

کاش این کتاب را والدینم خوانده بودند

(و فرزندم خوشحال می شود که این کتاب را خواندم)



فیلیپا پری

ترجمه:

مهدیه باباریع (ربیع)

احمد ایزدی



سرشناسه: پری، فیلیپا، ۱۹۵۷ - م.

Perry, Philippa

عنوان و نام پدیدآور: کاش این کتاب را والدینم خوانده بودند (و فرزندم خوشحال می‌شود که این کتاب را خواندم) / فیلیپا پری؛ ترجمه مهدیه باباربیع (ربیع)، احمد ایزدی.

مشخصات نشر: اصفهان: ترنم اندیشه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۷۰ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۷۹-۳-۴

یادداشت: عنوان اصلی: (and your children will be glad that you did), 2020. The book you wish your parents had read

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "کتابی که آرزو می‌کنید ای کاش والدینتون خوانده بودن" با ترجمه زهرا یعقوبیان توسط انتشارات کوله‌پشتی در سال ۱۳۹۸ فیبا گرفته است.

عنوان دیگر: کتابی که آرزو می‌کنید ای کاش والدینتون خوانده بودن.

موضوع: رفتار والدین

موضوع: Parenting

موضوع: والدین و کودک

موضوع: Parent and child

شناسه افزوده: ایزدی، احمد، ۱۳۶۴ - مترجم

شناسه افزوده: باباربیع، مهدیه، ۱۳۶۵ - مترجم

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱

رده بندی کنگره: HQ ۷۵۵/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۲۸۷۲۲

نویسنده: فیلیپا پری

مترجم: مهدیه باباربیع (ربیع)

احمد ایزدی

انتشارات: ترنم اندیشه

مدیر مسئول: محمدرضا ملاقلی

مدیر داخلی: فرشته میرفندرسکی

مدیر هنری: نفیسه میرفندرسکی

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۰

تعداد صفحات: ۲۷۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۷۹-۳-۴

تیراز: ۵۰۰ نسخه

بهاء: ۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹.....	درباره نویسنده
۱۱.....	پیشگفتار
۱۲.....	مقدمه
۱۵.....	بخش اول: میراث فرزندی پروری تان
۱۶.....	گذشته برمی گردد و زخم می زند هم خودمان و هم فرزندانمان را).....
۲۳.....	فاصله گرفتن از رابطه و ترمیم دوباره آن
۲۸.....	ترمیم گذشته
۳۱.....	چگونه با خودمان صحبت کنیم؟.....
۳۵.....	والد خوب / والد بد: جنبه منفی قضاوت
۳۹.....	بخش دوم: محیط زندگی فرزندان
۴۰.....	مهم عملکرد همه ما در خانواده است نه ساختار آن
۴۲.....	هنگامی که والدین در کنار هم زندگی نمی کنند
۴۵.....	چگونه درد و رنجها قابل تحمل شوند.....
۴۵.....	هنگامی که والدین در کنار هم زندگی می کنند
۴۷.....	بایدها و نبایدهای بحث کردن
۵۴.....	پرورش حسن نیت

- بخش سوم: احساسات ۵۹
- یادگیری نحوه پذیرش احساسات ۶۱
- سرکوب کردن ۶۲
- واکنش بیش از اندازه ۶۳
- پذیرش ۶۳
- اهمیت اعتبار بخشیدن به احساسات ۶۵
- خطر عدم پذیرش احساسات: بررسی یک مورد ۷۱
- گسست و ترمیم رابطه و احساسات ۷۶
- برخورد نکنید، بفهمیدش ۷۷
- هیولاهای زیر تخت ۸۱
- اهمیت پذیرش تمام حالات روحی ۸۲
- ضرورت شاد بودن ۸۵
- پرت کردن حواس از احساسات ۹۰
- بخش چهارم: پی ریزی ۹۵
- بارداری ۹۶
- معجزه همدلی ۱۰۰
- جزو کدام گروه والدینی هستید؟ ۱۰۵
- کودک و شما ۱۰۹
- برنامه ریزی برای دنیا آوردن فرزندان ۱۱۰
- زدودن تجارب ناگوار زایمان ۱۱۱
- خیزش به سمت پستان مادر ۱۱۲
- پیوند اولیه ۱۱۴
- حمایت: برای پدری و مادری کردن، نیازمند والدین خودمان هم هستیم ۱۱۷
- نظریه دلبستگی ۱۲۵
- چقدر دوست دارید بچه شوید؟ ۱۲۵

- ۱۲۸ سبک دبستگی ایمن
- ۱۲۸ سبک دبستگی نایمن / دوسوگرا
- ۱۲۹ سبک دبستگی اجتنابی
- ۱۳۰ سبک دبستگی آشفته
- ۱۳۰ گریه‌های اجباری
- ۱۳۳ هورمون‌های متفاوت، شمای متفاوت
- ۱۳۴ تنهایی
- ۱۳۸ افسردگی پس از زایمان
- ۱۴۵ بخش پنجم: شرایط برای سلامت روان
- ۱۴۷ پیوند
- ۱۴۸ بده و بستان، دوسویه بودن مرادده
- ۱۵۰ نحوه شروع گفت و گو
- ۱۵۲ وقتی گفتگو دشوار است؛ گفتگو هراسی
- ۱۵۷ اهمیت مشاهده فعال
- ۱۵۹ عواقب اعتیاد شما به گوشی تان
- ۱۶۰ ما با قابلیت ذاتی برای گفتگو به دنیا می‌ایم
- ۱۶۳ نوزادان و کودکان نیز انسان‌اند
- ۱۶۵ چگونه فرزندانمان را آزاردهنده تربیت می‌کنیم - چطور این چرخه را بشکنیم
- ۱۶۹ چرا کودک «چسبنده» می‌شود؟
- ۱۷۰ معنایابی در مراقبت از فرزند
- ۱۷۱ خلق پیش فرض فرزندان
- ۱۷۲ خواب
- ۱۷۶ ترغیب به خواب چیست؟
- ۱۸۰ یاری رسانی، نه نجات بخشی
- ۱۸۳ بازی

پیشگفتار

کتاب حاضر، کتابی برای آداب و رسوم بچه داری نیست.

قصد ندارم به جزئیاتی مثل آموزش استفاده از توالت یا از شیر گرفتن کودک بپردازم.

این کتاب درباره نحوه ارتباط با فرزندانمان، چیزهایی که منجر به رابطه‌ای مطلوب می‌شود و همچنین موانعی که برای این کار وجود دارد.

همچنین این کتاب درباره نحوه بزرگ شدنمان، اینکه این نوع تربیت چه تأثیری بر فرزندپروری‌مان داشته، درباره اشتباهاتی که انجام خواهیم داد، بویژه آنهایی که هرگز نمی‌خواستیم مرتکب شویم و اینکه در این باره چه کار باید بکنیم، هم هست.

شما در این کتاب، نکات، شگردها یا ترفندهای فرزندپروری زیادی را نخواهید یافت و ممکن است که در این هنگام این کتاب شما را مایوس کرده، عصبانی‌تان کند یا اینکه از شما والدین بهتری بسازد.

من کتابی نوشته‌ام که ای کاش وقتی تازه مادر شده بودم، آن را خوانده بودم و واقعاً آرزو دارم والدینم نیز آن را خوانده بودند.