

یار مهربانی که ما را به موفقیت و پیشرفت می‌رساند!

بسیاری از مردم موفقیت را نتیجه شانس، شرایط یا خوش‌شانسی می‌دانند. این در حالی است که موفق‌ترین افراد جهان یک عادت مشترک دارند: کتاب‌خوانی.

قبل از عصر تکنولوژی، خواندن روزمره آیینی بود که تقریباً همه‌کسانی که می‌خواستند به علم و آگاهی خود اضافه کنند، از آن استفاده می‌کردند. گابریل گارسیا مارکز، نویسنده پراوازه کلمبیایی در سخنرانی برای نیروهای مسلح کلمبیا گفته بود: «اگر هر یک از شما کتابی در کوله‌پشتی خود داشته باشید، زندگی همه ما بهتر خواهد شد.» اما متأسفانه امروزه ما انقدر درگیر رسانه‌های اجتماعی و اینترنت شده‌ایم که کمتر به مطالعه فکر می‌کنیم.

توی کیف‌ها و کوله‌پشتی‌هایمان تبلت و گوشی و شارژر جای کتاب را گرفته است. معلوماتمان را به فضای مجازی گره زده‌ایم و با گشت‌وگذار در شبکه‌های مجازی و ارتباط با افراد مختلف خود را بی‌نیاز از کسب علم و دانش می‌دانیم. به‌جای خرید یک جلد کتاب، ترجیح می‌دهیم پولمان را برای خرید بسته اینترنتی کنار بگذاریم. این‌ها دلایل دمدستی هستند. مشکل اصلی حتی گرانی کتاب نیست؛ واقعیت اصلی این است که شوقی برای دانستن وجود ندارد.

این در حالی است که کتاب خواندن می‌تواند زندگی ما را تغییر دهد و باعث رشد و پیشرفت ما شود. به همین جهت است که رهبران و افراد موفق جهان رمز موفق خود را خواندن کتاب عنوان می‌کنند و باوجود مشغله‌های کاری هرگز دست از مطالعه برنمی‌دارند. این افراد زمان را بسیار ارزشمند می‌دانند و از هر فرصتی برای یادگیری استفاده می‌کنند.

❖ شیوه کتاب‌خوانی افراد موفق جهان از زبان خودشان

بسیاری از مردم موفقیت را نتیجه شانس، شرایط یا خوش‌شانسی می‌دانند. این در حالی است که موفق‌ترین افراد جهان عادت مشترکی همچون کتاب‌خوانی دارند. برای بسیاری از افراد موفق، خواندن فقط یک سرگرمی نیست بلکه این یک روش زندگی است. از رهبران و شخصیت‌های سیاسی گرفته تا افراد مشهور و ثروتمند، افراد موفق هستند که کتاب‌های زیادی را مطالعه کرده‌اند.

«وارن بافت» سرمایه‌گذار، اقتصاددان، فعال حقوق بشر و خیرآمریکایی، با داشتن ثروتی بیش از ۱۰۰ میلیارد دلار پنجمین فرد ثروتمند جهان است.

یک‌بار شخصی از وارن بافت در مورد راز موفقیتش پرسید. بافت به‌سادگی به دسته‌ای از کتاب‌ها اشاره کرد و گفت: «هرروز ۵۰ صفحه از این قبیل کتاب‌ها

را بخوانید. دانش این‌گونه عمل می‌کند. همه شما می‌توانید این کار را انجام دهید، اما من تضمین می‌کنم که بسیاری از شما این کار را نخواهید کرد.» بافت در اوایل زندگی حرفه‌ای خود در واقع ۸۰۰ صفحه در روز می‌خواند، نه ۵۰۰ صفحه. حتی در حال حاضر، او هنوز حدود ۸ ساعت در روز مطالعه می‌کند.

«بیل گیتس» ابر نابغه دنیای تکنولوژی و بنیان‌گذار شرکت مایکروسافت، چهارمین فرد ثروتمند جهان شناخته می‌شود. او در مصاحبه‌ای با نیویورک‌تایمز عنوان کرد که حدود ۵۰ کتاب در سال می‌خواند. او هر شب حداقل یک ساعت را به مطالعه اختصاص می‌دهد و می‌گوید: «من به خودم اجازه نمی‌دهم کتابی را شروع کنم که قرار است تمام نکنم. وقتی شما مطالعه می‌کنید باید با تمرکز این کار را انجام دهید. من کتاب

را فقط مطالعه نمی‌کنم بلکه درباره محتوای کتاب به‌شدت فکر می‌کنم و گاهی در حاشیه کتاب یادداشت‌برداری می‌کنم. من حتی در مسافرت کتاب‌هایم را همراه خودم می‌برم چون مطالعه برایم بسیار مهم است.» «ایلان ماسک» کارآفرین و تاجر آمریکایی به‌عنوان دومین فرد ثروتمند جهان گفته است که فیزیک و علم موشک را به‌سادگی با این افراد تنها نمونه‌هایی از افراد موفق و ثروتمندی هستند که با مطالعه به موفقیت و پیشرفت دست یافته‌اند.

❖ چرا حتماً باید کتاب بخوانیم؟

درحالی‌که اغلب ما به دنبال راحتی حمل کتاب‌های صوتی و الکترونیکی هستیم اما ما نمی‌توانیم خودمان را از لذت یک کتاب واقعی جدا کنیم. به‌عبارتی دیگر، خواندن

یک کتاب واقعی برای ما فوایدی دارد که خواندن کتاب الکترونیکی و صوتی نمی‌تواند آن فواید را برای ما داشته باشد.

❖ خواندن کتاب باعث تحریک ذهنی مغز می‌شود

وقتی هرروز مطالعه می‌کنید، فعالیت ذهنی خود را تحریک می‌کنید. مطالعات متعددی برای درک فواید خواندن انجام شده است. طبق یک مطالعه، یکی از مزایای اصلی خواندن کتاب، کند کردن اختلالات روانی مانند آلزایمر و زوال عقل است زیرا مطالعه مغز را تحریک می‌کند و آن را فعال نگه می‌دارد. هر قسمت از بدن ما برای سالم ماندن به ورزش نیاز دارد و همین امر در مورد مغز ما نیز صدق می‌کند. خواندن به مغز ورزش منظم می‌دهد و آن را سالم نگه می‌دارد.

❖ خواندن برای افزایش دانش مهم است

اهمیت مطالعه کتاب اکنون بیش از هر زمان دیگری است زیرا همه‌چیز به‌صورت دیجیتالی در دسترس نیست. راه‌های زیادی برای یادگیری بیشتر در مورد زندگی وجود دارد، از کتاب‌های خودیاری گرفته تا خواندن داستان. یکی از مزایای بزرگ خواندن کتاب این است که دانشی که از آن‌ها به دست می‌آورد هرگز از شما سلب نمی‌شود. برخلاف مال دنیا، دانش شما تا آخرالزمان با شما خواهد ماند.

❖ کتاب‌خوانی، دایره لغات را گسترش می‌دهد

وقتی عادت به خواندن را در خود ایجاد کنید، دایره لغات خود را تقویت می‌کنید. خواندن هر نوع کتابی می‌تواند دایره لغات را تا حد قابل توجهی بهبود بخشد.

تسلط بر زبان به بسیاری از افراد در زندگی



شخصی و تحصیلی کمک می‌کند. علاوه بر این، با دانش واژگان بهتر، هنگام نشست و برخاست با مخاطبان آگاه، می‌توانید اعتمادبه‌نفس خود را بالا ببرید.

❖ کتاب، تمرکز را بهبود می‌بخشد

یکی از بدترین کارهایی که تکنولوژی انجام داده این است که ما را تپیل کرده است. تقریباً همه‌چیز به‌راحتی در دسترس است و ما به‌سختی تلاش می‌کنیم تا روی حل مسائل تمرکز کنیم. به‌راحتی از طریق برنامه‌های مختلف غذا و لباس سفارش می‌دهیم. برای رفتن به‌جایی سریع ماشین می‌گیریم و جلوی درب خانه سوار می‌شویم و به مقصد می‌رویم. ما حتی برای به‌خاطر سپردن چیزها تلاش نمی‌کنیم، به‌سادگی یک یادآوری در تلفن می‌گذاریم و تمام! درحالی‌که خواندن می‌تواند قدرت ازدست‌رفته تمرکز ما را بازگرداند.

مشغول نگه‌داشتن خود با مطالعه برای حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه می‌تواند به بهبود مغز و تمرکز کمک کند.

❖ کتاب منبعی رایگان برای سرگرمی است

ما برای خریدن اشتراک فیلم هزینه می‌کنیم چون باعث سرگرمی ما می‌شود اما چرا با همین هدف کتاب نمی‌خوانیم؟ جای تأمل است که بسیاری از فیلم و سریال‌های تلویزیونی با الهام از برخی بهترین رمان‌ها ساخته شده‌اند. جالب‌ترین است که خواندن کتاب هزینه بسیار کمتری دارد و ما را برای مدت طولانی‌تری سرگرم می‌کند. علاوه بر این، ما با خواندن کتاب در موضوعات مختلف می‌توانیم دانش خود را در مورد بسیاری از چیزها افزایش دهیم و دنیای اطرافمان را بیشتر درک کنیم.

❖ دانستنی

با این روش قرص سفید کننده لباس را در خانه تهیه کنید

❖ سرویس زندگی

رنگ لباس‌ها و ملحفه‌های سفید بعد از مدتی شستن زرد می‌شوند و به سختی پاک خواهند شد. شما می‌توانید با یک قرص دست‌ساز خانگی آنها را دوباره سفید و درخشان کنید.

امروزه شستشوی لباس کار ساده‌ای است. تقریباً همه افراد وقتی لباس کثیف دارند، کافی است آن را داخل ماشین لباسشویی بگذارند و با فشار یک دکمه، لباس به راحتی شسته می‌شود. اما مشکلی که همیشه برای خانم‌ها وجود دارد، جای بعضی از لکه‌ها روی لباس است که به راحتی پاک نمی‌شوند.

لکه خودکار، شکلات، چربی، آب میوه و... که به خصوص در بیشتر مواقع روی لباس‌های بچه‌ها ایجاد می‌شود، به راحتی قابل پاک کردن نیست و شستن لباس داخل ماشین لباسشویی هم در این مورد تأثیری ندارد. همچنین رنگ لباس‌ها و ملحفه‌های سفید بعد از مدتی شستن زرد می‌شوند و به سختی پاک خواهند شد.

در این مطلب می‌خواهیم طرز تهیه یک قرص سفید کننده لباس خانگی را به شما آموزش بدهیم که با استفاده از آن می‌توانید به راحتی لکه‌های روی لباس و یا زردی ملحفه‌های سفید را از بین ببرید؛ پس در ادامه این مطلب همراه ما باشید.

برای تهیه این قرص شگفت‌انگیز و قوی در منزل کافی است یک بسته پودر صابون را که مخصوص شستشوی لباس کودکان است، داخل یک کاسه بریزید؛ سپس نصف لیوان جوش شیرین، نصف لیوان نمک، سه قاشق غذاخوری اکسیدان و یک چهارم لیوان آبلیمو را به آن اضافه کنید.



حالا دستکش یکبار مصرف به دست کنید و همه مواد را با دست خوب هم بزنید تا شبیه خمیر شود؛ سپس از خمیر به اندازه گردو بردارید و توی دستتان گرد کنید.

خمیرهای گرد شده را داخل یک سینی یا فاصله از هم بچینید و به مدت یک روز کامل داخل آفتاب بگذارید تا کاملاً خشک شود. بعد از اینکه قرص‌ها کاملاً خشک شد و هیچ رطوبتی نداشت، می‌توانید آنها را داخل شیشه در بسته نگهداری کنید.

❖ نحوه استفاده

شما به دو روش می‌توانید از این قرص سفید کننده قوی استفاده کنید. اگر می‌خواهید لباس یا ملحفه سفید را با دست بشویید، ابتدا داخل لگن آب ولرم بریزید.

سپس دو تا از این قرص‌های سفید کننده را داخل آب بیندازید و بعد از اینکه قرص باز شد، ملحفه یا لباس را داخل آن بگذارید تا کمی خیس بخورد.

بعد می‌توانید با دست لباس را آبکشی کنید و با آن را داخل ماشین لباسشویی بیندازید. در روش دوم لباس یا ملحفه را داخل لباسشویی بیندازید.

به گزارش وب گاه فرادید، سپس یک عدد قرص سفید کننده را همراه با لباس داخل ماشین لباسشویی بگذارید و دیگر از پودر لباسشویی استفاده نکنید.

قرار دهید. دقت کنید که ماهی قبل از قرار دادن آن در یخچال یا فریزر، کاملاً خنک باشد. می‌توانید با این روش ماهی را به مدت یک تا دو روز در یخچال و تا سه ماه در فریزر نگه داری کنید.

❖ نگهداری باقی مانده گوشت گوسفند

باقیمانده گوشت را از استخوان جدا کنید و فویل را دور گوشت بپیچید. سپس گوشت را پس از آنکه کاملاً خنک شد در فریزر قرار دهید. می‌توانید این نوع گوشت‌ها را به مدت یک تا سه روز در یخچال و به مدت سه ماه در فریزر نگه داری کنید. از باقی مانده گوشت پخته می‌توانید برای پخت غذاهایی مانند هوموس با گوشت، پای گوشت و سیب زمینی استفاده کنید.

❖ نگهداری باقی مانده گوشت گوساله

به گزارش وب گاه نمناک، گوشت باقیمانده گوساله را از استخوان جدا کرده و به قطعات کوچک برش داده و در یک ظرف پلاستیکی در دار، قرار دهید و اجازه دهید تا گوشت به طور کامل خنک شود. می‌توانید این گوشت را به مدت دو تا سه روز در یخچال و تا سه ماه در فریزر نگهداری کنید. می‌توانید از این گوشت در تهیه غذاهایی مانند پای گوشت یا خوراک قارچ و گوشت استفاده کنید.

روش نگهداری باقیمانده تن ماهی، گوشت قرمز و مرغ

اگر می‌خواهید راه نگهداری باقی مانده گوشت و مرغ را یاد بگیرید با ما در این مطلب همراه باشید تا روش استفاده از باقی مانده گوشت و مرغ را به شما بگوییم.

حتماً برای شما هم پیش آمده است که از گوشت و مرغ غذایان مقداری باقی مانده و باید آن را برای وعده‌ای دیگر، داخل یخچال نگهداری کنید اما روز بعد طعم و بوی آن شما را از مصرفش منصرف کرده باشد؛ احتمالاً به این دلیل که راه صحیح نگهداری باقیمانده غذا در یخچال را نمی‌دانستید. اگر می‌خواهید چگونگی نگهداری باقیمانده گوشت و مرغ را یاد بگیرید، با ما در این بخش با همراه شوید تا روش‌های استفاده از باقیمانده گوشت و مرغ را بدانید.

❖ نگهداری باقیمانده تن ماهی

پس از باز کردن قوطی ماهی تن، هرگز آن را در دمای اتاق، رها نکنید و قبل از نگهداری در یخچال، قوطی



باز شده را وکیوم کنید تا ماهی تن برای چند روز سالم باقی بماند. ماهی تن کنسروی، به ویژه در صورت

نگهداری صحیح، می‌تواند بهترین کیفیت خود را حتی تا ۳ تا ۵ سال در دمای اتاق حفظ کند.

با باز شدن قوطی، ماهی تن تنها می‌تواند حدود ۳ تا ۴ روز در یخچال و ۳ ماه در فریزر نگهداری شود؛ بنابراین، فقط زمانی که آماده استفاده از ماهی تن هستید، قوطی را باز کنید و سعی کنید تا حد امکان، چیزی از آن باقی نماند.

❖ نگهداری باقی مانده مرغ پخته

برای نگهداری باقیمانده گوشت مرغ، ابتدا گوشت را از استخوان‌های آن جدا کرده و سپس با یک سلفون بپوشانید، سپس فویل را دور گوشت بپیچید. این روش به شما امکان می‌دهد گوشت و استخوان‌ها را به مدت سه ماه در فریزر نگه دارید؛ اما به یاد داشته باشید که آنها را با گوشت‌های نپخته در یک طبقه داخل فریزر قرار ندهید.

❖ نگهداری گوشت ماهی پخته در یخچال و فریزر

ماهی درون بشقابی قرار داده و با سلفون آن را کاملاً بپوشانید، یا در ظرفی گود قرار داده و در آن را ببندید و در طبقه‌ای از فریزر که از غذاهای نپخته مجزا باشد،