

«به نام یگانه بهانه‌ار هستر»

لطفاً
پدر و مادر خوبی
باشید!

به‌اهتمام:

«محمود نامنی»

«صدیقه شجاعی نامنی»



انتشارات نامن *

۱۳۷۹ - ۱۳۱۴۵

صندوق پستی - ایران - تهران

۵ - ۶۶۴۸۱۴۳۴

خ ۱۲ فروردین، کوچه مینا، شماره ۴۰

www.namannashr.com

وب سایت:

Email: info @ namannashr.com

«لطفاً پدر و مادر خوبی باشید!»

- به‌اهتمام: محمود نامنی - صدیقه شجاعی نامنی
- ویراستاران: زهرا اسفندیاری - شیما جراحی - شهرزاد صبیور
- گرافیکست: صبا نامنی
- مشاور طرح: کیاوش حجازی ■ سرپرست طرح: سحر نامنی
- طراحی کامپیوتری: سنانز فلاحتی
- مدیران فنی و هنری: رضا امان‌الهی - حامد جراحی
- حروفچینی: گنجینه ■ حروفنگار: نیلوفر سقا ■ صفحه‌آرا: حسن نیک‌بخت
- چاپ: رامین ■ صحافی: پیکان ■ چاپ اول: ۱۳۸۶ ■ تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
- حق چاپ محفوظ است.
- قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال

سرشناسه	نامنی، محمود
عنوان و پدیدآور	لطفاً پدر و مادر خوبی باشید / به‌اهتمام: محمود نامنی.
مشخصات نشر	تهران: نامن، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۶۷۲ ص.
شابک	964 - 8518 - 15 - 7
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.	
یادداشت	کتابنامه، ص [۶۷۲] ۶۷۹.
موضوع	رفتار والدین.
موضوع	والدین و کودک.
موضوع	رفتار والدین - جنبه‌های روانشناسی.
رده‌بندی کنگره	BF ۷۵۵/۸/۲۶
رده‌بندی دیویی	۶۴۹/۱
شماره کتابخانه ملی	۴۴۵۵۶-۸۵

* «نامن: نام روستایی است در سی کیلومتری سبزوار»

فهرست

سخن اول:	۷
سخن نگارنده:	۱۱
آفرینش کودک:	۱۷
فصل اول: «کودک از نگاه اندیشمندان»	۲۵
فصل دوم: «کودک، از جنین تا هفت سالگی»	۵۹
«چرا کودکان با گریه به دنیا می آیند؟»	۶۵
«چرا در گوش نوزاد اذان و اقامه می خوانند؟»	۶۷
«چرا شیر مادر برای نوزاد این قدر حیاتی و مهم است؟»	۷۲
«چرا نوزاد سکسکه می کند؟»	۷۷
«مدت و زمان احتیاج کودک به خواب»	۸۰
«رشد کودک در سه ماهه ی اول زندگی»	۸۶
«رشد کودک از سه ماهگی تا شش ماهگی»	۹۰
«رشد کودک از شش ماهگی تا نه ماهگی»	۹۳
«رشد کودک از نه ماهگی تا دوازده ماهگی»	۹۷

۱۰۱	«رشد کودک از دوازده ماهگی تا هیجده ماهگی»
۱۰۳	«رشد کودک در بیست و چهار ماهگی»
۱۰۴	«بازی کردن چیست؟»
۱۰۹	«خاطرات یک نوزاد»
۱۱۴	«کودک دو ساله از نگاه روان‌شناسان»
۱۳۲	«تشویق و تنبیه»
۱۴۳	«رشد کودک در سه سالگی»
۱۴۴	«رشد کودک در چهار سالگی»
۱۴۵	«رشد کودک در پنج سالگی»
۱۴۷	«رشد کودک در شش و هفت سالگی»
۱۵۰	«کودک و مسائل جنسی»
۱۶۹	چکیده مطالب:
۱۷۵	فصل سوم: «از هفت سالگی تا چهارده سالگی»
۲۳۰	«فرزند شما در هفت سالگی»
۲۳۹	«چگونه کودک ما درس بخواند؟»
۲۵۱	«چرا و چگونه طعم ایمان را به روح کودک بچشانیم؟»
۲۵۵	«شکل خدا در ذهن کودک»
۲۶۰	«کودک و راه رفتن در خواب»
۲۶۱	«کودک و شب‌ادراری»
۲۶۳	«کودک و مکیدن انگشت»
۲۶۴	«کودک و لکنت زبان»
۲۶۶	«کودک و ناخن جویدن»

۲۶۸	«ترسهای کودکان»
۲۷۶	«چرا کودکان دروغ می‌گویند؟»
۲۸۲	چکیده مطالب:
۲۸۹	فصل چهارم: «از هشت تا چهارده سالگی»
۲۹۷	«آیا تفاوتی بین روشهای تربیتی دختر و پسر وجود دارد؟»
۲۹۹	«تفاوت عشق و سکس در نگاه ما و کودک»
۳۱۷	«آموزش و شناسایی مرگ به کودک»
۳۳۸	«شناسایی و درمان اختلال‌های رفتاری کودک»
۳۶۳	«به فرزندان خود چه بگوییم چه نگوییم»
۳۷۵	«وضعیت تربیت کودکان در خانواده‌های ایرانی»
۳۹۰	چکیده مطالب:
۴۰۵	فصل پنجم: «کودکان معلول» (استثنایی)
۴۱۷	چکیده مطالب:
۴۱۹	فصل ششم - از چهارده تا بیست و یک سالگی
۴۳۶	«ده فرمان برای کودکان امروز و بزرگان فردا»
۴۴۳	«پدر، مادر، شما متهم هستید»
۴۵۵	«جلسه خانوادگی چیست؟»
۴۷۹	«مراحل بلوغ جسمی دختران و پسران»
۴۸۴	«طرز تربیت والدین مستبد»
۴۸۴	«طرز تربیت والدین مسامحه‌کار»
۴۸۵	«طرز تربیت والدین متعادل»

۲۹۲	«روان‌شناختی غریزه جنسی»
۵۱۰	چکیده مطالب:
۵۱۹	فصل هفتم: «افسردگی چیست؟»
۵۲۷	فصل هشتم: «اعتیاد از آغاز تا کنون»
۵۳۹	فصل نهم: «خودکشی از آغاز تا کنون»
۵۴۷	چکیده مطالب:
۵۵۳	فصل دهم: «واپسین کلام در نیمه‌ی راه»
۵۶۹	فصل یازدهم: «عبارات تأکیدی»
۶۱۵	فصل دوازدهم: «پرسش‌های بی‌پاسخ»
۶۲۵	فصل سیزدهم: «آزمون‌های خودشناسی»
۶۵۹	فصل چهاردهم: «این کتاب چه تأثیری در زندگی شما گذاشت؟»
۶۶۱	«منابع»
۶۷۲	«دیگر آثار نویسنده»

«سخن اول»

خواننده‌ی ارجمند :

بی شک شما هم معتقد هستید که تربیت فرزند از مسائل اساسی و بسیار بسیار مهم می باشد.

در کشورهای پیشرفته برای تربیت و رشد و تعالی یک انسان اهمیت بسزایی قایل هستند زیرا به خوبی آگاهند که تربیت یک انسان، تربیت یک نسل می باشد!

اما متأسفانه در کشور ما، اگر پدر و مادر جوانی که به تازگی صاحب فرزند شده اند بخواهند راجع به تربیت کودکشان چیزی بدانند باید به کتاب های متعددی که جملگی، ترجمه شده اند مراجعه نمایند.

مثلاً اگر بخواهند در خصوص شب‌اداری، ناخن جویدن و مشابه آن چیزی بدانند بایستی برای هر موضوع، یک کتاب مجزا خریداری نمایند که آن کتاب هم، چون یک اندیشمند فرنگی نگاشته معمولاً با فرهنگ ایرانی همساز نبوده و در نتیجه برای پدر و مادر ایرانی نمی تواند کاربرد مناسبی داشته باشد.

لذا بر آن شدیم که کتابی تکوین و تدوین نماییم که از ابتدای تولد

کودک راجع به تمام جزئیات صحبت کرده باشد تا مرحله‌ی نهایی تربیت، آن هم با رنگ و بوی فرهنگ ایرانی و بر بستر تعلیمات تمام کتاب‌های آسمانی و یاری جستن از سخنان پيشاهنگان ادیان الهی، با استفاده از آخرین آموزه‌های پدیده‌های علمی پزشکان و روان‌پزشکان امروز دنیا.

اما درخواست‌های تلفنی و مکتوب شما خوانندگان کتاب «لطفاً گوسفند نباشید» که به‌طور مستمر چنین خواسته‌ای را از نویسنده داشتید، ما را مشتاق‌تر نمود تا در احراز هدف خود تسریع نماییم.

لذا از اندیشمندان آگاه جناب آقای «محمود نامنی» مدیر گروه فرهنگی «انتشارات نامن» و محقق و نویسنده‌ی کتاب‌های بی‌بدیل و ارزشمند؛ «لطفاً گوسفند نباشید» و «لطفاً همسر خوبی باشید» و «لطفاً موفقیت را باور کنید» دعوت به عمل آوردیم که در این خصوص نیز تحقیقی ارزشمند و علمی راهبردی را تدوین نمایند.

از ایشان بسیار سپاسگزاریم که با کمک تعداد کثیری از اساتید دانشگاه‌های داخل و خارج از کشور به مدت سه سال به‌طور شبانه‌روزی و با صرف هزینه‌های گزاف مکاتبات و مکالمات خارج از کشور این راه خارناک را به سختی اما با کوله‌باری از عشق و اشتیاق طی نمودند.

اما شما خواننده‌ی عزیز!

اشتباهات ما را به‌دیده‌ی اغماض ننگرید و آن‌ها را با مکاتبه یا مکالمه یادآوری فرمایید تا در جهت تعالی این کتاب مقدس و ارزشمند کوشا باشیم.

با تقدیم احترام

مدیران فنی و هنری:

«رضا امان‌الهی - حامد جراحی»

«سپاسگزاری»

من به سرچشمه خورشید نه خود بردم راه

ذره‌ای بودم و مهر تو مرا بالا برد

نخستین سپاس به پیشگاه حضرت دوست که هرچه هست از اوست!

سپاس از پدر و مادرم «پری و محمد».

سپاس از معمار روحم «سید حسن رضوی».

سپاس از راح روحم «علی شریعتی».

سپاس از همسایه دل «علی رضا نامنی».

سپاس از عزیز عالیقدر «فاطمه امان‌الهی».

سپاس از خیمه خوبی‌ها «بهجت و محمد اسفندیاری».

سپاس از هنرمند فرزانه «حسن نیک‌بخت».

سپاس از مادر عشق «پروین دخت پور هنگ».

سپاس از فرزانه‌ی آگاه «منیرالسادات فلاح تولمی».

سپاس از یار ندیم «نازنین نامنی».

سپاس از قریب به غربت نشسته «رُبابه‌اُمی».

و سپاس از همه عزیزانی که از سر اغماض رخصت بردن نامشان را

به‌ما ندادند که اگر آنان نبودند راه به‌جایی نمی‌جستیم.

نامشان زمزمه نیمه شب مستان باد تا نگویند که از یاد فراموش‌شانند

«محمود نامنی»

«سخن نگارنده»

چه کسی بیشتر از فرزند خود آدمی است
در او، هرکسی «خود» را می بیند که «دو نفر» است
و این دیداری شورانگیز و احساسی شگرف است!

«دکتر شریعتی»

خوبان من!

خوب می دانید؛ که پرورش یک فرزند شایسته - آن هم در کشور ما و در شرایط فعلی - امری بسیار دشوار و گاهی ناممکن می نمایاند. و خوب می دانم، که چه لذت لطیفی است وقتی به سرو قامت سبز فرزند رشید خود که دیروز کودکی بیش نبود و اکنون تبدیل به انسانی لایق و دوست داشتنی شده است نگاه می کنید.

و خوب می دانید و می دانم، بهانه مطالعه ای این کتاب بیانگر اشتیاق و افرتان به این مهم می باشد. اما، از دیرگاه فکر تکوین و تدوین دست نوشته ای علمی و کاربردی با استفاده از راهنمایی های پیشوایان ادیان الهی به همراه آخرین آموزه های روان شناسی امروز دنیا با بیانی ساده و راهبردی، ذهنم را مشغول کرده بود.

تا اینکه بسیاری از خوانندگان کتاب: «لطفاً گوسفند نباشید!» این

درخواست را به‌طور مکرر مطرح کردند.

ابتدا فکر نمی‌کردیم این قدر کار دشوار و این راه، سخت مقصد باشد اما با تعهدی که ابتدا به‌خود، سپس به‌فرزندان این مرز و بوم داشتیم به‌مدت سه سال به‌طور شبانه‌روزی با گروه همکاران اساتید متخصص و مجرب داخل و خارج کشور جزء جزء و مرحله به‌مرحله‌ی پرورش و تربیت کودک از جنین تا جوانی را مطابق با الگوهای علمی امروز دنیا و فرهنگ بومی ایرانی مورد بحث و بررسی قرار دادیم.

باور کنید!

کار بسیار بسیار دشواری بود ولی ما عاشقانه، لحظه لحظه‌ها را تحقیق کردیم و بعد از حصول اطمینان از علمی و کاربردی بودن مطالب، آنها را به‌نگارش درآوردیم و نوشتیم و نوشتیم و نوشتیم تا این دست‌نوشته متولد شد!

باور کنید!

این کار را نه، به‌شوق نام و نه، به‌ذوق نان انجام دادیم. بلکه به‌امید آنکه دست در دست هم دهیم و انسان‌هایی بسازیم تا در فرداهای آتی، لبخند را بر لبان خلق و خدا بنشانند و دست افتاده‌ای را بگیرند که همین دلخوشی ما را بس!

«نیچه» معتقد است:

کتابی که تو را به‌فراسوی کتاب‌ها نبرد به‌چه‌ارزد؟
و ما معتقدیم:

یک کتاب باید سه شاخص داشته باشد:

- نفوذ کند - تأثیر گذارد - پیام دهد

اما به فرموده‌ی اندیشمند آگاه «دکتر علی شریعتی»:
این تمام چیزی است که می‌توانستیم، نه تمام چیزی که
می‌خواستیم!

برایتان:

دلی عاشق

ذهنی جستجوگر

روحي عصيانگر

نگاهی پرهیزگار

و زبانی پرسشگر

می‌طلبم!

با تقدیم احترام:

«محمود نامنی»

«اشاره»

پیشنهاد داریم قبل از مطالعه کتاب، به نکات مهم آتی توجه فرمایید:

— کتاب را در حالت عمودی بخوانید، نه افقی!

— پرسش‌های مطرح شده را با دقت لازم پاسخ دهید!

— در هنگام مطالعه، نظرات خود را در هامش صفحات مرقوم فرمایید!

— چکیده‌ی مطالب را با دقت وافر مطالعه و در صورت لزوم، خودتان

نیز چکیده‌ی مطالب جدیدی را که آموخته‌اید به آن اضافه فرمایید!

— بعضی از عبارات تأکیدی که احساس می‌کنید هدفمند و مؤثر است

در کاغذی نگاشته و آن را در منظر نگاهتان قرار دهید، این عمل باعث

می‌گردد که دانسته‌ها در وجودتان نهادینه گردد!

— زیر مطالب مهم را خط بکشید تا در صورت نیاز بتوانید به راحتی آن

مطالب را پیدا کنید!

با امید آنکه خیزد در لحظه لحظه‌ی زندگی‌مان جاری باشد!

با اهداء ادب:

«محمود نامنی»