

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
۱۴۶۴۴۱۷

۱۰۰ قانون والدین

(برای تربیت کودکان شاد و با اعتماد نفس)

www.ketab.ir

ریچارد تمپلر
مهرویه هاشمی نژاد



سرشناسه	تمپلار، ریچارد، ۱۹۵۰-۲۰۰۶م. Templar, Richard
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰ قانون والدین برای تربیت کودکان شاد و با اعتماد به نفس / نویسنده ریچارد تمپلر؛ مترجم مهرویه هاشمی نژاد.
مشخصات نشر	تهران: چاپک اندیش، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	۲۷۲ص.
شابک	978-600-90926-7-3
وضعیت فهرست نویسی	فیب
یادداشت	عنوان اصلی: The Rules of parenting
عنوان گسترده	صد قانون والدین برای تربیت کودکان شاد و با اعتماد به نفس.
موضوع	رفتار والدین
شناسه افزوده	هاشمی نژاد، مهرویه، ۱۳۵۰ - مترجم
رده بندی کنگر	۱۳۸۸ص ۴ HQ۷۵۵/۸-۸
رده بندی دیویی	۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	۱۶۲۴۰۰۱


 مرکز پخش چاپک اندیش:
 ۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲
 ۰۹۱۳۱۵۷۱۲۸۲
 ۶۶۴۹۹۳۲۷ - ۶۶۴۹۱۰۲۴

۱۰۰ قانون والدین

- انتشارات چاپک اندیش
- نوشته‌ی: ریچارد تمپلر
- ترجمه‌ی: مهرویه هاشمی نژاد
- ویراستار: فاطمه سلیمی
- نوبت چاپ: هشتم ۱۴۰۰ - تیراژ: ۵۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۹۲۶-۷-۳
- قیمت: ۳۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	سخن ناشر
۱۰	مقدمه
۱۵	۱- قوانینی برای عاقل ماندن
۱۹	قانون ۱: آرامش داشته باشید
۲۱	قانون ۲: هیچ کس کامل نیست
۲۳	قانون ۳: بدانید در چه کاری استعداد دارید
۲۵	قانون ۴: گاهی می شود برخی قانون ها را نقض کرد
۲۷	قانون ۵: سعی نکنید هر کاری را انجام دهید
	قانون ۶: شما مجبور نیستید به هر نصیحتی که می شنوید عمل کنید، حتی این
۲۹	یکی را هم همین طورا
۳۱	قانون ۷: طبیعی است که بخواهیم خلاصی بیابیم
۳۳	قانون ۸: اجازه دارید از فرزندانتان مخفی شوید
۳۵	قانون ۹: والدین هم انسانند
۳۶	قانون ۱۰: رابطه ی خود را با همسران نادیده نگیرید
۳۹	۲- قوانینی برای طرز رفتار
۴۳	قانون ۱۱: عشق کافی نیست
۴۵	قانون ۱۲: هر دستورالعملی نیاز به مواد لازم متفاوتی دارد

- قانون ۱۳: وقتی آنها را می‌بینید شاد به نظر برسید. ۴۷
- قانون ۱۴: با فرزندان خود با احترام رفتار کنید. ۴۹
- قانون ۱۵: از بودن با فرزندان لذت ببرید. ۵۱
- قانون ۱۶: منظم و مرتب بودن آن‌قدرها که فکر می‌کنید مهم نیست. ۵۳
- قانون ۱۷: والدین خوب بودن برابر با پذیرش خطر برای آنهاست. ۵۴
- قانون ۱۸: نگرانی‌هایتان را برای خود نگه‌دارید. ۵۶
- قانون ۱۹: از دیدگاه آنها به مسایل بنگرید. ۵۸
- قانون ۲۰: والدین بودن یک میدان رقابتی نیست. ۶۰

۳- قوانین روزمره ۶۳

- قانون ۲۱: بگذارید آنها پیش بروند. ۶۷
- قانون ۲۲: به آنها بیاموزید که برای خودشان فکر کنند. ۶۹
- قانون ۲۳: عاقلانه از تمجید و ستایش استفاده کنید. ۷۱
- قانون ۲۴: ارزش محدودیت‌ها را بدانید. ۷۳
- قانون ۲۵: باج دادن به بچه‌ها آن‌قدرها هم بد نیست. ۷۵
- قانون ۲۶: خلیقات مسری هستند. ۷۷
- قانون ۲۷: شما تعیین‌کننده‌ی الگوی غذا خوردن آنها هستید. ۷۹
- قانون ۲۸: ارتباط برقرار کنید. ۸۱
- قانون ۲۹: اهداف روشنی را معین کنید. ۸۳
- قانون ۳۰: بدپيله نباشید. ۸۵

