

قرار و مدار

روز خواندن غزلیات حافظ

به بهانه روز بزرگداشت حافظ، هر وقت روز که با بقیه اعضای خانواده دور هم جمع شدین، دیوان حافظ رو بپارین و از بزرگ تر خانواده بفهونین چندتا از غزلیات معروفش رو براتون بفهون و لذتش رو ببرین. چه بهتر که برای همه فال حافظ هم بگیره هون اون موری بیشتر خوش می‌گذره...

لطافت طبیعت

در جاشمعی پاییزی!

فاطمه معینی

برای ایجاد کمی تحول در دکور منزل، الزاماً باید متحمل هزینه زیادی شوید و کلی پول خرج کنید. کافی است کمی خلاق باشید و از وسایل دور و برتان آثاری خلق کنید که همه شگفت زده شوند. ما در این مطلب، ایده‌ای ساده و زیبا برای ساخت جاشمعی پاییزی به شما معرفی می‌کنیم.

مواد مورد نیاز

شیشه خالی مربا یا ترشی، برگ‌های رنگی (هر چند از برگ مصنوعی هم می‌توانید استفاده کنید اما بهتر است از برگ‌های پاییزی استفاده کنید)، وازلین، چسب حرارتی و نخ کفنی

مراحل ساخت

توجه داشته باشید ساخت این جاشمعی، کمی کثیف کاری دارد اما پس از ساخت متوجه می‌شوید ارزش وقتی را که برای درست کردنش صرف کرده‌اید، داشته است. در ادامه مراحل ساخت این جاشمعی را به شما آموزش خواهیم داد.

۱- ابتدا با وازلین برگ‌ها را کمی چرب کنید.

۲- از چسب حرارتی استفاده کنید تا برگ‌ها را به شیشه مربا بچسبانید.

۳- پس از خشک شدن چسب، از نخ کفنی برای تزئین استفاده کنید.

چند نکته مهم

اگر قصد دارید از برگ‌های طبیعی خشک استفاده کنید، آن‌ها را به کمک آب مرطوب کنید تا حالت شکننده خود را از دست بدهند و به سادگی فرم بگیرند و روند کار شما را ساده‌تر کنند. هنگام چسباندن برگ‌ها مراقب باشید برگ مد نظرتان زیاد از لبه ظرف‌تان بالاتر نرود چرا که هنگام روشن شدن شمع باعث سوختن وابین رفتن برگ مذکور می‌شود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۲
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* توضیحات پرونده «تاریک»، از آلودترین سریال تاریخ، خوب بود. و افعال توضیح خلاصه و جذاب‌تون ممنون.
* در صفحه کانال به‌در مطلب نامه‌هایی که باید بخوانید، هیچ کدام‌شان جذاب نبود. باز آخرین نامه به همسایه‌ای که از صدای گریه نوزادشاک بود، بهتر ک بود. بقیه‌اش اصلاً خوب نبود.

* در پرونده «بوی کافور، حس مرگ» و در بخش غسل میت، قنوت در ست نیست بلکه حنوط است، یعنی به‌اعضای بدن متوفی که هنگام نماز روی خاک قرار می‌گرفته کافور بمالند. اشتباه خبرنگار بود یا غسال؟

ماوشما: همکار مادر پیاده کردن فایل صوتی صحبت غسال عزیز دچار اشتباه شده است.

* دار یک سریال چرت و پرت که واقعا دیدنش، وقت انسان را تلف می‌کنه.

* در صفحه نوجوان گفتید میز اردور، جایی است که خویشتن‌داری واجب می‌شود! عمرا خودتان ۱۰۰ هزار تومن پول بدن، بعد نخورید. یا نباید بریم یا اگر رفتیم باید بخوریم تا بتر کیم!

* کلاغ و طوطی هر دوزشت آفریده شدند. طوطی اعتراض کرد و زیبا شد اما کلاغ را ضعی بود به سر نوشت! امروز طوطی در قفس و کلاغ آزاد است. پشت پرده حادته‌ای حکمتی است که شاید هرگز متوجه نشوی پس هرگز به خداوند نگو چرا! برای ستون «ماوشما» زندگی سلام.

* خسته نباشید، خدا خیرتان بده که تغییراتی در صفحه آخر زندگی سلام دادید و لی خواش من هنوز انجام نشده. قبل از گران شدن روزنامه، متن‌های کوتاه عاشقانه چاپ می‌کردید و الان نه. اگر امکان داره باز هم چاپ بشه.

* امیدهای من، محسن جون و محمد رضا جون، تولدتون مبارک.

سختی با خانواده‌ها

تا حد امکان خانه مجردی نگیرید

توصیه اکید ما به خانواده‌ها این است که جوانان خود را چند سال پیش از ورود به دانشگاه، آماده آغاز زندگی مستقل کنید. درست همان‌گونه که برای قبولی کنکور آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنید، کسب توانمندی در زمینه‌های گوناگون مثل دوست‌یابی، توان برقراری ارتباط مسالمت‌آمیز با دیگران و کسب تجربه در زمینه‌های مختلف آموزشی و مهارت‌های اساسی را در برنامه تربیتی‌شان قرار دهید چرا که می‌تواند به بسیاری از دانشجوی‌های سال اولی کمک کند. آشنایی کامل با مناسبات اجتماعی، فرهنگی، رسوم، آداب و سنن و... شهری که فرزندتان در آن درس می‌خواند، ضروری است. همچنین خانواده‌ها باید هوشیار باشند که شناسایی دوستان و هم‌اتاقی‌های فرزندشان بسیار مهم است و در نظر داشته باشند که ارتباط مداوم با دانشگاه و دوستان او سفر به محل تحصیل فرزندشان نیز می‌تواند یکی از راه‌های کنترل‌لی باشد. نکته آخر هم این که تجربه ثابت کرده، خوابگاه‌ها به‌ویژه دولتی‌های آن‌ها که زیر نظر دانشگاه‌هاست، به مراتب بسیار بهتر و امن‌تر از خوابگاه‌های خصوصی و خانه‌های مجردی برای فرزندان است. در ضمن اسباب دلگرمی و امنیت فرزند را هم فراهم می‌کند.

توجه داشته باشید در خوابگاه‌های خصوصی و نیمه‌خصوصی و خانه‌های مجردی به دلیل نبود نظارت کافی، بارها و بارها شاهد حوادث تلخی بوده‌ایم که آسیب‌های روانی‌اش تا سال‌ها، خود دانشجو و حتی خانواده‌اش را درگیر کرده است.



موضوع به روند تحصیلی‌تان آسیب می‌زد؛ بهترین تصمیم این است که با سرپرست خوابگاه این موضوع را در میان بگذارید.

قوانین خوابگاه را جدی بگیرید

همه خوابگاه‌های دانشجویی یک سری قوانینی دارند که دانستن و رعایت آن‌ها برای هر دانشجویی که ساکن خوابگاه است، ضروری است. دقت به ساعت ورود و خروج که دانشجویان ملزم می‌کنند به موقع حضور پیدا کنند، ساعت توزیع غذای سلف و رعایت نظافت کلی ساختمان خوابگاه و همچنین رعایت پوشش تعیین شده در فضای خوابگاه و یک سری باید و نبایدهای جزئی هم وجود دارد که برای رعایت و انجامش بین هم‌اتاقی‌هایتان باید به توافق برسید و آن‌ها را رعایت کنید.

خلاق باشید

همیشه قرار نیست همه چیز طبق میل و خواست ما پیش برود. پس سعی کنید با استفاده از امکانات محدود خوابگاه فضایی امن و آرام برای خودتان دست و پا کنید. اصولاً خوابگاه جایی است که در آن کمبود امکانات به خلاقیت منجر می‌شود. مثلاً کارتن خالی کتابخانه می‌شود، ملافه تبدیل به پرده می‌شود و... پس به موقع بچینید و شرایط را برای خودتان به بهترین صورت فراهم کنید.



«کریس» لطف شما را فراموش نمی‌کند!

«رونالدو» ناخواسته در مصاحبه تلویزیونی جدیدش، یکی از اصلی‌ترین رموز

موفقیت‌هایش را لو داده است



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

کریستین رونالدو چندان اهل مصاحبه نیست اما حالا در یکی از معدود مصاحبه‌های تلویزیونی خودش، از روزهای نوجوانی‌اش گفته و در این بین به نوعی درباره یکی از ویژگی‌های شخصیتی خودش صحبت کرده است؛ ویژگی شخصیتی که برخی روان‌شناسان معتقدند اثری ویژه بر احساس شادی و البته سلامت روان افراد دارد و طبیعتاً باعث موفقیت فرد در حوزه‌های کاری و ارتباطی می‌شود. شاید به همین دلیل است که گفته می‌شود او ناخواسته این ویژگی‌اش را لو داده است!



داستان همبرگرهای مجانی چه بود؟

رونالدو در این مصاحبه از روزهای نوجوانی خودش گفته، این که زمانی که تنها ۱۱ یا ۱۲ ساله بوده و دور از خانواده در لیسبون فوتبال بازی می‌کرده، از نظر مالی بسیار تحت فشار بوده و برای خرج روزانه خود مشکل داشته است. او تعریف می‌کند که در نزدیکی ورزشگاه تیم‌اش که البته محل زندگی او نیز بوده، یک رستوران زنجیره‌ای قرار داشته است. شب‌ها دیر وقت او و چند نوجوان دیگر هم‌تیمی‌اش به آن جا می‌رفته و سه نفر از کارکنان رستوران با هماهنگی مدیر به آن‌ها همبرگر مجانی می‌داده‌اند. رونالدو در این مصاحبه گفته دوست دارد این سه خانم را که تنها نام یکی از آن‌ها را می‌داند، پیدا کند و به نوعی قدرشناسی خودش را به آن‌ها نشان دهد. به فاصله کوتاهی بعد از این مصاحبه، یکی از این خانم‌ها پیدا شد. او که سال‌هاست دیگر با این رستوران همکاری ندارد، از این توجه رونالدو خوشحال و هیجان‌زده شده است.

رونالدو و یک ویژگی شخصیتی قابل اعتنا

قدرشناسی و در نظر گرفتن لطف افراد، و لوابین که مربوط به سال‌ها قبل باشد، در روان‌شناسی مثبت‌گرایی از عوامل موثر بر احساس شادی است. در واقع بررسی‌های مختلف نشان داده است، زمانی که افراد محبت و لطف دیگران را فراموش نکرده و در پی

شوهرم زن‌های مدل زیادی را در اینستاگرام فالو کرده!

۲۷ ساله‌ام و شوهرم ۳۰ ساله است. به تازگی به صورت اتفاقی، فالون‌های اینستاگرام شوهرم را بررسی کردم. او چشم‌پاک است اما در عین نابوری، زن‌های مدل و بدون حجاب زیادی را در اینستاگرام فالو کرده است. شوکه شدم و نمی‌دانم چطور با او در این باره صحبت کنم. البته آن‌ها را لایک نکرده و فقط فالو کرده است.



تصویری که شما از همسرتان دارید، فردی است که ارزش‌های اخلاقی را رعایت می‌کند اما گاهی

چنین افرادی هم در همه جوانب، توانایی مدیریت خود را ندارند و متأسفانه ناخواسته رفتاری را انجام می‌دهند که با نظام ارزشی آن‌ها هماهنگ نیست چون معصوم نیستند. این مطلب از این لحاظ اهمیت دارد که در باره رفتار همسرتان فاجعه‌سازی نکنید تا بهتر بتوانید نگرانی خود را مدیریت کنید.

نگرانی‌تان قابل درک است

هر گونه قضاوت شتاب‌زده به‌ریرید چرا که ما علت دقیق این رفتار را نمی‌دانیم اما می‌توانیم حدس بزنیم که ممکن است یک کنجکاوی شخصی باشد یا اوارسی و علاقه‌مندی به افکار، شخصیت یا سبک زندگی این افراد. همچنین جذبیت ظاهری و اولیه این گونه افراد (زن‌های مدل) را نمی‌توان نادیده گرفت. به هر روی و با هر علتی نگرانی شما قابل درک است و توصیه می‌شود زمان گفت‌وگوی مناسبی را با شوهرتان انتخاب و در مقابل هر گونه قضاوت شتاب‌زده یا فاجعه‌سازی در باره رفتار همسرتان مقاومت کنید.

این گونه با شوهرتان صحبت کنید

در اولین فرصت که بنا شد با شوهرتان در این باره صحبت کنید، راجع به نگرانی و احساس تعجب خود به او بگویید. به هیچ وجه شوهرتان را متهم به مورد خاصی نکنید و اجازه دهید تا در فضایی امن، صحبت‌های شما و البته نگرانی‌هایتان را بفهمد. علت گفت‌وگوی خود را تنها روشن شدن و رفع ابهام قرار دهید و از ارائه توصیه مستقیم به شوهرتان دوری کنید تا باعث موضع‌گیری او نشود. یک گفت‌وگوی اصولی، تلنگری به او خواهد بود و تاثیر زیادی در تغییر رویکرد شوهرتان خواهد داشت.

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی



مخاطب گرامی، عوامل متعددی در زندگی مشترک وجود دارد که ممکن است زمینه احساس ناامنی یا بی‌اعتمادی به شریک زندگی را در همسر ایجاد کند. مثلاً روابط پنهانی با جنس مخالف یا رعایت نکردن حد و مرز در ارتباط با جنس مخالف، می‌تواند باعث احساس بی‌اعتمادی به شریک زندگی شود. به نظر می‌رسد مشاهده رفتار متناقض همسرتان در مهمانی‌ها و در محیط اجتماعی با رفتارهایش در فضای مجازی، موجب احساس تعجب و البته نگرانی شما شده است. احتمالاً با خود می‌اندیشید از یک آدم معتقد به یک سری اصول، بعید است در فضای مجازی خلاف ارزش‌های اخلاقی عمل کند. در این باره، توجه شما را به چند نکته جلب می‌کنم.

از اشتباه شوهرتان، فاجعه‌سازی نکنید

متأسفانه در سال‌های اخیر و در فضای مجازی، برخی افراد به اصول و ارزش‌های اخلاقی خود تا حدی بی‌توجهی یا بی‌اعتنا شده‌اند. رفتاری را که در فضای حقیقی یا جامعه، خود را ملزم به رعایت آن می‌کنند در فضای مجازی به راحتی و بی‌هیچ دغدغه‌ای انجام می‌دهند و متوجه آسیب‌های آن در درازمدت بر سلامت نفس یا تحکیم خانواده نیستند. به نظر می‌رسد آن چه شما را در این زمینه نگران کرده، ادامه یا پیشرفت آسیب‌های چنین رفتاری است.

مخاطب محترم، گاهی ما از دیگران تصویری می‌سازیم که ممکن است خیلی ایده‌آل یا آرمان‌گرایانه باشد. بنابراین احتمال هیچ رفتاری که خلاف آن تصویر باشد برای ما پذیرفته نیست.