

برای فرزندان باغبان باشیم یا نجار؟

درباره کتاب علیه تربیت فرزند

سارا حجتی پور



امروزه تصور بیشتر ما از تربیت فرزند انمان در یک قالب یکسان ریخته شده است و عموماً برای تربیت فرزند انمان نسخه‌ای واحد می‌پیچیم و بر این باوریم که فراهم کردن محیطی امن، برنامه‌ریزی دقیق و هدفمند برای امور و فراغت، نظارت دقیق بر اعمال و روابط کودک و هدایت مداوم او، متضمن رسیدن کودک ما به مراحل و اهداف عالی است. امروزه، ساختن، در جریان تربیت فرزندان به شکلی خاص و دلخواه تبدیل به یک ضرورت برای رسیدن به موفقیت در بزرگسالی شده است.

در حالی که آلیسون گوپینک، روان‌شناسان پیشرو معاصر که بیش از ۱۱۰ مقاله و کتاب منتشر کرده است و کتاب کودک فلسفی، آنچه ذهن کودک کان درباره عشق، حقیقت و معنای زندگی به ما می‌گوید در زمره کتاب‌های پرفروش و برگزیده سافرانسیسکو کرونیکل قرار گرفته و به ۱۰ زبان ترجمه شده است. همچنین کتاب پیش‌رو را به عنوان آخرین تألیف به چاپ رسانده است.

او به این پرسش پاسخ می‌دهد که چرا هرگز نباید به دنبال ساختن و شکل دادن به فرزند انمان باشیم؟ کودک ان، نامنضبط و بازگوش و خلاق و پیش‌بینی ناپذیر و خیال‌پرداز خلق شده اند، آن‌ها هم متفاوت از والدینشان و هم متفاوت با یکدیگر هستند. گوپینک همچنین توضیح می‌دهد که چطور از فرزند انمان مراقبت کنیم تا آن‌ها را برای زیستن در جهانی پیش‌بینی ناپذیر مهیا کنیم تا شا کله شخصیت آن‌ها قابلیت انعطاف‌پذیری و خلاقیت و مقاومت را در خود حفظ کند.

شهرت بین المللی نویسنده کتاب حاضر به خاطر مطالعات پیشروانه او درباره کودک کان و رشد یادگیری آن‌ها است. او استدلال می‌کند که ذهن کودک کان به ما کمک می‌کند تا پرسش‌های فلسفی عمیق را بهتر درک کنیم. گوپینک یکی از مؤسسان مطالعه درباره نظریه ذهن، است و این نظریه را صورت‌بندی کرده است که یادگیری در ذهن کودک کان همانند ذهن دانشمندان است. در واقع نویسنده درصدد آن است که به این امر اشاره کند که نوع تربیت امروزین کودک کان، تربیتی علیه شا کله و شخصیت پرسشگر و خیال‌پرداز ذهن کودک است و ما می‌توانیم از این منظر نگاهی به نام این کتاب، «علیه تربیت فرزند، داشته باشیم. مخاطب این کتاب والدینی هستند که درباره چگونگی رفتار با فرزندشان پرسش دارند. کتاب حاضر راهنمایی جامع برای والدینی است که تربیت فرزند برایشان مبدل به مسئله شده است. ما خواندن این کتاب را به والدینی که اولاد در باره تربیت امروزی فرزند ان و چرایی آن پرسش دارند و در مرتبه دوم درباره چگونگی تربیت فرزند انشان پرسش دارند و دغدغه‌مند هستند، پیشنهاد می‌کنیم.

بخشی از کتاب:

«... ما هم نگرانیم که می‌باید فرزند انمان در مدرسه موفق نباشند و هم نگرانیم که نکند از فشاری که برای موفق شدن در مدرسه به آن‌ها تحمیل می‌شود آسیب ببینند. ما فرزند انمان را با فرزند ان دوستانمان مقایسه می‌کنیم و بعد به خاطر این کار احساس انزجار می‌کنیم. ما روی آخرین عناوینی کلیک می‌کنیم که برخی نسخه‌ها و دستورالعمل‌های جدید و الدگری را استوده و یاد ان‌ها حمله کرده اند و بعد، شاید باصدایی که کمی بیش از حد بلند است، می‌گوییم که بعد از همه این حرف‌ها عملاً بر طبق گزینه عمل خواهیم کرد. کار و تلاش برای رسیدن به نتیجه‌ای خاص، الگوی خوبی برای بسیاری از فعالیت‌های حیاتی انسانی است. چنین چیزی الگوی درستی برای نجارهای یا نویسندگان یا تاجار است. شمایی توانید بار زبایی کیفیت صندلی‌هایی که ساخته‌اید، کتاب‌هایی که نوشته‌اید، یا تراز مالی تان قضاوت کنید که آیا نجار یا نویسنده یا رئیس خوبی بوده‌اید یا خیر. در تصویر والدگری، همین الگو دنبال می‌شود. والد نوعی نجار است، اگرچه هدف تولید نوع خاصی از محصول، مثل صندلی نیست، بلکه هدف تولید نوع خاصی از آدم است. تخصص و مهارت در کار موفقیت به همراه می‌آورد. وعده والدگری این است که مجموعه‌ای از تکنیک‌ها و مهارت‌های خاص وجود دارد که والدین می‌توانند کسب کنند. این تکنیک‌هایی به آن‌ها کمک خواهد کرد که هدف شکل دادن به زندگی فرزند انشان را محقق کنند. و یک صنعت نسبتاً بزرگ ظهور کرده است که نوید ایجاد دقیقاً همان مهارت‌ها را می‌دهد. حدود شصت هزار کتاب در بخش والدگری سایت آمازون موجود است و در عنوان بیشتر شان عبارت، چگونه، دیده می‌شود. البته بسیاری از کتاب‌های، خودآموز، تنها توصیه‌هایی عملی راجع به والد بودن ارائه می‌دهند. اما تعداد بسیار بیشتری از آن‌ها وعده می‌دهند که اگر والدین دقیقاً تکنیک درست را تمرین و اجرا کنند، می‌توانند تغییری اساسی ایجاد کنند در آنچه فرزندشان قرار است از آب در بیاید. به هر حال الگوی والدگری چیزی نیست که آن را فقط در کتاب‌های «خودآموز» بیابید. این الگو بر نحوه اندیشیدن مردم درباره رشد و شکوفایی کودک ان به طور کلی تأثیری می‌گذارد. من یک روان‌شناس رشد هستم، می‌گو شم تاد ریام ذهن کودک کان چگونه است و چرا چنین است.»

مشخصات کتاب:

نویسنده: خانم آلیسون گوپینک با ترجمه مینا قاجاری

ناشر: ترجمان علوم انسانی

تعداد صفحات: ۲۸۴/ قیمت: ۱۳۸۰۰ تومان/ انوبت چاپ: بیست و سه

پرس بی خطر لباس ها



شادفر

طرز استفاده از اتوپرس کمی متفاوت با اتوهای معمولی است و لازم است برخی نکات را در زمان روشن شدن آن برای حفظ ایمنی رعایت کنیم. مزیت استفاده از اتوپرس، صرفه‌جویی در وقت و آسان بودن آن است که می‌توانیم تعداد بیشتری از لباس‌ها را با کیفیت بیشتر اتو کنیم. با دانستن طرز استفاده از اتوپرس و رعایت نکات ساده، افزون بر اتوکشی آسان، طول عمر دستگاه را هم بیشتر می‌کنیم.

- به جنس پارچه‌ها حتماً توجه کنید تا آسیبی به لباس‌ها وارد نشود.
- از دمایی مناسب برای اتوکشی هر نوع لباس و پارچه استفاده کنید.
- در حین اتوکشی از زیاد فشار آوردن بر روی لباس خودداری کنید.
- دستگاه را دائماً روشن نگه ندارید یا به طور پیوسته و طولانی از آن استفاده نکنید.
- پس از اتوکشی لباس، دوشاخه برق دستگاه را از پریز خارج کنید.
- سعی کنید روی سطحی صاف اتوکشی را انجام دهید.
- بهتر است قسمت‌های کوچک و جزئی لباس را با لبه‌های دستگاه اتو کنید.
- قسمت‌های زیپ‌دار لباس را به طور مستقیم اتو نکنید. برای جلوگیری از خت و خش افتادن روی صفحه اتو، حتماً یا آن‌ها را پشت و رو اتو کنید و یا یک پد روی آن‌ها قرار دهید.



خرج منهای برج

معرفی راهکارهایی خلاقانه و مقرون به صرفه برای گذران راحت‌تر وضعیت سخت اقتصادی

معصومه متین‌نژاد؛ شاید برای شما هم این پرسش پیش آمده باشد که چرا با وجود درآمد یکسان و جایگاه اجتماعی مشابه، برخی خانواده‌ها این قدر در مسائل مالی با هم تفاوت دارند. تا آن اندازه که احساس می‌کنید از دو طبقه اجتماعی متفاوت هستید. موضوعی که ارتباط مستقیمی با چگونگی خرج کرد این خانواده‌ها دارد. نه منابع درآمدی آن‌ها. اهمیت این موضوع در شرایط سخت اقتصادی امروز خود را بیشتر نشان می‌دهد، چیزی که در گذشته‌های نه چندان دور از آن به عنوان هنر کدبانوگری خانم‌خانه‌یاد می‌شد، چون معمولاً وظیفه مدیریت درآمد های خانه بر عهده بانوان بود. موضوعی که امروز هم می‌تواند به مادر گذرا از شرایط سخت اقتصادی کمک بسزایی کند. اگر علاقه مند هستید که با این راهکارها بیشتر آشنا شوید، پیشنهاد می‌کنیم مطلب امروز ما را که با همین هدف نوشته شده است، بخوانید.

از کجا باید شروع کنیم؟

پیش از اینکه بخواهیم درباره راهکارهای خلاقانه و کاربردی برای کاهش هزینه‌ها و خرج و برج‌های اضافی زندگی صحبت کنیم، اجازه بدهید کمی درباره اصول کلی اقتصاد در خانواده حرف بزنیم. اصولی که کمک می‌کند کفه ترازوی مخارج از کفه درآمد‌ها سنگین‌تر نشود. آموزش‌هایی که همه ما باید از کودکی آن‌ها را فراگیریم تا در بزرگسالی راحت‌تر بتوانیم امور معیشتی یا اقتصادی‌مان را مدیریت کنیم. به این راهبردهای کلی عقل معاش هم می‌گویند، البته نه در آن مفهوم کلی که در بین عوام شایع است، بلکه به معنای توانایی تدبیر زندگی، در ادامه به برخی از این اصول کلی اشاره می‌کنیم.

تعیین اهداف مالی

میزان درآمد شما هر قدر هم که بی‌انته‌ا باشد، باز هم نیاز به یک برنامه‌ریزی دست‌کم کلی برای خرج و مخارج زندگی دارید، یعنی باید نیازها و برنامه‌هایتان مشخص باشد که بتوانید بر مبنای آن دست‌ماشین یا خانه‌تان را عوض کنید.

پس‌انداز کردن

چه آدم آینده‌نگری باشید و چه از آن دسته افرادی که در لحظه زندگی می‌کنند، باید در زندگی‌تان پس‌انداز داشته باشید. گاهی این پس‌اندازها برای رسیدن به اهداف خاصی مانند خرید یک خانه بزرگ تراست و گاهی هم دوراندیشی برای مخارج غیرمترقبه مانند هزینه‌های درمان یا تعمیر خودرو است.

فرق گذاشتن بین نیاز و خواسته

نیاز آن چیزی است که حتماً باید برای آن هزینه‌کرد، مانند خورد و خوراک یا مسکن و پوشاک. خواسته هم به آن چیزی گفته می‌شود که تهیه آن ضرورتی ندارد، اما اگر باشد، به رفاه بیشتر ما کمک می‌کند، مانند خرید خودرویی با امکانات بیشتر یا فرستادن بچه‌ها به مدرسه غیرانتفاعی به جای دولتی. بنابراین باید بین نیازها و خواسته‌هایمان در مخارجی که داریم، تفاوتی قائل شویم.

بودجه‌بندی کردن

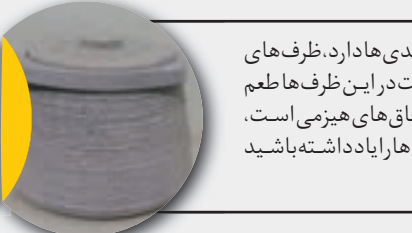
بودجه‌بندی کردن به معنای زدن از خوشی‌های زندگی یا خرج نکردن نیست، بلکه در ست‌ویجا هزینه‌کردن است. برنامه‌ای برای هزینه‌ها و درآمد‌های شماست و کمک می‌کند که در حد توان خودتان خرج کنید. از فشارهای مالی بکاهید، به اهدافتان راحت‌تر برسید و در نهایت آزادی انتخاب داشته باشید. برای این منظور باید کاغذ و قلمی بردارید و درآمدها و هزینه‌های ضروری و نیازهای خانواده را بنویسید، همچنین میزان پس‌اندازی که باید داشته باشید و هزینه‌های مالی برنامه‌هایی که باید دنبال کنید.

چگونه مقرون به صرفه‌تر زندگی کنیم؟

برای اینکه بتوانید از فشارهای مالی بکاهید، به اهدافتان راحت‌تر برسید، در انتخاب آنچه دوست دارید آزادی عمل داشته باشید و برای روز مبادا هم پس‌انداز کنید. باید راهکارهای هزینه‌کرد اقتصادی را یاد داشته باشید، مانند استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی به جای خودرو شخصی، استفاده از کالاهای تخفیف‌دار، امانت گرفتن محصول‌های فرهنگی مانند کتاب به جای خرید آن‌ها، دیگر این راهکارها، همان قسمتی است که گفتیم کدبانوهای عزیز بیشترین نقش را در اجرای کردن آن دارند. مانند درست کردن جعبه کادو، قاب‌گوشی همراه، بوگیر یخچال و تعویض روکش‌های مب‌ل و کوسن در خانه یا بازسازی ظرف‌های تفلون به جای خرید آن‌ها. هزینه‌کمی که برای هر کدام از این موارد باید بپردازید، خیلی به چشم نمی‌آید ولی بخش زیادی از درآمد‌های ماهیانه شما را به خودش اختصاص خواهد داد. در ادامه به برخی از این روش‌های کاربردی و خلاقانه که برای دم‌دستی‌ترین وسایل استفاده شده است، اشاره کوتاهی می‌کنیم تا هن‌شمار روشن‌تر شود.

راهکار

برای این منظور باید سفیده تخم مرغ را با آهک یا پودر خاک سنگ همین ظرف‌ها مخلوط کنید تا خمیری شل و یکدست ایجاد شود. سپس داخل و خارج ظرف را از هر گونه ماده غذایی پاک و با خمیر ترک ایجاد شده را پر کنید.



بازسازی ظرف‌های سنگی

یکی از ظرف‌هایی که کاربرد زیادی در بین مامشده‌ی‌ها دارد، ظرف‌های سنگی است. پخت‌غذا به ویژه آبگوشت و خورشت در این ظرف‌ها طعم خاصی به آن می‌دهد. اما از آنجایی که این ظرف‌ها ویژه پخت و پز بر روی اجاق‌های هیزمی است، نه گازی، خیلی زود ترک برمی‌دارند و باید تعویضشان کرد. ولی اگر تعمیر آن‌ها را یاد داشته باشید نیازی نیست که زود به زود هزینه زیادی را برای آن بپردازید.

راهکار



یک قاشق غذاخوری نشاسته ذرت، یک چهارم پیمانه سرکه، یک هشتم پیمانه الکل ایزوپروپیل و دو پیمانه آب مقطر را با هم ترکیب کنید و درون بطری خالی افشانه‌ای بریزید. نشاسته ذرت را به مایعات درون بطری اضافه کنید و خوب تکان دهید. شیشه پاک‌کن آماده است.

راهکار



با ورود سفیدکننده‌ها و شوینده‌های شیمیایی به آشپزخانه‌ها، دستکش هم به ابزار کار بانوان اضافه و کم‌کم جزو جدایی‌ناپذیری از لوازم کار منزل شد. اما متأسفانه به دلیل کیفیت بسیار پایین این محصولات، کدبانوهای خانه‌دار مجبورند دست‌کم هر سه هفته یک‌بار آن‌ها را تعویض کنند، می‌توان به جای خرید تندتند دستکش‌های لاتکس از تعمیر آن‌ها کمک گرفت.

راهکار



از رنگ‌های لعابی نسوز استفاده کنید. سطح مدنظر را از هر گونه آلودگی پاک، سپس با یک سمباده زبری‌های ایجاد شده را از بین ببرید و بعد رنگ را در محل اسپری کنید. بعد از خشک شدن، چند بار رنگ آمیزی را تکرار کنید.

اجاق گاز جزو وسایلی است که با وجود همه دقتی که در نگهداری آن به خرج می‌دهیم، پس از چند سال ظاهر بسیار کهنه‌ای پیدا می‌کند.

خش‌ها و سوختگی‌هایی که به علت پاک کردن‌های زیاد و حرارت بالا ایجاد می‌شوند دیگر نمی‌توان برای آن‌ها چاره‌ای جز تعویض یافت. اما اگر در این شرایط بد اقتصادی نمی‌خواهید هزینه‌ای اضافی به سبد خانوارتان تحمیل شود، توصیه می‌کنیم به جای خرید به فکر نونوار کردن آن بازنگ آمیزی باشید.

نونوار کردن اجاق گاز