

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

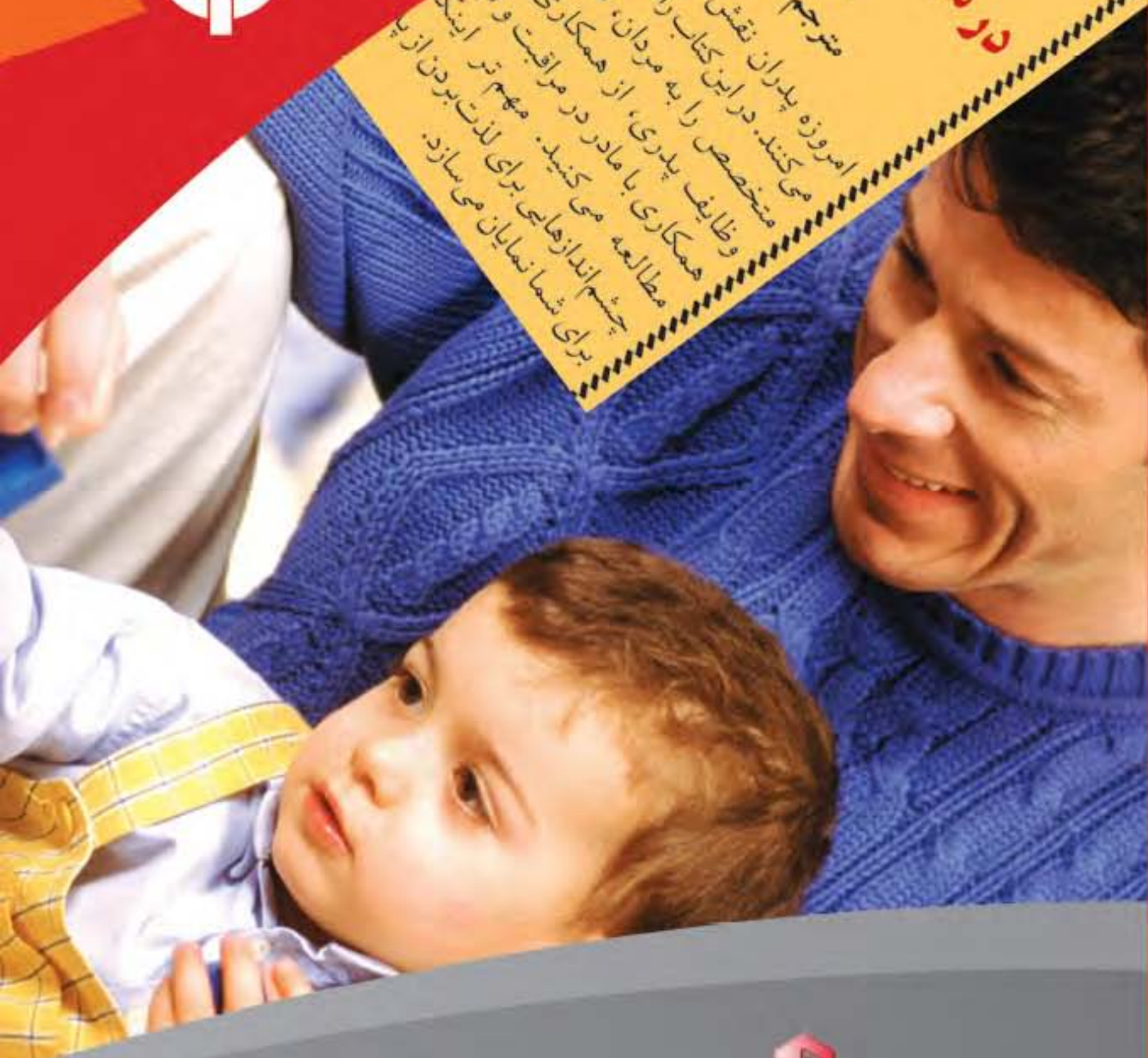
WWW.KARNIL.COM

چکیده‌ای از:

نقش پدر

در مراقبت و تربیت کودک

دکتر ویلیام سیرز
ترجمه‌ی شرف‌الدین شرفی



بانک ملت
bank mellat

Taq.ir

www.bankmellat.ir

- تقدیم به
- مشتریان ارجمند بانک ملت
- و علاقه‌مند به مطالعه

بانک ملت برای خدمت به مردم عزیز ایران اسلامی با هدف ارتقای فرهنگ و دانش عمومی، اقدام به انتشار مجموعه‌ای با عنوان «بروشور - کتاب» نموده است.

یک جلد از این مجموعه پیش روی شماست که در کنار اطلاع‌رسانی و معرفی خدمات بانک ملت، به یک موضوع «مورد نیاز و علاقه جامعه» پرداخته و به صورت چکیده‌ای از کتاب «نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک» تقدیم می‌شود.

امید است با خواندن این متن شوق مطالعه بیشتر شود. همچنین قدردانی خود را از انتشارات صابرین که متن حاضر را در اختیار بانک ملت قرار داده است، ابراز می‌دارد.

روابط عمومی



● نقش پدر ● در مراقبت ● و تربیت کودک

● مقدمه

طی سالهای اخیر، نقش پدر در مراقبت از کودک دستخوش تغییر شده و بهبود یافته است. همچنان که زنان، به میل خویش یا به ضرورت، بیش از پیش در کسب درآمد خانواده سهم می‌شوند، پدران نیز لزوماً باید در امر مراقبت از کودک شرکت کنند. این نقشی است که پدران به آن تمایل دارند، ولی برای انجام آن با مشکلاتی روبه‌رو هستند. درونمایه اصلی این کتاب، تأکید بر روابط و مناسبات پدر با فرزند است که از روابط مادر نه مهم‌تر است و نه کم‌اهمیت‌تر؛ بلکه با آن متفاوت است و همین اختلاف در نهایت برای کودک مفید واقع می‌شود.

قرنهاست که تلاش پدران در تربیت کودکانشان به این شکل نمود پیدا کرده است که اگرچه آنها نیت خیر داشته‌اند ولی در عمل چندان موفق نبوده‌اند. پدرها فقط به عنوان جایگزینی برای مادران مطرح نیستند، بلکه نقش خاصی در رشد و شکوفایی

نظر دیگر آن است که فقط مادران می‌توانند نقش عاطفی در مراقبت از نوزاد و بچه‌داری ایفا کنند. این هم دیدگاه نادرستی است. در این کتاب به اهمیت این نکته که پدران هم می‌توانند نقشی حساس و عاطفی به‌عهده داشته باشند، اشاره شده است و راه‌هایی عملی برای رسیدن به این منظور پیشنهاد شده است. به این منظور، توصیه‌های تربیتی ویژه پدران با آنها در میان گذاشته شده است؛ توصیه‌هایی که ناشی از تجربه‌های نویسنده در انجام وظایف پدری نسبت به هفت فرزندش بوده است. همچنین راهکارهایی نیز که پدران دیگر به او گوشزد کرده‌اند و در آرامش بخشیدن به کودکان بارها امتحان خود را پس داده‌اند، ارائه شده است. در ضمن تجربه‌های نویسنده که ره‌آورد بیست سال کار طبابت کودکان و مشاوره او با والدین است، بخشی از این کتاب را شامل می‌شود.

