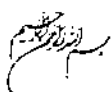


۱۰۰ قانون تربیتی

که هر پدر و مادری باید بداند

ریچارد تمپلر

محمد رضا آل یاسین



سرشناسه	قمپلار، ریچارد، ۱۹۵۰ - ۲۰۰۶ م
عنوان و نام پدیدآور	Templer, Richard ۱۰۰ قانون تربیتی که هر پدر و مادری باید بداند / ریچارد تمپلر؛ [مترجم: محمد رضا آل یاسین]. تهران: هامون، ۱۳۹۰.
شخصیات نشر	۳۲۸ ص.
شخصیات ناشری	۹۰۰۰۰ ریال ۱-۹۱-۱-۶۵۳۸-۹۷۸-۹۷۸
شابک	فیبا
وضعیت فهرست‌نویسی	عنوان اصلی: The Rules of parenting, 2008
یادداشت	۱۰۰ قانون تربیتی که هر پدر و مادری باید بداند.
عنوان دیگر	صد قانون تربیتی که هر پدر و مادری باید بداند.
عنوان گسترده	رفتار والدین
موضوع	آل یاسین، محمد رضا، ۱۳۲۸ - مترجم.
شناسه افزوده	۱۳۹۰ / ۴ مس ۸ / HQ۷۵۵
رده‌بندی کنگره	۶۱۹ / ۳
رده‌بندی دیوئی	۱۵۳۲۷۹۰
شماره کتابت‌ناسی ملی	



انتشارات هامون

خیابان ۱۲ فروردین جنوبی - کوچه بین - پلاک ۲ - واحد ۳
تلفن: ۶۶۴۸۸۳۸۰ - تلفکس: ۶۶۹۷۳۸۶۶ - شماره: ۰۹۱۲۲۳۷۱۵۶۶
Hamoon.persianbook.net Hamoon@persianbook.net

۱۰۰ قانون تربیتی که هر پدر و مادری باید بداند

نویسنده: ریچارد تمپلر

مترجم: محمدرضا آل یاسین

امور هنری: توکلی ۶۶۹۶۷۳۶۲

چاپ اول: ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تمام حقوق محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۳۸-۵۱-۱

ISBN: 978-964-6538-51-1

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه.....	۹
بخش اول - قوانین درست اندیشی.....	۱۵
قانون ۱ - بر اعضا حاکم مسلط باشید.....	۱۷
قانون ۲ - هیچ کس کامل نیست.....	۲۰
قانون ۳ - بدانید در چه کاری خوب و خیره هستید.....	۲۲
قانون ۴ - تقریباً هر قانونی می تواند در موارد خاص نقض شود.....	۲۵
قانون ۵ - نکوشید همه کارها بکنید.....	۲۸
قانون ۶ - شما ناگزیر نیستید هر توصیه ای را که می شنوید به کار گیرید (حتی این قانون).....	۳۱
قانون ۷ - طبیعی است که بعضی اوقات بخواهیم از دست - بچه ها فرار کنیم.....	۳۴
قانون ۸ - شما مجاز هستید از دست بچه ها پنهان شوید.....	۳۷
قانون ۹ - والدین هم آدم هستند.....	۴۰
قانون ۱۰ - رابطه با همسران را نادیده نگیرید.....	۴۳
بخش دوم - قوانین نگرش.....	۴۷
قانون ۱۱ - عشق کافی نیست.....	۴۹
قانون ۱۲ - هر بچه ای نیازمند تربیتی خاص است.....	۵۲
قانون ۱۳ - از دیدن نشان خوشحال به نظر برسید.....	۵۵
قانون ۱۴ - فرزندان را به دیده احترام بنگرید.....	۵۷
قانون ۱۵ - از نشست و برخاست با آنان لذت ببرید.....	۵۹
قانون ۱۶ - بعضی اوقات نظم و نظافت در درجه دوم اهمیت قرار می گیرد.....	۶۲
قانون ۱۷ - والدین خوب فرزندان را به خطر کردن های حساب شده ترغیب می کنند.....	۶۴
قانون ۱۸ - نگرانی هایتان را منعکس نکنید.....	۶۷

