

این مطلب درمورد عشق نیست. درمورد هر نوع رابطه‌ای است، رابطه شما با برادر، مادر، همکار یا دوستان.

باید اعتراف کنم که من کامل نیستم.

من یک میلیون بار در روابطم دچار اشتباه شده‌ام. بیش از اندازه انتظار داشته‌ام یا به خاطر ترس از ایجاد آشوب، چیزی که لازم داشتم را نخواستم. زیاد کل کل کرده‌ام. شکاک بوده‌ام. وابسته شده‌ام. می‌توانم بگویم چیزی که من را از همه این اشتباهات آزاد می‌کند این است که صادق هم بوده‌ام. داشتن خودآگاهی به نظر من بسیار بارزترش‌تر از کامل بودن است. دلیل آن شاید این باشد که اولی قابل حصول و مفید است اما دومی هیچکدام از اینها نیست.

روابط ساده نیستند. آنها منمکنس‌کننده همه آن چیزهایی هستند که درمورد خودمان احساس می‌کنیم. وقتی روز بدی داشته‌اید، آدم‌های اطرافتان به نظر سرسخت می‌آیند. وقتی از خودتان شاد و راضی هستید، به نظر روابطتان هم کمبود دارند. اگر تا بحال با خودتان سر جنگ افتاده‌اید که برای چه ناراحتید، این مقاله می‌تواند کمکتان کند. اگر تا به حال بخاطر اینکه کسی نتوانسته انتظاراتان را برآورده کند، ناامید شده‌اید، باز این مقاله برایتان مفید است. فکر می‌کنید همه ناپیوده‌تان می‌گیرند و کسی به حرف‌هایتان گوش نمی‌دهد؟ چیزهایی در این مقاله هست که به کمکتان می‌آید. ما در خلاء زندگی نمی‌کنیم. ما فکر و احساساتی داریم که می‌توانند سردرگم‌کننده باشند. آدم‌های دیگر هم همینطور. من وقتی این ایده‌ها را به کار می‌بندم، در روابطم احساس اعتماد به نفس، قدرت، محبت و آرامش می‌کنم. امیدوارم برای شما هم همینطور باشند.

۱. بد کاری که لازم است برای خودتان انجام دهید.

همه آدم‌ها نیازهایی شخصی دارند، چه رفتن به باشگاه ورزشی باشند یا اختصاص دادن زمانی برای تهیهی در روزهای تعطیل. اگر کسی از شما خواست کاری انجام دهید که غریبه‌تان گفت آن کار با نیازهای شما همخوان است، انجامش دهید. البته منظورم این نیست که نمی‌توانید هرزگانه‌ای فداکاری‌هایی انجام دهید اما خیلی مهم است که عادت کنید که از خودتان مراقبت کنید.

یک نفر یک روز به من گفت که آدم‌ها مثل

لیوان‌های آب می‌مانند. اگر برای بر نگه داشتن لیوانمان کاری که لازم باشد را انجام ندهیم، آنوقت باید آن را از کسی دیگر بگیریم – که باعث خالی شدن نیمی از لیوان آنها می‌شود. خودتان لیوانتان را پر کنید تا بتوانید احساس کامل بودن در روابطتان داشته باشید.

۲. دیگران را از فایده تردید بهره‌مند کنید.

شک کردن به دیگران کاری وسوسه‌انگیز است – اینکه تصور کنید نامزدتان یا دعوت نکردن شما به همراه دوستانش قصد ناراحت کردن شما را داشته است یا دوستان با به رخ کشیدن پول خود قصد ایجاد حس کمبود در شما داشته است. آدم‌هایی که برایتان اهمیت قابلند، دوست دارند خوشحالتان کنند، حتی اگر بعضی اوقات شدیداً درگیر مشکلات خودشان شوند.

گاهی اوقات ممکن است بدون اینکه منظوری داشته باشند باعث زخمین شما شوند، همه ما انسانیم فرشته نیستیم. اما این حالت طبیعی و همیشگی نیست. این احتمال وجود دارد که وقت‌هایی ناراحت باشند و ندانند که باید یا آن چه بکنند. این احتمال هست که به خاطر رفتارشان بعداً از شما عذرخواهی رنگ پس دادن می‌تواند از بزرگ‌ترین مشکلاتی باشد که در حین شستشوی لباس‌ها یا آن مواجه می‌شود. اگر از این مشکل جلوگیری کنید، می‌توانید خودتان را از دردسرهایی پاک کردن گناه‌های رنگی نجات دهید. در این مطلب می‌امی‌گیرید چگونه مانع رنگ پس دادن لباس‌ها در هنگام شستشوو شده و در نتیجه از آسیب به لباس‌های دیگر جلوگیری کنید.

