

زیر پوشش را عوض کن!

توصیه‌هایی به‌شوهر‌ها برای توجه‌بیشتر به آراستگی‌شان در منزل به درخواست تعدادی از مخاطب‌های صفحه‌خانواده‌ومشاوره



زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره زوجین

آقایان محترم، آیا می‌دانستید بسیاری از خانم‌ها به دلیل بی‌توجهی شوهرانشان به آراستگی ظاهری، به زندگی مشترک خود بی‌انگیزه می‌شوند؟ در چند وقت اخیر، چندین پیامک با چنین مضمونی به دست ما رسیده است. به‌طور مثال یک مخاطب نوشته: «چرا مشاوران صفحه‌خانواده، فقط و همیشه به خانم‌ها توصیه می‌کنن که در خانه آرایش کنن و لباس جذاب بپوشن اما هیچ‌وقت به مردها چنین توصیه‌ای نمی‌کنن؟ شوهر من از زن یک ذره عطر هم در یغ می‌کنه، بعد توقع داره که ...». داستان این هفته و تحلیل روان‌شناسی آن، در همین باره است.

داستان

از دست شوهر ژولیدم! کلافه‌شدم!

دارم! آرزو به دلم مونده به بار به ذره عطر به خودش بزنه، یه کم به خودش برسه، موهای سرش رو مرتب کنه، صورتش رو اصلاح کنه، لباس در ست و حسابی بپوشه! چقدر باید این قیافه ژولیده و به هم ریخته رو توی خونه تحمل کنم؟ مرد پرید وسط حرف زن و رو به من گفت: «می‌دونید چیه خانم؟ همسر من توقع داره من عین زن‌ها به ریز به خودم برسم! بابا زنی گفتن، مردی گفتن!» زن که حسابی حرصی شده بود، رو کرد به مرد و گفت: «این که حداقل دو هفته به بار بری سلمونی و یه نظمی به قیافات بدی، توقع زیادیه؟ این که وقتی از سر کار میای خونه پاهات رو بشویی که ما مجبور نباشیم بوی جورابت رو تحمل کنیم، غیر منطقیه؟

دانشجوی پزشکی ام و نمی‌توانم این رشته

را تحمل کنم

دانشجو هستم و به اصرار والدینم وارد رشته پزشکی شدم. درس‌هایم خوب است، هوشم هم بد نیست اما از ادامه تحصیل لذت نمی‌برم. زندگی به کامم نیست. هنوز اول راه هستم و تا انتها برای دریافت مدرک، باید این رشته را تحمل کنم. چه کنم؟



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

مخاطب گرامی، به‌طور کلی می‌توان گفت‌علاقه‌یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در یک رشته تحصیلی است و در درجه اول باید نوع نگاه شما به رشته تحصیلی‌تان تغییر کند. این که مدام به خودتان بگویید به اصرار والدینم وارد رشته پزشکی شدم، کمکی به شما نمی‌کند و فقط روحیه‌تان را تضعیف می‌کند. این حجم از جملات منفی که در متن پیامک‌تان به چشم می‌آید، نیاز به بازنگری دارد. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

این رشته را ادامه دهید

باشرایطی که در پیامک‌تان توضیح داده‌اید و حالا که در حال ادامه تحصیل هستید، توصیه می‌کنم این کار را ناتمام رها نکنید و به هر شکلی شده، همه انرژی خود را در همین رشته‌ای که مشغول هستید، متمرکز کنید. از پراکنده کاری بپرهیزید چون باعث هدر رفتن انرژی شما می‌شود. باور کنید که شما علاوه بر اصرار والدین‌تان برای ورود به رشته پزشکی، قطعاً دانش آموز زرنگ و پرتلاشی بوده‌اید که توانسته‌اید در این رشته قبول شوید. برای ایجاد علاقه به رشته خود، باید دست به کار شوید و راهکارهایی را که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود، عملی کنید.

فواید رشته‌تان را بررسی کنید

شما می‌توانید برای احساس رضایت بیشتر هم در این رشته ادامه تحصیل دهید و هم به فراگیری هنری خاص که مدنظر شماست، بپردازید و هم‌زمان از هر دو رشته بهره‌مند شوید. همچنین با متخصصان رشته خود ارتباط داشته باشید. موفقیت آن‌ها را مشاهده کنید و از آنان در باره فواید این رشته و آینده آن، توضیح بخواهید و ببینید چه چدمانی را می‌توانید به جامعه ارائه دهید. فهرستی از فواید رشته خود تهیه و روزی چند بار آن را مرور کنید. به پیامدهای مثبت تحصیل در این رشته و آثار مثبت آن فکر کنید.

هر رشته‌ای، مشکلات خاص خودش را دارد

از معاشرت با کسانی که شمارا از ادامه تحصیل در این رشته باز می‌دارند، اجتناب کنید و در جمع دوستانی که به‌تردید شما می‌افزایند، شرکت نکنید. هر رشته‌ای مشکلات خاص خود را دارد پس باید با آن برخورد منطقی کرد یعنی تحت تأثیر نکات منفی محیط قرار نگرفت و در حد منطقی برای بهبود آن تلاش کرد. قطعاً هر قدر ترم‌های بالاتری می‌روید، رشته شما عملی‌تر و کاربردی‌تر می‌شود. مطمئن باشید به زودی شیرینی تحصیل را در رشته خود خواهید چشید بنابراین کمی صبور باشید و به موفق شدن‌تان ایمان داشته باشید.

خانم‌تان را نادیده‌نگیرید!

بسیاری از آقایان به‌ظاهر خود توجه چندانی ندارند و متأسفانه به این نقطه ضعف خود، تحت عنوان «شانه‌مردانگی» حتی افتخار هم می‌کنند! غافل از آن که وقتی به‌ظاهر خود اهمیت نمی‌دهند، انگار به‌شکل غیر مستقیم این پیام را به همسرشان می‌رسانند که ارزشی برای او قائل نیستند. در واقع خانم‌ها در مواجهه با شوهری که به‌ظاهر خود بی‌اعتناست، دچار احساس «نادیده گرفته شدن» یا «بی‌ارزش واقع شدن» می‌شوند و در نتیجه در رابطه با شوهر خود بی‌انگیزه می‌شوند. شاید برای شما هم جالب باشد که بدانید پیش از هر روان‌شناسی، این پیامبر (ص) و ائمه اطهار (ع) بوده‌اند که بر اهمیت آراستگی مرد در برابر همسرش تأکید کرده‌اند. پیامبر (ص) می‌فرمایند: «همان‌گونه که مردان دوست دارند زینت و آراستگی را در زنان خود ببینند، زنان نیز دوست دارند زینت و آراستگی را در شوهرانشان ببینند» (مکارم الاخلاق ص ۸۰).

نقش ظاهر افراد بر روان طرف مقابل

به لحاظ روان‌شناختی نیز انسان‌ها موجوداتی هستند که بیشترین اطلاعات محیطی را از طریق «بینایی» به دست می‌آورند، پس هرگز نمی‌توان از نقش پیرنگ و تاثیر گذار «ظاهر فرد» بر روان طرف مقابل غافل شد. در این بین خانم‌ها بسیار بیشتر از مردها به جزئیات ظاهری توجه دارند.

۸ توصیه به شوهر‌ها

شاید خبر نداشته باشید اما خانم‌ها معمولاً حتی به چیزهایی مانند موی بلند گوش یا بینی مردها هم توجه دارند! پس به‌طور کلی رعایت چند نکته در زندگی مشترک برای شوهر ضروری است:

۱ همیشه معطر و خوشبو باشید و هنگام خرید عطر، حتماً با همسر‌تان مشورت کنید.
۲ هنگام خرید لباس خانگی، رنگ و مدل مورد علاقه همسر‌تان را انتخاب کنید.
۳ همچنین سعی کنید لباس‌های کهنه و کثیف نپوشید.
۴ برای سفیدتر شدن دندان‌ها هر شب مسواک بزنید و برای حفظ بهداشت دهان و رف بوی بد آن، حتماً از نخ دندان استفاده کنید.
۵ از نظافت شخصی خود از جمله شست‌وشوی پاهای پس از ورود به منزل، شستن دست‌ها با صابون و کوتاه و مرتب کردن ناخن‌ها غافل نباشید.
۶ سعی کنید هر روز جوراب‌های خود را بشویید و به‌طور مرتب از دئودورانت‌ها استفاده کنید.

۷ استفاده از کرم ضد آفتاب و مرطوب کننده، فقط مختص خانم‌ها نیست. شما هم بهتر است برای پیشگیری از آفتاب سوختگی و ایجاد چین و چروک زودرس، از کرم ضد آفتاب و مرطوب کننده پوست استفاده کنید.
۸ رژیم غذایی مناسبی برای حفظ وزن ایده آل خود انتخاب کنید. میزان مصرف قند و چربی را به حداقل برسانید و در عوض مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید.

اصلاح موی سر و صورت را به‌طور منظم انجام دهید.



نقش پدر را در خانواده پررنگ‌تر کنید

مادر‌ها چرا و چطور به‌عنوان واسطه‌ای میان پدر و فرزند ان

باید در تقویت این رابطه عاطفی بکوشند؟



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

همیشه هنگامی که از فرزندپروری صحبت می‌کنیم ناخودآگاه مادر و نقش پررنگ او به ذهن ما می‌آید اما پدر هم به همان میزان نقش بالاهمیتی دارد و بسیار ساده انگارانه است که نقش پدر در خانواده را تنها به نان‌آوری محدود کنیم و نقش عاطفی او را نادیده بگیریم. متأسفانه مشغله‌های اقتصادی و ضرورت بودن در محل کار و غیبت طولانی از خانه، پدر را به خارج از بحث‌های خانواده سوق می‌دهد و گاهی این قدر غافل می‌شود که پایه تحصیلی فرزندان را هم فراموش می‌کند. از طرف دیگر هنگام تولد، حساسیت بیش از اندازه مادران برای رسیدگی به نیازهای کودک باعث می‌شود که مسئولیت کمتری به گردن پدران گذاشته شود؛ در نتیجه مادر در تمام کارها پیش قدم شده و عملاً این پیام را به پدر می‌دهد که تو نمی‌توانی از پس نیازهای کودک برپایی و همین به تدریج باعث فاصله عاطفی میان پدر و فرزندان می‌شود و متأسفانه در سال‌های آینده کار به جایی می‌رسد که حتی بازی کردن، صحبت کردن و انجام فعالیت‌های مشترک برای پدر و فرزند ان لذت‌بخش نیست. حال مادران به‌عنوان واسطه‌ای میان پدر و فرزند ان چه کاری از دست‌شان برمی‌آید؟ در ادامه به چند راهکار اشاره می‌کنیم.

پدر را در کارهای کودک‌ان دخالت دهید

از همان ابتدای تولد، پدر را در کارهای مربوط به نوزاد دخالت دهید، از او بیارد نگیرید و سعی نکنید روش او را مرتب تصحیح کنید.

به مرور زمان با اندکی آزمون و خطا پدر ان هم مهارت بودن با کودک را یاد می‌گیرد و چه بسا کودک ک هنگام وقت گذراندن با پدر، بیشتر لذت ببرد.

با کابوس کرونا در خواب چه کنیم؟!

با گذشت چند ماه از درگیری بشر با کرونا و آغاز دوره قرنطینه در بسیاری از کشورهای جهان، تعداد افرادی که از بیدار شدن‌های مکرر و کابوس‌های وحشتناک شبانه‌گالیه دارند، روز به روز در حال افزایش است و وقت بیشتری از مشاوره‌های تلفنی و برخط پزشکان را به خود اختصاص داده است.

سوژه روز

یورونیوز با این مقدمه می‌نویسد در حالی که بسیاری از افراد در روزهای نخستین مواجه شدن با اخبار کرونا و ضرورت در خانه ماندن، خواب لذت بخشی را تجربه می‌کردند اما با طولانی شدن این زمان و افزایش نگرانی‌ها در باره ادامه شیوع ویروس کرونا، خواب شبانه مردم آشفته‌تر شده است. نتایج تازه‌ترین

تحلیل روان‌شناس

قرار و مدار

روز ضد عفونی کردن گوشی‌ها

یکی از وسایل پرکاربرد، گوشی‌های تلفن همراه هستند که معمولاً و همه‌جا، همراه ما هستند و نباید از ضرورت ضد عفونی کردن ششون غافل شد. امروز گوشی‌های فودتون و اعضای خانواده‌تون و ضد عفونی کنین و یادتون باشه که یه‌دین بار در روز، این کار رو انجام بدین.

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳️ در ستون کلاس زبان در صفحه‌نوجوان، به‌آموزش زبان فرانسه و اسپانیایی بپردازید. زبان انگلیسی را که در مدرسه یاد می‌گیریم.

✳️ درباره پرونده «وقتی آسی، دخترانه و صورتی پسرانه می‌شود»، می‌خواستم بگم که الان اینستا پر است از پسرچه‌هایی که مدل هستن و آرایش دخترانه می‌کنن. تاسف آور و ولی باید بپذیریم که داره در حق این بچه‌ها، خیانت میشه و سال‌ها بعد، نتیجه‌اش مشخص خواهد شد. ✳️ در صفحه سلامت نوشتید که نوع روغن مهم‌تر از میزان مصرف است. حرف درستی است به شرطی که برندهای بهتر روغن را هم معرفی می‌کردید.

✳️ درباره ماشین بازی دختر‌ها که در پرونده بهشون اشاره کردین، به‌نظر من حالا که همه‌زن‌ها راننده شدن، مشکلی نداره دیگه!

✳️ مطلب «چرا تلاش‌هایمان به موفقیت منجر نمی‌شود؟» بسیار خوب بود و خواندنش راحت. لطفاً مطالب جمع و جور و لقمه‌ای را بیشتر چاپ کنین. ✳️ تربیت فرزند پسر باشیوه دخترانه و دختر باشیوه پسرانه، نوعی کودک‌آزاری است و باید با آن به‌صورت جدی مقابله شود.

✳️ در باره زندگی در دوران پساکرونا که در صفحه‌خانواده درباره‌اش نوشتید، از همه مهم‌تر دست‌نزدان بادیگران و فاصله گرفتن از مردم است که به‌ان اشاره نکردید. تغییر از این مهم‌تر سوخت‌تر هم داریم؟!

بانوان



ترس و تهدید را تداعی می‌کند و کودک به جای احساس علاقه از او می‌ترسد.

نقش پدر را در تصمیم‌گیری‌ها پررنگ کنید

مثلاً به کودک گوشزد کنید که برای فلان تصمیم باید نظر بابا را هم بپرسیم یا این مسئله به پدر مربوط است و او باید تصمیم نهایی را بگیرد. به این ترتیب نقش پدر در خانواده حذف نمی‌شود و کودک متوجه می‌شود که حضور کمتر در خانه به معنی بی‌اهمیت بودن نیست و باید نظر پدر را جویا شد.

بازی‌های ۳ نفره تدارک ببینید

در صورت تمایل نداشتن کودک به بازی و فعالیت با پدر خانواده، مادر می‌تواند فعالیت‌ها و بازی‌های سه نفره تدارک ببیند و بعد به آرامی از فعالیت کنار بکشد تا کودک و پدر به صورت دو نفره ادامه دهند. انجام فعالیت‌های دو نفره از نظر ایمنی بخشی برای کودک بسیار اهمیت دارد و به‌ویژه در دوره نوجوانی می‌تواند به افراد کمک کند تا با تنش کمتری این دوره را طی کنند.

مردم را چنان تغییر داده که باعث اختلال در عملکرد طبیعی ساعت بیولوژیکی آن‌ها شده است.

به ساعت بیولوژیکی خود احترام بگذارید

بنابر این برای داشتن یک خواب آرام و منظم، نکته مهم این است که به ساعت بیولوژیکی خود احترام بگذارید. برای این منظور نباید اجازه دهید نظم زندگی شما به هم بخورد. پس باید تلاش کنید از عادت کردن به زندگی شبانه اجتناب کنید و کمی پس از طلوع کامل آفتاب از خواب بیدار شوید تا ساعت بیولوژیکی شما تنظیم خود خارج نشود. یک روال جدید منطبق بر عملکرد طبیعی ساعت بیولوژیکی خلق کنید. مطابق یک جدول زمان بندی، فعالیت روزانه کاملی