



چرا تماشای فوتبال استرس آور است؟

در آستانه یکی از حساس ترین بازی های تاریخ فوتبال کشورمان به ر ایج ترین سوالات در باره استرس در زمان تماشای فوتبال پاسخ دادیم

فهیمة میرزایی | کارشناس ارشد روان شناسی

ساعت ۲۲:۳۰ منشب، نفس همه ما به مدت ۹۰ دقیقه بند خواهد آمد! استرس مان به اوج خودش خواهد رسید و دو نیمه ۴۵ دقیقه ای پای تلویزیون برای تماشای بازی ایران و آمریکا میخکوب خواهیم شد. هیجان و استرس شدید چنین مسابقه ای، اگر مدیریت نشود ممکن است به اتفاقات تلخی ختم شود. در این مطلب می خواهیم به چند سوال رایج و متفاوت درباره استرس و هیجان در زمان تماشای مسابقات فوتبال پاسخ دهیم. از این که چرا تماشای فوتبال این قدر استرس آور است؟ تماشای فوتبال در جمع از لحاظ روان شناختی بهتر است یا فردی؟ چرا باید مدیریت استرس و هیجان در زمان تماشای فوتبال را جدی گرفت و چطور؟

۱ چرا در زمان تماشای فوتبال استرسی می شویم؟

هیجان اتفاق خوبی است اما وقتی کاذب باشد یعنی چیزی را فراتر از یک حس خوب برای تخلیه روحی است که به استرس تبدیل شده است. بر اساس تعریف روان شناسان هر آن چه باعث ایجاد فشار روحی در فرد شود، استرس نام می گیرد. شما کی و کجای می توانید در کمتر از یک دقیقه هیجان و استرسی را که هنگام تماشای لحظات آخر بازی ایران و ولز داشتید، تجربه کنید؟ هر روز شی چون نتیجه نامعلومی دارد پس هیجان آور و استرس زاست. تماشای فوتبال هم همین طور است، ضربان قلب را بالای می برد و باعث تخلیه هیجانی مخاطبان می شود. درو ال بازی های حساس، این بلا تکلیفی بابت نتیجه، تغییر مدام احساسات و شکنندگی بودن شادی و غم، استرس فرد را بالا می برد.

برای ازدواج به هیچ دختری اعتماد ندارم

پسری هستم ۳۱ ساله و مجرد. دوست دارم ازدواج کنم اما چند تا مانع بر سر راهم وجود دارد. اول این که از قبول کردن مسئولیت در زندگی مشترک با این مخارج بالا می ترسم. کارمند هستم و درآمدم زیاد نیست. دوم این که به هیچ دختری برای ازدواج، نمی توانم اعتماد کنم، راهنمایی ام کنید.

دکتر حسین محرابی | روان شناس

مشاوره ازدواج

برای این موضوع تحقیق و بررسی بیشتری بکنید و ضمن مشخص کردن اهداف و معیارهای خود، ببینید آیا از همه جنبه ها مخاطب گرامی، شما در قدم اول باید درباره هدف از دواج، معیارهای انتخاب همسر و آمادگی های لازم برای این موضوع تحقیق و بررسی بیشتری بکنید و ضمن مشخص کردن اهداف و معیارهای خود، ببینید آیا از همه جنبه ها

(آگهی مزایده و اگذاری بصورت اجاره قسمتی از پارک امام علی(ع) به متراژ ۶۰۰ متر مربع بصورت ۲ ساله جهت نصب وسایل بازی کودکان)

موضوع - شهرداری قاین در نظر دارد به استناد آیین نامه مالی شهرداریها قسمتی از زمین پارک امام علی(ع) به متراژ ۶۰۰ متر مربع بصورت دو ساله جهت نصب تجهیزات ترامپولین و وسایل بازی کودکان به بخش خصوصی واگذار نماید .