روش اول: قبل از شستشو
قبل از شستن لباس‌ها آن‌ها را بررسی کنید.
همیشه هنگام شستشوی لباسی برای بار اول انتظار رنگ پس دادن آن را داشته باشید. انتظار بدترین چیزی‌ها را داشتن مانع از این شود که تصادفاً همه‌ی لباس‌ها را در ماشین لباسشویی صوری کنید. وقتی فهمیدید آن لباس مشکلی ایجاد نمی‌کند می‌توانید آن را بدون نگرانی به شکل عادی بشویید. در هنگام بررسی لباس‌ها، خصوصاً به لباس‌های بسیار روشن دقت کنید. این لباس‌ها رنگ بیشتری داشته و احتمال پس دادن رنگ در آن‌ها بیشتر است. رنگ‌هایی مانند قرمز براق، سبز و آبی معمولاً ناپایدارتر بوده و در اولین دفعه‌ی شستشوی این‌گونه لباس‌ها باید توجه خاصی به آن‌ها داشت.

لباس‌ها را تفکیک کنید.

یکی از موارد احتیاطی این است که همیشه لباس‌های کثیف خود را تفکیک کنید. تا جایی که امکان دارد لباس‌های سفید، روشن و کمرنگ، روشن با رنگ‌های مشابه، تیره و حوله‌ها را همگی جدا کنید. اگر این کار را انجام دهید حداقل خاطر جمع هستید که رنگ دادن یک لباس سبب از بین رفتن رنگ لباس‌های دیگر نخواهد شد. اختصاص دادن سبدهای جداگانه برای لباس‌های کثیف بر لباس‌های رنگ آن‌ها، به شما در ساماندهی و مدیریت فرآیند شستشو کمک می‌کند.

اصطکاک را به حداقل برسانید.

وقتی پارچه‌ها با سایش زیادی مواجه شوند، این سایش سبب شکستگی‌های بسیار کوچکی در آن‌ها می‌شود که می‌توانند رنگ‌های داخل پارچه را آزاد کنند. این یکی از دلایلی است که شما با گذشت زمان شاهد از بین رفتن رنگ لباس‌ها هستید (خصوصاً پارچه‌های کتان). با شستن لباس‌های سنگین (مانند شلوارهای جین) با یکدیگر این سایش را کاهش دهید. در ضمن مطمئن شوید تمامی زیپ‌ها و دکمه‌های لباس را بسته‌اید. همچنین شاید مایل باشید لباس‌ها را پشت و رو

• پنجشنبه ۱۶ مهر ۱۳۹۴

• ۲۴ ذی‌الحجه ۱۴۳۶

در بچه

راه‌هایی برای داشتن یک رابطه عاشقانه آرام و بدون استرس



کنند. اگر می‌خواهید خوب باشید، سعی کنید همیشه در آدم‌هایی که دوستانشان دارید بهترین را ببینید. وقتی همیشه بهترین را ببینیم، همه را به بهترین بودن تشویق می‌کنیم.

۳. برای هر مشکل اول به خودتان نگاه کنید.

وقتی از خودتان احساس رضایت نکندید، پیدا کردن اشکالات رابطه هم ساده‌تر می‌شود. اگر شخصی دیگر را برای احساس خودتان مقصر کنید، مراحل هم به آنها بستگی خواهد داشت. اما این منطق اشتباه است. برای تازه‌کارها، به آنها احساس کنترل می‌دهد اما بعد معمولاً مشکلی را حل نمی‌کند چون درحقیقت با علت و ریشه مسئله برخورد نکرده‌اید.

دفعه بعدی که خواستید کسی را برای احساساتن متهم کنید – برای کاری که انجام داده‌اند یا باید انجام می‌داده‌اند – از خودتان بپرسید شاید مشکل جایی دیگر باشد. ممکن است متوجه شوید که زیر پوست قضیه مشکل دیگری وجود دارد. کاری که انجام داده‌اید یا باید بخاطر خودتان انجام می‌داده‌اید. اگر مسئولیت مشکل را بپذیرید آن وقت می‌توانید برای آن مراحل پیدا کنید.

