

عنوان و نام پدیدآور : غذای روح برای چشم انتظاران فرزندان / نوشته جک کانفیلد... [و دیگران] : ترجمه نازیلا رفعتی.
 مشخصات نشر : تهران: ملت، ۱۳۸۶.
 مشخصات ظاهری : ۳۹۲ ص: مصور.
 شابک : 978-964-8496-13-0
 یادداشت کلی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: Chicken soup for soul: 101 stories to inspire and warm the hearts of soon to be mothers
 موضوع : مادر.
 موضوع : زنان آبستن.
 موضوع : آبستن.
 موضوع : تولد.
 موضوع : نوزاد - پرستاری و مراقبت.
 شناسه افزوده : رفعتی، نازیلا، مترجم.
 شناسه افزوده : کانفیلد، جک، ۱۹۴۱ -
 شناسه افزوده : Canfield, Jack
 رده بندی کنگره : HQ۷۵۹/ذ۳۵ ۱۳۸۶
 رده بندی دیویی : ۳۰۷/۸۷۱۳
 شماره کتابخانه ملی : ۳۴۵۵۹-۸۵م

غذای روح برای چشم انتظاران فرزند

گردآورندگان: جک کانفیلد، مارک ویکتور هانسن
پتی اُبری، نانسی میشل و کارول کلاین

ترجمه نازیلا رفعتی



غذای روح برای چشم انتظاران فرزندان

گردآورندگان	جک کانفیلد
	مارک ویکتور هانسن
	پتی ابری
	نانسی میشل
	کارول کلاین
	نازیلا رفعتی
مترجم	آسیه دهقانی
طراحی جلد	پاییز ۱۳۸۶
چاپ اول	۱۶۵۰ نسخه
شمارگان	نظر
چاپ متن	رامین
چاپ جلد و صحافی	

ISBN: 978-964-8496-13-0

نشر مثلث - تهران - کد پستی ۱۵۸۴۹۱۴۳۹۱

تلفن و نمابر: ۸۸۸۴۰۵۷۶

E-mail: mosallas.pub@gmail.com

تمامی حقوق محفوظ است.

۵۰۰۰ تومان

فهرست

۱۳	پیش‌گفتار
۱۶	نظرات خود را برای ما بنویسید
۱۷	انتخاب بچه

فصل ۱ - ما بارداریم

۲۱	زندگی‌تان را تغییر خواهد داد
۲۴	من آماده‌ام
۲۷	این یک پدر است
۳۳	سفر آغاز می‌شود
۳۵	بازنگری درونی
۳۹	در انتظار شادی
۴۴	از فرزند لذت ببر
۴۹	افشا کردن خبر
۵۲	چشم‌انداز عالی

فصل ۲ - ۹ ماه و شمارش معکوس

۵۹	آیا تا به حال یک هندوانه خورده‌ای؟
۶۲	پرواز
۶۵	برادر کوچک من
۶۶	یازدهمین ساعت
۶۹	روز جمع‌آوری وسایل بی‌مصرف
۷۰	یادداشت‌های پدر در انتظار
۷۶	قهرمان من

۷۹.....	می‌دونم چیکار کردی
۸۰.....	مرتبه‌ای از سعادت
۸۳.....	افتادن مو
۸۵.....	سفر مادر
۸۶.....	امیدواری

فصل ۳ - برای آنهایی که در انتظار پدر شدن هستند

۹۳.....	دوره آموزشی ناموفق در تعویض پوشک و زایمان‌های دشوار
۹۷.....	پدر جوجه‌ها
۱۰۴.....	در عمق دنیای پدرانه
۱۰۸.....	نامه عاشقانه
۱۱۱.....	مرسدس بنز
۱۱۴.....	دختر بابا
۱۱۷.....	این پسر من است
۱۲۱.....	تا به حال هیچ‌وقت این قدر نترسیده بودم

فصل ۴ - مبارزه در مسیر

۱۲۷.....	قلک بچه
۱۳۱.....	هدیه‌ای گرانبها
۱۳۴.....	فرزند به دنیا نیامده‌ام، جانم را نجات داد
۱۴۰.....	هدیه عشق
۱۴۵.....	تقدیم به فرزندم
۱۴۷.....	جریان نام‌گذاری لوکی
۱۵۰.....	زبان نیش‌دار
۱۵۴.....	اشک‌ها
۱۵۹.....	فرزند معجزه
۱۶۷.....	درسی از مبارزه
۱۷۲.....	پدر همیشه پدر است

۱۷۶	تصمیم بین مرگ و زندگی
۱۸۲	بامزگی، تودل‌پرویی و فریاده‌ها

فصل ۵ - وضعیت‌های ویژه

۱۸۷	عشق قابل اعتماد
۱۹۴	چگونه نام پسرمان فاکس شد
۱۹۹	تولد بچه در هواپیما
۲۰۳	فروشگاه بچه
۲۰۴	والد شدن پیش از موعد
۲۰۸	زایمان عشق
۲۱۱	دو تا به جای یکی
۲۱۴	داستان ما
۲۱۹	بگذار بروند

