

از نشانه های پیش از قاعدگی تا نگرشی دیگر راهنمای مدیریت تغییر برای زنان و همسرانشان

نویسنده:

نولا آنه هنسی

مترجم:

نادر اباذری

دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی، دانشگاه شاهد



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه	: هنسی، نولا آن Hennessy, Nola Anne
عنوان و نام پدیدآور	: از نشانه‌های پیش از قاعدگی تا نگرشی دیگر: راهنمای مدیریت تغییر برای زنان و همسرانشان/ نویسنده نولانه هنسی؛ مترجم نادر ابازری.
مشخصات نشر	: تهران: آواک نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۹۷-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: From pre-menstrual syndrome (PMS) to positive mental attitude (PMA) : a change management guide for women (and their men), ۲۰۱۲.
عنوان دیگر	: راهنمای مدیریت تغییر برای زنان و همسرانشان.
موضوع	: اختلالات پیش از قاعدگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Premenstrual syndrome -- Psychological aspects
موضوع	: نگرش (روان‌شناسی) Attitude (Psychology)
موضوع	: تحول (روان‌شناسی) Change (Psychology)
موضوع	: روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Man-woman relationships -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: ابازری، نادر، ۱۳۷۰-، مترجم
رده بندی کنگره	: RG۱۶۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

از نشانه‌های پیش از قاعدگی تا نگرشی دیگر

راهنمای مدیریت تغییر برای زنان و همسرانشان

نویسنده: نولا آنه هنسی

مترجم: نادر اباذری

صفحه آرا: فاطمه حامدی

انتشارات: آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۹۷-۷

قیمت ۲۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر و مترجم محفوظ است.

فهرست مطالب

- بخش اول: فراتر از نشانه های پیش از قاعدگی**..... ۱۱
- فصل اول: تصریح واقعیت ها ۱۳
- فصل دوم: نشانه های پیش از قاعدگی، افسانه ها و توجیهات ۲۷
- فصل سوم: گیر افتادن در تله ناکجاآباد، شناسایی نشانه های رابطه سواستفاده
گرانه و کنترل گرانه ۴۷
- بخش دوم: مدیریت تغییر** ۶۱
- فصل اول: اصول مدیریت تغییر شخص ۶۳
- فصل دوم: بهبودی عمیق ۶۷
- فصل سوم: پایان دادن به متهم کردن ۷۹
- فصل چهارم: تغییر دادن انتظارات ۸۳
- فصل پنجم: زندگی با عشق و بدون اجبار ۸۷
- فصل ششم: جعبه ابزار مهارت ها ۹۱
- بخش سوم: آخرین هدیه به خودتان و کسی که دوستش دارید**..... ۱۰۳
- فصل اول: ارزنده سازی و خود و دیگران ۱۰۵
- فصل دوم: قدرت نگرش مثبت روانی ۱۰۹

یادداشت ویژه نویسنده

"از نشانه های پیش از قاعدگی تا نگرشی دیگر" کتابی است که نباید خوانده نشده روی طاقچه بماند.

در سال ۲۰۰۴ وقتی که برای پژوهش های آینده ام برنامه ریزی می کردم، تصمیم به نوشتن این کتاب گرفتم. درست وقتی که چارچوب های سه کتاب اولم را مشخص کردم می خواستم که این کتاب ها از آن دسته کتاب ها باشند که نخوانده رها نشوند و همه تمرکز را بر این موضوع گذاشتم.

در عید سال ۲۰۰۹ تصمیمات کلیدی گرفتم که چطور می توانم این کتاب را بنویسم تا به بهترین شکل منظورم را منتقل کنم. یکی از مهم ترین دغدغه هایم این بود که مردم وقت زیادی برای مطالعه ندارند. به همین جهت همه تلاشم را کردم تا این کتاب تا حد امکان کوتاه باشد و به علاوه به راحت ترین شکل قابل مطالعه باشد.

پیشنهاد می کنم که پیش از این کتاب، کتاب "حتما خوانده شود" هم مطالعه گردد تا بیشترین بهره از این کتاب برده شود. مطالب کتاب قبلی در این کتاب تکرار نشده است اما برای درک بهتر هر جا که ضرورت داشته است، به سرفصل های کتاب "حتما خوانده شود" ارجاع داده شده است.

کتاب پیش رو ساده تر از یک کتاب راهنما نوشته شده است. این کتاب هدیه ویژه من به شماست. من خودم را در این کار غرق کرده ام تا همه زنان و مردان سراسر دنیا را در خودمراقبتی و توانمندتر شدن همراهی کنم. من معتقدم که ساختن دنیایی از صداقت، یکپارچگی، اعتماد، ایثار،

مراقبت و مهربانی دور از دسترس نمی باشد. در این کتاب می خواهیم با همه مردان و زنانی که برای ساختن آینده با هر قدم و هر نفسشان با یک دیگر همگام هستند همراهی کنم. دشواری و آسانی طی کردن این مسیر به انتخاب ها، نگرش ها، رفتارها، حرکت ها و کلماتمان بستگی دارد. چیزهایی که ما می گوییم و انجام می دهیم، به اندازه کارهایی که نمی گوییم و انجام می دهیم اهمیت دارند.

همه کارهایی که انجام می دهیم و یا حتی انجام نمی دهیم، همگی چیزهایی هستند که وجود ما را تعریف می کنند. این ها عواملی هستند که ما را یکتا و بی همتا می سازند و کیفیت زندگی ما با استفاده از این عوامل مورد سنجش قرار می گیرد.

با این چالش به خودمان کمک کنیم تا دنیایی بهتر بسازیم

مقدمه

در اوایل سال ۲۰۰۲ سلسله اتفاقات عجیبی در زندگی من رخ داد. این اتفاقات بودند که مرا به طرفی سوق دادند که از نظر درونی جرقه ای در ذهنم خورده شود تا هشیار شوم که باید کاری کنم تا زندگی فیزیکی خودم را نجات دهم.

به خوبی می دانستم که باید رو به جلو حرکت کنم و این که چطور این حرکت را انجام دهم واقعا هیچ اهمیتی نداشت. در زمانی که جستجو و کنکاش می کردم، چالش ها و ناراحتی های فراتر از حد توصیفی را نیز تجربه می کردم. این اتفاق در واقع آگاهی من از واقعیت های معنوی، هیجانی، روانی و جسمانی بود. واقعا دلم می خواست که همه چیز را رها کنم اما نکردم.

من می دانستم روزی، وقتی که بالاخره زمان مناسب آن فرا برسد، می توانم نتیجه ماجراجویی های فکری خودم را با دیگران به اشتراک بگذارم و جان تازه ای را به رویکردهای زندگی کردن و ارتباط برقرار کردن ببخشم. می دانستم که باید در محیط باشم و به دیگران بگویم که "توجیه نیاورید"، چرا که من خودم هر آن چه را که در کتاب هایم گفته ام را زندگی می کنم و نمی توان یافته های "از نشانه های پیش از قاعدگی تا نگرشی تازه" را انکار کرد.

در مقدمه کتاب پیشینم، تحت عنوان "حتما خوانده شود" خواننده وارد یک ماجراجویی برای اکتشاف و توانمندتر شدن می شود. در آن کتاب بسیاری از تجربیات زندگی خودم و درس هایی که از آن ها گرفته بودم، مشاهدات و تجربیاتم از ارتباط با دیگران را بازگو کرده ام و از همه

مهم تر جزئیات اتفاقات ابتدای سال ۲۰۰۲ را به اشتراک گذاشته ام. کتاب "حتما خوانده شود" اصولی را فراهم می سازد تا درک عمیق تری از کتاب پیش رو داشته باشیم.

کتاب پیش رو راهنمایی برای مدیریت تغییر در زنان و مردهای ایشان است که آسان نوشته شده است. این کتاب از نظر زبانی ساده نگاشته شده است تا بدون نیاز به تحلیل بسیار عمیق، بتوان آن را ادراک کرد. در این کتاب از نظریه ها و فرضیه های تأیید نشده استفاده نشده است و سعی شده تا این کتاب صرفاً یک کتاب دانشگاهی نباشد. این کتاب از جمله کتاب هایی است که با استفاده از مثال ها، به چرایی و چگونگی واقعیت ها می پردازد. همه روش های ارائه شده در این کتاب به طور مستقیم بر آمده از تجربیاتی هستند که در بالا به آن ها اشاره شد. و حالا در موقعیتی هستیم که می توانم این اطلاعات را با شما به اشتراک گذارم و به شما کمک کنم تا به مسیرتان بهتر ادامه دهید.

در این کتاب من از کلمات زن^۱ و خانم^۲ به منظور اشاره به جنسیت زنان اشاره کرده ام و هیچ تمایزی برای زن بودن یا دختر بودن یا سن آن ها قائل نبوده ام. مهم ترین دلیل برای این عدم تمایز این بوده است که نشانه های پیش از قاعدگی را همه زنان در همه سنین می توانند تجربه کنند. در فصل های آینده متوجه این موضوع خواهید شد.

استفاده کردن از کلمه یکسان (زن) از یک جهت موجب می شود تا توجیحات برای تبعیض از بین برود، همچنین این امکان را از بین می برد که کسی از نشانه های پیش از قاعدگی طوری استفاده کند تا حرف های

^۱ woman

^۲ Lady

خودش را به کرسی بنشانند و این اجازه را نمی دهد که در مورد مدیریت نشانه های پیش از قاعدگی نگاه منفی بوجود بیاید.

بر این باور هستم که مردان قرار نیست بهترین گزینه برای تسکین نشانه های پیش از قاعدگی زنان باشند، بلکه زنان باید خودشان اقدام کنند. شاید لازم باشد از یک متخصص با تجربه کمک گرفته شود و برای ادامه دادن استفاده از راهنمایی ها، از همراهی مردان استفاده کرد. مهم ترین نکته این است که زنان به خودشان اعتماد کنند تا بتوانند آن چه در درونشان هست را شناسایی کنند، چرا که برای هموارتر کردن این مسیر، خود زنان بهترین گزینه هستند.

و اما برای مردان، این کتاب به مردان هم کمک می کند تا با زنان در هر سنی بتوانند رابطه صلح آمیزتری داشته باشند. نکته مهم این است که مردان علت نشانه های پیش از قاعدگی را متوجه شوند و مهم تر از آن این که مردان بتوانند این امکان را داشته باشند تا خطاهای ارتباطی را حذف کنند، خودشان را توانمند سازند و وضعیتشان را بهتر کنند. با انجام دادن این کارها می توانید روش جدیدی برای زندگی کردن و برقراری ارتباط را تجربه کنید.

نشانه های پیش از قاعدگی یکی از چالش های مربوط به سلامتی زنان است که نباید به عنوان یک معما نادیده انگاشته شود، نباید به این خاطر زنان مورد تمسخر واقع شوند، بلکه برای بهتر شدنشان باید با مهربانی به آن ها کمک کرد.

استفاده از این روش ها قطعا منافع دو طرفه ای را برای زنان و مردان به ارمغان می آورد. از این موقعیت می توان به عنوان یک وضعیت برد _ برد یاد کرد. همه این فرصت را دارند تا از دردهای گذشته خود رهایی یابند.

