

- چهارشنبه ۱۲ دی ۱۴۰۳**
- سال هفدهم - شماره ۳۰۳۲**

تضمین آینده فرزندان با تامین سلامت روان والدین ومربیان

پدر پیشران اجتماعی کردن فرزندان

سهراب غریب، گروه اجتماعی -

تربای مهوش: آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان نقطه آغاز ساختن آینده مطلوب برای بزرگسالانی فرزندانمان است که لازمه تحقق این امر تامین سلامت روانی و تقویت مهارت‌های والدین و مربیان است.

نوجوانی دوره‌ای حساس و پیچیده در زندگی انسان است؛ زمانی که فرد با تغییرات فیزیکی، روانی، و اجتماعی روبه‌رو می‌شود. این دوره که پلی بین کودکی و بزرگسالی است، فرصتی استثنایی برای شکل‌دهی شخصیت، ارزش‌ها و مهارت‌هایی است که تا پایان عمر همراه فرد خواهند بود. در این میان، آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان، نقشی کلیدی در ایجاد زیرساخت‌های لازم برای مواجهه با چالش‌های زندگی ایفا می‌کند.

مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از توانایی‌های عملی و اجتماعی هستند که فرد را برای مدیریت بهتر زندگی آماده می‌سازند. این مهارت‌ها شامل توانایی ارتباطی، تصمیم‌گیری، مدیریت استرس، تفکر انتقادی و حل مسئله است. آموزش این مهارت‌ها در نوجوانی به دلایل متعددی ضرورت دارد.

نخستین دلیل، تغییرات اجتماعی و فرهنگی است که نوجوانان امروز با آن روبه‌رو هستند. در عصر اطلاعات و ارتباطات، نوجوانان در معرض حجم عظیمی از داده‌ها و فشارهای اجتماعی قرار دارند. اگر آن‌ها به ابزارهای مناسب برای تحلیل و پردازش این اطلاعات مجهز نباشند، ممکن است به تصمیم‌گیری‌های نادرست و رفتارهای مخرب دچار شوند. برای مثال، آموزش تفکر انتقادی به نوجوانان می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا اطلاعات درست را از نادرست تشخیص دهند و در برابر تأثیرات منفی رسانه‌ها و گروه‌های همسال مقاومت کنند.

دومین دلیل، توانمندسازی نوجوانان برای مدیریت احساسات و روابط بین‌فردی است.

سهرغرب، گروه اجتماعی: ازدواج یکی از تصمیم‌های مهم هر فرد در زندگی است؛ تصمیمی سخت و پراسترسی که البته هر هزینه در این روزگار. فراهم کردن حداقل‌هایی برای آغاز یک زندگی مشترک، چیزی کمتر از رد شدن از هفت‌خوان رستم ندارد.

بله‌برون، تهیه‌چیزیه، عقدکنان، مراسم عروسی، پاختی و تهیه مسکن، از جمله مراسم و وسایل و امکاناتی هستند که با این شرایط زندگی و وضع اقتصادی، روز روز جوانان را با چالش‌های جدیدی مواجه می‌کند؛ چالش‌هایی که بر روند کاهش ازدواج تأثیر زیادی داشته است و بررسی داده‌های رسمی نشان می‌دهد آمار ازدواج در سال ۱۴۰۴ نسبت به سال ۱۳۹۲ حدود ۵/۳۹ درصد کاهش داشته است. البته در ۶ ماهه سال جاری ۲۳۲ هزار و ۵۵۴ ازدواج به ثبت رسیده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته ۵ هزار مورد افزایش داشته است.

خوان اول: خواستگاری خواستگاری اولین مرحله از هفت‌خوان رستم و اولین قدم برای آشنایی خانواده‌ها به حساب می‌آید.تهیه سبک گل و شیرینی برای مراسم خواستگاری، خاوستگل و کار هزینه سنگینی را بر دوش داماد می‌گذارد؛ خرید هر شاخه گل ۸۰ هزار تومان شروع می‌شود تا کت و شلوار خواستگاری هم از این قاعده مستثنا نیست.در طرف مقابل، خانواده عروس برای اینکه نشان بدهند دخترشان در بهترین شرایط بزرگ شده است، دست به تغییر دکوراسیون می‌زنند و هزینه‌های هنگفتی متحمل می‌شوند.

