اخبار

پنج باور نادرست درباره مشکلات روانی

مشکلات روانی در همه جای دنیا شایع و فراگیر است. اما مشکل این جا است: آدم‌ها سال‌ها صبر می‌کنند تا پیش روانپزشک یا روانشناس بروند و کمک بگیرند چون آن را نشانه ضعف می‌دانند.به نقل از سایت «هافینگتن پست»، این ۵ نکته، باورهای غلطی است که خیلی از آدم‌ها نسبت به مشکلات روانی دارند:

۱. آدم‌ها یا مشکل جسمی دارند یا روانی: همانطور که ممکن است با وجود سلامت جسمی، یک کم زانو درد یا شکم درد بگیرید، گاهی ممکن است یک آدم سالم هم یکی دو مشکل روحی پیدا کند.

۲. مشکل روانی نشانه ضعف آدم است: آدم‌هایی که افسرده یا مضطرب هستند و یا از دیگر مشکلات روحی رنج می‌برند، لزوماً آدم‌های ضعیفی نیستند و این بیماری‌ها ربطی به داشتن روحیه قوی ندارد. قدرت روحی با سلامت روحی دو چیز جدا هستند.

۳. نمی‌توان جلوی مشکلات روانی را گرفت: قطعاً نمی‌شود جلوی همه‌شان را گرفت چون بعضی‌ها ژنتیک هستند یا به دنبال حادثه رخ می‌دهند اما با تغذیه سالم، خواب کافی و ورزش مداوم می‌توان حال خیلی بهتری پیدا کرد.

۴. آدم‌هایی که مشکل روانی دارند، خشن و خطرناک هستند: انجمن روانشناسی آمریکا می‌گوید، تنها ۷،۵ درصد جنایت‌ها مستقیماً ریشه در مشکلات روانی دارند. فقر، سوءمصرف مواد، بیکاری و نداشتن خانه از دلایل دیگری هستند که مردم دست به خشونت می‌زنند.

۵. مشکلات روانی ابدی هستند: بیماری مثل اسکیزوفرنی جایی نمی‌رود، اما اغلب مشکلات روحی قابل درمان هستند. بین ۷۰ تا ۹۰ درصد افرادی که به نوعی مشکل روحی گرفتار هستند، با ترکیب دارو و رفتاردرمانی بهبود می‌یابند.

مدیریت زمان

یک روان شناس گفت: مهمترین راهکار برای مدیریت زمان تعیین هدف، اولویت بندی کارها و برنامه ریزی است.فرشته کریمی زاده روانشناس کودک و خانواده درباره راهکارهای افزایش مدیریت زمان بیان کرد: تعیین هدف و اولویت بندی کارها مهمترین اقدامات برای افزایش مدیریت زمان هستند و بهتر است اهداف بلند مدت به هدف های کوتاه مدت تقسیم شوند تا تحقق آنها راحت تر صورت گیرد.وی با اشاره به اینکه داشتن برنامه ریزی منظم و دقیق نقش بسیار مهمی در مدیریت زمان دارد، ادامه داد: برای تحقق برنامه ریزی بهتر است، برنامه روزانه واقعی و متناسب با توانایی ها و شرایطمان باشد و همچنین باید از کمال گرایی و انجام چند کار به طور همزمان پرهیز شود. این روانشناس کودک و خانواده گفت: استفاده بهینه از زمان در اوقاتی که کار مثبتی انجام نمی دهیم و وقتمان به بطالت می گذرد، نظیر زمان هایی که در مترو، اتوبوس و تاکسی هستیم، از نکات مهم در افزایش مدیریت زمان است و بهتر است در این اوقات کارهایی مانند گوش کردن فایل صوتی یک کتاب، گوش کردن به موسیقی دلخواه، خواندن کتاب و چک کردن ایمیل انجام شود.وی با بیان اینکه عدم خواب کافی باعث احساس خستگی و به تعویق افتادن کارها می شود، افزود: داشتن خواب مناسب، مصرف غذاهای سالم فاقد مواد مضر و چربی و همچنین ورزش کردن در شادابی افراد، انجام به موقع کارها و مدیریت زمان نقش بسیار مهمی دارند. کریمی زاده با تاکید بر اینکه استفاده از تجارب دیگران یکی عوامل اصلی مدیریت زمان است، اظهار داشت: بهتر است قبل انجام کارهایمان با دیگران در خصوص نحوه انجام آن مشورت کنیم تا در زمان صرفه جویی کنیم.وی توصیه کرد: باید عواملی که باعث حواس پرتی و عدم انجام درست کارها می شود، شناسایی و از به وجود آمدن آنها جلوگیری شود.

