

چالش خوشبختی

روز سی و دوم: امشب قبل از خواب برای خودتان و همسر تان جای بریزید و کمی با هم گپ بزنید و به عنوان یک دوست به حرف هایش گوش کنید. یادتان باشد از هر قضاوتی خودداری کنید.

نتیجه انتقاد از همسر تان و اصرار روی محق بودن تان ، منجر به عصبانیت ، غمگینی یا شرمندگی همسر تان بشود چطور ؟ آیا دوست دارید فردی که عاشقش هستید چنین احساساتی داشته باشد ؟

* با فکر های حق به جانب، مقابله کنید

فکر هایی با محتوای نیاز به محق بودن را رها کنید. روی افکار خود اسمی بگذارید و دفعه بعدی که در ذهن شما جریان پیدا کر دند، با خود بگویید: «باز داستان من حق دارم، تو اشتباه می کنی، شروع شد.» با انجام این کار ساده بین شما و افکار تان فاصله ایجاد می شود. می توانید این تمرین را انجام بدهید و متوجه شوید دیگر مثل قبل مجبور نخواهید بود بر اساس افکار مضری که در باره محق بودن دارید، عمل کنید.

از این هم بهتر شو!

راه حل هایی که تا حالا گفتیم، برای این بود که جلوی بدتر شدن رابطه زناشویی را بگیریم. ولی برای داشتن یک اندکی خوب، کار های دیگری هم لازم است؛ یکی از موثر ترین این کار ها این است که توجه کنیم در مقابل شنیدن خبر های خوب از طرف همسر مان چه واکنش می دهیم. روان شناس ها نحوه واکنش نشان دادن به خبر های خوب همسر ادر چهار دسته طبقه بندی کرده اند. مثلا وقتی همسر شما می گوید برای کاهش وزنش در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کرده است، شما چه واکنشی نشان می دهید؟

* فعال – سازنده: با شور و شوق واکنش نشان می دهید؛ «چه کار خوبی می کنی! این بهترین خبری بود که این هفته شنیدم. آفرین».

* فعال – مخرب: به مشکلات یا مضرات احتمالی تصمیم همسر تان اشاره می کنید؛ «برای موفقیت در کاهش وزن باید متعهد باشی، مطمئنی که اراده کافی برای متعهد ماندن را اداری؟»

* منفعل – سازنده: واکنش کلامی کمی نشان می دهید، اما خوشحالی خود تان را از این خبر خوب نشان نمی دهید؛ «چه خبر خوبی عزیزم».

* منفعل – مخرب: بابی علاقه ای واکنش نشان می دهید؛ «خبر داری امروز قرار است باران ببارد؟»

پژوهش ها نشان می دهد که نوع اول واکنش ها، بهترین واکنش و مؤلفه اساسی یک رابطه قدرتمند است. حالا می توانید از همسر تان بپرسید واکنش های معمول شما به خبر های خوب را چطور ارزیابی می کند؟ اگر همسر تان عقیده داشت که واکنش رایج شما، به موفقیت های او یا خبر های خوب از دسته واکنش های فعال – سازنده نیست، یعنی باید در رفتار تان تغییری پی وجود آورید. کمک گرفتن از مشاور یا مطالعه کتاب هایی درباره مهارت های ارتباطی، این تغییر رفتار را برای شما آسان تر می کند. زوج هایی که یکدیگر را فعال – سازنده ارزیابی می کنند، عاشق ترند و تعهد بیشتر و رضایت زناشویی بالاتری دارند.

اولین پاسخ همسر م به تمام در خواست ها، منفی است

زنی ۵۳ ساله ام و همسر م ۵۷ سال دارد. زندگی ما از هر نظر خوب و عالی است و هر دوی ما راضی هستیم و یکدیگر را به خوبی درک می کنیم؛ ولی مسئله ای که آزار م می دهد این است که همسر م در مقابل هر درخواست و پیشنهادی، اولین واکنشی که نشان م می دهد، پاسخ منفی است. تنها وقتی فرصت ها از دستان م می رود یا هزینه هایی را انجام داده ایم و ... ممکن است نظرش تغییر کند و به این نتیجه برسد که باید با آن مسئله موافقت می کر. برای هر موضوعی باید با هم بحث زیادی بکنیم و من انرژی زیادی صرف کنیم تا موافقت کند. برای هر کاری استدلال های خودش را دارد و زیر بار نمی رود.

سلام و روز بخیر، بسیار خوشحالم از این که توصیف زندگی خود را با جمله های مثبت شروع کردید و این نشان دهنده طرز تفکر مثبت شماست. در ابتدا این نکته را ذکر می کنم که ما باید همسر مان را همان گونه که هست بپذیریم و برای این که خواسته های ما را قبول کند، باید به خواسته های او احترام بگذاریم.

به گونه ای دیگر در خواست کنید

وقتی همسر تان در پاسخ به در خواست شما در اولین قدم، پاسخ منفی می دهد، بهتر است به گونه ای دیگر در خواست خود را مطرح کنید؛ مثلا در باره کار هایی که برای انجام آن فرصت دارید، می توانید بگویید: خواهسته ای از شما دارم و می خواهم که تا فردا در باره آن فکر کنی و به سرعت پاسخ ندهی. با این کار مقاومت فرد شکسته می شود و زمان کافی برای پاسخ دهی دارد. گاهی خود فرد هم نمی داند چه اقدامی در حله اول مخالفت کرده است و هنوز هم در باره آن شک تردید دار ولی چون پاسخ اولیه اش منفی بوده، بر آن پافشاری می کند و توانایی تغییر نظرش را ندارد، اگر از این روش استفاده کنید، به او فرصت می دهید در باره آن مسئله به طور منطقی فکر کند و از گرفتن تصمیم های ناگهانی جلوگیری می شود.

لجبازی نه!

اگر همسر تان در مقابل در خواست شما به اصطلاح لجبازی می کند، بهتر است در مقابل، شما لجبازی نکنید و به جای پافشاری با کمی

همکارانم آداب معاشرت بلد نیستند

خانمی هستم که در محیط کارم با مردها برخورد دارم. مشکلی که من دارم این است که مردان همکارم، ادب را رعایت نمی کنند و آداب معاشرت بلد نیستند؛ برای مثال برخی از آن ها که مدام جلوی چشمم هستند، در طول روز بارها انگشتشان را در بینی می کنند و کارهایی مانند این... واقعا دیگر نمی توانم تحمل کنم، چطور باید این مسئله را حل کنم؟



دوست عزیز، محیط کار و همکاران از جمله عوامل تاثیر گذار بر کیفیت زندگی و سلامت روان می باشند، با توجه به این که مدت طولانی از روز را در محیط کار به سر می بریم و گاهی حتی بیشتر از اعضای خانواده با همکاران در ارتباط هستیم، در صورتی که مشکلی در محیط کار وجود داشته باشد، می تواند کیفیت زندگی ما را به طور جدی تحت تاثیر قرار دهد. زمانی که مجبور به بودن با افرادی هستید که آداب معاشرت را رعایت نمی کنند، دو

گزینه در برابر شما وجود دارد:
* تغییر محیط تا حدی که در اختیار شماست، به عبارتی سعی کنید اتاق کار خود را تغییر دهید، مکان میز کارتان یا حتی جهت صندلی که روی آن می نشینید را عوض کنید تا این افراد کمتر در زاویه دید شما قرار بگیرند.

اگر این کار موثر واقع نمی شود، در صورتی که رئیس تان اعطاف پذیری کافی برای شنیدن حرف های شما را دارد با ایشان صحبت و مطرح کنید که از بودن با این افراد در یک اتاق راحت نیستید تا در صورت امکان، اتاق کار شما را تغییر دهند. در غیر این صورت، اگر در میان همکاران شما فردی منطقی و قابل اعتماد وجود دارد که بتواند در نقش واسطه عمل کند و به این افراد در باره رفتار ناشایست شان تذکر بدهد، با او صحبت کنید.



افسانه اخانی

دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی در انستیتوروان پزشکی

همسری حق به جانب باشیم یا سازنده؟

چیدمان



۶ توصیه برای انتخاب کاغذ دیواری

به میزان نور منزل توجه کنید

کاغذ دیواری به دلیل داشتن بافت و طرح، نور بیشتری جذب می کند، به خصوص اگر طرح های شلوغ و رنگ های تیره داشته باشد. بنابراین اگر با کمبود نور مواجه اید، انتخاب کاغذ دیواری شلوغ با رنگ های تیره، آن هم برای کل دیوار های منزل، اشتباه بزرگی است. برای چنین فضاهایی رنگ های روشن بهترین گزینه هستند. مدل هایی با رنگ روشن و طرح های کمپوچ انتخاب کنید. از کاغذ دیواری برای یک یا دو دیوار استفاده کنید و بقیه فضا را با رنگی ساده و روشن ببوشانید.

به متر از منزل توجه کنید

رنگ های تیره، باعث کوچک به نظر رسیدن فضا می شوند. اگر در خانه ای کوچک زندگی می کنید، بهتر است از ترکیب کاغذ دیواری و رنگ و از رنگ های روشن و کاغذ دیواری هایی با طرح های ساده و رنگ های روشن استفاده کنید. کاغذ دیواری هایی با بافت های ساده و وریز، انتخاب مناسبی هستند. طرح های اهرام هم برای فضاهای کوچک مناسب است. اگر سقف اتاقی کوتاه است، انتخاب یک کاغذ دیواری با خطوط ار اهرام اتاق، باعث می شود سقف اتاق بلندتر به نظر برسد. اگر طول و عرض فضایی با هم تفاوت زیادی دارد و باریک و کشیده به نظر می رسد، با نصب کاغذ دیواری با خطوط اهرام افقی روی دیوار کم عرض، می توانید ابعاد فضا را اصلاح کنید.

قبل از خرید تصمیم بگیرید

کاغذ دیواری ها به قدری در بافت، طرح، رنگ و سبک متنوع هستند که اگر قبل از خرید، مدل مدنظر تان را انتخاب نکنید بی شک سر در گم می شوید. قبل از خرید، تصاویر مختلف را بررسی کنید و با توجه به نوع فضا و وسایل منزل، معیار های خود را مشخص کنید. اگر تصمیم بگیرید کاغذ دیواری با بافت ریز و تکررنگ با رنگ غالب زرشکی برای اتاق پذیرایی انتخاب کنید، دیگر طرح های جدید شما را به اشتباه نمی اندازند.

انتخاب طرح های مد سال، خوب یاد؟

اجازه ندهید مدل های رنگارنگ شما را به اشتباه بیندازند. طرحی را انتخاب کنید که مطابق نیاز های شما باشد و با فضا، مبلمان و سلیقه شخصی شما همخوانی داشته باشد. فراموش نکنید که طرح های مد سال، با همان سرعتی که مد می شوند از مد می افتند، پس طرحی را انتخاب کنید که چند ماه بعد، از انتخاب آن پشیمان نشوید.

کاغذ دیواری را در فضای خانه ببینید

بعد از انتخاب کاغذ دیواری و قبل از سفارش، تکه ای از طرح مورد نظر را به خانه بیاورید و روی دیوار قرار دهید. گاهی طرحی بسیار زیباست اما وقتی روی دیوار می رود، نظر تان کاملا تغییر می کند. کاغذ دیواری انتخابی را کنار وسایل منزل قرار دهید. آیا از نظر رنگ و سبک هماهنگی دارند یا خیر؟

چند رول اضافه، محض احتیاط

هنگام سفارش کاغذ دیواری یکی دو رول اضافه تر سفارش دهید. بازار کاغذ دیواری به سرعت بر قی و باد تغییر می کند و طرحی که انتخاب می کنید چند ماه دیگر ممکن است در هیچ فروشگاهی پیدا نشود؛ بنابراین اگر در گذر زمان به هر دلیلی گوشه ای از کاغذ دیواری پاره شد یا از بین رفت، با داشتن یک رول اضافه، با کمترین هزینه می توانید کاغذ دیواری منزل خود را ترمیم کنید و دیگر لازم نیست به دنبال تعویض کامل کاغذ دیواری باشید.

منبع: سایت چاره چی

