



وادانکار خدایی
که به کارخان دی آید

گذر از مشکلات سختی‌های زندگی

همه ما در زندگی روزهایی را تجربه کرده‌ایم که باعث از دست دادن روحیه و اعتماد به نفس مان شده است. شرایطی که گاهی کنترل زندگی را از دستمان خارج کرده و باعث ناامیدی مان شده است. زندگی دو رو دارد: روی خوش و روی ناخوش؛ پس بهتر است آن زمان که روی دور خوش زندگی هستیم، به بهترین شکل ممکن از لحظاتمان لذت ببریم و زمانی هم که سختی‌ها و مشکلات، خواسته یا ناخواسته، محاصرمان کرده، روحیه‌مان را از دست ندهیم تا بتوانیم اتفاقات ناگوار رخ داده را پشت سر بگذاریم. برای مقابله با سختی‌ها و مشکلات زندگی راهکارهایی وجود دارد که شاید دانستن آنها به کارتان بیاید. از افکار منفی دوری کنید: معمولاً همه افراد در شرایط سخت، به بدترین چیزها فکر می‌کنند، در حالی که می‌توان از قدرت تجسم به جای از دست دادن روحیه، برای حل مشکلات پیش آمده، استفاده کرد. دست به کار شوید: می‌گویند در شرایط سخت باید کاری انجام داد تا ذهن درگیر شود. در این مواقع پرهیز از مواجعه، تنها به اضطراب‌ها دامن می‌زند. پس دست به کار شوید و خود را مشغول کاری کنید. همین دست به کار شدن‌ها به شما قدرت مبارزه خواهد داد. به چیزهایی فکر کنید که دارند، نه آنهایی که از دست داده‌اید: بیشتر افراد وقتی زندگی روی ناخوش خود را به آنها نشان می‌دهد، همه چیزشان را از دست رفته می‌بینند. در حالی

که اصلاً اینطور نیست. بهتر است در شرایط سخت به چیزهایی که دارید فکر کنید، نه آنچه از دست داده‌اید. فکر کردن به داشته‌ها، به ما انگیزه می‌دهد و همین موضوع برای عبور از سختی‌ها کافی است. واقعیت‌زمان حال را بپذیرید: همه چیز را همانگونه که هست، بپذیرید. رویه‌رو شدن با واقعیت، شمارا مقاوم‌تر می‌کند. اگر بتوانید واقعیت‌های رخ داده را بپذیرید، می‌توانید تصمیمات درستی بگیرید. بیش از حد واکنش نشان ندهید: عکس‌العمل‌های بیش از حد، کنترل زندگی را از دستتان خارج و گره مشکلات را کور می‌کند. پس به جای اینکه بیش از حد واکنش نشان دهید و با این کار انرژی‌تان را از دست بدهید، با مشکلات منطقی برخورد کنید و از گرفتن تصمیمات احساساتی و بدون فکر خودداری کنید. به سمت جلو حرکت کنید: برای گذر از دوره بحران بهتر است به سمت جلو حرکت کنید. اگر انرژی‌تان را روی حل مشکلات پیش آمده متمرکز کنید، ناخودآگاه افکار منفی و ناامیدکننده از بین می‌رود و افکار مثبت و امیدوارکننده به ذهن‌تان خطور می‌کند. پس به عقب برگردید و رو به جلو حرکت کنید. بیش از حد تجزیه و تحلیل نکنید: فکر کردن بیش از حد در خصوص یک وضعیت یا یک واقعه باعث می‌شود اوقات سختی را سپری کنید و در همان ابتدا ناامید شوید. درست است که در زمان سختی‌ها نمی‌توان تظاهر کرد که مشکلی پیش نیامده و همه چیز خوب است، اما تجربه و تحلیل بیش از حد مشکلات هم کار شما را برای گذر از بحران سخت خواهد کرد. خودتان را دست بالا نگیرید: شما بزرگ‌تر از مشکلات هستید، به حدی که می‌توانید اتفاقات ناگوار زندگی را پشت سر بگذارید و سختی‌های پیش آمده را با درایت حل کنید. این یعنی اینکه شما توانایی هر کاری را دارید. پس خودتان را

