

A black and white photograph showing a close-up of an adult's hand gently holding a child's foot. The child is wearing a sandal. The background is slightly blurred, showing parts of clothing.

راهنمای پدر بودن

www.ketab.ir

تیم مانجیم
امیرحسین میرزائیان

Mungbean, Tim

مانجیم، تیم

راهنمای پدر بودن / تیم مانجیم: [مترجم] امیرحسین میرزائیان.

تهران: بذرخرد، ۱۴۰۰.

ISBN:978-622-7758-40-5

شابک:

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

Fantastic first-time father: 50 things you really need to know, 2013.

موضوع: ۱. پدری، ۲. پدر و کودک، ۳. بارداری — به زبان ساده — کودکان — مراقبت

میرزائیان، امیرحسین، ۱۳۶۴. — مترجم

۶۴۹/۱۰۲۴۲

الاف ۸۸/HQ۷۵۶/م۲

۱۳۹۷

۸۶۷۴۷۰۶

شماره کتابشناسی: ۰۰۱

راهنمای پدر بودن

تیم مافجیم
امیرحسین میرزاییان

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱

تیراژ: ۲۰ جلد

قیمت: ۸۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۸-۴۰-۵

کلیه حقوق محفوظ است.

انتشارات بذر خرد

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست

۱۱	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: پسری که پدر می‌شود
۱۵	آیا از عهده‌اش برمی‌آیم؟
۱۹	پدرها متفاوت هستند
۲۳	هیچ کس کامل نیست
۲۷	آغاز یک تولد
۳۱	نخستین هفته‌ها برای همسران
۳۵	پدر و پدربزرگ
۳۹	همسران
۴۳	دوستان قدیمی و دوستان جدید
۴۷	فصل دوم: از میانه‌ی بارداری تا تولد
۴۹	رشد نوزاد
۵۳	همسران دوباره مثل سابق شده‌اند
۵۷	کار شما در دوره‌ی دوم سه‌ماهه‌ی بارداری همسران
۶۳	دست‌هایی که در کارند
۶۷	آزمایش‌های دوره‌ی بارداری
۷۱	مسائل مالی
۷۵	حقوق خود را به عنوان یک پدر بشناسید
۷۹	برنامه‌ی تولد چیست؟
۸۳	با من بگو
۸۷	ترس‌های کابوس‌وار
۹۱	سه ماه آخر بارداری
۹۵	سیسمونی نوزاد
۹۹	وقت عمل
۱۰۳	روز تولد
۱۰۷	فصل سوم: نخستین روزهای زندگی
۱۰۹	وقتی زندگی کمی سخت‌تر می‌شود

۱۱۳		آموختن مهارت‌های جدید
۱۱۷		نخستین بیست و چهار ساعت از عمر فرزندان
۱۲۱		دل به دریا زدن
۱۲۵		عشق در نگاه اول؟
۱۲۹		اسباب و وسایل نوزاد
۱۳۳		کنترل جمعیت
۱۳۹		دوقلوها
۱۴۳		یاد خوانیدن به خیر!
۱۴۷		نوزاد گریان
۱۵۱		چشم و هم‌چشمی
۱۵۷		آمیزش پس از تولد نوزاد
۱۶۱		شما هم مهم هستید
۱۶۷		افسردگی پس از زایمان
۱۷۱		توسعه و نگهداری ارتباطات
۱۷۵		فصل چهارم: زندگی شغلی
۱۷۷		تعادل کار و زندگی
۱۸۱		مرتب‌تر باشید
۱۸۷		کار کمتر
۱۹۱		در پناه پدر
۱۹۵		احساس گناه نکنید!
۱۹۹		فصل پنجم: دنیای پدرانگی
۲۰۱		عشق بی‌قید و شرط
۲۰۵		عشق یعنی برایم وقت بگذار
۲۱۱		ای کاش این پنج نکته را می‌دانستم
۲۱۷		چهار قانون خوشبختی
۲۲۳		چهار چیزی که کودکان نیاز دارند بشنوند
۲۲۹		رشد و بالندگی همراه فرزندان



به طور کلی مردان چندان طالب کتاب‌های آموزش فرزندپروری نیستند. اما به هر حال، اکنون شما به عنوان یک «پدر» این کتاب را می‌خوانید، و من از این بابت شادمان هستم. حتی اگر این کتاب را نخریده باشید، همین حقیقت که اکنون در حال خواندن این سطرها هستید بسیار ارزشمند است. این بدان معناست که شما آماده‌اید تا پدری ممتاز و نمونه باشید.

از روز نخست نگارش این کتاب، تلاش من بر آن بوده است که مجموعه‌ای کاربردی گرد آوردم که بر موضوعات گوناگون، شامل درگیری‌های عاطفی و شخصی فرد در نخستین روزهای پدر شدن، متمرکز باشد. لزومی ندارد که فصل‌های این کتاب را به ترتیب بخوانید، پس می‌توانید به راحتی و آزادانه به گوشه و کنار آن سرک بکشید. امید من بر این است که با این کار بالاخره از پرسش‌هایی نظیر «کدام نوع پوشک برای کودک مناسب‌تر است؟» فراتر روید و خود را در حال تفکر به رویکرد کلی‌تان به جهان درهم و برهم اما شگفت‌انگیز پدر شدن بیابید. شما با پدر شدن برای اولین بار، سفری به دنیایی ناشناخته را آغاز می‌کنید. این کار در ضمن فرصتی است تا تأثیر خاص خودتان را بر این گوشه از جهان هستی بگذارید.

این کتاب به شما نشان می‌دهد که پدر بودن بیشتر به یک هنر نزدیک است تا علم؛ هنر تفسیر شما از این که به راستی معنای رابطه‌ی پدر و فرزند چیست. متأسفانه راه مطمئنی برای این که کودکی شاد و کامل پرورش دهید وجود ندارد (هرچند که من بسیار خرسندتر می‌شدم اگر می‌توانستم به شما بگویم چنین راهی هست). شما بزرگ‌ترین سفر پر ماجرای زندگی‌تان را در پیش رو دارید، و این سفر بزرگ‌ترین تجربه‌ی زندگی شما هم هست. در طول این سفر، خوشی و شادمانی بسیار است اما

از هم‌اکنون باید خود را برای روزهای طغیان فرزندان آماده کنید و بدانید که ممکن است محصول نهایی شما آنچنان که می‌خواستید از کار در نیاید.

به هر حال، این نکته را همیشه به خاطر داشته باشید که همه‌ی پدران ممتاز می‌دانند که در میانه‌ی آشوب و حوادث پیش‌بینی‌نشده، یگانه راز یک پدر موفق این است که هیچ‌گاه «پدر بودن» خود را از یاد نبرند.

تیم مانجیم