



# مدیریت زمان بلوغ بادوستانه کردن جو خانه

به بهانه روز جهانی دختر از عوامل روان شناختی بروز بلوغ زودرس در دختران گفته ایم  
و چند توصیه به والدین دختر دار خواهیم داشت



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



بلوغ زودرس در دختران به آغاز علایم بلوغ زیر سن هشت سالگی گفته می شود. این مسئله در کنار عوارض جسمی مانند افزایش احتمال کوتاهی قد، عوارض روان شناختی مهمی هم دارد. مطالعات متعدد نشان می دهند که احتمال افسردگی در دخترانی که در سنین پایین بالغ می شوند، بالاست. متأسفانه این دختران در آینده بیشتر از دیگران در معرض برخی آسیب های اجتماعی مانند مصرف مواد مخدر یا روابط جنسی ناسالم هستند و تصویر بدنی منفی در این دختران بیشتر دیده می شود؛ اما دلیل بروز بلوغ زودرس در دختران چیست و آیا کاری هست که خانواده ها بتوانند خودشان انجام دهند تا از بروز آن تا حدی جلوگیری کنند؟ ۱۱ کتبر، روز جهانی دختر بهانه ای شد تا به این سوالات پاسخ بدهیم.

## شاید در باره این عوامل شنیده باشید

طبق نظر متخصصان زمان آغاز دوره بلوغ تحت تاثیر دو گروه عوامل قرار دارد؛ ۱- عوامل ژنتیکی و ۲- عوامل محیطی. در باره عوامل ژنتیکی، به عنوان مثال مشخص شده که در برخی نژادها به صورت معمول، بلوغ زودتر آغاز می شود یا وقتی مادری خود در سنین پایین بالغ شده باشد، احتمال بیشتری دارد که بلوغ دختر او هم در سنین پایین آغاز شود؛ اما در کنار عوامل ژنتیکی، عوامل محیطی هم در این زمینه نقش مهمی دارند.

در زمینه عوامل محیطی می توانیم به دو دسته اشاره کنیم؛ ۱- عوامل فیزیولوژیک و ۲- عوامل روان شناختی. در گروه عوامل فیزیولوژیک یا جسمی، مطالعات تایید کرده اند که تاثیرگذارترین عامل، اضافه وزن دختران است. در کنار آن، استفاده از محصولات بهداشتی حاوی برخی مواد شیمیایی خاص هم می تواند باعث بلوغ زودرس در دختران شود؛ اما جدای از این مواردی که شاید بیشتر مادر باره آن ها شنیده

## می ترسم شک خانمم به طلاق ختم شود

یک رفیق نامناسب باعث شد که معناد شوم. ماجرایش مفصل است اما بالاخره بعد از ۱۰ ماه تلاش، به طور کامل ترک کردم و الان سه ماه است که پاکم. تنها مشکلم این است که خانمم باور نمی کند که ترک کرده ام. می ترسم شک خانمم به ترک اعتیادم به طلاق ختم شود. یک فرزند دو ساله هم دارم.



تینامیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته استیتوروان یزشکی



مخاطب گرامی، همه مشاوران باور دارند که ترک اعتیاد، کار ساده ای نیست بنابراین پیش از هر چیز به شما تبریک می گویم که این قدم بسیار مهم را در زندگی تان برداشته اید. شما شهامت بسیاری به خرج داده اید و این نکته بسیار قابل تحسین است. به خاطر داشته باشید که قطع مصرف مواد، شروع دوباره ای است. فرد نیاز دارد آسیب های متنوعی را که مصرف مواد، به او زندگی اش وارد کرده است مجدداً ترمیم و شکل جدیدی از سبک زندگی را برای خود بازسازی کند. در واقع قطع مصرف مواد، اولین قدمی است که فرد در مسیر بازگشت به رشد و خود شکوفایی

## ۶ اصل نگهداری لباس ها در کمد



فاطمه قاسمی | مترجم

سروسامان دادن کمد لباس ها یکی از کارهای روزانه بیشتر خانم هاست. در این بین، بعضی خانم ها از اصول و قوانین این کار بی خبرند و با اشتباه کردن در نوع نگهداری پوشاک باعث می شوند لباس های مورد علاقه و گران قیمت شان آسیب ببینند. در این مطلب چگونگی مراقبت از لباس ها ی تان را به خصوص آن هایی که برای مدتی بدون استفاده هستند، به شما آموزش می دهیم.

### ۱ لباس ها را شسته شده در کمد نگه دارید

پیش از این که لباس های خارج از فصل تان را تا استفاده دوباره در گوشه کمد تان کنار بگذارید، آن ها را بشویید و کاور بکشید. این کار باعث می شود لکه های روی لباس، کهنه و ماندگار نشوند. لباس های خردار و چرمی در صورت کثیف بودن، کیفیت اولیه خود را از دست می دهند و گردوغبار مانده روی چرم باعث ماتی و کهنگی آن می شود. موقع کاور کشیدن دقت کنید که فضای کافی برای گردش هوا وجود داشته باشد و توصیه ما استفاده از کاور های پارچه ای به جای نوع پلاستیکی آن است. در صورت نیاز از حشره کش مخصوص لباس هم استفاده کنید.

### ۲

**بسته بندی در خلا، مناسب هر لباسی نیست**  
به تازگی کیسه های خلا به خصوص برای جاسازی در فضاهای کوچک بسیار کارا راننداز و محبوب شده اند. اما این روش نگهداری برای لباس های خردار و چرمی مناسب نیست. این لباس ها بدون جریان هوا دچار خفگی می شوند، بوی نامطبوعی می گیرند و بخش های بیرونی آن چسبناک می شود، می شکنند و آسیب می بینند.

### ۳ آویزان کردن لباس ها قانون دارد

از چوب لباسی با کیفیت، محکم و بدون زنگ زدگی استفاده کنید. برای هر لباس، چوب مخصوص با توجه به اندازه و وزن آن در نظر بگیرید. بهتر است لباس ها را روی آویزان نکنید چون در بخش یقه

### اختلافات خانوادگی را جدی بگیرید

تنش و استرس در نتیجه اختلافات خانوادگی، یافته دسته دیگری از مطالعات در خصوص عوامل روان شناختی بروز بلوغ زودرس است. طبق این بررسی ها مشخص شده است که وقتی سطح تنش در خانواده بالاست، احتمال این که بلوغ دختران زودتر آغاز شود، افزایش می یابد. البته استثنایی در این زمینه وجود دارد و آن هم زمانی است که سطح تنش داخل خانه بسیار بالاست. تنش بسیار زیاد می تواند بلوغ را به شکلی غیر طبیعی به تاخیر بیندازد اما تنش مزمنی که به نسبت زیاد است، برخلاف تصور بسیاری به بلوغ زودرس دامن می زند. برخی متخصصان تصور می کنند که ارتباط بین غیبت پدر و بلوغ زودرس دختران هم با کمک این موضوع تا حدی قابل تبیین است؛ نبود پدر یا نداشتن رابطه گرم و صمیمانه بین پدر و دختر، میزان تنش را افزایش می دهد و از این طریق احتمال آغاز بلوغ در سنین پایین افزایش می یابد.

از تاثیر روش فرزند پروری خود، آگاهی دارید؟ نکته مهمی که برخی متخصصان بر آن تاکید دارند، سبک فرزند پروری والدین است. گاهی اوقات والدین تصور می کنند که تنش چندانی در خانواده آن ها وجود ندارد اما همزمان فرزندان خانواده برداشت دیگری از این موضوع دارند. در خانواده هایی که والدین سبک فرزند پروری تند و مستبدانه ای دارند، فرزندان تنش بسیار بالایی را تجربه می کنند، در حالی که شاید والدین چنین برداشتی نکنند. بررسی ها نشان می دهد که در خانواده های دارای سبک فرزند پروری مستبدانه که کنترل روی فرزندان بسیار شدید است و رفتار های محبت آمیز هم کم دیده می شود، احتمال بروز بلوغ زودرس می تواند افزایش پیدا کند.

### اگر دختر خردسالی دارید...

با توجه به نکاتی که گفته شد و عوارض جدی بلوغ زودرس بر سلامت جسمی و روانی دختران، اگر دختر خردسالی در خانه دارید، از همین امروز تلاش کنید تا جو خانواده را دواستانه نگه دارید، به فرزندان سخت نگیرید و رفتار های تند، او را تحت فشار قرار ندهید و به عنوان پدر برای ایجاد و تقویت رابطه ای مثبت و گرم با دختران، انرژی و وقت بیشتری بگذارید.



### قرار و مدار

#### روز تمیز کردن تراس

تراس ها یکی از قسمت های فونه است که بعضی ها تبدیلش می کنن به انباری. امروز یک سری به تراس فونه تون برزین. اگر لازمه، وسایل داخلش رو مرتب و تمیز کنین و این روز ها که کمتر از فونه خارج میشین، هر روز چند دقیقه ای برید توه تراس تا مال تون عوض بشه...

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶+۰

\* اون قسمت پرونده که در باره شخص نوبل بود، به خصوص که دشمن ریاضی بوده، برام جالب بود. بالاخره یک شباهت خودم با یک دانشمند رو پیدا کردم! (من و نوبل) هر دو از ریاضی متفر بودیم و من هنوز هستم.  
\* واقعا کسی هست که پدر و مادر همسرش رو با اسم کوچک صدا بزنه؟ مثلاً بگه، «کریم جون»، شام شریف بیارید خونه ما، به نظر من خیلی زشته.  
\* درباره پرونده زندگی سلام، می خواستم بگم که من اصلاً نمی دونستم کیهان شناسی، زیر مجموعه علم فیزیکه! الان سه تا از جوایز نوبل فیزیک رو دادن به کیهان شناس ها در صورتی که به نظر من، فیزیک در باره جرم، نیرو و... بود.  
\* یک سوال از مشاور صفحه خانواده، خانم دکتر ناصری داشتم. آیا میشه نقاشی آدم بزرگ ها رو هم تحلیل روان شناسانه کرد؟ من دختری ۲۱ ساله هستم.  
\* باز دوباره اون عکس دونات رو تون زندگی سلام چاپ کردین که آخه چه جالبی داره اون عکس از نظر شما. مثل حالتیه که یکی حواسش نبوده و با گوشیش عکس گرفته!  
\* سلام به زندگی سلام. خیلی دلم واستون تنگ شده، دیروز بعد از به سال دوباره شمارو دیدم چون خارج از ایران بودم. داودلی، قوچان

## کمبودها و انتخاب های اشتباهی

شاید بیشتر از هر نوع رفع نیازی ما احتیاج داریم زخم های درون مان را ببینیم و به جای بی توجهی به آن ها در پی التیام شان باشیم



اسما صابری | روان شناس و نوروتراپیست

وقتی که بخش های خالی و کمبودهای مان را حس نکرده باشیم، همواره به دنبال چیزی برای پر کردن آن ها هستیم. وقتی که هنوز کمبودها و حفره ها را شناسایی و برای آن ها سوگواری نکرده باشیم، تنها راه خوشبخت تر بودن مان را در کامل کردن آن ها حس می کنیم.

خواهیم شد و بعد از آن به فردی نیاز داریم که یک همراه باشد نه والد. بخشی از تلاش همه ما پر کردن نیاز هایمان است، نیاز هایمان را پر کنیم تا لذت ببریم تا زندگی کنیم اما بخش مهم تر دیگری هم وجود دارد، بخشی که نیاز به فکر و مراقبت دارد؛ بخش درونی خودمان. شاید بیشتر از هر نوع رفع نیازی ما احتیاج داریم که زخم های درون مان را ببینیم و به جای بی توجهی به آن ها، به دنبال التیام باشیم. باید روزی برسد که شبیه وقتی که دست مان را بر سر یک کودک بی گناه می کشیم و به او محبت می کنیم، بر سر خودمان و درون مان بکشیم تا شاید درد نبودن و کمبودها را درست تر احساس کنیم. گاهی باید شبیه یک والد از خودمان مراقبت کنیم و به خودمان اهمیت بدهیم تا شاید دیگر از آن به بعد در آدم های مختلف به دنبال مادر و پدری نباشیم که هیچ گاه نقش شان را درست ایفا نکردند. گاهی آن قدر دردها و واقعیت ها برای هر یک ما از تلخ است که به جای دیدن آن ها، ذهن مان را درگیر انتخاب ها می کنیم اما چیزی که کمک کننده است، فقط دیدن همین واقعیت هاست، واقعیت هایی که بینش می بخشند و برای انتخاب های بعد کمک کنند اند.

برای مثال وقتی سال ها از طرف خانواده مورد حمایت قرار نگرفته باشیم، این واقعیت درناک همیشه همراهمان است که افراد حمایت گر، افراد بهتری برای انتخاب شدن هستند. در بیشتر مواقع برای انتخاب یک همراه در زندگی، فردی را انتخاب می کنیم که تنها کمبودهای ما را پر می کند و شاید از هیچ وجه دیگری شباهت و تفاهمی وجود نداشته باشد. برای فردی که سال ها تحت هیچ حمایتی قرار نگرفته است، انتخاب فردی حمایتگر از ضا کننده است اما فقط برای زمانی که آن حفره هنوز خالی است. وقتی حفره کم کم پر شود، تفاوت هایی که هیچ گاه دیده نشده اند، نمایان خواهند شد؛ بخش هایی که شاید برای هیچ کدام از دو نفر قابل تحمل نیست. فردی که کور کورانه برای ارضای کمبودهایش فردی را انتخاب می کند، کم کم خسته می شود. فرض کنید برای یک مدت طولانی به فردی که تشنه آب بوده است، فقط آب بدهند، بعدش چه خواهد شد؟ یا وقتی برای تشکیل زندگی مشترک زنی را انتخاب می کنیم که بسیار مهربان است، مثل مادری که هیچ وقت مهربانی را بلد نبود یا وقتی مردی را انتخاب می کنیم که بسیار حمایتگر است مثل پدری که هیچ گاه حمایتی نمی کرد، خسته

خواهید کرد. استقامت کنید و به تعهدی که به خود و زندگی تان داده اید، پایبند بمانید.

### از یک شبکه حمایتی کمک بگیرید

همان طور که پیش از این هم مطرح کردم، دریافت حمایت و اعتماد در مسیر قطع مصرف مواد بسیار حائز اهمیت است. بنابراین سعی کنید شبکه ای از افرادی که شمارا در این مسیر همراهی می کنند در اطراف خود تشکیل دهید. برای این منظور می توانید از جلسات معتادان گمنام استفاده کنید. بهتر است در ماه های ابتدایی قطع مصرف، این مسئله را جدی بگیرید. شما در این جلسات می توانید احساسات خود را مطرح کنید و از سوی دیگر با کسانی که توانسته اند در برابر مشکلات مسیر قطع مصرف استقامت کنند در ارتباط باشید. موارد مطرح شده می تواند به شما کمک کند تا در مقابل اعتماد نداشتن همسر تان مقاومت بر بمانید و در عین حال فشار بیش از اندازه ای را تحمل نکنید. همچنین در صورت امکان به یک روان شناس متخصص در حوزه اختلال مصرف مواد و زوج درمانی مراجعه کنید. چنین فردی می تواند در ایجاد زمینه جدید ارتباطی بین شما و همسر تان مفید واقع شود.

و شانه ها از ریخت اولیه می افتند. زیپ و دکمه لباس ها را هم ببندید تا شکل لباس ها بهتر حفظ شود.

### لباس ها و اکسسوارهای بافتنی را آویزان نکنید

آویزان کردن لباس های بافتنی و پشمی روی چوب لباسی ها باعث شل شدن و تغییر شکل آن ها می شود. این نوع لباس ها را به صورت تاشده در طبقه ها قرار دهید. البته دقت کنید به ترتیب وزن، سنگین ترین آن ها در قسمت پایین قرار بگیرد. تیشرت ها را به صورت روی تا بزنید و رکشوها را ردهید. با این روش راحت پدیمی شوند، چروک نمی شوند و فضای کمتری را اشغال می کنند. در صورت نداشتن فضای کافی، از جعبه های پلاستیکی و مقوایی برای مدت زمان محدود استفاده کنید.

### لباس های بلند روی میله قرار نگیرند

لباس ها و دامن هایی که طول بلندی دارند و در قسمت کف کمد تا می خورند، بهتر است روی میله اصلی کمد قرار داده شوند. به این ترتیب برای هر بار استفاده از آن ها مجبور به اتو کردن شان نیستید.

### شلوار ها بدون تاخوردن آویز شوند

با استفاده از رخت آویزهای گیره دار، شلوار ها بدون تاخوردن آویزان می شوند اما در صورت استفاده از چوب لباسی های معمولی بهتر است پاچه های شلوار از خط آویز روی هم قرار گیرند. هرگز شلوار ها را با کمر بند آویزان نکنید تا شلوار حالت اصلی خود را از دست ندهد.



زندگی سلام  
یک شبیه  
۲۰ مهر ۱۳۹۹  
شماره ۱۷۱۶

### خانواده و مشاوره

