

به نام خداوند هستی بخش

مادَرانه

گردآوری و تالیف:
ناسیا لطفی



نشر آفید

سرشناسه	: لطفی، ناسیا، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور	: مادرانه / گردآوری و تالیف ناسیا لطفی.
مشخصات نشر	: تهران: آفشید، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۶۶ ص.، مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۸۱۹-۷-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۶۶؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع	: والدین و کودک
موضوع	: اضطراب در کودکان
موضوع	: کودکان -- روان شناسی
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: والدین و کودک -- جنبه های مذهبی -- اسلام
رده بندی کنگره	: HQ۷۵۵/۸۵/ل۶م۲۱۳۹۳
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۷۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۶۰۵۵۵



نمونه

مادرانه

گردآوری و تالیف: ناسیا لطفی

طراح جلد: محسن شجاعی

صفحه آرا: محسن شجاعی

نوبت چاپ: اول - زمستان ۹۳

شمارگان: ۶۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: برتر

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۸۱۹-۷-۸

شهر جدید پردیس- فاز ۲- ساختمان فجر طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۱۴۷۷۱

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

۶	پیشگفتار
	بخش اول - اضطراب
۱۱	اضطراب چیست؟
۱۳	اضطراب جدایی و راه حل هایی برای کاهش آن
۱۶	انواع میوه ها و سبزیجات موثر در کاهش اضطراب
	بخش دوم - خجالت
۲۰	کودکان خجالتی و کمرو
۲۱	کمرویی طبیعی یا خجالت افراطی
۲۳	علل خجالت و کمرویی کودکان
۲۵	رهنمودهایی برای کمک به کودکان خجول
	بخش سوم - انواع شیوه های فرزند پروری
۳۰	والدین و شیوه های فرزند پروری
۳۰	* شیوه مقتدرانه
۳۲	* شیوه سهل گیرانه
۳۳	* شیوه استبدادی
۳۴	* شیوه بی اعتنا (بی مبالات)
۳۵	بهترین شیوه فرزند پروری

بخش چهارم - تنبیه و تشویق

- ۳۷ تأثیرات تنبیه
- ۳۸ تنبیه عوارض جانبی متعددی دارد
- ۴۰ اهداف محرومیت زمانمند
- ۴۱ رفتارهای مستلزم محرومیت زمانمند
- ۴۳ توضیح دادن محرومیت زمانمند برای کودکان
- ۴۳ جگونی اجرای محرومیت زمانمند
- ۴۵ بی‌توجهی فعال
- ۴۶ اشتباهات متداول در اجرای تنبیه...
- ۴۶ چه رفتارهایی مستلزم محرومیت نیستند
- ۴۸ تقویت کننده های مثبت

بخش پنجم - خواب کودکان

- ۴۹ خواب کودکان
- ۴۹ تفاوت در میزان خواب کودکان
- ۵۳ الگوی خواب خوب و ترسهای شبانه کودکان
- ۵۵ رهنمودهایی برای بهتر خوابیدن
- ۵۹ ترس شبانه
- ۵۹ تصور هیولای بد جنس در زیر تخت خواب...
- ۶۰ ترس از تاریکی
- ۶۱ کابوس

بخش ششم - سخنان معصومین علیهم السلام در خصوص تربیت کودکان

- ۶۳ نگاهی به اهمیت تربیت فرزندان از دیدگاه معصومین
- ۶۶ منابع

به نام آنکه نامی برتر از نام او نیست

پیشگفتار

احتمالاً شما هم از آن دسته مادران و پدرانی هستید که نگران تربیت صحیح فرزندانشان هستند و سعی دارید به بهترین نحو ممکن از عهده این امر خطیر بآیید. تربیت صحیح فرزند کاری بس دشوار ولی در عین حال شیرین و بسیار لذت بخش است. وقتی فرزندى با قابلیت ها و خصوصیات درست اخلاقی پرورش می دهیم، در حقیقت از عملکرد خود لذت می بریم و نه تنها به خودمان کمک کرده ایم، بلکه بزرگترین خدمت را در حق جامعه و فرزندان انجام داده ایم، چرا که باعث شده ایم او نیز از زندگی و بودنش به عنوان یک انسان لذت ببرد. حتماً اوقاتی در زندگیتان وجود داشته که رفتار کودکان را بسیار ناامیدکننده دیده و احساس کرده اید در تربیتش راه را اشتباه پیموده و به این صورت نمی توانید ادامه دهید. ولی در واقع این تنها شما نیستید که در چنین موقعیتی قرار دارید تقریباً اکثر والدین این احساس را تجربه کرده اند پس نباید ناامید شد.

کودکی را به دنیا می آوریم و همان طور که نسبت به تغذیه، پوشاک و محافظت از او احساس مسئولیت میکنیم بایستی بیشتر به تربیت صحیح او حساس باشیم.

وقتی صاحب فرزند شدم، اولین سوالی که به ذهنم رسید این بود که پس از این چه مسئولیت سنگینی بر عهده من و همسرم نهاده شده است؟ پس از تولد دخترم، تمام تلاشم را کردم تا اطلاعات کافی راجع به تربیت درست او به دست بیاورم، از کتابهای مختلف بهره گرفتم، با مشاورین زیادی مشورت کردم، از تجربیات بعضی والدین که می دیدم در تربیت فرزندشان شیوه ی صحیحی را پیاده کرده اند کمک گرفتم و مهمتر از همه سخنان معصومین علیهم اسلام درمن تاثیر عمیقی در اجرای درست روشهای به

کار گرفته شده گذاشت. پس از مطالعه و جمع آوری کتابهای متعدد در زمینه تربیت کودک تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم. با توجه به نوبا بودن فرزندانم، به راحتی می توانستم در پرورش او از این اطلاعات استفاده کنم و به طور عینی می دیدم که درست رفتار کردن با کودک مهمترین عامل در رشد او به شمار می آید. این مطالعات و تجارب به دست آمده به طور غیرقابل انکاری در جنبه های مهم رشد کودکم تاثیر گذار بود و همین موضوع انگیزه فراوانی در من ایجاد کرد تا این کتاب را به اتمام برسانم. امیدوارم مطالعه این کتاب از احساس ناخشنودی والدینی که گه گاه در خصوص فرزندپروری دچار آن می شوند بکاهد. کتاب پیش روی شما عزیزان شامل شش بخش است. بخش نخست به بررسی اضطراب در کودکان می پردازد. اضطراب چیزی است که همه ما، در زندگی روزمره به طریقی آن را تجربه می کنیم، البته به عقیده روانشناسان اضطراب مثبت باعث پیشرفت انسان در زندگی می شود ولی گاهی همین اضطراب مانع آرامش شده و سلامت روانی مان را به خطر می اندازد. در خصوص کودکان هم تفاوتی نمی کند، یعنی اضطراب می تواند آرامش روانی آنها را تهدید کند. اغلب کودکان از نوعی اضطراب به نام اضطراب جدایی رنج می برند که در بخش اول به این موضوع پرداخته شده و با مثالهایی سعی کردم به درک بهتر آن کمک کنم.

نکته جالبی که بارها صحت آن برای نویسنده آشکار گردیده، تاثیر شگرف نوع تغذیه و برخی گیاهان دارویی به موازات به کارگیری شیوه های صحیح تربیتی است، لذا در انتهای این بخش فهرستی از گیاهان دارویی و برخی میوه ها آورده شده و طرز تهیه هریک توضیح داده شده است. استفاده از این گیاهان می تواند نقش موثری در کاهش اضطراب داشته باشد. پس از استفاده منظم از این گیاهان و میوه ها، به تاثیرات مثبت آنها پی بردم، به همین دلیل ترجیح دادم، در انتهای این بخش که مربوط به اضطراب است، اشاره ای به آنها داشته باشم. بهتر است این گیاهان در کودکان بالای ۲ سال مورد مصرف قرار گیرد.

بخش دوم، به مساله خجالت و کودکان کمرو و خجالتی می پردازد. مشخصه های این گروه را بیان نموده و رهنمودهایی برای کمک به کودکان خجالتی ارائه می دهد.

در بخش بعدی، شیوه های فرزندپروری را مورد بررسی قرار می دهیم.

با مطالعه این بخش می‌توانید چستی خود را بسنجید. یعنی شما به عنوان یک والد جزء کدام نوع از والدین هستید؟ مستبد، سهل‌انگار، قاطع ...

در ادامه و در بخش چهارم مساله تنبیه و تشویق توضیح داده می‌شود. تأثیرات تنبیه مورد بررسی قرار می‌گیرد و با روش تنبیه ملایم آشنا می‌شوید.

بخش پنجم، به خواب کودکان اختصاص دارد. خواب خوب کودکان و ترسهای شبانه آنها، نگرانی اکثر والدین است. با مطالعه این بخش می‌توانید به خواب راحت کودکان کمک کنید. در پایان و در بخش شش، مجموعه‌ای از سخنان معصومین علیه اسلام در باب تعلیم و تربیت گردآوری شده است، امید است با بهره‌گیری از این گفته‌های ناب بتوانیم وظیفه خطیر خود را در امر فرزندپروری به خوبی ایفا کنیم. قبل از مطالعه بخش اول نکاتی کلی درباره‌ی تربیت کودک آورده شده است لطفاً ابتدا آنها را مطالعه کنید.

امیدوارم مطالعه این کتاب بتواند راه سخت ولی شیرین تربیت کودک را برایتان هموارتر کند. فقط کافی است به یاد داشته باشیم کودکان از همان زمان تولد زمینه‌های پذیرش تربیت مناسب را دارند و بسیار دقیق ما را زیر نظر می‌گیرند، پس بهتر است الگوی مناسبی برایشان باشیم. در پایان از همسر عزیزم که مشوق اصلی من در نگارش کتاب بوده‌اند کمال تشکر را دارم و خداوند منان را بسیار شاکرم که منت بر سرم نهاده و پدر و مادری باشکوه و متعالی به من عنایت کرد، پدر و مادری که با مهیا نمودن محیط سالم و پرورش صحیح زمینه را برای رشد و تکامل فرزندشان فراهم کردند.

در خاتمه جا دارد تشکر ویژه‌ای از جناب آقای محسنی داشته باشم که با راهنمایی‌های ارزنده خود و با صبر و حوصله، در تدوین و نشر این کتاب کمک شایانی نمودند.

خدایا! تو را سپاس که با وجود دخترم و با مادر شدن، به انسان کامل بودن نزدیکتر می‌شوم.