
چه گونه بهترین بابای دنیا شوم؟

جان بروس

ترجمه‌ی مریم کاویانی

به‌کوشش خنعلی میرزاییکی

بروس، جان، -

چه گونه بهترین بابای دنیا شویم؟ / نویسنده: جان بروس / ترجمه‌ی مریم
کاویانی / نشر فراگفت، قم ۱۳۸۹.

IRBN:978-600-5553-51-2

۲۶۴ ص.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. روان‌شناسی و تربیت، ۲. خانواده، پدر، الف: عنوان.

۶۴۹/۱

۱۱۴۷۶۹/۱۶۲۳

م ۸۹-۳۴۶۴۶

کتابخانه ملی ایران



مرکز بخش: تهران، اتوبان آهنگ، پ. ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲/۰۹۱۲۱۵۳۰۲۷۱

alinedanesh@yahoo.com

فراگفت: ۰۲۵۱-۷۷۳۶۹۷۰ و ۷۷۴۵-۲۳/۰۹۱۲۳۵۱۹۲۴۵

چه گونه بهترین بابای دنیا شویم؟

جان بروس

ترجمه‌ی مریم کاویانی

به کوشش استاد حسنعلی میرزایی

ناشر: فراگفت
ناشر همکار: فن افزار، آئینه دانش یگسوس
ویراستار: ثمانه کیانی
حروفنگاری و صفحه‌آرایی: زهرا حسن‌خانی سهیلاگره زاده
نوبت چاپ: اول-۱۳۸۹
قیمت: ۴۵۰۰ تومان
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
لیتوگرافی: کمیل
طرح جلد: فاطمه صادق منش
چاپخانه: مینایی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۵۳-۵۱-۲ □ IRBN:978-600-5553-51-2

فهرست



- مقدمه ۱۵
- معرفی ۱۷

فصل اول: بهترین بابای دنیا کیه؟ / ۲۱

- ویژگی‌های کلیدی و مهم بهترین پدر و مادر ۲۳
- اولین ویژگی: بهترین پدر، عشق بی‌قید و شرطی را از خود نشان می‌دهد ۲۳
- دومین ویژگی: بهترین پدر با دید باز ارتباط برقرار می‌کند ۲۴
- سومین ویژگی: بهترین پدر زمانی را با فرزندانش خود سپری می‌کند ۲۵
- چهارمین ویژگی: بهترین پدر صبور است ۲۶
- پنجمین ویژگی: بهترین پدر مثال‌های خوبی ارائه می‌دهد ۲۶
- ششمین ویژگی: بهترین پدر خوب می‌داند که چه گونه محیطی شاد فراهم کند ۲۸
- هفتمین ویژگی: بهترین پدر هر آنچه که مورد نیاز بچه‌ها باشد فراهم می‌کند ۲۹
- هشتمین ویژگی: بهترین پدر متعهد به بزرگی می‌باشد ۳۰
- ضرورت وجود بهترین پدر ۳۱

فصل دوم: مثبت شروع کنید / ۳۵

- ترمیم‌تراها ۳۵
- درک اینکه او چه چیزی را تجربه می‌کند ۳۷
- با تغییر حالت‌های همسران کنار بیایید ۳۹

- استراتژی ۱: همیشه در انتظار بحث یا گفت‌وگوی منطقی نباشید..... ۴۰
- استراتژی ۲: گاهی هم بحث منطقی کنید..... ۴۰
- استراتژی ۳: عقب‌نشینی نکنید مگر آنکه خواسته شود..... ۴۰
- استراتژی ۴: فعال باشید..... ۴۱
- استراتژی ۵: زمانی را برای صحبت کردن انتخاب کنید..... ۴۱
- آفرینش یا نزدیکی در دوره‌ی بارداری..... ۴۲
- برای تولد فرزند خود آماده شوید..... ۴۳

فصل سوم: روز موعود / ۴۹

- مرخصی بگیرید..... ۵۰
- کیف شبانه..... ۵۳
- یک ارتباط و آییننامه موافقت..... ۵۴
- زایمان و وضع حمل..... ۵۵
- با علایم و هشدارهایی دروغین واقعی کنار بیایید..... ۵۷
- فهم اینکه همسران چه دوره و مراجلی را سپری می‌کند..... ۵۷
- فعالیت شما در روز موعود..... ۵۹

فصل چهارم: دو هفته‌ی اول / ۶۳

- مواد غذایی..... ۶۴
- خواب..... ۶۴
- تغذیه..... ۶۵
- پوشک کثیف..... ۶۶
- آنچه باید به شکل غریزی بپرسید یا تجربه کنید..... ۶۸
- درک اینکه همسران چه مرحله‌ی را سپری می‌کند..... ۶۹
- سیستم حمایتی و حفاظت از زمان خانواده را تنظیم کنید..... ۷۱

فصل پنجم: نقش شما به عنوان بهترین پدر / ۷۳

- از بدو تولد تا ۵ سالگی..... ۷۴
- از سن ۶ تا ۱۰ سالگی..... ۷۶
- سن ۱۱ تا ۱۵ سالگی..... ۷۸
- پس راه‌حل چیست؟..... ۷۹
- سن ۱۶ تا ۲۰ سالگی..... ۸۰

فصل ششم: برای پدر بودن، وقت صرف کنید / ۸۳

- از دیدگاه فرزند..... ۸۳
- ایجاد زمان..... ۸۴
- سه مرحله..... ۸۶
- مرحله ۱: کاملاً آگاهانه اولویت‌های خود را سازماندهی کنید..... ۸۶
- مرحله ۲: زمان خود را براساس اولویت‌ها برنامه‌ریزی کنید..... ۸۷
- مرحله ۳: با برنامه‌ی خود زندگی کنید..... ۹۰
- یک کلمه در خصوص کیفیت زمان..... ۹۱
- مدیریت زمان را به بچه‌ها بیاموزید..... ۹۲
- از بدو تولد تا ۵ سالگی..... ۹۲
- سن ۶ - ۱۰..... ۹۲
- سن ۱۱ - ۱۵..... ۹۳
- سن ۱۶ - ۲۰..... ۹۳

فصل هفتم: سلامت فیزیکی / ۹۵

- یک رژیم غذایی سالم..... ۹۶
- با یک خورنده‌ی حرفه‌ای طرف هستید..... ۹۸
- ورزش منظم..... ۹۹
- ایده‌های زیر را در نظر بگیرید..... ۹۹
- خواب منظم..... ۱۰۱
- صبر در بیماری..... ۱۰۳

فصل هشتم: سلامت روان‌شناختی / ۱۰۵

- پنج قانون ساده..... ۱۰۵
- قانون اول: به فرزندان نشان دهید که دوستش دارید..... ۱۰۵
- قانون دوم: اعتقاد و باور را به بچه‌ها تزریق کنید..... ۱۰۷
- قانون سوم: فلسفه‌ی کمال مطلوب و اتقان را موعظه نکنید..... ۱۰۹
- قانون چهارم: قوانین سیاست‌گذاری و حق‌شناسی را به آنها بیاموزید..... ۱۱۰
- قانون پنجم: تشویق و تمرکز خارجی..... ۱۱۰
- چرا یک ارتباط خوب ضروری است؟..... ۱۱۱
- هفت قانون کلی..... ۱۱۲
- قانون اول: فرصت‌ها یا شرایط را برای برقراری ارتباط فراهم کنید..... ۱۱۲

۱۱۳	قانون دوم: علاقه‌مند باشید
۱۱۳	قانون سوم: قبل از حرف زدن، فکر کنید
۱۱۴	قانون چهارم: توجه کامل
۱۱۴	قانون پنجم: گوش دادن
۱۱۵	قانون ششم: صحبت کنید، موعظه نکنید
۱۱۵	قانون هفتم: انتظار پذیرش صد درصد را نداشته باشید
۱۱۵	● به کارگیری مهارت‌های ارتباطی
۱۱۷	یک تا پنج سالگی
۱۱۷	شش تا ده سالگی
۱۱۷	یازده تا پانزده سالگی
۱۱۸	شانزده تا بیست سالگی

فصل نهم: تعليم و تربيت / ۱۲۱

۱۲۱	● آموزش رسمی
۱۲۳	● به موفقیت و پیشرفت فرزندان کمک کنید
۱۲۴	قانون اول: عادت مثبت انجام تکالیف را در او تشویق کنید
۱۲۶	قانون دوم: او را تشویق کنید که برای شادی و خوشی یاد بگیرد
۱۲۷	قانون سوم: به فرزندان بیاموزید که مستقل فکر کند
۱۲۸	● به بچه کمک کنید تا با فشار زیاد دست و پنجه نرم کند
۱۲۹	● به بچه کمک کنید تا با زورگویی دست و پنجه نرم کند

فصل دهم: تفريح و سرگرمي / ۱۳۳

۱۳۵	● اختصاص دادن به چه معناست؟
۱۳۵	یک تا پنج سالگی
۱۳۶	شش تا ده سالگی
۱۳۷	یازده تا پانزده سالگی
۱۳۸	شانزده تا بیست سالگی
۱۳۸	● تعطیلات
۱۴۰	یک تا پنج سالگی
۱۴۰	شش تا ده سالگی
۱۴۱	یازده تا پانزده سالگی
۱۴۱	شانزده تا بیست سالگی

فصل یازدهم: نظم و ترتیب / ۱۴۳

- پنج قانون آموزش انضباطی..... ۱۴۴
- قانون اول: تنبیه با عشق، نه با خشم و عصبانیت..... ۱۴۴
- قانون دوم: با کلام خود به فرزندان نشان دهید که چه کاری را اشتباه انجام داد..... ۱۴۶
- قانون سوم: در مورد نتیجه و اثر رفتار ناشایست صحبت کنید..... ۱۴۷
- قانون چهارم: نظم و تربیت مناسبی را در نظر بگیرید..... ۱۴۸
- مرحله‌ی اول: هشدار کلامی..... ۱۴۸
- مرحله‌ی دوم: جبران خسارت (تاوان)..... ۱۴۹
- مرحله‌ی سوم: تأیید اوت یا وقت استراحت..... ۱۴۹
- مرحله‌ی چهارم: تخریم..... ۱۴۹
- مرحله‌ی پنجم: اشد مجازات..... ۱۵۰
- قانون پنجم: به فرزندان کمک کنید تا از تجربه درس بگیرند..... ۱۵۰
- کلام آخر در مورد تنبیه..... ۱۵۱

فصل دوازدهم: پول / ۱۵۵

- همه پول صرف چه چیزهایی می‌شود؟..... ۱۵۵
- تشکیل یک بودجه خانوادگی..... ۱۵۷
- قوانین مالی را به فرزندان بیاموزید..... ۱۶۲
- قانون ۱: پول به دست آوردنی است..... ۱۶۲
- قانون ۲: جمع‌آوری مهم‌ترین عادت است..... ۱۶۲
- قانون ۳: بودجه‌بندی ضروری است..... ۱۶۳
- یک کلمه هم در خصوص پول توجیبی..... ۱۶۵

فصل سیزدهم: مخالفت‌ها / ۱۶۷

- چرا و چه گونه مخالفت‌ها به وجود می‌آیند..... ۱۶۸
- کاهش احتمال بروز مخالفت‌ها..... ۱۶۹
- حل اختلاف به شکل مثبت..... ۱۷۰
- قدم اول: به یاد داشته باشید که همه شما در یک تیم هستید..... ۱۷۰
- قدم دوم: قوانین یک ارتباط خوب را به خاطر داشته باشید..... ۱۷۱
- قدم سوم: شناسایی مشکل..... ۱۷۱
- قدم چهارم: ارزش‌های تهدیدکننده را شناسایی کنید..... ۱۷۲
- قدم پنجم: در مورد راه‌حل‌ها صحبت کنید..... ۱۷۲

- ۱۷۳ قدم ششم: بر روی یک راه حل رضایتبخش توافق کنید.
- ۱۷۴ ● تلاش برای برابر بودن خواهر و برادر و رقابت و چشم و همچشمی آنها.
- ۱۷۴ اصل اول: به بچه‌ها به طور مساوی توجه کنید.
- ۱۷۵ اصل دوم: به فرزند خود توجه عمومی (اشتراکی) و خاص داشته باشید.
- ۱۷۵ اصل سوم: سیاست تحمل صفر را برای تعدی فیزیکی اختیار کنید.
- ۱۷۷ اصل چهارم: زمانی که تندی و خشونت تمام شد، فرزندان را...

فصل چهاردهم: تمایلات جنسی / ۱۷۹

- ۱۷۹ ● از دیدگاه فرزندان
- ۱۸۰ ● سؤال‌های سخت
- ۱۸۳ ● بچه‌ها چه چیزهایی باید بدانند و چه موقع؟
- ۱۸۳ ۱ - ۵ سالگی
- ۱۸۴ ۶ - ۱۰ سالگی
- ۱۸۴ ۱۱ - ۱۵ سالگی
- ۱۸۵ ۱۶ - ۲۰ سالگی
- ۱۸۶ ● در مورد بیکس
- ۱۸۶ ● ارتباط با دوست پسرها و دوست دخترها

فصل پانزدهم: تشویق به گسترش قدرت دید / ۱۸۹

- ۱۸۹ ● از دیدگاه بچه‌ها
- ۱۹۰ ● حقیقت چیست؟
- ۱۹۱ ● چهار دیدگاه و نقطه نظر از زندگی
- ۱۹۱ دیدگاه ۱: دنیا جای خوبی است (پُر از خیر و خوبی).
- ۱۹۲ دیدگاه ۲: اعتقاد به خویشی ضروری است.
- ۱۹۳ دیدگاه ۳: ما همانی هستیم که می‌اندیشیم.
- ۱۹۴ دیدگاه ۴: شادی یک انتخاب است.
- ۱۹۵ دیدگاه ۵: موفقیت به دست آوردنی است.
- ۱۹۶ دیدگاه ۶: کار تولیدی همیشه تحسین شده است.
- ۱۹۶ دیدگاه ۷: مشخص کردن هدف‌ها بسیار مهم است.
- ۱۹۷ دیدگاه ۸: زمان‌های سخت برای رشد ما به کمکمان می‌آیند.
- ۱۹۸ ● دیدگاه و هیچ شکستی وجود ندارد، فقط تجربه.

فصل شانزدهم: بهترین پدر بودن برای یک آدم بزرگ / ۲۰۱

- از دیدگاه یک فرد بالغ ۲۰۱
- رها کردن - آزاد کردن ۲۰۲
- استراتژی‌های خاص برای «دومین مرحله» پدر و مادری ۲۰۴
- سن ۱۸ - ۲۹ ۲۰۵
- سن ۳۰ - ۳۹ ۲۰۷
- سن بالای ۴۰ سال ۲۰۸

فصل هفدهم: اجازه دهید کمی در مورد شما صحبت کنیم / ۲۱۱

- از نقطه نظر یک پدر معمولی ۲۱۱
- فکر کنید چه اتفاقی می افتاد اگر ۲۱۲
- چهار قانون برای جلوگیری یا حذف از پا افتادگی ۲۱۳
- قانون ۱: زمانی را برای خود در نظر بگیرید ۲۱۳
- قانون ۲: سطح انرژی فیزیکی خود را افزایش دهید ۲۱۴
- تنفس عمیق ۲۱۴
- از سیستم بدنی خود سهم‌زدایی کنید ۲۱۵
- یک رژیم غذایی سالم اختیار کنید ۲۱۶
- ورزش منظم روزانه داشته باشید ۲۱۶
- قانون ۳: سطح استرس خود را مدیریت کنید ۲۱۷
- قانون ۴: رابطه عاشقانه خود را حفظ کنید ۲۱۸

فصل هجدهم: جعبه کمک‌های اولیه بهترین پدر / ۲۲۳

- با بحران به صورت مؤثر برخورد کنید ۲۲۴
- قدم اول: شناسایی بحران ۲۲۴
- قدم ۲: ارتباط ۲۲۵
- قدم ۳: سازنده و حل‌ال مشکل باشید ۲۲۶
- قدم ۴: به فرزندان کمک کنید تا از تجربه همیشه درس بگیرد ۲۲۶
- اولین کمک برای موقعیت‌های بحرانی ۲۲۷
- سوگواری، عزاداری ۲۲۷
- افسردگی و اضطراب ۲۲۷
- دارو و مواد مخدر ۲۲۸

اختلالات تغذیه‌ای	۲۲۹
بارداری	۲۳۰

فصل نوزدهم: زندگی جداگانه / ۲۳۳

هشت قانون اصلی	۲۳۴
قانون اول: درک شرایط روحی و احساسی طلاق و جدایی	۲۳۴
قانون دوم: تا جایی که قانون به شما اجازه می‌دهد، عمل کنید	۲۳۴
قانون سوم: به حمایت همسر و شریک قبلی خود اکتفا نکنید	۲۳۵
قانون چهارم: شبکه‌ی حمایتی متغیر به وجود آورید	۲۳۵
قانون پنجم: والدینی برای بهترین علایق فرزندان باشید، نه کسب امتیاز	۲۳۵
قانون ششم: روابط سالمی را به وجود آورید	۲۳۶
قانون هفتم: نگران امور کوچک نباشید	۲۳۶
قانون هشتم: با همسر قبلی خود براساس یک برنامه‌ی منظم ارتباط داشته باشید	۲۳۷

فصل بیستم: نیازها و شرایط خاص همراه باشید / ۲۳۹

● نیازهای خاص چه چیزهایی هستند؟	۲۴۰
● کسب اطلاعات	۲۴۰
● پذیرش و هماهنگ شدن	۲۴۲
● قبول توصیه و حمایت	۲۴۲
● با فرزند خود زندگی کنید	۲۴۳
● کلام آخر	۲۴۵

فصل بیست و یکم: نوزاد سقط شده (مردم‌زاد) و سقط تصادفی / ۲۴۹

● بعضی حقایق درباره سقط جنین	۲۴۹
● چه عواملی سبب سقط جنین می‌شوند؟	۲۵۰
● بعد از سقط جنین به خود و همسرتان کمک کنید	۲۵۱
□ و حرف آخر	۲۵۵
□ درباره نویسنده	۲۵۷