

○ خانواده تک سرپرست فصل ۱ (Single parenting) ○

- ☞ به چند نکته مهم باید توجه داشت ----- ۲۲
- D انسان باید انسان شدن را یاد بگیرد آن هم از طریق ارتباط ----- ۲۳
- ☞ دلایل ازدواج در طول تاریخ ----- ۲۳
- D تولید مثل و رابطه جنسی ----- ۲۳
- D مسئله اقتصادی ----- ۲۳
- D پول ----- ۲۳
- ☞ بدن روانی یعنی چه؟ ----- ۲۶
- ☞ پول ----- ۲۶
- ☞ عشق و ازدواج ----- ۲۷
- ☞ تنهایی و بیکیسی یعنی چه؟ ----- ۲۹
- ☞ جدایی یعنی چه؟ ----- ۳۰
- ☞ رهایی یعنی چه؟ ----- ۳۲
- ☞ خودکف بودن یعنی چه؟ ----- ۳۳

- D ما در دنیایی هستیم که برای اولین بار باید! ----- ۳۳
- ☞ **روزی که ما محتاجیم!** ----- ۳۴
- ☞ **شما به چند صورت طلاق گرفته‌اید یا جدا شده‌اید** ----- ۳۴
- D به تدریج این جدایی صورت گرفته ----- ۳۵
- D مسئله بیماری یا خیانت ----- ۳۵
- D رابطه با جنگ و جدال همراه بوده ----- ۳۵
- D چه اندازه برای جدایی توافق داشته‌اید؟ ----- ۳۶
- ☞ **مهمترین مطالبی که باید در نظر گرفته شود** ----- ۳۷
- D (۱) شرایط و موقعیت شما چگونه است؟ ----- ۳۷
- D (۲) روابط شما چگونه است؟ (Your Relationship) ----- ۳۷
- D (۳) محل زندگی تان کجا بوده است؟ ----- ۳۷
- D (۴) با کسی که در زندگی‌تان بوده، چگونه رابطه‌ای داشتید و هم
اکنون چه رابطه‌ای دارید و با او چه می‌کنید؟ ----- ۳۷
- ☞ **دو خطر اصلی در عشق و ازدواج** ----- ۳۸
- ☞ **برگشتن به خانه پدری** ----- ۳۸
- ☞ **چند موضوع مهم در زندگی** ----- ۳۹
- D تشخیص، تفکیک و مسئولیت ----- ۴۰

- D ادعای رسالت‌کنید (Mission) ----- ۴۰
- D معنای مسئولیت ----- ۴۱
- ☞ **چند اصلی که کمک می‌کند** ----- ۴۲
- D من و شما باید بدانیم متأسفانه طلاق یک جراحی است ----- ۴۲
- D وقتی متوجه می‌شوید اشتباه شده، باید از رابطه بیرون بروید ----- ۴۳
- D باید بپذیریم در شرایطی قرار گرفته‌ایم که انتخابمان بین بد و بدتر است ----- ۴۳
- D در طلاق هیچ حُسنی وجود ندارد ----- ۴۳
- ☞ **موانع و محدودیت‌ها** ----- ۴۶
- D پیدا شدن مشکلاتی در رابطه با بچه‌ها ----- ۴۶
- D بهم خوردن روابط با فامیل ----- ۴۷
- D متفاوت شدن روابط با افراد ----- ۴۷
- D موضوع مالی ----- ۴۷
- D بهم ریختن موقعیت جغرافیایی یمان ----- ۴۷
- D قاعده ۵۰-۵۰ ----- ۴۹
- D محیط کار ----- ۵۰
- P **تأثیر مرگ و طلاق بر روی کودکان** ----- ۵۰

○ مسائل و مشکلات بچه‌ها در جدایی و طلاق (فصل ۲) ○

☞ مورد اول) تعداد بچه‌ها و وابستگی است ----- ۵۴

D وابستگی ----- ۵۶

☞ مورد دوم) وقتی است که یک مرد یا یک زن دیگر در زندگی بتان پیدا

می‌شود. ----- ۵۷

D تجاوز غیر جنسی (Non Physical Sexual Abuse) ----- ۵۸

D بدن روانی بچه‌ها چیست؟ ----- ۵۹

D لشگرکشی خانواده‌ها ----- ۵۹

D ازدواج بچه‌های طلاق ----- ۶۱

☞ مورد سوم) سن بچه‌ها هنگام طلاق ----- ۶۱

☞ مورد چهارم) وضعیت مالی تان می‌باشد ----- ۶۲

☞ مورد پنجم) بچه‌ها چقدر با چیزهای تازه‌ای روبه‌رو شده‌اند که

دوست دارند و یا دوست ندارند؟! ----- ۶۳

☞ مورد ششم) قرار نیست من و شما در زندگی بچه‌ها خیلی حرف

بزنیم ----- ۶۳

☞ صحبت و گفت‌وگو بچه‌ها ----- ۶۴

☞ مورد هفتم) اگر می‌توانید با بچه‌ها برنامه‌های شاد و ریتمیک

بگذارید ----- ۶۵

☞ مورد هشتم) هنگام غذا خوردن با آنها باشید، اما به دو شرط ----- ۶۶

۱ D) قرار نیست بچه‌ها گرسنه بمانند تا شما بیایید و با هم غذا بخورید ۶۶

۲ D) شرط دوم این است که سر میز غذا هیچ کس حق ندارد هیچ حرف

بدی را به هیچ شکل و فرمی بزند ----- ۶۶

☞ مورد نهم) لطفاً ناله نکنید ----- ۶۷

☞ مورد دهم) لطفاً جلوی بچه‌ها اشک نریزید ----- ۶۹

☞ مورد یازدهم) لطفاً بچه‌ها را با رشک، حسرت و افسوس همراه

نکنید ----- ۷۰

☞ مورد دوازدهم) لطفاً حالت ترس و وحشت نداشته باشید و

نگوید نمی‌دانم آینده چه می‌شود؟! ----- ۷۱

۱۰ باهدف زندگی کنید و بی هدف بختید.

❧ حس و حالات بچه‌ها هنگام جدایی پدر و مادر ۷۱

D ۱- بچه‌ها احساس ترک شدن می‌کنند ۷۱

D ۲- احساس جدایی و تنهایی می‌کنند ۷۲

D بچه‌ها از عشق و محبت و نبودن شما خاطره‌ها را فراموش می‌کنند، سرانجام دیگر می‌روند

د ۷۴

❧ ۳- بسیاری از بچه‌ها حالت پرخاشگری پیدا می‌کنند که این خشم

بسیار عادی است ۷۵

❧ ۴- مسئله نداشتن امنیت ۷۵

❧ ۵- حالت سرزنش و تقصیر (Blame) و گناه (Guilt) دارند ۷۵

❧ ۶- مسئله حسرت و افسوس در بچه‌ها جدی است، اما برای شما نه

..... ۷۵

❧ ۷- پدر و مادر باید همیشه یک مهر دستشان باشد که روی آن نوشته

است تأیید (Validation) و همیشه احساس بچه را چه خوب و چه

بد، باید تأیید کنند ۷۶

❧ ۸- بسیاری از اوقات بچه‌ها خودشان را گم می‌کنند ۷۸

❧ ۹- متأسفانه گاهی اوقات برای بچه‌ها کمی یأس و ناامیدی به وجود

می‌آوریم ----- ۷۸

❧ ۱۰- بسیاری از بچه‌ها حالت برگشت و بازگشت پیدا می‌کنند

----- (Regression) ۷۸

❧ ۱۱- خواب بچه‌ها معمولاً به هم می‌ریزد ----- ۷۹

❧ ۱۲- مقدار غذای بچه‌ها می‌تواند به صورت کم یا زیاد تغییر پیدا

کند ----- ۷۹

❧ ۱۳- عمل دفع‌شان به هم می‌ریزد ----- ۷۹

❧ ۱۴- بچه‌ها معمولاً در این شرایط حتی بیشتر بیمار می‌شوند ----- ۷۹

❧ ۱۵- احتمال اشتباهاتشان زیاد است ----- ۷۹

❧ ۱۶- برخی از بچه‌ها حالت‌های بسیار مهربان، خوش‌قلب و

مواظب و مراقب را پیدا می‌کنند که این علامت بدی است - ۸۰

❧ ۱۷- می‌خواهند حرف شما را گوش دهند تا شما را خوشحال و راضی

کنند ----- ۸۰

❧ ۱۸- به دنیای تخیل پناه می‌برند ----- ۸۱

۱۲ باهدف زندگی کنید و بی هدف بخندید.

❧ ۱۹- برخی از اوقات دلشان نمی‌خواهد با برخی از آدم‌ها، مثل

فامیل یا دوستان ارتباطی داشته باشند ----- ۸۲

❧ ۲۰- بسیاری از شما پدر و مادرها یک حالتی دارید که حتی بعد از

۱۰ سال جدایی، باز دست از سر همسرتان بر نمی‌دارید ----- ۸۳

○ خانواده تک سرپرست و جدایی و مسائل گروه‌های سنی مختلف

در این دوران (فصل ۳) ○

❧ هنگامی که کودک می‌گوید "مامانم یا بابام" می‌خوام، لطفاً دو کار

را نکنید ----- ۸۶

D ۱- حالت غم‌زده و بدبخت به خودتان نگیرید ----- ۸۶

D ۲- با او نجنگید و نگویید: اون تُحفه و یا آن فلان فلان شده را

می‌خوای؟ ----- ۸۶

D یکدستی و یکنواختی تربیت فرزندان ----- ۸۸

D بیشترین آسیبی که بچه‌ها در سنین پایین می‌بینند ----- ۸۹

❧ غالب اوقات بچه‌های ۳ تا ۶ ساله، دو سؤال را از شما می‌پرسند؟ ۹۰

”زندگی یکسفرور

اهاست.

زندگی نه هو در قاس

تونومنز لونهوا

یگانه، که پروید تابو

”آبر سیر.

- ۹۰ D آیا پدر یا مادر به خانه برمی‌گردد یا نه؟
- ۹۱ D تضمین خواستن بچه‌ها
- D در تمام گروه‌های سنی مبادا، مبادا راجع به بیماری‌های تن حرف
- ۹۳ بزئید
- D در رابطه با سؤالات مربوط به مرگ لطفاً جوابهای عجیب و غریب
- ۹۳ ندهید
- ۹۴ ❀ بچه دزد
- ۹۶ ❀ عواقب ماندن بچه‌ها در کنار عزیزانمان مانند عمه و خاله...
- ۹۷ ❀ واکنش و پاسخ
- ۹۸ ❀ همیشگی بودن
- ۹۹ ❀ تعمیم بیش از اندازه
- ۱۰۴ ❀ ۲ خطر بیرون رفتن با همسر سابقتان
- ۱۰۵ ❀ دروغ‌گویی، پنهان‌کاری و فریب‌بازی
- ۱۰۵ ❀ غمگینی و اضطراب بچه‌ها بین ۱۲ تا ۱۵ سالگی
- D ۱۰۶ خشم یا عصبانیت را باید تحمل کنیم و بهتر است بگویید
- ۱۰۸ ❀ اعتیاد به مواد مخدر

۱۴ باهدف زندگی کنید و بی هدف بخندید.

D فرزند در لشگر پدر یا مادر؟! ----- ۱۰۹

D ورزش ----- ۱۱۰

☞ اگر پسر و یا دخترتان را باشگاه می‌برید. اما بعد از چند جلسه

می‌گویید نمی‌خواهم بروم. چه باید کرد؟ ----- ۱۰۹

☞ طغیان (Rebuild) ----- ۱۱۰

D آرایش و طریقه‌ی لباس پوشیدن ----- ۱۱۰

☞ تشبیه کردن بچه‌ها ----- ۱۱۳

D ۲- خطری که بچه‌ها را تهدید می‌کند علاوه بر مواد مخدر،

عشق‌های الکی و خریاست. ----- ۱۱۳

☞ دو خطر در مورد پسران ----- ۱۱۵

☞ به هیچ وجه به خانم‌های سن‌های بالا اعتماد و اطمینان نکنید --- ۱۱۶

☞ مذهب، سیاست و فلسفه ----- ۱۱۷

☞ الگو و مدل ----- ۱۱۸

D شما نمی‌توانید هم نقش پدر و هم نقش مادر را داشته باشید - ۱۱۸

D ببینید در خانواده چه کسی برای دخترتان یا پسرتان می‌تواند

الگوی خوبی باشد ----- ۱۱۸

- D حمام روانی ----- ۱۱۹
- ☞ **انجام دادن چند کار در خانه** ----- ۱۲۰
- D (۱) خانه شما احتیاج به نظم و ترتیب دارد نه زور و قانون ----- ۱۲۰
- D (۲) شرایط تفریح را برای بچه‌ها فراهم کنید ----- ۱۲۱
- D بچه‌ها سفر را دوست دارند ولی سفری که آنها دوست دارند، نه سفری که شما دوست دارید ----- ۱۲۴
- ☞ **دیدن خوشحالی شما برای بچه‌ها** ----- ۱۲۴
- ☞ **کوشی کنید تا چند موضوع و پیام را به فرزندانتان بدهید** ----- ۱۲۵
- D ۱- اطمینان (Trust) و اعتماد ----- ۱۲۵
- D ۲- راستگویی ----- ۱۲۵
- ☞ **نیاز بچه‌ها به امنیت** ----- ۱۲۶
- ☞ **توجه کنید بچه‌ها در محیطی هستند، که قرار است شیک و خوب بپوشند** ----- ۱۲۷
- ☞ **قرار گذاشتن با بچه‌ها** ----- ۱۲۸
- ☞ **خجالت کشیدن بچه‌ها از جدایی و طلاق پدر و مادر** ----- ۱۳۰
- ☞ **دخالت نکردن در کار بچه‌ها** ----- ۱۲۹

❧ حساس بودن بچه‌ها ۱۳۹

❧ مربی ورزشی بچه‌ها نباشید ۱۳۱

❧ موضوع پول ۱۳۱

D لطفاً این قدر درباره پس‌انداز کردن پول پرت و پلانگویند -- ۱۳۲

○ نکاتی فهرست‌وار و بسیار مهم (فصل ۴) ○

❧ ناله و نفرین نکنید ۱۳۵

❧ بدگویی نکنید ۱۳۵

❧ بدبختی و بیچارگی را بیان نکنید که دیگر بدبخت شدیم، بیچاره

شدیم ۱۳۶

❧ حالت بدبینی در بچه به وجود نیاورید ۱۳۶

❧ امید واهی به بچه‌ها ندهید در هیچ زمینه‌ای ۱۳۶

❧ تصمیمات فوری نگیرید ۱۳۸

❧ درس خواندن ۱۳۸

❧ برخی از ما شروع به کار می‌کنیم در حالی که بهتر است ۳ ماه یا

- ۶ ماه بعد از جدایی همچنان کار نکنیم ----- ۱۳۹
- ☞ گاهی اوقات به راحتی تسلیم همسرتان و وکیل او نشوید
- و بی خودی هم نباید جنگید ----- ۱۳۹
- ☞ خطری که شما را بعد از جدایی تهدید می‌کند، عشق است ----- ۱۴۰
- ☞ وقتی که شما بچه دارید موضوع رابطه بعدی‌تان یک چیز دیگری می‌شود ----- ۱۴۱
- ☞ شما حق دارید و در بسیاری از موارد هم درست است که یا رابطه داشته باشید یا ازدواج کنید. اما ... ----- ۱۴۲
- ☞ گاهی اوقات شما با فردی که شرایط شما را دارد می‌خواهید ازدواج کنید ----- ۱۴۵
- ☞ این که بسیاری از آدم‌ها بعد از ازدواج و جدا شدن، وقتی که فرزندی دارند ازدواج نمی‌کنند یا به هر حال روابط محدودی دارند دقیقاً به خاطر این است که تنظیم این روابط اگر غیر ممکن نباشد بسیار مشکل است ----- ۱۴۷
- ☞ یک عامل را نادیده نگیرید. همسر سابقتان در این کار می‌تواند

۱۴۸----- فتنه بر پا بکند

☞ یکی از گرفتاری‌های خانواده تک سرپرست، تنها گذاشتن

۱۵۰----- بچه‌هاست

☞ من و شما چاره‌ای جز پیشرفت نداریم

۱۵۳----- تشویق کردن فرزندان باید چگونه باشد؟

☞ خوشبختانه می‌شود انسان را از طریق تشویق درست، به همه جا

۱۵۴----- رساند

☞ گاهی اوقات علت جدایی و مقصر بودن، فقط و فقط یا زن بوده

۱۵۵----- و یا مرد می‌باشد

۱۵۶----- قسمت پایانی