

این راهنما جهت آشنایی شما با آرامش روان در بانوان تهیه شده است. امیدواریم که این محتوا در روند درمانی شما مفید واقع شود.

داستان کوتاه درباره اهمیت آرامش

هیزم شکنی از شدت کار به ستوه آمده بود. او با عجله و عصبانیت درختان را قطع میکرد و از اینکه حتی یک لحظه کارش متوقف شود، وحشت داشت. او باید از صبح تا شب کار میکرد تا شکم خانواده اش را سیر کند. روزی غریبه ای از راه رسید و او را که دیوانه وار در حال قطع درختان بود، زیر نظر گرفت. پس از چند دقیقه از او خواست تا نگاهی به تبرش بیاندازد. او به لبه کند تبر دستی کشید و لبخند دلسوزانه ای زد و به آن هیزم شکن زحمتکش گفت: (اگر دو دقیقه از وقت را صرف تیز کردن تبر کنی کارت سریع تر و راحت تر انجام خواهد شد) هیزم شکن با عصبانیت پاسخ داد: (نمیتوانم وقت این کار را ندارم).

⇐ اگر شما روزی ده دقیقه را صرف تمرین های روحی کنید، آرامش درونی لازم برای ادامه کارهایتان کسب کرده و با روحیه بهتر به کارتان ادامه می دهید. بهتر است هر وقت هم که سرتان شلوغ است وقت لازم برای تیز کردن تبرتان اختصاص دهید.

تمرین های کاهش استرس برای بهبود لحظات زندگی شماست. این تمرین ها می تواند قدم زدن در دل طبیعت، دعا کردن، مدیتیشن یا یوگا باشد. مطالعات الهام بخش این تمرینات به شما کمک میکند تا سر حال و شاداب باشید.

دانشنی هایی درباره زنان

• آیا میدانید بسیاری از مسائل خانم ها ریشه در مسائل عاطفی و به ویژه مسائل عاطفی با همسرشان دارد؟ به عبارت دیگر خانمی که به اندازه کافی محبت کلامی، لمسی، حمایتی، قلبی و عملی از همسر خود دریافت نمیکند، سیستم دفاعی بدن ایشان تضعیف و مستعد واکنش های منفی به صورت کسالت و بیماری میگردد.

• نظام ارزش خانم ها چه در جوانی، چه در پیری، اول عشق، دوم سلامتی و سوم پول است. یعنی برای آنها عشق مهمتر از سلامتی و پول است و حاضرند به خاطر عشق سلامتی و پول خود را از دست بدهند.

• خانم ها صحبت میکنند تا به تخلیه روانی برسند لذا هنگامی که صحبت میکنند به یک شنونده خوب نیاز دارند نه کسی که به آنها راه حل دهد و آنها را قضاوت کند.

• خانم ها هنگام صحبت کردن به آنچه که میگویند به آن فکر میکنند و روی جملات و واژگان طرف مقابل شان به ویژه همسرشان بسیار حساس هستند و گاه روزها و ماه ها از یک جمله همسرشان ناراحت هستند چون آن را با خود حمل میکنند.

• خانم ها از واژه هایی چون (تو همیشه، تو هیچ وقت و ...) و جملاتی از قبیل (هیچ وقت منو دوست نداشتی و هیچ وقت بهم محبت نکردی و...) با هدف جلب توجه همسرانشان و کسب محبت در همان شرایط استفاده میکنند و منظورشان این نیست که همسرانشان قبلا کاری برایشان انجام نداده اند بلکه منظورشان این است که هم اکنون خواسته شان اجابت شود.

• یکی از دلایل مهمی که زنان دوست دارند صحبت کنند، این است که اهداف و وقایع پیش آمده را بیشتر بشناسند و مسائلی که در ذهن شان میگذرد را طبقه بندی کنند و در نهایت از لحاظ روحی تخلیه شوند و مشکل خود را از این طریق با همسرشان تقسیم کنند.

• خانم ها ابتدا در مورد یک مسئله یا موضوع احساساتشان برانگیخته میشود و سپس راجع به آن مسئله یا موضوع صحبت میکنند و در نهایت به آن فکر میکنند.

• خانم ها برخلاف آقایان استرس و فشار روانی را در قالب قهر، گوشه گیری، غرولند یا در خود فرورفتن نشان میدهند، اما آقایان بیشتر استرس خود را در قالب کلافه بودن، بی تفاوت بودن به فرزندان و همسر و یا فرسودگی روانی بصورت عصبانیت نشان میدهند.

• وقتی خانم ها از رفتار همسرشان عصبانی و ناراضی هستند بهانه میکنند که کارهای خانه تمامی ندارد و بچه ها اذیت میکنند و... این عبارتها، احساس تنهایی و بی توجهی از جانب همسر است وگرنه خستگی جسمانی با خواب چند ساعته رفع میشود.

• خانم ها در زمان های ویژه ای از جمله دو روز قبل و حین عادت ماهیانه از نظر احساسی زودرنج و عصبی هستند و فوق العاده به توجه و انرژی عاطفی همسرشان نیازمند هستند.

• در زنان تولید هورمون استروژن (هورمون جنسی زنانه) باعث افزایش آرامش نسبی و کاهش خشونت و پرخاشگری، افزایش ابراز وجود و اعتماد به نفس و ... میشود. از طرف دیگر تولید همین هورمون زنانه موجب تقویت احساس و پیوند ریشه دار میشود. آنها در سالهای ابتدای بعد از یائسگی ممکن است تحریک پذیری یا عواطف منفی را تجربه کنند لذا در این شرایط نیاز به درک بهتر از سوی همسر خود دارند تا به تدریج، با این شرایط سازگار گردند.

چند نکته ارتباطی

وقتی مسئله ای در زندگی مشترک شما پیش می آید ، همسران را محکوم نکنید . ابتدا ۹۰ درصد وقت تان را برای پیدا کردن راه حل های مسئله بگذارید و پس از پیدا کردن راه کار ، ۱۰ درصد وقت خود را به دنبال علت آن بگذارید.

بپذیرید که همسران با والدینش ارتباط ژنتیکی و خونی دارد پس بی حرمتی به والدین ایشان ، نه تنها او را می آزارد بلکه زمینه های جدایی عاطفی او را از شما فراهم میکند. پس والدین و بستگان همسران را همانند بستگان خود احترام بگذارید.

از هنر خوب گوش کردن در ارتباط با همسران بهره مند شوید یعنی وقتی در کنار همسران قرار میگیرید کلام او را بی جهت قطع نکنید و همانطور که گوشتان مشغول شنیدن صحبتهای همسران است چشمتان نیز متمرکز بر او باشد نه متمرکز بر انجام کاری دیگر

در لحظه حال زندگی کنید زیرا دیروز یک خاطره بود ، امروز روز زندگی است و فردا دنیای ناشکفته است.

افکار و احساسات خود را با ضمیر من بیان کنید و درباره هر ویژگی از فرد دیگر کلی گویی نکنید مثل (تو بی ملاحظه هستی) در عوض بر روی احساس و انتظار خود متمرکز شوید (مثلا من در این موقعیت ناراحت میشوم و از تو انتظار دارم در این موقعیت به این شکل رفتار کنی)

در هر خانواده ای امکان اینکه بین زن و شوهر بر سر مسائل مالی اختلاف ایجاد شود وجود دارد. گاهی ممکن است این اختلاف به یکدلی و صمیمیت طرفین لطمه وارد کند و حتی منجر به جدایی شود. برای جلوگیری از اختلاف و مجادله بهتر است که وقتی اختلافی پیش می آید به طور صریح و دوستانه درباره آن با همسر خود صحبت کنید زیرا توضیحات طرفین میتواند اشتباه یا سوء تفاهم را برطرف سازد. در حالی که سکوت کردن ممکن است اثرات نامطلوب به دنبال داشته باشد.

هنگام ارتباط با همسران اگر موضوعی برای شما مبهم بود، به جای برداشت های ذهنی و بحث ذهنی با خود، برای روشن شدن موضوع سوال کنید و از همسران دعوت کنید تا جزئیات بیشتری را ارائه دهد یا عقاید جدی اش را بگوید.

مهمترین کاری که میتواند آرامش و شادابی را به شما بازگرداند نگرش خوشبینانه و مثبت به امور است. بکوشید تمام جملات و افکار منفی را از خود دور کنید و اگر هر روز تلاش کنید که حرف های نا امید کننده را از خود دور کنید از زندگی خود لذت ببرید. انسان مثبت اندیش با حسن نیت به مسائل نگاه میکند و مسائل برایش قابل حل خواهد شد اما انسان های بدبین خوبی را نمی بینند و به کوچکترین چیزی که به مذاق شان خوش نیاید، معترض می شوند.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس: ۳۸۴۲۶۰۸۳ ، داخلی ۸۵۴۴-۸۶۲۲
روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان :
۱. وب سایت بیمارستان به آدرس

<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع : کتاب روانشناسی زنان مسلم رادمنش



Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

کدبازنگری : OH-PE-B72/02

روش های افزایش

آرامش روانی در زنان



مرکز آموزشی - پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت