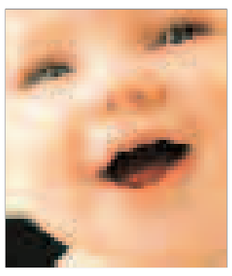
مادرانه

نخستین لبخند کودک



می گویند لبخند کودک بزرگترین پاداش برای زحمات مادر است . زیبایی تبسم کودک در این است که به کوچکترین کاری که برایش می کنید پاداش می دهد و روزتان را سرشار از نشاط و شادمانی می سازد .

تبسم، بخشی از تلاش های کودک است که بلافاصله بعد از تولدآغاز می شود. کودکان جسماً توانایی تبسم کردن را دارند ، ولی نخستین لبخندشان انعکاسی است . نوزاد شما نمی داندکه حالات چهره اش می تواند تأثیر چشمگیری در شما و دیگران داشته باشد . درواقع لبخند جزئی از مجموعه رفتاری همچون شیر خوردن یا سکسکه کردن است. زمانی که اوبیدار است، بی آن که حواس خود رابر روی چیزی متمرکزکند ،می خندد و حتی در خواب هم دست به این کار می زند . شاید نخستین تبسم های کودکان نشانه های شادمانی یا شناسایی نباشد ولی موقعی که لبخند آنان را با تبسم پاسخ می دهید به کاری مبادرت می ورزید که نه تنها طبیعی،بلکه مهم است . لبخندهای نخستین کودک محبت و دلبستگی پدید می آورد. او نمی خواهد خنده اش مایه سرگرمی باشد ولی بلکه کنش متقابلی را بین خود و پدر و مادرش پدید می آورد که از همان آغاز فرح افزاست .

بیشتر کودکان در یک تا دوماهگی شروع به لبخند زدن می کنند. هر چند کودک از لحظه تولد تبسم می کند، اما در اولین لبخند شادی بخش و هدفمندش، شمامتوجه این تفاوت می شوید .کودک پس از یک ماهگی صورت شما را می شناسد. ممکن است این شناخت را همیشه با لبخند نشان ندهد . ولی در چهارماهگی ، لبخندش نمایانگر بازشناسی واقعی است . او ترجیح می دهد که به رخ شما بنگرد و علت لبخند زدنش به شما این است که در می یابد چهره روبه رویش به چیزی می ماند که قبلاً دیده است . دوران لبخند ، همانند تمام فرآیندهای رشد ، در میان نوزادان متفاوت است. در ضمن کودکان از حیث سهولت و شمار تبسم ها با هم فرق دارند واین مسئله نمایشگر تفاوت های ذاتی آنهاست. اگر چه ممکن است قادر به تغییر خلق وخوی کودکتان نباشید ولی یک مورد قطعی است و آن این که وقتی او لبخند می زند شما هم به او تبسم می کنید .

همکاری کودکان در خانه

کودکان همین که راه می افتند و زبان باز می کنند، می خواهند در کارهای خانه همکاری و مشارکت جویند. ولی شمار فراوانی از پدران و مادران از بیم خراب شدن چیزی یا به سبب ملاحظات بی اندازه ، به فرزندانشان اجازه یاری رساندن نمی دهند و این بی تردید عمل اشتباهی است. کودکانی که اجازه همکاری در امور مربوط به خانه را پیدا می کنند به گونه ای احساس اعتبار کرده و برای خود ارزش قایل می شوند و یا با پدر و مادرشان پیوندی صمیمانه برقرارمی سازند . ازهمین رو بعدها خیلی زود آماده مساعدت و همراهی در امور گوناگون می شوند.گفتنی است؛ مددرسانی کودکان باید کاملاً اختیاری و داوطلبانه باشد.

