

طبله	تاریخ
روزنامه	۲۸
مرداد	۱۳۹۷
یک‌شنبه	
ضرب‌المثل‌های جهان	
قلب احمق در دهانش است و دهان دانا در قلبش.	
الجزایری	
گوناگون	
صفحه	۵
شماره	۲۳۱۲
سال	یست و چهارم

نکاتی برای با کلاس بودن در لباس‌های غیررسمی

شیک بودن به معنای پوشیدن لباس‌های رسمی نیست. عنصر شیک بودن را باید در تمام استایل‌ها به کار برد. استایل شخصیتی شما هر چه که هست باید به دنبال لباس‌های مناسب و باکیفیت باشید. استایل رسمی و غیررسمی را با هم ترکیب کنید تا یک ظاهر متعادل و راحت برای خودتان بسازید و برای این کار باید اکسسوری‌های مناسبی را انتخاب کنید.

لباس‌های اندازه انتخاب کنید:

لباس‌های اندازه ناخودآگاه استایل‌تان را خوب نشان می‌دهد؛ بنابراین لباس‌هایی انتخاب کنید که زیاد بلند یا زیاد تنگ نباشد و برای این کار باید تیپ بدنی خود را بشناسید.

اگر لباسی که خریده‌اید بلند یا گشاد است آن را به خیاط بسپارید.

همیشه قبل از خرید لباس آن را پرو کنید حتی اگر آنلاین خرید می‌کنید باید آن را قبلاً پرو کرده باشید.



بعد از دعوا با همسرتان هرگز این کارها را نکنید

بعدها دوباره این دعوها را پیش نکنید

اگر زوج‌ها مدام دعوایی که داشته‌اند را یادآوری کنند، ناراحتی و اختلاف هرگز پایان نیافته و زمانی برای عشق ورزیدن باقی نمی‌ماند. ضمناً اگر اختلافی واقعاً حل‌شده باشد پس چرا باید دوباره بحث آن را پیش بکشید؟ یادآوری مدام اختلاف‌های گذشته، رفتاری مهربانانه نیست و رابطه را خراب می‌کند. اجازه ندهید روزهای و لحظه‌هایتان گرفتار این چرخه معیوب شوند. با پیش کشیدن دعوهای قدیمی تنها کاری که می‌کنید این است که جنگ را دوباره شروع می‌کنید و به همسرتان هم نشان می‌دهید که حل اختلاف‌های پیشین هیچ ارزشی نداشته‌اند. پس یادتان باشد با طرح مجدد دعوهای گذشته، دعوی جدیدی را شروع خواهید کرد.

برای دعوای‌تان بهانه نتراشید

استرس، گرم‌زدگی، ترافیک و…، چیزهایی نیستند که بتوانید دعوا و جروبحث‌هایتان را گردنشان بیندازید. اگر برای عذرخواهی‌تان از کلمات «اما» و «ولی» استفاده کنید دیگر عذرخواهی نیست، اگر بابت اتفاقی که در محل کارتان افتاده ناراحت و عصبانی هستید بگذارید همسرتان را هم این را بداند نه اینکه از آن به‌عنوان بهانه‌ای برای دعوا استفاده کنید. معمولاً آدم‌هایی اهل بهانه‌تراشی هستند که مسئولین پذیر نیستند. پس در مورد علت بگویمگوهایتان روراست باشید تا بهتر هم به راه‌حل برسید.

نگوید که منظوری نداشته‌اید

حرفی که زده‌اید و همسرتان را ناراحت کرده، دیگر زده‌شده؛ چه منظوری داشته‌اید و چه نه، پس اینکه بگویید منظوری نداشته‌اید نه‌تنها احمقانه است بلکه می‌تواند همسرتان را عصبانی کند و اتفاقاً نشان می‌دهد که خوب هم منظور داشته‌اید و این اصلاً راه منصفانه‌ای برای بحث و دعوا کردن نیست. ضمناً اگر بگویید منظوری نداشته‌اید یعنی آن را حل نمی‌کنید و ممکن است در آینده دوباره پیش بیاید. این را درک کنید که کلمات شما این قدرت را دارند که طرف مقابل را برنجانند.

رابطه جنسی را به‌عنوان جبران دعوای‌تان استفاده نکنید

این خیلی خوب است که جنگ‌ودعوای‌تان را تمام کرده‌اید اما اگر واقعاً می‌خواهید فضا را تغییر دهید بدانید که الان وقت رابطه جنسی نیست. رابطه جنسی باید از روی عشق، صمیمیت و توجه باشد. برای اینکه یک رابطه جنسی لذت‌بخش و راضی‌کننده باشد باید زمانی انجام شود که هیجان و احساس شما مناسب آن باشد. اگر احساس می‌کنید نیاز دارید با نزدیک شدن به همسرتان، ارتباط صمیمی را دوباره برقرار کنید می‌توانید او را در آغوش بگیرید و نوازشش کنید. ممکن است گاهی رابطه جنسی به‌عنوان جبران دعوایی که از سر گذشته مفید باشد و آن زمانی است که هر دوی شما واقعاً آن را بخواهید. استفاده ابزاری از رابطه جنسی تحت هر شرایطی بد است و می‌تواند چیزی را که قرار است نوعی از صمیمیت و عشق را تداعی کند به مرز هراس و سوءاستفاده بکشانند.

روی علت دعوا خیلی متمر کز نشوید

به‌جای اینکه ماجرای روی داده را در سرتان مدام مرور کنید، انرژی‌تان را برای پیدا کردن راه‌حل صرف کنید. کندوکاو مشکلات و علت‌های پنهان شاید موقتاً تسکینتان بدهند اما اگر رهپایشان نکنید ممکن است پیچیده‌تر شوند. اگر مثلاً به این نتیجه رسیدید که همسرتان تازگی‌ها فراموش کار شده با او حرف بزیند و راه‌حل ارائه بدهید: من متوجه شدم وقتی از تو می‌خواهم درراه برگشت به خانه چیزهایی بخری، تو فراموش می‌کنی، من چکار می‌توانم بکنم که به تو یادآوری کنم چه چیزهایی باید بخری تا تو فراموش نکنی؟ همسرتان را قضاوت نکنید، حمایتش کنید.

بعد از دعوا قهر نکنید

این خوب است که بعد از دعوا مدتی در سکوت و آرامش باشید؛ اما نادیده گرفتن همسرتان و قهر کردن فقط آزرده‌گی و خشم را بیشتر می‌کند و او احساس می‌کند می‌خواهید تنبیهش کنید. قهر کردن یا نادیده گرفتن طرف مقابل نوعی سوءاستفاده عاطفی است که بی‌احترامی، خوار و خفیف کردن و دغل‌کاری نیز محسوب می‌شود. شما می‌توانید به خودتان فرصتی بدهید تا آرامش و خونسردی‌تان را به دست بیاورید اما همزمان می‌توانید با همسرتان با احترام و نیکی نیز رفتار کنید. به او توضیح دهید که به زمانی برای آرام شدن نیاز دارید تا بتوانید منطقی‌تر فکر و گفتگو کنید.

بابت دعوایی که داشته‌اید خودتان را سرزنش نکنید

لازم نیست خودتان را سرزنش کنید؛ چون اعتمادبه‌نفستان و احترامی که برای خود قائلید لطمه خواهد خورد. دو نفر لزوماً قرار نیست مثل هم باشند، بلکه مهم این است که هر دوی شما با کشف چیزهایی که برای طرف مقابل مهم است به هم نزدیک‌تر شوید.

جروبحث و اختلاف در بهترین رابطه‌ها هم پیش می‌آید و سرزنش خودتان فایده‌ای ندارد و وقت‌تان را هدر می‌دهد. بگویمگو کردن خوب است و نشان می‌دهد به رابطه‌تان اهمیت می‌دهید. درواقع اگر عاقل باشید می‌توانید از بحث‌هایتان برای نزدیک‌تر شدن به هم استفاده کنید.

از کلمات آزاردهنده استفاده نکنید

وقتی با همسرتان به گفت‌وگو می‌نشینید تا اختلاف‌تان را بررسی و حل کنید از کلمات و عبارت‌های نامناسب برای خطاب کردن او استفاده نکنید و او را نرنجانید. بهتر است جمله‌هایی که استفاده می‌کنید ساده و قابل‌فهم باشد، مثلاً می‌توانید بگویید: وقتی به خانه برمی‌گردی و به من بی‌اعتنایی می‌کنی، من احساس تنهایی می‌کنم.

رازهای شیک‌پوشی

مخصوص افراد لاغر

شیک‌پوشی رمز و رازی دارد که هرکسی باید آن را بداند. اصول شیک‌پوشی باید متناسب با فرم بدن‌تان و این‌که چاق یا لاغر هستید باشد. اگر شما هم جزو دسته افراد لاغراندام هستید با ما همراه شوید تاترفندهای شیک‌پوشی را به شما بگوییم.

ترفندهای شیک‌پوشی برای شما که لاغر هستید!

در وانفسایی که بسیاری از مردم به دنبال رژیم‌های لاغری هستند، افرادی که لاغرنند هم گاهی برای انتخاب لباسی که به‌اصطلاح به تشان بیاید، دچار چالش می‌شوند. دراین‌بین برخی افراد از جثه خود راضی نیستند و ترجیح می‌دهند کمی توپرتر به نظر برسند. اگر شما هم جزو این افراد هستید و می‌خواهید شیک‌تر لباس بپوشید، این نکات را رعایت کنید.

لباس‌هایی با طرح شلوغ بپوشید

اگر اندام لاغری دارید، باید در انتخاب لباس دقت زیادی داشته باشید، زیرا کوچک‌ترین بی‌دقتی در خرید می‌تواند فاجعه به بار بیاورد. بکوشید لباس‌هایی با طرح‌های شلوغ را انتخاب کنید. این قبیل طرح‌ها روی لباس، اندام شما را پرت‌تر نشان می‌دهد.

لباسی با خطوط راه‌راه و افقی

یکی از راه‌هایی که با آن می‌توانید ذهن اطرافیان‌تان را منحرف کنید، انتخاب لباس‌های راه راه و خطوط افقی است. با پوشیدن این لباس شما در دید اطرافیان درشت‌تر به نظر می‌رسید.

سایز مناسب بخرید

هنگام خرید لباس دقت کنید که حتماً سایز لباس کاملاً اندازه باشد، زیرا لباس‌هایی که اندازه شما نباشد ممکن است شما را لاغرتر نشان دهد. اگر در پرو لباس، سرشانه‌ها آویزان باشد، سایز لباس مناسب نیست و ظاهر شما را نازیبا می‌کند.

لباس‌های گشاد بپوشید

استفاده از سیک لباس‌های گشاد یکی از راهکارهای خلاص شدن از ظاهر لاغر است. لباس و تیشرت گشاد گزینه مناسبی است اما شلوار گشاد نپوشید، زیرا شما را قدکوتاه‌تر جلوه می‌دهد. لباس و تیشرت گشاد، شما را تپل‌تر نشان می‌دهد.

یک‌لایه اضافه روی لباس بپوشید

سعی کنید برای این‌که کمتر لاغر به نظر برسید، روی لباس‌تان یک یا دولایه دیگر هم استفاده کنید و می‌توانید در زیر این لایه، یک یا دو لباس گشادتر بپوشید.

یقه‌هفت نپوشید

پوشیدن لباس‌های یقه‌هفت شما را لاغرتر جلوه می‌دهد؛ اما در عوض می‌توانید لباس‌هایی را با یقه‌گرد انتخاب کنید، زیرا سرشانه‌های شما را مربعی شکل نشان می‌دهد.

لوازم تزئینی بزرگ ممنوع

اگر به دنبال انواع دستبند، ساعت و انواع زیورآلات برای ست کردن بالباسی هستید که پوشیده‌اید از انواع ظریف، سنتی و زیبا استفاده کنید.

