روش‌هایی برای افزایش اثرگذاری بر اطرافیان

زمانی که شـــما بتوانید تاثیر مثبت و متداومی روی اطرافیان تان بگذارید، دنیا به آینه شما تبدیل می شـــود. خبر خوب این اســـت که این استعداد تاثیرگذار، که آن را به نام «کاریزما» می شناسند، قابل یادگیری است.

با تاثیرگذارترین کار آغاز کنید

من روشی عالی برای ایجاد ارتباط با مردم دارم کـــه به خوبی و در هر جایی که امتحانش کرده‌ام، جواب داده اســـت. من دوســـت دارم که از مردم ســـوال کنم که دوست دارند چه کاری انجام دهند و چه چیزی آن ها را به وجد می آورد و زمانی که پاسخ مرا می دهند، سپس از آن ها سوال می کنم: «یک موضوع کلیدی که در این زمینه روی شـــما تاثیر گذاشـــته یا یک موضوع کلیدی که در مورد این احساس علاقه می پسندید، چیست؟ و...»

و من این کار را فقط برای خوشحال کردن آنها انجام نمی دهم. من دوســـت دارم ببینم که مردم در مورد علایق شـــان صحبت می کنند. همچنین دوســـت دارم مســـائل خوب و جالبـــی از دیگران بیاموزم. شـــما باید به یاد داشته باشید که هرکسی داستانی دارد. تصور کنید که وارد اتاقی می شوید که در آن مهمانی، همایش یا کنفرانسی برپاست. مـــی خواهم که تصـــور کنید: یک ســـری اعداد دیجیتالی بالای ســـر هر کســـی که در اتاق است وجود دارد. این اعداد به معنای ســـال هایی است که آن فرد به کسب دانش، اصول زندگی و تجربه ســـپری کرده اســـت. اتاقی که صد نفر در سنین ۳۰ تا ۴۰ ســـال در آن حضـــور دارند به طور کلی به معنای ۳۰۰۰ تا ۴۰۰۰ ســـال اطلاعات و بینش است.

این مساله از تصور من خارج است!

پس چرا نباید این ایده را داشـــته باشید که این اطلاعاتـــی را که می توانید از هر فـــرد بیاموزید، فشرده نکنید و به اشتراک نگذارید؟ من بسیاری از تجربه ها و موقعیت های عالی را که داشتم از هم کلامی با افرادی به دست آوردم که چنین نگرش هایی داشـــتند. خب تصور کنید که تا آخر شـــب بتوانید با تمام افراد داخل اتاق ملاقات کنید. چقدر داســـتان ها، درس ها و موقعیت هایی که از این همکلامی حاصل می شـــود، خارق العاده خواهند بود؟

ایـــن تنها مثالی برای تغییر دیـــدگاه در هنگام ملاقات با افراد جدید بود. مشـــکل این جاســـت که بیشـــتر مردم فکر می کننـــد اعتماد به نفس کافی برای ایجـــاد ارتباط با بقیـــه را ندارند؛ زیرا مهارت‌هـــای برقـــراری رابطه و ایجـــاد تاثیری طولانی مدت را نیاموخته اند. خب چه می شد اگر می توانســـتید خودتان را به نحوی بالا بکشید که هر زمان وارد هر جایی شدید، مثمر ثمر باشید؟ چه می شـــد اگر می توانستید سطح کاریزمای خود را همیشه بالا نگه دارید؟

ایـــن کار امکان پذیر اســـت. این هفت مهارت کلیدی برای افزایش سطح اثرگذاری بر اطرافیان را بیاموزید تا بتوانید تاثیری مثبت و طولانی مدت روی دیگران بگذارید.

۱ – هوشیار باشید

خب اولین موضوع. زمانی که با کسی صحبت می کنید باید هوشـــیار باشید. زمانی که می گویم هوشـــیار یعنی باید حضور کامل داشـــته باشید. اگر دارید با شـــخصی به صورت دو نفره صحبت می‌کنیـــد، باید این حس را به او القا کنید که انگار او تنها شخصی ست که در اتاق حضور دارد.

اگر به صـــورت گروهی صحب می کنید، حس اهمیت را به گوینده القا کنید. اگر شما فرد گوینده هســـتید، در زمان صحبت کردن حواستان به تمام افراد گروه باشد. به همه نگاه کنید. من همیشه با این موضوع مشکل داشـــتم تا زمانی که همسرم این تکنیک را به من آموخت و اکنون من ســـعی می کنم که در حین مکالمـــه با تمام افراد ارتباط چشمی داشته باشم.