در دنیای مادی امروز و در شرایطی که به نظر می‌رسد انسان می‌تواند همزمان به همه خواسته‌هایش دست یابد، پدران بین کسب موفقیت شغلی و موفقیت خانوادگی گیر افتاده‌اند. پدران! باید بدانید که شما نمی‌توانید به طور همزمان همه چیز را در کنار هم داشته باشید. زنان نمی‌توانند؛ مردان نیز نمی‌توانند. پدرها باید در مورد کار و نقش خود در خانه، یکی به نعل بزنند و یکی به میخ. آنها زیر فشار اقتصادی هستند تا نانی برای سفره‌شان فراهم کنند، با این حال خودشان کمتر فرصت می‌یابند تا سر سفره حاضر شوند. توصیه‌های عملی این کتاب به شما کمک می‌کنند تا به‌درستی با مسائل شغلی برخورد کنید و بر این مشکل غلبه کنید.

نکته مهمی که در بسیاری فصلهای این کتاب به آن اشاره

بدهید، او به شما بازمی‌گرداند. هیچ چیز مانند تبدیل شدن به یک پدر دلسوز و درگیر با وظایف پدرانه، مرد را تکامل نمی‌بخشد. کتاب نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک شامل سی و شش فصل است و به مسائل مهمی چون رابطهٔ مرد با همسر خود در دوران بارداری، پدری کردن برای کودک قبل از تولد، وظایف مشترک پدر و مادر، وظایف پدر در مقابل فرزند دختر یا پسر، روش بازی با کودکان از نوزادی تا یک‌سالگی و انجام وظایف پدری برای فرزندان از یک تا نوزده سالگی می‌پردازد. در انتهای کتاب هم سؤالهای رایج و مشترک بین پدران همراه با پاسخ آنها آورده شده است.

در این «بروشور- کتاب» فصلهایی از کتاب نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک به صورت خلاصه آورده می‌شود و امید است شما خوانندگان محترم پس از مطالعهٔ مطالب این چکیده، برای استفادهٔ بیشتر از توصیه‌های عملی آن به کتاب اصلی مراجعه کنید.

● فصل ۱: پدری کردن نسبت به کودک قبل از تولد

وظیفه پدری قبل از تولد کودک شروع می‌شود. پدر ممکن است تصور کند که همسرش، طی دوران بارداری باید به تنهایی پذیرای کودک باشد و تا وقتی که کودک به دنیا نیامده است، او هیچ نقشی در این زمینه ندارد. این نظری نادرست است! همان طور که مادر مواظب کودکی است که در شکم خود دارد، شما نیز به عنوان پدر باید مواظب مادر کودکتان باشید. هر کاری شما برای همسران انجام دهید تا او دوران بارداری سالم‌تری را بگذراند، به‌گونه‌ای غیرمستقیم در سلامت کودکتان تأثیر خواهد داشت. در ادامه چند توصیه مشخص در این مورد ارائه می‌شود تا پدران دریابند که چگونه می‌توانند، حتی پیش از تولد کودک، به سلامت فرزند خود و همچنین پیوند خود با همسرشان کمک کنند.

● همبستگی با کودک خویش را پیش از تولد او ایجاد کنید

با گذشت هر ماه از بارداری، مادر حضور کودک را بیشتر و بیشتر در درون خود احساس می‌کند و این در حالی است که امکان دارد پدر به راحتی از این ماجرا برکنار بماند؛ زیرا بدن او دچار هیچ تغییری نمی‌شود. یکی از راههایی که می‌تواند شما را به راستی پیش از تولد کودکتان، با او پیوند دهد این است: با کودک خود پیش از اینکه متولد شود، صحبت کنید.

● لمس کردن کودک با دست

قرار دادن دست بر روی شکم همسران در دوران بارداری و گفت‌وگو با کودک متولد نشده، بیان‌کننده دو پیام مهم است:

۱. شما نسبت به همسرتان احساس دلبستگی می کنید.

۲. شما نسبت به کودکتان احساس دلبستگی می کنید.

یکی از بهترین روشهای کمک به سلامت عاطفی زن باردار این است که او احساس کند شوهرش حقیقتاً نسبت به ایفای نقش یک پدر خوب متعهد است.

● ایجاد همبستگی با کودک پیش از تولد برای پدر نیز

سودمند است

پدرانی که با کودک خود حرف زده‌اند و با دست‌هایشان او را پیش از تولد نوازش کرده‌اند، اذعان می‌کنند که با کودکان خود پیش از تولد و بعد از آن احساس صمیمیت بیشتری دارند.

● فصل ۲: مشارکت پدر در تولد کودک

هر کاری از دستتان برمی آید انجام دهید تا همسران بیشتر احساس راحتی کند

کمر همسران را بمالید و در خلال دردهای زایمان به او قوت قلب بدهید. اگر می بینید به بالش احتیاج دارد، به عنوان تکیه گاه چند بالش پشت او قرار دهید. در طول زایمان مرتب به او بگویید که مواظبش هستید و هر کمکی از دستتان برآید، برایش انجام خواهید داد. محبت کردن به همسر در طول زایمان برای همه مردان خوشایند است.

● در تصمیم گیری برای انتخاب محل تولد کودکان شرکت

کنید

تمامی مقدمات زایمان در بیمارستان را از قبل برای همسران مهیا کنید. همسر در حال زایمان شما نباید نگران تشریفات اداری بیمارستان و گفت و گو درباره موضوعات اداری کارکنان بخش زایمان باشد.

● به ایجاد محیطی آرام کمک کنید

گاهی اوقات بیمارستان بسیار شلوغ می شود و تعداد دوستان و بستگانی که وارد و خارج می شوند، بیش از ظرفیت اتاق است و این مسئله مانع از توجه همسران به وضعیت جسمی خود می شود. در چنین وضعیتی این وظیفه شماست که به این شلوغی خاتمه دهید.

● به پیشرفت وضعیت همسران در جریان زایمان کمک کنید

بدن زنان باردار به علائمی مجهز است که آنان را در پیشرفت

پدران است. شما می‌توانید در شناخت این علائم به او کمک کنید و محیطی را فراهم آورید تا او بتواند به این نشانه‌ها توجه بیشتری نشان دهد و بر طبق آنها عمل کند. از جمله شما می‌توانید همسران را تشویق کنید که پس از شروع دردهای زایمان در اتاق راه برود.

