

هر دختر و پسری با آرزوهای بسیاری ازدواج می کند و در ذهن خود از همسر آینده اش یک تصویر رویایی و خاص دارد. ولی ممکن است بعد از ازدواج به این نتیجه برسید که همسرتان با همسر رویایی تان تفاوت بسیاری دارد. در این زمان برای داشتن یک زندگی رضایت بخش باید همسر رویایی تان را فراموش کنید.

برای داشتن یک زندگی زناشویی رضایت بخش، همسر رویایی تان را فراموش کنید

هر وقت از کسی پرسید که چرا می خواهید ازدواج کنید، سبستی از نیازها، خواسته ها و تمایلاتش را برای شما ردیف می کند. می خواهم کسی را داشته باشم که در کنارش احساس آرامش کنم. می خواهم یک نفر باشد که تا آخر عمر در کنار من بماند. باید کسی را پیدا کنم که من را به خاطر خود دوست داشته باشد و نیازهای عاطفی مرا برآورده کند. می خواهم با کسی زندگی کنم که تنهایی هایم را با او قسمت کنم. همسرم باید مرا به خوبی درک کند و به نیازهای من احترام بگذارد.

حال تصور کنید که دو نفر با کوله باری از نیازها، تمایلات و آرزوهای عموماً خودمحورانه، تصمیم می گیرند که با هم ازدواج کنند. از زمانی که دوران پَر زرق و برق اولیه ازدواج بگذرد و زندگی وارد روال اصلی و واقعی خود شود، مشکلات یکی یکی خودشان را نشان می دهند. در واقع از اینجای زندگی است که شما با کسی مواجه می شوید که برای رساندن شما به آرامش با شما ازدواج نکرده بلکه او نیز مانند شما برای پر کردن بسیاری از خلأهای شخصی خود با شما ازدواج کرده است. او نیز مانند شما توقع دارد که از طرف شما به خوبی درک شده و به خواسته‌هایش احترام گذاشته شود. شاید یکی از مهم‌ترین تکالیفی که در سال‌های اول ازدواج در مقابل زن و شوهرها وجود دارد، همین باشد که توقعات خود از همسر را به شکل واقع بینانه ای مدیریت کرده و نقطه تعادل این توقعات را پیدا کنند. در ادامه راه های رسیدن به این نقطه تعادل را مورد بررسی قرار می دهیم.

توقعات از همسرتان را دسته بندی کنید

آرزوها و رویاهای تان را فراموش کنید. این که زنی داشته باشید که همیشه به فکرتان باشد، برای هر وعده غذایی مورد علاقه تان را بپزد، روی

یک زن در حال آرایش صورتش

همسر رویایی تان را طلاق دهید!!



حرف تان حرفی نزنند، هر طور شما می خواهید لباس بپوشد یا با هر کس که شما دوست ندارید معاشرت نکند و … در دنیای واقعی امروز منطقی به نظر نمی رسد.

از طرف دیگر مردی که همیشه آرام، رمانتیک و مهربان باشد، نیازهای شما را قبل از آن که به زبان بیاورید تامین کند، برای همه خریدهای شما به قدر کافی پول داشته باشد و همیشه در کارهای خانه به شما کمک کند هم در دنیای واقعی وجود ندارد. بنابراین لازم است از افسانه ها و رویاها دست بردارید و توقعات خود را اولویت بندی کرده و بر اساس واقعیت طبقه بندی کنید.

کدام یک از نیازهای منطقی شما فقط به دست همسرتان تامین می شود

حالا شما یک لیست واقع بینانه از خواسته ها و انتظارات تان در اختیار دارید اما این لیست باز هم نیاز به بازبینی دارد. با توجه به شناختی که از همسرتان پیدا کرده اید، بررسی کنید که کدام یک از نیازهای شما فقط باید به واسطه همسرتان تامین شود. مثلاً ممکن است نیاز داشته باشید که اتفاقات محل کارتان و درگیری با همکاران تان را با تمام جزئیات برای یک نفر تعریف کنید تا کمی آرام شوید. از طرفی تجربه های قبلی

*

پولدار شدن به روش بیل گیتس

بیل گیتس، بنیانگذار مایکروسافت

پولدار شدن یکی از آرزوهای هر کسی است که کار می کند و کسب درآمد دارد. اما پولدار شدن نیاز به فکر و اندیشه‌ای دارد. این بار از روش های بیل گیتس استفاده کرده و پولدار شوید.

بیل گیتس در حال آرایش صورتش

راه ثروتمند شدن از طریق برنامه‌های تبلیغاتی تلویزیونی نمی‌شود، چرا که این تبلیغات تلویزیونی قصد دارند به شما القا کنند که تنها از طریق «خرید کردن» ثروتمند می‌شوید نه «پس‌انداز کردن»؛ متأسفانه، تنها ماحصل برنامه‌های تبلیغاتی، کودی زیر چشم به‌دلیل کم‌خوابی است!

بنابراین، اگر وقت و پول خود را برای رفتن به این سمینارهای ثروت یا خرید نوارهای ویدئویی در این رابطه صرف کنید، تنها چیزی که عایدتان می‌شود «بدهی بیشتر» است. حقیقت این است که اگر آن‌قدر خوش‌شانس باشید که ثروت هنگفتی که به ارث بریزد، می‌توانید مسیر خود را به سمت رفاه پیش ببرید. اما درحالی‌که شاید شیوه «بیل‌گیتس» برای تبدیل شدن به یک فرد سوپرپولدار دست نیافتنی به نظر برسد، اما میلیارد شدن، قطعا برای کسانی که از سینن جوانی شروع به تقویت عادات صحیح می‌کنند، دست نیافتنی نیست. البته هر فرد، در هر سنی می‌تواند عادات کاهش بدهی و افزایش ثروت را در خود تقویت کند.

«جیسون فلوری»، مدیر یک گروه مشاوره‌ای

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

در پیچه

سه‌شنبه ۵ آبان ۱۳۹۴

۱۳ محرم ۱۴۳۷

Oct 27۰ 2015

سال بیستم

شماره ۵۶۰۴

در هنگام راندگی توقع دارید به شما اعتماد کند و مدام از شما نخواهد که از دیگران آدرس بپرسید؛ اما پذیرش و توانایی انجام این کار برای زن ها که غالباً به آسانی از دیگران آدرس می پرسند کار سخت و غیرمقولی به نظر رسیده و همسران برای این که تحمل خود را بالا برده و اجازه دهد شما به تنهایی راه را پیدا کنید به گذر زمان نیاز دارد.

توقعات همسران را از زندگی مشترک جویا شوید

یکی از مهارت های اساسی برای یک زندگی مشترک رضایت‌بخش این است که افراد بتوانند خود را به جای همسرشان گذاشته و به دنیا و زندگی از دریچه دید او نگاه کنند. به این ترتیب رابطه دو نفره شما شکل صحیح تری به خود می‌گیرد. زمانی که ارتباط به خوبی شکل گرفته باشد، هر دو طرف رابطه از آن سود خواهند برد. بنابراین یکی از راه های مدیریت توقعات این است که سر از لاک انتظارات خود بیرون آورده و تلاش کنید نیاز، انتظارات و توقعات همسرتان را بهتر شناسایی کنید. با این کار به هم نزدیکتر خواهید شد و هم درک بهتری از همسر خود پیدا کرده و از این که او را راضی کرده اید، شاد می شوید و هم با قدمی که در راه بهبود رابطه برداشته اید، همسرتان را برای تأمین انتظارات تان مشتاق تر کرده اید.

مهارت های لازم برای رسیدن به یک رابطه رضایت بخش را بیاموزید

شناخت همسر اگرچه سخت است اما برای رسیدن به یک رابطه رضایت بخش کافی نیست. تلاش کنید تا مهارت های لازم برای تأمین انتظارات به حق همسرتان را در خود ایجاد کنید. مثلاً زمانی که همسرتان توقع دارد در مقابل دیگران بر سر او فریاد نکشید، باید تلاش کنید تا با کسب مهارت کنترل خشم این نیاز به جا و منطقی او را تأمین کنید. در این صورت او هم برای تأمین نیازهای شما قدم هایی برخواهد داشت.

روی خودتان حساب کنید
اصولاً در روابط انسانی دست مان به کسی جز خودمان نمی رسد. باید به این موضوع باور داشته‌باشید که هیچ کس جز خودتان نمی تواند به درستی دریابد که شما چه نیازهایی دارید و چگونه می توان این-نیازها را ارضا کرد. بنابراین به جای این که یک گوشه بنشینید و منتظر باشید دیگران به خصوص همسرتان کاری بکنند تا شاد شوید، روی توانمندی های خودتان حساب کنید.

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

پولدار شدن به روش بیل گیتس

نکاتی که هنگام ششوار کشیدن باید در نظر داشته باشید

در صورتی که دائم از ششوار یا اتوی مو استفاده نکنید، چندان مشکلی برایتان ایجاد نخواهد شد، اما زمانی که تعداد دفعات استفاده از این لوازم افزایش می یابد، آسیب بیشتری هم به تنه موها وارد می گردد.

گفته می شود ششوار عاملی برای ریزش مو و صدمه دیدن ریشه ها نیست، اما خیلی از این جمله برداشت اشتباهی می کنند و می گویند چون ششوار به ریشه کاری ندارد، پس هیچ مشکلی هم ایجاد نخواهد کرد. در صورتی که به گفته دکتر احسانی، کسانی که زیاد موهایشان را ششوار می کشند یا وقتی موها هنوز خیس است و قبل از خشک شدن این کار را انجام می دهند و همین طور آنهایی که از ششوارهای قوی و داغ استفاده می کنند، آسیب بیشتری به موهایشان وارد خواهند کرد.

– بهتر است قبل از استفاده از ششوار، موها را کمی خشک کنید و زمانی که مو کاملاً خیس است، به هیچ عنوان ششوار نکشید.

– درجه ششوار را روی شدت متوسط تنظیم کنید و هیچ وقت زمانی که باد ششوار بسیار داغ است، موهایتان را به کمک آن خشک نکنید.

– بعد از رنگ کردن مو ششوار نکشید. یکی از خطاهای رایج خانم ها ششوارکشیدن مو بعد از رنگ، مش و دکله است. گرچه به نظر می رسد ششوارکشیدن باعث زیباتر و براق شدن مو می‌شود اما عوارض آن در درازمدت بیشتر است. موی رنگ شده، شکننده تر و آسیب پذیرتر است و بهتر است جز در موارد خاص برای شکل دهی به آن از ششوار و اتوی مو استفاده نشود. – یکی از اشتباههایی که بسیاری از آرایشگران مرتکب آن می‌شوند، نزدیک بردن بیش از حد ششوار و چسباندن آن به مو برای حالت دادن بیشتر به آن است.

– اگر مرتب از ششوار استفاده می‌کنید، ماسک مو را فراموش نکنید.

– هرگز پشت ششوار و پروانه خنک‌کننده را به سمت مو نگیرید. با این کار ممکن است موها وارد پروانه ششوار شود و نه تنها به دستگاه آسیب برسد و باعث سوختن موتور شود، بلکه موها هم کنده شوند.

– ششواری را انتخاب کنید که دکمه تنظیم دما و وات داشته باشد تا بنا به نیازتان شدت دستگاه را کم یا زیاد کنید.

– فرورسندگان به افرادی که الکتریسیته ساکن در مو دارند استفاده از ششوارهای UV (فرابنفش) را توصیه می‌کنند اما در کل UV برای مو چندان مناسب نیست و حتی توصیه شده آقایان از محصولاتی که SPF دارد و اجازه نمی‌دهد نور خورشید به مو آسیب برساند، استفاده کنند.

– برای کسانی که موهایشان الکتریسیته ساکن دارد، به جای استفاده از ششوارهای UV (فرابنفش)، استفاده از سرماها و اسپری‌های مخصوص ضد زبری مو توصیه می‌شود.

– کفایت پایین ششوار یا انتخاب نادرست شدت و میزان حرارت آن، حتی در دست گرفتن اشتباه ششوار می‌تواند باعث از بین رفتن موهایی شود که سست و آسیب‌دیده هستند.

این تمرین سادهی نوشتن می‌تواند زندگی شما را متحول کند!

مطالعات متعددی حاکی از آن است که ثبت خاطرات یا نوشتن رویدادها مضمّن سلامت، شادی و هدفمندی در زندگی است. شما هم امتحان کنید!

تمرینی را تصور کنید که اگر به صورت منظم صورت پذیرد، دستاوردهای زیر را در بر خواهد داشت:

ضربان قلب منظم و فشار خون پایین‌تر

تسکین دردهای مزمن

افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت و بیماری‌ها

استرس کمتر

سرکوب احساس خشم و افسردگی

حس شادی بیشتر

احساس سلامت و خوشبختی کلی

برخوردهای معقول‌تر در زندگی

محققان به اثبات رسانده‌اند که تمام این مزایا فقط و فقط در نتیجه‌ی نوشتن‌های ساده حاصل می‌شود. ابتدا شوخی نمی‌کنیم، مطالعات متعددی در این زمینه حاکی از آن است که ثبت خاطرات یا نوشتن رویدادها مضمّن سلامت، شادی و هدفمندی در زندگی است.

بیش از ۱۰ سال است که من به زنان و مردان بالای ۴۰ سال نگارش خاطرات تدریس می‌کنم، خلاصه‌ی تجربیاتم در این زمینه ۲ مورد است:

۱. تک تک مردم داستانی ارزشمند برای تعریف کردن دارند، حتی اگر در ابتدا چنین تصویری نداشته باشند.

۲. اگر بخواهم صادق باشم، هیچ درمانی موثرتر از نوشتن نیست. در طول زندگی حرفه‌ای با مردانی پولادین ملاقات کردم که قادر نبودند احساسشان را به صورت کلامی بیان کنند، پس دست به قلم شده و سبک شدند. زانی را دیدم که دهها هزار دلار خرج دارو و درمان افسردگی کردند، اما به طور ناگهانی نطفه‌ای از زندگی‌شان هویدا شد و خودشان را پیدا کردند. من در کلاسم روانشناسانی داشتم که اعتقاد داشتند نوشتن خاطرات مسیریست به سوی سلامت روح و روان.

بنابراین تصور نمی‌کنم که دیگر با افزایش سن، پوکی استخوانی ما را در بر گیرد؛ اکنون بر این باورم که آنچه مسبب پوکی استخوان می‌شود، تحمل بارهای احساسی است.

دکتر برنه بران، از اساتید تحقیقات کار اجتماعی در دانشگاه هوستون است