

بهداشت و نظافت می تواند جذابیت اجتماعی، تنبل بودن، هوش، طبقه اجتماعی، تمهيلات، میزان اعتماد به نفس، فرهنگ و ... شما را آشکار کند. انسان عاقل و سالم، خواهان نظافت و پاکیزگی است، پیامبران الهی از جمله پیامبر اسلام (ص) در زمینه طهارت و نظافت، آموزه‌های ارزشمندی دارند تا آنها که ■■■■



ظاهر اولین شکل ارتباط است که در معرض کسانی که ملاقات می کنیم قرار می دهیم ■ هرکسی که شما را می بیند، در چند ثانیه اول بر اساس ظاهر تان تصوراتی کلی در مورد شخصیت تان پیدا می کند. مشخص است که بهداشت شما اطلاعات بسیار زیادی در مورد اینکه که هستید و بطور شخصیتی دارید در دست مخاطب قرار می دهد. بهداشت و نظافت می تواند جذابیت اجتماعی، تنبل بودن، هوش، طبقه اجتماعی، تمهيلات، میزان اعتماد به نفس، فرهنگ و ... شما را آشکار کند ■

انسان عاقل و سالم، خواهان نظافت و پاکیزگی است، پیامبران الهی از جمله پیامبر اسلام (ص) در زمینه طهارت و نظافت، آموزه‌های ارزشمندی دارند تا آنها که فرمودند ■ اسلام پاکیزه است، پس خود را پاکیزه کنید، چرا که جز پاکیزه به بهشت وارد نشود .

فقدان نظافت یک نفر به شما نشان می دهد که آن فرد ■

تنبل است

دوست ندارند برای تمیز و مرتب کردن خودشان زحمت بکشند و در نظر دیگران قابل قبول جلوه کنند و این نشان دهنده تمایل آنها برای به معرض نمایش گذاشتن بقیه جنبه های زندگی شان نیز می باشد ■

شاید از نظر روانی بیمار باشد

فقدان بهداشت فردی در میان آنهایی که افسردگی دارند بسیار رایج است چون این افراد دیگر نه اراده و نه تمایلی و رغبتی به فوب نشان دادن ظاهر خود ندارند ■ افراد با مشکلات و بیماری های روحی و روانی دیگر مثل اسکیزوفرنی، برفی ترس ها، یا آلزایمر نیز ممکن است بهداشت فوبی نداشته باشند ■

شعور اجتماعی نداشته باشد

کسی که با ظاهری نامرتب در جامعه راه می رود ممکن است سطح شعور و هوش اجتماعی اش پایین باشد. این افراد در دنیای خودشان زندگی می کنند و نمی توانند به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کنند. برایشان هم مهم نیست که دیگران چه نظری در مورد آنها داشته باشند. ■

فودمهور باشد

کسی که برایش اهمیتی ندارد فقدان بهداشت شفوی او چه تاثیری بر اطرافیانش دارد و برایش هم مهم نیست که دیگران در مورد او چگونه فکر کنند، فردی بسیار فودمهور و فودخواه است. ■

هر شب قبل از خواب و یا پیش از رفتن به محل کار حمام کنید. حمام کردن نه تنها پوست را تمیز می کند، بلکه سبب می شود تا شاداب تر و سر حال تر به نظر برسید و بوی نامطبوع عرق را از شما دور می کند. لذا اگر خواهان کسب یک موقعیت اجتماعی مطلوب و ارتباطاتی مناسب با اطرفیان، همکاران، همسالان و .. فود هستید بهتر است که این نکات را در ذهن داشته باشید. ■

****** در محیط کار، فاصله فود را با همکاران دیگر حفظ کنید. خیلی از بیماری های مسری مثل سرماخوردگی، در محیط های شلوغ که فاصله افراد با یکدیگر کم است، منتقل می شوند. ■

****** هر چند وقت یک بار موهای فود را کوتاه کنید تا ظاهری مرتب داشته باشید. همچنین موهای فود را با شستن به موقع، تمیز نگه دارید. در خانمها هم توصیه می شود که برای حفظ نظافت ظاهری فود لباسهای فود را به طور مرتب شسته و اتو کنند و به خاطر پوشش بیشتری که نسبت به آقایان دارند بیشتر به استحمام فود توجه داشته باشند. ****** بعد از خوردن غذا نخ دندان بکشید و مسواک را فراموش نکنید. اگر ذرات غذا، بین دندان ها باقی بماند، باکتری ها، بوی بدی را در دهان تولید می کنند که هم موجب آزار اطرفیان می شود و هم ظاهری نامطلوب دارد. ■

پیامبر می فرمایند: اگر براتم سفت نبود، امر می کردم برای هر نمازی مسواک بزنند.

****** حمام کنید. حمام کردن نه تنها پوست را تمیز می کند، بلکه سبب می شود تا شاداب تر و سر حال تر به نظر برسید و بوی نامطبوع عرق را از شما دور می کند. ■



**** نافت‌های کثیف و نامرتب نشان دهنده بهداشت ضعیف افراد**

است ■ همه نافت‌هایتان را به یک اندازه کوتاه کنید و زیر نافت‌هایتان را هم مرتباً تمیز کنید تا چرم و آلودگی در آن جمع نشود. اگر پوست دور ناف شما خشک شده و یا پوست پوست شده است، با چند قطره روغن زیتون آن را مرطوب کنید و بعد از ۱۰ دقیقه دست‌هایتان را بشویید ■