنی در این سیاره است، هدیه ای الهام بخش عالی و درس عبرت است. دانیل سیگل نشان می دهد که چگونه تمامی جنبه های منفی سال های نوجوانی، دارای جنبه های مثبت نیز هستند و این که درس های زندگی که در انتظار نوجوانان است درس هایی هستند که هر کدام از ما، در هر سنی می توانیم آنها را فراگیریم. نوجوانان و والدینشان می توانند به طور شگفت انگیزی از خواندن این کتاب به طور جداگانه یا همراه با هم بهره مند شوند.

لورا کاستنر، استاد روانشناسی بالینی و علوم رفتاری در دانشگاه واشنگتن و نویسنده ی کتاب پرورش عاقلانه: ۷ مورد ضروری برای پرورش موفق دوقلوها و نوجوانان، معتقد است:

دکتر سیگل با طرز بیان منحصر به فردش که معمولاً دلسوزانه است، نشان می‌دهد که چگونه همه ما می‌توانیم آگاهی، همدلی و درک بیشتری نسبت به نوجوانان و خودمان داشته باشیم.

دکتر لارنس جی. کوهن، نویسنده‌ی کتاب آن سوی نگرانی، بیان می‌کند: کتابی که حقیقتاً نوجوانی را توضیح می‌دهد! شما مرا درک نمی‌کنید! این جمله‌ای است که معمولاً نوجوانان به والدین و معلمانشان می‌گویند. نوجوانانی که این کتاب را بخوانند خواهند فهمید که دانیل سیگل آن‌ها را درک می‌کند. نکته‌ی مؤثر و باطنی در این کتاب این است که سیگل نوجوانی را به عنوان یک مشکل که باید حل شود یا سختی‌ای که باید تحمل شود نمی‌بیند، بلکه آن را سرچشمه‌ی جسارت و خلاقیت می‌داند. این احترام باعث شده است که این کتاب مانند یک راهنمای موفق برای نوجوانان، والدین و مربیان آن‌ها عمل کند. آلانیس موریتس، خواننده، تپانه‌ساز و دریافت‌کننده‌ی جایزه گرمی (Grammy awards) می‌گوید:

این کتاب سرشار از اعتبار، بصیرت و شفقت است و به ما کمک می‌کند این دوره‌ی اجتناب‌ناپذیر، یعنی سال‌های نوجوانی زندگی را به درستی سپری کنیم. دانیل سیگل مسائلی را که مثل راز بودند، آشکار می‌کند؛ در مواردی که ترس وجود داشته باشد به ما قدرت می‌دهد و هرکجا اضطراب و دلشوره وجود داشته باشد به ما انگیزه و الهام می‌دهد. من خودم را به دانیل مدیون می‌دانم؛ چرا که او درایت علمی، روانشناسی و اجتماعی خود را با محبت عمیق و به خوبی با ما به اشتراک گذاشته است.

این کتاب سرشار است از دانش کامل و بهروزی و محبت عمیق به نوجوانان، و بزرگسالانی که نوجوانان در آینده به آن‌ها تبدیل خواهند شد و نوجوانی که درون همه ماست.

باربارا. ال. فردریکسون، استاد برجسته روانشناسی در دانشگاه کارولینای شمالی در چپل هیل و نویسنده کتاب قاطعیت و عشق، معتقد است:

این کتاب یک تغییر تازه و مثبت درباره‌ی موضوعی قدیمی، یعنی رفتار نوجوانان است. دانیل سیگل با لحنی محاوره‌ای و فریبنده که مناسب نوجوانان است (یا کسی که با آنها کار می‌کند یا از آنها مراقبت می‌کند) افسانه‌هایی درباره‌ی نوجوانان را آشکار می‌کند، که بر اساس این افسانه‌ها آنها به دلیل نوسانات هورمونی دیوانه شده‌اند و آنها را با حکایت‌هایی سازنده درباره‌ی بازسازی مغز که به سن مرتبط است جایگزین می‌کند. این کتاب، علمی خردمندانه درباره‌ی مغز را همراه با ابزارهای عملی که نوجوانان می‌توانند از آنها برای هدایت کردن احساسات و روابطی که هر روز با آنها روبرو می‌شوند استفاده کنند را به ما نشان می‌دهد.

گلدی هاون، برنده‌ی جایزه اسکاتلند بهترین بازیگر زن، تهیه‌کننده، کارگردان و بنیانگذار مؤسسه‌ی پرورش ذهن، می‌گوید:

طوفان ذهن، یک نگاه ضروری به دلایل که‌های نوجوانان است که می‌تواند موجب شود والدین آنها به مرز جنون برسند. طوفانی که دکتر سیگل با ما در میان گذاشتند نه تنها برای درک رشد مغز کودکان بسیار گرانمایا هستند، بلکه کمک می‌کند محبت و صبوری بیشتری پیشه کنیم. این کتاب یک راهنمای همه‌ماست. دکتر هاروی کارپ، نویسنده کتاب خوشحال‌ترین کودکان نوپا در ساختمان، می‌گوید: سال‌های نوجوانی نباید لزوماً با آشفتگی پر شود. در طوفان ذهن، دانیل سیگل یک ترکیب غنی از بینش‌های هوشمند و نکته‌هایی درباره‌ی جنبه‌های بسیار مهم این دوران شگفت‌انگیز که سرشار از خلاقیت، تضاد و عشق است برای راهنمایی نوجوانان و بزرگسالانی که به آنها اهمیت می‌دهند، به ما ارائه می‌دهد.

دیگر آثار دانیل سیگل:

درک ذهنی: علم جدید تحول فردی

ذهن در حال توسعه: چگونه روابط و مغز برای ساختن شخصیت ما با هم در تعامل هستند

راهنمای جیبی زیست‌شناسی سیستم عصبی میان‌فردی: کتابچه‌ای کامل درباره‌ی ذهن

ذهن آگاه: تأمل و سازگاری در ایجاد آسایش و رفاه

پزشک آگاه: راهنمای یک پزشک درباره‌ی درک ذهنی و تکامل دستگاه عصبی

پرورش همه‌جانبه: چگونه یک درک عمیق‌تر می‌تواند به شما کمک کند

فرزندانتان را پرورش دهید: به همراه راه‌ماری هارزل

تمام مغز کودک: ۱۲ استراتژی انقلابی برای پرورش دادن ذهن در حال رشد

و توسعه فرزندانتان.

فهرست مطالب

۱۹	بخش اول. ماهیت نوجوانی
۲۶	مزایا و چالش های نوجوانی
۳۱	حفظ قدرت و هدف ذهن نوجوانی در بزرگسالی
۳۶	بررسی نوجوانی از تمام ابعاد
۴۳	ریسک و پاداش
۴۹	کناره گیری از دیگران
۵۱	زمان بندی آرخ، امور جنسی و نوجوانی
۵۵	استرس و اضطراب دوران نوجوانی طولانی مدت ما
۵۸	تغییرات دوره نوجوانی - معریت روابط ما
۶۹	ابزار درک ذهنی ۱: دیدن و شکل دادن به دریای درون
۷۴	سه نوع اساسی از نقشه ها درک ذهنی
۷۵	دیدن اعماق دریای درون
۷۹	تمرین اول درک ذهنی: ادراک و غیر ادراک ذهن
۸۱	- پیش جسمی در مورد دنیای مادی در مقابل ذهنی در مورد دنیای درونی
۸۴	تمرین دوم درک ذهنی: درک ذهنی، همدلی را روشن و واضح می کند
۸۸	تمرین سوم درک ذهنی: یکپارچگی و تلفیق همدلی
۹۳	تمرین چهارم درک ذهنی: احساس کردن هماهنگی و یکپارچگی
۹۴	زمانی که تلفیق و یکپارچگی وجود ندارد: آشوب یا یکنواختی روزی کند.
۹۶	تمرین پنجم درک ذهنی: آن را بنامید تا رامش کنید
۹۸	تمرین ششم درک ذهنی: آشوب و یکنواختی را شناسایی کنید و ذهن را معادل کند
۱۰۱	- درک ذهنی به ذهن، مغز و روابط ما قدرت می بخشد
۱۰۳	بخش دوم. مغز شما
۱۰۴	دوپامین، تصمیم ها و انگیزه برای پاداش
۱۱۱	خانواده، دوستان و روزگار را به بطالت گذراندن
۱۱۳	هدف نوجوانی
۱۲۱	این کار را نکن، این کار را نمی کند: قدرت افزایش نقاط مثبت
۱۲۳	یکپارچه کردن مغزتان
۱۲۷	یک مدل دست ساز از مغز

- ۱۳۴ نوجوانی به عنوان دروازه اکتشافات خلاقانه
- ۱۴۱ ایجاد همکاری در میان نسل‌ها
- ۱۴۳ آسیب‌پذیری و فرصت
- ۱۴۸ مغز بازسازی شده و از کوره در رفتن و عصبانی شدن ما
- ۱۵۳ نوجوانی در مغز تلفیق و یکپارچگی ایجاد می‌کند
- ۱۵۵ قسمت پایین‌تر و احساساتی مغز
- ۱۵۷ انگیزه و پتانسیل برای ماجراجویی و ارتباط برقرار کردن
- ۱۶۱ ابزار درک ذهنی ۲: وقت گرفتن
- ۱۶۲ وقت گرفتن، درک ذهنی و آگاهی همراه با توجه
- ۱۶۸ آماده بودن برای آنچه اتفاق می‌افتد در همان لحظه وقوع
- ۱۷۰ تمرین اول درک ذهنی: نیروی آگاهی
- ۱۷۹ ایجاد لنز درک ذهنی
- ۱۸۳ تلفیق هوشیاری با چرخش آگاهی
- ۱۸۶ تمرین دوم درک ذهنی: چرخش آگاهی
- ۱۹۵ بخش سوم، دلبستگی‌های شما
- ۲۰۳ پناهگاه امن و سکوی پرتاب
- ۲۰۹ راه‌هایی که ما از طریق آن‌ها وابسته می‌شویم
- ۲۰۹ مدل امنیتی
- ۲۱۱ مدل اجتنابی
- ۲۱۳ مدل دو وجهی
- ۲۱۴ مدل آشفته
- ۲۱۶ دلبستگی انفعالی
- ۲۱۷ به دست آوردن دلبستگی امن و یکپارچه کردن مغز
- ۲۲۳ تأمل در دلبستگی‌هایتان و معنی بخشیدن به زندگیتان
- ۲۲۶ سؤالاتی برای تأمل درباره‌ی دلبستگی‌ها
- ۲۳۲ روایت‌های دلبستگی‌هایمان و دو نیمکره‌ی مغز
- ۲۴۳ اجتناب، بُعد احساسی و نیمکره‌ی چپ مغز
- ۲۵۱ دمدمی مزاج بودن، سرگردانی احساسی و نیمکره‌ی راست مغز
- ۲۵۷ آشفته‌گی‌های دلبستگی و تفکیک مغز
- ۲۶۵ ایجاد یک پناهگاه امن و سکوی پرتاب برای نوجوانان

- ۲۶۹ ابزار درک ذهنی ۳: فواصل زمانی و مکالمات تأمل برانگیز
- ۲۷۱ معنی بخشیدن به این که مدل هایمان چگونه به حال کنونی ما شکل می دهند.
- ۲۷۶ تمرین اول درک ذهنی: اندیشیدن به این که چگونه مدل های دلبستگی هایمان به مکالمات اندیشمندانه ما شکل می دهند
- ۲۷۷ - تأمل، تکامل و تلفیق و منابع همبستگی
- ۲۸۱ تمرین دوم درک ذهنی: مکالمات تأمل برانگیز
- ۲۸۳ - نقشی که ما در ساختن خود در روابط داریم
- ۲۸۴ تمرین سوم درک ذهنی: تعمیر از هم گستگی ها

- ۲۸۹ بخش چهارم. حفظ کردن آرامش خود با وجود تغییرات و چالش ها
- ۲۹۲ شخصی که یک نوجوان در حال تبدیل شدن به آن است را ارج نهم
- ۲۹۵ ترک کردن خانه
- ۳۰۳ بلوغ، گرایش های جنسی و هایت
- ۳۰۹ ایجاد روابط جنسی
- ۳۱۲ روابط عاشقانه و اولین عشق
- ۳۲۰ ابتدا پذیرا باشید
- ۳۲۴ تغییرات و چالش های یکپارچگی
- ۳۲۷ پذیرش، میدان دادن به انتظارات و جهت گیری جنس
- ۳۳۷ سوء مصرف مواد مخدر؟
- ۳۵۰ بازگشت به خانه: تأمل، تجدیدنظر و رفع از هم گستگی ها

- ۳۵۹ ابزار درک ذهنی ۴: هفت درک ذهنی ساده
- ۳۶۱ تمرین اول درک ذهنی: وقت گرفتن
- ۳۶۳ تمرین دوم درک ذهنی: زمان خواب
- ۳۶۷ تمرین سوم درک ذهنی: زمان تمرکز
- ۳۷۰ تمرین چهارم درک ذهنی: زمان بیکاری
- ۳۷۱ تمرین پنجم درک ذهنی: زمان بازی
- ۳۷۵ تمرین ششم درک ذهنی: زمان فیزیکی
- ۳۷۷ تمرین هفتم درک ذهنی: زمان برقراری ارتباط
- ۳۸۱ نتیجه گیری: تبادل نیرو و تکمیل هویت
- ۳۹۳ سپاسگزاری