



## کیمیای خانواده در دنیای مدرن

در دنیای پر از استرس و عدم قطعیت امروزی، خانواده همچنان به عنوان یک پناهگاه امن نقش کلیدی در زندگی افراد دارد؛ در روز جهانی خانواده از کارگر دهای این نهاد گفتیم

**زهرا فولادی** | روان‌شناس

**محوری**

در دنیای مدرن و پیچیده امروزی، جایی که روند تغییرات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در حال تسریع است و زندگی افراد از هر سو تحت تأثیر فسساها و تنش‌ها قرار دارد، نقش خانواده همچنان بی‌بدیل و حیاتی است. با وجود پیشرفت‌های شگرف در فناوری و ارتباطات و گسترش روابط مجازی و شبکه‌های اجتماعی، خانواده به عنوان مهم‌ترین نهاد اجتماعی، همچنان همانند پناهگاهی برای فرد و جامعه عمل می‌کند. به بهانه ۱۵ می، روز جهانی خانواده بیشتر در این باره خواهیم گفت.

#### کارکردهای خانواده در دنیای امروزی

در بسیاری از موارد، فشارهای روانی، اقتصادی و اجتماعی باعث می‌شود که افراد در جست‌وجوی پناهی امن باشند؛ جایی که در آن می‌توانند خود را بدون ترس از قضاوت به‌نمایش بگذارند، احساس پذیرش کنند و از حمایت‌های عاطفی برخوردار شوند. خانواده در دنیای مدرن، به‌ویژه در شرایطی که بسیاری از نهاد‌های اجتماعی به دلیل شتاب‌زدگی و فردگرایی تضعیف شده‌اند، نقشی اساسی در پرورش هویت فرد، ایجاد مهارت‌های زندگی و انتقال ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی ایفا می‌کند.

**۱- حمایت عاطفی و روانی** خانواده از ارکان اساسی رشد و سلامت فرد است. این نوع حمایت در واقع توانایی افراد را برای مواجهه با چالش‌ها و بحران‌های زندگی افزایش می‌دهد. وقتی فرد در محیط خانواده احساس امنیت و پذیرش می‌کند، از نظر روانی و عاطفی تقویت می‌شود و در مواجهه با مشکلات بیرونی بهتر می‌تواند واکنش نشان دهد. خانواده نقش کلیدی در ایجاد یک حس تعلق و ارزشمندی دارد که باعث می‌شود فرد احساس کند مورد احترام و توجه قرار دارد. این حس، به‌ویژه در

## تقویت مهارت خواندن کودک با تایپ ِ نوشتن دستی؟

تحقیقی جدید که در ژورنال روان‌شناسی کودک تجربه‌ی منتشر شده است، نشان می‌دهد نوشتن با دست در مقایسه با تایپ کردن، به کودکان در یادگیری مهارت‌های خواندن کمک بیشتری می‌کند. این تحقیق که محققان اسپانیایی انجام داده‌اند، در بین گروهی از ۵۰ کودک پنج‌ساله که هنوز قادر به خواندن نبودند، صورت گرفت. نتایج نشان داد کودکانی که با دست تمرین نوشتن داشتند، در مقایسه با کودکانی که همان مطالب را با تایپ در کیبورد یاد گرفتند، در انجام وظایف مختلف عملکرد بهتری داشتند. این یافته‌ها از اهمیت نوشتن دستی در تقویت توانایی یادگیری حروف و کلمات حمایت می‌کند.

#### نحوه انجام این پژوهش

به گزارش اینبنا، در این تحقیق، کودکان به طور تصادفی به چهار گروه آموزشی مختلف تقسیم شدند. دو گروه با استفاده از نوشتن با دست، حروف و کلمات را یاد گرفتند؛ یکی از این گروه‌ها حروف را آزادانه کپی می‌کردند و گروه دیگر آن‌ها را با کشیدن حروف تمرین می‌کردند. دو گروه دیگر مطالب مشابه را با تایپ کردن روی کیبورد یاد می‌گرفتند. هدف این تحقیق بررسی تأثیر نوشتن دستی و تایپ کردن بر یادگیری الفبا و شناخت ساختار کلمات بود. محققان این مطالعه می‌خواستند بفهمند که آیا نوشتن با دست به طور خاص به تقویت مهارت‌های الفبایی و یادگیری ساختار کلمات کمک می‌کند یا خیر.

