

ترفند های خانه تکانی

تمام نکاتی که باید درباره

چگونگی تمیز کردن پرده‌ها،

لوستر، مبلمان و ...

و از همه مهم‌تر

چیدمان نوروزی خانه بدانید



مهماسکسوی | روزنامه‌نگار

محوری

از زمان‌های قدیم، پایان زمستان و نوشدن سال برای ما با زیر و رو کردن محیط خانه و تمیز شدن آن همراه بوده است. ایرانیان همیشه ترجیح دادند با خانه‌ای مرتب و تمیز به استقبال بهار و نوروز بروند. البته رسم خانه تکانی در روزهای پایانی زمستان مختص ایرانیان نیست و کشورهایی که سال نو خود را همراه با آمدن بهار جشن می گیرند مثل تاجیکستان، افغانستان و آذربایجان هر سال با تمیز کردن خانه و جابه جایی وسایل و تغییر چیدمان منزل، به استقبال نوروز می روند. در ادامه و در حالی که تقریبا دو هفته تا آغاز سال ۱۴۰۱ باقی مانده به بررسی نکات مربوط به خانه تکانی و تغییر چیدمان می پردازیم.

❖ **برنامهریزی کنید**

اولین قدم در خانه تکانی داشتن برنامه است. هیچ چیز مثل دیر شروع کردن خانه تکانی شمارا مضطرب نمی سازد. پیشنهاد ما به شما این است که از همین امروز یک برنامهریزی دقیق برای مرتب کردن خانه داشته باشیدو حداقل فهرست وسایلی را که برای خانه تکانی احتیاج دارید،تهیه کنید.

❖ **تقسیم بندی کنید**

قبل از شروع خانه تکانی یک جعبه برای وسایلی که دیگر استفاده نمی کنید در نظر بگیریدو آن ها را در حین کار جدا بگذارید. بعد از تمام شدن خانه تکانی می توانید آن ها را بفروشید یا حتی به کسانی که نیاز دارند، ببخشید. همچنین این راه خاطر داشته باشید که قرار نیست همه چار باهم تمیز کنید. بهتر است خانه را تقسیم بندی کنیدو هر روز به تمیز کردن یک قسمت بپردازید.

فریبزالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

پسر برادرم مزاحم دخترم می شود

دختر من ۲۱ ساله است و پسر برادرم ۲۴ ساله. پسر برادرم چند بار در حاشیه مهمانی های خانوادگی مزاحم دختر من شـده و من هم اصلا راضی به این وصلت نیستم. به برادر هم گفتم اما هیچ کاری انجام نمی دهد و به خانمش گفته که به همسرم بگوید ما حریف این بچه نمی شویم. من که با دخترم صحبت نکردم اما ظاهر او هم عاشق شده اما این پسر، مردزدگی نیست، چطور دخترم را متصرف کنم؟



فریبزالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره ازدواج

مخاطب گرمی، شما هم مانند هر پدر دلسوزی نگران آینده دخترتان هستید. اگر توضیح بیشتری از شرایط موجود برادرزاده خود می دادید، بهتر می توانستیم در باره این موضوع بحث کنیم. مثلاً این که مردزدگی نیست یعنی دقیقاً چگونه پسری است؟ از سبک و سیاق زندگی خودتان و تفاوت با زندگی برادران توضیح می دادیدو ... بااین حال، چند نکته را باید خدمتتان عرض کنم.

فرزندان نسبت به گذشته کاملاً تغییر کرده و به عبارتی می توان گفت در گذشته همه تصمیم و انتخاب با آن ها بوده و الان تقریباً نظر خود را حرفه دارند. در حالی که

به جای صرفاً یک حدوسطی هم وجود دارد. برخی والدین این حدوسط را گم کرده اند. این که برادران و همسرش گفته اند ما حریف این بچه هانمی شویم، این یعنی بی مسئولیتی آن ها به عنوان والدین. یعنی راحت تر هستند که خود را کتار بکشند و بگویند ما کاری نداریم، بچه ها خودشان تصمیم می گیرند و ببینید ما چقدر روشن فکریم و به نظر این دو نفر احترام می گذاریم! این کارها اشتباه محض است و به زودی به سراسر خسران می رسد.

❖ **به برادرزاده تان بگویید که مزاحمت، راهش نیست**
پیشنهاد می کنم یک بار دیگر شرایط برادرزاده خود را بررسی کنیدو ببینید چقدر از شرایط متوسط برای ازدواج ادا ر است. در یک فرصت مناسب به برادرزاده تان بگویید که ازدواج را هر رسم دارد. مزاحمت در

از یک پارچه میکرو فایبر مرطوب استفاده کنیدو سپس با کمک یک پارچه خشک، آن ها را برق بیندازید. پرده ها می توانید پرده ها را در آب نیم گرم قرار دهید تا گرد وغبار آن گرفته شود. سپس با فاصله پرده را برداریدو لگن یا تشت را از آب ولرم پر کنیدو کمی نمک داخل آن بریزید. این کار غباری را که باعث می شود پرده کدر شود از بین می برد. لوسترها و لامپ ها برای این کار یک دستمال نخی وبدون پز را انتخاب کنید. دستمال را به کمی سر که آغشته کنیدو روی لامپ ها بکشید.

مبلمان چرمی | مبلمان پارچه ای را با شامپو فرش تمیز کنید. همچنین با یک فاشلق سوپ خوری روغن زیتون و سرکه و آب لیمو به نسبت مساوی محلولی تهیه و لکه های مبل های چرمی را با دستمال پاک کنید. تمیز کردن گاز برای از بین بردن جرم گاز، سرکه را روی آن اسپری کنید بعد با پودر ماشین لباس شویی و اسکاچ بشوید و در آخر برای خشک کردن آن بهتر است برای این که لک نبندازید از پارچه کتان استفاده کنید.

❖ **حالا نوبت تغییر چیدمان است**

یکی از علایق مشترک بیشتر خانم ها، تغییر و جابه جایی وسایل خانه است. در خانه تکانی با جابه جایی و تغییرات کوچک و کم هزینه می توانید حال و هوا و فضای خانه را جدید و متنوع کنید.

کوسن های بهاری بخريد را در گوش کوسن ها و بالش ت ها را عوض کنید. می توانید از رنگ های شاد بهاری استفاده کنید یا با انتخاب طرح های خاص و اشکال هندسی خانه خود را زیباتر کنید.

دیوار را شلوغ کن | دیگر دوران دیوار های بدون طرح و خلوت تمام شده است. یکی از دیوار های خانه را با بشقاب، قاب عکس یا حتی ساعت های متنوع پر کنید. با این کار علاوه بر جدید شدن خانه، فضا را کلاسیک خواهید کرد.

سقف را رنگ کن | دوست دارید رنگ را به خانه خود بیارید؟ پس امسال به جای رنگ کردن دیوار ها، سقف خانه را رنگ کنید و آن را به رنگ های زرد، قرمز، آبی یا نارنجی در آورید.

رو به نور | پچین یکی از مهم ترین مسائلی که در تغییر چیدمان منزل خود باید در نظر داشته باشید، جهت و البته میزان تابش نور خورشید به داخل خانه به خصوص در فصل بهار است. سعی کنید که با تغییر چیدمان منزل و جابه جایی وسایل مانع تابش نور به داخل خانه نشویدو مبلمان و جهت نشستن را رو به پنجره و نور پچینید.

شمع اضافه کن | می توانید چند عدد شمع را داخل شیشه های خالی م را قرار دهید و این شیشه ها را در جاهای مختلف خانه بگذارید. با این کار فضای خانه را مانیتیک خواهید کرد.

مهمانی خانوادگی راهش نیست. اگر دختر عمویش را می خواهد، باید از راه مناسب و معقول وارد عمل شود.

❖ **نقش خودتان را کم رنگ نکنید**

مورد بعدی حضور جدی شما در این موضوع است. کناره گیری و حضور کم رنگ نظر شما به عنوان پدر راه درستی نیست. ممکن است فکر کنید برادر م است و لازم نیست حساسیت به خرج بدهم اما فراموش نکنید نظر منطقی، محکم و جدی شما از این نقطه، جلوی یک سری مشکلات جدی تر را می گیرد. دلخوری در این جا بهتر از کدورت های آینده است. در آخر هم این نکته را هم خودتان و هم دخترتان در نظر داشته باشید که ازدواج فامیلی، مشکلات و محاسن خود را دارد. یکی از بزرگ ترین محاسن شناخت بیشتر از فرد و خانواده اش است اما اگر دوطرف به هر دلیلی نتوانند با هم زندگی کنند کل رابطه دیگر اعضای خانواده دچار تنش یا فروپاشی می شود. بنابراین باید برای گرفتن تصمیم نهایی، دقت به خرج دهید و از یک مشاور هم کمک بگیرید.

ریشه های خلق و خوی وحشتناک «تام کروز»

افشاگری مدیر بر نامه سابق این ستاره هالیوودی درباره جزئیات رفتارهای تند و خشن او که احتمالاً ریشه در اضطراب و احساس ناامنی دارد



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان شناسی

چهره ها

خشم یکی از هیجان های شدید انسان است که بعد از ترس، تقریباً بیشترین مطالعات را در زمینه هیجانات به خود اختصاص داده است. به تازگی، «ایلین برلین» اولین مدیر برنامه «تام کروز» در گفت وگویی که با روزنامه دیلی میل داشته، دست به افشاگری زده و ادعا کرده است که این بازیگر خلق و خوی بسیار بدی دارد تا جایی که یک بار وقتی ناراحت بوده، یک آلبوم عکس به سمتش پرتاب کرد. او همچنین گفته: «نامی خلق و خوی وحشتناکی داشت. دمدی مزاج بود و با یک حرکت کوچک عصبانی می شد. انگار چیزی درونش به آرامی در حال سوختن بود، و من شنید و بعد یک دفعه منفجر می شد. من این را ناشی از احساس ناامنی اش می دانم.» در ادامه و بر اساس همین اطلاعات محدود، نکاتی درباره شخصیت این ستاره هالیوودی مطرح خواهیم کرد.

❖ **خشم: روشی برای حل اضطراب**

سالیوان، خشم را یکی از روش های حل اضطراب می داند که هدفش تخریب، نابودی یا عقب زدن منبع اضطراب است. این اضطراب می تواند طیف گسترده ای را فرا گیرد. درباره شخصیت مشهوری چون تام کروز هم احتمالاً بروز خشم از یک احساس ناامنی (که می تواند به کودک یا الگوی تعاملی با والدین برگردد) یا اضطراب مربوط به نا کامی ریشه می گیرد. اگرچه خشم یک هیجان طبیعی است اما به ژنتیک افراد و هم پرورش و الگوهای فرهنگی بر می گردد. اگر چه مادر این خصوص اطلاعی درباره تام کروز نداریم اما به طور کلی ما خشم را یاد می گیریم. در مسیر رشدی، ما به طور ناخود آگاه گرانش به انتقام جویی در برابر موضوعات نا کام کننده یا اهانتی را که به ما شده است می آموزیم.

❖ **فرغ تر شدن خشم با چاشنی**

کنترل کننده کی

ماجرای بروز هیجان خشم زمانی فرغ تر می شود که با کنترل کنندگی همراه باشد! | شخصیت کنترل کننده شخصیتی است که از جهان و هر چه در آن است توقع دارد آن طور که او می خواهد رفتار کند؛ مهم نیست که چقدر در این کار موفق می شود، مهم این است که او این توقع را دارد. این فرد همانی است که به راحتی به خود اجازه می دهد که آزادی و اختیار دیگران را نقض و رفتار آن ها را کنترل کند. اغلب رد پای این افراد را در همه جا می توانیم ببینیم. در افراد کنترل گر، دیکتاتوری هم به وضوح دیده می شود، آن ها

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ صفحه اول زندگی سلام بسیار تلخ و ناراحت کننده بود. در این روزهای پایانی سال، باید کمپین را ببیند از برای کمک به این بچه ها.

❖ در باره مطلب «چرا پنی این قدر محبوب است؟» در صفحه جوانه، من اصلاً پنی دوست

ندارم. مشکل از منه؟

❖ عکس قالی شویی در طبیعت که مردم قالی های شان را بعد از شستن در «چشمه علی» پهن کرده بودند تا خشک شود، خیلی جالب بود. حال و هوای نوروزی هم داشت چون الان موقع خانه تکانی است.

❖ درباره پرونده زندگی سلام با موضوع جامانده ها را شادم، می خواستم بگویم اصلاً چرا الان مدارس بسته است؟ زودتر باز کنن دیگه تا همه دانش آموز ها بتوانن بیان مدرسه.

❖ من که کارمند و ماهی پنج تاشش تومان در آمد دارم، برای خرید یک گوشی نسبتاً خوب که تقریباً شش میلیونه، یک ساله دارم تلاش می کنم و موفق نشدم، قشر ضعیف جامعه که جای خود دارن.

❖ «توخل» به جای این که اشتباهاتش رو بپذیره و شما در زندگی سلام از ش تعریف کنین، باید اشتباهاتش رو تکرار نمی کرد.

قبلا هم همین کپا، یک بار تیم رو بر فنا داده بود.

❖ صفحه سلامت به خاطر اطلاع رسانی درباره سرطان ز بودن رسیدهای بانکی که همه ما در کیف یا خودر و نگهداری می کنیم، ممنونم.

❖ در زندگی سلام بنویسید که مردم برای نوروز امسال، لطفاً از این ماهی های قرمز نخرن. گناه دارن این حیوان های زبان بسته.



زندگی سلام
شنبه
۱۴ اسفند ۱۴۰۰
شماره ۲۱۱۱

خانواده و مشاوره