- قانون ۱۹ - از دریچه چشم آنان به همه چیز نگاه کنید ۶۹
 قانون ۲۰ - بچه‌داری رقابت ورزشی نیست ۷۲

- بخش سوم - قوانین ۵ روز ۷۵
 قانون ۲۱ - اجازه دهید سرد و گرم زندگی را بچسبند ۷۷
 قانون ۲۲ - به آنان بیاموزید درباره خود فکر کنند ۸۰
 قانون ۲۳ - بچه‌ها را خردمندانه تحسین کنید ۸۳
 قانون ۲۴ - ارزش حد و مرزها را بدانید ۸۶
 قانون ۲۵ - بین رشوه و تشویق تمایز قایل شوید ۸۹
 قانون ۲۶ - سر حال بودن اکتسابی است ۹۲
 قانون ۲۷ - شما الگوهای غذایی بچه‌ها را پایه‌گذاری میکنید ۹۵
 قانون ۲۸ - بچه‌ها را به بازی بگیرید ۹۸
 قانون ۲۹ - اهدافی دقیق و روشن انتخاب کنید ۱۰۱
 قانون ۳۰ - غرغر نکنید ۱۰۴

- بخش چهارم - قوانین انضباط ۱۰۷
 قانون ۳۱ - متفق القول باشید ۱۰۹
 قانون ۳۲ - هویج بهتر از چماق است ۱۱۲
 قانون ۳۳ - بکرنگ و ثابت قدم باشید ۱۱۵
 قانون ۳۴ - شوخ طبع باشید ۱۱۸
 قانون ۳۵ - ذهنان را به مسأله متمرکز کنید، نه به شخص ۱۲۱
 قانون ۳۶ - به آنچه می‌گویید عمل کنید ۱۲۴
 قانون ۳۷ - اگر از کوره در بروید بازنده هستید ۱۲۷
 قانون ۳۸ - در صورت اشتباه عذرخواهی کنید ۱۳۰
 قانون ۳۹ - راه بازگشت را باز نگهدارید ۱۳۲
 قانون ۴۰ - به بچه‌ها مجال دهید احساساتشان را بروز دهند ۱۳۵

- بخش پنجم - قوانین شخصیت ۱۳۹
 قانون ۴۱ - انگیزه‌های فرزندانان را بشناسید ۱۴۱
 قانون ۴۲ - فرزند شما در رشته‌ای خاص استعداد دارد ۱۴۴

قانون ۴۳ - به خصوصیات که شما را به یاد اطرافیان می‌اندازد به دیده احترام بنگرید.....	۱۴۷
قانون ۴۴ - شباهتهای بین خودتان را پیدا کنید.....	۱۴۹
قانون ۴۵ - صفات قابل تحسینشان را پیدا کنید.....	۱۵۲
قانون ۴۶ - اجازه دهید بهتر از شما باشند.....	۱۵۴
قانون ۴۷ - به ارزشهایشان به اندازه دستاوردهایشان بها دهید.....	۱۵۷
قانون ۴۸ - ترسها و ناامنی‌هایتان را پنهان کنید.....	۱۶۰
قانون ۴۹ - ذهن نامشمارتان را درست برنامه‌ریزی کنید.....	۱۶۳
قانون ۵۰ - نگوشتید فرزند کاملی داشته باشید.....	۱۶۶

بخش ششم - قوانین خواهران و برادران..... ۱۶۹

قانون ۵۱ - بهترین روابط ممکن را بین بچه‌ها ترویج دهید.....	۱۷۱
قانون ۵۲ - بدانید که دادویی‌داد (منطقی) برایشان مفید است.....	۱۷۴
قانون ۵۳ - به آنان بیاموزید خودشان مسایلمان را حل کنند.....	۱۷۷
قانون ۵۴ - مثل یک تیم کار کنید.....	۱۸۰
قانون ۵۵ - اجازه دهید یکدیگر را سرگرم کنند.....	۱۸۳
قانون ۵۶ - هرگز بچه‌ها را باهم مقایسه نکنید.....	۱۸۵
قانون ۵۷ - هر بچه‌ای به قانونی متفاوت نیاز دارد.....	۱۸۸
قانون ۵۸ - همه بچه‌ها را به یک چشم نگاه کنید.....	۱۹۱
قانون ۵۹ - به تساوی با فرزندانان ارتباط برقرار کنید.....	۱۹۴
قانون ۶۰ - قابلیت‌های فرزندانان را پیدا کنید.....	۱۹۶