همسران را ترغیب کنید در اتاق راه برود و موقع شروع دردهای زایمان از حرکت بایستد. او همچنین می‌تواند در حین راه رفتن از شما به‌عنوان تکیه‌گاه استفاده کند. نخستین اشتباهی که مادران باردار در زایمان اولشان مرتکب می‌شوند، این است که پس از شروع درد زایمان مدتی طولانی در بستر به حالت درازکش می‌مانند. قرار داشتن به حالت ایستاده و حرکت کردن این امکان را فراهم می‌آورد که کودک در اثر نیروی جاذبه پایین بیاید. نقش شما نیز این است که به همسران کمک کنید به آسودگی حرکت کند.

● فصل ۳: پدران چگونه می‌توانند با کودکان پیوند ایجاد کنند

طی ۲۰-۱۰ سال اخیر، موضوع ایجاد پیوند با نوزاد بسیار مورد توجه قرار گرفته است. البته قسمت اعظم این توجه بر پیوند مادر- نوزاد تمرکز داشته و به نقش پدر به صورت افتخاری پرداخته شده است. گرچه پیوند مادر- نوزاد در لحظه تولد اهمیتی خاص دارد، ولی پیوند پدر- نوزاد نیز حائز اهمیت است. اهمیت این ارتباط، هم از جانب نوزاد است و هم از طرف پدر. پیوند به مفهوم ارتباط نزدیکی است که بین یکی از والدین و نوزاد بلافاصله پس از تولد به وجود می‌آید. تحقیق در این زمینه نشان می‌دهد والدینی که بلافاصله پس از تولد و یا پس از مدت کوتاهی بعد از تولد با نوزاد خود ارتباط ایجاد می‌کنند، در ماههای بعدی نیز با کودک خود صمیمی‌تر می‌شوند؛ و این در حالی است که آثار درازمدت پیوند بین والدین و نوزاد هنوز جای بررسی دارد. ایجاد پیوند با نوزادان آغاز روندی است که یک عمر به طول می‌انجامد و اقداماتی را شامل می‌شود که در خلال اولین روزها، ماهها و سالها صورت می‌گیرد تا رابطه نزدیکی بین شما و نوزاد یا کودکان به وجود آید. ایجاد پیوند در همان دقایق اولیه تولد می‌تواند شروع خوبی برای این روابط باشد.

● احساس جذبه یا مجذوب شدن

محققینی که آثار ایجاد همبستگی پدران را مورد مطالعه قرار داده‌اند، برای توصیف این مطلب که چگونه حضور نوزاد می‌تواند پدر را به مواظبت از او وادارد، اصطلاح «جذبه» را به کار برده‌اند. «جذبه» به معنای این نیست که پدر بخواهد کاری برای کودک

رسیدگی به کارهای نوزاد داشته باشند، ثابت کرده‌اند که در امر بچه‌داری و پرورش کودکان چیزی از مادران کم ندارند. مطالعات انجام‌شده در خصوص این پدران حاکی از آن است که آنها نیز به همان اندازهٔ مادران، نوزاد خود را نوازش می‌کنند، نگاهش می‌کنند، با او حرف می‌زنند و او را می‌بوسند. پاسخ‌های پدران به نیازهای کودکان ممکن است قدری کندتر و آهسته‌تر از پاسخ مادران باشد، اما آنها نیز قادرند با نوزاد خود همبستگی و پیوندی قوی ایجاد کنند. دلیل اینکه پدران را در این خصوص به حساب نمی‌آورند، آن است که غالباً به پدران این فرصت داده نمی‌شود تا از نوزادان خود در روزهای اولیهٔ پس از تولد مراقبت کنند.

● توصیه‌هایی جهت ایجاد پیوند برای پدران

حتی پیش از اینکه کودکان به دنیا بیاید، به اطلاع کارکنان بیمارستان، به ویژه پزشک متخصص اطفال و پرستار مسئول، برسانید که مایلید در صورت امکان بلافاصله بعد از تولد، زمانی را با نوزادتان به سر ببرید و با او خلوت کنید. به آنها پیشنهاد دهید که روش معمول تزریق ویتامین K و استعمال پماد چشمی را تا یک ساعت بعد از تولد به تعویق بیندازند تا شما بتوانید در اولین ساعت پس از تولد از پیوند با نوزادتان لذت ببرید. این زمان خاص را نباید صرف تشریفات پزشکی کم‌اهمیت کرد که می‌توان مدتی به تعویق انداخت. بلافاصله پس از تولد کودک (بعد از آنکه کودک تمیز شد) باید او را مستقیماً روی سینهٔ مادر قرار داد و هر سه شما می‌توانید در این لحظات در کنار یکدیگر لذت ببرید و تولد خانوادهٔ خود را جشن بگیرید. در خلال این پیوند اولیه، بسیاری از نوزادان در حالتی بی‌نظیر از هشیاری آرام

واکنش نشان می‌دهند. آنها می‌خواهند فوراً دریابند به چه کسی تعلق دارند. طبیعی است که در حدود ده تا بیست دقیقه پس از آن، کودک به خوابی عمیق فرو می‌رود. این حالت هشیاری آرام نخستین زمان پذیرا بودن نوزاد است و این زمان ایجاد پیوند اولیه بلافاصله پس از تولد، نباید از دست برود، مگر آنکه مسائل و مشکلات پزشکی مانع از انجام این کار گردد.

در طول مدت این پیوند سه‌گانه، با نوزاد خود حرف بزنید، او را نوازش کنید و بگذارید احساساتتان مجال بروز پیدا کنند. مثلاً به او بگویید: «سلام عزیزم، من پدر تو هستم...» همان طور که پیش از تولد با او صحبت می‌کردید با فرزند خود حرف بزنید و همان کلمات را با همان لحن ادا کنید.

خاطر کودک را به او بسپارد. این کار دشوار است، زیرا بسیاری از مادران اجازه نمی‌دهند که پدر فنون بچه‌داری را یاد بگیرد و به این ترتیب یک دور باطل اتفاق می‌افتد. پدران باید تلاش کنند هرچه سریع‌تر و در همان دوران نوزادی فنون بچه‌داری را بیاموزند و در پرورش و آرام کردن کودک خود مهارت پیدا کنند تا همسرانشان از سپردن کودک بی‌تاب خود به آنان احساس راحتی بیشتری کنند. آنچه در ادامه می‌خوانید نمونه‌هایی از بچه‌داری است که بارها امتحان خود را پس داده‌اند.

● کودک را در وضعیتی حمل کنید که هم برای شما و هم

برای کودکتان مناسب باشد

فکر می‌کنم برای کودکتان مهم باشد که به آهنگ حرکات پدرش عادت کند. برای حمل کودک آغوشی‌های گوناگونی وجود دارد و شما می‌توانید مناسب‌ترین نوع آغوشی را انتخاب کنید. کودکتان را در یک آغوشی که به شکل قلاب‌سنگ است قرار دهید و تا آنجا که می‌توانید او را به این طرف و آن طرف تکان دهید. مطالعات نشان داده‌اند هنگامی که کودک در آغوشی قرار می‌گیرد، کمتر گریه می‌کند. حمل نوزاد در یک آغوشی موجب می‌شود که کودک به آهنگ راه رفتن و صدای شما عادت کند. با قرار دادن نوزادتان در آغوشی، شما نیز عادت می‌کنید که او را «احساس» کنید. اگر کودک عادت کند هنگامی که سرحال است در آغوشی قرار گیرد، زمانی که کج خلق می‌شود، برای شما نیز آرام کردن او راحت‌تر خواهد بود.

