

| سال هشتم شمارهٔ ۸۴۱ |
|--|
| <div> <div>📅 سال هشتم</div> <div>🌐 سال هشتم</div> </div> |
| |
| مادرانه |
| |

علل کمرویی چیست؟

- کمرویی و روش های درمان آن**)



شناسان نظیرکتل براین عقیده اند که بعضی افراد با زمینه یا سندرم کمرویی ، متولد می شوند، اما باید توجه داشت که بحث درباره ی سندرم کمرویی و استعداد بیشتر بعضی از کودکان در ابتدا به کمرویی ، به معنای ارثی بودن کمرویی مثل رنگ چشم و پوست نیست .

دبیهی است کودکان کمرو عموماً متعلق به والدینی هستند که خودشان کمرویی دارند، لیکن این بدان معنی نیست که این قبیل کودکان کمرویی را از طریق ژن های ناسل از والدین خود به ارث برده اند، بلکه اساساً بدین معناست که کمرویی را از آنها یاد گرفته اند . در اینجا به طور خلاصه به اصلی ترین زمینه های کمرویی اشاره می شود.

- کمرویی ناشی از ترس**

کمرویی ناشی از ترس عموماً از سال اول زندگی نوزاد مشاهده می شود. مطالعات انجام شده روی نوزادان، حاکی از این است که در اواسط سال اول زندگی (غالباً در شش ماه دوم آن) کمرویی به عنوان یک پدیده ی همگانی در همه نوزادان و نسبت به غریبه ها و افراد آشنایی که به خاطر تغییر لباس و آرایش ظاهر متفاوت به نظر می آیند، دیده می شود، به عبارت دیگر در این شرایط اضطراب از بیگانه ها و ناآشناها وجود کودک را فرآ می گیرد . در حقیقت کودک خردسال از این رو کمروست که مردم برایش ناآشنا هستند، از او بزرگتر، قوی تر، قدرتمندتر و مقتدرترند و از نمی داند که در شرایط گوناگون چگونه با وی برخورد خواهند کرد .

بعد از ۶ ماهگی، کودکان خردسال به تدریج به لحاظ رشد ذهنی و عاطفی، می توانند تا افراد آشنا را از غریبه ها تشخیص بدهند. همراه با افزایش دامنه ی ارتباطات کودک با دیگران، کم کم بر تجارب خوشایند و دوست داشتنی وی افزوده می شود و کودک از ارتباط و همنشینی با دیگران، بخصوص آشنایان لذت می برد، ترسش فرو می ریزد و این حالت مقدمه ی لازم و مطلوبی برای اجتماعی شدن کودک است .

- خانواده و فرزندان کمرو**

در بررسی علل کمرویی به طور مشخص می بایست به شرایط و عوامل خانوادگی، ویژگی های شخصی و شخصیتی، نظام باورها و رفتارهای فردی، موقعیت های روانی و اجتماعی اشاره کرد .

محیط خانواده و تجارب اولیه ی کودک به خصوص در سنین پیش دبستانی و سال های آغازین مدرسه، اصلی ترین نقش را در شکل گیری شخصیت کودک دارد.

ادامه دارد ...

| | |
|--|--|
| <div><div> </div><div>بنیاست طلوع خورشید حماسه ولادت امام حسین (ع)</div></div> | |
| امام حسین (ع) یک فرهنگ است | |
| | |
| <div><div> </div><div>حضرت ابا عبا...</div></div> | |
| <div><div> </div><div><div> الحسین (ع) در روز سوم شعبان سال چهارم هجری درشهر مدینه چشم به جهان گشود .</div></div></div> | |
| <div><div> </div><div><div> پدرش امیر مومنان علی (ع) و مادرش سوزن‌زنان جهان ، فاطمه زهرا (ع) است . پس از ولادت این مولود مبارک را در دستان رسول گرامی اسلام (ص) قرار دادند ، آنگاه پیامبر (ص) درگوش راستش اذان و درگوش چپش اقامه خواند و سپس دستور داد تا کوفسندی را به عنوان عقیقه قربانی کند . امام حسین (ع) حدود شش سال و چند ماه از دوران حیات نورانی رسول گرامی خدا (ص) را درک کرد و در این مدت ، همواره مورد توجهات و محبت های بی نظیر آن حضرت قرار گرفت که از آن شمار ، بارها و بارها شنیده شد که پیامبر اکرم (ص) می فرمود: حسین از من است و من از حسین هستم .</div></div></div> | |
| <div><div> </div><div><div> (ع) بنیانگذار فرهنگ والای عاشورا و بزرگترین چهره انقلابی جهان و تاریخ است . حسین (ع) شخصیتی است که به خاطر دفاع از حرم اسلام ، در برابر یوفان های سیاه طاغوتیان اموی ، تا آخرین مرز ایثار به پیش رفت و به سبب دفاع از شرافت مسلمانان و کرامت نفس انسان ها، هستی خویش را فدا نمود . آری حسین (ع) به جهان آمد تا همیشه و در همه جا ، آنتشفاشی بر ضد ظلم و استکبار طاغوتیان روشن کند تا سوزنده تار و پود ستمگران و روشنگر دل‌های تارک گردد . حسین (ع) یک فرهنگ ، یک امت ، یک انقلاب عظیم و یک مکتب ناب تحول بخش و بالنده است . از این رو ، چهره حسین (ع) بر فراز همه مکان ها و اعصار ، از سال ها ، ماه ها ، روزها ، شب ها ، ساعت ها و بلکه دقیقه ها و لحظه هاست و با رشد و ارتقای اندیشه ها ، خاطره نهضت او شوکمند تر و زیبا جلوه خواهد کرد .</div></div></div> | |
| شهرزاد پروین | |

