

پرورش محبت‌آمیز کودکان

فرزند پروری به روش ارتباط بدون خشونت

دکتر مارشال روزنبرگ

ترجمه‌ی فرشته سبحانی



نشر اختران

سرشناسه	: روزنبرگ، مارشال بی. ۱۹۳۳-۲۰۱۵ م. Rosenberg, Marshall B
عنوان و نام پدیدآور	: پرورش محبت‌آمیز کودکان: فرزندپروری به روش ارتباط بدون خشونت / مارشال روزنبرگ؛ مترجم فرشته سبحانی
مشخصات نشر	: تهران: اختران، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۶ ص: ۲۰ × ۱۴/۵ م.س.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۳۱۴-۶
فروست	: مجموعه کتاب‌های ارتباط بدون خشونت، زبان زندگی.
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
عنوان دیگر	: فرزندپروری به روش ارتباط بدون خشونت
موضوع	: ارتباط - جامعه‌های روان‌شناسی
موضوع	: ارتباط بین اشخاص - روابط بین اشخاص - عدم خشونت - والدین و کودک - کودکان - سرپرستی - کودکان - تضایق - رفتار والدین
شاسه افزوده	: سبحانی، فرشته، ۱۳۳۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ / ۹۱۳۶ / الف / ۲۲۷ - BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۳ / ۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۵۰۸۰۰

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Raising Children Compassionately: Parenting
The Nonviolent Communication Ideas Their Use, 2003



نشر اختران

پرورش محبت‌آمیز کودکان

فرزندپروری به روش ارتباط بدون خشونت

مارشال روزنبرگ

مترجم: فرشته سبحانی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لینوگرافی پارسیان - چاپ چکاد

تهران - کارگر جنوبی - خیابان روشمهر - پلاک ۱۵۲ ط ۱ تلفن: ۶۶۴۱۰۳۲۵ و ۰۹۰Akhtaran فروشگاه ۶۶۴۱۱۴۳۹
www.akhtaranbook.ir - Insta: akhtaranpub - akhtaranbook@yahoo.com

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۷-۳۱۴-۶

همه‌ی حقوق محفوظ است

بها: ۵۰۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱..... مقدمه‌ی مترجم

۱۵..... درباره‌ی ارتباط بدون خشونت (ان.وی.سی)

کتاب یکم

۱۷..... پرورش محبت‌آمیز کودکان

۱۷..... مقدمه

۱۸..... آگاهی خود من

۲۰..... آموزش ما به‌عنوان پدر و مادر

۲۲..... محدودیت‌های اجبار و تنبیه

۲۵..... کیفیت خاصی از ارتباط

۲۸..... محدودیت‌های پاداش

۳۰..... تغییر عادت‌های ارتباطی

۳۲..... جنگ کارهای روزمره

۳۵..... عشق بی‌قید و شرط

۳۷..... آماده‌سازی فرزندانمان

۴۰..... بازی فرمانده

۴۲..... استفاده از قدرت

۴۶..... جامعه‌ی حمایتی

کتاب دوم

۵۳..... فرزند پروری از اعمال قلب: سهم شدن هدیه‌های محبت، ارتباط و انتخاب

۵۵..... فرزند پروری از اعماق قلب

۵۵..... مقدمه

۵۷..... "قدرت-بر" در برابر "قدرت-با"

۶۰..... همدلی با یک کودک

۶۲..... سهم شدن تجربه‌ی خود

- ۶۴.....همدلی با خود
- ۶۶.....چرا برای ارتباط وقت صرف کنیم؟
- ۶۸.....تمرین یک: ترجمه‌های اساسی
- ۷۰.....تمرین دو: ترجمه به آن.وی.سی
- ۷۱.....ورای جنگ‌های قدرت
- ۷۲.....چرخه‌ی همدلی با خود، همدلی و ابراز
- ۷۵.....ایجاد راهبردهای خلاقانه از خلال ارتباط
- ۷۷.....یک یادداشت برای زمان‌بندی
- ۷۸.....تمرین سه: تغییر پاسخ‌های عادی
- ۸۱.....تمرین چهار: گفت‌وگوهایی با تنظیم وقت قبلی
- ۸۱.....شنیدن "بله" در پشت "نه"
- ۸۲.....یک گفت‌وگوی مبتنی بر آن.وی.سی
- ۸۵.....وصل کردن راهبردها به نیازها
- ۸۶.....شنیدن "بله" چه تفاوتی ایجاد می‌کند؟
- ۸۸.....تمرین پنج: مواجهه با "نه"
- ۹۱.....استفاده حمایتی از قدرت
- ۹۲.....تمرین شش: توجه به استفاده از قدرت
- ۹۳.....آن.وی.سی و زبان
- ۹۶.....تمرین هفت: آن سوی زبان
- ۹۹.....میانگیری میان کودکان
- ۱۰۰.....آن.وی.سی با دو کودک نوپا
- ۱۰۲.....آنچه را می‌خواهید ببینید، نشان دهید
- ۱۰۴.....توجه به نیازهای همگان
- ۱۰۵.....تمرین هشت: میانگیری میان کودکان
- ۱۰۷.....تحسین
- ۱۰۸.....حرکت از قضاوت به مشاهده
- ۱۱۱.....تمرین نه: سپاس‌گزاری و قدردانی
- ۱۱۲.....با آن.وی.سی شروع کن
- ۱۱۶.....تشخیص تفاوت‌ها میان بچه‌ها، خلق و خو و رشد
- ۱۲۰.....تمرین ده: قدم‌های بعدی

