



خانواده

در پیچ و خم زندگی

تالیف:

زهرا خسروجردی

"مدرس دانشگاه علمی - کاربردی"



انتشارات آوای نور

سرشناسه	: خسروجردی، زهرا، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	: خانواده در پیچ و خم زندگی
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۵۸-۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فہپای مختصر
یادداشت	: فہرستنویسی کامل این اثر در نشانی:
	http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۷۶۲۰۷



آوانوده در پیچ و خم زندگی

آالیف: زهرا آسروآردی

صفحه آرا: منیرالسادات آسینی

ناشر: انتشارات آوای نور

آاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

صحافی: نشاط

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۵۸-۰

• نشانی: تهران، میدان انقلاب، آیبان ۱۲ فروردین، آیبان شهید و حید نظری

پلاک ۹۹، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ - نمایر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

تقدیم به

همسر و فرزندم شایان

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
فصل ۱: کودک	۱۳
قوانین فرزند پروری	۱۳
اشتباهات رایج در تربیت فرزند	۱۶
درد دل یک مادر (بیش فعالی - کمبود توجه)	۱۸
پدر و پسر	۲۱
چرا خشونت؟	۲۳
دقت و تمرکز	۲۶
فرزند سالاری	۲۹
فصل ۲: نوجوانی	۳۱
سخت گیری، آسان گیری، آری یا نه؟	۳۱
شیوه‌های فرزندپروری سخت گیر	۳۲
شیوه‌های فرزندپروری آسان گیر	۳۳
ما والدین موفق هستیم (شیوه‌های فرزند پروری دموکراتیک)	۳۴
من هستم (مهارتی برای ابراز وجود)	۳۶
ناسازگاری‌ها در نوجوانی	۳۸
استقلال در نوجوانان	۴۱
طرد شدن از سوی همسالان	۴۴
آموزش اخلاق و امور جنسی به نوجوانان	۴۶
تعارض شدید والدین با نوجوان	۴۸
نظم و انضباط در نوجوان	۵۱

۵۳ افسردگی در نوجوانان
۵۶ پرخاشگری نوجوانان
۵۸ عزت نفس پایین
۶۰ دروغگویی در نوجوانان
۶۳ از توجه دیگران می ترسم (اضطراب اجتماعی)
۶۶ آسیبهای نوجوانی
۶۸ برخورد با اشتباهات نوجوان
۷۱ نوجوان با اخلاق
۷۴ من را از تخیل گرایی نجات دهید (تخیل گرایی بیش از حد در نوجوانی)
۷۶ ارتباط با نوجوان
۷۹ سوگ یا فقدان حل نشده
۸۱ شکاف نسل
۸۳ شکست نوجوان
۸۵ روشهای پیشگیرانه اولیه از اعتیاد نوجوانان
۸۹ فصل ۳: جوانی
۸۹ ارتباط موثر والدین با جوان
۹۱ تعارض والدین با جوان
۹۴ سن ازدواج
۹۶ عشق آری یا نه؟
۹۹ فصل ۴: چگونگی ارتباط زن و شوهر
۹۹ هماهنگی بین پدر و مادر در تربیت فرزندان
۱۰۲ روابط خانوادگی و دنیای مجازی
۱۰۴ تبدیل روابط ناخوشایند به روابط دلپذیر
۱۰۷ اوقات فراغت خانوادگی
۱۰۹ اختلافات فرهنگی زن و شوهر

۱۱۱	افسردگی در یکی از زوجها.....
۱۱۴	با شوهر عصبانی چگونه رفتار کنید.....
۱۱۶	چگونگی رشد کمالات در زوجها.....
۱۲۰	حسادت یکی از زوجها.....
۱۲۲	سردی و یکنواختی روابط زن و شوهر.....
۱۲۵	ارتباطات هیجانی زن و شوهر.....
۱۲۸	طلاق آری یا نه؟.....
۱۳۱	لذت بیشتر با فرزندانم.....
۱۳۳	مشکلات رایج زن و شوهر.....
۱۳۶	افزایش فرزندان با هدف تحکیم خانواده و روابط خواهر و برادر.....
۱۳۸	تک فرزندی یا فرزند بیشتر.....
۱۴۰	واکسینه کردن خانواده.....
۱۴۱	سردی روابط با تولد فرزند.....
۱۴۳	تحکیم روابط زوجها.....
۱۴۶	سرد مزاجی همسر.....
۱۴۸	عروس و مادر شوهر.....
۱۵۰	خط قرمز صفا و صمیمیت زن و شوهر.....
۱۵۲	خانواده و ماهواره.....
۱۵۵	فصل ۵: سالمندی.....
۱۵۵	بازنشستگی.....
۱۵۸	سالمندی.....
۱۶۰	کلیشه‌های پیری.....
۱۶۳	فصل ۶: کلیات زندگی.....
۱۶۳	مسئولیت پذیری نه خود سرزنشی.....
۱۶۵	چرا تنهایی.....

۱۶۸	مطالعه موفق
۱۷۱	بن بست ذهنی.....
۱۷۳	خط قرمز روابط.....
۱۷۵	مهربان بودن با خود
۱۷۸	آگاهی از خود.....
۱۷۹	سبک زندگی جدید.....
۱۸۳	منابع.....

مقدمه

خانواده از مهمترین نهادهای اجتماعی در هر جامعه است. توانمندی خانواده سعادت و خوشبختی جامعه را به همراه دارد. جوامع امروزی در معرض تحولات بسیار قرار گرفته است و خانواده که عنصر اصلی تشکیل دهنده هر اجتماعی است از این تغییرات مصون نمانده است. برای اینکه بتوان نهاد خانواده را از آسیب پذیری محافظت کرد نیازمند آموزش و آگاهی در تمام مراحل زندگی و موارد آن، از جمله چگونگی ارتباط زن و شوهر با یکدیگر و چگونگی ارتباط آنها با کودک، نوجوان و جوان است. آگاهی خانواده از مسائل و مشکلاتی که در ارتباط با کودکان، نوجوانان و جوانان پیش روی خود دارند آنان را در رویارویی با مسائل زندگی تجهیز و آماده می کند و به آنها می آموزد که چگونه با نگرش آگاهانه تر و به دور از هر گونه شتابزدگی به حل مسائل بپردازند.

از مسائل دیگری که خانواده با آن روبرو است، سالمندی و بازنشستگی است. در دوران بازنشستگی تغییراتی در سبک زندگی خانواده بوجود می آید. برنامه ریزی برای این دوران به خانواده کمک می کند تا با آمادگی بیشتری با آن روبرو شود و با پذیرش آن بعنوان جزئی از مراحل زندگی این دوره را با نشاط بیشتری طی کند. همچنین خانواده نیازمند افکار و نگرشهای مقتدرانه است تا از مسائل و مشکلاتی که این افکار زمینه ساز آنهاست آگاه باشد و با اعتماد به نفس و توانمندی بهتری مسائل خود را حل کند. لذا در این کتاب سعی بر آن است، بیشتر مسائلی که خانواده با آن روبرو است، با نگاه کاربردی بنگرد. مسلماً تمام مسائل را نمی توان در یک جلد کتاب بیان کرد. هدف نویسنده اشاره به مسائلی است که اغلب خانواده ها درگیر آن هستند.

از آنجا که چاپ این کتاب خالی از اشتباه و خطا نیست از خوانندگان عزیز تقاضا دارم تا نقطه نظرات و انتقادات سازنده خود را به پست الکترونیکی زیر ارسال کنند.

زهرا خسروجردی

Khosrojerdi.zahra@yahoo.com

