

# مامان، بابا چرا عالم خوب نیست؟

ریشه‌یابی، پیش‌گیری و درمان  
اختلالات روحی، روانی کودکان و نوجوانان

روش‌های نوین فرزند‌پروری

www.ketab.ir



داود ماه‌زاده

روان‌شناس، محقق و هنر درمانگر



سرشناسه

: ماه زاده داود. ۱۳۴۵-

عنوان و نام پدیدآور

: مامان، بابا چرا حالم خوب نیست؟ : ریشه یابی، پیش گیری

و درمان اختلالات روحی / روانی کودکان و نوجوانان :

روش های نوین فرزندپروری / داود ماه زاده

مشخصات نشر

: تهران : نشر مهاجر، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری

: ۲۸۹ ص : مصور (رنگی)، ۲۱ \* ۲۱ س م

شابک

: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۵-۲۲۸-۲

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

یادداشت

: کتابنامه

عنوان دیگر

: ریشه یابی، پیش گیری و درمان اختلالات روحی / روانی

کودکان و نوجوانان.

عنوان دیگر

: روش های نوین فرزندپروری،

: کودکان -- آسیب شناسی روانی

موضوع

CHILD PSYCHOLOGY

کودکان -- سرپرستی

CHILD REARING

RJ ۴۹۹

رده بندی کنگره

۶۱۸/۹۲۸۹

رده بندی دیویی

۸۹۵۸۳۶۹

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



نویسنده: داود ماه زاده

گرافیک و صفحه آرایی : داود ماه زاده

ویرایش: پوریا رضایی مقدم

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۵-۲۲۸-۲

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

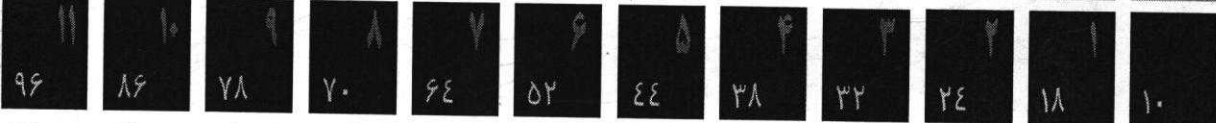
قیمت: ۲۹۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی : هوران

دفتر مرکزی نشر مهاجر: انقلاب، ابتدای فخر رازی، بن بست نیک پور، پلاک ۷، واحد سوم

تلفن: ۶۶۹۵۲۲۰۰ - ۶۶۴۱۰۰۳۶

منبع تصاویر : مجموعه کتابهای انتشارات DK



ص فحه

بخش عوامل موثر بر شکل گیری اختلالات

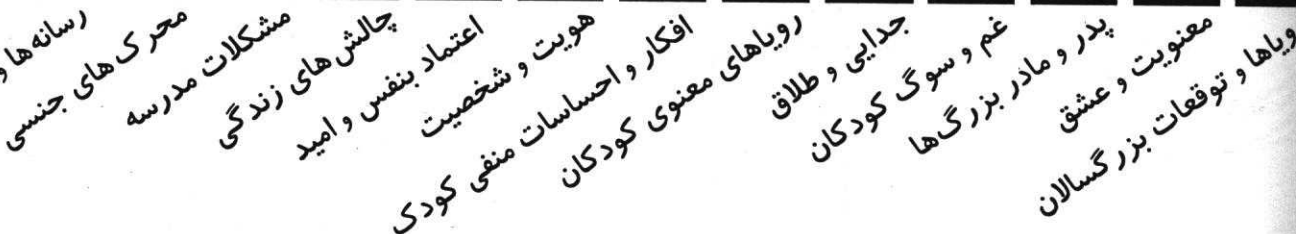
بخش ۲

آنچه والدین می‌توانند انجام دهند

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| YDE | YD. | YEF | YET | YEF | YET | YEL | YET | YIF | YIT | YOL | YOT |
| 12  | 11  | 10  | 9   | 8   | 7   | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |

## فصل





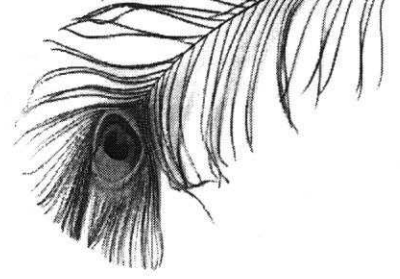
www.ketab.ir

عذرت نه گفتن!  
استفاده از قدرت اطلاعات و محرک‌ها  
به خودتان فرصت دهید  
کشف علائق و دوست داشتنی‌ها  
پذیرش خود  
مراقبه و سکوت درونی  
قدرت شهود  
کمک حرفه‌ای  
منابع مطالعاتی



عناوین  
کتاب





## آغاز سخن

و تسخیر کرده باشد و جریان متناوب رویدادها، تفکرات، احساسات، رفتار و ادراک ما را تحت شعاع قرار داده باشد. این اضطراب و ناایمنی‌ها ریشه در باورهای اصولی ما نسبت به زندگی، تولد و مرگ دارد.

