آشپزی

سوپ لوبیا با زیره

مواد لازم :

پنیر فتا به مقدار لازم (خرد شده)
پیازچه به مقدار لازم (خرد شده)
گشنیز به مقدار لازم (خرد شده)
آب مرغ ۱٫۵ فنجان (کم نمک)
گوجه فرنگی ۴۲۵ گرم (خرد شده)
کنسرو لوبیا ۲ عدد
فلفل سبز ۱ قاشق چای خوری (خرد شده با هسته)
زیره سبز ۲ قاشق چای خوری
هویج ۱ عدد (خرد شده)
سیر ۴ حبه (خرد شده)
پیاز ۱ عدد (خرد شده)
روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
نمک به مقدار لازم
فلفل سیاه به مقدار لازم

طرز تهیه :

روغن را داخل یک قابلمه روی حرارت ملایم گرم کنید و پیاز، هویج و سیر را به آن اضافه کنید. سپس به مدت ۶ دقیقه تفت دهید تا اینکه سبزیجات شروع به نرم شدن کنند. بعد با زیره و فلفل سبز مخلوط کنید. حالا لوبیا، گوجه به همراه آب گوجه و آب مرغ را اضافه کنید و سوپ را به جوش آورید. بعد حرارات را کاهش دهید و به مدت ۱۵ دقیقه بپزید تا هویج ها نرم شوند. سه فنجان از مخلوط آب سوپ و سبزیجات را داخل دستگاه مخلوط کن بریزید و له کرده، دوباره به سوپ برگردانید و سوپ را به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید تا اینکه غلیظ شود و بعد نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید.

دسر لوکومادس

مواد لازم :

شیر یا آب ولرم ۳/۴ لیوان
خمیر مایه ۳/۴ قاشق سوپخوری
عسل ۱/۲ قاشق چایخوری
وانیل ۱/۴ قاشق چایخوری
نمک ۱/۴ قاشق چایخوری
آرد ۱ و ۱/۴ لیوان
شکر ۱/۲ قاشق چایخوری
گردوی خرد شده و پودر دارچین برای تزیین
عسل نصف لیوان
شکر ۱/۳ لیوان
دارچین یا چوب دارچین به مقدار لازم
آب ۱/۳ لیوان

روش تهیه :

۱/۴ شیر گرم و مخمر و شکر را داخل لیوان بریزید و در آن را بگذارید و حدود ۵–۱۰ دقیقه کنار بگذارید تا فعال شود.
آرد، نمک، وانیل و عسل را با هم مخلوط کنید و مخمر و شیر فعال شده را اضافه کنید و کمی هم بزنید و شیر ولرم باقی مانده را کم کم اضافه کنید.
این خمیر شل و چسبنده است و نیازی به اضافه کردن آرد نیست اگر خمیرتان سفت شده بود مقداری شیر ولرم به آن اضافه کنید. و اگر خمیرتان روان بود به آن کمی آرد اضافه کنید و روی آن را بپوشانید و کنار بگذارید ۵/۱ الی ۲ ساعت قرار بدهید. تا حجم آن دو برابر شود و روی آن حالت حباب بزند.
۴در این حین به سراغ تهیه ی شربت می رویم همه ی مواد را با هم داخل قابلمه ای بریزید و مخلوط کنید روی شعله ی ملایم قرار بدهید. اصل شربت این شیرینی از چوب دارچین تهیه شده است و اگر به طعم دارچین علاقه ی زیادی دارید می توانید از پودر دارچین استفاده کنید.
میزان پودر دارچین نباید زیاد باشد زیرا تلخ می شود. زمانی که شکر حل شد اجازه بدهید ۲–۳ دقیقه ای بجوشد و آن را خاموش کنید. سپس داخل قابلمه ای روغن مایع فراوان بریزید و اجازه بدهید روغن داغ شود. این خمیر به علت شل بودن نمی توان با دست بردارید و داخل روغن بریزید. یک ظرف کوچک روغن کنار دستتان قرار بدهید و با ۲ تا قاشق مرباخوری که یکی از آن را چرب کرده اید. از خمیر بردارید و داخل روغن داغ قرار بدهید. و اجازه بدهید سرخ شوند.
سپس آن را داخل سبدی قرار بدهید تا روغن اضافی آن خارج شود بعد از اینکه خنک شد آن ها را داخل شربت قرار بدهید و بعد خارج کنید. و در پایان با گردوی خرد شده و پودر دارچین و یا پودر پسته و ... تزیین کنید.

شیرینی ناپلئونی

مواد لازم :

خمیر هزارلا یا میل فوی آماده ۱ بسته
خامه فرم گرفته یک و نیم پیمانه
خلال یا پودر بسته برای تزیین
پودر قند برای تزیین

روش تهیه :

برای تهیه ی شیرینی ناپلئونی می توانید خمیر هزار لا را داخل منزل تهیه کنید یا آن را به صورت آماده خریداری کنید.
قبل از اینکه تهیه شیرینی را شروع کنید، فر را روشن کنید و روی ۱۸۰ درجه سانتگیراد تنظیم کنید. خمیر هزارلا در اغلب سوپر مارکت های بزرگ و فروشگاه های مواد غذایی قابل دسترسی است. بعد از اینکه خمیر را باز کردید بدون اینکه لایه کاغذی زیر خمیر را جدا کنید به همان صورت آن ها را روی سینی فر باز کنید. بعد به وسیله چاقو آن را به تکه هایی با ابعاد مساوی به سلیقه ی خودتان تقسیم کنید. اکنون سینی را داخل فر قرار بدهید و ۱۵–۲۰ دقیقه که بستگی به نوع فر شما دارد، زمان بدهید تا خمیرها بپزند و حجم آن ها ۲ تا ۳ برابر شود.
پس از اینکه خمیر حسابی حجم گرفت، سینی را از فر خارج کنید و اجازه بدهید تا کاملاً خنک شوند. همانطور که می دانید، نان های مابین این شیرینی بسیار ترد و شکننده هستند و به همین دلیل باعث می شود میل کردن این شیرینی کمی سخت شود. ما برای لایه های میانی این شیرینی به مقداری پودر نان هزارلا نیاز داریم پس، از قسمت هایی که کوچکتر و یا نامتقارن هستند استفاده کنید. اگر خمیر شما زیاد پف کرده است و کار کردن با آن سخت است با چاقو به آرامی روی آن ضربه بزنید تا هم پف آن بخوابد هم از خرده های نان آن برای لایه های شیرینی استفاده کنید. خرده های نان را به وسیله ی دست پودر کنید.

نقش تربیتی والدین در حفظ حرمت سالمندان ؛

مراقب والدین‌تان باشید

در طول تاریخ افراد زیادی در دوران سالمندی نبوغ خود را ظاهر ساخته اند، مثلا گوته اثر جاودانه خود را در ۸۲ سالگی به اتمام رساند. سوفوکل نمایشنامه ادیپ شهریار را در هفتاد سالگی کامل کرد و مهاتما گاندی در اواخر هفتاد سالگی نهضت سیاسی جدیدی را به راه انداخت. اصطلاح پیر خردمند از همین جریانات شکل گرفته است....
سالمندی مرحله نهایی رشد برای بازنگری و روشن کردن و معنا بخشیدن به چگونگی گذران زندگی گذشته است. ادامه رشد فرد در این دوره وقتی میسر است که بتواند با واقع بینی و انعطاف پذیری خود را با تغییرات و فقدانها سازگار سازد و این سالهای عمر خود را با احساس ارزشمندی و موثر بودن بگذراند.
آنچه از همه مهمتر است این است که فرد ماحصل و میوه زندگی خود در سالهای گذشته را در این دوره زندگی، خواه در وجود فرزندان، خواه در روابط انسانی با دیگران و یا در آثار تولیدی و خدمات فرهنگی، اجتماعی یا اقتصادی احساس کند و زندگی خود را معنا دار ببیند. افرادی که احساس خوبی از زندگی دارند یا قادرند شایستگی های خود را نشان دهند و احساس قوی از خود داشته باشند، در دوره پیری نیز زندگی معنا دار تری دارند و به احساس کمال انسانی خود دست می یابند.
زندگی سعادتمندانه در سالمندی نیز مقدور است به شرط آنکه زندگی گذشته فرد ثمربخش بوده باشد و به آخرین مرحله حیات خویش با نگرشی مثبت نگاه کنند. در چنین صورتی بازنگری مکرر تجارب گذشته در غروب زندگی لذت بخش خواهد بود. در حالی که در برخی از نقاط دنیا در مورد سالمندی و دوران پیری نگرشی منفی وجود دارد، اما در پاره ای از جوامع دنیا از جمله کشور خودمان سالمند از مقام و منزلت خاصی برخوردار است. این نگرش در تصویری که در کتابهای آسمانی از کهنسالان ارایه می کنند نیز دیده می شود.
نوع نگرشی که افراد جامعه به سالمندی دارند قطعا در سبک زندگی سالمندان نیز بسیار موثر است. این در حالی است که تغییرات اجتماعی و افزایش دانش عمومی، آگاهی مردم را از فرآیند پیری بیشتر کرده است. این روزها دیدن یک فرد ۷۵ ساله در پارکهای شهرمان، با لباسی ورزشی و در حال دویدن دیگر عجیب نیست در حالی که شاید پنجاه سال پیش چنین کاری با تعجب مردم همراه بود. یا دیدن یک خانم مسن در نیمکت های دانشگاه شکلی غیر عادی داشت اما الان با چنین شرایطی مواجه نیستیم. پس همه این شواهد نشان می دهد که نوع نگاه ما به این دوره از زندگی، نحوه تعامل مان با سالمندان، دخالت دادن آنها در نقشهای مختلف خانوادگی و اجتماعی، حفظ حرمتهای آنها در کلیه شئونات زندگی و .. بر دیدگاه سایر اعضای خانواده و در ادامه در میان افراد جامعه تاثیر بسزایی خواهد داشت. با همه این ارزشهایی که در مورد دوران سالمندی مطرح شد، این دوران نیز می تواند با مشکلات یا حتی افتی در زمینه جسمانی، شناختی و اجتماعی همراه باشد که مناسب با این تغییرات گاه شاهد خلق تنگ، بی حوصلگی و حتی گاه افسردگی در سالمندان خود هستیم که همه این موارد دست در دست هم داده و تعامل با سالمند را دشوار می کند.حال آنکه اگر مراقبان در توجه و رسیدگی به والدین سالمندشان دقت کافی را به خرج داده و مهارت های مقابله ای لازم جهت مواجهه با مشکلات این سنین را داشته باشند قطعا الگویی خوب برای فرزندان خود بوده و از این طریق دوران سالمندی و کهنسالی خود را نیز بیمه می کنند.

* جو خانوادگی و ارزشها و تاثیر آن بر تربیت فرزندان

جو خانوادگی فضای ارتباط عمومی خانه را به وجود می آورد که توسط والدین پایه گذاری می شود. جو را می توان دامنه ای از گرمی تا سردی، همیاری تا رقابت، محبت آمیز تا تنفر آمیز، محترمانه یا اهانت آمیز،آرام بخش یا پرتنش و ..دانست. جو خانوادگی الگویی از روابط انسانی برای فرزندان است و به وسیله ارزش های خانوادگی پایه گذاری می شود. ارزش خانوادگی به هر چیزی که برای والدین مهم باشد، اطلاق می شود. توجه داشته باشید که اعضای خانواده مجبور نیستند بر سر موضوعی مورد اختلاف به توافق برسند بلکه این مهم است که هر یک از آنان به طریقی برای آن ارزش قایل شود.
علیرضا و پروانه هر دو کارمند، خانواده دوست و بسیار عاطفی بوده و در حال بزرگ کردن بچه هایشان هستند. امین ۱۱ ساله و آرش ۱۵ سال دارد. والدین پروانه و علیرضا هر دو سالخورده و ناتوان شده اند و برای انجام امورات مختلف زندگی شان نیازمند کمک و حمایت اطرافیان هستند.
پروانه و علیرضا هر دو برای اینکه بتوانند به امورات والدین خود رسیدگی کنند، دو روز در هفته را صرف والدین شان می کنند و از طرف دیگر خود را موظف کرده اند که در اواخر هر هفته یک شب را منزل والدین خود بمانند تا بتوانند توجه و رسیدگی بیشتر به آنها داشته باشند.
آنها هرگز دیگری را به خاطر توجه به والدینش شماتت نکرده و ارزش زیادی برای مراقبت از سالمندان قایل هستند.علیرضا و پروانه معتقدند نحوه رفتار آنها با والدین سالمندشان الگویی برای امین و آرش است و در نحوه سالمندی خود آنها نیز تاثیر گذار خواهد بود. از آنجا که توجه و رسیدگی به والدین سالمند برای علیرضا و پروانه مهم است، این رسیدگی برای آنها تبدیل به ارزش خانوادگی شده تا برای فرزندانشان هم درآینده مهم باشد.
بچه ها ، بزرگسالان مهم زندگی خود را الگو قرار می دهند. آنان به رفتار افراد بالغ بسیار توجه می کنند و از آن تقلید میکنند. ممکن است ما ارزشهای معینی را موعظه کنیم، ولی اگر اعمال ما با کلمات مان هم خوانی نداشته باشد، آنچه بچه های ما به آن توجه می کنند، رفتار ماست.
فرزندان از والدین و بزرگسالان دیگر می آموزند حفظ احترام یعنی چه. وقتی پدر و مادر برای یکدیگر و برای بزرگترهای فامیل و سالمندان ارزش و احترام قایل شوند فرزندانشان مساوات را می آموزند. از عوامل تاثیر گذار روش های پدر و مادری کردن، باورهای روشنی است که در فرزندان شکل می گیرد. چگونگی آموزش والدین به فرزندان الگویی از روابط پدر و مادر و فرزند را به آنها می آموزد. اگر فرزندان در جوی از احترام و همیاری پشتیبانی شوند، با احترام و همیاری به عنوان ارزشها همساز می شود و آن را در دیگر روابط شان به کار می برند. فرزندان ارزشهای متعالی در زندگی شان را با مشاهده کردن اعمال و رفتار والدین یاد می گیرند. بنابراین سعی کنید الگوی کامل و مناسبی از انجام ارزشهای مورد نظرتان باشید تا فرزند شما با دیدن این ارزشها در وجود شما، به طرف آنها راغب شود.
در حقیقت والدین اولین معلم فرزندان هستند. والدین هستند که می توانند نقش الگوی مثبت و منفی را برای فرزندان خود ایفا کرده و ارزشها را در زندگی فرزندان خود درونی کنند. وقتی فرزند شما همواره شاهد و ناظراحترام، توجه و محبت بی دریغ شما به والدینتان باشد و وقتی مشاهده می کند که بین رفتار و گفتار شما در زمینه های انسان دوستانه فاصله ای نیست، ناخودآگاه کردار شما را سرمشق خویش قرار داده و این ارزشهای اخلاقی را می آموزد. پس سعی کنید در دوران سالمندی والدین تان الگویی خوب و شایسته برای فرزندانتان باشید تا از این طریق بتوانید ارزشهای اخلاقی را در وجود فرزندانتان نهادینه کنید.

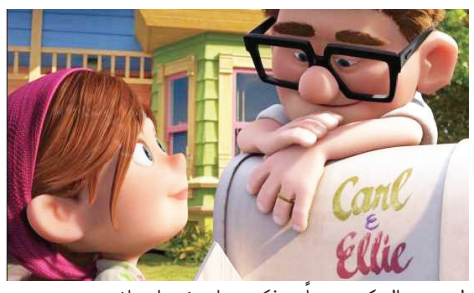
* مراقب والدین تان باشید

– افراد کهنسال عموماً تصور می کنند نظر و فکرشان برای هیچکس مهم و جذاب نیست اما اگر شما به آنها اجازه حرف زدن داده به صحبتهای آنها توجه کنید، باعث می شود که آنها از لحاظ خلق و خو آرام تر و نرم تر شوند.
– صبور باشید و با سعه صدر از کنار غرولندهای والدین مسن بگذرید . خودتان را کنترل کنید و اگر کنترل شرایط برای تان سخت است موقعیت را ترک کرده و به خودتان تنفس دهید تا آرامش قبلی تان را حفظ کنید، وقتی به آرامش لازم رسیدید ، با انرژی بیشتری می توانید برگردید و کارتان را تکمیل کنید.
– زمانیکه والدین سالمندتان بداخلاقی می کنند به آنها لبخند بزنید، اگر لبخند زدن برای تان دشوار است سریع بحث را عوض کنید و در نهایت اگر شرایط باز هم برای تان دشوار شد، موقعیت را ترک کنید، از این طریق کنار آمدن با شرایط سخت را به فرزندتان بیاموزید.
– عادت کنید که با کلیه اعضای خانواده اعم از والدین سالمند و فرزندان و همسرتان، زیاد صحبت کنید. در مورد همه چیز و همه شرایط(اعم از اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و اقتصادی) صحبت کنید. صحبت کردن با اعضای خانواده در مورد موضوعات مختلف، باعث از بین رفتن احساس تندخویی و بی کسی در سالمندان نیز می شود. این موضوع باعث می شود به احساس خوبی دست یافته و حس کنند آنها نیز چیزهای خوبی برای سهیم شدن با گفتگوهای شما دارند.
– حفظ حرمتها در همه شرایط را فراموش نکنید. به خاطر داشته باشید که والدین شما همیشه نیازمند توجه و رسیدگی شما نبوده اند، بلکه سالهای طولانی با تلاشهای بی دریغ خود، شما را به این مرحله رساندند. بنابراین حفظ شان و شخصیت آنها و رعایت احترامشان وظیفه شماست.

