

## چه رنگ‌هایی در اتاق باعث ناراحتی تان می‌شوند؟

روان‌شناسان رنگ، دکوراتورها و کارشناسان داخلی بر اساس تحقیقات متعددشان گفته‌اند چه رنگ‌هایی در اتاق در بلندمدت بر روحیه‌تان تأثیر منفی می‌گذارد. استفاده از رنگ برای این که مادر خانه احساس شادی بیشتری داشته باشیم هرگز بیش از امروز نیاز نبوده‌است. طراحی هر اتاق و ایده‌های رنگ‌اتاق می‌تواند کمک مثبتی به رفاه ذهنی ما بکند. در ادامه به تأثیر رنگ‌های اتاق‌ها بر روان اشاره خواهد شد.

### موفقیت

#### ۱) بارنگ قرمز به یاد خطر می‌افتید

ایده‌های اتاق قرمز از نظر فیزیکی روی ما تأثیر می‌گذارد و برای بیشتر مردم می‌تواند بسیار شدید باشد. این رنگ ما را به یاد خطر می‌اندازد و ممکن است عصبانی مان کند. از نظر روانی قرمز می‌تواند واکنش‌هایی را در بدن ایجاد کند که مشابه

پاسخ‌های استرس است مانند افزایش ضربان قلب، افزایش حواس و دمای بالاتر بدن. با وجود این، ترین بار قرمز بدن نیست. قرمز نشان دهنده عشق، قدرت و انگیزه است. این رنگ توانایی جلب توجه و برانگیختن اشتیاق و احساسات را دارد و همچنین برای تحریک تولید ملاتونین و کمک به حافظه شناخته شده است. توصیه ما آن است که از رنگ قرمز با احتیاط استفاده کنید. برای برخی

این رنگ پرنرژ می‌تواند در خانه باعث احساس ناراحتی شود.

#### ۲) رنگ زرد می‌تواند واکنش‌های عاطفی را تحریک کند

رنگ زرد به رغم دارا بودن ظرفیت بالقوه‌ترین بیانی به توجه و دقت لازم استفاده شود. عمل اولیه رنگ زرد تحریک و انکش‌های احساسی است. این رنگ روی سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد، سیستمی که سیگنال‌ها را از مغز به بقیه بدن منتقل می‌کند. در نتیجه، زرد قوی‌ترین رنگ از نظر روان‌شناسی است. در حالی که زرد رنگی است که باید با احتیاط از آن استفاده کرد، ترین با آن دارای طول موج نسبتاً طولانی و محرک احساسات است و باعث می‌شود احساس اعتماد به نفس، مثبت و خوش‌بینی داشته باشیم. البته آثار نامطلوب آن دقیقاً برعکس است و می‌تواند به تحریک احساس، عصبانی شدن و افسردگی منجر شود.

#### ۳) آبی باعث ایجاد واکنش‌های ذهنی می‌شود

آبی بر ذهن و خلاقیت ما تأثیر می‌گذارد. عمل اولیه آن ایجاد یک پاسخ ذهنی است که می‌تواند مثبت یا منفی باشد. آبی بیش از حد در محیط اطراف مان می‌تواند باعث غمگین شدن، دوری و بی‌علاقگی شود. با وجود این، آبی انتخابی هوشمندانه برای گوشه‌ای دنج به منظور مطالعه است. به نمادهای آبی رنگ فیس بوک، لینکدین و بسیاری از شرکت‌های بانکی دقت کنید. آبی می‌تواند به شما کمک کند تمرکز باقی بمانید و تمرکز و آگاهی را افزایش دهید.

