

دکتر جین نلسن

تربیت سالم

ترجمه محمد جواد فرشچی / ریحانه ایزدی

در خانه

دکتر جین نلسن

تربیت سالم در خانه

ترجمه: محمد جواد فرشچی / ریحانه ایزدی

صدا: پروین زاهدی / جواد شیر بنیاد

شیط و تنظیم: محمد دباغی

MP3 CD 1

MP3 CD 2



ketabTala

- سرشناسه : نلسن، جین
Nelsen, Jane
- عنوان و نام پدیدآور : تربیت سالم در خانه / جین نلسن؛ مترجم محمدجواد فرشچی،
ریحانه ایزدی.
- مشخصات نشر : تهران: سازوکار، ۱۳۹۶.
- مشخصات ظاهری : ۲۹۸ ص:؛ جدول، نمودار؛ ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۲۵-۴۰-۷
- وضعیت فهرستنویسی: فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: Positive discipline. C2006.
- موضوع : کودکان -- انضباط
- موضوع : Discipline of children
- شماره افزوده : فرشچی، محمدجواد، ۱۳۵۸ - ، مترجم
- شماره افزوده : ایزدی، ریحانه، ۱۳۶۲ - ، مترجم
- رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۶ ت ۸/۴/۷۷۰ HQ
- رده‌بندی دیویی : ۶۶۹/۶۴
- شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۵۵۷۱۹



انتشارات سازگار

تربیت سالم در خانه

نویسنده: دکتر جین تلسن

مترجم: محمدجواد فرشچی - ریحانه ایزدی

ویراستار: شکوفه صادی

چاپ پانزدهم: ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۲۰۰

لیتوگرافی: کارا

چاپ: شریف

صحافی: امیر

کلیه حقوق برای انتشارات سازوکار محفوظ است.

تهران - خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای زاندارمیری غریب، بین بست گرانسفر، پلاک ۱

تلفن: ۶۶۹۷۰۱۵۲

تلفن بخش کتاب آثار: ۶۶۶۶۱۸۹۳ - ۶۶۴۶۰۲۳۳

www.Asarbook.com

Sazokar Publishing Co. Tehran. I.R.Iran

sazokar.pub@gmail.com



قیمت: ۱۱۵۰۰۰ تومان

قیمت با CD: ۱۲۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه مؤلف
۱۷	مقدمه مترجمین
۲۱	فصل اول: رویکرد تربیت سالم
۲۹	فصل دوم: مفاهیم بنیادی
۷۷	فصل سوم: اهمیت ترتیب تولد
۹۷	فصل چهارم: نگاهی جدید به پدیده بدرفتاری
۱۳۷	فصل پنجم: پیامدهای منطقی
۱۶۵	فصل ششم: راه حل مداری (تکیه بر راه حل ها)
۱۸۳	فصل هفتم: استفاده مؤثر از تشویق
۲۱۵	فصل هشتم: نشست های خانوادگی
۲۲۳	فصل نهم: چگونه شخصیت شما بر شخصیت فرزندان شما تأثیر می گذارد
۲۷۱	فصل دهم: همه چیز در کنار هم

باز هم ستایش تربیت سالم

«من به خیلی از پدر و مادرها مشاوره می‌دهم، و اغلب کتاب شما را، مثل ابزاری حیرت‌انگیز برای کمک به والدینی که بچه‌های پر دردسر دارند، سفارش می‌کنم. پسر کله شق خودم، که حالا بزرگ و دوست‌داشتنی شده است، زمانی که کوچک بود طاقتم را طاق می‌کرد. وقتی من چند سال پیش، در یکی از جلسه‌های شما در کنفرانس AMS شرکت داشتم، کتاب شما را کشف کردم! همه کتاب‌هایتان را خریدم تا برای والدینی که به کمک نیاز دارند، دم دستم باشد.»

لیندا برن استورف (ناشویل - ایالت تنسی)

«من در بیعت کسی که به معنای واقعی کلمه صدها کلاس و کارگاه بر پایه تربیت سالم برگزار کرده است، می‌توانم قدرت تأثیر آن را برای تغییر زندگی‌ها اثبات کنم. اکنون که هر روز بر پیچیدگی‌های جهان ما افزوده می‌شود و این روند، به همراه خود اضطرابی مضاعف بر خانواده‌های ما وارد می‌کند، بیش از هر زمان دیگری به تربیت سالم نیاز داریم.»

مایک بروک، دارنده مدرک مشاور حرفه‌ای، نویسنده، مربی،

و راهبر سمینار (فارمرز برانچ - تکزاس)

«من در حکم یک پزشک خانواده، دائماً تربیت سالم را به والدین سفارش می‌کنم تا به آن‌ها کمک کنم خود و کودکانشان را بهتر درک کنند. من بسیاری از والدین و کودکان را دیده‌ام که با خواندن و به کارگیری اصول این کتاب، دانش عمیقی به دست آورده و رشد کرده‌اند. در نقش یک پدر، تعداد بسیاری از کتاب‌های مربوط به فرزندپروری را خوانده بودم، اما هیچ‌کدام درباره کشمکش‌هایی که ما والدین به بار می‌آوریم، این چنین روشن و صادقانه صحبت نکرده بودند. این کتاب برای من و خانواده‌ام بسیار ارزشمند بوده است.»

دکتر نیل گودمن (اورت - واشنگتن)

«نظریه‌هایی که جین نلسن درباره‌شان صحبت می‌کند، در عمل هم واقعاً مؤثرند.»

رابرت ال آتر، رئیس مدرسه بین‌المللی براسلز

«آسان برای خواندن و آسان برای به کار بردن. تربیت سالم ابزارهایی به والدین می‌دهد تا کودکانشان را به گونه‌ای سالم و اثربخش هدایت کنند.»
مارجری شالمن، مادر (ترومبال - CT)

«هنگامی که والدین و معلمان، از نظریه‌ها، فرایندها و راهکارهای توصیف‌شده در این کتاب استفاده می‌کنند، نتایج درخور توجهی به دست می‌آورند که نه تنها دانش‌آموزان از مدرسه فرار نمی‌کنند، بلکه می‌خواهند با سر به سوی مدرسه بروند.»

جی دبلیو رولینگز، متخصص آموزش، مربی، و صاحب چند فرزند

«جین نلسن (نویسنده کتاب حاضر) سخنران اصلی کنفرانس‌های P.E.N. (شبکه آموزش والدین) بوده و ما، هم از سخنرانی‌های او، هم از کتاب

باز هم ستایش تربیت سالم ۹

تربیت سالم، برای کلاس‌های آموزش والدین استفاده می‌کنیم. ارزیابی‌ها نشان داده‌اند که این رویکرد در هر یک از سه حوزه والد - معلم و دانش‌آموز تأثیرهای معناداری گذاشته است.»

موریل کلهر، مدیر عامل شبکه آموزش والدین

«هیچ‌کس کامل نیست، اما جین نلسن به شیوه‌ای ساده‌فهم توصیف می‌کند که چگونه می‌توانیم ارتباط تقریباً کاملی با کودکانمان داشته باشیم.»

آنجلیا جاگر، مادر (بادسودن - آلمان)

ادامه داشت. برای حل این مشکلات هر آنچه در چنته داشتم رو می‌کردم، مثل: تهدید کردن، فریاد کشیدن، و کتک زدن. به کاربردن این شیوه‌ها، هم به من و هم به کودکانم احساس بدی می‌داد، ضمناً تأثیرگذار هم نبود. من برای یک بد رفتاری تکراری، بارها و بارها آنها را تهدید می‌کردم، فریاد می‌کشیدم و کتک می‌زدم. روزی این قضیه را فهمیدم که دیدم در حال تکرار کردن این جمله‌ام: «چرا نمی‌فهمی؟ صد بار به تو گفته‌ام اسباب بازی‌هایت را از وسط اتاق جمع کن.» ناگهان این موضوع به ذهنم رسید که به راستی آن‌که نمی‌فهمد خودم هستم نه بچه‌ها! از این‌که صد بار طول کشیده بود تا بفهمم دیدگاهم مؤثر نیست، احساس حقارت می‌کردم و از این‌که نمی‌دانستم دیگر باید چکار کنم احساس ناکامی.

آنچه وضعیت مرا وخیم‌تر می‌کرد، موقعیت من به منزله یک دانشجوی سال آخر دانشگاه در رشته روان‌شناسی تربیتی کودک بود. کتاب‌های بسیار جالبی می‌خواندم که در آنها نوشته بود من و کودکانم باید به چه چیزهای خارق‌العاده‌ای دست پیدا کنیم، ولی هیچ‌کدام توضیح نمی‌دادند چگونه می‌شود به این اهداف رسید. تصور کنید به چه آرامشی رسیدم وقتی در اولین روز یک کلاس جدید شنیدم که قرار نیست نظریه‌های جدیدی یاد بگیریم، بلکه می‌خواهیم دیدگاه‌های تربیتی آلفرد آدلر را، کامل، بررسی کنیم. این دیدگاه‌ها شامل مهارت‌هایی است که به کودکان کمک می‌کند دست از بد رفتاری بردارند و خود انضباطی، مسئولیت‌پذیری، همکاری و کسب مهارت‌های حل مسئله را بیاموزند.

