

فهرست

۹	مقدمه مترجم
۱۳	پیش‌گفتار (تبدیل طعم لیمو به لیموناد)
۱۴	فرصتی برای رشد
۱۶	شروع
۱۷	فقط بچه‌ها
۱۷	توصیه‌های موجود
۱۹	فصل اول: جدایی کار سختی است.
۲۲	فرصتی دوباره
	وقتی زندگی مشترک از هم پاشیده شده است، آیا کمک گرفتن از مشاور مفهومی دارد؟
۲۲	چه کسی خانه را ترک خواهد کرد؟
۲۳	عمل به موافقت‌نامه فرزندانمان
۲۵	دعوت به قرارداد ترک موقت جنگ
۲۶	چه کسی باید خانه را ترک کند؟
۳۵	پول / پول / پول / پول
۴۰	
۴۳	فصل دوم: خلق خانه جدید.
۴۵	ساخت یک خانه
۴۸	مکان / جا / موقعیت
۵۱	تهیه اتاق برای فرزندان
۵۲	پس نیازهای خودم چه می‌شود؟
۵۳	چگونگی مدیریت امور مربوط به پخت و پز
۵۴	بخشید!! من شبیه تاکسی‌ام
۵۴	آیا در این اقدام تنها هستید!! لزوما نه
۵۵	به‌خاطر بسپارید شما یک انسانید
۵۷	ارزیابی کنید!!!
۵۹	فصل سوم: زندگی روزانه پدری مجرد.

- یک روز معمولی ۶۰
- روزی پرچالش‌تر از روز معمولی..... ۶۲
- مدیریت جزییات ۶۷
- وظایف والدین و اطلاعاتی که برای عمل کردن به این وظایف نیازمندید..... ۶۸
- نگهداری از حیوانات خانگی ۶۹
- دلواپسی برای بچه‌ها ۷۰
- «گفتن حقایق» نگاهداشتن تمرکز بر آینده..... ۷۷

فصل چهارم: عدم پذیرش مسئولیت به صورت متناوب ۷۹

- مواجهه با تغییرات ۸۰
- بعضی امور تغییر نمی‌کنند ۸۴
- با فرزندان‌تان در ارتباط باشید ۸۵
- عبارت‌های متفاوت، منزل‌های متفاوت ۸۸
- مقررات مربوط به منزل خود را داشته باشید ۹۰
- استواری در حل مشکلات..... ۹۳
- نشان دهید وقتی چیزی می‌گویید به آن عمل می‌کنید ۹۴
- حضور پدر بر هر امری مقدم است..... ۹۵

فصل پنجم: ارتباط با زوج مطلقه: ۱۰ روش برای گفتگوی آسان‌تر با زوج

- مطلقه‌تان ۹۷**
- در چه درجه‌ای از ادب قرار دارید؟..... ۹۸
- به طور خلاصه ده قانون کلی برای داشتن ارتباط مشترک با همسر سابق‌تان وجود دارد: ۹۹

فصل ششم: قانون و موضوعات مربوط به تکفل ۱۰۷

- بهای سنگین کشمکش ۱۰۹
- اساس طلاق قانونی ۱۱۲
- مسئولیت سرپرستی قانونی ۱۱۳
- مسئولیت نگهداری از بچه‌ها یا تکفل ۱۱۴
- حضانت..... ۱۱۴
- از هم جدا کردن سرپرستی: جدایی برادر و خواهرها..... ۱۱۵
- حفظ تصمیمات سرپرستی در دستان شخصی‌تان ۱۱۵

