

خانواده موفق

گام‌های مؤثر در تربیت فرزندان

به کوشش علی محمد سرمدی

روانشناس و مشاور خانواده

سرشناسه	: سرمدی، علی محمد، ۱۳۳۴
عنوان و پدیدآور	: خانواده موفق، گامهایی موثر در تربیت فرزندان / تالیف علی محمد سرمدی.
مشخصات نشر	: تهران، آراد کتاب.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۸ ص.
شابک	: ۳-۲۱۱-۱۸۶-۶۰۰-۹۷۸
یادداشت	: فیبا
برسوع	: کودکان - سرپرستی
موضوع	: تربیت خانوادگی - رفتار والدین
رده بندی نگره	: ۱۳۹۴ خ س / HQ ۷۶۹
رده بندی دیویی	: ۱: ۶۴۹
شماره کتابخانه ملی	: ۳۸۵۶

خانه آراد موفق

گامهایی موثر در تربیت فرزندان

✑ تالیف: علی محمد سرمدی	✑ ناشر: آراد کتاب
✑ تیراژ: ۱۰۰۰ جلد	✑ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
✑ چاپ: عطا	✑ قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال
شابک: ۳-۲۱۱-۱۸۶-۶۰۰-۹۷۸	

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب متعلق به ناشر است. ناشر به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آراد کتاب محفوظ است. ناشر متعهد است که متعین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

مرکز پخش و فروش:

انتشارات آراد کتاب تلفن: ۶۶۹۷۵۲۸۵ - ۶۶۴۸۲۲۲۶ - ۰۹۱۲۳۰۶۲۴۵۸

فروشگاه اینترنتی: www.aradbook.com

مقدمه	۱۱
-------	----

بخش یکم : تعریف و منشأ خانواده

(۱-۱) تعریف و منشأ خانواده	۱۴
(۱-۲) اهمیت و ضرورت تشکیل خانواده	۱۶
(۱-۳) دلایل اصلی تحول خانواده	۱۹
(۱-۴) عوامل اثرگذار بر تحول خانواده	۲۳
(۱-۵) عوامل موثر و محرک در ازدواج و تشکیل خانواده	۲۴
(۱-۶) مناسبات خانوادگی برای ازدواج	۲۶
(۱-۷) معیارهای ازدواج	۲۶
(۱-۸) ازدواج نایاب مطلوب	۲۸

بخش دوم : حقوق زن و مرد نسبت به یکدیگر

(۲-۱) حقوق زن و مرد نسبت به یکدیگر	۳۴
(۲-۱-۱) رعایت اصول اخلاق نسبت به یکدیگر	۳۴
(۲-۱-۲) تکریم و احترام متقابل	۳۴
(۲-۱-۳) عفت و پاکدامنی	۳۵
(۲-۱-۴) رعایت عدالت و تعادل در انتظارات و حقوق	۳۵
(۲-۱-۵) آراستگی و نظافت زن و مرد	۳۵
(۲-۱-۶) تراضی جنسی	۳۶
(۲-۲-۷) رعایت حقوق مالی زن و مرد	۳۶
(۲-۱-۸) مناسبات سازنده با همسر	۳۶
(۲-۲) عوامل ارتباط سازنده	۳۶
(۲-۳) اهمیت مدیریت در خانواده	۳۷
(۲-۴) اصول حاکم بر مدیریت در خانواده	۳۸
(۲-۴-۱) اصل وحدت هدف	۳۸
(۲-۴-۲) اصل وحدت مدیریت	۳۸
(۲-۴-۳) اصل اختیار و مسئولیت	۳۸
(۲-۴-۴) اصل تقسیم کار	۳۹
(۲-۴-۵) اصل مشورت	۳۹
(۲-۴-۶) اصل برنامه‌ریزی	۳۹
(۲-۴-۷) اصل نظم و انضباط	۴۰
(۲-۴-۸) اصل نظارت کنترل و هدایت	۴۰
(۲-۴-۹) اصل تصمیم‌گیری	۴۰

