

۱۵۹۹۲۳۱
۱۴۰۳/۹/۱۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کودکان خوشبخت

راهبردهای تربیت کودک و بهبود رابطه والدین - فرزند

تألیف :

رودولف درایکورس

ویکی سولتس

ترجمه :

دکتر حمید علیزاده

(استاد روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر علیرضا روحی

مشاور خانواده

ارسان
نشر اسباران

Rudolf Dreikurs

درايکورس، ردولف (۱۸۹۷-۱۹۷۲)

کودکان خوشبخت (راهنماهای تربیت کودک و بهبود رابطه والدین - فرزند). تألیف: ردولف درایکورس با همکاری ویکی سولتس، ترجمه: دکتر حمید علیزاده (۱۳۴۶)، دکتر علیرضا روحی (۱۳۵۱). - تهران: ارسباران، ۱۴۰۳.

دوازده [۳۳۲] ص: مصور، جدول، نمودار.

ISBN : 978-964-6389-86-1

Happy Children

عنوان اصلی:

موضوع: کودکان -- سرپرستی -- رفتار والدین

موضوع: کودکان -- روانشناسی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ک ۹ ۵۴ / ۷۶۹ HQ

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۹۴۰۷۸۳

بایاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.com

ارِسباران
نشر ارسباران

پست الکترونیکی

virayeshpub@yahoo.com

کودکان خوشبخت (راهنماهای تربیت کودک و بهبود رابطه والدین - فرزند)

تألیف: ردولف درایکورس با همکاری ویکی سولتس

ترجمه: دکتر حمید علیزاده - دکتر علیرضا روحی

ناشر: نشر ارسباران

نوبت چاپ: پنجم، پاییز ۱۴۰۳

تعداد صفحات: ۳۴۴ صفحه

شمارگان: ۲۰۰

صحافی: چاوش

چاپ: شاهین

لیتوگرافی: طیف‌نگار

ISBN: 978-964-6389-86-1

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۳۸۹-۸۶-۱

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۶۵۲۲۸

تلفن: ۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

پیش‌گفتار مترجمان	هفت
پیش‌گفتاری بر چاپ جدید	نه
❖ ۱: وضعیت دشوار کنونی ما	۱
❖ ۲: درک کودک	۹
میل به تعلق	۱۱
مشاهده‌های کودک	۱۱
محیط کودک	۱۳
موقعیت کودک در خانواده	۱۶
باسخ کودک	۲۷
❖ ۳: دلگرمی دادن	۳۱
❖ ۴: اهداف اشتباه کودک	۵۱
❖ ۵: اشتباه‌های رایج در تنبیه و پاداش	۶۱
❖ ۶: استفاده از پیامدهای طبیعی و منطقی	۶۹
❖ ۷: قاطع باشید نه سلطه‌جو	۷۹
❖ ۸: به فرزندتان احترام بگذارید	۸۵
❖ ۹: احترام به نظم را برانگیزید	۹۱
❖ ۱۰: احترام به حقوق دیگران را برانگیزید	۹۹
❖ ۱۱: انتقاد را کنار بگذارید و اشتباه‌ها را بزرگ نکنید	۱۰۳
❖ ۱۲: برنامه روزانه را تغییر ندهید	۱۱۳
❖ ۱۳: برای آموزش وقت بگذارید	۱۱۹
❖ ۱۴: مشارکت کودک را جلب کنید	۱۲۵
❖ ۱۵: از توجه نابجا و بیش از حد خودداری کنید	۱۳۷
❖ ۱۶: خود را از نزاع قدرت کنار بکشید	۱۴۳

- ✧ ۱۷ : خود را از تعارض و کشمکش کنار بکشید..... ۱۵۳
- ✧ ۱۸ : عمل کنید! حرف نزنید!..... ۱۶۱
- ✧ ۱۹ : پشه‌ها را کیش نکنید!..... ۱۷۱
- ✧ ۲۰ : در خشنود کردن کودک دقت کنید: جرئت «نه» گفتن داشته باشید!..... ۱۷۵
- ✧ ۲۱ : از اولین واکنش اجتناب کنید: کاری غیرمنتظره انجام دهید..... ۱۸۱
- ✧ ۲۲ : از حمایت بیش از حد خودداری کنید..... ۱۸۷
- ✧ ۲۳ : استقلال را برانگیزید..... ۱۹۳
- ✧ ۲۴ : خودتان را از دعوای بچه‌ها کنار بکشید..... ۲۰۱
- ✧ ۲۵ : اجازه ندهید ترس بر شما غلبه کند..... ۲۱۳
- ✧ ۲۶ : سرتان به کار خودتان باشد..... ۲۲۱
- ✧ ۲۷ : از ابراز دلسوزی و تأسف بهره‌یزید..... ۲۳۳
- ✧ ۲۸ : درخواست‌هایتان کم و منطقی باشند..... ۲۴۵
- ✧ ۲۹ : به قول خود وفا کنید، روی حرف‌تان بایستید..... ۲۴۹
- ✧ ۳۰ : همه را در یک قایق سوار کنید!..... ۲۵۵
- ✧ ۳۱ : گوش کنید!..... ۲۵۹
- ✧ ۳۲ : مراقب لحن کلام خود باشید..... ۲۶۳
- ✧ ۳۳ : سخت نگیرید..... ۲۶۵
- ✧ ۳۴ : از اهمیت دادن به عادت‌های بد بکاهید..... ۲۷۱
- ✧ ۳۵ : از بودن در کنار هم لذت ببرید..... ۲۷۷
- ✧ ۳۶ : با چالش تلویزیون مقابله کنید..... ۲۸۱
- ✧ ۳۷ : از دین هوشمندانه سود بجوید..... ۲۸۵
- ✧ ۳۸ : با آنها حرف بزنید، سخنرانی نکنید!..... ۲۸۹
- ✧ ۳۹ : جلسه خانوادگی..... ۲۹۵
- ✧ اصول جدید تربیت کودک..... ۳۰۱
- ✧ پیوست: مهارت‌های جدید خود را به کار ببرید..... ۳۰۳
- ✧ موضوع‌نما..... ۳۳۰

پیش‌گفتار مترجمان

این کتاب بر اساس دیدگاه روان‌شناسی فردی آلفرد آدلر نوشته شده است. بر اساس این نظریه، انسان موجودی اجتماعی است و میل به تعلق، یکی از اساسی‌ترین نیازهای اوست. به اعتقاد آدلر، انسان فقط در صورتی می‌تواند در اجتماع کارکرد، مشارکت و همکاری مناسبی داشته باشد که احساس کند به آن اجتماع تعلق دارد. در درون انسان، نوعی حس یا علاقه اجتماعی ذاتی وجود دارد که به تدریج در جریان رشد و تحول ظاهر شده و به او کمک می‌کند تا در کنار دیگران زندگی سالم، موفق و مبتنی بر تعاون و همدلی داشته باشد. بر این اساس، علاقه اجتماعی معیار سلامت و ضعف در آن نشانه آسیب روانی است. از نظر آدلر، علاقه اجتماعی هم برای فرد و هم برای اجتماع، معیار و میزان سلامت است. بدین ترتیب، آدلر بر این باور است که اصلی‌ترین چالش در فرایند تربیت و نیز درمان، رشد علاقه اجتماعی است.

آدلر معتقد است که نوعی «منطق آهنین زندگی اجتماعی» بر همه تعاملات اجتماعی انسان حاکم است، و این درست همانند قانون جاذبه است که همه اجسام را به سمت زمین می‌کشد. بنابراین، تربیت صحیح آن است که روحیه همکاری و تعاون در کودک رشد کند و به قول ردولف درایکورس: «بهشت زمانی به دست می‌آید که آدمی دانش خود را برای رفاه عموم به کار ببرد».

امروزه پذیرفته شده است که والدین برای تربیت فرزندان سالم، موفق، شاد و خوشبخت به آموزش احتیاج دارند. بر اساس دیدگاه آدلر و درایکورس، مهم‌ترین نکته در تربیت کودک، فرایند صحیح تعامل میان والدین و فرزند است. در این رویکرد، سعی

می‌شود انسانی تربیت شود که عضو مفید و مؤثری در اجتماع باشد، به خود و دیگران احترام بگذارد، مستقل عمل کند، عزت نفس بالایی داشته باشد، احساس حقارت و برتری نداشته باشد، بر اساس انگیزه‌های درونی و نه انگیزه‌های بیرونی (پاداش، تنبیه و رشوه) عمل کند، احساس سازگاری و آرامش کند، و در نهایت، نسبت به زندگی امیدوار و دلگرم باشد. اگرچه ممکن است چنین کودکی گاهی احساس دلسردی و یأس بکند، ولی هرچه زودتر خود را می‌یابد و احساس ارزشمندی می‌کند.

در این کتاب، ۳۹ راهبرد تربیتی توضیح داده شده است که هر کدام از آنها در راستای تعلیم و تربیت دموکراتیک و سازنده است.

امید است کتاب حاضر بتواند اصول و راهبردهای آموزش دموکراتیک و سازنده را به والدین ایرانی معرفی کند. مطالعه این کتاب و به کار بردن نکته‌های تربیتی آن مستلزم پیگیری و انگیزه است. بی‌شک پرورش کودکان سالم و خوشبخت، بزرگترین آرزوی والدین و مربیان است. امیدواریم این کتاب مفید باشد.

در اینجا از زحمات مدیر محترم انتشارات ارسباران که صمیمانه و صادقانه برای چاپ این کتاب کوشش کردند، سپاسگزاری و قدردانی می‌کنیم. همچنین، از زحمات سرکار خانم الهام طبخی و ایقان که قبول رجعت کرده و نسخه نهایی ترجمه را مطالعه کرده و نظرات ارزشمندی برای ویرایش فارسی ارائه کردند، تشکر می‌کنیم.