

# مادر کاف

نوشتهٔ حبی. ا. فراست  
ترجمهٔ دکتر مهرداد ابراهیمی



زیر نظر  
دکتر محمد ولی سهامی

فراست، جو  
مادر کافی / نوشته جی. ا. فراست؛ ترجمه مهید ابراهیمی، زیر نظر  
محمّدولی سهامی، - تهران: زوّار، ۱۳۸۶.  
[۲۶۴] ص.

ISBN 978 - 964 - 401 - 246 - 4

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا،

عنوان اصلی:

Supernanny: how to get the best from your children, 2005.

رفتار والدین، ۲. کودکان - سرپرستی، ۳. کودکان - انضباط.  
الف. ابراهیمی، مهید، ۱۳۴۸ - مترجم: ب. سهامی، محمّدولی، ویراستار.  
ج. عنوان.

۶۴۹/۶۴ ۱۱۰۷۵۵/۸۵

۱۳۸۵

م ۸۵ - ۷۵۵۵

کتابخانه ملی ایران



انتشارات زوّار

- مادر کافی
- نوشته‌ی جی. ا. فراست
- ترجمه‌ی دکتر مهید ابراهیمی
- زیر نظر دکتر محمّدولی سهامی
- ویراستاران نگار رضایی - پدram نوری
- طرح روی جلد مریم کهوند
- حروفچینی، صفحه‌آرایی و آماده‌سازی چاپ شرکت قلم
- نظارت بر چاپ و صحافی فرناز کریمی
- چاپ خاشع
- نوبت چاپ / پنجم پاییز ۱۳۹۴
- شمارگان ۱۱۰۰ نسخه
- شابک ۴ - ۲۴۶ - ۴۰۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

□ تهران: خیابان انقلاب؛ خیابان دوازدهم فروردین؛ نیش شهیدنظری؛ پلاک ۲۷۸

□ تلفن: ۰۳ ۶۶۴۶۲۵ - ۶۶۴۸۳۴۲۳ - ۶۶۴۸۳۴۲۴؛ نمابر: ۶۶۴۸۳۴۲۴

□ قیمت: ۱۵۵۰۰ تومان

... این کتاب در عمل به جای آوردن تشکری است از

همسر و همراهم Jan (زهرا)

که مادریش را با دو فرزندم نظاره کردم

و بیش از آنچه در کتاب‌ها خوانده بودم

از او آموختم.

محمدولی سهامی

WWW.30BOOK.COM

## دیباچه

من مدت‌ها قبل و از طریق سری برنامه‌های تلویزیونی Supernanny با کارهای خانم جو فراست<sup>۱</sup> آشنا شده بودم و پیشنهادها و نحوه عملکردشان را می‌پسندیدم تا اینکه چند ماه پیش در لندن، از انتشار کتاب حاضر مطلع شدم. به نزدیک‌ترین کتاب‌فروشی محل اقامتم<sup>۲</sup> مراجعه کردم اما با شرایط غیرمنتظره‌ای روبه‌رو شدم چرا که برای ورود به این شعبه کوچک، باید در صحنه به طول بیش از صد متر منتظر می‌ایستادم. تصمیم گرفتم به شعبه دیگری بروم که چشمم به تابلوی کوچکی افتاد که بر روی آن نوشته شده بود: «امروز خانم فراست در این شعبه حضور دارند و می‌توانید با ایشان آشنا شده و از نزدیک با وی صحبت کنید». این موضوع را به فال نیک گرفته و در انتهای صف ایستادم. در هنگام امضای کتاب، گفتگوی کوتاهی با هم داشتیم و ایشان چندین توصیه عملی و مفید در مورد بچه‌های سرسخت - که اگر دکترای مادر آزاری نداشته باشند، حداقل فوق‌لیسانس دارند - به بنده ارائه نمودند. کسانی که حرف‌های مرا شنیده یا خوانده‌اند، شاید به یاد بیاورند، من اغلب می‌گویم: «تربیت کودک، هزار راه دارد اما آن هزار راه مربوط به دوران پس از پنج سالگی

1. Jo Frost

۲- شعبه‌ای از کتاب‌فروشی‌های زنجیره‌ای W. H. Smith

است.» زیرا پس از این دوره است که می‌توان بر اساس انتظارات والدین، وضعیت اقتصادی - اجتماعی - فرهنگی، نظام ارزشی و تجربه پدر و مادر، برای آموزش فرزندان پیشنهادهایی مطرح کرد. البته بهتر است بدانید؛ در پنج سال نخست، کودک نیاز به آموزشی جدی و مستقیم ندارد زیرا به‌طور طبیعی تحولات و تغییرات را پشت سر می‌گذارد و نقش اصلی مادر این است که این تحولات را شناخته، با آنها بدون اضطراب مواجه شده و سعی نکند کودک را در این مسیر سریع‌تر به پیش براند.

به یاد داشته باشید، نوزادان نیازهای خود را واضح، آشکار و باگریه اعلام می‌کنند؛ بنابراین در ابتدا به کودک اجازه دهید تقاضا کند و سپس خواسته‌اش را اجابت نمایید. والدین عزیز فرصت دهید، نوزاد مراحل رشد را بتدریج طی کند یعنی یاد بگیرد: غذا بخورد، ادرار و مدفوعش را کنترل نماید و لباسش را بپوشد. البته اضطراب مادر می‌تواند هر یک از این مراحل را به بحرانی برای خانواده مبدل سازد؛ به این معنا که اگر کودک متوجه شود، با آورده نکردن خواسته‌ها و انتظارات پدر و مادر قادر به جلب توجه آنان می‌باشد، شدت از انجام این امور خودداری کرده و اضطراب مادر را افزایش خواهد داد و همین حس است که کنترل اوضاع به دست کودک می‌افتد. این قانون را همواره به‌خاطر بسپارید: کودک، توجه شما یعنی چهره، چشم‌ها و صدای شما را می‌طلبد و هرگز از آن سیر نمی‌شود.

از طرف دیگر او تفاوتی بین اینکه تحسینش کنید یا آنکه حتی اگر تحملتان به پایان رسیده، داد و فریاد کرده و جنجال به راه بیندازید، قایل نمی‌شود. شاید حتی داد و فریادتان برایش مطلوب‌تر باشد چون در عمل برای او راحت‌تر است که با جیغ و فریادش شما را - که هراسان و مضطرب شده‌اید - به سوی خود بکشاند و توجهتان را جلب کند. او این شگرد را با موفقیت اجرا خواهد کرد و در این مورد کوچک‌ترین تردیدی به خود راه نمی‌دهد.

اگر کودک با رفتاری خاص - چه منفی و چه مثبت - موفق به جلب توجه والدین گردد، بدون تردید آن رفتار را ادامه خواهد داد زیرا از نظر او این رفتار در جلب

توجه والدین مؤثر واقع شده و بهیچ عنوان در مورد ناشایست بودن این رفتار با آنان همعقیده نخواهد بود.

هرگز فراموش نکنید، در این میان هیچ‌کس مقصر نیست زیرا نوزاد به‌طور غریزی سعی می‌کند مادر را نزد خود نگاه دارد تا امکان بقایش افزایش یابد؛ اگرچه مادر را نیز غریزه‌ای بسیار قوی - در انسان غریزه مادری حتی از غریزه بقا قوی‌تر است - به طرف نوزاد گریان و بی‌تاب می‌کشاند. من تردید ندارم؛ اگر غریزه مادری به این شدت نبود، بقای نسل انسان امکان‌ناپذیر بود. بهتر است بدانید؛ فرزندان ما - برخلاف سایر پستانداران - بسیار ناتوان به دنیا می‌آیند. بدین معنا که قادر به دنبال کردن مادر نیستند و بجز شیر مادر غذای دیگری برایشان تعیین نشده است، توانایی مقابله با سرمای محیط را ندارند و بدون پوشش مناسب و یا تماس مستقیم با بدن مادر، قادر به حفظ حیات خود نیستند، علاوه بر همه این موارد، قدرت دفاع از خود را نداشته و فقط حمایت صد در صد مادر است که عامل بقای آنان محسوب می‌شود.

