

## پاسخی روان شناسانه به یکی از رایج ترین سوالات تازه پدر و مادر شده ها

# بغلش کنیم بغلی میشه؟!



دکتر پروین امیری، متخصص روان شناسی سلامت

بعضی سوالات هست که برای بیشتر والدین به وجود می آید. «اگر کودک را بغل کنم، بغلی می شود؟»، «تا چه سنی و چه مواقعی کودک را بغل کنم؟» یا «چه کار کنم که کودکم وابسته و بغلی نباشد؟» و... بسیاری از پدر و مادرهایی که به تازگی صاحب فرزند شده‌اند، نگران بغلی شدن کودک‌شان هستند و گاهی به توصیه دیگران، نوزاد را بغل نمی کنند تا به قول معروف بغلی نشود. این پدر و مادرهای جوان نمی دانند بر توصیه های اطرافیان تکیه کنند یا حسن خودشان یا علم روان شناسی. در این مقاله سعی می کنیم به این قبیل سوالات از منظر روان شناسی رشد، پاسخ دهیم.

#### ● تاچه سنی باید کودک را بغل کرد؟

در کودک کان کمتر از دو سال ،بغل شدن و تماس بدنی، به خصوص توسط مادر از مهم ترین نیازهای عاطفی و رشدی کودک است. در این سن کودک نیاز دارد دنیا را به عنوان یک جای امن درک کندو در آغوش کشیده شدن، این نیاز به امنیت را برطرف می کند. بنابر این در کودک کان زیر یک سال با هر بار شیر دادن، به محض گریه کردن و همچنین در زمان های بیداری و هوشیاری کودک، او را در آغوش بگیرید و پوست او را به آرامی نوازش کنید . به یاد داشته باشید در یک سال اول به هیچ وجه به فکر تربیت یا برقراری نظم و انضباط در کودک تان نباشید. این شما هستید که باید با ریتم خاص و منحصر به فرد کودک تان هماهنگ

شوید و بلافاصله تمام نیازهای او را پاسخ دهید. بنابر این خودتان را برای بغل کردن های طولانی مدت آماده کنید. اگر بخواهید می توانید از وسایل کمکی مانند «آغوشی» استفاده کنید اما به بهانه خستگی، کودک کان گریان را از آغوش تان جدا نکنید. بعد از سن یک سالگی می توانید به نیاز هاو گریه های کودک با کمی تأخیر پاسخ دهید.

#### ● مزایای بغل کردن کودک چیست؟

همان طور که گفتیم کودک کان در سال اول زندگی شروع به شناخت دنیای اطراف خود می کنند. برای کودک کان در این سن، مادر نمادی از دنیای بیرونی است. هر چقدر رفتار مادر ایمنی بخش تر و با ثبات تر باشد همان اندازه منجر

## فکر م مشغول بانوان می شود



مردی ۴۰ ساله‌ام. در طول روز فکر م مشغول می‌شود و به برخی بانوان فکر می‌کنم؛ البته هیچ مزاحمتی درست نمی‌کنم، فقط فکر م مشغول می‌شود. لطفا راهنمایی‌ام کنید.



رما یعقوبی  
روان‌شناس بالینی

وضعیت تاهل شما می تواند در شرایط فعلی تان نقش مهمی داشته باشد که به آن اشاره ای نکرده اید. این مشغولیت فکری می تواند ریشه در یک نیاز فطری داشته باشد. تمایل به برقراری ارتباط و حضور در کنار جنس مخالف، می تواند یک نیاز باشد که بهتر است به جای سرکوب کردن آن، به فکر پاسخ دادن صحیح به آن نیاز ها باشید. اما اگر متاهل هستید باید کیفیت رابطه شما با همسر تان بررسی شود. آیا از تباط و ناشیویی تان رضایت دارید؟ آیا ازدواج تان از روی علاقه بوده است یا خیر؟ چقدر فکر می کنید که همسر تان به نیاز های شما پاسخ می دهد؟ چنین افکاری می تواند ناشی از نوعی وسواس فکری در شما باشد اما تشخیص قطعی، نیاز به مصاحبه دقیق تری دارد. از طرفی محیط زندگی و اجتماعی شما نیز می تواند نقش داشته باشد. آیا در محیطی زندگی می کنید که مرتب با خانم هایی در ارتباط هستید که احساسات خاصی در شما ایجاد می کنند؟ و سوالاتی از این دست که به ما کمک می کند، تشخیص بهتری برای مسئله شما پیدا کنیم. با وجود این، برای کمک به شما پیشنهاد هایی دارم.

