

### در پیچه

## با همسر تان دعوا نکنید تا سالم بمانید



دعوا و اختلاف نظر در هر رابطه طولانی‌مدتی نظیر رابطه ی زناشویی، اجتناب ناپذیر است. گاهی مشاجره و دعوا با شریک زندگی، به خاطر علاقه شدیدی که بین دو طرف وجود دارد، اثرات بسیار مخربی بر روی سلامت بدن آنها می تواند داشته باشد.

طبق تحقیقات زن و شوهری که در زندگی شخصی خود استرس شدید و مشاجره های طولانی دارند، در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا، افزایش سطح کورتیزول (هورمون استرس)، دیابت، سکنه مغزی و قلبی می باشند.

زوجین میی توانند با اصلاح روش زندگی خود و با گفتگو راجع به آنچه آنها را می آزارد، خود را از ابتلا به بسیاری از مشکلات سلامت جسمی نیز رها کنند.

دعوا توجه کنید.

**هنگام دعوا سطح کورتیزول افزایش می یابد**

زمانی که شما در حال مجادله هستید، بخشی از مغزتان که آمیگدال نامیده می شود، فعال می گردد. آمیگدال مسئول تظاهرات هیجانی چهره مانند خوشحالی و ترس است و نقش مهمی در اکتساب یادگیری های هیجانی دارد. همچنین شما را برای پاسخ به یک مجادله آماده می سازد. این بخش از مغز، غدد آدرنال (فوق کلیه) را وادار به ترشح هورمون کورتیزول کرده و در نتیجه سطح استرس شما بالا می رود.

**حالت هجوم بردن و جنون به شما دست می دهد**

به این اثرات مخرب سلامتی همسران در اثر دعوا توجه کنید.
هستید، مخصوصا زمانی که در ابتدای زندگی زناشویی قرار دارید. میزان زیادی از هورمون های نورایی نفرین و آدرنالین ترشح می شود و حالت وحشت و جنون به شما دست می دهد. نورایی نفرین نوعی هورمون استرس است و باعث افزایش ضربان قلب، انقباض رگ های خونی، انبساط راه های تنفسی، افزایش قند خون و افزایش جریان خون در عضلات و مغز شده و در بروز واکنش های جنگ و گریز موثر است.

آدرنالین (ای بی نفرین) نیز مانند نورایی نفرین باعث افزایش ضربان قلب، انقباض عروق خونی و انبساط راه های هوایی شده و فرد را برای یک مجادله آماده می سازد.

**میزان ضربان قلب به شدت افزایش**

### می یابد

بررسی ها نشان می دهد افرادی که بیش از دیگران تن به دعوا و مشاجره می دهند ، قلبشان به شدت سریع تر می زند و این افزایش ضربان قلب به مدت طولانی خود سبب افزایش نارسایی قلبی و در نتیجه سکنه ی قلبی می شود.

**فشار خون بالا می رود**

افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون را نیز به دنبال خواهد داشت که شاید در ابتدا تنها میزان خونرسانی به بافت ها افزایش یابد، اما در طولانی مدت باعث تضعیف عضله ی قلب و آسیب رسیدن به عروق خونی می شود.

**تارهای صوتی آسیب می بینند**

اغلب در حین دعوا با صدای بلند حرف می‌زنیم، در حالیکه متوجه نیستیم در حال فریاد زدن هستیم و صدایمان را بلند و بلند تر می کنیم. اما گاهی بحث های زناشویی آنقدر جدی و طولانی می‌شود که ما متوجه آسیبی که به تارهای صوتی خود وارد می کنیم، نمی شویم.

بارها و بارها دیده شده است که آنقدر تارهای صوتی در اثر داد زدن آسیب دیده اند که پزشک، عمل جراحی را برای ترمیم آنها پیشنهاد می کند.

**تنفس تسریع شده و قفسه سینه سفت می شود**

تنفس تند باعث سفت شدن قفسه ی سینه می شود که می تواند دردهای شدیدی را ایجاد کند.

