

از امروز با خودمان عهد ببندیم که مدت زمان معینی را در هر روز به فکر کردن اختصاص بدهیم. فکر کردن به زندگی، به کار هایمان، به عالم هستی...

#### چیدمان



#### خانه‌ام را رنگ کنم یا کاغذدیواری؟

انتخاب رنگ یا کاغذدیواری برای دیوار های خانه به نظر معضلی حل نشدنی است. گاهی وقت هاوقعاانتخاب بین این دو سخت می شود زیرا هر کدام مزایا و معایبی دارند که انتخاب را محدود می کنند ولی شاید دانستن چند نکته در باره آن ها به شما کمک کند انتخاب آگاهانه تری داشته باشید.
سایت «منزل» می نویسد: ما قصد نداریم بگویم رنگ بهتر است یا کاغذدیواری، ما فقط قصد داریم نکات مثبت و منفی این دورا به شما بشناسانیم، اما تصمیم نهایی بر عهده خود شماست.

**رنگ ها تنوع بیشتری دارند یا کاغذ دیواری ها؟**
در امر تنوع این کاغذدیواری ها هستند که برگ برنده را در اختیار دارند زیرا هم تنوع رنگی و هم تنوع طر حی بیشتری دارند.
**کدام یک خانه‌ام را نور گیر تر می کند؟**
وقتی صحبت نور گیری به میان می آید، رنگ ها یک قدم از کاغذدیواری ها جلوترند به دلیل سطح بر اقلشان. این سطح بر اق نور را منعکس می کند و در نتیجه فضا روشن تر به نظر می رسد در صورتی که کاغذدیواری ها جاذب نور هستند و از این قابلیت بی بهره اند.

**بار رنگ خانه‌ام بزرگ تر جلوه می کند یا کاغذ دیواری؟**
اگر قصد دارید خانه کوچک تان را بزرگ تر جلوه دهید، رنگ ها بیشتر از کاغذ دیواری ها به شما کمک خواهند کرد چرا که در خانه های کوچک هر چه فضا به دور از شلوغی و طرح های اضافی باشد، بزرگ تر به نظر می رسد؛ از سوی دیگر نمی توان کاغذدیواری هایی را که طرح های زیبایی دارند هم نادیده گرفت. در ست است که طرح روی آن ها خانه را کوچک تر نشان می دهد اما فریبنده تر و متفاوت تر از رنگ هاست.

**بافت های متفاوت را در کدام یک می توانم پیدا کنم؟**
اگر آن قدر جزئی نگر هستید که حتی بافت دیوار های تان هم برایتان مهم است، شک نکنید بهترین انتخاب برای شما کاغذ دیواری است. دنیای کاغذ دیواری ها آن قدر بزرگ و متنوع است که شک داریم آنچه را که مدنظر تان است، پیدا نکنید.
**می توانم ترکیبی از رنگ و کاغذ دیواری در خانه‌ام داشته باشم؟**
در نهایت اگر نتوانستید بین رنگ و کاغذدیواری یکی را انتخاب کنید، از ترکیب رنگ و کاغذ دیواری استفاده کنید اما این ترکیب کردن باید هوشمندانه و معمارانه انجام بگیرد.

#### پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه ما درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی-اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید.لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

✳ ۳۰ ساله هستم و مدرک کارشناسی دارم. یکسال است ازدواج کردم شوهرم خیلی بدبین و شکاک شده، مدام فکرمی کند یا دوستش از تباط دارم. در صورتی که دوستش را نمی شناسم. می خواهیم از هم جدا شویم. چه کار کنم؟ خیلی دوستش دارم. قبل ازدواج شاغل بودم چون با کار من راضی نبود، انصراف دادم.

**مانده نیاز ی فر-** اگر همسر تان بدون دلیل خاصی نسبت به شما سوءظن پیدا کرده و با توجه به این که یک سال است که از دواج کرده اید و ممکن است از بدبین بودن همسر تان قبل از دواج اطلاعات کاملی نداشته باشید، باید برای بررسی دقیق تر به روانپزشک مراجعه کنید چون با توجه به شرح حال مختصری که دادید این نوع بدبینی ها می تواند نوعی اختلال در فرد باشد لذا به بررسی با لینی نیاز است.

✳ در جواب خانمی که گفتند شوهر م به خاطر چیزی به می خواهد طلاق بدهد همین سن که شوهری که برای چیزیه ز نش را اطلاق بدهد، لیاقت زن داشتن ندارد.

✳ پسری هستم ۱۹ ساله. ۱۰ ماه است که آمده ام سر بازی. قبل از خدمت با دختری آشنا بودم و چون می خواستم ببایم خدمت سر بازی، رابطه مان را به هم زدم. الان مدام به فکر او هستم. به سرم زده فرار کنم. خواهش می کنم کمکم کنید.

✳ دختری ۱۶ ساله از خانواده ای مذهبی هستم؛ ۴ سال پیش به پسری از اقوام علاقه مند شدم؛ اما چند ماه پیش فهمیدم که او با چند دختر رابطه دارد. با این حال با هم به یاد او می افتم. چه کار کنم که دیگر از دهنم برود؟

✳ جوانی هستم ۲۷ ساله. اعتیاد داشتم هفت ماه است که پا کم. مشکلات روحی، فکری و ذهنی ام شدید شده به طوری که با هیچ کسی صحبت نمی کنم. راهنمایی ام کنید.

✳ خطاب به زوج های جوان، پیرو تایید مشاوران عزیز و تجربه شخصی خودم: با صبر و محبت دل بیشتر انسان ها را می توان به دست آورد و به تدریج عشق را ازنده کرد، ناخودآگاه مشکلات حل و ره صدساله یک شبه پیموده می شود.

می دهند علاقه خود را به همسرشان یا در حضور او یا به صورت تلفنی ابراز کنند ولی گاهی اوقات تاثیر کاغذی که روی آن نوشته اید دوستش دارید، بیشتر است.



#### ۴- غیر مستقیم به همسر ابراز علاقه کنید

این روز ها کمتر فردی به نوشتن کلمات و جملات محبت آمیز روی یک تکه کارت یا کاغذ توجه می کند. اغلب مردم ترجیح

## شوهرم ابراز علاقه نمی کند



فاطمه شبیک  
روانشناس عمومی  
از دانشگاه تربیت  
مدرس

خانمی هستم ۲۷ ساله. ۵ سال پیش من و جوانی دو سال

**کوچک تر از خودم به هم علاقه مند شدیم. خانواده ها با ازدواج ما مخالف بودند و چند ماه ارتباط ما را قطع کردند. کار من به دکتر اعصاب و روان کشیده شد. زندگی برای بی معنا شده بود. الان یک سال است با هزار بدبختی زندگی مشترک مان را شروع کرده ایم. من بهانه گیر شده ام. مدام جر و بحث می کنیم چون ابراز علاقه نمی کند و احساساتش را بروز نمی دهد. من دلسر د شده ام.**

#### سال های رمانتیک تا تراژیک؟

تقریباً دو سال اول زندگی مشترک برای تمامی زوجین، سال های دلسر د کننده ای است چرا که انتظار آن ها از زندگی مشترک با آنچه که در واقعیت اتفاق می افتد مغایر و حتی گاهی حتی متضاد است. پس لازم است برای عبور از این مرحله نه تنها صبر پیشه کنید بلکه خود را به سلاح قدرتمند مهارت های زندگی مجهز کنید. خوشبختانه دوره های مهارت های زندگی در تمامی مراکز بهداشت سطح شهر به صورت رایگان برگزار می شود.

#### از میل به تغییر دادن تا پذیرش و سازگاری

بعد از ازدواج، دوره ای وجود دارد که همسران بیشتر انتقاد می کنند و کمتر یکدیگر را همان گونه که هستند، می پذیرند. شاید این مسئله به این دلیل رخ می دهد که بعد از ازدواج بیشتر با عادت های همسرمان مواجه و آشنا می شویم و طبیعی است تا مدتی پذیرش این عادت ها که در برخی موارد اصلاً مطابق میل ما نیست طول می کشد؛ بنابراین پذیرفتن تفاوت های شخصیتی همسرمان و چگونگی کنار آمدن و سازگار شدن با تفاوت هایی



#### ۱۳ توصیه طلایی برای افزایش علاقه همسر تان به شما

# عشقم عاشقم باش!

#### ۵- به حرف های همسر تان علاقه مند باشید

هر زن و شوهری دوست دارند که در باره خودشان حرف بزنند. آن ها در این زمینه بسیار خیره هستند. با پرسیدن یک سوال در باره خودش می توانید از یک مکالمه پر محبت با او لذت ببرید. می توانید از چیزهایی که دوست دارد، شروع کنید و هر بار که جمله ای می گویند یا حرفی از دهان او خارج می شود، طوری نگاهش کنید که نشان دهد به شنیدن حرف هایش و صحبت کردن با او، علاقه مند هستید.

#### ۶- از همسر تان تعریف کنید

از او به نحوی که دوست دارد، تعریف کنید. گفتن جملاتی مثل «چقدر در این لباس زیبا و جذاب شده ای!» به او ثابت می کند به اندازه کافی به او توجه دارید و او هنوز هم در نظر شما بسیار خوب جلوه می کند. این گونه تعاریف و جملات محبت او را به شما دو چندان می کند.

#### ۷- نظرات او را جویا شوید

با این کار به او ثابت می کنید که چقدر برای نظراتش ارزش قائل هستید. لازم نیست طوری رفتار کنید که هیچ چیز نمی دانید و فردی ناآگاه هستید بلکه با احترام نظر او را بپرسید و بعد شروع به ارزیابی و مقایسه نظر خود با نظر او کنید.

#### ۸- با او صادق باشید

شاید در ازدواج، صداقت بهترین سیاست نباشد. قرار نیست، جزئی ترین نکات مربوط به گذشته خود را با همسر تان در میان بگذارید. کافی است با همسر تان مودب باشید؛ به او توجه کنید و به احساساتش احترام بگذارید؛ این یعنی صداقت داشتن با او.

#### ۹- با احترام با او صحبت کنید

غالباً این گونه صحبت کردن با یکدیگر در سال های نخست ازدواج و دوران عقد شایع است و بعد از گذشت مدتی، کلمات

که هرگز نمی توان به آن ها عادت کرد یکی از چالش های مهم زندگی مشترک است که زوجین در ابتدای زندگی با آن دست و پنجه نرم می کنند.

#### رفتار هایتان را ثبت کنید

اشاره کردید که بهانه گیر شده اید و با همدیگر جر و بحث می کنید آیا این مسئله می تواند یکی از عوامل بروز ندادن احساسات از طرف همسر تان باشد؟ به نظر شما چه عوامل دیگری در ایجاد این مسئله دخیل است؟ برای این منظور شرایط پیش از بروز احساسات از طرف همسر تان و پیامدها و واکنش های خودتان به این رفتار را به مدت دو هفته بررسی و یادداشت کنید.

#### رابطه یک طرفه سالم نیست

رابطه ای که در بیشتر اوقات یک نفر به دنبال برقراری و حفظ ارتباط با دیگری است از تعادل خارج شده است. این الگومی تواند به یکی از دلایل ذیل شکل بگیرد ادامه بیايد:

**(الف) تکرار کودکی:** اگر در کودکی آن مقدار توجه و محبتی که نیاز داشتید دریافت نکرده اید، به طور ناخودآگاه تصمیم گرفته اید که تمام تلاش خود را انجام دهید تا دوست تان بداند.

**(ب) تنبیه خود:** بر اساس تجارب کودکی تان، فکر می کنید مستحق محبت و توجه نیستید پس ناخودآگاه فردی را برای همسری بر گزیدید که این فکر را تایید کند و همچنان در این گونه روابط می مانید تا به خود اثبات کنید که مستحق محبت نیستید. **(ج) الگوگیری و تقلید از والدین :** احتمالاً در کودکی مشاهده کرده اید که مادر تان مدام در پی دریافت توجه از پند تان بوده، پس این گونه روابططبیعی می دانید و همان روند را ادامه می دهید.



دوست گرامی! نکات مهمی در پاسخ مشاور محترم وجود دارد که امیدواریم به آن ها دقت کنید و توصیه های ذکر شده را به کار بگیرید. همچنین باید بدانید ابراز احساسات از سوی مردان با زنان متفاوت است و عوامل فرهنگی نیز در آن دخالت دارند. شما نیاز دارید هم از تفاوت های طبیعی بین زنان و مردان آگاه شوید (که راه آن مطالعه کتاب های معتبر است، در این صفحه نیز بارها مطالبی در این باره چاپ شده است که می توانید با مراجعه به آرشیو سایت روزنامه آن ها را بخوانید.) هم الگوی شخصیتی همسر تان را بشناسید و واقعیت او را بپذیرید و البته بخش هایی در شخصیت و رفتار هر کدام از ما وجود دارد که با تجربه و کسب آگاهی های لازم تغییر می کند و در واقع اصلاح می شوند. به نظر می رسد پس از به کار گیری توصیه های مشاور محترم و نگاهی به ابعاد شخصیتی خودتان، آگاهی لحظه ای از احساسات تان و تصمیم گیری جدی برای مطالعه بیشتر و ایجاد تغییرات لازم در افکار و رفتار، می توانید با گفت و گوهایی مناسب، همسر تان را از نیاز هایی که دارید، مثل ابراز احساسات مستقیم و کلامی همسر تان نسبت به خودتان، آگاه کنید. اگر با حوصله باشید و اقعاً تصمیم به تغییر داشته باشید، حتماً نتیجه می گیرید؛ فقط یادتان باشد هر تغییری از خودتان و با پذیرش اشتباهات یا بخش های نیازمند اصلاح در خودتان آغاز خواهد شد.