

چالش خوشبختی

روز بیست و یکم: به همسر تان پیشنهاد دهید بخشی از یک شعر یا کتاب را برایتان بخواند، مهم نیست چه چیزی می خواند یا صدایش خوب است یا خیر. مهم این است که او می خواند و شما غرق لذت می شوید.

راهکارهایی برای چیدمان زیبا و راحت منزل

۹ قانون پایه چیدمان

یاد گیری نکات اصلی چیدمان منزل، فرصتی است تا در خانه احساس آرامش و رضایت کنید. در مطلب پیش رو، با استفاده از وب سایت «پارسیان هوم»، نکات اصلی چیدمان در قالب ۹ قانون پایه آورده شده است. این قوانین به شما کمک خواهد کرد تا بدانید: اشکالات چیدمان منزلتان چیست؟ چگونه اشکالات چیدمان را برطرف کنید؟ از کجا شروع کنید؟ و چطور انتخاب های تان را اولویت بندی کنید؟

۱) عملکرد فضا

به نوع کاربری اتاق و تعداد افرادی که از اتاق استفاده می کنند، دقت کنید. اهمیت این مسئله در این است که می توانید نوع مبلمان و تعداد آن را مشخص کنید.

۲) نقطه کانونی اتاق

نقطه کانونی، اولین منطقه ای است که به محض ورود به اتاق توجه شما را جلب می کند؛ مثل شومینه، تلویزیون و... نقطه کانونی را پیدا و مبلمان را جاسازی کنید. حواستان باشد به طور معمول بزرگ ترین مب، مقابل نقطه کانونی قرار گیرد. اگر می خواهید در اتاق تلویزیون نگاه کنید، فاصله بین مبیل و تلویزیون باید حداقل ۳ برابر اندازه صفحه تلویزیون باشد؛ یعنی اگر تلویزیون شما ۴۰ اینچ است، مبیل شما باید ۳ متر با تلویزیون فاصله داشته باشد.

۳) اولویت بندی در چیدمان

وقتی بزرگ ترین قطعات را در اتاق جاسازی کردید؛ برای مثال مبلمان بزرگ اتاق نشیمن یا تخت در اتاق خواب که به طور معمول مقابل نقطه کانونی قرار می گیرد، باید فواصل را تنظیم کنید. فاصله ۲۰ تا ۳۰ سانتی متری مبیل و صندلی ها از یکدیگر فضای مناسبی برای گفت و گو ایجاد می کند. البته به جز مواردی که اتاق خیلی کوچک است و امکان رعایت فواصل استاندارد وجود ندارد.

۴) چیدمان متقارن

به طور معمول این نوع چیدمان برای فضاهای رسمی مثل پذیرایی استفاده می شود؛ چیدمان های غیر متقارن، در مقابل به فضای شما حالت خودمانی تری می دهد.

۵) چیدمان بر اساس تردد ها

به راه هایی که برای ورود و خروج لازم دارید، فکر کنید. مسیرهای تردد در خانه نباید با گذاشتن وسایل بزرگ بسته شود. عرض مسیرهای تردد بین حداقل ۷۵ سانتی متر تا حداکثر ۱۲۰ سانتی متر، بسته به اندازه و کاربرد فضا، متفاوت است. سعی کنید چیدمان به گونه ای باشد که بتوان در اطراف وسایل حرکت کرده از



مردی ۳۳ ساله ام. با همسر مشکل جدی نداریم. او تا چند وقت پیش شاغل بود و مدتی است که دیگر سر کار نمی رود؛ حالا که وقت آزاد بیشتری دارد از او خواهم کردم لباس هایم را اتو کند؛ ولی به هیچ وجه حاضر به همکاری نیست و می گوید خودت این کار را انجام بده! هر چه می گویم من تا دیر وقت سر کار هستم و نمی رسم، اصلا نمی پذیرد و حاضر به همکاری نیست. نمی دانم چرا این کار را انجام نمی دهد و این رفتار را نشان می دهد.