۴. مراقب فرافکنی باشید.
در روانشناسی فرافکنی یعنی انکار خصوصیات و ویژگی‌های خودتان و بعد نسبت دادن آنها به دنیای بیرون و دیگران. بعنوان مثال، اگر دوست وفادار و قابل‌اعتمادی نباشید، تصور خواهید کرد که همه دوستانان قصد فریب شما را دارند. این یک مکانیزم دفاعی است که کمکتان می‌کند از ناراحتی ناشی از آگاه شدن از ضعف‌هایتان دوری کنید. هیچ راه سریعتری برای ایجاد شکاف در روابط وجود ندارد. این قابل‌توجهانه‌ی شما چیز جالبی نیست اما اگر اینکار را نکنید، آنوقت آن نواقص را در همه‌ی اطرافیانک می‌بینید و ناراحتی‌تان ادامه پیدا خواهد کرد. دفعه بعد که نقطه‌ای منفی در کسی دیدید، از خودتان بپرسید درمورد خودتان هم صدق می‌کند یا نه. ممکن است اینطور نباشد اما اگر اینطور بود، تشخیص آن می‌تواند به ایجاد آرامش در آن رابطه کمک کند.

۵. جنگ‌هایتان را انتخاب کنید.
همه ما کسانی را می‌شناسیم که همه چیز را به جنگ و دعوا تبدیل می‌کنند. اگر درمورد چیزی آنها را کنبد تا سایش در سمت روی پارچه را کاهش دهید. این کار خصوصاً برای شلوارهای جین مؤثر است. شما همچنین می‌توانید دور فشار پایدار در ماشین لباسشویی را که از دور عادی آن آرام‌تر است امتحان کنید. این کار به حفظ لباس‌های شما کمک می‌کند.

میزان پایداری رنگ را امتحان کنید.
شما همچنین می‌توانید قبل از شستشو پایداری رنگ (میزان ماندگاری آن) را امتحان کنید. لباس را به مدت نیم ساعت در ظرف‌شویی پرشده از آب و صابون قرار دهید. اگر رنگ آب تغییر کرد، لباس شما رنگ پس می‌دهد و در حین شستشوو نیاز به مراقبت ویژه دارد.

روش دوم: در هنگام شستشو نمک یا سرکه اضافه نکنید.

شاید در جایی این نکته را خوانده باشید که برای شستن لباس‌هایی که احتمال رنگ دادن دارند به آن‌ها نمک یا سرکه بزنید، اما این توصیه چندان خوب نیست. درست است که برخی از رنگ‌ها با سرکه پایدار می‌شوند، در واقع این توصیه نیز از همین جا نشأت می‌گیرد، اما این‌گونه رنگ‌ها اغلب رایج نیستند. به‌علاوه، سرکه می‌تواند به رنگ‌های دیگر واقعاً آسیب برساند. بنابراین در کل این مواد را به لباس‌های خود اضافه نکنید. چون نه‌تنها کمکی نمی‌کنند بلکه ممکن است به لباس شما آسیب نیز بزنند.
بالین‌خال، سرکه برای از بین بردن بوهای شدید عالی است. از سرکه برای شستشوی لباس‌های زیر، جوراب، لباس‌های باشگاه و حوله‌های خود استفاده کنید.

لباس‌های خود را با آب سرد بشویید.
در گذشته، وقتی پودرهای لباسشویی خیلی مؤثر نبودند، شستن لباس‌ها با آب داغ فکر خوبی بود. این کار برای آن‌که لباس‌ها به اندازه‌ی کافی تمیز شوند لازم بود. با این‌حال، این روزها پودرها بسیار مؤثر هستند، و شستن لباس‌ها با آب داغ تنها برای شستن ملافه، حوله و پارچه‌ها و لباس‌های سفید ضرورت دارد. برای شستشوی هر چیز دیگری می‌توان از آب سرد استفاده کرد.

البته اگر در منطقه‌ی خیلی سردی زندگی می‌کنید شاید لازم باشد آب را تنظیم کنید. در زمستان نیز آب ممکن است خیلی سرد شود، بنابراین اگر

• سال بیستم Oct 8, 2015

• شماره ۵۵۸۹

کنیم این کارها را نمی‌کنیم.

