

## چشمتان را سیر کنید تا لاغر شوید

می‌توانید ساعت‌های بیشتری را در باشگاه ورزشی بگذرانید، کربوهیدرات را به‌طور کامل از رژیم غذایی‌تان حذف کنید یا اینکه از دمنوش‌های لاغری کمک بگیرید. اما محققان می‌گویند بعید است که هیچ یک از این روش‌ها شما را به وزن دلخواهتان برسانند. از نظر آن‌ها اگر چشمتان را سیر کنید و مغزتان را به کم‌خوردن راضی کنید، همه چیز حل می‌شود. آن‌ها می‌گویند آرام‌آرام غذاخوردن، طولانی‌کردن زمان نشستن پای میز غذا با خوردن سالاد و روش‌هایی از این دست، مغز شما را راضی می‌کند و نیاز ذهنتان به بیشتر غذاخوردن را از بین می‌برد. به گفته محققان، استفاده از این روش‌ها، سرعت لاغردنتان را سه‌برابر می‌کند.

یکشنبه ● ۷ بهمن ۱۳۹۷ ● شماره صد و هشتاد و هشت

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲

### پاسخ سوالاتان در مورد خواب را در این مطلب بخوانید

# چرا بعضی‌ها خواب‌نمی‌بینند؟



### ● آسا ابراهیمی ●

● مترجم ●

موضوع فقط رفع خستگی نیست. خواب باکیفیت و کافی، عمرتان را طولانی می‌کند و در همان سال‌های زنده‌بودن، حال‌وروز خوشی را برایتان به‌همراه می‌آورد. محققان می‌گویند سردردها، چروک‌های پوستی و حتی خلق‌و‌خوی ناآرامتان، ممکن است به‌دلیل بی‌خوابی یا بدخوابیدن‌هایتان سراغ شما آمده باشد. ما در ادامه این مطلب، به سوالات رایج شما در مورد خواب پاسخ می‌دهیم و برای پاک‌شدن برخی باورهای غلط از ذهنتان تلاش می‌کنیم.

### ■ برای خوب خوابیدن چه باید کرد؟

بپذیرید یا نه، این یک واقعیت است. هر فرد بالغ، به هفت تا نه ساعت خواب در شب نیاز دارد. اما واقعیت دیگر این است که سبک زندگی و محدودیت‌های اغلب‌مان، امکان این اندازه خوابیدن در تاریکی شب را از ما می‌گیرد. محققان می‌گویند یک‌سوم آدم‌ها، خواب‌شبانه کافی ندارند و همین کافی است که فردای آن شب، احساس خستگی آن‌ها را تنها نگذارد. به گفته پژوهشگران، کم‌خوابی می‌تواند زمینه را برای ابتلا به افسردگی، قاقی، دیابت، سکتة مغزی و قلبی، آلزایمر و سرطان فراهم کند.

بدن در یک ریتم طبیعی خواب و بیداری، خود را بازسازی می‌کند و اگر شما حتی با وجود تمایل‌تان به زود خوابیدن، نمی‌توانید چشم‌هایتان را روی هم بگذارید، بهتر است موضوع را با یک روان‌پزشک در میان بگذارید. خودسرانه داروی روان‌پزشکی خوردن، با استفاده از داروهای دیگری مثل دیفن‌هیدرامین و... تنها مشکل شما را تشدید خواهد کرد.

### ■ چرا من خواب‌نمی‌بینم؟

دانشمندان می‌گویند رویا دیدن، در آخرین مراحل چرخه خواب اتفاق می‌افتد و کسانی که خوابشان به مراحل ابتدایی محدود می‌شود، از رویاهای شبانه محرومند. به گفته محققان، این افراد بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات خلقی قرار دارند و حساسیت به درد، پارکینسون، اضطراب و مشکلاتی از این دست، معمولاً آن‌ها را آزار می‌دهد. به گفته متخصصان، مصرف برخی از داروها ممکن است مانع رسیدن فرد به آن مرحله از خواب شود و فرد را از رویا دیدن محروم کند.

### ■ می‌توانم برای همیشه از بی‌خوابی خلاص شوم؟

بی‌خوابی خودخواسته، ممکن است به‌دلیل مشغله‌های زیاد شما اتفاق بیفتد، اما بی‌خوابی همیشه هم به‌دلیل شلوغ‌بودن سرتان سراغ شما نمی‌آید. ابتلا به اختلالات اضطرابی و مشکلاتی از این دست، می‌تواند شما را از خواب کافی محروم کند و در برخی موارد، مصرف داروها هم می‌تواند احتمال بی‌خواب‌شدنتان را بالا ببرد.

