

واکسن نزن ها را چگونه مجاب کنیم؟

هر چند شرط سنی برای زن واکسن در بیشتر شهر های کشور بر داشته شده اما عده ای از

در یافت آن امتناع می کنند؛با این افراد چگونه سخن بگوئیم؟



دکتر مهدی سوداوری روان شناس و مدرس دانشگاه	
	
محوری	
	
<p>میزان تزریق روزانه واکسن کرونا در کشور در چند وقت اخیر چندین بار ر کوردشکنتی کرده است. با سرعت گرفتن واکسیناسیون کرونا در شهرهای مختلف و حذف شرط سنی تقریباً تمام بزرگ سالان مشمول دریافت واکسن شده‌اند اما متأسفانه بخشی از مردم به دلایل مختلف از دریافت واکسن امتناع و خود و دیگران را با خطر ادامه شرایط بحرانی مواجه می کنند. حالا سوال این است که چطور با این افراد رفتار کنیم تا مجاب به زن واکسن شوند؟ در ادامه نگاهی به راه‌های متقاعدسازی آن‌ها خواهیم داشت.</p>	

غلط بودن شنیده‌هایشان را ثابت کنید

اولین دلیل در یافت نکردن واکسن، پخش اطلاعات غلط در جامعه و فضای مجازی است. بهترین روش برای مقابله با این موضوع بررسی منبع خبر است. اگر کسی ادعا کرد که فلان شخص در فلان رسانه چنین چیزی گفته است از او بخواهید که منبع را به شما نشان دهدو همچنین پیشینه فرد داخل ویدئو را چک کند. طوری بر خورد کنید که حرف اور امثلا باور کرده ایدو نیاز به اطلاعات دقیق دارید! در این حالت، شما بدون هیچ پیش داوری موفق خواهید شد که اشتباه بودن باور هایش را اثابت کنید.

شایعات را به چالش بکشید

موضوع بعدی، شایعات دهان به دهان است که مثلاً می گویند: «یکی از فامیل های ما واکسن زده و فلان اتفاق برای او افتاده است». بهترین برخورد طلب اطلاعات دقیق مانند این است که آیا گوینده شخصاً فرد آسیب دیده را می شناخته یا نه، شخصاً بعد از دریافت واکسن او را ملاقات کرده، آیا شرایط دریافت واکسن، مثل مبتلا نبودن به کرونا، ملاقات نکردن با فرد مبتلا به کرونا و... را رعایت کرده یا خیر؟ در انتها یادآوری کنید که هنگام صحبت از واکسیناسیون ۶۰ میلیون بزرگ

شوهر م به خانواده ام بی اعتماد است

	شوهرم باور ندارد که خانواده ام به او علاقه دارند و مشکلی با او ندارند. دو سال است ازدواج کردم اما شوهرم به خانواده ام همچنان بی اعتماد است. این را هم بگویم که خانواده ام به او احترام می گذارند. هر وقت هم عصبانی می شود، من را مقصر می داند. چه کنم؟
---------------	--

میزه مسگری کارشناس ارشد مشاوره خانواده	
مشاوره زوجین	
<p>مخاطب گرمی، اطلاعاتی که در پیامک تان به ما دادید، بسیار ناقص است بنابراین نمی توان با اطمینان در باره مسئله مطرح شده، نتیجه گیری کرد. اگر درباره این که شوهرتان برای بی علاقتی خانواده تان به خودش دلیلی هم دار دیان توضیح می دادید، توصیه های دقیق تری قابل ارائه بود.</p>	

احترام گذاشتن با دوست داشتن فرق می کند

شما از عبارت احترام گذاشتن برای رفتار خانواده تان با همسر تان استفاده کردید که الزاماً معنای دوست داشتن ندارد.

با توجه به این که دو سال از ازدواج و ارتباط



سر گرمی های خلاقانه پاییزی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

در پاییز هوا زودتر تاریک می شود و شب های طولانی باعث می شوند شما ساعات بیشتری را در منزل سپری کنید. چه خوب است اگر از الان برای این زمان های خالی خود برنامه ریزی و از فرصت پیش آمده استفاده کنید و علاوه بر سرگرم کردن خود در عصرهای پاییزی یک مهارت هم یاد بگیرید.