#### مزایای نوشتن دستی نسبت به تایپ

نتایج این تحقیق به وضوح نشان داد که نوشتن دستی مزایای بیشتری نسبت به تایپ کردن دارد. کودکانی که با دست نوشتند، در شناسایی و نوشتن حروف دقیق‌تر از گروه‌هایی عمل کردند که تایپ می‌کردند. این تفاوت‌ها به‌ویژه در انجام وظایفی که نیاز به یادآوری صداها و نوشتن حروف داشتند، مشهود بود. همچنین، در یادگیری کلمات، گروه‌های نوشتاری توانستند کلمات ساختگی را بهتر بخوانند و آن‌ها را میان گزینه‌های صبری مشابه شناسایی کنند. در حالی که کودکانی که

دوران‌هایی که فرد با مشکلات عاطفی یا فشارهای اجتماعی روبه‌روست، به او کمک می‌کند که اعتماد به نفس خود را حفظ کند و از احساس تنهایی رهایی یابد. یکی از ابعاد مهم حمایت روانی، فراهم آوردن فضایی برای بیان آزادانه احساسات است. در خانواده‌ای که از حمایت عاطفی برخوردار است، افراد می‌توانند نگرانی‌ها و اضطراب‌های خود را به اشتراک بگذارند بدون این که نگران قضاوت یا رد شدن از سوی دیگران باشند. این موضوع باعث کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی روانی فرد می‌شود.

**۲- شکل‌دهی به هویت فردی و اجتماعی** ریشه‌های شخصیت و هویت فرد، در تجربه‌های اولیه‌ای نهفته‌اند که انسان در تعامل با نزدیک‌ترین افراد زندگی‌اش، یعنی اعضای خانواده، از سر می‌گذراند. فضای خانوادگی اولین جایی است که کودک در آن با مفاهیم «خود بودن»، «ارزش داشتن» و «تفاوت داشتن» آشنا می‌شود. نحوه پاسخ والدین به نیازها، مرزهایی که تعیین می‌کنند، میزان احترام به انتخاب‌ها و احساسات کودک، همه در ساختار شخصیت او نقش دارند. کودک از همان سال‌های اول، تصویری از خود در ذهنش می‌سازد که بازتابی از نگاهی است که خانواده به او دارد.

هویت فردی هم از دل همین تجربه‌ها شکل می‌گیرد؛ این که من چه کسی هستم، به چه چیزی باور دارم، چه جایگاهی در جمع دارم و چطور خودم را تعریف می‌کنم. خانواده، به‌راهم کردن بستری برای تجربه، گفت‌وگو، اشتباه کردن و اصلاح شدن، به کودک کمک می‌کند تا هویتی پایدار و سالم بسازد.

**۳- آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی** محیط خانواده، جایی است که مهارت‌های بنیادین زندگی، نه از طریق آموزش مستقیم بلکه از راه‌یستن در کنار دیگران، شکل می‌گیرد. کودک در دل این فضای یاد می‌گیرد چگونه احساسات خود را تنظیم کند، چگونه در برابر ناامی‌ها بایستد و چطور از خودش مراقبت کند. این مهارت‌ها از دل تجربه‌های روزمره بیرون می‌آیند؛ وقتی یاد می‌گیرد دنوبت را رعایت کند، عذرخواهی کند، خواسته‌اش را محترمانه بیان کند یا در گفت‌وگوی خانوادگی نظر بدهد. همچنین ارزش‌هایی چون وفاداری، صداقت، تحمل تفاوت‌ها و احترام به حقوق دیگران، در همین محیط تمرین می‌شوند و پایه‌ای می‌سازند برای رفتار اجتماعی او در آینده.

**۴- انتقال ارزش‌ها، باور و فرهنگ از نسلی به نسل دیگر** شیوه نگرش ما به زندگی، به دیگران، به موفقیت و حتی به خودمان، از همان خانه‌ای آغاز می‌شود که در آن بزرگ شده‌ایم. خانواده با سبک زندگی‌اش، با جشن‌ها، سوگواری‌ها، رفتارهای روزمره، نحوه صحبت، حتی با سکوت‌هایش، مجموعه‌ای از ارزش‌ها و باورها را به نسل بعد منتقل می‌کند. کودک می‌آموزد که چه چیزی محترم است، چه چیزی قابل بخشش نیست، چه رفتاری شایسته است و کدام کار بی‌ارزشی دارد. این آموزه‌ها تبدیل می‌شوند به ستون‌هایی که در بزرگسالی، در تصمیم‌گیری‌ها، روابط اجتماعی و حتی نحوه مواجهه با چالش‌ها بر آن‌ها تکیه می‌کند. انتقال فرهنگ فقط مربوط به آداب و رسوم نیست؛ شامل زبان گفت‌وگو، معنای خانواده، نگاه به زمان، مفهوم تعهد و بسیاری مفاهیم بنیادین زندگی هم هست. در جهانی که تغییرات سریع و سبک‌های زندگی متنوع‌اند، این خانواده است که می‌تواند پیوستگی فرهنگی را حفظ کند و به فرزندانش احساس هویت، ریشه و جهت بدهد.

