

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

تربیت بدون فریاد

با حفظ خونسردی به روشی انقلابی
در تربیت فرزندان خود دست یابید.

هال ادوارد رانکل

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

.....	۱۷۱
.....	۵۷۱
.....	۲۵۱

فهرست مطالب

چگونه این کتاب را مطالعه کنیم..... ۵

بخش اول

والدین خونسردی شویم که واقعاً فرزندانمان نیاز دارند ۷

فصل ۱ تربیت مربوط به والدین است نه کودکان..... ۱۲

فصل ۲ اگر خود را کنترل نکنید، نمی‌توانید کنترل امور را در دست بگیرید ۲۷

فصل ۳ رشد و بالندگی مشکل است مخصوصاً برای بزرگ‌ترها..... ۴۰

زنگ قصه ۵۴

بخش دوم

حفظ خونسردی یعنی ایجاد حریم..... ۵۹

فصل ۴ هدف را به خاطر بسپارید اما نتیجه نهایی را رها کنید ۶۲

فصل ۵ کودکان به فضایی از آن خود نیاز دارند..... ۷۶

فصل ۶ مقاومت بیهوده است؛ روش تربیتی جودو را تمرین کنید ۹۴

فصل ۷ شما پیشگو نیستید؛ مادر بزرگ هم نیست ۱۱۲

زنگ قصه ۱۲۸

بخش سوم

حفظ خونسردی یعنی تعیین جایگاه ۱۳۱

فصل ۸ والدین با تعیین جو حاکم، جایگاه افراد خانواده را در کنار میز

تعیین می‌کنند (و برعکس) ۱۳۵

فصل ۹ اجازه دهید پیامدها فریاد بکشند ۱۵۲

فصل ۱۰ تهدید تو خالی قولی است که به آن عمل نمی‌شود ۱۶۶

زنگ قصه ۱۷۸

بخش چهارم

خود را به تمرین کردن عادت دهید ۱۸۱

فصل ۱۱ ابتدا ماسک اکسیژن خود را به صورت بزنید ۱۸۴

فصل ۱۲ روابط انقلابی ۲۰۱

۷۲ ۲۰۱

۲ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

۲۵ ۲۰۱

تا اینکه در نهایت او بیست و هفت روز بعد در بیمارستان بستری شد و در نهایت در روز دهم بعد از بستری در بیمارستان درگذشت. او در روزهای آخر عمرش بسیار ضعیف و ناتوان بود و در نهایت در روز دهم بعد از بستری در بیمارستان درگذشت.

همیشه عزیزه زاهدی بسیار باهوش و با استعداد بود و در تمام زمینه‌ها توانمند بود.

بسیار باهوش و با استعداد بود و در تمام زمینه‌ها توانمند بود.

چگونه این کتاب را مطالعه کنیم

هدف من از نوشتن این کتاب ساده است: آرام کردن دنیا؛ هر بار یک ارتباط. ابتدا از ارتباط با فرزندانتان شروع کنید. اعتقاد راسخ دارم با پیاده کردن اصول این کتاب در زندگی خود، روابط شما و فرزندان چنان می‌شود که همواره در آرزوی آن به سر می‌بردید. این روابط قرین شادی، همکاری، توازن و از همه مهم‌تر احترام متقابل خواهد بود. در واقع آرامش آن‌قدر هم که تصور می‌کنید از خانواده شما دور نیست.

برای آنکه این کتاب شما را در برقراری چنین ارتباطی یاری دهد، ساختاری انتخاب کرده‌ام که با روشی منطقی شما را با شیوه تربیت بدون فریاد آشنا سازد؛ روش گام به گام. در ابتدا ممکن است بعضی از اصول این کتاب متناقض و حتی کمی نوظهور به نظر برسند؛ چون برخلاف بسیاری از تعالیم سنتی هستند. هرچند می‌توانید با نگاهی به فهرست مطالب، موضوع مورد نظر خود را از میان فصول کتاب انتخاب کنید، اما اگر می‌خواهید حداکثر استفاده را از کتاب بکنید، بهتر است فصلها را بترتیب بخوانید.

این کتاب در چهار بخش و دوازده فصل تدوین شده است. در انتهای هر بخش، داستانی واقعی از تجارب زندگی افرادی مانند شما را نقل کرده‌ام. بعضی از این داستانها مربوط به مراجعینی است که برای درمان یا آموزش نزد من آمده‌اند و بعضی دیگر مربوط به همکاران و دوستانم است. خوشبختانه از موهبت همکاری با افرادی برخوردارم که وقت، پول