

قوانین تربیت فرزندان

چگونه فرزندان شاد و با اعتماد به نفس تربیت کنیم

ریچارد تمپلار

مترجم

مهدی قراچه داغی

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Rules of Parenting

Richard Templer

Templer, Richard

تمپلار، ریچارد، ۱۹۵۰-۲۰۰۶ م

نویسنه تربیت فرزندان: چگونه فرزندان شاد و با اعتماد به نفس

سرشناسه

تربیت شاد / ریچارد تمپلار؛ ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی

عنوان و نام پست:

تهران: نشر قطره، ۱۳۹۵

مشخصات ناشر:

۳۳۳

مشخصات ظاهری:

سلسله‌ی تربیت / روان‌شناسی - ترجمه - ۹۷

فروست:

۸۸۰-۱۱۹-۶۰۰-۹۷۸

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

The rules of parenting: a personal guide for

یادداشت:

raising happy, confident children, 2013

عنوان اصلی:

چگونه فرزندان شاد و با اعتماد به نفس تربیت کنیم.

عنوان دیگر:

۱۰۰ قانون والدین برای تربیت کودک شاد و با اعتماد به نفس

عنوان دیگر:

رفتار والدین

موضوع:

قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم

شناسه‌ی افزوده:

۱۳۹۵ ص ۴ / ۸ / ۷۵۵ / HQ

رده‌بندی کنگره:

۶۴۹/۱

رده‌بندی دیویی:

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۴۱۹۵۸۱۶

ISBN: 978-600-119-880-9

شابک: ۸۸۰-۱۱۹-۶۰۰-۹۷۸



نشر قطره

قوانین تربیت فرزندان

ریچارد تمپلار

مترجم: مهدی قراچه‌داغی

ویراستار: مرجان مهدی‌پور

بناپ (چاپ اول نشر قطره) پاییز ۱۳۹۵

چاپ: دیجیتال نقش

تیراژ: ۲۰۰

قیمت: ۱۰۰ تومان

استفاده از این اثر، بدون مجوز، ممنوع است.

بدون اجازه ممنوع است.

خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخ‌لر (ششم)، کوچه مهدی، پلاک ۸

تلفن: ۳-۵۱۳۳۳۹۷۸۸

دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

کد پستی: ۱۴۱۵۶۷۳۳۱۳

www.nashreghatreh.com

info@nashreghatreh.com

nashr.ghatreh@yahoo.com

Printed in the Islamic Republic of Iran

قوانین درست اندیشی و متعادل بودن

۱. حفظ آرامش ۲۰
۲. کسی کامل نیست ۲۳
۳. بدانید در چه کاری خوب هستید ۲۵
۴. تفویض هر قانونی را بعضی وقتها می توان زیر پا گذاشت ۲۷
۵. سخن نکنید مهمی کارها را انجام دهید ۲۹
۶. جبهه نیستید هر توصیه ای را که به شما می کنند (از جمله همین توصیه را) ۳۱
۷. طبیعتاً است که نخواهید فرار کنید ۳۴
۸. اجازه دادن از فرزندتان پنهان شوید ۳۶
۹. پدر و مادر هم حساب می کنند ۳۸
۱۰. حفظ رابطه با همسران را فراموش نکنید ۴۰

قوانین نگرشی

۱. عشق کافی نیست ۴۶
۲. هر دستور غذایی مواد خوراکی را نباید داد ۴۸
۳. خود را از دیدن آنها خوشحال نشان ندهید ۵۰
۴. با فرزندان با احترام رفتار کنید ۵۲
۵. از همراهی کردن با آنها لذت ببرید ۵۴
۶. مرتب بودن آن قدر مهم که شما فکر می کنید مهم نیست ۵۶
۷. در کار تربیت فرزندان تان ریسک های حساب شده کنید ۵۸
۸. نگرانی های تان را نزد خود نگه دارید ۶۰
۹. از زاویه دید آنها ببینید ۶۲
۱۰. بزرگ کردن فرزندان یک مسابقه ورزشی نیست ۶۴

قوانین روزمره

۱. بگذارید پیشرفت کنند ۷۰
۲. به آنها بیاموزید که خودشان درباره مسائل فکر کنند ۷۲
۳. عاقلانه تحسین کنید ۷۴
۴. به ارزش حد و مرز توجه داشته باشید ۷۶
۵. رشوه دادن همیشه بد نیست ۷۸
۶. خلق و خوی افراد به هم سرایت می کند ۸۰
۷. شما انگاره ی غذا خوردن آنها را برای مهمی عمرشان رقم می زنید ۸۲

