

www.ketab.ir

فرزند پروری با کفایت

نویسندگان: جان فیلیپ لوئیس و کارن مک دونالد لوئیس

مترجم: فاطمه کلهری

بازنیک

سرشناسه: لوئیس، جان فیلیپ، ۱۹۶۳ - م. Louis, John Philip
 عنوان و نام پدیدآور: فرزندپروری با کفایت/ جان فیلیپ لوئیس، کارن مک دونالد لوئیس؛
 مترجم فاطمه کلهری؛ ویراستار فهیمه پارچه‌باف.
 مشخصات نشر: قم: یارنیک، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص: ۱۲/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۲۲۷-۶-۸-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: Good enough parenting: an in-depth perspective on meeting core emotional needs and avoiding exasperation, c.2015.
 عنوان دیگر: فرزندپروری با کفایت: (با رویکردی طرح‌آرمانی): نگاهی عمیق به تأمین نیازهای عاطفی اساسی و پیشگیری از خشم.
 موضوع: رفتار والدین -- دستنامه‌ها, etc
 والدین و کودک -- دستنامه‌ها, etc
 Parent and child -- Handbooks, manuals, etc
 Parenting -- Handbooks, manuals, etc
 شناسه افزوده: لوئیس، کارن مک دونالد، ۱۹۶۲ - م.
 Louis, Karen McDonald
 شناسه افزوده: کلهری، فاطمه، ۱۳۷۲ -، مترجم
 رده بندی کنگره: HQ۷۵۵/۸
 رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۳۳۳۴۰
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

یارنیک

فرزندپروری با کفایت

نویسندگان: جان فیلیپ لوئیس و کارن مک دونالد لوئیس
 مترجم: فاطمه کلهری
 ناشر: یارنیک
 ناظر فنی چاپ: علی قربانی
 طراح جلد: علیرضا حسن زاده
 صفحه‌آرایی: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۲۲۷-۶-۸-۸
 قیمت: ۳۵۰,۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴



YarnikPub

www.YarnikPub.ir



۹۹

برگ‌نوشت

۵	 ستایش کتاب «فرزندپروری باکفایت»
۸	 سپاسگزاری‌ها و تقدیم‌ها
۱۰	 پیشگفتار
۱۲	 بخش یک: معرفی فرزندپروری باکفایت
۱۲	 فصل اول: تربیت مهم است
۱۶	 فصل دوم: نیازمندی‌های عاطفی اساسی
۳۷	 فصل سوم: ناامیدی از نیازهای عاطفی اساسی
۴۴	 فصل چهارم: تعاملات ناامیدکننده
۵۵	 بخش دو: نیاز عاطفی اساسی برای اتصال و پذیرش
۵۵	 فصل پنجم: اتصال و پذیرش
۶۴	 فصل ششم: دامنه قطع ارتباط و رد شدن
۸۲	 فصل هفتم: داشتن زمان باکیفیت، زمان می‌برد
۱۱۲	 فصل هشتم: همدلی و اعتبارسنجی احساسات
۱۱۹	 بخش سه: نیاز عاطفی اساسی برای خودمختاری و عملکرد سالم
۱۱۹	 فصل نهم: خودمختاری و عملکرد سالم
۱۲۳	 فصل دهم: حوزه خودمختاری و عملکرد مختل
۱۳۹	 فصل یازدهم: توانمندسازی مناسب با سن
۱۴۷	 بخش چهار: نیاز عاطفی اساسی با محدودیت‌های معقول
۱۴۷	 فصل دوازدهم: محدودیت‌های معقول