#### ۴) از ویژگی‌های روانی نامطلوب خاکستری آگاه باشید

در حالی که برای برخی این رنگ آرامش‌بخش است، اما برای بسیاری از ما خاکستری می‌تواند باعث شود احساس ضعف کنیم و بخوابیم به خواب مستانی برویم! بسیاری از رنگ‌خاکستری برای ترین خانه استفاده می‌کنند تا فضای شلوغی را هرح و مرج آرام کند. خاکستری بسیار متنوع است. بسته به رنگ‌های زیرین آن و عمق رنگ، تقریباً به هر رنگ دیگری قابلیت هماهنگ شدن دارد. خاکستری با هر رنگ دیگری هماهنگ است و می‌تواند برای عمق بخشیدن به هر اتاقی استفاده شود. برای نوشتن این مطلب از «برترین‌ها» کمک گرفته شده است

### نکته‌ها

## بهترین کارهایی که بعد از بازنشستگی می‌توان انجام داد

- یک شغل نیمه‌وقت پیدا کنید.
- انجام کارهای داوطلبانه را در برنامه قرار دهید.
- برای انتقال تجربیات‌تان به تازه‌کارها پیشقدم شوید.
- یک ورزش را شروع کنید.
- به دنبال سرگرمی مورد علاقه‌تان بروید.
- به مسافرت بروید.
- بین بازنشستگی و شروع کار جدید فاصله بیندازید.
- با آدم‌هایی دوست شوید که سن‌شان با شما فرق دارد.



\* مسجد نزدیک محل کار ما، حتی در زمان نماز هم، بعضی اوقات در سرویس‌های بهداشتی روباز نمی‌کنه! این که ۲۴ ساعته در خدمت مردم باشه، پیشکش.

\* آفرین به این مسجد در اصفهان و کسب درآمد داشته باشه، خیلی می‌تونه برای کمک به اهالی فقید باشه. هم از لحاظ برنامه‌های فرهنگی و هم کمک‌های مادی.

\* نیمار به جای ناراحتی باید خیلی هم خوشحال باشه. اون همه پول با آپشن‌های باورنکردنی گرفته، تازه ناراحت هم هست، بعضی‌ها لیاقت هر چیزی رو ندارن. م‌ر ب‌و ط به مطلب صفحه خانواده.

**ما و شما**

راه ارتباطی با زنگ سلام  
پیامک ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

\* در باره مسجد می‌خواستم بگم اگر هر مسجد یک مغازه یا محلی برای کسب درآمد داشته باشه، خیلی می‌تونه برای کمک به اهالی فقید باشه. هم از لحاظ برنامه‌های فرهنگی و هم کمک‌های مادی.

\* نیمار به جای ناراحتی باید خیلی هم خوشحال باشه. اون همه پول با آپشن‌های باورنکردنی گرفته، تازه ناراحت هم هست، بعضی‌ها لیاقت هر چیزی رو ندارن. م‌ر ب‌و ط به مطلب صفحه خانواده.

داشتن روابط مطلوب، لازم است بنیان‌های روانی زن و مرد در رابطه حفظ شود و گر نه آسیب‌های آن در روان طرف مقابل مثل شنا کردن در خلاف جهت رودخانه می‌شود که در نهایت تا جایی از مسیر بیشتر پیش می‌رود و نفس و توان بدنی در ادامه به مشکل می‌خورد و بالاخره متوقف می‌شود و این پایان یک رابطه است که بر خلاف بنیان‌های روانی زن و مرد بنا نهاده شده است.

#### 🔴 نامه‌ای سرشار از نبود عزت نفس

آن چه یک مرد از همسرش توقع دارد، دلبری است و از جانب مرد با سر دویدن به سمت ارائه خدمات حمایتگرانه، نه این که شاهد قلدرگری و فرمان‌دادن از سمت خانمش باشد. این نامه منتشر شده بیشتر شبیه نامه یک رئیس به کارمند است که البته همان هم صحیح نیست، به همین دلیل هیچ محبت و دلبری در آن به چشم نمی‌خورد. انگار همسر عقه حقارت و نبود عزت نفس اش را با به رخ کشیدن استثمار و ایجاد قوانین سخت برای رسیدن به آسایش و آرامش خودش جبران کرده است.