شیوع پرفشاری خون در سالمندان ایرانی

یک روانشناس هشدار دارد بیش از ۶۰ درصد سالمندان ایرانی دچار پرفشاری خون هستند. دکتر فرشاد نجفی‌پور، روانشناس و عضو هیات علمی دانشگاه گفت: «پرفشاری خون، یکی از بیماری‌های مزمن است که هزینه بسیار بالایی دارد و شایع‌ترین علت ابتلا به بیماری قلبی-عروقی و یکی از قوی‌ترین عوامل مستعدکننده در پانصد هزار مورد سکته مغزی و همچنین عامل عمده در بیش از یک و نیم میلیون سکته قلبی در سال پرفشاری خون است.» وی در ادامه افزود: «شیوع پرفشاری خون در سالمندان ایرانی بیش از ۶۰ درصد است و با بالارفتن سن احتمال بروز آن افزایش می‌یابد. البته این رابطه یک سیر حتمی و عادی نیست و از نحوه و کیفیت زندگی افراد تاثیر می‌پذیرد.»

این روانشناس در این‌باره توضیح داد: «استرس، اضطراب و فشارهای روانی در زندگی امروزی که بسیار پیچیده و مملو از مشکلات و تنش‌سازهای مختلف است، می‌تواند باعث آثار منفی بر سلامتی مردم شود. این عوامل در سالمندان که قدرت تطابق و سازگاری آنها کاهش می‌یابد، می‌تواند باعث بروز مشکلات حادتری شود. استرس و اضطراب باعث تحریک غده فوق‌کلیوی و سیستم اعصاب خودکار می‌شود که طی یک فرآیند پیچیده با افزایش فشارخون، نامنظم شدن تنفس، تنگی‌نفس، افزایش تعداد تنفس و تعداد ضربان قلب همراه است و در صورت تکرار و مزمن شدن، فرد دچار پرفشاری خون و سایر بیماری‌ها خواهد شد.»دکتر نجفی‌پور با تاکید بر اینکه افراد مسن به دلایل مختلف بیشتر دچار استرس می‌شوند، خاطرنشان کرد: «استرس و اضطراب در دوران سالمندی به علت اینکه این دوره از زندگی مملو از انواع احساس کمبودها و ناتوانی‌ها است، بیشتر و شایع‌تر است. به عبارتی، سالمندان در نتیجه کاهش اعتمادبه‌نفس یا از دست دادن آن، کاهش فعالیت و تحرک و همچنین از دست دادن دوستان و نزدیکان، کاهش استقلال مادی و جسمانی و بیماری‌های مزمن، در معرض استرس و اضطراب بیشتری قرار دارند. بی‌قراری، غم، اندوه، بی‌اشتهایی، افزایش فشارخون، افزایش بی‌نظمی تنفسی، تپش قلب اختلال در تمرکز و انجام فعالیت‌های روزانه از علایم و نشانه‌های عوامل استرس‌زا هستند. در نتیجه این عوامل و مجموع علل ذکر شده می‌توان نتیجه گرفت که استرس و اضطراب افراد سالمند را به میزان زیادی تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و سلامتی آنها را به خطر می‌اندازد.»وی با بیان اینکه سالمندان نباید از فواید آرام‌سازی در کاهش فشارخون غافل شوند، گفت: «به روش‌های مقابله با تنش‌سازها «آرام‌سازی» می‌گویند که به نظر می‌رسد با استفاده از اینها می‌توان آثار نامطلوب ناشی از تنش را از بین برد و از بروز علائم ناشی از این عوامل مخرب جلوگیری کرد.» این عضو هیات علمی دانشگاه با اشاره به اینکه معمولا پس از چند بار تمرین و تکرار این تمرین‌ها فرا گرفته می‌شوند و به دنبال تمرینات آرام‌سازی، اضطراب و استرس افراد به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌یابد، ادامه داد: «فشارخون، تعداد تنفس، تعداد ضربان قلب پس از آرام‌سازی کاهش معنی‌داری پیدا می‌کند. ضمن اینکه انجام این تمرین‌ها، باعث کاهش تنگی نفس، فشارخون، تعداد ضربان قلب و میزان درجه حرارت بدن نیز می‌شود، تنش عضلانی را کاهش داده، میزان اضطراب را می‌کاهد و آثار نامطلوب ناشی از تنش را از بین می‌برد. درواقع، آرام‌سازی با اثر مقابله‌ای در برابر استرس باعث کاهش فعالیت سیستم عصبی خودکار و در نتیجه منجر به کاهش میزان فشارخون، منظم شدن تنفس، کاهش تعداد ضربان قلب و کاهش گرفتگی عضلانی می‌شود.» دکتر نجفی‌پور درنهایت با اشاره به اینکه سالمندانی که تمرینات آرام‌سازی کار کرده و با اعضای خانواده زندگی می‌کنند، نسبت به افرادی که در این کلاس‌ها شرکت ندارند و تنها زندگی می‌کنند، دارای استرس و اضطراب کمتری هستند، گفت: «زندگی در آسایشگاه سالمندان نسبت به محیط منزل و در کنار خانواده، محیطی است که باعث تشدید اضطراب و استرس می‌شود، سرای سالمندان و مراکز نگهداری افراد مسن، با توجه به فرهنگ و نوع خانواده‌های ایرانی تاکنون محیط مطلوبی برای این عزیزان نبوده است، که این عوامل نیز باعث افزایش اضطراب و استرس این افراد می‌شود. اکثریت این افراد به علت وضعیت اقتصادی ضعیف خود این اماکن را برای اقامت انتخاب می‌کنند که این عامل نیز در کنار سایر عوامل به تشدید اضطراب و استرس افراد کمک خواهد کرد. سالمندانی که تمرینات آرام‌سازی کار کرده و با اعضای خانواده زندگی می‌کنند، نسبت به افرادی که در این کلاس‌ها شرکت ندارند و تنها زندگی می‌کنند دارای استرس و اضطراب کمتری هستند. به علاوه اینکه دوره سالمندی سرشار از انواع احساس کمبودهایی مانند از دست دادن همسر، دوستان و نزدیکان، عدم استقلال مالی و نارسایی‌های جسمانی است و در صورتی که اصولی برای مقابله با این عوامل به‌کار گرفته نشود، می‌تواند باعث تشدید استرس و اضطراب در افراد سالمند شود.»

