

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

والدین هشیار

مسئول ساختن خود، نیرومند ساختن فرزندان

شفالی سابرین

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه: ساباری، شفالی، ۱۹۷۲ - م. Tsabary, Shefali

عنوان و پدیدآور: والدین هشیار متحول ساختن خود، نیرومند ساختن فرزندان

مشخصات نشر: / شفالی ساباری؛ مترجم اکرم کرمی.

مشخصات ظاهری: تهران: صابرین، کتاب‌های دانه، ۱۳۹۵.

فروست: ۲۸۷ ص: ۲۱×۱۴ س م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۸۳-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: The conscious parent: transforming ourselves, empowering our children, 2010.

موضوع: رفتار والدین - جنبه‌های روان‌شناسی.

موضوع: Parenting - Psychological aspects

موضوع: کودکان - سرپرستی - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Child rearing - Psychological aspects

موضوع: والدین و کودک - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Parent and Child - Psychological aspects

شناسه افزوده: کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: HQ ۷۵۵ / ۸ / س ۲ و ۲ ۱۳۹۵

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹ / ۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۶۶۳۵

کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۹۰، ۶۸، ۷۰

والدین هشیار
شفالی ساباری

مترجم	اکرم کرمی
ویراستار	محمدعلی منصوری
اجرای طرح جلد	نرگس محمدی
تعداد	۲۵۰۰
چاپ اول	۱۳۹۵
حروفچینی و صفحه‌آرایی	فاطمه بابایی
لیتوگرافی	پویه گراور
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۸۳-۴

ISBN: 978 - 964 - 2785 - 83 - 4

حقوق ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۹	سخن ناشر
۱۱	سخنی با والدین
۱۳	فصل ۱: سخنی و تعمی مانند من
۱۳	شما رو- پرو می دهید که با نشان خاص خود می تپد ...
۱۷	تربیت ناهشیارانه نطفه شروع همه ماست
۱۸	برای ارتباط با فرزندان ابتدا با خود ارتباط برقرار کنید
۲۲	ایجاد احساس پیوند و یکپارگی
۲۴	تأثیر هشیاری بر شیوه فرزندآوری
۲۷	فصل ۲: فرزند، عامل رشد روحی و معنوی
۲۹	فرزند، عامل بیداری والدین
۳۴	چگونه تربیت هشیارانه را فراگیریم؟
۳۷	والد هشیار شدن یک شبه میسر نمی شود
۳۹	فصل ۳: رهاسازی فرزندان از نیاز به جلب تأیید
۴۲	اصل، پذیرش است
۴۴	پذیرش، دست روی دست گذاشتن نیست

- اجتناب از رویکرد قالبی در امر تربیت ۴۵
- فرزندتان را همان قدر می‌پذیرید که خود را پذیرفته‌اید ۴۸

- فصل ۴: کنار زدن ایگو ۵۲
- چگونگی کارکرد ایگو ۵۳
- ایگو: مقبولیت در انتظار ۵۷
- ایگو: کمال‌گرایی ۵۸
- ایگو: جایگاه اجتماعی ۶۱
- ایگو: حیوان ۶۳
- ایگو: کنترل ۶۵
- گذر از ایگو ۶۸

- فصل ۵: آیا فرزندتان به رشد شما کمک می‌کند؟ ۷۲
- با واکنش‌پذیری خود روبه‌رو شوید ۷۴
- میراث هیجانی خود را کشف کنید ۷۷
- رنج خود را بپذیرید ۸۰
- روبه‌رو شدن با رنج فرزندان ۸۲
- هر بار یک گام ۸۶
- پذیرش، کلید کاهش اضطراب ۹۲

- فصل ۶: شعور هستی ۹۵
- زندگی درس می‌دهد ۹۶
- آیا می‌توان به زندگی اعتماد کرد؟ ۹۸
- فرزندانمان نیازی به جلب اعتماد ما ندارند ۱۰۰
- چگونه موقعیت‌های مختلف را به خود جذب می‌کنیم ۱۰۲
- رهایم، از قید ناهشیار ۱۰۵

۱۱۰	همه چیز به تفسیر و برداشت ما بستگی دارد
۱۱۵	فصل ۷: چالش های زندگی در نوزادی و نوپایی
۱۱۶	نوزادی و درس های آن
۱۱۸	سفری برای کشف خود
۱۲۰	بازیابی ریتم گمشده
۱۲۳	نوپایی: دوره ای متمایز و ویژه
۱۲۶	نه بایی، زمان کاشتن بذر کنترل
۱۳۰	فصل ۸: سال های مدرسه، فرصتی برای رشد معنوی والدین
۱۳۱	مقصود از سطر چالش حضور در کنار فرزند
۱۳۵	دبیرستان: نیاز به پذیرش بی چون و چرا
۱۳۷	مقاومت در مه ایا رسنه کنترل
۱۴۰	فصل ۹: خطرپذیری در مسیر هشتاد و نه
۱۴۱	نقش برجسته مادر
۱۴۵	تربیت فرزند یعنی گام زدن با ضرباهنگ متفاوت
۱۴۸	فصل ۱۰: تربیت از موضع انسجام، نه زخم های دیروز
۱۵۰	بزرگ شدن با احساس بی کفایتی
۱۵۴	خشنود ساختن دیگران برای جلب تأیید
۱۵۸	اگر نتوانید خودتان باشید
۱۶۱	بدرفتاری، جست وجویی واقعی برای خوبی ذاتی
۱۶۳	شکست ها نمایانگر خود واقعی شما نیستند
۱۶۵	فصل ۱۱: خانواده ای بر بستر اصالت

نگرانی یعنی این پندار که داریم «کاری» می‌کنیم	۱۶۸
علت ترس از حال و اکنون	۱۷۱
زندگی فراتر از مشغولیت	۱۷۴
حال را دریابیم	۱۷۶

فصل ۱۲: سگفتی نهفته در تجربه‌های معمولی	۱۸۰
آیا از معمول بودن فرزند خود دلشاد هستید؟	۱۸۱
هرچه بیشتر، پنداری باطل	۱۸۳
اضطراب بیکار ماندن	۱۸۷
بازگشت به سادگی	۱۸۸
تجلی دنیای درونی در زندگی	۱۹۱

فصل ۱۳: آرزوهای بزرگ را فراموش کنید	۱۹۳
سرشت فرزند خود را محترم بشمارید	۱۹۴
چگونه برای فرزند خود معیار تعیین کنیم	۱۹۶
انتظارات واقع‌بینانه	۱۹۸
به مسیر توجه کنید، نتیجه را رها سازید	۲۰۰
روش صحیح تحسین کردن	۲۰۱
فرزندانمان از ما پیروی می‌کنند	۲۰۶

فصل ۱۴: ایجاد فضایی برای هشیاری در زندگی کودک	۲۰۹
ایجاد فضایی برای سکون و آرامش	۲۱۰
برای فرزندان روایتی معنادار خلق کنید	۲۱۲
قدردانی از فرزند، ابزاری نیرومند در امر تربیت	۲۱۴

۲۲۰	چگونه تلاش ما برای ارتباط با فرزندان هرز می‌رود
۲۲۲	تأیید رفتار یا وجود؟
۲۲۵	صرفاً شاهد باشید

۲۲۹	فصل ۱۶: برخورد با اشتباهات کودک
۲۳۰	آیا واقعاً علت رفتار فرزندان را می‌دانید؟
۲۳۱	تبدیل خطا به گوه‌ر معنوی
۲۳۳	اشتباهات فرزندان را غنیمت بشمارید

۲۳۶	فصل ۱۷- دوباره رواز
۲۳۷	بدون خجسته‌نمایی نمی‌توان اوج گرفت
۲۴۱	رویکرد مسیری به تربیت
۲۴۳	از اختلاف نگرین، از راجح نهید
۲۴۶	شیوه انضباطی مؤثر
۲۴۸	قاعده قانون‌ها
۲۵۲	آموزش، مؤثرتر از تنبیه
۲۵۵	واکنش هیجانی یعنی نیازهای عاطفی نافرمان
۲۵۷	پذیرش نقش خود در رفتار فرزند
۲۶۱	چرا کودکان خوب تبدیل به نوجوانان سرکش می‌شوند
۲۶۴	تأثیر معکوس راهکارهای شدید انضباطی
۲۶۸	چگونه «نه» بگوییم
۲۷۴	اهمیت وقت‌شناسی

۲۷۶	سخن آخر: درک و شناخت ناهشیار جمعی
۲۷۷	ناهشیار جمعی، ابتلای همگانی
۲۷۹	والدی که حضور دارد

ضمیمه: ملاک هشیاری ۲۸۲

پرسش از خود ۲۸۲

کلمات قصاری از والد هشیار ۲۸۶

www.ketab.ir

سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتاب های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب، مستقل هستند. اما حتی برای زایمان، روش های مناسب و صحیح شیردادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان، ریزه کاری ها، انواع و جالب دیگری که به روش ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سن بلوغ می پردازد، موضوع کتاب های این مجموعه را تشکیل می دهند.

روش نویسندگان این کتاب ها، آموزش شیوه های علمی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و ارائه آن ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.