



## لباس های متنوعه!

اشتباه هایی که بر خی والدین در زمان تهیه پوشاک و مشخص کردن نحوه پوشش کودک و حتی نوجوان شان، ناآگاهانه مرتکب می شوند و از آسیب هایش غافل اند

**نگس عزیزی** | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



مسئولیت خرید و تهیه لباس کودکان بر عهده والدین است و در بیشتر اوقات نظر والدین در این خصوص اجرا می شود. البته بسیاری از والدین این روزها این توجه را دارند که با افزایش سن کودک درباره رنگ یا مدل لباس، از او نظر خواهی کنند اما اگر بخواهیم واقعیت را در نظر بگیریم، کمد لباس کودکان و نوجوانان، باز نمای عقاید، نگرش ها و اولویت های والدین است. اما آیا تا به حال به اشتباهاتی که در انتخاب لباس و وضع قوانین لباس پوشیدن فرزندتان ممکن است انجام دهید، دقت داشته اید؟

#### 🔴 تلاش زیاد برای خرید لباسی گران قیمت

این روزها گزینه های خرید لباس بسیار زیاد و متنوع است؛ از لباس ست والدین بافرزندنان گرفته تا لباس شخصیت فیلم ها و... اما آیا تا به حال دقت کرده اید چه زمانی از فرزندتان بابت آراستگی و زیبایی اش تعریف می کنید؟ اگر تعریف شما محدود به زمان هایی است که فرزندتان لباسی گران قیمت پوشیده، بدانید که دارید تصور اشتباهی را

## احساس بدشانس بودن، انگیزه ام را برای

## بیرون آمدن از خانه گرفته!

در چند وقت اخیر، چندین و چند بد شانس۱ آورده ام و هر روز منتظر یک اتفاق بد جدید هستم. یک روز تصادف می کنم، یک روز زمین می خورم، یک روز در محل کارم برایم مشکل ایجاد می کنند و... این احساس بد شانس بودن، نفسم را گرفته و هیچ انگیزه ای برای بیرون آمدن از خانه ندارم. ۲۴ ساله و در شرکتی خصوصی شاغل هستم و دو ترم هم پشت سر هم در دانشگاه مشروط شده ام.



**مصطفی نجمی** | کارشناس ارشد روان شناسی



اگاه شانس داشتم که وضع این نبوده، این عبارتی است که از برخی افراد باارها شنیده ایم به طوری که اعتقاد دارند فقط بد شانس۲ ها عامل اصلی رویدادهای بد در زندگی شان هستند. با کمی تامل می توان دریافت که نسبت دادن رویدادهای بد زندگی به عامل شانس، برای لحظاتی احساس آرامش ایجاد می کند ولی برای ایجاد یک تغییر با ثبات و رسیدن به آرامش باید راه دیگری را جست و جو کرد. حال سعی می کنیم با رویکردهای روان شناختی، بد شانس یا خوش شانس بودن افراد را بررسی و پیشنهاد هایی را برای شما مخاطب گرامی مطرح کنیم.

#### 🔴 سبک اسناد دهی خود را تغییر دهید

مفهوم اسنادی یکی از موضوعات مهم و محوری روان شناسی است و هدف آن روشن کردن این نکته است که ما در تلاش خود برای توجیه رفتارها از چه قواعدی استفاده می کنیم و چه خطاهایی را مرتکب می شویم. افراد به طور معمول موفقیت را به عوامل درونی (تلاش و توانایی) و شکست را به عوامل بیرونی (دشواری تکلیف و شانس) اسناد می دهند و بدین ترتیب از پیامدهای مخرب آن جلوگیری می کنند. برای مثال وقتی شما مشروط شدن خود را فقط به عوامل بیرونی اسناد دهید، (بد شانس۳ی، استاد سخت گیر، سوالات دشوار و...)، احتمال تغییر ر ا برای خود بسیار محدود می کنید چرا که وقتی شما تنها عوامل بیرونی را عامل شکست خود بدانید، به نوعی فرار از مسئولیت را شیوه اصلی زندگی خود انتخاب کرده اید. بنابراین به جای در نظر گرفتن تمام جوانب (مثلا با تلاش می توانم نمره بهتری کسب کنم)، خود را بی نیاز از تغییر می دانید.

#### 🔴 موفقیت الزام رسیدن به هدف نیست

مسائل و مشکلات خود را به خوبی روشن کنید و

را نگاه یا لمس کنند. یادمان باشد به ویژه در سنین پایین، آموزش مستقیم کافی نیست؛ ما به دختر بچه های پنج، شش ساله نمی توانیم حریم خصوصی شان را صرفا به صورت شفاهی توضیح دهیم یا به پسر بچه های این سن بگوییم که حق ندارند هر طور می خواهند نگاه و بر فرض کنجکاوی شان را ارضا کنند. بلکه در عوض سخنرانی و دستور شفاهی، در عمل باید این مرزها را رسم کنیم و به کودکان یاد بدهیم هر کسی حق دیدن، لمس کردن یا حتی سوال کردن در باره بدن آن ها را ندارد. این اتفاق جز با انتخاب لباس مناسب به دست نخواهد آمد. بخش دیگری از آموزش حریم خصوصی بچه ها، موضوع نسبت حریم خصوصی افراد در محیط های مختلف است. اگر کودکی پیوسته لباس های باز بپوشد و تفاوتی بین آن چه در خانه، مهمانی، زمین بازی و خیابان می پوشد، برایش وجود نداشته باشد، این تصور ایجاد می شود که حریم خصوصی او نیز در محیط های مختلف با هم تفاوتی ندارد. خودتان می توانید تصور کنید این برداشت تا چه میزان می تواند کودک را در معرض خطر اتی جدی قرار دهد.

#### 🔴 سخت گیری بیش از حد و غیر منطقی نداشته باشید

در دوره نوجوانی تمایل به پوشیدن لباس های متفاوت افزایش یافته و ممکن است فرزندتان دوست داشته باشد، شبیه فلان بازیگر لباس بپوشد یا خود را بیاراید. این که تا چه حد می خواهید به او اجازه پیروی از چهره ها یا مدل را بدهید، بیش از هر چیز به توافق بین شما و همسر تان در این زمینه بستگی دارد. اما توجه داشته باشید که سخت گیری بیش از حد می تواند او را به سمت شکستن مخفیانه محدودیت ها سوق دهد. این مخفی کاری نیز در نهایت بیش از همه به ضرر فرزندتان خواهد بود چرا که نوجوانان در زمانی که به تنهایی یا با همراهی دوستانشان بیرون می روند، آسیب پذیرتر از زمانی هستند که به صورت خانوادگی در جایی حضور می یابند. پس شاید بهتر باشد پذیرای برخی لباس پوشیدن های تاب تپ زدن های او در زمانی که با شما می خواهد بیرون بیاید، باشید و البته او را هم بابت آن ها سرزنش نکنید. اما در عوض وقتی می خواهید بدون همراهی شما بیرون برود، از او انتظار رعایت برخی محدودیت های بیشتر را داشته باشید. این موضوع بیش از هر چیز تأمین کننده ایمنی او خواهد بود.

## آیا کسی که الماس ندارد، نباید زن بگیرد؟!

طرز فکر «احسان حدادی» که در ۳۵ سالگی گفته: «اگر در مسابقات اخیر اول بشم و

الماس ها رو ببرم، زن می گیرم» یک ایراد اساسی دارد



**دکتر سید علی ظریفی** | مشاور خانواده

دارنده مدال نقره المپیک و قهرمان جهان و آسیا که چند روز دیگر در مسابقات فینال دایموند شرکت خواهد کرد. در صفحه اینستاگرامی اش وعده جالبی داده و نوشته: «... هر فردی اول بشه تو فینال، بهش کلی الماس میدن. منم اگر اول بشم و الماس رو بگیرم، اولین کاری که می کنم، میرم زن می گیرم...». هر چند شاید این جمله بیشتر بار طنز و شوخی داشته باشد اما هستند جوان هایی که در پاسخ به این سوال که «چرا ازدواج نمی کنی؟»، می گویند هر وقت خود رو یا خانه خریدم یا به عباتی دیگر، پولدار شدم ازدواج خواهم کرد. در ادامه نگاهی روان شناسانه به همین موضوع خواهیم داشت.

#### 🔴 این طرز فکر غیر منطقی است

یکی از مسائل رایجی که از بعضی دختر و پسر های دم بخت پرسیده می شود، این است که چرا هنوز از دواج نکر دی؟ هر فردی هم با توجه به طرز فکر خودش پاسخ این سوال را می دهد و دلایل خودش را بیان می کند. باید پذیرفت که در بعضی مواقع، تعدادی از این دلایل عقلانی و منطقی است اما تعدادی دیگر غیر عقلانی و رویایی است. ما برای ازدواج که مهم ترین رویداد زندگی هر فرد است، باید عقل را سر لوحه کار مان قرار دهیم. طرز فکر «احسان حدادی» که گفته «اگر اول بشم و الماس ببرم، بعد زن می گیرم» یکی از دلایل غیر منطقی است. به عبارتی دیگر، آیا فردی که الماس ندارد، نباید زن بگیرد؟ به نظر شما، پسری با چنین طرز فکری معنی واقعی از دواج را فهمیده است؟

#### 🔴 ۲ دلیل اصلی داشتن چنین طرز فکری

این نوع طرز فکر می تواند دو دلیل اصلی داشته باشد:
۱- **مقایسه کردن:** ما گاهی با مقایسه خود با دیگران و اطرافیان، مراحل ازدواج مان را به تاخیر می اندازیم. به طور مثال، این که فلان نفر این چیزها را دارد و از دواج کرده پس من هم باید به این چیز ها دست پیدا کنم و بعد از دواج می کنم، مقایسه ای اشتباه و در دسر ساز است.
۲- **زیاده خواهی:** بعضی افراد



#### قرار و مدار

#### روز حل جدول سودوکو

کلا توصیه می کنیم هواس تون به سرگرمی های فکری باشه. برای امروز هم یک وقتی بذارین و جدول سودوکو حل کنین. اگر باز اول تونه، جدول ساده رو انتخاب کنین. صفحه سرگرمی روزنامه فودم سن هم داره، متما خوش تون میاد...

تصویر: سارا نادانلو

## بانو! عزت نفس ات را تقویت کن



**ستاره صیوری** | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

عزت نفس به معنای حرمت، احترام و ارزشی است که هر فرد منهای توانمندی ها و مهارت هایش فقط به واسطه انسان و متمایز بودنش از دیگران قائل است که این مفهوم تأثیر به سزایی در سراسر زندگی ما دارد. دختران و زنانی که از عزت نفس مطلوبی بر خور دار هستند، اهمیت زیادی به انتخاب های افراد مهم زندگی شان و روابط و کارهای خود می دهند و با وجود تلاش هایی که برای حفظ و ارتقای روابط و کارهایشان انجام می دهند به هیچ عنوان در شرایطی نامناسب یا محیط کاری آزار دهنده به واسطه حرمت و ارزشی که برای خود قائل هستند، نخواهند ماند و سعی در بهبود شرایط دارند.

#### 🔴 مزایای داشتن عزت نفس مطلوب

خانمی که عزت نفس مطلوبی دارد در تعارضات زناشویی و مشکلات به جای گرفتن نقش قربانی وفدا شده به دنبال فرایند حل مسئله است. او مسئولیت و نقش خود را در ایجاد و تد اوام مشکلات در نظر می گیرد و مدام طرف مقابل را توبیخ و سرزنش و به او بی احترامی نمی کند. همچنین در آینده مادری که از عزت نفس مطلوب بر خور دار باشد در فرایند فرزند پروری هوشیارانه و خردمندانه عمل خواهد کرد و کودک کی تربیت می کند که عمیقا باور دارد از رزشمند است، فقط و فقط به این دلیل که یک انسان است و فرصت طلایی زندگی کردن را در اختیار دارد. وقتی که به این صورت ریشه های عزت نفس در کودک کان دختر و زنان شکل می گیرد، کسب توانمندی ها و مهارت های مختلف که با عنوان اعتماد به نفس معرفی می شود، نقش به سزایی در تقویت باورهای فرد و تصویری که وی از خودش دارد، ایفا خواهد کرد. حتی زمانی که فرد از عزت نفس خوبی بر خور دار باشد ممکن است شکست را تجربه کند یا مهارت خاصی هم نداشته باشد اما تأثیری در تصویری که وی از خود دارد، نخواهد داشت بلکه شکست برای او به معنای فرصتی برای یادگیری و پیشرفت بیشتر در آینده خواهد بود.

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳️ چرا در عکس اصلی پرونده فوتبالیست های بازیگر، خبری از بازیکنان استقلال نیست؟ باز م لوداین که پرسپولیسی هستید.
✳️ واقعیت های باور نکر دنی خیلی جالب بود. البته ۲۲ تاش برام جالب بود، ۸ تا رو شنیده بودم.
✳️ من و خانمم هم سن هستیم و در ۲۲ سالگی با هم ازدواج کرد دیم. به نظرم مشاوران کمی سخت گیری کرده که گفته برای ازدواج های زیر ۲۵ سال وقتی زن و شوهر هم سن هستند، ماجرا پیچیده می شود. الان و بعد از حدود چهار سال، خیلی از شرایط مان راضی هستیم.

✳️ **مجید، شوهر مهلا خانم**
✳️ فوتبالیست ها این روزها پاشون رو همه جامی دارن، تو سیاست، تو مجالس علمی و... بازیگری هم بر اشون یک تنوعه. البته کارگردان ها هم مقصر هستن که بهشون نقش میدن. الان این فرشاد احمدزاده در تیزر پخش شده از سریال شبکه ۲، اصلا بازیش خوب نیست.
✳️ پوستر «از دواج غیابی» با اون عکس بحال و خنده دار عابدزاده، و سوسه ام می کنه که برم این فیلم رو پیدا کنم و ببینم!
✳️ این که وزن ابرها بیش از ۵۰۰ هزار کیلوست، خیلی عجیبه. اگر میشه یک پرونده در باره ابرها کار کنین و بیشتر در باره شون بنویسید.
✳️ کمیک صفحه نوجوان در باره پدر بزرگ و مادر بزرگ ها، اشک رو تو چشمام جمع کرد. پنج سالی میشه که دیگه پدر بزرگ و مادر بزرگ رو ندارم. تو یک تصادف از دنیا رفتن. حیف...



- زندگی سلام
- شنبه
- ۹ شهریور ۱۳۹۸
- شماره ۱۴۰۷

### خانواده مشاوره



### بانوان