

## حرف زدن با غریبه‌ها چه مزایایی دارد

بیشتر مردم بخشی از روز خود را در کنار غریبه‌ها می‌گذرانند، چه در رفت‌وآمدهای روزانه، چه موقع خرید از سوپرمارکت و چه زمانی که در پارک یا کافه نشسته‌اند. با این حال عده زیادی از ما در انزوایی خود خواسته باقی می‌مانیم، چون معتقدیم تلاش برای برقراری ارتباط با آدم‌های غریبه هر دو طرف را معذب می‌کند. باورهایی از این دست اما ممکن است درست نباشد، تحقیقات ما نشان می‌دهد، انسان‌ها بیشتر اوقات اثرات مثبت ارتباط با دیگران روی سلامتی دو طرف رابطه را دست‌کم می‌گیرند. برای مثال، حرف زدن با یک غریبه در مسیر کار ممکن است بیشتر از آنچه فکر می‌کنید شما را شاد کند.

به نظر نمی‌رسد این روابط کوتاه با آدم‌های غریبه بتواند شوربختی را به خوشبختی تبدیل کند، اما می‌تواند کاری کند که لحظات ناخوشایند ما -از جمله ساعات سخت و کسل‌کننده رفت‌وآمد روزانه- دوست‌داشتنی‌تر شوند.

انسان‌ها به‌شکل ذاتی، موجوداتی اجتماعی هستند که ارتباط با دیگران باعث خوشحالی و تندرستی بیشتر آن‌ها می‌شود. در مقابل، احساس انزوا و تنهایی یک عامل اضطراب‌زا است که مثل چاقی و استعمال دخانیات برای سلامتی زیان‌آور است. داشتن پیوندهای مثبت اجتماعی به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی در خوشبختی در نظر گرفته می‌شود، عاملی که تأثیرش حتی از میزان درآمد هم بیشتر است.

شاید تصور کنید فقط افرادی که اهل معاشرت هستند از مزایای ارتباط با دیگران بهره‌مند می‌شوند. آزمایش‌های متعدد نشان داده، هم افراد درون‌گرا و هم کسانی که اهل تعامل با دیگران هستند وقتی از آن‌ها خواسته می‌شود رفتار بررون‌گرایانه داشته باشند، احساس شادی بیشتری می‌کنند. ما متوجه شدیم افراد جدای از اینکه خودشان را تا چه حد بررون‌گرا می‌دانند، وقتی در مسیر رفت‌وآمد خود با غریبه‌ها حرف می‌زنند، به‌طور معمول شادتر هستند.

هر چند به نظر نمی‌رسد شخصیت افراد تأثیر چندانی بر تجربه آن‌ها از ارتباط با دیگران داشته باشد، ممکن است انتظار آشنان را تحت‌الشعاع قرار دهد و این مسئله در رابطه با افراد درون‌گرای که تأثیرات مثبت تعامل را نادیده می‌گیرند، پررنگ‌تر است. این طور که پیداست به‌شکل ذاتی شخصیت افراد بیشتر از تجربیات آن‌ها در شکل دادن به انتظار آشنان نقش دارد. دست‌کم گرفتن اثرات مثبت برقراری ارتباط با دیگران می‌تواند باعث شود ما به آن اندازه‌ای که برای سلامت خودمان و دیگران مفید است، اجتماعی نباشیم. ما نمی‌گوییم باید با هر آدمی که ببینید تعامل کنید، یا جواب هر کسی که سعی می‌کند به شما نزدیک شود را بدهید. در عوض پیشنهاد می‌کنیم دفعه بعدی که خواستید به یک غریبه کمک کنید یا با او وارد مکالمه شوید، نگران اینکه چه واکنشی نشان می‌دهد، نباشید و فقط دست به کار شوید. بنابر یافته‌های ما، این کار به احتمال زیاد حالتان را از آنچه انتظار دارید بهتر می‌کند و باعث می‌شود دو طرف احساس کنند شادتر هستند و روابط بهتری دارند.

چربی‌هایی که نباید از سفره شما حذف شوند

## مصرف خوراکی‌های چرب همیشه هم بد نیست!

وقتی به خوردن چربی‌ها عادت می‌کنید، چربی در پهلوها و شکم‌تان انباشته می‌شود، جوش‌های پوستی، شما را از ظاهر‌تان ناراضی می‌کنند و سرگیجه و خستگی مفرط هم سراغتان می‌آید. چربی‌های انباشته‌شده، قلب شما را هم نشانه می‌گیرند و بعید نیست که فعالیت کبد‌تان را هم مختل کنند. با این وجود، نمی‌توان مصرف همه چربی‌ها را برای سلامت قلب و کبد مضر دانست و به امید کاهش وزن، همه‌شان را از رژیم غذایی روزانه حذف کرد. در این مطلب، فهرستی از خوراکی‌های چربی که همیشه باید در آشپزخانه‌تان پیدا شوند را به شما معرفی می‌کنیم. مصرف مداوم این چربی‌های سالم، شما را چند قدم به سلامتی نزدیک‌تر خواهد کرد.



## کره بادام زمینی

اگر به بادام زمینی حساسیت ندارید، از کره بادام زمینی برای تهیه صبحانه‌های خوشمزه، دسرهای هیجان‌انگیز یا حتی طعم‌دار کردن غذاهایتان استفاده کنید. درست است که کره بادام زمینی انباشته از چربی‌هاست، اما باید بدانید که یک‌سوم چربی‌های آن، غیر اشباع و مفید هستند. گذشته از این، در اینکه میزان زیادی پروتئین هم وجود دارد و مصرف آن احساس سیری را بیشتر می‌کند، بنابر این از کالری و چربی بالای آن نترسید.

## زیتون سیاه

۹۰ درصد حجم زیتون سیاه را چربی تشکیل داده، اما جالب است بدانید که فیبر زیادی هم در این زیتون انباشته شده است. زیتون سیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست و مصرفش به حفظ سلامت قلب و مغز شما کمک می‌کند. گذشته از این، چربی‌های مفید آن، کلسترول بد خونتان را کاهش داده و قلبتان را تقویت می‌کند. البته در کنار مصرف زیتون سیاه حتماً از روغن زیتون هم برای حفظ سلامتتان کمک بگیرید و غذاها و سالادهایتان را با این روغن مفید طعم‌دار کنید.

## ماهی قزل‌آلا

شاید هزینه مصرف ماهی، بیشتر از گوشت مرغ یا حتی گوشت قرمز باشد، اما سعی کنید لااقل هر ماه یک وعده این نوع از گوشت را هم میل کنید. ماهی قزل‌آلا سرشار از امگا۳ و چربی‌های غیر اشباع است. با مصرف خوراکی‌هایی از این دست، سیستم عصبی بدن‌تان بهتر کار می‌کند و حتی روانتان هم کمتر بیمار می‌شود. مصرف مرتب غذاهای دریایی که در رژیم مدیترانه‌ای بر آن تأکید شده، به حفظ سلامت قلب و مغز، کاهش فشارخون و کلسترول و افزایش طول عمر کمک می‌کند.

## پنیر

درست است که بدن شما به همه انواع لبنیات نیاز دارد، اما توصیه می‌کنیم پنیر را در بالای فهرست آن‌ها قرار دهید. انواع پنیر نه تنها سرشار از کلسیم و پروتئین هستند، بلکه چربی‌های مفید و ضروری را هم در خود جاداده‌اند. پنیر می‌تواند یک وعده غذایی کامل باشد و همراه با سبزیجات و نان‌های سبوس‌دار، به تأمین نیازهای ضروری بدن‌تان کمک کند. البته مراقب باشید که پنیر محبوب شما بیش از اندازه شور نباشد و با خوردنش احتمال بالا رفتن فشارخونتان را بیشتر نکنید.

## تخم مرغ

شاید بهتر بود که این ماده غذایی را در ابتدای فهرستمان می‌آوردیم. تخم‌مرغ یکی از غنی‌ترین مواد غذایی است و نه تنها بدن‌تان به چربی‌های موجود در آن نیاز دارد، بلکه به پروتئین موجود در آن هم برای حفظ سلامت و قدرت عضلات‌تان محتاج است. تخم‌مرغ سرشار از ویتامین D است و همه این بهانه‌ها کافی است تا یک روز در میان، یک عدد از آن را مصرف کنید.

## شکلات تلخ

اگر شکلات دوست باشید از خواندن این بخش خوشحال خواهید شد. شکلات تلخ یکی از خوراکی‌های مفیدی است که نباید از برنامه غذایی‌تان حذف شود. در این شکلات کم‌شیرین، چربی‌های مفیدی وجود دارد که به سلامت قلب و مغزتان کمک می‌کند. گذشته از این، شکلات سیاه منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌هاست و مصرف آن، احتمال ابتلای‌تان به بیماری‌های التهابی را کمتر می‌کند. جالب اینجاست که این نوع شکلات با همه خواصی که دارد، کم‌کالری است و با خوردنش چاقی هم نمی‌شوید.

## ماست یونانی

بدن شما به چربی‌ها و پروبیوتیک‌های همه انواع ماست نیاز دارد، اما اگر به ماست یونانی دسترسی دارید، پیشنهاد می‌کنیم که سراغ آن بروید. این ماست سرشار از پروتئین و کلسیم است و چربی‌هایی که به آن نیاز دارد را به بدن شما وارد می‌کند. باز هم باید تأکید کنیم که برای حفظ سلامتتان، نباید دور همه خوراکی‌های چرب را خط بکشید، بلکه باید سراغ آن دسته از چربی‌هایی بروید که بدن‌تان برای سالم ماندن به آن‌ها نیاز دارد.

## قبل از مصرف آنتی بیوتیک این سوال‌ها را پرسید

متخصصان سال‌هاست که در مورد مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک و افراط در تجویز این داروها هشدار می‌دهند. از نظر آن‌ها بدن انسان‌های امروزی، به‌خاطر مصرف بیش از اندازه آنتی‌بیوتیک‌ها نسبت به این داروها مقاوم شده است و در صورت ابتلا به عفونت‌های حاد، بعید است که دارویی از پس بیماری آن‌ها بر بیاید. همین بهانه‌ها کافی است تا مدام هشدارهایی را در مورد مصرف این داروها بشنویم و انتظار داشته باشیم که پزشکمان هم با چنین حساسیتی بر ایمان دارو تجویز کند. گرچه بسیاری از پزشکان چنین حساسیتی را در تجویز این داروها دارند، اما هنوز هم احتمال نوشتن بی‌دلیل یک آنتی‌بیوتیک در نسخه بیمارها به سفر ترسیده است. اگر تخصصی که به او مراجعه کرده‌اید، می‌خواهد در نسخه‌تان یک آنتی‌بیوتیک را بیاورد، قبل از بیرون رفتن از مطب این سوال‌ها را از او پرسید.

## چرا این دارو را باید مصرف کنیم؟

همه بیماران حق دارند در مورد نوع بیماری و دلایل مصرف دارو، اطلاعاتی به‌دست بیاورند. از آنجایی که حتی در ایالات متحده آمریکا نزدیک به یک‌سوم از آنتی‌بیوتیک‌های تجویز شده، بی‌دلیل به بدن بیماران وارد شده بودند، شما حق دارید با وسواس بیشتری دلیل پزشکتان برای تجویز این دارو را جویا شوید و از او پرسید که آیا راه دیگری برای درمان این بیماری وجود ندارد؟ اگر پزشکتان در مورد باکتریایی بودن عفونت تردید دارد، از او پرسید تا چند روز دیگر می‌توانید به این نسخه عمل نکنید! چرا که در صورت ویروسی بودن عفونت شما، ممکن است علائم به خودی خود و بعد از چند روز محو شوند. اگر تازه آنتی‌بیوتیک تجویز شده را مصرف کرده‌اید، حتماً موضوع را به پزشکتان بگویید. در این صورت داروی موردنظر اثر کافی را بر بدن‌تان نخواهد گذاشت و پزشک مجبور به تجویز نوع دیگری از آنتی‌بیوتیک خواهد شد. پس سابقه مصرف دارو و واکنش‌هایی که بدن‌تان نسبت به آن نشان می‌دهد را با پزشک در میان بگذارید.

## چه زمانی این دارو را مصرف کنم؟

بهترین زمان مصرف دارویتان چه وقتی است؟ بعد از غذا، یا شکم خالی یا همراه با یک ماده غذایی خاص؟ آیا این دارو به ترکیب‌شدن با ماده غذایی به‌خصوصی واکنش نشان می‌دهد و به همین دلیل نباید هم‌زمان با آن مصرف شود؟ جزئیات زمان و نحوه مصرف آنتی‌بیوتیک را از پزشکتان پرسید و به دوز و دفعات مصرفی که او توصیه کرده وفادار باشید.

## می‌توانم این دارو را با داروهای دیگر مصرف کنم؟

وضعیت پزشکی خاص‌تان را با متخصص در میان بگذارید. اگر داروی ویژه‌ای مصرف می‌کنید در مورد تأثیر آنتی‌بیوتیک بر آن دارو سؤال کنید و مطمئن شوید که در مان عفونت با درمان بیماری پیشین‌تان تداخل پیدا نمی‌کند. گذشته از این، عوارض جانبی مصرف دارو را پرسید.

ممکن است مصرف این آنتی‌بیوتیک، بدن‌تان را با مشکلات تازه‌ای روبه‌رو کند و برای برطرف کردن این مشکلات چاره‌ای جز مصرف داروهای دیگر نداشته باشید، بنابر این پیش از شروع بحران‌های تازه، از راه‌های مقابله با آن‌ها باخبر شوید. ممکن است مصرف مایعات فراوان یا استفاده از ترکیبات پروبیوتیک عوارض این دارو را کمتر کند. پس، از لزوم کمک گرفتن از آن‌ها مطمئن شوید.

## اگر یک وعده را فراموش کردم چه کنم؟

آیا باید این دارو را در ساعت خاصی مصرف کنید؟ اگر یک وعده مصرف دارویتان را فراموش کردید، باید چه کنید؟ پاسخ این سوال‌ها ممکن است با توجه به نوع آنتی‌بیوتیک شما و دوز آن متفاوت باشد. در مورد اینکه دارویتان را چند روز باید ادامه دهید مطمئن شوید و هرگز براساس دوز پیشنهادشده به آدم‌های دیگر یا اطلاعات منتشرشده در وب‌سایت‌ها شیوه مصرف داروها را انتخاب نکنید.

## چقدر طول می‌کشد حالم بهتر شود؟

شاید مشاهده‌کردن علائم بهبود بعد از چند روز دارو مصرف کردن شما را ناامید کند، اما اگر در مورد بیماری و روند درمان آن، اطلاعات کافی داشته باشید، ممکن است جایی برای نگرانی باقی نماند. شاید شدت گرفتن علائم، بخشی از روند بیماری‌تان باشد و شاید هم لازم باشد که دوباره به پزشک مراجعه کنید و روند درمان را تغییر دهید. پس سعی کنید اطلاعات کافی را در این مورد به‌دست بیاورید.

## این دارو با نام دیگری هم عرضه می‌شود؟

اگر آنتی‌بیوتیک خارجی به شما توصیه شده، از پزشکتان در مورد جایگزین‌های مناسب با آن هم سؤال کنید. تلاش برای عرضه داروهای داخلی، احتمال پیدا نشدن انواع خارجی آن‌ها را به‌وجود آورده و بهتر است از پزشکتان پرسید که داروی موردنظر، با چه نام تجاری دیگری به بازار عرضه می‌شود.

## ساره پوری

مهندس شیمی

## یک لبخند کوچک در میان دردهای بزرگ



قبل از اینکه پلاستیک‌ها را در کیسه بریزم، به سمت کابینت روبه‌رویم رفتیم و یک ظرف مناسب برای حمل میوه‌ها برداشتم. کیسه فریزر را سر جایش گذاشتم، یک لیخند زدم و میوه‌ها را با ظرف در کیفم قرار دادم. قبل از اینکه مرغ اضافه آمده در بشقابم را دور بریزم، سس‌ها را از رویش تمیز کردم، مرغ را در یک دستمال پیچیدم و سراغ گریه‌ای که همیشه مقابل در ورودی ساختمان می‌نشست، رفتم.

یک لبخند زدم و تکه‌های مرغ را کنارش گذاشتم. قبل از آنکه صدای فریاد عابر پیاده بلند شود، پایم را روی ترمز گذاشتم، یک لبخند زدم و یک لیخند تحویل گرفتم. چند ثانیه بعد پدال گاز را به آرامی فشار دادم و به راهم ادامه دادم.

در تمام این لحظه‌های به‌ظاهر بی‌اهمیت و این خوشی‌های کوچک، در همان لحظه‌هایی که کسی نگاهم نمی‌کرد و حواسش به کارهایم نبود، یک لبخند کوچک روی لبیم می‌آمد و حالم را بهتر می‌کرد. انگار ساده‌ترین راه برای خوشحال‌تر بودن، گرفتن دست عابر پیاده نابینا یا پول قرض دادن به دوست گرفتارم نبود.

انگار برای چند لحظه بیشتر لبخند زدن، محتاج حضور فرد دیگری نبودم و قرار هم نبود که گره بزرگی را از کار جهان باز کنم. من، راه درست را انتخاب می‌کردم و همین بهانه‌های کوچک برای خوشحالی‌ام کافی بود. این روزها، همه تلاش‌ها را برای هدیه کردن لبخند به خودم به‌خرج می‌دهم. بهانه‌های کوچکی برای احساس غرور کردن، احساس موثر بودن یا لااقل مغرب‌نبودن می‌سازم و بهانه‌هایی برای داشتن حال خوش‌تر را جست‌وجو می‌کنم. می‌دانم که هنوز پای خیلی چیزها می‌لنگد.

هنوز همسایه طبقه بالا از درد ناله می‌کند، مقابل یک خانه در کوچه‌مان پارچه سیاه تسلیت نصب شده و مادرم از جدایی دختر خاله فلانی از همسر معطاش خبر می‌دهد. هنوز دنیا آرام نگرفته و در گوشه‌گوشه جهان، جنگ و فحطی و ظلم بیداد می‌کند، اما در همین دنیای تلخ، همین دنیای بی‌رحم، می‌توان بهانه‌های کوچکی برای خوشحال بودن پیدا کرد. خوشحالی که من با درست قدم برداشتن به خودم و آدم‌های اطرافم هدیه می‌کنم. شما هم امتحانش کنید. لبخند زدن همیشه سخت نیست.