

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

# والدین هشیار

متحول ساختن خود، نیرومند ساختن فرزندان

شفالی سبازی

مترجم: اکرم کرمی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

## فهرست مطالب

- .....
- سخن ناشر ..... ۹
- سخنی با والدین ..... ۱۱
- فصل ۱: شخصی واقعی مانند 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 دست 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 انظار ..... ۵۷
- ایگوی کمال‌گرایی ..... ۵۸
- ایگوی جایگاه اجتماعی ..... ۶۱
- ایگوی همخوانی ..... ۶۳
- ایگوی کنترل ..... ۶۵
- گذر از ایگو ..... ۶۸
- فصل ۵: آیا فرزندان به رشد شما کمک می‌کنند؟ ..... ۷۲
- با واکنش‌پذیری خود روبه‌رو شوید ..... ۷۴
- میراث هیجانی خود را کشف کنید ..... ۷۷
- رنج خود را بپذیرید ..... ۸۰
- روبه‌رو شدن با رنج فرزندان ..... 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

- همه‌چیز به تفسیر و برداشت ما بستگی دارد ..... ۱۱۰
- فصل ۷: چالش‌های زندگی در نوزادی و نوپایی ..... ۱۱۵
- نوزادی و درس‌های آن ..... ۱۱۶
- سفری برای کشف خود ..... ۱۱۸
- بازیابی ریتم گمشده ..... ۱۲۰
- نوپایی: دوره‌ای متمایز و ویژه ..... ۱۲۳
- نوپایی، زمان کاشتن بذر کنترل ..... ۱۲۶
- فصل ۸: سال‌های مدرسه، فرصتی برای رشد معنوی والدین ..... ۱۳۰
- مقطع متوسطه: چالش حضور در کنار فرزند ..... ۱۳۱
- دبیرستان: نیاز به پذیرش بی‌چون و چرا ..... ۱۳۵
- مقاومت در مقابل وسوسه کنترل ..... ۱۳۷
- فصل ۹: خطرپذیری در مسیر هشیار شدن ..... ۱۴۰
- نقش برجسته مادر ..... ۱۴۱
- تربیت فرزند یعنی گام زدن با ضرب‌آهنگی متفاوت ..... ۱۴۵
- فصل ۱۰: تربیت از موضع انسجام، نه زخم‌های درون ..... ۱۴۸
- بزرگ شدن با احساس بی‌کفایتی ..... ۱۵۰
- خشنود ساختن دیگران برای جلب تأیید ..... ۱۵۴
- اگر نتوانید خودتان باشید ..... ۱۵۸
- بدرفتاری، جست‌وجویی واقعی برای خوبی ذاتی ..... ۱۶۱
- شکست‌ها نمایانگر خود واقعی شما نیستند ..... ۱۶۳
- فصل ۱۱: خانواده‌ای بر بستر اصالت ..... ۱۶۵

۱۶۸ ..... نگرانی یعنی این پندار که داریم «کاری» می‌کنیم

۱۷۱ ..... علت ترس از حال و اکنون

۱۷۴ ..... زندگی فراتر از مشغولیت

۱۷۶ ..... حال را دریابیم

**فصل ۱۲: شگفتی نهفته در تجربه‌های معمولی**

۱۸۰ ..... آیا از معمولی بودن فرزند خود دلشاد هستید؟

۱۸۳ ..... هرچه بیشتر، بهتر: پنداری باطل

۱۸۷ ..... اضطراب بیکار نماندن

۱۸۸ ..... بازگشت به سادگی

۱۹۱ ..... تجلی دنیای درونی در زندگی

**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 می‌رود

۲۲۲ ..... تأیید رفتار یا وجود؟

۲۲۵ ..... صرفاً شاهد باشید

**فصل ۱۶: برخورد با اشتباهات کودک**

۲۲۹ ..... آیا واقعاً علت رفتار فرزندان را می‌دانید؟

۲۳۰ ..... تبدیل خطا به گوهر معنوی

۲۳۱ ..... اشتباهات فرزندان را غنیمت بشمارید

**فصل ۱۷: دو بال پرواز**

۲۳۶ ..... بدون خویشتن داری نمی‌توان اوج گرفت

۲۳۷ ..... رویکرد معنوی به تربیت

۲۴۱ ..... از اختلاف نگریزید، آن را ارج نهدید

۲۴۳ ..... شیوه انضباطی مؤثر

۲۴۶ ..... قاعده قانون‌ها

۲۴۸ ..... آموزش، مؤثرتر از تنبیه

۲۵۲ ..... واکنش هیجانی یعنی نیازهای عاطفی نافرجام

۲۵۵ ..... پذیرش نقش خود در رفتار فرزند

۲۵۷ ..... چرا کودکان خوب تبدیل به نوجوانان سرکش می‌شوند

۲۶۱ ..... تأثیر معکوس راهکارهای شدید انضباطی

۲۶۴ ..... چگونه «نه» بگوییم

۲۶۸ ..... اهمیت وقت‌شناسی

۲۷۴ ..... **سخن آخر: درک و شناخت ناهشیار جمعی**

۲۷۶ ..... ناهشیار جمعی، ابتلای همگانی

۲۷۷ ..... والدی که حضور دارد

۲۷۹

ضمیمه: ملاک هشیاری ..... ۲۸۲

پرسش از خود ..... ۲۸۲

کلمات قصاری از والد هشیار ..... ۲۸۶

### 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، هر کتاب 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.

در تربیت با والدین، چه در واقع نه والد ایده‌آلی وجود دارد و نه کودک ایده‌آل. کتاب حاضر با تأکید بر چالش‌های طبیعی فرزندپروری تصدیق می‌کند که هر یک از ما سعی می‌کنیم بهترین والدی باشیم که می‌توانیم. هدف ما این است که نشان دهیم چگونه می‌توان درس‌های عاطفی و معنوی نهفته در مسیر فرزندپروری را بیرون کشید، روی آن سرمایه‌گذاری کرد و از رهگذر تحول و هشیاری به شیوه‌ای مؤثر در تربیت دست یافت. در این رویکرد بر ما والدین است که دریابیم چگونه نقص و کاستی ما می‌تواند به‌عنوان ارزشمندترین ابزار تغییر در اختیار ما قرار گیرد.

### سخنی با والدین

ممکن است بعضی از بخش‌های این کتاب احساسات آزاردهنده‌ای 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 روبه‌رو شوید. با انجام این کار متوجه خواهید شد که خودبه‌خود احساسات خود را هضم کرده‌اید و آنچه خوانده‌اید برایتان پرمعناتر شده است.

تمامی والدین، صرف‌نظر از سن فرزند خود، می‌توانند از این کتاب استفاده کنند و اطمینان داشته باشند که التزام و عمل به اصول مطرح‌شده در آن، تحول و دگرگونی را برای خود و فرزندشان به ارمغان خواهد آورد.

- ۲۸۲
- ۲۸۱
- ۲۸۰

### پیش‌گفتار

تربیت با والدین، چه در واقع نه والد ایده‌آلی وجود دارد و نه کودک ایده‌آل. کتاب حاضر با تأکید بر چالش‌های طبیعی فرزندپروری تصدیق می‌کند که هر یک از ما سعی می‌کنیم بهترین والدی باشیم که می‌توانیم. هدف ما این است که نشان دهیم چگونه می‌توان درس‌های عاطفی و معنوی نهفته در مسیر فرزندپروری را بیرون کشید، روی آن سرمایه‌گذاری کرد و از رهگذر تحول و هشیاری به شیوه‌ای مؤثر در تربیت دست یافت. در این رویکرد بر ما والدین است که دریابیم چگونه نقص و کاستی ما می‌تواند به‌عنوان ارزشمندترین ابزار تغییر در اختیار ما قرار گیرد.