



# فرش قرمز برای فرزند دوم

والدین باید چطور فرزندشان را برای تولد نوزاد جدید آماده کنند که حسادت یا احساس بد در او ایجاد نشود؟

دکتر فریده ناصری | روان شناس کودک

مخوری

ادامه نسل و تداوم زندگی بشری منوط به قوام و دوام پیوندهای زناشویی است. پیوندهای آگاهانه و سنجیده مبتنی بر علاقه مندی و عشق متقابل، زمینه‌های بروز تعالی دوجانبه و سپس رشد جامعه را در پی خواهد داشت. همچنین فرزندان حاصل از چنین ازدواج‌هایی، به‌طور معمول از سلامت روان، شادابی و نشاط بیشتری برخوردار هستند. یکی از دغدغه‌های والدین این است که چطور فرزندشان را برای تولد یک نوزاد آماده کنند؟ در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

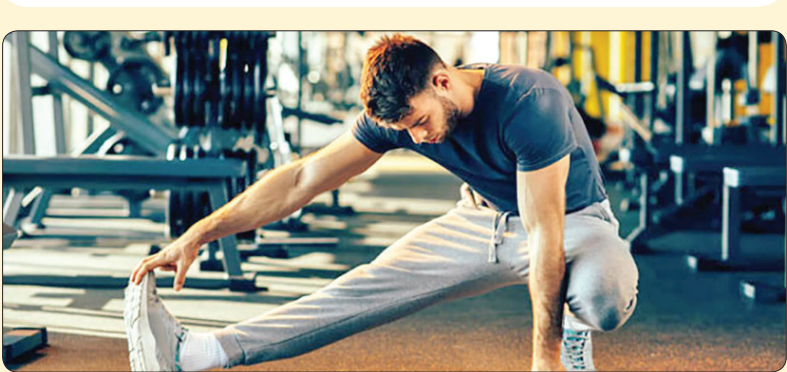
#### چرا بچه دوم؟

مطالعات نشان داده که هزینه، وقت و انرژی لازم برای تربیت یک فرزند از دو فرزند بیشتر است به دلیل این که پدر و مادر تک فرزند هانتها همبازی و جایگزین خواهر و برادر برای او هستند، بنابراین مجبورند تمام وقت و انرژی خود را صرف سرگرم کردن یا پر کردن وقت او کنند. همچنین برای اثبات علاقه و توجه، مدام نیازهای مالی او را برآورده می کنند و هزینه بیشتری روی دست شان، گذاشته خواهد شد. علاوه بر این، فرزند دوم هم سازگاری و روابط اجتماعی بالاتری از طریق تعاملات خود برای فرزند اول به دست می آورد در حالی که غالباً تک فرزندها، سازگاری پایین و روابط اجتماعی ضعیفی دارند. همچنین میزان همدلی و نوع دوستی در خانواده‌های تک فرزند کم و محدود است، اما تولد فرزند دوم به افزایش همدلی و نوع دوستی فرزند اول کمک می کند؛ چرا که تک فرزندها به دلیل تمرکز و توجه پدر و مادر روی آن‌ها، معمولاً ویژگی‌های

#### از دنیای روان شناسی

## عادت قطعی به ورزش با مشوق های کوتاه مدت مالی

نتایج تحقیقات جدید دانشگاه وسترن انتاریو کانادا نشان می دهد که اگر برای دریافت پاداش، ورزش را آغاز کنید، ممکن است این عادت را حتی با از بین رفتن انگیزه های مالی ادامه دهید. تحقیقی بین بیش از ۵۸۰ هزار کانادایی با استفاده از یک برنامه گام شمار نشان داد که حتی زمانی که پاداش ها پس از یک سال حذف شد، بیشتر شرکت کنندگان به طور تقریبی به همان اندازه به راه رفتن ادامه دادند.



#### نحوه انجام این پژوهش و نتایج آن

استفاده از این برنامه به افراد کمک کرد تا به طور متوسط حدود ۹۰۰ گام به آمار روزانه خود اضافه کنند (۲ برابر برای کسانی که در ابتدا از نظر فیزیکی غیر فعال بودند). وقتی مشوق ها، ۰.۰۴ دلار در روز به شکل پاداش برای کارت های بنزین، بلیت سینما و دیگر امتیازات از بین رفت، تعداد گام ها حدود ۲۰۰ گام کاهش یافت، چیزی که محققان دانشگاه آن را از نظر بالینی مهم نمی دانند. به گفته محققان، میانگین کاهش گام ها برای سلامت کلی فرد «متوسط» یا به طور تقریبی ناچیز بود. یکی از اعضای این پژوهش گفت: «ما شاهد کاهش معنی دار غیر بالینی هستیم. این نتایج پس از تشویق برای گروهی که داده های مرحله را تجزیه و تحلیل می کرد، هیجان انگیز بود.» «شان اسپیلزبری»، محقق اصلی این تحقیق گفت: «در حالت ایده آل، شما می خواهید مردم به صورت رایگان بیرون بروند و ورزش کنند، اما بدیهی است که با توجه به میزان بالای چاقی و نداشتن تحرک بدنی، این طور نمی شود. این واقعیت که

#### نقطه عطفی برای ترغیب مردم به ورزش

اسپیلزبری خاطر نشان کرد: «دولت ها در کانادا و خارج از این کشور، شرکت ها و برنامه های سلامت به این رویکرد علاقه مند شده اند (تشویق به فعالیت بدنی). نقطه ضعف همیشه این بوده که خیلی پرهزینه است، اما با یک نمونه بزرگ، می توانیم یک برنامه کارآمد را مقرون به صرفه تر و حتی پایدارتر کنیم». اسپیلزبری که پنج بار در هفته می دود و عاشق شناست، در ابتدا در این باره تردید داشت. وی اظهار کرد: «هرگز فکر نمی کردم کسی برای پول ورزش کند، اما از تحقیق در باره کسانی که این کار را انجام می دهند، حتی با وجود چالش های تکمیل این پروژه در میان همه گیری کووید-۱۹، لذت می بردم». یافته های این تحقیق در JAMA Network Open منتشر شده است.

منبع: ایسنا

میزان آگاهی نسل جدید به دلیل ارتباط گسترده در استفاده از رسانه های جمعی و شبکه های فضای مجازی خیلی زیاد شده است. بنابراین بهتر است به طور شفاف و البته قابل درک برای فرزند بزرگ تر تبیین شود که به زودی خانواده دارای فرزند جدیدی خواهد شد که شور و نشاط بیشتری را برای تمام افراد خانواده ایجاد می کند. به عبارتی مسئله تولد فرزند را به افراد خانواده تعمیم بدهیم، زیرا فقط والدین نیستند که دارای فرزند جدید می شوند بلکه فرزند بزرگ تر خانواده هم صاحب خواهر یا برادری خواهد شد.

#### اطمینان بخشی به کودک

باید سعی کنیم به کودک اطمینان بدهیم که او همچنان مورد توجه و علاقه ماست. همچنین تمام وسایل و اتاق فرزند بزرگ تر در تعلق وی است و چنان چه بنا بر محدودیت های فیزیکی و اقتصادی نمی توانیم محیط مستقلی برای نوزاد ایجاد کنیم، باید با توافق کامل فرزند بزرگ تر، سهمیم شدن امکانات را آگاهانه برآی وی شروع کنیم. به او بگوییم برادر یا خواهر تازه به دنیا آمده، نیامده است تا جای وی را بگیرد، بلکه آن ها هم اکنون و در آینده همبازی و پشتیبان یکدیگر خواهند شد.

#### تا ماه ششم بارداری صبر کنید

بهتر است از ماه های ششم بارداری به بعد، آرام آرام پدر و مادر، کودک را به آوردن فرزند جدید نوید دهند. قبل از این چون کودک قادر به درک زمان نیست، احتمال آشفته گی و بی صبری در او وجود دارد. بهتر است از طریق عکس های تولد و نوزادی او، قصه فرزند جدید و شرایط او بازگو شود. همچنان و شادی خود را از آمدن فرزند جدید با تصویر سازی از آینده به او انتقال دهید. به طور مثال مادر بگوید: «وقتی خواهر یا برادرت به دنیا بیاد، من میام می بینم شما دو تا دارین با هم بازی می کنین، خوراکی می خورین و ...». در محیط بیرون از خانه مثلاً در مهمانی ها، خواهر و برادرها را به او نشان دهید و به او بگویید که کم کم تو هم از تنهایی در می آیی. همچنین در خرید وسایل نوزاد جدید، نام گذاری او و چیدمان وسایل نوزاد او را مشارکت دهید.

#### بعد از تولد نوزاد چه کنیم؟

خوب است متناسب با سن و جنس فرزند بزرگ تر برخی وظایف نگهداری از نوزاد را به عهده وی بگذاریم. حواس مان باشد هر کلمه ای که در وصف نوزاد استفاده می کنیم برای فرزند بزرگ تر همان گونه استفاده شود. اگر بنا به ضرورت ها برخی توجهات به نوزاد انجام می شود به شیوه ای دیگر به فرزند بزرگ تر هم توجه شود. اگر برای نورسیده مهمانی ترتیب می دهیم یا قوام و خویشان برای نوزاد هدیه می آوردند خودمان برای فرزند بزرگ تر کادویی تهیه کنیم، توجه به نکات ریز موجب می شوند تنها حس حسادت و رقابت ناسالم بین فرزند ارشد با نوزاد ایجاد نشود، بلکه تعامل آن ها با یکدیگر بیشتر هم شود.

#### اتاق مشاوره

## عاشق نشدم ولی می خواهم داماد شوم

پسری هستم ۱۹ ساله. ذهنم خیلی درگیر ازدواج شده است. راستش را بخواهید عاشق نشدم و این طور نیست که الان یک دختر مدنظرم باشد، ولی می خواهم زودتر داماد شوم. چه کنم؟

راهله فارسی | مشاور

مخاطب گرامی، اطلاعات بسیار کمی از خودتان برای ما فرستاده اید، اما شما در سنی قرار دارید که نیاز به داشتن همدوم و همراه را خیلی احساس می کنید؛ با این حال برای ازدواج بهتر است شرایطی را داشته باشید. اولین مسئله، خواستن است که به ظاهر شما چنین احساسی را در خود تجربه کرده اید. در ادامه چند نکته را با شما در میان می گذارم.

#### این ۴ پیش نیاز را دارید؟

۱- وجود بلوغ جسمی و جنسی و بلوغ عقلی و فکری از ابتدایی ترین عوامل شروع هر زندگی مشترک است و افراد خواهان ازدواج، باید به سنی برسند که بتوانند صمیمیت عاطفی را در یک رابطه مبتنی بر تعهد تجربه کنند. ۲- برای ازدواج مرد و زن باید از نظر عقلی و ذهنی به چنان رشدی برسند که بتوانند به راحتی از والدین خود جدا شوند و زندگی مستقلی را شروع کنند. ۳- داشتن منبع درآمد و شغل مناسب هم مهم است. با داشتن کار و شغل، عشق و محبت زوجین در منزل رونق و تداوم می یابد. ۴- برای آقایان رفتن به خدمت مقدس سربازی هم مهم است.

#### خانواده را در جریان بگذارید

اگر شرایطی را که مطرح شد، دارید، اولین قدم مطرح کردن خواسته تان با خانواده است. از آن ها بخواهید با توجه به این که سربازی رفته اید و شغل مناسب دارید، برای تان همسری مناسب انتخاب کنند، اما بهتر است قبل از بیان کردن خواسته تان با خانواده، با خودتان خلوت کنید و معیار هایی را که برای یک همسر خوب مدنظر دارید، بررسی کنید. مهم ترین نکته برای پاسخ به این سوال که چه همسری برای من خوب است، این است که به سوال های من کیستم و چه چیزی می خواهم؟ پاسخ دهید. شزامانی می توانید یک ازدواج موفق و خوب داشته باشید که بدانید ملاک ها و معیار های تان چیست و چگونه فردی هستید. آیا فردی معتقد هستید؟ پس فردی معتقد برای تان مناسب است. آیا فردی اهل تفریح هستید، پس فردی اهل تفریح باید در کنار تان باشد. آیا فردی احساسی هستید و ... پس از شناخت خود و ملاک های تان، آن ها را با خانواده و دوستان در میان بگذارید و از آن ها بخواهید که فردی را به شما برای ازدواج معرفی کنند و قدم های یک ازدواج مناسب را بردارید.

#### یادداشت

## ریشه های احترام گذاشتن بر اساس جایگاه طرف مقابل

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

همه ما دوست داریم حس برنده بودن، خاص بودن و محترم بودن داشته باشیم. برای همین در این زمینه تلاش می کنیم تا حس خوبی داشته باشیم. این احساسات کاملاً عادی و بسیار خوب هستند، اما زمانی که تأمین نیاز عاطفی ما به هزینه دیگران اتفاق افتاد، قضیه فرق دارد. یعنی زمانی که برای حس برنده بودن، قشسر ضعیف اجتماع را مورد اجحاف و تحقیر قرار دهیم، اما در مقابل قشر پولدار متواضع و محترم رفتار کنیم، این مدل تغییر در رفتار در مواجهه با افراد مختلف از طبقات مختلف اجتماعی باعث ایجاد احساس کاذب برنده بودن خواهد شد، اما در بلندمدت آسیب شدید روانی به سلامت فرد و اجتماع وارد خواهد کرد.

#### رو راست و صادق باشیم...

برای ایجاد حس برنده بودن، با دستفروش، با پیرزن سبزی خردکن و ... چانه می زنیم تا پول کمتری پرداخت کنیم، اما به راحتی در یک رستوران مجلل، مبلغ قابل توجهی انعام می دهیم تا حس کنیم که خاص و متفاوت هستیم! دریافت خدمات از محل های لوکس هم شامل همین مقوله است. میزان دکوراسیون مطب یک پزشک، ربطی به تبحر شغلی او ندارد، اما اگر این مطب در محله های گران قیمت بالای شهر و لوکس باشد بیشتر افراد حاضر به پرداخت ویزیت بالاتری هم هستند! این رویه برای بسیاری از خدمات صدق می کند. در واقع رفتن به یک دفتر کار لوکس در محله ای گران قیمت، احساس متفاوت بودن، خاص بودن و ... در فرد ایجاد می کند. حتی در خدمات روزمره چون استفاده از تاکسی های اینترنتی

#### خبر روز

## ابتکار یک شهر دار در سوئد برای مبارزه با تنهایی

مقام های شهر لولئودر شمال سوئد کارزاری را برای مقابله با تنهایی و افسردگی زمستانی ۸۰ هزار شهروند خود به راه انداخته اند: به یکدیگر سلام کنید! شهرداری لولئو که با مدار شمالگان تنها ۱۵۰ کیلومتر فاصله دارد با انتشار ویدئویی در شبکه های اجتماعی، کارزار سلام به همسایگان را ترویج می کند. در این ویدئو شماری از افراد با صورت های گرفته و غمگین، در زمان عبور از کنار یکدیگر، به هم سلام می کنند و حال و هوایشان عوض می شود. همزمان این پیام نوشتاری روی ویدئو می آید که «سلام کردن به همسایه ها، اگرچه ناچیز است، اما باعث خلق و تقویت رابطه اجتماعی می شود.» این پیام ویدئویی از آخرین روز ماه اکتبر به مدت یک ماه در اتوبوس ها و ساختمان های شهرداری و همچنین شماری از مراکز آموزشی پخش می شود. مردم لولئو به درون گرا بودن مشهورند و این خلق و خو، طبیعتاً در فصل سرد زمستان تشدید می شود.

منبع: ایندپیندنت فارسی

#### نکته ها

## ۱۰ توصیه برای این که بهترین همسر باشید



- ۱- همسر تان را قضاوت نکنید**
- ۲- صبور و باحوصله باشید**
- ۳- به معنای واقعی کلمه، با هم بسازید**
- ۴- در باره مسائل مالی با همسر تان صحبت کنید**
- ۵- همیشه وفادار بمانید**
- ۶- با نیش و کنایه حرف نز نید**
- ۷- خاطرات خوب را مرور کنید**
- ۸- در بحث ها با احترام حرف بزنید**
- ۹- حرف و عمل تان یکی باشد**
- ۱۰- به خانواده اش اهمیت بدهید**

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۴۲۵۶۶</p>

\* نکاتی که این آقای آتش نشان گفته

بود، می تونه جان یک آدم رو که در خطر ه، نجات بده. ترفندی که برای به دست گرفتن گوشی در خیابان گفته بود هم،

مهم بود.

\* درباره مطلب «این روز ها آنفلوآنزا را جدی بگیرید» در صفحه سلامت، خوشحالم که حداقل دیگه، خبری از کرونا نیست. الان با آنفلوآنزا می گیریم.

سرماخوردگی.

\* امروز شنیدم که قرار ه پژو وانت به بازار بیاد. یاد مطلب سمند شاسی بلند در زندگی سلام افتادم که چند روز پیش

مخاطبان گرامی، خوشحال می شوم ابتدای پیامک تان بنویسید «زندگی سلام» و در انتها هم اسمتان را بنویسید.



- زندگی سلام
- یک شبه
- ۵ آذر ۱۴۰۲
- ۳۱ جمادی الاول ۱۴۴۵
- ۲۶ نوامبر ۲۰۲۳
- شماره ۲۵۸۶

### خانواده و مشاوره

