



ریشه های کج خلقی زنان / چگونه می توان خانم ها را بهتر درک کرد؟

یک روانشناس شرایط روحی، جسمی، محیطی و ژنتیکی را از جمله عوامل بدخلقی خانمها خواند و گفت: مهمترین دلیل بهانه جویی زنان بی توجهی و عدم درک آنها است.

یک روانشناس شرایط روحی، جسمی، محیطی و ژنتیکی را از جمله عوامل بدخلقی خانمها خواند و گفت: مهمترین دلیل بهانه جویی زنان بی توجهی و عدم درک آنها است.

به گزارش جام جم آنلاین نیسا محمودی روانشناس در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: بدخلقی زنان از شرایط روحی، جسمی، محیطی و ژنتیکی آنها ناشی می شود و باید با ریشه یابی علل بدخلقی در خانمها و تلاش برای رفع آنها در جهت از بین بردن این مشکل اقدام کرد.

محدودی ادامه داد: مشکلات جسمی از قبیل تغییرات هورمونی که زنان به طور ماهانه با آن مواجه می شوند و همچنین کمبود آهن، ویتامین ب۱ و کمبود سایر ویتامینها که معمولاً در زنان بیشتر است به بدخلقی آنان می انجامد. وی ضمن تاکید به این موضوع که زنان بیشتر از مردان در معرض استرس قرار دارند، افزود: زنان به طور طبیعی و براساس متابولیسم بدنشان مضطربتر از مردان هستند و به همین دلیل ترشح هورمون سروتونین شادی آور در بدن آنها کاهش می یابد و باعث اختلال در خواب، غذا خوردن، کاهش رضایت از زندگی و در نهایت بدخلقی می شود. محمودی اضافه کرد: دوران کودکی و محیط زندگی افراد بر خلق و خوی آنها تأثیر مستقیم دارد و زنانی که دوران کودکی تنش زایی را پشت سر گذاشته اند، نسبت به زنان دیگر بد خلق ترند.

این روانشناس با اشاره به اینکه زنان بیشتر از مردان هیجانات خود را بروز می دهند، بیان کرد: یکی از راههای تخلیه هیجانات زنان در هنگام عصبانیت حرف زدن است. این در حالی است که مردان میل چندانی به صحبت کردن ندارند و بیشتر به سکوت کردن تمایل دارند که این مسئله منشأ بروز بسیاری از مشکلات بین زن و شوهر است.

محمودی تاکید کرد: زنان و مردان باید با روحیات و تفاوت های یکدیگر آشنا شوند و به خوبی بتوانند یکدیگر را درک کنند چرا که بیشتر مشکلات بین آنان از عدم شناخت صحیح یکدیگر ناشی می شود. برای تحقق این امر افراد قبل و بعد از ازدواج باید به مشاور مراجعه کنند.

وی مهم ترین دلیل بدخلقی و بهانه جویی زنان را بی توجهی و عدم درک آنها دانست و گفت: زنان بیشتر از مردان نیاز به توجه دارند و بهترین راه برای جلوگیری از بدخلقی همسرمان توجه واقعی و عشق ورزیدن به او است.

محدودی اظهار داشت: زنان نسبت به مردان اعتماد به نفس کمتری دارند و مردان باید با توجه کافی به همسرشان، رفع نیازهای او و پرهیز از مقایسه شریک زندگی شان با دیگری، همسری با اعتماد به نفس و خوش خلق برای خود رقم بزنند.

وی یادآور شد: با توجه کافی به زنان، عشق ورزیدن واقعی به آنها و تلاش برای کاهش دغدغه های شریک زندگی می توان همسری خوش خلق داشت.