

آدم‌های خوش‌بین چه شکلی اند؟

شاید بین دوستان یا اعضای خانواده شما کسی باشد که زمانی که چای یا قهوه خود را روی پیراهن خود می‌ریزند، به جای که دچار استرس و اضطراب شوند لبخندی زی‌با بر روی لبانشان ظاهر می‌شود.
بابین هم‌کلاسی‌هایتان کسی باشد که کنفرانس کلاسی خود را تا حد ممکن خراب کرده باشد اما با این حال هنگام نهار اصلا تحت تأثیر آن اتفاق نباشد. این افراد البته همگی واقع‌بین هستند.
راز آن‌ها در چیست؟ آن‌ها قدرت ماورایی ندارند. تنها کاری که می‌کنند این است که در چهار چوبی حرکت می‌کنند که ذهنشان را تقویت می‌کند.
در ادامه مواردی را خواهید خواند که تفاوت خوش بین ها با دیگر افراد را نشان می‌دهد.

01 مدیتیشن‌م‌کنند

زندگی همواره مسائل و اتفاقات زنجیر‌ه‌واری را بر سر راه ما قرار می‌دهد. افراد مثبت‌اندیش می‌دانند که آن‌ها استثناینبوده و تلاشی می‌کنند تا با آن اضطراب به شکلی سالم کنار بیایند. در حقیقت، این دسته از تمرین‌هایی توانند میزان استرس را کم کنند. نوع تمرین مدیتیشن نیز بسته به خود فرد است و البته علم نیز این مسئله را تأیید کرده است.
تمرین و مدیتیشن به شما کمک می‌کند تا نگرش مثبت‌تری داشته باشید. علاوه بر آن، شما باانجام این فعالیت‌هایی توانید بهتر فکر کنید. زمانی که این فعالیت‌ها متوقف شوند، از قدرت ذهنی فرد برای عبور از موانع کلاسته می‌شود.خوش بین ها در مواقع دشوار به مثبت‌اندیشی خود تکیه می‌کنندشما نیز اگر آموخته باشید که همیشه به نیمه پر لیوان نگاه کنید، در مواقع دشوار نیز می‌توانید به آنچه که می‌خواهید برسید. گاهی اوقات، گرفتن تصمیم صحیح بین دو گزینه نیز به خوش‌بینی فرد بستگی دارد.

02 آن‌ها نیز به نیمه‌مثالب لیوان نیم‌نگاه‌م‌دارند

کسی نیست که بگوید من در زندگی با هیچ مشکلی مواجه نیستم. کلید این مسئله این است که مثبت‌اندیش و البته واقع‌بین باشید. همه ما در زندگی با چالش‌های مختلفی مواجه هستیم. افراد مثبت‌اندیش با نگاهی متفاوت به آن مسئله نگاه می‌کنند. آن‌ها در زندگی به خود می‌آموزند که بگویند "این نیز بگذرد." آن‌هایی‌دانند که قیلاهم بااین دسته از مشکلات روبه‌رو بوده‌اندو با موفقیت از آن سد عبور کرده‌اند.

03 به‌خودشان‌زور‌نم‌گویند

برخی از ما بزرگ‌ترین منتقد خودمان هستیم، در حالی که آدم‌های مثبت‌اندیش خود را همان‌طور که هستند از بیایی می‌کنند. پژوهش‌هایی نیز در این زمینه انجام شده که نشان می‌دهد «پذیرش خود» می‌تواند زندگی بهتری را به ارمان بیاورد.
اگر قرار است که ما بخشنندگی و مهربانی را بیاموزیم، باید آن را با دیگران تمرین کنیم. ما باید یاد بگیریم که خوبی و مهربانی را به دیگران عرضه کنیم تا چهار چوب ذهنی مثبت‌اندیشی ما شکل بگیرد.

04 «روابط‌سمن» را از زندگی‌خود‌ی‌ک‌م‌کنند

اینکه شما چه کسی هستید از روی اطرافیان شما مشخص می‌شود. دلیل آن نیز مشخص است: اطرافیان شما حامی عاطفی و اخلاقی شما هستند. استرس و خوشحالی از جمله مواردی است که به دیگران منتقل می‌شود. پس هر چه افراد خوش‌بین و خوشحال در اطراف شما بیشتر باشد بهتر می‌توانید آن چهار چوب را تقویت کنید.
پس افراد مثبت‌اندیش با علم به این قضیه دوستانی را برمی‌گزینند که بتوانند احساسات خوبی را به او منتقل کنند. بلیکمن می‌گوید: «اگر بدانید که شبکه دوستان شما تا چه اندازه به روی شما تأثیر می‌گذارد شگفت‌زده خواهید شد.»

05 پیروزی‌های‌کوچک‌را هم جشن‌م‌گیرند

افراد خوش‌بین به همان اندازه که به پیروزی‌های بزرگ خود اهمیت می‌دهند، پیروزی‌های کوچک را نیز مهم می‌شمارند. در واقع، این عادت است که تمام افراد مثبت‌اندیش دارند. البته معنای این جشن گرفتن، برگزاری مراسمی مانند جشن تولد نیست، همین که فرد یک ایمیل تشکر از کارفرمای خود دریافت کند و آن لحظه را با دوستان خود تقسیم کند، توانسته چهار چوب را تقویت کند.

06 اجازه‌نم‌دهند‌خوش‌بینی‌مانع‌رسیدن‌به‌اهدافشان‌شود

اگر رویکرد فرد به اهداف نامناسب باشد، قطعا با مشکلاتی روبه‌رو خواهد شد. به عبارت بهتر، اگر خوش‌بینی از واقع‌بینی فاصله‌گیرد رسیدن به اهداف تقریبا ناممکن می‌شود. این مشکلات بر سر هر کسی قرار می‌گیرد. افراد خوش‌بین این موانع را شناسایی کرده و به دنبال راه‌حل می‌گردند. تمام این مراحل باید با کمک خوش‌بینی و واقع‌گرایی صورت گیرد.

07 برای‌آینده‌برنامه‌دارند

افراد معمولی زمانی که به مشکل برمی‌خورند به خود می‌گویند که این تنها راهی است که پیش روی من است و من دیگر چاره‌ای ندارم. اما افراد مثبت‌اندیش اگر به مشکلی بخورند به خود می‌گویند که علاوه بر این راه، گزینه دوم و سومی نیز وجود دارد. آن‌ها خلافتانه فکر می‌کنند. اما پیش‌نیاز آن این است که در آرامش فکر کنید.

چگونه آرامش داشته باشیم؟

ریچارد دیویدسون، پروفیسور و نویسنده کتاب «زندگی احساسی مغز شما» می‌گوید: شخصیت، الگوهای فکری و واکنش‌های احساسی ما همه در مغز ما شکل می‌گیرند. اما انسان قادر است مغز و ذهن خود را تغییر دهد. در این مطلب تمرینات مفیدی برای تغییر دیدگاه مغزی به شما ارائه داده‌ایم که باعث می‌شود تأثیرات ترسیندیشیدو از همه اعمال و افکار خود آگاه باشید. بتوانید تمرکز بیشتر داشته باشید، نشانه‌های اجتماعی را بهتر درک کنید و انعطاف پذیری و کنترل واکنش‌های خود را بهبود ببخشید.

دید مثبت به خانه و محل کار خود داشته باشید

پروفیسور دیویدسون پیشنهاد می‌کند برای اینکه دیدگاه مثبتی به کار و زندگی خود پیدا کنید، خانه و محل کار را با انواع خاطره‌ها و لحظه‌های شاد همچون عکس‌هایی شاد از مسافرت‌های خانوادگی پر کنید. برای اینکه پس از مدتی این عکس‌ها برایتان تکراری نشوند و اثر خود را از دست ندهند، هر چند وقت یکبار آن‌ها را عوض کنید.

سپاسگزار باشید

پروفیسور دیویدسون اعتقاد دارد انسان‌ها با نشان دادن مراتب تشکر و سپاسگزاری خود به دیگران می‌توانند به محیط اطراف و انسان‌های دیگر احساس مثبت و خوبی داشته باشند. برای این منظور، در چشمان مخاطب خود نگاه کنید و به او بگویید: «متشکرم». سپس همه رویده‌های و کارهای مثبت خود را در دفتری به‌طور روزانه یادداشت کنید.

از دیگران تعریف کنید

با یافتن و کشف کردن موقعیت‌های مختلف برای تحسین و تعریف کردن دیگران به مغز خود یاد می‌دهید تا خوبی‌های دیگران را ببینید و این در زندگی فردی شما نیز تأثیر شگرفی دارد و همین انرژی مثبت به ذهن و قلب شما نیز وارد می‌شود.

مدیتیشن کنید

انسان‌ها برای آگاهی از درون خود به مکاشفه و اندیشه عمیق فکری نیاز دارند. هنگامی که کاملاً هوشیار هستید و به اصطلاح ذهنتان باز است، صاف بنشینید، روی تنفس خود تمرکز کنید، به پاسخ‌های اعضای بدن خود دقت کنید و اگر به هر دلیلی حواستان پرت شد، دوباره با تمرکز بیشتر ذهنتان را به نفس کشیدن خود متمرکز کنید.

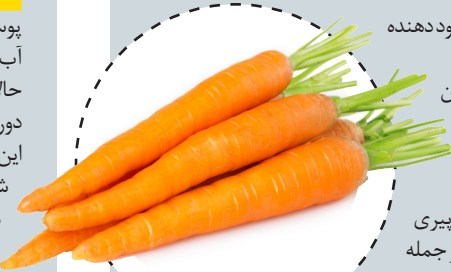
به زبان بدن خیلی توجه کنید

پروفیسور دیویدسون می‌گوید، اگر دوست دارید در اجتماع خوب ظاهر شوید و ارتباط درستی با مردم داشته باشید خوب است به رفتارها و واکنش‌های بدن مردم در موقعیت‌های مختلف دقت کنید و با خود حدس بزنید او اکنون چه احساسی دارد.

روغن هویج و جلوگیری از پیری پوست

هویج یکی از شناخته شده ترین سبزیجات سرشار از مواد مغذی است، سرشار از ویتامین A و محتویات بهبود دهنده سلامت و جوان کننده.

روغن تخم هویج نیز فوق العاده از ششمند و مفید است و نباید با روغن هویج له شده اشتباه گرفته شود. این روغن طبیعی فوق العاده، سرشار از خواص التیام دهنده طبیعی است که از زمان های قدیم توسط یونانی ها و هندی ها مورد استفاده قرار می گرفته است. این بذرها ی کوچک، سرشار هستند از مواد مغذی اما متأسفانه روغن آنچنانی در خود ندارند که بتواند ارزش واقعی شان را نشان دهد. با توجه به تأثیر عالی آن روی صورت، روغن تخم هویج را معمولاً به محصولات آرایشی گران قیمت اضافه می کنند، مخصوصاً آنهایی که خاصیت ضد پیری دارند. مانند دیگر روغن هایی که از بذرها گرفته می شود، هویج نیز تأثیرات بی شماری روی پوست دارد از جمله قابلیت جوان سازی پوست های خشک و آسیب دیده.



معجزه ماساژ صورت با یخ

پوست صورت وقتی با آب سرد شسته شود یا با یخ ماساژ داده شود بسیار ش آب سرد یا یخ به صورت شما شوک می‌دهد. حالا برای این ماساژ چه باید کرد؟ مقداری آب را داخل قالب‌های یخ بریزید و دورانی روی صورت خود به مدت ۵ دقیقه ماساژ دهید و این کار را هفته‌ای این ماساژ باعث نرم‌تر و باز شدن تدریجی چین و چروک می‌شود و هم‌چنین ششمامی‌توانیداز آب معدنی که حاوی عناصر معدنی است یا چای سبز میوه که خواص بسیار مفیدی دارند نیز استفاده کنید و آنها را به جای آن یخ آنها برای ماساژ صورت خود استفاده کنید. در این صورت علاوه بر ویتامینه نیز کرده‌اید.

۰۴ | سبک زندگی

پنجشنبه ۱۷ فروردین ۱۳۹۶ | سال بیست و ششم | شماره ۵۳۴۷

گفت‌وگوی اختصاصی روز هفت با سحر زکریا

پدر و مادر م اولویت زندگی‌ام هستند

یونه خامین: سحر زکریا، فارغ‌التحصیل رشته بازیگری تئاتر است که با سریال محبوب در پناه تو وارد این عرصه شد. او پس از مدتی بازیگر ثابت آثار طنز مهران مدیری شد و در مجموعه‌هایی همچون پاورچین، قهوه تلخ، در حاشیه و... ایفای نقش کرد. در کنار آثار طنز، این بازیگر نقش‌های جدی را نیز در فیلم‌هایی همچون مردی از جنس بلور، زن دوم، تله و... تجربه کرد. زکریا بارها نیز روی صحنه تئاتر ظاهر شده است که از جمله آن‌ها می‌توان به نمایش «آمیز قلمدون» به کارگردانی هادی مرزبان اشاره کرد. او همچنین تاکنون در بیش از ۳۰ تله‌فیلم به ایفای نقش پرداخته است. در این شماره گفتگوی جالبی با این هنرمند دوست داشتنی داریم که در ادامه می‌خوانید:

فیلم شناسی

مردی از جنس بلور (۱۳۷۷)
سعید سهیلی
پسران مهتاب (ارتش‌ی در تاریکی) (۱۳۸۱)
مهدی ودادی
تله (۱۳۸۴)
سیروس الوند
اگه می‌تونم منو بگیر (۱۳۸۵)
شاهد احمدلو
زن دوم (۱۳۸۶)
سیروس الوند
چیزی شبیه معجزه (۱۳۸۶)
دلداده (۱۳۸۷)
قدرت‌الله صلح میرزایی
لج و لج بازی (یک بازی ساده) (۱۳۸۸)
اسرار پدری (۱۳۸۸)
زنان ونوسی مردان مریخی (۱۳۸۹)
کاظم راست گفتار
درباره زندگی (۱۳۹۰)

مجموعه‌های تلویزیونی

در پناه تو ۱۳۷۴
حمید لیخته‌ده
دنیای شیرین دریا ۱۳۷۷
بهروز بقایی
قطار ابدی ۱۳۷۸-۱۳۷۹
بهروز بقایی - رضا عطاران
باران عشق ۱۳۸۱
پاورچین ۱۳۸۱-۱۳۸۲
مهران مدیری
او مثبت ۱۳۸۲
علی شاه‌حاتمی
مرد هزار چهره ۱۳۸۷-۱۳۸۸
مهران مدیری
قهوه تلخ ۱۳۸۹-۱۳۹۱
مهران مدیری
شوخی کردم...! ۱۳۹۲
مهران مدیری
در حاشیه ۱۳۹۴
مهران مدیری

چند ماسک خانگی فوق العاده

ماسک‌های خانگی می‌توانند با استفاده از ترکیبات اساسی که در منزل پیدا می‌شوند تهیه بشوند. ماسک‌های دست‌ساز و طبیعی بسیار از انتر از انواع شیمیایی موجود در بازار بوده عوارض جانبی و منفی نیز برای پوست ندارند. همچنین در مان‌های طبیعی زیادی برای صاف، شفاف و درخشان شدن پوست در خانه وجود دارد. ماسک‌های خانگی هنوز هم دارای نتایج فوق‌العاده‌ای بر روی پوست هستند. در ادامه تعدادی از ماسک‌های صورت که می‌توانند باعث صافی و شفافیت پوست شوند را برایتان آورده‌ایم.

مواد لازم:

بادام ۴ تا ۳ عدد

شیر برای خیساندن بادام‌ها

طرز تهیه: در هنگام صبح ۳ یا ۴ عدد بادام (بسته به ناحیه‌ای از صورت یا بدن که می‌خواهید این ماسک را بر روی آن به کار ببرید) را در مقداری شیر بخیسانید. شب هنگام این بادام‌ها را در شیر له کنید تا خمیر نرمی به دست آید. و آن را روی صورت خود بمالید و بگذارید تا صبح روی صورت‌تان بماند. بعد از بیدار شد ماسک را با آب سرد از صورت‌تان بشویید. با این ماسک پوستتان به همان اندازه که شفاف می‌شود روشنتر نیز خواهد شد.

همچنین این ماسک دست‌ساز خانگی پوست شما را نرم و ابریشمین نیز خواهد کرد. برای پوست‌های خشک می‌توان هر روز از این ماسک استفاده کرد. برای پوست‌های چرب ۲ بار در هفته.



ماسک بادام

این ماسک خانگی تهیه شده از بادام می‌تواند برای رنگ پوست شما معجزه کند. این ماسک را روزانه و به مدت ۲ هفته استفاده کنید و خودتان نتیجه آن را ببینید. این ماسک بهتر از هر محصول مراقبت پوستی که در بازار موجود است، می‌باشد.