**۵- تقویت قدرت مقابله و بارگشت به تعادل** هر فرد در زندگی با بحران‌ها و چالش‌هایی روبه‌رو می‌شود که می‌تواند در لحظاتی او را مسیر طبیعی زندگی منحرف کند؛ از جمله مشکلات مالی، بیماری، از دست دادن عزیزان یا تغییرات بزرگ در زندگی شخصی. در این مواقع، خانواده می‌تواند نقش حیاتی در کمک به فرد برای بازگشت به تعادل و مسیر درست ایفا کند. برخلاف حمایت عاطفی که به معنای صرفاً شنیدن و درک احساسات فرد است، حمایت در بحران‌های زندگی بر فراهم کردن منابع عملی، راه‌حل‌ها و پشتیبانی متمرکز است. برای مثال، در مواقعی که فرد با مشکل مالی روبه‌روست، خانواده می‌تواند با کمک‌های عملی یا مشاورت‌های منطقی در زمینه برنامه‌ریزی مالی، فشار روانی فرد را کاهش دهد.

#### اتاق مشاوره

### خاطرات عشق سابقم دست از سرم بر نمی‌دارد

مناهل هستم. زندگی خوبی یا خنم دارم. اما قدیم به دختری علاقه مند بودم که خاطرات زیادی از او در ذهنم ثبت شده است. نمی‌دانم چه کار کنم که گذشته دست از سرم بردارد. راهنمایی کنید.

**فریالبرز** | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

**مشاوره زوجین**

مخاطب گرامی، اصولاً عشق یک حالت هیجانی نیرومند است و اگر با توجه به تصورات فرد به سرانجام خوشی یعنی وصال منتهی نشود، یکی از غم‌انگیزترین تجربه‌های زندگی به وقوع می‌پیوندد. بنابراین با وجود این که شما ازدواج کرده‌اید و زندگی جدیدی دارید و قاعدتاً در این زندگی، عشق قدیمی جایی نخواهد داشت اما عشق نا کام گذشته همچنان ذهن شما را درگیر می‌کند. با توجه به این که خوشبختانه از همسر خود احساس رضایت دارید، پس اجازه ندهید حتی گوشه‌ای از روح شما توسط هیجانات گذشته تسخیر شود. برای این کار، چند توصیه به شما داریم.

**• بدانید همه چیز را نمی‌توان فراموش کرد**

اگر خاطرات خوبی با آن فرد داشته باشید، بخشی از آن همیشه همراه شما خواهد بود. برای رها شدن از گذشته از آموزش سواد در سال‌های ابتدایی باشد کنید نه این که با خود بچنگید. کافی است هر لحظه نسبت به خودتان آگاه باشید و نگذارید ذهنتان هر وقت خواست به گذشته هاسفر کند.

**• از مرور خاطرات دست بردارید**

ممکن است وقتی تنها هستید به مرور خاطرات خوش پیشین بپردازید، یکی از کارهایی که می‌توانید در این مواقع انجام دهید، دادن دستور «ایست»

#### روان شناسی

## چرا لغوشدن قرارها برای ما آرامش بخش است؟

لغو بر نامه‌های اجتماعی ممکن است در ابتدا دلسردکننده به نظر برسد، اما معمولاً اساسی از آسودگی به همراه دارد که ریشه در نیاز روانی به استراحت، حفظ مرزهای شخصی و باز یابی انرژی ذهنی دارد. به گزارش دی ام نیوز، باور کنید یا نه گاهی لغو یک قرار ملاقات می‌تواند لذت بخش‌تر از خود آن باشد. اما این احساس خوشایند به معنای بی تفاوتی به آن شخص نیست. واقعیت این است که تنها تصور معاشرت، بار ذهنی دارد که شاید آمادگی پرداختن آن را نداشته باشید. روان‌شناسان می‌گویند این حس رهایی، نشانه‌ای از رفتار ضد اجتماعی نیست؛ بلکه در پیچه‌ای است به سوی شناختی عمیق‌تر از نحوه عملکرد مغز انسان در مواجهه با اضطراب پیش‌رو، انرژی محدود و فرهنگی که زمان آزاد را کالایی لوکس می‌پندارد. در ادامه، به بررسی علمی و اجتماعی این احساس می‌پردازیم.

رسیده‌است. اگر کل هفته را درگیر تماشای کاری و مسئولیت‌های خانوادگی بوده‌اید، یک قرار دیگر ممکن است باتری‌تان را کاملاً خالی کند؛ حتی اگر از نظر احساسی مشتاق باشید. روان‌شناسان حتی برای این حالت نامی دارند: «خساری اجتماعی». بعد از یک آخر هفته شلوغ، افراد اعلامی مشابه با خماری فیزیکی گزارش می‌کنند: گیجی ذهنی، خلق پایین و تمایل به سکوت. لغو یک قرار ناهار به سرعت در مان این حالت را فراهم می‌آورد. **لغو بر نامه‌ها، کنترل زمان را باز می‌گرداند** | بر اساس نظریه «خود مختاری»، انسان‌ها زمانی در بهترین وضعیت روانی خود قرار دارند که سه نیاز اساسی‌شان برآورده شود: شایستگی، ارتباط و خودمختاری. برنامه‌ریزی‌های دیگران لذت ببرند، اما در نهایت احساس تخلیه روحی کنند. در مقابل، برون‌گراها از دیگران انرژی می‌گیرند، اما زندگی مدرن با استرس‌های مزمن، ضرب‌الاجل‌ها، نوتیفیکیشن‌های بی‌پایان و فرسودگی دوران کرونا، همراه‌آ خسته کرده است. مطالعات سلامت پس از همه‌گیری نشان می‌دهد میزان خستگی و فرسودگی اجتماعی در تمامی گروه‌های سنی به بالاترین حد خود

#### نکته‌ها

### رایج‌ترین رفتارهای خودویرانگر در نوجوانان

- ۱- درس نخواندن بدون دلیل روشن**
- ۲- دوری از روابط اجتماعی**
- ۳- بی توجهی به سلامت جسمی یا روانی**
- ۴- مصرف سیگار، الکل یا مواد مخدر**
- ۵- وارد شدن به روابط آزاد دهنده یا کنترل کننده**
- ۶- آسیب فیزیکی به بدن، حتی در سطح خفیف**

#### از دنیای روان شناسی

### رابطه استفاده از داروهای کاهش وزن با سلامت روان

با افزایش استفاده از داروهای کاهش وزن در سراسر جهان، سوالاتی درباره اثرات بالقوه آن‌ها بر سلامت روان و جسمی افراد مطرح می‌شود. به گزارش روزنامه سان، یک مطالعه جدید از طریق تجزیه و تحلیل گسترده‌ای که شامل هزاران شرکت‌کننده بود، سوالات مربوط به اثرات بالقوه داروهای کاهش وزن بر سلامت روان و جسمی بیماران را روشن کرده است. این مطالعه که توسط تیمی از محققان دانشگاه برن در سوئیس انجام شده است، با تکیه بر بررسی سیستماتیک ۳۶ مطالعه قبلی که داده‌های بیش از ۲۶۰۰۰ نفر را پوشش می‌دهد، با هدف بررسی رابطه بین مصرف داروهای کاهش وزن و سلامت روان مصرف‌کنندگان انجام شده است. این مطالعه به طور خاص روی داروهایی مانند Ozempic و Mounjaro تمرکز داشت که متعلق به دسته‌ای از درمان‌ها هستند که به طور گسترده برای درمان چاقی و دیابت نوع ۲ استفاده می‌شوند.

داشته باشد. او افزود که این یافته‌ها به‌ویژه برای افرادی که اختلالات شدید سلامت روان دارند، و میزان چاقی آن‌ها سه برابر بیشتر از جمعیت عمومی است، بسیار مهم است. **• به مطالعات بیشتر نیاز است** برت خواستار مطالعات بیشتر برای ارزیابی اثر بخشی این داروها در درمان اختلالات روانی به طور مستقیم شد. دکتر اد بورج از کالج سلطنتی روان‌پزشکان در مورد نتایج این مطالعه گفت: «بسیاری از افراد مبتلا به اختلالات سلامت روان با مشکلات قابل توجهی در مدیریت وزن خود مواجه هستند و ما باید هنگام اولویت‌بندی این درمان‌ها این موضوع را در نظر بگیریم.»

**ما و شما**

راه‌ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

**•** ستون چالش ذهن در صفحه طنز و سرگرمی خیلی سخت بود.

**•** من به عنوان یک مرد، نمی‌فهمم که چرا می‌کن زن پرخرج، ار جش بیشتره. وقتی خرج یک زن زیاد باشه، شوهرش در مانده میشه.

**•** مسومیت در استخروتشدید بیماری‌های پوستی، موضوعی است که جدی گرفته نمی‌شود.



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۲۴ دیبهشت ۱۴۰۲
- ۱۶ دی‌القمده ۱۴۴۶
- ۱۲ می ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۸۷

#### خانواده و مشاوره