

رژیم غذایی

مواد غذایی که

جسم وروح شما را آرام می کند

●موقع اضطراب و ناراحتی یکی از واکنش هایی که خیلی ها بروز می دهند پر خوری است. قطعاً این مواقع مواد غذایی سالم تأثیرات فوق العاده‌ای در آرام‌سازی شما خواهد داشت. در طول زمان استرس باعث افزایش احتمال ابتلا به افزایش فشارخون، بیماری‌های قلبی و چاقی می‌شود.اما در عوض اگر این خوراکی ها را بخورید می توانید استرس خودتان را کاهش داده و از آسیب‌های حاصله از استرس مزمن جلوگیری می کنید:

نان و مریا

هر چه میزان جذب کربوهیدرات‌ها در بدن کندتر باشد، جریان سروتونین ثابت‌تر و بدون بالا و پایین رفتن خواهد بود؛ نتیجه این کار هم این است: داشتن آرامش بیشتر.

کربوهیدرات‌ها باعث تولید بیشتر سروتونین در مغز می‌شوند؛ این ماده شیمیایی آرام کننده مغزی شبیه همانی است که با خوردن شکلات تلخ وارد بدن خود می‌کنید. بهتر است جودسری که سرشار از فیبر است را به شکل نان جو که روی آن کمی مریا مالیده شده استفاده کنید تا آزاد شدن سروتونین نظم بهتری بگیرد.

نسخه مادر بزرگ

این نسخه مادر بزرگ‌هاست که امروزه تحقیقات علمی هم اثر آن را نشان داده است: به قدر دچار اضطراب و استرس شیر گرم بدهید و در بهبود بی‌خوابی و بی‌قراری هم نقش دارد.
کلسیم موجود در شیر گرفتنی عضلات را تنسکین داده و از تنش اعصاب می‌کاهد. یک لیوان شیر (بدون چربی) علائم استرس‌زای پیش از قاعدگی مانند تغییر روحیه، اضطراب و آسیب‌پذیری را کاهش می‌دهد. در ضمن مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که خانم‌هایی که روزانه ۴ وعده یا بیشتر شیر بدون چربی یا کم‌چرب می‌نوشند، ۴۶ درصد کمتر از مشکلات پیش از قاعدگی رنج می‌برند.

حداقل هفته‌ای دو بار

طی بررسی‌های انجام گرفته رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ از ترشح هورمون‌های کورتیزول و آدرنالین به داخل خون جلوگیری می‌کند (این هورمون ها موجب احساس بیجنان و اضطراب می‌شوند). امگا ۳ در مقابل بیماری‌های قلبی نیز مقاومت ایجاد می‌کند.
حداقل دوبار در هفته ۸۵ گرم ماهی چرب مانند سالمون، شش ماهی و ماهی تن میل کنید. اگر ماهی دوست ندارید برای تأمین امگا ۳ بن ۳۰ ثان غذاهایی را بخرید که با DHA غنی شده‌اند (البته این اسید چرب به خصوص در تخم مرغ، ماست، شیر و فرآورده‌های سویا یافت می‌شود).

آب میوه گیری را روشن کنید

دچار بیجان شده‌اید؟ برای خودتان یک لیوان آب بر تقال طبیعی تهیه کنید یا یک بر تقال پوست بکنید.
واقعاً در این زمینه ویتامین C معجزه می‌کند.
طی یک بررسی که در آلمان انجام شد، از ۱۲۰ نفر خواسته شد که در یک جمع سخنرانی کنند و در نهایت مشخص شد که آن دسته که روزانه ۳ هزار میلی گرم ویتامین C مصرف کرده بودند، استرس بسیار کمتری برای سخنرانی داشتند و سطح فشار خون و آنها سریع‌تر به حالت عادی برگشت. در ضمن ویتامین C سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

جانشینی کاهو

منیزیم موجود در اسفناج آرام‌بخش هیجانات است در ضمن این ماده با استرس مقابله کرده، به بدن شما آرامش می‌دهد.
عدم در یافت منیزیم به مقدار کافی باعث بروز سردردهای میگرنی و احساس خستگی در عضلات می‌شود.
جالب اینجاست که براساس آمار در آمریکا از هر ۷ نفر، ۱۰ نفر از کمبود منیزیم رنج می‌برند. فقط یک بشقاب کوچک اسفناج ۵۰ درصد نیاز روزانه شما را تأمین می‌کند.
بنابر این اسفناج را به جای کاهو در انواع سالاد و ساندویچ‌ها بکار ببرید.
کنید.

