

روش‌های برقراری رابطه خوب بین عروس و خواهر شوهر



شوهر موفق تر خواهید بود و بالعکس، به عبارت دیگر خواهرشوهر به عنوان یک عضو کلیدی در خانواده شوهر اگر بخواهد، می تواند تنش ها را کاهش دهد، اسباب صلح را فراهم کند و برعکس می تواند فضای ارتباطی زوج جوان را تنش زا کند.

مرز بین دخالت و حمایت

مرز بین دخالت و حمایت بسیار باریک است. برای اینکه رابطه بین خواهرشوهر و عروس شراب نشود، نباید صحبت ها، پیشنهادها و رفتارهایی که به منظور حمایت ارائه می شود، دخالت تلقی شود. بیشتر خانواده ها قصد حمایت کردن از زوج های جوان را دارند اما متأسفانه در موارد بسیاری این پیشنهادهات به عنوان دخالت برداشت می شود و سوءتفاهم ها و اختلافاتی را بین عروس و خانواده شوهر ایجاد می کند. به‌طور مثال خواهرشوهر برای حمایت از برادر و همسر جانش پیشنهادهی ارائه می دهد اما شما از آن برآشفته می شوید و گمان می کنید که او در کارهای شما دخالت می کند. حالا از کجا باید فهمید کدام دسته از پیشنهادها جنبه حمایتی دارد و کدام یک دخالت محسوب می شود؟

به عنوان مثال شما خواهرشوهرتان را دعوت کرده اید منزل تان. صحبت از مشکلات اقتصادی و گرانی می شود و همسرتان می گوید که فلان روز برای خرید میوه فلان مقدار هزینه کردیم. خواهرشوهرتان پیشنهاد می دهد که از فلان

تقریبا بیشتر زوج ها در اوایل ازدواج دوست دارند که رابطه شان با خانواده همسر یکی از بهترین رابطه ها باشد اما در بسیاری از موارد همه چیز آن طور که آنها دوست دارند،پیش نمی رود.در مواردی داستان همیشگی عروس و مادرشوهر و عروس و خواهرشوهر برای آنها هم تکرار می شود. سیدحسن تقوی، روانشناس و مشاور خانواده درباره روش های برقراری رابطه صحیح بین عروس و خواهرشوهر به نکات مفیدی اشاره می کند که در ادامه می خوانید. با این توصیه ها می توانید با خواهر همسرتان رابطه ای دوستانه داشته باشید.

نقش مهم خواهرشوهر

وقتی شما با فردی ازدواج می کنید، در واقع با او و خانواده اش وصلتی انجام داده اید. خانواده همسر هم چیزی از خانواده شما محسوب می شود؛ بنابراین برای اینکه بتوانید ارتباط خوب و عاشقانه خود را با همسرتان حفظ کنید باید با خانواده او هم ارتباط خوب و سالمی داشته باشید. همچنین به عکس؛ برای داشتن یک ارتباط خوب با خانواده همسر باید ابتدا یک رابطه خوب با همسرتان داشته باشید؛ اما مادامی که با همسرتان مشکل دارید، نمی توانید با خانواده او یک رابطه عاطفی برقرار کنید. در این میان اگر یک رابطه خوب، سالم و دوستانه با خواهرشوهرتان داشته باشید در ایجاد یک ارتباط خوب با سایر اعضای خانواده

افراد مثبت اندیش همیشه رفتار چشمگیری دارند، اما انرژی منفی تقریباً همه جا وجود دارد. افرادی هستند که دائماً در مورد زندگی کله و شکایت می کنند، رفتارهای بدی از خود نشان می دهند و با حس منفی، ممکن است شما را از پای در بیاورند. انرژی ای که این افراد منتشر می کنند روی افکار و اعمال شما اثر نامطلوبی می گذارد؛ پس اگر به دنبال موفقیت بیشتر هستید دوری از منابع انرژی منفی برای شما اجباری است. انرژی منفی می تواند به راحتی روی هر کسسی اثر بگذارد و استثنای این قضیه تنها کسانی هستند که مقابله با این اثرات را یادگرفته اند.این ۱۴ راه به شما نشان خواهدداد چگونه افراد مثبت، با انرژی منفی مقابله می کنند تا به سوی موفقیت گام های مطمئن تر و راحت تری بردارند. شما هم می توانید این راه کارها را در زندگی تان به کار بگیرید تا موفقیت را لمس کنید.

۱ – شادی را در وجودشان خلق می کنند
افراد شاد، مبنای شادی های شان را انگیزه های بیرونی می دهند. آن ها این موضوع را به خوبی درک می کنند که اگر یک بار انگیزه های بیرونی، از بین برود حال خوب آن ها نیز خراب خواهدشد. پس به دنبال منابع درونی انرژی مثبت هستند و روی تمرکز ذهن خود کار می کنند.

۲ – مثبت نگری را تمرین می کنند
اعمال شما تحت تاثیر افکار شما هستند، بنابراین اگر منفی نگر باشید، آینده روشنی پیش روی تان وجود نخواهد داشت. افراد مثبت نگر به بهانه هایی که به ذهن شان خطور می کنند، اعتقادی ندارند. آن ها از طریق مثبت نگری و پیدا کردن وجه مثبتی از هر مشکل، از این مطمئن می شوند که از نظر ذهنی آماده کسب موفقیت هستند.

۳ – به دنبال دلایلی برای خودباوری هستند

هرگز اجازه ندهید افکار منفی شما را اذیت کند. شاید افراد به دنبال این باشند که از هر طریقی به شما آسیب برسانند، اما تا زمانی که شما خودتان را باور دارید این خودباوری از هر چیزی برای شما مهم تر و اثر گذارتر خواهد بود. حتی زمانی که شما کاملاً احساس ناتوانی و بی ارزش بودن می کنید، دلایل زیادی وجود دارد که خودتان را باور کنید. افکار منفی اکثر اوقات وجود دارند و به عنوان مانعی بر سر راه موفقیت های شما خواهند بود.

۴ – رابطه شان را با افراد منفی نگر قطع می کنند
شما به شدت تحت تاثیر محیط اطراف خود هستید. اگر وقت تان را صرف حضور در کنار افراد مثبت کنید، به احتمال زیاد این مثبت بودن به شما نیز سر راه موفقیت های شما خواهد کرد. از سوی دیگر اگر شما



هم به عنوان خواهرشوهر به تازگی به آنجا سفر کرده اید اما به این نتیجه رسیده اید که سفر به آن شهر خیلی مناسب نیست و اگر به شهر دیگری بروند بیشتر به آنها خوش خواهد گذشت. اگر شما پیشنهادتان را بدهید و دلایل خود را بیان کنید اما در نهایت تصمیم گیری را به خودشان بسپارید، پس شما نقش نظارتی دارید اما اگر تمام تلاش تان این باشد که با آنها مخالفت کنید، نظر آنها را برگردانید و حرف خودتان را به کرسی بنشانید، احتمال اینکه عروس تان این گونه برداشت کند که شما قصد کنترل کردن آنها را دارید، بسیار است.

تو نیکی می کن و در دجله انداز

شخصی که قصد نظارت و حمایت دارد نظر می دهد، توصیه می کند، پیشنهاد می دهد اما انتظار ندارد که حتما نظر او اعمال شود؛ بنابراین اگر شما به عنوان خواهرشوهر قصد حمایت از برادر جوان و همسرش را دارید و می خواهید تجربه تان را در اختیار آنها قرار دهید، باید به همین توصیه و پیشنهاد ساده اکتفا کنید؛ یعنی اگر آنها به پیشنهاد شما عمل نکردند و شما ناراحت و با آنها سرسنگین شدید و تصمیم گرفتید دیگر در هیچ موردی که مربوط به آنهاست هیچ نظری ندهید یا آنها را بازخواست کردید، پس شما قصد دخالت داشتید. اگر دوست دارید به عنوان خواهرشوهر رابطه ای دوستانه، محترمانه و صمیمانه با عروس تان داشته باشید سعی کنید رفتارها و گفتارهای حمایتی تان به گونه ای باشد که دخالت برداشت نشود.

