

# مادر کاف

نوشتہ جی. افراس

ترجمہ دکتر مہد ابراہیمی



زیر نظر  
دکتر محمد ولی سہانی



ketabtala

# مادر کافی

×

نوشتہی جی. اُ. فراست

ترجمہی دکتہر مہبدا ابراہیمی  
زیر نظر دکتہر محمدولی سہامی



فرست، جو؛ Frost, Jo

مادر کافی / نوشته جی. آ. فرست؛ ترجمه مهید ابراهیمی؛ زیر نظر محدولی سهامی -  
تهران، زوار، ۱۳۸۶.

ISBN 978-964-401-246-4

۲۶۴]س

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیید

عنوان اصلی:

Supernanay: how to get the best from your children, 2005.

۱. رفتار والدین، ۲. کودکان - سرپرستی، ۳. کودکان - انضباط.

آلفه ابراهیمی، مهید ۱۳۲۸ مترجم، سه سهامی، محدولی، وپرستانار، ج. عنوان.

م ۳۷ / ۸۵ / HQ۷۵۵ / ۶۴۹۶۴

۱۳۸۵

۷۵۵-۷۵۵

کتابخانه ملی ایران



آثار زوار

□ مادر کافی □

□ نوشته‌ی: جی. آ. فرست □

□ ترجمه‌ی: دکتر مهید ابراهیمی □

□ زیر نظر دکتر محدولی سهامی □

□ وپرستاناران: نگار رضایی - پدram توری □

□ طرح روی جلد: مریم کهوند □

□ حروفچینی، صفحه‌آرایی و آماده‌سازی چاپ: شرکت فلم □

□ نظارت بر چاپ و صحافی: فرناز کریمی □

□ چاپ: نقره‌آبی □

□ نوبت چاپ: پانزدهم، ۱۴۰۱ □

□ شمارگان: ۷۰۰ نسخه □

□ شابک: ۴-۲۴۶-۴۰۱-۹۶۴-۹۷۸ □

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خ ۱۲ فروردین، نبش خ وحید نظری، شماره‌ی ۳۳

تلفن: ۶۶۴۶۲۵۰۳ - ۶۶۴۸۳۴۲۳ - ۶۶۴۸۳۴۲۴ - ۶۶۴۸۳۴۲۴

قیمت: ۱۳۵۰۰۰ تومان

... این کتاب در عمل به جای آوردن تشکری است از

همسر و همراهم Jan (زهرا)

که مادوش را با دو فرزندم نظاره کردم

و بیش از آنچه در کتاب‌ها خوانده بودم

از او آموختم.

محتدولی سها

تقدیر و تشکر از کسانی که در تهیه این کتاب به آنها بدهی دارم  
آقای دکتر مهبد ابراهیمی، آقای مهندس پدرام نوری و پدرا،  
آقای اردشیر زوّار و دوست ایام جوانیم آقای مصطفی زوّاره  
خانم مریم کهوند، خانم نگار رضایی و آقای دکتر هادی شاکر.

... باید گفت این کتاب بدون انکار و توصیه‌های کاربردی دقیق  
خانم جو فراست نوشته نمی‌شد.  
محمّدولی سہاسی

## فهرست مطالب

۱۳.....	دیباچه
۲۱.....	مقدمه
	روش‌های اصولی
۲۹.....	مراحل رشد
۶۱.....	برقراری روال معین و تعیین قوانین
۸۱.....	تعیین حدّ و حدود و خطّ قرمزها
	روش‌های مشکل‌گشا
۱۱۳.....	لباس پوشاندن، شستشو و نظافت
۱۳۱.....	آموزش توالت رفتن (کنترل دفع)
۱۴۹.....	تغذیه کودک
۱۸۳.....	رفتارها و مهارت‌های اجتماعی
۲۱۱.....	زمان خواب
۲۳۹.....	وقت شخصی و اوقات فراغت
۲۵۵.....	نماه

## مقدمه

اکثر والدین حتی پس از تولد نوزادشان نیز به اهمیت موضوع واقف نیستند. تولد نوزاد، شرایط زندگی و خود پدر و مادر را تغییر می‌دهد زیرا بزرگ کردن بچه - بویژه در سال‌های نخست - کاری توان‌فرسا، ۲۴ ساعته، بدون تعطیلی و پر از دردسرهای ریز و درشت است که اغلب والدین نمی‌دانند چگونه باید با این مسایل برخورد کنند. به همین دلیل هم در چند سال اخیر کتاب‌های بسیاری از جمله کتاب‌های دکتر گاربر و دکتر اسپاک درباره تربیت کودک به رشته تحریر درآمده‌اند که بدون تردید حاوی راهنمایی‌های مفیدی برای بسیاری از والدین بوده‌اند.

