

باورهای نادرست درباره همسرگزینی

نگاه کنند، متوجه خواهند شد که ازدواج نه تنها به درمان بیماری های روانی کمک نمی کند؛ بلکه عاملی استرس زاست و می تواند آن را تشدید کند؛ بنابراین اگر قرار است ازدواجی صورت بگیرد، بهتر است زمانی باشد که بیماری روانی فرد درمان شده باشد. در این گونه موارد، بهتر است نظر نهایی در مورد بهبودی بیمار را پزشک بدهد.

می توانم پس از ازدواج طرف مقابل را تغییر دهم

گرچه معیارهای زیبایی نسبی هستند و هر کس بنا به سلیقه ی شخصی خود معیارهای متفاوتی دارد، اگر جذابیت جسمانی مهم ترین ملاک باشد، انتخاب همسر چالش انگیز خواهد بود ارتباط پیش از ازدواج، پر از افسانه و خیال پردازی است؛ به ویژه تصور این که بعد از ازدواج همه چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت و این که بعد از ازدواج، خصوصیات ناصحیح همسرمان (شوهرمان) تغییر خواهد کرد. متأسفانه ازدواج، نه تنها تغییردهنده ی افراد نیست، بلکه حتی فرآیند تغییر را هم آسان نخواهد کرد؛ به واقع، حتی ازدواج، خصوصیات و ویژگی های نامطلوب را بزرگ و برجسته می کند. اگر مردی قبل از ازدواج، فردی وابسته و بدون مسئولیت باشد، بعد از ازدواج هم این مسئولیت پذیر نبودن و وابستگی را دارد و حتی این ویژگی ها به صورت معضلی پیچیده، بیش تر آشکار می شود. در کل، ازدواج کسی را تغییر نمی دهد، بلکه در واقع، صفات نهفته ی آدمی را بیش تر و بهتر آشکار می کند؛ حال چه صفات مثبت باشد و چه صفات منفی.

به هر ترتیبی شده باید ازدواج کنم

برای تعدادی دیگر از دختران، ازدواج تنها یک مقوله است که باید سرگیرد. به این معنا که چون دیگران ازدواج می کنند،

نگاه کنند، متوجه خواهند شد که ازدواج نه تنها به درمان بیماری های روانی کمک نمی کند؛ بلکه عاملی استرس زاست و می تواند آن را تشدید کند؛ بنابراین اگر قرار است ازدواجی صورت بگیرد، بهتر است زمانی باشد که بیماری روانی فرد درمان شده باشد. در این گونه موارد، بهتر است نظر نهایی در مورد بهبودی بیمار را پزشک بدهد.

می توانم پس از ازدواج طرف مقابل را تغییر دهم

گرچه معیارهای زیبایی نسبی هستند و هر کس بنا به سلیقه ی شخصی خود معیارهای متفاوتی دارد، اگر جذابیت جسمانی مهم ترین ملاک باشد، انتخاب همسر چالش انگیز خواهد بود ارتباط پیش از ازدواج، پر از افسانه و خیال پردازی است؛ به ویژه تصور این که بعد از ازدواج همه چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت و این که بعد از ازدواج، خصوصیات ناصحیح همسرمان (شوهرمان) تغییر خواهد کرد. متأسفانه ازدواج، نه تنها تغییردهنده ی افراد نیست، بلکه حتی فرآیند تغییر را هم آسان نخواهد کرد؛ به واقع، حتی ازدواج، خصوصیات و ویژگی های نامطلوب را بزرگ و برجسته می کند. اگر مردی قبل از ازدواج، فردی وابسته و بدون مسئولیت باشد، بعد از ازدواج هم این مسئولیت پذیر نبودن و وابستگی را دارد و حتی این ویژگی ها به صورت معضلی پیچیده، بیش تر آشکار می شود. در کل، ازدواج کسی را تغییر نمی دهد، بلکه در واقع، صفات نهفته ی آدمی را بیش تر و بهتر آشکار می کند؛ حال چه صفات مثبت باشد و چه صفات منفی.

به هر ترتیبی شده باید ازدواج کنم

برای تعدادی دیگر از دختران، ازدواج تنها یک مقوله است که باید سرگیرد. به این معنا که چون دیگران ازدواج می کنند،



است تا پایان زندگی مشترک، این احساس ناخوش آیند و عدم رضایت زناشویی را همراه داشته باشد.

ازدواج ساده است

برخی از دختران بر این باورند که انتخاب همسر، مقوله ای است ساده. این باور بر اساس این تصور رایج شکل می گیرد که ازدواج و انتخاب همسر کاملاً ساده است. این افسانه باعث می شود این دختران از پذیرش مسئولیت در تنظیم روابط و هم چنین در کمک به رشد رابطه با یک دیگر سربراز زند. این عقیده حتی به این موضوع منجر می شود که افراد، فرآیند «مشاوره ی پیش از ازدواج» را غیرواثر تلقی کنند. در هر حال، نمی توان ازدواج را به شکلی ساده نگریست و باید فاکتورهای اساسی آن به دقت بررسی شود.

ازدواج شاد ازدواجی است که هیچ عدم توافقی در آن وجود ندارد و وقتی با هم دوام می دهد به معنای آن است که از هم تفرق این باور نیز غیر واقعی می باشد و عدم توافق در خانواده به نظر می رسد که اجتناب ناپذیر

بهترین بر خورد با کودکان خجالتی چیست؟

یک روانشناس گفت: اولین قدم برای کمک به فرزند خجالتی تان این است که او را به مجبور به انجام کاری نکنید.

گروه اجتماعی «تیریک» محمد باقر حسوند روانشناس کودک و مشاور خانواده در خصوص کم رویی و خجالتی بودن کودکان اظهار کرد: خجالت در واقع نوعی ویژگی شخصیتی در کودکان است و عیب و نقیصی نیست که نیازی به دعوا و شرمندگی والدین داشته باشد.

حسونوند بیان اینکه این ویژگی با تشویق و حمایت والدین قابل اصلاح است، افزود: دانشمندان می گویند خجالتی بودن در بعضی فرهنگها مورد پسند و ستایش مردم است و از راه فرهنگ جامعه به کودکان به ارث می رسد. این روانشناس بیان کرد: از نظر علمی احساس خجالت، یک واکنش طبیعی نسبت به افراد یا محیطهای جدید است که در حقیقت ترکیبی از حس ترس و کنجکاوی را در خود دارد.

حسونوند ادامه داد: شیرخواران با دیدن غریبهها رویشان را برمی گردانند، کودکان نوپا به زمین نگاه می کنند و به پدر یا مادرشان می چسبند و حتی ممکن است در این شرایط به مکیدن انگشت شست پرداززند، اما بیشتر بچهها قبل از ۳ سالگی به راحتی با همه ارتباط برقرار می کنند و به نظر بسیار اجتماعی می آیند، اما بعد از این سن، ترس بیشتر کودکان از غریبهها شروع می شود و آن‌ها حس خجالت و شرمندگی را یاد می گیرند.

این مشاور خانواده با اشاره به اینکه در این سن است که فرزند اجتماعی و برون گرا به طور ناگهانی خجالتی می شود، اظهار کرد: اولین قدم برای کمک به کودک خجالتی این است که او را به زور مجبور به کاری نکنید و برای آشنا شدنش با محیط و افراد زمان کافی را اختصاص دهید.

وی بیان کرد: مهارت‌های برقراری ارتباط و دوست یابی را در قالب بازی کردن، گفتگو و قصه گویی به آن‌ها آموزش دهید.

حسونوند گفت: به کودکانان مسئولیت بدهید، اما آن‌ها را با کودکان دیگر مقایسه نکنید؛ برای کودک شرایطی فراهم کنید که بتواند مسئولیتی را بپذیرد.

راه کارهایی موثر و ساده برای رفع بد خوابی کودکان

بچه ها خواب بعد از ظهر را از دست ندهند:

ممکن است فکر کنید نخوابیدن در طول روز به کودک کمک می کند تا شب بهتر بخوابد اما کودکان بین سن ۲ تا ۳ سال به چرت زدن صبح یا بعد از ظهر نیاز دارند زیرا والدین فکری کنند اینطور کودک شب بهتر می خوابد اما خستگی زیاد هم باعث می شود به سختی بخوابند و خواب شبانه بهم بریزد، اینطور که بدون چرت در طول روز شب شام نخورده و زودتر خوابشان میسپرد و صبح آفتاب نزنده به دلیل گرسنگی بیدار میشوند پس برنامه ریزی کنید کودک در طول روز چرت کوتاهی بزند و شب به وقت بخوابد.

ایجاد زمان و مکان مشخص برای خواب

بسیار حائز اهمیت است که چرت زدن و خوابیدن زمان مشخصی داشته باشد واصل قابل بحث نیست چون راحت بخواب میروید این تمرین باعث میشود حال و نظم بهتری داشته باشید.

ایجاد کارهای ساده و آرام بخش بطور روزمره:

تنظیم زمان هایی بطور روزمره قبل از خواب به کودک حس آرامش میدهند این زمان می تواند ۵ دقیقه تا یک ساعت نیم باشد؛ این فعالیت هامنزل یک دوش آب گرم ، موسیقی آرام بخش قصه است اما بخاطر داشته باشید این کارها را هر شب باید انجام دهید و کارهای سخت طولانی را کنار بگذارید.

اسباب بازی و پتو های مورد علاقه را کودک به رختخواب ببرد:

پتوهای سبک و اسباب بازی های مورد علاقه کودک را به او بدهید تا به رختخواب ببرد کودک اینطور احساس امنیت و آرامش بیشتری می کند اما بخاطر داشته باشید مراقب کودکان حدود بالای یک سال باشید زیرا ممکن است با پتو دچار خفگی شوند.

نشانه های اختلال خواب که باید آن ها را جدی بگیرید

ترسید! خیلی از آدمها خروپف می کنند و لزوما به معنی زنگ خطر نیست. اما اگر صدای خروپف تان بیشتر شبیه خرنا س کشیدن یا غرش کردن و یا نفس تنگی است، و در طول روز نیز خیلی احساس خواب آلودگی می کنید، احتمالاً دچار مشکلی به نام آپنه خواب هستید.

اساساً آپنه خواب به یک یا دو دلیل روی می دهد. زمانی که سیستم تنفسی فوقانی حین خواب مکرراً مسدود می شود می تواند جریان هوا را محدود یا متوقف کند. در سایر موارد، مغز ممکن است سیگنال های لازم برای تنفس را ارسال نکند. در نتیجه در طول خواب شبانه، مکرراً دچار ایست تنفسی می شوید.

اگر خروپف کردن تان تبدیل به مشکل جدی شده که خواب تان را بهم می زند و علائم دیگری از آپنه خواب را نیز دارید، مثلاً بیدار شدن با سر درد و یا خشکی دهان، باید به پزشک مراجعه کنید. آپنه خوابی که درمان نشده رها شود می تواند موجب افزایش فشار خون و وارد کردن فشار اضافی به قلب شود.

خیس عرق از خواب بیدار می شوید

هر شب خیس عرق از خواب بیدار می شوید؟ اول محیط تان را تغییر دهید، مثلاً دمای اتاق را کمتر کنید و لباس خواب تان را سبک تر کنید. اگر فایده ای نداشت ممکن است پای هورمون های تان در میان باشد. اختلالات تیروئید و پیامدهای آنسنگی می توانند موجب تغییرات هورمونی و بهم خوردن تعادل آن ها شده و باعث شوند تعریق شبانه داشته باشید؛ بنابراین اگر فکر می کنید هورمون ها عامل عرق های تان هستند، حتما این موضوع را با پزشک در میان بگذارید. داروهای مسکن وجود دارند که می توانند با کمک آنها، تیروئیدتان را تنظیم کنید یا علائم آنسنگی تان را تخفیف دهید.

تمام وقت دندان قروچه می کنید

دندان قروچه زمانی است که دندان های تان را بالا و پایین تان را به سمت عقب و جلو روی هم فشار می دهید. دندان قروچه در هر زمانی از روز می تواند باشد، اما معمولاً شبها که در خواب هستید، در درازتر است، زیرا نمی توان آن را کنترل کرد.

دندان قروچه می تواند علت های زیادی داشته باشد: استرس و اضطراب، برخی از داروها، مصرف کافئین و الکل، و یا حتی آناتومی فک. هیچ کدام از این علت ها جای نگرانی ندارند، اما اگر دندان قروچه تبدیل به یک عادت همیشگی شده باید آن را بررسی کنید. دندان قروچه های مکرر به مرور زمان مینای دندان را از بین می برد و دندان ها را حساس می کند، موجب آرواره درد و سر درد و سایر مشکلات مانند ترک خوردن دندان و اختلال مفصل گیجگاهی - فکی می شود.

با گرفتگی عضلانی بدی از خواب بیدار می شوید

در حال دیدن یک خواب شیرین هستید که با اسپاسم بسیار بدی در ساق پای تان ناگهان از خواب بیدار می شوید. گرفتگی های عضلانی فوق العاده دردناک هستند و اگر به ندرت در خواب دچارش شوید نشان دهنده ی مشکلی جدی در سلامتی تان نیستند. اما اگر مکرراً دچار این اسپاسم ها می شوید و با حالت بدی از خواب بیدار تان می کنند ممکن است علامت دهیدراته شدن بدن، کم خونی، کمبود الکترولیت ها در بدن (مانند کلسیم یا منیزیم)، آرتروز و یا عارضه ای ارتوپدیک مانند صافی کف پا باشند. این مشکلات راه حل دارند، اما بهتر است با مشورت پزشک راهکار مناسب را پیدا کنید.

به شما می گویند در خواب کارهای عجیبی می کنید، اما شما یادتان به خاطر نمی آوری.

حرف زدن (و یا حتی راه رفتن) در خواب عموماً «نرمال» تلقی می شود، یعنی در واقع زنگ خطر نیست. این اتفاق های زمانی می افتند که شما در مرحله ی

هفته نامه طلوع لامرد و مهر تلفنی آگهی و مشترک میبذیرد

۰۹۱۷۳۸۱۹۶۸۳

آگهی مفقودی

بدینوسیله اعلام می گردد برگ واگذاری زمین مسکونی به شماره پلاک ۵۷ کوی فرهنگیان شهر لامرد دشت به مساحت ۴۵۰ متر مربع بنام موسی کرمی فرزند میرزا مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی نوبت دوم انجمن پایشگران سبز جنوب

تاریخ انتشار ۹۸/۱/۲۹ بدینوسیله از کلیه اعضا انجمن پایشگران رویش سبز جنوب به شماره ثبت ۶۵ دعوت بعمل می آید تا در جلسه ی مجمع عمومی عادی نوبت دوم که راس ساعت ۹ صبح روز جمعه مورخ ۹۸/۲/۲۷ در محل سالن اجتماعات اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان لامرد به آدرس لامرد خیابان بسیج تشکیل می گردد بد در دست داشتن کارت عضویت شرکت نمایند

- ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس
- ۲- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره و بازرسین
- ۳- تعیین روزنامه کثیر الانتشار

ضمناً داوطلبان تصدی سمت هیات مدیره و بازرسی می بایست حداکثر تا دو روز قبل از برگزاری این مجمع فرم نامزدی یا بازرسی را تکمیل و تحویل دفتر انجمن نمایند

تذکر

افرادی که قصد دارند برای حضور در مجمع عمومی عادی وکیل خود را اعزام نمایند می بایست از مورخ ۹۸/۲/۲۱ لغایت ۹۸/۲/۲۶ در حضور توام وکیل و موکل در دفتر انجمن بر که حضور در مجمع را به نام وکیل در حضور هیئت مدیره و بازرس دریافت دارند به وکالت نامه های غیر رسمی ترتیب اثر داده نخواهد شد

هیات مدیره انجمن پایشگران سبز جنوب