

این‌که زن و مرد دارای تفاوت‌های روحی و خلقی و جسمی فراوانی هستند شبیه یک کلیشه روانشناسی شده است، اما چاره‌ای جز بیان هر لحظه ایسن قبیل جملات نیست تا بالاخره به‌صورت ملکه در بیایند و در بافت زندگی زن‌ها و مردها حل شوند. مادامی که این‌ن تفاوت‌ها برای افراد جامعه شناخته نشده باشد مشکلات و عدم تفاهم در زندگی‌ها بروز می‌کند و منجر به نارضایتی از زندگی می‌شوند.

این جمله را هم در این کلیشه همیشگی ببرید

*

در زندگی مشترک در مقابل شوهرتان هرگز همدردی نکنید. مردها همدردی کردن را دوست ندارند و ناخواسته در مقابل همدردی شما واکنش‌های مردانه‌ای از قبیل:

* تو نمی‌فهمی من چه می‌گویم!

* اصلا چرا این‌ها تو این‌ها را گفتیم؟!

* اگر خواهید بودم بهتر بود تا این‌ها را برایت بگویم و فایده‌ای نداشته باشد.

* میشه انقدر وسط حرف من نبری؟!

این جملات و هر جمله دیگری که در پاسخ به همدردی شما گفته شود، قطعاً خوشایند روحیه زنانه نخواهد بود. چه می‌شود کرد؟! دو انسان متفاوت با دو ساختار جدا از هم باید یاد بگیرند چگونه به تبادل نظر و گفتمان بنشینند.

شوهری که تازه به خانه آمده

بی‌شک احساسات و عواطف زنانه شما به نحوی است که وقتی وارد خانه شوید و شوهرتان را ببینید، دلتان می‌خواهد از پیاده‌روی ساده‌ای که در پارک انجام داده‌اید به اندازه لاقل پانزده دقیقه برای همسرتان صحبت کنید و صدا البته تمام جزئیات را هم مو به مو تعریف خواهید کرد، اما مردها این‌گونه نیستند. اگر همسر شما از محل کار به خانه برگردد، خوشایندترین حس برایش سکوتی است که شما زمینه‌ساز می‌شوید؛ البته با

تقلب هایی برای خانم ها



بیان جملات متداولی مانند سلام و احوالپرسی و خسته نباشید و یک استکان چای.

وقتی شوهرتان به خانه برمی‌گردد، قدری امان بدهید باور کنید ظرف نیم ساعت خستگی‌اش برطرف می‌شود و آن وقت شروع به پرسیدن چه خبرها و تعریف ماقوع آنچه از صبح اتفاق افتاده کنید. مردها به این آرامش نیم ساعته احتیاج دارند.

خبرهای خوب و بد را قورت ندهید

این‌که قرار است نیم‌ساعت به شوهرتان زمان استراحت بدهید، اصلاً به این معنی نیست که اگر خبرهای خوبی هست یا خدای نکرده خبر بدی شنیده‌اید به همسرتان نگویید.

آدم ها بعد از ازدواج تمایل بیشتری برای تغییر رفتار خود نخواهند داشت. یکی از دلایل عمده که سزاگاری زوج های جوان را با ازدواج مشکل تر می کند، ایده آل گزایی افراطی آنهاست. ارتباطات پیش از ازدواج اغلب با افسانه ها و خیال پردازی ها پر می شود، به ویژه این اعتقاد که صفات نامطلوب همسر بعد از ازدواج تغییر خواهد کرد. متأسفانه، ازدواج نه کسی را تغییر می دهد و نه زمینه نفعوذ و اثرگذاری دیگران را برای فرد انسان تر می کند. در حقیقت، ازدواج اغلب صفات نامطلوب را برجسته تر می کند. شخصی که قبل از ازدواج اغلب دیر بر سر قرارهایش حاضر می شد، نوعاً بعد از ازدواج نیز اینگونه عمل خواهد کرد. شخصی که قبل از ازدواج شلخته بوده، بعد از ازدواج نیز شلخته خواهد بود؛ اما شلختگی او بعد از ازدواج آشکارتر و مشکل سازتر است.

گاهی این تفکر اشتباه در مورد مشکلات و صفات عمیق تر شخصیتی نیز اتفاق می افتد. برای مثال بسیار دیده شده است که دختری به پسری معناد علاقه پیدا می کند و به خواستگاری او جواب بله می دهد با این عنوان که او تغییر می کند و یا او را تغییر می دهم. تصور نکنید مردی که برای زندگی مشترک انتخاب می کنید، مثل مومی در دستان شماست و می توانید با خیال راحت بعد از ازدواج از او فرد دیگری بسازید. شما بسا همان مردی زندگی خواهید کرد که حالا در مقابل تان است. پس اگر به انگیزه تغییر دانش بله را گفته‌اید، برایتان متأسفیم.

ناید کسانی را که خوشتان نمی آید خط بزیند از آدم های گوشه گیر خوشستان نمی آید و دوست دارید با آدم های اجتماعی و شاد رفت و آمد کنید؟ برایتان خبر خوبی نداریم! شما بعد از ازدواج چاره ای جز ساختن یا حتی رک تر بگوییم، تحمل



دارید مجبورید به خاطر همسرتان گاهی با او وقت بگذرانید و نمی توانید ارتباط تان را با مادرشوهرتان به خاطر اینکه گاهی حساسیت به خرج می دهد و گلمه می کند، قطع کنید. تنها کاری که می توانید بکنید، این است که به آدم‌ها خود واقعی تان را نشان دهید و برای پذیرش این خود به آنها کمک کنید و البته حد تعادل را در رابطه‌تان رعایت کنید و به کسانی که آرامش بیشتری به شما می دهند نزدیک تر شوید و به آنهایی که ممکن است به شما یا زندگی تان آسیب

این آدم ها نخواهند داشت. تا قبل از ازدواج می

توانید گروه دوستانتان را با آزادی بیشتری انتخاب کنید و با هر که نمی خواهید، قطع ارتباط کنید اما با شروع زندگی مشترک، دیگر نظر شما

تنها عامل تعیین کننده نخواهد بود. شما وارد یک خانواده تازه می شوید و با دوستان و بستگان همسرتان آشنا می شوید. افرادی که شاید

همه‌شان را دوست نداشته باشید و از بودن در کنار تک‌تک‌شان لذت نبرید. اگر خواهر شوهری گوشه گیر و افسرده

در بچه

• دوشنبه ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۶ ۲۹ رجب ۱۴۳۶ May 18, 2015 سال بیستم شماره ۵۴۷۳ ه‍.

تلخی برای شما به‌وجود بیآورد. به هر‌حال یک خبر ناخوشایند می‌تواند عقیده تلخی برای خستگی از کار روزانه باشد. مردها این‌گونه‌اند دیگر.

فقط قرار است بشنوید

شاید برایتان پیش آمده باشد که وقتی همسرتان از کار روزانه به خانه برمی‌گردد از او بخواهید که از روز کاری‌اش تعریف کند. تعداد کمی از مردها شاید خودشان با توجه به کتاب‌ها و مطالعات روانشناسی‌ای که داشته‌اند، بدانند شما مشتاقید کمی از روز کاری‌اش بدانید و برایتان خلاصه‌ای از روز را می‌گویید. اما اکثر مردها در ساختارشان بیان وقایع روز برنامه‌ریزی نشده است. پس اگر شما از این نمونه مردان بخواهید برایتان از روز کاری‌شان تعریف کنید، باید بدانید که فقط باید یک شئ‌نوده باشید بدون هیچ ابراز همدردی.

ممکن است همدردی شما خیلی زود آن‌ها را به جوش بیآورد. نه این‌که همدردی شما یک موضوع ناپسند باشد. اصلاً اینطور نیست. بلکه ساختار وجودی آن‌ها به گونه‌ای است که همدردی شما را به مثابه یک ضعف در خود می‌پندارند و از این حس فراری اند. وقتی همسرتان صحبت می‌کند آرام فقط گوش دهید و در صدد همدردی یا دادن راهکار به او نباشید. همین‌که به این مرحله دست یافته‌اید که بتوانید از روز کاری خود صحبت کنید خیلی عالی است. مطمئن باشید در گام‌های بعدی موفق‌تر خواهید شد.

برای آمدنش آماده باشید

مردها دوست دارند که ببینند در زندگی شما مهم هستند. آنها این اهمیت را در ظاهر شما و آمادگی خانه تان برای مراجعت او می‌بینند. نمی‌گویم همیشه باید در حال کار خانه باشید اما سعی کنید نشان دهید که قدر زحمات او را می‌دانید و محیطی امن برایش مهیا می‌کنید. بعد از یک روز کاری هیچ چیز به اندازه ی یک چهره آرام و خندان شما خستگی او را به در نمی‌کند.

بزنند، با احتیاط بیشتری مرآوده داشته باشید. مطمئن باشید زمان خیلی چیزها را بهتر می‌کند اما رفتار صفر و صدی در رابطه با آدم های زندگی

همسرتان تنها به زندگی مشترک شما آسیب می زند. **همه عوض می شوند**
بله همه عوض می شوند اما نه با زور شما! آدم ها در گذر زمان تغییر می کنند و کامل تر می شوند. حتی ممکن است تجربیاتی که کسب می کنند، از آنها آدم متفاوتی بسازد. آنها را سرد و زمخت کند، آنها را نرم خو و مثبت اندیش سازد یا این که باعث شود نوع دیگری به زندگی نگاه کنند.

روانشناس ها می گویند نمی شود از هیچ زن و مردی، انتظار سساکن بودن و تغییر نکردن داشت، اما از نظر آنها برخی اتفاق ها اگر اتفاق نیافتند پایه‌های زندگی را می لرزانند و بعضی دیگر تاگزیر به رخ دادن هستند، ما به شما می‌گوییم که کجا باید تغییر کنید و کجا باید خودتان بمانید. اگر می‌خواهید زندگی تان دوام داشته باشد و تغییرات به رابطه شما آسیبی نزنند، باید خیال تغییر در مورد اصل های اساسی که به خاطرشان یکدیگر را انتخاب کرده اید از سرتان بیرون کنید. اگر به خاطر پرتلاش بودن و اجتماعی بودنتان انتخاب شده باشید، احتمالاً خانه نشینی و گوشه‌گیر شدن اتان می‌تواند به رابطه شما آسیب زند. اصول اساسی شخصیت تان، حکم پایه های یک بنا را دارند که تغییر کردن هر کدام از آنها می‌تواند رابطه تان را ویران کند. بنابراین اصول و ارزش هـای اصلی تان را حفظ کنید مگر آنکه تغییرات هر دو شما در یک راستا و به یک اندازه باشند. در آن صورت می‌توان امید داشت که این تغییرات کمتر رابطه شما را بحران زده کنند.

ممکن است به عقب برگردید و ریشه ی اصلی بروز اشکال را پیدا کنید. در این پروسه، می‌توانید چند سوال نیز از خود پرسید که در یافتن ریشه مشکل کمک خواهند کرد:

اگر ایسن اشتباه روی نمی‌داد، کار به کجا می‌رسید؟
ایا تعداد بزرگی اشتباه کوچک باعث رخ دادن مشکلی بزرگ شد؟
ایا فرض های اولیه اشکال داشتند؟
ایا من برای حل مشکل، به شکل درستی گام برداشته بودم؟
بار دیگر، در موقعیتی مشابه چه کار خواهیم کرد؟
گاهی همه چیز را به زمان واگذار می‌کنیم؛ درست است که زمان می‌تواند بسیاری از زخم‌ها را درمان کند اما از سوی دیگر باعث می‌گردد تا جزئیات مهمی را نیز فراموش کنیم. شاید حالا به روابط کاری چند سال پیشتان با شخصی دیگر نگاه کنید و بگویید مشکل از سوی شریکتان بوده اما اگر به دقت اتفاقات آن دوران را زیر ذره بین قرار دهید، شاید بتوانید در خصوص رفتار خود و روبرکردتان به موضوع، متوجه اشتباهاتی شوید.

هر چند وقت یک بار، به گذشته نگاه کرده و سعی نماید اشتباهات خود را پیدا کند؛ پس از گذشت زمان زیاد، سخت می‌توان به اشتباهات خود پی برد. احساس بر واقعیت غلبه می‌کند و ابرری در برابر بنیایی ما قرار گرفته که از قضاوت درست، جلوگیری خواهد کرد. پس تا دیر نشده به گذشته نگاه کنید، اگر اشتباهی را چند سال پیش مرتکب شده اید، به این معنی نیست که نمی‌توانید حالا از آن درس بگیرید.

۱۰

نکته آرایشی بسیار مهم که شما را زیباتر می کند!
انواع روش اصلاح صورت تفاوتی با هم ندارند. از جمله اینکه این روش آسیب و دردی ندارد. مردان درباره دردرسر اصلاح شکایت دارند، اما در واقع، آن را بهترین جایگزین به حساب می‌آورند.

فایده بعدی حذف سلول های مرده و قدیمی پوست است که به این وسیله منافذ پوست پاکسازی می شود و به روشن و جوان شدن پوست کمک می کند. مزیت بعدی این است که کمتر باعث حساسیت می شود. چنانچه فردی دارای پوست حساسی باشد، اصلاح صورت (shaving) بهترین گزینه است. اصلاح صورت به جوان شدن پوست هم کمک می کند.shaving در واقع شکل خفیفی از لایه برداری است.افزایش کلآزن منجر به جوان ماندن پوست و کمتر شدن چین و چروک صورت می شود. از نظر هزینه هم، shaving در مقایسه با سایر روش ها مانند لیزر درمانی، مقرون به صرفه‌تر است.

اصلاح صورت به مرطوب شدن پوست کمک می کند که موجب حفظ بهتر لوازم آرایشی و بهداشتی روی پوست می شود. به عنوان مزیت آخر،shaving گاهی دقیق تر عمل می کند و حتی موهای بسیار ریزی که در اثر سایر روش ها حذف نشده‌اند را هم در بر می گیرد. با این روش شما می‌توانید هر زمان که بخواهید پوست خود را شفاف و درخشان کنید.

کارهای ساده برای افزایش انرژی و روحه بهتر

برای داشتن انرژی بالا در زندگی سعی کنید راه و روش‌های پی آمده را اجرا کنید:**هر یک ساعت یک بار حرکت کنید**

سعی کنید هر یک ساعت یک بار برای پنج دقیقه هم که شده خودتان را حرکت دهید! هر جایی که هستید و قرار است زمان زیادی را آنجا سپری کنید، برای خودتان یادداشت بگذارید تا این کار را فراموش نکنید؛ مثلاً روی کامپیوتر محل کارتان. بعد از ۵۵ دقیقه نشستن، از جایتان بلند شده و راه رفته یا از پله‌ها بالا و پایین بروید. اگر دفتر شخصی دارید، می‌توانید از یوگا کمک گرفته یا حرکات کششی انجام دهید. این استراحت کوتاه باعث راه اندازی مجدد ذهن شما شده و می‌تواند بهره‌وری را بالا ببرد.

خوابیدن را تمرین کنید!

تصور اینکه هر روز به جای خوابیدن تا دیروقت (حتی آخر هفته‌ها)، در یک ساعت خاص به رختخواب رفته و در یک ساعت مشخص بیدار شوید خیلی سخت است اما اگر شما این ریتم را تقویت کنید، مثلاً ساعت ۱۱:۳۰ شب خوابیده و ۶:۳۰ صبح بیدار شوید، بدتان به این رویه عادت خواهد کرد. با این کار بدتان یاد می‌گیرد در حدود ساعت ۱۱ شب تولید ملاتین را شروع کند تا احساس خواب به شما دست دهد و راحت‌تر و زودتر بخوابید، ساعت ۶ صبح هم هورمون‌های بیداری (سروتونین و کورتیزول) ترشح می‌کند تا راحت‌تر و بهتر بیدار شوید و از رختخواب دل بکنید! خوابیدن و بیدار شدن در این ساعات تلاش کمتری می‌خواهد. اگر باید دیرتر از ساعتی که برنامه‌ریزی کرده‌اید به رختخواب بروید، حتما سعی کنید ساعت بیدار شدنتان به هم نخورد.

سرتان را بالا بیاورید و به اطراف نگاه کنید

در محیط اطرافتان حضور داشته باشید. به دور و برتان نگاه کرده و به جای مشغول شدن با تلفن همراهتان، با دیگران تماس چشمی برقرار کنید. آسمان را نگاه کنید، به فردی که به شما بلیت قطار یا اتوبوس می‌فروشد نگاه کنید، و به کسانی که در کنار شما غذا می‌خورند توجه کنید. به جای اینکه سرتان را در گوشی فرو کنید، به اطراف نگاه کرده و بخشی از محیط باشید.

شما همه روز را روی پاهایتان هستید، پس باید با آن‌ها مهربان باشید. وقتی در حال شستن ظرف‌ها هستید یا با تلفن صحبت می‌کنید، یک توپ تنیس برداشته و در حالی که کف پایشان را روی آن گذاشته‌اید برای پنج دقیقه پا را روی آن حرکت دهید و بعد این کار را با پای دیگر انجام دهید تا ماهیچه‌های کوچک ورزش کرده و انرژی بیشتری پیدا کنند. سعی کنید ساعتی را که پاهایتان در کفش‌های نامناسب قرار دارد کاهش دهید. به عنوان مثال، کفش‌های پاشنه‌بلند نه تنها به پا صدمه می‌زنند، بلکه روی کل بدن از جمله زانو، ستون فقرات و گردن نیز اثرات منفی بر جای می‌گذارند.

برای تقویت و کشش ماهیچه‌های ساق پا، روی یک پا ایستاده و آن یکی را بالا بیاورید، برای چند ثانیه به همین حالت مانده و بعد پا را ع‌وض کنید. ده بار این کار را تکرار کنید.

حال و هوایتان را رنگی کنید

رنگ‌ها تأثیری عمیق روی احساس شما در خانه دارند. چه رنگ دیوار باشد و چه رنگ رختخواب شما، فقط کافی‌ست دوباره درباره رنگ پنجره یا اشیایی داخل آشپزخانه فکر کنید تا حال و هوای بهتری داشته باشید. مثلاً رنگ بنفش که تفکر بیشتری را سبب می‌شود، آبی آرامبخش است، سبزر روشن در شما احساس امیدواری ایجاد می‌کند و نارنجی به شما شور و شوق می‌دهد. برای اینکه سطح انرژی شما در طول روز بالا برود و بهره‌وری بیشتری داشته باشید، سعی کنید اطرافتان را با رنگ قرمز پر کنید.

آموزش پاک کردن رنگ شرابی موها

خانم‌هایی که موهایشان را مرتب به رنگ شرابی یا بادمجانی و رنگهایی با بیس قرمز در می‌آورند باید بدانند که این رنگ موها مثل رنگ مشکی و مشکی پر کلاغی عمل کرده و کار را برای روشن کردن موها سخت خواهد کرد.

حتما نگاه کنید برای تغییر رنگ موهای شرابی و قرمز به رنگهای روشن چه مدت باید صبر کرد؟

بنابراین حداقل زمانی که برای پاک شدن قرمزی از روی موها آن هم برای تغییر رنگ مو به رنگهای روشن به‌خصوص گروه زیتونی و مش و هایلایت که نیاز به دکله خواهند داشت شش الی هشت ماه خواهد بود و به دلیل آسیب جدی که ممکن است با دکله به مو وارد شود بهتر است این مدت زمان را گاهی به یکسال هم رساند.

ولی اگر نمی‌توانید این مدت صبر کنید از این روش برای پاک کردن رنگ های شرابی یا تیره از روی موها می‌توانید استفاده کنید:

ابتدا بلوند کردن و روشن کردن موها با تن قرمز، نباید از دکله قوی یا اکسیدان قوی استفاده کنیم چون با این کار موها مقاومت خودشان را از دست می‌دهند و قبل از اینکه به رنگ دلخواه برسند ممکن است بسوزند. لوازم کار تفاوتی ندارند ولی نوع مواد متفاوتند. باید بسته به مقاومت مو و میزانی که می‌خواهیم روشن کنیم از اکسیدان ۱ یا نیم و پودر دکله ضعیف با قدرت روشن‌کنندگی ۵ یا ۷ درجه استفاده کنیم.

(اکسیدان نیم با مارک bes در بازار هست و بیشتر مارک‌ها پودر ضعیف دارند و می‌توانید از راهنمایی فروشندگان البته فروشگاه های معتبر استفاده کنید) در چند مرحله مو را روشن می‌کنیم.در هر مرحله می‌توانیم اکسیدان را قوی تر کنیم و بعد از شستن موها را با نرم کننده یا ویتامینه بشوییم و خوب خشک کنیم و دوباره مواد درست کرده و به مو می‌زنیم، بهتر است برای این کار از حرارت استفاده نکنیم چون این کار مو را ضعیف می‌کند و ما برای کار کردن روی موهای شرابی و تیره و ضعیف به مقاومت مو احتیاج داریم. در مراحل آخر وقتی مو تا حدی جواب داد و روشن شد را رنگ ما به صورت رقیق شده با آب برای شک وارد کردن به مو و از بین بردن قرمزی یا زردی می‌توانیم استفاده کنیم مثلا برای از بین بردن زردی رنگ بنفش (۷۵) را با آب زیاد و چند قطره اکسیدان مخلوط کرده و روی مو می‌زنیم و ماساژ داده و سریع می‌شوئیم و داخل رنگساز هم می‌توانیم از رنگ ۰۰۰ برای روشن‌تر شدن استفاده کنیم و یا بصورت جداگانه با اکسیدان ۳ مخلوط و به صورت خیلی غلیظ روی مو زده، بعد از یک ربع تا نیم ساعت بشوییم.برای کم کردن قرمزی هم از رنگ زیتونی تیره (۱۲)می‌توانیم استفاده کنیم.

این کار احتیاج به مهارت دارد و ممکن است زمان زیادی (۷ یا ۸ ساعت) طول بکشد و افرادی که تا به حال با مواد دکله کار نکرده و تجربه ندارند بهتر است این کار را به یک آرایشگر ماهر بسپرند. هر چند که ممکن است هزینه این کار بسیار گران باشد ولی مهم این است که سلامت موهایتان را حفظ کنید. چون هنوز بسیاری از سالن‌ها با استفاده از مواد نا مرغوب و عدم مهارت به موهای مشتری آسیب‌های شدیدی می‌رسانند.

باز هم تاکید می‌کنم که داشتن یک موی سالم قهوه‌ای رنگ خیلی بهتر از داشتن موی بلوند ناسالم است!