#### 🔴 این نامه باید جور دیگری نوشته می‌شد

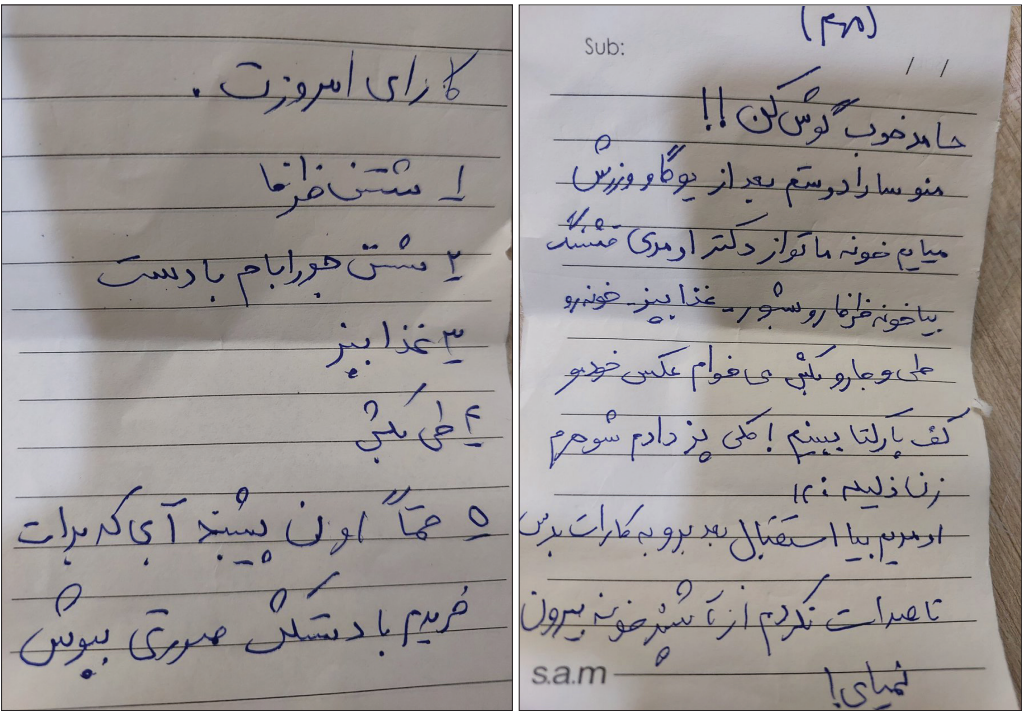
این خانم اگر به فکر پایداری زندگی مشترکش می‌بود، به جای نوشتن چنین نامه‌ای می‌توانست با دلبری کلامی و متنی، مثلاً این طور بنویسد: «شوهر عزیزم، امروز مهمان دارم. ممنون می‌شم برام لوازم پذیرایی رو مهیا کنی، برام خیلی عزیزی. ممنونم که امروز از وقت استراحت خودت برای مهمون‌مون می‌ذاری، اگه تونستی لطفاً خونه رو به جارویی بز، دوستت دارم...». طبیعتاً شوهر او هم با دیدن نشانه‌های لطافت و دلبری و بیان در ست درخواست، با تمام قوا برای برآوردن نیازهای همسرش پیش‌خواهد رفت و حتی آن چه را بیان نشده و در ذهن خود مناسب‌بتر شدن اوضاع تصور می‌کند، ارائه می‌دهد.

#### 🔴 نیازهایی که در این نامه زیر سوال برده شد

در بهبود روابط همسران آن چه روابط را مخدوش و آسیب‌زا می‌کند، همین خلاف جهت آب شنا کردن است. لازم است زن و مرد از ساختار وجودی هم بهتر مطلع شوند و بنا به فطرت زنانه و مردانه با یکدیگر رابطه برقرار کنند.

اگر از خصوصیات روان همسرمان آگاه نباشیم، ممکن است حتی نیت‌مان هم خوب باشد و فکر کنیم داریم کار خوبی می‌کنیم ولی چون کارها و حرف‌هایمان بر اساس خصلت‌های روانی همسرمان نیست، باعث ایجاد سوءتفاهم و در نهایت سردی رابطه‌مان شود. خانمی که

در این نامه پرریازدید کاملاً سسلطه‌گر ابرانه در خواست‌هایش را از شوهرش مطرح کرده، نیاز به اقتدار مرد را زیر سوال برده و این مهم‌ترین نیاز روان یک مرد است که گذشته وارد شدن به آن نمی‌گذارد در رابطه مطلوبی شکل بگیرد و چنین اتفاقی می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی برای زندگی زوج داشته باشد. وقتی زن و مرد از بنیان‌های روانی یکدیگر مطلع باشند و رفتارهای‌شان را بر اساس فطرت زنانه و مردانه تطبیق دهند، حمای زندگی شیرین‌تری را تجربه خواهند کرد.



# پزدادن جنجالی با شوهر زن ذلیل

**نامه یک زن به شوهرش و دستورهایی که به او برای انجام کارهای منزل داده در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده؛ چرا این شیوه ناکارآمد است؟**



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

### محوری

نحوه تعامل و شیوه ارتباطی زن و شوهر با یکدیگر، تأثیر زیادی روی افزایش یا کاهش محبت و پایداری زندگی مشترک‌شان خواهد داشت. به تازگی، انتشار نامه یک زن به شوهر زن ذلیلش که در آن دستورهایی را به وی درباره کار در منزل می‌دهد، در فضای مجازی باعث بحث و جنجال شده است. در این نامه نوشته شده: «مهم. حامد خوب گوش کن! منو سارا دوستم بعد یوگا و ورزش میایم خونه ما. تو از دکتر اومدی، قشنگ بیا خونه ظرفاً رو بشور - غذا بپز - خونه رو طی و جارو بکش - می‌خوام عکس خودمو کف پارکتا ببینم! کلی بز دادم شوهرم زن ذلیله. اومدم، بیا استقبال بعد برو به کارات برس تا صدمات نکردم از آشپزخونه بیرون نمایم! کارای امروزت: ۱- شستن ظرفا. ۲- شستن جورابام با دست. ۳- غذا بپز. ۴- طی بکش. ۵- حمای اون پیشبیندی رو که برات خریدم با دستکش صورتی ببوش».

از منظر روان‌شناسی، نگاهی به این نامه و محتوای آن داشتیم.

#### 🔴 عواقب ناآگاهی از بنیان‌های روانی همسر

در باره این نامه جنجالی، باید به محثر رابطه همسران اشاره کرد. آیا چنین رفتاری و این که همسر خودمان را زن ذلیل بشماریم، باید باعث فخرمان شود؟ چه نیازی در طرف مقابل وجود دارد که به دنبال چنین مباهاتی است؟ در بررسی جایگاه و نقش همسران در زندگی مشترک، شناخت خصوصیات شخصیتی و روانی زن و مرد نیاز است؛ این که زوج‌ها بدانند روان یک مرد بر چه اساسی بنا نهاده شده و نیاز

## ۶ ماهگی، بهترین زمان برای جداکردن اتاق کودک

یکی از چالش‌های والدین این است که تا چه زمانی، نوزاد خود را در کنار خودشان بخوابانند چرا که آن‌ها در صحبت با زوج‌های دیگر یا والدین خود، پاسخ‌های متناقضی را دریافت می‌کنند. دانشمندان به تازگی با انجام پژوهش‌هایی در این زمینه، پاسخ این را هم مانند بسیاری از پرسش‌های دیگر داده‌اند. آخرین پژوهش، مناسب‌ترین زمان را برای انتقال کودک به اتاق خودش ۶ ماهگی می‌داند. دکتر «یان پُل» نویسنده اصلی این پژوهش می‌گوید: «هرقدر زمان طولانی‌تری نوزاد خود را در داخل اتاق مشترک قرار دهید، وضعیت خواب او را وخیم‌تر خواهید کرد»

### از دنیای روان‌شناسی

#### 🔴 نحوه انجام این پژوهش



ماهیگی روی تخت مشترک والدین خود می‌خوابیدند، بر اثر تکان‌های تخت بیشتر از خواب می‌پریدند و خطر ابتلا به «سندروم مرگ ناگهانی نوزاد» هم در آن‌ها با افزایش بیشتری همراه بود. البته در این پژوهش، کیفیت خواب والدین در زمان حضور نوزاد در اتاق بررسی نشد.

#### 🔴 قبل از ۶ ماهگی، این کار را نکنید

در پایان پروفسور «پُل» به منظور برقراری امنیت لازم برای نوزاد، ۶ ماهگی را زمان مناسب جداکردن اتاق نوزاد می‌داند. از آن جایی که خطر مرگ حاصل از «سندروم مرگ ناگهانی نوزاد»، پس از ۶ ماهگی با کاهش چشمگیری همراه می‌شود، بهتر است والدین و به خصوص مادران از نگهداری نوزاد در اتاق مشترک کپش از ۶ ماهگی پرهیز نکنند. نتیجه این مطالعه در مجله Pediatrics به انتشار رسیده است.

منبع: روزیاتو

## پیشرفت‌های همکارم مثل خاری در چشم من است

کارشناس بازاریابی یک شرکت خصوصی هستم. یکی از همکارهایم که با هم دوستیم و از نظر سابقه کاری باهم یکسان هستیم، در این سال‌ها پیشرفت بیشتری کرد و این مسئله، مثل خاری در چشم من است و خیلی اذیت می‌کند. احساس می‌کنم به او حسودی ام می‌شود. نمی‌دانم چه کنم. مردی ۳۱ ساله ام. راهنمایی ام کنید.



رضا زبایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

### مشاوره شغلی

بودن خودتان و حسرت خوردن. مهارت‌هایتان را ارتقا دهید

شاید یکی از دلایل این حسادت این است که شما تلاش کافی در شغل خود ندارید یا مهارت حرفه‌ای و اطلاعات لازم برای پیشرفت را یاد نگرفته‌اید که در هر دو صورت نیاز است برای ارتقای آن همت کنید. دلیل دیگر ممکن است مربوط به تفاوت‌های شخصیتی و میزان رغبت شغلی شما با همکاران باشد. برای مثال ممکن است همکار شما فردی برون‌گرا‌تری از شما باشد که لازمه شغل بازاریابی است و شما به دلیل درون‌گرایی چندان تمایلی به ارتباط اجتماعی ندارید و همین موضوع موجب پیشرفت متفاوت ایشان با شما شده که به اشتباه آن را تمایز تعبیر و موجبات تأثر و تاسف خود را فراهم کردید.

#### 🔴 رموز پیشرفت دوست‌تان چیست؟

حسرت خوردن را کنار بگذارید و تلاش کنید رازهای موفقیت دوست‌تان را در فضایی صمیمانه از وی جویا شوید. می‌دانم که این موضوع ممکن است قدری سخت باشد اما بهتر از شرايطی است که هم اکنون دارید. کار توام با حسادت بهتر است یا کار در فضایی عاری از حسادت و تبادل مهارت‌های شغلی؟ فقط پیش‌نیاز آن قدری فروتنی و میل به یادگیری است، حتی از دوستی که فکر می‌کند از شما بهتر است که بی‌شک این تصور بر گرفته از حسادت شماست و او به احتمال قوی چنین نظری ندارد.

مخاطب گرامی، درباره شرایط شما باید بگویم که حسادت در کار و پیشرفت شغلی معمولاً دارای دو قابلیت متفاوت و به نوعی متناقض است: ۱- می‌تواند باعث پشتکار و جدیت شما در مهارت‌آموزی و پیشرفت شغلی شود. ۲- شاید باعث ایجاد حس نفرت و هجوم افکار منفی و به نوعی خودخوری، احساس حقارت و در نهایت ترک کار شود. بنابراین نگرش شما تعیین می‌کند که از این جریان انرژی، حسن استفاده یا سوءاستفاده را داشته باشید. با این حال و برای این که نکته اول را عملی کنید، چند نکته را باید مدنظر قرار دهید.

#### 🔴 از حسادت و تحقیر خود دست بردارید

پذیرش توانایی‌های متفاوت و نه متمایز بین خود و دیگران، اولین توصیه به شماست. ما آدم‌ها با یکدیگر متفاوتیم نه متمایز. حسادت، بر فرض نادرست تمایز بین آدم‌ها استوار و کاملاً اشتباه است. تفاوت در مال، جایگاه تحصیلی، شغلی و اجتماعی نشانه تمایز نیست بلکه بخش عمده آن برگرفته از تلاش و جدیت فرد است و نه به اصطلاح استعداد‌های متمایز فطری و مادرزادی او. پس به جای حسادت و تحقیر خود، جدیت و تحسین خود را جایگزین کنید تا فرد را بر طبل حسرت نکوبید. با پذیرش اصل یاد شده می‌توانید در ک بهتری از مهارت‌های متفاوت و به تبع آن موفقیت شغلی دوست‌تان داشته باشید و نه فرض اشتباه ناتوان