چگونگی کنترل استـــرس در محل کار

وحید ابراهیمی

● چرا باید کارفرمایان نگران استرس های کاری باشند ؟

استرس و فشار روحی واقعه ای کاملا طبیعی است . اما ، با افزایش نیازهای کاری و شخصی، استرس در محل کار مشکلی است که ممکن است نتایج جسمی ، فکری و مالی هم برای کارفرما و هم برای کارمندان به دنبال داشته باشد . تحقیقات نشان داده است که کار با استرس و محیط های کاری پر استرس موجب افزایش غیبت ، دیر کرد و تمایل کارمندان به ترک شغلشان ، خواهد شد ، که همه ی این موارد تاثیر منفی بر موفقیت شرکت می گذارد . کارفرمایان ،مدیران ، ناظران و صاحبان شرکت ، دلایل زیادی برای توجه به میزان استرس کارمندانشان دارند .

● نتایج مالی

- کارمندانی که استرس و فشار زیادی را تحمل می کنند ، از مرخصی های استعلاجی بیشتری استفاده می کنند و نسبت به کارمندان راضی و خشنود ، احساس ناتوانی بیشتری می کنند
- کارمندان ناخشنود و ناراضی معمولاً پس از اینکه مبلغ زیاد روی آموزش آنها سرمایه گذاری می شود ، کار را ترک می کنند و این مبلغ باز باید روی یک کارمند جدید سرمایه گذاری شود .
- استرس کاری بازدهی و بهره وری کار را نیز کاهش می دهد .
- اشتباهات انجام گرفته توسط کارمندان پراسترس باعث تولید محصولات مشکل دارو ناقص می شود که یا به فروش نمی رسد و یا بعد از فروش مورد اعتراض و دادخواهی خریداران قرار می گیرند .

● نتایج احساسی

- کارمندان پر استرس ممکن است دچار افسردگی یا عصبانیت شوند .
- با افزایش میزان استرس آنها ، مصرف مشروبات الکلی یا مواد مخدر در آنها افزایش می یابد که خود مشکلات بسیاری را به دنبال خواهد داشت.

● نتایج امنیتی

- افرادی که استرس بسیار زیادی را متحمل می شوند ، توجه کمتری به انجام کار خود دارند و احتمال این وجود دارد که در اثر غفلت به تجهیزات کاری ، به خودشان یا دیگران آسیب برسانند .
- در موارد شدیدتر ، استرس ممکن است منجر به خشونت یا آسیب رساندن ، یا حتی اقدام به قتل کارفرما یا سایر همکاران فرد شود .

● استرس کاری چیست ؟

در تحقیقی که توسط کمپانی بیمه "سنت پاول فایر و مارین "انجام گرفت ، مشخص شده است که مشکلات کاری بیش از هر مساله استرس زای دیگر در زندگی ، با مشکلات مربوط به سلامتی مرتبط است ، حتی بیش از مشکلات مالی و خانوادگی ، با اینکه چالش های شغلی مساله ای کاملا طبیعی و جزئی از زندگی کاری هستند ، استرس در محل کار آنقدرها هم بد نیست . اما برای بعضی از افراد کار با استرس هم معنا شده است .

طبق موسسه ملی سلامت و امنیت شغلی(NIOSH) برخی از علایم هشدار دهنده استرس شغلی عبارتند از :

- سردرد ، مشکل در تمرکز، تند مزاجی ، اختلال گوارشی ، نارضایتی از کار ، ضعیف بودن روحیه

● عوامل ایجاد استرس در محل کار

موسسه ملی سلامت و امنیت شغلی NIOSH موسسه ای مسئول انجام تحقیقات و ایراد توصیه هایی برای جلوگیری از بیماری ها و صدمات ناشی از کار است . از این رو ، این موسسه اقدام به تحقیق و تفحص در رابطه با جوانب روانشناسی امنیت و سلامت شغلی ، از جمله استرس در محل کار، نموده است . این موسسه برای بررسی بهتر استرس های کار در جامعه مدرن امروزی ، تاثیر استرس بر سلامت و امنیت کارمندان و کارگران و راه های کاهش استرس در محل کار ، همگام با صنعت ، کار و دانشگاه ها کار می کند . یکی از فعالیت های برنامه تحقیقاتی این موسسه در این رابطه ، مطلع کردن سازمان ها برای کاهش این تهدید از طریق ابزارهای آموزشی و ارائه گزارشی برای سلامت امنیت شغلی می باشد .این موسسه عنوان می کند که استرس

کارمندانی که استرس و فشار زیادی را تحمل می کنند ، از مرخصی های استعلاجی بیشتری استفاده می کنند و نسبت به کارمندان راضی و خشنود احساس ناتوانی بیشتری می کنند استرس کاری بازدهی و بهره وری کار را نیز کاهش می دهد

کاری هم نتیجه خصوصیات فردی کارمند یا کارگر و هم موقعیت و شرایط کاری است . اما دیدگاه های مختلفی وجود دارد که چه چیز می تواند دلیل اصلی و اولیه استرس کاری باشد.

● خصوصیات فرد

طبق یک مکتب فکری ، تفاوت در شخصیت و شیوه سازگاری فرد ، مهمترین مسئله در ایجاد استرس کاری در افراد است . از این رو ، چیزی که برای یک کارمند استرس زا است ، ممکن است برای کارمندی دیگر مشکل ساز نباشد . این دیدگاه استراتژی های پیشگیرنده ای را به دنبال داشته است که متمرکز بر کارمندان و راه هایی برای کمک به آنها برای سازگاری با موفقیت های مختلف شغلی است .

● موقعیت و شرایط کار

طبق شواهد علمی ، برخی شرایط و موقعیت های کاری برای اکثر افراد استرس زا است . شواهد موجود از تحقیقات جدید ، شرایط و موقعیت محل کار را در استرس افراد بسیار پرتاثیر نشان داده و تجدید دیزاین و نوسازی محیط های کاری را یکی از مهمترین اقدامات پیشگیرنده دانسته است. هر دو دیدگاه ، راه هایی را برای پیشگیری از ایجاد استرس در محیط های کاری عنوان می دارد، اما NIOSH ، دیدگاه دوم موثرتر دانسته و اعتقاد دارد که شرایط محیط کار بیشتری بر ایجاد استرس دارد . گزارش این موسسه شرایطی را عنوان می کند که در آن احتمال ایجاد استرس در کارمندان بسیار زیاد است که این موقعیت ها عبارتند از :

-طرح وظایف و مسئولیت ها-حجم زیاد کار ، کم بودن ساعات استراحت ، ساعات طولانی و خسته کننده کار ، و کارهای روتین و معمولی که هیچ نیازی به مهارت های کارمند ندارد ؛

- شیوه مدیریت - ضعف ارتباطات در شرکت یا سازمان و فقدان سیاست های خانوادگی دوستی؛

-روابط میان فردی - محیط اجتماعی غیر پشتیبان؛

- نقش های کاری - توقعات شغلی نامشخص متناقض ؛ مسئولیت بیش از اندازه ؛

-نگرانی های کاری - ناامنی شغلی ، فقدان موقعیت پیشرفت و ارتقا؛

- شرایط محیطی - شرایط ناخوشایند و گه گاه خطرناک مثل ازدحام جمعیت ، سرو صدا ، آلودگی هوا ، فقدان تکنولوژی ایمنی و راحتی کار .

منبع :Khanevadeh.ir

ادامه دارد...

حرفهای حسابی

● خوشبختی در شادمانی رسیدن به آرزوها و شور و شوق ناشی از تلاش خلاقانه نهفته است .

فرانکلین دی روزولت

● بهای موفقیت سخت کوشی و تعهد داشتن به انجام کاری است که در دست داریم و تصمیم به اینکه چه ببازیم و چه ببریم برای انجام وظیفه ای که به عهده مان بوده نهایت تلاش مان را بکنیم.

وینس لمباردی

● هرگز تلاش نکن که به یک خوک آواز خواندن یاد بدهی . هم وقت خودت را تلف می کنی و هم خوک را آزار می دهی .

مارک تواین

● تعلل آفت وقت است

ادوارد یانگ

● هرگز تسلیم نشو هرگز ، هرگز ،هرگز .

سر وینستون چرچیل

● فیلی ها نصیحت ها را می شنوند اما فقط آدمهای عاقل از آن سود می برند .

پابلیلیوس سیروس

● راز بقا این است که نه قویترین نه باهوش ترین گونه ها زنده نمی مانند بلکه گونه هایی زنده می مانند که به آسانی تغییرات را می پذیرند و خودشان را با شرایط وفق می دهند .

چارلز داروین

● تنها راه کشف حد و مرز ممکن ها پشت سر گذاشتن آنها و ورود به مرز نا ممکن هاست .

آرتور سی کلارک

● مواظب افکارت باش ، افکارت را به زبان خواهی آورد . مواظب سخنانت باش ، به آنها عمل خواهی کرد . مواظب اعمالت باش، اعمالت به عادت تبدیل می شوند . مواظب عادت هایت باش ، عادت هایت شخصیتت را شکل می دهند . مواظب شخصیتت باش، شخصیت تو سر نوشتت را می سازد .

فرانک آوت لا

● تو نمی توانی به کسی چیزی را یاد بدهی . فقط می توانی به او کمک کنی که آن را در درون خودش پیدا کند .

گالیلئو گالیله

● چه فکر کنی که می توانی چه فکر کنی که نمی توانی ، در هر دو صورت حق با توست .

هنری فورد

● عکس العمل تو در برابر چالش های نیمه دوم مشخص می کند که در پایان بازی برنده می شوی یا بازنده .

لو هولتس

● بعضی ها فقط خواب موفقیت را می بینند در حالیکه بعضی ها بیدار می شوند و برای رسیدن به موفقیت سخت تلاش می کنند .

ناشناس

● اگر فکر می کنی که شکست خورده ای ، شکست خورده ای . اگر فکر می کنی که دل و جرات نداری ، دل و جرات نخواهی داشت. اگر دوست داری برنده شوی اما فکر می کنی که نمی توانی به راحتی خواهی باخت . جنگ و جدال های زندگی همیشه به نفع قوی ترها و سریع تر ها تمام نمی شوند . دیر یا زود کسی می برد که فکر می کند می تواند .

ناشناس

● زندگی برای یافتن خود نیست بلکه برای ساختن خود است.

جرج برناردشاو

● انسان ها دودسته اند : آنهایی که کار را انجام می دهند و آنهایی که به دنبال کسب اعتبارند. سعی کن در گروه اول باشی چون در این گروه کمتر رقابت وجود دارد .

ایندیرا گاندی

● دانش واقعی این است که از میزان نادانی خود آگاه باشیم.

کنفوسیوس

● شغلی را انتخاب کن که به آن علاقه داری . پول هم به دنبالش خواهد آمد .

مارشا سینتار

● تا زندگی هست امید هم هست .

ترنس

● خوب عمل کردن بهتر از خوب حرف زدن است .

بنجامین فرانکلین

وسواسهای فکری و عملی چه چیزهایی هستند؟

اختلال وسواس فکری- عملی اغلب موضوع لطیفه ها، بذله گویی ها وشوخی ها بوده است. برخلاف الگوهای کلیشه ای، اختلال وسواس فکری- عملی واقعی، موضوعی خنده دارنیست . وسواس یک اختلال اضطرابی دارای پایه زیست شناختی است که اغلب ازکودکی شروع می شود وممکن است الگوی خانوادگی داشته باشد. اختلال وسواس فکری- عملی با وسواسهای فکری، رفتارهای اجباری ویا هردوآنها مشخص می گردد. وسواسهای فکری افکار یا تجسم های ناخوانده ای هستند که به صورت مکرر واردآگاهی می گردند.درحالی که رفتارهای اجباری ، درظاهر امر رفتارها وعادات مکرر غیرقابل توقف هستند که شخص باهدف کاهش ناراحتی واضطراب خود آنها را انجام می دهد. هم افکار وسواسی وهم رفتارهای اجباری معمولا توسط خود مبتلایان به آنها غیر واقع گرایانه و غیرمنطقی ارزیابی می شوند، اما مبتلایان خودرا ناتوان از متوقف کردن آنها می دانند.