تدریس فصولی

کلاسهای فصولی درس ریاضی

راهنمایی و دبیرستان ،فیزیک

دبیرستان(رشته تجربی)

☎️ ۰۹۱۷۳۶۳۸۲۹۷ ☎️

یکشنبه۴ مردادماه ۱۳۸۸ برابر با ۳ شعبان ۱۴۳۰

آیا به درد زندگی ورزشکار های غیری حرفه ای هم می خورد `ذهنت را نمش بده` همه ما گاهی ته دلمان حس می کنیم که از ورزش های خاصی خوشمان می آید . بعضی وقت ها احساس می کنیم توانایی بدنی یک رشته ورزشی خاصی را داریم ومی توانیم حتی به حرفه ای های آن ورزش بپیونیم، اگر همت داشته باشیم شروع می کنیم به کلاس و باشگاه رفتن و در مسابقات ورزشی که معمولاً در سطح منطقه یا شهر برگزار می شود شرکت می کنیم چند روز قبل از مسابقه حال روحی مان یک جورهایی بد می شود و ممکن است بازی را واگذار کنیم و ورزش را برای همیشه کنار بگذاریم ! حالا که بازار روان شناسی ورزش کم کم داغ شده بهتر است علل شکست خود را بدانیم و راه حل های روان شناختی یک موفقیت نسبی در ورزش را مرور کنیم .

روان شناسی ورزش چه علمی است ؟ بعد از شکست برخی تیم های ورزشی و اعلام خیر آن در رسانه ها ، احتمالاً این اولین سوالی است که در ذهن همه ماجرحه می زند. جواب سوال ظاهراً خیلی ساده است، روان شناسی علم مطالعه رفتار افراد در یک موقعیت ورزشی است هدف روانشناسی ورزش این است که با استفاده از علم روان شناسی هم احتمال موفقیت و ورزش یک فرد با یک گروه ورزشی را بالا بپزند حواسشان را به یاد که سلامت روحی و روانی یک ورزشکار به خطر نیفتد .

- توصیه های روان شناسی**

- کمال گرا نباشید:**

مدال طلا ، قهرمانی ، سکوی اول تمام این کلمه ها آن هم برای اولین مسابقه نشانه کمال گرابی و ورزشکار است کمال گرابی یعنی ما خواهان بهترین باشیم و در ذهن مان فقط به ایده آل ها بیندیشیم طوری که یک درجه کمتر هم کمال گرابی ما را ارضاء نکند حتی با کوچکترین شکستی خود را سرزنش کنیم برخلاف آن چیزی که در رسانه ها تبلیغ می شود ذهن عوام هم به این باور دارد، اینکه فقط به پیروزی فکر کنیم نه تنها باعث پیروزی مان نمی شود بلکه مضربمان می کند عملکرد ورزش ما ن پائین می آید در واقع این اولین اشتباه هر ورزشکار است پس اشتباه ورزشکار در این فیلم مستند این است که به موفقیت های ورزشی اش به صورت کمال گرایانه می اندیشد .

- استرس ها را مدیریت کن:**

خوب حالا نکمه فرضی play (شروع) را می زنیم و ادامه فیلم فرض زندگی ورزش شما را نگاه می کنیم دومین زمانی که می شود درباره اش حرف زد وقتی است که شما چند روز قبل از مسابقه حال روانی تان بد می شود اما بدون توجه به آن در میدان مسابقه حاضر می شوید حال روانی تان به چند دلیل ممکن است بد شده باشد اول اینکه وقتی شما از خودتان توقع بهترین بودن را داشته باشید معلوم است که این توقع چند روز قبل از اینکه بخواهید توانایی تان را به خودتان و دیگران ثابت کنید شما را مضرب خواهد کرد پس یکی از دلایل این اضطراب می تواند کمال



روان شناسی ورزش چیست ؟

مجید ساتکی - روان شناس و مددکار اجتماعی زندان مرکزی بندرعباس

باورهایت را عوض کن:

یکی دیگر از دلایلی که ممکن است باعث شود حال شما از چند روز قبل از مسابقه بد باشد توصیه های مربی ها ، هم گروهی ها و اعضاء خانواده و دوستان همه و همه یک نوع فشار روانی است که شرایط را برای شما سخت تر می کنند، برای مدیریت این فشارها و استرس می توانید از تن آرامی ریلکسیشن استفاده کنید یعنی تمام عضله های بدن از نوگ انگشتان پا تا فرق سر را ابتدا منقبض و بعد منبسط کنید تا حدی که نفهمید فرق این ۲ حالت بدنی چیست برای چند دقیقه تمام عضلاتتان را در حالت منبسط نگه دارید .

تا هنوز فیلم روی حال بد ورزشکار متوقف است یادمان نرود که ورزشکار نباید فقط به تمرین های جسمی بپردازد و بدنش را ورزیده کند چرا که چیزی که بدن را هدایت می کند ذهن است و اگر ذهن آماده نباشد حتی یک بدن آماده هم از مسابقه سربلند بیرون نخواهد آمد یعنی به جای این که فرد بنشیند و به مدال و سکو فکر کند و درباره آن خیالپردازی کند بنشیند حرکت هایی را که باید در مسابقه تمرین کند در ذهنش مرور کند برای این کار لازم است که فرد اول یاد بگیرد چطور می شود یک تصویر دقیق و شفاف را در ذهن و با کیفیت وی دی دی بوجود آورد. می توان اول از یک مثال عمومی ترمثل گل رز` استفاده کرد تصویر جسم از یک گل رز فقط یک نمای کلی از یک جسم دایره ای شکل قرمز رنگ است که یک روی جسم عمودی سبز رنگ قرار گرفته است اما اگر دوربین را روی همین گل متمرکز کنید می توانید ابتدا گلبرگ ها را دقیقاً ببینید و بعد حتی تعداد شدنم های روی هر گلبرگ را هم بشمارید.رتصویر سازی ورزش هم همین اتفاق باید بیفتد اگر شما بسکتبال تمرین می کنید باید بتوانید تصویر بدن خودتان، توپ و زمین و سبد بسکتبال را خیلی شفاف ببینید در قدم دوم حرکتی را که موجب گل می شود در ذهنتان تمرین کنید برای تصویر سازی بهتر می توانید ازفیلم مسابقه های بزرگ بسکتبال و انواع حرکت ها که موجب گل شدن می شود استفاده کرد .

توجه داشته باش:

خوب حالا دوباره فیلم را به جلو می بریم تا برسیم به روز مسابقه .یکی از دلایلی که ممکن است باعث باخت شما مربی مضطربی است که در رختکن منتظر است و توصیه های کمال گرایانه می کند و این اضطراب به شما منتقل می شود . دلیل دیگری که به خود شما ربط دارد این است که هنگامی که در موقعیت گل زدن مثلاً در بسکتبال` یا بار انداز (کشتی) قرار گرفتنی توجّه ات معطوف به بازی نبوده یعنی این که شما وقتی که در این موقعیت قرار می گیرید باید تمام حواستان به حرکت بدن خودتان باشد اما معمولاً صدای تماشاگرها،فکر کردن به این که اگر گل بزنم چه می شود و اگر نزنم چه می شود فکر کردن به این که الان همه دارند از من عکس می گیرند و فکر کردن به این که الان مادرم که دارد از تلویزیون استانی این مسابقه را می ببیند چه حالی دارد همه این ها فکرها و صداها می تواند توجه ما را پراکنده کند این وقت ها بهتر است خودمان را به نشنیدن بزنینم و فکرای دیگر را از سرمان دور کنیم و فقط به موقعیت گل زدن فکر کنیم .

با انگیزه باش:

ببخشید اما مجبوریم سکانس آخر فیلم را هم تحمل کنیم یعنی وقتی که شما دارید خیلی زود از ورزش خداقاپلی می کینید و به خانه بر می گردید کافی است که این انگیزه را در شما تقویت می کند تا باز هم ورزشکار شوید یعنی این کار به اصلاح باورها درباره ورزش (یعنی برای سلامتی و نه قهرمانی) پائین آوردن توقعات می تواند کمک کند که مدال هم بعداً خودش می آید .

تنها مایی که درآن می توانی قبل از تلاش به پیروی برسی فرهنگ لغت است .

وینس لمباردی

فوشیفنتی پهوانه ای است که اگر به دنبالش بدوی همیشه از دستت فرار می کند . اما اگر ساکت و بی حرکت باشی ، شاید روی شانه ات بنشینند .

