



هر وقت خواستی کاریو انجام بدی از همین حالا شروع کن چون امروز همون فرصیه که دیروز منتظرش بودی و تا زمانی که امروز کاریو نکنی هرگز موفق به انجامش نمیشی

#آرامش_رهایی

آرامش، کلید همه مشکلات

برای از بین بردن هر گونه ناراحتی و غصه باید ابتدا درون خود را آرام کنیدی.

تمام آرامش مورد نیاز ما، درون خودمان است.

پس تمام ناراحتی ها و عصبانیتان را در یک لحظه فراموش کنید، آن لحظه است که خود را در کمال آرامش می بینید.

بسیاری از مردم فکر می کنند که کنترل و تسلط بر رفتار و گفتار بسیار دشوار است. آنها نمی توانند روح خود را از هر گونه عصبانیت پاک کنند و اکثرا نگران هستند.

باید روح خود را از هر گونه خشم و نا مهربانی پاک کنید تا به هدف اصلی خود برسید.

همیشه فهرست چیزهایی را که بابت آن خدا را شاكر هستی ، به زمان حال بنویس ، خواه حالا آنها را داشته باشی یا نداشته باشی . اگر تو آنچه را که در آینده می خواهی به زمان آینده بنویسی ، آنها همیشه در زمان آینده خواهند ماند . مثلاً اگر بنویسی « من از بابت تمام نعمت هایی که خواهم داشت خدا را شاكرم . » آن نعمت در آینده حاصل می شود و به آن نمی رسی چون « می آید ! نه اینکه « از راه رسیده است ! »

برای مهار کردن قدرت قانون جذب باید برای هر آنچه در آینده می خواهی

همین حالا شکرگزاری کنی انگار که از قبل آنها را دریافت کرده ای . وقتی فهرست خود را می نویسی هر جمله را به این صورت شروع کن :

« خدایا از صمیم قلب سپاسگزارم که ... »

یا « هم اکنون خدا را شکر می کنم که ... » یا « خدایا ، از بابت ... شکر ، »

تمرین رهایی از افکار منفی

ما هر روز با افکار منفی بسیاری مواجه می شویم، افکاری که ما را از هرگونه اقدام وحرکتی که باز میگرداند می ترسانند.

این خرده افکار منفی روزانه بسیار خطرناک هستند ونه تنها مانع پیشرفت وموفقیت مان می شوند، بلکه می توانند حتی مارا بیمار کنند. با چند تکنیک ساده می توان از شر افکار منفی خلاص شد:

افکار منفی را روی یک کاغذ نوشته و آنها را پاره یا بسوزانید . (این روش خیلی خیلی عالی جواب میده)

هرگاه فکر منفی به سراغتان آمد، بگویید: ایست، نه

اگر فکر منفی به ذهنتان رسید ، فورا با خود بگویید: بعدی تصور کنید #افکار منفی را درون یک بادکنک فوت می کنید و سپس آن بادکنک را به هوا پرتاب کنید

به مچ دستتان یک کش کوچک ببندید، هرگاه فکر #منفی آمد یکبار کش را کشیده و رها کنید، درد موجب فرار فکر منفی از ذهنتان می شود.

اذان صبح

طلوع آفتاب

اذان ظهر

غروب آفتاب

اذان مغرب

۴:۰۷

۵:۵۲

۱۳:۰۹

۲۰:۲۵

۲۰:۴۵

اتحاد ملت

روزنامه

سیاسی، اجتماعی، اقتصادی

ورزشی، فرهنگی

صبح ایران

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی مطبوعاتی اتحاد ملت ایرانیان

مدیرمسئول: پویا وکیلی

سردبیر:شورای سردبیری

مسئول آی تی:مصطفی بهارلو

مدیر سازمان آگهی‌ها و امور استانها: رها طالبی‌اردکانی

یک متخصص روانشناس کودک و نوجوان:

آرزوهای سرکوب شده خود را روی کودکان پیاده نکنید



تلویزیونی، سریال‌ها و کارتون‌ها، گوش دادن به موسیقی، مطالعه، بازی‌های کامپیوتری، صحبت با خانواده، عکاسی، تماشای مسابقات ورزشی و ... است اگرچه فرد انرژی ذهنی و فیزیکی خاصی صرف نمی‌کند، اما در رشد فردی بسیار مهم و بااهمیت تلقی می‌شود، به همین دلیل اوقات فراغت کودک یکی از مواردی است که در رشد و پرورش او بسیار مؤثر و تأثیرگذار است چراکه صرف آن در شرایط مطلوب می‌تواند نیازهای درونی او را برآورده کرده و زمینه رشد ابعاد شخصیتی را فراهم کند.

به گفته انزانی، فراغت فعالیت آموزنده و لذت‌بخشی است که باعث افزایش دانش و مهارت در کودکان می‌شود به همین دلیل نباید آن را تنها معطوف به سه ماه تابستان دانست، چراکه فعالیت اوقات فراغت دوران کودکی باعث انتخاب‌های مناسب شغلی، تحصیلی و خانوادگی در آینده فردی خواهد شد و به همان نسبت عامل اصلی بزهکاری، خالی بودن اوقات فراغت است

گوناگون

چهارشنبه ۱۲ تیر ۱۳۹۸ / شماره ۴۵۱
 ۲۹ شوال ۱۴۴۰ - ۳ جولای ۲۰۱۹

روانشناسان کودک و نوجوان: شرایط اجتماعی و اقتصادی بهتری برخوردار باشد میزان فراغت فعال و غیرفعال در کودکان نیز افزایش پیدا می‌کند.

انزانی در ادامه درباره نحوه برنامه‌ریزی صحیح والدین برای اوقات فراغت کودکان در ایام تابستان نیز توضیحاتی ارائه کرد و یادآور شد: والدین باید برای برنامه‌ریزی صحیح کودکان خود از مشاوران متخصص مشورت بگیرند تا با بررسی استعداد درونی کودکانشان، آنها در فرآیندی برنامه‌ریزی شده، منظم و به شیوه‌ای مناسب رشد کنند. حال آنکه والدین عموماً در ایام تابستان برای پر کردن اوقات فراغت کودکانشان آنها را در کلاس‌های گوناگونی ثبت‌نام می‌کنند غافل از اینکه این موضوع باعث خستگی و فشار روانی بیش از حد در کودکان خواهد شد. از دیدگاه روانشناسی کودک نیز لازم است در ایام تابستان در یک یا دو کلاس تابستانی شرکت کنند و والدین به جای کمیت به کیفیت کلاس‌ها دقت کنند.

وی با اشاره به اینکه بسیاری از والدین براساس علایق و سلیقه‌های شخصی خود کودکانشان را در کلاس‌های تابستانی ثبت‌نام می‌کنند، گفت: والدین باید در ابتدا آرزوهای سرکوب شده خود را شناسایی کنند تا مبدا آنها کودکانشان فراقتنی کنند. آنها باید از مقایسه کردن فرزندان خود با سایر کودکان خودداری کنند، زیرا هر کودکی دارای مهارت و تیپ شخصیتی خاصی است و نمی‌توان کودکان را به خاطر بی‌مهارتی یا بی‌علاقگی به حوزه‌ای، سرزنش یا تنبیه کرد.

این روانشناس کودک در پاسخ به این سوال که از چه سنی می‌توان از کودک برای برنامه‌ریزی اوقات فراغت مشورت گرفت؟ گفت: همه کودکان باید تجربه و انتخاب کردن را بیاموزند. آنها باید همانند رهن گفته که بارها زمین می‌خورند و بلند می‌شوند موضوعات مختلف آموزشی را خودشان تجربه کنند تا بتوانند تاحدودی استعدادهایشان را بیابند، در همین راستا کودکان می‌توانند در کلاس‌های متفاوت اما به تعداد جلسات کم شرکت کنند تا از این طریق انرژی درونی خود را بیابند و تصمیم بگیرند که از حضور در چه کلاسی احساس آرامش، توانمندی و نشاط دارند. اگر کودک بعد از گذشت چند جلسه علاقه‌ای به ادامه دادن آن کلاس نداشت، والدین بدون اجبار و زور برنامه‌ریزی صحیحی را برای گذراندن کلاس موردعلاقه فرزندان خود مدنظر قرار دهند.

