



## لطف‌پدر و مادر باشید

### دستور ندهید

هیچ پدر و مادری نمی‌تواند به بچه بگوید تلویزیون تماشا نکن؛ ما باید حتما پیشنهاد بهتری داشته باشیم که خود بچه تلویزیون را خاموش کند و برود آن کار را انجام دهد. وگرنه دستور صادر کردن، هیچ مساله و مشکلی را حل نخواهد کرد.

### قاطع باشید

در مورد یک کار بد، غلط و خطرناک اگر فرزند ما خون‌گریه کند یا آسمان را به زمین و زمین را به آسمان بیاورد، پدر و مادر باید پای جواب نه خود محکم بایستند؛ حال هر چه می‌خواهد بشود، بشود.

### دیگر بس است

کنترل فرزندان دیگر بس است. اگر شما فرزندان را کنترل کرده و به او امر و نهی فراوان می‌کنید، مطمئن باشید روزی فرزندان که جانشین شماست بر سر تخت فرمانروایی شما می‌نشینند و با شما می‌جنگد. همین حالا جلوی آن روز را بگیرید.



### به بچه هازور نگویند

با زور، میل به آموختن در کودک به وجود نمی‌آید.

### مهربان باشید

۷۰، ۸۰ درصد پدران و مادران اصلا با بچه‌های شان مهربان نیستند. ماجرا ماجرای مهربانی نیست؛ ماجرای مالکیت و کنترل است. این پدر و مادرها آنقدر مهربان نیستند که حتی بروند چند تا کتاب بخوانند، ببینند با این موجودی که اسمش بچه و تا این حد پیچیده و شکننده است باید چطور برخورد کنند.

## با اضطراب چه کنیم؟

وضعیت دنیای امروز بشر، مملو از محرک‌های اضطراب‌آور و استرس‌زا است و افراد نیاز دارند با فراگیری تکنیک‌هایی به یکدیگر در تامین آرامش و دوری از اضطراب کمک کنند.

### خودمان به خودمان کمک کنیم

۱. خواب کافی داشته باشید.
۲. لبخند بزنید.
۳. به هم ریختگی‌های ذهنی‌تان را مرتب کنید.
۴. تغذیه مناسب داشته باشید.
۵. نفس کشیدن آگاهانه به همراه تنفس‌های بلند و عمیق را بیاموزید.
۶. به میزان کافی تفریح و استراحت کنید.
۷. سکوت کردن را تمرین کنید.
۸. همیشه برای روزهای خود برنامه‌ریزی داشته باشید.
۹. رایحه‌ای آرامش‌بخش را استشمام کنید.
۱۰. با دوستان خود وقت بگذرانید.

### چطور به فرد مضطرب کمک کنیم

دلایل اضطراب را بشناسید. انواع مختلف اضطراب را یاد بگیرید. در نظر داشته باشید که او چه احساسی را تجربه می‌کند.

## چطور سالم زندگی کنیم؟

چاقی خواهند بود که از درجه فعالیت کمتری برخوردارند.

### از خوراکی‌های طبیعی استفاده کنید

در جوامع سنتی مردم از مواد غذایی کاملاً طبیعی استفاده می‌کردند. بین غذای دریافتی و انرژی مصرفی هم تعادل وجود داشت. این تعادل توسط فعالیت فیزیکی ایجاد می‌شد اما امروزه فرآورده‌های مدرن غذایی در بسته‌بندی‌های پرزرق و برق مردم را به مصرف بیشتر تشویق می‌کند. این امر باعث بی‌تعادلی میان انرژی دریافتی و مصرفی شده که نتیجه آن چاقی و بیماری‌های دیگر است.

### پیاده‌روی کنید

فعالیت جسمانی و انجام ورزش‌های ساده مثل پیاده‌روی باعث مصرف انرژی بدن می‌شود و از طریق افزایش میزان متابولیسم پایه در کاهش وزن اثرگذار است. نقش فعالیت فیزیکی در کاهش چربی‌های بدن و حفظ تناسب اندام خیلی مؤثرتر از کاهش وزن است، چون فعالیت جسمانی و ورزش باعث افزایش اندازه و وزن عضلات هم می‌شود.

