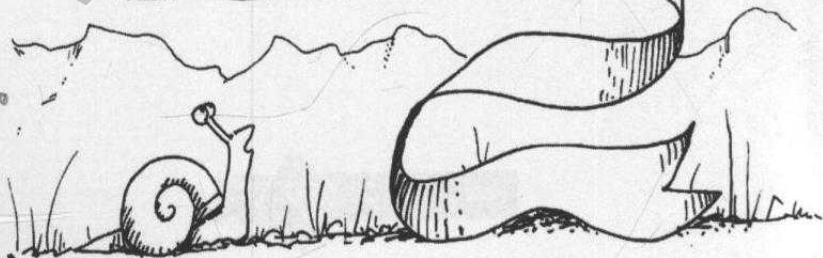


به بچه ها کمک کنیم

به خودشان

کمک کنند



۱۹۲۲۰۴



سرشناسه: گود، ایی. پری، ۱۹۴۳-م، Good, E. Perry
عنوان و نام پدیدآور: به بچه‌ها کمک کنیم به خودشان
کمک کنند/ تألیف ایی. پری گود؛ ترجمه شیوا
جمشیدی؛ ویرایش محمد یوسفی، فائزه نجفی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص. رقی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۳۲-۲

عنوان اصلی: Helping Kids Help Themselves
موضوع: والدین و کودک، Parent and Child
کودکان -- سرپرستی، Child Rearing
شناسه افزوده: جمشیدی، شیوا، ۱۳۵۹- مترجم، یوسفی،
محمد، ۱۳۷۱- ویرستار، نجفی، فائزه، ۱۳۶۰- ویراستار
رده‌بندی کنگره: HQ ۷۶۹/ب۹ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۹۱۴۰۸

ای. پری گود به بچه‌ها کمک کنیم به خودشان کمک کنند

ترجمه: شیوا جمشیدی
ویرایش: محمد یوسفی و فائزه نجفی، از «ویراستاران»
فروست: ۱۱۹۹

ناشر: کتاب ارجمند
ص: ۲۱۲
مدا: نثری، احسان ارجمند
رپر: تولید: مرضیه شکی
ناظر: چاپ: سعید خانکشلو
پ: و صحافی: نقش‌نیزار
چاپ اول: ۱۳۹۰
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۳۲-۲

این اثر، مشمول قانده حمایت از مؤلفان و مصنفان و
هنرمندان مصوب ۱۳۷۰ است، هر کس تمام یا قسمتی
از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش یا
عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

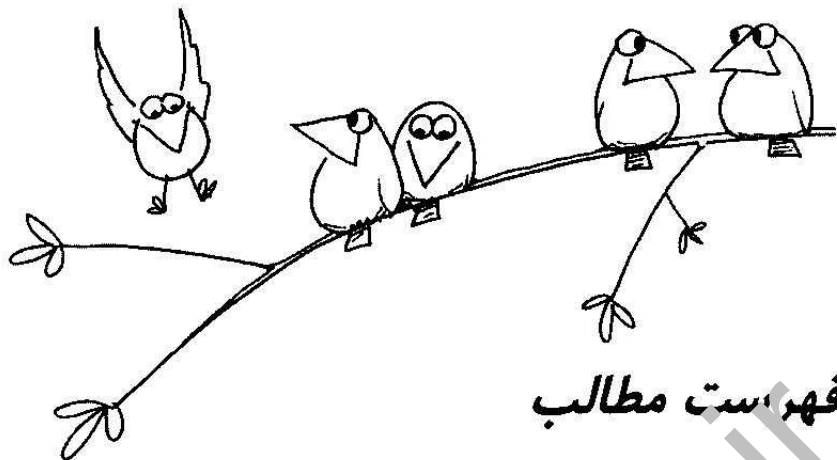
www.arjmandpub.com

مرکز نشر: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کا و خ ه، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، سمارت مجد، تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه، تلفن ۱۳-۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۱۱-۳۳۲۰۰۰۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱-۲۰۰۰۹
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۱

بها: ۲۷۰۰۰ 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 مطالب

۹	یادداشت مترجم
۱۳	فصل اول: معرفی مسأله
۴۷	فصل دوم: تعریف کُرک
۷۹	فصل سوم: برقراری رابطه
۱۰۹	فصل چهارم: بررسی ادراک
۱۳۹	فصل پنجم: دستیابی به دنیای مطلوب
۱۶۷	فصل ششم: آموختن خودآرزیابی
۱۹۵	فصل هفتم: انتخاب نگرشی جدید
۲۰۷	منابعی برای مطالعه بیشتر
۲۰۹	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۱۱	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۱۲	درباره نویسنده