این موضوع واقعا تاثیر شما در گروه ها را تغییر می دهد. شـــما متوجه تغییـــر بزرگی در مکالمات خواهید شـــد و تاثیـــری طولانی مدت بـــر افراد بیشـــتری (نه فقط یک یا دو نفر) می گذارید. پس هوشیار باشید.

۲ – باهوش و تند و تیز باشید

اگر شما فردی کاریزماتیک باشید، معمولا دچار اســـترس کمتری می شوید و استرس زدا و جذاب هستید. منظور من از جذاب، زیبایی چهره نیست، بلکه به این معناست که شما به خودتان می رسید، لبخند می زنید و می دانید که چگونه بدون افراط خوب به نظر برسید. این کاریزماست! و خبر عالی این است که شـــما می توانید بیاموزید که چگونه کاریزما داشته باشید. کاریزما ژنتیکی نیست، بلکه از رفتارهای آموخته شده ایجاد می شود. بسیاری از مدیران به دلیل محکم ایســـتادن، داشتن اعتقاد راسخ به خودشان، علاقه شان به یادگیری و رشد و الهام بخشـــی و تاثیرگـــذاری بر دیگران افرادی کاریزماتیک در نظر گرفته می شوند.

۳ – به خاطر داشته باشید و تکرار کنید

زمانی که شما بتوانید نام دیگران را تکرار یا در هنگام صحبت کردن از آن استفاده کنید، از روشی برای تعریـــف از آن ها بدون کلمات چاپلوســـانه اســـتفاده کرده اید. آن ها واقعـــا این موضوع که شـــما نامشـــان را به خاطر ســـپرده اید، تحسین می‌کنند؛ چون این کار به آن ها احســـاس خاص بودن می‌دهـــد. کاری که مـــن در زمان ملاقات مردم انجام می دهم این اســـت که درســـت قبل از معرفـــی خودم به آن هـــا از فرمانی یک خطی اســـتفاده می‌کنم. و این راز دیگری ست... همیشه خودتان را اول معرفی کنید و منتظر معرفی کردن دیگران نمانید. زمانی که این کار را انجام دادید و سپس نام آن ها را پرســـیدید، با ضمیر ناخودآگاه تـــان صحبت کنید و این فرمـــان یک خطی را به خودتان بدهید: «نام او را به خاطر بسپار.» این کار را قبل از معرفی انجام دهید. این کار شما را وادار می کند که روی پاسخ او تمرکز کنید.

همچنین این موضـــوع ضمیر ناخودآگاه تان را فعال می کند تا توجه بیشـــتری داشته باشید و در طول مکالمه بهتر بتوانید نام شـــخص را به خاطر آوریـــد. زمانی که طرف مقابل خود را معرفی کرد، یک بار دیگر نام او را تکرار و سپس در ذهن خود چندبـــار تکرارش کنید. نـــام او را در طول مکالمه تکرار کنید. این روشی عالی برای به خاطر سپردن نام افراد است.

٤ – روی زبان دیگرتان تســـلط پیدا کنید

نکته بعـــدی کاریزما توجه به زبـــان بدن تان است. زبان بدن سطح اعتماد به نفس را به شدت افزایش مـــی دهد. زبان بدن زبانی ســـت که هر ملیتـــی متوجه آن می شـــود. زمانی که با دیگران صحبت می کنید، مردم به طور ناخودآگاه حرکات بدن و حالات چهره تان را می خوانند؛ بنابراین اگر حالتی مطمئن داشته و واقعا شاد و مثبت باشید، از نظر دیگران فردی کاریزماتیک خواهید بود.

چیزی که مـــن در طول دوره آموزشـــی ام با تونی رابینز آموختم این اســـت کـــه اگر محکم و به حالت سوپرمن یا یک ســـوپرقهرمان بایستید، چانه‌تـــان را رو به بالا بگیرید، پاهای تان به اندازه عرض شانه باز باشند، دستان تان را به کمر بزنید و چند دقیقه به آسمان ها نگاه کنید، از لحاظ عملی ثابت شـــده اســـت که حالت تان را تغییر و سطح اعتماد به نفس‌تان را افزایش می دهد.

