آلبـــدو

پرورش مغز مثبت اندیش فصل اول مغز بله

پرورش مغز مثبت اندیش فصل اول مغز بله

فصل اول: مغز بله، مقدمه

- مخاطب کیست؟
  - این کتاب کمک به کودکان است تا به دنیا بله بگویند و به و آنها را تشویق می کند تا ذهن خود را به چالش ها و فرصت های جدید این که در حال حاضر چه کسی هستند و چه کسی می تواند بشوند بگشایند این کتاب به آنها مغز مثبت اندیش یا "مغز بله" می دهد
- تعریف مغز بله
  - چه نیست
    - "مغز نه" که مخالف مغز بله است شما را به واکنش نشان دادن در برابر دیگران برمی انگیزد و در این حال گوش دادن به حرف های آنها تصمیم گیری عاقلانه یا دلسوزی برای دیگران را برایتان غیرممکن می کند. در این حالت (amygdala hijack) سیستم عصبی شما نیز با یکی از حالت های واکنشی **جنگ، گریز، میخکوب شدن** یا **ضعف کردن** پاسخ می دهد
      - کودکانی که از طریق یک مغز نه به دنیا نزدیک می شوند تحت کنترل موقعیت ها و احساسات شان هستند. آنها به شدت هیجانی می شوند و در تغییر و هیجانات شان ناتوان هستند و به جای اینکه راه های سالمی برای پاسخ به واقعیت های اطرافشان بیابند مدام شکایت می کنند. آنها اغلب هنگام مواجهه با موقعیت های جدید نگرانند و به جای اینکه با گشودگی و کنجکاوی حاصل از مغز بله تصمیم گیری کنند، مدام نگران اشتباه کردن هستند. علاوه خصومت و دعوا اغلب حاصل وضعیت مغزی "نه" است.
  - چه هست
    - "مغز بله" از مدارهای مختلفی در مغز پدیدار می شوند که فعال شده و منجر به پذیرش به جای واکنش می شود. در نتیجه این پذیرش، ما احساس ظرفیت بیشتری می کنیم برای پرداختن به چالش ها به روشی مشخص، انعطاف پذیر و قدرتمند.
    - مغز بله حاصل یک فعالیت عصبی است که ناحیه خاصی از مغز به نام "قشر پیش پیشانی" را درگیر می کند. این ناحیه از مغز نواحی مغزی زیادی را به یکدیگر متصل می کند. تفکر سطح بالا را به راه می اندازد و کنجکاوی، شفقت، درون نگری، داشتن ذهنیتی باز، حل مسئله و حتی اخلاقیات را تسهیل می کند.
- هدف این کتاب
  - واقعیت این است که هم ما و هم فرزندانمان در مواقع خاصی از زندگی در حالت مغزی نه قرار می گیریم. در این حالت انعطاف ناپذیر می شویم و با شرایط و مسائل واکنشی برخورد می کنیم. اما با استفاده از آموخته های این کتاب می توانیم این حالت را تشخیص داده و روش هایی را یاد بگیریم که به خود و فرزندانمان کمک کنیم وقتی از حالت مغزی بله خارج شدیم به سرعت به آن برگردیم. مهم تر این که ما می توانیم ابزارهایی را در اختیار کودکانمان قرار دهیم که آن ها خودشان این کار را به طور مستقل انجام دهند.

پرورش مغز بله به معنای سهل گیری نیست

- بیایید از همین ابتدا مشخص کنیم که مغز بله به معنی بله گفتن به کودک در تمامی اوقات نیست. همچنین مغز به معنی سهل گیری یا تن دادن به خواسته های کودکان محافظت از آنها در برابر تمام ناملایمات یا نجات آنها از شرایط دشوار نمی باشد. همچنین به معنی تربیت یک کودک مطیع که همچون ربانی بدون فکر از والدینش تبعیت کند نیست
  - کسی که دارای یک مغز بله است در تمام اوقات شاد نیست هم در زندگی مشکلات و احساسات منفی را تجربه می کند. مغز بله منجربه کمالی شرایط عالی نمی شود. بلکه منجر به توانایی یافتن شادی و معنا حتی در میان چالش های زندگی می شود.

مغز یکپارچه و شکل پذیر

- تمام مطالبی که در این کتاب ارائه شده است بر اساس آخرین تحقیقات درباره مغز است. آن شاخه ای از علم که از طریق آن به چالش های والدگری پرداخته می شود، عصب زیست شناسی بین فردی (IPNB) نام دارد که یک دیدگاه چند رشته ای بوده و حاصل تحقیقاتی در سراسر جهان است.
- اگر می خواهید به کودکتان کمک کنید که زندگی با معنایی داشته و در سراسر زندگی اش موفقیت را تجربه کند حقیقتاً هیچ چیز مهم تر از کمک به او برای یکپارچه کردن مغزش نیست در که اینکه چرا یکپارچگی بسیار اهمیت دارد اسان است ما برای توصیف ویژگی های مغز یکپارچه از مخفف FACES استفاده می کنیم
  - FACES
    - منعطف - Flexible
    - سازگار - Adaptive
    - منسجم - Coherent
    - پرانرژی - Energized
    - با ثبات - Stable
- یک مغز یکپارچه و با اتصالات درونی که در آن بسیاری از بخش ها به صورت یک کلیت متعادل و هماهنگ با یکدیگر کار می کنند، موجب می شوند که زمانی که فرد با شرایطی مواجه می شود که اوضاع بر وفق مرادش نیست، بهتر بتواند خود را کنترل کند. این فرد به جای اینکه واکنشی پاسخ دهد و تحت کنترل محیط اطراف و هیجان آتش باشد می تواند سازگارتر عمل کند و تصمیم بگیرد که چطور به چالش ها و موقعیت های مختلف پاسخ دهد. در این صورت فرد می تواند خود را درک کند یک **منبع درونی** که او را هدایت می کند، ایجاد کند. این ذهنیت مغز بله است.
  - چگونه مغز را یکپارچه کنیم؟ ← با برقراری اتصالات جدید بین نورون ها
    - توجه به هر چیزی باعث فعال شدن نورون های مربوط به آن می شود و اتصالات نورونی رشد می کنند. به هر چیزی که توجه شود نورون های مربوط به آن فعال می شوند. در یک حالت مغزی بله وقتی نورون ها فعال شوند به طریقی سودمند به هم متصل می شوند و مغز تغییر کرده و یکپارچه می شود.
      - پس وقتی شما با کودک تان در حال کتاب خواندن هستید و از او می پرسید: "تو چه فکر می کنی چرا این دختر کوچولو ناراحته؟" این فرصت را به او می دهید تا مدار مشارکت اجتماعی و همدلی را در مغزش ایجاد و تقویت کند. صرفاً به این دلیل که به آن هیجان خاص توجه کرده اید و در حال ایجاد مدار درک خود هستید.
      - زمانی که جوک یا معما می گویید توجه را به شوخی و منطقی جلب می کنید و به رشد این جنبه ها در کودکتان کمک می کنید.
      - در همین راستا قرار گرفتن فرزند در معرض شر و انتقاد بیش از حد از جانب شما، معلمش یا هر کس دیگر مسیرهای عصبی را فعال می کند که بر احساس و از خودش تاثیر می گذارند. این حالت مغزی نه که در تعامل با شما ایجاد شده است نیز باعث رشد مغز می شود اما در این حالت مغز به شیوه ای یکپارچه رشد نمی کند.
      - وقت سوال پرسیدن است

چهار مبنای مغز بله

- واضح است که مغز بسیار پیچیده است. پس بیایید سازه سازی کنیم. ما مغز در حال رشد کودک را به یک خانه در حال ساخت شبیه می کنیم که هم طبقه بالا و هم طبقه پایین دارد.
  - طبقه پایینی
    - طبقه پایینی شامل بخش های ابتدایی مغز یعنی ساقه مغز و ناحیه لیمبیک است که در بخش های پایینی مغز و از بالای گردن تا پول بینی جای دارند اما این بخش ها را مغز طبقه پایین می نامیم این بخش مسئول بنیادی ترین عملیات روانی و عصبی ما از جمله هیجانات شدید غرایز و عملکرد های اصلی مانند گوارش و تنفس است مقررات طبقه پایین بسیار سریع عمل می کند و عمدتاً حتی بدون اینکه ما آگاه شویم کار خود را انجام می دهد و این باعث خواهد شد که ما در برخی شرایط واکنشی شویم و قبل از فکر کردن عمل کنیم. در هنگام تولد بخش های طبقه پایین مغز به خوبی رشد کرده اند
  - طبقه بالایی
    - مغز طبقه بالایی بخشی از خانه است که هنوز تحت ساخت و ساز است. آن مسئول مهارت های ارتباطی هیجانی و تفکری پیچیده تر است. این طبقه از قشر مخ که بیرونی ترین لایه مغز است، به طور مستقیم زیر پیشانی قرار دارد و تا پشت سر ادامه یافته است. قشر مخ مانند یک گنبد مغز طبقه پایینی را که در زیر آن قرار گرفته پوشانده است. مغز طبقه بالایی به ما امکان برنامه ریزی، در نظر گرفتن پیامدها، حل مسئله، در نظر گرفتن دیدگاه های مختلف و انجام توانایی های شناختی سطح بالا را که با عملکردهای اجرایی مرتبط هستند، می دهد. این بخش مغز تا حوالی ۲۵ سالگی در حال تکمیل است.
      - اگر شما یک دلیل می خواهید تا وقتی کودکتان از کوره در می رود و یا بی منطق می شود با او مدارا کنید، این همان دلیل است. مغز او هنوز به طور کامل شکل نگرفته و حداقل گاهی به معنای واقعی کلمه، توانایی کنترل هیجانات و بدنش را ندارد.
- مبانی مغز بله
  - این فهرست در فصول بعد با جزییات مطرح خواهند شد. اما بحث اینجا در این است که با پرورش مغز بله، قشر پیش پیشانی یکپارچه حاصل می شود و در نتیجه آن چهار رفتار که کتاب آنها را مبانی مغز بله می نامد، حاصل می شوند.
    - تعادل
    - درون نگری
    - تاب آوری
    - همدلی
  - توجه کنید که این فرایند فرایندی چرخشی است. یک فرایند تکرار شونده معطوف به رشد است. یک مغز بله منجر به تعادل تاب آوری درون نگری و همدلی می شود سپس همچنان که ما برای ارتقای این مبانی تلاش می کنیم آن ها بیشتر یک رویکرد مغز بله را تقویت می کنند و همین طور ادامه می یابد.
    - به یاد داشته باشید هر کدام از این چهار مبنا یک مهارت است که فرزند شما می تواند با تمرین و راهنمایی شما در خود رشد دهد. اگر برخی کودکان بطور طبیعی متعادل تر، تاب آور تر، درون نگر تر و یا همدل تر هستند، اما مغز همه آدمها انعطاف پذیر است و قادر است بر اساس مواجه شدن با تجربه های یکپارچه رشد کند.

شهریورماه ۱۴۰۱