### حرکات هوازی را فراموش نکنید

اگر از فعالیت بدنی و ورزش به دلیل آسیب دیدگی می‌ترسید، خبر خوب این است که فعالیت‌های هوازی با شدت متوسط برای اکثر افراد به طور کلی ایمن است.



در چند دهه اخیر گسترش شهرنشینی و توسعه در ساخت و کارکردهای زیستی انسان تغییرات عمده‌ای به وجود آورده است. تغییرات در عادات غذایی، الگوی مصرف، انرژی مصرفی، درجه و شدت فعالیت فیزیکی و موارد دیگر. این شیوه زندگی، مهم‌ترین بخش زندگی هر انسانی، یعنی سلامتی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سلامتی انسان تحت تأثیر عوامل زیادی قرار دارد که عبارتند از: ژنتیک، محیط زیست، مراقبت‌های پزشکی و در نهایت سبک یا شیوه زندگی. شیوه یا سبک زندگی مجموعه خصوصیات، الگوهای عادی و ویژگی‌های رفتاری انسان را شامل می‌شود.

### تحرك داشته باشید

در گذشته بیماری‌های انگلی و عفونی و ناتوانی انسان در درمان آن عامل اصلی مرگ و میر به شمار می‌آمد، اما در حال حاضر بیماری‌های غیرواگیر عامل مرگ و میر انسان شده است. بیماری‌هایی که حاصل شیوه زندگی غلط و کم تحرکی است. ما کودکان را در کلاس درس می‌نشانیم، با کلاس‌های تقویتی و خارج از برنامه مدرسه مانع فعالیت فیزیکی آنان طی ۱۰ تا ۱۵ سال می‌شویم، در نهایت آنها با سواد می‌شوند ولی عادت به سبک و شیوه زندگی کرده‌اند که نتیجه آن بالغین

## راه‌های رسیدن به آرامش

همه ما دوست داریم در زندگی‌مان به آرامش برسیم. آرامش درونی به دست نمی‌آید مگر با آگاهی، روراستی و عشق ورزیدن. آرامش محصول لذت از داشته‌هاست.

### باور کنید دیگران دوست‌مان دارند

باور این که دیگران دوست‌مان دارند از شناختن خودمان سرچشمه می‌گیرد. از قضاوت نکردن خودمان با دیگران به خاطر اشتباهاتی که مرتکب می‌شویم و از تفکرات هر روز که باعث می‌شود عشقی بدون شرط برای چیزی بزرگ‌تر از خودمان احساس کنیم.

### افکار تان را تغییر دهید

فقط با توجه به فکرهای می‌توانیم ببینیم که خیلی از آنها مبتنی بر ترس یا قضاوت هستند و چون بدون هیچ مقاومتی می‌آیند و می‌روند. بیشتر ما به صورت ناخودآگاه در طول زندگی دچار مشکل می‌شویم چون باور داریم که ما همان فکرهای مان هستیم. وقتی پدیدار یا غیب می‌شوند اصلاً به آنها نگاه نکرده یا در برابرشان مقاومت نمی‌کنیم. با قبول‌شان به آنها اجازه می‌دهیم اعتقادات و باورهای مان در مورد خود و زندگی‌مان را شکل دهند. وقتی شروع به تشخیص آنها کنید، می‌توانید تغییرشان دهید.

### مهربان باشید

با دیدن و حس کردن مهربانی دیگران، می‌فهمیم تا چه اندازه این مهربانی‌ها در زندگی روزمره مهم هستند. در برخورد با تماس‌های تلفنی مساله‌ساز، مثل فردی عصبانی که آن طرف خط است، می‌توانیم تصمیم بگیریم که مهربان باشیم. گاهی اوقات رد کردن مهربانانه برای کمک به رشد فردی دیگران بسیار مهم است و به آنها این امکان را می‌دهد که درس‌های مهمی برای زندگی‌شان بگیرند.