

۱۱۸۸۶۸۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آنچه هر مرد برای پدر شدن باید بداند

www.ketab.ir

دیوید کوهن
مهرویه هاشمی نژاد



کوهن، دیوید، ۱۹۴۶-م. cohen, David

سرشناسه

آنچه هر مرد برای پدر شدن باید بداند/نویسنده: دیوید کوهن مترجم مهری هاشمی

عنوان و نام پدیدآور

نژاد؛ ویراستار: حسن چابک

مشخصات نشر

تهران: چابک اندیش، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری

۲۴۸ ص.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۱۱-۲

وضعیت فهرست نویسی

فیا

یادداشت

عنوان اصلی: Tite what every man should know about being a

dad, ۲۰۰۹

موضوع

رمز و راز پدری کردن: آنچه هر مردی باید درباره پدر بودن بداند

موضوع

پدری، پدر و کودک

شناسه افزوده

هاشمی نژاد، مهری، ۱۳۵ مترجم

شناسه افزوده

چابک، حسن، ۱۳۵۱-، وی راستار

رده بندی کنگره

۱۳۹۱، ۹۵۸/ک ۷۵۶/ HQ

رده بندی دیسی

۶۴۹/۱۰۸۵۱

شماره کتابشناسی ملی

۳۰۰۸۷۳۹

• آنچه هر مرد برای پدر شدن باید بداند

• انتشارات چابک اندیش

• نوشته‌ی: دیوید کوهن

• ترجمه‌ی: مهری هاشمی نژاد

• حروفنگاری: سپیده بیات ترک

• نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۲

• تیراژ: ۱۰۰ نسخه

• شابک: ۰-۱۵-۵۸۶۱-۶۰۰-۹۷۸

• قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان



مرکز بخش چابک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۱۰۲۴ - ۶۶۴۹۹۳۲۷

Chabokandish۸۶۹۳@gmail.com

t.me/chabok_andish

۵	مقدمه
۷	فصل ۱/ لذت
۱۸	تغییر و تحول در طبقه مرفه
۲۱	فصل ۲/ شما یک قطعه لوازم بدکی نیستید. یا هر آنچه روانشناسان می‌گویند
۲۹	ده فرمان برای والدین
۳۰	کودکان در خطر
۳۱	فصل ۳/ پدران هم سرگذشتی دارند
۳۴	چرا پدران با کودکان بد رفتاری می‌کنند؟
۴۱	مردان واقعی پدر نیستند
۴۵	فصل ۴ / تنها حقیقت ماندگار و بقا - برای یک مرد
۴۸	من پیتروین هستم. مردانی که از بزرگ شدن می‌ترسند
۵۸	اضطراب‌های قبل از تولد
۵۹	مهیا شدن برای تولد
۶۰	کاری کنید به عنوان یک زن احساس کند خاص است
۶۲	فصل ۵/ حضور هنگام تولد
۶۵	هر چه رابطه شما بهتر باشد، والدین بهتری خواهید بود
۶۸	عشق به کودک - حسادت
۷۲	ثبت تولد برای شما خوب است
۷۶	کمک کردن یعنی گوش به زنگ بودن
۷۸	فصل ۶/ عشق با اولین گریه
۸۴	اعتماد در مقابل عدم اعتماد
۸۷	فصل ۷/ تنش برای والدین
۹۳	راه خود را به سمت شادی و خرسندی هدایت کنید
۹۷	فصل ۸/ کودک تازه متولد شده نادان نیست
۱۰۰	مغز کودک چقدر سریع کار می‌کند؟
۱۰۳	فصل ۹/ چگونه پازل ذهن کودک رشد می‌کند - طبیعت یا پرورش؟
۱۱۲	موسیقی را فراموش نکنید
۱۱۳	حافظه متحرک
۱۱۷	مرد باشید - مانند یک کودک سخن بگویید
۱۲۱	فصل ۱۰/ جنسیت و شخصیت
۱۲۸	مرحله پرستار بچه
۱۳۲	فصل ۱۱/ مغز کودک
۱۳۷	هوش کلامی

۱۳۷	هوش عددی
۱۳۸	هوش فضایی
۱۳۸	هوش عملی
۱۳۸	هوش اجتماعی
۱۴۶	فصل ۱۲/ بازی ها و خیال پردازی
۱۴۸	برایم دروغ بگو، بچه
۱۵۴	آموزش بازی
۱۵۴	آنها را بخندانید، آنها را بخندانید
۱۷۵	کودک من یک انسان واقعی است - حالا باید چه کنم؟
۱۵۴	آموزش بازی
۱۶۵	پدر غیرالکتریکی من
۱۶۷	فصل ۱۳/ هنرها و زیرکی های انضباط
۱۷۱	انضباط قدرت طلبانه
۱۸۱	کنترل عصبانیت
۱۸۵	فصل ۱۴/ مدرسه
۱۸۷	روابط اولیا و مربیان
۱۸۹	هنر گذراندن امتحانات
۱۹۰	روال و روتین آرامش و آسودگی برای پدر و کودک
۱۹۲	فصل ۱۵/ زندگی مدرن خانواده هایی که فرزند خوانده دارند
۱۹۵	افسردگی و اندوه خانواده خوانده ها
۱۹۷	خشونت
۲۰۰	حسادت
۲۰۳	بازی منصفانه
۲۰۵	پدر یک روز در هفته
۲۰۷	فصل ۱۶/ آیا می توانیم درون ذهن نوجوان را ببینیم؟
۲۱۲	من امشب دیر می آیم، پدر
۲۱۳	عصبانیت و خشم شدید مانند یک نوجوان بدخلق
۲۱۵	پدرها و دخترها
۲۱۷	نقطه چرخش و تغییر نوجوان
۲۱۹	آلبوم خانوادگی
۲۲۲	فصل ۱۷/ افشار و بهداشت روان
۲۲۷	تا وقتی صورتتان کبود شود حرف بزنید
۲۲۸	بینش و گناه پدری
۲۳۱	فصل ۱۸/ بچه های با جریزه و دانا ارزان بدست نمی آیند
۲۳۲	استفاده از پول پدر و مادر
۲۶۱	فکر نکنید می توانید ما را گمراه کنید
۲۴۲	فصل ۱۹/ کودک چیست؟
۲۴۵	هریت کوچولو درست مثل من

مقدمه

تجربه پدرشدن می‌تواند برای یک مرد، زمانی دلهره‌آور و پراضطراب باشد. او به ناگاه خود را در دنیایی جدید و سرشار از عاطفه و احساس می‌یابد. شاید علی‌رغم گذراندن نه ماه دوران حاملگی در کنار همسرش باز هم آمادگی کافی و لازم را در وجود خود احساس نکند، شاید حتی علی‌رغم تمام کارهای مفیدی که در طول نه ماهه بارداری برای همسرش انجام داده است، خود را موجودی عبث تلقی نماید و علاوه بر اینها احساس نگرانی و دل‌واپسی احساسی است که به او به عنوان یک پدر مستولی خواهد شد. بنابراین، پدربودن در قرن بیست و یکم به چه معناست؟ پدران امروزی، بیش از هر وقت دیگری، می‌خواهند نقش فعالی در زندگی و پیشرفت کودکانشان ایفا نمایند. به همین منظور، پدران بایستی از چگونگی بزرگ‌شدن کودکان خود با خبر باشند تا بیاموزند تا با آنها کنار بیایند، بازی کنند، کنترلشان کنند، و به گونه‌ای هوشمندانه به فرزندان خود عشق بورزند.

این کتاب دستورالعملی را برای مردان در خصوص اینکه چگونه می‌توانند یک پدر خوب و حامی باشند فراهم می‌نماید. سروکارداشتن به‌طور مستقیم با مسائل کلیدی و بسیاری از فشارهای عصبی که پدران با آنها روبرو می‌شوند، بررسی برخی تحقیقات روانشناسی در خصوص پیشرفت کودکان، در خصوص برخی مسائل مربوط به والدین به خصوص پدری کردن

مسائلی است که در این کتاب بررسی خواهند شد. بررسی برخی مسائل پر دردرس مانند پدر خواندگی و تغییر روابط میان والدین را پس از بچه‌دار شدن بررسی می‌کند. هم چنین توصیه‌های باارزشی را در مورد مشکلاتی که تمام پدران با آنها مواجه می‌شوند نظیر، چگونگی حفظ پیوند میان پدر و فرزند، چگونگی فراهم کردن روشهای انضباطی قابل درک، بازی کردن، و کنترل بدخلقی‌ها و آسیب‌های روحی نوجوانان را ارائه می‌کند.

نویسنده کتاب، دیوید کوهن، روانشناس است. به سبکی شگفت‌انگیز و داستان‌گونه و با کمک گرفتن از تحقیقات وسیع خود، با این کتاب به مردان تمام آنچه را که برای پدر بودن نیاز دارند در میان می‌گذارد.

دیوید کوهن به عنوان یک روانشناس آموزش دیده است و نویسنده و سازنده فیلم نیز می‌باشد. وی تازه‌های روانشناسی را در مجله‌ای گردآوری می‌کند که پس از آن، این تازه‌ها به تولیدات تلویزیونی و فیلم تبدیل می‌شود. او هم مانند شما که در تمام طول زندگیتان بوده‌اید و هستید، پدر و پدرخوانده است.