



## چرا والدین نباید فرصت روزهای پایانی اسفند را برای کاشت گل و گیاه با همراهی کودکان شان از دست بدهند؟

# آموزش مهارت‌های زندگی با باغبانی!

نوگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

تربیت  
فرزند



نیمه اسفند که رد می‌شود، هوای بهاری بسیاری از ما را به فکر کاشتن گل و گیاه می‌اندازد. داشتن چند گل‌دان زیبا از گیاهان سبزی یا داشتن چند ردیف سبزی خوردن در

### ۱۰ فایده باغبانی برای کودکان

باغبانی از جمله فعالیت‌هایی است که می‌تواند توانایی‌های متعددی را در کودکان تقویت کند و بهانه خوبی برای آموزش موضوعات گسترده‌ای به آن‌ها باشد و البته بستر مناسبی برای آموزش مهارت‌های متنوعی فراهم کند. برخی از فواید باغبانی با کودکان را به صورت خلاصه می‌توان این طور در نظر گرفت.

۱- باغبانی از جمله فعالیت‌هایی است که تمام حواس کودکان را درگیر و به‌رشد آن‌ها کمک می‌کند.

۲- آشنایی با سبزیجات می‌تواند کودکان را تشویق به استفاده بیشتر از آن‌ها کند و به نوعی

سالم‌خوری را در آن‌ها تقویت کند. ۳- کارهای باغبانی نیازمند استفاده از انگشتان است. این مسئله می‌تواند به افزایش هماهنگی بین دست و چشم منجر شود.

۴- مشاهده رشد گیاهان موضوعات خیلی خوبی در حوزه زیست‌شناسی و حتی شیمی می‌تواند در اختیار شما قرار دهد تا با کودکان تان در آن باره صحبت کنید.

۵- اندازه‌گیری مختلف و شمارش از جمله موضوعات مرتبط با ریاضی هستند که در باغبانی مورد استفاده بوده و می‌توانند تمرین خوبی برای کودکان تلقی شوند.

۶- انجام فعالیت‌هایی مشترک بین والدین و کودکان

باغچه، هم جذاب است و هم آرامش‌بخش، اما فواید باغبانی فقط به لذت بصری و برداشت محصول نیست بلکه باغبانی در گروه‌های سنی مختلف، فواید متفاوت و متنوعی دارد. در این مطلب می‌خواهیم فواید باغبانی برای کودکان و نکاتی برای داشتن فعالیت‌هایی لذت‌بخش با آن‌ها را در این زمینه مرور کنیم.

و تعقیب هدفی مشترک، می‌تواند به تقویت روابط منجر شود.

۷- دادن مسئولیت آبیاری گیاهان به کودکان یک فعالیت خوب برای تمرین مسئولیت‌پذیری در آن‌هاست.

۸- توجه دادن کودکان به موضوعات مرتبط با حفظ محیط زیست یکی دیگر از حوزه‌هایی است که با باغبانی می‌توانیم به آن دست پیدا کنیم.

۹- تمرین صبر یکی دیگر از مهارت‌هایی است که در زمان باغبانی تقویت می‌شود.

۱۰- دستیابی به نتیجه مطلوب در باغبانی نیازمند برنامه‌ریزی و نظم است. کودکان نیز با انجام باغبانی می‌توانند در این زمینه پیشرفت کنند.

## اصول باغبانی در گروه‌های سنی مختلف

کودکان در سنین مختلف، توانمندی‌های متفاوتی دارند و البته کار با آن‌ها نیازمند توجه به نکات خاصی است. هر چند کودکان با هم تفاوت‌های فردی داشته و لازم است متناسب با مهارت‌ها و دانش هر کودک، برای او برنامه‌ریزی کرد اما برای هر گروه سنی، نکاتی وجود دارد که بهتر است مدنظر قرار گیرد.

### ● کودکان زیر سن مدرسه

این گروه سنی در زمان فعالیت‌هایی از این دست نظارت همیشگی لازم داشته و آموزش موارد ایمنی و بهداشت به آن‌ها اهمیت بسیاری دارد. کودکان در این سن توان پذیرش مسئولیت کامل آبیاری را ندارند اما از عهده مرتب کردن وسایل باغبانی بعد از هر بار استفاده بر می‌آیند و می‌توان آبیاری و دیگر مسئولیت‌ها را به صورت مشترک با آن‌ها پیش برد. برای این گروه سنی مهم است که تغییراتی در برنامه دهید تا فعالیت به کاری جذاب برای آن‌ها تبدیل شود. به عنوان مثال اگر دو، سه گل‌دان در بالکن داشته باشید، به صورت معمول نیازی به مترسک نخواهید داشت اما اگر قرار به باغبانی با فرزندان باشد، درست کردن یک مترسک کوچک برای همان چند گل‌دان، می‌تواند یک فعالیت جانبی جذاب باشد. یا اگر قرار به کاشت کمی سبزی خوردن در باغچه‌ای کوچک باشد، به صورت معمول نیاز زیادی به بیل زدن عمیق باغچه نیست اما خوب با وجود داشتن یک دستیار کوچک، گاهی لازم است اجازه دهید او کمی بیش از حد لابل بل بزند، چرا که زیر و رو کردن خاک فعالیت لذت‌بخش برای کودکان است.

