

راهکارهایی برای بار آوردن دختری با اعتماد به نفس



دختران معمولاً زندگی را با انرژی زیاد آغاز

میکنند، زود به حرف می‌آیند، اجتماعی هستند و شاکرد اول هستند. اما یک زمانی میان پیش‌دستانی و متوسطه، ترکیب گیج‌کننده ای از فشارهای اجتماعی جدید، انتظارات بیشتر در کلاس و نشانه‌های ترکیبی از جامعه (همه تلاشتو بکن، همه توجه رو به خودت جلب نکن، هرچی بخوای میتونی، زیبا بودن اولین اولویت تو هست و مانند اینها) می‌تواند باعث شود دختران از لحاظ آکادمیک عقب بیفتند یا شوقشان را از دست بدهند. اینجا کارهایی است که می‌توانید انجام دهید تا اعتماد به نفس دخترتان و انعطاف پذیری اش را برای سالهای سخت پیش رو، بسازید:

۱ – **او را تشویق کنید ابراز وجود کند**

به دخترتان یاد دهید تا نیازهایش را به بزرگترها ابراز کند و با همسالانش، فضای شخصی خود را داشته باشد. اگر بچه دیگری با او بد حرف زد، تشویقش کنید بگوید: شموه ی حرف زدنت را

سن ازدواج تابعی از شرایط اجتماعی است و در این روزها که سن ورود به بازار کار بالاتر رفته، افراد مدت بیشتری را به تحصیل می پردازند و دیرتر وارد اجتماع می شوند، عجیب نیست که دیگر سن ازدواج به اندازه سابق پایین نباشد.

در جامعه ما، دختران چون عموماً در ازدواج انتخاب شونده هستند و پسران چون باید امکانات اولیل شروع زندگی مشترک را مهیا کنند، ازدواجشان به تاخیر می افتد اما با این وجود، بالا رفتن سن ازدواج برای خیلی ها فشار روانی مضاعفی ایجاد می کند که می خواهند هر چه سریعتر از شر آن خلاص شوند.

اگر در چنین شرایطی هستید، این توصیه ها را حتما و حتما جدی بگیرید:

۱ – سن به تنهایی نباید عاملی باشد که در ازدواج عجله کنید. ازدواج یک انتخاب حساس و ماندگار است که اگر نتجویم همیشگی است (یعنی به هر دلیلی خدای نکرده ازدواجتان به جدایی ختم شود) تأثیرات طولانی مدت یا همیشگی روی زندگی شما خواهد داشت.

۲ – اگر نیاز به ازدواج را در خود احساس نمی‌کنید، شتابزده عمل نکنید و هر وقت توانایی و میل به تشکیل خانواده داشتید، به فکر ازدواج بیفتید. نگران نباشید، آمادگی ازدواج خیلی زود سراغ شما هم خواهد آمد و کم کم حس می کنید دلتان استقلال خودتان را می خواهد، دوست دارید

می شود یک مهمانی خوب داد تا مهمان از این که شما میزبانش هستید خوشحال شود و از این دورهمی لذت ببرد، و رابطه خوبتان بایکدیگر حفظ شود و بعد از مهمانی حرف و حدیثی شنیده نشود.

یک زمان مناسب

پیش از هر چیزی سعی کنید، زمان مناسبی را برای جلسه مهمانی دنظر بگیرید. این زمان باید فرصت مناسبی را در اختیار شما بگذارد تا بتوانید برای مهمانی برنامه ریزی کرده و کارهایتان را به خوبی انجام دهید. معمولاً آخر هفته ها از این جهت زمان مناسب تری هستند. در تعطیلات آخر هفته، هم شما فرصت کافی برای برنامه‌ریزی و انجام کارها خواهید داشت و هم همسرتان می تواند با استفاده از فرصت تعطیلات در انجام کارها به شما کمک کند. نکته دیگر در این زمینه این است که معمولاً مهمانی های شام از مهمانی‌های ناهار راحت تر برگزار می شود.

تجمل گزایی ممنوع

اتفاق بسیار بدی که این روزها برای ما افتاده این است که بسیار به خود و دیگران سخت می‌گیریم. این سخت گرفتن‌ها در امور مختلف زندگی ما، خود را نشان می‌دهد و لذت های اصلی زندگی را از ما گرفته و سختی و فشار را به ما تحمیل می‌کند. باید یاد بگیریم تا با کمی آسان‌گیری و سادگی لحظات شیرینی را برای خود و اطرافیانمان به وجود بیاوریم.

لبخند را فراموش نکنید



دوست ندارم.

۲ – **برای تعریف و تمجید از دخترتان، خاص باشید**

وقتی به دخترتان می‌گویید چقدر باهوش است، یعنی خیلی بیشتر از مثالهای گسسته ای که به کار میبرید و این کافی نیست. باید حرف بزنید، مثلا به او بگویید: حافظه خیلی خوبی داری، یا: هی دختر، تو بی نظیری تو این کار…

۳ – **تحسین شما باید با واقعیت سازگار باشد**

یک بچه کلاس سوم میداند که نابغه موسیقی نیست یا بهترین هنرمند زمین نیست، اما اگر پیشرفتش را از ماهی به ماه بعد تحسین کند برایش خیلی قابل احترام است.

۴ – **کاری کنید بداند چرا برخی مواقع تنها می ماند**

برای دخترتان توضیح دهید که اگر به هر جشن تولدی دعوت نیست یا برای هر بازی نباید داخل

چونکه بچه شما دختر است بدین معنی نیست که باید با کاستی ها و نقص ها دست و پنجه نرم کند – یا باید آزمونهای خواندن را به سختی طی کند بعلاوه بدین معنا نیست که نخواهد برود ماهیگیری یا برای لیگ کودکان تلاش نکند. خواسته هایش را دنبال کنید تا نقاط قوت او را تقویت کنید و روی ضعفهایش کار کنید تا بهبود یابد.

۸ – **تصویری از بدن سالم را الگوی او کنید**

وقتی میپرسد که: من زیمام؟ با انرژی به او بگویید بله! وقتی ظاهرش را تحسین می‌کنید، فعالیتهایش را هم پررنگ کنید: امروز توی ژیمناستیک عالی بودی یا: روی صحنه چشمت برق میزد.

برای دختران بزرگتر هم خوب است بشنوند که مدلهای مجلات شکل زنان و دختران واقعی نیستند و عکسهایشان با فتوشاپ دستکاری شده تا لاغرتر و بی نقصتر از واقعیت به نظر آیند.

۹ – **او را برای جنسیت گزایی آماده کنید**

شود، به معنی این نیست که توهینی به او شده. توضیح دهید که وقتی بچه دیگری می‌گوید: تو نمی‌تونی دوست من باشی، بیشتر مربوط به اخلاق اون بچه است تا مربوط به دختر شما.
۵ – **او را تشویق به رقابت کنید**
برای تکالیف و کارهایش سرریا به او کمک نکنید، اگر کمک خواست از او بخواهید چند بار، چند دقیقه اول را خودش تلاش کند.

۶ – **تشویقش کنید تا اگر می‌خواهد ورزش کند**

دختران گزینه های ورزشی بیشتری از قبل دارند. اگر دوست دارد ژیمناستیک یا فوتبال بازی کند به او شانس دهید تا وارد بازی شود و بداند برای چه بازی تواناست برایش تصمیم نگیرید که کدام ورزش مناسب اوست– خودش این را میفهمد.

۷ – **درباره نقاط قوت و ضعفش فرضیه نسازید**

باشید.

۵ – از ازدواج در سن بالا ترسید. امروز دیگر آدم ها را نمی‌شود با آدم های ۵۰ سال قبل مقایسه کرد. در گذشته، عمر افراد ۶۰–۵۰ سال بود اما امروز افراد بیش از ۸۰ سال عمر می‌کنند. از سوی دیگر علم پزشکی آنقدر پیشرفت کرده که نگران باروری تان نباشید. قبلا می‌گفتند تا قبل از ۳۰ سالگی باید بچه دار شوید اما امروز می‌توانید تا ۴۵ سالگی فرزندان سالمی به دنیا آورید. پس جوش دیر ازدواج کردنتان را نزنید.

۶ – یک تهدید جدی برای شمایی که سنتان کم کم بالا می‌رود این است که در اثر چشم و هم چشمی بخواهید تن به ازدواج بدهید. این که افرادی کم سن تر از شما در اطرافیانتان ازدواج کرده اند، دلیلی برای ننسستن شما سر سفره عقد با اولین گزینه تان نیست. کمی صبور باشید و منتظر مورد مناسب و معقول خود بمانید.

۷ – سن روانی مهم تر از سن شناسنامه ای است. دختر و پسر ۴۰ ساله امروزی به شادابی دختر و پسر ۲۵ ساله چند دهه قبل هستند. ضمن این که بالا رفتن سن، محاسنی هم دارد. از جمله پختگی و ثبات روانی و اجتماعی بیشتر. در یک کلام، تسلیم هیاهوهای اطرافیان نشوید و خودتان را به خاطر بالا رفتن سنتان ننازید. به جای عجله در ازدواج، عاقلانه و درست تصمیم بگیرید.

مهم جلوه می‌کند. حتما پیش از مهمانی و در زمان آن، در کنار همسرتان باشید و خود را برای هر کمکی که از دست تان برمی‌آید آماده کنید.

آداب مهمانی در سیره معصومین

مکتب غنی و فرهنگساز اسلام، در تمام موارد فردی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی انسان ها، برنامه ها و نکات ریز و مهمی دارد. توجه و اهمیت به آنها، در رشد آداب اجتماعی و فردی تأثیر به‌سزایی دارد. در سیره معصومین(ع) به کرات احادیث و سفارش‌هایی درباره اهمیت پذیرایی از مهمان و کیفیت آن می‌بینیم. پیامبر(ص) می‌فرمایند: «هر خانه‌ای که مهمان در آن وارد نشود، فرشتگان واردش نمی‌شوند». همچنین روزی حضرت علی(ع) غمگین بودند. علت آنندوه ایشان را جویا شدند، فرمود: «هفت روز بر ما گذشته و مهمانی برای ما نیامده است». پادشاه هنداداری و اطعام، آنقدر زیاد است که کسی جز خداوند متعال از آن آگاه نیست. امام صادق(ع) می‌فرمایند: «هر که مسلمانان را اطعام کند تا گرسنگی اش را رفع سازد، کسی از خلق خدا ثواب اخروی آن را نداند؛ نه فرشته مقرب و نه پیامبر، جز خدای جهانیان. از موجبات بهشت رفتن و آموزش خوراندن غذا به گرسنه هاست.»

از مجموع این احادیث و احادیث فراوان دیگری که در موضوع مهمانی از ائمه‌هدی(ع) روایت شده است اهمیت مهمانی و برپاکردن سفره در خانه مشخص می‌شود.

مسائلی که عشق تان را تهدید می کند



در زندگی مشترک مسائل زیادی است که می‌تواند مشکل ساز باشد، مثل تفاوت‌های ارتباطی که بین زن و مرد وجود دارد. به طور مثال تحقیقات نشان می‌دهد، مردان هدف مدار و کلی نگر هستند و در هنگام صحبت درباره موضوعی سریع به سراغ اصل مطلب می‌روند در حالیکه زنان جزئی‌نگر هستند و درباره مسئله ابتدا شروع به پرداختن جزئیات آن می‌کنند و بعد از کلی مقدمه چینی سراغ اصل مطلب می‌روند و در این میان مرد حوصله اش سر می‌رود و ممکن است راه حل خود را ارائه دهد، عصبانی شود و یا اصلا توجهی به صحبت همسرش نکند. زن فکر می‌کند چرا شوهرم مرا درک نمی‌کند. عدم درک زن و شوهر از تفاوت‌های ارتباطی شان آنها را خسته و ناتوان می‌سازد.

چاله مشکلات

در مواردی هم تفاوت‌های فرهنگی زن و شوهر در مورد آداب و رسوم، پوشش و آراستن ظاهر، اعتقادات و باورهای آنها مشکلاتی را به وجود می‌آورد. مثلا آقا می‌گوید نوع لباس پوشیدن خانم را دوست ندارم. زن می‌گوید مراسم ما با مراسم شما متفاوت است و دوست ندارم این طور رفتار کنم. این نوع تربیت بچه را نمی‌پسندم، باید هرچیزی که من می‌گویم انجام بدهیم، امروز این‌جا برویم و غیره… این تفاوت ها و عدم توجه به پیدا کردن راه حل مشترک اوضاع را بدتر می‌کند.

به رغم تفاوت های تنش زا و توجه زیاد به آنها، مشکلات و اختلاف ها را بیشتتر می‌کند، اما زن و شوهر با تدبیر و آگاهی از تفاوت هایشان می‌توانند به یکدیگر احترام بگذارند و به پیدا کردن راه‌حل های مشترک بیندیشید و از شباهت هایی که بین شان استفاده بهتری ببرند و ارتباط شان را مدیریت کنند.

راه های مقابله با مشکلات

– **هدف تان را از برقراری ارتباط صمیمانه مشخص کنید**

این مسئله به شما کمک می‌کند تا بدانید چقدر می‌خواهید به همسرتان نزدیک شوید و برای داشتن یک رابطه دوستانه و صمیمانه به دنبال راه حل مختلف بروید و انتظارات و خواسته‌های خود را با کمال احترام با همسرتان در میان بگذارید. مشخص کردن هدف و انتظار از ارتباط صمیمانه، شما را در جهت دستیابی به آن هدایت می‌کند.

– **به طور فعالانه مسئولیت حل تعارض و مشکلات را در روابط نزدیک خود بپذیرید**

بسیاری از زن و شوهرهای ناسازگار سعی می‌کنند، مشکلات را به گردن دیگری ببانندازند. این می‌تواند به رابطه شما صدمه جدی بزند برای اینکه رابطه سازنده داشته باشید، هرکدام باید بدانید چه کاستی هایی داشته اید و دارید و چه مشکلاتی را بوجود آورده و در جهت رفع آن تلاش کنید.

