اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

شنبه ۱۶ مرداد ۱۴۰۰، ۲۷ ذی‌الحجه ۱۴۴۲، ۷ آگوست ۲۰۲۱، شماره ۳۷۸۸ (۱۱۷۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

وزیر بهداشت دستور واکسیناسیون افراد بالای ۱۸ سال کیش را صادر کرد

اقتصاد کیش -وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دستور واکسیناسیون افراد بالای ۱۸ سال جزایر کیش و قشم را صادر کرد.

رییس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان روز گذشته گفت: پیرو پیگیری های صورت گرفته از سوی ستاد مدیریت کرونای استان هرمزگان، وزیر بهداشت دستور واکسیناسیون عمومی افراد بالای ۱۸ سال ویژه ساکنین جزایر قشم و کیش را صادر کرد.

حسین فرشیدی افزود: به زودی نحوه ثبت نام و تزریق کیشوندان و قشموندان از طریق منابع رسمی دانشگاه علوم پزشکی اطلاع رسانی خواهد شد.

پیشتر در ۲۳ تیر ماه ۱۴۰۰ وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی واکسیناسیون تمام افراد ساکن در جزایر خلیج فارس (به جز کیش و قشم) و چهار استان جنوبی را صادر کرده بود.

سخنگوی شورای سلامت کیش نیز گفت: بر اساس برنامه ریزی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ۳۴ هزار و ۵۰۰ نفر از ساکنان بر علیه ویروس کرونا واکسینه می شوند.

محمدرضا رضانیا اظهار داشت: این افراد بر اساس اولویت بندی های مختلف اعلام شده از سویی ستاد ملی مبارزه با کرونا و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی واکسن خود را دریافت خواهند کرد. تاکنون هفت هزار و ۸۸۰ کیشوند بر اساس اولویت بندی نوبت اول و ۸۶۶ نفر نیز نوبت دوم واکسن خود را دریافت کرده اند.

جزیره کیش هم اکنون در وضعیت قرمز کرونایی قرار گرفته و تاکنون جان باختگان این ویروس در جزیره به ۳۶ نفر رسیده است.

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۰ - طلوع آفتاب: ۶:۲۳ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۳۷ - اذان مغرب: ۱۹:۵۵

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۸	۴۳	۳۸	۴۲	۴۷	۴۴	۴۲	۴۳
▼	۳۲	۳۱	۳۲	۳۲	۳۰	۲۸	۳۱	۳۲

نکات روانشناسی برای یک ارتباط موفق:

با سوال کوتاه شروع کنید !

در یک کار گروهی شرکت میکنید؟ اگر میخواهید کسی یک کاری انجام دهد با این سوال شروع کنید " میتوانی این کار را شروع کنی؟" شروع کردن یک چیز بنظر میرسد کار کمتری داشته باشد تا تکمیل پروژه اما به هرحال هرکس کاری را شروع میکند باید آن را به پایان ببرد .

سبک زندگی

برای درمان احساس خستگی دائم چه کار کنیم؟

همه‌ی افراد دوره‌هایی خواب‌آلودگی و انرژی کم را پشت سر می گذرانند، اما اگر از طریق خواب یا استراحت آرامش پیدا نمی کنید، وقت آن است که به خستگی مفرطتان رسیدگی کنید. این خستگی ممکن است ناشی از مشکلات پزشکی یا روانی مانند افسردگی باشد.

فرسودگی، خواب‌آلودگی و احساس خستگی در هنگام افسردگی طبیعی است. افسردگی خود به تنهایی می تواند منجر به فرسودگی، بی‌علاقگی و بی‌حالی شود.

نشانه‌های فرسودگی هنگام افسردگی عبارت‌انداز:

مشکل خوابیدن -مشکل بیدار ماندن

سخت بیدار شدن هنگام صبح

زیادخوابیدن

اگر در طول روز و شب بیشتر بی قراری و خواب‌آلود هستید تا پر انرژی و به محض بلند شدن و حرکت، احساس کندی و بی‌انگیزگی می کنید، زمان آن است که تغییرات جزئی ایجاد کنید. این ۹ روش به افزایش انرژی شما کمک می کند.

