

پرورش محبت‌آمیز کودکان

فرزند پروری به روش ارتباط بدون خشونت

دکتر مارشال روزنبرگ

ترجمه‌ی فرشته سبحانی، کیوان رحیمیان



نشر اختران

سرشناسه : روزنبرگ، مارشال، ۱۹۳۴-۲۰۱۵ م. Marshall Rosenberg
عنوان و نام پدیدآور : پرورش محبت‌آمیز کودکان: فرزندپروری به‌روش ارتباط بدون خشونت/ مارشال روزنبرگ؛ ترجمه فرشته سبحانی، کیوان رحیمیان
مشخصات نشر : تهران: اختران، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۸۲-۱
وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
یادداشت : عنوان اصلی: Raising children compassionately parenting the nonviolent communication way: a presentation of nonviolent communication ideas and their use, 2003

یادداشت : کتابنامه
عنوان دیگر : فرزندپروری به‌روش ارتباط بدون خشونت
موضوع : ارتباط — جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : ارتباط بین اشخاص
موضوع : روابط بین اشخاص
موضوع : عدم خشونت
موضوع : والدین و کودک
موضوع : کودکان — انضباط
موضوع : رفتار والدین
موضوع : کودکان — سرپرستی
شناسه افزوده : سبانی، فرشته، ۱۳۴۳ - مترجم
شناسه افزوده : رحیمیان، کیوان، ۱۳۴۴ - مترجم
رده‌بندی کنگره : ۹۷: ۱۳۶/ الف/ ۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی : ۱۵۳/ ۱
شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۰۰۰



نشر اختران

پرورش محبت‌آمیز کودکان فرزندپروری به‌روش ارتباط بدون خشونت

مارشال روزنبرگ

مترجمان: فرشته سبحانی، کیوان رحیمیان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: پارسیان - چاپ و صحافی: بهمن

کارگر جنوبی - خیابان روانمهر - پلاک ۱۵۲ ط ۱ تلفن: ۶۶۴۱۰۳۲۵ و 090Akhtaran
instagram: akhtaranpub - www.akhtaranbook.ir - info@akhtaranbook.ir

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۱۸۲-۱

همه حقوق محفوظ است

بها: ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱.....	مقدمه‌ی مترجم.....
۱۵.....	ایباده‌ی ارتباط بدون خشونت (ان.وی.سی).....
کتاب یکم	
۱۷.....	پرورش حبس‌آور کودکان.....
۱۷.....	مقدمه.....
۱۸.....	آگاهی خود من.....
۲۰.....	آموزش ما به جوانان و نوجوانان.....
۲۲.....	محدودیت‌های مبارز سیاسی.....
۲۵.....	کیفیت خاصی از ارتباط.....
۲۸.....	محدودیت‌های پاداش.....
۳۰.....	تغییر عادت‌های ارتباطی.....
۳۲.....	جنگ کارهای روزمره.....
۳۵.....	عشق بی قید و شرط.....
۳۷.....	آماده‌سازی فرزندان مان.....
۴۰.....	بازی فرمانده.....
۴۲.....	استفاده از قدرت.....
۴۶.....	جامعه‌ی حمایتی.....

کتاب دوم

۵۳.....	فرزند پروری از اعماق قلب: سهم شدن هدیه‌های محبت، ارتباط و انتخاب.....
۵۵.....	فرزند پروری از اعماق قلب.....
۵۵.....	مقدمه.....
۵۷.....	"قدرت- بر" در برابر "قدرت- با".....
۶۰.....	همدلی با یک کودک.....
۶۲.....	سهم شدن تجربه خود.....

- همدلی با خود ۶۴
- چرا برای ارتباط وقت صرف کنیم؟ ۶۶
- تمرین یک: ترجمه‌های اساسی ۶۸
- تمرین دو: ترجمه به ان.وی.سی ۷۰
- ورای جنگ‌های قدرت ۷۱
- چرخه‌ی همدلی با خود، همدلی و ابراز ۷۲
- ایه‌ها: راهبردهای خلاقانه از خلال ارتباط ۷۵
- توانمندی ۷۷
- تدریس سه: تغییر پاسخ‌های عادت ۷۸
- تمرین چهار: گفت‌وگوهایی با تنظیم وقت قبلی ۸۱
- شنیدن "بله" در پشت "نه" ۸۱
- یک گفت‌وگو بهتر بران.وی.سی ۸۲
- وصل کردن راهبردها به نیازها ۸۵
- شنیدن "بله" چه تفاوتی ایجاد می‌کند؟ ۸۶
- تمرین پنج: مواجهه با "نه" ۸۸
- استفاده‌ی حمایتی از قدرت ۹۱
- تمرین شش: توجه به استفاده از قدرت ۹۲
- ان.وی.سی و زبان ۹۳
- تمرین هفت: آن سوی زبان ۹۶
- میانجیگری میان کودکان ۹۹
- ان.وی.سی با دو کودک نوپا ۱۰۰
- آنچه را می‌خواهید ببینید، نشان دهید ۱۰۲
- توجه به نیازهای همگان ۱۰۴
- تمرین هشت: میانجیگری میان کودکان ۱۰۵
- تحسین ۱۰۷
- حرکت از قضاوت به مشاهده ۱۰۸
- تمرین نه: سپاس‌گزاری و قدردانی ۱۱۱
- با ان.وی.سی شروع کن ۱۱۲
- تشخیص تفاوت‌ها میان بچه‌ها، خلق و خو و رشد ۱۱۶
- تمرین ده: قدم‌های بعدی ۱۲۰

- ۱۲۲ فرزندپروری برای صلح
- ۱۲۹ برخی از احساسات مشترک بین همه‌ی ما
- ۱۳۰ برخی از نیازهای اساسی مشترک بین همه‌ی ما
- ۱۳۲ چگونه می‌توانید از فرایند ارتباط بدون خشونت استفاده کنید
- ۱۳۳ تمرینی برای کاربرد ارتباط بدون خشونت، زبان زندگی

www.ketab.ir

مقدمه‌ی مترجم

بیداری همسرم، فرشته سبحانی، اندکی پس از آن که ترجمه‌ی کتاب پرورش محبت‌آمیز کودکان» را آغاز کرد، عود کرد. تشدید بیماری او هم‌زمان با چالش‌های دشواری که خانوادگی ما در تابستان و پاییز ۹۰ با آن مواجه شد.

با این همه فرشته در آذرماه ۹۰ تصمیم گرفت تا این ترجمه را به اتمام برساند. مؤسسه رحمت حالش، مجال این کار را از او گرفت و بدین ترتیب متعهد شدم تا ترجمه‌ی این کتاب را که از معدود کارهای نیمه‌تمام فرشته بود، به پایان برسانم. خوشحالم که اکنون موفق شدم به تعهدم عمل کنم. ترجمه‌ی نیمه اول کتاب به قلم خود اوست و من نهایت تلاش خود را به کار بردم تا کیفیت کار در ادامه نیز حفظ شود. امیدوارم پیش‌کش کوچکم را بپذیرد و از کیفیت کار رضایت داشته باشد.

این اولین کتاب از مجموعه کتاب‌های ارتباط بدون خشونت است که مستقیماً کاربرد این الگوارا در پرورش کودکان مورد بررسی قرار می‌دهد. مارشال روزنبرگ (۱۹۳۴-۲۰۱۵) در این کتاب خطوط کلی این الگوارا در ارتباط با پرورش کودکان با ذکر نمونه و مثال‌هایی ترسیم کرده است که می‌تواند در عمل، بسیار مفید و کارآمد باشد.

هم‌زمان با ترجمه‌ی «پرورش محبت‌آمیز کودکان» کتاب دیگری از الگوی ارتباط بدون خشونت را با نام «فرزندپروری از اعماق قلب» را می‌خواندم. در حین مطالعه به نظرم رسید که مثال‌ها و تجربه‌های عینی

نویسنده در کتاب را در قالب ضمایمی به انتهای این کتاب اضافه کنم تا مصداق‌های عینی و عملی بیشتری از کاربرد ان.وی.سی در زندگی روزانه و به ویژه در حوزه پرورش کودکان را در اختیار خوانندگان بگذارد. به همین منظور شروع به ترجمه کردم. هرچه پیش‌تر رفتم به دلایلی مانند مفاهیم مطروحه، تمرین‌ها و مثال‌های عینی از زندگی روزانه به این نتیجه رسیدم که خود کتاب "فرزندپروری از اعماق قلب" می‌تواند به‌طور کامل منتشر شود. به همین دلیل تصمیم گرفتم هر دو کتاب در یک مجموعه منتشر شود.

اینبال کشتان، (۲۰۱۴-۱۹۶۵) نویسنده‌ی "فرزندپروری از اعماق قلب"، فوق‌لیسانس، مدرس بین‌المللی ان.وی.سی، از بنیان‌گذاران و راهنمایان بخش درمانی ارتباط بدون خشونت، هماهنگ‌کننده‌ی پروژه‌های "خانواده‌های توأم با آرامش ارتباط بدون خشونت" و "جهان توأم با صلح و آرامش" بود.

او با خانواده‌اش در اوکلند، کالیفرنیا در آمریکا زندگی می‌کرد. بزرگ‌ترین معلم او در این سال‌ها پسرش بود، کسی که به او معنی زندگی بدون خشونت را آموخته است. اینبال کشتان نیز تجربه‌های خود را در ارتباط با الگوی ارتباط بدون خشونت و پرورش فرزندان در کتاب "فرزندپروری از اعماق قلب" ثبت کرده است. علاوه بر این کتاب از او تعدادی مقاله و یک سی‌دی با نام "فرزندپروری مبتنی بر ارتباط، ارتباط بدون خشونت در زندگی روزانه" منتشر شده است.

امیدوارم این کتاب به عنوان هدیه‌ی مورد پذیرش کلیه خوانندگان قرار گیرد و منجر به برداشتن گام کوچکی در بهبود کیفیت ارتباط همه‌ی ما (پدران، مادران، معلمان و...) با فرزندان این سرزمین بشود.

دوست دارم قدردانی ویژه‌ای از خاطره عزیز بکنم که این ایام حمایت بی‌دریغش را در همه‌ی ابعاد زندگی نثار خانواده‌ی ما کرد و در به ثمر رسیدن این کتاب نیز نقش داشت.

در اینجا لازم می‌دانم از همه‌ی کسانی که مرا در انتشار این کتاب یاری کردند قدردانی نمایم به ویژه کامران که با صرف وقت و دقت هوشمندی اش موجب بهبود کیفیت آن شد.

کیوان رحیمیان

آبان ۹۳