دست بالا نگیرید و اعتماد داشته باشید که از پس حل تمام مشکلات برمی‌آید. از دیگران کمک بخواهید: بسیاری از مردم وقتی با چالش‌های زندگی مواجه می‌شوند، پیش خودشان تصور می‌کنند که برای حل مشکلات و راهایی از اتفاقات ناگوار زندگی به تنهایی باید وارد عمل شوند. در حالی که کمک گرفتن از دیگران در شرایط سخت می‌تواند مشکل‌گشا باشد. وقتی با خودتان فکر می‌کنید که در زمان بروز مشکلات تنها نیستید، آرامش خاطر بیشتری پیدا می‌کنید. انعطاف پذیر باشید: گاهی اوقات اتفاقات غیرمنتظره‌ای رخ می‌دهد که برایتان پذیرفتنی نیست. در چنین شرایطی بهتر است خود را برای مدیریت شرایط جدید آماده و سعی کنید با پیدا کردن راهکارهای مناسب، مشکلات را از جلوی پای خود بردارید. تا ۱۰ بشمارید: زمانی که تصور می‌کنید تمام درها به روی شما بسته شده، کمی استراحت کنید و با نگاهی متفاوت به شرایط بنگرید. تا ۱۰ بشمارید، این کار به شما فرصت کافی می‌دهد تا طرز فکرتان را تغییر دهید. بعد از انجام این کار ممکن است متوجه شوید، موضوعی که باعث ناراحتی و ناامیدی شما شده، قابل حل است. **هر پایان، شروعی دیگر است** بروز مشکلات و سختی‌ها در زندگی، امری طبیعی و گاهی از اختیار ما خارج است. با این حال کمتر کسی است که نداند دست و پنجه نرم کردن با مشکلات، ما را قوی‌تر می‌کند و فرصت‌هایی بهتر در آینده برایتان رقم می‌زند. گواه این ادعا هم شروعی فوق‌العاده است، آن هم زمانی که فکر می‌کنید همه چیز برایتان تمام شده است. پس از یاد تیرید که هر پایان، شروعی دیگر است.

ریزه‌کاری‌های خانه‌داری

از گوش ماهی تا سبزی

کدبانوهای همیشه در صحنه آشپزخانه همواره از آموزش نکات مهم و کاربردی خانه‌داری استقبال می‌کنند، از این‌رو در ادامه به برخی نکات مهم خانه‌داری اشاره کرده‌ایم که می‌تواند به کارشان بیاید.

۱) استفاده از گوش ماهی

چند دانه گوش ماهی را در کتری یا سماور بیندازید تا آهک موجود در آب را جذب کند.

۲) جوش آمدن سریع آب

اگر می‌خواهید آب سریع جوش بیاید، به آب درون قابلمه نمک اضافه کنید.

۳) بوگیر گیاهی

به جای استفاده از بوگیرهایی که در بازار موجود هستند، می‌توانید چند برش لیمو را همراه با چند برگ زردلی داخل قابلمه بریزید و مقداری آب به آن اضافه کنید و بگذارید بجوشد تا محیط خانه خوشبو و عطر آگین شود.

۴) تازه نگه داشتن نان

یکی از راه‌هایی که می‌تواند به تازه نگه داشتن نان کمک و از بیات شدن آن جلوگیری کند، استفاده از ساقه کرفس درون کیسه نان است. برای این کار یک ساقه کرفس را یک شب کامل درون کیسه نان قرار دهید تا رطوبت و طعم تازه نان حفظ شود.

۵) جلوگیری از سپیدن کیک به قالب

برای اینکه مایه کیک‌تان به قالب نچسبد، می‌توانید مقداری از مخلوط روغن مایع، کره و آرد را ته قالب بریزید.

۶) آبگیری لیموی تازه

برای اینکه بتوانید از یک لیموی تازه آب بیشتری بگیرید و نهایت استفاده را نمایند قبل از برش آن، لیمو را مقداری فشار دهید و روی سطح میز بغلانید.

۷) پیشگیری از فاسد شدن سبزی

برای جلوگیری از خراب شدن سبزی، حوله کاغذی در روی سبزی‌ها قرار دهید تا آب اضافه را جذب و از فاسد شدن آن جلوگیری کند.

دانش زندگی

ترفندهای خیاطی

با دانستن ترفندهای خیاطی کارتان راحت‌تر می‌شود.
 * با پوشیدن اسپری مو سر نخ به راحتی سوزن چرخ‌رانج کنید.
 * برای تیز کردن سوزن چرخ از کاغذ سنباده استفاده کنید.
 * برای نگهداری سوزن‌های بلند و نازک می‌توانید از قالب دماسنج شکسته استفاده کنید.
 * زیپ‌های کهنه را قبل از استفاده به محلول نشاسته و آب آغشته کنید تا زمان دوختن آن مشکلی نداشته باشید.
 * برای در تیر جدا شدن دکمه از لباس وسط آنها را لاک بی‌رنگ بزنید.

آراستگی

لکه‌گیری فوری و صحیح از کیف

لکه غذا و روغن: کمی گچ سفید تخته سیاه روی محل لکه بکشید و اجازه دهید تا صبح روی آن باقی بماند سپس با یک دستمال تمیز آن را پاک کنید.
لکه جوهر: این روش برای لکه خاک و گل هم کاربرد دارد، اگر لکه هنوز تازه است، یک پاک‌کن سفید بردارید و روی آن بکشید تا جایی که جوهر از آن جدا نشود. اما اگر لکه قدیمی و خشک است، باید کیف را به خشکسویی بدهید.
لکه آب: قطرات آب خشک شده روی کیف لکه‌های ناخوشایندی به جا می‌گذارند که برای پاک کردن آن بهتر است از یک دستمال مرطوب کمک بگیرید و اجازه دهید خشک شود.
لکه عطر: برای این که بوی عطر ریخته شده داخل یا روی کیف از بین برود یک کیسه پلاستیکی کوچک را از جوش شیرین پر کنید و دو روز داخل کیف نگه دارید. حوله کاغذی هم می‌تواند در جذب بو موثر باشد.

مراقبت از وسایل

نگهداری از قاشق و چنگال

حتماً غماز را قبل از پیش‌شویی از وسایل جدا کنید، شما می‌توانید این کار با یک اسفنج یا اسکاچ انجام دهید. به هیچ وجه از پدهای خورنده یا فلزی استفاده نکنید چرا که سطح کار و چنگال‌هایتان را خراش می‌اندازند. نگذارید که این وسایل شما بدون تمیزکاری برای حتی یک شب در سینک ظرف‌شویی بمانند. غذا می‌تواند به وسایل شما آسیب بزند و به مرور زمان باعث خوردگی آنها بشود. وقتی که کار و چنگال فوری خشک شود، لکه و خوردگی روی آن کم می‌شود. همواره قبل از قراردادن کار و چنگال در جای مخصوص به خود آنها را خشک کنید. روغن‌ها و دوده‌های آشپزخانه می‌توانند باعث خوردگی کار و چنگال‌های شما بشوند. پس حتماً این وسایل خود را از دود و روغن و غیره دور نگه دارید تا وسایل شما عمر بیشتری پیدا کنند.



تربیت کودک

بیداری با آرامش

یکی از اشتباه‌های رایج بزرگ‌ترها برای بیدار کردن بچه‌ها در ساعات‌های اولیه روز، بیدار کردن آنها با عجله و سر و صدای زیاد است. بچه‌ها با شنیدن صدای بالا در ساعات‌های اولیه روز، بدخلق می‌شوند و این بدخلقی، اثر روانی منفی‌ای در تمام طول روز روی روان آنها می‌گذارد. به همین دلیل هم به تمام والدین توصیه می‌شود برای بیدار کردن بچه‌ها، ابتدا در اتاق آنها را با آرامش باز و سپس یک چراغ با نور کم روشن کنند. در نهایت هم بچه‌ها را با نوازش و الفاظ زیبا و محبت‌آمیز، تشویق به بیدار شدن برای خوردن یک صبحانه دسته‌جمعی و آغاز روزی شاد کنند.