– **نسبت به حوزه های مطلوب تغییر یکدیگر حساس باشید**

گاهی زن و شوهرها به تغییرات مطلوبی که در رفتار یکدیگر به وجود آمده است، کمتر توجه می‌کنند و این بی‌توجهی، فرد مقابل را نسبت به تغییر دلسرد می‌کند. توجه به رفتار و نگرش‌های تغییر یافته حتی اندک، موجب صمیمیت و دلخوشی همسرتان می‌شود و او را علاقمندتر و مشتاق‌تر به تغییر می‌کند.

– **بین جنبه های مثبت و منفی رفتار شریک زندگی خود تعادل برقرار کنید**

توجه به نکات مثبت همسر، امیدواری و حس دوست داشتن را ایجاد می‌کند و مانع سرزنش می‌شود و از داشتن تفکر منفی در مورد همسر جلوگیری می‌کند. توجه به جنبه های مثبت همسرتان، ارزش او را برای شما افزایش می‌دهد و موجب چشم پوشی از رفتارهای منفی او می‌شود و زمینه‌ساز گذشت و فداکاری است.

– **به وظایف خود آگاه باشید**

وقتی که زن یا شوهر به وظایف خود آگاه نیستند، ممکن است توقعات و انتظارات بی‌جایی از یکدیگر داشته باشند و رفتارهای خودخواهانه نشان دهند و با رفتارهای غیر مسئولانه استحکام زندگی را سست تر کنند. آگاهی از نقش تان و آشنا بودن به وظایف همسری زندگی را شیرین‌تر می‌سازد.

– **آماده گفتگو و مذاکره باشید**

گاهی زن و شوهر به دلیل مشکلاتی که داشته‌اند، دوست ندارند با یکدیگر صحبت کنند که این امر به رابطه شان آسیب می‌زند. بهتر است شما با وجود اشتباهاتی که تاکنون داشته اید همیشه آماده گفتگو و مذاکره سالم با هم باشید. در عین حال آگاهی و اطلاعات خود از یکدیگر را بالا ببرید تا بتوانید به درک متقابل برسید و در این مسیر صبور و امیدوار باشید.

نحوه تمیز کردن شربت رنگی از روی فرش سفید

هر کس که بچه داشته باشد می‌تواند به شما بگوید لکه های نوشیدنی خیلی سجع و جدا ناپذیر هستند، مخصوصا روی فرش های سفید. بسیاری از پاک کننده های فرش، نمی‌توانند فرش های رنگی شده را پاک کنند. ولی نگران نباشید، یک روش موثر وجود دارد تا از شر آن لکه بدنما خلاص شوید.

چیزهایی که برای تمیز کردن شربت رنگی از روی فرش نیاز دارید:

- آب کربناته یا گازدار
- آب
- مایع تمیز کننده فرش
- بطری اسپری
- اتوی لباس
- حوله سفید
- جاروبرقی

اگر لکه هنوز خیس است، آب گازدار روی آن بریزید و محوطه را پوشش دهید.

روی لکه یک حوله یا کپنه بگذارید تا هر چقدر که ممکن است مایع را استخراج کنید، حواستان باشد هیچ وقت قالی را نمالید، این کار باعث عمیق تر شدن نفوذ نوشیدنی و بزرگ تر شدن لکه می‌شود.

اتو را در بالاترین دمای ممکن تنظیم کنید.

در ضمن، محلولی از مایع تمیز کننده فرش و آب داغ را در بطری اسپری بریزید.

محلول را توسط بطری اسپری روی لکه اسپری کنید، یک حوله سفید را روی آن بگذارید.

• نکته: از حوله رنگی استفاده نکنید چرا که رنگ آن به قالی و فرش منتقل می‌شود.

روی حوله را اتو کنید و هر ۱۰ ثانیه آن را حرکت دهید.

اتو را در مدام تکان دهید تا از سسوختی و ذوب شدن قالی جلوگیری کنید، نوشیدنی باید به حوله منتقل شود، سپس حوله را سرتوه کنید تا یک محیط تمیز روی قالی را بگیرد (می‌توانید از یک حوله دیگر استفاده کنید)، وقتی فرش رو به خشک شدن رفت، یک بار دیگر محلول پاک کننده را روی آن بریزید و مراحل تمیز کردن را انجام دهید تا وقتی که لکه پاک شود.

بگذارید فرش خشک شود، سپس آن را جاروبرقی بکشید تا نرمی و حالت خود را بگیرد.

نکات و هشدارها

اگر نمی‌خواهید که فرشتان بسوزد، اتو را همین طوری بدون حرکت نگذارید، حتی اگر به چیزی هم می‌چسبد آن را مدام حرکت دهید. وقتی که نوشیدنی جذب حوله شود، اتو خیلی نرم تر و هموارتر حرکت می‌کند.