با راهکارهای بجا ؛

همسر سابق را اینگونه فراموش کنید

فراموش کردن کسی که با او در ارتباط هستید کار دشوارتری است. در مواردی که هیچ ارتباطی وجود ندارد ممکن است فشار و عذاب کمتری را تحمل کنید. اما در چنین موقعیتی بازهم شما گوشه‌ای از تخت خواب خودتان را جمع می‌کنید و به این فکر می‌کنید که کاش مرا می‌بخشید یا کاش این ارتباط دوباره سر بگیرد. پس از یک رابطه از دست رفته عاطفی در موقعیتی قرار می‌گیرید که احساس می‌کنید هر طور شده باید فکر و خاطره‌تان را از او پاک کنید. اما اینکه بگویید «دیگر به او فکر نخواهم کرد» چاره مشکل شما نیست. چون این فکرها نمی‌توانند متوقف شوند. در واقع شما هرگز نمی‌توانید به طور کامل از این فکر و خواسته رها شوید. ممکن است بتوانید آن را کنترل کنید اما قطعاً نمی‌توانید کاملاً فراموشش کنید. برای فراموش کردن و شروع زندگی بدون او باید انرژی، وقت و حوصله زیادی داشته باشید. شما دائماً وسوسه می‌شوید که به عشق از دست رفته‌تان فکر کنید و خودتان را غرق رؤیای او کنید و این تلاش‌های شما را برای فراموشی با شکست مواجه می‌کند.
این راهکارها تسکین دهنده هستند و می‌توانند وضعیت شما را تا اندازه‌ای بهبود بدهند. توقع نداشته باشید که با این روش‌ها همه چیز را فراموش کنید زیرا هیچ پاک کنی وجود ندارد که خاطرات شما را به کلی محو کنند. اما با این راهکارها می‌توانید کمی آرام بگیرید و زندگی روزمره‌تان را که بشدت تحت تأثیر این مسأله قرار گرفته است، ادامه بدهید:
– خوب بخوابید. قطعاً برای یک خواب خوب شما باید راهکارهای آن را بلد باشید. بجز این راهکارها سعی کنید طی روز آنقدر خسته شوید که شب وقت کافی برای فکر کردن نداشته باشید.
– بیشتر ورزش و فعالیت بدنی داشته باشید. برای اینکه کمتر فکر کنید فعالیت‌های جمعی انجام بدهید. ایروبیک بهتر از بدنسازی است چون شما را در یک فعالیت جمعی قرار می‌دهد. لازم است که هر روز یا حداقل ۵ روز در هفته ورزش کنید.
– هر کسی یک راه برای آرام کردن ذهن‌اش می‌شناسد. وقتی فکرها به شما هجوم می‌آورند به جای فرو رفتن در این افکار که همواره با ترس و اضطراب فراوانی هستند ذهن‌تان را با فعالیتی آرام‌بخش به سمت دیگری هدایت کنید.
– استرس و اضطراب را درمان کنید و از تکنیک‌های کاهش اضطراب استفاده کنید.
– افکارتان را بنویسید. نوشتن یک فعالیت شفابخش است. هیچ چیز به اندازه نوشتن به شما کمک نمی‌کند که ذهن‌تان را بشکافید. با نوشتن افکاری که نمی‌توانید به کسی بگویید حال خودتان را بهتر کنید. بهتراست یادداشت‌هایتان را نگه ندارید.
– اگر افسرده هستید یا نمی‌توانید زندگی روزمره‌تان را به شکل



طبیعی دنبال کنید حتماً به فکر درمان خودتان باشید.
– به خودتان اجازه بدهید فقط زمان محدودی از روز را به او فکر کنید. ۲۰ دقیقه در روز برای این کار کافی است. در هر زمان دیگری به‌خودتان یادآوری کنید که «حالا وقت‌اش نرسیده و نمی‌توانم الان به تو فکر کنم».
– اگر رابطه شما بر اثر یک حادثه جدی مثل مرگ از دست رفته است و نمی‌توانید افکارتان را در مورد این فرد هدایت کنید و در شرایطی که فکر کردن باعث مشکلاتی در خواب، تغذیه، سلامت جسمی، تمرکز و روابط تان با دیگران شده است باید به فکر درمان خودتان باشید. فکر کردن به دیگری نباید ارتباط شما را با دیگران دچار مشکل کند.

آنچه پدر و مادرها باید بدانند ؛

روش های موثر برای تربیت کودکان شاد

کودک شاد، دنیای شادتری می‌سازد و این روزها تمام مردم دنیا به جهان شادتری نیاز دارند. در این مقاله ۵ راهکار طلایی که باعث شادی در کودکی و بزرگ‌سالی فرزند شما می‌شود را گردآوری نموده ایم. این راهکارها بر اساس نتایج تحقیقات علمی به دست آمده‌اند و معتبر هستند.

۱. کودک شاد به شادی شما وابسته است

تحقیقات وسیعی انجام شده است که نشان می‌دهد خروجی رفتار کودکانی که مادران افسرده دارند، منفی از آب درآمده است. همچنین مراقبت از کودکان برای این والدین، کار سختی می‌شود و نقش پدر و مادری‌شان را به خوبی انجام نخواهند داد. جالب است بدانید تأثیر ناراحتی والدین در ناراحتی فرزندان ربط اندکی به ژنتیک دارد؛ بنابراین نمی‌توان ژن‌ها را سرزنش کرد. از طرف دیگر سایر تحقیقات نشان داده‌اند والدین شاد، کودک شاد پرورش خواهند داد؛ این قضیه هم ربطی به ژنتیک ندارد! بنابراین مسئله مهم این است که بیشتر از ژنتیک، رفتار والدین است که روی خلق‌وخوی بچه‌ها تأثیر می‌گذارد. از آنجایی که خنده مسری است؛ سعی کنید خودتان را شاد نگه دارید. با اقوام و دوستان خنده‌رو و شاد رفت‌وآمد کنید. جالب است بدانید وقتی کسی صدای خنده دیگران را می‌شنود، ناخودآگاه خنده‌اش می‌گیرد؛ البته اگر افسردگی یا مشکل حاد دیگری نداشته باشد؛ بنابراین از راهکارهای شادی آفرین برای شاد کردن خودتان و پرورش کودک شاد استفاده کنید.

۲. نگذارید کودک تنها بمانند

برای پرورش یک کودک شاد بهتر است روش درست برقرار کردن ارتباط را به او یاد دهید. اینکه به فرزندتان یادآوری کنید که برای خودش دوست پیدا کند، کافی نیست؛ بلکه باید برایش مصداق بیاورید و دقیقاً بگویید چه کار کند. تحقیقات نشان داده است بیمارانی که به مدت دو سال و روزی ۱۵ دقیقه به صورت تلفنی با سایر بیماران صحبت کرده بودند، استرس و افسردگی بسیار کمتری از خودشان نشان دادند. به خاطر داشته باشید بیش‌ازحد تنها ماندن، راه را برای فکر و خیال باز می‌کند؛ اما وقتی به فرزندتان یاد دهید برای خودش دوست پیدا کند، میزان این تنهایی و فکر و خیال را به مراتب کاهش خواهید داد.
کودک شاد،تربیت کودکان شاد،تربیت کردن کودکان شاد سعی کنید از همین کودکی به فرزندتان یاد دهید روی نیمه پر لیوان تمرکز کند

۳. نتیجه محور نباشید

محققان می‌گویند فرزندان والدینی که مرتبط به نتیجه فعالیت‌های فرزندشان توجه می‌کنند و روی دستاوردهایشان تأکید دارند، میزان بالاتری از افسردگی و اضطراب را تجربه می‌کنند. برای پرورش کودک شاد به جای تأکید مداوم روی نتیجه کار، پشتکارش را تشویق کنید و تلاش او را بستایید.
در یک تحقیق جالب، محققان متوجه شدند اگر والدین کودکی به جای تقدیر از تلاش او، از ویژگی‌های ذاتی وی، مثل هوش تعریف کنند، احتمال ریسک‌پذیر شدن فرزندشان را پایین می‌آورند. بچه‌هایی که در این آزمایش شرکت کرده بودند، در صورتی سراغ انتخاب پازل‌های سخت‌تر می‌رفتند که والدینشان به آن‌ها لقب باهوش نداده بودند؛ کودکی که خودش را باهوش بداند نمی‌خواهد با انتخاب پازل سخت‌تر ریسک کند و خودش را در معرض شکست قرار دهد.

۴. خوش‌بینی را به کودک آموزش دهید

سعی کنید از همین کودکی به فرزندتان یاد دهید روی نیمه پر لیوان تمرکز کند. تحقیقات نشان داده‌اند بچه‌هایی که تا ۱۰ سالگی یاد گرفته‌اند زیبایی‌های زندگی را ببینند، در دوران بلوغ، نسبت به مصرف مواد مخدر، افسردگی و اضطراب مصونیت بیشتری خواهند داشت.
کودک شاد و خوش‌بین در ورزش و تحصیل موفق‌تر است. در آینده سالم‌تر خواهد بود و ازدواج موفق‌تری هم خواهد داشت.

۵. عادت خوب پرورش دهید

می‌گویند روزی مردی سوار بر اسب به تاخت می‌رفت. مرد دیگری از کنار جاده فریاد زد به این سرعت کجا می‌روی؟ مرد سواره جواب داد نمی‌دانم! از اسب بپرس! قضیه عادت‌های ما هم همین است. اگر بتوانید از همین حالا کودک شاد و مثبتی پرورش دهید، در آینده هم عادت‌هایش او را به همین سمت خواهند برد؛ بنابراین سعی کنید عادت‌های خوب را در فرزندتان پرورش دهید.

فال روزانه

فروردین
اگر فردی حقیقت را از شما پنهان کرده باشد، امروز که ماه در دوازدهمین خانه شما یعنی خانه رازها قرار دارد، اطلاعاتی که شما ازش محروم بودید برایتان فاش می‌شود. ما برایتان خبرهای خوبی داریم!! اطلاعات شما نسبت به پیش آمدهایی که قرار است اتفاق بیفتد بیشتر خواهد شد. البته خبر بدی هم براتیان داریم و آن خبر این است که شما باید بیشتر از آنچه که خودتان تمایل دارید دانسته های خود را بالاتر ببرید.

اردیبهشت
امروز در حالی که ماه کامل در یازدهمین خانه شما به اورانوس غیر قابل پیش بینی ملحق می‌شود، دوستانتان می‌توانند حسابی شما را شگفت زده کنند. مهم نیست که شما چه برنامه‌هایی برای خودتان داشته‌اید، آنها برنامه‌های شما را عوض خواهند کرد. سعی نکنید که در برابر آنها مقاومت کنید، مقاومت کردن غیر ضروری برایتان خیلی هزینه در پی خواهد داشت. در حال حاضر انعطاف پذیر بودن کلید خوشبختی شماست.

خرداد
امروز یک تغییر جهت جدید سیاسی در محل کار ممکن است به شما برای دنبال کردن موضوعی که از سال‌های پیش و دوران نوجوانی بهش علاقه داشته اید آزادی کامل بدهد. اگر این کار شبیه یک مشغولیت و تفریح بی‌اهمیت به نظر می‌آید به خودتان نگرانی راه ندهید، برای اینکه حتی جزئی ترین و بی اهمیت ترین دلبستگی ها می‌توانند در طول زمان تبدیل به کار و حرفه بشوند.

تیر
امروز شما چیزی می‌آموزید که برای تغییر ذهنتان در مورد یک سیاست مهم و یا مسائل مذهبی دلیل خوبی بهتان می‌دهد. حتی اگر مردد هم باشید، ولی برای انتخاب جدیدی که می‌تواند زندگی تان را در سالهای آینده تحت تاثیر قرار دهد آمادگی کامل دارید. فقط فراموش نکنید که این موضوع به پایان کارتان ربطی ندارد. هر موقع که شما اطلاعات جدید گرفتید، همان موقع باید نظر خود را عوض کنید.

مرداد
ماه در هشتمین خانه شما یعنی خانه امکانت مالی قرار دارد و حلا شما خیلی نگران مسائل مالی خود بوده و استرس دارید. اگر شما خرید یا سرمایه گذاری‌ای داشته‌اید که دیگران را هم به دردسر انداخته اید، نباید از زیان موضوع به سادگی بگذرید و باید حتماً مشکلات را حل کنید. ریسک کردن هم به نفع خودتان خواهد بود و هم برای شریکانتان فایده خواهد داشت.

شهریور
کسی که شما همیشه بهش وابسته بودهید امروز زیاد قابل اطیمنان نیست، بنابراین بهتر است که امروز خودتان مراقب اوضاع باشید. اگر شما زیاد به دیگران متکی هستید، اگر امروز برای شما کاری نکردند، نگران نشوید. به جای اعتراض کردن و غر زدن به دیگران، بر روی چیزهایی که می‌توانید تغییرشان دهید تمرکز کنید، چراکه ممکن است آنها دست به عمل اشتباهی بزنند.

مهر
امروز شما درحالی که به درخواستی که یک نفر برای کمک از شما کرده است جواب می‌دهید، زندگیتان از یکنواختی در می‌آید. ماه کامل در ششمین خانه شما یعنی خانه جزئیات قرار دارد و شما را ترغیب می‌کند کارهایتان را با روش‌های قدیمی خود انجام دهید. ولی شما باید روشی مخالف را در پیش بگیرید تا بتوانید در مدت زمان کمتر کارهای بیشتری را انجام بدهید.

آبان
امروز شما برای شرکت کردن در مسابقات تفریحی آمادگی دارید، با وجود اینکه شانس کمی دارید و باید به همان بسنده کنید. شما امکان شرکت کردن در ورزش‌های تیمی را دارید، اما نیاز شما به تفریح کردن باعث بروز اتفاقات دیگری می‌شود. هرچیزی که امروز لبخند را به صورت شما می‌نشاند را نباید دنبال کنید.
به جای اینکه برای همکارانتان کارهایی که می‌خواهید انجام دهید را توضیح بدهید و با این کار وقت‌تان را تلف کنید، فقط دست به کار شده و کاری را که می‌خواهید انجام دهید.

آذر
امروز یک ناراحتی و مشکل کوچک در خانه شما را از انجام دادن مسئولیت‌های شغلی‌تان دور می‌کند. اما موقعیت‌های شغلی شاید به شما فرصت و زمان کافی ندهد که به مسائل شخصیتان بپردازید. ماه کامل در چهارمین خانه شما یعنی خانه امنیت و آسایش می‌تواند مسائل اصلی و بنیادی شما را تغییر بدهد. اگر شما یک بار خودتان را با اتفاقات پیش آمده هماهنگ کنید، همه چیز راحت‌تر تغییر می‌کند.

دی
شما امروز احساس خیلی خوبی دارید. اگرچه اعتماد به نفس داشتن نشانه مثبت اندیشی است، اما این موضوع شاید برایتان کمی دردسر ایجاد کند. مشکل اینجاست که شما بیش از اندازه به خود اطمینان دارید، این موضوع باعث شده که زیاد کار نکنید و تنبلی شما باعث نامنظمی و آشفتگی درکارهایتان شده است. حتی اگر می‌دانید با کمتر کار کردن هم ممکن است به چیزهایی که می‌خواهید برسید، ولی نباید این کار را بکنید.

بهمن
امروز ماه کامل و اورانوس در دومین خانه شما یعنی خانه پول و مسائل مالی در یک امتداد قرار گرفته‌اند. گفتن اینکه چه روشی مشکلات مالی شما را حل می‌کند کار سختی است، چرا که برای از بین بردن نیازهای مالی تان باید قدری نسبت به دیگران بی تفاوت باشید. شما برای انجام دادن کارهایی که مطمئنید می‌خواهید انجام دهید تا چند روز وقت کافی نخواهید داشت.

اسفند
شما به اندازه کافی خودتان را از دیرگان مخفی کرده اید. حالا زمان این فرا رسیده که آنها بفهمند شما چه کسی هستید و چه چیزهایی برایتان مهم است!! فکر نکنید که چه چیزهایی برای آنها خوب است.
حتی از اطرافیانتان درخواست نصیحت نکنید و نظرشان را نپرسید، برای اینکه جوابی که بهتان می‌دهند هیچ کمکی به شما نمی‌کند. عمل کردن طبق برنامه‌های خودتان نه تنها شما را به اهدافتان نزدیک‌تر می‌کند، بلکه دیگران را نیز از توانایی شما مطلع می‌سازد.