

باور کنید همیشه قرار نیست خوشحال باشید



در همین لحظه که پشت میز کارتان نشسته‌اید و این چند خط را می‌خوانید چه احساسی دارید؟ روز کاری‌تان را چطور گذرانده‌اید؟ از رئیس‌تان خشمگین هستید و تحمل همکارانتان را ندارید؟ یا اینکه این روزها خوشحالی بیشتر از هر زمانی به شما نزدیک است؟ محققان می‌گویند اینکه پشت میز کارتان خوشحال هستید یا نه، اهمیت زیادی ندارد؛ مهم این است که وقتی به این روزها و روزهای گذشته نگاه می‌کنید، احساس نکنید که توانایی‌هایتان هرز رفته و عمرتان را هدر داده‌اید.

ماجرای چه قرار است؟

تعجب نکنید! خوشحالی یکی از ارزشمندترین احساساتی است که می‌توانید تجربه کنید، اما این تنها چیزی نیست که باید با کار کردن به‌دست بیاورید. محققان می‌گویند «معناداری» چیزی است که بیشتر خوشحالی به آن نیاز دارد. منظورشان از معناداری چیست؟ این است که احساس کنید قدم‌هایی در ساعات کاری برمی‌دارید، گره‌ای از کار جهان (هرچند کوچک) باز می‌کنید و زمینه را برای رشد خودتان هم فراهم می‌کنید. درواقع معناداری، احساس ارزشمند بودن را هم به شما هدیه می‌کند و در درازمدت، مانع دل‌زدگی و فرسودگی‌تان می‌شود.

چرا معناداری مهم تر است؟

خوشحالی، احساسی است که به اینجا و اکنون وابسته است. وقتی با ریاستان درگیر کش‌مکش هستید، به‌خاطر حجم زیاد کارتان دچار اضطراب می‌شوید یا اینکه رفتار همکارانتان فشار روانی زیادی را به شما تحمیل می‌کند، بعید است که خوشحالی را احساس کنید، اما حتی در همین شرایط سخت هم کار شما می‌تواند «معنادار» به نظر برسد. یعنی وقتی که به گذشته و امروز نگاه می‌کنید، احساس تباه‌شدن و هرزرفتن نمی‌کنید و فکر می‌کنید که همه این دل‌خوری‌ها، اضطراب‌ها و خستگی‌ها را برای به‌دست آوردن معنای خاصی تحمل کرده‌اید.

شما تنها نیستید

محققان می‌گویند آدم‌ها حاضرند بخشی از درآمدشان کم شود، اما کاری با معنا انجام دهند. آن‌ها حاضرند سخت‌تر کار کنند، کمتر خوشحال باشند و پول کمتری هم بگیرند، اما معنادار کار کنند. به گفته آن‌ها، زندگی معنادار و هدفمند، شاید در کوتاه‌مدت تأثیری بر خوشحالی نگذارد، اما در درازمدت رضایت فرد از روند زندگی و حتی کارش را بالا می‌برد و مانع افسرده‌شدنش می‌شود. به گفته آن‌ها، اگر کار افراد با اولویت‌ها و ارزش‌هایشان هم‌سو باشد، آن‌ها را به چرخه‌ای از روابط ارزشمند وارد کند و بتوانند در آن «بهترین خود» را به نمایش بگذارند، کارشان معنادار می‌شود. با این اوصاف وضعیت کاری امروز شما چطور است؟ تنها خوشحال هستید؟ یا اینکه معنادار بودن کارتان هم به شما حس خوبی می‌دهد؟

بدون رژیم سفت و سخت، کلسترول خونتان را پایین بیاورید

با کلسترول ناخوانده چه کنیم؟

اضافه وزن ندارید، اما آزمایش‌ها از بالا بودن کلسترول خونتان خبر می‌دهند؟ این مشکل ممکن است به دلیل سابقه خانوادگی سراغ شما آمده باشد یا اینکه نداشتن تحرک کافی و الگوی نامناسب تغذیه، زمینه را برای بالا رفتن کلسترول بد در خونتان فراهم کرده باشد. دلیل این اتفاق هر چه باشد، برای حفظ سلامتتان چاره‌ای جز کاهش کلسترول ندارید. ما در ادامه، چند میانبر را برای پایین آوردن این عدد در آزمایش‌هایتان به شما معرفی می‌کنیم.

به جای خامه، چربی مفید بخورید

نتیجه آزمایش‌هایتان شما را از خوردن صبحانه محبوب‌تان ترسانده؟ قطعاً نمی‌توانید با نخوردن صبحانه به کاهش کلسترول بد امیدوار باشید، اما می‌توانید جایگزین‌های سالمی را برای نیمرو، خامه یا کره در وعده صبحانه پیدا کنید. پیشنهاد ما این است که یک کاسه جو دوسر پرک را با یک فنجان شیر کم‌چرب و مقداری آجیل میل کنید. چربی‌های مفید موجود در مغزها، کلسترول خوب را در خون شما بالا برده و از میزان کلسترول بد کم می‌کنند.

گذشته از این، پروتئین موجود در جو دوسر و شیر و همین‌طور چربی سالم موجود در مغزها، به شما برای شروع یک روز پُر کار، انرژی می‌دهد و مانع ریزه‌خواری کردن در ساعات بعدی می‌شود.

به جای نیمرو، خوراک لوبیا بخورید

نمی‌گوییم که مصرف تخم‌مرغ را برای همیشه کنار بگذارید، اما برای پایین آوردن کلسترول بد در خونتان باید خیال‌هر روز نیمرو خوردن در وعده صبحانه را از سرتان بیرون کنید. خوراک لوبیا چیتی یا عدسی، گزینه‌های بی‌نظیری برای صبحانه هستند. پروتئین

فراوان موجود در این حبوبات شما را برای چند ساعت سیر نگه می‌دارد و کربوهیدراتشان هم انرژی موردنیاز برای فعالیت روزانه را تأمین می‌کند.

به جای گرسنگی، سالاد غنی‌شده بخورید

مصرف موادغذایی چرب و نامناسب در وعده شام، یکی از دلایل اصلی بالا رفتن کلسترول بد در خون است؛ با این وجود، حذف شام و تحمل گرسنگی هم نمی‌تواند مشکل شما را حل کند. می‌دانیم که با خوردن یک کاسه سالاد کاهو، سیر نمی‌شوید، اما به جای کنار گذاشتن سبزیجات تازه، بهتر است راهی برای غنی‌شدن بشقاب سالادتان پیدا کنید. قبل از آنکه به شما بگوییم چه باید بخورید، می‌خواهیم از موادی که بهتر است به سالادتان اضافه نکنید صحبت کنیم. شمایی



کودک‌تان پس از مصرف تقلات بسته‌بندی شده سرفه می‌کند؟

بله! بعضی از بچه‌ها به مواد نگهدارنده آلرژی دارند

برجستگی‌های قرمز رنگ روی پوست، صدای گرفته، حالات شبیه سرماخوردگی یا اسهال و دل‌دردهای مداوم، ممکن است از آلرژی فرزندان به یک ماده غذایی حکایت کند. حساسیت به لبنیات، یک میوه خاص، گندم یا حتی برخی در میان کودکان شایع است، اما باید بدانید که آلرژی به مواد غذایی، به همین موارد محدود نمی‌شود. فرزند شما ممکن است حتی به مواد نگه‌دارنده‌ای که در خوراکی‌های مختلف وجود دارد هم حساسیت نشان دهد. می‌رسد چطور؟ ادامه این مطلب را بخوانید.

چرا بچه‌ها دچار حساسیت می‌شوند؟

آلرژی به دلیل واکنش سیستم ایمنی بدن کودک به یک ماده غذایی اتفاق می‌افتد و واقعیت این است که ژن‌های شما تأثیر زیادی در ابتلای فرزندان به آن دارد. مهم نیست شما، همسرتان یا اعضای خانواده‌تان دقیقاً به چه چیزی حساسیت دارید؛ فرزند شما همیشه نشانه‌های آلرژی را شبیه به خودتان بروز نمی‌دهد. ممکن است همسرتان به گندم حساسیت داشته باشد و فرزند شما با مصرف کبوی، دچار واکنش آلرژیک شود. پس تصور نکنید که



آلرژی به مواد نگهدارنده یعنی چه؟

تولید و ماندگار ماندن بسیاری از موادغذایی، بدون استفاده از مواد نگهدارنده ممکن نیست. حتی شکلات، دسر آماده یا رب گوجه‌فرنگی هم حساسیت دارند؟ قطعاً نه! اما برای اینکه از آلرژیک بودن فرزندان مطمئن شوید، باید دو کار را انجام دهید. در قدم اول، باید برای چند روز همه مواد غذایی که فرزندان مصرف می‌کنند را روی کاغذ بنویسید تا متوجه شوید که پس از تکرار خوردن کدامیک از آن‌ها واکنش‌ها را نشان می‌دهد. در قدم دوم، می‌توانید با انجام یک آزمایش آلرژی، دقیقاً مشخص کنید که فرزند شما به چه ماده‌ای، چقدر حساسیت نشان می‌دهد. اگر این آزمایش‌ها ابتلای فرزندان به حساسیت را تأیید کرد، قبل از دادن هر نوع خوراکی آماده به او، برچسب ترکیباتش را با دقت بررسی کنید و مطمئن شوید که با خوردنش بدن او واکنشی نشان نمی‌دهد.

این حساسیت چه نشانه‌هایی دارد؟

نشانه‌های آلرژی در میان همه افراد به یک شکل نیست. بعضی از بچه‌ها حساسیت‌شان با سرفه‌های مداوم یا خس‌خس سینه شروع می‌شود و برخی دیگر با مشکلات پوستی‌شان این حساسیت را آشکار می‌کنند. گاهی هم حساسیت به یک ماده غذایی، بر روده‌ها و

دستگاه گوارش تأثیر می‌گذارد و هضم غذا را برای او دچار مشکل می‌کند.

چطور مطمئن شوم؟

همه بچه‌ها آلرژی دارند؟ نه! همه بچه‌های آلرژیک به مواد نگهدارنده حساسیت دارند؟ قطعاً نه! اما برای اینکه از آلرژیک بودن فرزندان مطمئن شوید، باید دو کار را انجام دهید. در قدم اول، باید برای چند روز همه مواد غذایی که فرزندان مصرف می‌کنند را روی کاغذ بنویسید تا متوجه شوید که پس از تکرار خوردن کدامیک از آن‌ها واکنش‌ها را نشان می‌دهد.

در قدم دوم، می‌توانید با انجام یک آزمایش آلرژی، دقیقاً مشخص کنید که فرزند شما به چه ماده‌ای، چقدر حساسیت نشان می‌دهد. اگر این آزمایش‌ها ابتلای فرزندان به حساسیت را تأیید کرد، قبل از دادن هر نوع خوراکی آماده به او، برچسب ترکیباتش را با دقت بررسی کنید و مطمئن شوید که با خوردنش بدن او واکنشی نشان نمی‌دهد.

یادتان نرود که برای درمان آلرژی، در کنار مصرف داروهای تجویزی، باید حتماً از مصرف موادغذایی آلرژی‌زا پرهیز کنید. پس تصور نکنید که بدن فرزندان با مصرف بیشتر آن ماده غذایی، به آن عادت می‌کند و آلرژی‌اش درمان می‌شود.

مصرف مواد غذایی چرب و نامناسب در وعده شام، یکی از دلایل اصلی بالا رفتن کلسترول بد در خون است



می‌خندید؟ امادینا به روی‌تان نمی‌خندد؟

آدم‌هایی که با لبخندی بر لب، مشکلات‌شان را پشت‌سر می‌گذارند، کسانی که رنج می‌کشند و چشم‌درچشم شما می‌خندند یا آن‌هایی که هیچ‌وقت اشکی از گوشه چشم‌شان سرازیر نمی‌شود، از نظر بسیاری از ما ستودنی هستند. ما قوی‌بودن، مثل کوه ایستادن در مقابل توفان و چشم‌درچشم مشکلات خندیدن را ستایش می‌کنیم و بعید است که لااقل یک‌بار به فردی افسرده نکته‌باشیم «بخند تا دنیا به رویت بخندد!» اما خندیدن به دنیا می‌تواند خوشحالی را تضمین کند؟

محققان می‌گویند، فاصله گرفتن از کسانی که مدام تاله می‌کنند، احتمال درگیرشدن با ناامیدی را کم می‌کند و حاضرشدن در جمع خوشحال‌ها می‌تواند شما را هم خوشحال کند، اما آن‌ها هنوز ثابت نکرده‌اند که خنده، واقعاً بر هر دردی درمان‌دوست و با این سلاح می‌توان افسردگی را از پا آورد. در روزهایی که دل‌تان گرفته، عصبانی یا مایوس هستید، با حاضرشدن در جمع دوستان خوشحالتان می‌تواند باری که بر دوشتان افتاده را سبک‌تر کنید، اما وقتی افسردگی، بندبند وجودتان را گرفته و بدون هیچ دلیل واضحی احساس ناامیدی، غم و بازنده بودن شما را احاطه کرده، باز هم می‌توانید با تماشای یک برنامه کمدی یا وقت گذراندن با دوستان خوشحالتان از این حال‌وهوا نجات پیدا کنید؟

روان‌شناس‌ها معتقدند افسردگی مزمنی که بیشتر از شش ماه در زندگی‌تان ماندگار شده، با سلاح خنده از پا در نمی‌آید. آن‌ها تأکید می‌کنند برای احیای خوشحالی‌تان چاره‌ای جز مراجعه پیوسته به یک روان‌شناس کارآزموده یا مصرف داروهایی که روان‌پزشکتان تجویز کرده ندارید. به باور آن‌ها، احساس ناپایدار غم را می‌توان با خنده‌های بلند از خود دور کرد، اما افسردگی که نتیجه پستی‌وبلندی‌های تحمل‌ناپذیر زندگی است یا اینکه به‌خاطر ژن‌هایتان به روان‌شمار راه پیدا کرده را با کمک هیچ دوست خنده‌رویی نمی‌توان درمان کرد.

اگر بیشتر از شش ماه است که نخندیده‌اید، احساس می‌کنید زندگی‌تان بی‌فایده و آینده‌تان خاکستری است، اگر بیش از اندازه پُر خور یا کم‌خدا شده‌اید و حاضر شدن در جمع‌های شلوغ برای‌تان سخت‌ترین کار شده و اگر بی‌خواب یا بیش از اندازه پُر خواب شده‌اید و هیچ تجربه‌ای شما را هیجان‌زده نمی‌کند، کتاب‌های خودشناسی و موفقیت را کنار بگذارید و سراغ یک متخصص روان‌پزشک بروید. مغز شما برای دوباره صادر کردن فرمان خوشحالی، به درمان جدی‌تری نیاز دارد.