

فرزند پروری مبتنی بر دل‌بستگی ایمن

دکتر دنیل جی سیگل

دکتر تینا پین برائسون

ترجمہ

شیوا جمشیدی

سرشناسه: سیگل، دانیل ج - Siegel Daniel J
عنوان و نام پدیدآور: فرزندپروری مبتنی بر دلبستگی ایمن /دنیل جی سیگل، تینا پین برایسون؛ ترجمه: شیوا جمشیدی
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری: ۲۵۲ ص: مصور، جدول
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۸۰-۱-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: The power of showing up: how parental presence shapes who our kids become and how their brains get wired, 2020.
یادداشت: کتابنامه
موضوع: رفتار والدین - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Parenting - Psychological aspects
موضوع: والدین و کودک - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Parent and Child - Psychological aspects
شناسه افزوده: برایسون، تینا پین - Bryson, Tina Payne
شناسه افزوده: جمشیدی، شیوا، ۱۳۵۹ - مترجم
رده‌بندی کنگره: BF۷۲۳
رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۶۲۰۲۱



نشر اسبار

فرزندپروری مبتنی بر دلبستگی ایمن

تیراژ: ۴۳۰ نسخه
چاپ سوم: تابستان ۱۴۰۲
ناظر چاپ: کریم افروزمند
صفحه‌آرا: فاطمه معمری
طراح جلد: یلدا محسنی
چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵-۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: Dr.hamidpour.asbar.pub

اگر هر آینه فردایی بیاید و ما با هم نباشیم ...
باید همیشه یک واقعیت را به یاد داشته باشی.
تو شجاع تر از آنی که باور داری،
قوی تر از آنی که به نظر می رسی،
و باهوش تر از آنی که فکر می کنی.
اما مهم ترین چیز این است که حتی اگر از هم
جدا باشیم ...
من همیشه با تو خواهم بود.

- کریستوفر روین خطاب به وینی - پو،

«ماجرای جویبی بزرگ پو»

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
فصل اول / حضور به موقع داشتن در فرزندپروری به چه معناست؟.....	۱۱
فصل دوم / چرا بعضی والدین حضور به موقع در زندگی فرزندان شان دارند، بعضی ندارند؟.....	۳۳
فصل سوم / ورای کلاه ایمنی و زانوبند.....	۷۹
فصل چهارم / ارزش دیده شدن و درک شدن.....	۱۱۷
فصل پنجم / حضور، ما را به صورت بخشی از یک گل آرامش بخش، با هم پیوند می دهد.....	۱۵۹
فصل ششم / ترکیب کردن تمام کیفیت ها.....	۲۰۵
نتیجه گیری / از زمین بازی تا خوابگاه دانشجویی.....	۲۳۹
برگه خلاصه.....	۲۴۵
واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۴۷
واژه نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۴۹
درباره نویسندگان.....	۲۵۱

مقدمه

در کتاب قبلی مان، «مغز چالش‌جو»، به سؤالی پاسخ دادیم که همیشه والدین از ما می‌پرسیدند: «مهم‌ترین ویژگی‌هایی که باید در بچه‌هایم بر آنها تأکید کنم کد/مند؟» در آن کتاب بحث کردیم والدین باید کدام ویژگی‌های اساسی را هدف قرار دهند و آنها را گام به گام در فرزندان خود پیروانند تا کمک‌شان در بزرگسالی از یک زندگی معنادار، شادمان و موفق بهره ببرند و روابط خوبی داشته باشند.

کتابی که اکنون در دست دارید، به سؤال متفاوتی پاسخ می‌دهد؛ سؤالی که کمتر بر ویژگی‌های درونی کودکان تمرکز دارد و بیشتر دربارهٔ رویکرد والدین به فرزندپروری است: «مهم‌ترین و تنها کاری که می‌توانم برای بچه‌هایم انجام دهم تا کمک‌شان کنم در دنیا موفق شوند و احساس راحتی داشته باشند کد/م است؟» توجه داشته باشید که این سؤال، کمتر بر مهارت‌ها و توانایی‌هایی که می‌خواهید در کودکان ایجاد کنید تمرکز دارد و بیشتر بر نحوهٔ برخورد شما در رابطهٔ والد-فرزندی متمرکز است. پاسخ ما به این سؤال ساده است (اما لزوماً آسان نیست): برای بچه‌هایتان «حضور به‌موقع» داشته باشید.

ما هیجان‌زده‌ایم تا معنای این حرف‌مان را برایتان توضیح دهیم و کمک‌تان کنیم به اهمیت حضور به‌موقع در فرزندپروری پی ببرید. ما بسیار هیجان‌زده و مشتاقیم از تمام مباحث و مناقشات مربوط به بچه بزرگ کردن یک گام فراتر برویم و فرزندپروری را در مفهومی خلاصه کنیم که بیش

از هر چیز دیگری اهمیت دارد؛ به‌خصوص وقتی موضوع کمک به بچه‌ها مطرح است تا شاد و سالم باشند، از زندگی و روابط خود لذت ببرند و در آنها موفق باشند. ما همیشه تلاش می‌کنیم از فرمول‌های ساده‌انگارانه یا اصطلاحاً راه‌حل‌های جادویی که «راه درست» بچه بزرگ کردن را ارائه

ما بسیار هیجان‌زده و مشتاقیم از تمام مباحث و مناقشات مربوط به بچه بزرگ کردن یک گام فراتر برویم و فرزندپروری را در مفهومی خلاصه کنیم بیش از هر چیز دیگری اهمیت دارد؛ به‌خصوص وقتی موضوع کمک به بچه‌ها مطرح است تا شاد و سالم باشند، از زندگی و روابط خود لذت ببرند و در آنها موفق باشند.

می‌دهند پرهیز کنیم. واقعیت این است که فرزندپروری یک کار پیچیده و چالش‌انگیز است و پاسخ اکثر سؤالات، به سن و مرحلهٔ رشدی کودک شما، موقعیت کلی و خُلق و خوی او و همچنین خُلق و خوی خودتان بستگی دارد.

با همهٔ این توصیفات، تقریباً تمام سؤالات و دغدغه‌های مرتبط با فرزندپروری بی‌شک به مفهوم رابطه ختم می‌شوند. بنابراین، تمرکز ما در این کتاب نیز بر همین مفهوم خواهد بود. اگر سایر کتاب‌های ما (کودک کامل-مغز، تربیت آسان، مغز چالش‌جو) را خوانده باشید، خواهید دید این کتاب از جهات مختلفی عناوین چهارگانهٔ ما را تکمیل می‌کند، ایده‌های گوناگون مرتبط با مغز یکپارچه را گرد هم می‌آورد و «اصل مطلب» را خلاصه می‌کند. و اگر سایر کتاب‌های ما را هنوز نخوانده باشید، این کتاب می‌تواند یک مقدمهٔ عالی بر تمام مطالبی باشد که در چند سال گذشته به رشتهٔ تحریر درآورده‌ایم.

سپاس‌گزاریم که به ما فرصت می‌دهید تا شما را با اهمیت حضور به‌موقع در فرزندپروری آشنا

کنیم.

دَن و تینا