



موفقیت زیر سایه والدین کتاب‌باز

عادت به کتاب‌خوانی می‌تواند در ابعاد مختلف زندگی افراد تاثیرات مثبتی داشته باشد؛ در روز جهانی کتاب به این سوال پاسخ دادیم که چرا والدین کتاب‌خوان با کفایت تر عمل می‌کنند؟

زهرا متقی شکیب | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

والدینی که به کتاب‌خوانی عادت دارند، معمولاً در شیوه‌های فرزندپروری خود تفاوت‌هایی با سایر والدین نشان می‌دهند. این تفاوت‌ها معمولاً به دلیل تاثیرات کتاب‌خوانی بر مهارت‌های همدلی، توانایی‌های شناختی و ارتباطی و همچنین علاقه به یادگیری مداوم و جست‌وجوی بهترین روش‌های تربیتی ایجاد می‌شوند. امروز یعنی ۲۳ آوریل روز جهانی کتاب است که توسط یونسکو نام گذاری شده است. به همین بهانه و در ادامه به چند مورد از ویژگی‌های بارز والدین کتاب‌خوان در شیوه‌های فرزندپروری اشاره می‌شود.

۱ تقویت مهارت‌های همدلی و درک بهتر احساسات کودک

والدینی که به‌ویژه کتاب‌های ادبیات داستانی و روان‌شناسی می‌خوانند، معمولاً همدلی و درک بیشتری نسبت به دیگران دارند. این مهارت در فرزندپروری بسیار مهم است؛ چرا که چنین والدینی بهتر می‌توانند احساسات، نیازها و مشکلات کودک خود را درک کنند.

چیدمان

رایج‌ترین گاف‌های دکوراسیونی در خانه

از دکور شلوغ گرفته تا رنگ‌های خسته‌کننده، جزئیات فراوانی در طراحی وجود دارد که متخصصان طراحی داخلی بلافاصله متوجه آن می‌شوند و حاشان از آن بد می‌شود. به گزارش «پندپندنت»، از آن‌ها خواسته‌ایم که دیدگاه‌های بی‌پرده خود را بیان کنند و گاف‌های دکوراسیونی را که برایشان حال به‌هم‌زن است، فاش کنند و بگویند به جای آن چه باید کرد.

● **بالش‌هایتان را طوری مرتب نکنید که انگار از وسط ضربه کار ات‌های به آن‌ها زده‌اید**

فیلیپا تورپ، بنیان‌گذار و مدیر استودیو طراحی تورپ در لندن، می‌گوید: «من هرگز کوسن‌ها را با ضربه کار ات‌های، شکل نمی‌دهم. این حالتی است که اغلب در عکس‌ها می‌بینید که در آن، با دست کوسن را از وسط به پایین فشرده‌اند تا گوشه‌های بالایی مثل گوش‌های خرگوشی به سمت بالا بایستند. به نظر من این کار بسیار تصنعی است. در عوض، فقط آن‌ها را پف‌دار و به حال خودر، هایشان کنید.»

● **از دکور شلوغ پرهیز کنید**

سارا راس، بنیان‌گذار مارک لوازم خانگی ادیسون راس، می‌گوید: «من دکوراسیونی را که تصادفی و بدون برنامه به نظر برسد و باعث شود فضا شلوغ به نظر بیاید، دکوراسیونی که منسجم نباشد و با دقت انتخاب نشده باشد، دوست ندارم. برای مثال، یک میز بزرگ جلومبل را در نظر بگیرید. اگر روی آن پر از اشیای تزئینی پرآکنده و لوازم‌ناهماهنگ باشد، حس هدفمندی و سبک‌ش را از دست می‌دهد. در عوض، سعی کنید درون یک سینی لاک‌ی براق، چیدمان هنری کوچکی ایجاد کنید. این سینی هم درخشش و رنگی چشمگیر به فضا می‌بخشد و هم راهی شیک برای نظم‌دهی به لوازم مورد علاقه‌تان فراهم می‌کند.»

● **نه به فضا‌های بی‌روح**

فیلیپا تورپ می‌گوید: «دنیای ساخت‌وساز ملک هنوز گرفتار این

که کتاب می‌خوانند معمولاً در بیان احساسات و ارتباط برقرار کردن با کودک موفق‌تر هستند. این والدین به احتمال بیشتری از روش‌های ارتباطی موثر مانند گوش دادن فعال، پرسیدن سوالات باز و تشویق کودک به بیان احساسات خود استفاده می‌کنند. به این ترتیب، کودک هم‌یاد می‌گیرد که احساسات و نگرانی‌های خود را به شیوه‌ای سالم بیان کند و ارتباطات قوی‌تری با والدین برقرار سازد.