سهرغرب، گروه اجتماعی: مادران با عشق، فداکاری و دانایی می‌توانند تأثیرات شگرفی در جامعه ایجاد کنند و آینده‌ای روشن‌تر برای نسل‌های بعدی به ارمغان آورند، همچنین مادران با داشتن حضور فعال در جامعه و به‌روز نگه داشتن اطلاعات خود می‌توانند درک بهتری از دنیای فرزندان داشته باشند و آنها را برای موقعیت‌های مختلف آماده کنند.

مادران به عنوان نخستین مربیان فرزندان، نقش بسزایی در شکل‌گیری شخصیت و اخلاق آن‌ها دارند و از طریق رفتارها، گفتارها و ارزش‌هایی که به فرزندان خود منتقل می‌کنند، مادران می‌توانند نقشی محوری در تربیت فرزندان با شخصیت‌های اخلاقی داشته باشند که این تأثیرات از دوران نوزادی آغاز می‌شود و تا بزرگسالی ادامه دارد.

مادران منبع بزرگی از حمایت عاطفی برای فرزندان خود هستند و عشق بی‌قید و شرط مادر، فرزندان را از نظر روانی تقویت می‌کند و به آنها احساس امنیت می‌دهد. این حمایت عاطفی به فرزندان کمک می‌کند با چالش‌ها و سختی‌های زندگی بهتر مقابله کنند و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند.

دوران نوجوانی، زمانی است که فرد برای اولین بار با احساسات پیچیده‌ای چون عشق، خشم، ناامیدی و اضطراب مواجه می‌شود. مهارت‌های مدیریت احساسات و ارتباطات می‌توانند نوجوانان را در شناخت و کنترل این احساسات یاری کنند. همچنین، این مهارت‌ها به آن‌ها می‌آموزند چگونه روابط سالم و مؤثر با دیگران برقرار کنند، که این امر در پیشگیری از مشکلاتی مانند انزوا، سوءتفاهم و خشونت نقش مهمی دارد.

سومین دلیل، آمادگی برای آینده و ورود به دنیای بزرگسالی است. نوجوانان امروز، آینده‌سازان جامعه‌اند و کیفیت زندگی آن‌ها در بزرگسالی به میزان توانمندی‌شان در مدیریت زندگی بستگی دارد. آموزش مهارت‌هایی مانند برنامه‌ریزی، مدیریت زمان و حل مسئله به آن‌ها کمک می‌کند تا در مسیر تحصیلی و شغلی خود موفق‌تر باشند.

در نهایت، نباید از نقش خانواده و مدرسه در آموزش این مهارت‌ها غافل شد. نوجوانان به آموزش منظم و سیستماتیک نیاز دارند و این امر باید بخشی از برنامه‌های رسمی آموزشی باشد. همچنین، خانواده‌ها با ایجاد محیطی حمایتی و دوستانه می‌توانند در تقویت این مهارت‌ها نقش مؤثری داشته باشند.

در مجموع، آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان نه‌تنها برای رشد شخصی و موفقیت آن‌ها ضروری است، بلکه تأثیری عمیق بر جامعه نیز دارد. نوجوانانی که توانمندتر باشند، به شهروندانی مسئول‌تر و مشارکت‌کننده‌تر تبدیل خواهند شد. از این رو، سرمایه‌گذاری در آموزش مهارت‌های زندگی، گامی ارزشمند در جهت ساختن آینده‌ای روشن‌تر است. براین اساس و با توجه به اهمیت موضوع بر آن شدید تا دراین باره گفتگویی را با علیرضا عابدین دانش‌آموخته دکتری روانشناسی بالینی، دانشگاه روانشناسی حرفه‌ای کالیفرنیا ترتیب دهیم که در ادامه

می‌خوانید:

این روانشناس با بیان اینکه اصولا نوجوانی یک دوره گذار از کودکی به بزرگسالی است گفت؛ درواقع این دوره زمانی است که نسل بعدی جامعه باید مسلح به ابزار و مهارت‌هایی برای پیشبرد اهداف و رشد روانی اجتماعی است.