فصل ۶ - معجزه‌های کوچک

۲۲۵	نعمت نشاط
۲۲۸	هدیه ارزشمند پدر بزرگ
۲۳۰	اشک‌های پدرم
۲۳۲	معجزه زندگی
۲۳۶	عشق، دوستی و معجزه
۲۳۹	کتاب رویاها
۲۴۴	بیمارترین کودک بخش مراقبت‌های ویژه

فصل ۷ - لحظات به یاد ماندنی

۲۵۳	نسل‌ها
۲۵۶	من انتخاب شده بودم
۲۵۹	مراقبت شدید
۲۶۲	هدیه به پدر بزرگ

۲۶۳	یادداشت‌های عشقی
۲۶۶	تقدیم به دختر کوچولومون
۲۶۸	اسباب بازی‌های کودک
۲۶۹	یک چهره‌دوستانه
۲۷۴	برکت غیرمنتظره
۲۷۷	مردی در بخش زایمان
۲۷۹	تصمیم بزرگ
۲۸۴	اثر انگشت
۲۸۹	بچه‌فروشی
۲۹۰	و اما... اکنون
۲۹۲	عشق در آینده جلوی اتومبیل
۲۹۴	نفس کشیدن

فصل ۸ - مادر بودن

۲۹۷	زندگی قبلی‌ام
۲۹۹	خانه‌خودم چه خوبه
۳۰۲	حس قدیمی دوباره زنده شد
۳۰۵	آنها همه خوبند
۳۰۸	شعرها و انگیزه‌ها
۳۱۰	دیدۀ بصیرت
۳۱۲	بغل
۳۱۶	ساعت استراحت مامان
۳۱۹	بگذار من...
۳۲۱	تولد من هم مبارک باشه
۳۲۶	انگار همین دیروز بود
۳۳۱	بهترین هدیه برای مادری که بهترین نیست
۳۳۴	آن روز
۳۳۸	نمی‌دونم چه زمانی بود...

فصل ۹ - بینش قابل انتظار

۳۴۳	اگر بخواهم دوباره تشکیل خانواده بدهم
۳۴۸	بچه‌ها.....
۳۵۰	با آمدن بچه، تصور با واقعیت تضاد پیدا می‌کند
۳۵۴	ایالات متحدهٔ مادری
۳۵۷	نجات یافتن از اولین سال مادری
۳۶۲	بزرگ کردن دختر مشکل‌تر است یا پسر؟
۳۶۶	مادر دوقلوها بودن
۳۷۲	خوب، پس می‌خوای مادر بشی؟
۳۷۷	دردها بیشتر می‌شوند
۳۸۱	دوست داشتن آدام
۳۸۵	نامهٔ عاشقانه به دخترم
۳۸۸	والد بودن بدون احساس گناه

پیش گفتار

«شما بارداریدا!» این کلمات می‌توانند مهیج‌ترین و یا وحشتناک‌ترین کلمات در زندگی یک خانم باشند. سپس زمان انتظار و تدارکات آغاز می‌شود. هیچ تجربه مشابه دیگری در زندگی وجود ندارد. بدن ما بزرگ می‌شود و با اولین تکان‌های زندگی در درون‌مان، نگران زایمان می‌گردیم و در مورد قابلیت والد شدنمان دچار تردید می‌شویم، بدین صورت دائماً احساسات متغیری بین انتظار و هراس داریم. بارداری، از حالت تهوعش گرفته تا وجد و سرخوشی‌اش، بی‌گمان حرکتی پرشور و شوق‌آلود است.

کتاب «غذای روح برای چشم‌انتظاران فرزند» برای شما که بارداری و یا درصدد آوردن و سرپرستی کودکی هستید، و حتی برای تمام اعضای خانواده اعم از والدین، پدر بزرگ‌ها، مادر بزرگ‌ها، خواهرها و برادرهای کودک نورسیده که با شور و شوق به پیشواز عضو جدید خانواده می‌روند، هم صحبتی ثابت قدم است.

هنگام بارداری، چه شاغل در خانه باشید و چه در بیرون، میلیون‌ها دلیل ذهن‌تان را به سمت معجزه‌ای که در درون‌تان رُخ می‌دهد می‌کشانند. خواندن این کتاب به مادران منتظر، کمک می‌کند تا با تمام جنبه‌های مختلف

«بارداری» - این تجربه منحصر به فرد - آشنا شوند.

قدیم‌ها خانم‌ها با یکدیگر می‌نشستند و داستان‌هایی از تجربیات زندگی‌شان بازگو می‌کردند. خانم‌های جوان‌تر از هم‌نشینی با مسن‌ترها و با تجربه‌ها سود می‌بردند و خانم‌های با تجربه، جوان‌ها را به اسرار وقایع دوران بارداری و تولد فرزند واقف می‌کردند. تصور تان در مورد این کتاب هم همین‌گونه باشد، یعنی گروهی از خانم‌هایی که می‌توانید هر لحظه از حضور آنها کمک بگیرید.