۳ الگوبرداری مثبت و تشویق به مطالعه

والدین کتاب‌خوان به‌صورت طبیعی برای فرزندان خود الگوی مناسبی در ترویج عادت کتاب‌خوانی ایجاد می‌کنند. کودکان از رفتارهای والدین خود الگوبرداری می‌کنند و وقتی می‌بینند والدین به مطالعه علاقه دارند، احتمال بیشتری دارد که خودشان هم به کتاب‌خوانی علاقه‌مند شوند. کتاب‌خوانی در دوران کودکی می‌تواند به بهبود مهارت‌های شناختی، خلاقیت و تخیل کودک کمک کند و به رشد روانی و اجتماعی او یاری‌رساند.

۴ تمایل به استفاده از شیوه‌های علمی و آگاهانه در فرزندپروری

والدینی که به مطالعه علاقه دارند، معمولاً اطلاعات بیشتری درباره روش‌های تربیتی علمی و موثر دارند و به دنبال یادگیری بهترین روش‌ها هستند. این والدین ممکن است کتاب‌های مرتبط با تربیت کودک، روان‌شناسی رشد و مسائل رفتاری کودک را مطالعه کنند و از روش‌های آگاهانه و علمی در تربیت استفاده کنند. این تمایل به یادگیری و بهبود مستمر باعث می‌شود که از شیوه‌های سنتی و غیر موثر فاصله بگیرند و رویکردهای نوین و آگاهانه‌تری در تربیت فرزند داشته باشند.

۵ تشویق به خلاقیت و تفکر انتقادی

کتاب‌خوانی به گسترش دیدگاه‌ها

و تقویت توانایی تفکر انتقادی کمک می‌کند. والدینی که اهل کتاب هستند، بیشتر به کودک خود اجازه می‌دهند تا کنجکاوی‌های خود را بیان کند، سوال بپرسد و ایده‌های خود را آزمایش کند. این والدین به احتمال بیشتری به جای سرکوب سوالات کودک، او را تشویق به خلاقیت و تفکر آزادانه می‌کنند و به او کمک می‌کنند که دیدگاهی بازتر به مسائل داشته باشد.

● **تاثیر کتاب‌خوانی بر رابطه زوجین**

علاوه بر تاثیرات کتاب‌خوانی بر شیوه‌های فرزندپروری، تحقیقات زیادی به‌طور مستقیم به رابطه بین کتاب‌خوانی و کاهش تعارضات ناشویی یا روش‌های حل تعارض نیز اشاره‌اند اما برخی یافته‌ها و مطالعات غیرمستقیم نشان می‌دهد که افرادی که به کتاب‌خوانی علاقه دارند و به‌ویژه آثاری مانند ادبیات داستانی یا کتاب‌های روان‌شناسی و خودیاری مطالعه می‌کنند، ممکن است در ارتباطات ناشویی خود بهتر عمل کنند. این ارتباطات به دلیل برخی تاثیرات کتاب‌خوانی بر مهارت‌های همدلی، درک بهتر از دیگران و توسعه راه‌حل‌های سالم‌تر برای حل تعارض‌ها می‌توانند موثر باشد. همدلی یکی از عوامل مهم در کاهش تعارضات ناشویی و افزایش کیفیت ارتباطات بین زوجین است. افرادی که همدلی بیشتری دارند، تمایل بیشتری به درک دیدگاه‌ها و احساسات همسر خود دارند و می‌توانند بهتر و با آرامش بیشتری به حل مشکلات و تعارض‌ها بپردازند. همچنین عادت به کتاب‌خوانی به افزایش دایره لغات و توانایی‌های کلامی کمک می‌کند. این بهبود در توانایی بیان و ابراز احساسات می‌تواند به زوج‌ها در حل تعارض‌ها به شیوه‌های سالم‌تر کمک کند، زیرا می‌توانند بهتر احساسات و نگرانی‌های خود را بیان کنند و از شیوه‌های غیرسالمی مانند پرخاشگری یا سکوت طولانی‌پرهیز کنند.

اتاق مشاوره

دامادها یمان برای هم شاخ شدند!

