



م با تو متولد می شویم

راه های پدران و مادران آینده

دکتر زهره سپهری شاملو

مهرناز صفرزایی

سرشت: سپهری شاملو، زهره، ۱۳۴۷ -

عنوان و نام پدیدآور: ما هم با تو متولد می شویم / زهره سپهری شاملو، مهرناز صفرزایی.

مشخصات نشر: مشهد: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

فروست: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۸۶۳.

شابک: 978-964-02-2293-5

وضعیت فهرست نویسی: فبا

یادداشت: سببنامه

عنوان دیگر: راهنمای پدران و مادران آینده

موضوع: بارداری

موضوع: بارداری -- جنبه های روان شناسی

موضوع: مادر و کودک

موضوع: پدر و کودک

شناسه افزوده: صفرزایی، مهرناز، ۱۳۶۴ -

شناسه افزوده: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ / ۲م ۲۵ RG5۲۵

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۵۵۷۰۳

به نشر

انتشارات آستان
قدس رضوی



ما هم با تو متولد می شویم

راهنمای پدران و مادران آینده

۱۸۶۳

دکتر زهره سپهری شاملو - مهرناز حسینی

طراح جلد | شهره گوهری

نوبت چاپ | اول - ۱۳۹۵

شمارگان | ۱۵۰۰ نسخه

قطع | وزیری کوتاه

چاپ | مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

شابک | ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۲۲۹۳-۵

حق چاپ محفوظ است.
به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

قیمت | ۹۰۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاد، خیابان میلاد | ص.ب. ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹

تلفن و دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران | تلفن و دورنگار | ۸۸۹۶۰۴۶۶

نشانی اینترنتی | www.behnashr.com | پست الکترونیکی | publishing@behnashr.com

	فهرست
۷	پیشگفتار
۹	فصل اول به‌سوی دانش
۲۵	فصل دوم به‌سوی پدران
۴۵	فصل سوم ما منتظریم؛ آمانی برای والدین!
۶۱	فصل چهارم مراقبت از خود یعنی مراقبت از فرزندان
۷۷	فصل پنجم مدیریت تغییرات روابط زناشویی و والدین
۱۰۳	فصل ششم حفظ تعادل در زندگی
۱۱۳	فصل هفتم افکار سالم، خود سالم
۱۲۷	فصل هشتم مراقبت از کودک
۱۴۷	فصل نهم به جمع پدران و مادران خوش‌آمدید
۱۵۹	منابع

شاید تصور داشتن یک فرزند، بی‌نظیرترین تصویر زندگی زن و شوهری باشد که عاشقانه و با مهر و محبت در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند. فرزند، نه پاره تن، بلکه همه زندگی پدر و مادری است که بقای عشق و محصول زندگی خویش را در هدفی مشترک جستجو می‌کنند. هدف بررگ به دنیا آوردن یک فرزند و پرورش وی، بی‌شک از مهم‌ترین تصمیم‌های زندگی است؛ پرورش انسانی سالم، توانا، شاد، دارای برکی‌های عالی انسانی. اما بیایید به‌ساعتی فکر کنیم! آیا این رؤیای قشنگ، دوستانه‌متنی به‌همین سادگی دست‌یافتنی است؟ چرا برخی والدین به‌رغم داشتن شرایط از داشتن فرزند گریزانند؟ چرا برخی زنان و همسرانشان از اولین روزهای بارداری دچار تردید یا اختلاف و ناراحتی یا اضطراب و نگرانی می‌شوند؟ تولد فرزند که باید شیرین‌ترین لحظات را به‌ارمغان بیاورد، گاه می‌تواند رعب‌آور باشد و نه‌تنها مایه افزایش همدلی، همراهی و محبت همسران نمی‌شود، بلکه ممکن است زمینه‌ساز بسیاری از دلخوری‌ها، حسادت‌ها، اختلافات و دوری زن و شوهر شود. اما چرا؟ بگذارید مثال ساده‌ای بزنیم؛ تصور کنید که خیلی عاشق آشپزی هستید یا همیشه آرزو می‌کردید که روزی بتوانید رانندگی کنید، اما فقط فرصت آن را داشته‌اید که یا غذاها را بچشید یا تنها سیب‌زمینی یا پیاز آن را خرد کنید... درباره رانندگی وضع از این

کم‌تر است؛ شما حتی پشت فرمان هم نشسته‌اید! در چنین شرایطی تصور اینکه قرار است برای یک میهمانی بزرگ یا یک رستوران مشهور غذاهای سالم و خوشمزه پزد یا از فردا صبح به‌طور حرفه‌ای رانندگی کنید، پشت شما را به‌لرزه خواهد انداخت. در شرایط مشابه، نظرتان درباره مادر یا پدرش چیست؟ امروزه اندازه خانواده‌ها کوچک شده و بدین ترتیب، شانس مادران، کمک و کسب تجربه در بزرگ‌شدن یک فرزند کوچک‌تر، توسط خواهران و برادرانش کاسته شده، تغییرات سریع اجتماعی و استانداردهای زندگی نوین، اعتماد نسل جوان را به شیوه‌های فرزندپروری والدین و اطرافیان خود با مشکل روبه‌رو کرده و شرایط زندگی با دشواری‌ها و

پیچیدگی‌های بیشتری نسبت به گذشته همراه است. دغدغه‌های پدران و مادران هنرآموز جدی‌تر می‌شود که شیوه‌های فرزندپروری خرد را با اصول تربیتی والدینشان متفاوت می‌بینند؛ گاه چنین تفاوت‌هایی محریب و گاه بسیار سازنده‌اند. این کتاب مجاموعه‌ای از نکات مشترکی است که تقریباً در همه فرهنگ‌ها به‌ویژه در فرهنگ ایرانی، دغدغه‌ها و سرانجامی است که برای اولین بار قصد داریم فرزنددار شوند. این کتاب حاوی مطالب عمومی و نظرات و یافته‌های تخصصی حرکات به‌سوی والدشدن است. کتاب حاضر، آمادگی‌های مهم زن و شوهر را قبل از بارداری تا بارداری به‌زبان ساده و با ذکر مثال و دادن تکلیف از زندگی خود شما مطرح می‌کند. فراگیری اطلاعات و مهارت‌های والدگری سه فایده اساسی دارد؛ الف) به شما در تصمیم‌مادر یا پدرشدن کمک بسیار می‌کند و شما را متوجه توانمندی‌هایتان به‌عنوان یک مادر و پدر می‌کند، ب) آمادگی برای تولد فرزند و فرزندآوری را به یک پروژه مشترک و شیرین والدینی تبدیل می‌کند و ج) به‌روشنی به فرصت‌هایی

غلایلی اشاره می‌کند که فرزندپروری برای افزایش صمیمیت، مهر و محبت و استحکام پیوند زناشویی فراهم می‌آورد. پدران و مادران این کتاب معتقدند که غشج‌تی، میوه‌ای آسمانی است که در زیر یک سقف و با تلاش آگاهانه و مشترک زن و شوهر به‌بار می‌نشیند و از شیرینی آن هدیه به‌ویژه فرزندتان، نهایت استفاده را بکنند و بخواهند برد. مانع‌تنها شما را به مطالعه این کتاب تشویق می‌کنیم، بلکه از صمیم قلب، تلاش شما را برای بهتر بودن و بهترشدن و ساختن آینده و آیندگان، ارج می‌نهیم. به‌امید و یاری جهان‌ساز جهانیان، «جهان را ما می‌سازیم!»