شرایط مزایده بصورت اجاره:

- کلیه افراد و حقیقی و حقوقی میتوانند در مهلت مقرر به سامانه ستاد مراجعه و اسناد لازم را دریافت نمایند و اجرای سازه میبایست بر اساس دستورالعملهای اعلام شده شهرداری قاین انجام گیرد.
- ارائه سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۵ درصد از مبلغ کل اجاره یعنی ۱۰/۲۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که شرکت کنندگان می بایست مبلغ ذکر شده را به حساب سپرده شهرداری قاین به شماره ۳۱۰۰۰۱۵۸۵۰۰۳ نزد بانک ملی واریز و یا به همین مبلغ یک فقره (ضمانت نامه بانکی یا چک بین بانکی) شرکت در مزایده تهیه و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و در هنگام برنده شدن اصل فیش را به شهرداری ارائه نمایند .
- مبلغ پایه اجاره سال اول ماهیانه ۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال و مبلغ پایه اجاره سال دوم ماهیانه ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.
- در یافت اسناد مزایده از طریق سامانه از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ لغایت ۱۴۰۱/۰۹/۲۵ می باشد.
- آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری روز سه شنبه ۱۴۰۱/۰۹/۲۹ می باشد.
- زمان بازگشایی پاکات مزایده ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۳۰ در محل شهرداری خواهد بود.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
- کلیه هزینه های کارشناسی و چاپ آگهی از برنده مزایده اخذ خواهد شد.
- در صورت امتناع از انعقاد پیمان ؛سپرده برنده یا برندگان مزایده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- متقاضیان میبایست تمام اسناد و مدارک لازم را پس از مطالعه همگی را امضاء نموده و سپس در سامانه بارگذاری نمایند و نیازی به ارائه به شهرداری نمیشد.
- شرکت کنندگان در مزایده می بایست :۱- شرایط قبولی مزایده و مدارک احراز۲-تعهد نامه شرکت کنند در مزایده(قانون منع مداخله کارمندان در معاملات دولتی) ۳- برگه مبلغ پیشنهادی را مهر و امضاء و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند در غیر اینصورت پیشنهاد آنها رد خواهد شد.
- متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۵۹۶۵۶۰۰۳ (حاجی نژاد) واحد املاک شهرداری تماس حاصل یا به آدرس اینترنتی سامانه ستاد www.setadiran.ir جهت دریافت اسناد مراجعه فرمایند.

گلام پور - شهردار قاین

شناسه آگهی: ۱۴۱۸۴۵۲

اعصاب و روان را دچار مشکلات شدیدی می کند و گاه صدمه های جدی به آن ها می زند به خصوص وقتی تیم مورد علاقه شان در حال بازی با تیم قدری باشد و احتمال باخت آن زیاد.

فوتبال را در جمع ببینیم یا تنها بی؟

جالب است بدانید بر اساس مطالعات پزشکان، استرس می تواند همانند ویروس سر مایخوردگی از فردی به فرد دیگر سرایت کند. علایم استرس همانند حالات چهره، طرز ایستادن و حتی بوی بدن که ناشی از ترشح هورمون استرس است، می تواند سبب بروز استرس در دیگر افراد شود، اما از آن طرف، توصیه هم شده که از تماشای مسابقه ورزشی به تنهایی خودداری کنید چرا که تماشای دسته جمعی به همراه دوستان و پرهیز از دعوا و تنش می تواند مانع از افزایش استرس در شما شود. همچنین حضور در جمع، این برتری را به همراه دارد که در صورتی که دچار مشکلات سلامت شدید، اطرافیان تان به سرعت به شما کمک کنند. با این حال، اگر تصمیم به تماشای فوتبال در جمع دارید، محیطی که در آن مسابقه را تماشای کنید، گرم و بسته نباشد و افراد زیادی هم آن حاضر نداشته باشند چون همه هم محیط بسته، باعث اضطراب بیشتر، هیجان منفی و بروز پرخاشگری می شود.

۴ طلایی ترین توصیه ها برای مدیریت هیجانات تماشای فوتبال کدام ها هستند؟

باتوجه به در پیش بودن مسابقه حساس ایران و آمریکا، هیجانات برای این مسابقه به اوج خود رسیده و جادارد برای حفظ سلامتی افراد به نکاتی در این زمینه اشاره کنیم. **توصیه اول:** اگر احساس می کنید در زمان تماشای فوتبال دچار هیجان زیادی می شوید، حتما قبل از شروع مسابقه به اندازه کافی آب و مایعات بنوشید. همچنین در بین نیمه ها بازی اندکی قدم بزنید و به موضوعات دیگر فکر کنید تا استرس شما کاهش یابد. برای کاهش استرس آماس بجوید یا تنوب ضد استرس کوچکی همراه خود داشته باشید و آن را فشرده کنید تا استرس تان کاهش یابد. **توصیه دوم:** یکی از راهکارهایی که فرد به راحتی هنگام تماشای فوتبال می تواند انجام دهد حفظ آرامش است؛ برای این کار از تنفس دیافراگمی شروع کنید و نفس عمیق بکشید. لباس های راحت بپوشید و روی میبل راحتی لم دهید. **توصیه سوم:** یادتان نرود که شما تنها قرا است یک مسابقه ورزشی را ببینید و سر نوشت شما در دست این مسابقه و برد و باخت نیست؛ این فقط یک بازی است. به جنبه سرگرمی آن بیشتر از بقیه جواب اهمیت دهید. هیچ چیز ارزش آسیب رساندن به روح و جسم شما را ندارد، با دیدن یک مسابقه ورزشی تفریح کنید و بعد به فعالیت روزانه خود برگردید.

