



روان‌شناسان ایتالیایی بر اساس نوع به هم ریختگی خانه به نوع مشکل اعضای خانه پی بردند

آشپزخانه خانه تان نامنظم است یا کشوها؟!

یاسمین مشرف | مترجم منبع: trendingposts.net



آیا شما از کسانی هستید که به شکلی وسواسی به تمیز و مرتب کردن خانه اهمیت می دهید یا برعکس، زیاد اهل تمیز کاری و رسیدگی به گوشه و کنار منزل تان نیستید؟ چه از دسته اول باشید یا دوم، شکل و شمایل ظاهری خانه تان، نحوه شستن ظرف ها و شکل قرار گرفتن لباس ها

خانه ای تمیز یا کشوهای نامرتب اختلال در امانیک

در نگاه اول، ممکن است یک آپارتمان یا اتاق های یک خانه بی عیب و ایراد به نظر برسد. کفپوش تمیز، کتاب هایی که با نظم خوبی مرتب شده اند، کاغذ دیواری مناسب و... اما اگر نگاهی به داخل کنشی آشپزخانه یا یک قفسه کمد آن بیندازید، ممکن است داخل آن ها قیچی یا قلم شکسته، کارت های اعتباری قدیمی یا لباس های مجاله شده را ببینید. برای افراد دارای اختلال شخصیتی در امانیک، خوب به نظر رسیدن ظاهر هر چیز اهمیت زیادی دارد. این افراد دوست دارند بهترین جنبه از شخصیت خودشان را نشان و بیشتر کارها را برای تحت تاثیر قرار دادن دیگران انجام دهند. پنهان کردن وسایل قدیمی و به در دخور برای این دسته از افراد آسان تر از جدا کردن و دور ریختن آن هاست. این نوع افراد بیشتر از این که سعی کنند خانه را واقعاً تمیز کنند، دوست دارند آن را تمیز و مرتب نشان بدهند.

بالکن پر از باله و سینک کثیف تنبل و مسامحه کار

در مقابل کسانی که عاشق تمیزی هستند، افرادی هم هستند که کمتر می توان نشان های آن نظافت را در محیط اطراف شان یافت. آن ها در زمستان تمام باله ها را در بالکن جمع می کنند یا تمام ظروف کثیف را داخل سینک می گذارند تا زمانی که متوجه شوند هیچ ظرف تمیزی باقی نمانده است سپس تصمیم به شستن شان می گیرند. اهمال و مسامحه کاری، مشکلی است که چنین افرادی گرفتار ش هستند. این افراد با عذر و بهانه هایی مثل «الان وقت ندارم» یا «فردا انجام می دهم»، کارهای دشوار یا کم اهمیت منزل را به تعویق می اندازند. از نظر روان شناسی، اهمال کاری یا تنبلی می تواند عوامل و انگیزه های مختلفی داشته باشد. اگر متوجه شده اید که گاهی در انجام کارها تعلل می کنید، برای ترک آن از کارهای کوچک شروع کنید. ظروف غذا را درست بعد از خوردن غذا بشویید و هر روز باله ها را بیرون ببرید. شما به عادت سالم انجام به موقع کارها در بخش های مهم تری از زندگی مانند کار با روابط با افراد دیگر احتیاج خواهید داشت.

در کمد و... به احتمال زیاد می تواند نشان دهنده رویای روان شناختی درون تان باشد. همین موضوع درباره دیگران هم صادق است یعنی اگر شما بخواهید فردی را که تازه با او آشنا شده اید، بیشتر بشناسید کافی است نگاهی به خانه اش و چیدمان آن بیندازید. در هر حال، دانستن چیزهای جدید درباره خودتان و دیگران همیشه کار جالب و مفیدی است. در این مطلب به شما درباره نتایج پژوهش چند روان شناس ایتالیایی درباره این که نوع به هم ریختگی خانه، چه ابعاد روان شناختی از شخصیت آن ها را آشکار می کند، خواهیم گفت.

آشپزخانه به هم ریخته و غیر بهداشتی افسردگی

معمولاً آشپزخانه باید تمیزترین مکان خانه باشد چون تمیز بودن آن با سلامت اعضای خانواده ارتباط مستقیم دارد. حتی تنبل ترین افراد هم سعی می کنند از بهداشت آشپزخانه مطمئن شوند. با این حال، افرادی هم هستند که با یک آشپزخانه کثیف مشکلی ندارند و دلایلش هم فقط تنبلی نیست. بسیاری از مطالعات ثابت می کنند توجه نداشتن به بهداشت و نظافت خانه، یکی از نشانه های افسردگی است. این افراد انرژی لازم را برای رسیدگی به بهداشت خانه خود ندارند و ارزش کافی برای زندگی در یک مکان پاک قائل نیستند.

حمامی که فقط صابون دار و لیف استرس ز یاد

در تبلیغات شامپوها، معمولاً حمام به عنوان مکانی نشان داده می شود که شما می توانید تمام مشکلات خود را در

آن فراموش و کاملاً آرامش پیدا کنید. جالب است که از منظر روان شناسی، واقعاً هم همین طور است. فقط یک نگاه به حمام کافی است تا ببینیم صاحب خانه نه تنها برای بدن خود بلکه برای آرامش روانی اش چقدر اهمیت قائل است. یک حمام تمیز، نشانه آن است که از آن به طور مرتب استفاده می شود. وجود شامپوهای مختلف، خمیر دندان با کیفیت بالا، کرم های صورت و لوسیون بدن به این معنی است که فرد به خودش اهمیت می دهد. اگر تنها چیزهای موجود در حمام، صابون و مقداری فوم خشک شده باشد، به معنای افسردگی صاحب خانه نیست بلکه بدان معناست که او فرد واقعاً پراسترسی است و وقت زیادی برای توجه به ظاهرش ندارد.

خانه ای پر از وسایل اضافه ابتلا به روان رنجوری

برای بعضی افراد، خداحافظی با چیزهایی که دوست دارند، کار سختی است. احتمالاً آپارتمان هایی با چنین وسایلی را دیده اید: چندین سرویس چای خوری که هیچ فردی از آن ها استفاده نمی کند، مبلمان قدیمی که در بالکن قرار گرفته، یک دوچرخه قدیمی که مدت ها کسی سوار آن نشده است و دیگر وسایل نا کارآمد. در بهترین حالت، این شرایط نشانه شخصیتی محافظه کار است. فرد نمی خواهد شرایط موجود را تغییر بدهد و سعی می کند از تغییرات فرار کند اما بدترین سناریو، زمانی است که فرد تمایل داشته باشد مدام وسایلی را که استفاده ای ندارند به خانه ببرد. این کار نشانه رفتارهای اجباری و روان رنجوری است. این نوع افراد صرفاً نمی توانند از انبار کردن وسایل در خانه خودداری کنند.

یک خانه بسیار تمیز و مرتب کمال گرایی و اضطراب

مطالعات متعددی نشان داده اند تمیز کردن خانه به طور منظم و سایر اقدامات ساده روزمره، می تواند مشکلات تمرکز، اضطراب و افسردگی را بهبود بخشد. اما اگر فردی بیش از حد به پاکیزگی خانه توجه داشته باشد، این رفتار او می تواند نشانه برخی مشکلات روحی باشد. معمولاً برای این نوع افراد، مهمان چیز زیاد خوشایندی نیست زیرا ممکن است به وسیله ای آسیب برساند یا نظم خانه را به هم بریزد. همچنین توجه زیاد به تمیزی خانه ممکن است نشانه متمرکز شدن روی چیزهای کوچک یا تمایل به کمال گرایی باشد. اگر فرد خانه را به دلیل ترس از میکروب و خاک به طور مکرر تمیز کند، احتمالاً دچار اضطراب است. گاهی اوقات، مشغول شدن به نظافت خانه به مقابله با این اضطراب و هاشدن از افکار پریشان کمک می کند.



بانوان

جوراب بس است!

پیشنهادهایی متفاوت به خانم هایی که می خواهند یک هدیه ویژه دل شوهر شان را به دست آورند

احتمالاً برای همه شما فکر کردن درباره هدیه ای که قرار است به همسر تان بدهید یک چالش بزرگ است. با این که او واقعاً بقیش را خوب می شناسید اما باز هم هر بار این موضوع تا مدت ها فکر شمارا درگیر می کند و در نهایت به خرید کادوهایی مثل پیراهن، شلوار، کفش، جوراب و ساعت برای آقایان ختم می شود! خرید هدیه برای آقایان کار چندان سخت و پیچیده ای نیست، ما به شما ایده هایی می دهیم تا بیشتر از این با کادوهای تکراری همسر تان را غافل گیر نکنید!

فاطمه قاسمی | مترجم منبع: theknot.lifehack

*** یک پازل چند صد تایی!** اگر مایلید در این شب های طولانی پاییزی او را تاحدی از تلفن همراهش دور کنید، پازل بهترین هدیه برای سرگرم کردن او در کنار نوشیدنی های گرمی است که شما از او پذیرایی می کنید.

*** هدیه های فنی:** بسیاری از آقایان فنی کار به دنبال کامل کردن جعبه ابزار آلات خود هستند و این کار لذت می برند. از ابزار دست و چکش گرفته تا دریل خانگی خوش دست و سبک، بسته به جیبیتان می توانید هر مدفنی را خوشحال کنید.

*** لوازم کمپینگ و طبیعت گردی:** این روزها علاقه آقایان به سفر در طبیعت، انمی شدن انکار کرد. این سرگرمی به لوازم خاص

خودش نیاز دارد. شما می توانید هر کدام از لوازم ضروری ر هونوردی و کمپینگ مثل کیسه خواب، چادر، زیرانداز، جی پی اس، اجاق سفری، صندلی سفر و هر چه را کسری دارد، هدیه دهید.

*** یک پتوی ساده:** شوهرتان احتمالاً قدر دان این هدیه شما خواهد بود تا زمستان را با آن سپری

کند، چه در رخت خواب یا روی مبل دلخواهش برای یک چرت کوتاه همزمان با تماشای سریال ها و برنامه های مورد علاقه اش.

*** جعبه یا استند لوازم همراه:** این گونه ایکی از هدیه هایی است که شوهرتان احتمالاً نمی دانسته چقدر به آن احتیاج داشته است.

*** یک یا لشت یا طر حی از علائقش:** کسب، سوئیچ، کیف پول، عینک، قلم و...، رنگه دار و لوازم هر روزه او را سازمان دهی کند و شما هم از بخش و پلا شدن سوئیچ خود و روی کابینت و عینک روی میز تلفن و... خلاص می شوید.

*** مجموعه محصولات مراقبت از پوست:** معمولاً آقایان کمتر به فکر خرید این محصولات برای خودشان هستند. پس با این هدیه، آن ها را آوازدار به توجه به بهداشت و زیبایی پوست شان می کنید. بسته های بهداشتی مردانه هدیه ای مناسب برای همه افراد با هر توان مالی است.



* بازی های فکری نوستالژی: هدیه هایی مثل عروسک

شخصیت های کارتون، اسباب بازی های فکری یا مناسب بزرگ سال مثل ماشین یا بالگرد کنترل از راه دور و لوازم تزئینی نوستالژیک، کودک درون آن ها را فعال می کند.

*** یک یا لشت یا طر حی از علائقش:** کسب، سوئیچ، کیف پول، عینک، قلم و...، رنگه دار و لوازم هر روزه او را سازمان دهی کند و شما هم از بخش و پلا شدن سوئیچ خود و روی کابینت و عینک روی میز تلفن و... خلاص می شوید.

*** هدیه فرهنگی و هنری:** به این آقایان از دادن کارت هدیه و وجه نقد جدا خودداری کنید و اگر همسرشان اهل هنر است یک اثر هنر مندانه برایش بخرید. اگر او موسیقی، فیلم یا تئاتر است، او را به دیدن یکی از آن ها دعوت کنید. اگر اهل کتاب و کتاب خوانی است، کتابی برایش تهیه کنید.

قرار و مدار

روز درست کردن پاپ کورن

امروز فوتون رو تمویل بگیرین و یک ظرف

پاپ کورن درست کنین. متما یک ادویه ای

هم بهش بزنین تا خوشمزه تر

بشه. وسط کار، درس فوندن

یا کارهای فونه، دندتا ازشون

نوش جان

کنین...

تربیت فرزند

چرا نباید برای دوقلوها لباس یک شکل بخریم؟

معمولاً همه مادوقلوها را با لباس و شکل و شمایل یکسان و پرسش های کلیشه ای درباره آن ها به یاد داریم، در حالی که تفاوت های فردی، قانون هستی است و حتی دوقلوهای همسان نیز دو فرد متفاوت با ویژگی های منحصر به فرد هستند. بنابراین تربیتی درست است که بدون افراط و تفریط باشد و تعادل را بین دوقلوها حفظ کند چرا که هر کدام قوت ها، ضعف ها و نیاز های خاصی دارند. در ادامه چند نکته برای تربیت دوقلوها مطرح می شود.

