



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی



رسالت
علیهما الصلوة
والتسلیمة

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir

نسخه ۱

دانشجویان کربلا



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانستیهای زندگی

نویسنده:

حسین غزالی اصفهانی

ناشر چاپی:

مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان

فهرست

- ۵ فهرست
- ۸ دانستیهای زندگی
- ۸ مشخصات کتاب
- ۸ یک قدم تا رویاهایتان
- ۹ برای استجاب دعا چه باید کرد؟
- ۱۰ دروغگو را بهتر بشناسیم؟
- ۱۱ نکاتی برای خواب راحت
- ۱۱ هفت ویژگی افراد شاد
- ۱۲ چگونه با انتقاد روبرو شویم؟
- ۱۳ ده کلید برای تقویت روحیه
- ۱۴ هفت روش مفید کاهش استرس
- ۱۵ شکست را چگونه تعریف می‌کنند؟
- ۱۵ راه‌های مقابله با بی‌خوابی
- ۱۶ چند راه ساده برای شاد کردن خانمها
- ۱۷ سیزده نکته زیبا برای زندگی
- ۱۷ دوست معمولی - دوست واقعی
- ۱۷ روش درمان جوش و لکه صورت
- ۱۸ ماسک‌های زیبایی
- ۱۹ خواص طبی نماز
- ۲۰ شش کلید برای کاهش وزن
- ۲۰ ۱۰ رابطه که سرانجامی نخواهد داشت
- ۲۱ ده کلید طلائی موفقیت
- ۲۲ سرچشمه ایده‌ال شما در عشق چیست؟

- ۲۳ ده نکته درباره ریزش مو
- ۲۳ رازهای مهم برای رسیدن به خوشبختی
- ۲۴ شیوه زندگی در منازل کوچک
- ۲۵ نه نکته برای محبوب شدن
- ۲۶ ۱۰ راز ابراز علاقه
- ۲۶ راههای کسب آرامش
- ۲۷ راههای محافظت از پوست
- ۲۷ راههایی برای موفقیت
- ۲۷ ده روش برای معذرت خواهی
- ۲۸ ده کلید برای ارتباط با دیگران
- ۲۹ روح را زندانی ترس نکنیم
- ۲۹ درسهای ده گانه زندگی
- ۲۹ ویژگیهای دوست خوب
- ۳۰ خشم خودتان را بشناسید
- ۳۱ آداب غذا خوردن
- ۳۱ عشقت را ببخش
- ۳۲ چند پند زندگی از امیر المومنین
- ۳۲ راههای رفع خستگی کار
- ۳۳ نکته هایی برای زندگی ایده ال
- ۳۳ نکاتی برای محافظت از موی سر
- ۳۴ علائم اعتیاد به اینترنت
- ۳۴ ده نکته برای خودسازی
- ۳۵ فنون زیبایی خانم ها
- ۳۵ کنترل گریه کودکان

۳۶ نقش عبادت در بهداشت روانی

۳۷ درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

دانستنیهای زندگی

مشخصات کتاب

سرشناسه: مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، ۱۳۸۷ عنوان و نام پدیدآور: دانستنیهای زندگی / واحد تحقیقات مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان/گردآورنده: حسین غزالی اصفهانی مشخصات نشر: اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، ۱۳۸۷. مشخصات ظاهری: نرم افزار تلفن همراه و رایانه وضعیت فهرست نویسی: فیبا توصیفگر: رضایت توصیفگر: شیوه زندگی توصیفگر: زندگی اجتماعی

یک قدم نا رویاهایتان

حتما تا حالا برات پیش اومده که چیزی رو از ته دلت و با تمام وجودت بخوای. آرزویی که ذره ذره وجودت نیاز به داشتنشو فریاد می‌زنه. همون آرزویی که دلت به خاطرش می‌تپه. به امید رسیدن بهش نفس می‌کشی، تو رویاهات همیشه دنبالش. همون که دلیل زنده موندنته. همون رویایی که بزرگترین امیدته. قشنگترین رویای تو رویای سوگلی تو بالاترین امیدت واسه زنده موندن بالاترین دلیلت واسه تلاش کردن. همون چیزی که اگه بدونی یک ساعت از عمرت مونده، تموم آرزوت اونه که بهش برسی. خواستنی از جنس آتش اشتیاق، سوزان و ملتهب، مئه نیازیه ماهی به آب برای حیات. عین نیاز زندگی به امید برای نبریدن و تلاش. حسی که تو رو به ادامه دعوت می‌کنه، تشویقت می‌کنه و بهت انرژی می‌ده. چیزی که برای خواستنش تردید نداری، اون طور می‌خواهی که نرسیدن بهش برات زجره، رنجه، عذابه، و رسیدن بهش واست بالاترین شوق و لذتی که می‌تونی تصور کنی. هر چیز نهایی داره، بهای خواسته تو چقدره؟ چه بهایی داره. بهای خواسته تو چقدره؟ چه بهایی واسه دریافت خواسته ات پردازی؟ از چه چیز ارزشمند و عزیزی واسه رسیدن بهش می‌گذری و مایه می‌ذاری؟ واسه رسیدن به همون رویای شیرینی که نمی‌تونی فراموشش کنی، نمی‌تونی جاشو با هیچی پر کنی. اون چیز مقدس و عزیزی که قلب و روح و جسم و تموم وجودت خواهش رسیدن به اون خواسته است. چند بار ناخواسته تو محاصره ابرهای تیره تردید و ناامیدی صدای تو گوشت زمزمه کرده، افسوس، حیف که نمی‌شه، کاش ممکن بود، اما ممکن نیست. همون صدایی که گاهی جرات تلاش و تجربه ثمره تلاشتو ازت می‌گیره. و یه روز ممکنه به خودت بگی و بینی، تحت تاثیر اون صداها ناخواننده، تو از یاد بردی. خواستنی که از عمق وجود باشه، نتونستن و نشدن سرش نمی‌شه، مگه بچگی هاتو از یاد بردی، که وقتی یه عروسک یا یه ماشین پشت ویتترین اسباب بازی فروشی چشمتو می‌گرفت هیچ منطقی پاهای معصومت واسه گذشتن از اون خواسته مردد نمی‌کرد. تو اون عروسک یا ماشین رو می‌خواستی، اون طور می‌خواستی که هیچ منصرف نمی‌شدی. اون طور پاش وامی ستادی که صاحب اول و آخرش فقط خودت بودی! چطور می‌شه اون لحظه نمی‌شه و نمی‌تونم و حالا بعدا پدر و مادرت رو نمی‌فهمی و قبول نمی‌کردی؟ اون طور اونو نمی‌خواستی که نشدن برات بی معنی بود. تکان نخوردن و سفت و سخت استادان و پافشاریت جلوی اون اسباب بازی تا لحظه که بهش برسی رو از یاد بردی؟ چطور می‌توانست، نتوانستن رو نی پذیره، اشتیاق رسیدن به یه آرزوی قلبی نتونستن و نشدن و نمی‌فهمه، خواستن فقط یه معنی داره اونم توانستنه؟! چطور شد که امروز ما بدون این که متوجه بشویم. نخواستن رو با نتوانستن عوضی گرفتیم؟ چون به درستی پی نبردیم اون جا که نتوانستیم به سبب این بود که واقعا نخواسته بودیم. اگر فقط بخوای و باور کنی که بهش می‌رسی کل قانونمندی‌های کائنات همسو با تو می‌شه. خواستن به تو نیرو و انرژی می‌ده که تموم درهای بسته رو به روت باز می‌کنه و تو رو با تلاشی تجهیز می‌کنه که با قدرتی عظیم فقط رو یه نقطه متمرکز شده که بی شک تو رو به کامیابی می‌رسونه مهم ایمان و اعتقادت به خواسته، خواستن رویایی که فکر رسیدن بهش، عشق و تقلا و تلاش رو در تو زنده و صد برابر می‌کنه همون که تو رو مشتاق تلاش می‌کنه.

اگر چیزی که تو رو به تلاش کردن تشویق می‌کنه همون شعله داغ اشتیاقه، دیگه هیچ مانعی تو رو نمی‌ترسونه، هیچ نگرانی دلت رو نمی‌لرزونه، همه خواسته‌ها توی یه هدف جمع می‌شه و هدف اولویت اول و شماره یکی که همه چیز تابع اوننه. و اگر چیزی هست که این جور می‌خوایش و این قدر برات عزیزه هیچی مانع رسیدنت به اون نمی‌شه. هیچ قدرتی تاب ایستادن مقابل خواسته قلبی تو رو نداره. اگر عشقت به آرزو و هدفت در اون حد متعالی و بالای خودشه، اگر آرزوی رسیدن به خواسته ات اون طور تو رو بی‌تاب و بی‌قرار می‌کنه که شب و روز بهش فکر می‌کنی، از همین حالا- تو رو می‌بینم که به خواسته ات رسیدی و اگر بهش نرسی مقصر فقط خودتی. هر چه خواسته تو متعالی و بزرگ تر باشه باید بهای بیشتری روی براش بپردازی پس اگر به خواسته ات نرسیدی یا اون قدر برات ارزش نداشت و نمی‌خواستیش که همپای بهاش براش خرج کنی و سختی و رنجش را واسه رسیدن به گنجش به جون بخری یا تو روزمرگی و بطالت زیر خروارها یاس و ترس دفنش کردی و واسه تبرئه خودت وقتی یادش افتادی فقط سری از افسوس تکان دادی و گفتی افسوس که رویای من شدنی نبود. یادت باشه هیچ قدرتی غیر از خودت نمی‌تونه مانع رسیدن به خواسته‌ها بشود. وقتی با بی‌رحمی به ناامیدی و یاس اجازه می‌دی رویا تو را ازت بدزده و با خودش بیره وقتی خودت واسه دفاع از روایات جلوی ترس‌ها نمی‌ایستی از کی توقع داری برات این کار رو بکنه؟ وقتی اون خواسته برات اون قدر ارزشمند نبوده که بهای لازم رو بپردازی چطوری توقع داری اونو به رایگان و به سادگی به دست بیاری و به سادگی طعم شیرین رسیدن به آرزوی قلبیتو بچشی؟ و چه غم انگیز است که یه عمر فقط به خاطر ترس تو زندگی در جا بزنی که اصلاً دوستش نداری، اون زندگی ای که با روایات و خواسته‌ها تو هیچ تناسبی ندارد و فقط به خاطر این که جسارت ترکشونداری به خاطر این که جسارت کنار گذاشتن ترسو از یاد بردی و به طعم تلخ اشتباه عادت کردی تحملش می‌کنی. کی یادت داد معنی زندگی محدود به تکرار عادت هاست؟ آخرش چی؟ جاذبه این تکرارهای بی‌اراده حداکثر تا چند سال دیگه دوام دارد؟ بالاخره تاریخ انقضا اونم می‌رسه؟ گاهی به سبب ترسی که بهش چسبیدیم حتی متوجه نیستیم ترس از یه اتفاق ممکنه خیلی وحشتناک و زجرآور رخداد اون اتفاق باشه و مته یه عمر تحمل رنج واقعی به خاطر ترس از رنج احتمالی آینده کسی چه می‌دونه اگر به تموم وجودت برای رسیدن به روایات تلاش کنی چی پیش می‌آید؟ یه نگاه به دیروزت بنداز، اگر راضیت کرد جا پای دیروزت بذار اگر غمگینت کرد، اگر اون قدر رنجت می‌ده که حتی دلت نمی‌خواد به مرورش برپردی دیگه اشتباه دیروز رو تکرار نکن. اگر دیروز و امروز و فردات تو سیاهی و غم و غصه مثل همن، کوتاهی از خودته که هنوز به خودت نیومدی و هوشیار نشدی و نخواستی و فقط نخواستی تا بتونی به بهترین ع تغییرش بدی زندگی بی‌لطفی که فقط از سر عادت به تکرارش ادامه مشغولی ارزش زندگی کردن داره؟ تنها فاصله تو با بزرگ‌ترین رویاها و عزیزترین آرزوها فقط خواست و اراده خودته! چ. ن خواسته عمیق و قلبی تو به پشتوانه بیشترین تلاشت عامل شکوهمندترین تغییرات مثبت زندگیته تا کی نرسیدن به آرزوهای قشنگتو گردن نتوانستی‌ها می‌ندازی؟ کافیه با خودت رو راست باشی کلاهو قاضی کنی ببینی نخواستی یا نتوانستی؟

برای استجاب دعا چه باید کرد؟

شک و تردید همواره حالتهی آشنا برای انسانها بوده است. افراد مردد و حیوان به این سو و آن سو می‌نگرد و همواره این سوال برایشان پیش می‌آید که آیت قدرتی وجود دارد که بتوان از آن کمک گرفت. این تردید به خاطر عدم اعتماد و ایمان کامل به وجود قدرت برتری است که تمام کائنات زیر قدرت خود دارد. هنگامی که در حالت دعا قرار می‌گیرید با این موضوع ایمان داشته باشید که قدرت روحی شما تنها علت و سبب و تنها عامل نجات دهنده شماست و از صمیم قلب اطمینان حاصل کنید که با وجود آن هر غیر ممکنی ممکن و هر عملی میسر می‌شود. در وهله اول این جمله تاکید را همواره با خود تکرار کنید: روزی خواهد رسید که من به آرزوی خود برسم. آری روزی می‌رسد که من خوشبختی خود را بیابم اما فراموش نکنید که خواست و آرزوی

خود را به آینده و به بعد موکول نکنیم و آن چه می‌خواهیم در زمان حال از ضمیر باطن بخواهیم و به آسانی بدان جان ببخشیم و البته این در صورتی میسر است که به آن ایمان کامل داشته باشیم. هنگامی که برای کسی دست دعا به سوی آسمان بلند می‌کنید او را در اعماق روح و ضمیر باطن خود بنشانید و او را با چهره‌ای شاد و روحی آزاد ببینید و از اینکه دعایتان مستجاب خواهد شد شکر گزاری کنید. هنگامی که با روح و اعتقاد روبه سوی خداوند می‌کنید با شناختی که از او دارید می‌دانید که آرزویتان را بر آورده خواهد کرد. زیرا خداوند هرگز با شکست میانه‌ای ندارد. نه آن را می‌شناسد و نه آن را برای بندگانش می‌خواهد. به عنوان مثال اگر تصویر تندرستی عزیز بیمار خود را به ذهنتان بسپارید و تمامی دقت خود را بر روی بهبودی او متمرکز کنید خداوند نیز بر این تمرکز ذهن شما صحه خواهد گذاشت. آخرین مرحله دعا شامل شناخت و قبول آن است و اعتقاد به این مسئله که حتما اجابت خواهد شد. اما این نکته را به خاطر داشته باشید که ما هرگز قادر به دیدن وجدان و ضمیر و اعتقادات باطنی خود نیستیم، اما می‌توان با قدرت ایمان به آرزوهای خود جامه عمل بپوشانیم و دعاها را مستجاب کرد. اما بیشتر اوقات این سوال به ذهنمان خطور می‌کند: پس چرا دعاهایمان مستجاب نمی‌شود؟ پاسخ آن در سوال پنهان است. زیرا ترس و تردید در آن به خوبی روشن است. چنان به خداوند ایمان داشته باشید که در کودکی خود را به مادر می‌سپردید و جز او کس دیگری را نمی‌شناختید و عشق او را با تمام وجود احساس می‌کردید هنگامی که در مورد استجاب دعاهایتان دچار شک می‌شوید، دقت خود را بر خواسته‌تان متمرکز کنید. پس از آنکه تمام ذهن و فکر خود را از این فکر و ایده انباشتید، از چندی شاهد رشد و شکوفایی آن خواهید شد.

دروغگو را بهتر بشناسیم؟

افراد دروغگو معمولاً از نظر نوع رفتاری با یکدیگر شباهت بسیاری دارند که دانستن برخی از خصوصیات به ما کمک می‌کند که تا حدودی انسان دروغگو را بشناسیم برخی از علائم و روشهایی که باعث شناخت دروغگو می‌شود عبارتند از: ۱- چشمان کسانی که دروغ می‌گویند یا بازتر از حد معمول است یا دائماً چشموهای آنان به نقاط مختلف حرکت می‌کند. در عین حال آنها معمولاً از نگاه مستقیم به شما احساس ناراحتی می‌کنند و سعی می‌کنند مستقیماً به شما نگاه نکنند. ۲- گاهی اوقات افراد دروغگو بخشی از صورت یا دهانشان را هنگام حرف زدن می‌پوشانند. ۳- وقتی از آنها سوال می‌شود دماغ یا گوششان را به حالت عصبی می‌خاراندند. ۴- فرد دروغگو معمولاً هنگام حرف زدن حرکت اضافی زیادی از خود بروز می‌دهد. ۵- در هنگام حرف زدن زیاد تپق می‌زنند و اشتباهات فراوان گفتاری را سعی می‌کنند به گونه‌ای بپوشانند. ۶- آنها همیشه کلی‌گویی می‌کنند و بارها این کلیات را تکرار می‌کنند و با این کار تلاش می‌کنند تا خودشان را قانع کنند. ۷- آنها سعی می‌کنند به گونه‌ای گیج و مبهم سخن بگویند و با این کار به شما اجازه نمی‌دهند تا حرفهای آنان را تجزیه کنید. ۸- هنگامی که سعی دارید در مورد موضوع مورد بحث از آنها سوال کنید بلافاصله موضوع بحث را عوض می‌کنند. ۹- حتی سوال شما را متوجه شوند چنین وانمود می‌کنند که سوال شما را نشنیده‌اند و با این کار به بحث خاتمه می‌دهند. ۱۰- اگر می‌خواهید مطمئن شوید مه او دروغ گفته است چند روز بعد راجع به موضوعی که در مورد آن دروغ گفته است از او سوال کنید تا برایتان یک داستان با مطالب متفاوت تعریف کند. ۱۱- اگر قدری به صحبت آنها شک دارید شما را متهم به بی‌اعتمادی می‌کند و خیلی سریع با این کار به بحث خاتمه می‌دهد. ۱۲- آدم‌های دروغگو معمولاً حرف‌ها هستند و در مورد هر چیزی اظهار نظر می‌کنند. ۱۳- افراد دروغگو معمولاً کسانی هستند که در زندگی شخصی یا خانوادگی دچار مشکل هستند. پس در مورد حرفهای چنین افرادی بیشتر دقت نمایید. ۱۴- تن صدای افراد دروغگو در هنگام دروغ گفتن معمولاً بالاتر از حد طبیعی است. ۱۵- خنده‌های بی‌دلیل و بی‌گاه در هنگام صحبت کردن یکی دیگر از علائم افراد دروغگو است ۱۶- آدمهای دروغگو همیشه سعی می‌کنند حرفهای زیبا و جذاب به زبان بیاورند و با این کار می‌خواهند امکان کشف حقیقت را از ما سلب کنند. نکته پایانی این که اگر چه که شاید افراد دروغگو در کوتاه مدت بتوانند حقیقت را از دیگران

پنهان کنند اما زمان باعث خواهد شد که همیشه افراد دروغگو رسوا شوند و هیچ گاه حقیقت پنهان نخواهد ماند، اگرچه شاید مدت زمان طولانی پنهان بماند

نکاتی برای خواب راحت

هر کاری را به وقتش موکول کنید کسانی که زیاد کار می‌کنند، معمولاً مشکل بی‌خوابی دارند. زیرا پس از رفتن به رختخواب نمی‌دانند چطور دست از کار بکشند. سعی کنید در زمان خاصی از روز دست از کار بکشید. مکان زمان و اتفاقی را برای پایان کار تعیین کنید. فهرستی از کارهای فردای خود تهیه کنید و با خیالی آسوده بخوابید. روی پوست گوسفند بخوابید. این راه را کودکان هم می‌دانند که خوابیدن روی پوست گوسفند، خواب عمیق می‌آورد و بیشتر از شمردن گوسفند اثر دارد. این تاثیر به خاطر حسی فیزیکی نیست بلکه پشم ویژگی منحصر به فردی دارد که باعث می‌شود عرق کردن بدن به صورت تبخیری باشد نه به صورت مایع. این مسئله باعث می‌شود که خواب طبیعی تر و راحت تر باشد. در آرامش به صوت قرآن گوش کنید. برای بر خورد با همسایه های پر سر و صدا، را چاره ساده ای وجود دارد آن هم گوش دادن به آیات قرآن است. صوت قرآنی دلپذیری که با هدفون گوش می‌کنید. اگر هر روز به یک سوره گوش کنید با تداوی آن آرامش می‌یابید و بعد زودتر به اثر آن پی می‌برید. خشم برنامه ریزی شده خشم می‌تواند عامل مهمی در بی‌خوابی باشد، البته بخشیدن و فراموش کردن همیشه ساده نیست. اما راه حل ساده ای وجود دارد. شما می‌توانید زمان و مکان خاصی را در نظر بگیرید و در آن هنگام راه رفتن انجام دهید. در زمان برنامه ریزی شده تمام خشم‌تان را نشان دهید و آن را تا زمانی دیگر فراموش کنید. دعای خواب دعا کردن و احساس معنویتی که دعا به انسان دست می‌دهد فواید روانی بسیار زیادی دارد. محلی به نام مکان خدا در مغز هر انسانی وجود دارد. دسترسی به این محل عروج معنوی و آرامش ذهنی به همراه می‌آورد. کسانی که از ته دل دعا می‌کنند هرگز کمبود خواب را احساس نمی‌کنند.