چرا به دختران اعتماد ندارید؟

در بخش دیگری از پیامک تان گفته اید که به هیچ دختری برای ازدواج، نمی توانم اعتماد کنم. لازم است ابتدا دلایل رسیدن به این مرحله را بررسی و ضمن پرهیز از پیش داوری منفی، سعی کنید همواره مثبت اندیشی را مدنظر داشته باشید. تعدیل سطح انتظارات خود نکته دیگری است که باید به آن توجه و عمل کنید، زیرا همه ویژگی های خوب در یک فرد جمع نیست و اگر شما به دنبال فردی آرمانی و خیالی هستید، ممکن است نتوانید او را در واقعیت بیابید، زیرا هر یک از انسان ها معمولاً نقاط ضعف و قوت های خود را دارند. نکته آخر این که شما دارید سن مناسب از دواج را از دست می دهید و توصیه می کنم در اولین فرصت از مشاوره حضوری یک روان شناس یا مشاور با تجربه و دارای مجوز بهره مند شوید تا تصمیم درست و اصولی بگیرید.

کلیه مدارک خودرو سمنند بنام حامد میر
به شماره انتظامی ۹۵ ایران ۱۳۸۳ ۹۴
و شماره شاسی NAAC91CE0M840095
و شماره موتور 124K157742
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۳۸۵/۱۲/۱۲ ب

برگ سبز برابند سفیدروغنی مدل ۱۳۸۳
به شماره موتور ۰۰۹۸۰۳۳۸ و شماره 24ت22836062
کبه نام رضا شریفی فرزندانبراهیم به شماره ملی ۰۸۴۹۴۱۹۴۳۳ به شماره پلاک ایران ۴۴-۲۸۹ ب ۱۳ مفقود شده فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب

برگ سبز کامیونوت ون نیپ ۲۴۰۰ مدل ۱۳۸۲
به شماره پلاک ۹۱۱ و شماره ۵۵ ایران ۱۲ به شماره موتور ۱۹۸۴۳۳ شماره شاسی ۸۹۸۰۸۰۸۸ بنام شرکت توزیع نیروی برق استان خراسان (سهامی خاص) مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب

اینجناب دانیال احدی مالک خودرو سواری پژو
PARS XUY7 به شماره انتظامی ایران ۲۲-۷۵۷ ب ۷۱ مدل ۱۳۹۴ و شماره شاسی NAANOIDE3FH178926 و شماره موتور 124K0634903
سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمنند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب

برای فرزندمان باغبان باشیم یا نجار؟

تصور اغلب ما از تربیت فرزندمان این است: فراهم کردن محیطی امن، برنامه ریزی دقیق و هدفمند برای زمان های کار و فراغت، نظارت دقیق بر اعمال و روایتش و هدایت او تا رسیدن به اهدافی عالی، هدف والدین امروزی این است که فرزندشان را به شکلی خاص و دلخواه «بسازند» تا در بزرگ سالی فردی موفق شود، اما «آلیسون گوپنیک» استاد روان شناسی در دانشگاه کالیفرنیا و از روان شناسان پیشرو معاصر در کتاب «علیه تربیت فرزند» از غیر علمی بودن و همچنین زیان بار بودن این نگاه به فرزند پروری سخن می گوید.

حرف حساب این کتاب چیست؟

نویسنده در این کتاب نشان می دهد که چرا هرگز نباید دنبال ساختن و شکل دادن به فرزندمان باشیم؛ «کودکان طوری خلق شده اند که نامنصبط و بازیگوش و پیش بینی ناپذیر و خیال پرداز باشند» آن ها طوری خلق شده اند که هم بسیار متفاوت از والدین شان و هم بسیار متفاوت از یکدیگر باشند. «نویسنده این کتاب همچنین توضیح می دهد که چگونه از فرزندانمان مراقبت کنیم که بیاموزند در جهانی پیش بینی ناپذیر، افرادی انعطاف پذیر، خلاق و مقاوم باشند. در کتاب «علیه تربیت فرزند»، «آلیسون گوپنیک» استدلال می کند که تصویر قرن بیست و یکم والدین و فرزندان کاملاً اشتباه است. گوپنیک با مطالعه چگونگی تکامل انسان و تحقیقات علمی بسیار مهم خود درباره نحوه یادگیری کودکان، نشان می دهد که اگر چه مراقبت از کودکان و تربیت آن ها بسیار مهم است، شکل دادن به آن ها برای تبدیل کردن کودکان به آن چه مدنظر والدین است، حائز اهمیت نیست. کودکان برای کثیف کاری و انجام رفتار غیر قابل پیش بینی، بازیگوشی و تخیل ساخته شده اند اما این رفتار ها ممکن است برای والدین چالش محسوب شود در حالی که تنها یک تفاوت ساده است.

بریده هایی از کتاب «علیه تربیت فرزند»

«وظیفه ما به عنوان والدین و به عنوان جامعه این نیست که ذهن فرزندمان را شکل دهیم؛ بلکه وظیفه ما این است که به این ذهن ها اجازه دهیم تا تمام احتمالات موجود در دنیا را کاوش کنند. کار ما تولید نوعی خاص از کودک نیست؛ بلکه فراهم کردن محیطی حفاظت شده و پیر از عشق، امنیت و ثبات است که در آن بچه های مختلف و غیر قابل پیش بینی شکوفا شوند.» «حدود شصت هزار کتاب در بخش تربیت فرزند در سایت آمازون وجود دارد که بیشتر آن ها واژه «چگونه» را در عنوان خود دارند. بسیاری از حیوانات ذهن هایی دارند که به دقت با محیطی خاص سازگاری می شود. ذهن ما می تواند تغییراتی غیر قابل پیش بینی داشته باشد تا با محیط های غیر قابل پیش بینی سازگار شود؛ اما این راهبرد، ایرادی هم دارد: نمی توان به طور همزمان هم درباره محیطی جدید آموخت و هم این آموخته ها را اعمالی ساخت. قطعاً دوست ندارید هنگامی که ماموتی دارد به شما حمله می کند، به این فکر فروبرید که با آن چه کار کنید.» «کار کردن برای به دست آوردن نتیجه ای خاص، الگویی خوب برای بسیاری از تعهدات اساسی انسان است؛ مثلاً الگویی خوب برای نجاران یا نویسندگان یا مدیران است. این که نجار یا نویسنده یا مدیر عامل خوبی باشید، از روی کیفیت صندلی ها، کتاب ها یا محصولات نهایی تان مشخص می شود. درباره «تربیت فرزند»، والدین مثل نجار هستند؛ اما هدف ساختن نوعی خاص از محصول، مثلاً صندلی نیست؛ بلکه نوع خاصی از فراداست.»

برای نوشتن این مطلب از فرادید کمک گرفته شده است

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۳۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹۹

* درباره پرونده «بازسازی خانه؛ چه وقت، چرا، چطور؟»، کاش شوهر هابدونن که تغییر ظاهر خونه در حس و حال خانم های خانه دار خیلی تاثیر مثبتی داره. شوهر من اصلاً رضی نمی شه برای ظاهر خونه هزینه کنه.

* بخش «چیت» در صفحه طنز و سرگرمی خیلی خنده دار بود. داداش مسعود شاکی شدولی ما خندیدیم. خخخ.

* روزه چه شمی و رضاییان، شانس این گل رو برای تیم ملی زن. کی روش هم یک سری بازیکن ها رو دوست داره، هر جور شده می خواد بازی شون بده و گرنه تیم ملی ایران این قدر بازیکن خوب داره که جایی برای این دوفر در تر کیب نمی مونه.

* از شما بابت معرفی ادویه مخصوص پلوپی در صفحه سلامت، ممنونم.

* استفاده از کلمه «امر گیار» در مطلب کنکوری

برگ سبز خودروی سواری پژو ۵۰۵ GLX-XUY۴۰۵ مدل ۱۳۹۷
به شماره پلاک ۵۷۲ ص ۹۳ ایران ۸۵ به شماره موتور 124K1202965 و شماره شاسی NAAM01CE6JKYV1۷۵۷ بنام مهدی زوری مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب

< آگهی مفقودی > بدینوسیله باطلاع میرساند که پروانه
پایه یک انبوه سازی شرکت اکباتان موج گستر به شماره ۰۰۹۷-۱۳۰۰۰۰۸۸ یا مدیریت عاملی آقای مهندس احسان رضوانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. **هیات مدیره شرکت** ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب

اینجناب مهدی زوری مالک خودروی سواری پژو
GLX-XUY۴۰۵ مدل ۱۳۹۷ به شماره پلاک ۵۷۲ ص ۹۳ ایران ۸۵ به شماره موتور 124K1202965 و شماره شاسی NAAM01CE6JKYV1۷۵۷ بنام نادر فخرش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور انموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمنند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب

تصور اغلب ما از تربیت فرزندمان این است: فراهم کردن محیطی امن، برنامه ریزی دقیق و هدفمند برای زمان های کار و فراغت، نظارت دقیق بر اعمال و روایتش و هدایت او تا رسیدن به اهدافی عالی، هدف والدین امروزی این است که فرزندشان را به شکلی خاص و دلخواه «بسازند» تا در بزرگ سالی فردی موفق شود، اما «آلیسون گوپنیک» استاد روان شناسی در دانشگاه کالیفرنیا و از روان شناسان پیشرو معاصر در کتاب «علیه تربیت فرزند» از غیر علمی بودن و همچنین زیان بار بودن این نگاه به فرزند پروری سخن می گوید.

حرف حساب این کتاب چیست؟

نویسنده در این کتاب نشان می دهد که چرا هرگز نباید دنبال ساختن و شکل دادن به فرزندمان باشیم؛ «کودکان طوری خلق شده اند که نامنصبط و بازیگوش و پیش بینی ناپذیر و خیال پرداز باشند» آن ها طوری خلق شده اند که هم بسیار متفاوت از والدین شان و هم بسیار متفاوت از یکدیگر باشند. «نویسنده این کتاب همچنین توضیح می دهد که چگونه از فرزندانمان مراقبت کنیم که بیاموزند در جهانی پیش بینی ناپذیر، افرادی انعطاف پذیر، خلاق و مقاوم باشند. در کتاب «علیه تربیت فرزند»، «آلیسون گوپنیک» استدلال می کند که تصویر قرن بیست و یکم والدین و فرزندان کاملاً اشتباه است. گوپنیک با مطالعه چگونگی تکامل انسان و تحقیقات علمی بسیار مهم خود درباره نحوه یادگیری کودکان، نشان می دهد که اگر چه مراقبت از کودکان و تربیت آن ها بسیار مهم است، شکل دادن به آن ها برای تبدیل کردن کودکان به آن چه مدنظر والدین است، حائز اهمیت نیست. کودکان برای کثیف کاری و انجام رفتار غیر قابل پیش بینی، بازیگوشی و تخیل ساخته شده اند اما این رفتار ها ممکن است برای والدین چالش محسوب شود در حالی که تنها یک تفاوت ساده است.

بریده هایی از کتاب «علیه تربیت فرزند»

«وظیفه ما به عنوان والدین و به عنوان جامعه این نیست که ذهن فرزندمان را شکل دهیم؛ بلکه وظیفه ما این است که به این ذهن ها اجازه دهیم تا تمام احتمالات موجود در دنیا را کاوش کنند. کار ما تولید نوعی خاص از کودک نیست؛ بلکه فراهم کردن محیطی حفاظت شده و پیر از عشق، امنیت و ثبات است که در آن بچه های مختلف و غیر قابل پیش بینی شکوفا شوند.» «حدود شصت هزار کتاب در بخش تربیت فرزند در سایت آمازون وجود دارد که بیشتر آن ها واژه «چگونه» را در عنوان خود دارند. بسیاری از حیوانات ذهن هایی دارند که به دقت با محیطی خاص سازگاری می شود. ذهن ما می تواند تغییراتی غیر قابل پیش بینی داشته باشد تا با محیط های غیر قابل پیش بینی سازگار شود؛ اما این راهبرد، ایرادی هم دارد: نمی توان به طور همزمان هم درباره محیطی جدید آموخت و هم این آموخته ها را اعمالی ساخت. قطعاً دوست ندارید هنگامی که ماموتی دارد به شما حمله می کند، به این فکر فروبرید که با آن چه کار کنید.» «کار کردن برای به دست آوردن نتیجه ای خاص، الگویی خوب برای بسیاری از تعهدات اساسی انسان است؛ مثلاً الگویی خوب برای نجاران یا نویسندگان یا مدیران است. این که نجار یا نویسنده یا مدیر عامل خوبی باشید، از روی کیفیت صندلی ها، کتاب ها یا محصولات نهایی تان مشخص می شود. درباره «تربیت فرزند»، والدین مثل نجار هستند؛ اما هدف ساختن نوعی خاص از محصول، مثلاً صندلی نیست؛ بلکه نوع خاصی از فراداست.»

برای نوشتن این مطلب از فرادید کمک گرفته شده است

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۳۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹۹

* درباره پرونده «بازسازی خانه؛ چه وقت، چرا، چطور؟»، کاش شوهر هابدونن که تغییر ظاهر خونه در حس و حال خانم های خانه دار خیلی تاثیر مثبتی داره. شوهر من اصلاً رضی نمی شه برای ظاهر خونه هزینه کنه.

* بخش «چیت» در صفحه طنز و سرگرمی خیلی خنده دار بود. داداش مسعود شاکی شدولی ما خندیدیم. خخخ.

* روزه چه شمی و رضاییان، شانس این گل رو برای تیم ملی زن. کی روش هم یک سری بازیکن ها رو دوست داره، هر جور شده می خواد بازی شون بده و گرنه تیم ملی ایران این قدر بازیکن خوب داره که جایی برای این دوفر در تر کیب نمی مونه.

* از شما بابت معرفی ادویه مخصوص پلوپی در صفحه سلامت، ممنونم.

* استفاده از کلمه «امر گیار» در مطلب کنکوری

برگ سبز و سند کمپانی خودروی سواری یونوت به شماره
پلاک ایران ۲۲-۶۸۷۰۹۱ و شماره موتور 4G15PKR2153 و شماره شاسی PLIC97SNL3B855989 به نام وحید بیکریان مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب

برگ سبز وسند مالکیت و (برگ کمپانی) اتومبیل سواری
پژو1800GLX مدل۱۳۸۴ به رنگ تفره ای متالیک به شماره پلاک ایران ۳۲-۴۶۷۷۸۵ شماره موتور ۰۲۴۸۱۸۲۸۰۴ و شماره شاسی ۱۴۲۶۷۹۱۹ به نام مصطفی شیخی کاربری مفقود فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب

برگ سبز وسند کمپانی خودروی سواری یونوت به شماره
پلاک ایران ۲۲-۶۸۷۰۹۱ و شماره موتور 4G15PKR2153 و شماره شاسی PLIC97SNL3B855989 به نام وحید بیکریان مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب

برگ سبز وسند مالکیت و (برگ کمپانی) اتومبیل سواری
پژو1800GLX مدل۱۳۸۴ به رنگ تفره ای متالیک به شماره پلاک ایران ۳۲-۴۶۷۷۸۵ شماره موتور ۰۲۴۸۱۸۲۸۰۴ و شماره شاسی ۱۴۲۶۷۹۱۹ به نام مصطفی شیخی کاربری مفقود فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب



زندگی سلام
سه شنبه
۸ آذر ۱۴۰۱
شماره ۳۳۱۲

خانواده و مشاوره



تصور اغلب ما از تربیت فرزندمان این است: فراهم کردن محیطی امن، برنامه ریزی دقیق و هدفمند برای زمان های کار و فراغت، نظارت دقیق بر اعمال و روایتش و هدایت او تا رسیدن به اهدافی عالی، هدف والدین امروزی این است که فرزندشان را به شکلی خاص و دلخواه «بسازند» تا در بزرگ سالی فردی موفق شود، اما «آلیسون گوپنیک» استاد روان شناسی در دانشگاه کالیفرنیا و از روان شناسان پیشرو معاصر در کتاب «علیه تربیت فرزند» از غیر علمی بودن و همچنین زیان بار بودن این نگاه به فرزند پروری سخن می گوید.

بریده هایی از کتاب «علیه تربیت فرزند»

«وظیفه ما به عنوان والدین و به عنوان جامعه این نیست که ذهن فرزندمان را شکل دهیم؛ بلکه وظیفه ما این است که به این ذهن ها اجازه دهیم تا تمام احتمالات موجود در دنیا را کاوش کنند. کار ما تولید نوعی خاص از کودک نیست؛ بلکه فراهم کردن محیطی حفاظت شده و پیر از عشق، امنیت و ثبات است که در آن بچه های مختلف و غیر قابل پیش بینی شکوفا شوند.» «حدود شصت هزار کتاب در بخش تربیت فرزند در سایت آمازون وجود دارد که بیشتر آن ها واژه «چگونه» را در عنوان خود دارند. بسیاری از حیوانات ذهن هایی دارند که به دقت با محیطی خاص سازگاری می شود. ذهن ما می تواند تغییراتی غیر قابل پیش بینی داشته باشد تا با محیط های غیر قابل پیش بینی سازگار شود؛ اما این راهبرد، ایرادی هم دارد: نمی توان به طور همزمان هم درباره محیطی جدید آموخت و هم این آموخته ها را اعمالی ساخت. قطعاً دوست ندارید هنگامی که ماموتی دارد به شما حمله می کند، به این فکر فروبرید که با آن چه کار کنید.» «کار کردن برای به دست آوردن نتیجه ای خاص، الگویی خوب برای بسیاری از تعهدات اساسی انسان است؛ مثلاً الگویی خوب برای نجاران یا نویسندگان یا مدیران است. این که نجار یا نویسنده یا مدیر عامل خوبی باشید، از روی کیفیت صندلی ها، کتاب ها یا محصولات نهایی تان مشخص می شود. درباره «تربیت فرزند»، والدین مثل نجار هستند؛ اما هدف ساختن نوعی خاص از محصول، مثلاً صندلی نیست؛ بلکه نوع خاصی از فراداست.»

برای نوشتن این مطلب از فرادید کمک گرفته شده است

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۳۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹۹

* درباره پرونده «بازسازی خانه؛ چه وقت، چرا، چطور؟»، کاش شوهر هابدونن که تغییر ظاهر خونه در حس و حال خانم های خانه دار خیلی تاثیر مثبتی داره. شوهر من اصلاً رضی نمی شه برای ظاهر خونه هزینه کنه.

* بخش «چیت» در صفحه طنز و سرگرمی خیلی خنده دار بود. داداش مسعود شاکی شدولی ما خندیدیم. خخخ.

* روزه چه شمی و رضاییان، شانس این گل رو برای تیم ملی زن. کی روش هم یک سری بازیکن ها رو دوست داره، هر جور شده می خواد بازی شون بده و گرنه تیم ملی ایران این قدر بازیکن خوب داره که جایی برای این دوفر در تر کیب نمی مونه.

* از شما بابت معرفی ادویه مخصوص پلوپی در صفحه سلامت، ممنونم.

* استفاده از کلمه «امر گیار» در مطلب کنکوری

برگ سبز و سند کمپانی خودروی سواری یونوت به شماره
پلاک ایران ۲۲-۶۸۷۰۹۱ و شماره موتور 4G15PKR2153 و شماره شاسی PLIC97SNL3B855989 به نام وحید بیکریان مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب

برگ سبز وسند مالکیت و (برگ کمپانی) اتومبیل سواری
پژو1800GLX مدل۱۳۸۴ به رنگ تفره ای متالیک به شماره پلاک ایران ۳۲-۴۶۷۷۸۵ شماره موتور ۰۲۴۸۱۸۲۸۰۴ و شماره شاسی ۱۴۲۶۷۹۱۹ به نام مصطفی شیخی کاربری مفقود فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب

برگ سبز وسند کمپانی خودروی سواری یونوت به شماره
پلاک ایران ۲۲-۶۸۷۰۹۱ و شماره موتور 4G15PKR2153 و شماره شاسی PLIC97SNL3B855989 به نام وحید بیکریان مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب

برگ سبز وسند مالکیت و (برگ کمپانی) اتومبیل سواری
پژو1800GLX مدل۱۳۸۴ به رنگ تفره ای متالیک به شماره پلاک ایران ۳۲-۴۶۷۷۸۵ شماره موتور ۰۲۴۸۱۸۲۸۰۴ و شماره شاسی ۱۴۲۶۷۹۱۹ به نام مصطفی شیخی کاربری مفقود فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ ب