



خانواده خوب فرزند خوب

دکتر حسنعلی میرزا بیگی

(استاد دانشگاه و مدرس خانواده)

سارا عابد

سرشناسه	: میرزابیگی
عنوان و نام پدیدآور	: خانواده خوب، فرزندان خوب / حسنعلی میرزابیگی، سارا عابد؛ ویراستار مرضیه صدرالسادات
مشخصات نشر	: تهران: آوا گسترده
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص، ۱۳۹۸
شابک	: 48-53-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا 978-600-68
یادداشت	: کتابنامه: ص ۱۵۶
موضوع	: روابط زن و مرد
موضوع	: woman relationships
موضوع	: Man- روابط بین اشخاص
موضوع	: nal relations
موضوع	: Interspersed رفتار والدین
موضوع	: Parenting تربیت خانوادگی
موضوع	: Domestic education* شناسه افزوده
رده بندی کنگره	: ۸۰۱ HQ عابد، سارا ۱۳۵۰-
رده بندی دیویی	: ۷۳۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۰۱۸۱



خانواده خوب، فرزندان خوب

حسنعلی میرزابیگی * سارا عابد

ویراستار: مرضیه صدرالسادات زاده

طرح جلد: کاظم سبزی

978-600-6848-53-2 ■ ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۴۸-۵۳-۲

تیراژ: ۱۰۰۰ / ■ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان ■ چاپ: فرشپوه / صحافی: روشنگر

سایت و همراه مؤلف ۰۹۱۲۲۳۳۴۵۲۰ @hasanalimirzabeyki

مؤسسه نشر آوا متن mail_avamatn@yahoo.com ۶۶۹۶۴۱۶۶

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
ویژگی های خانواده خوب.....	۷
۱. مثبت گرایی.....	۷
۲. فرزند خوب حاصل خانواده خوب است.....	۹
۳. خانواده خوب شادی و اخلاق خوب موج می زند.....	۱۳
۴. در خانواده خوب مقایسه کردن وجود ندارد.....	۱۶
۵. در خانواده خوب هرگز کسی تحقیر نمی شود.....	۱۸
۶. در خانواده خوب بدبینی وجود ندارد.....	۲۲
۷. در خانواده سالم و خوب بحث و جدل وجود ندارد.....	۲۷
۸. از همدیگر تشکر کنیم تا کارهای خوب پایدار بماند.....	۳۰
۹. آثار گرانبهای تشکر قدرتی.....	۳۳
۱۰. در زندگی با عمل خود جوی رفتار بشید نه با شعار دادن.....	۳۴
۱۱. در زندگی و خانواده خوب همه سالارند هیچ کس حقیر نیست.....	۴۰
۱۲. در خانواده خوب و سالم رفتارها با یکدیگر قافیه و بدون تعارض باشد.....	۴۲
۱۳. در خانواده خوب و سالم با هم مشورت کنید.....	۴۷
۱۴. در خانواده خوب و سالم مسائل جنسی بین زن و شوهر بسیار حائز اهمیت است.....	۵۱
آسیب شناسی مسائل جنسی به اختصار.....	۵۴
۱۵. در خانواده خوب غیبت و تخریب شخصیت دیگران وجود ندارد.....	۵۵
۱۶. در خانواده خوب و سالم حساسیت بی جا به چشم نمی خورد.....	۶۰
۱۷. در خانواده موفق و خوب باید محبت را لمس کرد.....	۶۴
۱۸. در خانواده خوب و سالم محبت هست اقتدار هم هست.....	۶۸
۱۹. در خانواده خوب و موفق سرنوشت به دست شانس نیست.....	۷۱
۲۰. در خانواده خوب و سالم تفاهم بین همسر برقرار است.....	۷۴
۲۱. در خانواده سالم و موفق رازداری بسیار مهم است.....	۷۶
در خانواده خوب و موفق هرگز راز خانوادگی فاش نمی شود.....	۷۷
۲۲. در خانواده خوب و سالم همه چیزها مطابق استانداردهای جامعه است.....	۸۰
۲۳. در خانواده خوب و سالم درک متقابل وجود دارد.....	۸۳
۲۴. باج گیری در خانواده خوب و موفق وجود ندارد.....	۸۷

- ۹۰..... باج گیری عاطفی مخرب است و باید بی درنگ متوقف شود.....
- ۹۴..... ۲۵. در خانواده خوب و موفق اولویت بندی داشته باشید.....
- ۹۶..... ۲۶. عواطف زناشویی را مهم بپندارید.....
- ۹۹..... نظریه "گاتمن" یکی از مهم ترین پژوهشگران دنیا.....
- ۹۹..... ۲۷. مواظب حرف ها و شوخی ها در منزل باشید.....
- ۱۰۲..... ۲۸. در خانواده خوب و سالم مواظب خشم خود هستید.....
- ۱۰۴..... ۲۹. در اوج اختلاف مواظب رفتار تان باشید.....
- ۱۰۸..... ۳۰. مواظب هورمون های زنانه و مردانه باشید.....
- ۱۱۱..... ۳۱. چار خودشیفتگی نشوید.....
- ۱۱۲..... برای آن که دچار خودشیفتگی نشوید، نکات زیر را به کار بندید.....
- ۱۱۳..... ۳۲. منطق باشید بدگی را دچار احساس نکنید.....
- ۱۱۷..... ۳۳. در خرابی خوب بحث ها نباید تبدیل به خشم شود.....
- ۱۲۰..... ۳۴. هرگز غر نزن.....
- ۱۲۷..... ۳۵. ترور شخصیت نباشید.....
- ۱۳۱..... ۳۶. بهداشت فردی را رعایت کنید.....
- ۱۳۳..... ۳۷. شنونده خوبی برای خانم نباشید.....
- ۱۳۶..... ۳۸. خانم محترم مواظب احساس ترس نباشید.....
- ۱۳۹..... ۳۹. در خانواده خوب عزت نفس فرزندان تقویت می شود.....
- ۱۴۱..... ۴۰. در خانواده خوب آقایان سعی کنند افزایش و کاهش کسی توکسین داشته باشید.....
- ۱۴۴..... شک و دودلیها را از خود دور کنید.....
- ۱۴۶..... ۴۱. در خانواده خوب خانمها مهارت های افزایش هورمون تستوسترون مردان خود باشید.....
- ۱۵۸..... منابع و مآخذ.....
- ۱۵۹..... از این نویسنده منتشر شده است.....

مقدمه

داشتن یک خانواده سالم و خوب حق هر انسانی است و از همه مهم‌تر حق همه‌ی کودکان و فرزندان است که در خانواده‌ای رشد و پرورش یابند که بر محیط و فضای آن‌ها، محبت، عطوفت و شادی حاکم باشد. سرلوحه زندگی انسان باید ساختن بنایی استوار و محکم برای خانواده‌ای سالم باشد. زن و مرد باید بدین اندیشه برسند که هدف از زندگی چیست و برای چه خانواده تشکیل داده‌اند و پس از آن، پیری را می‌خواهند طی کنند و عاقبت و ثمره این خانواده چه خواهد بود؟ دقیقاً همانند باغبانی که به امید ثمره‌ی درختان باغش، زحمت می‌کشد. حال اگر زحمت‌های باغ میوه ندهند و یا میوه‌ی ناسالم بدهد، نه تنها عمر باغبان به هدر رفته بلکه کار و تلاش او نیز بیهوده بوده است. در زندگی هم، پدر و مادر نه تنها سودمند باشند و خوشحال باشند و لذت ببرند بلکه باید زیبایی و طراوت و شیرینی یک فرزند سالم و خوب را هم حس کنند و وجودش موجب آرامش آن‌ها گردد، نه این که سرزندگی تربیت شود که تلخی و غم و حسرت را برایشان به ارمغان آورد و زندگی را چون زهری به کام پدر و مادر بریزد. پس باید قبل از تشکیل زندگی واقعا با تدبیر، اندیشه، بصیرت و آگاهی کامل و مجهز به دانایی به این اقیانوس وارد شد، زیرا پیش از سپردن زندگی خود به دست امواج این اقیانوس بی‌کران

و هول‌انگیز حتما باید تدبیری اندیشید تا این کشتی شکننده، آرام و بدون تهدید و دور از خطر ما را به ساحل برساند.

حاصل این زندگی نه تنها آسایش، صفا و لذت‌بردن است، بلکه باید تربیت فرزندانی ارزشمند و پاک و نیک‌سرشت که هم موجب افتخار و سربلندی میهن و هم خانواده‌ی خود باشد. بی‌شک هر پدر و مادری به وجود چنین فرزانی افتخار و شاکر خدای خود هستند که چنین فرزندانی به آن‌ها عطا فرموده است.

و اما متأسفانه خانواده‌هایی هم هستند که از خدای می‌خواهند و حتی آرزو دارند که این کشور پرگز چنین فرزندی ناخلفی نداشته‌اند.