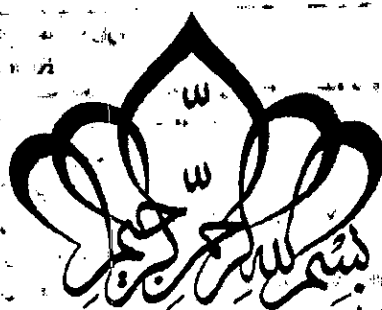




ترتیب ندون فریاد

(شوه‌ای متحول کننده برای تربیت فرزندان با حفظ خونسردی)

مال ادوز اورا کل

مترجم: سید محمدی فرد

عنوان قرار دادی: رانکل ، هال ادوارد

Runkel, Hal Edward

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدون فریاد (شیوه‌ای متحول کننده برای تربیت فرزندان با حفظ خونسردی)

مؤلف: هال ادوارد رانکل، مترجم: سمیه موحدی فرد

مشخصات نشر: قم، آوای منجی، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص

شابک: ۴۲۰۰۰ ریال ISBN ۹۷۸ - 600 - ۶۴۰۲ - ۲۷ - ۷

وضعیت فهرست نویسی بر اساس فیا

یادداشت: عنوان اصلی: **screamfree parenting: the revolutionary approach to raising your kids by keeping your cool 2007**

موضوع: ۱- رفتار والدین، ۲- کودکان - سرپرستی، ۳- کودکان - انضباط

رده بندی کنگره: الف ۴۱۳۹۰ ت ۲ ر HQ ۷۵۵/۸/۱

رده بندی دیوی: ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۱۲۷۲۸



تربیت بدون فریاد (شیوه‌ای متحول کننده برای تربیت فرزندان با حفظ خونسردی)

مؤلف: هال ادوارد رانکل

مترجم: سمیه موحدی فرد

ناشر: آوای منجی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

چاپخانه: گنج معرفت

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

شابک: ۴۲۰۰۰ - ۶۴۰۲ - ۲۷ - ۷ ISBN ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۴۰۲ - ۲۷ - ۷

ناشر همکار: مین اندیشه - الطیار - جام جوان - مارینا - ائمه - اندیشه مطهر

کلیه حقوق این کتاب برای ناشر محفوظ می‌باشد.

دفتر قم: خیابان معلم - ۱۰ متری معلم - کوچه ۵ (شهید فلسفی) پلاک ۴

تلفن: ۷۷۲۸۳۷۰ - ۷۷۲۸۳۷۱ همراه ۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶ - ۰۹۱۲۳۹۰۸۴۷۵

www-monji.avaye@yahoo.com

فهرست مطالب

۹..... روش مطالعه این کتاب

بخش یک

۱۰..... به والدین «خونسردی» تبدیل شوید که فرزندان نیاز دارند

۱۱..... فصل ۱: تربیت در مورد فرزندان بلکه در مورد والدین است

۲۱..... * چه کسی به راستی خارج از کنترل است؟

۲۴..... بزرگترین دشمن والدین

۲۷..... مخرب ترین دروغ در مورد تربیت

۳۱..... راه بهتری وجود دارد

۳۵..... فصل ۲: اگر تحت کنترل نباشید نمی توانید مسئول باشید

۳۹..... * اگر دیگران شما را کنترل کنند نابود می شوید

۴۰..... * «مسئول» یعنی چه؟

۴۲..... * آن چه ما در واقع فریاد می زنیم

۴۴..... * خود را آرام کنید

۴۹..... فصل ۳: تکامل یافتن دشوار است به خصوص برای افراد بالغ

- * بروز رنج ها ۵۱
- * چالش واکنش ۵۴
- * فرصتی برای رشد ۵۶
- * مزایای تکامل ۶۱

بخش دو

حفظ خونسردی یعنی خلق فضاها

فصل ۴: نتایج زائد در ذهن مجسم کنید اما بر نتیجه نهایی چندان متمرکز

- شوید ۷۱
- تجسم نتایج در ذهن ۷۴
- * بر نتیجه نهایی چندان متمرکز نشوید ۷۹
- * هدایت کودکان به سوی بزرگسالی ۸۳

فصل ۵: فرزندان به فرصت نیاز دارند ۸۷

- * فضای بیشتر ۹۱
- * نمیتوان آن را متعلق به آنها دانست و باز هم آنها را کنترل کرد ۹۳
- * تأثیر حفظ خونسردی ۹۶
- * هشت راه برای ایجاد فضا برای کودکان ۹۹
- سوالهای ارزیابی ۱۰۴

فصل ۶: مقاومت بیهوده است ۱۰۵

- ۱۰۵..... تربیت "جودو" را به کار گیرید
- ۱۰۷..... * مبارزه طلبی
- ۱۱۱..... * خودداری از برداشتن دستکش
- ۱۱۱..... * "حوصله‌ام سر رفته است"
- ۱۱۲..... * "هنوز نرسیدیم؟"
- ۱۱۳..... * مامان نمیتوانم تکالیفم را انجام دهم
- ۱۱۵..... * از تو متنفرم
- ۱۱۶..... * من نمیخواهم این کار را انجام دهم و انجام نمیدهم
- ۱۱۸..... * چرا فرزندان باید از ما اطاعت کنند؟
- ۱۲۳..... * سوالهای ارزیابی
- ۱۲۵..... * فصل ۷: شما پیامبر نیستید [همچنین مادر بزرگ پیامبر نیست]
- ۱۲۸..... * تأثیر برجسبها
- ۱۳۱..... * جادوی پیشینی
- ۱۳۴..... * آیا تمامی برجسبها اثر منفی دارند؟
- ۱۳۶..... * راهکارهایی برای موفقیت
- ۱۳۶..... * تغییر واژگان
- ۱۳۷..... * شگفتزده کردن شما
- ۱۳۸..... * حمایت از تکامل فرزندان
- ۱۳۹..... * رها کردن پدر و مادر

- ۱۳۹..... * سخن گفتن به موقع
- ۱۴۰..... داستان
- بخش سه
- حفظ خونسردی یعنی ایجاد فضا
- فصل ۸: والدین با ایجاد شرایط، میز را میچیند (و برعکس)..... ۱۵۱
- ۱۵۳..... * دو جنبه تربیت
- ۱۵۶..... * روش تربیت بدون فریاد
- ۱۵۹..... * تربیت "بهترین دوستان"
- ۱۶۰..... * فرزندان بزرگتر فضای بیشتر میخواهند
- ۱۶۳..... * تعادل ساختاری
- فصل ۹: اجازه دهید نتایج کار، فریاد بزنند..... ۱۶۹
- ۱۷۱..... * حقیقتی در مورد نتایج
- ۱۷۶..... * پیشگیری از مواجهه با عواقب: چالش واقعی
- ۱۷۹..... * حفظ خونسردی در حال مشاهده اشتباهات آنها
- فصل ۱۰: تهدیدهای تهی، عهدشکنی هستند..... ۱۸۵
- ۱۸۶..... * کلمه ای در مورد ارتباط
- ۱۸۸..... * نوع دیگری از قول
- ۱۹۲..... * تأثیر نبات

۱. هیچ گاه عاقبتی را تعیین نکنید که اعمال آن برای شما سخت تر از تحمل آن برای فرزندان باشد..... ۱۹۲
۲. هیچ میانبری برای وضع یا اعمال عواقب وجود ندارد..... ۱۹۳
۳. تنها عواقب مورد نظران را برگزینید..... ۱۹۳
- سوال های ارزیابی ۱۹۷
- داستان ۱۹۷

بخش چهار

خودتان تمرین کنید.

- فصل ۱۱: ابتدا خودتان ماسک اکسیژن بزنید..... ۲۰۷
- * خودخواهی یعنی چه؟..... ۲۰۹
- * اولین مرحله عشق: "من خود را به دلیل منافعم دوست دارم."..... ۲۱۱
- * دومین مرحله عشق: "من تو را به دلیل منافعم دوست دارم."..... ۲۱۲
- * سومین مرحله عشق: "من تو را به دلیل منافعت دوست دارم."..... ۲۱۳
- * چهارمین مرحله عشق: "من خود را به دلیل منافع تو دوست دارم."..... ۲۱۵
- * سردرگمی فرهنگی ما..... ۲۱۶
- * ابتدا خودتان ماسک اکسیژن بزنید..... ۲۲۰
- سوال های ارزیابی ۲۲۳

- فصل ۱۲ روابط متحول کننده ۲۲۵
- * مقاومت در برابر تحول ۲۲۷
- * ماجرای کودک سه ساله ۲۳۰
- * تحول مورد انتظار ما ۲۳۴
- * این تحول با یک جمله آغاز میشود ۲۳۶
- سوال های ارزیابی ۲۴۰

www.ketab.ir

روشن‌سازی و ترویج فرهنگ و آگاهی مردم و به‌ویژه جوانان را در اولویت قرار می‌دهد. در این راستا، تألیف و انتشار کتاب‌های علمی و پژوهشی، به‌ویژه در زمینه‌های مربوط به حقوق و عدالت، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این کتاب، با هدف روشن‌سازی مفاهیم حقوقی و ارائه راهکارهای عملی، تدوین شده است. امید است که با مطالعه این کتاب، خوانندگان بتوانند با چالش‌های حقوقی خود مواجه شده و به‌خوبی آن‌ها را حل کنند.

هدف من از نگارش این کتاب، ساده است: بهبود و آرام سازی روابط در سراسر جهان و آغاز این کار با بهبود روابط شما با فرزندانان. من برای این باور هستم که می‌توان با کاربردهای اصول آرایه شده در این کتاب از رابطه والدین - فرزندی که پیشتر غیر قابل تحمل به نظر می‌رسیده، لذت برد. این رابطه سرشار از شادی، همکاری، هماهنگی و مهم‌تر از همه احترام دوجانبه است. برقراری آرامش در خانواده چندان هم غیر ممکن نیست! من در راستای تحقق این هدف، ساختار منطقی را طرح ریزی کرده‌ام که روش بدون فریاد، مسالمت آمیز را پیش رویتان قرار می‌دهد. ممکن است در وهله اول برخی از اصول، متناقض و حتی کمی بدعت گذارانه به نظر برسند زیرا با بسیاری از آموزش‌های معمول آمیخته هستند. بنابراین اگرچه ممکن است به مرور اجمالی فهرست مطالب و مطالعه موضوع جالب توجه و سوسه شوید، با مطالعه فصل به فصل کتاب به نتیجه بهتری دست خواهید یافت. کتاب حاضر شامل چهار بخش و هر بخش دربردارنده چند فصل است.

در پایان هر بخش، داستانی واقعی در مورد تجربیات افرادی شبیه شما ارایه شده است. برخی از این داستان‌ها را استادان، همکاران یا دوستان نقل کرده‌اند. من افتخار آشنایی با تعدادی از شجاع‌ترین افراد را داشته‌ام، افرادی که زمان، سرمایه و انرژی عاطفی چشمگیر خود را در راه یادگیری روش توجه به خود و برقراری ارتباط با دیگران صرف کرده‌اند. همنشینی با آن‌ها و مشاهده تحول ارتباطات آن‌ها برای من موهبت بسیار بزرگی است.

قدرت تربیت بدون جنجال در تمامی داستان‌ها به خوبی مشهود است. البته نام‌ها و جزئیات تغییر کرده اما وقایع کاملاً واقعی و اثرگذار می‌باشد. من این داستان‌ها را برگزیده‌ام زیرا تا حد زیادی بیانگر اصول ارایه شده بوده. همان گونه که خواهید دید، روابط والدین - فرزندان را در موقعیت‌های مختلف زندگی به تصویر می‌کشند. اگرچه هر کسی در موقعیت منحصر به فردی قرار می‌گیرد، برخی از وقایع به نظر تان آشنا می‌آید.

نکات مفید این کتاب را در جهت تحول روابط به کار گرفته سایر مطالب را کنار بگذارید. پذیرش تمامی توصیه‌های بر من برای بهبود روابط لزوماً ضرورتی ندارد. تنها کاری که باید انجام دهید حفظ خونسردی و آرامش است.

می‌توانید از طریق ایمیل feedback@screenfree.com نظرات خود و تأثیر کتاب بر زندگیتان را با من در میان گذارید. من مشتاق شنیدن نظرات شما هستم. واکنش شما مرا در روند برقراری آرامش جهانی یاری می‌کند.