

آیا می‌دانید که می‌توانید حس و حال بهار را با کمک گل‌ها به خانه‌تان تزریق کنید؟

گل آرایی در دکوراسیون بهاری



راحله عجم‌اکرامی | طراح و ایده پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی



باران‌های بهاری شروع به باریدن کرده است، پرندگان آواز می‌خوانند، گل‌ها شروع به شکوفایی می‌کنند و بهار رسماً از راه رسیده است؛ همه این نشانه‌ها به این معناست که در زمان مناسبی برای تغییر دکوراسیون فضای خانه‌تان قرار دارید. بنابراین توصیه می‌شود که با آوردن حس و حال بهار گونه به درون خانه، روح و روان خود و اعضای خانواده را همچون بهار، لطیف‌تر کنید. این فصل، ظرفیت بالایی به منظور ارائه ایده‌های جذاب برای دکوراسیون بهاری به شما دارد. گل‌ها در این بین، نقش باورنکردنی و بسیار تاثیرگذاری دارند که نباید به هیچ وجه از آن‌ها و مزایای‌شان غافل شد. در ضمن باید توجه داشت که گل‌آرایی در دکوراسیون بهاری، یکی از ساده‌ترین روش‌های آوردن رنگ و بوی بهار در خانه است. بعد از مرور چند نکته درباره ارتباط سلامت روان با نگهداری گل و گیاه در منزل و محیط کار، چند توصیه برای دکوراسیون بهاری با گل‌آرایی در منزل‌تان مطرح خواهیم کرد.

۵ تاثیر گل و گیاه بر سلامت روان

نتایج ده ماه مطالعه مستمر پژوهشگران دانشگاه «روگز» آمریکا که در سال ۲۰۱۸ انجام شد، درباره رابطه بین گل و گیاه و سلامت روانی افراد به این شرح اعلام شده است: ۱- داشتن حتی یک شاخه گل یا یک گلدان کوچک به سرعت می‌تواند روحیه انسان‌ها را تغییر دهد و آن‌ها را اشاد و هیجان زده کند.

۲- گل (نگه کردن یا دریافت گل) می‌تواند به مدت طولانی

روی حالات روانی فرد تأثیر بگذارد و رفتار او را به سرعت دگرگون کند، به طوری که افرادی که در محیط اطراف‌شان (منزل، محل کار و...) گل و گیاه دارند بیش از دیگران (دوتا چهار براب) آرام، مهربان، شادو با گذشت هستند و می‌توانند این حس را با رفتار مثبت خود به دیگران نیز منتقل کنند بنابراین پژوهشگران توصیه می‌کنند که همواره یک شاخه گل یا یک گلدان کوچک گل در معرض دید خود داشته باشید. ۳- هدیه دادن یا هدیه گرفتن گل می‌تواند برقراری ارتباط

اطرافیان می‌گویند بعد از پایان عقد عشق و عاشقی مان تمام می‌شود!

خانمی ۲۴ ساله و با شوهر عزیزم، دوسالی می‌شود که در عقد هستیم. یکدیگر را خیلی دوست داریم اما اطرافیان می‌گویند که زیادی دلت خوش نباشد، وقتی به خانه خودتان بروید این عشق و عاشقی تمام می‌شود. به همین دلیل، استرس رفتن به خانه خودمان را دارم. این ادعای اطرافیان از لحاظ روان‌شناسی چه‌قدر درست است؟



دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده



سرماخوردگی نشودیز برای دانی‌دوبروس سرماخوردگی واگیر دار است؛ ما در پزشکی یک سری ویروس‌هایی داریم که فرد مبتلا به آن به راحتی قابل تشخیص است چون ویروس‌های پزشکی هیا هو دارند و پر سر صدا هستند. در روان‌شناسی نیز یک سری ویروس‌هایی وجود دارند که

وقتی فردی با علایم ویروس سرماخوردگی به سمت شما می‌آید؛ در گام اول حواس‌تان هست که ویروس به شما منتقل نشود و دچار

از صدف و گوش ماهی کمک بگیرید

برای زیباتر شدن گلدان‌ها هم می‌توانید از گلدان‌های بلوری شیشه‌ای زیبا و از صدف و گوش ماهی برای کف این گلدان‌های بلوری استفاده کنید. همچنین می‌توانید با استفاده از روبان‌های اضافه، پارچه‌های حریر زیبایی که از قدیم در منزل نگه داشته‌اید یا با استفاده از مرواریدهای ریسه‌ای، کار گل‌آرایی خود را به بهترین شیوه ممکن به انجام برسانید.

از شیشه‌های خالی نوشابه استفاده کنید

یک پیشنهاد جالب دیگر هم داریم. شما به سادگی می‌توانید با استفاده از چند شیشه نوشابه خالی که با کمک تور و وسایل زینتی طراحی شده است، برای پشت پنجره آشپزخانه خود از گل‌های بهاری استفاده کنید. این مهم را با استفاده از قلمه گل‌هایی که در منزل دارید هم می‌توانید به انجام برسانید.

ورودی خانه را هم تزئین کنید

علاوه بر نمای پشت پنجره‌ها، این هم برای شما فراهم است که با استفاده از شیشه‌های سس که اندازه کوچک‌تری دارند با گل‌های بیشتری که ساقه‌های کوتاه‌تری دارند، کار طراحی میزپذیری خود را به انجام برسانید. اگر می‌خواهید راه‌روی ورودی منزل خود را متفاوت‌تر از همیشه برای ورود مهمان‌های خود تزئین کنید، به شما توصیه می‌کنیم از یک میز دیواری که بر روی دیوار فیکس می‌شود، استفاده کنید و در قسمت بالای آن یک آینه تعبیه کنید. سپس با استفاده از یک گلدان بزرگ، فضایی زیبا را در خانه‌تان ایجاد کنید.

گل‌ها را روی میز تلویزیون هم بگذارید

اگر می‌خواهید که حس و حال خانه خود را بهاری کنید، می‌توانید از تنگ‌های ماهی شب‌عید خود نیز کمک بگیرید و آن‌ها را تبدیل به گلدان کنید. به یاد داشته باشید که حتی یک ظرف بلوری که با آب و چند قلمه پر شده است، سبب روح بخشیدن به حس و حال منزل شما می‌شود. شما می‌توانید روی میز تلویزیون خود که همیشه در تیررس نگاه شماست، از گل‌های متفاوت بهره بگیرید.

از خرید ظروف دکوری گران صرف نظر کنید

روی میزپذیری‌تان گلدان‌هایی که به خوبی تزئین شده است، بگذارید و خودتان را از خرید ظروف دکوری گران قیمت معاف کنید. این امر نه تنها سبب زیباتر شدن دکوراسیون داخلی منزل شما می‌شود بلکه در هزینه‌های مصرفی شما صرفه‌جویی می‌شود. تکرار می‌کنم که شما از شیشه‌های نوشابه یا سس، ظروف بلوری، گلدان‌های سنتی قدیمی، باکس‌های چوبی یا هر وسیله دیگری که ایده‌آل‌تان است، می‌توانید برای قرار دادن گل‌ها و طراحی زیباترشان استفاده کنید.

مسری اندو واگیر دار ولی بی‌هیا هو. کاملاً بی‌سر و صدا هستند و بدون این که بفهمیم به ما منتقل می‌شوند و حال‌مان را بد می‌کنند. نکته دیگر این که گاهی اوقات عزیزترین افراد در محیط‌مان به این ویروس‌ها مبتلا هستند؛ برای مثال پدر و مادر و... . جملاتی مثل «اگه با همسرت قهری، بی‌محلی کن درست میشه»، «زیاد از رابطه‌ات مراقبت نکن، چون موش می‌افته تو کاسه آدم و سواسی»، «زیاد خوش نباش، هنوز اولشه، خوشی‌های شما هم تموم میشه» و... . این جملات همان ویروس‌هایی هستند که بدون هیا هو و گاهی با بیان عزیزان‌تان گفته می‌شوند ولی حواس‌تان باشد که ویروسی نشوید.

نگاه‌تان را تعدیل کنید

در از دواج دو نگاه وجود دارد. نگاه اول، نگاه فانتزی است. در این حالت تصور

نوشته‌ها

خاطرات یک مشاور

آسمان برای پرنده بی‌پر چه رنگی است؟!

دکتر امیرالایق

روان‌پزشک

این هفته از علاقه‌پسری چهار ساله به زرافه و شوهر سنی که زنش را به سفر نمی‌برد، خواهید خواند.

● به دیگران فرصت نفس کشیدن بدهیم

پسر چهار ساله زرافه عروسکی مورد علاقه‌اش را در کوله‌اش گذاشته، آن هم طوری که سرش بیرون باشد. می‌پرسم: «چرا سرش بیرونه؟» جواب می‌دهد: «برای این که بتونه نفس بکشه.» خیلی وقت‌ها چنان آدم‌های مورد علاقه‌مان را در کوله بارمان حبس می‌کنیم که اجازه تنفس به آن‌ها نمی‌دهیم، بعد از آن‌ها انتظار داریم نقش آدم‌های زنده را برای مان بازی کنند، حرف بزنند، بخندند، فکر کنند و... به آدم‌هایی که در دل مان جاداده‌ایم، فرصت نفس کشیدن بدهیم.

● پیرمردی در قفس

خانم سنی است که با همسرش آمده. مرد ساکت است و حرفی نمی‌زند. زن از من می‌خواهد شوهرش را راضی کنم که سفر بیاید تا روحیه‌اش بهتر شود. مدام از جاذبه شهرها و کشورهای مختلف تعریف می‌کند تا مگر اشتیاق سفر در پیرمرد سرخوش کند. آخر کار هم می‌گوید: «خودشو کرده تو قفس، رنگ آسمون یادش رفته.» چشم‌های پیرمرد اما به من می‌گوید برای پرنده‌ای که نپارد، چه فرقی می‌کند آسمان چهرنگی باشد.

ما این است که کل زندگی باید همه‌اش خوشی، مسافرت، همیشه به هم توجه کردن، نبود هیچ اختلاف و تعارض و... باشد. هر چند ممکن است که در زندگی زوجی همه این موارد مطرح شده و وجود داشته باشد ولی حواس‌تان باشد که چون دو انسان متفاوت هستید، یک جاهایی با هم تعارض خواهید داشت، یک جاهایی با هم به اختلاف می‌خورید، ممکن است با هم قهر کنید، به یک سری از نیازهای‌تان پاسخ داده نشود، از شور و هیجان اندکی کاسته شود و... این همان نگاه واقعی است که باید در زندگی داشته باشید تا پاسخ قسمت دوم سوال‌تان برای مدیریت این ادعا را دریافت کرده باشید. در پایان از شما خواهش می‌کنم که قبل از رفتن به زیر یک سقف، خیلی فانتزی به زندگی مشترک نگاه نکنید تا با در دسرهای کمتری روبه‌رو شوید.

۸ دشمن پایداری زندگی مشترک

۶

قرار دادن نفر سوم در آشنیانه‌ای که برای دو نفر ساخته شده است

۷

استفاده رگباری از شوخی‌هایی که حرمت و احترام همسر را می‌شکند

۸

پاسخ ندادن به ابراز علاقه به همسر در صبح، ظهر و شب

۵

مدیریت کردن دخل و خرج خانواده در حد یک بچه اول دبستانی



سپیده پورحسین
روان‌شناس

۱

احساس بی‌نیازی از چاشنی گذشت برای خوش طعم‌تر کردن زندگی مشترک

۲

تلاش روزانه برای کویدن و از نو ساختن شخصیت همسر

۴

جا خالی دادن در برابر قبول کردن مسئولیت‌ها در زندگی مشترک

۳

زوم کردن با دوربین شکاری روی نداشته‌ها به جای داشته‌ها

۹



زندگی‌سلام
دوشنبه
۲۶ فروردین ۱۳۹۸
شماره ۱۲۹۷

خانواده مشاوره