

چهارشنبه‌ها

دکوراسیون داخلی

اصولی‌ترین روش نظافت شیشه‌ها



راحله عجم‌اکرامی | طراح و ایده پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی

خانه تکانی

تنها یک ماه تا شروع سال جدید مانده و کم کم خانواده‌ها خودشان را برای خانه تکانی آماده می‌کنند. علاوه بر اختصاص یک ستون ثابت برای روزهای چهارشنبه، در این چهار هفته پایانی سال با محوریت ترفندهایی برای خانه تکانی اصولی تر، چند مطلب مفصل تر هم در این باره کار می‌کنیم تا در این مسیر به شما کمک کنیم. قبل از هر چیز، یادتان نرود که خانه تکانی شب عید شاید یکی از کارهای سختی باشد که باید در روزهای پایانی سال به انجام برسد اما حال خوشی که بعد از یک نظافت اساسی از آن شما می‌شود، غیر قابل وصف است. مطلب این هفته درباره شیوه‌های نظافت شیشه‌هاست.



توصیه می‌شود، برای ساخت این محلول خانگی مقدار کمی مایع ظرف‌شویی را با آب ترکیب کنید و داخل یک اسپری بریزید. سپس با اسپری کردن روی سطوح کثیف و بر طرف کردن گرد و غبار می‌توانید با ظرف دیگری که داخل آن آب است، به نظافت شیشه‌ها بپردازید. این مهم را به خاطر داشته باشید که به خوبی آب اضافه پاک شود تا در پایان لکه‌ای روی شیشه باقی نماند.

❖ **از دستمال بدون پرز استفاده کنید:** انتخاب دستمال مناسب، مهم تر از محلول مناسب برای تمیز کردن شیشه‌هاست. برای تمیز کردن شیشه‌ها از یک دستمال نم دار بدون پرز استفاده کنید و کار تمیز کاری شیشه‌ها را به انجام برسانید. تنها در این صورت است که شیشه‌های تان به برق تریب حالت ممکن خواهد رسید.

❖ **از کاغذ روزنامه کمک بگیرید:** اولین روشی که از قدیم مورد استفاده قرار گرفته است، استفاده از کاغذ روزنامه به جای پارچه برای تمیز کاری شیشه‌هاست. شما می‌توانید با استفاده از کاغذ روزنامه و شیشه پاک‌کن کار نظافت شیشه‌ها را در کمترین زمان ممکن به انجام برسانید.

❖ **محلول خانگی به جای شیشه پاک کن:** مورد دیگر که برای نظافت شیشه‌ها به شما توصیه می‌شود و بسیار کاربردی است یک محلول خانگی به جای استفاده از شیشه پاک‌کن است. شما می‌توانید از نسبت هم اندازه آب و سرکه برای برق انداختن شیشه‌های خود کمک بگیرید. سرکه سفید انتخاب بهتری به نسبت سرکه قرمز است. محلول مایع ظرف شویی پاک‌کننده دیگری است که برای برق انداختن شیشه‌های ساختمان شما

داری و از تلاشی که انجام دادی نتیجه‌گرفتی، کودک را در مسیر درست هدایت کرده‌اند. در واقع والدین با این کار انگیزه درونی کودک را تقویت می‌کنند و زمینه مسئولیت‌پذیری و عامل بودن در زندگی را که مهم‌ترین سرمایه برای رشد و پیشرفت اوست، در اختیارش قرار می‌دهند.

اصولی‌ترین شیوه برخورد با شکست کودک
 در هنگام شکست نیز ابتدا نیاز است با او همدلی کنید و سپس امیدوار کردن او از طریق یادآوری این موضوع که «تو فرصت خواهی داشت با تلاش بیشتر به نتیجه لازم برسی»، ضروری و کاربردی به نظر می‌رسد. همچنین تاکید روی این نکته که تلاش او و انجام وظیفه اش برای شما مهم است، بسیار گره‌گشا خواهد بود.