دکترعلیرضا عابدین با بیان اینکه روند تجهیز نوجوانان برای آینده باید از طریق آموزش مهارت‌های زندگی برای ده‌ها سال بعد شکل‌بگیرد اظهارکرد؛ درواقع ما با آموزش این مهارت‌ها که لزوما باید متناسب به نیازهای آینده و اقتضاتات آن باشد به فرزندانمان کمک می‌کنیم بزرگسالی خوبی داشته باشند.

وی در ادامه با اشاره به اینکه مهارت‌های زندگی را در ۲۴ ساعت شبانه‌روز می‌توان به سه قسمت تقسیم کرد گفت؛۸: ساعت از آن مرتبط با خواب و خوراک و دیگر نیازهای طبیعی انسان است اما هشت ساعت بعدی به درس و کار و فعالیت‌های به اصطلاح معنادار و مهم اجتماعی می‌تواند اختصاص پیدا کند و درنهایت هشت ساعت بعدی را هم می‌توان رسیدگی به امور شخصی و انفرادی اعم از تفریح تا توسعه مهارت‌های شخصی و ارتباط با دیگران اختصاص داد.

وی با تاکید بر حساسیت این دوره گذار عنوان کرد، اهمیت این دوران بدان جهت است که وقتی نوجوانان از دوره کودکی به دوره بزرگسالی وارد می‌شوند بسیار کنجکاو بوده‌ف آتن‌های ارتباطی آن‌ها بسیار حساس‌تر از چیزی وب و هر نوع ماهواره دیگر است که می‌توانند و باید هم بتوانند که این اصول زندگی کردن و مهارت‌های زندگی را از محیط‌هایی که در آن زندگی می‌کنند به اصطلاح برداشته و با سرشت خودشان می‌آمیزند.

عابدین با اشاره به اثرگذاری عمیق بسترهای اجتماعی مانند خانواده، محله و مدرسه بر نوجوانان ادامه داد؛نکته اینجاست که علاوه بر

بهداشت جسمی، سلامت روان نوجوانان به این نهاد‌های اجتماعی وابسته است.

وی با تاکید بر اینکه تنها چارچوب‌های سالم جامعه همچون باغ‌های حاصلخیز می‌توانند مردم سالم پرورش و به جامعه تحویل دهند؛ عنوان کرد؛ یعنی خانواده‌ها و اساساً والدین و مربیان مدرسه اعم از معلمان، ناظمان، مدیران و نهاد‌های اجتماعی می‌بایست درگم نخست خود به لحاظ روانی سالم باشند.

این روانشناس بالینی با بیان اینکه متأسفانه امروز بخشی از اولیا و مربیانی خود از سلامت روان کافی برخوردار نیستند گفت؛ امروز جمعیت کثیری از مردم ما از اضطراب به خصوص در مردان و از افسردگی به خصوص در زنان رنج می‌برند که این مسئله خود پیش‌آگهی خوبی برای آینده مابه تصویر نمی‌کشد.

دکتر عابدین در ادامه ضمن تاکید بر لزوم سلامت روان جامعه‌پروان خاطرنشان کرد؛ این گروه که آینده جامعه را به معنی واقعی کلمه می‌سازند خود باید با مهارت‌های زندگی آنان باشند تا با حضور و ظهور فعال خود بتوانند آن را در فرزندان جامعه نهادینه کنند.

وی با تاکید بر نقش پدران در تامین سلامت روان فرزندان افزود؛ متأسفانه به دلایل گوناگون والدین به خصوص پدران ما که مسئول اجتماعی کردن فرزندان هستند و مایست بیشتر از مادران به دلایل مختلف در صحنه حضور داشته باشند ظهور و بروز کافی ندارند این درحالی است که بیشتر از ۵۰ درصد از فرایند نهادینه‌سازی مهارت‌های اجتماعی درفرزندان مستقیماً سهم نقش‌آفرینی پدران است.

