

فصل اول تولد تا سه سالگی

- موضوع سن و سال ۱۷
- ۱- نوزادی (Newborn) ۱۷
- ۲- دوران شیرخوارگی (Infancy) ۱۸
- ۳- نونهالی (Toddler) ۱۸
- ♦ ویژگی‌ها و خصوصیات کودک از تولد تا ۳ سالگی ۲۰
- یادگیری «به همراه شرطی شدن» (Conditioning) ۲۰
- مکانیزم «همانند سازی» (Identification) ۲۱
- نتیجه‌گیری «(Conclusion)» ۲۲
- واکنش نشان دادن (Reaction) ۲۲
- اطمینان کردن «(Trust)» ۲۳
- امنیت داشتن ۲۴
- آرامش داشتن ۲۴
- اعتماد به نفس «(Self confidence)» ۲۵
- امیدواری ۲۶
- خوشبینی و بدبینی ۲۶
- مثبت و منفی بودن ۲۷
- سازنده و ویرانگر بودن ۲۸
- ♦ رعایت ۱۰ نکته در ۱۴ ماه اول کودک ۲۶
- ۱- تولد ۲۹
- اگر تولدی بد وجود داشته باشد چهار مشکل اصلی به وجود می‌آید ۲۹

• شـ عـ اـ م
همیشه این بوده
که زندگی را
آنقدر با کار خوب
پر کنید، که وقت
برای کار بد و
فکر بد باقی
نماند و در
فصوص بپه‌ها
هم همین است.
اگر بپه‌ها را به
کار خوب وادارید
نه کار بد می‌کنند
و نه فکر بد "

- ۲- درد و رنج در ۱۴ ماه اول زندگی ۳۱
- ۳- نوازش (stroke) ۳۲
- ۴- تحریک و حتی تحرک و برانگیختن (درگیر و فعال کردن کودک در زندگی) ۳۴
- ۵- یکنواختی و شباهت ۳۴
- ۶- برآوردن بلافاصله‌ی نیازهای کودک ۳۶
- ۷- سلامت فیزیکی و روانی پدر و مادر و اطرافیان ۳۷
- ♦ **یک واقعیت آزاردهنده** ۳۷
- **افسردگی بعد از زایمان** ۳۷
- ۸- دانایی، توانایی و امکانات مالی خانواده ۳۹
- ۹- عشق، محبت، دوستی و صمیمیت در محیط خانواده ۴۰
- ۱۰- آغوش مادر- شیر دادن مادر ۴۳
- ♦ **مروری بر تولد** ۴۴
- **وضع حمل** ۴۴
- **بودن فرد مورد انتظار مادر در هنگام زایمان** ۴۴
- **چرایی دانستن جنسیت فرزندان** ۴۵
- **بند ناف** ۴۸
- **آغوش مادر** ۴۸
- **ارتباط برقرار کردن کودک با صداها** ۴۸
- **نگاه کردن به کودک** ۴۹
- **"بو" قویترین نیروی ارتباطی** ۴۹
- **حافظه‌ی کودک** ۵۰
- **چند نکته در مورد مادران** ۵۰

• پدری و
مادری دو
گوش شنوا
می‌فواهد نه
یک زبان
گویا "

- احساس نداشتن به فرزند ۵۰
- حالت افسردگی و اضطراب در مادر ۵۱
- نام فرزند ۵۱
- ♦ به چند نمونه از پرسشهای والدین توجه نمایید ۵۲
- ♦ شیر دادن مادر به فرزند و نکات مربوط به آن ۵۸
- ♦ دلایل عدم شیر دادن مادر به کودک ۶۰
- ♦ شیر اول مادر یا «آغوز» یا «ماک» (Colostrum) ۶۲
- ♦ فواید شیر خشک یا شیری غیر از شیر مادر ۶۵
- کودکان در وقت شیر خوردن از چند چیز پرهیز می کنند ۶۷
- «تثبیت دهانی» (Oral Fixation) ۶۹
- مسائل و مشکلات روانی تثبیت دهانی در کودک ۷۰
- ۱- وابستگی ۷۰
- ۲- پرتوقع و پراتنظار ۷۰
- ۳- زخم زبان و نیش زبان ۷۱
- ۴- بسیار ساده دل هستند ۷۱
- ♦ گرفتن کودک از شیر مادر و نکات مربوط به آن ۷۳
- ♦ از شیر گرفتن کودکی که با شیر خشک تغذیه شده است ۷۴
- ♦ خواب کودک ۷۶
- رؤیا یا خواب دیدن ۷۹
- ساعت مغزی ۸۰
- تغذیه مناسب و تأثیر آن در خواب کودک ۸۲

