



پیش گفتار

کلام مدیریت

متولدين تير ماه

معرفی کتاب

پلاستیک و زباله

۱۰ مزیت فرآیند قالب‌گیری تزریقی نسبت به
سایر روشهای تولید قطعات پلاستیک

والدين سمی

اشتباه است اگر باور داشته باشیم که مردم از موفقیت، موفق می‌شوند.
در اکثر موارد، از طریق شکست هایمان است که موفق می‌شویم.
از هیچ قاعده اخلاقی و پند و اندرز نمی‌توانیم به این اندازه درس بگیریم.



تهیه کنندگان

خانم کشاورز

f.keshavarz@arapoush.com

نفر بعدی

Email@arapoush.com

دریافت مقالات و پیشنهادات

bulletin@arapoush.com

اطلاعات تماس

تلفن

02126420120

داخلی

123

ماهنامه داخلی شرکت آراپوش گستر Arapoush Gostar

در شماره هشتاد و یک می خوانید:

پیش گفتار

کلام مدیریت

متولدین تیر ماه

معرفی کتاب

پلاستیک و زباله

ده مزیت فرآیند قالبگیری تزریقی نسبت به سایر روشهای تولید قطعات
پلاستیک

والدین سمی

پیش گفتار

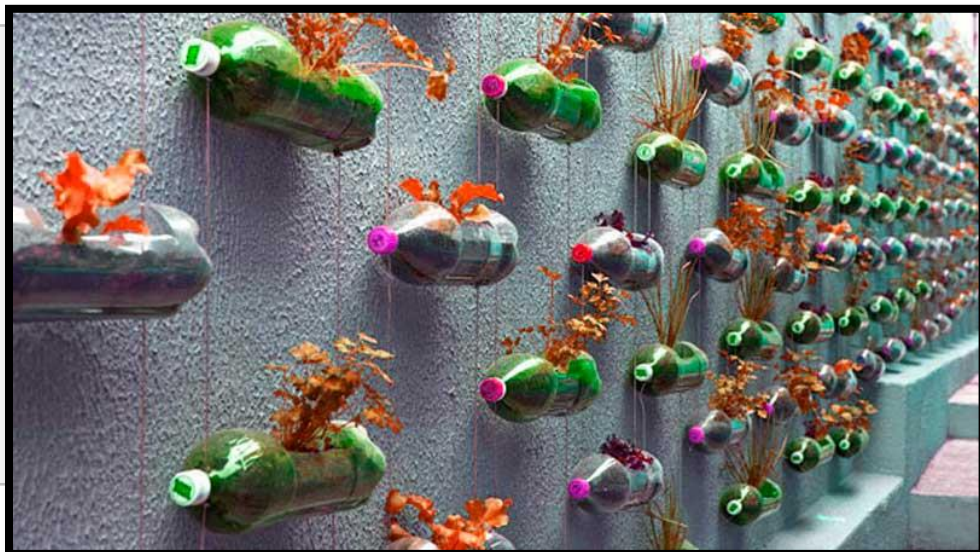
اشتباه است اگر باور داشته باشیم که مردم از موفقیت، موفق می شوند.
در اکثر موارد، از طریق شکست هایمان است که موفق می شویم. از هیچ قاعده اخلاقی و پند و اندرز نمی توانیم به این اندازه درس بگیریم.

کلام مدیریت: چه وقت داده ها مزیت رقابتی خلق می کنند... و چه وقت نمی کنند

مدیران بسیاری تصور می کنند داده های مشتری می تواند مزیت دست نیافتنی به آن ها دهد. هر چه تعداد مشتریان بیشتر باشد، به همان مقدار داده های بیشتری می توان جمع آوری کرد و زمانی که آن داده ها تجزیه و تحلیل شوند، امکان ارائه محصولی بهتر برای جذب مشتری بیشتر را می دهد. سپس می توانید داده های بیشتری جمع آوری کنید، و تکرار این چرخه در نهایت رقبا را به حاشیه می راند. اما این فکر معمولاً اشتباه است. هرچند چرخه های مثبت یادگیری مبتنی بر داده ممکن است شبیه چرخه های اثرات شبکه به نظر برسد که در آنها ارزش یک محصول برای کاربران با افزوده شدن افراد جدید بیشتر می شود و در نهایت به کثرتی تعیین کننده از کاربران دست می یابد که رقبا را شکست می دهد. اما چرخه های مثبت یادگیری مبتنی بر داده به قدرتمندی و پایایی چرخه های اثر شبکه نیستند.

