

بسمه تعالی

پرورش انسان‌های شایسته

مترجمین:

دکتر محسن براتی

مهندس سارا محمد علیزاده

سرشناسه	کلارک-فیلدز، هانتز Clarke-Fields, Hunter :
عنوان و نام پدیدآور	پرورش انسان‌های شایسته/ مولف هانتز کلارک فیلدز؛ مترجمین محسن براتی، سارا محمدعلیزاده.
مشخصات نشر	تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۷۷ ص: ۱۴×۲۱ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۷۷۵-۸ :
وضعیت فهرست نویسی	قیفا :
یادداشت	عنوان اصلی: Raising good humans: a mindful guide to breaking the cycle of reactive parenting and raising kind, confident kids, [2019]
عنوان دیگر	پرورش انسان‌های خوب: راهنمای ذهن‌آگاه برای شکستن چرخه فرزندپروری واکنشی و تربیت کودکان مهربان و با اعتماد به نفس.
عنوان دیگر	چطور انسان شایسته تربیت کنیم.
موضوع	رفتار والدین کودکان - سرپرستی مهربانی
شناسه افزوده	براتی، محسن، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	محمدعلیزاده، سارا، ۱۳۷۱ - مترجم
رده بندی کنگره	HQ۷۵۵/۸
رده بندی دیویی	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۴۶۲۷۷

www.ketab.ir ارشدان

موسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	پرورش انسان‌های شایسته
مترجمین:	دکتر محسن براتی - مهندس سارا محمد علیزاده
ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۰
حروفچینی و صفحه آرایی:	www.irantypist.com
طراح و گرافیکست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۱۷۷۵-۸
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com
مرکز پخش و توزیع:	www.arshadan.net
قیمت:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰ ۸۵۰۰۰ تومان

۲۳	پیش‌گفتار
۲۹	مقدمه
۳۱	حقیقت فرزندپروری
۳۳	تغییر الگوی بی‌نقص بودن
۳۳	مدل‌سازی لحظه به لحظه
۳۴	تمرین: رابطه شما با وظیفه فرزندپروری تان چگونه است؟
۳۵	چگونه سبک زندگی آگاهانه را الگوگذاری کنیم
۳۶	عادات مربوط به قطع ارتباط
۳۷	تغییر الگوهای قدیمی
۳۷	دیگر تهدیدی وجود ندارد
۳۸	مسیری آگاهانه به سوی پرورش انسان‌های شایسته
۴۱	مانیفست فرزندپروری ذهن‌آگاه
۴۳	بخش اول: چرخه واکنش‌گری را بشکن
۴۴	فصل اول: حفظ خونسردی
۴۵	این یک عکس‌العمل عادی نیست
۴۵	پاسخ استرس چیست؟
۴۷	در مغز ما چه می‌گذرد
۴۸	اختلال در فرزند پروری

- ذهن آگاهی: قدرت اعجاب آوری که والدین به آن نیاز دارند ۵۰
- مدیتیشن ذهن آگاهی مغزمان را دچار تغییر می کند ۵۱
- خروج از حالت خودکار ۵۳
- چگونه ذهن آگاهی را تمرین کنیم ۵۴
- تمرین: خوردن یک کشمش همراه با ذهن آگاهی ۵۵
- شروع به تقویت عضلات غیرواکنشی تان کنید ۵۷
- تمرین: مدیتیشن ذهن آگاهی نشسته ۵۸
- سایر روش ها برای تمرین ذهن آگاهی ۶۰
- تمرین: فعالیت های روزانه ذهن آگاهی ۶۰
- چه فعالیتی را برای تمرین ذهن آگاهی انتخاب می کنید؟ ۶۱
- به درون بدن خود تسلط یابید ۶۱
- تمرین: از درون بدن تان آرامش بگیرید ۶۲
- خودکاری کمتر، توجه و حضور بیشتر ۶۳
- گشودن آغوش به زمان حاضر و پذیرش تغییر ۶۴
- ذهن آغازگر - لحظه به لحظه در پی آموختن باشید ۶۶
- تمرین: ذهن آغازگر بر یک پیاده روی ۶۷
- تمرین: فرزندان را از دریچه تازه ای ببینید ۶۷
- تصدیق - آنچه را که می بینید به زبان بیاورید ۶۸
- تصدیق آگاهانه در رابطه با فرزندان ۶۸