بخش هفتم - قوانین مدرسه..... ۱۹۹

قانون ۶۱ - آموزش و پرورش دو مقوله متفاوت است.....	۲۰۱
قانون ۶۲ - مدرسه را به صورت یک مجموعه ببینید.....	۲۰۴
قانون ۶۳ - در جبهه فرزندان بجنگید.....	۲۰۷
قانون ۶۴ - زورگویی همسالان را جدی بگیرید.....	۲۱۰
قانون ۶۵ - یادشان بدهید که از حقوقشان دفاع کنند.....	۲۱۲
درس ۶۶ - دوستانشان را که از آنان دلخوشی ندارید تحمل کنید.....	۲۱۵
درس ۶۷ - فراموش نکنید شما والدین‌شان هستید، نه معلمشان.....	۲۱۸
قانون ۶۸ - بچه‌ها را لوس بار نیاورید.....	۲۲۱

- قانون ۶۹ - از فشار آوردن بر بچه‌ها خودداری کنید..... ۲۲۴
قانون ۷۰ - خودشان باید تصمیم بگیرند..... ۲۲۷

بخش هشتم - قوانین نوجوانی..... ۲۳۱

- قانون ۷۱ - خوف و وحشت نکنید..... ۲۳۳
قانون ۷۲ - قانون سوم نیوتن را فراموش نکنید..... ۲۳۷
قانون ۷۳ - از آنان نظر خواهی کنید..... ۲۴۰
قانون ۷۴ - زیر تشک را نگاه نکنید..... ۲۴۳
قانون ۷۵ - تعقیب کردنشان دردی را دوا نمی‌کند..... ۲۴۶
قانون ۷۶ - در برابر قطار سریع‌السیر توقف نکنید..... ۲۴۹
قانون ۷۷ - داد و فریاد فایده‌ای ندارد..... ۲۵۲
قانون ۷۸ - هر حقی مسئولیتی ایجاد می‌کند..... ۲۵۶
قانون ۷۹ - به چیزهایی که برایشان اهمیت دارد احترام گذارید..... ۲۵۹
قانون ۸۰ - در مورد روابط جنسی دیدگاه بالملی اختیار کنید..... ۲۶۲

بخش نهم - قوانین بحران..... ۲۶۵

- قانون ۸۱ - فرزندان‌تان را سبزیلا نکنید..... ۲۶۸
قانون ۸۲ - اجازه دهید بچه‌ها با شیوه خاص خودشان با مسایل روبه‌رو شوند..... ۲۷۲
قانون ۸۳ - جوانتر بودن بدان معنا نیست که غلبه بر بزرگانها آسانتر است..... ۲۷۵
قانون ۸۴ - ممکن است جراحات احساسی‌شان هرگز التیام پیدا نکند..... ۲۷۸
قانون ۸۵ - وقایع را با آنان در میان گذارید..... ۲۸۱
قانون ۸۶ - به آنان بیاموزید که موفقیت‌آمیز شکست بخورند..... ۲۸۴
قانون ۸۷ - توافقی کردن از حرف خود را به کرسی نشاندن بهتر است..... ۲۸۷
قانون ۸۸ - رفتار شما از کلمات‌تان بلندتر سخن می‌گوید..... ۲۸۹
قانون ۸۹ - یقین حاصل کنید که می‌دانند در اولویت هستند..... ۲۹۲
قانون ۹۰ - شما نمی‌توانید تمام موانع را از میان بردارید..... ۲۹۵