و اعتماد بـــه نفس بخش مهمـــی در کاریزما محســـوب می شـــود. مردم شـــما را بـــه خاطر اعتماد به نفس تان ستایش می کنند. چون معمولا بیشتر مردم با داشتن اعتماد به نفس مشکل دارند. پس این موضوع را به خاطر داشته باشید. بدن تان از ذهن شـــما تبعیت می کند. بدن شما ناخودآگاه عمـــل می کند. بـــه همین دلیل اســـت که مردم چیزهایی مانند دمای هوا یا احساسات را تصور می کنند و واقعا نیز آن را حس می کنند.

حتی اگر در واقعیت ایـــن اتفاق نیفتد. بنابراین اکنون دانستن این که چه احساسی دارید، می‌تواند بـــر حالت چهره و زبـــان بدن تان تاثیـــر بگذارد. پس بهتر نیســـت که تصور کنیـــد اعتماد به نفس فوق‌العاده ای دارید؟ انگار که یک ســـوپرقهرمان هســـتید! بر این موضوع تسلط پیدا کنید تا بتوانید بـــه دلخواه آن را فعال کنید. ایـــن را می توانید با تمرین به دست آورید.

۵ – چشمان تان همه چیز را می گوید

اگر بتوانید ارتباط چشـــمی خوبی برقرار سازید، مردم در شما حس اعتماد به نفس را خواهند دید. اما افراط نکنید و به کســـی زل نزنید. اگر در ابتدا برقراری ارتباط چشمی برای تان سخت است، به بین دو چشـــمان فرد، یعنی بالاترین نقطه بینی او نـــگاه کنید. با این کار این گونه به نظر می‌رســـد که به چشـــمان او نگاه می کنید. حقه خوبی ست. امتحانش کنید. دیگر احســـاس اضطراب نخواهید کرد.

٦ – شکایت بس است!

نکتـــه کلیدی دیگر این اســـت که از مکالمات منفی دوری کنید. هر روز ســـعی کنید که شکایت نکنید. مکالمـــه را مثبت نگه داریـــد. حتی اگر با شـــخص منفی بافی صحبت می کنید نیز ســـعی کنید تاثیر مثبتی روی او بگذارید. زمانی که آن‌ها به شما فکر کنند، از شما و حرف های تان به عنوان یک تجربه مثبت یـــاد خواهندکرد. مکالمات را به جهتـــی مثبت هدایت کنید. بدیـــن گونه اطرافیان متوجه می شوند که شما حالت استاندارد را تعیین مـــی کنید و فقط و فقط انتظـــار مکامله ای مثبت دارید، نه چیز دیگری.

۷ – حرف های خوب پیش می روند

واقعا از مـــردم تعریف کنید. ایـــن کار نیازمند تمرین اســـت. بیشـــتر مـــردم به جزییـــات توجه نمی‌کنند و به همیـــن دلیل فرصت تعریف کردن از دیگران را از دســـت می دهنـــد. به همین دلیل اســـت که وقتی از کســـی تعریف می کنید، واقعا به چشـــم می آید. فراموش نکنیـــد که در هنگام صحبـــت کردن با اســـتفاده از زبان بدن و حالات چهـــره توصیفی در عمل کنیـــد. بدین گونه وقتی چیزی را تعریف می کنید، تصویر بهتری به نمایش مـــی گذارید. به این صـــورت از مردم می خواهید در روزی که مکالمات طولانی و خســـته کننده با دیگران داشته‌اند، شما، ماجراها و صحبت های‌تان را به خوبی به یاد آورند.

نتیجه

خب الان شما موضوعات مهمی خوانده اید که می توانید برای افزایـــش کاریزما روی آن ها کار کنید.

اگر بتوانید ایـــن کارها را تمریـــن کنید، تاثیر زیادی روی دیگـــران خواهید داشـــت و خواهید توانست در راهی رقابت مندانه قدم بگذارید.

قدرت زیادی در کاریزما نهفته است.

به یاد داشـــته باشـــید: کاریزما انتقـــال دهنده اشتیاق است. این به معنای داشتن اشتیاق، انرژی و روحیه و به اشـــتراک گذاری آن با دیگران برای داشتن احساساتی یکسان است.

آیا ازدواج آرزوها را به باد می دهد؟

هر وقت از کســـی بپرسید که چرا می خواهد ازدواج کنـــد، لیســـتی از نیازها، خواســـته ها و تمایلاتش را برای شـــما ردیف مـــی کند. می خواهم کســـی را داشـــته باشـــم که در کنارش احســـاس آرامش کنم. می خواهم یک نفر باشد که تا آخر عمر در کنار من بماند...

حال تصور کنید که دو نفـــر با کوله باری از نیازها، تمایلات و آرزوهای عموما خودمحورانه، تصمیم مـــی گیرند که با هـــم ازدواج کنند. از زمانی کـــه دوران پر زرق و بـــرق اولیه ازدواج بگذرد و زندگـــی وارد روال اصلی و واقعی خود شـــود، مشکلات یکی یکی خودشـــان را نشان می‌دهند.

در واقع از اینجای زندگی اســـت که شـــما با کسی مواجه می شـــوید که برای رساندن شما به آرامش با شما ازدواج نکرده بلکه او نیز مانند شما برای پر کردن بسیاری از خلأهای شخصی خود با شما ازدواج کرده است.

شـــاید یکـــی از مهمترین تکالیفـــی که در ســـال‌های اول ازدواج در مقابل زن و شوهرها وجود دارد، همین باشد که توقعات خود از همسر را به شکل واقع بینانه ای مدیریت کنند.

توقعات خود را دسته بندی کنید

آرزوهـــا و رویاهای تان را فراموش کنید. این که زنی داشـــته باشید که همیشـــه به فکرتان باشـــد، برای هر وعده غذای مورد علاقه تان را بپزد، روی حرف تان حرفی نزند، هر طور شـــما می خواهید لباس بپوشـــد یا با هر کس که شما دوست ندارید معاشرت نکند و ... در دنیای واقعی امروز منطقی به نظر نمی رسد.

از طـــرف دیگر مـــردی که همیشـــه آرام، رمانتیک و مهربان باشـــد، نیازهای شما را قبل از آن کـــه به زبان بیاورید تامین کند، برای همه خریدهای شـــما به قدر کافی پول داشته باشد و همیشـــه در کارهای خانه به شما کمک کند هم در دنیای واقعی وجود ندارد.

گره کدام یک از مشکلات به دست همسرتان بازمی شود

حالا شـــما یک لیست واقع بینانه از انتظارات و خواســـته هایتان در اختیار دارید اما این لیست باز هم نیاز به بازبینی دارد. با توجه به شـــناختی که از همســـرتان پیدا کرده اید، بررسی کنید که کدام یک از نیازهای شـــما فقط باید به واسطه همســـرتان تامین شـــود و همســـرتان توانایی برآورده کردن آنها را دارد.

به او فرصت دهید

شـــناخت دقیق یک نفر به عنوان شـــریک زندگی کار سختی اســـت که به گذر زمان نیاز دارد. حتی زمانی که همسرتان شما را به درستی شناخته باشد به زمان بیشتر و کسب مهارت‌های جدید برای برطـــرف کردنِ توقعات شـــما نیاز خواهد داشت. بنابراین یکی از راه های مدیریت توقعات این اســـت که سر از لاک انتظارات خود بیـــرون آورده و تلاش کنید نیـــاز، انتظارات و توقعات همسرتان را بهتر شناسایی کنید.

با این کار به هم نزدیکتر خواهید شـــد و هم درک بهتری از همســـر خود پیدا کرده و از این که او را راضی کرده اید، شـــاد می شوید و هم با قدمی کـــه در راه بهبود رابطه برداشـــته اید، همسرتان را برای تامین انتظارات تان مشتاق‌تر کرده اید.

شناخت کافی نیست

شـــناخت همسر اگرچه سخت است اما برای رســـیدن به یـــک رابطه رضایـــت بخش کافی نیســـت. تلاش کنید تا مهارت های لازم برای تامیـــن انتظارات به حق همســـرتان را در خود ایجاد کنید. مثلا زمانی که همسرتان توقع دارد در مقابل دیگران بر ســـر او فریاد نکشـــید، باید تلاش کنید تا با کسب مهارت کنترل خشم این نیاز به جا و منطقی او را تامین کنید.