• تنها هنر

زندگی فهمیدن

دیگران است نه

فهمان

فردمان "

- نکاتی درباره جای خواب و رختخواب کودک.....
- نکات ضروری در ارتباط با خواب کودکان و بزرگسالان..... ۸۶
- نکته‌ی مهم در خصوص مرحله‌ی فعال در خواب کودک..... ۸۷
- در رابطه با خوابیدن، کودکان به سه دسته تقسیم می‌شوند..... ۸۸
- ♦ **نظافت کودک**..... ۹۰
- شست‌وشوی کودک..... ۹۰
- واکسیناسیون کودک..... ۹۱
- موضوع «انتخاب» در زندگی کودک..... ۹۲
- ♦ **چشم و بینایی کودک**..... ۹۳
- ♦ **لمس کردن و تماس با بدن کودک**..... ۹۷
- درجه حرارت محیط اطراف کودک..... ۹۸
- دندان‌های کودک..... ۹۸
- حس چشایی در کودک..... ۹۹
- حس بویایی در کودک..... ۹۹
- حس شنوایی در کودک..... ۹۹
- ♦ **آموزش زبان فارسی و یا هر زبان دیگر به کودک**..... ۱۰۵
- ♦ **کودک در آغاز کودکی «شخصیت» ندارد بلکه دارای «خلق و خو» است**..... ۱۰۸
- فرآیند آموزش در کودکی و بزرگسالی از نظر پیازه..... ۱۱۰
- ۱- درونی سازی، مانند گردی یا مانند گرای (Assimilation)..... ۱۱۰
- ۲- دگرسازی یا همسازی..... ۱۱۰
- **مراحل چهارگانه تولد تا بزرگسالی**..... ۱۱۳
- ۱- تولد سلولی..... ۱۱۳

• هر وقت ۲۵

درصد چیزهایی را

که می‌خواهید به

دست آورید و

برای آن کار و

کوششی کردید و

به آن رسیده‌اید،

با آن در صدد

راضی باشید. "

۱۱۳	۲- تولد زیستی (قدم به دنیا گذاشتن).....
۱۱۳	۳- تولد روانی.....
۱۱۳	۴- تولد اجتماعی.....
۱۱۵	• نکاتی در مورد روروئک.....
۱۱۶	۱- مفهوم علیت (Causality).....
۱۱۷	۲- مفهوم ثبات (Permanent Object).....
۱۱۸	• اضطراب غریبه یا غریبه‌ها (Stranger Anxiety).....
۱۱۹	• اضطراب نزدیکی و دوستی و صمیمت.....
۱۲۰	• اضطراب جدایی (Separation Anxiety).....
۱۲۱	• قایم باشک.....
۱۲۳	• احساس بد کودک از عکس و فیلمهای خود.....
۱۲۵	♦ مشکلات ارتباطی در بزرگسالی.....
۱۲۵	• مکانیزم «جانشین سازی» برای غلبه بر «اضطراب جدایی» توسط کودک.....
۱۲۶	• گریه کردن در کودکان.....
۱۲۶	• کودک در ۳ ماهگی ۵ نوع گریه دارد.....
۱۲۹	♦ دگرگونیهای کودک بعد از ۱ سالگی.....
۱۲۹	۱- راه رفتن.....
۱۲۹	۲- کودک فهمی تازه پیدا می‌کند.....
۱۲۹	۳- حرف می‌زند و یا صداهایی را از خود در می‌آورد تا پیامش را برساند.....
۱۲۹	۴- او می‌خواهد دنیا را لمس و حس کند.....
۱۳۰	۵- مایل است همه چیز را آزمایش کند.....
۱۳۰	۶- درگیر چالش و مبارزه می‌شود.....

• یکی از

گرفتاری‌های

بزرگ این است

که ما به پای این

که فردمان تغییر

کنیم، می‌فواهیم

دیگران تغییر

کنند. "

- ۷- تخیلات و تصورات کودک، مهم است..... ۱۳۰
- ۸- کودک به حرکات بدنی نیز علاقه‌مند است..... ۱۳۱
- ۹- میل کودک به کشف..... ۱۳۱
- ۱۰- خودمختاری و آزادی..... ۱۳۲
- ♦ **میل به جستجوگری و کنجکاوی**..... ۱۳۲
- **کودک در این دوره از طریق دو مکانیزم کارها را انجام می‌دهد.**..... ۱۳۲
- ۱۱- به خاطر رسیدن به هدف‌هایش مقلد می‌شود و تکرار می‌کند..... ۱۳۲
- **آزاد گذاشتن کودک**..... ۱۳۵
- **آیا کودک باید آزاد باشد یا خیر؟**..... ۱۳۶
- **مفهوم آزادی در دوران نونهالی**..... ۱۳۶
- **مقصود از آزادی در دوران کودکی**..... ۱۳۸
- **استقلال و آزادی یا شک و تردید**..... ۱۴۰
- **چند مشکل اصلی و اساسی در کودکان**..... ۱۴۲
- نادان است و از نادانی خودش خبر دارد..... ۱۴۲
- ناتوان است و از ناتوانی خود خبر دارد..... ۱۴۲
- نیازمند است..... ۱۴۲
- اشتباه کار است..... ۱۴۳
- ♦ **فکر، خیال و تخیل بد و منفی کودک**..... ۱۴۳
- ♦ **وسواس در برخی از کودکان (Obsession)**..... ۱۴۴
- ♦ **سه حالت یا وضعیت کودک بین سن ۱ تا ۳ سالگی**..... ۱۵۰
- **پدر و مادر من خوب هستند و من خوب نیستم**..... ۱۵۰
- **من خوب نیستم و بدم و تو هم خوب نیستی و بدی**..... ۱۵۱

• بسیاری از
مردم هستند که
بارها عرض
کردم، نگران
کفش فور هستند
اما نگران پای
فور نیستند،
نگران عینک فور
هستند اما نگران
پشم فور
نیستند. "

.....	۱۵۱	• من خوبم و شما بد هستید
.....	۱۵۲	♦ حرمت نفس (Self-Esteem)
.....	۱۵۴	♦ مراحل چهار گانه ایجاد حرمت نفس در فرزندان
.....	۱۵۵	۱) خودیابی
.....	۱۵۵	۲) خودشناسی
.....	۱۵۵	۳) خوددوستی (Self-Love)
.....	۱۵۶	• کسی که خودش را دوست دارد از ۴ اصل پیروی می کند
.....	۱۵۶	۴) خودپذیری (Self-acceptance)
.....	۱۵۶	• خُلق و خو (Temperament)
.....	۱۵۹	♦ نه قسمت اصلی و اساسی خلق و خو
.....	۱۵۹	۱- میزان و سطح فعالیت کودک
.....	۱۶۰	۲- توجه و تمرکز
.....	۱۶۰	۳- شدت و میزان پاسخ یا واکنش به محیط اطراف یا ارتباطات انسانی
.....	۱۶۲	۴- مرتب و منظم بودن کودک
.....	۱۶۳	۵- حساسیت به محیط فیزیکی
.....	۱۶۴	۶- چگونگی ارتباط، دوری و نزدیکی با اطرافیان
.....	۱۶۵	۷- سازگاری یا سازش کاری یا ستیز
.....	۱۶۵	۸- اصرار و تداوم
.....	۱۶۶	۹- نوسانات خُلق و خو (حالِ درونی)
.....	۱۶۷	♦ انحرافات خلق و خو در کودکان
.....	۱۶۸	۱- گاز گرفتن
.....	۱۶۹	۲- در دهان گذاشتن