بخش سوم : خانواده و فرهنگ کرامت‌محور

- ۴۴..... (۳-۱) خانواده و فرهنگ کرامت‌محور
- ۴۸..... (۳-۲) خانواده‌ی اختیاری و کرامت‌محور
- ۵۰..... (۳-۳) بحران در خانواده
- ۵۰..... (۳-۴) خانواده متزلزل
- ۵۰..... (۳-۴-۱) مرگ
- ۵۱..... (۳-۴-۲) مسافرت
- ۵۲..... (۳-۴-۳) مشاجره
- ۵۲..... (۳-۴-۴) طلاق
- ۵۳..... (۳-۴-۸) پرورشگاه
- ۵۳..... (۳-۴-۶) ازدواج مجدد
- ۵۴..... (۳-۵) خانواده آشفته
- ۵۴..... (۳-۵-۱) درمان افسردگی
- ۵۵..... (۳-۵-۱) درمان اضطراب
- ۵۶..... (۳-۵-۳) درمان اعتیاد
- ۵۷..... (۳-۵-۴) درمان جاس
- ۵۷..... (۳-۵-۵) انحصار ناپذیری
- ۵۸..... (۳-۵-۶) شرایط روانی و تحصیلی
- ۵۹..... (۳-۵-۷) سخن گفتن در خانه، شدن سکوت
- ۶۰..... (۳-۵-۸) دید و بازدیدهای نویسنده
- ۶۳..... (۳-۵-۹) سفر کردن
- ۶۴..... (۳-۵-۱۰) تولید نسل یا قبول فرزند
- ۶۵..... (۳-۵-۱۱) افزودن بر مهر و محبت در خانواده
- ۶۸..... (۳-۵-۱۲) توجه به معنویات
- ۷۴..... (۳-۶) خانواده‌ی متعادل
- ۷۵..... (۳-۷) ویژگی‌های خانواده متعادل
- ۷۵..... (۳-۷-۱) تعادل نظر و عمل
- ۷۶..... (۳-۷-۲) تعادل معنویت و مادیت
- ۷۷..... (۳-۷-۳) تعادل سه زمان
- ۷۹..... (۳-۷-۴) تعادل منطق و عاطفه
- ۷۹..... (۳-۷-۵) تعادل گفتن و شنیدن
- ۸۰..... (۳-۷-۶) تعادل در سازگاری و انتقادگری
- ۸۱..... (۳-۷-۷) تعادل مصالح درونی خانواده و مصالح بیرونی آن
- ۸۲..... (۳-۷-۸) تعادل در هدف‌های تربیتی
- ۸۳..... (۳-۷-۹) تعادل در مدیریت و مشارکت
- ۸۴..... (۳-۷-۱۰) تعادل در امکانات و انتظارات
- ۸۵..... (۳-۷-۱۱) تعادل در تعهد
- ۸۷..... (۳-۸) جدول مقایسه‌ای خانواده‌ی متعادل و خانواده‌ی متزلزل
- ۸۸..... (۳-۹) خانواده‌ی سالم
- ۸۹..... (۳-۹-۱) راه‌کارها و عملکرد خانواده سالم

- ۹۰..... (۳-۹-۲) ویژگی‌های خانه مطلوب
- ۹۰..... (۳-۹-۲) نشانه‌های زندگی خوب:
- ۹۰..... (۳-۹-۴) عوامل مؤثر در کیفیت زندگی خانواده:

بخش چهارم: انحلال خانواده

- ۹۴..... (۴-۱) انحلال خانواده
- ۹۴..... (۴-۲) طلاق در ممالک مسیحی
- ۱۰۱..... (۴-۳) گسیختگی ازدواج
- ۱۰۲..... (۴-۴) آینده‌ی خانواده
- ۱۰۴..... (۴-۸) راه‌های کاهش طلاق
- ۱۰۶..... (۴-۶) عوامل مؤثر در تداوم ازدواج و کاهش طلاق
- ۱۰۸..... (۴-۷) تأثیر روانی طلاق
- ۱۰۹..... (۴-۸) تأثیر طلاق بر فرزندان
- ۱۱۰..... (۴-۹) طلاق و مشاجره لفظی
- ۱۱۱..... (۴-۱۰) تأثیر طلاق بر اقتصاد خانواده
- ۱۱۳..... (۴-۱۰-۱) عوامل مؤثر در طلاق
- ۱۱۴..... (۴-۱۰-۱) ربات، ربات‌های اقتصادی و اجتماعی
- ۱۱۴..... (۴-۱۰-۲) تحولات سرمایه‌گذاری
- ۱۱۷..... (۴-۱۰-۳) عدم توجه به حوزه‌های ساختارهای زن و مرد
- ۱۲۷..... (۴-۱۰-۴) کمبود آموزش مهارت‌های ارتباطی
- ۱۲۸..... (۴-۱۱) مهارت‌های ارتباط و سرمایه‌گذاری

