



نشر نویسه پاریس

---

# فرزند پروری سازنده: راهنمای والدین در آستانه جدایی

نویسنده:

جیمز ای بیکر

مترجم:

سولماز دینی

دبیر مجموعه و سرویراستار:

روح الله سلیمانی پور



## سازمان شاد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	بیکر، جیمز ای، ۱۹۴۳ - James A. Baker
عنوان و نام پدید آور	فرزندپروری سازنده: راهنمای والدین در آستانه جدایی / جیمز ای. بیکر؛ ترجمه: سولماز دینی. ویراستار
مشخصات نشر	مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور، دبیر مجموعه و سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور
مشخصات ظاهری	تهران: نشر نویسه پارس، ۱۴۰۰
شابک	۱۵۲ صفحه
وضعیت فهرست نویسی	۷-۳۸-۷۳۸۶-۶۲۲-۹۷۸
یادداشت	فیبا
موضوع	عنوان اصلی کتاب Positive Parenting 101: A Handbook for Parents Undergoing Divorce
موضوع	روان‌شناسی
موضوع	فرزندپروری
موضوع	طلاق-- کودک طلاق
شناسه افزوده	دینی، سولماز ۱۳۶۲. مترجم
شناسه افزوده	سلیمانی‌پور، روح‌الله، ۱۳۶۰، ویراستار مقابله‌ای
شناسه افزوده	سلیمانی‌پور، روح‌الله، ۱۳۶۰، دبیر مجموعه و سرویراستار
رده بندی کنگره	B۵۶۱
رده بندی دیویی	۱۸۸
شماره کتابشناسی ملی	۷۷۱۱۲۹۷

این کتاب ترجمه‌ای است از:

**Positive Parenting 101: A Handbook for Parents Undergoing Divorce James A.**

**Baker**

© Bayou Publishing, 2017

نویسنده: جیمز ای بیکر

مترجم: سولماز دینی

دبیر مجموعه و سرویراستار: روح‌الله سلیمانی‌پور

ویراستار مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور

آتلیه نشر نویسه پارسی: STUDIO FIVE

ناشر: نشر نویسه پارسی

دفتر انتشارات: ۰۲۱-۷۷۰۵۳۲۴۶

نماینده فروش: کتابفروشی توس: ۶۶۴۶۱۰۰۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۴۵۵۴۵۴۱۴۲

وبگاه: [www.neveeseh.com](http://www.neveeseh.com)

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۳۸-۷

چاپ و صحافی: روز

کلیه حقوق محفوظ و متعلق به «نشر نویسه پارسی» است.  
تکثیر و انتشار این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی  
ممنوع و مورد پیگیری قانونی قرار خواهد گرفت.

هنر زندگی	مسلسل انتشارات
۱۲	۱۲۳

تقدیم به

قلب‌های کوچک کودکان سرزمینم

و همه والدین دلسوز و متعهد.

با این امید که در مسیر زندگی هر چه پیش آید،

عشق و تعهد را از فرزندانمان دریغ نکنیم.

«مترجم»

## یادداشت دبیر مجموعه

هنر یعنی توانایی آفریدن زیبایی؛ و هنرمند کسی است که با استفاده از دانش و مهارت و آموخته‌هایش، و آمیختن آن با ذوق و احساس و اندیشه‌اش، چیزی می‌آفریند که احساس زیبایی و لذت را برمی‌انگیزد. با این وصف، می‌توانیم تعبیر "هنر" را تعمیم دهیم و به هر کار درست و دقیق و سنجیده‌ای که از روی دانایی و دقت و تجربه انجام شده باشد اطلاق کنیم. پس، وقتی از هنر زندگی سخن می‌گوییم، در واقع، به آگاهی‌ها و مهارت‌ها و آموختنی‌هایی اشاره می‌کنیم که با آن می‌توانیم زندگی ارزشمند و زیبا و دلپذیری بسازیم.