خانواده ۶ نفره است. دو تا از خواهرهایم از دواج کردند. هیچ مشکل حادی نداریم اما دامادها یمان بدون دلیل، با هم سرد هستند. حس می‌کنند دیگری برای شان شاخ شده است! من دختر آخر خانواده هستم. چطور فضا رو تغییر بدهم؟

زهرا حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مخاطب گرامی، افراد عاطفی دوست دارند روابط صمیمی و گرمی با دیگران داشته باشند و سعی در حفظ و توسعه این روابط خانوادگی دارند. به نظر می‌رسد نگرانی شما هم در باره روابط دامادهایتان به خاطر علاقه‌مندی به خانواده و ایجاد روابط مطلوب با آن‌هاست که شایسته تحسین است.

● **خشم پنهان دامادها**

دامادها با این که تاکنون در حضور شما جروحی نداشته‌اند اما روابط سردی با یکدیگر دارند که نشان دهنده خشم پنهان و پرخاشگری غیرمستقیم آن‌ها است. واقع پر خاشگری غیرمستقیم افراد در باره دیگران ناشی از ضعف مهارت‌های ارتباطی موثر است. این افراد قادر به بیان درست و محترمانه خشم و ناراحتی خود به دیگران نیستند و با قهر کردن، فاصله گرفتن، بی‌محلی، کناره‌گیری، سکوت، کنایه‌دن و... تلاش می‌کنند با خشم خود کنار بیایند و غالباً تصور می‌کنند موجب ناراحتی و آزار کسی نشده‌اند چون چیزی نگفتند که کسی را ناراحت کرده‌اند. دراز مدت، آسیب این گونه روابط از پرخاشگری مستقیم بیشتر است همان‌طور که هم‌اکنون موجب نگرانی و حتی احساس ناامنی عاطفی شما از روابط خواهر و برادر هادر آیند شده است.

● **تلاش خواهر هایتان برای کم‌شدن بدبینی**

خواهر هایتان باید مدیریت رابطه را به دست گیرند تا بدبینی دامادها به

یادداشت

امام صادق (ع) مری بود نه فقط واعظ

استاد محمد جواد نفاذت یزدی

امام صادق (ع) تنها آموزگار علم و فقه نبودند، بلکه معلمی جامع بودند؛ آموزگار عقل، عشق و جامعه. در روز گاری که بازار شیشه‌پراگنی و تحریک شهوات داغ بود، امام (ع) نه در قامت یک واعظ موقت، بلکه در نقش یک مربی ماندگار ظاهر شدند. در آستانه روز شهادت ایشان به چند ویژگی شخصیتی و رفتاری آن حضرت که برای نسل جوان درس آموز است، اشاره خواهیم کرد.

● **نگاهی فعال و مسئولانه به جوانان**

امام صادق (ع) با سعه‌صدر و نگاه پدرانه، نه تنها پاسخ‌گوی سوالات جوانان بودند، بلکه آن‌ها را برای پاسخ‌گویی به نسل‌های بعد هم آماده می‌کردند. نه می‌ترسیدند، نه می‌اندد. حتی ابوحنیفه را هم می‌پذیرفتند تا بیاموزد و در شد کند. این منطق، منطق تربیت‌است؛ تربیتی که با تکثیر نمی‌سازد، بلکه به عقل مجال تنفس می‌دهد. نگاه امام به جوانان، نگاهی فعال و مسئولانه بود. نه آن‌ها را نادیده می‌گرفتند، نه در آغوش شعار رهایشان می‌کردند. تخبه‌ها را شناسایی می‌کردند، به آن‌ها میدان می‌دادند و ذل همین میدان، امثال هشام بن حکم بیرون می‌آمدند که نه فقط پسر شگر، بلکه پاسخ‌ساز هم بودند.

● **ایشان فقط از معنویت نمی‌گفتند**

ایشان دغدغه زندگی واقعی مردم را داشتند. وقتی صحبت از ازدواج می‌کردند، آن را به آسمان حواله نمی‌دادند؛ به زمین نزدیک می‌کردند. می‌گفتند با حلال، از حرام بی‌نیاز شوید و از خدای عزیزی اش را بخواهید. اگر امام (ع) امروز در میان ما بود، بی‌شک ما را به راه‌اندازی یک «بسج ملی از دواج» دعوت می‌کردند؛ جریانی که در آن خانواده، دولت و نهادهای فرهنگی، هم دست شوند تا جوانان را امیدوار و زندگی شوند، نه با ترس از اجاره و قسط و تورم. ایشان فقط از معنویت نمی‌گفتند، معنویت را زیست می‌کردند؛ وقتی دیوار باغ‌شان را شکاف می‌دادند تا فقرایی اذن وارد شوند و میوه بچینند، وقتی محصول اضافی را میان کارگران تقسیم می‌کردند، وقتی به نیازمندان، بی‌منت کمک می‌کردند. در نگاه ایشان ثروت، وسیله عزت دیگران بود، نه ابزار تجمل خویش. اگر خانه‌ای خالی است و جوانی اجاره‌نشین، منطق امام (ع) حکم می‌کند که آن خانه بی‌درنگ به مأمن تبدیل شود.