● بغل کردن در وضعیتی که سر او را روی گردنتان قرار داده‌اید

سر او روی گردن شما قرار گیرد و گردن و چانه شما کاسه سرش را دربر گیرد. این وضعیت یکی از راحت‌ترین و آرامش‌بخش‌ترین حالات نگه داشتن کودک است. در این روش پدر مزیت اندکی نیز نسبت به مادر دارد. کودکان نه تنها از طریق گوشه‌های خود، بلکه از طریق ارتعاشات استخوان سرشان نیز صداها را می‌شنوند. با قرار دادن کودک در مقابل محل تارهای صوتی گردنتان و آرام آواز خواندن و زمزمه کردن برای او، کودک صدای مردانه را که فرکانس پایینی دارد، راحت‌تر احساس می‌کند و به راحتی به خواب می‌رود. آوازه‌های آرامی را برای او زمزمه کنید. یکی دیگر از جاذبه‌های این روش آن است که کودک هوای گرم خارج شده از بینی شما را روی فرق سرش احساس می‌کند.

● قرار دادن کودک روی سینه

یکی دیگر از روشهای بچه‌داری مخصوص مردان قرار دادن کودک روی سینه است. روی زمین یا تخت بخوابید و کودک را به طور مستقیم و به طوری که پوست او با پوست سینه شما تماس حاصل کند، روی سینه‌تان قرار دهید. گوش کودک را روی قلبتان بگذارید. کودک، عاشق شنیدن صدای قلب شما و بالا و پایین رفتن موزون سینه‌تان در حین تنفس است. با این کار خواهید دید که کودک چگونه روی سینه شما جا خوش می‌کند و آرام می‌گیرد.

این نکته بسیار مهم است که کودک به اندام پدر خود و روش منحصر به فردش در نگهداری از او عادت کند. این روش، نه بهتر از شیوه مادر و نه کم‌اهمیت‌تر از آن است، بلکه با آن متفاوت است. و به خاطر همین تفاوت است که کودک به آن

داشته باشید که پرورش کودک و آرامش بخشیدن به او آنطور که برای مادران طبیعی است، برای پدران امری معمولی نیست. به نظر می‌رسد که پدران باید در این مورد بیشتر از خود فعالیت نشان دهند. اگر بخواهید به طور فشرده و بین کارهای خود فنون بچه‌داری را یاد بگیرید، برایتان کاری دشوار خواهد بود. اگر برایتان مقدور باشد، این دین به گردن شماست که مرخصی بگیرید و یکی دو هفته پس از تولد کودکتان را در کنار همسر و فرزندان به سر ببرید. این زمان، فرصت خوبی برای پیوند شما و کودکتان خواهد بود.

● فصل ۵: وظایف پدری هنگام شب

در سالهای اخیر به دلیل تغییر سبک زندگی، اغلب کودکان و فرزندان خانواده در طول روز چندان پدر خود را نمی‌بینند، و به همین جهت در خانواده‌های امروزی هنر انجام وظایف پدری در شب از اهمیت بیشتری برخوردار است. این مسئله در خانواده‌هایی که پدر و مادر، هر دو، شاغل هستند اهمیت دوچندان پیدا می‌کند. در این خانواده‌ها شاید شب‌هنگام تنها فرصتی باشد که کودک هر دوی والدین را در کنار خود دارد.

● در مورد چگونگی خواب کودکان، انتظاراتی واقعی

داشته باشید

یکی از واقعیتهای زندگی شب‌هنگام آن است که کودکان شب را یکسره نمی‌خوابند. آنها این‌طور آفریده نشده‌اند. اگر نسبت به الگوهای عملی خواب کودک آگاهی حاصل کنید، آسان‌تر خواهید توانست بیدار شدنهای گاه و بی‌گاه او را تحمل کنید. در طول شب، هم افراد بالغ و هم کودکان چرخه‌های گوناگونی از خواب سبک و خواب سنگین را تجربه می‌کنند. طی خواب سبک، کودک غلت می‌زند و عضلات صورتش را حرکت می‌دهد و غالباً به نظر می‌رسد که می‌خواهد بیدار شود. طی خواب عمیق، چنین به نظر می‌رسد که جسم و فکر هر دو به خواب رفته و بعید است که شخص خفته بیدار شود. کودکان تقریباً هر یک ساعت و نیم چرخه کامل خواب را از عمیق به خواب سبک و بالعکس طی می‌کنند. در حدود ۸۰ درصد از خواب افراد بالغ در خواب عمیق و ۲۰ درصد در خواب سبک طی می‌شود. این بدان معناست که در خلال میانگین هشت ساعت خواب، افراد بالغ تقریباً شش ساعت آن را در خواب عمیق و دو ساعت آن را

چرخه‌های خواب کودکان به گونه‌ای دیگر است. درصد خواب سبک در کودکان بیش از افراد بالغ (از ۵۰ تا ۸۰ درصد) و چرخه‌های خواب آنها کوتاه‌تر است و در حدود ۶۰ دقیقه به طول می‌انجامد. در فاصله انتقال کودک از یک حالت خواب به حالتی دیگر دوره‌ای وجود دارد که احتمال بیدار شدن کودک در آن وجود دارد؛ به این ترتیب کودکان از نظر ساختار زیستی به گونه‌ای آفریده شده‌اند که بیشتر از افراد بالغ بیدار می‌شوند. برای پدری خسته دشوار می‌نماید که این حقیقت را امری طبیعی قلمداد کند؛ ولی سرشت و آفرینش کودکان چنین است. توانایی راحت بیدار شدن کودک مزیتی است که متضمن بقای اوست. در اولین ماههای زندگی با آنکه نیازهای کودکان بیشتر از هر زمان دیگری است، قدرت آنان در ایجاد ارتباط با دیگران از هر زمان دیگری کمتر است. فرض کنید کودکی گرسنه در خواب باشد و بیدار نشود. فرض کنید احساس سرما کند و بیدار نشود تا اعتراض کند. فرض کنید بینی‌اش گرفته باشد و برای درخواست کمک بیدار نشود. کودکان حتی در طول شب احتیاجات زیادی دارند و بنابراین از نظر بیولوژیکی به گونه‌ای آفریده شده‌اند که بیدار شوند و خواسته‌های خود را به گوش اطرافیان‌شان برسانند. برخی از محققین معتقدند که پیشی گرفتن خواب سبک بر خواب عمیق در کودکان در رشد آنان نیز سودمند است. در جریان خواب سبک، مغز حالت فعال خود را حفظ می‌کند و این فعالیت باعث رشد مغز می‌شود.