تربیت کودک و آموزش به پدر و مادر پدیده جدیدی می‌باشد که در چند دهه اخیر اهمیت یافته است چرا که در روزگاران گذشته به چیزی بیش از دستورهای کلی - که در اکثر موارد ریشه‌های اخلاقی داشتند - نیاز نبود اما زندگی در روزگار کنونی، آگاهی و اطلاع از تربیت کودک را به ضرورتی واقعی و جدی تبدیل کرده است بویژه آنکه عموم مردم از اهمیت سال‌های نخست و تأثیر مثبت آن بر آینده کودک آگاهی یافته‌اند.

گاهی اوقات والدین ناراضی‌بندی خود را از اینکه امروزه بزرگ کردن و تربیت کودک تبدیل به امر دشواری شده است، ابراز می‌دارند و اغلب از دردسرهای خود با

فرزندانشان شکایت یا به طور معمول عنوان می‌کنند که اگرچه بچه‌هایشان بسیار هوشیارند ولی از نافرمانی‌ها و خودسری‌های آنان نیز بشدت ناراضی هستند. آنان انتظار دارند، فرزندانشان مطابق میل آن‌ها رفتار و نظم لازم را رعایت کنند اما در اغلب موارد والدین تعریف صحیحی از مفاهیمی مانند نظم و رفتار خوب یا ناشایست ندارند و از روش‌هایی بسیار ساده و کاربردی که برای تربیت کودکان به کار گرفته می‌شوند، بی‌اطلاع هستند. لازم به توضیح است، تمام این روش‌ها چندین نوبت مورد آزمون قرار گرفته و اثبات شده‌اند، علاوه بر آن والدین بسیاری هم این روش‌ها را بر اساس غریزه عاطفی خود، درک کرده‌اند. با این حال والدین باید به این نکته مهم توجه داشته باشند که هر کودکی شخصیت خاص و مربوط به خود را داراست و باید شیوه‌ها و روش‌های تربیتی را بر اساس این ویژگی‌های شخصی به کار گرفت. همچنین والدین باید به نتیجه و تاثیر شیوه‌های توصیه شده، دقت کافی داشته باشند تا بدانند بوسیله به کارگیری کدام یک به نتیجه مطلوب نزدیک می‌شوند و کدام یک از شیوه‌ها در چه شرایطی سودمند نیستند.

به یاد داشته باشید؛ کودک بد وجود ندارد بلکه این رفتار اوست که گاهی مواقع ناشایست یا بد می‌شود و علاوه بر آن شما هم در شکل‌گیری رفتار بد فرزندتان نقش دارید چراکه کودکان شناختی از دنیا نداشته و دنیا را از دریچه چشم والدین خود می‌نگرند و از آنان الگوبرداری می‌کنند.

تعیین حد و حدود و خط قرمزها و رعایت آن‌ها از مهم‌ترین اصول تربیت کودکان می‌باشد و تجربه ثابت کرده است که اغلب والدین ایرانی در این زمینه دچار مشکل هستند. نظم دادن به کودکان امر دشواری است زیرا اغلب آنان از نظم پیروی نکرده و پدر و مادر هم نظم را دستورهای خشک یا تنبیه‌هایی سخت تلقی می‌کنند، در حالی که برای آموختن نظم و انضباط به خردسالان، تعریف و تمجید از آنان را باید به عنوان یک نکته کلیدی در نظر داشت. از سوی دیگر پس از تعیین مقررات، باید عادلانه و قاطعانه آن‌ها را رعایت کرد و مانع لغو آنان شد. والدینی که از بی‌نظمی



فرزندانشان شکایت دارند، اغلب در برقراری نظمی که تعیین کرده‌اند، قاطع نیستند. زیرا تصوّر می‌کنند این امر میزان علاقهٔ کودک نسبت به آنان را کاهش می‌دهد. در عین حال لغو این قوانین، سرآغاز انفاق‌هایی است که قدرت نظارت پدر و مادر را کاهش می‌دهد، به اندازه‌ای که دیگر کسی نمی‌تواند مانع رفتارهای نادرست کودک شود یا به اصطلاح فرزندسالاری در خانه حاکم خواهد شد که از نظر اصول تربیتی، بهیچ عنوان پذیرفته نیست. بهتر است آگاه باشید؛ همان طور که والدین باید در وضع مقررات و جلوگیری از شکسته شدن آن‌ها قاطع باشند، موظف به پایبندی و تعهد در قبال قولی که به فرزندشان داده‌اند، خواهند بود. نکتهٔ ظریف اینجاست که همواره باید به آنان قولی عملی و متناسب با شرایط خودتان و سن کودک بدهید.

در دهه‌های اخیر جامعهٔ ما دستخوش تغییرات بسیاری شده و تربیت کودکان برای والدین بسیار دشوارتر از نسل‌های گذشته گردیده زیرا خانواده‌های گسترده - که در آن چندین نسل یعنی پدر بزرگ، مادر بزرگ، فرزندان و نوه‌ها در کنار هم زندگی می‌کردند - جای خود را به خانواده‌های کوچک (هسته‌ای) داده‌اند که فقط پدر، مادر و فرزندان در کنار هم حضور دارند، از این رو تعداد افرادی که از کودکان مراقبت می‌کردند، کاهش یافته است. به علاوه مسئلهٔ مادران شاغل - که در نسل‌های گذشته وجود نداشت - مشکلات مربوط به تربیت کودک را افزایش می‌دهد.

در گذشته تعداد بچه‌ها بیش‌تر از امروز بود و این موضوع علاوه بر آنکه باعث می‌شد کودکان همبازی‌های بسیاری داشته باشند، بر گرمای عاطفی خانواده نیز می‌افزود و افراد می‌آموختند، هرچه دارند با یکدیگر تقسیم کنند. در نهایت کودکان، کم‌تر محور خانواده می‌شدند، از سوی دیگر امکانات و منابع خانواده نیز بین چند فرزند تقسیم می‌شد. اگرچه امروزه تعداد فرزندان در خانواده‌ها کم‌تر است و امکانات موجود صرف یک یا دو بچه می‌شود اما آن‌ها کمبود همبازی دارند، تنها تر از قبل هستند، در فضای تنگ و کوچک آپارتمان‌ها زندگی می‌کنند و گاهی نیز تمرکز و توجه بیش از حد والدین، آن‌ها را به کودکانی پُر توقع و لوس مبدل

می‌سازد. علاوه بر این گسترش سریع فناوری‌های روز مانند تلویزیون، رایانه و اینترنت، والدین را با چالش‌های جدی و جدیدتری مواجه کرده است.

هرچند مسئله تربیت فرزند امری پایان‌ناپذیر است اما پنج سال اول زندگی از مهم‌ترین و بنیادی‌ترین دوره‌های حیات هر فردی به حساب می‌آید زیرا زیربنای شخصیت آینده او در این دوره شکل می‌گیرد. بسیاری از دردهای والدین با فرزندان در سال‌های بعد، ناشی از تربیت و رفتار نامناسب آنان در پنج سال نخست است و اگر در این دوره عملکرد مادر و پدر مناسب باشد، بی‌تردید همگی تا آخر عمر از این دستاورد بهره‌مند خواهند بود.

نکته کلیدی این است که تربیت فرزند، تربیت خود است بنابراین اگر والدین خودشان را بخوبی تربیت کنند، از تربیت فرزندان و رفتار مناسب آنان لذت خواهند برد.

در این کتاب سعی شده است تا از روش‌های ساده و کاربردی برای راهنمایی والدین استفاده شود و هیچ نکته‌ای که به سلامت روانی، جسمانی و عاطفی کودکان لطمه بزند، در آن وجود ندارد.



دکتر مهرداد ولی حسینی

فوق تخصص پاپیوشناسی کودکان و خانواده

مدیر سابق کلینک مغز و اعصاب کودکان انگلیس

میرشد نام این کتاب را مادر عالی‌مادر کامل، مادر برتر یا مانند آن‌ها گذاشت اما تعجب نکنید اگر به شما بگویم مادر کامل نه تنها مادر کامل نیست بلکه شاید مادر نیز باشد و آنچه فرزندانتان - بویژه در سال‌های ابتدایی زندگی - به آن احتیاج دارند مادر کاملی است.

این کتاب مراحل رشد زائر پنج سالگی توضیح داده و شما را در چگونگی گذران این مراحل حساس و کلیدی راهنمایی خواهد کرد.

علاوه بر این کتاب می‌تواند این حقیقت را به شما یادآوری کند که کودک در این دوره به‌طور بی‌نهایت به نظارت و همراهی بدون اضطراب مادر نیاز دارد تا آسودگی‌های مستقیم و غیرمستقیم هر دو را که در پیوند های طبیعی در جریان رشد و تکامل کودک از قبیل شیرخوردن، آغوش دادن یا نوازش سفوف، راه لغزش کنترل ادرار و مدفوع، خوابیدن، لباس پوشیدن و حتی رفتن به مهد کودک یا کلاس‌های مهد می‌تواند برآید. سرسری شوند و شما از آنها لذت ببرید اما در عین حال هر کدام ممکن است به مشکل و نگرانی والدین تبدیل شوند.

بدون تردید شما نیز می‌توانید از مراحل رشد و نمو فرزندتان لذت ببرید به شرطی که بدانید باید چه کاری را انجام دهید و از آن مهمتر اینکه از انجام چه اعمالی بپرهیزید.

نویسنده این کتاب شلم ۱۹۸۵ میلادی است که شاید با نوع آثار و توصیه‌های او در برنامه‌های تلویزیونی Supermummy آشنا شده باشید و هم‌اکنون دکتر مهدی‌آری‌حسینی نیز نسخه کتاب را با دقت و توانایی انجام داده‌اند.

مطالعه مغالط این کتاب برای کسانی که چشم‌انداز فزاینده حسنه و والدینی که کودکان کم‌تر از شش سال دارند، برهه باید حساست و خواندن آن را به تمام والدین امروز و فردا و مادران آینده توصیه می‌کنم.



انتشارات



978-964-01-3844-4