در گذشته‌های دور که شرایط زندگی بسیار دشوار بود و مادر نیز حامی و یابوری نداشت، این غریزه قدرتمند تنها حامی نوزاد به حساب می‌آمد و برای بقای نسل انسان ضرورت داشت اما اکنون شرایط زندگی انسان‌ها دچار تحوّل اساسی شده، در حالی که غریزه مادری به همان قوت گذشته باقی مانده است. اما چرا مادر خوب، مادر کافی است نه مادر کامل؟

تصوّر کنید؛ مادری که مدام با اضطراب و وحشت، از کودکش مراقبت می‌کند و بهیچ چیز دیگری - حتی به خودش - توجه نمی‌کند، چه پیغامی به کودکش می‌دهد؟ در عمل به او می‌گوید، دنیا محل بسیار خطرناکی است و باید منتظر فاجعه بود، همواره باید در کنار یکدیگر بمانیم زیرا هر لحظه ممکن است گرگ یا خرسی در کمین؛ یا زلزله، کشتار و طوفانی در پیش باشد. به خاطر بسپارید؛ مادر مضطرب بدون حضور کودک احساس آرامش نمی‌کند، حتی اگر مطمئن باشد که هیچ خطری

فرزندش را تهدید نمی‌کند. گرچه پس از تولد، مادر و نوزاد در ظاهر و به‌طور فیزیکی از هم جدا می‌شوند اما در واقع توسط سیمی نامرئی به یکدیگر متصل هستند و این احساسی طبیعی است که همه مادران کم و بیش آن را تجربه می‌کنند. در این دوران که مادر و کودک از نظر عاطفی به یکدیگر وابسته هستند، دورانی طلایی برای رشد عاطفی نوزاد مهیا می‌شود که به آن پیوند اولیه<sup>۱</sup> می‌گوییم. کودک در طی این دوران باید عشق و سایر نیازهایش را بدون قید و شرط دریافت کند تا حس اعتماد و امنیت در او شکل بگیرد. در حقیقت نوزادی که این مرحله را تجربه نکند، در آینده با مسایل و مشکلات عاطفی اساسی و عده‌ای روبه‌رو خواهد شد. در همین دوره، همسر داری - در اکثر موارد - در درجه دوم اهمیت قرار گرفته و پدران احساس می‌کنند در این رابطه سه نفری یا مثلثی در حاشیه قرار گرفته‌اند که در حقیقت، این مسئله بهایی است که آنان برای پدر شدن می‌پردازند.

در این مرحله نوزاد، بیش از هر کسی به مادر احتیاج دارد و مادر نیز این مسئله را حس می‌کند. مادر و نوزاد با هم یکی هستند، درد یکی درد دیگری است و به‌طرز معجزه‌آسایی از حال همدیگر باخبرند. در این دوران به نفع فرزند شماست که مادر، راحت و خوشحال باشد زیرا کودک همان حس را دریافت می‌کند ولی اگر مادر نگران و مضطرب باشد، همان احساس و علایم نگرانی و اضطراب در فرزندش نیز به وجود می‌آید که بی‌شک در سرنوشت نوزاد و شکل‌گیری شخصیت او نقش مخربی خواهد داشت. مادر همواره نگران است که می‌داند فرزندش در خطر باشد یا من مادر کاملی نباشم، شاید گریه او به این معناست که من مادر خوبی نیستم و با توجه به اینکه مرتب گریه می‌کند، به احتمال فراوان در انجام کارها کوتاهی کرده‌ام و بدین ترتیب او مورد آزار قرار گرفته و . . . به هر ترتیب این قبیل احساس‌های مخرب بوسیله سیمی نامرئی به کودک منتقل شده و باعث ایجاد استرس و در نتیجه بی‌تابی و گریه بیش‌تر وی می‌گردند. از طرف دیگر به دنبال این قبیل بی‌تابی‌های کودک، بر

احساس گناه و اضطراب مادر نیز افزوده می‌شود. پس هرگز اجازه ندهید که اضطراب در شما شکل بگیرد؛ به خود شک نکنید، مطمئن باشید که اکثر مادران نیز در ابتدا همین احساس نگرانی را داشته‌اند ولی موفق شده‌اند بر آن چیره شوند.