عابدین با بیان اینکه عدم توجه جدی به آموزش مهارت‌های اجتماعی به نوجوانان عملاً باعث می‌شود تا مجبور شویم به نوعی ردیف مالی اقتصادی و بودجه‌ای مکفی برای مداخلات لازم بالینی و اجتماعی در نظر بگیریم، اذعان کرد؛این مهم باید در دو مرحله

اتفاق بیفتد نخست اینکه یک سری مداخلات خیلی ضررتی و فوری لازم است که از وضعیت اضطراری کنونی ما را رهایی دهد که دراین بخش مهم‌ترین مسئله که می‌بایست به عنوان یک اولویت در نظر گرفته شود درمان اضطراب و افسردگی اولیا و مربیان که به نوعی همان سرنگ‌های تزریق مهارت‌های اجتماعی هستند می‌باشد

وی در ادامه افزود؛البته دراین بخش نباید در راستای کاهش آسیب‌های اجتماعی از لزوم مشاوره سلامت روان برای نوجوانان غافل شد. این روانشناس بالینی با تاکید براینکه در وهله بعدی همزمان با این مداخلات اورژانسی اضطرابی که ما باید انجام بدهیم برای اهداف بلندمدت نیز می‌بایست برگزاری کلاس‌های آموزشی را برای زوجین و والدین آینده در دانشگاه‌ها، مساجد و فرهنگسراها در دستور کارقرارداد، گفت؛ آنچه مسلم است این‌که اصولاً ما به یک انقلاب فرهنگی خیلی عمیق و مبسوط نیاز داریم و این انقلاب فرهنگی بیشتر باید به نوع ارتباطات ما با یکدیگر در سطح جامعه و نه فقط در رابطه با والدین و فرزندان صورت پذیرد.

وی با اشاره به اینکه درپی این انقلاب فرهنگی نگاه قدرت‌محور از بالا به پایین و استبدادی نسبت به فرزندان باید تغییرات اساسی را درخود ببیند، اذعان کرد؛ زمانی که فرد به مرحله نوجوانی رسیده علاوه بر آنچه که در سرشت خداداد او رخ داده و با در مسیر تکاملی به دست آورده می‌بایست از طریق مهارت اجتماعی شدن برای توسعه شخصی و نقشی که به صورت اجتماعی به جامعه در آینده خواهد داشت را از نهاد‌ها مرجع دریافت کند بنابراین وقتی که سرنگ‌های اجتماعی کردن ما قدرت‌محور، تحقیرکننده، نصیحت‌کننده با نگاه از بالا به پایین است هر چقدر هم محتوای این سرنگ‌ها منطقی و

سهرغرب، گروه اجتماعی: ازدواج یکی از مهم‌ترین دلایل نگرانی زوج‌ها برای شروع یک زندگی است.

نمی‌کند، مشکل مسکن یکی از مهم‌ترین دلایل نگرانی زوج‌ها برای شروع یک زندگی است. متأسفانه در حال حاضر برخی از جوانان فاصله زمان عقد تا ازدواج را طولانی می‌کنند تا بتوانند مسکن مناسبی برای شروع زندگی تهیه کنند. اگر عروس و داماد بخواهند یک خانه کوچک ۶۰ متری، ۱۰ سال ساخت، بدون پارکینگ، آبناری و آسانسور در یکی از محلات جنوب شهر تهران بخرند، باید تقریباً ۳ تا ۴ میلیارد تومان داشته باشند.

وام مسکن‌اولی‌های زوجین تقریباً ۹۶۰ میلیون تومان اوراق تسهیلات مسکن است و ۲۰۰ میلیون تومان وام ودیعه تعلق می‌گیرد. این وام با بازپرداخت ۱۲ ساله و سود ۲۳ درصد است که ۵ متری، ۱۰ سال ساخت، ۵۰۰ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان پرداخت کنند و در مرحله بعد ماهانه کمی بیش از ۱۶ میلیون تومان قسط بدهند. در غیر این صورت اجاره چنین واحدی در کمترین حالت ۶۰۰ میلیون تومان بوده‌ای می‌خواهد.

