روش‌هایی برای مستقل شدن

وابسته به دیگران بودن و تقلید کردن از اطرافیان چیز خوبی نیست. به گزارش «آکاایران»، برای این که بتوانید مستقل باشید و هر روز زندگی تان بر مبنای افکار و عقاید افراد مختلف تغییر نکند، باید راهکارهایی را به کار بگیرید که در ادامه به برخی از آن ها اشاره می شود.

شناخت ویژگی های منحصر به فرد خود: قبل از هر چیزی باید درک کنید که شما یک فرد مستقل هستید. با مجموعه ویژگی های منحصر به فرد که تنها مخصوص خود شماست و با در نظر گرفتن شرایط اجتماعی، به دنبال رضایت شخصی از زندگی باشید.

استفاده از تجربه زندگی افراد موفق: می توانید به زندگی افراد موفق و بزرگی که در تاریخ وجود دارند سری بزنید و ببینید که آن ها چطور توانسته اند با تأکید بر عقاید و نظرهای خود پله های موفقیت را طی کنند. به این هم توجه کنید که آن ها با احساس تنهایی خود بر عقاید و نظرهایشان غلبه کرده اند.

جمله های درونی خود را اصلاح کنید: یک قیچی بردارید و جمله ها و افکار درونی را که دایم به شما سرکوب می زند و سبب مقایسه کردن می شود، اصلاح کنید، چون این جمله ها باعث می شود که شما افراد ضعیف و ناتوانی جلوه داده شوید.

منفعل نباشید: خودتان، افکار، احساسات و نظرهای خود را دست کم نگیرید. اگر زیاد به خلاقیت ها و ویژگی های دیگران توجه کنید نسبت به خودتان و توانایی هایتان بی توجه و ناخودآگاه بی خیال فکر کردن می شوید.

به کسانی که شما را مقایسه می کنند، توجه نکنید: آدم هایی که دایم دست به مقایسه شما با دیگران می زنند می خواهند شما آن چه هستید نباشید، بنابراین حرف های آن ها را گوش دهید و ضعف های خودتان را شناسایی کنید، اما جوگیر نشوید و بر احساس و فکر خود درباره انجام کار درست، تاکید کنید.

به افرادی که شما را با دیگران مقایسه می کنند یادآوری کنید که شما با بقیه فرق دارید، چون شما ویژگی های خاص خودتان را دارید و دیگران هم ویژگی های خودشان را و اصلا قابل مقایسه نیستید.

مقایسه نکنید: سعی کنید خودتان را با همین توانایی ها و نظرها دوست داشته و قهرمان خودتان باشید و به دنبال قهرمان دیگری نباشید. برای موفقیت ها و دستاوردهای دیگران ارزش قائل شوید اما بر منحصر به فرد بودن خود تاکید کنید و به آن ببالید و سعی نکنید ارزش های خود را با دیگران مقایسه و ارزیابی کنید.

گلخانه

کاکتوس سدوم

این گیاه شاخه‌های نازک با برگ‌های استوانه‌ای آبدار به رنگ سبز روشن همراه قرمز دارد. گل‌های این گونه ستاره‌ای شکل و به رنگ زرد کمرنگ، صورتی و سفید است.

به گزارش «چیدانه»، خاک مناسب این گیاه مخلوطی از خاک باغچه، رس و ماسه شسته شده است و به نور زیاد، آبیاری کم و خاک قلیایی نیاز دارد. برای تکثیر این گیاه یک ساقه را که به اندازه کافی بلند شده است انتخاب و قلمه انتهایی آن را به طول پنج سانتی متر جدا کنید و آن را به مدت دو روز کنار بگذارید و بعد در خاک نسبتا مرطوب بکارید.

نی نی کده

پرورش کودکان شاد

پدر و مادری کردن برای یک کودک به روش درست و اطمینان از این که او شاد بزرگ می‌شود، تنها به وسیله فراهم کردن نیازهای اولیه کودک میسر نیست. به گزارش «بیتوته»، برای پرورش کودک شاد نیاز است والدین تغییراتی اساسی در سبک تربیت خود بدهند.

تقویت مثبت: تقویت مثبت برای پرورش کودک شاد و با اعتماد به نفس ضروری است. برای همین باید کودکان را در مواقعی که کارهای درست انجام می‌دهند، تحسین کرد اما مواقعی که کار اشتباهی از او سر زد تحسینش نکنید، زیرا تحسین نابه‌جا و غلط می‌تواند به شخصیت او لطمه بزند.

نهادینه کردن صبر و شکیبایی در کودک: کودکان به طور ذاتی با دریافت حس خشنودی احساس قدرت می کنند. باید به کودکان مزایای رسیدن به اهداف و کسب رضایت در طولانی مدت را آموخت و این حقیقت اساسی را به آن‌ها فهماند که رسیدن به رضایت قلبی و تامین خواسته‌هایمان خود را می طلبد.

برقراری ارتباط سازنده با کودکان: کودکان به سهولت با خانواده و حتی دوستانشان پیوندهای عاطفی برقرار می کنند. برقراری روابط با دیگران به او کمک می کند تا در شناخت هویت خود به عنوان یک انسان اجتماعی توانمندتر شود.

مهربانی کردن: کودکان در روزهای اول ممکن است حس تملک داشته باشند و به جز اعضای درجه یک خانواده خود اهمیتی به دیگر افراد ندهند. با گذشت زمان، باید کودکان را متوجه این حقیقت کرد که در زندگی آن‌ها، به غیر از خودشان، افراد دیگری هم حضور و اهمیت دارند. آن‌ها با نشان دادن همدلی و مهربانی در برابر دیگران، حس شادی بی‌نظیری تجربه خواهند کرد.

درمان تب نوزاد

یک روش مؤثر برای درمان خانگی تب نوزاد، کم کردن لباس‌های اوست؛ چرا که پوشاندن لباس زیاد سبب بالا رفتن دمای بدن او می شود.

به گزارش «نی نی سایت»، نوزادان به‌خوبی نمی‌توانند درجه حرارت بدنشان را تنظیم کنند.

به همین دلیل هنگامی که زیاد به آن‌ها لباس می‌پوشانید بیش از حد گرمشان می‌شود و برای بدن نوزاد دشوار است که به سرعت دما را کاهش دهد.

به عنوان یک درمان خانگی مؤثر، یک لایه لباس به نوزاد بپوشانید و در زمان خواب روی او یک پتوی نازک قرار دهید.

پاک کردن لکه روی فرش

پاک کردن لکه کره ، سس سالاد ، پنیر ، تخم مرغ ، روغن پخت وپز، شیره درخت ، مداد شمعی، لاک و ... از روی فرش‌هایی با روش های زیر امکان‌پذیر است.

به گزارش «چطور»، ابتدا پارچه‌ای سفید را با مقدار کمی حلال خیس کنید و چند ثانیه روی لکه فشار دهید. در روش دوم مواد شوینده یا آب ولرم را روی لکه اسپری و سپس محل را با پارچه سفید خشک کنید.

چی بپزم؟

خوراک مرغ با جو و قارچ

• مواد لازم

کره یا روغن: یک قاشق غذاخوری
پیاز: یک عدد
قارچ: ۱۵۰ گرم
مرغ: ۳۵۰ گرم
زردچوبه: به میزان لازم
سوپ جو: یک عدد
آب: چهار لیوان

• طرز تهیه:

یک قاشق غذاخوری کره یا روغن را در یک قابلمه بزرگ بریزید و پیاز خرد شده را به آن بیفزایید و حدود سه تا چهار دقیقه روی حرارت متوسط سرخ کنید.

به گزارش «آکا ایران»، قارچ ها را که به چهار قسمت تقسیم و همراه مرغ بدون استخوان که به قطعات کوچک بریده شده است؛ با کمی زردچوبه به محتویات ظرف اضافه و به مدت دو تا سه دقیقه سرخ کنید. اجازه دهید آب به جوش بیاید تا خوراک آماده شود.

تقویت سیستم ایمنی با آب میوه

هویج، سیب و پرتقال ترکیبی شگفت انگیز می سازد که به تقویت دستگاه ایمنی بدن به‌ویژه در برابر عفونت کمک می کند.

به گزارش «چطور»، طعم ترش سیب سبز به خوبی با شیرینی هویج و پرتقال ترکیب می‌شود و نوشیدن آب این میوه‌ها روش خوبی برای شروع یک روز است. مواد مغذی اصلی آن ویتامین C، A و B۶، پتاسیم و فولیک اسید است.