بخش پنجم: روش‌های الگویی والدین

- ۱۳۴..... (۵-۱) روش‌های الگویی والدین
- ۱۳۴..... (۵-۱) باوقاری
- ۱۳۴..... (۵-۲) افزایش ضریب تحمل
- ۱۳۴..... (۵-۳) داشتن مواضع مثبت در خانواده
- ۱۳۵..... (۵-۴) شادابی و گشادگی چهره
- ۱۳۶..... (۵-۵) خوش‌زبانی
- ۱۳۶..... (۵-۶) نرمش و مدارا
- ۱۳۷..... (۵-۷) حلم و حوصله
- ۱۳۷..... (۵-۸) جو د و بخشش
- ۱۳۷..... (۵-۹) خیراندیشی
- ۱۳۷..... (۵-۱۰) در نظر گرفتن صلاح
- ۱۳۸..... (۵-۱۱) کاربرد تأنی در امور و داشتن صبر
- ۱۳۸..... (۵-۱۲) نداشتن مواضع منفی
- ۱۳۹..... (۵-۱۳) آزادی
- ۱۴۰..... (۵-۱۴) نپایدها
- ۱۴۰..... (۵-۱۵) عفو با قدرت
- ۱۴۱..... (۵-۱۶) قبول عذر

۱۴۱	 استفاده از کنایه (۵-۱۷)
۱۴۲	 شرایط انتقاد سازنده و مؤثر (۵-۱۷-۱)
۱۴۳	 حفظ ارتباط بین اعضای خانواده نیاز به ظرافت در رفتار دارد (۵-۱۷-۲)
۱۴۴	 ارتباط کلامی چیست و چرا این قدر اهمیت دارد؟ (۵-۱۷-۳)
۱۴۵	 ارزش‌ها (۵-۱۸)
۱۴۷	 هدایت (۵-۱۸-۱)
۱۴۷	 نظارت (۵-۱۸-۲)
۱۴۸	 سازماندهی (۵-۱۸-۳)
۱۴۸	 نقش صداقت و لزوم گفتن حقیقت (۵-۱۹)
۱۵۴	 رابطه‌ی دوسویه - احترام گذاشتن به خود و دیگران (۵-۲۰)
۱۵۵	 معامله به مثل (۵-۲۰-۱)
۱۵۶	 مصالحه (۵-۲۰-۲)
۱۵۷	 حساسیت (۵-۲۰-۳)
۱۵۸	 خارده، شأ، اثر و همانندسازی (۵-۲۱)
۱۶۱	 موقعیت کودک در خانه (۵-۲۱-۱)
۱۶۴	 تغییرات روانی (۵-۲۲)
۱۶۶	 راه‌های والدین (۵-۲۲-۱)
۱۶۶	 محبت والدین عامل اساسی شخصیت سالم فرزندان (۵-۲۳)
۱۷۰	 محبت متعالی و افراد (۵-۲۳-۱)

