

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

نویسنده:

دکتر جان مدینا

مترجم:

مهتابه مقاری



سرشناسه: مدینا، جان ج. Medina, John J

عنوان و نام‌پیداوار: 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

ده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۶ الف ۶ / م ۴ / BF ۷۲۱

کدی دی‌بی: 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 دوم: ۱۳۹۹

بهاء: ۵۹۰۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه ۲۵، پلاک ۲

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۲۸۴۲۹ - ۰۲۱-۳۳۷۰۰۶۶

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 تکنیر 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. مرتکب یک اشتباه می‌شدم. من گمان می‌کردم آن والدین برای دریافت یک کمک علمی، جالب درباره مغز جنین در رحم مادر آمده‌اند، اما در جلسه‌ی پرسش و پاسخ پس از هر سخنرانی سؤالات همیشه مثل هم بودند. اولی که توسط یک زن باردار در شبی بارانی در هتل به دستم رسید این بود، "بچه‌ی من در حالی که در رحم است چه چیزی را می‌تواند بیاموزد؟" زن دیگری پرسید، "پس از اینکه بچه‌مان را به خانه ببریم چه اتفاق می‌افتد؟" و پنجمی متعلق به یک مادر بزرگ نجیب‌زاده‌ی شور و حرارت سؤال سوم را به دستم رساند چگانه فرزندم را به یک دانشگاه معتبر بفرستم؟ مادری مضطرب سؤال چهارم را پرسید. بچه‌ی من می‌توانم 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 باشند؟" و مسئولیت 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 ساربی، و بیولوژی مولکولی استخراج شده‌اند. هر یک به‌خاطر توانایی‌اش در کمک به وظایفی است که بزرگسالان و کودکان در مراقبت از یک انسان کوچک ناتوان به آن‌هایی که تازه دارند پدر و مادر می‌شوند انتخاب شدند.

من بی‌گسار نیستم به راجع‌ها را می‌فهمم. داشتن اولین بچه درست مثل قورت دادن یک نوشیدنی آدام بخش ناخفته شده از قسمت‌های مساوی از لذت و وحشت است که با یک سطل پر از تغییرات دنبال می‌شود که هیچ کس 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، و 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 زود عشق شدید و وفاداری سفت و سختی را از چنگ من در آورد. آن‌ها آهن‌ربایی بودند. نه تنها تمام جلوی خودم را بگیرم و به ناخن‌های معرکه‌ی انگشتانشان، چشم‌های تمیز و حرکت فوق‌العاده‌ی موهایشان خیره نشوم. زمانی که بچه‌ی دومم متولد شد، دریافتم این انسان 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 متحیر کننده‌ی 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 دارم.

خرافات و خیالات بسیار زیاد

والدین برای برقراری بدن خردانشان نیازمند حقایقند نه فقط توصیه و نصیحت متاسفانه یافتن آن حقایق در میان کوه رو به رشد کتاب‌های پرورشی، بلاگ‌ها، تابلوهای اعلانات و نوارهای آموزشی و مادر بزرگ‌ها و حتی خویشاوندانی که اصلاً بی‌جه ندارند دشوار است. آن بیرون‌گویی طارعات وجود دارد. برای والدین دانستن اینکه چه‌چیز را باور کنند مشکل است.

موضوع جالب درباره علم این است که چوب هیچ‌کس را نمی‌گیرد. زمانی که بدانی به کدام تحقیق اعتماد کنی، تصویر بزرگ آشکار می‌شود. خرافات و خیالات رنگ می‌بازند. یک تحقیق برای به‌دست آوردن اعتماد من با "فاکتور بد اخلاقی" من عبور کند. دانشجویان برای وارد کردن تحقیقشان در این کتاب باید 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 ماهی‌تالاریس را نیز پیدا کردم که در سیاتل کنار دانشگاه واشینگتن قرار گرفته و به موریت اصلی‌اش شامل مطالعه بر روی چگونگی پردازش اطلاعات در سطوح مولکولی، سلولی، رفتاری کودکان می‌شود. اینطوری شد که گاه به گاه برای گروه‌هایی از بزرگسالان به بحث می‌کنم، مثل آن شب بارانی سیاتل.

دانشمندان مطمئن همه را درباره مغز و ذهن نمی‌دانند. اما آنچه می‌دانیم به ما شانس پرورش کودکان باهوش و شاد را می‌دهد. و برای شما چه تازه بارداری خود را فهمیده باشید و چه بچه‌ها را داشته باشید یا لازم باشد نوه خود را بزرگ کنید مناسب است. بنابراین مایه افسردگی است که در این کتاب به سوالات بزرگ والدینی که از من پرسیده‌اند پاسخ دهم. بی‌پایانی خرافات و خیالات بزرگشان را نیز نشان دهم.

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

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

حقیقت: بچه‌تان پس از تولد به راحتی موتزارت را به یاد می‌آورد. 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 بچه‌تان زیاد حرف بزنید" را در صفحه ۱۵۹ ببینید) اما لغات بایستی از زبان خردسال بیرون بیاید. یک انسان زنده‌ی واقعی.

خیال: برای بالا بردن قدرت ذهن کودکان، آن‌ها در سن ۳ سالگی به درس‌های فرانسوی و انگلیسی در "مساب بازی‌های "فکری" و کتابخانه‌ای مملو از DVD های آموزشی نیاز دارند.

حقیقت: عالی‌ترین تکنولوژی تقویت کننده‌ی ذهن کودکان در دنیا شاید یک جعبه‌ی مقوایی معمولی، یک جعبه‌ی مادشیمی 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 باهوس دستاورد است اعتماد به نفس ایشان را بالا می‌برد.

حقیقت: آن‌ها کمتر خواهان چالش با مشکلات خواهند شد و می‌گویند، "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 سه کتاب یک اتفاق نظر راجع به چگونه خواباندن کودک در طول شب را از این متخصصان پرستی مایه نمی‌توانم هیچ‌چیزی مایوس‌کننده‌تر از آن را برای تازه پدر و مادر شده‌ها متصور شود.

این امر بر این حقیقت تأکید می‌کند که علوم مربوط به مغز نمی‌توانند برای تمام موقعیت‌های پرورشی راه‌کاری ارائه دهند. بنابراین 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 (منبعی آگاهانه در سراسر این کتاب از آن استفاده کرده‌ام) برایم پست کردند:

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