

۷ گام برای خوش تیپی

مهم ترین نکته برای داشتن ظاهری

آراسته تر، پیروی از جدید ترین

مدهای روز نیست بلکه یافتن

سبک پوشش منحصر به فرد

خودتان است



عکس ترینی است

پروانه موفقی | مترجم



بسیاری از ما علاقه زیادی به داشتن یک پوشش با هویت و امضادر به نام خودمان داریم، یعنی مقید بودن به یک سبک پوشش که مخصوص خودمان باشد. مهم ترین چیز برای داشتن تیپ جذاب، پیروی از جدید ترین ترندهای مد نیست بلکه کشف کردن و بعدش هم وفادار ماندن به سبک پوشش مخصوص خودتان است. در دنیای مد، «سبک» روشی است که فرد از طریق انتخاب لباس، لوازم جانبی و نحوه ترکیب لباس می تواند در فضاهای عمومی، مهمانی های خصوصی و خانوادگی و... شمر کند، طرز لباس پوشیدن شما شخصیت شما را برای اطرافیان توصیف می کند. این هنری است که به طور طبیعی تسلط بر آن دشوار است اما اگر درست انجام شود، می تواند چیزهای زیادی برای زندگی شما به ارمغان بیاورد. شما می توانید با یادگیری نحوه بازی کردن با اصول اولیه متناسب با خلق و خوی خود سبک های جدیدی ایجاد کنید که به شما حس خوب آراستگی می دهد. در ادامه، روش های کشف سبک پوشش و استایل شخصی تان را ارائه می دهیم.

۱ پیدا کردن رنگ هایی که متناسب شما هستند

من می دانم که این نکته ممکن است شمارا به یاد بعضی مطالب در شبکه های اجتماعی بیندازد که در فلان فصل، چه رنگ هایی بپوشیم و... با این حال باید پذیرفت که داشتن رنگ مختص به خود، ویژگی همه آدم های واقعا شیک پوش است. برای تعیین رنگ های متناسب خود باید رنگ مو، پوست و چشم خود را ارزیابی کنید و این که در چه رنگ هایی احساس می کنید، جذاب تر می شوید. سپس رنگ پیراهن، شلوار و دیگر لباس های خود را بر همین اساس انتخاب کنید.

۲ انتخاب کوچک ترین سایز را از ذهن خود بیرون کنید

هیچ فردی نمی تواند بر چسب سایز داخل لباس شمارا ببیند و کسی هم به آن اهمیتی نمی دهد! بعضی افراد مثلا با این که باید پیراهن ایکس لارج بپوشند، یا شلوار سایز ۴۲، اصرار دارند که به همه بگویند پیراهن من لارج است و سایز شلوارم ۴۰! اما لطفاً از به زور پوشیدن سایز کوچک خودداری کنید زیرا شماره سایز نباید به

نامادری ام به دنبال تصاحب همه اموال پدرم است

۲۱ ساله هستم. مادرم هشت سال پیش فوت کرد و سه سال است که پدرم دوباره ازدواج کرده. مشکل من با نامادری ام است. او برای این که پدرم همه اموالش را به نام او بزند و همه را تصاحب کند، مدام مظلوم نمایی می کند. چه کنم؟



رضایبایی | روان شناس عمومی و استاد دانشگاه



مخاطب گرامی، معمولاً روابط پدرند با نامادری یا ناپدری فرافراز و نشیب های متفاوتتری نسبت به پدر و مادر شخص دارد. نگرانی شما بابت تصاحب اموال پدر توسط نامادری، رفتار و منش شمارا با ایشان دچار سوءگیری کرده است. این که به واقع نامادری شما چنین قصدی دارد یا نه حتماً نیاز به مداخله حرفه ای یک مشاور خانواده دارد و نمی توان بر اساس فرض شما به ماجرانگاه کرد، چرایی این نکته در ادامه توضیح داده شده و چند توصیه هم به شما خواهیم داشت.

❖ **شاید تصور تان در باره نامادری تان اشتباه است**

دانستن این واقعیت در باره قصد نامادری تان برای شما به ویژه به عنوان یک مرد که قرار است فردا پدر یک خانواده شوید، ضروری است و اکنون هم به شما کمک خواهد کرد تا مسئله را طور دیگری ببینید. هر خانمی



رفع بوی بد یخچال با نوشابه و قهوه

مازالمرادی | روزنامه نگار

اگر دمای یخچال به هر دلیلی تغییر کند یا بوی بدی در یخچال پخش می شود یا غذاها یخ می زنند. البته برخی از غذاها از خود بوی بدی دارند و بهتر است خوراکی هایی مثل، سیر، پیاز، کلم و... را در ظرف های بدون در داخل یخچال قرار ندهید. قطعاً هر چه یخچال تمیز تر باشد، کمتر بوی نامطبوع به خود می گیرد. اگر می خواهید یخچال شما دچار بوی بد نشود، کافی است هفته ای یک بار آن را تمیز کنید. این تمیز کردن می تواند مرتب کردن خوراکی ها باشد یا حتی شستن یخچال؛ البته منظور از شستن یخچال این نیست که آن را با آب و مواد شوینده بشویید، یخچال یک وسیله الکترونیکی است و اگر در معرض آب قرار بگیرد، خراب می شود. برای تمیز کردن داخل یخچال، می توانید پارچه ای را به مواد پاک کننده آغشته و درون هر قفسه را تمیز کنید و سپس خوراکی ها را بچینید.

❖ **راه هایی برای رفع بوی بد یخچال**

قهوه یکی از روش های رفع بوی بد یخچال، استفاده از قهوه است. قهوه یک دانه بسیار معطر بوده که برای رفع بوی بدموثر است. شما می توانید دانه یا پودر قهوه را داخل یخچال بگذارید و پس از یک روز مشاهده کنید که تمام بوهای بد از بین رفته و حتی بوی دلپذیر قهوه درون یخچال

شما پخش شده است.

جوش شیرین جوش شیرین هم یک ماده جذب کننده بو مانند قهوه است اما قوی تر؛ این ماده تمام بوها را به خود جذب می کند و حتی در زندگی روزمره برای رفع بوی نامطبوع یا حتی بدن از آن استفاده می کنند. برای استفاده کردن از این روش اصلاً لازم نیست که جوش

سبک پوشش خود انجام دهید، این است که ببینید دیگران چگونه این کار را می کنند، منظورم آدم های آراسته اطرافتان در محیط کار، خانواده و... است. آن ها چه نوع لباسی را می پوشند، چه رنگی را با هم ترکیب می کنند، چه کفشی را با لباس های خود هماهنگ و چگونه لوازم جانبی را تهیه می کنند. با مشاهده و توجه دقیق به نحوه لباس پوشیدن دیگران به مرور متوجه می شوید چه لباس هایی متناسب شماست. فراموش نکنید در این مسیر دچار وسواس در عوض کردن لباس و اسراف نشوید.

۵ خیاط شخصی خودتان را داشته باشید

یک خیاط خوب بهترین دوست هر فرد خوش تیپی است. او می تواند کمک پر از لباس های معمولی شما را که از فروشگاه ها خریداری کرده اید، به کمدی پر از لباس های زیبا تبدیل کند که به صورت سفارشی به نظر می رسند. یک خیاط می تواند ساینز شلوار جین را کوچک تر کند تا کاملاً متناسب شما باشد یا با تعمیر لباس های مورد علاقه شما آن را به لباسی خاص تبدیل کند.

۶ به کمک پدر یا مادر بزرگ سر بزنید

من دوست دارم که از طریق لباس، کمی از پیشینه خود را به دیگران انتقال دهم. چه راهی بهتر از این که بعضی از لوازم جانبی یا لباس های قدیمی را از پدر یا مادر بزرگ خود قرض بگیرید؟ چیزهای بی نظیری را پیدا خواهید کرد که احتمالاً دیگر نمی توانید خریداری کنید و این امر به شخصیت خانوادگی شما می افزاید.

۷ از به کار بردن لوازم جانبی نترسید

استفاده از اکسسوری یا لوازم جانبی یکی از بهترین روش ها برای به نمایش گذاشتن بخش کوچکی از شخصیت شماست. آن ها می توانند چیزهای زیادی در باره شما منتقل کنند و اغلب قیمت آن ها از آن تر از قیمت لباس است. می توانید چنین لوازمی را برای خودتان خریداری کنید. لوازم جانبی می تواند شامل گردنبند، کمر بند، دستبند، کیف، روسری و... باشد. اساساً، شما می خواهید به دنبال هر چیزی باشید که بتواند سطحی از خاص بودن و هیجان را به لباس شما اضافه کند. چیزی که با شما صحبت می کند و باعث می شود اعتماد به نفس داشته باشید.



قرار و مدار

روز شکر نعمت سلامتی

کرونا باعث شد تا ما آدم ها یک بار دیگه توجه مون به ارزش سلامتی بیشتر از گذشته جلب بشه. امروز بیشتر به نعمت ها و داشته ها تون فکر کنید، کمبود

و کسری که تو همه زندگی ها

هست، البته کم و زیاد داره اما

هست. خدا را هم بابت نعمت

سلامتی خودتون و اطرافیان تون

شکر کنید...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۹۰۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره مطلب «چرا چراهمنمایی آبی در زاپین و هات چاکلت با پنیر در کلمبیا»، می خواستم بگم که خوردن کله پاچه هم از نظر همه مردم دنیا یک فرهنگ عجیب و غریبه که معاشقش هستیم، به خصوص برای صبح های جمعه.

* حیف که برگ دلمه کیلویی ۲۵ تومن شده گرنه بایدند

دستور پختش توصیفه سلامت، خیلی هوس کردم که برم

بگیرم و درست کنم.

* خیلی خوشحالم که صفحه خانواده و مشاوره روز نامه بدون ترس، مطالبی در باره دوره ماهانه زنان چاپ کرده تا

این تابوشکسته بشه. امیدوارم پدر ها، در ک بهتری در باره

این مشکل دختر هایشان پیدا کنن چون خیلی مهمه.

* در زندگی سلام، مطالبی شبیه «توفانی از ایده» که

راه های موفقیت را نشان می دهد، بیشتر چاپ کنین.

حیف که این جور چیز ها در مدارس آموزش داده نمی شن،

مدارس شدن فقط در س های خشک که کمترین کاربرد

رو هم در زندگی روز مره دارن.

* سریال های مامر مضان امسال، همه شون خیلی بد بودن.

کاش وقتم رو هدر نمی دادم. در زندگی سلام، یک مطلب

انتقادی در این باره بنویسید تا کار گردان ها بیشتر برای

وقت مردم ارزش قائل شوند.

* آقای دکتر ی گفته اصلاً حوصله منت کشی از

خانم راندارم، چه کنم؟ پاسخش اینه که مواظب

رفتار ها ت باش تا اشتباه نکنی تا خانم ت راحت نشه.

چه رویی دارن بعضی ها.

گزینه های روی میز برای قربانیان خشونت خانگی

به بهانه افزایش ۲۳ در صدی خشونت های خانگی در سال ۹۹، از این گفتیم که قربانیان این معضل

چرا و چطور سکوت شان را بشکنند



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

به تازگی رئیس اورژانس خشونت خانگی گفته که در شش ماه پایانی سال ۹۹ به مقایسه با سال ۹۸، میزان مداخلات اورژانس اجتماعی ۲۳ درصد افزایش داشته است (منبع خبر: همشهری آنلاین). این در حالی است که تماس با شماره تلفن ۱۲۳ هنوز هم گزینه اول بسیاری از قربانیان خشونت خانگی نیست. اگر شما هم تجربه خشونت خانگی به ویژه طی یک سال اخیر را دارید و تمایل دارید تا سکوت خود را بشکنید، بهتر است به چند نکته توجه داشته باشید.



❖ **هدف خود را مشخص کنید**

شکستن سکوت در برابر خشونت همسر، از دید بسیاری تنها به وقت انتقام گرفتن یا به اصطلاح گذاشتن حق همسر در کف دستش معنا دارد. اما واقعیت این است که صحبت در باره خشونت می تواند نه به قصد انتقام و ادب کردن همسر که به قصد ایجاد انگیزه برای اصلاح و حتی پیشگیری از خشونت بیشتر باشد. توجه به هدفی که در این زمینه دارید، می تواند به شما ایده بدهد تا بدانید بهترین روش برای عمل کردن می تواند کدام مورد باشد.

❖ **متناسب با هدف خود، یک گزینهر ا انتخاب کنید**

اگر قربانی خشونت خانگی هستید و نمی خواهید سکوت کنید به گزینه های مختلف فکر و گزینه ای را انتخاب کنید که برای شما و ازدواج شما بیشترین منفعت را دارد.

۱- صحبت با یکی از اعضای خانواده همسر و در خواست از او برای گفت و گو با همسر؛ برای مواردی که رابطه همسر با خانواده خودش خوب است و این گزینه می توان بیشتر حساب کرد. اگر این مورد حساب شده پیش برود، می شود به اصلاح رفتار همسر امید داشت.

۲- صحبت با یکی از اعضای خانواده خود و درخواست از او برای گفت و گو با همسر؛ از خانواده خود بخواهید در ابتدا به صورت فردی با او صحبت کنند تا این گفت و گو شکل قشون کشی به خود نگیرد. در صورت حمایت در ست خانواده، می توان امید داشت که رفتار اشتباه تکرار نشود.

۳- مراجعه به بزرگان منطقه زندگی خود مانند دهباز



زندگی سلام
دوشنبه
۱۳۷۷ اردیبهشت
شماره ۱۸۸۱

خانواده و مشاوره

