

ترک عادت‌های بد در زندگی



بی‌توجه: عادت‌های بد، زندگی را مختل کرده و مانع رسیدن به اهداف می‌شوند، این عادت‌ها سلامت جسم و روح را نیز به خطر می‌اندازند و وقت و انرژی را تلف می‌کنند. پس چرا رهایشان نمی‌کنیم؟ از همه مهمتر، آیا راهی وجود دارد که از شر عادت‌های بد خلاص شویم؟ بیشتر اوقات، عادت‌های بد صرفاً شیوه‌ای برای غلبه بر استرس و ملالت‌های روحی ما هستند. هر عادت بدی، از جودن ناخن‌ها گرفته تا وقت تلف کردن در اینترنت می‌تواند یک واکنش ساده در برابر استرس باشد. اما نباید این‌طور باشد! شما می‌توانید با یاد

گرفتن روش‌های جدید و سالم با استرس و ملالت‌های خود مبارزه کنید، و سپس عادت‌های خوب را جایگزین شان کنید.البته، گاهی استرس، دلیلی عمیق‌تر و پنهان دارد. شاید فکر کردن به این علت‌ها سخت باشد، اما اگر واقعاً تصمیم دارید تغییراتی ایجاد کنید پس باید با خودتان روراست باشید. شناسایی علت عادت‌های بد، برای ترک آن‌ها یک ضرورت بی، چون و چراست.

تمام عادت‌هایی که الان دارید، چه خوب و چه بد، در زندگی شما وجود دارند. در بسیاری از موارد، عادت بد شما، صرفاً راهی برای کنار آمدن با استرس است. مثلاً جویدن ناخن، تکان دادن پا و یا فشردن فک‌ها، این دلایل، می‌توانند به

بی‌توجه: انجام منظم کارهایی که برای کسب موفقیت به تمرکز و عزم تمام نیاز دارند، کاری فوق‌العاده دشوار است. به همین علت است که توانایی سخت کار کردن و واکنش مثبت نشان دادن به شکست‌ها و سختی‌ها بسیار مهم است. عزم و اراده به افراد موفق کمک می‌کند تا سخت تلاش کنند و به اهداف بلندمدت خود پایبند باشند. اجازه ندهید اشتباهات گذشته شما مانع از داشتن یک اراده قوی شود. گذشته ارزشمند است. از اشتباهات خود درس بگیرید. از اشتباهات دیگران هم درس بگیرید. سپس آن را به حال خود رها کنید. ولی واقعاً عمل به این حرف همچون گفتن آن راحت است؟ به بیش شما سنگی دارد. وقتی اتفاق بدی برای شما می‌افتد، به دنبال فرصتی برای یادگیری از چیزهایی که نمی‌دانید باشید. وقتی شخص دیگری مرتکب اشتباه می‌شود، فقط از آن درس نگیرید، فرصت را برای مهربانی، بخشش و درک شرایط او مغتنم بشمارید. گذشته فقط در حال یاد دادن به شماست و اصلاً معرف شما نیست. فقط به این فکر کنید که کجا اشتباه کرده‌اید تا برای دفعه بعد از آنجا ضربه نخورید و این از عهده شما و اطرافیان شما برمی‌آید.

برای داشتن اراده قوی، زندگی و آینده را کاملاً تحت کنترل خود ببینید. اگر انرژی ذهنی خود را در راه نگرانی از اتفاقات پیش رو تلف نکنید، می‌توانید تمامی تلاش و انرژی خود را در راه اتفاقات مورد نظر-تان صرف نمایید و اگر هم شانس یابورید، نتیجه‌ای حتی بهتر از تصورات خود به‌دست خواهید آورد. از موفقیت دیگران ترنجید و در عوض آن را جشن بگیرید. افرادی که اراده قوی دارند از موفقیت دیگران نمی‌رنجند و آن را جشن می‌گیرند. بسیاری از افراد موفقیت را یک بازی در مجموع صفر می‌بینند، به این معنی که موفقیت محدود است. وقتی شخص دیگری در کاری می‌درخشد، آنها فکر می‌کنند که دیگر ستاره آنها نخواهد درخشید. رنجش بخش اعظمی از انرژی ذهنی شما را هدر

دریچه

چاق هستم، اما می‌توانم در عرض چند ماه آینده، کاهش وزن داشته باشم. من یک بازنده هستم، اما همه گاهی شکست می‌خورند.

برای شکست هم برنامه داشته باشید

همه ما گاهی شکست می‌خوریم. به جای اینکه بابت یک اشتباه خودتان را سرزنش کنید، برای آن برنامه داشته باشید. همه ما گاهی از روال درست خارج می‌شویم، آن چیزی که افراد موفق را از سایرین جدا می‌کند این است که آن‌ها می‌توانند خیلی زود خودشان را بازیابی کنند. استراتژی‌های زیادی برای بازیابی اعتماد به‌نفس و روحیه وجود دارد که بعد از شکست یا دچار اشتباه شدن می‌تواند به شما کمک کند تا به وضعیت عادی خود برگردید.

هوشمندانه هدف تعیین کنید

اگر می‌خواهید بدانید اولین قدم برای ترک عادت‌های بد چیست، توصیه می‌کنیم با آگاهی و هشیاری روندتان را شروع کنید. سعی کنید در تله احساسی که نسبت به عادت بد خود دارید گرفتار نشوید. با ای کاش گفتن‌ها، زمان را از دست می‌دهید، اما این افکار شما را از چیزی که توقف‌شان به ذهن‌تان خطور کند، یک کاغذ و قلم همیشه همراه‌تان باشد، هر وقت عادت بدتان روی داد، روی کاغذ، زمان و جزئیات آن را یادداشت کنید. در پایان روز، تمام گزارش کارتان را بررسی کنید و ببینید چه نتیجه‌ای می‌گیرید.

هدف‌تان این نیست که خودتان را قضاوت یا ملامت کنید. تنها هدف شما باید این باشد که نسبت به زمان وقوع عادت بد و شرایط آن، آگاهی کامل پیدا کنید. با این روش، شما چندین قدم‌تر جلوتر از عادت بدتان خواهید بود و تسلط خوبی روی آن پیدا خواهید کرد. سپس می‌توانید شروع کنید به اجرا کردن ایده‌های‌تان که مطمئناً کاربردی‌ترین ایده‌ها را خودتان خواهید داد، چون شما تنها کسی هستید که خودتان را خوب می‌شناسید. ترک عادت‌های بد، به زمان و تلاش نیاز دارد، اما مهمتر از همه، پشتکار و اراده راسخ می‌خواهد. بیشتر آن‌هایی که در نهایت موفق می‌شوند رفتار یا عادت ناپسندی را ترک کنند، چندین بار شکست خورده و بازم تلاش کرده‌اند.

شاید چند راهی که در پیش می‌گیرید، جواب ندهد و مفید نباشد، اما دلیل نمی‌شود سایر شیوه‌ها نیز همین‌طور باشند.

از کلمه «اما» استفاده کنید

یک نکته که باید در مورد نبرد با عادت‌های بد بدانید این است که به راحتی ممکن است در تله قضاوت نادرست درمورد خودتان بیفتید و توجیه کنید که چرا بهتر عمل نکرده‌اید. هر وقت که دچار اشتباهی شدید یا افکار منفی احاطه‌تان کرد، جمله منفی خود را با یک «اما» در انتها، ادامه دهید: من

این روابط، انرژی ذهنی بیشتری کسب خواهید نمود تا بدین ترتیب آنها را صرف افرادی کنید که واقعا در زندگی شما اهمیت دارند. دائماً به اهداف بلندمدت خود سر بزبید. وقتی از نظر ذهنی خسته هستید، کار راحت این است که خودتان را توجیه کنید که کمی از تلاش دست بکشید؛ اما به جای آن بگویید که می‌خواهید یک شرکت بزرگ‌تر داشته باشید.

وقتی از نظر ذهنی خسته هستید، کار راحت این است که خودتان را توجیه کنید که رژیم غذایی و ورزش را به فردا موکول کنید؛ اما به جای آن بگویید که می‌خواهید وزن کم کنید. وقتی از نظر ذهنی خسته هستید، کار راحت این است که خودتان را توجیه کنید که لازم است روی گزارش‌ها کار کنید؛ اما به جای آن بگویید که می‌خواهید با کارکنان روابط بهتری داشته باشید. خستگی ذهنی ما را به اتخاذ تصمیم‌های راحت‌تری می‌کشاند و همین تصمیمات ما را به خطای می‌برد. یکی از دوستان یک عکس از خود در زمانی که اضافه وزن داشت را بر روی یخچال خانه‌اش چسباند است تا دائماً به یاد داشته باشد که نمی‌خواهد دوباره آن آدم گذشته باشد. دوستی دیگر میز کار خودش را پر از عکس‌های خانوادگی کرده است زیرا هم دوست دارد به آنها نگاه کند و هم در نهایت به یاد داشته باشد که برای چه کسانی کار می‌کند.

اگر نمی‌توانید دم به دقیقه حساب شبکه اجتماعی خود را چک نکنید، آن را خاموش کنید و برای چند ساعتی به کناری بگذارید، در نتیجه دیگر لازم نیست آنقدر برای نه گفتن قوی باشید. نعمت‌ها و موهبت‌های زندگی خود را برشمارید. هر شب پیش از خواب برای لحظاتی، نگرانی از نداشتن‌های خود داشته‌های دیگران را کنار بگذارید. به داشته‌های خود فکر کنید. شما خیلی چیزها دارید که به خاطر آن باید شکرگزار باشید. احساس خوبی به شما دست می‌دهد، اینطور نیست؟

داشتن احساس خوب از خود، بهترین راه برای شارژ مجدد باتری ذهن است.

چند نکته برای شست و شوی لباس نوزادان



تیبیان: گاهی استفاده از شوینده‌ها باعث تحریک، خارش یا سوزش پوست بدن می‌شود بنابراین انتخاب شوینده‌ای مناسب که مانع بروز چنین حالاتی شود، اهمیت زیادی دارد اما وقتی پای کودکان و نوزادان به میان می‌آید، اهمیت موضوع دو چندان می‌شود زیرا نوزادان با توجه به پوست بسیار لطیفی که دارند بیشتر در معرض بروز حساسیت پوستی هستند.

آمادگی برای شستن لباس کودک

به‌خاطر داشته باشید که همواره لباس‌های نوزاد و کودکان را پیش از لباس‌های خودتان بشوید. نوزادان پوست نازک و حساسی دارند و با شستن لباس‌ها، مواد حساسیت‌زای موجود در بافت لباس، از آن خارج می‌شود. جوراب‌ها و سایر البسه کوچک را حین شست‌وشو و خشک کردن داخل یک کیسه توری قرار دهید. پیش از اولین مرتبه شست‌وشوی هر لباس، به برچسب هشداری که روی آن به کار رفته، دقت کنید. این برچسب‌ها اطلاعات دقیقی را درباره نحوه شست‌وشو و نگهداری لباس در اختیار شما قرار می‌دهند. لباس خواب کودک باید ضدحریق باشد، بنابراین هرگز از سفیدکننده روی الباف ضد حریق استفاده نکنید زیرا اثربخشی موادشیمیایی درمانی را کاهش می‌دهد.

انتخاب شوینده مناسب

برخی والدین در انتخاب شوینده مناسب برای شستن لباس‌های نوزاد یا کودک خود دچار سردرگمی می‌شوند. متخصصان کودک توصیه می‌کنند که بهتر است برای شست‌وشوی لباس از شوینده‌های مخصوص نوزادان و کودکان استفاده کنید که فاقد بو بوده و سریع‌تر از بافت لباس خارج شده و مانع از بروز حساسیت پوستی می‌شود. استفاده از شوینده مایع ارجحیت دارد و در ترکیب با آب راحت‌تر شسته می‌شود و احتمال بروز حساسیت پوستی را در نوزادان کاهش می‌دهد. اگر احساس کردید شوینده‌ای که همیشه استفاده می‌کنید باعث خشن شدن بافت لباس و در نتیجه بروز حساسیت پوستی نوزاد می‌شود، بهتر است شوینده را تغییر دهید و شوینده ملایم بدون رنگ یا بوی دیگری را استفاده کنید.

از بین بردن لکه‌ها

معمولاً پیش از شست‌وشوی لباس‌ها، لکه‌های موجود روی آنها را پاک کنید. برای از بین بردن لکه‌های پروتئینی مانند شیر، لکه غذاهای مختلف و لکه مدفوع روی لباس، پیش از استفاده از محصولات شست‌وشوی حاوی آنزیم، لکه‌ها را در آب سرد غوطه‌ور کنید. اگر این کار مؤثر نبود، از لکه‌برها و شست‌وشوی معمولی استفاده کنید. برای از بین بردن لکه ادرار در دو مرحله اقدام کنید. به‌طوری که ابتدا یک قاشق غذاخوری آمونیاک در یک فنجان آب حل کنید و محلول و در آن روی محل لکه بریزید.

شست‌وشوی کهنه‌های پارچه‌ای

کهنه‌های پارچه‌ای را باید جدا از سایر لباس‌ها شست. برای شستن آنها از شوینده‌های معطر یا رنگی استفاده نکنید. کهنه‌ها را در آب داغ بشوید. هرگز از نرم‌کننده‌های لباس استفاده نکنید زیرا باعث تحریک پوستی و بروز حساسیت می‌شود.

اصول لباس پوشیدن برای افراد کوتاه قد

تیبیان: داشتن قد کوتاه از جمله مشکلات غیر ارادی است که خانم های زیادی با آن مواجه هستند. اغلب آنها فکر می کنند گزینه های کمتری برای پوشیدن لباس های متنوع دارند اما پیروی ازترفندهای زیر می تواند کمک بزرگی به افراد کوتاه قد در انتخاب پوشاک مناسب کند. معمولاً به خانم هایی که قد زیر ۱۶۰ سانت دارند ریزه می گویند. اما می توان این مسئله را به بهترین شکل مدیریت کرد. به عنوان مثال به جای کشش های تخت بیشتر از کشش های بلند استفاده می کنند یا همیشه در اتاق یک پلکان فلزی همراه دارند و یا همیشه در عکس ها جلوتر از همه می ایستند. اما آیا لباس هایی که می پوشند مناسب هستند؟

کت و شلوار باریک و بلند

کت کوتاه که تا بالا یا روی ران باشد، برای خانم های کوتاه قد بسیار مناسب است. از پوشیدن هر مدلی که جیبه مانند باشد(برای دوری از چاق و تپل نشان دادن) یا مدل های چروک خودداری کنید. شلوارکی که در قسمت کمر و بالا تنگ باشد و از زانو به پایین گشاد بشود، بسیار شیک است. و بیشتر از هر مدل شلوارکی به اندام شما می آید. کیفی مناسب با کت و شلوارتان انتخاب کنید. باید کیفی که انتخاب می کنید، خیلی بزرگ نباشد، مثلاً به جای کیف می توانید از یک کیف پول استفاده کنید.

شلوار پارچه ای

شلوارهای پارچه ای راسته بلندی که از پارچه های لخت دوخته شده اند می توانند پاهای شما را کشیده تر نشان دهند و اندام بهتری برای شما می سازند. از کشیده تر نشان دادن شلوارهای برمودا و کاپری و یا تا زدن پارچه خودداری کنید، این مدل ها شما را کوتاه تر می کند. در عوض شلوارهای فاق بلند، راسته و شلوارهای دم پا گشاد که از زانو به پایین گشاد می شوند، مناسب هستند. پوشیدن شلوارهای دمپا گشاد همراه با کشش های پاشنه بلند در صورتی که روی کشش قرار بگیرد، باعث بلندتر دیده شدن پاهای شما می شود.

شلوارهای کتان و جین

شلوارهای کتان تیره سنگشور شده همیشه با را نسبت به شلوارهای روشن تر، بلندتر و کشیده‌تر نشان می‌دهد. البته این مدل شلوار شیک تر است و بهتر می‌توانید آن را با لباس های دیگر ست کنید. شلوارهای کوتاه که تا ماهیچه ساق یا با بالای قوزک پا است، برای زنان کوتاه قد خوب نیست. برای ایجاد خطی مداوم و کشیده که به بلندتر دیده شدن شما کمک می‌کند، بهتر است شلوارتان بلند باشد و لبه پایین شلوار بالای پاشنه کشش شما را بپوشاند. شلوارهایی که کمر بلندی دارند و لباس هایی که در قسمت بالاتر کمردار است، پاها را بلندتر نشان می‌دهد.

مانتوی مناسب قد کوتاه ها

خانم هایی که قد کوتاهی دارند بهتر است از مدل مانتو های بلند استفاده نکنند زیرا این مدل مانتو ها باعث می شود تا قد آن ها کوتاه تر از حد معمول به نظر برسد. مدل مانتو های کوتاه تا روی زانو برای خانم های با قد کوتاه می توانند انتخاب ایده آل و مناسبی باشند و قد آن ها را متناسب تر نشان دهند. خانم های قد کوتاه همچنین بهتر است مانتو هایی را برای پوشیدن انتخاب نمایند که کاملاً اندازه آن ها است. اگر شما تمایل دارید قد تان بلند تر به نظر برسد بهتر است مانتوهای با خطوط عمودی را برای پوشیدن انتخاب کنید این مدل ها علاوه بر این که شما را بلندتر نشان می دهند جزء مدل مانتو های رسمی و کلاسیک نیز محسوب می شوند. پوشیدن شلوارکی مناسب به همراه مانتو نیز می تواند روی اندازه قد شما تأثیرگذار باشد بهتر است خانم‌های قد کوتاه از شلوار های دم پایی که حجم آن ها با بالا تنه لباس و پاشنه‌های کشش هماهنگی و مطابقت دارند استفاده کنند.

لباس های طرح دار؛ ممنوع

لباس هایی با طرح های شلوغ برای افراد کوتاه قد مناسب نیستند. بهتر است از پارچه ها و لباس های بدون طرح و ساده استفاده کنید. اگر از لباس های ساده خسته شده اید، لباس هایی با طرح های ریز می تواند یک گزینه مناسب باشد. مثلاً طرح های راه راه عمودی می تواند کاربردی باشد، این خطوط چشم ها را در جهت عمودی هدایت می کند و شما را کشیده تر نشان می‌دهد، البته راه راه ها هر چه باریک تر باشند مناسب تر است. حتما هم نیازی نیست کل لباس راه راه باشد مثلاً می توانید از شلواری استفاده کنید که تنها دارای دو خط عمودی در کنار باهاست و یا در دوخت لباس ها دقت کنید که برش های عمودی وجود داشته باشد، این ها در بلند تر دیدن شما تأثیر زیادی دارد.

لباس های دقیقاً اندازه بپوشید

لباس های اور ساینز به هیچ وجه شما را قد بلندتر نشان نمی دهد. همیشه اندازه دقیق خودتان لباس بپوشید. در حجم لباس ها موقع لبه بندی دقت کنید و تعادل را ایجاد کنید، مثلاً از پوشیدن کاپشن ها پف دار همراه با شلوارهای جین تنگ خودداری کنید، چرا که این کار قد شما را کوتاه‌تر نشان می‌دهد.



رشد بهتری دارد. گل خزرهره نیاز به کود دهی ندارد

مگر اینکه خاک از نظر غذایی خیلی فقیر باشد.

تکثیر: از طریق کاشت بذ در بهار و قلمه ساقه نیمه چوبی به طول ۱۵سانتی متر بعد از آتمام گلدهی تکثیر می‌شود. قلمه گل خزرهره را در خاک سبک و محیط مرطوب نگهداری کنید.

آشنایی با گل خرزهره

دما: برای مناطق گرم مناسب است و دمای بالا

را تحمل می کند اما در برابر سرما و یخندان شدید مقاومت ندارد. البته سرما را هم تا حدودی تحمل می‌کند.

خاک: خرزهره تقریباً در همه ی خاک ها رشد می‌کند اما هرچقدر خاک زهکش بهتری داشته باشد