

# هم بگوییم، هم بشنویم

راهنمایی مختصر و مفید  
برای روابط خانوادگی سالم

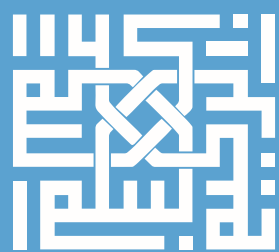


دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت  
بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



صندوق جمعیت ملل متحد

مشاوران علمی و سرپرستان گروه نویسندگان:  
دکتر امیر حسین جلالی ندوشن  
دکتر شبنم اسدی



گروه نویسندگان: دکتر احمد حاجبی، دکتر بتول طایفی نصرآبادی،  
دکتر ماندانا پستانی مروی، دکتر مینا حسینیان، دکتر محمدفرامرزی،  
دکتر ستاره اسماعیلی  
گرافیک: حامد شجاعی  
صفحه‌آرا: یوسف فروتن  
ویراستار: هومن لازمی



۴

دییاجه

۹ ♦

خانواده گفت و گو محور؛

هم بگوئیم، هم بشنویم

۲۳

خانواده خشونت پرهیز؛

اختلافات را حل کنیم

۴۷

خانواده ساختار مند؛

جایگاه خود را در خانواده بیابیم

۶۳

خانواده حمایتگر؛

نردبان رشد یکدیگر شویم

۷۱

خانواده همدل؛

همدیگر را درک کنیم

۷۹

خانواده همراه؛

همیشه کنار یکدیگر باشیم

۸۹

اوقاتی برای خانواده؛

با یکدیگر وقت بگذرانیم

۹۹

منابع