



۵ تا از دختر گش ترین ویزگی های مردونه

تعریف اشتباه از جذابیت های مردانه

باور های اشتباهی در باره این که زن جذب چه مرد هایی می شوند مانند داشتن رگ دست عنکبوتی، بدن فیتنس و... شکل گرفته که آسیب های زیادی دارد

بنفشه دولت آبادی روان در مانگر و مشاور خانواده

محوری

بیشتر ما به دنبال جذاب بودن هستیم. حال می تواند این جذابیت برای جلب نظر فرد مورد علاقه برای ازدواج یا همسرمان بعد از متاهل شدن باشد یا به لحاظ اجتماعی و کاری. باید توجه داشته باشیم که ملاک ها و معیار های جذابیت از نظر افراد مختلف باهم متفاوت است به این معنی که معیار های جذابیت از نظر خانم ها و آقایان اغلب تفاوت اساسی با یکدیگر دارند. بارها و به خصوص در شبکه های اجتماعی دیده اید که درباره تعدادی از دختر کش ترین ویژگی های مردانه نوشته اند که همه شان به ظاهر افراد بر می گردد، از بدن فیت و برجسته بودن رگ دست ها بگیرد تا ته ریش و... اما افتادن در چنین دامی، چه آسیب هایی خواهد داشت؟

راز جذابیت یک مرد چیست؟
هر مردی که در آستانه ازدواج است و به خواستگاری می رود یا تازه ازدواج کرده و در ماه های ابتدایی زندگی مشترک به سر می برد، جلب توجه نظر طرف مقابل برایش اهمیت زیادی دارد. خیلی از مردان تصور می کنند داشتن هیکل عضلانی و نوعی خاصی از مدل مو یا ریش می تواند همسرشان را به سمت شان جذب کند؛ در صورتی که این تصور کاملاً اشتباه است و تقریباً هیچ خانمی فقط عاشق هیکل ورزشکاری، بدن فیت، رگ و عضله هیچ مردی نخواهد

۴ ویژگی باور نکردنی موفق ها

فرنگیس یاقونی مترجم

منبع: embracepossibility.com

همه ما دوست داریم که در زندگی شخصی، کاری، تحصیلی و... به عنوان فردی موفق شناخته شویم. بارها درباره ویژگی های انسان های موفق شنیده ایم که منظم هستند، هدف دارند، اهل مطالعه اند و... به تازگی، یک موسسه تحقیقاتی در کانادا، سرآغ فهرست کردن ویژگی هایی از افراد موفق رفته که کمتر به آن ها توجه شده است.

۱ نزدن قید استراحت! بعضی هاتصور می کنند که برای موفقیت باید قید استراحت را زد یا حتی ازدواج نکرد تا همه زمان فرد به پیشرفت کاری اختصاص یابد، اما افراد موفق تلاش می کنند در تمام جنبه های زندگی خود موفق باشند. آن ها زندگی سالمی دارند، از نظر مالی مستقل هستند، رابطه معناداری دارند و به اهداف حرفه ای خود دست می یابند. آن ها می دانند که فرد یک حوزه به برای دستیابی به هدف دیگر به آن ها کمک نمی کند تا توانایی واقعی خود را به حداکثر برسانند. در نتیجه در همه زمینه ها تعادل دارند.

۲ پشتکار های بی فایده یکی از تصورات غلطی که مردم عادی درباره داشتن پشتکار دارند، این است که بدون توجه به هر اتفاقی در مسیر خود بمانند و تلاش کنند. این تنها در صورتی درست است که هدف شما همچنان معتبر باشد. بیشتر افراد موفق با انجام کاری متفاوت از آن چه در ابتدا قصد انجام آن را داشتند به موفقیت دست یافتند. این منطقی است، زیرا جهان همیشه در حال تغییر است و آن ها اکنون خیلی بیشتر از زمانی که شروع کردند، می دانند. افراد موفق می دانند که اگر دلایل آن ها برای انجام کاری که انجام می دهند تغییر کند، دیگر فایده ای برای ادامه دادن ندارد و در این حالت، داشتن پشتکاری بی فایده خواهد بود.

۳ کنجکاوی در لحظه ناامیدی دونفر در حال مسابقه دو هستند و به دیوار بزرگی می رسند که راه آن ها را مسدود می کند. یک نفر دیوار را می بیند و به دلیل اتلاف وقتش شروع به شکایت می کند، ناامید می شود و تصمیم می گیرد مسابقه را ترک کند. طرف مقابل بلافاصله به این فکر می کند که چه امکاناتی برای عبور از دیوار وجود دارد. او با خودش فکر می کند که آیا می تواند از دیوار بالا رود، آن را خراب کند، یا زیر آن را حفاری می کند. مهم نیست که کدام گزینه را انتخاب می کند، بلافاصله به تصمیمش عمل و باز خورد جمع آوری می کند. افراد موفق، در لحظه ناامیدی کنجکاو می شوند.

۴ نترسیدن از داشتن رویاهای بزرگ ما هنوز زندگی نامه یک فرد موفق را نخوانده ایم که رویاهای بزرگی برای انجام آن نداشته است. آدم های معروف و موفق همگی رویاهای بزرگی داشتند و در بیشتر موارد بیش از آن چه در ابتدا تصور می کردند به دست آوردند. این یکی از دلایل موفقیت آن هاست. آدم های موفق نمی ترسند رویاهای بزرگ داشته باشند و سپس به دنبال آن بروند. اگر می خواهید بدانید که فردی موفق می شود یا خیر، از او درباره رویا هایش بپرسید. اگر آن ها قابل قبول به نظر می رسد، پس آن فرد به اندازه کافی رویاهای بزرگ ندارد.

شد! هر چند نمی توان گفت که زیبایی های ظاهری اصلاً اهمیت ندارد اما جذابیت های ظاهری در مقابل سخاوتمندی و ایثارگری مردان حرفی برای گفتن ندارد. به طور کلی، مرد هایی که درگیر چنین مسائل ظاهری می شوند، نشان دهنده نداشتن بلوغ فکری و روانی آن هاست که تأثیراتش را به مرور در زندگی شان هم نشان خواهد داد.

❖ آر استنگی آری اما تیپ های نمایشی نه
شاید موضوع کمی پیچیده به نظر برسد اما برای جذابیت بهتر است زیر ساخت های لازم را در خود ایجاد کنید. در این حالت احساس اطمینان بیشتری به زنان دست می دهد. برای جلب توجه همسر تان نیازی نیست لباس برند بپوشید، عطر چند میلیونی استفاده کنید، یا ویژگی هایی را که در فضای مجازی با اغراق زیاد روی آن مانور داده می شود داشته باشید؛ بلکه کافی است مرد خوبی باشید و آر استنگی لازم را داشته باشید و نیازی به تیپ های نمایشی نیست.

❖ معیار های جذابیت مردان از نظر خانم ها
شاید بپرسید که یک شوهر خوب از نظر همسرش باید چه ویژگی هایی داشته باشد تا جذاب تر به نظر برسد؟ معیار های جذابیت مردان برای زنان می تواند شامل چند مورد باشد که در ادامه به آن ها اشاره خواهد شد.

داشتن کنترل روی خود! اگر می خواهید همسر تان جذب شما شود، سعی کنید فقط و فقط خود واقعی تان باشید و هیچ گاه نطاهر به چیزی که نیستید، نکنید. یک خواستگار یا شوهر محترم باید همیشه به گونه ای رفتار کند که نه تنها طرف مقابل که اطرافیان هم احساس کنند او نسبت به تمام حرکات و رفتار هایش آگاهی دارد. زنان مردان قدرتمند را هر نظر دوست دارند زیرا می توانند به او تکیه کنند.

خود آگاهی! از آن جایی که آگاهی از خود، ما را قادر می کند به طور شفاف نقاط ضعف و قوت خود را ببینیم و به ما اجازه می دهد تا زمان و انرژی بیشتری را صرف انجام کار هایی کنیم

که در آن مهارت خوبی داریم این موضوع به نوبه خود باعث افزایش حس اعتماد به نفس می شود.

داشتن عزت نفس از مانی که یک شخص اصلت دارد از خودش نمی ترسد. شما می توانید اصلت را هم در خودتان و هم در دیگران با خصلت هایی از قبیل داشتن درک واقعی از حقیقت، پذیرش خودتان، متفکر بودن، توانایی بیان آراء دانه و شفاف احساسات، درک انگیزه های دیگران، داشتن عزت نفس و اعتماد به نفس تشخیص دهید. زنان عاشق مردانی هستند که اعتماد به نفس بالایی دارند.

تلاش برای ساخت شخصیت سالم یک مرد جذاب به ظاهر و رفتارش هر دو با هم اهمیت می دهد و از تغییر کردن ورشد کردن نمی ترسد. شما به عنوان یک مرد می توانید از خصلت های شخصیتی گفته شده برای کمک به ساخت زندگی استفاده کنید که عاشق آن هستید. پرورش ویژگی هایی مانند شجاعت، تمایل به کسب تجربه و همدلی می تواند در تمام جنبه های شخصی و حرفه ای به شما برای جذاب بودن کمک کند. نیازی به آسیب رساندن به خودتان و بدن تان نیست. کاری را انجام دهید که برایتان با معنی است. برای جذب نظر اطرافیان نیازی نیست دست به کار های عجیب و غریب بزنید بلکه فقط برای ساخت شخصیت و برای افتخار به زندگی مثبت خودتان، باید تلاش کنید.

❖ و چند نکته مهم دیگر
خانم ها دوست دارند شوهرانشان به شخصیت شان احترام بگذارند، متعهد باشند و خیانت نکنند، خوش تیپ و آراسته باشند نه صرفاً سیکس پک و فیتنس بلکه به این معنی که بدانند در چه موقعیتی چه لباسی بپوشند و چگونه رفتار کنند. بسیاری از باور های اشتباه درباره مردان جذاب که توجه به آن ها باعث تبااهی و هدر رفتن انرژی یک مرد خواهد شد، ریشه های مختلفی دارد که یکی از آن ها، شبکه های اجتماعی است و افراد باید با نگاه اصولی به چنین اطلاعاتی، در دام آن ها نیفتند.

پسر ۱۰ ساله ام نمی گذارد وارد دنیای ذهنی او شوم

یک پسر ۱۰ ساله دارم. پدری هستم ۳۴ ساله. خیلی تلاش کردم که با او دوست باشم ولی انگار او از صحبت کردن با من خوشش نمی آید. حوصله من را ندارد. مدام یا پای تلویزیون است یا گوشی یا درس و مشق. می خواهم بیشتر وارد دنیای ذهنی او شوم اما انگار گارد گرفته و نمی گذارد. چه کنم؟

صدیقه معدنی کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

این که شما والد محترم سعی در ارتباط بهتر با فرزندتان دارید، بسیار تحسین برانگیز است، اما باید بدانید هر دوره ای ویژگی های خاص خودش را دارد و نیاز به شناخت و آشنایی با شناخت ویژگی های نوجوان برای برقراری ارتباط با آن ها بسیار اهمیت دارد.

❖ رفتار های نوجوان تان تا حدودی طبیعی است
گفته اید او مدام با پای تلویزیون است یا گوشی و... توجه داشته باشید در این دوره نوجوان به دنبال یافتن هویت خویش، در مسیر شکل دادن به شخصیتی متکی به خود گام برمی دارد. بنابراین، شناخت جنبه های مهم جسمانی - روانی، اجتماعی، عقلانی و اخلاقی نوجوانان این توانایی را به نوجوان و اطرافیان او می دهد تا شیوه صحیح برخورد با تغییرات جسمی - روانی به وجود آمده را بدانند و تا حدی از بروز ناسازگاری های خاص این دوران جلوگیری کنند. برای استقلال و اتکالی به خود می کوشد، به مطالعه و گوش کردن به رادیو و تماشای فیلم تمایل بیشتری دارد، به افرادی که او دوست دارند و احترام می گذارند بیشتر اظهار علاقه می کند و... بنابراین رفتار های نوجوان تان تا حدودی طبیعی است.

❖ به نیاز های پسر تان پاسخ دهید
پسر تان از صحبت کردن با شما خوشش نمی آید. نوجوان گاهی با والدینش به مجادله و مناقشه می پردازد و نمی خواهد عقاید آن ها را بپذیرد. می کوشد مقام و منزلت خاصی بین دوستان و همسالانش کسب کند، رفتار و خصلت اجتماعی او ظاهر می شوند، علیه بعضی از آداب و رسوم اجتماعی قیام می کند و از این کارش لذت می برد و دوست دارد که بیشتر اوقات خود

ذهن هوشیار در سالمندی با سحر خیزی

از دنیای روان شناسی

داشتن برنامه خواب منظم در همه سنین مهم است. پس از بازنشستگی، افراد مسن باید زودتر از خواب بیدار شوند و یک روال عادی را برای ساختار بخشیدن به روزهای خود در نظر بگیرند. محققان در یک مطالعه جدید دریافتند که بزرگسالان ۶۵ ساله و بالاتر که معمولاً زودتر از ساعت ۷ صبح از خواب بیدار می شوند و سپس در طول روز فعال می مانند، در آزمون های حافظه و تفکر بهتر از همسالان خود با روتین های روزانه ضعیف عمل می کنند. همچنین احتمال کمتری دارد که علایم افسردگی مهمی داشته باشند.

❖ «فعالیت» یک اصطلاح گسترده است
«استفان اسمگولا»، نویسنده اصلی این مقاله از دانشگاه پیتسبورگ پنسیلوانیا، گفت: «اما بر اساس مجموعه ای از تحقیقات، احتمالاً این رابطه یک ارتباط دوطرفه است. به این معنا که افراد مسن تری که افسرده هستند یا اختلالاتی در حافظه و تفکر دارند، به احتمال زیاد عادت های خواب نامنظم داشته اند و تمایل دارند کمتر به امور دنیوی شان بپردازند. در عین حال، تنظیم برنامه خواب منظم و فعال نگه داشتن بدن و ذهن در طول روز از عادت های افراد سالم است.» اسمگولا ادامه داد: «ما می دانیم که فعالیت رکن اصلی سلامت است. هیچ فردی نمی گوید که سالمندان باید دایم در حال حرکت باشند. فعالیت «یک اصطلاح گسترده است و شامل تحرک فیزیکی، ذهنی و اجتماعی است. انجام کارها، پیاده روی، بازی با نوه ها و گذراندن وقت با دوستان همه مهم هستند.»

❖ نحوه انجام این پژوهش و نتایج آن
این مطالعه شامل ۱۸۰۰ بزرگسال با میانگین سنی ۷۳ سال بود که به مدت یک هفته به طور مداوم از صفحه نمایش مچ دست استفاده می کردند تا میزان حرکت خود را اندازه بگیرند. آن ها همچنین پرسش نامه هایی را تکمیل کردند که علایم افسردگی و شناخت (حافظه و توانایی های فکری) را ارزیابی می کند. نتایج نشان داد سالمندانی که زودتر از ساعت ۷ از خواب بیدار شده بودند و ۱۵ ساعت در روز تحرک و فعالیت داشتند، با خطر کمتر بروز اختلالات شناختی خفیف روبه رو بودند و نمرات افسردگی پایین تر داشتند. محققان خاطر نشان کردند سالمندان باید تحرک ذهنی داشته باشند و تحرک ذهنی به حل معمای سودو کو محدود نمی شود. مکالمات هم مهم است. همچنین سالمندان باید سعی کنند روزانه ۱۰ دقیقه پیاده روی کنند و به تدریج به ۳۰ دقیقه افزایش دهند تا روان سالم تری داشته باشند.

منبع: مهر به نقل از مدیسن نت

مخاطب را شناختن

ریتم خسته کننده

بی برنامه بودن

خودزنی کردن

استفاده از اصطلاحات ناملموس

روخوانی از روی متن

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۰۹۹۹۹۹۹۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* شهر یزد هم از نظر معماری شهر بسیار قشنگی است. اگر نویسنده مطلب صفحه اول زندگی سلام یک سفر به این شهر رفته بود، حتما درباره اش می نوشت.

* زندگی سلام، ممنون بابت مطلب زندگی از پشت عینک. ممکنه بعضیا بتونن درک کنن چقد سخته.

* جوانه؛ علت مسمومیت های اخیر دانش آموزان دختر برخی از مدارس قم چه بوده؟!

* خونه ما نزن یک مدرسه پسرانه است. یک سری دانش آموز هر روز بعد از مدرسه، چند ساعتی تو کوچه های اطراف می گردن و سیگار می کشن. نمی دونم چرا خانواده ها شون اصلاً حواس شون به اینانیست.

* مطلب «توهم ابتلا به بیماری با جست و جوی علایم آن» رو باید زمان کرونا چاپ می کردین که خیلی شایع بوده.

هر کسی دچار هر علایم کوچیکی می شد، فکر می کرد که کرونا گرفته و به

برگ سبز و سند خودرو با ترول بنام کریم دانای سیح

به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۴۳ ه ۶۳ و شماره موتور ۵۶۲۵۲۴ و شماره شاسی ۷۰۱۶۳۳

منفوق و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۰۱۰۰۷۱۰۰۷۱

کلیه مدارک موتور سیکلت نیز بر نام هاشم حاجی آبادی به شماره انتظامی ۶۶۱-۳۱۲۲۹

و شماره موتور ۰۹۲۲۱۱۹ و شماره شاسی ۰۹۲۲۱۱۹

منفوق و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۰۱۰۰۷۱۰۰۷۱



- زندگی سلام
- شبه
- ۶ اسفند ۱۴۰۱
- ۴ شعبان ۱۴۴۴
- ۲۵ فوریه ۲۰۲۳
- شماره ۲۳۸۱

خانواده و مشاوره