● **جهان، مزرباز گشت‌هاست**

ایشان ما را به انفاق و رحم دعوت کردند، چون می‌دانستند جهان، مزرباز گشت‌هاست؛ روزی، توبی که رحم می‌کنی، روزی توبی که به رحم دیگران نیاز داری. این منطق، منطق امام صادق (ع) است. نه واعظ صرف، بلکه مربی. نه اهل مرز کشی‌های تنگ‌نظرانه، بلکه اهل وحدت. با اهل سنت به نیکی رفتار می‌کردند، در غم و شادی شان شریک بودند و به یاران شان می‌فرمودند کاری کنید که زینت ما باشید، نه ننگ ما. امروز اگر بخواهیم جوانان را به دین جذب کنیم، باید با همین منطق تربیت کنیم: با محبت، با سعه‌صدر، با عقلا نیت، با واقع‌بینی و با احساس مسئولیت اجتماعی. امام صادق (ع) نه فقط برای دوران خودش، بلکه برای همه زمان‌ها یک الگوست؛ الگوی معلمی که می‌خواست نسل تربیت کند، نه فقط مخاطب جمع کند.

نکته‌ها

تنش‌های شغلی دشمن کیفیت خواب

طراحی مجدد حجم کاری و ترویج خودمختاری کارکنان می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت خواب و رفاه کارکنان ایفا کند. این مطالعه جدید داده‌های بیش از ۱۷۰۰ کارمند انجریه و تحلیل کرده که در یک مطالعه بر روی افراد میان‌سال در ایالات متحده شرکت کرده بودند. این افراد به مدت تقریبی ۹ سال تحت پیگیری قرار گرفتند. پژوهشگران در پایان نتیجه‌گیری کردند: «نتایج ما نشان دهنده نیاز شدید به مداخلات زودهنگام در محیط‌های کاری برای کاهش استرس شغلی است.» این مطالعه تأکید دارد بر این که استرس شغلی نه تنها بر عملکرد روزانه کارگران تأثیر می‌گذارد بلکه می‌تواند به مشکلات جدی‌تری منجر شود که آثار آن ممکن است به‌طور بلندمدت بر سلامت جسمی و روانی افراد تأثیر بگذارد. برای مقابله با این وضعیت، تأمین شرایط کاری بهتری که رفاه روانی و فیزیکی کارکنان را ارتقا دهد، امری ضروری است.

بزاره، باید بچه‌هاش روازش بگیرن. دلم سوخت بر ای دخترهای دیگه‌اش وقتی این فیلم و عکس رومی بینن. *نگهداری گل و گیاه تو خونه علاوه بر این که حوصله می‌خواد، دقت زیادی هم می‌خواد که خشک نشه. *من تو فصل بهار اگر چندین بار پلو باقالی نخورم، احساس می‌کنم که عیدم یک چیزی کم داشته. مربوط به مطلب «نورانه بهار، کلید مغذی بدن» در صفحه سلامت.

آگهی دعوت از یستانکاران شرکت تعاونی مسکن کارکنان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی مشهد

به شماره ثبت ۲۸۹۶ و شناسه علی ۱۰۳۸۰۱۸۶۶۳۱

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه یستانکاران شرکت تعاونی مسکن کارکنان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی مشهد به شماره ثبت ۲۸۹۶ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۸۶۶۳۱ که آگهی انحلال آن در صفحه ۲۲۵ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۳۲۱۲ مورخ ۱۳۴۰/۰۹/۲۰ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت حداکثر شش ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبتیه ادعای خود به مدیر تصفیه آقای سید مهدی میر کاظمی به شماره همراه ۰۹۱۵۳۱۵۸۰۸۶ مستقر در طبقه اول ساختمان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان دفتر حجاج آقای رضایی به آدرس خراسان رضوی - مشهد - پلوار وکیل آباد نبش شهید قانع به کد پستی ۹۱۸۸۹۱۳۱۱ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت

۱۱۹۳۱۳

مدیر تصفیه شرکت تعاونی مسکن کارکنان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی مشهد آقای سید مهدی میر کاظمی

زندگی سلام

- چهارشنبه
- ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۴
- ۲۴ تلو ۱۴۴۶
- ۱۳ آوریل ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۷۰

خانواده و مشاوره