

وقتی زندگی زوج هایی که به جدایی کشیده شده است را بررسی می کنیم ببینیم که جوانی، ندانم کاری، نپذیرفتن نصایح والدین و دوستان، از ارکان اصلی این امر می باشد. راستی چرا جوانان علیرغم تذکرات فراوان، نصایح و اندرزهای خانواده فکر می کنند چون عاشق شده اند و بدون عشقشان نمی توانند زندگی کنند، آنان علوری در برابر این کلمه تسلیم می شوند و جدایی به کارهایی می زند که تنها چاره به هر حال قصه این هفته ما نیز مربوط به یکی از جوانان این خطنه از کشورمان است که خودش را دربست در اختیار عشق واهی اش گذاشته بود.

وقتی از رضا پرسیدم داستان زندگی اش را شرح دهم، آهی کشید، اشک در دیدگانش حلقه زد و پس از چند لحظه به روی گونه هایش جاری شد، او با دستمال کاغذی که در دست داشت قطره های اشک را از روی گونه هایش پاک کرد و گفت: من نمی دانم عشق چیست، اما این را می دانم که به طور کامل در مقابل این واژه تسلیم شده بودم و هر کاری را فرناز اراده می کرد برایش انجام می دادم، در صورتی که حالا متوجه شده ام دوست داشتن من عشق نبود بلکه سرابی بود که مرا اسیر خودش نمود.

هر که رضا را در وهله اول می بیند، به هیچ عنوان فکر نمی کند که او در مقابل دوست داشتن چنین سخن بگوید، رضا با بغضی که گلویش را می فشرد در ادامه گفت: دنیا برای من به پایان رسیده، من همه چیزم را باختم و به آخر خط رسیده ام. اولین عشقم مرا به نابودی کشاند.

بغضش ترکیده کمی او را دلداری دادم تا آرام شد، سپس اظهار داشت: آشنایی من با فرناز خیلی اتفاقی بود. در نگاه اول احساس کردم از او خوشم می آید، دل را به دریا زدم و سر صحبت را باز کردم، این گونه رابطه مان شروع شد، یک دوستی ساده که خیلی زود به عشق تبدیل شد. البته حال متوجه شده ام که عشق نبود من بچه بودم، جوان و خام. فکر می کردم فرناز تمام زندگی من است و دریچه زندگی ام را خیلی زود

به روی خوشبختی باز می کند.

مدتی با هم دوست بودیم، با هزار ترس و لرز با هم قرار می گذاشتیم یا تلفنی صحبت می کردیم، این گونه روابط عشق مرا آتشی تر می کرد تا اینکه تصمیم گرفتیم ازدواج کنیم. مدت ۶ ماه با او دوست بودم اما فرناز نگذاشت من آدرس خانه شان را کاملاً یاد بگیرم، فقط حوالی آن را یاد گرفته بودم. او مرا به عشقمان قسم داده بود که تا نگفتم، من او را نزدیکی خانه نمی دهم. به هر حال پس از تصمیم گرفتن، فرناز آدرس خانه شان را کاملاً در اختیارم گذاشت. وقتی او را به منزلشان رساندم و خانه آن ها را دیدم، ابهت عمارت آنان مرا مسح کرد. در همان لحظه هم به او و هم به خودم گفتم:

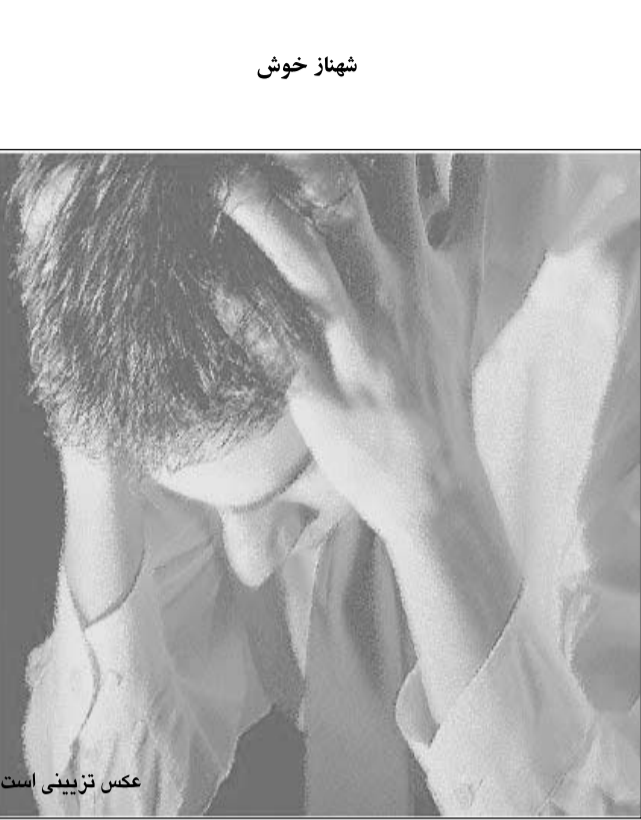
رضا، فرناز کجا و تو کجا. اما وقتی به فرناز گفتم نهبیب زد و گفت: این چه حرفی است که می زنی، من و تو یکدیگر را دوست داریم و باید هم به خواسته هایمان برسیم و او این امر تنها با ازدواج محقق می شود. به هرحال قرار خواستگاری را گذاشتیم، وقتی وارد خانه آن ها شدیم، مادر و خواهران بیچاره من داشتند از ترس قالب تهی می کردند، چون تا آن لحظه چنین خانه ای را ندیده بودند. پدر و مادر فرناز و تنها پسرشان به

استقبال ما آمدند، پس از پذیرایی پدرش گفت: از خودتان بگویید، از کار و تحصیلات، زندگی و … گفتن: من دیلمه هستم، یکبارم، مادر و خواهرانم در خانه اجاره ای زندگی می کنند، اگر با دختر شما ازدواج کنید باید او را به همان دو اطاقی که خانواده ام درآن زندگی می کنند ببرم، اما این تفسیر عاشق دختر شما هستم و او را خوشبخت می کنم.

به محض گفتن جملاتم، پدر فرناز خندید و گفت: پسر تو ما را مسخره کرده ای، نه کار داری، نه تحصیلات بااست، حتی نمی توانی یک آپارتمان اجاره کنی، چگونه می خواهی من دخترم را که در ناز و نعمت زندگی کرده به دستت بسپارم، بلند شو برو نزد خودت فکر کن که من راست می گویم یا اشتباه می کنم. حرف های او آن قدر مرا ناراحت کرد که از او

در مقابل عشق فرناز تسلیم شده بودم

همه چیزم را باختم و به آخر خط رسیدم



عکس ژبّینی است

و خانواده اش خداحافظی کردم و راهی منزل خودمان شدم. در راه مادرم که پول کرایه تاکسی را نداشت و باید از منزل فرناز تا خانه خودمان پیاده می رفتم مرتب می گفتم: که می دانستم این جواب را می دهند من که به حرفهای در کتاب های عاشقانه نوشته شده، آن ها نمی گویند مادر رضا چقدر نفهم است که بلند شده و به خواستگاری آمده، اگر دختر خودش بود با ازدواج او موافقت می کرد، اما تو اصرار کردی، داد زدی، به تو گفتم رضا من با مستمری پدرت این خانه را می گردانم و شماها را بزرگ کرده ام، چگونه می توانی بدون هیچ و پوچ زن داری کنی.

آن قدر عصبانی بودم که سر آن بیچاره زحمتکش فریاد زدم که ساکت شود. خلاصه چند بار دیگر به خواستگاری فرناز رفتم و پدرش

خانواده

در مقابل عشق فرناز تسلیم شده بودم

همه چیزم را باختم و به آخر خط رسیدم

پدر فرناز را به خاک بمالی، کاش زودتر با من آشنا می شدی، با هیجان گفتم ناصر جان بگو چه کارباید انجام بدم، او خندید و گفت صبر کن می گویم، سپس اظهار کرد: اگر هر بار دو سه بسته را این ور و آن ور کنی پولدار می شوی.