۴- قوانین انضباطی ۸۹

- قانون ۳۱: با یکدیگر هماهنگ باشید. ۹۳
- قانون ۳۲: به جای تنبیه، تشویق کنید. ۹۵
- قانون ۳۳: پایدار باشید. ۹۷
- قانون ۳۴: شاد باشید. ۹۹
- قانون ۳۵: روی مشکل متمرکز شوید، نه روی شخص. ۱۰۱
- قانون ۳۶: خودتان را گیر نیندازید. ۱۰۳

- قانون ۳۷: چنانچه عصبانی شوید، بازنده‌اید. ۱۰۴
- قانون ۳۸: چنانچه اشتباهی کردید، عذرخواهی کنید. ۱۰۷
- قانون ۳۹: به آنها راه برگشت بدهید. ۱۰۸
- قانون ۴۰: به فرزندان حق بیان بدهید. ۱۱۱

۵- قوانین شخصیتی ۱۱۳

- قانون ۴۱: بیایید چه محرکی برای آنها کارساز است. ۱۱۷
- قانون ۴۲: هر کودکی باید بداند در چه زمینه‌ای موفق است. ۱۱۹
- قانون ۴۳: بیاموزید به برتری‌هایی که یادآور دیگران است ارزش بگذارید. ۱۲۱
- قانون ۴۴: شباهت‌هایی که بین شما و فرزندان وجود جستجو کنید. ۱۲۲
- قانون ۴۵: شایستگی‌ها را بیایید و آنها را تمجید کنید. ۱۲۵
- قانون ۴۶: اجازه بدهید آنها از شما برتر باشند. ۱۲۷
- قانون ۴۷: طرز فکر آنها به اندازه‌ی دستاوردهایشان مهم است. ۱۲۸
- قانون ۴۸: ترس و نگرانی‌هایشان را برای خود نگه‌دارید. ۱۳۰
- قانون ۴۹: مراقب برنامه‌ریزی خود باشید. ۱۳۲
- قانون ۵۰: سعی نکنید فرزند کاملی داشته باشید. ۱۳۴

۶- قوانین خواهر و برادری ۱۳۷

- قانون ۵۱: آنها را به یکدیگر نزدیک کنید. ۱۴۱
- قانون ۵۲: بدانید که بحث و مشاجره با دلیل و منطق مفید است. ۱۴۳
- قانون ۵۳: به آنها بیاموزید برای حل بحث و مشاجراتشان راهی بیابند. ۱۴۵
- قانون ۵۴: کار را به صورت گروهی انجام دهید. ۱۴۸
- قانون ۵۵: اجازه دهید آنها یکدیگر را سرگرم کنند. ۱۵۰
- قانون ۵۶: هرگز بچه‌ها را با یکدیگر مقایسه نکنید. ۱۵۲
- قانون ۵۷: کودکان مختلف به قوانین مختلف نیاز دارند. ۱۵۴
- قانون ۵۸: سوغلی نداشته باشید. ۱۵۶
- قانون ۵۹: در خانواده ترکیب‌بندی متفاوتی ایجاد کنید. ۱۵۸
- قانون ۶۰: توانمندی‌های هر یک از فرزندان را بشناسید. ۱۶۰

۷- قوانین دوران مدرسه ۱۶۳

قانون ۶۱: تحصیلات همان تعلیم و تربیت نیست. ۱۶۷

قانون ۶۲: مدرسه مانند یک مجموعه است. ۱۶۹

قانون ۶۳: از فرزندان خود طرفداری کنید. ۱۷۱

قانون ۶۴: قلدری کردن همیشه جدی به شمار می‌رود. ۱۷۴

قانون ۶۵: به آنها بیاموزید روی پای خود بایستند. ۱۷۶

قانون ۶۶: با دوستان فرزندان خود کنار بیایید، حتی اگر دوستان ندارند. ۱۷۸

قانون ۶۷: به یاد داشته باشید شما والدین آنها هستید، نه معلمشان. ۱۸۱

قانون ۶۸: فرزندان را نازپرورده نکنید. ۱۸۳

قانون ۶۹: از شدت فشار بکاهید. ۱۸۵

قانون ۷۰: آنها باید با انتخاب‌های خود زندگی کنند و اشکالی هم ندارد! ۱۸۸

۸- قوانین دوران نوجوانی ۱۹۱

قانون ۷۱: ترس به خود راه ندهید. ۱۹۵

قانون ۷۲: قانون سوم نیوتن را به‌خاطر بسپارید. ۱۹۷

قانون ۷۳: به فرزندان حق اظهار نظر بدهید. ۱۹۹

قانون ۷۴: زیر تشک‌هایشان را نگردید. ۲۰۲

قانون ۷۵: دویدن دنبال آنها به کسی کمک نمی‌کند. ۲۰۴

قانون ۷۶: در مقابل قطاری که با سرعت می‌آید نایستید. ۲۰۶

قانون ۷۷: فریاد زدن پاسخ نیست. ۲۰۸

قانون ۷۸: همه چیز به صورت زنجیروار به هم متصلند. ۲۱۰

قانون ۷۹: به علاقه‌مندی‌های فرزندان اهمیت دهید. ۲۱۲

قانون ۸۰: در مورد امور جنسی نگرش سالمی اتخاذ کنید. ۲۱۴

۹- قوانین بحران ۲۱۷

قانون ۸۱: از فرزندان خود به عنوان مهمات استفاده نکنید. ۲۲۱

قانون ۸۲: بگذارید آنها به شیوه‌ی خود از عهده‌ی مشکلات برآیند. ۲۲۴

- قانون ۸۳: لزوماً جوان بودن سرعت چیزی را بالا نمی‌برد. ۲۲۶
- قانون ۸۴: ممکن است پس‌لرزه‌ها برای همیشه باقی بمانند. ۲۲۹
- قانون ۸۵: آنها را در جریان امور قرار دهید. ۲۳۱
- قانون ۸۶: به فرزندانان بیاموزید با موفقیت شکست بخورند. ۲۳۴
- قانون ۸۷: به توافق رسیدن بهتر از حق داشتن است. ۲۳۶
- قانون ۸۸: رفتار شما گویاتر از تمام واژه‌هایی است که به کار می‌برید. ۲۳۸
- قانون ۸۹: اطمینان حاصل کنید که فرزندانان بدانند در اولویت اول هستند. ۲۴۰
- قانون ۹۰: شما نمی‌توانید همه چیز را درست و مرتب کنید. ۲۴۲

۱۰- قوانین دوران بلوغ ۲۴۵

- قانون ۹۱: توقف کنید. ۲۴۹
- قانون ۹۲: منتظر بمانید تا آنها جویای توصیه‌ی شما شوند. ۲۵۱
- قانون ۹۳: با آنها مانند بزرگسالان رفتار کنید. ۲۵۳
- قانون ۹۴: سعی نکنید بهترین دوست آنها باشید. ۲۵۵
- قانون ۹۵: بر خلاف میل باطنی خود به آنها دلگرمی بدهید. ۲۵۸
- قانون ۹۶: بندها را قطع کنید. ۲۶۰
- قانون ۹۷: نگذارید آنها احساس گناه کنند. ۲۶۳
- قانون ۹۸: به‌خاطر داشته باشید هنوز هم آنها به شما نیاز دارند. ۲۶۵
- قانون ۹۹: شما مقصر نیستید. ۲۶۷
- قانون ۱۰۰: یک بار والدین، همیشه والدین. ۲۷۰

سخن ناشر

اگر شما بدانید که زندگی با دستان شما ساخته می‌شود، از هم اکنون سعی می‌کنید آن را بهتر بسازید. آنچه امروز می‌آموزیم، کمک خواهد کرد تا فرما زندگی بهتری داشته باشیم و می‌تواند ذهن و اهداف ما را تغییر دهد و فرصت‌های جدیدی برایمان ایجاد نماید. به همین دلیل ما این کتاب را برای کمک در ساختن زندگی‌تان به شما هدیه می‌دهیم. چنانچه به دنبال اعتماد بیشتر و اضطراب کمتر هستید، یا در جستجوی مهارت‌های جدید و دیدگاه مختلف می‌باشید، ما کتاب‌های زندگی را برای هرچه بهتر کردن وضعیت شما ارائه کردیم.

ما و نویسندگان ما، روشن‌ترین عقاید، مهم‌ترین و اساسی‌ترین روش‌های اداره زندگی، کار و ثروت را برای شما آرزومندیم و امیدواریم در این کتاب ایده‌هایی را که برای زندگی خود می‌خواهید به دست بیاورید. پس پیش بتازید.