

۱۰۱ نکته و مهارت زندگی برای نوجوانان

چگونه در همهٔ مراحل زندگی از جمله مدرسه،
تعیین اهداف، پس انداز، آشپزی، نظافت، ورزش،
راه اندازی کسب و کار و... موفق باشیم

تألیف

ماتیلدا والش

ترجمه

حدیث پاریزی

فهرست مطالب

مقدمه	۹
خانواده	۱۱
والدین	۱۲
خواهر و برادر	۱۴
پدربزرگ و مادربزرگ	۱۶
عمو، دایی، عمه و خاله	۱۸
چگونه با خانواده‌مان بهتر کنار بیاییم؟	۲۱
کمک بخواهیم	۲۳
عذرخواهی کنیم	۲۴
حین بحث و ناراحتی به تختخواب برویم	۲۵
خودمان را جای دیگران بگذاریم	۲۶
اگر حرف خوبی برای گفتن نداریم بهتر است اصلاً حرف نزنیم	۲۷
پیشنهاد کمک بدهیم	۲۸
تعریف و تمجید کنیم	۲۹
مدرسه	۳۱
چرا به مدرسه بروم؟	۳۳
چگونه در درس‌هایم موفق باشم؟	۳۴
تأثیر وضعیت نشستن و ایستادن بر سلامتی	۳۶
یادگیری و تلاش در مقابل استعداد	۳۸
موفقیت در مدرسه و زندگی	۳۹
تکالیف	۴۰

۴۲.....	کنترل اوضاع مدرسه
۴۴.....	کنار آمدن با فشار همسالان و قلدرهای مدرسه
۴۷.....	دوست‌یابی
۴۹.....	چطور دوست پیدا کنیم؟
۵۱.....	دوست خوبی باشیم
۵۳.....	نه گفتن را یاد بگیریم و حدود مرزهای مان را مشخص کنیم
۵۵.....	چه زمان باید دوستی مان را به هم بزنییم؟
۵۶.....	خانه
۵۷.....	انجام کارهای خانه را جذاب کنیم
۵۹.....	زندگی بدون غُر و نِق
۶۱.....	نکاتی برای تمیز کردن اتاق مان
۶۳.....	هشت ترفند برای تمیز کردن خانه
۶۵.....	چطور لامپ سوخته را عوض کنیم؟
۶۶.....	دستگاه اعلام حریق
۶۷.....	سرگرمی‌ها
۷۰.....	پیدا کردن سرگرمی مورد علاقه مان
۷۲.....	تغذیه، آشپزی و عادات غذایی سالم
۷۳.....	خرید مواد غذایی
۷۵.....	نکاتی در رابطه با یخچال
۷۷.....	تغذیه سالم
۷۹.....	طرز تهیه چند نوع غذای ساده
۸۱.....	قبل از اقدام به آشپزی برنامه‌ریزی کنیم
۸۳.....	آداب غذا خوردن
۸۵.....	ویتامین‌ها و مکمل‌ها
۸۶.....	ورزش و سلامتی
۸۸.....	ده‌هزار قدم پیاده‌روی در روز

۹۰.....	یوگا و پيلاتس
۹۱.....	خواب
۹۳.....	مدیتیشن
۹۴.....	سیگار کشیدن
۹۶.....	نوشیدن الکل
۹۷.....	مواد مُخدر
۹۹.....	کمک‌های اولیه و فوریت‌های پزشکی
۱۰۱.....	بهداشت و نظافت شخصی
۱۰۲.....	مراقبت از پوست
۱۰۴.....	مقابله با جوش‌ها
۱۰۶.....	مو
۱۰۸.....	دندان‌ها
۱۰۹.....	لباس
۱۱۱.....	خرید لباس
۱۱۳.....	مراقبت از لباس‌های‌مان
۱۱۵.....	اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس
۱۱۷.....	نگرش
۱۱۹.....	مقابله با استرس و اضطراب
۱۲۱.....	راه نجات از درگیری‌ها و مشاجرات
۱۲۳.....	عباراتی مفید برای دفاع از خود در شرایط خاص و دشوار
۱۲۷.....	بررسی سلامت شبکه‌های اجتماعی
۱۲۹.....	امنیت سایبری؛ باید‌ها و نبایدها برای کاهش آسیب‌ها
۱۳۲.....	در رسانه‌های اجتماعی تولیدکننده هستیم یا مصرف‌کننده؟
۱۳۴.....	هدف‌گذاری برای ایجاد عادات جدید با ثبت مدت زمان حضور در فضای مجازی
۱۳۶.....	ایجاد عاداتی سالم برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی
۱۳۹.....	پول، بودجه‌بندی، درآمد جانبی و کار داوطلبانه

۱۴۱.....	پول توجیبی
۱۴۳.....	کار پاره وقت پیدا کنید
۱۴۵.....	راه اندازی کسب و کار
۱۴۷.....	راهنمای استفاده از کارت های اعتباری
۱۴۸.....	معایب کارت های اعتباری
۱۵۰.....	خطرات وام گرفتن
۱۵۲.....	وام دانشجویی
۱۵۳.....	برای چه مواردی هرگز نباید پول قرض بگیریم یا وام برداریم؟
۱۵۵.....	خرید اولین خودرو
۱۵۷.....	گواهی نامه و قوانین رانندگی در جاده
۱۵۹.....	مراقبت از خودرو و تعمیر آن
۱۶۱.....	نکاتی در رابطه با فرودگاه و سفرهای بین المللی
۱۶۳.....	چرا به مسافرت برویم؟
۱۶۴.....	دلایل سفر کردن
۱۶۶.....	درخواست گذرنامه
۱۶۷.....	راهکارهایی برای جمع کردن وسایل سفر و بستن چمدان ها
۱۶۹.....	نکاتی برای رفتن به فرودگاه
۱۷۱.....	راهکارهایی مؤثر برای داشتن مسافرتی عالی
۱۷۵.....	نتیجه گیری



مقدمه

نوجوانی دوره فوق‌العاده هیجان‌انگیزی است؛ زیرا هر چه بزرگ‌تر می‌شویم آزادی عمل بیشتری برای انتخاب مسیر زندگی‌مان داریم و تصمیم‌گیری در مورد مسائل مهم بر عهده خودمان است. انتخاب رشته، رفتن به دانشگاه، پیدا کردن راهی برای کسب درآمد، دوست‌یابی، تجدیدنظر در دوستی با برخی افراد یا ادامه دادن به یک رابطه از جمله این موارد هستند. به‌علاوه، از نوجوانی به بعد دیگر خودمان مسئول حفظ و بهبود سلامت جسم و روان‌مان هستیم.

برای اینکه شخصیت‌مان را ارتقا دهیم باید نقاط قوت‌مان را تقویت کنیم و روی نقاط ضعف‌مان بیشتر کار کنیم. از آنجایی که در دوران نوجوانی با آزادی عمل بیشتر زیر بار مسئولیت‌های بیشتری قرار می‌گیریم لازم است مهارت‌های مهم زندگی را یاد بگیریم. در این کتاب به تعدادی از مهارت‌هایی که لازم است به آنها مسلط شوید اشاره شده است.

در دوران نوجوانی ممکن است برای تطبیق دادن خودتان با انتظارات اطرافیان، مقابله با فشار همسالان و برای داشتن عملکردی خوب در مدرسه، تحت فشار قرار گرفته و دچار استرس و اضطراب شده باشید یا برای اینکه مستقل عمل کنید بین شما و اعضای خانواده‌تان درگیری ایجاد شده باشد. می‌دانم دغدغه‌های زیادی دارید؛ اما راهکارهایی برای گذر از چنین شرایط سختی وجود دارد که با به کار بردن آنها بسیاری از مشکلات زندگی‌تان رفع می‌شوند. شما شخصی منحصر به فرد هستید و قطعاً می‌توانید مسیر زندگی‌تان را پیدا کنید.

چطور می‌توانم در مدرسه موفق شوم؟ چطور خودم را برای دانشگاه یا کار آماده کنم؟ در آینده قرار است چه شغلی داشته باشم؟ مسائل مالی‌ام را چگونه مدیریت و چطور پس‌انداز کنم؟ چگونه غذایی بپزم که در عین خوشمزه‌گی سالم هم باشد؟ چرا وسایلم را گم می‌کنم؟ جورابم کجاست؟ ممکن است سؤالاتی از این قبیل برای‌تان پیش آیند که جواب‌شان را نمی‌دانید و این کاملاً عادی است. حتی ممکن است گاهی احساس سردرگمی و سرخوردگی کنید؛ اما نگران نباشید! دلیل وجود

این مشکلات «شما» نیستید بلکه «هویت دوره نوجوانی» است. مطمئن باشید با خواندن این کتاب پاسخ سؤالاتتان را پیدا می‌کنید و از دیگران پیش می‌افتید.

در ادامه یاد می‌گیرید چگونه دغدغه‌های دوره نوجوانی را راحت‌تر پشت سر بگذارید و به موفقیت‌هایی بزرگ دست پیدا کنید. پس بیایید با هم شروع کنیم!



خانواده

در جایگاه نوجوان، شما قرار است به خانواده خود بسیار تکیه کنید. این ها افرادی هستند که وقتی همه چیز در حال فروپاشی است، می توانید به آن ها رجوع کنید. مهم نیست چه اتفاقی بیفتد، اعضای خانواده تحت هر شرایطی تکیه گاه مان هستند و از لحاظ روحی و عاطفی حمایت مان می کنند. آنها همیشه در شادی های مان شریک اند، موفقیت های مان را جشن می گیرند و زمانی که احتیاج داریم با کسی حرف بزنیم سنگ صبور مان می شوند.

افراد خانواده به جزء حامی بودن نقش های دیگری نیز در زندگی مان ایفا می کنند. مثلاً، احساس تعلق خاطر به ما می دهند، و در شکل گیری اعتماد به نفس، عزت نفس و رشد ارزش ها و عقاید مان نقش مهمی دارند. آنها تا حد امکان کمک می کنند به همان فردی که می خواهیم تبدیل شویم و مسیر زندگی مان را پیدا کنیم. بنابراین، ارزشش را دارد تا در فرصتی مناسب از عشق و حمایت شان تشکر و قدردانی کنیم.

خانواده ها در ظاهر مثل هم نیستند. شاید شما عضو خانواده ای سنتی هستید که از پدر، مادر، خواهر و برادر تشکیل شده است یا عضو خانواده ای هستید که نامادری یا ناپدری دارید. شاید با پدر بزرگ و مادر بزرگ یا با خواهر و برادر ناتنی زندگی می کنید. ممکن است دوستانی صمیمی داشته باشید که نقش خانواده تان را ایفا می کنند. در هر خانواده ای که زندگی کنیم همگی با ارزش و مهم اند؛ زیرا افرادی را داریم که ما را همان گونه که هستیم دوست دارند و تکیه گاه مان هستند.



والدین

زندگی همیشه بر وفق مراد نیست. گاهی در ارتباط با والدین با یکسری چالش‌ها و مشکلات برمی‌خوریم و فکر می‌کنیم ما را درک نمی‌کنند؛ مگر نه؟ اما حقیقت این است که داشتن رابطه‌ای خوب با والدین از اهمیت بسیاری برخوردار است. گرچه آنها بیشتر از هر کسی دوست‌مان دارند و خوبی‌مان را می‌خواهند؛ اما گاهی ممکن است در ظاهر این‌گونه به نظر نرسد و متوجه خیرخواهی‌شان نشویم. از آنجایی که داشتن رابطه خوب با والدین بسیار مهم است می‌خواهم نکاتی را یادآوری کنم تا کمک کند راحت‌تر با آنها کنار بیایید. به من اعتماد کنید! قول می‌دهم اگر به توصیه‌هایم عمل کنید باورتان نشود که چقدر همه چیز می‌تواند در خانه به این خوبی و بی‌هیچ عیب و نقصی پیش برود.

به راحتی با آنها ارتباط بگیرید

داشتن ارتباط مؤثر لازمه هر رابطه‌ای است. سعی کنید احساسات و افکارشان را کاملاً واضح و با کمال خونسردی با والدین‌تان در میان بگذارید و به نظرات‌شان با دقت گوش کنید.

به آنها احترام بگذارید

احترام جاده‌ای دوطرفه است. اگر می‌خواهید والدین‌تان به شما احترام بگذارند شما نیز باید به آنها احترام بگذارید و برای عقاید، تصمیمات و خط قرمزهای‌شان ارزش قائل شوید.

از بحث کردن پرهیزید

این کاملاً طبیعی است که گاهی والدین‌تان با نظر شما مخالف باشند؛ اما آنچه حائز اهمیت است پرهیز از بحث و دعواست. سعی کنید در گفت‌وگوهای‌تان احترام و شخصیت‌شان را حفظ کنید و در صورتی که بحث به جاهای باریک کشید دیگر به آن ادامه ندهید و محیط را ترک کنید. این‌گونه خشم‌تان فروکش می‌کند و در فرصتی دیگر می‌توانید درباره‌اش حرف بزنید.

صادق باشید

در هر رابطه‌ای صداقت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در مورد احساسات، افکار و کارهای تان با والدین تان صادق باشید. اگر مرتکب خطایی شدید مسئولیت اشتباه تان را بپذیرید و سعی کنید جبرانش کنید.

حدومرز مشخص کنید

از آنجایی که در نوجوانی با رشد و بلوغ می‌خواهید مستقل شوید و روی پای خودتان بایستید بهتر است با والدین ارتباط بگیرید و اعتمادشان را جلب کنید تا هنگام نیاز بتوانید روی کمک‌شان حساب کنید.

در کارهای خانه به آنها کمک کنید

برای قدردانی از زحمات والدین تان، در انجام کارهای خانه به آنها کمک کنید. مثلاً، ظرف‌ها را بشوئید، اتاق تان را تمیز کنید و آشغال‌ها را دم در بگذارید. آنها از اینکه بزرگ شده‌اید و مسئولیت‌پذیر هستید لذت می‌برند و سپاس‌گزارتان خواهند بود.

برای یکدیگر وقت بگذارید

برای داشتن رابطه خوب با والدین تان باید بیشتر با آنها وقت بگذرانید و فعالیت‌های مورد علاقه تان را با هم انجام دهید. مثلاً، با هم فیلم ببینید یا به تفریح بروید.

به قول‌های تان عمل کنید

اگر به والدین تان قول دادید سر قول تان بایستید. با این کار به آنها ثابت می‌کنید درستکار و قابل اعتماد هستید.

قدرشناس باشید

هرگاه والدین تان کوچک‌ترین کاری را برای تان انجام دادند از آنها تشکر کنید و بگوئید که دوست‌شان دارید. این گونه متوجه می‌شوند که چقدر قدردان زحمات‌شان هستید.

صبور باشید

والدین برای اینکه زندگی راحتی برای فرزندان‌شان فراهم کنند بسیار زحمت می‌کشند و در سختی‌ها راهنمایی و کمک‌شان می‌کنند. بنابراین، بسیار مهم است که در برابر پدر و مادر تان تواضع داشته باشید و در برخورد با خطاهای‌شان صبورانه رفتار کرده و سرزنش‌شان نکنید؛ زیرا آنها نیز انسان هستند و ممکن است گاهی اشتباه کنند.



خواهر و برادر

ما همگی عاشقانه خواهر و برادرمان را دوست داریم؛ زیرا عضوی از خانواده‌مان هستند و غیر از این هم نیست! اما بیایید با هم رو راست باشیم. گاهی اوقات به راحتی نمی‌توانیم با آنها کنار بیاییم؛ زیرا خوب می‌دانند چطور لج‌مان را دریاورند و با اعصاب‌مان بازی کنند. گاهی بر سر هر مسئله بی‌ارزشی با هم بحث و دعوا می‌کنیم ولی در آخر همه چیز را فراموش کرده و آشتی می‌کنیم. آنها ما را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسند، در غم و شادی‌هایمان با ما شریک‌اند و در کل افراد مهمی در زندگی‌مان هستند. می‌خواهم در ادامه به راهکارهایی اشاره کنم که کمک می‌کند با خواهر و برادرتان راحت‌تر کنار بیایید. قول می‌دهم اگر به این نکات عمل کنید باورتان نشود که چقدر زندگی می‌تواند بر وفق مراد پیش برود.

نحوه ارتباط نقش مهمی دارد

برقراری ارتباط صحیح در هر رابطه‌ای از جمله در رابطه خواهر و برادری بسیار مؤثر است. بنابراین، با صراحت و رک حرف بزنید و شنونده خوبی برای حرف‌های هم باشید.

به حریم خصوصی یکدیگر احترام بگذارید

این مسئله که به حدودمرزها و حریم شخصی یکدیگر احترام بگذارید و وارد حریم خصوصی خواهر و برادرتان نشوید بسیار اهمیت دارد.

همه چیز را به خودتان نگیرید

گاهی ممکن است خواهر یا برادرتان حرف‌های نیش‌دار بزنند. اینکه شما هر حرفی را به خودتان نگیرید بسیار مهم است. شاید آنها به‌خاطر درگیری با مسائل و مشکلات شخصی‌شان ناراحت‌اند و این تقصیر شما نیست.

تقسیم کار کنید

در انجام وظایف و کارهای خانه به یکدیگر کمک کنید. این گونه کار تیمی انجام می‌دهید و صمیمیت‌تان نیز بیشتر می‌شود.

علاقه مشترک پیدا کنید

سعی کنید علاقه مشترکی بین خودتان پیدا کنید و برای انجام کارهایی که همگی از آن لذت می‌برید وقت بگذارید. با این روش ارتباط و پیوندی عمیق بین‌تان ایجاد می‌شود.

بخشش داشته باشید

بخشش در هر رابطه‌ای حائز اهمیت است؛ مخصوصاً در رابطه‌ی خواهر و برادری. یاد بگیرید ببخشید و از اشتباهات یکدیگر چشم‌پوشی کنید تا هیچ کینه و دلخوری از هم نداشته باشید.

حدومرزهای‌تان را مشخص کنید

مشخص کردن حدومرزها در هر رابطه‌ای از جمله در روابط خواهر و برادری اهمیت دارد.

همدلی را تمرین کنید

سعی کنید اخلاق خواهر و برادرتان را بشناسید تا بتوانید با آنها همدلی کنید. این گونه احساسات و نیازهای هم را بهتر درک می‌کنید.

حامی باشید

وقتی خواهر یا برادرتان به کمک نیاز دارد یا به مشکلی برمی‌خورد تنهاش نگذارید، حمایتش کنید و برای گذر از سختی‌ها به او روحیه بدهید.

قدردانی‌تان را نشان دهید

وقتی خواهر یا برادرتان کاری برای‌تان انجام داد قدردانی‌تان را نشان دهید. تشکر کنید تا بدانند که از آنها سپاس‌گزارید و عاشقانه دوست‌شان دارید.



پدر بزرگ و مادر بزرگ

گرچه همگی می‌دانیم که پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها از داناترین و باتجربه‌ترین افراد زندگی‌مان هستند، دوست‌مان دارند و به وجودمان افتخار می‌کنند؛ اما گاهی حرف مشترکی نداریم و نمی‌توانیم با آنها ارتباط برقرار کنیم. شاید دلیلش این باشد که فکر می‌کنیم دوران زندگی‌شان از زمین تا آسمان با ما فرق دارد و طرز فکرشان قدیمی است. حقیقت این است که ایجاد رابطه قوی با آنها می‌تواند خیلی مفید باشد و ارزشش را دارد که برایش تلاش کنیم.

مهم نیست آنها را زیاد می‌بینید یا فقط در ایام تعطیلات به دیدن‌شان می‌روید نکات زیر کمک می‌کند تا رابطه‌ای قوی و خاطرات خوبی با هم بسازید. پس بیایید شروع کنیم!

در مورد زندگی‌شان پرسید

پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها تجربه سال‌ها زندگی و کلی حرف برای گفتن دارند. از آنها بخواهید در رابطه با خاطرات دوران کودکی، نوجوانی، جوانی، نحوه آشنایی با همسر و دیگر اتفاقات جالب زندگی‌شان برای‌تان صحبت کنند.

به نصیحت‌های‌شان گوش دهید

آنها تجربه‌های بسیاری در زندگی‌شان کسب کرده‌اند و شرایط کنونی شما را درک می‌کنند. بنابراین، پند و اندرزهای‌شان را آویزه گوش‌تان کنید و در زندگی به کار ببرید.

به سرگرمی‌های‌شان علاقه نشان دهید

مهم نیست سرگرمی مورد علاقه‌شان باغبانی، بافندگی، نجاری و... باشد، به هر حال به گونه‌ای رفتار کنید که احساس کنند سرگرمی‌شان برای‌تان جالب و دوست‌داشتنی است و می‌خواهید آن را یاد بگیرید.

علاقه‌تان را با آنها به اشتراک بگذارید

شما هم می‌توانید از علاقه و سرگرمی‌های‌تان برای‌شان بگوئید. ممکن است آنها بخواهند چیزی از شما یاد بگیرند.

برای یکدیگر وقت بگذارید

مهم نیست می‌خواهید فیلم ببینید یا تخته‌نرد بازی کنید این کار را با پدر بزرگ و مادر بزرگ‌تان انجام دهید تا لحظاتی به یادماندنی با هم بسازید.

در انجام کارهای خانه به آنها کمک کنید

اگر در انجام کارهای خانه به کمک نیاز داشتند کمک‌شان کنید. این گونه به آنها نشان می‌دهید که برای‌تان مهم‌اند و قدردان زحمات‌شان هستید.

به نظرات‌شان احترام بگذارید

گاهی ممکن است با نظرات یا عقایدشان موافق نباشید. با وجود این، خیلی مهم است که احترام‌شان را حفظ کنید.

مناسبت‌های خاص را جشن بگیرید

اگر مناسبت‌هایی مانند جشن تولدها، اعیاد یا تعطیلات را می‌خواهید جشن بگیرید یا مهمانی برگزار کنید پدر بزرگ و مادر بزرگ‌تان را نیز دعوت کنید و آنها را در برنامه‌های‌تان مشارکت دهید تا متوجه می‌شوند به فکرشان هستید و می‌خواهید لحظات خوش را با آنها شریک شوید.

نامه یا کارت پستال برای‌شان بفرستید

با برداشتن قدمی کوچک روز خوبی برای‌شان بسازید و نشان دهید به فکرشان هستید. مثلاً، شاخه گلی، هدیه کوچکی، کارت پستال یا... برای‌شان ببرید یا ارسال کنید.

قدردان باشید

فراموش نکنید برای هر کاری که برای‌تان انجام می‌دهند حتماً تشکر کنید. کمی قدردانی به تقویت روابط‌تان بسیار کمک می‌کند.



عمو، دایی، عمه و خاله

عمو، دایی، عمه و خاله‌ها افراد تأثیرگذاری هستند و مانند خانواده جایگاه مهمی در زندگی‌مان دارند؛ زیرا می‌توانند به ما مشاوره بدهند، حمایت‌مان کنند و حتی دیدگاه‌مان را نسبت به دنیا عوض کنند. در این بخش راهکارهایی مفید برای بهبود روابط با آنها آورده شده است.

ارتباط‌تان را با آنها قطع نکنید حتی اگر یکدیگر را زیاد نمی‌بینید. سعی کنید ارتباط‌تان را از طریق پیام، تماس تلفنی و شبکه‌های اجتماعی با آنها حفظ کنید و نشان دهید برای‌تان مهم‌اند و جویای احوال‌شان هستید. بدین منظور می‌توانید در مورد مسائل مختلفی مانند کار، سرگرمی و خبرهای جدیدی که دارند سر صحبت را باز کنید.

در دوره‌های خانوادگی شرکت کنید. اگر بعد از مدت‌ها به مناسبت عید یا تعطیلات قرار است دور هم جمع شوید از این فرصت استفاده کنید تا در کنارشان باشید و اوقات خوشی با هم داشته باشید.

در برپایی مهمانی‌ها کمک کنید. اگر آنها میزبان مهمانی یا دوره‌می هستند در برنامه‌ریزی و آمادگی برای مهمانی کمک‌شان کنید.

