



توصیه هایی برای کشف بهترین سبک لباس پوشیدن که اختصاصی خودتان باشد

حالا ماه شدی!

گروه خانواده و مشاوره

ترفند

باور کنید مهم نیست سایت ها یا طراحان مد و فشن چه می گویند، آن چه شما برای پوشش خود انتخاب می کنید باید با سسلیفه تان جور باشد. هر فردی سبک لباس پوشیدن خاص خودش را دارد. به عنوان مثال برخی ها تیپ کلاسیک را می پسندند، در حالی که برخی دیگر اسپرت را ترجیح می دهند. در واقع، هیچ چیز خوب یا بدی در دنیای مد وجود ندارد و این شما مد که باید با توجه به فرم بدن و علاقه مندی هایتان، سبک خاص خود را انتخاب کنید.
برترین های نویسنده این منظور، مانکاتی را برایتان آورده ایم تا با دنبال کردن آن ها، راحت تر به سبک شخصی لباس پوشیدن تان برسید.

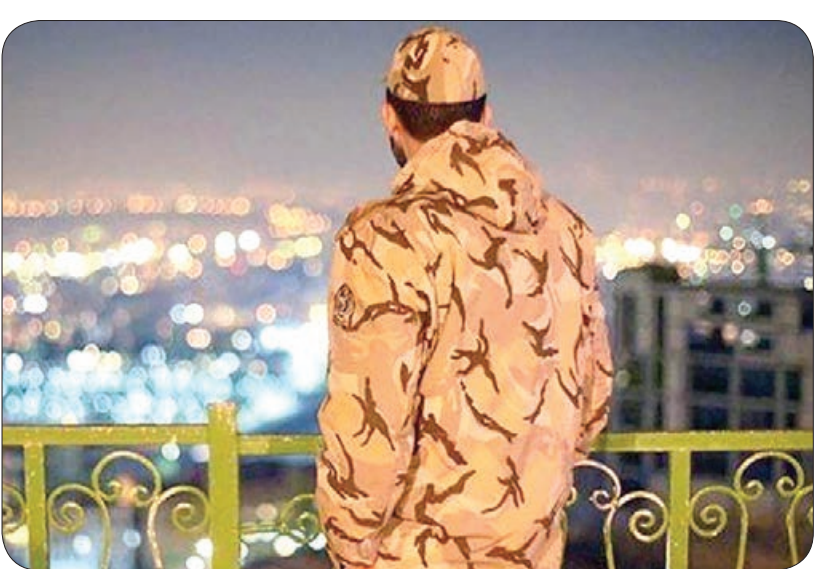
● چه چیزی شما را شاد می کند؟

آیا می دانید چه تیبی شما را شاد می کند؟ وقتی داخل فروشگاه می شوید، چه لباسی اول از همه توجه تان را به خود جلب می کند؟ یا این که چه مدل لباسی بیش از همه در کمد لباس هایتان وجود دارد؟ با دنبال کردن این نشانه ها می توانید به ساده ترین شکل، سبک لباس مورد علاقه تان را بیابید.

● در چه مدل لباسی احساس بهتری دارید؟

حتما شما هم در کمدتان لباس هایی دارید که به خوبی روی تن تان می نشینند و باعث می شوند درباره پوشش تان حس بهتری داشته باشید. به عنوان مثال شلوار جینی که

همسر م بعد از رفتن پسر م به سر بازی پر خاشگر شده!



بیست سال است ازدواج کرده ام.دو فرزند دارم، یک دختر و یک پسر. دو ماه است پسر م به خدمت سر بازی رفته است. همسر م دتی است پر خاشگر و گوشه گیر شده است. لطفا راهنمایی ام کنید.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره

پرخاشگر می شوند، بعضی دیگر در خود فرو می روند و منزوی می شوند و ...

● بررسی دلایل

شما در پیام خود به گوشه گیری و پرخاشگری همسر تان اشاره کردید. ابتدا باید دلایل آن را بررسی کنید. طبق گفته شما با سر بازی رفتن پسر تان این تغییرات رخ داده است و به احتمال زیاد همسر تان وابستگی زیادی به پسر تان دارد و در نتیجه به دلیل حضور نداشتن او به شدت تحت تاثیر قرار گرفته است. دلیل دیگر باید همدلی ها و سنگ صبور بودن پسر تان برای ایشان باشد، به عبارتی ایشان هم اکنون تکیه گاه امنیت فکری و روحی خود را ندارد و دچار ناکامی شده است.

● توجه به نیاز های همسر

به این نکته توجه داشته باشید که به جای اعتراض به همسر تان در شرایط فعلی، باید بدانید او هم اکنون نیاز به محبت بیشتری دارد. بهتر است بیشتر او را درک و دلگرمش کنید که به زودی پسر تان می آید و می تواند همدیگر را ببینند و دوباره قادر خواهد بود انگیزه خوب پیدا کند.

آن چه خودتان می پسندید چه می شود؟ در این شرایط، این شما نیستید که سبک تان را تعریف می کنید، بلکه دنیای مد و فشن است که برای شما تصمیم می گیرد و ظاهر شما را شبیه به ظاهر بسیاری از افراد دیگر می سازد. بنابراین، اگر می خواهید به ظاهر تان شخصیتی منطبق با آن چه خود می پسندید بدهید، از مدهای لحظه ای دوری کنید.

● از این مدل لباس ها غافل نشوید

برخی از لباس ها هستند که نه تنها هیچ گاه از مد نمی افتند، بلکه بسیار هم کاربردی اند. مهم نیست سبک شخصی تان چگونه است، داشتن برخی لباس ها در کمدتان، همیشه ضروری است که در ادامه به برخی از آن ها اشاره می کنیم.
شلوار مشکی: یکی از ساده ترین و سریع ترین روش های آماده شدن، پوشیدن شلوار مشکی است. در این شرایط شما می توانید به سادگی آن را با هر تی شرت یا پیراهنی که می خواهید، ست کنید.

جین: شلوار جین عضو ثابت هر کمد لباسی است. فرقی نمی کند که جین ایی دارید یا مشکی، در هر شرایطی یکی از بهترین و ساده ترین انتخاب هایتان خواهد بود. فقط حواس تان باشد شلوار جینی که انتخاب می کنید درست سایز تن تان باشد.

بلوز مشکی: شما می توانید آن را به تنهایی یا همراه با هر رنگ کتی که دوست دارید، به تن کنید.

بلوز یقه اسکی مشکی: مطمئنا شما در روز های سرد سال، به یک بلوز یقه اسکی احتیاج پیدا خواهید کرد. چه چیزی بهتر از یک بلوز یقه اسکی مشکی که به سادگی با هر نوع لباسی ست می شود؟ این مدل لباس برای لایه ای پوشیدن نیز بسیار کار ساز است.

پیراهن کوتاه مشکی: این که هر خانمی در پیراهن مشکی کوتاه، زیبا و جذاب به نظر می رسد نه تنها کلیشه نیست بلکه واقعیت است. نه تنها جذابیت این مدل لباس، بلکه کارایی بالای آن برای شرکت در مراسم زنانه نیز باعث شده هر زنی یک پیراهن کوتاه مشکی در کمد لباس خود داشته باشد.

بلوز سفید: یک بلوز

سفید، هیچ گاه از مد نمی

افتد. علاوه بر آن، به

سادگی با لباس

های دیگر ست

می شود.

● به دنبال مد نباشید

مد می تواند به سبک شخصی شما در لباس پوشیدن لطمه بزند. در واقع اگر شما مدام به دنبال این باشید که چه مدل های جدیدی از کفش، لباس، کیف یا غیره در بازار است تا آن ها را بخرید و به تن کنید، پس تکلیف سبک شخصی یا

دختر ۸ساله ام وابستگی شدیدی به من دارد

دختری هشت ساله دارم که کلاس دوم دبستان است. وابستگی شدیدی به من که مادرش هستم، دارد. من در کلاس سوم همان مدرسه تدریس می کنم و او به طور مرتب زنگ تفریح به دفتر معلمان سرک می کشد تا از حضور من در دبستان مطلع شود. اگر به هر دلیلی روزی در محل کار نباشم، در کلاس گریه می کند یا آن روز دچار دل درد می شود. در ضمن فرزند دوم خانواده است و پدرش شغل آزاد دارد و همزمان با حضور ما در خانه حضور دارد.

ظاهراً مسئله اولیه شما وابستگی شدید دختر هشت ساله تان است که هم شما و هم دختر تان از این موضوع اذیت می شوید و می فهمم که اذیت کننده است و هر دو نفر از این موضوع ناراحت هستید که با علایم مختلف این ناراحتی را نشان می دهید. مسئله شما را در ادامه بیشتر بررسی و ارزیابی می کنیم.

● دلایل وابستگی شدید دختر به مادر

ما انتظار داریم بچه های در سن دختر شما از یک استقلال نسبی برخوردار باشند و اضطراب جدایی برایشان حل و فصل شده باشد و این که این اضطراب در این سن هنوز حل و فصل نشده، موضوع مهمی است که به آن می پردازیم. نکته اول این که درباره وابستگی شدید دختر تان گفتیم اما شما چقدر به او وابسته هستید و به طور ناخوداگاه چقدر با رفتار هایتان وابستگی او را تقویت می کنید؟ در

واقع وابستگی دختر تان قبل از این که به دختر تان برگردد، به شما برمی گردد و باید برای شما دلایل آن مشخص و حل شود. آیا در دوره های پیش دبستانی و سال اول هم این وابستگی به همین شدت وجود داشته با الا ن که در یک جا هستید، این مشکل پیش آمده است؟ مهم است بدانید چه چیزی باعث شده با توجه به این روحیه دختر تان تصمیم بگیرید محل کار شما و مدرسه دختر تان یک جا باشد. جوابی که به این سوالات می دهید مهم است و می تواند ریشه های وابستگی را مشخص کند.

● مرز دلبستگی و وابستگی

اگر دلبستگی در کودک به شکل صحیح هدایت نشود، منجر به وابستگی می شود. دلبستگی، فرایند مثبتی است که حالتی دوسویه دارد: کودک تمایل دارد ارتباط صمیمی با اطرافیان برای کسب احساس امنیت برقرار کند و ریشه وابستگی از همین جا شکل می گیرد به این صورت که اگر این مقوله به درستی مدیریت شود، کودک وابسته نخواهد شد. با این حال اگر به صورت ناصحیح پرورش یابد، کودک با وابستگی مواجه می شود. اگر کودک در سال های اول عمر دلبستگی توأم با امنیت را تجربه نکند، در بزرگ سالی قادر به ایجاد یک رابطه سالم عاطفی نخواهد بود.

● محبت تان افراط گونه است؟

اگر مادر دچار وابستگی باشد، طبیعی است که خود به خود این مسئله در کودک شکل می گیرد. والدین باید سرشت

آن چه خودتان می پسندید چه می شود؟ در این شرایط، این شما نیستید که سبک تان را تعریف می کنید، بلکه دنیای مد و فشن است که برای شما تصمیم می گیرد و ظاهر شما را شبیه به ظاهر بسیاری از افراد دیگر می سازد. بنابراین، اگر می خواهید به ظاهر تان شخصیتی منطبق با آن چه خود می پسندید بدهید، از مدهای لحظه ای دوری کنید.

[...]

قبل از این که انتخاب

کنید چه نوع لباسی را

می خواهید برای بیرون

رفتن بپوشید، به این

مسئله فکر کنید که

لباس شما می تواند

تاثیر روان شناختی

بر شما بگذارد.

همچنین قادر است

همان احساس را در

اطرافیتان برانگیزد.

مدل لباس هایی که

ما می پوشیم نه تنها

به دیگران می گوید

ما که هستیم بلکه

معمولا احساس خوب

یا بدی نیز به ما می

دهند بنابراین باید

در انتخاب شان دقت

ویژه ای کرد



ترجمه

نوشتن این جملات در پیامک، ممنوع!

قبل از آن که پیام تان را برای طرف مقابل ارسال کنید، یک بار دیگر آن را بخوانید. آیا طرف مقابل تان، مفهوم متنی را که می خواهید ارسال کنید، به درستی دریافت می کند؟ به گزارش سلامت نیوز، در ادامه به چند مورد از رایج ترین آن ها اشاره کرده ایم.

● موارد زیر، نگرانی های من در زندگی هستند؛ هیچ فردی از خواندن ایمیل یا پیام های طولانی لذت نمی برد. اگر می خواهید درباره موضوع مهمی صحبت کنید، یک پیام به طرف مقابل تان بدهید و برای صحبت کردن با هم وقتی را مشخص کنید. البته می توانید چکیده ای از آن چه را که می خواهید درباره آن صحبت کنید، در متن تان بنویسید تا او نیز آمادگی لازم برای صحبت کردن داشته باشد اما از بیان جزئیات بپرهیزید.

● **متاسفم یا ببخشید:** نوشتن «مذرت می خواهم» ساده اما گفتن آن سخت است. شاید برای شما هم راحت تر باشد که احساس تأسف و پشیمانی خود را به نیامی بنویسید و آن را ارسال کنید اما آیامی دایند تأثیری که در کلام حضوری است، در نوشتن وجود ندارد؟

● **ما باید حرف بزنیم؛** شاید بیان این جمله در پیامک، روی شما هیچ تأثیری نداشته باشد اما برای طرف مقابل تان ترسناک است و موجب نگرانی اومی شود. پس حتی اگر می خواهید درباره موضوعی با او گفت و گو کنید، بهتر است جمله تان را تغییر دهید. به عنوان مثال از او بخواهید که وقتش را برای دیدار با شما خالی کند.

● **من از فردا سر کار نمی آیم:** مهم نیست که چقدر از کار تان تفر دارید یا به چه علتی می خواهید از آن استعفا کنید، در هر شرایطی این کار را با پیامک انجام ندهید زیرا این کار نه تنها رسمی نیست بلکه در حد موقعیت اجتماعی شما هم نیست و وجه مناسبی ندارد. برای استعفا کردن، حضوری اقدام کنید و صحبت های مدیر تان را هم بشنوید تا بعد از تصمیم تان شیمان نشوید.

زندگی سلام

سه شنبه

۲۹ فروردین ۱۳۹۷

شماره ۱۹۷۹۲

خانواده و مشاوره