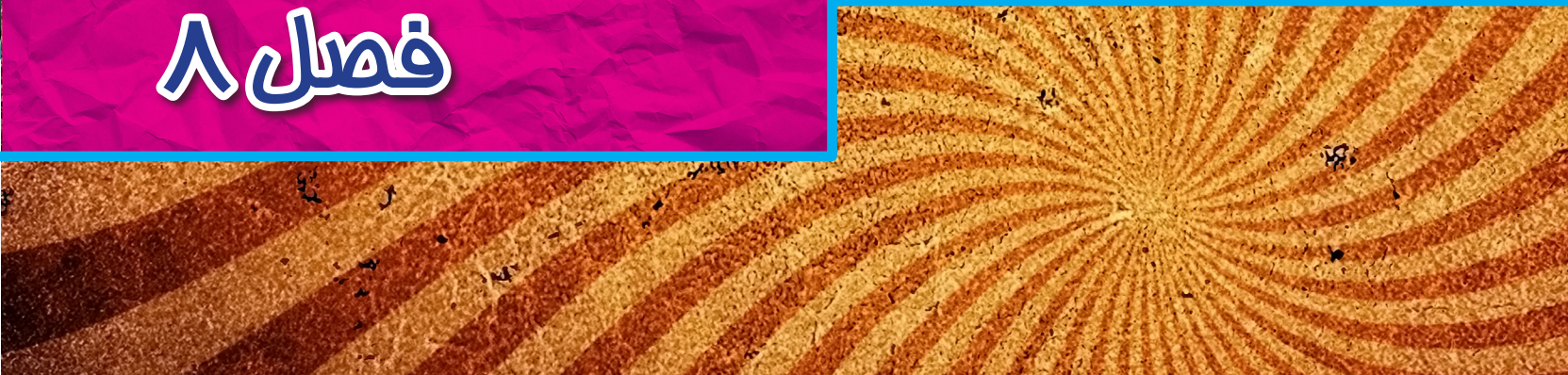


# مدیریت استرس و بحران



## فصل ۸



# به این می گویند: استرس

## مدیریت استرس و بحران

استرس، وقتی بروز می کند که به رویدادی که می خواهد برای شما اتفاق بیفتد و شما گاهی نمی توانید از آن پرهیز کنید، واکنش نشان دهید. نمونه های مختلف از شرایط استرس زا شامل شرکت کردن در جلسه تصمیم گیری پروژه ای بزرگ، تماشای فیلم ترسناک، پیشنهاد ازدواج دادن، سوار چرخ و فلک شدن و گیر کردن در ترافیک هستند. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض استرس، عوارض جسمی و روانی فراوانی به همراه دارد.

### استرس چگونه حس می شود؟

استرس می تواند دارای علائم جسمی و روانی باشد. علائم و نشانه های جسمی استرس عبارتند از: افزایش ضربان قلب، عرق کردن، لرزیدن، درد، سرگیجه و خستگی. علائم و نشانه های روانی استرس عبارتند از: ناتوانی در تمرکز کردن، اندوهگین و خشمگین شدن.

تحمل کردن استرس های طولانی مدت می تواند سبب ابتلا به بیماری های گوناگون مانند سردردهای تنشی، فشار خون بالا، زخم معده، اختلال خواب، مشکلات پوستی، اضطراب، دلشوره، افسردگی و بیماری های قلب و عروق شود.

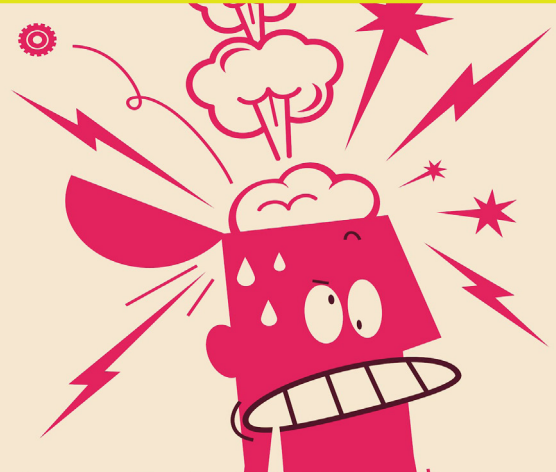
اکثر مردم فکر می کنند استرس در هر نوع و اندازه، بد است. با این وجود، استرس، گاهی برای

رضا، ۳۰ ساله، صاحب دو پسر کوچک، متأهل و مدیر فروش شرکتی بزرگ است. در طول روز باید چندین گزارش بنویسد و در جلسات مختلف شرکت کند. همسر او در خانه نظافت و آشپزی و از دو فرزندشان مراقبت می کند.

در سال های اخیر، رقابت در تجارت، سرعت بیشتری گرفته است؛ به این دلیل، رضا مجبور است بیشتر از قبل کار کند و با مشتریان ملاقات داشته باشد. او باید چند برابر گذشته فعالیت کند؛ به این دلیل، در اکثر اوقات، سردرد دارد و بی حوصله و خسته است.

ساعت هایی که در خانه است، به جای اینکه به همسر و فرزندانش توجه کند، خسته است و چرت می زند. همسرش از این وضعیت خسته شده و غر می زند. رضا نیز کلافه است و از وضعیت ارتباط خود با خانواده اش احساس خوبی ندارد.

«مشکل، بخشی از زندگی است، اگر آن را تقسیم نکنی، نباید از فردی که دوستش داری توقع داشته باشی به تو عشق بورزد.»



## چگونه استرس را از زندگی خود بیرون کنید؟

### ۳- از مشکلات فرار نکنید، آنها را حل و فصل کنید

وقتی فقط به مشکل فکر می کنید و برای یافتن راه حل تلاش نمی کنید، وضعیت بدتر خواهد شد. باید بر حل و فصل مشکلات تمرکز کنید. هنگام حل و فصل مشکلات، این سوالات را از خود بپرسید:

- عامل نگرانی من چیست؟
- چه کار می توانم انجام دهم؟
- چه تصمیمی باید گرفت؟
- راه حل چیست؟ چه می خواهیم؟
- چه اتفاقی خواهد افتاد؟
- چگونه برای حل و فصل مشکل تلاش کنم؟

### ۴- احساسات خود را بروز بدهید

ممکن است برای پیشگیری از آغاز جر و بحث و مشاجره، احساس خود را به زبان بیاورید و با حرف های همسران مخالفت نکنید. این کار را متوقف کنید و احساسات خود را به زبان بیاورید تا همسر شما با افکارتان آشنا شود. صحبت درباره

هر کسی ویژگی های منحصر به فرد خود را دارد و از روشی خاص برای مقابله با استرس استفاده می کند. این روش ها شامل منحرف کردن ذهن از رویداد استرس زا، پرهیز از رویداد استرس زا و انجام کاری مثبت در این موقعیت می باشد. برخی از کارهایی که در شرایط استرس زا می توانید انجام دهید عبارتند از:

### ۱- واقع بین بودن

واقع بین بودن به کاهش موقعیت های استرس زا کمک می کند. داشتن انتظارات غیرواقعی، استرس را به شدت افزایش خواهد داد. پذیرش واقعیت به انسان در مواجهه با شرایط پرتنش کمک می کند.

### ۲- تفکر مثبت

اهمیت دادن به افکار منفی، عادت بد و رایجی است که در طی سال های طولانی ایجاد می شود. این عادت ناخوشایند، اعتماد به نفس افراد را از بین می برد و سبب مضطرب شدن آنها می شود. آموختن روش های تفکر مثبت، استرس شما را کاهش می دهد.

تحریک کردن و به حرکت درآوردن افراد مفید است. اما وقتی بیش از اندازه شود، غیرقابل کنترل شده، زندگی ما را مختل می کند.

### علت وجودی استرس چیست؟

طیف وسیعی از ویژگی های فردی و محیطی می توانند سبب بروز استرس شوند. عواملی وجود دارند که می توانند به افراد برای مهار استرس کمک کنند. فرد خوش بین ممکن است در مقایسه با شخص بدبین استرس کمتری داشته باشد. داشتن دوست و همدم برای حرف زدن نیز می تواند استرس را کم کند.

استرس، گاهی می تواند مانع از ابراز نظرات و عقاید فرد شود. ممکن است شرایط شما قابل مقایسه با شرایط رضا باشد. مثلا مانند او مجبور باشید در بیرون و درون خانه به طور مداوم کار کنید. شاید شما نیز برای انجام دادن کارها وقت کم می آورید و تحت فشار هستید...

## مضطرب نباش

مشکلات به کاهش استرس شما کمک می کند.

### ۵- زمان را مدیریت کنید

مدیریت مؤثر زمان، به معنای اختصاص زمان برای شغل بیرون خانه و خانه و معاشرت و تفریح با دوستان است. برای طراحی جدول زمانی به این نکات توجه کنید: در طراحی جدول زمانی انعطاف پذیر باشید. خانواده، شغل، فعالیت های اجتماعی و اوقات فراغت را در اولویت قرار دهید.

جدول زمانی ایده آل به فرد اجازه می دهد همه فعالیت هایش به موقع به پایان برسد. سعی کنید زمانی را به استراحت اختصاص دهید. در طراحی جدول زمانی، به برنامه کاری خود توجه کنید. کارهای اولویت دار را آغاز کنید.

### ۶- تغذیه سالم داشته باشید

توانایی شما در مقابله با استرس وابسته به تندرستی شماست. در این ارتباط، رژیم غذایی، جایگاه مهمی دارد. برای پیروی از رژیم غذایی سالم، این دستورالعمل ها را اجرا کنید: مصرف شکر و نمک را کم کنید. مصرف غذاهای چرب را کم کنید. مواد غذایی متنوع در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید. از نوشیدن الکل اجتناب کنید. میوه، سبزیجات تازه، غلات، نان و حبوبات بیشتر مصرف کنید. روزانه دست کم هشت لیوان آب بنوشید.

### ۷- عضلات خود را شل کنید

درد عضلانی از علائم و نشانه های ابتلا به استرس است. شل کردن عضلات، یکی از روش های کاهش استرس و تسکین دردهای عضلانی ناشی از آن است. همچنین می توانید از ورزش برای شل کردن عضلات استفاده کنید.

### ۸- ورزش کنید

ورزش، تأثیر مثبتی بر کیفیت خواب، شل شدن عضلات و کاهش تنش و خستگی می گذارد و ارتباط شما با دیگران را تقویت می کند.

### ۹- ارتباطات دوستانه را حفظ کنید

نداشتن هم صحبت صمیمی آزاردهنده است. گفتگو با دوستانی که مورد اعتماد شما هستند و گوش شنوایی دارند، غم و اندوه و استرس شما را کاهش می دهد.



## مدیریت استرس و تعارض

زن صدایش را بالا می برد... مرد نیز چنین می کند! زن فریاد می زند... مرد نیز چنین می کند. اینک جنجال آغاز شده است... اختلاف و تعارض در یک رابطه - اگر منجر به دعوا نشده باشد، یک بمب ساعتی آماده انفجار است. کمک! در اتاق خواب ما بمب ساعتی وجود دارد.

درگیری و تعارض معمولاً با کج خلقی های کوچک آغاز و تا زمان حل و فصل نشدن مشکلات، وخیم تر می شود. درگیری زوجین به صورت کلامی، غیر کلامی و متاسفانه حتی فیزیکی بروز می یابد. درگیری لفظی شامل جر و بحث، مشاجره، اتهام، طعنه و فریاد زدن است که بسیاری از زوجین آن را تجربه می کنند.

برخی اوقات، درگیری زوجین به صورت غیر کلامی و بی محلی به یکدیگر است. در موارد معدودی نیز زن و شوهر ممکن است با کشیدن مو، هل دادن، پرتاب اشیا به سوی یکدیگر و کتک زدن، به یکدیگر آسیب بزنند.



## راهنمای سریع برای مقابله با استرس

- ۱ انتظارات واقع بینانه ای از خود داشته باشید.
- ۲ رفتارهای استرس زای خود را تغییر دهید.
- ۳ بر حل و فصل مشکلات تمرکز کنید.
- ۴ با نیازهای خود به شیوه ای غیرتهاجمی ارتباط برقرار کنید.
- ۵ زمان و کارهای خود را مدیریت و اولویت بندی کنید.
- ۶ ورزش کنید و از رژیم غذایی سالم پیروی کنید.
- ۷ در مواجهه با تغییرات، واقع بین و انعطاف پذیر باشید.
- ۸ پس از مدیریت موقعیتی دشوار به خود پاداش بدهید. این پاداش می تواند به شکل یک مسافرت کوتاه با خانواده، یک روز مرخصی، کمی استراحت و یا خوردن یک شام بیرون از خانه با خانواده باشد.
- ۹ حمایت اجتماعی را پرورش دهید و با خانواده هایی که با آنها احساسات مشترکی دارید، معاشرت کنید.
- ۱۰ با شوخ طبعی به موقعیت ها نگاه کنید.

# مدیریت استرس و تعارض

علت شعله ور شدن اختلافات خانوادگی، مشکلات مختلف از جمله مشکلات مالی است! عوامل عدیده ای در بروز تعارض و اختلافات زناشویی نقش دارند. در ادامه، عوامل اصلی را مرور می کنیم.

## پول

## کودکان

نگرانی های مالی، یکی از مهم ترین عوامل بروز اختلاف در خانواده ها است. وقتی عادت های خرج کردن پول زوجین تفاوت دارد و یکی از آنها به نیازهای مالی طرف مقابل اهمیت نمی دهد، اختلاف آغاز می شود. اختلافات ممکن است درباره خرید لباس و کفش و چگونگی هزینه برای تحصیلات فرزندان باشد. متأسفانه سنت حسنه قناعت در بسیاری از خانواده ها کم رنگ شده است و رقابت ناسالم و چشم و هم چشمی جای آن را گرفته است. این عوامل نیز باعث تشدید مشکل می شود.

در برهه ای از زندگی مشترک، زمانی فرا می رسد که زوجین باید درباره نحوه تربیت کردن کودک به توافق برسند. به ندرت اتفاق می افتد زن و شوهری در این باره به توافق کامل برسند. اختلافات ممکن است برنامه ریزی سر مسایلی مانند غذایی که باید بخورند، کتاب هایی که باید بخوانند، مدت زمانی که باید مطالعه کنند، تفریح و سرگرمی و نحوه زندگی بروز کند. در این شرایط گفتگو و حفظ آرامش به شما برای رسیدن به شرایط مطلوب کمک می کند.

## خانواده گسترده

## شغل

یکی از متداول ترین عوامل نزاع زوجین، گرفتار شدن بین نظرات مادر و همسر است. به عنوان مثال، وقتی مادر و همسر درباره بچه دار شدن نظرات متفاوتی دارند، اختلاف بین زوجین آغاز می شود. دیگر اعضای خانواده هر یک از زوجین نیز ممکن است باعث بروز اختلاف و نزاع شوند.

جمله معروفی درباره شغل و مشکلاتش وجود دارد: «مشکلات کاری را پیش از ورود به خانه فراموش کنید». متأسفانه همه ما به در میان گذاشتن تجربیات کاری با یکدیگر نیاز داریم و از شرایط کاری خود ممکن است شکایت کنیم. وقتی شکایت از شرایط کاری افزایش یابد، یکی از زوجین سکوت می کند و سبب خشمگین شدن همسرش می شود.

وقتی شرایط کار بیش از اندازه استرس زا باشد، فرد فرسوده می شود و توانایی توجه به همسر خود را از دست می دهد. به طور طبیعی، یکی از زوجین احساس نادیده گرفته شدن کرده و شکایت می کند. افرادی که به پیشرفت شغلی خود بیش از اندازه اهمیت می دهند نیز به همسر خود بی اعتنایی کرده، سبب آزردهی او خواهند شد.

## دوستان

هیچ کس نمی گوید زوجین ارتباط خود با دوستان را قطع کنند. اما برخی اوقات ارتباط برقرار کردن یکی از زوجین با فردی که همسرش از او خوشش نمی آید، سبب بروز مشکل و اختلاف می شود.

# نامانگاری و مدیریت آن



فصل ۹



## چگونگی به رسمیت شناختن ناسازگاری

### ناسازگاری و مدیریت آن

#### فعالیت

در ادامه با نشانه های هشداردهنده ای آشنا خواهید شد که بیانگر وجود یا عدم وجود اختلاف و درگیری در زندگی زناشویی شماست. آیا این اعمال را در طول هفته انجام می دهید:

- ۱ قادر نیستیم درباره موضوعی خاص با آرامش بحث کنیم.
- ۲ فریاد می زنیم و توهین می کنیم.
- ۳ ترش رویی کرده و با یکدیگر حرف نمی زنیم.
- ۴ وقتی یکی از ما عصبانی می شود، با به هم زدن محکم در از اتاق خارج می شویم.
- ۵ لوازم خانه را به سوی هم پرت می کنیم.

اگر در طول هفته دست کم در سه موقعیت از موقعیت های مذکور قرار می گیرید، زندگی شما سرشار از اختلاف و درگیری است. افراد هنگام مشاجره، تحریک پذیر و حساس می شوند. هنگام مشاجره و درگیری مجموعه ای از علائم جسمی بروز می کند. این علائم شامل ضربان سریع قلب، عرق کردن کف دست ها، سرگیجه، خشم، دلشوره و گرفتگی عضلات است.

همه افراد در زندگی، عادت های عجیب و غریبی دارند. زمانی که آستانه تحمل زوجین پایین باشد، این عادت ها می توانند به نشانه بی احترامی و شکایت تبدیل شده و سبب بروز اختلاف و درگیری شوند.

ناسازگاری و اختلاف میان زوجین، اغلب ناخودآگاه ایجاد و تشدید می شود. زوجین بدون این که بدانند، طرف مقابل را می رنجانند و دلخور و عصبی می شوند. ماجرا، شبیه زمانی است که دزد بدون این که صاحب خانه متوجه شود، وارد خانه شده و همه چیز را ببرد. با آگاهی از زمان و شرایط دقیق ناسازگاری، می توان از بروز آن جلوگیری کرد.





# توقف ناسازگاری به نام عشق

اگر با توجه به مطالب مذکور، متوجه شده اید به احتمال زیاد با ناسازگاری و اختلاف زناشویی دست و پنجه نرم می کنید، باید چند کار را به ترتیب انجام دهید. پیش از این که این مراحل را اجرا کنید، باید بپذیرید هنگام بروز اختلاف و خشم همه مراحل را به دقت انجام دهید. پس از انجام این مراحل، احساسات خود را بیان کنید.

## مرحله سوم: تنفس آهسته و عمیق

گاهی وقت ها برای آرام شدن باید نفس عمیق کشید. در این مهلت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای استراحت، دست تان را روی شکم خود بگذارید و نفس بکشید. کم کم سرعت نفس کشیدن را کم کنید و عمیق تر نفس بکشید. پس از لحظاتی آرام خواهید شد.

## مرحله یک: تکنیک «توقف»

پذیرش این تکنیک ساده به زمان و مقداری شوخ طبعی نیاز دارد. وقتی مشاجره و درگیری اوج می گیرد، دست خود را بالا می گیرید و فریاد می زنید «توقف» یا «ایست». این علامتی است که دو طرف، فریاد زدن را متوقف کرده و به اتاق های مجزا بروند.

## مرحله دوم: وقت استراحت برای اختلاف و درگیری

متوقف کردن درگیری به معنای حل و فصل مشکل نیست بلکه مهلتی است تا طرفین آرام شوند و به حالت عادی بازگردند. زوجین، هنگام مشاجره هیجان زده می شوند. وقتی این اتفاق می افتد میزان ضربان قلب، تنفس، نبض و هورمون آدرنالین خون افزایش می یابد. یکی از اهداف این مرحله، آرام کردن افراد است. هر فرد به اتاقی می رود و ده تا پانزده دقیقه بی سروصدا می نشیند.

## مرحله چهارم: بازگشت به صحنه

وقتی آرام شدید، دوباره بازگردید و به آرامی درباره مشکل بحث کنید. اگر احساس آرامش نمی کنید، بحث درباره مشکل را به بعد موکول کنید.

## حل و فصل اختلاف با گزینه های خلاق

خلاصه ای از نگرانی ها و نیازهای همسران را بازگو کنید تا او متوجه شود به حرف هایش گوش داده اید.

### مرحله دوم: برقراری ارتباط با نگرانی ها و نیازهای خود

پس از گوش دادن به همه حرف های همسر، از نیازها، نگرانی ها و مسائلی که باعث ناراحتی شما شده است، با آرامش و احترام سخن بگویید:

۱ نیازها و نگرانی های خود را شرح دهید.

۲ همسر خود را سرزنش نکنید.

۳ در جستجوی راه حل باشید.

۴ از او بخواهید خلاصه حرف های شما را بازگو کند.

۵ او نیز باید به نیازها و نگرانی های شما توجه کرده باشد و آنها را به یاد بسپرد.

### مرحله سوم: در نظر گرفتن ایده های شما

پس از ارایه شدن لیست راه حل های قابل اجرا، زمان بررسی و انتخاب ایده ها فرا می رسد.

۱ در صورت به توافق نرسیدن، برنامه هایی را که مد نظرتان است شرح دهید.

۲ از روش های بکر و خلاق دیگر برای از میان بردن نیازها و نگرانی ها استفاده کنید.

۳ روش های بکر و خلاق را انتخاب کنید و با گفتگو، آنها را بسط دهید و پخته تر کنید.

۴ در صورت مؤثر نبودن یک روش، روشی دیگر را امتحان کنید.

مشکلات حل و فصل می شوند. اگر زوجین چنین فکر نمی کنند، با استفاده از روش های گوناگون می توان مشکلات را حل و فصل کرد تا مصالحه کنند. ایده های بکر و بدیع فراوانی می توانند به ذهن برسند که باید روی کاغذ نوشته شوند و زوجین در کنار هم آنها را مرور کنند... به راه های رفع نیازهای خود فکر کنید. نیازهای خود را بنویسید؛ حتی اگر عجیب و غریب به نظر برسند. راجع به نحوه رفع نیازها و مشکلات فکر کنید. اگر ایده هایی به نظرتان می رسد، آنها را بیان کنید. به بیان کردن ایده ها ادامه دهید و نگران انتقاد و قضاوت طرف مقابل نباشید. جستجو را ادامه دهید تا فهرست کاملی درست شود. وقتی فهرست طولانی شد، دور ایده های امیدوار کننده و بهتر خط بکشید.

### فعالیت

حل تعارض، از مهارت های بین فردی است که می توان به شیوه ای نظام مند، از آن برای حل و فصل اختلافات استفاده کرد. در ادامه با مجموعه ای از دستورالعمل هایی که اجرای آنها سبب حل و فصل مشکلات می شود آشنا خواهید شد.

### مرحله اول: آشنایی با نیازها و نگرانی های همسر

برای این که با نیازها و نگرانی های همسران آشنا شوید، باید به دقت به حرف هایش گوش کنید. گوش کردن فعال، توانایی و هنر بزرگی است که هر کسی ندارد. به این طریق می توانید با نیازها و نگرانی های همسر خود آشنا شوید. با طرح سوالات گوناگون، مطمئن شوید منظور وی را درک کرده اید. حرف های او را قطع نکنید. نیازها و نگرانی های او را یادداشت کنید.

## چگونگی کنترل احساسات

باید روش های کنترل احساسات خود و همسران را بیاموزید. در ادامه دستورالعمل هایی پیشنهاد شده است.

### شما:

- سعی کنید آرام بمانید.
  - چند بار نفس عمیق بکشید.
  - به آرامی حرف بزنید.
  - به خود بگویید «آرام باش»، «راحت باش و سخت نگیر».
  - همسر خود را سرزنش نکنید.
  - مشکل را حل و فصل کنید.
  - اجازه دهید همسران صحبت کند.
  - صحبت های او را قطع نکنید و اجازه بدهید همه حرف های خود را بگویند.
  - با پرسیدن برخی سوال ها، علت دلخور شدن او را بیابید.
  - به او یادآوری کنید که به نیازهای او احترام می گذارید و تلاش می کنید تا راه حلی بیابید.
- اگر توصیه های فوق مؤثر نبود، از این موقعیت فاصله بگیرید و در فرصتی مناسب دوباره با او گفتگو کنید.

۵ گاهی اوقات، در شرایطی که رسیدن به توافق دشوار است، درخواست کمک از فرد سوم سودمند است.

### مرحله چهارم: ایجاد راه حل های برد - برد

برای رسیدن به راه حل های برد - برد باید به نیازهای همسر خود توجه کنید. برای این کار، باید لیست هایی را که از نیازها و راه حل ها تهیه شده، بررسی کنید تا به لیستی نهایی از راه حل ها برسید. در این مرحله باید خودخواهی و غرور را کنار گذاشته، با همدلی و احترام گفتگو کنید. برای رسیدن به راهکار برد - برد، این کارها را انجام دهید:

- ۱ سه لیست تهیه شده را پیش رو بگذارید.
- ۲ در جستجوی گزینه هایی باشید که نیازهای همسر شما را برآورده کند.
- ۳ بهترین گزینه ها را برای دست یافتن به راه حل برد - برد ترکیب کنید. به این ترتیب گزینه هایی که مدنظر هر دو نفر شما بوده اند می توانند اهمیت بیشتری داشته باشند.
- ۴ بر روی راه حل ها کار کنید تا تأثیر بیشتری داشته باشند.
- ۵ اگر به راه حل برد - برد نمی رسید، ناامید نشوید و دوباره تلاش کنید.
- ۶ راه حل برد - برد را با سایر گزینه ها مقایسه کنید.

### یادگیری گوش دادن به نیازهای یکدیگر

گوش دادن و یادگیری آن، کار آسانی نیست. با استفاده از روش گوش دادن فعال، می توانید به همسر خود نشان دهید که به حرف های او گوش می دهید. وقتی همسر شما حرف می زند، به چشم هایش نگاه کنید. با این کار نشان می دهید که به حرف های او توجه دارید.

هر دو سه دقیقه یک بار، حرف های همسر خود را جمع بندی کرده و بازگو کنید. این روش به همسر شما که ممکن است آشفته و عصبی باشد کمک می کند تا به آسانی و با اطمینان، احساسات خود را به زبان آورد. استفاده از زبان بدن - با حرکاتی مانند تکان دادن سر - او را به حرف زدن تشویق می کند.

## هنوز پیشگیری بهترین درمان است

همسر خود که مشغول کار است درخواستی کند، پاسخ او به احتمال زیاد از روی حوصله و خوشایند نخواهد بود. زوجین باید زمان مناسبی برای بیان درخواست های خود انتخاب کنند.

### اختصاص زمان مناسب برای گفت و گوی روزانه

رابطه زن و شوهر می تواند در طول زمان سرد شود. علت آن می تواند کمبود و یا عدم ارتباط زن و شوهر باشد. یکی از عناصر مهم تقویت ارتباط زوجین، گفتگو درباره نیازها، تجارب و اتفاقات روزانه است. برای اینکه این گفتگو بتواند تأثیر خود را در صمیمیت زوجین ایجاد کند، هنگامی که همسر شما درباره مسایل روزانه خود صحبت می کند، دقت و علاقه خود را نشان دهید.

### آموختن ستایش کردن و پاداش دادن

مخزن سوخت عاطفی افراد باید با اعتماد به نفس و احساسات مثبت پر شود تا انرژی لازم برای زندگی فراهم شود. زوجین، باید برای پرنگهداشتن این مخزن به یکدیگر هدیه بدهند، همدیگر را تشویق نمایند و کلمات محبت آمیز نثار هم کنند.

### بررسی نیازهای برآورد نشده همسر

به همان میزان که همسر خود را می شناسیم، ممکن است از افکار او هم بی اطلاع باشیم. هرگز نباید تصور کنیم از کلیه نیازهای همسر خود آگاهیم و آنها را برآورده می کنیم. این امر به ما کمک می کند تا از او درباره نیازهایش بپرسیم. نتیجه این کار، القای احساس امنیت و احترام به همسر است.

وقتی اختلاف و درگیری اوج می گیرد، حفظ آرامش دشوار است. وقتی مشاجره و رد و بدل شدن عبارات ها و کلمات نامناسب افزایش می یابد و خشم بر دو طرف مستولی می شود، نتیجه ای جز بروز احساسات بد و آسیب دیدن ندارد. بهترین راه برای مهار مشاجره و نزاع، پیشگیری است. در ادامه با برخی از توصیه های مفید برای پیشگیری از اختلاف و درگیری آشنا می شوید.

### تحمل

شاید مهم ترین عامل در هر رابطه، تحمل است. توانایی است که به سادگی می توان به دست آورد و به دیگران نیز منتقل کرد. همچنین، تحمل، به معنای احترام به نیازهای یکدیگر است. برای اجرای موفقیت آمیز این روش باید خودخواهی و غرور را کنار گذاشت و از همدلی و درک متقابل استفاده کرد.

### آموختن بروز دادن محبت و برقراری ارتباط دوستانه

خشم زمانی نمایان می شود که افراد، احساس قدرشناسی و رضایت نکنند. در این زمان، افراد عصبی، فرسوده و افسرده می شوند. برای پیشگیری از بروز چنین علایم و نشانه هایی، زوجین باید روش های نشان دادن محبت و برقراری ارتباط دوستانه را بیاموزند. با هدیه دسته گل، کارت تبریک و به زبان آوردن جمله کوتاه «دوست دارم» می توان محبت را بروز داد و زمینه برقراری ارتباط دوستانه را فراهم کرد.

### انتخاب زمان مناسب

درخواست ها باید در زمان مناسب بیان شوند. اگر یکی از زوجین، از

بروم و خرید کنم، عرق می کنم و لباس هایم بوی بد می دهند. بهتر است برای خرید به سوپرمارکت برویم».

### حرف آخر

سرزنش نکردن و مؤدب و مؤثر بودن، کلید حل و فصل مشکلات و اختلافات است. زوجین باید از طرح نیازها و تقاضاهای نادرست و بی جا اجتناب کنند.

### خلاصه مراحل پیشگیری از نزاع ها

در این جا بیابید با هم خلاصه ای از مراحل پیشگیری از نزاع را مرور کنیم.

(۱) توصیف روشن و واضح موقعیت

(۲) بیان احساسات

(۳) پیشنهاد راه حل ها و گزینه های جایگزین

(۴) بیان این که چگونه شما و همسرتان مفید خواهید بود.

## یک کلمه درباره این کلمه زشت: طلاق

وقتی مشکلات و اختلافات اوج گرفته و حل و فصل نشوند، عشق می میرد. دلایل بسیار زیادی برای طلاق وجود دارد. مهم ترین دلایل عبارتند از: اختلافات مالی، ناسازگاری جنسی، خیانت، اختلاف نظر بر سر تربیت فرزندان، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، ظلم شوهر به زن.

طرح موضوع طلاق به هیچ عنوان صحیح نیست. با این حال، شناسایی نشدن علل بروز مشکلات کوچک و حل و فصل نکردن آنها سبب به وجود آمدن مشکلات بزرگ تر خواهد شد که نتیجه آن می تواند متارکه باشد. با برآوردن نیازهای عاطفی، صادق بودن و احترام گذاشتن به یکدیگر، عشق افزایش می یابد و زوجین از رابطه دوستانه لذت خواهند برد.

## نشان دادن صمیمیت با همسر به فرزندان و خویشاوندان

گاهی اوقات اتفاقاتی می افتد که فرزندان و خویشاوندان کلمات تند و زننده ای را که ناشی از اختلاف تفکر و اختلاف سلیقه زوجین است از آنها می شنوند. برای جلوگیری از بروز این اتفاقات، زن و شوهر پیش از ابراز تصمیمات و نظرات خود درباره مسایل مختلف نزد دیگران، باید از نظرات یکدیگر آگاه باشند.

حفظ احترام همسر و حریم خانواده و ابراز احساسات مثبت به همسر در حضور دیگران مهم است. این کار می تواند باعث رفع کدورت و استحکام رابطه زوجین شود.

### چیزی به عنوان تعارض سازنده وجود دارد؟

گاهی به زبان آوردن اختلافات و مشاجره، دیدگاه زوجین را نسبت به یک موضوع تغییر می دهد و به آنها می فهماند که با استفاده از گزینه های مناسب و روش های مسالمت آمیز، می توان مشکلات را حل و فصل نمود و با راه حل های مناسب، زندگی را بهتر کرد. وقتی با چیزی که همسر شما می خواهد مخالف هستید، چیز دیگری به او پیشنهاد کنید. سعی کنید موضوعی که سبب بروز مشکل شده را به زبان آورید و احساس خود را نسبت به آن بیان کنید. بیان نیازها و بهره مند شدن از پیشنهادها یکدیگر اهمیت زیادی دارد. به دو مثال ساده توجه کنید: «ملاقات اعضای خانواده در دو هفته متوالی، من را مضطرب می کند. اگر بتوانیم آنها را طی یک هفته ببینیم خیلی خوب می شود؛ در طول هفته دوم به کارهای خود می رسیم.» «اگر به بازار

چک لیست



## کیفیت ارتباط بین شما و همسرتان چگونه است؟

کیفیت ارتباط بین شما و همسرتان چگونه است؟ چند دقیقه از وقت خود را به تکمیل این پرسشنامه اختصاص دهید تا کیفیت ارتباط خود و همسرتان را ارزیابی کنید. در هر مورد امتیاز خود را یادداشت کنید و در نهایت امتیازات را جمع بزنید.

همیشه	اغلب	برخی اوقات	به ندرت	هرگز	
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم، عشقش به من را بروز می دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	مدت زیادی با هم حرف می زنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساسات همسرم اهمیت زیادی برای من دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	یک بار در روز به یکدیگر جملات خوب می گوئیم.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم به چیزی که باید بگویم گوش می دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	نظرات من برای همسرم مهم است.
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی ناراحت هستم، همسرم می فهمد و علت را می پرسد.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم، من را درک می کند.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم با من مهربان است.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم واقعا برای من نگران است.
۵	۴	۳	۲	۱	اگر به گذشته بازگردم، دوباره همسرم را برای زندگی انتخاب می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم، می توانم به همسرم اعتماد کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم رابطه ما خیلی پایدار است.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می کنم رابطه ما خوب است.
۵	۴	۳	۲	۱	رابطه شادی داریم.
۵	۴	۳	۲	۱	زندگی ما جالب است.
۵	۴	۳	۲	۱	با یکدیگر تفریح می کنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم احساسات خود را به زبان می آورد.
۵	۴	۳	۲	۱	رابطه صمیمانه ای داریم.
۵	۴	۳	۲	۱	همسرم، با من دوست است.
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی به کسی نیاز دارم، همسرم درکنار من است.
۵	۴	۳	۲	۱	درباره عقاید و علایق مشترک حرف می زنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	اختلافات خود را به خوبی مدیریت کرده ایم.
۵	۴	۳	۲	۱	مدیریت مسایل مالی، کار خوبی است که انجام می دهیم.
۵	۴	۳	۲	۱	من و همسرم در کنار هم خوب هستیم.

وقتی نیاز دارم، همسرم به من دلداری می دهد.	۱	۲	۳	۴	۵
نگران همسرم هستم.	۱	۲	۳	۴	۵
احساس می کنم، رابطه ما آینده روشنی دارد.	۱	۲	۳	۴	۵
پیش از این که تصمیم بگیرم، با همسرم مشورت می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
در تنهایی به همسرم فکر می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵

### تفسیر نتایج شما به این صورت است:

امتیاز ۳۰ تا ۶۰: مراجعه به مشاور خانواده ممکن است و بتواند باعث بهبودی روابط شما شود.  
 ۶۱ تا ۹۰: رابطه شما صمیمی نیست.  
 ۹۱ تا ۱۲۰: رابطه شما خوب است.  
 ۱۲۱ تا ۱۵۰: رابطه شما خیلی خوب است.

### خانواده های طبیعی و غیر طبیعی چگونه هستند؟

ممکن است در دوره ای از زندگی، ارتباطات درون خانوادگی دچار ناهماهنگی و هرج و مرج شوند. با دقت در وضعیت موجود، رفتارها و اعمال طبیعی و غیرطبیعی را شناسایی کنید.

## مشاوره خانواده و خانواده درمانی

اگر فکر می کنید که نمی توانید به آن صمیمیتی که انتظار آن را داشته اید دست یابید، با یک مشاور با تجربه خانواده تماس بگیرید. وقتی با کشمکش و بحران در خانواده دست و پنجه نرم می کنید، به احتمال زیاد به کمک افراد متخصص نیاز خواهید داشت.

خانواده درمانی روشی مناسب برای کمک به حل و فصل مشکلات است. در این روش، مشاوران خانواده، راه های برقراری ارتباط مسالمت آمیز و دوستانه اعضای خانواده با یکدیگر را می یابند و برای حل مشکلات قدم برمی دارند.

### ویژگی های خانواده های غیر طبیعی:

- با یکدیگر نزدیک و صمیمی نیستند.
- در خانواده احساس تنهایی و انزوا می کنند.
- توقع وفاداری محض دارند و به نظرات متفاوت و حریم خصوصی یکدیگر احترام نمی گذارند و حریم خصوصی هم را رعایت نمی کنند.
- با وضع و اجرای قوانین سخت در خانواده سبب می شوند نیازهای یکدیگر را به رسمیت نشناسند.

### ویژگی های خانواده های طبیعی:

- از افراد سالم تشکیل شده اند.
- هرکس، از موقعیت و مسئولیت خود در خانواده آگاه است.
- نظر اعضای خانواده نسبت به جهان و سایر اعضای خانواده مثبت و خوش بینانه است.
- نیازهای یکدیگر را مد نظر قرار داده و به هم کمک می کنند.
- توانایی برقراری ارتباط مؤثر و گفت و گو کردن درباره احساسات و مسایل گوناگون را دارند.
- توانایی حل مشکلات را بدون صدمه زدن به سایرین دارند.

## نقش مشاور خانواده

هر یک از همسران که به دیدار مشاور خانواده می رود این امید را دارد که وی بتواند مشکلات را حل و فصل کند. کار مشاور خانواده، گوش دادن به حرف های همسران، یافتن علل ایجاد و بروز مشکلات و ارائه پیشنهاد برای حل و فصل آنهاست. مشاور خانواده، در صورت لزوم، همه اعضای خانواده را توانمند می کند و آنها را با مهارت ارزیابی پیشرفت خانواده، آشنا خواهد کرد.

## نقش خانواده

هیچ خانواده ای بدون مهارت های حل مساله و فداکاری در این راه رشد نخواهد کرد. البته باید در نظر داشت که برخی از همسران به طور ذاتی از این مهارت ها برخوردار بوده، یا آموزش های مناسبی را در این زمینه دیده اند. اعضای خانواده، باید احترام گذاشتن و حمایت از یکدیگر را تمرین کنند. مشکلات آن ها، با پذیرفتن توصیه های مشاور خانواده و اجرای آن ها زودتر از میان خواهد رفت.

## چگونگی ساختار جلسات مشاوره

مشاور، زمان زیادی را صرف پرسیدن سوال از اعضای خانواده می کند تا ایده مناسبی برای ایجاد تعامل در میان آنها بیابد. سپس، روش های گفتگو با یکدیگر را برای اعضای خانواده شرح می دهد. این اقدامات، ممکن است علل ناراحتی اعضای خانواده از یکدیگر را روشن کند.

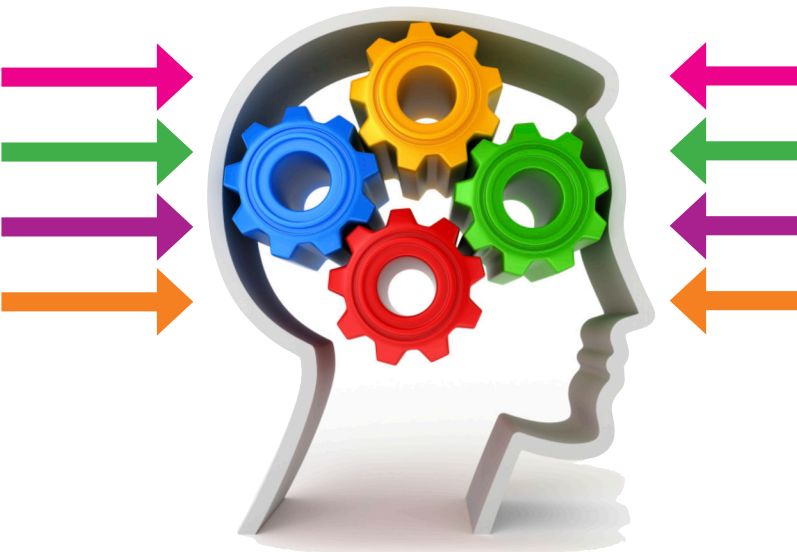
پس از این که اعضای خانواده، علل بروز مشکلات را فهمیدند و آنها را پذیرفتند، مشاور خانواده، آموزش مهارت های خاص و از جمله گفتگو کردن را برای حل و فصل مشکلات آغاز خواهد کرد. در پایان هر جلسه، تکالیف اعضای خانواده مشخص می شود. هر جلسه، شامل امتحان اعضای خانواده، آموزش مهارت جدید و ارزیابی پیشرفت خانواده است.

## چگونگی تجزیه و تحلیل مشکلات خانوادگی

مشاوران خانواده سعی می کنند به مشکلات، از دیدگاه فعل و انفعالات خانواده نگاه کنند. فعل و انفعالات منفی، نشان دهنده دیدگاه یکسان اعضای خانواده به یکدیگر است. در ادامه با دو دیدگاه متفاوت آشنا می شوید:

**۱** ممکن است اعضای خانواده بر اهمیت اجرای دقیق سنت های خانواده تاکید کنند که نتیجه آن احترام به بزرگان خانواده است. اما تأکید برخی از اعضای خانواده بر اجرای دقیق سنت ها ممکن است سبب بروز مشکلات متعدد و سوء استفاده سایر اعضای خانواده شود. در چنین موقعیت هایی، مشاور خانواده، تلاش می کند ریشه مشکلات را شناسایی کرده و بین اعضای خانواده تفاهم ایجاد کند.

**۲** وقتی یکی از اعضای خانواده احساس ناامنی کند به احتمال زیاد بیش از اندازه به سایر اعضای خانواده وابسته می شود. این اتفاق ممکن است سبب شود که اعضای خانواده از فردی که احساس ناامنی کرده فاصله بگیرند و او را آزار دهند. در چنین وضعیتی، مشاور خانواده دلایل ناامنی را بررسی می کند تا به ریشه درگیری اعضای خانواده برسد.





# متداول‌ترین مهارت‌های درمان خانواده

مهارت‌های متداول عبارتند از:

## ۱- برقراری ارتباط به شیوه‌ای سازنده

موقعیت‌های استرس‌زا زمانی ایجاد می‌شوند که اعتقادات، احساسات و حقوق فرد توسط دیگران پایمال شود. وقتی چنین شد، فرد احساس خواهد کرد به شعور و شخصیتش توهین شده است. اگر مردم بدانند، عواقب ناشی از اعمال خود را احساس و درک می‌کنید، به حرف‌های شما گوش داده و به آنها احترام می‌گذارند.

## ۲- ستایش و افتخار

ستایش و افتخار، بخش مهمی از ارتباط سازنده را تشکیل می‌دهند. برای ستایش و افتخار کردن به شکل سازنده، چند دستورالعمل وجود دارد: حس خود را نسبت به طرف مقابل بیان کنید. مؤدب باشید و از طرف مقابل تشکر کنید. به وسیله جملاتی که به زبان می‌آورید منحصر به فرد شوید.

## ۳- حل و فصل مشکلات

آموزش حل و فصل مشکلات، به معنی استفاده از امکانات ارتباطات به منظور کمک به زوج‌های جوان برای ارتقای مهارت‌های مقابله با استرس است.

زوجین می‌توانند با اجرای دقیق این مراحل مشکلات خود را حل و فصل کنند:

- ۱- شناسایی مشکل
- ۲- بیان گزینه‌ها و راه‌حل‌های احتمالی
- ۳- ارزیابی تبعات هر یک از گزینه‌ها
- ۴- انتخاب گزینه‌ای خاص برای اجرا
- ۵- مرور و ستایش اعمال مثبت و مفید

برای کمک به اعضای خانواده، به زمان کافی برای تصمیم‌گیری نیاز است. گزینه‌های مختلف برای هدایت و کمک به اعضای خانواده به این شرح است: تحت تأثیر قرار دادن دیگران با تصمیم‌هایی که می‌گیرید. نوشتن فرآیند تصمیم‌گیری بر روی کاغذ. نوشتن جوانب مثبت و منفی هر گزینه.

«تصمیم‌گیری» انتخاب بین غلط و درست نیست، انتخاب بهترین گزینه است. به خود اعتماد کنید، به خاطر داشته باشید هیچ فردی کامل نیست. وقتی تصمیم می‌گیرید، به گذشته بازنگرید. نگران نشوید و بد به دل راه ندهید.

## داستان یک زندگی: به کمک فرهاد

پنج سال از ازدواج ما می گذشت و صاحب دو دختر بودیم. ما پیش از ازدواج همسایه بودیم و یکدیگر را می شناختیم. اما زندگی با یکدیگر به عنوان زن و شوهر متفاوت است و باعث می شود که جنبه های گوناگون شخصیت یکدیگر را کشف کنیم. به شدت کار می کنیم و از لحاظ مالی در مضیقه نیستیم، اما در روابط ما فراز و نشیب وجود دارد. در شرایط عادی شاد هستیم.

اولین مشکل عمده زندگی ما زمانی نمایان شد که حسین به دلیل رکود اقتصادی و ورشکستگی شرکتی که در آن کار می کرد، بیکار شد. او در طول دوران سه ماه بیکاری، اعتماد به نفسش را از دست داد و تحریک پذیر، زود رنج و عصبی شده بود. سعی کردم با حرف زدن، مشکل را حل و فصل کنیم، اما به نتیجه نرسیدیم. حسین هر روز به خانه یکی از دوستانش می رفت و به فکر پیدا کردن کار نبود. او با رفتار خود من را ناامید و عصبی می کرد. برای حل و فصل مشکل تصمیم گرفتیم با پدر و مادرم مشورت کنم. آنها توصیه کردند شرایط شوهرم را درک کنم و با او دوستانه رفتار کنم تا مشکل حل شود. سرانجام، او در شرکتی بین المللی مشغول به کار شد.

در انتخاب روش تربیت کردن بچه ها نیز اختلاف نظر داریم. من ترجیح می دهم از تنبیه برای متوقف کردن سوء رفتارها استفاده کنم؛ اما همسرم، از تشویق و استدلال کردن استفاده می کند. ما موفق شدیم با ترکیب این دو روش، سبکی تازه و موفق ابداع کنیم که نتیجه اش کودکان شاد، مطیع، سالم و در حال رشد است. به نظر ما، توانایی برقراری ارتباط، احترام گذاشتن به یکدیگر و حل و فصل مشکلات، کلید موفقیت ازدواج ماست.





# سود زندگی و احتمالات ناباروری

فصل ۱۰

۱۰

## شیوه زندگی و ناباروری

شیوه زندگی و ناباروری دارای ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر هستند. در این بخش، ارتباط این دو و نحوه اصلاح شیوه زندگی برای زندگی سالم و اجتناب از ناباروری را مرور می‌کنیم. در ابتدا تعریف ناباروری شرح داده می‌شود.

### شیوه زندگی و اختلالات ناباروری

#### مردانه یا زنانه بودن ناباروری

تقریباً ۴۰ درصد ناباروری‌ها ناشی از عوامل مرتبط با زنان، نظیر بسته بودن لوله‌ها یا فقدان تخمک گذاری است. حدود ۴۰ درصد ناباروری‌ها نیز ناشی از عوامل مردانه نظیر کاهش تعداد یا حرکت اسپرم است. در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد موارد، علت ناباروری نامشخص است. به عبارت دیگر، علیرغم طبیعی بودن آزمایش‌ها، دلیل قطعی برای باردار نشدن وجود ندارد.

#### ناباروری

ناباروری معمولاً به عنوان عدم بارداری پس از یکسال ضمن بر خورداری از تماس جنسی منظم و بدون پیشگیری از بارداری تعریف می‌شود. بطور معمول ناباروری تقریباً ۱۵ درصد از زوج‌ها را در طول زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد.

#### شانس بارداری زوج بدون مشکل

یک زوج بارور که زن، سن کمتر از ۳۰ سال دارد، در حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد شانس حامله شدن در طول یک سیکل را دارند. به عبارت دیگر زوجین جوان دارای مقاربت منظم و محافظت نشده، بالغ بر ۲۰ درصد شانس بارداری در هر ماه یا به عبارتی هر دوره قاعدگی را دارند.

#### عوامل کلی ناباروری

عوامل متعددی باروری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی از این عوامل شامل سن، سیگار، فشار روحی، وزن، ورزش سنگین، الکل، تعداد تخمک‌های موجود در تخمدان‌ها، بیماری‌ها و شرایط زمینه‌ای است.

تعدادی از این عوامل خارج از کنترل انسان‌ها هستند و برخی عوامل در طول زمان تغییر می‌کنند. باید به این نکته توجه داشت که شیوه زندگی سالم، اولین گام برای رسیدن به هدف مشترک، یعنی باروری و داشتن کودک سالم است. یک رژیم غذایی خوب، ورزش منظم و استراحت به زوجین کمک خواهد کرد تا کمتر با مشکل ناباروری مواجه شوند.



## ناباروری

### بررسی علل ناباروری

ناباروری مشکل زن و شوهر است. لازم است که هر دو با هم بررسی شوند. برای بررسی و تعیین علل ناباروری نیاز به آزمایش های خاصی است.

### آزمایش های خانم ها

آزمایش خانم ها شامل آزمایش های خون برای بررسی تخمک گذاری و تعداد تخمک در تخمدان ها، تصویربرداری از رحم و لوله های رحمی، سونوگرافی رحم برای بررسی حفره رحمی و لوله ها و سونوگرافی واژینال برای بررسی رحم و تخمدان ها است.



### آزمایش های آقایان

آزمایش نمونه مایع منی به پزشک اجازه می دهد تا تعداد اسپرم، حرکت و شکل آن ها را بررسی نماید. برخی آزمایش های اضافی بر پایه نتایج بررسی های بیشتر مایع منی انجام می گیرد. در برخی موارد، لازم است شوهر به اورولوژیست مراجعه نماید. ممکن است بسیاری از مردان در تحریک جنسی یا رسیدن به ارگاسم (اوج لذت جنسی) مشکل داشته باشند. این مساله بسیار مهم است و باید با پزشک در این زمینه مشورت شود.

### سن

با بالا رفتن سن خانم ها، باردارشدن دشوار می گردد. شایان ذکر است که سن مناسب بارداری ۳۵-۱۸ سالگی است. بارداری خانم ها به دلایل مختلف ممکن است تا ۳۰ و حتی ۴۰ سالگی به تأخیر بیفتد. این رخداد تا حدی دلیل افزایش شیوع ناباروری در سال های گذشته است. ناباروری های ناشی از افزایش سن، معمولاً پاسخ موفقیت آمیزتری به درمان ها می دهند.

### ذخیره تخمدانی

تخمدان های هر دختر پیش از تولد حدود ۷ میلیون تخمک دارد. در زمان تولد، این تعداد به ۱ تا ۲ میلیون کاهش می یابد. تعداد تخمک ها تا دوران بلوغ به ۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار عدد می رسد. از آن پس، هر ماه تعدادی از تخمک ها شروع به رشد می کنند، ولی معمولاً فقط یکی از آن ها آزاد می شود.

میزان از دست رفتن تخمک ها در برخی از زنان ممکن است بیش از دیگران باشد و باعث کاهش بیشتر ذخیره تخمدانی گردد. آزمایش

نباید برای تمیز نمودن لباس زیر از آن‌ها استفاده کرد چون تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر سلامت داشته و باعث صدمه به محیط زیست نیز خواهد گردید.

### دیوکسین و سلامت زنان

ماده دیگری که در سال‌های اخیر توجه دانشمندان را به خود جلب کرده و سبب بروز برخی مشکلات باروری می‌شود، دیوکسین است. دیوکسین در بسیاری از فرآیندهای صنعتی از جمله سوزاندن ناقص زباله‌های بیمارستانی و شهری، استفاده از کلر در صنایع کاغذسازی، ساخت پلاستیک، مواد شیمیایی، حشره کش‌ها و علف کش‌ها به صورت تصادفی تولید می‌شود.



هورمونی خون در روزهای ۲ تا ۴ دوره قاعدگی، به آگاهی از ذخیره تخمدانی کمک می‌نماید.

### آلودگی محیطی و ناباروری

خانم‌هایی که هنوز باردار نشده‌اند تحت تأثیر آلودگی محیطی قرار می‌گیرند. سموم موجود در دود سیگار در خانم‌هایی که یا خود سیگاری بوده و یا در معرض تنفس دود دست سیگار هستند، سبب بروز میزان‌های بالاتری از ناباروری خواهد شد.

در معرض دود سیگار قرار گرفتن، زمان انتظار برای باردار شدن را افزایش می‌دهد و می‌تواند افزایش احتمال جهش در سلول تخم را نیز به دنبال داشته باشد. مردان نیز باید نگران هوایی که تنفس می‌نمایند، باشند. فلزات سنگین موجود در دود آگروز و وسایل نقلیه سبب افزایش موادی در خون می‌شود که کیفیت اسپرم را کاهش می‌دهد.

### سفیدکننده‌های حاوی کلر و سلامت زنان

اغلب موادی که برای سفید کردن لباس‌ها و سطوح در خانه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، کلر دارند. سفیدکننده‌های کلردار برای سلامت انسان مضر هستند و سبب آلودگی محیطی نیز می‌شوند.

آلودگی طولانی مدت با مواد کلردار می‌تواند سبب مشکلات هورمونی، ناباروری، کاهش تعداد اسپرم، تضعیف سیستم ایمنی، اختلالات یادگیری، تغییرات رفتاری، صدمه به پوست، کبد و کلیه‌ها گردد.

نوزادان، شیرخواران، کودکان، زنان زایمان کرده و سالمندان نسبت به سایرین در معرض آسیب بیشتری در برابر عوارض این مواد هستند. با توجه به تأثیر سفیدکننده‌های حاوی کلر بر سلامت،

## وزن و باروری

وزن بر باروری موثر است. تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند، نامنظم بوده و یا این افراد عدم تخمک گذاری را تجربه می کنند. افزایش وزن به اندازه ۲/۵ تا ۵ کیلوگرم در خانم های با وزن خیلی کم، ممکن است منجر به تخمک گذاری طبیعی شود.

چاقی می تواند اثر قابل توجهی بر باروری داشته باشد. بیماری تخمدان پلی کیستیک در برخی خانم ها منجر به ناباروری می شود. حداقل ۶۰ درصد خانم ها با بیماری تخمدان پلی کیستیک، دارای وزن بیش از مقدار عادی هستند.

چاقی باعث سیکل های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری، افزایش خطر جراحی های ناباروری، افزایش خطر سقط خودبخودی و کاهش موفقیت درمان های ناباروری خواهد شد. همچنین چاقی افزایش خطر عوارض بارداری شامل: افزایش فشار خون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد کودک در هنگام تولد و سزارین را در پی خواهد داشت.

کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن در خانم های چاق ممکن است تخمک گذاری و بارداری را به طور قابل ملاحظه ای بهبود بخشد. کلید کاهش وزن، داشتن رژیم غذایی متعادل و سالم، افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش است.

کاهش وزن در زمینه سلامت عمومی فواید بسیاری از جمله کاهش خطر ابتلا به دیابت، فشار خون بالا و بیماری قلبی و همچنین افزایش اعتماد به نفس و احساس روانی بهتر را به دنبال خواهد داشت. در صورت زیاد بودن وزن یک خانم، کاهش آن ممکن است یکی از مهم ترین عوامل در دستیابی به باروری باشد.

## عوامل قابل پیشگیری از ناباروری

اهمیت این گروه از عوامل به دلیل امکان پیشگیری از آنهاست. در ادامه به مهمترین عوامل توجه کنید.

### سیگار کشیدن

سیگار، آثار منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. مدت زمان لازم برای باردار شدن یک خانم سیگاری دو برابر یک خانم غیر سیگاری است. سیگار، احتمال سقط خودبخودی و دیگر عوارض بارداری از جمله زایمان زودرس، تأخیر رشد داخل رحمی جنین، مشکلات سلامت شیرخواران و سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار را افزایش می دهد. سیگار کشیدن مردان و زنان هر دو، اثر منفی قابل توجهی روی باردار شدن خانم دارد.

مواد شیمیایی داخل تنباکو تأثیرات مختلفی بر باروری در زن و مرد می گذارد. این تأثیرات شامل کاهش تعداد، حرکت و کیفیت اسپرم، کاهش تعداد و کیفیت تخمک، کاهش خون رسانی به رحم و تخمدان ها، افزایش خطر بیماری های لوله های رحمی، افزایش بارداری خارج از رحم و افزایش میزان سقط خودبخودی است.

سیگار، شانس موفقیت درمان های ناباروری را تا بیش از ۵۰ درصد کاهش می دهد. این اثرات حتی زمانی که خود فرد نابارور سیگار نمی کشد ولی مکرراً در معرض دود سیگار قرار دارد یا به عبارتی در معرض دود دست دوم سیگار قرار دارد نیز ایجاد می شود.

بررسی ها نشان داده است که ترک سیگار، حداقل دو ماه قبل از لقاح خارج رحمی (IVF)، احتمال موفقیت آن را افزایش می دهد. حتی اگر سیگار، قبل از شروع درمان قطع شود، ممکن است تأثیر طولانی مدت آن روی تخمدان و اسپرم به طور نسبی باقی بماند. اگر زن یا شوهر سیگار می کشند، مهم ترین کاری که می تواند به باروری آنها کمک کند، قطع سیگار است. بهتر است برای ترک سیگار با پزشک مشورت شود.

## تغذیه و باروری

معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند، مگر اینکه پزشک برای باردار شدن رژیم غذایی خاصی را تجویز نماید. رژیم غذایی متعادل، ترکیبی از انواع ویتامین ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین می کند.

■ **مکمل ها و باروری.** بررسی ها نشان داده اند که مکمل های ویتامینی مانند ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی، اسید فولیک، کلسیم و آنتی اکسیدان ها کیفیت اسپرم را افزایش می دهد.

■ **غذاهای دریایی و باروری.** غذاهای دریایی، به شرط آلوده نبودن، همواره یکی از منابع بسیار مناسب و غنی برای تغذیه به شمار می آیند. سطوح بالاتر جیوه در خون خانم هایی که غذاهای دریایی آلوده به جیوه را مصرف نموده اند، منجر به ناباروری گردیده است.

■ **قهوه، شکلات و باروری.** توصیه می گردد که خانم ها کمتر کافئین بخورند. کافئین در قهوه، چای، شکلات، شیرشکلات و نوشیدنی های سبک دیده می شود. این ماده می تواند با جذب آهن و کلسیم، که دو ماده معدنی مورد نیاز برای بارداری و لقاح هستند، رقابت نماید. همچنین مصرف زیاد کافئین ممکن است خطر سقط خود بخودی را افزایش دهد.



## ورزش و باروری

ورزش نقش مهمی در سلامت عمومی دارد. ورزش احساس خوبی ایجاد می کند، خواب را بهبود می بخشد، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد، به کنترل وزن کمک می کند و بیماری هایی مانند حملات قلبی، سکنه های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان ها را کاهش می دهد.

چهار جلسه ورزش ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای متوسط تا شدید در هفته می تواند وزن را در محدوده خاص نگه داشته و باروری را به حداکثر برساند. با توجه به اینکه ورزش های خیلی شدید و بدن سازی در فرآیند تخمک گذاری خانم ها و تولید اسپرم مردان مداخله می کند، باید از آن پرهیز نمود. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای بهره مندی از تمام فواید ورزش کافی است.





## باروری مردان

در ادامه، تعدادی از عوامل موثر بر ناباروری مردان را با هم مرور می کنیم.

■ **شغل آقایان و باروری.** اگر شغل مرد به گونه ای است که باید به مدت طولانی در جایی بنشیند، در محل کار و محل نشستن او باید جریان هوا برقرار باشد. کار و نشستن طولانی مدت به شکلی که سبب گرم شدن بیضه ها شود، سبب آسیب به بافت بیضه خواهد شد. همچنین نباید بدون مشورت پزشک از داروهای گیاهی یا ترکیبی استفاده نمود؛ چون برخی از این داروها برای تولید اسپرم مضر هستند.

■ **بدن سازی آقایان و باروری.** بدن سازی های مضر و استفاده از استروئید یا تستوسترون، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، مواد آلاینده و دمای بالا می تواند تاثیر منفی در تولید و کیفیت اسپرم داشته باشد.

■ **بیماری ها و ناباروری آقایان.** بیهوشی یا عفونت ممکن است تعداد اسپرم های سالم متحرک را کاهش دهد. در صورت نیاز به عمل جراحی یا وجود بیماری جدی باید درمان های ناباروری را به تعویق انداخت.

■ **داروها و ناباروری.** داروهایی نظیر مسدود کننده های کانال کلسیم، استروئیدها یا به عبارتی کورتون ها، داروهای زخم معده، داروهای بیماری قلبی و آنتی بیوتیک ها با تولید اسپرم تداخل دارند.

■ **مواد شیمیایی و ناباروری.** برخی از مواد، نظیر ژل های مشتق از مواد



نفی، وازلین و رنگ های شیمیایی حاوی سرب، برای اسپرم سمی هستند و توصیه می شود تا حد امکان از تماس با آنها پرهیز گردد.

■ **برخی رفتارها و ناباروری.** حمام داغ طولانی مدت، سونا، وان داغ، استفاده از لپ تاپ و لباس زیر تنگ ممکن است تولید اسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد.

### ارتباط بین زوجین و ناباروری

ارتباط بین زوجین در مورد ناباروری باید راحت و باز باشد. بین زنان و مردان از نظر تجربه و سر و کار داشتن با استرس ناشی از ناباروری اختلاف وجود دارد. زنان بیشتر دوست دارند تا استرس خود را به طور باز بیان نمایند در حالیکه مردان تمایل دارند که خود را مشغول نموده، احساسات خود را پنهان کنند.

### استرس

ناباروری، سبب ایجاد استرس می شود. فشار روحی ناباروری، تقریباً معادل ابتلا به سرطان یا مرگ یکی از نزدیکان در نظر گرفته می شود. همسرانی که استرس و مشکلات روحی ناشی از ناباروری را تجربه می نمایند، گاهی اوقات در ارتباط با یکدیگر دچار مشکل خواهند شد.

برخی از زوجین، ناباروری را موضوعی خصوصی می دانند و ترجیح می دهند که در مورد آن صحبت نکنند. باید به این نکته توجه داشت که صحبت با خانواده ها، دوستان و یا زوجینی که ناباروری را تجربه کرده اند، به دلیل اینکه ممکن است احساس مشابه یکدیگر داشته باشند، می تواند مفید باشد.

### مدیریت استرس و ناباروری

مدیریت استرس و استفاده از روش های تمدد اعصاب، نتایج درمان های ناباروری را بهبود می بخشد. نمی توان همه فشارهای روحی را حذف نمود؛ اما می توان زمانی را برای آرامش اعصاب اختصاص داد. افراد در هر شغل و مسوولیتی باید زمانی را برای زندگی خود اختصاص دهند. مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به موسیقی ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان، از راه های دستیابی به آرامش اعصاب است.



