خانواده و مشاوره

عکس: تزیینی است- مهر

۷ نشانه که والدین خوبی هستید

نگرفتن تصمیمات ضربتی، مسئولیت دادن به فرزندان، کمک به آن‌ها برای اجتماعی شدن و... از ویژگی‌های پدر و مادرهای موفق است

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس کودک

محوری

از وظایف پدر و مادر خوب این است که در تربیت فرزند خویش به شکلی پسندیده تلاش کنند. این تلاش از حقوق اولیه کودک است. همچنان که در فرهنگ و دین ما بر این نکته تاکید فراوان شده است. در این مطلب، به برخی صفات یک پدر و مادر خوب که در روند تربیت فرزند خویش باید مورد توجه قرار دهند و اگر این نشانه‌ها در رفتارشان باشد، یعنی والدین خوبی هستند، اشاره خواهد شد. ذکر این نکته اهمیت دارد که وجود آدمی شامل مجموعه‌ای از صفات متعدد است و نمی‌توان والدین موفق در تربیت فرزند را به داشتن صفاتی که در ادامه می‌گوییم، محدود کرد اما توجه به این نکات هم ضروری است.

۱ خودتان به توصیه‌های‌تان عمل می‌کنید | در یک خانواده سالم، پدر و مادر در موضوعات مختلف، نظرات روشن و آشکاری دارند. فرزندان این خانواده به خوبی و آشکار در اندیشه، گفتار و رفتار والدین خویش متوجه هستند که از الگوی روشن و هدفمندی باید پیروی کنند. این پدر و مادر در ابتدای امر خودشان عامل به اندیشه‌ها و گفتارشان هستند بنابراین وقتی فرزندان‌شان را به امری وا می‌دارند، خودشان در عمل آن را انجام می‌دهند.

۲ فرهنگ گفتاری‌تان زیباست | توهین، تحقیر، کلمات زشت و ناپسند در فرهنگ گفتاری پدر و مادرهای خوب جایگاهی ندارد. در مقابل، بیان احساسات لطیف، استفاده از کلمات زیبا و تلاش برای تربیت فرزندی با روحیات لطیف و احساسات پاک مدنظرشان خواهد بود. این گونه والدین خودشان در مواجهه با یکدیگر و دیگران الگوی عملی مناسبی هستند.

۳ روحیه مسئولیت‌پذیری را در فرزندان تقویت می‌کنید | والدین فرهیخته می‌دانند که به زودی فرزندشان باید نقش‌های متنوع از زندگی شخصی و اجتماعی خویش تقبل و ایفا کند بنابراین با مسئولیت دادن به فرزندشان به وی می‌آموزند که او به زودی در قبال زندگی فردی و جمعی مسئول است و باید پاسخگو باشد. این فرایند در سنین کودکی باید در خلق و خوی کودک و نوجوان تمرین شود و با مهارت و ممارست به صورت نهادینه درآید.

۴ به تفاوت‌های فردی فرزند توجه دارید | والدین آگاه می‌دانند که هر آدمی دارای صفات و خصوصیات منحصر به فرد و شخصی است بنابراین هیچ‌گاه توقعات غیر معقول از وی نخواهند داشت. بر اساس داده‌های خانوادگی و محیطی و توانمندی‌های جسمی و جنسی متناسب، از فرزند خویش توقع بروز رفتارها و تجلی اعمال مناسب را دارند. هیچ‌گاه او را با دیگر همسن‌وسالان مقایسه نمی‌کنند و آرزوهای دست‌نیافتنی خودشان را در کودک خویش نمی‌بینند بلکه تلاش می‌کنند استعدادهای فرزندشان را کشف و توانمندی‌های وی را بارور کنند.

۵ تصمیمات ضربتی نمی‌گیرید | بعضی اوقات هر قدر هم بر سر موضوعی بحث و گفت‌وگو کنید ممکن است به توافق نرسید. در این شرایط، باز هم باید وقت بگذارید و روی انتخاب‌های‌تان تحقیق کنید. با معلم یا مشاور کودک‌تان، در صورتی که مسائل به او هم مربوط باشد، مشورت کنید و احساسات پدر و مادری‌تان را درباره موضع‌تان دخالت ندهید و تصمیم ضربتی نگیرید.

