

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : فرزندان، والدین، رابطه / مؤلف احمد رضا زمانی - روح افزا، حمید رضا، -
افزا، تصویرگر ماندانا فصیحی.
مشخصات نشر : اصفهان: پارس ایلیا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۷۲ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۲۸-۳۵-۱
عین فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتاب حاضر با حمایت کمیته پیشگیری از مصرف دخانیات، بسیج
سلامت دانش آموزان استان اصفهان منتشر خواهد شد.
موضوع : والدین و نوجوانان
موضوع : نوجوانان -- روان شناسی
موضوع : ارتباط در خانواده
شناسه افزوده : سلامت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان
اصفهان. کمیته پیشگیری از مصرف دخانیات
شناسه افزوده : طرح ملی سلامت دانش آموزان استان اصفهان
رده بندی کنگره : ۱۱۹۱-۹-۵۸۲۸-۳۵-۱ : HQV۹۹
رده بندی دیویی : ۶۱۸/۷۴ : ۱۰۶
شماره کتابشناسی ملی : ۳۰۱۷۰۷۸

عنوان: فرزندان، والدین، رابطه

ناشر: انتشارات پارس ایلیا

مؤلف: دکتر احمد رضا زمانی و دکتر حمید رضا روح افزا

ویراستار: سید مرید جابری فرد

صفحه آرای: فاطمه صادقی طرح جلد: ساره رستگاری

نوبت چاپ: اول شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۲۸-۳۵-۱

WWW.Iliyagrp.com

اجرا: کانون آگهی و تبلیغاتی ایلیا

اصفهان- هشت بهشت غربی - ساختمان آفاق - طبقه چهارم تلفن: ۳- ۲۶۶۹۳۳۱

به عنوان مقدمه :

من خوبم تو خوبی

این همه ی حرفی است که می خواهیم در این کتابچه بگویم، چرا که اکثر مشکلات و درگیریهای بین آدمها از اونجایی ناشی میشه که فکر می کنند یا احساس می کنند من خوبم و تو خوب نیستی، یا من خوب نیستم و تو خوب هستی یا بدتر از همه من خوب نیستم و تو خوب نیستی.

من خوبم و تو خوبی یک شعار نیست، یا تعارف یا چیزی شبیه آن. این حرف یک انتخاب است که هر چه شما به سمت بلوغ می رن و بالغ تر می شن، معنی بهتری پیدا می کنه و به درک عمیق تری از اون می رسن. برا کردن این حرف در عمل یعنی حق دادن به خودمون و دیگران در ارتباط، شناخت مسئولیت ها، متقابل، احترام، همدلی و توافق، کمک کردن و کمک خواستن و اگر لازم بود احقاق و دفاع با آنه از خودمون.

معنی این حرف این که بتونیم در رابطه با آدمهای دوروبرمون به دور از تنش ها و درگیریها و کشمکش های معمول به هم نزدیکتر بشیم، صمیمیت را تجربه کنیم و بتونیم نیازهای ارتباطی مون را برآورده کنیم. احساسات را منتقل کنیم. خطایه هایمان را بخواهیم و در ارتباط با دیگران عقاید و باورهایمان را محک بزنیم و درک بهتری از دنیای اطراف خودمون داشته باشیم.

صد البته موضوع مهمتر می شه وقتی بخواهیم همین معنی را در رابطه با نزدیکانمون زنده کنیم. یا خانواده و با پدر و مادر

دوره نوجوانی و جوانی با همه سختی های خودش در حالی که "هنوز نه بزرگوار بزرگترها تجربه داری و نه دیگه میتونی مثل بچه ها باشی" داستان را سخت تر می کنه. اینکه جوری می شه هم مستقل بود و هم مؤدب، اینکه چه جوری هم به خواسته ها مون برسیم هم درگیر نشیم، چطور می تونیم با توقعات پدر و مادرمون کنار بیاییم در حالیکه خودمان هم توقعات دیگری داریم چه طور می شه از بحث های خسته کننده روزمره اجتناب کرد و ...

این سوالات و نیز دردودل هایی نوجوونا در جلسات مشاوره ای که با اونها داشتیم، من را تشویق کرد تا تجربه های که در این مورد می تونه به شماها کمک کنه را اینجا بیاورم.

این تجربه ها شاید نتونن همه مشکلات را حل کنند ولی مطمئناً از شدت خیلی از ددرسرهای معمول کم می کنند بخصوص اگر آروم آروم باور کنیم که **من خوبم و تو خوبی** و بعد این باور را زندگی کنیم.

پس باین شروع کنیم.....

www.ketab.ir