ترفند

پریسانوری؛ روزنامه‌نگار

چطور بدبو نباشیم؟

جدال منطقی با تعریق

عرق کردن یکی از مشـــکلات آزاردهنده‌ای اســـت که با رسیدن فصل گرما به ســـراغمان می آید و بوی زننده ناشی از آن، هم برای خودمان ناخوشـــایند است و هم دوروبری‌هایمان را فراری می‌دهد. برای همین به‌کارگیری این چند ترفند به شما برای کاهش تعریق و به‌ویژه بوی نامطبوعش کمک می‌کند.

۱ عرق کردن خوب است یا بد؟

درست است که نســـبت به تعریق به‌دلیل بوی بد و لکه‌های آزاردهنده‌ای که روی لباسمان به جا می‌گذارد، حس خوبی نداریم، اما بدنیست بدانید تعریق یک مکانیسم طبیعی و نشـــان ســـلامت بدن ماســـت؛ چون هم باعث خنک شدن و ثابت‌ماندن دمای بدن می‌شود و هم به‌نوعی سموم را دفع می‌کند. اما تعارف که نداریم با همه این محاسن، تعریق زیاد که اصطلاح علمی‌اش «هایپرهیدروزیس» می‌شود، یک اختلال عذاب‌آور است و شـــرایط روحی آدم را مختل می‌کند. افراد مبتلا به این اختلال که در نواحی کف دست، زیر بغل، کف پا و کشاله‌ران بیش از حد عرق می‌کنند باید برای درمان به پزشک مراجعه کنند.

۲ چرا زیاد عرق می‌کنیم؟

حدود ۵میلیون غده عرق در اندام‌های بدن‌مان وجود دارند که همگی متهم‌اند و شبانه‌روز در حال ترشح عرق و ایجاد دردسر برای بدن ما هســـتند اما واقعیت این است که از میان این غدد، تنها غدد «آپوکرین» که مسئول تولید عرق زیربغل هســـتند، اصلی‌ترین مجرمان لکه‌ها و بوی بد عرق محسوب می‌شوند، چون با فولیکول‌های مو مرتبط بوده و به‌طور مداوم عرق چرب را به داخل لوله غدد ترشح می‌کنند و منجر به ترشح عرق چرب روی پوست شده و باکتری‌های سطح پوست آن را به اسیدهای چرب بودار تجزیه می‌کنند. با این حال عرق کردن بیشتر از حد معمول به چند دلیل زیر است:

- **ورزش کردن:** هنگام ورزش و فعالیت بدنی عرق در بدن تولید می‌شود تا شما را خنک کند.
- **عصبانیت:** وقتی که عصبانی هســـتید، سیســـتم دفاعی بدنتان فعال شـــده و هورمون‌هایی تولیـــد می‌کند که باعث افزایش ضربان قلب و ســـوختن انرژی می‌شود. بنابراین غدد عرق برای خنک کردنتان فعال می‌شوند.
- **احساسات:** همانطوری که عصبانیت سبب عرق کردن شما می‌شود احساسات مثبت یا کارهایی که به آن علاقه دارید مثل ســـوارکاری نیز می‌تواند هورمون‌هایی را در بدن ترشح کند و منجر به تعریق زیاد در بدن شود.

۳ چطور خوش بو باشیم؟

خب حالا که عرق کردن برای سلامت بدن ضروری و مفید است بهتر اســـت با آن کنار بیاییم و راهکارهایی برای کاهش بوی زننده و لکه‌های حاصل از آن پیدا کنیم.

- **استفاده از محصولات ضدعرق**

ضدعرق و دئودورانت‌ها تا حدودی می‌توانند به نمایان نشدن علائم تعریق در بدن کمک کننـــد. ضدعرق‌ها باعث کاهش تعریق و دئودورانت‌ها با از بین بردن باکتری‌های بد، بوی خوبی را در بدن تولید می‌کنند.

- **کنترل رژیم غذایی**

کاهش مصرف قهوه یکی از راهکارهایی است که برای کاهش تعریق بدن می‌توانید به‌کار گیریـــد. در فصل گرما بی‌خیال غذاهای تند و نوشیدنی‌های گرم شوید.

- **عرق‌گیر بپوشید**

شاید فکر کنید که با پوشیدن عرق‌گیر بیشتر عرق می‌کنید اما گزارش‌ها حاکی از آن است که پوشیدن زیرپوش زیر لباس، یک گزینه عالی برای پنهان کردن علائم تعریق بدن است.

۴ درمان‌های سنتی پاسخگوست؟

شـــاید برخی افراد تمایل چندانی به استفاده از دئودورانت‌ها و داروهای شـــیمیایی بـــرای کاهش عوارض تعریق نداشته باشند، اینجاست که طب سنتی به کمک آنها می‌آید چرا که درمان عرق و بوی بد بدن به‌ویژه زیر بغل و یا پاها هم، درمان‌های طبیعی و گیاهی دارد که برخی از این شیوه‌ها شامل موارد زیر است.

- **روغن نارگیل و بوی بد عرق:** روغن نارگیل با داشـــتن خـــواص ضدمیکروبی باعـــث کاهش یا محدودیت در رشـــد باکتری‌ها در سطح پوست شده و بوی زیر بغل را کاهش می‌دهد.
- **سرکه سیب:** سرکه ســـیب به‌دلیل خاصیت ضدالتهاب و ضدباکتریی که دارد مانع از ایجاد بوی بد عرق می‌شـــود. طرز استفاده‌اش هم آسان است و فقط کافی است زیر بغل را با کمک یک پارچه نرم آغشته به سرکه سیب کمی مرطوب کنید تا بوی بد عرق به مشامتان نرســـد. البته نگران بوی تند سرکه سیب نباشید چراکه بعد از خشک شدن کاملا خنثی می‌شود.
- **نعناع:** هرچه از خواص نعناع می‌دانید این را هم اضافه کنید که نعناع یک گیاه فوق‌العاده، معجزه‌گر، معطر و ضدعفونی‌کننده است. شست‌وشوی پوست با دم کرده این گیاه، عرق بدن شما را کاهش می‌دهد و بدن شما بوی مطبوعی به‌خود می‌گیرد.
- **مریم گلـــی:** گیاهی خوشـــبو و معطر کـــه فعالیت غدد تعریق کننـــده بدن را کاهـــش می‌دهد و با داشـــتن خواص ضدباکتری در خود مانع رشـــد آن در پوســـت بدن می‌شود. ترکیب این گیاه با گیاهانی همچون گل ختمی و زوفا بســـیار خوش‌عطر است و تأثیر بیشتری در رفع بوی بد بدن دارد.
- **رزماری:** خواص رزماری به قدری بالاست که شرکت‌های بزرگ تولید لوازم آرایشی و بهداشتی سراغ این گیاه معجزه‌گر می‌روند. شـــما هم می‌توانید دم‌کرده رزماری را در آب حمام به‌مدت ۱۵ تا ۲۰دقیقه اســـتفاده کنید بعـــد از آن، بدنتان را خشک کنید.

با رعایت این ترفندها گرمای روزهای پیش‌رو تحمل‌پذیرتر می‌شود

خوش‌تیپی به سبک تابستان

گزارش

سحر جعفریان
روزنامه‌نگار

حالا که نرم‌نرمـــک، گرمای تابستان پهن شده روی زمین و در هوا، باید به‌دنبال راهکارهای متناسب با این حال و هوا بود تا زندگی راحت‌تر سپری شود! یکی از راه‌هـــا انتخاب لباس مناسب برای این ایام است. با گزینش لباس‌های مناسب هم می‌توان خوش‌پوشی خود را حفظ کرد و هم از عرق‌ریزان و کاهش آستانه تحمل و اعصاب ناشـــی از آن جلوگیری کنیم. برای رهایی از دغدغه انتخاب درست برای فصل تابستان بهتر است این ترفندها و توصیه‌های طلایـــی و کلیدی کارشناســـان و صاحبان تجربه را جدی بگیرید.

بانوان

جنس خوب را بپوش!

یکی از نخســـتین راه‌حل‌های خوش‌پوشی در تابستان، استفاده از بهترین نوع پارچه برای فصل گرم سال است. پارچه‌های نخی، پنبه‌ای، کتان، لنین و خنک این روزها با تنـــوع بالایی در بازار عرضه می‌شـــوند. پس یادتان باشد نخســـتین قانون برای استفاده لباس تابستانه، بهره‌گرفتن از این نوع پارچه‌های خنک و زیباست.

لباس جذب ممنوع!

اگر لباس‌های شما از نوع جذب، تنگ و چسبان هستند باید در آنها تغییراتی اساسی ایجاد کنید تا احســـاس بهتری هنگام پوشـــیدن لباس‌ها داشته باشید. با این کار به هوای در گردش اجازه می‌دهید تا در لباس‌تان جریان داشته و همچنین از تعریق بیش از اندازه جلوگیری کند. در غیـــر این صورت میزان تعریق افزایش یافته و احساس گرما در وجودتان ماندگار خواهد شد. فراموش نکنید که لباس‌های آزاد و معمولا یک سایز گشادتر از افزایش دمای بدن و تعریق زیاد جلوگیری می‌کند.

شال و روسری‌های بلند اما خنک

بهتر است روسری‌های شـــرمن، ابریشمی و لیز را کنـــار بگذارید و به ســـراغ شال‌ها و روسری‌های بلند و نخی بروید. تنوع رنگ این شـــال‌ها و روســـری‌ها در تابستان فوق‌العاده اســـت. طوری که دســـت شـــما برای ست‌کردن و تنوع‌بخشیدن به آنها حسابی باز است. روســـری‌های نخی، خنک و سبک هستند و باعث نمی‌شود موها و سرتان عرق کند. در فصل تابستان به‌دلیل گرمای بیش از اندازه هـــوا، باید رنگ‌های روشن یا رنگ‌های خنثی را برای رنگ شال مناسب تابستان انتخاب کنید.

روشن بپوش

دومین قاعده، توجه به رنگ لباس است. رنگ‌های روشن مانند چتر محافظ عمل می‌کنند و مانع جذب گرمای تابســـتان می‌شـــوند. رنگ‌هایی با تناژ گرم (قرمز، نارنجـــی، زرد، صورتی یا حتی رنگ‌های مشهورشده به رنگ‌های نود)، معمولا نور آفتاب را منعکس می‌کنند و برای تابستان مناسب‌تر هســـتند. در نتیجه رنگ‌های ســـرد و تیره با جذب تمام نور خورشید، موجب بالارفتن دمای بدنمان می‌شوند.

همیشه ترندها خوب نیستند

گاهی پوشاک مد شده در عرصه جهانی و ترند شده از سوی تأثیرگذاران دنیای مُد مناسب فصل و متناسب با استانداردهای لازم، طراحی و عرضه نمی‌شـــوند. آنها بیشـــتر مناسب تجارت و ســـود به بازار مصرف راه می‌یابند. یادتان باشـــد الزاما آنچه در بازار به وفور اســـت، مناســـب پوشش فصل و فعالیت‌های خاص شما نیست.

آقایان

لباس‌های خنک مردانه

درباره پوشاک آقایان هم تقریبا همان قوانین جنس و رنگ و سایز پوشاک صدق می‌کند. به اضافه اینکه آقایان در فصل تابســـتان، باید پوشیدن پیراهن‌های نخی و آزاد را در گزینه‌های انتخابی‌شـــان قرار دهند. لازم به یادآوری است که پوشیدن لباس تنگ و پلاســـتیکی در فصل تابستان فرد را در معرض انواع بیماری‌های میکروبی و قارچی قرار می‌دهد به‌ویژه افرادی که پوست حساس‌تری دارند.

کلاه سرتان بگذارید!

شاید برای خانم‌ها گذاشتن کلاه لبه‌دار در جامعه ما معمول نباشد، ولی برای آقایان اشکالی ندارد. اگر کارتان به گونه‌ای اســـت کـــه دائم زیر آفتاب هستید، یک کلاه حصیری لبه‌دار بخرید. این کلاه دو فایده دارد؛ یکی اینکه لبه آن صورت شما را از تابش آفتاب محافظت می‌کند و دیگر اینکه با عبور هوا از شیارهای بین بافت‌های حصیری، خنک خواهید شـــد. عینک آفتابی اســـتاندارد هم فراموش نشود که محافظ مناسب برای چشمان از تیغ آفتاب است.

سبک بپوشید

وزن نهایی لباسی که می‌پوشید تابع جنس آن است. اگر معمولا لباس اسپرت به تن می‌کنید می‌توانید نگران این موضوع نباشید اما وزن لباس رسمی شـــما در این فصل بسیار مهم است. اگر شغلی دارید که باید لباس رسمی بپوشید یا برای شرکت در جلسه‌های مداوم ناگزیر به پوشیدن کت و شلوار هستید، به وزن آنها توجه و سعی کنید شلوار یا کتی را انتخاب کنید که بافت درشت داشته باشند چون ضمن کاهش وزن لباس، جریان هوا در آن راحت‌تر است.

پاپوش‌های سبک

تابستان فصل کفش‌های ســـبک و منفذدار است یا صندل‌های خوش‌ترکیبی که از پشـــت ویترین فروشگاه‌ها چشمک می‌زنند. هر چه کفش‌ها در تابستان سبک‌تر و روباز باشند، احساس خستگی و گرما در آقایان کمتر خواهد شد. پا قلب دوم است پس توصیه می‌شود کمی بیشتر در این فصل حواس‌تان به قلب دوم‌تان باشد. این قانون مهمی است که از بوی بد و نامطبوع گرفتن پاهانیز جلوگیری می‌کند. اگر به صندل عادت ندارید، دست‌کم به جای کفش چرمی، کفش‌های پارچه‌ای را انتخاب کنید.

کودکان

از آنجا که کودکان کم طاقت‌تر هستند و همچنین پوست حساس‌تری نســـبت به بزرگسالان دارند، توجه به جنس و سایز لباس برای آنها فارغ از دختر یا پسر بودن‌شان اهمیت دوچندانی دارد.

1. **لباس کودکان باید از جنس الیاف طبیعی و آزاد و گشاد باشد.**
2. **بایـــد از مجموعـــه رنگ‌های روشـــن انتخاب شود.**
3. **کش‌داشتن پارچه در لباس کودکان مهم است چراکه فعالیت‌ها و حرکات آنها را محدود نمی‌کند.**
4. **تی‌شرت‌های نخی یکی از بهترین گزینه‌ها برای پوشش کودکان در فصل گرم سال است.**
5. **کودکان نباید صندل بپوشند. چرا که حفاظت از پا و مچ آنها به حداقل می‌رسد. کفش‌های پارچه‌ای تابستانی را می‌توانید برای آنها انتخاب کنید.**
6. **جوراب‌های نخی و نرم از جمله کلیدی‌ترین نکات پوشش پای کودکان است.**

روزهای تعطیل مراقب خورد و خوراکتان باشید

پرخوری ممنوع!

سلامت

خوابیدن، تماشای تلویزیون و پرخوری، برنامه تکراری آدم‌های زیادی برای روزهای آخر هفته و تعطیلات است که گاه نتیجه‌ای هم ندارد اما می‌توان با برنامه‌ریزی پایانی خوب برای خود رقم زد. کافی است یکسری بایدها و نبایدها را رعایت کرد تا علاوه بر سلامت جسم و جان، سلامت روح هم فراموش نشود. اما کارشناسان چه پیشنهادی می‌دهند.

رژیم غذایی سالم

رژیم غذایی خیلی ساده است، فقط ۸۰درصد از غذای روزانه‌تان را به مواد غذایی ســـالم اختصاص دهید و در مورد انتخاب ۲۰درصد دیگر آزاد هستید.

پیش غذا با سبزی‌ها

می‌توانیـــد ســـبزی‌های تازه یـــا فریزشـــده و کنســـروی را به ســـالاد خود اضافه کنید یـــا آنها را به‌عنوان پیش‌غـــذا بخورید. برای تغییر طعم ســـبزی‌ها و تنوع در غذاهای خود می‌توانید آنها را آب‌پز یا کبابی کنید یا تفت دهید.

میان‌وعده بدون کیک

برای میان‌وعده اگر هـــوس خوردنی کردیـــد، ســـعی کنیـــد کیـــک و کلوچه‌هایـــی کـــه از آرد ســـفید تصفیه‌شده تهیه می‌شـــوند را کمتر استفاده کنید. این مواد غذایی باعث افزایش قندخون می‌شوند.

میوه در بشقاب

در رژیـــم غذایـــی، ترجیحـــاً نیمی از بشقاب‌تان را به میوه و ســـبزی‌ها اختصاص دهید. البته تنوع را فرامـــوش نکرده و میوه‌ها و سبزی‌ها را عوض و از انواع مختلف آنها استفاده کنید. بقیه بشقاب را هم می‌توانید به غلات ســـبوس‌دار و پروتئیـــن بدون‌چربی و کمی لبنیات کم‌چـــرب، مانند ماست یا شیر اختصاص دهید.

کم‌چرب‌ها در اولویت

از شیر بدون‌چربی، ماســـت، شیر سویا و شیر برخی آجیل‌هـــا مصرف کنیـــد. اگر لبنیات چربی‌دار هم اســـتفاده می‌کنید، از نوع کم‌چرب باشد.

مزه‌دار کردن گوشت‌ها

بهتر است گوشـــت‌های قرمز و مرغ با سایر مواد غذایی ترکیب شوند. ماهی، لوبیا، نخودفرنگی، دانه‌ها، آجیل‌ها، ســـویا و تخم‌مرغ طعم و مواد مغذی بیشـــتری به بشقاب غذای شما اضافه می‌کنند.

در مهمانی‌ها به اندازه بخورید

آخر هفته‌ها اگر با دوســـتانی که اختلال خوردن دارند بیرون می‌روید یا در مهمانی شرکت می‌کنید، سعی کنید به اندازه‌ای که لازم است بخورید. قبل از قراردادن بشقاب غذا در مقابل خود نوع غذایتان را انتخاب کنید و میزان کالری‌ای را که بدن‌تان احتیاج دارد و مقدار پروتئین مورد نیاز خود را تعیین کنید.

ارتباط خواب و وزن

مطالعات نشان داده که عادت‌های مناسب خواب برای حفظ وزن سالم ضروری اســـت. افرادی که خواب کافی ندارند معمولا در روز ۵۵۰کالری بیشـــتر از افرادی که اســـتراحت کافی دارند، مصرف می‌کننـــد. ۷تا۹ســـاعت خـــواب برای بزرگسالان نیاز است.

ورزش فراموش نشود

خوردن غذاهای ســـالم به‌تنهایی برای رسیدن به هدف افراد یعنی کاهش وزن کافی نیست. برای اینکه به بدن خود کمک کنید کالری بیشتری بسوزاند، در بیشتر روزهای هفته و حتی جمعه‌ها حداقل ۳۰دقیقه ورزش کنید. بلندکردن وزنه به ساخت عضلات کمک می‌کند. اگر وقـــت رفتن به باشگاه ندارید، پیاده‌روی هم مناسب است.

کالری کم کنید

اگر سعی دارید وزن خود را کم کنید، لازم است دقت بیشـــتری روی کالری مواد غذایـــی حتی در آخـــر هفته‌ها داشـــته باشـــید. از آنجایی که رژیم غذایـــی ۲۰-۸۰ یک رژیـــم غذایی سالم و متعادل با پراکندگی کم است، درصورت اجتناب از چربی و غذاهای پرکالـــری، می‌توان بـــه کاهش وزن امیدوار بود.

زیاده‌روی نکنید

اگر آخر هفته علاقه‌مند به‌خوردن غذاهـــای فســـت‌فودی، بســـتنی و... هســـتید، در مصرف آنها زیاده‌روی نکنید، چون زیاده‌روی در خوردن این مواد غذایی تمام تلاش برای داشتن زندگی ســـالم را در هفته بی‌فایده می‌کند.

مطلع عشق

چند راهکار برای داشتن آخر هفته شاد همراه خانواده

سرگرمی‌های خانوادگی داشته باشید

روزهای آخر هفته می‌تواند پـــر از تنش، عصبانیت و مملو از دلخوری باشد یا روزی برای در کنار هم بودن، لذت‌بردن از زندگی و ۲۴ســـاعت شاد در کنار خانواده بودن. این تصمیم با شماســـت که چه سویه‌ای را برای آخرین روزهای هفته انتخاب کنیـــد. اما برای اینکه بتوانید آخر هفته خوبی را در کنار همسر و فرزندانتان داشته باشید می‌توانید راهکارهایی که مرجان بیات، کارشناس صدای مشاور سازمان بهزیستی و روانشناس خانواده ارائه داده، عمل کنید.

۱ برنامه‌های مشترک بچینید

آشـــپزی کردن به‌ویژه اگر دسته‌جمعی باشد، می‌تواند یک ســـرگرمی فوق‌العاده به‌حساب بیاید. امروز را به‌عنوان یک روز که ۲۴ســـاعت قرار است در خانه و در کنار خانواده باشید به آشپزی خانوادگی اختصاص دهید، برای اینکه آشپزی برایتان لذت‌بخش باشد می‌توانید دســـتورالعمل‌های جدید را برای آشپزی امتحان کنید و به هر عضو خانواده یک کار بســـپارید تا بتوانید یک پخت‌وپز تیمی داشته باشید. حتی می‌توانید بانوی خانه را از آشپزی معاف کنید و تمام کارهای پخت غـــذا را به‌تنهایی یا همراه فرزندانتان انجام دهید. تقسیم‌بندی مسئولیت‌ها باید خیلی شفاف، بدون کنایه و غر زدن و واضح انجام شود.

۲ خلاقیت خود را به رخ بکشید!

در همـــه خانه‌ها چند مداد یـــا ماژیک رنگی و چند برگ کاغذ ســـفید پیدا می‌شود. حالا موقع آن اســـت که خلاقیت خود را به رخ خانواده بکشید و به آنها نشـــان دهید که بدون صرف هزینه زیاد و با آنچه در خانه موجود است می‌توانید ساعت‌ها خانواده‌تان را سرگرم کنید. برای این کار می‌توانید از یک نقاشی ساده شروع کنید و از بقیه اعضای خانواده بخواهید تا نقاشـــی شما را تکمیل کنند. یا مسابقه‌ای ترتیب دهید تا اعضای خانواده با چشمان بسته نقاشی بکشند و درنهایت به بهترین نقاشی با چشمان بسته جایزه بدهید.

۳ بالکن خانه را صفا بدهید

لازم نیســـت حتما یک حیاط یا باغچه‌ای پر از گل و گیاه داشته باشـــید با چند گلدان هم می‌توانید یک بالکن با صفا داشـــته باشـــید که با باز کردن در از دیدن گل‌های رنگارنگ یا ســـبزی‌هایی که در گلدان کاشته‌اید، لذت ببرید. اگر در طول هفته وقت نمی‌کنید به گلدان‌های خانه رســـیدگی کنید، آخر هفته را با همراهی همسرتان به بالکن خانه صفا بدهید و دستی به سر و روی آن بکشید و درنهایت به جای اینکه ناهار را در داخل اتاق میل کنید، یک ســـفره کوچک در بالکن پهن کنید و در معیت گل‌های رنگارنگ در کنار همسرتان غذا میل کنید.

۴ صله رحم کنید

باوجود دغدغه‌های هر روز، احتمالا در روزهای هفته وقت پیدا نمی‌کنید به پـــدر و مادرتان ســـربزنید یا با بزرگ‌ترهای فامیل تماس بگیرید. آخر هفته بهترین زمان برای این است که تنها نمانید و دست همسر و فرزندانتان را بگیرید و به دیدن بزرگ‌ترهای فامیل بروید یا با یک تماس چنددقیقه‌ای دل آنها را شاد کنید. فراموش نکنید برای اینکه به دیدن کدام یکی از اقوام بروید از همسرتان هم مشورت بگیرید و به‌تنهایی در این زمینه تصمیم نگیرید.

۵ در روز ۱۵ دقیقه با هم حرف بزنید

گفت‌وگو یکی از مهم‌ترین ابزار اثربخش و در دسترس افراد در تخلیه تنش و مهارت زندگی است اما این موضوع نیز مستلزم رعایت نکاتی است مثلا برای صحبت کردن با همدیگر باید وقت بگذارید و حتی ۱۵ دقیقه در روز. حرف‌زدن در این روزها می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد اما حرف زدنی که همدلانه باشد. یعنی به حرف طرف مقابل‌تان گوش بدهید. نگرانی‌های او را بشنوید. سعی نکنید موقع صحبت فرد از نگرانی‌هایش او را ســـاکت یا حتی آرام کنید. فقط به او گوش بدهید، طوری که فرد احساس کند او را می‌شنوید. البته در این ۱۵ دقیقه موبایل، کتاب و روزنامه را کنار بگذارید، تلویزیون را خاموش کنید و چهره به چهره با همدیگر صحبـــت کنید. به طوری که طرف مقابل شـــما احساس کند که تمام توجه‌تان به اوست.

۶ حریم یکدیگر را رعایت کنید

به واسطه درخانه ماندن، فضای شخصی افراد مورد تهدید قرار می‌گیرد و در این شـــرایط احســـاس کلافگی و بی‌حوصلگی می‌کنند و این لازم است افراد لحظاتی را در خلوت و تنهایی خودشـــان در گوشه‌ای از خانه داشته‌باشـــند. به خاطر همین در نظر داشته باشید همسری که با او زندگی می‌کنید، به آزادی و فضای شخصی بالایی نیاز دارد. باید این فرصت را به او بدهید تا یک زمان از روز را با خودش تنها باشد و کارهای شخصی که دوست دارد، انجام دهد. مزاحم او نشـــوید و نخواهید از کارش سر دربیاورید. اصلا فکر کنید او در خانه نیســـت. اجازه دهید با این کار کلافگـــی و بی‌حوصلگی او کاهـــش یابد و حال بهتری را تجربه کند. این میـــان خانواده‌های دارای فرزند نیز بچه‌ها را هم فراموش نکنند. با رعایت این نکات کلیدی تنش شـــما کمتر می‌شـــود و می‌توانید روزهای آرامی را سپری کنید.