اگر می‌خواهیم زندگی‌مان ارزش زیستن داشته باشد و احساس آرامش و رضایت نصیبمان شود، باید به جنبه‌های گوناگون زندگی، هنرمندانه نگاه کنیم؛ یعنی باید دانش و تجربه و ذوق و خرد را در هم بیامیزیم و هر کاری را، نه از روی تقلید و عادت، بلکه آگاهانه، و آنگونه که شایسته است انجام دهیم. با این رویکرد، زندگی آمیزه‌ای از هنرهاست؛ هنر اندیشیدن، هنر برقراری ارتباط درست با دیگران، هنر کنترل عواطف و احساسات، هنر عشق ورزیدن، هنر نگاه کردن، هنر شنیدن، هنر پرسیدن، هنر گفت‌وگو کردن، هنر رنج کشیدن، هنر شاد بودن، و حتی هنر نفس کشیدن. و لازمه ساختن زندگی زیبا و ارزشمند، یادگیری چنین هنرها و مهارت‌هایی است.

مجموعه هنر زندگی شامل کتاب‌هایی است که هر یک به جنبه‌ای از زندگی اختصاص دارد و مجالی برای تأمل و یادگیری در آن زمینه را فراهم می‌آورد. این کتاب‌ها به دست ترجمه‌آموزان دوره‌های پرورش مترجم در مدرسه آنلاین ترجمه و با نظارت من ترجمه شده است و البته ترجمه کتاب‌های دیگری از این مجموعه همچنان در حال انجام است و به تدریج به این مجموعه افزوده می‌شود. این کتاب‌ها در موضوعات گوناگون و برای طیف متنوعی از مخاطبان تهیه شده است و امیدوارم انتشار آنها تأثیری، هرچند اندک، در توسعه فکری و فرهنگی و اجتماعی کشور عزیزمان داشته باشد.

از مترجمان این کتاب‌ها که با حوصله و صبوری و دقت، ترجمه این کتاب‌ها را به پایان رساندند، و از دوستان و همکاران نازنینم که در بازبینی و ویرایش این کتاب‌ها به من کمک کردند از صمیم قلب سپاس گزارم. این مجموعه بیش از همه مرهون کوشش‌ها و پی‌گیری‌های دکتر امیر احمدی، مدیر فرهیخته نشر نویسه پرسی است که اندیشه و منش، و به ویژه شخصیت الهام‌بخش او انگیزه و توان ما را در تهیه این مجموعه، بیشتر و بیشتر می‌کند.

روح الله سلیمانی‌پور

تیر ۱۴۰۰

از راه‌های زیر می‌توانید با ما در ارتباط باشید و بازخوردهایتان را درباره هر یک از کتاب‌های مجموعه هنر زندگی برایمان بفرستید:

تلفن: ۰۹۳۶۴۶۰۴۸۷۰

پست الکترونیک: [info.translationschool@gmail.com](mailto:info.translationschool@gmail.com)

## فهرست مطالب

نمای کلی کتاب.....	۱۵
پیش‌گفتار.....	۱۷
مقدمه.....	۱۹

درس اول: فرزندپروری پاسخگو.....	۲۱
فرزندپروری پاسخگو چیست؟.....	۲۲
اهداف این کتاب.....	۲۳
اهداف فرزندپروری.....	۲۳
ایمنی فرزندان را حفظ کنید.....	۲۴
عاشق فرزندان باشید.....	۲۴
توجه کنید.....	۲۵
خوابیدن داری را به فرزندان بیاموزید.....	۲۶
خودکارآمدی را به فرزندان بیاموزید.....	۲۷
آزمون درس اول.....	۲۸

درس دوم: چهار سبک کلی فرزندپروری.....	۳۱
والدین نظامی.....	۳۲
والدین کودک‌شادکن.....	۳۳
والدین بی‌توجه.....	۳۵

والدین پاسخگو.....	۳۶
آزمون درس دوم.....	۳۹
درس سوم: همان والدی شوید که دوست دارید.....	۴۳
توصیه‌های متخصصان.....	۴۴
گام‌های اولیه فرزندپروری پاسخگو.....	۴۴
با گام‌های کوچک شروع کنید.....	۴۵
تغییر رویکرد فرزندپروری‌تان.....	۴۶
انتظارات بالا.....	۴۸
بیشتر تشویق کنید.....	۴۹
پیامدها.....	۵۱
ساختاری برای کودک داشته باشید.....	۵۲
محکم بایستید.....	۵۳
لیستی تهیه کنید.....	۵۴
ثابت قدم و منصف باشید.....	۵۵
به کودک خود یاد دهید که مشکلاتش را حل کند.....	۵۶
آزمون درس سوم.....	۵۷
درس چهارم: پرورش کودکان در سنین پیش‌دبستانی.....	۵۹
دستورالعمل‌های بنیادی.....	۵۹
زمان خواب.....	۶۱
تکالیف روزمره.....	۶۱
غر زدن.....	۶۳
پرشانی و بدرفتاری.....	۶۳
آزمون درس چهارم.....	۶۵
درس پنجم: پرورش کودکان مقطع ابتدایی.....	۶۹
گزینه‌های انتخابی.....	۶۹
به فرزندان امکان انتخاب بدهید.....	۷۱