#### ● اگر مجردید، ازدواج کنید

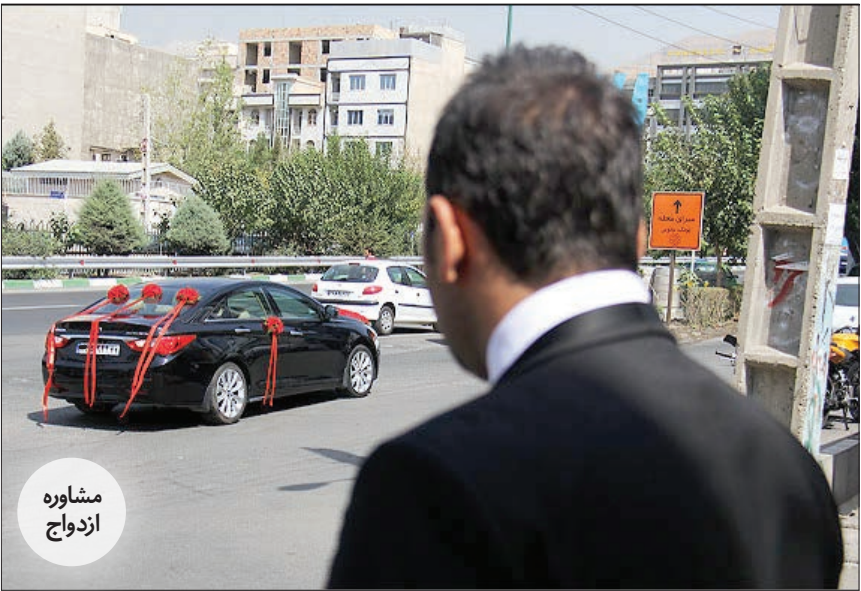
اگر مجرد یا مطلقه هستید، به فکر ازدواج باشید. ازدواج، سالم ترین راه برای پاسخ دادن به نیاز های عاطفی و جنسی شماست. چنان چه شما نتوانید به نیاز های خودتان در یک ارتباط پاسخ دهید، افکار و تکانه های آن به طور مرتب به ذهن تان وارد می شود و شما ر تحت فشار قرار خواهید داد.

#### ● اگر متاهلید، زندگی تان را ارزیابی کنید

اگر متاهل هستید و در ارتباط با همسر تان مشکل دارید، حتما به فکر اصلاح آن از طریق گفت و گو با مشاور باشید.

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

ارتباط  
با صفحه خانواده و مشاوره



علی ترنینی است

## بعضی ها می گویند بختم بسته شده است

پسری هستم ۲۷ ساله. در ۲۱ سالگی به دختری علاقه مند شدم. چهار سال تلاش کردیم به هم برسیم اما خانواده های مان مخالف بودند. مجبور شدم به دختر مورد علاقه ام اجازه ازدواج بدهم. از آن زمان صد بار خواستگاری رفتم ولی جور نمی‌شود. دختر و پسر قبول می‌کنیم، روز بعد به هم نحوی به هم می‌خورم. بعضی‌ها می‌گویند بخت را بسته‌اند. باور کنید خسته شدم.

