

فرزند پروری با کفایت (با رویکرد طرحواره درمانی)

نگاهی عمیق به تأمین نیازهای عاطفی
اساسی و پیشگیری از خشم

تألیف

جان فیلیپ لوییس
کتاب مک دونالد لوییس

ترجمه

دکتر سید مهدی موسوی موحد



سرشناسه: لوئیس، جان فیلیپ، ۱۹۶۳-م. Louis, John Philip
عنوان و نام پدیدآور: فرزندپروری با کفایت (با رویکرد طرحواره درمانی): نگاهی عمیق به تأمین نیازهای عاطفی اساسی و پیشگیری از خشم / مؤلف جان فیلیپ لوئیس، کارن مک‌دونالد لوئیس؛ ترجمه سیدمهدی موسوی موحد. مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۳۲۸ ص. رقی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۶۳-۹
عنوان اصلی: Good Enough Parenting: An In-Depth Perspective on Meeting Core Emotional Needs and Avoiding Exasperation
موضوع: رفتار والدین-دستنامه‌ها، parenting- Handbooks, Manuals, ets
والدین و کودک-دستنامه‌ها، Parent and Child--Handbooks, Manulas, etc
شناسه افزوده: لوئیس، کارن مک‌دونالد، ۱۹۶۲-م. Louis, Karen McDonald
مترجم: موسوی موحد، سید مهدی ۱۳۵۴
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ف ۴ ۷۵۵/۷/۹ HQ
رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۵۵۶۶۴

جان فیلیپ لوئیس، کارن مک‌دونالد لوئیس
فرزندپروری با کفایت (با رویکرد طرحواره درمانی) نگاهی عمیق به تأمین نیازهای عاطفی اساسی و پیشگیری از خشم
ترجمه: دکتر سید مهدی موسوی موحد
فروست: ۱۱۲۹
ناشر: کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: پرستو قدیم‌خانی
مدیر هی: احسان ارجمند
سرپرست تولد: مرضیه شکی
ناشر چار سعید خانکشلو
چاپ: صحافی: نقش، نیاز
چاپ اول مهر ۱۱۰، ۱۱۰، ۱۱۰، ۱۱۰
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۶۳-۹
این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. ر کس - ۸۰ یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت
www.manpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر ۱۶، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات معاد، تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضو، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۱۱۱۱۷۷۷
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۱۱-۱۱۱۱۰۲۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند سن ۴۴، ۸۳-۳۷۲۸۱

بها: ۳۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۱۱	تقدیر و تاسف
۱۳	سخن مترجم
۱۵	تمجید از فرزندپروری به کفایت
۱۹	پیشگفتار
۲۱	بخش اول: معرفی فرزندپروری با کفایت
۲۳	فصل ۱ اهمیت فرزندپروری
۲۹	فصل ۲ مثالی برای نیازهای عاطفی اساسی
۵۱	فصل ۳ سردرگمی در تأمین نیازهای عاطفی اساسی
۵۹	فصل ۴ واکنش‌های منجر به خشم
۷۳	بخش دوم: نیاز عاطفی اساسی رابطه و پذیرش
۷۵	فصل ۵ رابطه و پذیرش
۸۵	فصل ۶ دامنه قطع رابطه و طردشدگی
۱۰۷	فصل ۷ زمان باکیفیت، وقت می‌خواهد
۱۲۳	فصل ۸ همدلی و تأیید احساسات
۱۵۳	بخش سوم: نیاز عاطفی اساسی خودگردانی و عملکرد سالم
۱۵۵	فصل ۹ خودگردانی و عملکرد سالم

فصل ۱۰ دامنه خودگردانی و عملکرد مختل	۱۶۱
فصل ۱۱ توانمندسازی متناسب با سن	۱۸۱
بخش چهارم: نیاز عاطفی اساسی پذیرش محدودیت‌های معقول	۱۹۱
فصل ۱۲ محدودیت‌های معقول	۱۹۳
فصل ۱۳ دامنه محدودیت‌های معیوب	۱۹۹
فصل ۱۴ چه چیزی محدودیت‌ها را مهار می‌کند؟	۲۱۳
فصل ۱۵ نجات از گرداب	۲۲۵
بخش پنجم: نیاز عاطفی اساسی انتظارات واقع‌بینانه	۲۳۷
فصل ۱۶ انتظارات واقع‌بینانه	۲۳۹
فصل ۱۷ سنه انتظارات مبالغه‌آمیز	۲۴۵
فصل ۱۸ دسالت والدین - ضعف یا قوت؟	۲۵۷
بخش ششم: حرکت به سوی نتیجه سالم‌تر	۲۷۵
فصل ۱۹ ارزش‌های معنوی و حتمی	۲۷۷
فصل ۲۰ ترمیم و پیوند دوباره	۳۰۳
خاتمه	۳۱۳
ضمیمه ۱: کاربرد رفتارهای منجر به خشم	۳۱۵
ضمیمه ۲: تمرین پردازش عواطف	۳۱۷
معرفی نویسندگان	۳۱۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۳۲۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۳۲۳

سخن مترجم

در جامعه امروز ما، با توجه به حجم زیاد اطلاعاتی که در دسترس است داشتن فرزندانی سالم از نظر جسمی و روحی بسیار مشکل تر از نسل های قبل به نظر می رسد و هر چه به جوتر مریوم نیاز به دانش تربیت فرزند خود را واضح تر نشان می دهد. والدین امروز، از یک سو با نسل روبرو هستند که به مراتب از آنها باهوش تر هستند و با توجه به سنشان به اصلاح دسترس بیشتری دارند و از سوی دیگر به راحتی ارزش های نسل قبل خود را قبول نمی کنند. در این تنگنا تربیت فرزند، کاری بس دشوار به نظر می رسد و دیگر نمی توان به تک بر تجربه اطرافیان و پدربزرگ و مادر بزرگ ها کودکان را تربیت کرد، امروزه فرزندپروری یک علم است که بر پایه تحقیقات مستدل بناشده و هر پدر و مادری باید به راحه و ظرفیتش آن را بیاموزد تا بتواند از این تنگنا به سلامت بگذرد.

در فرهنگ ما تربیت کودک با عنوان فرزندپروری شناخته می شود درحالی که کلمه فرزندپروری ترجمه کلمه parenting است که درواقع معنی آن والدپروری است نه فرزندپروری؛ یعنی برای تربیت فرزندان باید والدین تغییر کنند تا منجر به تربیت فرزندان شود. پس همان طور که در این کتاب خواهید دید قسمت اعظم تربیت فرزند بر اساس تغییر رفتار خودمان و توجه عمیق به مشکلاتی که در دوران کودکی برای ما ایجادشده و اصلاح این مشکلات بناشده است.

ما درواقع "قربانی قربانیان" هستیم. والدین ما در نسل قدیم عمدتاً دانشی در مورد تربیت فرزند نداشتند و ما نیز با این شرایط در پیشگاه فرزندانمان ایستاده ایم ولی اکنون زمان قربانی گری نیست و با توجه به همه گیر شدن دانش فرزندپروری همگی

مستولیم که آن را بیاموزیم و این زنجیره قربانی را قطع کنیم تا فرزندان ما بتوانند فرزندان خود را درست تربیت کنند.

در این کتاب تله‌های زندگی با نام طرحواره آورده شده است و دیدگاه جدیدی در حوزه فرزندپروری مطرح شده که به والدین کمک می‌کند مشکلات رفتاری خود را بهتر ببینند و با درک آنها رابطه مطلوب‌تری با فرزندان خود برقرار کنند.

بعد از خواندن این کتاب قطعاً دید تازه‌ای نسبت به خود و فرزندانمان خواهیم داشت. و آنچه از این کتاب می‌آموزیم و به کار می‌گیریم سرآغازی برای تغییر در خود و فرزندانمان خواهد شد.

در اینجا لازم است از استاد عزیز و دوست‌داشتنی‌ام جناب آقای دکتر محقق که هر روزه از طول زندگی، بی‌شائبه به من آموختند و دریچه‌های جدیدی به روی من باز کردند صمیمانه سپاسگاری کنم، بی‌شک وجود افرادی مانند ایشان نعمتی بزرگ برای کسانی است که می‌خواهند بدانند و تغییر کنند. از آقای دکتر حمیدپور تشکر فراوان دارم که با تدریس و همراهی فرد خود من را با دنیای جذاب طرحواره آشنا کرده و با معرفی این کتاب مسیر ترجمه و ارائه آن را هموار کردند. تشکر ویژه از همسر عزیزم، خانم دکتر مستوری که در طول ترجمه کتاب صبورانه و با شور و شوق مشوق من بودند و در ویراستاری کتاب کمک‌های بی‌شمار کردند.

از زحمات جناب آقای دکتر ارجمند سرکار خانم تینا جلالی که در موارد مشکل ترجمه حقیر را با سخاوت یاری کردند تشکر ویژه دارم و همچنین از زحمات خانم شکی که در به ثمر رساندن این ترجمه نقش بسزایی داشت سپاسگزارم. بی‌شک این ترجمه خالی از اشکال نیست و از راهنمایی‌های شما عزیزان در رفع این اشکال‌ها استقبال می‌کنم و رهنمودهای شما را به دیده‌ی منت دارم.

Site: www.dr.mahd.mousavi.com

Email: smm.mousavi@yahoo.com

Instagram: [dr.mousavimovahed](https://www.instagram.com/dr.mousavimovahed)

Telegram: <https://telegram.me/dr.mousavimovahed>

با سپاس

سید مهدی موسوی موحد

فروردین ۱۳۹۶