بخش دهم - قوانین بزرگسالان..... ۲۹۹

- قانون ۹۱ - عقب بایستید..... ۳۰۱
قانون ۹۲ - تا وقتی آمادگی تدارک ندهید..... ۳۰۴

- قانون ۹۳ - مانند بزرگسالان با آنان رفتار کنید..... ۳۰۶
- قانون ۹۴ - نکوشید بهترین دوستانشان باشید..... ۳۰۹
- قانون ۹۵ - در هر شرایطی آنان را تشویق کنید..... ۳۱۲
- قانون ۹۶ - اهرمهای کنترل را در هم شکنید..... ۳۱۵
- قانون ۹۷ - در آنان احساس گناه به وجود نیاورید..... ۳۱۸
- قانون ۹۸ - فراموش نکنید که هنوز به شما نیاز دارند..... ۳۲۱
- قانون ۹۹ - تقصیر شما نیست..... ۳۲۳
- قانون ۱۰۰ - شما یکبار پدر و مادر می‌شوید اما همیشه پدر و مادر می‌مانید... ۳۲۷

www.ketab.ir

مقدمه

هیچ چیز نمی‌تواند به‌طور کامل شما را برای پدر یا مادر شدن آماده کند. ابزاری وجود ندارد تا بتوانید با توسل به آن نظام عصبی، احساسی و عقلانی‌تان را ارزیابی کرده و قابلیت خویش را برای تربیت فرزندی نیرومند و متکی به نفس بسنجید. شما به‌طور خودکار می‌دانید چگونه کهنه بچه را عوض و یا او را حمام کنید. نظام هستی این مهارت را در ذات شما به ودیعه گذاشته است. چندی نمی‌گذرد که درمی‌یابید این کارها ساده‌ترین بخش این چالش است.

با سپری شدن این دوره و بزرگ شدن فرزندان، برنامه‌های جدیدی در دستور کار شما قرار می‌گیرد. راه رفتن، به مدرسه رفتن، معاشرت با دوستان، آموزش رانندگی و ... این رشته سر دراز دارد. خوشبختانه هر بخش از کار با دستاوردی بزرگ توأم است و اگر بخش‌یافتن باشد و تدبیر و درایت توشه راهنان قرار گیرد، فرزندان منشاء خدمات مفید و ارزنده‌ای خواهند شد. به طوری که او را طلیعه صبحدم زندگیشان به شمار خواهید آورد.

تردیدی نیست که تعلیم و تربیت بچه‌ها با فراز و نشیب‌های فراوانی توأم است. برای اینکه از قربانی شدن آنان در راه افکار و رفتار منفی جلوگیری کنید و بر صحیفه ذهنشان ایده‌های تندرستی و شادابی و آسایش و رفاه و مثبت‌اندیشی ترسیم کنید می‌بایستی رنجها، مرارتها و

نامالایمات فراوانی را متحمل شوید. و این کتاب به طور دقیق در این راستا به شما یاری و حمایت می‌دهد. پیش از ورودتان به این راه مخاطره‌آمیز می‌یونها پدر و مادر دیگر این مسیر را با سربلندی طی کرده و با دقت و اهتمام بر موانع میان راه چیره شده‌اند. چه بسا تجربیات آنان چون چراغی فراراهتان قرار گیرد و شما را در این رهگذر همراهی کند.

من در طول زندگیم دوبار در چرخه پدر قرار گرفتم. در خلال سی سال با دو خانواده مجزا، تعلیم و تربیت بچه‌ها را تجربه کرده‌ام. گرچه بعضی از خطاهای معمول را چند بار تکرار کردم. در عوض هنگام معاشرت با دوستانم و فرزندان‌شان فرصتهای فراوانی در اختیارم قرار گرفت تا افکار و اعمال بچه‌ها را به دقت مشاهده و بررسی کنم، به اسرار تغییر حالت‌شان پی ببرم و سیوه ارتباط با شخصیتی را که هر روز به گونه‌ای متفاوت در آنان ظاهر می‌شود بیاموزم. به هر حال چگونگی تعلیم و تربیت بچه‌ها زنجیره‌ای بی‌انتهاست و نمی‌توان برای آن پایانی متصور شد. بعلاوه مسایل تربیتی بسی بغرنج و پیچیده است. به همین دلیل نباید عجولانه درباره آن نفی و اثبات کرد. بعضی از والدین در ذات می‌دانند چگونه با فرزندان‌شان ارتباط مناسب برقرار کنند. شماری دیگر در بعضی موارد دچار خطا می‌شوند. اما چون با علایق و تمایلات فرزندان‌شان آشنایند و احساسات آنان را کاملاً درک می‌کنند قادرند با راهکارهای مناسب از بیراهه رفتن‌شان جلوگیری کرده و در عرصه پیکار زندگی، نیرومند و شاداب و سرحالشان نگاه‌دارند. اگر شما نیز چون من روشهای تربیتی والدین قانونمند را به دقت مشاهده و بررسی کنید، بتدریج الگوها، فنون و تاکتیکهای منطبق با مختصات روحی فرزندان‌تان را یافته و از آنها در راستای کامیابی و سربلندی‌شان سود خواهید برد. به

هر حال اگر مایلید فرزندانان از قدرت بی‌مثال و بی‌همتایی که در درون دارند آگاه شوند و قابلیت‌های خویش را در حد کمال به انجام رسانند باید در زمینه تعلیم و تربیت ژرف‌نگری کنید.

منظور من از نگارش این کتاب افشاگری نیست. غرضم آن است که که اساسی‌ترین نکات تربیتی کودک و نوجوان را با شما در میان بگذارم تا همه چیز را از دریچه چشم آنان ببینید، با حساسیت‌ها، گرایش‌ها و طبیعت‌شان به خوبی آشنا شوید، و سندهایی را که ندانسته و ناخواسته بر سرراه پیشرفت و گشایش افق فکری و روحی‌شان پدید آورده‌اید ویران کنید. بعضی از قوانین انقدر ساده و پیش پا افتاده است که ممکن است هنگام ارتباط با کودک دو ساله یا نوجوان شانزده ساله‌تان به سادگی آنها را به باد فراموشی سپرده و در انجامشان دچار غفلت شوید. تمنا می‌کنم که هر قانون را در موقعیت مناسب و به طور درست و دقیق به کار ببرید.

ممکن است بسیاری از این قوانین در برخورد نخست مشابه به نظر آیند. اما فراموش نکنید که بچه‌داری قراردادی هجده ساله است. بعلاوه به محض این که دوباره بچه‌دار شوید این قرارداد تجدید می‌شود و در تمام این مدت - هنگام سینه رفتن، تاتی کردن، زبان باز کردن، مدرسه رفتن، معاشرت با دوستان، برخورد با مسایل جنسی و اجتماعی - باید در کنارشان باشید و از آنان حراست کنید. با این تفصیل صد قانون مندرج در این کتاب چندان هم زیاد و طویل نیست.

والدین قانونمند را می‌توان به سادگی تشخیص داد. کافی است به فرزندانشان نگاه کنید. از شیوه حرکات، رفتار و نحوه سخن گفتن بچه‌ها می‌توان به ظرفیت روحی والدین‌شان پی برد. البته بسیاری از مسایل و

گرفتاریهای بچه‌ها متأثر از عملکرد والدین‌شان نیست. پس از آن که آنان خانه را ترک کرده و مستقل شدند تازه معلوم می‌شود که رفتار والدین‌شان تا چه اندازه در سازندگی آنان نقش داشته است.

به اعتقاد من اگر بچه‌ای پس از بزرگ شدن و پیوستن به جامعه در دام‌های بازیچه‌کننده‌ای که هر آینه فراهاش قرار می‌گیرد فرونیفتد، در مصاف با موانع و تنگناها خم به ابرو نیارود، و در پیروی از آرمانها و ارزشهایش ثابت قدم باشد، نشانه آن است که والدینش شالوده تعلیم و تربیت او را درست بی‌ریزی کرده‌اند.

شما در مقام تربیت فرزندان مسئولیتهای بی‌شماری به عهده دارید؛ آنقدر زیاد که ممکن است هنگام فکر کردن به آنها نفس‌تان در سینه حبس شود. ذهن ناهشیار بچه‌ها بی‌چون و چرا برنامه‌ریزی می‌شود و والدین طراح و برنامه‌ریز اصلی آن هستند. اگر ذهن فرزند شما با اطلاعات ناهنجار و برنامه‌نویسیهای منفی که از والدین‌تان به ارث برده‌اید پر شود، این الگوها برای همیشه و همه‌جا یار و مؤنس او شده و غم و اندوه و تنگدستی و عدم تعادل و کج خلقی را به وی تحمیل خواهد کرد. اما خبر خوب آن است همان طور که یک برنامه کامپیوتری را می‌توان تغییر داد، برنامه ذهن ناهشیار را نیز می‌توان اصلاح کرد. بنابراین هنگام مطالعه این کتاب ضرورت دارد فرضیات، نظام باورها و الگوهای عاطفی نهفته در ضمیر ناهشیارتان را به دقت بررسی و در مفاهیم آنها تفکر و تعمق کنید. سپس علفهای هرز نگرشهای منفی را از باغ ذهنتان برکنید و بگذارید که آفتاب اندیشه‌های مثبت و سازنده بر پهنه ذهنتان بتابد و آن را بارور و غنی سازد. به این ترتیب با یک تیر دو نشان می‌زنید. اصلاح افکار و الگوهای منفی و ناهنجار خویش و

جلوگیری از سرایت این الگوها به فرزندانان. برای این که راه را برای پیشرفت و اعتلای فرزند خویش صاف و هموار کنید لازم نیست از دستورالعمل‌های خاص و دقیقی پیروی کنید. افراد زیادی را می‌شناسم که برخلاف سایر مردم، فرزندان‌شان را در منزل درس می‌دهند و این بچه‌ها به اندازه شاگردانی که در مدارس خوب و مجهز تحصیل می‌کنند موفق هستند. اگر از نگرش‌ها و چارچوب‌های ذهنی درست بهره‌مند باشید به‌طور قطع در جهت والاترین خیر و صلاح فرزندان‌تان گام برخواهید داشت.

تردیدی نیست که شما نمی‌توانید در طول هجده سال تربیت فرزندان از تمام قوانین مندرج در این کتاب پیروی کنید. بعلاوه حتی بهترین پدر و مادران هم گناه دچار غفلت و تسامح می‌شوند. متنها بیدرنگ از خطایشان پند گرفته و اصلاح مسیر می‌کنند. شناخت خطا و تلاش برای جلوگیری از تکرار آن نکته‌ای مهم و کلیدی است که باید تمام دقت‌تان را مصروف آن سازید.

بد نیست که بدانید هیچ یک از این قوانین به آراستگی ظاهری بچه‌ها اشاره نمی‌کند. افراد موفق‌تری را می‌شناسم که در کودکی سوهانی ژولیده و کثیف داشته و هیچ‌وقت جوراب به پا نکردند. به هر حال من در این کتاب تنها اصول مهم و بنیادی را کانون توجه قرار داده و تمام دقت‌م را به ارزش‌ها، نگرش‌ها و تصاویر ذهنی بچه‌ها معطوف کرده‌ام. جوراب پوشیدن‌شان به من ارتباطی ندارد. پیروی از این قوانین فرزندان‌تان را یاری می‌کند تا خود را موجودی مقتدر و متکی به نفس یافته، درباره خود و جهان احساسی دلپذیر و بی‌نظیر به دست آورده و دیگران را به دیده احترام بنگرند.

این قوانین زاینده پژوهشها، تجربیات و آزمونهای شخصی من است. به همین دلیل مدعی نیستم که تمام اصول تعلیم و تربیت بچه‌ها را در برمی‌گیرد. اما یقین دارم که به همان اندازه که در جوامع پیشرفته کاربرد دارد، در جوامع سنتی نیز کارساز و راهگشا است.

تقاضا می‌کنم در صورت آگاهی از قوانین مهم و کلیدی دیگر آنها را با من در میان بگذارید. چنانچه گفته شد پرورش بچه‌ها زنجیره‌ای بی‌انتهاست و نمی‌توان پایانی برایش متصور شد. مشتاقانه چشم انتظار

نقطه نظرهای شما هستم. Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk

ریچارد تمپلر