
پدر قهرمان

رضا ناصری

www.ketab.ir

انتشارات
رهاد

سرشناسه	: ناصری، رضا، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: پدر قهرمان/ رضا ناصری
مشخصات نشر	: تهران: رها، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۶ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵، س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۴-۷۲-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: کودکان تک‌والد
موضوع	: Children of single parents
موضوع	: والدین مجرد
موضوع	: Single-parents
موضوع	: پدر و کودک
موضوع	: Father and child
موضوع	: کودکان - بهداشت روانی
موضوع	: Child mental health
رده بند / کنگره	: HQ۷۷۷/۴
رده دیویی	: ۳۰۶/۸۴۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۵۰۳۷۸

انتشارات
رها

پدر قهرمان

رضا ناصری

ناشر:	انتشارات رها
چاپ اول:	۱۳۹۸
چاپ / صحافی:	یزدا
قطع و تعداد صفحات:	رقعی - ۲۵۲
شمارگان:	۵۰۰ نسخه
بها:	۵۰۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۴۷-۲-۸



نشانی: میدان نامجو (خیابان نامجو)، خیابان گرگان، خیابان عبداللهی، کوچه‌ی یونسی‌زاده، پلاک ۸، واحد ۱

شماره تماس: ۷۷۵۷۳۱۰۲

فهرست

۹	پیش‌گفتار (تبدیل طعم لیمو به لیموناد).....
۱۰	فرستی برای رشد.....
۱۲	شروع.....
۱۳	فقط بچه‌ها.....
۱۳	تایپ‌های موجود.....
۱۵	بدای نارسختی است.....
۱۸	فرستی در راه.....
۱۹	چه کسی خانه ترک خواهد کرد؟.....
۲۱	عمل به موافقت نامه نرزن انمان.....
۲۲	دعوت به قرارداد ترک موقت جنگ.....
۳۱	چه کسی باید خانه را ترک کند؟.....
۳۶	پول / پول / پول.....
۳۹	خلق خانه جدید.....
۴۱	ساخت یک خانه.....
۴۴	مکان / جا / موقعیت.....
۴۷	تهیه اتاق برای فرزندان.....
۴۸	پس نیازهای خودم چه می‌شود؟.....
۴۹	چگونگی مدیریت امور مربوط به پخت و پز.....
۵۰	ببخشید! من شبیه تاکسی‌ام.....
۵۰	آیا در این اقدام تنها هستید؟! لزوماً نه.....
۵۱	به‌خاطر بسپارید شما یک انسانید.....
۵۳	ارزیابی کنید؟!.....
۵۵	زندگی روزانه پدری مجرد.....
۵۶	یک روز معمولی.....
۵۸	روزی پرچالش‌تر از روز معمولی.....

۶۳	 مدیریت جزییات
۶۴	 وظایف والدین و اطلاعاتی که برای عمل کردن به این وظایف نیازمندید
۶۵	 نگهداری از حیوانات خانگی
۶۶	 دلواپسی برای بچه‌ها
۷۳	 «گفتن حقایق» نگاهداشتن تمرکز بر آینده
۷۵	 عدم پذیرش مسئولیت به صورت متناوب
۷۶	 مواجهه با تغییرات
۸۰	 بعضی امور تغییر نمی‌کنند
۸۱	 با فرزندان در ارتباط باشید
۸۴	 عبارتهای متفاوت، منزل‌های متفاوت
۸۶	 مقرران مربوط منزل خود را داشته باشید
۸۹	 استواری در حل مسائل
۹۰	 نشان دهید و دی‌چیزی می‌بینید به آن عمل می‌کنید
۹۱	 حضور پدر بر هر امر، عدم است
۹۳	 ارتباط با زوج مطلقه: ۱۰ راه برای گفتگوی آسان‌تر با زوج مطلقه‌تان
۹۴	 در چه درجه‌ای از ادب قرار دارید؟
۱۰۳	 قانون و موضوعات مربوط به تکفل
۱۰۵	 بهای سنگین کشمکش
۱۰۸	 اساس طلاق قانونی
۱۰۹	 مسئولیت سرپرستی قانونی
۱۱۰	 مسئولیت نگهداری از بچه‌ها یا تکفل
۱۱۰	 حضانت
۱۱۱	 از هم جدا کردن سرپرستی: جدایی برادر و خواهرها
۱۱۱	 حفظ تصمیمات سرپرستی در دستان شخصی‌تان
۱۱۴	 تکفل فرزند
۱۱۴	 چگونه حمایت مالی از جانب دادگاه‌ها
۱۱۵	 اگر توانایی پرداخت وجوه را دارید
۱۱۸	 حمایت از ازدواج و تقسیم مایملک

۱۲۰.....	طلاق بدون وکیل
۱۲۲.....	مذاکره با همسران
۱۲۳.....	کمک گرفتن از یک مشاور یا درمانگر
۱۲۵.....	کمک گرفتن از یک میانجی (واسطه)
۱۲۵.....	حکم دادگاه
۱۲۶.....	درخواست طلاق توافقی
۱۲۷.....	چگونگی انتخاب یک وکیل مدافع
۱۲۸.....	آماده کردن اوراق دادگاه
۱۲۹.....	چه زمانی باید جنگید
۱۳۳.....	شش بی نرس
۱۳۳.....	یادگیری مدیریت خودداری
۱۳۵.....	فرض کنید غیرممکن، ممکن است
۱۳۶.....	استرستان را دست کم نگیرید
۱۳۷.....	فرصتهایی برای افزایش تجربیات
۱۳۹.....	واقعیت را در مورد فرزندان دریاس
۱۴۳.....	ساختار اعتماد و مسئولیت
۱۴۶.....	فرزندانتان را از خشم و عصبانیت دور نگه دارید
۱۴۹.....	تعیین حد و مرزها
۱۵۵.....	کنترل پیامدها
۱۵۷.....	آموزش راستی و درستی
۱۵۸.....	نظم و انضباط مشترک در دو خانواده
۱۶۳.....	مراقب نشانه‌های استرس در فرزندانان باشید
۱۶۳.....	بچه‌ها نگرانی‌شان را به صورت متفاوتی نسبت به بزرگسالان نشان می‌دهند
۱۶۴.....	علامت استرس در فرزندان کوچک
۱۷۷.....	از همدیگر نگهداری کنید
۱۷۸.....	شناخت و مدیریت استرس
۱۹۱.....	رها کردن مشکلات
۱۹۴.....	به‌تنهایی پیش نروید

- پیشنهاداتی ساده برای خودیابی ۱۹۵
- روزهای تولد و روزهای تعطیل ۱۹۷
- جشن تولد برای همه ۱۹۹
- تعطیلات خوشی داشته باشید ۲۰۱
- فرزندان، دوستان، قرارها و عشق‌ها ۲۰۹
- برای سرگرمی همراه با عشق آماده‌اید یا نه؟ ۲۱۰
- بازگشت به سرگرمی ۲۱۳
- از گروه‌تن در رابطه‌ای جدید برخورد با زوج مطلقه‌تان ۲۱۶
- معنی عشق جدیدتان به فرزندان ۲۱۸
- مواظب باشید ۲۲۱
- صحبت با سایر پسرها ۲۲۵
- رئیس خودی باشید ۲۲۶
- هنگامی که زوج مطلقه‌تان، رابطه‌ای را آغاز می‌کند ۲۲۸
- فرصتی دوباره به عشق بدرسد ۲۳۱
- مسئولیت‌های والد بودن در خانه، ترکیبی ۲۳۴
- پدرخوانده و مادرخوانده چیست؟ ۲۳۶
- موضوع انضباط ۲۴۰
- رقابت‌های خواهر و برادری ۲۴۱
- فضایی برای «گریه» و «تغییراتی که رخ می‌دهد» در نظر بگیرید ۲۴۳
- خانواده جدید، مراسم جدید ۲۴۴
- با زوج مطلقه‌تان در مورد ازدواج خودتان و وی ارتباطی دوست‌دوست باشید ۲۴۶
- زمانی که ازدواجی دوباره می‌کنید ۲۴۶
- زمانی که زوج مطلقه‌تان ازدواجی دوباره می‌کند ۲۴۷
- آیا مجبوریم در این باره صحبت کنیم؟ ۲۴۹
- ارتباطات را پرورش دهید ۲۵۲
- خانواده گسترده خود را پرورش دهید ۲۵۲