راه‌های رهایی از افکار مزاحمِ زنان در قرنطینه

در خانه ماندن سخت است. اغلب ما روزانه مشغولیت‌های کاری داشته‌ایم که حواسمان را به خود جلب می‌کرده‌اند. حالا که این روزها مجبوریم در خانه بمانیم و آنها نیســتند، باید بتوانیم خود را از در افتادن با گردونه مکالمه ذهنی خلاص کنیم.

- سعی کنید با مدیریت درست، عواملی را که ممکن است باعث ایجاد حواس‌پرتی شود، از خود دور کنید.

- هر وقت احســاس کردید که افکار منفی سراغتان آمده، وضعیت خود را تغییر دهید و به کار دیگری سرگرم شوید.

- از خودتان بیش از توانایی‌تان انتظار نداشــته باشید و سعی کنید از میان اهداف خود، هدفی را انتخاب کنید که امید بیشتری به موفقیت آن دارید.

- برای خود جعبه‌ای درســت کنیــد و هرگاه افکار مزاحــم و ناامیدکننده باعث رنجش خاطر شما و به هم زدن تمرکزتان شد، آن‌ها را روی کاغذی بنویسید و درون جعبه بیندازید.

- از مواردی مانند چشــم و هم‌چشمی و حسادت که خود باعث ایجاد افکار منفی است، دوری کنید.

- یکی از ریشه‌های افکار منفی و مزاحم انزوا و گوشه‌گیری است، پس سعی کنید اوقات خود را در جمع دوستان مناسب و خانواده سپری کنید.

- اعتمــاد بــه نفس خودتان را بــا کارهایی مانند ورزش و تغذیه ســالم و تقویت حافظه افزایش دهید.

- به یاد داشته باشید این افکار ماست که واقعیتمان را می‌سازد.

- لحظــه حــال را دریابید. یکــی از کارهایی که در منزل حواس مــا را به خود معطوف می‌کند، اندیشــیدن راجع به گذشــته و زنده‌کــردن صحنه‌هایی از زندگی و اندیشــیدن در مورد آن‌هاست.

دو تکنیک موردعلاقه من برای ماندن در لحظه حال به این شرح است: کم‌کردن سرعت انجــام کارها و قطــع و وصل کردن افکار با تنفس عمیق. حالا شــما کس دیگری هســتید. این‌طور نیست؟

فوت‌وفن مادرانه برای روبه‌روشدن با لجبازی کودکان

کودک لجباز باید مسئول کارها و رفتارهایش باشد اما لازم است مواظب باشیم که او را سرزنش نکنیم و به کودک حق دهیم گاهی اشتباه کند

گزارش ایــن روزها آن‌قدر پدر و مادر درگیــر گرفتاری‌های خود هستند که دیگر حوصله‌ای برای مقابله با درخواست‌های بی‌جای کودکانشــان ندارند. بچه‌ها هم این موضوع را خوب فهمیده‌اند و البته یاد گرفته‌اند که برای رسیدن به هر چیزی آن‌قدر لجبازی کنند تا پیروز شوند که در اغلب موارد هم می‌شوند.

عوامل زیادی موجب بهانه‌گیری کودک می‌شــود که برخی از آن‌ها عبارتنــد از: خســتگی، گرســنگی، ناکامی، ترس یا اضطــراب کودکان، ناتوانی در بیان خواســته خود، مقاومــت در برابر تغییر (مانند ترک یک مکان)، کسل‌شدن، احساس عدم راحتی، تحریک بیش از حد، بیماری یا درد، ســردرگمی، ناراحتی از پیروی از دستور شما و نیاز خاصی داشتن. ایــن عوامل بــه لجبازی در کودک منجر می‌شــود اما مــادران موفق با استفاده از روش‌های زیر، کودک لجبازشان را به سمت رفتارهای صحیح هدایت می‌کنند.

ریشــه‌یابی کنیــد: ابتدا باید دقــت کنیم که ریشــه آن حرکت ناخوشایندی که کودک انجام می‌دهد، چیست؟ به این ترتیب نمی‌توان با گفتن یک دســتور به‌کلی قال قضیه را کند؛ به جای آن بهتر است به قول معروف گولش بزنیم! این اصطلاح در اصل یک تکنیک رفتاردرمانی است که یک کار مطلوب را جایگزین رفتار نامطلوب می‌کنیم.

مثلاً بــه کودکی که مدام بــر همه چیز لگد می‌زنــد، می‌گوییم بیا ببینیم زورت می‌رسد تا به این توپ لگد بزنی؟

مســتقل بارآوردن کودک: بهتر اســت به عنوان والد رفتارهای کودک را با توجه به نسل و جنس وی، مورد ارزیابی قرار دهیم و خطاها و رفتارهای او را به شخصیتش ارتباط ندهیم. البته باید او مسئول کارها و رفتارهایش باشــد اما لازم است مواظب باشیم که او را سرزنش نکنیم و به کودک حق بدهیم گاهی اشتباه کند.

حق انتخاب بدهیم: بهتر است بین چند گزینه موردنظر خودمان به او حق انتخاب بدهیم. اگر به او حق انتخاب دادیم، در واقع به نظرش احترام گذاشــته‌ایم. مادری که از کودک می‌پرسد «غذا می‌خوری یا نه» و پس از پاســخ منفی کودکش به او تشر می‌زند که باید غذا بخوری، در واقع به او حق انتخاب نداده است.

شــنونده باشید: والدین خود باید از نظر شخصیتی و روانی ثبات داشته باشند تا بتوانند به کودکشان کمک کنند. والدین باید یاد بگیرند شــنونده خوبی باشــند و به کودک فرصت حــرف زدن و تخلیه هیجان بدهنــد تا بتواند تخیلات، احساســات، تفکــرات و هیجانات خود را بروز دهد. والدین کنترل‌گر یا سلطه‌جو اجازه نمی‌دهند بچه‌ها استقلال کافی پیدا کننــد، بنابراین کم‌کم به لجبازی و یا رفتارهای پنهانکارانه ســوق داده می‌شوند.

دفاع از حق خود: لازم اســت والدین به رفتارهای مثبت کودک بیشــتر توجه کنند و در قالب بازی، داســتان و شعر مهارت‌های زندگی، حل مســئله، مهارت‌های ارتباطی، درســت درخواســت کردن و دفاع از حــق و حقوق را به او یاد بدهنــد. فراموش نکنیم که لجبازی کودک در بسیاری از مواقع ناشی از اضطراب است.

ممکن اســت لجبازی کودک امتناع طبیعی وی از درخواســت‌های مکرر و آمرانه والدین باشــد که براســاس اســتقلال شــخصیتی صورت می‌گیرد. برخی امتناع‌ها نیز دلایل مشخص جسمی و روانی دارد.

عجله و شــتاب‌زدگی ممنوع: معمــولاً خانواده‌هــا در چند کار، کودک را ناخواســته یا خواسته به عجله و شتاب‌زدگی وادار می‌کنند که حمام کردن، مهمانی رفتن، غذاخوردن، خوابیدن و... از این جمله اســت و به لجبازشدن کودک منجر می‌شود.

کنترل خود را از دســت ندهید: زمانی که کودک شــما در حال بهانه‌گیــری و جیــغ‌زدن و دادزدن اســت، به صحبت‌های شــما گوش نمی‌دهــد و بــه فریادها و تهدیدهایتان با حالتــی منفی جواب می‌دهد. در این مواقع بهترین کار این است که کنار او بنشینید و چیزی نگویید.

مراقب نشانه‌های اضطراب زیاد باشید: شاید علت بهانه‌گیری‌های روزانه کودک شما تنش و استرس موجود در خانه باشد که بر کج‌خلقی و بهانه‌گیری‌های او تأثیر می‌گذارد.

اگر کودک دائم بهانه‌گیر اســت و به خود یا دیگران آســیب می‌زند، بهتر است از یک متخصص یا پزشک یا مشاور کودک کمک بگیرید.

والدین کنترل‌گر یا سلطه‌جو اجازه نمی‌دهند بچه‌ها استقلال کافی پیدا کنند، بنابراین کم‌کم به لجبازی یا رفتارهای پنهانکارانه سوق داده می‌شوند

امور زن و خانواده در قوه قضائیه نیازمند پناهگاهی امن است

واحد خواهران بســیج دانشجویی ۱۱۰ دانشگاه و مرکز آموزش عالی اســتان فارس اعلام کرد: امور زن و خانواده در قوه قضائیه نیاز به یک ملجأ و پناهگاه امنی دارد. به گزارش خبربانوان، از ســوی این واحد نامه‌ای خطاب به رئیس قوه قضائیه صادر شــده که در بخشی از این نامه آمده است:

زن و خانواده در جامعــه ایرانی از جایگاهی والا و ارزشمند برخوردار اســت اما متأسفانه در زمانی به‌سر می‌بریم که حوزه امور زن و خانواده گرفتار مشــکلات تقنینی، راهبردی و ساختاری بسیاری است.

هنوز بسیاری از سیاست‌های نظام انقلاب اسلامی در این امور عملیاتی نشــده‌اند که این امر خود نشــان از قصــور دســتگاه‌ها و نهادهای ذی‌ربــط دارد. برای تبیین ضرورت ایجاد چنین ســاختاری نکات زیر قابل تأمل است:

۱- مدت‌هاســت که سیاســت‌های کلی خانواده و جمعیت توســط مقــام معظم رهبری ابلاغ شــده؛ اما بــا این وجود تاکنون شــاهد عملیاتی شــدن و تبدیل سیاست‌ها به برنامه عمل از سوی نهادها و سازمان‌های مربوطه نبوده‌ایم.

۲- قوانین بســیاری در حوزه زن و خانواده وجود دارد که هیچ‌گاه به مرحله اجرا در نیامده‌اند یا اگر هم اجرایی شده‌اند، دچار ضعف‌های اساسی هستند. قانون تسهیل ازدواج، ســند عفاف و حجاب، قانون مرخصی زایمان، قانون برنامه ششــم توسعه و... مواردی از این دست به شــمار می‌آیند. آنچه به‌عنوان یک مطالبه از سوی ما محل بحث است، این است که هم‌اکنون کدام جایگاه قانونی به صورت خاص مامور پیگیری حســن اجرای این قوانین است؟

۳- مقام معظم رهبری برای تقویت و ســاماندهی امور زن و خانواده و جلوگیری از رفتارهای سلیقه‌ای در این حوزه، تشکیل یک مرکز عالی و نهادی فراقوه‌ای را پیشنهاد داده‌اند. با وجود گذشت ۷ سال از درخواست رهبری، تاکنون این اقدام عملی نشده است.

۴- امــور زن و خانــواده در قوه قضائیه نیاز به یک ملجــأ و پناهگاه امنی دارد تا راه هرگونه تعدی بر زنان و خانــواده را ببنــدد و اجازه دهد کــه در آن زنان ما، با آرامش خاطر پیگیر مســائلی باشــند که در خانه و جامعه بر آنها جاری شده است.

عادت‌دادن کودکان به تنهایی خوابیدن

کودکان زیادی را دیده‌اید که حاضر نیســتند تنهایی در اتاقشان بخوابند و تاکید دارنــد که در کنار والدین بمانند. معمولاً تا حدود یک‌ســالگی کودک در کنار والدین می‌خوابد و این مســئله می‌تواند سبب وابستگی وی شود؛ بنابراین در آغاز، جداکردن خواب کودک قدری مشــکل اســت، این در حالیســت که تنهایــی خوابیدن کودک مزایایی دارد که عبارتند از:

افزایش احساس استقلال و اعتماد به نفس، کاهش وابســتگی کــودک بــه والدیــن و نداشــتن احساس کمبود در بین دوستان.

تنهایــی خوابیدن کــودک در ســن مطلوب بنا به علل بالا بسیار دارای اهمیت اســت؛ بنابراین سن ۲ الی ۳ ســالگی، زمان خوبی است که تــلاش کنیــد کــودک را تنها بخوابانیــد. اســتفاده از روش‌های زیر به‌عنــوان نقطه آغــاز می‌تواند بــرای تنهایــی خوابیــدن کودکان کمک‌کننده باشد:

تنهایی خوابیدن را ناگهانی آغــاز نکنید. یک یا دو روز در هفته را تنظیــم کنید که او بــه تنهایی بخوابد ولی او را تنها نگذارید و ۱۰ الی ۳۰ دقیقه در کنار تختش بنشــینید و برایش قصه بخوانید تا بخوابد.

اتاق کودک خود را جذاب و سرگرم‌کننده کنید. مهم این است که احتمال این تغییر تازه را برای فرزندتان راحت‌تر کنید. به ازای هر شــبی که کودک شما توانست تنهــا در اتاق خودش بخوابد، برای وی جایزه‌هایی در نظر بگیرید و یا برچســب‌های ستاره‌ای یا عروسکی در اتاقش نصب کنید.

قبل از خواب محرک‌ها را از کودک دور کنید.بعضی محرک‌ها مثل شــکلات، نوشــیدنی‌های کافئیــن‌دار و اســتفاده از تلویزیون و تلفن همراه، خــواب کودکان را مختل می‌کند. کودکان در وضعیت ایده‌آل دســت‌کم باید یک ســاعت قبــل خــواب از تحریک‌کننده‌هــا دور باشند.

یک عــادت خــواب روتین ایجــاد کنید. به عنــوان یک پدر و مــادر، احتمالا همین حــالا هم با کــودک خود یــک روال یــا عادت خــواب داریــد کــه ممکن اســت شــامل خواندن قصه و بوســیدن و شب‌به‌خیر باشد. کل این روال باید در اتاق خواب کودک شما باشد.

قاطع باشید. بعضی کودکان خواهش می‌کنند تا نزد والدینشان بخوابنــد و یــا گاهــی شــب‌ها از اتاقشــان پیــش والدیــن می‌روند، در این‌صورت لازم اســت قاطعیّت به خرج دهید.

از تنهایی خوابیدن به عنوان تهدید اســتفاده نکنید.این کار ســبب می‌شود تا کودک علاوه‌بر اضطراب جدایی و ترس از تنها خوابیدن، دچار اختلال خواب شــود و معنای اشتباهی از خواب در ذهن وی باقی بماند.

دیدگاه

هوای دخترانتان را داشته باشید

برای بعضی زوج‌ها جنســیت فرزندشــان اهمیتی ندارد. برخی دیگر شــاید به‌طور پنهانی (یا حتی آشکار) در انتظار یک دختربچه یا پسربچه باشند.

اصلا فرقی ندارد که روی صورت و دســت‌وپای دختر ما رد بخیه باقی بماند یا روی پسرمان. اما همیشه این نکته را به دخترها یادآوری می‌کنیم که: «دختر نبایــد... .» این درحالی اســت که اگر به هر دو جنس آســیب برســد، زیبایی یا ســلامت آنها به خطــر می‌افتد. مرز میان بازی دخترانه و پســرانه را چه کســی تعیین کرده؟ چه کســی تعیین کرده فوتبال پســرانه اســت و والیبال دخترانه؟ ماشــین‌بازی پسرانه و عروسک‌بازی دخترانه است؟ لازم نیست تفکیکی برای نوع بازی یا اسباب‌بازی‌هایی که دختر شما انتخاب کرده و بازی می‌کند، قائل شوید؛ مگر اینکه بازی موردنظر از نظر جســمی یا روانی به او صدمه بزند.دختربچه‌ها شیرین‌تر و نازتر هستند و خود را بیشتر پیش پدر محبوب و لوس می‌کنند و در یک کلمه بســیار موردعلاقه پدر هســتند. اما توجه داشــته باشــید، اگر محدودیت‌هایی برای کوچولوی نازنین که از ۱۸ تا ۲۰ ماهگی ســعی می‌کند ناز بیاورد، قائل نشویم، مشکلاتی در آینده پیش خواهد آمد. آدم‌ها فارغ از جنسیت، باید بتوانند برای زندگی خودشان تصمیم‌گیری کنند. تا سن کودکی، هم پسر و هم دختر باید بتوانند با کمک پدر و مادر تصمیم بگیرند. بعد از آن باید به قدری مهارت تصمیم‌گیری را از خانواده یاد گرفته باشند که بتوانند به تنهایی برای زندگی و آینده خود تصمیم گرفته و درســت و غلط را تشــخیص بدهند. بنابراین باید هر دو جنس دختر و پسر، بتوانند عقیده خود را ابراز کنند. تصورات دختربچه‌ها از زمان نوزادی تا ۳ ســالگی در مورد جنس مؤنث، عملا به خانم‌های اطرافشــان برمی‌گردد. اما معمولا تنها مرد زندگی آنها پدر اســت. پدر نقشــی جداکننده را در رابطه مادر و فرزندی دارد. مادر باید به همســرش اجازه

دهد تا او نیز به کارهای بچه برســد، حتــی اگر نتواند مانند خودش به همه چیز مســلط باشــد. او باید به همســرش اعتماد کند، زیرا اوقاتی که فرزند با پدرش تنهاست، برای آنها بســیار مهم است. اگر دختر شما در درس‌های حفظی خیلی موفق نیســت اما در ریاضیات عالی اســت، به او کمک کنیــد تا در حفظیات هم موفق شــود. اگر در ورزش خاصی مهارت دارد، به او برای ادامه مســیر در این راه کمک کنید. مهارت‌های بیشــتر، اعتماد به نفس بیشتر را به همراه دارد. هرکسی در هر ســنی، مشــکلات خودش را دارد. برای مثال اگر انتخاب یک گل سر برای دختر شما گیج‌کننده است، اگر نیاز به کمک دارد، حتما با او همدلی و همراهی کنید. همان‌قدر که توجه بیش از حد به زیبایی و آراســتگی می‌تواند فرزند شــما را از درس و ورزش و مطالعه و... بازدارد، همان‌قدر هم بی‌توجهی به آراســتگی او می‌تواند به اعتماد به نفسش آسیب برساند. در اکثر موارد جدایی‌ها، فرزند با مادر زندگی می‌کند. در این صورت، پیوند شــدید مــادر و دختر می‌تواند این خطر را در پی داشته باشد که او همیشه پیش مادرش بماند. بسیار مهم است که مفهوم پــدر را در قالب کلمات به بچه بیاموزیم و بگذاریم تا وجود شــخصی دیگر مانند دایی، پدربزرگ، همسر جدید مادر و... را به جای پدر در کنار خود حفظ کند.

مهین جوکار/ روانشناس تربیتی

ترفند

هنر شادبودن زنانه؛ حتی در تنهایی

شــاد زندگی‌کردن یک هنر است و شادبودن زنان زندگی همه کسانی را که به نوعی با آنان در ارتباط هستند، دگرگونه می‌کند. چنانچه شاد نیستیم، می‌توانیم روش‌هایی برای رهایی از ناراحتی و غم را بیاموزیم.

زندگی در لحظه حال اســت: به امکانات دور و بر خودمان نگاه کنیم. باور کنید هر آنچه در دسترســمان اســت کافی اســت برای اینکه ما را شاد نگــه دارد و لحظــات خوبی برایمان خلق کند. البته اگر خودمان را با کســی مقایسه نکنیم.

برای شــادبودن باید لذت ببرید: از لبخند یک کودک یا آسمان آبی یا هوای آزادی که تنفس می‌کنید یا از حیوانات بامزه و کوچکی که در محل زندگی‌تان رفت‌وآمد دارند، لذت ببرید.

یک موزیک آرام: یک موســیقی آرام تأثیری جادویی بر روان انسان دارد. تــلاش کنید زمــان گرفتاری، آهنــگ موردعلاقه‌تان یــا همان آهنگ جادویی‌تــان را گوش دهید تا از آرامــش حاصل از آن لذت ببرید. خودتان را همان‌طور که هستید، دوست داشته باشید.

ورزش‌کردن: حین انجام حرکات ورزشــی هورمونی به نام آندروفین در مغز منتشــر می‌شــود که حس شــادی و خوشحالی به انســان می‌دهد و شخص را برای جنگ با افسردگی آماده می‌کند.

با خودتان آشــتی کنید: باور کنید که شما هم مثل بقیه حق اشتباه دارید و قطعاً استحقاق بخشیده‌شدن را دارید. خود را ببخشید تا بتوانید باور کنید که شادی حق مسلم شماست.

مطالعه کنید: کار ساده‌ای مانند مطالعه هم می‌تواند شادی‌آفرین باشد. کار را متوقف کنید و یک شاخه‌گل رز را ببویید! نگاه‌کردن به غنچه یک گل می‌تواند بهترین روش تحریک احساسات باشد.

شــادی و نشاط را در طبیعت پیدا کنید. آن‌قدر در برنامه روزانه خویش غرق نشوید که از زیبایی‌های دنیای پیرامون غافل شوید.

شــادی را خلق کنید: انجــام کارهای بیرون از خانــه، تنظیم مخارج خانواده و یا حتی پرداخت صورت‌حســاب‌های خانه از جمله کارهایی هستند کــه به شــما کمک می‌کنند تــا قابلیت‌های خویش را پیــدا کنید و به حس خودباوری برسید و از این احساس لذت ببرید.

شــادی‌مان را تقســیم کنیم: با تقســیم شــادی‌هایمان با افراد دیگر می‌توانیم آن را شدت ببخشیم.

راهکارهایی را برای طاقت آوردن در مقابل استرس بیاموزید.

برای شــادی بیشــتر، عاقلانه خرج کنید. با این کار پول بیشــتری برای صرف‌کردن برای ماجراجویی و وقت‌گذرانی با دوستان داریم.

از گوشه‌کنار

شگفتی‌های بافتنی برای زنان

اگر به دنبال راهی برای درمان مشــکلات روحی خویش ازجمله بیماری افســردگی هستید، می‌توانید با کمک بافتنی به آرامش برســید. اجازه دهید میله‌های بافتنی فکر و ذهنتان را درگیــر خود کنند. بافتنی یک کار ســاده و پیش پا افتاده نیســت که بتوان در عرض چند دقیقه تمام کرد. ریتم خاصی دارد و تنهــا خلــق یک لباس، کیف یا شــال برای اشــخاص موردعلاقــه نیســت، بلکه پدیده‌ای اجتماعی اســت که به آن «بافتنی‌درمانی» هم اطلاق می‌شود؛ چراکه فعالیتی است که فایده‌های زیادی برای تندرستی دارد. این کار هنری به تمامی اشخاص در ســنین مختلف توصیه می‌شــود و به‌ویژه افردی که از مشــکلات رفتاری، معلولیت، اضطراب و... رنج می‌برند، می‌توانند از این شیوه برای بهبودی کمک بگیرند.

افزایش اعتماد به‌نفس و حس خشــنودی نسبت به خود: استفاده از هنر دستان خودتان سبب می‌شود که هم از لباسی که بر تن می‌کنید، بیشتر لذت ببرید و هم اینکه نسبت به خودتان حس خشنودی بیشتری پیدا کنید.

فعالیت هر دو نیمکره مغز: همزمانی حرکت میل و نخ در هر دو دست تا حد زیادی هم‌آهنگی مغز را بهبود می‌دهد.

فرایندی شــبیه به مدیتیشــن: حــرکات آرام‌بخش، تکراری و دقیق ســبب می‌شود که ذهن شما همراه با بدنتان حرکــت کند، از ایــن‌رو می‌توان بیــان کرد کــه بافتن کاموا می‌تواند فرایندی شبیه به مدیتیشن به شمار آید.

کاهش اســترس: این فعالیت دستی ســاده و تمرکز روی آن دریچه‌های ایجاد آرامش را باز می‌کند و برای افرادی که دچار اضطراب یا استرس هستند، موثر خواهد بود.

کمک به بهبود عملکرد ذهنی: از آنجایی که در حین بافندگــی، تمامــی بخش‌های مغز شــما به یک‌بــاره تحریک می‌شوند و به‌کار می‌افتند، می‌توان گفت که بافندگی می‌تواند علاوه بر بهبود عملکرد حرکتی، ســبب تحریک ذهن شــما از مسائل ناراحت‌کننده و درد هم بشود.

بهبود خلق‌وخو: این کار ارتباطات اجتماعی را تقویت می‌کنــد، برای اینکه ســبب خلق روابط دوســتانه، ارتباطات جدید و ... می‌شود. البته بافتنی در تنهایی هم به تقویت افکار کمک می‌کند. برای اینکه افزایش میزان آندروفین در کســب آرامش و کسب حس شادابی مؤثر است.

کندشــدن روند زوال عقــل: هنر بافندگی ســبب می‌شــود سلامت مغزی شــما از نظر کندشــدن روند کاهش حافظه و یا همان زوال عقل افزایش پیدا کند. مطالعات نشان می‌دهد سالمندانی که به ســاخت صنایع‌دستی مانند بافتنی سرگرم هستند، حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد کمتر از بقیه اشخاص در معرض اختلال شناختی و زوال عقل قرار می‌گیرند.

