

آزیر

راه‌های پیشگیری و درمان کردن درد

الهام اسمعیلی

نشستن متمادی بر پشت میز کار آن هم حدود هفت الی هشت ساعت کاری بس دشوار است که اغلب کارمندان به آن مشغول هستند . حال تصور کنید که اگر شرایط محیطی به خصوص میز و صندلی با وضعیت جسمانی فرد مطابقت نداشته و اساساً استانداردار نباشد، چه میزان می تواند در ایجاد دردهای ستون فقراتی نقش داشته و در نتیجه بر کارایی فرد نیز تاثیرگذار باشد؟
در میان دردهای ستون فقرات یکی از شایع ترین دردهایی که در میان کارمندان و اصولاً افرادی که به جهت شرایط شغلی شان مدت زیادی با گردن خمیده کار می‌کنند بسیار دیده می‌شود، گردن‌درد است.

شاید برایتان جالب باشد که بدانید سر هر انسانی حدود چهار الی پنج کیلوگرم وزن دارد. وظیفه تحمل این وزن نسبتاً سنگین را مهره‌های قسمت فوقانی ستون فقرات و ماهیچه‌های اطراف آن بر عهده دارند. هنگامی که این بار سنگین به حالت عمودی قرار گیرد این وزن بین ماهیچه‌ها و مهره‌ها به میزان مساوی تقسیم می‌شود ولی در صورتی که به مدت طولانی وضعیتی متفاوت و خمیده به جلو داشته باشد، این فشار وزن بر روی ساختار نسبتاً ظریف و کوچک گردن افزایش یافته و در نتیجه دردهای گردنی حادث می‌شود. در حالی که حتی با وجود شرایط شغلی نامناسب و فشارهای ناشی از آن نیز شما می‌توانید با تغییر در عادت‌های بد نشستن و انجام تمرین‌های بسیار ساده، در طول مدت کار از بروز مشکلات گردن خود تا حد زیادی جلوگیری کنید. در ضمن لازم به ذکر است بسیاری از سردردهای ناشی نیز از وضعیت نامطلوب گردن و شانه‌ها نشات می‌گیرد. با بهبود این وضعیت سردردهای به ظاهر بدون دلیل شما نیز درمان می‌شود. در همین راستا به پیشنهادات و نکات زیر توجه کنید:

۱- انتخاب میز و صندلی مناسب برای انجام کار: میز و صندلی‌ای که قرار است یک کارمند یا هر فرد دیگری مدت طولانی بر روی آن نشسته و به کار مشغول شود، می‌بایست از استانداردهای لازم به لحاظ ارتفاع سطح میز نسبت به زمین و نسبت به کف صندلی برخوردار باشد. این ارتفاع استاندارد با توجه به قد کاربر نسبت به زمین ۵۸ الی ۷۱ سانتی متر است. در ضمن صندلی انتخابی برای کار کردن طولانی مدت باید دارای شرایط زیر باشد:

الف- کف و پشتی آن متحرک باشد تا با توجه به قد فرد ارتفاع آن نسبت به میز تنظیم شود.

ب- از پشتی بلند و در واقع تکیه‌گاه‌مناسی برای حمایت از ستون فقرات و گردن برخوردار باشد.

نکته: برای حمایت بیشتر گردن در صورت ابتلا به دردهای آن ناحیه، از بالش‌تک‌های مخصوص یا تکه حوله‌ای که به صورت لوله‌ای درآمده استفاده کنید. این بالش‌تک یا حوله حمایت ضاعفی برای گردن خواهد بود. این کار را در هنگام مسافرت‌های طولانی مدت در ماشین و هواپیما نیز انجام دهید.

۲- به‌خودتان استراحت دهید: همچنان‌که به‌اهای شما پس از ایستادن در مدت زیاد به استراحت نیاز دارد، در نشستن طولانی مدت و بی‌دریی نیز ستون‌فقرات به‌طور کلی از ناحیه‌گردن گرفته تا کمر به استراحت و تجدید قوا نیازمند است.

بنابراین پس از حد‌اکثر یک ساعت نشستن پیاپی پشت میز و یا حتی پشت فرمان اتومبیل، محل خود را ترک کرده و با انجام تمرینات مناسب، عضلات را تقویت کنید.