از این‌که می‌دیدم این دیدگاه‌ها مؤثر واقع می‌شوند، به وجد آمده بودم. سرانجام، توانستم نزاع بین کودکانم را دست‌کم تا حدود هشتاد درصد کاهش دهم، مشاجره‌های صبحگاهی و جر و بحث‌های وقت خواب را حذف کنم و همه را به همکاری در انجام کارهای روزانه دعوت کنم. ولی مهم‌ترین تغییر برای من این بود: خیلی بیشتر از قبل، از مادر بودنم لذت می‌بردم.

دل می‌خواست این دیدگاه‌ها را با دیگران نیز در میان بگذاریم. نخستین فرصتی که دست داد آشنایی با گروهی از والدین کودکان بود که از نظر تحصیلی، جسمی و روحی در دسرساز بودند. آن‌ها در ابتدا میلی به امتحان کردن این شیوه‌ها نداشتند. می‌ترسیدند کودکانشان قادر نباشند خود انضباطی و همکاری را بیاموزند. بسیاری از والدینی که فرزندان گردن‌کش دارند، نمی‌دانند کودکان تا چه حد در به‌بازی گرفتن دیگران باهوش‌اند. البته این گروه خیلی زود فهمیدند که با لوس کردن فرزندانشان چقدر به آن‌ها بی‌احترامی کرده‌اند، در حالی که می‌توانستند به آن‌ها کمک کنند تا استعدادشان را کامل پرورش دهند.

چندی بعد، در سمت مشاور مدرسه‌ای در کالیفرنیا استخدام شدم. در این مدرسه بسیاری از والدین، معلمان، روان‌شناسان و مدیران، طرفدار دیدگاه‌های آدلر برای افزایش تأثیرگذاری بر کودکان در خانه و مدرسه بودند. من به‌ویژه از استادام، دکتر جان پلات، قدردانی می‌کنم. ایشان چیزهای بسیار زیادی به من آموختند.

دکتر دان لارسن و دکتر پلات که بودجه فدرال را برای توسعه برنامه مشاوره‌ای آدلر دریافت کرده بودند، این فرصت را به من دادند که برای مدیریت این برنامه انتخاب شوم. در سه سال نخست، این برنامه آن قدر برای آموزش والدین و معلمان در کمک به تغییر رفتار بچه‌ها مؤثر بود که عنوان طرح نمونه را کسب کرد و یک کمک‌هزینه سه‌ساله دیگر برای اشاعه طرح در مدارس یک منطقه کالیفرنیا دریافت کرد. ما این طرح را آکسیپت (ACCEPT)^۱ نامیدیم. در خلال این تجربه، من فرصت داشتم تا دیدگاه‌های تربیتی آدلری را با هزاران پدر و مادر و معلم در میان بگذارم. شنیدن تجربه‌های آن‌ها از چگونگی به‌کارگیری مهارت‌هایی که در

1. ACCEPT: Adlerian Counseling Concepts for Encouraging Parents and Teachers

کارگاه‌های آموزشی پروژه اکسپت آموخته بودند، هیجان‌انگیز بود. من بیشتر از آنچه آموزش دادم، آموختم. من از آن‌هایی که به من اجازه دادند تا مثال‌هایشان را با دیگران در میان بگذارم، حق‌شناسانه قدردانی می‌کنم. به‌ویژه از فرانک میدر به‌خاطر همکاری‌هایش در زمینه نشست‌های کلاسی تشکر می‌کنم. از کسانی که در حکم دستیاران حرفه‌ای برای طرح اکسپت کار کردند، خالصانه سپاسگزارم. از جودی دیکسون، سوزان دوهرتی، جرج مونت گومری، آن‌پلات، باربارا اسمیلی، مارگری اسپیاک، و ویکی زیرکل تقدیر می‌کنم که به‌گونه‌ای خستگی‌ناپذیر در سمت رهبران گروه‌های مطالعاتی والدین کار کردند و مطالب استفاده‌شده در طرح را نیز سازماندهی کردند.

لین لات دوست و همکار ویژه‌ای است. چون هنگامی که یکی از فرزندانم به مواد مخدر رو آورده بود، به من کمک کرد تا دوباره به راه درست بازگردم؛ آخر داشتم از مفاهیم تربیت سالم دست برمی‌داشتم و کنترل و تنبیه را جایگزین می‌کردم. من از او خواستم کتابی با هم بنویسیم، چراکه آموخته‌ام اگر می‌توانم کاری بکنم که برایم مفید است، پس ارزش دارد آن را با دیگران نیز در میان بگذارم. ما تاکنون چهار کتاب با یک‌دیگر نوشته‌ایم و او تأثیر چشمگیری بر رشد من و بهبود مفاهیم تربیت سالم داشته است.

فرزندان من همیشه برایم منبع الهام، امید و عشق بوده‌اند. من از آن‌ها به‌مثابه کودکان گذشته، حال و آینده‌ام یاد می‌کنم. وقتی من درباره این مفاهیم آموختم، تری و جیم نوجوان بودند و کنی، بردلی و لیزا، هفت، پنج و سه‌ساله. ولی مارک و مری مدتی بعد از این‌که گروه‌های مطالعاتی والدین را آموزش داده بودم، به دنیا آمدند. آن‌ها سرچشمه الهام من بودند تا به یادگیری ادامه دهم و بارها و بارها به من آموختند تنها زمانی فکر می‌کردم یک متخصصم، که هنوز فرزندی نداشتم.

بیشترین بهره‌ای که نصیب من شد، درک اصول و مهارت‌هایی بود که

احترام متقابل، همکاری، لذت و عشق را افزایش می‌داد. هر زمان از مفاهیم آموزش داده شده در این کتاب فاصله می‌گرفتم، در محمصه می‌افتادم. جنبه مثبت قضیه این بود، تنها کاری که باید می‌کردم، برگشتن به شیوه‌ها و مهارت‌ها بود و من نه تنها مشکل را حل می‌کردم، بلکه می‌توانستم وضعیت را به گونه‌ای بهتر از آنچه قبلاً بود برگردانم. اشتباه‌ها واقعاً فرصت‌های فوق‌العاده‌ای برای یادگیری‌اند.

از خوشبختی‌های این دوران، آشنایی با کسانی بود که به خاطر علاقه‌شان به آموزه‌های تربیت سالم، وارد زندگی من شدند. انجمن تربیت سالم (www.Posdis.org) یک سازمان غیرانتفاعی است که برای عضوگیری و آموزش افراد همراه با تربیت سالم، انجام تحقیق، برگزاری کارگاه‌های تربیت سالم، جذب کمک هزینه‌ها، اعلام موجودیت، کمک به مدارس، و تضمین کیفیت کار شکل گرفته است. نام بردن از همه کسانی که برای تشکیل این سازمان مسئول بوده‌اند، صفحات بسیاری می‌طلبد و من نمی‌توانم این کار را بکنم. باوجود این می‌خواهم بدانند تا چه حد دوستشان دارم و از ایشان سپاسگزارم.

من از دکتر مک ویتی، دکتر مایک شانون، و دکتر مارتی مونرو به خاطر وقت‌گذاشتن برای خواندن ویرایش سوم و عرضه پیشنهاد‌های بسیار ارزشمند تشکر می‌کنم.

گاهی فکر می‌کنم که جنگ بین تربیت تنبیهی و تربیت آسانگیر تا اندک ادامه خواهد داشت. به نظر می‌رسد که بسیاری بر حسب این دو منتهای تربیتی فکر می‌کنند. افرادی که معتقدند تنبیه صحیح است معمولاً به این دلیل تنبیه می‌کنند که می‌بندارند تنها گزینه دیگر آسانگیری است. افرادی که تنبیه را قبول ندارند اغلب به منتهای دیگر می‌روند و بسیار آسانگیر می‌شوند.

نه چه‌هایی که والدین و معلمان بسیار سخت‌گیر و کنترل‌کننده دارند و نه چه‌هایی که والدین و معلمان آسانگیر دارند، هیچکدام حسن مسئولیت‌پذیری پیدا نمی‌کنند. چه‌ها زمانی مسئولیت‌پذیری را می‌آموزند که فرصت یادگرفتن مهارت‌های زندگی و اجتماعی ارزشمند را برای دستیابی به شخصیتی خوب در محیطی مطلوب از مهریابی، فاطمیت، مناعت و احترام داشته باشند.

تربیت سالم به بزرگسالان کمک می‌کند شیوه‌ای میانه و محترمانه بیابند که نه تنبیهی است و نه آسانگیر.

تربیت سالم از ابزاری حمایت می‌کند که هم مهربان و قاطع باشد و هم مهارت‌های ارزشمند زندگی اجتماعی را آموزش دهد.

تقدیر شاد هفدهمین دوره جشنواره رشد

