

آموزش آداب اجتماعی

به کودکان و نوجوانان

www.ketab.ir

سرشناسنامه: عنوان و نام پدیدآور: مشخصات نشر: مشخصات ظاهری: شابک:

ایرلی، شریل / آموزش آداب اجتماعی به کودکان و نوجوانان / مؤلف شریل ایرلی؛ مترجم شیرین یزدانی. قم: آبدنگ، ۱۳۹۶. ۴۴۸ ص

۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۲۹-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: یادداشت یادداشت عنوان دیگر موضوع: شناسه افزوده: رده‌بندی کنگره: رده‌بندی دیویی: شماره کتاب‌شناسی ملی:

فیبا / عنوان اصلی: manners kids should know ۳۶۵ games, activities, and other fun ways to help ۲۰۰۱ children and teens learn etiquette. C کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان «کلیدهای آموختن آداب اجتماعی به کودکان و نوجوانان» ترجمه ترانه بهبهانی توسط انتشارات صابرین، کتاب‌های دانه در سال ۱۳۸۹ منتشر شده است. کلیدهای آموختن آداب اجتماعی به کودکان و نوجوانان، آداب معاشرت کودکان و نوجوانان / ایرلی، شریل، شیرین، ۱۳۵۶، -، مترجم ۱۳۹۳ / ۱۱۳۷۲۱۱۱ / ک.الف ۲ ۱۳۹۳ ۳۹۰ ۱۲۲ ۳۱۰ ۳ شماره کتاب‌شناسی ملی

مؤلف: شریل ایرلی
مترجم: شیرین یزدانی
ناشر: آبدنگ
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶
چاپ: آسمان
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۶۳-۲۹-۰

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
armaghanegilar@gmail.com
۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰ / ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸

دفتر مرکزی: قم / خیابان انقلاب / نبش کوچه ۳۹ / پلاک ۱

فهرست مطالب

پیشگفتار:	۳۱
مقدمه	۳۳

فصل اول: یک شروع خوب

اول فروردین: از چه زمانی باید به کودک تان رفتارهای اجتماعی خوب را یاد بدهید؟	۳۶
دوم فروردین: هیچ جا مثل خانه ی خودمان نمی شود	۳۸
سوم فروردین: به کاربردن عبارات های لطفاً و متشکرم	۴۰
چهارم فروردین: معذرت خواهی کردن	۴۱
پنجم فروردین: خطاب کردن دیگران	۴۳
ششم فروردین: دست دادن و احترام گذاشتن به دیگران	۴۴

- هفتم فروردین: عکس العمل نشان دادن نسبت به تعریف و تمجیدهای دیگران ۴۶
- هشتم فروردین: در تعریف و تمجیدهای خود صادقانه عمل کرده و چاپلوسی نکنید ۴۸
- نهم فروردین: وقت شناس بودن ۵۰
- دهم فروردین: باز کردن در ۵۲
- یازدهم فروردین: به خواسته ها و نیازهای دیگران توجه داشته باشید ۵۳
- دوازدهم فروردین: قرض گرفتن از دیگران ۵۴
- سیزدهم فروردین: شکستن و ساییل دیگران ۵۶
- چهاردهم فروردین: وقتی فرزند شما می داند چه کاری درست ۵۷

فصل دوم: توجه به ظاهر و بهداشت شخصی

- پانزدهم فروردین: پوشیدن لباس های مناسب برای مراسم مختلف ۵۹
- شانزدهم فروردین: استفاده از جواهرات و زیورآلات ۶۲
- هفدهم فروردین: نظافت کار سختی نیست ۶۳
- هجدهم فروردین: استفاده از عطر و ادکلن ۶۴
- نوزدهم فروردین: نظافت کردن در مکان های عمومی ۶۵
- بیستم فروردین: بوی خوش دهان ۶۶
- یکم فروردین: عطسه کردن ۶۷

بیست و دوم فروردین: به دستشویی رفتن.....	۶۸
بیست و سوم فروردین: توجه به حالت‌های فیزیکی بدن و پیام‌های	
مختلف آن‌ها.....	۶۹
بیست و چهارم فروردین: جویدن آدامس.....	۷۱
بیست و پنجم فروردین: سرماخوردگی و سرفه و عطسه کردن سر میز	
غذا.....	۷۲
بیست و ششم فروردین: اگر سر میز غذا فرزندان دچار آبریزش از	
بینی شد، چه کنیم.....	۷۳
بیست و هفتم فروردین: آروغ زدن.....	۷۳
بیست و هشتم فروردین: نوشتن نامه بچه‌ها روی لباسشان.....	۷۴
بیست و نهم فروردین: داستان ما و پیامی که آن‌ها به دیگران منتقل	
می‌کنند.....	۷۵
سی و ام فروردین: احساس خفگی.....	۷۷
سی و یکم فروردین: به دکتر رفتن.....	۷۸
اول اردیبهشت: رفتن به بیمارستان.....	۷۹
دوم اردیبهشت: ارتودنسی کردن دندان‌ها.....	۸۰
سوم اردیبهشت: نوازش کردن.....	۸۱

فصل سوم: نکات تربیتی مخصوص پسران

- چهارم اردبیهشت: توجه کردن به دیگران ۸۳
- پنجم اردبیهشت: حمایت کردن از دیگران ۸۵
- ششم اردبیهشت: نحوه ی نشستن و راه رفتن ۸۷
- هفتم اردبیهشت: قرار ملاقات گذاشتن با دیگران ۸۸
- هشتم اردبیهشت: پوشیدن کلاه ۸۹

فصل چهارم: نکات تربیتی مخصوص دختران

- دهم اردبیهشت: نحوه ی در رفتن نشستن دختران روی صندلی ۹۱
- یازدهم اردبیهشت: قرار گذاشتن با دوستان ۹۲
- دوازدهم اردبیهشت: قبول نکردن دعوت دوستان ۹۳
- سیزدهم اردبیهشت: آیا نوجوان شما با بقیه تفاوت دارد؟ ۹۴