یکی از آسیب های ارتباط نامناسب، وابستگی است که بین دختر و پسر ایجاد می شود و بعضی اوقات حتی با گذشت چندین سال از قطع ارتباط، باز هم مشکلاتی برای دو طرف به وجود می آید. این صحیح نیست که حتی لحظه ای تصور کنید بخت و اقبال شما به یک دختر خانم گره خورده بوده و الان هیچ فرد دیگری در تقدیر شما نمی تواند، همسر تان باشد. به طور کلی، بسته شدن بخت را از لحاظ شرعی و علمی نمی توان قبول کرد و خرافه است تا واقعیت.

#### ● دلایل ازدواج نکردن تان

این که خواستگاری های متعددی داشته اید و تاکنون هیچ کدام به سرانجام ازدواج نرسیده، ممکن است به یکی از این دو عامل مرتبط باشد: شرایط آن ها یا معیار های شما مطابق نداشته یا آن ها شما را مطابق با شرایط دختر و اماد آینده شان ندیده اند. فراموش نکنید انتخاب علاقه‌ان به نگاه دقیق تر، بسیار بهتر است از انتخاب سهل انگارانه. با این حال

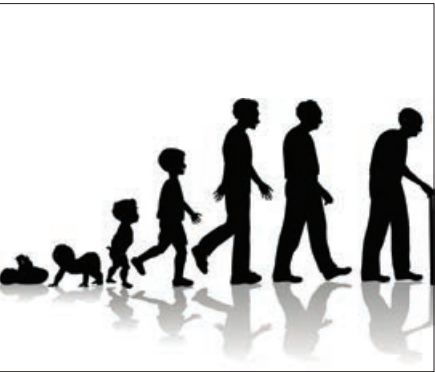
### از دنیای روان شناسی

## ۲ ویژگی شخصیتی

### افزایش دهنده طول عمر

منبع: ساینتیفیک

بسیاری از تحقیقات پزشکان بر روی افرادی که بیشتر از ۹۰ سال عمر می کنند، در حوزه ژنتیکی بوده و تا همین چند وقت پیش، تحقیقاتی درباره وضعیت روحی و روانی این افراد انجام نشده بود. با این حال و به تازگی تعدادی از استادان روان شناسی در دانشگاه های ایتالیا یک پروژه جدید را شروع کردند که نتایج اولیه آن اعلام شده است. ایستا با این مقدمه می نویسند کار شناسان در این مطالعات به بررسی علت طول عمر تعدادی از ساکنان ۹ روستای دور افتاده در منطقه ای در جنوب ایتالیا پرداختند که صدها نفر از آنان بیش از ۹۰ سال سن دارند. در این بررسی آمده است در حالی که این سالمندان نسبت به دیگر اعضای جوان تر خانواده شان شرایط جسمی به مراتب ضعیف تری داشتند اما وضعیت سلامت ذهنی و روانی آنان بهتر بود. یکی از کار شناسان ارشد این مطالعه می گوید: «تاکنون مطالعات متعددی در این خصوص روی افراد مسن و سالمندان انجام شده اما این بررسی ها عمدتاً بر ژنتیک متمرکز بوده و توجه چندانی به سلامت ذهن یا ویژگی های شخصیتی آنان نداشته است. اولین بار است که می خواهیم به صورت دقیق تر ویژگی های شخصیتی افراد را تمرکز کنیم که بیشتر از ۹۰ سال عمر کرده اند تا بتوانیم از نتایج آن برای افزایش طول عمر کمک بگیریم.» این کار شناسان تأکید کردند: «ویژگی ها و عواملی چون خوش بینی، سرسختی و ارتباط نزدیک با اعضای خانواده با بهبود سلامت روان در این جمعیت روستایی مرتبط بوده است.» آن ها همچنین مشاهده کردند بسیاری از این سالمندان هنوز در خانه ها و زمین های خود کار می کنند و براین باورند که «این زندگی می است و نباید آن را رها کنیم.» این حس به آن ها هدف زندگی می دهد و این سالمندان در مقایسه با افراد ۷۰ تا ۸۰ ساله از اعتماد به نفس و قدرت تصمیم گیری چشمگیری برخوردارند. نتایج یک مطالعه تصمیم گیری چشمگیری بر خود دارند. نتایج یک مطالعه به صورت دقیق نشان می دهد که «سرسختی» و «خوش بینی»، دو ویژگی کلیدی اثرگذار بر افزایش طول عمر هستند. این کار شناسان در نظر دارند همچنان به مطالعه روی این گروه ادامه دهند.



ساعات و روزهای اولیه تولد با مادرشان تماس پوستی داشته و نوازش دریافت کرده اند، رشد جسمانی سریع تری داشته اند. بنابر این علاوه بر تأثیرات روان شناسی، در آغوش گرفتن کودک موجب رشد سریع تر، افزایش اشتها و حتی تقویت سیستم ایمنی بدن و مقاومت کودک در برابر عفونت ها خواهد شد.

#### ● کدام بچه ها، بغلی و وابسته می شوند؟

شاید باورش سخت باشد اما دقیقاً کودکانی که در یکی، دو سال اول به اندازه کافی بغل گرفته نشده اند، در سال های بعدی بغلی تر و وابسته تر خواهند شد. همان طور که گفتیم نیاز به امنیت یک نیاز اساسی است و اگر از ضا نشود کودک در تمام سال های زندگی به دنبال آن خواهد دوید. اگر نیاز به بغل شدن و نوازش شدن از ضا نشده باشد، کودک در سنین بعدی به جای ا رضای نیاز های خاص آن سن، به دنبال ا رضای نیاز به بغل شدن خواهد بود. تصور کنید کودک چهار یا پنج ساله ای را که به جای بازی کردن با همسالان و کشف دنیای اطراف و کنجکاوی، مدام به مادر چسبیده و آغوش او را می طلبد. بنابر این در یک سال اول زندگی سپردن کودک به گهواره و تخت، به بهانه عادت نکردن و بغلی نشدن، نتیجه ای جز پرورش یک کودک وابسته و بغلی در سال های بعد نخواهد داشت. این کودکان دلبستگی ناایمنی خواهند داشت، با ترس عمیق رها شدن و از دست دادن رشد می کنند، به دنیا و آدم ها بی اعتماد خواهند بود و از اعتماد به نفس و عزت نفس کمتری برخوردار خواهند شد.

#### ● توصیه پایانی درباره ثبات رفتاری والدین

لازم است پدر و مادر های جوان قبل از هر کاری به احساس خود اعتماد داشته باشند. وسواس و نگرانی بیش از حد و تردید مداوم درباره توانایی والدینی خود نه تنها مشکلی را حل نخواهد کرد بلکه باعث می شود شما نتوانید از فرزند پروری و حس زیبای والدینی لذت ببرید. بنابر این آرامش خود را حفظ و سعی کنید از این دوران شیرین زندگی با تمام سختی هایش لذت ببرید. در گام بعدی فرزند خود را بشناسید. بچه ها از نظر ریتم رشدی و رفتاری با یکدیگر تفاوت دارند. سعی کنید خود را با ریتم کودک تان هماهنگ کنید. کودک به خوبی شما را راهنمایی خواهد کرد. در یکی، دو سال اول زندگی، زبان کودک کان برای ابراز نیاز شان گریه کردن است. در سال اول بلافاصله با شروع گریه، کودک را در آغوش بگیرید و نیازش را برطرف کنید. یک اصل مهم در رفتار با کودک، ثبات رفتاری است. اگر هر زمان که حال تان خوب است به نیاز کودک پاسخ می دهید و هر زمان که حوصله ندارید او را به حال خود رها می کنید، نتیجه آن داشتن یک کودک بی ثبات و ناهنجار خواهد بود. بنابر این درباره کودک، نیاز کودک باید راهنمای رفتار شما باشد نه حس و حال خودتان.