



مترجم: یاسمین مشرف، منبع: thecut.com



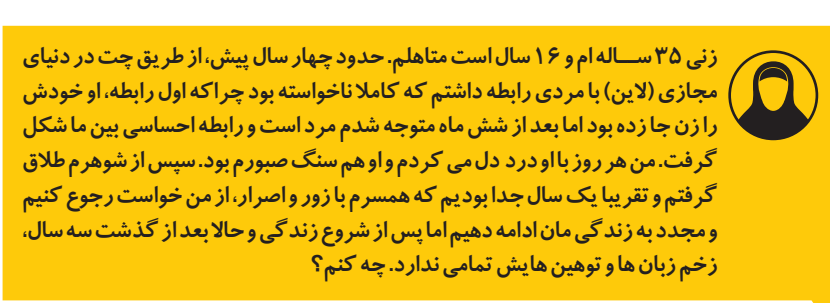
والدین من هر بار که می خواستند چیز جدیدی خریداری کنند، به یاد استخر شنا می افتادند! حیاط خانه ما بزرگ و آفتاب گیر بود و ساخت یک استخر شنا در آن ایده خوبی به نظر می رسید اما والدینم اهل شنا و استخر نبودند و در نهایت با این عذر و بهانه که با ساخت استخر بدهکاری می شویم از این کار طفره می رفتند. مادرم چند روز پیش موضوع ساخت استخر را یادآوری کرد و گفت: «فکرش را بکنید یا نساختن استخر چقدر صرفه جویی کردیم!» بعد از این که ساخت استخر منتفی شد، هر زمانی که قصد صرف هزینه عمده ای مثل یک مسافرت خانوادگی یا تغییر دکوراسیون را داشتیم، پدر و مادرم به یکدیگر نگاه می کردند و با طعنه می گفتند «ما که استخر را نساختیم» و فوراً احساس پولدار تر بودن می کردند! دلایل خواندنی و جالبی درباره همین احساس فقر و ثروت و رابطه نداشتن آن با میزان پول وجود دارد که در پژوهش های مختلف ثابت شده است و در ادامه به آن ها اشاره می شود.

● **ثروت بیش از کمیت بودن، یک احساس است** نکته جالبی که درباره ثروت وجود دارد این است که ثروت بیش از آن که یک «کمیت» باشد، یک «احساس» است. اگر از افراد طبقه پایین، متوسط و بالای جامعه سوال کنید که چقدر خودشان را ثروتمند می دانند؟ پاسخ آن ها فقط به میزان سپرده ای که در بانک ها دارند، بستگی ندارد بلکه به ذهنیتی که از نظر روان شناختی در بار پول دارند نیز وابسته است. در واقع می توان گفت این که یک فرد «چقدر خود اثر و تمند احساس کند؟» اغلب با این که «چقدر ثروتمند است؟» وابستگی متوسطی دارد. نویسندگان تحقیقی که در سال ۲۰۱۶ Journal of Managerial Psychology منتشر شد، حتی مدعی شدند «فقر یا ثروت، یک حالت ذهنی است.

ارتباط های کلایمی غلط و جایگزین صحیح آن (دوشنبه ها- پنج شنبه ها)



زخم زبان های شوهرم بعد از خیانتم تمامی ندارد



فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



در پیامک شما درباره چند مسئله مهم، توضیحات کافی ارائه نشده است به همین دلیل، بهتر است با مراجه به یک مشاور خانواده متعهد، مسئله تان را دقیق تر بررسی کنید تا راه حل های بهتری بیابید. سوالاتی از این دست که آیا ارتباط شما با آن آقا همچنان ادامه دارد یا خیر؟ فرزند یا فرزندانای او دارد یا نه چه شرایطی هستند؟ چرا به درخواست شوهرتان برای رجوع جواب مثبت دادید و آیا شوهرتان را دوست دارید؟ اصلاً خودتان متوجه اشتباه بزرگ تان شده اید یا نه؟ و... به هر حال تمام سعی ما این است که راهکارهای مناسبی را به شما ارائه دهیم.

احساس ثروتمند بودن می کنیم به شکلی از ثروت که روی آن متمرکز هستیم، نیز بستگی دارد. به گفته او یکی از شاخص های قوی بر خورداری از تعادل مالی، حساب بانکی است که به نظر می رسد ذهنیت فرد از ثروت را بیشتر از هر نوع ثروت دیگری تحت تأثیر قرار می دهد. مطالعاتی که توسط گلدستون و همکارانش انجام شد، نشان داد داشتن پول در حساب های جاری نسبت به داشتن ذخیره پولی در حساب هایی که کمتر قابل مشاهده است، احساس امنیت پولی بیشتری به افراد می دهد. به عنوان مثال دونفر، دارای حساب سپرده برابر ۱۰ میلیون دلاری هستند اما یکی از آن ها در حساب جاری خود دارای ۱۰۰۰ دلار و دیگری دارای ۲۰۰ دلار است. محققان نشان دادند فردی که ۱۰۰۰ دلار در حساب جاری و ۱۰ میلیون دلار در حساب بانکی خود دارد نسبت به فردی با حساب بانکی برابر و حساب جاری ۲۰۰ دلار احساس امنیت مالی و شادی بیشتری می کند؛ چیزی که از دیدگاه اقتصادی قابل توجه نیست اما آن چه مدنظر ماست، ما همگامی و همخوانی دارد. به عنوان مثال افراد مضطرب و بدبین به احتمال زیاد دیدگاه بسیار منفی درباره موقعیت مالی خود دارند در حالی که برخی دیگر به دلیل تصورات ذهنی که درباره ثروت دارند، بسیار خوش بینانه تر به ثروت و موقعیت مالی خود نگاه می کنند». «جوگلدستون» دانشمند روان شناس از دانشگاه کالیج لندن نیز می گوید: «این که ما چقدر

● **احساس فقر به خاطر پرداخت پول روزمره** به گفته «الیزابت دان»، همه شاخص های ثروت،

احساس امنیت مالی یکسانی ایجاد نمی کنند. او می گوید برای مثال فردی مالک خانه ای است که ارزش پولی آن به مراتب بیشتر از زمان خریداری آن است اما مالک خانه هنگام ورود و خروج به ملک خود، کاغذی که ارزش پولی ملک و به عبارت دیگر میزان دقیق پولی را که مالک آن است، به او نشان دهد مشاهده نمی کند. به همین دلیل، مالکیت خانه تأثیری را که حساب جاری بر ثروت ذهنی فرد دارد، نخواهد داشت. «دان» می افزاید: بنابراین این که میزان ثروت ما چقدر به ما یادآوری شود – چیزی که به میزان رویدادهای مالی انجام شده بستگی دارد – می تواند در احساسی که از میزان ثروت مان داریم، نقش زیادی داشته باشد. در برخی موارد، صرف پول و واقعیاتی تواند احساس غناي بیشتری به افراد بدهد. پولی که به خیریه اهدا یا برای دیگران صرف می شود از جمله این موارد است. از سوی دیگر صرف پول در پرداخت های روزمره، مانند پرداخت صورت حساب برق یا خرید بلیت پارکینگ، باعث می شودافرادیبیشتر احساس بی پولی کنند.

● **رابطه احساس فقر یا ثروت و مقایسه با دیگران** اما نکته مهم تر از همه موارد گفته شده، شاید این باشد که تصور ما از ثروت مان به مقایسه هایی که انجام می دهیم هم بستگی دارد. وقتی به دارایی مان فکر می کنیم، موضوع مهم، نقطه مرجعی است که ثروت مان را بر اساس آن می سنجیم. همسایگان، دوستان و خانواده، معمول ترین نقطه مرجع برای سنجش ثروت ما هستند. بر همین اساس می توان توضیح داد که چرا هر ۱۰ نفر میلیونر، چهار نفر احساس ثروتمند بودن نمی کنند و همین باعث می شود عمده افرادی که از ثروت مناسبی برخوردار هستند، احساس امنیت مالی نکنند. دیدن کسانی که ثروتمند تر یا فقیر تر از شما هستند، می تواند باعث شود به اشتباه فکر کنید به طبقه متوسط جامعه تعلق دارید. جالب تر این که بدانید، نقطه مرجع برای ثروتی که داریم فقط دیگران نیستند. به عنوان مثال در موضوع ساخت استخر، ساخته نشدن آن در حیاط خلوت خانه ما برای والدین من به نقطه مرجعی برای سنجش این که در تصمیم های مالی بزرگ چقدر می توانند هزینه کنند، تبدیل شد. مشکل این جاست که بسیاری از نقاط مرجع ما اغلب اشتباه انتخاب می شوند. در دارایی آن والدین، قبل و بعد از به یاد آوردن موضوع نساختن استخر، تفاوتی ایجاد نمی شد. به عبارت دیگر نساختن استخر چیزی به دارایی آن ها اضافه نکرده بود. در این بین باید توجه داشت که صرف هزینه، یک مسئله عمومی است و ذخیره سازی آن موضوعی خصوصی. ما می بینیم که همسایه مان تعطیلات بر هزینه ای دار دیا خودروی جدیدی خریداری می کند اما بدهی ها و کاهش سرمایه آن ها برای ما قابل مشاهده نیست.



شنبه ها را تعطیل کنیم!

● **حس های خوبی که مزه گردو می دهند!** کربلایی عباس، پیرمرد هفتادوپنج ساله ای است که باغ اناری دارد با یک درخت گردو. خشکسالی امسال مضطربش کرده و مدتی است تحت درمان است. امروز برای من پنج عدد گردو آورده. می گوید از نوه ۱۲ ساله اش خواسته روی هر گردو چیزی بنویسد. گردوها را جلوی من می گذارد و می گوید: «این ها چیزهایی است که برای شما از و دارم.» به گردوها نگاه می کنم. آزادی، آرامش، امید، محبت و شادی. من سرمست این همه سخاوتم. هرگز فکر نمی کردم گردوها طعمی غیر از گردو داشته باشند. از حالا به بعد برای من تمام حس های خوب دنیا، مزه گردو خواهند داشت.

● **همین الان تصمیم بگیر** همه ما شنبه ای داریم که نمی آید. از همین شنبه، رژیم گرفتن را شروع می کنم. اصلاً از شنبه هر روز عصرها می روم پیاده روی. دیگر عصبانی شدن از همین شنبه تعطیل. تصمیم گرفته ام از شنبه... به تمام این شنبه ها در میان روزهای هفته گم می شوند. اما از همین شنبه ای که نمی آید. گناهار روزهای هفته نیست. مقصر ذهن من است که یاد گرفته برای هر تحولی روز تعیین کند. از امروز می خواهم به منتظر شنبه ای بمانم و نه شنبه ای معطل من شود. هر تصمیمی باید از همین جا و همین لحظه شروع شود. پس رسماً شنبه ها را تعطیل اعلام می کنم.



اشتباهات فراری دهندۀ آرامش از خانه!

فنگ شویی یعنی ایجاد هماهنگی و تعادل در فضای خانه. اگر می خواهید خانه ای پر از انرژی مثبت و احساس آرامش داشته باشید، باید تغییراتی را بر اساس راهنمای فنگ شویی انجام دهید و تمام چیزهایی را که برخلاف قوانین فنگ شویی در خانه به کار برده اید، حذف کنید. در ادامه مطلب دیروز با چند مورد از اشتباهات فنگ شویی که معمولاً مردم در خانه مرتکب می شوند، آشنا می شوید.

● **ترکیب رنگ های کاملاً خنثی** در فنگ شویی رنگ های خنثی برای ایجاد آرامش به کار برده می شوند. نکته دیگر این است که نباید فضا کاملاً سفید یا کاملاً بژ باشد. در فنگ شویی معمولاً بین رنگ های خنثی با ترکیب رنگ های آتشین، تعادل ایجاد می شود.

● **تلویزیون در اتاق خواب** خیلی ها در اتاق خواب، تلویزیون دارند و با تماشای برنامه مورد علاقه خود به خواب می روند اما در فنگ شویی تأکید شده است که هیچ ابزار الکترونیکی را با خود به اتاق خواب نبرید. اتاق خواب، فضایی آرام بخش است و تلویزیون و موبایل آرامش را از شما می گیرند.

● **فنگ شویی بیشتری را به خانه بیاورید**

درست است که نمی توان تمام تغییرات دکوراسیونی را طبق فنگ شویی در خانه اعمال کرد مثلاً عوض کردن کف پوش یا ممکن است هزینه زیادی داشته باشد اما بعضی تغییرات مثل تغییر جای آینه یا تلویزیون یا عکس ها، هزینه ای ندارند و هر جا که باشید می توانید آن ها را اعمال کنید.



● **پول و ثروت یک موضوع احساسی و عاطفی است و نوع احساس ما درباره آن بیشتر با احساسات کلی ما همگامی و همخوانی دارد. به عنوان مثال افراد مضطرب و بدبین، به احتمال زیاد دیدگاه بسیار منفی درباره موقعیت مالی خود دارند در حالی که برخی دیگر به دلیل تصورات ذهنی که از ثروت دارند، بسیار خوش بینانه تر به ثروت و موقعیت مالی خود نگاه می کنند**



● **گاهی پیش می آید که برخی زوج ها، مدتی پس از طلاق دوباره به زندگی با یکدیگر بر می گردند. این اصلاً بد نیست البته به این شرط که در این فاصله، هر دو نفر از کمک های مشاور روان شناسی استفاده کرده باشند و هر کدام عیب ها و مشکلات رفتاری خود را پیدا و برای رفع آن تلاش کرده باشند**



لازم است از موضع سکوت، گاهی همدلی یا حتی عذرخواهی بهره بگیرید. از این و کنش ها نترسید و بدانید شما فرد ضعیفی که کم آورده نمی شوید. می توانید بعد از شرایط مناسب با آرامش با او صحبت کنید و حرف هایتان را بگویید.

● **شوهرتان را دوست بدارید** در هیچ کنج و گوشه ای از پیامک تان، نشانه ای از علاقه به شوهرتان نیست! ویژگی های مثبت همسرتان را حتی اگر هم بسیار کم است، بشناسید و از او قدر دانی کنید. به هیچ وجه وی را با هیچ مرد دیگری مقایسه نکنید. اگر یک در صد همچنان با آن مرد دیگر مر او ده دارید، ارتباطتان را به طور کامل قطع کنید و همه توان تان را برای پیش بردن زندگی مشترک تان به کار بگیرید. در این فضا و موقعیت مناسب، از شوهرتان خیلی شفاف بپرسید که برای خوشحالی و آرامش او چه کارهایی می توانید انجام دهید شما یک بار مسیر را اشتباه رفتید، حالا زندگی دوباره به شما رو کرده است بنابراین از این فرصت نهایت استفاده را ببرید.

امروز مشکلی را حل نمی کند پس شایسته است راهکارهای مناسبی را برای ادامه این زندگی در پیش بگیرید.

● **حساسیت های شوهرتان را بشناسید** اولین و مهم ترین اشتباهی که بیشتر افراد به آن دچار می شوند، این است که وقتی می خواهند به همسرشان بفهمانند فلان عمل یا رفتارش درست نیست، سعی می کنند وی را تغییر دهند. به همین دلیل، در راه رسیدن به این هدف، شکست می خورند. مهم ترین کار این است که دست از تلاش برای تغییر همسرتان بردارید و بهتر است این واقعیت را بپذیرید که تنها یک چیز در دنیا تحت کنترل شماست و آن «خودتان» هستید. در همه تعارض ها، معمولاً هر دو نفر سهمی دارند پس بهتر است سهم خود را در ایجاد تعارض بشناسید و در صد کاهش آن باشید. سعی کنید نقاط حساس رفتاری همسرتان را بشناسید. ببینید در چه شرایطی عصبی می شود؟ در برابر چه حرف ها و حرکاتی از شما بیشتر به هم می ریزد و با زخم زبان هایش ادبیتان می کند؟ بالاخره شما در گذشته مرتکب اشتباهی شدید و باید هزینه اش را بپردازید. پس باشناسایی این مسائل، کمک بزرگی اول به خودتان و دوم به زندگی و شرایطتان کرده اید.

● **تلافی را بی خیال شوید** موقع توهین کردن های شوهرتان، سعی کنید از موضع تلاقی و به اصطلاح و کم کردن اصلاً استفاده نکنید. شما گاهی