

اللّٰهُ اَرْحَمُ الرَّحِمِ

تریت سرنوشت ساز

مولف:

احمد (ارسطو) رضایی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۷

سرشناسه	: رضایی، احمد، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: تربیت سرنوشت ساز / مولف احمد (ارسطو) رضایی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۴ ص.
شابک	: 978-600-8851-64-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: کودکان -- سرپرستی
موضوع	: Child rearing
موضوع	: والدین و کودک
موضوع	: Parent and child
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: Parenting
موضوع	: تربیت خانوادگی
موضوع	: Domestic education
رده بندی کنگره	: ۲۹۷ ق ۴ / HQ۷۶۹
رده بندی دیویی	: ۶۴۰ / ۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۱۸۶۱۰

ناشر : آقای کتاب
عنوان : تربیت سرنوشت ساز
مؤلف : احمد (ارسطو) رضایی
نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۷
تیراژ : ۱۰۰ جلد
قیمت : ۲۰ هزار تومان
شماره شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۵۱-۶۴-۶

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر نس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر و مؤلف می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

فهرست مطالب

مقدمه	۵
راهنمای خواندن این کتاب	۶
بخش اول	۷
معرفی نیازها و حقوق و خری کودک	۷
فصل اول	۹
دلبستگی سنگ بنای شخصیت سالم	۹
فصل دوم	۱۵
والدین مهربان باشیم یا قاطع؟	۱۵
فصل سوم	۲۵
کودکان شش نیاز عاطفی دارند	۲۵
فصل چهارم	۳۵
طرح‌واره چیست و چرا شکل می‌گیرد	۳۵
فصل پنجم	۴۱
نیاز به امنیت بنیادین	۴۱
فصل ششم	۵۳
نیاز دوم: ارتباط سالم با دیگران	۵۳
فصل هفتم	۶۷
نیاز به خودمختاری و استقلال	۶۷
فصل هشتم	۸۵
نیاز هیجانی چهارم، عزت نفس	۸۵
فصل نهم	۱۰۳
نیاز هیجانی پنجم: خود ابراز گری و ابراز وجود	۱۰۳
فصل دهم	۱۲۹

۱۲۹	نیاز هیجانی ششم: محدودیت‌های واقع‌بینانه
۱۴۷	فصل یازدهم
۱۴۷	خلق و خو
۱۵۷	بخش دوم
۱۵۷	سیک‌های فرزند پروری
۱۵۹	فصل اول
۱۵۹	چهار نوع والدین
۱۷۱	فصل دوم
۱۷۱	شما کدام نوع والدین هستید؟
۱۸۳	فصل سوم
۱۸۳	همدلی پله‌ی اول برای والدین خوب شدن
۱۹۱	فصل چهارم
۱۹۱	پنج مرحله تا والدین خوب شدن
۱۹۳	آگاهی از هیجانات و احساسات کودک
۲۰۲	آزمون خودسنجی هشیاری عاطفی گاتمن
۲۱۴	راهنمایی‌هایی برای افزایش خودآگاهی هیجانی
۲۳۵	هیجان‌ها و احساسات کودک فرصتی است برای رشد کودک
۲۳۸	همدلانه به حرفهای کودک گوش کنید و برای احساسات او ارزش قائل شوید
۲۴۱	رفتارهایی که نباید انجام بدهید
۲۴۴	کمک به کودک برای نامگذاری هیجانات خود
۲۴۶	تعیین حد و مرزهایی برای کودک و درعین‌حال کمک به او در حل مشکلاتش
۲۵۹	بخش سوم
۲۵۹	بایدها و نبایدها

روانشناسان اگر بر سر هر موضوعی اختلاف داشته باشند، بدون شک در این موضوع که اکثر قریب به اتفاق مراجعینی که برای درمان می‌آیند، بخاطر آسیب‌هایی است که در کودکی به آنها وارد شده است، بحث زیادی ندارند.

درست است که گذشته هرچه باشد می‌شود باز هم در حال حاضر کاری کرد، اما گاهی آنقدر آسیب‌هایی که در کودکی وارد شده شدید است که شاید بتوان گفت حتی اگر خود فرد بخواهد جبران ناپذیر است.