راهله فارسی مشاور

در ک می کنم از این که همسر تان خواسته شما را انجام نمی دهد، ناراحت هستید. یکی از دلایلی که خواسته های ما توسط همسرمان پی پاسخ می ماند این است که شیوه مطرح کردن صحیح آن ها را نمی دانیم. به عبارتی اصلی ترین مشکلات در همه ارتباطات این است که نمی توانیم خوب و بیجا حرف بزنیم. بخش مهمی از خوب حرف زدن، کامل حرف زدن است. در زیر شیوه هایی را برای بیان خواسته ها مطرح می کنم، امیدوارم بتواند به شما کمک کند.

۳ نکته مهم درباره گفت و گو

البته نکته ای که دوست دارم خدمتتان بگویم این است که در گفت و گوور ساندن پیام به طرف مقابل تان ۳ موضوع خیلی مهم است: کلمات: در یک ارتباط ۱۰ درصد ساندن پیام به همسر تان بر عهده کلمات است که از چهواژه هایی استفاده کنید مانند عزیزم، همسر م و خانم. لحن بیان: دومین مطلب لحن است. لحن بیان مطلب در ساندن منظور، ۳۰ درصد سهم دارد مانند این که شما خواسته تان را با لحن محبت آمیز یا محکم یا پر خاشگرانه بگویید. زبان بدن: سومین رکن، زبان بدن شماست که سهمش ۶۰ درصد است و وقتی خواسته تان را مطرح می کنید بدن شما چه پیغامی را به ایشان می دهد مانند این که احساس می کند شما پر خاش کردید و دستوری گفتید یا نه.

چگونه در خواست خود را بیان کنیم؟

بیان خواسته، فقط بیان خواسته است نه امر و دستور؛ پس باید با لحن ملایم و صدای آرام مطرح شود. شرایط بیان خواسته و مکانش که جلوی کسی



است یا در خلوت یا زمانی که همسر تان مشغول کاری است و... خیلی مهم است. بهتر است که به موقعیت مطرح کردن هم توجه کنید، برای مطرح کردن خواسته، شناخت تفاوت های روحی و رفتاری افراد مهم است. بهتر است برای بهتر مطرح کردن، دست به شناخت بیشتر همسر تان بزنید، مثلا همسر تان از چه کسی حرف شنوی دارد، مادر یا دوست؟ آن فرد چگونه خواسته هایش را مطرح می کند؟ سعی کنید به شیوه آن ها رفتار کنید. به بیان دیگر، نقاط ضعف عاطفی همسر تان را بیابید که چه چیزی هایی باعث می شود حرف شنوی اش بیشتر شود.

نکاتی درباره بیکار شدن خانم تان

البته به خاطر داشته باشید که همسر شما شاغل بوده و احتمال دارد بیکاری باعث فشار روحی شده و ایشان به همدلی نیاز داشته باشد؛ اما شما همدلی کمی دارید و احساس می کند که در ک نمی شود و برای همین با شما لجبازی می کند. بعضی از خانم های شاغل خیلی در گیر برابری زن و مرد هستند و وقتی بیکار می شوند، احساس ضعف می کنند و وقتی همسر شان خواسته ای را به صورت دستوری مطرح کند، آن ها حالت دفاعی به خود می گیرند. اگر احساس می کنید همسر شما از بیکاری اش خیلی ناراحت است و احساس غم دارد، بهتر است با ایشان همدلی کنید تا احساس کند که توسط شما در ک می شود نه این که بیشتر احساس کند شما به عنوان مرد، نگاهی تحقیر آمیز به او دارید و به او دستور می دهید و از بیکاری اوسوء استفاده می کنید.



مانده نیازی فر دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

۱۰ سال است همسر م سرد بر خوردمی کند

خانمی ۴۴ ساله، دارای ۲ فرزند و همسری خوب و زندگی نسبتا مر فهی هشتم. حدود ۱۰ سال قبل به پیامک یک غریبه جواب دادم، همین باعث ارتباط و کم کم ملاقات حضوری شد و بعد همسر م متوجه شد و از من تقاضای طلاق کرد؛ ولی به علت التماس های من و حفظ آبرو گذشت کرد؛ ولی از آن زمان تا حالا هر چقدر محبت می کنم به اخلاق قبلش بر نمی گردد و سرد بر خوردمی کند. لطفا راهمائی ام کنید باید چه کار کنم؟

با توجه به مسئله ای که مطرح کرده اید و اتفاقی که ۱۰ سال پیش برای شما و همسر تان رخ داده است، اعتماد همسر تان به شما از بین رفته و او تصمیم به جدایی از شما گرفته ولی به دلایل مسائل اجتماعی، موقعیتی و شاید فرزندان و... این طلاق قانونی رخ نداده است؛ ولی به علت حل نشدن مسئله، به طلاق عاطفی منجر شده است.

دو پیامد بزرگ طلاق عاطفی

در واقع در طلاق عاطفی جاذبه و اعتماد از بین می رود و زوج ها یا یکی از آن ها احساس بیگانگی نسبت به همسر را تجربه می کند. همان طور که اشاره کرده اید بعد از آن اتفاق، احساس همسر تان با وجود ابراز عشق و علاقه شما بر نگشته است و سال ها در زیر یک سقف مانند همخانه زندگی را گذرانده اید و شاید تنها پیوند مشتر کتان فرزندان شما بوده اند. وقتی طلاق عاطفی رخ می دهد دو پیامد اصلی و بزرگ دارد:

۱- احساس فشار روحی، بی حوصلگی، اضطراب و افسردگی برای زوج ها
۲- اضطراب شدید در فرزندان، افت تحصیلی، احساس ناامنی در آن ها و دوری عاطفی از والدین و میل به فاصله گرفتن از خانواده

شاید در این ۱۰ سال به نوعی این پیامدها در زندگی تان لمس کرده باشید.

راهکار های موجود

وقتی طلاق عاطفی رخ می دهد چند راهکار برای آن وجود دارد، اولین و مهم ترین راهبرد برای بهبود رابطه، مراجعه به زوج در مانگر است، دومین قدم تلاش برای ایجاد حس اعتماد و درباره شما تلاش برای رفع شکاکیت و بددلی همسر تان نسبت به شما و مطالعه کتاب هایی برای تقویت مهارت های ارتباطی بین زوج ها و طرح نکردن مسائل اختلاف ز ا برای جلوگیری از مشاجره در زمان نامناسب است. با توجه به شرحی که از زندگی تان داده اید در طول این ۱۰ سال به نوعی تلاش های خودتان را برای بهبود این رابطه انجام داده اید که به نظر بی فایده بود، در مواردی مثل تجربه شما، بهتر است یک متخصص زوج در مانی تلاش های شما را هدایت کند و با بررسی عمیق تر مشکل تان، مداخله لازم را انجام دهد و این که قطعا همسر شما بعد از آن تجربه به به دلایلی که افراد احساس بی آبرویی و... دارند، نتوانسته است هیچ گاه با کسی درباره این اتفاق صحبت کند و از احساس ها و افکارش بگوید و همه این سال ها این بغض و کینه را در خود نگه داشته است که تا کنون نتوانسته احساسات منفی اش را حل کند.

همکاری هر دو نفر لازم است

با او گفت و گو کنید و از تمایلاتن برای باز سازی رابطه به علت پیامدهای منفی طلاق عاطفی در زندگی تان صحبت کنید تا بتوانید انگیزه لازم برای مراجعه به زوج در مانگر را نیز در او به وجود آورید. این شکاف عمیق بین شما و همسر تان که نه و قدیمی شده است و برای ساختن دوباره، به همکاری هر دو نفر شما نیاز است.

موفقیت

۶ کاری که افراد موفق در تابستان انجام می دهند

حتما شنیده اید که به نظر برخی افراد، تابستان، بهترین فصل سال است و در آن بسیاری از کار های عقب افتاده را می توان انجام داد. به گزارش سایت «چطور» در این مطلب ۶ کاری که افراد موفق در تابستان انجام می دهند، را می خوانید؟

۱. بررسی آینده حرفه ای
تابستان زمان خوبی برای تفکر درباره آینده است. باید ببینید، کجای زندگی حرفه ای تان هستید و به کجا می روید؟ در یادداشتی به آینده حرفه ای خود بپردازید و پرسش هایی مطرح کنید مانند: آیا شغل فعلی بخشی از برنامه حرفه نهایی شماست؟
حرفه نهایی چیست دارد؟
آیا شرح شغل مورد علاقه تان با آنچه اکنون به آن مشغولید، تناسبی دارد؟ آیا از کار تان لذت می برید؟ آیا مهارت های ویژه ای در برنامه تان بوده که به آن نبرداخته اید؟ آیا شغل تان ظرفیت پیشرفت دارد؟

۲. صحبت با رئیس درباره آینده
با این پرسش ها می توانید بفهمید چقدر در علایق تان دورید. فرض کنید شغل تان در زمینه روابط عمومی است، ولی عاشق ایده پردازی و توفان فکری برای تولید نظرات نو و تازه هستید؛ اما کار فعلی تان چیزی نیست جز رتق و فتق امور مشتری و امکان ایده پردازی و خلاقیتی ندارید. افراد موفق به جای شکایت از وضعیت نیز در رئیس یا در خواست تغییر این روند، دست به کار می شوند. با خلاقیت، ایده های خوبی برای تغییر وضعیت شان، پیدا می کنند؛ مثلا پیشنهاد می کنند، ۱۵ دقیقه پایانی جلسات هفتگی کارمندان به توفان فکری و تولید نظرات تازه سپری شود. افراد موفق خود را با طرح ایده های نو بالا می کنند.

۳. محدودنبودن به ساعات کاری اداری
اگر تلاش های خلاقانه برای تغییر وضعیت در مرحله قبل جوابگو نبود، لازم نیست مدام در خواست هایتان را به رئیس تان مطرح کنید. ظاهر ا باید استین ها را بالا بزنید. افراد موفق در این مواقع تلاش می کنند دریابند، از چه راه های دیگری امکان توسعه فعالیت های دلخواه شان وجود دارد؟ راه اندازی وبلاگ یا سایت؟ شرکت در برنامه ای همراه با فرصت شغلی در صنعتی که در آن مشغول کار هستید؟ در هر حال باید با فکری خلاقانه دست به کار شد.

۴. بازاریابی
از آنجایی که کسب و کار در فصل تابستان اندکی تحت تاثیر قرار می گیرد، افراد موفق تلاش می کنند با انجام فعالیت های بازاریابی اندکی رونق را به فضا بازگردانند. به این منظور، باید به نقاط مختلف سفر کرد و با مشتریان و ارباب رجوع دیدار داشت یا می توانید به سادگی با رئیس یا همکارانتان در دعوتی به ناهار، درباره فعالیت های خود صحبت کنید و نشان دهید که درباره حرفتان احساس مسئولیت می کنید. در این فرصت می توانید به ملاقات های سادگی بازاریابی در زمینه بازاریابی بپردازید که در طول سال، وقت و زمان کافی برای آن ها نداشته اید.

۵. استراحت و تفریح
هر فردی برای تجدید قوا و بازیابی نیرو لازم است کمی از کار فاصله گرفته و استراحت کند. یادتان باشد افراد موفق در زمان استراحت فقط به استراحت می پردازند نه چیز دیگری. لازم نیست برنامه ریزی های ریز و درشت کاری و توسعه شغلی تان را وارد تفریح و استراحت کنید. هیچ چیز مانند استراحت و کناره گرفتن از کار، انسان را سر حال نمی آورد.