• انسان

موجودی است

که به دلیل

ذهنی، نه تنها فبر

می دهد و فبر

می گیرد بلکه

مهم تر این است

که فبر را نیز

تجزیه و تحلیل

می کند و حتی

می سازد. "

۱/۲ با آگاهی از این نعمت و رحمت و شاهکار الهی لذت ببرید و رشد کنید

۳- زدن ضربه به سر و به در، دیوار و یا زمین..... ۱۶۹

فصل دوم رشد ادراکی (Cognitive)

• «واقعیت» (Fact) ۱۷۲

• «عینیت» (Objectivity) ۱۷۲

• «ذهنیت» (Subjectivity) ۱۷۲

♦ **حالات کودکان در دوران ۲ تا ۳ و ۴ سالگی** ۱۷۳

۱- خودمداری یا خودشیفتگی (Self Center or Narcissistic) ۱۷۳

۲- زمینه‌های ذهنی ۱۷۵

۳- نسبت دادن صفات و حالات و ویژگیهای انسانی به طبیعت (Animism) ۱۷۶

۴- مرکزیت یا توجه از یک زاویه و بُعد ۱۷۷

۵- کودک از عمل «برگشت» بی‌خبر است ۱۷۷

۶- مفهوم عدد و زمان ۱۷۸

۷- شروع به کار و عملکرد حافظه کودک ۱۷۹

۸- اسباب بازی ۱۸۲

۹- سوق دادن کودک به کتاب خواندن ۱۸۳

• **هشدار دادن به کودک وظیفه‌ی کیست؟** ۱۸۳

• **مقایسه کردن در کودکان** ۱۸۸

• **«همکاری» و «یاری»** ۱۹۰

• **«پیروی»، «اطاعت» و «توجه»** ۱۹۱

• **سه مرحله مهم و اساسی در زندگی کودک بین ۲ تا ۳ سالگی** ۱۹۲

• مسئولیت

یعنی اندازه‌ی

مناسب یا

متناسب

مسئولیت. "

- چند نکته برای حالات فیزیکی کودک ۱۹۲
- ♦ مسیر رشد زبان، در کودک ۱۹۵
- ♦ لکنت زبان (Stuttering) ۲۰۳
- ♦ چپ دستی و راست دستی کودک ۲۰۵
- ♦ رشد عاطفی احساسی (جنسی) ۲۰۷
- نگاه بد و منفی به ادرار و مدفوع کودک و عواقب آن ۲۰۸
- مسائل، مشکلات و اختلالات روانی مربوط به ادرار و مدفوع کودک ۲۰۹
- ♦ آموزشی رفتن به دستشویی ۲۱۵
- اگر اصول مربوط به دستشویی رفتن کودک رعایت نشود ۲۱۷

فصل سوم

مروری بر مطالب گذشته

- دلایل و ریشه اصلی دست بردن به دهان توسط کودک ۲۲۴
- ♦ نکاتی درباره حالت تهوع داشتن کودک در سنین بالاتر، در هنگام سوار شدن ماشین و یا قطار ۲۲۸

فصل چهارم

چگونگی مواظبت و مراقبت از نوزادی و شیرخوارگی تا پایان نونهالی

- نکاتی مهم در مورد گذاشتن فرزند نزد عزیزان و یا پرستار کودک ۲۳۶
- اگر امکان ماندن در خانه را ندارید به این نکات توجه فرمایید ۲۴۰
- ♦ مهاجرت خانواده به کشوری دیگر ۲۴۵

• اولین
علامت افسردگی
در کودکان
فعالیت بیش از
حد و فرار از
کنترل آنهاست
البته این موضوع
با داشتن انرژی
بیش از حد
متفاوت است.
زیرا کودک یا
فردی که انرژی
بیش از حدی
دارد در عین حال
توانایی کنترل آن
و یا بی اعتنایی
به میل درونی در
این زمینه را
دارد.