روی خودتان حساب کنید

اصولا در روابط انســـانی دست مان به کسی جز خودمان نمی رســـد. باید به این موضوع باور داشته باشید که هیچ کس جز خودتان نمی تواند به درســـتی دریابد که شما چه نیازهایی دارید و چگونه می توان این نیازها را ارضا کرد. بنابراین به جای این که یک گوشـــه بنشـــینید و منتظر باشـــید دیگران به خصوص همســـرتان کاری بکند تا شاد شوید، روی توانمندی های خودتان حساب کنید و خواسته هایتان را برای همسرتان بازگو کنید.

او تازه شـــریک زندگی شـــما شـــده است و شـــناخت کافی از شـــما ندارد. نکته آخر اینکه ازدواج یک رویا نیست بلکه واقعیت است پس به آن منطقی نگاه کنید و انتظارات دست نایافتنی نداشته باشید.

عوارض زایمان به روش سزارین که باید بدانید

عمل سزارین، یک عمل جراحی رایج در حیطه زنان و زایمان می باشد، که از طریق شکاف دادن در چند لایه از شکم، انجام می شود. برای دلایل این جراحی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

مواقعی که سزارین ضروری می باشد:

چند قلویی
سابقه سزارین قبلی
چاق بودن بیش از حد جنین
شکاف قبلی جراحی بر رحم
وضعیت های غیر طبیعی قرارگیری جنین در رحم
بـــد حال بـــودن جنین در رحم که به اقدامات درمانی دیگر پاســـخ نداده و امـــکان زایمان طبیعی بلافاصله وجود ندارد و ...

پس در کل ســـزارین روشی می باشد که بهتر اســـت در صورت وجود یک مانع بر سر راه زایمان طبیعی انجام گیرد.

عوارض زایمان به روش سزارین:

–عوارض مربوط به روش های بی هوشی مثل:
بالا رفتن فشارخون
مشکلات تنفسی
سردرد احتمالی پس از این روش ها
واکنش به دارو های بی هوشی
کمردرد احتمالی پس از روش های نخاعی
احتمال عفونت بعد از عمل
– ایجاد چسبندگی های رحمی
–خون ریزی بیش تر نسبت به زایمان طبیعی(۲برابر)
–مدت اقامت بیشتر در بیمارستان
–ایجاد مشکلات انعقادی پس از زایمان سزارین بسیار بیشتر از زایمان طبیعی می باشد.
–به دلیل دســـتکاری رحمی احتمال دارد فرد در بارداری های بعدی عوارض زیادی را تجربه کند، به عنوان مثال یکی از علل جفت های غیر طبیعی که منجر به خون ریزی و مشـــکلات مادر و جنین می شود زایمان سزارین قبلی می باشد.
–صدمه به دستگاه ادراری و قسمت های دیگر بدن حین عمل
–احتمال مرگ مادر به تمامی دلایل ذکر شده
–احتمال دارد حین عمل به دلیل خون ریزی زیاد پزشک مجبور به برداشتن رحم شود و فرد قدرت بارداری خود را برای همیشه از دست دهد.
–در زنـــان دیابتـــی و بیماری های افزایش دهنده عفونت امـــکان عفونت محل زخم و دیر جوش خوردن بخیه وجود دارد.

عوارضی که سزارین بر نوزاد دارد شامل:

۱.صدمه به قسمت های بدن حین جراحی
۲.نوزادانی که به طریق سزارین به دنیا می آیند بیشتر از آن هایی که طبیعی متولد می شوند دچار مشکل تنفسی می شوند.

روش صحیح شستن و خشک کردن صورت

پوســـت صورت ما به دلیل نقشی که در زیبایی دارد و همچنین به علت آسیب پذیری شدید خود، همیشه نیاز به مراقبت بیشتری نسبت به بقیه بدن دارد.

– شستن با آب تنها برای زدودن کثیفی‌های چسبیده به صورت کمک نمی‌کند.

– بهترین روش تمیز کردن صورت، شستشـــو با آب و صابون است. باید روزی دو بار صورت را با آب و صابون شســـت. شستشـــو نباید بیش از دو دقیقه طول بکشد. نوع صابون را بسته به نوع پوست خود و با مشورت پزشک انتخاب کنید.

– صابون زدن و شســـتن پوســـت صورت یکی از اقدامات بهداشتی مراقبتی برای حفظ سلامت و شـــادابی آن است. اما همین اقدام در صورت غیر اصولی بودن باعث گسترش جوشها، آکنه و ضایعات عفونی پوست صورت می شود.

