



سبک زندگی و تربیت فرزندان



مهدی نجفیان

مدرس مدعو بخش علوم تربیتی و روانشناسی

دانشگاه پیام نور کرمان

دکتر سعیده خجسته چترودی

عضو هیأت علمی بخش علوم تربیتی

دانشگاه پیام نور

سرشناسه	نجفیان، مهدی، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	سبک زندگی و تربیت فرزندان/ مهدی نجفیان، سعیده خجسته چترودی.
مشخصات نشر	تهران: آذرین مهر،
مشخصات ظاهری	۱۵۱ ص: جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۰۷-۰۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص ۱۴۰-۱۵۱.
موضوع	شیوه زندگی
موضوع	تربیت خانوادگی
موضوع	والدین و کودک
موضوع	کودکان -- سرپرستی
شناسه افزوده	خجسته چترودی، سعیده، ۱۳۵۵ -
زبان	۱۳۹۳ ۲۳۰۴۲HQ
رده بندی دیویی	۴/۳۰۶
شماره کتابخانه ملی	۳۶۸۱۰۱

کلیه حقوق چاپ و نشر برای
انتشارات آذرین مهر محفوظ می باشد.



سبک زندگی و تربیت فرزندان

مؤلف: مهدی نجفیان، سعیده خجسته چترودی

ناشر: آذرین مهر

ناظر فنی چاپ: موسی مفاخری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۰۷-۰۲-۹

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰

بجنورد: خیابان طالقانی شرقی روبروی پاساژ ارم، پلاک ۵۱۷ طبقه دوم ۰۹۳۶۱۷۰۲۷۷۸

تهران: خیابان انقلاب - خیابان وحید نظری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۶۵ طبقه اول واحد ۴ - انتشارات آذرین مهر

فصل اول: سبک زندگی

مقدمه

تعریف سبک زندگی

اهمیت سبک زندگی

ویژگی‌های سبک زندگی

اصول سبک زندگی: فایده، پایداری، احترام (ص)

شکل‌گیری و تغییر سبک زندگی

آثار تربیتی سبک زندگی والدین بر تربیت نرزدان

سبک زندگی و تربیت اخلاقی در کانون خانواده

روابط خانوادگی در سبک زندگی از نظر اسلام

فصل دوم: سبک زندگی ماهواره‌ای

مقدمه

سبک زندگی ماهواره‌ای

اهداف شبکه‌های ماهواره‌ای در خصوص تغییر سبک زندگی

تأثیرات تبلیغات ماهواره‌ای بر تغییر سبک زندگی

آثار تخریبی ماهواره‌ها بر جوانان

فصل سوم: سبک زندگی اینترنتی

مقدمه

۵۰	سبک زندگی، اینترنت و دنیای مجازی
۵۲	کارکرد فضای مجازی
۵۵	اثرات اینترنت
۵۷	آثار مخرب و منفی اینترنت
۶۲	خانواده و فضای مجازی
۶۶	آسیب‌های نوید فضای مجازی
۶۷	آسیب‌های تلفن همراه
۶۸	اعتیاد اینترنتی
۷۰	فضای سایبری

فصل چهارم: تربیت فرزندان

۷۶	مقدمه
۷۶	تربیت
۷۸	ابعاد تربیت
۷۸	پرورش بعد دینی
۷۸	پرورش بعد جسمانی
۷۹	پرورش بعد عقلانی
۷۹	پرورش بعد عاطفی
۸۰	پرورش بعد اجتماعی
۸۲	اهداف تربیت
۸۵	عوامل تربیت صحیح در دین اسلام از دیدگاه شهید مطهری

۸۶	انواع روش های تربیت
۸۶	روش الگو برداری
۸۸	روش پیشگیری و کنترل
۸۸	روش موعظه و تذکر
۸۹	روش محبت و مدارا
۸۹	عفو و تغافل، تنبی و تشویق
۹۰	ویژگی های تربیت اسلامی
۹۱	سبک های رفتاری خانواده ها در تربیت فرزندان
۹۵	سبک رفتاری منسجم، سبکی، پاسخگویی
۹۶	سبک رفتاری سهل گیر و بی تفاوت
۹۶	سبک رفتاری مستبد (استبدادی)
۹۷	سبک رفتاری طرد کننده
۹۷	سبک رفتاری آشفته
۹۸	سبک رفتاری خانواده و اعتماد به نفس فرزندان
۹۹	اهمیت سبک های رفتاری خانواده
۱۰۴	نقش خانواده در تربیت فرزندان
۱۰۵	ویژگی های اصلی دوره نوجوانی
۱۰۵	استقلال عاطفی
۱۰۶	زیبا گرایی
۱۰۶	نیاز به راهنمایی
۱۰۶	گذراندن اوقات فراغت

۱۰۷	شیوه های برخورد با فرزندان
۱۰۹	انواع خانواده
۱۰۹	خانواده متلاشی
۱۱۰	خانواده متزلزل
۱۱۰	خانواده متعادل
۱۱۱	خانواده تکامل (بالنده)
۱۱۲	خانواده بیار سبک بار
۱۱۳	خانواده واماند
۱۱۳	خانواده شکست خورده
۱۱۳	خانواده ستمگر
۱۱۴	خانواده ملتهب
۱۱۴	خانواده بی رونق
۱۱۴	خانواده اجباری
۱۱۴	خانواده مبهوت
۱۱۵	خانواده تثبیت شده
۱۱۵	خانواده در حال رشد
۱۲۱	اهمیت خانواده در تربیت فرزندان
۱۲۳	علل بی توجهی والدین به فرزندان
۱۲۴	سبک های تربیتی ناکارآمد
۱۲۴	والدین تنبیه گر
۱۲۵	والدین طرد کننده

۱۲۵ والدین تحمیل گر

۱۲۵ والدین حمایت گر افراطی

۱۲۵ والدین سلطه پذیر افراطی

۱۲۶ والدین سهل انگار

۱۲۶ والدین کمال نگر

۱۲۷ آموزش مهارت های زندگی به فرزندان

۱۳۰ آثار سبک زندگی ناسالم در جوانان

منابع و مآخذ

۱۴۰ منابع فارسی

۱۵۰ منابع لاتین

www.ketab.ir

پیشگفتار:

بشر موجودی است که برای خوب زیستن، برای انسان شدن و تجلی انسانیت، برای پیشرفت و مفید بودن در زندگی اجتماعی نیازمند تعلیم و تربیت است. تعلیم و تربیتی که منطبق بر اصول اعتقادی وی نیز باشد، برای ما مسلمانان اولی تر این است که به تعلیم و تربیت اسلامی توجه کرده و اخلاق اسلامی را در خود متجلی سازیم. وقتی این تعلیم و تربیت برای فرد سودمندتر است که از دوران کودکی و نوجوانی شروع شود. بنابراین جوانه‌های نهفته در سرشت انسان به وسیله تعلیم و تربیت و با تلاش و کوشش فرد بارور می‌شود و او را به رستگاری و هدایت می‌رساند به شرط آنکه افرادی تربیت انسان را به عهده گیرند که خود به اخلاق اسلامی و تقوی آراسته بوده و انسان‌نایی نمونه باشند.

خانواده نخستین پیوند تربیت در محیط اطراف اوست. کودک در خانواده پندارهای اولیه درباره جهان خارج را فرا می‌گیرد. محاذ ذهنی و جسمی رشد می‌یابد و پرورش پیدا می‌کند. شیوه سخن گفتن را می‌آموزد، رفتارهای اساسی رفتار را یاد می‌گیرد و سرانجام نگرش‌ها، اخلاق و روحیاتش در خانواده شکل می‌گیرد. و به عبارت دیگر اجتماعی می‌شود. لذا خانواده مهم‌ترین و اصلی‌ترین آموزشگاه و پرورشگاه فرد است و یکی از نهادهای آموزشی و پرورشی عمده جهان محسوب می‌شود. از این رو دانش‌ها، گونه سخن و اندیشه‌ای درباره تربیت فرد به ویژه کودک بی‌توجه به نقش حیاتی خانواده محض و اندیشه‌ای ناکافی و نادرست است. یک نظام تربیتی اثربخش و پویا نظامی است که از هم‌آهنگی، هم‌فکری و هم‌کاری خانواده‌های سالم، آگاه و زنده برخوردار باشد به این ترتیب تمامی این کوشش‌ها به این اصل مبتنی است که توانایی والدین، در امر تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان در گرو دانایی‌های آن‌ها در زمینه اصول و فنون تعلیم و تربیت، روانشناسی و دانش‌های وابسته از یک سوی و سبک زندگی سالم و اسلامی آنان از سوی دیگر می‌باشد. در خانواده مهم‌ترین عاملی

که می‌تواند در تربیت مطلوب فرزندان به ویژه در سنین کم موثر باشد سبک زندگی آنان است، سبک زندگی والدین در تربیت فرزندان نقش دو جانبه‌ای دارد. از یک سو برای آن‌ها جنبه الگو دارد و از سوی دیگر انگیزه‌ای برای رشد و تعالی آن‌ها می‌شود. و اما سبک زندگی ناسالم والدین نیز آسیب دو جانبه‌ای در تربیت فرزندان دارد. این قبیل والدین نه تنها نمی‌توانند از نظر تربیتی کمکی به کودکان خویش بنمایند بلکه یک الگوی تقلیدی نامناسب برای فرزندان خواهند شد. آنچه مسلم است خانواده نقش اساسی در رشد شخصیت، تربیت و سبک زندگی نسل آینده جامعه می‌تواند داشته باشد.

مهدی نجفیان

مدرس و دانش‌آموخته علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه پیام نور کرمان

محمّد خجسته چترودی

عضو هیأت علمی و دانشیار علوم تربیتی دانشگاه پیام نور

پاییز ۱۳۹۳