

حسادت درمانی

قبل از این که برای رفع حسادت در کودکان اقدام کنید، مطمئن شوید که خودتان حسودنیستید و این حس را نسبت به خواهر و برادر، دوستان، همسایه ها و ... ندارید. به گزارش «چطور»، برای درمان حسادت در کودکان می‌توانید از روش‌های زیر بهره بگیرید:

تبدیل حس حسادت به جاه‌طلبی: اگر کودکان به این دلیل که دوستش نمره بالاتری کسب کرده، ناراحت است باید او را به تلاش بیشتر تشویق کنید. وقتی کودک برای کسب موفقیت بیشتر تلاش کند، تمرکز خود را به حرکت در راه پیروزی معطوف خواهد کرد.

گوش دادن مؤثر به حرف دل کودک: باید با فرزندتان صحبت کنید و ببینید علت حسادتش چیست. در بعضی موارد، حسادت در کودکان ریشه در اعتماد به نفس و عزت نفس پایین دارد.

خواندن داستان‌های قدیمی: با کتاب خوانی برای کودکان و به کمک این داستان‌ها و حکایات می‌توانید به او بفهمانید آن چه انجام می‌دهد اشتباه است. **وجود الگویی شایسته برای کودک:** مثلاً اگر شما از ویژگی‌های خوب دیگران مانند شوخ طبعی آن‌ها، رفتار خوب‌شان یا هر ویژگی مثبت دیگری که دارند تعریف کنید، فرزندتان از شما یاد می‌گیرد و از حسادت دور خواهد شد. **نثار عشق و علاقه به کودک:** مهم نیست کودک چه مشکلی را تجربه می‌کند، با عشق و مراقبت والدین، حل مشکلات سریع‌تر و مؤثرتر می‌شود. **پرهیز از مقایسه:** وقتی مقایسه‌ای انجام می‌دهید، کودک فکر می‌کند فردی‌تر را بیشتر دوست دارید یا فکر می‌کنید دیگری از او بهتر است. **تشویق نقاط قوت ویژه:** سعی کنید نقاط قوت کودک را پررنگ و با مهم شمردن آن‌ها، در زمینه افزایش اعتماد به نفس فرزندتان بکوشید. **تقویت رفتارهای مشارکتی:** اگر فرزندتان به خرید دو چرخه برای برادر بزرگ‌تر یا نمرات خوب همکلاسی‌اش حسادت می‌کند، کنار او بنشینید و به او یادآوری کنید که او نیز در زندگی خود موفقیت‌هایی داشته یا به خاطر کار خوبی که انجام داده جایزه گرفته و تشویق شده است.



نسخه

رفع خستگی و استرس



مقداری روغن اکالیپتوس، نعناع، وانیل یا اسطوخودوس به آب‌وان بیفزایید و سپس حمام کنید. عطر این گیاهان آرام بخش است و سبب رفع خستگی می‌شود و میزان جذب اکسیژن را در بدن افزایش می‌دهد و در نتیجه جریان خون در کل بدن بهبود می‌یابد. به گزارش «بیتوته»، این عطر ها با از بین بردن خستگی و استرس، سبب شادابی ذهن و بدن می‌شود. از این روغن‌ها می‌توان برای ماساژ بدن نیز استفاده کرد.

عطاری



چای رزماری

علاوه بر این که منبع عالی ویتامین E است، چای آن در برطرف کردن بیماری‌ها مفید است. دم کرده رزماری عملکرد کلیه و کبد را بهبود می‌بخشد و انواع سردردها را نیز برطرف می‌کند. به گزارش «آلامتو»، چای رزماری برای درمان سرماخوردگی، سردرد، اختلال عصبی، تسکین درد عضلات و آرامش عصب مؤثر است.

گل و گیاه



برگ عباپی

برگ عباپی گیاهی آپارتمانی است که بدون ساقه‌هایی زندگی می‌کند. برگ‌های سبز تیره آن پهن و براق است و تا ۵۰ سانتی‌متر طول خواهد داشت. به گزارش «چیدانه»، دم‌برگ بلند این گیاه به طور مستقیم از درون خاک بیرون می‌آید. این گیاه بدون توجه زیاد می‌تواند سال‌های طولانی زندگی کند و گیاهی مقاوم است. آبیاری باید بین پنج تا هفت روز یک بار انجام شود (بین دو آبیاری خاک خشک شود).

مشاوره



معیارهای نادرست از دواج

آکاایران - هر فردی برای از دواج معیارهایی دارد که به اعتقاد خودش منطقی و اصولی است اما واقعیت این است که حتی منطقی‌ترین معیارهای از دواج هم ممکن است با باورهای غلط و تمایلات اشتباهی ترکیب شود که چشم شمار آروی واقعیت‌ها ببندد.

هر چه زودتر، بهتر: نمی‌توان سن مشخصی برای از دواج تعیین کرد. هر فردی برای از دواج نیاز دارد بلوغ‌های چندگانه را پشت سر بگذارد و به علاوه شناخت درستی از خود به دست بیاورد.

شناخت ناقص: اگر در شرایطی هستید که احساس می‌کنید شناخت درستی از وی ندارید بهتر است برای از دواج عجله نکنید!

از دواج به امید معجزه تغییر: تغییر دادن همسر بعد از از دواج و نادیده گرفتن مشکلات موجود به امید معجزه‌ای که در آینده رخ دهد و اوضاع را عوض کند، نادرست است. چشم دوختن به ظواهر افراد: تناسب در از دواج بر هر گرایش و تمایل دیگری از جهت دارد و کسی که هر مرد وزن دیگری در آرزوی از دواج با او باشد، تنها با فردی در حد و اندازه خودش خوشبخت خواهد بود.

بحران روحی: این موقعیت در باره افرادی پیش می‌آید که دچار «شکست عاطفی» شده‌اند و گمان می‌کنند با از دواج می‌توانند از احوالات بدشان نجات یابند که البته چنین گمانی نادرست و اشتباه است.

عجله: در هر انتخابی، وقتی ما در شرایط اضطرار و عجله قرار می‌گیریم، امکان اشتباه کردنمان چندین برابر می‌شود. به همه کسانی که احساس می‌کنند از طرف آن هاتحت فشار هستید از جمله ندای درون خودتان بگویید که اصلاً قصد از دواج ندارید!

چشم و هم چشمی: اگر احساس می‌کنیم در شرایطی هستیم که میل شدیدی به جبران کردن و کم کردن روی اطرافیان از طریق از دواجمان داریم بهتر است دست از هر اقدامی در زمینه از دواج برداریم.

لیست نمایندگی های مجاز آگهی، فروش و اشتراک روزنامه خراسان در استان خراسان جنوبی

بیرجند (دفتر سرپرستی)	خیابان مدرس، ۲۰ متری سوم شرقی (خیابان باهنر) پلاک ۴۳، جنب حج و زیارت (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)				۳۲۴۴۸۰۵۲ ۳۲۴۴۸۰۵۳
بیرجند (مطلبی پور)	مدرس ۱۹ (پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۲۰۳۵ ۳۲۲۲۹۹۲۲	بیرجند (قلندری)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۳۱۲۱۸ ۳۲۴۳۲۳۸۷	بیرجند (قربانی)	(پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۰۱۲۰۷
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۵۶۹۸ ۳۲۶۲۰۶۲۳	خوسف (مشمولی)	بلوار امام خمینی (ره) ۴ پلاک ۳۲ (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۳۵۰۳۲۰۱۸	فردوس (ضامن)	خیابان امام خمینی (ره)، مقابل دانشگاه فرهنگیان، کتابفروشی اندیشه (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۲۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۱۱۱۹۸۵	فردوس (باکمال)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳ فکس
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۶۲۸۰۱۸ ۳۲۵۳۰۹۸۴	طبس (بابایی)	بلوار امام خمینی (ره)، جنب اداره آموزش و پرورش، کلبه مطبوعات قاصدک (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۷۲۹ ۳۲۵۲۶۳۰۰	آیسک (عرب نجات)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آراین شهر (حسین زاده)	آراین شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۹۶۱۸۴۱۶ ۳۲۵۹۳۰۳۸	بشرویه (پورغزنین)	بلوار قائم آل محمد (ص) جنب نمایندگی نوشتابه (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۱۲۱
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۵۴۰۲۱ ۳۲۷۶۳۶۴۷	سرایان (موسوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴
اسدیه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۲۶۴۵۶۲۲	مود (خسروی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهران (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۶۷۰	خضری (سدیدی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۹۶۲۴۸۵۵	دیپوک (استاد)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