



دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

محوری

در یک دهه اخیر و با رشد و شناسایی روان شناسی کودک و مهارت‌های فرز ندرپوری، همواره به مهارت «نه» گفتن و «نه» شنیدن بچه‌ها تاکید زیادی شده‌است. یک کاربر توییتر در همین باره نکاتی را نوشته که از منظر روان شناسی قابل بررسی است: «یکی از مهم‌ترین بخش‌های تربیت فرزند اینه که اگر می تونید بهشون «نه» نگید ولی اگر گفتید، حرف تون رو عوض نکنین. مثلاً امروز بچهارم از مدرسه اومد بهم گفت می شه باهام بیای حموم؟ گفتیم نه الاااا باید کار کنیم و نمی تونیم. چشماش رو مظلوم کرد و گفت لطفاً. این جا جایی هست که نباید بشکنید. این مهم‌ترین بخش تربیتیه. مهربان، محکم. برای همین توضیح دادم می دونم دوست داری باهات بیام بازی کنیم ولی گفتیم که با ید کار کنیم. چشماش رو مظلوم تر کرد، صدایش رو آورد پایین و با ناز احتی گفت ولی من دوست داشتم با هم باشیم. این جا بود که شکستم و گفتیم اوکی، بزن بریم» (این طوری نباشیدد خلاصه)». در ادامه، نکاتی برای «نه» گفتن به کودک مطرح خواهد شد.

❖ **ضرورت تجربه نه شنیدن توسط کودک در خانه**
همزمان با مهارت نه گفتن، مهارت نه شنیدن هم باید در کودکان تقویت شود تا در محیطی امن، نا کامی را تجربه کنند. والدین به دلیل تجربه ناگامی‌های زیاد در دوران کودکی یا وضعیت اقتصادی نه چندان خوب تصمیم می گیرند که سهل گیری نسبتاً زیادی با فرزندان خود داشته باشند، غافل از این که موافقت بیش از حد با خواسته‌های بچه، او را شکننده و برای ورود به جامعه و تجربه‌های جدی تر دچار مشکل می کند. هنگامی که والدین تصمیم جدی برای نه گفتن به کودک می گیرند موانعی پیش می آید که آموختن

دوباره عاشق شوهر سابقم شدم که از دواج کرده است

دست سرنوشت برای من اتفاق عجیبی را رقم زده است. خانمی هستم که سال گذشته با شوهر خودم از شوهرم جدا شدم. حالا چند وقتی است که شوهر سابقم، دوباره از دواج کرده، اما من مدام ذهنم درگیر اوست. دوباره عاشقت شدم و دارم دیوانه می شوم. می خواهم احساسم را به او بگویم. راهنمایی ام کنید.

زهرا حسینی | مشاور

مخاطب گرامی، درگیر بودن احساسات زوج‌ها پس از جدایی به یکدیگر، سازگاری با شرایط پس از طلاق را دشوار می‌کند و باعث آشفتگی روانی هر دو نفر می‌شود. این که پس از یک سال از طلاق، علاقه شدیدی به شوهر سابق‌تان دارید در حالی که نمی‌دانید با این احساس چه کنید، آزار دهنده است. در چنین شرایطی تصمیم‌گیری واقعا سخت می‌شود که آیا به سراغ شوهر سابقم بروم

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مشهور رستا به شماره ثبت ۶۳۳۲

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم با نمایندگان قانونی آنها در شرکت سهامی خاص مشهور رستا به شماره ثبت ۶۳۳۲ دعوت می‌شود تا در جلسه عمومی عادی سالیانه شرکت که در ساعت ۱۱ صبح تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ در محل شرکت واقع در بلوار صیاد شیرازی مجتمع تجاری زمرد طبقه دوم واحد ۲۰۲ تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل
۳- تعیین روزنامه جهت درج آگهی‌های شرکت

