

**رازهایی که یک
مادر موفق باید بداند**

تألیف:

دکتر هریت گلد مورگرنر

مترجم:

زهرا غفاری



سرشناسه: لرنر، هریت گلدهور، ۱۹۴۴-م. Lerner, Harriet Goldhor
عنوان و نام پدیدآور: رازهایی که یک مادر موفق باید بداند / تالیف هریت لرنر؛ ترجمه‌ی زهرا غفاری.

مشخصات نشر: تهران: کتاب درمانی، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۰۸-۹۴-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: the mother dance: How children change your life

موضوع: مادری، مادر-- روان‌شناسی، مادر-- روابط خانوادگی، مادر و کودک

شناسه افزوده: غفاری، زهرا، ۱۳۵۰- مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ س ۲ / HQ ۷۵۹/ ج ۴

رده‌بندی دیویی: ۳۰۶ / ۸۷۴۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۴۷۷۵۱



رازهایی که یک مادر موفق باید بداند

مترجم: زهرا غفاری

چاپ و صحافی: مهارت

لیتوگرافی: آلمان

ویرایش: فرحناز صارم بافنده

امور فنی و حروف‌نگاری: میترا صارم بافنده

چاپ اول: ۱۳۹۰

جلد رقیعی ۳۰۰۰

بهاء: ۳۶۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، پست یکم، پلاک ۲

① ۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۶۶۹۲۸۴۲۹

فهرست مطالب

۵	 درباره نویسنده
۷	 دیباچه

بخش اول

آغاز یک زندگی جدید

۱۳	 فصل اول: بارداری
۲۱	 فصل دوم: آیا برای مادر شدن آماده‌اید
۳۱	 فصل سوم: مشکلات پیش‌بینی نشده برای مادر
۴۷	 فصل چهارم: یک مادر جوان پس از تولد نوزاد چه باید بکند

بخش دوم

چگونه با فرزندان مان صحبت کنیم

۶۵	 فصل پنجم: آیا یک مادر براساس رفتار فرزندان خود مورد قضاوت قرار می‌گیرد
۷۱	 فصل ششم: بچه‌ها معلمان بزرگی هستند
۷۵	 فصل هفتم: چرا یک مادر نمی‌تواند بر همه چیز مسلط باشد
۹۳	 فصل هشتم: نحوه‌ی ارتباط با فرزندان

بخش سوم

چگونه با دروس‌هایی که بچه‌ها می‌سازند برخورد کنیم

۱۱۱	 فصل نهم: چگونه احساسات بچه‌ها را درک کنیم
-----	---

- فصل دهم: چگونه تصویری زیبا از آینده برای بچه‌ها ترسیم کنیم ۱۱۷
- فصل یازدهم: پرورش احساسات در کودکان ۱۳۱
- فصل دوازدهم: کشمکش‌های بین خواهرها و برادرها ۱۳۷
- فصل سیزدهم: ایجاد محبت در فرزندان ۱۴۵

بخش چهارم

رازهایی که مادران هیچ‌گاه به شما نگفته است

- فصل چهاردهم: با نافرمانی بچه‌ها چگونه برخورد کنیم ۱۶۱
- فصل پانزدهم: خانواده‌های ناتنی ۱۶۷
- فصل شانزدهم: تأثیر ارتباط با بچه‌ها بر کل خانواده ۱۷۳
- فصل هفدهم: بچه‌ها همیشه با خانواده نمی‌مانند ۱۷۷

در باره نویسنده

دکتر هریت لرنر، در زمینه روان‌شناسی زنان و ارتباطات خانوادگی، شهرت و مقبولیتی بین‌المللی دارد. او در کلینیک میننگر در آمریکا، روان‌شناس، روان‌کاو، سخنران و مشاور برجسته و هدایت‌کننده‌ی بحث‌ها و کارهای گروهی است.

در این کتاب او توجه عموم را به این مطالب جلب می‌کند که کودکان ما، ما را با وجود همه‌ی ضعف‌های مان دوست دارند. بنابراین ما نیز باید آن‌ها را با تمام کمبودهای شان دوست داشته و برای راهنمایی آن‌ها در تمام مراحل زندگی‌شان بکوشیم.

دیباچه

من بدون تحمل سختی و به آسانی مادر نشده‌ام. به‌همین دلیل، این شایستگی را دارم که تجارب صادقانه و بهترین راه کارهایم برای تربیت کودک را در اختیار شما قرار دهم.

