

هر نوزادی که به دنیا می آید، همه اطرافیان اعم از اعضای خانواده، دوست، آشنا، همکار و همکلاسی، رسالت خود می دانند به والدین و نزدیکان نوزاد یادآور شوند که «زیاد بغلش نکنید، بچه بغلی می شه.» این جمله آنقدر در همه دید و بازدیدهای «قدم نورسیده» تکرار می شود که والدین گمان می کنند یک قانون غیرقابل تغییر است. تازه مادران باورش‌ان می شود بزرگ‌ترین بلا و مصیبتی که ممکن است یقه وقت و انرژی شان را بگیرد، بغلی شدن بچه است و همه تلاش شان را می کنند که با وجود خواست قلبی خودشان و گریه های نوزاد، تسلیم نشوند و تا می توانند کودک را در گهواره یا تختش همراهی کنند و از در آغوش گرفتن او امتناع می کنند.

با نوزاد لجبازی نکنید

شاید شما هم از آن دسته والدینی هستید که گمان می کنید از لحظه تولد باید عزتمان را جزم کنید تا کودکی لوس تحویل جامعه ندهید و یک انسان قوی و شجاع و خودساخته بارآورید. تصمیم شما قابل درک و ستایش است اما مطمئن باشید تا قبل از ۱۴ماهگی نباید به کودک پیاموزید برای برآوردن خواسته هایی که زبان تقاضایشان را ندارد به گریه های طولانی و جیغ های سرسام آور متوسل شود. او حتی تا قبل از ۶ تا۸ ماهگی شما را جدای از خودش نمی داند و شما را با خودش یکی می داند. پس بهتر است احتیاجات کودک‌تان را فوراً برایش برآورده کنید.

آیا شما در حال تهیه کودک لوس هستید؟

شک نکنید که با درآغوش کشیدن کودک و رهاکردن او به جیغ و فریاد زنن، از فرزندتان یک کودک لوس ساخته اید. چرا؟ چون کودک شما یاد گرفته که برای خواسته هایش باید گریه کند تا دست به مانور اساسی و جدی زند، کسی به فریادش نمی رسد. شاید با خودتان بگویید: «آخه تا کی این بچه باید اوزیون من باشه، من کار و زندگی دارم.» باید به شما بگویم که اگر دلتان می خواهد بچه ای داشته باشید که همیشه دچار ترس از دست دادن باشد و با احساس عدم امنیت و استرس رشد کند، او را به گهواره و تخت و زمین بسپارید. اما اگر آماده در آغوش کشیدن هستید، تا ۱۴ ماهگی می باید هر زمان که کودک نیاز به آغوش شما دارد، دریغ نکنید.

آیا بگذارم بغلش کنند؟

در آغوش کشیدن نوزاد لذتیخش است. همه نزدیکان دلشان می خواهد نوزاد شما را بغل کنند.

کودک خود را در آغوش بگیرد



اما والدین و تازه مادرهای حساس معمولاً ترس ویژه ای دارند و دلشان شور می زند که کودک را بغل بقیه بدهند. اما کودک شما نیاز دارد که دیگران و اطرافیانش را بشناسد. این مسئله حائز اهمیت است. این بغل کردن ها به کودک شما عشق، احترام و امنیت هدیه می دهد.کاری که شما باید انجام دهید امتناع از بغل کردن نیست بلکه رعایت راه های صحیح بغل کردن نوزاد است.

رشد عاطفی کودک

شاید باور نکنید که در آغوش کشیدن کودک چه آثار عمیقی در روح و تربیت او دارد. ارتباط جسمی و عاطفی با کودک سبب افزایش اشتباهی نوزاد می شود. به جز این، مقاومت او را در برابر عوامل عفونی تقویت می کند. رشد روحی، عاطفی و شناختی کودک بهتر اتفاق می افتد. کودکی که از صفر تا ۲سالگی بیشتر در آغوش بوده اند و نیاز به بغل شدن در آنها ارضا شده است، تکلم بهتری دارند و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند.

مادران فرزندان شیرخشکی

کودکاتی که به هر دلیلی از خوردن شیرمادر محرومند و با شیرخشک تغذیه می شوند نیاز بیشتری به در آغوش بودن دارند؛ چرا که فرصت

در بچه

۱. هرگز بچه را طوری بغل نکنید که دو دستان شما روی شکمش قرار بگیرد طوری که پاهایش آزاد باشد و به روبه رو دید داشته باشد. در واقع شما بچه را از شکم بغل کرده اید و دستان تان را دور شکمش حلقه کرده اید؛ کاری که باعث می شود ناخودآگاه فشار زیادی به شکم و معده نوزاد شما بیاید و در بلند مدت برایش دردسرساز شود. پس از چنین روشی بپرهیزید.

۲. به منظور آرامش بخشیدن به نوزادتان راه خاصی برای بغل کردن او وجود دارد. در این روش باید از دست مسلط خود استفاده کنید. سر نوزاد باید کف دست مسلط شما قرار بگیرد و بقیه بدن او روی ساعد و بازوی تان باشد و حتی الامکان به بدن شما نزدیک شود. برای محافظت هر چه بیشتر از نوزادتان دست دیگر را روی بدن او حائل کنید تا در صورت نیاز از آن دست هم برای نگهداری بچه استفاده کنید.

۳. در آغوش گرفتن گهواره ای برای مواقعی مناسب است که شما می خواهید فرزندتان را شیر بدهید. در این روش سر نوزاد شما باید روی بازوی‌تان قرار بگیرد. ساعد همان دست تان باید زیر بدن نوزاد قرار بگیرد. در عین حال باید پشت باسن فرزند خود را با کف دست نگه دارید تا کوچولوی شما در شرایط امن شیر بخورد.

۴. دست مسلط خود را به حالت صندلی زیر باسن بچه قرار بدهید طوری که نوزاد روی دست شما بنشیند. دست دیگر را دور بدن نوزاد حلقه کنید بدون اینکه هیچ فشاری به بدن او بیاید و فقط جنبه محافظت داشته باشد. به این ترتیب نوزاد شما به فضای روبه رویش کاملاً مسلط است و دید کافی دارد. البته این نوع بغل کردن برای بچه های بزرگ تر مناسب است که می توانند سر و گردن خود را کنترل کنند.

۵. اگر نوزادتان گریه می کند و نق می زند یا یک نوع خاص از بغل کردن می تولید او را آرام کند. در این روش باید سر نوزاد را روی شانه تان بگذارید تا بچه به حالت خمیده در آغوش شما قرار بگیرد. در این حال با یک دست قسمت پایینی بدن او را نگه دارید و با کف دست دیگر از سر او محافظت کنید.

۶.اگر نوزادتان خیلی کوچک است حین در آغوش گرفتن او حتما از سر و گردنش محافظت کنید. اگر او را صاف و به حالت ایستاده بغل می کنید حتما با یک دست کمر او را نگه دارید چون نوزاد هنوز آنقدر بزرگ نشده که بتواند بدنش را سفت نگه دارد.

یک کودک که در آغوش مادرش در آغوش گرفته شده است.

خواهد شد چرا که شما در رابطه با موضوعی از دست همسر‌تان عصبانی هستید که او کنترلی روی آن ندارد.

شاید با خود بگویید اما همسر‌تان در مقابل تقاضای شما برای صحبت با خانواده اش مقاومت کرده و حاضر نمی شود به آنها تذکری دهد؛ کاری که می تواند رفتارهای ناخوشایند آنها را متوقف سازد. اگر شما چنین تصویری دارید، بد نیست به چند نکته توجه داشته باشید.

اول آنکه هر چند گاهی اوقات صحبت همسران با خانواده هایشان مفید است اما به هر صورت این کار معجزه نخواهد کرد، پس وزن زیادی برای این موضوع قائل نشوید.

شما و همسر‌تان تشدید نشود، همیشه ماجرا را از دریچه نگاه او نیز در نظر داشته باشید. برای همین منظور یادتان باشد که صحبت کردن با خانواده خود و تذکر به آنها کاری بسیار دشوار برای هر فردی است و تعلل فرضی همسر شما شاید بیش از هر چیز به خاطر اخلاق ملاری و داشتن علاقه به خانواده اش باشد و سووم آنکه درست است که همسر‌تان در رابطه با انتخا خود، مبنی بر صحبت نکردن با خانواده اش مسئول است اما در هر حال این به معنای پذیرفتن مسئولیت تمامی رفتارهای ناخوشایند خانواده اش نخواهد بود!