به خاطر بسپارید؛ نوزاد شما بیش از چهار کار اصلی ندارد: خوردن، خوابیدن، گریستن و دفع کردن. بنابراین گریه بچه همیشه علامت درد و بیماری نیست و مادران باتجربه می‌دانند که گریه او معنای مختلفی دارد: درد، درخواست، جلب توجه (بیش تر شبیه نق‌نق است)، اعتراض و لجبازی. پس سعی کنید انواع گریه فرزندتان را بشناسید زیرا فقط گریه درد و درخواست، نیاز به توجه شما دارد. البته توجه بدون اضطراب! و در مورد گریه‌های دیگر، توجه نسبی یا بی‌اعتنایی کافی است. اگرچه بی‌اعتنایی - و حتی کم توجهی - به گریه نوزاد برخلاف غریزه قدرتمند مادری بوده و برای او امر دشواری است ولی باید بدانید، مادرانی که بموقع توجه نشان می‌دهند و بجای بی‌اعتنایی می‌کنند - چه در مقابل گریه و چه در برابر سایر رفتارهای ناخواسته کودکان - مادرانی هستند که هم به خود و هم به فرزندشان احترام می‌گذارند. من مادرانی را که بدون اضطراب با رفتار ناخواسته بچه‌ها روبه‌رو می‌شوند و نقش‌های مادری، همسری و اجتماعی خود را بدرستی ایفا می‌کنند؛ مادر کافی می‌نامم. بی‌شک تربیت کودک نیز به معنی عشق ورزیدن و توجه کردن به او بدون سختی کشیدن و شکنجه شدن است.

به دوران پیوند اولیه باز می‌گردیم، در نظر داشته باشید؛ طول این دوران از نظر حقوقی بسیار پُر اهمیت است زیرا در وضع قوانین کار و مدت مرخصی زایمان مادران شاغل تاثیرگذار می‌باشد. مدت دوره پیوند اولیه با توجه به عرف، سنت و فرهنگ در جوامع مختلف، متفاوت است و به‌طور معمول در آلمان و انگلستان حدود یک‌و نیم تا دو سال، در ایتالیا و اروپای مرکزی طولانی‌تر و حتی نزد اعراب و ما ایرانیان به سه تا چهار سال نیز می‌رسد. اگر این رابطه تنگاتنگ پس از دو سالگی نیز ادامه یابد، نه تنها مادر و کودک از نظر عاطفی وابسته به هم باقی می‌مانند، بلکه



بین مادر و پدر شکافِ عاطفی ایجاد می‌گردد. این رابطه در ستین دوازده تا هجده ماهگی حیاتی است و پس از این مدت می‌تواند تبدیل به رابطه‌ای بیمارگونه شود که آن را درآمیختگی عاطفی یا وابستگی بیمارگونه می‌نامیم. برای مثال جدایی از مادر برای کودکِ هفت‌ساله‌ای که هنوز از نظر عاطفی وابسته به مادر است، یا او می‌خواهد، افکار مادرش را می‌خواند و مادر هم افکار و ذهنیات او را می‌داند، غیرقابل تحمل است؛ چنین بچه‌ای در عین حال مادرش را کتک می‌زند، به او آزار می‌رساند، مهدکودک یا مدرسه نمی‌رود، اجازه نمی‌دهد پدر و مادر با هم صحبت کنند و با ایجاد مزاحمت، گریه کردن یا اعمال خشونت مانع وجود رابطهٔ مطلوب بین آن دو می‌شود. در این شرایط پدر نیز خارج از صحنه است، بیش‌تر اوقات خود را صرفِ کار می‌کند، اغلب در منزل نیست و وقتش را با دوستان یا والدین خود می‌گذراند؛ در نهایت رابطهٔ زوجین در چنین خانواده‌ای در معرض خطری جدی قرار می‌گیرد.

بنابراین باید پس از یک تا دو سالگی، فاصلهٔ عاطفی مادر و کودک بیش‌تر شود، پدر به رابطه بازگردد و دوباره جایگاه خود را در خانواده مستحکم کند. درآمیختگی عاطفی پدیدهٔ بسیار شایعی بوده و پیشگیری از آن بخش مهمی از وظایف والدین را در پنج سال نخست زندگی کودکشان تشکیل می‌دهد. عملی‌ترین راه پیشگیری، ایجاد رابطهٔ نزدیک بین پدر و فرزند است. به این معنا که پدر در حمام کردن، لباس پوشاندن، غذا دادن و بازی کردن با کودک، مشارکت فعال داشته باشد. بدین ترتیب مادر هم می‌تواند در کنار نقشِ مادری، نقشِ همسری خود را دوباره از سر بگیرد.

آخرین توصیهٔ من به مادران ایرانی که پُر عاطفه و دارای توانایی ذاتی در زمینه تربیت فرزندانشان هستند، این است؛ مادری که عشق بورزد، تشویق کند، بموقع بی‌اعتنایی و تویخ (نه توهین) نماید، به خود احترام و برای خود و همسرش وقت بگذارد، مادری کافی است. بنابراین به خود اعتماد کنید و نگران این پدیدهٔ طبیعی نباشید زیرا مادران پیش از پیدایش متخصصان و فنّ آموزان، از عهدهٔ تربیت



دکتر محمدولی سهامی  
فوق تخصص روانپزشکی کودک و خانواده  
مدرس سابق کالج سلطنتی روانپزشکان انگلیس

می شد نام این کتاب را مادر عالی، مادر کامل، مادر برتر یا مانند آن‌ها گذاشت اما تعجب نکنید اگر به شما بگویم مادر کامل نه تنها مادر مفیدی نیست بلکه شاید مضر نیز باشد و آنچه فرزندان آن - بویژه در سال‌های ابتدایی زندگی - به آن احتیاج دارند، مادر کافی است.

این کتاب مراحل رشد را در پنج سال اول زندگی توضیح داده و شما را در چگونگی گذران این مراحل حساس و کلیدی راهنمایی خواهد کرد. علاوه بر این کتاب می‌کوشد این حقیقت را به شما یادآور شود که کودک در این دوره بیش‌تر به نظارت و همراهی بدون اضطراب مادر نیاز دارد تا آموزش‌های مستقیم وی. هرچند که روی داده‌های طبیعی در جریان رشد و تکامل کودک از قبیل شیر خوردن، آشنا شدن با غذای سفره، راه افتادن، کنترل ادرار و مدفوع، خوابیدن، لباس پوشیدن و حتی رفتن به مهد کودک یا کودکستان می‌تواند بی‌دردسر سپری شوند و شما از آن‌ها لذت ببرید اما در عین حال هر کدام ممکن است به مشکل و نگرانی والدین تبدیل شوند.

بدون تردید شما نیز می‌توانید از مراحل رشد و نمو فرزندان لذت ببرید به شرطی که بدانید باید چه کاری را انجام دهید و از آن مهلتی که از انجام چه اعمالی بپرهیزید.

نویسنده این کتاب خانم Jo Frost است که شاید با نوع کار و توصیه‌های او در برنامه‌های تلویزیونی Supernanny آشنا شده باشید و همکارم دکتر مهدی ابراهیمی نیز ترجمه کتاب را با دقت و توانایی انجام داده‌اند. مطالعه مطالب این کتاب برای کسانی که چشم‌انتظار فرزندی هستند و والدینی که کودکان کم‌تر از شش سال دارند، جزء باید‌هاست و خواندن آن را به تمام والدین امروز و پدران و مادران آینده توصیه می‌کنم.



انتشارات زوار

ISBN 964-401-246-1



9789644012464