



فهمیه میزانی | کارشناس ارشد روان شناسی

محوری

سلامت روان بر طرز تفکر، احساس و عملکرد افراد تأثیر می گذارد و مراقبت از آن به همان اندازه اهمیت دارد که داشتن بدن سالم حائز اهمیت است. سلامت روان در دوران کودکی به معنای دستیابی به نقاط عطف، رشد، پیشرفت، یادگیری مهارت های اجتماعی سالم و چگونگی کنار آمدن با مشکلات است. کودکان سالم از نظر روانی کیفیت زندگی مناسبی دارند و می توانند در خانه، مدرسه و اجتماع به خوبی عمل کنند. والدین نقش بسیار مهمی در سلامت روان فرزند خود دارند. آن ها می توانند با کارهایی که می گویند و انجام می دهند و از طریق محیطی که در خانه ایجاد می کنند، سلامت روانی کودکان خود را تضمین کنند و ارتقا بخشند. در ادامه، توصیه هایی به والدین در همین باره خواهیم داشت.

• شایع ترین اختلالات روانی کودکان

اختلالات روانی در میان کودکان در سنین مدرسه با تغییرات جدی در نحوه یادگیری، نحوه رفتار یا بروز احساسات نمایان و باعث پریشانی و اضطراب می شوند. از جمله شایع ترین اختلالات روانی که در دوران کودکی قابل تشخیص اند عبارتند از اختلال کمبود توجه، بیش فعالی، اضطراب و اختلالات رفتاری. اصلی ترین هدف روان شناسی، پرورش و تربیت کودکانی با شخصیت سالم است اما این شخصیت سالم خود شامل بخش های متعددی می شود. این ابعاد مختلف زندگی کودک که شخصیت سالم او را می سازد، شامل رشد جسمی، رشد شخصیتی، زبانی، ذهنی و احساسی کودک می شود. اگر بتوانید در تمامی این ابعاد یک مسیر صعودی و سالم را طی کنید، قطعاً فرزند ی با شخصیت سالم خواهید داشت.

• ویژگی های کودکان سالم از نظر روانی

داشتن عزت نفس کافی
این مسئله در دوران مدرسه اهمیت بیشتری پیدا می کند. بسیاری از اوقات افت تحصیلی و مشکلاتی که بچه ها در مدرسه تجربه می کنند ناشی از اعتماد به نفس پایین آن ها است. در نتیجه اگر فرزندان دچار کم رویی است و بیش از حد معمول خجالت می کشد، برای آن که در مدرسه دچار مشکل نشود یا مشکل او به اختلالات روانی نظیر فوبیای اجتماعی نینجامد، حتماً علل این وضعیت را بررسی و برای بر طرف کردن آن اقدام کنید. در کنار عزت نفس، احساس ارزشمندی، عشق ورزی به دیگران، برخورداری از هوش هیجانی کافی و داشتن انگیزه مناسب برای انجام فعالیت های روزمره نظیر بازی با همسالان یا انجام فعالیت های تحصیلی از جمله دیگر عوامل اساسی در زمینه سلامت روان کودکان هستند.

انجام بازی و فعالیت متناسب با دوره سنی
بازی به رشد مهارت های اجتماعی و حرکتی کودکان کمک بسیاری می کند و در ارتقای سلامت روان از اهمیت بسزایی برخوردار است.

پر تلاش بودن
یکی از نشانه های سلامت شخصیتی کودک و تربیت درست او، پشتکار داشتن است. کودک سالم بعد از اشتباه یا شکست از پانمی نشیند، ناامید نمی شود و برای رسیدن به خواسته هایش، خودش تلاش می کند نه آن که حاضر و آماده آن را از دیگران دریافت کند.

احساس ارزشمندی
اگر می خواهید فرزندان در آینده روان سالمی داشته باشد، احساس ارزشمندی و عزت نفس را در او تقویت کنید. کودک سالم کودکی است که خود را حقیر، ناتوان و درجه ۲ نمی بیند، می داند که دیگران دوستش دارند، می داند که مورد احترام است و شایستگی خود را باور دارد.

• علایم هشدار دهنده اختلالات روحی در کودکان

اضطراب و نگرانی دایمی، کابوس های دایمی شبانه، نمره های کم به رغم کوشش زیاد، کوتاهی در انجام تکالیف مدرسه، سرپیچی دایمی از رفتن به مدرسه یا شرکت در فعالیت بچه ها، بیش فعالی یا بیقراری، پرخاشگری و نا آرامی دایمی، بد اخلاقی دایمی، افسردگی و غم و زودرنجی.

• توصیه هایی به والدین

پدر و مادر باید واقع گرا باشند و نقاط ضعف کودک خود را درک و باور کنند. همچنین باید بتوانند جلوی خشم خود را بگیرند و چاره رفتار ها و خطاهای فرزند (مثل لجبازی، جیغ کشیدن و درس نخواندن) را در تکک و تنبیه جسمانی جستجو نکنند. والدین نباید انتظار داشته باشند تمام اجتماع (از معلم گرفته تا اقوام و دوستان)، خود را با فرزند آن ها منطبق کنند بلکه برعکس باید بدانند که هر انسانی وظیفه دارد خود را با اجتماع منطبق کند (مثلا بگویند: بچه ها صبر کنید، وقتی رنگ سب جان از بازی خسته شود، همه اسباب بازی ها را به شما خواهد داد). همچنین شما باید آرامش را در خانه برای کودک فراهم کنید، او را تحسین کنید، به بچه ها محبت بدون قید و شرط نثار کنید و ...

• نکته پایانی

برای این که در آینده بتوانیم کودکان سالمی تحویل جامعه بدیهم، باید محیطی امن را برای رشد آن ها آماده کنیم بنابراین در صورتی که خود و والدین مبتلا به اختلال های روانی هستید، قابلیت کنترل خشم خود را اندازند یا به مواد مخدر و روان گردان ها اعتیاد دارند، بهتر است پیش از بارداری و فرزند دار شدن این مشکلات خویش را رفع کنند تا کودک بتواند وارد محیطی امن شود.

دوست دوران دبستانم، بدجور تو زرد از آب درآمد!

مردی هستم ۳۴ ساله. دوستی دارم که از دوران دبستان با هم رفیق بودیم و همدیگر را خیلی دوست داشتیم. از شش ماه پیش، شرایطی پیش آمد که با هم همکار شدیم. چند هفته پیش برای رسیدن به یک جایگاه شغلی، زیر آب من راز ده و هنوز باورم نمی شود آن کار را کرده است. بدجور تو زرد از آب درآمد، این رفیق من. واکنش درست در این مواقع باید چگونه باشد؟



بنفشه دولت آبادی | مشاور خانواده

مشاوره فردی



مخاطب گرامی، علاقه به دوست، احساسی پاک و لطیف است اما هموار نباید عواطف باعقل همراه باشد؛ چون هر انسانی دارای یک منبع محوری از انرژی روانی است بنابراین باید این انرژی را به

پیشرفت، حسادت آور است. این واقعیت، دلیل غیبت کردن دیگران پشت سر شماست چه در محل کار، چه در دانشگاه و چه در دنیای دوستی ها. واقعیت سخت زندگی این است که وقتی به چیزی که به دست آورده اید، حسادت کنید شروع به حرف زدن پشت سرتان یا به قول شما، زیر آب زدن خواهند کرد.

• واکنش نشان ندهید

واکنش بدر چنین موقعیتی کمک تان نخواهد کرد فقط این واقعیت را ثابت خواهد کرد که از نظر ذهنی تحت تاثیر آن حرف ها قرار گرفته اید. آرام باشید و این مهم تر، نشان دهید شایعانی که درباره شما شکل گرفته است، هیچ اهمیتی برایتان ندارد. اگر لازم است با او برخورد کنید، باید خوب بر نامرئی و بی‌اوی پشت درهای

بسته صحبت کنید تا فرد دیگری از ماجرا باخبر نشود و بتوانید در دست و حسابی، دلیل این رفتار را بیابید.

