

تقویت اعتماد به نفس با چند راه ساده



اعتماد به نفس یکی از مهم ترین راه ها برای داشتن روحیه ای خوب و رسیدن به موفقیت است.

به راحتی با روش های زیر می توانید اعتماد به نفس تان را تقویت کنید.

۷ روش برای تقویت اعتماد به نفس

خود انتقادی هر چند وقت یک بار بد نیست اما اگر همیشه نسبت به خودتان احساس بدی دارید باید روی اعتماد به نفس خود کمی کار کرده و آن را تقویت کنید. می خواهم چند راه برای تقویت

اعتماد به نفس یکی از مهم ترین راه ها برای داشتن روحیه ای خوب و رسیدن به موفقیت است. به راحتی با روش های زیر می توانید اعتماد به نفس تان را تقویت کنید.
۷ روش برای تقویت اعتماد به نفس
خود انتقادی هر چند وقت یک بار بد نیست اما اگر همیشه نسبت به خودتان احساس بدی دارید باید روی اعتماد به نفس خود کمی کار کرده و آن را تقویت کنید. می خواهم چند راه برای تقویت برخی از باورهای نادرست مربوط به ازدواج، اسطوره هایی هستند که افراد جامعه بدون به چالش کشیدن و اندیشیدن آنها را پذیرفته اند. شاید به جرات می توان گفت بخش عمده این باورهای نادرست تقویت تاثیر عصر و زمانی است که در آن زندگی می کنیم. به تعویق افتادن سن ازدواج به علت عصر ماشینی حاضر، گاه باعث می شود دختر و پسر عدم تناسب‌های واقعی را در نظر نگرفته و به حداقل‌ها بسنده کنند. با توجه به نقش مهم ازدواج در تشکیل خانواده موفق و پرثمر در جهت رسیدن به آرامش درونی که منجر به تحقق اهداف عالی انسانی و رشد و پرورش نسل بشر می گردد، دقت و توجه ویژه در انتخاب همسر مناسب از مهمترین عواملی است که در این زمینه نقش به‌سزایی دارد که باعث ازدواج پایدار و استوار و ارتباطات عمیق زناشویی می گردد و مشکلات و اختلافات زناشویی را به حداقل می‌رساند، در این انتخاب مهم، بررسی کفویت و تناسب زن و مردی که آماده ازدواج با همدیگر هستند، موثرترین نقش را ایفا می کند. البته خود این کفویت و تناسب شامل دو دسته از معیارهاست:

– معیارهای اصلی شامل ایمان و تدین، اخلاق نیک، شرافت و نجابت خانوادگی، سلامت جسمی و روانی هستند

– معیارهای فرعی و ترجیحی مانند تناسب در زیبایی، تناسب سنی، تناسب تحصیلی، تناسب جسمی و جنسی، تناسب اقتصادی، تناسب فرهنگی– اجتماعی و هماهنگی روان شناختی. حال به تفصیل هر یک از معیارهای اصلی و فرعی را شرح می‌دهیم:

تدین

یکی از مهمترین معیارهای انتخاب همسر تدین و ایمان است. تدین به معنی پایبندی کامل به اسلام و اسلام را با جان و دل پذیرفتن و مطابق آموزه ها و دستورات آن عمل کردن است.

اخلاق نیک

منظور از اخلاق نیک «صفات و ویژگی های پسندیده در نظر عقل و شرع» است. از جمله مصداق های اخلاق نیک خوش خلقی، حق پذیری، تواضع، راست گویی، خوش بینی، وقار و متانت، مهربانی، گذشت، ادب، نرم خویی، وفاداری و سخاوت است.

همیشه مثبت اندیشی به شما یاد بدهم. **با یک ماترا (ذکر) شروع کنید**

یک جمله قدرت بخش انتخاب کنید و آن را در تمام روز مدام تکرار کنید. این جمله می تونه یک جمله خیلی خیلی ساده باشه. مثلا (امسال سال منه) یا هر جمله ای که به نظر خودتون اثربخشی زیادی داره. ایمن جمله را چاپ کنید و روی میز یا داخل کیفتان قرار دهید تا همیشه جلوی چشم باشه و تکرارش کنید.