با این وجود، تحت شرایط مناسب، داده های مشتری می تواند به ایجاد سپر رقابتی کمک کند. تمام این بستگی به آن دارد که داده ها در کجا ارزش پایا و بالا ارائه می کنند، چه قدر اختصاصی هستند و چه قدر منجر به بهبودهایی می شوند که به سادگی قابل تقلید نیستند یا بینش هایی خلق می کنند که می توانند به سرعت کاربردی شوند. این ویژگی ها به شرکت ها مزیت می دهند. زمانی هم که یادگیری از یک مشتری به بهبود خدمات برای دیگران می انجامد (مثل گوگل مپس) افراد به این فکر خواهند کرد که چند نفر از آن خدمات استفاده می کنند و اثرات مطلوب شبکه حاصل خواهد شد.





پلاستیک

پلاستیک یکی از محصولات دست‌ساز بشر است که در بهبود شرایط زندگی کمک شایان توجهی به ما کرده است؛ اما این اختراع مهم و مفید باعث ایجاد دردسرهای بزرگی نیز شده است که از مهمترین آن‌ها می‌توان به تولید بیش از اندازه و عدم وجود امکانات کافی برای بازیافت اشاره کرد. همه می‌دانیم که این روزها زندگی بدون پلاستیک تقریباً غیر ممکن است و در بسیاری از وسایل ما از این ماده استفاده کرده‌اند اما بی‌تردید اگر روند استفاده از پلاستیک همین‌طور ادامه داشته باشد و تدبیری برای بهبود اوضاع نیندیشیم به زودی با مشکلات بسیار بزرگتری روبه‌رو خواهیم شد. در ادامه حقایقی را درباره‌ی پلاستیک با هم مرور می‌کنیم که از شنیدنشان شوکه خواهید شد. امیدواریم به زودی شاهد برنامه‌ریزی‌های اساسی برای جلوگیری از معضلات حاصل از وجود پلاستیک باشیم.

چقدر پلاستیک در اقیانوس‌ها وجود دارد؟

عمق فاجعه را زمانی لمس خواهید کرد که بدانید در حال حاضر بیش از 5 تریلیون تکه پلاستیک در اقیانوس‌ها شناور هستند و روزبه‌روز بر شمارشان افزوده می‌شود. متأسفانه بسیاری از زباله‌ها در نهایت به دریاها و اقیانوس‌ها ریخته می‌شوند اما این کار نه تنها زباله‌ها را از بین نمی‌برد بلکه آب و هوا را نیز آلوده کرده و زندگی آبزیان را به مخاطره می‌اندازد.

چه اندازه پلاستیک در سواحل تل‌انبار شده است؟

در سراسر جهان 73 درصد از سواحل انباشته از پلاستیک هستند. بیشترین اشیای پلاستیکی موجود در سواحل جعبه‌های سیگار، بطری، ظروف غذا و کیسه‌های حمل مواد غذایی بر شمرده شده‌اند. قطعاً اگر مصرف پلاستیک به همین صورت ادامه داشته باشد به زودی هیچ ساحلی در دنیا عاری از این ماده‌ی مضر نخواهد بود.

چقدر پلاستیک در دنیا تولید می‌شود؟

یکی از مهمترین مشکلات در زمینه‌ی ازدیاد بیش از اندازه‌ی این ماده، تولید سرسام‌آور آن است. با وجود این که مسئولان کشورهای گوناگون می‌دانند که وجود پلاستیک تا چه اندازه برای محیط زیست زیان‌بار است اما آمارها نشان می‌دهند که مقدار تولید پلاستیک در

ادامه در صفحه بعد ...

دنیا روبه رشد است. در سال 1950 حدود 2.5 میلیون تن پلاستیک تولید شد و این عدد در سال 1993 به 162 میلیون تن رسید و بر اساس آخرین آمار که مربوط به سال 2015 است در آن سال 448 میلیون تن پلاستیک تولید شد. حال تصور کنید که این عدد در سال 2020 چقدر خواهد شد.

آیا پلاستیک، غذای جدید پرندگان خواهد بود؟

از جمله فاجعه‌بارترین خطرات وجود پلاستیک رها شده در محیط زیست، زیان رساندن به جانوران است. بسیاری از پرندگان و به‌خصوص پرنده‌هایی که بیشتر در کنار سواحل زندگی می‌کنند با مشکل ازدیاد پلاستیک در محیط زندگیشان روبه‌رو هستند. پیش‌بینی شده که تا سال 2050 پلاستیک بخشی اصلی خوراک پرنده‌ها را تشکیل خواهد داد.

چه مقدار پلاستیک در دنیا وجود دارد؟

برای برنامه‌ریزی دقیق‌تر برای جلوگیری از به‌وجود آمدن فاجعه‌های بیشتر، لازم است آمار دقیقی از میزان وجود پلاستیک‌ها در دنیا داشته باشیم. آنچه آمارها نشان می‌دهند در سال 2015 از میان همه‌ی پلاستیک‌های موجود در دنیا تنها 9 درصدشان بازیافت و 12 درصدشان سوزانده شده بودند و 79 درصد در محیط زیست رها گردیده یا در زمین دفن شدند. اگر با دقت بیشتری به این ارقام توجه کنید، متوجه خواهید شد که معضل وجود زباله در طبیعت تا چه اندازه جدی و هولناک است.

مقدار فروش پلاستیک در جهان چقدر است؟

شاید باورتان نشود اما میزان تولید و فروش پلاستیک از آنچه تصورش را می‌کنید، بیشتر است. طبق آخرین آمارها در هر دقیقه حدود 1 میلیون پلاستیک به فروش می‌رسد؛ این عدد نشان می‌دهد که شما حتی اگر یک وسیله یا کیسه‌ی پلاستیکی کمتر خریداری کنید، چقدر از میزان تولید و فروش این ماده‌ی خطرناک کاسته خواهد شد و هر فرد تا چه مقدار می‌تواند در بهبود وضعیت کره‌ی زمین و حفظ محیط زیست نقش آفرینی کند.

پلاستیک‌ها تا کی در محیط باقی خواهند ماند؟

همه می‌دانیم که پلاستیک‌ها تا سال‌ها در محیط باقی خواهند ماند و خیلی دیر از بین می‌روند. آیا میزان دقیق عمر پلاستیک‌ها را می‌دانید؟ این زمان طولانی چقدر است؟ تحقیقات نشان می‌دهند که به صورت میانگین طول عمر یک قطعه‌ی پلاستیکی از 450 سال تا ابد است! به عبارت دیگر اگر پلاستیک تولید و فروش کنونی‌اش را ادامه بدهد ما برای آیندگانمان کره‌ای پلاستیکی باقی خواهیم گذاشت.

پلاستیک در چه جاهایی بیشتر استفاده می‌شود؟

برای جلوگیری از افزایش میزان این ماده در کره‌ی زمین باید بدانیم که پلاستیک در چه صنعتی بیشتر استفاده می‌شود. ما برای بسته‌بندی بیش از سایر موارد پلاستیک به کار می‌بریم، متأسفانه بسیاری از پلاستیک‌هایی که در این زمینه مصرف می‌شوند هیچگاه بازیافت نخواهند شد و این موضوع در کشورهای جهان سوم قابل لمس‌تر است.

پلاستیک چه آسیبی به حیوانات می‌رساند؟

شاید بتوان به اندازه‌ی کتابی قطور در رابطه با آسیب‌های پلاستیک به حیوانات سخن گفت به همین خاطر این موضوع را به صورت خلاصه بیان می‌کنیم. از حائز ادامه در صفحه بعد ...

اهمیت‌ترین مشکلاتی که پلاستیک برای حیوانات و پرنده‌ها ایجاد می‌کند، به دام افتادن آنها در زباله‌های پلاستیکی‌ست. این موضوع می‌تواند به مرگ یا نقص عضو آنها منتهی شود. همین حالا نیز 70 درصد جانورانی که در مناطق ساحلی زندگی می‌کنند با معضل پلاستیک مواجه هستند و یا به عنوان غذا آن را مصرف کرده‌اند و یا در اشیای پلاستیکی اسیر شده‌اند.

چندبار از پلاستیک‌ها استفاده می‌شود؟

قاعدتا بسیاری از وسایل پلاستیکی قابلیت چندبار مصرف دارند اما شاهدیم که در حال حاضر از 40 درصد پلاستیک‌ها، تنها یکبار استفاده می‌شود و انسان‌ها بدون تامل و حتی یک ثانیه درنگ پلاستیک‌ها را به زباله تبدیل می‌کنند. موضوع ازدیاد زباله در محیط زیست بسیار فاجعه‌بار است و باید همه با هم و با قدم‌های هرچند کوچک در این راستا تلاش کنیم



متولدین تیر ماه

* تولدتان مبارک *

خانم‌ها: صغری قاراخانی، فریده مقدم، سمیه دریارو، نیلوفر نیک بیان، زهرا حسینیان،

فهمیه کلانتری، فاطمه دوستی

آقایان: مصطفی کاظم زاده، حسین فتحی، مهدی حشمتی، علی کموشی، صالح صفری، هادی علیپور، یونس ویسی، احمد شقاقی، بیژن کلهر، حسین ربیعی، محمد جواد صادقی، سید غلام حسین احمدی کاسوائی

امیدواریم سالهای سال در کنار خانواده محترم، زندگی توأم با سلامتی و خوشبختی را سپری نمائید.



معرفی کتاب والدین سمی

نام کتاب: والدین سمی

عنوان: والدین سمی

نویسنده: سوزان فوروارد

مترجم: مینا فتحی عرفانیان

تعداد صفحات: ۲۷۱ صفحه

انتشارات: درسا

خلاصه کتاب: این کتاب از آسیب‌هایی صحبت می‌کند که شاید ما هرگز به خودمان اجازه ندهیم حتی درباره آنها فکر کنیم. ترس، احترام، اعتماد و باور خالصانه به والدین از مجموعه عواملی هستند که باعث می‌شوند ما به آسیب‌های احتمالی ناشی از تربیت نادرست خود توجه نکنیم. سوزان فوروارد در این کتاب چنین مسائلی را آورده است. او به مخاطب کمک می‌کند ریشه برخی از آسیب‌های روانی اش را پیدا کند و بعد از شناخت آنها، راهکارهایی برای بهبود اوضاع بیابد.

نویسنده در ابتدای کتاب با تنظیم پرسش‌نامه‌ای به شما کمک می‌کند تشخیص دهید که آیا والدین شما جزو والدین سمی هستند یا خیر. این تشخیص کمک می‌کند بدانید با چه رویکردی این کتاب را می‌خوانید: مراقبت از خودتان و یا شناسایی رفتارهای سمی و دوری از آنها در آینده.

با مطالعه این کتاب بدون آنکه احساس گناه داشته باشید، آسیب‌های روانی‌تان را پیدا می‌کنید و یاد می‌گیرید که چگونه آنها را بهبود ببخشید؛ گویی به نزد روان‌شناس رفته‌اید و درحال درمان زخم‌های روانی‌تان هستید. همچنین رفتار بهتر با والدین سمی را یاد می‌گیرید و می‌توانید بدون آنکه آسیب بیشتری ببینید یا به آنها آسیب برسانید، روابطتان را مدیریت کنید. البته رهایی از گذشته نیز دستاورد ارزشمند دیگری است که از خواندن این کتاب نصیب‌تان می‌شود.



بیشتر بدانید تا بهتر ببینید.

هر چه بیشتر یاد بگیرید و بدانید،

دید و درک بهتری نسبت به

مسائل پیدا می کنید.