هیئت مدیره

۱/۱۴۰۲۰۷۱۷۲

آگهی مزایده

شرکت تعاونی کشاورزی کشاورزان درگز براساس مصوبه ۵۱۴ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ هیات مدیره و مجوز شماره ۷۵۲/۳۱۹۰۹ مدیریت تعاون روستایی خراسان رضوی به مورخه ۱۴۰۱/۱۲/۱۵ در نظر دارد **یک دستگاه کمباین مدل ۱۳۷۵ و یک دستگاه تراکتور جاندیر ۶ سیلندر مدل ۱۳۷۰** از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.
متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۱ لغایت ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ از ماشین آلات فوق درمحل شرکت واقع دربلوار پارک ملت بالاتر از نیروگاه برق در ساعات اداری دیدن فرمایند.

شرایط مزایده
۱- کلیه متقاضیان میبایست جهت یک دستگاه کمباین مبلغ ۲۰۰ میلیون ریال و جهت یک دستگاه تراکتورمبلغ ۱۰۰ میلیون ریال به عنوان ودیعه به حساب جاری شرکت به شماره ۰۳۴۴۰۰۴۰۰ نزد بانک کشاورزی واریز نمایند.
۲- متقاضیان تقاضای کتبی خود را همراه با فیش واریزی حضور در مزایده حداکثر تایک ر روز قبل از شروع مزایده در یک پاکت در بسته به دفتر شرکت تحویل نمایند و رسید دریافت نمایند.
۳- جلسه مزایده با حضور متقاضیان یا نماینده آن‌ها در ساعت ۱۰ صبح روز ۵ شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۱۱ در محل دفتر کار شرکت برگزار می‌گردد.
۴- برنده مزایده موظف است ظرف مدت یک هفته نسبت به واریز وجه و تحویل دستگاه اقدام نماید در غیراین صورت به نفر دوم واگذار و سپرده نفر اول به وی مسترد نخواهد شد.
سپرده سایر افراد بعد از جلسه مزایده عودت داده می‌شود.
۵- خلافاً و مالیات و دارایی کمباین و تراکتور تا تاریخ مزایده با شرکت تعاونی وسایر هزینه‌ها از قبیل نقل و اتقالات و عوارض و غیره به عهده برنده مزایده می‌باشد.
۶- شرکت تعاونی کشاورزی کشاورزان درگز در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار است.
متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن همراه ۰۹۱۵۸۲۴۴۱۴۳ تماس حاصل فرمایند.

محمود حسین زاده -مدیرعامل شرکت تعاونی کشاورزی کشاورزان درگز

۱/۱۴۰۲۰۷۱۸۰

خواسته کودک نه‌است؟ اگر این چنین است از تعداد مخالفت‌ها و بکن‌نکن‌ها کم کنید و تنها بر مواردی که خط قرمزتان به حساب می‌آید، پافشاری کنید. به این ترتیب فرزندان‌تان احساس فشار نمی‌کند و کمتر با شما مخالفت جویی می‌کند.

❖ **با قاطعیت کلامی و دور از خشونت**
در گام بعدی نه گفتن شما باید همراه با قاطعیت کلامی و لای به دور از هر گونه خشونت باشد. سعی کنید به چشمان کودک نگاه کنید، علت مخالفت خود را در چند جمله به صورت مختصر بگویید و بعد آرامش خود را حفظ کنید. تعدادی از بچه‌ها با توضیحات بیشتر شما، بحث را به حاشیه می‌برند و شمارا وادار بازی روانی خود می‌کنند پس در باره این مسئله هوشیار باشید.

❖ **برنگشتن از نظر خود**
هنگامی که مخالفت اصولی و منطقی خود را اعلام کردید و نظر خود را به کودک گفتید، از نظر خود برنگردید. هر گونه تغییر نظر از سمت شما و کوتاه آمدن باعث می‌شود در دفعات بعدی فرزندان‌تان بیشتر اصرار کنند و همین تبدیل به یک الگوی ثابت درروابط والد فرزند می‌شود. طبیعی است که به عنوان والد گاهی دچار احساس گناه شوید یا احساس بدی درباره خود پیدا کنید ولی مطمئن باشید آثار منفی کوتاه آمدن از نظرات خود به مراتب مخرب‌تر است و در دراز مدت در روش تربیت شما تاثیر منفی می‌گذارد.

❖ **هماهنگ بودن با والد دیگر**
هماهنگی شما و همسر تان بر سر موارد منع شده هم بسیار مهم است. بهتر است از قبل در باره برخی از قوانین توافق کنید. اگر مورد پیش‌بینی نشده‌ای ایجاد شد به هیچ عنوان در حضور کودک راجع به آن صحبت نکنید و از همسر تان نخواهید که درباره مسئله پیش آمده کوتاه بیاید. چون فرزندان به سادگی از شکاف پیش آمده بین شما و همسر تان سوءاستفاده می‌کنند و هنگام مخالفت یکی از شما به والد دیگر پناه می‌برد.

❖ **بگویید که با گریه و قهر کاری پیش نمی‌رود**
با عنوان آخرین نکته در باره این موضوع خیلی شفاف صحبت کنید که با گریه و قهر کاری راز پیش نمی‌برد. اگر خواسته‌اش را با صحبت مطرح کند شاید شناسی برای رسیدن به خواسته‌اش داشته باشد ولی در صورت جیغ و داد و قهر به طور کامل به او بی‌توجهی می‌شود و به هیچ عنوان نمی‌تواند به خواسته‌اش برسد.

۱/۱۴۰۲۰۷۱۷۲

احساسی و شتاب‌زده مقابله کنید. هم اینک از دواج شما با شخص دیگری برای فراموشی همسر قبلی تان توصیه نمی‌شود. بهتر است قبل از هر اقدامی به بازسازی شرایط روحی روانی و شخصی خود بپردازید تا بتوانید بهتر تصمیم بگیرید.

❖ **از دواج با شوهر سابق تان پیامدهای منفی زیادی دارد**

برگشت شما به زندگی قبلی با توجه به از دواج همسر تان، هر چند هر دو به هم علاقه دارید، تصمیم درستی نیست و تبعات و پیامدهای منفی زیادی دارد و مشکلات شمارا زیاد می‌کند. آن چه مشخص می‌شود، علاقه‌مندی شما دو نفر به یکدیگر نکته مثبت از دواج شما بوده، اما این نکته مثبت نتوانسته شمارا کنار هم نگه دارد و حتما شما در برخی از مهارت‌ها مثل حل مسئله، گفت و گو... ضعف‌هایی داشتید که نیاز دارید آن‌ها را با کمک یک مشاور بیابید و تقویت کنید.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت فراچاشت به شماره ثبت ۱۴۳۷۶
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم با نمایندگان قانونی آنها در شرکت سهامی خاص فراچاشت به شماره ثبت ۱۴۳۷۶ دعوت می‌شود تا در جلسه عمومی عادی سالیانه شرکت که در ساعت ۱۱ صبح تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ در محل شرکت واقع در شهرک صنعتی توس خیابان اندیشه ۱۱ -پلاک ۳۳۳ تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل
۳- تعیین روزنامه جهت درج آگهی‌های شرکت
هیئت مدیره
۱/۱۴۰۲۰۷۱۷۲

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مشهد فافا

به شماره ثبت ۴۳۱۶

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم با نمایندگان قانونی آنها در شرکت سهامی خاص مشهد فافا به شماره ثبت ۴۳۱۶ دعوت می‌شود تا در جلسه عمومی عادی سالیانه شرکت که در ساعت ۵ صبح تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ در محل شرکت واقع در بلوار صیاد شیرازی مجتمع تجاری زمرد، طبقه دوم واحد ۲۰۴ تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.

