

پول چطور می‌تواند آدم‌ها را تغییر دهد و بر رفتارشان تأثیر بگذارد؟



روی خیرخواهی استنباطی مثبت دارد، وقتی پای

پول به میان می‌آید، آن قسمت از مغز به کل خاموش می‌شود. این می‌تواند پیامدهای جدی در زندگی کاری شما داشته باشد. اگر احساس کنید که لیاقت پول بیشتری دارید، در نتیجه آن، کمتر از خودتان کار خواهید کشید.

۲. خودکفایی و خدمت

آنهایی که حواسشان به پول هست، معمولاً تلاش می‌کنند بیشتر از کسانی‌که پول برایشان یک اولویت نیست، خودکفا باشند – حداقل این چیزی است که تحقیقی که در سال ۲۰۰۹ در دانشکده مدیریت دانشگاه پیل مشخص کرد، می‌گوید. این تحقیق حول پول انحصاری انجام گرفت. یک گروه از شرکت‌کننده‌ها وارد اتاقی شدند که شاترگرهای متعددی از پول در آنجا وجود داشت مثل پول خرد روی میز، نوشته‌هایی درمورد پول یا حتی یک مکالمه درمورد مسائل مالی. گروه دوم وارد اتاقی شدند که صحبتی از پول آنجا نبود.

روی هر دو این گروه‌ها تستی انجام شد.

وقتی کاری بسیار دشوار و تقریباً غیرممکن به این گروه‌ها داده شد، با قید اینکه درصورت نیاز آنها کمک وجود دارد، گروهی که در گروه مربوط به پول بودند بیشتر سعی داشتند که کار را به تنهایی انجام دهند، حتی وقتی تمام کردن آن کار به گرفتن کمک متمایل بودند. این تحقیق اینطور نتیجه‌گیری کرد که افرادی که پول برایشان مهم است، خودکفاتر از دیگران هستند، به‌خصوص وقتی تمرکز اصلی آنها پول باشد.

این تحقیق ادامه پیدا کرد تا نشان دهد پول چطور بر رفتار افراد تأثیر می‌گذارد. برای این منظور از همان گروه‌های شرکت‌کننده استفاده کرد تا محبت و خدمت را در آنها بسنجند. وقتی یک نفر که انبوهی از پرونده و کاغذ و مداد و خودکار از مقابلش رد می‌شد و به‌طور اتفاقی وسایلی خود را زمین می‌انداخت، به گروهی که پول به آنها یادآوری نشده بود، کمک بیشتری می‌کردند. گروهی که پول به آنها یادآوری شده بود، نه تمایلی به کمک کردن داشتند و نه کمک

یک شبه پولدار شدن رویای خیلی‌هاست. چه از طریق به دست آوردن شغلنی پردرآمدتر باشد یا برنده شدن در لاتاری، تحقیقات نشان می‌دهد که پول می‌تواند رفتار شما را تغییر دهد که البته همیشه به سمت بهتر شدن نیست. البته، آدم‌های پولدار خیر، نیکوکار و بخشنده زیادی هستند ولی نتایج برخی تحقیقات ثابت کرده است که آنها ممکن است استشنا باشند نه قانون.

افکار، رفتار و اعمال شما با روانشناسی شما در ارتباط است که از عوامل متعددی از ترکیب ژنتیکی شما گرفته تا نحوه بزرگ شدنتان، تشکیل شده است. باینکه پول دقیقاً دستگاه فکری شما را شکل نمی‌دهد اما می‌تواند بر نحوه تفکر شما و رفتارتان با دیگران تأثیر بگذارد. به دست آوردن درکی بیشتر از تأثیری که پول یا فقدان آن می‌تواند بر رفتار شما داشته باشد می‌تواند کمکتان کند که وقتی می‌خواهد کنترل شما را به دست گیرد و از مسیر درست منحرفتان کند، بفهمید و متوقفش کنید.

پول چطور بر رفتار تأثیر می‌گذارد

از روابطتان گرفته تا نگاهتان نسبت به خودتان، پول تأثیر شگرفی بر اعتقاداتتان دارد. شواهد و تحقیقات متعددی اینکه پول می‌تواند انسان‌ها را تغییر دهد را ثابت می‌کند.

۱. ارزش اجتماعی و تجاری

یک محقق که در سال ۲۰۰۴ انجام گرفت ثابت کرد که پول ارزشی که به زمان و تلاشتان می‌گذارد را تغییر می‌دهد. محققان جیمز هیمن و دان آریلی، آزمایشی ترتیب دادند که از طریق آن می‌توانستند میزان انگیزه افراد برای تکمیل یک کار را براساس پول بسنجند. از شرکت‌کننده‌ها خواسته شد که روی یک صفحه کامپیوتر دایره بکشند. از یک گروه خواسته شد اینکار را بدون پرداخت پول و از روی خیرخواهی انجام دهند و به گروه دیگر گفته شد که در ازای اینکار نیم دلار دریافت می‌کنند و به گروه دیگر قول پرداخت ۵ دلار داده شد. بعد از زمان گرفتن برای شرکت‌کننده‌ها، گروهی که گفته شده بود اینکار را به صورت رایگان انجام دهند، کار را سریعتر از دو گروه دیگر انجام دادند. گروه دوم گروه ۵ دلاری و گروه سوم گروه نیم دلاری بودند.

محققان نتیجه‌گیری کردند که برای انجام یک کار دو انگیزه وجود دارد. انگیزه اول اجتماعی است. با تشخیص ارزش اجتماعی یک کار، آن را به عنوان یک سرمایه‌گذاری ارزشمند زمانی بخشی از وظیفه اجتماعی‌مان می‌بینیم و معمولاً از کمک کردن راضی و خوشحالیم. اما وقتی پول به عنوان انگیزه ارائه می‌شود، دیگر کمتر به جنبه اجتماعی و بیشتر به جنبه تجاری آن کار فکر می‌کنیم. در نتیجه زمانمان را براساس پادش مالی که در بر دارد می‌سنجیم که نشان می‌دهد چرا گروه نیم دلاری کندترین گروه بودند – زیرا تصور می‌کردند که زمان و تلاششان ارزش پول بیشتری دارد.

مبتحخص است که در تعیین ارزش، پول می‌تواند یک انگیزه به حساب آید. باینکه انجام یک کار از

حفظ زیبایی پوست در داشتن صورتی زیبا بسیار مهم و حیاتی است. برای داشتن پوستی سالم و زیبا کافی است ۱۳ اصل ساده و در عین حال مهم را بدانید.

برای حفظ زیبایی پوست تان ۳ اصل زیر را رعایت کنید

زیبایی و زیبا ماندن یا به بیان دیگر جوانی و جوان ماندن تا حدود زیادی به سلامت پوست وابسته است. برای این‌که سلامت پوست حفظ شود و زیبایی و شادابی و صافی لازم را همراه داشته باشد، سه اصل باید رعایت شود که ما از آنها با عنوان سه «ت» مهم یاد می‌کنیم: تمیزی، تقویت و تغذیه درست و مناسب برای پوست.

ت اول برای زیبایی پوست، تمیزی است

وقتی برای رفتن به مهمانی آرایش می‌کنید، وقتی قصد دارید بخوابید، وقتی از محل کار بازمی‌گردید، وقتی چند ساعتی را در بیرون سپری کرده‌اید، وقتی فعالیت داشته‌اید که باعث تعریق زیاد شما شده است، خلاصه وقتی احساس می‌کنید پوستتان به خوبی نفس نمی‌کشد، تمیز کردن پوست برای باز شدن منافذ آن و حفظ سلامتی پوستتان اهمیت زیادی پیدا می‌کند. **شست‌وشوی پوست با آب، ساده‌ترین راه پاکسازی پوست است**

موقعی که صورتتان عرق کرده، دسترسی به مواد پاک‌کننده ندارید، از فضای بیرون و آلودگی هوا به درون خانه یا فضای پاک‌تری وارد می‌شوید، شستن صورت و صورت و در مواقعی که تعریق ناشی از گرما یا فعالیت با آلودگی زیاد هوا همراه بوده، استحمام و شست‌وشوی پوست کل بدن، مفید است. شست‌وشو و استحمام سبب پاکسازی سطح پوست از سلول‌های مرده هم می‌شود.

برای زیبای پوست تان اینگونه کرم بزئید

بسیاری از خانم‌ها و حتی برخی آقایان عادت دارند به پوست دست و صورت خود کرم بمانند. این راهی مفید برای حفظ لطافت پوست است؛ به‌ویژه برای محافظت از آن در شرایطی که

۱۰

چند روش برای آرام کردن سکسه نوزاد

سکسکه یک ناراحتی بی ضرر دستگاه گوارش می‌باشد که می‌تواند در تمامی سنین اتفاق بیافتد. حتی در شکم نیز ممکن است اتفاق بیافتد. سکسکه در واقع انقباضات یا اسپاسم های قوی دیافراگم است. (همان ماهیچه هایی که هنگام تنفس عمیق شما، باز و بسته شده و بالا و پایین می‌روند.) با این حال که بدون درد هستند و معمولاً نشانه ای از بیماری را به همراه ندارند، اما برای یک نوزاد می‌تواند نگران کننده و عجیب به نظر برسد. در اینجا چند روش برای آرام کردن سکسه نوزاد به شما پیشنهاد شده است:

وقفه هایی که بین سکسکه‌های او ایجاد می‌شود را یادداشت کنید

چه شرایطی باعث ایجاد سکسکه می‌شود؟ آیا در طول شیر خوردن یا زمان اندکی بعد از آن اتفاق می‌افتد؟ سکسکه ای که بر اثر شیرخوردن ایجاد می‌شود، کاملاً رایج است به این دلیل که ماهیچه‌های دیافراگم در ارتباط نزدیکی با شکم قرار دارند. اگر ارتباطی بین شیر خوردن و سکسکه کردن پیدا کردید، استراژی های پیشگیرانه تغذیه ای زیر را به کار بگیرید.

وعده های غذایی او را به دو مرتبه افزایش دهید و میزان هر وعده را به نصف کاهش دهید

زیاده روی در غذا دادن به کودک یکی از علل شایع در بروز سکسکه می‌باشد. اگر معده خیلی سریع پر شود و ورم کند، این موضوع می‌تواند ماهیچه های دیافراگم را دچار گرفتگی و اسپاسم کند. هنگام تغذیه با شیر مادر، سعی کنید به آرامی این کار را انجام دهید، و شیردهی را متوقف کنید تا آروغ نوزاد خود را هنگام جابه جایی از یک سینه به سینه دیگر بگیرید. و یا اگر با شیشه به او شیر می‌دهید، در میانه آن مکثی کنید، آروغ نوزاد را بگیرید و بعد از چند دقیقه به دادن شیر ادامه دهید.

مانع بلعیدن هوا توسط نوزاد شوید

نوزادان معمولاً در طول شیر خوردن علاوه بر اینکه خیلی سریع و زود شیر را قورت می‌دهند، مقادیر زیادی از هوا را نیز می‌بلعند، که این کار باعث تورم و باد کردن شکم آنها می‌شود. تکنیک های لازم در طول شیردهی را بررسی کنید و اطمینان حاصل کنید که لب های کودکتان به اندازه کافی باز شده باشد و نه فقط سر سینه بلکه حاله رنگی دور سینه شما را در بر گرفته باشد. به نوزاد خود گوش بدهید، با این کار صداهای زیادی که شامل قورت دادن شیر و بلعیدن هوا می‌باشد را از او می‌شنوید. اگر با شیشه به او شیر می‌دهید، شیب بطری را با زاویه ۴۵ درجه تنظیم کنید، با این کار هوا به پایین بطری خواهد رفت. یا می‌توانید از بطری هایی که دارای کیسه های تاشو می‌باشند، استفاده کنید که با این کار بلعیدن هوا توسط نوزاد خود را به حداقل می‌رسانید.

در نهایت، در طول شیردهی از درست نشستن او بر روی پا و یا دادن خود اطمینان حاصل کنید (در یک زاویه ۳۰ تا ۴۵ درجه) ، به این دلیل که نین از جمع شدن باد در شکم او جلوگیری خواهد کرد. بعد از خوردن شیر، او را به مدت ۲۰ دقیقه به حالت نشسته نگه دارید تا هواهایی که بلعیده شده به سمت بالای شکم او بیاید و این کار باعث از بین رفتن فشار بر دیافراگم شده و نوزاد شروع به آروغ زدن می‌کند.

سکسکه می‌تواند ناشی از رفلاکس باشد؟

سکسکه مداوم می‌تواند نشانه ای از رفلاکس معده به مری در نوزاد شما باشد، که یک بیماری شایع و معمولاً موقتی است که در آن نوزادان برخی از محتویات معده خود را به مری بر می‌گردانند، درد دارند و اغلب سکسکه می‌کنند. علائم دیگری که نشان می‌دهد نوزاد شما از رفلاکس رنج می‌برد، شامل بیداری های شبانه و دردناک، رفتاری شبیه به کولیک، درد گرفتن شکم پس از شیردهی و تف کردن می‌باشد. اگر نگران این هستید که نوزاد شما رفلاکس دارد، حتماً با دکتر خود مشورت کنید. در اکثر موارد، سکسکه نوزاد شما با تکمیل و شکل گرفتن دستگاه گوارش او، از نظر شدت و تعداد کم خواهد شد.

تصورات افسانه ای از خوشبختی در زندگی

آیا شما آدم خوشبختی هستید؟ اصلاً خوشبختی یعنی چه؟ لظفا چند لحظه به این سؤال فکر کنید. به نظر شما در فرایند بلند مدت زندگی زناشویی که توالی منظم سختی و آسایش همراه دائمی آن است، چگونه می‌توان خوشبخت شد و خوشبخت ماند؟ با تلاش؟ درست است. با آگاهی؟ این هم درست است. واقعا اگر برای خوشبختی تلاش نکنیم و با آگاهی مان از آن کم باشد، هیچگاه روی خوشبختی را نخواهیم دید. پس اگر بخواهیم حاصل جمع این دو عامل را در یک جمله خلاصه کنیم می‌توانیم بگوییم یکی از عوامل مؤثر در خوشبختی تلاش برای آگاهی است. آگاهی از چه؟ قبل از هر چیز آگاهی از باورهای صحیح دربارهٔ آن، چرا که باورها تعیین کننده رفتارها و اهداف رفتاری ما هستند. گذشته از این جایگزین کردن باورهای درست با باورهای قالبی مسیر درستی را برای حرکت به سوی خوشبختی و دستیابی به آن به ما نشان می‌دهد. در ادامه به افسانه‌ها و واقعیتهای خوشبختی در زندگی مشترک اشاره می‌کنم:

افسانه ۱: خوشبخت شدن در زندگی مشترک به سرنوشت آدم بستگی دارد

واقعیت ۱: همسران خوشبخت از دوران قبل از ازدواج، زمینه های خوشبختی آتی خود را فراهم می‌کنند. آنها از زمان مجردی سعی می‌کنند با کسب آگاهی و مهارت‌های لازم، زمینه یک ازدواج عاقلانه، صحیح و پایدار را برای خود فراهم نموده و برای ایجاد یک زندگی زناشویی شاد و بابتاب آمادگی کسب کنند.

افسانه ۲: برای خوشبخت شدن یکی باید همیشه «من» باشد و یکی «تیم من»

خوشبختی مستلزم اعتماد است و اعتماد وقتی میسر می‌شود که زوجین با هم صادق باشند و مسائل مهم را از هم پنهان نکنند

واقعیت ۲: برای رسیدن به خوشبختی هر دو طرف باید نسبت به هم گذشت داشته باشند. این که یکی از زوجین دائم اصطلاحاً گذشت کند و دیگری دائم بتازاند، دیگر نه اسمش گذشت است و نه خوشبختی. همسران خوشبخت به جای دودین به دنبال «این امر یا می‌گویی، تو بگو چشم» به دنبال مذاکره کردن در مورد مسائل گوناگون شان هستند. اصولاً آدمهای اهل مذاکره میانه ای با تحکم ندارند، در عوض سعی می‌کنند با در نظر گرفتن منافع مشترکشان، با هم کنار بیایند. به عبارت دیگر آنها در مسائل مختلف شان به معادلات برد-برد فکر می‌کنند نه نامعادله ای برد-حاجت «من» و «تیم من».

افسانه ۳: خوشبختی مستلزم تفاهم است و تفاهم یعنی «همسر ذلیلی»

واقعیت ۳: همسران خوشبخت از هویت زوجی برخوردارند، یعنی در ذهنشان، زبانشان و قلبشان «ما» ساری و جاری است نه «من». برای تقویت و تدوام این «ما» هر یک از آنها حاضر است از برخی مطلوب هایش بگذرد تا به مطلوب محبوب نزدیک تر شود. به علاوه به خاطر همین «ما» ی همایونی آنها سعی می‌کنند همدیگر را بفهمند و برای رسیدن به این تفاهم سه چیز را پیشه خود می‌کنند: احترام، گذشت و بسندیدن پسند خود برای همسرشان.

افسانه ۴: احساس خوشبختی واقعی محدود به اوایل ازدواج است.

واقعیت ۴: خوشبختی محدودیت زمانی و مکانی ندارد. درست است که بالا و پایین زندگی مشترک در برهه های بسیاری، این احساس را دچار نوسان می‌کند اما همسران خوشبخت اطمینان دارند که این مشکلات گذرا هستند و عشق و صمیمیت با کیفیتی حتی بهتر از قبل به سوی آنها باز خواهد گشت. آنها حاضرند تا رسیدن به آن روزها صبر پیشه کنند و به کمک مهارت‌هایی که بلدند حتی المقذور از این سختی‌ها فرصتی برای تحکیم خوشبختی شان بسازند.

افسانه ۵: خوشبختی یعنی زن کار خودش را انجام بدهد، مرد هم کار خودش را

واقعیت ۵: همسران خوشبخت «هم افزا» هستند یعنی همیشه در مورد مسائل مختلف فکر، انگیزه و راهبردهایشان را با هم به اشتراک می‌گذارند چون می‌دانند با انجام این کار، بیش از تلاش فردی سود علاید «ما»ایشان می‌شود.

افسانه ۶: بیان احساسات واقعی به همسر، مخرب خوشبختی است

برای رسیدن به خوشبختی، هر دو طرف باید نسبت به هم گذشت داشته باشند. این که یکی از زوجین دائم اصطلاحاً گذشت کند و دیگری دائم بتازاند، دیگر نه اسمش گذشت است و نه خوشبختی.

واقعیت ۶: خوشبختی مستلزم اعتماد است و اعتماد وقتی میسر می‌شود که زوجین با هم صادق باشند و مسائل مهم را از هم پنهان نکنند. چیزهای مهم فقط اتفاقات بیرونی نیستند، احساسات هم جزء چیزهای مهم به شمار می‌روند. همسران خوشبخت هم از احساساتشان به هم می‌گویند و هم سعی می‌کنند ظرفیت خود را برای مواجهه با احساسات واقعی یکدیگر بالا ببرند. آنها این صداقت همسر را به لاپوشانی شدن احساسات او که اغلب به منظور جلوگیری از دلخور شدن موقتی خودشان صورت

می‌گیرد ترجیح می‌دهند چون می‌دانند که احساسات پنهان شده بالاخره روزی عیان خواهند شد و آن موقع ممکن است برای حل و فصل مسئله دیر شده باشد. **افسانه ۷: همسران خوشبخت، مثل هم فکر می‌کنند**

واقعیت ۷: همسران خوشبخت مثل همه آدم‌ها با هم تفاوت نظرهایی دارند اما چون سعی می‌کنند احترام و آزادی عقیده را جایگزین احساس تملک بر عقاید و نظرات یکدیگر کنند، در دام وسواس متقاعد کردن هم، گیر نمی‌افتند. به علاوه آنها بیشتر از تفاوتها بر شباهتها تمرکز می‌کنند.

افسانه ۸: خوشبختی یعنی اطلاع داشتن از همه کارهای همسر

واقعیت ۸: همسران خوشبخت در کنار صداقت و رو راستی، به حریم خصوصی یکدیگر احترام می‌گذارند و حتی اگر همه ابزارهای لازم برای مطلع شدن از زیر و بم کارهای هم در اختیارشان باشد به خودشان اجازه نمی‌دهند به فضاهای شخصی یکدیگر سرک بکشند.

غیراخلاقی بیشتری از خود نشان دادند، به ویژه وقتی نشانی از ثروت معرفی شده باشد مثلاً زدن به یک عابر پیاده در یک اتومبیل لوکس.

این رفتار در این تحقیق “افراط در نفع شخصی” نام گرفت، ایده‌ای که می‌گوید کسانی‌که بیشترین پول را دارند یا متملق به طبقات بالاتر جامعه هستند، بیشتر به «این برای من چه سودی دارد» فکر می‌کنند. آنها همیشه به دنبال به دست آوردن نفع بیشتر هستند. این تحقیق نشان می‌دهد که این افراد رهبران کاری فوق‌العاده‌ای می‌شوند زیرا معمولاً بیشترین تلاش را برای بهره‌وری از یک قرارداد یا کار به کار می‌بندند.

۵. اعتیاد

اعتیادهای مختلفی به این علت شروع می‌شوند که فرد از یک نوع رفتار خاص یک واکنش مثبت می‌گیرد. چه حس خوبی باشد که از خرید کردن می‌گیرید یا ترسی که از قمار کردن می‌آید. اینکه دوباره و دوباره برای گرفتن همان نتیجه به دنبال آن رفتار بروید، می‌تواند موجب بروز نوعی اعتیاد شود. به این «اعتیاد رفتاری یا فرآیندی» می‌گویند – رفتار وسواسی که با وابستگی به یک ماده‌مخدر انگیزش‌دهی نمی‌شود، بلکه با فرآیندی که به نتیجه‌ای مثبت منجر می‌شود.

پول درآوردن می‌تواند برای خیلی‌ها اعتیادزا باشد. تیان دایتون، روانشناس بالینی هشدار می‌دهد که حساب حساب پس‌انداز بر یا آن چک مبلغ بالا می‌تواند به تنها هدف یک انسان تبدیل شود. او هشدار می‌دهد، حس مثبتی که بعد از به دست آوردن پول ایجاد می‌شود می‌تواند مدهای شیمیایی در مغز ایجاد کند که حس خوبی دارد. درمقابل، می‌تواند منجر به مشغولیت شدید به پول شود و در روابط بیرونی فرد اختلال ایجاد کند.

حرف آخر

مهم نیست که پولدار به دنیا آمده باشید یا در لاتاری برنده شده باشید، پول می‌تواند بر رفتار شما اثر بگذارد و بعضی از این تأثیرات می‌تواند ذاتاً منفی باشند. با این حال با آگاهی از تله‌های اجتماعی پول، مثل فقدان محبت، تعارض بین طبقات اجتماعی، تنهایی و انحطاط اخلاقیات، می‌توانید از خودشان دربرابر بعضی تأثیرات منفی پولدار بودن محافظت کنید. متعهد شدن به بخشش و کارهای خیریه و بزرگ‌تر کردن دایره اجتماعی‌تان و داشتن دوستانی از طبقات مختلف جامعه و سطوح درآمد متفاوت می‌تواند به شما کمک کند با پولتان کاری مثبت انجام دهید.

با اینکه شواهد بسیاری نشان می‌دهد که پول آدم‌ها را تغییر می‌دهد، اما ممکن است مقیاس شما متفاوت باشد. عوامل اجتماعی-اقتصادی متعددی از جمله سن، نژاد، سطح تحصیلات، محل و نگرش شخصی نسبت به پول می‌تواند نتایج این تحقیقات را منحرف کند. درست است که «پولدار» به شمار رفتن می‌تواند طرز فکر شما را تغییر دهد اما نمی‌تواند ژنتیک، هویت، تلاش یا تاریخچه خانوادگی‌تان را عوض کند. در آخر، ایده‌آل‌ها و ارزش‌های شما بسیار بیشتر از حساب بانکی‌تان معرف شماست.

ت سبقت گرفتن غیرممجاز از اتومبیلی دیگر گرفته تا تقلب کردن در بازی با برداشتن شکلات بیشتری که تعارف می‌شود، شرکت‌کننده‌های پولدارتر کسانی بودند که احتمال قانون‌شکنی در آنها بیشتر بود، حتی وقتی محققان به آنها خاطر‌نشان کرده بودند که اگر شکلات بیشتری بردارند، شکلات کمتری برای بچه‌ها می‌ماند.

محققان این تحقیق، پاول کی، پیف و همکاران، ذکر می‌کنند که کسانی‌که تصور می‌کردند متعلق به طبقه اجتماعی بالاتری هستند، رفتارهای

زیبایی پوست صورت با اصول جادویی

که می‌توانید به مدت یک ربع تا ۲۰ دقیقه آن را به شکل ماسک روی پوست خود بگذارید و پس از گذشت این مدت پوست را بشویید.

برای زیبایی پوست تان، بخور دادن را فراموش نکنید

بخور دادن به پوست هم علاوه بر پاک شدن پوست از شر ذرات آلوده، به باز شدن منافذ آن و تقویت خون‌رسانی به سلول‌ها کمک می‌کند. با جریان یافتن بهتر خون در زیر پوست طی روند تقویت آن به وسیله بخور دادن، تغذیه سلول‌ها از مواد معدنی و ویتامین‌های موجود در خون آسان‌تر می‌شود و عمر بیشتر سلول‌ها و کاهش روند پیری نتیجه دیگر آن خواهد بود. یکی از طرق بخور دادن پوست این است که کمی بخور گیاهی از عطاری تهیه کنید و یک قاشق از آن را در یک لیتر آب از قبل جوشیده بریزید. پارچه یا حوله‌ای تمیز روی سرتان بیاورید و برای چند دقیقه پوستتان را زیر این محفظه تجمع بخار گیاهی، بخور دهید. سپس پوست خود را با آب ولرم نزدیک به خنک آبکشی کنید.

تقویت پوست با ماسک جوانه گندم
از ماسک جوانه گندم هم برای تقویت پوست می‌توانید بهره ببرید. مقداری جوانه گندم را آسیاب کنید، وقتی جوانه‌ها مقداری آسایش شدند، کمی شیر به آن اضافه کنید و هم بزئید تا حالت خمیری شود از خلیلی رقیق و نه خیلی غلیظ پیدا کند. صورتتان را با آب گرم بشویید و بعد خمیر را روی پوست صورتتان بمالید. تا زمانی که خمیر مذکور خشک نشده، خیلی آرام و ملایم خمیر را روی پوستتان به حالت چرخشی حرکت دهید. پیش از آن که ماده نسبتاً خمیری روی پوستتان خشک شود از ماساژ دادن دست بکشید و اجازه دهید ماسک

تقویت پوست با مخلوط های خانگی
هم پاکسازی و هم تقویت پوست را علاوه بر محصولات تجاری موجود در بازار لوازم آرایشی، می‌توانید از طریق ساخت مخلوطی خانگی انجام دهید. به عنوان مثال، یکی از این مخلوط‌ها که سبب تقویت پوست و پاکسازی آن به طره همزمان، برای خلاصی از شر سلول‌های مرده سطح آن می‌شود، با ترکیب مساوی مقداری گل سرشویی، گرد چوب صنل و آرد نخودچی به دست می‌آید. اگر هر سه ماده را با مقدار بسیار کمی آب مخلوط کنید، خمیری به دست می‌آید