یک ماست آجیل

زمانی که حس کردید دنیا روی سرتان خراب شده است؟ پسته یا گردو را امتحان کنید. هر دوی آنها محافظ قلب در برابر استرس هستند. پزشکان می‌گویند عملکرد سریع این دو ماده غذای روی عروق خونی پس از استرس جالب و منحصربه فرد است. هنگامی که استرس در بدن حاکم می‌شود، هورمون آدرنالین فشارخون را بالا برده و انرژی زیادی تولید می‌شود تا بدن آماده عکس‌العمل‌های سریع باشد (این وضعیت باعث می‌شود که در صورت لزوم با چنان سرعتی بدوید که قهرمانان دوی دنیا از شما عقب بمانند). تحقیقات نشان داده‌است که مصرف روزانه یک مشت پسته فشارخون را کاهش داده و مانع از اضافه‌کاری قلب می‌شود. گردو هم فشار خون را چه در زمان استراحت چه در حال بروز استرس پایین می‌آورد. اگر هم باز اضطراب داشتید مشت‌ی بادام بخورید. بادام سرشار از ویتامین E است، آنتی اکسیدانی که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. بادام دارای ویتامین‌های گروه B هم هست که در شرایط بسیار سخت روحی به بدن کمک می‌کنند. نصف لیوان بادام نیاز روزانه شما را تأمین می‌کند.

