

پنر روز

آیا رفتارهای بد فرزندان مان را تشدید می‌کنیم؟



زمانی که می‌توسیم یا تهدید می‌شویم، تجربه حس‌هایی چون خشم و سرپیچی طبیعی هستند. این مسئله در کودکان نیز صادق است؛ چه خطر واقعی و از بیرون باشد و چه از درون خودمان نشأت بگیرد، مانند زمان‌هایی که عمیقاً ناراحتیم یا سرشار از خجالت، غم، اندوه و ناامیدی هستیم. خشم و عصبانیت می‌توانند حس ناچاری و بی‌قدرتی را از بین ببرند و به‌طور موقت درد را آرام کنند.

کودکان راهکارهای لازم برای مدیریت ناراحتی‌ها و دردهای خود را ندارند. ذهن آن‌ها ظرفیت هضم ناامیدی را ندارد و نمی‌توانند خود را آرام کرده و واکنش‌هایشان را کنترل کنند. تنبیه کودکان برای این رفتارها نه تنها غیرمنصفانه، بلکه می‌فایده‌است. تنها سبب می‌شود ضعف بیشتری احساس کنند و در نتیجه عصبانی‌تر می‌شوند. اگر تنبیه رفتارها بد کودکان را تشدید می‌کند، پس چه چیزی روی برفتاری کودکان جواب می‌دهد؟ زمانی که کودک عصبانی، بداخلاقی و سرکش است چه باید کرد؟

آرام باشید و با کودک همدلی کنید. کودک عصبانی و سرکش در حال عذاب کشیدن است. آن‌ها احساس خطر می‌کنند. بنابراین سرشان داد نکشید و تنبیه‌شان نکنید. اجازه ندهید رفتار بد کودک احساسات‌تان را جرح‌دهنده کند. اگر با کودک به‌تندی سخن بگویید یا تنبیه‌ش کنید، دنیایش را ترسان‌تر کرده‌اید و احتمال طغیان‌های رفتاری در آینده را افزایش داده‌اید. در عوض سعی کنید یک بزرگسال قابل اعتماد باشید. نفس عمیق بکشید و ریخ و عذاب کودک‌تان را درک کنید. شما گویی از مهارت‌های احساسی به کودک‌تان ارائه می‌دهید پس خیلی مراقب باشید. به آن‌ها بگویید که تمام احساسات قابل قبول‌اند. حتی حس‌های بد مانند خشم، حسادت، ناامیدی و غم نیز احساساتی واقعی هستند. به فرزندان بگویید آرام باشند و درست رفتار کنند. در عوض پذیرای احساسات‌شان باشید (هر نوع احساسی) و از اینکه به شما اعتماد کردند و حس‌شان را با شما در میان گذاشتند، سپاسگزار باشید. پذیرش شما اجازه می‌دهد که فرزندان نیز حس‌های منفی خود را قبول کنند و به دنبال سرکوب کردن‌شان نباشند.

لیستی از راهکارهایی که کنترل خشم بنویسید. مثلاً چند نفس عمیق، گوش دادن به موسیقی، رقص، رفتن به مکانی ساکت و آرام، فشار دادن دکمه «مکث» و شمردن تا ده، پیاده‌روی در هوای آزاد، خلق یک اثر هنری که بیانگر خشم باشد. به کودک‌تان در تشخیص علائم هشداردهنده کمک کنید. به کودک‌تان بیاموزید عواملی که آزارشان می‌دهد را به‌موقع و قبل از بالا گرفتن تشخیص دهند. اگر فرزندان هنوز خیلی جوان است، این وظیفه بر دوش شما قرار می‌گیرد. مطمئن شوید که تغذیه خوب و ورزش کودک مناسب است. با گذشت زمان و بزرگ‌تر شدن کودک، به او بیاموزید مسائل را قبل از تبدیل شدن به مشکل شناسایی کند. در حل مشکلات مشارکت کنید. هدف‌تان این است که به کودک بیاموزید برای رویارویی با چالش‌ها و مشکلات زندگی یک مکانیسم مقابله‌ای داشته باشد، آن‌هم بدون اینکه خشمگین و عصبانی شود. زمانی که طوفان مشکلات فرونشست، درباره آنچه رخ داده و راه‌های مختلف برای رویارویی با آن در آینده صحبت کنید. کمک کنید تا احساس قدرت بیشتری داشته باشند و اجتناب از مشکلات و کنترل زندگی خود را بیاموزند.