پس از اینکه کارهای مقدماتی برای نوشتن کتابم را انجام دادم در طول راه تغییر مسیر دادم. ماجرا به این ترتیب اتفاق افتاد: چندین ماه بود که سرگرم نوشتن این کتاب بودم، روزی تصمیم گرفتم به یک کتاب‌فروشی بزرگ بروم. هر نویسنده‌ای که شروع به نوشتن کتابی در مورد موضوعی خاص می‌کند، مجبور است به دیگر نوشته‌های موجود با این موضوع نگاهی بیندازد حتی اگر از این کار واهمه داشته باشد. بنابراین با شجاعت به طرف قسمتی که کتاب‌هایی با موضوع نقش والدین در تربیت کودک داشت، رفتم.

خیلی می‌ترسیدم کتابی پیدا کنم که درست مثل کتاب من باشد. این تصور مثل این بود که به مادری برخورد کنم که فرزندانش مثل فرزندان من باشند، چون نویسنده‌ها هم مثل مادران همیشه نگرانند. وقتی که به قسمت کتاب‌های مربوط به والدین و کودک نزدیک می‌شدم، نمی‌توانستم جلوی ضربان شدید قلب و سرگیجه‌ی خفیفم را بگیرم. در واقع من پس از تولد پسر اولم به دلایلی که بعد خواهم گفت،

خودم را از شر خواندن هر کتابی در این مورد خلاص کرده بودم. گرچه سعی می‌کردم اطلاعاتم را به روز نگه دارم.

ناگهان متوجه شدم که تعداد این کتاب‌ها بسیار زیاد شده است. چندین هزار کتاب، قفسه‌های مربوط به این موضوع را پر کرده بود تا مادران را در دوره‌های حاملگی، تولد، شیرخوارگی و بعد از آن راهنمایی و کمک کند.

کتاب‌ها آن قدر زیاد بودند که اگر والدین تصمیم داشتند همه‌ی آن‌ها را بخوانند دیگر وقتی برای نگه‌داری از کودک نداشتند. کمتر کتابی درباره‌ی تجارب مادران و وظیفه‌ی مادری و اینکه چگونه زندگی و ارتباطات یک مادر، به‌خاطر "مادر بودن" تغییر می‌کند وجود داشت. بنابراین تصمیم گرفتم به‌جای اینکه بنویسم "چه‌طور پدر و مادری باشیم" کتابی بنویسم در مورد "مادر بودن" و احساسی که در درون‌مان ایجاد می‌کند. من این کتاب را به‌عنوان یک مادر و یک روان‌شناس می‌نویسم.

وقتی شروع به نوشتن این کتاب کردم، یکی از پسرانم در دبیرستان و دیگری در دانشگاه تحصیل می‌کرد. من اشتباهات زیادی مرتکب شدم اما امیدوارم اشتباهات من به مادران جوان کمک کند تا خود را برای آینده آماده کنند، مشکلات کمتری داشته باشند و کمتر احساس تنهایی کنند.

فرزند شما چه دوساله باشد، چه بیست ساله، شما با مرور گذشته ممکن است از نقش مادری خود ناراحت باشید و فکر کنید که کارتان درست نبوده است. اگر جزو این دسته از مادران هستید، امیدوارم با خواندن این کتاب احساسات شگفت‌آور مختلفی که مادران تجربه می‌کنند را تأیید و تصدیق کنید و کمتر احساس گناه و اضطراب کرده و خود را سرزنش کنید.

البته مادران از طبقات و خانواده‌های مختلف هستند. و موقعیت‌های فراوانی وجود دارد که یک مادر ممکن است با آن‌ها برخورد کند. این کتاب شامل همه‌ی آن‌ها نمی‌شود. زیرا تجربه‌ی هر مادری دو جنبه دارد؛ یک جنبه‌ی جهانی و مشترک با دیگر مادران و دیگری مخصوص خود فرد.

من پس از بیست و پنج سال کمک به دیگران برای حل مشکلاتشان بهترین توصیه‌هایم را در این کتاب جمع‌آوری کرده‌ام. زیرا معتقدم افراد پس از بچه‌دار شدن بیشتر به کمک هم نیاز دارند.

www.ketab.ir