

شاید فکر می کنید در بهترین جای دنیا قرار دارید و آنچه دارید، کافی است و دیگر نیازی به تلاش بیشتر ندارید. هر زمانی که برچسب بهترین یا کافی ست را بر خود بزنید، همان لحظه مسیر نزولی رشد تان آغاز می شود.

مفهوم این اصل به هیچ وجه طمع کاری و قانع نبودن و زیاده خواهی نیست، بلکه زیاد خواستن است. زیاد از درگاه باری تعالی تقاضا کردن است. از دریای بیکران پروردگار خواستن برای استفاده درست، رشد، تکامل و فرار از نیازمندی و فقر. پس لازم است هنوز هم اصولی را جهت تغییر تمرین کنیم.

**رقابت با خود**

انسان های بزرگ، وارسته، موفق و اثرگذار کسانی هستند که همواره در حال رقابت هستند. البته رقابت از شکلی دیگر و آن هم رقابت با خود است. بله، رقابت با خود، چون در این نوع رقابت هیچ انرژی، زمان و برنامه ای صرف تخریب یا از میدان به در کردن رقیب نمی شود، بلکه همواره برنامه ریزی می شود تا از این رقیب سبقت گرفته شود. و نسبت به دیروز او در جایگاه بهتری قرار بگیریم.

چرا باید انرژی خود را صرف رقابت با دیگران یا حتی تخریب دیگران یا گاهی از بین بردن رقبا کنیم؟ ببینیم به خودمان قول دهیم که از امروز عمرمان، انرژی مان، فکرمان و برنامه مان برای رشد، توسعه، پیشرفت و بهبود اوضاع خودمان باشد.

**آهسته و پیوسته**

تغییرات ناگهانی در بیشتر اوقات با خرابی و خسارت همراه هستند؛ ولی اگر تغییر تدریجی، مداوم و با برنامه باشد، در مسیر خود کمتر با مقاومت روبرو می شود. از طرف دیگر راحت تر و سریع تر مورد پذیرش واقع می شود.
دقت کرده اید، آدم هایی که تصمیمات ناگهانی می گیرند، مثلا می گویند من از فردا ورزش کردن را به طور جدی و روزی دو ساعت شروع می کنم، به ندرت می توانند مدت طولانی ورزش کنند. ولی در مقابل کسانی که برای ورزش با روزی ۱۵ دقیقه نرمش آرام شروع می کنند، پس از مدتی ورزش روزانه مرتب و روزی ۱ یا ۲ ساعت را می توانند در برنامه زندگی آن ها جزئی جداناپذیر بدانیم.

همه افراد در زندگی شخصی خود ممکن است عادت های عجیب و غریبی داشته باشند اما اگر آستانه تحمل زوج ها پایین باشد، همین عادت ها می توانند به نشانه های بی احترامی و شکایت تبدیل شده و باعث بروز اختلاف و درگیری شود. ناسازگاری و اختلاف میان زوج ها، اغلب ناخودآگاه ایجاد و تشدید می شود. زوج ها بدون اینکه بدانند، طرف مقابل را می رنجانند و دلخور و عصبی می شوند. اجرا، شبیه زمانی است که دزد بدون اینکه صاحبخانه متوجه شود، وارد خانه شده و همه چیز را ببرد. با آگاهی از زمان و شرایط دقیق ناسازگاری، می توان از بروز آن جلوگیری کرد. برخی از مهم ترین نشانه های هشدار در مشاجرات همسران عبارتند از:

قادر نیستیم درباره موضوعی خاص با آرامش بحث کنیم.

فریاد می زنیم و توهین می کنیم.

تشریحی می کنیم و با یکدیگر حرف نمی‌زنیم. وقتی یکی از ما عصبانی می شود، یا به هم زد محکم در اتاق خارج می شویم.

لوازم خانه را به سوی هم پرت می کنیم.

اگر در طول هفته دست کم در سه موقعیت از موقعیت های مذکور قرار می گیرید، یعنی زندگی شما سرشار از اختلاف و درگیری است. متأسفانه بیشتر افراد هنگام مشاجره، تحریک پذیر و حساس می شوند. هنگام مشاجره و درگیری مجموعه ای از علائم جسمی بروز می کند. این علائم شامل ضربان سریع قلب، عرق کردن کف دست ها، سرگیجه ها، خشم، دلشوره و گرفتگی عضلات است. حل تعارض از مهارت های بین فردی است که می توان به شیوه ای نظام مند، از آن برای حل و فصل اختلافات استفاده کرد. تکنیک هایی که در این مطلب می خوانید به شما کمک می کنند تا ناسازگاری ها را مدیریت کنید.

**تکنیک توقف**

پذیرش این تکنیک ساده به زمان و مقداری شوخ طبعی نیاز دارد. وقتی مشاجره و درگیری اوج می گیرد، دست خود را بالا می گیرید و فریاد می‌زنید «توقف» یا «ایست». این علامتی است که می گوید دو طرف باید فریاد زدن را متوقف کنند و به اتاق های مجزایی بروند.

**تکنیک تایم اوت**

توقف کردن درگیری به معنای حل و فصل مشکل نیست بلکه مهلتی است تا طرفین آرام شوند و به حالت عادی بازگردند. زوج ها، هنگام مشاجره هيجان زده می شوند. وقتی این اتفاق می‌افتد میزان ضربان قلب، تنفس، نبض و هورمون آدرنالین خـون افزایش می یابد. یکی از اهداف این مرحله، آرام کردن افراد است. هر فرد به اتاقی می رود و ۱۵–۱۰ دقیقه بی سر و صدا می نشیند.

**تکنیک تنفس آهسته**

گاهی وقت ها برای آرام شدن باید نفس عمیق کشید. در این مهلت ۱۵–۱۰ دقیقه ای استراحت، دستتان را روی شکم خود بگذارید و نفس بکشید. کم کم سرعت نفس کشیدنتان را کم کنید و عمیق تر نفس بکشید. پس از چند لحظه آرام

## خطرناک ترین جمله دنیا



بهرتر است پس از تصمیم قطعی برای ایجاد تغییر، ابتدا روی کاغذ اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت را بنویسیم و بعد برای هر کدام جزئیات را یادداشت کنیم.

**من همینم که هستم!**

گفته می شود خطرناک ترین جمله این است: «من همینم که هستم». در این جمله کوتاه می توانیم غرور، لجاجت، خودرایی، خودخواهی، درجا زدن و به تدریج راندن آدم ها از اطراف خود را حس کنیم.

اگر من و شما هم به طور غیرمستقیم یا ناخواسته این جمله در ذهن مان نقشه دارد، باید بسیار مراقب باشیم که از دام رکود، سکون و فسیل شدن رهایی یابیم.

انسان های بزرگ حتی از کودکان هم درس می گیرند. اساتید خیره و باتجربه بیشتر از واژه «منی دانم» استفاده می کنند. دانشمندان توانمند در بسیاری از موارد می گویند: «در تخصص من نیست» و انسان های وارسته بیشتر اوقات سکوت می کنند و می گویند: «نظر شما چیست؟»

## تکنیک‌هایی برای مدیریت دعوای زناشویی



خواهید شد.

**تکنیک بازگشت**

وقتی آرام شدید، دوباره بازگردید و آرام درباره مشکل بحث کنید. اگر احساس آرامش نمی کنید، بحث درباره مشکل را به بعد موکول کنید.

**تکنیک شنوایی فعال**

برای اینکه با نیازها و نگرانی های همسرتان آشنا شوید، باید به دقت به حرف هایش گوش کنید. گوش کردن فعال، توانایی و هنر بزرگی است که هر کسی ندارد. به این طریق می توانید با نیازها و نگرانی های همسر خود آشنا شوید. با طرح سوال های گوناگون، مطمئن شوید منظور وی را درک کرده اید. حرف های او را قطع نکنید. نیازها و نگرانی های او را یادداشت کنید. خلاصه‌ای از نگرانی ها و نیازهای همسرتان با بازگو کنید تا او متوجه شود به حرف هایش گوش داده اید.

**تکنیک گفت و گوی محترمانه**

پس از گوش دادن به همه حرف های همسر، از نیازها، نگرانی ها و مسائلی که باعث ناراحتی شما شده است، با آرامش و احترام سخن بگویید:
– نیازها و نگرانی های خود را شرح دهید.
– همسر خود را سرزنش نکنید.
– در جستجوی راه حل باشید.
– از او بخواهید خلاصه حرف های شما را بازگو کند.

– او نیز باید به نیازها و نگرانی های شما توجه کرده باشد و آنها را به یاد بسپرد. گاهی اوقات،

در بچه

۳ صفر ۱۴۳۷

Nov 15: 2015

سال بیستم

شماره ۵۲۰

و ما چکیده آن پنج نفر هستیم.

**روش های تکراری را حذف کنید**

گاهی اوقات اگر با دقت یک کارتون یا یک فیلم کمدی را تماشا کنیم می توانیم درس های زیادی بیاموزیم. با کمی دقت متوجه می شویم که شخصیت اصلی فقط با چندین بار تکرار یک اشتباه، موجب خنده بیننده می شود و جالب این که ما فقط می خندیم ولی اگر دقت کنیم، بسیاری از امور امروزه ما هم همین گونه است و شاید اگر فیلم زندگی ما را هم با سرعت تند نمایش دهند، متوجه خواهیم شد که در طی چند سال چند بار یک اشتباه مشابه را تکرار کرده ایم و پس از مدتی یادمان رفته است.

راه هایی که می توانید از طریق آن سبک زندگی خودتان را بسازید:

**مالک توانایی هایتان باشید**

اول از همه اینکه خیلی مهم است نفهمید انتخاب های زیادی دارید. شما تصمیم می‌گیرید و شما اجرا می کنید. پس تصمیم بگیرید که زندگی فوق العاده داشته باشید. زندگی شما مال شماست. شما ۱۰۰٪ خاص و به نوع خودتان با استعداد هستید. حق دارید زندگی تان را با کارهایی بگذرانید که دوست دارید و تکرار کرده ایم و پس از تجربه یادمان رفته است.

کنید که به شما لذت می دهد.

شما نعمت ها و استعدادهایی دارید که شاید دیگران از آن بی بهره باشند. خیلی از کارها را شاید کسی نتواند مثل شما انجام دهد. شما تنها کسی روی کره زمین هستید که می توانید از توانایی هایتان استفاده کنید!

**کمی عاشق خودتان باشید**

شاید عاشق ماهیگیری باشید و بخواهید سبک زندگی تان را طوری بسازید که ماهیگیری در آن گنجانده شده باشد. بنشینید، با خودتان خلوت کنید و روحتان را بشکافید تا ببینید دوست دارید واقعا زندگی تان چه شکلی باشد. حتی به این فکر کنید که دوست دارید وقتی از دنیا رفتید، دیگران درموردتان چه بگویند. به استقبال تغییر بروید و تغییر کنید.

وقتی فهمیدید که دوست دارید زندگی تان چه شکلی باشد، وقتش است که آن را عملی کنید. وارد عمل شوید و سعی کنید آرزوهایتان را به واقعیت تبدیل کنید. تغییر ترسناک است اما این ترس باید مثبت و هیجان انگیز باشد.

به دست آورد و به دیگران نیز منتقل کرد. هم‌چنین، تحمل، به معنای احترام به نیازهای یکدیگر است. برای اجرای موفقیت آمیز این روش باید خودخواهی و غرور را کنار گذاشت و از همدلی و درک متقابل استفاده کرد.

**تکنیک اهدای هدیه**

خشم زمانی نمایان می شود که افراد، احساس قدرشناسی و رضایت نکنند. در این زمان، افراد عصبی، فرسوده و افسرده می شوند. برای پیشگیری از بروز چنین علائم و نشانه‌هایی، زوج ها باید روش های نشان دادن محبت و برقراری ارتباط دوستانه را بیاموزند. با هدیه دسته گل، کارت تبریک و به زبان آوردن جمله کوتاه «دوستت دارم» می توان محبت را بروز داد و زمینه برقراری ارتباط دوستانه را فراهم کرد.

**تکنیک وقت شناسی**

درخواست ها باید در زمان مناسب بیان شوند. اگر یکی از زوج ها، از همسر خود که مشغول کار است درخواستی کند، پاسخ او به احتمال زیاد از روی حوصله و خوشایند نخواهد بود. زوج ها باید زمان مناسبی برای بیان درخواست های خود انتخاب کنند.

**تکنیک گفت و گوی صمیمانه**

رابطه زن و شوهر می تواند در طول زمان سرد شود. علت آن می تواند کمبود و یا عدم ارتباط زن و شوهر باشد. یکی از عناصر مهم تقویت ارتباط زوج ها، گفت و گو درباره نیازها، تجربه ها و اتفاق های روزانه است. برای اینکه او متوجه شود که به چشم‌هایش نگاه کنید. با این کار نشان می دهید که به حرف های او توجه دارید. هر دو سه دقیقه یک بار، حرف های همسر خود را جمع بندی کرده و بازگو کنید. این روش به همسر شما که ممکن است آشفته و عصبی باشد کمک می کند تا به آسانی و با اطمینان، احساس های خود را به زبان آورد. استفاده از زبان بدن با حرکت هایی مانند تکان سر او را به حرف زدن تشویق می کند.

**تکنیک حفظ آرامش**

وقتی اختلاف و درگیری اوج می گیرد، حفظ آرامش دشوار است. وقتی مشاجره و رد و بدل شدن عبارت ها و کلمات نامناسب افزایش می یابد و خشم بر دو طرف مستولی می شود، نتیجه‌ای جز بروز احساس های بد و آسیب دین ندارد. بهترین راه برای مهار مشاجره و نزاع، پیشگیری است. این توصیه برای پیشگیری از اختلاف و درگیری به شما کمک می کند.

**تکنیک القای حس امنیت**

به همان میزان که همسر خود را می شناسیم، ممکن است از افکار او هم بی اطلاع باشیم. هرگز نباید تصور کنیم از کلیه نیازهای همسر خود آگاهییم و آنها را برآورده می کنیم. این امر به ما کمک می کند تا درباره نیازهایش بپرسیم. نتیجه این کار، القای احساس امنیت و احترام به همسر است.

**تکنیک حفظ حریم خانواده**

گاهی اوقات اتفاق هایی می افتد که فرزندان و خویشاوندان کلمات تند و زننده ای را که ناشی از اختلاف سلیقه زوج هاست از آنها می شنوند. برای جلوگیری از بروز این اتفاق ها، زن و شوهر پیش از ابراز تصمیم ها و نظریه های خود درباره مسائل مختلف نزد دیگران باید از نظرات یکدیگر آگاه باشند. حفظ احترام همسر و حریم خانواده و ابراز احساس های مثبت به همسر در حضور دیگران مهم است. این کار می تواند باعث رفع کدورت و استحکام رابطه زوج ها شود.

#### چهره خشن یا مهربان افراد را شناسایی کنید



کارشناسان دریافته‌اند چهره افراد می تواند نشان‌دهنده خصلت‌های روانی شخصیت آنها باشد.

گفتنی است، در یک تحقیق که توسط دانشگاه بولدر کراود در جریان مسابقات فوتبال سال ۲۰۱۲ بر روی فوتبالیست‌ها انجام شد این نتایج به دست آمد که افرادی که چهره‌های بزرگ دارند و فاصله بین دو استخوان گونه آنها به صورت افقی از هم زیادتر از حد معمول است به ویژه مردان تمایل بیشتری به رفتارهای پرخاشگرانه دارند. بررسی‌ها نشان می‌دهند، کارشناسان بر این اساس دریافتند افرادی که مانند فوتبالیست مشهور وین رونی دچار رفتارهای پرخاشگرانه بیشتری به نسبت افراد دارای چهره لاغر و کشیده هستند. همچنین از نحوه قرار گرفتن انگشتان دو دست بر روی هم به صورت قلاب نیز می‌توان شخصیت روانی افراد را تشخیص داد به این صورت که چنانچه انگشت شصت دست راست بر روی دست چپ قرار بگیرد، نشان دهنده کنترل نیمه راست مغز بر بدن و شخصیت خلاق و تخیلی در افراد است. کارشناسان علوم روانشناسی اعتقاد دارند نوع چهره افراد و فاصله اجزای صورت از همدیگر نوعی پارامتر تشخیصی برای شناسایی خصوصیات روانی و شخصیتی افراد است.

### نکاتی که باید درباره بلوند کردن موها بدانیم

رسیدن به رنگ بلوند دلخواه می تواند کمی مشکل باشد. فرقی نمی کند که چند تا عکس نمونه به آرایشگران نشان بدهید، همیشه این احتمال هست که موهایتان برنجی، سفید، زرد روشن یا صرفا مصنوعی از آب در بیاید.

– **حواستان به رنگ طبیعی موهایتان باشد**

تصور کنید که رنگ مو در گستره ای از یک تا ۱۲ باشد، ۱ تیره ترین مشکوی و ۱۲ روشن ترین بلوند. ممکن است مدت‌ها طول بکشد تا دوباره رنگ موی طبیعی خود را ببینید یا حتی به یاد بیاورید. به ندرت پیش می آید که رنگ موی طبیعی کسی بعد از ۱۶ سالگی روشن تر از ۷ باشد.

– **آماده باشید تا شامپو و نرم کنندهی معمولتان را ارتقا دهید**

معمولا برای بلوند شدن میزان زیادی آمونیاک یا مواد سفید کننده لازم است. یک تغییر یافت را در موهایتان احساس خواهید کرد که اغلب نیازمند شامپوی کمتر و نرم کنندهی بیشتر است. من پیشنهاد می کنم که از یک شامپوی بدون سولفات و ماسک ترمیمی استفاده کنید.

– **چقدر می خواهید خرج بلوند شدن موهایتان کنید؟**

بلوند شدن نیاز به ترمیم و نگهداری دارد. اگر می خواهید این کار را بکنید، مطمئن شوید که از عهده‌ی هزینه‌ی نگهداری آن، هر ۴ تا ۱۲ هفته بسته به میزان بلوندی دلخواه و رنگ طبیعی موهایتان، برمی‌آید.

– **بدانید می خواهید چقدر بلوند شوید**

تیره‌رنگ‌های مختلفی از رنگ بلوند وجود دارد که می‌توانید از میانشان انتخاب کنید.حواستان به تیره‌رنگ‌های سرد و گرم و اینکه کدام یک به رنگ پوستتان بیشتر می‌آید باشد. از بلوندهایی که خوشتان می‌آید (یا حتی نمی‌آید)عکس‌هایی به رنگ‌کارتان نشان دهید.مطمئن باشید که عکس‌ها به واقعیت نزدیک باشند و سیاه و سفید نباشند! این را نیز به یاد داشته باشید که بلوندها بسته به نور محیطشان متفاوت به نظر می‌آیند.

– **بدانید که هایلایت می خواهید یا رنگ یکسره یا هر دو**

اگر رنگ طبیعی مویتان ۷ یا بالاتر است، تنها با هایلایت می‌تواند بلوند شود. برای موهای تیره‌تر ممکن است رنگ یکسره، حتی شکستن رنگ پایه (یعنی روشن کردن جزئی رنگ طبیعیتان تا یک شماره) یا اگر سطح رنگ مویتان ۵ یا کمتر است هردو، نیاز باشد. باید با چنین عباراتی آشنا شوید تا بدانید برای نوبت‌های بعدیتان چقدر وقت لازم خواهید داشت.

– **یک متخصص رنگ بلوند پیدا کنید**

به دنبال کسی با رنگ موی دلخواهتان باشید و رنگ کارش را جویا شوید. خجالت نکشید و از کسی که به نظر‌تان رنگ موی زشتی دارد هم همین سوال را بپرسید، تا بدانید پیش چه کسی نباید بروید. اگر رنگ کارتتان، یک قلاب قلاب‌دوزی و کلاه پلاستیکی در آورد، پیش کس دیگری وقت بگیرید.

– **آماده‌ی تغییر در آرایشستان باشید**

رنگ مو چون قابی سنت برای صورتتان، بلوند شدن مستقیما روی رنگ فعلی رژ لبتان تاثیر می‌گذارد، به این معنا که احتمالا باید آن را عوض کنید. مستقیما بعد از وقت آرایشگاهتان برای راهنمایی از کسی که پیش از این شما را ندیده است، به یک لوازم آرایشی بروید.

– **درخواست لعاب مو کنید**

بعد از بلوند شدن، لعاب یک روش بدون پروآکسید با طیف‌های رنگی متنوع است که رسیدن به بلوند دلخواه و چهار تا شش هفته درخشش مو را آسان می کند.

– **قصدتان را از بلوند شدن بدانید**

آیا به این خاطر که شنیده‌اید بلوندها بیشتر خوش می‌گذرانند و حوصله‌تان سر رفته یا اینکه دیده‌اید دختر بلوندی نگاه همسر‌تان را جذب کرده چنین تصمیمی گرفته‌اید؟ به هر حال، از آن لذت ببرید! برای تغییر چشمگیر ظاهر‌تان، رنگ مو آسان ترین کارست که می‌توانید بدون رفتن زیر تیغ جراحی انجام دهید!

در تصور عام، بلوندها افراد باهوشی تلقی نمی‌شوند. منتظر شنیدن جوک‌های مسخره راجع به بلوندها باشید!

از آنجایی که دکلمه کردن مو عمل بسیار حساسی است رعایت یکسری نکات برای جلوگیری از آسیب رساندن به موها الزامی ست:
– چنانچه مو قبلا به وسیله ی رنگهای گیاهی مثل حنا و رنگهای تیره رنگ شده باشد، هنگام دکلمه پیگمنتهای رنگی به سختی از ساختمان مو خارج می شوند و پیگمنتهای زرد و آبی در موقع خروج با هم ترکیب شده ایجاد رنگ سبز پر طاووسی می کند. پس خانم هایی که موهایی از این دسته دارند حتما باآرایشگر خود مشورت کنند.

– موی ضخیمتر بسیار مشکل تر و در زمان طولانی تری دکلمه می شود .

– موهای دکلمه شده را زیر کلاه پلاستیکی قرار ندهید. زیرا محلول دکلمه اولا خشک شده و اثری را که باید روی موها داشته‌ باشد نخواهد داشت. ثابا موها زیر کلاه پلاستیکی طرافت و حالت خود را از دست می دهد.

– موی ضخیمتر بسیار مشکل تر و در زمان طولانی تری دکلمه می شود .

– کسانی که از داروهای اعصاب استفاده می کنند با نظر پزشک عمل دکلمه را انجام دهند.

– در مواردی از قبیل زمان حاملگی(مخصوصا تا ۴ماهگی که جنین در حال شکل گرفتن است و در ۸ و ۹ ماهگی دوران حاملگی) و یا بیماری های عصبی از این عمل خودداری کنید .

چنانچه قسمتی از موها رنگ شده باشد و یا درجهت های مو خیلی ریز باشد ممکن است پس از دکلمه رنگ مو به قرمزی یا نارنجی بزند.

– به نوع مو از نظر رنگ در موقع دکلمه کردن باید توجه داشت. موهایی که دارای رنگ تیره هستند دکلمه آنها مشکلات از موهایی است که دارای رنگ روشن می باشد، زیرا در موهای تیره پیگمنتهای آن بیشتر از پیگمنتهای زرد و قرمز می باشد و چون پیگمنتهای آبی دارای قطر بیشتری هستند بنابراین مشکلاتر از درپچه های مو خارج می شود.

– هنگام دکلمه، پوست سر نباید تمیز باشد بلکه ۵ – ۴ روز از سستن آن گذشته‌باشد.(چرب بودن مو و پوست سر از وارد شدن آسیب ها جلوگیری می کند)

– حساسیت فرد نسبت به دکلمه و رنگ باید تست شود.