

قوانین تربیت فرزندان

چگونه فرزندانی شاد و با اعتماد
به نفس تربیت کنیم



ریچارد تمپلار
مهدی قراچه داغی





سرشناسه	: تمپلار، ریچارد، ۱۹۵۰ - ۲۰۰۶م. Templer, Richard
عنوان و پدیدآور	: قوانین تربیت فرزندان : چگونه فرزندانی شاد و با اعتماد به نفس تربیت کنیم / اثر ریچارد تمپلر (تمپلار) ؛ ترجمه مهدی قراچه‌داغی .
مشخصات نشر	: تهران : ایران یان، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۰ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۸۰-۷۷-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی : The rules of parenting , 2008
عنوان دیگر	: ۱۰۰ قانون والدین برای تربیت کودکان شاد با اعتماد به نفس
موضوع	: رفتار والدین
شناسه افزوده	: قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم
رده بندی کنگره	: HQ۷۵۵/۸/ت۸ص۴۱۳۸۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۶۱۴۳۵۱

به نام او

قوانین تربیت فرزندان
نویسنده: ریچارد تمپلار
برگردان: مهدی فراهی داغی
ویراستار: مرجان مهدی پور
لیتوگرافی: اطلس
چاپ: نشانه

صحافی: ایران بان
شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه
چاپ اول: بهار ۱۳۸۸
قیمت: ۵۰۰۰ تومان

نشر ایران بان، میدان فردوسی، خیابان ایرانشهر جنوبی، ساختمان شماره ۵
تلفن: ۸۸۳۱۵۳۵۰ - ۸۸۳۱۵۸۴۹ - ۸۸۳۱۵۸۵۰ نمابر: ۸۸۳۰۱۴۵۳
iranban_pub@yahoo.com

نشر قطره، خیابان فاطمی، خیابان ششم، شماره ۹
تلفن: ۳ - ۸۸۹۷۳۳۵۱ نمابر: ۸۸۹۶۸۹۹۶
Ghatreh_pub@yahoo.com

قوانین درست اندیشی و متعادل بودن

۱. حفظ آرامش ۲۰
۲. کسی کامل نیست ۲۳
۳. بدانید در چه کاری خوب هستید ۲۵
۴. تقریباً هر قانونی را بعضی وقت‌ها می‌توان زیر پا گذاشت ۲۷
۵. سعی نکنید همه‌ی کارها را انجام دهید ۲۹
۶. مجبور نیستید هر توصیه‌ای را که به شما می‌کنند (از جمله همین توصیه را) بپذیرید ۳۲
۷. طبیعی است که بخواهید فرار کنید ۳۴
۸. اجازه دارید از فرزندان‌تان پنهان شوید ۳۶
۹. پدر و مادر هم انسان هستند ۳۸
۱۰. حفظ رابطه با همسران را فراموش نکنید ۴۰

قوانین نگرشی

۱. عشق کافی نیست ۴۶
۲. هر دستور غذایی مواد خود را نیاز دارد 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 آن‌قدر هم که شما فکر می‌کنید مهم نیست ۵۶
۷. در کار تربیت فرزندان‌تان ریسک‌های حساب شده بکنید ۵۸
۸. نگرانی‌های‌تان را نزد خود نگه دارید ۶۰
۹. از زاویه دید آن‌ها ببینید ۶۲
۱۰. بزرگ کردن فرزندان یک مسابقه‌ی ورزشی نیست ۶۴

قوانین روزمره

۱. بگذارید پیشرفت کنند ۷۰
۲. به آن‌ها بیاموزید که خودشان درباره‌ی 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 می‌کند ۸۰
۷. شما انکاره‌ی غذا خوردن آن‌ها را برای همه‌ی عمرشان رقم می‌زنید 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. به‌جای شخص به مسئله‌ی پردازید ۱۰۳
 ۳۶. با تصمیم‌گیری‌های نادرست برای خودتان رفتاری درست نکنید ۱۰۴
 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 ابراز احساسات ۱۱۳

قوانین شخصیت

۴۱. انگیزه‌های مؤثر روی فرزندان را شناسایی کنید ۱۲۰
 ۴۲. هر کودکی باید بداند در چه زمینه‌ای قوی است ۱۲۲
 ۴۳. به خصوصیت‌هایی که شما را به یاد شخص دیگری می‌اندازند بها دهید 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 موفقیت‌های‌شان مهم است ۱۳۲
 ۴۸. هراس‌ها و دلشوره‌های‌تان را برای خودتان نگهدارید 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. 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. مدرسه شکل و شمایل یک بسته را دارد ۱۷۰
 ۶۳. از فرزندان حمایت کنید ۱۷۲
 ۶۴. زورگویی را جدی بگیرید ۱۷۴
 ۶۵. به فرزندان خود بیاموزید که از خود دفاع کنند ۱۷۶
 ۶۶. دوستان شان 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 لوس نکنید ۱۸۳
 ۶۹. بگذارید که فشارها تخلیه شوند ۱۸۵
 ۷۰. آن‌ها باید با انتخاب‌های خود زندگی کنند ۱۸۷