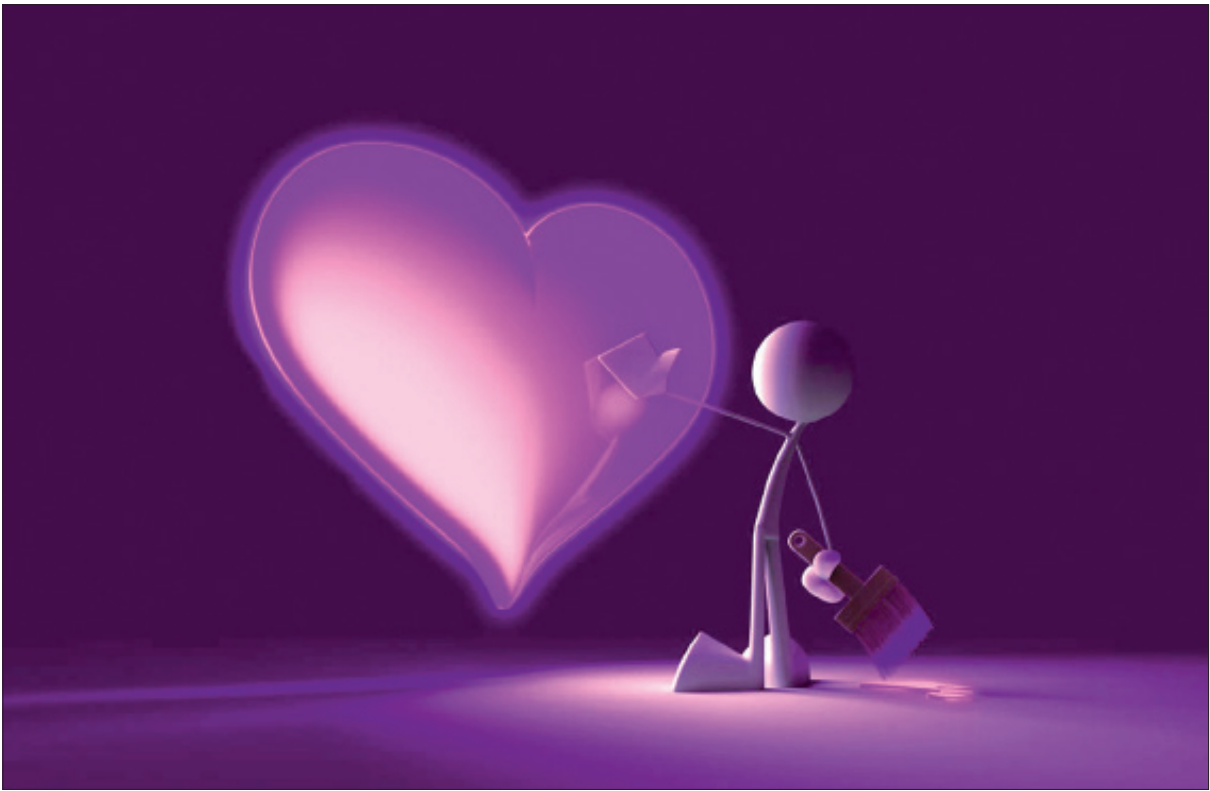
جانشین موز

یادتان باشد دفعه‌بعدی که استرس داشتید به جای خوردن پستی، آووکادو نوش جان کنید. چربی‌های غیر اشباع و پتاسیم موجود در آووکادو باعث کاهش فشار خون می‌شود. براساس تحقیقات بنیاد ملی قلب آمریکا یکی از بهترین راه‌های کاهش فشارخون دریافت پتاسیم به میزان کافی است- و این یادتان باشد که یک آووکادو ۶۰۰ میلی گرم پتاسیم به بدن می‌رساند، یعنی خیلی بیشتر از یک موز.

پوریا پاکرو کارشناس روانشناسی: در رابطه عاشقانه به وجود مثلث طلایی عشق اهمیت بد دهید

عشق در نگاه اول: خوب، بد، زشت

لید ایا ز



احساس و کششی وجود داشته باشد که به مرور وقتی تعهدات خود را نشان می‌دهند با مشکل مواجه می‌شوند. ممکن است در یک رابطه تعهد وجود داشته باشد یعنی اینکه می‌خواهم در این ارتباط و زندگی بمانم اما صمیمیت وجود نداشته باشد و در عین حال میل و کشش هم وجود داشته باشد. نبود صمیمیت یعنی اینکه من به مرور اعتماد نسبت به طرف مقابلم از بین می‌رود. در اینجا باید تاکید کنم هر کجا که این عشق یا گذشتنه معجزه آفریده و شکی نیست که اگر نگاه کمی عمیق‌تر ببیندازیم می‌بینیم وقتی خداوند همه موجودات را می‌آفرید اگر این عشق همه آنچه که خلق کرده نبود طبیعتاً زندگی ما دیگر به این شکل دیده نمی‌شد. این عشق بدون قید و شرط و بدون توقع است که سالم و شذنی است. در کودکی همه‌ها به مرور یاد می‌گیریم که عشق مان را با توقع ببخشیم یعنی اینکه من چیزی را می‌دهم و در قبالش متوقعم که چیز دیگری بگیرم و این تبدیل می‌شود به یک معامله اما عشق اصلاً یک معامله نیست. برای احساس عشق کودکان از استئنان خوبی برای ما هستند به دلیل اینکه بسیار پاک و بی‌ایالتند و از همان کودکی عشق‌شان را بی‌شرط و بی‌توقع می‌بخشند. آنجایی که با همه وجودش چیزی را به کسی می‌دهد انتظار ندارد که او هم این کار را انجام دهد مگر اینکه ما آدم بزرگ‌ها به آنها یاد بدهیم که اگر چیزی دادی باید چیزی هم دریافت کنی و ناخودآگاه‌هن به سمت معامله کردن عشق می‌رود. آدم‌ها معمولاً این سوال را زیاد می‌پرسند که خوب حالا ما این عشق را ببخشید یا اگر مان کلاه نمی‌رود، آیا آدم‌ها توقع‌شان زیاد نمی‌شود که ما باید همیشه ببخشند و باشیم و پاسخی که معمولاً من برای این آدم‌ها دارم این است که در زندگی یک قانونی وجود دارد به نام عمل و عکس‌العمل یعنی اینکه وقتی من اقدام‌ا عملی در این زندگی انجام می‌دهم پاسخش به من برمی‌گردد. وقتی که من عشق را به کسی که دوستش دارم اهدا می‌کنم آنچه دریافت می‌کنم در همان لحظه به درون من است و نه در بیرون من و در حقیقت عکس‌العملی است که من به دریافت‌کنم قرار نیست چند وقت بعد خودش را نشان دهد و قرار نیست از جای دیگری بیاید یا فرد دیگری آن را برام جبران کند بلکه در آن لحظه آن عشقی که در حال خرج کردن آن هستم مثل چشمه‌ای که هر چقدر می‌بخشد عمیق‌تر می‌شود و عمیق‌تر می‌شود و اگر من ظرف درون‌ام کوچک باشد و فقط به همان اندازه به دیگران ببخشم طبیعتاً به همان اندازه هم از این زندگی در یافت می‌کنم.