از علایق‌تان برای‌شان بگوئید. شاید سلیقه و علایق‌شان مانند شما باشد و بخواهند سرگرمی جدیدی ازتان یاد بگیرند! بنابراین، از علایق‌تان برای‌شان بگوئید و در مورد علایق و سرگرمی‌های‌شان سؤال کنید تا بتوانید با هم ارتباط بیشتری داشته باشید. به نصیحت‌های‌شان گوش کنید. عمو، دایی، عمه و خاله‌ها باتجربه‌تر از شما هستند. بنابراین، اگر در زمینه‌ای تجربه یا تخصص دارند می‌توانید از راهنمایی‌شان استفاده کنید.

به حدود مرزهای‌شان احترام بگذارید. اگر نیاز دارند در خلوت‌شان باشند آنها را تنها بگذارید و به حریم خصوصی‌شان وارد نشوید.

مناسبت‌های خاص را جشن بگیرید. سعی کنید مناسبت‌هایی مانند تولد یا سالگردها را با هم برگزار کنید. این‌گونه می‌فهمند از بودن در کنارشان لذت می‌برید. کارت‌پستال یا هدایای کوچک

برای‌شان بفرستید. با هدیه‌ای کوچک روز خاصی برای‌شان بسازید تا بفهمند چقدر به فکرشان هستید.

قدردانی‌تان را نشان دهید. اگر کاری برای‌تان انجام دادند حتماً تشکر کنید؛ زیرا افراد قدرشناس را همه دوست دارند و این کار به تقویت روابط‌تان نیز کمک می‌کند.



چگونه با خانواده‌مان بهتر کنار بیاییم؟



کمک بخواهیم

در دوران نوجوانی گاهی می‌خواهیم هر مشکلی که سر راه‌مان قرار می‌گیرد را به‌تنهایی حل کنیم تا ثابت کنیم دیگر مستقل هستیم و خودمان می‌توانیم از پس مشکلات‌مان بربیاییم؛ اما حقیقت این است که هیچ‌کس نمی‌تواند به‌تنهایی از پس تمامی مشکلاتش برآید.

وقتی به کمک احتیاج داریم هیچ‌گزینه‌ای بهتر از خانواده نیست؛ زیرا اعضای خانواده‌مان بهتر از بقیه افراد ما را می‌شناسند و با خُلق و خوی‌مان آشنا هستند، نقاط ضعف و قوت‌مان را می‌دانند و قِلق‌مان دست‌شان است. آنها با توجه به شناختی که از ما دارند می‌توانند بهترین توصیه و راهنمایی‌ها را داشته باشند.

به‌علاوه، ممکن است تجربه‌ها و چالش‌هایی مشابه در گذشته داشته‌اند و اشتباهات ما را مرتکب شده‌اند. پس می‌توانیم از تجربیات‌شان درس بگیریم.

اعضای خانواده قابل اعتمادترین و باارزش‌ترین افراد زندگی‌مان هستند. در دوران سخت زندگی و در صورت نیاز به حامی یا مشوق، خیال‌مان راحت است که پشتیبان‌های خوبی داریم و پشت‌مان به این گرم است که می‌توانیم روی کمک‌شان حساب کنیم. بهترین اقدام هنگام مواجهه با مشکلات کمک خواستن از خانواده است؛ زیرا آنها ما را بهتر از هر کس دیگری می‌شناسند، تجربیات باارزشی برای در میان گذاشتن با ما دارند و حامیان خیلی خوبی هستند.

پس هرگاه به کمک نیاز داشتید خودتان را از حمایت خانواده‌تان محروم نکنید. آنها آماده‌اند که کمک‌تان کنند!



عذرخواهی کنیم

معمولاً در نوجوانی اگر مرتکب خطا یا اشتباهی شویم غرورمان اجازه نمی‌دهد که عذرخواهی کنیم؛ زیرا فکر می‌کنیم با عذرخواهی کردن شخصیت‌مان خدشه‌دار می‌شود و خجالت‌زده می‌شویم. بهتر است بدانید برای ساختن رابطه سالم با دیگران عذرخواهی از اهمیت زیادی برخوردار است و گاه ضرورت دارد.