● به خواب رفتن کودکان نیز با بزرگ‌ترها متفاوت است

بزرگ‌ترها می‌توانند بدون گذر از یک دوره طولانی خواب سبک، به سرعت به حالت خواب عمیق بروند. به عبارت دیگر،

کودکان باید دوره خواب سبک را که حدود ۲۰ دقیقه به طول می‌انجامد طی کنند تا وارد مرحله گذار شوند و پس از طی این مرحله، به خواب عمیق بروند. این موضوعی مهم در انجام وظایف والدین هنگام شب است. کودکان باید برای خواب آماده شوند، نه اینکه صرفاً آنها را زمین بگذاریم تا بخوابند. باید آنها را در طول حالت خواب سبک اولیه بغل کنیم و آرامش دهیم و مطمئن شویم که وارد مرحله خواب عمیق شده‌اند. بسیاری از مادران می‌گویند که «بچه من باید کاملاً به خواب برود تا بشود او را زمین بگذاریم.» این غیرواقع‌بینانه است که بچه کوچکی را در گهواره‌اش بگذاریم و بگوییم: «خوب، شب است و وقت خواب» چراغها را خاموش کنیم، اتاق را ترک کنیم و انتظار داشته باشیم او به‌خودی‌خود بخوابد و تمام شب را در خواب باشد. بسیاری از پدران طبعاً در مورد خواباندن کودکان کمی بی‌حوصله هستند. این واقعیت که کودکان باید قبل از اینکه آنها را زمین بگذاریم، وارد مرحله خواب عمیق شده باشند، به شما کمک می‌کند تا در انجام وظیفه پدری خود در هنگام خواباندن کودکان حوصله بیشتری به خرج دهید. اگر کودکان را در آغوشتان تکان می‌دهید، می‌توانید بفهمید که آیا خواب او به اندازه کافی عمیق شده است و می‌توانید او را زمین بگذارید یا خیر. نشانه‌های اینکه کودک هنوز در مرحله خواب سبک است شامل حرکات عضلات صورت (لبخند حین خواب)، حرکت پلکها، بسته بودن مشت و بالا آمدن دست (به‌طوری که انگار می‌خواهد شما را با دست بگیرد) است. کودکی که در خواب عمیق است و می‌توان او را به آرامی زمین گذاشت، دارای پلکها و عضلات صورت آرام، دست‌های باز و عموماً عضلاتی شل است و معمولاً دست‌هایش در دو طرفش آویزان می‌شود. در این حالت هنگامی که کودک را

پشتش بزنید. این کار را که تپ تپ کردن کودک نام دارد، در هر دقیقه ۶۰ بار تکرار کنید و به تدریج از تعداد و شدت آنها بکاهید تا کودک به خواب عمیق فرو رود. با بزرگ تر شدن کودک، او بهتر می‌تواند مستقیماً از حالت بیداری به حالت خواب عمیق برود. کودک به تدریج در فرصت کوتاه‌تری به خواب می‌رود و مدت طولانی‌تری می‌خوابد، لیکن به ندرت قبل از دوسالگی به الگوی خواب افراد بزرگسال دست می‌یابد.

● چگونه کودک را بخوابانیم تا خواب بماند

اکنون که دانستید کودکان باید خوابانده شوند نه اینکه صرفاً زمین گذاشته شوند تا بخوابند، توصیه‌هایی به شما می‌شود تا بدانید پدران چگونه می‌توانند کودکانشان را بخوابانند. این توصیه‌ها، پندهای خواب‌کننده نامیده می‌شوند و شامل فنونی برای خواباندن پدرانه‌اند. در خلال یکی دو سال اول، کودکان ترجیح می‌دهند که هنگام شیر خوردن از سینه مادر به خواب بروند؛ مخصوصاً اگر با این عادت خواب شبانه بزرگ شده باشند. پدران نمی‌توانند و نباید سعی کنند که این رسم خواباندن را برهم بزنند و روشی دیگر را جانشین آن کنند. هنگامی که همسران دیگر به کودک شیر ندهد، برای پدر ضروری است که روش خواباندن خود را در پیش گیرد. به یاد داشته باشید که بغل کردن کودک و خواباندن او باید شامل آرام کردن او باشد و نه صرفاً شیر دادن به او. تنها مادر می‌تواند به کودکش شیر بدهد، ولی پدر و مادر، هر دو، می‌توانند او را بخوابانند. به پدران توصیه می‌شود حتی در دورانی که کودک شیر می‌خورد، گاهی سعی کنند با استفاده از روشهای پیشنهادی زیر کودک را بخوابانند، این کار باعث می‌شود که هنگام نبودن مادر، خواباندن

شیرخوارگی، پدران می‌توانند مسئولیت خواباندن کودک را بر عهده گیرند. چون مادران وظیفه بیدار کردن کودک در صبح را به عهده دارند، منصفانه است که پدران نیز مسئولیت خواباندن کودک را در شب‌هنگام بپذیرند.

● خواباندن کودک

یکی از لذت‌بخش‌ترین بخش‌های مراسم شب‌هنگام پدرا نه، خواباندن است. هنگامی که کودک شما آماده خوابیدن است (یا شما آماده خواباندن او هستید)، او را درون آغوشی بگذارید و در خانه و یا حوالی آن قدم بزنید. در حین راه رفتن دقت کنید که کودک حتماً نشانه‌های خواب عمیق از قبیل شل شدن اندامها و غیره را نشان دهد. کودک را در همان حال روی رختخوابش بگذارید و خود نیز کنار او بخوابید. سپس آرام از او جدا شوید و اجازه دهید به خوابش ادامه دهد و رویش را بیندازید. اگر کودکتان در گهواره می‌خوابد نیز می‌توانید او را آرام در گهواره‌اش قرار دهید.

● وقت خواب

سالها پیش خوابیدن در اوایل شب مرسوم بود. در جوامع روستایی و کشاورزی افراد خانواده، که در طول روز به صورت دسته‌جمعی کار می‌کردند، غالباً به صورت دسته‌جمعی نیز در اوایل شب می‌خوابیدند. کودک در این جوامع ممکن بود زودتر از بقیه افراد خانواده خوابانده شود. سبک زندگی پر مشغله امروزی بر وقت خوابیدن نیز تأثیر گذاشته و آن را برهم زده است.

پدر غالباً برای رسیدن به محل کار، صبح زود خانه را ترک می‌کند و در این زمان کودک هنوز در خواب است. سپس او

● فصل ۶: پدر چگونه می تواند هم وظایف شغلی و هم وظایف پدری را به انجام برساند؟

یکی از دشوارترین وظایف یک پدر، داشتن دو مسئولیت است: مسئولیت پدری و مسئولیت شغلی. مادران اندک زمانی است که با این مشکل، که پدران قرنهایست با آن دست و پنجه نرم می کنند، آشنا شده و آن را تجربه کرده اند. این فصل شما را با چند پیشنهاد عملی در مورد ایجاد موازنه در مسئولیتهای خانه و محل کار آشنا می کند.