۱۵۱	 فصل سیزدهم: محدودیت‌های مختل
۱۶۳	 فصل چهاردهم: چه چیزی محدودیت‌ها را مهار می‌کند؟
۱۷۲	 فصل پانزدهم: دور ماندن از گرداب
۱۸۳	 بخش پنج: نیاز عاطفی اساسی برای انتظارات واقع‌بینانه
۱۸۳	 فصل شانزدهم: انتظارات واقع‌بینانه
۱۸۸	 فصل هفدهم: حوزه انتظارات اغراق‌آمیز
۱۹۸	 فصل هجدهم: مشارکت والدین - دارایی یا بدهی؟
۲۱۴	 بخش شش: حرکت به سمت نتیجه سالم‌تر
۲۱۴	 فصل نوزدهم: ارزش‌های معنوی و جامعه
۲۳۶	 فصل بیستم: ترمیم و اتصال مجدد
۲۴۴	 سخن آخر
۲۴۵	 پیوست ۱
۲۴۷	 پیوست ۲

ستایش کتاب «فرزندپروری باکفایت»

«در دنیایی پر از اطلاعات، کتاب «فرزندپروری باکفایت» به والدین آموزش می‌دهد که چگونه نیازهای عاطفی اساسی را برطرف کرده و درعین حال، چگونه از انتقال رفتارهای ناآرامد خود به فرزندان‌شان جلوگیری کنند. طرحواره درمانی،^۱ پیوسته برای بزرگسالان موفقیت‌آمیز بوده است، اما من همیشه آرزو داشتم کسی در زمینه جلوگیری از ایجاد طرحواره‌ها یا دام‌های زندگی در کودکان، کاری انجام دهد و این کتاب برای آن می‌باشد؛ دکتر جفری یانگ،^۲ بخش روان پزشکی، دانشگاه کلمبیا، نیویورک، بنیان‌گذار

طرحواره درمانی

«این کتاب پیش‌گام، به والدین کمک می‌کند که فرزندان سالم‌تری را تربیت کنند تا وقتی بزرگ می‌شوند، بزرگسالانی سالم‌تر و موفق‌تر باشند. من به شدت آن را توصیه می‌کنم.» - چارلز ال ویتفیلد،^۳ نویسنده بین‌المللی کتاب‌های پرفروش، «شفا دادن کودک درون»؛

«حکمت شناخت تفاوت؛ مسائل اصلی در روابط، بهبود و زندگی»

«برخی از کارشناسان پیشنهاد می‌کنند بهترین هدیه‌ای که می‌توانیم به فرزندان خودمان بدهیم، یک والد سالم است. «فرزندپروری باکفایت» به ما فرصت می‌دهد که به پیچیدگی‌های شخصیت، دام‌های زندگی و سبک‌های مقابله خود بنگریم تا آن لحظات چالش‌برانگیز منحصر به فرد در تربیت را کشف کنیم... آن‌هایی که می‌توانند هم مشکلات شخصی دیرینه و هم قدرت‌های شگفت‌انگیز را فعال کنند. جان و کارن لوئیس علاوه بر ارائه اطلاعات واضح و قابل دسترس همراه با ابزارهای قدرتمند برای تربیتی مؤثر، خواننده را دعوت می‌کنند تا سفری تحقیقاتی در دام‌های شخصی و محرک‌هایی که تحت شرایط والد بودن رخ می‌دهند، تجربه کنند. شما استراتژی‌های گام به گام جهت غلبه بر بعضی از دشوارترین موانع را خواهید یافت که کمترین آن، یادگیری نحوه حذف حواس‌پرتی ناسالم،

قضاوت‌های خودانتقادی به نفع مسئولیت، شادی مهار شده و انتظارات مدیریت شده است. با تکیه بر کار پایه محکم رویکرد مبتنی بر شواهد درمان طرحواره، «فرزندپروری باکفایت» یک دارایی ارزشمند برای کتابخانه شما خواهد بود.

