

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# چگونه پدر و مادر بهتری باشیم؟

شیوه‌های افزایش مهارت‌های والدین

نویسنده: رینولدبین

مترجم: حیدر فتحی



۱۳۸۵

چگونه پدر و مادر بهتری باشیم ، شیوه‌های افزایش مهارت های والدین  
نویسنده ریتولد بین ، مترجم حیدر فتحی ، ویراستار آسیه رحیمی .  
تهران : انتشارات انجمن اولیا و مربیان ، ۱۳۸۴ - ۱۳۴ صفحه ، شماره انتشار ۱۹۲  
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا ISBN 964-451-146-8  
عنوان اصلی : How to be a slightly better parent, c1991  
کتابنامه : ص ۱۲۸ - ۱۲۹ ، همچنین به صورت زیر نویس  
- رفتار والدین . - ایالات متحده . ۲. والدین و کودک . - ایالات متحده .  
ف. فتحی ، حیدر ، ۱۳۴۷ - ، مترجم . ب . سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان  
جمهوری اسلامی ایران . ج . عنوان . د . عنوان . پدر و مادر بهتری باشیم ،  
شیوه‌های افزایش مهارت های والدین .  
پ ۹ / ۸ / ۷۵۵ HQ  
۶۹۴ / ۱ ۱۳۸۴ کتابخانه ملی ایران ۳۸۵۹۶ - ۲۸۴



انتشارات  
انجمن اولیا و مربیان

شماره ی انتشار: ۱۹۲

## چگونه پدر و مادر بهتری باشیم؟

## شیوه‌های افزایش مهارت‌های والدین

ترجمہ شدہ از کتاب:

## HOW TO BE A SLIGHTLY BETTER PARENT

نویسنده: رینولد دین      مترجم: حیدر فتحی

ویراستار ادبی: آسیه رحیمی

حروف چیتى: ھىنگامە مۇۋىن

آماده سازی : مدیریت آموزش ، تحقیقات و تألیفات

(گروه تحقیقات و تألیفات)

صدیقہ ادیبی ، حسینعلی شاہپوری

صفحه آرایشی : محمود حاجی آقایی

**امور حیاپ و توزیع : حسن علی جمشیدیان**

چاپ و صحافی : آرین

چاپ اول: بہار ۱۳۸۵ - ۲۰۰۰ جلد

شایک: ۸-۱۴۶-۴۵۱-۹۶۴

کلیه ی حقوق محفوظ است

تهران - خیابان انقلاب اسلامی، خیابان بوادران شهید مظفر (صباي شمالي)

ساختمان شماره ۵ وزارت آموزش و پرورش - پلاک ۳۶

سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان - تلفن ۹-۴۹۱۰۴۸۰۶۶ نمابر ۶۶۴۶۸۷۷۰

فروشگاه مرکزی: خیابان قدس - ابتدای خیابان طالقانی - تلفن ۸۸۹۵۸۱۹۰

E-mail:olia@Tehran.IRPost.com

# فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷ ..... □ مقدمه‌ی مترجم

۹ ..... □ مقدمه‌ی نویسنده

## ● بخش اول

۱۵ ..... کشمکشِ قدرت

## ● بخش دوم

۴۷ ..... تحسین و انتقاد

## ● بخش سوم

۶۷ ..... اهمیتِ استثنایی بودن

## ● بخش چهارم

۸۱ ..... فرزندان و انجام وظایف مربوط به خود

## ● بخش پنجم

۱۰۵ ..... اهمیتِ عزّت نفس

● بخش ششم

یاد بگیرید، بگویید که متأسف هستید ..... ۱۲۵

● بخش هفتم

توجه به جزئیات ..... ۱۳۹



# مقدمه‌ی مترجم



مجموعه‌ی برای همه‌ی بچه‌ها، کتاب‌هایی کاربردی برای استفاده‌ی مشاوران، معلمان و والدین می‌باشد. در این کتاب‌ها، روش‌های حل مسائل دانش‌آموزانی که دارای مشکلات یادگیری و رفتاری هستند به صورت عملی ارائه شده است که روش ارائه شده ضمن حل مشکلات، در بهبود عملکرد آنان نیز تأثیر به سزایی دارد.

کتاب «چگونه پدر و مادر بهتری باشیم» از مجموعه‌ی برای همه‌ی بچه‌ها، در سال ۱۹۹۱ توسط Price Stern Sloan, Inc در ایالات متحده به چاپ رسیده، هم چنین در سال ۱۹۹۲ توسط پرفسور Chia Heng Keng استاد روان‌شناسی دانشگاه مالایا توسط انتشارات Pelanduk Publication (M) Sdn. Bhd. در مالزی تجدید چاپ گردیده است. ترجمه‌ی حاضر از روی متن اخیر انجام گرفته است.

سایر کتاب‌های مجموعه‌ی برای همه‌ی بچه‌ها عبارت‌اند از :

- چگونه عزت نفس کودکان را افزایش دهیم؟

- چگونه عزت نفس نوجوانان را افزایش دهیم؟
- چگونه فرزندان خود را بدون احساس گناه منضبط به بار آوریم؟
- چگونه مسئولیت پذیری را به کودکان آموزش دهیم؟
- چگونه به کودکان برای موفقیت در مدرسه کمک کنیم؟

امید آن داریم که خداوند متعال توفیق ترجمه ی سایر کتاب های مجموعه را عنایت فرماید تا در اختیار عموم قرار دهیم

**تذکر مهم:** تذکر این نکته ضروری است که در قسمت هایی از کتاب، به ویژه بحث های مربوط به خانواده، مطالبی ارائه شده است که خاص کشورهای غربی است و به دلیل رعایت امانت حذف نگردیده است.

