رسول خدا(ص) می‌فرمایند: هر کس بخوابد در حالی که بدخواه برادر مسلمانش باشد، خواب و بیداری او مورد خشم خداست تا توبه کند.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل هم کیشان

اتاق مطالعه

فقط درس می‌خوانید

اگر دانش آموز، دانشجو یا پشت کنکوری هستید یا حتی اگر به کلاس زبان و کلاس های آموزشی دیگر می روید، به اتاقی نیاز دارید که بتوانید در آن تمرکز کنید.

● چیدمان

یک مبل تکی و راحت در گوشه اتاق بگذارید و آن جا مطالعه کنید. فقط مراقب باشید بیش از حد راحت نباشد که خوابتان بگیرد! یک تخته وایت برد کوچک هم روی دیوار قرار دهید و نکات کلیدی و مطالب مهم را روی آن بنویسید تا با دیدن زیاد، ملکه ذهن‌تان شوند. دور اتاق‌تان را با قفسه‌های فلزی و جورواجوری که این روزها بازار را قبضه کرده است، پر کنید و کتاب‌ها و جزوه‌های مورد نیازتان را در آن قرار بدهید.

● رنگ

سبز چمنی و ملایم بهترین رنگ برای اتاق مطالعه است چون علاوه بر این که به جای استرس به آدم بی خیالی تزریق می کند، به شدت باعث افزایش یادگیری هم می شود. نقطه مقابل این رنگ، رنگ زرد است.

● نور

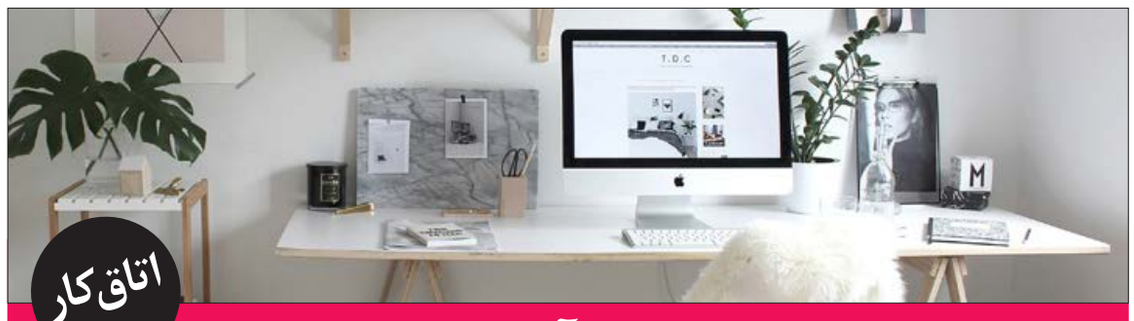
هر چقدر هم که اتاق‌تان نور گیر باشد، باز هم به چراغ مطالعه نیاز دارید. بنابراین حتی اگر می خواهید صرفه جویی کنید، قید چراغ مطالعه را نزنید! لوسترهای با لامپ های رنگی هم معجزه می کنند. شاید کمی به جیب‌تان فشار بیاید اما به دلیل بالا رفتن تمرکزتان در زمان مطالعه، می ارزد. فقط از هول یادگیری بیشتر، رنگ لامپ ها را سبز انتخاب نکنید که اتاقتان بیشتر شبیه چلوکبابی ها می شود! رنگ های آبی، بنفش ملایم، سفید و کرم بهترین نورهای مطالعه هستند.

انتخاب چیدمان، رنگ و نور اتاق شخصی با توجه به سه شیوه رایج استفاده از آن

چهار دیوار و یک آدم!

گروه خانواده و مشاوره

اگر تصورتان از چیدن اتاق این است که سر تخت را بگیرید و یک گوشه اتاق بگذارید یا همه وسایل شخصی تان را با اعمال شاقه در اتاقی کوچک بچپانید، سخت در اشتباهید. چیدمان اتاق خودش یک هنر است و کلی دنگ و فنگ دارد. پس به جای این که بی برنامه جلو بروید و منتظر باشید پری مهربان قصه‌ها با آن چوب جادویی‌اش برایتان یک اتاق تر و تمیز و رویایی بسازد، اصول اولیه چیدمان اتاق شخصی را با ما مرور کنید اما قبل از هر کاری، جواب این سوال را پیدا کنید که بین این چهار تا دیوار و زیر این سقف، قرار است چه کار کنید. همشهری جوان با این مقدمه می‌نویسد البته اگر اتاق‌تان شراکتی است و هم اتاقی دارید، کمی انعطاف پذیر باشید و برای به کرسی نشاندن حرفتان از سایز گردن‌تان استفاده نکنید!



اتاق کار

با کار می‌آیید خانه

اگر شغلی دارید که مجبورتان می کند بخشی از کار را با خودتان به خانه بیاورید یا اگر می خواهید کلا در خانه کار کنید، باید یک اتاق مناسب داشته باشید.

● چیدمان

برای بهتر کار کردن باید انگیزه داشت. پس هر چیزی را که باعث می شود با انگیزه و بهتر کار کنید در گوشه‌ای از اتاق‌تان بگذارید حتی اگر آن چیز، آجیل یا شیرینی های خوشمزه باشد! گل و گلدان را هم فراموش نکنید. سعی کنید همیشه یک شاخه گل رز یا میخک روی میزتان باشد تا حسابی با طراوت و شاداب شوید. از آن جا که ممکن است گاهی بعضی از دوستان‌تان برای کمک کردن یا احیاناً سر در آوردن از کارهایتان به اتاقتان بیایند، باید چند صندلی کوچک هم داشته باشید. اگر اتاق بزرگی دارید، یک میز کوچک چهار نفره بهترین انتخاب است.

● رنگ

جنگولک بازی را کنار بگذارید و به رنگ های خنثی و ملایم بسنده کنید. کسی منکر زیبایی و گیرایی رنگ های قرمز و زرد و سبز نیست اما اگر بخواهید در اتاقی با این رنگ ها بمانید و کار هم بکنید، خدایی نکرده سر از آسایشگاه های روانی درمی آورید! رنگ های سفید، آبی آسمانی و بنفش ملایم، پیشنهادهای خوبی هستند. تجربه نشان داده کارایی آدم‌ها در اتاق آبی بیشتر است، رنگ سفید هم خلاقیت را زیاد می کند.

● نور

سعی کنید پنجره اتاق‌تان را از جنس تور یا حریر انتخاب کنید تا در طول روز نور کافی داشته باشید. اگر پنجره اتاق تان کوچک است و جنس پرده به تنهایی کاری از پیش نمی برد، یک آینه قدی مقابل آن نصب کنید تا با بازتاب نور، اتاق تان حسابی روشن شود. چاره شب ها را هم که قبل از من و شما، ادیسون پیدا کرده! از لامپ ها و مهتابی های پر نور استفاده کنید. فقط اگر دلتان نمی خواهد آخر ماه با دیدن قبض برق خدایی نکرده قبض روح شوید فکر لامپ های پر مصرف را از سرتان بیرون کنید. البته باید تلفیقی از نور سفید و زرد داشته باشید.

اتاق استراحت

آرامش می‌خواهید

دست‌تان برای انتخاب رنگ و چیدمان اتاق کاملاً باز است. از پاشیدن رنگ های جیغ روی دیوار، آویزان کردن وسایل تزیینی از در و دیوار و سقف تا کارهایی را که حتی به عقل جن هم نمی رسد می توانید انجام دهید.

● چیدمان

استفاده از قاب عکس، کلی کلاس اتاق‌تان را بالا می برد. سعی کنید روی دیوارهای اتاق یا روی میز حتماً یک یا چند قاب عکس بگذارید. یک نکته هم یادتان باشد و آن این است که هر چه پهنای قاب تابلو بیشتر باشد با دکور اتاق‌تان هماهنگ‌تر می شود اما اگر می خواهید عکس داخل قاب جلوه بیشتری داشته باشد، به دنبال قاب عکس های کوچک‌تر باشید. اگر برایتان مقدور است میز کار یا رایانه را در نزدیک‌ترین مکان به پنجره بگذارید تا از نور طبیعی خورشید استفاده کنید.

● رنگ

بسته به سلیقه و حال و هوایی که دارید هر رنگی را که دوست دارید انتخاب کنید. در انتخاب کاغذ دیواری هم کاملاً آزاد هستید اما فراموش نکنید هر چه رنگ اتاق تان ساده تر و معمولی تر باشد، هماهنگ کردن وسایل اتاقتان راحت‌تر است.

● نور

در انتخاب نور اتاق استراحت می توانید هر چقدر که دل تان خواست جنگولک بازی در بیاورید و خودتان را حسابی تخلیه کنید! نورهای قرمز، سبز، آبی و بنفش بسته به این که به رنگ دکور اسیون اتاقتان بیاید، انتخاب های مناسبی هستند اما این نکته را فراموش نکنید که هیچ نوری جای نور سفید مهتابی را نمی گیرد. پس سعی کنید یک لامپ مهتابی جداگانه هم در گوشه اتاقتان داشته باشید. زمانی که نورهای رنگی برایتان خسته کننده و آزار دهنده می شوند، همین مهتابی کوچک، حکم فرشته نجات را پیدا می کند!

انگار نه انگار عروس خانواده شوهرم هستم!

تازه ازدواج کرده‌ایم و چند ماه است سر خانه و زندگی خودمان رفته‌ایم. من از سرزنش شدن متنفرم و دوست ندارم همسرم سر مسائل مجلس عروسی‌مان (با این که خیلی کمبودها از طرف خانواده خودش بود) اعصابم را به هم بریزد. وقتی به گذشته فکر می کنم، مدام عصبی می شوم و فکر و خیال عذابم می دهد و نمی توانم به همسرم بگویم. از طرفی خیلی رفتارهای خانواده همسرم ناراحتم می کند به خصوص این که انگار نه انگار من عروس آن‌ها هستم.

راهله فارسی
مشاور

مهم‌ترین و کاربردی‌ترین مهارتی که در ابتدای مستقل شدن زندگی مشترک باید یاد بگیریم، مهارت گفت و گوست تا با صحبت کردن با همسرمان، خواسته ها و تفاوت های مان را مطرح کنیم. در این صورت است که می توانیم رابطه بهتری برقرار کنیم و نگذاریم دلخوری های کوچکی که از مراسم ازدواج یا در ارتباط با خانواده هایمان پیش می آید، باعث شود اختلافات بزرگ ایجاد شود. چند توصیه برای داشتن گفت و گوی بهتر با شوهرتان دارم. یکی از ویژگی های گفت و گوی خوب، دادن اطلاعات به طرف مقابل و درک وی است. بهتر است که شما از علایق تان و حتی این که دوست دارید با شما چگونه صحبت شود، به طور مثال عاری از سرزنش باشد، به شوهرتان بگویید. در صحبت کردن با همسرتان از فردی نام نبرید. به طور مثال نگویید مامانت این گونه گفت چون وقتی شما از فرد دیگری غیر از خودتان صحبت می کنید، همسرتان احساس می کند به او حمله می شود و شروع به دفاع می کند و گفت و گوی شما نمی تواند مفید باشد. وقتی همسرتان درباره مراسم ازدواج صحبت می کند، به او بگویید: «تو می گویی از فلان رفتار ناراحت شدی، درست متوجه شدم؟ به نظرت الان چه کاری می توانم انجام بدهم تا تو آرام شوی؟» اگر دیدید همسرتان آمادگی شنیدن دارد، می توانید بگویید من هم از بعضی رفتارها ناراحت شدم اما چون می خواهم زندگی‌مان را بسازم، سعی می کنم به یاد نیاورم.