

۲۳۷۹۵۸۸

۱۴۰۲، ۳، ۲۹

پرورش ذهن آگاهی در فرزند پروری خردمندانه

چرا ارتباط انسانی از قبل از تولد مهم است

با مقدمه

دکتر احمد به‌پژوه

استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

تألیف:

آنتونلا سانسون

ترجمه

فهمیه صدیقی

پژوهشگر حوزه سلامت خانواده

دکتر فریبرز درتاج

عضو هیئت علمی و استاد تمام دانشگاه علامه طباطبائی

رئیس انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران

اربابان

نشر آریستارخوس

سرشناسه	: سانسون، آنتونلا
عنوان و نام پدیدآور	Sansone, Antonella : پرورش ذهن آگاهی در فرزندپروری خردمندانه: چرا ارتباط انسانی از قبل از تولد مهم است/ تألیف آنتونلا سانسون؛ ترجمه فهیمه صدیقی، فریبرز درتاج؛ با مقدمه احمد به پڑوه.
مشخصات نشر	: تهران: ارسباران، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	: ۳۷۶ ص.
شابک	: 978-600-7385-89-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Cultivating Mindfulness to Raise Children who Thrive: Why Human Connection from Before Birth Matters, 2020.
یادداشت	: واژه نامه.
عنوان دیگر	: چرا ارتباط انسانی از قبل از تولد مهم است.
موضوع	: ذهن آگاهی (روانشناسی) Mindfulness (Psychology) تأثیرهای پیش از زایمان Prenatal influences مادر و کودک — جنبه های روان شناسی Mother and child-psychological aspects
شناسه افزوده	: صدیقی، فهیمه، مترجم
شناسه افزوده	: درتاج، فریبرز، مترجم
شناسه افزوده	: Dortaj, Fariborz
شناسه افزوده	: به پڑوه، احمد، مقدمه نویس
رده بندی کنگره	: BF/۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۱۷۶۸۷۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Cultivating Mindfulness to Raise Children Who Thrive
Why Human Connection from Before Birth Matters
Antonella Sansone
First Published 2021

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندماهه مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از مترجم، ناشر و خریدوفروش آن، کاری نادرست، غیر اخلاقی و غیر قانونی است. پیامد این عمل ناشایست موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندانان خواهد شد.

پایگاه

www.Ravabook.com

اربابان
فخر ارسباران

پست الکترونیکی

Panhir91@yahoo.com

پرورش ذهن آگاهی در فرزندپروری خردمندانه

تألیف: آنتونلا سانسون

ترجمه فهیمة صدیقی، دکتر فریبرز درتاج

ویراستاری: دکتر مرجان عباسی

بازخوان نهایی: معصومه هاشم‌پور

صفحه‌آرایی: علم روز

ناشر: ارسباران

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۲

لیتوگرافی: طیف‌نگار - چاپ: شاهین - صحافی: چاوش

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۸۹-۰۰

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸-۹

فهرست

۱۳	مقدمه
۱۷	پیشگفتار مترجم
۲۳	سرآغاز توسط دیب داتا
۲۷	پیشگفتار توسط فرانکو بالدونی
۲۹	مقدمه و قدردانی نویسنده
۳۵	به سوی الکوواره جدیدی از رشد و سلامت انسان
۶۹	۱. خرد: مسیر آزادسازی طبیعت و بهزیستی انسان
۷۲	حس چگونه - دانستن
۷۵	خرد آغازین
۷۸	تغییر مداوم یک «خود» منبسط
۸۳	نگرش نسبت به دنیای طبیعی: مناسبت با رابطه پیش تولدی
۸۸	طبیعت حیوانی
۸۹	قدردانی از زیبایی و قدسی به عنوان بخشی از زندگی
۹۵	۲. اثر هنری انسان
۹۵	اهمیت تسلیم و جدامانی ایگو برای ادراک کلیت
۹۸	رها کردن ترس و توجیه عقلی
۱۰۱	انسجام روانی - فیزیولوژیکی
۱۰۴	اثر هنری انسان و فرایندهای ضمنی
۱۰۷	جشن حرکت انرژی: آوازه‌ها، مراسم و رقص‌ها

۳. ادغام خود آغازین با جهان بینی مدرن غربی: از پیش از لقاح تا فرزندپروری و فراتر از آن ۱۱۳
- قرار نیست ارتباط ما قطع شود ۱۱۵
- آسمان های تخیل ۱۲۰
- ایمن سازی پایه های ارتباط انسانی قبل از تولد ۱۲۳
- آیا ما ظرفیت خود را برای پرورش و جوهره فرزندپروری از دست می دهیم؟ ۱۲۷
- تخیل که شامل وجود رابطه ای است ۱۲۹
- زایمان به عنوان قدرت رهاکننده خرد ۱۳۲
- طیف وسیع تری از واقعیت ۱۳۵
- ارتباطات ضمنی و خرد بدن ۱۴۰
۴. بار آوردن فرزندان به سمت خرد ۱۴۵
- شبکه ای غنی از پرورش و اثرات مادام العمر آن ۱۴۸
- یادگیری جریان بودن و ارتباطات ۱۵۲
- فرار از نظریه دل بستگی: تعبیه شده در روابط چندگانه ۱۵۴
- حس بین - بودن در جریان زندگی ۱۵۷
- پیامدهای ضمنی ضربه روحی و استرس در اوایل زندگی: قطع ارتباط با بدن و دیگران ۱۵۹
- روش جدید تفکر در مورد فرزندپروری و سلامتی ۱۶۳
۵. هنر و علم ذهن آگاهی ۱۶۹
- کهن ترین شیوه ۱۷۲
- تقویت تاب آوری و بهزیستی: پادزهری برای درد، استرس و افسردگی ۱۷۵
- خرد فیزیولوژیکی درد ۱۷۸
- شفقت و خود - شفقتی ۱۸۳
- به سمت یک جهت گیری مشفقانه دلگشا ۱۸۹
- حضور تجسم یافته، توجه ورزی و همنوایی ۱۹۲
- ذهن آگاهی و دل بستگی ۱۹۷
۶. دگرگونی صفات و وجود انسان ۲۰۳
- نقش اصلی هیجانات و خود - تنظیمی ۲۰۵
- تجربه، حافظه ضمنی و زیست شناسی آزادی ۲۰۹
- تکنیک های ذهن آگاهی ۲۱۱
- توجه پذیرنده و ارتباط «بین ناعینی» ۲۱۹

۲۲۴	پذیرش هر لحظه همان طور که هست: پادزهری برای ترس و واکنش پذیری
۲۲۹	باغبان خردمند، برنامه ریزی مجدد مغز و ژنگان شناسی
۷	ارتباط و همدلی: افزایش مهارت های بین فردی پزشکان مراقبت های سلامتی
۲۳۵	پیش تولدی و پیراتولدی
۲۳۷	آزادسازی پتانسیل پیوندسازی پیش تولدی
۲۴۱	آینه سازی حالات هیجانی
۲۴۴	همه چیز به تکنیک مربوط نیست: تکیه بر سیستم ارتباطات حسی-انرژی
۲۴۷	گوش سپردن عمیق، مهربانی و فضای قدسی
۲۵۱	الگوواره جدید مبتنی بر تعاملات دلسوز همدلانه
۲۵۷	۸. چرا سلامت ذهنی و بهزیستی مادر و پدر مهم است
۲۵۸	شواهد
۲۶۱	پنجره ای از فرصت ها
۲۶۲	چرا سلامت ذهنی پیراتولدی پدر اهمیت دارد
۲۶۶	نقش سیستم های زیست شناسی
۲۷۰	ورژن شناسی
۲۷۳	عملکرد محافظتی اولین رابطه مادر-کودک
۲۷۸	اهمیت طنین اندازی
۲۸۱	هزینه ها برای جامعه و اقتصاد
۲۸۵	۹. تصدیق واقعیت «بین ناعینی»
۲۸۸	کودک متولد نشده به عنوان یک شریک اجتماعی فعال
۲۹۲	بازمانده ای از الگوواره قدیمی تقسیم ذهن-بدن؟
۲۹۴	گفت وگوی میان علم و تجربه «بین ناعینی» مادر-نوزاد
۳۰۰	تصدیق پیچیدگی: هنر سفر
۳۰۲	چشم انداز عصبی-فلسفی جدید برای درگیری این شکاف
۱۰	یک مدل ذهن آگاهی مبتنی بر رابطه برای حمایت از سلامت ذهنی مادر و
۳۰۷	رابطه مادر-نوزاد در بارداری و فراق از زایمان
۳۱۱	اهمیت سلامت ذهنی مادر و پدر
	سلامت ذهنی مادر و پیوندهای آن با برون دادهای رشدی جنین و شیرخوار:
۳۱۳	حلقه گمشده بین پیوندها

مقدمه

گفت پیغمبر که زن بر عاقلان غالب آید سخت و بر صاحب‌دلان^۱

هر روان‌شناسی باید کاشف علت‌ها باشد و بداند انسان چگونه رشد می‌کند؟ و چه عواملی و چگونه بر فرایند رشد انسان تأثیر می‌گذارند؟ بدیهی است که انسان خودبه‌خود رشد نمی‌کند، بلکه شبکه‌ای از عوامل در رشد او دخالت دارند و به قول استاد سخن سعدی، ابر و باد و مه و خورشید و فلک دست‌به‌دست هم می‌دهند تا پدیده‌ای رخ دهد. این‌طور نیست که یک‌شبه کودکی دچار ناخن جویدن، شب‌اداری و افسردگی شود و/یا یک‌شبه نوجوانی دست‌به‌خودکشی بزند و معتاد شود. در علت‌شناسی رفتارهای انسان با الگوهای گوناگون روبرو هستیم و فرایند رشد انسان را نمی‌توان با یک نظریه یا یک الگو تبیین کرد بدون تردید عوامل تأثیرگذار بر رشد انسان را باید نخست در خانواده و در سه مرحله مورد بررسی قرار داد.

