■ به آیینه نگاه کنید و تصویر وجود ارزشمندتان را در آن ارزیابی نمایید. دوباره به خودتان خوب نگاه کنید . با کدام حالت و چه قیافه ای می توانید تأثیر بیشتری روی دیگران بگذارید

نکات خانه داری

- برای ایجاد درخشندگی و برق بیشتر در کفشهای چرمی قبل از واکس زدن کفش را کاملا با وازلین چرب کنید و سپس واکس بزنید .
- هیچگاه پلوپز را داخل آب نکنید زیرا به قسمتهای الکتریکی آن مانند کلید،گرمکن و عایق گرمکن آسیب می رسد .
- برای جلوگیری از فاسد شدن سیبها پنبه ای را به محلول گلیسیرین آغشته کنید و روی سیبها بمالید
- برای آنکه سبزیجات شما از جمله کاهو زرد و پلاسیده نشود. کف جایگاه مخصوص نگهداری سبزیجات را در یخچال با حوله کاغذی یا دستمال سفره بپوشانید .
- خمیر دندان برای پاک کردن اثر مداد از روی دیوار موثر است. خمیر دندان را با پارچه روی آن بمالید کاملا پاک می شود .
- مصرف شیر پاستوریزه اگر شیر پاستوریزه بیش از ۴۸ ساعت در یخچال باقی بماند و علائم فساد در آن ظاهر نشود ، می توانید از آن برای تهیه غذا یا مصرف روزانه استفاده کنید ، به شرطی که قبل از مصرف شیر را برای مدت حداقل ۱۰ دقیقه بجوشانید
- برای از بین بردن جوهر سیاه بر روی فرش یا لباس، مقداری ماست روی محل لکه ریخته و با قاشق ماست را جمع کنید. چند مرتبه این کار را تکرار کنید، لکه کاملاً از بین می رود .
- آیا می دانید که آمونیاک معجزه می کند هرگاه هنگام شستن ظروف ، چند قطره آمونیاک درون آن بریزید هرچربی ازظروف بلوری ، چینی، فلزی وغیره پاک می شود ودرضمن آمونیاک به پوست دست نیز درمقایسه با مواد پاک کننده وشیمیایی قوی، آسیبی نمی رساند .
- می توانید عسل را در ظرفی که در آن محکم بسته می شود بریزید، به صورتی که آب داخل آن نشود حالا ظرف بزرگتر دیگری بردارید و داخل آن آب بریزید و ظرف عسل را ایستاده درون ظرف بعدی بگذارید. برای این که ظرف عسل وارونه نشود یا تکان نخورد، یک جسم سنگین روی آن بگذارید
- موقع پوست کندن یا تراشیدن فلس های ماهی های کوچک می توانید از یک گیره ی بزرگ کمک بگیرید. به این ترتیب که دم ماهی را به وسیله ی گیره محکم نگه دارید تا بتوانید فلس های آنرا بتراشید .
- نان و ضایعات در ایجاد ضایعات نان، مردم ۲۰ درصد، نانوایان ۳۰ درصد و آرد مصرفی ۵۰ درصد تأثیر گذارند. خرید نان مازاد بر نیاز روزانه، یکی از علل افزایش ضایعات نان است. از خرید نان اضافی خودداری کنید.
- خانم هایی که بیرون ازخانه کار می کنند و وقتی ظهر به خانه می آیند، فرصت پختن برنج را ندارند، و یا این که دوست ندارند از شب قبل برنج آماده کنند می توانند از این روش کمک بگیرند: صبح یا شب قبل برنج را آبکش کنید.
- صدای زیاد آبمیوه گیری یا از متعادل نبودن صافی است که باید بازدید و یا تعویض شود و یا موتور خراب شده که باید از تعمیر کار کمک بگیرید .

مراقبت از دندان کودکان مدرسه ای

■ [دکتر محمد رضا خامی

یکی از نگرانی های والدین ، به خصوص آنها که کودک کلاس اولی یا پیش دبستانی دارند ، وضعیت سلامت دهان فرزندانشان در مدرسه به خصوص از نظر پوسیدگی دندانی است . رعایت موارد زیر کمک زیادی به پیشگیری از ایجاد پوسیدگی دندان در کودکان ، درسال تحصیلی می کند :

● پس ازصرف صبحانه وپیش از رفتن به مدرسه بهتر است ، مسواک زده شود (با خمیر دندان حاوی فلورائد) . اگر چه در آن موقعیت ، همه عجله دارند اما این کار پنج دقیقه زمان نمی برد !