• شاید باید از او فاصله بگیرید

اگر این شرایط شما را آزرده کرده و توان تحملش را ندارید و توضیحات دوستان هم قانع کننده نیست، می توانید به صورت تدریجی و غیر ملموس و کاملاً طبیعی از دوست خود فاصله بگیرید، به طوری که علت این فاصله را حتی دوست تان متوجه نشود و این کار را می توانید با محدود کردن رابطه، کم کردن ملاقات ها و در نهایت ترک رابطه انجام دهید. با دعوا کردن، آزرده خاطر شدن از افرادی که پشت سرتان حرف می زنند و احساس ناامیدی و منزوی شدن موفق نخواهید شد.

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>

«درباره صفحه اول زندگی سلام، می خواستم بگم که از نظر من هم یک تکه سنگ، نمی تونه بادیان خور شیدی باشه و ثابت کنه که آدم های فضایی به زمین سفر کردن. یادداشت های بچه های دهه هشتادی در صفحه جوانه، جالب بود. خسته نباشید. اگر بخوام هرک، صادقانه و البته مؤدبانه بگویم به نظر مرا اهنمایی و پاسخ خانم روان شناس کودک به سؤال مشاوره ای سه شنبه با عنوان «پسر پنج ساله ام درباره خدا خیلی سوال می کند»، در یک کلام گیج کننده

برگ سبز و سند خودرو برابرد نام رضا کشوری
<p>به شماره انتظامی ایران ۷۴ ا ۸۱۲ ۸۶ و شماره موتور ۰۹۹۸۳۲۷ و شماره و موتور PS۷68G1007457 ۸۱۴۲۲۳۳۷۷۶۸۹</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۸۵۳۱</p>

اینتجاب حسینی سلطان آبادی مالک خودرو پژو ۴۰۵GLX مدل ۱۳۸۸ رنگ تیره ای
<p>به شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۸۶-۶۶ و شماره موتور ۲۲۸۸۲۶۷۵۷ و شماره شاسی NAAM01CAIAAR316787 بعلت قفدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینوسیله مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۱۸۸۵۳۷</p>

آگهی دعوت عمومی عادی شرکت زنبط (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۰۱۳ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۰۹۴۵۹ (نوبت دوم)
<p>با توجه به عدم به حدنصاب نرسیدن سهامداران در جلسه ۱۴۰۱/۷/۲ مندرج در روزنامه خراسان مورخ ۱۴۰۱/۶/۲۰ بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق الذکر دعوت بعمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی در ساعت ۱۰ صبح روز ۱۴۰۱/۷/۱۵ در محل شرکت به آدرس نبش هاشمی ۶ برج آبان طبقه دوم واحد ۲۰۴ کدپستی ۹۱۷۸۶۷۲۹۷۴ تشکیل میگردد حضور بهم رسانند.</p> <p>دستور جلسه مجمع عمومی عادی:</p> <p>۱- تصویب ترازنامه و صورت های مالی ۱۴۰۰</p> <p>۲- انتخاب هیئت مدیره</p> <p>۳- انتخاب بازرسین</p> <p>هیئت مدیره شرکت زنبط</p>
۱۴۰۱/۱۲/۱۸۷۱۸۰

آمادگی، پیش نیاز مغفول مانده آرزوها

به بهانه روز جهانی «آرزو»، فراموش نکنید که اگر بدون آمادگی به

آرزوی خود برسید، فقط باعث هدر رفتن فرصت ها شده اید

دکتر مهدی سوداوری روان شناس و مدرس دانشگاه	مناسبتی
<p>همه ما در سرمان آرزوهایی داریم که امیدواریم روزی به همه آن ها دست یابیم و زندگی پر شور و تری داشته باشیم. امروز یعنی ۲۶ سپتامبر، روز جهانی آرزوست. رایج ترین آرزوها هم در بین عموم جامعه، دستیابی به عشق، سلامتی، پول و آرامش است. با این حال، بهتر است در آرزو کردن حواس مان را جمع کنیم. یک عبارت معروف وجود دارد که می گوید: «هنگامی که سرتوشت قصد تنبیه انسان را دارد، آرزوهایش را برآورده می کند» اما چطور ممکن است که دستیابی به عشق، سلامتی، آرامش و پول تنبیه باشد؟</p>	<p>مناسبتی</p>

هستند. آیا تا امروز قدر سلامتی خود را دانسته ایم؟ واقعا از تمام توان ذهنی و جسمی خود استفاده کرده ایم یا صرفا با تجربه ناخوشی قدر سلامتی خود را دانسته ایم؟ آرامش هم صرفا با تجربه تالطم قابل درک است. اگر همیشه آرامش برقرار باشد، آن را ملالت خواهیم نامید؛ و پول، آیا شخصیت پولداری در خود ایجاد کرده ایم؟ یا صرفا پول را برای درآوردن چشم دیگران می خواهیم؟ باید قبل از به دست آوردن چیزی جنبه آن را هم در خود ایجاد کنیم یا اگر امروز پولدار شدیم دیگر هیچ فردی را نمی شناسیم یا از آن بدتر آیا برای پول حاضرید هر کاری بکنید؟

• وقتی به جای شادی، حسرت باقی می ماند

ممکن است این حرف ها کلیشه ای باشند اما بسیار مهم هستند. «تکیه بر جای بزرگان نتوان زد به گراف، مگر اسباب بزرگی همه آماده کنید». فراموش نکنید اگر بدون آمادگی به آرزوی خود برسید، فقط باعث هدر رفتن فرصت ها شده اید و به جای شادی، حسرت باقی خواهد ماند.

و مشکل ساز بود.

• یعنی واقعا برای قسمت جالش ذهن نام کشور های دیگه ای وجود ندارد که همیشه تایلند، تایوان و ... و رمی دارید. همش تکراری. من از مطلبی که درباره سلامت روان چاپ کردن، خیلی خوشم آمد. انتظار از شما اینه که با توجه به مشکلات جامعه از این نوع مطالب بیشتر چاپ کنید. ممنون. • راز های «دختر یخی» در آرژانتین، خیلی عجیب و باور نکردنی بود. بعد از ۵۰۰ سال، جسدش خیلی سالم بود. • آلزایمر یک اختلال بسیار تلخ و دردناک است که همه اطرافیان فرد بیمار رو درگیر می کنه. امیدوارم هیچ فردی بهش مبتلا نشه. • خیلی دوست دارم بدونم اولین نفری که گفت قسمت آبی پاک کن های قدیمی نوشته های خود کارو پاک می کنه کی بوده. این قدر که دفترچه کرم برای پاک کردن نوشته های خود کاری.

برگ سبز و کارت خودرو پی کی مدل ۸۲
<p>به شماره انتظامی ایران ۳۶-۷۴۴-۷۴ و شماره موتور 4HC1548588 به شماره شاسی 1007457 PS۷68G1007457</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۸۵۳۰</p>

برگ سبز و سند کمپانی تراکتور مدل ۹۰
<p>به شماره انتظامی ایران ۱۴-۵۲۲-۱۳ که شماره شاسی I00009 به شماره موتور YAW0163X بنام فهد زبید مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۱۸۸۵۶۱</p>

اینتجاب محمدعلی اجیرمقدم مالک خودرو پیکان وانت
<p>به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۹۸-۲۹ و شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۰۰۷۷۲ و شماره شاسی NAAA46AA3AG106520 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۱۸۸۵۳۸</p>

اینتجاب عیسی قاسم پور مالک خودرو سمند
<p>به شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۲۱-۶۴ و شماره موتور 124K0962192 و شماره شاسی NAAC91CE6GF114858 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۱۸۸۵۳۸</p>



زندگی سلام • دوشنبه ۴ مهر ۱۴۰۱ • شماره ۲۲۶۱

خانواده و مشاوره