

گلخانه

تصفیه هوای خانه با گیاهان

محبوب اریایی

گیاهان سبز وسیله موثری برای از بین بردن آلودگی های ناشی از تصاعدات شیمیایی و تشعشعات لوازم الکترونیکی در محیط خانه هستند . اگر از خود می‌پرسید آیا گذاشتن گیاهان سبز در اتاق ضرری ندارد؟ باید بدانید کسی که در جوار شما در اتاق می‌خوابد ۱۰۰ برابر بیشتر از گیاهان، گاز کربنیک بازدم می‌کند!

■ **گیاهان مفید در فضای خانه**

فیگوس (ficus)

فیگوس گیاه پایدار و مقاومی است که فرمالدئیدها را جذب می‌کند . فرمالدئید ماده‌ای است که از برخی مواد شیمیایی مانند چسب ، روغن جلا ، لاک ، رنگ ، روغن و . . . متصاعد می‌شود. این گیاه برای تصفیه هوای مکان‌های تازه رنگ‌شده، نوسازی شده و یا محبوس بسیار مناسب است .

■ **نکات منفی**

مراقب شیربایه‌های این گیاه باشید چون ممکن است در برخی افراد باعث بروز آلرژی شود .

■ **نگهداری گیاه**

هفته‌ای یک بار به خاک این گیاه آب دهید و برای برگ‌ها افشانه به کار برید . فیگوس را در فضایی پرنور قرار دهید بدون اینکه در معرض مستقیم تابش آفتاب باشد .

■ **برگ انجیری (Philodendron)**

این گیاه گرما و رطوبت را دوست دارد و فرمالدئید را به خوبی جذب می‌کند . برگ انجیری برای مکان‌ها و اتاق‌های تازه‌ساز یا تازه میلمان شده بسیار مفید است .

■ **نکات منفی**

این گیاه در برخی افراد موجب بروز آلرژی می‌شود .

■ **نگهداری**

آبیاری کم اما مرتب ضروری است . در محل نیمه سایه نیمه آفتاب نگهداری شود .

■ **دراسنا (dracaena)**

دراسنا که در زبان انگلیسی به آن درخت اژدها نیز می‌گویند گیاه مقاومی است که به نور زیادی نیاز ندارد . دراسنا بیشتر گزریلن و فرمالدئید را جذب می‌کند .

■ **نگهداری**

نگهداری این گیاه بسیار آسان است ؛ آبیاری سبک و روشنائی متوسط .

■ **پیچک (lierre)**

پیچک اگر در معرض نور آفتاب باشد و زیاد آبیاری شود بیشتر رشد کرده و شکوفاتر می‌شود . پیچک به خوبی تری کلراتیلن، فرمالدئید و بنزن موجود در محیط را جذب می‌کند .

■ **نکات منفی**

برخی انواع پیچک میوه‌های گوشتدار کوچک و سیاهی تولید می‌کنند که ممکن است نظر کودکان را جلب کنند و باعث بروز مشکلات گوارشی یا سرگیجه و تهوع در کودکان شوند .

■ **نگهداری**

آبیاری بدون افراط و استفاده از افشانه برای برگ‌ها بسیار مناسب است . پیچک اگر در فضای نیمه‌سایه قرار گیرد، روزه‌های آفتابی از روی بالکن به بیرون پخش می‌شود و در زمستان به داخل برمی‌گردد .

■ **گندمی (chloropytum)**

گندمی یا کلروفی تیوم به هیچ مراقبتی نیاز ندارد و به آسانی می‌توان آن را قلمه زد . این گیاه گزریلن و فرمالدئید را به خوبی جذب می‌کند . برای آشپزخانه و خانه‌هایی که وسایل گازسوز دارند بسیار مناسب است .

■ **نگهداری**

گندمی هر شرایطی را تحمل می‌کند! شما می‌توانید آن را در سایه بگذارید و به مرور آب دهید . اگر در بهار به آن کود دهید بسیار زیباتر خواهد شد . کلرو فی تیوم سبزرنگ کاملاً با شرایط منزل سازگار است و در صورتی که از نوع ابلق آن در منزل استفاده می‌کنید باید شرایط پرنور را برای این گیاه فراهم کنید .

■ **گیاه کلم (chou)**

این گیاه در گلدان بسیار زیبا است و کادمیوم و نیکل محیط را به خوبی جذب می‌کند . در بسیاری از کشورها برای آلودگی زدایی محیط از این گیاه در سطح وسیعی استفاده می‌کنند . همچنین از آنالیز برگ‌های آن برای اندازه‌گیری میزان آلودگی محیط استفاده می‌شود .

■ **نگهداری**

نگهداری گلدان کلم بسیار آسان است ؛ سایه معتدل و آبیاری مرتب .

■ **گیاهان نامناسب در فضای خانه**

توجه داشته باشید برخی از انواع گیاهان به‌رغم ظاهری زیبا برای نگهداری در خانه مناسب نیستند . معروف ترین این گیاهان عبارتند از :

■ **دیفن باخیا (diffenbachia)**

برگ‌های این گیاه قطرات کوچک سفید و شیرمانندی را ترشح می‌کنند که سسمی هستند و تماس با این شیره موجب ورم و آماس زبان و در مورد نوزادان و خردسالان موجب ورم ملتحمه می‌شود .

■ **پانستیا (poinsettia)**

پانستیا به گیاه روز کریسمس مشهور است و به آن افوربیا و فریون هم می‌گویند . اخیراً فرهنگستان زبان نام سرخ‌برگه به آن داده است . سرخ‌برگه شیره‌ای تولید می‌کند که چشم‌ها را ملتهب و اشک‌آلود می‌کند .

■ **موگه (muguet)**

گل موگه گیاهی است بسیار زیبا و معطر با گل‌های کوچک و ظریف . به همین دلیل است که اصطلاحاً به آن گل برف می‌گویند . اما گل‌های سفید و زیبای آن سسمی هستند و ممکن است در خردسالان موجب بروز تهوع و اسهال شوند .

طرح زندگی

اطلس : پارچه‌ای است پنبه‌ای با سطحی صاف و کمی شفاف و پشت مات . پارچه اطلس را از پشت آن با مایع رختشویی شست‌وشو دهید . آن را چنگ یا برس نزنید زیرا بافت ظریف آن شکننده می‌شود .

پاتیست : پارچه پنبه‌ای بسیار ظریف و مات‌رنگی است که به صورت سوزن‌دوزی نیز موجود است . با توجه بیشتری این نوع پارچه را بشوید و حتماً پشت و روی آن را اتو بزنید .
مخمل کبریتی : پارچه پنبه‌ای با سطح رشته‌رشته است . برای شستن آن از برنامه شست‌وشوی ظریف در ماشین لباسشویی استفاده کنید . آن را خوب تکان دهید و به صورت مرطوب از پشت اتو کنید . از روی پارچه به خواب مخمل برس بزنید . هرگز آن را روی حرارت زیاد مثلاً شوفاژ قرار ندهید زیرا باعث شکنندگی پارچه می‌شود .

کرپ ژورژت : پارچه‌ای پنبه‌ای است نه چندان لطیف با سطحی تقریباً یوکل‌دار و بسیار راحت و قابل شست‌وشو . با شامپو آن را بشوید و در حالی که مرطوب است خوب صاف کنید که احتیاجی به اتو کردن نداشته باشد .
درصورت اتو کردن نیز حتماً از پشت پارچه استفاده کنید .
کره‌تونه : نوعی موسلین با تار و رشته‌های محکم و خشن و بافت غیرحساس است . همانند دیگر پارچه‌های پنبه‌ای آن را بشوید و حتماً وقتی مرطوب است، اتو بزنید . برای



لکه‌گیری این نوع پارچه حتماً تست رنگ انجام دهید .
داماست : پارچه پنبه‌ای با سطح شفاف و لطیف و ظاهری زیباست که از نخ مرسریزه شده بافته شده است . نخ این پارچه گاهی با کنف و یا ویسکوز مخلوط است . به‌طور معمولی با پودر رختشویی شسته می‌شود و احتیاجی به اتو ندارد .

