چالش خوشبختی

روز سی و ششم: امروز برای یکی از همین روزها برنامه تفریح خانوادگی ترتیب دهید. می توانید شام امشب را با خود به پارک ببرید و آن جا شام را بخورید.

چگونگی چیدمان وسایل دکوری

حتماً در خانه شما هم وسایلی هست که به آن ها علاقه و دوست دارید در بهترین جای خانه بگذارید. توصیه می کنیم برای چیدن این وسایل، نکات زیر را رعایت کنید.

تقسیم بندی وسایل روی میز

روی میز، جای مناسبی برای قرار دادن وسایلی مانند کتاب، گل و اشیای تزیینی است. برای مرتب به نظر رسیدن وسایل و چشم نواز بودن آن ها، از چند سینی هم شکل و هم رنگ با چیدمان استفاده کنید. موارد مشابه را داخل سینی های جداگانه قرار دهید.
مثلاً شمع های در اندازه و رنگ های مختلف را در یک سینی و ظرف های یک جنس یا هم رنگ مانند گلدان، کاسه و غیره را داخل سینی دیگر بگذارید. کتاب ها را روی هم بگذارید و چیزهای مورد علاقه و ریز مانند صدف ها یا اجسام دریایی را که از کنار ساحل پیدا یا جمع آوری کرده اید، داخل ظرفی بلوری و زیبا روی آخرین کتاب قرار دهید.

هنر و اشیا را با هم تلفیق کنید

برای این منظور یک تابلوی هنری را به فاصله کمی مثلاً ۳۰-۲۰ سانتی متر بالاتر از میز بلند کنار دیوار وصل کنید تا بتوانید بین آن و وسایل دیگر، ارتباط چشم نوازی ایجاد کنید. برای تکمیل این تأثیر، از وسایل بلند که لبه تابلو را بپوشاند استفاده کنید تا وسایل و اثر هنری، منسجم و واحد به نظر برسند.

اشیای مشابه را یک جا قرار دهید

پخش کردن وسایل در جاهای مختلف یک اتاق، مانع تمرکز و لذت بردن از آن ها می شود. وسایل هم رنگ، مشابه یا هم اندازه و مورد علاقه را برای تأثیر بیشتر و جلوگیری از ریخت و پاش یک جا بگذارید.

استفاده از کتاب به عنوان پایه

از کتاب های رنگی با جلدهای زیبا بر روی طاقچه شومینه به عنوان پایه استفاده کنید و قاب عکس یا وسایل تزیینی را روی آن ها قرار دهید. برای زیباتر شدن چیدمان، بعضی از کتاب ها را به صورت عمودی کنار هم بگذارید. همین روش را می توانید در مورد قفسه ها یا میز نیز به کار ببرید.

چیدمان متفاوت وسایل

سعی کنید تعداد اشیای مورد علاقه تان، فرد باشد. تعداد وسایل فرد نسبت به زوج بیشتر به نظر می آید. وسایل را طوری روی طبقات دکوری یا قفسه ها بچینید که شبیه کار هنری به نظر برسند، نه انبار وسایل. برای این منظور سعی کنید ارتفاع وسایل هم شکل، متفاوت باشد. بین آن ها حتماً کمی فاصله بگذارید. از طرفی بین شکل ها تناوب ایجاد کنید.

به حرکت چشم جهت دهید

با استفاده از اندازه های مختلف، به حرکت چشم جهت دهید. چشم را به جاهای مد نظر هدایت و مسیر حرکت چشم را کنترل کنید.

تنوع و تفاوت

قسمتی از فضای میز عسلی اتاق نشیمن را به چند قطعه تزیینی اختصاص دهید. در انتخاب وسایل دقت کنید که اندازه و شکل آن ها متفاوت باشد تا بیشتر به چشم آید. در این تصویر، شکل خاص و رنگ آباژور، بیش از هر چیز جلب توجه می کند، در کنار آن اشکال گوی مانند، جعبه مستطیل شکل و پارچ بلوری که به عنوان گلدان قرار داده شده است، دیده می شود. تفاوت رنگ، اشکال مختلف هندسی و اندازه های متفاوت، به خوبی رعایت شده و توجه ها را به خود جلب می کند.

تعدد و تکرار

با تکرار چیزهای ساده، تأثیر گذار باشید. روی این شومینه، سه سری نقشه با قاب های سفید مشابه جلب توجه می کند. کافی است چند شیء کوچک تر را کنار موارد مشابه این نقشه (به صورت پخش) قرار دهید. دقت کنید از میزان توجه به مورد اصلی کم نشود.

استفاده از رنگ های متضاد

استفاده از وسایل در کنار زمینه متضاد، آن ها را برجسته تر نشان می دهد. در این اتاق ناهارخوری، قرار دادن ظروف سفید داخل گنجه مشکی، جلب توجه کرده است. استفاده از رنگ سبز به عنوان برگ های سرخس و گلابی داخل ظرف به این مجموعه ظروف سرد، گرما می دهد. سبز در واقع، رنگ سومی است که بین دو رنگ متضاد، ارتباط برقرار کرده است.

قسمتی از یک دیوار را به وسایل اختصاص دهید

تعداد زیادی از اشیای مشابه از کتاب گرفته تا ظروف و عکس های گرفته شده در سفر را در فضایی خاص مانند این ویترین از پیش ساخته شده قرار دهید. سعی کنید تعداد قفسه های مکعبی تکرار شود. در هر قفسه، اشیای بلند را عقب تر گذاشته و اشیای کوچک تر را جلوتر قرار دهید. همین قانون را درباره قفسه های مستطیل شکل نصب شده روی دیوار تکرار کنید.

وسایل را در یک ردیف کنار هم قرار دهید

با استفاده از یک طاقچه یا طبقه بلند، اشیای مشابه را کنار هم ردیف کنید. در این ایوان، قرار دادن آب پاش ها در یک ردیف، حس بودن را در داخل خانه ایجاد می کند. از طاقچه ای مشابه در آشپزخانه برای قرار دادن بشقاب ها یا در اتاق بچه ها برای قرار دادن مجسمه های چینی یا حیوانات اسباب بازی استفاده و به جمع و جور شدن خانه و جمع شدن وسایل از سر راه کمک کنید.

تعادل ایجاد کنید

اشیایی را که اندازه و شکل متفاوت دارند به شیوه خاص بچینید که به صورت واحد و هماهنگ دیده شود. با قرار دادن یک شیء بزرگ و بلند در کنار اشیای کوچک تعادل ایجاد کنید. با انتخاب وسایل هم رنگ، اشیای هر چند بی ربط را به هم مرتبط کنید.

سوژه های خاص

استفاده از در کره ای چوبی به عنوان تزیین، حس بودن در یک اتاق کوچک را ایجاد می کند. از این وسیله همراه با مبلمان و وسایل کوچک تر، برای ایجاد فضایی صمیمی استفاده کنید. چیزهای خاص را با جدا کردن آن ها از بقیه متمایز کنید.

منبع: «تبیان»

عکس: فرنگیس یاقوتی

بعد از فوت همسرم، بچه هایم لجباز شدند

مردی ۴۰ ساله و کارمندم و در شغلم دارای شیفت هستم. متاسفانه همسرم ۷ ماه قبل فوت کرد. یک پسر ۹ ساله و دختر ۶ ساله دارم. فرزندانم خیلی مرا اذیت و لجبازی می کنند که متاسفانه از طرف خانواده خانمم حمایت می شوند. ازدواج مجدد هم انجام نداده ام. کلاس شنا و برنامه های تفریحی زیادی می روند و با مادرخودم زندگی می کنیم.

آلا قبانچی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

باسلام
ضمن تسلیت درگذشت همسر گرامی تان، با توجه به این که اشاره ای به رفتار فرزندانتان قبل از فوت همسر نکرده و توضیحی درباره نحوه واکنش خودتان به رفتار آن ها نداده اید، عوامل لجبازی کودکان و راهکارهای رفع آن به صورت کلی مطرح می شود.

