



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



همان طور که شاید شما نیز تا به حال متوجه شده باشید، در روزهای زوج، صفحه آخر زندگی‌سلام با عنوان فر فر، به کودکان اختصاص دارد و تلاش شده است با ارائه مجموعه‌ای متنوع توجه این گروه از خواننده‌های روزنامه را - که برای ما اهمیت بسیار دارند - جلب کنیم. در این مطلب اما می‌خواهیم نگاهی به محتوای این صفحه بر مبنای دیدگاه گاردنر بیندازیم و ببینیم صفحه فر فر، چه ابعدی را بیشتر تحت پوشش قرار داده و برنامه‌های روزنامه خراسان برای تحت پوشش قرار دادن سایر ابعاد چیست؟

نظریه‌ای که طبق آن، کم هوش بودن معنایی ندارد

یکی از نظریه‌های مطرح در زمینه هوش، نظریه «هوار د گاردنر» است. نظریه‌ای که بیشتر به عنوان نظریه هوش‌های چندگانه شناخته می‌شود، دید متفاوتی از تعریف هوش و انواع آن به ما می‌دهد. در این نظریه او به هشت نوع متفاوت هوش اشاره می‌کند (نام هشت نوع هوش را در جدولی که در ادامه می‌آید، می‌توانید ملاحظه کنید). مزیت این نظریه در کاربردی بودن آن است؛ این که رابطه روشنی بین انواع هوش و مشاغل وجود دارد و به عنوان مثال، مشخص است اگر به دنبال تربیت یک نویسنده هستیم باید برنامه‌هایی برای تقویت هوش کلامی-زبانی داشته باشیم و اگر هدف تربیت یک ورزشکار حرفه‌ای است، باید به دنبال برنامه‌هایی برای تقویت هوش اندامی-جنبشی باشیم. بر اساس این دیدگاه، هر فردی ممکن است در یکی دو بعد هوش، توانایی بیشتری داشته باشد. طبق این دیدگاه کم‌هوش بودن معنا ندارد چرا که هر فردی در نهایت در یکی دو زمینه توانایی قابل قبولی دارد. این نظریه در زمینه‌های آموزشی کاربردی‌اوانی دارد و برای سنجش مواد آموزشی از آن به دفعات استفاده شده و می‌شود.



پدر و مادرها حتما بخوانند

مسیر دشوار ما به عنوان رسانه‌ای مکتوب

واقعیت این است که رسانه مکتوب بودن و توجه داشتن به هوش‌های چندگانه اصلا کار آسانی نیست چرا که توجه به برخی از انواع هوش مانند هوش موسیقایی یا هوش اندامی-جنبشی در یک رسانه مکتوب، شدنی نیست اما در کنار همه این محدودیت‌ها در روزنامه خراسان تلاش شده تا حد امکان، با آماده‌سازی محتواهایی گسترده، طراحی فعالیت‌های مختلف، معرفی بازی‌های متنوع و ارائه سرگرمی‌های جدید، همه انواع هوش تا حد زیادی تحت پوشش قرار گیرند. جدول زیر نشان‌دهنده فعالیت‌های مختلف در صفحه فر فر و ارتباط هر کدام با انواع هوش است.

انواع هوش از دید گاردنر	بخش‌هایی از صفحه فر فر که فعالیت مرتبط دارند			برنامه‌های آتی
هوش تصویری-فضایی	سرگرمی	قصه‌تصویری	کاردستی‌ها	
کلامی-زبانی	قصه	شعر	آموزش زبان	
منطقی-ریاضی	سرگرمی			استفاده بیشتر از چپستان و معما
اندامی-جنبشی	میای بازی			معرفی فعالیت‌های جدید مرتبط
موسیقایی	کیبوارکده‌هایی که بارگذاری می‌شود			طراحی فعالیت‌های جدید برای این بخش
میان فردی	سلام	معرفی شغل		ارائه مفاهیم مرتبط در خلال داستان‌ها
درون فردی	بدن من			طراحی بخشی جدید برای معرفی احساسات
طبیعت گرا	دنیای حیوانات	مسافر کوچولو		

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه‌ها - چهارشنبه‌ها)

والدین و نوجوان

به جای انتظار بیهوده از کودک، هر نیم ساعت ۵ دقیقه به کودک توجه کنید

متن: الهام یوسفی
تصویر ساز: ندا طاهری



مادرم با داستان‌های ساختگی، آبرویم را جلوی دیگران می‌برد!