اگر عروس و داماد هنگام خرید عروسی لباس‌های ست، وسایل آرایش و ست حوله را از لیست خرید خط بزنند، نمی‌توانند از آینه و شمعدان بگذرند. یک آینه و شمعدان برنجی ۱۶ میلیون تومان قسط بدهند. در غیر این صورت اجاره چنین واحدی در کمترین حالت ۶۰۰ میلیون تومان بوده‌ای می‌خواهد.

هزینه‌های عروسی اما به آینه و شمعدان ختم نمی‌شود. برای یک عروسی ساده، باید تالار، لباس عروس و داماد، آرایشگاه عروس و داماد، تالار، خودرو، خواننده مراسم و عکاس و ... را در نظر گرفت.

نیازهای او خواهد بود. روانشناس و مشاور خانواده با بیان اینکه مادر موفق، مادری است که به نیازهای کودک خود پاسخ دهد و مسئولیت‌پذیر باشد، اضافه می‌کند؛ پاسخگویی به نیازهای نوزادان در لحظه از اهمیت بالایی برخوردار است، اما با رشد کودک، فوریت پاسخگویی به نیازهای او کاهش می‌یابد.

ناجی با بیان اینکه توصیه می‌شود نیازهای کودکان از چهار یا پنج سالگی به بعد مقداری با تأخیر صورت گیرد تا کودک صبوری و خویشتن‌داری را بیاموزد، می‌افزاید؛ نقش مادری به نوعی در حق آنها ظلم کرده‌اند و والدین موفق باید توجه داشته باشند که علایق و استعداد‌های فرزند در چه زمینه‌ای است و برای رشد، تعالی و شکوفایی توانایی‌ها و استعداد‌های درونی آنها بسترسازی کنند.

مادران موفق، نگرش مثبتی نسبت به مادر بودن دارند و متأسفانه به دلایل گوناگون، تمام صفات مثبت و صفاتی مانند از خودگذشتگی، ایثار و فداکاری را نداعی می‌کنند و عشق مادری یادآور محبت و همدلی است، به خیرنگار ایمن‌ا می‌گوید: مادر شدن، نقطه عطفی در زندگی یک زن است و نقش جدیدی را به او هدیه می‌دهد.

وی می‌افزاید؛ نقش مادرانه، نقشی بسیار تأثیرگذار است و تأثیر آن در رفتار مادر نرید دیده می‌شود. در واقع نقش مادرانه، تحولی دو سویه به همراه خواهد داشت و مادر نیز با تولد فرزند متحول می‌شود، هورمون پرولاکتین با تولد فرزند در بدن مادر افزایش پیدا می‌کند و ترشح شدن این هورمون تأثیرات متعددی بر تقویت سیستم ایمنی مادر دارد.

روانشناس و مشاور خانواده با بیان اینکه با تولد فرزند، توان مادر برای مقابله با عوامل آسیب‌زای بیرونی بیشتر می‌شود، تصریح می‌کند، برای اینکه افراد بتوانند مادران موفق باشند باید اطلاعات و آگاهی خود را در زمینه مسائل مربوط به والدین افزایش دهند.

ناجی ادامه می‌دهد؛ فرزندان امروز، از نسل جدیدتری هستند و در صورتی که والدین و به ویژه مادران خودمخوری داشته باشند و طبق دانش قبلی و خواسته‌های خود، فرزندان را تربیت کنند، به نوعی در حق آنها ظلم کرده‌اند و والدین موفق باید توجه داشته باشند که علایق و استعداد‌های فرزند در چه زمینه‌ای است و برای رشد، تعالی و شکوفایی توانایی‌ها و استعداد‌های درونی آنها بسترسازی کنند.

مادران موفق، نگرش مثبتی نسبت به مادر بودن دارند

وی با بیان اینکه مادر موفق مادری است که متناسب با استعداد‌ها و علایق فرزندان به آنها کمک کند تا به خودشکوفایی برسند، می‌گوید: زنان نخست زندگی، کودک به امنیت و اعتماد نیاز دارد و مادر متناسب با سن کودک پاسخگوی

هزینه‌های یک ازدواج برای جوان‌ها چقدر آب می‌خورد؟

هفت خوان عروسی

۱۴۰۳ بر اساس تعرفه ثبت ازدواج و طلاق در

دفترخانه‌ها ۸۴۵ هزار تومان است، اما برخی از دفترخانه‌ها با اضافه کردن دکترخاسیون و سفره عقد شیک، مبالغ بیشتری می‌گیرند.

حامد سمیعی که به همراه همسرش برای عقد به یکی از دفترخانه‌ها رفته بودند، می‌گوید: «با نامزدی توافق کردیم از هیچ یک از خدمات اضافی دفترخانه استفاده نکنیم، با وجود این دفترخانه ۵ میلیون گرفت. علاوه بر آن برای ثبت هر یک از شروط مثل حق تصفیف اموال، حق مسکن، حق طلاق، حق ضمانت فرزند و سایر تشریفات دیگر، از سوی مرد مورد تأیید قرار می‌گیرد، باید مبلغ ۳۰۰ هزار تومان علاوه بر نرخ اولیه پرداخت شود؛ البته به این هزینه‌ها باید هزینه‌های جانبی مثل پذیرایی از میهمان‌ها نیز اضافه کنیم.»

سمانه نیز با بیان اینکه دفاتری وجود دارند که با ارائه خدماتی، مراسم عقدکنان را در شرایط بهتری برگزار می‌کنند، می‌گوید: «برخی از زوج‌ها مراسم عقد خود را به جای دفترخانه‌ها در سالن برگزار می‌کنند؛ سالی‌که اتاق عقد، عکاسی، پذیرایی، دف و سنتورنوازی، امکانات موسیقی، رقص نور و... را با هزینه‌های بالاتری برگزار می‌کنند که بسیار حادق و چالش‌هزینه برای یک میهمانی ۲۰ نفره حدود ۴۰ میلیون تومان است.»

خوان چهارم؛ حلقه ازدواج از حلقه ازدواج که نمی‌شود گدشت. برای یک جفت حلقه ساده، بدون تراش و بدون نگین، تقریباً باید ۶۰ میلیون تومان هزینه کرد. یک سرویس طلاي بدون نگین با اجرت ساخت پایین حدود ۱۵۰ میلیون تومان می‌شود. خرید لباس برای عروس

انتقال ارزش‌ها و حمایت از خانواده، پایه‌گذار اجتماع‌های محکم و پایداری است که در آن هر فردی به رشد و تعالی می‌رسد و بدین سبب، اهمیت حضور و نقش مادران در جامعه، همچون نقشی تازه برای پیکره اجتماع است که بدون آن، حیات اجتماعی رنگی از پیشرفت و توسعه نخواهد داشت.

مادر شدن، نقطه عطفی در زندگی است مجتبی ناجی، روانشناس و مشاور خانواده با بیان اینکه مادر بودن، تمام صفات مثبت و صفاتی مانند از خودگذشتگی، ایثار و فداکاری را نداعی می‌کنند و عشق مادری یادآور محبت و همدلی است، به خیرنگار ایمن‌ا می‌گوید: مادر شدن، نقطه عطفی در زندگی یک زن است و نقش جدیدی را به او هدیه می‌دهد.

وی می‌افزاید؛ نقش مادرانه، نقشی بسیار تأثیرگذار است و تأثیر آن در رفتار مادر نرید دیده می‌شود. در واقع نقش مادرانه، تحولی دو سویه به همراه خواهد داشت و مادر نیز با تولد فرزند متحول می‌شود، هورمون پرولاکتین با تولد فرزند در بدن مادر افزایش پیدا می‌کند و ترشح شدن این هورمون تأثیرات متعددی بر تقویت سیستم ایمنی مادر دارد.

مادران علاوه بر نقش عاطفی، نقش مهمی در آموزش و تربیت فرزندان دارند و از جمله وظایف این نقش می‌توان به آموزش مهارت‌های زندگی، ارائه راهنمایی‌های اخلاقی و فرهنگی و تشویق به تحصیل و یادگیری اشاره کرد؛ نقش مادری در تربیت، فراتر از آموزش‌های رسمی مدرسه است و به شکل‌گیری هویت و آینده فرزندان کمک می‌کند.