۲۸. ارتباط برقرار کنید ۸۵
 ۲۹. هدف‌های خود را به روشنی معین کنید ۸۷
 ۳۰. ایراد نگیرید ۸۹

قوانین نظم آموزی

۳۱. جبهه‌ی متحدی ایجاد کنید (پشتیبان یکدیگر باشید) ۹۶
 ۳۲. تشویق بهتر از مجازات کردن است ۹۸
 ۳۳. ثبات داشته باشید ۱۰۰
 ۳۴. سخت نگیرید ۱۰۲
 ۳۵. جای شخص به مسئله پردازید ۱۰۳
 ۳۶. با تصمیم‌گیری‌های نادرست برای خودتان گرفتاری درست نکنید ۱۰۵
 ۳۷. اگر خلق خوش‌تان را از دست بدهید بازنده می‌شوید ۱۰۷
 ۳۸. اگر اشتباه کردید عذرخواهی کنید ۱۰۹
 ۳۹. بگذارید فرزندان‌تان اظهار ندامت کنند ۱۱۱
 ۴۰. حق ابرار احساسات ۱۱۳

قوانین شخصیت

۴۱. انگیزه‌های مؤثر برای فرزندان را شناسایی کنید ۱۲۰
 ۴۲. هر کودکی با بدن در سه زمینه‌ای قوی است ۱۲۲
 ۴۳. به خصوصیت‌هایی که شما را به یاد شخص دیگری می‌اندازند بها بدهید ۱۲۴
 ۴۴. به شباهت‌های میان خود و فرزندان‌تان توجه کنید ۱۲۶
 ۴۵. ویژگی‌های مطلوب فرزندان‌تان را تحسین کنید ۱۲۸
 ۴۶. بگذارید آن‌ها بهتر از شما باشند ۱۳۰
 ۴۷. نگرش آن‌ها به اندازه‌ی موفقیت‌های آنان مهم است ۱۳۲
 ۴۸. هراس‌ها و دلشوره‌های‌تان را برای خودتان نگاه دارید ۱۳۴
 ۴۹. مراقب برنامه‌نویسی‌های خود باشید ۱۳۶
 ۵۰. سعی نکنید فرزند کامل و بی‌عیبی داشته باشید ۱۳۸

قوانین مربوط به خواهرها و برادرها

۵۱. آن‌ها را به یکدیگر بدهید ۱۴۴
 ۵۲. بدانید که یکی به دو کردن طبیعی است ۱۴۶
 ۵۳. به فرزندان‌تان کنار آمدن با هم را آموزش بدهید ۱۴۸
 ۵۴. کار گروهی بکنید ۱۵۰
 ۵۵. بگذارید یکدیگر را سرگرم کنند ۱۵۲
 ۵۶. هرگز فرزندان‌تان را با یکدیگر مقایسه نکنید ۱۵۴

۵۷. هر کودک به قوانین متفاوتی احتیاج دارد ۱۵۶
۵۸. برای خود فرزند در دانه انتخاب نکنید ۱۵۸
۵۹. با فرزندان تان بجوشید و با آن‌ها سازگار شوید ۱۶۰
۶۰. نقاط قوت هر یک از فرزندان خود را پیدا کنید ۱۶۲

قوانین مدرسه

۶۱. مدرسه رفتن همان تحصیل کردن نیست ۱۶۸
۶۲. درسه شکل و شمایل یک بسته را دارد ۱۷۰
۶۳. از فرزندان حمایت کنید ۱۷۲
۶۴. رورگویی را جدی بگیرید ۱۷۴
۶۵. با فرزندان خود پیام‌بازی کنید ۱۷۶
۶۶. دوستان شما را که مورد علاقه‌ی شما نیستند تحمل کنید ۱۷۸
۶۷. به خاطر داشته باشید شما پدر و مادر آن‌ها هستید نه آموزگارشان ۱۸۰
۶۸. فرزندان تان را دوست نگیرید ۱۸۳
۶۹. بگذارید در حاشای توجه شوند ۱۸۵
۷۰. آن‌ها باید با مسئولیت‌های خود زندگی کنند ۱۸۷