فصل پانزدهم: وقتی اعضای خانواده کنار یکدیگر هستند

- چهاردهم اردبیهشت: وقتی پدر و مادر در خانه هستند ۹۵
- پانزدهم اردبیهشت: شناختن اقوام ۹۶
- شانزدهم اردبیهشت: پدر و مادر ناتنی؛ باید ها و نبایدها ۹۷
- هفدهم اردبیهشت: وقتی پرستار بچه از فرزند شما مراقبت می کند ۹۹

هجدهم اردبیهشت: وقتی دوستان فرزند شما به خانواده‌ی شما		۱۰۱
علاقه‌مند می‌شوند.....		
نوزدهم اردبیهشت: چرا گاهی دوستان فرزندان تمایل ندارند در کنار		۱۰۱
خانواده‌ی شما باشند.....		
بیستم اردبیهشت: ترساندن دیگران.....		۱۰۳
بیست و یکم اردبیهشت: محکم کوبیدن در به هم.....		۱۰۴
بیست و دوم اردبیهشت: تماشا کردن تلویزیون.....		۱۰۴
بیست و سوم اردبیهشت: استفاده از کامپیوتر.....		۱۰۶
بیست و چهارم اردبیهشت: بازی کردن با کارتها و شطرنج.....		۱۰۷
بیست و پنجم اردبیهشت: قرض گرفتن کتاب و مراقبت از آن.....		۱۰۸
بیست و ششم اردبیهشت: پول توجیبی.....		۱۰۹
بیست و هفتم اردبیهشت: وقتی فرزندان در خانه تنها است.....		۱۱۰
بیست و هشتم اردبیهشت: انجام کارهای کوچک در خانه.....		۱۱۱
بیست و نهم اردبیهشت: می‌شه لطفاً به حرفای من گوش بدی.....		۱۱۳
سیام اردبیهشت: اتاق خواب فرزندان.....		۱۱۵

فصل ششم: کنار آمدن با بچه‌های دیگر

سی و یکم اردبیهشت: دوستی.....		۱۱۷
اول خرداد: دوست صمیمی.....		۱۱۹

- دوم خرداد: آیا فرزند شما دوست خوبی برای دوستانش است؟ ۱۲۱
- سوم خرداد: بچه های قلدر ۱۲۲
- چهارم خرداد: وقتی فرزندان می خواهند دوست جدیدی پیدا کند ۱۲۴
- پنجم خرداد: رفتن به یک مدرسه ی جدید ۱۲۵
- ششم خرداد: اسباب کشی و رفتن به خانه ی جدید ۱۲۷
- هفتم خرداد: وقتی یکی از دوستان فرزندان از محله ی شما به محله ی دیگری می رود ۱۲۸
- هشتم خرداد: مکان های بازی عمومی ۱۲۹
- نهم خرداد: یک هیئت ایمن ۱۳۱
- دهم خرداد: شنا کردن با شناگر ۱۳۳
- یازدهم خرداد: نگهداری حیوانات اهلی در خانه ۱۳۵
- دوازدهم خرداد: حیوانات اهلی دیگران ۱۳۶
- سیزدهم خرداد: استفاده از سرویس مدارس ۱۳۷
- چهاردهم خرداد: قطع کردن حرف های دیگران ۱۳۸
- پانزدهم خرداد: چگونه مؤدبانه موضوع بحث را عوض کنیم ۱۳۹
- شانزدهم خرداد: وقتی یکی از دوستان تان نزدیکانش را از دست می دهد ۱۴۱
- هفدهم خرداد: وقتی کسی خبر بدی را می شنود ۱۴۲

هجدهم خرداد: وقتی قرار است والدین دوست فرزندان از هم جدا شوند و طلاق بگیرند..... ۱۴۳

فصل هفتم: معارفه

نهم خرداد: اول باید چه کسی را معرفی کنیم..... ۱۴۵

بیستم خرداد: به خاطر آوردن اسامی افراد..... ۱۴۷

بیست یکم خرداد: وقتی نام خانوادگی والدینتان با شما تفاوت دارد..... ۱۴۷

بیست و دوم خرداد: چگونه با نام فردی را فراموش کردید..... ۱۴۸

بیست و سوم خرداد: معرفی کردن یک شاخص به گروه..... ۱۴۹

بیست و چهارم خرداد: احترام گذاشتن به دیگران و ایستادن برای نشان دادن احترام..... ۱۴۹

فصل هشتم: جواب دادن به تلفن

بیست و پنجم خرداد: نحوه‌ی استفاده‌ی درست از تلفن..... ۱۵۱

بیست و ششم خرداد: جواب دادن به تلفن..... ۱۵۴

بیست و هفتم خرداد: پیغام گذاشتن برای دیگران..... ۱۵۵

بیست و هشتم خرداد: چگونه فرزندان به کسی که تلفن زده بگوید کسی پشت خط تلفن منتظر است..... ۱۵۷

- بیست و نهم خرداد: وقتی بچه‌ها مجبورند زیاد دوست‌شان را پشت خط تلفن منتظر نگه‌دارند ۱۵۸
- سیام خرداد: وقتی فرزندان تنها در خانه است و می‌خواهد تلفن را جواب بدهد ۱۵۹
- سی و یکم خرداد: وقتی فرزند شما دوست ندارد جواب تلفن را بدهد ۱۶۰
- اول تیر: منشی تلفنی و ضبط پیام‌ها برای دیگران ۱۶۱
- دوم تیر: منش، تلفنی پیام گذاشتن برای دیگران ۱۶۲
- سوم تیر: زمان مناسب برای تلفن زدن به دیگران ۱۶۳
- چهارم تیر: قطع کردن تلفن ۱۶۴
- پنجم تیر: اشتباه شماره گرفتن ۱۶۶
- ششم تیر: شوخی کردن با تلفن یا مزاحم تلفنی شدن ۱۶۷

