

۱۵۸۷۱۸۴

انضباط و خانواده

چگونه به یادگیری و حفظ انضباط در خانواده کمک کنیم؟

مریم احمدی شیرازی

از مجموعه‌ی کتاب‌های کار برای ارتباط بهتر

احمدی، مریم، ۱۳۳۰
انضباط و خانواده - چگونه به یادگیری و حفظ انضباط در خانواده کمک کنیم؟
شابک: ۳-۱۸-۵۵۵۷-۶۰۰-۹۷۸
فروست: مجموعه‌ی کتاب‌های کاربرای ارتباط بهتر
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۳۴ الف ۸ الف BJ ۱۵۳۳ رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۸
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:
وضاحت فهرست‌نویسی: فیفا
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ صفحه، رقعی
مشخصات نشر: تهران: مادران امروز، ۱۳۹۷
موضوع: انضباط، کودکان - انضباط، Discipline of Children, Discipline

انضباط و خانواده

چگونه به یادگیری و حفظ انضباط در خانواده کمک کنیم؟

از مجموعه‌ی کتاب‌های کاربرای ارتباط بهتر

نگارش: مریم احمدی شیرازی

دستیاری نگارش: مریم شاه کرمی

چاپ اول: ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰

ناشر: مادران امروز

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان



نشانی: تهران - خیابان ولی‌عصر - خ مطهری - خ سربداران - نبش جهانسوز -

پلاک ۳۷ - واحد یک (زیر همکف) - کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و دورنگار: ۸۸۹۰۳۳۵ - ۸۸۹۰۱۴۳۶

info@madaraneemrooz.com

www.madaraneemrooz.com

فهرست

پیش‌گفتار	۶
مقدمه	۱۱
مفهوم و اهمیت انضباط	۱۲
حوزه‌های انضباط	۱۵
مشکلی‌های فرد با انضباط	۱۸
چرا انضباط می‌پردازیم؟	۲۰
نواهی‌ها و اثر در یادگیری انضباط	۲۳
انضباط پایه - پرهیزی نیست؟	۲۵
سن یادگیری انضباط	۲۹
محیط مناسب برای یادگیری انضباط	۳۱
خانواده و انضباط	۳۶
توصیه‌هایی برای تقویت پایه‌های انضباط در خانواده	۳۷
۱- افزایش اطلاعات	۳۷
۲- توجه به الگوهای موجود در محیط	۳۹
۳- ارتباط عاطفی و کلامی مطلوب	۴۱
۴- قاطعیت	۴۸
۵- پرهیز از کامل‌گرایی	۵۴
۶- سپردن مسئولیت‌های متناسب با سن کودک	۵۵
۷- انعطاف‌پذیری	۵۷
۸- برنامه‌ریزی و مدیریت زمان	۵۸
۹- مشورت با اعضای خانواده	۵۹

- ۱۰- پرهیز از مقایسه
- ۱۱- نترسیدن از فرزند
- ۱۲- تقویت روحیه‌ی علت‌یابی
- ۱۳- سازمان‌دهی فضا و زمان
- ۱۴- کم کردن وسوسه‌های محیط
- ۱۵- فراهم کردن فرصت‌هایی برای بودن با فرزند
- ۱۶- نظارت گرفتن جانشین برای کارهایی که نمی‌پسندید
- ۱۷- رعایت ادب و احترام
- ۱۹- کمک به تشخیص درست از نادرست
- ۲۰- اعتقاد و احترام به توانایی‌های کودک
- ۲۱- اهمیت دادن به درهای گروهی
- ۲۲- توجه به سلامت فرزندان و سایر اعضای
- ۲۳- وضع مقررات مناسب برای خانواده
- ۲۴- توانایی حل مسئله و اختلاف
- مرجع‌ها و کتاب‌های کمکی
- توصیه‌هایی برای استفاده‌ی بهتر از این کتاب
- موسسه مادران امروز (مام) در یک نگاه
- دل‌نوشته‌ی دلاور خمارلو درباره‌ی همسرش و انگیزه‌ی او برای پشتیبانی از انتشار این کتاب

۶۱

۶۳

۶۵

۶۸

۷۳

۷۵

۷۹

۸۰

۸۱

۸۳

۸۵

۸۶

۸۷

۹۰

۹۸

۹۹

۱۰۳

۱۰۷

پیش‌گفتار

ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که بسیاری از موضوع‌های مربوط به زندگی خانوادگی نسبت به گذشته متفاوت شده است. علم پیشرفت کرده و اطلاعاتی که بین مردم رواج پیدا کرده بسیار بیشتر از دوره‌های قبل است.

موقعیت زندگی فرزندان نیز در این زمانه، نسبت به وضعیت و موقعیت والدینشان بسی کودک یا جوان بوده‌اند، تغییر کرده است.