لجبازی در کودکان

لجبازی رفتاری کاملا طبیعی در سنین سه سالگی تا پیش دبستانی است؛ اما عوامل مختلفی می تواند به ادامه این رفتار در سنین بعدی منجر شود که بیشتر مرتبط با محیط خانواده هستند. عوامل احتمالی بدین قرار است:
* **باید و نبایدهای زیاد و نامتناسب با رشد فرزند/** برای مثال ممکن است بعد از فوت همسر و افزایش استرس های زندگی تان از فرزندان خود انتظار رفتارهای پخته و آرام و مسئولیت پذیری بیشتری داشته باشید که این خود به تهدید استقلال و اعتماد به نفس فرزندانتان منجر می شود.
* **توجه زیاد به رفتارهای نامناسب کودکان/** توجه زیاد به رفتارهای پرخاشگرانه (توهین کردن)، گریه کردن، غذا نخوردن، دادزدن و ... در کودکان به ادامه دادن آن رفتار از سوی آنان منجر می شود. هدف از ادامه این رفتارها می تواند ابراز خشم از طریق عصبانی کردن والدین یا به دست آوردن توجه آنان باشد.
* **داشتن رفتارهای تنبیه گر بی ثبات/** برای مثال ممکن است در زمانی از رفتار لجبازانه فرزندانتان با تن دادن به خواست آن ها حمایت کنید و در زمانی دیگر فرزندانتان را در قبال همان رفتار تنبیه کنید.
* **بی توجهی به کودکان/** اختصاص ندادن زمان کافی برای بودن با کودکان باعث افزایش رفتارهای منفی آن ها شده و توجه زیاد به این رفتارها هم باعث تقویت آن ها می شود.
* **خستگی و دردهای جسمی و روانی/** گاهی لجبازی کودکان ناشی از تجربه احساسات منفی مثل خشم، غم، احساس رها شدگی، ترس از تنهایی و ناامیدی است.

راهکارها

* **هر روز حداقل ۱۰ دقیقه برای کودکانتان زمان بگذارید/** در طول این مدت می توانید با آن ها بازی کنید، درباره موضوعات مورد علاقه آن ها صحبت کنید، آن ها را به پارک ببرید، با آن ها پویانمایی یا فیلم تماشا کنید. همچنین شما در این مدت می توانید از احساسات کودکانتان درباره فوت مادرشان و این که فکر می کنند علت فوت چه چیزی بوده، سوال کنید. صحبت کردن درباره احساسات و افکار باعث کمتر شدن رفتارهای نامناسب می شود. سعی کنید احساسات آن ها را تایید و به جای دفاعی شدن یا اطلاعات غلط دادن، واقعیت ها را بیان کنید.
* **۳ تا ۴ قانون مشخص در خانه تعیین کنید/** یکی از مهم ترین وظایفی که در این سنین می توانید از فرزندانتان انتظار داشته باشید، تلاش برای مطالعه درس های مدرسه است. می توانید یکی از قوانین را در قالب جمله «قرارمون این باشه که روزی ۲ ساعت مطالعه کنید» به کودکانتان اعلام کنید.
* **رفتارهای مثبت فرزندانتان را تقویت کنید/** در زمینه علایق کودکانتان حساس باشید و از آن ها برای پاداش دادن به رفتارهای مثبت شان نظیر رعایت قوانین خانه، مرتب بودن و تلاش کردن استفاده کنید. دقت کنید پاداش ها هم می توانند کلامی باشند مثل آفرین به پسر گلم یا غیر کلامی مثل نگاه پر محبت و یا مادی و عینی باشند مثل خریدن وسایل مورد علاقه کودک.
* **در برابر رفتارهای نامناسب کودکانتان با ثبات رفتار کنید/** برای مثال هر وقت قوانین خانه رعایت نشد از آن ها دلیل را جویا شوید یا قوانین را یادآوری کنید و در صورت ادامه آن رفتار، آن ها را به مدت کوتاهی از پاداش ها محروم کنید. می توانید درباره قوانین خانه و ضرورت آن ها با خانواده همسر نیز صحبت و همکاری آن ها را جلب کنید.
* **در برخی موقعیت ها به کودکانتان آزادی عمل بدهید/** برای مثال برای انتخاب لباس، غذا، اسباب بازی و نوع پویانمایی و فیلم، چند گزینه پیش روی آن ها بگذارید.
* **در برابر برخی از رفتارهای منفی کودکانتان مثل دادزدن، غرزدن، گریه کردن، توهین کردن، اصرار کردن خنثی باشید/** در این گونه موارد لازم است به اصطلاح کر، کور و لال باشید و رفتارهای روزانه خود را در پیش بگیرید؛ بنابراین نصیحت کردن، توجیه کردن، کتک زدن و محبت کردن همگی مخرب هستند.

چرا من این قدر بدشانسم؟

می خواهم بدانم شانس و اقبال واقعا وجود دارد؟ چرا بعضی آدم ها مثل من (نمی گویم همیشه ولی خیلی از اوقات) همیشه بدشانسی می آورند از مسائل کوچک گرفته تا مسائل بزرگ؟ واقعا این شانس و اقبال چیست؟ لطفا کمی درباره اش توضیح دهید.

نجمه عابدی شرق
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

اینکه این سوال در ذهن شما ایجاد شده، واقعا جای خوشحالی دارد و بدان معناست که شما آمادگی تغییر تفکر در این باره را در خود به وجود آورده اید.

هیچ چیز اتفاقی نیست

در بین مردم شانس امری اتفاقی و بدون علت است، اما اگر دقیق تر نگاه کنیم، متوجه می شویم هیچ چیز در این جهان اتفاقی نیست.
خوش اقبالی و بداقبالی بیشتر از این که به دلیل علت های ناشناخته باشد، نتیجه تفکر و اندیشه هر فرد درباره خودش است و کسی که به هر دلیلی خودش را بدشانس بداند، طبیعی است که رفتاری متناسب با آن انجام می دهد.
نکته مهم دیگر این که افرادی که دلیل موفقیت دیگران را شانس و اقبال می دانند، مسئولیت اجرای اعمال خود را نمی پذیرند. شکل گرفتن روحیه راحت طلبی در میان جامعه و نسبت دادن موفقیت دیگران به شانس، باعث می شود افراد کمتر به فکر تلاش و رسیدن به اهدافشان باشند و در ضمن می خواهند خیلی زود به نتیجه دلخواه برسند و وقتی می بینند این گونه نمی شود، موفقیت های دیگران را به شانس و اقبال نسبت می دهند.

جایگزینی «احتمال» به جای «شانس»

توصیه می کنم از این پس به جای واژه شانس از واژه احتمال استفاده کنید. همان طور که می دانید، احتمالات در همه عالم بشری وجود دارد و اگر ما تمام تلاش خود را روی مدیریت ذهن بگذاریم، خودمان میزان احتمالات را درباره زندگی شخصی افزایش می دهیم. به طور مثال احتمال تصادف در هنگام عبور از خیابان یک در ۸۰۰ است، اگر ما در هنگام رد شدن از خیابان دقت و تمرکز کافی داشته باشیم و به سمت راست و چپ نگاه کنیم و... احتمال یک در ۸۰۰ می تواند به صفر برسد. پس در نتیجه ما به جای نگاه به خوش شانسی و بد شانسی، می توانیم استفاده مناسبی از احتمالات داشته باشیم.

بعد از ظهرها احساس می کنم در زندان هستم!

۵۶ سال دارم. خانمی فرهنگی و بازنشسته ام و هر روز از ساعت ۲ ظهر تا شب احساس می کنم در زندانی با دیوارهای بلند هستم و خیلی احساس تنهایی می کنم، حتی اگر در جمع باشم، بسیار بی حوصله ام و دلم به کار نمی رود. ممکن است افسردگی باشد؟ چه کار باید بکنم؟

سوسن قهرمانی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

سلام. علایم افسردگی را خدمت شما عرض می کنم، بررسی کنید و اقدامات لازم را انجام دهید.

علایم افسردگی

در ابتدا اگر در بیشتر اوقات روز احساس می کنید، غمگین هستید یا از امور روزمره مثل قبل لذت نمی برید، به علایم زیر توجه کنید، ببینید آیا این علایم همراه احساس غمگینی و بی علاقگی در شما وجود دارد یا خیر؟
* احساس بی ارزشی یا احساس گناه
* احساس خستگی و کمبود انرژی
* تغییر در اشتها (بی اشتهایی یا برعکس پر اشتهایی نامعمول)
* تغییر در خواب (بی خوابی یا پرخوابی)
* فکر کردن به مرگ یا خودکشی
* احساس کند شدن در حرکات یا برعکس بی قراری شدید
* احساس کاهش تمرکز یا فراموشی

در صورتی که حداقل چهار علامت بالا را به همراه روحیه غمگین و بی علاقگی به امور زندگی در دو هفته اخیر تجربه کرده اید، احتمال این که به مشکل افسردگی دچار شده باشید، زیاد است؛ اما باید بررسی شود شدت آن چقدر است؟ علاوه بر این توجه داشته باشید هم اکنون در چه شرایطی به سر می برید. آیا تغییری واضح در زندگی شما رخ داده است؟ (مثل بازنشستگی). آیا ارتباطات بین فردی و اجتماعی شما نسبت به گذشته کاهش یافته است؟ آیا مشکلی در زندگی وجود دارد که احساس می کنید بر روحیه شما تاثیر می گذارد؟ در صورت وجود چنین مسائلی در ابتدا با یک روانپزشک برای بررسی نیازتان به دارو مشورت و سپس برای حل مسئله تان به یک روانشناس مراجعه کنید.

توصیه های کلی

در صورتی که احساس می کنید برخی از این نشانه ها و فقط در برخی از اوقات وجود دارد و احساس های غم و تنهایی بارز هستند، توصیه های کلی زیر پیشنهاد می شود:
* یک شبکه اجتماعی از افراد نزدیک خانواده یا دوستان تشکیل دهید و برنامه های مختلفی را در طول ماه با آنها داشته باشید. بازنشستگی باعث می شود زمان بسیاری از روز که مشغول فعالیتی هدفمند بوده اید، ناگهان حذف شود، بنابراین برای اوقات بیکاری تان برنامه ریزی کنید. کاری را انجام دهید که احساس می کنید می توانید بر آن تسلط داشته باشید و از آن لذت ببرید.
* درباره احساس تنهایی خود با افراد نزدیک و دوستانتان صحبت کنید. داشتن یک دوست نزدیک و مورد اعتماد همواره باعث می شود مقدار زیادی از فشار روانی تان کاسته شود.
* به سلامت بدن خود توجه کنید و برنامه تغذیه ای و ورزشی سالمی داشته باشید. کمبود برخی ویتامین ها و املاح، همچنین بی تحرکی مداوم و ماندن در یک جای ثابت، باعث افت روحیه می شود. بنابراین سعی کنید فعال باشید.
* معنای زندگی خود را غنی تر کنید. فعالیت های مذهبی، کتاب ها، فیلم ها یا هر کار دیگری را که به گسترده تر شدن معنای زندگی تان کمک می کنند، شناسایی کنید و به آنها بپردازید.
* سعی کنید در کارهای اجتماعی مشارکت کنید. عضویت در یک کار خیریه یا کمک به همنوعان چه از لحاظ مالی و چه غیر مالی، باعث می شود احساس عضوی از اجتماع بودن تقویت شود.
* نگرشی مثبت و شوخ طبع به زندگی داشته باشید. همه انسان ها با تنهایی سروکار دارند، این تصمیم هر یک از ماست که چگونه با آن کنار می آییم.

عکس تزئینی است