قدرت به ما یک حس کنترل ظاهری می‌دهد در حالی که وجود حقیقی و آسیب‌پذیر داشتن به ما یک حس از واقعی و درست بودن می‌دهد. این عشق است: خود واقعی‌تان باشید و به فردی دیگر هم اجازه دهید همانطور باشد بدون اینکه بگذارید ترس و قضاوت آن را نابود کند. همانطور که جیمی هندریکس می‌گوید، «وقتی قدرت عشق بر عشق قدرت پیروز شود، جهان صلح را خواهد شناخت».

۸. قبل از رفتار احساسی فکر کنید.

این برای خود من از همه سخت‌تر است. به محض اینکه از چیزی ناراحت، خسته یا عصبانی می‌شوم، می‌خواهم کاری کنم که همیشه هم ایده بدی بوده است. این را فهمیده‌ام که واکنش احساسی اولیه‌ام درمورد یک اتفاق هیچوقت احساس واقعی‌ام نسبت به آن نیست. ممکن است در ابتدا احساس ترس یا عصبانیت کنم اما وقتی آرام شدم و کمی درمورد آن فکر کردم، می‌فهمم که واکنشم بسیار افراطی بوده است. وقتی حسی قوی در خودتان احساس کردید، سعی کنید مدتی بنشینید. از آن حس استفاده نکرده یا از آن فرار نکنید، فقط حسش کنید. وقتی یاد می‌گیرید قبل از رفتار کردن روی احساساتان، آنها را ببینید، به دو روش جلو اتفاقات منفی را می‌گیرید: قبل از اعمال احساساتان روی یک نفر دیگر. آنها را پردازش می‌کنید، تحلیل می‌کنید و با آن برخورد می‌کنید. همچنین طوری ارتباط برقرار می‌کنید که احساساتان را تشویق می‌کند به جای سرکوب شدن، بیان شوند.

۹. مرزهایتان را حفظ کنید.

وقتی آدم‌ها به ما نزدیک می‌شوند، مرزها کمی مختل می‌شوند. در رابطه‌ای که هیچ مرزی ندارد، شما به فرد مقابل اجازه خواهید داد باعث شود کارهایی را انجام دهید که دوست ندارید. آنوقت به جای اینکه از روی احترام به نیازهایتان رفتار کنید، از روی احساس گناه و عذاب‌وجدان آن کار را خواهید کرد. آنوقت به کسی اجازه خواهید داد که بدون اینکه به او درمورد احساساتن بگوید، شما را بیازارد. بهترین راه برای اینکه مطمئن شوید آدم‌ها همانطور که دوست دارید با شما رفتار می‌کنند این است که به آنها آموزش دهید. ایسن یعنی باید به اندازه کافی خودتان را دوست داشته و به خودتان احترام بگذارید تا بفهمید به چه چیزهایی نیاز دارید و آنها را به زبان بیاورید. تنها راه داشتن روابط عاشقانه و آرام این است که رابطه‌ای هیچ کجا نمی‌رساند. در آخر بحثی شدید بیتنان ایجاد می‌شود که هر دو شما سعی می‌کنید ثابت کنید که حق با شماست و طرف‌مقابل اشتباه می‌کند. به ندرت می‌شود که هر دو شما سعی می‌کنید ثابت کنید که حق با شماست و طرف‌مقابل اشتباه می‌کند. به ندرت می‌توانم به جای اینکه درگیر احساس ناامنی خودم شوم، با احساساتشان همدردی کنم؟

۶. با مهربانسی و در عین حال رک با دیگران برخورد کنید.
وقتی به کسی حمله می‌کنید، غریزه طبیعی او این خواهد بود که حالت دفاعی بگیرد که این شما را به هیچ کجا نمی‌رساند. در آخر بحثی شدید بیتنان ایجاد می‌شود که هر دو شما سعی می‌کنید ثابت کنید که حق با شماست و طرف‌مقابل اشتباه می‌کند. به ندرت می‌شود که هر دو شما سعی می‌کنید ثابت کنید که حق با شماست و طرف‌مقابل اشتباه می‌کند. به ندرت می‌توانم به جای اینکه درگیر احساس ناامنی خودم شوم، با احساساتشان همدردی کنم؟

۶. با مهربانسی و در عین حال رک با دیگران برخورد کنید.
وقتی به کسی حمله می‌کنید، غریزه طبیعی او این خواهد بود که حالت دفاعی بگیرد که این شما را به هیچ کجا نمی‌رساند. در آخر بحثی شدید بیتنان ایجاد می‌شود که هر دو شما سعی می‌کنید ثابت کنید که حق با شماست و طرف‌مقابل اشتباه می‌کند. به ندرت می‌شود که هر دو شما سعی می‌کنید ثابت کنید که حق با شماست و طرف‌مقابل اشتباه می‌کند. به ندرت می‌توانم به جای اینکه درگیر احساس ناامنی خودم شوم، با احساساتشان همدردی کنم؟

۱۰. از همراهی و همشینی‌شان بیشتر از تاییدشان لذت ببرید.
وقتی ناامیدانه به دنبال تایید یک نفر هستید، رابطه‌تان فقط به کاری که او برایتان انجام خواهد داد منحصر خواهد شد. اینک چندان وقت یکبار نفس‌تان را تقویت می‌کنند، وقتی شما تلاش‌تان روحيه‌تان را عوض می‌کند، یا چطور احساسات منفی‌تان را از بین می‌برد. برای فرد مقابل این واقعا خسته‌کننده خواهد شد و رابطه‌تان را ناتوانز خواهد کرد.

اگر متوجه شده‌اید که به دنبال خوششوند کردن کسی یا گرفتن تایید او هستید، باید بدانید که مشغول ساختن آن نیاز در خودتان هستید (مگراینکه در رابطه‌ای آزاددهنده باشید که توصیه من این است سرریعا کمک بگیرید). به جای اینکه روی این تمرکز کنید که از طرف‌مقابل چه می‌توانید بگیرید، روی لذت بردن از با هم بودنتان تمرکز کنید. گاهی‌اوقات بهترین کاری که می‌توانید برای خودتان و فردی دیگر انجام دهید این است که فراموش کنید و به خودتان اجازه دهید لیخنند بزیند.

دارد؟ شما با این حس آشنا هستید: شبیه وقتی که در لباس‌های در حال شستشوو شوینده زیادی ریخته‌اید و یا وقتی مایو یا لباس‌های شما پس از شنا در اقیانوس خشک شده‌اند. این حالت روی لباس‌های مغازه دلالت بر این امر دارد که ممکن است مقداری رنگ روی پارچه مانده باشد که به‌درستی پاک نشده است.

با این‌حال شما هنوز هم می‌توانید این‌گونه لباس‌ها را بخوید. فقط فراموش نکنید تا دو یا سه بار اولی که نیاز به شستشوو دارند آن‌ها را با دست بشویید. **بر حسب هشداردهنده را بخوانید.**
وقتی به دنبال خرید لباس‌های جدید هستید به نوشته‌های روی برچسب لباس‌ها نگاه کنید. جملاتی مانند “آن را برعکس داخل ماشین لباسشویی بیاورید”، “با آب سرد بشویید” (وقتی لباس رنگ تیره ندارد)، “مکن حتی رنگ آن برو” همگی نشانه‌هایی هستند که احتی تولیدکننده نیز می‌داند که رنگ آن لباس ناپایدار است.

دین جملاتی مانند این نباید مانع شما برای خرید آن لباس شود، تنها باید شما را آگاه کند تا برای حفظ آن لباس و رنگ ندادن آن احتیاط لازم را به عمل آورید.

در مورد لباس‌های خیلی گران‌قیمت احتیاط کنید.
موضوع خنده‌ار این است که احتمال رنگ پس دادن در لباس‌های خیلی گران بسیار بیشتر از لباس‌های ارزان است. یک مثال خوب بریشم در برابر پلی‌استر می‌باشد. بریشم دارای ظاهری زیبا و جنسی لطیف است، اما در مقایسه با پلی‌استر رنگ را خیلی کم نگه می‌دارد. دلیل آن این است که تولیدکنندگان لباس اغلب باید بین دوام و جذابیت لباس تعادل برقرار کنند، و قطعا وقتی مسئله تولید لباس‌های گران‌تر مطرح باشد دوام لباس کم می‌شود.

نکته

• پارچه‌های بادوام مانند کتان، نسبت به انواع ظریف‌تر در مقابل نگهداری رنگ مقاوم‌ترند.
• در لباس‌های تیره از رنگ‌های تیره استفاده شده است و پاک کردن رنگ‌های تیره زمانی که به لباس‌های دیگر منتقل می‌شود بسیار دشوار است. **هشدار**
هرگز لباس‌های سفید را با هیچ نوع لباسی که رنگی است نشویید. اهمیتی ندارد لباس رنگی چقدر روشن است، اگر با لباس‌های سفید شسته شود، همیشه هم این احتمال وجود دارد که رنگ‌های پارچه به لباس سفید منتقل شوند.



برقراری تعادل در زندگی خانوادگی به نوعی هنر قلمداد می‌شود به خصوص ارتباط با فرزندان که نیازمند دانش روانشناختی است، بیا باید در این مورد بیشتر بدانیم.

در اینجا به مهارت‌هایی که به اعتقادمان می‌تواند روابط شما را با فرزندانمتان متحول کند، اشاره می‌کنیم:

۱. نقاط قوت فرزند خود را بازشناسید.

از آنها بهره ببرید تا احساس ارزشمند بودن بر او شکل گیرد که در نهایت به او کمک می‌کند تا اعتماد به نفسش تقویت شود و موانع زندگی را پشت سر بگذارد. چنانچه شایستگی‌های کودک مد نظر گرفته شود و آسیب نبیند، بیش از پیش مشتاق شنیدن و درک توصیه‌های شما خواهند بود.

۲. تأثیر تنبیه هرگز به پای تشویق و پاداش نمی‌رسد.

به جای آنکه بر نقاط ضعف فرزندان تمرکز شوید، زمینه‌ی بروز و پرورش استعدادهای بالقوه‌ی او را فراهم آورید. هنگامی که فرزندان را تشویق می‌کنید، او را در جهت کشف استعدادهایی که می‌تواند کمبودهایش را جبران سازد، سوق داده‌اید.

۳. از واکنش‌های احساسی منفی به شدت اجتناب کنید.

واکنش‌های احساسی منفی همانند خشم، سرزنش و تمسخر، چنانچه فرزندان مشکلی در کنترل خود دارد، منفی‌نگری‌های شما بر وخامت اوضاع می‌افزاید. برای تذکر از پیشنهادات کوچک و لحن ملایم استفاده کنید.

۴. فرزندانتان را با یکدیگر مقایسه نکنید.

چنانچه کودکی تصور کند خواهر یا برادرش بر او ارجحیت دارند، چنان حس رقابتی در او پدید می‌آید که تا آخر عمر گریبانگیرش خواهد بود و مشکلات عدیده‌ای را در خانواده پدید خواهد آورد. این احساس را در فرزندانتان پدید آورید که عشق یکسانی به همه‌ی آنها دارید.

۵. در صورت لزوم طلب یاری نمائید.

زندگی با فرزند پیچ و خم های فراوانی دارد. درک جنبه‌های منفی شیوه‌های پرورش فرزند و طلب توصیه‌های حرفه‌ای در صورت لزوم موید و متضمن سلامت روانی شماست و کمک می‌کند تا از تجربه‌ی بزرگ‌کردن فرزندان لذت ببرید.

۶. فرزندان نیازمند توجهات مثبت هستند.

چنانچه فرد از خانواده توجهات مثبت دریافت نکند، درصد دریافت توجهات منفی بر خواهد آمد. زیرا به هر جهت، توجه توجه است، حتی توجه منفی و البته هر توجهی بهتر از نادیده انگاشته شدن است. به یاد داشته باشید که با فرزند خود ارتباط برقرار کنید. عشق و توجه فوق‌العاده‌ترین مرهم هستند.

۷. بر استفاده‌ی فرزندان از اینترنت نظارت داشته باشید.

دسترسی کودکان به محیط‌های مجازی گاه می‌تواند خطرآفرین باشد. برنامه‌هایی که اجازه‌ی مشاهده‌ی سایت‌های بایزید شده یا نظارت بر چت‌های صورت پذیرفته را به والدین می‌دهد، بر روی کامپیوتر او نصب کنید.

۸. بپذیرید که زمانه عوض شده است.

استراحت‌ها و تنبلی‌های صبح روزهای تعطیل شما جای خود را به بازی فوتبال و تک‌نوازی‌های هنرمندانه داده‌اند. با این وجود به خاطر داشته باشید که باید زمانی را نیز با یکدیگر سپری کنید، قراره‌ای شبانه یا آخر هفته با خانواده برای حفظ روابط از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند.

۹. یک مثال و نمونه‌ی خوب باشید.

تصور کنید که فرزندان شما یک دستگاه کپی کوچک هستند که هر آنچه شما انجام می‌دهید عیناً تقلید خواهند کرد. چنانچه رفتار نامناسبی از خود نشان دهید، به آنها اجازه می‌دهید که همانند شما رفتار کنند. رفتارهای خودتان را بازبینی و مرور کنید اما نه در مقابل فرزندانتان.

۱۰. هرگز، فرزند خود را رها نکنید!

تمام مشکلات فرزند شما با خوش خلقی، حسن نیت و پشتکار قابل حل است. حتی سرکش‌ترین نوجوانان نیز با حمایت‌های والدین می‌توانند به فوق‌العاده ترین و موفق‌ترین افراد بدل شوند.

رسمز و رزاهای آینده‌ی فرزندان و چگونگی تأثیر شما بر آنها تمام ماهیت زندگی خانوادگی را تشکیل می‌دهد. تمام توان خود را به کار بگیرید، آرامش خود را حفظ کنید و از میدان بازی خارج نشوید. نتیجه و لذتی که به دست خواهید آمد، متحیرتان می‌کند و پادش شمامست.

درون انسان چه می‌گذرد؟

دکتر فاطمه منفرد پویا روانشناس گفت: درون انسان بسیار گسترده است و شخصیت هر فردی بر دیگری متفاوت برای همین هر فردی با شناخت شخصیت دیگری می‌تواند ارتباط مناسب تری را ایفا کند.

وی افزود: برخی از انسان‌ها رفتارهای نسبتاً ثابت و پایداری دارند که می‌توان پیش بینی کرد این فرد در یک شرایط چه واکنشی نشان می‌دهد اما همان طور که آگاه هستید رفتارها گاهی برونگرا، درونگرا و… طبقه بندی می‌شود اما در اختلاف شخصیت رفتارهایی فرد دارد که در هر کدام از حالت محورهایی که قرار بگیرد مشخص می‌شود.

این روان شناس در مورد تقسیم‌بندی شخصیت‌ها بیان کرد: شخصیت‌هایی شامل پارانویید (بدبینی)، آنی سوشیال(ضداجماعی)، شخصیت مرزی و در نهایت افرادی که رفتار نسبتاً ثابتی دارند. وی در رابطه با افراد بد بین ادامه داد: این افراد به علت اعتماد به نفس کم همواره منظر فریب و نیرنگ هستند و در وفاداری و راست‌گویی دیگران شک می‌کنند این افراد به موارد بی اهمیت هم توجه می‌کنند و یک نوع حالت بد بینی، حسادت و خود بزرگ بینی دارند با این افراد با استدلال نمی‌توانید بحث کنید چون استدلال را نمی‌پذیرند بنابراین باید از مجادله بپرهیزید، رفتار حساسیت برانگیز نداشته باشید و رضایت خاطر فرد را فراهم کنید.

دکتر منفرد پویا در مورد شخصیت‌های ضد اجتماعی گفت: این افراد به علت نداشتن احساس مسئولیت پیی در بی، دروغ‌گویی مکرر، ناتوانایی در برقراری روابط محبت‌آمیز، ناتوانایی بر عبرت گرفتن و… شخصیت ضد اجتماعی دارند در واقع رفتارهای دیگران تأثیری بر روی فرد ندارد و همیشه نقشه‌هایی شوم و حداقل استفاده را می‌خواهند از فرد مورد نظر داشته باشند.

افراد حساس و غیر حساس

براساس یافته‌های اخیر محققان در دانشگاه استونی بروک در نیویورک افراد بزرگسال که به شدت حساس هستند تمایل دارند در تصمیم‌گیری‌ها بیشتر تامل کنند و زمان بیشتری برای فکر کردن اختصاص می‌دهند و با مکالمه‌های کوتاه خسته می‌شوند. با این پژوهش محققان از دو گروه حساس و غیر حساس خواستند که اختلاف فردی در یک سری تصاویر را تشخیص دهند.

محققان با استفاده از اسکن MRI و اسکن مغز افراد حساس و غیر حساس دریافتند که افراد حساس مدت بیشتری به تصاویری که دارای اختلاف دقیق تر و ریزتر هستند نگاه می‌کنند و فعالیت‌های مغزی ناحیه‌های خاصی برای افراد حساس هنگام ارتباط دادن اطلاعات تصویری به هم به مراتب بیشتر بود.
گفتنی است: ناحیه‌های فعال شده در مغز این افراد به طور معمول برای تجزیه و تحلیل اطلاعات نسبت به پردازش اطلاعات تصویری عمیق‌ترند.