



یک چاشنی ضروری برای قرنطینه خانگی!

دانستن مزایا و خط قرمز شوخ طبعی در روابط زوج ها و اعضای خانواده می تواند در این روز های قرنطینه، لحظات شادی را رقم بزند



عبدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان شناسی



یک هفته از اعمال محدودیت های جدید کرونایی در کشور گذشته و از امروز به برخی محدودیت ها هم افزوده شده است. قانون منع تردد از ساعت ۲۱ تا ۴ صبح، باعث شده اعضای یک خانواده در این ساعت، به ناچار و شاید خوشبختانه، کاری به جز صحبت با یکدیگر نداشته باشند. در این بین، باید توجه داشت که هیجان در زندگی انسان ها، نقش ممتازی دارد و اگر نباشد، زندگی خشک و کسل کننده می شود و انسان بی هیجان، بیشتر شبیه روبات های انسان نما عمل می کند. گاهی اتفاقاتی در زندگی مشترک می افتد که زن و شوهر ها از هم دلخوری می شوند یا حتی یک اتفاق بیرونی مانند افزایش قیمت ها یا مشکلات همین ویروس مزاحم، اعصاب و روان شان را به هم می ریزد. در این مواقع چه باید کرد؟ آیا غصه خوردن مشکلی را حل می کند؟ آیا در زندگی یک زن و شوهر با ناامیدی، بی حوصلگی و خشم یکی از آن ها، طعم شیرینی احساس می شود؟ این جاست که شوخ طبعی می تواند به داد زوج ها و اعضای یک خانواده برسد؛ رفتاری که کمتر زن و شوهری از اهمیت آن آگاه اند.

چرا و چطور شوخ طبع شویم؟
غم، شادی و ترس از هیجان هایی هستند که تعلق انسان را به خود و اطرافیان معنا می بخشد. هیجان ها اعم از مثبت مثل شادی و منفی مثل غم، به منزله محرک هایی هستند که منجر به پویایی و عمل آگاهانه ما می شوند. افراد را رشد یافته بهتر می توانند هیجان هایشان را مدیریت کنند و مانع افراط و تفریط در بروز هیجان هایشان شوند. همین هیجان های مثبت و مدیریت شده است که برخی افراد را به شخصیت های شوخ طبع و خوش مشرب تبدیل می کند و این افراد هستند که جاذبه بیشتر و دافعه کمتری دارند و محبوب اطرافیان می شوند.

باران خانم مستقل و آینده نگر

آنالیز روان شناسی نقاشی دختری ۸ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی های شخصیتی اش دارد



دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

علم روان شناسی در زمینه نقاشی یکی از بهترین ابزار برای کشف ویژگی های شناختی و نظر کودکان درباره محیط زندگی شان است.

آنالیز نقاشی باران خانم ۸ ساله



منزله یک نماد ارتباطی و تبلور دیدگاه باران عزیزم درباره زندگی است و راه عریض همراه با درختان، شادی و نشاط را متجلی می سازد و ارتباط خوبی که این دختر با پدر و مادرش دارد. در ضمن، او هوش محیطی و هوش عاطفی بسیار بالایی دارد، پدر و مادرش را خیلی دوست دارد و برایش بسیار بارزش هستند. ۳- درخت نماد زندگی و امید کودک به موفق شدن در آینده است البته به شرطی که رفتار های درستش مورد قبول اطرافیان قرار گیرد و تایید شود. درختانی که در سمت راست ترسیم شده، نشانه مستقل بودن کودک است. همچنین مبین میل به کشف جهان و مشارکت داشتن در زندگی جمعی است. بنابر شکل درخت های نقاشی شده، باران جان بیشتر به سمت شخصیت و نگرش پدر گرایش دارد. او دوست دارد در بیشتر کارها با پدرش مشارکت

۱- به طور کلی و با توجه به این نقاشی که نظم قابل توجهی در آن دیده می شود، به نظر می رسد که باران خانم دختری خوش سلیقه، محترم، شاداب، با احساس و مهربان است. همچنین او آینده نگر است و اعتماد به نفس بالایی دارد. ۲- راه که در وسط این نقاشی کشیده شده، به

شوهرم در این روز های کرونایی باز هم می رود رفیق بازی!



از دواج کردم که خوشبخت شوم اما شوهرم خانواده دوست نیست. حتی در این شرایط کرونایی که باید بیشتر ساعات روز در خانه باشد، می رود رفیق بازی. به نیاز های عاطفی من توجهی ندارد. می گوید که من برایش جذاب نیستم.



بنفشه دولت آبادی | مشاور خانواده



را تهدید می کند، جلوگیری کند. با این حال و ابتداء درباره مسئله رفیق بازی همسران چند موضوع اساسی باید بررسی شود. چرا همسران وقت زیادی را با دوستانش سپری می کند؟ علت این که دیگر شما برایش جذاب نیستید، چیست؟ چرا همسران دوری از خانواده را ترجیح می دهد و آیا از ابتدای دواج ارتباط با دوستانش

را شروع کرده یا قبل از دواج هم این گونه بوده است؟ این ها سوالاتی است که باید بررسی شود و شما و همسران مهارت های زندگی مشترک را آموزش ببینید.

ویژگی های مشترک تان را شناسایی کنید

علاقه، نیاز ها و توانمندی های همسران را بشناسید. مهارت ایجاد ارتباط در زندگی بسیار آسان است. فقط کافی است ویژگی های مشترک خود و همسران را شناسایی کنید و بر اساس نیاز ها و اولویت های همسران

آن ها را طبقه بندی و شیوه ای جدید در ارتباط خود مشخص کنید. در ادامه راهکار هایی را برای ارتباط موثر تر به شما پیشنهاد می کنیم که وضعیت فعلی زندگی تان را بهبود ببخشد. به نظر می رسد که مشکل اصلی شما با توجه به این نکات، قابل حل است.

جذابیت های با هم بودن را افزایش دهید

انرژی تان را صرف حذف دوستان او نکنید بلکه جذابیت های دوفره و با هم بودن را آن قدر زیاد کنید تا او ترجیح دهد روابط متهالی داشته باشد. بیشتر با شما باشد یا در خانواده وقت بگذارد. دنبال علاقه های مشترک و وقت گذرانی های مشترک و همچنین رفع

کمیود ها و انتظارات هم باشید. شاید خواسته همسر تان همین است.

با همسر تان دوست باشید

با همسر تان صحبت کنید. سعی کنید تفریحات ساده و لذت بخش را برای خود و همسر تان فراهم کنید تا از مشکلات روزانه و افکار نگران کننده رهایی یابید. اما هوشیار باشید چنان چه دوستان همسر تان افرادی مطمئن از نظر اخلاقی نیستند و شما نگران سلامت همسر تان هستید پیشنهاد می شود از بزرگتر ها کمک بخواهید تا به همسر تان مهارت های زندگی مشترک را دوباره آموزش دهند تا از مهارت و شیوه مدیریت بزرگتر ها هم آگاهی یابد.

و در این زمینه، شوخ طبعی آگاهانه می تواند، جایگاه ممتاز خود را در روابط امن زوج هانشان دهد.

رمز طلایی برای شوخ طبع شدن

لازمه اصلی شوخ طبعی، داشتن عزت نفس است. فردی که عزت نفس مناسبی دارد، قبل از هر چیز به خود احترام می گذارد و در سایه این احترام به خود است که برای شریک زندگی و اطرافیان احترام قائل است. فردی که عزت نفس مناسبی دارد با همسرش رابطه حسنه ای دارد بنابراین با ادبیات فاخر حرف می زند و با شوخ طبعی، سعی در برقراری و پایداری ارتباط موثر دارد. زوجی که عزت نفس دارند، همه رفتار ها، گفتار ها و تصمیم هایشان آگاهانه و زندگی شان هدفمند است و کمتر اعمال نا آگاهانه مرتکب می شوند بنابراین خانواده موفق تری هم خواهند داشت.

مزایای شوخ طبعی و دیگر آزاری

در این بین، نباید فراموش کنیم که شوخ طبعی حدودی دارد و حد آن، نبود افراط و تفریط در مزاح است. اگر افراط باشد و باعث دلگیری فرد یا افراد شود یا به امنیت خاطر مخاطبان و همسر شان آسیب برساند، نمی تواند شوخ طبعی قلمداد شود بلکه نوعی دیگر آزاری است. شوخ طبعی در گفتار و مزاح متناسب با موضوع و شخصیت مخاطب، نوعی احترام و نزدیک شدن به مخاطب است و از کسالت و دلگیری همسر و دیگر اعضای خانواده می کاهد. شوخ طبعی هم تسلط فرد به موضوع و گفتمان را نشان می دهد و هم از منیت و خشکی و انعطاف ناپذیری ما جلوگیری می کند. خنده و بودن، شوخ طبعی و باروی باز و تبسم با همسر تعامل داشتن، از سردی روابط و طلاق عاطفی پیشگیری می کند و باعث تشویق دو طرف به گفت و گو با یکدیگر می شود. اگر در خنده و شوخی و مزاح، فردی افراطی می کند و تحت تاثیر این افراط، اطرافیان را آزرده خاطر می سازد این رفتار آگاهانه نیست و به نوعی لودگی تن داده است!

شوخ طبعی، عامل اصلی بالندگی

برقراری رابطه موثر و پایدار با اطرافیان و به ویژه همسر، عامل اصلی بالندگی و مهارت است که به دیگران امنیت می بخشد و شوخ طبعی نشانه هوش مناسب فرد شوخ طبع است که به تاثیر گذاری فرد در مخاطب و جذب بیشتر او منجر می شود. شوخ طبعی زوج ها به استحکام رابطه آن ها و تشویق به همزبانی با یکدیگر می انجامد و هر چه همزبانی موثر تر باشد، زمینه همدلی بیشتر زوج ها را فراهم می کند. همچنین در خانواده ای که اعضای از این ویژگی برخوردار باشند، قطعا لحظاتی سرشار از شادی رقم خواهد خورد.

قرار و مدار

روز پوشیدن لباس خانگی جدید

امروز برای فودتون یک لباس فانگی با رنگ شاد و البته قیمت مناسب از سایت ها یا پیج های معتبر فروش لباس سفارش بدین و بفروین. حالا که بیشتر روز رو تو فونه هستین، لباس جدید می تونه حال تون رو بهتر کنه

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* ما را دونا اگر درست زندگی می کرد، حداقل ۲۰ یا ۳۰ سال دیگه در دنیا می موند. حیف که پول و ثروت، خیلی ها رو بیچاره و از راه به در می کنه. * در روز چهارشنبه با موضوع «سلب ریتی سازی به سبک سلب ریتی ها» به صورت خود خواسته یا ناخواسته، افراد مختلفی رو معرفی کردید که متأسفانه فقط تعداد فالوئر های این افراد بیشتر و بیشتر میشه و تبلیغی مجانی برای این افراد در روزنامه تون مهیا کردید. * و ااااا! از دست کنرو راحت بشیم، ما رسامیاد سراغ مون. تو اون صفحه سلامت به جای امید دادن، فقط استرس مون رو بیشتر می کنین. * همیشه برام سوال بوده، بازیکنی که تخلف کرده و بدست گل زده، چرا باید تو دنیا این قدر معروف بشه؟ کار دنیا برعکس شده. * فکری که عذر خواهی کرد، چرا باز تو صفحه خانواده علیه اون نوشتین؟ می خواین تیم محبوب ۵۰ میلیون ایرانی رو بیرید تو حاشیه؟ بعد چهار فصل، تحمل دوتا بردمون رو ندارین. * از نحوه پخت کدو حلواپی برای خوشمز تر شدنش، در صفحه سلامت بنویسید. * از دایبی عزیزم که یک سری کتاب برام خریده و هدیه فرستاده تا بخونم و حوصله ام سر نره، خیلی ممنونم، کاش اسباب بازی هم بخری. دایبی سهراب، عاشقتم. **مرضیه، ۱۱ ساله**

ایده تزیین سقف اتاق کودک

ماوال مرادی

یکی از دغدغه های مادر ها به خصوص در سال های اول تولد کودک، ایجاد فضایی شاد و زیبا در اتاق کودک است. طرح ها و ایده های زیادی برای تزیین اتاق کودک وجود دارد. پیشنهاد ما به شما این است که تزیینات را از سقف شروع کنید؛ در ادامه با چند طرح و ایده جذاب که کمترین هزینه را خواهد داشت، همراه شما هستیم.

می توانید از ریسمان های نوری برای تزیین سقف اتاق کودک استفاده کنید. شما می توانید هر میزان ریسمانی را که می خواهید بر اساس طرح و سلیقه خودتان در اتاق به کار ببرید.

استفاده از طرح های هندسی | استفاده از طرح های هندسی می تواند سقف را برجسته نشان دهد. از دویا چند رنگ برای رنگ آمیزی این طرح ها استفاده کنید تا طراوت و جنب و جوش بیشتری به اتاق داده شود و توجه کنید که سایر بخش های اتاق هم طبق آن تزیین شود. همچنین می توانید از رنگ های متضاد یا ترکیب دویا چند رنگ خیره کننده برای رنگ آمیزی سقف استفاده کنید.

هماهنگ کردن سقف با بالش ها | نیازی نیست رنگی که برای سقف استفاده می کنید با رنگ دیوار ها هماهنگ باشد. این کار می تواند یک سایه یا تضاد پررنگ ایجاد کند و با سایر وسایل موجود در اتاق مثل تخت خواب یا بالش هماهنگی داشته باشد.

سقفی با هارمونی و سایل اتاق | در بعضی مواقع لازم است بخش بزرگی از اتاق را به یک رنگ اختصاص دهید تا احساس کنید یک طراحی بی نقص دارید. می توان برای ایجاد هارمونی و هماهنگی در اتاق، ترکیب و هماهنگی بین سایر رنگ هایی که در اتاق به کار رفته است یا برای خلق ساده یک نقطه کانونی در اتاق، سقف را رنگ کرد.

استفاده از ریسمان نوری | اگر ترجیح می دهید همه چیز ساده باشد و در یک روز اتاق آماده شود،

استفاده از پارچه های شاد با استفاده از پارچه روی سقف می توانید منظره ای ساده و دلپذیر به اتاق دهید. برای این کار از پارچه ای شاد با طرح های زیبا مثل طرح ستاره یا دایره های رنگی استفاده کنید. با توجه به نوع نورپردازی که در اتاق به کار می برید، این ایده می تواند بسیار زیبا و جذاب باشد.

سقف سیاه با ماه و ستاره | سقف را با رنگ مشکی رنگ آمیزی کنید. این کار کمک می کند اتاق حالت ساده و راحت تری داشته باشد. سپس می توانید ستاره ها یا عکس های کوچکی را روی سقف بچسبانید. در هر صورت روشی مناسب برای شخصی سازی دکوراسیون است که حتی می توانید برای اتاق خواب اصلی خودتان از آن استفاده کنید.

سقفی با هارمونی و سایل اتاق | در بعضی مواقع لازم است بخش بزرگی از اتاق را به یک رنگ اختصاص دهید تا احساس کنید یک طراحی بی نقص دارید. می توان برای ایجاد هارمونی و هماهنگی در اتاق، ترکیب و هماهنگی بین سایر رنگ هایی که در اتاق به کار رفته است یا برای خلق ساده یک نقطه کانونی در اتاق، سقف را رنگ کرد.

استفاده از ریسمان نوری | اگر ترجیح می دهید همه چیز ساده باشد و در یک روز اتاق آماده شود،

استفاده از ریسمان نوری | اگر ترجیح می دهید همه چیز ساده باشد و در یک روز اتاق آماده شود،

استفاده از ریسمان نوری | اگر ترجیح می دهید همه چیز ساده باشد و در یک روز اتاق آماده شود،



زندگی سلام
شنبه
۱۳۹۹
شماره ۱۷۵۴

خانواده و مشاوره

