

آشپزی

آش دوغ اردبیل

مواد لازم :

دوغ	۴ تا ۴/۵ کیلو
* سبزی آش خرد شده	۳۰۰ گرم
نخود پخته	۱ پیمانه
برنج نیم دانه	۱ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری
نمک	به مقدار لازم
گوشت	۱۰۰ گرم

* سبزی آش (گشنیز، اسفناج، سیر تازه، شوید به مقدار کم، تره)

گوشت قلقلی :

۱۰۰ گرم گوشت و مقداری نمک و ۱ قاشق کوچک آرد را با هم مخلوط کنید و با دست به اندازه ی فندق درست کنید. برای پخت آش دوغ، ابتدا نخود را که از شب قبل خیس کردید را بیزید سپس دوغ را داخل قابلمه بریزید و برنج را بشویید و داخل یک کاسه بریزید و آرد و تخم مرغ و برنج را به آن اضافه کنید و با مخلوط کنید تا یکدست شود.

سپس به دوغ اضافه کنید و روی شعله ی گاز قرار بدهید و مدام هم بزیند تا دوغ به جوش بیاید و دوغ نبرد و دیگر لازم نیست هم بزیند اول ساقه های خرد شده ی سیر را بریزید و بعد از چند دقیقه سبزی آش را به آن اضافه کنید و شعله را کم کنید تا سبزی و برنج بپزد و جا بیفتند.

نخود پخته شده را اضافه کنید و در آخر کوفته هایی که آماده کردید را اضافه کنید و اجازه بدهید چند دقیقه بجوشد تا کوفته ها بپزند. در آخر نمک آن را بجشید اگر بی نمک بود نمک اضافه کنید. زمانی که سیر تازه استفاده کردید نیازی به سیر تازه نیست.

آبگوشت کلم قمری

مواد لازم :

گوشت آبگوشتی	۵۰۰ گرم
کلم قمری	۱ عدد
نخود	۱ پیمانه
سبب زمینی	۲ عدد
پیاز	۱ عدد
زردهچوبه و فلفل به مقدار لازم	
کشک	۱ پیمانه
سیر	۲ حبه
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه :

پیاز را نگینی خرد کنید و در روغن سرخ کنید. در حین سرخ شدن زردهچوبه و فلفل را به آن اضافه کنید. گوشت را به آن اضافه کرده و نخود خیس خورده را را هم اضافه کنید و با آب بگذارید بپزد.

اگر آب این مخلوط کم بود، دو تا سه لیوان آب روی آن بریزید. در تابه دیگری سبب زمینی و کلم ها را پوست بگیرد و در کمی روغن تفت بدهید.

سپس آن ها را در یک ساعت پایانی پخت، به آبگوشت اضافه کنید. بعد از آن که آبگوشت پخت و جا افتاد، سیر را بکوبید و با کشک مخلوط کنید و روی آن بریزید. سپس آن را سرو کنید و به شیوه همه آبگوشت ها با نان ترد شده میل کنید.

آبگوشت قمری کرمانشاهی

مواد لازم :

گوشت گوسفندی	۵۰۰ گرم
نخود و لوبیا سفید	۱ پیمانه
سبب زمینی	۱ عدد
پیاز	۱ عدد
کلم قمری ترد و تازه	۲ عدد
ریحان خرد شده	۱ پیمانه
نمک و زردهچوبه و فلفل به میزان لازم	
نمناغ خشک	به میزان لازم

طرز تهیه :

برای طرز تهیه آبگوشت کلم قمری ابتدا نخود و لوبیا را از شب قبل خیس کنید. سپس کلم قمری را بشویید و به صورت نگینی اندازه ی حبه قند خرد کنید و ریحان را ریز خرد کنید و با هم در کمی روغن تفت بدهید.

هم اکنون پیاز را نگینی خرد کنید و داخل قابلمه با کمی روغن تفت بدهید و گوشت ها را اضافه کنید و کمی تفت بدهید اما سرخ نکنید کلم قمری و ریحان را هم اضافه کنید نخود و لوبیا و سبب زمینی را به صورت کامل و نمک و زردهچوبه را اضافه کنید و داخل آن آب بریزید تا حدی که روی مواد با آب پوشانده شوند و زمانی که جوش آمد شعله را کم کنید و اجازه بدهید آرام بجوشد و بپزد. زمانی که پخته شد در آخر نمناغ خشک را در روغن زیتون تفت بدهید و به آبگوشت اضافه کنید و نوش جان کنید.

نکته :

قبل از اینکه آبگوشت را از روی شعله بردارید مقداری از سبب زمینی را له کنید و در آب آن بریزید اجازه بدهید کمی بجوشد تا آب غلیظ تر و خوشمزه تر باشد هر چه آب آبگوشت کمتر باشد خوشمزه تر است.

نکته ای که در مورد انتخاب کلم قمری باید رعایت کنید این است که کلم قمری ترد و نرم و بدون الیاف و سفت و خشک باشد و با این اوصاف وقتی پخته می شود شبیه به سبب زمینی شده و می توانید آنرا با نخود و لوبیا و سبب زمینی با گوشتکوب بکوبید و در کنار آب گوشت بر سر میز غذا بگذارید.

می توانید از برنج به جای سبب زمینی در تهیه آبگوشت کلم قمری استفاده کنید. گوشت آبگوشتی حتما ماهیچه و سردست همراه با استخوان باشد.
حما کلم قمری را قبل از پختن باید سرخ کنید. زمان تفت دادن نمناغ حوستان باشد که نمناغ نسوزد. خانم های شاغل با خیال راحت این غذا را در آرام پز بگذارند و هنگامی که از سر کار بر می گردند غذای تازه و گرم و آماده را نوش جان کنند.

چگونه به فرزندم بیاموزم از خود دفاع کند؟
آیا باید پسرم یا دخترم دیگران را کتک بزنند؟
در مقابل کتک زدن فرزندم چه باید بکنم؟
چه چیزی باید به بچه ام آموزش بدهم تا بتواند در مقابل بچه های زورگو کم نیابد؟
آیا باید اجازه داد کودکان کتک بزنند ؟
یکی از این گروه کودکانی هستند که با بزرگتر از خودشان همبازی می‌شوند و اختلاف سنی بین آنها بیشتر از ۲ سال است؛ این کودکان در طول بازی با کودکان بزرگتر از خودشان اختلاف نظر پیدا و در برابر کودکان بزرگتر از خودشان احساس ناتوانی می‌کنند بنابراین نمی‌توانند از خودشان دفاع کنند.

• عدم تعامل کودک با دیگران

دلیل سؤم تعامل کم بچه‌ها با همسالان خود است.
زمانیکه کودک، تعامل کمی با دوستان و هم بازی های خود دارد و همین امر باعث می‌شود که او تنها بزرگ شود؛ بچه‌هایی که تنها بزرگ می‌شوند، تماملات ضعیفی در جامعه دارند.
کودکانی که تک فرزند هستند به علت اینکه همبازی مناسب سن خودشان را ندارند اغلب نمی‌توانند از خودشان دفاع کنند
همچنین خواهران و برادرانی که بین آن‌ها خیلی حسادت وجود دارد رقیب یکدیگر می‌شوند، یکی از این فرزندان در دسته کودکانی قرار می‌گیرد که نمی‌تواند از خودش دفاع کند.
همینن زندگی‌های آپارتمان نشینی، محیطی است که ممکن است این محدودیت ها را برای کودک به وجود آورد.

• وابستگی کودک

کودکانی که در انجام کارهای خود به مادرشان وابسته هستند به علت رسیدگی زیاد مادر استقلال فردی ندارند بنابراین قادر به دفاع از خود نیستند؛

خانواده

قابل توجه والدین ؛

دفاع از خود را به کودکان یاد دهید



تعامل نداشتن با دیگران باعث عدم توانایی دفاع از خود در کودکان می‌شود
• با او بازی نکن

به کار بردن عباراتی مثل «ولش کن بیا کنار من بشین»، «با او بازی نکن» نمونه‌هایی از آموزش غلط والدین به کودکان است بنابراین کودکانی که این آموزش‌ها را دریافت می‌کنند موفق به دفاع از خودنیستند.

• تو هم بزَن

متناسفانه یکی از جملات شایع والدین، زمانیکه کودک نمی‌تواند از خود دفاع کند، ایستت که تو هم او را بزَن. یعنی به او آموزش می‌دهید اگر کسی کار بدی کرد تو هم آن‌را تکرار کن. باید به این نکته توجه کنید کودکی که کتک می زند نیز آسیب می‌بیند زیرا احساسات منفی در او جمع می‌شود. یعنی به کودک در چنین موقعیت‌هایی کینه، خشم و مجازات را آموزش می‌دهید. آموزش همدلی، نحوه بیان ناراحتی به شکل درست به کودک کمک می

فرزندان بخوانند ؛

سالمندان را دل‌بسته زندگی نگه دارید

زندگی است. «دل‌بستگی» یک رابطه هیجانی خاص است که مستلزم تبادل لذت، مراقبت و آسایش بوده و موجب پیامد عاطفی عمیقی می–گردد که شخص با افراد خاص در زندگی برقرار کرده و از آن طریق، احساس نشاط و شغف می‌نماید و به هنگام استرس، از اینکه آنها را در کنار خود دارد، احساس آرامش می‌کند. دل‌بستگی ارتباط و پیوند روانی پایدار بین انسان‌ها است.

این موضوع، در سالمندان نیز اهمیت خاص خود را داشته و سبک‌های متعددی برای آن برشمرده می‌شود که هر یک، ویژگی‌های خاص خود را دارند و سبب می‌شوند افراد به شیوه‌های متفاوتی نسبت به زندگی و حوادث عکس‌العمل نشان دهند. این موضوع، مورد توجه محققینی از دانشگاه علوم پزشکی مازندران قرار گرفته تا در این خصوص پژوهشی را انجام دهند.

در پژوهش مروری فوق که به‌منظور بررسی سبک دل‌بستگی سالمندان و عوامل مرتبط با آن انجام شده، خطیر و همکارانش، مقالاتی را که از سال ۲۰۰۰ تا پایان سال ۲۰۱۶ میلادی در زمینه سبک دل‌بستگی سالمندان ۶۰سال و بالاتر به زبان فارسی و انگلیسی منتشر شده بودند، مورد بررسی دقیق قرار داده‌اند.

براساس نتایج به دست آمده از این مطالعه، افزایش حمایت اجتماعی از طریق خانواده و اجتماع و در نتیجه ایجاد الگوی مناسب دل‌بستگی، سبب افزایش خود مراقبتی، خودکارآمدی، بهبود تغذیه و فعالیت و نیز افزایش انگیزه برای تغییرات مثبت در سالمندان می‌گردد. این نتایج همچنین حاکی از آن هستند که بهبود ارتباطات، همراهی

نکاتی که باید دانست ؛ وقتی مادران خسته به استراحت نیاز دارند

به ندرت مادران اعتراف می کنند که پشت عکس های شادی که در شبکه های اجتماعی قرار می دهند، روزهای خسته کنده ی زیادی برایشان وجود دارد. ناراحتی از سرو صدای بچه ها ، یک آشفتگی مداوم در اطراف او و دیگر اینکه یک کودک همه وقت مادر را می گیرد. در اینجا روش های مختلفی برای غلبه بر اوضاع وجود دارد که انرژی والدین شما بسیار کم است.

۱– والدین خسته به نظر می رسند

وقتی کودکی به دنیا می آید ، مادر احساس می کند کنترل زندگی خود را از دست می دهد. به عنوان مثال ، شما می خواهید دوش بگیرید ، اما کودک شما از خواب بیدار می شود و شروع به گریه می کند . تا اینجا مشکلی نیست ولی وقتی این مسئله ادامه پیدا کند . در برابر این مشکل خسته و ناتوان می شوید که به مرور زمان باعث مشکلات عصبی می شود . دیگر نمیدانید که برای حل این مشکل را بزرگ می کنید و می گویند حالا که دیگر بچه ها مشکلی نیستند چون ماشین لباسشویی و پوشک وجود دارد در حالی که در گذشته این چیزها وجود نداشته است. اما دستگاه عصبی هم مانند سایر اعضای بدن دچار بیماری می شود. خستگی مزمن اغلب باعث مشکلات عاطفی می شود و این در طبقه بندی بین المللی جزء بیماریها قرار گرفته است و راههایی برای حل این مشکل وجود دارد از مشکلات کوچک گرفته تا مشکلاتی که در برابرشان عاجز هستید . می توانید این راهکارها را به کار ببندید تا حداقل اوضاع بهتر شود.

۲– خودت را آرام کن

ما عادت داریم همیشه به هر کسی کمک کنیم به جز خودمان . هیچ کاری بهتر از این نیست که به خودمان بگوییم (به فکر خودت باش) که به مشکلات عاطفی دچار نشویم. ولی احساس گناه باعث میشود که هر روز خسته و خسته تر شويد و باعث میشود مشکلاتی در گرفتن انرژی روبرو شوید.هنگامی که ناراحت و عصبی هستید این را باور داشته باشید که چیزهای خوب اتفاق می افتد. یک روانشناس به اسم لودمیلا پترانوفسکایا توصیه می کند که به احساسات خود گوش فرا دهید و به جای سرزنش کردن خود ، خود را آرام کنید . از خود بپرسید ، در حال حاضر چگونه می توانید خودتان را آرام کنید، چه کاری می توانید انجام دهید ، نه به این دلیل که به آن احتیاج دارید، بلکه به این دلیل که می خواهید در نهایت باز خودتان مراقبت کنید مانند زمانیکه از کسانی که دوستشان دارید مراقبت می کنید.

شماره ۲۱۶۰– چهارشنبه ۲۱ خرداد ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

امروز نمی توانید کمکی بکنید اما هر ایده جزئی را به یک دنیا احتمال تبدیل می کنید. شما توانایی خارق العاده ای برای دیدن کل گیتی در هر قطعه از خاک آن دارید . با اینکه بیشتر از قبل دارید به آن می رسید اما هنوز به هدف خود دست پیدا نکرده اید. اما نگران نباشید ، تلاش زیاد می تواند فرصتهایی را برای شما بوجود بیاورد و منجر به تحقق هدفتان بشود.

اردیبهشت

مهم نیست که چقدر سرسختانه تلاش می کنید تا در مقابل جریان لذت بخشی که حواستان را پرت می کند مقاومت کنید اما شاید اراده قوی ای برای نه گفتن نداشته باشید.خوشبختانه ، شما نیازبه یک فرصت شخصی دارید که کمتر برایتان پیش می آید. اما این در مورد دوری جستن از اجتماع نیست. الان فقط مراقب چیزهایی باشید که باید به خاطر آن قربانی کنید

خرداد

شادی و نشاط شما دائم بیشتر می شود.هر روز با مهارت بیشتری تعادل خود را حفظ می کنید. اما امروز علاقه ای به انتخاب میانبرها ندارید .شما می خواهید از تجربه ی فوق العاده ای که ازکل سفرهایتان بدست آورده اید استفاده کنید حتی اگر کارتان را سخت تر کند . الان راهی برای برگشت وجود ندارد.پس مطمئن باشید که چیزی را از دست نمی دهید .

تیر

احساس می کنید که عرصه بهتان تنگ شده و بی صبری می توانید شما را وادارد تا دست به هر کاری بزنید. امروز، بی شخصیتی شما باعث می شود که به دردرس بیافتید. یادتان باشد که حرفهای شما گرچه عمدی نباشند باعث سرخوردگی شما یا تشویق دیگران برای انجام کردارهای بزرگتر می شود.

مرداد

شما امروز با خودتان درگیرید و این درگیری بین برنامه ریزی دقیق و بی اختیار بودن شماست . شما مهارتهای مدیریتی بسیار خوبی دارید و می توانید اطلاعات مختلفی را سازماندهی کرده و باعث شوید که دیگران شما را در محور قرار بدهند. شاید کسی به شما تلفن نزند تا از شما بخواهد که گروه مورد علاقه خود را آغاز کنید اما حداقل برای دعوت غیر منظره ای خود را آماده کنید.

شهریور

امروز روش جدی ای درپیش گرفته اید . شما اینجا نمانده اید که همه ی کارها را درست کنید بدون اینکه چیز بالارزشی در عوض آن دریافت کنید. بدبختانه، شما وقت و انرژی زیادی برای رسیدن به آرزوهایتان صرف کرده اید. ریسک کنید و چیز آسان و فرجبخشی را امتحان کنید اما به نتیجه ی آن فکر نکنید که هر چیز کوچکی می تواند ناامیدتان می کند.

مهر

امروز دقتی ما دانید که مسوولیت هایتان چیست . اما الزاماً آنها را دنبال نمی کنید . بخشی از مشکلات امروز شما این است که بفهمید چقدر زمان باید برای جبران آن صرف کنید . اگر به دنبال معجزه باشید این انتخاب شما را سخت تر می کند اما واقعاً انرژی خود را هدر داده اید که حداقل بهتر از این است که برای انجام کارهای واقعی اتان وقت صرف کنید.

آبان

امروز بخشهای فلسفی آشکاری خواهید داشت . شاید اصلا با خودتان بحث کنید و نه با دیگران. خیلی سخت است که بگویید از کدام سوال حمایت می کنید . نظر مخالف و موافق نمی توانید داشته باشید . اکنون فکر می کنید که تمام مسائل از نظر شما منطقی اند.شما باید تصمیم خود را بگیرید و آن را دنبال کنید. دودلی را کنار بگذارید و انتخاب کنید .

آذر

کارهای زیادی روبروی شما هست که باید انجامشان بدهید. با وجود سیارات ونوس ، مریخ و تیر در طالع شما ایجاد تغییرات مثبت بدون خراب شدن دنیای شما بسیار کار سختی است . اما تیر باهوش به سمت مشتری رفته و می تواند الهام بخش این باشد که نور درخشانی متوجه شماست.فقط یادتان باشد، شما مجبور نیستید که هر چیزی را بهتر از واقعیت نشان دهید.

دی

شما معمولاً قادرید که ایده ها و طرحهایتان را سالم نشان دهید. در واقع ، شما مهارتی دارید که می فهمید آیا چیزی قبل از اینکه شما تصمیم به اجرای آن بگیرید ، شنیده یا نه . اما اکنون این قدرت شما کمی ضعیف شده است .بد نیست از تصمیمات مهم چند روزی اجتناب کنید.

