

نبخشید! فراموش نکنید!

اگر می‌خواهید خوشحالی‌تان در دنیای زناشویی دوام داشته باشد، نباید این اصل مهم را فراموش کنید: «شما نباید شریک زندگی‌تان را بعد از مرتکب اشتباه‌شدن به‌سادگی ببخشید!» محققان می‌گویند، زنی که برای اثبات عشق یا حفظ زندگی مشترکش، بدون گفت‌وگو و صحبت‌کردن در مورد اشتباهات همسر خود، او را می‌بخشد، مجوزی برای تکرار خطا را برای او صادر می‌کند. البته‌نظر محققان این نیست که به‌خاطر یک اشتباه، شب و روز همسران را به چالش بکشید، زندگی را برایش سخت کنید، بلکه توصیه می‌کنند قبل از بخشیدن او، در مورد دلایل وقوع این مشکل با هم صحبت کنید و عواقب تکرار مسئله را شفاف با او در میان بگذارید.

یکشنبه ● ۳۱ تیر ۱۳۹۷ ● شماره صد و شصت‌ویک

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

چطور اشک‌های شما، غصه‌هایتان را کم می‌کنند؟

رابطه گریه کردن و خوشحالی



دلی‌لی اسلامی ●

روزنامه‌نگار ●

با اشک‌هایتان مبارزه نکنید. حتی اگر خوشحالی در بند بند وجودتان پیچیده‌با از رخ‌دادن یک اتفاق، دیدن یک دوست یا شنیدن یک خبر، احساس خوبی پیدا کرده‌اید، به اشک‌هایتان فرصت دهید تا روی گونه‌های شما بلغزند. محققان می‌گویند، اشک‌های شما در لحظه‌شادی، نه تنها مانعی برای خوشحال بودن‌تان نخواهند شد، بلکه حس خوبی که درگیرش شده‌اید را تقویت خواهند کرد.

حتما می‌پرسید چطور؟ محققان می‌گویند، اشک ریختن در زمان ناراحتی، بار غصه را از دوش شما برمی‌دارد و آرام‌ترتان می‌کند و در زمان خوشحالی هم باعث افزایش حس خوبی می‌شود که به وجودتان راه یافته است. ماجرا از این قرار است

که در زمان گریه کردن، اشک‌های شما انتقال دهنده عصبی

به نام لوسین آنسفالین را تحت‌تاثیر قرار داده و باعث بیشتر آزادشدن آن می‌شوند. این اتفاق، بدون آنکه شما متوجه شوید، رخ می‌دهد و چه شاد باشید و چه ناراحت، شما را برای خوشحال‌تر بودن آماده می‌کند. وقتی خوشحالی دلیل گریه‌کردن شماست، آنسفالین باعث سرخوش‌تر شدنتان می‌شود و وقتی ناراحتی دلیل اشک‌ریختنتان است، آزادشدن بیشتر این انتقال دهنده عصبی، غم‌تان را کم کرده و آرام‌آرام، شما را از افکار ناراحت‌کننده نجات می‌دهد.

واقعیت این است که مغز ما در برخی موارد توان تفکیک احساسات مثبت و منفی را ندارد و این اشک‌هایمان هستند که مغز را وادار به آزادکردن آنسفالین می‌کنند. بنابراین شاید بهتر باشد از این به‌بعد به جای مهارکردن قطره‌های اشک، از آن‌ها به‌عنوان ابزاری برای شادتربودن استفاده کنید.



آشنایی باعائمی که می‌گویند به کمک روان‌شناس‌ها نیازمندید

استرس طبیعی دارید یا غیرطبیعی؟

همه ما هر روز، بارها و بارها اضطراب را تجربه می‌کنیم. وقتی راننده بی‌ملاحظه‌ای درست در نزدیکی ما، روی ترمز می‌زند، وقتی صدای ناگهانی انفجار از کوچه بغلی می‌آید یا زمانی که می‌شنویم سازمان محل فعالیت‌مان قصدتعلیل نیرو دارد، دچار اضطراب می‌شویم. اما درگیری هر روز به این احساس، لزوماً به معنای بیمار بودنمان نیست. اضطراب، احساسی طبیعی و ضروری است که اگر به‌موقع تجربه و البته به‌موقع مهارش کنید، می‌تواند شما را از خطر حفظ کند. با این وجود، بسیاری از ما، نه تنها در شرایط گفته‌شده، بلکه در صورت شنیدن صدای بوق یک موتورسیکلت از آن طرف خیابان، خواندن یک داستان پرهیجان یا شنیدن خبری در مورد همسایه‌مان، به قدری گرفتار تنش و اضطراب می‌شویم که برای رسیدگی به فعالیت‌های روزمره خود، احساس ناتوانی می‌کنیم. در این شرایط صوری، تلاش برای کم کردن تنش‌ها یا حتی سفر رفتن هم نمی‌تواند گره‌ای از مشکل‌مان باز کند و هیچ چیز به اندازه کمک گرفتن از روان‌شناس‌ها یا در موارد حادتر، استفاده از تجربه روان‌پزشک‌ها، نمی‌تواند ما را از درگیری با این احساس ناخوشایند نجات دهد.

متخصصان برای مقایسه اضطراب طبیعی با اضطراب نیازمند

درمان، معیارهای زیر را مشخص کرده‌اند. اگر شما در طول

روز با این نشانه‌ها درگیر هستید، حتماً باید به متخصصان

مراجعه کنید و به جای ساختن با این درد، برای کم کردنش از

تخصص آن‌ها بهره بگیرید.



کتینو | ۱۳

محققان می‌گویند، ممکن است شما هم

این دردها را از مادرتان به ارث ببرید

به جای آینده، به مادرتان نگاه کنید!

قرار نیست تنها صبوری او را به ارث ببرید.

شما شیفته مهر بانی، از خودگذشتگی یا استقلال و توانمندی مادرتان هستید و آرزوی تبدیل شدن به زنی مانند او را در ذهن دارید! اما حتی اگر به این آرزو برسید، قرار نیست تنها چهره آرام، مقتدر یا با اعتمادبه‌نفس مادرتان را به ارث ببرید. محققان می‌گویند، شما وارث دردهای مادرتان هم هستید. به گفته آن‌ها، به‌دین نیست شما ضعف استخوانی، زایل شدن مغز یا حتی کم‌بیناشدن چشم مادرتان را هم به ارث ببرید و دردهایی که امروز آزارش می‌دهد را در سال‌های بعد تجربه کنید.

استخوان‌های شکننده

نگاهی به استخوان‌بندی مادرتان بیندازید. کم‌رش خمیده شده و وقتی می‌خواهد از جایش بلند شود، از درد زانو ناله می‌کند. اگر از همین امروز راهی برای حفظ سلامت استخوان‌هایتان پیدا نکنید، آینده شما هم مشابه وضعیت امروز او خواهد بود. ژنتیک نقش مهمی در وضعیت سلامت باری می‌کند و محققان می‌گویند، پوکی استخوان و ضعف‌های استخوانی، نسل به نسل، از مادر به فرزند منتقل می‌شود. ضعیف‌بودن استخوان‌ها، بدشکل شدنشان با افزایش سن و قرارداشتن در خطر شکستگی لگن یا پوکی استخوان‌ها، معمولاً از مادر به دختر، به ارث می‌رسد.

پوست چروکیده

به صورت مادرتان نگاه کنید. چند سال بعد چهره شما، شبیه به امروز او می‌شود. از نظر محققان، میزان افتادگی پوست و سرعت این اتفاق، از مادر به دختر به ارث می‌رسد. اگر پوست مادر شما توان بالایی برای کلاژن‌سازی و حفظ طراوت نداشته‌باشد، شما هم خیلی زود پیر خواهید شد. البته استفاده مرتب از کرم ضدآفتاب، مصرف کافی ویتامین C و آمین نیاز بدنتان به ویتامین E، می‌تواند روند پیرشدن پوست را به تأخیر بیندازد و شما را به مشکلات پوستی مادرتان دچار نکند.

سلامت روان

اگر مادرتان در سال‌های پایانی عمرش، به‌خاطر افسردگی یا دیگر اختلالات روانی، راهی بیمارستان شده یا اینکه مجبور به درمان تخصصی مشکلات روانی خود شده، بیشتر مراقب سلامت روان خود باشید. سابقه خانوادگی ابتلا به اختلالات خلقی، تأثیر زیادی بر وضعیت روانی شما می‌گذارد. به‌باور محققان، افسردگی، بیشتر از سایر اختلالات، از مادر به فرزند منتقل می‌شود. گذشته از این، دختر مادرانی که افسردگی پس از زایمان گرفته‌اند، به احتمال ۸۵درصد گرفتار این مشکل می‌شود. پس اگر مادر شما بعد از زایمان دوره شدیدی از افسردگی را تجربه کرده، موضوع را با یک روان‌پزشک در میان بگذارید و در تمام ماه‌های بارداری و پس از زایمان‌تان، تحت‌نظر او باشید.

بیماری‌های چشمی

اگر مادرتان به‌خاطر آب مروارید، چشمش را جراحی کرده یا در میانسالی، به مشکلات چشمی دیگری



یهود

آسا ابراهیمی ●

این خوراکی‌ها شما را از یبوست نجات می‌دهند

درمان خانگی تبلی روده‌ها

کم کاری روده‌ها تنها آزاردهنده نیست. محققان می‌گویند، یبوست مزمن، زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های دیگر هم فراهم می‌کند. به گفته آن‌ها، کسانی که از یبوست هر روزه رنج می‌برند، گرفتار چاقی یا بزرگی شکم می‌شوند و بعید نیست که از سردرد هرروزه هم شکایت کنند. درمان‌کردن یبوست مزمن، کار ساده‌ای نیست، اما به گفته پژوهشگران، با کمک برخی از داروهای خانگی، می‌توانید این بیماری را زودتر درمان کنید.

دانه کتجد

به جای استفاده از روغن کرچک یا خالی کردن شیشه روغن زیتون روی سالادتان، به غذای‌تان کتجد اضافه کنید. متخصصان می‌گویند، دانه کتجد، یکی از بهترین محصولات برای خلاص‌شدن از یبوست است و می‌تواند آرامش را به روده‌های شما برگرداند. شما می‌توانید کتجد را همراه غذاهایتان طبخ کنید یا اینکه آن را مثل یک هله‌هوله محبوب، روی میز کارت‌ان بگذارید و گاه و بیگاه میل کنید.

سبزیجات

شاید تبلی روده‌های شما ناشی از تأمین‌نشدن نیاز بدنتان به فیبر باشد. شما روزانه باید ۲۰ تا ۳۵گرم فیبر مصرف کنید و اگر برای تأمین این نیاز سراغ غلات سیوس‌دار، لوبیا، عدس، بلغور، جودوسر، بادام، جو و سبزیجات برگ سبز نروید، نمی‌توانید امید زیادی به رهاشدن از یبوست مزمن داشته باشید.

چای نعنا یا زنجبیل

اگر یبوست شما با خوردن یک کاسه بزرگ سالاد در روز هم برطرف نمی‌شود، باید نوشیدنی‌های ضدیبوست را هم مصرف کنید. نعناع و زنجبیل دو داروی خانگی ثابت شده برای تسکین بسیاری از مشکلات گوارشی هستند. نعناع حاوی «مونولول» است که دارای اثر ضداسپاسم دارد و عضلات دستگاه گوارش را شل می‌کند. زنجبیل هم باعث ایجاد گرمای بیشتر در داخل بدن می‌شود. گیاه‌خواران می‌گویند، خوردن زنجبیل می‌تواند سرعت هضم غذا را بالا ببرد و اگر با آب گرم یا به شکل دمنوش مصرف شود، تأثیر بیشتری بر بهبود وضعیت شما دارد.

کره بادام‌زمینی

تنها فیبر نیست که به وضعیت روده‌های شما سروسامان می‌دهد. برای خلاص‌شدن از یبوست و بهبود وضعیت گوارشی‌تان، به مصرف چربی‌های سالم هم نیازمندید. درست است که روغن زیتون، در این شرایط می‌تواند به بهبود حال شما کمک کند، اما می‌توانید سراغ خوراکی‌های چرب دیگری مثل کره بادام‌زمینی هم بروید یا اینکه در روز، میزان بیشتری از مغزا را میل کنید.

آب‌لیمو

اگر صبحتان را با یک لیوان آب ولرم که درون آن آب‌لیموی تازه ریخته‌اید شروع کنید نه تنها ویتامین c بیشتری به بدنتان می‌رسانید و سموم بدنتان را دفع می‌کنید، بلکه احتمال دچارشدن به یبوست را هم کاهش می‌دهید. نوشیدن آب‌میوه‌های طبیعی و تازه، احتمال دچارشدن به یبوست را کم می‌کند و به گفته محققان، آب‌لیموی تازه تأثیر بیشتری بر رهاشدن از این مشکل دارد.

قهوه

تصور نکنید مصرف کافئین روده‌ها را کم‌کار می‌کند. شما با خوردن قهوه، می‌توانید روده‌هایتان را تحریک کرده و آن‌ها را به دفع، وادار کنید. البته از آنجا که قهوه مدر است، باید در طول روز با بیشتری مصرف کنید تا بدنتان گرفتار کم‌آبی و عوارض ناشی از آن نشود.

