

آزآید

چند توصیه برای صرفه جویی در آب

الهام اسمعیلی

هرچه هوا گرم‌تر می‌شود هشدادهای سازمان آب و فاضلاب مبنی بر بالا رفتن مصرف آب و در نتیجه احتمال قطعی آن نیز بیشتر می‌شود. از طرفی در گرمای هوای تابستان همچون آسمان، خاموش کردن لوازم خنک‌کننده و صرفه‌جویی در این بخش از مصرف آب نیز چندان عملی نیست ولی با این حال برای این منظور راه‌ها و پیشنهادهای دیگری نیز وجود دارد که با به‌کارگیری آنها شاهد تغییر اساسی در رقم مصرف آب موجود در قبض‌های آب ساختمان خواهید بود.

۱- بازدید کولرهای آبی : از آنجا که این روزها در بیشتر ساعات شبانه‌روز کولرها مشغول به کار هستند، کنترل هرچند روز یک‌بار شلنگ آب کولر و همچنین نحوه کارکرد شناسا آن می‌تواند از بسیاری از موارد هدر رفتن غیرآگاهانه آب جلوگیری کند.

۲- تعمیر شیرها : واشر اغلب شیرهای آب گرم در مجاورت با گرمای حاصل از آب داغ و باز و بسته شدن پیاپی به مرور زمان صدمه دیده و همین مسئله موجب چکه کردن آب می‌شود. به همین جهت به محض ملاحظه چنین موردی به سرعت آن را تعویض کرده و یا در صورتی که چکه کردن ناشی از مشکل دیگری در ساختمان شیر است، آن را تعمیر کنید.

نکته : در صورتی که شیر آب دستشویی و یا آشپزخانه خانه شما تنها هنگام شام شروع به چکه کردن کرده و برای تعمیر آن و یا تعویض واشر لوازم مورد نیاز را در دسترس ندارید، مجبور نیستید تا صبح به‌خاطر صدای آزاردهنده چکه‌های آب بیدار بنشینید. کافی است طنابی بلند و کنای را به دهانه علم شیر گره زده و ادامه آن را بر روی سطح کاسه دستشویی قرار دهید به این ترتیب شما مسیری برای انتقال قطرات آب که از شیر خارج شده به داخل چاهک ایجاد کرده‌اید. البته از آنجا که همواره گفته‌اند قطره‌قطره جمع گردد وانگهی دریا شود، بهتر است کاسه‌ای بزرگ در داخل دستشویی قرار داده و انتهای نخ را درون آن بگذارید. به این صورت قطرات آب به‌جای چاه در کاسه جمع شده و برای مواردی همچون آبیاری گیاهان داخل گلدان‌ها و یا باغچه قابل استفاده خواهد بود.

۳- آبیاری با آب غیر شرب : از آب حاصل از شست‌وشوی میوه‌ها و سبزیجات برای آبیاری باغچه و یا گلدان‌ها استفاده کنید. برای این منظور لازم است در زیر سبد حاوی میوه‌ها و سبزیجات در حال شست‌وشو، لگنی قرار داده و آب جمع شده در لگن را مورد استفاده قرار دهید.

۴- تعمیر سیفون توالت : خراب بودن سیفون توالت فرنگی و معمولی می‌تواند مقدار زیادی از آب را به هدر دهد. این خرابی و در نتیجه انتقال آب از مخزن به چاه ممکن است آلودگی مستمر و بدون توقف باشد که توجه شما را به خود جلب نکرده و مدت زمان طولانی ادامه یابد. لذا در صورتی که به مصرف بیش از حد آب در قبض مربوط مشکوک شدید، سیفون‌ها را نیز بازدید کنید، برای امتحان در مورد فلاش تانک‌ها، شما می‌توانید در آب داخل مخزن آنها چند قطره جوهر ریخته و در واقع آب داخل آن را رنگی کنید. حال در صورت وجود هرگونه اشکالی در کارکرد شناور و اجزای دیگر و در نتیجه انتقال آب به داخل چاه، سیر آب رنگی روان به صورت خطی بر روی سطح کاسه نمایان خواهد شد. به این ترتیب با اطمینان، به تعمیر و رفع مشکل اقدام کنید.