مادران به عنوان نمونه‌های رفتاری و اجتماعی برای فرزندان خود عمل می‌کنند و از طریق مشاهده رفتارها و تعاملات مادران با دیگران، فرزندان یاد می‌گیرند چگونه در جامعه رفتار و نقش‌های اجتماعی خود را ایفا کنند و این مدل‌سازی رفتاری می‌تواند تأثیرات بلندمدتی بر توسعه اجتماعی فرزندان داشته باشد.

مادران به عنوان نگهداران سلامت و رفاه خانواده، نقش مهمی در تأمین نیازهای جسمی فرزندان دارند و از جمله وظایف مادران می‌توان به تهیه غذاهای سالم، پیگیری نیازهای بهداشتی و تشویق به ورزش و فعالیت‌های جسمی اشاره کرد و نقش مادر در ایجاد سبک زندگی سالم برای فرزندان غیرقابل انکار است. توانمندی‌های مادران در تربیت فرزندان،



کامل هم باشد نوجوانی برحسب سن حتی به عقل سلیم هم نه می‌گوید یقیناً پذیرای این نگاه نخواهد بود.

این روانشناس بالینی با بیان اینکه این انقلاب فرهنگی بدان معنا است که فرزندان ما در خانواده در عین حضور داشتن به لحاظ جایگاه، امکان ظهور نیز پیدا کنند، در این زمینه نیز راهکار پیش‌رو استفاده از رویکرد فرزندپروری اقتدارگرایانه است؛ چراکه این آزادی عمل در چارچوب، به فرزند و نوجوان امکان می‌دهد که با تعارض‌های پیش‌روی خود مسالمت‌آمیز برخورد و در مواجهه با آن کمترین میزان اضطراب را تجربه کرده و مسائل را حل و فصل کند.

عابدین با اشاره به اینکه از نظر فرهنگی، نیز در مدرسه و جامعه می‌بایست چارچوب تربیت نوجوان بر پایه فرزندپروری اقتدارگرایانه تغییر کند افزود؛ این رویکرد پرورشی به ما کمک خواهد کرد تا بتوانیم جامعه مفیدتر، سالم‌تر و با کارایی بیشتری در آینده داشته باشیم.

وی ادامه داد: آنچه مسلم است اینکه باید از طریق ارائه مشوق‌ها و تحریک نوجوان او را واردار کرد که در مسیر مهارت‌آموزی او را به انجام کارهای معنادر تشویق کرد و درعین حال در یک گفتمان دموکراتیک درخصوص کارکرد این مهارت‌ها با او به بحث و گفتگو نشست اما دراین بین آنچه حائز اهمیت است اینکه این سازه باید به صورت مشترک و با نظر واهی از کودک و نیز شناسایی استعداد‌ها و علاقمندی‌های او انجام پذیرد.

عابدین با تاکید براینکه این روند یقیناً مستلزم وقت گذاشتن و تمرکز کردن روی تعامل با نوجوان درخانواده، مدرسه و جامعه است.عنوان کرد؛ درواقع نمی‌توان انتظار داشت نوجوان ما به اصطلاح دیمی بزرگ شود بلکه این مسئله نیازمند سازماندهی و استفاده از علم روانشناسی و جامعه‌شناسی است.

سهرغرب، گروه اجتماعی: ازدواج یکی از مهم‌ترین دلایل نگرانی زوج‌ها برای شروع یک زندگی است.

فیلمبردار را به لیست هزینه‌ها اضافه کرد. کامران و همسرش ۲ سال پیش عقد کرده‌اند اما با توجه به شرایط و هزینه‌ها نتوانسته‌اند جشن عروسی بگیرند تا زندگی مشترک‌شان را شروع کنند.