۸ – رفتارهای ناخوشایند را به نیت های بد نسبت ندیدید

وقتی ما رفتاری را از سر بدجنسی بدانیم، ناخودآگاه برای اثبات درستی ادعای خود به دنبال یافتن رفتارهای تایید کننده دیگر خواهیم رفت و آن وقت بعد از مدتی متوجه می شویم که بسیاری از رفتارهای مثبت یا بدون مشکل نیز به خاطر نسبت دادن آنها به نیتی بد، برای ما به رفتارهایی آزردهنده و البته غیرقابل تحمل تبدیل شده است. پیش از حد قرار دارد.

حالا هم اگر می خواهید ناراحتی و دلخوری خود از رفتار خانواده همسر‌تان را با او در میان بگذارید، لازم است به او فرصت واکنشی از سر محبت و البته تعصب بدهید. شاید بگویید که داشتن تعصب خوب نیست اما یادتان باشد، نبود هیچ گونه تعصبی روی افرادی که دوست شان داریم نیز تقریباً محال است.

پس همانطور که از همسر‌تان انتظار دارید اگر کسی گله شما را به او کرد، او از شما دفاع کند، برای همسر‌تان باید این حق را قائل شوید که از خانواده خود نیز دفاع کند. در نظر داشتن چنین حقی باعث می شود تا کمتر وارد بگومگو با همسر برای اثبات درستی دیدگاه خود شوید.

۷ – **هر کس را مسئول رفتار خودش بدانید**

اگر قرار باشد شما به خاطر رفتار خانواده همسر‌تان از دست همسر خود عصبانی شوید، قطلاً مشکلات شما و همسر‌تان هر روز تشدید

راز خوش تیبی

شاید شما فکر می کنید خوش تیب شدن نیاز به هزینه های زیادی دارد. اما سخت در اشتباه هستید، شما برای شیک بودن نباید فقط خرید لباسهای گران قیمت را دلیل آن بدانید.

نگرش و شخصیت

اگر حتی بهترین لباس را بپوشید و از گران ترین عطر استفاده کنید و بهترین کیف در دست شما باشد، کافی است که دهان باز کنید و حرفهای غیر منطقی بزنید، صدردص مطمئن باشید، خودتان بازی را به نفع طرف مقابل واگذار کرده اید. خنده هایی با صدای بلند، عطسه ها و سرفه های ناهنجار و گوشخراش و… خوش تیبی شما را لگد مال می کند. یکی از راههای خوش تیبی فکر شمه، نگرش و شخصیت شماست. گاهی زیبایی شما همین که دهان تان باز می شود، یکجا مثل یک شیشه بلورین می شکند.

لبخند بزیند

اعتماد به نفس بالا و لبخند همیشه شما را زیبا می کند. خنده ای ملیح وقتی زیباتر می شود که دندانهای های شما تمیز باشد و به قولی از سفیدی برق بزند. نظافت دهان و دندان، بوی خوش دهان و لبخند بر روی لب یکی از مهمترین رازهای خوش تیبی است. پس حتی اگر موضوعی برای خندیدن ندارید، کافی است فقط لبخند بزیند تا برق دندان هایتان دیده شود و جذاب تر به نظر برسید.

مسواک بزیند

ممکن است بعد از صرف ناهار یک قرار کاری داشته باشید، یادتان باشد علاوه بر اینکه مسواک بزیند از خوردن مواد غذایی مثل سیر، پیاز،شنبلیله، ماهی خودداری کنید. این بوها طعم قرار ملاقاتی شما را بد تلخ خواهد کرد. قضایه وقتی خراب تر می شود که فرد مقابلتان به این بو حساسیت داشته باشد. بوی بد دهان می تواند به تنهایی ناشی از مواد غذایی باشد اما در عین حال عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و مشکلات گوارشی نیز در این مسئله بی تأثیر نیستند. این نکته را در نظر داشته باشید، اگر از این مواد غذایی استفاده کردید و یا دهان تان را به یک مسواک مهمان نکردید، دیگر نیازی نیست خرج روی دست خودتان بگذارید و تیپ بزیند، چون تلاشهای شما ثمره ای نخواهد داشت.

ناخن های کوتاه و مرتب

زمانی که با کسی قرار ملاقات دارید، مطمئناً بعد از سلام، اولین کاری که انجام می دهید دست دادن است. تمیز بودن دستهای شما، چرب نبودن و عرق نداشتن و خیس نبودن نکاتی است که اگر شما تک‌تک لباسهایتان هم برند باشد، یکجا با وضعیت دستهای شما از بین می رود. نکته مهم این است که فرد بیشتر از اینکه فکر کند هدفش از این ملاقات چه بود و اینکه شما چقدر شیک پوش هستید به این فکر می کند تا خود را زودتر به دستشویی برساند و دستهایش را بشوید. ممکن است شما بهترین کت و شلوار را پوشیده و بهترین و گران ترین عطر را زده باشید اما مطمئناً ناخن‌های بلند شما که ممکن است دست طرف مقابل را خراش دهد، همه چیز را خراب می کند.

پوستی زیبا

مراقبت از پوست وظیفه شماست. شاید شما با پوست تان خوب رفتار نمی کنید و به فکر بزرگترین عضو بدن خود نیستید. شاید تقصیر شما هم نباشد پوست تان به درمانهای مختلف خوب جواب نمی دهد. اگر شما هر روز فرآرهای متعددی دارید، با افراد مختلف ملاقات می کنید، بهتر است به جای خریدن کرم‌های گران قیمت پنهان کننده جوشه‌های صورت، هر چه سریعتر به متخصص پوست مراجعه کنید. یادتان باشد با پوشیدن یک جادر و روسری گران قیمت و یا با پوشیدن کت و شلواوی که برند است، شما نمی‌توانید جوشه‌های چرکی و نا همواری های صورت تان را پنهان کنید. بگذارید لباس بدن شما خوش تیبی شما را تضمین کند. استفاده از لوازم آرایش های مختلف و با غلظت فراوان فایده ای نخواهد داشت چون بعد از یک شست و شو همه چیز به حالت قبلی بر می گردد.

بوی خوب

بوه‌های خوب می توانند تاثیر عمیقی روی حافظه بگذارند. اگر می خواهید تا مدتها در ذهن طرف مقابل بمانید و هر چه بیشتر خوش تیب بودن تان جلوه کند به حس بویایی طرف مقابلتان کمک بزیند. کاری کنید تا او هر بار شما را می بیند،لحظات زیبا برایش تداعی شود. بوی بد آزار دهنده است و اطرافیان را فراری می دهد. اگر فکر می کنید لازم است قبل از قرار ملاقات و سر کار رفتن و… به حمام بروید، سریع اقدام کنید. شما با لباسهای زیبا خوش بو نخواهید شد، باور کنید!

تناسب اندام

یکی از مواردی که لباسها را هر چه بیشتر در تن شما زیبا می کند، تناسب اندام است. اگر شما می‌خواهید با لباسهای جذاب خودتان را بهتر جلوه دهید، سخت در اشتباه هستید. شاید شما با لباسای جدیدتان احساسات بهتری دارید اما لازم است زودتر فکری به حال چاقی یا لاغری خود بکنید تا واقعا خوش تیب به نظر برسید. ورزش کردن منظم یکی از کارهایی است که علاوه بر تناسب اندام، کمک می‌کند شما در نظر سایرین فردی فعال و پر انرژی و با اعتماد به نفس و جذاب به نظر بیاید.

ایراد بنی اسرائیلی نگیرد

ایراد بنی اسرائیلی نگیرد

بعضی از خانم ها حسرت به دل شان مانده است که برای یک بار هم شده، همسرشان کمک حالشان باشد و انجام برخی از امور خانه را تقبل کنند، برعکس برخی دیگر از خانم ها، از این باور کام افتاده اند، همسرشان مشتاق به کمک هستند اما آنها به شدت معانمت می کنند و یا انجام کارها توسط همسرشان را کم اهمیت و کوچک می پندارند. از سوی دیگر، بسیاری از مردانی که از زیر بار کار خانه شانه خالی می کنند غالباً مدعی هستند همسرشان کار آنها را قبول ندارد، چه سرا به این باور رسیده اند، اگر کار

نکنند، سنگین تر هستند!

دلسردي ايجاد نکند

این سردی غلط زنانه نه تنها باعث دلسردي مردان از انجام امور خانه می شود بلکه ممکن است در روزگاری مثلا به هنگام پیروی و بیماری، درست زمانی که نیازمند کمک همسرشان هستند، به ضررشان تمام شود. بی شک با شنیدن درد دلهای آقایان، با مشکلات، کوتاهی ها و مقاومتهای زنانه متعددی مواجه می شویم که گاه بر مردان حق می دهیم خود را کنار بکشند و برای همیشه از کمک‌رسانی به همسرشان امتناع کنند. خانم ها باید بی‌زندان آنان نیازمند کمک و همیاری همسرشان باشند! ایراد امور خانه و حتی نگه داری فرزندانشان هستند، به پیشتر دلیل به جای پس زدن اطرافیان باید کاری کنند که امکان همکاری همسر و فرزندانشان در خانه بیشتر شود.

برای استمداد کمک از همسر بهتر است به نکات زیر توجه نمائید:

- * در اولین گام، شما باید اصل تقسیم کار و وظایف در خانه را بپذیرید. اگر چه شاید بسیار پروتان و قدرتمند باشید و یک تنه و بدون کمک همسرتان بتوانید از عهده انجام کارهای خانه برآئید، اما باید برای همسر و فرزندان تان مسؤلیتی در خانه قرار دهید چه نسبت قبل برخی از وظایف توسط آنان، نه تنها باعث پرورش و تقویت حس تمهدهاش می شود بلکه همکاری، حس خوشایندی در فضای خانه حاکم می کند که به موجب آن ارتباطات صمیمی تر و عمیق تر می شوند.
- * به تدریج و با کمال احترام همسرتان را متوجه کنید که به کمک او نیازمندید و این کمک بخشی از وظایف او نسبت به شما و زندگی مشترک تان است.
- * غرغرکردن و یا سرزنش کردن همسر چاره کار نیست، بهتر است ببینید چطور می توانید همسرتان را به کار تشویق کنید و یا او را به انجام صحیح تر کارها راغب سازید.
- * برای جلب رضایت و همکاری همسرتان به او اجازه دهید کارهایی را انجام دهد که به آنها علاقمند است و یا به خوبی می تواند از عهده انجام آنها برآید.

* به جنگ بلد نبودن ها بروید. کارهای خانه آنقدر پیچیده نیستند که اطرافیان نتوانند از عهده انجام آنها برآیند. بهتر است با بالا بردن ظرفیت چشم پوشی خود از اشتباهات دیگران، به آنها فرصت بدهید در خانه شروع به کار کنند و در انجام هر آنچه که می توانند به شما کمک برسانند. «بلد نبودن» ها حالت تدافعی است که یا شما خود آن را در ذهن همسرتان تزریق کرده اید و او نیز به پیروی از این ذهنیت،اشتباه،عملا به پذیرش عدم توانایی خود رسیده است و یا آن که شیوه ای دفاعی است که همسرتان می تواند با اتخاذ آن موضع، از رفتن زیر بار مسؤلیت شانه خالی کند.

* جزئیات انجام یک کار را به طور مستقیم برای همسرتان توضیح دهید، بی تردید با تشریح دقیق وظایف نه تنها به خواسته های مطلوب خود دست می یابید بلکه همسرتان نیز برای ادامه همکاری با شما اعلام رضایت خواهد کرد.

* اگر همسرتان در انجام کاری مرتکب خطایی شد، هرگز او را ملامت نکنید، چرا که ممکن است با شما قهر کرده و از سر لجبازی هم شده دست به سسياه و سفید زند. بهتر است، هر کار خوب او را تحسین کنید تا شاید بتوانید او را به انجام باقی کارها ترغیب کنید. البته فراموش تان نشود آقایان به مانند خانم ها نمی توانند با ریزبینی و سلیقه بسیار کار کنند. بهتر است توقعات خود را بهینه کنید و همسرتان تشکر کنید. زن و شوهر باید قدردان زحمات یکدیگر باشند. با بیان جملاتی چون “از کمکت ممنونم”، “کار کردن کنار تو، بسیار لذت بخش است”، “از این که کمک حالم بودی، سپاسگزارم” و… از همسرتان تشکر کنید.

تشکر و حس قدردانی مولفه ای است که موجب احساس رضایت همسرتان می شود و تمایل بسیار او برای کمک رسانی های بعدی را تقویت می کند.