فيليبا بيري

الكتاب الذي تتمنى لو قرأه أبواك

وسيكون أطفالك سعداء لأنك قرأته

www.ketab.ir

ترجمة
رائد الحكيم

سرشناسه	:	پری، فیلیپا، ۱۹۵۷ - م. Perry, Philippa
عنوان و نام پدیدآور	:	الکتاب الذی تتمنی لو قراه ابواک و سیکون اطفالک سعداء لانک قرأته/فیلیپا بیری؛ ترجمه راند الحکیم.
مشخصات نشر	:	قم: کتاب قاصدک، ۲۰۲۴ م.= ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۳۳۵ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س‌م.
شابک	:	978-622-5411-87-6
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	زبان: عربی.
یادداشت	:	عنوان اصلی: The book you wish your parents had read : (and your children will be glad that you did), 2020 .
یادداشت	:	کتاب حاضر در زبان فارسی با عنوان «کتابی که آرزو می‌کنید والدینتان خوانده بودند: فرزندانتان از اینکه آن را خوانده‌اید خوشحال خواهند شد» منتشر شده است.
عنوان دیگر	:	کتابی که آرزو می‌کنید والدینتان خوانده بودند: فرزندانتان از اینکه آن را خوانده‌اید خوشحال خواهند شد.
موضوع	:	رفتار والدین Parenting والدین و کودک Parent and child
شناسه افزوده	:	حکیم، راند، مترجم
رده بندی کنگره	:	۸/HQ۷۵۵
رده بندی دیویی	:	649/1
شماره کتابشناسی ملی	:	9576967

www.ketab.ir

منشورات كتاب قاصدك
QASDAK BOOK PUBLICATION

الكتاب الذي تتمنى لو قرأه أبواك
وسيكون أطفالك سعداء لأنك قرأته

تأليف: فيليبا بيري

ترجمة: رائد الحكيم

الناشر: كتاب قاصدك

الكمية: 500 نسخة

الطبعة: الأولى - سنة 2024

www.qasdak.com
Iraq (+964) 7810004505
Iran (+98) 9900900340
Iran (+98) 25 37730007
إيران - قم - مجمع ناشران

ISBN: 978-622-5411-87-6

المحتويات

تمهيد	٩
تقديم	١١
الجزء الأول: إرث التربية	١٥
الجزء الثاني: البيئة المحيطة بالطفل	٤٧
الجزء الثالث: السمع	٧٣
الجزء الرابع: التأسيس	١١٩
الجزء الخامس: شروط الصحّة العقلية	١٨١
الجزء السادس: السلوك نوعٌ من أنواع التواصل	٢٣٧
خاتمة	٣٣٣

www.ketab.ir

تمهيد

لا يتناول هذا الكتاب موضوعَ تربية الأطفال بشكل مباشر.

لن أخوض في تفاصيل إفطام الأطفال أو تدريبهم على استخدام قعّادة الأطفال.

يتحدث هذا الكتاب عن بناء العلاقات مع أطفالنا، وعوائق التواصل الجيد، والطرق الممكنة لتعزيز هذا التواصل.

يناقش الكتاب طرق نشأتنا وتأثير ذلك في الطريقة التي نربّي بها أطفالنا، والأخطاءَ التي سنرتكبها – خاصة تلك التي حاولنا جاهدين تفاديها – وكيفية معالجتها.

لن تجدوا في هذا الكتاب الكثير من النصائح والخدع والألعاب المبتذلة، وربما يزعجكم ذلك أحياناً أو يُغضبكم أو ربما يجعل منكم مربّينَ أفضل.

لقد كتبتُ الكتابَ الذي كنت أتمنى لو أنني قرأته عندما صرت أمّاً، وأتمنى من كل قلبي لو أن والديّ قد قرآه.

www.ketab.ir

تقديم

شاهدتُ مؤخراً فقرة للكوميدي مايكل ماكنتاير قال فيها إن هناك أربعة أشياء يجب أن نفعلها مع أولادنا: أن نُلبِسَهم، ونطعِمَهم، ونغسّلهم، ونُنَيّمهم. قال إنه قبل أن يصبحَ أباً كان يتخيل أن تربية الأطفال تتمحور حول الجري في المروج والتنزه والأكل في أحضان الطبيعة. لكن الحقيقة أثبتت أن كل يوم عبارة عن معركة مستمرة لجعلهم يقومون بهذه الأشياء الأربعة الأساسية. كان الجمهور يضحك وهو يشرح كيف كان يحاول إقناعهم أن يغسلوا شعورهم، أو يرتدوا معاطفهم، أو يخرجوا من المنزل، أو يأكلوا الخضار. كان الضحك صادراً عن آباء وأمهات، أشخاص مثلنا اختبروا هذه المشكلات الناجمة عن تربية الأطفال. فتربية الأطفال عمل شاق يمكن أن يكون مملاً أو محبِطاً ومخيّباً ومرهقاً، كما يمكن أن يكون في الوقت نفسه مليئاً بالمتعة والفرح والحب والروعة.

عندما تغرق في التفاصيل الصغيرة لصحون الطعام، وأمراض الأطفال، ونوبات البكاء والنزق (عند الأطفال والمراهقين على حد سواء)، أو عندما تنتهي من عملك اليومي لتعودَ إلى عملك

www.ketab.ir

الحقيقي الذي يتضمن تنظيف الكرسي من بقايا الموز العالقة في الشقوق، أو رسالة أخرى من مدير المدرسة يطلب فيها حضورك إلى المدرسة، فمن الصعب أن تقيّمَ أداءك كمربٍّ من منظور موضوعي محايد. يهدف هذا الكتاب إلى تقديم تلك الصورة الكبيرة التي تساعدك على التمييز بين الأشياء المهمة والأشياء التافهة وما يمكنك أن تفعله لتساعد أطفالك على تحقيق ذواتهم وطموحاتهم.

يكمن جوهر التربية في العلاقة التي تبنيها مع أطفالك. فلو كان الناس نباتات لكانت العلاقة بمنزلة التربة. فالعلاقة تدعم وتغذي وتحض على النمو أو تقف عائقاً في طريقه. فمن دون هذه العلاقة التي تحقق للطفل سنداً يتكئ عليه فإن إحساسه بالأمان سيتزعزع. إذ يجب أن تكون هذه العلاقة مصدراً للقوة بالنسبة إلى طفلك وإلى أطفاله في يوم من الأيام أيضاً.

بصفتي معالجة نفسية، استمعتُ وتحدثت إلى أشخاص يعانون من المشكلات المختلفة التي تنطوي عليها تربية الأطفال. وقد مكّنني عملي هذا من الاطلاع على الطرق التي تتدهور بها العلاقات وكيفية ترميمها ثانية. يهدف هذا الكتاب إلى التركيز على الأشياء العوامل المهمة في التربية. ويشمل ذلك مواضيعَ تتعلق بالطريقة التي يجب أن تتعاطى فيها مع المشاعر – مشاعرك ومشاعر أطفالك – وكيف تقترب من أطفالك في محاولة لفهمهم أكثر وتتواصل معهم بشكل حقيقي عوضاً عن الانزلاق في تلك الأنماط الجامدة حول النزاع والانسحاب.

www.ketab.ir

أعتمد في هذا الكتاب على مقاربة التربية من منظور طويل الأمد وليس على مجموعة من النصائح والخدع. إذ إن اهتمامي ينصبُّ على الطريقة التي نتعامل فيها مع أطفالنا وليس على الأساليب التي تمكّننا من استغلالهم والتحكم فيهم. لذلك أشجع قرائي على التمعّن في نشأتهم لاستخلاص الإيجابيات والتخلص من السلبيات والإفادة من ذلك كله في تربيتهم لأطفالهم وأولادهم. لذلك سأتطرق إلى الأساليب التي يمكننا من خلالها تطوير علاقاتنا وجعلها مناخاً مناسباً لتنشئة أطفالنا. كما أنني سأبيّن التأثيرَ الذي تحمله مواقفنا أثناء فترة الحمل في الرابطة التي تتشكل مع أطفالنا في المستقبل، وكيفية التعامل مع الرضيع والطفل والمراهق والأولاد في سنوات النضج الأولى بحيث ننجح في تأسيس علاقة تكون مصدراً لقوتهم وتحقق لك الرضى في الوقت نفسه. كل هذا سيؤدي بالنتيجة إلى الحدّ من المشكلات الناشئة عن إلباس أطفالك، وإطعامهم، وغسيلهم، ووضعهم في السرير.

هذا الكتاب ليس موجهاً للأهالي الذين يحبون أولادَهم فقط، بل أيضاً لأولئك الذين يرغبون في تقدير أولادهم والإعجاب بهم.

www.ketab.ir