وندی بهارای^۱ نویسنده، «خلع سلاح کردن خودشیفته... زنده ماندن و شکوفایی با خودمحوره»، رئیس جامعه بین‌المللی درمان طرحواره^۲ (ISST)

«در کتاب «فرزندپروری باکفایت»، جان و کارن لوئیس، درک‌ها و ابزارهای قدرتمند جدیدی را در اختیار والدین قرار می‌دهند. همچنین با ترکیب جذاب روشنی، اقتدار، گرمی، صداقت و فروتنی، دقیقاً به والدین نشان می‌دهند که چگونه از این موارد برای تغییر روزهای آرام به روزهایی که چالش‌های معمول و بحران‌های عاطفی والد بودن را به فرصت‌هایی برای قرار دادن فرزندان خود در مسیر شکوفایی به عنوان بزرگسال تبدیل می‌کنند، استفاده نمایند. جان و کارن در این راهنمای بی‌نظیر، بینش‌ها و استراتژی‌های رویکردی مهم جدید را با آخرین تحقیقات مرتبط با تربیت، ادغام می‌کنند تا نیازهای عاطفی اساسی درمان طرحواره‌ها را برآورده کنند. آن‌ها این کار را به گونه‌ای انجام می‌دهند که با تجربه گسترده خود به والدین (هم به عنوان مشاورین مذهبی و هم به عنوان والدین (کمک کنند. درعین حال می‌کوشند پیچیدگی‌ها و چالش‌های والد بودن را آن قدر ساده کرده و توضیح دهند که در لحظه، قابلیت عمل داشته باشند. والدین و متخصصانی که به والدین کمک می‌کنند، باید این کتاب را بخوانند.»

- دکتر جورج لاک‌وود،^۳ دکترای فلسفه، مدیر مؤسسه درمان طرحواره، نماینده میانه

غرب برای امور عمومی، جامعه بین‌المللی درمان طرحواره (ISST)

«این راهنما دیدگاهی دقیق و مبتنی بر علم در مورد طرحواره‌های تربیتی ارائه داده و دانش نظری را با مثال‌های گویا از زندگی روزمره (از جمله خانواده خود نویسندگان) همراه با تصویرهای واضح پیوند می‌دهد. لحن کتاب غیر قضاوتی، گرم و تشویق‌کننده است. درعین حال عنوان «فرزندپروری باکفایت» ما را از ایجاد معیارهای سرسختانه برحذر می‌دارد.»

- دکتر اکهارد رودیگر،^۴ مدیر اجرایی جامعه بین‌المللی طرحواره درمانی (ISST)،

فرانکفورت

«هسته اصلی تمرین درمان طرحواره، التیام زخم‌ها و آسیب‌های ایجاد شده در دوران کودکی است؛ زیرا والدین نتوانسته‌اند نیازهای عاطفی اساسی فرزندان خود را رفع کنند. جان و کارن لوئیس، با طنز، بینش و تعهد مشخص به زندگی درونی، به نیاز درمان طرحواره در ارائه یک راهنمای عملی برای تربیت فرزندان پاسخ می‌دهند؛ با درک نیازهای عاطفی اساسی و آنچه برای برآورده کردن آن‌ها لازم است. آن‌ها تجربه خود را به عنوان والدین، درمانگران و رهبران کلیسا، ترکیب می‌کنند تا دیدگاهی ارزشمند در مورد تربیت کودکان شاد و سالم از نظر عاطفی ارائه دهند.»

- کاترین آمون، کارشناس مددکاری اجتماعی، دارای مدرک الهیات، مرکز

درمان شناختی نیویورک

«یک کتاب تربیتی بسیار بینش‌مند و عملی که فراتر از نژاد و فرهنگ است! برای همه والدین یا هر سنی از فرزندان ضروری می‌باشد. این کتاب چشمان ما را به یک روش سالم‌تر برای برقراری ارتباط با فرزندان مان باز کرده است تا مطمئن شویم نیازهای آن‌ها را برآورده می‌کنیم و با آن‌ها در ارتباط هستیم. تغییرات در آن‌ها و ما چشمگیر بوده است. خیلی ممنون!»

