

تربیت بدون قشقرق

روش کامل - مغز برای آرام کردن آشوب
و پرورش ذهن در حال رشد کودک

دکتر دنیل جی. سیگل
دکتر تینا پاین برایسون

مترجم: شادی حامدی آزاد



نشر نون



سرشناسه: سیگل، دانیل ج.، ۱۹۵۷ - م.

Siegel, Daniel J.

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدون قشقرق: روش کامل مغز برای آرام کردن آشوب و پرورش ذهن در حال رشد کودک/ دنیل جی. سیگل، تینا پاین برایسون؛ مترجم شادی حامدی آزاد. مشخصات نشر: تهران: نشر تون، ۱۴۰۱. مشخصات ظاهری: ۲۸۸ص.

فروست: منظومه فرزندپروری؛ ۱۹.

شابک: ۳-۷۷-۶۶۵۲-۶۲۲-۹۷۸

یادداشت: عنوان اصلی: 'No-drama discipline: the whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind'.

عنوان دیگر: روش کامل مغز برای آرام کردن آشوب و پرورش ذهن در حال رشد کودک. موضوع: رفتار والدین Parenting

کودکان — رشد

Child development

کودکان — سرپرستی

شناسه افزوده: Bryson, Tina Payne

شناسه افزوده: حامدی آزاد، شادی، ۱۳۵۹ -، مترجم

رده بندی کنگره: HQ۷۵۵/۸

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۵۷۹۷۰

دکتر دنیل جی. سیگل و دکتر تینا برایسون

ترجمه: شادی حامدی آزاد

تربیت بدون قشقرق

ویراستار: حسین جاوید

ویراستار: الهام راشدی

ویراستار: محمد قبا

نشر تون

۲۸۸ صفحه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۴۰۱

لیتوگرافی و چاپ: پرگار

شابک: ۳-۷۷-۶۶۵۲-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-6652-77-3

کانال تلگرام: telegram.me/noonbook

تلفن: ۰۹۳۸ ۴۱۱ ۸۳۲۲

NOONBOOK.IR

noonpub@gmail.com

هرگونه برداشت از متن اعم از بازنویسی، نمایشنامه و ... از تمام یا قسمتی از این کتاب به هر شیوه، منوط به اجازه کتبی و قبلی از ناشر است.

NOON Publisher

http://instagram.com/noonbook

noonpub@gmail.com

938 411 8322



منظومه فرزندپروری

Printed in IRAN

n o o n p u b @ g m a i l c o m

@NOONBOOK

#نشرتون

فهرست

یادداشت مترجم ... ۹

پیش از خواندن این کتاب: یک سؤال ... ۱۳

مقدمه: تربیت کم‌تشش و مبتنی بر ارتباط ... ۱۵

فصل یک | بازاندیشی در باب تربیت ... ۳۳

فصل دوم | مغز در تربیت ... ۶۵

فصل سه | از قشقرق تا آرامش: برقراری ارتباط کلید ماجراست ... ۱۰۰

فصل چهار | برقراری ارتباط بدون قشقرق در عمل ... ۱۳۵

فصل پنج | یک - دو - سه تربیت: بازهدایت رفتار برای امروز و برای فردا ... ۱۷۰

فصل شش | پرداختن به بدررفتاری: به‌سادگی بازهدایت رفتار ... ۱۹۸

نتیجه‌گیری | در باب چوب جادو، انسان بودن، برقراری مجدد ارتباط و تغییر ... ۲۴۵

منابع بیشتر:

برگه برقراری ارتباط و بازهدایت رفتار برای روی در یخچال ... ۲۵۷

وقتی کارشناس والدگری هم درمی‌ماند ... ۲۶۰

یادداشتی برای مراقبان فرزندان ... ۲۶۷

بیست اشتباه تربیتی که حتی بهترین والدین مرتکب می‌شوند ... ۲۷۰

چکیده‌ای از کتاب کودک کامل - مغز ... ۲۷۸

یادداشت مترجم

دو سال پیش، زمانی که نوزده ماه از تولد پسرم گذشته بود و من، مادر بی تجربه کمال‌گرا، بابت بخش بزرگی از تعامل روزانه‌ام با او مستأصل بودم و در آستانه ورود به افسردگی قرار داشتم (که بخشی‌اش هم به علت دور ماندنم از کار ترجمه و خواندن مداوم بود)، بالاخره همت کردم و بعد از جست‌وجو به دنبال مشاوره فارسی‌زبان (من در آمریکا زندگی می‌کنم)، سرانجام روان‌درمانگری ایرانی در فاصله چند کیلومتری محل زندگی‌ام پیدا کردم و هر هفته، مشتاقانه، راهی دیدار با او و بهره‌گیری از دانش و تجربه‌اش شدم. جلسات هفتگی ما و همچنین رانندگی کردن در مسافتی حدوداً دو ساعته برای رفت و برگشت، که خودش تبدیل شده بود به تفریح و مرخصی از شغل بی تعطیلی مادری، به رسیدن من به صلح با تجربه مادری بسیار کمک کرد، اما در اینجا و این مقدمه کتاب جای توصیفش نیست. شاید وقتی دیگر این‌ها را نوشتم تا از خانم رزا خورشیدی، همان روان‌دو‌هالگر هم‌زبان، تشکر کنم که در یکی از همان جلسات، این کتاب را به من معرفی کردند و من هم بلافاصله کتاب را خریدم و با اشتیاق شروع کردم به خواندنش. مطالبش روان و ساده بودند و به دل می‌نشتند. کاربردی بودند و گاهی برای آزمودن برخی از راهکارهایش لحظه‌شماری می‌کردم. اواسط کتاب بودم که فکر کردم بهتر است تا برگردم و از اول بخوانمش و برای خودم یادداشت‌برداری کنم. یادداشت‌ها کم‌کم طولانی‌تر شدند. گاهی جمله‌ای یا توصیه و راهکاری از کتاب را در صفحه اینستاگرامم به اشتراک می‌گذاشتم، شاید به کار دیگرانی هم بیاید. وقتی استقبال از همان تک و توک جمله‌ها را دیدم، به این فکر افتادم که شروع کنم به انتشار خلاصه کتاب برای مخاطبان صفحه‌ام. پس شروع کردم به خلاصه کردن کتاب و آماده کردن فرسته‌ها (پست‌ها) برای دنیای مجازی. بگذریم که مشغله کاری و مادری در کنار هم گاهی

باعث می‌شد که ماه‌ها در آماده‌سازی و انتشار خلاصه وقفه بیفتد. خلاصه کتاب در شصت‌ونه قسمت و طی یک سال و هشت ماه منتشر و با استقبال بسیار خوب مخاطبان صفحه‌ام رویه‌رو شد. مدتی پیش از آنکه انتشار خلاصه کتاب تمام شود، با همکارانم در نشر نون به این نتیجه رسیدیم که شاید بهتر باشد در مرحله بعد ترجمه کامل کتاب را منتشر کنیم تا افراد بیشتری از این راهکارها بهره ببرند و البته مخاطبان خلاصه کتاب هم بتوانند به متن کامل کتاب، که حجمش بیش از دو برابر حجم خلاصه‌ای است که منتشر شد، دسترسی پیدا کنند و به‌ویژه از مثال‌های فراوانش، که اغلبشان در آن خلاصه حذف شده بودند، استفاده کنند.

اینجا باید یک بار دیگر از سرکار خانم رزا خورشیدی، روان‌درمانگر عاطفه‌مدار ساکن در ایالت ماساچوست آمریکا، قدردانی کنم؛ این بار به این علت که با سخاوت و مهربانی پذیرفتند تا وقت ارزشمندشان را در اختیارم بگذارند و متن ترجمه‌ام را از نظر علمی بررسی و اشتباهاتم را گوشزد کنند. مفتخرم که ایشان، اکنون، از دوستان بسیار خوب من‌اند که البته، گاه و بیگاه، با سؤالات بی‌پایانم در امر مادری سراغشان می‌روم و همیشه دست‌پر برمی‌گردم.

آنچه از خواندن چندبارۀ این کتاب و راهنمایی‌های ایشان یاد گرفتم این است که حواسم باشد برای گذر از هر موقعیتی - به‌ویژه در تربیت فرزندم - اول و مهم‌تر از همه چیز به فکر رابطه‌ای باشم که با فرد مقابلم (در اینجا فرزندم) دارم و سلامت آن رابطه را بر هر چیزی ارجح بدارم. هنگام مواجهه با ناملایمات به فکر برقراری ارتباط مؤثر باشم و اگر رابطه‌مان دچار صدمه شد، در اولین فرصت به ترمیمش بپردازم و به خودم بیش از حد سخت نگیرم (امری که خیلی وقت‌ها فراموش می‌کنم، بس که کمال‌گرایی در وجودم نهاده شده). و یادم باشد که حتی اشتباهاتم در امر تربیت فرزندم چه‌بسا حاوی نکات آموزنده‌ای برای او باشد. شاید این جمله آخر امیدبخش‌ترین پیام این کتاب باشد، چراکه خیلی از ما والدینی که در این زمانه سعی داریم خودمان را آگاه کنیم و مایلیم به بهترین شکل بچه‌هایمان را تربیت کنیم و برایمان مهم است که درست و اصولی رفتار کنیم، مدام در حال سرزنش خودمان بابت لحظاتی هستیم که اوضاع از کنترلمان خارج می‌شود و رفتارمان هم‌سطح درک و فهم کودکان نوپا می‌شود و یادمان می‌رود بزرگ‌تر این رابطه ماییم!