کامران که این روزها درگیر فراهم کردن مراسم عروسی است، مهاجر حداقلی خود را این‌گونه بیان می‌کند:«برای گام اول باید تالار انتخاب شود. برای تالار با انواع خدمات پذیرایی در حداقل‌ترین شرایط باید ۲۸۰ میلیون تومان هزینه کنیم. حداقل‌ترین هزینه برای لباس عروس و لوازم جانبی آن ۲۲ میلیون است و در صورتی که بخواهند اجاره کنند حدود ۵ میلیون کسر می‌شود. هزینه لباس داماد هم متفاوت است و از ۱۰ میلیون تومان شروع می‌شود. هزینه آرایشگاه عروس در متصفانه‌ترین حالت ۲۵ میلیون تومان است و در صورتی که نیاز به خدمات دیگر باشد باید بسیار بیشتر از این هزینه کرد. آرایشگاه داماد نیز از ۱۲ میلیون تومان به بالا در مناطق مختلف پایتخت قیمت دارد. قطعاً مهم‌ترین قسمت عروسی که برای همیشه باقی خواهد ماند فیلم و عکس است که سر به فلک می‌کند و بسته به پکیج انتخابی عروس و داماد باید از ۳۰ میلیون تا ۱۰۰ میلیون تومان هزینه کرد. دسته گل و گل‌آرایی ماشین عروس هم حدوداً ۱۵ میلیون تومان است. فرمالیته، مراسمی است که به تازگی به تجمعات ازدواج اضافه شده و قبل از روز عروسی برگزار می‌شود. عروس و داماد شکل روز عروسی درمی‌آیند و عکس و فیلم می‌گیرند و تمام هزینه‌ها دویل می‌شود.»

سهرغرب، گروه اجتماعی: مادران با عشق، فداکاری و دانایی می‌توانند تأثیرات شگرفی در جامعه ایجاد کنند و آینده‌ای روشن‌تر برای نسل‌های بعدی به ارمغان آورند، همچنین مادران با داشتن حضور فعال در جامعه و به‌روز نگه داشتن اطلاعات خود می‌توانند درک بهتری از دنیای فرزندان داشته باشند و آنها را برای موقعیت‌های مختلف آماده کنند.

نیازهای او خواهد بود. روانشناس و مشاور خانواده با بیان اینکه مادر موفق، مادری است که به نیازهای کودک خود پاسخ دهد و مسئولیت‌پذیر باشد، اضافه می‌کند؛ پاسخگویی به نیازهای نوزادان در لحظه از اهمیت بالایی برخوردار است، اما با رشد کودک، فوریت پاسخگویی به نیازهای او کاهش می‌یابد.

ناجی با بیان اینکه توصیه می‌شود نیازهای کودکان از چهار یا پنج سالگی به بعد مقداری با تأخیر صورت گیرد تا کودک صبوری و خویشتن‌داری را بیاموزد، می‌افزاید؛ نقش مادری به نوعی در حق آنها ظلم کرده‌اند و والدین موفق باید توجه داشته باشند که علایق و استعداد‌های فرزند در چه زمینه‌ای است و برای رشد، تعالی و شکوفایی توانایی‌ها و استعداد‌های درونی آنها بسترسازی کنند.

مادران موفق، نگرش مثبتی نسبت به مادر بودن دارند و متأسفانه به دلایل گوناگون، تمام صفات مثبت و صفاتی مانند از خودگذشتگی، ایثار و فداکاری را نداعی می‌کنند و عشق مادری یادآور محبت و همدلی است، به خیرنگار ایمن‌ا می‌گوید: مادر شدن، نقطه عطفی در زندگی یک زن است و نقش جدیدی را به او هدیه می‌دهد.

وی می‌افزاید؛ نقش مادرانه، نقشی بسیار تأثیرگذار است و تأثیر آن در رفتار مادر نرید دیده می‌شود. در واقع نقش مادرانه، تحولی دو سویه به همراه خواهد داشت و مادر نیز با تولد فرزند متحول می‌شود، هورمون پرولاکتین با تولد فرزند در بدن مادر افزایش پیدا می‌کند و ترشح شدن این هورمون تأثیرات متعددی بر تقویت سیستم ایمنی مادر دارد.