بخش ششم: سبب‌شناسی انتظارات نامناسب والدین

۱۷۴	 ۶- انتظارات والدین
۱۷۵	 ۶-۱) سبب‌شناسی انتظارات نامناسب والدین
۱۷۷	 ۶-۲) نتیجه‌ی انتظارات، توقعات نامناسب و فشار روانی بر کودک و نوجوان
۱۸۰	 ۶-۳) کودک در خانه با فلسفه‌ی اجتماعی جامعه آشنا می‌شود
۱۸۱	 ۶-۴) جو عاطفی خانواده و نقش آن
۱۸۶	 ۶-۵) نیازهای فطری روانی آدمی
۱۸۶	 ۶-۵-۱) احساس امنیت سال‌های نخست نوجوانی یعنی دوازده تا پانزده سالگی
۱۸۶	 ۶-۵-۲) خودشناسی
۱۸۷	 ۶-۵-۳) تفریح و آرامش
۱۸۷	 ۶-۵-۴) بخشش
۱۸۸	 ۶-۵-۵) احساس موفقیت
۱۸۸	 ۶-۵-۶) همدلی
۱۸۹	 ۶-۵-۷) خودشکوفایی
۱۹۲	 ۶-۵-۸) نیاز تعلق خاطر داشتن یکی از نیازهای اجتماعی
۱۹۳	 ۶-۵-۹) نیاز به عزت نفس بالاترین مرتبه اجتماعی افراد است
۱۹۶	 ضمیمه ۱: روش‌های تربیتی آسیب‌زا
۲۰۶	 ضمیمه ۲: راه‌کارهای تقویت نهاد خانواده
۲۱۵	 فهرست منابع و مآخذ
۲۲۳	 برای مطالعه‌ی بیشتر

مقدمه

با بیش از پنجاه سال تجربه‌ی کار آموزشی در ارتباط با کودکان، نوجوانان و جوانان در مقاطع تحصیلی مختلف از ابتدایی تا دانشگاه و انجام مشاوره با آنها و والدین‌شان با توجه به تنوع مسایل و مشکلاتشان (شخصی، روانی، عاطفی، اخلاقی، تحصیلی و خانوادگی) در مراکز مشاوره روانشناسی ضمن مدتی تحقیق مستمر اطلاعات سودمند و تجربیات گرانبهایی فراگرفته‌ام. طی این سال‌ها، در پاسخ به درخواست والدین مراجعه‌کننده مبنی بر ارائه راهنمایی‌ها و راهکارهایی برای ارتقای سطح کیفی روابط بین اعضای خانواده عقاید و نگرش‌های خود را مدعی بر این تجربیات با بهره‌مندی از نظریات متخصصین روانشناسی تربیتی بیان کرده‌ام.

نوشته حاضر به‌منظور آشنا کردن خانواده‌ها با منشأ و ضرورت خانواده، چگونگی تشکیل خانواده، کیفیت رفتار اعضای خانواده با یکدیگر و در نتیجه ارائه راه‌کارها و عملکرد موفقیت‌آمیز آن است. می‌تواند یک راهنمای عملی برای چگونگی رفتار والدین با هم و فرزندان‌شان باشد تا آن‌ها رفتارهای مطلوب را کسب و به آنان عمل کنند تا به‌صورت عادلانه با ارزش در وجودشان نهادینه شود. اصولی که در این مجموعه مورد بحث قرار می‌گیرد برای تمامی والدینی که خواستار آشنایی با اصول علمی تربیت فرزندان خود می‌باشند مفید خواهد بود زیرا آنان نقش مهمی را در سلامت روانی فرزندان خود دارا هستند.

نافرمانی، مقابله‌جویی، پرخاشگری، زود عصبانی شدن، بی‌مسئولیتی، عدم تعهد، اعتماد به نفس پایین، ناامیدی، یأس و به‌عنوان بخشی از رفتارهای

مورد مشاهده با تکرار و فراوانی زیاد، در اکثر خانواده‌ها مسئله آفرین و مورد بحث و توجه والدین و مربیان می‌باشند این کتاب با نثری روان و به دور از اصطلاحات تخصصی نوشته شده است تا بتواند راهنمای خوبی به‌منظور چگونگی ارتباط سازنده با کودکان، نوجوانان، جوانان و به‌ویژه همسران باشد به‌گونه‌ای که هم خود فشار روحی کمتری را تحمل نمایند و هم فرزندان آنان از نظر روانی کمتر آسیب ببینند. از طرف دیگر امید است برای متخصصینی که در زمینه بهداشت روانی و در جهت آموزش خانواده‌ها فعالیت دارند جامع راه‌کارها باشد.

از کلیه عزیزان و محاب نظرانی که کتابشان منبع مورد مطالعه بوده است، سپاسگزارم.

ع.م. سرمدی