البته این کار نیاز به بازدید چندساعته دارد.

نکته : از آنجا که معمولاً مجموع مخزن فلاش تانک‌ها به‌خصوص در توالت‌های معمولی زیادتر از حد نیاز برای تخلیه بوده و به این ترتیب مقدار زیادی آب با هر بار کشیدن طناب و یا فشار دادن دکمه مخصوص وارد فضای کاسه توالت شده و سپس تخلیه می‌شود، یافتن راهکاری برای کم کردن این میزان در موضوع صرفه‌جویی آب می‌تواند نقش داشته باشد. برای این منظور علاوه بر اقدامات فنی مربوطه، شما می‌توانید مقداری از فضای داخل مخزن سیفون را با جسم دیگری پر کرده و در واقع امکان جمع شدن مقدار آب کمتری را در مخزن ایجاد کنید. به عنوان مثال شما می‌توانید یک شیشه نوشابه ۱/۵ لیتری را از آب پر کرده و به حالت خوابیده در کف مخزن جای دهید به این ترتیب ۱/۵ لیتر از آب داخل مخزن کمتر می‌شود.

۵- استفاده صحیح از ماشین‌های لباسشویی و ظرفشویی : هیچ‌گاه ماشین ظرفشویی و لباسشویی را با مقدار اندکی لباس و یا ظرف چرک روشن نکنید مگر آنکه دستگاه برای کاهش مصرف آب دارای دکمه‌ای مخصوص نصف ظرفیت و یا مانند آن باشد. زیرا در حالت عادی حتی اگر قطعه‌ای ظرف و یا تکه‌ای لباس نیز برای شست‌وشو در ماشین قرار داده باشید، دستگاه با توجه به برنامه تنظیم شده همان میزان آبی را که برای شست‌وشوی ظرفیت کامل نیاز است، مصرف می‌کند. ۶- کاربرد جارو به جای آب : این روزها با توجه به گرم بودن هوا، داشتن حیاطی سرسبز و یا بالکنی با چشم‌انداز زیبا یکی از نعمت‌ها محسوب می‌شود ولی مسئله اینجا است که برای تمیز کردن این فضاها و مهیا کردن شرایط استفاده، برخی به‌جای جارو برای جمع کردن خاک و خاشاک و سپس شست‌وشو با آب از همان ابتدا از فشار قوی آب به‌عنوان جارو نیز استفاده می‌کنند که به این ترتیب مقدار آب مصرفی چندین برابر خواهد شد. ۷- کاربرد تجهیزات و شیرهای مخصوص : مهندسین سازمان آب و فاضلاب به منظور کاهش مصرف آب اقدام به تولید و عرضه تجهیزات مخصوص کرده‌اند که با به‌کارگیری آنها در شیرها، می‌توان از میزان خروج آب فشار زیاد آب جلوگیری به‌عمل آورد. علاوه بر اینها نصب شیرهای همراه با چشمی الکترونیک و همچنین شیرهای تایمردار نیز از جمله راهکارهای بسیار مهم در امر صرفه‌جویی آب به حساب می‌آیند.

من می‌توانم

الهام غربیی

ایا احساس می‌کنید منزوی و تنها هستید؟ یا کاملاً‌خجالتی و بی‌دست‌وپا؟ ایا احساس پوچی و بی‌ارزشی می‌کنید؟ یا خودرا نامقصر و سزاوار ملامت می‌دانید؟ آیا آزرده و خشمگین هستید؟ اگر پاسخ شما به سوالات بالا مثبت باشد، متأسفانه شما جزء آن دسته از افرادی هستید که اعتماد به نفس کافی ندارند.
عده‌ای گمان می‌کنند، افرادی که دارای اعتماد به نفس بالا هستند، دارای صفاتی از قبیل : ریاست‌طلبی، خودخواهی، آگاهی نسبت به همه‌امور، ثروتمندی، فوق‌العاده موفق و غیره هستند؛ اما جالب است بدانید که صفات ذکر شده از ویژگی‌های افراد با اعتماد به نفس بالا نیستند. برای درک بهتر از اعتماد به نفس بهتر است تعریفی از آن ارائه دهیم. «احساس ارزش به خویشتن» که در لاتین Self-esteem گفته می‌شود و در اصطلاح عوام همان اعتماد به نفس نامیده می‌شود به معنای تخمین و ارزیابی فرد از خود است. پس «اعتماد به نفس یک نوع روش تفکر، احساس و عمل است که نشان می‌دهد فرد خود را پذیرفته و برای خویش احترام قائل است و به خود اطمینان دارد. هنگامی که به خود احترام بگذاریم یعنی خود را با وجود تمام کاستی‌هایمان و به‌عنوان یک انسان منحصر‌به‌فرد می‌پذیریم. قضاوت شخصی فردی که دارای اعتماد به نفس است، با فردی که فاقد اعتماد به نفس لازم است بسیار متفاوت است. این تفاوت در وجود احساس ارزشمندی است. احساس ارزشمند بودن از مجموع افکار، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می‌شود. مثلاً اینکه فکر کنیم فردی باهوش هستیم یا بودن، شخصیتی دوست‌داشتنی هستیم یا منفور. این برداشتی که از خود داریم، ناشی از میزان اعتماد به نفس در وجود ما است. لازم به ذکر است که تجربیات دوران کودکی هر یک از ما نقش بسزایی در اعتماد به نفس ما دارد. انتظارات والدین از کودک خویش، وجود مشکلات خانوادگی، مشکلات مالی، و از سوی دیگر انتظارات مدرسه از کودک، روابط همسالان با کودک، تأثیرات رادیو و تلویزیون، وضعیت تحصیلی کودک در مدرسه و غیره همه و همه در نحوه نگرش کودک به خود نقش مهمی دارند. «اعتماد به نفس پایین» وضعیتی است که در آن فرد ارزش کمی برای خود قائل است، اعتماد به خود ندارد و خود را نسبت به دیگران در موقعیت پایین‌تری می‌پندارد. اعتماد به نفس پایین پیامدهای منفی وسیعی به دنبال دارد: یادگیری، خلاقیت، و کارایی را در فرد کاهش می‌دهد، باعث اضطراب، فشار روانی و احساس تنهایی می‌شود، در ارتباطات فرد با دیگران ایجاد مشکل می‌کند، موجب سرخوردگی فرد می‌شود و در افراد مستعد این سرخوردگی میزان آسیب‌پذیری در مقابل مواد مخدر یا الکل را افزایش می‌دهد. از همه مهمتر منجر به ایجاد تصویر منفی از خویشتن در فرد می‌شود. اگر بخوایم اعتماد به نفس بیشتری داشته باشیم، اولین گام این است که تصویری از شخص ایده‌آل خود در ذهنمان مجسم کنیم. «خود ایده‌آل» شخصی است که ما میل داریم باشیم. حال ممکن است

۱- به خودتان عشق ورزید: برای اینکه اعتماد به نفس داشته باشید باید خودشیفته گردید. باید عاشق جسم و روح خود باشید و برای رسیدن به این خودشیفتگی باید شناخت و درک درستی از خویشتن خویش داشته باشید.
۲- از خود به خوبی یاد کنید: جنبه‌های مثبت و منفی خود را توأم با نظر بگیرید.
۳- خود را تشویق و ستایش کنید: به خاطر کوچک‌ترین کار خوبی که انجام می‌دهید، خود را تشویق و ستایش کنید.

خانه



۴- با جسم خود خوب رفتار کنید: اگر واقعاً خودتان را دوست داشته باشید، از هر آنچه که به جسم و تن شما آزار می‌رساند و به سلامت و تندرستی شما لطمه وارد می‌کند دوری جوید. مثلاً پرخوری را کنار گذارید.