● در صورت امکان، قسمت اعظم کارهای اداری خود را در خانه انجام دهید

وقتی پدران ناچار می شوند خانه خود را به قصد محل کارشان ترک کنند، امکان ارتباط با خانواده خود را در روز از دست می دهند. آنها با روابط کاری خود بیشتر خو می گیرند و احساس راحتی می کنند. بسیاری از پدران در محیط کار بیشتر از منزل مورد ستایش واقع می شوند، چرا که بچه ها چندان به قدردانی از والدین خود عادت ندارند.

● در صورت امکان، به جای اینکه بین کار و خانواده تان یک جدایی کامل برقرار باشد، کودکان تان را هم با زندگی شغلی تان پیوند دهید

کودکتان را با خود به محل کارتان ببرید، به ویژه در مواقعی که مجبورید در تعطیلات آخر هفته کار کنید یا اضافه کاری داشته باشید. اگر جلسه یا کاری دارید که باید در آن حضوری چشمگیر داشته باشید یا مباحثی در آن مطرح می شود که مورد

کارهایی را به فرزندتان بسپارید که مختص تابستان یا تعطیلات آخر هفته است.

الگو کردن کار خود برای بچه‌هایتان، به ویژه اگر مایل باشید که آنها هم کار شما را در پیش بگیرند، حائز اهمیت است. با پیوند زدن کودک به کار خود، او می‌تواند کار شما را بهتر درک کند.

نتیجه زیاد دور بودن پدر از خانه چیست؟ هرچند که غیبت پدر، هم بر روی پسران و هم بر روی دختران تأثیر می‌گذارد، به نظر می‌رسد که این تأثیر روی پسران بیشتر از دختران است. نتیجه یک بررسی نشان داده است که اگر پسران از پدران خویش در اوایل کودکی جدا مانده باشند، در ایفای نقش پسرانه (مذکر) خود نسبت به پسران دیگر بیشتر مشکل دارند. پسران در غیاب پدر، به ویژه در مراحل اولیه رشد که می‌خواهند بیاموزند چگونه کنترل رفتارهای خود را در اختیار بگیرند، آسیب‌پذیر هستند. پسران بین سنین دوازده تا سی ماهگی در غیاب پدرانشان رفتار تهاجمی‌تری در پیش می‌گیرند. محققین بر این اعتقادند که پسران جوان در مراحل مشخصی از رشد شخصیت خود به پدری احتیاج دارند تا آنها را در کنترل تمایلات تهاجمی مردانه خود کمک کند. اختلالات خواب نظیر کابوس و ترس غالباً برای پسران هنگام دوری از پدر به وجود می‌آید. پسران تشنه پدر می‌شوند، ترسی درونی بر آنها غلبه می‌کند و آنها را به تمایلی شدید برای دیدار پدر سوق می‌دهد.

دخترانی که در خانه‌ای بدون پدر، بزرگ می‌شوند بعدها، نسبت به بقیه دختران، در روابطشان با مردها دچار مشکلات بیشتری خواهند بود. معلمان پسرانی که در غیاب پدرانشان بزرگ

رشد اخلاقی عقب‌ترند. مطالعات نشان داده‌اند مادرانی که بدون همسر بوده‌اند، قدرت زیادتری روی کودکانشان داشته‌اند؛ زیرا مجبور بوده‌اند که از نظر انضباطی و تربیتی «سخت‌گیر» باشند. به هر حال، کودکانی که در غیاب پدر، بزرگ می‌شوند، نسبت به اقدامات تربیتی مادر رغبت کمتری از خود نشان می‌دهند. وجود پدر موجب پشتیبانی از تصمیمات مادر می‌شود، به آنها اعتبار می‌بخشد و باعث افزایش احترام کودک نسبت به تربیت مادر می‌شود. نقش پدر در کمک به رشد کودک و نقش کودک در رشد شخصیت پدر منحصر به فرد است. اگر پدر غایب باشد، نه پدر و نه کودک آن‌طور که باید، رشد نمی‌کنند.

برای کودک لازم است که اولویتهای زندگی شما را بداند. هرچند شما ناگزیرید بیرون از خانه کار کنید، کودکان باید بفهمند که برای شما خانه مهم‌تر از کار است. غیبت شما بنا به ضرورت قابل بخشش است؛ اما غیبت از روی عمد قابل بخشش نیست. انجام وظایف پدری، در واقع «یک شغل خانگی» است.

● فصل ۷: چگونه به پسران کمک کنید تا با خصوصیات مردانه بار بیاید؟

محققین مسائل جنسی معتقدند که تأثیر پدر بر رفتار جنسی کودک بیش از تأثیر مادر است. جنسیت، معنایی فراتر از مسائل جنسی دارد. این مسئله نه تنها شامل خصوصیات جسمی و تغییرات کودک در حال رشد است، بلکه احساسات و رفتارهای مرتبط با این خصوصیات فیزیکی را نیز شامل می‌شود. در مقایسه با سایر جنبه‌های تأثیر والدین بر کودکان، تحقیقات بیشتری در مورد تأثیر پدر بر رشد جنسی کودک انجام شده است.

● چگونه یک پسر علائم مردانگی از خود بروز می‌دهد؟

«دوست ندارم پسرم تی تیش مامانی باریاید.» این جمله را شخصی که به تازگی پدر شده بود، بیان می‌کرد. این احساس او در همهٔ مردان وجود دارد. منظور از مردانگی؛ خشونت، سلطه‌طلبی، جسارت، بزهکاری، ناآرامی و پرسروصدا بودن نیست. در عوض مذکر بودن به معنای قاطعیت، مثبت بودن، مسئولیت‌پذیری، منطقی بودن و توانایی ایجاد تغییر در موقعیتهای سخت است. این تواناییهای اساسی باید بر پایهٔ تربیت، محبت و توانایی عشق ورزیدن و زندگی کردن استوار باشد. رفتار مردانه مکمل رفتار زنانه است. درست یا غلط، نویسندهٔ کتاب معتقد به «وجود تفاوت» است. اگرچه نقش تفاوت جنسیت در خانواده‌های امروزی به‌روشنی تعریف نشده است، اما تفاوت‌های میان پدر و مادر برای ایجاد الگوی سالم جنسیتی لازم است. سالم‌ترین شناخت نقش جنسیتی در میان کودکانی یافت می‌شود که پدرشان به‌وضوح نقش سالم مردانه و مادرشان نیز نقش سالم