بهمن

اگر محدودیتهای قاطعی را بر آنچه به نام عشق انجام می دهید قائل نشوید امروز به ناامیدی می رسید.افکار شما دور حلقه ای می چرخند و شما می خواهید که آن را متوقف کنید زیرا گیج شده اید. اما متعقید که به یک ۵– استانداردهای خود را پایین بیاورید. خود را با مادران اینستاگرام مقایسه نکنید و در انتظارتاری که در برابر فرزندانتان از خود دارید تجدید نظر کنید و فکر کنید که چگونه می توانید این توقعات را پایین بیاورید . چه کارهایی را میتواید برعهده دیگران بگذارید و چه کارهایی را خودتان می توانید انجام دهید . شاید ، کافی است هر ۲ هفته یک بار تمیزکاری منزل را انجام دهید و به جای اینکه خودتان آشپزی کنید ، می توانید غذا سفارش دهید؟ شما می توانید چیزهای کوچک ، مانند لکه های کوچک روی لباس مدرسه بچه ها یا پیراهن بنون اتو را نادیده بگیرید؟

مادر وپلایگ نویسی می گوید که مادر بودن مانند این است که یک میلیون توپ در دست دارد و نمی تواند همه آنها را نگه دارد و نميخواهد آنها را هم رها کند. هیچ کس نمی تواند این کار را به تنهایی انجام دهد. باید از دیگران کمک بخواهید . این کار کاملاً طبیعی است.

فرزند

• به تقویت اعتماد به نفس کودک بپردازید

اعتماد به نفس و ابراز وجود او را بالا ببرید. زمانیکه کودک اعتماد به نفس لازم را داشته باشد خودش می تواند تصمیم بگیرد در موقعیت کدام نوع رفتار را انجام دهد؛ ترک محیط، برخورد قاطعانه یا بی توجهی. زمانیکه کودک از روش‌های پرخاشگرانه برای ارتباط استفاده می‌کند مهارت‌های اجتماعی لازم را کسب نمی‌کند. به کودک در محیط خانه اجازه دهید با رعایت احترام و حد و مرزها از خود دفاع کند.کودکی که در خانه به موقع از خود دفاع می‌کند در بیرون هم اینگونه است. محبت و عشق خود را به فرزندان انتقال دهید. کودکی که احساس کند مورد محبت و عطفوت خانواده است در ارتباط برقرار کردن با دیگران موفق تر است. شایستگی و مهارت‌های او را افزایش دهید. علاوه بر این در محیط خانه مسئولیت متناسب با سن به او واکنار کنید. چنین فعالیت‌های کمک می‌کند تااطمنان به خود را پیدا کند و در موقعیت‌های مختلف مقتدرانه تر رفتار کند.

• ارتباط اجتماعی کودک را گسترش دهید

در ابتدا به این مسئله اشاره کردیم که یکی از عوامل مهم عدم توانایی دفاع از خود در کودکان، تعامل کم با دیگران است. ارتباط اجتماعی کودک را گسترش دهید و او را در موقعیت‌های مختلف قرار دهید؛ بعنوان مثال در کلاس‌های تاستاتی ثبت نام کنید و دامنه دوستی او را گسترش دهید. پارک ببرید تا بتواند با کودکان دیگر تعامل داشته باشد و در زمینه نخوهی حضور در اجتماع، کنار امنن با دیگران و دفاع از خود تجربه کسب کند.

خانواده و سکونت در منزل، در الگوی صحیح دل‌بستگی سالمندان مؤثر است و ارائه‌دهندگان خدمات سلامتی باید به این موارد توجه ویژه‌ای نمایند.

به گفته محققین فوق، دست‌اندرکاران امور سالمندان لازم است با شناسایی صحیح ویژگی‌های فردی سالمندان و براساس آنها، آموزش– های مبتنی بر معنویت را به آنان ارائه داده و همچنین با تشکیل گروه‌هایی از سالمندان که مشکلاتی مشابه دارند، به‌طور ویژه به رفع نیازهای آن‌ها توجه نمایند.

از دیگر نکات به دست آمده از این پژوهش باید به این مورد اشاره کرد که سبک دل‌بستگی ایمن سالمندان ساکن در منازل، بالاتر از سالمندان ساکن در آسایشگاهها است. همچنین، سبک دل‌بستگی اجتنابی و اضطرابی در بین سالمندان ساکن در آسایشگاه شیوع بیشتری داشته است.محققین فوق همچنین تصریح کرده‌اند که ملاقات بستگان و دریافت حمایت عاطفی از سوی خانواده با سبک دل‌بستگی ایمن ارتباط دارد. بنابراین، با توجه به افزایش طول عمر، شبکه‌های حمایتی خانواده از منابع مهم پشتیبانی برای سالمندان محسوب می‌شوند و رابطه مستقیمی با بالا بودن دل‌بستگی آنها دارند.

نتایج این پژوهش که در مجله «تعالی بالینی» وابسته به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران منتشر شده، می‌تواند سبب شناخت بهتر و پیشبینی وضعیت نگرش و رضایت‌نمندی سالمندان شود و با توجه به وضعیت آنها، راهنمای مناسبی در برنامه ریزی‌های روان– شناختی وزندگی‌شان ارائه دهد.



زیرا اگر بخواهید به دیگران انرژی بدهید، ابتدا باید انرژی را خودتان بدست بیاورید. توصیه های هوپلیما را به خاطر دارید؟ ابتدا ماسک اکسیژن را ابتدا برای خود و سپس کودک خود قرار دهید .
۳. مراقبت کردن از فرزندانتان را برای مدت کوتاهی به دیگران بسپارید

به استثنای ماه های اول که مادر و نوزاد واقعاً در ارتباط هستند، نیازی به نادیده گرفتن نیازهای شما و ایجاد زندگی در اطراف فرزندتان نیست. روانشناس لودمیلا پترانوفسکایا می نویسد : شما حق دارید ناراحتی کنید. شما حق دارید فرزندتان دیگری داشته باشید و فرزند شما حق دارد در بین حسادت کند. شما حق طلاق دارید و فرزند شما به دلیل آن حق رنج و درد دارد. شما حق دارید محلی را که در آن زندگی می کنید و سبک زندگی خود تغییر دهید و فرزند شما نیز حق دارد که اعتراض کند و آنچه را که در گذشته استفاده می شود از دست بدهد.

به جز ماههای اول که مادر و فرزند واقعاً به هم نیاز دارند ، بعد از آن نیازهای دیگر خود را نادیده نگیرید و دیگر احتیاجی نیست که دائم کنار فرزندتان باشید . روانشناس لودمیلا پترانوفسکایا می نویسد : شما حق دارید که کارهای دیگر انجام دهید حتی اگر کودک شما احساس ناراحتی کند . شما میتوانید فرزندان دیگری هم داشته باشید و مسئله طبیعی است که کودک شما احساس حسادت کند. اگر در زندگی مشترکتان نتوانستید دوام بیاورید حق دارید که جدا شوید و ناراحتی فرزند شما طبیعی است. شما حق ارید محل زندگی خود را و با سبک زندگی خود را تغییر دهید و فرزند شما هم حق دارد اعتراض کند و آنچه را که گذشته در اختیارش بود را از دست بدهد. شما حق زندگی خود را دارید و این کودک است که باید با زندگی شما سازگار شود. این همان چیزی است که طبیعت برنامه ریزی کرده است: زندگی بزرگترها را ببیند و مانند آنها انجام دهید. روانشناس کاترینا موراوشو می گوید والدین امروزی تا میتوانند فرزندان خود را سرگرم می کنند و فراموش میکنند که باید به آنها فرصت بدهند که به تفریهای هم بتوانند خودشان را سرگرم کنند و زندگی خودشان را فراموش نکنند. پدر و مادر در زندگی فرزندتان خود تنها یک نقش دارند و نه چیز دیگر.
۴– سعی نکنید که کامل باشید. به اندازه کافی مادر باشید. مطالعات نشان می دهد والدینی که سعی می کنند بهترین چیزها را به فرزندان خود بدهند ، سریعتر خسته می شوند. آرزوی رسیدن