

## خانواده‌ام بد می‌داندند باشوهرم باشم!



خانمی هسـتم ۲۰ ساله. همسر ۲۳ ساله است. چهار ماه است که عقد کردیم و همدیگر را خیلی دوست داریم اما خانواده من بد می‌دانند با همسر م باشم. از طرفی همسر م می‌گوید که تو پیشتم را نداری. اگر دو سال عقد باشیم، به خوبی می‌رویم سر خانه و زندگی خودمان ولی بقیه نمی‌گذارند.



هدی معتمدالصنایعی  
روان‌شناس بالینی

دوران عقد، دوران حساسی برای زوج‌ها و خانواده‌های آن‌هاست زیرا باید فرد جدیدی را در کنار خود بپذیرند، فردی که ممکن است از لحاظ اعتقادی، فرهنگی و... با خانواده خود متفاوت باشد و همین‌طور خانواده‌ها و حتی زوج با نقش جدیدی چون همسر، داماد، عروس، مادر شوهر، مادر زن و... روبه‌رو می‌شوند. بنابراین زمان لازم است تا خانواده‌ها به نقش جدید خودشان، فرزندان و حضور فرد دیگر عادت کنند. خانواده‌تان قبلاً شمارا فرزندشان می‌دانستند و اکنون رفتارهای جدیدی را از شما می‌بینند که گذشت زمان، باعث می‌شود کم‌کم این موضوع را بپذیرند. رفیع این مشکل به خصوص، به شما بستگی دارد که در ادامه توضیحاتی خواهیم داد.

### ● باشوهرتان باشید

زمانی که فردی احساس استقلال کرد لازم نیست به‌دور از وابستگی و دغدغه خانواده، فرد دیگری را هم در کنارش داشته باشد و به او عشق و محبت بدهد، زمان مناسبی برای ازدواج است. سعی کنید زمینه‌های استقلال را در خود و در ازدواج‌تان شکل بدهید. ضمن احترام به خانواده‌تان، خود را کم‌کم از وابستگی به آن‌ها جدا کنید و همین‌طور طبق خواسته همسرتان پشت ایشان را داشته باشید.

### ● اجازه دخالت به دیگران ندهید

کسانی که پیش از حده خانواده خود وابسته هستند، از دواج موفقیت نخواهند داشت زیرا که وابستگی هایشان باعث می‌شود دیگران هم احساس کنند حق دارند در زندگی‌شان دخالت کنند. فراموش نکنید یک زوج تازه‌از دواج کرده، نیاز به مراقبت بیشتری از زندگی مشترکشان دارند. بنابراین برای شناخت بیشتر و محکم کردن تصمیم‌تان نیاز است وقت و انرژی بیشتری را برای باهم بودن بگذارید.

### چیدمان

## طراحی احساس گرا در دکوراسیون داخلی

منبع: چیدمانه

احساسات در هر کاری که انجام می‌دهیم، در هر چه به آن فکر می‌کنیم، طنین انداز است. جرقه ابتدایی شیوه طراحی احساس گرا در دکوراسیون داخلی با تفکرهای ناب برخی طراحان در اواسط قرن بیستم میلادی زده شد. بر اساس این شیوه، اصلی‌ترین موضوع در طراحی یک فضا، احساسات است که نقش مهمی را در توانایی انسان برای درک جهان و یادگیری چیزهای جدید، ایفا می‌کند.

### ● ویژگی‌های مهم طراحی احساس گرا

ایجاد فرم‌های شاد و رنگین: در این شیوه، تأکید بسیاری بر فرم‌های بسیار پیچیده و خلاقانه می‌شود به این صورت که با تنوع بخشی به فرم‌های پایه در طراحی لوازم مختلفی مثل استند تلویزیون، میز قهوه خوری و مبلمان تک و هر آن چه تصور کنید، حس کنجکاو در آدمی زنده می‌شود.

طیف‌های مزه دار، طعم دار و کود کانه: به کارگیری رنگ در این طراحی، طبق قانونی از پیش تعیین شده صورت نمی‌گیرد بلکه با جسارت از طیف‌های خیره‌کننده با مقیاس قابل توجه استفاده می‌شود. در این شیوه، شاهد استفاده از طیف‌های طعم دار رنگ‌های مختلف مانند لیمویی، هلوئی، پرتقالی، دارچینی و... هستیم که چهره هر بیننده‌ای را خندان می‌کند چرا که کودک درون آدمی راحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

سعی در ایجاد سطوح تماسی: یکی از مشخصه‌های زیباشناختی این طراحی به کارگیری سطوح خاصی است که موجب تحریک حس لامسه می‌شود. سطوحی جذاب و نرم همچون پوست طبیعی حیوانات مانند پشم، خز یا کرک، پارچه‌های بی‌نهایت دوست‌داشتنی خز یا پر زار را در هر کجای خانه‌تان می‌توانید استفاده کنید. این پارچه‌های دوست‌داشتنی چه در قالب فرش، چه کوسن و چه پتو، می‌توانند دکوراسیون داخلی شما را زینت و رو کنند.

