



مادران شاد، فرزندان شاد

دکتر محمد رضا کرامتی

دانشیار دانشکده روانشناسی، علوم تربیتی دانشگاه تهران



امشارات زندگی شاد

سرشناسه	: کرامتی، محمدرضا، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام	: مادران شاد، فرزندان شاد/محمدرضا کرامتی؛ ویراستار پرنه
پدیدآور	: کرامتی.
مشخصات نشر	: تهران: زندگی شاد، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۷۷-۱۵-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیها
موضوع	: مادران -- روان‌شناسی -- مطالب گونه‌گون
موضوع	: Mothers -- Psychology -- Miscellanea
موضوع	: مادران -- راه و رسم زندگی -- مطالب گونه‌گون
موضوع	: Mothers -- Conduct of life -- Miscellanea
موضوع	: زندگی یاری
موضوع	: Self-help techniques
موضوع	: آرامش و آسایش
موضوع	: Relaxation
رده بندی کنگره	: ۱۵۰۱۵۰۱۳۹۸/۴۲۳
رده بندی دیویی	: ۱۵۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۳۹۸



مادران شاد، فرزندان شاد

نویسنده: دکتر محمدرضا کرامتی

ویراستار: پرنه کرامتی

ناشر: زندگی شاد

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۸

ISBN: 978-600-8377-15-3

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات زندگی شاد محفوظ است.

۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

۴	مقدمه
۵	فصل اول
	قدر خود را بدانید
۹	فصل دوم
	دوستان‌تان را به راحتی از دست ندهید
۱۳	فصل سوم
	بقی باو می‌توان عمل کنید
۱۹	فصل چهارم
	از چشم‌پوشی دوری کنید
۳۵	فصل پنجم
	خرید کردن
۴۵	فصل ششم
	خلوت کردن
۵۱	فصل هفتم
	عشق ورزیدن
۵۵	فصل هشتم
	ساده زیستی
۷۲	منابع

مقدمه

همه مادران تلاش می‌کنند تا در انجام وظایف‌شان بهترین باشند. دوستی بی‌نظیر برای همسرشان و مادری فوق‌العاده برای فرزندان‌شان. اما گاهی در میان مشغله‌های زندگی سردرگم می‌شوند؛ اینکه آیا فرزندان‌شان از فرصت‌های لازم برای موفقیت برخوردارند، دوستان‌شان با آنها خوب رفتار می‌کنند و اینکه چه کنند تا زندگی بهتری داشته باشند. نگرانند چون می‌خواهند وظیفه مادری را درست انجام دهند. آنها هیچ‌گاه از کاری که می‌کنند راضی نیستند، زیرا می‌خواهند کارهای زیادی را به بهترین شکل انجام دهند. خبر خوش این است که آنها می‌توانند با تغییرات کوچکی از این گرفتاری‌ها شوند، شادی را به زندگی‌شان برگردانند، درانه‌وار کار نکنند، به زندگی عشق بورزند و از بودن با فرزندان لذت ببرند. هدف کتاب این است که به شما بگوید چگونه می‌توانید این مادر شاد باشید و این شادی را به فرزندان‌تان نیز اهدا کنید.

محمدرضا کرامتی

دانشیار دانشگاه تهران