بعد از اینکه مرتکب خطایی شدیم یا به احساسات کسی ضربه زدیم با عذرخواهی نشان می‌دهیم که متوجه اشتباه‌مان شده‌ایم و احساسات دیگران برای‌مان مهم است. در نتیجه، اعتماد و احترام در رابطه ایجاد می‌شود.

به‌علاوه، با عذرخواهی شانس بیشتری برای بخشیده شدن داریم و می‌توانیم رابطه‌مان را حفظ کنیم. این فرصتی است تا اعتراف کنیم که اشتباه‌مان را پذیرفته‌ایم و می‌خواهیم برای جبران قدمی برداریم. به این ترتیب رابطه آسیب‌دیده را بهبود می‌بخشیم.

گاهی وسوسه می‌شویم که اشتباهات‌مان را گردن کس دیگری بیندازیم یا بهانه‌ای برای رفتار نادرست‌مان پیدا کنیم؛ اما با این کار اعتماد و احترامی که در روابط‌مان وجود دارد را از بین می‌بریم. برای اینکه نشان دهیم به بلوغ فکری رسیده‌ایم و بزرگ شده‌ایم باید مسئولیت اشتباهات‌مان را به عهده بگیریم و به موقع عذرخواهی کنیم. به‌طور خلاصه می‌توان گفت زمان عذرخواهی بسیار مهم است. برای اینکه به رابطه‌مان آسیب کمتری برسد و برای بخشیده شدن به خودمان فرصت بیشتری داده باشیم باید هر چه زودتر عذرخواهی کنیم. بدین ترتیب حس مسئولیت‌پذیری‌مان نیز تقویت می‌شود.

اگر مرتکب خطایی شدید یا به احساسات دیگران آسیب زدید نفس عمیقی بکشید و بروید شجاعانه معذرت‌خواهی کنید. این کار تفاوت بزرگی در روابط‌تان ایجاد می‌کند.



حین بحث و ناراحتی به تختخواب نرویم

این کاملاً عادی است که گاهی با اعضای خانواده، دوستان یا اطرافیانمان بر سر مسائلی به تفاهم نرسیم و دچار اختلاف شویم. گرچه هیچ ایرادی ندارد که افکار و احساساتمان را هنگام گفت‌وگو بیان کنیم؛ اما در صورتی که ادامه دادن به گفت‌وگو مشاجره ایجاد کند باید فوراً به آن خاتمه دهیم.

اولین قانون این است که هرگز با ناراحتی به تختخواب نروید. بنابراین، اگر بحث یا اختلافی پیش آمد مسئله را در طول روز حل کنید و قبل از شب و پیش از اینکه اوضاع بدتر شود به آن خاتمه دهید. این موضوع به چند دلیل اهمیت دارد: اول اینکه اگر وسط بحث و دعوا یا پیش از حل کردن مشکل به تخت‌تان بروید دچار اضطراب می‌شوید و در طول شب خواب با کیفیتی نخواهید داشت و این مسئله روز بعدتان را کاملاً خراب می‌کند؛ زیرا تأثیری منفی بر خلق‌وخو و خلاقیت‌تان می‌گذارد.

دوم اینکه دعوای و اختلافات حل نشده با گذر زمان سبب رنجش خاطر، اعصاب خوردی و خراب شدن روابط می‌شوند؛ زیرا وقتی از کسی کینه به دل داشته باشیم یا حس خوبی نسبت به او نداشته باشیم رفتارمان روی چرخه‌ای منفی می‌افتد که جبران‌ش ساده نیست و به راحتی به حالت قبل برنمی‌گردد.

در نتیجه، اگر از خطاهای یکدیگر چشم‌پوشی کرده و اختلافاتمان را هر چه زودتر حل کنیم می‌توانیم انرژی‌مان را روی روابط محبت‌آمیز و دوستانه با اطرافیانمان بگذاریم و این تمرکز بر جنبه‌های مثبت به پیشرفت‌مان کمک می‌کند.

پس، اگر با کسی بحث‌تان شد همان روز اختلاف را حل کنید. با این کار تغییری بزرگ در زندگی و روابط‌تان ایجاد می‌شود.