



چند نکته درباره اهمیت جذابیت ظاهری زوج ها برای یکدیگر در خانه و راه های افزایش آن

۴ روش جذاب شدن بدون عمل زیبایی!



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



وضعیت ظاهری افراد می تواند از چند نظر اهمیت داشته باشد. اول این که همان طور که همه ما به تجربه دریافته ایم، وضعیت ظاهری ما می تواند روی اطر افیان تاثیر بگذارد. در کنار این موضوع برخی مطالعات نشان از تاثیر لباس هایی که می پوشیم بر خود ما دارد؛ این که برخی سبک های پوشش می توانند نه تنها بر خلق و خوی ما که حتی بر توانایی های شناختی ما نیز تاثیر بگذارند. اما این تمام داستان نیست. نحوه پوشش و وضعیت ظاهری ما می تواند روی روابط ما با همسرمان نیز تاثیرات خاصی گذاشته و حتی اثری تعیین کننده بر میزان رضایت از زندگی مشترک در ما و همسرمان داشته باشد. در این مطلب می خواهیم در رابطه با اهمیت داشتن جذابیت ظاهری برای همسر، صحبت کنیم و این که در این زمینه لازم است به چه نکاتی توجه داشته باشیم.

تاثیر جذابیت ظاهری در رابطه همسران

مطالعات در رابطه با تاثیر جذابیت ظاهری بر روابط همسران، چندان زیاد نیست. اما همین چند مطالعه محدود نتایج قابل تاملی دارند. به عنوان مثال یک پژوهش چند ساله مشترک بین چند مرکز دانشگاهی در آمریکا

از تباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه ها - چهار شنبه ها)

رفتن، لیزر، کاشت مو و مواردی از این دست می افتند. در حالی که در واقعیت ایجاد جذابیت و حفظ آن، می تواند بسیار کم هزینه تر و البته آسان تر از این حرف ها باشد. توجه به اصول و ابعاد مختلف جذابیت ظاهری شاید بتواند به شما ایده های بهتری در این زمینه بدهد.

مرتب بودن ظاهر و لباس ها:

پوشیدن لباس هایی تمیز و مرتب در درجه اول و بعد از آن ست کردن لباس یا اضافه کردن مواردی چون زیورآلات متناسب در این گروه قرار می گیرند. در ست است که همه ما در خانه دوست داریم راحت تر لباس بپوشیم اما در کنار فاکتور راحتی، زیبایی و تمیزی را هم حتما در نظر بگیریم.

رسیدگی به سلامت جسمی

و تناسب اندام: اگر دچار اضافه وزن زیادی هستید، زیاد جوش می زنید یا دچار ریزش مو هستید این موارد را جدی بگیرید. این موارد نه فقط نشانه وجود مشکلاتی در سلامت جسمی شماست که می تواند باعث احساس ناخوشایند در نزدیکان و به ویژه همسرتان شود.

رسیدگی به زیبایی چهره:

برای زیباتر شدن چهره کارهای زیادی می توان انجام داد. از داشتن ریش و سبیلی منظم برای آقایان بگیریم تا آرایش برای خانم ها. اما شاید ساده ترین و بی هزینه ترین این روش ها که بسیاری از مواقع نیز دست کم گرفته می شود، لیخنزدن باشد. همه افراد در زمانی که می خندند جذاب تر و خوشایندتر می شوند. پس این روش ساده را دست کم نگیرید. در عین حال که آرایش چهره و مرتب بودن ریش و مو را در خانه رانیز فراموش نکنید.

رسیدگی به بهداشت فردی:

شاید به نظر خیلی پیش پا افتاده بیاید اما بسوی بدن با بوی بد دهان از عواملی است که در روابط اجتماعی می تواند افراد را از هم دور کند. این موضوع به ویژه در روابط بین همسران که نزدیک ترین شکل روابط در آن جریان دارد، اهمیت بیشتری پیدا می کند. متأسفانه در بسیاری از مواقع ممکن است خود ما متوجه بوی ناخوشایند بدن یا دهان مان نشویم، پس نظافت را جدی بگیرید و منتظر هشدار بینی خودمانید.

۴ بُعد جذابیت

تا صحبت از جذابیت ظاهری می شود بسیاری از افراد یاد عمل های جراحی زیبایی، آرایشگاه

از آمار و ارقام کسب و کارتان خبر دارید؟



مهندس حسین صادق فر

مشاور مدیریت

تفسیر نتایج می پردازد. اجازه بدهید به عنوان مثال بخشی از داده های کلی کسب و کار را مدنظر قرار داده و تحلیلی مختصر ارائه کنیم تا منظور این بحث با اهمیت، دقیق تر شود. در تحقیقی که موسسه بین المللی راکفلر منتشر کرده است دلیل ترک و مراجعه نکردن پاتماس نگرستن مجددمشتری به سازمان ها مورد بررسی قرار گرفت که نتیجه جالب آن این گونه بود:

۱٪ مشتری ها مرده اند و دیگر نمی توانند با ما تماس بگیرند (مراجعه و جست وجود در ارقام و اطلاعات، کار مدیران را در برنامه ریزی برای آینده آسان تر می کند. در دنیای امروز یکی از شاخص های ارزیابی توسعه یافته بودن کسب و کار ها داشتن نظام و فرایند کمی و کیفی آماری است. بنابراین به عنوان یک مدیر باید همواره تلاش کرد تا از آمار و ارقام مرتبط با کسب و کار مطلع بود. به عنوان مثال دانستن شاخص های آماری مهم مانند حاشیه سود، میزان نقدینگی، آمار کلی کسب و کار، آمار مصرف کنندگان یا مشتریان، شاخص های اقتصادی تاثیر گذار، آمار تولید و فروش و مواردی مشابه از جمله ارقامی هستند که همیشه باید در معرض دید یک مدیر یا حتی فروشنده یک مغازه باشد. به این ترتیب یک مدیر همواره در خصوص وضعیت مالی و عملکرد کسب و کار خود در هر لحظه آگاهی خواهد داشت و تصمیم هایی درست و به موقع خواهد گرفت.

اهمیت ارتباط درست با مشتری را درک کنید

آمار جالبی بود. موافقت؟ ۶۸٪ از مشتری ها و مخاطبان به دلیل رفتار ما و کارکنان ما دیگر حاضر نیستند به سراغمان بیایند و این آمار نشان دهنده اهمیت فراوان مهارت های ارتباطی کارکنان با مشتریان است. بنابراین اگر قرار است در کسب و کار خودمان رونقی بدهیم بایست به این داده های آماری بیش از پیش داشته باشیم و قبل از هر اقدام مثلا کاهش هزینه های سازمان، برای بهبود مهارت های ارتباطی کارکنان با مشتریان تفکر و تلاش کنیم.

نتایج جالب یک تحقیق بین المللی

علم آمار با ابزارهای گوناگون از جمله گردآوری داده ها، خلاصه کردن داده ها، تجزیه و تحلیل داده ها و نتیجه گیری نهایی از آن ها به ارزیابی و



امر باعث کاهش تعاملات کلامی بین اعضا خانواده می شود.



فاطمه قاسمی | مترجم



دلیلی این وابستگی چیست؟ *Technoference، اصطلاحی است که این روزها برای افرادی اطلاق می شود که به منظور پرت کردن حواس شان از دنیای پیرامون به گوشی های هوشمند خود پناه می برند. این اتفاق تاثیرات منفی به خصوص در مسن ترها روی روابط و زندگی خانوادگی و فعالیت فیزیکی در آن ها خواهد داشت.

سخنی با سالمندان

صرف نظر از سن و سال کاربران اینترنت، راه گریزی برای وابستگی مابه گوشی های هوشمند نیست اما تلاش برای صرف زمان بیشتر در جهت حضور در دنیای واقعی، کمی از شدت تاثیرات منفی آن را کاهش می دهد. بدون شک انسان ها موجودات اجتماعی هستند و ارتباط با دیگران برای سلامتی آن ها حیاتی است. به همین دلیل است که سالمندان نباید فراموش کنند که هرچند سانه های اجتماعی و اینترنت یک نوعی از ارتباطات است اما هرگز جایگزین مناسبی برای تعامل چهره به چهره نیست. منبع: mylifesite



از خودم ناامیدم چون جزو ۳ شاگرد برتر کلاس مان نمی شوم!



دختری در مقطع هفتم دبیرستان هستم. سال پیش در همه درس ها شاگرد اول بودم اما امسال هر چندر تلاش می کنم، حتی جزو ۳ نفر اول کلاس هم نمی شوم. با این که در ترم اول، معدل ۱۹/۵۷ شد و نسبت به خیلی ها بهترم اما الان از خودم ناامیدم و فکر می کنم دیگران هم از من ناامید شدند. هیچ دلیلی برای درس خواندن نمی بینم. با این وضع چه کار کنم؟



عبدالحسین تریاییان | کارشناس ارشد روان شناسی



مخاطب گرامی، درود بر شما که موفقیت و رقابت سالم تحصیلی از اولویت های زندگی تان است و از این که پیشینه تحصیلی مطلوبی دارید، به شما تبریک می گویم چرا که همین مورد می تواند عامل مهمی برای موفق شدن تان در سال تحصیلی اخیر و حتی سال های تحصیلی آینده باشد. آگاهی دارید که در سال تحصیلی جاری از دوره ابتدایی خدا حافظی و به دوره اول متوسطه وارد شده اید که شش ماه زمان می برد با محیط، دوستان و دبیران جدید خود آشنا و سازگار شوید. این دوره سازگاری برای هر مقطعی که وارد شوید، اندکی اضطراب زا و سازگاری با محیط جدید انرژی رزی است.



دانش آموز دیگر که چند صدم کمتر نمره می آورد و در تابلو دانش آموزان ممتاز جایگاهی ندارد، ادامه تحصیل دلسر خواهد کرد.

۱۳ اصل برای داشتن موفقیت تحصیلی

حال شما دانش آموز عزیز با توجه به معدل موفقیت که در اولین ترم تحصیلی در دوره اول دبیرستان دارید، جزو شاگرد اول ها هستید هر چند اسم تان در تابلو ممتازین نباشد! شما دانش آموز موفق در آغاز نوجوانی هستید پس علل موفقیت هایتان را

به جای ناامیدی، علل نا کامی را کشف کنید

فراموش نکنید یکی از دلایل افت در مسیر پیشرفت تحصیلی، خودخواهی و خود برتر بینی است. افرادی که عزت نفس مطلوبی دارند با فراز و نشیب های تحصیلی و زندگی سازگارانۀ کنار می آیند و بایک نا کامی یا نمره پایین، پشت دیوار ناامیدی محبوس نمی شوند بلکه علت نا کامی خود را آسیب شناسی کرده و فرصت بد پیش آمده را به خوب تبدیل می کنند. این افراد آگاهی دارند که ما همیشه رقیب های قدری داریم که هم باعث فعالیت بیشتر ما می شوند و هم گاهی نوبت آن هاست که ممتاز شوند پس روی عزت نفس تان بیشتر تمرکز کنید و همواره به موفقیت فکر کنید.