نکته روز

۱۲ نکته مهم در استفاده از سشوار

آزیتا عطارا| اگر قرار است مانند یک فرد حرفه‌ای موهای خود را با سشوار خشک کنید یا حالت دهید، باید بدانید که کارکردن با سشوار نیازمند رعایت برخی نکته‌های مهم و کاربردی است. شاید در نگاه اول سشوار وسیله‌ای ساده به نظر برسد که با دگرم یا سرد از دریچه خود خارج می‌کند. اما اگر نکات مهم استفاده از آن را ندانید، ممکن است به موهای خود یا حتی سشوارتان آسیب بزنید. درک مزایای سشوارکردن مو، می‌تواند به مراقبت و حالت دادن بهتر موی شما کمک بسیاری کند. خشک‌کردن سریع، حالت دادن چند منظوره مو مانند صاف، فر یا براشینگ کردن، حجم دادن به موها، تراز شدن کوتیکول‌های مو، کاهش موخوره و براق و صاف شدن موهای شما از مزایای استفاده از سشوار است. اکنون که از مزایا و فایده‌های سشوار تا حدودی آگاه شدید، در ادامه به نکات مهم هنگام خشک‌کردن مو با سشوار می‌پردازیم.

۱. یک سشوار مناسب بخرید

انواع موهای مختلف به سطوح متفاوتی از گرما و جریان هوا برای خشک شدن کامل نیاز دارند. تنظیم حرارت در انتخاب سشوار خیلی مهم است. مثلا موهای نازک یا آسیب دیده حرارت کمتری نیاز دارند، درحالی‌که موهای ضخیم یا درشت در دمای بالاتر خشک می‌شوند. برای کنترل جریان هوا باید تنظیمات سرعت وجود داشته باشد. مثلا برای موهای کراتینه شده باید از باد ملایم استفاده کرد. یک سشوار دارای فناوری یونی می‌تواند در کاهش موخوره و افزایش درخشندگی مو با شکستن مؤثرتر مولکول‌های آب کمک کند. داشتن سری‌های مختلف مانند سری‌های پخش‌کننده یا متمرکزکننده هوا که هرکدام برای نوع موی متفاوتی مناسب‌اند نیز در انتخاب سشوار مهم است.

۲. موهای کاملا خیس را سشوار نکشید

خشک‌کردن موهای خیس با حوله میکروفیبر پیش از سشوارکشیدن بسیار مهم است. زیرا موهای کاملا خیس در برابر سشوار وزن، آسیب دیده و بدحالت می‌شوند. استفاده از حوله معمولی بدن و کشیدن خشن حوله روی موها سبب وزشدن، آسیب دیدگی کوتیکول مو و درنتیجه خشکی می‌شود.

۳. از درجه حرارت مناسب استفاده کنید

هیچ‌گاه از بالاترین درجه حرارت سشوار برای خشک‌کردن موهای خود استفاده نکنید، مگر در موارد ضروری و موقعیت‌هایی که زمان کمی برای سشوارکشیدن دارید. زیرا این کار سبب آسیب دیدن کوتیکول‌ها، تیرگی و شکنندگی مو و ایجاد موخوره می‌شود.

۴. سشوار را در فاصله مناسب نسبت به مو نگه دارید

نزدیک بودن بیش از حد سشوار به موها نیز موجب بالارفتن حرارت ساقه مو می‌شود و آسیب زننده است. فاصله استاندارد سشوار با مو باید حدود پانزده سانتی‌متر باشد تا گرما به طور یک نواخت بین موهایتان پخش شود.

۵. سشوار را ثابت نگه ندارید

تمرکز سشوار در یک نقطه روی سر موجب آسیب دیدن ساقه و ریشه موها می‌شود.

