

# شخصیت شناسی بر اساس چیدمان خانه

حال و هوای ورودی، دکور، رنگ‌های استفاده شده، تزیینات و... حرف‌هایی برای گفتن درباره شخصیت اهالی یک خانه دارد



مکانی که به آن خانه می‌گوییم فقط یک ساختمان ساخته‌شده از بتن، فلز و دیگر مصالح نیست بلکه پناهگاهی است که با آن ارتباط برقرار می‌کنیم و برای رهایی از استرس، آرامش، امنیت و لذت بردن از لحظه‌های خود در کنار عزیزان در آن به آسایش می‌رسیم. هر گوشه از خانه را با عناصری تزیین می‌کنیم که آگاهانه یا ناخودآگاه منعکس‌کننده علایق، سرگرمی‌ها، سلیقه، شخصیت، نگرش و البته نوع سبک زندگی انتخابی ماست. معمولاً حرف از چیدمان خانه که می‌شود بیشتر جنبه‌های زیبایی‌شناسی آن، هماهنگی عناصر به کار رفته در فضا با رنگ و شیوه چینش آن در ذهن‌ظهور می‌کند و آن‌چه که کمتر توجه می‌شود، بازتاب شخصیت ما از نوع چیدمان است که در ذهن هر تازه‌واردی به خانه تداعی می‌شود. تا امروز چندین پژوهش در همین باره انجام شده که نتایج آن در نشریات معتبر روان‌شناسی همچون Psychological Bulletin و Developmental Psychology چاپ شده که در این مطلب به آن‌ها اشاره می‌شود.

**● حال‌وهوای ورودی خانه و نگاه‌اهالی آن به دنیای بیرون** ورودی، در خانه، تراس و پنجره‌ها نخستین مکانی است که به محض ورود به منزل توجه را جلب می‌کند. در واقع این بخش‌ها اولین تماس و دیدار هر فرد با روحیات و سبک زندگی صاحب‌خانه‌است حتی اگر وارد فضای داخل خانه نشود. وقتی به پنجره خانه‌ای بایر ده‌های ضخیم و بلند که اغلب بسته است یا به در تیره رنگ و خالی از هر عنصر تزیینی گیرانگاهی می‌اندازید، احتمالاً فکر می‌کنید که صاحب‌خانه فردی کم‌حرف و شیفته‌تهایی است و این جمله را در ذهن تداعی می‌کند که «کاری به کار من نداشته باش و راهت رو بگیر و برو!» در عوض اگر یک تراس، پنجره‌ها و ورودی خانه‌ای را بارنگ‌های شادوروشن، پرده‌های پُر طرح و رنگ، گل و گیاه ترو تاز و عناصر دکوری جذاب تماشا کنید، صاحب‌خانه را شخصیتی شاد، عاشق نور طبیعی و فضاهای باز می‌دانیدو این که مایل است این خوشحالی را با دیگر افراد بیرون از خانه به اشتراک بگذارد. در واقع‌ظاهر بیرونی خانه‌نشان‌دهنده‌شیوه‌احساس و تعامل مابانمای خارج از خانه است.

**● گیاهان شاداب و صاحب‌خانه‌مسئولیت‌پذیر** بادیدن گیاهانی در حال رشد و شاداب‌واز طرفی چندگلدان پژمرده، زرد و خشک می‌توان به میزان اهمیت صاحب‌خانه



معمولاً درون گراها تمایل دارند که مکان نشستن کمتری داشته باشند چون خانه‌شان پناهگاه‌تهایی آن‌هاست و متناسب با نیازهای شخصی خودشان طراحی می‌شود. داشتن کوسن‌های نرم و راحت و آشیزخانه‌ای مجهز باتنوع و تعداد زیاد وسایل و ظروف هم‌نشانه‌ای از توجه‌میزبانی است که به‌راحتی مهمان اهمیت می‌دهد و مایل است که مهمان وقت بیشتری را در خانه‌اش سپری کند.

**● دکور بجات قدیمی و تعلق خاطر به خاطرات گذشته** در خانه‌هایی که وسایل قدیمی و نوستالژی‌مثل قاب عکس‌های خانواده‌گی، ظروف و بشقاب‌های دیواری یادگاری، رادیو و گرامافون قدیمی، اسباب‌بازی‌های کودکی و... در هر گوشه‌خانه خوندمایی می‌کند بیانگر وابستگی و تعلق خاطر مالکان خانه به گذشته و خاطرات شیرین و روابط خانوادگی آن‌هاست. این افراد معتقدند که این لوازم قدیمی به‌آرامشی عمیق و معنا بخش به زندگی منجر می‌شود. صاحبان خانه‌هایی که اهل سفر کردن و ماجراجویی هستند معمولاً یادگاری‌های ریز و درشت زیادی در چیدمان خانه استفاده می‌کنند.

**● رنگ‌ها و وضعیت روان‌اهالی خانه** رنگی که برای دیوارها، مبلمان، یا دیگر وسایل تزیینی انتخاب می‌شود، حال و هوای شخصیتی‌تان را برای هر تازه‌واردی بر ملا می‌کند و بر نحوه درک دیگران از شما



## از خانواده‌ام دورم و خیلی دلم برایشان تنگ شده‌است

۴ سال پیش با مردی ازدواج کردم که عاشقش شدم و هستم. زندگی‌مان خوب بود تا این که سال پیش، قرار شد به خاطر شرایط کاری‌اش به شهر دیگری برویم. من هم مجبور شدم محل کارم را ترک کنم. الان به شدت افسرده شدم و دلم برای خانواده‌ام تنگ شده است. شوهرم می‌گوید امکان بازگشت تا ۵ سال آینده نیست. حالم خوب نیست. چه کنم؟



یادگیری زبان دوم، کسب مهارت در آشپزی یا هر نوع هنر دیگر.

**● با خانواده‌تان تماس تصویری بگیرید**

به جای غصه خوردن مدام، در خصوص تعامل با خانواده و دوستان و اقوام از تماس تصویری و اینترنتی کمک بگیرید و جایگزین کنید. شما باید برای استفاده از این برنامه‌ها وقت بگذارید و با دوستان و خانواده خود ارتباط برقرار کنید. برای برقراری این تماس‌ها، در صورت امکان روزی یک یا حتی دو ساعت وقت بگذارید تا احساس دوری در شما، کمتر شود.

**● در برنامه‌ریزی روزانه‌تان، پیاده‌روی را هم بگنجانید**

در اولین فرصت، وقتی برای آشنایی با محیط جدید با همراهی شوهرتان بگذارید. همچنین حلقه‌های اجتماعی همسایگان و محلی‌ها را شناسایی کنید. از همسایه‌ها شروع کنید و کم‌کم با

راهنمایی آن‌ها وارد حلقه‌های محلی، جلسات ورزشی در پارک یا جلسات فرهنگی و... ویژه بانوان شوید. بااین کار دوستانی با اهداف مشترک پیدا می‌کنید و انگیزه شما بالاتر می‌رود و این خود همان مسئله مورد نیاز شما یعنی نقطه مقابل حس‌تهایی است. در ضمن، ابتدای هر هفته برنامه‌روانه خود را بچینید و در آن حتماً پیاده‌روی یا رعایت پروتکل‌های بهداشتی را بگنجانید. آندروفین حاصل از ورزش را برای مقابله با حس افسردگی لازم دارید. برنامه غذایی سالمی را در پیش بگیرید و از مکمل‌هایی چون ویتامین D و روغن ماهی یا امگا ۳ غافل نشوید که نقش قابل ملاحظه‌ای در کنار پیگیری‌های اشاره شده برای مقابله با افسردگی دارند.

**● شوهرتان را سرزنش نکنید**

نکته پایانی این که مراقب باشید این حال بد شما موجب سرزنش و تنش بین شما و همسرتان نشود. این را بدانید که همسر شما برای موفقیت و پیشرفت کاری‌اش تن به این دوری داده و عواید آن نصیب شما هم می‌شود. پس صبورانه از زندگی در کنار هم لذت ببرید و گاهی از غصه‌ها و دل‌تنگی‌هایتان برایش بگویید. البته در وقت مناسب و طوری که موجب دل‌سردی و احساس عذاب وجدان در وی نشود. شما هر دو نیاز به قوت قلب یکدیگر دارید. پس با هم قرار بگذارید که مراقب حال دل هم در این شرایط خاص و متفاوت باشید.

۶- یک کار غیر منتظره انجام دهید! مثلاً پس از یک روز کاری، به گرمی از شوهرتان در خانه استقبال کنید! آب‌میوه تازه یا شربت برای همسرتان درست کنید و... .

۷- همیشه برای عشق‌تان جشن بگیرید! می‌توانید یک کار نمادین انجام دهید مثلاً گیاه خاصی را که می‌دانید مورد علاقه همسرتان است خریداری کنید یا در باغچه بکارید و به او بگویید که این کار نمایان‌کننده عشق شماست.

۸- مراقبت و محبت کنید! یک کار کوچک که مستقیماً به همسرتان نفع می‌رساند می‌توانید به او ابراز محبت کنید، مثلاً لباس‌های او را به خشک‌شویی ببرید. این کار شاید زمان زیادی نبرد اما به‌اوشان می‌دهید که چقدر به فکرش هستید.

۹- با نزدیکان همسرتان مصمیمی باشید! اگر کسی در زندگی همسرتان وجود دارد که بسیار مورد توجه همسرتان است، مانند مادر همسرتان، از بحث کردن در باره آن‌ها پرهیز کنید و در عوض با دعوت کردن آن‌ها برای یک شام دوستانه همسر خود را غافلگیر کنید.

۱۰- خاطرات خوب گذشته را دوباره زنده کنید! با نگاه کردن به فیلم‌های تعطیلات، تصاویر خانوادگی و عکس‌های جشن از دواج می‌توانید به استحکام رابطه بین خود با همسرتان کمک کنید.

برای نوشتن این مطلب از سایت «ایسنا» کمک گرفته شده‌است



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

● درباره پرونده زندگی‌سلام با عنوان «مالدیوی که ضرب المثل شد»، می‌خواستیم بگم که من به خط حمله تیم ملی در این دوره از مسابقات با حضور طارمی، قائدی و کریم انصاری فرد خیلی امیدوارم و ممکنه رکورد پرگل‌ترین فرد تیم ملی در تاریخ را هم در این ۱۰ یا ۱۲ روز بشکنیم.

● داشتن ۴ میلیون زوج نابارور در کشور، شوخی نیست.

یعنی ۸ میلیون نفر به طور مستقیم و طبیعتاً ۲۰ یا ۳۰

میلیون نفر هستن که یکی از عزیزان شون بعد از متاهل شدن، این مشکل رو داره. ریشه‌اش تغذیه نامناسبه و استرس زیاد زندگی‌های امروز.

● تحول برقی در کوه‌های آلپ که در زندگی‌سلام

درباره‌اش نوشتین، چه ربطی به ماداره‌خُب؟ از کشور خودمون بگین که برای افزایش تولید برق به جز قطع کردن برق خونه‌های مردم، چه کاری دارن انجام میدن؟ ● چرا هر عکسی در ستون آشپزی من صفحه سلامت چاپ میشه، حتماً روش یک برگ نعنای هست؟ فرقی هم نمی‌کنه فالوده باشه، غذا باشه، دسر باشه یا... .

● چند تا کاریکلماتور پیشنهادی برای چاپ در زندگی‌سلام: حتی شیرهای آب هم معنی سرد و گرم روزگارا می‌فهمند، دونده‌ها آدم‌هایی هستند که زیاد این پا و آن پامی‌کنند، تورو‌های کرونا بی‌دست‌روی دست‌نگذارید، حتی بادستکش!

نویسنده: فرزانه قائمی

## سنجش میزان استرس با تماشای یک عکس؟

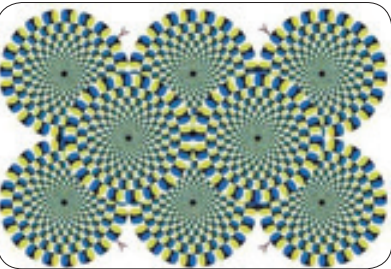
بررسی روان‌شناسانه این ادعا در شبکه‌های اجتماعی که اگر این تصویر به نظر تان حرکت

می‌کند یعنی شما دچار استرس هستید



نرگس عزیزی | روزنامه‌نگار

به تازگی تصویری در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شود با این توضیح که «این خطای دید، ابتکار یک روان‌شناس ژاپنی است. اگر تصویر به نظر تان حرکت می‌کند، یعنی این که شما دچار استرس هستید و باید استراحت کنید. هرچه سریع‌تر حرکت کند، یعنی تنش شما بیشتر است» در این مطلب می‌خواهیم این ادعا را بررسی کنیم و ببینیم آیا واقعاً دیدن حرکت در این تصویر نشان‌دهنده استرس ماست و این موضوع، پشتوانه علمی دارد یا نه؟



**● روان‌شناسی که در حوزه خطای دید فعال است**

«آکیوشی کیتائو کا» نام روان‌شناسی است که این تصویر را طراحی کرده‌است. جناب کیتائو کا در دانشگاه «یتسو میکان» در آساکا ژاپن کار می‌کند و حوزه کاری‌اش خطای دید است. یکی از کارهایی که این روان‌شناس ژاپنی انجام می‌دهد، طراحی تصویری است که با توجه به برخی ویژگی‌های می‌تواند باعث خطای دید شود. این تصویر هم‌یک‌ای چندین تصویر طراحی شده توسط اوست که در سال ۲۰۰۳ منتشر شده است. این تصویر «مارهای چرخان» نام دارد.

**● این ادعا جهانی است!**

ادعای مرتبط بودن استرس با دیدن حرکت در این تصویر، محدود به کشورمان نیست. تابستان دو سال قبل این ادعا میان کاربران انگلیسی‌زبان شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شد. کاردر آن‌زمان به قدری بالا گرفت که در نهایت باعث شد تا جناب کیتائو کا به آن واکنش نشان بدهد و بگوید: «شمانمی‌توانید با کمک تصاویری که خطای دید دارند، استرس یا به صورت کلی وضعیت روانی افراد را ارزیابی کنید.» اما ظاهراً حتی این اعلام نظر واضح از سوی طراح این تصویر هم نتوانسته همه را قانع کند. شاید بخشی از دلیل استقبال از این شایعه به این موضوع برگردد که چایی ادراک این حرکت در این تصویر برای افراد ناشناخته‌است و برای همین هم سراغ چنین توجیهاتی می‌روند. اما آیا شامی‌داند چراما زمان تماشای این تصویر دچار چنین خطایی می‌شویم؟

زندگی‌سلام ● پنج‌شنبه ● ۱۳ خرداد ۱۴۰۰ ● شماره ۱۸۹۶

خانواده و مشاوره