فصل نهم: موبایل

- هفتم تیر: تفاوت موبایل‌ها با تلفن‌های ثابت ۱۶۹
- هشتم تیر: بررسی کردن پیام‌های تلفن همراه ۱۷۰
- نهم تیر: جواب دادن به موبایل در مکان‌های عمومی ۱۷۱
- دهم تیر: صدای زنگ موبایل ۱۷۲
- یازدهم تیر: فرهنگ استفاده از موبایل ۱۷۳

- دوازدهم تیر: وقتی مشغول حرف زدن با تلفن هستید، نباید چیزی بخورید..... ۱۷۴
- سیزدهم تیر: قطع شدن تلفن همراه..... ۱۷۶
- چهاردهم تیر: استفاده از تلفن همراه سر میز غذا..... ۱۷۷
- پانزدهم تیر: چه موقع فرزندان می‌تواند با شما تماس بگیرد..... ۱۷۸
- شانزدهم تیر: پادای صدای شما وقتی با تلفن همراهتان حرف می‌زنید..... ۱۷۹
- هفدهم تیر: ضرب‌الدرج: صدا روی منشی تلفنی..... ۱۸۰
- هجدهم تیر: عکس گرفتن بر وسیله‌ی تلفن همراه..... ۱۸۱
- نوزدهم تیر: فرستادن پیامک..... ۱۸۳
- بیستم تیر: قبل از پیامک دادن به دیگران برای این کار از آن‌ها اجازه بگیرید..... ۱۸۴
- بیست و یکم تیر: چگونه از پیامک زدن‌های ناخواسته جلوگیری کنیم..... ۱۸۶
- بیست و دوم تیر: وقتی اشتباهی پیامکی را می‌فرستید..... ۱۸۸
- بیست و سوم تیر: چه موقع نباید برای دیگران پیامک بفرستیم..... ۱۸۹
- بیست و چهارم تیر: مراقب مطالبی که در پیامک‌تان می‌نویسید، باشید..... ۱۹۰

فصل دهم: تکنولوژی دیجیتال

- بیست و پنجم تیر: به همان قوانین قبلی باید پایبند باشید..... ۱۹۱
- بیست و ششم تیر: با پیامک زدن به دیگران آن ها را به ستوه نیاورید..... ۱۹۲
- بیست و هفتم تیر: دستور زبان و لغت هایی که در پیامک ها به کار می رود..... ۱۹۳
- بیست و هشتم تیر: چت کردن..... ۱۹۴
- بیست و نهم تیر: وقتی بین دو نسل شکاف نسلی وجود دارد..... ۱۹۶
- سیام تیر: طرز استفاده از سابل جدید را اول خودتان یاد بگیرید..... ۱۹۷
- سی و یکم تیر: از دیگران بپرسید که چگونه می توانید با آن ها ارتباط برقرار کنید؟..... ۱۹۸
- اول مرداد: از بهترین وسیله برای برقراری ارتباط با دیگران استفاده کنید..... ۲۰۰
- دوم مرداد: چه موقع فرزندان می توانند به موسیقی گوش دهند..... ۲۰۱
- سوم مرداد: صدای موسیقی ما چقدر باید بلند باشد..... ۲۰۲
- چهارم مرداد: وقتی فرزندان به موسیقی گوش می دهد و با کسی روبه رو می شود..... ۲۰۳

فصل یازدهم: استفاده از اینترنت و سایت‌ها

- پنجم مرداد: باید‌ها و نبایدها وسایل ارتباط جمعی و اینترنت..... ۲۰۵
- ششم مرداد: استفاده از سایت‌های اجتماعی..... ۲۰۶
- هفتم مرداد: مسائل شخصی خودتان را به دیگران نگویید..... ۲۰۸
- هشتم مرداد: چه اطلاعاتی را در سایت‌های اینترنتی قرار ندهیم..... ۲۰۹
- نهم مرداد: استفاده از تویتر، سایتی شبیه چت روم..... ۲۱۰
- دهم مرداد: گذاشتن عکس روی فیس‌بوک..... ۲۱۲
- یازدهم مرداد: یافتن دوست از طریق فیس‌بوک..... ۲۱۳
- دوازدهم مرداد: بچه‌ها باید با افراد هم سن و سال خودشان دوست شوند..... ۲۱۵
- سیزدهم مرداد: پیدا کردن دوست جدید..... ۲۱۵
- چهاردهم مرداد: گذاشتن عکس در فیس‌بوک..... ۲۱۶
- پانزدهم مرداد: بچه‌ها باید با هم سن و سالان خودشان دوست شوند..... ۲۱۷
- شانزدهم مرداد: از چه طریقی با دوستانمان ارتباط داشته باشیم..... ۲۱۸
- هفدهم مرداد: بررسی وضعیت کنونی و اینکه در ذهنتان چه می‌گذرد..... ۲۲۱