قوانین مربوط به نوجوانان

۷۱. وحشت نکنید ۱۹۴
۷۲. قانون سوم نیوتن را به‌خاطر داشته باشید ۱۹۶
۷۳. به آن‌ها امکان اظهار نظر بدهید ۱۹۸
۷۴. کنجکاوی بیش از اندازه نکنید ۲۰۰
۷۵. به نوجوانان استقلال بدهید ۲۰۲
۷۶. جلو قطاری که در حال سرعت گرفتن است نایست ۲۰۴
۷۷. فریاد کشیدن بی‌نتیجه است ۲۰۶
۷۸. همه چیز با هم در ارتباط اند ۲۰۹
۷۹. به علایق آن‌ها توجه داشته باشید ۲۱۱
۸۰. درباره‌ی مسائل جنسی نگرش درستی داشته باشید ۲۱۳

قوانین درباره‌ی بحران‌ها

۸۱. از فرزندان خود به عنوان مهمان استفاده نکنید ۲۲۰
۸۲. بگذارید به روش خود کنار بیایند ۲۲۳
۸۳. جوان‌تر بودن لزوماً به معنای سرعت بیشتر داشتن در همه‌ی ۲۲۶
۸۴. پس‌لرزه‌ی مشکلات می‌تواند تأثیری پایا داشته باشد ۲۲۸

۸۵. به آنها بگویید که جریان از چه قرار است ۲۳۵
۸۶. به فرزندان تان بیاموزید که با موفقیت شکست بخورند ۲۳۲
۸۷. مهم نیست حق یا کیست، مهم این است که به توافق برسید ۲۳۴
۸۸. کردار و رفتار مهم‌تر از گفتار است ۲۳۶
۸۹. مراقب باشید آنها بدانند که اولویت اول هستند ۲۳۸
۹۰. نمی‌توانید همه چیز را درست کنید ۲۴۰

قوانین دوران رشد

۹۱. از مداخله کم کنید ۲۴۶
۹۲. صبر کنید تا آنها از شما نظرخواهی کنند ۲۴۸
۹۳. آنها مانند بالغ‌ها رفتار کنید ۲۵۰
۹۴. سعی نکنید بهترین دوست آنها بشوید ۲۵۲
۹۵. فرزندان تان را نامشروط تشویق کنید ۲۵۵
۹۶. از کنترل کردن آنها بکاهید ۲۵۷
۹۷. به فرزندان تان احساس گناه ندهید ۲۵۹
۹۸. به خاطر داشته باشید آنها هنوز به شما احتیاج دارند ۲۶۱
۹۹. تقصیر شما نیست ۲۶۳
۱۰۰. یک‌بار که پدر و مادر شدید، برای همیشه پدر و مادر می‌مانید ۲۶۶

هیچ چیز نمی‌تواند شما را برای پدری و مادری کردن آماده کند در این کار بنیه، اعصاب، احساسات و عواطف، و در مواقعی حتی سلامت عقل شما در بوته‌ی آزمایش قرار می‌گیرد. در شروع، برای عوض کردن پوشک و حمام کردن نوزادتان با مشکل مواجه می‌شوید و غرور می‌کنید اما طولی نمی‌کشد که می‌فهمید این قبیل کارها ساده‌ترین کارها نیستند. به باید انجام بدهید درست وقتی فکر می‌کنید که یک مرحله از بچه‌داری را پشت سر گذاشته‌اید کودک‌تان کمی بزرگ‌تر می‌شود و باز سناریوی جدیدی از نو خلق می‌شود. به راه می‌افتد، به مدرسه می‌رود، دوست پیدا می‌کند، به کلاس رانندگی می‌رود. گوی کارها تمامی ندارند خوشبختانه، پاداش این زحمات هم تا بخواهیم زیاد است. تمرین در آشپزی، رفتن‌ها، در کنار هم بودن‌ها، چه‌بسا، اگر بخت‌تان بلند باشد، تشکری هم بر سر می‌آید و البته، دیدن بچه‌ها در حال رشد و تبدیل شدن به کسی که بتوانید به او افتخار کنید هم تا بخواهید لذت‌بخش است.

اما طی راه تا بخواهید سرخوردگی، حیرت و دلهره هم وجود دارد. شما همیشه در پی آن هستید که چه بگویید و چه بکنید تا در این فرسایش‌ناپذیر تبدیل به افرادی شاد و متعادل شوند. بحث این کتاب هم حول همین محور، دور می‌زند.

