

عادت کردن به ورزش با روش هایی آسان

واقعا چطور می شود یک نفر همان طور که عادت دارد غذا بخورد، حمام برود، سر یک ساعت خاصی از خواب بیدار شود... عادت کند که ورزش کند؟ ورزش کردن اصلا کار سختی نیست ولی چرا ورزش کردن برای بعضی از ما سخت است و گاهی وقت ها حس و حال ورزش کردن نداریم؟ در صورتی که افراد بسیار دیگری را می بینیم که آنقدر علاقه مند به ورزش هستند...

بله فقط یک استارت و کمی انگیزه می خواهد. همه ما حتما پیش از یک بار ورزش کرده ایم مگر نه؟ اما چه کسانی عادت کرده اند که همیشه ورزش کنند؟ چه چیز باعث می شود برای ورزش کردن انگیزه داشته باشیم؟ چه عاملی بد بزرگ ها را به پارک می کشاند؟ چه عاملی از یک نفر یک ورزشکار می سازد؟

شاید پیش خودتان می گوید ما نمی خواهیم ورزشکار حرفه ای بشویم. درست است ما نمی خواهیم ورزشکار حرفه ای بشویم فقط می خواهیم بدنی آماده داشته و در طول روز روحیه شاداب و بدنی سالم داشته باشیم.

بیشتر کسانی که به ورزش عادت کردند، این عوامل را انگیزه های برای ورزش کردن می دانند:

آمادگی جسمانی، احساس خوب بودن، پر انرژی بودن، لذت بردن از ورزش، اولویت دادن به ورزش، خواب بهتر، احساس هوشیاری احساس آرامش، کنترل وزن، با هم این مقاله را بخوانیم.

شاید با رعایت این نکات ورزش کردن برای ما هم به صورت عادت در نیاید:

۱) فیزیستی از فعالیت های مورد علاقه تان تهیه کنید. به خاطر داشته باشید که هیچ قانونی وجود ندارد که حتما باید به ورزشگاه بروید یا وسیله های ورزشی گران بخرید حتی بدون هزینه کردن هم می توانید ورزش کنید.

فقط کافی است کمی طرز تفکرمان را از ورزش کردن تغییر بدهیم. ورزش کردن باشگاه رفتن و حرفه ای شدن نیست. هر گونه فعالیت جسمی مثل پیاده روی و دویدن بلند کردن وزنه بازی تنیس، دوچرخه سواری و انجام ورزش های هوازی برای ما مفید است.

۲) با یک دوست و همراه به ورزش بروید. جنبه های اجتماعی ورزش بسیار مهم است. وقتی با یک دوست و همراه برای ورزش می رویم انگیزه مان برای پیاده روی ورزش های کششی و نرمش بیشتر

می شود و حتی روحیه مان شادتر می شود و بیشتر از این کار لذت می بریم. در تنهایی ممکن است تبلی کنیم ولی اگر با دوستی قرار داشته باشیم سر یک ساعت ورزش کنیم، کم کم به ورزش کردن عادت می کنیم.

۳) ورزش را در اولویت کارهایمان قرار دهیم. بیایید خودمان را عادت بدهیم که ورزش کردن را هم در طول روز باید انجام بدهیم. مانند بسیاری از کارهایی که

در طول روز باید انجام بدهیم، برای مثال سر کار رفتن، غذا پختن و مسواک زدن و... جزو کارهای روزمره بر خود لازم بدانیم، نه اینکه هر وقت شد و دیگر کاری نداریم، وقت خودمان را بیهوده بگذرانیم.

۴) قدم بزنیم. بعد از اینکه خودمان بگذاریم و برویم قدم بزنیم. بعد از اینکه خودمان بگذاریم و برویم قدم بزنیم. بعد از اینکه خودمان بگذاریم و برویم قدم بزنیم.

۵) ورزش از خانه تا محل کار: اگر صبح ها زمان ورزش کردن را نداریم سعی کنیم بخشی از مسافت میان خانه تا

پس بلافاصله بعد از بیدار شدن و مسواک زدن، حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم.

۶) صبح ها بیشتر ورزش کنیم. بهترین زمان برای انجام ورزش صبح ها است بنابراین برنامه های خود را طوری تنظیم کنیم که برای انجام ورزش هنگام صبح زمان داشته باشیم.

۷) ورزش از خانه تا محل کار: اگر صبح ها زمان ورزش کردن را نداریم سعی کنیم بخشی از مسافت میان خانه تا

پس بلافاصله بعد از بیدار شدن و مسواک زدن، حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم.

۸) صبح ها بیشتر ورزش کنیم. بهترین زمان برای انجام ورزش صبح ها است بنابراین برنامه های خود را طوری تنظیم کنیم که برای انجام ورزش هنگام صبح زمان داشته باشیم.

۹) ورزش از خانه تا محل کار: اگر صبح ها زمان ورزش کردن را نداریم سعی کنیم بخشی از مسافت میان خانه تا

پس بلافاصله بعد از بیدار شدن و مسواک زدن، حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم.

۱۰) صبح ها بیشتر ورزش کنیم. بهترین زمان برای انجام ورزش صبح ها است بنابراین برنامه های خود را طوری تنظیم کنیم که برای انجام ورزش هنگام صبح زمان داشته باشیم.

۱۱) ورزش از خانه تا محل کار: اگر صبح ها زمان ورزش کردن را نداریم سعی کنیم بخشی از مسافت میان خانه تا

پس بلافاصله بعد از بیدار شدن و مسواک زدن، حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم.

۱۲) صبح ها بیشتر ورزش کنیم. بهترین زمان برای انجام ورزش صبح ها است بنابراین برنامه های خود را طوری تنظیم کنیم که برای انجام ورزش هنگام صبح زمان داشته باشیم.

۱۳) ورزش از خانه تا محل کار: اگر صبح ها زمان ورزش کردن را نداریم سعی کنیم بخشی از مسافت میان خانه تا

پس بلافاصله بعد از بیدار شدن و مسواک زدن، حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم.

۱۴) صبح ها بیشتر ورزش کنیم. بهترین زمان برای انجام ورزش صبح ها است بنابراین برنامه های خود را طوری تنظیم کنیم که برای انجام ورزش هنگام صبح زمان داشته باشیم.

۱۵) ورزش از خانه تا محل کار: اگر صبح ها زمان ورزش کردن را نداریم سعی کنیم بخشی از مسافت میان خانه تا

پس بلافاصله بعد از بیدار شدن و مسواک زدن، حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم.

۱۶) صبح ها بیشتر ورزش کنیم. بهترین زمان برای انجام ورزش صبح ها است بنابراین برنامه های خود را طوری تنظیم کنیم که برای انجام ورزش هنگام صبح زمان داشته باشیم.

۱۷) ورزش از خانه تا محل کار: اگر صبح ها زمان ورزش کردن را نداریم سعی کنیم بخشی از مسافت میان خانه تا

پس بلافاصله بعد از بیدار شدن و مسواک زدن، حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم.

۱۸) صبح ها بیشتر ورزش کنیم. بهترین زمان برای انجام ورزش صبح ها است بنابراین برنامه های خود را طوری تنظیم کنیم که برای انجام ورزش هنگام صبح زمان داشته باشیم.

۱۹) ورزش از خانه تا محل کار: اگر صبح ها زمان ورزش کردن را نداریم سعی کنیم بخشی از مسافت میان خانه تا

پس بلافاصله بعد از بیدار شدن و مسواک زدن، حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم.

۲۰) صبح ها بیشتر ورزش کنیم. بهترین زمان برای انجام ورزش صبح ها است بنابراین برنامه های خود را طوری تنظیم کنیم که برای انجام ورزش هنگام صبح زمان داشته باشیم.

۲۱) ورزش از خانه تا محل کار: اگر صبح ها زمان ورزش کردن را نداریم سعی کنیم بخشی از مسافت میان خانه تا

پس بلافاصله بعد از بیدار شدن و مسواک زدن، حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم.

۲۲) صبح ها بیشتر ورزش کنیم. بهترین زمان برای انجام ورزش صبح ها است بنابراین برنامه های خود را طوری تنظیم کنیم که برای انجام ورزش هنگام صبح زمان داشته باشیم.

۲۳) ورزش از خانه تا محل کار: اگر صبح ها زمان ورزش کردن را نداریم سعی کنیم بخشی از مسافت میان خانه تا

پس بلافاصله بعد از بیدار شدن و مسواک زدن، حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم.

۲۴) صبح ها بیشتر ورزش کنیم. بهترین زمان برای انجام ورزش صبح ها است بنابراین برنامه های خود را طوری تنظیم کنیم که برای انجام ورزش هنگام صبح زمان داشته باشیم.

۲۵) ورزش از خانه تا محل کار: اگر صبح ها زمان ورزش کردن را نداریم سعی کنیم بخشی از مسافت میان خانه تا

پس بلافاصله بعد از بیدار شدن و مسواک زدن، حداقل ۱۰ دقیقه ورزش کنیم.

کرده ایم. تغییرات ناشی از ورزش در زندگی خود را یادداشت کنیم و ببینیم تاثیر ورزش در ما تا چه حد بوده است؟ برای مثال موجب خواب بهتر ما شده است؟ بهتر می توانیم فکر کنیم و تصمیم بگیریم؟ آیا تا به حال کاری کردیم که خوشحال مان کند و بعد به خاطر آن به خودمان جایزه بدهیم؟ خیلی لذت بخش است که آدم کاری بکند که خودش از خودش راضی باشد بنابراین می توانیم بعد از مدتی که به ورزش کردن عادت کردیم چیزی را که دوست داریم به خود هدیه بدهیم.

۱۰) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۱۱) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۱۲) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۱۳) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۱۴) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۱۵) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۱۶) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۱۷) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۱۸) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۱۹) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۲۰) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۲۱) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۲۲) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۲۳) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۲۴) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۲۵) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۲۶) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

بسیارند. پس سعی کنیم ورزشی را انتخاب کنیم که به راحتی قادریم آن را انجام بدهیم تا بریمان در درس ایجاد نکند.

۲۷) ورزشی را انتخاب کنیم که از انجام آن لذت می بریم و تکرار آن برای ما قابل اجرا و عملی باشد. همه ما باید سعی کنیم به ورزش کردن عادت کنیم و یاد بگیریم که ورزش کردن هم مثل مسواک زدن، غذا خوردن و مدرسه رفتن، قسمتی از وقت روزانه ما را به خود اختصاص بدهد. پس باید ورزشی را که دوست داریم و از آن لذت می بریم انتخاب کنیم. می توانیم دوچرخه سواری را انتخاب کنیم. برخی افراد به اشتباه فقط یک نوع ورزش خاص را انتخاب می کنند و از مدتی به بعد تغییر فصل سال، هزینه زیاد تهیه لوازم ورزشی و راه دور منزل

آیا پول و ازدواج با هم در ارتباطند؟

و غیراخلاقی است و باعث می شود در نظر دیگران فردی سطحی نگر تلقی شوی. اما هر چه زودتر متوجه شویم که این پول نیست که ریشه شر در زندگی و روابط

ماست بلکه عشق به پول است که مشکل ساز می شود. برای ما بهتر خواهد بود.

پول و عشق انحصاری نیستند باور عموم این است که فقط باید یکی از اینها وجود داشته باشد، یا پول یا عشق. با باید برای پول ازدواج کنید یا برای

عشق. اما به این دلیل بعد از ازدواج آن شور و عشق اولیه تمام می شود که جرات نداشته ای قبل از ازدواج در مورد مسائل مالی حرف بزید و ببینید تفکر و نگرش هر دوی شما به آن چگونه است.

پول: منطبقه امن یا منطبقه تنش؟ پول می تواند بنیاد خوبی برای ازدواج باشد. (مذهب نیز همینطور اما زوج هایی که تمایلات مذهبی یکسانی دارند هم ممکن است سر مسائل مالی به مشکل

خوردند!) برای حفظ نمک زندگی بد نیست که زوج ها کمی با هم متفاوت باشند اما می توانند اهدافی تعیین کنند که هر دو از یک دید به پول نگاه کنند. این باعث می شود عشق بین آنها راحت تر رشد کند و به خاطر اشتباه حرف زدن در مورد مسائل مالی، به اختلاف نخورند.

سازگاری پولی اگر زوج ها از نظر دیدگاه خود به پول با هم سازگار باشند، احتمال ماندن آنها کنار هم بیشتر خواهد شد. مسئله این است که در این مورد دیدگاه درست یا غلط وجود ندارد. شاید به همین دلیل است که نگرش ها نسبت به پول می تواند شروع خوبی باشد. فقط باید امتحان کنید و کسی را انتخاب کنید که نگرشی شبیه به شما به پول و مسائل مالی داشته باشد.

اگر پول را به همه چیز ترجیح می دهید، ببینید آیا همسرتان نیز همینطور است. اگر ترجیح می دهید که با عشق و هوای آزاد زندگی کنید، و پول هم فقط تا اندازه ای برایتان کافی است که بتواند گلران زندگیتان را بکند، کسی را پیدا کنید که دیدگاهی شبیه به شما داشته باشد.

خیلی قسمت های زندگی ما حول پول می چرخد: اندوخته ها، وام ها، اعتبارها، سرمایه گذاری ها، حقوق و در آمد ها. اولین جرقه های عشق معمولاً ما را جنبه های عملی تر زندگی کوری می کند اما وقتی این جرقه خاموش می شود، ممکن است همه چیز عوض شود. به همین دلیل بد نیست که قبل از ازدواج در کنار همسرتان یک تست سازگاری پولی بدهید.

۱) خرید و مصرف کنسروهایی که قوطی آنها باد کرده و وزنگ زده است خودداری کنید.

۲) غذای پخته ای که در یخچال نگهداری می شود برای مصرف دوباره باید به خوبی گرم شود به طوری که همه جای آن تا هفتاد درجه حرارت بگیرد.

۳) حیوانات را قبل از پختن یک شبانه روز در آب یخچال سرد کنید و آب آن را دور بریزید و بعد بپزید.

۴) برای پختن سبزیجات ابتدا آب را بجوشانید سپس سبزی را در آن بریزید و به مدت بیست دقیقه بجوشانید. از سرخ کردن سبزیجات خودداری کنید.

۵) مشخصات تخم مرغ سالم این است که وقتی در یک طرف آب قرار داده می شود در ته ظرف قرار گیرد. در موقع تکان دادن قل نزند. بعد از شکستن زرده آن با سفیده مخلوط نباشد و در مقابل نور زرد و شفاف باشد.

۶) محل نگهداری مواد غذایی باید از زمین فاصله کافی داشته باشد.

۷) نور آفتاب می تواند بعضی از مواد غذایی را فاسد کند لذا از قرار دادن روغن مایع، آلبومو و سبب زمینی و پیاز در مقابل نور آفتاب خودداری کنید

۸) محل نگهداری نان و بیسکویت باید خشک و بدون رطوبت باشد چون ممکن است روی آنها کپک رشد کند.

مراقبت از مواد غذایی ۱) ماهی سالم باید چشم های شفاف و برجسته داشته باشد. پولک هایش آسان کنده نشود. بوی بد ندهد. زیر گوش های ماهی قرمز روشن باشد و جای فشار انگشت روی بدن آن باقی نماند.

۲) نباید میوه ها را در یخچال درون نایلون گذاشت.

۳) شیر پاستوریزه را تا دو روز می توان در یخچال نگهداری کرد و بیرون از یخچال زود فاسد می شوند اما شیر استریلیزه ای که درب آن باز نشده باشد حتی خارج از یخچال هم تا چند روز سالم می ماند.

۴) برای نگهداری سبزی ابتدا آن را پاک کنید و بشویید و سپس آن ها را لای یک پارچه تمیز ببجید و بعد داخل یخچال بگذارید.

۵) ترشی ها را نباید در ظرف های فلزی نگهداری کرد.

۶) درجه حرارت یخچال باید بین ۸ تا ۱۴ درجه سانتیگراد باشد که این دما برای فصول مختلف سال متفاوت است.

۷) هنگام پختن سبزی ها درب ظرف را ببندید و از پختن آن به مدت طولانی خودداری کنید.

۸) دمای مانده کنسرو باز شده را در ظرف های شیشه ای در یخچال نگهداری کنید.

این روزها خیلی از ازدواج ها بخاطر مسائل مالی برهم می خورد بله پول هم مثل خیانت، ناتوانی جنسی، تفاهم و مسائل ظاهری یکی دیگر از علت های طلاق است. نکته جالب این است که هر روز تعداد طلاق هایی که بخاطر مشکلات مالی اتفاق می افتد، بیشتر و بیشتر می شود. پول، یا اگر بخواهیم بهتر بگوییم، رویکردهای متفاوت دو طرف به پول، ریشه بسیاری از اختلافات زناشویی است.

اگر از کلاه و مشاورین خانوادگی سوال کنید به شما خواهند گفت که بسیاری از دعوای زن و شوهر ها در مورد مسائل مالی است. اما چرا پول یا رویکردهای متفاوت افراد به پول تا این اندازه خانمان براندازترین شده است؟

پول در مقابل رویکرد افراد به پول در اکثر ازدواج ها، این خود پول نیست که اختلاف می آورد نگرش افراد به پول است که موجب بروز مشاجره می شود. این به آن معنی نیست که در مورد مسائل مالی باید دقیقاً رویکردی شبیه به همسر خود داشته باشید، فقط کافی است که نگرش هایی سازگار با هم داشته باشید.

ممکن است برای یک طرف پول همه چیز زندگی باشد اما برای دیگری فقط وسیله ای باشد برای رسیدن به اهداف. حال اگر این به آن معنی باشد که از همه پولی که دارید برای تمایلات شخصیتان استفاده کنید، فشار و اختلاف بین دو طرف زیاد خواهد شد.

حرف زدن در مورد پول چیز بدی نیست پول بخش مهمی از هر رابطه است. مشکل ما این است که بیشتر ما طوری بزرگ شده ایم که حرفی از آن نمی زنیم. احساس می کنیم حرف زدن در مورد آن زشت

است. اما به این دلیل بعد از ازدواج آن شور و عشق اولیه تمام می شود که جرات نداشته ای قبل از ازدواج در مورد مسائل مالی حرف بزید و ببینید تفکر و نگرش هر دوی شما به آن چگونه است.

پول: منطبقه امن یا منطبقه تنش؟ پول می تواند بنیاد خوبی برای ازدواج باشد. (مذهب نیز همینطور اما زوج هایی که تمایلات مذهبی یکسانی دارند هم ممکن است سر مسائل مالی به مشکل

خوردند!) برای حفظ نمک زندگی بد نیست که زوج ها کمی با هم متفاوت باشند اما می توانند اهدافی تعیین کنند که هر دو از یک دید به پول نگاه کنند. این باعث می شود عشق بین آنها راحت تر رشد کند و به خاطر اشتباه حرف زدن در مورد مسائل مالی، به اختلاف نخورند.

سازگاری پولی اگر زوج ها از نظر دیدگاه خود به پول با هم سازگار باشند، احتمال ماندن آنها کنار هم بیشتر خواهد شد. مسئله این است که در این مورد دیدگاه درست یا غلط وجود ندارد. شاید به همین دلیل است که نگرش ها نسبت به پول می تواند شروع خوبی باشد. فقط باید امتحان کنید و کسی را انتخاب کنید که نگرشی شبیه به شما به پول و مسائل مالی داشته باشد.

اگر پول را به همه چیز ترجیح می دهید، ببینید آیا همسرتان نیز همینطور است. اگر ترجیح می دهید که با عشق و هوای آزاد زندگی کنید، و پول هم فقط تا اندازه ای برایتان کافی است که بتواند گلران زندگیتان را بکند، کسی را پیدا کنید که دیدگاهی شبیه به شما داشته باشد.

خیلی قسمت های زندگی ما حول پول می چرخد: اندوخته ها، وام ها، اعتبارها، سرمایه گذاری ها، حقوق و در آمد ها. اولین جرقه های عشق معمولاً ما را جنبه های عملی تر زندگی کوری می کند اما وقتی این جرقه خاموش می شود، ممکن است همه چیز عوض شود. به همین دلیل بد نیست که قبل از ازدواج در کنار همسرتان یک تست سازگاری پولی بدهید.

۱) خرید و مصرف کنسروهایی که قوطی آنها باد کرده و وزنگ زده است خودداری کنید.

۲) غذای پخته ای که در یخچال نگهداری می شود برای مصرف دوباره باید به خوبی گرم شود به طوری که همه جای آن تا هفتاد درجه حرارت بگیرد.

۳) حیوانات را قبل از پختن یک شبانه روز در آب یخچال سرد کنید و آب آن را دور بریزید و بعد بپزید.

۴) برای پختن سبزیجات ابتدا آب را بجوشانید سپس سبزی را در آن بریزید و به مدت بیست دقیقه بجوشانید. از سرخ کردن سبزیجات خودداری کنید.

۵) مشخصات تخم مرغ سالم این است که وقتی در یک طرف آب قرار داده می شود در ته ظرف قرار گیرد. در موقع تکان دادن قل نزند. بعد از شکستن زرده آن با سفیده مخلوط نباشد و در مقابل نور زرد و شفاف باشد.

۶) محل نگهداری مواد غذایی باید از زمین فاصله کافی داشته باشد.

۷) نور آفتاب می تواند بعضی از مواد غذایی را فاسد کند لذا از قرار دادن روغن مایع، آلبومو و سبب زمینی و پیاز در مقابل نور آفتاب خودداری کنید

۸) محل نگهداری نان و بیسکویت باید خشک و بدون رطوبت باشد چون ممکن است روی آنها کپک رشد کند.

<