

## انتخاب بهترین همسر



تیبان: بقای یک زندگی پایدار به عوامل متعددی وابسته است از جمله رضایت مرد از همسرش، اگر مردی با عشق همسر خود را انتخاب کند، در ناملایمات زندگی همواره پشتیبان و حامی همسر و خانواده است و مواردی، چون طلاق و خیانت کمتر اتفاق می‌افتد.

اگر می‌خواهید عروس رویایی خود را پیدا کرده و با او ازدواج کنید در گام اول باید آنچه از همسرتان می‌خواهید و توقع دارید را دقیقاً مشخص کنید، می‌توانید روی یک کاغذ خصوصیات فیزیکی،

اخلاقی، مدرک تحصیلی، نژاد، سن، نوع کار و درآمد همسر مورد علاقه خود را بنویسید، همچنین اینکه تمایل دارید او چگونه یا شما رفتار کند، صاحب چند فرزند شوید، دوستان و اعضای خانواده او چگونه باشند، با نوع کار، دوستان و محل کار شما چه تعاملی داشته باشد و در اوقات فراغت با او به چه

فعالیت‌هایی بپردازید. برای بدست آوردن همسر مناسب و رویایی باید دیدی مثبت به دنیا داشته باشید و با خوش‌بینی به جستجوی همسر مناسب خود بروید، همسر شما

ممکن است تمامی صفات و مشخصاتی را که شما به آن علاقه دارید نداشته باشد، اما اگر اخلاق خوبی داشته باشد و شما را درک کند و همیشه حامی و پشتیبان شما باشد بهترین همسر برای شما به‌ویژه در زمان‌های سختی و سالمندی خواهد بود.

زمانی که در جمعی قرار می‌گیرید یا با خانمی آشنا می‌شوید که احساس می‌کنید بهترین انتخاب به عنوان همسر برای شماست، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید، یکی از اصلی‌ترین راهکارها برای ایجاد علاقه به خانم‌ها لیکنند زدن به آن‌ها و جلب رضایت

تیبان: سرمشاً مثبت اندیشی از باورهای ما می‌آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت و سوی خوشبختی و یا بدبختی می‌برد. هر اتفاقی که در زندگی ما پیش می‌آید از نظر ما یا خوشایند است یا ناخوشایند. پس هر امری می‌تواند باعث خوشحالی و خوشبختی ما و یا باعث ناکامی و ناراحتی ما شود. مثبت اندیشی به ما کمک می‌کند که بتوانیم تغییرات مفیدی در رفتار، گفتار، کار و زندگی خود ایجاد کنیم. کلمات نیز تأثیر بسیاری بر افکار و احساسات ما می‌گذارند. کلمات می‌تواند ما را بسیار هیجان زده، متأثر یا خوشحال کنند. پس دقت کنید کلماتتان را در جهت مثبت و زیبا کردن افکار و احساساتان به کار ببرید لذا جمله‌های منفی که باعث می‌شوند ذهنیتی منفی پیدا کنید و این ذهنیت روی کارتان هم اثر منفی می‌گذارد از خودت‌ان دور کنید. فراموش نکنید که افکار منفی می‌تواند یک روز سفید را خاکستری نشان دهد و افکار مثبت حتی یک روز خاکستری را زیبا و سفید می‌کند. در این مطلب جملاتی را با هم مرور می‌کنیم که باید از ذهن تان پاک کنید و به زبان نیابورید:

### ۱- سخت است

هر کاری سختی خودش را دارد و کارآفرینی و ایجاد کسب و کار هم از این قاعده مستثنی نیست. اما شما براساس توانایی‌هایی که داشتید این کار را انتخاب کردید و باید با تکیه بر همان توانایی‌ها کار را انجام دهید. اگر کارها برایتان همیشه سخت جلوه می‌کند بهتر است کارآفرین نشوید!

### ۲- کمک نمی‌خواهم

شما هیچ وقت نمی‌توانید همه کارها را خودتان انجام دهید. برای بهتر انجام شدن کارها و بهتر نتیجه گرفتن به مشاوران و کارمندان خوب نیاز دارید. پس از آنها کمک بخواهید و به آنها اعتماد کنید.

## به خودتان بد نگویید!



### ۳- من ارزشش را ندارم

این جمله مستقیماً اعتماد به نفس شما را مورد حمله قرار می‌دهد و هیچ ریشه‌ای در حقیقت ندارد. گفتن «من ارزشش را ندارم» باور منفی است که می‌تواند به سرعت شما را از پا درآورد. پس تا دیر نشده کاری بکنید.

### ۴- من آدم بی‌خاصیتی هستم

گفتن این جمله به خود به کلی قدرت شخصی‌تان را می‌ریاید و شما را بدون انگیزه می‌سازد.

### ۵- دیگران بهتر از من هستند

معمولاً همه ما تمایل داریم خودمان را با دیگران مقایسه کنیم. اما گفتن این جمله به خود که «دیگران بهتر از من هستند» ضربه شدیدی به اعتماد به نفس وارد می‌کند.

### ۶- شاید...

سعی کنید با اطمینان جلو بروید. استفاده

و اعتماد آن‌ها است.

رفتارهای خشن و پرخاشگرانه، بی‌تفاوتی، کاهش اعتماد به نفس و دست‌پاچی همگی می‌تواند باعث بی‌علاقگی خانم‌ها و عدم تمایل آن‌ها به آشنایی با شما شود. زنان به طور غریزی به مردانی برای تشکیل خانواده تمایل پیدا می‌کنند که اعتماد به نفس بالا و قدرت رهبری دارند، اگر با خانمی آشنا می‌شوید خود را قوی و شجاع نشان دهید، به بحث و گفتگو درباره مسائل مورد علاقه خود بپردازید و از یک گفتگوی شاد لذت ببرید. اگر خواهان یک زن معاشرتی فعال در اجتماع هستید باید از ابتدا به خواسته‌های او و حضورش در اجتماع احترام بگذارید، به صحبت‌های او درباره محل کار، دوستان، اقوام و همکارانش گوش کنید و خود را حامی او بدانید.

اگر به بانویی فعال در اجتماع علاقه‌مند شده‌اید، باید خود نیز روحیه اجتماعی داشته باشید، شرکت در فعالیت‌های گروهی، علاقه به انجام کارهای هنری، ورزشی و خلاقانه، علاقه مندی به ادامه تحصیل و یا پیشرفت در محل کار همگی می‌تواند باعث موفقیت شما در ایجاد علاقه و تمایل در آن زن شود.

بسیاری از مردان به دلیل پیدا نکردن زن رویاهای خود به اجبار و نه از روی احساسات با یک زن ازدواج می‌کنند و به تدریج در صورتی که با آن خانم تفاهم نداشته باشند دچار روزمرگی و بی‌علاقگی شده و به تدریج اختلاف، قهر و جدایی در زندگی مشترک آنها به وجود می‌آید.

در عین حال هم اگر سال‌ها به دنبال زن رویاهای خود باشید، زمان طلایی برای ازدواج و فرصت فرزندآوری در سنین جوانی را از دست می‌دهید و اکثر عمر خود را به تنهایی گذرانده‌اید، پس حتی برای ازدواج هم یک بازه زمانی معین در نظر بگیرید و در این زمان با زنی که از همه بیشتر به خصوصیات مورد علاقه شما نزدیک است ازدواج کنید و طعم شیرین زندگی خانوادگی و فرزندآوری را بچشید.

با انجمن این راهکارها در کنار اهمیت دادن به ظاهر خود، تلاش برای داشتن زندگی بهتر، انتخاب آگاهانه از روی عقل و منطق و نه تنها از روی احساسات می‌توانید بهترین همسر برای زندگی مشترک را به آسانی پیدا کنید.

در ابتدای روزه، زمان کوتاهی را به فکر کردن به افکار و خودگویی‌هایتان اختصاص دهید و خودگویی‌های منفی تان را شناسایی کنید.

### ۲- این تنها یک فکر است

همه ما در طول روز فکری زیادی را از سر می‌گذرانیم. اما همه آنها واقعی نیستند. بنابراین زمانی که فکر یا خودگویی منفی تان را شناسایی کردید، به خودتان بگویید «این تنها یک فکر است». بنابراین شما باور دارید که یک فکر فقط یک فکر است نه حتماً یک واقعیت.

### ۳- میزان واقعی بودن فکر خود را بسنجید

به عنوان یک قاضی در مورد فکر خود قضاوت کنید. ببینید فکرتان تا چه اندازه واقعیت دارد. اگر تا حد زیادی واقعی بود تلاش کنید برای آن راه حلی پیدا کنید. مثلاً اگر دلایل و شواهد کافی برای این خودگویی منفی دارید که «دیگران من را دوست ندارند» فکر کنید که چگونه می‌توانید رفتار خود را تغییر دهید تا فرد دوست‌داشتنی‌تری شوید. اما اگر فکرتان واقعیت کمی دارد بهتر است آن را با جملات و خودگویی‌های مثبت جایگزین کنید.

### ۴- نفس عمیق بکشید

این تمرین را امتحان کنید. در جایی آرام بنشینید. چشم‌هایتان را ببندید. بدنتان را رها کنید و نفس‌های عمیق بکشید. آرام آرام احساس می‌کنید احساس بهتری دارید و افکار و خودگویی‌های مثبت به ذهنتان می‌آید. خودتان هم شروع کنید خودگویی‌های مثبت را در ذهنتان مرور کنید.

### ۵- از مشاور کمک بگیرید

اگر فکر می‌کنید خودگویی‌های منفی تان بسیار فراوان و عمیق است بهتر است از یک مشاور کمک بگیرید تا بتوانید با خودگویی‌های مثبت نسبت به خود احساس بهتری پیدا کنید و بیشتر از زندگی لذت ببرید.

## ترفندهایی برای بزرگتر نشان دادن اتاقتان



بیتوته: برای بزرگ تر کردن اتاق نمی‌توانیم دیوارها را عقب بکشیم اما می‌توانیم با توهیات نوری کوچک ترین اتاق‌ها را بزرگ تر جلوه بدهیم.

در یک محیط روشن کف پوش رنگی، دیوارها را از هم دورتر نشان می‌دهد و باعث می‌شود اتاق بلندتر و وسیع تر دیده شود.

اگر علاوه بر کف اتاق برای سقف اتاق هم یک رنگ روشن انتخاب کنید فضا وسیع تر نشان داده می‌شود. به علاوه باعث می‌شود سقف کوتاه تر دیده شود.

انتخاب یک رنگ مشابه برای دیوار عقب و کف اتاق فضا را بزرگ تر نشان می‌دهد. انتخاب یک رنگ مشابه برای دیوار عقب و سقف اتاق فضا را وسیع تر نشان می‌دهد اما عمق اتاق را کم تر می‌کند.

روش دیگر برای بیشتر کردن فاصله دیوارها از هم این است که عمق اتاق را کم کنیم و برای این کار یک رنگ روشن برای جلوه دادن به دیوار عقب اتاق انتخاب کنید.

و بالعکس می‌توانیم عرض اتاق را کم کرده و عمق آن را بیشتر کنیم. و برای این کار یک رنگ اشباع شده برای برجسته کردن دیوارهای کناری انتخاب کنید.

اگر سقف اتاق کوتاه است یک رنگ روشن برای دیوارهای کنار و دیوار عقب اتاق انتخاب کنید. این کار از عمق و عرض اتاق کم می‌کند و در عوض سقف اتاق را بلندتر نشان می‌دهد. برای وسیع تر کردن اتاق نیاز نیست که فقط از رنگ‌های روشن استفاده کنید بلکه از کاغذ دیواری‌های طرح دار هم می‌توان استفاده کرد. برای بزرگ تر کردن اتاق از کاغذ دیواری‌های روشن با طرح‌های ریز استفاده کنید. سقف بعضی اتاق‌ها زیادی بلند است. طرح‌های راه‌راه افقی سقف را کوتاه تر نشان می‌دهد و به علاوه عمق اتاق را هم کمتر می‌کند. و بالعکس کاغذ دیواری راه‌راه عمودی سقف را بلندتر نشان می‌دهد. برای وسیع تر کردن فضای اتاق و کم کردن عمق اتاق طرح‌های راه‌راه افقی برای کف اتاق استفاده کنید.

## نحوه از بین بردن بوی رنگ در خانه

بیتوته: در روند بازسازی خانه ما،

دیوارها به تازگی رنگ شده‌اند. بوی

رنگ دیوار آزاردهنده است و کمی

تحملش برایمان دشوار است. برای

رهایی از بوی رنگ در خانه چه

راهکارهایی را پیشنهاد می‌دهیم؟

با توجه به نوع رنگی که برای

نقاشی دیوار خانه خود انتخاب

کرده‌اید، مدت زمان از رفع بوی رنگ

در خانه متفاوت است. اگر در این

فصل گرم خانه خود را رنگ آمیزی می‌کنید که کار راحت تر است. پنجره‌ها را باز کنید! ولی اگر در فصل زمستان دیوار را رنگ می‌کنید، روش‌های دیگری وجود دارد.

از موادی استفاده کنید که بو را جذب می‌کنند که بهترین آنها زغال است. تعدادی زغال را در گوشه‌هایی از اتاق قرار دهید و آنها را در طی چند ساعت نو کنید.

آمونیاک برای رفع بوی رنگ در خانه مناسب است. مقداری آب سرد درون ظرفی ریخته و یک قاشق غذاخوری آمونیاک به آن اضافه کنید. قبل از رفتن به تخت خواب ظرف را برداشته و با تپهویه مناسب هوای خانه را متداول کنید.

پیاز هم از دیگر مواد طبیعی است که می‌تواند برای از بین بردن بوی رنگ در خانه و عوارض بوی رنگ یاری رسان باشد. یک ظرف دربردارد و پیازهای حلقه شده را درون مقداری آب قرار داده و درون اتاق تازه رنگ شده بگذارید. البته که بوی پیاز هم می‌تواند درون فضای خانه پخش شود. دانه‌های قهوه هم می‌توانند بوی رنگ خانه را جذب کنند که در این صورت نیاز به تپهویه دارد.

## برخورد صحیح با بددهنی فرزند

بیتوته: بچه‌ها حرف بد را ممکن است در مهد کودک و مدرسه یاد بگیرند، از زبان آشنا و فامیل بشنوند یا در فیلم و کارتون به گوششان بخورد؛ اما از همه این‌ها بدتر وقتی است که فرزندتان حرف بد را در خانه و از شما یاد می‌گیرد.

چرا که رفتار شما حرف بد زدن را تأیید می‌کند؛ بنابراین حتی ممکن است فرزندتان به‌علت عصبانی نکردن شما و تنبیه نشدنتش، در خانه رفتار مودبانه‌ای داشته باشد؛ ولی در غیاب شما به بدزبانی‌اش ادامه بدهد. بچه‌ها کی، چطور و کجا حرف بد زدن را یاد می‌گیرند؟ چطور می‌شود از این اتفاق جلوگیری کرد؟ بهترین واکنش دربرابر بدزبانی بچه‌ها چیست؟

۱- بچه‌ها همان‌طور که هر چیز دیگری را می‌آموزند، یاد خواهند گرفت که کلمات قدرتمند هستند و بعضی کلمه‌ها از بقیه قوی‌ترند و باز همان‌طور که بچه‌ها همه دانسته‌ها و کشفیاتشان را بررسی و ارزیابی می‌کنند، کلمات را هم آزمایش می‌کنند. از طرف دیگر بچه‌ها کم سن و سال، هر چیزی را که می‌شنوند، حتی وقتی معنی‌اش را نمی‌دانند، تکرار می‌کنند. بنابراین اگر فرزندتان کوچک است و بدون دانستن معنای کلمه‌ای زشت، آن را به تقلید از دیگری گفته است، فقط بگویید: «آدم‌ها نباید چنین کلماتی را به کار ببرند. در عوض می‌توانی بگویی ...» و کلمه قابل قبول را جایگزین کنید.

۲- واکنش شما موقع شنیدن حرف بد از زبان فرزندتان خیلی مهم است. بعضی از والدین وقتی فرزندشان حرف بدی می‌زند، نمی‌توانند در برابر لحن کودکانه و بازمزاش خودشان را کنترل کنند و نتیجه‌اش می‌شود تذکری مخلوط با خنده و عصبانیت! همان یک لیخنند کافی است تا فرزندتان فکر کند کار بازمزای انجام داده است و بعداً باز هم تکرارش کند. ضمن این که اگر فرزندتان آن‌قدر کم‌سن است که معنی حرفش را نمی‌داند، عصبانیت شدید شما هم فایده‌ای نخواهد داشت.

۳- اگر کودک بزرگ‌تری حرف زشت می‌زند و معنی‌اش را هم می‌داند، می‌توانید با آرامش بگویید: «این نوع حرف زدن قابل قبول نیست. می‌دانم آن‌قدر باهوش هستی که عبارت قابل قبولی به‌جای آن پیدا کنی.»

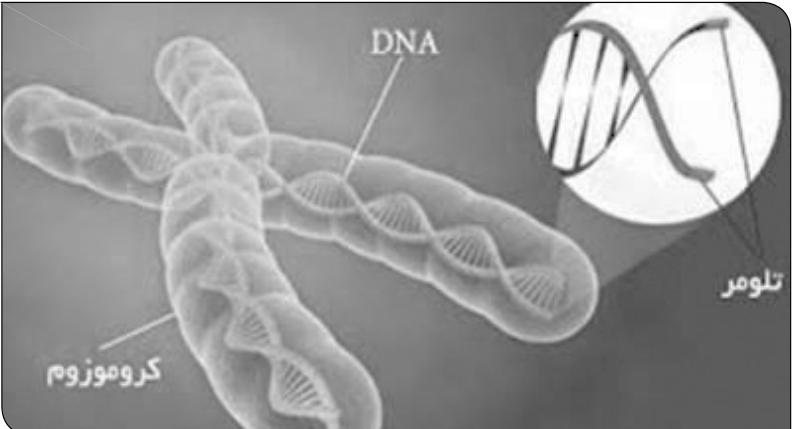
۴- بچه‌ها همچنین ممکن است تحت تأثیر قرار دادن والدین از حرف‌های نامناسب استفاده کنند؛ یعنی گاهی بچه‌ها ترجیح می‌دهند حرف زشت بزنند و تنبیه بشوند تا این که مورد بی‌توجهی قرار بگیرند. فرزندتان توجه و محبت کافی در خانه دریافت می‌کند؟

۵- دقت کنید که فرزندتان این کلمات زشت را از کجا می‌شنود. یک دوست؟ یکی از اعضای خانواده؟ فیلم و سریال؟ پیدا کردن منشأ این رفتار به اصلاح آن کمک می‌کند. در یک زمان مناسب با فرزندتان درباره قدرت و معنای کلمات و این که چرا مردم به هم ناسزا می‌گویند، صحبت کنید. جایگزین‌های مناسبی به فرزندتان بدهید تا هنگام عصبانیت از آن‌ها استفاده کند.

۶- اگر فرزندتان حرف‌های ناپسند را از شخصیت‌های کارتونی و سینمایی یاد گرفته‌است، با جمله‌ای کوتاه و باآرامش به او کمک کنید: «من هم این فیلم رو دوست داشتم. هنرپیشه‌اش هم خیلی خوب بازی می‌کرد، اما گفتن اون کلمه زشت، ضروری نبود و باعث شد حس بدی نسبت بهش داشته باشم.»

۷- اگر بدزبانی نسبت به شخصی بیرون از خانه اتفاق افتاده، از او عذرخواهی کنید. فرزندتان را به‌جای خلوتی ببرید و خصوصی و سریع احساساتان را درباره حرفش بیان کنید. از او بپرسید چطور می‌تواند شرایط را اصلاح کند. اگر نمی‌داند، دقیقاً به او بگویید جمله مناسب چیست. مهم است که فرزندتان متوجه رفتار بدش و احساس شما بشود، اما واضح است که این اصلاح نباید با رفتاری بدتر از جانب شما انجام بشود؛ بنابراین اجازه ندهید عصبانیتان باعث بی‌احترامی و تحقیر فرزندتان شود.

## تاثیر افکار منفی بر DNA افراد



سرطان خواهد شد.

دانشمندان عملکرد تلومراز را به قسمت پایانی بند کفش تشبیه کرده‌اند که بدون آن بند کفش از هم باز خواهد ماند.

### بدبینی و طول عمر

در تحقیقاتی که بر روی ۳۳۹ زن میانسال ۵۰ تا ۶۵ ساله صورت گرفت مشخص گردید افراد

بیتوته: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افکار منفی تأثیر خود را بر ساختارهای DNA بر جای می‌گذارد و باعث تخریب آنها می‌شود. همچنین به نظر می‌رسد که عواملی نظیر روابط اجتماعی، محیط کار و سبک زندگی سبب تأثیر بر ژنوم افراد می‌شوند. حتی اگر افراد با ژن‌های خاصی به دنیا آمده باشند، روش زندگی آن‌ها می‌تواند بر نوع بروز و بیان ژن‌ها تأثیرگذار باشد.

دانشمندان معتقدند بخش‌هایی از DNA با نام تلومر، میزان سرعت رشد سلول‌ها را تعیین می‌کنند. تلومرهای کوتاه یکی از دلایل اصلی پیر شدن سلول‌های افراد به شمار می‌آیند. اما تحقیقات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که سلول‌ها می‌توانند عمر طولانی‌تری داشته باشند. به عبارت دیگر، روند پیری می‌تواند با شتاب کمتری رخ دهد و یا اینکه حتی در مواردی، این پروسه روند معکوس به خود گیرد. پیری و طول عمر طبیعی سلول‌های سالم در بدن با مکانیزمی به نام تلومراز کوتاه در ارتباط است که در این پروسه، سلول‌ها به تعداد ثابتی تقسیم و تثبیت می‌شوند. در طول تکثیر سلولی، تلومرها با تضمین کروموزوم‌ها بر عدم ترکیب و یا تنظیم مجدد، کارکرد خود را نشان می‌دهند. عاملی که در صورت رخ دادن آن سبب