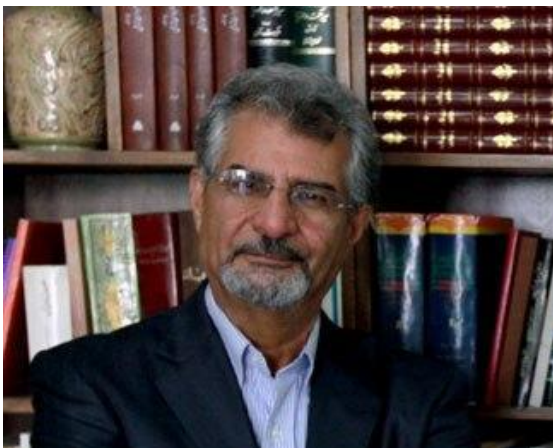


## معرفی اجمالی دکتر کیهان نیا

برای آشنایی بیشتر شما با دکتر کیهان نیا شرح مختصری از بیوگرافی ایشان را در زیر مطالعه فرمایید.



۱. مشاوره خانواده از امریکا در رشته رفتار درمانی

۲. کارشناس رادیو و تلویزیون با ۱۶۰۰ برنامه که کماکان ادامه دارد

۳. مشاوره خانواده با سی سال سابقه (مشاوره قبل از ازدواج و حل اختلافات زناشویی)

۴. نویسنده و مترجم ۲۳ کتاب پر فروش که بعضی از آنها ۱۰ تا ۲۰ بار مجددا چاپ شده اند

۵. ناشر کتاب های خود و دیگران با ۱۵ سال سابقه در نشر

۶. نویسنده مقالات خانوادگی در مجلات روزهای زندگی، خانواده سبز، فضیلت خانواده، جوانان امروز، پیام شادی و شادکامی و موفقیت، طپش، دنیای زنان، ذهن برتر، راه صبح

و روزنامه های جام جم، ایران، قدس، همبستگی با بیش از ۸۰۰ مقاله تحقیقی در امر خانواده و هنر بهتر زیستن

۷. مدرس و سخنران مجامع فرهنگی و دانشگاهی در امور ازدواج دانشجویی، نهاد رهبری و روابط دختر و پسر

۸. رئیس هیئت مدیره موسسه فرهنگی در راه کمال که آموزش خود شناسی و راهنمای ازدواج و تفاهم در خانواده را به خانواده می دهد.

۹. صاحب امتیاز و مدیر مسئول مجله خانوادگی در راه کمال با ۵۰۰۰۰ تیراژ

۱۰. وکیل دادگستری فقط در امور مشاوره خانواده با ۳۰ سال سابقه حقوقی بدون حضور در دادگستری

در آخرین صفحه این کتاب برای شما

**پیشنهاد ویژه ای در نظر گرفته ایم!!!**

دوره نوجوانی یکی از مهمترین دوران زندگی هر فرد محسوب می شود زیرا سر آغاز تحولات و دگرگونی های جسمی و

روانی در اوست و بلوغ نقطه عطفی در گذر زندگی او از مرحله کودکی به بزرگسالی است. نکته مهم در دوره بلوغ برقراری

ارتباط صحیح با نوجوان است.

کودک دیروز شما با تغییراتی که در جسم و روانش روی می دهد پا به دوران بزرگسالی می گذارد. او می خواهد هویت جدیدی را

برای خودش به دست آورد، طبیعی است که در برقراری **ارتباط با نوجوان** مشکلاتی برای شما بوجود آید.

دیگر شما نمی توانید تنها با تجربیاتی که در زندگی داشتید از پس این مشکلات برآیید. شما نمی توانید به فرزندتان بگویید ما

چنین و چنان بوده ایم، ما پایمان را جلوی پدر و مادرمان دراز نمی کردیم، ما با بزرگتر هایمان چگونه رفتار می کردیم، شما چگونه

رفتار می کنید. بچه ها به شما می خندند پدر و مادر را مسخره می کنند، فرزندى که پای ماهواره یا رسانه های مختلف نشسته،

فیلم های خارجی می بیند و طرز رفتار **نوجوان** امروزی را با پدر و مادرش می بیند یاد می گیرد این فیلم ها ، رسانه های غربی

**ارتباط والدین با نوجوان** را طوری دیگر نشان می دهد، او یاد می گیرد. ما نمی توانیم دائما او را نصیحت کنیم، بگو بگوییم

ما این گونه بودیم شما هم همین گونه باشید، زمان و شرایط عوض شده، ما باید آگاهی کامل داشته باشیم آگاهی نسبی جوابگوی

امروز **نوجوان** ما نیست.