اگر ایمان و عشق و خرد در وجود ما روشن و باقی باشد، بی شک خواهیم توانست والدین، مربیان، روان‌شناسان، پزشکان و یا مراقبین خوبی برای رشد و پرورش کودکان و نوجوانانمان باشیم. مراقبت‌کنندگان قدرتمندی که اجازه نمی‌دهند در عمق روح و ذهنشان، خستگی، ناامیدی، ترس و یا نگرانی از حال و آینده رخنه کند. آیا ما می‌توانیم چنین خصوصیات ارزشمندی را کسب کرده و سپس به فرزندانمان نیز بیاموزیم؟ این جا است که باید به هر طریقی به خودمان پاسخی حقیقی بدهیم و تصمیم بزرگی بگیریم.

این تصمیم، مهمترین و سرنوشت‌سازترین قصد و اراده ما در زندگی خواهد بود، چرا که نه تنها مربوط به سلامت جسم و روح خودمان، بلکه با زندگی و سلامت فرزندانمان، همسرمان، خانواده،

والدین قدرتمندترین معلمانی هستند که قادرند به کودکان و نوجوانان بیاموزند که جهان هستی، مکانی عظیم و با شکوه، زیبا و شگفت‌انگیز، پر رمز و راز و هیجان‌انگیز و مملو از شور و شوق و همچنین، جایگاهی مناسب برای آموختن و تکامل یافتن است.

در مواجهه با تغییرات سریع و دائمی پدیده‌های شگرف زندگی و تلاطم بی‌وقفه قوانین هستی و عدم درک و دانش ناچیز انسان نسبت به این قوانین، به نظر طبیعی می‌رسد که احساس عدم ایمنی و اضطراب، بیشتر لحظات زندگی ما را احاطه



آن هایی که دوستشان داریم و حتی حیوانات و گیاهانی که از آنان مراقبت می کنیم و ده ها پیوند دیگر ارتباط مستقیم داشته و با سرنوشت آنان گره خورده است. این تصمیم، از عمق وجود و روان ما روشن می شود. اراده و قصدی قلبی و درونی برای تغییر دیدگاهمان نسبت به خود، زندگی و باورهایمان. باورهایی که از پشت عینک تیره و تاری بافته شده اند که بدون خود آگاهی و قصد ما، از کودکی به چشمانمان زنجیر شده و تمام رنج ها، ناخوشی ها و بیماری های جسمی و روحی ما و فرزندانمان را رقم زده است.

این دیوار مه آلود و تیره نا آگاهی، از کودکی از طریق محیط، ژنتیک، والدین و عوامل بسیار دیگری شکل گرفته و باعث شده که آن نهال سبز و پر درخشش شادی، نشاط، عشق، شور و زیبایی که در درون هر انسانی می تواند بارور شوند، در این فضای تیره و مه آلود اندیشه و باورهای غلط، ناجوانمردانه خاموش و خشکیده گردند.

اما چیزی یا کسی هست که در عمق وجود ما می داند که در کودکی این عینک زشت و ناجور و تیره را با خود نداشتیم و زندگی را همانطور که بود؛ زیبا و پر از رمز و راز درک می کردیم، لذت می بردیم و شادی می کردیم. ولی اکنون که ما



از شگفتی و لذت. کودک می تواند سعادتمند بودن را درک کند، می تواند لذت زمان حال را کاملاً و بدون مشکل تجربه کند. تجربه بودن، لحظه ای کامل و بدون محدودیت، غافل از زمان و مکان، بدون محدود شدن به یک شخص یا تهدید یا اضطراب والدین. در این حالت، او دیگر مضطرب نیست، بلکه در حال تجربه کردن زندگی حقیقی است. او فقط در چنین شرایطی، می تواند پیاموزد که چگونه در اقیانوس زمان حال متولد شده و زندگی کند.

برای رسیدن به این آرامش و صلح درونی و اتخاذ این تصمیم بزرگ، نیاز به آگاهی و درک کافی از شرایط خود و نیازها و مشلات فرزندانمان داریم. آگاهی و دانشی که بتواند راه تاریک ناشناخته را روشن کرده و مسیرمان را هموارتر کند. این دانش از طریق مطالعه، تجربه، آموزش و به خصوص شوق برای دانستن و عشق به خود و دیگران بدست می آید.

این کتاب نیز به همین منظور نگارش شده و نتیجه تلاشی است که طی ۲۵ سال تجربه آموزشی و درمانی، در کنار مطالعات و تحقیقات پیوسته علمی و روان شناختی، در اختیار شما عزیزان قرار گرفته است. متأسفانه امروزه اکثر والدین یا مراقبان یا

خود بزرگسالانی مسئول شده ایم، می دانیم که بیش از نیمی از رفتار و کردار ما، طبق همان الگوهایی شکل گرفته اند که در کودکی به ما آموخته شده و تجربه کرده ایم. در این مرحله از شناخت است که می بایست تصمیمی حیاتی و سرنوشت ساز برای تغییر شرایط حال و آینده خود و فرزندانمان بگیریم و به آن عمل کنیم. تصمیم برای تغییر و رشد و تکامل خود و دیگران. با قصد و نیاز ما به تغییر، آرام آرام حتی طبیعت و نیروهای هستی نیز به ما کمک می کنند تا این نطفه شکل گیرد و تبدیل به عمل و تدبیر شود. تدبیری که به شادکامی و عشق به زندگی و بقای خانواده منتهی خواهد شد.

چون کودک فقط زمان حال را درک می کند بنابر این، لحظه اکنون برای او همیشه و ابدی است و این، نتیجه تجربه سعادت و شادکامی است که هر کودک حق دارد آن را توسط ما کسب و تجربه کند. یک احساس منحصر به فرد و معجونی

در چنین شرایطی، ما می‌توانیم تصویر حقیقی خود را شجاعانه در آینه وجود فرزندانمان ببینیم و بی‌قضاوت به تماشا بنشینیم و پس از کسب آگاهی و شناخت حقیقی، روش‌های کهنه و قدیمی خود را به سمت زندگی سرشار از عشق و محبت و شادی برای خود، فرزندان، خانواده و جامعه‌مان تغییر دهیم. با آگاهی از این اصول و عمل به آن‌ها رابطه‌ای ایمن و پایدار با کودکان و نوجوانان خود ایجاد کرده و قدم‌های بزرگ و مهمی برای کمک به یافتن جایگاه واقعی آنان در زندگی و کشف توانایی و استعدادهای منحصر بفرد آنان در زمان حال و آینده بر خواهیم داشت.

بدین ترتیب، ما مهارت‌های مهم سازگاری با چالش‌های زمان، تجربه عشق، محبت، آرامش و دوستی را به آنان می‌آموزیم. می‌آموزیم که جهان هستی مکانی عظیم و باشکوه، زیبا، شگفت‌انگیز، پر از رمز و راز و شادی و مملو از شور و شوق و هیجان و مکانی مناسب برای آموختن و تکامل یافتن است. جهانی که با آگاهی، خرد و دانش ما از وجود خود و دیگر پدیده‌ها، می‌تواند هر روز زیباتر و کامل‌تر گردد.

داود ماه زاده مهر ماه ۱۴۰۰

حتی متخصصان کودک، توجه و تمرکزشان بیش از کودکان، بر کارهای روزمره و مشغولیات شخصی خودشان است و بیشتر به این موضوعات واکنش نشان می‌دهند تا به فکر کردن یا به تصویر کشیدن آینده سالم و پر بار فرزندان‌شان. کارهای بی‌پایانی که به اصطلاح خودشان ضروری‌تر از مشکلات فرزندان‌شان محسوب می‌شود و مجبورند که شبانه روز درگیر آن باشند و همین سهل‌انگاری، باعث می‌شود دیگر فرصت و انرژی کافی برای پرداختن به فرزندان‌شان را نداشته باشند. به همین دلیل ممکن است برخی مسائل علمی و حقایقی که در این کتاب بدانها اشاره خواهد شد برخی از افراد را ناراحت و یا حتی عصیانی کند. ممکن است برخی کتاب را به کناری بیاورند و دیگر به آن مراجعه نکنند ولی بالعکس، مطمئن هستم که بیشتر والدین و افراد مسئول و شجاع، این نکات ضعف را که نشانگر ضعف کل بشریت است را مورد بررسی و تفکر قرار خواهند داد و در آرامش، درباره آن‌ها تصمیم خواهند گرفت و در پایان کتاب بدرستی قضاوت خواهند کرد. این افراد انعطاف‌پذیر و فروتن، ابتدا به مشکلات درونی خود پرداخته و پس از حل و فصل آن‌ها به فرزندان و دیگر افراد خانواده کمک خواهند کرد.

