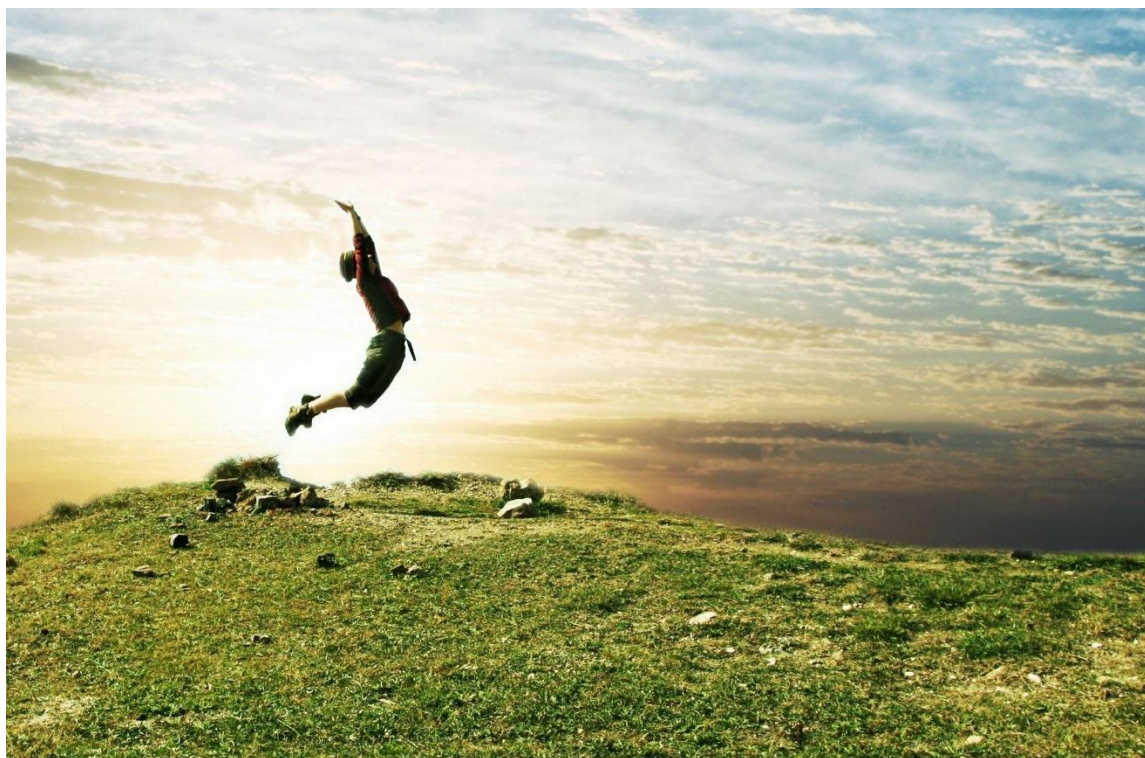


بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اطلاعاتی مفید برای زندگی بهتر (۲)



نویسنده: علی دارابی

۱۳۹۶/۲/۵

آنکه از دست روزگار به خشم می آید

هر چه آموخته بیهوده بوده است

فهرست

مقدمه.....ص ۸

بخش ورزشی.....ص ۱۰

پروتئین وی چیست؟.....ص ۱۰

کراتین چیست؟.....ص ۱۰

گوشت ارگانیک چیست؟.....ص ۱۱

گوشت غیر ارگانیک چیست؟.....ص ۱۱

راه های کور کردن اشتها.....ص ۱۲

بهترین اقدامات بعد تمرین سنگین در هر رشته ورزشی.....ص ۱۲

تمرینات هوازی مناسب برای افرادی که زانو درد دارند.....ص ۱۲

تمرینات هوازی مناسب برای افرادی که زانو درد دارند.....ص ۱۳

برنامه حجم جلوبازو قهرمان مستر المپیا.....ص ۱۳

منابع کربوهیدراتی برای افزایش وزن.....ص ۱۳

اگر به فکر بدنی زیبا و فیتنس هستید این توصیه ها را جدی بگیرید.....ص ۱۴

بهترین زمان مصرف ویتامین ها.....ص ۱۵

چند رشته ورزشی متناسب با روحیه های متفاوت.....ص ۱۶

فواید حرکت بارفیکس.....ص ۱۶

خوراکی های طلایی برای چربی سوزی.....ص ۱۶

بیشتر بدانید.....ص ۱۷

هوش شما با این مواد غذایی کم خواهد شد.....ص ۱۸

- قوی ترین قرص خواب آور طبیعیص ۱۸
- علائم کبد چرب چیستند؟.....ص ۱۸
- چطوری سردرد میگرنی رو درمان کنیم؟.....ص ۱۹
- مشکل آفت دهان دارید؟ص ۱۹
- خوراکی های مفید برای سم زدایی بدن کدامند؟.....ص ۱۹
- سرچشمه بیماری های انسان.....ص ۲۰
- ۵ توصیه روانشناسانص ۲۱
- بیشتر بدانید.....ص ۲۱
- بخش روانشناسی.....ص ۲۲
- سه گروه را هرگز فراموش نکنص ۲۲
- رازهایی_در_مورد_زنانص ۲۲
- چه زمانی باید به روانشناس مراجعه کنیم؟.....ص ۲۳
- آیا از این جمله برای تربیت کودک استفاده می کنید؟.....ص ۲۳
- چگونه بر روی مسائل مثبت تمرکز کنیم.....ص ۲۴
- «قانون ۱۵ دقیقه ای» موفقیت ژاپنی ها!.....ص ۲۴
- معجزه سپاسگزاریص ۲۵
- سه قانون طلایی در زندگیص ۲۵
- آداب_معاشرت.....ص ۲۶
- چه نکاتی در شخصیت زن، برای مردان جذاب تر است؟.....ص ۲۶
- چرا وقت استرس مغز خوب کار نمیکند؟.....ص ۲۷
- به هر حرفی که کودکان گفتن ندهید.ص ۲۷
- چگونه زندگی با معناتری داشته باشیم؟.....ص ۲۷

- پیشنهاد کاربردی:ص ۲۷
- ۵ موضوع مهمی که قبل از ازدواج حتما باید در موردش بحث شود.....ص ۲۸
- سیاست_زنانه.....ص ۲۸
- هر اتفاق دو بار می افتد:.....ص ۲۹
- زمین خوردن شکست نیست.....ص ۲۹
- ۹ چیز که مانع ۹ چیز دیگر است:.....ص ۲۹
- دهان شما خروجی افکار شماست.....ص ۳۰
- راههای فراموش کردن خاطرات بد گذشته.....ص ۳۰
- به جای جملات منفی روزانه ، جملاتی مثبت جایگزین کنید.....ص ۳۲
- زندگی خوب.....ص ۳۲
- همسرتون رو از حرف زدن پشیمون نکنید!.....ص ۳۳
- خصوصیات زنانه ای که مردان از آن متنفرند:.....ص ۳۳
- میزان یادگیری در حالت های متفاوت.....ص ۳۴
- زمان هیجان تصمیم نگیرید.....ص ۳۴
- ۴ میم ضروری ازدواجص ۳۴
- پانزده نوع ثروت که داشتن آنها ما را ثروتمند میکند.....ص ۳۶
- عوارض اثبات شده قرص های استامینوفن.....ص ۳۷
- هرگز دیر نرسیدص ۳۷
- یک ویژگی افراد برون گرا.....ص ۳۸
- وقتی از ته دل بخندی.....ص ۳۸
- تفاوت مرد و زن در تفکر.....ص ۳۹
- راهکارهایی برای بالا بردن اعتماد به نفس.....ص ۳۹
- چطوری از روی مدل دست دادن طرف مقابل را بشناسیم؟!.....ص ۳۹

نوجوانی.....ص ۴۰

روشهای مقابله باعصبانیت در رابطه عاشقانه.....ص ۴۱

قانون مهم جایزه دادن به کودک.....ص ۴۲

بیشتر بدانید.....ص ۴۲

لطفا به این نکات توجه کنید

کپی برداری از این اثر بدون ذکر منبع مغایر با اخلاق اسلامی است

شما نمی توانید این کتاب را بفروشید

اما می توانید آن را به دیگران هدیه دهید

هزینه ی خواندن این کتاب، دعا برای صلح و سلامتی تمام مردم جهان است

مقدمه

سپاس خدایی را که این فرصت را برای من قرار داد که بتوانم نسخه دوم کتاب_اطلاعاتی مفید برای زندگی بهتر را بنویسم.

این اثر که در واقع ادامه ی نسخه ی اولش است، مثل نسخه اولش دارای اطلاعات مفید و کاربردی است که در زندگی روزمره کاربرد زیادی دارند. این کتاب با ارزش با دید باز و مشاهده مشکلات،ابهامات و پرسش هایی که در زندگی روزمره به وجود می آیند به رشته تحریر در آمده. در نتیجه متناسب با نیاز روز اکثریت مردم است.

این کتاب برای هرکسی مفید است زیرا دارای اطلاعات مفیدی می باشد.

مطالب کتاب، همچون نسخه قبلی به طور کلی به سه بخش تقسیم می شوند:

۱_ورزش: در اینجا شما وارد دنیایی از اطلاعات مفید برای بهبود برنامه ورزشی خود می شوید و اگر بخاطر نبود انگیزه یا تنبلی ورزش نمی کنید، من به شما کمک می کنم تا انگیزه کافی را به دست آورید و ورزش را در برنامه روزانه خود جا دهید.

تغذیه و پزشکی: در این بخش شما اطلاعات مفید پزشکی و تغذیه ای مفید و کاربردی ای را فرا می گیرید که بی شک به کارتان خواهد آمد و مطمئن باشید که اگر به آنها عمل کنید، به افزایش سطح سلامت خود کمک شایانی خواهید کرد.

روانشناسی: در این بخش شما اطلاعات مفیدی را یاد می گیرید که موجب بهبود ارتباط شما با خود و اطرافیان می شود.

البته این کتاب، همانطور که از نامش پیداست همانام نسخه قبلی خود است، به این دلیل که ائامه دهنده مطالب نسخه قبلی است. شما با یک جستجوی ساده در اینترنت و نوشتن نام کتاب، می توانید نسخه قبلی را نیز دانلود کنید.

همچنین شما می توانید پیشنهادها،انتقادهای،نظرات و سوال های خود را در وبلاگ من به

اسم_ورزش،تغذیه،سلامتی_به آدرس <http://publicsport.mihanblog.com/>

بفرستید.

همچنین آدرس ایمیل من alidarabi123456@gmail.com میباشد.

امیدوارم این کتاب به کارتان بیاید.

علی دارابی

بخش ورزشی

پروتئین وی چیست ؟

در یک یا دو دهه‌ی گذشته، پروتئین وی خود را به عنوان پایه‌ی هر برنامه‌ی مصرف مکمل بنا نهاده است. این پروتئین پر از آمینواسیدها، به ویژه آمینواسیدهای شاخه‌دار (BCAA) لوسین، ایزولوسین و والین است. #BCAAها به ویژه لوسین در فرآیند سنتز پروتئین که برای ساخت بافت عضلانی جدید لازم است، حیاتی هستند. پروتئین وی که به عنوان پروتئین اصلی تغذیه‌ی قبل و بعد از تمرین است، یک پروتئین سریع‌العمل است که به خاطر فیلتراسیون بالا و ساختار مولکولی کوچک، به سرعت جذب می‌شود. هنگامی که پس از یک جلسه تمرین سخت مصرف شود، به سادگی در دسترس سلول‌های عضلانی گرسنه قرار می‌گیرد.

کراتین چیست ؟

پژوهش بر روی این مکمل شگفت‌انگیز همچنان در حال افزایش است. کراتین که دیگر یک تازه وارد نیست، خود را به عنوان یک مکمل واقعی اثبات کرده است. سازندگان مکمل سال‌ها برای ساخت «کراتین بعدی» تلاش کرده‌اند اما همچنان در آزمایشگاه مشغول هستند.

کراتین که به عنوان یک ماده‌ی طبیعی در غذاهایی مثل ماهی و استیک یافت می‌شود، با کمک به پر کردن مجدد ذخایر آدنوزین تری فسفات (ATP) در حین دوره‌های تمرینی شدید عمل می‌کند. کراتین، این کار را با «سوپر هیدراتاسیون» (آبرسانی زیاد) سلول‌های عضلانی انجام می‌دهد تا فرآیندهای دیگر هم بتوانند مثل سنتز پروتئین انجام شوند. به عبارت دیگر این کار سرعت ریکاوری بین و در حین تمرین‌ها را افزایش می‌دهد. در آغاز وزن کسب شده‌ی بدن غالباً آب است، اما با گذشت زمان بدن شما عضلات جدید را ساده‌تر و سریع‌تر می‌سازد.

گوشت ارگانیک چیست؟

گوشت ارگانیک از حیواناتی به دست می آید که با علوفه ۱۰۰٪ طبیعی تغذیه شده اند، به آنها آنتی بیوتیک و هورمون داده نشده و مجاز به چریدن در مراتع باز بوده اند. مشابه شرایط زندگی طبیعی حیوانات.

علوفه ارگانیک داده شده به این حیوانات در خاکی رشد کرده که عاری از آفت کش ها و کودهای مصنوعی است.

گوشت غیرارگانیک چیست؟

گوشت غیرارگانیک از نظر مواد مغذی مشابه گوشت ارگانیک است اما ممکن است از حیواناتی که به آنها آنتی بیوتیک و هورمون داده شده، به دست بیاید.

در حالی که افزودن این مواد لزوماً بر ارزش تغذیه ای گوشت اثر نمی گذارد اما برخی از مردم گوشت ارگانیک را ترجیح می دهند، چرا که هورمون ها و آنتی بیوتیک ها از گوشت غیرارگانیک می توانند وارد بدن های افرادی شوند که آن را می خورند.

راههای کور کردن اشتها

خوردن سالاد قبل از غذا

خوردن آب با چندقطره لیمو ترش بصورت ناشتا

بوکردن نعنا

جویدن آدامس نعنا

خوردن ۲ لیوان آب قبل از غذا

بهترین اقدامات بعد تمرین سنگین در هر رشته ورزشی

مصرف مواد غذایی دارای ویتامین سی (مثل: پرتغال- کیوی- لیموشیرین وترش و...)

استفاده از ۵ گرم گلوتامین (مواد غذایی دارای گلوتامین: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر، لبنیات، گندم، کلم، چغندر، لوبیا، اسفناج و جعفری)

استفاده از پروتئین زود جذب مثل سفیده تخم مرغ

تمرینات هوازی مناسب برای افرادی که زانو درد دارند

شنا کردن

قایقرانی ثابت

پرس ساق پا

پیاده روی بسیار سریع

حرکت قیچی روی زمین

دوچرخه سواری

برنامه حجم جلوبازو قهرمان مستر المپیا

جلوبازو هالتر ۴ ست ۱۰-۱۲

جلوبازو دمبل ۳ ست ۱۰-۱۲

جلوبازو لاری ۳ ست ۱۰-۱۲

جلوبازو سیم کش ۳ ست ۱۰-۱۲

منابع کربوهیدراتی برای افزایش وزن

منابع گیاهی

آرد

ماکارونی

برنج

حبوبات

سیب زمینی

غلات

منابع حیوانی

گوشت

جگر

غذاهای دریایی

شیر

اگر به فکر بدنی زیبا و فیتنس هستید این توصیه ها را جدی بگیرید

استفاده از ۸ وعده غذایی کوچک در طول روز

روزی ۶ وعده استفاده از میوه و سبزیجات

یک ساعت قبل از غذا از موادی که سرشار از فیبر هستند استفاده کنید. مانند: سویا، بادام

زمینی، سبوس برنج، سبزیجات

از امگا ۳ استفاده کنید تا متابولیسم شما افزایش یابد

به جای مصرف شیرینی جات از خرما، کشمش، عسل و میوه جات استفاده کنید

بهترین زمان مصرف ویتامین ها

ویتامین C، آهن و B1 صبح ها

کلسیم و منیزیم شب ها

قرص آهن عصرها ترجیحا با معده خالی

ویتامین A, E, D همراه با غذا میل شود

چند رشته ورزشی متناسب با روحیه های متفاوت

عصبانی هستید؟ ورزشهای رزمی را انتخاب کنید.

پریشان یا گیج هستید؟ ورزش های قدرتی را امتحان کنید.

عجولید؟ ورزش های سریع با شدت بالا را انتخاب کنید.

- احساس خستگی می کنید؟ ورزش تای چی را امتحان کنید.
- مضطرب هستید؟ پیاده روی را امتحان کنید.
- استرس دارید؟ دوچرخه سواری را امتحان کنید.
- احساس نگرانی می کنید؟ یوگا را امتحان کنید.
- احساس می کنید گیر کرده اید؟ دویدن را امتحان کنید.
- احساس پر انرژی بودن می کنید؟ زومبا را امتحان کنید

فواید حرکت بارفیکس

تقویت عضلات زیر بغل

تقویت عضلات سینه و بالا سینه

تقویت عضلات بازوها

تقویت عضلات سرشانه و کول

تقویت عضلات شکمی

خوراکی های طلایی برای چربی سوزی

شیر ماست و پنیر: کلسیم

جو دوسر : فیبر

چای سبز : کاتچین

تخم مرغ : پروتئین

گردو و بادام : چربی های مفید

ماهی قزل آلا : امگا ۳ فراوان

سرکه : اسید

بیشتر بدانید

قوز کردن جریان خون به مغز را کاهش می دهد و در نتیجه ولع خوردن مواد قندی را تشدید کرده و باعث چاقی می شود.

تمرین کوبیدن پتک بر روی تایر فلیپ یکی از تمرینات توانی است ،چرخه کشش کوتاه شدن یا همان تمرین پلیومتریک هم میشه گفت، از تمرینات عالی برای والیبالیستها کشتی گیرها،جدو کارها،تنیس،هندبالیست هاست.

شنا کردن سبب کاهش فشار خون و به نوبه خود موجب کاهش خطر سکته قلبی می شود ، این ورزش توان قلب را بالا برده و میزان خون پمپ شده به بدن را افزایش می دهد

بخش تغذیه و پزشکی

هوش شما با این مواد غذایی کم خواهد شد

الکل

تنقلات

محصولات غذایی غنی از قند

مواد غذایی سرخ شده

نیکوتین

چربی‌های ترانس

قوی ترین قرص خواب آور طبیعی

مطالعات اخیر نشان داده ، نوشیدن مخلوطی از شیر و عسل شما را به یک خواب شیرین و بسیار عمیق فرو میبرد

علائم کبد چرب چیستند؟

بی اشتها

فشارخون بالا

ادرار تیره

شکم درد

رگهای خونی

حالت تهوع

خستگی

اسهال

ورم پا

کبودی بدن

چطوری سردرد می‌گرنی رو درمان کنیم؟

هر زمان می‌گرن گرفتید ، دستتون رو در آب یخ فرو کنید و چندبار « بازو بسته » کنید ،
دیگه از سردرد خبری نیست

مشکل آفت دهان دارید؟

یک قاشق از تخم گشنیز را در مقداری آب بجوشانید .پس از سرد شدن محلول، به عنوان
دهان شویه از آن استفاده کنید.این کار را ۳ تا ۴ بار و تا بهبود زخمها ادامه دهید.

خوراکی های مفید برای سم زدایی بدن کدامند؟

جلبک دریایی خشک شده

کلم

چغندر

شاهی آبی

گشنیز

مرکبات

جو کامل

مغز گردو

کره تخمه آفتابگردان

سرچشمه بیماری های انسان

تمام بیماریهای انسان، از افکار او سرچشمه میگیرند؛ یعنی افکار ما هستند که بیماریها را در وجودمان تولید میکنند:

تیروئید: وجود بغضی در گلو، که ترکیده نمیشود

سرطان: ناشی از نبخشیدن خود و دیگران است

ام اس: به دلیل عصبانیت طولانی مدت و کینه ورزی است

بیماری قند: بخاطر افسوس گذشته ها را خوردن است

سر درد: به دلیل انتقاد از خود و دیگران است

زکام: بخاطر وجود آشفتگی های ذهنی است

درد مفاصل: به دلیل نیاز به محبت و آغوش گرم است

فشار خون: به خاطر مشکل عاطفی درازمدتی است که حل نشده باقی مانده

پس بیائید ذهن هایمان را پاک کرده و شستشو دهیم

دیگران را ببخشیم...

خودمان را ببخشیم...

بیشتر محبت کنیم...

کمتر گله و شکایت کنیم...

فراوانتر بخندیم و شاد باشیم...

و بدانیم افکار ما بسیار قدرتمند و اثرگذار هستند و تاثیرات بسیار شگفت انگیزی از خود باقی می گذارد

۵ توصیه روانشناسان

آلرژی دارید؟ بخندید

بیمارید؟ خوش بین باشید

بدنتان زخم است؟ خوش اخلاق باشید

دنبال تناسب اندامید؟ تصویرسازی کنید

کارتان حساس است؟ موسیقی گوش کنید

بیشتر بدانید

تحقیقات نشان می دهند که استفاده از دست مخالف به رشد شبکه های مغزی کمک زیادی می کند.

در کارهای روزانه از دست مخالف استفاده کنید

در روانشناسی این تمرین را نروبیک می گویند.

خواندن آهنگ مورد علاقه تان هنگام دوش گرفتن باعث تنظیم فشار خون و تقویت سیستم ایمنی بدن شما میگردد

بخش روانشناسی

سه گروه را هرگز فراموش نکن

آنها که در شرایط دشوار کمکت کردند

آنها که در شرایط دشوار رهایت کردند

آنها که در شرایط دشوار قرارت دادند.

ارنست همینگوی

رازهایی_در_مورد_زنان

اقای عزیز خانومها عموماً بیان غیر صریح دارند.

مثلاً: خانوم با اقا میخواهند بروند.

مسافرت در بین راه خانوم به اقا میگوید

چایی میخوری

اقا میگوید نه.

مرد باید بداند منظور زن از این حرف یعنی این جا

یک منطقه خوش اب و هوا است

نگه دار چایی بخوریم.

اقای عزیز باید خیلی تیز باشی.

وقتی خانوت یک حرف میزنه

هزارتا سوال باید در ذهنت به وجود آید.

چه زمانی باید به روانشناس مراجعه کنیم؟

در کشورهای پیشرفته مراجعه به روانشناس امری ضروری و بدیهی است و همه افراد به آن علاقه داشته و تقریباً هر کسی برای امور مختلف زندگی خود حداقل سالی یکبار برای مشاوره به روانشناس مراجعه می‌کند.

در کشورهای پیشرفته افراد برای تصمیمات مهم زندگی مانند تصمیم ازدواج یا مهاجرت و یا انتخاب شغل، روابط موثر متقابل، روابط عاطفی و ... حتماً به مشاور مراجعه می‌کنند و این کار یک امر بدیهی تلقی می‌شود.

بر این اساس نمی‌توان گفت زمان دقیق مراجعه به روانشناس درباره مشکلات و مسائل روحی و روانی دقیقاً چه زمانی است، زیرا درباره افراد مدرن و امروزی این مراجعه هر زمانی و با هر بهانه‌ای می‌تواند باشد.

به‌طور کلی باید گفت مشاوره گرفتن اقدامی مفید و مثبت است که در بدبینانه‌ترین حالت اگر فایده‌ای برای فرد نداشته باشد ضرری هم ندارد و حتی توصیه می‌شود همه افراد هر ساله علاوه بر چکاب جسمی، چکاب روانی نیز شوند تا با رجوع به یک روانشناس بتوانند از وضعیت روانی خود مطلع شوند.

مشکلات روانی هم مانند مشکلات جسمی اگر درمان نشده و به حال خود رها شوند عود کرده و به وضعیت وخیم‌تری می‌رسند.

افرادی که بیماری‌های روانی حاد مانند انواع پرخاشگری‌ها یا جنون‌های رفتاری دارند یک دفعه و به صورت ناگهانی به این اختلالات مبتلا نشده‌اند. این افراد با ابتلا به بیماری‌های روانی کوچک مانند پرخاشگری‌های مقطعی یا افسردگی‌های فصلی و درمان نشدن این اختلالات به مرور زمان دچار این اختلالات حاد می‌شوند.

آیا از این جمله برای تربیت کودک استفاده می‌کنید؟

"این کار را نکن وگرنه دوستت ندارم!"

اگر پاسخ شما بله است، فردی با عزت نفس پایین را تربیت می‌کنید که بعدها مدام در پی تایید شدن توسط دیگران خواهد بود

چگونه بر روی مسائل مثبت تمرکز کنیم

هر روز، سه اتفاق خوشایندی که برایتان افتاده است را بنویسید.

سه اتفاق حتی کوچک.

این کار را برای ۲۱ روز ادامه دهید.

۳ اتفاق هر روز باید مختص آن روز باشند.

این کار مغز را عادت می‌دهد که بر روی مسائل مثبت تمرکز کند و بر طبق تحقیقات انجام شده، چنین عادتی (حتی بیشتر از حس موفقیت) باعث خوشحالی شما می‌شود.

«قانون ۱۵ دقیقه‌ای» موفقیت ژاپنی‌ها!

بزرگتر فکر کن

اگر روزی ۱۵ دقیقه را صرف خودسازی کنید در پایان یک سال، تغییر ایجاد شده در خویش را به خوبی احساس خواهید کرد.

اگر روزی ۱۵ دقیقه از کارهای بی‌اهمیت خویش بکاهید، ظرف چند سال موفقیت نصیبتان خواهد شد.

اگر روزی ۱۵ دقیقه را به فراگیری زبان اختصاص دهید از هفته‌ای یک بار کلاس زبان رفتن بهتر است.

اگر روزی ۱۵ دقیقه را به پیاده روی سریع اختصاص دهید از هفته ای چند بار به باشگاه ورزشی رفتن، نتیجه ی بهتری خواهید گرفت.

اگر روزی ۱۵ دقیقه مطالعه و سلول های خاکستری خویش را درگیر کنید؛ به پیشرفت های عظیم یادگیری دست خواهید یافت.

زیبایی روش یا قانون ۱۵ دقیقه در این است که آنقدر کوتاهست که هیچ وقت به بهانه ی این که وقت ندارید آن را به تاخیر نمی اندازید.

نه ژاپنی ها نابغه اند و نه ما گند ذهنیم...

تنها تفاوت ما و آنها در این است که آنها فرد شکست خورده را تشویق می کنند تا موفق شود و لــــی

ما با فرد موفق می جنگیم تا شکست بخورد

معجزه سپاسگزاری

سپاسگزاری سبب میشود روابطمان بسیار عالی باشد در حالی که احساس سپاسگزاری و قدرشناسی خودتان را در رابطه ای افزایش میدهید، در آن رابطه به شیوه ای معجزه آسا با رویدادهایی بهتر و شادی بخش تر رو به رو خواهید شد.

سپاسگزاری در روابطتان ، علاوه بر بهبود بخشیدن به آن رابطه خودتان را نیز تغییر خواهد داد.

فرقی نمیکند که اکنون چه خلق و خویی دارید در هر صورت، سپاسگزاری سبب میشود شکیباً تر ، ژرف اندیش تر ، دلسوز تر و مهربان تر شوید ، به گونه ای که حتی شاید خودتان را نشناسید

سه قانون طلایی در زندگی

کسی را که به شما یاری میرساند، فراموش نکنید.

نسبت به کسی که شما را دوست دارد، کینه نورزید.

به کسی که شما را باور دارد، خیانت نکنید.

آداب_ معاشرت

وقتی وارد جمعی می شوید لازم نیست به همه دست بدهید

بهتر است با آرامش بایستید و احوال پرسى کنید، به خصوص وقتی دیگران نشسته باشند یا مشغول انجام کارى باشند.

چه نکاتی در شخصیت زن، برای مردان جذاب تر است؟

احساس خوب به خود داشتن

در اولویت بودن احساسات

خنده رو بودن

لذت بردن از محبت

گوش شنوا داشتن

آراستگی ظاهری

چرا وقت استرس مغز خوب کار نمیکنه؟

هنگام استرس بدن به دلیل احساس خطر، بیشترین خون را به سمت قلب، ریه ها و پاها میفرستد و خون کمتری به مغز میرسد.

شادمانی چیزی نیست که قرار باشد در آینده پدید آید. شادمانی از قبل وجود داشته. ما فقط از آن جدا افتاده ایم. شادمانی همچنان در لایه های زیرین جاری است. اما تو فراموش کرده ای که چگونه خود را به آن بپیوندى. ارتباط تو با آن قطع شده است. تمام تلاش من بر این است تا تو را به این جریان زیرین نشاط، شادمانی، آرامش، عشق و هماهنگی ملحق سازم. مراقبه روشی برای ملحق ساختن دوباره تو به این جریان است. راهی برای نشان دادن اینکه در کجا می توانی به طبیعت خود دست یابی.

به هر حرفی که کودکان گفت تن ندهید.

کودکان باید با رنج ها و مشکلات طبیعی زندگی آشنا شوند تا افرادی شکننده، رفاه زده و پر توقع بار نیابند.

چگونه زندگی با معناتری داشته باشیم؟

□ وقت بیشتری را به خواندن کتابها و مقالاتی درباره تغییرات مثبت در زندگی اختصاص بدهید.
اگر بدانیم چه عادت های روزانه ای خلق و خوی ما را بهتر می کند و بعد آنها را در زندگی به کار بندیم، طبیعی است که فرد خوشحال تری می شویم یا اگر بدانیم که مصرف کدام غذاها با سوخت و ساز بدن ما سازگارتر است، فعالیت های بدنی مان بهبود می یابند و این داستان در همه زمینه ها ادامه دارد.

پیشنهاد کاربردی:

موضوعاتی را که برای تان جالبتر و دانش شما در آنها کمتر است، هدفمند و با برنامه انتخاب کنید، مثلاً اگر در مدیریت زمان مشکل دارید، کتابها و مقالاتی در این زمینه بیابید و مطالعه کنید.

"دانش تنها یک نیروی بالقوه است و وقتی به قدرت واقعی تبدیل می‌شود که طبق برنامه‌های اجرایی دقیق به یک هدف قطعی و مشخص برسد."

۵ موضوع مهمی که قبل از ازدواج حتما باید در موردش بحث شود.

بچه میخواهند یا نه

محل زندگی

مسائل جنسی

حساب بانکی، وام‌ها

دخالت خانواده

سیاست_زنانه

خانومای عزیز اگه میخواهید توی زندگیتون موفق باشین باید عاقلانه تصمیم بگیرید و عمل کنید. عاقلانه معنیش شاید با چیزهایی که خیلی از زنهای ایرانی فکر میکنن فرق داره.

عاقلانه یعنی متعادل باشید : خنده به جا شوخی و رقص به جا سکوت و آرامش و کتابخوانی به جا.

عاقلانه یعنی احساس شایسته بودن بکنید. بله! شما یک ملکه هستید.

عاقلانه یعنی احساس کنید با ارزش و مهم هستین.

عاقلانه یعنی اولویت بندی کنید ارزش هاتون رو .

عاقلانه یعنی خودتون رو باور داشته باشین . وگرنه رفتار هاتون ادا میشه...

عاقلانه یعنی شوخ طبع و پر انرژی و اکتیو باشید. نه جلف و رفتار های مصنوعی

هر اتفاق دو بار می افته:

اول توی ذهنت ، بعد توی واقعیت

حواست به اتفاقی که تو ذهنت می افته باشه.

زمین خوردن شکست نیست

شکست زمانی به سراغت می آید که در همان جایی که زمین خوردی، بمانی

۹ چیز که مانع ۹ چیز دیگر است:

۱. غرور، مانع یادگیری

۲. تعصب بیجا، مانع نوآوری

۳. کم رویی، مانع پیشرفت

۴. ترس، مانع ایستادن

۵. عادت کردن، مانع تغییر

۶. بدبینی، مانع شادی

۷. خودشیفتگی، مانع معاشرت

۸. شکایت، مانع تلاش گری

۹. خودبزرگ بینی، مانع محبوبیت.

اینها را چندین بار تکرار کنید تا ملکه ی ذهنتان شود. از هر چیزی که باعث غرور و خود برتر بینی تان میشود دوری کنید.

متواضع و فروتن باشید

دهان شما خروجی افکار شماست...

وقتی باز میشود سریعترین راه برای درک شخصیتتان در اختیار مخاطب قرار میگیرد،

از عالمی پرسیدند: چگونه

می توان به میزان عقل کسی پی برد؟

جواب داد: از حرفی که می زند..

دوباره پرسیدند: اگر چیزی نگفت چه ؟

جواب داد: هیچ کس آنقدر عاقل نیست که همیشه سکوت کند..

مراقب کلامان باشیم کلامان ویتترین افکار و تربیت و شخصیت و سوادمون.. خیلی مراقب باشیم... از زبانمان برای مهرورزی و مهربانی استفاده کنیم

راههای فراموش کردن خاطرات بد گذشته

یک مکان دنج و راحتی را در نظر بگیرید و آنجا بنشینید.

چشمهایتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید.

- به تاریکی پشت پلک‌تان توجه کنید
- سعی کنید فضای تاریک را در مقیاسی بزرگ‌تر تصور کنید
- آنقدر که سیاهی همه اطراف شما را احاطه کند.
- حالا یک تلویزیون را تصور کنید که در مقابلتان قرار گرفته است و حتی‌الامکان این تلویزیون را قدیمی در نظرتان تجسم کنید
- چون شما در حال بازسازی اتفاقات گذشته‌تان هستید.
- بعد از این کار حادثه‌ای که باعث دلخوری شما شده است را در صفحه تلویزیون خلق کنید و با دقت به آن نگاه کنید.
- شخصیت‌هایی که هنگام به‌وجود آمدن آن حادثه تلخ وجود داشته‌اند را با جزئیات تصویرسازی کنید.
- صداها، رنگ‌ها و حتی بویی که در آن لحظه حس کرده‌اید را از قلم نیندازید.
- بعد از این کار نوبت شماست.
- سعی کنید با دکمه‌ای که روی بدنه تلویزیون است (یادتان باشد که تلویزیون شما از نوع قدیمی است و کنترل ندارد)
- صداها را کم و زیاد کنید.
- صداهایی که باعث رنجش‌تان شده را کم و آن‌هایی که حس خوبی به شما را زیاد کنید.
- می‌توانید رنگ صورت یا لباس شخصیت‌هایی که در این فیلم سینمایی خودساخته، باعث آزارتان شده است را کمرنگ تصویرسازی کنید.
- به تدریج شخصیت‌ها را حذف کنید و حتی می‌توانید نوع جملات آن‌ها را با سلیقه خود تغییر دهید.
- بعد از این‌که تصاویر کمرنگ و کمرنگ‌تر شد
- دست‌تان را روی دکمه خاموش تلویزیون بگذارید و تمام صحنه مربوط به آن تجربه تلخ را برای همیشه محو کنید.
- ✓ انجام این تمرین را اگر برای چند بار انجام دهید، می‌تواند کمک زیادی به فراموشی اتفاق تلخ گذشته
تان کنید

به جای جملات منفی روزانه ، جملاتی مثبت جایگزین کنید

- به جای پدرم درآمد؛ بگوییم : خیلی راحت نبود
- به جای خسته نباشید؛ بگوییم : خدا قوت
- به جای دستت درد نکنه ؛ بگوییم : ممنون از محبتت، سلامت باشی
- به جای ببخشید مزاحمتون شدم؛ بگوییم : از این که وقت خود را در اختیار من گذاشتید متشکرم
- به جای گرفتارم؛ بگوییم : در فرصت مناسب با شما خواهم بود
- به جای دروغ نگو؛ بگوییم : راست می گی؟ راستی؟
- به جای خدا بد نده؛ بگوییم : خدا سلامتی بده
- به جای قابل نداره؛ بگوییم : هدیه برای شما
- به جای شکست خورده؛ بگوییم : با تجربه
- به جای فقیر هستم؛ بگوییم : ثروت کمی دارم
- به جای بد نیستم؛ بگوییم : خوب هستم
- به جای بدرد من نمی خورد؛ بگوییم : مناسب من نیست
- به جای مشکل دارم؛ بگوییم : مسئله دارم
- به جای جانم به لبم رسید؛ بگوییم : چندان هم راحت نبود
- به جای فراموش نکنی؛ بگوییم : یادت باشه
- به جای من مریض و غمگین نیستم؛ بگوییم : من سالم و با نشاط هستم
- به جای غم آخرت باشد؛ بگوییم : شما را در شادی ها ببینم

زندگی خوب

در دو جمله خلاصه می شود :

لذت بردن از روزهای خوب ...!!!

صبر کردن در روزهای بد ...!!!

همسرتون رو از حرف زدن پشیمون نکنید!

وقتی همسرتون چیزی رو تعریف میکنه یا گلایه ای می کنه، جوری حمله و دعوا نکنید که دیگه از حرف زدن بترسه.

خصوصیات زنانه ای که مردان از آن متنفرند:

۱. اینکه زنها چطور میتوانند حتی ساده ترین چیزها را هم پیچیده کنند.

۲. کمبود اعتماد به نفس

۳. زنهایی که فکر میکنند همه چیز دارند.

۴. میل شدید زنها برای تغییر دادن مردها

۵. حسادت خانمها

۶. زنهایی که بیش از حد وابسته اند.

۷. زنانی که خصوصیات زنانه ندارند.

۸. زنانی که قدرت مراقبت از خودشان را ندارند.

۹. زنانی که به شدت مادی گرا هستند.

۱۰. زنانی که در ابتدای یک رابطه سعی میکنند به جای مرد تصمیم بگیرند و انتخاب کنند

میزان یادگیری در حالت های متفاوت

- ۱۰٪ وقتی میخوانیم.
- ۲۰٪ وقتی میشنویم.
- ۳۰٪ وقتی میبینیم.
- ۵۰٪ وقتی میبینیم و میشنویم.
- ۷۰٪ وقتی بحث میکنیم.
- ۸۰٪ وقتی تجربه میکنیم.
- ۹۵٪ وقتی به دیگران یاد میدهیم.

زمان هیجان تصمیم نگیرید

تحقیقات روان‌شناسی نشان داده که وقتی انسان هیجان زده می‌شود، عقل و خرد او «به یک سوم، افت پیدا می‌کند (چه مثبت و چه منفی، چه عاشق و چه عصبانی، پر از خشم و نفرت و یا محبت افراطی و ...)».

یعنی اگر ما ۱۸۰ درجه (Q ضریب هوشی) داشته باشیم و جزو نوابغ باشیم، وقتی هیجان‌زده شویم، ضریب هوشی مان به ۶۰ می‌رسد (نرمال ضریب هوشی، ۱۰۰ است)، یعنی مثل یک آدم عقب‌مانده تصمیم می‌گیریم.

پس زمانیکه خیلی عصبانی هستید و یا خیلی عاشقین تصمیم نگیرین و سعی کنید به خودتون مسلط باشین تا رفتارای غیرمعقول نکنید.

آقا پسر و دختر خانمی که در فکر ازدواج هستید و در ذهن تان، بارها و بارها زندگی مشترکی مانند لیلی و مجنون ساخته اید باید بدانید که اولین و مهم ترین قدم برای خوشبختی در زندگی مشترک، انتخاب صحیح و اصولی همسر است.

به باور تمامی کارشناسان، روان شناسان و مشاوران خانواده در انتخاب همسر باید ۴ «میم» مهم در نظر گرفته شود که در ادامه باهم میخوانیم.

□ میم اول: مشاهده

مشاهده یعنی این که برای انتخاب همسر خوب مشاهده کنید.

ظاهر و قیافه طرف مقابل را بررسی کنید.

شکل و حرکات، شیوه گفتار و رفتار ظاهری او را به عنوان شرط اول بپذیرید.

زیرا بارها دیده ایم که زن و شوهر بعد از چندین ماه زندگی مشترک به این نتیجه رسیده اند که زن قد بلند می خواستم اما خانمم قدش کوتاه است یا خانمی گفته است که شوهرم نمیتواند در جمع صحبت کند، خوب لباس نمی پوشد و از این قبیل نظرها!

بنابراین افراد در جلسات خواستگاری تا حدی باید مشخصات ظاهری و رفتاری طرف مقابل را ببینند و بپسندند.

□ میم دوم: مصاحبه

مصاحبه یعنی این که ۲ نفر باید خوب با هم صحبت کنند و درباره نکات مثبت و منفی یکدیگر و مسائل مهمی که در تاریخچه زندگی هر کدام وجود دارد، از یکدیگر سوال کنند.

بیماری های خاص، محل سکونت آینده و این که می خواهند شغل شان چه باشد،

نحوه تربیت فرزندان و درباره مسائل دیگری که ممکن است پیش بیاید صحبت کنند و در چندین جلسه و با شیوه خاص خانواده دختر و پسر با هم دیدار و گفت و گو داشته باشند تا نسبت به هم شناخت بیشتری پیدا کنند.

□ میم سوم: مکاشفه

مکاشفه یعنی دختر یا پسر به قصد تحقیق و بررسی از زندگی اجتماعی طرف مقابل پرسش کنند؛

از مدرسه، محل کار، محل سکونت، دانشگاه و..

تا ببینند وجهه اجتماعی او چگونه است.

برخوردش با مردم در اجتماع چطوری است؛ مثلاً فردی که با هیچ فردی ارتباط ندارد و دوست صمیمی هم ندارد شاید دچار بدبینی باشد یا اختلالات دیگر که بهتر است همان ابتدا با پرسیدن از افراد مختلف چهره اجتماعی او بهتر شناخته شود.

□ میم چهارم: مشاوره

باید پذیرفت که امروزه دیگر اهمیت مشورت کردن و مشاوره های قبل از ازدواج بر هیچ فردی پنهان نیست.

علاوه بر مشورت با بزرگ ترها و استفاده از تجربه آن ها باید بدانید که در جلسات مشاوره بر اساس تخصص،

تبحر و تجربه مشاور دو نفر با هم مقایسه می شوند تا مشخص شود میان شان تا چه حد و چه میزان

سازگاری وجود دارد و تناسب زندگی این دو با هم چقدر است و بر همین اساس هر دو نفر مورد سنجش

مشاور قرار میگیرند و چون مشاور یک فرد بی طرف است می توان روی اظهار نظر او حساب کرد

پانزده نوع ثروت که داشتن آنها ما را ثروتمند میکند

۱- نگرش مثبت

۲- ارتباط موثر

۳- ادب

۴- یادگیری مادام العمر

۵- انضباط شخصی

۶- تندرستی واقعی

۷- آرامش خاطر

۸- خلاقیت

۹- عشق ورزیدن به کار

۱۰- داشتن برنامه و هدف

۱۱- داشتن قلب و زبان شاکر

۱۲- درک دیگران

۱۳- استفاده موثر از زمان

۱۴- بخشندگی

۱۵- اعتماد به نفس

عوارض اثبات شده قرص های استامینوفن

نه تنها عواطف را کور میکند بلکه با اثر فیزیولوژیکی که بر روی مغز میگذارد توانایی حل مشکلات را در انسان کاهش میدهد.

هرگز دیر نرسید

□ آدمها دوست دارند که حس کنند بر آنها ارزش گذاشته می شود و اگر به دنبال راهی مطمئن هستید که به کسی نشان دهید هیچ ارزشی برای او قائل نیستید، دیر سر قرارتان با او برسید.

□ می توانید ۲۰ دقیقه دیرتر با یک توضیح خوب و منطقی برسید اما بالاخره بهانه شما هر چه که باشد، فرد مقابل به این فکر خواهد کرد که چرا باید بیش از شما برای رابطه تان ارزش و احترام قائل باشد.

□ بخصوص در یک موقعیت کاری، در برخورد با مشتریان و رئیس، دیر رسیدن راهی بسیار عالی برای جدا کردن کارمندان توانا و ملاحظه کار و کارمندان بهانه گیر و بی توجه است.

یک ویژگی افراد برون گرا

افراد برون گرا که نیاز به دیده شدن در آنها پررنگ تر است، برای تامین این نیاز، به خرید کردن بیشتر - به ویژه خرید پوشاک - گرایش دارند

شخصیت نمایشی حد افراطی این موضوع است

از کتاب چهار اثر

فلورانس اسکاول شین

وقتی از ته دل بخندی

وقتی هر چیزی را به خودت نگیری ،

وقتی سپاسگزار آنچه که هست باشی ،

وقتی برای شاد بودن نیاز به بهانه نداشته باشی

آن زمان است که واقعا زندگی می کنی ... !

بازی زندگی، بازی بومرنگ‌هاست؛

اندیشه‌ها، کردارها و سخنان ما دیر یا زود با دقت شگفت‌آوری به سوی ما بازمی‌گردند.

زمانی که آدمی بتواند بی هیچ دلهره ای آرزو کند،

هر آرزویی بی درنگ برآورده خواهد شد.

تفاوت مرد و زن در تفکر

مرد در سکوت فکر می کند

و فقط جملات ضروری را بیان می کند،

زن با صدای بلند تمامی افکارش را بیان می کند.

راهکارهایی برای بالا بردن اعتماد به نفس

گذشته را بپذیرید و آینده را دگرگون کنید.

درباره اهدافتان با خود گفت و گو کنید.

تصمیم گرفتن را تمرین کنید.

نتایجی را که می خواهید مجسم کنید.

در برخی زمینه ها متخصص شوید.

چطوری از روی مدل دست دادن طرف مقابل را بشناسیم؟!

□ بعضیا افقی دست میدن در این شرایط دو حالت وجود دارد :

- حالت اول وقتی است که کف دست رو به زمین باشد

- حالت دوم وقتی است که کف دست رو به آسمان باشد

✓□ حالت اول نشان می دهد طرف مقابل، تمایل دارد به اوضاع تسلط داشته باشد

✓ و حالت دوم نشان دهنده ی این است که طرف مقابل در وضعیت تسلیم قرار دارد. فردی که هنگام دست دادن، کف دستش رو به زمین باشد معمولا همیشه همین رفتار را انجام می دهد زیرا تمایل ضمیر ناخودآگاه وی این است که طرف مقابل را در حالت تسلیم و فرمانبرداری نگه دارد. از سوی دیگر قرار دادن کف دست رو به آسمان نشان می دهد این فرد در وضعیت تسلیم و فرمانبرداری قرار دارد.

نوجوانی

"نوجوانی" دوره ی حساسی از زندگی محسوب می شود.

نوجوانی تقریبا از سن ۱۱ سالگی شروع و در ۱۸ سالگی به "جوانی" می رسد

نوجوان به سمت دوستان متمایل می شود و از والدین فاصله می گیرد. به همین دلیل بهتر است والدین هم دوستان او بشوند.

در این دوره باید والدین فضایی امن و آرام برای نوجوان ایجاد کنند تا بتواند به راحتی حرفش را بزند.

باید به جای امر و نهی، نظر مشورتی به نوجوان بدهند.

به نوجوان اجازه بدهند خودش تصمیم نهایی را بگیرد و جز در موارد خطر، مانع او نشوند.

به نوجوان مسئولیت بدهند.

از او مشورت بگیرند.

با او صمیمی باشند.

نوجوان فکر می کند " همه چیز توان" است و از پس هر کاری برمی آید.

فکر می کند رویین تن است و آسیبی نمی بیند.

فکر می کند محور آفرینش و جهان است و همه چیز برای او آفریده شده است.

باید به او فرصت اشتباه بدهیم تا بفهمد آنچه می اندیشد درست نیست.

اگر او را محدود نگاه داریم و به جای او تصمیم بگیریم و فرصت آن که سرش به سنگ بخورد را به او ندهیم همیشه فکر می‌کند که تصمیمات خودش درست بوده و والدین مانع پیشرفت او و رسیدن به خواسته‌هایش شده‌اند.

نوجوان دوست دارد خودمختار باشد و ممکن است تا حدی خودسری کند و با نظرات بزرگ‌ترها مخالفت کند. به خودمختاری نوجوان احترام بگذاریم.

نوجوان تا حدی کم‌تحمل است؛ اگر پرخاشگری کرد با او مقابله به‌مثل نکنیم، بلکه نشان بدهیم که از این رفتار ناراحت شده‌ایم و به او فرصت جبران و عذرخواهی بدهیم.

نوجوان به نظر دیگران راجع به خودش حساس می‌شود و این نظرات برایش مهم است.

نوجوان دوست دارد به سر و وضعش برسد؛ به او کمک کنیم در حد معقول به این خواسته برسد

نوجوانی دوره‌ی پیدا کردن هویت است. باید به نوجوان فرصت داد هویت خود را بیابد.

موفقیت‌های نوجوان را ببینید و او را تشویق کنید.

توانایی‌های نوجوان را بشناسید و از آن‌ها استفاده کنید.

به استعداد نوجوان توجه کنید و او را در مسیر استفاده از استعدادش قرار بدهید.

روشهای مقابله باعصبانیت در رابطه عاشقانه

سریع قضاوت نکنیم

کم کردن انتظارات

صبور باشیم

گاهی سکوت کنیم

فهمیدن علت عصبانیت

به حل مسئله فکر کنیم

بیان احساس خودمان

قانون مهم جایزه دادن به کودک

در ابتدا هر بار به او جایزه بدهید تا کار خوب با لذت جایزه گره بخورد.

سپس جایزه را یکبار درمیان، دو بار درمیان و در آخر به صورت تصادفی جایزه بدهید.

جایزه دادن به صورت تصادفی انجام کار را برای کودک دلپذیرتر می کند، صبر را در او می پروراند و لذت را در او افزایش می دهد و تمایل به کارهای خوب را در او تقویت می کند.

بیشتر بدانید

تحقیقات روانشناسان بر روی ۲ هزار زوج ، نشان داد که زن و شوهری که قبل از خواب همدیگر رو در آغوش گرفته و میبوسند خوابشان ۴ برابر عمیق تر از دیگران است !

افرادی که هنگام گفتگو حرکات دست زیادی دارند، معمولاً افرادی قدرتمند با اعتماد به نفس بالا هستند در حالی که آنهایی که زیاد هنگام صحبت کردن دست خود را تکان نمی دهند، بدون اعتماد به نفس هستند

شکست خوردن و زمین خوردن

یک اتفاق است

تسلیم شدن و بلند نشدن

یک انتخاب است

نگذار انتخاب هایت

اسیر اتفاق ها شود

واسه رسیدن به آرزوهات

تمام تلاشت را بکن

اگر ثابت قدم باشی

و با علاقه و باور قلبی

برای هدفت تلاش کنی

مطمئن باش بهش می رسی

هیچ چیز غیر ممکن نیست .

اگر در تنهایی ات شاد نباشی، در رابطه با دیگران هم، شاد نخواهی بود... شادی واقعی، از درون خود توست...

چیزهایی که

سرنوشت انسان را می سازد

استعدادهایش نیست،

انتخابهایش است.

صلح با خود ، تنها راه آرامش درونیست ..

خودت را بپذیر با همه کاستی هایت..

بهتر از این جمله پیدا نکردم
براتون آرزو کنم
هیچ راه نجاتی برایتان نباشد
وقتی غرق در
خوشبختی هستید

در هر زمان بیشتر از یک اسباب بازی نباید در اختیار شیرخواره و یا حتی نونهال قرار بگیرد زیرا تعداد زیاد اسباب بازی او را با نوعی سردرگمی همراه خواهد کرد و این احساس، غالب اوقات او را با نوعی عجله و شتاب و یا رفتاری کمی خشم آلود همراه خواهد ساخت

یک اندیشه زیبا و مثبت؛ یک بهشت را در زندگی می سازد.
و یک اندیشه منفی و یاس آور؛ جهنمی را در زندگی انسان خلق می کند.

هر زمان که افسرده شدید مقداری تمیز کاری انجام بدهید ،
تمیز کردن جنبه فیزیکی زندگی شما میتواند باعث پاکی جنبه روانی شود

مرد ها از شکایت متنفرند
کلماتی مثل "تو" و "چرا" مردها را طبیعتا به رقابت می طلبد. و شما را وارد جنگ می کند

بگویید:

"دوستت دارم وقتی که"

" خیلی خوشحال می شوم وقتی که "

آنقدر خوب باشید که ببخشید، اما آنقدر ساده نباشید که دوباره اعتماد کنید!
قدر لحظه ها را بدانید! زمانی می رسد که دیگر شما نمی توانید بگویید جبران می کنم.
از کسی که به شما دروغ گفته نپرسید: چرا؟ چون سعی می کند با دروغ های پی در پی، شما را قانع کند!
هر چیزی در زمان خودش رخ میدهد باغبان حتی باغش را هم غرق آب کند، درختان خارج از فصل خود میوه نمیدهند
جاده زندگی نباید صاف و هموار باشد و گرنه خوابمان می برد! دست اندازها نعمت بزرگی هستند..

و نکته ی آخر :

هیچ بوسه ای جای زخم زبان را خوب نمی کند! پس مراقب گفتارتان باشید

اختلاف نظرها و تفاوتها همیشه اتفاق می افتند. مسئله مهم این است که با آنها به صورت منطقی و با خونسردی مواجه شویم.

خیلی از پدر و مادرا، چون تحمل جیغ و داد بچه ها را ندارند ، برای اینکه خودشان را راحت کنند، به خواسته های کودک تن می دهند و از همین جاست که یکی از بزرگترین مشکلات پیش می آید چون با این کار کودک یاد می گیرد با جیغ و داد به خواسته هاش برسد.

پایان

شما می توانید پیشنهاد ها، انتقادهای، نظرات و سوال های خود را در وبلاگ من به اسم ورزش، تغذیه، سلامتی_ به آدرس <http://publicsport.mihanblog.com/> بفرستید

آدرس ایمیل من: alidarabi123456@gmail.com

علی دارابی