
خانواده

در پیچ و خم زندگی

تالیف:

زهرا خسروجردی

"مدرس دانشگاه علمی - کاربردی"



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۴

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	978-600-309-158-0
وضعیت فهرست نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۷۶۲۰۷



خانواده در پیچ و خم زندگی

تالیف: زهرا خسروجردی

صفحه‌آرا: منیرالسادات حسینی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ اول: ۱۳۹۴

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

صحافی: نشاط

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۱۵۸-۰

• نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری

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

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

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

۵۱	نظم و انضباط در نوجوان
۵۳	افسردگی در نوجوانان
۵۶	پر خاشگیری نوجوانان
۵۸	عزت نفس پایین
۶۰	دروغگویی در نوجوانان
۶۳	از توجه دیگران می ترسم (اضطراب اجتماعی)
۶۶	آسیبهای نوجوانی
۶۸	بر خورد 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

اختلافات فرهنگی زن و شوهر	۱۰۹
افسردگی در یکی از زوجها	۱۱۱
با شوهر عصبانی چگونه رفتار کنید	۱۱۴
چگونگی رشد کمالات در زوجها	۱۱۶
حسادت یکی از زوجها	۱۲۰
سردی و یکنواختی روابط زن و شوهر	۱۲۲
ارتباطات هیجانی زن و شوهر	۱۲۵
طلاق آری یا نه؟	۱۲۸
لذت بیشتر با فرزندانم	۱۳۱
مشکلات رایج زن و شوهر	۱۳۳
افزایش فرزندان با هدف تحکیم خانواده و روابط خواهر و برادر	۱۳۶
تک فرزندی یا فرزند بیشتر	۱۳۸
واکسینه کردن خانواده	۱۴۰
سردی روابط با تولد فرزند	۱۴۱
تحکیم روابط زوجها	۱۴۳
سرد مزاجی همسر	۱۴۶
عروس و مادر شوهر	۱۴۸
خط قرمز صفا و صمیمیت زن و شوهر	۱۵۰
خانواده و ماهواره	۱۵۲
فصل ۵: سالمندی	۱۵۵
بازنشستگی	۱۵۵
سالمندی	۱۵۸
کلیشه‌های پیری	۱۶۰
فصل ۶: کلیات زندگی	۱۶۳
مسئولیت پذیری نه خود سرزنشی	۱۶۳

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 نمی‌توان در یک جلد کتاب بیان کرد. هدف نویسنده اشاره به مسائلی است که اغلب خانواده‌ها 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.

زهره خسروجردی

Khosrojerdi.zahra@yahoo.com