

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

برای رسیدن به اهداف مان، باید حتماً آن ها را روی کاغذ بنویسیم؟

بله، ایده های ما زمانی که آن ها را یادداشت کنیم و متعهد به دستیابی به آن ها بمانیم، در ذهن ما ماندگار تر خواهند شد. همچنین نوشتن اهداف می تواند به عنوان وسیله ای برای پیگیری مسیر پیشرفت و انگیزه های برای تلاش بیشتر باشد.



حضور ۲ دختر بچه تنها در کافی شاپ، خوب یا بد؟

به بهانه پر بازدید شدن عکسی از تفریح ۲ کودک تنها در کافی شاپ، چند توصیه به والدین داریم



دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

یکی از اتفاقات خوب در دهه اخیر که در زمینه فرزندپروری به چشم می خورد، دادن فضای بیشتر و استقلال به کودکان است. این کار فی نفسه بسیار مطلوب بوده و علاوه بر افزایش اعتماد به نفس بچه ها، به بهبود رابطه با والدین و افزایش دامنه تعاملات اجتماعی منجر می شود. به تازگی عکسی در فضای مجازی پربازدید شده که کاربری درباره آن نوشته: «دروزی توی کافه، میز کناری مون دو تا دختر ناز شش یا هفت ساله نشستند بودن که متوجه شدم تنها و دوتایی اومدن. تمام مدت برای خودشون سفارش می دادن و کلی خوشحال بودن و در آخر هم یه آقا(پدر یکی از دخترها) با لبخندی از اعماق وجودش اومد داخل و بهشون گفت، خوش گذشت؟ حساب کردو بهم رفتن...» حالا سوال این است که آیا روابط دوستانه به این شکل در کودکی از منظر روان شناسی توصیه می شود یا نه؟

شبکه های اجتماعی

مزایای داشتن دوست صمیمی در کودکی

این که روابط دوستانه در سنین کودکی چقدر حائز اهمیت است بر کسی پوشیده نیست. در قالب دوستی هاست که ما انسان ها به شناخت بهتری از خود و جامعه می رسیم و علاوه بر مهارت های اجتماعی و سازگاری، از نظر عاطفی هم حمایت دریافت می کنیم و همیشه بودن با دوستان برای ما اوقات خوشی به همراه دارد.

اشتباه والدین این ۲ کودک چه بود؟

اما اگر فرزند شما در سنین زیر نوجوانی چنین درخواستی (مثلاً رفتن به کافی شاپ با دوستش) کرد چه پاسخی به او بدهید؟ پیش از هر چیزی باید تاکید کنیم که پاسخ به سوال به بافت فرهنگی و قوانین خانواده شما مرتبط است، اما چنان چه بر سر پاسخ در دست تردید دارید باید بگوییم در دوره کودکی نظارت حرف اول و آخر را می زند. می توانید بچه ها را بر سر میز مناسب مستقر کنید و خودتان هم بر سر میز دیگر اوضاع را نظاره کنید. در این سن بیرون بودن از محیط، باعث افزایش مطالبات در سال های آینده می شود و کم کم ممکن است بچه ها از حضور شما کلافه و حتی خواهان تنها رفتن به کافه، رستوران و سینما شوند. پس از همان ابتدا بچه ها را به حضور خود در مکان عادت دهید.

نظارت دور ادور از دوره نوجوانی

در سال های نوجوانی، به ویژه از سنین سیزده سال به بعد این نظارت و حضور والدین می تواند به صورت دور ادور باشد. مثلاً والدین در محیط خارج از کافه و رستوران منتظر بچه ها باشند یا در پارک در مسافت بیشتری بچه ها را نظارت کنند. توجه داشته باشید میزان استقلال در هر سنی متفاوت است و همان قدر که استقلال زیاد و بیش از حد در سنین پایین آسیب زاست، وابستگی و نبود رفتارهای مستقلانه در دوره نوجوانی هم می تواند زمینه ساز اختلافات درون خانوادگی را فراهم کند و عبور از مرحله نوجوانی را سخت تر کند.

باید ها و نباید های رفتاری والدین در این مکان ها

به عنوان نکته آخر باید تاکید کنیم که حضور والدین در محل تفریح فرزندانش به معنی مداخله، کنجکاوی در بحث ها، سرزنش یا اظهار نظر های منفی مستقیم درباره فرزندانش و دوستان آن ها نیست، بلکه تمام نکاتی که به چشم والدین می آید باید در یک فضای آرام و صمیمی و لحنی بدون قضاوت با فرزندانش مطرح و در قالب مذاکره درباره آن ها صحبت شود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۰۹۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۵۷۶

هدفش خوشحال کردن مردم شهرش در حد توانش است اما برخی مسئولان گویی باشدی مردم مخالفند. ای داد ببیداد. صدحیف.

* به جای «کولر های کم مصرف اجدادی»، باید می گفتین کولر های صفر مصرف، چون اینها هیچ مصرفی ندارن. تو خراجک اصطلاح زیرو (Zero) دارن که این جور مواقع استفاده می کنن.

* نکاتی که در مطلب «باور های اشتباه والدین درباره تربیت جنسی کودکان» توسط جناب نجمی اشاره شده بود، بسیار کاربردی بود. از تلاش ایشان برای اعتلای فرهنگ کشورم، تشکرمی کنم.

* بآیدین تصاویر با دیگر های تاریخی در صفحه اول زندگی سلام، دلم برای شهر پرزنتگ شد. معماری این شهر بعد از این همه سال، همچنان دلبر است.

* برام سواله که اگر میشه از این بادگیرها استفاده کرد، چرا در معماری امروزی نمی ریم سمتش؟ مشکل کجاست؟ به نظر من که خیلی خوبه، قشنگ هم هست. منطقاً هزینه ساختش هم نباید زیاد باشد.

* ۱۰ بار تو زندگی سلام در باره این که چطور گرم از ده نشویم، مطلب دین و من همه اش رو خوندم اما چند روز پیش، وسط خیابان، گرم از ده شدم و یک روز تمام، حالم بد بود. مردم مراقب خودشون در این روز های خیلی گرم باشن.

* تو این شرایط، همین که این خواننده در ۵۱ سالگی از دواج کرده، باید از ش تقدیر بشه.

بعد شما این همه بهش ایراد هم گرفتین، بی خیال بابا.

* چقدر زیبا و تحسین بر انگیز است که همسر یک پاکبان، بآن همه مشکلات اقتصادی،

فکر کند. حالا تصور کنید فردی با این مدل رفتاری تصمیم به از دواج بگیرد! واضح است که از دواج بدون فکر کردن درباره خواستگار، بررسی معیارها و... سر انجام تلخی خواهد داشت.

سوء استفاده ناجوانمر دانه کیانی

کیانی، جوانی است که پدرش در سال های دور از پدر سیمین دزدی کرده و طرد شده است. او حالا به دنبال انتقام است و در این میان چه کسی بهتر از سیمین برای این که نقشه اش را عملی کند. چرا که او دختری ساده لوح با شخصیتی ضعیف و متزلزل است که اشتباهات پشت سر هم و زیادی می کند. بنابراین برقراری رابطه عاطفی با او می تواند شرایط را برای کیانی فراهم کند و او به خواسته اش برسد. از آن طرف، ویژگی های شخصیتی سیمین که تلاشی برای اصلاح آن ها نمی کند، باعث شده تا مرتکب اشتباهات هولناکی شود.

کار های سیمین و اشتباهاتی که در دوستگیری هایش باعث شده که دو خواهر دیگرش با او مخالفت کنند و چالش های جدیدی در این خانواده ایجاد شود. از طرفی، حسادت های سیمین به احمد باعث بروز مشکلاتی شده؛ مشکلاتی که سیمین متوجه آن ها نیست و شرایط را برای سوء استفاده ناجوانمر دانه و کلاهبرداری کیانی فراهم کرده است. فردی سوء استفاده گرو سود جو به نام «حبیب کیانی» طمع خود را به درستی پیدا کرده و در صداست که در شکل یک فرد عاطفی خود را به سیمین نزدیک کند و تمام اموال او را بالا بکشد.

سیمینی که حواسش به معیار های از دواج موفق نیست

تجربه و درک افراد از زندگی، داشتن عزت نفس بالا، رسیدن به بلوغ فکری و عاطفی، توانایی شاد بودن در زمان مجردی و تنهایی، داشتن ثبات شخصیتی و ثبات حرفه ای، شناخت کافی از خود و طرف مقابل و... از معیار های یک از دواج موفق است که انگار سیمین در این سریال، با همه شان بیگانه است. به سیمین و افرادی شبیه به او، چند توصیه باید داشته باشیم: تقویت خود آگاهی و خود شناسی بیشتر، فرا گرفتن مهارت های ارتباطی موثر، بررسی الگوهای تربیتی طرف مقابل، بالا بردن قدرت پدیرش انتقاد در خود، توجه به فرهنگ کمک گرفتن و مشورت با متخصصان این امر، در مان ویژگی های شخصیتی نامناسب مانند خود خواهی، حسادت و... قبل از گرفتن تصمیم نهایی برای از دواج با فرد مذکور.



اشتباهات سریالی «سیمین» در دام «کیانی»

به لحاظ روانشناسی

چرا شخصیت سیمین در

سریال «برفی صدا

می بارد» به دام شخصیت

منفی کیانی افتاده؟



فریالبرز | کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

سریال شبکه ۳ که هر شب ساعت ۲۰:۴۵ روی آنتن می رود، به حساس ترین قسمت های خودش رسیده است. «برفی بی صدا می بارد»، سریالی در ژانر درام است که ماجرای زندگی خانواده ای را روایت می کند که در بوجوه جنگ، پدر و مادر خانواده در یک تصادف جان شان را از دست می دهند و فرزندان خانواده تنها می مانند. حالا دختر بزرگ این خانواده یعنی سیمین، تصمیم به از دواج با پسری گرفته که به خاطر یک کینه قدیمی، قصد انتقام از خانواده آن ها را دارد. دامی که کیانی پهن کرده تا بعد از از دواج با سیمین، تمام ثروت این خانواده را بالا بکشد اما گوش سیمین به هشدار های اطرافیانش بدهکار نیست. در این مطلب، نگاهی روان شناسانه به این ماجرا خواهیم داشت.

شخصیت حسود و نا پخته سیمین

همان طور که در این سریال دیده اید، سه فرزند بزرگ این خانواده دختر هستند و پدر که پیش از مرگش تصور می کرده دچار یک بیماری لاعلاج است، سرپرستی شرکت را به خواهر زاده اش یعنی احمد سپرده تا کسب و کارش دوام داشته باشد اما دختر بزرگش سیمین که شخصیتی نا پخته و حسود دارد، به این تصمیم پدر واکنش نشان می دهد. سیمین (با هنرنمایی الیکا عبدالرزاقی) شخصیتی ضعیف و حسود دارد که تصور می کند پدرش بچه های دیگر را بیشتر از او دوست داشته و با خواسته های او مخالف بوده است.

از دواج بدون فکر کردن نمی شود

در این سریال یک نکته خیلی قابل توجه، کوتاه فکر بودن سیمین است. زنی که اصلاً کم سن نیست اما مانند کودک فکر و رفتار می کند. تمام فکر او بر آن یک تازگی و خود خواهی و حسادت است. اصلاً دوست ندارد به هشدار های در دست دیگران توجه کند و به شدت تمایل دارد که بهترین تصمیم ها از آن خودش باشد. با این شخصیتی که او دارد، خواهران و برادرش از او دور شدند ولی حتی حاضر نیست به خودش بیاید و کمی

حسادت به دختر عمویی، نفسم را بند آورده!



حالم خوش نیست. دختر عمویی داشتم که اصلاً از من باهوش تر نبود اما به تازگی مدرک دکتر گرفته است. البته من هم تا کارشناسی ارشد خواندم اما شرایطی طوری نبود که بتوانم درسم را ادامه دهم. حالا در دلم بدجور به او حسادت می کنم به حدی که گاهی احساس می کنم که نفسم پند آمده است. دوستانم می گویند که ادامه تحصیل بده اما برایم خیلی سخت است. دختری ۳۲ ساله ام. راهنمایی ام کنید.



نجمه عابدی | دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی بالینی



مخاطب گرامی، این که به تحصیلات خود ادامه بدهم و دکتر بگیرم یا نه، سوال بسیاری از افرادی است که مدرک کارشناسی ارشد گرفته اند. در این روزگار اهمیت کسب علم و دانش بر هیچ فردی پوشیده نیست. در دنیا معمولاً کسانی به دنبال ادامه تحصیل هستند که علاقه خاصی به کار پژوهشی

سند کمیانی و برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ نوک مدادی مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۷۲-۵۷ و شماره موتور ۳۳۸۶۵۷۱ به شماره شاسی S5430089003743 بنام امید اسدزاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۰/۶۲۷

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۴ به شماره پلاک ۴۲-۹۴۲۴۸۰۸ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۴۵۹۸۶۷۱ بنام مهدی خیاط باشی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۰/۶۰۴

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی صاحبان سهام نوبت دوم شرکت تعاونی اعتبار کارکنان آب و فاضلاب مشهد به شماره ثبت ۱۱۳۹۹ با توجه به عدم حد نصاب سهامداران در جلسه مجمع عادی نوبت اول مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۹ موضوع آگهی روزنامه خراسان مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۲ مجمع عادی نوبت دوم روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۹ راس ساعت ۱۳ در محل نمازخانه ستاد مرکزی آب و فاضلاب مشهد واقع در خیابان فلسطین نبش فلسطین ۲۶ برگزار می گردد از کلیه اعضای محترم جهت شرکت در جلسه دعوت بعمل می آید، ضمناً اعضاییکه نمیتوانند حاضر شوند میتوانند حق حضور در جلسه را به یک نفر وکالت دهند بدیهی است که عضو باید به همراه وکیل فرد تا یک روز قبل از مجمع به دفتر تعاونی مراجعه نمایند و هر عضو وکالت سه عضو و هر غیر عضو وکالت یک عضو را میتواند داشته باشد.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیات مدیره
- ۲- استماع گزارش بازرس قانونی
- ۳- ارائه گزارش حسابرس مستقل
- ۴- طرح و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ منتهی ۱۴۰۰/۱۲/۲۹
- ۵- طرح و تصویب تقسیم سود خالص منتهی به سال ۱۴۰۰
- ۶- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۱
- ۷- انتخابات بازرس و هیات مدیره
- ۸- اخذ مجوز و پیش بینی افزایش تعداد و ریال سهامداران حداکثر ۱۰۰ نفر برای سال ۱۴۰۱

هیات مدیره

مزایا و معایب ادامه تحصیل تان را بررسی کنید

بعضی افراد فقط به این دلیل می خواهند ادامه تحصیل دهند که در جامعه آن ها را دکتر صدا بزنند، بدون این که در نظر بگیرند آیا اضافه شدن یک پیشوند به نام آن ها، واقعا به چهار، پنج سال درس خواندن و سختی هزینه می ارزد یا نه. بعضی دیگر به این دلیل که همسر باید پدر و مادرشان از آن ها می خواهند کتر شوند، بدون در نظر گرفتن این که ادامه تحصیل به این دلیل، یک تصمیم گیری احساسی است و در این زمینه نیاز به تصمیم گیری منطقی داریم، به کسب مدارج عالی تر دانشگاهی ترغیب می شوند. با این حال یکی از نکات مهمی که باید در نظر بگیرید این است که آیا با کسب مدرک بالاتر، گرهی از مشکلات کاری شما بازمی شود؟ چیزی که در جامعه کنونی مادیده می شود این است که مسابقه ای بین افراد در کسب مدرک بالاتر شکل گرفته تا از قافله عقب نمانند و به نوعی چشم و هم چشمی در بین افراد ایجاد شده بگیرید.

پروانه تاکسیرانی متعلق به اینجناب وجیه شاکری به شماره پروانه ۱۰۲۴ و شماره راننده ۷۹۷ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱/۱۰/۶۶۲

اینجناب سیدهاشم حسینی قانع مالک خودرو پیکان وانت به شماره انتظامی ایران ۳۲-۷۷۲ و ۵۷ و شماره موتور جدید ۰۶۲۶۶-۱۱۱۲۷۹ و شماره شاسی ۱۲۱۲۵۸۰ (توضیحات: ۴۳۰۱ و موتور تعویضی فابریک مغایر در اسناد اولیه ۰۴۴۱۵۵-۱۱۲۸۴۰) به علت فقدان اسناد فروش (سند کمیانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۰/۶۹۰

اینجناب نسیمه شاهد مالک خودرو پژو ۲۰۶ هاج یک به شماره انتظامی ۷۴-۹۶۲۴۷ به شماره موتور ۳۸۶۹۷-۱۴۱۸۸۰ و شماره شاسی NAAP03ED0AJ075055 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمیانی- برگ سبز- کارت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۰/۶۸۱

پاسپورت عراقی اینجناب سجاد غالب راضی مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد. ۱۴۰۱/۱۰/۶۲۲

پاسپورت عراقی اینجناب سمانه حیدر حسین مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند به کنسولگری عراق تحویل دهد. ۱۴۰۱/۱۰/۶۵۵

پاسپورت عراقی اینجنابان ۱- استیرق علی حسین ۲- ضرعام عبدعلی احمد ۳- محمد ناجی فاضل ۴- محمد خضر عباس ۵- سکیه ناجح عبدالرازق ۶- طیه قاسم خضر ۷- نرجس حامد جاسم ۸- خدیجه علی خلف ۹- زینب محمد خضر ۱۰- ابوالفضل محمد خضر مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند به کنسولگری عراق تحویل دهد. ۱۴۰۱/۱۰/۶۴۶