پیش از این همه افراد برای ورزش دادن گردنشان حرکاتی چرخشی و خم‌کردن‌هایی ناگهانی و سریع به طرفین را انجام می‌دادند و انتظار نیز داشتند با این حرکات، عضلات به اصطلاح خشک‌شده آنها نرم شده و درد آرام شود. حال آن‌که امروزه ثابت شده است این قبیل تمرین‌های سریع نه تنها از دردهای گردن نمی‌کاهد بلکه می‌تواند صدمات جدی به مهره‌های آن وارد کند. لذا متخصصین مربوطه تمرینات خاصی را به‌عنوان ورزش‌های گردن به افراد عادی و حتی مبتلایان به گردن‌درد توصیه می‌کنند که به مهم‌ترین آنها در زیر خواهیم پرداخت:

الف- صورت‌خود را به سمت‌شانه راست برگردانده و به آرامی حرکت نیم‌دایره‌ای را به سمت‌شانه چپ ادامه دهید. این کار را در مدت زمان ۲۰ الی ۲۵ ثانیه و ۱۰ بار در روز انجام دهید.

ب- حرکات کششی گردن: ابتدا سر را به طرف پایین خم کرده به صورتی که چانه به قفسه‌سینه برسد. در این حالت تا شماره ۱۰ بشمارید سپس سر را به طرف بالا خم کرده و سقف را نظاره کنید. در این حالت نیز تا ۱۰ شماره کنید.

حال سر را به طرف یک‌شانه برگردانده و با دست طرف مقابل با فشار بر روی چانه، سر را به طرف‌شانه‌هل دهید تا در واقع چانه به موازات قرار گیرد. این کار را با طرف دیگر نیز تکرار کنید. فقط به‌خاطر داشته‌باشد به‌هنگام قرار گرفتن در هر یک از این وضعیت‌ها شمرند تا عدد ۱۰ الزامی است.

در حرکت دیگر کششی سر را به طرف یک‌شانه خم کرده به صورتی که گوش به‌شانه نزدیک شود. حال دست همان سمت را بر روی گیجگاه سمت مقابل قرار داده و با فشار اندک، به خم شدن و نزدیک‌تر شدن گوش به‌شانه کمک کنید.

۱۰ ثانیه صبر کنید سپس نوبت به خمیده شدن سر بر روی‌شانه دیگر است. برای این منظور نیز همان روش قبلی را با دست مقابل انجام دهید.

ج- حرکات مقاومتی: دست را بر روی پیشانی قرار داده و آن را به سمت عقب برده و هم‌زمان سر را به سمت جلو فشار دهید. (بدون آن‌که سر حرکتی کرده و تغییر وضعیت پیدا کند.) سپس دست را در ناحیه پشت سر قرار داده و آن را به جلو و سر را به عقب هل دهید. در حرکت بعد دست را در یک طرف ناحیه گیجگاهی قرار داده و دست و سر را به طرف یکدیگر فشار دهید. این کار را در دو طرف سر انجام دهید. لازم به ذکر است قرار گرفتن در هر یک از وضعیت‌های فوق به مدت ۱۰ ثانیه ضروری است. این حرکات را روزی سه بار و هر بار شش دفعه انجام دهید.

نکته: در کلیه تمرین‌های فوق هدف انقباض و کشش و در نهایت تقویت عضلات ناحیه گردن است و مزیت اصلی آنها این است که برای انجام دادنشان به هیچ فضای خاصی نیاز نبوده و در هر شرایطی حتی پشت میز کار نیز انجام‌پذیر است.



■ **خوراک مرغ هندپزانه‌ای**

۴۰۰ گرم کدوی سبز

۱ عدد فلفل قرمز کوچک

۱ عدد پیاز متوسط

۲ حبه سیر، کوبیده

۱۲۵ گرم زیتون سیاه هسته گرفته

۲۵ میلی لیتر روغن زیتون

۷۵ عدد سینه مرغ جلداز استخوان

۴۰۰ گرم گوجه‌فرنگی خردشده

۵۰۰ میلی لیتر آب مرغ (یا نیم لیتر آب داغ با دو عدد قرص عصاره سوپ مرغ)

۲ قاشق سوپخوری برگ ریحان خردشده

فر را با حرارت ۲۲۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود. کدوها را شسته و سر و ته آنها را جدا کنید و حلقه‌حلقه کنید. فلفل قرمز را به صورت حلقه‌های نازک خرد کنید.

پیاز را به صورت حلقه‌های نازک خرد کنید. کدو، پیاز، فلفل

سلامت

آنچه برای قلب مفید است

بهاره مهرزاد

تاثیراتی که زندگی ناسالم روی بدن می‌گذارد بیش از همه متوجه قلب است. افزایش آمار مرگ و میر ناشی از سکنه و بیماری‌های عروق کرونر در سراسر جهان

گواه خوبی بر این موضوع است. در میان عوامل بسیاری که در بروز بیماری‌های قلبی – عروقی نقش دارد، نوع رژیم غذایی آدم‌ها که امروز بسیار تغییر کرده است، بیش از همه بر سلامت قلب تاثیر می‌گذارد. در اینجا به معرفی خوراکی‌هایی می‌پردازیم که گنجاندن آنها در برنامه غذایی روزانه کمک بزرگی به سلامت قلب می‌کند.

آسیب خام: مصرف روزانه ۲ وعده سویای خام به شکل آجیل سویا یا شیر سویا کلسترولر بد خون (LDL) را ۹ درصد کاهش می‌دهد. براساس تحقیقات انجام شده در دانشگاه شیکاگو مصرف پروتئین سویا ارتباط مستقیمی با کاهش LDL که نقش مهمی در بروز تصلب شرایین ایفا می‌کند، دارد. خوردن ۵۷ گرم سویای خام و یا ۳۴۰ میلی لیتر شیر سویا در روز با تاثیر بر روی فعالیت گیرنده‌های LDL کمک بزرگی به کاهش بروز بیماری‌های قلبی می‌کند.

میوه‌های خشک: خوردن میوه‌های خشک شده مثل برگه هلو، انجیر و سیب به دلیل نقشی که در کاهش LDL دارد، بسیار توصیه می‌شود. نتایج یک

دکور

به روان خانه بیندیشیم



آیا تا به حال اندیشیده‌اید که دکوراسیون منزلتان چقدر با استانداردهای طراحی داخلی تطابق دارد؟ شاید بد نباشد کمی بیشتر به دکوراسیون منزل فکر کنید و کمی از آنچه که دوست دارید فاصله بگیرید. همیشه هم طراحی منزل به شیوه‌ای که ما دوست داریم مناسب نیست. چون امکان دارد ما رنگ‌هایی را برای مبلمان پرده و رنگ دیوارها انتخاب کنیم که در مدت زمان نه‌چندان طولانی باعث سردرد و اعصاب‌خردکنی شود و تعادل روحی و روانی اعضای خانواده را به هم بریزد. در اینجا به بررسی کارهایی می‌پردازیم که هرچند ساده و کوچک‌اند ولی جزء ریزه‌کاری‌های دکوراسیون به‌شمار می‌روند و تاثیر بسزایی در بهبود وضعیت روانی منزل می‌گذارند.

در اثاات خانه به‌دنبال خطوط زیبا و خوشایند و فرم محکم و جاندار باشید. اگر وسیله‌ای شکلی دارد که می‌دانید همیشه دوستش خواهید داشت، همان را انتخاب کنید. به‌طور حتم شما در طول زمان از طرح و رنگ پارچه آن خسته خواهید شد که این مشکل با تعویض رویه حل می‌شود. مهم این است که فرم و مدل این وسیله را دوست داشته باشید. سعی کنید لوازم منزل را هم رنگ انتخاب کنید بلکه به هماهنگی رنگ‌ها توجه

خانه

طب‌اخی ساده با مرغ

سپیده سلیمی

قرمز و زیتون را در یک ظرف پیرکس بچینید و حدود ۶۰ میلی لیتر از روغن زیتون را روی آن ریخته کمی نمک و فلفل

پاشید. سپس این ظرف را به مدت ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید.

گوشت مرغ را به صورت نوارهای مورب باریک خرد کنید.

باقی مانده روغن را در یک تابه نجسب داغ کنید و قطعات مرغ را در آن تفت دهید تا سرخ شده و اندکی طلایی شوند. حرارت فر را به ۲۰۰ درجه سانتیگراد کاهش دهید. قطعات مرغ را روی سبزیجات در ظرف پیرکس بریزید. گوجه‌فرنگی و آب مرغ را در آن بریزید و بگذارید حدود ۲۰ دقیقه دیگر بپزد تا مرغ کاملاً مغزپخت شود و خوراک جا بیفتد.

اگر هنوز آب خوراک زیاد است آن را در ظرف کوچکی

بریزید و بگذارید با حرارت زیاد جوشد تا آب اضافی تبخیر شود و سپس غلظت باقی بماند. سپس غذا را در ظرف مناسب برای سسرو خوراک بریزید و سس را روی آن ریخته و برگ ریحان خرد شده را روی غذا بپاشید و همراه با برنج یا نان سرو کنید.

■ **خورش‌کاری تایلندی**

۲۵۰ گرم گوشت سینه مرغ بدون پوست و استخوان

۲ قاشق روغن مایع

۲ قاشق مرباخوری پودر کاری

۳ قاشق سوپخوری موسیر تازه

ورقه شده

۳ قاشق سوپخوری سیر، ریز

خرد شده
۱ قاشق سوپخوری زنجبیل تازه خرد شده یا یک قاشق

چاپخوری پودر زنجبیل

۲ قاشق چاپخوری پوست لیموترش زنده شده

۱ قاشق سوپخوری سویا سس

۱ قاشق چاپخوری شکر

۲۰۰ میلی گرم نخودسبز پخته

۴۰۰ میلی لیتر شیر نارنگی

۳ قاشق سوپخوری آب

یک مشت برگ گشنیز

یک مشت برگ ریحان

گوشت مرغ را به‌صورت قطعات مربع شکل ۲/۵ سانتی‌متری خرد کنید. روغن را در تابه نجیبی داغ کنید. مرغ را در آن سرخ کنید تا گوشت مرغ پخته و کمی طلایی شود. کاری را اضافه کرده یک دقیقه دیگر تفت دهید. موسیر، پوست لیمو، سیر، زنجبیل، سویا سس، شکر و نمک را به آن اضافه کنید و یک دقیقه دیگر تفت دهید. نخودفرنگی را همراه با آب و شیرنازگیل اضافه کنید و حرارت را کم کرده بگذارید تا جوش آمده و ۱۵ دقیقه بجوشد تا مرغ کاملاً مغزپخت شود. برگ گشنیز و ریحان را در خورش بریزید



و هم بزیند سپس بلافاصله سرو کنید.

■ **برگ مرغ (چیکن برگ)**

۱۲۰ گرم گوشت سینه مرغ چرخ شده

۲ قاشق سوپخوری پیاز زنده شده

۲ قاشق سوپخوری مغز کرفس ریز خرد شده

یک چهارم پیمانه پودر سوخاری

۳ تا ۴ قاشق سوپخوری روغن مایع یا روغن زیتون

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

۱ قاشق سوپخوری آب لیموی تازه

یک قاشق سوپخوری سرخالی برگ ترخان خرد شده

نمک و فلفل به اندازه کافی

دو عدد نان همبرگری

گوشت مرغ، پیاز، کرفس، نیمی از پودر سوخاری، روغن زیتون، آبلیمو، ترخان، نمک و فلفل را در ظرف گودی بریزید و با یک چنگال خوب هم بزیند تا مخلوط شوند. با دست کمی ورز دهید. به دو قسمت تقسیم کرده هر یک را به صورت یک دایره به قطر حدود یک سانتی متر درآورده و دو طرف آن را در پودر سوخاری بزیند. برگ‌ها را در روغن داغ شده در تابه‌ای نجسب سرخ کنید تا طلایی شوند. هر دو سوی آنها را با حرارت متوسط حدود دو تا سه دقیقه سرخ کنید. برگ‌ها را در نان همبرگری با سس دلخواه و کاهو یاخیارشور و گوجه‌فرنگی سرو نمایید.

آمینته‌ای به نام Arginin هستند، مانع از صدمه رسیدن به پلاکت‌ها و در نهایت بروز مشکلات خونی می‌شود.
شکلات:
دیگر از خوردن شکلات نهراسید. یافته‌های جدید در آلمان حاکی از آن است که شکلات تلخ نه‌تنها نقشی در بروز بیماری‌های قلبسی ندارد که در سلامت قلب بسیار مفید است. محققان دانشگاه کلن پس از دو هفته خورداندن شکلات تلخ و شکلات شیری به دو گروه داوطلب بین سنین ۵۵ تا ۶۴ سال به این نتیجه رسیدند که پس از اتمام ۱۴ روز فشارخون این افراد تا حد زیادی کاهش یافت. آنها که شکلات تلخ مصرف کرده بودند ۵۰ میلی متر جیوه و افرادی که تحت آزمایش با شکلات شیری بودند ۲۰ میلی متر جیوه دچار کاهش فشار خون شدند.
با توجه به اینکه شکلات شیری کمترین تاثیر را در کاهش فشار خون دارد، مصرف شکلات قهوه‌ای بیشتر از نوع سفید آن توصیه می‌شود. ضمن اینکه شکلات تلخ از میزان فلاونوئید بالای برخوردار است و مقادیر قابل توجهی منیزیم، مس و منگنز دارد که موجب کاهش فشار خون شده، از لخته شدن خون در رگ‌ها جلوگیری می‌کند و با کاهش LDL سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.

انگور: تا تابستان تمام‌شده‌ه جور انگور در بازار میوه‌یافت می‌شود، از خوردن آن غافل نشوید. انگور حاوی مقادیر فراوانی فلاونوئید است که موجب کاهش فشار خون شده و از افزایش LDL(کلسترول بد خون) جلوگیری می‌کند.
بادام گردو: در میان تنقلات بادام و گردو بیش از همه در سلامت قلب مفیدند. این تنقلات به دلیل دارا بودن اسید چرب غیراشباع نقش مهمی در جلوگیری از ابتلا به تصلب شرایین ایفا می‌کنند. بررسی‌ها نشان می‌دهد خوردن روزانه ۲۰ گرم بادام و گردو خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را حدود۳۵ درصد کاهش می‌دهد. بادام و گردو همچنین به دلیل حاوی اسید

فشارخون این افراد تا حد زیادی کاهش یافت. آنها که شکلات تلخ مصرف کرده بودند ۵۰ میلی متر جیوه و افرادی که تحت آزمایش با شکلات شیری بودند ۲۰ میلی متر جیوه دچار کاهش فشار خون شدند.
با توجه به اینکه شکلات شیری کمترین تاثیر را در کاهش فشار خون دارد، مصرف شکلات قهوه‌ای بیشتر از نوع سفید آن توصیه می‌شود. ضمن اینکه شکلات تلخ از میزان فلاونوئید بالای برخوردار است و مقادیر قابل توجهی منیزیم، مس و منگنز دارد که موجب کاهش فشار خون شده، از لخته شدن خون در رگ‌ها جلوگیری می‌کند و با کاهش LDL سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.

اندام
راه‌های خلاصی از چربی های مزاحم

دیگر وقت آن رسیده که خود را از شر چربی های اضافه خلاص کنیم و به قلمبان که به تدریج در حال ویرانی است کمکمی کنیم . یک برنامه بلندمدت و منطقی برای کاهش وزن خود انتخاب کنید . تصمیم بگیرید که هفته ای نیم کیلو از وزنتان را با تغییر در رژیم غذایی و انجام ورزش های استقامتی بکاهید . می‌توانید به شیوه آلمانی‌ها نیز عمل کنید و سایزتان را کاهش دهید. روش جالبی که متخصصین تغذیه آلمانی برای تغذیه سالم توصیه می‌کنند روشی است که در آن هر فرد شخصاً رژیم غذایی مطلوب خود را پیدا می‌کند . در این روش توصیه می‌شود ابتدا سبزی یا میوه مورد علاقه‌تان را پیدا کنید . سپس سعی کنید آن را با استفاده از دستورهای غذایی متفاوت مثل کوکو، سوپ یا پوره در برنامه غذایی روزانه‌تان بگنجانید . نکته بعدی خوردن سالاد به عنوان یک وعده غذایی است . استفاده از میوه و سبزیجات مختلف و اضافه کردن حبوبات، تخم مرغ، کمی تن ماهی یا گوشت مرغ به آن سالاد را تبدیل به وعده غذایی سالم و سیرکننده می‌کند که می‌توان هر بار با کمی تغییر آن را متنوع کرد . تخم مرغ و حبوبات به خصوص عدس حاوی سلنیوم هستند . سلنیوم قدرت



شنبه ۴ شهریور ۱۳۸۵ ۲۹

با فرزندان

به علایق فرزندان علاقه‌مند شوید

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه: نوشین دیبانی

اگر فرزند نوجوان شما بازی‌های رایانه‌ای را دوست دارد ولی شما فکر می‌کنید این کار جز وقت تلف کردن چیز دیگری نیست، از او بخواهید اجازه بدهد یک بار این کار را امتحان کنید. مرتب به خودتان یادآوری کنید وقت گذراندن با فرزندان به هیچ وجه وقت تلف کردن نیست. با اشتیاق بازی کنید وگرنه او بار دوم یا سوم با شما بازی نمی‌کند.



اگر فرزندان موسیقی ای گوش می‌کند که اعصاب شما را به هم می‌ریزه به آتشش بروید و از او درباره موسیقی مورد علاقه‌اش سؤال کنید. به آنچه همان موقع گذاشته گوش کنید. بعد از او بخواهید چیزی را بگذارد که فکر می‌کند شما خوشتان می‌آید و نظر او را درباره آن پرسید. همیشه سعی کنید در جریان موسیقی محبوب نوجوانان و جوانان رده سنی فرزندان باشید.

گاهی اوقات والدین در کاری که فرزندان دوست دارد شرکت نمی‌کنند برای اینکه او خیلی کوچک است و کارهایی می‌کند که طبیعتاً علاقه بزرگسالان را برنمی‌انگیزد مثل بازی با عروسک. در چنین موقعیت‌هایی دو استراتژی هست که خوب جواب می‌دهد. یکی اینکه ببینید آیا می‌توانید مدتی از بزرگسال بودن دست بکشید و خود را با آنچه فرزندان می‌کنند سرگرم کنید. ممکن است اگر ورای محدودیت‌هایتان بروید واقعاً هم اوقات خوشی را تجربه کنید.

اگر نمی‌توانید این کار را بکنید سعی کنید دل به بازی بدهید و با تماشای نحوه تقابل فرزندان با دنیا تجربه کسب کنید. مثلاً توجه کنید چه داستان‌هایی از خودش درمی‌آورد. اگر چیزی می‌سازد به طرز ساختنش دقت کنید. شاید از نگاه کردن دقیق به او خیلی چیزها یاد بگیرید و شاید هم تحت‌تاثیر قرار بگیرید که او چقدر توانایی دارد.

والدین معمولاً دوست دارند هنگامی با فرزندان وقت بگذرانند که فعالیت مورد نظر از خودشان بگذرد انتخاب کرده باشند که طی آن بتوانند چیزی بیاموزند. اما لازم نیست هر کاری که با فرزند انجام می‌دهید «فرستی برای آموزش» باشد. صادقانه بگویم، بسیاری والدین وقت زیادی را صرف راهنمایی و آموزش کودکان می‌کنند در حالی‌که آموزش معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که او را در علایق خودتان شریک کنید. علایقی که خودتان در آن مهارت دارید و کودک در آن مبتدی



است. مقدار مشخصی آموزش خوب است، به ویژه وقتی که خود کودک به آموختن چیزی اظهار علاقه می‌کند(«دلم می‌خواست می‌دونستم چطور...») یا صراحتاً از شما راهنمایی می‌خواهد («بهم یاد می‌دی که...؟»).اما در این کار زیاده‌روی نکنید. مسئله مهم این است که هر دوی شما اوقات خوشی را بگذرانید. در بعضی خانواده‌ها، والدین آن‌قدر سرگرم آموزش و راهنمایی فرزندان هستند که بچه بیچاره احساس می‌کند همیشه سر کلاس نشسته‌است. به یاد داشته باشید، او باید بخش عمده هفته را در مدرسه بگذراند و نیاز به زمانی دارد که بازی کند و چیزها را بدون نگرانی از درست انجام دادن یا در نظر گرفتن استانداردها عملکرد دیگری تجربه کند. به‌جای دوست داریدن در کنار والدین کارها را بدون تصحیح شدن یا آموزش «صحیح» روش کار انجام دهند.

روش مطمئن برای اینکه فرزندتان علاقه‌اش را به آنچه شما دوست دارید از دست بدهد این است که هر کاری را که با هم انجام می‌دهید به تدریس تبدیل کنید به جز خودش و بدون راهنمایی شما تا وقتی که احساس کنید می‌خواهد شما چیزی به او بیاموزید. اگر نمی‌توانید هنگامی که فرزندان دارد کاری را اشتباه انجام می‌دهد ساکت بنشینید، بدون شعار و سخنرانی، و او را روشن کنید. مطمئتم اگر تمرین کنید می‌توانید از میان چیزهایی که فرزندان دوست دارد به چیزی علاقه‌مند شوید تا بتوانید با هم وقتی را با آن کار بگذرانید.

سعی کنید وقتی را که با فرزندان می‌گذرانید طوری

نباشد که همیشه علایق شما به

او تحمیل شود.

بخش پایانی