فصل دوازدهم: حفظ امنیت در اینترنت

هجدهم مرداد: پایبندبودن به اصول خاص مربوط به استفاده از

اینترنت..... ۲۲۳

نوزدهم مرداد: چگونه از فرزندان در مقابل تهدیدات و خطرات

اینترنت، محافظت کنیم..... ۲۲۴

بیستم مرداد: قانون طلایی برای استفاده از اینترنت..... ۲۲۵

بیست و یکم مرداد: زورگیری و تهدیدهای اینترنتی..... ۲۲۶

بیست و دوم مرداد: چگونه می توانیم مانع تهدید فرزندان شویم.. ۲۲۷

بیست و سوم مرداد: اگر کسی فرزند شما را تهدید کرده یا از او

زورگیری می کند..... ۲۲۸

بیست و چهارم مرداد: وقتی فرزندان دیگران را تهدید کرده و از آن ها

زورگیری می کنند..... ۲۲۹

فصل سیزدهم: دیگران شما را از روی اینترنت قضاوت می

کنند

بیست و پنجم مرداد: چگونه به درستی به دیگران شوخی کنیم..... ۲۳۱

بیست و ششم مرداد: وقتی فرزند شما با دیگران زیاد شوخی می کند

..... ۲۳۲

بیست و هفتم مرداد: فحش دادن و استفاده از کلمات رکیک..... ۲۳۳

- بیست و هشتم مرداد: گفتگو در مورد مسائل مادی ۲۳۵
- بیست و نهم مرداد: لهجه‌های مختلف ۲۳۵
- سیام مرداد: فرزندان چگونه باید به کسی که مواد مخدر به او می‌دهد، نه بگویند ۲۳۶
- سی و یکم مرداد: درگوشی حرف زدن با دیگران ۲۳۸
- اول شهریور: اصلاح کردن حرف‌های دیگران ۲۳۹
- دوم شهریور: اشاره کردن به دیگران ۲۴۰
- سوم شهریور: وقتی فرزندان دوست ندارد با بچه‌های دیگر بازی کند ۲۴۱
- چهارم شهریور: وقتی کسی با حرف‌هایش عکس‌العمل او باید چگونه باشد ۲۴۲
- پنجم شهریور: حرف‌های بد زدن و پشت سر دیگران صحبت کردن ۲۴۳
- ششم شهریور: جدی نگرفتن موضوعات مهم ۲۴۴
- هفتم شهریور: خوب حرف زدن با دیگران ۲۴۵
- هشتم شهریور: ایما و اشاره کردن در حرف زدن ۲۴۶
- نهم شهریور: داشتن ارتباط چشمی با دیگران وقتی آن‌ها حرف می‌زنند ۲۴۷
- دهم شهریور: پرسیدن سؤال‌های مهم از دیگران ۲۴۸

- یازدهم شهریور: مثبت اندیشی و استفاده از کلمات مثبت در گفتارمان
 ۲۵۰
 دوازدهم شهریور: خوب حرف زدن با دیگران ۲۵۱
 سیزدهم شهریور: لحن صدای افراد ۲۵۲
 چهاردهم شهریور: وقتی دیگران از فرزندان سؤال های نامربوط
 می پرسند ۲۵۳
 پانزدهم شهریور: جواب دادن به سؤال های نامربوط دیگران ۲۵۳
 شانزدهم شهریور: وقتی بزرگ ترها کارهایی انجام می دهند که بچه ها را
 ناراحت می کند ۲۵۴
 هفدهم شهریور: احترام گذاشتن به بزرگ ترها ۲۵۴
 هجدهم شهریور: اصلاح کردن حرف های بزرگ ترها ۲۵۶
 نوزدهم شهریور: ده چیز که فرزندان باید در مورد آنها با کسی حرف
 بزنند ۲۵۷
 بیستم شهریور: چگونه فرزندان سر حرف با دیگران را باز کنند ۲۵۷

فصل چهاردهم: نامه نگاری

- بیست و یکم شهریور: امضا کردن دفترچه خاطرات دوستان ۲۵۹
 بیست و دوم شهریور: لوازم التحریر ۲۶۰

بیست و سوم شهریور: چه موقع فرزندان باید برای کسی نامه‌ی	
تشکرآمیز بنویسد.....	۲۶۱
بیست و چهارم شهریور: او باید در یک نامه‌ی تشکرآمیز چه چیزی	
بنویسد.....	۲۶۲
بیست و پنجم شهریور: با دقت نامه بنویسید.....	۲۶۳
بیست و ششم شهریور: نوشتن نامه به یک شخص معروف و مهم.....	۲۶۴
بیست و هفتم شهریور: نوشتن نامه‌های عرض تسلیت.....	۲۶۵
بیست و هشتم شهریور: فرستادن نامه‌های الکتریکی.....	۲۶۶
بیست و نهم شهریور: نوشتن نامه‌های الکتریکی.....	۲۶۷
سیام شهریور: سلام و احوال پرسیدن.....	۲۶۹
سی و یکم شهریور: پیام اصلی نامه.....	۲۷۰
اول مهر: پایان نامه.....	۲۷۲
دوم مهر: فایل‌های ضمیمه شده به نامه.....	۲۷۲
سوم مهر: قبل از فرستادن نامه‌ی یک نفر به دیگران از او اجازه بگیرد	
.....	۲۷۴
چهارم مهر: بیش از حد برای دیگران نامه ننویسید.....	۲۷۵
پنجم مهر: به نامه‌هایتان جواب دهید.....	۲۷۶
ششم مهر: همیشه سعی کنید در نامه‌هایتان از نکات دستوری و لغات	
مناسبی استفاده کنید.....	۲۷۷

- هفتم مهر: احساسات خودتان را کنترل کنید..... ۲۷۸
- هشتم مهر: معانی علائم اختصاری در نامه های الکتربیکی ۲۸۰
- نهم مهر: استفاده از علامت اختصاری bcc..... ۲۸۱
- دهم مهر: استفاده از فرمان پاسخ به همه ۲۸۲
- یازدهم مهر: وقتی آدرس پست الکترونیکی خودتان را عوض می کنید
- ۲۸۳
- دوازدهم مهر: نامه های الکترونیکی بهتر است یا نامه های معمولی. ۲۸۴

فصل پانزدهم: گذراندن اوقات فراغت

- سیزدهم مهر: با هواپیمای به مسافرت رفتن..... ۲۸۵
- چهاردهم مهر: مسافرت رفتن با اتومبیل..... ۲۸۷
- پانزدهم مهر: انعام دادن در سفر..... ۲۸۸
- شانزدهم مهر: احترام گذاشتن به حقوق دیگران در هتل ها..... ۲۸۸
- هفدهم مهر: مسافرت با اتومبیل شخصی ۲۹۰
- هجدهم مهر: وقتی فرزندان با اتومبیل دیگران به مسافرت می رود
- ۲۹۱
- نوزدهم مهر: کنار دریا..... ۲۹۲
- بیستم مهر: قایق سوار یکردن..... ۲۹۴
- بیست و یکم مهر: رفتن به گردش و به فکر دیگران هم بودن ۲۹۵

بیست و دوم مهر: در گردش و تفریح به فکر اعضای خانواده‌تان نیز
باشید..... ۲۹۶

فصل شانزدهم: مطالبی که فرزندان باید بیرون از خانه به

آن‌ها توجه کند

بیست و سوم: از یک مسیر مشخص راه بروید..... ۲۹۹
بیست و چهارم: در یک مکان مشخص چادر بزنید..... ۳۰۰
بیست و پنجم: حرکت کردن در یک مسیر با دیگران..... ۳۰۱
بیست و ششم مهر: رفتی و گردش می‌روید، چیزی در آن محل جا
نگذارید و زیاله‌هایتان را همراه بردارید..... ۳۰۲
بیست و هفتم مهر: هیچ چیزی از طبیعت با همراه خودتان برندارید
..... ۳۰۳
بیست و هشتم مهر: همراه بردن حیوانات اهلی در طبیعت..... ۳۰۳
بیست و نهم مهر: وقتی بیرون می‌روید، نباید سروصدا راه پندازید..... ۳۰۵
سیام مهر: حاکای کردن در طبیعت..... ۳۰۸

فصل هفدهم: بیرون رفتن از خانه

اول آبان: سینما رفتن..... ۳۰۷
دوم آبان: به سینما رفتن همراه دوستان‌تان..... ۳۰۹
سوم آبان: رزرو کردن جا در مراسم عمومی..... ۳۱۱

- چهارم آبان: تشویق افرادی که برنامه‌ای را اجرا می‌کنند ۳۱۲
- پنجم آبان: وقفی بین برنامه‌ها ۳۱۴
- ششم آبان: ایجاد مزاحمت برای سایر تماشاچیان ۳۱۵
- هفتم آبان: رفتن به موزه ۳۱۶
- هشتم آبان: انعام‌دادن به راهنمای موزه ۳۱۷
- نهم آبان: خواندن لیست غذای رستوران‌ها ۳۱۸
- دهم آبان: معاشرت دادن غذا ۳۱۹
- یازدهم آبان: غذاهای خارجی در لیست غذا ۳۲۱
- دوازدهم آبان: در رستوران چگونه بچه‌ها را آرام کنیم؟ ۳۲۲
- سیزدهم آبان: وقتی در رستوران با شکلی روبه‌رو می‌شوید ۳۲۳
- چهاردهم آبان: وقتی به رستوران می‌روید، میز خودتان را تمیز نگه دارید ۳۲۴
- پانزدهم آبان: کسانی که در یک رستوران کار می‌کنند ۳۲۵
- شانزدهم آبان: انعام‌دادن در رستوران ۳۲۷
- هفدهم آبان: کارهایی که فرزندان نباید در رستوران انجام دهند ۳۲۷
- هجدهم آبان: مغازه‌داران ۳۲۸
- نوزدهم آبان: وقتی فرزندان به مغازه‌ای می‌روند ۳۲۹
- بیستم آبان: در صف خرید، برای دیگران جا نگیرید ۳۲۹
- بیست و یکم آبان: جادادن خودمان در صف ۳۳۰

- بیست و دوم آبان: تنه زدن به دیگران ۳۳۰
- بیست و سوم آبان: استفاده از پله برقی ها ۳۳۱
- بیست و چهارم آبان: استفاده از آسانسور ۳۳۲
- بیست و پنجم آبان: دادن جا به دیگران ۳۳۳
- بیست و هفتم آبان: قرار ملاقات گذاشتن با دیگران ۳۳۴
- بیست و هشتم آبان: وقتی فرزندان قول و قرارش را فراموش می کند ۳۳۵

فصل هجدهم: آداب غذا خوردن به زبان ساده

- بیست و نهم آبان: چگونگی سر میز غذا بنشینیم ۳۳۷
- سیام آبان: آداب و رسوم غذا خوردن ۳۳۸
- اول آذر: چیزهایی که نباید سر میز غذا برد ۳۴۰
- دوم آذر: نحوه ی چیدن درست میز غذا ۳۴۰
- سوم آذر: چیدن میز برای میهمانی های رسمی ۳۴۱
- چهارم آذر: آداب و رسوم شرکت در مراسم رسمی ۳۴۳
- پنجم آذر: فوت کردن غذا ۳۴۵
- هفتم آذر: شکرگذار خداوند باشید ۳۴۵
- هشتم آذر: درس گرفتن از دیگران ۳۴۶
- نهم آذر: چه کسی اول از همه باید غذا بخورد؟ ۳۴۶

- دهم آذر: دادن ظرف غذا به دیگران ۳۴۷
- یازدهم آذر: وقتی فرزندان آب می خواهد ۳۴۸
- دوازدهم آذر: برداشتن بشقاب ها از سر میز غذا ۳۴۸
- سیزدهم آذر: تکه کردن گوشت ۳۴۹
- چهاردهم آذر: اگر میهمان شما گیاه خوار است ۳۵۰
- پانزدهم آذر: اگر فرزند شما گیاه خوار است ۳۵۰
- شانزدهم آذر: اگر غذا فاسد با او چه کار کنیم؟ ۳۵۱
- هفدهم آذر: در دست گرفتن قاشق و چنگال ۳۵۲
- هجدهم آذر: استفاده از مسال حین خوردن غذا ۳۵۲
- نوزدهم آذر: کارهایی که فرزندان نباید سر میز غذا انجام دهد ۳۵۴
- بیستم آذر: چه موقع فرزندان می توانند ارس غذای دیگر بخواند ۳۵۵
- بیست و یکم آذر: چه موقع باید شروع کنیم به غذا خوردن؟ ۳۵۵
- بیست و دوم آذر: زود از سر میز شام بلند شدن ۳۵۶
- بیست و سوم آذر: نحوه ی سرو کردن غذا ۳۵۷
- بیست و چهارم آذر: دوباره غذا خوردن ۳۵۸
- بیست و پنجم آذر: در پایان یک ضیافت رسمی شام ۳۵۸
- بیست و ششم آذر: وقتی فرزندان غذایی را دوست ندارد ۳۵۹
- بیست و هفتم آذر: وقتی فرزندان به غذای خاصی حساسیت دارد ۳۶۰
- بیست و هشتم آذر: جای بعد از ظهر ۳۶۱

۳۶۱..... بیست و نهم آذر: وقت چای نوشیدن.....

