

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

# والدین هشیار

متحول ساختن خود، نیرومند ساختن فرزندان

شفالی ساباری

مترجم: اکرم کرمی

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

## فهرست مطالب

۹	..... سخن ناشر
۱۱	..... سخنی با والدین
۱۳	..... فصل ۱: شخصی واقعی مانند من
۱۳	..... شما روحی را پرورش می‌دهید که با نشان خاص خود می‌تپد
۱۷	..... تربیت ناهشیارانه نقطه شروع همه ماست
۱۸	..... برای ارتباط با فرزندان ابتدا با خود ارتباط برقرار کنید
۲۲	..... ایجاد احساس پیوند و یگانگی
۲۴	..... تأثیر هشیاری بر شیوه فرزندپروری
۲۷	..... فصل ۲: فرزند، عامل رشد روحی و معنوی
۲۹	..... فرزند، عامل بیداری والدین
۳۴	..... چگونه تربیت هشیارانه را فراگیریم؟
۳۷	..... والد هشیار شدن یک شبه میسر نمی‌شود
۳۹	..... فصل ۳: رهاسازی فرزندان از نیاز به جلب تأیید
۴۲	..... اصل، پذیرش است
۴۴	..... پذیرش، دست روی گذاشتن نیست

- 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 می‌کند؟ ..... 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

- همه چیز به تفسیر و برداشت ما بستگی دارد ..... ۱۱۰
- فصل ۷: چالش های زندگی در نوزادی و نوپایی ..... ۱۱۵
- نوزادی و درس های آن ..... ۱۱۶
- سفری برای کشف خود ..... ۱۱۸
- بازیابی ریتم گمشده ..... ۱۲۰
- نوپایی: دوره ای متمایز و ویژه ..... ۱۲۳
- نوپایی، زمان کاشتن بذر کنترل ..... ۱۲۶
- فصل ۸: سال های مدرسه، فرصتی برای رشد معنوی والدین ..... ۱۳۰
- مقطع متوسطه: چالش حضور در کنار فرزند ..... ۱۳۱
- دبیرستان: نیاز به پذیرش بی چون 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 ضرب آهنگی متفاوت ..... ۱۴۵
- فصل ۱۰: تربیت از موضع انسجام، نه زخم های درون ..... ۱۴۸
- بزرگ شدن با احساس بی کفایتی ..... ۱۵۰
- خشنود ساختن دیگران برای جلب تأیید ..... ۱۵۴
- اگر نتوانید خودتان باشید ..... ۱۵۸
- بدرفتاری، جست وجویی واقعی برای خوبی ذاتی ..... ۱۶۱
- شکست ها نمایانگر خود واقعی شما نیستند ..... ۱۶۳
- فصل ۱۱: خانواده ای بر بستر اصالت ..... ۱۶۵

- نگرانی یعنی این پندار که داریم «کاری» می‌کنیم ..... ۱۶۸
- علت ترس از حال و اکنون ..... ۱۷۱
- زندگی فراتر از مشغولیت ..... ۱۷۴
- حال را دریابیم ..... ۱۷۶
- فصل ۱۲: شگفتی نهفته در تجربه‌های معمولی** ..... ۱۸۰
- آیا از معمولی بودن فرزند خود دلشاد هستید؟ ..... ۱۸۱
- هرچه بیشتر، بهتر: پنداری باطل ..... ۱۸۳
- اضطرار بیکار نماندن ..... ۱۸۷
- بازگشت به سادگی ..... ۱۸۸
- تجلی دنیای درونی در زندگی ..... ۱۹۱
- 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 معنا دار خلق کنید ..... ۲۱۲
- قدردانی از فرزند، ابزاری نیرومند در امر تربیت ..... ۲۱۴
- فصل ۱۵: حضور واقعی در ارتباط با فرزند** ..... ۲۱۸

- چگونه تلاش ما برای ارتباط با فرزندمان هرز می‌رود ..... ۲۲۰
- تأیید رفتار یا وجود؟ ..... ۲۲۲
- صرفاً شاهد باشید ..... ۲۲۵
- فصل ۱۶: برخورد با اشتباهات کودک** ..... ۲۲۹
- آیا واقعاً علت رفتار فرزندتان را می‌دانید؟ ..... ۲۳۰
- تبدیل خطا به گوهر معنوی ..... ۲۳۱
- اشتباهات فرزندتان را غنیمت بشمارید ..... ۲۳۳
- فصل ۱۷: دو بال پرواز** ..... ۲۳۶
- بدون خویشتن‌داری 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

---

۲۸۲	ضمیمه: ملاک هشیاری
۲۸۲	پرسش از خود
۲۸۶	کلمات قصاری از والد هشیار