

فرزندپروری از درون به برون

دانیل جی. سیگل

مری هارتسل

دکتر مهرانز شهرآرای

(استاد دانشگاه)

چاپ دوم

نشر آسیم

تهران، ۱۳۹۸

فهرست

هفت درباره مترجم
۱ یسگفتار مترجم
۵ یسگفتار چاپ دهمین سالگرد کتاب
۷ مقدمه: رویکردی از درون به برون در فرزندپروری
۲۱ فصل ۱: چگونه به یاد می‌آوریم: تجربه ما را شکل می‌دهد
۵۵ فصل ۲: چگونه واقعیت را ادراک می‌کنیم: ساختن داستان‌های زندگی‌مان
۷۹ فصل ۳: چگونه احساس می‌کنیم: هیجان‌ها در جهان‌های درونی و بین فردی ما
۱۰۹ فصل ۴: چگونه ارتباط برقرار می‌کنیم: برقراری پیوند
۱۳۷ فصل ۵: چگونه دلبسته می‌شویم: روابط بین فرزندان و والدین
۱۶۷ فصل ۶: چگونه زندگی خود را درک می‌کنیم: دلبستگی بزرگسال
۲۱۳ فصل ۷: چگونه سرپا می‌مانیم و چگونه از هم می‌پاشیم: جاده بالا و جاده پایین
۲۵۵ فصل ۸: چگونه پیوند را قطع و دوباره برقرار می‌کنیم: گسیختگی و ترمیم
۲۹۹ فصل ۹: چگونه ذهن‌بینی را رشد می‌دهیم: شفقت و گفتگوهای تأملی
۳۳۷ تأمل‌ها
۳۴۳ نمایه
۳۵۷ واژه‌نامه
۳۷۱ نگاهی به کتاب «بارش مغزی»

این کتاب از دیدگاه‌های نوین روانشناسی و فلسفه‌های جدید در زمینه روانشناسی رشد، روانشناسی تحولی، روانشناسی فرهنگی، روانشناسی اخلاق و نظریات معنای اخلاقی و... در نشریه‌ها و همایش‌های معتبر علمی ایرانی و خارجی به چاپ رسیده است.

مقدمه

رویکردی از درون به برون در فرزندپروری

چگونگی احساس، درک، تفسیر و معنی‌سازی شما از تجربه‌های دوره کودکی خودتان، تأثیری عمیق بر نحوه فرزندپروری شما دارد. در این کتاب، بر چگونگی تأثیری که درک شما از خودتان بر نحوه فرزندپروری شما به عنوان یک والد دارد تمرکز خواهیم کرد. درک بیشتر و عمیق‌تر شما از خودتان، به ایجاد رابطه‌ای مؤثرتر و لذت‌بخش‌تر با فرزندانتان کمک می‌کند.

به موازات رشد یافتن و درک خودمان، می‌توانیم بنیانی برای سلامت و امنیت عاطفی فراهم آوریم که فرزندان ما را برای رشد و موفقیت توانمند کند. پژوهش در رشته رشد کودک نشان داده است که امنیت دلبستگی فرزند به والدینش با درک والدین از تجربه‌های اولیه زندگی خودشان ارتباطی نیرومند دارد. برخلاف آنچه بسیاری معتقدند، تجربه‌های اولیه سرنوشت ما را تعیین نمی‌کند. اگر دوران کودکی شما دشوار بوده است ولی توانسته‌اید آن را حس و درک کنید، ناچار نیستید همان تعامل‌های منفی را با فرزندان خود بازآفرینی کنید. یافته‌های علمی نشان داده است که بدون چنین درکی از خود، تاریخ به احتمال زیاد تکرار خواهد