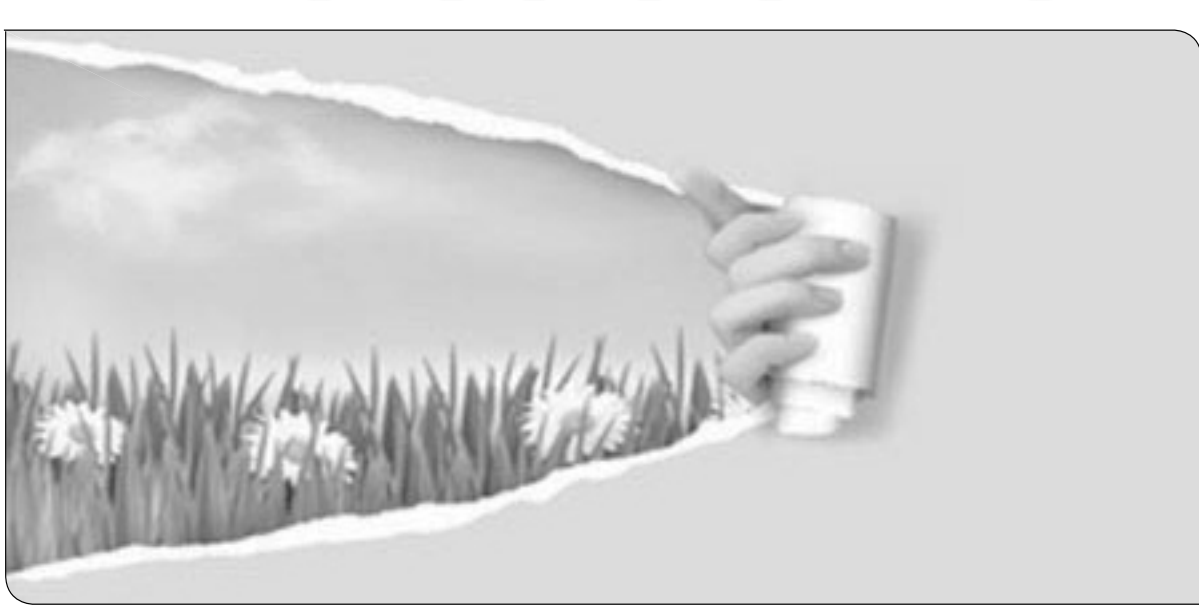


«**راه‌هایی برای زیباتر کردن زندگی**»



تبیان: همه ی ما فرزندان آدم اینگونه ایم، فرقی هم بینمان نیست، به قول شاعر:

در این دنیا دل بی غم نباشد

اگر باشد، بدی آنی نباشد
اما چگونه است که برخی آدم های دور و برمان، همیشه می خندند، همیشه شادند و بدبختی و غم و اندوه در دلشان راه ندارد؟

چند وقتی است که جمله ی پر مفهومی قبل از پیام های بازرگانی تلویزیون، روی صفحه، جا خوش می کند: هیچوقت ظاهر زندگی خود را با باطن زندگی دیگران، مقایسه نکن. خوشبختانه همه ی ما یک سبیلی داریم که سعی می کنیم صورتمان را با آن سرخ نگه داریم، شاید این سبلی است که صورت آنهایی که تصور می کنیم خیلی خوشبخت‌اند را، سرخ نگه داشته، خدا می داند…

تبیان: کودک وقتی شکل آدم می کشد، قبل از هر چیز شکل خود و یا درسی را که از بدن و تمایلاتش دارد، بیان می کند. در واقع، بین بعضی خطوط آدم نقاشی شده با خصوصیات روانی و جسمی کودکی که آن را کشیده، ارتباط مشخصی وجود دارد. اگر آدمک در مجموع هماهنگ باشد احتمال بسیاری وجود دارد که کودک کاملاً سازگار باشد. اگر برعکس آدمک در اندازه ای خیلی کوچک و یا در گوشه ای از کاغذ کشیده شده باشد، معنایش این است که کودک خود را کم ارزش و از دیگران پایین تر می داند. به طور کلی نمادهای اصلی اندام‌ها در نقاشی کودکان را این گونه تفسیر می کنند:

نسو: سر معرف مرکز شخصیت، قدرت فکری، هوشی و عامل اصلی مهار فشارهای درونی است. کودکان، همیشه سرهای بزرگ ترسیم می کنند؛ ولی اگر سر زیاد بزرگ باشد، نشان گر آن است که «من» کودک بیش از حد طبیعی است.

چهره: کلیه ی صاحب نظرانی که به تفسیر نقاشی فرافکنی معتقدند در این زمینه توافق نظر دارند که اندازه ی نقاشی از چهره ی انسان مهم‌ترین جنبه ی آن است؛ زیرا انعکاس مستقیمی از عزت نفس نقاش است. چهره های بلندتر از حد متوسط برای گروه سننی مربوط می تواند نشانه جنبه هایی از شخصیت، از قبیل پرخاش گری یا خودبزرگ‌بینی باشد. نقاشی های ریز و بسیار کوتاه‌تر از حد متوسط

بیتوته: همه ما افرادی را می شناسیم که به زعم ما بسیار موفق هستند. اگر ویژگی های شخصیتی این افراد را بررسی کنیم،به این نتیجه می رسید که این افراد بسیار موفق از تعدادی عادات مشترک برخوردارند که آنها را از افراد معمولی متمایز می سازد.

تعریف افراد از موفقیت امری کاملا شخصی است، اما احتمالا شامل مواردی همچون استقلال مالی، ارتباطات احساسی موفق، تحصیلات عالی و شغلی مناسب خواهد بود. همه ما افرادی را می‌شناسیم که به زعم ما بسیار موفق هستند. اگر ویژگی های شخصیتی این افراد را بررسی کنید، به این نتیجه می رسید که این افراد بسیار موفق از تعدادی عادات مشترک برخوردارند که آنها را از افراد معمولی متمایز می سازد.

۱. همیشه فهرستی از کارهایی که باید انجام دهند را تهیه و دنبال می کنند

بسیاری از افراد موفق به دقت اموری که باید در هر روز انجام دهند را برنامه ریزی و دنبال می‌کنند. یادداشت کردن این موارد، آنها را در مرکز توجه شما قرار می دهند و احتمال انجام آنها را بسیار افزایش می دهند. این افراد بطور معمول هر شب، فهرستی از اموری که باید روز بعد انجام شود را تهیه و بر اساس اهمیت، آنها را اولویت بندی می‌کنند و خود را مقید می‌دانند که در ساعات اولیه روز بعد دو مورد نخست ذکر شده در فهرست را به انجام برسانند.

۲. ذهن خود را درگیر موارد غیر ضروری نمی کنند

افراد موفق تمرکز خود را بر تجربیات و مکالمات منفی قرار نمی دهند، اما از آنها درس می گیرند و تغییرات لازم را در روند کار خود ایجاد کرده و بر آنچه در همان لحظه رخ می دهد متمرکز می‌شوند. محققان دریافته‌اند که تمرکز حواس بهترین روش

• چهارشنبه ۲۷ بهمن ۱۳۹۰ ۱۷ جمادی‌الاول ۱۴۲۸ Feb 15, 2017

راه هایی برای زیباتر کردن زندگی

مهمترین آنها، شخصی باشد که شما دوستش دارید

او دوستان دارد، در هنگام سختی‌ها می‌توانید روی او حساب کنید و خلاصه در این دنیا، تنها

نعمت هایی که خدا به شما داده را بنویسید، همه راه ریز به ریز، چیزهایی که دارید را هم بنویسید، مثلا بنویسید، سلامتی! بنویسید، داشتن چشم،

گوش، توانایی صحبت کردن، بوئیدن، چسپیدن، فامیلی داشتیم که تصادف سختی کرده بود و از آن یه بعد، دیگر نمی توانست مزه ی غذا ها را تشخیص دهد!!! فرض کنید نتوانید طعم شیرین غذاها را بچشید و لذت ببرید و یا کباب و قورمه سبزی را نتوانید بپوید! فاجعه است.

تصور کنید سقفی بالای سرتان نبوده، خوراکی در یخچال نداشتهید، آب خانه قطع بود، گازی برای گرم شدن نداشتید و … اینها همه نعمت است و شاید در اینجا می خواهیم چند راهکار به شما نشان دهیم که زندگیتان را شاد، رنگی و زیباتر می کند.
راه اول، توجه به داشته ها

مهمترین آنها، شخصی باشد که شما دوستش دارید

او دوستان دارد، در هنگام سختی‌ها می‌توانید روی او حساب کنید و خلاصه در این دنیا، تنها

نعمت هایی که خدا به شما داده را بنویسید، همه راه ریز به ریز به ریز به داشته هایتان توجه کنید، نداشته ها رنگ می‌بازند و کمتر ناراحتان می‌کند، شاید خیلی چیزها هم نداشته باشید، ولی در اینجا هدف ما، زیاتر دیدن زندگیتست، پس فقط به داشته‌هایتان فکر کنید

دوم، رفت و آمد
سعی کنید رفت و آمدهایتان را زیاد کنید، با فامیل، دوست، همسایه و … حتما لازم نیست که شام و ناهار باشد، به صرف یک چای و شیرینی، یا اصلا ناهار باشد، اما یک الویه ی ساده، یا آش! به بهانه های مختلف به آشنایانتان سر بزنید و از آنها دعوت کنید که به منزلتان بیایند، رفت و آمد و دور

سعی توآند حاکی از نارسایی، کپرتی، عزت نفس پایین، اضطراب یا افسردگی باشد.
صورت: صورت بسیار اهمیت دارد و اغلب تنها کشیده می شود. کودکان پرخاش گر، اجزای صورت را به حداقل اغراق آمیزی بزرگ ترسیم می‌کنند؛ در حالی که کودکان خجالتی جزئیات را از نظر می‌اندازند و فقط دایره ی صورت را ترسیم می کنند و به ندرت صورتی را از نیم رخ می‌کشند. **دهان و دندان ها:** نقاشی دهان ممکن است

دریچه

• چهارشنبه ۲۷ بهمن ۱۳۹۰ ۱۷ جمادی‌الاول ۱۴۲۸ Feb 15, 2017

هم بودن و شلوغی، به شدت می تواند هورمون

سروتونین که هورمون شادای و زیباتر کردن زندگیتست را در شما بالا ببرد.

برنامه ای منظم

به خودتان رحم نکنید، یک برنامه ی کاری سفت و سخت برای خودتان ترتیب بدهید و سعی کنید که آن را انجام بدهید، مثلا صبح ساعت ۸ بیدار شوید، صبحانه، پیاده روی، کتاب خواندن، تهیه ی غذا، کار، خرید، سر زدن به فامیل، شرکت در جلسات مذهبی، علمی، آموزشی و … اصلا وقتی برای بیکاری نگذارید، اینقدر برنامه تان را شلوغ کنید که شب که به رختخواب رفتید، فرصت غصه خوردن و فکر کردن نداشته باشید، در جا بیهوش شوید!

انجام کارهایی که شادتان می کند

چه کاری به شما آرامش می دهد؟ بافتن یک شال گردن؟ درست کردن یک غذا؟ دیدن یک فیلم؟ نوشتن خاطرات روزانه؟ قرآن خواندن؟ چرخ زدن در اینترنت؟ بازی کردن با بچه ها؟ انجام کارهای خیره؟ رفتن به گردش؟ سعی کنید در برنامه ی روزانه تان، کارهایی که شما را شاد می کند را حتما بگنجانید، در ادامه، به کلام بزرگان برای شاد شدن دلتان، گوش دهید، اکثر آنها گفته‌اند انجام کارهای خیر و کمک کردن به دیگران، دلتان را شاد و رنگی می کند. خیلی کار سختی نیست، شاید با یک نان خیرین و هدیه دادن آن به همسایه، به یک طرف میوه رفتگر کردن رفتگر محل، با یک راه دادن ساده به ماشین عقبی و … دلتان به اندازه ی یک دنیا زیبا شود.

معنویات را نادیده نگیرید

این که در شبانه روز با خدای خود خلوت می‌کنیم، چند آینه قرآن می‌خوانیم، دعا می‌کنیم

و از خدا طلب خیر برای خود و اطرافیان می‌کنیم، انجمن آرامش و زیبایی به زندگیمان می دهد که با هیچ چیز قابل قیاس نیست، لحظه های مناجات‌های یواشکی با خدا، از زیباترین لحظات زندگی هر پندهای با معبودش است، آن را به آسانی از دست ندهیم.

عکس ادعا می‌شود که حذف دست‌ها و بازوها، بازتاب احساس فقدان قدرت و بیهودگی و بی‌یاور بودن است. البته حذف دست‌ها و بازوها در نقاشی کودکان کم تر از پنج سال امری متداول است. نقاشی هایی از چهره ی انسان که در آن‌ها دست‌ها در جیب فورفته یا پشت سر قرار گرفته، بیان گر احساس گناه و اضطراب درباره ی کنترل محرک‌های «ممنوعه» است.

پاهای: کودکان ضعیف و درون گرا اغلب برای آدم‌ها یا نمی‌گذارند و یا او را در حالت نشسته نقاشی می‌کنند.
بالاتنه: اگر باریک و لاغر کشیده شود مشخص کننده ی این است که کودک از اندام خود ناراضی است و یا از چاق شدن و بزرگ شدن می‌ترسد. در مواردی دیگر بالاتنه ی لاغر ممکن است نشان دهنده ی ضعف جسمانی واقعی باشد.
موها: دختراها به دلیل جنسیت شان تاکید بیشتری روی کشیدن موهای آدمک‌های نقاشی‌شان دارند و حتی گل سر را روی موهای آدمک شان می‌کشند ولی کمتر پیش می‌آید پسرچپها موهای آدمک شان را با دقت بکشند.

البته اینها تحلیل هایی است که در مصاحبه دقیق با کودکان ارایه می گردد و باید دین یک نقاشی از کودک نباید سریع در مورد او قضاوت کرد اما در کل تصور می‌کم نگرانی شما بی دلیل است و مشکل خاصی در نقاشی فرزندتان نیست.

• چهارشنبه ۲۷ بهمن ۱۳۹۰ ۱۷ جمادی‌الاول ۱۴۲۸ Feb 15, 2017

تفاوت‌های افراد خیلی موفق با سایر افراد

و نتیجه آن در زندگی شما نمود پیدا کند.

۶. هر روز ورزش می‌کنند

نگاهی به اسامی بزرگ در دنیای کسب و کار بیاندازید. همه این افراد به سلامتی خود اهمیت می‌دهند. آدم هایی مانند مارك كوبان، ایلان ماسک و تیم کوک هر روز زمانی را صرف تمرین‌های هوازی و غیرهوازی می‌کنند. افراد موفق درک کرده اند که پیروی از یک برنامه تناسب اندام می‌تواند استرس را از آنها دور کند، ذهن آنها را از افکار منفی پاک کند و آنها را در حل مشکلات یاری کند.

۷. مثبت اندیشی هستند

ریچارد اویزمِن، روانشناسی از دانشگاه هرتفورد در انگلستان تحقیقی را در خصوص صد فرد بسیار خوش شانس و با بسیار بدشانس انجام داده است. افراد خوش شانس در این گروه همیشه انتظار بهتری ها را دارند.

انتظارات مثبت ما با کمک به مقاومت در برابر شکست به واقعیت تبدیل می‌شوند و ارتباطات ما را دینگران به سمت و سوی مثبت سوق می‌دهند. **۸. هر روز زمانی را در سکوت و مراقبه می‌گذرانند**

افراد موفق هر روز زمانی را به آرامش ذهن خود از طریق مراقبه یا دعا اختصاص می‌دهند. این حس آرامش و سکوت، تصویری بزرگ تر از زندگی را در مقابل دیدگانمان قرار می دهد. برای دستیابی به این سکوت باید لحظاتی از روز را با تمامی فناوری‌های موجود در دنیای مدرن

نکاتی که قبل از ازدواج با مردان مطلقه باید به آنها توجه کنیم



باشگاه خبرنگاران: فاطمه

عبدی روان‌شناس با بیان لزوم انجام تحقیق و بررسی راجع به مرد مطلقه اذعان کرد: وقتی مردی به هردلیلی یکبار در ازدواج اولش شکست می‌خورد، هرچقدر هم که برای ازدواج با او احساس رضایت کنید باید بساط تحقیقات گسترده تری را فراهم آورید.

این روان‌شناس در ادامه تصریح کرد: علت طلاق فرد را

جویا شوید زیرا وقتی فردی که طلاق می‌گیرد همیشه علت طلاق را ناسازگاری های فرد روبه رو می‌داند و هیچ گاه خود را مقصر نمی‌داند.وی با بیان اینکه در تحقیقات خود نباید با همسر فرد مطلقه صحبت کرد اظهار داشت: سعی کنید برای انجام تحقیقات به سراغ همسر او نروید زیرا در دعوا منصفانه نظر دادن کار راحتی نیست و حتی ممکن است وی دلایلی برای طلاق خود ذکر کند که شما را دل‌زده از طرف مقابل کند.

عبدی با اشاره به فرزندان فرد مطلقه بیان کرد: اگر همسرتان از ازدواج قبلی اش دارای فرزند باشد هرچند که فرزند او در کنار همسر سابقش زندگی کند باید او را به عنوان یکی از اعضای جدانشدنی خانواده تان بدانید چراکه ممکن است به هر دلیلی بعد از ازدواج ، کودک مجبور شود با شما زندگی کند. این روان‌شناس با بیان اینکه وضعیت مالی خوب این افراد دلیل بر انتخاب شان برای ازدواج نیست، گفت: فردی که یک زندگی مشترک را پشت سر گذاشته، به طور حتم از نظر وضعیت مالی و شغلی در وضعیت بهتری نسبت به یک فرد مجرد قرار دارد اما داشتن ماشین، خانه و شغل مناسب نباید شما را تحت تاثیر قرار بدهد. وی در پایان تاکید کرد: سعی کنید زمان عقدتان را با شخصی که قبلا در زندگی مشترکش شکست خورده به تعویق بیندازید تا اطلاعات کافی را راجع به خلقیات و بایدها و نبایدهای او پیدا کنید هم‌چنین از سرکوب زدن و به رخ کشیدن اینکه او قبلا ازدواج کرده پرهیز کنید.

ردپای زمستان را از پوستان پاک کنید!

بیتوته: بیهوده انتظار تمام شدن زمستان را نکشید؛ حتی تمام شدن زمستان هم نمی‌تواند شما را از این آسیب‌های پوستی نجات دهد. وقتش رسیده که باور کنید نگرانی کسانی که همیشه با خشکی، ترک خوردن و پوسته‌پوسته شدن پوست دست‌به‌گریبان هستند را هیچ چیز مثل یک ماسک یا کرم خانگی نمی‌تواند برطرف کند. اگر با تمام شدن فصل سرما، باز هم با چنین مشکلاتی دست‌به‌گریبان هستید، این راه‌ها را امتحان کنید. می‌توانید بهترین داروهای پوست را در خانه خودتان بسازید.

ژل آب‌رسان بسازید

ترکیب گلاب با روغن اسطوخودوس، یکی از بهترین مرهم‌ها برای آبرسانی به پوست‌های خشک و آسیب‌دیده است. می‌توانید هرروز چند قطره از این مخلوط را روی پوستان ماساژ دهید و بعد از مدتی تاثیرش را در حفظ شادابی و طراوت پوست مشاهده کنید.

با کیسول جوانی آشنا شوید

ویتامین E می‌تواند به پوست آسیب‌دیده شما جان دهد و خشکی‌اش را از بین ببرد. اگر اهل خوردن مکمل‌های ویتامین E نیستید و یا طبق نظر پزشکتان نباید آن‌ها را مصرف کنید، می‌توانید برای خودتان یک کرم ویتامین E درست کنید. برای این کار می‌توانید از داروخانه کیسول ویتامین E بخریذ و محتویات چند کیسول را در یک کاسه کوچک بریزید و یک قاشق مرباخوری روغن‌زیتون به آن‌ها اضافه کنید. بعد از ساخته شدن این کرم خانگی، آن را روی دستان ماساژ دهید تا خشکی و پوسته‌پوسته بودنش برطرف شود.

پوستتان را روغن کاری کنید

برخی پژوهش‌ها می‌گویند مصرف محصولات کی که در آن‌ها از فراورده‌های پتروشیمی استفاده شده، سلامت سیستم عصبی و سیستم ایمنی بدن را به خطر می‌اندازد و حتی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان و اختلالات متعدد عصبی را بالا ببرد. اما نگران نباشید. شما می‌توانید به‌راحتی کرم وازلین طبیعی را بدون کمک هیچ‌یک از فراورده‌های پتروشیمی تولید کنید. کافی است یک چهارم فنجان روغن نارگیل را با یک هشتم فنجان روغن‌زیتون، ۲۰ قاشق غذاخوری موم و کمی عرق نعناع در خانه داشته باشید. برای ساختن این کرم لازم است قابلمه کوچکی را تا نیمه آب کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید. روی این قابلمه کاسه‌ای شیشه‌ای بگذارید تا حرارت غیرمستقیمی که بخار آب تولید می‌کند، آن را گرم کند. سپس روغن نارگیل را در کاسه بریزید و موم را هم به آن اضافه کنید. کمی صبر کنید تا حرارت بخار آب، موم را به طور کامل ذوب کند.

حالا باید شعله را خاموش کنید و روغن‌زیتون را به مواد قبلی اضافه کنید. تا زمانی که همه مواد به‌خوبی با هم مخلوط شوند، با آرامش آن‌ها را به هم بریزید. می‌توانید از هر روغن طبیعی که می‌خواهید، چند قطره به آن‌ها اضافه کنید و هم زدن را اقتدر ادامه دهید تا موادی که در ظرف ریخته‌اید، حالت خامه‌ای پیدا کنند. بعد از اینکه یک کرم یک دستت در کاسه دیدید، می‌توانید وازلین تولیدشده را در هر ظرف ددراری که می‌خواهید بریزید و هرروز، بدون ترس از عوارض این کرم، پوستتان را با آن چرب کنید.

چگونه همسرمان را مجذوب کنیم؟

باشگاه خبرنگاران: خوشحالی بر زندگی شخصی و زناشویی افراد تاثیر شگرفی می‌گذارد. روحیه شاد بین زوجین، روابط عاشقانه آنان را گرم‌تر کرده و موجب استحکام زندگی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که متاهلین خوشبخت از مجردین و مجردین از کسانی که در زندگی مشترک دچار اختلاف هستند، خوشحال تر بوده و بیشتر احساس خوشحالی می‌کنند.

راهکارهایی برای داشتن زندگی عاشقانه

گاهی ابراز عشق در کوچکترین شکل ممکن و توجه به احساسات همسر می‌تواند بر رابطه عاطفی و زندگی زناشویی تاثیر بگذارد.

در ادامه به معرفی چند راهکار ساده می‌پردازیم که می‌توانند زندگی عاشقانه و شادتری را برای افراد رقم بزنند.

یا یک متن عاشقانه همسرتان را غافلگیر کنید

سعی کنید هر روز یک پیامک، نامه، ایمیل یا هر متن دیگری را محتوای عاشقانه به همسرتان ارسال کنید. حتی پر مشغله ترین افراد با خواندن یک پیام محبت آمیز احساس انرژی بیشتری می‌کنند و ادامه فعالیت های روزانه برای آنان آسانتر می‌شود.

این کار به همسرتان یادآوری می‌کند که به فکر او هستید و عشق و علاقه بین شما با این اقدام هوشمندانه دوچندان می‌شود.

معجزه هدیه دادن

یکی از کارهای هیجان انگیز که علاقه شما را به همسرتان اثبات می‌کند، هدیه دادن غیرمنتظره و غافلگیرانه است. لازم نیست سراغ هدیه گران قیمت بروید. مهم این است که درست در زمانی که عشق زندگیتان فکرش را نمی‌کند، با دادن یک هدیه ولو ارزان یا کوچک نشان دهید که از صمیم قلب به همسرتان علاقه دارید و برای شادی او از هیچ کاری فروگذار نمی‌کنید. سعی کنید هدیه های متفاوت اما مورد پسند همسرتان را انتخاب کنید. می‌توانید از ایده هایی مانند پختن یک غذای خوشمزه و عجیب یا یک هدایای خنده دار استفاده کنید. بسته بندی کادو را به طرزخلاقانه ای تغییر دهید و همسرتان را به چالش حدس زدن محتوای کادو دعوت کنید. با این کار تا باز شدن هدیه هیجان زیادی را تجربه کرده و از احظات بیشتر لذت می‌برید.

ثبت لحظات

یکی از بهترین ایده های تقویت رابطه زناشویی ثبت لحظات و نوشتن جملات است. بیشتر افراد به راحتی از کنار لحظه های تکراری و ساده زندگی مشترک می‌گذرند، غافل از اینکه تک تک این تابه ها می‌توانند بران و زی شوهر خاطرات پربرای را رقم بزنند. کافی است در زمان هایی مانند غذا خوردن یا مسافرت کاغذهایی را آماده کنیم و احساس خود را از اینکه کنار همسرمان هستیم روی کاغذها منعکس کنیم. به عنوان مثال بنویسیم «خوشحالم که با تو چای می‌نوشم و در این لحظه خوشبخت‌ترین فرد دنیا هستم»، یا «خوشحالم از اینکه برای من بستنی خریدی و لحظاتی را با من پر می‌کنی». یا می‌توانیم بر روی برگه‌ها این جملات را ثبت کنیم: «دوست دارم ۸۰ سال کنار هم زندگی کنیم و هر روز با هم چای بنویسیم» یا «ما بعد از ۵۰ سال همین جملات را تکرار کرده و جمله امروز را به نوه هایمان نشان می‌دهیم» یا «عشق عمیقمان حرف می‌زنیم». هر از چندگاهی این جملات را بخوانید و عشق را به خودتان یادآوری کنید.

انجام کارهای خانه فرصتی طلایی برای جلب توجه همسر

بسیاری از زوج‌ها کارها و وظایف خانه را بین خود تقسیم می‌کنند؛ به عنوان مثال مرد خانه مسئولیت خالی کردن سطل زباله و شستن ماشین را به عهده گرفته و خانم شستن لباس‌ها و پختن غذا اما گاهی می‌توان با انجام کارهای محوله به همسران او را غافلگیر کنید.