

امروز شما

فروردین

امروز قرار نیست دنیا به دور شما بچرخد، پس بهتر است این واقعت را بپذیرید! شاید این چیزی نباشد که دلناتان می خواهد بشنوید، اما دقیقاً همان چیزی است که باید بشنوید. از انرژی زیادی که همیشه در وجودتان است برای کمک به دیگران استفاده کنید.

امروز فرصت خیلی خوبی است تا با شخصی که برای مدتی از او بی خبر بوده اید ارتباط برقرار کنید. خوشبختانه زمینه حل شدن مشکلی که مدت ها باعث اختلاف نظر و دلخوری شما شده بوده فراهم شده است و لازم است که دست از غرور و لجبازی برداشته و برای حل این مشکل پیش قدم شوید.

امروز شما روی دنده عقب گیر کرده اید. باید رویکرد خود را تغییر داده و برای ارزیابی موقعیت های مختلف و تصمیم گیری در مورد این که چه کار باید بکنید پیش از آنکه جلو بروید و اقدامی بکنید به عقب برگشته و همه چیز را از گذشته تابه حال مورد ارزیابی قرار دهید.

امروز اوضاع به کام شما خواهد بود و کارهایتان کم و بیش همان طوری که خودتان دلناتان می خواهید پیش خواهند رفت. حال و هوایی بر امروز حاکم است که باعث آرامش اعصاب شما شده است و می توانید در هر موقعیتی خونسردی خود را حفظ کنید.

امروز احساس می کنید تمام انگیزه و شور و نشاطی که در خود داشته اید را از دست داده اید و هیچ حال و حوصله ای برای انجام کارهایتان در خود احساس نمی کنید. باید به این نکته توجه داشته باشید که این وضعیت کاملاً موقتی است.

امروز تنش در فضای اطراف شما موج می زند و مسائل عاطفی به مرحله ای بحرانی رسیده اند. شما احساس می کنید که همه در برابر شما ایستاده اند و می خواهند شما را از بیندازند اما راستش را بخواهید این شرایط ساخته و پرداخته ذهن خود شماست و در واقعیت چنین چیزی وجود ندارد.

امروز اگر حواستان را خوب جمع نکنید ناگهان خودتان را در میان یک درگیری شدید عاطفی پیدا خواهید کرد که راهایی از آن اصلاً راحت نخواهد بود. سعی کنید خونسردی خود را حفظ کرده و آرام باشید. یک جای خلوت پیدا کنید تا بتوانید در تنهایی آرامش خود را بازیابید.

امروز شما با پناه بردن به احساسات درونی خود می توانید از منبع قدرت فوق العاده ای بهره مند شوید. عمیق ترین افکار و احساسات خود را در نظر بگیرید. امروزه که همه احساساتی رفتار می کنند دنبال کردن حس ششمان بهترین سلاح شما در برابر چالش های امروز خواهد بود.

امروز کمی احساس تنبلی می کنید. جنگجوی درونتان به خواب رفته است و شما ترجیح می دهید به جای اینکه از خانه بیرون بروید و به کارهای روزمره تان رسیدگی کرده و اهداف تان را دنبال کنید، در خانه بمانید و روی کاناپه لم بدهید.

امروز حس ششم شما خیلی خوب کار می کند و می توانید در موقعیت های مختلف خیلی خوب و راحت به واقعت ماجرا پی ببرید و درک درستی از شرایط داشته باشید. اگر می خواهید در کارهایتان موفق باشید نباید دیگران را به زور وادار به انجام کاری کنید که خودتان می خواهید.

امروز شما کمی احساس آشفتگی و سردرگمی می کنید. به جای این که زانوی غم بغل بگیرید و امیدتان را از دست بدهید سعی کنید امروز را به استراحت کردن اختصاص دهید تا بتوانید فردا با انرژی تازه ای اهداف تان را دنبال کنید.

امروز برای شما روز بسیار خوبی خواهد بود. شما در هر جمعی که حاضر شوید به گرمی از شما استقبال خواهد شد. شما توانایی منحصر به فردی دارید که به شما اجازه می دهد بی آنکه دیگران را از خود آزرده کنید برای رسیدن به خواسته های تان حالتی تهاجمی داشته باشید.

قوانین جالب تربیت فرزند در ژاپن!

می کند که بچه خوب و مقبولی است. این قانون در فرهنگ ژاپن amae نام دارد. این واژه در هیچ زبانی واژه مترادف ندارد اما می توان آن را به این شکل ترجمه کرد: «رویای یک شخص برای دوست داشته شدن» یا «دلبستگی» که ستون ارتباط بین مادر و فرزند است؛ یعنی کودک می تواند به والدین و عشق و محبت آنها تکیه کند. والدین سالخورده نیز در آینده از حمایت فرزندشان برخوردار می شوند.

در تحقیقی که دانشمندان آمریکایی و ژاپنی در رابطه با ارتباط بین روش تربیت تشویقی فرزند و رفتار فرزند انجام داده اند به این نتیجه رسیده اند که نگرش مثبت والدین نسبت به کودک، رفتارهای مشکل ساز در کودک را کاهش می دهد.

سیستم تربیت فرزند در ژاپن
طبق سیستم تربیت فرزند در ژاپن «کودکان تا قبل از ۵ سالگی کامل، از ۵ تا ۱۵ سالگی مطیع، و در ۱۵ سالگی با والدین برابر هستند اما بسیاری کشورها این روش تربیت را اشتباه می دانند. فلسفه و هدف این روش تربیت، پرورش عضوی از جامعه ای است که در آن جامعه منافع شخصی مهم ترین چیز نیست. در واقع والدین ژاپنی شخصی را تربیت می کنند که بتواند هدفش را پیدا کند و در عین حال ارزش های خود را بی ارزش تلقی نکند.

در مرحله اول:
والدین عشق بی انتهای خود را نثار کودک می کنند و از او مراقبت می کنند.

در مرحله دوم:
عشق آنها پایانی ندارد. کودک یاد می گیرد که با قوانین جامعه زندگی کند و هدفش را در دنیا پیدا کند. رابطه مادر و فرزند قوی است و کودک سعی می کند تمام تلاش خود را به کار ببندد تا والدینش را ناامید نکند.

در مرحله سوم:
کودک عضو کاملی از جامعه می شود.

خانواده در درجه اول اهمیت قرار دارد
در ژاپن تربیت کودک به عهده مادر است و زمان بیشتری را با کودک می گذرانند. ژاپنی ها معتقدند که کودک تا قبل از ۳ سالگی نباید به مهد کودک فرستاده شود. آنها هیچ وقت پرستار کودک استخدام نمی کنند یا کودک را نزد پدربزرگ و مادربزرگ نمی فرستند اما کودک زمان زیادی را با والدین و پدر و مادربزرگ خود می گذراند و رابطه آنها با خانواده بسیار گرم و صمیمی است. در ژاپن خانواده ها از همدیگر حمایت می کنند.

در آزمایشی که روی مادرهای ژاپنی و اروپایی انجام شده است از آنها خواستند که یک اهرام بسازند. مادران ژاپنی ابتدا خودشان اهرام را ساختند سپس از کودک خواستند که اهرام را بسازد. اگر کودک اشتباه می کرد دوباره به او کمک می کردند که اهرام را بسازد اما مادران اروپایی ابتدا به کودک روش ساختن اهرام را توضیح می دادند سپس از او می خواستند که امتحان کند.

مادران ژاپنی از قانون «مثل من انجام بده» پیروی می کنند اما مادران اروپایی بدون نشان دادن نمونه، از کودک می خواهند هر کاری را خودش انجام دهد. مادران ژاپنی کودک را مجبور نمی کنند هر کاری را مثل آنها انجام دهد، آنها در واقع با نشان دادن نمونه روش کار را به او نشان می دهند.

توجه به احساسات
برای این که به کودک نشان دهیم چگونه در یک جامعه زندگی کند، باید احترام به عواطف و احساسات دیگران را به او بیاموزیم. مادران ژاپنی به احساسات کودک احترام می گذارند و به آنها یاد می دهند که احساسات دیگران را به خوبی درک کنند. به عنوان مثال وقتی کودک سعی دارد ماشین اسباب بازی خود را بشکند مادر می گوید: «ماشین بیچاره الان از ناراحتی گریه می کند» اما مادر اروپایی کودک را سرزنش کرده می گوید: «بسه این کار بدیه».

ژاپنی ها ادعا نمی کنند که روش آنها بهترین است و امروزه ارزش های غربی تأثیر زیادی در رسم و رسومات قدیمی آنها گذاشته است اما یک سری ارزش ها مثل نگرش محبت آمیز و آرام بخش نسبت به کودک هرگز تغییر نخواهد کرد.



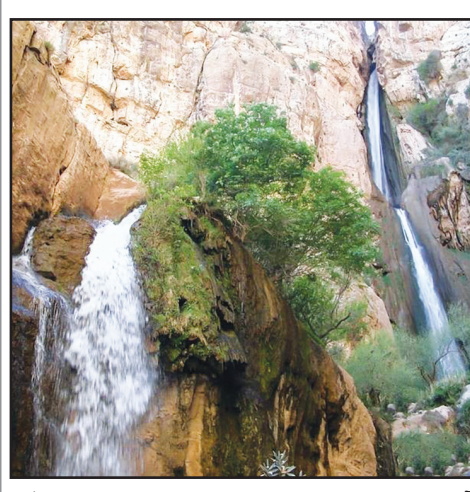
کودکان ژاپنی به خاطر روش تربیت خاصی که دارند بی نظیر هستند. آنها قانونمند و مؤدب هستند و رفتار دوستانه و محبت آمیزی دارند، به علاوه اجازه نمی دهند احساساتشان بر آنها غلبه کند. وسایط بدونیم- مریم اسدی: کودکان ژاپنی به خاطر روش تربیت خاصی که دارند بی نظیر هستند. آنها قانونمند و مؤدب هستند و رفتار دوستانه و محبت آمیزی دارند، به علاوه اجازه نمی دهند احساساتشان بر آنها غلبه کند به همین دلیل است که به ندرت در فروشگاه ها و سوپرمارکت های ژاپن، کودکی را در حال گریه کردن می بینید. پدر و مادرهای ژاپنی اصول خاصی در خصوص تربیت کردن فرزندانشان دارند که بد نیست ما هم از آنها الهام بگیریم.

در ژاپن روابط مادر و فرزندی بسیار نزدیک است
در ژاپن روابط بین مادر و فرزند بسیار قوی است. مادر و فرزند کنار هم می خوابند و مادر هنگام بیرون رفتن همیشه کودک را همراه خود می برد. در گذشته مادران ژاپنی از پارچه ای برای بستن کودک به خود استفاده می کردند. ارتباط بین مادر و فرزند بسیار عاطفی است. مادر تمام کارهایی که کودک انجام می دهد را می پذیرد و به او به چشم یک کودک بدون نقص و کامل نگاه می کند.

یکی از قوانین اصلی آنها این است که کودک تا پنج سالگی اجازه دارد هر کاری که دلش می خواهد انجام دهد. از نظر کشورهای دیگر این کار افراط است اما در واقع کودک با این روش تربیتی درک

آبشار پیران؛ آبشار سه طبقه سرپل ذهاب

بلندترین آبشار ایران از عجایب سرپل ذهاب!



آبشار پیران، ریژاو یا ریجاب در قسمت شمال غرب شهرک ریجاب و در روستای ژالکه شهرستان سرپل ذهاب استان کرمانشاه واقع شده و یکی از بلندترین آبشارهای ایران محسوب می شود. در قسمت بالای این آبشار، روستایی با نام ژالکه و قسمت پایین این آبشار با عبور از دره هونه به روستای پیران منتهی می شود.

اختلاف ارتفاع آبشار ریژاو در نقطه بالا و پایین طبقه سوم، براساس اندازه گیری ها نزدیک به ۱۸۰ متر است. آبشار ریژاو آبشاری سه طبقه است که دوطبقه ای بالای آن بسیار بلند و طبقه ای پایینی کوتاه تر است.

طبقه سوم آبشار پیران در زیر درختان قرار گرفته و از بالا دیده نمی شود. در نزدیکی آبشار پیران، ویرانه های قصر یزدگرد قرار دارد که قدمت آن به دوران ساسانی می رسد. از جمله جاذبه های این آبشار، صود و سپس فرود کوهنوردان از بالای صخره و ارتفاعات آبشار به پایین است؛ به طوری که هر سال تعداد زیادی کوهنورد به این منطقه سفر می کنند تا این تجربه ای هیجان انگیز را از دست ندهند.

برای رفتن به آبشار پیران باید از سرپل ذهاب حدود ۹ کیلومتر به سمت روستای شالان رفت و با حدود یک ربع پیاده روی به منطقه زیبای آبشار که در آن واقع شده است، رسید. آبشار بلند و زیبای پیران که از دل کوه ها و صخره های اطراف سرازیر می شود، در چهارمین همایش شورای سیاست گذاری ثبت آثار ملی کشور در لیست میراث طبیعی کشور قرار گرفت.

این آبشار نام خود را از روستایی واقع در پایین دست خود گرفته است که در شمال شهر سر پل ذهاب واقع شده است. ریجاب تغییر یافته کلمه «ریژاو» به زبان کردی کرمانشاهی می باشد که «آوو» به معنی آب و «ریژ» به معنی ریختن می باشد.

براین اساس آبشار پیران یا ریجاب یکی از چند آبشار بلند ایران و شاید بلندترین آبشار ایران است. به گفته مهندس اسکندری (نویسنده کتاب آبشارهای ایران)، دو آبشار دیگر با ارتفاعی در همین حدود در کرمان وجود دارد که البته هنوز اندازه گیری دقیقی نشده اند: آبشار وروار و آبشار سرندکوه که همراه با آبشار لاتون، بلندترین آبشارهای شناخته شده ای ایران هستند.

یکی از مهم ترین نکاتی که در بازدید از چنین آبشار زیبایی باید به آن توجه داشت، اول ایمنی و سپس رعایت کردن اصول بهداشتی در حفاظت از محیط زیست اطراف آبشار است تا بتواند همچنان زیبایی و شکوه خود را حفظ کرده و میزبان گردشگران ایرانی و خارجی باشد.

همواره پیش بینی و پیشگیری مقدم است



یاد قربانیان زمین لرزه بیم در پنجم دی سال ۸۲ را گرامی می داریم