**فک و دندان هایتان آسیب می بینند**

اکثر ما هنگام مشاجره به شدت دندان هایمان را روی هم می ساییم که بعدها درد شدیدی را ایجاد خواهد کرد. گاهی به علت عصبانیت زیاد و به هم فشردن زیاد دندان ها، فک مان درد می گیرد و یا اصلاحلا قفل می شود.

**سیستم ایمنی بدن تضعیف می شود**

بر خلاف آنچه انتظار می رود، وجود کمی استرس، سیستم ایمنی را تقویت خواهد کرد، اما استرس بیش از حد باعث تضعیف این سیستم خواهد شد. بنابراین عصبانیت بیش از حد باعث کاهش عملکرد سیستم ایمنی می شود، برای مثال بعضی از سلول های مبارزه کننده با عفونت از کار می افتند.

**نکته کلیدی**

از این به بعد هر بار که احساس عصبانیت کردید، یک نفس عمیق بکشید و سعی کنید خود را از محل دور شوید.

چنانچه همسرتان عصبانی بود، تنها با گوش دادن و تایید کردن حرف او، خودتان را از تنش ها دور نمایید و زمانی که هر دو طرف احساس خوبی داشتید، راجع به مشکل تان گفتگو کنید.

شاد زیستن حق هر بانویی است، اما بسیاری از بانوان به خاطر پذیرش نقش ها و مسئولیت‌های متعدد زندگی، این‌ موضوع را به فراموشی سپرده‌اند. این در حالی است که زنان بالقطره دوست دارند شادی در متن زندگی شان باشد نه در حاشیه آن، به همین دلیل همیشه اگر نباشد، حسرت آن در گوشه ای از دلشان برای همیشه زنده باقی می ماند.

**خود باوری**

خودباوری و اهمیت به خویشتن خویش، از مهمترین رموز زندگی زنان شاد است. آنان هیچ‌گاه ارزش خود را وابسته به چیزی نمی کنند و به یقین به این باور رسیده اند که بسیار ارزشمندند و شایستگی های برتری دارند که ممکن است بسیاری در حسرت داشتن آنها باشند. در یک کلام زنان شاد، خود را همانگونه که هستند باور کرده و دوستش دارند و مطمئنا این بانوی شاد نه تنها به فرزندان و خانواده اش افتخار می کند بلکه به آنها خودباوری را می آموزد.

**مسئولیت در برابر خود**

بانوان شاد خودی خوب می دانند که زندگی مال آنهاست و در قبال آن نیز باید احساس مسئولیت کنند. آنها همیشه برای سعادت و خوشبختی خود در تلاشند و دست یافتن به آن راه هیچ‌گاه از دیگران انتظار نمی کنند.

**احترام به اقتدار خود**

زنان شاد به باور این حقیقت رسیده اند که به اقتدار و صلاحیت درونی شان احترام بگذارند و هیچ‌گاه منتظر دست مجززه گر تقدیر و سرنوشت نباشند. آنها می دانند زندگی متعلق به آنهاست و به واسطه قدرت انتخاب می‌توانند بهترین ها را لایق خود و خانواده شان بسازند، چه بسا به خاطر همین شایستگی توجه ویژه ای به انتخاب زندگی‌شان دارند و برای دستیابی به آنها از هیچ سرمایه‌گذاری عاطفی و فکری دریغ نمی کنند.

**پذیرش اشتباهات**

زنان شاد به حقیقت هادند و از آنجایی که از یکنواختی زندگی بیزارند، همیشه تلاش می‌کنند با اعتراف بر خطاها و اشتباهات خویش، راهی برای برطرف کردن آنها پیدا کنند. آنان این قانون مهم و اساسی تغییر را به خوئی درک کرده و پذیرفته اند که اعتراف کردن و انتقاد پذیری نخستین گام برای تغییر کردن است و آموزشی غیر مستقیم به شریک زندگی و فرزندانشان است. تا زمانی که شما انتقاد پذیر نباشید و یا بر انجام اشتباهات خود آگاه نشوید، هرگز نخواهید توانست تحولی در خود و خانواده ایجاد کنید و برای بهتر شدن گامی مفید بردارید.

**منطقی و تلاش گر**

زنان شاد منطقی هستند و می دانند که

## چه ویژگی هایی موجب شادی زنان در زندگی می شود؟



خوشبختی و شادمانی بدون زحمت به دست نمی آید؛ بنابراین به جای خیالبافی و ایده‌آل‌گرایی راجع به داشته ها و نداشته ها و زندگی‌شان، سعی می‌کنند بود و نبوده‌های حقیقت زندگی را باور کرده و با بصیرتی روشن برای بدست آوردن آنها تلاش کنند.آنها اجازه نمی دهند که هر تحولی هر چند جزئی، حال و احوال خود و خانواده شان را کن‌فیكون کرده و انگیزه حرکت‌شان را متوقف سازد. آنان معمولا به دنبال حل مسئله هستند و هزار باره هم لازم باشد برای بدست آوردن خواسته شان تلاش می‌کنند.

**نه گفتن قاطعانه**

”نه“ گفتن هنری است که زنان شاد به خوبی در آن مهارت دارند و به وقت لزوم برای ابراز مخالفت خویش از این کلمه دو حرفی استفاده می‌کنند. باور آنها این است که با ”نه“ گفتن به دیگران، مستحق تجربه فرصتی می شوند که به خویش ”آزی“ بگویند و به طرز شایسته ای ابراز وجود کنند.

**قدرشناسی**

زنان شاد خودباوری مثبت و به حقی از خود دارند، برای داشته هایشان همیشه شاکر هستند و برای نداشته هایشان نیز، به جای به دل گرفتن حسرتی، در تکاپوی دست یافتن هستند و از هیچ

نمی‌دانند بلکه گذشتن از خطاهای دیگران را روشی برای رهایی خود از اصطکاک های روحی و روانی و تفرکات آزار دهنده و مستاصل کننده می‌دانند که به واسطه توسل به آن می‌توانند آرامش را دو دستی در آغوش بگیرند و از وجود صمیمی آن در تمامی لحظات زندگی شان و در کنار اعضا خانواده لذت ببرند.

**اهل تغییر و تحول**

زنان شاد همیشه به دنبال یادگیری و تغییر هستند، چرا که می‌دانند هر چقدر هم بداندن باز هم نمی‌دانند و هر چقدر برای ارتقاء شخصیت و یا پرورش توانایی ها و استعدادهای خود تلاش کنند، باز هم کاری نکرده اند، پس سعی می‌کنند هرگز قدرت خلاقیت خود را دست کم نگیرند و برای احساس خوشبختی بیشتر، از هیچ اقدام مفید و سازنده ای پرهیز نکنند.

**دوری از بدبینی**

زنان شاد اتفاقات ناخوشایند را جزئی اجتناب‌ناپذیر از زندگی می دانند که صد البته فراگیر و همیشگی نیست. آنان رویدادهای ناگوار را به طور شخصی ارزیابی نمی‌کنند و برای مفاهیمی چون ”بدشانسی“، ”بدبختی“، ”ای کاش“، ”اما...“ و ”اگر...“، ارزشی قائل نیستند، معمولا دوست دارند مثبت بیاندیشند و به باور این که ”خواستن توانستن است“، هر آنچه که آرزویش را دارند، نصیب خود کنند.

**ابراز به موقع احساسات**

زنان شاد به هر قیمتی وارد یک رابطه عاطفی نمی‌شوند، آنها برای خود، باورها و اعتقادات خویش ارزشی بسیار قائل هستند و همیشه ترجیح می‌دهند عشق برابر، پایدار و با ثبات را تجربه کنند. وفاداری در عشق را به خوبی می‌دانند، هرگز سانسور محبت نمی‌کنند معمولا محبت و صمیمیت آنها کاملا علنی و آشکار است و همیشه فرد مقابل شان را با توجه به شایستگی‌ها و ظرفیت وجودیش غنی از عشق و علاقه می‌کنند چرا که معتقدند با ابراز واقعی احساسات می‌توانند از هیجانات حقیقی طرف مقابل شان نیز باخبر شده، هم خود آفتاب شوند و هم دیگری را آفتاب کنند.

**وقت گذاشتن برای خود**

زنان شاد برای لحظه به لحظه زندگی شان برنامه دارند، طوری برنامه ریزی می‌کنند که نه تنها همیشه در اختیار زندگی خانوادگی شان باشند بلکه زمانی را نیز به خود اختصاص می‌دهند تا به انجام اموری که مورد علاقه شان است بپردازند.

بی تردید فرصت خلوت کردن یا خود باعث تجدید روحیه شان شده و حس کارآمدی و کفایت آنها را تقویت می‌کند.

### مهمترین مهارت های انتقاد کردن



متأسفانه در میان مردم انتقاد کردن به معنای گفتن بدی ها و ویژگی های منفی اطرافیانمان است. انتقاد از ریشه نقد کردن گرفته شده است و به معنای جدا کردن خوبی ها از بدی و یا جدا کردن ویژگی های مثبت از ویژگی های منفی است.

اگر انتقاد به صورت سازنده و با مهارت های خاص خودش، بیان شود، بسیار تاثیرگذار است. ولی اگر انتقاد به صورت تند و با کلمات نامناسب بیان شود، منجر به نشان دادن واکنش های منفی مثل عصبانی شدن، می شود.

برای داشتن ارتباطات میان فردی خوب، باید به شناخت کافی نسبت به ویژگی های مثبت و منفی رفتاری و شخصیتی خودمان برسیم. با این ساخت می توانیم نقاط منفی شخصیت مان را که منجر به ایجاد تعارض در ارتباطاتمان است را شناسایی و بر طرف کنیم و ویژگی های مثبت مان را تقویت کنیم. پس انتقاد پذیر بودن از مهارت های اساسی زندگی هر فردی است.

روحیه انتقاد پذیری را باید از همان دوران کودکی، در کودکان پرورش داد تا در بزرگسالی بتوانند پذیرای انتقاد اطرافیان باشند. همان طور که گفته شد خودشناسی می تواند در از بین بردن تعارض های بین فردی کمک کند. یکی از راه های رسیدن به خودشناسی پذیرفتن انتقادهای اطرافیان است. پس با توجه به اهمیت این مساله، باید افراد مهارت های انتقاد کردن را یاد بگیرند. در زیر به مهم ترین مهارت ها در این زمینه پرداخته می شود.

**بیان ویژگی های مثبت**

در هر انتقادی ابتدا باید، ویژگی های مثبت هر فرد را بیان کنیم. با این کار، احساس ارزشمندی و تعلق خاطر و اعتماد به نفس را در فرد بالا می بریم.

**استفاده از کلمه «تو» ممنوع**

سعی کنید کلمات و قواعد دستوری که در بیان جملات تان به کار می برید را بسنجید. بیان جمله مناسب می تواند در پذیرش انتقاد موثر باشد. هیچ‌گاه در انتقاد کردن جملات با فاعل تو را بیان نکنید. زیرا با این کار طرف مقابل خود را مقصر و سرزنش کرده اید. ولی اگر از فاعل من استفاده کنید، فرد مورد انتقاد قرار گرفته را کمتر دچار احساسات منفی می کنید. به طور مثال به جای گفتن «تو همیشه دریر به منزل می آیی!» می‌توانیم بگوییم«من از این که دیر به خانه می آیی بسیار ناراحت هستم.»

**موقعیت سنجی و مکان یابی**

سعی کنید اگر تصمیم به انتقاد از ویژگی های منفی شخصی گرفته اید، حتما این انتقاد کردن در شرایط مکانی مناسب و در جایی بدون حضور دیگران و آمادگی روحی و جسمی، باید انجام گیرد.

**صبر کن، یکی یکی!**

در هر بار انتقاد کردن فقط یکی از ویژگی های منفی طرف مقابلتان را بیان کنید. گفتن همزمان چند ویژگی منفی در یک فرد منجر به نشان دادن واکنش های عاطفی منفی فرد می شود. همچنین احساس بی ارزش بودن و اعتماد به نفس پایین در فرد ایجاد می شود.

**انتقاد زوجین از یکدیگر**

در ارتباط بین زوجین پیشنهاد می شود حتما زمان هایی را برای بیان انتقاداتشان نسبت به نوع رفتارهای همدیگر، انتخاب نمایند. بهتر است در طول یک ماه، یک یی دو زمان را برای بیان انتقاداتمان انتخاب نماییم.

**انتقاد فرزندان از پدر**

برخی مواقع والدین باید اجازه دهند که فرزندشان نسبت به ویژگی های مثبت و منفی شخصیت‌شان صحبت نمایند. وقتی کودکان و نوجوانان متوجه شوند که والدینشان نسبت به انتقادی که به آنها می‌کنند حالت تدافعی ندارند آنها هم با انتقادات والدینشان از آن ها راحت تر برخورد می‌نمایند.

**جلسات ماهیانه**

بهترین راهکار برای داشتن یک زندگی به دور از تنش و همچنین تربیت فرزندان با روحیه انتقادپذیری، پیشنهاد می‌شود که در ماه حداقل یک بار جلسات خانوادگی با حضور همه اعضا وجود داشته باشد. در طول یک ماه از اعضا می‌خواهیم که تمام رفتارها و حرف هایی که از اعضای خانواده شنیده‌اند را در کاغذشان یادداشت نمایند و در جلسات ماهیانه نسبت به آنها با یکدیگر صحبت کنند.

### توصیه ساده طراحی دکوراسیون از زبان طراحان داخلی!

متخصصان و حرفه ای ها در زمینه ی معماری و طراحی داخلی از جمله معماران، طراحان، ساختمان سازان، طراحان محوطه، آگاهی ها و تجربه هایی دارند که هر روزه در پروژه هایشان به کار می گیرند. برخی از این اصول بسیار ساده هستند و در عین حال بسیار تأثیرگذار.

**خانه شما، سبک شما**

یکی از مواردی که طراحان داخلی باید بسیار به آن توجه کنند، محترم شمردن و ارزش گذاردن به سبک شخصی کارفرمایان است. ما قبلا توصیه هایی به طراحان داخلی در برخورد با مشتریان پیشنهاد کرده ایم. علاقه ی شخصی طراح مهم نیست، مهم چیزی است که مشتری برای خانه اش می خواهد. آرزوها، خواسته ها و نیازهای مشتری ها منحصر به خودشان است. بنابراین شناخت این موارد و طراحی بر اساس آن ها منجر به خلق فضایی منحصر به فرد و متناسب با سبک زندگی افراد می شود.

**سادگی را در دکوراسیون ارج نهید**

وقتی خانه مملو از لوازم مختلف است، خطوط تمیز و ساده در طراحی، ظاهر خانه را بهتر نشان می دهد. یک طراحی مینیمال، هم مقرون به صرفه است هم موردپسند سلیقه های مختلف.

**زمان توقف طراحی را بدانید**

هرگز زیاده روی و بیش از اندازه طراحی نکنید. زمانی که به نقطه ای رسیدید که آنچه را طراحی کرده اید دوست دارید، متوقف شوید. ممکن است وسوسه ی ادامه طراحی را داشته باشید اما اغلب با ادامه دادن، از مسیر درست خارج می شوید.

**در طراحی داخلی به نور جنوب توجه کنید**

از نظر برخی طراحان، اولین عنصر مهم در طراحی، نور است. آنها به دنبال دریافت بیشترین نور طبیعی هستند. این به معنای داشتن پنجره های رو به جنوب بزرگ و عریض است. ضمن اینکه نور طبیعی هزینه های انرژی را کاهش می دهد.

**برای انتخاب عناصر دکوراسیون وقت بگذارید**

برخی از طراحان بر اهمیت وقت گذاشتن و سنجش دقیق گزینه ها تأکید می کنند. در انتخاب نهایی عجله نکنید، از احساس تان پیروی کنید. اگر دربراره ی انتخاب عنصری در طراحی مطمئن نیستید، به نمایشگاه ها بروید، نمونه های بیشتری ببینید و تا زمانی که عنصر مورد علاقه تان را پیدا نکرده اید، دست نگه دارید.

**در طراحی داخلی، قابلیت زندگی کردن را در اولویت قرار دهید**

طراحان بر اهمیت یک محیط زندگی طبیعی و آزاد تأکید می کنند. حرکت در فضا و زندگی در آن باید ماهیتی طبیعی داشته باشد. برخی از طراحی ها ممکن است چشم گیر باشند اما الزاما قابل زندگی کردن نیستند.