هفت ویژگی افراد شاد

آیا تا به حال دقت کرده اید که بعضی افراد بدون توجه به مسائل و مشکلات، چقدر در سر زندگی و شاد بودن توانا هستند؟ تحقیقات نشان می‌دهد این حالت ذاتی یا خدادادی نیست بلکه یک مهارت است که این افراد آن را در خود پرورش داده اند. شما هم اگر بخواهید می‌توانید این مهارت را کسب کنید و زندگی خود را لبریز از شادی و نشاط سازید. اشخاص شاد با زندگی همراهی می‌کنند!!! هر کسی تقدیری در زندگی دارد و این به عهده خودش است که با قسمت خود بجنگد یا با آن همکاری کند اما ایا این حرف به این معنی است که با قسمت خود بجنگند یا با آن همکاری کند. اما ایا این حرف به این معنی است که فرد باید دراز بکشد و بگذارد زندگی روند خود را طی کند؟ مسلماً نه! در عوض می‌تواند روشی در پیش گیرد که به بهترین وجه ممکن با مسایل مواجه شود و حداکثر تلاش خود را در این زمینه نشان دهد در آن صورت متوجه راه های جدیدی می‌شود و با کشف آنها انرژی تازه ای کسب می‌کند. زندگی می‌خواهد شخص، تقدیر و سر نوشت خود را بفهمد آیا ترجیح نمی‌دهید به جای جنگ با زندگی کنار بیابید؟ اشخاص شاد فقط مثبت نمی‌اندیشند بلکه مثبت عمل می‌کنند. مثبت اندیشی مسلماً جای خودش را دارد. برای شاد بودن باید افکار خود را عوض کنید. اما منتظر از راه رسیدن احساسات نباشید. اشخاص دارای قدرت کنترل مستقیم بر چگونه عمل کردن و چگونه اندیشیدن خود هستند. اگر می‌خواهید شخص شادتری باشید، شادمانه تر عمل کنید. اگر می‌خواهید شخص مهربان تر و با عاطفه تر عمل کنید. اگر می‌خواهید منش دوستانه تری داشته باشید دوستانه تر عمل کنید. احساسات پس از عمل کردن از راه می‌رسند. اشخاص شاد آن چه را که احتیاج دارند طلب می‌کنند. همان طور که نعمت‌ها معمولاً از آسمان به زمین نمی‌افتند، از شکایت کردن نیز چیزی عاید اشخاص نمی‌شود. اگر به ضرب المثل هر چه بکارید همان را درو می‌کنید اعتقاد دارید

پس به جای شکایت کردن به دنبال خواسته های خود بروید. این انتخاب شماسست. می توانید به همین رویه ادامه بدهید، دیگران را متهم کنید و همچنان چیزی عایدتان نشود یا می توانید خیلی راحت آن چه را که خواهید طلب کنید. اشخاص شاد مشتاق تغییر هستند. ثابت ماندن و تغییر نکردن مخالف همه قوانین طبیعت است. اگر تلاش کنید که ثابت اتفاق بیفتید، در این صورت همیشه ناراحت خواهید بود اگر اجازه بدهید ترس از تغییر کردن شما را متوقف سازد، با محروم شدن از خواسته های خود موافق هستید شما می توانید بر این باور باشید که تغییر باعث آزار اشخاص می شود و در مقابل آن مقاومت به خرج دهید. یا در عوض می توانید تغییرات را با آغوش باز پذیرا باشید و معتقد باشید که وجود آن ها به شما کمک خواهد کرد. همه این ها بستگی به این موضوع دارد که تصمیم بگیرید کدام عقیده را باور کنید. اشخاص شاد به خود اجازه شکست خوردن نمی دهند. شکست به این معنی نیست که هیچ گاه به هدف خود نرسید و یا دلیلی بر دست کشیدن از هدف نیست به هدف دست نیافتن تنها یک معنی دارد: شما به تمرین و تجربه بیشتری احتیاج دارید و مشتاق اشتباه کردن باشید و تسلیم نشوید. اجازه ندهید یک شکست شما را به گونه ای تحت تاثیر قرار بدهد که همه تلاش های خود را از بین ببرید و درست مثل یک دونه لذت به خط پایان رسیدن را حس کنید. اشخاص شاد در زمان حال زندگی می کند. اگر نسبت به لحظه حال آگاه هستید و در کنار آن منتظر آینده نیز هستید قادر خواهید بود تا از فرصت ها سود ببرید. اگر با خودخوری غم گذشته را می خورید چشمانتان به روی امکانات و فرصت های حال بسته خواهد بود در عین حال نافع آینده را نیز از دست خواهید داد. زندگی شاد محصول زندگی کردن در لحظه حال است که اگر از آن خوب استفاده بشود تکیه گاه و ضریب اطمینانی برای داشتن آینده ای خوب و فوق العاده است. اشخاص فقط با آن چه که امروز انجام می دهند می توانند آینده خود را تحت تاثیر قرار دهند. اشخاص شاد برای آینده برنامه ریزی می کنند. انسان های شاد می دانند باید تسلط داشتن بر زندگی را تمرین کنند و بر زندگی خود کنترل داشته باشند تا در برابر احساساتی مانند قربانی بودن یا بی دفاع بودن مقاوم باشند. برنامه ریزی در جهت درست انجام دادن کارها امری ضروری است نه این که وقت خود را بر هر چیزی که توجه فرد را به خود جلب می کند، صرف کند. برای آن چه که برایتان مهم است برنامه ریزی کنید و تصمیم بگیرید تا وقت، پول، انرژی و منابع محدود خود را برای آن صرف کنید.

چگونه با انتقاد روبرو شویم؟

هیچ کس از انتقاد خوشش نمی آید. ما دوست داریم باور کنیم هر کار که می کنیم درست است. حتی اگر خلاف آن حقیقت داشته باشد. وقتی اشتباه مرتکب می شویم، ترجیح می دهیم کسی متوجه نشود. اما مردم متوجه می شوند و گاهی نیز اشتباهات ما را گوشزد می کنند. شاید این حتی وظیفه آنهاست که اشتباهات ما را ببینند و به ما کمک کنند که در آینده دیگر مرتکب آنها نشویم. هر قدر دیگران سعی کنند مثبت باشند، اما انتقاد ناراحت کننده است. اگر سه نکته را به خاطر داشته باشید، از تلخی انتقاد کمی کاسته می شود. ۱- هرگز تداعی عمل نکنید، این فقط بی ثباتی و عدم اعتماد به نفس شما را نشان می دهد و در ضمن طغیان های احساسی به ندرت چیزی را حل می کنند و معمولا وضع را بدتر می کنند. ۲- اگر انتقاد را بیش از یک بار شنیده اید حتما آن را جدی بگیرید و به آن توجه کنید. اگر افراد متعددی یک نظریه مشابه بدهند حتما اشکالی وجود دارد که باید حل شود. ۳- منبع انتقاد را در نظر بگیرید، آیا شخصی که از شما انتقاد کرده از چیز دیگری دلخور است؟ آیا این واکنش تند دلیل خاصی دارد؟ ۴- یاد بگیرید آرام باشید. کار آسانی نیست اما می توانید یاد بگیرید حتی در شرایط سخت آرامش خود را حفظ کنید کشیدن نفسهای عمیق و آرام کمک می کند. ۵- خود را از رفتار خود جدا کنید. حتی آدمهای خوب هم ممکن است رفتارهای نادرست از خود بروز دهند. اشتباه کردن به معنای بد بودن شما نیست. ۶- سعی کنید چیزی یاد بگیرید. ممکن است یک انتقاد درس بزرگی برای شما در بر داشته باشد. بعدا به آن انتقاد بیشتر فکر کنید. اگر بجا بود ببینید چگونه می توانید اشکال را بر طرف کنید و پیشرفت

کنید. ما با اینکه انتقاد را منفی می‌دانیم اما در واقع می‌توان یک نیروی مثبت در کمک به ما برای پیشرفت به حساب بیاید. شاید هرگز از انتقاد خوشتان نیاید اما می‌توانید یاد بگیرید آن را بپذیرید.

ده کلید برای تقویت روحیه

۱- خود را بشناسید امروزه پیشنهاد سقراط که در قرن پنجم قبل از میلاد که در آن متنی بر خودشناسی ارایه شد به قوت خود پا برجاست. اهداف احساسات و محدودیت های خویش را بشناسید و با آرامش با آنها برخورد نمایید. خواه از طریق مطالعه، خواه از طریق اندیشیدن و تفکر، سعی کنید بعضی راه های که باعث شناخت شما از خودتان و اینکه چه چیزهایی شما را خوشحال می‌کند پیدا کنید. چنانچه به این توصیه عمل کنید، بهتر قادر به کنترل زندگی و مشکلات پیش روی خود خواهید بود. ۲- به خودتان ارزش دهید و به خود اعتماد داشته باشید. ممکن است سخت به نظر برسد اما سعی کنید رفتارتان گویای این باشد که از خودتان مواظبت می‌کنید. حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان می‌کنید، برخورد و رفتار مثبت را به دنیای اطراف هدیه دهید. برخورد مردم با شما متأثر از رفتار و پوشش شماست. بنابراین خود ارزشی و خود اعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام را برای شما به ارمغان آورد. ۳- بیش از حد توانتان کار نکنید همه ما با سخت کوشی، خواهان تامین امنیت و رفاه خانواده مان هستیم. اما مهم این است که تعادل را در زندگی حفظ کنیم. معمولاً آن چه از نظر مالی دنبال می‌کنیم با آن چه که تحقق می‌یابد یکسان نیست. اگر برای شما تامین معاش مهمتر از صرف وقت با عزیزان یا لذت بردن از زندگی است، بهتر است در تعیین اولویت‌ها بازنگری است، بهتر است در تعیین اولویت‌ها بازنگری کنید. سعی کنید برقراری تعادل را از کسی که بین زندگی شغلی و خانوادگی اش این توازن را ایجاد کرده بیاموزید یا اینکه با خانواده یا دوستانتان راجع به تاثیرات شغلی تان بر روی آن‌ها صحبت کنید. ۴- از افراد منفی دوری کنید از ارتباط مسموم که در شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا ناامنی می‌کند اجتناب کنید. ممکن است سخت به نظر آید، اما ارتباط خویش را با کسانی که برای شما افسردگی به ارمغان می‌آورند به حداقل برسانید، کسانی که اکثراً محبت‌های دریافتی را بدون پاسخ می‌گذارند و یا کسانی که دائماً از شما انتقاد می‌کنند. صداقت سخنان چنین افرادی را مورد ارزیابی قرار دهید تا ببینید که میزان حقایق موجود در سخنانشان تا چه حد بر اساس ارتباطی مثبت و خوش بینانه است. اگر کسانی شما را تحت فشار روانی قرار می‌دهند صریحاً از آنها بخواهید شما را رها نمایند. ۵- مثبت فکر کنید سعی کنید از حداکثر توانایی هایتان استفاده کنید و به قدرت خویش اتکا کنید. علائق شخصی تان را با مطالعه و گذراندن کلاسها توسعه دهید. علائق جدید را امتحان کنید و شکست هایتان را به کار گیرید. همه ما بخشی از اوقاتمان را از دست داده ایم اما افراد موفق از شکست هایشان درس آموخته اند و مغلوب شکست شان نشده اند. اگر شما توانایی هایتان را به خوبی توسعه دهید و نقش مثبتی داشته باشید واقعا قادر به تغییر موقعیت های منفی به موقعیت های مثبت خواهید بود. ۶- ورزش ورزش ورزش یک رژیم غذایی مناسب و قدری فعالیت بدنی روزانه، اعم از اینکه پیاده روی آرام باشد یا کار بیرون، فشار و اضطراب را تخفیف می‌دهد و روحیه را شاداب نگه می‌دارد. ورزش و تمرینات بدنی، افراد را از احساس برتری طلبی رهایی و توانایی های سرکوب شده ذهن را ترقی می‌دهد. همین امر منجر به جلوگیری از افسردگی می‌شود. برای اشخاص متفاوت ورزشهای مناسب آنها وجود دارد. تمرینات کششی و یوگا برای تخفیف فشار بسیار مناسبند. بعضی تمرینات نی تواند به رفع عصبانیت کمک کنند. البته ورزش بیرون از منزل فواید مضاعفی دارد، نور آفتاب در بهبود روحیه و تخفیف افسردگی کمک موثری محسوب می‌شود. ۷- بخشی از اوقاتتان را تنها بگذارید. لذت از جمع دوستان و تنهایی دو بخش از زندگی اند که برای تقویت روحیه بسیار مهم اند. برای معنا بخشیدن و ایجاد شور در زندگی به دیگران کاملاً مشروط به وجود دیگران باشد. علاوه بر گذراندن ۲۰ دقیقه در حمام، گوش دادن به موسیقی یا خروج از منزل به قصد لذت بردن از طبیعت، زمانی برای لذت بردن از تنهایی خویش صرف کنید. چنانچه این امر را سخت یافتید ممکن است با توسل به اجتماع از

مشارکت در موضوعات مهم دوری کنید. ۸- به دیگران کمک کنید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند. وقتی مشکلاتتان طاقت فرسا به نظر می‌رسد نشان دهید که کمک دیگران می‌تواند اضطراب و دلواپسی شما را بر طرف کند، بنابراین این مشکلاتتان را کاملاً در منظر دیگران قرار دهید. کمک بلا عوض در مسائل اجتماعی یا کمک به دوستان نیز می‌تواند به سود شما تمام شود. اگر در مقابل کمکی که دریافت کرده اید به همان میزان به دیگران مساعدت نمایید دامنه مناسبی از دوستان و اقوامی را بسط داده اید که شریک اوقات خوش شمایند و مدد کاران زمان تنگی و سختی تان. ۹- ارتباط و مراودات با روشی روشن و در عین حال همراه با آرامش و متانت، احساساتتان را به خانواده، دوستان و مدرسه تان بیان کنید و با دقت کامل به جواب آن‌ها گوش فرا دهید. هرگز خود را تحت فشاری که ناشی از عدم بیان احساساتتان است قرار ندهید. چرا که این فشار، انفجار ناگهانی در پی خواهد داشت و دیگران بدون کوشش و تلاشی شما را خواهند شناخت. عصبانیتی را که باعث پریشانی و دانستن نقاط ضعف شما می‌شود کنترل کنید. هرگز اجازه ندهید دیگران ذهن شما را بخوانند. ۱۰- موقع احتیاج، کمک بطلبید افرادی را پیدا کنید که هنگام مشکلات بتوانند با آنها مشورت کنید. چنانچه پس از مشورت با دوستانتان و خانواده، مشکلاتتان همچنان طاقت فرسا جلوه می‌نماید و احساس عدم آرامش می‌کنید، با مشاورینی صحبت کنید که خواهان کمک و یاری به شمایند. اگر احساس عدم امنیت، نگرانی یا ناراحتی و پریشانی می‌کنید فوراً از یک مشاور متخصص کمک بطلبید.

هفت روش مفید کاهش استرس

۱- از قطع شدن ارتباطتان با دیگران احساس گناه نکنید. می‌توانید در تمام طول زندگی تان سعی خود را بکنید تا با افرادی که سالیان سال در کنارتان بوده اند، ارتباط تنگاتنگی داشته باشید و چه خوب است که از پس این کار بر بیایید، اما انجام آن نه ضرورتی دارد و نه عملی است. بپذیرید کسانی که دیگر با آنها ارتباط ندارید یا از نزدتان رفته اند خیلی زود از خاطرتان محو می‌شوند. بی شک آنها نیز شما را فراموش خواهند کرد. هیچ اشکالی ندارد. شاید روزی دوباره یکدیگر را ملاقات کنید، شاید هم نکنید. در هر حال خاطرات زیادی از آنها دارید و بنابراین با خودتان دشمنی نکنید یا دیگران را مقصر ندانید. جدایی امری کاملاً طبیعی است. مسلم بدانید که دیگر تحت هجوم فشارهای عصبی قرار نمی‌گیرید. ۲- تا زمانی که موضوعی برای نگرانی ندارید نگران نباشید. شاید شما از زمره کسانی هستید که وقتی همه چیز به خوبی پیش می‌رود، دل نگرانی رویدادی سخت و هولناک هستید که از راه می‌رسد و زندگی ر به کامتان تلخ می‌کند. یا شاید وقتی کسی به موقع نمی‌رسد یا اتفاقی خارج از برنامه رخ می‌دهد، بلافاصله به بدترین سناریو فکر می‌کنید. یا شاید هم همواره ترس‌ها و نگرانی‌هایی در مخیله تان جا خوش کرده اند! در هر شرایطی که قرار می‌گیرید، به یاد هزاران هزار مرتبه ای بیفتید که پی برده این نگرانی تان بیهوده بوده است. به هر حال فکر کنید این بار هم شانس زیادی به شما روی می‌آورد. پایان، شادی و نشاطی زاید الوصف است. آسوده خیال باشید، از زندگی لذت ببرید و از نگران شدن در مورد همه چیز دست بردارید. مسلم بدانید که دیگر تحت هجوم فشارهای عصبی قرار نمی‌گیرید. ۳- وسیله ای را که دارید، دوباره نخرید. این نکته ممکن است کاملاً بدیهی باشد. شاید از برخی وسایل چند قلم در خانه تان داشته باشید، اما از وجود آن‌ها بی خبر باشید. بنا براین قبل از رفتن به خرید، همه جای خانه را به دقت بررسی کنید تا ببینید آیا چیزی که نیاز دارید در خانه تان است یا نه. فهرستی از اقلامی که چندان استفاده نمی‌شوند تهیه کنید و محل نگهداری هر کدام از آنها را نیز یادداشت کنید. در این صورت بارها و بارها می‌توانید با نگاهی به این فهرست، از خرج کردن بیهوده پول و تهیه دوباره وسایلی که در خانه دارید جلوگیری کنید. مسلم بدانید که دیگر تحت هجوم فشارهای عصبی قرار نمی‌گیرید. ۴- فکر نکنید که همیشه باید در حال انجام کاری باشید. کار نکردن اشکالی ندارد. در واقع، اگر سعی کنید هر روز زمانی را به کار نکردن اختصاص دهید، مشکلی پیش نمی‌آید و ضرر نمی‌کنید. هیچ کاری انجام ندهید. بنشینید و تن آرامی کنید. آرام پیاده روی کنید. ذهن تان را به روی

آشفستگی‌ها ببندید. و بعد در تخیلات خود غوطه ور شوید. ابتدا، ممکن است این کار شما را عصبی کند، زیرا در همان حال که می‌توانستید دست به انجام کاری سودمند بزنید، بیکار نشسته اید و در آیند زمان بهره‌وری تان را هدر می‌دهید. اما می‌توانید فکرش را بکنید؟ هنگام بیکاری در حال انجام دادن کاری سودمند هستید. به اسب‌های دونده ذهن‌تان افسار می‌بندید و سرعشان را آرام آرام می‌کنید. دارید ذهن خود را از قید و بندها آزاد می‌کنید. دارید کنترل خودتان را به دست می‌آورید. دارید می‌آموزید که زندگی مردن فقط کار کردن نیست... بلکه بودن است. مسلم بدانید که دیگر تحت هجوم فشارهای عصبی قرار نمی‌گیرید.

۵- اول از همه در جستجوی حقیقت باشید. قضاوت کردن، متهم کردن یا نتیجه‌گیری سریع را به تاخیر بیندازید. سعی کنید ابتدا از واقعیت‌ها آگاه شوید. عدم آگاهی کافی هم به شما و هم به دیگران صدمه می‌زند. پیش از آن که قضاوت کنید با دسترسی به یک منبع موثق و آگاه از شرح مآل و تمامی آن مطلع شوید. جامعه آماده است تا در اندک زمانی پس از پخش شایعه به سمت همه کس و همه چیز ثابت می‌شود. به هیچ عنوان خم به ابرو نمی‌آورد. شما بخشی از این جامعه نباشید. پیش از آن که دست به کار شوید، از حقیقت ماجرا آگاهی پیدا کنید. ۶- فهرست غذایان ساده باشد. هنگامی که قصد دارید مهمانی برگزار کنید لازم نیست انواع و اقسام غذاهای مختلف را روی میز بچینید (با این کار مهمان‌هایتان را تحت هجوم فشارهای عصبی قرار می‌دهید) یک نوع پیش غذا یک دیس غذای اصلی چند ظرف غذاهای جانبی و دسر کفایت می‌کند. با این کار، در هزینه و وقت خود صرفه‌جویی می‌کنید، و چنان مهمانی دادن برایتان ساده می‌شود که دلتان می‌خواهد مهمانی‌های بیشتری ترتیب بدهید. اگر مهمانی را بیش از اندازه مفصل برگزار کنید، آن وقت مهمان‌هایتان که می‌خواهند متقابلاً شما را دعوت کنند نیز ناگزیرند مهمانی مفصلی ترتیب بدهند که شاید قوای مالی و جانی‌شان را نداشته باشند. باید به جای کمیت، کیفیت غذا برایتان مهم باشد. کاری کنید که به مهمانان‌تان خوش بگذرد و احساس خوبی داشته باشند. این گونه دور هم جمع شدن‌ها است که در خاطره‌ها باقی می‌ماند. مسلم بدانید که دیگر تحت هجوم فشارهای عصبی قرار نمی‌گیرید. ۷- ذخیره‌هاژگانی زبان دوم تان را افزایش دهید. ندانستن معنی یک واژه آزار دهنده و ناراحت کننده است، از همه ناراحت کننده تر حدس زدن اشتباه معنای یک لغت یا پرسیدن از دیگران است. اگر معنای واژه‌ای را نمی‌دانید آن را در فرهنگ لغات جستجو کنید. هر روز مشتاق یاد گرفتن یک واژه جدید باشید و از نحوه تلفظ و کاربرد آن آگاهی کامل پیدا کنید. غنای واژگانی به شما کمک می‌کند که فوراً متوجه شوید در دنیا چه می‌گذرد تا این راه نیازمند یاری گرفتن از دیگران نشوید. مسلم بدانید که دیگر تحت هجوم فشارهای عصبی قرار نمی‌گیرید.

شکست را چگونه تعریف می‌کنند؟

گفتند: شکست یعنی تو یک انسان در هم شکسته‌ای! گفت: نه! شکست یعنی من هنوز موفق نشده‌ام. گفتند: شکست یعنی تو هیچ کاری نکرده‌ای. گفت: نه! شکست یعنی من هنوز چیزی یاد نگرفته‌ام. گفتند: شکست یعنی تو یک آدم احمق بودی. گفت: نه! شکست یعنی من به اندازه کافی جرات و جسارت داشته‌ام. گفتند: شکست یعنی تو دیگر به آن نمی‌رسی. گفت: نه! شکست یعنی می‌باید از راهی دیگر به سوی هدفم حرکت کنم. گفتند: شکست یعنی تو حقیر و نادان هستی گفت: شکست یعنی من هنوز کامل نیستم. گفتند: شکست یعنی تو زندگی‌ت را تلف کردی. گفت: نه! شکست یعنی من بهانه‌ای برای شروع کردن دارم. گفتند: شکست یعنی تو دیگر باید تسلیم شوی! گفت: نه! شکست یعنی من باید بیشتر تلاش کنم.

راه‌های مقابله با بی‌خوابی

بدن انسان برای آن که بتواند عملکرد بهتر و سازنده‌تری داشته باشد به استراحت نیاز دارد تا بتواند با استراحت قسمتهای مختلف بدن انرژی از دست رفته را بازیابد. فرایندی است که در آن بدن فرست می‌یابد تا استراحت کند. اما عده‌ای هستند که نمی‌توانند به

راحتی به خواب بروند و در اصطلاح دچار بی خوابی هستند. ۱- تا قبل از آنکه خوابتان نگرفته به رختخواب نروید. هر گاه به رختخواب می‌روید و تا ۲۰ دقیقه بعد از خواب نرفتید از رختخواب برخیزید و سعی کنید کاری انجام دهید تا خوابتان بگیرد و سپس بار دیگر به رختخواب بروید. ۲- محیط اتاق خواب ساکت و تاریک باشد. استفاده از چشم بند و گوشی به شما کمک میکند که از نور و صدای محیط اطراف در امان باشید زیرا وجود نود و صدای یکی از عوامل محرک برای بی خوابی است. ۳- در هنگام شب غذای سبک بخورید. خوردن غذا سبک به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر به خواب بروید زیرا زمانی که شما با شکمی پر از مواد غذایی به رختخواب می‌روید احتمال به خواب رفتن شما به شدت پایین می‌آید. پس سبک غذا بخورید. ۴- تختخواب تنها محل استراحت می‌باشد. بعضی‌ها عادت دارند که روی تخت خود مطالعه کنند و یا این که به تماشای تلویزیون بنشینند و یا حتی در روی تخت غذا بخورند اما انجام این امور کاری است که به خواب شما لطمه می‌زند زیرا زمانی که تصمیم دارید شب هنگام در رختخواب خود استراحت کنید در ذهن شما تختخواب به عنوان یک محل برای خواب و استراحت است تداعی نمی‌کند و این باعث بی خوابی می‌شود زیرا مغز هیچ تفاوتی میان تختخواب و میز تحریر شما قائل نمی‌شود. ۵- انجام حرکات ورزشی سعی کنید در اواخر بعد از ظهر و یا عصر به طور مرتب حرکات ورزشی و نرمشی انجام دهید تا انرژی بدن تخلیه شود و این عمل به شما در داشتن یک خواب راحت کمک می‌کند. ۶- استفاده از ملحفه و لباس خواب نخی سایش پارچه‌های مصنوعی بر روی یکدیگر ایجاد میدان الکترو مغناطیسی می‌کند و این باعث اختلال در الگوی خواب شما می‌شود. همچنین همیشه سعی کنید رختخواب شما از وسایل برقی ۳ متر فاصله داشته باشد. ۷- حمام کردن قبل از خوابیدن. قرار گرفتن در وان آب بیشتر از دوش گرفتن آرام بخش است. پس قبل از خواب به مدت ۱۵ دقیقه در وان آبی که درجه حرارت آن اندکی از درجه حرارت بدنتان داغتر است قرار بگیرید. این عمل باعث تعریق و سست شدن بدن شما می‌شود. ۸- از تماشای مطالعه هیجان آور خودداری کنید. تماشای فیلمهای هیجان آور و خواندن کتابهای پلیسی و جنایی می‌تواند شما را دچار بی خوابی کند. پس چند ساعت قبل از خواب از انجام این کارها خودداری کنید. ۹- عدم مصرف کافئین قهوه سرشار از کافئین است. پس به یاد داشته باشید از موادی نظیر قهوه و شکلات قبل از خواب جلوگیری کنید. ۱۰- به اتفاقات خوب فکر کنید. سعی کنید در هنگام خواب به رویدادها و اتفاق‌های خوشایندی که روز برای شما اتفاق افتاده است فکر کنید و ذهن خود را از وقایع تلخ و اضطراب آور دور نمایید.

چند راه ساده برای شاد کردن خانمها

۱- زن‌ها دوست ندارند میهمان نا خوانده داشته باشند، بنابراین به آنها وقت کافی بدهید تا آماده شوند. آمادگی آنها برای پذیرایی امری حیاتی است. ۲- با همسر خود در هر کاری موافقت کنید، خواهید دید که زندگی چقدر راحت تر می‌شود! ۳- هر روز از همسر خود سؤال کنید که چه کاری می‌توانید برایش انجام دهید؟ ۴- وقتی از شما خطایی سر می‌زند اظهار تاسف کنید. وقتی هم که تقصیر از شما نیست باز هم اظهار تاسف کنید! ۵- وقتی اوضاع قمر در عقرب است، لبخند را فراموش نکنید. اگر بخندید دنیا هم با شما می‌خندد و اگر گریه کنید یقین بدانید که دنیا شما را تنها خواهد گذاشت. ۶- از تلاشهای همسران تشکر کنید و ببینید این تشکر تا چه حد موثر واقع می‌شود. ۷- به این فکر کنید که همسر شما زن خیلی خوبی است. مادری بسیار خوب، عروسی بهتر از دیگر عروسها و اگر به این طرز فکر ادامه دهید، او همین طور خواهد شد. ۸- خسیس نباشید و در ستایش همسر خود دست و دلبازی کنید. اما به یاد داشته باشید که در هیچ موردی مبالغه نکنید. باید همسران استحقاق تعریف و تمجید را داشته باشد و گرنه ممکن است نتیجه خوبی ندهد. ۹- همسر خود را تشویق کنید و کمک کنید تا استعدادهای پنهانی او شکوفا شود. ۱۰- به جای هدایای گران بها، وقت خود را در اختیار همسران قرار دهید... نشان دهید که به او توجه دارید، حتی پس از یک روز کار سخت! برای او هدیه ای ببرید حتی یک شاخه گل به این ترتیب او خوش اخلاق می‌ماند. ۱۱- بدانید زمانی که همسران از سردرد

شکایت می‌کند، چاره درد او قرص مسکن نیست، بلکه یک لبخند است. ۱۲- زیباترین واژه در دنیا شاید «متشکرم» باشد ولی با این حال همه شوهران دنیا می‌دانند که هرگز نباید از همسرشان انتظار تشکر داشته باشند! اگر به او گردن بند الماس بدهید، مطمئناً می‌گوید که زمرد را بیشتر دوست دارد! ۱۳- هرگز با همسرتان نجنگید، چون امکان ندارد در جنگ برنده شوید. در عوض از قلم برای نوشتن آن چه در ذهن دارید استفاده کنید. بعد آن را به همراه شاخه ای گل تحویل او بدهید.

سیزده نکته زیبا برای زندگی

۱- دوستت دارم نه به خاطر شخصیت تو. بلکه برای شخصیت که من هنگام با تو بودن پیدا می‌کنم. ۲- هیچ کس لیاقت اشکهای تو را ندارد و کسی که چنین ارزشی دارد باعث اشک ریختن تو نمی‌شود. ۳- اگر کسی تو را آن طور که تو می‌خواهی دوست ندارد به این معنا نیست که تو با تمام وجودش دوست ندارد. ۴- دوست واقعی تو کسی است که دستهای تو را بگیرد ولی قلب تو را لمس کند. ۵- بدترین شکل دلتنگی برای کسی آن است که در کنار او باشی ولی بدانی هرگز به او نخواهی رسید. ۶- هرگز لبخند را ترک مکن حتی وقتی ناراحتی، چون هر کسی امکان دارد عاشق لبخند تو باشد. ۷- تو ممکن است در تمام دنیا یک نفر باشی ولی برای بعضی افراد همه دنیا هستی. ۸- هرگز وقتت را با کسی که حاضر نیست وقتش را با تو بگذراند مگذران. ۹- شاید خدا خواسته است که ابتدا بسیاری از افراد نامناسب را بشناسی و سپس شخص مناسب را بدین ترتیب وقتی یافتی بهتر میتوانی شکر گزار باشی. ۱۰- به چیزی که گذشت غم مخور، به چیزی که پس از آن خواهد آمد لبخند بزن. ۱۱- همیشه افرادی هستند که تو را می‌آزارند با این حال همواره به دیگران اعتماد کن. فقط مواظب باش به کسی که تو را آزوده دوباره اعتماد نکنی. ۱۲- خود را به فردی بهتر تبدیل کن و مطمئن باش که خود را می‌شناسی، قبل از اینکه شخص دیگری را بشناسی و توقع داشته باشی که او تو را بشناسد. ۱۳- زیاده از حد خود را تحت فشار مگذار. بهترین چیزها زمانی اتفاق می‌افتد که توقع نداری.

دوست معمولی - دوست واقعی

دوست معمولی هرگز نمی‌تواند گریه تو را ببیند. دوست واقعی شانه هایش از گریه تو تر خواهد بود دوست معمولی اسم کوچک والدین تو را نمی‌داند دوست واقعی شاید تلف آن‌ها را جایی نوشته باشد. دوست معمولی یک جعبه شکلات برای مهمانی تو می‌آورد. دوست واقعی زودتر به کمک تو می‌آید و تا دیر وقت برای تمیز کردن می‌ماند. دوست معمولی از دیر تماس گرفتن تو دلگیر و ناراحت می‌شود. دوست واقعی می‌پرسد که چرا نتوانستی زودتر تماس بگیری؟ دوست معمولی دوست دارد به مشکلات تو گوش دهد دوست واقعی سعی در حل آن‌ها می‌کند دوست معمولی مانند یک میهمان عمل می‌کند و منتظر می‌ماند تا او پذیرایی شود. دوست واقعی به سوی یخچال رفته و از خود پذیرایی می‌کند. دوست معمولی می‌پندارد که دوستی شما بعد از یک مرافعه تمام می‌شود. دوست واقعی می‌داند که بعد از یک مرافعه دوستی شما محکم تر می‌شود. یک دوست واقعی کسی است که وقتی همه تو را ترک کرده اند با تو می‌ماند

روش درمان جوش و لکه صورت

جوش صورت جوش صورت به شکلهای گوناگونی بروز می‌کند. جوش ساده، عفونی، کورک، دانه های سر سیاه دانه های سفید و دانه سرخ از اشکال متفاوت جوش هستند. یاد آور می‌شوم بیوست، کم خونی، ناراحتی های قاعده‌ای و تغذیه نادرست از عوامل مهم بروز جوش زیاد هستند. بنابراین ویتامین های A، B، D، E در درمان جوش تاثیر فراوانی دارند. مهمترین منابع این نوع ویتامین ها نیز سبزی، میوه ها، جگر و سبوس غلات است. همچنین باید گوشزد کنم که نگرانی و هیجان هم ممکن است موجب

ایجاد جوش شود. همچنین بی خوابی، کم خوابی و بد خوابی هم میتواند موجب جوش صورت شود. پیاز و جوش صورت دو سه عدد پیاز متوسط را پس از پوس کردن خرد کنید و در مقدار کمی آب بپزید، به طوری که پیاز کاملا پخته شود و آب در ته ظرف باقی نماند. پیاز پخته شده را درون یک تکه پارچه نخی نازک تمیز بپیچد و روی جوش‌ها بگذارید و پس از چند دقیقه موضع را بشویید. دانه های سر سیاه و سفید گیاهانی چون بومادران، بابونه، رازیانه و گزنه سفید (از هر کدام یک قاشق غذا خوری) را در آب جوش بریزید، پس حوله ای به سر ببندید و به مدت ده دقیقه پوست را روی بخار آن نگه دارید. در این هنگام منافذ پوست شما باز شده و شما به آسانی می‌توانید با یک پارچه تمیز و یا دستمال کاغذی پوست را در ناحیه دانه های سر سیاه به آرامی بفشارید و دانه‌ها را بیرون آورید و بعد صورت را با آب سرد بشوید تا منافذ پوست تنگ تر بشود. عسل و دانه های سر سیاه عسل افزودن به تقویت پوست و شفا بخشی، پاک کننده خوبی است. یک قاشق غذا خوری عسل را به آرامی حرارت دهید و روی قسمت هایی از پوست که دارای دانه های سر سیاه است بگذارید، پس از ۱۵ دقیقه با یک تکه پنبه و آب نیم گرم پوست خود را تمیز کنید و بعد بشویید. اگر لک نیز دارید از خوانه گندم (دو قاشق) به عسل اضافه کنید و بعد همین نحو عمل کنید. روغن ماهی و لکه های قرمز پوست را تمیز کنید و بعد با مقداری روغن ماهی لایه ای از چربی رویش بکشید. یکی دو ساعت بعد پوست را با اب نیم گرم بشوید روغن کرچک و لکه های قهوه ای این نوع لکه‌ها را لکه های کبیدی گویند. کمبود ویتامین E، C و ریوفلاوین در این نارسایی موثر است. به اعتقاد یکی از کارشناسان برجسته پوست تا زمانی که لکه های قهوه ای روی پوست باقی است باید از روغن کرچک استفاده شود. آب خیار یا برگ شاهی خرد شده یا آب آن در از بین بردن این گونه لکه‌ها بی اثر نخواهد بود.

ماسک های زیبایی

هر پوستی با توجه به رطوبت، چربی، جوش و منافذی که دارد برای شادابی بیشتر نیاز به تقویت دارد. در زیر با ارائه ماسک های طبیعی که از میوه های گوناگون تهیه می‌شود، می‌توانید پوست خود را زنده و با طراوت نگه دارید. ماسک انگور: این ماسک برای روشن نگه داشتن پوست صورت مفید است. ماسک اسفناج: اسفناج را در روغن زیتون بریزید درست به همان صورتی که بورانی درست می‌کنید بعد این ماسک را روی صورت پهن کنید. این ماسک برای پوستهای کدر مفید است و باعث درخشش پوست می‌شود. ماسک میخک: مقداری گل میخک را در آب خیس کنید و بعد از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با مقداری عسل و آب خیار مخلوط کنید به اندازه یک فنجان این مخلوط را میل کنید این مخلوط باعث باز شدن رنگ رخساره و جلای پوستتان می‌شود. ماسک گیلاس: ماسک زیبایی که از دسته های گیلاسی که هسته آن را گرفته اید می‌توانید روی پوست خود بگذارید. این ماسک به پوست خود شما نرمی داده و باعث می‌شود رنگ رخسارتان باز شود. ماسک هلو: ماسک هلو ماسکی است که روی تمام پوستها می‌توانید استفاده کنید. هلو را رنده و روی پوست بگذارید، چند دقیقه صبر کنید و بعد از شستشو نتیجه آن را ببینید. مسدود کردن منافذ صورت: یک قرص اکسیژنه را در مقداری گلاب حل کنید یک قاشق آرد گندم را به آن اضافه کنید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه روی پوستتان بماند. پوستهایی با منافذ زیاد: ۷ عدد زرد آلودی رسیده را قطعه قطعه کنید و له کنید. چند قطره روغن بادام روی آن بچکانید و بگذارید تا برای ۲۰ دقیقه روی پوستتان بماند و بعد آن را با آب نیمه گرم بشوید. کرم آرایش و زیبایی: کرم مسدود کردن منافذ صورت را روی پوست می‌مالیم و برای یک ساعت پوست را ماساژ می‌دهیم تا خوب روی پوست بخوابد. نیم ساعت صبر کنید و بعد صورت را بشوید. ماسک برای پوستهای معمولی: یک زرده تخم مرغ، یک قاشق مربا خوری آب پرتغال، یک قاشق مربا خوری روغن بادام را با شیره نارگیل اضافه کرده و به صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه بشوید. ماسک لک صورت: ماسک زیبایی گرمک برای باز و شاداب شدن چهره مفید است. این ماسک را روی صورت بکشید و بگذارید برای ۱۵

دقیقه بماند. این ماسک برای از بین بردن لکه‌ها و سر سیاه‌ها نیز مفید است. ماسک عسل و سرکه: مقداری عسل و سرکه را مخلوط کنید و روی لکه‌های صورت بمالید، کبودی‌های زیر چشم را با این ماسک برطرف کنید. ماسک هویج و سیب: هویج و سیب را رنده کرده و یک قاشق مربا خوری عسل به آن اضافه کرده و روی صورت‌هایی که لک دارد بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشویید. ماسک برگ چغندر: برگ چغندر را بکوبید. به صورت ماسک در آورید روی تمام صورت پهن کنید این ماسک برای از بین بردن کک و مک مفید است. ماسک چهره‌های خسته و بی‌خواب: موز سالم و رسیده را خوب له کنید و به آن نصف قاشق مربا خوری عسل اضافه کنید و خوب آن را به هم بزنید. این مخلوط را به چهره و گردن خود بمالید و بعد از نیم ساعت بشویید. ماسک پوست تیره و آفتاب سوخته: یک هویج تازه را به قطعات پهن تقسیم کنید و برای نیم ساعت روی پوست بگذارید در این مدت استراحت کنید و بعد صورت را با آب نیمه گرم بشویید. ماسک گلگون شدن صورت: باقلا را به صورت آرد در آورید و آن را خمیر کنید و برای ۵ دقیقه روی صورت بگذارید و بعد صورت را بشویید. ماسک تقویتی: ۱۴ گرم موم سفید را با ۸۴ گرم روغن بادام و ۲۸ گرم لانولین و ۲۸ گرم گلاب تهیه کنید. موم سفید و لانولین را روی بخار آب گذاشته تا با هم آمیخته شود بعد روغن بادام و گلاب را به آرامی در آن ریخته و هم بزنید تا مخلوط شود. این کرم را در ظرف در بسته ای بریزید و هر روز از آن برای نرمی و تقویت پوستتان استفاده کنید. ماسک جوش چرکی: برای جوش‌های چرکی با قاشقک مخصوص پودر گل ریواس را با یک قاشق ماست مخلوط کنید. هفته ای سه روز روی پوستتان بمالید. ماسک جوش‌های سر سیاه: ابتدا گل ریواس را با گل بابونه و گل بنفشه می‌جوشانیم وقتی بخار آن بلند شد صورت را بخور می‌دهیم و یک قاشق روغن زیتون و زرده تخم مرغ را که قبلا مخلوط کردیم به صورت ماسک روی صورت می‌گذاریم و بعد از شستن ماسک پنبه الکل زده را به صورت می‌مالیم تا ضد عفونی شود. ماسک چین زیر چشم: سفیده تخم مرغ را خوب به هم زده زیر چشم می‌گذاریم. برای جلوگیری از چین و چروک پوست لانولین را می‌توان هر شب به تنهایی روی پوست بمالید برای اینکه لانولین کاملا جذب پوست شود با انگشت آرام به صورت تلنگر بزنید و صبح آن را بشویید. ماسک چروک چشم: روغن کرچک را یک شب روی پوست مالیده و تا صبح می‌گذارید بماند.

خواص طبی نماز

برخی از کارشناسان معتقدند نماز خواندن تنها غذای روح انسان نیست، بلکه جسم انسانها را نیز تقویت می‌کند و آنها را در مبارزه با مشکلات روزمره یاری می‌دهد. وقتی چشمها در حالت نماز ثابت می‌ماند جریان فکر هم خود به خود آرام شده و در نتیجه تمرکز فکر افزایش می‌یابد. ثابت ماندن چشم باعث بهبود ضعف و نواقصی مانند نزدیک بینی می‌شود و به لحاظ روانی این حالت باعث افزایش مقاومت عصبی فرد شده و بی‌خوابی و افکار نا آرام را از انسان دور می‌کند. ایستادن در حالت نماز باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است را تقویت می‌کند و این عمل باعث می‌شود فرد با صرف کمترین نیرو و انرژی به انجام صحیح حرکات بعدی پردازد. نماز قسمت فوقانی بدن را پرورش داده و ستون مهره‌ها را تقویت کرده و آن را در حالت مستقیم نگاه می‌دارد. تقویت احشاء و ماهیچه‌های شکم، حفظ سلامت دستگاه گوارش و رفع یبوست مزمن سوء هاضمه و بی‌اشتهایی از دیگر خواص نماز خواندن و رکوع در نماز است. کارشناسان می‌گویند در حالت رکوع ماهیچه‌های اطراف ستون مهره‌ها منبسط می‌شود که در متعادل و آرام کردن سمپاتیک موثر است. مدت زمان خواندن ذکر رکوع نیز باعث تقویت عضلات صورت و گردن ساق پا و رانها می‌شود و به این ترتیب به جریان خون در قسمت‌های مختلف بدن سرعت می‌بخشد. تنظیم متابولیسم بدن فراهم نمودن زمینه از بین رفتن اکثر بیماری‌ها از بدن، کمک به افزایش حالت استواری و استحکام مغز و بهبود ناراحتی‌های تناسلی و نارسایی‌های تخمدان از دیگر خواص رکوع در نماز است. سجده نیز ستون مهره‌های بدن را تقویت کرده و دردهای سیاتیک را آرام می‌کند. سجده علاوه بر از بین بردن یبوست و سوء هاضمه، پرده دیافراگم را

تقویت کرده و به دفع مواد زاید بدن به دلیل فشردن منطقه شکمی کمک می‌کند. سجده همچنین باعث افزایش جریان خون در سر شده که این امر با تغذیه این غدد باعث حفظ شادابی، زیبایی و طراوت پوست می‌شود. حالات سجده به واسطه باز شدن مهره‌ها از یکدیگر باعث کشیده شدن اعصابی که قسمت‌های مختلف بدن را به مغز وصل می‌کند، شده و این اعصاب را در یک حالت تعادلی قرار می‌دهد که این عم برای سلامت انسان بسیار حائز اهمیت است سجده باعث آسودگی و آرامش در فرد شده و عصبانیت را تسکین می‌دهد. استحکام بخشیدن و تقویت عضلات پاها و ران‌ها، کمک به نفخ معده و روده، بهبود فتق، از خواص نشستن بعد نماز است. روشن است که نماز فلسفی خاص خود را دارد که معراج مومن و مایه ی قرب به حق است و آن را باید فقط برای خداوند تعالی خواند و نه به انگیزه فواید و آثاری از این دست، ولی آگاهی از این دست نظرات علمی نیز می‌تواند برای برخی مفید باشد.

شش کلید برای کاهش وزن

محققان پس از چندین سال تحقیق و بررسی بر روی افرادی که با موفقیت توانسته اند وزن خود را کاهش دهند، شش راز بزرگ موفقیت این افراد را اعلام کردند. این بررسی بر روی افرادی انجام شد که توانسته اند حداقل ۳۳ کیلو گرم از وزن را برای حداقل پنج سال حفظ کنند. بر اساس این تحقیق، شش راز موفقیت عبارت اند از: ۱- فعالیت جسمی مداوم داشته باشید: مردان و زنانی که با موفقیت توانسته اند وزن خود را کاهش دهند، گفته اند که هیچ گاه فعالیت جسمی و ورزشی را ترک نکرده اند. این فعالیت های جسمی انواع مختلفی از پیاده روی و دوچرخه سواری، وزنه برداری و فعالیت های موزی را شامل می‌شوند. ۲- از خوردن وعده های غذایی پر کالری و پر چربی بپرهیزید: افرادی که با موفقیت توانسته اند خود را از چاقی برهانند، به طور متوسط در شبانه روز ۱۳۸۱ کالری مصرف کرده اند که فقط ۲۴ درصد این وعده های غذایی، چربی بوده است. این افراد در هفته به طور متوسط ۲/۵ وعده غذایی مصرف و به طور متوسط کمتر از یکبار در هفته از غذاهای رستورانی که معمولاً پر از روغن و چربی هستند استفاده می‌کرده اند. ۳- صبحانه را از دست ندهید، بیش از سه چهارم افرادی که توانسته اند وزن خود را به مقدار قابل توجه کاهش دهند، گفته اند که هر روز صبحانه میل می‌کردند و فقط چهار درصد بوده اند که هیچ گاه صبحانه نخورده اند. یک صبحانه مناسب در دوره رژیم لاغری، میوه یا تغذیه های غله ای است. به گفته محققان خوردن صبحانه ساز و کار بدن را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که بدن در طول روز کالری بیشتری مصرف کند. همچنین باعث می‌شود که فرد چاق در طول روز از خوردن غذای اضافی خودداری کند. ۴- هر روز خود را وزن کنید: چهار درصد افرادی که توانسته اند با موفقیت اضافه وزن خود را کاهش دهند هر روز خود را وزن می‌کرده اند. همچنین ۳۱ درصد نیز یکبار در هفته وزن خود را می‌سنجیدند. به گفته محققان کنترل دائمی باعث افزایش انگیزه و امید شما به ادامه مبارزه خود با وزن اضافی بدنتان است. ۵- الگوی تغذیه خود را تغییر ندهید: اکثر افراد موفق در امر کاهش وزن، تا پایان دوره رژیم لاغری فقط از یک شیوه الگوی تغذیه استفاده می‌کنند و هیچ گاه آن را تغییر نمی‌دهند. محققان دریافته اند افرادی که به الگوی تغذیه و رژیم خود پایبندترند، اراده محکمتری نیز در کاهش وزن دارند. ۶- جلوی لغزش‌ها را بگیرید: هنگامی که در رژیم لاغری به سر می‌برید، به هر حال مواقعی پیش می‌آید که بر خلاف رژیم و الگوی تغذیه ای خود اقدام به خوردن غذاهای پر کالری و پر چربی می‌کنید. تا آنجا که می‌توانید جلوی این گونه مواقع را بگیرید، چرا که بر اساس بررسی های محققان فقط ده درصد این گونه افراد توانسته اند با موفقیت وزن خود را کاهش دهند.

۱۰ رابطه که سرانجامی نخواهد داشت

۱- رابطه ای که در آن بیش از آنچه به شما عشق می‌ورزند، عشق می‌ورزید. در این رابطه هنگامی که فقط یکی از طرفین در اکثر

اوقات از لحاظ روحی تعقیب کننده و دیگری تعقیب شونده می‌باشد. سالم نبودن و از تعادل خارج شده و محکوم به شکست خواهد شد. ۲- رابطه که در آن بیش از آنچه که شما عشق می‌ورزید، به شما عشق بورزند. در چنین رابطه ای که قلبتان را به طور کامل در طبق اخلاص نگذاشته اید، هیچ گاه احساس رضایت نخواهید داشت. ۳- رابطه ای که در آن شیفته توانایی های بالقوه نامزد. همسر خود می‌باشید. داشتن یک رابطه سالم با همسران به معنی عشق ورزیدن به او به خاطر کسی که هست، می‌باشد. نه عشق ورزیدن به او علی‌رغم کسی که هست و یا به امید کسی خواهد بود. ۴- رابطه ای که در آن ماموریت نجات همسران را به عهده دارید. معتادین به نجات دیگران نه از آن رو که با همسرشان تفاهم دارند، بلکه به این دلیل که احساس می‌کنند مجبورند به او کمک کنند، به روابط وارد می‌شوند. کسانی که ماموریت نجات دیگران را به عهده دارند، غالباً حس ترحم را با عشق اشتباه می‌گیرند. ۵- رابطه که در آن به نامزد، همسران به عنوان یک الگو و آموزگار چشم دوخته اید. وقتی عاشق کسی می‌شوید که الگوی شماست، مشکل است رابطه ای طبیعی داشته باشید. ممکن است رفتار یا گفتارهایتان به گونه ای باشد که گویی برابری، اما ذهنتان برای او مرتبه و مقام افزوده ای قائل باشید که این به نوبه خود هر گونه احساس اختیار و قدرت را از شما سلب می‌کند. ۶- رابطه ای که در آن به دلایل بیرونی شیفته نامزد، همسر خود شده اید. هر گاه شیفته یک ویژگی شخصیتی در ابعاد و صورت های مختلف کسی شدید از خود پیرسید اگر این فرد ویژگی را نداشت آیا همچنان برایم جذاب بود و می‌خواستم با او ازدواج کنم؟ ۷- رابطه می‌تواند بسیار فریبنده باشد، مخصوصاً همگامی که همان یک زمینه ای که در آن تفاهم برخوردار هستید برای شما اهمیت زیادی داشته باشد و به راحتی آن را با پیوندی عاشقانه و قوی اشتباه بگیرید. ۸- رابطه ای که در آن نامزد، همسر را از روی سرکشی و عصیان انتخاب می‌کنید. گاهی افراد کسانی را برای ازدواج انتخاب می‌کنند که خصوصیات شخصیتی آنها متضاد کامل با آنچه که مورد نظر والدینشان می‌باشد در این صورت این امکان وجود دارد که از رابطه خود به عنوان روشی به منظور سرپیچی و عصیان در مقابل والدین خود استفاده می‌کنید، نه از آن رو که فرد مناسب را یافته اید ... ۹- رابطه ای که در آن نامزد، همسر را به عنوان عکس‌العملی در قبال نامزد. همسر قبلی خود انتخاب کرده اید. در این رابطه شما فردی را انتخاب می‌کنید که در او فقط به دنبال آن دسته از ویژگی هایی هستید که رابطه قبلی تان فاقد آنها بوده است. ۱۰- رابطه ای که در آن نامزد، همسران از نظر روحی و عاطفی در دسترس شما نیست. این نوع رابطه روابطی را در بر می‌گیرد که نامزد، همسر از نظر عاطفی و روانی با کسی دیگر درگیر است و به طور کامل نتوانسته است درگیری عاطفی خود را با شخصی سوم حل کند

ده کلید طلایی موفقیت

۱- کینه و نفرت مسموم و عفو و بخشش همانند پاد زهری است که روح را درمان می‌کند ۲- طرز فکر خود را عوض، و به خدا توکل کنید. ۳- مردم را به چشم دوست ببینید نه دشمن. زندگی با چنین احساسی، شیرین تر و لذت بخش تر است. ۴- به ضمیر نا هوشیار خود تلقین کنید که از عهده انجام هر کاری بر می‌آید. ۵- ایمان بیاورید که زندگی شما سرشار از شادی و امید است. ۶- ترس را از وجودتان برانید و جای آن را با امید و آرزوهای شیرین عوض کنید و تسلیم افکار موهوم و پست نشوید. ۷- هر بلایی که به سرمان می‌آید، به دست خودمان است. پس در انتخاب اهداف و عملکرد تان دقت بیشتری داشته باشید. ۸- هر انسانی در وجودش عامل شفا بخش هستی نهفته است. هر گونه ترس و اضطراب را از خود برانید تا نیروی هستی هر درد و مرضی را از خود و وجودتان پاک کند. ۹- با تفکر درباره آفرینش، عقده حقارت و احساس خود کم بینی را در خودتان از بین ببرید. ۱۰- انسان بر پایه ایمان خود، هر چه می‌خواهد به دست می‌آورد. کافی است به موضوعی خوشایند فکر کنید، دیری نمی‌گذرد که نتایج آن را خواهید دید.

سرچشمه ایده‌ال شما در عشق چیست؟

عشق به همان اندازه که یک احساس است یک مفهوم نیز هست. تعریف و انتظاراتی که شما از عشق دارید به نحو چشمگیری به شریک زندگی که جویایش هستید و احساس خشنودی و لذتی را که از کنار او بودن می‌طلبید بستگی دارد. از آنجا که نظر شما در مورد عشق معمولاً انعکاسی است از رفتاری که پدر و مادر و به طور کلی سرپرست با شما داشته و یا رفتاری که شما با آنها داشته‌اید بنابراین کشف و نگرشی به آن رفتارها نکات بسیاری را آشکار خواهد ساخت. اگر پدر و مادر شما الگویی از عشق کمال یافته را به شما منتقل کرده باشند احتمال این که شما نیز عشقی منطقی و پخته را تجربه کنید بالا می‌رود اما اگر این الگو، الگوی ناقصی باشد به احتمال زیاد به سوی همسری کشیده می‌شوید که ظاهراً با پدر مادران تفاوت زیادی داشته باشد. الگوهای دوران کودکی شما می‌توانند پاسخ این سوال شما را بدهند که چرا شما لطمه دیده همچنان به عشق ورزی نسبت به همسری که از کرده خود پشیمان نیست و توبه‌ای نکرده ادامه دهید و چرا شما عهد شکن به سوی معشوقتان کشیده می‌شوید. شما همسر لطمه دیده ممکن است بخواهید در یک رابطه غیر راضی کننده باقی بمانید چرا که این همه آن چیزی بوده که به عنوان کودک می‌دانستید و این همه آن چیزی است که تا به امروز به عنوان عشق می‌شناسید شما که در دام گذاشته گرفتار شده‌اید نمی‌توانید صلاح خود را از آموخته‌های پدر و مادران تشخیص دهید چون نمی‌توانید اقرار کنید که چه بی‌توجهی و آزاری در حق شما می‌شود بنابراین در کنار کسی باقی می‌مانید که هیچ گذشته و جبرانی در قبال شما و خوبی‌هایتان نمی‌کند. ممکن است شما همسر عهد شکن به این خاطر که شریک زندگی‌تان نتوانسته آن چیزهایی را که در گذشته از آنها محروم بودید به شما بدهد از دستش دلخور و عصبانی باشید و برای بر آورده کردن این نیازها به منبع دیگری پناه ببرید و آینده خود را بدون قید و شرط به دست کسی بسپارید که شناخت چندانی از او ندارد. شما به جای این که به علت‌های بروز سر خوردگی و ناامیدی در همسران پی ببرید و این که چگونه در رفع این کشمکش‌های درونی بکوشید در جستجوی چیزی بیرون از وجود خودتان هستید تا او را به عیبی متهم سازید و یا خود را در اختیار آدم جدیدی قرار دهید، فکر می‌کنید این بار احساساتان متفاوت است و این که این احساسات آتشین و به قول خودتان متعالی شما عقل از سرتان ربوده و تا مدتی باور دارید که این بار جریان نسبت به گذشته به گونه‌ای دیگر است. شما برای شور و هیجانات درونی‌تان به قدری معجزه گر دست یافته‌اید و فکر می‌کنید تا به حال چنین احساسی نداشته‌اید، مطمئن هستید که این شخص که به ظاهر با تمام افرادی که پیش از این از آنها زخم خورده‌اید متفاوت است آن حس واقعی‌تان که تمام عمر در آرزویش بودید را با تمام وجود به شما تقدیم می‌کند؟ تنها چیزی که باور تان می‌شود همین است اما آن چه شما را تا این حد مشتاقانه به سوی معشوق می‌کشاند و چنین حالتی را در شما به وجود می‌آورد به احتمال زیاد عشق به طور کامل نیست بلکه جریان نیمه‌تمامی از دوران کودکی و امید به رهایی از تمام محرومیت‌ها و عذابهای گذشته است اما حالت دیگری نیز وجود دارد به این شکل که به طور مثال شما همسری را برگزیده‌اید که این امکان را به شما می‌دهد تا خود را به گونه‌ای مثبت تر و ارضاء کننده تر از دوران کودکی خود تجربه کنید. در این روابط که با این حالت به وجود می‌آید درگیری کمتری سر مشکلات گذشته رخ خواهد و این حالت مدت بیشتری دوام خواهد داشت. البته شاید سر انجام از همسران جدا شده زندگی با معشوق را انتخاب کنید. عشق قابل تغییر یافتن است و به همان ترتیب یکی از آزمون‌های مهم برای تغییر در زندگی است که این امکان را به شما می‌دهد تا در خود تحولی ایجاد کنید. اما پیش از آن که از همسران جدا شوید توصیه می‌کنم با دقت بیشتری به برخوردها دعواها و ناامیدی‌ها خود گوش فرا دهید. پیش از آن که فرار کنید بهتر است از خود پرسید آیا فرار از این رابطه راهی منطقی برای خودشناسی است؟ یا صرفاً بهانه است برای گذشتن از کنار مشکلات حل شده دوران کودکی من؟ اگر برای انتخاب شریک خود هیچ توجه و تفکری نشان ندهید به طور حتم در زندگی دلدردگی و سرما خوردگی را تجربه خواهید کرد. پس از آن ناچارید برای بهبود این رابطه به سختی تلاش کنید و اگر غیر از این فکر هنوز دارید خود را فریب می‌دهید.

ده نکته درباره ریزش مو

راههای مقابله با شوره سر: داشتن موهای پر پشت و سالم آرزوی هر کسی است. همه دوست دارند موهایشان پر پشت و شاداب باشد، اما شاید تعداد کمی از آنها بدانند که چگونه می‌توان به این آرزو جامه عمل ببوشاند. همانطور که می‌دانیم کیفیت موی سالم به دو عامل بستگی دارد، اول تعداد موها که به طور متوسط یکصد هزار تار مو است و دوم ضخامت هر تار مو کیفیت موهای هر بستگی کامل به عوامل ارثی و خصوصیات ژنتیکی او دارد و این خصوصیات را به هیچ طریقی نمی‌توان تغییر داد. بنابراین کسی که موهای کم پشتی دارد به هیچ صورتی نمی‌توان موهایشان را افزایش دهد و یا تغییر در وضع رویدن آنها به وجود آورد. عده زیادی از مردم عقیده دارند که با تراشیدن موی سر می‌توان تعداد تارهای مو را افزایش داد، اما این فرضیه نادرست و غلط است، زیرا تراشیدن موی سر تغییری در وضع پیاز مو ایجاد نمی‌کند. فقط ممکن است سبب شود که موهای تراشیده شده با ضخامت بیشتری برویند. از سوی دیگر عوامل بسیاری در کم پشت شدن موها تاثیر دارند، مانند رژیم نامطلوب غذایی، تغییرات هورمونی و ناراحتی‌های عصبی همه این عوامل بر روی کیفیت مو تاثیر می‌گذارد و موجب می‌شود که موها بریزند و یا نازکتر از قبل برویند. چند توصیه ضروری: برای داشتن موهای سالم لازم است که یک رژیم غذایی مناسب در پیش بگیرید و به اندازه کافی استراحت کنید، اصولاً هر تار مویی پس از رویدن مرده به حساب می‌آید و رژیم غذایی و وضع عمومی بدن، نمی‌تواند تاثیری در چگونگی وضع موهای موجود داشته باشند اما می‌تواند کیفیت موهایی را که در آینده می‌رویند افزایش دهد. راه‌هایی برای پر پشت کردن موها راه‌های مختلفی برای پر پشت شدن موها وجود دارد. یکی از این راه‌ها، ماساژ پوست سر است. به یاد داشته باشید اگر موهای شما کم پشت و یا شکننده است، قرار گرفتن زیر سشوار به مدت طولانی برای موهایتان زیان آور است. مصرف مداوم غذایی حاوی ویتامین A و پروتئین در سالم نگه داشتن موها تاثیر زیادی دارد. بنابراین سعی کنید مقدار بیشتری ماهی، جگر، دل و قلوه و مغز گوسفند مصرف نمایید. مصرف ماهی به خصوص برای حفظ زیبایی مو بسیار موثر است. برس زدن مرتب موهای سر کار بسیار مفیدی است، اما کسانی که دارای موهای کم پشت هستند مضر است. خشک نمودن موها با کمک سشوار دستی و به مدت محدود، در پر پشت نشان دادن مو تاثیر دارد، به خصوص اگر جریان باد گرم از زیر موها هدایت شود. در این صورت اگر کرم تقویت کننده به پوست سرتان بمالید، با کمک باد گرم بهتر جذب می‌شود. البته دقت کنید که سشوار دستی را خیلی نزدیک پوست سر نیاورید چون پیاز مویتان تحریک می‌گردد. توصیه دیگر این است که گاهی اوقات روی تخت دراز بکشید و سرتان را از لبه تخت آویزان نمایید و یا سعی کنید بالانس بزنید این حرکت موجب می‌شود که خون با فشار بیشتری در بدنتان به گردش بیفتد (می‌دانیم که خون حاوی اکسیژن و مواد غذایی است و به این ترتیب خون در پوست سر سبب تغذیه بیشتر پیاز مو می‌شود). برای ماساژ دادن پوست سر از نوک انگشتان دست (نه از طریق ناخن)، استفاده کنید و به آرامی و ملایمت سرتاسر پوست سر را ماساژ دهید. این کار را سپس تا نواحی گردن و شانه ادامه دهید و از خستگی این اندام نیز بکاهید. عضلات خسته شانه و گردن می‌توانند سبب کاهش مقدار خون منتقل شده به پوست سر شوند. برخی تمرینات یوگا گذشته از صدها مزیت دیگری که دارد می‌تواند موجب رویدن سریعتر موها نیز بشود یوگا سبب انتقال سریعتر خون می‌گردد و علاوه بر این به علت تاثیر گذاری بر روی غده تیروئید از پدید آمدن ناهنجاری‌های جسمی جلوگیری می‌کند. حنا در پر پشت نمودن موهای سر تاثیر به سزایی دارد. این ماده طبیعی می‌تواند جلای طبیعی و زیبایی خاصی به موها ببخشد و آنها را پر پشت نماید. مصرف شامپوهای پروتئینی نیز برای پر پشت شدن موها موثر است. دلیل آن پروتئینی است که در این ماده وجود دارد.

رازهای مهم برای رسیدن به خوشبختی

بهترین نعمات و اتفاقات را نصیب شما کند. همیشه لبخند بر لب داشته باشید. با تبسم هم خود آرام می‌گیرید و هم اعتماد به نفس را در وجودتان پرورش می‌دهید. تبسم و خندیدن موجب ترشح هورمونی در مغز می‌گردد که ترشح آن هنگام درد سبب تسکین درد می‌شود و احساس خوبی را در شما ایجاد می‌کند. تنفس عمیق را تمرین کنید. بیشتر افراد افسرده و بدبین بدون استثنا تنفس سطحی دارند. هنگام دم و بازدم عمیق اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و کارایی مغز و چاره جویی و تدبیر و خلاقیت آن دو چندان می‌شود. همچنین تنفس عمیق آرامش عضلانی و روحی را به همراه دارد. به سلامتی خود توجه داشته باشید. توجه به نیازهای جسمی و روحی باعث می‌شود که سالم و پر انرژی باشید و همین مسئله شما را برای روبرو شدن با حوادث تلخ زندگی آماده می‌سازد. کلام و سخنانی که بر زبان می‌آورید، بر احساس و طرز تفکر تان تاثیر می‌گذارد. کلام منفی احساس منفی را در شما به وجود می‌آورد. بنابراین هیچگاه نگویید که من آدم ضعیف و بی اراده ای هستم ... همیشه شکست می‌خورم ... آدم خجالتی هستم و غیره. تصویر ذهنی خود را دگرگون کنید و یک تصویر امکاناتی برای لذت بردن از آنها وجود دارد. در زندگی به دنبال کسب موفقیت باشید. پیروزی و کسب موفقیت هر چند کوچک در زندگی برای رضایت داشتن از زندگی بسیار موثر است. حتما شما هم بعد از هر پیروزی و موفقیتی احساس می‌کنید که دنیا به رویتان لبخند می‌زند و وجودتان از شور و شمع انباشته می‌شود. پس برای رسیدن به اهدافتان و موفق شدن تلاش کنید تا بتوانید نسبت به زندگی دید خوبی داشته باشید. به خدا توکل کنید. اعتماد و توکل به یک موجود عالی و بلند مرتبه همواره مانند یک سوپاپ اطمینان عمل می‌کند. کسانی که از خدا طلب هدایت و کمک می‌کنند، در بدترین شرایط زندگی همواره به تغییر و دگرگونی و نجات از وضعیت اسفبار خود امیدوار هستند. اگر انسانی بدبین هستید که فکر می‌کنید سرنوشت بدی گریبانگیر تان شده است، به خداوند توکل کنید. اعتماد به خدا یک نیروی عظیم را در وجودتان بیدار می‌کند و هر گونه ترس و احساس شکست را در شما از بین می‌برد. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید با خود بگویید: ((امروز به خدا توکل می‌کنم و اداره امور را به او می‌سپارم.))

شیوه زندگی در منازل کوچک

جای هیچ شکی نیست که فضاهای کوچک و دست پاگیر ما و به خصوص زنان خانه دار را با مشکلات عدیده ای روبرو می‌کند. این مسئله موجب می‌شود ما همواره روی یک سری از لوازم مورد نیاز خط بکشیم. آخرین باری که اسباب کشی کردید را به خاطر بیاورید و توجه کنید که اسباب و اثاثیه زندگی شما در حال کم شدن هستند. به هر حال اگر می‌خواهید از فضای کوچک اطرافیانتان بهترین و شایسته ترین بهره‌ها را ببرید بهتر است به این مطالب توجه داشته باشید چوبی تردید نکات طلایی در آن خوابیده است. طرح چند سوال از خود پرسیده اید چرا به خانه ای آمدید که فضای کمی دارد؟ آیا این یک تصمیم اقتصادی بوده یا نه؟ نظرتان درباره زندگی در یک خانه آن هم با فضاهای کم و دست و پاگیر چیست؟ حال که این پرسش‌ها را از خود مطرح کردید به دنبال پاسخ‌هایی برای آنها باشید تا بدین ترتیب نگرانی‌ها و ناراحتی‌ها بی که از علت روی دادن چنین مشکلاتی داشته اید، برایتان آشکار شود. همه فضاهای داخل منزل را در فهرستی ثبت کنید. گام نخست برای مقابله با فضای کوچک و در عین حال اسباب و اثاثیه فراوان، مشخص کردن حجم فضای خالی و میزان اسباب و اثاثیه است. شرح دقیق فضاهای خالی را بنویسید مثل: چند کابینت بزرگ و چند کابینت کوچک دارید؟ با خود فکر کنید کدام یک از وسایل آشپزخانه ضروری و کدام غیر ضروری هستند؟ کدام یم از همه بیشتر مورد نیاز هستند؟ فکر می‌کنید کجا باید قرار بگیرند؟ درباره تمام وسایل آشپزخانه و سایر لوازم موجود در اتاق‌های دیگر نیز چنین فکری را داشته باشید واضح است که برخی از موارد کاملا غیر ضروری است و دست و پا گیر باید از منزل خارج شوند. این کار را با جرات انجام دهید! و سعی نکنید تنها جابه جا کننده باشید. اما پیش از آنکه از شر وسیله ای خلاص شوید، حتما این سوال را از خود پرسید تا چه زمان در این منزل کوچک هستید؟ شاید روزی به خانه ای بزرگتر بروید.

پس بهتر است که با طبقه بندی کردن این لوازم غیر ضروری چند مورد از آنها را در یک محل جداگانه انبار کنید بد نیست کمی هم حس فداکاری و از خود گذشتگی داشته باشید. لازم نیست که اگر می‌خواهید از شر هر وسیله‌ای که به آن احتیاج ندارید خلاص شوید، حتماً آن را از بین ببرید بلکه می‌توانید آن را به اماکنی که این گونه وسایل را تحویل می‌گیرند، ارائه کنید تا دیگر افرادی که به آنها نیاز دارند، بتوانند با پرداخت پول کمی آنها را به خانه خود بیاورند. با این کار خود در واقع این وسایل در یک زندگی جدید استفاده کرده‌اید چند راهکار دیگر حال که توانستید با جرات خاصی از شر بسیاری از لوازم اضافی خود خلاص شوید نوبت به آن رسیده است تا با طبقه بندی و جابه جایی مختصری در لوازم باقی مانده در منزل فضاهای خالی بیشتری برای خود دست و پا کنید.. مثلاً- بد نیست که ابزار مربوط به آرایش خود را تماماً در یک کیف کوچک ریخته و آن را به میخی در زر میز خود آویزان کرد. به این ترتیب هم لوازمتان در اختیار دارید و هم آنکه جای جای مناسبی را برای آن پیدا کرده‌اید. قفسه‌ها و قفسه بندی را هرگز فراموش نکنید. قفسه‌ها می‌توانند نقش حیاتی را در خلق فضاهای بیشتر خالی در منزل ایفا کنند. روی این قفسه‌ها می‌توانید هزاران جسم کوچک و بزرگ قرار دهید. این کار مزایای خاص خود را دارد. هم می‌توانید آنها را در جلوی چشم خود قرار دهید و در عین حال دست و پا گیر نباشند. پشت درها جاهای خوبی برای قرار دادن لوازمی همچون لباسها هستند این وسایل را می‌توان به راحتی پشت درها آویزان کرد، بدون آنکه مانعی در سر راه باز و بسته شدن درها ایجاد شود.

نه نکته برای محبوب شدن

چند پیشنهاد جهت ارتباط موثر و محبوبیت در بین دیگران: ۱- یک پیشنهاد تکراری!! شنونده خوبی باشید. شاید بگویید گوش کردن که کاری ندارد، بله گوش کردن ساده است اما اگر شنونده فن گوش کردن را نتواند به درستی به کار ببندد، رابطه سالم و موثری پدید نمی‌آید. برای آنکه محبوب دیگران شوید باید حس گوش کردن را یاد بگیرید، تمرین کنید و بسیار به کار ببندید. هماهنگی لازم بین اینکه شما ژست بگیرید، توی چشم طرف مقابلتان زل بزنید و مرتباً سرتان را تکان بدهید اما حواستان پیش معامله خانه تان یا هر چیز دیگری باشد، هر کسی را متوجه این موضوع که شما فن گوش کردن را بلد نیستید می‌کند فن گوش کردن مغایر با خمیازه کشیدن، به ساعت نگاه کردن و تند تند آدامس جویدن است. ۲- صادق باشید، بدون ابهام و با صراحت و صداقت صحبت کنید. روابطی که این اصل را ندارند بی شک قطع خواهند شد. ۳- همدلی کنید نه همدردی! هیچ کس درد هیچ کسی را به طور واقعی نمی‌فهمد، پس ما همدردی نمی‌توانیم کنیم اما همدلی فرایندی است که در طی آن خودمان را جای طرف مقابل می‌گذاریم و دنیا را از دریچه چشم او می‌نگریم. در همدلی قضاوت ممنوع است و ما حق نداریم درباره دیگران قضاوت کنیم مگر اینکه قاضی یا حقوقدان باشیم؟! ۴- حرف خود را مزه مزه کنید خودتان را جای طرف مقابل بگذارید و اگر گفته‌هایتان تلخ نبود به زبان بیاورید. ۵- نصیحت نکنید هیچ یک از ما از نصیحت خوشمان نمی‌آید بیهوده خود را خسته نکنید و به جای نصیحت پیشنهاد دهید. ۶- سرزنش نکنید هیچ کس بی عیب نیست و هیچ گلی بی خار نمی‌باشد. پس دیگر جایی برای سرزنش باقی نمی‌ماند. سرزنش کردن بهداشت روانی دیگران را به خطر می‌اندازد. ۷- افراد را همان گونه که هستند بپذیرید اگر قصد محبوبیت دارید بهتر است افراد را با تمام بدی‌ها و خوبی‌هایشان بپذیرید. پذیرش بی قید و شرط را فراموش نکنید. ۸- احترام دیگران را نگه دارید تا وقتی به دیگران احترام نگذارید به شما احترام نمی‌گذارند و اصولاً مردم جواب هدیه را با هدیه و جواب کتک را با لگد!! ۹- به شیوه مناسب مخالفت کنید به جای بلند کردن صدا، بحث و جدل مخرب و ... از روش خلع سلاح استفاده کنید. در این روش سعی می‌کنیم در حرفهای طرف مقابل حقیقتی را بیابیم. حتی اگر با کل سخن مخالف هستیم. این روش تسکین دهنده و آرام بخش اعصاب است.

۱۰ راز ابراز علاقه

۱- به جای آنکه از روی درماندگی رمانتیک باشید با چشمان باز و امیدوارانه رمانتیک باشید. ۲- به خاطر داشته باشید خوشحالی و خوشبختی چیزی نیست که مالکش باشید. خوشبختی یک مهارت است. خوشبختی را نمی‌توانید به چنگ آورید. خوشبختی را هنگامی تجربه خواهید کرد که بیاموزید در هر لحظه چگونه زندگی کنید. ۳- چنانچه خواهان آن هستید که عاشق باشید. می‌بایست نخست عشق را در درون خود جسته و یافته باشید. فقط در این هنگام است که عشق را در دیگری نیز خواهید یافت. ۴- به ازدواج خود مانند راهی متحول‌کننده و سفری که در بردارنده رشد و تغییر شخصی است بنگرید. گام برداشتن در این مسیر برای شما و همسران نیرو استحكام، پایداری و بردباری به همراه خواهد آورد تا بتوانید سفر عشق را دوشادوش یکدیگر بپیمایید. ۵- به همسران توجه و علاقه نشان دهید و هرگز از یاد مبرید که چرا عاشق او شدید. ۶- به همسران کمک کنید شما را بیشتر و بهتر دوست داشته باشد. با در میان گذاشتن خواسته‌های پنهان و نیز درونی‌ترین و عمیق‌ترین نیازهایتان با او کمکش کنید تا شما را خوشحال کند. ۷- به بیان این نکته که عاشق همسرتانید اکتفا نکنید. به او بگویید چرا دوستش دارید و به او عشق می‌ورزید. ۸- اعجاز و وفوری را که همسران با عشق خود به زندگیتان آورده شکر گزار باشید. همانا او کلید ورود شما به بهشت روی زمین است. ۹- به خاطر داشته باشید ازدواج به شما کمک می‌کند تا هر آنچه را در شما دوست داشتنی نیست بهبود بخشید. ۱۰- پابندی خود را ازدواجتان هر روز تمدید و تجدید کنید. آن را قوی تر و عمیقتر از روز قبل سازید. این امر رابطه شما را از یک دوستی و یا موانست به یگانگی و الحاقی حقیقی و کم نظیر بدل می‌سازد که یک یک اعمال و حرکات شما را از معنا و مفهوم آکنده می‌سازد. همواره مراقب چهار نشانه هشدار دهنده در مورد ازدواج باشید: مقاومت، مخالفت، جبهه گرفتن، بی میلی، دلخوری، انزجار، طرد کردن، رد کردن، پذیرفتن، واپس زدن، سرکوب کردن و سرخوردگی.

راههای کسب آرامش

۱- جلوی گریه خود را نگیرید و گهگاهی گریه کنید. ۲- افراد آرام دائم به خود می‌گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی‌توان انجام داد پس باید از ادامه زندگی لذت برد. ۳- حداقل روزی ۱۵ دقیقه را در سکوت کامل بگذرانید و به آنچه که می‌خواهید در زندگی به دست آورید فکر کنید. ۴- هنگامی که احساس می‌کنید ذهنتان پر از افکار گوناگون است و هیچ جای خالی در آن وجود ندارد با قدم زدن سعی کنید ذهن خودتان را خالی کنید. ۵- به کودکان نگاه کنید و ببینید چگونه از زندگی لذت می‌برند. زندگی با آرامش را از کودکان یاد بگیرید. ۶- سعی کنید به داشته‌های خود قناعت کنید و در این صورت احساس رضایت بیشتری از زندگی خواهید کرد. ۷- اکسیژن باعث می‌شود مغز شما بهتر فعالیت کند. پس در محل زندگی و کار خود گیاه نگاه دارید. ۸- این همه عجله برای چیست؟ به یاد داشته باشید سرعت حرکت شما با احساس شما رابطه مستقیمی دارد و پس سعی کنید عجل و شتابزده نباشید. ۹- شوخی روش خوبی برای رسیدن به آرامش است. پس شوخی طبع باشید. ۱۰- لحظات زیبای زندگیتان را بایگانی کنید. سعی کنید از این لحظات فیلم و عکس تهیه کنید و در لحظات ناراحتی به آن نگاه کنید تا به یاد بیاورید زندگی همیشه برای شما تلخ و دشوار نبوده است. ۱۱- آرام سخن گفتن باعث می‌شود ضربان قلب و تنفس شما کم شود و این پایین آمدن ضربان قلب آرامش بیشتری به شما می‌دهد. ۱۲- شاد کردن دیگران باعث می‌شود احساس و انرژی مثبتی به شما منتقل شود. ۱۳- هر چند وقت یک بار ساعتتان را باز کنید و اجازه بدهید از شرفشار زمان نجات پیدا کنید. ۱۴- مسافرت به شما کمک خواهد کرد تا برای مدتی فکر شما آزاد باشد و اثرات مسافرت پس از برگشت به خوبی در زندگی روزمره شما نمایان خواهد شد. ۱۵- دیگران را ببخشید. زیرا بخشش و شاد کردن دیگران یکی از مسائل زندگی بخش است. ۱۶- سعی کنید در هنگام عصبانیت خود

را به گونه ای تخلیه کنید. مثلاً به بالای پشت بام بروید و فریاد بکشید ۱۹- لباسهای راحت و گشاد باعث آرامش می‌شوند. ۲۰- سعی کنید به موقع غذا بخورید و از غذا خوردن لذت ببرید. زیرا غذا خوردن باعث آرامش سیستم عصبی می‌شود.

راههای محافظت از پوست

۱- اگر صورت جوش یا آکنه دارد به جای کرم پودر معمولی از پنکیک استفاده نمایید. ۲- از انباشتن لوازم بر روی صورت حذر کنید و میکاپ خود را مطابق با مد روز و طبیعی انجام دهید. ۳- در انتخاب پودر و کرم پودر متناسب آن را با رنگ چهره در نظر داشته باشید. ۴- دقت کنید که خطوط سر بالا در میکاپ صورت را جوان و خطوط سر پایین صورت را پیر و افسرده و خسته نشان می‌دهد. ۵- از قرار دادن پوست در مقابل آفتاب باید پرهیز کنید و اگر ناچار باشید در مقابل آفتاب قرار بگیرید باید از کرم ضد آفتاب استفاده کرده و پس از رفتن به منزل صورت را تمیز شسته و با استفاده از روغن های گیاهی ماساژ دهید. ۶- برای از بین بردن چربی روژ لب استفاده از پودر قبل از روژ روی لبها لازم است. ۷- از بین بردن موقتی چین و چروک با لوسیون ضد چروک قابل امکان است ولی توصیه می‌شود زیاد استفاده نکنید. ۸- برداشتن ابرو از جهت خواب آن و گرفتن موچین با برس روغن کرچک به ریشه های آن بزنید. ۱۰- خوردن یک لیوان شیر هر صبح یا شب برای لطافت و خوشرنگی پوست ضروری است. ۱۱- پرهیز از خستگی و شب زنده داری، زیرا هیچ چیز مانند این دو عامل دشمن پوست نیست. ۱۲- مراجعه به چشم پزشک سالی یک بار زیرا اگر چشم ضعیف باشد ناخواسته به خصوص هنگام مطالعه چین و چروک در پیشانی و دور چشم ایجاد می‌شود و هر روز عمیقتر می‌شود و همیشه در صورت باقی می‌ماند. ۱۳- برای از بین بردن خشکی در نقاط مختلف پوست بدن هر روز پس از شستشو مخلوط گلیسرین و آبلیمو را به محل خشکی‌ها بمالید ۱۴- اگر خط چشم یا ریمیل شما خشک است دو یا سه قطره آب مقطر در آن بچکانید. ۱۵- اگر چشم های شما خسته اند به پشت بخوابید و دو تکه پنبه آغشته به گلاب روی آن‌ها بگذارید و یک ربع استراحت کنید. ۱۶- نوشیدن مخلوط آب و آبلیمو هنگام صبح سریع شدن جریان خون و شفافیت پوست و چشم مناسب است.

راههایی برای موفقیت

برخی از مردم چنان در گذشته های خویش غرق می‌شوند که از زندگی جز سختی و تنگدستی بهره نمی‌برند. عقل و هوش فرمانده جسم انسان است ولی فراموش نکنید که این فرمانده نه اختیاری از خود دارد و نه ابتکاری و آنچه آن را به تحرک و حرکت می‌دارد به نفسانیات و اراده شخصی مربوط میشود. اگر به آرزویی نرسید علت را در خود بجوید که یقیناً افکار فراس آلود و بیمار گونه ای به سر راه داده اید و راهزنان و اشغالگران منفی نفس را وارد سراج دل ساخته اید هر انسانی باید هدفی والا برای خود منظور کند و به امور جزئی و سطحی نپردازد. کسی که از اعتماد به نفس کامل برخوردار است به طور قطع به هدفی که در سر دارید می‌رسد و همچون طلوع خورشید، قلب او هم از این عشق و امید روشن می‌شود. هر نیت خیری که برای دیگران داشته باشید، بازتاب آن را در زندگی خود خواهید یافت

ده روش برای معذرت خواهی

وضعیت این گونه می‌باشد. سکوت ... جوابهای سربالا ... پریشان خاطری ... در این شرایط می‌خواهید موی سر خود را بکنید. واقعاً دیگر فکری به ذهن تان نمی‌رسد که چه بکنید. عذر خواهی از همسر یا نامزدتان ممکن است مشکل به نظر برسد بخصوص زمانی که بر سر مسئله یا موضوعی با هم چندین بار مخالفت مرده باشید و ممکن است در خود توان گفتن متاسفم را نبینید. هر چند هر کاری را که فکر می‌کردید به او می‌فهماند از کرده خود پشیمان هستید را انجام داده اید. این مطالب چندین روش جهت عذر

خواهی مطرح شده است این به روش‌ها حل و فصل نمودن اختلافات و عبرت گرفتن از تجارب خواهد انجامید. ۱- انتقاد را با گشاده رویی بپذیرید در مجادله ای که هر دوی شما تصور می‌کنید حق با شماست و مشکل مربوط به طرف مقابل می‌باشد به ویژه اگر قبلاً نیز مکرراً بر سر موضوع فعلی بحث کرده‌اید، لطفاً انتقاد همسر خود را با روی باز و به راحتی گوش کنید. ۲- آنتراک دهید در اوج بحث فشار خونتان بالا می‌رود و تپش قلبتان بالا می‌رود و ممکن است چیزهایی بگویید که لزوماً بیان آنها منظوری ندارد. همیشه به مکانی خلوت نیاز دارید که در آن از هم جدا شده آرام گرفته و افکار خود را جمع کنید. ۳- گذشته را یاد آوری نکنید به چیزی که اکنون در حال روی دادن است توجه کنید. آتش آور معرکه شدن راهی به جایی نخواهد برد و با فراموش کردن گذشته زودتر به توافق می‌رسید. ۴- به او بگویید که دشمن اش نیستید اگر به آرامی در مورد موضوعی بحث می‌کنید و همسران به یکباره صدایش را بالا برده و از کوره در می‌رود کافی است به طرفش رفته و او را نوازش کنید دست خور را به آرامی در دستش قرار دهید تا بفهمد که این مجادله بی اهمیت است. ۵- محیط دور و برتان را درست کنید محیط اطراف تاثیر مستقیمی روی احساسات ما دارد. عصبانیت یک احساس خشن است اما با مراقبت همراه با توجه محبت آمیز همیشه می‌توان آن را کنترل کرد. ۶- مشکل ترین کلمه را به زبان بیاورید یک عذر خواهی واقعی می‌تواند یکی از دشوارترین پیشنهاداتی باشد که ما ارائه می‌دهیم! بر خلاف تصور عموم همه افراد قادر به زبان آوردن این کلمه بوده و تا به حال هیچ کس بعد از گفتن آن غش نکرده است. ۷- جمله ای دلیزیر به او بگویید گاهی اوقات فراموش کردن حرفهای آزار دهنده کسی که دوستش دارید مشکل به نظر می‌رسد اما اگر چیزی قابل تعریف را با آن بیاموزید روبه رو شدن با مسائل بسیار آسان تر خواهد شد. ۸- بگویید که دوستش دارید. هنگامی که می‌خواهید به حالت آشتی و صلح برگردید به دوستان بگویید که دوستش دارید. اطمینان دادن در مورد این موضوع که احساس شما نسبت به همسران هیچ گاه و تحت هیچ شرایطی تغییر نخواهد کرد، بسیار خوب است. ۹- برای عصر برنامه ریزی کنید بعد از اینکه در خانه اوضاع آرام شد برای آزاد شدن فکرتان از مجادله برای انجام فعالیت تفریحی آماده شوید اگر همسر یا نامزد تان قبلاً برای رزرو بلیط سینما یا هر چیزی اقدام می‌کرد این بار شما پیش قدم شوید و این کار را انجام دهید. ۱۰- ببخشید و فراموش کنید عذر خواهی تنها به این معناست که بگویید متاسفید بلکه باید آن اتفاق را برای همیشه فراموش کنید. در حقیقت فراموشی باعث می‌گردد که مسئله مورد نظر راه بازگشت و سرایت دوباره به رابطه تان را نداشته باشد.

ده کلید برای ارتباط با دیگران

دکتر نورمن ویستنت پیل، سالها یک منبع عالی از ایده های ناب برای زندگی موفق بود ... کتابها و نوارهای او مرا برای تبدیل شدن به یک من بهتر، تشویق و تحریک کرد. در این جا تعدادی از عقاید او برای ارتباط برقرار مردن با دیگران عنوان می‌شود. این پند و اندرزها برای همه ما مفید و موثر است و ارزش تکرار شدن را دارند. خود را در هر یک از موارد زیر را امتحان کنید و تشخیص دهید که وضعیتان به چه صورت است و تا چه حد موفق هستید. ۱- اسامی را از یاد نبرید. نام افراد برایشان خیلی مهم است. فراموش کردن اسم آنها باعث می‌شود فکر کنند برایتان ارزشی ندارند و علاقه ای به آنها ندارند. ۲- آرام باشید و اجازه بدهید دیگران در کنار شما احساس آرامش و راحتی کنند. سعی کنید جوی ایجاد نکنید که دور و بر شما بودن را مشکل کند. هیچ کس دوست ندارد، با کسی که ناراحت و معذب است ارتباط داشته باشد. ۳- سعی کنید خونسرد باشید. اجازه ندهید چیزهای کوچک و ناچیز شما را آزار دهند. ۴- خودخواه نباشید و هرگز وانمود نکنید که همه چیز می‌دانید. تلاش کنید تا از اطرافیان چیزهایی یاد بگیرید، و برای عقاید دیگران ارزش قائل شوید. ۵- سعی کنید فردی جالب و جذاب باشید، دیگران را تحت تاثیر قرار دهید و محرک آنها باشید. از خود فردی بسازید که دیگران دوست دارند، دور و بر او باشند. ۶- خشن یا خشک نباشید. یاد بگیرید چگونه مهربان، خیر خواه و مودب باشید. ۷- صلح جو و صلح طلب باشید. غم و اندوه را از بین ببرید. از صمیم قلب سعی کنید هر

گونه سوء تفاهمی را بر طرف کنید.. ۸- از اشتباهات دیگران بگذرید و سعی کنید دیگران را دوست داشته باشید و آنقدر تمرین کنید تا به صورت عادی و طبیعی در آید. ۹- به دیگران کمک کنید تا پیشرفت کنند. تشویق و حمایتشان کنید به آنها تبریک بگویید و بگذارید بدانند چرا از آنها تقدیر می‌کنید. ۱۰- نیروی معنوی را در خود گسترش دهید تا به دیگران هم نیروی مثبت منتقل نمایید. سعی کنید با هر کسی که روبرو می‌شوید این نیروی مثبت را با او شریک شوید آیا در تمام این موارد موفق بوده اید؟ من باید اعتراف کنم که هرگز نتوانستم این گونه باشم. باز هم راه زیادی پیش پای خودم دارم. دکتر پیل در سن ۹۰ سالگی اعتراف کرد که خود او نیز باید روی برخی از این موارد کار می‌کرد. نکته مهم این است که او همیشه در سعی و تلاش بود تا موفق شود، شما چطور؟

روح را زندانی ترس نکنیم

عشق از هر در که وارد شود، ترس از در دیگر می‌گریزد. ترس و عشق یکدیگر را دفع می‌کنند. برای خلاصی از شر ترس از هر پیش داوری و داوری نابجا پرهیز می‌کنید. برای غلبه بر ترس، ایمان بیاورید که افکاری آسمانی در سر دارید. ترس معلول فکر شخص است. تحت سلطه آن قرار نگیرید. ترس را با ترس نمی‌توان مغلوب کرد باید رو در روی ترس بایستید. ذهنتان را از ترس پاک کنید و با روش بینی حملات ترس را خنثی کنید. ترسها و دلوپسپهای خود را با عشق و ایمان پراکنده کنید.

درسهای ده گانه زندگی

درس اول من خود را از اعتیاد کردن به امنیت، حساسیت و اقتدار رها می‌کنم. این اعتیاد کردها مرا تشویق کنید تا بکوشم به زور بر اوضاع زندگی ام تسلط یابم درس دوم در می‌یابم که اعتیاد های غالب بر قلمرو ذهن من، چگونه توهم درباره دنیای متغیر مردم و اوضاع پیرامون را می‌سازد. درس سوم من به استقبال فرصتهای (حتی خطرناک) زندگی می‌روم که شناخت امتیازهایم را به من ارائه می‌کند، اعتیادهایی که باید از الگوی احساسی خود بزدایم درس چهارم همیشه به یاد دارم اکنون و همین جا از هر آنچه لازمه خوشبختی است، برخوردارم. مگر آنکه اجازه دهم خواسته‌ها و انتظاراتی که بر پایه گذشته بی جان یا آینده خیالی است ذهن مرا آلوده کند. درس پنجم اکنون مسئولیت هر آنچه تجربه می‌کنم به عهده می‌گیرم، زیرا این برنامه ریزی ذهن من است که اعمال من و تاثیر واکنش های اطرافیانم را تعیین می‌کند. درس ششم من اکنون و در این مکان خوشتن را کاملاً می‌پذیرم و آگاهانه آنچه احساس می‌کنم و می‌اندیشم، می‌گویم و انجام می‌دهم (حتی اعتیادهای عاطفی خود را لازمه حرکت به سوی کمال می‌دانم). درس هفتم من قلب خود را به روی همه افراد جهان می‌گشایم و مشتاقم عمیق ترین احساساتم را به آنها ارزانی دارم، زیرا هر گونه پنهان داشتن عواطف مرا در توهم جدایی دیگران نگاه می‌دارد درس هشتم. مشکلات دیگران را با دلسوزی مهر آمیز درک می‌کنم، بدون آنکه عواطف خود را درگیر مشکلات آنها که منظور رشد درونی ایشان بوجود آمده است بسازم درس نهم هنگامی که هماهنگ، تمرکز و مهرورزی هستم، آزادانه عمل می‌کنم و در صورت امکان از ارتکاب هر گونه عمل به هنگام ناراحتی و محدودیت از دانش عشق و آگاهی گسترده، اجتناب می‌ورزم درس دهم من همه کس و خویش را موجودی رو به بیداری می‌یابم که در اینجا حضور دارد تا به سطوح متعالی آگاهی از عشق بی قید و شرط یگانگی دست یابد.

ویژگیهای دوست خوب

دوستان خوب یک سری ویژگی دارند که آنها را از دیگران متمایز می‌کند و سبب می‌گردد دوستان بیشتری در کنار خود داشته باشند. بنابراین با تغییر رفتار خود به جرگه این افراد پیوندید. یک دوست خوب حرفهایی که به صورت محرمانه به وی زده شده

است را نزد خود نگه داشته و راز دار شما می‌باشد. وقت شناس بوده و در قرار ملاقات‌ها و یا میهمانی‌ها قابل اطمینان بوده و سر موقع حضور می‌یابد. یک دوست خوب به موفقیت موفقیت و یا دوستان شما حسادت نمی‌ورزد. یک دوست خوب هنگامی که دچار بیماری و کسالت می‌گردید با شما تماس گرفته و حالتان را جویا می‌شود و به عیادت شما می‌آید. وی می‌داند که چه زمانی صحبت و چه زمانی سکوت نموده تنها گوش دهد. هنگامی که حالتان مساعد نبوده و یا دل و دماغ کاری را ندارید و پکر هستید وی از شما دلخور نمی‌شود. اگر شما به فضای بیشتری نیاز داشته باشید و یا می‌خواهید تنها باشید آنها این رفتار شما را طرد شدگی تلقی نکرده و دلگیر نمی‌شوند. یک دوست خوب همه چیزهای بدتان را تحمیل می‌کند. وقتی نظر او را در مورد مسئله ای جویا شوید با جان و دل و صادقانه نظرات و عقاید خود را در اختیاران قرار می‌دهد و حتی اگر به نصایحش نیز عمل نکنید ناراحت نمی‌شود. وی با شما می‌خندد گریه می‌کند و کارهای ماجراجویانه انجام می‌دهد اما به دیگران چیزی در مورد آنها نمی‌گوید. پیش از سر زدن به منزلتان شما را مجبور نمی‌کند که خانه را تمیز کنید وی اجازه نمی‌دهد کسی پشت سر شما و در غیاب شما در موردتان بدگویی کند و به دفاع از شما خواهد پرداخت. شما را به کارهای ماجراجویانه رشد دهنده و پیشرفت در کار تشویق خواهد کرد. هنگامی که خودروی شما دچار نقص فنی گردد شما را به مقصدتان خواهد رساند. روز تولدتان همیشه به یادش بوده و اگر برنامه خاصی برای آن روز تدارک ندیده باشید شما را به بیرون برده و برایتان کیک سفارش می‌دهد. دوست خوب از شما انتظار ندارد که اتوماتیک و با عقاید وی در خصوص مسائلی همچون مد لباس باشید. و به عقاید شما حتی اگر بر خلاف عقایدش باشد احترام می‌گذارد. هیچ گاه شما را نزد دیگران خرد و تحقیر نکرده بلکه همواره به شما احترام می‌گذارد و در حضور دیگران از شما تعریف می‌کند. اگر دوستی را سراغ ندارید که با شما اینگونه رفتار کند شاید یک دلیل آن این باشد که شما نیز با آنان چنین رفتاری تا به حال نداشته‌اید.

خشم خودتان را بشناسید

خشم خاطره آزرده‌گی است. خشمگین شدن دلیلی است برابر از نمودن آزرده‌گی خاطر در زمان وقوع خود شما مسئول ابراز احساساتتان هستید، ولی توضیح خشم کار مشکلی است. بیرون ریختن خشم بدون آزار دادن دیگران امری غیر ممکن به نظر می‌رسد. بهترین راه برای ابراز خشم باز نمودن دریچه‌های قلب است. برای خاموش نمودن خشم ابتدا باید آزرده‌گی را شناخت. مشکل می‌توانید آزرده‌گی خود را نشان دهید اگر ظاهراً خودتان را مقاوم جلوه دهید. اگر بخواهید برای محافظت از خودتان احساساتان را مخفی سازید، واقعیت وجودتان به تردید می‌افتد و ارتباطتان با خود واقعی قطع می‌شود. حتی اگر دردتان را ندیده بگیرید باز هم در رفتارتان آزرده‌گی و خشم دیده می‌شود. شما نسبت به آزرده‌گی حساس می‌شوید و رفتارتان با دیگران نا هموار می‌شود. محافظت دیگران با کنترل خشم خود باعث می‌شود که آنها از شما فرار کنند. بعد از مدتی به احساس بد داشتن عادت می‌کنید و هنگامی که دیگران مشکل شما را بی‌سند قادر به اعتراف نمودن نخواهید بود و آزرده‌گی خاطر کوچک تبدیل به مشکلی بزرگ و کهنه تبدیل خواهد شد. آنهایی که باعث آزرده‌گی خاطر شما شده و بعد مانع می‌شوند که خشمتان را ابراز کنید بزرگترین لطمه روحی به شما می‌زنند. هر کسی بتواند خشمتان را درون بطری وجودتان مخفی سازد قادر به کنترل شما خواهد گشت. باید خودتان را از خشم رها سازید تا بتوانید دوست داشته باشید. هنگامی که عشق دست دوستی با خشم می‌دهد، عشق معنی واقعی خود را گم می‌کند. اما هنگامی که خشم با عشق آمیخته می‌شود همچنان خشم معنی می‌دهد. خشم خود را در زمان و مکان مناسب ابراز کنید تا همیشه بتوانید دوست داشته باشید. تا زمانی که آزرده‌گی روی لبهایتان ظاهر شود همچنان شما را تعقیب می‌کند.

آداب غذا خوردن

۱- بهتر است آقا و خانم میزبان در انتهای میز نهار غذا خوری و یا در وسط میز روبروی یکدیگر بنشینند. ۲- زوج متاهل باید روبروی یکدیگر و زوج نامزد باید در کنار یکدیگر بنشینند. ۳- باید سعی شود که گروه‌های سنی در کنار یکدیگر بنشینند به طوری که بزرگترهای فامیل در راس میز و جوانترها در سمت دیگر. ۴- غذا باید در جهت عقربه‌های ساعت و از چپ به راست سرو گردد و ظروف غذا باید از سمت راست مهمانها جمع آوری کرد. ۵- پیش از آن که میزبان شروع به صرف غذا نکرده نباید شروع به صرف غذا کرد. ۶- اگر چیزی روی میز خواستید و دستتان نمی‌رسد خودتان سعی نکنید آن را بردارید بلکه از فردی که نزدیک است بخواهید آن را به شما بدهد. ۷- هنگامی که غذا خوردنتان تمام شد هیچ گاه بشقاب تان را به سمت جلو هل ندهید. این عمل خلاف آداب و معاشرت است. ۸- برای بریدن و خرد کردن غذا چنگال را به دست چپ و کارد را با دست راست گرفته و سپس با چنگال آن چیزی را که می‌خواهید ببرید محکم نگه دارید و با چاقو آن را ببرید سپس چنگال را به دست راست منتقل و میل کنید. ۹- هیچ گاه پیش از چشیدن غذا به آن ادویه نزنید و این عمل باعث بی احترامی به میزبان و آشپز است. ۱۰- هیچ گاه سر میز غذا سیگار روشن نکنید. ۱۱- هنگامی که از غذا خوردن فارغ شدید دستتان را روی زانو و یا میز (مچ دست روی لبه میز) قرار دهید. هیچ گاه هنگام صرف غذا آرنج را روی میز قرار ندهید. ۱۲- هیچ گاه سوپ را برای این که سرد شود فوت نکنید. بلکه صبر کنید تا خودش خنک شود. ۱۳- غذاهایی که شما مجازید با دست بخورید عبارتند از: تکه نان، بلال، گوشت دنده، بال و استخوان مرغ، ساندویچ، میوه‌های کوچک، شیرینی، سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و پیتزا. ۱۴- هیچ گاه کارد و چنگال و قاشقی که استفاده می‌کنید مجدداً روی میز قرار ندهید، بلکه آن را روی بشقاب بگذارید. ۱۵- اگر قاشق یا کارد و چنگال شما به زمین افتاد آن را بردارید و به میزبان و یا پیشخدمت بدهید و تمیز آن را درخواست کنید. ۱۶- پیش از نوشیدن مایعات لبهای خود را با دستمال پاک کنید تا جای لک چربی روی لیوان شما نمایان نشود. ۱۷- هر گاه چیزی را سهواً روی لباس میهمان دیگری ریختید با خونسردی از وی عذر خواهی کنید و بگذارید خود فرد و یا پیشخدمت آن را تمیز کند. خودتان اقدام به تمیز کردن لباس فرد نکنید. ۱۸- اگر حشره تار مو یا هر چیز دیگر را در غذای خود یافتید آن را اعلام نکنید بلکه مخفیانه آن را از غذایتان خارج کنید. ۱۹- همیشه در انتهای صرف غذا از میزبان یا آشپز تشکر کنید و از غذا تعریف کنید. ۲۰- هنگامی که صرف غذایتان پایان یافت باید کارد و چنگال خود را به صورت اریب روی بشقاب قرار دهید و اگر هم خواستید که میز را برای مدت کوتاهی ترک کنید باید کارد و چنگال را به صورت ضربدری روی بشقاب قرار دهید تا دیگران متوجه شوند که شما باز خواهید گشت.

عشق را ببخش

ارزشت را با مقایسه کردن خود با دیگران پایین نیاور، زیرا همه ما با یکدیگر متفاوتیم. اهداف و آرزوهایت را با توجه به آن چه که دیگران با اهمیت تصور می‌کنند، تعیین نکن، زیرا فقط تو می‌دانی که چه چیزی برایت بهترین است. با زندگی کردن در گذشته یا آینده زیستن در زمان حال را از دست نده. حتی اگر یک روز در زمان حال زندگی کنی، همه روزهای عمرت را زیسته‌ای. هنگامی که هنوز چیزی برای بخشیدن داری، هرگز ناامید نشو. هیچ چیز واقعاً به پایان نمی‌رسد تا لحظه‌ای که خودت دست از تلاش برداری از مواجه شدن با خطرات نترس، زیرا بدین ترتیب فرصت می‌یابی که بیاموزی چقدر باید شجاع باشی. با گفتن این که: یافتن عشق غیر ممکن است مانع ورود عشق به زندگی خود نشو. سریعترین راه دریافت عشق، بخشیدن آن به دیگران است. سریعترین راه از دست دادن آن محکم نگاه داشتن آن است. رویای خود را رها نکن. بدون رویا بودن یعنی بدون امید بودن و ناامیدی یعنی این که هیچ هدفی نداری. زندگی یک مسابقه نیست، بلکه سفری است که هر قدم از مسیر آن را باید لمس کرد و

چشید.

چند پند زندگی از امیر المومنین

۱- راستگو باشید. ۲- با مردم مودبانه برخورد کنید. ۳- خدمتگزار مردم باشید. ۴- در کار خیر تاخیر نکنید. ۵- پشتکار داشته باشید. ۶- خشم و عصبانیت خود را کنترل کنید. ۷- غیبت نکنید. ۸- دنبال انتقام گرفتن و تلافی نباشید. ۹- در مقابل سختی‌ها مقاوم باشید. ۱۰- دنباله روی نفستان نباشید. ۱۱- از حسادت پرهیزید. ۱۲- متکبر نباشید. ۱۳- در همه موارد با اخلاص و بی‌ریا باشید. ۱۴- از مواضع تهمت دوری کنید. ۱۵- در زمان قدرت ببخشید. ۱۶- در معاش اعتدال را رعایت کنید. ۱۷- در سلام کردن اولین فرد باشید. ۱۸- قبل از جواب دادن فکر کنید. ۱۹- همیشه لباس‌های مرتب و پاکیزه بپوشید. ۲۰- به والدین خود احترام بگذارید. ۲۱- با همسران خوشرو باشید. ۲۲- مهمان خود را تکریم کنید. ۲۳- در حق مردم مشفق باشید. ۲۴- به عهد و پیمانتان وفادار بمانید. ۲۵- از غریبه‌ها دلجویی کنید. ۲۶- به عیادت بیماران بروید. ۲۷- با یتیمان مهربان باشید. ۲۸- به مظلومان کمک کنید. ۲۹- برای مسکینان ایثار کنید. ۳۰- قبل از انجام هر کاری روی آن فکر کنید. ۳۱- در برابر مغلوبان جوانمرد باشید. ۳۲- در مقابل جاهلان، ملایمت به خرج دهید. ۳۳- عادلانه قضاوت کنید. ۳۴- با نیکان مصاحبت کنید. ۳۵- شکر گزار خداوند باشید. ۳۶- به خدا توکل کنید. ۳۷- بندگیش را تمام و کمال به جای آورید. ۳۸- در راه دین خدا جهاد کنید. ۳۹- در زمان نیل به مقام و منصب خدمت به مردم را در راس کارها قرار دهید.

راههای رفع خستگی کار

خوب حق دارید. کارتان بسیار خسته کننده است ولی به جای غر زدن سعی کنید با کمی تفکر کاری کنید تا میزان خستگی از کار در شما کاهش یابد و اگر به آرامش رسیدن بعد از یک روز سخت کاری برایتان قدری مشکل است این ۱۰ تعبیر برای عوض کردن خلق و خوی و آرامش اعصاب می‌تواند به شما کمک بسیاری کند. ۱- کار برای اداره است. پس هیچ گاه کارهای اداره را پس از ساعت کاری به منزل نیاورید و اگر مجبور هستید که این کار را انجام دهید نهایتاً آن را به دو روز در هفته محدود کنید. ۲- پس از اتمام کارهای هر روزتان در اداره سعی کنید برای فردا یک برنامه کاری تهیه کنید و همه کارهایی را که برای فردا باید انجام دهید را چک کنید. این کار باعث می‌شود که نگرانی‌ها و تشویش‌های شما کمتر شود. ۳- یک سبد یا قفسه جلوی درب ورودی خانه نصب کنید تا وقتی که وارد خانه می‌شوید فوراً کیف دستی و کاغذ‌های مربوطه به اداره را در آن قرار دهید و آن‌ها را تا صبح فردا اصلاً از آنجا برندارید. ۴- قبل از شام، ۳ تا ۵ دقیقه چشم‌هایتان را روی هم بگذارید و سعی کنید به هیچ چیز فکر نکنید. سپس چند نفس عمیق بکشید. این مسئله به شما کمک می‌کند که ذهنتان را از نکات منفی و آزار دهنده خالی کنید. ۵- اگر در محل کار اتفاقی افتاده است که باعث گردیده که اعصاب شما به هم ریزد، سعی کنید در مورد آن بنویسید، به این شکل که در مورد آن حادثه چند دقیقه و به شکلی که خود کار را از روی کاغذ جدا کنید بنویسید. مهم نیست که در مورد آن حادثه چه می‌نویسید. فقط باید نوشت و سپس کاغذ را پاره کنید و آن را دور بیندازید. ۶- با نزدیکان خود در مورد اتفاقات روزمره صحبت کنید و به حرفهای آن‌ها گوش دهید. ۷- سعی کنید محل زندگی خود را تمیز و مرتب کنید زیرا وارد شدن به یک خانه در هم و بی‌نظم باعث می‌شود خستگی شما نه تنها کاهش نیابد بلکه خستگی تشدید می‌شود. ۸- موسیقی نقش مهمی در به هم ریختن آرامش روان شما دارد. ۹- سعی کنید کارهایتان روی هم انباشته نشود. به مرور کارهایتان را انجام دهید زیرا انبوه کارهای انجام نشده باعث به هم ریختن اعصاب می‌شود. ۱۰- از منزل تا محل کار سعی کنید یک فعالیت مفید انجام دهید تا مسیر شما را خسته نکنند. مثلاً اگر سوار اتوبوس می‌شوید در این وسایل از کتاب یا روزنامه برای سرگرم کردن خود استفاده کنید. اگر هم در

ماشین شخصی خود هستید از موسیقی یا رادیو استفاده کنید. چون باعث می‌شود خستگی راه بر روی شما اثر نگذارد.

نکته هایی برای زندگی ایده ال

برای دفاع در مقابل انتقادی که از تو میکنند وقت تلف نکن. از افراد منفی دوری کن. به بهانه این که پولی برای فرزندان به ارث بگذاری ناخن شکنی نکن. شرافتمند باش از این که به دیگران بگویی چه طور کاری را انجام می‌دهند، اجتناب کن و در عوض به آنها بگو. چه کاری باید انجام بگیرد. خواهی دید که آنها با راه حلهای خلاقشان تو را شگفت زده خواهند کرد تمیز و آراسته باش هرگز از به دست آوردن آن چه حقیقتا می‌خواهی ناامید نشو. کسی که آرزوهای بزرگ دارد بسیار قوی تر از کسی است که فقط واقعیت‌ها را در دست دارد. یادت نرود بالاترین نیاز عاطفی هر کس، مورد تحسین واقع شدن است. فرزندان را ترغیب کن بعد از سن شانزده سالگی، کاری نیمه وقت پیدا کنند. متنی را که باید امضا کنی به دقت بخوان. یادت باشد که معمولا امضای بزرگ علامت دادن و امضای کوچک علامت گرفتن چیزی است. به دیگران فرصتی دوباره بده، اما نه سه باره. هرگز در هنگام خشم دست به عمل نزن. چیزهای کم اهمیت را تشخیص بده و سپس آنها را نادیده بگیر. وضع و حالت خوبی داشته باش. هنرمند و با اعتماد به نفس وارد اتاق شو. هر کجا به پیش داوری و تبعیض برخوردی با آن مبارزه کن. از هر چه داری استفاده کن و نگذار در اثر بلا- استفاده ماندن بپوسد. عاشق پیشه باش بگذار دیگران بفهمند در چه مورد ایستادگی می‌کنی و در چه مورد ایستادگی نخواهی کرد. پیش از یافتن شغل تازه از شغل استعفا نکن. هرگز از کسی که چک حقوق را امضا می‌کند انتقاد نکن. اگر از کارت راضی نیستی استعفا کن. به طرز ارضا نشدنی‌ای کنجکاو باش. از کلمه های چرا زیاد استفاده کن. مردم را به قدرت قلبشان اندازه بگیر. نه به قدرت حساب بانگی شان. یاد بگیر چکه لوله آب دستشویی را تعمیر کنی. بهترین دوست همسرت باش. نگران نباش که مبادا نتوانی بهترین چیزها را به فرزندان بدهی. بهترین آن چه را می‌توانی به آنها بده شیر کم چربی بنوش. همسایه تازه واردت را با یک بشقاب از غذای خانگی دلخواهت به همراه دستور طبخ آن غافلگیر کن. گوشت قرمز کم بخور کیفیت یک محله از روی رفتار مردمی که در آن زندگی می‌کنند بسنج نمک کم بخور به کسی حسادت نوز برای همه موجودات زنده احترام قائل باش اتومبیلی را که امانت گرفته ای با باک پر بس. کاری را انتخاب کن که با ارزش های تو هماهنگی داشته باشد. هر کاری از دست بر می‌آید برای کار فرمایت انجام بده. این یکی از بهترین سرمایه گذاری های عمرت خواهد بود.

نکاتی برای محافظت از موی سر

ریزش مو چه علتی دارد و چگونه چاره می‌شود؟ ریزش مو علت های مختلفی دارد. توارث، مشکلات هورمونی و نیز انواع کم خونی ها، مثل کمبود خون ناشی از فقر آهن. به اضافه عرق کردن و مصرف برخی شامپو های و مواد شوینده، هر کدام به گونه ای روی موها اثر دارد که این اثر می‌تواند تخریبی باشد و سبب ریزش مو شود. در موارد کم خونی با مصرف کپسول آهن (به تجویز پزشک) مشکل رفع می‌شود. در مواردی هم که مشکل هورمونی باشد، پس از بررسی و قطعیت امر، هورمون درمانی چاره کار است و اگر علت مصرف شامپو یا شوینده خاص باشد، کافی است نوع شامپو مصرفی را تغییر دهید. مو خوره چگونه ایجاد می‌شود، چه علتی دارد و چگونه رفع می‌شود؟ مو خوره معمولا- روی موهای خشک و شکننده ایجاد می‌شود، چون هر تار مو از بافتهای کلاژن تشکیل شده، وقتی مو خشک باشد بافت‌ها از هم جدا شده به صورت رشته رشته در می‌آید. گاهی هم مو خوره زمینه میکروبی و قارچی دارد. به هر حال برای جلوگیری از مو خوره و چاره آن باید مو را کوتاه نگه دارید و بعد از شستشوی انتهای آن را با روغن بادام و یا روغن کرچک چرب کرد. برای رفع چربی مو پسته، پوسته شدن سر چه باید کرد؟ برای رفع چربی مو باید از شامپوهای مناسب ضد چربی استفاده کرد. گاهی هم پوسته پوسته شدن سر بر اثر شستشوی مکرر و خارج از حد متعارف اتفاق

می‌افتد. یعنی بر اثر شستشوی مکرر پوست سر تحریک و ایجاد مشکل می‌کند که در این صورت باید از تعداد نوبت های سر شستن کاست. البته می‌توان هر روز حمام کرد. ولی شستشوی موها بیش از دو بار در هفته لزومی ندارد. ایا کتیرا می‌تواند برای رفع مو موثر باشد و اصلا گیاهان دارویی چه نقشی در سلامتی مو دارند؟ کتیرا پایه خیلی شامپو هاست. اما درمان کننده ریزش مو نیست. اینکه داروهای گیاهی چه کمکی به سلامت موها می‌کنند، بحثی است که در این مختصر نمی‌گنجد. برای رفع ریزش موی خود کافی است به چند نکته کوچک توجه داشته باشید. نخست اینکه تا حد مقدور از چربی پوست سرتان بکاهید و از این طریق جریان خون پوست سرتان را به حال عادی برگردانید. دوم اینکه از شامپوی مناسب استفاده کنید و در عین حال در شستن موها دچار وسواس نشوید و با چنگ زدن و ایجاد فشار، پوست را تحریک نکنید. با اینکه سن زیادی ندارم موهایم به سپیدی می‌زند و تعداد موهای سیاهم رو به کاستی گذاشته، علت چیست هنوز برای سفید شدن مو آن هم در این سنین علت مشخصی پیدا نشده اما گفته می‌شود عوامل ژنتیکی و نیز استرس اضطراب شدید و فشارهای تند و ناگهانی عصبی می‌تواند موجب سفیدی مو شود. البته از دست رفتن رنگدانه های مو هم در این امر موثر است همین طور کم خونی و کمبود آهن بدن در سفید شدن مو موثر است.

علائم اعتیاد به اینترنت

ساعت ۴ صبح که از خواب بیدار شده اید و برای آب خوردن به طرف آشپزخانه می‌روید در بین راه mail هایتان را چک می‌کنید. وقتی مودم را خاموش می‌کنید احساس پوچی می‌کنید مثل اینکه عزیزی را از دست داده باشید. تصمیم می‌گیرید یکی دو سالی بیشتر در دانشگاه باشید، فقط برای دسترسی رایگان به اینترنت. در نامه های پستی هم از Smiley مثل (D): استفاده می‌کنید. تکالیفتان را به فرم HTML در می‌آورید و آدرس آن را به استادتان می‌دهید. کبوترتان هم برای خودش یک صفحه وب دارد. حتی خواب های شبتان هم به فرم HTML است. پسران جواد را JAVA صدا می‌زنید. همسران را به این صورت معرفی می‌کنید: ayal@kitchen. home aghamoon@work. money همه دوستانتان یک ایمیل دارند. از اینکه در یک آگهی ترحیم نمی‌توان EMAIL آدرس جدید مرحوم را نوشت ناراحت هستید. تنها ارتباطتان با افراد منزل از طریق ایمیل است. بر روی کنترل تلویزیون هم Double click می‌کنید. نیمی از سفرتان را در هواپیما در حالی طی می‌کنید که کامپیوتر کیفی تان بر روی پاهایتان و بچه تان را در جعبه سرتان گذاشته اید.

ده نکته برای خودسازی

- ۱- با یک مسئله ساده شروع کنید، مثل نوشتن دفترچه خاطرات که می‌تواند احساسات واقعی خود را در آن بیان کنید. وقتی احساسات خود را بر روی کاغذ می‌آورید، خودتان هم آنها را بهتر درک می‌کنید. ۲- روزی چند دقیقه به خود فکر کنید. این کار می‌تواند به شما در شناختن خودتان کمک کند. شبها موقع خواب به خودتان در یک مکان آرام فکر کنید. ۳- با مردم مهربان باشید و به آنها محبت کنید، با محبت به دیگران احساس خوبی به شما دست خواهد داد. ۴- درباره خودتان مطالعه کنید و توانایی های خود را با دیگران مقایسه و به ارزشها و اعتقادات خود فکر کنید. ۵- اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. ۶- مدتی به لباس خود اهمیت ندهید، البته هر انسانی باید لباس تمیز و آراسته باشد اما سعی کنید به ظاهر خود خیلی اهمیت ندهید و خود را فراموش کنید. ۷- از کارهایی که انجام می‌دهید، لذت ببرید، البته منظور از کارهای خوب و خود پسندانه است. ۸- درباره خانواده، اقوام و ریشه خانوادگی خود تحقیق کنید. ۹- ورزش کنید، نرمش را در هوای آزاد روحیه انسان را تقویت می‌کند. ۱۰- از ایراد و مشکلی در وضعیت ظاهری خود دارید سعی کنید نادیده بگیرید و با اعتماد به نفس وارد اجتماع شوید و با غرور نسبت به و خود خود رفتار کنید. البته غرور بیش از حد نا پسند است.

فنون زیبایی خانم‌ها

مهمترین و حساس‌ترین عضو بدن که در عین حال نقش مهمی در زیبایی ایفا می‌کند، پوست است. بهتر است بگوییم پایه زیبایی صورت داشتن پوستی زیبا، سالم و نرم است. به چند نکته مهم برای داشتن پوستی سالم توجه کنید: ۱- تغذیه مناسب اثر بسیار مطلوبی روی پوست صورت دارد. میوه و سبزیجات تازه (به‌خصوص سبزیجاتی که رنگی هستند مانند هویج، گوجه فرنگی و کرفس) را حتما در رژیم غذایی خود جای دهید. ۲- خوردن سرخ‌کردنی‌ها و سسهای چرب خودداری کنید. این را بدانید که اولین اصل برای داشتن پوست زیبا و شاداب، درونی سالم است. ۳- یکی از مهمترین مراقبت‌های پوست تمیز نگاه داشتن آن است. گرد و غبار، آلودگی هوا، کم بودن رطوبت هوا از جمله عواملی هستند که باعث پیری زود رس می‌شوند. اما در ابتدا به چگونگی تمیز کردن پوست صورت می‌پردازیم بهترین روش برای از بین بردن آلودگی پوست، پاک‌کننده‌های مناسب است هرگز از صابون عادی برای شستشو صورت استفاده نکنید زیرا باعث خشکی و شکستگی آن می‌شود. هرگز با آرایش نخواید، زیرا بهترین زمان برای تغذیه و تنفس پوست شب‌هاست. بنابراین قبل از خواب صورت خود را تمیز کنید و سپس کرم شب و دور چشم را استفاده کنید. برای تمیز کردن صورت به این نکات توجه کنید. ۱- ابتدا صورت خود را با شیر پاک کنید، تمیز نموده سپس با آب فراوان ۱۰ تا ۱۵ بار شستشو دهید. ۲- بدون اینکه پوست را خشک کنید بعد از ۵ دقیقه کرم شب را به صورت مالیده و کرم دور چشم را زیر چشم از استخوان بالای گونه به طرف داخل با نوک انگشتان با حرکاتی آرام بمالید. هرگز دور چشم را ماساژ ندهید زیرا پوست این ناحیه بسیار حساس است، سعی کنید همیشه دور چشم را مرطوب نگاه دارید.

کنترل گریه کودکان

کنترل گریه در این روش شما کودک خود را به حال خود رها می‌کنید تا گریه کند و خود به خود به خواب برود و در این حین گاهیگاهی به سراغ او رفته تا به او اطمینان خاطر بدهید. در این روش اعتقاد بر این است که کودک شما به تدریج خواهد فهمید که گریه او نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت وقتی که شما او را بغل نکنید او همان‌طور به خواب خواهد رفت. قدم اول مطمئن شوید که کودکتان سیر و سالم است و زیرش خیس نیست و زمانی که هنوز بیدار است او را در رختخواب بگذارید تا بخوابد. اگر وقتی که او را ترک می‌کنید اعتراض کرد پس از دو دقیقه دوباره برگردید به آرامش دست به سرش بکشید و چیزهایی برای آرام کردنش به او بگویید مانند حالا زمان خوابیدن است و سپس اتاق را ترک کنید. قدم دوم اگر او به گریه کردن خود ادامه داد بگذارید زمان بیشتری از دفعه قبل بگذرد و سپس دوباره به سراغ او بروید و دست به سرش بکشید و همان کار را تکرار کنید به همین ترتیب ادامه دهید و هر بار زمان تنها گذاشتن او را بیشتر کنید یک مدت زمان را به میل خود انتخاب کنید. مثلا بگویید بیست دقیقه و او را بیش از بیست دقیقه تنها نگذارید و پس از آن پیشش رفته و آرامش کنید. قدم سوم شب بعد این مدت را افزایش داده و حداقل به سی دقیقه برسانید. شما از همان ابتدا می‌توانید مدت زمان تنها گذاشتن وی را به جای دو دقیقه از پنج دقیقه شروع کنید. قدم چهارم هر شب این مدت زمان را افزایش دهید. پس از چه مدت این روش نتیجه خواهد داد؟ این روش معمولا پس از یک هفته یا کمتر از آن نتیجه خواهد داد، اما بعضی از کودکان والدین خود را پس از چند شب خوب خوابیدن دوباره امتحان می‌کنند بنا براین برای انجام دوباره این روش آماده باشید. مواظب باشید اگر پیش کودک رفته و او را پس از آنکه یک ساعت گریه کرده بغل کنید آنچه او یاد می‌گیرد این است که اگر به مدت طولانی گریه کند شما به سراغ او می‌روید که این اصلا درس خوبی نیست! نمی‌توانم گریه کودک کم را کنترل کنم؟ اطمینان دادن مکرر اگر شما از اینکه کودک خود را به حال خود رها کنید که گریه کند متفرید این راه را امتحان کنید. شما به طور مکرر به کودک خود اطمینان می‌دهید که در دسترس او هستند اما برای اینکه خواب

فرا رسیده اصرار بورزید. قدم اول کودک خود را در رختخواب قرار دهید و به سنا در بروید اگر او گریه کرد به او اطمینان دهید و بعد ترکش کنید. قدم دوم این کار را تا زمانی که کودک به خواب برود تکرار کنید چه مدت طول می‌کشد تا این روش به نتیجه برسد؟ شما باید به نتایجی در طول یک هفته برسید. مواظب باشید شما باید تحمل زیادی داشته باشید همچنین خونسرد بمانید. اگر شما دچار تنش شوید این نگرانی به وسیله او درک می‌شود و ممکن است باعث بیدار ماندن بیشتر او شود. من کودکم را برای آنکه به خواب برود تکان می‌دهم؟ عقب نشینی قدم به قدم این روش خوبی برای از بین بردن عادت بد است به عنوان مثال اگر کودک شما تنها زمانی به خواب می‌رود که آواز خاصی را برایش بخوانید، با او قدم بزنید یا با او در رختخواب دراز بکشید این روش موثری خواهد بود. عقیده این است که تغییرات را به طور تدریجی ایجاد کنید به طوری که کودکان را با تغییر ناگهانی پریشان نکنید. نقطه ضعف این روش آن است که چون تغییرات کم کم ایجاد می‌شود ممکن است هفته‌ها طول بکشد تا نتیجه بدهد بنابراین باید برای این مدت زمان طولانی آمادگی داشته باشید. قدم اول تا موقعی که کودکان به خواب برود کنار او بنشینید به چشمان او نگاه نکنید و با او هیچ رابطه‌ای برقرار نکنید اگر برایتان مشکل است با خواندن یک مجله خود را سرگرم کنید. قدم دوم هر شب کمی از رختخواب او دور تر شوید اگر او با این مسئله مشکل ندارد می‌توانید به این کار سرعت دهید اما اگر او را ناراحت کرد تا زمانی که این مسئله را قبول نکردید از او فاصله نگیرید. قدم سوم این قدر این کار را ادامه دهید تا از اتاقش خارج شوید. چه مدت باید صرف این کار کرد تا به نتیجه مطلوب رسید؟ این روش می‌تواند هفته‌ها طول بکشد به هر حال زمان آن بسته به نوع انجام کار و چگونگی تطبیق دادن کودک با این شرایط دارد. مواظب باشید هرگز بیرون اتاق او هر شب ننشینید تا به خواب برود. اگر از اینکه بیرون اتاق بروید ناراحت می‌شود خود را نزدیک وی به کاری مشغول کنید تا به او اطمینان دهید ام این کار را نباید همیشه انجام داد. خواباندن کودک چند ماهه ام غیر ممکن شده؟ پاداش دادن یک کودک بالای ۶ ماه خیلی خوب به روشی که در آن با یک بوسه پاداش می‌گیرد پاسخ می‌دهد. قدم اول کودک را در رختخواب خود بگذارید و او را بوسیده و شب بخیر بگویید و به او قول بدهید که برای بوسیدن دوباره او بر میگردد. چند قدم دور شوید و سپس مجدداً باز گشته و او را بوسید. قدم دوم چیزی را عمداً در اتاق او جا بگذارید. سپس نزد او برگشته و او را برای سومین بار بوسید. قدم سوم این بوسه‌ها را به طور مکرر تا زمانی که او در رختخواب خود بماند انجام دهید اگر از جای خود بلند شد او را مجدداً بخوابانید و به او بگویید تنها زمانی او را می‌بوسید که در رختخواب خود بماند. قدم چهارم تعداد بوسه‌ها و مدت انجام آنها تا اینکه کودکان به خواب برود باید هر شب کمتر شود. پس از چه مدت این روش جواب می‌دهد؟ پس از یک هفته پیشرفت‌هایی باید حاصل شود. مراقب باشید اگر کودک شما دارد به خواب می‌رود بوسیدن شما ممکن است او را از خواب بیدار کند. بنابراین مراقب باشید

نقش عبادت در بهداشت روانی

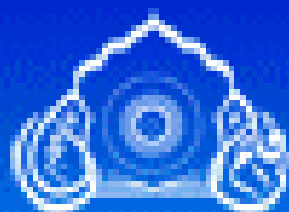
با عبادت انسان همواره به یاد خداوند است و در همه کار به او توکل می‌کند. با یاد خداوند قلبها آرامش می‌یابد یا و عبادت خدا، تاثیر مثبت بر بهداشت روانی می‌گذارد، چرا که فردی که عبادت می‌کند در زمان مواجهه با مسایل زندگی از بهترین یاری گر یعنی خداوند بزرگ که منبع بی‌نهایت رحمت است و کسی برتر از او نیست کمک می‌طلبد. او بهترین یار است و از احوال بندگانش آگاه است. یاد پروردگار در هر کاری به آن کار معنویت می‌بخشد و معنویت آرامش را به همراه می‌آورد. انسان با عبادت فردی تسلط بر خواهش‌های نفسانی را می‌آموزد. غلبه بر نفس خود راه بزرگ غلبه بر بسیاری از مشکل‌ها است. انجام دادن عبادت‌های جمعی نیز به همبستگی اجتماعی استحکام می‌بخشد. بنابراین عبادت‌های فردی و جمعی تاثیر زیادی بر از بین بردن استرس یا همان فشار روانی می‌گذارد. آن چه ذکر آن ضرورت دارد آن است که عبادت مومن فقط برای رها شدن از مشکل‌ها نیست بلکه چون عبادت را می‌داند و خداوند را شایسته نیایش می‌شناسد او را می‌پرستد و در پرتو این پرستش به آرامش می‌رسد.

از جلوه های زیبای عبادت دعا است. دعا وسیله ارتباط مستقیم ما با خداوند است. انسان به وسیله دعا نیازهای خود را بدون احساس سرزنش یا مورد قضاوت واقع شدن با خدا مطرح می کند. آن هم با زبان خود و با گویش خود و با احساس خود. یعنی در دعا کردن نیاز به زبان خاصی نیست. نیاز به مکان خاصی نیست انسان می تواند در هر لحظه و در هر مکان خدای را بخواند و با او ارتباط برقرار کند. با او که بر همه چیز داناست و بر هر کاری توانا. «دلیل کارنگی» معتقد است که بر اثر دعا و نیایش این احساس به ما دست می دهد که شریک غمی پیدا کرده ایم و تنها نیستیم. باور این که: «در کنار من بهترین یاور و شریک غم است» انسان را از اضطراب و نگرانی دور می کند. نکته بسیار مهمی که ذکر آن در اینجا ضرورت دارد این است که رفتن به مکان های مذهبی مثل مساجد و زیارت گاه ها و عبادت در این گونه مکان ها تاثیر به سزایی بر کسب آرامش و بهداشت روانی دارد. اگر می خواهید خود و فرزندانتان روح مذهبی داشته باشید از انس با اماکن مذهبی غافل نشوید یاد پروردگار در هر کاری به آن معنویت می بخشد و این معنویت است که آرامش را به ارمغان می آورد زیارت خود از جلوه های زیبای عبادت است. مومن با زیارت ضمن توجه به خداوند سبحان و استغفار و توبه به مقام والای پیشوایان دین احترام می گذارد و سعی می کند زندگی آنان را الگوی خویش قرار دهد. چرا که آنان با چنین زندگی سرشار از معنویت به آرامش رسیده اند. مومن در تمام آموزش رضای خدا را در نظر می گیرد و به قول استاد شهید مرتضی مطهری در اسلام هر کاری را که انسان برای خداوند انجام دهد عبادت است.

درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بسم الله الرحمن الرحيم جاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه ۴۱) با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السلام): خدا رحم نماید بنده ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می کنند بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص ۱۵۹ بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهل بیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال ۱۳۴۰ هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند. مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال ۱۳۸۵ هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است. اهداف: دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید. از جمله فعالیت های گسترده مرکز: الف) چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی ب) تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن همراه ج) تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما، انیمیشن، بازیهای رایانه ای و ... اماکن مذهبی، گردشگری و ... د) ایجاد سایت اینترنتی قائمیه

www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر (تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای و) راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط ۲۳۵۰۵۲۴) (طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ... ح) همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ... (ط) برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه ی) برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضور و مجازی) در طول سال دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان تاریخ تأسیس: ۱۳۸۵ شماره ثبت: ۲۳۷۳ شناسه ملی: ۱۰۸۶۰۱۵۲۰۲۶ وب سایت: www.ghaemiyeh.com ایمیل: Info@ghaemiyeh.com فروشگاه اینترنتی: www.eslamshop.com تلفن ۲۵-۲۳۵۷۰۲۳-۰۳۱۱) فکس ۲۳۵۷۰۲۲ (۰۳۱۱) دفتر تهران ۸۸۳۱۸۷۲۲ (۰۲۱) بازرگانی و فروش ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹ امور کاربران ۲۳۳۳۰۴۵ (۰۳۱۱) نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت امکان در این امر مهم ما را یاری نمایند انشاءالله. شماره حساب ۶۲۱۰۶۰۹۵۳، شماره کارت: ۶۲۷۳-۵۳۳۱-۳۰۴۵-۱۹۷۳ و شماره حساب شبنا: ۵۳-۰۶۰۹-۰۶۲۱-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۱۸۰-۰۰ IR۹۰ به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان - خیابان مسجد سید ارزش کار فکری و عقیدتی الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام :- هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنت غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کرم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید». التفسیر المنسوب الی الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست تر می داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می رسانی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه ای [از علم] را بر او می گشایی که آن بینوا، خود را بدان، نگاه می دارد و با حجّت های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می سازد و او را می شکند؟». [سپس] فرمود: «حتماً رها کردن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی گمان، خدای متعال می فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز بکشد». مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».



مرکز تحقیقات و ترجمه

اصفهان

گام‌ها

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