۱. پیش از تولد

نخستین عامل مؤثر بر رشد انسان از بدو انعقاد نطفه و در دوران بارداری اتفاق می‌افتد. در این مرحله، وراثت و تعامل متقابل ژنتیک و محیط زیست که غیر قابل تفکیک هستند، شرایط روانی زن و شوهر هنگام همبستر شدن و حالت‌های هیجانی مادر در دوران بارداری بر جنین و تعامل مادر و جنین که دوسویه است، بر رشد جنین تأثیر می‌گذارند. افزون بر این، در دوران بارداری، استرس‌ها، عوامل هیجانی، شوک‌ها و ضربه‌های عاطفی روی غدد درون‌ریز مادر تأثیر می‌گذارند و غدد درون‌ریز ترشحات خود را وارد خون کرده که در نتیجه از طریق جفت به جنین منتقل می‌شوند. به‌منظور نشان دادن آثار شرایط روانی زن و شوهر بر فرایند رشد جنین هنگام عمل قدسی مقاربت، دو تصویر متفاوت ارائه می‌شود:

الف. خانواده سالم: در این نوع خانواده، زن و شوهر در صلح و صفا با هم ارتباط برقرار کرده، رضایت زناشویی وجود دارد، زن و شوهر یکدیگر را ارضا می کنند، مادر خواسته باردار می شود و ارتباط هیجانی بین زوج ها حاکم است. در خانواده سالم، زن و شوهر از ارتباط جنسی با یکدیگر لذت می برند و در این شرایط اسپرم و اوول با هم ترکیب می شود و سلول تخم به وجود می آید و مادر از بارداری خود راضی و خوشحال است (به پژوه، ۱۳۹۸).

ب. خانواده ناسالم: در این نوع خانواده، زن و شوهر هنگام همبستر شدن دچار استرس و اضطراب هستند، با هم مشاجره دارند، هنوز همدیگر را به خوبی نشناخته اند و از نظر بچه دار شدن به توافق نرسیده اند و زن و شوهر خشم های فروخورده دارند (به پژوه، ۱۳۹۴). در این وضعیت زن می گوید، «من از آمیزش جنسی نفرت دارم!» و در این شرایط نامساعد، اسپرم و اوول با هم ترکیب می شود و سلول تخم به وجود می آید، اما نطفه ای که مخدوش است! در مرحله پیش از تولد، به ویژه در دوران بارداری، عوامل متعددی هم بر مادر و هم جنین تأثیر می گذارند، مانند سوء تغذیه مادر، حساسیت های غذایی (ویار شدید)، ترس ها، مسمومیت ها، مشاجره های خانوادگی و طلاق، شوک های عاطفی وارده به مادر، افسردگی، داغ دیدگی، مصرف دارو، قرار گرفتن در معرض اشعه ایکس، آلودگی هوا و آلاینده های گوناگون. از این رو، در این بخش دو تصویر متفاوت از بارداری مادر و آثار آن بر نوزاد ارائه می شود:

۱-۱. بارداری امن: در این نوع بارداری، مادر در حالت تعادل، آرامش و امنیت روانی به سر برده و با آمادگی و خواسته باردار شده است و جنین از همان اوایل زندگی در رحم مادر، می تواند درک کند که آیا او را دوست دارند یا خیر؟! ویژگی های نوزاد حاصل از بارداری امن عبارت اند از: رنگ چهره نوزاد طبیعی است، به طور طبیعی گریه می کند، به طور متناوب بیدار می شود، تغذیه می شود و مشکل خاصی ندارد، مشت دست نوزاد نیمه باز است و به راحتی می توان انگشتان او را باز کرد.

۲-۱. بارداری ناامن: در این نوع بارداری، مادر در استرس و اضطراب به سر برده و ناخواسته و بدون آمادگی باردار شده، مادر نگران است که بر اثر بارداری و مادر شدن، استقلال خود را از دست دهد و افکار سقط دارد (پایه دلبستگی ناایمن). ویژگی های نوزاد حاصل از بارداری ناامن عبارت اند از: رنگ چهره نوزاد غیر طبیعی و گریه اش غیر طبیعی است و ریشه می رود، در خواب می پرد، انگشت می مکد و هنگام شیر خوردن، پستان مادر را با لثه اش گاز می گیرد! مشت دست نوزاد بسته است و در باز شدن انگشتانش مقاومت نشان می دهد. بدیهی است که این گونه رفتارها تصادفی و خود به خودی نیست، بلکه آثار دوران بارداری ناامن مادر بر نوزاد است.