– به طور معمول، شستن صورت یک یا ۲ بار در روز کافیست و بیشتر از آن می تواند باعث ناراحتی پوست و تولید بیشتر چربی شود. در روزهایی که صورت خود را آرایش نکردید، یا از ضد آفتاب استفاده نکردید، نیازی نیست از تمیز کننده پوست استفاده کنید کافیست صورتتان را با آب ولرم بشویید.

– آب گرم منافذ را باز می کند و آب ســـرد، آن ها را می بندد. هر چند استفاده از آب گرم احساس خوبی ایجاد می کند اما باعث از بین رفتن روغن طبیعی پوست و خشکی بیش از حد آن میشود. آب ولرم بهترین گزینه برای تمیز کردن پوست است.

– استفاده از محصولات بهداشـــتی حاوی عطر، رنگ و مواد نگهدارنده مصنوعی مانند «پارابنز»، ممنوع اســـت. ســـدیم لوریل سولفات که بیشـــتر در شـــوینده های صورت موجود است، علت شایع واکنش‌های حساسیت زاست. به همین دلیل قبل از خرید به برچسب ها توجه کنید.

– پس از شستشـــو، صورتتان را با حوله خشـــک کنید. برای خشک کردن نباید حوله را به صورت خود بکشـــید، بلکه فقط کافیســـت حوله را با پوســـت صورت خود تماس دهید و به آرامی روی نقاط مختلف صورت فشار دهید.

– در موقع خشـــک کردن نیز باید توجه داشته باشـــیم که در صورت کشیدن حوله روی پوست ، میکروب ها و عوامل بیماری زای موجود در یک جوش کوچک را با دســـت خود روی پوست صورت پخش کرده ایم که احتمال افزایش جوش ها را در صورت به وجود می آورد .

– یکی از دلایل پیری زودرس و پیدایش چین و چروک و خشـــونت پوســـت، خشک کردن آن با حوله به روش خشن است. پس از خشک کردن صورت یک کرم مرطوب کننده بر روی آن بمالید تا رطوبت پوست حفظ شود.

راهنمای خرید و تست پارچه پلی‌استر

پلی‌استر یک پارچه ترکیبی است که از محصولات نفتی ساخته می‌شود. این پارچه در سال ۱۹۴۱ ساخته شد. پلی‌اســـتر به خاطر مقاومت و شستشوی راحتی که دارد، محبوب است. برای اینکه ببینید آیا پارچه‌تان پلی‌استر است یا نه، نیاز به یک نمونه از آن دارید. غیر از این به هیچ وسیله یا دستگاهی نیاز نیست.

پارچه را در دست گرفته یا آن را داخل یک ظرف شیشه‌ای قرار دهید.

کبریت را روشن کرده و گوشه پارچه را آتش بزنید.

به سوختن پارچه نگاه کنید. اگر بسوزد و خاکستر و دود باقی بماند، یعنی اینکه پارچه طبیعی است. اگر پلی‌اســـتر باشد، آب شده و سفت می‌شود و به شکل یک تکه پلاستیک سفت در می‌آید. خاکستر پلی‌استر به صورت قطره‌های سیاه و سفت خواهد بود. بوی دود آن شیرین و خود دود سیاه رنگ است.

آتش را خاموش کنید و مطمئن شوید که هیچ شعله‌ای روی پارچه یا کبریت باقی نمانده باشد. اگر لازم بود، روی آتش آب بریزید.

نکات و هشدارها:

بعضی پارچه‌ها، مخلوطی از پلی‌استر و نخ هستند که اگر آنها را بسوزانید، هم می‌سوزند و هم خمیر می‌شـــوند. بدون دســـتگاه و یا اتیکت، نمی‌توانیم مقدار نخ و پلی‌استر بکار رفته در پارچه را مشخص کنیم. پلی‌استر، پارچه‌ای ارزان قیمت بود. اما امروزه به دلیل بالا رفتن قیمت نفت، این پارچه هم گران شده است. اگر قرار است پارچه پلی‌استر را به پارچه دیگری بدوزید، یادتان باشد، پارچه های پلی‌استر با هم فرق دارند. بعضی‌ها پلی‌استر خالص اند و بعضی‌ها مخلوط. به همین دلیل هنگام شستشو ممکن است یک قسمت لباس کوچک و قسمت دیگر گشاد شود.