خواندن این داستان‌ها دیدگاه‌های با ارزشی را در مورد باردار شدن، چگونگی اعلام این خبر خوش به همسر و اقوام، گذراندن نه ماه مهم، لذت منحصر به فرد آن و هیجانات و ناراحتی‌هایش به مادران می‌دهد و بدین ترتیب تمام خانم‌های باردار را در این حس مشترک به یکدیگر پیوند می‌دهد. در این کتاب خانم‌ها و آقایان تجربیات شخصی‌شان را از تولد فرزند، بارداری و رفتار با نوزاد، با دیگران شریک شده‌اند. کسانی که تجربه مادر شدن دارند، با خواندن این داستان‌ها می‌خندند و اشک می‌ریزند و اطمینان دوباره می‌یابند که تنها نیستند و با خواندن برخی از داستان‌ها که وجه مشترکی با تجربیات گذشته‌شان دارد مجدداً به یاد خاطرات خود خواهند افتاد. و صد البته پدران هم قسمت بزرگی از این سفرند و ما داستان‌هایی از آنانی که این تجربه را پیدا کرده‌اند برای تان نوشته‌ایم و مطمئنیم که از خواندن آنها لذت خواهید برد.

در این کتاب همچنین داستان‌هایی از بارداری‌های سخت نوشته‌ایم، مبنی بر این که فرزندان حاصل از این مبارزات سخت بعدها تا چه حد مایه دلخوشی خواهند بود و نیز حاصل این بارداری‌ها هم می‌توانند فرزندانی سالم باشند که برای والدین‌شان بسیار نشاط آورند.

همان‌طور که می‌بینید این کتاب برای همه حرفی برای گفتن دارد، اما مهم‌ترین پیام آن برای کسانی است که در انتظار فرزندند و از لحاظ احساسی و فیزیکی خود را برای زندگی‌ای که در درون‌شان در حال شکل‌گیری است

آماده می‌کنند. با خواندن این داستان‌ها متوجه می‌شوید که مادر شدن پاداش‌های ابدی و تأثیرات عمیقی را با خود از پی خواهد آورد. هدف و آرزوی قلبی ما از نوشتن این کتاب کمک به شماست تا انگیزه، هیجان و شجاعت خود را تا آن لحظه غیر قابل توصیف، یعنی لحظه‌ای که نوزاد خود را در میان بازوان‌تان در برمی‌گیرید حفظ نمایید. امید است که بارداری شاد و سلامتی داشته باشید.

جک کانفیلد، مارک ویکتور هانسن، پتی ابری
نانسی میشل، کارول کلاین

نظرات خود را برای ما بنویسید

ما دوست داریم نقطه نظرات تان را نسبت به داستان های این کتاب بدانیم. لطفاً برای ما بنویسید که داستان های مورد علاقه تان کدام بودند و چگونه بر شما تأثیر گذاشته اند.

همچنین خواهیم دید داستان هایی از تجربیات خود را که مایلید در چاپ های بعدی کتاب های غذای روح چاپ شوند برای ما بفرستید. شما می توانید داستان های جالبی را که از نوشته های دیگران خوانده اید و دوست دارید، برای ما بنویسید. داستان های خود را به آدرس زیر ارسال نمایید.

Chicken soup for the soul

P.O Box 30880

Santa Barbara, CA 93130

آدرس وب سایت و e-mail ما عبارتست از :

WWW.chickensoup.Com

WWW.clubchickensoup.Com

امیدواریم که از خواندن این کتاب لذت ببرید، همان طور که ما از گردآوری، تألیف و ویرایش آن لذت بردیم.

انتخاب بچه

مادر عزیزم! آیا هیچ فکر کرده‌ای
هنگامی که بذر مرا می‌کاشتی
زمانی که در من روح دمیدی
و به آرامی به تماشای رشد من نشستی
آن‌گاه که در رویاهایت
برایم برنامه‌ریزی می‌کردی
وقتی که در قلبت مرا جای می‌دادی
ممکنه من هم برای داشتن مادری چون تو
آن هم فقط برای خودم، برنامه‌ریزی کرده باشم؟
مادری که بوی شیرین عشق می‌دهد
مادری که دست‌هایش نوازش‌گر است
مادری با محبت که وجودش سرشار از عشق است
همان کسی که شب‌ها مرا نوازش می‌کند.
آیا اون روزها فکر می‌کردی
که همان‌طور که تو برای زندگی من نقشه می‌کشیدی
من هم تو را جست و جو می‌کردم؟
و حالا که در بازوانت آرمیده‌ام
نمی‌دانم آیا می‌دانی همان‌طور که
تو در فکر و وجودت مشغول ساختن و پرداختن من بودی
من هم در حال انتخاب تو بودم؟