ده مزیت فرآیند قالبگیری تزریقی نسبت به سایر روشهای تولید قطعات پلاستیک

به گزارش صنایع پلاستیک، حتماً اگر اطلاعات چندان گسترده ای از صنعت پلیمر و محصولات پلاستیک نداشته باشید، می دانید که یکی از محبوب ترین روش ها برای تولید انبوه محصولات، مصنوعات و قطعات پلاستیک استفاده از ماشین آلات و قالبهای تزریق پلاستیک است. در ادامه ده مزیت فرآیند قالبگیری تزریقی نسبت به سایر روشهای تولید قطعات پلاستیک را بر شمرده ایم. اما پیش از آن بهترست، روند کلی کار در این فرآیند را بشناسید. روش کلی کار در این فناوری به این شکل است که یک مخزن تغذیه، مذاب پلاستیک را با عبور از یک مسیره و حفره های تعبیه شده وارد قالب می کند، سپس مذاب در قالب پلاستیک سرد و سفت می شود و نهایتاً به وسیله المان های طراحی شده، قالب از قطعه پلاستیکی جدا می شود و قطعه تقریباً آماده است، مگر اینکه به دلایل گوناگون، علاوه بر آنچه در ماشین قالبگیری تزریقی و قالب صورت می گیرد نیاز به انجام عملیات هایی نظیر پولیش یا گرم کردن تدریجی قطعه و ... وجود داشته باشد. در این مطلب می خواهیم برخی از مزایایی که به روش قالبگیری تزریقی نسبت به سایر روشهای تولید انبوه قطعات پلاستیک برتری می دهد، اشاره کنیم.

1. دقت

قالبگیری تزریقی پلاستیک به عنوان روشی دقیق شناخته می شود که قادرست تقریباً همه انواع قطعات پلاستیکی را تولید نماید. البته محدودیت های خاصی در طراحی قالب وجود دارد، اما قالب های ساخته شده معمولاً اجازه می دهد که محصول نهایی با دقت بسیار بالایی تولید شود. در حقیقت، دقت محصولاتی که به این روش تولید می شوند معمولاً در حد 0.005 اینچ است.

2. سرعت

یکی از دلایلی که باعث می شود فناوری قالبگیری تزریقی اگر نه رایج ترین، حداقل یکی از محبوب ترین و پرکاربردترین فناوری برای تولید قطعات پلاستیکی در مدت زمان طولانی و تعداد بالا باشد، سرعت این روش تولیدست. هر چند، برای هر قطعه بسته به نوع قالب و پیچیدگی های آن، سرعت هر ضرب متفاوت است، اما یک تحقیق ساده نشان می دهد که به طور کلی چرخه تولید یک قطعه نهایتاً بین 15 ثانیه تا 30 ثانیه زمان می برد. این در حالیست که در بسیاری از موارد، این زمان کمترست و ممکنست در مواردی، به ویژه در قالبهای یکپارچه اما چند بخشی یا قالبهای بزرگ این زمان اندکی هم بیشتر باشد.

3. هزینه پایین کارگر

فناوری قالبگیری تزریقی طوری طراحی شده است که بیشتر یا همه فرآیند تولید قطعات پلاستیکی به صورت اتوماتیک صورت می گیرد، لذا نخست به نیاز به کارگر متخصص ندارد و ثانیاً نیاز به نظارت زیادی حتماً برای کارگران و اپراتورهای معمولی هم وجود ندارد. همین موضوع سبب ارزانی نیروی کاری می شود که قرارست روی، ماشین آلات قالبگیری تزریقی کار نماید.

ادامه در صفحه بعد ...

4. کارآمدی

با توجه به مقوله پایداری و حفاظت از محیط زیست، این روزها توسعه دهندگان محصول معمولاً فرآیندی را پیشنهاد می کنند که الزامات محیط زیستی را تا حد اکثر ممکن رعایت نماید و ضایعات در حین تولید را نیز به حداقل برساند. قالبگیری تزریقی نه تنها یک فرآیند یا فناوری کارآمد و موثرست بلکه تنها به میزان لازم برای تولید یک قطعه پلاستیک از مخزن خارج می نماید و همچنین می توان پلاستیک اضافی را که در حین تولید ممکن است در سطح زمین بریزد، دوباره بازیافت نمود و مورد استفاده قرار داد.

5. انعطاف پذیری:

گذشته از اینکه قالبگیری تزریقی یک فرآیند دقیق است، یک روش انعطاف پذیر نیز می باشد. منظور از انعطاف پذیری سهولت در تغییر نوع ماده ای که تولید می شود و با تغییر رنگ محصولست، که در این فرآیند به سادگی امکان پذیرست و همین مساله فرآیند تولید را بسیار منعطف می کند.

6. ایده ال برای ایجاد اجزا با مقاومت بالا

یکی از مزایای جالب قالبگیری تزریقی پلاستیک اینست که در طول پردازش، فیلرها یا پرکننده ها را می توان به قطعات افزود و به این شکل استحکام تقویت شده را به قسمت نهایی اضافه کرد. به طور کلی قالبگیری تزریقی یک فرآیند ایده ال برای صنایع با محصولات است که در آن قطعات قوی هستند.

7. ظاهر صاف و سیقلی:

یکی از مزایایی که قطعات تولید شده توسط فرآیند قالبگیری تزریقی دارند اینست که نیاز کمی به طی فرآیندهای اضافه برای تبدیل به محصول نهایی دارند. در واقع قسمت هایی که از قالب بیرون می آیند، نزدیک ترین حالت ممکن به ظاهر نهایی یک محصول هستند.

8. تزریق همزمان:

دستگاههای قالبگیری تزریقی قادر به فرآیند همزمان دو یا چند پلاستیک مختلف هستند. به ویژه در قالبهای چند تکه از چند نوع پلیمر به صورت پلیمر ممکن است، استفاده شود.

9. ارزان:

هر چند قالبها معمولاً، قطعات گرانی هستند و ممکن است هزینه آنها حتی به چند هزار دلار هم برسد، اما پس از ایجاد قالب می توانید حجم قابل توجهی از قطعات پلاستیک را با حداقل هزینه تولید نمایید. به همین دلیل، تولیدهای انبوه با استفاده از ماشینکاری پلاستیک می تواند تا 25 برابر بیش از روش قالبگیری تزریقی هزینه بری داشته باشد. ضمن اینکه سرعت هم در این روش بیش از روشهای دیگرست.

10. طیف گسترده کاربرد:

قالب تزریق پلاستیک، یکی از محبوب ترین فرآیندهای تولید پلاستیک است. فقط اگر به اطراف خود نگاه کنید، مطمئناً محصولات بسیار زیادی خواهید یافت که از این طریق تولید شده اند. طیف متنوعی از محصولات برای کاربردهای گوناگون که این روش تولید قادر به تولید آنهاست، یکی دیگر از مزایای قالبگیری تزریقی است.

ده مزیت فرآیند قالبگیری تزریقی نسبت به سایر روشهای تولید قطعات پلاستیک بر شمردیم، با این حال این روش تولید محدودیت هایی هم دارد که سبب می شود برای تولید برخی قطعات دیگر، سایر روشها بهینه باشند. اما این موضوع از اهمیت و محبوبیت فرآیند قالبگیری تزریق پلاستیک کم نمی کند.



والدین سمی

اصطلاح والدین سمی کمی مبهم است و احتمالاً هرکدام از ما تعریف متفاوتی برای آن داریم. اغلب، والدین از خودراضی، دارای اختلالات روانی، سوءاستفاده‌گر، از نظر احساسی نابالغ و معتاد به الکل یا موادمخدر را به‌عنوان والدین سمی می‌شناسیم. کودکان حتی آنهایی که والدین سمی دارند، تصور می‌کنند همه پدر و مادرها شبیه به هم هستند. آنها چون هیچ مبنایی برای مقایسه ندارند، فکر می‌کنند خانواده‌های دیگر هم مانند خانواده آنها با قوانین ناکارآمد اداره می‌شوند و همه والدین بی‌رحم، غیرقابل دسترس یا کنترل‌کننده‌اند؛ ولی درنهایت متوجه می‌شوند که والدینی که از نظر احساسی و روحی سالم‌اند، به احساسات کودکانشان توجه و آنها را تشویق می‌کنند تا به دنبال رویاهایشان بروند، برای اشتباهاتشان معذرت‌خواهی می‌کنند و به‌شکلی محترمانه درباره مشکلات صحبت می‌کنند. اینجاست که متوجه می‌شوند پدر یا مادرشان متفاوت‌اند. والدین سمی درد و رنج و مشکلات روحی زیادی برای کودکان خود ایجاد می‌کنند. خبر خوب این است که می‌توان بر اثرات منفی والدین سمی غلبه کرد. اولین گام در این راه این است که نشانه‌های والدین سمی را بشناسیم و با مشکلات احساسی و دلایل ناکارآمدی آنها آشنا شویم.

نشانه‌های والدین سمی

در ادامه به نشانه‌های والدین سمی اشاره می‌کنیم:

۱. والدین سمی خودمدار هستند و گنجایش کمی برای همدلی دارند: آنها همیشه نیازهای خود را در اولویت قرار می‌دهند و احساسات و نیازهای دیگران را در نظر نمی‌گیرند. آنها به این فکر نمی‌کنند که رفتارشان چه اثری بر دیگران دارد و به‌سختی می‌توانند احساسات دیگران را درک کنند.

۲. بی‌ادب هستند: آنها نمی‌توانند حتی ذره‌ای به شما احترام بگذارند و با ادب و مهربانی رفتار کنند.

۳. از نظر احساسی واکنش پذیر هستند: والدین سمی اغلب نمی‌توانند احساساتشان را کنترل کنند. آنها غیرقابل پیش‌بینی هستند و همه‌چیز را بیش از اندازه بزرگ می‌کنند.

۴. کنترل‌گر هستند: آنها می‌خواهند به شما بگویند چه کاری باید انجام دهید و چه زمانی و چگونه باید آن را انجام دهید.

۵. خشمگین هستند: آنها خشن و پرخاشگر هستند یا پرخاشگری منفعل دارند و شما را با گوشه‌وکنایه‌های زیرلب، عمدی فراموش کردن مسائل یا با قهر کردن آزار می‌دهند.

۶. ایرادگیر هستند: هر کاری که می‌کنید، پدر یا مادر سمی هرگز از شما راضی نمی‌شوند. آنها در همه‌چیز عیب و ایرادی پیدا می‌کنند.

۷. حيله‌گر هستند: با تغییر دادن واقعیت سعی می‌کنند خودشان را خوب جلوه بدهند. آنها از احساس گناه، انکار و ناچیز شمردن برای رسیدن به خواسته‌هایشان استفاده می‌کنند.

۸. سرزنش‌گر هستند: آنها مسئولیت رفتار و نقش خود را در ناکارآمدی خانواده نمی‌پذیرند و همه تقصیرها را به گردن شما می‌اندازند.

۹. پرتوقع هستند: آنها از شما انتظار دارند تا همه کارهایتان را کنار بگذارید و فقط به نیازهای آنها رسیدگی کنید. توجهی به شما، برنامه ریزی‌ها و نیازهایتان ندارند؛ فقط خودشان اهمیت دارند و شما باید هر کاری از دستتان برمی‌آید، برای نجات آنها انجام دهید.

۱۰. مایه آبروریزی هستند: رفتار ناشایستی دارند؛ برای نمونه لطیفه‌های نامناسب تعریف می‌کنند، وارد مشاجره‌های فیزیکی می‌شوند و شوخی‌های ناشایست می‌کنند و در کل طوری رفتار می‌کنند که خجالت می‌کشید آنها را به‌عنوان والدین‌تان معرفی کنید.

۱۱. بی‌رحم هستند: والدین سمی کارهایی می‌کنند و چیزهایی می‌گویند که به‌شدت بی‌رحمانه‌اند. آنها شما را مسخره می‌کنند، شما را با اسامی ناشایست صدا می‌کنند، نقطه‌ضعف‌های شما را خاطرنشان می‌کنند و عمداً موضوعاتی را پیش می‌کشند که به آنها حساس هستید.

۱۲. حریم را رعایت نمی‌کنند: آنها در مسائل شخصی شما دخالت می‌کنند و نمی‌پذیرند که شما فردی بالغ و کاملاً مستقل هستید. آنها می‌خواهند مسائل شخصی زندگی شما را بدانند، به حریم خصوصی‌تان احترام نمی‌گذارند، ایمیل‌هایتان را باز می‌کنند، بدون دعوت به خانه‌تان می‌آیند، بدون اینکه از آنها بخواهید، نصیحت‌تان می‌کنند و در تربیت فرزندان‌تان دخالت می‌کنند.

۱۳. شما را درگیر می‌کنند: والدین سمی اعتمادی ناسالم به شما دارند. آنها اطلاعات شخصی زیادی (مثلاً اسرار و مشکلات زندگی زناشویی‌شان) را با شما در میان می‌گذارند و انتظار دارند مهم‌ترین منبع پشتیبانی احساسی برای آنها باشید.

۱۴. همیشه با شما رقابت می‌کنند: نه‌تنها همیشه می‌خواهند حق داشته باشند، بلکه به‌گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی رقیب شما هستند؛ بنابراین به‌جای اینکه برای موفقیت شما خوش‌حال باشند، تلاش می‌کنند آن را ناچیز بشمرند یا شما را نادیده بگیرند.

۱۵. وقتی با آنها وقت می‌گذرانید، با آنها حرف می‌زنید یا به آنها فکر می‌کنید، احساس بدی دارید: آخرین نشانه والدین سمی به احساسی که شما به آنها دارید، مربوط می‌شود و نه به کارهایی که آنها انجام می‌دهند. وقتی والدین سمی‌تان را می‌بینید، حالتان بد می‌شود. از حرف‌زدن با آنها وحشت دارید و حتی فکرکردن به آنها باعث می‌شود بدنتان منقبض و دلتان آشوب شود. شاید دوباره خاطرات بدتان را به یاد بیاورید. انرژی منفی آنها به همه کارهای شما صدمه می‌زند. اگر با والدین سمی بزرگ شده باشید، احتمالاً تشویق نشده‌اید که احساسات خودتان را داشته باشید و احتمالاً متوجه آنها نمی‌شوید؛ پس حتماً به احساساتتان توجه کنید و دقت کنید که آیا والدین‌تان خشم، ناراحتی، احساس گناه یا احساسات منفی دیگری را در شما بیدار می‌کنند یا خیر آگاهی به پذیرش منتهی می‌شود اگر والدین سمی دارید، به خاطر داشته باشید که گناهی ندارید. هر قدر که بخواهند سرزنش‌تان کنند، شما هیچ تقصیری در این رفتار آنها ندارید. درک این نکته که والدین‌تان مشکلات مهمی دارند و تغییر دادنشان ناممکن است، راه را برای پذیرش باز می‌کند و وقتی افراد را همان‌طور که هستند می‌پذیرید، خودتان را از قید تغییر دادن آنها رها می‌کنید. فقط می‌توانید ناراحت باشید که رابطه خوبی با پدر و مادرتان ندارید. پذیرش این نکته نقش مهمی در رسیدن به آرامش دارد؛ اما بازهم داشتن والدین سمی اضطراب‌آور و دشوار است و شما به راهکارهایی برای پذیرش والدین ناکارآمد نیاز دارید. در ادامه به چند راهکار که می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند، اشاره می‌کنیم. از والدین سمی فاصله بگیرید

در اینجا فاصله گرفتن از لحاظ احساسی مدنظر است و نه دوری یا نزدیکی فیزیکی. این یعنی واکنش نشان ندهید، مسائل را به خود نگیرید و خود را مسئول نیازها، خواسته‌ها و احساسات دیگران ندانید. یکی از نشانه‌های والدین سمی این است که می‌توانند به راحتی شما را تحریک کنند؛ زیرا نقاط ضعف‌تان را دقیقاً می‌شناسند. شاید حتی اگر از لحاظ فیزیکی نیز از آنها دور باشید، بازهم نتوانید به راحتی خود را از نظر احساسی از آنها جدا کنید و مجبور شوید به رفتارهای آنها واکنش نشان دهید. گاهی بعضی افراد به همین دلیل یا به خاطر کینه‌هایی که از کودکی در آنها مانده، کلاً از خانواده جدا می‌شوند. فاصله گرفتن در هر رابطه مسمومی مفید است؛ باین حال همین‌طور که در بالا گفتیم، این جدایی فیزیکی شاید نتواند مشکلات را از پایه حل کند. در چنین مواقعی مشورت با روان‌کاو می‌تواند مفید باشد. شما می‌توانید با روان‌شناس مشورت کنید و هر بار که به دیدن پدر و مادرتان می‌روید، نکته‌هایی را که در جلسه‌های روان‌درمانی یاد گرفته‌اید، تمرین کنید.