خانواده و مشاوره

آشنایی با چالشی برای استفاده بهینه از لوازم آرایشی - بهداشتی
با توجه به این که ایران جزو ۱۰ کشور پر مصرف دنیاست

چالش پروژه پن

فاطمه قاسمی | مترجم/ منابع: newfoundbeautyblog، deavalence، life-and-style

محوری

مدیر کل سازمان غذا و دارو در جدید ترین مصاحبه اش گفته: «ایران با بازار چهار میلیارد دلاری یکی از ۱۰ کشور پر مصرف لوازم آرایشی در دنیاست.»(منبع: خبرآنلاین) همچنین یک مدرس سبک زندگی ایرانی-اسلامی در نشست «نقش زنان در حمایت از تولید ملی» که در تهران برگزار شده، گفته: «در نتیجه ترویج دیدگاه‌های مصرف‌گرایانه در جامعه ایرانی، یک چهارم درآمد خانوار ایرانی صرف ظاهر زن خانواده می‌شود در حالی که در برخی از کشورها این آمار کمتر از ۱/۱۵ درصد است، برای مثال میزان هزینه کرد زنان برای ظاهرشان در کشور فرانسه کمتر از ۰/۵ از درآمد خانوار است.»(منبع:فارس). در این بین و معمولا به عنوان یک خانم اگر نگاهی به محل نگهداری محصولات آرایشی و بهداشتی خود بیندازید، متوجه خواهید شد که شما کلکسیونی از موادی را که هرگز استفاده نکرده اید و جای زیادی هم اشتغال کرده است، نگهداری می کنید بدون در نظر گرفتن این که روز به روز به تاریخ انقضا و پایین آمدن کیفیت این مواد نزدیک می شوید. در ادامه مطلب با چالشی در همین زمینه به نام «پروژه پَن» آشنا خواهید شد که به تازگی در بین زنان اروپایی به راه افتاده و به شما در صرفه جویی هزینه های لوازم آرایشی و بهداشتی و حذف موارد بی استفاده برای کمک به اقتصاد خانواده، تغییر عادت های بد خرید و ... کمک خواهد کرد.

پروژه پن چیست؟

این پروژه یک ایده ساده و کاربردی دارد که در ابتدا به صورت یک چالش در فضاهای مجازی با هدف استفاده کردن از همه محصولات بهداشتی و آرایشی تا قطره آخر راه اندازی شد. این ایده مبتنی بر یک روش به همان نسبت ساده است، یعنی از ابتدا تا پایان پروژه، خرید هر محصول آرایشی و بهداشتی متوقف می شود یا به حداقل می رسد. به این صورت که با خواسته خودتان دوره زمانی مشخص و محدودی را مثلا سه ماه برای مصرف اقلام انتخابی از محصولات آرایشی و بهداشتی خود در نظر می گیرید و تا تمام شدن این محصولات تا چند ماه از خرید موارد جدید خودداری می کنید. یعنی به جای این که همزمان از چند ماسک مو، اسپری خوش بو کننده زیر بغل، شامپو و... استفاده کنید، فقط یکی از آن ها را تا تمام شدنش مصرف خواهید کرد. به همین راحتی! معادل فارسی این واژه انگلیسی «پَن» به «تابه» یا «کفه» ترجمه می شود و در این طرح اشاره به زمانی دارد که شما برای اولین بار فلز، کف یا ته یک محصول را مشاهده می کنید.

هدف این چالش خرید کمتر و استفاده بهینه تر است

این پروژه در فضاهای مجازی تا جایی پیش رفت که سایت ها و وبلاگ هایی به همین منظور ساخته شد تا افراد با افتخار، تمام شدن محصولات آرایشی خود را اعلام کنند، به نمایش بگذارند و به رقابت بپردازند. یکی از مزیت های این چالش، نبود یک قانون خاص، یکسان و ثابت برای همه است. در ابتدای طرح هر کس قانون خود را وضع می کند و آن چه اهمیت دارد یکسان بودن هدف نهایی آن برای دنبال کنندگان این طرح است. افراد برای شرکت در این چالش دلایل مختلفی دارند: می خواهند هر چه زودتر از شر لوازم اضافه خلاص شوند و از طرفی دوست ندارند چیزی را دور بیندازند، به گنجینه لوازم آرایشی و بهداشتی خود که نگاه می کنند تاریخ خرید بعضی از آن ها را به یاد نمی آورند، برخی از محصولات را بی دلیل و بدون شناخت و با وسوسه فروشنده خریده اند و از استفاده آن ها هیچ لذتی نمی برند.