آنچه در این مورد مهم است، پیدا کردن دلیل اصلی بی‌خوابی است. نه پاک‌کردن صورت‌مسئله با کمک داروهای خواب‌آور. اگر شما دلیل مقاومت بدنتان در برابر خواب را پیدا کنید،

می‌توانید درمان مناسبی را برای رهاشدن از آن به‌کار ببندید و برای همیشه از این مشکل خلاص شوید.

### ■ آیا به آینده انسدادی خواب مبتلا هستم؟

آینه انسدادی، می‌تواند کیفیت خواب شما را پایین بیاورد و از لذت ساعت‌ها خواب عمیق محرومتان کند. بیدارشدن ناخودآگاه، احساس خفتگی در جریان خواب، دشواری تمرکز، خواب‌آلودگی و مشکلات حافظه در طول روز، از عوارضی هستند که ابتلا به آینه انسدادی با خود به همراه می‌آورد. اگر شما شب‌ها خروپف می‌کنید، در میانه خواب برای چند ثانیه صدای نفستان قطع می‌شود و گاهی با احساس خفگی، از خواب می‌پرید، احتمالاً به این مشکل دچار هستید. آینه انسدادی که باعث چند ثانیه قطع‌شدن تنفس در خواب می‌شود، می‌تواند احتمال ابتلای شما به بیماری‌های قلبی و عروقی را بالا برده و مغزتان را دچار زوال کند. این اختلال، کیفیت خوابتان را هم کاهش می‌دهد.

### ■ چرا حتی با وجود خسته‌بودن چشم‌هایم به خواب نمی‌روم؟

ساعت‌ها کار کردن با تلفن همراه و تبلت و خستگی ناشی از آن، نمی‌تواند زمینه را برای خوابی عمیق فراهم کند. نور آبی که از این دستگاه‌ها به چشم شما می‌خورد، تا ساعت‌ها بعد توان خوب و آرام خوابیدن را از شما می‌گیرد. اگر می‌خواهید خواب عمیقی را تجربه کنید، لااقل از یک ساعت قبل، تلویزیون را خاموش کنید و موسیقی ملایمی را در خانه پخش کنید. در این یک ساعت پایانی، فکر کار کردن با تلفن همراه، تبلت و لپ‌تاپ را هم از ذهنتان بیرون کنید و اگر می‌خواهید با خواندن وقت بگذرانید، از کتاب چاپ‌شده به‌جای کتاب‌های الکترونیک استفاده کنید.

### ■ کدام خوراکی‌ها خوابم را عمیق می‌کنند؟

شاید تأثیر خوراکی‌ها بر وضعیت خواب و بیداری، از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. اما آنچه روشن است، این است که از چند ساعت قبل از خواب، باید خیال مصرف خوراکی‌های حاوی قند و کافئین را از سرتان بیرون کنید. خوردن شیر بدون چربی، موز، بادام، غلات کامل و اسفناج در شب، به شما در بهتر خوابیدن کمک می‌کند. در مقابل با مصرف کافئین، میوه خشک، غذاهای چرب و خوراکی‌های تند، کیفیت خواب شبانه‌تان پایین می‌آید.

### ■ چطور در شلوغی بخوابم؟

اگر در یکی از موتورهای جست‌وجو، صدای سفید یا white noise را جست‌وجو کنید، می‌توانید فایل‌هایی را برای سریع‌تر و آرام‌تر خوابیدن پیدا کنید و در شلوغی، با هدفون به آن‌ها گوش دهید و چشم‌هایتان را ببندید. صداهای سفید، صوتی شبیه رفتن قطار، موج دریا یا باد هستند که آرام‌و ممتد به گوش شما می‌رسند و بر ذهنتان تأثیر می‌گذارند. اگر با خوابیدن، مشکل دارید، می‌توانید امشب تأثیر صداهای سفید بر وضعیت خوابتان را امتحان کنید.

