

نسل‌ها در من

از من گفتن بود... بعدا نگی نگفتی !!!

دکتر زهرا محبوبی نیه

(متخصص روان‌شناسی سلامت)



موسسه انتشاراتی آقایی



سر شناسنامه	:	محبوبی نیه، زهرا، ۱۳۵۰
عنوان و نام پدیدآور	:	نسل‌ها در من، از من گفتن بود... بعداً نگی نگفتی !!! / نویسنده: دکتر زهرا محبوبی نیه
مشخصات نشر	:	تهران: آقایی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۲۴۵ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۲۴-۴۴-۱
فهرست‌نویسی	:	قیبا
رده‌بندی کنگره	:	HQ ۷۶۹
رده‌بندی دیویی	:	۶۴۹/۱
کتابشناسی ملی	:	۷۵۲۳۴۲۲

مؤسسه انتشارات آقایی

عنوان: نسل‌ها در من، از من گفتن بود... بعداً نگی نگفتی !!!

نویسنده: دکتر زهرا محبوبی نیه

ناشر: انتشارات آقایی

ویراستار: اکبر آقایی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: سپیدان تهران

قیمت: ۷۷۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۲۴-۴۴-۱

کلیه حقوق محفوظ میباشند.

نشر و پخش: تهران، میدان انقلاب، انتشارات آقایی

تلفن: ۰۹۱۲۴۷۵۸۶۰۳ تماس: www.Entesharataghaei.ir

ارتباط با نویسنده

zmahboobi@yahoo.com

<https://instagram.com/dr.za.> <http://instagram.com/dr.zarrin.mahmahboubi>

۰۹۱۲۹۳۳۱۱۷۶

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱۵
فصل اول: ضرورت مشاوره قبل از ازدواج	۱۹
ضرورت آموزش و مشاوره قبل از ازدواج	۲۱
اهمیت مشاوره قبل از ازدواج	۲۱
ارزیابی آمادگی طرفین برای ازدواج	۲۶
ارزیابی تطابق و تناسب شخصیتی طرفین در ازدواج	۲۶
مشاوره پیش از ازدواج چه کمکی به همسران می کند	۲۶
مشاور در حین ازدواج	۲۷
مشاوره بعد از ازدواج	۲۷
فصل دوم: ترانژنها	۲۹
داروها	۳۱
داروهای ضد صرع	۳۲
مخدرها، داروهای غیرمجاز	۳۲
بیماری ها و عفونت های مادر	۳۷
عوامل مرتبط با مادر	۳۸
سن مادر حین بارداری	۴۰
فصل سوم: نور دیده پروری	۴۱
دختر یا پسر بودن فرزند	۴۳
سیر تکاملی از بدو تولد تا سه سالگی	۵۰
پدر و مادر الگو شوند	۵۳
رشد اعضای بدن نسبی است	۵۴
آموزش گفتاری	۵۴

۵۵	آموزش فکر کردن به فرزندان
۵۵	مسئولیت پذیری فرزندان
۵۵	توجه به دیگران
۵۶	توازن استقلال و کنترل
۵۷	محبت کردن به کودک
۵۷	خوشبختی خانواده را ارتقاء بخشید
۵۸	خصوصیات خانواده منسجم
۵۸	سابقه رشدی والدین
۵۹	رابطه زناشویی
۵۹	تنبيه بدنی
۵۹	رهاورد والدین نا آگاه
۶۰	قلمروهای نظام تربیتی
۶۰	سبک‌های فرزند پروری
۶۱	مادر ر کافی، مادر کامل
۶۲	موارد الزامی برای والدین
۶۳	قوانین خیلی مهم در تربیت کودک
۶۳	نکات مهم در اجرای قوانین
۶۵	ابزارهای دوست داشتن
۶۶	اصول فرمان دادن به کودک
۶۸	دستورالعمل‌های بازی کودک
۶۸	توجه و بی توجهی نسبت به رفتار کودک
۶۹	جلب اعتماد کودک
۶۹	پاداش و تشویق
۷۰	اشکال مختلف پاداش
۷۰	رفتارهای آزاردهنده که کودکان انجام می‌دهند
۷۱	راهکار
۷۱	بی‌اعتنایی

۷۲.....	تنبيه
۷۳.....	خواب
۷۴.....	بالهای رشد روانی کودک
۷۵.....	تناسب در اقتدار و عواطف
۷۶.....	عوامل تشکیل دهنده توجه
۷۷.....	باورهای اشتباه در مورد کودک
۷۷.....	عقاید مضر والدین
۷۸.....	آشنایی کودک با قانون
۷۸.....	قاعده رسیدن به درخواستها در کودک
۸۰.....	میزان ظرفیت انتخاب در کودکان
۸۱.....	وابستگی مادر و کودک
۸۱.....	روشهای قطع کردن بند ناف جسمانی کودک
۸۲.....	مادر کافی
۸۲.....	نتیجه وابستگی کودک به مادر
۸۳.....	کمال گرایی والدین
۸۳.....	مراتب رشد روانی کودک
۸۵.....	بلوغ روانی
۸۵.....	داد زدن کودک و راهکار مقابله با آن
۸۷.....	مشکلات خواب
۹۰.....	موارد مربوط به توالت رفتن کودکان
۹۲.....	تغذیه
۹۳.....	خجالتی بودن کودک
۹۴.....	نظم و انضباط
۹۶.....	قرار دادن کلمه (من بجای تو) در محاوره با کودک
۹۶.....	ارتباط کلامی و هنر گوش دادن
۹۷.....	توجه به احساسات کودک
۹۹.....	مدیریت خشم

۱۰۰	 ترس، تنبیه و خشم
۱۰۳	 دلایل بدرفتاری فرزندان چیست؟
۱۰۴	 تربیت و کنجکاوی جنسی
۱۰۹	فصل چهارم: نوجوانی و جوانی
۱۱۸	 دشواری تصمیم‌گیری در نوجوان
۱۱۹	 مشکلات رشد
۱۱۹	 افسردگی نوجوان
۱۲۰	 عوامل مرتبط با افسردگی در نوجوان
۱۲۰	 خودکشی در نوجوان
۱۲۰	 تعریف خودکشی
۱۲۱	 علانم هشدار دهنده خودکشی
۱۲۱	 چرا خودکشی در نوجوانی افزایش می‌یابد؟
۱۲۲	 پیشگیری و درمان خودکشی
۱۲۴	 عوامل مرتبط با خودکشی نوجوانان
۱۲۸	 مواجهه با مساله خودکشی
۱۲۹	 بزهکاری
۱۳۰	 مسیرهای منتهی به بزهکاری نوجوانان
۱۳۱	 پیشگیری و درمان
۱۳۲	 عوامل مرتبط با بزهکاری
۱۳۲	 اعتیاد
۱۳۴	 خودکترلی
۱۳۷	 دلایل اعتیاد از نگاه روانشناسی
۱۳۹	 راهکارهای موثر در پیشگیری از اعتیاد
۱۴۱	 سالهای بلوغ
۱۴۳	 بلوغ دختران
۱۴۴	 بلوغ پسران

۱۴۵		طریقه رفتار با پسران در دوران بلوغ
۱۴۸		تربیت و آموزش جنسی
۱۵۰		نقش والدین در ازدواج فرزندان
۱۵۵		فصل پنجم: میان سالی (چهل، چلی که می‌کن)
۱۶۸		خودمراقبتی در دوران میانسالی
۱۷۱		فصل ششم: دوران سالمندی و پیری
۱۷۳		سالمندان و اختلالات روانی
۱۷۳		افسردگی
۱۷۴		سایر اختلالات روانی
۱۷۴		احساسات مشترک سالمندان
۱۷۶		بیماری‌های مزمن و آرایه راهکارهایی برای بهبودی سلامتی
۱۸۰		تعامل محیط و ژن
۱۸۰		سیستم عصبی و سلامتی
۱۸۴		تروما چیست؟
۱۸۵		بیماری مزمن، تروما و سیستم عصبی
۱۹۲		اثرات تروما را بهبود دهید
۱۹۳		آرایه راهکارهایی جهت مدیریت بیماری‌های مزمن و بهبودی
۲۰۹		فصل هفتم: شیوه‌های صحیح ارتباط و رفتار با هدف حفظ سلامت سالمندان
۲۱۰		طریقه برقراری ارتباط با سالمند
۲۱۳		خاطره‌گویی و سلامت روانی سالمندان
۲۱۵		تغذیه در سالمندی
۲۱۵		عوامل موثر در ایجاد مشکلات تغذیه در سالمندان
۲۱۶		عوامل اصلی در کاهش وزن افراد سالمند
۲۱۷		پیشگیری از حوادث در سالمندی
۲۲۰		خطرات موجود و مهمی که در مورد سالمندان بایستی رعایت شود
۲۲۱		مراقبت‌های کلی سالمندی

مقدمه

فرزندپروری وظیفه‌ای لذت بخش، رشد دهنده، سخت و چالش برانگیز است. به طور معمول والدین در جایی از اسلوب و قاعده روان خود امید دارند که فرزندان آنها به بزرگسالانی سالم، پویا و سازنده تبدیل شوند. اما در این مسیر دائماً با پیچیدگی‌ها و موانعی مواجه می‌گردند، خوشبختانه تحقیقات و پژوهش‌ها حاکی از آن هستند که فرزندپروری مهارتی، آموختنی است و والدینی که به آموزش و آگاهی خود در این زمینه می‌پردازند نتایج بهتری دریافت می‌کنند.

تربیت فرزند از مهم‌ترین وظایفی است که در وهله نخست بر عهده‌ی پدر و مادر و سپس معلمان و مربیان نهاده شده است؛ چرا که تربیت فرزند، رابطه‌ی مستقیمی با صلاح و فساد جامعه دارد و اگر فرزندان در محیط خانواده، درست تربیت شوند، از این ناحیه، مشکلی برای جامعه پیش نمی‌آید. اما اگر فرزندان با تربیت نادرست پا به عرصه‌ی اجتماع بگذارند، رفتار سوء آنان در جامعه سرایت می‌کند و تأثیر منفی بر آن می‌گذارند. چنان که بسیاری از نابسامانی‌های اخلاقی و رفتاری موجود در جوامع کنونی، ناشی از انحرافات اخلاقی نسل جوان است که بخش عمده‌ی آن ریشه در تربیت خانواده‌ی آنان دارد. چرا که تصور بفرمایید کودک دختر یا پسر امروز، مادر و پدر، معلم، پزشک، وزیر و وکیل و سیاستمدار و غیره.... فردا هست. وظیفه تک تک افراد جامعه است که به این مهم، توجه کافی و لازم را مبذول داشته و از هیچ گونه تلاشی دریغ نورزند. بطور مثال:

«در خیابانها و بزرگراهها، مراقب رفتار و گفتار خود خصوصاً با کودکان کار باشیم و دقت کنیم. چرا که کو چکترین رفتار و گفتار نادرست آسیبی بزرگ و هولناک به روان این کودکان وارد می‌سازد که گاهی جبران آن نزدیک به غیر ممکن خواهد بود.»

از این رو، پدر و مادر در تربیت فرزند وظیفه‌ای بس مهم به عهده دارند که باید به آن توجه نمایند.