۶ برای انتخاب دوست به او کمک کنید | فرزند ما باید یاد بگیرد و سپس تمرین کند چون با مجموعه‌ای عظیم از افراد و تنوعی از اجتماع با نقش‌های گوناگونی مواجه است. هر کدام از آن‌ها ممکن است به گونه‌ای در آینده زندگی شخصی، شغلی و تحصیلی وی نقش ایفا کنند بنابراین تمرین ارتباط مناسب و عقلانی با آن‌ها به دور از تکبر و بی‌اعتنایی از نشانه‌های یک تربیت صحیح است و این باعث عزت‌نفس در فرزند می‌شود. والدین باید در انتخاب دوست در دوره نوجوانی، کتاب‌های خوب، کنترل ارتباط‌های اجتماعی از طریق دنیای حقیقی و فضای مجازی با نقد و تحلیل و آسیب‌شناسی نقاط قوت و ضعف آن موارد به اصلاح و تقویت روند اجتماعی شدن سالم فرزندشان کمک کنند.

۷ برای تربیت فرزند وقت می‌گذارید | والدین موفق در تربیت فرزندان خویش وقت خود را به صورت آگاهانه و منظم در اختیار فرزند خویش قرار می‌دهند. آن‌ها متناسب با روند رشد جسمی و سن عقلی و هوش فرزند زمان خویش را برای اختصاص دادن به نیازهای عاطفی، تربیتی، اعتقادی کودکشان مدیریت می‌کنند. در این روند فرزند به صورت ملموس متوجه می‌شود که پدر و مادرش علاوه بر وظایف فردی و فعالیت‌های شغلی برای تحقق نیازهای اقتصادی و آینده تلاش می‌کنند، همچنین متناسب با نیازهای عاطفی، احساسی برای وی وقت می‌گذارند تا در این زمینه هم کودک دچار خلأهای عاطفی نشود و نیاز به مورد توجه قرار گرفتن توسط دیگران و غریبه‌ها در وی ایجاد نشود و تمام نیازهای وی به صورت معقول و قابل انجام در محفل خانواده و از طریق پدر و مادر تامین می‌شود.

جولان سیگارها در خوابگاه دخترانه دانشجویی

به‌بهانه پربازدید شدن عکسی تلخ از یک سطل زباله در خوابگاه دخترانه دانشگاه تهران که پر از جعبه سیگار است، از دلایل افتادن دختر‌های تحصیل کرده در این دام گفتیم

مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد

شبکه‌های اجتماعی

یکی از معضلات جامعه امروز، گسترش روزافزون استعمال دخانیات به ویژه سیگار بین جوانان و به‌خصوص دختران و زنان جوان است. به تازگی تصویری در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که یک کاربر مدعی شده: «این سطل زباله یه قهوه‌خونه یا یه قلیون‌سرا نیست؛ این سطل زباله خوابگاه دخترونه دانشگاه تهرانه...». حالا سوال این است که چرا دخترهای دانشجو که از آسیب‌های جسمی و روانی دخانیات در حد قابل‌قبولی آگاهی دارند، باز هم در این دام می‌افتند؟

دلایل روآوردن دختران به سیگار

دختران به‌مثابه آسیب‌پذیرترین گروه اجتماعی به دلایل متفاوت و متنوعی به مصرف سیگار روی آورده‌اند. افزایش چندبرابری میل به مصرف سیگار در دختران دانشجو نسبت به پسران، از جابه‌جایی شیوع مصرف سیگار، یا به اصطلاح تغییر روند مصرف از یک جنس به دو جنس حکایت دارد. این رخداد اعلام خطری جدی برای بنیان خانواده و نسل آینده است. دختران در جایگاه کنشگران سازنده جامعه، عامل پرورش و اجتماعی کردن نسل آینده و استحکام‌بخش بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی‌اند که رفتارهای اشتباه آنان بر تخریب منابع اجتماعی و بروز کجروی‌های وابسته به آن می‌انجامد. با در نظر گرفتن عوامل به‌دست‌آمده در یافته‌های پژوهش‌های مختلف، باید گفت برخی از رفتارهای غلط از طریق تاثیر گذاشتن بر منابع اجتماعی، به عواملی از قبیل ارضای حس کنجکاوی و خطرپذیری دختران دامن زده‌اند که به افزایش لذت‌های ناشی از انجام این رفتارها در مقابل هزینه‌های آن انجامیده است. از این رو لذت هیجانی که دختران از مصرف سیگار کسب می‌کنند، ساز و کاری برای ابراز وجود و تشخص طلبی است.

سیگاری‌شدن دختران در سایه غفلت خانواده‌ها

گردش مالی بالا و سودآور بودن مقوله اعتیاد برای کمپانی‌ها، اتاق فکر این شرکت‌ها را وا می‌دارد تا در میان غفلت خانواده‌ها و متولیان فرهنگی، با اقدامات و تبلیغات هوشمندانه زمینه اعتیاد به سیگار را در افراد جامعه به ویژه جوانان فراهم کنند تا به تدریج جامعه را به سمتی ببرند که دیگر نه تنها استعمال سیگار قبح نیست بلکه جلوه‌ای از روشنفکری شناخته شود. به نظر می‌رسد که فضای دانشگاه گرایش به سیگار را تسهیل می‌کند. چنان چه برخی از افراد درگیر در این ماجراها، سیگار را یکی از مظاهر مشخص کننده علمی-هنری می‌دانند. حتی برخی از پژوهش‌ها از افزایش استعمال سیگار در بین برخی از دانشجویان پزشکی حکایت دارد. حال تصور کنید که دانشجویانی که باید پیام‌آور سلامت در جامعه باشند، خود درگیر این مسئله می‌شوند و این موضوع دستمایه الگو گرفتن دانشجویان دیگر رشته‌ها می‌شود.

پاسخ اشتباه به میل استقلال طلبی

از جمله ویژگی‌های دوران نوجوانی و جوانی میل به استقلال طلبی است. به نظر می‌رسد که در جامعه کنونی ما این تمایل در زنان افزایش چشمگیری داشته است و برخی دختران جوان و به‌ویژه دانشجویان دختر سعی می‌کنند که با زیر پا گذاشتن برخی از هنجارها از سیگار کشیدن، نیاز به مستقل بودن را به شکل نامناسبی ارضا کنند. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که دختران جوانی که در دوران کودکی و نوجوانی، نیاز به استقلال طلبی و تایید طلبی آن‌ها در خانواده به درستی ارضا نشده است، در برابر انواع هنجارشکنی از جمله استعمال سیگار مقاومت به مراتب کمتری دارند. بنابراین با انجام برخی از رفتارهای هنجارشکنانه سعی در دیده شدن دارند. دوران دانشجویی و به‌خصوص زندگی در خوابگاه‌ها، فرصتی را فراهم می‌کند که دانشجویان با دور شدن از خانواده، از راهی که والدین‌شان دوست دارند در آن قرار بگیرند، دوری گزینند و با سیگار کشیدن بر ضد هنجارهای جامعه و خانواده شورش کنند که نیازمند نظارت بیشتر والدین و فرهنگ‌سازی است.

فتونکته

خواستگارم یک اردیبهشتی مغرور است!

در مرحله خواستگاری و در تحقیقات، متوجه شدم که خواستگارم، غرور زیادی دارد. چند نفر از افرادی که او را می‌شناختند، گفتند که پسر خوبی است و ته دلش چیزی نیست اما به قول معروف یک اردیبهشتی مغرور است، اما من او را پسندیدم چون از بسیاری لحاظ به من و خانواده‌ام می‌خورد. سوالم این است که آیا با خواستگار مغرور ازدواج کنم؟ مادرم می‌گوید چون تو را دوست دارد، نگران نباش. چه کنم؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، زمانی که حرف از ازدواج به میان می‌آید، غرور بد و منفی خواهد بود و فرد باید با تواضع، صراحت و صداقت حرف‌هایش را بزند و خواسته‌ها و انتظاراتی که از طرف مقابل دارد، بیان کند. در پیامک‌تان گفتید که خواستگارتان پسر خوبی است و ته دلش چیزی نیست اما به قول معروف، یک اردیبهشتی مغرور است. قبل از هر چیز، این باورها که اردیبهشتی‌ها مغرور هستند یا متولدان فلان ماه، خسیس و... را فراموش کنید چون هیچ مبنای علمی ندارد اما چقدر خوب که درباره خواستگارتان تحقیق کردید و قبل از گفتن جواب مثبت، از این ویژگی شخصیتی‌اش آگاه شدید. در ادامه چند نکته را که برای ازدواج با این شخص باید بدانید خدمت شما مطرح خواهم کرد.

اگر زود رنج هستید، با او ازدواج نکنید

ببینید در رابطه صمیمی شما وقتی می‌توانید بهتر رفتار کنید که در گام اول پذیرای اشتباه خودتان باشید و از خطای خودتان درس بگیرید و در صدد جبران باشید. درباره فرد مغرور کسی موفقیت در رابطه دارد که حساس و زودرنج نباشد بنابراین شما باید ابتدا تصویر و شناخت خوبی از خودتان داشته باشید. در صورتی که شما حساس و زودرنج هستید، زندگی با کسی که مغرور است یعنی مدام ابراز نیاز با برآورد نکردن در صد پایین نیاز. در صورتی که در رابطه صحیح و مطلوب زن و مرد در ازدواج بهتر است نازن و نیاز مرد باشد. از طرفی غرور برای مرد و زن در جایی مفید است که در رابطه به نفر سوم اجازه ورود نمی‌دهند و با متانت و نجابت و تعهد نسبت به عشق خود در دیگر رابطه‌ها وارد نمی‌شوند که این جا بسیار عالی و مورد ستایش است.

تناسب تیپ شخصیتی بسیار مهم است

به عنوان نکته آخر، توصیه می‌کنم حتما با خودشناسی و پرسش از اطرافیان نزدیک‌تان یا مراجعه به مشاور در این باره تصمیم بگیرید.

چرا که تناسب تیپ شخصیتی بسیار مهم است تا دو طرف کمتر اذیت شوند. در این باره تست‌های روان‌شناسانه‌ای هم وجود دارد که روان‌شناس علاوه بر مصاحبه با شما از آن‌ها برای شناخت بهتر شخصیت‌تان کمک می‌گیرد و در این زمینه به شما برای داشتن یک ازدواج موفق‌تر کمک می‌کند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*آلودگی هوا کم بود، آلودگی نوری هم اضافه شد تا دیدن آسمان صاف و تمیز در شهرها، نشدنی بشه.

*تنها راهکار ساده برای رفع سوزش معده، نوشیدن نوشابه است. خیلی سریع، خوب می‌شه. ترش کردن و سنگینی معده رو هم درمان می‌کنه. البته یک کم ضرر هم داره.

*قلیچ رد داده به نظرم. آخه مسخره‌بازی و شوخی هم حدی داره. بعد از این که رفت دیدن ساپینتو، من از ش دیگه خوشم نمیاد. دیده شدن به چه قیمتی آخه آقای قلیچ؟

*استفاده از هر چیزی، باید مدیریت بشه تا توش افراط و تفریط نباشه. مثلا همین نور و روشنایی. وقتی استفاده بیش از حد بشه، این مشکلات رو هم ایجاد می‌کنه.

*به نظر من، بزرگ‌ترین اشتباهات در استفاده از ماشین ظرف‌شویی، اینه که ماشین ظرف‌شویی بخری. شستن ظرف‌ها با دست، حس خوبی می‌ده. چرا باید همه چیز رو به ماشین‌ها بسپریم؟ من خوشم نمیاد.

*الان یک سری ساختمون‌های جدید هستن که برای خودنمایی و نشان دادن لاکچری بودن، این قدر لامپ و چراغ زدن که چشم آدم در میاد. اونم حتما مصداق آلودگی نوریه.

*در زندگی سلام از آثار دستی کشورمان که به کشورهای خارجی می‌ره و مشتری داره اما خودمون خبر نداریم، بنویسین.

برگ سبز اتومبیل سواری پژو 405GLX-XU7-CNG دوگانه سوز مدل ۱۳۹۱ به رنگ نقره ای متالیک به شماره پلاک ایران ۳۲-۱۲۱ه۶۲ و شماره موتور 124K0145312 و شماره شاسی NAAM11CA7DR913489 به نام یوشع مرید قادری مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۹۹۱۶/ش

برگ سبز موتور سیکلت سهند
مدل ۱۳۹۴ شماره شاسی NCT125C9417343 شماره موتور 0125NCT109289 شماره پلاک (ایران ۷۷۳-۲۹۲۵۱) بنام احمد قربانی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۹۹۲۱/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (مرحله دوم نوبت اول)
شرکت تعاونی مرزنشینان خواف و حومه به شماره ثبت ۴۶۳ و شناسه ۱۴۰۰۰۱۲۶۰۴۲
بدین وسیله به اطلاع کلیه نمایندگان حوزه های فرعی شرکت تعاونی مرزنشینان خواف و حومه می رساند مجمع عمومی این شرکت راس ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۴/۳۱ در محل سالن برگزاری جلسات کتابخانه شهر سلامی واقع در حاشیه بلوار امام رضا برگزار می گردد خواهشمند است در جلسه فوق الذکر حضور به هم رسانید.
دستور جلسه :
۱_استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
۲_طرح و تصویب صورت های مالی سال ۱۴۰۱
۳_طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲
۴_انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یک سال مالی
تذکر : کاندیدای سمت بازرسی مکلفند حداکثر ظرف مدت پنج روز از تاریخ انتشار آگهی جهت ثبت نام و تحویل مدارک (۱- تکمیل فرم عضویت ۲- فتوکپی شناسنامه و کارت ملی ۳- کپی از آخرین مدرک تحصیلی حداقل دیپلم ۴- گواهی سوء پیشینه ۵- دو قطعه عکس ۴*۳ ۶- کپی کارت پایان خدمت ۷- داشتن کارت عضویت در تعاونی.)
به دفتر شرکت تعاونی واقع در خواف خیابان حافظ ابرو جنب بیمه مرکزی ایران مراجعه نمایند.به تقاضاهایی که بعد از موعد مقرر به دفتر تعاونی تحویل گردد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
هیئت مدیره مرزنشینان خواف و حومه
۱۴۰۲۰۹۸۹۴/م

برگ سبز وسند مالکیت وکارت موتور سیکلت هندا
۱۲۵ به شماره پلاک ۷۶۷-۸۹۶۸۸ وشماره موتور SAVERZ69 وشماره شاسی NF125S8603285 به نام محمود ابراهیم زاده مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۹۹۶۹/ش

برگ سبز و سند کمپانی خودرو کامیونت ون زامیاد تیپ
Z24NIB مدل ۱۳۹۸ به شماره پلاک ۹۱۴و۹۷ ایران ۳۲ و شماره موتور Z24828008Z و شماره شاسی NAZPL140BL0567254 به نام مهدی حسین نژاد مفقود شده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۹۹۰۱/ش

برگ سبز خودرو سواری ریو ال اس ۱۵۰۰ مدل ۱۳۸۵
به شماره پلاک ۳۸۵ ب ۵۲ ایران ۷۴ و شماره موتور 1018089 و شماره شاسی NAS61002261119710 به نام محمد رضا بابائی باروئی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۹۹۸۳/ش

آگهی مناقصه
واگذاری فعالیت های پشتیبانی و خدماتی اداره اتباع و مهاجرین خارجی
شهرداری تایباد در نظر دارد از محل اعتبارات منابع داخلی به استناد بند یک مصوبه ۱۵۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ شورای اسلامی شهر تایباد مناقصه واگذاری فعالیت های پشتیبانی و خدماتی اداره اتباع و مهاجرین خارجی به تعداد ۲۲ نفر تا سقف ۵۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس WWW.setadiran.ir انجام خواهد شد.
-مناقصه گران درصورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی ، امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
- تاریخ انتشار مناقصه در سامانه مذکور ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ می باشد.
-مهلت زمانی ارائه پیشنهاد قیمت حداکثر تا ساعت ۱۶ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۳ می باشد.
-مهلت زمانی بازگشایی پاکتها ساعت ۱۲ روز چهار شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۴ می باشد.
-مناقصه گران جهت شرکت در مناقصه می بایست به میزان پنج درصد رقم مناقصه ضمانتنامه بانکی شرکت در مناقصه به مبلغ ۲/۶۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال را به صورت فیزیکی به آدرس استان خراسان رضوی- تایباد –بلوار شریعتی-شهرداری تایباد به کد پستی ۹۵۹۱۸/۳۴۴۱۶ ارسال نمایند.
-در صورتی که برندگان اول تا سوم از پیشنهاد خود عدول نمایند.سپرده آنان به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
-مناقصه گران جهت کسب هرگونه اطلاعات بیشتر می توانند به شهرداری تایباد مراجعه یا با شماره تلفن ۸-۵۴۵۲۲۲۶۵-۰۵۱ تماس حاصل فرمایند.
مهرداد کریم زاده – شهردار تایباد
۱۴۰۲۰۹۱۲۰/ش