

۱۳۱۹۸۱۳

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

والدین هشیار

متحول ساختن خود نیرومند ساختن فرزندان

شفالی ساباری

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	: ساباری، شفالی، ۱۹۷۲-م.	Tsabary, Shefali
عنوان و نام پدیدآور	: والدین هشیار: متحول ساختن خود، نیرومند ساختن فرزندان / شفالی ساباری؛ مترجم اکرم کرمی.	
مشخصات نشر	: تهران، صابری، کتابهای دانه، ۱۳۹۵.	
مشخصات ظاهری	: ۲۸۷ ص.	
فروست	: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.	
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۳۷۸۵-۸۳-۴	
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.	
یادداشت	: عنوان اصلی:	The Conscious Parent: Transforming Ourselves, Empowering Our Children, 2010
موضوع	: رفتار والدین - جنبه های روان شناسی	
موضوع	: Parenting-Psychological aspects	
موضوع	: کودکان - سرپرستی - جنبه های روان شناسی	
موضوع	: Child Rearing-Psychological aspects	
موضوع	: والدین و کودک - جنبه های روان شناسی	
موضوع	: Parent and Child-Psychological aspects	
شناسه افزوده	: کرمی، اکرم، ۱۳۴۱-م. مترجم	
رده بندی کنگره	: HQ۷۵۵/۸ و آ ۲۱۳۹۵	
رده بندی دیویی	: ۶۴۷/۱	
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۶۶۶۳۵	

کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابری ۸۸۹۶۸۸۹۰

والدین هشیار

شفالی ساباری

مترجم	اکرم کرمی
ویراستار	محمدعلی معصومی
حروفچینی و صفحه آرایی	فاطمه بابایی
اجرای طرح جلد	بابک کثیری
چاپ دوم	زمستان ۱۴۰۳
تعداد	۱۰۰۰
لینوگرافی	پاد چاپ
ناظر چاپ	پاد چاپ
چاپ و صحافی	پاد چاپ

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۷۸۵-۸۳-۴

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۳۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

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

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

ایگوی مقبولیت در انتظار ۵۷

ایگوی کمال‌گرایی ۵۸

ایگوی جایگاه اجتماعی ۶۱

ایگوی همخوانی ۶۳

ایگوی 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 فرزندتان 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

رهایی از قید ناهشیار ۱۰۵

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

- 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: شگفتی نهفته در تجربه‌های معمولی** ۱۸۰
- آیا از معمولی بودن فرزند خود دلشاد هستید؟ ۱۸۱
- هرچه بیشتر، بهتر: پنداری باطل ۱۸۳
- اضطراب بیکار نماندن 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 ۲۰۵
- 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
- فصل ۱۵: حضور واقعی در ارتباط با فرزند** ۲۱۸

۲۲۰	چگونه تلاش ما برای ارتباط با فرزندمان هرز می رود
۲۲۲	تأیید رفتار یا وجود؟
۲۲۵	صرفاً شاهد باشید
۲۲۹	فصل ۱۶: برخورد با اشتباهات کودک
۲۳۰	آیا واقعاً علت رفتار فرزندان را می دانید؟
۲۳۱	تبدیل خطا به گهر معنوی
۲۳۳	اشتباهات فرزندان را غنیمت بشمارید
۲۳۶	فصل ۱۷: دو بال پرواز
۲۳۷	بدون خویشتن داری نمی توان اوج گرفت
۲۴۱	رویکرد معنوی به تربیت
۲۴۳	از اختلاف نگریزید، آن را ارج نهید
۲۴۶	شیوه انضباطی مؤثر
۲۴۸	قاعده قانون ها
۲۵۲	آموزش، مؤثرتر از تنبیه
۲۵۵	واکنش هیجانی یعنی نیازهای عاطفی نافرجام
۲۵۷	پذیرش نقش خود در رفتار فرزند
۲۶۱	چرا کودکان خوب تبدیل به نوجوانان سرکش می شوند
۲۶۴	تأثیر معکوس راهکارهای شدید انضباطی
۲۶۸	چگونه «نه» بگوییم
۲۷۴	اهمیت وقت شناسی
۲۷۶	سخن آخر: درک و شناخت ناهشیار جمعی
۲۷۷	ناهشیار جمعی، ابتلای همگانی
۲۷۹	والدی که حضور دارد

۲۸۲ضمیمہ: ملاک ہشیاری

۲۸۲پرسش از خود

۲۸۶کلمات قصاری از والد ہشیار

سخن ناشر

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

کتاب‌های این مجموعه با وجود ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب، مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روش‌های 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 و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

سخنی با والدین

تربیت ایده آل سرابی بیش نیست، چه درواقع نه والد ایده آلی وجود دارد و نه کودک ایده آل. کتاب حاضر با تأکید بر چالش های طبیعی فرزندپروری تصدیق می کند که هر یک از ما سعی می کنیم بهترین والدی باشیم که می توانیم. هدف ما این است که نشان دهیم چگونه می توان درس های عاطفی و معنوی نهفته در مسیر فرزندپروری را بیرون کشید، روی آن سرمایه گذاری کرد و از رهگذر تحول و هشیاری به شیوه ای مؤثر در تربیت دست یافت. در این رویکرد بر ما والدین است که دریابیم چگونه نقص و کاستی ما می تواند به عنوان ارزشمندترین ابزار تغییر و اختیار ما قرار گیرد.

ممکن است بعضی از بخش های این کتاب احساسات آزاردهنده ای را در شما برانگیزد. خواهش من از شما این است که در صورت تجربه چنین احساساتی به انرژی و حال و هوای این تجربه، خوب توجه کنید، خواندن را متوقف سازید و در خلوت احساسات خود را لمس کنید و با آن روبه رو شوید. با انجام این کار متوجه خواهید شد که خود به خود احساسات خود را هضم کرده اید و آنچه خوانده اید برایتان پرمعنا تر شده است.

تمامی والدین، صرف نظر از سن فرزند خود، می توانند از این کتاب استفاده کنند و اطمینان داشته باشند که التزام و عمل به اصول مطرح شده در آن، تحول و دگرگونی را برای خود و فرزندشان به ارمغان خواهد آورد.

اگر والدی تنها هستید که بدون کمک دیگران مجبورید فرزند خود را بزرگ کنید خواندن این کتاب بار شما را سبک‌تر می‌کند. اگر پرستار تمام وقت کودک هستید خواندن این کتاب بر غنای تجربه شما می‌افزاید. من پیوسته خود را مدیون و قدردان فرصتی می‌دانم که فرزندپروری در اختیار ما می‌گذارد تا از پوسته قدیمی خود برون بیاییم، الگوهای کهنه را رها کنیم، با شیوه‌های نوین بودن درگیر شویم و به صورت والدی هشیار تکامل یابیم.

شفالی^۱

www.ketab.ir