



نکات کمتر شنیده شده روان شناختی که زنان درباره دوره های ماهانه خود باید در نظر داشته باشند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



۱۵ فروردین امسال در صفحه خانواده و مشاوره، مطلبی با تیتَر «سوء تفاهم های مردانه درباره یک دوره زنانه» به بهانه پربازدید شدن یک سکانس از سریال «من هم دوستت دارم» در شبکه های اجتماعی، چاپ شد که در آن از آن چه شوهرها باید درباره عادت ماهانه همسرشان بدانند، گفتیم. در مقدمه آن مطلب اشاره شده بود که در آینده نزدیک، مطلبی هم ویژه زنان در این حوزه خواهیم داشت. به همین دلیل، امروز سراغ نکات روان شناختی رفته ایم که بهتر است زنان درباره دوره های ماهانه خود در نظر داشته باشند.

۱ اطلاعاتتان را یاد نمی کنید بسیاری از زنان می گویند بعد از این که متوجه چربی بروز دوره های ماهانه و اهمیت آن شده اند، کمتر از قبل از این که ماهانه درگیر این موضوع هستند، احساس ناراحتی می کنند چرا که متوجه می شوند قاعدگی منظم یکی از نشانه های سلامتی است. پیشنهاد اول ما هم به شما کسب اطلاعات درباره فرایند فیزیولوژیک بدن زنان و چربی بروز دوره های ماهانه و ارتباط این موضوع با توان بارداری است.

داده تصویری

۲ موضوع نشانگان پیش از قاعدگی را جدی نمی گیرید به صورت خیلی خلاصه نشانگان پیش از قاعدگی (PMS) را می توان بروز تغییرات جسمی و روان شناختی در روزهای منتهی به دوره ماهانه تعریف کرد. اگر مطمئن نیستید که چنین وضعیتی درباره شما صدق می کند یا نه، دست کم برای سه ماه در هفته آخر منتهی به دوره ماهانه خود، تغییرات احتمالی بدنی و روان شناختی خود را در دفترچه ای یادداشت کنید.

مصرف کافئین می توان از شدت علائم تا حد قابل قبولی کاست. البته اگر علائم شما خیلی شدید است، پیشنهاد می شود با پزشک در این زمینه مشورت کنید.

۳ تفاوت ها را به رسمیت نمی شناسید گاهی زنان در مواجهه با حال بد خود در این روزها دچار احساس گناه می شوند و تصور می کنند، این موضوع نشانه ضعف آن هاست چرا که همه چنین حالی پیدا نمی کنند. اول آن که در نظر داشته باشید که اگر در دو خونی تریزی شدیدی دارید، لازم است با پزشک مشورت کنید. دوم آن که توجه داشته باشید قرار نیست همه زنان دوره هایی مثل شما داشته باشند، به صورت

طبیعی شدت علائم در برخی زنان بیشتر است و این ارتباطی باضعیف و قوی بودن ندارد. برای افکار و سواسی خود، اقدامی نمی کنید اگر در روزهای دوره ماهانه خود درگیری ذهنی زیادی با موضوع پاک و نجسی دارید و این موضوع آرامش را از شما گرفته است، حتماً از نظر وضعیت ابتلا به سواس باروان شناس صحبت کنید. در عین حال برخی کارشناسان مذهبی که با اصول روان شناسی آشنا هستند هم می توانند به شما کمک کنند تا بر خورد در دست تری با موضوع پاک و نجسی در این دوره داشته باشید.

۴ این نکات را به شوهرتان نمی گوید (الف) هیچ همسری در جهان، توان ذهن خوانی ندارد. پس برای این که همسرتان از خواسته ها و نیازهای شما در این دوره آگاه شود، لازم است شما موضوعاتی را با او در میان بگذارید. (ب) اگر صحبت کردن برایتان بیش از حد دشوار است، مطالبی را که به نظرتان مناسب است در اینترنت پیدا کنید و در اختیار همسرتان بگذارید. (ج) علامتی برای اعلام شروع دوره بین خود و همسرتان قرار دهید تا او بداند چه زمانی باید توجه بیشتری به برخی نکات داشته باشد. (د) دور شدن از همسر در این دوره لزومی ندارد. مسائل شرعی را رعایت کنید و در عین حال توجه داشته باشید که رابطه عاطفی بین شما و همسرتان در این روزها نه تنها ایرادی ندارد که به شما هم کمک می کند تا بدون فشار اضافه این دوره را پشت سر بگذارید.

(ه) یک یا دو بار صحبت با همسر در چنین موضوعی که غالب مردان در فرهنگ ما پیش از این، درباره آن آموزشی دریافت نکرده اند، کفایت نمی کند. پس در صورت لزوم بدون دلخوری، دوباره مواردی را که به نظرتان ضروری است با همسرتان در میان بگذارید.

من دکترای مهندسی صنایع دارم و خانمم هم فوق لیسانس مکانیک است. شرایط مالی ما عالی است و از نظر بسیاری از فامیل و آشنایان، زندگی رویایی داریم. ما در حالت عادی زندگی مشترک خوبی داریم و به هم علاقه مندیم ولی مشکل زمانی شروع می شود که بحث مان بشود. بعدش خانمم از کوچک ترین حرف من ناراحت می شود و قهر می کند. من هم اصلاً حوصله منت کشی از زنم را ندارم. چه کنم؟



دکتر سیدعلی ظریفی | روان شناس

بحث جدال در هر زندگی طبیعی است. دونهفر که با همدیگر وارد زندگی مشترک می شوند، به دلیل تفاوت های فردی دچار یک سری ناهمخوانی هایی می شوند. اما نکته ای که اهمیت دار داین است که بتوانند این تفاوت ها را کنترل کنند. از آن جا که هر دوی شما افراد تحصیل کرده ای هستید، این کار بسیار ساده تر است و فقط لازم است که یک سری مهارت ها را آموزش ببینید. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

۱ زمانی برای گفت و گو در همین زمینه مشخص کنید ابتدا از همسرتان بخواهید زمانی را مشخص کند و درباره تمام مواردی که با همدیگر بحث می کنید و هم نظر نیستید، با شما صحبت کند. آن ها را مشخص کنید. صحبت کردن هنر می خواهد تا کار را به دعوا و مشاجره نکشاند بنابراین بهتر

۲ زمانی برای گفت و گو در همین زمینه مشخص کنید ابتدا از همسرتان بخواهید زمانی را مشخص کند و درباره تمام مواردی که با همدیگر بحث می کنید و هم نظر نیستید، با شما صحبت کند. آن ها را مشخص کنید. صحبت کردن هنر می خواهد تا کار را به دعوا و مشاجره نکشاند بنابراین بهتر

کردند تا برای چندماه اسباب بازی ها را از دسترس بچه ها دور کنند. اگر چه این کار تا مدتی خاطر بچه ها را مکدر کرد اما آن ها خیلی زود خود را با شرایط جدید سازگار و شروع به ابداع و اختراع بازی باهم فکری یکدیگر باهمان وسایل محدود در دسترس خود کردند. **۳** محدوده (دامنه) توجه کودک را وسعت می دهید با ورود اسباب بازی های زیاد به دنیای کودک، دامنه توجه آن ها دچار اختلال می شود و قدرت تمرکز آن ها کاهش می یابد. به عبارتی وقتی کودک هنوز گزینه های زیادی از اسباب بازی های احتمالاً دست نخورده و متنوع در قفسه اتاقش دارد به ندرت یاد می گیرد که هر اسباب بازی را کاملاً در کو به آن توجه کند.

۴ در مهارت های اجتماعی موفق تر خواهند بود | کودکان دارای اسباب بازی های کمتر، چگونگی

قرار و مدار

روز مصرف بیشتر لبنیات

مصرف سرانه شیر و لبنیات در ایران در مقایسه با کشورهای توسعه یافته، فاصله زیادی دارد. (از امروز تصمیم بگیریم که در مد توان، مصرف لبنیات به خصوص شیر رو در برنامه غذایی روزانه تون پررنگ تر کنیم. متما می دونیم که چقدر برای سلامتی تون لازم و مفیده...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* این روستایی رو که در پرونده زندگی سلام درباره اش نوشتیم، ما ۳ سال پیش رفتیم اون جا. خیلی مردم مهمان نوازی داره. یک نانوای خوب هم داره که نان هایی به شکل قلب می پزه. فقط مشکل روستا اینه که مهمانسرا نداره. البته اون زمان نداشت، الان رو نمی دونم. * بعد از خواندن مطلب «نکات استفاده از پنکه و کولر در هوای گرم و ابتلا به کرونا» در صفحه سلامت، به نظر ام آخرش یا از گرمای می میرم یا از ابتلا به کرونا! راه سومی وجود ندارد. * من دقیقاً متوجه نشدم که اهالی روستای زرگر، چجوری از هندو امدن این جا؟ * در پرونده زندگی سلام مورخ ۲۲ اردیبهشت، چه خوب می شد بیدگرافی مختصری از زنده یاد و زنده نام مریم میرزاخانی می آوردید تا نسل امروز ما بیشتر ایشان را بشناسند. **سعيد، ۵۶ ساله** بنده توی قصایی کار می کردم و با این وسیله که تصویرش را در صفحه سالند چاپ کر دین، به چه بدبختی گوشت چرخ کرده به دست مردم می دادم. * چه روستای عجیب و غریبی در ایران وجود داره که تا حالا، من اسمش رو هم نشنیده بودم. امیدوارم زودتر کرونا تموم بشه، یک سر بشه رفت اون جا و از نزدیک با اهالیش حرف زد.

اتاق مشاوره

اصلاً حوصله منت کشی از خانمم را ندارم، چه کنم؟

بعضی حرف های همسرتان را فراموش کنید کلمات آزار دهنده ای را که همسرتان در حین دعوا به شما می گوید، فراموش کنید و در ذهن خود نگه ندارید و بگذارید هر چه همسرتان حین دعوا گفته است، همان جا باقی بماند. اما پس از آرامش خود و همسرتان به یاد بگویند که کدام یک از کلماتی که او در جروب بحث به زبان می آورد، شمار آزار می دهد.

۱ به جای منت کشی، به دنبال راه حل باشید گفته اید که اصلاً حوصله منت کشی از زنم را ندارم. بعد از دعوا بهتر است روی عواملی که دعوا را به وجود آورده اند، متمرکز نشوید بلکه برای مسئله ای که بر سر آن جروب بحث کرده اید، راه حل پیدا کنید. در صورت باقی ماندن اختلافات حل نشده، شما به مرور احساس خشم و نارضایتی تان در زندگی مشترک بیشتر می شود. خشم حل نشده و احساس آزر دگی التیام پیدا نکرده، رشد می کند و کنترل بحث هایتان را دشوار تر و استرس تان را بیشتر می کند و سلامت رابطه شما را به خطر می اندازد.

۲ از یک متخصص کمک بگیرید اگر همیشه بر سر موضوعات تکراری با همسر خود بحث می کنید یا نمی توانید مسائل گذشته را فراموش کنید، پیش از بدتر شدن اوضاع پیش مشاور بروید تا راهکار تازه ای به شما برای حل مشکل تان ارائه دهد.

۳ خواندن، نوشتن و هنر را بیشتر دوست خواهند داشت | اسباب بازی کمتر به کودک شما این امکان را می دهد که عاشق کتاب خواندن، شنیدن موسیقی و یادگیری آن، رنگ آمیزی و نقاشی باشد. عشق به هنر به او کمک می کند تا زیبایی، احساسات و ارتباطات را بهتر درک کند. از طرفی باعث می شود زمان کمتری را با استفاده از وسایل دیجیتال سپری کند. **۴** بچه ها در خانه ای مرتب و آرام زندگی می کنند | احتمالی دانید که اسباب بازی های فراوان عامل به هم ریختگی کل خانه هستند. این به هم ریختگی بر خلق و خوی مادر و دیگر اعضای خانواده تاثیر منفی می گذارد و گاهی آن ها را عصبانی می کند. بنابراین در خانه های با اسباب بازی کمتر و منظم، شاهد درگیری کمتری بین اعضای خانواده خواهیم بود.



زندگی سلام • یک شنبه • ۱۴۰۰ اردیبهشت • شماره ۱۸۸۰

خانواده و مشاوره