### ● سال‌های ابتدایی دبستان

برای آموزش موضوعات مرتبط با زیست‌شناسی، شیمی یا اهمیت حفظ محیط زیست، این گروه سنی زمان بسیار مناسبی است. پس از آموزش موارد مرتبط با رعایت بهداشت، می‌توانند به تنهایی نیز برخی فعالیت‌ها را انجام دهند و البته توان پذیرش مسئولیت آبیاری و رسیدگی به گیاهان تحت نظارت شما را دارند. در کنار باغبانی از موضوعات مرتبط مانند آشنایی با حشرات که در باغچه زندگی می‌کنند یا استفاده از آب خاکستری در باغبانی نیز در برنامه‌های تان استفاده کنید. (آب خاکستری یا آب بازیافتی منظور آبی است که قابل نوشیدن نیست اما قابل استفاده برای مواردی چون باغبانی هست، مانند آبی که با آن میوه‌ها شسته شده‌اند.)

### ● نیمه دوم سال‌های دبستان

احساس کنترل داشتن و اعمال نظرات شخصی در این گروه سنی اهمیت زیادی دارد. پس برای برنامه‌ریزی درباره فعالیت‌ها نظرات آن‌ها را جدی بگیرید. با توجه به افزایش مهارت‌ها در این گروه سنی، حتی می‌توانید آن‌ها را تشویق به تولید محصول در باغچه‌خانه یا گل‌دان کنید و سپس محصولات‌شان را از آن‌ها بخیرید.

## پدر خواستگارم به شدت پولدار است اما پسرش اهل کار نیست!

خواستگاری دارم که پدرش به شدت پولدار است. ماشین آن چنانی دارند و خانه‌ای دو هزار متری. پسرش که در دانشگاه‌ها مانده، از طریق واسطه‌هایی تلاش برای ارتباط گرفت اما من حتی برای شناخت بیشتر هم راضی به ارتباط نشدم. حالا که با خانواده‌اش به خواستگاری ام آمده، متوجه شدیم که اهل کار نیست. البته ثروت پدرش برای ۱۰۰ نسل بعد ما هم بس است و می‌گویند که پسر ما پشتبانی ۱۰۰ درصدی می‌کنم. خودم موافق این ازدواجم ولی خانواده ام می‌گویند مردی که اهل کار نباشد، خوب نیست. چه کنم؟



پدر خواستگار



رها زبیبی | روان‌شناس

مشاوره  
ازدواج

نکته مهم و قدری عجیب که بدان اشاره کردید، نتیجه گیری سریع شما و خانواده تان درباره اهل کار نبودن خواستگارتان است. بر چه اساس و شواهد و مستنداتی به این نتیجه رسیدید؟ احتیاط کنید و درباره آن تامل و دقت بیشتری به خرج دهید. مشورت با فرد خبره چاره کار است و حتی در یافت مشاوره قبل از ازدواج.

● **شیفته ثروت داماده شده‌اید یا شخصیت‌اش؟** نکته دیگر به نظر وجود اختلاف طبقاتی بارزی است که بدان اشاره کردید به ویژه به خاطر استفاده از عباراتی مثل «۱۰۰ نسل بعد ما» و «ماشین آن چنانی و خانه دو هزار متری» و ... و مراقب باشید وجود اختلاف طبقاتی و سوسه انگیز و آرزوهای و پاهای شما که قرار است در خانه یاد شده به اغنا برسند، انگیزه شما برای ازدواج نباشند چرا که ازدواج صرفاً علاقه و اشتیاق نیست بلکه اصولاً مبتنی بر مهارت همسر داری و کسب شناخت دقیق از جنس مخالف است. بی تردید داری خوبی و خانه عالی و رفاه در کیفیت زندگی موثر است ولی مهم‌تر از آن داری فکری و شخصیتی دوطرف است که خط آن‌ها را از داشته‌ها صد چندان می‌کند و بالعکس. سوال مشخص واقع بینانه از شما این است: آیا شیفته ثروت و مکتب آقا داماد شده اید یا شخصیت و منش وی؟ در باره آقا داماد به نظر پاسخ مشخص است ولی در باره شما چندان

● **دلیل تصمیم خواستگارتان برای ازدواج با شما چیست؟** نکته بعدی، چرایی میل و خواسته آقا داماد و خانواده وی در ازدواج با شماست. چرا حاضرند از طبقه اقتصادی به نظر پایین‌تری (البته حسرت نباشد) همسر گزینی کنند؟ چه موفقه و متغیری در شما و خانواده شما دیده‌اند که اصرار به این ازدواج دارند یا خیر ممکن است عشق آتشین و اصرار مبتنی بر خودشیفتگی آقا داماد، والدین وی را مجبور به تن دادن به این ازدواج کرده است. در مجموع انتزاع علل فرضی و اصلی ماجرا کمک بسیاری به اعتبار تصمیم شما و خواستگارتان خواهد کرد. با توجه به نکات مطرح شده، امید است که شما بتوانید تصمیم معتبری برای مهم‌ترین مرحله زندگی خود بگیرید.

شنبه‌ها

یک داستان، یک بیماری

## احساس نرسیدن به هدف در روزهای آخر سال!

دکتر شکیلا یوسفی

متخصص روان‌شناسی سلامت



سامان ۳۴ ساله و معتقد است برای خواسته‌ها، هدف‌ها و نیازهایش تلاش می‌کند اما بی‌حاصل بوده و ثمره‌ای برایش نداشته است. گاهی به دست کشیدن از زندگی برای تمام شدن شرایط سخت زندگی‌اش هم فکر می‌کند. وی احساس می‌کند که تسلط خود بر زندگی و تمام امید خود برای پیشرفت را از دست داده است. سامان به دلیل شکست‌ها و ناامیدی‌هایی که از نرسیدن به هدف‌هایش داشته، دچار افسردگی هم شده است. او مدام احساس تنهایی می‌کند و می‌گوید که هیچ فردی به زنده بودن یا مردن او اهمیت نمی‌دهد. سامان حس بی‌ارزش بودن دارد و در این حالت احساس بی‌پودگی می‌کند. شاید به همین دلیل است که هرگز قادر به پذیرش چیزی نیست و از نظرویی هرگونه توجه، اعتراض، علاقه، تشویق و انتقاد دیگران نااموجه و به مبنای یک فرض اشتباه است. او می‌گوید که هر وقت می‌خواهم تصمیمی بگیرم، احساس می‌کنم که نمی‌توانم به درستی آن را به سرانجام برسانم. او همچنین معتقد است که این علایم بیشتر در روزهای پایانی هر سال، در او دیده می‌شود و حالش را می‌گیرد.

### ● اختلال احساس شکست

این اختلال در باره اشتغال ذهنی شدید فرد در حول و حوش احساس شکست در زندگی به کار برده می‌شود. نشانه‌های این اختلال عبارت‌اند از: صحبت کردن درباره مرگ و بی‌فایده بودن زندگی، سیر بودن از زندگی و رسیدن به بن‌بست، تمایل به انزو و گوشه‌نشینی، دوری کردن از ارتباطات اجتماعی، داشتن نوسانات خلقی و تغییرات شدید اخلاقی، احساس ناامیدی و ...

### پیامک‌های شما

لطفاً در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) درج کنید  
ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام  
و پیام‌رسان‌های داخلی  
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
شماره پیامک  
۲۰۰۰۹۹۹

در یک شرکت مهندسی کار می‌کنم و مدیری داریم که به شدت استرسی است و معتقد است که اگر خودش وارد کار نشود و در جریان جزئیات نباشد، کارها روی زمین می‌ماند و به موقع نمی‌توانیم قرار دادها را به اتمام برسانیم. این رفتارش روی اعصاب همه ما تاثیر می‌گذارد و خودش هم تا حدودی قبول دارد اما استرس‌اش باعث می‌شود تا ما هم تمرکزمان از دست برود.

از من خواسته که به شما پیامک بدهم تا راهنمایی‌اش کنید! چه توصیه‌هایی به مدیر ۳۴ ساله، کارشناس ارشد کامپیوتر و مجرد ما دارید؟

بده مدت ۱۹ سال است که ازدواج کردم و صاحب فرزند نشدم در صورتی که هر چه توان داشتم، خرج دکتر کردم و مستاجر هم هستم. به جای توصیه‌های روان‌شناسانه از وزیر محترم بهداشت تقاضا کنید که از من و امثال من حمایتی داشته باشند تا ما هم از این نعمت بزرگ بی‌بهره نمانیم.

پسری هستم ۲۳ ساله. خیلی سعی کردم در زندگی ام جدی باشم ولی نتوانستم. از تون می‌خواهم کمک کنید تا جدی باشم.

دختری ۱۲ ساله دارم که اصلانمی‌تواند احساساتش را بیان کند. تا حالا و حتی یک بار هم من را که مادرش هستم، بغل نکرده و نگفته دوست دارم. کلاً احساس می‌کنم در بیان احساسات و بروز آن، خیلی خسیس است. به نظرم این ویژگی شخصیتی در آینده برایش دردسرساز می‌شود. مقدور است نظر مشاوران تان را در این باره بدانم.