- ♦ نکات بسیار مهم درباره محیط‌های مختلف آموزشی ۲۴۹
- ♦ مهد کودک یا محیط آموزشی ۲۵۲
- ♦ استفاده از عزیزان، دوستان یا پرستار و خدمتکار برای مواظبت از کودک ۲۵۴
- ♦ بازی و اسباب‌بازی در کودکان ۲۶۱
- ♦ سه اصل اساسی در تهیه اسباب‌بازی برای بچه‌ها ۲۶۸
- ♦ هم بازی برای کودکان ۲۶۹
- ♦ خوردن و خوابیدن در کودکان ۲۷۴

• معلوم است که اگر حوادث و اتفاقات بد گذشته را در زندگی امروزمان بدون این‌که فایده و حاصلی داشته باشد حاضر کنیم فقط می‌تواند به ما آسیب بزند. به همین دلیل افراد افسرده معمولاً کسانی هستند که در وجودشان و یا در فانه‌یشان قبرستان و گورهایی دارند و به دنبال مردگانی هستند که زنده شده و طور دیگری با آنها زندگی می‌کنند. "

فصل پنجم

نکات و شرایط داشتن فرزند دوم و سوم بعد از داشتن فرزند اول

- ♦ درباره داشتن نوزاد در شکم مادر، به فرزند اول خود چه بگوییم؟ ۲۸۶
- ♦ آیا وسایل فرزند اول را می‌شود به فرزند دوم داد؟ ۲۸۹
- ♦ وقتی که میهمانی برای ملاقات نوزاد تازه به دنیا آمده به منزل شما می‌آید برای فرزند اول چه باید کرد؟ ۲۹۰
- ♦ مطلبی که باید حتماً مواظب آن بود و به کودک نکفت ۲۹۳
- ♦ در دنیای امروز، خانواده‌ها بهتر است چند فرزند داشته باشند؟ ۲۹۶
- ♦ ویژگی‌های فرزندان اول، آخر، وسط و تنها ۳۰۰
- ♦ فرزند تنها ۳۰۰
- ♦ فرزند اول و یا بزرگ‌ترین فرزند ۳۰۴
- ♦ بچه‌های آخر یا کوچک‌ترین فرزند ۳۰۷

- فرزند وسط ۳۰۹
- هوش (Intelligence) ۳۱۲
- جنبه‌های متفاوت هوش ۳۱۴
- انسان در طول ۱۸ سالِ عمرِ خودش از چهار مرحله یا دوره می‌گذرد ۳۱۵
- ♦ **هشت قسمت اصلی و اساسی هوش** ۳۱۶
- عامل اول هوش (قسمت ارتباط یا اداره یا کنترل بدن است ۳۱۶
- عامل دوم هوش (مسئله‌ی آگاهی و کنترل فعالیت‌های ذهنی و درونی است ۳۱۷
- عامل سوم هوش (شناخت و آگاهی از احساسات، عواطف، هیجانات و حالات دیگران ۳۱۹
- است ۳۱۹
- عامل چهارم هوش (هوش کلامی یا سخن گفتن است ۳۲۰
- عامل پنجم هوش (مربوط به زمینه‌ی ریاضی، مکانیکی و منطقی است ۳۲۱
- عامل ششم هوش (موسیقی است ۳۲۱
- عامل هفتم هوش (درک فضا و برداشت درستی از مکان است ۳۲۲
- عامل هشتم هوش (درک طبیعت و ارتباط با طبیعت است ۳۲۳

• بسیاری از
مردم شرایط
بدرشناخته شده
را، به شرایط
فوبِ ناشناخته
تربیع
می‌دهند. "