۶. موهای خود را تقسیم‌بندی کنید و با گیره بالا نگه دارید

برای خشک‌کردن بهتر موهای خود، آن‌ها را به چند قسمت تقسیم کنید و هر قسمت را با یک گیره ببندید. سپس هر دسته را نسبت به میزان حجم موهایتان به دسته‌های کوچک‌تر تبدیل کنید. هنگام سشوارکشیدن نیز ابتدا از بخش‌های زیرین شروع کنید و کم‌کم به سمت بالای سر و درنهایت به جلوی سر بروید تا موهایتان بهتر حالت بگیرند.

۷. از محصولات محافظ در برابر حرارت استفاده کنید

استفاده از محصولات محافظ حرارتی برای محافظت از مو در برابر اثرات مخرب سشوار و دیگر ابزارهای حالت‌دهنده حرارتی مو بسیار مهم است.

۸. از محصولات حالت‌دهنده مناسب برای حالت‌دادن یا صاف‌کردن مو استفاده کنید

اگر قصد دارید موهایتان را به شکل خاصی حالت دهید، باید از محصولات حالت‌دهنده مخصوص مو استفاده کنید. مثلا اگر می‌خواهید موهایتان فر شود، بهتر است از یک حالت‌دهنده موی فر استفاده کنید. همچنین برای صاف و براق‌کردن موهایتان بهتر است از یک حالت‌دهنده موی صاف استفاده کنید.

۹. از متمرکزکننده‌های هوا برای حالت‌دادن مو استفاده کنید

معمولا هر سشوار یک متمرکزکننده در جعبه خود دارد که برای خشک‌کردن و صاف‌کردن مو مناسب است. متمرکزکننده‌هایی نیز وجود دارند که به فرکردن مو با سشوار کمک می‌کنند. این متمرکزکننده دیفیوزر سشوار نام دارد و کمک می‌کند فر مو باز نشود و حتی منظم‌تر فر شود.

۱۰. از برس‌های گرد استفاده کنید

برس‌های گرد در انواع و اندازه‌های گوناگونی وجود دارند که با بازکردن موها از یکدیگر، تأثیر درخور توجهی بر روند خشک‌کردن مو با سشوار دارند.

۱۱. تعداد دفعات سشوارکشیدن را محدود کنید

سعی کنید استفاده از سشوار را به زمانی‌هایی که خشک‌کردن مو ضروری است، موکول کنید و در مواقع غیرضروری، خیسی موها را با حوله بگیرید.

۱۲. موهای رنگ و دکلره‌شده را زیاد سشوار نکشید

موهای رنگ و دکلره شده بیش از دیگر موها در برابر حرارت آسیب‌پذیر هستند. بنابراین باید سعی کنید این نوع موها را کمتر شست‌وشو دهید و کمتر سشوار بکشید.

جمع‌بندی:

شاید خشک‌کردن مو با سشوار کار آسانی به نظر برسد، اما کارکردن اشتباه با این وسیله می‌تواند موجب آسیب دیدن مو و درنتیجه خشک شدن، وزشدن و ایجاد موخوره شود. اما رعایت برخی نکات می‌تواند کمک کند به طور مؤثرتری موهای خود را خشک کنید و هم از آسیب دیدن مو با سشوار جلوگیری کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

چطور خانه و جامعه و محل کار، جایی امن برای یک زن شاغل سرپرست خانواده باشد؟

مصائب یک مادر شاغل

آزیتا حسین‌زاده عطارا| هر روز صبح نقشه‌ای ذهنی برای کارهای بسیارش در روز را بر روی کاغذ می‌آورد. روزی که با آماده کردن صبحانه و ناهار و راهی کردن فرزندانش به مدرسه شروع می‌شود و در ادامه این قصه به چندین ساعت کار مفید در بیرون از منزل می‌رسد و دمدمه‌های بعد از ظهر دوباره باید با همان هلال لبخند همیشگی وارد خانه شود و باز کوهی از کارهای مرتبط با تمیزکاری خانه و ناهار و امورات کلاس‌های فرزندانش و تعلیم و تربیت و شادی‌شان روی سرش هوار می‌شوند تا شب که سر روی بالش بگذارد و فردا دوباره روز از نو و روزی از نو. مادر بودن تجربه‌ای است که هر روز، با تکرار لحظات کوچک و بزرگ، قرار است هویتِ فرزندان را بسازد. مسئولیت خطیری است، اما مادر سرپرست و شاغل بودن کاری به مراتب سخت‌تر است. قرار است به زندگی مادری سفر کنیم که علاوه بر اینکه باید زیر بال و پر فرزندانش را بگیرد و خانه‌اش را محیطی امن و آرام و شاد بسازد، باید با داشتن شغل تأمین نیازهای مالی و عاطفی امروز و آتیه فرزندانش را هم بسازد. در محل کار هم باید همه تلاشش را داشته باشد که بهترین خودش باشد. براساس آمار معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری در سال گذشته حدود ۵ میلیون زن سرپرست خانوار در کشور شناسایی شده‌اند که بیشتر آن‌ها از حمایت نهادهای دولتی برخوردار نیستند. از این رو در این گزارش با بهره‌مندی از سخنان مرضیه ذبیحی، درمانگر تحلیلی و روانکاو به راهکارهایی برای کمک به دغدغه‌مندی‌های این مادران می‌پردازیم و توصیه‌هایی برای تسهیل شرایط زندگی آن‌ها داریم.

چالش‌ها و دل‌مشغولی‌های یک مادر شاغل

مدیریت زمان: باید بین کار، مدرسه، خانه و وظایف روزانه مدیریت وجود داشته باشد، در غیر این صورت کارها لنگ می‌ماند.

فشار اقتصادی و بودجه‌بندی: هزینه‌های پرنوسان خانواده، پس‌انداز برای آینده، مدیریت هزینه‌های غیرمنتظره در این بند بسیار اهمیت دارند.

امنیت عاطفی کودکان: حفاظت از احساس امنیت و پشتیبانی عاطفی فرزندان مهم‌ترین مسئولیت یک مادر است.

ایجاد تعادل میان خانواده و کار: باید حواسش باشد که از فرسودگی بر حذر باشد و حفظ انرژی برای هر دو مسئولیت داشته باشد.

مدیریت انرژی و سلامت فردی: نیاز به استراحت، تغذیه سالم و مراقبت از سلامت روانی و جسمی در مسیر زندگی بسیار اهمیت دارد.

تصمیم‌گیری‌های روزمره: اولویت‌بندی مدرسه، مراقبت‌های پزشکی، فعالیت‌های فرزندان باید بسیار مورد توجه قرار گیرد.

محدودیت‌های زمانی در مدارس و خدمات پشتیبانی: حضور در جلسات مدرسه و مطلع بودن از شرایط سلامت و تحصیلی فرزندان در ارتباط مداوم با مدرسه بسیار ضرورت دارد.

فشار نقش اجتماعی و انتظارات از مادری که سرپرست فرزندانش است: این مورد گاهی بسیار استرس‌زاست.

ارتباط با کارفرما و همکاران: انعطاف‌پذیری کاری، مرخصی، حمایت سازمانی مواردی هستند که مربوط به دغدغه‌های کاری مادر سرپرست شاغل می‌شود.

کمبود شبکه‌های پشتیبانی: نیاز به خانواده، دوستان، مراقبان قابل اعتماد برای زمان‌هایی که این مادر نیاز به استراحت دارد.

تعهد به تحصیل و توسعه فرزندان: پیگیری آموزش و فرصت‌های یادگیری خارج از مدرسه

مدیریت وظایف خانه: خرید، پخت و پز، نظافت، برنامه‌ریزی و رفت و آمدها

ریسک کاری و شغلی: حفظ ثبات شغلی در شرایط اقتصادی یا تغییرات سازمانی

دغدغه‌های آینده فرزندان: مسیرهای تحصیلی، اشتغال، سلامت و ایمنی آینده

تقابل با روال‌های اداری و قانونی: بیمه‌ها، مستمری، حق و حقوق کارمندی، مرخصی‌های والدین

زمانی مستقل برای خودش: پیدا کردن فرصت برای خود، تفریح و بازنشانی

راهکارهایی برای مدیریت استرس

مدیریت استرس روزانه برای خانم شاغل سرپرست خانواده یک امر حیاتی و مهم است. چون آن‌ها از یک سو فشارهای کاری را دارند و از سویی وظایف خانه و دغدغه‌های فرزندپروری را دارند و همه این‌ها روی هم انباشته می‌شود.

- لازم است که بتوانند تعادلی بین نقش‌هایشان برقرار و استرس و هیجاناتشان را کنترل کنند.
- اولویت‌بندی در کارهایی روزانه داشته باشند.
- می‌توانند مسئولیت‌هایی را که دارند بین اعضای خانواده تقسیم‌بندی کنند.
- از بدنشان مراقبت کنند و در کلاس‌های گروهی و ورزشی شرکت کنند.
- خواب کافی و تغذیه مناسب داشته باشند.
- مدیتیشن‌های کوتاه‌مدتی داشته باشند تا بتوانند آن انرژی لازم را برای ادامه حفظ کنند.

دغدغه تربیتی فرزندان

در جامعه خانواده‌هایی را می‌بینیم که مادر به عنوان نان‌آور خانه است که به واسطه طلاق یا فوت شوهر یا علت‌های دیگر کل بار زندگی را بر دوش می‌کشد. یکی از دغدغه‌های مهم زنان شاغل تربیت فرزند است، چون رشد روان هر انسانی تحت تأثیر ارتباط در دوره‌های اولیه رشد با مادر و مراقبت اولیه او شکل می‌گیرد. این یعنی اینکه سلامت روان انسان در دوران کودکی و بیشتر در ارتباط با مادر شکل می‌گیرد. چیزی که در تربیت فرزند مهم است بیشتر از کمیت، کیفیت حضور مادر است.

- دخترها معمولا الگوی اولیه خودشان را در مادر پیدا می‌کنند. آن‌ها زن بودن را هم در مادر تجربه می‌کنند و با مادرشان معمولا همانندسازی می‌کنند.
- خوبی تأثیر مادرهای شاغل برای دخترانشان این است که هم‌زمان می‌توانند دو تصویر از خودشان را در ارتباط با فرزندشان و در ارتباط با جامعه نشان دهند. یک زن مستقل و فعال در نقش یک منبع درآمد و یک زن مراقب که به عنوان منبع تأمین عاطفه در منزل است که این تأثیر به سزایی در آینده فرزند دخترش دارد.
- اگر مادر شاغل سرپرست بتواند بین این دو نقش تعادل برقرار کند باعث رشد روانی و هیجانی فرزندش می‌شود، اما اگر بین این دو تعادل نباشد و مادر با هیجاناتی مانند اضطراب و حس گناه و سرزنش خودش روبه‌رو باشد می‌تواند آسیب‌های جدی به تربیت فرزندش وارد شود.
- مادر شاغل مسئولیت زیادی را بر عهده دارد و باید مراقب باشد که دخترش جایگزین همسری که نیست یا حضور مفیدی ندارد نشود. مثلا به عنوان یک همدم و مراقب مادر نباشد چون می‌تواند آسیب‌های جدی را به رشد روانی دختر وارد کند.
- رشد استقلال مخصوصا درباره پسرها به حضور پدر بستگی دارد. اگر پدر حضور فعال نداشته باشد، پسر ناخودآگاه ممکن است نقش مرد خانه را بر عهده بگیرد و این سبب مسئولیت‌پذیری زودرس برای پسر می‌شود و خودش می‌تواند اضطراب و فشار روانی ایجاد کند که باید مراقبت شود.
- برای مسئولیت گرفتن فرزند پسر باید از نقش‌های کوچک روزمره به عنوان مثال‌های ملموس استفاده کنید. مثلا مدیریت پول خرد، انجام کارهای خانه با نظارت ساده.
- الگوی ارتباطی آرام و محترمانه با فرزند را حفظ کنید تا رفتارهای مثبت به عنوان عادت درونی جای بگیرد. به جای فرمان دادن، از گفت‌وگو و توافق استفاده کنید.
- فاصله‌گذاری درست بین نظارت و کنترل بیش از حد را حفظ کنید تا احساس استقلال تقویت شود و با تمرین‌های کوتاه و تکرار، اعتماد به نفس او را بالا ببرید.
- زمان‌های مشخصی را برای گفت‌وگوهای آرام و همدلانه تخصیص دهید. (مثلاً شبانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه).
- با تمرین‌های تنفسی ساده یا فعالیت‌های آرامش‌بخش، به فرزند ابزاری برای آرام‌سازی ارائه دهید.
- برای فرزندان برنامه خواب و وعده‌های غذایی ثابت داشته باشید.
- برای ورزش یا پیاده‌روی کوتاه خانوادگی، روزانه زمان بگذارید.
- در صورت نیاز، از خدمات مشاوره یا گروه‌های حمایتی استفاده کنید.
- رویکرد گفت‌وگویی به جای دستورات یک‌طرفه را تقویت کنید.
- با فرزند درباره خطوط قرمز و حریم شخصی صحبت کنید و به او حق پاسخ‌گویی بدهید.

مرضیه ذبیحی، درمانگر تحلیلی و روانکاو: مدیریت استرس روزانه برای خانم شاغل سرپرست خانواده یک امر حیاتی و مهم است. چون آن‌ها از یک سو فشارهای کاری را دارند و از سویی وظایف خانه و دغدغه‌های فرزندپروری را دارند

سه ضلع حمایت از مادر سرپرست شاغل

دولت

اگر حمایت‌های دولتی و ساختاری برای زنان شاغل نباشد مادران شاغل شاید حس بی‌کفایتی را تجربه کنند. این مسئله اضطراب را بالا می‌برد و روی کیفیت ارتباطشان در خانواده تأثیر خواهد داشت.

- مرخصی‌های کافی برای یک زن که مادر است و شاغل است در نظر بگیرد.
- کمک هزینه‌های نگهداری از فرزندان را بتواند بودجه‌بندی کند.
- مهدهایی را که با قیمت‌های دولتی است و از طریق نهادهای مختلف هماهنگ می‌شود که فرزندان شاغلین همان نهاد را می‌پذیرند فراهم کند.
- وام‌های بلند مدت و قرض‌الحسنه یا پرداخت کمک هزینه‌های یارانه‌ای از طریق دولت به مدیریت دخل و خرج آن‌ها بسیار کمک‌کننده هست.

مشاور

حضور مشاور و جلسات مستمر روان‌درمانی برای این مادران بسیار اهمیت دارد.

- حضور در جلسات مستمر با یک متخصص که بتواند نیازهای زندگی را اولویت‌بندی کند و مهارت‌های پس‌انداز کردن و مدیریت مالی را یاد بدهد لازم است.
- باید درباره اضطراب‌های مالی و ترس از آینده با مشاور صحبت کنند و راهکار بگیرند.
- برای حس گناه‌هایی در ارتباط با کافی نبودن یا مادر خوبی نبودن باید از مشاور کمک بگیرند.
- مشاور می‌تواند آن‌ها را از تعارض‌هایی که در نقش‌های مختلف کارمندی، مادر بودن و... ایجاد شده است نجات دهد و بین این نقش‌ها تعادل برقرار کند.
- شرکت در جلسات توانمندسازی‌هایی در مهارت‌های فرزندپروری، مدیریت استرس و تقویت عزت نفس می‌تواند تکیه‌گاه خوبی باشد.

اطرافیان

یکی از کمک‌های بیرونی به مادر شاغل می‌تواند پشتیبانی عاطفی و اجتماعی خانواده دوستان و آشنایان باشد.

- وام‌های خانوادگی
- فراهم کردن تفریحات خانوادگی
- به اشتراک گذاشتن وسایل مورد نیاز برای تحصیل فرزندانشان در خانواده.
- کمک در نگهداری و مراقبت از فرزند.