یادداشت مترجم

فرزندپروری همواره یکی از مسئولیت‌های چالش‌انگیز بشر بوده است. در دنیای امروز که فشار همسالان و مواد مخدر و روابط جنسی فقط بخشی از عواملی است که بیش‌ازپیش به پیچیدگی و دشواری این کار افزوده، می‌توانید به فرزندان خود کمک کنید با تمرکز بر انگیزه درونی و پرورش اعتمادبه‌نفس، از رفتارهای خودتخریبگر پرهیز کنند. این کتاب نیازهای اساسی روان‌شناختی‌ای را که در همهٔ بچه‌ها وجود دارد بررسی می‌کند و شرح می‌دهد که چگونه می‌توان به بچه‌ها آموزش داد به بهترین نحو این نیازها را برآورده کنند. شاه‌کلید این کتاب برقراری رابطهٔ باکیفیت با آنها است که نحوهٔ انجام‌دادنش، به‌اضافهٔ نکات و ظرایف مربوط به رفتار با نوجوانان، به‌بیانی ساده و روان در کتاب حاضر آمده است.

در کتاب به بچه‌ها کمک کنید به خودشان کمک کنند، ای پری‌گود توضیح می‌دهد که چگونه بسیاری از رفتارهایی که در بالان با هدف «کمک» به بچه‌ها انجام می‌دهند در بهترین حالت و در بدترین حالت ویرانگر روابط بزرگ‌ترها با بچه‌ها است. این نوع کمک بر این باور استوار است که بیرون‌انگیزی بیرون از خودمان سبب می‌شود رفتار کنیم؛ درحالی‌که کمک واقعی بر این فرض استوار است که ما از درون انگیزه داریم رفتارمان هدفمند است. نویسنده به‌درستی بر این عقیده است که هر چند نمی‌توانیم بچه‌ها را مجبور کنیم مسئول و مستقل باشند، می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا این حرکت کنند. می‌توانیم به آنها یاد بدهیم کاری را که می‌کنند و جهت‌گیری کلی زندگی‌شان را خودآزمایی کنند. در جایگاه پدر یا مادر یا معلم یا مشاور بهتر است یاد بگیریم چگونه از یک سری اطلاعات دادن و تشویق کردن و تأیید کردن استفاده کنیم تا «نفس» را به اعتمادبه‌نفس برسانیم و به پرورش مسئولیت‌پذیری کمک کنیم. مؤثر بودن شیوهٔ فرزندپروری، سبب رشد مسئولیت‌پذیری در بچه‌ها می‌شود.

در فصل نخست مسئلهٔ اصلی در حوزهٔ فرزندپروری، که همان جهت‌گیری بیرونی است، معرفی شده است. فصل دوم تعریف جدیدی از کمک به دست می‌دهد تا

فرزندپروری در نهایت مؤثر واقع شود. در فصل‌های بعدی به مفاهیمی اشاره شده که در مجموع، نقشه راه را برای پدر و مادر و معلم و مشاور فراهم می‌کنند. موضوعاتی که در فصل‌های ۳ تا ۷ به آنها اشاره شده عبارت است از: برقراری رابطه، بررسی دنیای ادراکی، دستیابی به دنیای مطلوب، خودآزمایی، انتخاب نگرشی جدید. این مفاهیم که براساس تئوری انتخاب استوارند آن‌چنان ساده و شیوا بیان شده‌اند که فهمیدنش برای همه بسیار سهل و آسان است. باوجوداین، چنانچه خواننده محترم علاقه‌مند است اطلاعات بیشتری در این زمینه کسب کند، می‌تواند به کتاب‌های پرورش کودکان شاد و در جست‌وجوی شادمانی با ترجمه همین مترجم و چاپ‌شده در همین انتشارات مراجعه کند.

یکی از ویژگی‌های چشمگیر کتاب حاضر، تصویرپردازی بی‌نظیر و حرفه‌ای آن است که نه تنها سبب شد این کتاب بسیار جذاب و دوست‌داشتنی باشد، بلکه در فهمیدن مفاهیم مهمی که نویسنده به آن اختصاص داده آنها اشاره کرده کمکی شایان توجه کند. هر فصل، با تصویرپردازی دقیق و جالب توجه از برندگان که نشان‌دهنده والدین و بچه‌ها است، بر یک مفهوم برای توانمند کردن بچه‌ها تأکید می‌کند. تصویرپرداز کتاب، جفری هیل، تصویرپرداز و انیماتوری مشهور و بین‌المللی است که آرش برنده جوایز معتبر جهانی شده است. در مقام مترجم، از تک‌تک دقایقی که صرف ترجمه کتاب حاضر کردم بسیار لذت بردم و آموختم. امیدوارم تغییر الگوی آزاد بخش که در فصل آخر کتاب به آن اشاره شده برای همه خوانندگان رخ بدهد. تغییردادن الگوی خود، اولین و مهم‌ترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم تا به بچه‌ها کمک کنیم به خردشان کمک کنند.

شیوا جمشیدی^۱

زمستان ۱۳۹۷

^۱ خوانندگان محترم می‌توانند از طریق پست الکترونیکی shivajam@yahoo.com با مترجم در ارتباط باشند و نظرات و تجربیات‌شان را به اشتراک بگذارند.