



مریم ادیبی
محموری

امکان ندارد شما خانمی هنر دوست و خوش ذوق باشید ولی از کنار تابلویی هنرمندانه بی توجه عبور کنید. چه این تابلوها منقش به منظره های رویایی باشند، چه ترکیبی موزون از غزل های عاشقانه یا جمله ای عارفانه، مطمئناً برای چند لحظه هم که شده توجه شما را جلب و شما را به دنیایی سرشار از زیبایی مهمان خواهند کرد. همان طور که می دانید دیوارهای منازل مورد توجه ترین سطوح هستند و وقتی شخصی وارد فضایی می شود، اولین مکانی که مقابل دیدگان او قرار می گیرد، دیوارها هستند. در نتیجه میزان تاثیر گذاری شان نسبت به دیگر سطوح خانه مانند کف و سقف نیز بیشتر است. بعضی منازل مبلمان و لوازم دکوری زیادی دارند اما به مراتب دیده شده که سطح دیوارها خالی است یا استفاده درستی از تابلویی برای چیدمانی زیبا تر نشده است. تنها راه حل این مشکل نصب تابلویی متناسب با دکوراسیون است. تابلوهایی که در صورت توجه به چند نکته مهم، اعتبار دکوراسیون منزلتان را دوجندان می کنند. اگر خالی بودن دیوارهای خانه برایتان ناخوشایند است یا تابلوهایی دارید که نمی دانید کجا و چگونه باید نصب شود، با ما همراه باشید تا نکاتی را در این زمینه با شما در میان بگذاریم.

چه تابلویی را کجا نصب کنیم؟

از تابلو فرش گرفته تا تابلوهای مدرن انتزاعی و آثار خط و نقاشی، همگی این امکان را به شما می دهد تا جلوه تازه ای به دیوار ساده خانه خود بدهید. انتخاب درست تابلو از لحاظ رنگ، فرم و موضوع، شما را بانویی خوش ذوق معرفی می کند. تابلوهایی که منظره های طبیعی را قاب گرفته اند، با داشتن عمق و وسعت دید،



دکوراسیون تابلو!

همه مادر خانه هایمان چندین و چند تابلوی دیواری داریم اما از های خاص شدن چیدمان منزل مان با کمک همین قاب ها رانمی دانیم

تابلوی منحصر به فرد خانه تان را بیایید!
نوع چیدمان منزل شما مشخص می کند چه تابلویی تکمیل کننده فضای خانه است. مبلمان شما مدرن است یا سنتی، راحتی است یا رسمی؟ تم رنگی خانه شما سرد است یا گرم؟ ساده پسند هستید یا طرفدار طرح های پر نقش و رنگ؟ پاسخ به این سوالات به شما کمک می کند تابلوی منحصر به فرد خانه خود را سریع تر انتخاب کنید. به عنوان مثال برای فضایی با مبلمان تک رنگ و دارای خطوط صاف، تابلویی مینیمال بهتر است. تابلوهای کلاسیک با قابی طلایی روی دیوار خانه ای مدرن، و صله ای کاملاً ناجور و اضافی است.

ابعاد تابلو باید چقدر باشد؟

برای تعیین انداز تابلو باید ابعاد دیوار مد نظر و مبلمان موجود در آن محیط را در نظر گرفت. بدون شک تعیین مکان مناسب برای نصب تابلوست که اهمیت دارد. یکی از این مکان ها دیوار پشت کاناپه در اتاق نشیمن است. در این حالت باید توجه داشت که انداز تابلو نباید بزرگتر از طول کاناپه باشد. فاصله استاندارد لبه پایینی تابلو تا بالای میل هم حدود ۱۵ تا ۲۵ سانتی متر است. تابلویی افقی و عریض به شدت برای

این فضا توصیه می شود زیرا تابلوهای افقی به فضا حس خودمانی و صمیمی می بخشد. برای بلندتر دیده شدن دیوار های کوتاه از تابلوهای کوچک تر به شکل عمودی استفاده کنید چرا که با هدایت چشم از بالا به پایین، ارتفاع سقف بلندتر به نظر می آید. ستون ها هم جای مناسبی برای نصب تابلوهای عمودی است. به طور کلی تابلوهای عمودی جلوه ای شیک و رسمی دارد بنابر این برای خانه های مدرن توصیه می شود.

یک نکته درباره قاب و فریم تابلو

هر چه فریم تابلو ساده تر باشد، تمرکز روی نقش و طرح تابلو بیشتر است. فریم های پهن و کنده کاری شده به شرطی استفاده می شود که برای چیدمان کلاسیک طراحی شود.

ارتفاع مناسب از زمین برای نصب تابلو

پس از خرید تابلو، اندازه گیری و نصب در ست آن است که اهمیت دارد چرا که رعایت نکردن تناسب و کوچک ترین بی دقتی، تابلوی شما را به اشتباه ترین گزینه تزیینی تبدیل و به جای ایجاد جذابیت، بسیار بد چشمی می کند. ارتفاع مناسب نصب تابلو برابر با فاصله مرکز تابلو تا کف زمین یعنی حدود ۱۴۵ تا ۱۵۵ سانتی متر است.

از جذابیت چیدمان چند تایی تابلوها هم کمک بگیرید

چیدمان ترکیبی قاب عکس ها جذابیتی تکرار نشدنی روی دیوار ایجاد می کند. برای چیدمان چند قاب عکس ابتدا آن ها را روی زمین کنار هم بچینید و چندین بار جای آن را تغییر دهید تا به صورت یک گروه واحد در بیاید و ترکیبی متعادل و هماهنگ شکل گیرد. سپس این الگواروی دیوار پیاده و هر تابلو را در جای خود نصب کنید. قاب عکس هایی را که جلوه بیشتری دارد در مرکز گروه قرار دهید. فاصله این قاب ها از یکدیگر باید یکسان و حداکثر ۵ سانتی متر باشد. چیدمان نامتقارن در یک گروه واحد با ایجاد هیجان و پویایی برای محیط غایر رسمی مناسب است.

زایوه نور و تابلو هم مهم است

بی شک نورپردازی درست و طراحی شده، جلوه تابلوها را چندین برابر می کند. بنابر این در زمان نصب به نحوه قرار گیری تابلوها نسبت به موقعیت منابع نوری توجه کنید. در پایان دقت داشته باشید قرار نیست همه دیوارهای خانه پر شود از تابلوهای بزرگ و کوچک بلکه وجود یک تابلوی زیبا در جای درست خانه شما را متفاوت می کند.

۶ توصیه به همسران وسواسی ها

۱
توصیه نمی کنیم هر فردی برای خودش دکتر باشد و نسخه بپیچد اما اطلاعات تان را درباره اختلال وسواس هر چه بیشتر تکمیل کنید چرا که بالا بودن آگاهی تان، بهترین کمک به شما و همسر تان برای تکمیل مراحل درمانی خواهد بود.

۲
وسواس همسر تان را مشکلی حاد و دردسرساز، تنها برای خودتان ندانید و همسر تان را هم درگیر و سعی کنید او را هر چه سریع تر وارد روند درمان کنید چرا که چشم بستن روی همه چیز، معمولاً بهترین راه کمک نیست.

۳
گاهی صحبت کردن های صادقانه درباره انواع محرک های وسواسی همسر تان، بهترین تسکین دل مشغولی های اوست چرا که او چیزی را که از آن رنج می برد با شریک زندگی اش، در میان می گذارد و این همدلی به درمان وی کمک زیادی خواهد کرد.

۴
اگر فرزندی دارید سعی کنید حتماً با راجع به اختلال وسواس همسر تان صحبت کنید چرا که ممکن است میوه درخت تربیتی همسر تان هم در آینده نزدیک به همان مشکل دچار شود.

۵
دست از حمایت کردن همسر وسواسی خود نکشید، او را همواره در اجتماع و میان جمع به بهترین نام ها بخوانید و سعی کنید نقاط قوت او را برای خودش و خودتان پررنگ تر کنید.

۶
هرگز به عنوان مسکن، خودتان را در کارهای وسواس گونه همسر تان دخالت ندهید و از او نخواهید به خاطر عشق تان، رفتارهای وسواسی اش را کنار بگذارید چرا که شاید همچون تیری بر بیکره عشق تان، آن را تحت تاثیر قرار دهد.

سپیده پور حسین روان شناس

عذاب وجدان دارم که پسرم را بعد از طلاق به پدرش دادم

هفت ماه پیش طلاق گرفتم و چون شرایط نگهداری از تنها پسرم را نداشتم، مجبور شدم او را به پدرش بدهم. مشکل مالی داشتم و هنوز هم دارم اما بعد از این مدت، هنوز توانستم با این عذاب وجدان کنار بیایم. کارم شده گریه و اشک ریختن. ۳۶ ساله ام. چه کنم؟

می شود افراد احساس مسئولیت کنند و علاوه بر پیشگیری از اقدام به بسیاری از کارها، برای کاستن از درد رنج دیگران نیز اقدام کنند. وجود چنین احساسی می تواند به شما کمک کند تا به فرزندتان توجه و از او مراقبت کنید. اگر چنین احساسی در شما وجود نداشته باشد، درباره موضوعات مختلف بی تفاوت می شوید و حتی احساس مسئولیت تان را در برابر دیگران از دست می دهید. میزان چنین احساسی بسیار مهم است. اگر این احساس بیش از حد باشد، می تواند مشکلاتی به همراه داشته باشد، مثلاً منجر به افسردگی و ناامیدی شود. حتی عذاب وجدان بیش از حد می تواند باعث شود تا شما درباره خودتان احساس بد یا خشم داشته باشید. پس نگران عذاب وجدان

خود نباشید، ببینید فرزندتان هم اکنون در چه وضعیتی است؟ آیا شرایط خوبی دارد یا خیر؟

هیچ فردی نمی تواند جای مادرش را بگیرد
فراموش نکنید حتی اگر پدرش بهترین مرد دنیا هم باشد و وظایف خود را به خوبی انجام دهد، باز هم جایگزین مادر نخواهد بود. پدر فقط می تواند پدر باشد و نبود مادر را جبران نمی کند اما چنان چه پدر به خوبی به وظایف خودش عمل کند، می تواند آسیب های ناشی از نبود مادر را کمتر کند. به همین دلیل مهم است که بتوانید ارتباط خودتان را با فرزندتان حفظ کنید.

از وضعیت فرزندتان باخبر شوید

ببینید کجاست و چه حالی دارد. زمان های منظمی را برای ارتباط داشتن با فرزندتان در نظر بگیرید مثلاً هفته ای یک بار او را ببینید و ارتباطتان را با او قطع نکنید. شما به عنوان مادر حق دارید با وجود این که حضانت فرزند را به عهده ندارید، با او ارتباط داشته باشید و او را ببینید. در این خصوص هم حمایت

قانون را دارید و هم می توانید با همسر قبلی تان در این باره گفت و گو کنید و با او به توافق برسید.

احساسات تان را مدیریت کنید

برای تعدیل و تنظیم هیجانات خود از جمله احساس گناه یا غم ناشی از نبود فرزندتان، می توانید با یک روان شناس هیجان مدار گفت و گو کنید. در چنین فرایندی ممکن است متوجه شوید وضعیت فرزندتان، با تجربه هایی که شما در کودکی داشته اید، مشابه است و اگر مسائل حل نشده گذشته ای حل کنید، شاید عذاب وجدان کمتری داشته باشید. امروزه با پیشرفت علم روان شناسی شما قادرید با پرداختن به احساسات درونی خود، آنچه را که ناخوشایند و دردناک است، تغییر دهید و تحمل بسیاری از احساسات از جمله غم را برای خود آسان کنید. نهایتاً شما با فراگیری برخی مهارت ها و تقویت خود، خواهید توانست این احساسات را مدیریت و تحمل آن را برای خود راحت کنید و از طرف دیگر تلاش خود برای موفقیت فرزندتان را افزایش دهید.

قرار و مدار

روز تموم کردن یک کتاب نیمه فولده امروز برید سراغ کتاب ها تون و یک کتاب رو که تا آخرش نفوندین انتقاب و شروع کنید به فوندن

خطرات یک مشاور

جمله ای که از گفتنش خسته نخواهید شد!

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

این هفته از مردی که همسرش آلزایمر دارد، خواهید خواند و سختی های دلنگش شدن برای خانواده.

دوستت دارم!

پنج سال است که مراجم من است. از همان روز اولی که آلزایمر لعنتی به مغزش که نه؛ به جانش افتاد پیشم می آمد، البته حالا دیگر ناخشنین شده است. شوهرش ماهی یک بار می آید، داروهایش را می گیرد و از وضع اش برایم می گوید. این اواخر عفونت ریه سختی را هم پشت سر گذاشته، بهمانند که مدت ها است کنترل ادرار هم ندارد. با همسرش تنهاست و هر بار بستری می شود، پیرمرد مثل یک پرستار مواظبش است. هر بار به شوهرش می گویم: «از وضع خودت بگو»، اول خدارا شکر می کند و باز می رود سراغ حالات همسرش. امروز می گفت دو ماهی است هر شب جمله نامفهومی را بارها تاصبح تکرار می کند، نمی دانم چیست اما گاهی فکر می کنم چرا خسته نمی شود؟! موقع رفتن دلم می خواست بنشانمش و بگویم: «به یقین می گوید که دوستت دارم». باور کن تنها جمله ای که می شود دو ماه تاصبح تکرار کرد و خسته نشد، همین است: «دوستت دارم».

دلگشایات را به زبانی دیگر بگو!

در دوران پزشکی عمومی یک استاد تر مینولوژی داشتیم که اتفاقاً بسیار هم محبوب بود. سقف غیبت های من پر شده بود و من مشتاق دیدار خانواده در شیراز. روزی که کاسه صبرم لبریز شده بود، یکی از دوستان پیشنها داد: «استاد حساس است بگو مادر مریض است و اجازه بگیر.» به استاد که رسیدم و اجازه غیبت خواستم، همین که پرسید: برای چی؟ زبانم نچرخید و گفتم: دلنگت خانواده ام. جدی نگاه کرد و گفت: «اگر دلنگت هستم را به یک زبان دیگر بگفتی، می توانی بروی». برق شادی در چشمانم دیدم، هنوز دهان باز نکرده بودم که گفت: «البته غیر از انگلیسی». عمر این برق کوتاه بود و من ناامید شده بود. گفتم: «استاد، دلنگی که زبان نمی شناسد.» خندید و گفت: «دخترم برو، سلام هم برسان.» هنوز هم بعد از سال ها فکر می کنم دلنگی زبان نمی شناسد، زنگ سرش نمی شود، بوندارد، دلنگی را نه می شود سرود، نه می شود نوشت، نه می شود گفت. دلنگی را فقط می شود حس کرد، جایی نه آن قدر دور، نه آن قدر نزدیک، در دست میان سینه هایمان که قلب مان برای عزیزان مان می تپد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* تیتراژ «مفصل های بر می شوند» در صفحه سلامت اشتباه است. همه ما می دانیم که مفصل ها پیر می شوند، نکته مهم راهکار کم کردن سرعت پیری مفصل است.
* در ستون «آشپزی من» صفحه سلامت روز شنبه، طرز تهیه خورش مرغ کره ای رو به مایاد دادی، دمت گرم ولی حالا بگو ببینم با توجه به گرانی گوشت مرغ در این خورش، به جای آن از چه فراورده غذایی دیگری که ارزان، قابل دسترس و قابل هضم باشد، می توانیم استفاده و جایگزین آن کنیم؟!
* خسته نباشید بابت گزارشی که کار کرده بودین راجع به اسامی عجیب و غریب در منوی رستوران ها. خیلی جالب بود. به پست منم خورده بود. دیگه بعضیا واقعا شور شو در میان.

* سکه استرالیایی در پرونده، چراون قدر گوشه داشت؟
* ۲۴ ساله ام و در حال خرید جهیزیه. مطلب «این وسایل را برای جهیزیه با اما و اگر بخرید!» در ستون بانوان صفحه خانواده، خیلی به دردم خورد. لطفاً مطلب کامل تری در همین باره چاپ کنید.

* مطلب «بگردید پیدا کن» در صفحه کودک را دادم به بچه ام و برای خط کشیدن دور خوراکی های سالم، فقط دور پفک و نوشابه را خط کشید! عجیب بود برم.

- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۵ شهریور ۱۳۹۸
- شماره ۱۴۰۴

خانواده مشاوره

۳