تفاوت قائل شدن بین رفتار و شخصیت کودک
 نکته دیگری که در این تحقیق به طور غیرمستقیم بدان اشاره شده و باید مورد توجه قرار بگیرد، تفکیک رفتار فرد از خصوصیات شخصیتی و به عبارتی هوشی وی است. وقتی منشأ درستی و نادرستی را رفتار برمی‌گزینیم، در واقع فرصت تلاش و تغییر مجدد را به فرد داده‌ایم چرا که رفتار می‌تواند تغییر کند ولی وقتی منشأ را خصوصیات ذاتی و به نوعی غیر قابل تغییر برمی‌گزینیم، این امکان را از وی سلب کرده‌ایم که بی‌شک موجب کاهش تلاش و انگیزه فرد برای ادامه مسیر می‌شود. خلاصه این که در فرایند آموزش و به ویژه پرورش باید رفتار فرد نقد و تحلیل شود نه شخصیت یا خصوصیات ذاتی وی. این تحقیق نشان می‌دهد که انگیزه فرزندان ما در انجام امور، رابطه مستقیم با مهارت ما در شناخت فرایند یادگیری دارد.

آثار منفی تعریف از هوش کودکان
 «مولر» که یکی از اصلی‌ترین محققان این پژوهش بود، درباره دلیل تاثیر منفی تعریف از هوش روی کارایی و عملکرد کودک کان و دانش آموزان می‌نویسد: «ما هرگز همیشه پرنده نیستیم. همیشه مشکلاتی وجود دارند که حل نمی‌شوند و نبردهایی هستند که در آن‌ها شکست می‌خوریم. آن فردی که احساس کند موفقیت هایش ناشی از هوش بالاست، پس در روش دوم‌زمانی که مسئله حل می‌شود، می‌گفتند: «آفرین. مسئله را خوب حل کردی» و زمانی که مسئله نادرست حل می‌شد، می‌گفتند: «نه! مسئله را اشتباه حل کردی». در سومین روش به عنوان تشویق گفته می‌شد: «آفرین. تو تلاش خود را کردی». این آزمایش بارها و در شرایط مختلف تکرار شد و نتیجه بسیار جالب بود.

مهم‌ترین سرمایه‌ای که والدین باید به کودک شان بدهند
 با توجه به توضیحات مطرح شده و نتایج این پژوهش باید دانست والدینی که پس از موفقیت کودک با ذوق به او یادآوری می‌کنند ما فهمیدیم که تو از موفقیت خود حس خوبی



آشنایی با مخرب‌ترین شیوه‌های تشویق کودک کان و دانش‌آموزان نه «کم‌هوش» «پیش‌بگید نه «باهوش»!

پژوهش‌های این حوزه است. در سال ۱۹۹۸ دانشگاه استنفورد مقاله‌ای منتشر کرد که در آن دومحقق به نام‌های Dweck و Mueller به بررسی ساز و کار اثر تشویق بر کارایی دانش آموزان پرداخته بودند. نتایج این تحقیق، نگرش به شیوه انگیزش را نه تنها در حوزه دانش‌آموزان و در مدرسه بلکه حتی در حوزه آموزش و یادگیری سازمانی نیز تغییر داد.

۳ شیوه متفاوت تشویق
 در این تحقیق کودک کان و دانش‌آموزان به سه گروه مختلف تقسیم و در هر گروه، زمانی که دانش‌آموزان در حل یک مسئله موفق می‌شدند به شیوه متفاوتی مورد تشویق قرار می‌گرفتند. شیوه اول، این بود که به آن‌ها می‌گفتند: «آفرین. تو خیلی تیزهوش هستی». در روش دوم‌زمانی که مسئله حل می‌شد، می‌گفتند: «آفرین. مسئله را خوب حل کردی» و زمانی که مسئله نادرست حل می‌شد، می‌گفتند: «نه! مسئله را اشتباه حل کردی». در سومین روش به عنوان تشویق گفته می‌شد: «آفرین. تو تلاش خود را کردی». این آزمایش بارها و در شرایط مختلف تکرار شد و نتیجه بسیار جالب بود.