سعی در استفاده از مواد طبیعی: به کار بردن مواد طبیعی مانند چوب، صصیر، پارچه‌های نخی و سبک، چرم‌های طبیعی و همچنین پوشاندن دیوار با مصالح طبیعی مثل آجر و پتل‌های سنگی مصنوعی در طراحی داخلی، باعث ایجاد حس خوب صلح و آرامش می‌شود، روح و ذهن شما را تازه می‌کند و از همه مهم‌تر حس خوش‌آمدگویی را افزایش می‌دهد.

نگاهی روان‌شناختی به تفریح مناسب با توجه به تمایل ۵۲ درصدی مردم برای استراحت آخر هفته در خانه

# برو دنبال تفریحات چالش برانگیز!



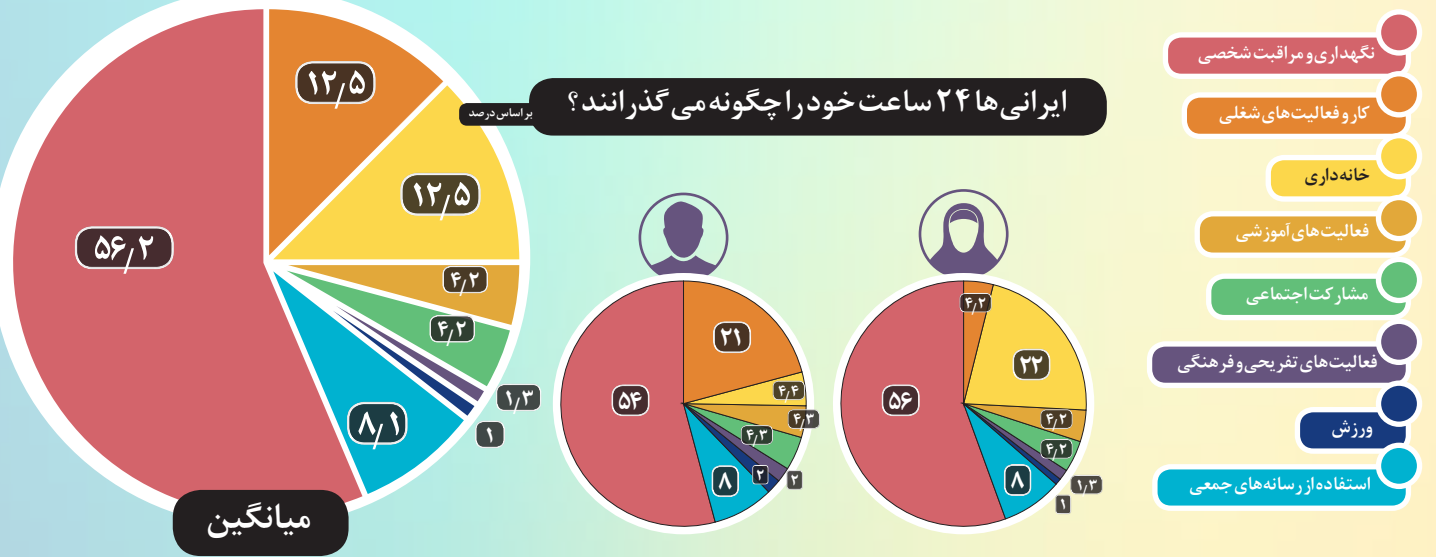
برنامه ایرانی‌ها برای گذراندن آخر هفته‌ها

## از آثار مثبت تفریح‌های دسته جمعی غافل نشوید

حمایت اجتماعی از عواملی است که می‌تواند استرس انسان‌ها را کاهش و به آنان احساس لذت دهد بنابراین گذراندن اوقات فراغت در کنار خانواده با در نظر گرفتن علایق اعضای خانواده نیز می‌تواند کمک‌شایانی به بهبود وضعیت روان‌شناختی افراد کند. علاوه بر آن می‌تواند روابط میان اعضای خانواده را نیز استحکام بخشد. زمانی که شما اوقات فراغت خود را در کنار افرادی که احساس می‌کنید برای شما ارزش قائل‌اند و به احساسات شما توجه می‌کنند، می‌گذرانید در واقع شبکه حمایتی تشکیل می‌دهید که توان مقابله شما را در برابر استرس‌ها و چالش‌های زندگی افزایش می‌دهد.

## اوقات فراغت‌تان را در طبیعت بگذرانید

شیوه مناسب دیگری که می‌توانید اوقات فراغت خود را سپری کنید، گردشگاه‌ها و محیط‌هایی است که می‌توانید زمان خود را آنجا بگذرانید. در واقع گردشگاه‌ها و محیط‌های طبیعی برای بسیاری از افراد، معانی بسیاری به همراه دارد که می‌تواند راهی موثر برای ارتباط با بخش معنوی درونی‌شان باشد. تقویت بخش معنوی در اوقات فراغت می‌تواند بازدهی شمارا در زندگی روزمره افزایش دهد بنابراین، این بخش را در اوقات فراغت خود فراموش نکنید تا پس از مدتی تأثیرات چشمگیر آن را بر خلق و خوی خود مشاهده کنید.



## ایرانی‌ها ۲۴ ساعت خود را چگونه می‌گذرانند؟

## میانگین

## به سراغ تفریحات چالش برانگیز بروید

با توجه به نظرسنجی صورت گرفته در خبرگزاری شبستان، ۵۲ درصد ایرانیان ترجیح می‌دهند وقت خود را در تعطیلات آخر هفته در منزل به استراحت بپردازند. هر چند سهم عوامل اقتصادی ممکن است در گرفتن این تصمیم پررنگ باشد اما خالی از لطف نخواهد بود اگر از زوایای دیگر نیز به این مسئله پرداخته شود. بدون شک افرادی می‌توانند تفریحات کم‌هزینه‌ای را نیز برای تعطیلات خود در نظر بگیرند. مطالعه کتاب در حوزه‌های مورد علاقه، تماشای فیلم‌های آموزنده، قدم زدن با یک دوست در پارک و بحث درباره مسائل فلسفی، گذراندن وقت با خانواده در محله‌های قدیمی، بررسی بافت کهن شهری و برانگیختن تفکر انتقادی کودکان از جمله تفریحاتی است که می‌تواند بسیار چالش‌برانگیز باشد و در قالب مفهومی یک تفریح مناسب گنجانده شود. به خاطر داشته باشید برای روبه‌رو شدن با چالش‌های روزمره زندگی مدرن، انسان‌ها نیاز دارند وضعیت ذهنی خود را در حالت مساعدی حفظ کنند بنابراین گذران اوقات فراغت به صورت کمتر چالش‌برانگیز، هر چند ممکن است در کوتاه‌مدت انتخاب مناسبی به نظر آید اما حقیقتاً نمی‌تواند به بازبازی قوای روان‌شناختی و جسمانی فرد کمک موثری کند. بنابراین می‌توانید حتی پس از پشت سر گذاشتن یک هفته کاری پر مشغله، تفریحات موثرتری را در نظر بگیرید تا خود را از خود دور کنید.

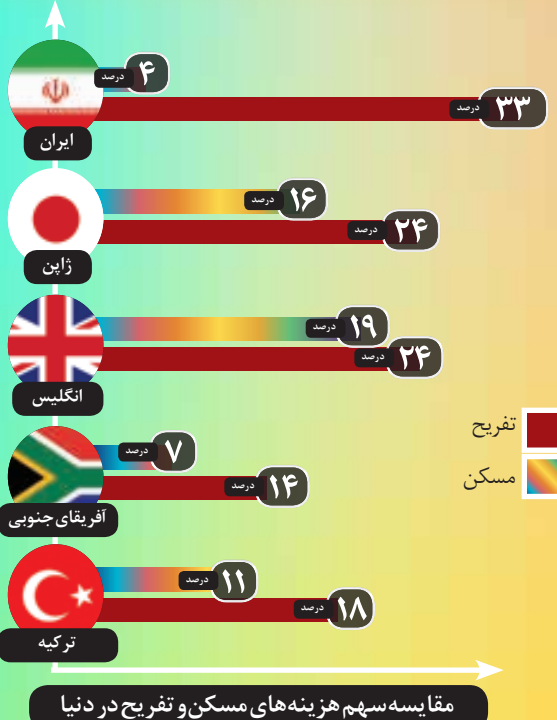
## شیوه اختصاصی برای تفریح داشته باشید

به صورت کلی با در نظر گرفتن آن چیزی که بیان شد، شما باید شیوه منحصر به فرد خود را در طراحی اوقات فراغت‌تان اختیار کنید و تنها به دلایل اقتصادی، خود را محدود به روش‌های نه چندان موثر گذران اوقات فراغت نکنید.



تینا امیری، روان‌شناس بالینی از انستیتوروان پزشکی

«برنامه‌ات برای آخر هفته چیست؟» احتمالاً شما هم تصور می‌کنید اگر این سوال را از دوست یا آشنایی بپرسید، هر پاسخی خواهد داد به جز ماندن در خانه! با این حال و طبق آمار یک نظرسنجی صورت گرفته، گزینۀ محبوب ایرانی‌ها برای گذراندن آخر هفته، استراحت در منزل است. به همین بهانه و در ادامه، نگاهی خواهیم داشت به تعریف روان‌شناختی تفریح، آثار روانی توجه ویژه به آن و معیارهایی که برای انتخاب یک تفریح مناسب باید در نظر داشت.



مقایسه سهم هزینه‌های مسکن و تفریح در دنیا

در هر نوع تفریحی که انتخاب می‌کنید، نکته‌حائز اهمیت، این است که آن تفریح به صورت واقعی بتواند تنش ذهنی و جسمی شما را کاهش دهد و شمارا برای ادامه کار و تلاش آماده سازد. بنابراین لازم است بدانیم چه انتظاری می‌توان از یک تفریح مناسب داشت و یک تفریح مناسب، چه تأثیری بر روان انسان خواهد داشت.

۱- پرورش علایق: در صورتی که تفریح مناسبی را برای اوقات فراغت خود در نظر بگیرید، قادر خواهید بود زمینه پیشرفت خود را فراهم آورید. در واقع اوقات فراغت زمانی است که شما از مسئولیت‌ها و باید‌های زندگی خود فارغ می‌شوید و می‌توانید به علایق و پرورش استعدادهای خود رو بیاورید. بنابراین اوقات فراغت، زمان بسیار مناسبی است تا علایق خود را به صورت هدفمند پرورش دهید.

۲- برطرف کردن نقاط ضعف: تفریح می‌تواند به گونه‌ای در نظر گرفته شود که افراد نقاط ضعف خود را نیز برطرف سازند و مهارت‌های فیزیکی و اجتماعی بیشتری را پرورش و ظرفیت فکری خود را افزایش دهند. فراموش نکنید اوقات فراغت را نباید به معنای گذران وقت به هر شیوه ممکن در نظر گرفت بلکه با هدفمند در نظر گرفتن آن، می‌توان منافع بسیاری را عاید خود ساخت.

۳- سلامت روان بیشتر: تفریح و زندگی فعال، می‌تواند باعث طول عمر بیشتر و سلامت روان هم بشود. در صورتی که بخشی از اوقات فراغت خود را به انجام ورزش و فعالیت بدنی اختصاص دهید، علاوه بر این که خطر بیماری‌های قلبی و پوکی استخوان را کاهش خواهید داد، از افسرده شدن نیز در امان می‌مانید. پژوهش‌های روان‌شناسی نشان داده‌اند ورزش مداوم می‌تواند به اندازه داروهای ضد افسردگی در درمان افسردگی خفیف موثر واقع شود و سلامت روانی را بهبود بخشد.

۴- بهبود عملکرد مغز: تفریح مناسب می‌تواند در بهبود عملکرد مغزی افراد نیز موثر باشد. برای مثال آموختن موسیقی یا زبان دوم می‌تواند منجر به بهبود عملکرد ذهنی شما شود. هر اندازه در جوانی و بزرگ سالی بیشتر ذهن خود را پرورش دهید، احتمال ابتلا به انواع دمانس و آلزایمر را در دوران سالمندی خود کاهش خواهید داد.

۵- پیدا کردن حس بهتر به خود: مطالعه کردن نیز شیوه دیگری است که عملکرد قوای ذهنی را بهبود می‌بخشد. هر یک از ما بدون شک به حیطه‌های مشخصی از دانش علاقه‌مند هستیم. اگر فکر می‌کنید از زمان تحصیل در زمینه مورد علاقه‌تان گذشته است، دست به کار شوید و در اوقات فراغت‌تان به مطالعه کتاب‌های مختلف در زمینه مورد علاقه‌تان بپردازید. این کار کمک می‌کند احساس بهتری به خود داشته باشید و بخشی از افسوس‌هایتان درباره گذشته و کارهای نگردیده را برطرف کنید. در واقع اگر فکر می‌کنید به مطالعه کردن علاقه ندارید، دلیلش تنها این است که حیطه مورد علاقه‌تان را نشناخته‌اید بنابراین هر چه زودتر به اکتشاف حیطه مورد علاقه‌تان بپردازید و دریچه جدیدی به زندگی خود باز کنید.