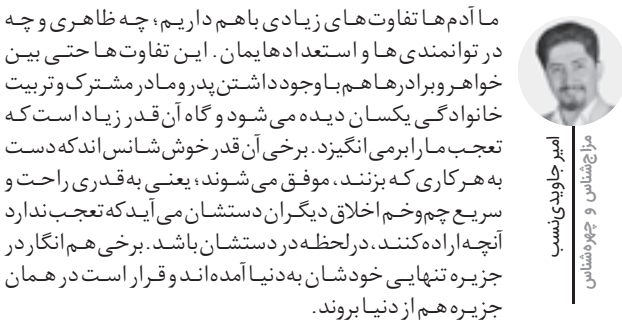


راحت‌تر باهم ارتباط برقرار کنیم



امیر جاحرمی
روانشناس و چهره‌شناس

ما آدم‌ها تفاوت‌های زیادی باهم داریم، چه ظاهری و چه در توانمندی‌ها و استعداد هایمان. این تفاوت‌ها حتی بین خواهر و برادرها هم باوجود داشتن پدر و مادر مشترک و تربیت خانوادگی یکسان دیده می‌شود و گاه آن قدر زیاد است که تعجب‌ما را برمی‌انگیزد. برخی آن قدر خوش‌شانس‌اند که دست به هر کاری که بزنند، موفق می‌شوند؛ یعنی به قدری راحت و سریع چم‌وخم اخلاقی دیگران دستشان می‌آید که تعجب ندارد آنچه اراده‌کنند، در لحظه در دستشان باشد. برخی هم انگار در جزیره تنهایی خودشان به دنیا آمده‌اند و قرار است در همان جزیره هم از دنیا بروند.

این خصوصیات اخلاقی و رفتاری و حتی ظاهری که درباره آن صحبت می‌کنیم و قرار است از این هفته هم مرتب درباره آن حرف بزنیم، به علم شخصیت‌شناسی و چهره‌خوانی برمی‌گردد که در دنیا بر پایه علم روان‌شناسی و مزاج‌شناسی استوار شده است. خیلی‌ها نیز تصور می‌کنند صاحبان چنین توانایی‌هایی، قدرت پیشگویی دارند، در حالی که این افراد فقط با تکیه بر داده‌های علم پزشکی و روان‌شناسی است که می‌توانند درباره ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری شما حدس بزنند.

شخصیت‌شناسی مدنظر ما گزیده‌ای از بهترین روش‌های آزموده‌شده در دنیا و بر پایه علم مزاج‌شناسی ایرانی است و این امکان را به ما می‌دهد که بدون استفاده از آزمون‌های مختلف فقط بر اساس ویژگی‌های ظاهری افراد به رفتار و خصوصیات اخلاقی آن‌ها پی ببریم تا در نتیجه بتوانیم روابط و تعاملات بهتری با آن‌ها در جامعه برقرار کنیم. همچنین، بتوانیم شغلی مناسب‌تر را انتخاب کنیم یا ازدواجی موفق‌تر در پیش داشته باشیم. خلاصه اینکه خیلی راحت به ویژگی‌های اخلاقی دیگران پی ببریم.

علم مزاج‌شناسی می‌گوید: آدم‌ها بر پایه یک مزاج به دنیا می‌آیند که به آن مزاج جبلی می‌گویند، ولی در گذر زمان تغییراتی می‌کند که سبب می‌شود دیگر تک‌مزاج نباشند، یعنی باید‌ها و نباید‌هایشان خیلی زود با کمترین اتفاقی در زندگی تغییر می‌کند. از این رو، لازم است که اطلاعاتمان را در این باره بیشتر کنیم.

شاید درباره چهار مزاج اصلی چیزهایی شنیده باشید، صفرا (گرم و خشک)، سودا (سرد و تر)، دم (گرم و تر) و بلغم (سرد و تر). با توجه به ترکیب یا غلبه برخی مزاج‌ها برهم، صفرا، بلغم، دم، سودا، دم‌صفرا، دم‌بلغم، صفرا، سودا، سودای بلغم و دم‌صفرا یا غلبه خشکی در سراسر داریم که قرار است هر کدام از این مزاج‌ها را با نام حیوانی بشناسیم تا بتوانید راحت‌تر با موضوع ارتباط برقرار کنید. برای نمونه حیوان درون دم‌سودا قواست. پرنده‌ای که از نظر خصوصیات رفتاری با اخلاقی شباهت زیادی به صاحبان این نوع مزاج دارد، آرام، گوشه‌گیر، درون‌گرا، وسواسی، محتاط و کمال‌گرا.

ادامه دارد...

نکته روز

درباره پیچ گوشتی بیشتر بدانید

شادفر

استفاده نادرست و ناپجا از هر ابزار موجود در خانه می‌تواند به ما آسیب برساند و سبب خراب‌شدن زود هنگام آن ابزار شود. بنابراین شناخت درست ابزار و استفاده مناسب از آن‌ها بخش بزرگی از این آسیب‌های احتمالی را می‌کاهد. بدون شک از دست‌دادن انگشتان یا چشم صدمه‌ای نیست که به این آسانی جبران شود. شاید ساده به نظر برسد، اما ابزارهای دستی مانند پیچ گوشتی هم نیازمند رعایت نکاتی برای استفاده هستند. البته ممکن است نکته‌هایی که مادر اینجا یادآوری می‌کنیم، پیش پا افتاده یا تکراری به نظر برسند، اما تعداد زیاد کسانی که برای چنین حوادثی به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند، اهمیت موضوع را نشان می‌دهد.

● همیشه از پیچ گوشتی متناسب با کارتان استفاده کنید.

● از پیچ گوشتی فقط به عنوان پیچ گوشتی استفاده کنید. این وسیله، اهرم، چکش و ابزار سوراخ‌کن نیست.

● در زمان کار با پیچ گوشتی از هر دو دست استفاده کنید؛ دستی برای چرخاندن و دست دیگر برای هدایت پیچ گوشتی.

● قدرت کنترل شمار در کارهای ظریف با پیچ گوشتی دستی بیشتر است. بنابراین هنگام کار کردن با لوازم برقی از پیچ گوشتی دستی به جای انواع بادی یا شارژی آن استفاده کنید که نیاز به مهارت و کنترل کمتری دارد.

● پیچ گوشتی‌های بادی را از مواد اشتعال‌زا دور نگه دارید.

● اگر دسته یا سر پیچ گوشتی‌تان خراب شده است، آن را دور بیندازید.

● برای باز کردن و بستن پیچ‌ها با استانداردهای مختلف از پیچ گوشتی با سری مخصوص آن مانند دوسو، چهارسو، چهارپر، آلنی و... استفاده کنید.

تیک سلامتی

کم‌خونی، رایج‌ترین بیماری کمبود تغذیه

کم‌خونی ناشی از فقر آهن که در میان کودکان و زنان شایع‌تر از مردان است، به عنوان رایج‌ترین بیماری تغذیه‌ای در جهان شناخته شد. این نوع کم‌خونی به دلیل مقدار نا کافی از آهن در رژیم غذایی، نقص در جذب آهن، از دست‌دادن شدید خون بر اثر جراحی یا تصادف، از دست‌دادن تدریجی خون از طریق عادت ماهانه یا خون‌ریزی از دستگاه گوارش گسترش می‌یابد. دریافت نا کافی ویتامین C که برای جذب آهن موجود در گیاهان (آهن غیر هم) ضروری است نیز کمبود آهن در بدن را تشدید می‌کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۵۷۲۸۸۸۸۱-۳ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۲۱-۷۲۸۹۰۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰

فکر زمستان هم باشید

درباره پس‌انداز کردن که موقعیت بهتر زندگی کردن را فراهم می‌کند

موضوع را در اولویت زندگی شخصی‌شان قرار داده‌اند. البته در این بین خیلی‌ها این طرز تفکر را قبول ندارند و با این شعار که باید در لحظه زندگی کرد، قید پس‌انداز کردن را می‌زنند که البته در بسیاری از مواقع متحمل ضررهای جبران‌ناپذیر این دیدگاه شده‌اند. برای ترویج این فرهنگ نیک، چند خطی همراهان باشید.

و استقلال مالی در آینده نه چندان دور است. هر کسی برای پس‌انداز کردن هدفی را دنبال می‌کند، اما آنچه در بین عموم مشترک است، دستیابی به شرایط بهتر زندگی است. این موضوع زمانی تحقق می‌یابد که راه حل‌های درست خرج کردن و تناسب بین دخل و خرجمان را یاد گرفته باشیم. افراد آینده‌نگر انگیزه کافی برای پس‌انداز کردن دارند و این

ملیحه ابراهیمی

سوزه روز

پس‌انداز کردن را از بزرگ‌تره‌ایمان یاد گرفته ایم و کمتر کسی را می‌توانیم مثال بزنیم که از این کار پشیمان باشد. نتیجه پس‌انداز کردن دست یافتن به موقعیت و امکانات مطلوب در وضع کنونی

پس‌انداز کردن به نوعی پشتوانه مالی برای اوضاع سخت است که ممکن است علاوه بر خودمان، به کار دیگران بیاید. یکی از اتفاقات خوبی که با پس‌انداز کردن بارها اتفاق افتاده، این است که اقوام، آشنا یا دوستی نیاز مالی‌اش را اعلام می‌کند و همین اندوخته‌های مالی ما گره‌کوز زندگی آن‌ها را باز می‌کند، حالاً می‌خواهد تهیه چیزی به برای یک زوج جوان باشد یا کمک هزینه خرید خانه، خودرو یا رهن خانه باشد. آنچه اهمیت دارد این است که با در اختیار گذاشتن پس‌اندازمان جدا از سنت خوب قرض الحسنه باعث شده ایم باری از دوش اطرافیانمان کم شود.



طرح: علیرضا پیکدل شوهرآ

اولین قدم برای هر کاری برنامه‌ریزی است. باید برای دخل و خرجمان برنامه داشته باشیم. بهترین کار نوشتن است. این کار باعث می‌شود بی دلیل دست به خرج نشویم. می‌توانیم هزینه‌های جاری و روزمره مانند اجاره خانه، کمک تحصیلی فرزندانمان، قبوض آب و برق و گاز و تلفن، خوراک و... را در یک سمت کاغذ و هزینه‌های اضافه به عنوان نمونه سفر، تفریح، هدایا و... را در سمت دیگر بنویسیم. راستی از یک بخش ویژه فراموش نکنیم؛ گاهی اتفاقات غیرمترقبه به خرج کردن اضافه می‌شود. برای نمونه هزینه‌های تعمیر خودرو، درمان و... که در این وضعیت پس‌انداز به کارمان می‌آید.

با برنامه پیش برویم



زمینه را فراهم کنیم

پس‌انداز کردن صرفاً جمع کردن قران به قران پول نیست. گاه باید زمینه‌سازی کرد تا نتیجه بهتری عایدمان شود. بهتر است برخی امور را در اولویت بگذاریم. برای نمونه، گاهی می‌توانیم برای کاهش استهلاک خودرو و جلوگیری از هزینه‌های وسیله نقلیه شخصی‌مان، از وسایل حمل و نقل عمومی یا دوچرخه استفاده یا پیاده‌روی کنیم. برای فرار از هزینه‌های زیاد درمان، حواسمان به سلامت جسم‌مان باشد. مرتب ورزش کنیم و غذاهای سالم بخوریم و چکاپ‌های دوره‌ای برویم.

این تصورات شباهی است که خرج نکردن نشانه خساست است. بهتر است از ولخرجی‌های بی‌پایه و اساس دوری کنیم. گاهی متأسفانه چشم و هم چشمی باعث می‌شود در یک لحظه سرمایه و پس‌انداز چندوقته‌مان را به باد بدهیم. چه اشکالی دارد خریدهای واجب را به زمانی مانند حراجی‌های واقعی موکول کنیم یا اقلام مورد نیازمان را از ویگه‌ها و مراکز خرید دست‌دوم تهیه کنیم. از فرهنگ آمانی گرفتن به عنوان نمونه برای کتاب یا ابزار آلات ساختمانی و... غافل نشویم که همین کار باعث زیاد شدن اندوخته مالی‌مان می‌شود. پرهیز از اسراف و پیروان صرفه‌جویی در مصرف انرژی را باید در اولویت بگذاریم. با توجه به تعرفه زیاد انرژی، علاوه بر پر کردن خزانه پس‌اندازمان به محیط زیست هم کمک می‌کنیم. مانند روشن کردن هم‌زمان چند وسیله برقی یا مصرف بی‌رویه آب برای شستن خودرو و شخصی‌مان در حیاط خانه آسیب‌هایی جبران‌ناپذیر به همراه دارد.



پدرها و مادرها و حتی بزرگ‌تره‌هایی مانند مادر بزرگ یا پدر بزرگ نباید از آموزش سنین پایه غفلت کنند. آشنایی فرزندانمان با فرهنگ پس‌انداز آینده روشنی را برای آن‌ها رقم می‌زند. کافی است برای نمونه یک قلک به آن‌ها هدیه بدهیم. حتی می‌توان باز کردن یک حساب بانکی را پای هدیه تولدشان گذاشت. گاهی می‌توانیم با آن‌ها به فروشگاه برویم و آموزش دهیم که باید به اندازه خرید و از خرید اقلام غیر ضروری پرهیز کنیم.