بهترین نوع تشویق کودک و دانش‌آموز
 کسانی که به عنوان تشویق از استعداد و تیزهوشی آن‌ها تعریف می‌شد، به تدریج توانمندی حل مسئله آن‌ها کاهش یافت. در

رضا زیبایی | روان‌شناس



تربیت فرزند

مهم‌ترین عامل در فرایند یادگیری آموزشگاهی و دیگر انواع آن، «میل و رغبت درونی» فرد یادگیرنده است که از آن به عنوان «انگیزه» یاد می‌کنیم. بی‌میلی به یادگیری بین کودکان، دانش‌آموزان و دانشجویان در سال‌های اخیر یکی از معضلات جامعه آموزشی و دانشگاهی بسیاری از کشورهاست و کشور ما هم از این مقوله مستثنا نیست. حالا سوال این جاست که علت چیست و موثرترین روش‌های ایجاد انگیزه برای یادگیری در کودکان و دانش‌آموزان کدام‌اند؟ بعضی روش‌های تشویق هم کاملاً تاثیر مخربی در مسیر یادگیری کودک دارد که در ادامه به آن اشاره خواهد شد.

بررسی ساز و کار اثر تشویق بر کارایی
 همان‌طور که گفته شد، چنین مسئله‌ای کم و بیش در کشورهای دیگر نیز وجود دارد و دانشمندان را به پی‌جویی علل آن واداشته است. تحقیقی که در این مطلب به آن اشاره خواهد شد، یک نمونه از این تلاش‌هاست که به تغییر تشویق و نحوه اثرگذاری آن بر انگیزه و روند یادگیری پرداخته و معتبرترین

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک‌شنبه‌ها - چهارشنبه‌ها)

خانم از من بزرگ‌تر و زیادی به من بی‌اعتماد است



جوانی هستم ۲۴ ساله. چند وقتی است با خانمی ازدواج کرده‌ام که یک سال از من بزرگ‌تر است و یک بچه دارد. او را دوست دارم ولی زیادی به من بی‌اعتماد است. سر هر موضوع کوچکی دعوا درست می‌کند. کمک‌ام کنید. چطوری می‌توانم اعتماد همسر را به دست بیاورم؟

حسین مهربانی | دانشجوی دکترای روان‌شناسی



مشاوره زوجین

خودش، دیر رفتن به منزل، تماس‌های مشکوک و... پرهیز کنید.

❖ **عملکردتان باید اعتمادساز باشد**

احساس امنیت و اطمینان را برای همسرتان ایجاد کنید. بیشترین میزان نگرانی همسران که باعث ایجاد درگیری بین شما می‌شود، این است که می‌ترسد روزی شما او را رها کنید و به فکر داشتن همسری زیباتر و کم‌سن‌تر بفتید. بنابراین شما باید با رفتار تان به وی اطمینان بدهید که این اتفاق نخواهد افتاد. این که گفتیم رفتار تان خود را اثبات کنید، برای این است که اگر فقط با زبان این موضوع را بیان کنید خیلی تاثیرگذار نیست. ضمن این که ابراز محبت کلامی باید داشته باشید، عملکرد شما نیز باید به اندازه‌ای شفاف و اعتمادساز باشد که همسرتان به تدریج قبول کند هیچ‌گاه او را رها نمی‌گذارد.

❖ **در هنگام مشاجرات، منطقی رفتار کنید**

در پاسخ به رفتارهای همسران بهتر است به دنبال تلافی کردن یا تحقیر وی نباشید بلکه سعی کنید او را آرام کنید و بعد، اظهارات ایجاد شده در ذهن‌اش را بر طرف کنید به نحوی که برای یک موضوع چندبار مشاجره نداشته باشید و یا یک بار گفت و گو به نتیجه برسید. در پایان هم توصیه می‌کنم مرا جعه حضوری به مشاور داشته باشید.

ضمن تشکر از این که پیگیر حل مشکلات زندگی خود در صفحه خانواده و مشاوره هستید، مواردی را خدمت‌تان عرض می‌کنم.