● اگر بچه ها از منزل خوراکی می برند (که بهتر است این طور باشد چرا که به این کنترل بیشتری روی غذای کودک وجود دارد) این خوراکی بهتر است حاوی مواد غذایی طبیعی و فاقد قندهای پوسیدگی زا باشد .

شیرینی، شکلات، کیک و بیسکویت، ضمن اینکه ممکن است برای سلامت عمومی کودک خوب نباشد و موجب چاقی شوند ، ایجاد پوسیدگی دندان هم می کنند . به خصوص اینکه بعضی از انواع شکلات و همین طور شیرینی هایی مانند گز و سوهان ، چسبندگی زیادی دارند و پس از مصرف تا مدتی در داخل دهان می مانند و موجب اسیدی ماندن محیط دهان و تداوم روند پوسیدگی دندان می شوند.

یک جایگزین خوب برای شیرینی جات ، مثلا ساندویچ نان و پنیر به همرا ه خیار یا گردو است. البته باید توجه داشت که بدن کودک به هر حال به قند و کربوهیدرات نیاز دارد ، اما می توان تا حد امکان قندهای غیر پوسیدگی زا مانند قند موجود در میوه، خرما و کشمش را جایگزین قندهای پوسیدگی زا کرد .

همچنین آبمیوه های آماده ، به جز انواع کاملاً طبیعی و بدون شکر افزوده به طور معمول حاوی شکر هستند و ایجاد پوسیدگی می کنند .

● به کودک باید توصیه کنیم که از بوفه مدرسه یا مغازه مدرسه یا مغاز بیرون ، خوراکی های سالم - (مانند خشکبار ، در صورتی که نمک زیاد نداشته باشند تهیه کند .

می توان لیستی از خوراکی های مدرسه و غیر سالم در اختیار او قرار داد. البته بهتر این است که مدرسه نظارت کافی بر بوفه داشته باشند تا مواد غذایی که عرضه می شود ، سالم و بهداشتی باشد .)

● اینکه انتظار داشته باشیم کودک هیچگونه مواد پوسیدگی زا در طول روز مصرف نکند غیر واقع بینانه است ؛ بنابراین باید به کودک توصیه کنیم که پس ازخوردن هر خوراکی ، اگر امکان مسواک زدن درمدرسه هست ، مسواک بزند ، در این صورت حداقل با آب خالی دهان خود را بشوید.

در این مورد هم بهتر است مدارس امکانات مسواک زدن کودکان را فراهم کنند .

نگران چروک دور چشم نباشید

خیلی زود است که یک خانم زیر ۳۰ سال نگران چروک دور چشم باشد و یا سوال کند اطراف لب هایش چروک دارد و درباره راه حل آن سوال کند .

اما اگر می خواهید اطلاعاتی در این زمینه کسب کنید برای شما این طور شروع می کنم که : خانم ها از سن ۳۰ سالگی به بعد ، به تدریج و به آرامی پوستشان نازک و خشک می شود و متوجه چین و چروک در صورت و به خصوص دور چشم ها می شوند ، به ویژه آنهایی که بدون استفاده از کرم ضد آفتاب ، سالها ی طولانی در معرض نور مستقیم خورشید بوده اند . بنابراین اگر پیش از بروز چروکها تحت نظر پزشک ، از کرم های ضد چروک مخصوص دور چشم، مرطوب کننده ها و ضد آفتاب مناسب استفاده کنید، از بروز زودرس چین و چروکها جلوگیری خواهید کرد.

مصرف این کرمها برای مراقبت ازپوست باید مداوم و همیشگی باشد و شما می توانید از پزشک متخصص پوست بخواهید نوع مناسبی را تجویز کند و مطمئن باشید که نه تنها استفاده از آنها عارضه ای ندارد، بلکه سودمند هم خواهد بود .

اما درباره اینکه بعضی از خانم ها جوان علاقه مندند از مواد حجم دهنده لبها استفاده کنند ، باید تاکید کنم که اگر ناهنجاری خاصی در صورتتان ندارید و برای مثال به علت تصادف یا ناهنجاری های مادرزادی ، مشکلی در صورتتان نیست ، از این ایده صرف نظر کنید و تزریق ژل های مخصوص باید به وسیله پزشکان متخصص و جراحان پلاستیک انجام گیرد .

هر چند که عوارض جانبی این کار به شرط اینکه به وسیله متخصص انجام بگیرد ، نادرست است، اما آیا می دانید این مواد باید چندین بار تزریق شوند تا تاثیر گذار باشند . گاهی سیستم ایمنی بدن، این مواد تزریقی را به عنوان یک جسم خارجی می شناسد و نسبت به آن واکنش نشان می دهد که نتیجه آن ایجاد عفونت یا حتی عدم قرینگی در دو طرف بدن است که می تواند شما را پشیمان و نازیبا کند. خصوصاً اگر این کار به وسیله افراد غیر متخصص انجام شده باشد .

بنابراین قبل از اقدام به انجام این گونه کارها،خوب فکر کنید .

گاهی پشیمانی سودی نداردو دیر شده است.

چگونه غذا خوردن خود را کنترل کنیم

برای اجتناب از پرخوری به توصیه های زیر عمل کنید :

- سراغ یخچال نروید تا برای غذا خوردن وسوسه نشوید. اگرمجبورید برای پختن غذا سراغ یخچال بروید از کس دیگری کمک بگیرید .
- ایستاده غذا نخورید ، نشسته غذا خوردن باعث می شود که غذا خوردن را جدی گرفت و به یاد داشته باشیم که غذا خوردیم
- درحین تماشای تلویزیون غذا نخورید . تماشای تلویزیون موجب افزایش مصرف غذا می شود.
- محیطی آرام برای غذا خوردن انتخاب کنید .
- غذای خود را یکباره بکشید . غذا را در بشقاب کوچک و با قاشق کوچک بخورید .
- موقع غذا خوردن به غذای خود توجه کنید و آن را با آرامش بخورید این کار باعث می شود که مغز شما غذا خوردنتان را درک کند و زودتر سیر شوید .
- پس از اتمام غذا دندان ها را مسواک کرده و دیگر سراغ سفره یا یخچال نروید.
- اگر احتمال می دهید و سوسه شوید از شخص دیگر بخواهید سفره را جمع کند.

پس از چند روز، انجام موارد بالا برای شما به صورت یک عادت در خواهد آمد و از این به بعد به راحتی قادر به کنترل غذا خوردن خود خواهید بود.

آشپزی

کچمبر

مواد لازم :
ماهی شور ، نیم کیلو
پیاز ، نیم کیلو
آبلیمو یک استکان
روغن یک قاشق غذاخوری

طرزتهیه :
ماهی شور را شسته به مدت نیم ساعت در آب شیرین می جوشانیم.ماهی را از تیغ و پوست جدا می کنیم. پیاز را حلقه حلقه کرده ، در یک قابلمه یک ردیف پیاز یک ردیف ماهی می چینیم .آبلیمو را روی آن می ریزیم ، قبل از برش پیاز یک تکه پوست پیاز به صورت پیاله در می آوریم و آن پوست که اول جدا کرده ایم ، بالای ماهی ها قرار می دهیم ، روغن در آن می ریزم و یک تکه آتش خاکستر گرفته در روغن می اندازیم درب قابلمه را محکم می بندیم تا موقع صرف کردن .

ماهی هوسباری (کباب با تمر)

مواد لازم :
نیم کیلو ماهی تمیز شده
چهار عدد گوجه فرنگی
صد گرم تمر هندی
نصف لیوان روغن
زردچوبه و فلفل وادویه به قدر دلخواه

طرز تهیه :
ماهی تمیز شده نمک زده یک ساعت می گذاریم ، سپس ماهی ها شسته خشک می کنیم زردچوبه و فلفل وادویه می زنیم در روغن گذاشته کباب می کنیم ، بعد گوجه فرنگی ها را هر کدام چهارقسمت کرده ، در روغن کباب می کنیم . ماهی ها را روی آن می چینیم و تمر خیس کرده را مالیده تفاله اش را بیرون می آوریم . آب تمر روی ماهی و گوجه می ریزیم ، پس از ده دقیقه جوشیدن غذا حاضر است .

مراگیه

مواد لازم :
نیم کیلو ماهی پاک شده نمک می زنیم
۷۵۰ گرم برنج خیس شده
یک عدد پیاز
یک بوته سیر

طرز تهیه :
پیاز و سیر را خرد کرده در روغن ریخته و تفت می دهیم. زردچوبه و فلفل و ادویه به آن می افز ائیم ، بعد ماهی را در آن ریخته کمی تفت که داده شد برنج در آن ریخته و سه لیوان و نیم آب روی آن می ریزیم و قبل از آنکه آب آن خشک شود ، گاز را خاموش می کنیم .این غذا باید کمی آب داشته و نرم می خورند .

کمرویی ها در کودکان

■ [دکتر حسین طباطبایی]

کمرویی یک پدیده ی پیچیده و مرکب ذهنی - روانی - اجتماعی است که به دلایل عدیده در طول دوران رشد به تدریج پدیدار می شود. لذا در بحث درمان نیز باید اذعان داشت که برای کمرویی، یک درمان فوری وجود ندارد .

کمرویی با دارو برطرف نمی شود و اقدامات پزشکی و استفاده از داروهای آرام بخش و تقویت کننده ها(مولتی ویتامین ها) تأثیر مستقیمی بر کمرویی فرد ندارد. کمرویی اساساً رفتاری است اکتسابی و آموخته شده و برای درمان و برطرف کردن آن باید یاد زدایی صورت گیرد و رفتار تازه و مطلوب اجتماعی در فرد فراگیر شود . اساس درمان کمرویی تغییر در حوزه ی شناختی(شناخت درمانی) و تحول در رویه ی زندگی و حیات اجتماعی فرد است، تغییر در شیوه ی تفکر، یافتن نگرش تازه نسبت به خود و محیط اطراف، برخورداری از قدرت انجام واکنش های نو در برابر اطرافیان و تعامل بین فردی، تغییر در باورها و نظام ارزش هایی که کمرویی را تقویت می کند و سرانجام دستیابی به کانون اصلی اضطراب، کاهش اضطراب در فرد کمرو، تقویت انگیزه و افزایش مهارت های اجتماعی و توانایی های تحصیلی، شغلی و حرفه ای، اصلی ترین روش درمان کمرویی است . در اینجا سعی می شود که به مؤثرترین روش های کاربردی درمان کمرویی اشاره شود .

تقویت خودپنداری مثبت و خودباوری دوباره از مهمترین روش های درمان کمرویی،توجه دادن فرد کمرو به قدرت تفکر، نحوه ی نگرش و بازخورد وی نسبت به پدیده های مختلف و ایجاد آمادگی لازم درونی برای ایجاد تغییرات مثبت در حوزه ی شناختی اش است. هرگونه تغییر در نگرش ها و بازخوردهای فرد کمرو نسبت به خود و محیط اطراف، مقدمه ی لازمی برای خود پنداری و تغییر رفتار خواهد بود. کمرویی یک رفتار است، نامطلوب است. هر رفتاری قابل تغییر است، اما باید توجه داشت که هر روشی، به توسط هر کسی و در هر شرایطی ممکن است مؤثر واقع نشود .

● **خانواده و تربیت اجتماعی**

توجه خاص اولیاء و مربیان به مبانی تربیت اجتماعی و تقویت مهارت های ارتباطی، از اساسی ترین مسائل در پیشگیری و درمان کمرویی کودکان و نوجوانان است. همه ی کودکان، نوجوانان و بزرگسالان باید به نقش فردی، وظیفه ی خانوادگی و رسالت اجتماعی خویش در موقعیت های مختلف کاملاً واقف و در ایفای مسئولیت ها پیشگام باشند .

در تربیت اجتماعی و پرورش مهارت های ارتباطی کودکان و نوجوانان، پیشگیری از معلولیت اجتماعی ایشان و درمان کمرویی،بیشترین مسئولیت ها بر عهده الگوهای رفتاری بزرگسال است. بنابراین پدران و مادران و نزدیکان کودکان و نوجوانان، به مثابه محبوبترین و مؤثرترین الگوهای رفتاری در تعلیم و تقویت مهارت های اجتماعی و یا پدیدآیی کمرویی در ایشان به طور جدی سهیم هستند؛ چرا که بچه ها به طور مستقیم و غیرمستقیم از الگوهای رفتاری بزرگسال در موقعیت های مختلف خانوادگی و نقش آفرینی های اجتماعی یاد می گیرند و با ایشان همانندسازی می کنند .

لذا تردیدی نیست که در درمان کمرویی نوجوانان ، قبل از همه و بیشتر از اطرافیان و درمانگران، مسئولیت اصلی بر عهده ی مادران و پدران است. بدیهی است هر کس که بخواهد کمرویی دیگران را برطرف سازد، می بایست ابتدا خود درمانگری کند، یعنی مطمئن شود که خودش از آدم های کمرو به شمار نمی آید و از کفایت های اجتماعی و مهارت های مؤثر ارتباطی برخوردار است. اجتناب از غالب ساختن تکروی، عصبانیت پرخاشگری و دیکتاتور منشی در کانون خانواده، این ارزشمندترین حلقه ی زنجیره ی اجتماع انسان ها، و تلاش در غنی کردن پیوندهای عاطفی، کلامی و ارتباطی میان اعضای خانواده و تقویت رغبت ها و انگیزه های معاشرت اجتماعی در بین کودکان خواهد بود، بلکه اصلی ترین گام در جهت درمان کمرویی و مؤثرترین روش پیشگیری از اختلالات رایج عاطفی و رفتاری آنان نیز همین است.بر همه ی پدران و مادران، به خصوص کسانی که فرزند کمرویی در خانه دارند فرض است که به رغم همه ی اشتغالات فکری و شغلی، کوشش کنند که در شبانه روز، ساعت و ساعاتی را صرفاً به گفت و گوهای صمیمی با کودکان و نوجوانان گوش جان سپردن به سخنان زیبا و دوست داشتنی ایشان اختصاص دهند. باید مواظب بود که مبادا تنوع برنامه های تلویزیونی و گذراندن اوقات فراغت در خانه به صورت کاملاً انفعالی وایستا، زمینه ساز کمرویی ها و کژروی ها در کودکان و نوجوانانی که تشنه ی کلام شیرین و نگاه های محبت آمیز اولیای خود هستند، نشود.)درصد قابل توجهی از کوکان و نوجوانانی که دچار مشکلات گوناگون عاطفی و اختلالات رفتاری نظیر: کمرویی، حساسیت فوق العاده، گوشه گیری، لجبازی و پرخاشگری می باشند، متعلق به خانواده هایی هستند که به دلایل مختلف، به خصوص عادت به تماشای برنامه های تلویزیونی، ویدئویی و استفاده از برنامه های ماهواره ای، فرصت برقراری ارتباط کلامی و عاطفی با یکدیگر را ندارند و بعضاً میانگین زمان گفت و گوهای والدین با فرزندانشان به یک دقیقه در شبانه روز هم نمی رسد (!

توجه خاص اولیاء و مربیان به مبانی تربیت اجتماعی و تقویت مهارت های ارتباطی، از اساسی ترین مسائل در پیشگیری و درمان کمرویی کودکان و نوجوانان است

توجه ویژه به فرزندان خانواده و تکریم شخصیت ایشان در گفت و شنودها، اظهار نظرها و تصمیم گیری های خانوادگی بسیار حائز اهمیت است. خانواده هایی که از نعمت وجودی فقط یک فرزند برخوردارند نیز باید توجه داشته باشند که فرزند ایشان علاوه بر این که نیاز دارد با اولیای خود مصاحبت دلنشینی داشته باشد، لازم است از معاشرت و مصاحبت با کودکان و نوجوانان همسال خود نیز برخوردار شود و بر تجارب خوشایند اجتماعی خویش بیفزاید .

مسلماً فراهم کردن چنین تجارب ارزشمندی با نظارت، هدایت و حمایت روانی والدین فوق العاده مؤثر و مفید است و در تربیت اجتماعی این قبیل کودکان و درمان کمرویی احتمالی ایشان کاملاً مؤثر و مفید خواهد بود .

● **هنر درمانی**

مشاهده ی بعضی از برنامه های نمایشی)برنامه های سینمایی و تلویزیونی، تئاتر، نمایش عروسکی و ...(که در آن کودک یا نوجوان کمرو نقش اصلی را عهده دار است و با تغییر نگرش، برانگیختگی روانی و تقویت اراده و خودباروی، به تدریج در گروه ها و عرصه های مختلف اجتماعی مشارکتی فعال پیدا می کند و بعضاً رهبری گروه را نیز عهده دار می شود، می تواند در ذهن کودکان تماشاگر کمرو بسیار مؤثر واقع شود و در درمان کمرویی شان مفید باشد؛ چرا که کودکان کمرو با قهرمان نمایش همانند سازی می کنند و تلاش می کنند که مثل او باشند . همچنین تشویق کودک یا نوجوان کمرو برای شرکت در برنامه های نمایشی)در مراکز پیش دبستانی و مدارس(و ایفای نقش های مؤثر به گونه ای که فشار روانی چندانی متوجه او نباشد، روش مناسبی برای کاهش اضطراب اجتماعی و درمان کمرویی خواهد بود .

● **فعالیت های اجتماعی و بازی های گروهی**

ترغیب کودکان و نوجوانان کمرو برای مشارکت در فعالیت های مختلف دسته جمعی و بازی های گروهی می تواند تأثیر بسیار زیادی در کاهش اضطراب و افزایش مهارت اجتماعی ایشان داشته باشد. واضح است که ترغیب و تشویق کودکان کمرو برای شرکت فعال در برنامه های گروهی نظیر: تهیه ی کاردستی مشترک، آماده کردن پوستر یا روزنامه ی دیواری، مطالعه و مسابقه ی علمی، قصه گویی و داستان سرایی، اجرای برنامه ی نمایشی، شرکت در گروه سرود، ورزش ها و بازی های چند نفره، فعالیت های عمرانی، فرهنگی و بسیجی و ... توجه به نقطه ی قوت و ویژگی مثبت و قابل تأیید و تشویق کودک و سوق دادن وی به طرف فعالیت های جمعی، به خصوص در مراحل اول در جمع های آشنا و صمیمی و بعضاً کم سن و سال تر از طریق همان نقطه ی مثبت و قابل عرضه ی وی صورت می گیرد . به نحوی که کودک یا نوجوان قادر می شود در اولین تجارب گروهی خود از ویژگی مثبت و مهارت برتر خود بهره بگیرد و با تأثیر توفیق نسبی در گروه و جلب تأیید ایشان، احساس خودپنداری و خود ارزشمندی اش تقویت گردد .

صحبت کردن، شعر خواندن، خاطره گفتن و نقل مطالب کتاب دلخواه، تعریف موضوع و محتوای یک فیلم سینمایی، اظهار نظر درباره ی مسائل خانوادگی و اجتماعی، قصه گویی و داستان سرایی، توضیح یک مسئله و یا تدریس یک موضوع درسی مورد علاقه توسط نوجوان یا بزرگسال کمرو به مخاطبان مختلف، به ترتیب اهمیت و اقتدار ایشان از نظر فرد کمرو، از مخاطبان خردسال آشنا و صمیمی نظیر خواهرزاده ها، برادرزاده ها و فرزندان کوچک خانه و بستگان گرفته تا مخاطبان خردسال آشنا، اما غیرصمیمی و غیر فامیل؛ از مخاطبین خردسال غریبه تا مخاطبان همسال آشنا و صمیمی؛ از مخاطبین همسال آشنا، اما غیرصمیمی تا مخاطبان همسال غریبه؛ از مخاطبین بزرگسال آشنا و صمیمی تا مخاطبان بزرگسال آشنا، اما غیر فامیل و غیر صمیمی؛ و سرانجام از مخاطبین بزرگسال مقتدر و متنفذ، اما غیر نقاد گرفته تا مخاطبان مقتدر، متنفذ و نقاد و برقراری و حفظ ارتباط بصری طبیعی با ایشان، با چهره ای گشاده و متبسم، صدایی محکم و مطمئن، با آرامش روان، اطمینان خاطر، اعتماد به نفس کامل و احساس خود ارزشمندی؛ مؤثرترین روش اصولی و تدریجی اضطراب زدایی و افزایش مهارت اجتماعی و درمان کمرویی است .

● **افزایش خودآگاهی، تقویت خودپنداری مثبت و کاهش کمرویی**

به راستی شما چقدر کمرو هستید؟ کمرویی خودتان را چگونه ارزیابی می کنید؟ در چه مواقعی، چگونه و به چه میزان دچار کمرویی می شوید و علتش را چه چیز می دانید؟ وقتی دچار کمرویی می شوید چه احساسی پیدا می کنید؟ در برخورد با چه کسانی کمتر دچار کمرویی می شوید؟ در کدام موقعیت ها و در حضور چه افرادی بیشتر دچار کمرویی می شوید و چرا؟ در مقایسه با دوستان و اطرافیان، خودتان را چگونه ارزیابی می کنید؟ چه برداشتی از کمرویی خود دارید؟ آیا وقتی تنها هستید باز هم احساس کمرویی دارید؟ چه احساسی پیدا می کنید؟

هدایت و حمایت روانی والدین فوق العاده مؤثر و مفید است و در تربیت اجتماعی این قبیل کودکان و درمان کمرویی احتمالی ایشان کاملاً مؤثر و مفید خواهد بود

اندیشه ی شما برای یافتن پاسخ های صریح و جامعه به این قبیل سؤالات، گام مهمی است برای درک بهتر خود و شناخت ویژگی ها، توانمندی ها و نقاط قوتی که در خویش سراغ دارید .