**ارتباط والدین با نوجوان**

شما پدر و مادر عزیز الگوی **نوجوان** هستید. روانشناسان می گویند: «والدین ملموس ترین، مهم ترین و موثرترین الگوهایی

هستند که در **ارتباط با فرزند** هستند، نزدیک به او هستند. نقش پدر و مادر در زندگی تاثیر بسزایی روی آینده **نوجوان** دارد.»

فرزند شما تا زمانی که کودک بود اطاعت مطلق می کرد، شما هر چه می گفتید او گوش می کرد. وقتی وارد دبستان شد هم از

شما و هم از معلم اطاعت می کرد اما سال های آخر راهنمایی و دبیرستان تغییر پیدا کرد. او جذب همسالانش شد. همسالانش

چه می گفتند یا چکار می کردند که **نوجوان** به طرف آنها کشیده شد.

امروزه شما باید به شناخت روحی و روانی نوجوانتان دست پیدا کنید. نوجوانی که نه کودک است که بتوان سر او فریاد زد و نه

جوان است که همه چیز را بفهمد.

آخر چرا شما به دختر یا پسر نوجوانتان می گوید: «تو دیگه بزرگ شدی، تو برای خودت خانمی شدی یا آقای شدی». او که

هنوز کاملا مستقل نشده، او نیاز به محبت و مراقبت دارد. پس کودک نیست که از ما کاملا اطاعت کند، بزرگسال هم نیست که

همه چیز را بداند.

**نوجوانی** که تا دیروز روی زانوی ما می نشست امروز فکر می کند بزرگ شده و نمی خواهد یا خجالت می کشد این کار را بکند،

از طرف دیگر او نیاز به محبت دارد.

**نوجوان** کودک نیست، جوان هم نیست پس باید شیوه های **برخورد با نوجوان** را آموخت

**دوران نوجوانی** نیازها و ویژگی‌هایی دارد که با شناخت آنها و شناساندن آنها به نوجوان بهتر می‌توان آنها را در گذر موفق از

این مرحله‌ی دشوار یاری کرد. نوجوانی دوره‌ی رشد سریع جسمی است. تغییرات شدید جسمی بر نوجوان تاثیر می‌گذارد و او

را دچار اضطراب، ناآرامی، کج خلقی، نارضایتی و زودرنجی می‌کند به خصوص اگر در این زمینه، آگاهی کافی به او داده نشده

باشد. نخستین گام برای کمک به نوجوان، دادن اطلاعات علمی مناسب و به موقع به او در مورد این تغییرات جسمی است.

خیلی از این تغییرات ناشناخته است و دختر و پسر نوجوان این تغییرات را نمی‌شناسند و شیوه‌های برخورد با آن را نمی‌دانند.

شما پدر و مادر عزیز نسبت به این تغییرات آگاهی دارید پس باید وقت صرف کنید، در کنار فرزندتان حضور فیزیکی داشته باشید،

با آنها صحبت کنید و آگاهشان کنید و از او مراقبت کنید و به آنها بگویید: «پسرم دخترم این تغییرات موقتی است، عزیزم تو داری

بزرگ می‌شوی».

هنگامی که نوجوان تغییرات فزیولوژیکی پیدا می‌کند یعنی جسم و فیزیکی‌شان تغییر پیدا می‌کند این موضوع روی روح و روان

آنها تاثیر می‌گذارد. ترس‌ها ناشناخته، اضطراب، نگرانی و سوال‌های متفاوت از خود می‌پرسد.

**نیاز نوجوان به دو اصل مهم**

اصل ۱: نیاز به تایید

او را با همه کمی ها و کاستی هایش قبول داشته باشید. کاستی های او را همچون نقاط قوت و توانایی هایش بپذیرد و او را به عنوان فردی که دارای استقلال و سلیقه های خاص است نگاه کنید. احساساتش را پذیرفته و اعتماد به نفس او را با کم اهمیت جلوه دادن اشتباهات و تقدیر از کارهای خوبش بالا ببرید.

او نیاز به تایید دارد شما نزدیک ترین افراد به هستید به او بگویید: «توزیایی، تو خوبی و...». اگر اشتباه و خطایی از او سر زد او را ملامت و سرزنش نکنید. مثلا اگر او افت تحصیلی پیدا کرد و در دسی ضعیف بود فوراً او را سرزنش نکنید و به او نگوئید تو که درس هایت خوب بود پس چرا این طوری شدی؟

در این سنین افت تحصیلی یک امر طبیعی است. همیشه بچه ها سال اول دبیرستان هنگام ورود به یک مدرسه و محیط جدید دچار افت تحصیلی می شوند. شما نباید بترسی که چرا نوجوانتان در درسی نمره ی پایینی آورده است. شما به جای سرزنش و مقایسه او با همسالانش علت بی توجهی او را نسبت به درس جستجو کرده و سعی در برطرف نمودن مشکل کنید. شما باید به او کمک کنید اگر نیاز بود حتی از فردی که بتواند به او در تقویت درسش کمک کند بخواهید بیاید و به او یاد دهد. این کار یعنی فرزندم من تو را دوست دارم، به تو فکر می کنم و تاییدت می کنم.

