

روزانه

اندام

الفبای رژیم غذایی

ترجمه : بهار مهرنژاد

برای همه ما پیش آمده که هرازچندگاهی بعد از اینکه خودمان را در آینه سایه و ورنانداز کردیم و به این نتیجه رسیدیم که دور شکممان بزرگتر از گذشته شده و لباس ها یکی دو سایز کوچک شده‌اند، به فکر رژیم گرفتن بیفتیم و با آغاز هفته، وعده‌های غذایی را از ۵ تا به یک وعده برسانیم و ابتقدر خودمان را در مضیقهٔ قرار دهیم که یک‌باره فکر خوش اندامی و زیبایی را از سر به در کنیم و سراغ رستوران و یک پرس غذای جیب و چیل برویم. اما واقعاً دلیل شکست رژیم‌های غذایی به عبارت دیگر انصراف از این رژیم‌ها چیست؟ واقعیت این است که وقتی صحبت از رژیم گرفتن و لاغر شدن می‌شود، بلافاصله این فکر وارد مغز می‌شود که باید دور هر چه غذای خوشمزه و مورد علاقه است خط کشید و فقط سراغ سبزیجات بخارپز و گوشت آب‌پز را گرفت.
بستنی را فراموش و از چپس و نوشابه صرف‌نظر کرد.
پیتزا و ساندویچ هم که حذف تمام.
گرچه تمامی اینها که گفته شد از مهمترین دلایل بروز چاقی به شمار می‌روند ولی این حقیقت را که رژیم از غذای دلخواه رکن اساسی شکست در رژیم‌های غذایی است نباید نادیده گرفت.
اینکه شما شام ماهی آب‌پز بخورید و شکمتان را با سبزیجات پخته و نیمخه سیر کنید و به خاطر اراده محکم‌تان یک دسر خامه‌ای یا بزرگ به خودتان جایزه بدهید، فقط خود را گول زدید.
حذف چپس و سبب‌زمینی سرخ کرده و انواع و اقسام خوراکی های چرب و چیل به تهیهی راه‌حل مشکل چاقی نیست.
راهکار مبارزه با چاقی اصلاح تغذیه و دیگر روش های زندگی است.

چه غذای مهمترین دلیل رژیم گرفتن رسیدن به وزن دلخواه و داشتن اندام متناسب است ولی باید توجه داشت که نکته اساسی بیماری هایی است که در اثر چاقی شانس ابتلا به آنها نیز افزایش می‌یابد، بیماری‌هایی مثل عروق کرونر، فشار خون بالا و حمله قلبی که بیش از همه با رژیم غذایی ارتباط دارند.

در هر حال اگر از وضعیت فعلی خود احساس رضایت نمی‌کنید و در صدد راهی برای حذف چربی‌های زائد از دور شکمتان هستید، به شما پیشنهاد انتخاب یک رژیم کم‌چرب را می‌دهیم. بررسی‌ها نشان می‌دهد، چربی نقش مهمی در افزایش وزن دارد. متابولیسم چربی با پروتئین و کربوهیدرات بسیار متفاوت است. فردی که رژیم کم‌چرب و پرکربوهیدرات دارد، در مقایسه با کسی که رژیم پرچرب با همان میزان کالری دریافتی را دارد بسیار سریع‌تر وزن کم می‌کند. در گذشته تصور می‌شد که کربوهیدرات عامل اصلی چاقی است، اما امروز کربوهیدرات‌ها بیشترین سهم از رژیم افراد را در اختیار دارند. هر گرم چربی حدود۹ کالری است در صورتی که هر ۱ گرم پروتئین و ۱ گرم کربوهیدرات معادل ۴ کالری انرژی دارد.

در انتخاب رژیم حتماً توجه کنید که براساس تنوع و تعادل غذایی طراحی شده باشد. رژیمی که بتواند بدون کمکل‌های غذایی مختلف نیازهای روزانه شما را تامین کند. رژیمی که ۵۵ درصد کربوهیدرات، ۲۰ درصد پروتئین و کمتر از ۲۵ درصد چربی (شامل ده درصد چربی اشباع نظیر کره، خامه، روغن نارگیل، گوشت قوز و ۱۰ –۵ درصد چربی غیراشباع مثل روغن بادام، ذرت، ماهی، مارگارین، سویا، روغن آفتابگردان و روغن زیتون) دارد و مصرف بیش از ۵ واحد میوه و سبزی تازه در آن بلامانع است.

نقطه شروع: ابتدا کالری مورد نیازتان را از ضرب فاکتور کالری در وزن ایده‌آلتان به دست آورید. فاکتور کالری براساس سطح فعالیت افراد متفاوت است. فاکتور کالری برای افراد پرتحرک ۳۰، بی‌تحرک یا کم‌تحرک ۲۰ تا ۲۵ و با تحرک متوسط ۳۰ است. اگر وزن ایده‌آل شما ۶۰ است و تحرک معمولی دارید روزانه ۱۸۰۰ کیلو کالری نیاز دارید. برای آغاز کاهش وزن حدود ۵۰۰ کیلو کالری از کالری روزانه کم می‌کنیم. مصرف تقریباً روزانه ۱۱ –۶ پیمانه برنج، نان، غلات که هر پیمانه آن شامل یک تکه نان، یک فنجان غلات، نصف فنجان برنج و غلات پخته است، ۹۰ گرم گوشت گوساله بدون چربی، یا مرغ پوست کنده یا ماهی، ۸–۵ قاشق چای خوری چربی غیراشباع، ۵۸ گرم شیر یا ماست کم‌چرب، ۵–۳ فنجان سبزی خام و ۵–۲ واحد میوه تازه یا ۱ تا ۲ فنجان آب‌میوه می‌توانند ۱۳۰۰ کالری مورد نیاز شما را تامین کنند.

هیچ‌گاه میزان کربوهیدرات و شیر و پنیر را در رژیم‌تان کاهش ندهید زیرا تولید سرتوتئین در مغز را افزایش داده و به تحریک حس گرسنگی می‌انجامد. اگر بین وعده‌های صبح و دچار گرسنگی شدید، سریعاً سراغ غذاهای چرب و پرکربوهیدرات نروید. در اینجا به چند نمونه از میان وعده‌های پیشنهادی در ساعات مختلف شبانه‌روز اشاره می‌شود.

ساعت ۱۰: یک عدد موز

ساعت ۱۱: دو عدد بیسکویت که از غلات کامل تهیه شده‌اند و کم‌شکرند.

ساعت ۱۲: یک لیوان آب گوجه‌فرنگی

ساعت ۱۵: یک فنجان شیرقهوه

ساعت ۱۷: یک عدد میوه با دو عدد بیسکویت

ساعت ۱۹: یک لیوان آب گوجه‌فرنگی با چند قطره لیمو

ساعت ۲۳: یک لیوان چای سبز که مانع از اشتهای شبانه می‌شود.

ساعت ۲۴: یک لیوان شیر که به خواب آرام کمک می‌کند.

حالت نوبت به غذای مورد علاقه است. از خصوصیات یک رژیم غذایی خوب این است که به شما اجازه می‌دهد، هر چند وقت یک‌بار پزنتای مورد علاقه‌تان را سفارش داده یا به خیال راحت یک نصفه‌هات‌داگ را میل کنید. اگر علاقه به خوردن غذاهای رستورانی دارید، پیشنهاد می‌شود، حتماً قبل از غذا یک سوپ یا سالاد بدون سس سفارش دهید. غذاهای کبابی رشته سفارش دهید. از اینکه دستور خاصی بدهید، بچخالته نکنید. بخواهید تا مقداری آب‌لیمو یا سرکه روی سالاد بریزند و روغن زیتون روی میز بگذارند. در وضعیت خیلی گرسنه به رستوران نروید چون در آن صورت تمام منوی رستوران برایتان جذاب خواهد بود. اگر عادت دارید حتماً یک وعده غذایی را در رستوران صرف کنید، غذای دریایی کباب‌شده سفارش دهید.

از دوغ و یا آب‌میوه طبیعی به جای نوشابه استفاده کنید و غذاهای مینی انتخاب نمایید. با رعایت موارد فوق و حذف تنها ۲۰ درصد از میزان غذای روزانه خواهید توانست اشتهاهایتان را کنترل نموده و در عرض چند هفته سایزتان را تغییر دهید.

این غذاهای آسان و سریع به شما امکان می‌دهند در کمترین زمان غذایی سالم و مفید برای خود و اعضای خانواده فراهم کنید.

■ **ماکارونی لوله‌ای با گوجه‌فرنگی و ریحان**

۵۰۰ گرم ماکارونی لوله‌ای، ۱ عدد پیاز درشت، ریز خرد شده، ۲ حبه سیر کوبیده، ۱ کیلوگرم گوجه‌فرنگی

یک سوم پیمانه روغن زیتون، ۱ قاشق چایخوری سرکه بالسامیک، ۱ پیمانه ریحان خردشده، ۱ پیمانه پنیر پارمسان رنده شده (در صورت تمایل).در یک قابلمه بزرگ مقداری آب و یک قاشق سوپخوری نمک بریزید و بگذارید به جوش بیاید. ماکارونی را در آن بریزید و بجوشانید تا کاملاً مغزپخت شود سپس در آبکش خالی کنید. پیاز، گوجه‌فرنگی و سیر را در ظرفی بریزید و روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا چند دقیقه بجوشد و آب گوجه‌فرنگی کشیده شود سپس این مخلوط را با روغن زیتون، سرکه، ریحان و کمی نمک و فلفل در ظرف گود بزرگی با ماکارونی داغ آبکش شده مخلوط کنید و با پنیر پارمسان سرو نمایید.

■ **ماکارونی پاپیونی با تن ماهی**

۵۰۰ گرم ماکارونی پاپیونی، یک قوطی تن ماهی

یک سوم پیمانه آبلیمو، یک سوم پیمانه روغن زیتون

خانه

ساده و سریع با ماکارونی

سپیده سلیمی



۱ قاشق سوپخوری خردل، ۱ قاشق سوپخوری شوید خرد شده.ماکارونی را در یک ظرف آبجوش با نمک بجوشانید تا کاملاً مغزپخت شود اما فرمش را از دست ندهد. آن را در یک آبکش خالی کنید. روغن اضافی تن ماهی را خالی کنید. آن را در ظرف گود بزرگی بریزید و با یک قاشق قطعات تن ماهی را از هم باز کنید. آبلیمو، روغن زیتون، خردل و شوید را همراه با ماکارونی مغزپخت شود. سپس در یک آبکش خالی کنید. روغن زیتون را در تابه‌ای داغ کنید. قارچ را در آن تفت دهید تا آب قارچ کشیده شود. سرکه و سیر را به آن اضافه کنید و

■ **ماکارونی صدفی با قارچ و کالیباس**

۵۰۰ گرم ماکارونی صدفی، ۲۰۰ گرم کالیباس خرد

□

سایز مناسب شما چیست

الهام اسمعیلی

شانه از جلو و پشت (کارور جلو و کارور پشت) برای بلوز به خصوص زنانه، دور شکم، کمر، باسن، ران‌ها برای دامن و پیراهن و همچنین فاصله شروع ران‌ها از داخل تا نزدیک زمین برای شلوار و دور گردن برای پیراهن مردانه نیاز است.

جهت خرید کفشی مناسب نیز می‌بایست طول کف پا را اندازه‌گیری کنید. البته برای این منظور راهکار دیگری نیز وجود دارد. شما می‌توانید پای فرد مورد نظر را بر روی روزنامه‌ای قرار داده و دور آن را با خودکار خط بکشید سپس دوربری کنید. الگوی به دست آمده، همان اندازه کفش فرد و کفی واقعی داخل آن است. به این ترتیب شما می‌توانید با قرار دادن آن کفی در داخل کفش‌های انتخابی، بهترین و مناسب‌ترین را با توجه به سلیقه فرد هدیه‌گیرنده انتخاب کنید.

برای خرید لباس نیز اگرچه اندازه‌گیری بدن بهترین و مطمئن‌ترین راه است ولی در صورت نداشتن فرصت کافی برای این منظور، می‌توانید یکی از لباس‌هایی که از هر نظر برای فرد مورد نظر مناسب است را انتخاب

سایز یقه پیراهن مردانه		
انگلیس / آمریکا	اروپا	
۱۴ اینچ	۳۶ سانتی متر	
۱۴/۵۰ اینچ	۳۷ سانتی متر	
۱۵ اینچ	۳۸ سانتی متر	
۱۵/۵۰ اینچ	۴۰ سانتی متر	
۱۶ اینچ	۴۱ سانتی متر	
۱۶/۵۰ اینچ	۴۲ سانتی متر	
۱۷ اینچ	۴۳ سانتی متر	
۱۷/۵۰ اینچ	۴۴ سانتی متر	

سایز لباس های مردانه		
آمریکا/ انگلیس	اروپا	سانتی متر
۳۲	۴۲	۸۱
۳۴	۴۴	۸۶
۳۶	۴۶	۹۱
۳۸	۴۸	۹۷
۴۰	۵۰	۱۰۲
۴۲	۵۲	۱۰۷
۴۴	۵۴	۱۱۲

□

کیبوردهای خطرناک

فاطمه جبارزاده



اسست. او از دارندگان مشاغل مختلف می‌خواهد پس از تماس با اشیای مختلف در محل کارشان دست خودرداروی لام آزمایشگاهی که در اختیارشان قرار داده شده بگذارند و او با کشت میکروب‌های مکان‌های خشک و تلفن‌های عمومی منبع سرشاری از میکروب‌ها هستند. او مثال جالبی می‌آورد و می‌گوید کیبوردهای کامپیوترها مثل رستوران و میز غذا برای میکروب‌ها هستند. کیبوردهای موجود در مکان‌های عمومی مثل دانشگاه‌ها ۴۰۰ برابر بیش از میکروب‌های موجود در توالتهای عمومی است. حتی صنف‌های کامپیوترها هم میزان میکروب‌ها هستند و ما معمولاً نسبت به تمیز کردن آنها دقت کافی نداریم.

مشاغلی که بیش از همه در تماس با این میکروب‌ها هستند عبارتند از حسابداران، کارمندان بانک، پزشکان و پرستاران و جالب اینکه کمترین شکل واکالت است. اینها نتایج تحقیقات مرکز میکروب‌شناسی پرفسور گرپا در آریزونا است. محققان معتقدند با وجودی که این ویروس

صبر کنید تا سرکه تبخیر شود. کالیباس و اسفناج را اضافه کنید و تفت دهید تا اسفناج نرم شود. خامه را اضافه کنید و هم بزنید تا داغ شود. ترخون و سس تند را بیفزایید و این مخلوط را به ماکارونی اضافه کنید و خوب هم بزنید تا کاملاً مخلوط شوند. سپس سرو نمایید.

■ **ماکارونی نوری با کدو حلوايي**

۵۰۰ گرم ماکارونی نواری، ۵۰۰ گرم کدو حلوايي، سه‌چهارم پیمانه شیر، ۴ عدد پیازچه خرد شده، یک‌چهارم پیمانه بادام‌زمینی (در صورت تمایل)

ماکارونی را در یک قابلمه آب‌جوش و کمی نمک بجوشانید تا مغزپخت شود و آن را در یک آبکش خالی کنید. کدو را به قطعات کوچک خرد کنید و در یک قابلمه ریخته، کمی (حدود ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری) آب به آن اضافه کنید و بگذارید با شعله بسیار ملایم بپزد و آب آن کاملاً کشیده شود. کدو حلوايي را می‌توانید در یک ظرف پیرکس دودار حدود ۲ دقیقه در مایکروفر با قدرت ۱۰۰ درصد بپزید تا نرم و پخته شود. کدو حلوايي پخته را با شیر در مخلوط‌کن بریزید و چند دقیقه آن را روشن کنید تا مخلوطی یک‌دمست حاصل شود. در یک ظرف گود بزرگ مخلوط شیر و کدو، پیازچه، ماکارونی و در صورت تمایل بادام‌زمینی را با کمی نمک و فلفل مخلوط نمایید و سرو کنید.

و عدد ۸ برای خانم‌ها و در سیستم انگلیسی عدد ۶/۵ و برچسب می‌خورد. نکته: ذکر این نکته ضروری است که سیستم سایزبندی استاندارد در کشور ما نیز با سیستم اروپایی مطابقت می‌کند. در همین راستا برای آشنایی بیشتر با سیستم‌های سایزبندی استاندارد در جهان و رابطه اعداد یکدیگر جدول زیر شما را یاری می‌دهند. به این ترتیب با مراجعه به اعداد این جداول و مطابقت دادن اندازه لباس مناسب با اندازه فرد مورد نظر و یا خودتان دیگر به راحتی و بدون پرو می‌توانید پوشاک مورد نیاز استاندارد جالبی تهیه است. به عنوان مثال در یک سیستم قانونمند سایزبندی پوشاک در جهان، شماره‌گذاری سایزها به سه طریق صورت می‌گیرد: ۱ – سیستم آمریکایی ۲ – سیستم اروپایی ۳ – سیستم انگلیسی.

به این ترتیب که سایز یک لباس در هر یک از سیستم‌ها با عددی متفاوت با دیگری بر روی برچسب به نمایش گذاشته می‌شود. به عنوان نمونه پیراهن و بلوزی که در سیستم اروپایی سایز ۳۸ برچسب خورده است، در سیستم آمریکایی با عدد ۸ و در سیستم انگلیسی با عدد ۱۰ نشان داده می‌شود و یا اینکه کفش شماره ۴۰ در سیستم اروپایی در سیستم آمریکایی عدد ۷ برای آقایان و

سایز کفش				
اندازه کف پا	آمریکا(زنانه)	مردانه	اروپا	انگلیس
۲۴/۲ سانتی متر	۵	۴	۳۶	۳/۵۰
۲۴/۶ سانتی متر	۵/۵۰	۴/۵۰	۳۶	۴
۲۵/۰ سانتی متر	۶	۵	۳۷	۴/۵۰
۲۵/۴ سانتی متر	۶/۵۰	۵/۵۰	۳۸	۵
۲۵/۸ سانتی متر	۷	۶	۳۸	۵/۵۰
۲۶/۲ سانتی متر	۷/۵۰	۶/۵۰	۳۹	۶
۲۶/۷ سانتی متر	۸	۷	۴۰	۶/۵۰
۲۷/۱ سانتی متر	۸/۵۰	۷/۵۰	۴۰	۷
۲۷/۵ سانتی متر	۹	۸	۴۱	۷/۵۰
۲۷/۹ سانتی متر	۹/۵۰	۸/۵۰	۴۲	۸
۲۸/۴ سانتی متر	۱۰	۹	۴۲	۸/۵۰
۲۸/۸ سانتی متر	۱۰/۵۰	۹/۵۰	۴۳	۹
۲۹/۲ سانتی متر	۱۱	۱۰	۴۳	۹/۵۰
۲۹/۶ سانتی متر	۱۱/۵۰	۱۰/۵۰	۴۴	۱۰
۳۰/۱ سانتی متر	۱۲	۱۱	۴۵	۱۰/۵۰
۳۰/۵ سانتی متر	۱۲/۵۰	۱۱/۵۰	۴۵	۱۱
۳۰/۹ سانتی متر	۱۳	۱۲	۴۶	۱۱/۵۰
۳۱/۳ سانتی متر	۱۳/۵۰	۱۲/۵۰	۴۷	۱۲

□

توالته‌ها هستند می‌توانند عامل انتقال انگل شیگلا، هپاتیت آ و سالمونلا شوند. دیگر منبع سرشار ویروس میکروب لباس‌های چرک و کثیف هستند. بسیاری از مردم نمی‌دانند که پس از جابه‌جایی و قراردادن لباس‌های چرک در ماشین لباسشویی یا شستن آنها با دست و پهن کردن آنها روی بند می‌بایست دست‌های خود را با آب گرم و صابون بشویند. امروزه در آمریکا بسیاری از مردم برای صرفه‌جویی در انرژی برق و برای جلوگیری از خراب شدن و رنگ دادن لباس‌ها آنها را با آب ولرم و با دور کند ماشین لباسشویی شست‌وشو می‌دهند. به این ترتیب ویروس‌ها و میکروب‌های موجود در لباس‌های چرک از بین نمی‌روند. آب ۶۰ درجه لباس‌ها را ضدعفونی و تمیز می‌کند. اما در آمریکا فقط پنج درصد مردم از آب داغ برای شستن لباس استفاده می‌کنند. ویروس‌هایی نظیر هپاتیت‌آ، سالمونلا و تمام ویروس‌هایی که سبب دل‌درد می‌شوند، در آب سرد می‌مانند. دستمال‌های جیبی و لباس‌های آلوده به مدافع بیشترین منبع این گونه میکروب‌ها هستند. بنابراین لباس‌های زیر و چرک نباید با دستمال‌هال آشپزخانه شسته شوند.

محققان دریافته‌اند استفاده از دستمال‌های آنتی‌باکتریال و ژل‌های پاک‌کننده و ضدعفونی‌کننده می‌تواند از انتقال بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کنند. استفاده از این میکروب‌ها و ویروس‌ها هستند که فقط در آنجا یافت می‌شوند. قبلاً اعتقاد بر این بود که بیماری‌های دستگاه تناسلی نیز از طریق توالته‌ها منتقل می‌شوند اما امروزه دیگر چنین باورهایی از نظر علمی رد شده است و فقط بیماری‌های روده‌ای هستند که از طریق توالته‌ها منتقل می‌شوند. میکروب‌ها و ویروس‌هایی که مکان تجمع آنها و نه در حد وسواس رعایت شوند.

دوشنبه ۹ مرداد ۱۳۸۵ ۲۹

با فرزندان

ابراز عواطف بدنی دانشه باشید

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه : توشین دیانی

همه پدر و مادرها این نکته را درک نکرده‌اند که فرزنداناش حتی وقتی آفت‌در بزرگ شده‌اند که محبت آنها را پس می‌زنند به ابراز عواطف جسمی نیاز دارند. گاهی اوقات باید در زمان و چگونگی ابراز عواطف ظرافت به خرج دهید. دلیلی ندارد که در این مورد کوشش خاصی بکنید، در واقع ابراز عواطف به کودک به صورت بدنی احتمالاً برای او هم، وقتی که بخش همیشگی و طبیعی رابطه‌تان باشد، راضی‌کننده‌تر است. به عبارت دیگر یاد بگیرد که به فرزندان‌ا ابراز محبت جسمانی داشته باشید بدون اینکه از قبل اعلام کنید می‌خواهید این کار را انجام بدهید یا آن را به نمایشی مهم تبدیل کنید– یک بوسه کوچک پیش از اینکه به قصد مدرسه از خانه بیرون برود، در آغوش گرفتن او وقتی ظهر به خانه بازمی‌گردد، نوازش شانه‌اش وقتی روی میز آشپزخانه مشغول انجام تکالیفش است یا گذاشتن نوشته‌ای برای او وقتی شب تنهاיש است می‌گذارید. تمام این تماس‌های فیزیکی هر قدر هم که ظریف و ناچیز به نظر بیایند، رابطه عاطفی بین شما را استحکام می‌بخشد و تقویت می‌کند. این کار برای بسیاری پدر و مادرها سخت است اما مهم است که تمرین کنید؛ با گذشت زمان آسان‌تر می‌شود.

کودکان طی سال‌های پیش از دبستان و سال‌های اولیه دبستان سعی می‌کنند حس استقلال خود را نشان دهند بنابراین معمولاً نشان دادن عواطف فیزیکی را در میان مردم پس می‌زنند. بچه پنج ساله‌ای که در آستانه شش سالگی است دوست ندارد کسی بداند که هنوز پسر کوچولوئی کسی است. پس به تفاوت بین محبت بدنی زمانی که با فرزندان تنها هستید (یا کسی به جز خانواده درجه اول آن دور و بر نیست) با زمانی که دیگران می‌بینند توجه کنید و اگر فرزندان‌تان از ابراز عواطف شما در انتظار نمی‌برد موضوع را شخصی نکنید. مثلاً اگر برای فرزندان غذا می‌کشید خوب است که او را نوازش کنید و ببوسید اما احتمالاً اگر همین رفتار را جلوی دوستی که کنارش نشسته انجام بدهید برای او مزاحمت و خجالت‌آور به شمار می‌آید. این احساس به این معنی نیست که فرزندان‌دیگر نمی‌خواهد او را بلغل کنید یا ببوسید فقط می‌خواهد این کار را وقتی دوستش می‌بیند انجام ندهید. البته حتی وقتی دوستی کنار او نشسته باز هم می‌توانید او را به لبخند اختصاصی و مخفیانه‌ای همنان کنید. (

معمولاً آرزوی‌گی از ابراز عواطف مادرانه و پدرانه در انتظار دیگران در دوران نوجوانی و جوانی به اوج می‌رسد اما این آرزوی‌گی نباید نشانه فاصله عاطفی از طرف فرزند تلقی شود. بسیاری والدین متوجه می‌شوند که فرزند نوجوان آنها اجازه نمی‌دهد زمانی که کس دیگری می‌بیند آنها را در آغوش بگیرند حتی اگر فرد شاهد همکلاسی یا دوست او نباشد. این هم هیچ ارتباطی به احساسات او نیست به شما



چه والدین او باشد چه کس دیگر، ندارد. ذهن نوجوان شما مشغول این است که به دنیا بفهماند بزرگ شده (حداقل آرزو می‌کند هر جور خود را نشان می‌دهد دنیا او را این طور ببیند و می‌خواهد این واقعیت را که حتی پدر و مادری دارد برای خود به صورت راز نگه دارد).

هنگامی که دنیای دختر یا پسرتان می‌روید که از مدرسه بیابوریدش ممکن است تنها اجازه یک بوسه کوچک داشته باشید – البته شاید همین اجازه را هم نداشته باشید. اما ممکن است همان نوجوان نسبت به ابراز محبت‌های بزرگ‌تر وقتی در خانه تنها هستید اعتراض نداشته باشد. نوجوانان و جوانان بسیاری را می‌شناسم که از تماس فیزیکی با والدین در انتظار پرهیز می‌کنند اما در خانه از این کار لذت می‌برند و دلیلی ندارد که به خواسته او احترام نگذارید و این بخش از روابط‌تان را خصوصی نگه ندارید؛ حداقل تا وقتی که او در این مرحله از رشد قرار دارد. این موضوع را خیلی بزرگ نکنید تقریباً بیشتر بچه‌ها وقتی سال‌های میانی جوانی را رد می‌کنند این حالت از بین می‌رود، هنگامی که آنها مطمئن می‌شوند دنیا به چشم بزرگسالان جوان به آنها می‌نگرد معمولاً آرامش می‌یابند و اجازه می‌دهند والدین ابراز محبت بدنی خود را در جمع هم نشان بدهند. بعضی از والدین هنگامی که فرزندان‌شان به سن نوجوانی رسید ابراز محبت بدنی را قطع می‌کنند چون با خصوصیات دربراه پدران یا دختران و مادران یا پسران اتفاق می‌افتد. البته این دلیل موجه نیست. شما تفاوت محبت بدنی که جنسی باشد یا نه را تشخیص می‌دهید و فرزند شما هم همین‌طور. در آغوش گرفتن و بوسیدن فرزند نوجوانتان روش غیرجنسی است که هم خوب است و هم برای رشد او لازم است. در طول زمانی که بدن او دچار تغییرات بینادی و پیش‌بینی‌ناپذیر می‌شود آغوش کسی که حسش آشناسات اطمینان‌بخش و آرامش‌زا است. فرزند نوجوانتان چنین حرفی نمی‌زند اما این نکته تا حد بسیاری درست است. از طرفی نباید نسبت به فرزندان‌تان زیاد محبت نشان بدهید. فقط نسبت به روشی که او دوست دارد عواطفتان را بروز دهید. دقیق و فهمید باشید. □

بخش پایانی