چند نکته کلیدی

– عروس و خواهرشوهر در ابتدای ارتباط باید بدون هیچ چشم داشتی به همدیگر محبت کنند تا دوستی و صمیمیت بین شان ایجاد شود.
–خواهرشوهرها نباید بین عروس های خانواده تبعیض قائل شوند.
–رازهای شخصی و خصوصی تان را ترجیحا با یکدیگر مطرح نکنید.

–در مکالمات تان درباره مسائل کلی و روزمره و مسائلی که مربوط به خودتان است، صحبت کنید.
–در حضور جمع از یکدیگر تعریف و تمجید کنید.

–هرگز بدگویی شوهرتان را پیش خواهرش نکنید.

–از همسر برادر پیش برادران گلایه نکنید.
–در حضور جمع از یکدیگر انتقاد نکنید.

–اگر با خواهرشوهرتان مشکلی دارید بدگویی او را پیش مادرش نکنید.

خارجی تمرکز خود را از دست بدهد. افراد مثبت نگر می دانند اگر افکار خود را کنترل نکنند، کنترل اعمال و رفتارشان را نیز از دست می دهند؛ به همین دلیل آن ها به دنبال آموختن و تمرین روش های کنترل ذهن هستند.

۱۱ – زمانی را برای آسودگی خاطر اختصاص می دهند

افراد مثبت نگر به خوبی درک می کنند که گاهی اوقات نیاز دارند به جای تلاش برای عالی بودن، آهسته تر به جلو حرکت کنند و اهداف و جاه طلبی های خود را کاهش دهند. آن ها با این کار از صرف انرژی ای که منجر به ایجاد انرژی منفی می شود، جلوگیری می کنند. به طور خلاصه باید گفت این افراد برای حرکت بیشتر در روز بعد، امروز یک گام به عقب بر می دارند.

۱۲ – بر این باورند که همیشه راهی وجود دارد

گاهی اوقات زندگی ناامیدانه و سخت به نظر می رسد. در این لحظات شما به توانایی های خودتان برای حل آن مشکل شک می کنید.

حقیقت این است که همیشه یک راه برای غلبه بر مشکلات وجود دارد و افراد مثبت نگر این فکر را دائماً در ذهن خود نگه می دارند حتی اگر مشکلات به اوج خود برسد، آن ها بر این باورند که می توانند آن را حل کنند و قادر خواهند بود به اوج بازگردند و حتی بیشتر از قبل اوج بگیرند.

۱۳ – می دانند چه زمانی باید «نه» بگویند

گفتن «نه» و یا «بله» بلافاصله بعد از یک درخواست، امری بسیار بی ارزش است. برخلاف تصور رایج، این دو کلمه قدرت بسیار زیادی دارند و چگونگی استفاده از آن ها، تعیین می کند در زندگی شما چه اتفاق بیفتد. افراد مثبت نگر به جای خشنودی دیگران بر اولویت های خودشان تمرکز می کنند. به همین دلیل آن ها به خوبی می دانند بسیاری از امور هستند که نیازی به بله گفتن به آن ها ندارند.

۱۴ – تایید هر کسی برایشان مهم نیست

اگر اجازه دهید نظرات منفی دیگران شما را فلج کند، به سختی احساسی خوب و حالتی شاد خواهید داشت. بسیاری از مردم از بی اعتباری و مورد انتقاد قرار گرفتن می ترسند. افراد مثبت نگر فکر کرده و اقدامی حتی معکوس نسبت به بقیه مردم را انجام می دهند. آن ها از منتقدان به عنوان یک شاخص معتبر و خوب استفاده می کنند. در حقیقت امور زیادی در فکر شما برای حرکت به سوی موفقیت وجود دارد که نیازی به تایید دیگران برای انجام آن ها ندارند.

نکاتی در خصوص لباس نوزادان



پزشکان توصیه می کنند برای پاک کردن لکه های لباس نوزاد از ملایم ترین محصولات استفاده کنید، نه از نرم کننده و محصولاتی که حاوی رنگ و عطر هستند و مراقب هر نوع نشانه حساسیت باشید. در صورت مشاهده نشانه هایی مانند جوش، خشکی و پوسته پوسته شدن یا برآمدگی های قرمز روی پوست نوزاد، با پزشک تماس بگیرید. در بیشتر موارد با شستن کامل تر و آبکشی بیشتر لباس‌های نوزاد، مشکل برطرف می شود.قبل از شستن هر لباس برای اولین بار، اطلاعات مندرج روی بسته بندی آن را بخوانید.بهرتر است لباس های نوزاد را جدا از لباس دیگر افراد خانواده بشویید اما اگر از صابون ملایم استفاده کنید این کار ضروری نیست. همیشه لباس نوزاد را در اولین فرصت بشویید چون با ماندن آلودگی روی لباس نوزاد، شستن و پاک کردن لکه ها سخت تر می شود.

● **شستن لباس نوزاد پیش از پوشیدن**

لباسهای جدیدی که می‌خرید ممکن است تمیز نباشند. این لباس‌ها را پیش از اینکه شما خریداری کنید، بسیاری از مردم دست زده و زیر و رو کرده‌اند. علاوه بر این، در لباسهای نو غالباً مواد شیمیایی استفاده می‌شود تا شکلشان را حفظ کنند و خوب به نظر برسند. ریسک نکنید. لباس‌ها را پیش از پوشاندن به نوزاد بشویید. اگر نوزاد شما پوست خیلی حساسی دارد آبکشی اضافه انجام دهید (یا از دکمه آبکشی اضافه لباسشویی استفاده کنید) یا دو دور بشویید تا خیالتان راحت شود.

● **مواد شوینده گران نخرید**

ما بهترین چیزها را برای کودکان می‌خواهیم به همین دلیل بهترین و گرانترین مواد شوینده ویژه لباس را خریداری می‌کنیم، که لازم نیست. برای بیشتر لباسهای کودکان، مایع شوینده که خانواده به طور معمول استفاده می‌کند خوب است. مایع شوینده به خوبی در آبکشی از لباس خارج می‌شود و در بیشتر نوزادان مشکلی ایجاد نمی‌کند. در کودکان با پوست خیلی حساس می‌توانید شوینده های مایع بدون رنگ و اسانس یا شوینده مخصوص کودک استفاده کنید. بسیاری از برندهای معمول، شوینده های بدون رنگ و اسانس هم دارند، اما ممکن است به اندازه شوینده های با کاربردهای ویژه مؤثر نباشند.

● **از بین بردن لکه های روی لباس نوزاد**

برای پاک کردن لکه از روی لباس نوزاد باید ابتدا آنها را با آب سرد بشویید.بسیاری از لکه‌ها مخصوصاً لکه شیر اگر زود شسته شوند، به راحتی با آب از بین می‌روند.حتی لکه هایی که مدتی روی لباس مانده اند هم اگر در آب خیسانده شوند تا حد زیادی پاک می‌شوند. برای پاک کردن اثر لکه روی لباس نوزاد می توان از یک فرچه نرم و مقدار کمی صابون استفاده کرد. این کار باید به آرامی انجام شود چون در غیراین صورت ممکن است به پارچه آسیب برسد. قبل از خشک شدن لباس نوزاد مطمئن شوید لکه به طور کامل از بین رفته است. اگر مقداری از لکه باقی مانده بود، از شوینده قوی‌تری استفاده کنید. برای از بین بردن لکه لباس‌های کهنه و لباس های زیر که به طور مستقیم با پوست بچه تماس دارند، از شوینده قوی استفاده نکنید.

● **لکه های چرب و روغنی**

درصورت ریختن روغن بچه، کرم و پماد روی لباس نوزاد ،ابتدا مقدار اضافی آن را بردارید. سپس برای جذب روغن،روی لکه را با نشاسته ذرت یا پودر تالک بپوشانید و بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را پاک کنید. در صورت باقی ماندن لکه از پاک کننده ها و محلول های چندمنظوره استفاده کنید و سپس لباس ها را بشویید.

● **لکه های پروتئینی**

برای پاک کردن لکه های ناشی از ریختن شیر مادر، شیرخشک، لکه های غذا و آب دهان روی لباس نوزاد ابتدا لباس نوزاد را در آب خیس و سپس مقداری پاک کننده آنزیمی به آن اضافه کنید.آنزیم های موجود در شوینده ها به لکه حمله و پروتئین ها را هضم می‌کنند.اگر اثری از لکه باقی مانده، محلول های لکه بر و پاک کننده های چندمنظوره را به کار برید. بعد از از بین رفتن لکه ها، لباس‌ها را به روش معمول بشویید.

● **لکه میوه، آیمپوه و مربا**

در این موارد، لباس را با آب سرد بشویید و در مخلوط مساوی آب و الکل بخیسانید. اگر لکه از بین نرفت، از محلول های لکه بر استفاده کنید. برای پاک کردن لکه های سمج لباس را در محلولی که با نسبت مساوی آب و سرکه سفید تهیه کرده اید، خیس کنید.

● **لکه ادرار و مدفوع روی لباس نوزاد**

برای پاک کردن لک ناشی از اسهال مانند آنچه درباره لکه های پروتئینی گفته شد،عمل کنید. برای پاک کردن لکه ادرار، محلول یک قاشق غذاخوری پاک کننده آمونیاکی و یک فنجان آب مناسب است. اگر پارچه رنگ می دهد، ابتدا مقداری از محلول را روی قسمتی از پارچه امتحان کنید. در صورت باقی ماندن اثر لکه، می‌توانید محلول لکه بر به کار برید و سپس لباس را بشویید.

● **لباس های کودک را بیش از حد خشک نکنید**

مسلماً ما نمی‌خواهیم لباسهای نمدار کودک بماند تا کپک بزند اما لباسهای کودک غالباً برای خشک شدن به زمان کمتری نیاز دارد. بار ماشین کمتر است و خود لباس‌ها نیز کوچک‌تر هستند. مراقب باشید بیش از حد آن‌ها را خشک نکنید. چند مرتبه آن‌ها را بررسی کنید تا یاد بگیرید چه دم و چه مدت زمانی برای خشک کردن لباس کودک بهتر است.

● **برچسب راهنمای لباس را نادیده نگیرید**

سرتان شلوع است و مقدار زیادی از لباسهای نوزاد را با هم در ماشین لباسشویی می‌اندازید. احتمالاً قرار است همه این لباس‌ها به یک صورت شسته شوند. با انجام این کار خطر خراب شدن لباسهای دوست داشتنتی را افزایش می‌دهید. پیش از شستشو، برچسب لباس را بخوانید تا متوجه شوید که دقیقاً هر لباس به چه مراقبت‌هایی نیاز دارد.

دسته بندی لباس‌ها یکی از مهمترین اقدامات در لباس شستن است. بیشتر لباس‌ها دستور العمل شستن مشابهی دارند، آن‌ها را با هم بشویید؛ و لباسهایی را که شیوه شستشوی خاص دارند کنار بگذارید و بعداً جداگانه بشویید. به دمای آب توصیه شده توجه ویژه داشته باشید.