۸ نکته برای پیوستن به این چالش

قبل از شروع، یک هدف واقع بینانه برای خود تنظیم کنید. این اولین و مهم ترین گام برای وارد شدن به این طرح است. مثلا اگر بخواهید یک کرم ضدآفتاب خود را در یک ماه تمام کنید تقریبا غیر ممکن است مگر این که بخواهید پنج بار در طول روز از آن مصرف کنید، پس در تعیین هدف خود منطقی باشید. در این زمینه ۸ توصیه دیگر هم به شما داریم.

۱- فهرستی از موجودی اجناس آرایشی و بهداشتی خود را تنظیم و آن ها را بر اساس نوع استفاده دسته بندی کنید. در هر دسته تعداد آن ها را یادداشت کنید. احتمالا با در نظر گرفتن شامپوها، ماسک های مو، ژل ها، انواع کرم ها، اسپری ها، پودرها، رژها و... این کار وقت زیادی از شما خواهد گرفت. از بین بردن تاریخ مصرف گذشته ها کار شما را سریع تر می کند.

۲- دوره زمانی انتخابی تان برای شروع کوتاه باشد. مثلا مدت زمان سه ماه برای ۱۰ تا ۱۵ مورد بهداشتی و آرایشی.

۳- سعی نکنید اقلامی را فقط به این دلیل که تمام کنید، اجباری مصرف کنید.

۴- محصولاتی را انتخاب کنید که نسبت به بقیه زودتر کیفیت خود را از دست خواهد داد یا از نظر محتوا به نیمه رسیده اند. هزینه صرف شده برای هر یک از اقلام خیلی بیشتر از پروژه باید برایتان اهمیت داشته باشد.

۵- بهتر است در هر دسته بندی از یک یا دو مورد متنوع استفاده کنید. به عنوان مثال طبق قراری که با خودتان گذاشته اید شما می بایست ۱۰ محصول انتخابی خود را در سه ماه تمام کنید اما اگر ۶ تا از این محصولات، اسپری خوش بو کننده باشد قطعا موفق نخواهید شد.

۶- برای این منظور سبد یا کمد مخصوصی را برای همین کار اختصاص و موارد انتخابی خود را در آن قرار دهید، به این ترتیب از وسوسه مصرف بقیه موارد خارج از فهرست در امان خواهید بود.

۷- خرید محصولات جدید در طول این طرح را ممنوع کنید. در غیر این صورت میل به استفاده از انواع جدیدتر خواهید داشت و در نتیجه در این پروژه با شکست روبه رو خواهید شد.

۸- گاهی به فهرست موجودی ابتدای کار سری بزنید و اقلام مصرف شده را خط بزنید و فهرست را دوباره تنظیم کنید.

تصویری که یک کاربر شرکت کننده در این چالش در شبکه های اجتماعی منتشر کرده

دوشنبه ها
خاطرات یک مشاور

مکالمه جالب یک پدر و پسر در مطب مشاور!

دکتر المیرا لایق
روان پزشک

این هفته مکالمه یک پدر با پسرش را که تصمیم به ازدواج ندارد، مادری که سازش ناکوک است و تعاریف مختلفی که افراد از دوست خوب دارند، خواهید خواند.

دل حساب و کتاب سرش نمی‌شود!

مکالمه یک پدر و پسر در مطلب من را از دست ندهید. پسر: «هی اصرار می کنن ازدواج کن. من یه بار عاشق شدم، تمام شد، رفت». پدر: «خب، دوباره عاشق میشی. خود من دوازده بار تا حالا عاشق شدم». پسر: «اون وقت مامان عشق چندمت بود؟». پدر: «دهم... حالا نریم خونه، فوری به مامانت بگی!» پسر متعجب به من نگاه می کند: «شدنیه؟»

دل اگر حساب و کتاب سرش می شد که اسمش دل نبود؛ می شد عقل. دل چرتکه نمی اندازد، گاهی یک بار می رود و دیگر برنمی گردد، گاهی هم صدبار از دست می رود و بار صدم هم همان طعم گس اولین بار را می چشد. دل وقتی زد زیر همه قوانین دنیا، اسمش دل شد.

امان از این ساز ناساز!

خانم میان سالی است که با دختر نوجوانش آمده. با حالتی توام با یاس و درماندگی می گوید: «دکتر چطور بگم؟ دست و دلم با هم راه نمیان!». دخترش به طعنه می گوید: «مامانم سازش ناسازه».

امان از این ساز ناساز. درست مثل وقتی که دلت می رود و عقلت می ماند. چشمت می خوابد و ذهنت بیداری می کشد یا وقتی که نگاهت می دود و قلبت می ایستد. اصلا سازت که ناساز باشد، انگار تو هستی اما من که باید باشد، دیگر نیست.

تفاوت دوست خوب برای آدم‌ها!

دوست خوبی است و خیلی هوای من را دارد، دوست خوبی است چون هیچ وقت دروغ نمی گوید، بهترین دوستم است چون به من آرامش می دهد، دوست یعنی او که باسواد، تحصیل کرده و موفق است، راستش را بگویم چون خوشگل است با او دوست شدم و ....

این ها تعاریفی است که من در جمع دوستان جوان تازه وارد به دانشگاهم درباره دوست خوب شنیدم. چقدر دوست خوب بودن برای آدم ها متفاوت است. بخواهی نخواهی این نیازهای ماست که یک تعریف از دوست خوب می سازد. نیاز به محبت، صداقت، دیده شدن، اعتبار، اعتماد به نفس و .... این جا هم بازار بده بستان گرم است. تا حالا فکرش را نکرده بودم. انگار دل هم اهل معامله است.

شوهرم مثل نقل و نبات فحش می دهد!

شوهرم بد دهن است و با من و بچه هایم زبان تندی دارد. مثل نقل و نبات در خانه به ما فحش می دهد. عشق فوتبال است و به کمتر بازیکنی از تیم محبوبش هست که فحش نداده باشد. دست بزن ندارد ولی کلا مودب نیست و گاهی در جمع های فامیلی هم حرف نامناسب می زند. چه کنم؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی توجه داشته باشید که ما با هر فردی ازدواج کنیم، به احتمال زیاد اوویژگی هایی خواهد داشت که از دید ما دوست داشتنی نیست. تنها کاری که از دست ما بر می آید، این است که آن ویژگی ها را بشناسیم و در صدد مدیریت آن شرایط باشیم. یادتان باشد منظور از کنار آمدن و مدیریت، تایید آن رفتار نیست بلکه منظور پذیرش آن رفتار و سعی در هماهنگ شدن با مسئله است به نحوی که کمترین آسیب و بیشترین بهره نصیب همه اعضای خانواده شود. با این حال، چند توصیه به شما داریم.

چرخه معیوب ایجاد نکنید

در همه تعارض ها معمولاً هر دو نفر سهم دارند و موجب شکل گیری چرخه نامناسب می شوند. پس بهتر است سهم خود را در ایجاد تعارض بشناسید و در صدد کم کردن آن باشید. از خودتان بپرسید سهم من در به وجود آمدن شرایط عصبانیت و بددهنی همسرم چقدر است؟ در واقع چه چیزهایی را رعایت نمی کنید که موجب درگیری بیشتر می شود؟ مثلاً نابلدی در نحوه گفت و گو، ادامه دادن بحث در مواقع پرهیجان، انتقاد غیر منصفانه، مقابله به مثل و بددهنی از طرف شما، بی اعتنایی و بی توجهی و...؟ مراقب باشید با واکنش نامناسب و ناخواسته به رفتارهای اشتباه یکدیگر دامن نزنید و چرخه معیوب را ایجاد نکنید.

رفتارهای درست همسرتان را تقویت کنید

توجه و احساس خوب خود را به رفتارهای درست همسرتان هر چند ناچیز و اندک باشد، بیان کنید. اگر در هر شرایطی همسر شما زیبا سخن گفت یا از الفاظ درست استفاده کرد باید به شیوه مثبت پاسخ دهید. باید به گونه ای عمل کنید که وی تشویق به ادامه این رفتارها شود که به این رفتار، تقویت رفتارهای متضاد می گویند. ویژگی های مثبت واقعی همسرتان کدام است؟ چند بار این ویژگی ها را با همسرتان در میان گذاشته و از وی قدردانی کرده اید؟ با این نگاه احترام آمیز به خوبی های همسرتان در مواقع عصبانیت، قدرت بیشتری برای مدیریت شرایط پیدا می کنید و فرهنگ مهر و بخشش در خانواده شما گسترش می یابد.

