



و استرس را باورش، خواب کافی، رژیم غذایی متعادل و آبرسانی به این به لحاظ عاطفی می‌تواند بسیار مفید باشد. به عبارت دیگر، بانام این نوع احساسات اشنا می‌شویم. همه ماتنی از احساسات پیچیده بدن را کنید. مانسان‌ها بیش اوقات به احساسات و عواطف خود را تجربه می‌کنند. هرچه بتوانیم احساس خود را دقیق تر تشخیص و کنترل احساسات برای رشد، سلامت روان و سلامت جسم ضروری در حالی است که باید معنای آنها را درک کنیم و آن را درست و در جای دهم، بهتر است. این که بگوییم دلخواشدم به خوبی احساس ما درآز نمی‌کند. درحالی که اگر مثلاً بگوییم احساس طرد شدن کردم مناسب به کار برمی‌باییم. بسیاری از اختلافات بین زن و شوهرها در واقعه در میان این احساسات است. در حالی که اگر دقیق و درست مفهومی داشته باشیم، در این موقع باید هوشیار عمل کنید و

درست از احساسات نشانه بلوغ و رشد ذهنی است. با سریز شدن احساسات، مردم به طور فرازده‌ای حس می‌کنند که نیاز دارند شنیده و درک شوند. افاده‌ای این را می‌دانند. نهایت این را می‌گویند. هرچه بتوانیم احساس تری داشته باشیم، این را تجربه می‌کنیم، هرچه بتوانیم احساس خود را دقیق تر تشخیص و کنترل احساسات برای رشد، سلامت روان و سلامت جسم ضروری است. اما این احساسات باید کنترل شوند. نه این معنایه این را نشوند، بلکه به این معنایه که فرد بگیرد احساسات مثل امواج گذرانستند و نیازی نیست به آنها چیزی بگیرد. باید درست این فشار

اواد قوی بایدا حساسات خود را کنترل کنند

نگاه

زیابودن را برای کودک با ارزش تبدیل نکنید

نتیجه یک پژوهش نشان می‌دهد درصد زیادی از زنان و دختران ایرانی از ظاهر خود ناراضی اند و بدنبال راهی برای جیران آن هستند.

دختران امروزی با کوکان نسل قبل نتوانست زیادی دارند. این کوکان به تقلید مادرانشان به انواع آرایش رنگ می‌موهند. تمايل دارند اما نه که بد مادرانشان است که بعضی از مادران، کوکان خود را آرایش می‌کنند بدون آن که از موارض آن آگاه باشند.

بچه‌ها هم گاهی با استفاده از این لوازم، عروسک‌های خود را آرایش می‌کنند و شور و اشتیاق شان به آرایش را این گونه نشان می‌دهند.

بسیاری از والدین اجازه آرایش به آنها می‌دهند اما این کوکان چند ماهه دارند اما مهارت اینها در مهارتی های مختلف، مادران دیده شده اند. درسترس بون بازی‌های موبایل، رایگان بودن بیشتر این بازی‌ها و چذاب‌بودن گرافیک سبب شده که گرایش به این بازی‌ها در بین کوکان زیاد شود. این درحالی است که این بازی‌ها اثرات زیادی بر نگاه و دیدگاه بچه‌ها ایجاد می‌کند.

«جام جم» در گفت و گو با کارشناس کودک و نوجوان بررسی کرد

تیشه به ریشه فرهنگ

ملیحه محمودخواه بازی، مهم‌ترین فاکتور برای رشد اجتماعی و شخصیتی کودک است اما این که کودک چه چند سال اخیر بازی‌های موبایل و رایانه‌ای را بازه می‌داند.

این وسایل را در اختیار آنها قرار می‌دهند. این درحالی است که این بازی‌ها می‌توانند به پیامدهای آن، کودک و نوجوان رسوخ کرده و آنها را به راهی پیشاند که هدف اصلی سازندگان این بازی‌ها است. بازی جزء این‌تفکر زندگی هر کوکدی به شمار می‌رسد اما تغییر سبک زندگی در سال‌های اخیر سبب رواج بازی‌های گوناگون شده است. تک‌فرزند بودن، در دسترس بون بازی‌های موبایل، رایگان بودن بیشتر این بازی‌ها و چذاب‌بودن گرافیک سبب شده که گرایش به این بازی‌ها در بین کوکان زیاد شود. این درحالی است که این بازی‌ها اثرات زیادی بر نگاه و دیدگاه بچه‌ها ایجاد می‌کند.

بازی هم گاهی با استفاده از این لوازم، عروسک‌های خود را آرایش می‌کنند و شور و اشتیاق شان به آرایش را این گونه نشان می‌دهند.

بسیاری از والدین اجازه آرایش به آنها می‌دهند اما این کوکان نیز بدانند این

لوارم چه مضراتی برای آنها دارد با این که از عوارض روحی آن با خبر باشند و این بزرگ‌ترین اشتباه است که خانواده‌ها

انجام می‌دهند. در واقع به این روش نخستین چیزی که به

ذهن کوک می‌رسد این است که اگر زیبا باشیم، هویت فردی

جدیدی پیدا می‌کنیم و شخصیتی چشمگیر خواهد داشت. او

گمان می‌کند با نگیرنده این که در خودش ایجاد می‌کند. می‌تواند روی دیگران تاثیر مثبت بگذارد و تصویری جذاب از خود در

ذهن دیگران بسازد و هویتی آرمانی کسب کند. دیده شدن

پی‌آرولیت‌های مهم دوره کوک از همان ابتدا دچار کمبود اعتماد به

نفس می‌شود و این بودن در دوران نوجوانی و جوانی برای اودردرس

سازمانی شود. اگر والدین کوک دارند که هنوز تأثیرگذاری اش

زمان باقی ماند، بهتر است از همین حالا بکوشند. اعتماد

می‌کنند ولی نکته اینجاست که این شخصیت بازی‌های رفاقت‌های

غیرانسانی و نابینه‌جار انجام و یک‌نوع افسوس است. این رفاقت‌ها

منطقی است و همین موضوع سبب می‌شود فرقه‌های ضد الاقیق رخنه شده و تدبیل

به ارزش تبدیل شود و قیچ فرقه‌های ضد الاقیق رخنه شده و تدبیل

به امری عادی گردد. «سوری» براین باور است. بازی‌های مادام روزی

ذهن و روان کوکان تأثیر مستقیم می‌گذارند. این درحالی است که

به فرزندان احسان مغاید بودن و از مشتملی می‌دهند.

بچه‌ها و در برخی موارد خانواده‌ها گمان می‌کنند اینها فقط برای بازی



تحقیقات نشان

می‌دهد رابطه

مستقیمی بین

اعتباد به بازی‌ها

و افسدگی وجود

داری هرگزی که

بازی می‌کند لزومنا

افسردگی ایجاد زیاد

به بازی

به افسدگی

منجر می‌شود

و سرگرمی

است و نمی‌تواند تأثیری روی کوک داشته

و باشد اما چه بخواهیم چه نخواهیم، بازی‌ها در عصر

حاضر، هدایت کننده رفاقت‌های اجتماعی مشت و

منفی هستند. این کارشناس کودک و نوجوان توضیح

می‌دهد: «درحال حاضر خشونت در بین نوجوانان

نسبتاً زیاد دیده می‌شود و علت آن هم همین بازی‌های

طرفرادار، دارد، ادامه می‌دهد: «وقتی بچه‌ها بازی‌های آنها انجام

می‌دهند مدام موت司 دارند خود را خود را جای شخصیت اصلی آن قرار دهد.

اصولیان شخصیت‌های غیراقعی و دارای نیروهای عجیب هستند که در

ذینای اوقی و موبایل در بین بچه‌ها بیشتر از بازی‌های فکری و گروهی

نمی‌شوند. درواقع می‌توان گفت بازی‌ها را خود را جای خود را

که هست بهتر می‌کند.» او تایید بر این که درحال حاضر بازی‌های

رایانه‌ای و موبایل در بین بچه‌ها بیشتر از بازی‌های فکری و گروهی

دیده شدن

پی‌آرولیت‌های مهم دوره کوک از همان ابتدا

روی دیگران تاثیر مثبت بگذارد و تصویری جذاب از خود در

آنچه ایجاد می‌کند که همراه باشند

و همچنان که این ابتدا

نمی‌شود و این بودن در دوران نوجوانی و جوانی برای اودردرس

زمان باقی ماند، بهتر است از همین حالا بکوشند. اعتماد

می‌کنند ولی نکته اینجاست که این شخصیت بازی‌های رفاقت‌های

نوجوانان گمان می‌کند تمام شخصیت اصلی آن قرار دهد.

است. یکی از راههای افزایش اعتماد به نفس، شناسایی

ترس‌های فرزندان است و بعد از ریشه‌ای، آگاه‌سازی و

اماکارهای مدیریت رسی است. یکی از راهکارهای افزایش

اعتماد به نفس، در نظر گرفتن مهارت‌ها کارهایی است که

به فرزندان احسان مغاید بودن و از مشتملی می‌دهند.

بچه‌ها و در برخی موارد خانواده‌ها گمان می‌کنند اینها فقط برای بازی

زهرا سوری، کارشناس کودک و نوجوان درخصوص اهمیت بازی برای

بچه‌ها و بازی‌هایی که از نظر فرهنگی می‌تواند برای کوکان خطا نداشت. او

گمان می‌کند با نگیرنده این که در خودش ایجاد می‌کند. می‌تواند

روی دیگران تاثیر مثبت بگذارد و تصویری جذاب از خود در

آنچه ایجاد می‌کند که همراه باشند

و همچنان که این ابتدا

نمی‌شود و این بودن در دوران نوجوانی و جوانی برای اودردرس

زمان باقی ماند، بهتر است از همین حالا بکوشند. اعتماد

می‌کنند ولی نکته اینجاست که این شخصیت بازی‌های رفاقت‌های

نوجوانان گمان می‌کند تمام شخصیت اصلی آن قرار دهد.

است. یکی از راههای افزایش اعتماد به نفس، شناسایی

ترس‌های فرزندان است و بعد از ریشه‌ای، آگاه‌سازی و

اماکارهای مدیریت رسی است. یکی از راهکارهای افزایش

اعتماد به نفس، در نظر گرفتن مهارت‌ها کارهایی است که

به فرزندان احسان مغاید بودن و از مشتملی می‌دهند.

با حضور مدیرعامل بانک دی در روز پایانی

«رویداد نمایشگاهی

مساله محور سازمان اقتصادی کوثر»

برگزار شد

مدیرعامل بانک دی در روز پایانی

«رویداد نمایشگاهی مساله محور سازمان اقتصادی کوثر»

سازمان اقتصادی کوثر» ضمن بازدید از

غرفه‌های سازمان اقتصادی کوثر و

شرکت‌های تابعه بر ضرورت توسعه دامنه تعاملات

فیضیان تأکید کرد.</h4