

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۸	▲ ۳۷	▲ ۳۷	▲ ۳۷
▼ ۲۷	▼ ۲۳	▼ ۲۷	▼ ۲۴	▼ ۲۰	▼ ۱۹	▼ ۲۴	▼ ۲۳

کودک و نوجوان

ترس کودک چگونه بر طرف می شود؟



ترس احساسی است که در همه انسان ها با اشکال مختلف ظاهر می شود، نحوه برخورد با ترس در کودکان به دلیل سن خاص آن ها بسیار مهم است. فاطمه که هوپا به زاده، متخصص روانشناسی و مدرس دانشگاه علوم پزشکی بیان کرد: خیلی از ما عقیده داریم با قرار دادن کودک در رابطه با چیزی که باعث ترسش می شود، باعث رنجش ترس کودک می شویم. اما آنچه در حقیقت می ریزد، اعتماد کودک به ما است. کودک بی پناه، تنها ما را ناجی خود می شناسد. ما قرار است دنیای امنی برای فرزندمان مهیا کنیم.

این روانشناس درباره جملاتی که با بار منفی به کودک منتقل می شوند، گفت: اشتباه دیگر، نفي احساس کودک است. جملاتی نظیر: این که ترس نداره، ترس هیچی نیست، قول میدم هیچکسی زیر تخت نیست، لوس بازی در نیار، باید شجاع باشی، بزرگ شسلی نباید ترسی... تنها به کودک این پیام را می دهد هیچ کسی احساسات او رو نمی فهمد و یا او اشتباه احساس می کنه، بنابراین اضطراب به ترس اضافه می شه. وی در پاسخ به سوال این که چرا کودکان می ترسند، اظهار داشت: کودکان با سه ترس طبیعی به دنیا می آیند؛ ۱. ترس از هر پدیده جدید و تازه، که میتوان در برخی از نوزادان و کودکان آن را مشاهده کرد. ۲. ترس از صدای بلند که باعث وحشت در کودکان و نوزادان می شه. ۳. ترس از خالی شدن نگاهانی زیر پا و به دنبال آن احتمالاً ترس از بلندی انسان بین ۲ تا ۵ سالگی ترس از حیوانات کوچک و تارکی را تجربه می کند. ۴ تا ۶ سالگی ترس از حوادث طبیعی مثل طوفان رعد

سبک زندگی

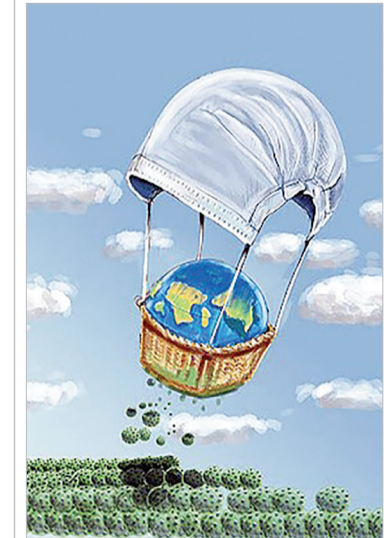
ویروس های زندگی مشترک را بشناسید

قهرهای طولانی مدت مقایسه سرزنش، لجاجتی، تکبر و غرور و نیش خاطرات و... ویروس های زندگی مشترک هستند که باید از آنها دوری کرد. با وجود اینکه بیشتر از زوج ها با عشق و علاقه و محبت طرفین صورت می گیرد، اما در بیشتر مواقع می بینیم که زن و مرد با تمام تلاشی که در جهت انجام دقیق وظایف خود دارند، به مرور زمان، عشق و علاقه پیشان کم رنگ می شود و گاهی به طور کامل محو می شود و به طلاق عاطفی منتهی می شود. زوجین در بسیاری از مواقع حاضر نیستند برای رسیدن به آرامش، سلیقه و ذوق خود را به یکدیگر نزدیک کنند. این اختلافات جزئی یا کلی سبب از بین رفتن عشق، علاقه و محبت بین زوجین می شود و نسبت به یکدیگر سرد می شوند؛ و گاهی اوقات به مرحله تنفر و خشم نیز ممکن است برسند. مصوم محتامی روانشناس دریاری آفت زنگی مشترک گفت: هیچ زندگی و رابطه ایی با یک رفتار و برخورد یک شبه نابود نمی شود. صریح کرد: زمانی که بین زوجین ناراحتی هایی پیش می آید

و گفته نمی شود باعث فاصله عاطفی از یکدیگر می شود و این فاصله سبب دور شدن و نشناختن طرف مقابل می شود. در این مواقع زوجین احساس می کنند، که هیچ چیزی حالشان را خوب نمی کند. این روانشناس ادامه داد: اولین موریانه در زندگی مشترک، موریانه مقایسه کردن روانشناسی می گویند به صورت وحشتناک، پایه های عاطفی زندگی را می خورد. مقایسه کردن اقتدار آقایان با همسران به سبب شکست اقتدار آقایان می شود؛ و برای خانم ها باعث شکست عاطفی می شود. یکی از ویروس هایی که در ابتدای زندگی مشترک، ممکن است آرامش خانواده را در بر گیرد، این است که همسر خود را با پدر و برادرش و مرد همسر خود را با مادر و خواهرش مقایسه کند. همسران به این نکته باید توجه داشته باشند که والدین آن ها پس از گذراندن روش های مختلف و با کسب تجربه و گذر زمان به این مرحله رسیده اند. زوجین نباید در مواجهه با مسائل جدیدی که زندگی مشترک پیش روی

آن ها قرار می دهد، به مقایسه اتکا کنند. این روانشناس گفت: دومین موریانه زندگی مشترک، پافشاری روی آداب و رسوم خود فرد است. افراد در خانواده با نظام باورها، ارزش ها، هنجارها و آداب و رسوم های متفاوتی رشد می کنند و هرگز هم یک سری باورهای نیز دارد. زمانی که زوجین از دواج می کنند ضمیر ناخود آگاه، پافشاری روی ارزش های خود می کنند. زمانی که پافشاری روی آداب و رسوم خانوادگی می شود و طرف مقابل هم به نظام ارزشی پافشاری می کند، باعث تنش طرفین می شود طرفین باید به سلیقه های همدیگر احترام گذارند. وی ادامه داد: سومین موریانه، حذف کردن خانواده همسر است. بسیاری از زوجین بر این معتقد هستند که همسرشان را دوست دارند، ولی از خانواده همسر بیزار هستند. هیچ زندگی زناشویی با حذف خانواده ها به سلامت روان نخواهد رسید. اگر همسران را دوست داشته باشید باید خانواده همسر را نیز دوست داشت. ازدواج پیوند فردی فرد نیست بلکه پیوند خانواده با خانواده پدید

کاریکاتور



وحشی بافقی

در دل همان محبت پیشینه باقی است آن دوستی که بود در این سینه باقی است باز آ و حسن جلوه ده و عرض ناز کن کان دل که بود صاف چو آینه باقی است از ما فروتنی ست بکش تیغ انتقام بر خاطر شریفت اگر کینه باقی است نقدینه و فاست همان بر عیار خویش قلبی که بود بر در گنجینه باقی است وحشی اگر ز کسوت رندی دلت گرفت زهد و صلاح و خرقه پشمینه باقی است

نکته

تا آنگاه که نیاز مند یادگیری هستی، جوینده دانش باش؛ این معنای همه زندگی ات است. هنری داهرتی

مجوز تأسیس آموزشگاه برای افراد «فنی کار» صادر می شود

مدیرکل فنی و حرفه ای هرمزگان:

دانشگاهها و صنایع، یکسری مراکز آموزشی ایجاد شده است تا به تربیت نیروی متخصص مورد نیاز خود و جامعه بپردازند. مدیرکل فنی و حرفه ای استان هرمزگان اظهار کرد: در حال حاضر پالایشگاه نفت ستاره، شرکت فولاد هرمزگان، شرکت کشتی سازی... و مراکز آموزشی را با هزینه های خودشان تأسیس کرده اند و مهارت های آموزشی در حوزه فعالیت خود را ارائه می کنند. کمی با ذکر این نکته مجوزهای اداره کل فنی و حرفه ای در ۲ بخش آزاد و دولتی صادر می شود. اینرا داشت؛ اگر فردی علاقه مند به آموزش و در رشته ای دارای مهارت و توانمندی است، می تواند یک مرکز مهارت آموزی ایجاد کند.

یکشنبه ۲۵ مهر ۱۴۰۰، ۱۰ ربیع الاول ۱۴۴۳، ۱۷ اکتبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۳۱ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات روانشناسی برای ارتباط موفق:

پرهیز از کلمات غیر ضروری

استفاده از لغات و کلمات غیر ضروری، مانند «او...» یا «مخ...»، در مکالمات مناسب نیست و هر چه کمتر از این گونه کلمات و مکث های غیر ضروری استفاده کنید، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت. به مرور زمان و با تمرین مداوم، مغز می آموزد تا دیگر از کلمات غیر ضروری استفاده نکند.

حلیم در خانه

مواد لازم:

گندم (ترجیحاً پوست کنده): ۵۰۰ گرم
گوشت (ترجیحاً بوقلمون): ۳۰۰ گرم
آب: به مقدار لازم
نمک: به مقدار لازم (خیلی کم)
روغن حیوانی یا کره آب شده: به مقدار لازم
شکر و دارچین: به مقدار لازم برای تزیینات

طرز تهیه:

- اولین کار خیس دادن گندم هست. گندم پوست کنده در همه سوپر مارکت ها موجود است ولی اگر در دسترستان نیست می توانید گندم پوست استفاده کنید

و در مراحل پختن که پوست انداخت آن را از ظرف خارج کنیم.
۲. گندم را چند ساعتی خیس می کنیم. بعد آن را با گوشت و یکی دو لیتر آب در قابلمه روی حرارت می گذاریم و بعد از جوشیدن می گذاریم روی حرارت ملایم کامل بپزد.
۳. حداقل سه ساعت زمان لازم دارد تا بپزد البته گوشت که نیم پز شد نمک را هم اضافه می کنیم. در حین پخت هم باید هر از گاهی هم بزیم. آنقدر هم زدن را ادامه می دهیم که وقتی کاملاً پخت به شکل پوره در آمده باشد. البته اگر مخلوط کن برقی دارید به راحتی می توانید

عکس روز

پاییز هزار رنگ در طارم؛ هندوستان ایران - عکس: احسان تقی بیگلو

بهار

دوره های تخصصی آموزش غیر حضوری کیک

- پخت کیک شکلاتی و وانیلی
- برش اصولی کیک
- فیلینگ گذاری کیک
- زیرسازی و آستر کشی کیک
- خامه کشی اصولی (بدون پلکسی)
- کار با چاپ خوراکی و غیر خوراکی
- کار با انواع رنگها
- روش صحیح رنگ کردن تیره کیک
- کار با ماسوره های پر کاربرد
- آموزش درپ سس
- گل آرایی کیک
- آموزش نکدکیک
- رفع اشکال دائمی به همراه آموزش جدیدترین تکنیک ها
- برگزاری این دوره در کانال واتس اپ می باشد

0917 078 1085 cake_bahar_maragh