

A man and a woman are shown from the chest up, each playing a Korg M1 Mini keyboard. The man on the left is wearing a grey sweater and has a microphone in front of him. The woman on the right is wearing a denim jacket over a dark top. They are both looking down at their keyboards. The background is a simple room with a framed picture on the wall. The Korg logo is visible in the bottom right corner of the image.

● برقراری تعادل بین درس و فعالیت فرهنگی




۳ عدد پیتزا بخريد
۴ عدد پیتزا بپريد
ارسال رایگان (در محدوده)

شدم!

گاهی اوقات پیدا کردن وقت کافی برای مطالعه سخت به نظر می‌رسد. یک راه مطمئن، برنامه‌ریزی درسی است حتی اگر انجام سخت‌تر از آن‌ها به نظر می‌آید. به نظر برسد، شما نه تنها باید آن‌ها را اولویت مطالب، بلکه باید آن‌ها را در هوشمندانه عمل کنید که از مسئولیت‌های دیگران در قبال خانواده و دوستان غافل نشوید و ضمن آن‌ها بندها را درسی می‌تواند از آن‌ها بگذارد. در نهایت با فکر و تلاش بیشتر، هیچ مشکلی برای انجام یک برنامه‌ریزی درسی مناسب و رسیدن به همه اهداف تحصیلی خود نخواهید داشت.

در حال گردش با خانمی ویلچر نشین در حیاط خانه
استلمنداند که در گوشه‌ای از حیاط، مردی قوی هیکل با
اندامی متناسب‌بار می‌بینم که ویلچر نشسته است
و به پیرزن لبخند می‌زند و با لحنی صمیمی جوابی
او را شل می‌شود. می‌ایستم؛ ابرق کشش هایش چشمانم
را می‌نوازد. با هایش این نهایت تیزو توت کشیده
است. سلام می‌کنم و پرسش می‌کنم: است این جان
هستید؟ فارغ از دنیای امهرن با بیرون، بالحنی آرازم
مهرن؛ این صبورانه و متین جوابم را می‌دهد: «۲۲ سال»
تا تعجب می‌کنم و لبخندم در ناگه می‌ریزد و می‌گوید: «مولود
۱۰ هستم.» کمی پیرتر به نظر می‌رسد اما سراسر حال
و قیفاق هوار و به سربدی می‌ریزد. من او را خواش می‌کنم
کلاه لباسش را بر سرش ش می‌کنم. متعجب به دست هایش
می‌نگرم و می‌گویم: دانه چرا اتان لحظه نه هفیدم که در گرن
به این بیخ قطع خاش می‌دهی. بدون هیچ سوال اضافی

به طرز عجیبی از درس سر



حجرتان اسماعیل زاده
روانشناس
عقوبی

● اصولی برنامه ریزی کنید

A man and a young boy are walking hand-in-hand through a vast, green field. The man, on the right, is wearing a light-colored button-down shirt over a dark t-shirt and blue jeans. The boy, on the left, is wearing a striped t-shirt and blue jeans. They are both looking towards the camera. The field is lush green and extends to a distant horizon under a cloudy sky. A single tree is visible on the horizon to the left.

٣

برای دلخوشی به او دروغ نگویند

۴

امید یکدیگر به پیچه‌ها دان، ناسپ
زند نه های اسان چون به زودی
واقعت را خواهند فهمید و
اعتماد به نفس شان لطمه
خورد. خوش بینی نباید مندا واقع گری
واقع اندیشی است سانه دلگرمی های دروغین، اگر
قرار است به شهر ما محل دیگری رفت مکان
کنید، به فرزندان نگویید خیلی زود دوستان
سپار خواهد آمدی کنی پیدا کردن دوستان
جدید اصلا کار سختی نیست. باید بگویید:
رفتن به مکان جدید دوست های خود را
دارد و ممکن است کمی طول بکشد تا بتوانی
دوستان جدیدی پیدا کنی ولی بالاخره این
اتفاق خواهد افتاد.»

