

تفاوت هایی که زندگی مشترک را خراب می کند!



تیبان: در اوایل ازدواج هر یک از زن و مرد بنا به ناآگاهی از شناخت جنسیت یکدیگر سعی در تغییر طرف مقابلشان دارند و هر یک تلاش می کنند که دیگری را شبیه خود کنند اما تلاش برای تغییر یکدیگر مانند آن است که زن بخواهد مردانگی را از شوهرش بگیرد و مرد هم بخواهد زنانگی را از همسرش بگیرد آیا چنین چیزی شدنی است؟!

یکی از علت های اصلی ستیزه و کشمکش عذاب آور بین زن و مرد مخصوصا در ابتدای آشنایی این است که مردان زنان را با ویژگی های خود ارزیابی می کنند و زنان، مردان را با مقیاس خود می سنجند و هر یکی سعی دارند که دیگری را شبیه خود کنند اما برای داشتن یک زندگی آرام و با عشق کافیست همدیگر را بیشتر بشناسید و به تفاوت های وجودی یکدیگر توجه کنید.

تفاوت زن و مرد در تحمل کردن مشکلات زندگی

همه ی ما زنان را به احساساتی بودن می شناسیم اما همین زنان احساساتی گاهی با دعواهای بی در پی جرقه‌ی طلاق در ذهنشان زده می شود و آستانه ی تحملشان فروکش می کند ویکی از دلایلی هم که حق طلاق به مردان داده شده است به همین دلیل است که زنان همانگونه که عجلواته از خود احساسات مثبت نشان می‌دهند عجلواته هم تصمیم

میگیرند و سریع به فکر جدایی می افتند. جالب است بدانید که زنان با پیدا شدن مشکلی در زندگی هیجانات خود را بروز می دهند اما مردان در اینگونه مواقع بیشتر گوشه‌گیر می شوند و در خود فرو می روند. همچنین مردان برای دستیابی به آرامش و حالت عادی در جهت حل مشکل تلاش می کند و زمانی که مشکل حل شد سریع به حالت عادی بر می‌ می‌گردد در حالیکه زنان بیشتر نیاز به همدردی دارند و حتی گاه با حل شدن مشکل هم تا روزها ذهنشان همچنان درگیر آن مشکل خواهد بود. مردان در خود فرو می روند و به دنبال راه حل می‌گردند تا به تنهایی مشکلاتشان را حل کنند زیرا معتقدند که اگر کسی با وجود اینکه خودش بتواند مشکلش را حل کند از دیگران کمک بگیرد فردی ضعیف است و زمانی که احتیاج به کمک داشته باشند سعی می‌کنند با شخص مورد اعتماد مشورت کنند لذا زنان باید توجه کنند که هنگامی که مردان با مشکلی رو برو می شوند راهنمایی و گوشزده های زن تنها مردان را از زرده خاطر خواهد کرد و اعتماد به نفسشان را جریحه دار می کند و البته مردان هم باید توجه کنند که با زن ها هنگام ناراحتی صحبت کنند و از آنها حمایت کنند. در نهایت باید بگوییم زنان رابطه گرا هستند و مردان هدف گرا.

تفاوت زن و مرد در استرس و اضطراب

دریچه

• یکشنبه ۶ اسفند ۱۳۹۶ ۸ جمادی‌الثانی ۱۴۳۹ Feb 25, 2018 سال بیست و سوم شماره ۶۲۹۲ •

باشه، مرد که نمی ترسه، مرد که گریه نمی کنه و... گرچه این موضوع ادعایی بیش نیست ولی قابل تعمق است. اما دلیل دیگری استرس و نگرانی بیشتر زنان، گرایش آنان به درک و جذب احساسات ناخوشایند است و اینکه زنان به سرعت تحت تاثیر احساسات منفی قرار می گیرند.

و اما یکی از دلایل مهم تفاوت زن و مرد در استرس و اضطراب داشتن وجود هورمون هاست. «سه هورمون کورتیزول، اپی نفرین و اکسی توسین در این‌مورد نقش اساسی دارند. وقتی فردی با استرس روبه رو می‌شود، دو هورمون کورتیزول و اپی نفرین با هم باعث افزایش فشار خون و سطح قند خون می‌شوند. در ابتدا متخصصان به این نتیجه رسیدند که مقدار ترشح هورمون کورتیزول در شرایط استرس زا در خانم ها بیشتر است و شاید به این دلیل است که خانم ها در این حالت عاطفی تر و حساس تر برخورد می‌کنند اما در ادامه متوجه شدند مقدار ترشح این هورمون در زن و مرد یکسان است و اصل تفاوت در هورمون اکسی توسین است.

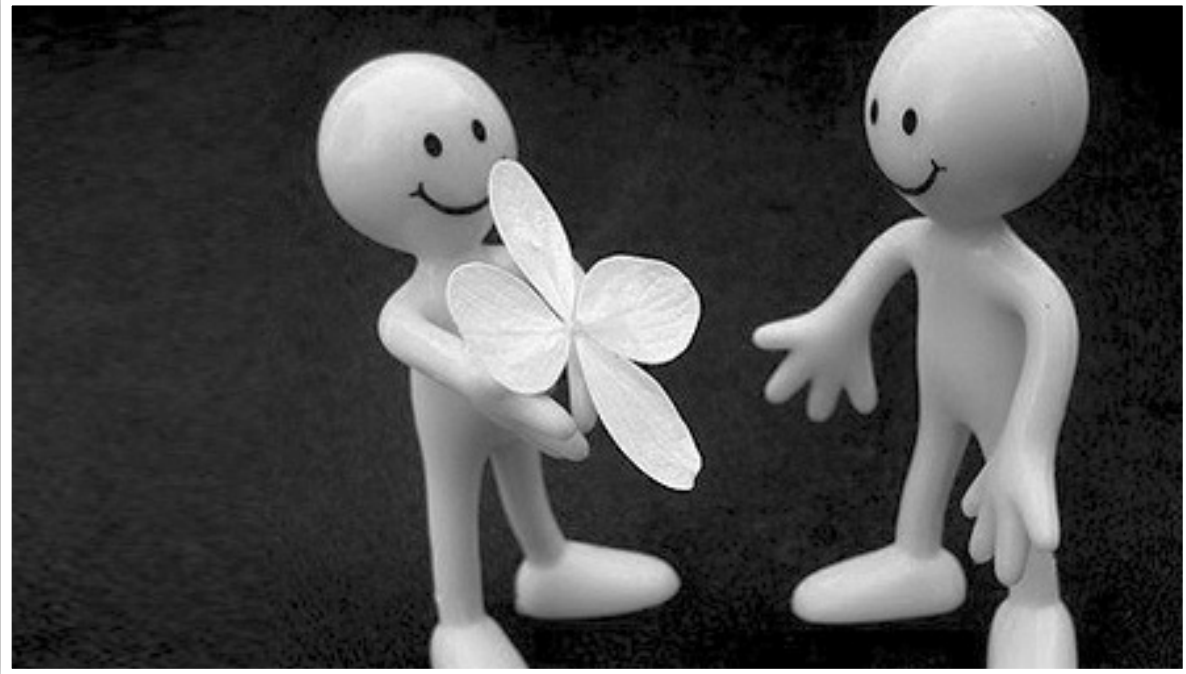
در خانم ها با افزایش ترشح کورتیزول و اپی نفرین در شرایط استرس زا، اکسی توسین هم وارد صحنه می‌شود. این هورمون از مغز ترشح شده و تولید دو هورمون قبلی را سرکوب می‌کند تا فرد از نظر عاطفی وضعیت آرامتری پیدا کند. مقدار ترشح این هورمون در مردها بسیار کم است و این مسئله در پاسخ آنها به استرس تاثیر می‌گذارد.»

تفاوت های زنان و مردان بسیار زیاد است که ما در دو مقاله به تفاوت های اساسی زنان و مردان که باعث ایجاد اختلافات می‌شود پرداختیم و با بیان این تفاوت ها نبایستی نتیجه گیری کنیم که خصوصیات مردان از خصوصیات زنان بهتر است و یا بالعکس.

وجود تفاوت بین زن و مرد از حکمت الهی به دور نیست چنانکه خداوند در آیه ۱۸۷ سوره بقره همسر را به لباسی تشبیه کرده است که این نشان از اتصال و وابستگی زن و مرد به یکدیگر است. خداوند می‌فرماید: «هنّ لباس لکم و اتم لباس لهنّ، آن‌ها لباس و مدافع شمایند و شما لباس و مدافع آنانید.» بر اساس این آموزهٔ الهی زن و مسرد در حوزهٔ نقش‌ها و مسئولیت‌هایی که بر عهده دارند، مقابل یکدیگر نیستند بلکه مکمل هم دیگر می‌باشند. بسیاری از نقش‌ها و تکالیف است که فقط زن می‌تواند بازی کند، و بسیاری موقعیت‌ها و تکالیف است که تنها از عهدهٔ مرد بر می‌آید.

