

امروز یک گل‌دان کوچک بخرو به عزیزی هدیه کن، معجزه محبت و طراوت گیاهان حالت را خیلی خوب خواهد کرد.

پیشنهاد  
امروز

هر کدام از ما برای داشتن خانه رؤیایی‌مان، نقشه‌های زیادی داریم. برای آن هم حسابی وقت و انرژی می‌گذاریم و گاهی شاید پول زیادی هم می‌دهیم؛ اما دست آخر به نتیجه‌ای که باید نمی‌رسیم. می‌دانید مشکل اصلی کجاست؟ سایت «چی» با این مقدمه می‌نویسد: چیدمان خانه، نکته‌های بسیار مهمی دارد که حکم قوت کوزه گری را دارند. ساده به نظر می‌رسد و جزئی هستند اما تا به کار گرفته نشوند خانه را آن‌طور که باید نشان نمی‌دهند. در ادامه شما را بابرخی از این نکته‌های ریز آشنا می‌کنیم.

# ۱۱ قانون چیدمان داخلی

## ۹- طاقچه ها را پر نکنید

طاقچه ها در خانه‌های امروزی حسابی کار برد دارند و تقریباً یکی از لوازم اصلی چیدمان به حساب می‌آیند. فقط نکته این است که لازم نیست همه طاقچه ها را با عتیقه‌ها و لوازم تزئینی پر کنید. برای این که خانه شلوغ به نظر نرسد حتی می‌توانید یک طاقچه را خالی بگذارید!



## ۱۰- محل درست آینه را بشناسید

این یک قانون نانوشته در طراحی چیدمان داخلی است که حتی در اصول فنگ‌شویی هم به آن اشاره شده است. این که هیچ وقت رو به روی در اتاق باورودی خانه آینه قرار ندهید. می‌توانید آینه را به دیوار کناری در بزنید؛ اما رو به روی آن هرگز!

## ۱۱- دنبال دایره‌ها باشید

یک راه ساده و کاربردی برای بزرگ نشان دادن خانه استفاده از وسایل منحنی و دایره‌ای است؛ مثلاً استفاده از یک فرش گرد در وسط خانه یا زیر میز ناهار خوری می‌تواند حسایی کار ساز باشد. این وسط چه بهتر که میز هم گرد باشد. در خانه‌های کوچک‌تami‌توانید از دایره‌ها استفاده کنید.



## ۷- تابه‌ها را آویزان کنید

این روزها دیگر در آشپزخانه‌ها همه وسایل را در کابینت‌ها روی هم سوار نمی‌کنند و از جلوی چشم بر نمی‌دارند. یکی از کارهایی که امروز برای تزئین آشپزخانه می‌کنند آویزان کردن تابه‌ها در کنار هم است. هم کلی فضا را باز می‌کند، هم امروزی به حساب می‌آید و مدرن. البته تابه‌های بدون خط و خش نه در ب و داغان‌های خش‌دار!

## ۸- کاغذ دیواری ممنوع

برای این که خانه‌تان بزرگ‌تر از معمول نشان داده‌شود، بهتر است بی‌خیال کاغذدیواری شوید. بهترین راه برای بزرگ نشان دادن خانه، استفاده از رنگ سفید است. به خصوص اگر دیوارها همه سفید انتخاب شوند!



## ۴- روانداز روی مبل‌ها را مرتب نکنید

انداختن پتویارو انداز روی مبل‌ها طرح خاصی به چیدمان خانه می‌دهد. تر فندی که ما ایرانی‌ها زیاد از آن استفاده می‌کنیم؛ اما یادتان باشد این روانداز‌ها نباید خیلی صاف و مرتب روی مبل‌ها باشند. آن‌ها را به صورتی نامنظم روی مبل‌ها رها کنید. در خانه‌های امروزی دیگر خبری از نظم و ترتیب نیست!



## ۵- با گل‌دان‌ها رفیق شوید

اگر خانه‌تان زیادی خالی نشان می‌دهد لازم نیست به دنبال پر کردن آن با وسایل اضافه باشید. فقط کافی است یک گل‌دان بزرگ با رنگ متناسب چیدمان بخیرید و در گوشه خالی خانه جا دهید.

## ۶- فرش اتاق خواب روشن نباشد

فرش‌هایی که رنگ روشن دارند به در اتاق خواب نمی‌خورند. فرش‌های روشن اتاق خواب را بیش از اندازه کوچک نشان می‌دهند. مناسب‌ترین فرش برای اتاق خواب، فرش‌ی با رنگ‌های سرد و خنثی است.

## ۱- کوسن‌ها یک دست نباشد

کوسن‌های یک دست روی مبل‌ها، خانه را بیش از حد دلگیر می‌کند آن قدر که برای انرژی دادن به آن، باید کارهای زیادی در چیدمان انجام داد. بهتر است قبل از دست زدن به هر کاری اول رنگ و طرح کوسن‌ها را متفاوت از هم کنید. اگر حال خانه تغییر نکرد بعد به جاهای دیگر دست ببرید!

## ۲- توی کمد چراغ نصب کنید

برای داخل کمد دیواری اتاق‌تان هم بهتر است یک چراغ سقفی در نظر بگیرید. این کار هم مطابق استاندارد‌های چیدمان امروزی است و هم خیلی در پیدا کردن لباس‌ها به شما کمک می‌کند. به خصوص زمانی که قصد دارید صبح زود از خانه بزنید بیرون و نمی‌خواهید چراغی روشن کنید!

## ۳- چراغ‌های متقارن در اتاق بگذارید

هیچ دقت کرده‌اید چرا در هتل‌ها دو طرف تخت‌ها همیشه آباژور و چراغ خواب می‌گذارند؟ یک روش ساده برای گرم و دلنشین کردن اتاق خواب، استفاده از چراغ‌ها به صورت متقارن است. نورهایی اندک به صورت قرینه از دو طرف اتاق تابیده می‌شوند!



با سلام خدمت شما دوست عزیز. مسئله‌ای که در باره آن صحبت کردید، در روانشناسی میحث گسترده‌ای به نام «چراغ‌های» است و وقتی کسی شکایتی مشابه شکایت‌هایی که شما مطرح کردید، داشته باشد، اصطلاحاً می‌گویم آدم چراغ‌های نیست. تعریف علمی چراغ‌های این است که شما بتوانید حق و حقوق خود را بگیرید، بدون اینکه به حق و حقوق دیگران تجاوز کنید.

## اولین قدم: آگاهی

اولین قدم چراغ‌های، این است که به حق و حقوق خود به عنوان یک انسان آگاه باشید؛ برای مثال انسان‌های غیر چراغ‌های نمی‌کنند «حق ندارند» بگویند یا حق ندارند حرفی مخالف با حرف دیگران بزنند یا... بنابراین اول از همه توجه کنید، ببینید فکر پشت رفتار غیر چراغ‌های شما چیست؟ یعنی موقعی که لازم است در مقابل کسی صحبتی بکنید چه چیزی از ذهن‌تان می‌گذرد که مانع ابراز کلامی شما می‌شود. البته یک دسته از افراد هم هستند که از حق و حقوق خود آگاه هستند، اما به دلیل نداشتن مهارت‌های رفتاری در مواقع لازم چراغ‌های نیستند. نکته اول: چراغ‌های یک رفتار اکتسابی و آموخته شده است و زنتیکی و ذاتی نیست؛ بنابراین با تمرین (ابتدا به صورت تجسمی یا تمرین جلوی یک دوست غیر منتقد و بعد در ارتباط با آدم‌ها و در دنیای واقعی) می‌توان آن را یاد گرفت.

نکته دوم: پیش از انجام رفتار چراغ‌های حتما منفعت و عواقب منفی آن را بررسی کنید. یادتان باشد لازم نیست هر جا و در مقابل هر کس، رفتار چراغ‌های داشته باشید. مثلاً در مقابل رئیس‌ی که مطمئنید در صورت حرف زدن اخراج‌تان می‌کند، شاید لازم باشد رفتار چراغ‌های نداشته باشید. ولی

## به دلیل گذشته‌ام به شوهرم بدبینم

خانمی ۲۳ ساله‌ام. ۷ سال پیش ازدواجی ناموفق داشتم که به دلیل مسائل اعتقادی در دوران عقد جدا شدم. الان یک سال و نیم است که از دواج کرده‌ام. خدا را شکر زندگی و همسر خوبی دارم. همسرم از گذشته‌ام سوالی نمی‌پرسد. من هم چیزی نمی‌گویم اما به دلیل تجربه گذشته‌ام به ایشان بدبین یا شکاک هستم، فقط دو بار به طور کلی و سر بسته علت شک خودم را با ایشان درباره گذشته‌ام صحبت کردم و من را درک کردند و از این که شک‌ی را به وجود آوردند، عذر خواهی کردند. من و همسرم بیشتر مشکلات را با گفت و گو حل می‌کنیم.

مکر سعی کنید به آن‌ها بی‌اعتنایی کنید و تبعات منفی آن را مدنظر داشته باشید.

## از گذشته فاصله بگیرید

استفاده کردن از تجربیات گذشته امری مفید و پسندیده است و راه ساختن آینده به شما کمک می‌کند؛ ولی زندگی کردن در گذشته نه تنها مفید نیست بلکه مانع رسیدن به اهداف و برنامه‌هایتان در آینده می‌شود.

## سطح انتظارات خود را مدیریت کنید

هر گاه سطح انتظارات زوچین بیش از توانمندی طرف مقابل باشد به طور قطع پراورده نمی‌شود و دلخوری ایجاد خواهد کرد. به همین دلیل در سال‌های اولیه زندگی مشترک شایسته است که زن و شوهر اهداف و برنامه‌ها و انتظارات خود را بر اساس واقعیت‌های موجود تنظیم کنند و در باره راه‌های رسیدن به آن اهداف با هم هماهنگ باشند. در این صورت زوچین نسبت به یکدیگر احساس خوب و درک متقابل پیدا خواهند کرد.

## خلاصیت داشته باشید

این که در پیام‌تان گفته‌اید که مسائل را از طریق گفت‌وگو حل می‌کنید، بسیار نکته خوبی است و قطعاً ادامه این روند مثبت نیز می‌تواند در کاهش تنش‌ها و اختلافات زندگی‌تان موثر باشد ولی همواره سعی کنید صمیمیت و منطق بر مباحث شما حاکم باشد و با ایجاد تغییرات مثبت در جدید در ابعاد مختلف آن بر جذابیت این امر بیفزایید؛ زیر اینکناختی در هر مسئله‌ای باعث سردی و بی‌انگیزه شدن افراد می‌شود. در پایان توصیه می‌کنم در صورت ادامه سوطن حتما به روان شناس مراجعه کنید و برای افزایش مهارت‌های زندگی نیز می‌توانید از کارگاه‌های آموزشی مجاز استفاده فرمایید.



حسین مهرابی  
مشاور



## از سوء ظن پیرهیزید

یکی از آفت‌های زندگی مشترک، شک و بدگمانی است و اگر این افکار در ذهن شما و همسرتان شدیدو مزمن شود به عنوان یک اختلال جدی و تهدید بزرگ، آرامش شما را برهم خواهد زد؛ بنابراین همواره سعی کنید با مثبت‌اندیشی و شفاف‌سازی از بروز این افکار جلوگیری کنید. توجه داشته باشید که معذرت‌خواهی شوهرتان در رابطه با ایجاد شک احتمالاً برای یک‌بار بوده و شک‌های مکرر باعث از بین رفتن اعتماد بین شما و همسرتان می‌شود. در شرایط فعلی بهتر است یکی از اولویت‌های شما تقویت و افزایش اعتماد متقابل باشد؛ زیرا شما در سال‌های نخستین زندگی مشترک خود قرار دارید و به طور طبیعی در حال کسب شناخت و شکل‌گیری شخصیت ذهنی از یکدیگر هستید؛ بنابراین سعی کنید این ساختار ذهنی را بر اساس اعتماد و صداقت کامل کنید. برای رهایی از افکار منفی و تدریجاً