دختری هستم که مادرم همیشه بدی‌های من را نزد فامیل می‌گوید. خیلی هم اغراق می‌کند با این که بیشتر حرف‌هایش درباره من الکی و ساختگی است. از این کار لذت می‌برد که آبرویم را می‌برد. مثلاً یک روز من چون می‌خواستم کتاب بخوانم به مهمانی نرفتم، اما بعداً فهمیدم مادرم گفته چون از دست من ناراحت بوده، مرا با خود نبرده است! مدام از این کارها می‌کند. ۱۸ ساله‌ام و دیگر واقعا نمی‌توانم تحمل کنم.



عبدالحسین تریابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی



مخاطب گرامی، وجود ارتباط موثر بین اعضای خانواده، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است که همه باید یاد بگیرند و

عامل اصلی آرامش محسوب می‌شود. با توجه به نقدی که از رفتار مادر داشتید، به نظر می‌رسد که جای تعامل بین شما، تقابل شکل گرفته که ضرورت دارد به دنبال حل مسئله ارتباط معیوب خود و مادرتان باشید.

در پیامک‌تان فقط مادرتان را نقد کردید

قبل از نقد رفتار مادر به نقد خود بپردازید و باور داشته باشید که فرزندان، پاره تن والدین هستند

طلایی برای حل چنین مشکلاتی است. در ضمن، پیامد گفت‌وگوهای سازنده می‌تواند باعث همدلی شود که اکنون در رابطه شما و مادرتان همدلی کم‌رنگ است.

رفتار مادرتان مورد تأیید نیست

همه اعضای خانواده باید برای یکدیگر نقش لباس را داشته باشند، لباس کار حفاظت بدن از سرما و گرما و... را دارد و از طرفی زشتی‌ها را می‌پوشاند. بنابراین هیچک از اعضای خانواده نباید خارج از کانون خانواده، چهره فرزند یا شریک زندگی خود را تخریب کنند چون این خطا نه فقط اعتبار فرد را، بلکه همه خانواده را در منظر دیگران زیر سؤال می‌برد. اولین جای حل هر مسئله و مشکلی کانون مقدس خانواده است و اگر در خانواده امکان حل مسئله نیست باید به مشاوره مورد اعتماد برای حل مشکل مراجعه کنید. بنابراین رفتار مادر شما با هر نیتی که باشد، مورد تأیید نیست اما شما می‌توانید بایک سری راهکارها، شرایط را تغییر دهید. در ادامه چند توصیه برای بهبود ارتباط شما و مادر تقدیم می‌شود.

کلید طلایی برای حل مسائل خانوادگی

برای حل همه مسائل خانوادگی، گفت‌وگوی سازنده و گوش دادن فعال دو طرف به اظهارات یکدیگر باعث شکل‌گیری هم‌بانی می‌شود و همین نکته، کلید

به احترام او توجه بها دهید

برای تعلق خاطر بیشتر شما و مادرتان به هم، حتماً به تأمین نیازهای انسانی یکدیگر که شامل احترام، توجه و محبت است باید بیشتر بها دهید و باتأمین این نیازها که دوطرفه است، امنیت رابطه و ارتباطتان بازگردانید.

به درک متقابل برسید

شما دوران جوانی اول را تجربه می‌کنید که به هر حال تفاوت محسوسی با دوران نوجوانی دوم دار دو شاید مادرتان با ویژگی‌های این مرحله رشدآشنایی ندارند. بنابراین توقعات و انتظاراتی مغایر این مرحله رشد از شما دارند که با مطالعه روان‌شناسی رشد، شما و مادرتان می‌توانید به درک متقابل برسید. همچنین اگر فرزند اول خانواده هستید، قطعاً مادر جوانی دارید که این یک امتیاز خوب برای شما محسوب می‌شود چون شکاف سنی و فرهنگی محسوسی بین شما نیست و باید هر چه بیشتر به مادر نزدیک شوید تا با روحيات و سلیقه ایشان بیشتر آشنا شوید.

قرار و مدار

روز اتو کردن لباس‌ها امروز به صورت فودموش لباس‌های فودتون و دیگر اعضای خانواده که نیاز به اتو داره رو اتو کنید.... پوشیدن لباس صاف و تر و تمیز و مرتب مس خیلی فوبیه

انتخاب لباس

بانوان

شیک‌پوشی به وقت چاقی!

لباس مناسب برای بانوانی که اضافه وزن دارند باید ویژگی داشته باشد که کمتر به آن‌ها توجه می‌شود

اضافه وزن و چاقی از جمله معضلاتی است که ذهن خانم‌ها را به خود مشغول می‌کند و ممکن است اعتماد به نفس آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. در ابتدا بهتر است خودتان را همان طور که در آینه می‌بینید، بپذیرید و دوست داشته باشید و سپس برای سلامتی خود و همچنین پیشگیری از بیماری‌های ناشی از اضافه وزن با تمرین‌های استاندارد ورزشی، تغذیه مناسب از نظر میزان کالری که به بدن‌تان می‌رساند و سوخت و سازتان را بالاتر می‌برد و همچنین کمی صبر کردن به وزن دلخواه‌تان برسید. با این حال، شما به عنوان خانمی که دارای اضافه وزن هستید، برای بهتر به نظر رسیدن و پوشاندن افزایش وزن‌تان در مراسم زنانه، می‌توانید از فرم لباس پوشیدن مخصوص به خود و مناسب اندام‌تان استفاده کنید، به طوری که هم اضافه وزن شما به خصوص در ناحیه شکم و پهلو کمتر به چشم بیاید و هم کشیده‌تر به نظر برسید. به همین دلیل و در ادامه هفت ویژگی را مطرح خواهیم کرد که لباس‌های شما باید آن‌ها را داشته باشد.

- از لباس‌هایی که رنگ تیره دارند از جمله مشکی، سورمه‌ای، زرشکی، آبی تیره و... استفاده کنید.
- جنس پارچه لباس‌تان بهتر است از تار و پودهایی ریز و ظریف و نرم باشد.
- طرح روی پارچه هر چه ساده‌تر باشد، مناسب‌تر است و اگر مایلید که پارچه طرح‌دار انتخاب کنید، حتماً نقش‌هایی مانند گل‌های ریز اولویت شما باشد.
- از لباس‌هایی که دارای برش عمودی هستند (مثل لباس‌های با برش ترک) یا خطوط عمودی استفاده کنید.
- از لباس‌هایی که قد شما را بلندتر نشان می‌دهد استفاده کنید مانند: شلوار بلند، کت بلند، دامن بلندی که کلوш نباشد، پیراهن بلند و... در همه حال تلاش کنید لباس‌هایی متناسب با سایز خودتان بپوشید؛ نه گشادتر و نه تنگ‌تر.
- کفش پاشنه بلند بپوشید یا حداقل کف آن کش کمی بلند باشد.
- در انتها فراموش نکنید هر چه آگاهی شما از اندازه و فرم بدن‌تان بیشتر باشد، به همان نسبت لباس مناسب‌تری را برای پوشش خود می‌توانید انتخاب کنید و حس بهتری به خودتان خواهید داشت.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من به عنوان یک پسر ۲۷ ساله که در ۲۲ سالگی از دواج کردم و از زندگی فعلی ام راضی‌ام، در حالی که وضع مالی ام هم خیلی متوسط است، از مطلب سردار آزمون خوشامد. عباس

* با خواندن مشکلات چپ دست‌ها، دلم برای‌شان سوخت. چه دنیای نامردی داریم ما! * تا امروز دو جلسه مشاوره برای انتخاب شته رفتن و انگار پول هایم را در چاه ریختم. چرا هیچ نظارتی بر کیفیت این مراکز نیست؟ * تیتروهایی که روی عکس چاپ می‌کنید، خوانده نمی‌شود. مطلب امروز صفحه سلامت را ببینید. چرا به فکر چشم مخاطب نیستید؟ * درباره از دواج سردار می‌خواستم بگویم که از دواج مون به خاطر بی‌پولی به هم خورد، مگر همین‌ها در ست و به موقع از دواج کنند.

* ما تو فامیل مون، ۹۰ درصد چپ دست هستند و جالبه تو دنیا، فقط ۱۰ درصد چپ دست هستن! * وقتی گزارش سفر زوج بلژیکی رو خوندم، لذت بردم. همیشه آرزوی یک چنین مسافرت‌هایی رو داشتم. سال ۷۲ چهار روز با دو چرخه از جنورد به مشهد، نیشابور، سبزوار و اسفراین رفتم. چقدر خوش گذشت. حالا فکر کنید این زوج چقدر لذت می‌برند. * لطفاً یک مطلب درباره این که چه رنگ‌هایی به چه پوست‌هایی میاد، چاپ کنید. * محمد جونم، خوشحالم که به سال دیگه هم در روز تولدت کنار همیم، تولدت مبارک عزیز دلم. سال‌های سال، سالم و برقرار باشی.



زندگی‌سلام
چهارشنبه
۲۳ مرداد ۱۳۹۸
شماره ۱۳۹۴

خانواده مشاوره