ناتانیل هاتورن
معلم معمولی صرف می زند . معلم فوب توضیح می دهد . معلم عالی نشان می دهد . معلم فیلی عالی الهام بفش است .

ویلیام ای وارد

از هر استعدادی که داری استفاده کن . اگر فقط فوش آوازترین پرنده ها می فواندند ، جنگل زیاد ساکت می شد .

هنری ون دایک

عشق مثل پرنده نیازمند پرواز است .
مادونا
راهی به سوی فوشیفنتی وجود ندارد. فوشیفنتی فودش راه است .

اگر بتوانی تجسم کنی ، می توانی به دست بیاوری . اگر بتوانی آرزو کنی ، می توانی به آن برسی .

ویلیام ای وارد

وقتی به آنچه می فواهی نمی رسی ، اسم آنچه به دست می آوری تجربه است .

دن استانفورد

اگر شناس درنمی زند یک در بساز.

میلتون برل

این هم راز من ، راز من فیلی ساده است ؛ فقط از راه دل می شود همه چیز را به درستی دید . چیزهای اساسی را نمی شود با چشم سر دید .

آنتوان دو سنت اگزوپری

روزنامه سیاسی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی

| | | |
|---------------|---------------------|---------------|
| | حرفهای حسابی | |
| | | |

■ **بزرگترین اشتباهی که می توانی در زندگی بکنی این است که همیشه برتری که مبادا اشتباه کنی .**

■ **یک ماشین می تواند کار ۵۰ آدم عادی را انجام بدهد ولی هیچ گاه ماشینی نمی تواند کار یک انسان فوق العاده را انجام بدهد .**

البرت هوبارد

■ **اگر می دانستی که شکست نمی فووی ، سعی می کنای چه کار کنی ؟**

رابرت شوپر

■ **اکثر مردم به همان اندازه شاد و فوشیفنتند که تصمیم می گیرند باشند .**

آبراهام لینکن

■ **هر چیزی که مرا نکشد قوی ترم می کند .**

فردریش نیچه

■ **به مای اینکه به تارکی لعنت بفرستی ، بهتر شمعش روشن کنی .**

برای کمک کردن به دیگران هیچوقت فیلی زود نیست ، چون آدم نمی داند مقدر زود دیر می شود .

■ **تعداد دوستانی که می توانی طرف دو ماه از طریق دوست داشتن دیگران پیدا کنی بیشتر از دوستانی است که می توانی طرف دو سال با علاقه مند کردن دیگران به فودت به دست آوری .**

دیل کارنگی

■ **زندگی یک بوم بزرگ نقاشی است و تو باید همه رنگ هایی را که داری روی آن بپاشی .**

دن کی

■ **چیزها تغییر نمی کنند . این ما هستیم که تغییر می کنیم .**

هنری دیوید تارو

■ **نمی توانی ملوی تولد و مرگ را بگیری تنها کاری که می توانی بکنی این است که از فاصله بین این دو لذت ببری .**

جورج سانتایانا

■ **تنها مایی که درآن می توانی قبل از تلاش به پیروی برسی فرهنگ لغت است .**

وینس لمباردی

■ **فوشیفنتی پهوانه ای است که اگر به دنبالش بدوی همیشه از دستت فرار می کند . اما اگر ساکت و بی حرکت باشی ، شاید روی شانه ات بنشینند .**

ناتانیل هاتورن

■ **معلم معمولی صرف می زند . معلم فوب توضیح می دهد . معلم عالی نشان می دهد . معلم فیلی عالی الهام بفش است .**

ویلیام ای وارد

■ **از هر استعدادی که داری استفاده کن . اگر فقط فوش آوازترین پرنده ها می فواندند ، جنگل زیاد ساکت می شد .**

هنری ون دایک

■ **عشق مثل پرنده نیازمند پرواز است .**
مادونا
راهی به سوی فوشیفنتی وجود ندارد. فوشیفنتی فودش راه است .

اگر بتوانی تجسم کنی ، می توانی به دست بیاوری . اگر بتوانی آرزو کنی ، می توانی به آن برسی .

ویلیام ای وارد

وقتی به آنچه می فواهی نمی رسی ، اسم آنچه به دست می آوری تجربه است .

دن استانفورد

اگر شناس درنمی زند یک در بساز.

میلتون برل

■ **این هم راز من ، راز من فیلی ساده است ؛ فقط از راه دل می شود همه چیز را به درستی دید . چیزهای اساسی را نمی شود با چشم سر دید .**

آنتوان دو سنت اگزوپری



■ روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب هرمزگان



■ روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب هرمزگان

سال اصلاح الگوی مصرف را گرامی می داریم

مصرف کننده عزیز! قبل از اینکه شیر آب را باز کنید فکر کنید که آیا واقعا لازم است

سامانه ارتباطی

۱۲۳

در طول شبانه روز

پاسخگوی شماست