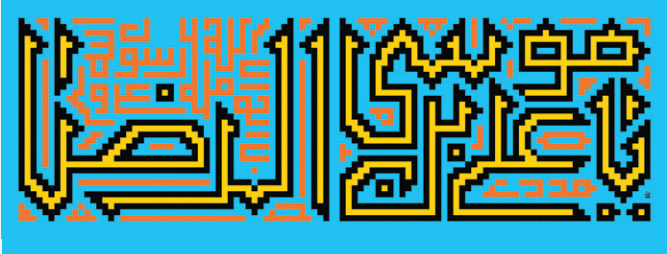
دستور جلسه:

۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- انتخاب بازرسین اصلی و علی البدل
۳- انتخاب اعضای هیئت مدیره
۴- تعیین روزنامه جهت درج آگهی‌های شرکت
۵- انتخاب و تعیین سمت مدیران
۶- انتخاب دارندگان حق امضا

هیئت مدیره

۱/۱۴۰۲۰۷۱۸۰

چهارشنبه های امام رضایی (۴)



مدیریت توقعات زوج‌ها

جواد رستمی | کارشناس مذهبی

امام رضا (ع) در باره زندگی مشترک و همسر داری در یک جمله کوتاه، مطلب جامعی را بیان می‌کنند که عمل به آن راهگشای زندگی و ضامن آسایش و آرامش و نیک‌بختی است. ایشان فرمودند: «همسر ت از تو همان را می‌خواهد که تو از او توقع داری» (بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۱۰۲). اگر هریک از زوج‌ها به خواسته‌ها و انتظارات خویش از همسرش فکر کند قطعاً آن‌ها را حق خود می‌داند! پس از آن، همه‌آن چه را حق خود دانسته به عنوان خواسته همسرش در نظر بگیرد، آن جاست که در باره آن چه حق خود دانسته دچار شک و تردید می‌شود که آیا انتظار درستی بوده؟ این سبب بازنگری در انتظارات و اصلاح رفتار و به تبع آن کم شدن زمینه‌های اختلاف خواهد شد.

تماشای چه رنگی درد و استرس را کاهش می‌دهد؟

یک نظریه روان‌شناختی کامل در پس رنگ وجود دارد که چگونگی تاثیر رنگ‌ها بر رفتار و روان ما را بررسی و ارزایی کرده‌است. بذر این نظریه رنگ در سال ۱۸۱۰ میلادی زمانی که «یوهان ولفگانگ فون گوته» کتاب «تئوری رنگ‌ها» را منتشر کرد، کاشته شد. او در آن کتاب توضیح داد که چگونه رنگ‌ها بر احساسات‌مان تاثیر می‌گذارد. نظریه او در جامعه علمی با بی‌اعتنایی زیادی مواجه شد. در نهایت، نظریات او با این استدلال که فاقد مبنای علمی هستند، رد شد. آن چه اعضای جامعه علمی در آن زمان پیش‌بینی نمی‌کردند این بود که این نظریه همچنان در سال‌های بعد تخیل بسیاری از پژوهشگران را برانگیخت و به عنوان پایه‌ای در زمینه روان‌شناسی رنگ‌ها عمل کرد، کاری که تا به امروز هم انجام می‌دهد.

تاثیر خیره شدن بیماران به رنگ قرمز و سبز
یکی از این پژوهشگران پروفسور «کورت گلدشتاین» روان‌پزشک آلمانی است. او در سال ۱۹۴۲ میلادی تصمیم گرفت تاثیر خیره شدن به دو رنگ قرمز و سبز را روی پنج بیمار ش‌ز آمایش کند. او از کشف این که رنگ قرمز باعث ایجاد علایم بیماری در آنان می‌شود شگفت‌زده شد در حالی که رنگ سبز باعث ایجاد آرامش شده بود.

درمان بی‌اشتهایی با رنگ آبی
۲۰ سال بعد در دهه ۱۹۶۰ میلادی موفقیتی که مدت‌های مدید انتظار آن وجود داشت، حاصل شد. در آن سال‌ها درمان برای نوزادان مبتلا به رقان با استفاده از نورهایی در سایه‌های مختلف آغاز شد و مشخص شده بود که نور سفید و نور آبی در درمان این نوزادان موثرتر از خون‌گیری است. پس از آن مطالعات متعددی برای بررسی تاثیر رنگ‌ها بر شرایط مختلف از جمله افسردگی فصلی، استرس و حتی بی‌اشتهایی صورت گرفت که با تماشای رنگ آبی، مرتبط بود.

