

آشپزی یا **پختن** عمل آماده‌سازی و پختن مواد غذایی است.

آشپزی به‌عنوان یک هنر و یک علم شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک حرفه شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک شغل شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

طرز تهیه:
برای پختن این حلوائ خوشمزه باید در مرحله اول **هویج‌ها** را به خوبی تمیز کنید و آنها را بپزید. به این منظور باید یک قابلمه را روی شعله گاز قرار دهید و کمی آب داخل آن بریزید و سپس شکر را هم مقداری که گفته شد به آب اضافه کرده و هم بزیند تا خوب حل شود.

در مرحله بعدی نوبت اضافه کردن زعفران و گلاب و آب به آن است و در قابلمه ای جداگانه باید آرد برنج را روی حرارت قرار دهید تا برشته شود. معمولاً تغییر رنگ مشخصی در آرد پیدا نمی شود و وقتی متوجه می شوید که باید تفت دادن را قطع کنید که عطر آرد برنج در بیاید. در مرحله بعدی باید روغن و کره را هم به آرد برنجی که تفت داده شده اضافه کنید و یا هم تفت دهید و این کار را تا جایی که رنگ آنها تغییر کند ادامه دهید.

در مرحله بعدی باید هویج هایی که پخته اید را پوره کنید. برای پوره کردن می توانید یا آن را رنده کنید یا له کنید و بعد به آردی که در حال تفت خوردن است اضافه کرده و تفت دادن را مجدداً ادامه دهید.وقتی کمی تفت دادید باید با شکر و شکری که حل شده بود را هم به آنها اضافه کنید. معمولاً وقتی که تفت دادن را ادامه می‌دهید کل آب و شکر به خورد حلوا می‌رود و سفت می شود. تفت دادن را باید تا جایی که حلوا کاملاً سفت شود ادامه دهید. حالا حلوائ شما آماده است و می توانید آن را نوش جان کنید.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

آشپزی به‌عنوان یک رشته تحصیلی شناخته می‌شود.

خانواده

با دلایل مختلف آشنا شوید ؛

مادرانی که به دخترانشان حسادت می‌کنند



ممکن است تصور کند که اشکال از خودش است. برای دخترانی که مادرانی چنین حسود و خودشیفته دارند خیلی سخت است که درمورد حسادت مادر خودشان حرف بزنند و کنار آمدن با این موضوع هم برایشان خیلی سخت است. آنها هیچوقت نمی‌توانند خوبی خودشان را به درستی ببینند تا بفهمند که حسادت مادرشان به چه دلیل است. درمقابل تصور می‌کنند که کار اشتباهی انجام داده‌اند که موجب چنین رفتاری از طرف مادرشان شده است. این موقعیت واقعا موقعیت سختی برای دختر است و او را سردرگم خواهد کرد.

اما برای مادر چه اتفاقی می‌افتد؟ حسادت به مادری که فقدان اعتمادبه‌نفس دارد، اجازه می‌دهد که موقتأ احساس بهتری نسبت به خود پیدا کند. وقتی او به دخترش حسادت کرده و بعد از او انتقاد کرده و بی‌ارزشش می‌کند، تهدیدی که به سمت اعتمادبه‌نفس ضعیف خودش بوده است را از بین می‌برد. حسادت برای خودشیفتگان ابزاری بسیار قدرتمند است و می‌توانید این مسئله را در برخورد مادر با افراد دیگر هم ببینید. اما وقتی این رفتار متوجه دختر می‌شود، نوعی حس درماندگی و بی اعتمادی به خود ایجاد می‌کند.
بالبته که حسادت مادر برای دختر به روش‌های مختلف ممکن است برای دختر مشکل‌شاز شود اما در زیر به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌کنیم.
* اختلال در رشد طبیعی:

دختر جوان در زمان رشد مادر خود را نمونه‌ای از چیزی می‌بیند که باید به آن تبدیل شود. اگر همین مادر او را دوست نداشته و احساس موفقیت‌هایش حسادت کند، دختر نتنها سردرگم و گیج می‌شود، خیلی وقت‌ها هم دلسرد و ناامید

افسردگی فصلی را بشناسید

این اصطلاح در اصل برای توصیف نوعی از افسردگی به کار می رفت که به طور منظم در وقت خاصی از سال(گفته می شد به دلیل افزایش فشار ناشی از کار) بروز می کرده است. در حال حاضر این اصطلاح برای نوع خاصی از افسردگی به کار می رود که در اثر کاهش نور آفتاب به هنگام نزدیک شدن فصل زمستان و کوتاه شدن طول روز بروز می کند. افراد مبتلا به این افسردگی علاقه شدید به مواد قندی و یا شکلات پیدا می کنند و نیز در ماه‌های زمستان نیاز شدید به خواب در آنها ایجاد می شود.

علت دقیق این اختلال کاملا مشخص نیست اما تاثیر عرض جغرافیایی بر SAD حاکی از این است که اختلال افسردگی فصلی بواسطه تغییرات قابلیت دسترس بودن نور خورشید ایجاد می شود. یک فرضیه این است که با کاهش نور خورشید ، ساعت بیولوژیکی که خلق و خو ، خواب و هورمون ها را تنظیم می کند... آیا به هنگام تغییر فصل از بهار و تابستان به پاییز و زمستان، دچار تغییرات روحی و اخلاقی شده اید؟ آیا متوجه شده اید که در طی زمستان و پاییز، بی حال تر هستید؟ آیا طی زمستان و پاییز بیشتر می خوابید، اما به هنگام بیداری باز هم احساس خستگی می‌کنید؟ آیا به هنگام زمستان و پاییز، احساس اضطراب، غمگینی یا افسردگی را بیشتر احساس می‌کنید؟ آیا در طی زمستان و پاییز فعالیت های تمربخش و خلاقانه شما کاهش می یابد؟ آیا در طی زمستان و پاییز متوجه شده اید که کنترل شما بر اشتها و وزن‌تان کمتر شده است؟ آیا به هنگام زمستان و پاییز، مشکلات حافظه ای و تمرکزی بیشتری پیدا می‌کنید؟ آیا دریافته اید به هنگام زمستان و پاییز، کمتر بیرون می روید و فعالیت اجتماعی‌تان کاهش یافته است؟ آیا به هنگام زمستان و پاییز، مقابله با فشارهای روحی و عصبی را سخت می‌یابید؟ آیا به هنگام زمستان و پاییز، امیدواری‌تان به آینده کاهش می یابد و از زندگی تان کمتر لذت می‌برید؟ اگر پاسخ شما به ۲ مورد یا بیشتر از سوالات فوق، «بله» باشد، احتمالا شما نیز یکی از هزاران افرادی باشید که گرفتار «اختلال خلقی فصلی» یا disorder affective seasonal هستید.

* سن در بروز افسردگی فصلی موثر است. افراد جوان در معرض

توسط مردم بت شده اند به پایین ترین سطح خود تنزل می یابد و گاهی اصلا امکان پذیر نیست. به عنوان مثال خواننده ای را در نظر بگیرید که بسیار محبوب است و طرفدارانی سرسخت دارد. اگر جمله ای بیان کند یا رفتاری انجام دهد که از لحاظ اخلاقی برخلاف عرف جامعه باشد، چون خودش را در لایه ای محافظت شده از طیف وسیعی از هواخواهانش میبیند که حاشیه‌ای امن برایش مهیا میکنند و با طرفداری کور و متعصبانه روی هرگونه گفتار و رفتار او صحه میگذارند، دیگر نگران انتقاد مردم نیست. خود بزرگ

بینی یکی دیگر از خصیصه هایی است که اغلب در بین اسطوره ها دیده میشود. بالا بردن افراط گونه اجتماعی شخصیت افراد این اسطوره را در ذهن آنها ایجاد میکند که چند پله از عامه مردم بالاترند و اینگونه سطح توقعات و انتظارات آنها از کل جامعه بالا می رود و تصور میکنند که لایق احترامی بی حد و حصر از جانب عموم مردم هستند. خودشیفتگی ایجاد شده بدلیل محبوبیت بیش از حد در شخص اسطوره سبب میگردد که او دیگر نتواند مخالفان را ببیند و تحمل کردنش برایش بسیار دشوار میگردد. شخص اسطوره معمولا از این می‌هراسد که مبدا منتقدانش روی ذهن طرفداران تاثیر ی ناخوشایند بگذارند و از این نگرانند که وجهه اجتماعی اش ضعیف شود. شخص اسطوره گاهی تلاش میکند با وسیله قرار دادن طرفدارانش، مُهر سکوت بر لبان مخالفانش بزند. میدان دید افراد اسطوره معمولا محدود به طیف طرفداران خود میشود. برخی اسطورگان برای مخالفین خود هیچ ارزشی قائل نمی شوند و از همه انتظار دارند که آنها را در حد بت پرستش کنند.سوء استفاده از طرفداران برای پیشبرد

بزند و برای کودک در هر سنی وحشت‌آور است.

با مرور تحقیقات و مطالعات مختلفی که روی این موضوع انجام گرفته است می‌بینیم که خیلی عقیده دارند که حسادت مادر به دختر چندان مسئله شایعی نیست و در بیشتر مواقع با سوءتعبیر همراه است. خیلی هم عقیده دارند که تا حدی نرمال و طبیعی است. بیشتر مادران وقتی دخترانشان در سن بلوغ و رشد هستند، نزدیک به سن یائسگی قرار دارند و بعضی می‌گویند که طبیعی است که بعضی مادران کمی حس حسادت پیدا کنند. خیلی مهم است که درک کنید که این حس حسادت مسموم و مخرب که مادر و یا والدین خودشیفته احساس می‌کند به هیچ عنوان طبیعی نیست. بلکه بسیار مخرب بوده و دشواری که برای دختر ایجاد می‌شود این است که بفهمد چطور آن را تشخیص داده و با آن کنار بیاید.

یکی از شایع‌ترین گواهی‌ها که در چنین خانواده‌هایی وجود دارد مقایسه کردن ملوم با دیگران است و توسط والدینی خودشیفته تربیت شده‌اید، بخشی از روند بهبودی شما این است که یاد بگیرید چطور با آن کنار آمده و برخورد کنید. مقابله با آن هیچ سودی برایتان نخواهد داشت. باید خودتان را از سردرگمی که دارید آسوده کنید و یاد می‌گیرند و تبدیل به بزرگسالانی می‌شوند که مدام نگران مقایسه هستند. اگر وضعیت شما هم همینطور است و توسط والدینی خودشیفته تربیت شده‌اید، بخشی از روند بهبودی شما این است که یاد بگیرید چطور با آن کنار آمده و برخورد کنید. مقابله با آن هیچ سودی برایتان نخواهد داشت. باید خودتان را از سردرگمی که دارید آسوده کنید و یاد می‌گیرند و تبدیل به بزرگسالانی می‌شوند که مدام نگران مقایسه هستند. اگر وضعیت شما هم همینطور است و توسط والدینی خودشیفته تربیت شده‌اید، بخشی از روند بهبودی شما این است که یاد بگیرید چطور با آن کنار آمده و برخورد کنید. مقابله با آن هیچ سودی برایتان نخواهد داشت. باید خودتان را از سردرگمی که دارید آسوده کنید و یاد می‌گیرند و تبدیل به بزرگسالانی می‌شوند که مدام نگران مقایسه هستند. اگر وضعیت شما هم همینطور است و توسط والدینی خودشیفته تربیت شده‌اید، بخشی از روند بهبودی شما این است که یاد بگیرید چطور با آن کنار آمده و برخورد کنید. مقابله با آن هیچ سودی برایتان نخواهد داشت. باید خودتان را از سردرگمی که دارید آسوده کنید و یاد می‌گیرند و تبدیل به بزرگسالانی می‌شوند که مدام نگران مقایسه هستند. اگر وضعیت شما هم همینطور است و توسط والدینی خودشیفته تربیت شده‌اید، بخشی از روند بهبودی شما این است که یاد بگیرید چطور با آن کنار آمده و برخورد کنید. مقابله با آن هیچ سودی برایتان نخواهد داشت. باید خودتان را از سردرگمی که دارید آسوده کنید و یاد می‌گیرند و تبدیل به بزرگسالانی می‌شوند که مدام نگران مقایسه هستند. اگر وضعیت شما هم همینطور است و توسط والدینی خودشیفته تربیت شده‌اید، بخشی از روند بهبودی شما این است که یاد بگیرید چطور با آن کنار آمده و برخورد کنید. مقابله با آن هیچ سودی برایتان نخواهد داشت. باید خودتان را از سردرگمی که دارید آسوده کنید و یاد می‌گیرند و تبدیل به بزرگسالانی می‌شوند که مدام نگران مقایسه هستند. اگر وضعیت شما هم همینطور است و توسط والدینی خودشیفته تربیت شده‌اید، بخشی از روند بهبودی شما این است که یاد بگیرید چطور با آن کنار آمده و برخورد کنید. مقابله با آن هیچ سودی برایتان نخواهد داشت. باید خودتان را از سردرگمی که دارید آسوده کنید و یاد می‌گیرند و تبدیل به بزرگسالانی می‌شوند که مدام