قوانین مربوط به نوجوانان

۷۱. وحشت نکنید ۱۹۴
 ۷۲. قانون سوم نیوتن را به خاطر داشته باشید ۱۹۶
 ۷۳. به آن‌ها امکان اظهار نظر بدهید ۱۹۸
 ۷۴. کنجکاوی بیش از اندازه نکنید ۲۰۰
 ۷۵. به نوجوان تان استقلال بدهید ۲۰۲
 ۷۶. جلو قطاری که در حال سرعت گرفتن است نایستید 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 بحران‌ها
 ۸۱. از فرزندان خود به عنوان مهمات استفاده نکنید ۲۲۰
 ۸۲. بگذارید به روش خود کنار بیایند ۲۲۳
 ۸۳. جوان‌تر بودن لزوماً به معنای سرعت بیشتر داشتن
 در همه‌ی امور نیست ۲۲۶
 ۸۴. پس‌لرزه‌ی مشکلات می‌تواند تأثیری پایا داشته باشند ۲۲۸
 ۸۵. به آن‌ها بگویید که جریان از چه قرار است ۲۳۰
 ۸۶. به فرزندان تان بیاموزید که با موفقیت شکست بخورند ۲۳۲
 ۸۷. مهم نیست حق با 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. با آن‌ها مانند بالغ‌ها رفتار کنید ۲۵۰
۹۴. سعی نکنید بهترین دوست آن‌ها بشوید ۲۵۲
۹۵. فرزندتان را نامشروط تشویق کنید ۲۵۴
۹۶. از کنترل کردن آن‌ها بکاهید ۲۵۶
۹۷. به فرزندتان احساس گناه ندهید ۲۵۸
۹۸. به خاطر داشته باشید آن‌ها هنوز به شما احتیاج دارند ۲۶۰
۹۹. تقصیر شما نیست ۲۶۲
۱۰۰. یک بار 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 بنییه، اعصاب، احساسات و عواطف، و در مواقعی حتی سلامت عقل شما در بوت‌های آزمایش قرار می‌گیرد در شروع، برای عوض کردن پوشک و حمام کردن نوزادان با مشکل مواجه می‌شوید و غرولند می‌کنید اما طولی نمی‌کشد که می‌فهمید این قبیل کارها ساده‌ترین کارهایی است که باید انجام بدهید درست وقتی فکر می‌کنید که یک مرحله از بچه‌داری را پشت‌سر 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 گویا کارها تمامی ندارند خوشبختانه، پاداش این زحمات هم تا بخواهیم زیاد است - تفریح‌ها، در آغوش گرفتن‌ها، در کنار هم بودن‌ها، چه بسا، اگر بخت‌تان بلند باشد، تشکری هم از شما بشود 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 راد تا بخواهید سرخوردگی، حیرت و دلپره هم وجود دارد. شما همیشه در پی آن هستید که چه بگویید و چه بکنید تا در آینده فرزندان‌تان 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 داده‌ام. معنایش این است که در دو دوره فرصت آن را داشته‌ام که مرتکب اشتباهات فراوان بشوم. اما معنای دیگرش هم این است که دوبار از طریق دوستانم و از طریق دوستان فرزندانم فرصت آن را یافته‌ام که به تماشا و نظارت دیگر خانواده‌ها بنشینم و ببینم که آن‌ها چگونه فرزندداری می‌کنند. این یک بررسی بسیار جالب و تا دل تان بخواهد 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 مثل من به‌قدر کافی روی والدین مطالعه کنید، به انگاره‌ها، روش‌ها، شیوه‌ها و راه‌حل‌هایی برمی‌خورید که از فرزندان تان، دارای هر شخصیتی که باشند، موجوداتی ارزشمند می‌سازند. بحث درباره‌ی این روش‌ها موضوع اصلی این کتاب است. با خواندن این کتاب و رعایت کردن توصیه‌های آن، می‌توانید فرزندداری عالی تربیت کنید و با آن‌ها روابطی بسیار خوب داشته باشید.

قوانین تربیت فرزندان، مکاشفه نیستند، بلکه نوعی یادآوری‌اند. بسیاری از مطالب این کتاب حکم عقل سلیم‌اند و با این حال، وقتی با فرزند دوساله‌تان که فکر می‌کند همه چیز باید به دلخواه او باشد سر و 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

بیش از ۱۸ سال طول می‌کشد 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، دوست‌یابی، مسائل جنسی، موادمخدر و بسیار چیزهای دیگر همراهی کنید واقعیت این است که ۱۰۰ قاعده و قانون هرگز نمی‌تواند زیاد باشد.

قضاوت کردن درباره‌ی والدین ابدأ کار دشواری نیست. می‌توانید با نگاه کردن به فرزندان‌تان درباره‌ی این که کارشان تا چه اندازه خوب بوده، نظر بدهید بعضی از بچه‌ها به دلایل مختلف مقاطع بدو دشواری را پشت‌سر می‌گذارند. بسیاری از این دشواری‌ها را نمی‌توانید به گردن پدر و مادر بگذارید، اما وقتی بچه‌ها بزرگ شدند و خانه‌ی پدری را ترک گفتند متوجه می‌شوید که پدر و مادر کارشان را تا چه اندازه خوب انجام داده‌اند. وقتی بچه‌ها در شرایطی قرار می‌گیرند که می‌توانند از خودشان مراقبت کنند، از زندگی لذت ببرند، اطرافیان خود را شاد نگه دارند، مهربان، با ملاحظه و با علاقه باشند و یا به ارزش‌های اخلاقی خود وفادار بمانند، به این نتیجه می‌رسید که پدر و مادرشان راه درست را رفته‌اند. من به مرور و با گذشت سال‌ها، متوجه شده‌ام که باید چگونه پدر و مادری باشید تا کودکان و جوانان مؤثر و مفیدی تربیت کنید.

اگر به مسئولیت‌های عمیق و فراوان خود در جایگاه پدر و مادر نگاهی بیندازید، ممکن است تحت تأثیر اهمیت و تعداد آن‌ها نفس‌تان بند بیاید. کاری که شما می‌کنید و حرف‌هایی که می‌زنید نقش مهمی در چگونه تربیت شدن فرزندان‌تان دارد. طرز رفتار و گفتار شماست که معین می‌کند آیا فرزندان‌ی بدرفتار تحویل جامعه می‌دهید یا انسان‌هایی که از تعادل برخوردارند. خبر خوش این است که وقتی خوب به موضوع فکر می‌کنید، چنان که حین خواندن این کتاب برای‌تان پیش خواهد آمد، می‌توانید خود به خود بسیاری از مسائل و

مشکلات خود را اصلاح کنید، می توانید 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 بدهید. این‌طور نیست که بگوییم فهرست صددرصد درستی وجود دارد که اگر از آن پیروی کنید، فرزندانی عالی تحویل 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. قرار نیست کلمه‌به‌کلمه از توصیه‌های این کتاب استفاده بکنید. من والدینی را دیده‌ام که مرتباً در منزل با فرزندان‌شان در زمینه‌های تحصیلی کار می‌کنند، والدینی را دیده‌ام که فرزندان‌شان را به مدارس دولتی می‌فرستند، والدینی را هم دیده‌ام که فرزندان‌شان را در مدارس شبانه‌روزی می‌گذارند و همه‌شان هم عالی و موفق هستند اگر نگرش شما درست باشد، همه چیز به خوبی برقرار 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 کجا مرتکب 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 همه‌روژه موهای فرزندتان 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 نمی‌شویند و با این حال فرزندان خوبی تربیت می‌کنند.

قواعد و توصیه‌های کتاب به موضوعات مهمی اشاره دارند. این مطالب با نگرش‌ها، ارزش‌ها و تصاویر ذهنی بچه‌ها ارتباط دارد و نه شستن جوراب‌ها. این‌ها قواعد و قوانینی 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 گسترده‌ای هستند که هم در خانواده‌هایی که پدر و مادر بالای سر فرزندان‌شان حضور دارند مصداق دارند و هم در خانواده‌هایی که توسط تک والد، یا با حضور ناپدری یا نامادری اداره می‌شوند.

من مدعی نیستم که فقط همین ۱۰۰ قاعده را باید رعایت کنید و هرگز قاعده و توصیه‌ی بیشتری وجود ندارد. این‌طور نیست. این‌ها توصیه‌هایی هستند که به نظر من مهم رسیده‌اند. من همیشه خوشحال می‌شوم اگر پدران و مادران موضوعات بیشتری به ذهن‌شان برسد و آن‌ها را با من در میان بگذارند.

ریچارد تمپلار