یک سال این کار را انجام بده بعد کنار بگذار. به او گفتم یعنی مواد مخدر جایجا کنم، گفت آری. گفتم من که کسی را نمی شناسم به من اعتماد کند و این همه پول را به دستم بدهم، او گفت: من می کنم. این زمان نیمی دانستم که وقتی وارد باند آنان می شوم دیگر خلاصی ندارد و نمی توانم بعد از یک سال این کار را رها کنم. بعضی از شب ها فکر می کردم با جایجا کردن مواد مخدر آن هم از نوع کراک و غیره سبب می شوم صدها جوان به مواد مخدر معتاد شود و این گناه بسیار بزرگی بود، اما عشق فرناز کورم کرده بود و تصمیم داشتم جواب حرف های پدر او را بدهم. کارم را شروع کرد و برای اولین بار موفق شدم، پول خوبی هم گرفتم، برای دفعات بعدی هم کیسه ها بیشتر

شد هم راه طولانی گردیدم، من هم شانس می آوردم و مواد مخدرهایی را که تحویلم داده بودند به سلامت حمل می کردم. وضع مالی ام خوب شد برای مادر و خواهرانم خانه ای خریدم، ناگفته نماند که در این مدت تلفتی و یا بعضی اوقات حضوری با فرناز تماس داشتم. یک روز به او گفتم با پدرت صحبت کن که می توانم به خواستگاری بیایم. با اتومبیل شخصی که خریده بودم برای چندمین بار به خواستگاری فرناز رفتم، پدر او شوکه شده بود که در این مدت کم من وضع مالی ام این گونه متحول شده بود.

به من گفتم: چه کار می کنی که تا این مقدار سود دارد و توانستی به هر چه خواستی دسترسی پیدا کنی. گفتم: با تجار دبی کار می کنم. زندگی من، دو سه ماه به من فرصت بده جوابت را می دهم. گفتم چرا دو سه ماه، شما گفتی پول نداری این هم پول. گفتمی خانه نداری این هم خانه. خلاصه هر چه گفتمی فراهم کردم. گفتم: به هرحال این تصمیم من است.

با ناراحتی منزل آنان را ترک کردم، مادر بدبخت

من هم نمی دانست که پسرش دست به چه کاری زده و با کارش صدها جوان را به نابودی می کشاند. خلاصه فرناز گفت: رضا جان تو که صبر کرده ای این چند ماه را نیز تحمل کن. دو نوبت دیگر مواد جایجا کردم و سومین بار بعد از خواستگاری بود که با مقدار بسیار بالا دستگیر شدم. وقتی دستبند به دست هایم زدنند و روانه دادگاه سپس زندانم کردند آن هم برای مدت طولانی متوجه شدم که چه کار کاری کردم.

از طرفی کسانی که به من جنس می دادند گفته بودند زمانی که دستگیر شدی ما تو را از زندان بیرون می آوریم، اگر نشد خرج خانواده ات را تقبل می نمایم. در صورتی که این چنین نبود وقتی دستگیر شدم و آدرس آنان را به پلیس دادم، به جز دو سه نفرشان بقیه حتی خانه هایشان را عوض کرده بودند، امیدوارم همانگونه که من ساده دل و جوانان دیگر را بدبخت کردند، هر چه زودتر به جزای خودشان برسند.

وقتی خانواده فرناز متوجه شدند من این کاره ام و دستگیر شدم، پا عقب کشیدند، حتی فرناز هم پیام دادکه دیگر نمی خواهد مرا ببیند. تازه فهمیدم عشقمان پوشالی است و من در مقابل فرناز تسلیم شدم من به جوانان همسن و سالم توصیه می کنم که تسلیم این جور عشق های افسانه ای نشوند. عشق بدون حداقل پول برای زندگی عشق نیست، با یک قرص نان نمی شود زندگی کرد، عشق خیابانی فایده ای ندارد، عشق باید منطقی باشد، ضمن این که نباید برای رسیدن به آرزویی مجال دست به کارهای این چنینی زد، باید از خلدونت بخواهیم هر چه را او صلاح می داند انجام شود، نه این که با هر کاری بتوانیم به آرزوهایمان برسیم، مانند من که دست به بدترین کار ممکن یعنی حمل مواد مخدر زدم، اگر نصایح مادر زحمتکشم را می پذیرفتم و یا قدی به حرف های پدر فرناز فکر می کردم شاید علاوه بر داشتن فرناز، پشت میله های زندان هم قرار نمی گرفتم.

به هر حال از همه جوانان تقاضا دارم، با چشمان باز به آینده بنگردی.

E-mail: shahnaz_khosh@yahoo.com

امام صادق علیه السلام:

حُرْمَ الحرِیصِ حَصَلْتِینِ وَوَلَمَیْمَتَهُ حَصَلْتَانِ: حُرْمَ القِنَاعَةِ فَاقْتَدَ الرّاحَهُ وَحُرْمَ الرِّضَا فَاقْتَدَ التَّیقِینَ

حریص از دو خصلت محروم شده و در نتیجه دو خصلت را با خود دارد: از قناعت محروم است و در نتیجه آسایش را از دست داده است، از راضی بودن محروم است و در نتیجه یقین را از دست داده است.

دختران و پسران بتوانند

برگرفته از کتاب زوج مناسب (افشین کیهان نیا)



زوج مناسب برای دختر خانم ها

دخترهایی که دور هم جمع می شوند و تمام شب مشغل پیج بچ کردن هستند بلداند که با غیب کردن از چشم همه می افتند. در ضمن دخترهایی که در مواجهه با پسرها مشکل دارند فردا در زندگی زناشویی شان هم این مشکلشان از بین نخواهد رفت.

اگر هم هنگام صحبت با کسی از روی خودنمایی غلوی کردی یا وقتی با پنهان! دیر ی از زود واقعیت ها معلوم، و از محبوبیت کم می شد اگر با پسری آشنا شدی سعی کن همیشه رعایت ادب را کرده او را با کلمه (شما) خطاب کنی و سر شوخی را راحت باز نکنی. در مگر خودت گفتگی که پسرها اغلب بی ظرفیت هستند؟ پس لطفاً از این امر پیش قدم باش. آهان راستی! شوخی جلف کردن با شوخ طبع بودن فرق دارد.

با او زیاد صحبت کن!

از آرزوها و عقایدش سوال کن.

از وضعیت خانوادگی و روابطش در خانه جويا شو!

هر چه بیشتر با هم صحبت کنید، هم از شخصیت و ایده آل هایش با خبر می شوی و هم او احساس اهمیت کرده و از بودن با تو لذت می برد.

در مقابل انتظار داشته باش! که اگر هم کمی پرحرفی کردی، حوصله اش سر نرود. فقط پسری که حوصله این کار را دارد صبر خواهد داشت که روزی با تمام کج رفتاری هایت مدارا کند.

زوج مناسب برای آقایسرها

وقتی با دختری نامزد شدی، هر چه بیشتر او را دوست داری کمتر سعی کن به او گونه ای نزدیک شوی که بعداً شیمان بشوی. اگر هم به هر علتی هم این کار را کرده ای، مطمئن باش او از چشمت خواهد افتاد. حالا هر چقدر هم که همدیگر را دوست داشته باشید، اگر از کسی خوشت آمد، لطفاً همان اول بین که آیا تصورش را می کنی که روزی با او زندگی کنی؟ وگرنه تکلیفت را سریع با او مشخص کن و سرکارش نگذارا! چون که زن ها و مردهای زیادی در این دنیا هستند که همیشه فکر می کنند اگر آن زمان آن اشتباه را نمی کردیم، امروز سرنوشتمان این نمی شد که داریم. در ضمن در دوران نامزدی دو نکته را همیشه در نظر داشته باش و به او هم یادآور شو:

۱- شما نامزد همدیگرید نه مالک یکدیگر.

۲- خاتمه نامزدیتان (به هر دلیل) خاتمه زندگی تان نیست.

تا این در این زمان با هم بهتر کنار بیایید و هم در زندگی آینده تان از این مشکلات ندامت داشته باشید.
پسرهای امروزی! درست نمی داندن که تا چه حدی اخلاق پدر را به ارث ببرند. همه جا پول خرج کنند و (نه) روی حرفشان نیاید. اما چیزی که مشخصه آینه دخترهای امروزی، مادرهای سابق نیستند. واقعاً که «برابری» در روابط هم خیلی قشنگ تره.



مرغ ترش

مواد لازم:

مرغ یک کیلو، پیاز ساطوری یک عدد، سیر ساطوری سه بوته، سبزی ساطوری یک کیلو (جعفری، کشنیز، شوید، خالوشا یا ننا و پونه)، تخم مرغ ۲ عدد، آب نارنج یک فنجان، لپه خیسانده نصف فنجان، روغن، نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

چند تا قاشق روغن در قابلمه ریخته روی حرارت ملایم، مرغ را در آن تفت دهید تا کاملاً طلایی شود سپس مرغ را از قابلمه خارج کرده پیاز را در روغن باقیمانده تفت دهید. سبزی و سیر را به پیاز اضافه کرده کاملاً سرخ کنید. مرغ، آب نارنج و لپه را به سبزی بیفزایید، کمی نمک و فلفل بزیند و با حرارت ملایم مرغ را ۳۰ الی ۴۰ دقیقه بپزید. تخم مرغ ها را در ظرفی بشکنید و با کمی نمک بزیند. سپس کم کم روی مرغ بریزید و هم بزیند. در قابلمه را باز بگذارید تا خورش چند جوش بزند و به روغن بیفتد. مقدار آب نارنج را برحسب ذائقه می توانید کم یا زیاد کنید. در صورت دلخواه به جای آب نارنج می توانید از آب غوره یا آب لیمو استفاده کنید.

مدیتیشن

این کار شامل یک استراحت فوق العاده بدنی و روحی است. مستقر بنشینید، چشمان خود را ببندید و خود را رها کنید. خود فکر را روی یک چیز متمرکز کنید. چهار مرتبه نفس عمیق بکشید ، سپس به شعله شمع یا گلی نگاه کنید یا کلمه ای مثل «صلح» یا غیره …را برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تکرار کنید.

تجسم

وضعیتی آرام،منظره ای زیبا ، صدایی خوش آهنگ، بویی خوش رایحه را تصور کنید. جملات خوش بینانه ای مثل « من احساس آرامش می کنم» « من سرشار از عشق هستم» را تکرار کنید. قبل از بروز هر نوع شرایط پر استرس، آن را تصور کرده و ذهن مرور کنید که چه اتفاقی خواهد افتاد و سرنوشت اینکه خود در وضعیتی تصور کنید که کاملاً آرام و راحت بر این شرایط غلبه کرده اید.

مدیتیشن فعال

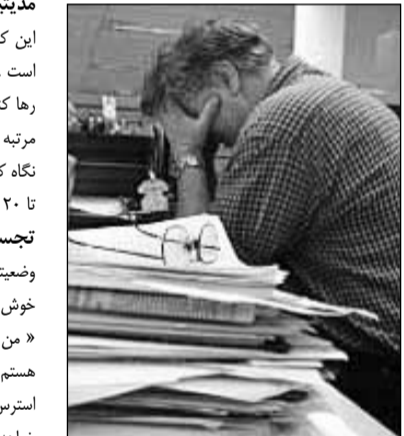
تمام توجه خود را به آنچه می خواهید انجام دهید مطلق کنید. مثل خوردن غذا یا حتی بیرون گذاشتن زباله. شکل ، ساختار، و حرکت بدن خود را بنگرید.روی شرایطی که بدون استرس از آینده یا گذشته تجربه می کنید ، تمرکز و تاکید کنید.

پوگا

این ورزش ترکیبی است از تمرینات کششی، کنترل صحیح تنفس، رها شدن و مدیتیشن.

تحرك

ورزش باعث می شود که هورمون های موثر در وضعیت استرس از بدن زایل شده و در عوض هورمون های موثر در احساس آرامش یعنی آندروفین ها آزاد شوند. بنابراین روزانه ۳۰ دقیقه به انجام تمرینات بدنی متعادل و سه یا پنج بار در هفته فعالیت ایروبیك به مدت ۱۵ تا ۶۰ دقیقه بپردازید.



آرام گرفتن و استراحت یا به اصطلاح رها کردن بدن از شرایط پر تنش باعث می شود که فشار خون کم شده، تنفس آرام تر شده، سرعت قلب و متابولیسم کمتر شود و در نهایت بدن بتواند تعادل خود را حفظ کند.

این کار تنها ۱۵ دقیقه طول می کشد. به پشت دراز کشیده ، پاها را رها کنید، دست ها را در دو طرف بدن قرار دهید، چشمانتان را ببندید و با کشیدن آه ، تنش را از بدن خارج کنید . آرام نفس بکشید، بعد از هر تنفس کمی مکت کنید. تنش را از ساق یا ، پا و انگشتان پا رها کنید. همین کار را با اندام های بالایی انجام دهید. شانه ها را به حالت استراحت پایین بیاورید. سعی کنید ماهیچه های صورت را از حالت منقبض خارج کنید و چین و چروک آن را بردارید. از بروز این تغییر در ماهیچه ها آگاه باشید. یعنی این اتفاق را احساس کنید.

هر زمان آماده اید ، به آرامی چشم ها را باز کنید و کمی بدن را بکشید. زانو ها را تا کنید و مجدد باز کنید. سایر روش های کنترل استرس عبارتند از :

ارمغان می آورد.

آیا استرس باعث بیماری می شود؟

استرس مستقیماً منجر به بروز بیماری ها است ، اما فاکتور قابل توجهی برای ابتلا به انواع بیماری های خود نظیر بیماری های آلرژیک ، آسم ، میگرن، سندرم روده تحریک پذیر، اگزما ، تحریک پذیری و خشونت ، سواریس و کپهر می شود.همچنین فاکتوری موثر در بروز فشار خون بالا و بیماری های قلبی است.

• از خود سوال کنید!

شرایطی را که باعث ایجاد استرس و اضطراب در شما است را بیان کنید. از خود بپرسید که چرا بیش از اندازه آزرده و رنجیده خاطر هستید؟نگرانی شما بابت چیست؟آرام نمی توانم به مشکل غلبه کنم، شغلم را از دست می دهم، مجبورم خانه خود را بفروشم……)این کار باعث می شود که به گونه ای موثر تر و بهتر با مشکلات دست و پنجه نرم کنید . لیستی از روش های مقابله با مشکلات را تهیه کنید و به ارزیابی اختیارات خود بپردازید.

•۲ تنفس عمیق

تنفس آرام و عمیق از ناحیه دیافرامگ ، یکی از موثرترین روش ها برای مقابله با استرس و کنترل آن می باشد. در حالی که تنفس سریع و کوتاه باعث می شود که توانایی بر استرس و تنش غلبه کنید. آرام باشید و با چند تنفس عمیق سعی کنید خود را کنترل کنید. این کار باعث می شود که سرعت تنفس شما به حد نورمال برسد. اگر نمی توانید به شرایط استرس زا غلبه کنید ، از نظر روحی خود را تقویت کنید. ابراز بی اعتنایی کنید، آه بکشید ، شانه ها را به حالت آسوده از خود بپرسید : کی به کیه ؟

• ۳ ۱۵ دقیقه سلامتی برای روان

بارها و بارها خوانده اید ، اما تا حالا عمل کرده اید!؟!

همه افراد بشر ،در مقابله با این وضعیت یا اقدام به فرار می کنند یا می جنگند.هنگامی که شما در حال انتخاب

یکی از این دو روش هستید ، بدن نیز برای پاسخ گویی به این شرایط اقدام به بعضی از عکس العمل های خود کار می کند. هورمون های مسوول شرایط پر استرس نظیر آدرنالین، نورآدرنالین و کورتیزول باعث می شوند که سرعت پمپاژ قلب بالا رفته ، فشار خون نیز به تبعیت از آن بالا می رود،تنفس سریع تر شده ، تعریق افزایش می یابد و هضم یا به طور کلی فعالیت دستگاه گوارش کاهش می یابد. فعالیت بدنی باعث تخلیه دستگاه

گردش خون از این هورمون ها می گردد .

اما شرایطی را تصور کنید که پشت میز نشسته اید یا در حال رانندگی هستید و مرتباً شرایط استرس زا و پر تنش را تجربه و تحمل می کنید . در این وضعیت این دسته از هورمون ها در دستگاه گردش خون باقی می ماند و باعث سردرد و اضطراب بیشتر می گردد. و سرانجام بدن لریبز از تنش گردیده و کوچکترین اتفاقی باعث ایجاد بحران و ناراحتی می شود.

علامت فیزیکی استرس

انواع دردها، لرزش و سرگیجه، از دست دادن اشتها یا برعکس پرخوری،مشکلات گوارشی،ساییدن دندانها ، بی خوابی،مشکلات تنفسی، تنه پنه کردن در سخن یا تند تند صحبت کردن، احساس خستگی، ابتلا به عفونت های مکرر و از دست دادن میل جنسی از جمله علامت ابتلا به استرس است که به این صورت در ظاهر شخص عارض می شود.

علامت رفتاری استرس

استرس باعث ایجاد افسردگی، ناراحتی، اضطراب ، دستپاچی ، احساس عدم کفایت و شایستگی، بدبینی و عدم رضایت و خشنودی می شود و این تما م چیزهایی است که شرایط پرتنش و استرس زا برای انسان به

قسمت دوم

سبزیجات دانه دار مثل خیار و گوجه

چه اتفاقی می افتد؟

بیماری دیورتیکولی زمانی افتد که برجستگی های مخاطی کوچک داخل روده، به دانه های میوه ها اجازه می دهد که به روده بچسبند و التهاب ایجاد شود. این بیماری اغلب به دلیل داشتن رژیم غذایی کم فیبر و مصرف کم آب به وجود می آید.

چکی کلر نوسینده و رئیس یک مرکز تغذیه می گوید بهترین راه برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری این است که مطمئن شوید به اندازه کافی فیبر (محلول و نامحلول) در رژیمتان گنجانده شده است. اگر زمینه ابتلا به این بیماری را داشته باشید باید رژیم غذایی پر فیبر داشته باشید، از خوردن میوه ها و سبزیجات دانه دار پرهیز کنید تا بتوانید به راحتی دفع کنید.

چه مقدار باید از این میوه ها خورد؟

مصرف یک الی دو فنجان از این میوه ها باعث تولید گاز ، نفخ و ناراحتی

چگونه اعتماد به نفس خود را تقویت کنید؟

۱ – درست نشستن: بررسی اخیر توسط دانشگاه ایالتی اوهایو نشان داده صاف نشستن به طور چشم گیری بر اعتماد به نفس فرد تاثیر می گذارد.



۲ – به نکات مثبت توجه کنید: رو به روی یک آینه قدی بایستید و به ویژگی های مثبتی که دوست دارید اشاره کنید. ویژگی های جسمی (چشم، لب، مو، پا، خنده و …) و شیوه پوشش (آرایش مو، لباس، طرز ایستادن و نشستن، آرایش، کفش و …) را در نظر بگیرید.

۳ – عرق ریختن: به هنگام احساس ناراحتی به ورزش بپردازید.

یک ورزش ساده مانند پیاده روی دور ساختمان (که مدت، شدت و زمان آن مهم نیست) به طور لحظه ای باعث احساس اعتماد به نفس می شود.

۴ – به ظاهر تان برسید: متخصصان معتقدند، کوتاه کردن مو یا رسیدگی به ظاهر به طور چشم گیری روی اعتماد به نفس فرد تاثیر می گذارد.

۵ – کمک کنید: اگر قصد تقویت اعتماد به نفس خود را دارید در سازمان و گروه کمکی داوطلب شوید. آن احساس خشنودی که به دست خواهید آورد، اعتماد به نفس شما را استحکام خواهد بخشید.

۶ – همیشه جنبه مثبت کار را در نظر بگیرید: چند تجربه تلخ و شیرینی که چند روزی پیش تجربه کرده اید را به یاد بیاورید. به عنوان مثال سوزاندن شیرینی های که با بچه ها تهیه کرده بودید و فرصتی بود که زمانی را با هم بگذرانید.

۷ – فهرستی تهیه کنید: هر چیز کردن از چیزهایی که باعث استرس، افزایش اضطراب و از بین رفتن اعتماد به نفس می شود.
۸ – هدف های کوچک تعیین کنید: یکی از راه های موثر ایجاد اعتماد به نفس تقسیم بندی اهداف بزرگ تر به هدف های کوچک تر است. به عنوان مثال اگر قصد کاهش وزن دارید، خوردن روزانه حداقل ۳ وعده سبزی را فراموش نکنید.

۹ – موضوعات جدیدی را تجربه کنید: مواجه شدن با انجام کاری که از آن بیم دارید و یا ساختن به نظر می آید، احساس سلامت فرد را افزایش می دهد. کارهایی از قبیل یادگیری زبان جدید، یادگیری گل آراییی و …