جلوگیــری از آرتــروز: طبیبان معتقد هســتند که اســتفاده از دست و انجام حرکات آرام با کمک انگشتان سبب می‌شــود که غضروف‌های دست تقویت شود و قدرت بیشتری پیدا کند.

تقویت اعتماد به نفس: بافتنــی تنها طی‌کردن زمان نیســت. برای اینکه شخص را وادار می‌کند که روی یک طرح و هدف تمرکز داشــته باشــد. خیلی زود میل و کاموا بخرید و شــروع به بافتن کنید، هر چــه دلتان می‌خواهد، با هر رنگ و طرحی که بیشترین لذت را به شما می‌دهد، تنها یا با دوستان و اعضای خانواده.

هشدار

«رودربایستی» و آسیب‌های زنانه آن

شاید دشوارترین کار این باشد که بخواهید به یک دوست یا آشنا نه بگویید. نه گفتن و شناسایی موقعیت‌هایی که نیازی به رودربایســتی ندارد، به شــما کمک می‌کند تا در روابطتان حس بهتری داشــته باشــید و طرف مقابلتــان هم به رضایت بیشتری برسد. متاسفانه یکی از رفتارهای شایع ما در تعاملات روزانه تعارفات بی‌پایه و اساسی است که هیچ‌وقت شاید به آن هم بــاوری نداریم و همین رفتارها امکان دارد به آرامی در ما روحیه نفاق و دورویی را ایجاد کند.

راهکارهایی برای مقابله با رودربایستی

قاطعیت داشتن: قاطعیت داشتن یا جرات‌ورزی، یکی از راهکارهای مثمر ثمر و تاثیرگذار برای غلبه بر رودربایستی تلقی می‌شــود. در این زمینــه صادقانه صحبت کردن و عوض نکــردن نظــر خویش بــا پافشــاری و خواهش دیگــران هم تاثیرگذار و مؤثر است.

از قضاوت سایرین نترسیم: قضاوت دیگران صرفا فکر لحظه‌ای آن‌هاســت و هیچ تغییــری در روش زندگی کردن و هدف‌گذاری‌های ما ندارد.

دوســتی را با اطاعت اشــتباه نگیرید: در بسیاری از مواقع اشــخاص فکر می‌کنند که علاقه داشــتن، دوســتی یا رفاقت به معنای مطیع شدن صرف در برابر دیگران است. آغاز رفاقــت با خویش را تمرین و تلاش کنید برای خواســته‌های خــود ارزش قائل شــوید و آنگاه به فشــار گروه دوســتان یا همسالان بیندیشید.

ما مسئول همه مردم و برآورده کردن خواسته‌هایشان نیســتیم: مهم اســت که با دیگران مهربان، همــدرد، دلجو و بامحبت باشیم ولی چنانچه شرایط انجام عملی را برای کسی نداریم، بهتر است مسئولیت آن را هم نپذیریم.

تنها شنونده نباشید، چیزی بخواهید: دوستتان از شما می‌خواهد که برای یک مهمانی، از روز قبل به کمکش بروید. شما هم دوســت دارید که به وی کمک کنید ولی نمی‌توانید تمــام روز از کارتان بزنیــد و به کمک او بروید. پاســخ «نه» و «آری» به دردتان نمی‌خورد. در پاسخ می‌توانید پیشــنهاد خودتان را مطرح کنید.

از خودتــان مراقبــت کنید: حتــی اگر بــاز هم قرار باشــد در زمره مهرطلب‌ها قرار بگیرید، لازم اســت نخست به نیازهای جســمانی و روانی خودشان برســید تا این‌طوری به شادی و خوشــحالی دســت پیدا کنید و بتوانید به اشخاصی که در زندگی‌تان مطرح‌اند، رسیدگی کنید. خودتان را مجبور کنید همان‌قدر که خوشحالی افراد دیگر برایتان اهمیت دارد، حداقل هم‌عرض آن، خوشحالی خودتان هم برایتان پراهمیت باشد. گاهی در تنهایی مطلق!