



## لباسهایی که آقایان نباید در مراسم عروسی بپوشند!

جشن عروسی یکی از مراسم مهمی است که باید برای ظاهر خود سنگ تمام بگذاریم. اگر چه هر شخصی سلیقه منحصر بفرد خود را دارد اما برخی از لباسها و اکسسوریها هستند که تمام آقایان باید از پوشیدن آنها در چنین مراسمی خودداری کنند. اگر شما هم می خواهید بدانید که این لباسها کدامند، با ما همراه شوید.

### شلوار جین

مهم نیست که عروسی در چه مکانی و با چه کیفیتی برگزار می شود، شلوار جین به هیچ وجه برای چنین مراسمی مناسب نیست. حتی اگر شلوار جین شما کاملاً نو باشد یا این که فکر کنید با کت اسپورت تان به خوبی ست می شود، باز هم باید از پوشیدن آن پرهیزید. بهتر است که به جای راحتی خود، به عروس و داماد احترام بگذارید و برای چند ساعت هم که شده به خودتان سختی دهید و کت و شلوار رسمی به تن کنید.

### سویشرت

خوشبختانه این مورد احتیاجی به توضیح ندارد، به این دلیل که اکثر آقایان به این موضوع واقفند که سویشرت و هودیها به هیچ عنوان برای مراسم رسمی مانند جشن عروسی، مناسب نیستند. این مدل لباسها تنها برای مراسم غیر رسمی و دوستانه استفاده می شوند.

### تیپ کاملاً مشکی

پوشیدن لباس سرتاسر مشکی ایرادی ندارد اما زمانی که صحبت از مراسم عروسی می شود باید از خیر این تیپ بگذرید. به این دلیل که عروسی زمان خوبی برای این که کل تیپ تان را تنها به یک رنگ بنزید، نیست. این مراسم شادی است نه عزا. بنابراین به ظاهر مشکی تان به کمک پیراهنی سفید یا رنگی اندکی تنوع و هیجان دهید.

### کفش اسپورت

مطمئناً شما به مسابقات ورزشی دعوت نشده اید، پس کفشهای اسپورت تان را در آورید و دور کفشهایی چون ریوک، آدیداس، نایک و... را برای این چند ساعت خط بکشید. بی شک لباسهای رسمی شما با کفشی کلاسیک مانند لوفر قهوه ای یا مشکی به مراتب زیباتر از قبل خواهند شد.

### صندل

شاید برای برخی از شما خنده دار باشد که با صندل به جشن عروسی بروید اما برای بعضیها راحتی حرف اول را می زند و ممکن است که در روزهای گرم سال هوس کنند که با صندل به چنین مراسمی بروند. به آن دسته از آقایان باید بگوییم که صندل به هیچ وجه با چنین مراسمی جور در نمی آید، حتی اگر میهمانی در ساحل دریا برگزار شود!

### کلاه

کلاه هم یکی دیگر از چیزهایی است که باید از گذاشتن آن در مراسم عروسی خودداری کنید. حتی اگر در طول مسیر آنرا بر سر تان گذاشتید، همین که خواستید وارد سالن شوید، آنرا از سر تان در آورید و به دست بگیرید. با این کار احترام خود را نسبت به میزبانان مجلس نشان خواهید داد.

## با بچه‌هایتان در مورد سیگار حرف بنزید

برای صحبت در مورد سیگار با بچه‌ها، هیچوقت دیر نیست. شاید فکر کنید دلیلی ندارد با کودک ۵ یا ۶ ساله خود درباره سیگار و مسائل آن حرف بنزید چون به نظر شما این احتمال که فرزندتان در این سن بخواهد سیگار بکشد، صفر است، اما واقعیت این است که شما زمان بیشتری برای گفتگو پیرامون خطرات و آسیبهای سیگار خواهید داشت. بهترین راه پیشگیری از مرگهای ناشی از سیگار این است که از همان کودکی، آموزش داده شوند. تحقیقات نشان داده ۹۰ درصد از بزرگسالان سیگاری، اولین سیگار خود را وقتی که بچه بوده‌اند کشیده‌اند. وقتی فرزند شما کودک است، به شما به عنوان قدرت مطلق نگاه می کند تا بفهمد چه چیزی خوب یا بد است، بنابراین گفتگو در مورد سیگار را زودتر شروع کنید تا در مسیر درست هدایت او قرار بگیرید.

### روی چیزی تمرکز کنید که فرزندتان به آن اهمیت می دهد

همانطور که می دانید، بدترین عوارض سیگار کشیدن، انواع سرطانها، مشکلات ریوی و سایر

بیماریهایی است که ناشی از سیگار هستند. اما اینکه به کودک خود بگویید سیگار خوب نیست چون ممکن است سرطان بگیرید، فایده‌ای ندارد چون بچه‌ها معمولاً نگران پیامدهای بلند مدت نیستند. بلکه بیشتر به تاثیرات فوری سیگار واکنش نشان می دهند، مثلاً بویی که روی موها و لباسها می ماند، زرد شدن دندانها، بد بو شدن دهان، مشکلات پوستی و...

### صحبت‌های خود را به ورزش ربط بدهید

اگر فرزند شما علاقه‌مند به ورزش است، خطرات سیگار را به تأثیری که روی عملکرد ورزشی دارد ربط بدهید. برایش توضیح دهید چطور سیگار می تواند توانایی دویدنش را از او بگیرد یا بگوید اگر سیگار بکشد مجبور خواهد بود خیلی زود، بازی را ترک کند چون نفس کم خواهد آورد.

### در مورد اعتیاد با او حرف بنزید

کمپانی‌های سیگار خوب می دانند چطور برای محصولات خود بازاریابی کنند، برای همین فرزند کوچک شما احتمالاً نخواهد فهمید نیکوتین چقدر می تواند مضر و اعتیادآور باشد. برای کودکان دقیقاً بیان کنید که سیگار کشیدن، اعتیادآور است و وقتی کسی سیگار کشیدن را شروع می کند، دیگر به سختی خواهد توانست آنرا ترک کند. به فرزندتان توضیح دهید نیکوتین، به اندازه موادی چون هروئین و کوکائین، اعتیادآور و حتی خطرناکتر از آنهاست.

### مهارت "نه گفتن" را در او تقویت کنید

شاید به نظر تان جدی نیاید و حتی به آن بخنید، اما فشاری که فرزندتان از سوی همسالانش تحمل می کند بسیار زیاد است. اگر به فرزندتان سیگاری پیشنهاد شود و شما هرگز نیاموخته باشید که چطور در برابر یک درخواست نادرست بدون اینکه وجهی خود را از دست بدهد، نه بگوید، مطمئن باشید آن سیگار را رد نخواهد کرد. حتی می توانید نقش بازی کنید، مثلاً به فرزند خود یک سیگار پیشنهاد بدهید و او شیوه‌های مختلف نه گفتن را تمرین و اجرا کند؛ مثلاً، نه متشکر، از بوی آن خوشم نمی آید، نه، من باید برای تمرین بسکتبال آماده بشوم و سیگار باعث می شود تنفسم مشکل پیدا کند، یا نه ترجیح می دهم سیگار نکشم، در سینه‌ام احساس سوزش خواهم کرد...

### گپ و گفت‌های دوستانه با هم داشته باشید

در مورد سیگار و خطرات آن، بیش از اندازه هم حرف نزنید. مطالعات نشان داده گفتگوی مداوم و تمام وقت در مورد سیگار می تواند احتمال سیگاری شدن فرزندتان را بیشتر کند! اگر به او بگویید: تو هرگز نباید سیگار بکشی! یا تمام سیگارها آدمهای بدی هستند در واقع او را تشویق به طغیان خواهید کرد. اگر فرزندتان در سنین نوجوانی باشد، تمایل پیدا می کند سیگار را امتحان کند تا حداقل به شما ثابت کند "می تواند!"

اگر گپ و گفت‌های خوب و هشیارانه با فرزند خود داشته باشید می توانید مانع سیگار کشیدن او بشوید. مطالعات زیادی نشان داده یک نوع خاص از صحبت یا بیان وجود ندارد که روی همه بچه‌ها تاثیر یکسان داشته باشد و شما که از هر کس دیگری فرزند خود را بهتری شناسید، باید بفهمید بهترین راه ارتباط برقرار کردن و دوستی صمیمانه و مؤثر با او چیست، و خلاصه کلام اینکه رگ خواب او در دست شماست!

هر چند صحبت در مورد سیگار، جدی است اما سعی کنید گفتگوهايتان به دور از هر گونه قضاوت یا تهدید و تنبیه باشد تا بهتر بتوانید با فرزندتان در این مورد حرف بنزید و اگر هم احتمالاً یک روز، سراغ سیگار رفت، از گفتن این موضوع به شما واهمه‌ای نداشته باشد.

### الگوی خوبی برایش باشید

بچه‌هایی که والدینشان سیگار می کشند، بیشتر مستعد سیگاری شدن هستند زیرا سیگار کشیدن را عادت بدی تلقی نمی کنند. حتی اگر به فرزند خود بگویید قصد ترک سیگار دارید یا کاش هرگز سیگاری نبودید، کلام شما چندان مؤثر نخواهد بود. بچه‌ها همان چیزی را تقلید می کنند که شما انجام می دهید. بنابراین شاید وقت آن باشد که خودتان هم سیگار را ترک کنید؛ برای سلامت خودتان و فرزندتان.

### خانه و پیرامونتان را از وجود سیگار پاک کنید

مطالعات نشان داده محدود کردن دسترسی فرزندتان به سیگار و افراد سیگاری، تا حدود بسیار قابل توجهی از احتمال سیگاری شدن او می کاهد. پس بهتر است برای خانه‌تان قانونی وضع کنید که هیچکس اجازه ندارد در خانه سیگار بکشد یا با خود سیگار به خانه بیاورد. اگر دوستان یا اقوامی دارید که سیگاری هستند، مؤدبانانه به آنها توضیح دهید که اجازه نمی دهید در خانه شما سیگار بکشند. اگر فرزند شما، پشتکار و جدیتتان را در مورد این محدودیتها ببیند (حتی با افراد بزرگسال)، در مورد انتخابهای بسیار با دقت عمل خواهد کرد.

