

مردان آناناسی، زنان هلوئی!

آگاهی از تفاوت‌های روانی و شخصیتی زن و مردها یکی از رموز خوشبخت شدن در زندگی مشترک است

زهرافراکارشناس ارشد روان‌شناسی

زن و شوهرها برای آن که بتوانند با صلح، صفا و عشق با یکدیگر زیر یک سقف زندگی کنند، باید هم را بلد باشند!

محوری

خانم‌ها، محتاط‌تر و بیشتر به دنبال آرامش و امنیت‌اند. به همین دلیل است که خانم‌ها هنگام رانندگی، گاهی روی اعصاب مردها می‌روند!

مردان کنجکاو و زنان محتاط

آقایان، حادثه‌جو و کنجکاو هستند. به همین دلیل احتمال رانندگی پرخطر و کلا انجام هر کار خطرناکی در مردها بیشتر است.

شخصیت خانم‌ها شبیه هلو است! ظاهری نرم و لطیف اما در عوض، هسته‌ای محکم دارند. برعکس آن چه عموم مردم فکر می‌کنند، معمولاً خانم‌ها به لحاظ روانی تاب‌وتحمل بیشتری دارند.

شباهت رفتار مردان به آناناس!

آقایان به لحاظ شخصیتی کمی ناقص‌متی شبیه آناناس هستند! از این نظر که برعکس ظاهر خشن و بی‌احساس‌شان، باطنی نرم دارند. مردها انگار همان پسرچپه‌هایی هستند که حالا دیگر سیبل درآورده‌اند!

خانم‌ها دوست دارند از آدم‌های دور و برشان، مراقبت کنند. به همین دلیل هم آن‌ها مادر می‌شوند، مرپیان باحوصله‌ای هستند و پرستارانی شایسته.

مردهای مدبر و زنان مراقب

مردها به‌طور ناخودآگاه دوست دارند که مدیر باشند و معمولاً به مدیریت کردن دیگران هم تمایل نشان می‌دهند. آن‌ها در ناخودآگاه‌شان دوست دارند در سمت مثل اجدادشان، رئیس قبیله باشند!

خانم‌ها، جزئی‌نگرند و به تمام زوایا و جزئیات هر چیز توجه دارند. جزئیات به‌ظاهر ساده‌ای مثل لباس چندسال قبل یکی از اقوام در ذهن آن‌ها می‌ماند.

مردهای کلی‌نگر و زنان جزئی‌نگر

آقایان، کلی‌نگرند. در هر کاری معمولاً به کلیات، اهداف، اصول و منطق کار توجه می‌کنند و به همین دلیل حافظه‌شان در امور جزئی ضعیف است. پس عجیب نیست اگر مناسبت‌ها را فراموش کنند.

خانم‌ها، وقتی احساس مشکل می‌کنند، مدام صحبت می‌کنند تا اضطراب خود را تخلیه کنند. پس اگر همسرتان در چنین مواقعی یک‌ریز حرف می‌زند، فقط کمی همدلی نشان دهید.

مردان کم‌حرف و زنان پرحرف

مردها به هنگام مواجه شدن با مشکلات به غار تنهایی‌شان می‌روند و کم حرف می‌شوند تا مسئله را در ذهن خود تحلیل کنند. به همین دلیل است که توصیه می‌شود، خانم‌ها به غار تنهایی همسران‌شان سر نکشند.

خانم‌ها، توجه زیادی به ظاهر و باطن خود دارند. ممکن است در روز وقت زیادی را صرف تماشای خود در آینه کنند و معمولاً با کوچک‌ترین نشانه بیماری به پزشک مراجعه می‌کنند.

توجه مردان و زنان به ظاهر

آقایان، تمرکز و توجه زیادی به ظاهر جسمانی، حالات روحی و حتی مشکلات جسمی خود ندارند. ممکن است مردی فوت کند و تازه بعد از مرگش مشخص شود که سال‌ها به یک بیماری مزمن مبتلا بوده است!

خانم‌ها، بیشتر از راه‌گوش کردن و شنیدن عاشق می‌شوند. اگر می‌خواهید قلب همسرتان را تصاحب کنید، باید کلمات عاشقانه زیادی برای به کار بردن در مکالمات روزمره بلد باشید.

مردان چشمی و زنان گوش‌ی!

آقایان، بیشتر از راه چشم و دیدن تحت تأثیر قرار می‌گیرند. به همین دلیل است که برای به دست آوردن دل مردان، اهمیت به ظاهر جسمانی یکی از میانبرترین راه‌هاست.

خانم‌ها خوشبختی را در زندگی مشترک موفق داشتن روابط صمیمانه و عاشقانه با همسری ایده‌آل می‌بینند.

مردان و زنان و موفقیت

مردها خوشبختی را در به دست آوردن شغل، ثروت، احترام و موقعیت اجتماعی چشمگیر می‌دانند.

چون خوابیدن را خیلی دوست دارم، همیشه سر کار دیر می‌رسم!



فردی هستم که هر از گاهی خیلی دوست دارم فقط از سر هیجان، بروم در یک پارک یا بالای یک کوه، داد بزنم تا تخلیه شوم. در ضمن، خوابیدن را هم خیلی دوست دارم و همیشه سر کارم، دیر می‌رسم چون دوست ندارم از خواب بیدار شوم! چه کنم؟

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

مخاطب گرامی، ما با دو سوال متفاوت از سمت شما در پیام‌تان روبه‌رو هستیم که جداگانه به هر کدام پاسخ خواهیم داد.

❖ **داد زدن مهم نیست اما...**

سوال اول این که دوست دارید در پارک یا بالای یک کوه، داد بزنید و اسم آن را تخلیه شدن گذاشتید. مثل حالتی که بعضی افراد از شدت عصبانیت دوست دارند که فریاد بزنند. در چنین شرایطی چه باید کرد؟ خب، این اشکالی ندارد به‌ویژه که این شیوه به کسی هم آسیبی نمی‌رساند اما سوال مهم این است که قبل از رفتن به کوه یا پارک چه حس و حالی دارید؟ آیا چیزی شما را تحت فشار قرار داده تا لازم است برای آن داد بزنید؟ یا این کار صرفاً برای شما یک تفریح محسوب می‌شود؟ و بعد از انجام این کار چه احساسی دارید؟ یعنی احساس سبکی می‌کنید و از فشاری که احساس می‌کردید کاسته شده یا هیچ تغییری در خود احساس نمی‌کنید؟ اگر فکر می‌کنید که با انجام این کار مشکلی ندارید و در دسری برای شما یا دیگران ایجاد نمی‌کند، می‌توانید ادامه دهید و گاهی به این شیوه خودتان را تخلیه هیجانی کنید اما باید توجه داشته باشید که هدف تنها تخلیه هیجانات نیست. وقتی با هیجاناتی روبه‌رو می‌شوید که برایتان آزاردهنده است، فقط تخلیه آن مهم نیست. این هیجانات برای این که کاملاً بر طرف شوند باید از طریق روش‌هایی همچون روان‌درمانی تغییر کنند، در غیر این صورت فقط به صورت مقطعی و برای زمانی محدود ناپدید می‌شوند و باز بر خواهند گشت.

❖ **دلایل پر خوابی، جسمی و روانی است**

سوال دوم این که خواب را زیاد دوست دارید و

ترفندهای چیدمانی برای خانه‌های نقلی

نصب چندین و چند آینه، نخريدن مبلى استيل و لوستر بزرگ و... از ترفندهاى شيك و ارزان براى بزرگ نشان دادن فضاى خانه‌هاست

فاطمه قاسمى | مترجم

این روزها با کوچک‌تر و آپارتمانی شدن فضای خانه‌ها، اشتیاق به چیدمانی ساده و استفاده از مبلمان با کارایی چندمنظوره بسیار فراگیر شده است. از طرفی بهره‌وری حداکثری از فضاها، استفاده مناسب از رنگ‌ها و کلا ایجاد یک هماهنگی منظم و زیبا در چیدمان منزل، مقوله مهمی در آرایش خانه به‌شمار می‌رود. با توجه به تولید محصولات متنوع و جذاب در زمینه لوازم منزل، ایده‌هایی زیبا و در عین حال امروزی برای چیدمان داخلی و بیرونی خانه‌هایی با فضای محدود در دسترس است. کارخانه‌ها با تولید انواع مبلمان تخت‌خواب‌شو، مبلمان ال‌شکل، میزهای ناهارخوری و تحریر تاشو، قفسه و طبقه‌های متنوع، کمک بزرگی به چیدمان خانه‌های کوچک کرده‌اند. در این مطلب شما را با چند ترفند ساده چیدمان خانه‌های نقلی آشنا می‌کنیم.

❖ **در انتخاب مبلمان دقت کنید:** با داشتن آپارتمانی

کوچک چاره‌ای جز استفاده از مبلمان راحتی ندارید. مبلمان درشت، تیره‌رنگ، استیل یا لوسترهای بزرگ را از گزینه‌های انتخابی‌تان حذف کنید. بهترین مبلمان برای خانه‌های کوچک، مبلمان نیم‌بست، تاشو و کشودار است که علاوه بر کارایی، فضای شمارا محدود نمی‌کند. ❖ **آز فرش وقالیچه‌باندازه متناسب استفاده کنید:** برای فضاهای محدود، نه فرش‌های بزرگ که همه‌کفرآپوشاند و نه قالیچه‌های کوچک که باعث شلوغی و به‌هم‌ریختگی خانه‌شود، توصیه نمی‌شود. امروزه سطح اغلب آپارتمان‌ها کفپوش یا سرامیک شده‌اند، پس بهتر است زیبایی آن‌ها زیر فرش‌ها پنهان نشود. اگر کف فضای شما موزاییک است توصیه می‌شود از موکت‌های بدون طرح و رنگ خنثی استفاده کنید.

❖ **بر نورپردازی خانه تمرکز کنید:** نورپردازی در بزرگ‌نشان دادن خانه معجزه‌هی می‌کند چون فضاهای تاریک و کم‌نور به‌طور طبیعی کوچک‌تر از فضاها ی‌پر نور دیده می‌شوند.

اگر به نور طبیعی دسترسی دارید که چه بهتر در غیر این صورت باید از نورهای مصنوعی در زاویه‌های مختلف استفاده کنید.

❖ **از پرده‌های بلند غافل نشوید:** برای آپارتمان‌های کوچک و سقف‌های کوتاه، پرده‌های بلند، ساده، با طرح عمودی و رنگ خنثی بهترین انتخاب است، سقف را بلندتر و فضا را بزرگ‌تر از آن چه که هست نشان می‌دهد.

❖ **آینه‌ها، گزینه ایده‌آل برای خانه‌های کوچک است:**



بانوان

قرار و مدار

روز درد دل کردن با یک دوست معتمد

با یکی از دوستان معتمد و قدیمی‌تون تماس بگیرین و امروز یک سری بهش بزنین تا برای دقایقی، باهالش درد دل کنین. گاهی گفتن یک سری مرف‌ها به یک آدم معتمد، باعث میشه تا احساس آرامش بیشتری کنین.



از دنیای روان شناسی

نشانه‌های افسردگی از چند سالگی قابل تشخیص است؟

افسردگی یک حالت خلقی شامل بی‌حوصلگی و گریز از فعالیت‌یابی علائقی و بی‌میلی است و می‌تواند روی افکار، رفتار، احساسات و خوشی و تندرستی یک فرد تأثیر بگذارد. این اختلال، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های روانی در جوامع کنونی است و بدون شک جزو معهود بیماری‌هایی قلمداد می‌شود که علل پدیدآورنده آن، اگر نگوییم بی‌شمار اما بسیار زیاد و متنوع است، به همین دلیل از آن به عنوان سرماخوردگی روان یاد می‌شود. در این بین، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد علایم افسردگی در کودکان از ۷ سالگی قابل مشاهده است و علایم هشدار دهنده می‌تواند مشکلات عاطفی آینده را پیش‌بینی کند. به گزارش فارس به نقل از دیلی‌میل، محققان آمریکایی با اسکن مغز کودکان علایم افسردگی را در آن‌ها پیدا کرده‌اند، کسانی که افسردگی داشتند ارتباط کمتری بین نیمه‌های مغز داشتند. در بسیاری از افراد علایم افسردگی از دوره نوجوانی و با نشانه‌هایی از استرس و اضطراب پیدا می‌شود. در عین حال تعداد زیادی از افراد نیز در سنین پایین کودک‌کی به این اختلال دچار می‌شوند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد افسردگی ممکن است در مغز کودکان از هفت سالگی شروع شود و علایم هشدار دهنده می‌تواند مشکلات عاطفی آینده را پیش‌بینی کند. محققان آمریکایی تقریباً ۱۰۰ کودک را مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند می‌توانند پیش‌بینی کنند که در ۷ سالگی کودکانی هستند که از افسردگی رنج می‌برند. وزارت بهداشت آمریکا پیشتر اعلام کرده بود، اضطراب و افسردگی، سالانه ۵۶ میلیون نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد و برای دولت هزینه‌های درمانی بسیار به بار می‌آورد. این مطالعه در ژورنال JAMA Psychiatry منتشر شد و نشان داد تقریباً از هر پنج کودک، علایم افسردگی آن‌ها طی چهار سال بدتر می‌شود و اگر به موقع درمان نشود، مدیریت اش سخت و سخت‌تر خواهد شد.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ در باره پرونده سال نو چینی، این که چینی‌ها بیشترین هزینه‌هارو برای خرید هدیه در نظر می‌گیرن، نشون از خرج کردن با حساب و کتاب‌شون میده. اگر ما بودیم، بیشترین هزینه‌رو برای شام‌و ترم‌مرسم می‌کردیم! ❖ قصه «آدم‌برفی آب‌شده» در صفحه فر فره‌رو برای بچه‌ام خواندم، خیلی برای آدم‌برفی غصه خورد و شاکی شد که چرا گرگوش‌ها، عقل درست و حسابی ندارن که شاهد آب‌شدن آدم‌برفی بودن ولی فقط به فکر خودشون بودن.

❖ تمام رسوم سال نو چینی شبیه نوروز خودمون بود. این که میگن خانواده دوستی در شرق آسیا ریشه داره، واقعا نکته درسته.

❖ مطلب شایع‌ترین اشتباهات و آسیب‌ها در بدن‌سازی که در صفحه سلامت چاپ شده، برای من که باشگاه نمی‌روم، جذاب نبود.

❖ در پشت صفحه کودک، عکسی از ترسیدن چاپ کردین که در ست نیست و باعث نگرانی بچه‌ها میشه. رعایت کنین.

❖ در باره مطلب ۵ فوبیای جدید در صفحه خانواده، نو فوبیای غذایی یا همون ترس از امتحان کردن غذاهای جدید بیشتر به خاطر قیمت‌های عجیب و غریب شونه. از مزه جدید که نمی‌ترسیم! همین‌رو هم متوجه نمی‌شید؟

❖ آقایانی که این قدر به فیلترینگ اعتقاد دارن، بگن که چرا ۶۹ درصد دختران و ۴۹ درصد پسران تمایل دارن از طریق فضای مجازی دوست‌یابی کنند و به این هدف در تلگرام دست‌یافته‌اند؟

❖ در باره نوموفوبیا یا همان ترس از جدایی از تلفن همراه، خودتان در همین صفحات زندگی‌سلام، ۱۰ بار مطلب زدن. الکی صفحات رو با تیرهای جادو پر نکنین چون این فوبیا جدید نبود.



زندگی‌سلام
یک‌شنبه
۶ بهمن ۱۳۹۸
شماره ۱۵۲۴

خانواده و مشاوره