به پزشک شخصی خود مراجعه کنید

اگر خستگی مفرط مانع کارهای روزمره شما می‌شود، اولین کاری که باید انجام دهید مراجعه به پزشک است. آن‌ها می‌توانند شرایط مرتبط با سلامتی شما را مانند کم خونی، کم کاری تیروئید، آپنه خواب، بیماری قلبی، دیابت، سندرم خستگی مزمن، یا داروهای خاص را که منجر به خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شود، کنترل کند. آن‌ها همچنین می‌توانند در مورد مراجعه به یک متخصص بهداشت روان با شما صحبت‌کنند.

هر روز یک هدف ورزشی و ذهنی داشته‌باشید

تحقق هدفی که بیش از حد پیچیده باشد و یا مراحل زیادی داشته باشد، احساس فشار زیادی ایجاد می کند خصوصاً وقتی احساس خستگی می کنید. هر روز یک هدف قابل دسترسی برای خود قرار دهید، زیرا برنامه‌ریزی و ایجاد روال، رفتارهای سالم را به عادت‌های مثبت تبدیل می کند. این کار می تواند به سادگی یک پیاده‌روی در یک روز شلوغ که فقط ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد باشد، اما در نظر داشته باشید که از انجام آن لذت ببرید. مهم است فرد فعالیتی را انجام دهد که از فشار بیش از حد یا تخریب روحیه در امان باشد.

فعالیت‌های روزانه‌تان را در دفتری بنویسید

در آخر روز مرور و نوشتن موفقیت‌های روزتان به کسب انگیزه بیشتر برای گذراندن روزهای باقی‌مانده کمک می کند. هر موفقیت ماده شیمیایی دوپامین را آزاد کرده و رفتار سالم را تقویت‌می کند.

خودتان را تکان دهید

شرکت در تمرین‌ها و ورزش‌هایی که لذت می‌برید می‌تواند در بهبود حال و انرژیتان موثر باشد. پیدا کردن انگیزه برای حرکت هنگامی که احساس خستگی می کنید چالش‌برانگیز است. قدم اول پیدا کردن کاری است که آن را دوست دارید. سپس هدف‌گذاری کنید که یک بار در روز حتی برای ده دقیقه آن را انجام دهید. مدیتیشین و آرامش ذهن را تمرین کنید

مدیتیشن، آرامش ذهن و تمرین تنفس می‌تواند به ذهن و بدنتان کمک کند تا پرانرژی‌تر باشید. علاوه بر آن، هر روز فقط چند دقیقه طول می کشد تا تفاوت را احساس کنید. از این زمان استفاده کنید تا از آنچه در ذهن و بدنتان می گذرد آگاه شوید. با پنج دقیقه در روز شروع کنید و چندین بار در روز آن را تکرار کنید. پس از انجام تمرین خواهید فهمید که تمرکز و آگاهی بیشتری در طول روز دارید.

روی هوای تازه و نور تمرکز کنید

روشن کردن محیط با نور می‌تواند برای روحیه و انرژی شما معجزه کند. تمام پرده‌های خانه خود را باز کنید. بیرون بروید و قدم بزنید. اگر هوا خوب نیست یا نمی‌توانید از خانه خارج شوید، هنگام مطالعه یا کار بارایانه کنار پنجره بنشینید.

انتظارات خود را تنظیم کنید

اگر انتظار دارید هر روز صبح پر از انرژی از رختخواب بلند شوید، باعث می‌شود استرس و اضطراب بیشتری داشته باشید. به جای انتظار کمال، درک کنید که بعضی روزها ممکن است از روزهای دیگر راحت‌تر باشد. اگر بتوانید انتظارات خود را کمی پایین بیاورید، ممکن است موفقیت بیشتری کسب کنید.

برای انجام این کار، امروز یک کار کوچک را که به تقویت انرژی شما کمک کند، انتخاب کنید. به عنوان مثال، راه خیابان تا خانه‌تان را بالا و پایین بروید، ۱۰ دقیقه یوگا انجام دهید یا بیرون بروید و در هوای تازه تنفس کنید. هدف خود را یادداشت کرده و پس از انجام، آن را بررسی کنید.

اگر در بیدار شدن و بلند شدن از رختخواب مشکل دارید، علاوه بر داشتن یک برنامه، می‌توانید روز خود را با چند دقیقه تمرین تنفس شروع کنید. خصوصاً اگر پس از بیدار شدن از خواب استرس دارید.

بهداشت خواب خود را عیب‌یابی کنید

بهداشت خواب برای توصیف عادات خواب سالم یا رفتارهایی به کار می‌رود که به شما کمک می کند تا توانایی به خواب رفتن و خوب خوابیدن در طول شب را در خود بهبود دهید. رعایت بهداشت خواب می‌تواند کیفیت و کمیت خواب هر شب شما را بهبود بخشد. همچنین در سلامت جسمی و روانی شما نقش بسزایی دارد.

آموزش آشپزی

سالاد به سبک نیویورکی

مواد لازم:

ماست ۳/۱ پیمانه

خیار شور ۱۰۰ گرم

سیب زمینی آب پز متوسط ۲ عدد

هویج آب پز متوسط ۲ عدد

سس مایونز ۳/۱ پیمانه

ذرت پخته شده ۲ قاشق غذاخوری

فلفل سیاه و نمک به میزان لازم

نخود فرنگی پخته شده ۳/۱ پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی های آب پز را پوست گرفته و به صورت نگینی خرد کرده و درون ظرف مناسبی ریخته و سپس هویج را به صورت نگینی خرد می کنیم و به سیب زمینی ها اضافه می کنیم.

سپس خیارشور را نگینی خرد می کنیم و اضافه می کنیم و مقداری مواد را ترکیب می کنیم و سپس نخود فرنگی پخته شده را اضافه می کنیم (می توانید از کنسرو نخود فرنگی هم استفاده کنید).

در ظرف جداگانه ای سس، ماست، نمک و فلفل را مخلوط می کنیم و وقتی به خوبی ترکیب شدند آن را به ظرف سالاد اضافه می کنیم و تمام مواد را آغشته به سس می کنیم و با سلفون روی ظرف را می پوشانیم و مدتی درون یخچال قرار می دهیم.

موقع سرو، آن را از یخچال خارج کرده و با ذرت پخته شده تزیین می کنیم و سپس نوش جان می کنیم.

عکس روز

بارش باران در چله تابستان در تهران

ایمان حامی خواه

رئیسی در مراسم تحلیف ؛

ایران از هر طرح دیپلماتیک برای لغو تحریم‌ها حمایت می کند

ادامه از صفحه ۳

بیایید تا برای اعتلای اسلام عزیز و عزت آیندگان و سربلندی ایران در جهان دست در دست یکدیگر با وحدت و انسجام ملی بپاخیزیم و آرمان ایران قوی را محقق سازیم. وی با تاکید بر این که وعده های دولت مردمی وعده صادق است، گفت: این دولت خود را متعهد به آرمان های انقلاب اسلامی می داند. رییس دولت سیزدهم تاکید کرد: ایجاد شفافیت حداکثری در اقتصاد، خشکاندن ریشه های فساد و رانت خواری، مقاوم سازی اقتصاد در مقابل تکانه ها، مهار تورم و گرانی، تقویت ارزش پول ملی، بازگرداندن ثبات به اقتصاد کشور، حمایت از تولید ملی، تلاش برای خودکفایی در تامین نیازهای اساسی مردم، پیشرفت فناورانه و دانش بنیان، مدیریت بهینه معادن و منابع آب، گاز و نفت کشور، توجه به تغییرات اقلیمی و صیانت از محیط زیست را با قدرت دنبال می کنیم. رئیسی با بیان این که امیدواریم آینده ای درخشان و در شان ملت ایران و ایرانی قوی تر از گذشته را شاهد باشیم، اظهار داشت: دولت مردمی، دولتی خواهد بود که دل در گرو منافع مردم دارد و اهتمام اصلی آنها بسیج توانمندی های آشکار و نهفته ملت به ویژه جوانان است تا آنها را به میدان کار و تلاش سازنده بیاورد. لازمه این تحول نقدپذیری و تکریم نخبگان و صاحبنظران است. وی از مردم و از نمایندگان ملت خواست که به عنوان مصلحان دولت عمل کنند و خدمتگزاران خود را از پیشنهادها و انتقاداتی که دارند، بهره مند کنند.

در مسیر خدمت به مردم از هیچ فرصتی دریغ نکنیم

رییس قوه مجریه ادامه داد: ما به حضور مردم در صحنه و همدلی و همکاری قوای سه گانه، نهادهای انقلاب اسلامی، نیروهای مسلح سرافراز نیاز داریم. با توجه به شرایط ویژه کنونی دولت، مجلس و قوه قضاییه باید بیش از پیش با یکدیگر همراهی و تعامل داشته باشند و در مسیر خدمت به مردم از هیچ فرصتی دریغ نکنند. رئیسی افزود: معتقدم که ملت ایران فراتر از تدبیر دقیق و تلاش خستگی ناپذیر هر یک از قوای نهادها نیازمند همکاری ملی و خرد جمعی که تجلی آن در تعامل دولت با سایر قوا و همچنین تعامل وسیع با نخبگان و فرهیختگان خواهد بود. وی ادامه داد: در این جلسه تاریخی علاقه مند هستم در پیشگاه نمایندگان و انقلابی ملت و در حضور نمایندگان گرانقدر خارجی اشاره به رویکرد دولت مردمی در حوزه سیاست خارجی داشته باشم. در دولت مردمی همه مولفه های قدرت ملی تقویت خواهد شد. از همه ابزارهای قدرت ملی از جمله دیپلماسی و تعامل هوشمند با جهان استفاده می کنیم تا منافع و مصالح جمهوری اسلامی ایران تامین شود.

مردم می خواهند آزادی های اجتماعی و فرهنگی آنها مجدانه پیگیری شود

وی گفت: طلوع انقلاب اسلامی در ایران فصل نوینی از آزادی، مشارکت سیاسی و مردم سالاری را در تاریخ کشور به ثبت رساند. وی افزود: قانون اساسی جمهوری اسلامی به عنوان میثاق ملی در اصل ششم، همه نهادهای حاکمیتی را محصول اراده و رای مردم دانسته است و اینک در چهاردهم مرداد ۱۴۰۰ بار دیگر اراده ملت تجلی یافت تا این خدمتگذار با آرمان های بلندی، سوگند وفاداری یاد کند که ۴۰ سال قبل توسط امام بزرگوارمان به ثمر نشست. رییس جمهوری گفت: مردم برای پیمودن مسیر نورانی انقلاب عزمی راسخ دارند و اراده آنها قرار گرفتن کشور در مسیر عدالت پیشرفت آزادی و عزت است. رئیسی خاطرنشان کرد: سرنوشت ایران بزرگ به همت امت تاریخ‌ساز و به رهبری امام عظیم الشأن متحول شد و ملت ایران به واسطه انقلاب اسلامی زنجیر زورگویان را از دست و پای خود باز کرد و بر سرنوشت خود حاکم شد و در برابر شرق و غرب ایستاد تا ثابت کند مردم سالاری دینی شیوه نوینی از حکمرانی است که می تواند استقلال و آزادی، دین و دنیا و سنت و پیشرفت را در کنار هم به ارمغان بیاورد. وی تصریح کرد: ایران بزرگ؛ پر افتخار و تاریخ‌ساز در حالی وارد قرن جدید می شود که بیش از ۴۰ سال است خورشید مردم سالاری دینی در آن طلوع کرده و اکنون در دوره تعالی و تکمیل حرکت خود در آغاز گام دوم قرار دارد. وی اضافه کرد: امروز دولت جدید در بلندایی ایستاده که تمدن جهانی با چندین هزار سال پیشینه، آن را ساخته است. فرهنگی که قرن‌ها در تاریخ بشریت پیشرو بوده و با ترکیب یکتاپرستی و پیشرفت، الگویی از زیست و معنوی را ارایه داده است. فرهنگ و تمدن ایران بزرگ آن گاه که پذیرای اسلام شد این الگوی پیشرفت را باز آفرینی کرد و سرآمد دانش و ادب در جهان شد.

رییس دولت سیزدهم گفت: ملت بزرگ ایران اکنون بر فراز این قله بلند ایستاده است و خشنود از آنچه که در انتخابات تاریخی خود شکل داده است.

رئیسی با بیان این که ایران جدید، ایران قرن ۱۵ است، ادامه داد: در طلیعه قرن جدید و آغاز گام دوم انقلاب بسیار مفتخرم که امروز اینجانب به واسطه رای ملت قهرمان ایران و از سوی آنان به نگهبانی از چنین میراث گران بهایی موظف شدم و خداوند متعال را سپاسگزارم که نعمت خویش را نصیب این بنده خود کرد و فرصت خدمت به مردم را اعطا کرد. وی افزود: اراده ملت ایران در حالی این حماسه بزرگ را آفرید و جلوه ای رشک برانگیز از نظام مردم سالاری دینی را در تاریخ معاصر به رخ جهانیان کشید که در اوج دشمنی بدخواهان ملت ایران از تحریم های ناجوانمردانه اقتصادی تا جنگ روانی گسترده و دشواری های ناشی از شیوع گسترده کرونا قرار داشتیم. رییس جمهوری با تاکید بر این که انتخابات نقطه آغاز مشارکت مردم است، نه نقطه پایان آن، ادامه داد: دولت مردمی به دنبال تحقق خواست مردم و پیام آنان در این انتخابات خواهد بود. پیام رای مردم ایران در حماسه ۲۸ خرداد ۱۴۰۰، تحول خواهی و عدالت طلبی بود. خواست مردم استقلال طلبی و مقاومت در مقابل زیاده خواهی قدرت های مستکبر و ظالم بود در عین این که باید تعامل سازنده و گسترده با همه جهان پایبند بود. وی همچنین گفت: مردم از ما می خواهند که به وعده خود مبنی بر تحقق دولت عدالت گستر و فساد ستیز و تبعیض گریز دغدغه‌مند، برنامه محور، علم خواه و اندیشه پیشه عمل کنیم. مردم از دولت برگزیده خود می خواهند، مدافع انسان ها در عالم باشد و به ظلم و بی عدالتی و تبعیض در هیچ کجای جهان راضی نشود.

مدافع واقعی حقوق بشر هستیم

رییس جدید قوه مجریه با تاکید بر این که مدافع واقعی حقوق بشر و حقوق انسان هستیم، افزود: سکوت در برابر ظلم و جنایت و تجاوز به حقوق انسان های بی گناه و بی دفاع را قبول نداشته و مردود می دانیم، ظلم و جنایت چه در قلب اروپا و چه در آمریکا، آفریقا، یمن، سوریه و فلسطین باشد ما در کنار مظلومان خواهیم ماند و در داخل نیز مردم و جوانان عزیز در این مرز و بوم می خواهند که صدای رسای مستضعفان و ولی نعمتان خود باشیم. رئیسی ادامه داد: مردم می خواهند آزادی های اجتماعی و فرهنگی آنها مجدانه پیگیری شود و به معنای واقعی کلمه انقلاب اسلامی محقق شود. همه ویژگی ها و خصایص اسلامی در ساختارها، فرایندها و همچنان باورهای دولتمردان مشاهده پذیر باشد. وی تصریح کرد: مردم می خواهند که با رفع تنگناها، معیشت و سفره آنها بهبود بخشیده شود و نشاط ملی و شور اجتماعی در جامعه گسترش یابد.

وی با تاکید بر این که دولت برخاسته از اراده ملت برای تامین منافع مردم و اجرای عدالت خواهد ایستاد و در این مسیر خستگی ناپذیر پیش خواهد رفت، گفت: اینجانب امروز خادم همه جمهور و خدمتگزار بیش از ۸۰ میلیون از جمعیت است. مردم ایران بارها و بارها وفاداری خود را به انقلاب در عرصه های مختلف اثبات کرده اند و امروز نوبت ما است که ادای امانت کنیم.

قدرت جمهوری اسلامی ایران در منطقه امنیت‌ساز است.

رییس دولت سیزدهم در پایان با قدردانی از همه مهمانان به ویژه خانواده معظم شهیدان و مسوولان کشوری و لشگری و مهمانان خارجی که در این مراسم تشریف آوردند بیان کرد: لازم است از زحمات رییس مجلس شورای اسلامی برادر مجاهدم دکتر قالیباف و نمایندگان تشکر کنم که در این مراسم میزبان مهمانان عالیقدر بودند.

وی تاکید کرد: برنامه تحولی دولت در گرو همکاری همه بخش‌ها به‌ویژه نمایندگان مجلس شورای اسلامی است. از خداوند متعال می‌خواهم که به اینجانب و دولت جدید توفیق خدمت رسانی موثر به ملت ایران عنایت فرماید تا بتوانیم با تکیه بر امدادهای الهی و دعاهای خیر حضرت ولیعصر (عج) و در پرتو رهنمودهای رهبر معظم انقلاب اسلامی آینده روشن برای ایران عزیز اسلامی و مردمان خوب این سرزمین رقم بزنیم. رئیسی گفت: در اجرای منویات رهبری مبنی بر سرعت بخشیدن در معرفی اعضای دولت به مجلس شورای اسلامی، در اولین فرصت در ابتدای هفته آینده فهرست اعضای پیشنهادی کابینه تقدیم ریاست مجلس و نمایندگان می شود.

کودک و نوجوان

مادران بدانند مسئول اشتباهات فرزندانشان نیستند!

چند نکته کلیدی در رابطه با احساس مادران نسبت به اشتباهات فرزندانشان وجود دارد:

- بسیاری از مادران نسبت به رفتار فرزندان خود احساس گناه می‌کنند، اما مادران تنها می‌توانند بر فرزندان خود تأثیر بگذارند و نمی‌توانند نتیجه کار را کنترل‌کنند.
- برخی از کودکان از همان دوران جوانی دارای آسیب پذیری‌ها و حساسیت‌های خاصی هستند.
- البته مقدار مناسب و درستی از "احساس گناه" داشتن، می‌تواند به والدین کمک کند تا از مشاوره کمک بگیرند و حمایت مورد نیاز خود را کسب‌کنند.

اجازه دهید به همه مادرانی که احساس گناه، شک و ناکافی بودن دارند، این را بگوییم: شما در زندگی خانوادگی بسیار مهم هستید. شما همچنین بسیار کمتر از آن چه فکر می کنید قدرت دارید. شما می‌توانید هدف خود را تحت تأثیر قرار دادن فرزندتان قرار دهید؛ اما نمی‌توانید نتیجه‌را کنترل کنید.

نیروهای بیشماری خارج از کنترل شما وجود دارد که بر رفتار فرزند شما و این که به چگونه آدمی تبدیل می‌شود تأثیر می گذارد. این امر در همه صورت صادق است؛ چه فرزند شما ۴ ساله باشد، چه ۴۰ ساله.

یک مادر می‌تواند رفتار بدی داشته باشد و حتی بدجنس باشد. اما او به تنهایی نمی‌تواند دلیل تمایل فرزندش به خودکشی یا اسکیزوفرنی، ضداجتماعی و بیمار شدن او باشد. همچنین نمی‌تواند فرزندش را مجبور به دزدی کند، باعث میگرن او شود، او را مجبور کند با دیگران دعوا کند و یا تمام نمراتش ۲۰ باشد.

در حالی که ما می‌توانیم رفتار خود را کنترل کنیم و یا آن را تغییر دهیم، هرگز نمی‌توانیم رفتار فرزند خود، محیط یا دنیای بزرگتری که در آن زندگی می کند را کنترل کنیم. همچنین ژن آن‌ها نیز تحت کنترل ما نیست. برخی از کودکان از همان دوران جوانی دارای آسیب پذیری‌ها و حساسیت‌های خاصی هستند.

ران تَفِل، روان نویس و نویسنده کتاب، متخصص "بچه‌های سرسخت" است. او کودکانی را توصیف می کند که بغل نمی‌کنند، نمی‌بوسند، ارتباط برقرار نمی‌کنند و عشقی را که دریافت می‌کنند به بقیه اشاعه نمی‌دهند. کودکانی که مشکلات خود تنظیمی دارند و نمی‌توانند خود را از فریاد زدن، سرپیچی کردن و یا از دست دادن کنترل باز دارند.

کودکانی که نمی‌توانند تغییرات را به خوبی کنترل کنند؛ زیرا توجه آن‌ها به شدت متمرکز است. به طوری که بزرگسالان نمی‌توانند آن‌ها را از حالت تمرکزشان خارج کنند و به آن‌ها در سازگاری با تغییرات کمک کنند.

کودکانی که "حالت تدافعی حسی" دارند، به این معنی که نمی‌توانند محرک‌های قوی را که به آن‌ها وارد می‌شود به خوبی کنترل کنند. می‌توان لیست بسیار طولانی‌تری تهیه کرد.

همانطور که تفل می گوید، احساس گناه و مسئولیت در قبال مشکلات فرزندتان، مانند این است که به خاطر اینکه دختر شما تنها بچه‌ای در کلاس خود است که نمی‌تواند تخته سیاه را بدون عینک ببیند احساس گناه کنید. البته احساس گناه می‌تواند هدف مثبتی داشته باشد. همه والدین مرتکب اشتباه می‌شوند و مواضعی را انتخاب می‌کنند که نامناسب یا شدید است.

میزان مناسب و درستی از "احساس گناه" داشتن، می‌تواند به والدین کمک کند تا از مشاوره کمک بگیرند و حمایت مورد نیاز خود را کسب کنند و رفتار خود را به شیوه‌ای مثبت تغییر دهند. بدیهی است که ما باید مشکل یا الگویی را که بر فرزندمان تأثیر منفی می‌گذارد، بشناسیم و تغییر دهیم.

گفتنی است، فرآیند تأمل، خود ارزیابی و تغییر اساساً کاری در راستای دوست داشتن خود است و در فضای قضاوت و سرزنش شکوفا نخواهد شد. وقتی پای اعتقادات نادرستی مانند این که می‌توانیم فرزندان خود را در هر شرایطی کنترل کنیم در میان باشد، مادران آسیب پذیرترین اعضای خانواده هستند.

خواه فرزند شما ۵ ساله باشد یا ۵۰ ساله، عبارت زیر را به عنوان یک شعار دائما با خود تکرار کنید: "من مسئول رفتار خودم هستم. من مسئول رفتارهای فرزندم نیستم." این بدان معناست که شما تا آن جا که می‌توانید تلاش می‌کنید و این باور غلط را که می‌توانید تعیین کنید فرزند شما کیست، چگونه فکر می‌کند، احساس می‌کند و رفتار می‌کند کنار می‌گذارید. به یاد داشته باشید بعضی از روزها، مستحق یک مدال درخشان هستید، تنها برای این که آن روز را به پایان رسانده اید.

کاریکاتور

وحشی بافقی

دلم را بود از آن پیمان گسل امید یاریها
به نومیدی کشید آخر همه امیدواریها
رقیبان را ز وصل خویش تا کی معتبر سازی
مکن جانا که هست این موجب بی اعتباریها
به اغیار از تو این گرم اختلاطیها که من دیدم
عجب نبود اگر چون شمع دارم اشکباریها
به سد خواری مرا کشتی وفاداری همین باشد
نکردی هیچ تقصیر، از تو دارم شرمساریها
شب غم کشت ما را یاد باد آن روز خوش وحشی
که می کرد از طریق مهر ما را غمگساریها

نکته

کسی که تابحال عمل اشتباهی انجام نداده، هیچ کار تازه ای انجام نداده است.

آلبرت انیشتن

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲۰