

برای آخر هفته‌های فصل بهار چه برنامه‌ای دارید؟ مبادا از هوای بهاری یادمان برود. این فصل، وقت رفتن به طبیعت است. آخر هفته برو دنبال پدر و مادر پیرت و آن‌ها را ببر پارک تاهوایی بخورند.

پیشنهاد

امروز

کودک وانديشه



اصول تربیت فرزندی کار آفرین

سید مجتبی آل علی؛ دانش‌آموخته فلسفه آموزش و پرورش

بازبان ساده به فردی کار آفرین گویند که بتواند با روشی خلاقانه از موقعیت‌های عادی و حتی بد، اتفاق‌های خوب را ایجاد کند. این کار باید بسیار ساده باشد. هر کودک و نوجوانی باید در طول زندگی با اختیار به این مهم عمل کند. برای ایجاد شخصیتی کار آفرین، مهم‌ترین عامل، تفکر سیستمی است. تفکر سیستمی یعنی تفکر متمرکز، منسجم، پویا و کارآمد. برای رسیدن به تفکری منسجم باید مراحل زیر را طی کنیم تا بتوانیم فرزندی کار آفرین تربیت کنیم.

وبهترین تصمیم گرفته شودو این نمی شودمگر با بررسی همه جانبه موارد مشخص. برای مثال شما تهییه یک نان را در نظر بگیرید که چندین راه حل برایش پیش رو داریم و این امکان پذیر نیست مگر به عمل و آزمودن چند راه در شرایط مختلف.

مشارکت گروهی برای یک کار

کودکان و نوجوانان باید بیاموزند برای رسیدن به اهدافی که مشخص می کنند، تیم و گروه تشکیل دهندو دوستان شان را در اطراف خود جمع کنند؛ به عنوان مثال می بایستی برای ساختن یک کار دستی، دونفر از دوستان خود را قانع و باهم یک کار دستی زیبا درست کنند.

فروش محصول

زمانی یک تفکر، کارآمدیا فردی کار آفرین می شود که بتواند تولید و محصولش را به فروش بر ساند. از کودکان و نوجوانان خود بخواهیم خانواده و آشنایان بفروشدند. این فروش باعث می شود تمامی فعالیت های کودک کان و نوجوانان، هدفمندو ذهن شان از ابتدا اقتصادی شود. در مجموع بایستی بگوئیم کار آفرینی نتیجه تفکری سیستمی وقابل اجراست.

استفاده بهینه از موقعیت های ساده

گاهی مواقع در موقعیت هایی ساده قرار می گیریم که باید بهترین استفاده را از آن بکنیم؛ برای مثال فکر کردن در باره این که از یک لیوان ساده چه استفاده هایی می شود. این نکته باعث می شود ذهن مادر ست و متمرکز عمل کندو بهترین نتیجه را از یک فرایند ساده بگیرد، به عنوان مثال از یک کودک یا نوجوان بخواهید کارهایی را که می تواند با ابزار ساده انجام بدهد، یادداشت کند.

سوای کردن اتفاق های ساده

هر موضوع ساده ای زمانی به راه حل های بزرگ منتهی می شود که بتوانیم به سوالات دقیق و قابل توجهی تبدیلش کنیم، مثل کشف نیروی جاذبه زمین که با افتادن یک سیب رخ داد. به طور معمول سوالاتی همچون چرا، چگونه، چه زمانی و... می تواند موقعیت های ساده را به مسئله های خوبی تبدیل کند که باعث کار آفرینی شود.

به کار گیری مقایسه ای محصولات و خدمات

می بایست در محیطی امن، راه حل های یک مسئله توسط کودکان و نوجوانان با هم بررسی

با خانمم مشاجرات زیادی داریم

پسری ۲۹ساله هستم با مدرک کارشناسی ارشد و سطح اقتصادی متوسط. حدود ۴ سال است که با خانمم (۱۲ سال اختلاف سن) ازدواج کردم. خانواده هایمان از لحاظ فرهنگی و مذهبی تقریبا مانند هم هستند. من و خانمم به دلیل بی‌اعتمادی به هم و بحث حجاب و آرایش همسر مشاجرات زیادی داریم. ایشان میل و رغبتی از لحاظ تمکین نشان نمی‌دهند. اصطلاحا سرد هستند؛ اما من برعکس ایشان.



در ابتدا لازم می‌دانم اشاره‌ای به موضوع سن و تفاوت سنی کنم و سپس وارد مسائل دیگر شوم.

واکاوی بحث کردن به دلیل آرایش

از وی دلیل انتخاب نوع حجاب و آرایشش را جویا شوید و با نظر برسی و تحلیل نظرات این دیگر، به نظری واحد دست یابید؛ زیرا با جبر و ناآگاهی از نظرات طرف مقابل نه تنها به خواسته‌هایمان نمی‌رسیم که باعث می‌شویم فرد مقابل به اعمالی خلاف نظر ما دست بزند حتی اگر تا قبل از آن، باب میلش نبوده و این یعنی ایجاد تنش و اصطکاک بین زوجین.

دلایل احتمالی سرد شدن همسر تان

مسئله دوم، تمکین نکردن همسر تان از شماست. برای حل مشکلات پیش آمده در این باره باید به کشف علت پرداخت که برای شما مخاطب گرامی یا توجه به موضوعات مطرح شده، می‌تواند نبود توجه به همسر تان باشد که به وی حس دوست نداشته شدن و بی‌علاقگی شما به ایشان به علت نپذیرفتن نظر اتش یا مشورت نکردن در باب هر مسئله مهمی راالقامی کندو باعث ایجاد بی‌علاقگی و سرد شدن ایشان می‌شود.

خودتان را مقصر بی اعتمادی بدانید

از دیگر سو، مسئله اعتماد یکی از ارکان مهم و پایه‌های بنیادی در حفظ هر از دواجی است که زن شوهر، هر دو برای حفظ آن باید تلاش کنند چرا که نبودن آن در زندگی باعث شکستن حرمت‌ها و به تبع آن دوری زوجین و ایجاد مشکلات عدیده دیگر از جمله سرد شدن بین آن‌ها می‌شود. در شرایط ایجاد شدن بی‌اعتمادی در ابتدای امر، به شناخت ریشه آن و سپس رفع مشکل پیش آمده از سمت خودتان بپردازید. قرار نیست اگر بی‌اعتمادی آغاز شده‌است، انگشت اشاره خود را به طرف دیگری نشانه گرفته‌و وی را مقصر بدانیم بلکه باید به خودمان رجوع کرده واز خود بپرسیم که چرا چنین شده من در این زندگی چه اقدامی را انجام داده‌ام که باعث ایجاد چنین مشکلی شده‌ام.



مهسا جعفری نسب

روان‌شناس بالینی



مهسا جعفری نسب

روان‌شناس بالینی



مهسا جعفری نسب

روان‌شناس بالینی



مهسا جعفری نسب

روان‌شناس بالینی



مهسا جعفری نسب

روان‌شناس بالینی



مهسا جعفری نسب

روان‌شناس بالینی

خانمی هستم ۲۳ ساله با مدرک دیپلم. مدت ۳ سال است خانه‌دارم و با مادر شوهرم در دو طبقه مجزا زندگی می‌کنم ولی متأسفانه اوقاتم خیلی تلخ است. هر چه به شوهرم اصرار می‌کنم از اینجا برویم، می‌گوید نه و از لحاظ فرهنگی زیاد اهل مهمانی و تفریح هم نیست. ناراحتی اعصاب گرفتم، هر چه می‌گویم، حرف خودش است مثلا می‌گویم چقدر حقوق می‌گیری می‌گوید به تو ربطی ندارد! نمی‌دانم چه کنم افسردگی گرفتم.



مهسا جعفری نسب

روان‌شناس بالینی



مهسا جعفری نسب

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

نگاهی به ابراز علاقه زوجین در شبکه های مجازی

این جا اندرونی نیست!

« حسینی

در این وانفسای افزایش طلاق و یگو مگوها و اختلافات بی‌مزه زناشویی، این هم نیروی است در نوع خودش. الان شما به هر کسی نگاه کنید برای خودش با صفحه‌ای در اینستاگرام و کانالی در تلگرام سری توی سرها دارد، با یک گردن بلند تر!

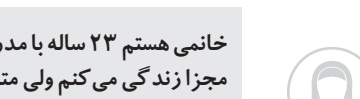
اندرونی گفتن، بیرونی گفتن!

دور از جان شما، قدیم‌ها خانه‌ها اندرونی و بیرونی داشت، جای صبیبه‌ها و مادر بچه‌ها در همان اندرونی بود. این در زمانی بود که غریبه‌ها و نامحرم‌ان تشریف می‌آوردند به خانه. بالاخره اندرونی را آشنائی است که در بیرونی نیست. شاید بد نباشد گاهی به این نکته فکر بکنیم، بالاخره شاید در آن حکمتی نهفته باشد.

ابراز عشق با آبگوشت

آنقدر اجداد ما در فقدان استیکر و برچسب و شبکه‌های اجتماعی عذاب می‌کشیدند که وقتی می‌خواستند به مادر بچه‌ها ابراز علاقه بکنند، مجبور بودند دست به دامن آشپزی حاج خانم بشوند؛ در این فضا، وقتی حاج‌اقا با سیبل کلفت و ابروهای در هم در حال کوبیدن گوشت سر سفره بودو کاسه آبگوشت را با انگشت حسایی برق انداخته بود، می‌گفت: «دستت درد نکنه، حسایی چسبید»، حاج خانم هم از همین جمله در می‌یافت! که مردشان دارند می‌فرمایند: اگه نباشی می‌میرم، جونمو برات می‌دم، زندگی بی‌تو سراسی بیش نیست، فرشته رویا هیم و ... و بابادی از این خاطره‌ها خواستیم عرض کنیم که وقتی شما اینقدر عکس‌های عشق‌ولانه

اوقاتم خیلی تلخ است



مهسا جعفری نسب

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

روان‌شناس بالینی