شبیه های تربیتی جداگانه برای دوقلوها

در اغلب موارد، یکی از دوقلوها، از دیگری آرام تر و این موضوع ممکن است قل دیگر را قلند تر کند، از این رو باید والدین در مدیریت این قبیل کودکان هوشیار باشند. توصیه می شود برای رشد خودشناسی در دوقلوها تا حد امکان از خرید لباس و وسایل یک شکل اجتناب کنید. همچنین در باره ویژگی های خلقی و شخصیتی کودکان در سنین مختلف، مطالعه لازم را درادشته باشید و به تفاوت های فردی از قبیل راه رفتن، به حرف آمدن و مهارت های حرکتی و غیره آن ها احترام بگذارید.

با یکدیگر مقایسه شان نکنید

از نام گذاری «این یکی بدعق هست ولی اون یکی نه» بپرهیزید. با توجه به شرایط سنی، مهارت های اجتماعی به ویژه کنترل خشم، همکاری، رعایت نوبت، همدلی و جرئت مندی را به دوقلوها آموزش دهید، هرگز آن ها را با هم مقایسه و حس حسادت را در آن ها تقویت نکنید.

حس همبستگی شان را تقویت کنید

کارهایی را که هر کدام از کودکان باید در منزل انجام دهند، مشخص کنید. بگوئید کارها را به صورت نوبتی بین آن ها عوض کنید تا کودک احساس نکند با او عادلانه رفتار نشده است. از آن ها بخواهید بعضی کارها را با یکدیگر انجام دهند چرا که این تجربه های گروهی باعث می شود حس همبستگی و احساسات مثبت بین آن ها بیشتر شود. راه های استفاده مشترک از وسایل و اسباب بازی ها را به این کودکان آموزش دهید، اختلاف بین کودکان را تشویق نکنید و در صورت لزوم با استفاده از محرومیت موقت برای هر کدام از آن ها از درگیری جلوگیری کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹
و تلگرام ۹۴۵۷۶۴۳۴۹۰۳

* مهارت شبکه سازی که در پرورنده زندگی سلام به آن اشاره شده بود، خیلی جالب اومد به نظرم. واقعاً جای خالی آموزش چنین مهارت هایی در دانشگاه ها به جای این همه کتاب های تئوری احساس میشه. کاش این مطلب رو وزیر علوم بخونه به جای ماندنش و هواوا استادان دانشگاه.

* از صفحه خانواده بابت آشنایی من که یک پدر هستم، با موادمخدر جدید تشکر می کنم. من به تازگی قرصی را در جیب پسرم دیدم و در دم به یک دکتر نشان دادم. همین «سالویا» یعنی بود. خدارا شکر زود متوجه شدم و اعتیادش جدی نشده بود. بقیه خانواده ها مراقب باشند.

* طرح قرار و مدار که من هر روز دنبالش می کنم، این دفعه بر خلاف متنش بود ولی خوب بود! خخخ. منم دوست دار موقتی عصبانی میشم، یک چیزی رو بشکنم!

* به جای استون معرفی کتاب در صفحه کودک، فقط برش های خویش را بنویس. کی حوصله خرید کتاب داره؟

* در مطلب سلام کودکانه، کاش نحوه دزدن گره پایبونی را هم آموزش می دادید. داستان رو برای پسر چهار ساله ام خوندم، اصرار پشت اصرار که بند کشم رو پایبونی گره

بزن. چی کار کنم؟

* استفاده از عبارت «یکی از معلم هایمان روی من کلید کرده»، در اتاق مشاوره در شان معلم هانیست. رعایت کنید.

* من سال اول دانشگاه با این نمودار دایره ای که در صفحه اول زندگی سلام است، برای برنامه ریزی آشنا شدم ولی خیلی به دردم نخورد. نمی دونم چرا ولی قابلیت اجرایی شدن نداره به نظرم.

* همسر عزیزم مهدیه جان، تولد ترا که بهار دوباره من است، تبریک عرض می کنم. ممنون از زحمات.

هادی، مشهد



زندگی سلام
یکشنبه
۱۷ آذر ۱۳۹۸
شماره ۱۴۸۲

مشاوره