آزار دادن دیگران .....	۷۳
خشم .....	۷۴
کنترل در مقابل قدرت .....	۷۵
کودکان باید ورزش کنند .....	۷۶
آزمون درس پنجم .....	۷۸
درس ششم: پرورش نوجوانان .....	۸۱
قوانین روزمره را مشخص کنید .....	۸۱
برقراری ارتباط .....	۸۲
مدیریت پول .....	۸۴
قانونمندی .....	۸۵
قدرت .....	۸۷
آزمون درس ششم .....	۹۱
درس هفتم: حل تعارض میان کودکان و والدین .....	۹۳
ده شیوه برای حل تعارض با فرزندان تان .....	۹۳
همیشه به وعده‌هایتان عمل کنید .....	۹۶
آزمون درس هفتم .....	۹۷
درس هشتم: قبل از صحبت با فرزندان تان .....	۹۹
برنامه‌ریزی برای فرزندپروری در طلاق .....	۹۹
میانجی‌گری .....	۱۰۰
حضانت و ملاقات .....	۱۰۱
مشکلات حضانت مشترک .....	۱۰۲
فرزندپروری موازی .....	۱۰۳
فرزندپروری مشارکتی .....	۱۰۳
آزمون درس هشتم .....	۱۰۸

- درس نهم: فرزندانان را در جریان تصمیم خود قرار دهید..... ۱۱۱
- آزمون درس نهم..... ۱۱۳
- درس دهم: فرزندپروری در طلاق..... ۱۱۷
- فرایند سوگ..... ۱۱۸
- استرس..... ۱۲۰
- هفت شیوه برای کاهش استرس کودکان در طول طلاق:..... ۱۲۱
- سازگاری، زمان می‌برد..... ۱۲۲
- آزمون درس دهم..... ۱۲۳
- درس یازدهم: شیوه تعامل با اضطراب فرزندان..... ۱۲۷
- بر راه‌حل‌ها تمرکز کنید و کاری انجام دهید..... ۱۲۸
- مسائل روزمره برای موفقیت در زندگی شخصی و خانوادگی مهم‌اند..... ۱۲۹
- فرزندانان باید چه چیزهایی درباره طلاق بدانند..... ۱۲۹
- دیگر نشانه‌های ناراحتی..... ۱۳۲
- خواسته‌ها و نیازهای کودکان..... ۱۳۳
- نامگذاری احساسات..... ۱۳۵
- سازگار شدن با زندگی جدید..... ۱۳۶
- ایام عید و تعطیلات..... ۱۳۶
- آزمون درس یازدهم..... ۱۳۸
- درس دوازدهم: مسئولیت‌های مالی در فرزندپروری..... ۱۴۱
- ورشکستگی..... ۱۴۲
- وظیفه قانونی شما: حمایت از فرزندان..... ۱۴۲
- سایر مسائل مالی که باید به آنها توجه کرد:..... ۱۴۲
- آزمون درس دوازدهم..... ۱۴۳

۱۴۵	درس سیزدهم: خشونت خانوادگی
۱۴۵	خشونت خانوادگی چیست؟
۱۴۵	در خشونت‌های خانوادگی از چه کسی می‌توان کمک گرفت؟
۱۴۶	منظور از دستور محافظتی چیست؟
۱۴۶	دستور محافظت از قربانی خشونت خانوادگی
۱۴۶	آزار کودک به چه معناست؟
۱۴۷	آزار جنسی چیست؟
۱۴۸	انواع آزار کودک
۱۴۸	گزارش آزار کودک
۱۴۹	آزمون درس سیزدهم
۱۵۱	منابع