در اکثر موارد، فرد آنقدر خوش‌شانس نیست که برای درمان مراجعه کند و به هوای اینکه، زندگی واقعی و زندگی طبیعی نیست، درد و رنج خود و زندگی دردناک خود ادامه می‌دهد و تسلیم سرنوشت می‌شود.

بسیاری از مراجعان، آنقدر آسیب دیده‌اند که باید خط اول درمان آنها را سالها دارو درمانی قرار داد.

همه می‌دانیم که بهترین کار پیشگیری است، به ندرت است که همانطور که یک ابزار جدید برای استفاده کردن می‌خریم، و دفترچه‌ی راهنمای آن را مطالعه می‌کنیم، وقتی که صاحب فرزند شدیم، بدانیم که نیازهای روانی فرزندانمان چیست و از همان ابتدا، با خالی آلوده‌تر، قدمها را درست‌تر برداریم.

در آنصورت هم هزینه‌های مالی و هم عاطفی و هم زمانی و هم فرزندانمان کمتر خواهد شد، و بهتر و زودتر به مقصد می‌رسیم.

من در این کتاب سعی کردم، تمام آنچه که برای رشد و تربیت فرزند لازم است بیاورم، هرچند که نوشتن کتابی جامع و مانع بسیار دشوار است اما من تمام تلاشم را کردم تا تمام اصول کلی و راهنمایی‌های کلی‌ای که لازم است در این کتاب بیاورم.

این کتاب برای همه‌ی پدر و مادران کتاب خویست، به مشاوران و روانشناسانی هم که در حوزه‌ی کودک فعالیت می‌کنند، این کتاب می‌تواند راهنمایی‌ها و اطلاعات کلی لازم را بدهد.

اگر آنچه که در این کتاب بیان می‌شود، توصیه‌هایی که مطرح کرده‌ام، جدی گرفته شود، می‌توانیم بگوئیم که کمتر نگران آینده و بزرگسالی فرزندان خود باشید زیرا از همان اول قدم‌هایتان را درست برداشته‌اید.

راهنمای خواندن این کتاب

این کتاب از سه بخش مجزا تشکیل شده است:

من این کتاب را به سه بخش تقسیم کرده‌ام تا خواننده‌ای که کمتر حوصله‌ی خواندن دارد، بتواند هر بخش را که تمایل دارد مستقلاً مطالعه کند و به اطلاعات لازم را دریافت کند.

در بخش اول که مربوط به معرفی پیش نیازهای رشد کودک و خلق و خوی کودک و چگونگی تأثیر برآورده نکردن، برآورده کردن نیازهای کودک است، به شما کمک می‌کند تا بیاموزید که رعایت نکردن نکات تربیتی در سفل و روابط اجتماعی و ازدواج و روابط صمیمی کودک چه تأثیری می‌گذارد و به این وسیله بدانید و بفهمید که شما را باید و لازم است که درباره‌ی کودکان کاری بکنید.

من در این بخش نکات را معرفی می‌کنم و توضیح می‌دهم که برآورده نکردن این نیازها چه عواقبی را برای کودکان رقم خواهد زد.

بخش دوم این کتاب شامل روش تربیتی صحیح است در این بخش ما به شما می‌گوییم که چند سبک تربیتی برای فرزندپروری دارید و این سبک‌های متفاوت، کدام سبک کارآمد و مورد تأیید روانشناسان است و سبب می‌شود که شما فرزندانی سالم‌تر داشته باشید و سپس به شما آموزش می‌دهیم که چطور بتوانید والدینی کارآمد باشید و گام به گام به شما آموزش می‌دهیم که چطور بتوانید فرزندان خود را تربیت کنید و رشد دهید بصورتی که تمام نیازهایش خوبی تأمین شود و صدمه‌ای به او وارد نشود.

در بخش سوم خلاصه‌ای از نکات تربیتی و باید‌ها و نبایدها را خواهیم آورد.

این سه بخش مستقل از هم هستند و می‌توانید بدون نیاز به بخش قبل یا بعدی، هر بخش را جداگانه مطالعه بفرمائید.