است، مانند بچه‌داری و کارهای خانه مشکل دارند. به نظر می‌رسد مادران احساس می‌کنند که کودک، همزمان و به هر دو جنبه مراقبت و پرورش از یک طرف و ایجاد محدودیت از طرف دیگر، نیاز دارد و یکی بدون دیگری، تعادل سالمی برای کودک - که بسیار تأثیرپذیر است - به وجود نمی‌آورد. اگر پدری در خانه نظم و ترتیب ایجاد نکند، مادر این کار را خواهد کرد. اگرچه قاطعیت در مادران و دختران نقشی به اهمیت مهربانی در پدران و پسران دارد؛ تعادل، مسئله‌ای اساسی برای ایجاد نقش الگوی سالم است. اگر پدر این سرمایه‌گذاری را در خانواده انجام ندهد، مادر باید تعلل او را جبران کند و هم مادر باشد هم پدر، که این باعث گیجی و سردرگمی در الگوی کودک می‌شود. وقتی پدر هم از نظر جسمی و هم از نظر فکری در دسترس باشد، تأثیر بیشتری بر پسرش می‌گذارد و در نتیجه رهیافت کودکش را نسبت به خود افزایش می‌دهد و او را تشویق می‌کند تا بیش از پیش با او در ارتباط باشد. پدر مسئول و پرورش‌دهنده در جهت تقلید از رفتار مردانه خود فرصتهای بیشتری برای پسرش به وجود می‌آورد. پسری که پدرش در خانه حضور ندارد، یا وجودش در خانه بی‌تأثیر است، تمایل بیشتری به الگو قرار دادن رفتار مادر نشان می‌دهد.

● علائق خود را با تواناییهای پسران تلفیق کنید، نه

تواناییهای خودتان

ناهمگونی علائق و تواناییهای پدر و پسر خطر رشد نقش ناسالم جنسی را افزایش می‌دهد. برای مثال پدری روشنفکر که پسرش علائق روشنفکرانه اندکی دارد، یا پدر ورزش‌دوستی که پسرش

هستند. پسر احساس می‌کند که آدم بی‌خاصیتی است، زیرا در محدوده تواناییها و علائق پدر نمی‌گنجد، سپس به عنوان مکانیسمی دفاعی، پسر به این بخش از شخصیت پدر بی‌توجهی می‌کند و در نهایت ممکن است تمام شخصیت پدر را نادیده بگیرد. به پسران بفهمانید که برای او به عنوان همان چیزی که هست ارزش قائلید و قصدتان آن نیست که تواناییهای او را محک بزنید.

پدران باید اطمینان یابند که کودکان می‌داند برای او، به دلیل آنچه که هست ارزش قائلند و به چگونگی نحوه انجام کارهایش اهمیتی نمی‌دهند. چه این موضوع در ارتباط با تحصیل باشد و چه تلاش اجتماعی و یا ورزشی، کودک نباید احساس کند ارزش او ناشی از نحوه کار اوست. هر کودکی باید احساس کند که ارزش او در خانه فراتر از چنین قضاوتهایی است. سالم‌ترین رفتار جنسی در کودکانی رشد پیدا می‌کند که والدین آنها، هر دو دلبسته و درگیر رسیدگی به امور خانواده‌اند و به عنوان الگو و در ارتباط با فرزندانشان رفتارهای زنانه و مردانه سالمی دارند.

در فصل بعدی کتاب «نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک»، به چگونگی کمک پدران به دخترانشان می‌پردازیم تا از نظر زنانگی رشد سالمی داشته باشند. برای آگاهی بیشتر از مطالب این فصل می‌توانید به کتاب اصلی مراجعه کنید.

● فصل ۸: روش بازی با کودکان نه تا دوازده ماهه

چهار فصل این کتاب به روشهای گوناگون بازی پدران با کودکان نوزاد تا سه ماهه، سه تا شش ماهه، شش تا نه ماهه و نه تا دوازده ماهه می پردازد. در این «چکیده- کتاب» به روش بازی با کودکان نه تا دوازده ماهه اشاره می شود. برای استفاده بیشتر از مطالب سه فصل دیگر می توانید به کتاب اصلی مراجعه کنید. این دوران یکی از مراحل مورد علاقه پدران برای بازی با کودک است؛ زیرا کودک توانایی حرکت و انجام کارهای بیشتری را دارد. در حدود نه ماهگی، اغلب کودکان شروع به جدا شدن از مادر و نشان دادن علاقه بیشتر به پدر می کنند و این امر پدران را برمی انگیزد تا علاقه بیشتری به کودکشان نشان دهند. اما اگر پدران می بینند که کودکشان هنوز به مادر به عنوان منبع ایجاد آرامش می نگیرد، نباید ناراحت شوند؛ چرا که این مسئله ای طبیعی است.

بزرگ ترین مرحله رشد در این سن تبدیل مرحله چهار دست و پا رفتن به راه رفتن است. این مهارت تغییری در فعالیتها و بازیهای کودک به وجود می آورد. وقتی در اطراف اتاق راه می روید، کودک شما را دنبال می کند، قسمتی از پایتان را چنگ می زند و با استفاده از شلوار شما سعی می کند سرپا بایستد. در این مرحله کودکان شروع به بازی می کنند. اگر در اوایل نه ماهگی در برابر علائمی که کودک نشان می دهد، واکنش نشان دهید، کودک به شما اعتماد می کند و می کوشد با شما ارتباط برقرار کند.

● راه رفتن با پدر

وقتی کودکان شروع به راه رفتن می کنند، عاشق این هستند که از

در ذهن کودک جای بگیرد، کودک اغلب نشانه‌های گفتاری شما را می‌فهمد و شروع به دست زدن می‌کند، چنان‌که انگار این الگو در حافظه او جا گرفته است. سپس می‌توانید این اشاره‌ها را در بازی به کار بگیرید.

پدران! طبیعی است که گاهی اوقات در زمان بازی با مکعبها، یا بازی اشاره، احساس کنید «فقط وقتتان را تلف می‌کنید». ممکن است فکر کنید که بهتر بود به‌جای آن کار «کار مهم‌تری» انجام می‌دادید. اما کاری که برای شما بی‌معنی است، مفاهیم زیادی برای کودکان دربر دارد. هرچه به کودکان بیشتر توجه کنید، او هم توجه بیشتری نسبت به شما نشان خواهد داد؛ پس به یاد داشته باشید که بازی با کودک یک سرمایه‌گذاری درازمدت بااهمیت است.

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

- از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:
- آمادگی برای زایمان و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای شیردادن به نوزاد
- آشنایی نوین برای کودکان، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی
- کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام
- بهترین کلیدهای تغذیه برای کودکان و نوجوانان
- نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک
- فرزند دوم، پیامدها و راه حلها
- کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا
- کلیدهای تربیتی برای والدین تک فرزند
- کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با مشکلات رفتاری کودکان
- کلیدهای رویارویی با پدیده خشونت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با نوجوانان
- کلیدهایی برای بیماریهای کودکان
- دستورات ایمنی و مراقبت از آسیبهای کودکان
- کلیدهای رویارویی با بیماریهای حساسیت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در خانواده های تک سرپرست
- کلیدهای پرورش کودک تیزهوش
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با اعتیاد در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش مهارتهای اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با کودک یک ساله
- کلیدهای رفتار با کودک دو ساله
- کلیدهای رفتار با کودک سه ساله
- کلیدهای رفتار با کودک چهار ساله
- کلیدهای رفتار با کودک پنج ساله
- راهنمای کامل تربیت کودک
- ماساژ کودک
- کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه
- کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق
- کلیدهای همراهی و مراقبت از نوجوانان در اینترنت
- کلیدهای پرورش خلاقیت هنری در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت کودک، رفتار با سبها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

- از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:
- آمادگی برای زایمان و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای شیردادن به نوزاد
- آشنایی نوین برای کودکان، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی
- کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام
- بهترین کلیدهای تغذیه برای کودکان و نوجوانان
- نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک
- فرزند دوم، پیامدها و راه حلها
- کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا
- کلیدهای تربیتی برای والدین تک فرزندان
- کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با مشکلات رفتاری کودکان
- کلیدهای رویارویی با پدیده خشونت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با نوجوانان
- کلیدهایی برای بیماریهای کودکان
- دستورات ایمنی و مراقبت از آسیبهای کودکان
- کلیدهای رویارویی با بیماریهای حساسیت در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در خانواده های تک سرپرست
- کلیدهای پرورش کودک تیزهوش
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با اعتیاد در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش مهارتهای اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با کودک یکساله
- کلیدهای رفتار با کودک دوساله
- کلیدهای رفتار با کودک سهساله
- کلیدهای رفتار با کودک چهارساله
- کلیدهای رفتار با کودک پنجساله
- راهنمای کامل تربیت کودک
- ماساژ کودک
- کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه
- کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق
- کلیدهای همراهی و مراقبت از نوجوانان در اینترنت
- کلیدهای پرورش خلاقیت هنری در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت باورها



۱۵۵۶

مرکز ارتباط ملت

Contact Center

اطلاع‌رسانی، مشاوره راهنمایی، پاسخگویی

تلفن، صندوق صوتی (voice mail)

تلفن گویا (IVR) و نمابر (fax):

تلفن شهرستان: ۸۲۴۸۸ - ۲۱ - ۰

پیام کوتاه (SMS): ۲۰۰۳۰

کامی دیگر در جهت خدمت به مردم، تکریم ارباب رجوع

وارزش آفرینی برای مشتریان

پست الکترونیک: info@bankmellat.ir

سایت اینترنتی: www.bankmellat.ir





تلفن بانک جام ۸۱۳۲

- ✓ اعلام مانده و سه گردش آخر حساب
- ✓ پرداخت قبوض با استفاده از شناسه های قبض و پرداخت
- ✓ تغییر رمز عبور
- ✓ دریافت سی گردش آخر از طریق نمابر
- ✓ اطلاع از یک سند خاص
- ✓ انتقال وجه بین حساب های الکترونیک صاحب حساب
- ✓ استفاده از خدمات کارت (شامل : مانده و سه گردش آخر کارت، دریافت سی گردش ملت کارت متمرکز از طریق نمابر، غیر فعال سازی کارت و غیر فعال سازی اتصال ملت کارت و جام)





دستگاههای کارت خوان بانک ملت

- ✓ سرعت و دقت در تراکنش
- ✓ اتصال دائمی به شبکه شتاب
- ✓ واریز آنی به حساب پذیرنده



ملت کارت

Mellat Access Card

.....



مغناطیسی و دارای رمز مخصوص

امکان صدور از یک حساب به چند کارت برای
اعضاء خانواده

امکان خرید کالا و خدمات از طریق اینترنت و پایانه های خود پرداز

خرید سریع و آسان از کلیه
فروشگاههای معتبر طرف قرارداد شبکه بانکی کشور





کارت سوخت

مزایا:

امروزه پرداخت الکترونیک برای خرید کالا و خدمات،
مزایای فراوانی دارد.

- ✓ سریع تر است
- ✓ مطمئن تر است
- ✓ بهداشتی تر است



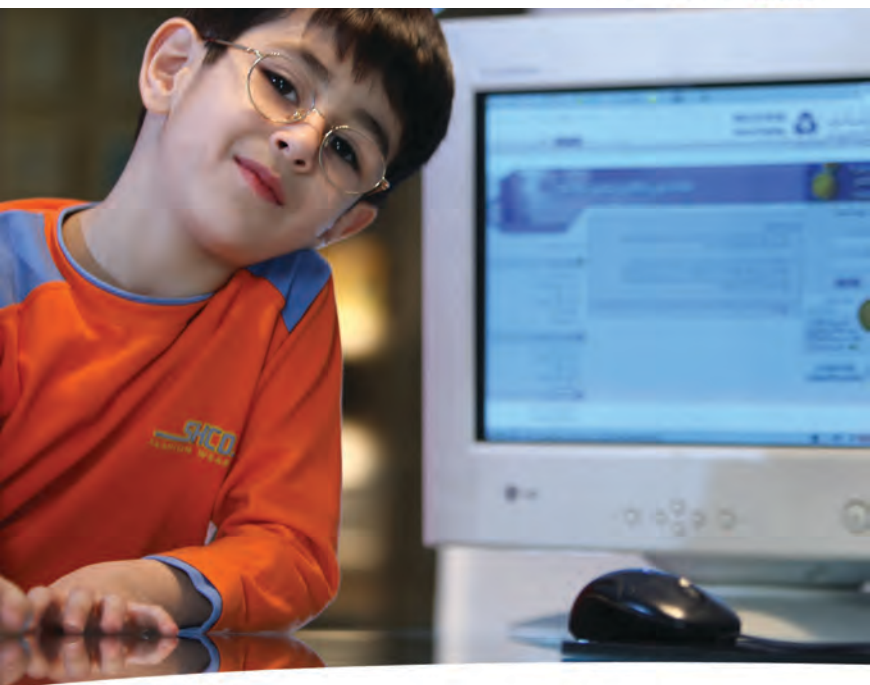


- اعلام موجودی
- سه گردش آخر
- پرداخت قبوض
- حواله بانکی و بین بانکی
- تائید مبلغ چک
- فروش شارژ
- سیم کارت های اعتباری
- خدمات کارت وچک

همراه بانک ملت بانک همراه شما

تمام دارندگان هر یک از حساب های الکترونیک بانک ملت می توانند با نصب نرم افزار همراه بانک ملت، حساب های الکترونیک خود را مدیریت نمایند.





« پرداخت الکترونیکی قبوض »

بانک رفتن را به انگشتان خود بسپارید

شما نیز می توانید

کافیست یک بار امتحان کنید و به هوش و کنجکاوی خود اطمینان داشته باشید تا مانند نوجوانان امروز، شما نیز از فن آوری های نوین استفاده کنید .
دیگر لازم نیست برای کارها، مانند پرداخت قبض آب، برق، تلفن و ... به شعب بانک ها مراجعه کنید، در خانه یا محل کار می توانید با انگشتان خود و با استفاده از تلفن بانک، موبایل، خود پرداز (ATM) یا اینترنت قبض ها را به صورت الکترونیکی پرداخت کنید.





در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil