

پیشنهاد امروز

امروز ، با اعضای خانواده‌مان در باره اهداف مشترک و برنامه‌هایمان کمی گفت‌وگو کنیم. این کار حس های مشترک بین ما و انگیزه‌های قوی‌تری بر ایمان ایجاد می کند.

برای داشتن یک خانه دلپاز ، ساخت خانه مهم نیست مهم این است که چقدر در انتخاب و چیدمان وسایلتان دقیق و درست رفتار کنید. به گزارش سایت «اتاق» در این مطلب باتعدادی از نکات مهم در چیدمان خانه ها و فضاهای کوچک آشنا می شویم که توجه به آن ها می تواند به میزان زیادی جلوی ایجاد خطاهای بزرگ و کوچک در انتخاب و چینش وسایل را بگیرد.
حتما می دانید که بسیاری از واحدهای آپارتمانی کوچک در ایران از معماری داخلی مناسبی برخوردار نیستند؛ اما چیزی که قضیه را بفرع تجر می کند انتخاب نادرست اسباب و لوازم و خطاهای بزرگ در چیدمان آن هاست.

بی خیال تنوع رنگ شوید

یکی از مشکلات بزرگ ما در خانه های کوچک سعی در پیاده کردن همه ایده های طراحی در یک فضای تنگ است. درست است که هر فردی ممکن است ایده های زیادی برای چیدمان خانه خود داشته باشد، اما نباید از مسئله محدود بودن فضا غافل شد. اگر فضای کوچکی دارید نباید از تنوع رنگ و نقش های زیاد در زمینه پارچه مب، پرده و حتی کوسن ها استفاده کنید. بهترین کار این است که ابتدا رنگ های دلخواه تان را مثلا برای میلمان راحتی انتخاب کنیدو سپس باقی لوازم را در دورنگ شبیه به هم و بدون هیچگونه نقش و طرح بچینید.

از دیوار غافل نشوید

یکی از مهم ترین فضاهای که در اتاق های کوچک اهمیت بسیار زیادی دارد، اما همیشه به بدترین شکل مورد استفاده قرار می گیرد، دیوار ها هستند. بیشتر ما معمولا برای استفاده از دیوار ها به اویزان کردن تابلوها بسنده می کنیم اما دیوار ها این قابلیت را دارند که از آن ها چندین طاقچه نیز اویزان کرد. دیوار ها بهترین مکان برای طاقچه ها و کتابخانه های تاشوی جادار هستند.

یک دست کامل میل نگیرید

مشکل دیگر در خانه های ما ایرانی ها وجودالزامی یک دست میلمان کامل در اتاق نشیمن و پذیرایی است. در خانه های بیشتر ما احتمایک دست میل کامل مفت نفره پیدا می شود در حالی که مساحت خانه از ۸۰ یا ۷۰ متر هم کمتر است. خیلی از ما فکر می کنیم باید میل ها را به صورت یک دست و کامل تهیه کنیم غافل از این که هر میلی برای نمای بهتر به فضا و مکان مناسبی نیاز دارد. باید ببینید تا باور کنید که یک میل راحتی ۳ نفره به تنهایی می تواند خانه را بسیار زیباتر کند.

هر روز تنفرم از شوهرم بیشتر می شود

۳۸ سال با شوهرم زندگی کردم ولی هر چه زمان می گذرد تنفرم از او بیشتر می شود چون او هیچ تلاشی برای زندگی ام نکرده است. مدام یا خواب است یا می گردد راهنمایی ام کنید.

۳۸ سال زندگی مشترک تان تنها به نتیجه مثبت و آرامش نرسیده بلکه به مر حله تنفر از شوهر رسیده و این موضوع بسیار سخت است. امیدوارم که بتوانیم برای شمار احکارهای مناسبی ارائه کنیم.

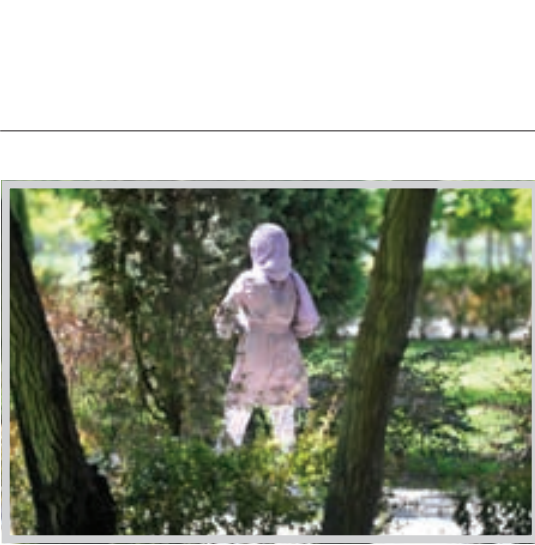
امکان انجام چه کارهایی وجود دارد؟

این که بخواهید دائم با احساس خشم و کینه نسبت به شوهرتان زندگی کنید فقط خودتان منضرر می شوید. همسرتان راهی را انتخاب کرده که احساس راحتی می کند. آیا بهتر نیست شیوه خود را از بیایی و تغییراتی در آن ایجاد کنید؟ تمام شکایت های شما قابل درک است ولی به نظر نمی رسد که شوهرتان قصدتغییر دادن خود را داشته باشد. شوهر شما مسئولیت پذیر نخواهد شد، اگر گردش های خود دست نمی کشد، کمتر نخواهد خوابید و... پس منطقی است که شما سبک رفتاری خود را تغییر دهید. این خیلی خوب است که بعد از ۳۸ سال زندگی مشترک قصد جدایی ندارید؛ اما همیشه منتظر نباشید که طرف مقابل خود را اصلاح کند. هیچ فردی قدرت تغییر فرد دیگری را ندارد. مافقت می توانیم به تغییر خود بپردازیم. از شکوه و شکایت کردن شوهر دست بردارید، انتقادو دعوا نکنیدو او را مورد سرزنش قرار ندهید، او را کنترل نکنید. اگر به دنبال بهتر شدن احساس خود هستید، نبایدمنتظرشویم تاچیزهاو افراد دیگر آن را ایجاد کنند. باید سبک زندگی خود را عوض کنید. به جای تسلیم شدن در برابر مشکل و متوسل شدن به غم و احساس های، به دنبال یادگیری مهارت حل مسئله باشید. حل مسئله یک امر پیچیده و دشوار نیست بلکه استفاده از روش های عقلانی و منطقی در مواجهه با مشکل است. سعی کنید به جای این که تمام مدت فکر تان را روی رفتارهای ناخوشایند شوهرتان متمرکز کنید، به کارهایی بپردازید که می توانید از انجام آن لذت ببرید. کارهایی مانند تماشای برنامه یا فیلم مورد علاقه تان، رفتن به جلسات و دورهمی های زنانه که در اطراف خود دارید، خواندن دعا و رزنگ ترن نقش معنویات در زندگی، خواندن کتاب یا مطلب جذاب و مورد علاقه، گفت و گوی حضوری یا تلفنی با افرادی که صحبت با آن ها آرامش می گیرید، مر اجعه به مشاوره و روان شناس، قدم زدن، ورزش مناسب با شرایط خودتان، پرداختن به هنرهای دستی، خیاطی یا بافتنیو اگر خودتان با توجه به سلیقه و امکانات خود بر روی کنید، شک نداشته باشید که صدها کار دیگر به ذهن تان هم می رسد. با تغییر رفتار، احساس و خلقیات هم تغییر می کند و شاهد یک حال روحی بهتر خواهید بود. یک حال بهتر که خودتان آن را خلق کرده اید.



عکس: ماهنامه سپیده دانایی

نسبت به ویژگی های شخصیتی خود با نگر ی کنند و این فرایندی نیست که بدون حضور یک روان شناس به سادگی قابل تغییر باشد. نکته مهم در خصوص رفتار شما این است که حتما به حساسیت های منطقی ایشان به عنوان یک مرد توجه داشته باشید و اگر موارد ی وجود دارد که به بی اعتمادی ایشان منجر شده است آن ها را بپذیرید. این پذیرش و صداقت به شما کمک می کند تا در مواجهه با خواسته های غیر منطقی همسر تان راحت تر از حقوق تان دفاع کنید.



با خواسته شما موافقت نکنند. بهترین کار این است که باوالدین تان گفت و گو کنید. بهترین نتیجه آن خواهد بود که با هم درباره برخی شرایطی که شما می توانید مستقل باشید آن ها نگران نشان نباشند به توافق برسید.

گریه کردن

یکی از آرام بخش ترین توانایی های ما آدم ها، گریه کردن است. مخصوصا در این سن حتی بیشتر از گذشته احساس می کنید نیاز دارید گریه کنید. اگر نگران قضاوت دیگران باشید، اگر از کاری که می کنید خجالت بکشید، اگر خودتان را به دلیل احساسی که دارید سرزنش کنید، ناچار می شوید با طبعی ترین احساس یا حال خودتان هم مبارزه کنید. گریه کردن گاهی اوقات تیرو بخش است. همان طور که خندیدن و شاد بودن نعمتی است که خداوند به ما انسان ها عطا کر ده است. برای به دست آوردن این آرامش، قرار گرفتن در موقعیت هایی که گریه کردن، معمولی و عادی است می تواند کمک کننده باشد مانند شرکت در محافل و مراسم گروهی دعا و نیایش.

شوهرم سر مسائل کوچک گیر می دهد

من هشت سال است خانه دارم. یک دختر و پسر دارم. شوهرم بسیار بدبین است و همیشه سر هر مسئله کوچکی گیر می دهد. خانه همسایه، سوپر مارکت و حتی خانه اقوام نمی گذارد بروم. لطفاً من را راهنمایی کنید.

شما مشخص در سولاتان به شکل هایی از روابط اجتماعی سالم اشاره کرده اید که جزو حقوق شمارد یک رابطه است. با همسر تان صحبت کنید و دلیل بدبینی های او را بپرسید. آیا مسئله دیگری هست که او را ناراحت می کند و خودش را به این شکل نشان می دهد؟ اگر جواب منفی باشد و این ویژگی به شکل خصیصه ای جدی در همسر تان وجود دارد دشما باید به توافقی بر سر ارزش ها و حقوق متقابلان در رابطه بر سید؛ مثلاً تعهد یک ارزش است و تعامل های اجتماعی که این ارزش را از بین نمی برد از حقوق شماست. اگر چنین مسئله ای از جانب همسر تان پذیرفته نمی شود از او بخواهید تا برای مشاوره به یک متخصص روان شناسی یا باینی مراجعه کنید. معمولاً در چنین موقعیت هایی روان شناسان سعی می کنند از یک طرف تعامل شمارا بهبود دهند و کمک کنند تا راحت تر در باره این مسائل با هم صحبت کنید و از طرف دیگر به ویژگی های شخصی بپردازند که شکاک است. احساسات ایشان باید درک شود اما اگر دلیلی برای این شکاکیت وجود ندارد و شوهادی نداشته باشند حتما باید

دوست دارم گریه کنم اما نمی توانم

دختری ۱۵ ساله هستم. دوست ندارم با کسی هم صحبت شوم. دوست دارم تنها به بیرون از خانه بروم و وسایلی را که می خواهم بخرم. اما پدر و مادرم با من مخالفت می کنند. دوست دارم گریه کنم. اما نمی توانم از بچگی نمی توانستم چه کنم؟

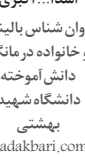
دختر عزیزم سلام، شاید برایتان عجیب باشد که بدانید مسائلی که شما در این سن با آن ها درگیر هستید، کم و بیش بین همه همسالان شما وجود دارد. نوجوانی دوره بسیار مهم و خاصی است که فراز و نشیب های بسیاری دارد تا جایی که گاهی خود شما یا اطرافیان تان را متعجب و گیج می کند.

هم صحبتی با دیگران

این که دوست ندارید با فردی هم صحبت باشید، می تواند دلایل مختلفی داشته باشد. اگر فردی کمرو و خجالتی هستسید طبیعتاً معاشرت و گفت و گو برایتان چندان خوشایند نیست؛ اما اگر قبلاً اهل ارتباط برقرار کردن بوده اید، این خلوت گزینی به دلیل موقعیت سنی شماست. در هر دو صورت نیازی نیست خودتان را وادار به کاری کنید که دوست ندارید؛ به جای این کار، بهتر است تا حد ممکن به بر روی نتیجه انتخاب های خودتان بپردازید؛ اگر زمانی هم صحبتی با دیگران برایتان پیامدهای مثبتی داشته، در شرایط مشابه انگیزه بیشتری برای این کار پیدا می کنید و اگر زمانی نتیجه خوبی از معاشرت به دست نیاورده باشید، می توانید کار های دیگری را جایگزین کنید تا احساس خوبی داشته باشید. این کار های می تواند کاملاً شخصی و مربوط به خودتان باشد مانند کتاب خواندن، نوشتن، هنر های مختلف و....

استقلال و کسب هویت

علاقه شما به خرید بدون والدین تان، یکی از نشانه های استقلال طلبی مربوط به سن تان است. این یک توانایی است که در حال کسب آن هستید؛ در عین حال عجیب نیست اگر پدر و مادر تان به سرعت، این استقلال را انپذیرند و



از دنیای روان شناسی

بوها باروان انسان چه می کنند؟

بوها اغلب نخستین علامتی هستند که ما را از وجود امنیت یا امکان بروز خطر آگاه می کنند. بوها قادرند رفتار انسان را در سطح غریزه و ناخودآگاه هدایت کنند. رایحه ها می توانند در یک هزارم ثانیه حالات و واکنش های مثبت یا منفی روانی در ذهن ما ایجاد کنند. واکنش آنی ما در برابر بوی بدی چون بوی لاشه حیوان فرار کردن از موقعیت است، در حالی که بوی خوشایندی چون چوب سوخته یا شیرینی داخل فر به ما احساس امنیت می دهد.

به گزارش سایت «میگنا»، بوها می توانند خاطرات ناخوشایندی را که در حافظه ناخودآگاه پنهان شده است نیز بیدار کنند، برای مثال در یکی از موارد بوی بنزین برای شخص تداعی کننده واقعه ای در جنگ ویتنام بود. برای او استشمام این بو با تصاویری از انفجار و آتش و دود همراه شد. این بو یادآور روزی بود که او موفق به نجات هم رزمانش نشده بود و بوی بنزین به مثابه یادآوری احساس گناهی بود که ۳۰ سال پیش تجربه کرده بود. خاطرات کودکی که با بوها آمیخته شده اند تمام طول زندگی فرد با او همراهی می کنند. به تازگی راشل هرتز روان شناس و روان در مانگر دانشگاه براون آمریکا و هارو کو سوچیا ما و گروه پژوهشی او در انستیتو کاتوژ این در یک کار تحقیقی تلاش کردند در پاندد که چگونه بوی یک محصول می تواند خاطرات عاطفی فرد را زنده کند و او را به خرید یک کالا برانگیزاند. به عقیده این پژوهشگران این خاطرات معمولاً در سنین کودکی شکل می گیرند و تاثیر بسیاری بر هدایت رفتار های انسانی دارند.

واکنش عاطفی به بو در افراد مختلف بسته به تجربه شخصی هریک متفاوت است، برای مثال برخی بوی کود حیوانی را به خاطر تداعی کردن خاطرات گذشته دوست دارند و بسیاری آن را نفرت انگیز می دانند. این برداشت ها تا حد زیادی به پیشینه و خاطرات گذشته بستگی دارد اما عوامل فرهنگی و جغرافیایی نیز در آن دخیل هستند. بوی مر کبات در آمریکا شمالی و اروپا از جمله رایحه های شادی بخش و بوی استودوس آرامش بخش به شمار می آیند. در ژا این عطر یا سمن تداعی گر آرامش و سکون و عطر گل رز انرژی زا و شادی بخش است.

بویی که برای فضای اطراف تان بر می گزینید می تواند رفتار فردی شمارا در مسیر مثبت هدایت کند. این بو تحت کنترل شماست و می تواند انگیزه بخش باشد. بوها همچنین قادرند خاطرات پنهان در ناخودآگاه را آزاد کنند، برخی نیز می توانند با بخش هایی در مغز که مسئول خاطرات بصری ما هستند ارتباط برقرار کنند.

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سولات و پیامک های شما بدهند نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سولات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam
۲۰۰۹۹۹

***چوانی هستم ۳۰ ساله، با روحیه ای شاد. با همسر م هیچ مشکلی نداریم و تنها مشکل ما این است که خانم م می گوید چرا کلماتی مانند عزیزم و این جور کلمات را برای من به کار نمی بری؟ خودش هم می داند که دوستش دارم ولی واقعاً نمی توانم از این کلمات استفاده کنم.**

امیدواریم مسئله ای را که به عنوان تنها مشکل زندگی خود اعلام کرده اید، جدی بگیرید و زودتر آن را رفع کنید تا خوشبختی تان کامل شود. در خواست همسر تان، یک نیاز کاملاً طبیعی و حق اوست که به تفاوت زنان و مردان بر می گردد. زنان دوست دارند «دوست دارم» را از زبان همسر شان به طور مستقیم بشنوند، شاید بپرسید آیا یک بار گفتن مسئله حل خواهد شد؟ پاسخ منفی است. همان گونه که در مردان برخی امیال طبیعی وجود دارد و دوست دارند همسر شان کارهایی را انجام دهد، در زنان احساس محبوبیت و دوست داشته شدن از سوی شریک زندگی با شنیدن بارها و بارها «دوست دارم» از زبان شوهر شان تحقق می یابد؛ شاید در برخی بانوان، این نیاز به شکلی افراطی و از آزدهنده باشد که در صورت وجود نشانه های دیگری می تواند، به دلیل نبود تعادل و خارج شدن این نیاز از مسیر طبیعی اش باشد که آن هم با کمک روان شناس مجرب قابل حل است. این که نمی توانید به راحتی این جمله را به زبان بیاورید، امری شایع در بین مردان است ولی نباید این چنین باشد. در بیشتر اوقات عامل این امر به مسائل فرهنگی و تربیتی بازمی گردد که متأسفانه از کودکی به پسران می آموزند که احساساتشان را نشان ندهند. اگر نگرش خود را به موضوع عوض کنید؛ یعنی باور کنید که این نیاز طبیعی و حق همسر تان است و باید به آن پاسخ دهید و بدانید با گفتن این جملات کوچک نمی شوید و اقتدار تان کم نمی شود و همسر تان لوس و پرتوقع نمی شود (حتی به افزایش نشاط و بداندی و لذت بخش تر شدن روابطتان منجر می شود)، بدانید اگر در این امر کوتاهی کنید به همسر تان، به روابطتان و در آینده به فرزندان و خانواده تان آسیب می زیند. همه این ها موجب تغییر نگرش می شود که خودش را در احساسات و رفتار تان نشان خواهد داد. مطالعه در باره تفاوت زنان و مردان و شیوه های درست برقراری ارتباط و عشق ورزی به همسر نیز کمکتان می کند.