انتظارات بزرگ از بچه‌ها داشته باشید

۲. **دهن:** برای شای تهیه کنید و روی دیوار اتاق، برای چسباندن، مرتب کردن تخت خواب، لباس پوشیدن، مسواک زدن و جمع و جور کردن اتاق و... در این بین ممکن است یک روز هیجان دهنده پیش شما بیاید. بگویند: «مامان من! دوشی چقدر تپانده است! یک روز دست مردم، بیابین!» (چقدر زدن از انجام کار در دست، احساس غرور خواهد کرد. بچه ها تا زمانی که فرصتی برای اثبات توانایی و ارزش های خود پیدا نکنند، مثبت اندیش نخواهند شد.

دست از آه و ناله کردن بردارید

هر چه بیشتر در بار هاسنالمالی
با مسئله‌های کاری‌تان آوازه‌ها
کنید، احتمال این که پیچه‌ها را
شمارا بگیرند و این حرف‌ها را
تکرار کنند هم بیشتر است. در عوض سعی کنید
باز به راه کار با اتفاقات مثبتی که افتاده با پیچه‌ها
رفت و گو کنید. به طور مثال بگویید: من امروز
برای پروژه‌های من که روی آن کار می‌کنم، دست به
تست کار جالبی زدم که مورد تقدیر دیگران واقع
شد؛ به گزارش برترین‌ها با همفرازی
بگذار و در شب پهن‌ترین برترین‌ها اتفاق‌های کاری
که آن روز افتاده، بیان کنید و به جای این که روی
منفی‌ها تمرکز کنید، از آن‌ها بگذرید و به
مثبت‌ها وارد شوید. در پایان نیز یک آرزوی خوب
برای فردا یا همدیگر بکنید.




bartarbrand

صفحه ویژه تخفیفات

پذیرش انحصاری آگهی

تلفن مشاور و راهنما: ۰۹۳۳۱۱۵۳۷۵۵-۰۹۱۰۵۵۰۱۷۸۳



متهد فلسطين بک پلاک ۷۵

تلفن تماس: ۰۹۱۰۰۱۰۱۲۳۳-۳۸۴۳۸۰۳۷

عینک آیریس

اپتومتریست محسن فرهی

بیش از ۳۰ سال سابقه در

تجویز عینک، درمان تبلی

چشم، رفع انحرافهای غیر

فلجی کودکان



آسا موبایل

ASA MOBILE

۲۰٪ تخفیف

پیش نیازم جالبی و تصمیمات تخصصی موبایل

مدرس ۸ نخب ساز مدرس

۰۹۱۵۶۹۰۷۰۷۵

asamobile

پوستانی





لیکچر

۱۰٪ الی ۵۰٪

چشواره خرید از ۲۸ دی الی ۴ اسفند

تخفیف

مدت محدود

همزمان با سراسر کشور

۴ سال سابقه

۰۵۱۳۸۶۸۱۲۰

۰۹۱۵۲۳۳۳۳۵

پنجره سناپاد - بین این سینا ۱۴ و ۱۶ - نماینده انحصاری لایکو در مشهد



چشواره پیتزا پاییز

بلوار سازمان آب، نبش شهید صادقی ۲۷

۳۷۱۳۲۴۴۴-۳۷۲۸۸۴۲۴



DAEWOO

لوازم خانگی شعبه مرکزی

خرید لوازم منزل با اقساط

۳ ماهه
تفصیف ۱۰٪ تا ۱۵٪

۱۰ میلیون خرید با پرداخت ماهیانه ۳۴۷ هزار تومان

فروش اقساطی ۶ ماهه بدون کارمزد

بلوار معلم - بین معلم ۱۰ و ۱۲

تلفن : ۵۱-۳۶۰۲۱۵۳۳-۵

دورنگار : ۵۱-۳۶۰۷۳۱۵۹



دستگاه خوشبوکننده مکانیکی

اسپینا

یکسال ضمانت

+

یک عدد اسپری رایگان

برای سفارش محصول یا اخذ نمایندگی
عدد ۷ را به شماره ۱۰۰۰۴۲۴۶
پیامک نمایید

این دستگاه بدون نیاز به برق و باطری، فقط با باز و بسته شدن درب عمل می کند و به همین دلیل در مصرف اسپری صرفه جویی فراوانی می شود