اصل ۲: نیاز به امنیت

فرزندان در **دوران نوجوانی** ناایمن می شوند، می ترسند، نگران می شوند نمی دانند در آینده چه سرنوشتی دارند پس در این جا امنیت لازم دارند.

امنیت چیست و چگونه به نوجوانان امنیت بدهیم؟

او را بغل کنیم، نوازش دهیم، به او توجه و رسیدگی کنیم، اطمینان خاطر دهیم. نگوییم او دیگر بزرگ شده نیاز ندارد او را بغل کنم، او نیاز دارد اما خجالت می کشد. خیلی از خانواده ها می گویند: «بچه را باید در خواب بوسید چون پرو می شود.»

## رابطه والدین با نوجوان

از دادن پند و اندرز به نوجوان خودداری کنید

پدر و مادر عزیز شما نمی توانید دائماً نوجوان خود را نصیحت کنید. نوجوان از شنیدن نصیحت و اندرز مستقیم و اینکه دائماً اشکالات رفتاری و گفتاری شان را تذکر بدهید فراری هستند. **نوجوانان** کارهای خود را بی نقص می دانند و تحمل شنیدن پند و اندرز از جانب شما را ندارند. جهت اصلاح رفتار، آنها را بطور غیر مستقیم نسبت به اعمال و رفتار نادرست شان آگاه کنید. ارد بزرگ می گوید: «صدها راه برای پند و اندرز دادن وجود دارد اما بیشتر و بدترین گونه آن، که همان رو راست گفتن پند است را انتخاب می کنیم.»

آزادی عمل به نوجوانان بدهید همچنان که به کودک نوپا اجازه می دهیم تا گاهی خود به تنهایی راه رفتن را امتحان کند و دفاعتی هم به زمین بیفتد، باید به **نوجوان** هم اجازه دهیم تا حدودی پیامدهای رفتارهایش را تجربه کند و طعم برخی سختیها را بچشد و برای زندگی مقاوم شود.

این عصر، عصر تهاجم فرهنگی است

در این دوره مرتبا دارند روی ذهن و مغز **نوجوانان** ما تاثیر می گذارند افکار غربی ها و بیگانگان دارد وارد کشور می شود و ما نمی توانیم جلوی این اطلاعات را بگیریم چون این عصر، عصر تهاجم فرهنگی و جنگ نرم است. امروزه عصر، عصر ارتباطات است. **نوجوانی** که از طریق تلویزیون می بیند که چگونه بعضی پدر و مادر ها فرزندان خود را ناز و نوازش می کنند، آن وقت شما می توانید بگویید من نمی خواهم یا نمی توانم این کار را انجام بدهم . اگر فرهنگی در گذشته بر جامعه حاکم بوده معلوم نیست که امروزه جوابگو باشد.

### ارتباط با نوجوان

اما شما نباید بترسید باید با این دوران همگام شوید اطلاعات و آگاهی خود را بالا ببرید. **نوجوان** شما نیاز به همدردی دارد گاهی نیاز دارد به او بگویید: «آره، من تو را می فهمم، درک می کنم». این کلمه بسیار تاثیر گذار است. اگر پدر یا مادری به نوجوانشان این جمله را بگویند **نوجوان** احساس همدلی و همدردی می کند او احساس می کند امنیت دارد، حامی و پشتیبان دارد و مورد تایید دیگران است.

برگرفته از کتاب «جوانان و ازدواج» از دکتر کیهان نیا

**پیشنهاد میکنم این فرصت را از دست ندهید!**

از شما دعوت میکنیم در دوره ی غیر حضوری و **رایگان** دکتر کیهان نیا ثبت نام کنید.

ارزش این دوره به صورت حضوری ۴۰۰ هزار تومان است ولی شما می توانید به صورت رایگان در این دوره شرکت کنید ( به مدت محدود )

### در این دوره در مورد چه مواردی صحبت خواهد شد؟

- در چه صورت مرد به همسرش وفادار نمی ماند؟
- رفع دلخوری از همسر
- شوهرتان را برای همیشه عاشق خود کنید!
- نیاز مهم و اساسی شوهرتان چیست؟
- اگر همسرتان شما را رنجاند چه عکس العملی داشته باشید؟
- همبستری زن و شوهر چگونه باید باشد؟
- چه کنیم تا از گفتگوهایمان نتیجه بگیریم؟
- چکار کنید در حین گفتگو کارتان به دعوا و قهر نکشد

و ...

برای عضویت رایگان روی تصویر زیر کلیک کنید:



دکتر کیهان نیا در این دوره آموزشی برای شما هدیه دارد!