

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

آدم‌های مشهوری که در کودکی مسخره می‌شدند

مایکل بارنده شدن ۸ مدال طلا در المپیک ۲۰۰۸ پکن در رشته شنا به شهرت زیادی رسید. ولی او همیشه توجهات مثبتی را به خود نمی‌دید و اغلب به خاطر گوش‌های بزرگش، هیکل دراز و باریک و همچنین لکنت زبان مورد تمسخر دیگران قرار می‌گرفت. کیت میدلتون که به عنوان همسر پرنس ویلیام دوک کمبریج مشهور شده اکنون یکی از زنان بسیار مشهور دنیا است اما همیشه مورد تحسین همگان نبوده به طوری که به گفته یکی از دوستان مدرسه شبانه‌روزی‌اش، میدلتون اغلب شب‌ها را به خاطر ادیت هم‌خوابگاهی‌هایش در تنهایی و اشک سپری می‌کرده است.

نکات زندگی

در هر شرایطی به فرزندمان چه بگوییم



فرزند موفق داشتن دغدغه تک‌تک اولیا است و هر کدام با تکیه بر دانش و آموخته‌های خود سعی دارند این دغدغه را در نهایت به شکل مطلوب به سرانجام برسانند بدون این که در نظر بگیرند کوچکترین حرف‌ها و حرکات‌شان می‌تواند در نتیجه نهایی تأثیرگذار باشد. در ادامه به موقعیت‌هایی می‌پردازیم که اولیا باید در طرز برخوردشان دقت بیشتری کنند.

در مدرسه: هیچ وقت از یک بچه با گفتن «تو خیلی باهوشی» یا «تو خیلی زود مطالب را می‌گیری» تعریف و تمجید نکنید. به جای آن، تلاش یا شیوه او را با گفتن این جمله که «پیشنهاد هوشمندانه‌ای دادی» یا «وجودت مایه افتخار من است»، تحسین کنید. در ورزش: به جای گفتن «تو ذاتاً ورزشکاری» بگویید «تمرینات واقعا تو را بهتر کرده است.»

به جای پرس‌وجوی اینکه آیا «برنده شدی» بپرسید «آیا همه تلاشت را کردی؟» استعداد ژنتیکی رشد پیدا می‌کند، مگر اینکه طرز تفکر شما به سمت موفقیت برود و رشد یابد. سر میز شام: به جای این سوال همیشگی



«امروزت را چگونه گذراندی؟» (که همه به طریقی از آن وحشت دارند) بپرسید: «امروز چه چیزی یاد گرفتی؟» یا «چه اشتباهی مرتکب شدی و از آن چه چیزهایی آموختی؟» و مسائل و مشکلاتی را که با آنها درگیر هستید و با آنها دست‌وپنجه نرم می‌کنید را با شور و اشتیاق توضیح دهید: «تلقین اشتیاق برای یادگیری.»

در برنامه‌ریزی: تنها از هدف‌هایی که بچه‌های‌تان دارند نپرسید؛ بلکه درباره برنامه‌هایی که برای رسیدن به اهداف‌شان دارند پرس‌وجو کنید. در شکست و ناکامی: به خودتان این اجازه را ندهید که به فرزندان‌تان لقب‌هایی مثل بازنده، شکست‌خورده و احمق یا دست و پا چلفتی نسبت دهید.

هیچ وقت اجازه ندهید که شکست از یک عمل به یک شناسه تبدیل شود. همچنین به فرزندان‌تان برچسب نزنید. نگویید این یکی یک هنرپیشه است و این یکی یک دیوانه کامپیوتر. هر کسی می‌تواند هر شغلی داشته باشد، به شرط رعایت اخلاق و هنجار اجتماعی! در شک و تردید: اگر متوجه شدید که فرزندان‌تان به اینکه می‌تواند بهتر باشد شک دارد، از او بخواهید به کسانی فکر کند که توانایی‌های کمی داشته‌اند ولی حالا به طرز شگفت‌آوری از همه پیشی گرفته‌اند یا زمان‌هایی را به او یادآوری کنید که کسانی را دیده‌اید که چیزهایی را یاد گرفته‌اند که باورکردنی نبوده است.



شهروند محققان دریافته‌اند که دختران در سنین بین ۱۰-۱۴ سالگی به‌طور محسوسی دچار ضعف اعتمادبه‌نفس می‌شوند. طبق این تحقیقات، دختران در آغاز سن مدرسه و شروع دبستان خودپنداره (تصور آنها از خود) بالاتر و اعتمادبه‌نفس بیشتری نسبت به پسران دارند، در حالی که در سال‌های پایانی دبستان و آغاز دوران نوجوانی، این نسبت برعکس شده دختران دچار ضعف و کاهش اعتمادبه‌نفس می‌شوند. در مورد پسران مسأله کاملاً متفاوت است چون بر حسب نیازهای زنانه، مادران حس می‌کنند باید به پسرشان کمک کنند یا او را بسیار مورد ناز و نوازش قرار دهند در حالی که فراموش می‌کنند پسران حتی اگر کوچک باشند، دوست دارند خودشان از عهده مشکلاتشان بر بیایند. این کار به آنان اعتمادبه‌نفس می‌دهد. آنان مانند دختران نیاز به کمک بیش از حد نیاز و نوازش ندارند. این گزارش به‌شما می‌گوید دختران و پسران‌تان را چطور تربیت کنید.

دختران هم می‌توانند قوی باشند

بزرگسالان) فرق بین خشم، تنفر، عصبانیت، ترس، اضطراب، غم، آزرده‌گی و... را نمی‌دانند. به تعریف مشخصی از این احساسات برسید و راه‌ابراز و برطرف کردن این احساسات را به فرزندان‌تان آموزش دهید.

به دخترتان بگویید احساساتش ارزشمند است به شرطی که باعث صدمه زدن به کسی نشود. به هیچ‌عنوان جلوی ابراز احساسات را نگیرد. اگر نیاز به گریه دارد، بگذارید گریه کند. اگر نیاز به درد دل دارد، پای حرف‌های او بنشینید.

از احساسات خود با فرزندان‌تان صحبت کنید. حتی می‌توانید هر دو دفترچه‌هایی برای بیان احساسات‌تان بخرید و روزانه آنها را یادداشت کنید. همدلی کردن و شنیدن از احساسات دیگران را به او یاد بدهید.

به نیازهای فرزندان‌تان توجه نشان دهید و طوری وانمود نکنید که نمی‌دانید او چه می‌خواهد یا چه احساسی دارد. اگر برآورده کردن نیاز و خواسته او فعلاً برایتان مقدور نیست، این را به او بگویید تا دست کم بداند که در درک او غافل نشده‌اید.

می‌توان با شیوه‌های تربیتی درست دختران را همچون پسران افرادی قوی و متکی به نفس بار آورد. والدین باید با تغییر نگرش و رفتار صحیح تقویت اعتمادبه‌نفس دختران‌شان را هدف قرار دهند. البته باید در این مورد جانب احتیاط را رعایت کرد؛ چراکه در غیر این صورت دخترانی لوس و خودشیفته خواهیم داشت.

دختران باید بیاموزند احساسات‌شان را به درستی ابراز کنند، بنابراین اگر با کلمات بدی احساساتش را بیان می‌کند به او کلمات و جملات جایگزین را آموزش دهید و خودتان هم در بیان احساسات‌تان از جملات مشابهی استفاده کنید. این جملات باید صریح، محترمانه و منطقی باشند. از دختران‌تان در موضوعات مختلف نظرخواهی کنید، بنابراین از آنها بخواهید وقتی در موقعیت ترس، اضطراب یا فشار عصبی قرار می‌گیرد، از او بخواهید درباره موضوع صحبت کرده و بگوید که چه احساسی دارد و به چه فکر می‌کند.

انواع احساسات را به تفکیک ویژگی‌هایش به فرزندان‌تان بیاموزید. خیلی از بچه‌ها (و حتی

در تربیت پسران به این موارد توجه کنید

در تربیت پسران و دختران باید مواردی را در کنار راهکارهای عمومی در نظر بگیریم تا در آینده مردان و زنان مناسب با زندگی اجتماعی و فردی به جامعه تحویل دهیم.

به او کمک کنید تا برای حل مشکلاتش راه‌حلی پیدا کند؛ به او یاد دهید که اگر اتفاق بدی برای او رخ می‌دهد، نباید بیش از حد آن را ادامه دهد و روی آن تمرکز کند. پسرهای بیش از تمرکز روی احساس خود روی مشکل تمرکز می‌کنند و وظیفه والدین این است که از زندگی عاطفی پسران خود محافظت کنند. بخشی از مسئولیت والدین در تربیت پسر این است که به آنها آموزش دهند عواطفی همچون درد، غم، خشم یا ترس، حواسی هستند که گاه به سرعت از بین نمی‌روند و این امر خوب است. دانستن همین موضوع به کودک کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشد.

به کودک‌تان همدلی را آموزش دهید؛ همدلی یک مهارت ارزشمند اجتماعی است که به‌شما کمک می‌کند احساس دیگران را درک کنید و از انجام کارهایی که مضر هستند، خودداری ورزید. این یکی از بهترین اصول تربیتی است که والدین باید به کودک‌شان آموزش دهند. اما مطالعات نشان می‌دهد که متأسفانه مادران امروزی این اصل را از یاد برده‌اند.

او را به خواندن رمان تشویق کنید؛ پژوهشگران معتقدند قسمت‌هایی از مغز که ما برای درک چگونگی احساس شخصیت‌های داستانی از آنها استفاده می‌کنیم، همان قسمتی است که احساس مردم واقعی را درک می‌کنیم و هر قدر بیشتر از این بخش مغز استفاده کنیم، قوی‌تر می‌شویم.

نسبت به خودش تقویت کنید؛ هنگامی که مردی نسبت به خودش خوبی دارد، این به معنای خودخواهی او نیست؛ بلکه او احساس اعتماد به‌نفس، شایستگی و صلاحیت دارد و این دقیقاً همان چیزی است که شما از آینده پسران‌تان توقع دارید.

احترام گذاشتن به دیگران را به آنها آموزش دهید؛ پسری که یاد می‌گیرد به شیوه‌های دلسوزانه رفتار و قوانین را رعایت کند به بزرگترها و دیگران نیز احترام می‌گذارد و به مردی تبدیل می‌شود که با شیوه‌ای محترمانه با دیگران برخورد می‌کند.

دختران و پسران مان را چطور تربیت کنیم؟

اشتباهات تربیتی والدین

اشتباهات همیشه مختص کودکان نیست و پیش می‌آید که والدین در تلاش بر تربیت صحیح کودکان‌شان در دام اشتباهاتی بیفتند که بی‌شک در آینده کودکان‌شان بی‌تأثیر نخواهند بود. این اشتباهات در قبال دختران و پسران تفاوتی ندارد و می‌توانند به یک اندازه بر شکل‌گیری شخصیت آنها تأثیر بگذارد، بنابراین اگر دختر یا پسر را دارید که می‌خواهید از او فردی مستقل، با شخصیت و اجتماعی و موفق بسازید؛ از این اشتباهات پرهیز کنید. دروغ نگویند؛ دروغ، دروغ است و مصلحتی و غیرمصلحتی ندارد. یکی از دام‌هایی که اولیا گرفتار آن می‌شوند دروغ‌های مصلحتی‌ای است که گاهی اولیا برای پیشبرد کارهای‌شان به آن متوسل می‌شوند. صادق بودن بهترین کار است چون در چنین شرایطی فرزندان‌تان در کنار آموختن صادق بودن به درک درستی از شرایط و موقعیت‌ها می‌رسند.

تهدید نکنید؛ «اگر دوباره زبانت را در بیابوری، تنبیهات می‌کنم» باین تهدید تنها توانسته‌اید کاری کنید که در نهایت کودک‌تان با شما لجبازی کند و این در حالی است که مطمئن باشید او کار بدش را تکرار خواهد کرد. فراموش نکنید که کودکان باید از جدیت شما مطمئن باشند البته نه تهدیدها! رشوه دادن ممنوع؛ رشوه دادن به کودک‌تان، آن هم وقتی باید و وظیفه‌شان را انجام دهند، باعث می‌شود همیشه از شما توقع جایزه داشته باشند. بهتر است تشویق را جایگزین رشوه کنیم تا به نتیجه بهتری دست بیابیم.

تفاوت‌ها را بشناسید

تربیت یکی از مباحث مهم و چالش‌برانگیز خانواده‌ها است، اما در این میان این که تربیت دختران سخت‌تر است یا پسران سوالی است که نمی‌توان به‌طور دقیق به آن پاسخ داد. اما نکته‌ای که نباید در هیچ شرایطی از نظر دور داشت این است که در نحوه تربیت آنها تفاوت‌هایی وجود دارد و به تناسب آن باید بر خود تفاوت‌های اعمال شود.

تفاوت در بازی: یکی از تفاوت‌ها به بازی پسران و دختران برمی‌گردد. پسرها دوست دارند تکاپوی بیشتری داشته باشند و اسباب‌بازی‌های پرسر و پرتاب و پرتاب و پرتاب را ترجیح می‌دهند مثل اتومبیل‌های اژدر، پسرها کمی بی‌احتیاطند و در بازی‌ها گاهی خرابکاری می‌کنند و برای همین باید والدین به بازی پسرها نظارت داشته باشند. اما دخترها معمولاً بازی‌های آرام‌تر را ترجیح می‌دهند. آنها نیازی ذاتی به پرستاری از دیگران دارند و به همین دلیل به بازی با عروسک و حیوانات خانگی علاقه‌نشان می‌دهند. آنها هنگام صحبت با اسباب‌بازی‌های‌شان، از تعارفات ملایم و تک‌گویی استفاده می‌کنند که متضاد شیوه ارتباطی بیشتر پسران است.

تفاوت‌های گفتاری: این نکته را در نظر داشته باشید که ارتباط برقرار کردن‌تان با توجه به این که پسر دارید یا دختر متفاوت است. دختران معمولاً زودتر یاد می‌گیرند که حرف بزنند و تمایل بیشتری به حرف زدن نشان می‌دهند. آنها از گوش دادن به صحبت‌های پدر و مادرشان لذت می‌برند و معمولاً به‌طور مفصل آن‌ها را برای‌شان اتفاق افتاده تعریف می‌کنند و پاسخ‌های طولانی می‌دهند. پسران کم‌حرف‌ترند، آنها به اندازه دختران به جزئیات گفت‌وگوها توجه‌نشان نمی‌دهند و پاسخ‌های‌شان یکی، دو کلمه‌ای و در حدی است که اصل قضیه را برساند. این خصوصیت پسران احتمالاً به خاطر طبیعت شلوغ کار آنها و عدم علاقه‌شان به نشستن و حرف زدن هنگامی است که می‌توانند این‌ور و آن‌ور بروند.

تفاوت در اعتمادبه‌نفس: پسران و دختران دیدگاه متفاوتی با هم دارند و برای همین باید والدین بیشتر حواس‌شان به دخترها باشد؛ دختران بسیار زودتر از پسران با مسائل مربوط به اعتماد به‌نفس درگیر می‌شوند و لازم است والدین به نگرانی‌های دخترشان در این باره که ممکن است در سنین پایینی - حدود ۵ سال - بروز کند، توجه نشان دهند. مشکلات مربوط به کاهش اعتماد به‌نفس در پسران، معمولاً در سنین پیش از بلوغ خود را نشان نمی‌دهد. از آن‌جا که پسران معمولاً کمتر با خودشان مشکل دارند، راحت‌تر می‌توان آنها را در این زمینه قانع کرد.