راهی که شما اکنون پای در آن گذاشته‌اید رهروانی فراوان داشته است؛ قبل از شما میلیون‌ها پدر و مادر این راه را طی کرده‌اند. آن‌ها به کمک آزمایش و خطا مسائلی را حل کرده‌اند که ممکن است شما هم بتوانید از آن‌ها استفاده

کنید. من دو بار والد بودن را تجربه کرده‌ام. در مدت ۳۰ سال، دوبار تشکیل خانواده دادم. معنایش این است که در دو دوره فرصت آن‌را داشته‌ام که مرتکب اشتباهات فراوان بشوم. اما معنای دیگرش هم این است که دوبار از طریق دوستانم و از طریق دوستان فرزندانم فرصت آن‌را یافته‌ام که به تماشا و نظارت دیگر خانواده‌ها بنشینم و ببینم که آن‌ها چگونه فرزندداری می‌کنند این یک بررسی بسیار جالب و تا دل‌تان بخواد شگفت‌انگیز است.

به نظر می‌رسد بعضی از والدین به غریزه می‌دانند که چگونه فرزندان خود را بزرگ و تربیت کنند. بعضی دیگر مرتکب اشتباهاتی می‌شوند و با این حال، برای برخورد با بعضی از موضوع‌ها و مشکلات راه‌حل‌های بی‌نظیری دارند. اگر شما هم می‌خواهید به قدر کافی روی والدین مطالعه کنید، به انگاره‌ها، روش‌ها، شیوه‌ها و راه‌حل‌هایی که از فرزندان‌تان، دارای هر شخصیتی که باشند، موجوداتی ارزشمند می‌سازند. بحث درباره‌ی این روش‌ها موضوع اصلی این کتاب است. با خواندن این کتاب رعایت کردن توصیه‌های آن، می‌توانید فرزندانی عالی تربیت کنید و با آن راه‌های بسیار خوب داشته باشید.

قوانین تربیت فرزندان، مکاشفه نیستند، بلکه نوعی یادآوری‌اند. بسیاری از مطالب این کتاب حکم عقل سلیم‌ان و با آن حال، وقتی با فرزند دوساله‌تان که فکر می‌کند همه چیز باید به دلخواه او باشد، سر کار دارید، ممکن است نتوانید از توصیه‌های عقل سلیم کمک بگیرید به همین دلیل است که باید درباره‌ی ساده‌ترین و بدیهی‌ترین اصول و قوانین تربیت فرزندان بحث کنیم. به هر صورت، تربیت فرزندان کار بزرگی است که باید آن را به خوبی انجام بدهیم.

ممکن است در نگاه نخست ۱۰۰ قانون زیاد به نظر برسد. اما این را هم در نظر داشته باشید که ۱۸ سال قرارداد بلندمدتی است. این قرارداد حتی مدتی

پیش از ۱۸ سال طول می کشد اگر بیش از یک فرزند داشته باشید. لازم است فرزندان را از مراحل شیر خوردن و پوشک شدن گرفته تا به حرف آمدن، به مدرسه رفتن، دوست یابی، مسائل جنسی، موادمخدر و بسیار چیزهای دیگر همراهی کنید و واقعیت این است که ۱۰۰ قاعده و قانون هرگز نمی تواند زیاد باشد.

قضاوت کردن درباره‌ی والدین ابدأ کار دشواری نیست. می توانید با نگاه کردن به فرزندان تان درباره‌ی این که کارشان تا چه اندازه خوب بوده، نظر بدهید. بعضی از بچه ها به دلایل مختلف مقاطع بد و دشواری را پشت سر می گذارند. بسیاری از این دشواری ها را نمی توانید به گردن پدر و مادر بگذارید، اما وقتی بچه ها بزرگ شوند و خانهای پدری را ترک گفتند متوجه می شوید که پدر و مادر کارشان را تا چه اندازه خوب انجام داده اند. وقتی بچه ها در شرایطی قرار می گیرند که می توانند از خودشان مراقبت کنند، از زندگی لذت ببرند، اطرافیان خود را سادنگه دارند، مهربان، با ملاحظه و با علاقه باشند و یا به ارزش های اخلاقی خود وفادار بمانند، به این نتیجه می رسید که پدر و مادرشان راه درست را انتخاب کردند. من به مرور و با گذشت سال ها، متوجه شده ام که باید چگونه پدر و مادری باشم تا کودک و جوانان مؤثر و مفیدی تربیت کنید.

اگر به مسئولیت های عمیق و فراوان خود در جایگاه پدر و مادر نگاهی بیندازید، ممکن است تحت تأثیر اهمیت و تعداد آنها نفس تنگی پیدا کنید. کاری که شما می کنید و حرف هایی که می زنید نقش مهمی در چگونگی تربیت شدن فرزندان تان دارد. طرز رفتار و گفتار شماست که معین می کند آیا فرزندان شما بدرفتار تحویل جامعه می دهید یا انسان هایی که از تعادل برخوردارند. بدرفتار این است که وقتی خوب به موضوع فکر می کنید، چنان که حین خواندن این کتاب برای تان پیش خواهد آمد، می توانید خود به خود بسیاری از مسائل و

مشکلات خود را اصلاح کنید، می‌توانید عادت‌های بد را کنار بگذارید و به جای آن‌ها عادت‌های خوب را جایگزین کنید.