تفریحات سالم حال شما را خوب میکند

خستگی جسم و روح، با تفریحات سالم و مزاح و لطیفه‌گویی برطرف می‌شود.پرداختن به نشاط روحی و شادابی روان، در سایه لطایف و ظرایف، امری طبیعی و مقبول و مورد حمایت شرع و دین است؛ البته با مراعات‌هایی خاص. برخلاف تصور یا القای آنان که می‌کوشند چهره‌ای خشن و عبوس از اسلام ارائه دهند، در فرهنگ دینی مسئله خوشحالی و ادخال سرور و شادکردن دیگران، جزو خصلت‌های مثبت و پسندیده به شمار آمده است. از مزاح و شوخ‌طبعی به‌عنوان یک خصلت مومنانه یادشده است. اولیای دین و بزرگان مکتب نیز در عمل، اینگونه بوده‌اند. امام صادق(ع) فرمودند: هیچ مومنی نیست مگر اینکه در او دعابه است.

راوی از امام پرسید: دعابه چیست؟ حضرت فرمودند: یعنی مزاح و شوخی.شوخی کردن، اگر در حد و مرز مجاز و معقول باشد، شادی‌آور است و شادکردن مردم به فرموده حضرت رسول، کاری پسندیده است و در روایات، از ادخال سرور در دل اهل ایمان تمجید شده است؛ « از محبوب‌ترین کارها نزد خداوند متعال، وارد ساختن شادمانی بر دل مومنان است.»پس مومن شوخی و بذله‌گویی باشید.

اما باید خیلی مراقب بود که شوخی وارد تمسخر یا عیب‌گیری و یا تحقیرکردن دیگران نشود، چراکه برخی اوقات این شوخی‌ها حالت زخم‌زبان دارد و خیلی دور از شأن است.متأسفانه طرف گاهی به‌عنوان شوخی چیزی را می‌گوید و ممکن است که طرف مقابلش ناراحت شود و بروز ندهد ولی در حقیقت به‌شدت از درون به هم می‌ریزد و احساس تحقیر می‌کند. اصلا چرا ما سوژه‌های منفی را به‌عنوان شوخی می‌گیریم. چه اشکالی دارد که ما آن شوخی‌ای که می‌خواهیم بکنیم روی سوژه‌های مثبت باشد؟ چرا نمی‌آییم روی سوژه مثبت این کار را بکنیم. شوخی در فضای خانه هم بسیار مورد تأکید است. زنی که با مردش شوخی نکند و مردی که با زنش شوخی نکند این نیازشان پاسخ داده نمی‌شود و آن وقت یکدفعه می‌بینی که خانم با نامحرمان شوخی می‌کند یا مرد با خانم نامحرم شوخی می‌کند.در رابطه با فرزندان نیز همین گونه است زیرا آنهایی که در خانه خیلی غنی نمی‌شوند، می‌خواهند این فضا را در بیرون ایجاد کنند و چه بسا در رابطه با جنس مخالف ایجاد کنند که زمینه خطر، دوچندان می‌شود. پس در مجموع می‌توان گفت که ما باید نسبت به شوخی

کردن چه در فضای خانه و چه بیرون از خانه، حالتی میانه و معقول را در پیش‌گیریم. نه از شوخی پرهیز کنیم و نه آنکه بی‌حد و مرز شوخی کنیم، بلکه باید عاقلانه و بجا، با شوخی فضا را به وقتش صمیمی کنیم.

دست کشیدن از رانندگی افراد مسن و عوارض روحی

بازبینی تحقیقاتی جدیدی نشان می‌دهد که افراد مسنی که از رانندگی دست می‌کشند ممکن است شاهد افت سلامت بدنی و روانی خود باشند.به نقل از WebMD، محققان با بازبینی ۱۶ مطالعه منتشرشده دریافتند که افراد مسن پس از دست کشیدن از رانندگی از سلامت کمتری برخوردار بودند، علی‌الخصوص در مورد افسردگی

محققان می‌گویند که درست مشخص نیست که مشکلات سلامت معلول مستقیم کنار گذاشتن سویچ خودرو باشند.اما آنها گفتند که شاید پای چرخه معیوبی در میان باشد: سطح پایین‌تر سلامت، مثل مشکلات بینایی، محدودیت فیزیکی و حافظه و قضاوت متزلزل باعث می‌شود افراد مسن رانندگی را کنار بگذارند. این کنار گذاشتن هم به نوبه خود می‌تواند روند افول را سرعت ببخشد.

محقق ارشد، دکتر گوهوا لی، سرپرست مرکز اپیدمیولوژی و پیشگیری از آسیب در دانشگاه کلومبیا گفت: «این مشکل بسیار پیچیده‌ای است. از یک سو، رانندگان مسن به مهارت‌های بدنی و ذهنی لازم برای رانندگی ایمن نیاز دارند و جایی می‌رسد که بسیاری از آنها دیگر باید رانندگی نکنند. از سوی دیگر، این تصمیم عواقب چشمگیری دارد. افراد مسنی که از رانندگی دست می‌کشند احساس انزوای اجتماعی می‌کنند. این امر می‌تواند موجب افسردگی آنها شود. جز این ممکن است فعالیت بدنی‌شان هم کم شود که عامل وخیم‌تر شدن بیماری‌ها است.»

وسواسی ها و حرف زدن متوالی

فکرهای پنهانی، ترس‌ها و اسرارت را بگو و خودت را کمی سبک کن. این راهی است که پیش پای وسواسی‌ها در انگلیس گذاشته شده است.به نقل از سایت «ایندپندنت»، در انگلیس یک وبسایت مخصوص راه اندازی شده تا افراد مبتلا به «اختلال وسواس فکری عملی» بیایند و هر چه دلشان می‌خواهد، روی دیوار آن بنویسند و خجالت یا احساس گناهی که دارند را با بقیه به اشتراک بگذارند.لیز اسمیت که فیلم ساز است، در سال ۲۰۱۵ دنبال ساخت مستندی درباره وسواس بود که به ذهنش رسید، پروژه را توسعه دهد تا بیماران و هنرمندان فرصت حرف زدن در این باره را بیابند.

بیماران افکار خود را برای خانم اسمیت می‌فرستند و او هم که به محتوای مطالب نظارت دارد، آن‌ها را در سایتش روی «دیوار بیماری مخفی» منتشر می‌کند. خانم اسمیت در این باره گفت: «... وقتی کار را شروع کردیم، نمی‌دانستیم کسی به این دیوار واکنش نشان می‌دهد یا نه، اما به سرعت روشن شد که آدم‌ها به جایی نیاز داشته‌اند تا در افکار، اسرار، نگرانی‌ها و امیدهایشان با بقیه شریک شوند.»

ناراحتی هایی که بعد از ازدواج همسر سابق پیش می آید

ترس و خشم و حسادت، رایج‌ترین هیجاناتی هستند که در زمان ازدواج مجدد همسر سابقتان به سراغتان می‌آیند. اگر در این هنگام احساس رهاشدگی و طردشدن می‌کنید یا اگر اعتمادبه‌نفستان کاهش یافته است، بدانید که تنها نیستید.ممکن است به همه اطرافیانتان گفته باشید که اگر روزی همسر سابقتان ازدواج کند نفسی به راحتی می‌کشید. اگر فردی هستید که متقاضی طلاق بوده‌اید ممکن است با لحنی بخشنده اضافه کنید که یک ذره هم از این موضوع احساس حسادت نمی‌کنید؛ اما موقعی که این اتفاق می‌افتد از یورش ناگهانی احساساتتان شوکه می‌شوید. ترس و خشم و حسادت، رایج‌ترین هیجاناتی هستند که در زمان ازدواج مجدد همسر سابقتان به سراغتان می‌آیند. اگر در این هنگام احساس رهاشدگی و طردشدن می‌کنید یا اگر اعتمادبه‌نفستان کاهش یافته است، بدانید که تنها نیستید.ازدواج مجدد همسر سابق ممکن است به صورت موقت هیجانات مراحل اولیه طلاق را دوباره زنده کند. اگر هر نوع خیالی درباره آشتی با همسر سابقتان داشتید، همین لحظه به صورتی واضح و دردناک و ناگهانی به پایان می‌رسد. این احساسات ممکن است با سایه‌ای از احساسات عاشقانه نسبت به همسر سابقتان همراه باشد.اگر شما تنها هستید و در وهله اول نیز متقاضی طلاق نبوده‌اید، ازدواج مجدد همسر سابقتان برایتان یک اتفاق خیلی خاص می‌شود. این اتفاق ممکن است در شما ایجاد بحرانی کند که بسیار شبیه به آن چیزی است که در آغاز دوران جدایی تجربه کرده‌اید.

به هر ترتیب، شیوه واکنش شما به ازدواج مجدد همسر سابقتان بستگی به مجموعه‌ای از عوامل دارد که عبارتند از: فاصله بین طلاق و ازدواج مجدد همسر سابقتان؛ شما درخواست طلاق داده‌اید یا همسر سابقتان؛ میزان رضایت از وضعیت فعلی؛ خودتان ازدواج کرده‌اید یا نه؛ واکنش بچه‌ها و نوع رابطه آنها با همسر سابقتان؛

نگرش ما نسبت به ازدواج مجدد بعد از طلاق.

یکی از دلایلی که یک فرد از شنیدن خبر ازدواج مجدد همسر سابقش خشمگین می‌شود، وضعیت نامناسب خودش است. فرد در یک تعمیم افراطی تمامی اتفاقات ناگوار بعد از طلاق را به همسرش نسبت می‌دهد و از اینکه او با خیالی آسوده در پی ازدواجی دوباره است، خشمگین و افسرده می‌شود.

خشمگین از ازدواج مجدد همسر سابق

اگر احساس خوبی درباره زندگیتان دارید، اگر کارتان را دوست دارید، اگر ازدواج کرده‌اید، آسوده باشید زیرا احساس نخواهید کرد که فردی که قرار است با همسر سابقتان ازدواج کند، رقیب شما است. ممکن است اندکی آشفته و نگران شوید؛ اما ناراحتیتان به سرعت از بین می‌رود.همچنین اگر شما متقاضی طلاق بوده‌اید و الان احساس گناه دارید، ممکن است با شنیدن خبر ازدواج مجدد همسرتان احساس آسودگی کنید؛ اما اگر دوره بدی را طی کرده باشید، اگر احساس طردشدگی دارید، اگر طلاق و اتفاقات بعد از آن به سرعت اتفاق افتاده‌اند و اگر نحوه زندگی بعدی همسر سابقتان برایتان حسادت‌برانگیز باشد، احتمالاً با مطلع شدن از ازدواج مجدد او خشمگین خواهید شد.

چگونه می‌توان این موقعیت را مهار کرد؟

پذیرش مسئولیت احساسات و رفتارها. هنگامی که بدانید در برابر خبر ازدواج همسر سابقتان چه کاری انجام می‌دهید و به تبعات آن بر زندگی خودتان و او آگاه باشید، می‌توانید نقاط ضعف خود را بپذیرید و در برابر رفتارهای او با تأمل و منطق بیشتری واکنش نشان دهید.بخشش دوجانبه. هنگامی که از ازدواج مجدد همسر سابقتان به خشم می‌آیید، نشان می‌دهید که هنوز از لحاظ عاطفی به او وابسته هستید و نتوانسته‌اید مسئله طلاق را برای خودتان حل کنید. یکی از مهمترین کارهایی که ممکن است موجب حل مسائل ناراحت‌کننده در فرایند طلاق شود، بخشش دوجانبه است. وقتی بعد از جدایی هر دو نفر تصمیم می‌گیرند که همدیگر را ببخشند و از رفتارهای یکدیگر کینه‌ای به دل نداشته باشند، در زمان شنیدن خبر ازدواج مجدد همسر سابق خشمگین نمی‌شوند و اگر هم ناراحت شوند، موقت و زودگذر خواهد بود.

اخبار

وقتی دلتنگ خانه هستید

وقتی از خانه خیلی دور هستید و غم غربت دارید، ممکن است غم عجیبی وجودتان را بگیرد. به نقل از سایت «هافینگتن پست»، هر کسی در هر سنی می‌تواند دلتنگ خانه شود و اثرات آن را بر احساس، رفتار و جسمش حس کند. در این شرایط، ۴ نکته را به یاد داشته باشید:

۱. باید بدانید حس دلتنگی برای وطن یا خانه صد در صد طبیعی است.

۲. با آدم‌های جدیدی رابطه برقرار کنید؛ و این کار را در محیط‌هایی که راحت هستید، انجام دهید.

۳. خود- دلسوز باشید. یعنی به جای انکار مشکل یا انتقاد از خود، برای خودتان دلسوزی کنید و بپذیرید درد و رنج بخشی از تجربه مشترک همه انسان‌ها است؛ ولی در این کار میانه روی کنید. در حقیقت، باید همانطور که نگران عزیزانتان هستید، نگران و عاشق خودتان باشید.

۴. مراقب بدبینی‌تان باشید. از خودتان بپرسید چقدر از این اندوه به دلیل دوری از عزیزانتان است و چقدر به نحوه برداشت شما از موقعیت (منفی بافی و سرزنش کردن خود) بستگی دارد.

چگونه با کودک نوپای خود بازی کنیم؟

بیشتر کودکان نوپا دوست دارند لمس کردن مواد مختلف را تجربه کنند .

بازی با کودک نوپا

استقلال در حال شکوفایی و علاقه کودک به یادگیری رنگ‌ها و مفاهیم دیگر در دو سالگی، به اضافه‌ی گستره‌ی توجه رو به افزایش او مواردی هستند که باعث می‌شوند این سن برای یادگیری نقاشی و طراحی فوق‌العاده باشد. شاید شما برای یافتن فعالیت‌هایی که کودک شما را بدون خسته کردن مشغول کند مشکل داشته باشید.در هر صورت به یاد داشته باشید درحالی‌که کودکان نوپای شما توانا به نظر می‌رسند، خصوصاً در مقایسه با نوزادانی که تا چند مدت قبل بوده‌اند، بسیاری از مهارت‌های آن‌ها هنوز در حال رشد است. بنابراین فعالیت‌های ساده برای او در نظر بگیرید تا از آن لذت ببرد.

بافت

بیشتر کودکان نوپا دوست دارند لمس کردن مواد مختلف را تجربه کنند، و متخصصان رشد کودک نیز همواره بر اهمیت این نکته تاکید دارند که به کودک خود اجازه دهید آزادی داشته باشد تا در حین بررسی بافت هر چیز کمی شلوغ‌کاری کند. حس لامسه یکی از راه‌هایی است که کودک دو ساله‌ی شما از محیط اطراف خود چیزهایی یاد می‌گیرد.از رنگ‌های انگشتی مغازه‌ها خریداری کرده و یا به کودکتان اجازه دهید با خمیر اصلاح یا پودینگ نقاشی بکشد. اگر شما تصمیم به استفاده از پودینگ دارید، کمی پودرهای مربوط به شیرینی‌پزی یا مواد براق خوراکی به آن اضافه کنید تا یک کار زینتی و لذیذ داشته باشید.

فعالیت‌های تقویت‌کننده مهارت‌های حرکتی برای کودکان نوپا

یک کودک دو ساله می‌تواند دانه‌های ساده‌ی چوبی یا پاستا را به نخ بکشد تا با آن گردنبند یا دستبند بسازد. او با استفاده از رشته‌های شیرین‌بیان، کورن‌فلکس، و یا برشتوک میوه‌ای حلقه‌ای شکل نیز می‌تواند یک دستبند درست کند. بدین ترتیب که از او بخواهید دانه‌های برشتوک حلقه‌ای را با رشته‌های شیرین‌بیان به هم متصل کند. درحالی‌که این مواد را به رشته می‌کشید با یکدیگر آن‌ها را بشمارید و ببینید آیا کودک شما می‌تواند رنگ آن‌ها را بگوید. در انتها با استفاده از یک تکه کوچک چسب نواری دو سر شیرین‌بیان را به هم وصل کنید.

قدرت و هماهنگی ماهیچه‌های کوچک

با فشردن، له کردن با دست، کشیدن و قالب زدن خمیر بازی، کودک شما یاد می‌گیرد که دستان او چگونه کار می‌کنند. وقتی او با خمیر بازی برای شما کیک یا کلوچه درست می‌کند، در حال تجربه یک بازی تخیلی است. اگر شما خمیر بازی خانگی می‌سازید، به جای رنگ خوراکی از ترکیبات پودر طعم دار نوشیدنی جهت افزودن رنگ به خمیر استفاده کنید تا حس بویایی کودک را نیز در بازی درگیر کنید. اگر شما خواهان تغییری در نوع خمیر بازی او هستید، مقداری خاک رس سخت غیر سمی خریداری نمایید و به کودک خود اجازه دهید آن را به عنوان قالب در اطراف اشیایی روزمره مانند ظروف نقره یا فنجان‌ها و بشقاب‌های کوچک قرار دهد. همچنین کودک شما می‌تواند از وسایل خانگی آشپزخانه استفاده کند تا مهمانی‌های چای برای خود ترتیب دهد.

بازی تخیلی برای کودکان نوپا

یک سیب‌زمینی را از وسط برش داده و شکل‌های ساده‌ای مانند قلب یا دایره را روی نصفه‌ی آن بتراشید. اجازه دهید کودک شما نیمه‌ی سیب‌زمینی را در پودر ژلاتین فرو برده و آن را مانند مهر روی کاغذ بزند. این کار یک روش ساده غیر سمی برای یادگیری شکل‌ها در کودک شماست.اجازه دادن به کودک برای چسباندن استیکرها یا برچسب‌های ارزان روی کاغذ یا بشقاب‌های کاغذی تطابق و هماهنگی دست و چشم او را افزایش داده و کمک به ایجاد استقلال و خلاقیت در او می‌کند.

به او نشان دهید چگونه می‌تواند از استیکرها استفاده کند تا شکل‌هایی مانند دایره، مربع و حتی خانه یا درخت درست کند. یک تخته‌ی نمدی به کودک نوپای شما لذتی بی‌نهایت می‌دهد. یک تکه مقوا را با نمد پوشانده و شکل‌هایی بسازید تا روی آن قرار دهید. از یکی از کتاب‌های مورد علاقه او شخصیت‌هایی را کشیده و از کودک خود بخواهید به شما کمک کند تا آن‌ها را با مداد شمعی، ماژیک و چشم‌های چسباندنی تزئین کنید.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند

برابر آراء هیاتهای موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه یک شهرستان اردبیل تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان محرز گردیده است ، لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا بشرح ذیل به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین نوبت آگهی به مدت دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند.:

بخش یک اردبیل

ردیف ۱- آقای بهمنیار بینازاده فرزند مطلب بشماره شناسنامه ۱۷ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۶۷۲۵۴۹۴ در یکباب مغازه به مساحت ۱۶۶/۹۱ متر مربع پلاک ۱۸۵۳۴ فرعی از ۴۸۰۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک باقیمانده ۱۳ فرعی از ۴۸۰۰ اصلی واقع در بخش یک اردبیل خریداری از مالک رسمی خود متقاضی

ردیف ۲- آقای کریم فرض اللهی الادوزگه فرزند حبیب اله بشماره شناسنامه ۴ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۶۴۶۶۹۳۶ در یکباب مغازه به مساحت ۵/۹۷ متر مربع پلاک ۱۸۵۳۵ فرعی از ۲۸۱۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک باقیمانده ۲ فرعی از ۲۸۱۹ اصلی واقع در بخش یک اردبیل خریداری از مالک رسمی خود متقاضی

ردیف ۳-آقای بهنام چاکر عباسی فرزند غفور بشماره شناسنامه ۱۴۵۰۱۹۸۷۶۷ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۵۰۱۹۸۷۶۷ و شهرام چاکر عباسی فرزند غفور بشماره شناسنامه ۲۴۲۹ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۶۲۱۵۱۹۴ در یکباب خانه به مساحت ۲۵۱/۱۳ متر مربع پلاک ۱۸۵۶۰ فرعی از ۱۱۶۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۷۹۴۳ فرعی از ۱۱۶۶ اصلی واقع در بخش یک اردبیل خریداری از مالک رسمی خود متقاضی

بخش دو اردبیل

ردیف ۱- خانم منظر حقی ایمچه فرزند نوحعلی بشماره شناسنامه ۹۱۸ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۱۷۷۳۴۱۵ در یکباب خانه به مساحت ۷۸/۷۰ متر مربع پلاک ۳۰۶۲۸ فرعی از ۷۴۲۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۶ فرعی از ۷۴۲۶ اصلی واقع در بخش دو اردبیل خریداری از مالک رسمی خود متقاضی

ردیف ۲- آقای علی خالق خواه فرزند لطفعلی بشماره شناسنامه ۱۰۲۴۴۵ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۱۰۲۲۲۴۱ در یکباب انباری به مساحت ۱۱/۳۵ متر مربع پلاک ۳۰۸۰۶ فرعی از ۶۸۳۶ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۸۳۶ اصلی واقع در بخش دو اردبیل خریداری از مالک رسمی اسداله حسینی اسعد و محمدصادق کریم نژاد

ردیف ۳- خانم خوشقدم فولادی بحری فرزند براتعلی بشماره شناسنامه ۵۴۸۹۷ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۰۵۴۸۶۳۹ در یکباب خانه به مساحت ۱۴۴/۶۷ متر مربع پلاک ۳۰۸۰۷ فرعی از ۳۰۱۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۰۱۵ اصلی واقع در بخش دو اردبیل خریداری از مالک رسمی خود متقاضی

ردیف ۴- آقای سواد صفری شیشه گران فرزند عزیز بشماره شناسنامه ۳۷۹ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۲۱۴۴۲۵۱ در یکباب خانه به مساحت ۶۱/۱۶ متر مربع پلاک ۳۰۸۰۸ فرعی از ۷۴۳۸ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۹ فرعی از ۷۴۳۸ اصلی واقع در بخش دو اردبیل خریداری از مالک رسمی خود متقاضی

ردیف ۵- آقای مظفر زرخواه فرزند اشرف بشماره شناسنامه ۱۱۸۱۹۲ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۱۱۷۹۷۱۸ در یکباب مغازه به مساحت ۱۸/۲۴ متر مربع پلاک ۳۰۸۰۹ فرعی از ۷۳۲۳ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ق ۵ تفکیکی از قطعات ۱و۲و۳ بشماره های ۱۵و۱۶و۱۷ فرعی از ۷۳۲۳ اصلی واقع در بخش دو اردبیل خریداری از مالک رسمی اشرف زرخواه

ردیف ۶- آقای مظفر زرخواه فرزند اشرف بشماره شناسنامه ۱۱۸۱۹۲ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۱۱۷۹۷۱۸ در یکباب مغازه به مساحت ۲۴/۰۶ متر مربع پلاک ۳۰۸۱۰ فرعی از ۷۳۲۳ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ق ۵ تفکیکی از قطعات ۱و۲و۳ تفکیکی از قطعات ۱۵و۱۶و۱۷ فرعی از ۷۳۲۳ اصلی واقع در بخش دو اردبیل خریداری از مالک رسمی اشرف زرخواه

ردیف ۷- آقای بابا ضیاء فرزند محرم بشماره شناسنامه ۳۲ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۶۳۸۲۱۴۷ در یکباب خانه به مساحت ۹۰/۵۴ متر مربع پلاک ۳۰۸۱۲ فرعی از ۲۶۲۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۶۲۵ اصلی واقع در بخش دو اردبیل خریداری از مالک رسمی ورثه عبش

ردیف ۸- آقای حسن حرمتی فرزند قربان بشماره شناسنامه ۱۳۴۴ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۱۷۷۷۷۱۲ در یکباب انباری به مساحت ۴/۸۱ متر مربع پلاک ۳۰۸۲۶ فرعی از ۷۴۱۸ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۷۴۱۸ اصلی واقع در بخش دو اردبیل خریداری از مالک رسمی امراه رزمی

ردیف ۹- آقای شهرام رفیعی بیله سوار فرزند ایاز بشماره شناسنامه ۸۴۲ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۶۱۲۷۲۲۸ در یکباب خانه به مساحت ۱۰۰ متر مربع پلاک ۳۰۸۲۷ فرعی از ۷۴۰۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۰ فرعی از ۷۴۰۲ اصلی واقع در بخش دو اردبیل خریداری از مالک رسمی خود متقاضی

ردیف ۱۰- آقای علی فرزانه اسمبرز فرزند قاسم بشماره شناسنامه ۲۶۰۵ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۶۱۴۴۸۷۴ در یکباب خانه به مساحت ۲۶۳/۸۰ متر مربع پلاک ۳۰۸۲۸ فرعی از ۷۵۰۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۷۵۰۱ اصلی واقع در بخش دو اردبیل خریداری از مالک رسمی میرنظام سجادیان

ردیف ۱۱- آقای سعید طلوعی عموقین فرزند بیاندر بشماره شناسنامه ۱۷۹۹ صادره اردبیل به شناسه ملی ۱۴۶۲۲۰۱۷۸۴ در یکباب انباری و محوطه به مساحت ۱۴۵/۲۵ متر مربع پلاک ۳۰۸۲۹ فرعی از ۷۴۷۰ اصلی مفروز و مجزی ش