زن و مرد هر یک، نیمه یک پیکره اند، و تنها در سایهٔ همکاری و همدفکری مشترک و تقسیم عادلانه و حکیمانهٔ مسئولیت‌ها و ایفای نقش تکمیلی نسبت به یکدیگر است که این پیکره جان گرفته، پویا و بالنده می‌شود.

مهارت یادگیری ارتباط با دیگران



افراد کم‌روو احتمالاً با این عبارات موافق هستند:

– در حضور افراد غریبه احساس ناراحتی می‌کنم.

– از نظر اجتماعی دست و پا چلفتی هستم.

– هنگام ملاقات با افراد جدید طبیعی بودن برایم سخت است.

– به توانایی های اجتماعی خود تردید دارم.

– در تاملات اجتماعی احساس کم‌رویی می‌کنم.

– صحبت کردن با غریبه‌ها برایم دشوار است.

– وقتی با افرادی از جنس مخالف، افراد غریبه و صاحب قدرت ملاقات دارم بیشتر احساس کم‌رویی می‌کنم.

یک شیوه انطباقی برای توجیه کم‌رویی، گفتن چیزی مثل این عبارت است:

«گاهی اوقات احساس کم‌رویی طبیعی است ولی من نمی‌توانم یاد بگیرم که علی‌رغم این احساس خود را اجتماعی‌تر کنم.» تبیین کم‌رویی با این نوع عبارت سازگارانه نیست: «کم‌رویی بخشی از شخصیت من است، ممکن نیست تغییر بکنم.»، «علت کم‌رویی من این است که دیگران مرا درک نمی‌کنند.» افراد کم‌روو با پذیرفتن این که همیشه

شکوفایی خلایق، با این کارها

بی‌توته: حتی اگر فکر می‌کنید که فرد خلاقیتی نیستید، باز هم دلیل نمی‌شود که برای تان یا ایجاد قوه خلاقیت در خود تلاشی نکنید. مدتی پیش، شرکت IBM نظرسنجی ای در میان مدیران عامل شرکت های مختلف برگزار کرد که در آن ۶۰درصد شرکت‌کنندگان بر این عقیده بودند که «خلاقیت» مهم ترین مهارتی بوده که به آنها در نقش مدیریتی شان کمک کرده است، چرا که این توانایی در فرآیندهای حل مسئله و نحوه مواجهه و رفع مشکلات و چالش‌ها تاثیر بسزایی داشته است.

بذر خلاقیت در همه مردم وجود دارد، اما این عادات روزانه افراد است که تعیین می‌کند این بذر شکوفا شود یا حتی جوانه هم نزنند. در این مقاله می‌خواهیم به عادات روزانه و روش هایی اشاره کنیم که می‌توانند خلاقیت شما را شکوفا و ذهنتان را تشویق کنند که به شکل متفاوتی فکر کنید.

برنامه داشته باشید

برخی این طور فکر می‌کنند که افراد خلاق زندگی بی برنامه و بدون ساختاری دارند، اما واقعا این طور نیست. بیشتر ذهن های خلاق از برنامه روزمره شان به طور کامل باخبرند. به عنوان مثال استفن کینگ فروش بیش از ۳۵۰ میلیون دلاری کتاب هایش را مدیون برنامه فشرده و منظم نگارش روزانه اش می‌داند. ویلیام جیمز، روان شناس، تاثیر برنامه ریزی جدی روزانه را به این شکل توصیف می‌کند که «این کار از پیش ذهن را از فشار بی برنامهگی دور می‌کند و فضای بیشتری را برای اقدام و عمل به آن می‌بخشد.» البته منظور ما این نیست که می‌بایست برای دقیقه به دقیقه هر روزتان برنامه ریزی کنید، بلکه باید چند کار اصلی هر روز را در ذهن داشته باشید و برای انجام دادن کارهایتان اولویت بندی کنید.

با افراد خلاق حشر و نشر داشته باشید

آلبرت اینشتین گفته است: «خلاقیت مسری است، آن را به دیگران نیز هدیه دهید.» علم نیز این مسئله را ثابت کرده است که «خلاقیت مانند بیماری سرماخوردگی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود»، به ویژه اگر شما رهبر یک گروه باشید، بهتر می‌توانید خلاقیت را به دیگران انتقال دهید. شاید در ابتدا ترسناک به نظر برسد، اما شما باید خود را به شکل خلاقانه‌ای ابراز کنید. از یکی از همکارانتان در مورد ایده ای که دارید، نظرسنجی کنید. اگر مالک کسب و کار هستید، جلساتی را ترتیب دهید تا در مورد پروژه های نوآورانه تان صحبت کنید. اگرچه ممکن است این نظرسنجی‌ها برایتان کمی سخت و ناراحت‌کننده باشند، اما باعث می‌شوند که هرچه زودتر به ضعف‌ها و مشکلات احتمالی ایده‌هایتان پی ببرید.

شاداب باشید

به نظران چرا کارمندان شرکت گوگل می‌توانند در طول ساعات کاری والیبال یا یولینگ بازی کنند؟ به این دلیل که ثابت شده است شاداب بودن می‌تواند بخش خلاق مغز را بیدار کند. علاوه بر این «بازی»، سطح استرس را پایین می‌آورد، خوش بینی و انگیزه بیشتری را به افراد می‌بخشد و تمرکز را به طور کلی ارتقا می‌دهد.

بیرون بروید

شواهد زیادی مزایای ورزش کردن بر افزایش سطح خلاقیت را نشان می‌دهند. در مطالعه‌ای که اخیراً به وسیله دانشگاه استنفورد صورت گرفته، مشخص شده است که افراد پس از ورزش کردن به شکل قابل توجهی خلاقیت بیشتری از خود نشان می‌دهند. به همین دلیل است که مدیرانی مانند مارک زاکربریگ و جک دورسی به طور مرتب جلساتی را قدم زنان برگزار می‌کنند. سعی کنید صبح‌ها کمی پیاده روی کنید یا حداقل برای خوردن ناهار از جای خود برخیزید و کمی راه بروید تا خلاقیت بیشتری به دست آورید.

کمال گرایی را کنار بگذارید

ادوین لنز، یکی از بنیانگذاران شرکت پولاروید، گفته است: «عصر اصلی خلاقیت این است که از شکست خوردن ترسید.» ثابت شده است که استرس می‌تواند خلاقیت را در وجود شما نابود کند. پس کمال گرایی را کنار بگذارید. البته این به آن معنا نیست که کار ضعیف و نگراری ارائه کنید، اما بدانید که هر هنرمند خلاق در طول زندگی اش بارها با شکست مواجه شده است.

از حیابی که در آن قرار دارید، فاصله بگیرید

زمانی که نخواهید زندگی و افکارتان را به چالش بکشید، باید تا ابد با همان طرز تفکر و نوع زندگی همیشگی تان سر کنید. مسائل روزمره را از زاویه متفاوتی ببینید و سعی کنید دیگران را نیز با پرسیدن سوال به چالش بکشید و از منطقه خلاقیتی در طول زندگی‌تان بفرساید. این کارها در نهایت شما و اطرافیانتان را به افرادی تبدیل خواهدکرد که مسائل را از دریچه متفاوتی می‌بینند.

مانند کودکان رفتار کنید

وقتی مشکلات و مسائل گوناگون را از چشم افراد دیگری بررسی می‌کنید، طیف وسیع تری از راه حل‌ها به ذهنتان خواهد رسید. مطالعات نشان داده‌اند که یک روش عالی برای درک نگرش‌های متفاوت این است که همه چیز را از چشم یک کودک مورد بررسی قرار دهید. خیلی ساده است. اگر طوری به همه چیز نگاه کنید که انگار با چیزهای جدیدی رو به رو شده‌اید و اگر همه چیز را مورد سوال قرار دهید، خیلی زود به نگرش‌های جدید، متفاوت و خلاقانه‌ای دست می‌یابید.

تمیز کردن لکه های دیوار کچی

اگر دیوار خانه شما کچی است و هنوز رنگ نشده است، به طور کلی برای تمیز کردن آن می‌توانید از مایع ظرفشویی و اسکاچ استفاده کنید. همچنین یک راه ساده و سریع برای تمیز کردن دیوار کچی استفاده از سمباده است. برای تمیز کردن کلی دیوار کچی محلول جوش شیرین نیز می‌تواند تا حدودی لکه‌ها و سیاهی‌ها را از بین ببرد.

۱- روش تمیز کردن مداد رنگی از روی دیوار

برای پاک کردن رد مداد رنگی از روی دیوار می‌توانید مقداری خمیر دندان را روی یک مسواک کهنه بمالید و به آرامی روی خطوط مداد رنگی را تمیز کنید. همچنین می‌توانید مقداری جوش شیرین را در آب مخلوط کنید و با پنبه روی خطوط مداد رنگی روی دیوار کچی بکشید تا تمیز شود.

۲- روش تمیز کردن مداد سیاه

برای پاک کردن مداد سیاه می‌توانید یک پاک کن معمولی استفاده کنید. برای این کار پاک کن را به آرامی روی خطوط مداد بکشید و آن‌ها را پاک کنید. اگر این روش فایده نداشت می‌توانید از جوش شیرین استفاده نمایید. به این صورت که مقداری جوش شیرین را با آب قاطی کرده و با یک پارچه به صورت آرام بر روی محل بکشید. این کار به دیوار آسیب وارد نمی‌کند.

۳- روش تمیز کردن دیوار گچی از مداد شیمی

پاستل‌ها و مداد شیمی به دلیل روغنی بودن به راحتی از سطح دیوار پاک نمی‌شوند، برای این کار می‌توانید ابتدا مداد شیمی به جا مانده روی دیوار را با قاشق پلاستیکی بتراشید.

سپس مقداری جوش شیرین روی یک پارچه نم‌دار بریزید و به آرامی روی باقی مانده مداد شیمی بکشید. بعد با یک اسفنج مرطوب روی محدوده لکه‌ها بکشید تا آن‌ها را کاملاً تمیز کنید و در نهایت دیوار را با حوله مرطوب تمیز کنید.

۴- پاک کردن لکه های سیاه از روی دیوار کچی

این لکه‌ها ممکن است به طور کامل از روی دیوارهای کچی محو شوند اما حداقل می‌توانید سعی خود را بکنید. کمی جوش شیرین را در آب حل کنید و بعد با یک پنبه آن را روی لکه‌های دیوار بکشید. در نهایت با یک دستمال نم‌دار آن را تمیز کنید.

۵- تمیز کردن خودکار از روی دیوار کچی

برای پاک کردن رد خودکار از روی دیوار می‌توانید از الکل سفید استفاده کنید. برای این کار ابتدا مقداری الکل سفید روی پنبه بریزید. دقت کنید که مقدار الکل اندازه‌ای نباشد که از روی پنبه بچکد و لکه باقی بگذارد.

سپس پنبه را روی لکه فشار دهید و اگر جوهر خودکار به پنبه منتقل نشد، از الکل بیشتری استفاده کنید. نباید پنبه را روی قسمت‌های لک شده بمالید زیرا این کار باعث پخش شدن لکه می‌شود. هرگز یک پنبه کثیف را دوباره روی دیوار قرار ندهید و برای هر بار پاک کردن از قسمت تمیز پنبه و یا یک پنبه دیگر استفاده کنید. سپس یک پارچه تمیز را به الکل آغشته کرده و روی باقی مانده لکه بمالید برای پارچه نیز هر بار از قسمت‌های تمیز آن استفاده کنید و تا محو کامل لکه جوهر به این کار ادامه دهید.

۶- پاک کردن جای تابلوها روی دیوار کچی

وقتی یک قاب عکس یا تابلو به مدت طولانی روی یک دیوار باشد، اثر تابلو به دیوار چسبید به این دلیل که گرد وغبار به زیر تابلو نفوذ نمی‌کند، تکه دیوار پشت آن تمیزتر از بقیه قسمت‌های دیوار باقی می‌ماند. در این حالت دیوار دورنگ می‌شود. بهترین روش برای حل این مشکل استفاده از بخارشور است. اگر بخار شور در دسترس ندارید می‌توانید محلول ششوینده را در آب گرم بریزید و مخلوط کنید سپس با دستمال یا اسفنج اطراف رد تابلو را محکم تمیز کنید.

۷- آخرین راهکار برای تمیز کردن دیوار کچی

اگر از روش‌های بالا نتوانستید نتیجه بگیرید می‌توانید با یک کاغذ سمباده مقداری روی محل لکه روی دیوار کچی بکشید. بعد کرده‌های آن را تمیز کنید و یک دستمال نم‌دار را روی محل لکه بکشید.