

فهرست مطالب

مقدمه	۱
فصل اول	۵
صبر	۵
صبر چیست؟	۷
انواع صبر	۱۰
صابران چه کسانی هستند؟	۱۳
با توجه به توضیحات فوق پنج نوع صبر را از هم متمایز می‌کنیم.....	۱۵
۱. صبر در عبادت	۱۵
۲. صبر بر مصائب	۱۶
۳. صبر در برابر گناه	۱۶
۴. صبر در کامیابی از نعمت‌ها	۱۷
۵. صبر نابه‌جا	۱۷
فلسفه صبر و استقامت	۱۷
تلویر صبر در احیث و روایات	۲۱

- ۲۳ نحوه مواجهه با سختی‌های زندگی از منظر قرآن
- ۲۶ استقامت در برابر مصائب
- ۲۶ استقامت در عهد و پیمان
- ۲۹ **فصل دوم**
- ۲۹ آثار صبر در زندگی فرزندان
- ۳۱ آثار صبر در زندگی از نگاه دین
- ۳۱ - پیروزی و کامیابی
- ۳۲ - پاداش الهی برای صبر
- ۳۲ - استجاب دعا
- ۳۵ ظفر و هدایت
- ۳۶ پاداش اخروی
- ۳۷ سربلندی در آزمایش الهی
- ۳۸ توبه
- ۳۹ صبر در برابر بلا یا سبب بخشش گناهان می‌شود
- ۴۵ آثار تشویقی صبر در فرهنگ اسلام
- ۴۸ صبر سبب پیروزی نهایی است
- ۵۰ آثار روانشناختی صبر در شکل‌گیری شخصیت فرزند
- ۵۰ ۱. مدیریت زمان
- ۵۰ ۲. عزت نفس
- ۵۱ ۳. استفاده‌ی بهینه از زمان
- ۵۲ ۴. طعم پیروزی برای فرزندان صبور شیرین‌تر است
- ۵۲ ۵. فرزندان صبور متکی به خود و مسئولیت‌پذیر هستند

۶. مهارت‌های تصمیم‌گیری را می‌آموزند..... ۵۲
۷. مقبولیت بیشتری در بین هم‌سالان خود دارند..... ۵۳
۸. آرامش را در عین شور کودکی تجربه می‌کنند..... ۵۳
- فصل سوم ۵۵**
- مهارت‌های پرورش صبر در فرزندان ۵۵**
- الف) ویژگی‌های فرزندان بی‌صبر..... ۵۷
- ب) راه‌های تشخیص فرزند صبور..... ۵۸
- ج) فرزند بی‌صبرتان را با روش‌های زیر شناسایی کنید..... ۵۹
۱. از دست دادن دقت به محیط پیرامون..... ۵۹
۲. تداعی..... ۵۹
۳. فکر و عمل..... ۵۹
۳. خیال بافی..... ۶۰
- د) شناسایی هیجانات ناشی از بی‌صبری خردسالان..... ۶۱
۱. زودگذر بودن هیجانات صبر..... ۶۱
۲. پیامدهای انفجاری بی‌صبری (خشم)..... ۶۱
۳. تعدد هیجان‌های ناشی از بی‌صبری..... ۶۱
- ه) دگرگونی در نشان دادن هیجانات ناشی از بی‌صبری..... ۶۲
- و) تشخیص فوری رفتار کودکان از حالات هیجانی..... ۶۲
- ز) نشانه‌های اصلی هیجانات ناشی از بی‌صبری..... ۶۳
۱. خشم..... ۶۳
- روش‌های درمانی خشم ناشی از بی‌صبری..... ۶۷
۲. حسد..... ۶۹

- ۷۰ محرک‌های حسادت ناشی از بی‌صبری
- ۷۲ علایم حسادت ناشی از بی‌صبری
- ۷۳ عوامل جسمی - محیطی بروز بی‌صبری‌ها و هیجانات ناشی از آن
- ۷۵ شناسایی عوامل بی‌صبری در نوجوانان
- ۷۶ اضطراب‌هایی که منجر به بروز بی‌صبری در فرزندان می‌شوند
- ۷۶ الف) سازگاری با محیط‌های جدید
- ۷۷ ب) عقب ماندگی درسی
- ۷۸ ج) ناسازگاری با محیط خانوادگی و دوستانه
- ۷۸ د) نگاه به آینده و مسائل شغلی
- ۷۹ ویژگی نوجوانانی که شکیبایی را از خانواده آموختند
- ۸۰ پرورش صبر در مدارس
- ۸۲ روش الگوبرداری را امتحان کنید!
- ۸۵ مراحل الگوپذیری در فرزندان
- ۸۶ پدر و مادر اولین و مهم‌ترین الگو برای فرزندان
- ۸۸ ۱. سازگاری در رفتارها
- ۸۹ ۲. جذابیت رفتارهای تربیتی
- ۸۹ ۳. ایجاد رابطه‌ای دوستانه با فرزندان مبتنی بر صداقت
- ۹۰ ۴. استفاده از روش‌های قصه‌گویی
- ۹۳ سی دستورالعمل برای شکوفایی صبر در فرزندان
- ۱۱۳ گام‌های قصه‌گویی برای پرورش صبر
- ۱۱۴ نقش قصه‌گو در روند قصه
- ۱۱۵ نمونه‌هایی از داستان‌های قرآنی مناسب برای تقویت صبر فرزندان
- ۱۱۵ ۱. صبر جمیل پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

۲. روایت داستانی قرآن از صبر حضرت ایوب علیه السلام ۱۱۶
۳. داستان حضرت یوسف علیه السلام و پدر گرامی اش حضرت یعقوب ۱۱۸
۴. داستان حضرت موسی و خضر ۱۲۰
۵. صبر حضرت زینب علیها السلام ۱۲۲
- الف) دوران کودکی ۱۲۲
- ب) دوران امام حسن علیه السلام ۱۲۳
- منابع ۱۲۵