❖ **نگرانی خانم تان را بشناسید**

هر چند که اطلاعات زیادی از قبیل نحوه آشنایی، مدت ارتباط شما قبل از ازدواج، دیدگاه‌های خانواده‌های تان درباره این وصلت، مدت زمان گذشته از شروع ازدواج تان و... و ادر اختیار مقرر ندادید و ادوولی خدمت‌تان عرض کنم که به‌طور معمول، زمانی که سن خانمی بیشتر از شوهرش باشد، معمولاً این نگرانی در ذهن خانم ایجاد می‌شود که ممکن است بعد از مدتی شوهرش دل‌سرد شود و هوس داشتن همسری کم‌سن و سال‌تر را بکند یا این که حرف‌های اطرافیان روی وی تاثیر منفی داشته باشد. بنابراین گذشته شما و نحوه آشنایی و ازدواج شما نیز در ایجاد و تشدید این مسئله می‌تواند نقش داشته باشد. در قدم اول باید این نگرانی خانم تان را بشناسید.

❖ **شائبه ایجاد نکنید**

با شرایطی که مطرح کردید، باید سعی کنید با رفتار هایتان زمینه تشدید این بدگمانی و سوءظن را فراهم نکنید و در مقابل از رفتارهایی مثل رمز گذاشتن روی گوشی، استفاده زیاد از تلفن همراه به خصوص نزد



درخواست کارشناسان امور تربیتی آلمان از قانون‌گذاران

استفاده بچه‌های زیر ۱۴ سال از گوشی‌های هوشمند را ممنوع کنید

سوزه روز
 آموزگاران مدارس آلمان هشدار می‌دهند که بچه‌ها روی گوشی‌های هوشمند خود عکس و ویدئوهای غیر اخلاقی دریافت می‌کنند و نباید بی‌توجه از کنار این مطلب گذشت چرا که آثار چنین اتفاقی‌هایی، سال‌ها بعد مشخص خواهد شد. به نظر برخی کارشناسان امور تربیتی آلمان، استفاده از گوشی‌های هوشمند باید برای بچه‌های زیر ۱۴ سال ق‌دغن شود. به گزارش «دویچه‌وله‌فاس»، کارشناسان امور تربیتی در آلمان هشدار می‌دهند که حتی دانش‌آموزان دبستانی روی تلفن همراه خود عکس و ویدئوی غیر اخلاقی و ۱۸+ دریافت می‌کنند که آثار و آسیب‌های فراوانی روی جسم و ذهن این کودکان به جا می‌گذارد.

اظهارات کارشناس رسمی در امور سوءاستفاده اینترنتی
 «یولیا فون وایلر»، کارشناس رسمی در امور سوءاستفاده اینترنتی در جدیدترین اظهاراتش به خبرنگاران گفته است که دانش‌آموزان کم‌سن و سال در مدارس با تلفن‌های هوشمند عکس‌های غیر اخلاقی رو د و بدل می‌کنند و آمار چنین رفتارهایی رو به افزایش است.

او می‌گوید، شاهد بوده است که حتی بچه‌های ۹ تا ۱۱ ساله برای همدیگر عکس‌ها و فیلم‌های این چنینی می‌فرستند. این کارشناس مقابله با سوءاستفاده از حقوق کودکان در اینترنت، اعتقاد دارد که قانون باید دسترسی کودکان زیر ۱۴ سال به تلفن همراه را هر چه زودتر ممنوع کند. او ادامه می‌دهد: «همان‌طور که قانون از دسترسی کودکان به مشروبات الکلی و مواد مخدر جلوگیری می‌کند، باید آن‌ها را به موجب قانون از آسیب‌های گوشی هوشمند حفظ کنیم.»

❖ **نظر یک مقام دولتی آلمان در این باره**
 درباره احتمال ممنوع شدن استفاده از گوشی برای بچه‌های زیر ۱۴ سال، یک مقام دولتی می‌گوید: «منع قانونی استفاده کودکان از تلفن همراه احتمالاً یک راه حل سریع و آسان است.» اما به گفته او منع قانونی نمی‌تواند مشکل بزرگ دسترسی نامحدود کودکان به اینترنت را بر طرف کند. با این حال، کشمکش در این باره در آلمان بالا گرفته است و باید ببینیم چه سرنجامی خواهد داشت.

