

نیک‌سرشت (درون خوب)

راهنمای تبدیل شدن به پدر و مادری که می‌خواهید باشید

نویسنده

دکتر بکی کندی

مترجمان

دکتر اسماعیل سعدی‌پور

(عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر سمانه محمدی شمیرانی

(مدرس دانشگاه)

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۳

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

www.ketab.ir

سرشناسه: کندی، بکی Kennedy, Becky

عنوان و نام پدیدآور: نیک‌سرشت (درون خوب)/ نویسنده بکی کندی؛ مترجمان اسماعیل سعدی‌پور، سمانه محمدی‌شمیرانی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۳. مشخصات ظاهری: ۳۹۲ ص؛ ۱۴×۲۱×۵/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۶۶-۱ وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Good inside : a guide to becoming the parent you want to be, 2022.

یادداشت: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف فیا دریافت کرده است.

موضوع: رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی (Parenting -- Psychological aspects)

موضوع: والدین و کودک -- جنبه‌های روان‌شناسی (Parent and Child -- Psychological aspects)

شناسه افزوده: سعدی‌پور، اسماعیل، ۱۳۴۵ - مترجم شناسه افزوده: محمدی‌شمیرانی، سمانه، ۱۳۶۷ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۷۲۳

شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۸۸۴۱۵۹

رده‌بندی دیویی: ۹۲۴/۱۵۵

حق چاپ محفوظ است

نیک سرشت (درون خوب)

راهنمای تبدیل شدن به پدر و مادری که می خواهید باشید

نویسنده: دکتر بکی کندی

مترجمان: دکتر اسماعیل سعدی پور - دکتر سمانه محمدی شمیرانی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۳ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه - چاپ و صحافی: آرمانسا

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای ناشر محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است. اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.

قیمت:

انتشارات رُشد



ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۴۱ - تلفن ۶۶۴۰۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن خیابان شهید منیری جابود،

شماره ۷۶ - تلفن: ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۱۰۲۶۲

۷.....	مقدمه
	بخش یک: اصول فرزندپروری دکتر بکی
۱۷.....	فصل اول: درون خوب
۲۹.....	فصل دوم: دو چیز درست است
۴۵.....	فصل سوم: وظیفه تان را بشناسید
۵۹.....	فصل چهارم: سال های اولیه مهم اند
۷۳.....	فصل پنجم: هنوز خیلی دیر نشده است
۸۵.....	فصل ششم: تاب آوری بزرگ تر از شادی است
۹۷.....	فصل هفتم: رفتار یک پنجره است
۱۱۵.....	فصل هشتم: کاهش شرم، افزایش ارتباط
۱۲۷.....	فصل نهم: حقیقت را بگویید
۱۴۱.....	فصل دهم: خودمراقبتی

بخش دو: ایجاد ارتباط و پرداختن به رفتارها

فصل یازدهم: ایجاد سرمایه ارتباطی	۱۵۷
فصل دوازدهم: گوش ندادن	۱۸۵
فصل سیزدهم: قشقرق‌های هیجانی	۱۹۵
فصل چهاردهم: قشقرق‌های پر خاشگرا نه (ضربه زدن، گاز گرفتن، پرتاب کردن)	۲۰۵
فصل پانزدهم: رقابت خواهر و برادر	۲۱۹
فصل شانزدهم: بی ادبی و نافرمانی	۲۳۳
فصل هفدهم: غر زدن	۲۴۳
فصل هجدهم: دروغ‌گویی	۲۵۱
فصل نوزدهم: ترس‌ها و اضطراب	۲۶۱
فصل بیستم: تردید و کمروزی	۲۷۱
فصل بیست و یکم: تحمل نکردن ناامیدی	۲۸۱
فصل بیست و دوم: غذا و عادات غذایی	۲۹۳
فصل بیست و سوم: رضایت	۳۰۵
فصل بیست و چهارم: اشک	۳۱۵
فصل بیست و پنجم: ایجاد اعتماد به نفس	۳۲۳
فصل بیست و ششم: کمال‌گرایی	۳۳۳
فصل بیست و هفتم: اضطراب جدایی	۳۴۳
فصل بیست و هشتم: خواب	۳۵۳
فصل بیست و نهم: کودکانی که دوست ندارند درباره احساسات صحبت کنند	
(کودکانی با احساس عمیق)	۳۶۷
نتیجه‌گیری	۳۸۱
درباره نویسنده	۳۸۷
فهرست موضوعی	۳۸۹
یادداشت	۳۹۳

تقدیم به

همسرم، انگیزه بخش زندگی ام و فرزندانم که بیشتر از آنچه من به آنان
بیاموزم، به من آموختند.

بکی کندی

مقدمه

«دکتر بکی، دختر پنج ساله ام در مرحله ای که با خواهرش بدرفتاری می کنه،
با ما بی ادبی می کنه و در مدرسه به شکل فاجعه باری دچار فروپاشیه، ما
کاملاً گیر کردیم. می تونید به ما کمک کنید؟»

«دکتر بکی، چرا فرزندم که یاد گرفته از دستشویی استفاده کنه، یک دفعه تو
کل خونه ادرار می کنه؟ ما سعی کردیم از پاداش و تنبیه استفاده کنیم ولی
هیچ چیز تغییر نمی کنه. می تونید به ما کمک کنید؟»

«دکتر بکی، فرزند دوازده ساله ام، هیچ وقت به حرفم گوش نمی ده! این
دیوونه کننده است. می تونید بهم کمک کنید؟»

بله، من می توانم کمک کنم. ما این مسائل را درک می کنیم.