۳۶۲..... سیام آذر: دادن چای به میهمان‌ها.....

فصل نوزدهم: آداب درست غذا خوردن

۳۶۳..... او دی: خارج کردن چیزی از دهان.....

۳۶۴..... دوم دی: وقتی کسی رژیم خاصی دارد.....

۳۶۵..... سوم دی: چگونگی بعضی از غذاها را بخوریم؟.....

۳۶۶..... چهارم دی: خوردن نان.....

۳۶۷..... پنجم دی: خوردن سبزی.....

۳۶۸..... ششم دی: خوردن سبزی.....

۳۶۸..... هفتم دی: خوردن ماکارونی.....

۳۶۹..... هشتم دی: خوردن کباب با سیخ.....

۳۶۹..... نهم دی: خوردن بلال با چوب.....

۳۷۰..... دهم دی: خوردن مرغ سوخاری.....

۳۷۰..... یازدهم دی: خوردن پیتزا.....

۳۷۱..... دوازدهم دی: جویدن یخ.....

۳۷۱..... سیزدهم دی: خوردن میوه‌های تازه.....

۳۷۲..... چهاردهم دی: خوردن آش، آبگوشت و خورشت‌ها و.....

۳۷۳..... پانزدهم دی: خوردن چیزهای غیر خوراکی.....

- شانزدهم دی: چگونه لیوان را در دستمان بگیریم ۳۷۳
- هفدهم دی: در مقابل دیگران غذا خوردن ۳۷۵
- هجدهم دی: خوردن غذاهای نانی ۳۷۵

فصل بیستم: دعوت دیگران به مهمانی و قبول دعوت آنها

- نوزدهم دی: بهترین راه برای فرزندمان تا دوستش را به پارک یا سینما دعوت کند ۳۷۷
- بیستم دی: چگونه از کسی رسماً دعوت کنیم ۳۷۸
- بیست و یکم دی: پذیرش دعوت میزبان ۳۷۹
- بیست و دوم دی: چه موقع می توانیم دعوت دیگران را رد کنیم ۳۸۰
- بیست و سوم دی: وقتی فرزندان به یک مهمانی دعوت نشده است ۳۸۱
- بیست و چهارم دی: دو دعوت در یک روز ۳۸۱

فصل بیست و یکم: مراسم عروسی، جشن تولد و مراسم

خاص دیگر

- بیست و پنجم دی: مهمانی جشن تولد فرزندان ۳۸۳
- بیست و هفتم دی: سلام و احوال‌پرسی با میزبان در میهمانی‌های بزرگ ۳۸۵
- بیست و هشتم دی: بردن بچه‌ها به مراسم عروسی ۳۸۶

- بیست و نهم دی: در مراسم عروسی باید چه کار کنید ۳۸۷
- سیام دی: وقتی پذیرایی می‌شوید، خودتان را کنترل کنید ۳۸۸
- اول بهمن: منوی باز در میهمانی‌ها ۳۸۹
- دوم بهمن: در میهمانی‌ها مراقب بشقاب غذایتان باشید ۳۹۰
- سوم بهمن: گل گذاشتن روی لباس‌های رسمی ۳۹۱
- چهارم بهمن: اما گرفتن از افراد مشهور ۳۹۲
- پنجم بهمن: جاره گرفتن ۳۹۳
- ششم بهمن: وقتی فرزندان می‌خواهد از کسی عکس بگیرد ۳۹۴
- هفتم بهمن: وقتی فرزندان خوابی دوربین است ۳۹۵

فصل بیست و دوم: چگونه میزبان و میهمان خوبی باشیم

- هشتم بهمن: یک میهمان خوب باید چگونه باشد ۳۹۷
- نهم بهمن: میهمان چه وسایلی را با خودش به خانه می‌بازد؟ ۳۹۹
- دهم بهمن: یک میهمان چه چیزهایی باید به میزبان بگوید ۴۰۰
- یازدهم بهمن: چگونه با میزبان رفتار کنیم که او باز هم ما را به خانه خودش دعوت کند ۴۰۱
- دوازدهم بهمن: خدا حافظی کردن از میزبان ۴۰۲
- سیزدهم بهمن: چگونه میزبان خوبی باشیم ۴۰۳
- چهاردهم بهمن: وقتی دوستی برای اولین بار به خانه‌ی شما می‌آید ۴۰۴

- پانزدهم بهمن: پذیرایی از میهمانان ۴۰۵
- شانزدهم بهمن: انتخاب میهمانان ۴۰۶
- هفدهم بهمن: چه موقع فرزندان می توانند از دوستش دعوت کند که شب خانه‌ی شما بماند ۴۰۷
- هجدهم بهمن: استفاده از حمام در میهمانی ۴۰۸
- وزدهم بهمن: شب ماندن در خانه‌ی میزبان ۴۰۹
- بیستم بهمن: آداب غذا خوردن ۴۱۰
- بیست و یکم بهمن: به میمانان خودتان احترام بگذارید ۴۱۲

فصل بیست و سوم: الکی فردی باشید که میهنش را

عاشقانه است دارد

- بیست و دوم بهمن: سرود ملی هر کشور ۴۱۳
- بیست و سوم بهمن: ادای احترام به پرچم کشورمان ۴۱۴
- بیست و چهارم بهمن: استفاده از پرچم در شرایط مختلف ۴۱۴
- بیست و پنجم بهمن: احترام به وطن و پرچم کشورمان ۴۱۵
- بیست و ششم بهمن: وقتی در کشور دیگری زندگی می کنید ۴۱۶
- بیست و هفتم بهمن: فرزندان باید عضوی از جامعه‌اش باشد ۴۱۷

فصل بیستم و چهارم: توجه به محیط زیست و منابع طبیعی

- بیست و هشتم بهمن: توجه به محیط زیست ۴۱۹

- بیست و نهم بهمن: چگونه در خانه به فرزندان آموزش دهید مراقب محیط زیست باشد. ۴۲۰
- سیام بهمن: وقتی فرزندان به خانه‌ی دوستش می‌رود. ۴۲۱
- او اسفند: چگونه در مدرسه به فکر حفظ محیط زیست باشید. ۴۲۲
- دو اسفند: چگونه وقتی خرید می‌رویم، مراقب حفظ محیط زیست باشیم. ۴۲۳
- سوم اسفند: چگونه در جشن تولد فرزندان مراقب محیط زیست باشید. ۴۲۵
- چهارم بهمن: صرفه جویی کردن. ۴۲۶
- پنجم اسفند: وقتی به مسافرت می‌روید. ۴۲۷

فصل بیست و پنجم: ورزش کردن

- ششم اسفند: از ورزش لذت ببرید. ۴۲۹
- هفتم اسفند: پایبندی به اصول انضباطی در ورزش. ۴۳۰
- هشتم اسفند: داشتن روحیه‌ی ورزشکاری. ۴۳۱
- نهم اسفند: وظایف یک ورزشکار. ۴۳۲

فصل بیست و ششم: توجه خاص به افرادی که به کمک نیاز

دارند

- دهم اسفند: ملاقات افراد بیمار. ۴۳۵

- یازدهم اسفند: نحوه ی برقراری ارتباط با افراد معلول ۴۳۶
- دوازدهم اسفند: برخورد با نابینایان ۴۳۷
- سیزدهم اسفند: چگونه با ناشنوایان رفتار کنیم ۴۳۸
- چهاردهم اسفند: چگونه با افرادی که روی صندلی چرخ دار نشسته اند
رابطه برقرار کنیم ۴۳۹

فصل بیست و هفتم: هدیه دادن و هدیه گرفتن

- پانزدهم اسفند: خریدن هدیه برای اشخاص خاص ۴۴۱
- شانزدهم اسفند: هدیه دادن به دیگران ۴۴۱
- هفدهم اسفند: انتخاب هدیه ی مناسب ۴۴۲
- هجدهم اسفند: هدیه دادن به اعضای خانواده ۴۴۲
- نوزدهم اسفند: خریدن هدیه برای میزبان ۴۴۳
- بیستم اسفند: چه موقع نباید هدیه بخریم ۴۴۴
- بیست و یکم اسفند: چه موقع باید برای عزیزان هدیه بخریم ۴۴۴
- بیست و دوم اسفند: بازکردن هدیه در میهمانی ها ۴۴۵
- بیست و سوم اسفند: وقتی فرزندان از هدیه ای که برایشان آورده اند،
خوشش نمی آید ۴۴۶
- بیست و چهارم اسفند: وقتی فرزندان هدیه های تکراری می گیرد ۴۴۷

فصل بیست و هشتم کلام آخر

پیشگفتار:

وقتی این کتاب برای اولین بار چندسال پیش چاپ شد، پدر و مادرها عکس العمل مثبتی نسبت به آن نشان دادند. حق با آنان بود. ظرف نه سالی که از چاپ این کتاب گذشته، این کتاب دو بار به چاپ مجدد رسیده است و فروش خوبی هم داشته. مادری به من گفت وقتی کارهای روزانه‌اش تمام می‌شود و شامش را می‌خورد، سراغ این کتاب می‌رود و آن را می‌خواند تا ببیند که چگونه مشکلاتی که در طول روز برایش به‌وجودآمده را می‌تواند با خواندن این کتاب حل کند. مادر دیگری که به گفته‌ی خودش در حال یادگرفتن نحوه‌ی تربیت کردن فرزندش بود می‌گفت که خودش تربیت نشده و اکنون دوست دارد فرزندش را خوبی تربیت کند. او نمی‌دانست که چگونه باید با فرزندش رفتار کند، دیگران نیز به من می‌گفتند که از خواندن این کتاب اطلاعات مفیدی به‌دست آورده‌اند.

دنیای اطراف ما مرتب در حال تغییر است. امروزه تکنولوژی در زندگی‌های ما حرف اول را می‌زند و برای داشتن ارتباط ایکن در راه‌های زیادی پیش‌رویمان داریم؛ ولی درعین حال تربیت کردن فرزندمان همان به نحوی که آن‌ها به دیگران احترام بگذارند و رفتار شایسته‌ای داشته باشند، کار سختی است. امروزه آن‌ها با وسایل ارتباط جمعی بسیاری سر و کار دارند و ممکن است رفتارها و واژه‌های نادرستی از کتابی نامناسب، برنامه‌های تلویزیون و اینترنت یاد بگیرند. امروزه والدین علاوه‌بر استفاده از تکنولوژی‌های روز و مدرن، باید اطلاعات خودشان را به‌روزرسانی کنند و

فرزندانشان را در مقابل تأثیرات منفی و نامطلوب این وسایل محافظت کنند.