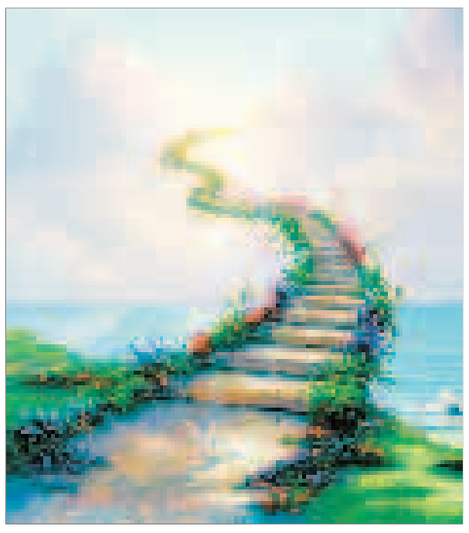
● نشانه های وسواس

گرچه انواع افکار و رفتارها دراغلب موارد ازشخصی به شخص دیگرفرق می کند، بعضی ازالگوها مشترک هستند. به عنوان مثال، مبتلایان به وسواس امکان دارد در(وارسی های) مکرر درگیر گردند. این عمل ممکن است بصورت وارسی درها وکلیدها جهت کسب اطمینان، خاموش کردن همه وسایل، قرار دادن کلیدها درمکان(خاصی) وازقبیل آنها باشد. بعضی ازمردم ممکن است بصورت افرطی از طریق دست شستن وتمیز کردن مکرر ازمیکروبها اجتناب نمایند. بعضی از افراد ممکن است تشریفات رفتاری ویژه ای در مورد فعالیت های روزمره داشته باشند، از قبیل پوشیدن یا درآوردن لباس به شیوه ونظم خاص، وارد شدن یا ترک کردن خانه یا اتاق به شیوه ای معین، سعی در تکرار(یا اجتناب از تکرار) یک عمل یا فکرخاصی به تعداد مشخص جهت بدست آوردن خوشبختی و غیره. در بعضی موارد رفتارهای مرتبط با سایر اختلالها، از قبیل بی اشتهایی عصبی ، پراشتهایی وجنون موکندن (کندن موها، کندن مژه ها) می توانند کیفیت وسواس به خود بگیرند. خیلی مهم است که به این نکته توجه داشته باشید که بسیاری از مردم بعضی از الگوهای رفتاری وفکری فوق را در دوره ای از زندگی خود تجربه می کنند، بدون اینکه به اختلال وسواس فکری- عملی مبتلا باشند. به عنوان مثال، وارسی درها جهت ایجاد امنیت بیشتر ویا شستن دستها بعد از مواجه شدن با میکروبها امری طبیعی است. نشان دادن درجاتی از پاکیزگی وتوجه به جزئیات ، متناسب به نظر می رسد وحتی به هنگام رشد به عنوان نشانه هایی از بلوغ در کودکان در نظر گرفته می شود.

● دریافت کمک

اگر شما فکرمی کنیدکه خودتان ویا کسی که شما می شناسید، از اختلال وسواس رنج می برد بایک متخصص بهداشت روانی مشاوره نمائید. اختلال وسواس فکری، عملی، اختلالی است که می توان به آنها از طریق مشاوره ، رفتار درمانی ویا دارو درمانی کمک کرد. دفتر مشاوره از همکاری متخصصینی در حوزه بهداشت روان بهره مند است که می توانند به افراد مبتلا به وسواس، کمک های تخصصی قابل ملاحظه ای ارائه دهند .

"اعتقاد به وجود خدا" عامل کاهش اضطراب



نتایج یک آزمایش نشان داد کسانی که به وجود خداوند معترف و معتقدند در برابر ناملایمات متعددی که در طول آزمایش بر آنها اعمال شده است دچار اضطراب و روان پریشی کمتری شده اند . به گزارش« شیعه نیوز» به نقل از تلگراف نتایج یک آزمایش نشان داد کسانی که به وجود خداوند معترف و معتقدند در برابر ناملایمات متعددی که در طول آزمایش بر آنها اعمال شده است دچار اضطراب و روان پریشی کمتری شده اند.

نتیجه این آزمایش های سرعت سنجی مغز که توسط گروهی از دانشمندان دانشگاه تورنتو بر روی بازخورد های مغزی افراد انجام شد نشان داد که هر چقدر ایمان آنها به وجود خداوند راسخ تر باشد افراد آرام تر و متین تر باقی می مانند.

محققانی که این آزمایش را ترتیب داده بودند در پایان این تحقیقات اعلام کردند آنها که در اعتقاد خود تندرو و متعصب صرف بودند بهترین پاسخ را به آزمایشها نداند اما آنهایی که معتقد بودند که وجود خداوند به زندگی آنها معنا و مفهوم می بخشد بهترین عملکرد را از خود بر جای گذاشتند اما گروه های خداناباور می گویند که نتایج این تحقیقات اینگونه ثابت نمی کند که عده ای به خاطر اعتقاد به وجود خداوند نتایج درخشان تری ثبت کرده اند. چه بسا کسانی که شاید به امورات دیگر هم معتقد باشند همین عملکرد مثبت را از خود نشان دهند.

میشل اینزلیشت و همکارانش در دانشگاه تورنتو کانادا ، از تعدادی از داوطلبان خواستند تا چند آزمایش ساده را انجام دهند. به طور مثال از داوطلبان خواسته شد تا کلمه قرمز را با رنگ آبی بر روی کاغذی درج کنند و سپس از آنها در مورد رنگی که کلمه قرمز با آن نوشته شده است سئوال شد. بسیاری به طور ناخود آگاه به اشتباه به رنگ قرمز اشاره کردند.

همچنین از داوطلبان در مورد اشتیاق و شور و حرارت آنها نسبت به اعتقادات مذهبی سئوال شد که آیا بر این باورند که خداوند وجود خارجی دارد یا خیر و آیا اعتقاد دارند که سایر ادیان از دین مورد قبول آن ها از صحت و درستی کمتری برخوردار است؟

در این آزمایش فعالیت مغزی افراد توسط الکترودهایی که فعالیت مغزی را در ناحیه ای از مغز که ارتباط مستقیم با استرس و فشارهای روحی دارد کنترل شد و نتایج نشان داد هر چقدر اعتقاد و ایمان افراد بالاتر باشد فعالیت های این قشر ار مغز کمتر است. اما با این حال کسانی که به طور اخص انسانهای مذهبی صرف نبودند ولی به وجود خدواند اعتقاد داشتند در این آزمایش نتایج بهتری کسب کردند. در این آزمایش انسانهای ناباور ضعیف ترین عملکرد را داشتند .

همچنین محققان دانشگاه تورنتو در مطالعات جدیدی دریافته اند ، در اشخاصی که به خدا ایمان داشتند میزان فعالیت در مقایسه با افراد بی ایمان، در بخشی از قشر مخ موسوم به ACC بسیار کمتر بوده است. ACC بخشی از مغز است که به اصلاح و تغییر رفتار کمک می کند.

محققان می گویند: هرچه ایمان فرد به خداوند قوی تر باشد این قسمت از مغز در صورت مواجهه با اضطراب کمتر واکنش نشان می دهد و در نتیجه فرد کمتر خطا می کند.

مجتمع آجر و کاشی شیر کوه یزد
توزیع کلی و جزئی کاشی و سرامیک
طبق لیست کارخانه
تولید کننده بلوک تیغه ۱۰ و ۱۵ و سقفی
شعبه ۱ :خ دانشگاه ، جنب بانک مسکن شعبه مرکزی :بلوار مصطفی خمینی مجتمع تجاری اوقاف ، جنب عطاری ریحان ، کهدویی
۶۶۶۱۸۹۳-۶۶۷۰۹۳۰-۰۹۱۳۱۵۳۲۹۳۳-۰۹۱۷۱۶۰۱۴۱۸

تدریس خصوصی
کلاسهای خصوصی درس ریاضی
راهنمایی و دبیرستان ،فیزیک
دبیرستان(رشته تجربی)
۰۹۱۷۳۶۳۸۲۹۷

سامانه ارتباطی
۱۲۲
در طول شبانه روز
پاسخگوی شماست

سال اصلاح الگوی مصرف را گرامی می داریم
مصرف کننده گرامی : سهم ما از آب محدود است ، آن را در حد نیاز استفاده کنیم
روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب هرمزگان
Email:www.Abfahormozgan.Com