عشق با این تعریف چند بعد دارد ؟

... به طور کلی عشق دارای اتفاقات فیزیولوژیک و اتفاقات درونی و روانی است. ما معمولاً به مرور زمان یاد می‌گیریم که چیزهایی را دوست داشته باشیم و چیزهایی را دوست نداشته باشیم. به طور کلی عشق چیزی است که هیچ ذهنیتی نمی‌شناسد. فرآیند عشق کلاماً چیزی جدا از ذهنیات ما نیست. برای همین است که معمولاً جایگاه عشق را به صورت نمادین در قلب جست‌وجو می‌کنند. اما اگر بخواهیم به صورت عینی‌تر به زندگی آدم‌ها نگاه کنیم این مشق شکل‌های مختلفی دارد به خصوص در یک رابطه ابعدی را به خوش می‌گیرد.
عشق کلی داریم یعنی وقتی که من نسبت به همه موجودات عاشق خوبی دارم و مملو از وحدت و یگانگی هستم و این به آن مناسبت که ما از اصل وجود با هم یکی هستیم فقط قالب‌هایمان با هم متفاوت است. این نگاه عمیق یک کششی ایجاد می‌کند که من این عشق را به صورت کلی و برای همه چیز و همه‌فرد تجربه کنم و این مشق کلی از جایی می‌آید که من خودم را دوست داشته باشم یعنی آدم‌ها تا خودشان را دوست نداشته باشند، نمی‌توانند کسی یا چیزی را دوست داشته باشند پس عشق دوم که بر زنیانه همه عشق‌هاست عشق به خود آدم است یعنی خود را با همه وجود و با همه نقاط قوت و ضعف پذیرفته باشم.

مدل سوم که معمولاً آدم‌ها تجربه می‌کنند عشق به یک نفر است که این نوع از عشق مدل‌های مختلفی دارد. مثلاً ما ممکن است عاشق فرزند، مادر، مادر، همسر یا یک دوست باشیم اما اگر بخواهیم به رابطه یک زوج اشاره کنیم باید به یک سری ملاک‌ها بپردازیم.

سه عنصر طلایی عشق

در یک رابطه عاشقانه و صمیمانه معمولاً سه عنصر اصلی یا یک مثلث طلایی باید وجود داشته باشد. صمیمیت، تعهد و میل. ما روانشناس معمولاً عشقی را یک عشق کامل می‌دانیم که این سه عنصر در آن وجود داشته باشد و اگر هر یک از این سه عنصر وجود نداشته باشد این رابطه مشکل در ست خود را از دست می‌دهد. برای مثال اگر تعهد وجود نداشته باشد و فقط صمیمیت و میل وجود داشته باشد معمولاً رابطه‌ها به سمتی می‌روند که خیلی جدی نیست و طرفین نسبت به همدیگر و تصمیمات‌شان مسوولیت نمی‌پذیرند و فقط شاید یک زندگی

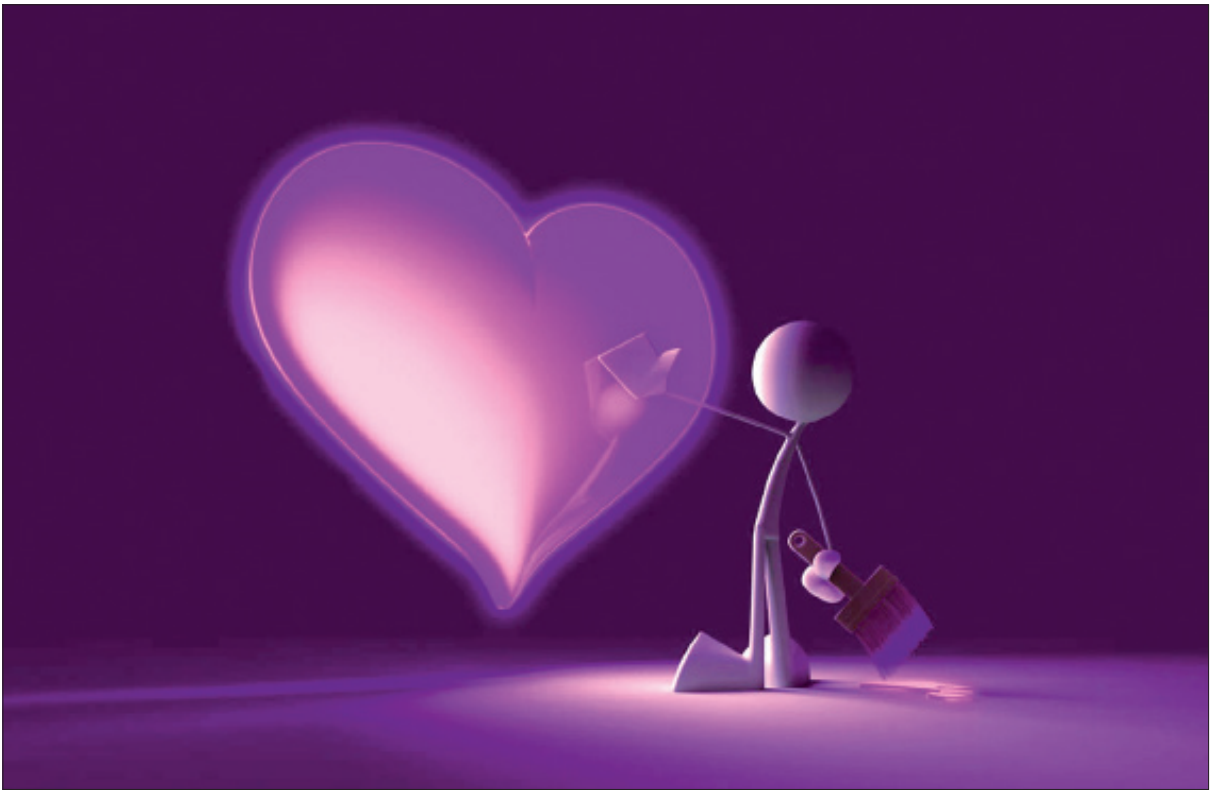
●**فخت ملاک برای انتخاب و شناخت کسی که به او تمایل داریم**

روانشناسی

پوریا پاکرو کارشناس روانشناسی: در رابطه عاشقانه به وجود مثلث طلایی عشق اهمیت بد دهید

عشق در نگاه اول: خوب، بد، زشت

لید ایا ز



۱- این هفت ملاک...

۱- شخصیت آن آدم است یعنی اینکه از نظر شخصیتی این آدم را می‌پسندم یا خیر. اینکه با شخصیت آن آدم می‌توانم ۳۰، ۴۰ سال زندگی کنم یا خیر. ممکن است این فرد آدم شوخ‌طبع یا درون‌گرای باشد و خلاصه به لحاظ شخصیتی باید از زبانی کلی داشته باشیم مثل یک تصویر روشن و دقیق که شبیه تصویر پسر و دختر رویاها نیست بلکه یک تصویر معقوله و واقعی است.

۲- اینکه من از طرف مقابل می‌خواهم چه تحصیلاتی داشته باشد اینکه او باید بیشتر از من تحصیل کرده باشد یا کمتر. چون نگاه مادر با مرست که در زندگی ما تاثیر گذار است. ۳- آیا برای من مهم است که او چه شغلی دارد یا اصل‌اشغلی نداشته باشد مثلاً یک پزشک که هر لحظه ممکن است به بیمارستان برود یا یک هنر مند که کار موسیقی انجام می‌دهد باید دلم در استودیو یا کنسرت باشد. آیا من این را می‌خواهم ؟ ۴- اعتقادات و باورهای مذهبی. او چه باورهایی دارد و آیا آن

را من او را در این زمینه می‌پسندم یا نه.

۵- موقعیت اجتماعی و فرهنگی خانواده کسی که می‌خواهم با او باشم. آیا او با ملاک‌های خانوادگی ما جور است. ما معمولاً با کسانی راحت هستیم و دوست‌شان داریم که بیشتر شبیه به ماست. اینکه در رفتار‌های خانوادگی شبیه به علائقم من رفتار می‌کند یا خیر یا اینکه آیا ما در گفتگو با او حرف مشترکی داریم. شباهت محیط رفتگی دو طرف بسیار مهم است.

۶- سن. اینکه سن این فرد باید چه اندازه باشد بهتر است معمولاً برای خانم‌ها پیشنهاد شود آقایان چند سالی بزرگتر باشند. چون سنی عقلی خانم‌ها کمی افتد یا در دوران جوانی است و البته نه بسیار زیاد که منجر به تفاوت نسل و باور شود چراکه تفاوت نسل هم منجر به بروز مشکلاتی می‌شود.

۷- کشش و جذابیت. آیا من اصلاً ظاهر این آدم خوشم می‌آید یا نه. چون اگر این ملاک وجود نداشته باشد در اکثریت موارد افراد به سرعت آدم‌هایی کشش پیدا می‌کنند که از آنها خوش‌شان می‌آید و این تعهد را دچار مشکل می‌کند. عکس این قضیه هم صادق است و اگر فقط به خاطر جذابیت و میل به زیبایی این آدم را انتخاب کنم این در ابتدا خوب است اما بعد از مدتی تبدیل به عادت می‌شود. کسانی که ملاک جذابیت برایشان در اولویت بعد از اینکه زبیر یک سبقت گرفته‌اند دیگر می‌شناسند و با ابعاد پنهان یکدیگر آشنا می‌شوند.

اکثر آدم‌ها تکیه کلام‌شان در توصیه به دیگران برای از دواج نکردن این است که وقتی می‌روی زیر یک سقف تازه زندگی عوض می‌شود. اما آیا زیر این سقف اتفاقی می‌افتد. حقیقت این است که بزرگ‌ترین اتفاق این است که دو من تبدیل به یک ما می‌شوند و ما در حال تقسیم کردن زندگی و خود هستیم و تا زمانی که در از دواج شناخت وجود نداشته باشد حتی زیر یک سقف مشکلات و جدایی ممکن است پیش آید. در یک رابطه قبل از اینکه صمیمیت و احساس را بیشتر کنیم باید سعی شود شناخت را بیشتر کرد که این آدم فرد مناسبی برای من هست یا خیر و این نیاز به ملاک‌هایی دارد که اساسی‌تر ینش این است که خود را بشناسیم.

اینکه اصلا من با این آدم می‌توانم حرف بزنم یا مسائل مشترکی با هم داریم. متأسفانه بسیاری از ارتباطات خارج از زناشویی و خیانت‌ها به همین دلیل است. ●**از دواج‌های عجیب اما شذنی**

امروزه شاهد از دواج‌های جدید و در واقع عجیب و غیر منطقی هستیم مثلاً اینکه یک پسر ۲۰ ساله با دختر یا زانی که بیش از ۲۰ سال یا ۱۰ سال با او تفاوت سنی دارد از دواج می‌کند یا بر عکس، او لزوماً این از دواج‌ها به شکست می‌انجامد؟
... البته این اتفاق به چند دلیل می‌افتد که یکی از آنها یا خیر و این نیاز به ملاک‌هایی دارد که اساسی‌تر ینش این است عدم آگاهی از عواقب تفاوت سنی است یا اینکه یک دختر ۲۰ ساله یک مرد ۵۰ ساله را انتخاب می‌کند که ممکن است این تصمیم به خاطر موقعیت اقتصادی مرد باشد یا اینکه او می‌خواهد این فرد را جایگزین پدر خود کند که این موضوع بارها در گروه درمانی‌ها عنوان شده‌است. این موضوع به همان عشق بی‌توقع و بی‌شرطی بر می‌گردد که ممکن است مادر و پدر آن را از بچه‌ها دریغ کرده باشند.

کودکان

نگته‌های کاربردی

برای تربیت فرزندان‌تان

● وقتی تصمیم می‌گیرید صاحب فرزندى شوید، در واقع مسوولیت سنگین تربیت او را هم پذیرفته‌اید. تربیت به معنی تعلیم دادن و پرورش دادن است. وقتی فرزندان خود را تربیت می‌کنید، به آنها می‌آموزید چگونه رفتار نمایند. یعنی شما با قانون گذاری و اعمال انضباط به آنها کمک می‌کنید تا تکلیف خود را بدانند. این مساله احساس امنیت و آرامش خاطر آنان را افزایش می‌دهد و از آنجایی که کودکان دوست دارند حس کنند والدین‌شان از آنان راضی هستند با ارایه توجه و محبت مناسب از سوی خانواده گام مهمی در ارتقا بهداشت روان کودک و اطرافیان برداشته می‌شود.

کودک بدون مشکل وجود ندارد ولی مشکلات کودکان قابل درمان است. نکته مهم نحوه انجام اصول تربیتی است. چنانچه اصول تربیت اشتباه باشد یا خشونت و بی تفاوتی ارایه شود، کودک آن را نمی‌پذیرد. یک خانواده خوب باید بتواند تربیت و انضباط را به نحوه شایسته‌ای برقرار نماید.

در تربیت فرزندان مانند هر کار دیگر با مشکلاتی روبه‌رو خواهیم شد. اگر والدین از روش‌های صحیح تربیتی آگاه باشند، با تمرین و به مرور زمان تجربه و مهارت آنان افزایش خواهد یافت و در تربیت فرزندان موفق‌تر خواهند بود.

۱) در کوتاه مدت انتظار پیشرفت زیادی نداشته باشید:

موارد زیادی وجود دارد که دوست دارید به فرزندتان خود بیاموزید ولی هیچ رفتاری یک‌بار بار آموختن به دست نمی‌آید کودکان نیز همیشه برای فرا گرفتن آمادگی ندارند. آموزش نیاز به وقت، حوصله و موقعیت‌شناسی دارد. اگر والدین در این‌کار صبر و پشتکار نداشته باشند، خسته می‌شوند یا از کوره در می‌روند، و احترام خود را نزد فرزندان از دست خواهند داد. در این صورت فرزندان به خواسته‌های آنها بی توجه خواهند شد و خود را موظف به انجام آنها نخواهند دانست. تربیت مسوولیتی یک روزه نیست، آرامش، پایداری و مقاومت می‌خواهد.

۲) پیشرفت‌های کوچک را هم در نظر بگیرید:

کودکان و والدینی که از هر نظر کامل و بی عیب باشند وجود ندارند. فرزندان همیشه آن گونه که والدین توقع دارند عمل نمی‌کنند. مشکلات کودکان معمولاً یک‌شبه حل نمی‌شود و تغییرات در کودکان و بالین تدریجی، آرام و مرحله‌به مرحله صورت می‌گیرد. برخی والدین وقتی در تغییر عادات و رفتار‌های فرزندان به مشکل بر می‌خورند، به سرعت اشفته و ناامید می‌شوند و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند. حال آنکه باید به پیشرفت‌های کوچک و تدریجی فرزندان توجه نمایند زیرا کلید پیشرفت‌های بزرگ، تشویق پیشرفت‌های کوچک است.

۳) هر زمان تنها روی یک مشکل تمرکز کنید:

فرزند شما ممکن است مشکلات متعددی داشته باشد ولی اگر شما بخواهید همه موارد را با هم اصلاح کنید موفق نخواهید شد. برای موفقیت باید تنها یک مشکل را در نظر بگیرید و پس از حل آن به نوبت به مشکل دیگری بپردازید. هدف‌تان را با کلمات ساده‌ای که برای کودک قابل فهم باشد برایش توضیح دهید و به او بگویید در این مورد خاص دقیقاً چه انتظاری از او دارید سپس به پیشرفت‌های هر چند کوچک کودک در راه اصلاح رفتارش دقت نمایید و با واکش‌های مثبت و تحسین آمیز به او بفرمایید که رفتارش مناسب و مورد پسند است.

۴) هر گز از تحسین کودک غافل نباشید:

تحسین کودک بسیار ارزشمند است. کودکان در هر سنی که باشند تمایل دارند والدین آنها را پسندند و از آنها راضی باشند. کودک نمی‌داند کدام رفتار مناسب و کدام نامناسب است و او رفتاری را که با واکنش والدین روبه‌رو شود یا او را به هدف برساند مثبت تلقی کرده و تکرار خواهد کرد. تصور نکنید داشتن رفتار مناسب امری بدیهی و از وظایف فرزند شماست. این طرز تفکر باعث می‌شود بر توقع شوید، نسبت به رفتار‌های مناسب فرزندان بی اعتنا شوید و تنها به رفتار‌های نامناسب و منفی او توجه کنید. مسلماً به جز رفتار‌هایی که شما را نازحت می‌کند، رفتار‌های مناسب و مثبت زیادی در فرزند شما وجود دارد. اگر با واکنشی ناپدید کننده به فرزندتان نشان دهید که از کدام رفتار‌اضی هستید، کودک سعی می‌کند با تکرار آن رضایت بیشتر شما را به دست آورد. نشان دادن بازخاطبی از رفتار‌های نامناسب تنها زمانی موثر خواهد بود که قبل از آن فرزندان را به دلیل رفتار‌های نامناسب تشویق کرده باشید.

۵) اهداف را با شرایط کودک منطبق کنید:

اهداف خود را متناسب با سن، شخصیت، توانایی، رشد عقلی و شرایط محیطی فرزندان تعیین نمایید. همه کودکان در یک سن خاص وارد مرحله مشابه نمی‌شوند و میزان آموزش‌پذیری آنها نیز به یک میزان نیست. با توجه به اینکه همه افراد یک جور نیستند و موقعیت‌های متفاوت است، یک راه‌حل قطعی و مستقل برای هر مشکلی وجود ندارد.

۶) هماهنگ‌باشید:

موفقیت والدین در تغییر رفتار‌های کودک نیازمند هماهنگی بین پدر و مادر است. پیش از هر اقدامی، رفتار‌هایی را که می‌خواهید اصلاح کنید، دقیقاً مشخص کنید و برای رفع آن برنامه‌ای هماهنگ طراحی کنید. شما و همسر‌تان باید پیش از دست زدن به هر کاری در مورد کودک‌تان اتفاق نظر داشته باشید. وقتی تصمیم خود را گرفتید و روی برنامه اجرایی توافق کردید، هماهنگ و یکسان عمل نمایید.

منبع: آموزش و پرورش استان خراسان