



بانوان

دکوراسیون تابستانی و شاد برای خانه شما!



راحله عجم اکرامی | طراح دکوراسیون داخلی

پر کنید و هر روز با دیدن و مراقبت از آن‌ها، حال خودتان را خوب کنید. در ضمن برای اتاق پذیرایی توصیه می‌کنیم که میز ناهار خوری را با استفاده از گل‌های طبیعی و لیوان‌های شیشه‌ای، متفاوت‌تر از هر زمان دیگری طراحی کنید. اضافه کردن یک گلدان روی میز تلویزیون یا میز عسلی میل هم در همین راستا، پیشنهادی جذاب به نظر می‌رسد.

● **خانه‌تان را رنگی کنید:** برای تزیین روی تخت خواب، کوسن‌ها و سطح میزها، از پارچه‌های نخی و گلدار در رنگ‌های روشن استفاده کنید. در ضمن می‌توانید با انداختن قالیچه‌های روشن تغییراتی در اتاق‌ها و پذیرایی‌تان به وجود آورید. تعویض روکش کوسن‌ها و بهره گرفتن از کوسن‌های رنگارنگ هم می‌تواند ایده‌پردازی دیگری به منظور دعوت کردن رنگ‌ها به فضای داخلی منزل شما باشد.

● **فضا را سبک کنید:** برای بخشیدن حس تابستانی به فضای خانه، پوشش داخل منزل را سبک‌تر واز قالیچه‌های کوچک به جای انواع بزرگ‌تر استفاده کنید تا فضای بیشتری از خانه بدون پوشش باشد.



گرمای شدید هوانفس‌مان را گرفته و ظاهر این روزها، کولرها خسته‌ترین وسایل این دنیا هستند و پشتکارشان برای خنک کردن خانه‌ها جدی نیست! با این حال، چند توصیه برای شما داریم تا دکوراسیون منزل‌تان را در این روزهای گرم سال، شادتر و جذاب‌تر کنید.

● **نور را مهمان خانه‌تان کنید:** قبل از هر چیز در فصل تابستان باید اجازه دهید نور خورشید، اندکی در زندگی‌مان جریان یابد و خانه و اتاق‌هایمان را سبک و روشن کند. بنابراین برای درها و پنجره‌های خود، علاوه بر پشت پرده از پارچه‌های توری استفاده کنید تا علاوه بر رفت‌وآمد هوای تازه به داخل منزل از ورود حشرات به داخل خانه جلوگیری کنید.

● **تاثیر گل‌ها را دست کم نگیرید:** فصل تابستان و بهره گرفتن از گل‌های طبیعی، ایده‌های بسیاری را برای داشتن دکوراسیونی شاد در خانه به همراه دارد. شما می‌توانید با شیشه‌های سس یا... یک باغچه فانتزی زیبا در آشپزخانه برای خود فراهم کنید. برای این کار می‌توانید شیشه‌ها را با خاک و بذ گیاه مد نظر به خوبی



گزینه‌های پرخطر روی میز ازدواج!

بعضی دختر و پسرها هنگام انتخاب همسر، افرادی را انتخاب می‌کنند که پایین‌ترین شانس را برای خوشبختی در زندگی مشترک با آن‌ها خواهند داشت اما ویژگی این گزینه‌ها چیست؟



نگار مظلوم حسینی | دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی

مشاوره
ازدواج

رفتن به خانه بخت و بعدش هم خوشبختی در زندگی مشترک، آرزوی همه دختر و پسرهای جوان است. در این بین، هر دختر و پسری آزاد است تا با کمک خانواده‌اش و یک سری تحقیقات، چندین و چند گزینه را بررسی و در نهایت بهترین فرد را با توجه به ملاک‌های مدنظرش برای یک عمر زندگی زیر یک سقف انتخاب کند. با این حال، بعضی جوانان پرخطرترین شیوه‌ها و البته گزینه‌ها را برای ازدواج انتخاب می‌کنند و در خیال این که دوست داشتن یا به عبارتی دیگر، عشق حلال همه مشکلات است به شیوه انتخاب یا معایب گزینه مدنظرشان، فکر نمی‌کنند. در ادامه به ۴ مورد از این عوامل پرخطر اشاره می‌کنیم و امیدواریم جوان‌های دم بخت با در نظر گرفتن این نکات، تصمیمی عاقلانه‌تر برای داشتن زندگی عاشقانه‌تر بگیرند.

ازدواج با فردی که از او زبان دیده‌اید

برخی از افرادی که خواهان ازدواج هستند خود را ناچار به ازدواج با یک شخص خاص می‌بینند زیرا گمان می‌کنند چاره دیگری ندارند. این افراد ممکن است خودشان هم بدانند که برخلاف میل باطنی‌شان دارند با آن فرد ازدواج می‌کنند. برخی از این افراد، قربانی روابط عاشقانه یک طرفه هستند و در این رابطه مخرب عاشقانه، زیان دیده‌اند. عواملی مثل شراکت اقتصادی با طرف مقابل، اعتیاد، بارداری و... از جمله این موارد هستند. در این شرایط بهتر است فرد به پیامدهای این تصمیم بیشتر بیندیشد. برای مثال یک عمر زندگی مشترک با فردی که به او علاقه ندارد و از دست او آسیب هم دیده است در یک کفه و زبان‌های اجتماعی یا اقتصادی تمام کردن رابطه را در کفه دیگر بگذارد. راهکار دیگر این است که زندگی خود را در پنج سال آینده، در ۱۰ سال آینده و در سن پیری در کنار این آدم تصور کند. خوب است فهرستی از پیامدهای مثبت ازدواج با فرد مقابل تهیه و با کمک یک مشاور راه‌حل‌های احتمالی این مشکل را حتی

راه‌های کاهش آسیب این مسئله ارزیابی شود. پیشنهاد دیگر این است که فرد تصور کند این مسئله برای یکی از اقوام یا دوستان او اتفاق افتاده و فرد قربانی درخواست کمک دارد. آیا به دوست خود نیز پیشنهاد ازدواج در این شرایط را می‌دهد؟ با فکر کردن به این موضوع فرد در می‌یابد که گاهی در باره خود سخت‌گیرتر از دیگران است.

ازدواج برای فراموش کردن شکست عشقی

گروه دیگر، افرادی هستند که برای انتقام گرفتن یا فراموش کردن عشق قدیمی خود ازدواج می‌کنند. به طور مثال پسری می‌خواهد از دختری که در کنار ارتباط با او، با پسر دیگری هم بوده است، انتقام بگیرد و برایش در دسر درست کند، پس با او ازدواج می‌کند! مورد دیگر هم که کمی رایج‌تر است، ازدواج برای فراموش کردن شکست عشقی است. پر واضح است که دلیل آن هر چه باشد، چنین دختری پسر را به حل اشتباهی را انتخاب کرده‌اند و تصمیمی که گرفته‌اند مانند از چاله به چاه افتادن است.

ازدواج از سر دلسوزی برای طرف مقابل

گروه سوم افرادی هستند که از سر دلسوزی تن به ازدواج می‌دهند. این افراد اغلب می‌گویند می‌دانند فردی که قرار است با او ازدواج کنند چه مشکلاتی دارد اما دل‌شان برای او می‌سوزد. این مورد معمولاً در بین خانم‌ها شایع‌تر است. البته یکی از دلایل بعضی پسرهای امروزی با خانم‌هایی که فاصله سنی زیادی با آن‌ها دارند و بزرگ‌تر هستند، همین دلسوزی است. افراد دلسوز، مدتی بعد از ازدواج در قالب خشونت، طلبکاری و توقع‌گیری می‌کنند و از طرف مقابل انتظار اطاعت دارند چون بر این باورند که بر سر

تقلیدهای مرگبار از اجراهای خطرناک!

پر تاب چاقو به سمت یک انسان توسط یکی از اجراکننده‌های «عصر جدید» را بگذارید کنار خبر فوت نوجوانی ۱۲ ساله که به تازگی به علت تقلید از یکی از اجراهای این برنامه، جان‌ش را از دست داد اما چطور مانع تقلید بچه‌ها از چنین اجراهایی شویم؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

سؤره روز

در نخستین اجرای برنامه دوم از مرحله نیمه‌نهایی عصر جدید، فردی در جلوی یک سیبل ایستاد و اجراکننده برای نشان دادن مهارتش، شروع به پر تاب چاقو به سمت او کرد. چاقوهایی که اگر فقط در یک مورد با نشانه‌گیری دقیقی همراه نمی‌شد، عاقبت فردی که در جلوی سیبل می‌خندید، معلوم نبود! این اجرا را بگذارید کنار خبر تلخی که این هفته منتشر شد؛ نوجوان ۱۲ ساله‌ای که قصد انجام حرکات نمایشی مشابه برنامه عصر جدید



خطر در کمین کودکان تک تک ماست: با توجه به این موارد ما به عنوان والدین برای پیشگیری از چنین حوادث تلخی چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

دقت در انتخاب برنامه‌ها برای تماشا: در انتخاب برنامه‌های تلویزیونی که فرزندان تماشا می‌کنند، دقت بیشتری داشته باشید. این که چه برنامه‌هایی برای فرزند شما مناسب نیست، بستگی زیادی به رشد شناختی و عاطفی او دارد. پس نگذارید سن شناسنامه‌ای یا قد او شمارا گمراه کند.

مراقبت بیشتر از پسرها: در انتخاب فیلم‌های پر از صحنه‌های زد و خورد، جلوه‌های ویژه اغراق‌آمیز، داستان‌های تخیلی و البته

مشابهت سنی این کودکان اتفاقی نیست!

پیش از همه، بیایید ابتدا نگاهی به سن این قربانیان بیندازیم؛ دو کودک ۱۲ ساله و یک کودک ۹ ساله. واقعیت این است که اگر موارد دیگر را هم می‌خواستیم وارد این فهرست کنیم، به احتمال زیاد آن‌ها نیز در حدود همین سنین بودند. البته این موضوع تصادفی نیست چرا که در گروه سنی دبستان و اوایل نوجوانی به واسطه برخی ویژگی‌ها کودکان در معرض خطر بیشتری در این زمینه هستند چرا که این کودکان:

۱. توان مدیریت ترس خود را به شکل بهتری ندارند، پس والدین ممکن است تصور کنند چون آن‌ها نمی‌ترسند، تماشا می‌

۲. شناخت دقیقی از توانایی‌های خود ندارند و اغراق در برآورد برخی توانایی‌ها بین آن‌ها زیاد دیده می‌شود.

۳. مرز بین خیال و واقعیت هنوز برای آن‌ها کاملاً روشن نیست و در نتیجه بیشتر تحت تاثیر فیلم‌های تخیلی و جلوه‌های ویژه قرار می‌گیرند و از طرفی والدین به تصور این که آن‌ها می‌فهمند، ممکن است به آن‌ها توضیح کمتری در این خصوص بدهند.

۴. با توجه به سن‌شان، احتمال این که تنها گذاشته شوند یا اجازه برخی فعالیت‌ها بدون نظارت به آن‌ها داده شود، بیشتر است.

۳۵ ساله‌ام و پدرم حتی در باره زمان

خواهیدنم نظر می‌دهد!

پدری ۳۵ ساله و دارای سه فرزند هستم. مشکل این است که پدرم بعد از این همه سال، هنوز کاملاً من را زیر نظر دارد و برای تک‌تک رفتارها و تصمیم‌های زندگی‌ام نظر می‌دهد. اگر هم گوش ندهم ناراحتی و اوقات تلخی راه می‌اندازد. هر روز می‌رسد فلان قرضت را پس دادی یا نه، فلان اضافه کار را چرا نمی‌روی؟ شب‌ها زودتر بخواب و... در ضمن پدرم کلاً دو تا پسر دارد و این مشکل هر دو نفر ماست. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره
فردی

جزئیات با پدرتان، سبک کلی گویی را در پیش بگیرید.

● **مخالفت صریح نداشته باشید:** در خصوص این که مطرح کردید اگر با پدرتان مخالفت کنید، ناراحت می‌شود باید خدمت‌تان عرض کنم که به طور طبیعی چون از نظر ایشان نه تنها اشتباهی در کار نیست بلکه در حق شما و برادران لطف می‌کند بنابراین انتظار مخالفت ندار دو به همین دلیل هم لازم نیست با صراحت مخالفت خود را اعلام کنید. بهتر است بعضی از موارد را نشنیده بگیرید، بعضی مواقع نه تایید و نه رد کنید، گاهی از پاسخ دادن طفره بروید و موضوع بحث را عوض کنید.

● **استقلال‌تان را ثابت کنید:** اعتماد به نفس خود را تقویت و استقلال‌تان را در عمل اثبات کنید. یقیناً اگر بتوانید در تصمیم‌گیری‌ها و رفتارتان و در عمل توانمندی و اقتدار خود را به اثبات برسانید بهتر می‌توانید پدرتان را متقاعد کنید که نیازی به این همه نگرانی نیست. نکته آخر این که از افرادی مثل مادرتان کمک بگیرید تا نادرست بودن این رویه را به پدرتان یادآوری کند ولی به دنبال تغییر کامل پدرتان نباشید زیرا در این سن شاید برای وی خیلی راحت نباشد. مراجعه حضوری به مشاور نیز توصیه می‌شود زیرا در جلسات مشاوره موضوع بهتر ریشه‌یابی و منجر به راهکار می‌شود.

مخاطب محترم، ضمن این که برای پاسخ‌گویی جامع‌تر به این موضوع نیاز به اطلاعات بیشتری احساس می‌شود ولی چند نکته را برای کمک به شما ذکر می‌کنم.

● **شاید اعتماد پدرتان را جلب نکرده‌اید:** قبل از هر چیز، بهتر است دلایل بروز این رفتار پدرتان را بررسی کنید تا بهتر بتوانید برای رفع آن علت‌ها تلاش کنید. به عنوان مثال

آیا اتفاقی خاصی در زندگی ایشان یا برای شما و برادران و سایر اعضای خانواده در گذشته رخ داده که پدرتان را نگران می‌کند یا نداشتن توانمندی شما و برادران در جلب اعتماد او باعث شده که احساس کند باید شما را مدیریت کند یا علت‌های دیگری که ممکن است برای این رفتار متصور باشد.

● **تغییر رویه بدهید:** یکی از علت‌هایی که باعث می‌شود پدرتان در همه موارد را حکم بدهد، این است که از همه چیز خیار دارد و ممکن است خودتان این جزئیات را منتقل یا این که در یک محل زندگی می‌کنید. بنابراین سعی کنید به تدریج و نه به صورت ناگهانی در این خصوص تغییر رویه بدهید و به جای گفت‌وگو کردن در باره

قرار و مدار

روز تلاش برای آشتی

امروز تصمیم بگیرید که قلب‌تون رو هالی از هر کینه و سیاهی کنید و برای آشتی با کسانی که ازتون دلفرو هستند یا باهاشون قهر کردید یا حتی اون‌ها یا شما قهر کردن، فودتون پیش قدم بشید.



تصویر ساز: ندا طاهری

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* کاش عکس خانه ما را هم در پرونده دوشنبه می‌دید! البته معماری‌اش خاص نیست، فقط داخلش خیلی خاص است چون با روشن بودن دوتا کولر آبی تمام وقت، باز هم در حد تیم ملی اسپانیا گرم است!

* توصیه‌تان برای اصلاح عادت‌های بد کودک با رفتار خاموش در صفحه خانواده کاربردی نیست. هر قدر کم توجهی کنیم، بدتر می‌شوند.

سیمین، مادر دو کودک

* برج خیارشور هیچ شباهتی به خیارشور نداشت، دقت کنید.

* در مطلب بررسی‌اشمون سازی که این روزها در تلویزیون تبلیغ می‌شود، هیچ بررسی از لحاظ سلامت انجام نشده و فقط دو توصیه به صداوسیما و مردم داشته‌اید که بیشتر دقت کنند! واقعا همین؟

* ملاحظه رو مردم تبدیل به مسخره بازی کردن دیگه. البته زندگی کردن با یک زن پرسپولیسی وقتی خودت استقلال‌لی باشی، سخته!

یک استقلال‌لی