مقدمه‌ی مترجم

بیماری فرشته سبحانی اندکی پس از آن که ترجمه‌ی کتاب «پرورش محبت‌آمیز کودکان» را آغاز کرد، عود کرد. تشدید بیماری او هم‌زمان شد با چالش‌های دشواری که خانواده‌ی ما در تابستان و پاییز ۹۰ با آن مواجه شد.

با این همه، فرشته در آذرماه ۹۰ تصمیم گرفت تا این ترجمه را به اتمام برساند. متأسفانه وخامت حالش مجال این کار را از او گرفت و بدین ترتیب متعهد شدم تا ترجمه‌ی این کتاب را که از معدود کارهای نیمه‌تمام فرشته بود به پایان برسانم. خوشحالم که اکنون موفق شدم به تعهد عمل کنم. ترجمه‌ی نیمه‌ی اول کتاب به قلم خود اوست و من نهایت تلاشم را به کار بردم تا کیفیت کار در ادامه نیز حفظ شود. امیدوارم پیشکش کوچکم را بپذیرد و از کیفیت کار رضایت داشته باشد.

این اولین کتاب از مجموعه کتاب‌های ارتباط بدون خشونت است که مستقیماً کاربرد این الگو را در پرورش کودکان مورد بررسی قرار می‌دهد. مارشال روزنبرگ (۱۹۳۴-۲۰۱۵) در این کتاب خطوط کلی این الگو را در ارتباط با پرورش کودکان با ذکر نمونه و مثال‌هایی ترسیم کرده است که می‌تواند در عمل، بسیار مفید و کارآمد باشد.

هم‌زمان با ترجمه‌ی «پرورش محبت‌آمیز کودکان» کتاب دیگری از الگوی ارتباط بدون خشونت را با نام «فرزندپروری از اعماق قلب» را می‌خواندم. در حین مطالعه به نظرم رسید که مثال‌ها و تجربه‌های عینی

نویسنده در کتاب را در قالب ضمایمی به انتهای این کتاب اضافه کنم تا مصداق‌های عینی و عملی بیشتری از کاربرد ان‌وی.سی در زندگی روزانه و به‌ویژه در حوزه‌ی پرورش کودکان را در اختیار خوانندگان بگذارد. به همین منظور شروع به ترجمه کردم. هرچه پیش‌تر رفتم به دلایلی مانند مفاهیم مطروحه، تمرین‌ها و مثال‌های عینی از زندگی روزمره به این نتیجه رسیدم که خود کتاب «فرزندپروری از اعماق قلب» می‌تواند به‌طور کامل منتشر شود. به همین دلیل تصمیم گرفتم هر دو کتاب در یک مجموعه منتشر شود.

اینبال کشتان^۱، (۱۹۶۵-۲۰۱۴) نویسنده‌ی «فرزندپروری از اعماق قلب» فوق‌لیسانس، مدرس بین‌المللی ان‌وی.سی، از بنیان‌گذاران و راهنمایان بخش درمانی ارتباط بدون خشونت، هماهنگ‌کننده‌ی پروژه‌های «خانواده‌های توأم با آرامش ارتباط بدون خشونت» و «جهان توأم با صلح و آرامش» بود.

او با خانواده‌اش در اوکلند کالیفرنیا در آمریکا زندگی می‌کرد. بزرگ‌ترین معلم او در این سال‌ها پسرش بود، کسی که به او معنی زندگی بدون خشونت را آموخته است. اینبال کشتان تجربه‌های خود را در ارتباط با الگوی ارتباط بدون خشونت و پرورش فرزندان در کتاب «فرزندپروری از اعماق قلب» ثبت کرده است. علاوه بر این کتاب از او تعدادی مقاله و یک سی‌دی با نام «فرزندپروری مبتنی بر ارتباط، ارتباط بدون خشونت در زندگی روزانه» منتشر شده است.

امیدوارم این کتاب به‌عنوان هدیه‌ی مورد پذیرش کلیه خوانندگان قرار گیرد و منجر به برداشتن گام کوچکی در بهبود کیفیت ارتباط همه ما (پدران، مادران، معلمان و...) با فرزندان این سرزمین بشود.