

۴ نکته طلایی «گاردین» در چیدمان منزل



به عنوان دکوراتور حرفه‌ای منزل وقتی نوبت به طراحی دکوراسیون و تزیینات داخلی خانه می‌رسد، الگوهایی فراتر از زیبایی و چشم‌نوازی فضا مانند کاربردی بودن و در عین حال شیک بودن در اولویت قرار می‌گیرند که اغلب ایجاد این تعادل کار ساده‌ای نیست. از بررسی این که چه رنگی در اتاق‌های مختلف و چه آتریاتمیوها روشنایی در فضای موجود بهتر عمل می‌کند تا محل قرار دادن مبلمان، عناصر زیادی وجود دارد که باید همزمان مورد توجه قرار گیرد و آن جاست که نکات طلایی یک طراح داخلی حرفه‌ای و با تجربه یا دکوراتور منزل بسیار ارزشمند می‌شود. «ونسا اربو تنوت» یک طراح داخلی است که مقالات زیادی در گاردین به نام او چاپ شده و در ادامه، چهار نکته طلایی از زبان او برای چیدمان حرفه‌ای منزل را خواهید خواند.

- ۱- دکوراتور منزل خود شوید!** به یاد داشته باشید که این خانه شماست. در طراحی داخلی هیچ درست و اشتباهی وجود ندارد، همه توانایی طراحی خانه خود را دارند. مسئله این است که به انتخاب‌های بیشتر توجه کنیم، به یاد داشته باشید که شما کنترل امور ادر دست دارید، در نظر گرفتن آخرین ترندها ارزشمند است اما همیشه ارزش‌ها و تمایلات شخصی در اولویت هستند. خانه شما جایی است که بیشتر وقت خود را در آن می‌گذرانید، بنابراین فضا باید منعکس کننده روحیات شما باشد.
- ۲- تجزیه و تحلیل کنید به جای هزینه اضافی!** المان‌های دکوری و هر ایده‌ای را که با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید، جمع‌آوری و طبقه‌بندی کنید، به این ترتیب چیزهایی را که عاشق آن‌ها شده‌اید، خریداری خواهید کرد. به جای اجبار تصمیم‌گیری برای آن چه در فروشگاه‌های خاص یا آنلاین هست، باید وقت خود را صرف تجزیه و تحلیل ظاهر و رنگ اتاق خود با لوازم جانبی انتخابی خود کنید. هر چه زمان بیشتری را برای افزودن وسایل به خانه خود صرف کنید، دانش طراحی داخلی می‌آورد.

داده تصویری



استفاده کنیم هم مطلب بزین لطفاً. به‌ویژه راه‌های عملی کردن آن.
* اگر آدم عاشق باشه، ۱۰ سال هم منتظر جواب معشوق می‌مونه، ۱۰ سال که چیزی نیست. البته عشق‌های قدیمی نه‌امروزی.
* در باره مطلب «استفاده ۱۰ درصدی از مغز؛ شایعه یا واقعیت؟»، می‌خواستم بگم که برخی مسئولان اقتصادی ما از یک درصدش هم استفاده نمی‌کنن و گرنه شرایط مالی مردم، این طوری نبود.
* مخاطبی که در ماوشما گفته از خانم‌هایی بنویسید که ناگهان وارد زندگی یک مرد متاهل می‌شوند، آیا انصاف و اخلاق ندارند؟ شما خودتان مدیریت کن و زمان‌ها را مقصر نکن.
* کارمند بانکم و استرس‌م از همه شغل‌هایی که در صفحه خانواده نوشتین بیش‌تره. چشم‌هام هم هر روز در میاد تا کوچک‌ترین اشتباهی نکنم و سوتی ندم.

برگ سبز خودرو سواری پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۷۹۰-۸۲ به شماره موتور ۱۳۹۸۹۰۰۲۷۰۰ به شماره شاسی ۳۹۴۹۵۶۴۲۵۷۲۹۹۵۸۳۱FC نام محمدرضا طریف شخصی عیدگاهی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۳۸۳۳۲۲۲۰۱/۱۴/۰۶

برگ سبز خودروی پراید ۱۳۱ مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۷۴-۲۶۵-۲۴۲ و شماره موتور ۳۹۴۹۵۶۴۲۵۷۲۹۹۵۸۳۱FC به نام احسان فکور یزدان آزاد مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۸۳۳۲۲۲۰۱/۱۴/۰۶

مدرك گارانشاسی ناپیوسته موقت به نام سیده فاطمه اسلامی زندانلو فرزند سید حسن به شماره دانشجویی ۹۲۱۲۶۱۱۰۴۰ به کد ملی ۰۸۶۰۳۰۲۰۹۴ صادره از قوچان از دانشگاه غیر انتفاعی حکیم نظامی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۸۳۳۲۲۲۰۱/۱۴/۰۶

آگهی تبدیل وضعیت دفتر خدمات مسافرت هوایی

نظر به اینکه مجوز فعالیت دفتر خدمات مسافرت هوایی پردیس آسمان مشهد واقع در شهر مشهد با صاحب امتیاز آقای علی ثنائی در شرف تبدیل وضعیت دفتر از حقیقی به حقوقی می‌باشد لذا از کسانیکه از دفتر مذکور ادعا یا شکایتی دارند دعوت بعمل می‌آید مراتب را حداکثر ظرف مدت دوماه از تاریخ این آگهی بطور کتبی به سازمان هواپیمایی کشوری دفتر نظارت بر شرکت‌های حمل و نقل هوایی و امور فرودگاه‌ها اعلام نمایند.

دفتر خدمات مسافرت هوایی پردیس آسمان شهر

۱۳۸۳۳۲۲۲۰۱/۱۴/۰۶

طلاق و محدود کردن شوهر، راه حل نیست

اگر شما هم به عنوان یک خانم چنین احساسی دارید، باید بدانید در این مواقع، راه حل طلاق گرفتن و محدود کردن شوهرتان نیست. وقتی شوهر را زیاد سوال پیچ کنید و دایم او را زیر نظر بگیرید، او را از زندگی فراری می‌دهید و دنبال تامین آسایش در جای دیگری می‌گردد. به این دلیل که می‌ترسید دیگران جذب شوهرتان شوند، نمی‌توانید به همه بگویید به شوهر من نگاه نکنید یا لحظه به لحظه در همه جا چسبیده او باشید. در این مواقع باید تلاش کنید که از سمت خودتان رفتارهای صحیحی داشته باشید.

کاش این خانم به خودش بیشتر بهای می‌داد

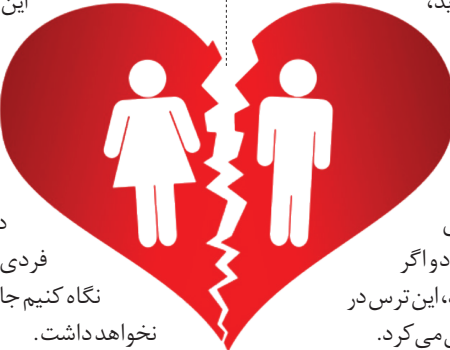
به خانم‌هایی مانند «ثنا» در جلسات مشاوره پیشنهاد می‌شود که راهکارهای افزایش اعتماد به نفس خود و مهارت‌های کافی را بیاموزد چرا که اگر شوهرتان متوجه این حداز ضعف‌تان شود، نسبت به شما سرد می‌شود و دیگر احترام و جایگاه قبلی را نخواهد داشت. مسلماً هر کسی یک سری نداشته‌ها و کمبودها در زندگی دارد. این اتفاق فاجعه نیست که خودتان را بپذیرید. پس سعی کنید به داشته‌های فعلی خودتان آگاه شوید و برای توانمندتر شدن خودتان بیشتر کوشا باشید. استعداد‌های خود را کشف کنید و به خودتان بهای بیشتری بدهید.

وقتی عشق آتشین اولیه رنگ می‌بازد

برخی زوج‌ها با گذشت زمان دیگر از حس محبت و عشق قبلی بین‌شان خبری نیست. بعد هم تصور می‌کنند داشتن عشق و محبت زیاد، خاص دوران شیدایی در روزهای اول ازدواج است و بعد از طی آن دوران دیگر لازم نیست. وقتی این عشق و ابراز محبت کم رنگ شود متأسفانه اتفاقات نامطلوبی رخ خواهد داد. پس برای جلوگیری از این مشکل زوج‌ها باید رفتارهایی را فراگیرند و قبل از هر چیز باید بدانند صمیمیت، عنصر اساسی در جذب همسران به یکدیگر است که انواع مختلفی دارد: صمیمیت فیزیکی که باعث میل و تحرک جسمی و ایجاد صمیمیت زناشویی می‌شود؛ صمیمیت فکری و ذهنی که علاقه و سازگاری و پذیرش را ایجاد می‌کند؛ صمیمیت احساسی که باعث ایجاد مراقبت و محبت می‌شود و در نهایت به نزدیکی عاطفی کمک می‌کند؛ صمیمیت روحی یا معنوی که احترام و قدردانی را به ارمغان می‌آورد.

جایی برای این ترس وجود دارد؟

این خانم در دادگاه گفته که می‌ترسم زن و دختران، به شوهر من علاقه‌مند شوند. وقتی شما به عنوان یک خانم اعتماد به نفس کافی داشته باشید و ترس به خودتان راه ندهید و از طرفی درست هم رفتار کنید و شوهرتان فردی متعهد باشد، اگر به شکل منطقی نگاه کنیم جایی برای این نگرانی و ترس وجود نخواهد داشت.



می‌شوند. (منبع: ایران)

خانمی که اعتماد به نفس پایینی دارد

همان‌طور که احتمالاً متوجه شدید، این خانم ترس از دست دادن شوهر خود را دارد چرا که به قول خودش، خیلی مهربان، خوش اخلاق و جذاب است. واقعیت این است که این خانم، اعتماد به نفس و مهارت کافی برای حفظ زندگی مشترکش را ندارد و اگر با فرد دیگری هم ازدواج می‌کرد، این ترس در شکل و عنوان دیگری اورا همراهی می‌کرد.

نگرانی الکی دارم که در دسرهای زیادی در انتظارم است

چند وقتی است که شرایط زندگی‌ام بهتر شده است. خانمی ۳۱ ساله‌ام. مشکلاتی داشتم که با تلاش زیاد، تقریباً همه‌اش حل شد اما خاطر آتش مانده است. فقط الان که اوضاع بهتر شده، مدام یک نگرانی دارم که به زودی دوباره برایم در دسرهای زیادی ایجاد می‌شود. این نگرانی بدون دلیل، روانم را داغان کرده. چه کنم؟



زهرا متقی شکیب | کارشناس ارشد روان‌شناسی



با سلام و عرض ادب. مخاطب محترم از این که شرایط زندگی‌تان بهتر شده است، خوشحالم. درباره نگرانی‌های بدون دلیل‌تان که احساس می‌کنید در آینده برای شما در دسرهای زیادی ایجاد خواهد شد، چند توصیه دارم.

مشکلات قبلی‌تان زمینه‌ساز این نگرانی شده است

در باره این که گفتید نگرانی‌های بدون دلیل دارید، باید بگویم به صورت کلی هر حادثه یا اتفاق ناگواری می‌تواند منجر به بروز استرس بیش از حد شود. برخی از این موارد شامل مرگ دور از انتظار عزیزان، حوادث پشت سر هم، بیماری، نقص عضو، مرگ کودکان و... گاهی برخی مشکلات روزمره مانند مسائل شخصی، مشکلات کاری و مالی می‌توانند منجر به بروز این مشکل شوند که خود زمینه‌ساز بروز نگرانی بیش از حد خواهد بود. در واقع با تکرار و به یاد آوردن برخی مشکلات، این موضوع در شما شدیدتر خواهد شد.

خاطرات آن روزها را یادآوری نکنید

گفته‌اید مشکلاتی داشتم که با تلاش زیاد، تقریباً همه‌اش حل شد اما خاطر آتش مانده است. باید بدانید به صورت کلی به خاطر آوردن یک تجربه تلخ، باعث استرس‌زاست و دوری‌گزیدن از آن هم منجر به ایجاد نوعی خستگی و کرحتی خواهد شد. گاهی ترشح برخی هورمون‌ها می‌تواند منجر به ظهور این احساس شود. از جمله این هورمون‌ها می‌توان به آدرنالین اشاره کرد. این اتفاق باعث می‌شود که یک شخص دچار احساس فشار، بی‌قراری، ناتوانی از بیان ناراحتی و بی‌خوابی

می‌ترسم دختران دیگر به شوهرم علاقه‌مند شوند

زن جوان که شما نام دارد به قاضی می‌گوید: «مشکل این جاست که من دلم می‌خواهد هر جاشوهرم می‌ره، منم با او برم. میلاد آن قدر مهربان و خوش اخلاق است که هر کسی سریع جذب او می‌شود و من نمی‌توانم اجازه بدهم او تنها جایی برود. به همین دلیل ترجیح می‌دهم از او طلاق بگیرم و جدا زندگی کنم تا این که مدام فکر کنم زن و دختران دیگری جذب او می‌شوند.» قاضی از زن جوان می‌پرسد: «مگر از میلاد خطایی دیده‌ای که چنین فکری می‌کنی؟» «ثنا» من من کنان می‌گوید: «نه، ولی چون می‌دانم خیلی خوش بر خود و مهربان است می‌ترسم یعنی فکر می‌کنم اگر با زنان دیگر هم مثل من رفتار کند همه به او علاقه‌مند

موفقیت

۵+۱ تفکر سمی که برای زندگی‌مان در دسر درست می‌کنند



سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

۱ ذهن خوانی وقتی فکری می‌کنید بدون شواهد کافی می‌توانید حدس بزنید دیگران به چه چیزی فکر می‌کنند برای خودتان و روابط خانوادگی، کاری و دوستانه‌تان در دسر درست می‌کنید.

۲ پیش‌گویی منفی این که درباره هر چیزی یک پیش‌بینی منفی و بد دارید؛ برای همین جسارت مواجهه در دست و منطقی با اتفاقات را نخواهید داشت، خطر نمی‌کنید و کودراتر جیح می‌دهید.

۳ فاجعه‌سازی در حالت قبل راجع به اتفاقی که نیفتاده حس بد دارید اما در این حالت یک اتفاق کوچک را تبدیل به یک فاجعه با تمام ابعاد می‌کنید.

۴ نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت کارهای مثبت خودتان یا دیگران را پیش یا افتاده و ناچیز می‌بینید. مثال: «این کار از عهده همه بر میاد. شانس موفقی شده. شانس پولدار شده. با کمک پدرش به جایی رسیده و...»

۵ نادیده گرفتن مسئولیت شخصی همه مشکلات را ناشی از شرایط جامعه، پارتی‌بازی‌ها، رفتار دیگران و... می‌بینید و فراموش می‌کنید خودتان هم سهمی در مسائل داشته‌اید.

۶ شخصی‌سازی حوادث منفی همان‌طور که ربط دادن هر اتفاق بدی به دیگران و نادیده گرفتن سهم خودتان اشتباه است، این که همه چیز را به خودتان نسبت بدهید و سهم شرایط، زمینه‌های اجتماعی و رفتار دیگران را نادیده بگیرید هم اشتباه است.