مهمترین معیارهای ازدواج



شرافت خانوادگی

یکی از ملاک های انتخاب همسر اصالت خانوادگی است. منظور از شرافت خانوادگی، شهرت و ثروت و موقعیت اجتماعی نیست، بلکه مراد نجابت و پاکی، تدین و تقوای خانواده است.

سلامتی جسمانی و روانی

بعضی از مشکلات جسمی و روانی اهمیت چندانی ندارند و لطمه ای به زندگی نمی زنند و شدید نیستند، اما بعضی از بیماری ها، نقص ها و معلولیت های جسمی و روانی، عمیق و غیرقابل درمان هستند که در طول عمر همراه انسان است و مانع انجام وظایف همسری شده و به زندگی لطمه می زنند؛ لذا از ازدواج با این گونه افراد خودداری شود.

معیارهای فرعی و ترجیحی (همتایی و تناسب)

این ملاک ها گرچه به اهمیت معیارهای اصلی

برای تقویت اعتماد به نفس پیشنهاد کرده اند. دست ها را روی کمر قرار دهید. این ژست به شما احساس قدرت می دهد و از نظر علمی ثابت شده است که باعث می شود احساس قدرت کنید و سطح کورتیزول را کاهش می دهد. (حتی زمانی که این ژست را تنها جلوی آینه تمرین کنید)

از شبکه های اجتماعی فاصله بگیرید

ایست. اضطراب و تشویشی که فیس بوک در شما ایجاد می کند منجر به افسردگی می شود. اگر به پست هایی که همکلاس تان در مورد سفارش به توسکانی گذاشته حسادت می کنید یک هفته یا بیشتر از فیس بوک، اینستاگرام یا توئیتر فاصله بگیرید. این مقایسه کردن ها بی دلیل هستند چون زندگی خود شما هم به اندازه کافی خوب هست.

لباس هایتان را اتو بزیند

اتو، بخار یا خشک کن همه این ها عالی هستند. شاید این کار به نظرتان خیلی کوچک به نظر برسد اما بهتر است با پوشیدن لباس های چروکیده به بهترین شکل در جامعه ظاهر شوید تا خود واقعی و عالی خودتان را نشان دهید.

افکار منفی را خفه کنید

خفه کردن جریان بیی انتهای افکار متزلزلی که در ذهن جاری هستند خیلی ساده تر از اونی هست که فکرش را نکنید. یوگا و مدیتیشن بهترین راه برای مثبت بودن است و کمک می کند مکالمه های درونی منفی را خفه کنید.

هر روز با پنج نفر از دوستانتان همراهی کنید
دیگر وقت این را ندارید که در مورد خودتون منفی گرایسی کنید. چون انقدر با کارهایی مثل خوشحال کردن مادر، جشن گرفتن موفقیت شغلی دوست یا کارهایی از این قبیل سر خودتون را شلوغ کرده اید که فرصتی برای منفی گرایسی نمانده. مثبت گرایی شما باعث میشه دوستانتان هم حس خوبی در کنار شما داشته باشند.

تفاوت سنی نکته ای حائز اهمیت است

تناسب جسمی

زن و شوهر بهتر است از نظر جسمی (قد، وزن) تناسب داشته باشند؛ گاهی مواقع زوج ها در ابتدا به این عامل توجه نمی کنند تا بعد از ازدواج نسبت به این عوامل حساسیت به خرج می دهند که باعث تلخی و اختلاف در زندگی می شود.

تناسب اقتصادی

زوجین باید تناسب اقتصادی داشته باشند. به گونه‌ای نباشد که یکی در ناز و نعمت زندگی می کرده و دیگری با مشقت و سختی. به عنوان مثال اگر جوانی که از لحاظ مالی فقیر و یا متوسط است، با دختری از خانواده ای ثروتمند ازدواج کند، اگر شایانه روز هم کار و تلاش کند نمی تواند همسرش را راضی کند.

تناسب تحصیلی

اگر چه میزان تحصیلات نمی تواند تضمین کننده روابط معقول و ازدواج موفق باشد، اما باید پذیرفت که بهینش و منش افراد تحصیل کرده با دیگر اقشار جامعه متفاوت است. از آنجایی که کسب دانش در رشد و تعالی فکری افراد و نگرش آنها بسیار موثر است؛ تناسب در میزان تحصیلات، تأثیر بسیار مهمی در زندگی مشترک دارد؛ زمینه ایجاد درک و تفاهم بیشتر زوجین را فراهم کرده و موجب پرورش بهتر فرزندان و ایجاد نسلی موفق با تربیتی اسلامی و فرهنگی می شود.

تناسب فرهنگی – اجتماعی

بهرتر است زن و شوهر به لحاظ فرهنگی و اجتماعی نیز تناسب داشته باشند؛ مثلا کسی که عمدهٔ فعالیتش علمی و پژوهشی است، اگر با کسی ازدواج کند که روحیه اجتماعی او تجملاتی، اشرافی، اهل مسافرت، تفریحات و گشت وگذار است، ممکن است دچار اختلاف شوند.

هماهنگی روانشناختی

روحیات افراد با هم فرق دارد؛ برخی برون گرا (اهل شوخی، ارتباط با دیگران و معاشرت، تفریح، جنب و جوش و تحرک زیاد و…) و برخی درون گرا (تمرکز بر خود، تفکر زیاد، عدم ارتباط زیاد با دیگران و…) هستند. اگر این تناسب حفظ نشود (یعنی هر دو از یک گروه نباشند) در زندگی مشترک به احتمال زیاد با مشکل مواجه می شوند.

دیگر افراد خانواده زندگی فعالی داشته باشند احتمال آنکه کودکان نیز فعال شوند بیشتر است، بدین ترتیب اینکه شما نیز فعال باشید برای سلامتی آنها مهم است. روش‌های کردن کودکان بزرگتر، مانند آنهایی که درمقطع دبیرستان هستند به ادامه ی فعالیت‌ها نیز حائز اهمیت است. کودکان نوپا تا حداقل به سن ۸ یا ۹ سالگی و بعضی اوقات بیشتر نرسند برای ورزش های رقابتی آماده نیستند.

هر چند که کودکان نوپا به قواعد بازی علاقه مند هستند، اما آنها نمی توانند تا زمانی که بزرگتر شوند قوانین بازی را دنبال کنند. پیاده روی کنید، بپرید، دوچرخه سواری کنید و به جای سوار ماشین شدن پیاده‌روی کنید. دنبال زمین بازی های حوالی خودتان بگردید. به توپ ها ضربه بزنید و آنها را پرتاب کنید. فعالیت های آبی می تواند سرگرم کننده باشد اما به نظارت نیاز دارد. ژئمناستیک، حرکات نرمشی یا هنرهای رزمی در یک سطح ابتدایی و غیررقابتی فعالیت های سرگرم کننده و جالبی هستند.

بسیاری از کودکان از باشگاه های ورزشی مخصوص کودکان لذت می برند. از ورزش کودکان حمایت کنید، علاقه‌مندیان را نشان دهید، با ورزش کردن و تماشا کردن و ماندن در کنار آنها به آنها دل گرمی بدهید. اگر در خانه باغچه‌ای دارید کودکان را تشویق کنید که به شما در این امر کمک کند.

روش های بر طرف کردن بوی بد کفش



تا حالا در مکانی بوده‌اید که بوی بد جوراب و کفش فضا را پر کرده باشد؟ در اصل، بوی بد پاها باعث می‌شود تا کفش‌ها بوی نامطبوعی به خود بگیرند. چگونه می‌توان با بسوی بد کفش مبارزه کرد؟ این مشکلی است که اکثر مردم دنیا با آن هر روز دست و پنجه نرم می‌کنند.

در این بین، آن دسته از افرادی که نسبت به راه حل های مطرح شده در ادامه این مقاله آگاه هستند، می‌توانند به خوبی

این مساله را حل کرده و از شر بوی بسیار نامطبوع کفش های خود خلاص شوند. اما قبل از آن باید به این سوال پاسخ دهیم که اساسا دلیل ایجاد این رایحه های آزادهنده چیست؟
باکتری ها دلیل عمده بوی بد کفش ها هستند. به محض اینکه آنها وارد کفش ها می شوند، بلافاصله به پاها چسبیده و تولید بوی نامطبوعی می‌کنند. در ضمن، فعالیت باکتری ها در پاهای بدون جوراب و محیط مرطوب درون کفش به مراتب بیشتر می باشد.

تعییق پاها

بدن پیوسته عرق می‌کند؛ بنابراین، محیط درون کفش مرطوب شده و باعث رشد و تکثیر سریع باکتری ها می‌شود.

مشکلات مربوط به پاها

زخم و یا التهاب موجود در پاها می‌تواند بوی نامطبوعی تولید کند.

روش های برطرف کردن بوی بد کفش

از بین بردن بوی بد کفش با جوش شیرین

بی شک یکی از بهترین موادی که بوی بد کفش ها را از بین می برد، جوش شیرین می باشد. شما می‌توانید هر شب بعد از استفاده از کفش، مقداری جوش شیرین در کف آن ریخته، سپس تا صبح آن را به حال خود رها کنید. صبح قبل از استفاده مجدد، کفش ها را کاملا از جوش شیرین پاک کرده و آنها را بشویید. بدین ترتیب کفش تان بوی بد نمی‌گیرد.

از بین بردن بوی بد کفش با اسانس ها

امروزه اسانس های مختلفی از قبیل عصاره اوکالیپتوس، گل میخک و یا برگ چای را می‌توان از اکثر سوپر مارکت ها و یا عطاری ها خریداری کرد. بنابراین، یکی از این اسانس ها را در کفش خود قرار داده؛ سپس بر روی آن یک کاغذ بگذارید. کفش خود را به همین حالت شب تا صبح رها کنید تا بوی بد به کلی برطرف شود. این روند را هر شب تکرار کنید.

از بین بردن بوی بد کفش با الکل

الکل و باکتری درست مثل کارد و پنیر هستند. بنابراین، می‌توان از این ماده هم برای از بین بردن بوی بد و هم برای کشتن باکتری های موجود در کفش ها استفاده کرد. برای این منظور، مقدار مناسبی الکل را در یک ظرف ریخته و ظرف حاوی مایع را در کف کفش قرار دهید تا آرام آرام الکل از ظرف خارج شده و محیط درون کفش را ضد عفونی کند. سعی کنید هر شب این روند را انجام دهید تا به طور پیوسته باکتری های موجود در کفش کشته شوند. با این روش هم بوی بد برطرف می‌شود و هم سلامت پاها تضمین می‌شود.

جوراب ها تاثیر بسیاری در ایجاد بوی بد کفش ها دارند

پوشیدن جوراب یکی از ساده ترین و موثرترین راه های مقابله با رایحه نامطبوع کفش می‌باشد. معمولا افراد به دلایل مختلفی از قبیل جفت و جور نشدن پاها در کفش و یا احساس گرما، ممکن است جوراب نپوشند. اما هیچ چیزی بهتر از جوراب نمی‌تواند بوی نامطبوع کفش را کمتر کند. بنابراین، همیشه از جوراب های تمیز استفاده کرده و پس از هر بار استفاده، آن ها را کاملا بشویید. در ضمن، پشت سر هم فقط از یک جفت جوراب استفاده نکنید.

چای سیاه کیسه ای و رفع بوی کفش

چای سیاه به طور کلی دارای ماده‌ای به نام تانین بوده که در از بین بردن باکتری ها و سم زدایی بسیار موثر است. بنابراین، یک عدد چای کیسه ای را در آب در حال جوش بگذارید. سپس، بعد از چند دقیقه، کیسه چای را از ظرف خارج کرده و بگذارید تا مایع به مدت ۵ دقیقه خنک شود. در نهایت، ظرف حاوی مایع را به مدت ۱ ساعت یا بیشتر درون کفش قرار دهید تا بوی بد درون کفش برطرف شود.

شستشوی پاها

شستشوی پاها به طور مرتب، باعث می‌شود تا روند رشد و تکثیر باکتری ها کمتر شده و بوی نامطبوع کفش ها هم به خوبی بر طرف شود. بنابراین، بعد از هر بار استفاده از کفش، پاهای خود را کاملا با آب و صابون بشویید. در ضمن، هرگز پاهای مرطوب خود را در کفش نکنید زیرا رطوبت، بهشت باکتری ها بوده و تکثیر آن ها را بر سرعت می‌کند.

لایه خشک کننده

اگر هر روز مجبورید برای مدت طولانی کفش بپوشید، احتمالا نگران بوی بد پاهای خود خواهید شد. به‌خصوص اگر مجبور باشید که در یک مکان عمومی، کفش های خود را در بیاورید. برای رفع این نگرانی، حتما از یک ورقه ضد رطوبت در کفش هایتان استفاده نمایید. بدین منظور، ورقه ها را کف کفش قرار دهید. در ضمن، این ورقه ها بسیار سبک می باشند و آنها را هرگز حس نخواهید کرد. درضمن پس از هربار استفاده آنها را تعویض نمایید.

پودر بچه و رفع بوی کفش

پودر بچه در موارد مختلفی به کار می رود که یکی از آنها مقابله با بوی بد کفش است. فراموش نکنید که این پودر به خوبی بوی بد مدفوع نوزادان را بر طرف می‌کند. بنابراین می‌تواند در رفع رایحه نامطبوع کفش ها کاملا مفید باشد. بدین منظور، قبل از اینکه کفش هایتان را بپوشید، مقداری از پودر بچه روی پاهایتان بریزید. اگر پاهایتان زیاد عرق می‌کند، گهگاهی، پاها را از کفش در آورده و مجددا مقداری پودر روی آنها بریزید، بدین ترتیب پاهای تان بوی بدی نخواهد داد.

فریزری کردن کفش ها

اگر همه کارهای گفته شده در بالا را انجام دادید ولی باز هم از شر بوی بد کفش تان رها نشدید، کفش ها را در یک پاکت و یا کیسه در بسته قرار داده و آن را در فریزر و دمای بسیار پایین قرار دهید. این کار را هر شب تکرار کنید زیرا اکثر باکتری های موجود به ویژه آنهایی که در کفش ها قرار می‌گیرند، هرگز نمی‌توانند در دماهای بسیار پایین زنده بمانند. بنابراین، با فریزری کردن کفش ها می‌توانید به خوبی این بوی نامطبوع را بر طرف نمایید. وقتی کفش ها را از فریزر درآوردید و بوی بد نمی‌داد، بگذارید تا یخ آن آب شود و سپس بشویید.

چه کسانی زخم زبان می‌زنند؟



فاطمه عبدی روان‌شناس با بیان اینکه نیش و کنایه باعث دور شدن اطرافیان از فردی که زخم زبان می‌زند، می‌شود اظهار داشت: این افراد احترام دیگران را حفظ نمی‌کنند و هر چه که به طبعشان خوش نیاید را پس می‌زنند. وی تأکید کرد: معمولا انسان‌های عصبی که آستانه تحمل کمتری دارند، دچار این ویژگی می‌شوند.

عبدی تصریح کرد: مهار

نکردن زبان، پیامدهای بسیار مخربی بر شخصیت فرد دارد، از جمله اینکه دیگران او را به عنوان فردی قابل اعتماد که بتوانند حرف‌های خود را به او بزنند قبول ندارند و همین امر سبب سرخوردگی وی می‌شود.

این روان‌شناس با بیان اینکه میزان گوشه و کنایه در زنان بیشتر از مردان است، افزود: مردان عصبانیت خود را اغلب به صورت زور فیزیکی ابراز می‌کنند و به دلیل اینکه زن‌ها ضعیف‌تر هستند با نیش و کنایه و زخم زبان زدن خود را خالی می‌کنند.

عبدی با بیان اینکه این امر می‌تواند دلایل متفاوتی از جمله حسادت به جایگاه طرف مقابل، تحمل پایین، پرخاشگری و اضطراب زیاد، عصبانیت‌های مهار نشده و غیره داشته باشد، گفت: این افراد برای رفع این مشکل باید سعی کنند با خوش‌بینی بیشتری با دیگران برخورد کنند تا آثار آن را در زندگی خویش مشاهده کنند.