۵- اعتماد به نفس خودپرستی نیست: برای خود و دیگران توأماً ارزش قائل شوید. هم وقتی را برای رسیدن به خود و نیازهای خود در نظر بگیرید و هم وقتی را به دیگران اختصاص دهید.

۶- احساس گناه، بزرگترین مانع است: احساس گناه یعنی عدم تأیید خود و چه بسا یعنی سرزنش خود.

انتقاد شنید از خود زمینه بهتر شدن شما نیست.

۷- خود را سرزنش نکنید: هر اشتباهی که انجام داده‌اید به خود بگوئید آن را به هر شکلی که شده جبران می‌کنم، به جز با سرزنش خود.

۸- اجتناب از اندیشه منفی، بیان منفی و توجه به انتقادهای ناپذای دیگران.

۹- در پی کسب موفقیت باشید، هرچند کوچک: هدف‌هایی را انتخاب کنید که قابل دسترسی باشند هرچند کوچک.

۱۰- همیشه تسمی بر لب داشته باشید.

۱۱- حالت کسانى را به خود بگيريد که موفق، مصمم، پرتلاش و با اعتماد به نفس هستند.

۱۲- تنفس عمیق را تمرین کنید: تمام افراد افسرده و کم‌روحية بدون استثنا تنفس سطحی دارند، میزان تبادل هوا در هر دم و بازدم بسیار کم است. این افراد نمی‌توانند از احساس اعتماد به نفس برخوردار باشند.

۱۳- ارتباط با خدا و نیروی توکل: با خدا در ارتباط باشید و از عظیم‌ترین نیروی هستی در همه کارهای خود یاری بجوید.



۱۴- خود را به دیگران وابسته نکنید: اعتماد به نفس با هر نوع وابستگی منافات دارد.

۱۵- همیشه نبیى از مردم با افکار شما مخالفند، پس با آنها مقابله نکنید بلکه آن را عادى تلقى کنید.

۱۶- سعى نکنید همه را راضى نگه دارید: در این صورت مجبورید در آن واحد ارزش‌ها را باورها و سلیقه‌های مختلفی را پذیرید.

۱۷- برای خود ارزش و احترام قائل باشید: خود را ما خطاب نکنید و عقاید خودتان را فقط از جانب خودتان بگوئید.

۱۸- به دیگران عشق بورزید: عشق ورزیدن به دیگران پس از عشق ورزیدن به خود، دومین عامل مهم اعتماد به نفس شما است.

۱۹- همه را ببخشید: آنها که از اعتماد به نفس سرشارند روحی بزرگ و غنی و آزاد دارند.

۲۰- تکرار و تلقین را جدی بگیرید: هیچ چیز به اندازه تکرار و تلقین و عبارت‌های تأکیدی مؤثر نمی‌تواند ضمیر ناخودآگاه شما را تحت‌تأثیر قرار دهد.

۲۱- در فرهنگ لغات خود شکست را تجربه معنی کنید.
۲۲- مسئولیت‌پذیر باشید: وقتی مسئولیتی به گردن می‌گیرید و عواقب آن را از ابتدا تا انتها به عهده می‌گیرید عملاً توانایی و خودباوری را به خود و اطرافیان خود تأکید می‌کنید.
منابع:

اعتماد به نفس در ۱۰ روز، نوشته سیدمحمدجنتی حورایی بهداشت روانی، نوشته سعید شالمو روانشناسی جانپازی و معلولیت، نوشته علی اسلامی‌نسب اعتماد به نفس برتر، گیل لیندن فیلد، ترجمه: حمید و نگار اصغری‌پور
روش‌های پیشگیری از افت تحصیلی، نوشته اسماعیل یابان‌گرد

آماده شده‌اند می‌توانید زنجیر را با باز کردن یکی از حلقه‌های زنجیر دور دهانه از طرف جدا کرده و کنار بگذارید تا پس از رنگ آمیزی ظرف دوباره به صورت اول به آن نصب کنید. لکه‌های کوچکی از رنگ‌های سفید و انواع آبی را روی ظرف در کنار هم بگذارید و سپس با استفاده از خلال دندان این رنگ‌ها را در یک‌دیگر بکنجید و به آن‌ها فرم‌های پیچشی مشابه آنچه در سنگ مرمر مشاهده می‌کنید بدهید. رنگ را در همه قسمت‌های ظرف به صورت لایه‌ای نازک و یکنواخت بگذارید. برای جلوگیری از باقی ماندن اثر انگشتان‌تان بر روی رنگ بهتر است ظرف را وارونه روی یک قطعه مقوا بگذارید و هنگام نیاز آن را بچرخانید. بگذارید رنگ کاملاً خشک شود. معمولاً رنگ شیشه باید یک شب بماند تا کاملاً خشک شود. حالا کافی است زنجیر را دوباره دور لبه ظرف ببندید. برای فیکس کردن رنگ روی ظرف ممکن است از یک یا دو لایه وارنیش نیز استفاده کنید. شمع واره‌ر را پس از آویزان کردن شمع‌دان از قلاب نصب شده به سقف در آن قرار دهید و روشن کنید.

آماده شده‌اند می‌توانید زنجیر را با باز کردن یکی از حلقه‌های زنجیر دور دهانه از طرف جدا کرده و کنار بگذارید تا پس از رنگ آمیزی ظرف دوباره به صورت اول به آن نصب کنید. لکه‌های کوچکی از رنگ‌های سفید و انواع آبی را روی ظرف در کنار هم بگذارید و سپس با استفاده از خلال دندان این رنگ‌ها را در یک‌دیگر بکنجید و به آن‌ها فرم‌های پیچشی مشابه آنچه در سنگ مرمر مشاهده می‌کنید بدهید. رنگ را در همه قسمت‌های ظرف به صورت لایه‌ای نازک و یکنواخت بگذارید. برای جلوگیری از باقی ماندن اثر انگشتان‌تان بر روی رنگ بهتر است ظرف را وارونه روی یک قطعه مقوا بگذارید و هنگام نیاز آن را بچرخانید. بگذارید رنگ کاملاً خشک شود. معمولاً رنگ شیشه باید یک شب بماند تا کاملاً خشک شود. حالا کافی است زنجیر را دوباره دور لبه ظرف ببندید. برای فیکس کردن رنگ روی ظرف ممکن است از یک یا دو لایه وارنیش نیز استفاده کنید. شمع واره‌ر را پس از آویزان کردن شمع‌دان از قلاب نصب شده به سقف در آن قرار دهید و روشن کنید.

سلامت

هشدار جهانی: کودکان چاق را دریابید

محققان که در مجله لانست منتشر شده است، کودکان باید میزان تحرک و فعالیت‌های فیزیکی خود را به منظور مقابله با بیماری‌های قلبی و چاقی افزایش دهند. محققان معتقدند بهترین و مناسب‌ترین راه مبارزه با چاقی کودکان تشویق و مجبور کردن آنها به انجام فعالیت‌های ورزشی است. ورزش کردن به اندازه کافی، نه تنها امروز کودکان را مبتلا به چاقی در امان نگه می‌دارد و به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند که مانع از افزایش درصد مرگ و میر زودهنگام به دلیل ابتلا به بیماری‌های مربوط به چاقی در نسل آینده می‌شود. عادت دادن کودکان به رفتن به مدرسه و برگشتن به خانه با پای پیاده و یا با دوچرخه، دویدن در حیاط مدرسه در زنگ‌های تفریح و نیز ورزش کردن در ساعات بعدازظهر و تعطیلات آخر هفته از مهم‌ترین راهکارهایی است که محققان برای جلوگیری از چاق شدن کودکان به والدین ارائه می‌دهند. بنابراین فکر نکنید اگر اجازه می‌دهید کودکان بیش از حد پای ایسترتز و تلویزیون ببینند یا او را با ماشین به مدرسه می‌رسانید به او کمک کرده‌اید.



مدرسه می‌رسانید به او کمک کرده‌اید.

با فرزندان

محبت به فرزند هیچ وقت زیادی نیست

دکتر لورنس استینبرگ
ترجمه : نوشین دیانی

اگر والدین بیشتر به این فکر می‌کردند که به فرزندانشان توجه کافی ندارند و کمتر فکر می‌کردند دارند آنها را لوس می‌کنند دنیا جای خیلی بهتری می‌شد. بسیاری کودکان را به یاد می‌آورم که در عذاب بودند چون پدر و مادرشان بیش از حد درگیری با خودخواه بودند یا مشغله ذهنی داشتند که به نیازهای آنان رسیدگی کنند. اما هیچ وقت کودکی را ندیده‌ام که وضع بدتری داشته باشد آن هم به این دلیل که والدینش او را بیش از حد دوست دارند. صادقاته بگویم امکان ندارد بچه با محبت لوس شود.

آنچه معمولاً فکر می‌کنیم محصول لوس کردن کودک است هیچ وقت نتیجه ابراز محبت بیش از اندازه نیست. بلکه پیامد دادن چیزهای دیگری به جای محبت است. چیزهایی مانند سهل‌گیری، انتظارت کمتر یا مالکیت مادی. وقتی والدین برای فرزندان حدودی تعیین نمی‌کنند، وقتی والدین توقع خود را از آنها برای خوب بودن پایین می‌آورند یا وقتی اسباب‌بازی، خوراکی یا انواع هدایا جایگزین محبت و توجه خالصانه می‌شود، آنها آسیب می‌بینند.

وقتی صحبت از عواطف گرم و مهر و محبت می‌شود هیچ وقت عشق به فرزند زیادی نیست.

به عبارت دیگر اگر هر روز به فرزندتان بگویید که دوستش دارید هیچ آسیبی به او نمی‌رسد. اگر به او یادآوری کنید که منبع بی‌پایان خوشبختی شما است آسیبی نمی‌بیند. فرزندتان آسین نمی‌آیند اگر به او محبت بدنی ابراز کنید، از او مراقبت کنید و هنگامی که استحقاقتش را دارد به او اداش بدهید. احساس‌تان را فر و نخورید و درون‌گرایانه عمل نکنید آن هم با این فکر که این همه محبت بچه را لوس می‌کند.

خیلی سال پیش از این مردم بر این باور بودند سربوب عشق و محبت به رشد شخصیت کودک کمک می‌کند. شاید هنوز کسی دور و بر شما باشد که به «روش سنتی» پرورش کودک اعتقاد داشته باشد؛ کسی که به شما درباره محبت بیش از اندازه به کودک هشدار می‌دهد.

معلوم شده که این تفکر سنتی غلط است. روانشناسان بی‌اغراق در هزاران پژوهش ارتباط مقدار محبت والدین به فرزندان و میزان سازگاری آنها را زیر نظر گرفتند. اگر احتمال لوس شدن بچه‌ها با محبت بیش از حد وجود داشت- یعنی اگر روش سنتی درست بود- پیش‌بینی می‌کردیم نتیجه این پژوهش‌ها این باشد که سازگاریت‌بچه‌ها از خانه‌هایی بیرون می‌آیند که در آن والدین تا حدودی خشک هستند و عواطف محبت‌آمیز خود را مهار می‌کنند. اما حتی به یک تحقیق که به چنین یافته‌ای رسیده باشد برخورد نکرده‌ام. در همه پژوهش‌ها درباره والد- کودک، همیشه سازگاریت‌ن کودکان بیشترین سطح محبت پدر و مادر را گزارش داده‌اند. هنوز بعضی والدین به روش سنتی تربیت کودک اعتقاد دارند. بعضی فکر می‌کنند باید به بچه‌ها سخت گرفت و محبت بسیار کودک را شکنند و آسیب پذیر می‌کند. (به این روشیکند تربیت کودک «مکتب انتقادات جدی») بسیار پدر و مادر قرار می‌گیرند ضعیف بار می‌آیند. (گاهی اوقات این حرف را از پدرانی می‌شنوید که نرنگرانه محبت زیاد در مردانگی پسرشان اختلال ایجاد می‌کند.) بعضی دیگر از پدر و مادرها معتقدند احساسات، تحسین یا توجه آنها به نوعی فرزندان‌شان را نیازمند بار می‌آورد و وقتی بزرگ شد درخواست‌های بسیار و غیرمعمول و نیاز به توجه و مراقبت خواهد داشت. آنها متقاعد شده‌اند که با مضایقه محبت به نوعی فرزندی تربیت می‌کنند که نیازش به مورد محبت قرار گرفتن کمتر است.

در واقع درست برعکسش صادق است. هنگامی که کودکان عشق صادقاته دریافت کنند چنان حس عمیقی از امنیت در آنها ایجاد می‌شود که تقریباً همیشه کمتر نیازمند دیگری هستند. در نتیجه بزرگسالانی که از لحاظ عاطفی نیازمند هستند عمدتاً آنهایی هستند که هنگام رشد محبت‌کافی از پدر و مادر ندیده‌اند یا کسانی هستند که محبت والدینشان یا متغیر بوده یا خالصانه نبوده است. سالمترین بزرگسالان و آنهايي که خوششان توانایی دارند محبت خود را به دیگران ابراز کنند همواره کسانی هستند که والدینشان آنها را با احساسات صریح و بی‌چهاربند، رنگ‌رنگ و شیط‌بزرگ کرده‌اند نه آنها که مجبور بوده‌اند با چیزی کمتر از محبت کامل سر کنند.

پژوهش مشهوری درباره اینکه آیا والدین باید به گریه نیمه‌شبانه نوزاد واکنش نشان بدهند یا نه این نکته را خیلی خوب نشان می‌دهد. برعکس کسانی که فکر می‌کنند آرام کردن نوزادی که گریه می‌کند پاداشی به رفتار او است و باعث بیشتر گریه کردن او می‌شود، پژوهشگران دریافتند خلاف آن صادق است. میل به گریه در میان نوزادانی که گریه شبانه‌شان با آرام کردن همراه می‌شود به مرور زمان کمتر می‌شودنه بیشتر. خیلی ساده است نوزادانی که در طول شب بیدار می‌شوند وقتی گریه می‌کنند که ترسیده و سرگشته باشند. آرام کردن به آنها احساس امنیت بیشتری می‌دهد و این کار باعث می‌شود بهتر بخوابند.

مطمئن‌ترین روش برای اینکه بچه هر شب بیدار کند این است که به نیازهای عاطفی او بی‌توجهی نکنید. در مطمئن‌ترین روش برای اینکه کودکی با کمبود محبت تربیت‌کند این است که عشق و محبت خود را از او دریغ کنید.

اینکه باید به فرزندان محبت کنید را با اینکه چگونه این کار را انجام دهید اشتباه انگیزید. حمام کردن کودک با محبت جسمی، تعریف، تحسین، توجه و تأیید کلیدی اینکه محبت از گذران وقت با او لذت می‌برید همه خوب است و بیشتر اوقات بهترین کار است. اگر می‌خواهید برای فرزندان‌تان هدایای رویایی بخرید او را به گردش‌های پرهزینه ببرید، به او غذای دلخواهش را بدهید یا به او امتیاز ویژه‌ای ببخشید. این کارها هم خوب هستند تا زمانی که در حد اعتدال باشند و این زمانی که آنها را جایگزین ابراز محبت خالصانه نکنید. (اگر این کار را نکنید هیچ‌کس جز خودتان را گول نزده‌اید. بچه‌ها تفاوت بین عشق ورزیدن حقیقی و حق و حساب دادن را می‌فهمند.) یکی از استادانم روانشناس برجسته کودک پوری برونفترنر زمانی گفت هر کودکی حداقل به یک بزرگسال نیاز دارد که به او «به‌طور غیرمنطقی متعهد باشد». چنین پیوند عاطفی‌ای باعث می‌شود که کودکان با سلامت روانی رشد کنند. از نشان دادن «تعهد غیرمنطقی» به دختر یا پسر‌تان نترسید. وقتی سخن از عشق خالصانه به فرزند پیش می‌آید زیاده از حد مفهومی ندارد.