

از فرزندت قهرمان بساز

دکتر هنری کلود - جان تاونسند

مترجم: سید نیک فلاح



انتشارات نیکه فرجام

کلود، هنری، ۱۹۵۶ م	سرشناسه
Cloud, Henry	عنوان و نام پدیدآور
از فرزندت قهرمان بساز/ هنری کلود، جان تاوانسند؛ ترجمه عسل نیک فلاح	مشخصات نشر
تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۹	مشخصات ظاهری
۲۶۲ ص.	شابک
۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۹۶-۰	وضعیت فهرست‌نویسی
فیبا	یادداشت
عنوان اصلی: Raising great kids: a comprehensive guide to parenting with grace and truth, c1999	موضوع
رفتار والدین - جنبه‌های مذهبی - مسیحیت	شناسه افزوده
تاوانزند، جان سیمز، ۱۹۵۲، م.	شناسه افزوده
نیک فلاح، عسل، ۱۳۶۵ - مترجم.	رده‌بندی کنگره
BV ۴۵۲۹	رده‌بندی دیویی
۲۴۸/۸۴۵	شماره کتابشناسی ملی
۶۱۲۱۴۶۲	



انتشارات نیک فرجام

از فرزندت قهرمان بساز

هنری کلود-جان تاوانسند

مترجم: عسل نیک فلاح

ناشر: انتشارات نیک فرجام

طرح جلد و صفحه‌آرایی: میروحید ذنوبی

نوبت چاپ اول ۱۳۹۹

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

شابک ۰ - ۹۶ - ۶۳۹۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۵	مقدمه: یک موضوع ممنوعه
۱۹	ارزش عشق
۲۰	ارزش حقیقت
۲۱	نقش شخصیت
۲۱	درک گناه، نابالغی، تغییر خدا
۲۳	ارزش آزادی
۲۳	نقش خدا
۲۷	فصل ۱: هدف فرزند پروری
۲۷	یک کودک با شخصیت
۲۹	اهمیت فرزند پروری
۳۰	پرورش یک بزرگسال
۳۱	چه کسی مسئول چه چیزی است
۳۳	فرزند پروری شما انعکاس اهداف شماست
۳۵	شخصیت؛ هدف واقعی
۳۷	جنبه‌های مختلف شخصیت
۳۹	چگونگی شکل‌گیری شخصیت
۴۲	چه چیزی را باید پرورش دهیم
۴۴	میوه‌ها و ریشه‌ها
۴۶	فصل ۲: عناصر رحمت و حقیقت
۴۸	رحمت و حقیقت از هم جدا هستند

فصل ۳: عنصر زمان	۶۰
ماهیت و اهمیت زمان	۶۲
روش کار فرایند	۶۷
زمانی که کودک به آن نیاز دارد	۷۱
مراحل خاص زمان	۷۱
فصل ۴: پایه و اساس زندگی ارتباط	۷۷
زندگی، یعنی برقراری رابطه	۷۹
۱. محبت دل‌بستگی	۸۰
نوزادی مبدأ دل‌بستگی (۰ تا ۱۲ سالگی)	۸۲
اهدای دل‌بستگی برای فرزند شما	۸۳
از رابطه‌ری استفاده کنید	۸۳
یادگیری اسباب و نیاز اداری	۸۴
برای روابط ارزش قائل شوید	۸۵
درونی کردن عشق	۸۶
پرورش توانایی پذیرش فضا	۸۷
توسعه نقش‌های جنسیتی	۸۸
با جهان ارتباط برقرار کنید	۸۸
توسعه دادن و گرفتن	۸۹
نوع دوستی را آموزش دهید	۸۹
دل‌بستگی چگونه اتفاق می‌افتد	۹۰
وظایف کودک	۹۱
ادامه درخواست کمک	۹۲
دریافت خوبی‌ها	۹۲
وظایف والدین	۹۳
برای نیازهای رابطه‌ای راه‌حل‌های ارتباطی ارائه کنید	۹۷
ایجاد مزاحمت نکنید	۹۸
فصل ۵: توسعه خودکنترلی مسئولیت	۱۰۰
مسئولیت، عشق را به عمل تبدیل می‌کند	۱۰۱

..... ۱۰۶	مسئولیت‌پذیری را با اجازه یا بدون اجازه‌ی کودکان خود توسعه دهید
..... ۱۰۶	به فرزند خود اجازه‌ی تجربه مسئولیت‌پذیری را بدهید
..... ۱۰۸	وظایف والدین
..... ۱۱۰	عشق
..... ۱۱۳	حقیقت
..... ۱۱۵	آزادی
..... ۱۱۸	و قیامت
..... ۱۲۰	میهن‌های مسئولیت
..... ۱۲۱	مالکیت
..... ۱۲۱	خویش‌نماری
..... ۱۲۳	مشکل انتخاب
..... ۱۲۵	فصل ۶: زندگی در یک دنیای ناکام
..... ۱۲۶	رؤیای گمشده
..... ۱۲۷	فقدان واقعی
..... ۱۲۸	سه واقعیت
..... ۱۲۸	خود
..... ۱۳۰	دیگران
..... ۱۳۱	جهان
..... ۱۳۱	تعریف مسئله
..... ۱۳۲	برگ‌های انجیر برای همه
..... ۱۳۳	انکار بدی‌ها
..... ۱۳۴	انکار ایده‌آل‌ها
..... ۱۳۶	قضاوت درباره‌ی بدی‌ها
..... ۱۳۷	عدم تجربه چیزهای بد در زندگی
..... ۱۳۸	افسانه: عزت‌نفس مثبت
..... ۱۴۰	درمان: ایجاد امنیت لازم برای واقعی بودن
..... ۱۴۱	فرآیند رویارویی با واقعیت
..... ۱۴۱	اعتراض

- ۱۴۲ واقعیت باقی می ماند
- ۱۴۳ متابولیزه کردن واقعیت
- ۱۴۴ اندوه
- ۱۴۶ نوزادی
- ۱۴۷ نویایی
- ۱۴۸ اوایل کودکی
- ۱۴۹ نوجوانی
- ۱۵۰ منفرد بودن
- ۱۵۲ اصل ۷: توسعه مهارت ها و استعدادها
- ۱۵۴ کودک شما باید کار کند
- ۱۵۴ ورود به گروه در سالان
- ۱۵۶ عشق و تایید، متفاوت هستند
- ۱۵۷ کار خوب، مهم و مهم انتظار است
- ۱۵۸ کار و مهارت بخشی از زندگی هستند
- ۱۵۹ ارزش ها
- ۱۵۹ عادت ها
- ۱۵۹ نگرش ها
- ۱۶۰ عادی سازی
- ۱۶۰ واگذاری مسئولیت ها
- ۱۶۱ کار و پول
- ۱۶۱ توانایی
- ۱۶۲ خلاقیت و حل مسئله
- ۱۶۳ ارزیابی
- ۱۶۳ رقابت
- ۱۶۴ ترس از موفقیت و عدم موفقیت
- ۱۶۵ پرورش استعدادها و موهبت ها
- ۱۶۵ کشف استعدادها
- ۱۶۷ تکامل

۱۶۹	والدین در پس زمینه
۱۷۰	تربیت یک فرزند بیش از حد پرکار
۱۷۲	فصل ۸: پرورش وجدان
۱۷۲	اخلاق
۱۷۳	وجدان چیست
۱۷۵	سه مسئله مهم و نگران کننده
۱۷۵	۱. وجدان آن‌ها شکل گرفته است
۱۷۷	۲. وجدان
۱۷۹	محتوا و کیفیت وجدان
۱۸۳	فرایند
۱۸۵	ده دستور
۱۸۹	ارزش‌های خود
۱۹۱	فصل ۹: ارتباط با خدا
۱۹۱	پرستش و زندگی معنوی
۱۹۲	شخصیت و معنویت
۱۹۳	ایجاد محیطی برای رشد رابطه
۱۹۵	حضور خداوند در زندگی روزمره
۱۹۶	خداوند به عنوان منبع چیزها
۱۹۷	زندگی در راه خدا بهتر است
۱۹۸	آموزش معنوی و هدف آن‌ها
۲۰۱	ایمان شما روی ایمان فرزندان تأثیر می‌گذارد
۲۰۲	مسئله تصویر خدا
۲۰۴	از وابستگی دوران کودکی تا وابستگی دوران بلوغ
۲۰۶	سن ایمان
۲۰۹	فصل ۱۰: آن‌ها را برای داشتن یک زندگی مستقل آماده کنید
۲۱۴	اعتماد و وابستگی
۲۱۹	استقلال و خودمختاری

۲۲۵	محدودیت‌ها و اختیارات
۲۲۸	فصل ۱۱: پرداختن به موضوعات خاص نوجوانان
۲۲۸	موسیقی
۲۲۹	مو، لباس، ظاهر عمومی
۲۳۰	محدودیت‌های زمانی
۲۳۰	معنویات
۲۳۱	طالعات
۲۳۳	باز رفتن و کنار آمدن با نواقص خود و دیگران
۲۳۴	تحمل ناامیدی و به تأخیر انداختن لذت
۲۳۶	مطالبات گروه اجتماعی و مهارت‌های بین فردی
۲۳۷	استعداد نوجوانان و علائق
۲۳۹	فصل ۱۲: درک حقوق و برتری افراد
۲۴۰	خلق و خو با شخصیت تفاوت دارد
۲۴۲	چگونه تفاوت را تشخیص دهیم
۲۴۴	کودکان مصمم و بارزاده
۲۴۵	فصل ۱۳: تک والدی
۲۴۹	سخنی در باب همسریابی
۲۵۰	چه زمانی باید کمک بگیرید
۲۵۵	نتیجه‌گیری
۲۵۶	دیدگاه الهی
۲۵۶	والدین نیاز به پشتیبانی دارند
۲۵۷	شکست را عادی‌سازی کنید
۲۵۹	در زمان شک و تردید، اتصال برقرار کنید

پیشگفتار

در MOPS International - سازمانی که مادران کودکان خردسال را ترغیب و حمایت می‌کند - اغلب از مادران استفاده می‌شود در مورد موضوع گیج‌کننده و چالش برانگیز فرزند پروری مادران پرسشها کنیم.

بسیار خوب!

با وجود کتاب‌ها و برنامه‌های آزرش فوق‌العاده‌ای که امروزه در دسترس هستند، از فرزندت قهرمان بساز را به سه دلیل پیشنهاد می‌کنیم:

اول این که پاسخگوی روزمرگی‌های فرزند پروری است و به زبان مادران و پدران صحبت می‌کند. دکتر هنری کلود و جان آتشمنند اصول و تکنیک‌هایی را ارائه می‌دهند که کاملاً کاربردی هستند.

دوم اینکه، کتاب بسیار مهمی است. نویسندگان با استفاده از آموزش‌های کلامی و روان‌شناختی، چشم‌اندازی یکپارچه و قابل اعتماد ارائه می‌دهند. آن‌ها خود فرزند پروری را تجربه کرده و نتایج آن را به ما ارائه می‌دهند.

سوم اینکه، بنیادی است. این کتاب با ارائه یک تصویر بزرگ ضمن تأکید بر اهمیت بی‌نظیر سال‌های اولیه زندگی، تمام سنین و مراحل فرزند پروری را در برمی‌گیرد. به عنوان یک والد، بسیار جالب است که با در ذهن داشتن پایان، شروع

کنید. می‌توانم نتایج این رویکرد را در شخصیت فرزندتان خودم، مشاهده کنم. آن‌ها ممکن است کامل نباشند اما عالی هستند.

وضعیت چند هفته پیش خانواده ما را به‌عنوان نمونه در نظر بگیرید.

بعد از خوردن غذای دلخواه دخترم او^۱ یعنی مرغ کبابی، پاستا و سبزیجات در ایوان، همسر و پسر دوازده ساله‌ام^۲ مشغول بازی گلف شدند و من را در یک عصر تابستانی طولانی با دختر چهارده ساله‌ام تنها گذاشتند. ما سر میز غذا ماندیم و گذرگاه‌های او در طول سه هفته گذشته را بررسی کردیم: اردوی تابستانی و پسر آن سفر با گروه جوانان کلیسا. دلم برایش تنگ شده بود.

دختر من و هفتاد و دو سانتی‌متری من، به‌سرعت در حال بزرگ شدن است. من از دیدن او که تقریباً زن جوانی شده است شگفت‌زده می‌شوم. امشب او درباره زندگی با من صحبت کرد و همه چیز را با من در میان گذاشت. در یک لحظه یک تغییر کوچک بین ما اتفاق افتاد. بله، من هنوز یک مادر هستم اما در این لحظه تبدیل به یک دوست شدم. او روز به روز به من احتیاج دارد، اما این نیاز با دهه گذشته متفاوت است. روابط ما به‌جای تدبیر منتهی می‌شود. می‌دانم که دخترم اکنون سفر دوران کودکی خود را به این رسانده و رهسپار سفری به‌سوی دنیای بزرگسالی شده است. او به‌تدریج رشد کرده و در حال حرکت به سمت آینده است و من حیرت‌زده، به تماشا نشسته‌ام.

چهره خوشحال و چال گونه‌اش در دو سالگی، هیجان در پنج سالگی، شور و اشتیاقش در ده سالگی و تغییر او به بزرگسالی را یک سال بعد از آن به یاد می‌آورم. اکنون، او در ایوان نشسته است و از اکتشافات نوجوانی^۳ به یاد می‌برد، رابطه محدود ما که از دوران کودکی او آغاز شده و همچنان در حال تغییر است، مهم‌ترین بخش سفر مادر-دختری ما است. مطمئناً چیزهای زیادی شخصیت او را

به شکلی که اکنون دارد، درآورده‌اند. در این شامگاه تابستان، در این مکان، من روی صندلی ایوان نشسته‌ام، به دخترم گوش می‌دهم و از این ارتباط لذت می‌برم. چشمانم به چشمان او که حاصل تربیت من است متمرکز شده، گوش‌هایم روی صدای او تنظیم شده‌اند، سرمایه‌گذاری من روی او که از نوباوگی شروع شده در حال نتیجه دادن است.

نابراین، من به‌عنوان مدیر سازمان MOPS International و مادر دو فرزند در حال رشد، معتقدم این کتاب بهترین منبع برای راهنمایی ما در فرآیند فرزند پروری از صندلی گهواره‌ای تا صندلی ایوان خواهد بود. این کتاب هم به کسانی که در ابتدای مسیر هستند مانند بسیاری از مادران کودکان پیش‌دبستانی و هم به کسانی که در اواسط آن هستند، کمک می‌کند.

الیزا مورگان

رئیس و مدیرعامل، شرکت MOPS