کربوهیدرات را به‌طور کامل از رژیم غذایی‌تان حذف کنید یا اینکه از دمنوش‌های لاغری کمک بگیرید. اما محققان می‌گویند بعید است که هیچ یک از این روش‌ها شما را به وزن دلخواهتان برسانند. از نظر آن‌ها اگر چشمتان را سیر کنید و مغزتان را به کم‌خوردن راضی کنید، همه چیز حل می‌شود. آن‌ها می‌گویند آرام‌آرام غذاخوردن، طولانی‌کردن زمان نشستن پای میز غذا با خوردن سالاد و روش‌هایی از این دست، مغز شما را راضی می‌کند و نیاز ذهنتان به بیشتر غذاخوردن را از بین می‌برد. به گفته محققان، استفاده از این روش‌ها، سرعت لاغردنتان را سه‌برابر می‌کند.

## رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم و شادزیستن



## کتینو | ۱۳

### برای مقابله با یک درد کلافه‌کننده

### این خوراکی‌ها را از سفره‌تان حذف کنید

## این خوراکی‌ها معده درد می‌آورند

### ● لی‌لی اسلامی ●

● روزنامه‌نگار ●

بدنتان را می‌شناسید؟ می‌توانید واکنش‌های بدنتان به مصرف خوراکی‌ها را پیش‌بینی کنید؟ متخصصان می‌گویند مصرف برخی مواد غذایی، شما را با مشکلات گوارشی و ناراحتی معده روبه‌رو می‌کنند. اگر شناخت دقیقی از بدنتان ندارید، بهتر است واکنش‌های بدنتان بعد از مصرف این خوراکی‌ها را مشاهده کنید. آیا این مواد غذایی معده‌درد یا سوزش معده شما را بیشتر می‌کنند؟

### ■ دونات

هله‌هوله‌های چرب و سرخ‌شده، حال معده‌تان را بدتر می‌کنند. چربی‌های ترانس و اشباع‌شده و همین‌طور چربی ام‌گا۶، به سلامت معده شما آسیب می‌زند. اگر غذاهای بسته‌بندی‌شده چرب می‌خورید، لبنیات پرچرب مصرف می‌کنید و خوراکی‌های سرخ‌شده مثل دونات و سیب‌زمینی سرخ‌شده را از رژیم‌تان حذف نمی‌کنید، باید منتظر بدترشدن وضعیت معده‌تان هم باشید.

### ■ گوشت فراوری شده

گوشت‌های فراوری شده، تنها حاوی نگهدارنده‌های

## روزتان را خوشحال شروع کنید

الان، درست در این لحظه، احساس خوشحالی می‌کنید؟ اگر جوابتان مثبت است به شما تبریک می‌گویم.

اما اگر جواب شما به سوال ما «خیر» است، سعی کنید دلپیش را پیدا کنید. چرا احساس خوشحالی نمی‌کنید؟ اتفاق خاصی راه غم را به زندگی‌تان باز کرده؟

اگر باز هم جوابتان منفی است از راه‌هایی که در ادامه آورده‌ایم برای خوشحال زندگی کردن کمک بگیرید. اگر بی‌هیچ دلیل و بهانه‌ای احساس می‌کنید «خوشحال» نیستید، صبحتان را با آنچه در ادامه توصیه کرده‌ایم شروع کنید.

### ■ موسیقی دلخواه‌تان را پخش کنید

در همان دقایعی که با بی‌میلی از خواب بیدار می‌شوید، دوش می‌گیرید و برای بیرون رفتن آماده می‌شوید، دکمه چای‌ساز را ب‌زیند تا آب، جوش بیاید و موسیقی دلخواهتان را هم در خانه به جریان بیندازید. شروع کردن روز با نوشیدنی محبوب و موسیقی که دوستش دارید، می‌تواند تلاش خوبی برای به جریان انداختن آرامش و خوشحالی در روز باشد.

### ■ دوش بگیرید

در ابتدای روز، بدنتان را آرام کنید. چند حرکت کششی ساده انجام دهید و دوش بگیرید. اگر بدنتان را از خواب بیدار کنید و مانع کسالتش شوید، ذهنتان هم از کسالت دور می‌شود.

### ■ برای کسی کاری بکنید

مادری که کودکش را در آغوش گرفته و در سرمای زمستان منتظر تاکسی است را تا چند خیابان جلوتر برسانید، کیسه سنگین شهروندی که در مترو به‌خاطر حمل کردنش خیمه‌شده را وقتی روی صندلی نشسته‌اید، روی پایتان نگه دارید، به پسری که در سرمای شهر، در ایستگاه مترو کمانچه می‌نوازد و صبحتان را پر از موسیقی می‌کند کمک کنید.

شما می‌توانید روزتان را با مفید و

### «یک تجربه»

«منبع: سایکولوژی تودی»

### چطور فرهنگ، تکلیف

### خوشحالی را روشن می‌کند

همه‌ما می‌خواهیم خوشحال باشیم. همه‌مان آرزوی ماندگار شدن لبخند روی لبمان و احساس آرامش و سرخوشی در دلمان را داریم. گرچه تقریباً همه آدم‌ها در جریان زندگی‌شان احساس خوشحالی را تجربه می‌کنند، اما این حس، تنها در روان برخی از افراد ریشه می‌دواند و آن‌ها را به فردی «خوشحال» که اغلب از زندگی‌اش راضی است تبدیل می‌کند.

برخی از روان‌شناسان معتقدند شادی، احساسی وابسته به فرهنگ است. از نظر آن‌ها، ما از درِچه فرهنگی که در آن رشد کرده‌ایم به زندگی نگاه می‌کنیم و قضاوت‌مان در مورد زندگی هم به همین فرهنگ برمی‌گردد. در چنین شرایطی، آموخته‌های اجتماعی‌مان باعث می‌شوند که وضعیت امروزمان را مایه «خوشحالی» بدانیم یا اینکه به‌خاطر قراردادن در آن، غمگین و افسرده شویم.

اهداف، نیازها و خواسته‌های ما، همه در پوشش فرهنگ شکل می‌گیرند و واکنش ما به تمام تجربیات زندگی‌مان، از همین فیلتر فرهنگی عبور می‌کند و در چنین شرایطی، احساسات کاملاً طبیعی مثل خوشحال‌بودن (لبخندزدن و احساس رضایت درونی) تحت‌تأثیر همین فرهنگ و تجربه اجتماعی قرار می‌گیرد.

با همه این اوصاف، تردیدی نیست که همه آدم‌ها، در هر گوشه جهان که باشند، شادی را تجربه می‌کنند. یک گدا در خیابان‌های پاریس، درست مانند ثروتمندی در هندوستان با شادی آشناست و تنها شدت بروز و واکنش افراد به شادی است که از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است. برای مثال، احساس خوشحالی در آمریکا، وابسته به عملکرد شخصی و درونیات فرد است، در حالی که برای ژاپنی‌ها «خوشحالی» یک تجربه احساسی جمعی است. آن‌ها به همبستگی اجتماعی اهمیت زیادی می‌دهند و با تجربیات خوشایند جمعی، احساس شادی بیشتری می‌کنند. گذشته از این، شیوه نمایش «خوشحالی» هم از فرهنگی به فرهنگ دیگر متفاوت است.

در حالی که برای آمریکایی‌ها، خوشحالی خودش را با هیجانات آشکار و شور و شوق نشان می‌دهد، چینی‌ها شادی را مساوی با آرامش می‌دانند و به‌ندرت احساس قابل‌رویتنی را ابراز می‌کنند.

هنوز هم در بسیاری از فرهنگ‌ها، افرادی زندگی می‌کنند که حق «خوشحال» بودن را به خود نمی‌دهند. آن‌ها ابراز خوشحالی را به‌خاطر هراس از واکنش دیگران یا به‌دلیل نگرانی‌های خرافی نادرست می‌دانند. در برخی از فرهنگ‌ها، غمزدگی، نشانه آگاهی بیشتر است و نمایش خوشحالی، با نادانی و بی‌خبری از واقعیت‌ها هم‌معنا می‌شود. در حالی که برای بسیاری از افراد، خوشحالی، تنها با خنده‌های سرخوشانه معنا پیدا می‌کند، روان‌شناسان فرد شاد را این‌طور تعریف می‌کنند: «کسی که اغلب احساس خوشایندی دارد و از زندگی‌اش راضی است، و حالا وقت آن است که نگاهی به میانه خودتان با شادی بیندازید. فرهنگی که در آن رشد کرده‌اید و زندگی می‌کنید، چطور بر میزان شادی شما و نحوه نمایش آن، تأثیر گذاشته است؟ اصلاً شما زندگی‌تان را چطور ارزیابی می‌کنید؟ اغلب ساعات روزتان را با چه حسی می‌گذرانید؟ جواب دادن به این سوالات، می‌تواند بر رابطه شما با شادی در آینده تأثیر عمیق بگذارد.