مراقب خودتان باشید. هر دقیقه‌ای را که با فرزندان سپری می‌کنیم، در واقع دارم نحوه رفتار را به او می‌آموزید. سعی کنید ابتدا خودتان عادت‌های سالم داشته باشید (خواب، تغذیه، ورزش، هوای آزاد) تا در زمان وقوع مشکل واکنش درستی نشان دهید. تلاش کنید که نمونه خوبی برای کودک‌تان باشید، فردی که با احساسات مثبت و با مهربانی و آرامش با چالش‌های زندگی مواجه می‌شود. صبور باشید. ایجاد صفات مثبت در خود به سال‌ها تمرین و تجربه نیاز دارد. بسیاری از بزرگسالان هرگز به این نقطه نمی‌رسند.

بنابراین در روند یادگیری کودک‌تان آرام باشید. از دیگران یا افراد متخصص کمک بگیرید. برخی افراد بی‌ثبات‌تر از دیگران هستند و به کمک حرفه‌ای نیاز دارند. اگر شما و کودک‌تان مدام عصبانی و نه‌اجمی می‌شوید و راهکارهای بالا به شما کمک نمی‌کند، بهتر است به یک متخصص مراجعه کرده و درخواست کمک کنید. با ایجاد احساس امنیت در فرزندان‌تان و کمک به آن‌ها در ابراز خشم و کاهش احساسات نهفته، ابزاری ضروری برای موفقیت در مدرسه و روابط دوستانه به آن‌ها می‌دهید که در نهایت به ایجاد روابط سالم و موفقیت در کار می‌انجامد.

امکان گزارش ربات‌ها و دسترسی سریع‌تر به برترین توییت‌ها در توییتر

توییتر از دو ویژگی جدید خود پرده برداری کرد که یکی از آن‌ها را فعلاً به طور آزمایشی مورد آرزویی قرار می‌دهد.

در این ویژگی شما می‌توانید با استفاده از یک دکمه‌ی میناب به توییت‌های برتر یا «Top» برسید. بنابر توییتهای که اکتا رسمی این نرم افزار منتشر کرده، تعداد کمی از کاربران iOS قادر به دیدن این دکمه خواهند بود. اگر شما یکی از افرادی باشید که در این آزمایش شرکت داده شده‌اید، دقیقاً یک آیکون جدید را گوشه بالای سمت راست اپلیکیشن iOS مشاهده خواهید کرد. با زدن روی آن می‌توانید گزینه Switch to latest Tweets یا Switch to top Tweets را بزنید. این موضوع شما را به توییت‌های برتر خواهد رساند. لازم به ذکر است که تاکنون این توییتر به طور پیش فرض با استفاده از یک الگوریتم پیش‌بینی می‌کند که چه توییت‌هایی برای شما دارای اهمیت بیشتری هستند و همان‌ها را به صورت گزیده نمایش می‌دهد. البته بابت این موضوع متوجه انتقادات بسیاری شده‌است. اما ویژگی دیگری که توییتر اضافه کرده است، امکان گزارش Report کردن اکت‌هایی که فکر می‌کنید ربات یا تقلبی باشند را فراهم می‌کند. حالا وقتی که روی گزینه «It's Suspicious or spam» می‌زنید، چند گزینه در منوی رپورت مشاهده خواهید کرد که می‌توانید یکی از این گزینه‌ها را انتخاب کنید. در این بین یک گزینه جدید اضافه شده که با زدن آن اعلام می‌کند اکت انتخاب شده تقلبی است. توییتر اضافه شدن این ویژگی را تأیید کرد و از همین حالا در نسخه‌های موبایل و وب در دسترس قرار گرفته است. البته با اینکه این گزینه به کاربران اعتماد به نفس بیشتری در ثبت گزارش‌های القا می‌کند، اما دارای ابهاماتی نیز هست. ما هنوز نمی‌دانیم که در لیست ارائه شده انتخاب گزینه «این اکت تقلبی است» تأثیرگذارتر است یا انتخاب گزینه‌ای دیگر. سخنگوی توییتر در این باره می‌گوید: تغییرات اعمال شده در توییتر به ما این امکان را می‌دهد تا اطلاعات بهتر و دقیق‌تری از اسپم‌ها و ربات‌ها داشته باشیم تا بتوانیم به شکل تأثیرگذارتری با آن‌ها مقابله کنیم. با جزئیات بیشتر برای تحلیل و بررسی، ما منابع بیشتری برای اعمال محدودیت‌ها خواهیم داشت.

فیفا در گزارشی به فینال لیگ قهرمانان آسیا پرداخت

پر سپولیس – کاشیما؛ جنگ اول برای ملاقات با رئال مادرید



وبسایت فیفا در گزارشی درباره فینال قهرمانان آسیا نوشت فینال امسال فینالی تاریخی خواهد بود چرا که پرسپولیس و کاشیما آنلتز دو فینالیست امسال تاکنون موفق به فتح این جام نشده‌اند. به گزارش ورزش سه، دو باشگاه پرسپولیس ایران و کاشیما آنلتز ژاپن در تاریخ خود تا کنون موفق به راه‌یابی به فینال لیگ قهرمانان آسیا نشده‌اند و حالا در یک قدمی فتح جام سروری باشگاه‌های آسیا قرار دارند و علاوه بر این می‌توانند در جام باشگاه‌های جهان ۲۰۱۸ که در امارات متحده‌ی عربی برگزار خواهد شد به عنوان نماینده قاره‌ی کهن شرکت کنند.

وبسایت فیفا در این مطلب نوشت پرسپولیس در حالی به فینال قدم می‌گذارد که امیدوار است بتواند برتری بلامنزاع خود در ایران را به برتری در آسیا تبدیل کند. پرسپولیس تیم تاریخی و برطرفدار شهر تهران که با هدایت برانکو ایوانکوویچ دو فصل پیاپی قهرمان لیگ برتر ایران شده در مسیر بازگشت به روزهای اوج تاریخی خود قرار دارد و تا فتح اولین جام باشگاه‌های آسیا، جامی که مدتها در انتظار آن بوده تنها یک قدم فاصله دارد. قهرمانی‌ای که می‌تواند طلیعه عصر طلایی جدید این باشگاه ایرانی باشد. فیفا در ادامه این گزارش نوشت کاشیما هم با وجود در اختیار نداشتن افتخارات آسیایی، سابقه حضور در جام باشگاه‌های جهان را دارد چرا که کاشیما در سال ۲۰۱۶ که ژاپن میزبان این رقابتها بود جواز حضور را پیدا کرد و نمایش قابل قبولی داشت. این باشگاه ژاپنی که هشت بار قهرمان جی‌لیگ شده انگیزه زیادی برای کسب اولین قهرمانی آسیایی خود و بازگشت به جام باشگاه‌های جهان دارد.

بازیکنانی که باید زیر نظر گرفت

فیفا در گزارش خود نوشت پرسپولیس برای اینکه روز شنبه در اولین بازی فینال مانع از گلزنی کاشیما شود به دروازه‌بان آماده خود علیرضا بیرانوند امید بسته است. دروازه‌بان ۲۶ساله‌ای که بعد از دفع ضربه پنالتی کریستیانو رونالدو در جام جهانی روسیه، در جریان تساوی ۱-۱ تیم ملی ایران مقابل پرتغال، در سراسر دنیا مورد توجه قرار گرفت.

بیرانوند سال گذشته در جریان راه‌یابی پرسپولیس به نیمه‌نهایی لیگ قهرمانان آسیا درخشید و امسال هم تاکنون به درخشش در این رقابت‌ها ادامه داده است. اما بازیکنی که قصد دارد بیرانوند را مغلوب کند یوما سوژوکی ستاره کاشیما است. کسی که مسئولیت اصلی گلزنی تیم ژاپنی را به عهده دارد و در پیشانی خط حمله این

تیم بازی می‌کند. این مهاجم پرسرعت سال ۲۰۱۶ در جریان تنها حضور کاشیما در جام باشگاه‌های جهان با گلزنی به تیم ائلتیکو ناسیونال مورد توجه رسانه‌های جهانی قرار گرفت و سپس در فینال مقابل سنترگان بزرگ رئال مادرید، با آسویی که بارها و بارها در خط دفاعی این تیم ایجاد کرد نام خود را در دنیای فوتبال بر سر زبان‌ها انداخت. سوژوکی سال گذشته در لیگ قهرمانان آسیا چهار گل به ثمر رساند و امسال با اینکه تا این لحظه در لیگ قهرمانان دو گل در کارنامه دارد ولی همیشه در ترکیب کاشیما حضور داشته و فرصت‌ها و فضاهای زیادی در اختیار

هم‌تیمی‌هایش قرار داده است.

آبایی دانستید؟

فیفا در ادامه این مطلب نوشت آیا می‌دانستید ستاره اصلی پرسپولیس در راه‌یابی به فینال لیگ قهرمانان امسال کسی جز برانکو ایوانکوویچ سرمربی سابق تیم ملی ایران نبوده است؟ کسی که تیم ملی را در سال ۲۰۰۶ به جام جهانی آلمان رساند و در آن رقابت‌ها سکان هدایت ایران را به عهده داشت. برانکو ۶۴ ساله که از سال ۲۰۱۵ سکان هدایت پرسپولیس را به دست گرفت در این تیم بلافاصله موفق ظاهر شد و در اولین فصل حضور خود

پرسپولیس را به قهرمانی لیگ برتر ایران رساند.

اما نمایش‌های چشم‌نواز کاشیما در لیگ قهرمانان امسال را باید مدیون گو اوپوا سرمربی این تیم دانست، مدافع سابقی که در دوران بازی خود سابقه حضور در تیم‌هایی مثل ناگویا گرامپوس و کاشیما آنلتز را داشته. اوپوا که از ماه مه ۲۰۱۷ سکان هدایت کاشیما را به عهده قرار گرفته موفق شده تیمی بسازد که اولاد در دفاع فوق‌العاده مستحکم و با انضباط بازی می‌کند و در عین حال با ارائه نمایش‌های زیبا و چشم‌نواز هواداران ژاپنی را شیفته خود کرده است.

مراسم دومین سالگرد درگذشت منصور پورحیدری برگزار شد

درگیری در بین هواداران استقلال



مراسم دومین سالگرد وفات اسطوره باشگاه استقلال در قطعه نام آوران بهشت زهرا برگزار شد. به گزارش ایسنا، مراسم دومین سالگرد مرحوم منصور پورحیدری بازینگی و سرمربی سابق استقلال در قطعه نام آوران با استقبال زیاد مردم و هواداران استقلال برگزار شد. در این مراسم بزرگان استقلال از جمله ناصر عبداللهی، پرویز مظلومی، اصغر حاجیلو حضور یافتند. همچنین وینفرد شفر به همراه سایر کادر فنی از جمله نیگور کولی، اشکان نامداری و ساشا شفر در این بزرگداشت شرکت کردند. تعدادی از بازیکنان استقلال نظیر سید مهدی رحمتی سید حسین حسینی، فرشید

تولید پارچه‌های گرمکن با کمک چاپگرهای ۳بعدی الکترونیکی

ساخت گرمکن صندلی خودرو

شده و اکنون کشور ما با ساخت این چاپگرها توانسته همگام با دنیا پیش برود. وی با بیان اینکه این چاپگرها طی دو سال با حمایت ستاد توسعه فناوری نانو به تولید رسیده است، یادآور شد: علاوه بر گرمکن صندلی و سنسور فشار، پارچه‌های گرمکنی را تولید کردیم؛ زمانی که از این پارچه در لباس استفاده شود، نیاز به استفاده از کت‌های ضخیم نیست این محقق با بیان اینکه این پارچه به پاور بانکی متصل می‌شود و گرمای لازم را تولید می‌کند، خاطر نشان کرد: این پارچه با استفاده از یک پاور بانک هزار میلی‌آمپر ساعت می‌تواند ۱۰ ساعت گرما تولید کند. در حال مذاکره با صنایع پوشاک برای تولید صنعتی آن هستیم. قره‌خانی با تأکید بر اینکه نمونه خارجی این دستگاه بسیار گران است، گفت: ما به مرحله‌ای رسیده‌ایم که می‌توانیم نیاز کشور را از این دستگاه در زمینه تحقیقاتی و تولیداتی معمولی که به واسطه این پرینترها تولید می‌کنیم، مشتری‌هایی از داخل و خارج کشور داریم، تأکید کرد. زقبالی کانا‌دایی، گروه‌ای آلمانی در پوشاک در این حوزه ورود کردند و هنوز کشور ترکیه وارد این عرصه نشده است و به محض آنکه این کشور ورود پیدا کنند بازار را از ما می‌گیرند، از این رو مایل بودیم با صنایع پوشاک ارتباط برقرار کنیم، ولی تاکنون نتوانسته‌ایم.

بردهای سخت، بلکه می‌توان بر روی سطوح نرمی چون لباس، طلق‌های کاربردی در خودرو و سنسورهای فشار تولید کرد. قره‌خانی اضافه کرد: ما با استفاده از این قابلیت توانستیم گرمکن صندلی خودرو را تولید کنیم، ضمن آنکه سنسور فشار نرم را با فرآیند پرینت، تولید کردیم. به گفته وی سنسورهای فشار در وسایل جدید خانگی استفاده می‌شود. در این وسایل به جای استفاده از سوئیچ از سنسورهای لمسی استفاده می‌شود. وی با اشاره به مزیت این دستگاه خاطر نشان کرد: در حال حاضر برای تولید یک مدار الکترونیکی به روش سنتی (لتوگرافی) مدت یک تا دو روز زمان نیاز دارد، اما با استفاده از این پرینترها می‌توان در چند ثانیه مدارهای الکترونیکی مورد نیاز را به تولید رساند. این محقق با بیان اینکه دستگاه چاپگر سه‌بعدی با استفاده از جوهرهای رسانا، مدارهای الکترونیکی را تولید می‌کند، ادامه داد: ساختار این چاپگر به گونه‌ای است که با استفاده از جوهرهای رسانا کار می‌کند. در جوهر رسانا در پرینترهای معمولی بعد از یک بار پرینت گرفتن چشمه‌های آن کور می‌شود، ولی این نوع جوهرها برای چاپگرهای الکترونیکی طراحی شده و می‌توان با آن انواع مختلفی از مدار را در کسری از ثانیه تولید کرد. قره‌خانی با بیان اینکه دنیا به سمت الکترونیک و مدارهای پوشیدنی پیش می‌رود، ادامه داد: پایه این فناوری این نوع پرینترها است. این تکنولوژی ۱۰ سال است که در دنیا متداول



پژوهشگران یکی از شرکت‌های دانش‌بنیان چاپگرهای الکترونیکی سه بعدی را برای چاپ مدارهای الکترونیکی انتطاف‌پذیر تولید کردند و به گفته آنها با استفاده از این دستگاه علاوه بر تولید سنسورهای فشار، این محققان موفق به ساخت پارچه‌های گرمکنی شدند که استفاده از آن، افراد را از لباس‌های ضخیم در سرما بی‌نیاز می‌کند. علی قره‌خانی، مدیر تحقیق و توسعه این شرکت دانش‌بنیان

بازگشت هلفانت ۱۰۰۰ اسب بخاری موپار!



زمانی که تیزرهای هماهنگ داج و موپار منتشر شدند حدس زدیم که پروژه‌های بزرگ در دست اقدام است. خوب هم اکنون شاهد بازگشت پیشرفته ۴۲۶ همی هستیم که همچنان یک فیل در اتاق است چراکه همه نشانه‌ها در جهت درستی قرار داشتند.

سؤال اصلی اما میزان خروجی این پیشانه بود و حالا برای این سؤال پاسخی شایسته داده شده است. به هلفانت هزار اسب بخاری سلام کنید! هماهنگونه که نام این هیولان نشان می‌دهد، هلفانت اساساً پیشرفته بزرگت هلت است. بلوک تمام‌الومینیومی این پیشانه ارتقا یافته و همچنین سوپرشارژر آن نیز بهبود یافته است. واضح است که تغییرات گسترده‌ای در اجزای پیشانه صورت گرفته تا چنین قدرت عظیمی ایجاد شود. این پیشانه برای استفاده‌های گوناگون، از خیابان گرفته تا فرود طراحی شده است. اما بازگشت این پیشانه اسطوره‌ای با قرار گرفتن در بطن یک بدنه نمایان دیگر یعنی داج چارجر ۱۹۶۸ بهره‌اشده است. این خودرو سوپر چارجر کانسبت نامیده می‌شود. البته کار فیت-کرایسلر تنها قرار دادن یک پیشانه ۱۰۰۰ اسب بخاری در جلوی یک خودرو نبوده بلکه گیربکس ۶ سرعته دستی نیز با ترمزهای برمبوی ۶ پیستونه همراه شده است. داخل کابین نیز شاهد اجزای مدرن قرض گرفته شده از داج چلنجر SRT هلتک و همچنین وایبر فکید هستیم. البته که جراحی پلاستیک قابل توجهی هم انجام شده است. گلگیرهای پهن فایبر گلاس در جلو و عقب باعث ایجاد ظاهری خشمگین و با ابهت شده و البته فاصله بین محوری هم چند سانتی‌متری افزایش یافته است. در جلو شاهد اورهنگ کمتری خواهیم بود و اجزای مدرن آن در خودروی دیمین دیده می‌شود. همچنین اسپویلر عقب نیز از چارجر R/T کنونی گرفته شده است. چراغ‌های جلوی باب آپ کلاسیک نیز جای خود را به چشم‌های چلنجر جدید داده‌اند. نهایتاً هم دوستداران موپار خواهند توانست این‌های جلبنی برگرفته از داست ۱۹۷۱ کلاسیک را تشخیص دهند.