چراغ سبز برای کاهش درد
هم اکنون حوزه پزشکی هم تلاش می‌کند تا از قدرت رنگ استفاده کند و یک رشته کامل به نام کروموتراپی وجود دارد که در آن از رنگ برای اهداف درمانی استفاده می‌شود. برای مثال، در مطالعه‌ای که نتیجه آن در سال ۲۰۲۰ میلادی در مجله Cephalalgia منتشر شد پژوهشگران دانشگاه آریزونا دو گروه از شرکت‌کنندگان را بررسی و ارزیابی کردند: گروهی با میگرن با تناوب متوسط و گروهی دیگر با میگرن با تناوب زیاد. در این مطالعه که ۱۰ هفته طول انجامید پژوهشگران از شرکت‌کنندگان خواستند به جای حضور در اتاق تارایک هر بار که دچار حمله میگرنی می‌شوند یک چراغ LED سبز رنگ در خانه خود نصب کنند و دو ساعت در کنار آن بنشینند. نتایج چشمگیر بود. گروهی که از میگرن با درجه تکرار و تناوب متوسط رنج می‌بردند کاهش حدود ۷۰ درصدی را در تعداد حملات رخ داده گزارش کردند و گروهی که دچار میگرن با تناوب بالا بودند کاهش حدود ۶۰ درصدی در حملات میگرنی را اعلام کردند.

تاثیر رنگ‌ها بر خلق و خو
نه تنها در دو خواب تحت تاثیر رنگ‌ها هستند بلکه مطالعات متعددی که در سال‌های اخیر انجام شده نشان می‌دهد که رنگ‌ها تاثیر قابل توجهی بر خلق و خوی ما دارند. برای مثال، نتیجه مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۰ میلادی در مجله Psychological Science منتشر شد تاثیر رنگ‌ها بر خلق و خور در بین ۴۵۹۸ شرکت‌کننده از ۳۰ کشور مختلف بررسی کرد. نتیجه آن بررسی نشان داد که ۶۸ درصد از شرکت‌کنندگان با دیدن رنگ‌های تیره احساس غم و اندوه ۶۸ درصد با دیدن رنگ قرمز احساس هیجانی شدن و ۳۶ درصد ادعا کردند که رنگ قهوه‌ای حس انزجار را در آنان برمی‌انگیزد. برای نوشتن این مطلب از «فرارو» کمک گرفته شده‌است

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۹۵۸۲۴۴۱۴۳ و تلگرام ۰۹۵۸۲۴۴۱۴۳</p>

❖ در صفحه سلامت دیدم که در باره حاجی‌ها نوشتید. دلم خیلی شکست. من هم خیلی دوست دارم بروم اما شرایطش را ندارم. دعا کنید که قسمتم شود.

❖ من هم اگر ثروت بیل گیتس رو داشتم، قطعاً می‌گفتم اشتباهه که از صبح تا شب بری سر کار. اما آقای بیل گیتس، ما با شما فرق داریم، ما مجبوریم و شما از سر زیاده‌خواهی، همه زندگی‌ا ت را به کار اختصاص دادی.

❖ من به عنوان یک ایرانی، از افتخار آفرینی هموطنانم به خصوص در عرصه‌های بین‌المللی خیلی خوشحال می‌شوم. ثبت ۴ بار رکورد گینس توسط یک خانم ایرانی از توانایی خانم‌ها حکایت دارد.

❖ در باره مخاطبی که گفته می‌ترسم زود از دواج کنم و از خانمم دل‌زده شوم، پیش بگیر بر عکسه. من زود از دواج کردم و الان هم خیلی خانمم رو دوست دارم.



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۳ خرداد ۱۴۰۲
- ۴ دی‌القهده ۱۴۴۴
- ۱۳ می ۲۰۲۳
- شماره ۲۴۳۹