

زنان شاخص

پروچيستا خاكپور



وی در سال ۱۹۷۸ در تهران متولد شده است و رمان نویس، مقاله نویس و نویسنده ایرانی_آمریکایی است. او که در در ساوت پسدینا(South Pasadena) کالیفرنیا و شهر لس آنجلس بزرگ شده، مدرک لیسانس خود را از کالج سارا لورنس نیویورک و در رشته «نویسندگی و ادبیات خلافتانه» گرفته و فوق لیسانس خود را از دانشگاه «جانز هاپکینز» دریافت کرده است. خاکپور در آغاز فعالیت حرفه ایش به عنوان روزنامه نگار بخش هنر و سرگرمی کار کرد. آثار او در نیویورک تایمز، مجله هارپر، لس آنجلس تایمز، مجله جی کیو، روزنامه دیلی بیست، شیکاگو ریدر و نشریات متعدد دیگری چاپ شده اند. وی همچنین از سال ۲۰۰۸ به طور منظم برای نیویورک تایمز می نویسد. اولین رمان پروچيستا «پسر ها و دیگر اجسام سوختنی» (Sons and Other Flammable Objects) نام دارد و در سپتامبر ۲۰۰۷ منتشر شده است. این کتاب که طنزی تلخ و ترانه گونه دارد بر پدرها و پسرهای ایرانی در

روش زنان برای برگرداندن یک مرد به رابطه

زنان برای بازگشت مرد به رابطه شگردهای مشخصی دارند

شما با کسی دوست می شوید و ارتباط با او را لذت بخش می یابید. رابطه جدی می شود و درباره آینده مشترک با او صحبت می کنید. قرار می گذارید با هم زندگی کنید یا حتی ازدواج کنید. اما مسائلی وجود دارد که شما نمی خواهید راجب به آن حرف بزنید(چون عاشق شده اید). سعی می کنید مشکل را نادیده بگیرید، هر چقدر هم که بزرگ باشد.

پس از مدتی با اینکه تمام تلاش خود را برای از دست ندادن رابطه می کنید ولی اتفاقی که باید بیفتاد می افتد و هر چقدر هم روی از دست ندادن بیشتر تاکید می کنید، بیشتر ناموفق هستید و همه چیز بد و بدتر می شود. اما تمام کردن یک رابطه به



همین سادگی ها هم نیست. بعضی زنها با تمام کردن یک رابطه مشکل دارند، حتی اگر رابطه ای استرس زا و پر تنش باشد. این زن ها معتقد به ادامه دادن یک رابطه به هر قیمتی هستند، چون نمی خواهند داستان پیدا کردن دوست پسر تازه ای را شروع کنند و با شما خود را در آستانه ازدواج تلقی می کنند. آنها از تنهایی می ترسند و در یک رابطه

به عنوان آخرین چاره، زنان به طور کامل تغییر رفتار می دهند تا کمی طولانی تر رابطه را نگه دارند. اگر مرد علاقمند به ورزش است، زن طرفدار تیم های ورزشی می شود که تا قبل از آن حتی یکبار هم به تماشای بازی شان نرفته است. مثلا اگر مرد می خواسته دوستانش را بیشتر ببیند و زن مانع می شده، این بار زن خودش دوستان رانده شده را دعوت می کند. این تلاش صادقانه نیست و احتمالا فقط می تواند یک رابطه پراشوب را تا

موض کردن شخصیت و رفتار

به عنوان آخرین چاره، زنان به طور کامل تغییر رفتار می دهند تا کمی طولانی تر رابطه را نگه دارند. اگر مرد علاقمند به ورزش است، زن طرفدار تیم های ورزشی می شود که تا قبل از آن حتی یکبار هم به تماشای بازی شان نرفته است. مثلا اگر مرد می خواسته دوستانش را بیشتر ببیند و زن مانع می شده، این بار زن خودش دوستان رانده شده را دعوت می کند. این تلاش صادقانه نیست و احتمالا فقط می تواند یک رابطه پراشوب را تا



مشکل در عضلات کمر

اگر عضلات کمرتان ضعیف است بهتر است به انجام برخی حرکات برای قدرتمند کردن آن ها بکوشید ورزش کردن با عضلات کمر ضعیف بسیار سخت است. کمر یک عضو مهم در بدن است و زمانی که عضلات کمر ضعیف باشد، فرد احساس عدم تعادل می کند. ضعیف بودن عضلات کمر باعث می شود که احتمال آسیب دیدگی افزایش یابد زیرا ورزشکار نمی تواند وزنه را کنترل کند یا در حالت های مختلف ورزش قرار بگیرد. این مساله باعث می شود که تأثیرات ورزش کمتر شود. افرادی که عضلات کمرشان ضعیف است باید حرکات ورزشی برای قدرتمند کردن بدن انجام دهند. انجام ورزش هایی همچون پلانک از بغل و منقبض کردن عضلات کمر می تواند به قدرتمند شدن کمر کمک کند. بعد از قدرتمند کردن عضلات کل کمر باید عضلات بالا و پایین کمر را هدف قرار دهید. وزنه بلند کردن می تواند به قدرتمند کردن عضلات قسمت پایین کمر کمک کند. توصیه می شود که از وزنه های بسیار سنگین استفاده نکنید. بهتر است بعد از مدتی حجم ورزش های پایه ای را افزایش دهید. این حرکات به افزایش کنترل و توانایی حرکتی کمک می کند. حرکات پایه ای عبارتند از: شنای سوئدی، اسکات و وزنه برداری. همه این حرکات را می توان با وزنه انجام داد تا تأثیر بهتری داشته باشد.

یکسال بکشا ند . شناخت نانوانی ها و ضعف ها گامی مهم با ستنا د بنابر این در در پرورش اندام است. مطالعه جدید نهایت تکنیک «برآوردن نیازهای شریک زندگی» فقط یک راه برای زن به لحاظ فنی در رابطه باقی می ماند.

برانگیختن حسادت

زن ها ممکن است کارهای مختلفی انجام دهند تا حسادت مردشان را برانگیزند ولی این منطق ساده ای برای برهم خوردن یک رابطه است. انجام کارهایی مثل بیرون رفتن با دوستان او، پوشیدن لباس های تحریک آمیز، گرفتن پیام های کوتاه غیرمعمول و یا استفاده از رسانه های اجتماعی صرفا برای ایجاد حسادت در مرد صورت می گیرد. البته این رفتارها شاید برای پسرهای جوان جواب دهد ولی برای مردان جای صبوری نمی گذارد. زنان با برانگیختن حسادت اغلب در



تلاش برای بهبود را رابطه هستند ولی همیشه هم تاکتیک خوبی نیست.

آرایش بیشتر

در شرایطی که رابطه روی صخره سقوط است، یک زن بیش از همیشه ممکن است به ظاهر خود توجه نشان دهد. شاید این موجب تعجب مردان باشد ولی راز سر به مهری نیست که مردان موجودات بصری هستند. زنان با این شیوه سعی در درست کردن رابطه دارند و زنان فکر می کنند اگر ظاهر خود را بهتر کنند، نظر مرد نسبت به خاتمه دادن به رابطه تغییر می کند. بله، مردان هم از نظر احساسی به زنان وابسته هستند و این روش زنان برای دوام رابطه مثل اضافه کردن شکر و تخم مرغ به آرد کیک است و رابطه را مرمت می کند. با این حال، به سادگی با کوتاه کردن مو و خرید یک لباس جدید نمی توان رابطه را در مسیر بازگشت قرار داد.



سیمین بهبهانی

گر سرو را بلند به گلشن کشیده اند کوتاه پیش قد بت من کشیده اند زین پاره دل چه ماند که مژگان بلند ها چندین پی رفوش ، به سوزن کشیده اند امروز سر به دامن دیگر نهاده اند آنان که از کفم دل و دامن کشیده اند آتش فکنده اند به خرمن مرا و ، خویش منزل به خرمن گل و سوسن کشیده اند با ساقه ی بلند خود این لاله های سرخ بهر ملامتم همه گردم کشیده اند کز عاشقی چه سود؟ که ما را به جرم عشق با داغ و خون به دشت و به دامن کشیده اند

آیا زوجین با DNA مشابه، ازدواجی موفق خواهند داشت؟

مطالعات می گوید: بله

است- معروف به پلی مورفیسم تک نوکلئوتیدی- تمرکز کردند و دریافتند در آن قسمت ساختار ژنتیکی که بین افراد انسانی متفاوت است در زوج های مورد مطالعه شباهت هائی وجود دارد.

همچنین محققان تأثیر و اهمیت تشابه ژنتیکی بین متاهلین مورد مطالعه را با تأثیر و نفوذ تشابه تحصیلی آنها مقایسه کردند و دریافتند که تأثیر عوامل ژنتیکی در انتخاب همسر در برابر عوامل آموزشی و تحصیلی سه به یک است. همچنین این مدل بعلت انتخاب تصادفی نمونه ها، می تواند برای مدل های آماری توسط دانشمندان برای شناخت بیشتر تفاوت های ژنتیکی در



همسر می پردازد. بنجامین دومینگو نویسنده این گزارش و عضو اصلی این طرح می گوید: بر همگان به خوبی مشخص شده است زمانی ازدواج صورت می گیرد



جمعیت انسانی مورد استفاد قرار گیرد. این مطالعه همچنین می تواند مقدمه و مشوقی برای انجام اینگونه تحقیقات در زوج هائی از نژادهای مختلف باشد؛ مانند اینکه آیا افراد حتی دوستان خود را براساس شباهت های ژنتیکی انتخاب می کنند و یا اینکه مواردی خلاف ادعای فوق یافت شود که جفت ها همدیگر را براساس تفاوت های ژنتیکی، بیشتر از تشابه ژنتیکی انتخاب کرده باشند.

برگرفته از صفحه (Health Family & Wellbeing) در فیسبوک

که طرفین همدیگر را دوست داشته باشند. اما همچنان این سوال وجود داشته است که آیا بطور تصادفی با مشابه ژنتیکی خود جفت می شویم؟ به منظور پاسخ به این پرسش، بنجامین و همکارانش از جمله پروفیسور جیسون بوردمن ساختار ژنتیکی ۸۲۵ زوج آمریکائی سفید پوست غیر اسپانیائی زبان را مورد بررسی قرار دادند، اختصاصا در آن قسمت از ساختار ژنتیکی که بین افراد انسانی متفاوت

انتخاب کنند. دانشمندان در این گزارش تحقیقی که در مجموعه مقالات مجله آکادمی علوم منتشر گردید، نشان دادند که به احتمال بسیار زیاد افراد برای انتخاب شریک زندگی خود افرادی را انتخاب می کنند که تشابه DNA با آنها داشته باشند. درحالیکه ویژگی هایی مانند نژاد، شکل و قواره بدنی نیز دارای مولفه های ژنتیکی هستند. این اولین مطالعه ای است که به ساختار ژن بعنوان یک عامل مستقل در انتخاب