در نوشتن چاپ جدید این کتاب، از دخترم کارولین خواستم که به من کمک کند. او حدوداً بیست سال سن دارد و سردبیر یک مجله است و از تکنولوژی روز اطلاعات خوبی دارد. او با چشمانی باز به تکنولوژی روز نگاه می‌کند و از نظر او انسان‌ها در درجه‌ی اول اهمیت و تکنولوژی در درجه دوم قرار دارند. او از لحظه لحظه‌ی زندگی‌اش درس می‌گیرد و تجربه جمع می‌کند. وقتی از تلفن، پست الکترونیکی و وسایل ارتباط جمعی دیگر استفاده می‌کند اطلاعات زیادی به دست می‌آورد و این اطلاعات را با شما در میان می‌گذارد تا شما به فرزندان‌تان منتقل کنید و در نهایت خواهید دید که اگرچه وسایل ارتباط جمعی معایب خاص خودش را دارد، ما هنوز می‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم. شاید و آداب و رسوم خودمان پایبند باشیم.

به همه‌ی والدین که دوست دارند فرزندان‌شان را تربیت کنند و آداب اجتماعی را به آن‌ها بیاموزند، توصیه می‌کنم که این کتاب را بخوانند و برنامه‌های آن را دنبال کنند. سعی کنید به فرزندان‌تان نزدیک شوید و هر روز از مطالب این کتاب بخوانید. هر جا که دیدید اطلاعات این کتاب به کار شما نمی‌آید، از آن بگذرید و قسمت‌های بعدی را مطالعه کنید. به نظر من این کتاب بر زندگی شما و فرزندان‌تان تأثیر بسیاری خواهد گذارد.

شریل ابرلی، ۲۰۱۱

مقدمه

اولین بار این کتاب را به پیشنهاد یکی از دوستان خانوادگی مان نوشتم. او پدری بود که همراه همسرش مشغول تربیت سه فرزندشان بودند. اکنون می‌توانم او را که در کلاس سه فرزندش ایستاده تجسم کنم که از من می‌پرسد: چرا دیگران سعی نکردند کتابی در زمینه تربیت کودکان بنویسند تا والدین بدانند باید چگونه با فرزندشان رفتار کنند؟ البته کتاب‌های بسیاری در این زمینه نوشته شده است؛ ولی متأسفانه بسیاری از آن‌ها مثل فرهنگ‌های لغت هستند و استفاده کردن از آن‌ها در زندگی روزمره افراد مشکل است؛ اما آیا توانسته‌ام کتابی بنویسم که استفاده از آن برای والدین ساده باشد؟ قضاوت این مسئله با شماست.

متوجه شدم که حق با آن‌هاست. من یک روان‌شناس بودم و به بچه‌های مدرسه، انجمن‌ها و کانون‌های مختلک می‌دادم که چگونه باید رفتار کنند. به نظر می‌رسد که آن‌ها نیز درس‌های خوبی از کلاس‌ها گرفته باشند؛ ولی لازم بود این مطالب را روی کاغذ می‌آوردم. هیچ‌کس دوست ندارد که از نظر اجتماعی فردی عقب‌افتاده به نظر آید. والدین نیز خوب می‌دانند که اگر فرزندانشان را خوب تربیت کنند، آن‌ها در آینده زندگی بهتری خواهند داشت و افراد موفق‌تری خواهند بود؛ علاوه بر این وقتی آن‌ها ازدواج کردند زندگی موفق‌تری خواهند داشت و خوشبخت‌تر خواهند بود. وقتی به این مسائل فکر می‌کردم، متوجه شدم که بهتر است دانسته‌های خودم را سر و سامان دهم و آن‌ها را در مجموعه‌ای گردآوری کنم تا والدین بتوانند از آن‌ها استفاده کنند. وقتی تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم، دیدم که بهتر است مطالب را دسته‌بندی کنم و هر مطلب را برای یک روز بنویسم تا والدین که مشغله کاری دارند بتوانند هر روز یک قسمت از این کتاب را بخوانند؛ بنابراین روی هم رفته ۳۶۵ رفتاری که بچه‌ها باید یاد بگیرند

را دسته‌بندی کردم و برای آن‌ها نوشتم. وقتی که دیدیم چاپ اول این کتاب با استقبال عمومی مردم مواجه شد، با ناشر کتابم تماس گرفتم و درمورد این کتاب با او صحبت کردم. ما نمی‌توانستیم منتظر بمانیم تا درباره‌ی بازخورد این کتاب از والدین اطلاعات بگیریم و ببینیم چگونه این کتاب برای آن‌ها مفید بوده است.

در همین افکار بودم که یک‌دفعه اتفاق بدی در کشورمان رخ داد. یازدهم شهریور و منفجرشدن برج‌های دوقلو، فکر ما را از این مسئله منحرف کرد و فکر کردم که باید انتظارات خودمان را کمتر کنیم. قرار بود یک ماه بعد از این ماجرا اولین چاپ این کتاب به بازار بیاید، گمان نمی‌کردم که در آن اوضاع این کتاب با استقبال مردم روبه‌رو شود. همه به مسائل مهم‌تری توجه داشتند.

امیدوار بودم که والدین آن‌ها به کتابی که نوشته‌ام توجه کنند. اگرچه آن روزها، مردم با شرایط سختی روبرو بودند و پنجه نرم می‌کردند و شاید نمی‌توانستند آن شرایط را در کنترل خودشان دانست و بایستد؛ ولی آن‌ها می‌توانستند در همان زمان رفتارهای کودکان را تحت کنترل خودشان قرار دهند و می‌توانستند به فرزندانشان یاد بدهند که با دیگران مهربان باشند و با آن‌ها با ادب و احترام رفتار کنند، قبل از اینکه وارد مکانی می‌شوند، در آنجا سب میز غذا با والدینشان حرف زنند. این کارها می‌تواند زندگی ما و دنیای کوچک که در آن زندگی می‌کنیم را امن‌تر و با ثبات‌تر سازد. شاید کتابی که از روزگار برای والدین می‌نوشتم، در بهترین زمان چاپ نشد؛ ولی امیدوارم که برای آن‌ها راهنمای خوبی باشد.