

زندگی ماچرای عجیبی است. اگر فقط بهترین ها را از هر چیزی انتخاب کنید، اغلب همان را به دست خواهید آورد.

دبلیو. سامرست موام

سخن
روز

برای حضور خانوادگی در مجالس عزاداری چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

محرم که آغاز می شود، لباس های سیاه مان که بیرون می آید، کوچه ها که سیاه پوش می شود و تکیه ها که برپا می شود، فصل جدیدی از عاشقانه های ما آغاز می شود و چه چیزی زیباتر از این که عاشقانه های زمینی مان را با عاشقانه های آسمانی گره بزنیم. شفاف نیوز در ادامه می نویسد: چه چیزی زیباتر از این که در کنار همسرو فرزندان، مهمان خیمه ابعاد... (ع) شویم. در این نوشته سعی کرده ایم ریزه کاری های هیئت رفتن همراه همسر و خانواده را با هم مرور کنیم. با ما همراه باشید.



یک پارچه شدن من ها

یکی از مهم ترین شاخصه های یک ازدواج موفق، ماندن زن و شوهر و یک پارچه شدن من های آنان است. همراه شدن زن و شوهر در برنامه هایی که برای هر دوی آن ها لذت بخش است؛ باعث به وجود آمدن ادبیات مشترک، علایق مشترک، زاویه نگاه های نزدیک به هم و به صورت خلاصه، صمیمیت و نزدیکی بیشتر و شیرین تر شدن زندگی مشترک می شود.

کدام هیئت؟

این روزها انواع هیئت های مذهبی و جلسات عزاداری برپا و دامنه انتخاب شما برای رفتن به مجلس مد نظرتان گسترده است.

هیئت ها هر کدام خصوصیات مخصوص به خود دارند. این که شما و همسرتان کدام یک از انواع مجالس را می پسندید، به سلیقه و علاقه شما بستگی دارد. فقط سعی کنید حتما با هم مجالس مختلف را بررسی کنید و بر روی مجلسی که علایق و سلیقه هر دوی شما را تامین می کند، به تفاهم برسید.

قلب هیئت: سخنران و مداح

سخنرانان و مداحان هسته اصلی و قلب یک هیئت هستند. نوع سخنرانی و مداحی که در جلسات ارائه می شود، بسته به شخصیت مداح و سخنران و ذائقه و توانایی های آن ها متفاوت است. در انتخاب نوع سخنرانی و مداحی هم این ذائقه شما و همسرتان است که تعیین کننده مجلس مد نظر شماست اما نکته مهم این است که در انتخاب مجلس مد نظرتان به دو موضوع توجه کنید. اول این که مجلسی را انتخاب کنید که در کنار شور حسینی، شعور حسینی را هم در شما متجلی کند و بار محتوایی خوبی داشته باشد و دیگر این که سخنران و مداح آن از منابع و روایات معتبری استفاده کنند و مشخصا روضه خوانی آن ها حول محور مقاتل معتبر شکل گیرد نه خیال پردازی یا بزرگ نمایی و افراط گرایی.

انتخاب محل مناسب

نکته بعدی، انتخاب هیئتی است که محل مناسب، آرام و ایمن برای عزاداری شما و همسرتان فراهم کند. این درست است که در راه عزاداری سیدالشهدا (ع) همه ما حاضریم سختی ها و ممرات های زیادی را تحمل کنیم اما برای این که بتوانید با آرامش و خیال راحت به محتوای مجلس توجه داشته باشید، نیاز به حداقلی از امکانات و شرایط دارید.

مکان هیئت را بررسی کنید

دقت کنید هم قسمت مرده و هم بخش زنده، جای کافی و مناسب برای نشستن شما و همسرتان داشته باشد.

شما و دخترتان کمک می کنید.

به حرف های دخترتان گوش دهید: در گام اول، باید اجازه دهید دخترتان حرف هایش را بزند و دلایل انتخابش را بگوید. از ایشان بخواهید نقاط قوت و ضعف تصمیمش را برایتان شرح دهد؛ مانند تفاوت ها و تفاهم هایی که با انتخابش دارد. البته گوش دادن فقط این نیست که ساکت بمانید. وجه تمایز گوش دادن واقعی، توجه کردن است. برای گوش دادن فعال، باید شفاف سازی کنید. منظور این است که هر جای صحبت های دخترتان را متوجه نشدید از ایشان بخواهید برایتان توضیح دهد؛ همچنین باید بازخورد هم بدهید؛ یعنی با آرامش و بدون قضاوت، افکار، احساسات و نظرات خود را بازگو کنید. در آخر اگر تنها اختلاف، نداشتن شغل است، بهتر است درباره رد کردن پسر مورد علاقه دخترتان بیشتر فکر کنید؛ چون پیدا کردن شغل به زمان نیاز دارد.

تفریحات یا سرگرمی های اختصاصی یا دخترتان ترتیب دهید: به جای خشم و نادیده گرفتن ایشان که به دوری بیشتر منجر می شود و به طور معمول بی تأثیر است، به دخترتان نزدیک شوید. منظور از اختصاصی این است که بهتر است این فعالیت ها به صورت دوفره انجام شود و دیگر اعضای خانواده حضور نداشته باشند. از این فضا می توانید برای صحبت و نزدیک تر کردن دیدگاه هایتان استفاده کنید. در نظر گرفتن یک روز در هفته برای این امور کافی است، تفریحات خانوادگی را نیز فراموش نکنید که می تواند بسیار تأثیر گذار باشد.

درباره گزینه هایی که عقیده مشترک دارید، بیشتر بحث کنید: هدف این است که به توافق برسید از این رو اگر با تفاوت ها و اختلاف هایی که دخترتان با انتخابش دارد، موافق هستید، درباره اش بیشتر صحبت کنید. بیشتر راه حل ها به پیگیری و اصلاح مداوم نیاز دارد پس دلسرد نشوید.

در پایان ممکن است انتخاب دخترتان انتخاب مناسبی باشد. در صورتی که به ارتباطی خوب با فرزندان نرسیدید، پس از آن می توانید گزینه ایشان و گزینه های احتمالی دیگر را با یکدیگر بررسی کنید و به توافق برسید.

خشم و به خصوص تنبیه بدنی، باعث شکاف بین اعضای خانواده می شود. دوطرف از یکدیگر دور می شوند و ممکن است عواطف بین دخترتان و شما کاهش یابد. یکی از مهم ترین عوارض کاهش عاطفه و علاقه، این است که دیگر به راحتی نمی توانید ایشان را راهنمایی کنید؛ یکی از دلایلی که فرزندان به توصیه های والدین خود عمل می کنند، ارتباط قوی و دوسویه ای است که بین خود و والدین مشاهده می کنند که متأسفانه شامل ارتباطی خود را دست داده اید. تنبیه بدنی در هیچ موردی توصیه نمی شود؛ چون همیشه مشکل را همان طور که شما هم بیان کردید، وخیم تر می کند. با این حال، در ادامه راهبردهایی را معرفی می کنیم که تا حد بسیار زیادی رابطه شما را میمیم یا کندور نهایت می توانید تصمیم های مهم دخترتان کنار ایشان باشید. با این همه، قبل از هر اقدامی برای بهبود رابطه، شما باید بتوانید خشم خود را مدیریت کنید.

راهبردهایی برای تنظیم خشم: قبل از این که هیجانی مانند خشم ظاهر شود، همیشه یک سری تغییرات جسمی و ذهنی اتفاق می افتد، این سرنخ ها علام هشدار دهنده ای است که به شما نشان می دهد خشمگین شده اید یا خشم شما به سرعت در حال افزایش است؛ مانند افزایش ضربان قلب، احساس گرما، بالا رفتن صدا یا تصوراتی مربوط به تنبیه بدنی؛ در صورتی که این نشانه ها را در خود حس کردید، می توانید مکان را برای مدتی ترک یا این که افکار خود را بررسی کنید و ببینید آیا می توان از دیدگاه دیگری به موضوع نگاه کرد یا نه؟ بیشتر اوقات، می توانید دلایل خوش بینانه تری برای رفتار دیگران پیدا کنید. برای مثال در صورتی که پافشاری دخترتان را نوعی مخالفت با خود یا لجبازی بدانید، احتمال پر خاشگری شما بیشتر می شود اما اگر رفتار ایشان را ناشی از سن کمتر یا واکنش احساسی تفسیر کنید، خشم شما کمتر می شود؛ از این رو، این افکار پر خاشگرانه هستند که منجر به بروز رفتار های خشن می شوند.

راهبردهایی برای بهبود رابطه شما و دخترتان

در مرحله بعد، راهبردهایی را معرفی می کنیم که به بهبود رابطه

نمی دانم با مشکلات کاری ام چه کنم؟!

هفت سال است در اداره ای با موضوع فعالیت های فرهنگی کار می کنم، متأسفانه مشکلاتی در محل کار دارم که به این نتیجه رسیده ام بهتر است استعفا بدهم. از طرفی واقعاً نگرانم نتوانم شغل دیگری برای خودم دست و پا کنم، مانند در این اداره هم فقط جنگ اعصاب است و عزت نفسم را له می کند. نمی دانم درست است چه کاری را انجام دهم. مشکلات کاری ام حل شدنی نیست، پیچیده، گسترده و از توان من هم خارج است و تحمل مدارا با این مسائل را ندارم.

هر کسی که عهده دار کاری بوده، حتماً در طول کار خود با استرس کاری مواجه شده است. در یک بررسی از آمریکاییان درباره استرس محیط کار پرس و جو و ۶۰ درصد آن ها، کار را منبع اصلی استرس خود بیان کردند. شبیه این آمار و ارقام کم و بیش در بیشتر مناطق و بیشتر شغل ها صادق است؛ البته در این بین کسانی که بلندمدت درگیر استرس های کاری هستند، سلامت جسمی و سلامت روانی - اجتماعی شان بیشتر در معرض خطر است.

در شرایط بحرانی تصمیم نگیرید! الفاظ محکم شما درباره این که این کار برای شما «قطعه» جنگ اعصاب است و ماندن در آن عزت نفس شما را له می کند؛ حاکی از فشار زیاد و در عین حال لبریز شدن آستانه تحمل شماست. پیشنهاد من این است که در شرایط بحرانی و به هم ریختگی، تصمیمی نگیرید. در واقع، حتی اگر تصمیم نهایی شما خروج از این کار باشد، ابتدا کمی روی برگرداندن آرامش خود کار کنید؛ برای نمونه، موضع گیری سفت و سخت در قبال دیگران و به ویژه رئیس و روسا، کاری پرخطر است و اصولاً هر نوع موضع گیری در قبال افراد، موضع متقابل خواهد داشت؛ بنابراین اگر می بینید فرد یا افرادی در قبال شما موضع سخت تری دارند، بدانید که شما نیز این طور هسته پادست کم به آن ها روی خوش نشان نمی دهید و همین امر به تشدید تنش ها منجر می شود.

قدرت مذاکره را بالا ببرید! از سویی دیگر، می توانید قدرت مذاکره خود را بالا ببرید و سعی کنید به جای ریختن ناراحتی ها به درون خود یا پر خاش و عصبانیت - که هر دو نشان ناتوانی در انتقال موثر پیام هستند - با دیگران وارد مذاکره شوید. مسائل ارتباطی در ارتباط حل می شوند، بنابراین دنبال حل آن ها در جای دیگر نباشید.

بعضی چیزها تغییر نمی کنند! از آن گذشته بسیاری از مسائل ارتباطی چون ریشه در شخصیت و ساختار های ذهنی آدم ها دارند، تغییر نمی کنند یا تغییر اندکی می کنند، بنابراین سعی کنید چیزهای تغییر ناپذیر را بپذیرید. در غیر این صورت آن چیزی که باید تغییر کند، شما و جایگاهتان در آن شغل است.

یک ماه تمرین کنید! اگر بعد از گذشت یک ماه تمرین های سازنده برای آرام کردن خود و تسهیل ارتباط در محیط کار، باز هم هیچ تغییر مثبتی روی ندان آن گاه با مشورت افراد معتمد و آگاه به تغییر شغل فکر کنید.

آرام... آرام... آرام! راهکار دیگر این است که ابتدا به شکل موقت یا پارموقت با بعضی مسائل شغل جدید روبه رو و به آرامی وارد شغل جدید شوید. در واقع، قبل از سنجیدن جوانب شغل جدید به سرعت وارد آن نشوید و با شغلی که الان دارید هم یک باره خدا حافظی نکنید تا اگر شرایط جدید مطلوب نبود، امکان بازگشت برایتان فراهم باشد.

دوشنبه ها: چیدمان

اهمیت جاکفشی در چیدمان خانه



به طور معمول در کنار در ورودی خانه و منزل، جالباسی و جاکفشی قرار می گیرد تا دسترسی ساکنان و مهمانان به آن، هنگام ورود به خانه سهیل و آسان باشد. از این رو شاید بتوان گفت جاکفشی و جالباسی نخستین عناصر چیدمان داخلی منزل است که به چشم می آید و دیده می شود پس حضور یک جاکفشی شیک و زیبا می تواند نظر بیننده را در باره چیدمان داخلی منزل تغییر دهد.

جاکفشی و جالباسی ها علاوه بر زیبایی که به چیدمان داخلی می دهند، به علت کاربرد های مختلف از جمله محلی برای نگهداری کفش ها و لباس های مهمان و افراد خانواده، داشتن فضایی مناسب برای نشستن هنگام پوشیدن کفش ها و همچنین محلی برای نگهداری کلبه ها و غیره و در نهایت مکانی برای نصب آینه های تمام قد، باید حتماً مطابق با اندازه های دقیق محل مد نظر آن تهیه شود.

جاکفشی ها و جالباسی های در دار

جاکفشی و جالباسی های در دار به خصوص نوع آینه دار آن، یکی از بهترین نمونه های این وسیله پر کاربرد است، این نوع از جالباسی ها برای ورودی ها مناسب ترین گزینه نیز به حساب می آیند. با وجود چنین وسیله ای، لباس ها در داخل کمد آویخته می شوند و در کمد از نظر ها پنهان می مانند، همچنین آینه موجود روی در آن می تواند علاوه بر استفاده روزانه، فضای شما را بزرگ تر نشان دهد.

هماهنگی با چیدمان داخلی

جالباسی و جاکفشی می توانند ترکیبی از مدل های گوناگون باشند و چندین کاربرد را با هم داشته باشند. از آن جا که ورودی شما تعریف کننده سبک چیدمان شما نیز است، به سادگی می توانید این وسیله پر کاربرد را با چیدمان داخلی خود هماهنگ کنید و جلوه خاصی به آن ببخشید.

در انتخاب جاکفشی ها حتماً باید استانداردها را رعایت کنید، با توجه به این که کفش های زمستانی بیشتر به صورت چکمه های بلند و کوتاه بوده و ارتفاع آن ها از کفش های معمولی بلندتر است، حتماً این نکته را نیز در نظر بگیرید.

در پایان سعی کنید جاکفشی و جالباسی را مطابق با سبک چیدمان خود طراحی و تهیه کنید.



امین طهماسبی

روان شناس بالینی

از دانشگاه شهید بهشتی



مصلح میرزایی

روان شناس بالینی از

استیتوت روان پزشکی