خبرهای خوشی برای‌تان دارم: گرچه راه‌های اشتباه در کار تربیت فرزندان فراوان است، اما به همان اندازه و حتی بیشتر، راه‌های درست هم وجود دارند. آنچه در این کتاب می‌خوانید، اصولی هستند که می‌توانید از آن‌ها تبعیت کنید. می‌توانید برای تربیت فرزندان‌تان، این اصول را با شرایط خودتان تطبیق بدسید. این‌طور نیست که بگوییم فهرست صددرصد درستی وجود دارد که اگر از آن پیروی کنید، فرزندان عالی‌تحویل اجتماع می‌دهید. من به والدین مختلفی برخورد کرده‌ام که می‌توانند انعطاف به خرج بدهند و از این قوانین با توجه به شرایط فرزندان خود استفاده کنند. می‌توانند از خود خلاقیت به خرج دهند. قاریت کلمه به کلمه از توصیه‌های این کتاب استفاده نکنید. من والدینی را دیده‌ام که ربا در منزل با فرزندان‌شان در زمینه‌های تحصیلی کار می‌کنند، والدینی را دیده‌ام که فرزندان‌شان را به مدرسه دولتی می‌فرستند والدینی را هم دیده‌ام که فرزندان‌شان را در مدرسه شبانه‌روزی می‌گذارند و همه‌شان هم عالی و موفق هستند اگر نگرش شما درست باشد، همه چیز به خوبی برگزار می‌شود.

قبول دارم که نمی‌توان ۱۰۰ توصیه‌ی کتاب را به مدت ۱۸ سال روی فرزندان به درستی و بدون کمترین دشواری پیاده کرد. اما از طرفی، بهترین والدینی که من با آن‌ها برخورد کرده‌ام، در مواقعی اشتباه‌هایی هم کرده‌اند. اما رفتارشان بیش از اندازه بد و خطای‌شان مکرر نبوده است. این والدین همیشه می‌دانستند که در کجای کارشان اشتباه کرده‌اند. به نظر می‌رسد که نکته‌ی مهم هم همین جاست. مهم این است که متوجه شوید در جای‌جای اشتباه شده‌اید و بکوشید که دفعه‌ی بعد کارتان را بهتر انجام دهید این بیشترین توقعی است که می‌توان داشت. و چنان که من در بچه‌هایی که شاهد پرورش آن‌ها

بوده‌ام مشاهده کرده‌ام. همین اندازه برای آن‌ها کافی است.

می‌توانم به شما بگویم مجبور نیستید هم‌روزه موهای فرزندان را بشوید و شانه بزنید. مجبور نیستید هر روز جوراب‌های او را بشوید. این چیزی نیست که قوانین این کتاب آن را توصیه کنند. البته بسیار خوب است که این کارها را بکنید، اما والدینی را دیده‌ام که هر روز موها و جوراب‌های فرزندان‌شان را نمی‌شستند و با این حال فرزندان خوبی تربیت می‌کنند.

واعده توصیه‌های کتاب به موضوعات مهمی اشاره دارند. این مطالب با نگرش‌ها، ارزش‌ها، تصاویر ذهنی بچه‌ها ارتباط دارد و نه شستن جوراب‌ها. این‌ها قواعد فواینده هستند که می‌توانند به فرزندان شما کمک کنند تا از وجود یکدیگر و از زندگی لذت ببرند و با دیگران با ادب و احترام برخورد کنند. این قواعد شامل اصول گردها هستند که هم در خانواده‌هایی که پدر و مادر بالای سر فرزندان‌شان حضور دارند مصداق دارند و هم در خانواده‌هایی که توسط تک‌والد، یا با حضور پدری، ناهادری اداره می‌شوند.

من مدعی نیستم که فقط همین قوانین را باید رعایت کنید و هرگز قاعده و توصیه‌ی بیشتری وجود ندارد. این غور نیست این‌ها توصیه‌هایی هستند که به نظر من مهم رسیده‌اند. من همیشه خورشید را می‌شوم اگر پدران و مادران موضوعات بیشتری به ذهن‌شان برسد و آن‌ها را با این قوانین بگذارند.

ریچارد نیکسون