بیماری‌هایی که موجب کیبودی پوست می‌شوند



اغلب افراد ظاهر شدن کیبودی روی بدن را جدی نمی‌گیرند و به راحی از آن می‌گذرند، غافل از اینکه کیبودی پوست می‌تواند نشانه یک بیماری و اختلال در بدن باشد.

به گزارش ایسنا، بر اثر زمین خوردن یا آسیب‌های جسمی ، فشاری به عروق خونی زیر پوست وارد می‌شود که موجب کیبودی در پوست می‌شود. این اتفاق در افراد میانسال شایع‌تر است زیرا پوست آنان نازک تر بوده و راحت تر به عروق خونی آسیب وارد می‌شود.

در مواقعی که خونریزی از محل زخم برای مدت بیش از ۱۰ دقیقه ادامه پیدا کند، وقتی کیبودی‌های مکرر و بدون علت مشخص هفته‌ها طول بکشند تا بهبود پیدا کند و نیز وقتی جراحی‌های جزئی به کیبودی‌های دردناک و بزرگتر تبدیل شوند، کیبودی و کوفتگی وضعیت اورژانسی پیدا می‌کند. همچنین در بعضی از افراد این کیبودی‌ها جنبه وراثتی دارد. به گزارش میڈیکال دلیلی، در غیر این صورت کیبودی می‌تواند نشانه‌ای از وجود بیماری‌های جسمی دیگر باشد که در ادامه به آن‌ها اشاره شده است:

بیماری کبدی: افرادی که از مواد الکلی مصرف می‌کنند بیشتر مستعد نارسایی کبدی هستند. بیماری کبدی موسوم به سیروز است و مانع از آن می‌شود که کبد پروتئین ضروری برای لختگی خون را تولید کند. بر اثر این بیماری پوست به رنگ زرد دیده شده و رنگ ادرار تیره می‌شود و پاها ورم می‌کنند.

اختلالات خونی: اختلالات خونی ژنتیکی باعث می‌شود لختگی خون در بدن به کندی افتند و گاهی اوقات مانع از لختگی کامل خون می‌شود. فون‌ویلبراند یکی از این اختلال‌های خونریزی است که نبود پروتئین فون‌ویلبراند و مؤثر در لختگی خون عامل آن است.

کمبود ویتامین‌ها: نبود ویتامین C منجر به بیماری اسکوربوت می‌شود، بیماری که بر اثر آن لثه‌ها دچار خونریزی شده و جراحات در مدت زمان طولانی‌تری بهبود پیدا می‌کند. تزریق ویتامین K به بدن باعث می‌شود بدن لخته‌های خونی را به روشی شکل دهد که از خونریزی در نوزادان جلوگیری کند. همچنین بزرگسالانی که به کمبود ویتامین K دچار هستند با مشکل مشابه مواجه هستند اما می‌توانند با مصرف مکمل‌ها آن را برطرف کنند.

سرطان: لوسمی بر مغز استخوان و جریان خون در بدن تأثیر گذاشته و می‌تواند به خونریزی لثه‌ها و کیبودی آسان بدن منجر شود.

واسکولیت (التهاب رگ): چندین نوع بیماری که از التهاب عروق خونی ناشی می‌شود به واسکولیت موسوم هستند. جدا از کیبودی، وجود زخم، تنگی نفس، ظاهر شدن لکه‌های بنفش رنگ و بی‌حسی اندام از دیگر علائم آن هستند. برای تسکین این عارضه استروئیدها تجویز می‌شوند.

تداخل دارویی: داروهای افسردگی از قبیل سلکسا و پروزاک خطر خونریزی را افزایش می‌دهند زیرا با جریان خون و التهاب تداخل ایجاد می‌کند. همچنین داروهای رقیق کننده خون از قبیل وارفارین و آسپرین اثر مشابهی دارند.

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان گلستان