

کاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روز نامه جوان



پنج‌شنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۴ — ۳۰ ذی‌القعدة ۱۴۴۶

«حمایت خانوادگی» عاملی مؤثر در افزایش تاب آوری زنان کارگر است

■ در تقویم رسمی کشور، روزی به نام کار گر ثبت شده است، برای آنانی که با دستان خسته از تلاش، نان زندگی را از دل سختی‌ها بیرون می‌کشند. در کنار مردانی که در گرمای کارخانه‌ها عرق می‌ریزند و در سرمای کارگاه‌ها خستگی ناپذیر کار می‌کنند، زنانی نیز هستند که بار زندگی را بر دوش می‌کشند؛ زنانی که گاه نان آور اول خانه هستند و در عین حال، نقش مادر، همسر و پرستار عاطفه‌های خانواده را نیز ایفا می‌کنند؛ زنانی که نه تنها در عرصه تولید و اشتغال حضوری مؤثر دارند، بلکه با صبوری و تلاشی دوچندان، چراغ خانه را نیز روشن نگه می‌دارند. این زنان کارگر در مسیر زندگی خود با چالش‌های متعددی مواجهند که گاه بر سلامت روان، جسم و حتی روابط خانوادگی شان تأثیر می‌گذارد| **صفحه ۱۰**

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید

در ادامه مطلب کلیک کنید



آسایش خانواده در دست‌های پینه‌بسته تو

تأثیر تربیتی حضور پدر بر رشد عاطفی دختران

دختر بابا



تصویری مثبت از بدن و اعتمادبه‌نفس کمک می‌کند. در مقابل، نبود عاطفی یا انتقادهای مکرر ممکن است به تردید در خود، اضطراب یا مشکلات در عزت‌نفس منجر شود. این بازتاب روانی به‌ویژه در دوران نوجوانی که زمان شکستگی هویت است، بسیار اثر گذار است.
پدرانی که در این دوره همراهی، تشویق و همدلی ارائه می‌دهند، به رشد حس کفایت و مرزبندی سالم در روابط دختران‌شان با دیگران بسیار کمک کرده و جسارت در تجربه‌کردن امور تازه به آن‌ها می‌دهند.

پدران به‌عنوان الگوهای ابراز هیجان: کودکان با مشاهده یاد می‌گیرند و دختران نحوه بیان(یا سرکوب) احساسات را از رفتار پدران خود فرا می‌گیرند. پدری که هوش هیجانی بالایی دارد، یعنی محبت‌نشان می‌دهد، خشم را به‌درستی مدیریت می‌کند و گفت‌وگومی‌کند، به دخترش می‌آموزد چگونه با احساسات خود برخورد کند. این الگوسازی در مواردی از جمله آموزش سواد هیجانی، عادی‌سازی آسیب‌پذیری و باز بودن و تقویت همدلی در روابط بسیار مؤثر است.
دختری که پدرش را در حال گریه

ببازراند، آن‌ها می‌خواهند فرصت برابر داشته باشند. چیزی

که قضاوت می‌شود عقل، هوش و شعور‌شان باشد نه

فیزیک‌شان. آن‌ها مملو از اراده و قدرت‌اند. نمی‌شود نقش

آن‌ها را در ساخت یک جامعه فرهنگی یا حتی سیاسی

نادیده گرفت. هر کجا مردی موفق شده، پای یک زن در

میان بوده است. هر چند نگاه جامعه خیلی نسبت به آن‌ها

تغییر کرده اما هنوز با چالش‌های فرهنگی بسیاری

مواجه‌اند. درست وقتی دختران ما خلبان یا راهی فضا

می‌شوند، عده‌ای هنوز در گوشه و کنار این کشور، زیر

فشارهای سنگین فرهنگی و سنت‌های غلط، هنوز محکوم

به ازدواج اجباری و ممانعت از تحصیل هستند. دختران

تحمل می‌کنند؟ چرا حقوق آن‌ها کمتر است ولی وقتی با

همسرشان با هم به خانه می‌رسند، یکی حق استراحت

دارد و آن یکی محکوم به کار کردن مضاعف در نقش‌های

دیگر است؟ چرا مردها به خودشان اجازه تحقیر می‌دهند

و حتی موقع رانندگی یک زن او را از جاع می‌دهند به

■ **نیره محمودی**

پدران همواره به‌عنوان تأمین‌کننده و محافظ خانواده شناخته شده‌اند اما نقش آن‌ها در رشد عاطفی دختران به همان اندازه حیاتی است. پدر صرفاً یک چهره در پس‌زمینه نیست، او لنگر گاه عاطفی است که جهان دختر را شکل می‌دهد. از تقویت اعتمادبه‌نفس گرفته تا لگو شدن در بیان احساسات، نقش پدر در تربیت دختران باهوش هیجانی و تاب‌آور غیر قابل جایگزینی است. با تحول خانواده‌ها و جوامع، درک نقش پدر نه فقط به‌عنوان نان‌آور، بلکه به‌عنوان مربی عاطفی، کلید پرورش دخترانی توانمند برای آینده است. در دنیای امروز که هوش هیجانی و سلامت روانی به اندازه موفقیت تحصیلی اهمیت دارد، حضور پدر به‌عنوان سنگ بنای سلامت عاطفی دختران مطرح می‌شود. این مقاله به بررسی ابعاد مختلف تأثیر حضور پدر در رشد هیجانی دختران می‌پردازد و سعی شده از نظر به‌های روانشناختی گرفته تا یافته‌های پژوهشی و نتایج آن در زندگی واقعی مورد بررسی قرار گیرند.

■ ■ ■

در دسترس بودن عاطفی: در دسترس بودن عاطفی پدر یعنی توانایی او در حضور داشتن، توجه کردن و پاسخ‌دهی. این موضوع به‌شدت بر توانایی تنظیم هیجانات و تاب‌آوری دختر تأثیر دارد.

پژوهش‌های روانشناسی رشد نشان می‌دهد، کودکان، به‌ویژه دختران، به سرنخ‌های عاطفی والدین خود وابسته‌اند. زمانی که پدران از نظر عاطفی در دسترس باشند، دختران معمولاً عزت‌نفس بالاتری دارند و بهتر با استرس کنار می‌آیند. در عین حال سبک دلبستگی ایمن‌تری پیدا می‌کنند.

پیوند پدر – دختر و تصویر ذهنی از خود: دختران اغلب ارزشمندی خود را از طریق رابطه‌شان با پدر درک می‌کنند. پدری که توانایی‌ها و زیبایی‌های دخترش را تأیید می‌کند، به ایجاد

نگاه

من یک دخترم

من یک دخترم. دختر ایرانی! مالک رنگ صورتی و منتسب به خنده‌های لطیف و روح لطیف.

دختری که اگر پدرش عاشق باشد، او را روی سر می‌نشاند و

به اوج می‌رسد. وقتی اعراب دخترکان را بی‌رحمانه زنده به

گور می‌کردند و حضورشان را افکار، پیامبر مهرپانی برای

دفاع‌شان به پا خواست و خدا به خودش یک دختر داد که

در جهان یگانه است. وقتی توی هر خانه که دختر بود،

چراغی از امید و شادی خاموش می‌شد، نبی اکرم(ص)

دختران را ستایش کرد. آن‌ها در ذات خود تجلی لطافت و

زیبایی‌اند. پر از عطر و طعم زندگی. احترام گذاشتن به

شما گل‌هایی هستید که با شکفتن تان، دنیا را زیباتر