در انتظار راهنمایی های اساتید و صاحب نظران  
گران قدر هستیم.

حیدر فتحی

تبریز - زمستان ۱۳۸۴

## مقدمه‌ی نویسنده



تقریباً تمام کسانی را که می‌شناسیم، احساس می‌کنند آن‌طور که دلشان می‌خواهد والدین خوبی نیستند. بسیاری از آن‌ها تلاش می‌کنند از آن نوع والدینی باشند که از ابتدا آرزویش را داشتند. بعد از سال‌ها کار، به‌عنوان درمانگر، معلم، مشاور خانواده و پدر و پدر بزرگ، ارزیابی من از آن‌چه که معنی آن، پدر یا مادر خوب است، بسیار ساده‌تر از هنگامی است که کارم را شروع کردم.

در طول این سال‌ها والدینی را مشاهده کرده‌ام که با وجود داشتن نقص‌های تربیتی، فرزندان خود را طوری تربیت می‌کنند که بزرگسالان خوبی می‌شوند. برعکس افرادی را دیده‌ام که تلاش زیادی می‌کنند تا والدین خوبی باشند؛ اما از شانس بد، رؤیای آن‌ها تحقق نمی‌یابد. کتاب‌های متعددی درباره‌ی «چگونه والدین خوبی باشیم»، وجود دارد؛ کتاب‌هایی که ادعا می‌کنند، می‌توانند به هوش و ابتکار فرزندان شما بیفزایند. اگر به دنبال پرورش استعداد خاصی در فرزندان خود هستید، کتابی را خواهید یافت که نیاز شما را برطرف سازد. این کتاب نیز سعی دارد تا آن‌جا که می‌تواند گامی در جهت

رفع نیاز شما بردارد. این کتاب به شما و فرزندتان کمک خواهد کرد که با هم دیگر راحت باشید و استرس‌های غیرضروری را کاهش دهید؛ چرا که در بیش‌تر موارد همین مقدار هم کافی است.

این روزها پدر یا مادر بودن، به‌ویژه از نوع خوب آن، سخت است. با افزایش خانواده‌های تک‌والدینی که هر دو شاغل هستند، وقت کافی برای تأثیر در زندگی فرزندان بسیار کم است و من به این نتیجه رسیده‌ام که کار یا موقعیت، مهم نیست؛ مهم این است که می‌توانید والدین بهتری از آن‌چه که اکنون هستید، باشید؛ چرا که همیشه راه‌هایی برای افزایش توانایی وجود دارد. مهم‌ترین مشکل در مورد پدر و مادر خوب بودن، این است که مردم فکر می‌کنند باید باهوش، ثروتمند، منضبط و ۰۰۰ باشند؛ در حالی که با رعایت اصولی که در زیر به آن‌ها اشاره می‌شود می‌توان والدین بهتری بود. البته توجه داشته باشید که این اصول باید تمرین شده و همیشه رعایت گردد. این اصول عبارت‌اند از:

☒ **اصل اول:** گرفتار کشمکش قدرت نشوید؛ چرا که احتمالاً هیچ برنده‌ای نخواهد داشت.

☒ **اصل دوم:** مرتب حرف‌های زیبا به فرزندان خود بگویید؛ به‌ویژه هنگامی که انتظار آن را ندارند.

☒ **اصل سوم:** استثنایی بودن مهم است. به فرزندان خود اجازه ندهید که فکر کنند استثنایی تر از شما هستند.



✧ **اصل چهارم:** کارهایی را برای فرزندان خود انجام ندهید که خودشان به انجام آن هستند؛ مگر این که مطمئن شوید آن‌ها نیز در عوض، کاری برای شما انجام خواهند داد.

✧ **اصل پنجم:** باید عزت نفس بالایی داشته باشید؛ چرا که اگر خودتان مجهز به آن نباشید، فرزندان نیز آن را نخواهند داشت.

✧ **اصل ششم:** در مواردی که حق با شما نیست، یاد بگیرید که بگویید متأسف هستید.

اصول ذکر شده، ساده هستند. بقیه‌ی کتاب درباره‌ی این است که چرا این اصول مهم هستند و چگونه می‌توان آن‌ها را در تربیت بچه‌ها به کار گرفت. اگر این اصول را رعایت کنید، به شما کمک خواهند کرد که والدین بهتری نسبت به پدر و مادرهای معمولی باشید. کتاب حاضر، کتابی کلی درباره‌ی پدر و مادر بودن نیست و شامل تمام چیزهایی که به عنوان یک پدر و مادر نیاز دارید، نمی‌باشد. بنابراین کتاب‌های دیگر مجموعه‌ی برای همه‌ی بچه‌ها، به عنوان مکمل برای این کتاب می‌باشد. شما هنگام مطالعه‌ی این کتاب، خود را جزیی از آن خواهید یافت، که کمک می‌کند احساسات خود را نسبت به خانواده‌ی خود اصلاح کنید و کمی بهتر از پدر و مادرهای معمولی باشید.