۱۱۸	تکفل فرزند.....
۱۱۸	چگونگی حمایت مالی از جانب دادگاه‌ها.....
۱۱۹	اگر توانایی پرداخت وجوه را دارید.....
۱۲۲	حمایت از ازدواج و تقسیم مایملک.....
۱۲۴	طلاق بدون وکیل.....
۱۲۶	مذاکره با همسرتان.....
۱۲۷	کمک گرفتن از یک مشاور یا درمانگر.....
۱۲۹	کمک گرفتن از یک میانجی (واسطه).....
۱۲۹	حکم دادگاه.....
۱۳۰	درخواست طلاق توافقی.....
۱۳۱	چگونگی انتخاب یک وکیل مدافع.....
۱۳۲	آماده کردن اوراق دادگاه.....
۱۳۳	چه زمانی باید جنگید.....
۱۳۷	پیش‌بینی کردن.....
۱۳۷	یادگیری معنای خودداری.....
۱۳۹	فرض کنید غیرممکن، ممکن است.....
۱۴۰	استرستان را دست کم نگیرید.....
۱۴۱	فرصت‌هایی برای افزایش تجربیات.....

فصل هفتم: واقعیت را در مورد فرزندان دریابیم ۱۴۳

۱۴۷	ساختار اعتماد و مسئولیت.....
۱۵۰	فرزندانتان را از خشم و عصبانیت دور نگاه‌دارید.....
۱۵۳	تعیین حد و مرزها.....
۱۵۹	کنترل پیامدها.....
۱۶۱	آموزش راستی و درستی.....
۱۶۲	نظم و انضباط مشترک در دو خانواده.....
۱۶۷	مراقب نشانه‌های استرس در فرزندانان باشید.....
۱۶۷	بچه‌ها نگرانی‌شان را به صورت متفاوتی نسبت به بزرگسالان نشان می‌دهند.....
۱۶۸	علامت استرس در فرزندان کوچک.....

فصل هشتم: از همدیگر نگهداری کنید ۱۸۱

- ۱۸۲ شناخت و مدیریت استرس
- ۱۹۵ رها کردن مشکلات
- ۱۹۸ به‌تنهایی پیش نروید
- ۱۹۹ پیشنهادهای ساده برای خودیابی

فصل نهم: روزهای تولد و روزهای تعطیل..... ۲۰۱

- ۲۰۳ جشن تولد برای همه
- ۲۰۵ تعطیلات خوشی داشته باشید

فصل دهم: فرزندان، دوستان، قرارها و عشق‌ها..... ۲۱۳

- ۲۱۴ برای سرگرمی همراه با عشق آماده‌اید یا نه؟
- ۲۱۷ بازگشت به سرگرمی
- ۲۲۰ قرار گرفتن در رابطه‌ای جدید برخورد با زوج مطلقه‌تان
- ۲۲۲ معرفی عشق جدیدتان به فرزندان
- ۲۲۵ مواظب باشید
- ۲۲۹ صحبت با سایر بچه‌ها
- ۲۳۰ رئیس خود می‌باشید
- ۲۳۲ هنگامی که زوج مطلقه‌تان رابطه‌ای را آغاز می‌کند

فصل یازدهم: فرصتی دوباره به عشق بدهید:..... ۲۳۵

- ۲۳۸ مسئولیت‌های والد بودن در خانواده ترکیبی
- ۲۴۰ پدرخوانده و مادرخوانده چیست؟
- ۲۴۴ موضوع انضباط
- ۲۴۵ رقابت‌های خواهر و برادری
- ۲۴۷ فضایی برای «گریه» و «تغییراتی که رخ می‌دهد» در نظر بگیرید
- ۲۴۸ خانواده جدید، مراسم جدید
- ۲۵۰ با زوج مطلقه‌تان در مورد ازدواج خودتان و وی ارتباطی دوستانه داشته باشید
- ۲۵۰ زمانی که ازدواجی دوباره می‌کنید
- ۲۵۱ زمانی که زوج مطلقه‌تان ازدواجی دوباره می‌کند
- ۲۵۳ آیا مجبوریم در این باره صحبت کنیم؟
- ۲۵۶ ارتباطتان را پرورش دهید
- ۲۵۶ خانواده گسترده خود را پرورش دهید