واقعیت‌ها به ما هشدار می‌دهند که ما والدین و بزرگترها، برای پرورش بهتر و همه‌جانبه‌ی این نسل، همچنین برای مدیریت بهتر بر خود و خانواده، به اطلاعات و مهارت‌های بیشتری احتیاج داریم؛ بنابراین تردیدی وجود ندارد که باید برای کسب آگاهی‌ها، اطلاعات و مهارت‌های مورد نیاز خود بکوشیم و با بهرگیری از روش‌های درست و علمی، برای ارتباطات بهتر در خانواده و جامعه، مجرب و توانمند شویم.

به دنبال پیشرفت تکنولوژی و دست‌آورهای جدید، آن، دسترسی به اطلاعات گوناگون در حوزه‌های مختلف به سرعت و سهولت بیشتری انجام می‌شود. این وضعیت در عین حال که می‌تواند به نفع‌های مثبت داشته باشد، دارای تبعات منفی نیز هست؛ از جمله‌ی این تبعات منفی می‌توان از ترویج انبوهی از شبه‌دانش‌ها و اطلاعات غیرموثق و سطح پایین به‌جای دانش اصیل، کاربردی و مورد نیاز خانواده‌ها و در نتیجه احساس بی‌نیازی و بی‌حوصلگی نسبت به خواندن کتاب، نام برد.

به همین دلیل و همچنین به دلیل نیاز خانواده‌ها و بزرگترها، به اطلاعات معتبر و به روز، تالیف و نشر کتاب‌های مناسب برای خانواده‌ها از اولویت ویژه‌ای برخوردار است.

امروزه هرچند تالیف و ترجمه‌ی کتاب‌های روان‌شناسی و تعلیم و تربیت نیز گسترش بیشتری یافته است. اما این‌که آیا همه‌ی این کتاب‌ها به واقع با نیازها و شرایط زندگی خانواده‌های ما هماهنگی و انطباق لازم را دارد، جای تردید است.

خانواده‌های ما به کتاب‌هایی نیاز دارند که افزون بر علمی‌بودن و سادگی، با فرهنگ و موقعیت زندگی خانوادگی جامعه‌ی خودمان تناسب داشته باشد تا بتوانند مطالب آن را با هر سطح از سواد و دانش، بخوانند، درک کنند و اصول آن را در زندگی به کار گیرند.

دلایل گفته‌شده، ضرورت تالیف کتاب‌هایی با ویژگی‌های مورد نیاز خانواده‌های ایرانی بیش از پیش احساس می‌شود؛ به این منظور نشر مادران امروز (مام)، بسته به موسسه مادران امروز، تدوین، تالیف و انتشار کتاب‌هایی را با عنوان «کتاب‌های راهنما، کلی کتاب‌های کار و کتاب‌های کوچک برای خانواده‌ها در دستور کار خود قرار داده است. نشر مادران امروز می‌کوشد این کتاب‌ها را تا آن‌جا که ممکن است به گونه‌ای کاربردی، قابل اجرا و براساس علمی‌ارایه دهد.

کتاب‌های نشر مادران امروز در برنامه با عنوان «راه دور» در موسسه مادران امروز، به عنوان ابزار اصلی کارآموزان آموزش خانواده در شهرستان‌ها و مناطق دور از موسسه به کار گرفته می‌شود. برنامه‌ی راه دور از سال ۱۳۸۲ شروع به کار کرده است و دانش‌آموزان آموزش خانواده‌ها در سراسر ایران است.

مهم‌ترین ویژگی‌های این کتاب‌ها عبارتست از:

- هماهنگی با نیازها و فرهنگ خانواده‌های ایرانی
- داشتن زبان و بیانی ساده و مناسب برای همه‌ی گروه‌های والدین با هر سطح از سواد و معلومات

- تألیف متکی بر نظریه‌های علمی و اثبات‌شده
- در اختیار قراردادن اطلاعات مورد نیاز خانواده‌ها در زمینه‌های فرهنگی و تربیتی، به طور مختصر و ساده
- قابل استفاده‌بودن برای آموزش‌های گروهی والدین، بدون نیاز به حضور مستقیم کارشناس در گروه

نشر مدران امروز در مراحل تألیف و تدوین کتاب‌های خود، از نظرهای سبوتی مشاوران تخصصی، کارشناسان و همچنین خانواده‌های مخاطب موسسه‌ی مادران امروز در تهران و شهرستان‌ها برای هرچه قابل درک‌تر و ملموس‌تر شدن مطالب کتاب بهره می‌گیرد.

با سپاس از خانم‌ها فرحناز مددی، زهرا سلیمانی و ماندانا آجودانی برای بررسی این کتاب و ارائه‌ی نظرات ارزشمندشان و از خانم‌ها نیلوفر بدیع و آزاده مددی برای تأیید این کتاب، جا دارد از آقای دلاور خمارلو که با پشتیبانی مالی خود، امکان دسترسی خانواده‌های بیشتری را به این کتاب فراهم کرده‌اند، سپاسگزاری کنیم.

امیدواریم چنین حرکت‌های انسان‌دوستانه و فرهنگی در جامعه بیشتر و بیشتر شود.

نشر مدران امروز (مام)