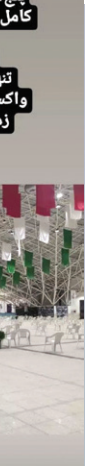
یافتنی کنید

هر گونه تصور از پیش تعیین شده در باره این هنر سنتی را کنار بگذارید. بافتن، دیگر فقط به عنوان یک هنر مادر بزرگی نیست. کافی است سری به شبکه های اجتماعی مربوط به دکوراسیون خانه بزنید تا متوجه شوید با یک کاموا و میله بافتنی می توانید چه چیزهای جدید و به روزی برای خانه خود بیافید. اگر از آن دسته خانم هایی هستید که از ترکیب رنگ ها لذت می برید به شما پیشنهاد می کنم با یاد گرفتن این مهارت عصرهای پاییزی را زیباتر کنید و برای خود یا اعضای

خانواده تان شال گردن های یک شکل بیافید.

نقاشی بکشید

نیازی نیست یک پیکاسو متولد شده باشید، فقط یک قلم مو، یک پالت رنگ و علاقه کافی است. لازم نیست برای این مهارت کلاس خاصی بروید، فیلم های آموزشی داندو و از شابلون ها استفاده کنید. بعد از این که کمی ماهر تر شدید می توانید روی پارچه یا بشقاب ها نیز نقاشی و از آن ها برای دکوراسیون خانه استفاده کنید.



بگوئید که کلی گویی را کنار بگذارند

گروه بعدی افرادی هستند که از عوارض کلی و اکسیناسیون صحبت می کنندو متأسفانه این عده صرفاً چند سخنرانی در آمریکا را دیده و باور کرده اند. یادآوری این نکته که تمام ایرانیان از بدو تولد واکسیناسیون اجباری و رایگان داشته و همه ماحتی خود آن ها تا به حال ده ها واکسن دریافت کرده اند و هیچ عارضه خاصی نداشته است، در این حالت ضروری به نظر می رسد.

درباره ساز و کار واکسن ها به آن ها توضیح دهید

دسته آخر افرادی هستند که به واکسن های خاصی اعتماد ندارند. به آن ها توضیح دهید که ساز و کار واکسن های سینوفارم چینی و برکت ایرانی مثل تمام واکسن هایی است که تا به حال دریافت کرده ایم؛ یعنی استفاده از ویروس ضعیف شده یا کشته شده. روشی که برای بیش از ۱۰۰ سال در ساخت همه واکسن های موجود استفاده شده است و این که در صد اثر هر واکسنی که اعلام می شود، صرفاً میانگین افراد حاضر در پژوهش است و میزان اثر واکسن در بدن هر فرد کاملاً مجزا و منحصر به فرد است. همچنین به آن ها بگوئید واکسن ها برای جلوگیری از ابتلا به کرونا ساخته نشده بلکه برای کاهش شدت بیماری و کاهش مرگ و میر بر اثر کرونا ساخته شده اند و آمار های پیک پنجم کرونا در ایران نشان می دهد که آمار فوت در گروهی که هر دو دوز واکسن را دریافت کرده بودند، به شدت پایین و نزدیک صفر بوده است. پس تجربه پیک اخیر ثابت کرد که واکسیناسیون تنها راه جلوگیری از فوت افراد است.

نگذارید شمار ایی اطلاع قلمداد کنند

دسته بعدی باورمندان به تئوری های توطئه هستند که باور دارند کرونا ساختگی است! یا هدف از واکسیناسیون عقیم سازی افراد است! متأسفانه در مواجهه با این گونه افراد اصرار بر اشتباه بودن اطلاعات شان باعث می شود که شمار ایی اطلاع قلمداد کنند. فقط تنها حرفی که می شود گفت این است که چطور آن ها از توطئه و تصمیمات پشت پرده گروه های خاص جهانی مطلع هستند؟ آیا عضوی از این گروه پشت پرده مخوف و سری هستند و اگر اطلاعات سری و محرمانه است پس چرا به شما می گویند و اگر عضوان شبکه کذایی نیستند چطور به اطلاعات سری آن ها دسترسی دارند! چون اگر هر کسی در خیابان چیزی را بداند اسم آن را نخواهد بود!

خطرات واکسن نزدن را به آن ها یادآوری کنید

نکته آخر این که به آن ها یادآوری کنید که با واکسن نزدن، خانواده خود و نزدیکانشان را در خطر مرگ قرار می دهند. واکسن نزدن مثل آن است که با علم به آلوده بودن آب یک چاه، از آن چاه به مر دم بی خبر آب بدهیم پس اگر فردی بر اثر آشامیدن آب آلوده فوت شود، فرد میر آب قاعدتاً مقصر و گناهکار خواهد بود. پس انتقال آگاهانه و ویروس مرگ بار به دیگران هم از نظر اخلاقی همان حکم را خواهد داشت و هم اکنون پیشنهادی بهتر از زدن واکسن از نظر علم پزشکی وجود ندارد.

قرار و مدار

روز مطالعه درباره اهداف قیام امام حسین (ع)

در اربعین مسیخی علاوه بر عزاداری، اطلاعات تان را درباره اهداف قیام امام حسین (ع) هم بالا ببرید. در این بین، مطالعه کتاب هایی همچون حماسه مسیخی از شهید مطهری، حماسه و عرفان از آیت... آملی، وارثان عاشورا از استاد صفائی مازنی و... توصیه می شود.

ما و شما

راه از تباطی باز ندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«درباره پرونده «به یاد ققنوس دهه هشتادی» می خواستم بگم که روح شاد علی جان، علاوه بر تسلیت، به خانواده اش تبریک می گم که چنین دلآوری رو پرورش دادن. خوشحالم که هنوز هم امثال علی لندی در کشور وجود دارند.

«در مطلب «بهترین شیوه مصرف چای» نوشتن که چای کم رنگ برای سلامتی بهتره. کاش این مطلب رو نیروی خدماتی شرکت ما بخونه و چای های پر رنگش رو بی خیال بشه.

«علی لندی، روح شاد سپرس. توفدا کار تر از خیلی کسانی هستی که فقط اعدادارن. خدا به خانواده ات صبر بده. برای همیشه، قهرمان ملی ما شدی.

«به جای از دواج در آمیولانس برای روحیه دادن به کادر درمان، کار های بهتری هم می شد انجام داد.

«واکنش کاربران شبکه های اجتماعی به فوت این اسطوره دهه هشتادی، خیلی جالب بود. وقتی خوندم که می خواسته بر پیاده روی اربعین، گریه ام گرفت.

«درباره ستون بانوان می خواستم بگم که فقط سلب ریتی های زن نیستن که عکس شون از زمین تا آسمون در واقعیت بافضای مجازی فرق می کنه، خیلی از خانم های امروزی برای خود نمایی، دست به این کار های زنن. «در صفحه نوجوان از راه های مطالعه کتاب های درسی در گفت و گو با مشاوران تحصیلی معروف و موفق هم مطلب بزنین، مطمئن باشن که خواننده زبادی خواهد داشت.

نامه عاشقانه به همسر، چرا و چگونه؟

در روز جهانی «یادداشت عاشقانه، از مزایای این کار و اصول کمتر گفته شده نوشتن یک نامه محبت آمیز و تاثیر گذار به همسر گفتیم

صدیقه معدنی کارشناس ارشد روان شناسی	
	
مناسبتی	
<p>با کلمات می توان احساسات را یکپارچه تر و منسجم تر بیان کرد. شاید چون فرصت اندیشیدن و ویرایش برای انتخاب بهترین کلمات توصیف کننده مکونات قلبی مان درباره شخص مدنظر را داریم. ۲۶ سپتامبر، روز جهانی یادداشت عاشقانه است و از شما می خواهیم به عنوان یک زن یا شوهر، نوشتن پیام عاشقانه خالصانه و از ته دل را در روابط خود بگنجانید تا از تاثیرات شگفت انگیز آن در زندگی مشترک بهره مند شوید.</p>	

چرا نامه عاشقانه بنویسیم؟

نامه فرصتی است که شما می توانید در کمال ادب و احترام، در کمال آرامش و آسایش آن چه را در دل دارید، از فردی که دوستش دارید، بخواهید. نامه این فرصت را به شما می دهد که تمام نادیده های زندگی، تمام ناشنیده های زندگی و تمام نا گفته های زندگی را که در دل تان است، به زبان بیاورید و آن ها را با شریک زندگی تان در میان بگذارید. نامه این مزیت را دارد که بارها و بارها قبل از تقدیم آن به همسر، می توانید آن را ویرایش کنید تا مفهوم را در کامل ترین حالت ممکن به او برسانید.

در نامه عاشقانه چه بنویسیم؟

احتمالاً می پرسید در یادداشت عاشقانه بهتر است به چه مواردی اشاره کنیم؟ در ادامه به این سوال، پاسخ خواهیم داد. قبل از هر چیز، تمامی تعارفات و فکرها ی از پیش تعیین شده را کنار بگذارید و شروع کنید به نوشتن نامه ای که فکر می کنید بیشترین تاثیر را بر همسر تان می گذارد. هر نکته اخلاقی خوب، هر زیبایی صوری و اندامی و هر چه را که در چشمان تان زیباست، روی کاغذ بیاورید.

با قدر دانی شروع کنید نامه را با قدر دانی از خوبی ها، توجهات و محبت های همسر تان شروع کنید. یادتان باشد که عشق، متقابلاً یعنی سپاس گذاری، یعنی تحسین انسان دیگر به چشم یک عاشق. پس تami توانید از او سپاس گذاری کنید به خاطر همه زحماتی که در زندگی می کشد و بعد سعی کنید این مفاهیم را با ادبیات به شما بیاموزد و حتی این گونه بنویسید: «منون که مرا در چشمان خودت جای دادی، وقتی می خندی برایت می میرم. طرح لیخند تو پایان پریشانی هاست عزیز دلم» و بدین شکل می توانید قربان صدقه هایتان را تاثیر گذار تر جلوه دهید.

آینده را با هم به تصویر بکشید بنویسید که رو با های من با کمک و همراهی تو تحقق می یابد. این بیانگر تداوم عشق و حس دلگرمی و وفاداری است. مثال بارز تر سیم آینده با همسر از تولد فرزندان تا از دواج آن ها و نوه دار

شدن تان است. با جملاتی همچون: «روزی را می بینم که تولد بچه هامون رو جشن می گیریم و چقدر خوب است که مادر آن بچه ها تو باشی.»

خاطره های کنید خاطرات

نقش موثری در برانگیختن احساسات دارند. سعی کنید در نامه های عاشقانه تان تا می توانید خاطره بازگو کنید. خاطره های خوب را به یاد معشوقه تان بیاورید و هر قدر که می توانید از جزئیات آن خاطره برای او بگوئید و به او قول دهید تا زنده هستید، بارها و بارها این خاطرات خوب را برای او تکرار می کنید و از او برای خلق این خاطرات سپاس گزاری کنید. این کار باعث می شود تمام ذهن معشوق تان منعطف به نقاط مثبت زندگی تان شود و این امر به لحاظ روانی تاثیرات به شدت مثبتی را روی روح و روان مخاطب نامه عاشقانه شما یعنی همسر تان خواهد گذشت.

از عناوین عاشقانه مختلف کمک بگیرید همسر تان را در قسمت های مختلف نامه عاشقانه مثلاً قسمت قدر دانی، ترسیم آینده و بیان درخواست فعلی تان با عناوین جداگانه یاد کنید. مثلاً «بهترینم» در قسمت قدر دانی، «مایه آرامش من»، برای قسمت ترسیم آینده و واژه «عزیز دلم» برای بیان درخواست خود.

توصیه ای متفاوت

در نوشتن از دور نگ استفاده کنید و آن جا که نام معشوق و واژه دوست دارم را می خواهید بنویسید از رنگ قرمز که تحریک کننده احساسات است، کمک بگیرید. پس همیشه به یک مداد یا خود کار قرمز در نامه عاشقانه نیاز است تا اثر نامه شما را به لحاظ روانی چند برابر کند.



زندگی سلام
یکشنبه
۴ مهر ۱۴۰۰
شماره ۱۹۸۳

خانواده و مشاوره