شفا با همسرتان صحبت کنید

همسرتان در شرایطی که عصبانی می شود، چه انتظاری از شما دارد؟ بهتر است خیلی شفاف از وی بپرسید که در این شرایط، دوست دارد شما چه کاری انجام دهید. در این گفت و گو سعی کنید که اطلاعات دقیقی به دست آورید؛ مثلا «منو عصبانی نکن» مبهم است و بهتر است به طور مثال بگوید که «وقتی از خانواده ات طرفداری می کنی، عصبی می شوم و اگر چیزی نگویی من هم ادامه نمی دهم.» بهتر است در این گفت و گو فقط شنونده بوده و در صدد کسب اطلاعات بیشتر باشید.

برای فرزندان تان الگو باشید

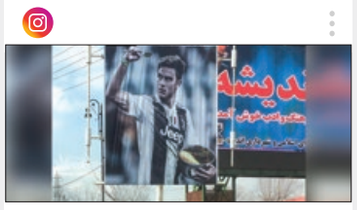
فرزندان تان از شما چه چیزهایی می آموزند؟ بگذارید فرزندان دلبندتان از شما مدیریت شرایط بحرانی، انعطاف پذیری، مهرورزی و صبوری را یاد بگیرند. همواره از خداوند در بالا رفتن صبر خود بر رفتار نادرست همسرتان کمک بخواهید و مطمئن باشید عاقبت همسرتان از شما تاثیر می پذیرد و رفتارش تعدیل می شود.

بازتاب

این ستون هر روز خبرها و مطالب پربازنشر و پربازدید فضای مجازی را در اختیار خوانندگان عزیز قرار می دهد

برای دیدن فیلم‌ها و ویدئوهایی که در ستون بازتاب درباره آن‌ها نوشته‌ایم کافی است کیوآر کد روبه‌رو را از طریق گوشی همراهتان اسکن کنید و از دیدن آن‌ها لذت ببرید.

ذبح حیات وحش پای سفره هفت سین و قابلمه قرمه سبزی زیر بغل دیبالا!



3.2 M views

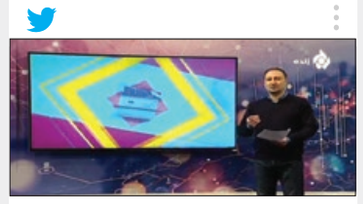
قابلمه قرمه سبزی زیر بغل دیبالا!

این روزها استفاده از فتوشاپ آن چنان رواج پیدا کرده که هر روز شاهد هنرنمایی هایی از قابلیت های این نرم افزار در جامعه هستیم. یکی از این هنرنمایی ها جا دادن قابلمه قرمه سبزی زیر بغل دیبالا بازیکن سرشناس فوتبال آرژانتین برای تبلیغ رستورانی در شهر اندیشه بود که واکنش کاربران فضای مجازی را در پی داشت. کاربری نوشت: «داداش این دیگه ضد تبلیغه داری اشتباه می‌زنی». کاربر دیگری نوشت: «مرزهای طراحی بنر جا به جا شد با این تبلیغ.» کاربری هم نوشت: «خواهشا روح سازنده نرم افزار فتوشاپ روتوی گور نلرزونید».

3.6 M views

تلاش بی شائبه کار تا پای جان

عکسی از تلاش ماموران تعمیر خطوط برق فشارقوی در خدمت رسانی به مردم در دیلمان گیلان و در بوران سخت در فضای مجازی پخش شد تا سختی کار عزیزان و تلاشگران شرکت برق هم دیده شود. کاربری نوشت: «هرکاری توی این دنیا سختی خودش رو داره و تنها چیزی که می‌تونه این سختی رو هموار کنه عشق به کار و خدمت به مردم کشورته» کاربر دیگری نوشت: «اگه همه مردم کاری که بهشون محول شده رو به درستی انجام بدن حتی اگه ۱۵ ساعتم تلاش نکنن باز هم مثمر ثمره». کاربری هم نوشت: «چه خوبه هر بار به یک شغل و سختی های اون پرداخته شه تا مردم از سختی مشاغل دیگه هم بدونن و از سختی کار خودشون گله نکنن».



3.8 M views

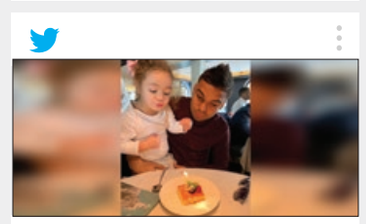
ادامه سریال تلخ ارز ۴۲۰۰

«دلاوری» مجری برنامه تهران ۲۰ از شبکه پنج از ورود ۲۸ تن کلاه گیس، مژه و ریش مصنوعی با ارز ۴۲۰۰ تومانی خبر داد. دلاوری سپس از واکنش «یوسفیان مولا» عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس گفت که اظهار کرده است: «این کار بی سلیقگی دولت بوده است.» کاربری نوشت: «خدا پیش تو این وضعیت گرونی وارد کردن ۲۸ تن کلاه گیس با ارز دولتی چه دلیلی داره؟» کاربر دیگری نوشت: «یکی به این آقای یوسفیان مولا بگه به این کار نمیگن بی سلیقگی میگن سو، استفاده از بیت المال». کاربری هم نوشت: «هرجای دنیا بود الان به خاطر همین موضوع افرادی اخراج می شدن ولی ما فقط به محکوم کردن توسط همون مسئولان بسنده می‌کنیم».

2.9 M views

ذبح حیات وحش پای سفره هفت سین

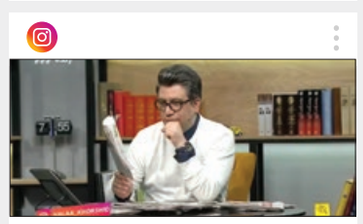
در آستانه سال نو هر سال با فروش حیوانات جور واجور در جامعه مواجهیم و امسال هم احتمالا شاهد فروش حیوانات حیات وحش هستیم. در همین زمینه ویدئویی در فضای مجازی منتشر شد که از انقراض برخی گونه های حیوانی می گوید که به دلیل فروش آن ها و همگون نبودن محیط خانه با زیستگاه اصلی آن ها رخ داده است. کاربری نوشت: «یک بار اگه همه خرید حیوونای زبون بسته رو برای سفره عید و نگهداری تحریم کنیم دیگه هیچ سودجویی برای سود به جون این بیچاره ها نمی افته». کاربر دیگری نوشت: «عید وشادی که با زندونی کردن ماهی و لاک پشت و سمندر و... تو یه محفظه سی سانتی باشه، روز عید نیست دیگه روز ماتم برای حیات وحشه.»



2.8 M views

تولد ساده یک خانواده لاکچری

کیک تولد فرزند کاسمیر و از پربازدیدترین های فضای مجازی بود. کاسمیر و بازیکن مطرح رئال مادرید عکسی از جشن تولد دخترش را منتشر کرد که در آن کیک کوچکی دیده می شد که واکنش کاربران را به همراه داشت. کاربری نوشت: «بعد طرف تو ایران برای تولد اینستاگرامش یک کیک ۲۰ کیلویی سفارش میده با کلی مهمون». کاربر دیگری نوشت: «اگه می خوایم ادای خارجی ها رو در بیاریم هم لطفا این کارشون رو تقلید کنید». کاربری هم نوشت: «تو این گرونی ها به جای این که ادای پولدارا رو در بیاریم یکم مثل کاسمیر و باشیم لطفا».



3.7 M views

همدردی با مردم به سبک نماینده مجلس!

رشید پور در برنامه حالا خورشید درباره نقل قول روزنامه آفتاب از یک نماینده مجلس که نوشته بود: «گوشت گران است، نمی‌توانم بخرم!» خاطره ای از دوران کودکیش گفت که در آن پدرش هنگام ترس او از امتحان تاریخ می گفته منم فردا امتحان تاریخ دارم ولی ببین اصلا اضطراب ندارم و با او که از امتحان تاریخ وحشت داشته همدردی می‌کرده است. او در ادامه این کار نماینده مجلس را البته با نیشخند به نوعی به کار پدرش تشبیه کرد. کاربری نوشت: «نماینده عزیز شما گوشت بخور ولی رایت رو شفاف بگو تا ببینیم برای مردم کار می کنی یا برای خوشایند دیگران».

ارتباط
با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید.