

اصول فرزندپروری

نویسنده

ریچارد تمپلر

نویسنده‌ی پر فروش‌ترین کتب بین‌المللی درباره‌ی اصول زندگی

ترجمه‌ی

لادن شریعتی‌ناده

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۰

تمپلر، ریچارد، ۱۹۵۰ - ۲۰۰۶ م. (Templar, Richard)

اصول فرزندپروری / نویسنده ریچارد تمپلر؛ ترجمه‌ی لادن شریعت‌زاده؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۳۶۰ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۱۶-۹۲-۳ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The rules of parenting, 2008

عنوان دیگر: ۱۰۰ قانون والدین برای تربیت کودکان شاد و با اعتماد به نفس.

موضوع: رفتار والدین (Parenting)

شناسه افزوده: شریعت‌زاده جنیدی، لادن، ۱۳۴۲ - ، مترجم

شناسه افزوده: انتشارات رشد رده‌بندی کنگره: HQ۷۵۵/۸

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱ شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۶۱۸۱۴

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

اصول فرزندپروری

نویسنده

ریچارد تمپلر

نویسنده‌ی پر فروش‌ترین کتب بین‌المللی درباره‌ی اصول زندگی

ترجمه‌ی

لادن شریعت‌زاده

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۰، شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

۱۱	سخن ناشر
۱۳	پیشگفتار
۱۵	مقدمه

بخش اول: اصول متعادل بودن

۲۵	اصل ۱: آرام باشید
۲۸	اصل ۲: هیچ کس کامل نیست
۳۱	اصل ۳: مهارت‌های خود را بشناسید
۳۴	اصل ۴: هر قانونی هرازگاهی شکسته می‌شود
۳۷	اصل ۵: سعی نکنید هر کاری را انجام دهید

اصل ۶: مجبور نیستید به جزئیات هر توصیه‌ای عمل کنید (حتی این

توصیه!) ۴۰

اصل ۷: طبیعی است اگر بخواهید خلاص شوید ۴۳

اصل ۸: می‌توانید از فرزندتان پنهان شوید ۴۶

اصل ۹: والدین هم آدم‌اند ۴۹

اصل ۱۰: روابط با شریک زندگی را نادیده نگیرید ۵۲

بخش دوم: اصول نگرشی

اصل ۱۱: تنها عشق کافی نیست ۵۸

اصل ۱۲: پختن هر غذایی به مواد متفاوتی نیاز دارد ۶۱

اصل ۱۳: با رضایت‌مندی به آن‌ها نگاه کنید ۶۴

اصل ۱۴: با فرزندانتان با احترام رفتار کنید ۶۷

اصل ۱۵: از مصاحبت با آن‌ها لذت ببرید ۷۰

اصل ۱۶: مرتب بودن، آنقدرها هم که فکر می‌کنید مهم نیست ۷۳

اصل ۱۷: فرزندپروری صحیح، نوعی خطرپذیری آگاهانه است ۷۶

اصل ۱۸: نگرانی‌هایتان را برای خودتان نگه دارید ۷۹

اصل ۱۹: از دیدگاه آن‌ها به مسائل بنگرید ۸۲

اصل ۲۰: فرزندپروری مسابقه نیست ۸۵

بخش سوم: اصول روزمره

اصل ۲۱: بگذارید خودشان تصمیم بگیرند ۹۲

اصل ۲۲: به آن‌ها یاد دهید استقلال رأی داشته باشند ۹۵

اصل ۲۳: خردمندانه و به‌جا تحسین کنید ۹۸

اصل ۲۴: ارزش حد و مرزها را بشناسید ۱۰۱

اصل ۲۵: رشوه دادن لزوماً بد نیست ۱۰۴

- ۱۰۷ اصل ۲۶: خلق و خو مسری است
- ۱۱۰ اصل ۲۷: شما الگوهای غذایی آن‌ها را تعیین می‌کنید
- ۱۱۳ اصل ۲۸: گفتگو کنید
- ۱۱۶ اصل ۲۹: اهداف مشخصی را تعیین کنید
- ۱۱۹ اصل ۳۰: غر نزنید

بخش چهارم: اصول انضباطی

- ۱۲۵ اصل ۳۱: جبهه‌ی متحدی داشته باشید
- ۱۲۸ اصل ۳۲: وعده و وعید بر ارباب و تهدید پیروز است
- ۱۳۱ اصل ۳۳: دمدمی نباشید
- ۱۳۴ اصل ۳۴: سخت نگیرید
- ۱۳۷ اصل ۳۵: روی مشکل تمرکز کنید، نه روی فرد
- ۱۴۰ اصل ۳۶: خودتان را به دردرس نیندازید
- ۱۴۳ اصل ۳۷: اگر عصبانی شوید، بازنده‌اید
- ۱۴۶ اصل ۳۸: اگر اشتباهی مرتکب شدید، عذرخواهی کنید
- ۱۴۹ اصل ۳۹: فرصت عذرخواهی را از آن‌ها نگیرید
- ۱۵۲ اصل ۴۰: حق اظهارنظر
- ۱۵۵ بخش پنجم: اصول شخصیتی
- ۱۵۷ اصل ۴۱: بدانید چه مشوق‌هایی در مورد فرزندان مؤثر واقع می‌شود
- ۱۶۰ اصل ۴۲: هر بچه‌ای باید به مهارت‌های خود آگاه باشد
- ۱۶۳ اصل ۴۳: باید یاد بگیرید که برای خصوصیات فرزندان ارزش قائل شوید
- ۱۶۶ اصل ۴۴: به دنبال شباهت‌های بین خود باشید
- ۱۶۹ اصل ۴۵: خصوصیات درخور تحسین در آن‌ها بیابید
- ۱۷۲ اصل ۴۶: بگذارید از شما بهتر باشند
- ۱۷۵ اصل ۴۷: نگرش آن‌ها به اندازه‌ی دستاوردهایشان اهمیت دارد
- ۱۷۸ اصل ۴۸: ترس‌ها و ناامنی‌ها را برای خودتان نگه دارید

- اصل ۴۹: مراقب برنامه‌ریزی‌تان باشید ۱۸۱
اصل ۵۰: سعی نکنید فرزندی کامل داشته باشید ۱۸۴

بخش ششم: اصول خواهر - برادری

- اصل ۵۱: آنها را به یکدیگر واگذار کنید ۱۹۰
اصل ۵۲: بدانید که داد و قال آن‌ها در حد متعادل، عادی است ۱۹۳
اصل ۵۳: به آن‌ها بیاموزید تا اختلافاتشان را خودشان حل و فصل کنند ۱۹۶
اصل ۵۴: گروهی کار کنید ۱۹۹
اصل ۵۵: بگذارید خودشان همدیگر را سرگرم کنند ۲۰۲
اصل ۵۶: هرگز بچه‌ها را با هم مقایسه نکنید ۲۰۵
اصل ۵۷: بچه‌های مختلف نیازمند قواعد متفاوتی هستند ۲۰۸
اصل ۵۸: تبعیض قائل نشوید ۲۱۱
اصل ۵۹: با بچه‌ها بجوشید و دمساز شوید ۲۱۴
اصل ۶۰: نقاط قوت هر فرزند را بیابید ۲۱۷

بخش هفتم: اصول مدرسه

- اصل ۶۱: رفتن به مدرسه، به معنای پرورش نیست ۲۲۴
اصل ۶۲: مدرسه یک مجموعه است ۲۲۷
اصل ۶۳: با انزوای فرزندان مبارزه کنید ۲۳۰
اصل ۶۴: قلدری و زورگویی همیشه جدی است ۲۳۳
اصل ۶۵: به آن‌ها بیاموزید روی پای خودشان بایستند ۲۳۶
اصل ۶۶: اگر دوستانشان را دوست ندارید، باید تحمل کنید ۲۳۹
اصل ۶۷: به خاطر داشته باشید، شما والدین آن‌ها هستید نه معلمشان ۲۴۲
اصل ۶۸: لی‌لی به لالای آن‌ها نگذارید ۲۴۵
اصل ۶۹: فشار را بردارید ۲۴۸

سخن ناشر

در کتاب اصول فرزندپروری ۱۰۰ قاعده‌ی طلایی و شسته رفته در اختیار شما قرار می‌گیرد. نویسنده، هر کدام از این قواعد را به زبانی ساده همراه با نمونه و مثال تشریح می‌کند.

شاید بسیاری از این اصول را در تربیت و پرورش فرزندانان اعمال می‌کنید و شاید هم بسیاری از آن‌ها را نادیده می‌گیرید و به‌آسانی از کنارشان می‌گذرید، و شاید هم بعضی از اصول را برعکس انجام می‌دهید.

این کتاب، در واقع، چکیده‌ای ارزشمند در باب تعلیم و تربیت کودکان، نوجوانان و جوانان است.