



سوء تفاهم های مردانه درباره یک دوره زنانه

پربازدید شدن یک سکانس از سریال «من هم دوستت دارم» در شبکه های اجتماعی، بهانه ای شد تا از آن چه شوهرها باید در باره عادت ماهانه همسرشان بدانند، بگوییم

نرگس عزیزی

کارشناس ارشد مشاوره

محوری

اواخر تعطیلات نوروز و در سسریال «من هم دوستت دارم» مطرح شدن موضوع عادت ماهانه خانم ها، واکنش های مثبت زیادی را به دنبال داشت. بسیاری از خانم ها از این که بالاخره این فرایند طبیعی و تکرار شونده زندگی آن ها فرصت پیدا کرده که در رسانه ملی مطرح شود، واکنش مثبتی به آن نشان دادند. اما در کنار آن ،برخی به کم بودن اطلاعات در این زمینه اشاره کردند و مدعی شدند در ست است که این برنامه قدم اول خوبی برای طرح موضوع است اما آموزش در این حوزه برای آقایان (و حتی خانم ها) متأسفانه آن قدر کم بوده که نمی توان تنها به یک اشاره چند دقیقه ای دل خوش کرد. به همین بهانه و در این مطلب سراغ موضوع عادت ماهانه خانم ها رفته ایم و به نکاتی پرداخته ایم که دانستن آن ها برای آقایان ضروری است. البته در آینده نزدیک مطلبی هم ویژه زنان در این حوزه خواهیم داشت.

آشنایی کوتاه با دوره ماهانه

آشنا نبودن با فرایند طبیعی بدن زنان باعث شده بسیاری از مردان (و البته حتی زنان) تصویری عجیب و غریب در باره دوره ماهانه داشته باشند. آشنایی با این فرایند طبیعی می تواند دید بهتری از این اتفاق به

داده تصویری

۱

از ذهن خوانی پرهیز کنید

۲

استدلال های احساسی را کنار بگذارید

۳

به نقاط مثبت بیشتر از نقاط منفی توجه کنید

۴

اختلاف نظر با دیگران را اجتناب ناپذیر بدانید

۵

برای نتیجه گیری در هر موضوعی عجول نباشید

مادری شاد و پرانرژی شوید



باتوان

مهسا کسنوی | مترجم

معمولا همه مادرها در تمام نقاط جهان یک مشکل مشترک دارند؛ این که در طول روز آن قدر درگیر کارهای خانه یا شغل خود در بیرون از منزل می شوند که انرژی و حوصله سروکله زدن با کودکان خود را ندارند. در این مطلب چند پیشنهاد منحصر به فرد را برای این که تبدیل به یک مادر پرانرژی شوید ، به شما خواهیم داد.

۱ جنگ با دکنکی راه بیندازید

حالا که هوارو به گرم شدن می رود، بازی با

باد کنک آبی (پر از آب شده) می تواند یک سرگرمی

جالب برای کودکان باشد. داخل بادکنک ها را پر از

دوره ماهانه خود

دیگری را تجربه کنند.

نشانگان پیش از قاعدگی PMS به واسطه تغییرات هورمونی و شیمیایی در بدن زنان، آن ها در چندروز منتهی به آغاز دوره ماهانه خودممکن است نشانه هایی را تجربه کنند که به عنوان نشانگان پیش از قاعدگی شناخته می شود؛مواردی چون تغییرات خلقی، اضطراب، خستگی زیاد،تحریک پذیریوبرخی علایم جسمانی. هر چند درصداً زیادی از زنان (در برخی مطالعات ایرانی تا حدود ۹۰ درصد ذکر شده است) بخشی از این علایم را دارند اما برای اغلب زنان شدت علایم زیاد نیست و تنها بخش کمی از زنان نیاز به مداخلات تخصصی در این زمینه دارند. اما بگذارید پیش از مرور نکاتی که بهتر است شما به عنوان همسر در نظر داشته باشید، به دو سوء تفاهم رایج در این زمینه بپردازیم.

سوء تفاهم های در دسر ساز در این باره شدت علایم مرتبط با دوره های ماهانه در زنان متفاوت است. برخی زنان دوره های بسیار سبکی دارند که طی آن به راحتی می توانند فعالیت های روزمره خود را دنبال کنند.

این در حالی است که برخی دیگر دوره های سنگینی دارند که باعث می شود برای چندروز توان شان کاهش پیدا کند. این تفاوت هاطبیعی است و نشان دهنده انکار مشکلات توسط گروه اول یا اغراق توسط گروه دوم نیست. همچنین باید توجه داشت که زنان در گذر زمان وضعیت شان تغییر می کند. با افزایش سن، تغییرات هورمونی، تجربه بارداری و گاهی اوقات بروز برخی بیماری ها تجربه زنان از دوره های ماهانه شان می تواند تغییر کندو به عنوان مثال زنی را که تا پیش از این مسائل چندانی نداشته، درگیر دوره های سنگین کند.

چه کاری از دست من بر می آید؟

مطالعات نشان می دهد توجه، حمایت و کمک اطرافیان می تواند کمک کند تا زنان با فشار کمتری این روزها را پشت سر بگذارند و حتی شدت علایم در آن ها کاهش پیدا کند. شاید با شنیدن این موضوع فکر کنیم مگر من چقدرش دارم که رفتارم می تواند شدت علایم را کم،

زیاد کند؟ سردهای میگرنی می تواند برای درک بهتر این ارتباط کمک کند. سردهای میگرنی پایه فیزیولوژیک دارند اما زمانی که آغاز می شوند، همراهی و حمایت اطرافیان می تواند در شدت دردها و البته طول زمان آن، نقش داشته باشد. در دردها و دیگر مسائل همراه با دوره های ماهانه زنان نیز هر چند اصل این مسائل به واسطه عوامل فیزیولوژیک و تغییرات هورمونی است اما حمایت اطرافیان و به ویژه همسر می تواند شدت مسائل را کاهش دهد. اما منظور از حمایت چیست؟

۱ با همسر تان صحبت کنید

برای این که شناخت دقیقی از وضعیت همسر خود و نیاز هایش داشته باشید، با او صحبت کنید و از او اطلاعات بگیرید. مطالعه مقالات تخصصی در این زمینه هر چند ضروری و مفید است اما در نهایت کسی که می تواند به شما بگوید همسر شما دقیقاً با چه مسائلی درگیر است، همسر تان است.

۲ درگیر اغراق در عوارض دوره ها نشوید

یکی از گله های شایع زنان این است که وقتی مابه همسر خود در باره دوره های ماهانه حرفی می زنیم، بعد از مدتی او هر موضوعی را به عوارض این دوره ها نسبت می دهد. گاهی اوقات هم زنان گله دارند که در روز های منتهی به دوره یا شروع آن، همسر من را بی دلیل نتوان در نظر می گیرد. برای پیشگیری از چنین سوء تفاهم هایی باز هم توصیه همان مورد اول است؛ گفت و گوبا همسر و پیدا کردن شناختی دقیق از وضعیت او.

۳ از انواع حمایت ها بهره بگیرید

حمایت همسران از همدیگر می تواند انواع متفاوتی داشته باشد و شامل حمایت های اطلاعاتی یعنی کمک در پیدا کردن راه حل برای مشکلات، حمایت ابزاری یعنی کمک به انجام کارها و مسئولیت ها و حمایت عاطفی باشد. در روز های ابتدایی دوره ماهانه که بسیاری از زنان، احساس ضعف و خستگی دارند، کمک به آن ها در انجام مسئولیت ها در کنار حمایت عاطفی می تواند آرامش بخش باشد. در روز های منتهی به دوره ماهانه که تغییرات خلقی بالاتر است، شاید حمایت عاطفی و در کنار آن حمایت اطلاعاتی اهمیت بیشتری داشته باشد.

قرار و مدار

روز درست کردن چیپس خانگی

امروز هفتدا سیب زمینی بردارین و بعد از برش زدن با یک میست ومو در اینترنت درباره طرز تهیه چیپس خانگی ترد و فوشمزه در طعم های مختلف، برای فودتون و بقیه اعضای خانواده یک فوراکی سالم آماده و بعد هم نوش جان کنید...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پلیس قهرمانی که جانش را به خاطر مردم به خطر انداخته و در پرونده زندگی سلام با او گفت و گو کردید، می خواستم بگم تششون سلامت... خداوند همیشه حافظشون باشه و عمر با عزت و افتخار بهشون بده.
* در صفحه نوجوان، به جای زبان انگلیسی، زبان های اسپانیایی یا فرانسوی و... را آموزش دهید. زبان انگلیسی را که در مدارس یاد می گیریم.
* از شما بابت چاپ مطلب ۱۴۰ توصیه برای پربار شدن سال ۱۴۰۰ که در صفحه خانواده چاپ شده است، ممنونم. سال خوبی داشته باشید.
* در زندگی سلام از راهای ترک عادت های نامناسب جنسی برای جوانان و نوجوانان هم بنویسید. امکان ازدواج نداریم و از دست خودمان خسته شدیم.
* با سلام. من یکی از مخاطبان ستون بانوان در زندگی سلام هستم اما متوجه نشدم چرا وی مطلب ۱۵۱ ترند برای کاهش وزن بعد از تعطیلات که روز شنبه چاپ شده، لوگوی بانوان حک شده است؟ همه توصیه هایش برای آقایان هم کاربردی بود.
* شجاعت سرهنگ امین رضایانه، من راشو که کرد.
* زندگی سلام، شعری درباره وایروس کرونا به امید نابودی اش در سال جدید: کرونا آمد و غوغا به پا شد، تمام سختی ها بر ما راوشد، پذیرایی و دور هم بودن، فنا گشت و همه از هم جدا شد، ر عایت های بهداشتی چه جالب، قوی گشت و همه ر سم و بقاشد.
احمد ذاکری فر از قاینات

رفت وآمد ها را مدیریت کنید

معاشرت با خانواده تان را کنترل کنید. ارتباط زیاد، تنش و مشکل میان دو طرف ایجاد می کند. این رفت و آمد را مدیریت کنید. به طور مثال، شما خودتان بر حسب وظیفه و مسئولیتی که یک فرزند دارد با خانواده تان رابطه داشته باشید ولی ضرورتی ندارد همسر تان در همه سرکشی ها و آن هم هر هفته با شما همراه شود، شاید کم کردن این روابط از تنش ها بکاهد.

همسر تان را قضاوت و تهدید نکنید

گاهی اوقات برآورده نشدن برخی توقعات (هر چند منطقی و غیر منطقی) باعث ایجاد دلخوری و در بیشتر مواقع، قطع رابطه می شود. به عنوان مثال، شاید همسر تان از خانواده شما توقع حمایت مالی داشته که برآورده نشده و حال این گونه در رفتار خود فرافکنی می کند. در نظر داشته باشید حتی اگر توقعات همسر تان را بی جا و بی موقع می دانید، باز هم می توانید برای پشتیبانی از نظری وی هم که شده، با خانواده تان گفت و گو و این سوء تفاهم را حل و فصل کنید. در کل بهتر است از همسر خود صبورانه دلیل این رفتارها را سوال کنید و هیچ گاه ایشان را قضاوت و تهدید نکنید.

شعر بخوانید

ساده ترین راه برای این که مادر سرگرم کننده ای باشید، این است که برای بچه های تان شعر بخوانید. شما می توانید چند شعر بگویید که منحصر به خودتان باشد و قبل از خواب یا در طول روز وقتی حسایی حوصله بچه ها سررفته، آن ها را باهم بخوانید.

با بچه ها آشنیزی کنید

وقت بازی کردن با فرزند خود را اندرید و باید شمارا آماده کنید؟ از همین فرصت استفاده کنید و از کودک خود در آشنیزی کمک بگیرید و ضمن دادن چند مسئولیت کوچک به فرزندتان، با او وقت بگذرانید و لحظات سرگرم کننده ای برای خود بسازید.

قلقلک بازی را فراموش نکنید

هیچ چیز مثل خندیدن در کنار یکدیگر، نمی تواند شمارا به هم نزدیک کند. پس چه چیز بهتر از قلقلک بازی! اگر کودک تان حسایی