

قرار و مدار

روز خرید صنایع دستی

امروز پنج دقیقه‌ای وقت بذارین و درباره صنایع‌دستی شهرتون کمی تمقیق و مئی تبلیغ کنین. چه بهتر که فودتون هم در مد تون تون به جای امانس پیچی، یکی از اون‌ها رو

بفرین تا با

دیدنش،

روعتون

شاد

بنده.

تصویر ساز: ندا طاهری

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیاک ۲۰۰۹۹۹  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* در باره سبک زندگی‌های عجیب، کاش ما جراحی من رو هم کار می کردید! کنکوری بودم و این اواخر، حتی برای سرویس بهداشتی هم از اتاقم بیرون نمی اومدم! دعا کنین که قبول بشم.

**علیرضا کاظمی**

\* قرار و مدار امروزتون در باره شربت در ست کردن، تکراری بود، ولی بازم بزنیند چون هم باحاله و هم حال خوب کن.

**مهشید، ۱۳ ساله**

\* در باره پیامکی که آخرش نوشته:

«شوهر گلت ناصر»، جدآ این آقا که تازه

دیر هم میره خونه، فکر کرده گله؟ چه

رویی دارن این مردها به خدا.

\* مگر مخالف هستید که مردم از صفحه آخر

زندگی سلام و قسمت گفتار بزرگان، چیزی

یاد بگیرند که این صفحه خوب و آموزنده را

حذف کردید و کودک گذاشتید؟

\* کریم عزیز، می دانم که از اشتباهات

پشیمان شدی و دیگر مرتکب آن نخواهی

شد. هر چند قلبم شکست اما من هم

بخشیدم تو را. برای آشتی پیش قدم شو.

**همسرت عطیه**

**بانوان**

## خانم‌ها؛ این گیاهان مخصوص شماست!

مریم ادیبی

در شلوغی‌های زندگی امروز، گلدانی کوچک در لبه پنجره خانه شاید تنها دل‌خوشی بیشتر ما خانم‌ها باشد اما انتخاب غلط یا آشنایی نداشتن با ویژگی‌های گیاهان باعث شده از سر ناگاهی آن‌ها را نابود کنیم یا اصلا به

در طول شب اکسیژن آزاد می‌کند و موجب تصفیه هوا خواهد شد.

**زامفولیا برای خانم‌های شیک پسند**

یکی از جذاب‌ترین گزینه‌ها برای خانه‌های مدرن و امروزی شما خواهد بود. این گیاه سازگار در شرایط کم‌آبی و نور کم دوام می‌آورد و در نتیجه برای افرادی که زمان و حوصله نگهداری از گل و گیاه را ندارند، بهترین است. فقط حواس‌تان باشد تنها دشمن این گیاه آبیاری زیاد است که موجب پوسیدگی ریشه‌هایش می‌شود.

**سانسوریا با وقار برای کم تجربه‌ها**

اگر شما هم زمان کمی را در خانه سپری می‌کنید و اغلب اوقات در سفر هستید یا وقت رسیدگی به گل و گیاه یا تجربه نگهداری از آن را ندارید، سانسوریا بهترین انتخاب برای شماست. گیاهی سحرآمیز و مقاوم در برابر آب و نور کم که نقش موثری در تصفیه و پاک

اگر شما هم زمان کمی را در خانه سپری می‌کنید و اغلب اوقات در سفر هستید یا وقت رسیدگی به گل و گیاه یا تجربه نگهداری از آن را ندارید، سانسوریا بهترین انتخاب برای شماست. گیاهی سحرآمیز و مقاوم در برابر آب و نور کم که نقش موثری در تصفیه و پاک

اگر شما هم زمان کمی را در خانه سپری می‌کنید و اغلب اوقات در سفر هستید یا وقت رسیدگی به گل و گیاه یا تجربه نگهداری از آن را ندارید، سانسوریا بهترین انتخاب برای شماست. گیاهی سحرآمیز و مقاوم در برابر آب و نور کم که نقش موثری در تصفیه و پاک

رابطه روان‌شناسانه مدل صورت افراد و ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها

# الماسی‌های کمال‌گرا و مربعی‌های حساس!

منبع: littlethings.com

به احتمال زیاد برای شما هم پیش آمده وقتی در مقابل آینه می‌ایستید، برای دقایقی به صورت‌تان خیره شوید و به حالت و شکل آن دقت کنید اما آیا می‌دانستید همین فرم صورت‌تان می‌تواند به شناخت‌تان از ویژگی‌های شخصیتی‌تان کمک کند؟ جالب است بدانید از نظر روان‌شناسان، حالت و شکل صورت انسان‌ها با ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها در ارتباط است. در ضمن، دانستن حالت و شکل صورت در زمان انتخاب کلاه یا مثلاً کوتاه کردن مو هم بسیار کمک‌کننده است. با این حال، مطالعه این مطلب و آگاه شدن از رابطه مدل صورت افراد و ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها، به شما کمک می‌کند ارتباط بهتری با دیگران داشته باشید و شناخت بهتری از ویژگی‌های رفتاری آن‌ها با توجه به فرم صورت‌شان به دست آورید.

فرنگیس یاقوتی | مترجم



## اگر صورت‌تان دوک مانند است

این افراد شبیه افرادی با صورت مستطیلی هستند اما حالت چهره این دسته کمی گردتر است. افراد در این دسته به شدت علاقه دارند که قوانین را رعایت کنند و معمولاً علاقه‌ای به انجام کارهایی با احتمال خطر بالا ندارند. شاید در ابتدا کمی کم‌حرف به نظر برسند اما وقتی این افراد را بشناسید، می‌فهمید که گوشه‌گیری‌شان در مقابل انسان‌هایی است که برای‌شان غریبه محسوب می‌شوند.

## اگر صورت‌تان گرد است

افرادی که صورتی گرد دارند، معمولاً افرادی مهربان با رفتارهایی دوستانه هستند. این افراد بسیار گرم و حساس هستند و با دیگران سریع می‌جوشند و خیلی راحت و سریع با دیگران دوست می‌شوند و فقط در این زمینه باید کمی محتاط باشند تا برای خودشان، در دسر در دست نکنند.

## اگر صورت‌تان به شکل الماس است

این افراد وسط صورت‌شان پهن‌ترین قسمت صورت است و قسمت چانه و پیشانی آن‌ها باریک می‌شود. افراد این دسته، علاقه زیادی به کلمات و ارتباطات بسیار قوی با دیگران دارند. این افراد به شدت کمال‌گرا هستند و این خصوصیت در محیط کار بسیار عالی است یعنی این افراد فشار زیادی را بر روی خود تحمل می‌کنند تا به موفقیت دست یابند.

## اگر صورت‌تان بیضی است

این افراد طول صورت‌شان از عرض صورت‌شان بیشتر و این مدل یکی از معمول‌ترین مدل‌های صورت در بین مردم است. جالب است بدانید انتخاب موی مناسب برای این گونه صورت‌ها به شدت سخت است. افراد در این دسته به شدت واقع‌بین هستند و اهداف خود را خیلی بالا در نظر می‌گیرند.

## به خاطر دختر ۴ ساله‌ام می‌خواهم از دست شیشه خلاص شوم اما نمی‌توانم!

۲۹ ساله‌ام و سه سال است به شیشه معتاد شدم. دختری چهار ساله دارم که خیلی شیرین زبان است و می‌خواهم به خاطر آینده او هم که شده، دست از این ماده نکبت بردارم اما واقعا توانایی‌اش را ندارم. سه بار ترک کردم اما هر بار به طرز فجیع‌تری به سوی مصرف مواد برگشتم. خسته‌ام از زندگی و خجالت زده چهره معصوم دخترم هستم. آیا امیدی به من هست؟



مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد

رو به روست. لذا ایاری گرفتن از افراد و مراکز مجازی که در این حوزه کار می‌کنند، ضروری به نظر می‌رسد. البته آگاه باشید برای افرادی از جمله شما که بخواهند عاری از اعتیاد باشند، مراجه به این مراکز فقط آغاز یک راه دراز و تلاش سخت علیه دنیا است. اعتیاد است. قطع زودهنگام درمان و پیروی نکردن از مقتضیات درمان، از جمله عوامل پیش‌بینی‌کننده برگشت اعتیاد قلمداد می‌شود.

● **برای ترک اعتیاد نیاز به خانه‌تکانی اساسی دارید**  
از دیدگاه افراد معتاد، عواملی همچون دوستان معتاد، محیط و مکان مصرف به‌طور کلی سبک زندگی نامطلوب (روابط عاطفی ناپایدار، بیکاری و تن‌پروری و...) از جمله عوامل مهم برگشت به مصرف مواد افیونی پس از ترک اولیه است. بنابراین به موازات اقدام به ترک مواد، به منظور به حداقل رساندن احتمال برگشت، برای ایمن کردن محیط خود اقدام کنید. انتخاب دوستان سالم، اجتناب از حضور در محیط‌های مصرف، ورزش کردن، گسترش شبکه‌های اجتماعی سالم به منظور حمایت و... از جمله مواردی است که باید در نظر داشته باشید.

● **به مقوله اعتیاد نگاه واقع‌بینانه داشته باشید**  
به‌را داشتن حتی کوچک‌ترین گام برای ترک اعتیاد آن هم به شیشه، شما سزوار تشویق هستند. این تشویق نیز می‌تواند در ابتدا توسط خودتان انجام شود. در پایان با توجه به ترک بسیار دشوار متامفامین، به شما پیشنهاد می‌شود ضمن نگاه واقع‌بینانه به مقوله اعتیاد به شیشه، شکست‌های مقطعی احتمالی را به منزله ناتوانی خود در کاهش آسیب‌ها قلمداد نکنید چرا که با توجه به ماهیت این گونه مواد، این شکست‌ها غیر طبیعی محسوب نمی‌شود. با بهره‌گیری از متخصصان حوزه اعتیاد و روان‌درمانی، برای به حداقل رساندن این شکست‌های احتمالی و در نهایت کاهش آسیب‌ها تلاش کنید.

باتوجه به سوال شما به منظور قطع مصرف کاهش پیامدهای سوء مصرف متامفامین یا همان شیشه، چند توصیه برایتان دارم. قبل از هر چیز باید بدانید یافته‌های تحقیقاتی نشان می‌دهد در مرحله تصمیم‌گیری برای ترک مواد، عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی تسهیل‌کننده و بازدارنده بسیاری از جمله خسته شدن از موقعیت موجود، آشنایی با مراکز ترک اعتیاد، انگیزه‌های درونی و بیرونی و ترس از پیامدهای فردی و اجتماعی اعتیاد، ضروری تلقی می‌شود. باتوجه به این یافته‌ها و اظهار خستگی از وضعیت موجود، به‌نظر می‌رسد شما وارد مرحله تصمیم‌گیری برای ترک شده‌اید که این تصمیم شرط لازم و نه کافی برای ترک مواد است که بسیار امیدوارکننده ارزیابی می‌شود.

● **انگیزه‌های خود را بازی کنید**  
پیشنهاد می‌شود انگیزه‌های خود را تغییر برای خودبازیابی کنید. برای این کار می‌توانید آن‌ها را روی کاغذ بیاورید. برخی انگیزه‌هایی می‌توانند درونی باشند که به منظور رضایت درونی انجام می‌شود یا بیرونی باشند که با هدف دست‌یابی به پاداش یا فرار از تنبیه صورت می‌گیرد. هم انگیزه‌های درونی و هم بیرونی مهم و با ارزش هستند ولی انگیزه‌های درونی پایدارترند. اگر شما محور و اساس تغییر در خود را راه‌رو رضایت درونی خود قرار دهید یا به عبارت دیگر استعمال مواد ادر ابتدا به خاطر خوندان کنار بگذارید و در ادامه مسیر، با بهره‌گیری از انگیزه‌های ثانویه و بیرونی مثل تأیید دیگران، این فرایند را تکمیل کنید، نتیجه بهتری خواهید داشت.

● **ترک شیشه، یک شبه نمی‌شود**  
متامفامین (شیشه)، از جمله موادی است که وابستگی شدید روانی در فرد معتاد ایجاد می‌کند از این رو نسبت به ترک مواد حساس‌تری مانند تریاک، فرد با دشواری بیشتری



**استوقودوس برای خانم‌های کم خواب**

با این گیاه آسوده می‌خوابید، عطر این گیاه افسردگی را از بین می‌برد و آرام‌کننده‌تان، ضربان قلب و استرس‌تان را کاهش می‌دهد. پس اگر خواب راحت برای شما مثل یک رویا شده است و در طول روز با مسائل مختلفی از قبیل بچه‌داری و کارهای خانه دست و پنجه نرم می‌کنید، داشتن گلدان استوقودوس در اتاق خوابتان، احتمالا این رویا را به حقیقت مبدل خواهد کرد.



**رزمراری گیاهی برای خانم‌های فراموشکار**

بوییدن این گیاه حافظه شما را تقویت می‌کند به طوری که در علم رایحه درمانی از آن به عنوان نماد حافظه یاد شده است. رایحه رزمراری با خاصیت ویژه‌اش، عصب بویایی را تحریک می‌کند و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد و سطح هوشیاری و تمرکز شما را افزایش می‌دهد، علاوه بر آن هوای محیط خود را پاکیزه می‌کند.