بدون شک شما می توانید خودتان را تغییر دهید، به شرط آن که بر این باور باشید که توان انجام این کار را دارید. شما باید تصور و برداشت مثبتی از خود داشته باشید و ماهیت کمرویی خودتان را مورد ارزیابی و تحلیل و تفسیر قرار دهید و با تقویت خودپنداری مثبت، احساس خود ارزشمندی و توسعه ی مهارت های خاص و موفقیت آمیز اجتماعی نه تنها خودتان را تغییر دهید و کمرویی تان را برطرف کنید، بلکه در درمان کمرویی افراد دیگر نیز نقش مهمی را عهده دار شوید و به آنها کمک کنید که خودشان را تغییر دهند و بر پدیده ی نامیمون کمرویی غالب شوند.

برای این که در درک بهتر و کشف وجود گرانقدر خود و برخورداری از خود پنداری تازه حرکت حدی داشته باشید، دستورالعمل های زیر را با دقت انجام دهید .

● تصویر خودتان را بکشید، (هر طور که می توانید) و سپس: به عکس خود نگاه کنید. آیا تصویر شما تصویر کاملی است؟ آیا در قسمت یا نقطه ای از عکستان نقصی را مشاهده می کنید؟ آیا در تصویر خود حالت هیجانی می بینید؟ آیا وقتی که به خودتان خوب می نگرید، خود را آدمی فعال می یابید یا فردی کاملاً منفعل و تحت فرمان دیگران؟

● به آیینه نگاه کنید و تصویر وجود ارزشمندتان را در آن ارزیابی نمایید. دوباره به خودتان خوب نگاه کنید . با کدام حالت و چه قیافه ای می توانید تأثیر بیشتری روی دیگران بگذارید؟

● چنانچه برای شما یا خانواده تان مقدور است فیلمی از زندگی ۲۴ ساعته ی خودتان تهیه کنید و یا برنامه ی زندگی ۲۴ ساعت گذشته ی خود را بر روی کاغذ بنویسید و در ذهنتان مرور کنید. در شرایط و موقعیت های گوناگون چه کرده اید؟ چگونه؟ چرا؟ آیا می توانستید رفتار بهتری و مؤثرتری داشته باشید؟ شما فردا و فرداها را پیش رو دارید، پس با ارزیابی مجدد از شخصیت و توانمندی های خود آمادگی تان را بیشتر کنید. برای امنیت شخصی خود احترام و ارزش خاص قائل شوید، آن را حفظ کنید .

● برای زندگی روزانه ی خود برنامه ریزی کنید. مطابق برنامه ی تعیین شده، روز خودتان را آغاز کنید و بر همان اساس گام بردارید، سخن بگویید، بپرسید، تلفن کنید، به محل، شخص یا اشخاصی که در نظر دارید مراجعه کنید و کاملاً فعال باشید .

● احساسات و خاطرات خود را درباره ی تجارب ناخوشایند ناشی از کمرویی تان بنویسید . و(برداشت و نگرشتان را نسبت به خانواده ی خود بنویسید .

● برای خودتان نامه بنویسید. بدون رودربایستی و با صراحت احساسات خویش را بر روی کاغذ آورید، گله ها را بیان کنید و انتظارات خود را یادآور شوید !

● اگر خودتان بر این باور باشید یا به شما بگویند که فقط یک ماه دیگر از حیات شما باقی است، عمر یک ماهه ی خودتان را چگونه خواهید گذراند؟ چه می کنید؟ به کجاها می روید؟ چه می گویید؟ روی سخنتان بیشتر با چه کسانی خواهد بود؟ آخرین کلامتان چه خواهد بود؟ آیا باز هم کمرو باقی خواهید ماند؟

آیا می دانید مصرف ماهی اعمال سلولهای بدن را تنظیم می نماید
روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان