

فرزندپروری مغز- بنیان

دکتر دانیل هیوز
دکتر جان اتان بیلین

دکتر مهرانز شهراد
(استاد دانشگاه)

نشر آسیم
تهران، ۱۳۹۶

این کتاب برگردانی است از:

BRAIN-BASED PARENTING

The Neuroscience of Caregiving for Healthy Attachment

by

Daniel A. Hughes

Jonathan Baylin

W.W.Norton & Company, Inc., U.S.A., 2012

چاپ اول: ۱۳۹۶

شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۱۰۰
حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

ویراستار: فاطمه حاجی آقازاده

ماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی

طراحی: بهمن سراج

چاپ: اکسیر

لیتوگرافی: اختر

قیمت: ۲۸۰ ریال

سرشناسه:	هیوز، دانیل ا.، ۱۹۴۵ - م. (Hughes, Daniel A.)
عنوان و نام پدیدآور:	فرزندپروری مغز - بنیان / دانیل هیوز، جانان اف. [ترجمه] مهرناز شهرآرای.
مشخصات نشر:	تهران: آسیم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۳۹۲ ص: مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.
شابک:	978-964-418-624-0
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی:
موضوع:	دلبستگی در کودکان (Attachment behavior in children)
موضوع:	والدین و کودک (Parent and child) / رفتار والدین (Parenting)
شناسه افزوده:	بیلین، جانان اف. (Baylin, Jonathan F)
شناسه افزوده:	شهرآرای، مهرناز، ۱۳۲۴ - ، مترجم. (Shahrarar, Mehrnaz)
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۶ ۲۵۹ و ۷۳۳ BF
رده‌بندی دیویی:	۶۴۹/۱۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی:	۴۶۴۵۹۳۵

دفتر مرکزی و مرکز توزیع

خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○ خیابان جنتی (سیزدهم) ○ شماره سیزده

www.nashrasim.ir

دورنگار: ۸۸۷۵۵۶۷۸

تلفن: ۸۸۷۴۵۰۰۲

E-mail: nashr.asim@yahoo.com

مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

telegram.me/nashrasim

فهرست

درباره نویسندگان	هفت
درباره مترجم	نه
پیشگفتار مترجم	یازده
پیشگفتار	پانزده
مقدمه	۱
فصل ۱: فرزندان ری یک کار مغزی است	۱۵
فصل ۲: پنج حیض نرزنده ری	۹۵
فصل ۳: مراقبت مسدود شده رنجه وقوع آن	۱۲۷
فصل ۴: فرمول مراقبت از بزرگ	۱۵۹
فصل ۵: تسلط پیدا کردن در تنظیم هجانی	۲۱۹
فصل ۶: کنش فهمیدن و تأمل کردن	۲۸۱
فصل ۷: مروری سریع: نه راهبرد برای رشد مغز فرزندان ری	۳۲۳
ضمیمه: در جستجوی کمک	۳۳۳
منابع	۳۳۷
نمایه	۳۴۹



پیشگفتار مترجم

تحولات پیچیده و شتابان دنیای امروز، تغییرات سریع و فزاینده در ارزش‌ها و کارکردهای اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی، تأثیر قابل توجه رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، چالش‌پذیری و رشد و تحول همه جانبه انسان‌ها، افزون بر دیگر جنبه‌های روانی، فرزندپروری را با چالش‌های جدید از جمله پدیده غیرقابل اجتناب فشار روانی (استرس) روبه‌رو کرده است.

پژوهش‌های اخلاقانه و هیجان‌برانگیز نیز به سرعت درک ما را از نحوه‌ای که والدین با فرزندان خود پیوند برقرار می‌کنند برای مراقبت از آنها، به رغم چالش‌های غیرقابل اجتناب، همچنان با انگیزه‌هایی می‌مانند، تغییر داده است.

براساس مطالعات علم اعصاب، امروزه به خوبی روشن شده که در قلب فرزندپروری حساس، پاسخگو و مبتنی بر محبت، گرمی و پذیرش، فرایندهای شیمیایی پدید آمده از عمق مغزهایمان در ارتباط دائمی با بدن‌هایمان، توانایی ما در رویارویی با مسائل و مشکلات فرزندپروری را

تحت تأثیر قرار می‌دهد. ولی سؤال مهم این است که واقعاً چگونه تجربه‌های زندگی، رشد مغز ما را تحت تأثیر قرار داده و آن نیز به نوبه خود بر رشد مغزهای فرزندانمان اثر می‌گذارد. مهم‌تر اینکه چگونه والدینی که در دنیای امروز تحت فشارهای روانی شدید قرار دارند، می‌توانند با تغییر مغزهای خود، فرزندپروری خود را بهبود بخشند و از فرایند فرزندپروری نیز لذت ببرند.

در این کتاب متخصص برجسته موضوع دلبستگی، دانیل هیوز^۱، و روان‌شناس بالینی، جانانان بیلین^۲، با بررسی ساز و کارهای مغز که در پس مراقبت سالم است، از طریق شبکه فرایندهای نورونی، هورمون‌ها و مواد شیمیایی که آنها را به جلو می‌راند و گاه نیز باز می‌دارد، از اسرار مغز والدینی پرده‌برداری می‌کنند.

نویسندگان کتاب با زبانی ساده و ته‌سیفی نشان می‌دهند در حالی که این رابطه می‌تواند همدلی و انبساط‌بخش باشد و پایداری برای مراقبت از فرزندانمان ایجاد کند، همچنین می‌تواند احساس‌های دفاع از خود را، که غالباً ریشه در روابط دلبستگی اولیه ما دارد، به وجود آورد و باعث «تکانه‌های غیروالدینی» شود. این تکانه‌ها و رفتارهای ناشی از آنها، می‌تواند به نوبه خود به مراقبت «مسدود شده» منجر شود و فرایندهای ذاتی مغز ما برای مراقبت سالم را مختل سازد.

از دید نویسندگان کتاب، والد خوب بودن در دنیای پیچیده و پر فشار کنونی، مستلزم فراگیری نحوه مدیریت فشار روانی، درک علل مغز-بنیان آن و پاسخ دادن به شیوه‌ای است که مغز را در وضع سالم خود قرار دهد. با این هدف، نویسندگان پنج سیستم عمده فرزندپروری را که با مغز

مرتبط اند، مطرح کرده و توضیح می دهند که وقتی فرزندپروری سالم و قوی است چه اتفاقی می افتد و در شرایطی که فرزندپروری مسیر سالم خود را طی نمی کند، چه وضعیتی به وجود می آید و چگونه می توان بر آن غلبه کرد.

این کتاب به خوانندگان کمک می کند که نه تنها رفتار فرزندان خود را، به خصوص در دوران پر فشار به خوبی مدیریت کنند، بلکه «مغز فرزندپروری» خود را نیز رشد دهند و درکی عمیق تر از ریشه های نورو، رنوزیکی احساسات و تاریخچه دلبستگی خود به دست آورند.

نویسندگان کتاب با تلفیق علم اعصاب و کاربردهای تربیتی و درمانی آن، هم به والدین و مربیان تربیتی و هم به درمانگران کمک می کنند که با شناخت ساز و کارهای مغز، فرزندان سالم، موفق، تاب آور و شاد پرورش دهند.

آنچه این کتاب را از منابع مشابه دیگر که برخی از آنها توسط همین مترجم به فارسی برگردانده شده متمایز می کند، تأکید ویژه آن بر والدین دچار فشار روانی بالا، وضعیت مغزی آنها و موفقیت در فرزندپروری آنهاست. این مهم با توجه به اینکه در آستانه قرن بیست و یکم، خانواده ها با منابع گوناگون فشار روانی دست به گریبانند از اهمیت خاصی برخوردار است.

ارزش دیگر کتاب که آن را منبعی جذاب، مفید و ارزنده برای همکاران مشاور و درمانگر می کند، مطرح کردن نمونه هایی از تعاملات درمانی، با بهره گیری از الگوی دلبستگی-بنیان است. این مباحث افزون بر ایجاد شناخت برای متخصصان، الگوهای تعاملی ارزنده ای را برای غیرمتخصصان فراهم می آورد. به طور خلاصه، مطالب این کتاب نه تنها برای والدین امروز و فردا، بلکه برای همه کسانی که با علاقه به درک روابط

بین فردی، متعهد به بهره‌گیری از آن در سالم زیستنند مفید و جالب است.

امید است همکاران ارجمند، والدین و اولیای تربیتی، دانشجویان و متخصصان از این کتاب بهره‌برند.

مهرناز شهرآرای

www.ketab.ir



پیشگفتار

این کتاب مهم به والدین و مراقبان کودک و نوجوان و همچنین افراد حرفه‌ای که با خانواده‌ها کار می‌کنند، یک چارچوب بسیار مفید برگرفته از علم اعصاب برای درک و برخورد تجربی بزرگ کردن کودکان ارائه می‌کند. با آشکار کردن دقیق دانش مغز مرتبط شده و پرورش‌دهنده، نویسنده‌های کتاب دیدی درونی از تجربه والد بودن را فراهم آورده، و راهکارهای عملی برای نحوه استفاده از این دانش شگفت‌انگیز را برای بهبود شیوه‌های روزانه مراقبت از فرزندانمان مطرح می‌کنند.

پژوهش‌های اخیر نشان داده که حداقل پنج «سیستم» یا مجموعه‌ای از مدارهای نورونی جنبه‌های اساسی مراقبت از فرزندان را مدیریت می‌سازد. نویسنده‌ها ضمن توصیف خلاقانه این سیستم‌ها، مزایای قدرتمند درک و به کارگیری آنها در زندگی روزانه را نشان می‌دهند. این مدارهای بنیادین فرزندپروری شامل: (۱) سیستم گرایش (یا نزدیکی) است که به ما اجازه می‌دهد به جای دور شدن از فرزندانمان به آنها نزدیک شده و با آنها پیوند برقرار کنیم؛ (۲) سیستم پاداش که فرزندپروری را لذت‌بخش می‌سازد؛

۳) سیستم کودک - خوانی که ما را قادر می‌سازد تا ذهن کودک را ببینیم، یا دارای «ذهن بینی» باشیم هنگامی که بر تجربه درونی کودک، و نه صرفاً پاسخ دادن به رفتار آنها، تأمل می‌کنیم؛ ۴) سیستم معنی‌سازی که ما را قادر می‌سازد تا درکی منسجم از خود داشته باشیم؛ و بالاخره ۵) سیستم اجرایی است که چهار سیستم ذکر شده را هماهنگ و متعادل می‌کند تا ما بتوانیم با سه و فرزندان همساز شویم و همچنین گسستگی‌ها در چنین همسازی‌هایی را ترمیم کنیم.

هنگامی که والدین و دیگر مراقبان، به مراقبت و پرورش کودکان می‌پردازند، این پنج سیستم باید با هم به خوبی کار کنند. هنگامی که سختی یا مشکلاتی پیش می‌آید، مثلاً به هنگام بروز لحظات تضاد/ تعارض بین یک والد یا کودک یا پدید آمدن تضادهایی درون زندگی درونی و ذهن خود والد، سیستم مراقبت می‌تواند «مسدود» شود. مؤلفان کتاب به گونه‌ای ماهرانه شیوه‌هایی را که در آن یک کودک می‌تواند چنین انسداد لحظه‌ای را در مراقبت به وجود آورد، یا نحوه‌ای را که «مراقبت مسدود شده» گسترده و طولانی می‌تواند رخ دهد، و رشد سالم کودک را به خطر اندازد توصیف کرده‌اند. شناخت نحوه و چرایی به وجود آمدن مراقبت مسدود شده، می‌تواند پنجره فرصت‌ها را برای یک والد بگشاید تا آنچنانچه به طور بین فردی و همچنین درونی جاری است تأمل کند تا چنین انسدادهای سمی شناسایی شود، دگرگونی‌های درونی آغاز شود و ترمیم بین فردی اتفاق افتد. این شیوه مهمی برای فرزندپروری از درون به بیرون است. هر یک از پنج سیستم فرزندپروری، می‌تواند به انسداد منجر شود. شناخت نحوه‌ای که مغز ما، به عنوان مراقب و پرورش‌دهنده، کار می‌کند، دانش ارزشمندی است که مرحله فرزندپروری هدفمندانه، هشیارانه را برقرار می‌سازد.

نویسنده‌های کتاب به عنوان راهنماهایی همدل و خردورز، ما را از طریق پیچیدگی‌های مدارهای مغز، با جزئیات و با راهبردهای فرزندپروری مفید عبور می‌دهند. آنها خوانندگان را به سفری جذاب می‌برند که شیوه‌های افزایش اثربخشی‌مان را به عنوان والد و بهبود لذت‌بخشی‌مان را در خود تجربه فرزندپروری نشان می‌دهد. چون بسیاری از مثال‌های ذکر شده دربرگیرنده تعامل بین درمانگر و خانواده/ والد و مراجعان است، افراد متخصص و حرفه‌ای نیز می‌توانند از تجربه‌های درمانگران با تجربه، که در کار با خانواده از الگوی دلبستگی-بنیان استفاده کرده‌اند، مطالب مفیدی دریافت دارند.

در مجموع کتاب‌های مربوط به زیست‌شناسی عصب بین فردی، هدف پدید آوردن آثاری است که شیوه‌های بسیار جذاب و مفید نشان می‌دهند چگونه روابط و مغز با هم تعامل می‌کنند تا رشد ما را در طول چرخه زندگی شکل دهند. کتاب فرزندپروری مغز - بنیان بررسی کاربردی، علمی و عمیق از این گونه موضوعات را در مغز اجتماعی ما ارائه می‌کند. اگر شما یک والدید یا به گونه‌ای دیگر با مراقبت و پرورش کمک‌ساز و کار دارید، این کتاب منبعی بسیار ارزنده برای درک تجربه دربرگیرنده شخصی و عصب شناختی شماست. چرا این مهم است؟ ما از پژوهش‌های دقیق در رشته دلبستگی می‌دانیم که مهم‌ترین و قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده دلبستگی فرزندتان به شما، به عنوان یک والد، درک شما از خودتان است. این کتاب به عنوان راهنمایی مفید در بنا کردن جنبه‌هایی از شناخت شما عمل خواهد کرد. اگر شما یک فرد متخصص/ حرفه‌ای هستید که به خانواده‌ها و والدین در جهت رشد و سلامتشان کمک می‌کنید، این کتاب می‌تواند چارچوبی خلاقانه و قوی برای مغز فرزندپروری به شما ارائه کند. هر چند این کتاب

مستقیماً به شیوه‌ای نگاشته شده که والدین را مخاطب قرار می‌دهد، من اطمینان دارم که درمانگران نیز این منبع را در کار تخصصی خود بسیار مفید خواهند یافت.

در زیست‌شناسی عصب بین فردی ما این دانش بین رشته‌ای خود را بر مبنای پژوهش علمی مبتنی می‌سازیم و سپس این دانش را به شیوه‌های کاربردی (عملی) در درمان، تعلیم و تربیت، در سازمان‌ها و جامعه و در زندگی روزمره به کار می‌گیریم. طبیعتاً، مثال‌های لحظه به لحظه، تعاملات والد-فرزند، که در این کتاب توصیف شده‌اند، در دستگاه‌های متحرک اسکن کردن مغز انجام نشدند. نویسنده‌های کتاب گام مهم یکپارچه کردن آنچه از مطالعات تجربی مغز به دست آمده است را برای ایجاد یک چارچوب علم-بنیان برای توسعه درک سیستم‌های عصبی زیربنایی تجربه فرزندپروری به کار گرفته‌اند. آن‌ها در دام‌های ضروری بعدی این چارچوب را در فرزندپروری همه روزه به کار برده‌اند تا به شیوه‌های عملی نشان دهند که چگونه شناخت درباره علم عصبی فرزندپروری، می‌تواند درک ما را از آنچه وقوع آن محتمل است، عمیق سازند. آن‌ها، پس نشان می‌دهند چگونه به کارگیری درست و مناسب این درک، می‌تواند واکنش‌ها و یک‌بردهای جدید و اثربخش در بهبود روابط والد-فرزند منجر شود.

زیست‌شناسی عصب بین فردی چیزی به مراتب بیشتر از صرفاً خلاصه کردن و ترکیب کردن علم است؛ این رشته‌ای است که علم را برای بهبود زندگی‌ها به کار می‌برد. درمانگران و والدین خود می‌توانند این رشته را بررسی کرده و ببینند چگونه این چارچوب، شیوه‌های عملی را در عمیق کردن درک و حتی لذت ما در تجربه فرزندپروری فراهم می‌آورد. هر چند روزهای فرزندپروری ممکن است به نظر بسیاری از ما طولانی بیاید، ولی

سال‌ها بسیار کوتا‌ه‌ن‌د. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا چشم‌انداز
سیاس‌گ‌زای و متعادل‌ی را که ما به شدت نیاز داریم تا این فعالیت مهم،
چالش‌زا و تغییردهنده روابط در زندگی را بهبود بخشیم، بیابیم. من برای
شما بهترین روزها و سال‌ها را در آینده خواهانم. از این سفر لذت ببرید!

دانیل جی سیگل

www.ketab.ir