- دکتر مارک تیملین،^۱ لیسانس پزشکی و جراحی، کارشناسی ارشد بهداشت عمومی،

عضو درجه بندی شده اصباتوری بریتانیا و ویکی تیملین،^۲ ملبورن

پیشگفتار

با ترس ولرز کتابی درباره فرزندپروری نوشتیم؛ بنابراین احساس می‌کنیم باید توضیح دهیم که چه چیزی ما را به این جا کشاند و این تلاش را توجیه کنیم. چرا نیاز به یک کتاب دیگر درباره فرزندپروری وجود دارد؟ آنچه این کتاب را منحصر به فرد می‌کند این است: تا جایی که ما می‌دانیم اولین کتابی است که سعی دارد توضیح دهد درمان طرحواره‌ها چگونه با تربیت مرتبط هستند، چگونه از طرحواره‌ها در کودکان جلوگیری کنیم (یا حداقل چگونه از آسیب رساندن به آن‌ها جلوگیری کنیم) و چگونه نیازهای عاطفی اساسی کودکان را برآورده کنیم. خلاصه این که، کارگاه فرزندپروری خوب ما و در نهایت این کتاب، از شرکت در سمیناری به نام «مقدمه‌ای بر درمان طرحواره» توسط دکتر جفری یانگ، بنیان‌گذار این درمان، در اکتبر ۲۰۰۷ آغاز شد. در طول یک جلسه پرسش و پاسخ، یکی از شرکت‌کنندگان از دکتر یانگ پرسید: «نظریه شما بیان می‌کند که «طرحواره‌ها» (افکار/خاطرات/اعتقادات منفی خودکار) در کودکی ایجاد می‌شوند. آیا کسی برنامه‌ای برای پیشگیری از طرحواره برای والدین ایجاد کرده است؟» دکتر یانگ با حالت نیمه شوخی پاسخ داد که کار و زندگی او ارائه این درمان بوده است؛ بنابراین او هرگز وقت نداشته است که روی پیشگیری کار کند، اما لطفاً اگر می‌خواهید شما این کار را انجام دهید. ما این حرف او را جدی گرفتیم و علناً علاقه خود را ابراز کردیم و به دکتر یانگ در مورد ارائه‌های تربیتی که با استفاده از صحنه‌های فیلم برای آگاهی والدین انجام داده بودیم، گفتیم؛ زیرا به نظر می‌رسید درس‌های ما با آنچه دکتر یانگ برای جلوگیری از ایجاد طرحواره‌ها می‌گفت، مطابقت دارد. دکتر یانگ، جان را تشویق کرد که با او در منهنش آموزش ببیند و تا می‌۲۰۰۸، دکتر یانگ به نمونه اولیه پیشگیری از طرحواره ما چراغ سبز نشان داد. در پاییز، اولین اجرای کارگاه جدید خود، «فرزندپروری با کفایت» را برای جمعیتی ۶۰۰ نفری در سنگاپور انجام دادیم. با شروع آموزش، از ما پرسیده شد: «چه زمانی می‌خواهید کتاب تربیتی بنویسید که با کارگاه همراه

باشد؟» زیرا ما به شدت احساس می‌کنیم بهترین هدیه‌ای که والدین می‌توانند به فرزندان خود بدهند این است که یکدیگر را دوست داشته باشند. ما قبلاً یک کارگاه ازدواج با یک کتاب همراه به نام «من ما را انتخاب می‌کنم» داشته‌ایم که نوعی مقدمه برای این کتاب می‌باشد. «فرزندپروری باکفایت» واقعاً جلد دوم آن است. ما یک سال کنار گذاشتیم تا روی نسخه مذهبی مسیحی کار کنیم؛ زیرا مخاطب اصلی ما گروه‌های والدین مسیحی بودند. بعداً جامعه درمان طرحواره، چندین مؤسسه آموزشی و حتی بعضی از سازمان‌های دولتی علاقه‌مند شدند؛ از این رو نیاز به یک نسخه غیر مذهبی احساس شد. حالا می‌دانید که این کتاب چگونه به وجود آمد. لطفاً آن را با روحیه‌ای که با آن نوشته شده است (از دو والد که خوب می‌فهمند که ما کامل نیستیم) دریافت کنید! ما امیدواریم که بتوانید در طول سفر تربیتی خود از آن به عنوان راهنمای بودن «باکفایت بودن» استفاده کنید.

جان و کارن لوتیس، سنگاپور