گاباردین : پارچه‌ای پنبه‌ای با بافت محکم و دارای سطحی است راه‌راه کج ، تقریباً مانند تیغ ماهی در کیفیت‌های سبک تا سنگین . برای شست‌وشو حتماً از خشکشویی استفاده کنید .

ژورسه : برای این پارچه پنبه‌ای بسیار نرم از صابون یا مایع رختشویی استفاده کنید .

موسلین : یک نوع پارچه پنبه‌ای است که از الیاف پنبه و به رنگ طبیعی بافته شده است . این نوع پارچه بعد از شست‌وشو آب می‌رود و رنگش هم کم‌رنگ می‌شود .

دنیتم:پارچه‌ای است بسیار محکم و مقاوم و تا حدی آহারدار که به جین انگلیسی معروف است . حتماً باید در ماشین لباسشویی شسته شود چرا که با شست‌وشو با دست بسیار کشیده می‌شود و از قیافه می‌افتد . اتوی این پارچه نیز باید زمانی که مرطوب است، صورت گیرد .



■ **به چه کسی چاق می‌گویم**

در تحقیقات علمی به منظور تعریف و طبقه‌بندی چاقی از شاخصی به نام BMI یا شاخص توده بدنی استفاده می‌شود که از تقسیم عدد وزن (کیلوگرم) بر مربع عدد قد (متر) به دست می‌آید. براساس این تعریف، دانشمندان BMI بین ۲۵ و ۲۹/۹ را به عنوان اضافه وزن و BMI بیشتر از ۳۰ را به عنوان چاقی می‌شناسند. اما در پاسخ به این سؤال که آیا چاقی واقعاً خطرناک است، ذکر بیماری‌هایی که چاقی در آنها نقش اول را ایفا می‌کند، ضروری است.

بیماری عروق کرونری: چاقی با عوامل خطرناک‌تر ابتلا به بیماری عروق کرونری قلب نظیر کلاسترول بالا، تری‌گلیسیرید بالا و پرفشاری خون ارتباط مستقیمی دارد.

۱- کلاسترول: افزایش وزن در BMI بالاتر از ۲۵ همواره با افزایش سطح کلاسترول همراه است. شیوع کلاسترول بالا در خانم‌های چاق بیشتر از آقایان چاق است. از سوی دیگر، توزیع چربی در بدن نیز به‌طور مستقل با سطح کلاسترول ارتباط دارد. بدین معنی که افراد مبتلا به چاقی شکمی نسبت به سایر افراد چاق از سطح کلاسترول بالاتری برخوردارند.

۲- تری‌گلیسیرید: تحقیقات مختلف ارتباط معنی‌دار BMI با افزایش سطح تری‌گلیسیرید خون را به اثبات رسانیده‌اند. به‌طور کلی، BMI بالاتر از ۳۰ به معنی

مه‌رگياه	
	
میخک هندی	
	
سحر شهنازی : گیاهی است درختی همیشه سبز به ارتفاع ۱۲–۱۰ متر و پوسته خاکستری. برگ‌های پایا و متقابل این درخت تخم‌مرغی نوک‌دار و با پانتهی چرمی‌اند. گل‌ها به صورت دسته‌های دپیهم مانند انتهایی آرایش یافته‌اند. گل‌ها دارای کاسه‌ای جام مانند بوده و به رنگ زردفام- قرمز، کشیده، جام قرمز رنگ و تعدادی پرچم که از جام گل بیرون آمده‌اند. غنچه‌های	
نام علمی: <i>Eugenia Caryophyllata</i>	
خانواده Myrtaceae	
	

میخک هندی در باغ گیاه‌شناسی دانشگاه تهران

پتانسیل ۷- سرپیچی از حد معمول- گناه و خطا- جذاب و دلریا. ۸- فهمیدن و درک کردن- صومعه- طیفه بالای سالن سینما. ۹- رودخانه در لغظ انگلیسی- پاک از تهمت- خواهر دارا. ۱۰- سینمای آبادان- غیروثلی- تته درخت- خط کش مهندسی. ۱۱- شبیه و مانند- افتاده به رو- پهلوان و دلیر- آنچه‌ سوی ذات باری تعالی باشد. ۱۲- چنجال بر سر استفاده صلح‌آمیز از نوع هسته‌ای آن کماکان ادامه دارد- انبار گندم- قصه گو. ۱۳- ناپاک و پلید- گرمی و عشق- استان بادگیرها- غرور و خودبینی. ۱۴- آنچه برای آرایش صحنه به کار رود- قطع تحصیلی فوق دیدلم- سوره قرآنی. ۱۵- امتحان نشده- معادل ولم. ۱۶- آگاه کردن و اطلاع دادن در اصطلاح اداری. ۲- کشیدگی و راستا- عنوان کنای از نیکلای گوگول نویسنده روسی. ۳- نصف از وسط- یکی از دو طرف ازدواج- بدنام و بی‌آبرو. ۴- گفت‌وگوی خودمانی- منفی و پارسا- قطعه نظامی- گل سرخ. ۵- آنچه در میان مردم متداول شده باشد- به معنی تیر هم گفته شده- کتاب معروف ژان ژاک روسو. ۶- غراب و خشمگین- مخترع تلفن- تخم دانه- پژواک و انعکاس. ۷- تمدن قدیمی بخش وسطای رود دجله- زنگ و جرس- سیاهی شهر از دور. ۸- حرف ج به معنی از- خاصیت یک مدار برقی که در اثر تغییر جریان در آن مدار با مدار مجاور موجب القای نیروی برق‌رانی شود- راه کوتاه. ۹- روم و ستن- نشان و علامت- نام دو تن از خلفای اموی. ۱۰- گرو نهادن- بت- صحنه نمایش- در حال وزیدن. ۱۱- شنوا و شنونده- ریز نمرات- پست و فرومایه. ۱۲- توپ میان‌تهی- نام ترکی- سفیر مشهور ناپلئون در دربار فتحعلیشاه- دربار عرب. ۱۳- شادمانی و نشاط- خانه کنار دریا- تادرسیت. ۱۴- مخترع آمریکایی بلندگو- سازمان تولید و انتقال نیروی برق. ۱۵- از مکاتب فلسفی قرن بیستم که هستی را در آزادی انسان از مناسبات انسانی و در رویارویی با مرگ می‌اناد، اصالت وجود نام دیگر این مکتب است.

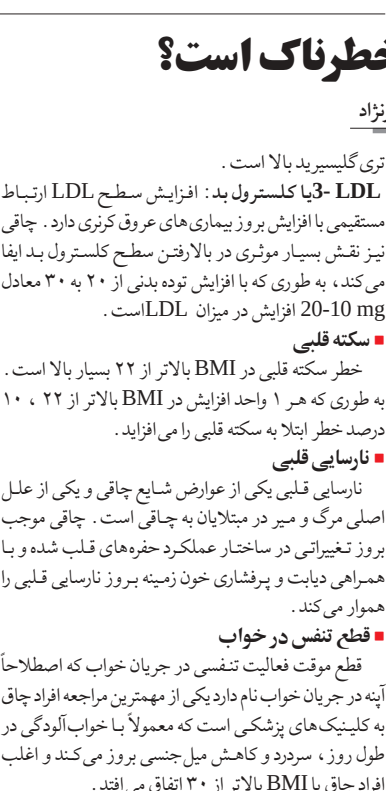
خانه

نکاتی چند درباره شست‌وشوی پارچه‌های پنبه‌ای



فلاتل : پارچه پنبه‌ای بسیار نرم که دارای پرز لطیف در دو روی پارچه است. قبل از شست‌وشو پارچه را پشت و رو کرده و با مایع رختشویی شست‌وشو دهید. تا زمانی که مرطوب است اتو کنید و بعد از آن در هوای آزاد آویزان کنید تا بخار حاصل از اتو از آن خارج شود.

نیکی پولش: نوعی مخمل است که به‌صورت تو بافته می‌شود و مرغوبیت آن به کیفیت و نوع پنبه بستگی دارد.



تری گلیسیرید بالا است.

LDL 3-یا کلاسترول بد: افزایش سطح LDL ارتباط مستقیمی با افزایش بروز بیماری‌های عروق کرونری دارد. چاقی نیز نقش بسیار موثری در بالا رفتن سطح کلاسترول بد ایفا می‌کند، به‌طوری‌که با افزایش توده بدنی از ۲۰ به ۳۰ معادل 20-10 mg افزایش در میزان LDLاست.

■ **سکنه قلبی**

خطر سکنه قلبی در BMI بالاتر از ۲۲ بسیار بالا است. به‌طوری‌که هر ۱ واحد افزایش در BMI بالاتر از ۲۲، ۱۰ درصد خطر ابتلا به سکنه قلبی را می‌افزاید.

■ **نارسایی قلبی**

نارسایی قلبی یکی از عوارض شایع چاقی و یکی از علل اصلی مرگ و میر در مبتلایان به چاقی است. چاقی موجب بروز تغییراتی در ساختار عملکرد حفره‌های قلب شده و با همراهی دیابت و پرفشاری خون زمینه بروز نارسایی قلبی را هموار می‌کند.

■ **قطع تنفس در خواب**

قطع بوقت فعالیت تنفسی در جریان خواب که اصطلاحاً آپنه در جریان خواب نام دارد یکی از مهم‌ترین مراجعه افراد چاق به کلینیک‌های پزشکی است که معمولاً با خواب‌آلودگی در طول روز، سردرد و کاهش میل جنسی بروز می‌کند و اغلب افراد چاق با BMI بالاتر از ۳۰ از اتفاقی می‌افتد.



۲- بدون محدودیت شیر بدهید. تحقیقات مشخص کرده که شیر دادن مرتب و طولانی‌تر از ۶ ماه کاهش وزن را در مادر افزایش می‌دهد.

نکات شست‌وشو در فلاتل را در نیکی پولش رعایت کنید و پس از شست‌وشو لباس را خوب تکان دهید تا به حالت اولیه بازگردد.

پولش : نوعی مخمل با بافت فشرده و پرزهای بلند است. همانند دیگر پارچه‌های معمولی شسته می‌شود. حتماً آن را در هوای آزاد خشک کنید و از انداختن آن روی شوفاژ خودداری کنید.

پولین : بادوام‌ترین پارچه پنبه‌ای با بافت فشرده است که پیشنهاد می‌شود با دست شسته شود.

ریپز: پارچه‌ای پنبه‌ای است با بافت محکم که شست‌وشوی آن باید با کف فراوان انجام شود. برای اتو کشیدن حتماً پارچه را به پشت برگردانده و در حالی که مرطوب است اتو بزنید.

ژامت : نوعی مخمل با پرز لطیف است که باید پشت و رو در ماشین لباسشویی انداخته شود.

سرسوکر : نوعی پارچه پنبه‌ای بسیار سبک، ظریف و شل است که باید با صابون یا مایع رختشویی شسته شود.

اسپترن : برای شست‌وشوی این نوع پارچه، ماشین لباسشویی را حتماً در درجه ضعیف تنظیم کنید و حتی الامکان تنها در ماشین بیندازید تا پارچه‌های دیگر گره نخورد.



■ **اختلالات قاعدگی**

چاقی در دختران جوان یکی از عمده‌ترین دلایل اختلالات قاعدگی است که در بسیاری موارد منجر به قطع خونریزی ماهیانه می‌گردد.

■ **استئوزئوز**

چاقی به دلیل وارد آمدن فشار بر مفاصل به ویژه مفصل زانو یکی از مهم‌ترین دلایل بروز استئوزآرتریت در زنان چاق به شمار می‌رود، به‌طوری‌که بر طبق تحقیقات انجام شده هر ۲ واحد کاهش در BMI، خطر ابتلا به استئوزآرتریت را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.

■ **سرطان**

دانشمندان چاقی را به عنوان موثرترین عامل در بروز انواع سرطان به‌ویژه سرطان پستان و رحم که به‌ترتیب دومین و چهارمین علت مرگ در زنان است، به اثبات رسانده‌اند. چاقی همچنین در بروز سرطان روده بزرگ نیز موثر است. BMI بالاتر از ۳۰ در مردان خطر بروز این نوع سرطان را ۱۰ درصد افزایش می‌دهد.

■ **دیابت**

متخصصان یکی از عوامل خطرناک در بروز دیابت نوع ۲ را چاقی شکمی معرفی کرده‌اند. براساس این تحقیقات، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با ۱ واحد افزایش BMI از عدد پایه ۲۲ به میزان ۲۵ درصد افزایش می‌یابد. به‌نظر می‌رسد با وجود تمامی موارد ذکر شده دیگر جای این سؤال باقی نماند که چاقی خطرناک است یا نه؟

اندام	
اصول اساسی رژیم در دوران شیردهی	
۳- روزانه بین ۱۸۰۰-۱۵۰۰ کالری مصرف کنید. هنگام دوران شیردهی شما نصف کسری از ۱۸۰۰-۱۵۰۰ کالری مصرف نمایید و اکثر خانم‌های شیرده باید حداقلتر این میزان را دریافت نمایند. حتی بعضی از مادران به مقداری بیش از این نیاز دارند. اما مطالعات در این زمینه نشان داده که دریافت کالری کمتر از ۱۵۰۰ برای مادر و کودک شیرخوار خطرآفرین خواهد بود. ۴- کاهش وزن را کمتر از ۱/۵ کیلو در هفته یا هرامه حدود ۳ کیلو حفظ کنید. ۵- دریافت کالری را به تدریج کم کنید. افت ناگهانی در کالری‌ها می‌تواند در تولید شیر مادر تاثیر بگذارد. بعضی از مادران در دوران بیماری حتی با دست دادن آب بدن و با مصرف دارو متوجه کم‌شدن میزان تولید شیر در خود می‌شوند. فرضیه‌ای در اینجا وجود دارد که کاهش ناگهانی دریافت کالری در بدن می‌تواند در بدن مادر حالت قحطی ایجاد کرده و منابع غیرضروری مانند تولید شیر را خشک کرده و از کار بیندازد. ۶- از محلول‌های لاغری سریع جداً پرهیز کنید. رژیم‌های مایعات، رژیم‌های کم‌قند، رژیم‌های تفریحی، کاهش وزن با روش مصرف دارو و غیره طی دوران شیردهی به هیچ وجه توصیه نمی‌شوند.	

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

سال سوم ■ شماره ۷۲۶ *شرق*

گفتارها □

۱۰ پله به سوی آرامش

آیا آرزو دارید که آرام و خونسرد و خوددار باشید و فرصت کافی برای آنچه دلخواه شماست در اختیار داشته باشید؟ اگرچه رسیدن به این هدف مشکل به نظر می‌رسد، اما با کمی تلاش و تجدیدنظر در افکار و اعمال می‌توان به آن نزدیک شد. بهتر است راهکارهای پیشنهادی ما را رعایت کنید:
فراموش نکنید در دنیاای شلوغ و پراسترس امروز به دست آوردن تکه‌ای آرامش می‌تواند غنیمت بزرگی باشد آیا ذاتاً همیشه مسئول امور و عهده‌دار نظم و ترتیب هستید؟ افراد پرکار و فعال اغلب احساس می‌کنند همه کارها باید تحت کنترل آنها باشد، خصوصاً مواقعی که هدف خاصی مدنظرشان است. بنابراین سعی کنید برای یک بار هم این عادت کنترل کردن را رها کنید و بگذارید زندگی مسیر خود را بیپیماید.

■ **مسئولیت‌های متعدد را نپذیرید**

ممکن است از این که همواره کارهای بسیاری را با هم انجام می‌دهید به خود بالید، ولی قطعاً در عین کار احساس عدم تمرکز، نگرانی و خستگی می‌کنید. خانم‌ها اکثراً از این که قادرند چندین کار را همزمان انجام دهند به خود می‌بالند ولیکن در نهایت از این عمل آسیب می‌بینند. بنابراین در عهده‌داری کارها هوشیار باشید؛ یعنی کارها را یک به یک و به نوبت انجام دهید. قدر لحظه‌های عمر خود را بدانید و از انجام کاری که عهده‌دار هستید، لذت ببرید تا پس از این که کار را به نواحسن انجام دادید، احساس موفقیت کنید.



■ **به موفقیت‌های خود بها دهید**

همیشه توجه داشته باشید که موفقیت، پرسیوزی‌های بعدی را به دنبال می‌آورد و احساس خودکم‌بینی را از انسان دور می‌کند. کافی است تنها به یک چیز که موجب بالندگی شماست و یا یک زمینه که در آن موفق بوده‌اید فکر کنید. ارزشمند بودن خود را مورد تأیید قرار دهید.

■ **به نیازهایتان اهمیت دهید**

همیشه به فکر راضی و خوشحال کردن دیگران بودن کافی نیست، کمی هم به فکر نیازهای معقول و مقبول خود باشید. این دلیل بر خودخواهی نیست. به نقطه نظرات دیگران گوش دهید، ولی اگر لازم می‌دانید برای این که فرصت کافی برای پاسخ داشته باشید به آنها بگویید برای فکر کردن و تصمیم گرفتن درباره آن موضوع نیاز به زمان دارید. در عین حالی که انعطاف‌پذیر هستید نسبت به احساسات و عواطف خود نیز واقع‌گرا و بی‌رودرباستی باشید.

■ **از کار خود لذت ببرید**

اگر همواره در حال مسامحه و طفره رفتن از انجام کاری هستید و یا احساس می‌کنید برای انجام کاری تحت فشار هستید، علامت این است که از کاری که انجام می‌دهید لذت نمی‌برید. واقعیت امر این است که شما به هر حال ناچارید این کار را انجام دهید، پس روی جنبه‌های لذت‌بخش آن تمرکز کنید؛ مثلاً حس خوبی که به نظم درآوردن امور می‌دهد و یا مورد تقدیر و ستایش قرار گرفتن از بابت رسیدن به نتایج مطلوب تکیه کنید. این دیدگاه مثبت می‌تواند تنش‌های درون شما را بزداید و به شما فرصت دهد که در پیایید چه تغییرات درازمدتی را می‌توانید ایجاد کنید. انعطاف‌پذیر باشید لزوم یک برنامه روزمره برای تنظیم نیازهای زندگی بسیار خوب و معقول است ولی نباید اصرار و اجبار در رعایت آن موجب تنش و اضطراب شما شود. سنجشگری و جدی بودن زیاد سبب می‌شود فرصت‌ها را از دست بدهید و با تأکید برای اجرای آن برنامه انرژی خود را بیهوده تلف کنید در مواقعی که لازم می‌دانید روش و تاکتیک خود را تغییر دهید تا در کارهایتان موفق‌تر و در رسیدن به اهدافتان خلاق‌تر شوید.

■ **بین کار و زندگی تعادل برقرار کنید**

تداخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی خصوصی باعث اختلالات فیزیکی و عاطفی است برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پایبند باشید. در خانه به کار فکر نکنید و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف دارید. مواردی پیش می‌آید که این کار برایتان مقدور نیست، ولی سعی کنید بیشتر موارد این مسئله را رعایت کنید.

■ **عکس‌العمل‌هایتان را عوض کنید**

ممکن است همواره در تغییر شرایط تنش آفرین موفق نباشید، لیکن با تغییر دادن دیدگاه خود نسبت به آن می‌توانید احساسات خود را عوض کنید. اگر کسی یر به سر وعده می‌آید شانه‌هایتان را به علامت بی‌تفاوتی بالا بیندازید و از وقت آزادی که به دست آورده‌اید لذت ببرید. اگر کسی بی‌ادب و پرخاشگر است این گونه تلقی کنید که او مبتلا به فشار خون بالا می‌شود و می‌میرد.

■ **ذهن و روح خود را شاد کنید**

ذهن و روان خود را با دیدن و شنیدن کارهای هنری، زیبا و آراسته کنید. از نمازیشگاه‌های هنری دیدن کنید و به موسیقی گوش فرا دهید و بر زیبایی‌های یک گل تمرکز کنید. کاغذ و قلمی را بردارید و منظره زیبایی را نقاشی کنید و یا در پارک قدم بزنید و یا در یک کلاس هنری ثبت نام کنید.