آژیر

رژیم بگیرید تا سرطان نگیرید

الهام اسمعیلی

براساس تحقیقات به عمل آمده بر روی عوامل سرطان‌زا، دانشمندان به دو عامل اصلی پی برده‌اند:

۱- عوامل ژنتیکی و وراثتی که در فرد مساعد پدید می‌آید.

۲- عوامل محیطی که روزانه همه ما با آنها مواجه هستیم مانند هوایی که تنفس می‌کنیم، آبی که می‌نوشیم، غذایی که می‌خوریم و به‌طور کلی نحوه زندگی‌ای که انتخاب کرده‌ایم. همگی می‌توانند دارای عامل سرطان‌زا باشند. همان‌طور که در بخش پیشین نیز به آن اشاره شد، از میان موارد یاد شده در فوق، محققان بر روی بررسی رژیم غذایی و رابطه آن با سرطان تمرکز بیشتری داشته‌اند. نتایج آمارها و تحقیقات به‌دست آمده نیز نشانگر این موضوع است که میزان شیوع این بیماری و حتی نوع آن در میان کشورها با عادت‌های غذایی مختلف، به‌عنوان یکی از عوامل تاثیرگذار، متفاوت است. به‌عنوان مثال در بین کشورها بیماری سرطان سینه در ژاپن از کمترین آمار و برعکس در ایالات متحده آمریکا بیشترین آمار را دارا است. جالب‌تر آنکه این عوامل محیطی به قدری تاثیرگذار هستند که حتی افراد مهاجر نیز فارغ از موضوع ژنتیک و وراثت همراه خویش، همانند دیگر مردم آن کشور در معرض عوامل سرطان‌زای موجود در محیط زندگی جدید قرار گرفته و امکان به‌خطر افتادن

سلامتی آنها نیز مانند بقیه وجود دارد. از آنجا که سرطان یک بیماری غیرقابل پیش‌بینی است، حتی با بررسی بیماران مبتلا به سرطان و رژیم غذایی آنها نیز هنوز عوامل مشخص سرطان‌زای خوراکی شناخته نشده است زیرا از آنجا که هر فرد روزانه از مواد غذایی گوناگون استفاده می‌کند، به خاطر آوردن لیستی از مواد مصرفی در حداقل چند ماه گذشته که می‌تواند تاثیری در بیماری سرطان وی گذاشته باشد کاری غیرممکن بوده و در نتیجه یافتن عامل غذایی سرطان نیز به راحتی امکان‌پذیر نیست. ولی با تمام این تفاسیر تحقیقات نشان داده است مصرف برخی از مواد غذایی در شرایط خاص می‌تواند در بروز این بیماری و حتی پیشرفت آن تاثیرگذار باشد لذا در همین راستا به پیشنهاداتی در زیر پیرامون انتخاب رژیم غذایی مناسب جهت جلوگیری از سرطان می‌پردازیم:

۱- در وعده‌های غذایی از مواد گیاهی استفاده کنید. هر روز چند وعده میوه و سبزی بخورید. به این ترتیب شما می‌توانید ادعا کنید که در رژیم غذایی روزانه‌تان منابع غنی از ویتامین A و C، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی وجود دارد که از خطر ابتلا به سرطان می‌کاهد. مصرف چند وعده از دیگر منابع گیاهی مانند حبوبات و غلات نیز همین نتیجه را خواهد داشت. در ضمن در یک رژیم غذایی مناسب مقدار فیبر مورد نیاز بدن شما می‌بایست ۲۵ تا ۳۵ گرم در روز باشد.

۲- اعتدال در مصرف غذاهای پرچرب به‌خصوص گوشت‌های قرمز و مواد فرآوری شده. کاهش مصرف گوشت به‌خصوص گوشت‌های چرب مانند گوشت گوسفند یکی از اقدامات مهم جهت جلوگیری از سرطان است. حال در صورتی که به خوردن پروتئین حیوانی علاقه‌مند هستید، از گوشت‌های سفید پرندگان و یا ماهی استفاده کنید. در ضمن با هدف تامین پروتئین حیوانی مورد نیاز بدن از لبنیات نیز می‌توان استفاده کرد به شرط آنکه از کم‌چرب بودن آن اطمینان حاصل شود. غذاهای فرآوری شده نیز دارای چربی‌هایی هستند که اگرچه با سرطان رابطه مستقیمی ندارند ولی میزان LDL و یا کلسترول بد خون را افزایش داده و سبب کاهش HDL و یا کلسترول خوب خون می‌شوند.

۳- مصرف مواد سرطان‌زای بالقوه (carcinogen) را کاهش دهید. این مواد عبارتند از:

- غذاهای دودی که در مراحل دودی شدن به طور مستقیم دود را به خود جذب کرده و حاوی بسیاری مواد سرطان‌زا هستند به‌عنوان مثال به ماهی‌های دودی و برنج دودی می‌توان اشاره کرد که در رژیم غذایی اهالی شمال کشور نیز از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند.

- مواد غذایی که حاوی مواد نگهدارنده نیتریت‌دار هستند. مانند انواع سوسیس‌ها، کالباس‌ها، همبرگرها و دیگر گوشت‌های فرآوری شده. نیتریت‌ها می‌توانند با پروتئین موجود در معده شما ترکیب شده و مواد شیمیایی سرطان‌زا را تشکیل دهند. حال از آنجا که مواد غذایی حاوی ویتامین C فراوان می‌تواند از این محصول ترکیبی جلوگیری کند، اگر قصد دارید گهگاه از این قبیل مواد غذایی نیتریت‌دار استفاده کنید، مصرف مقدار زیادی میوه و سبزی حاوی ویتامین C را به همراه آنها فراموش نکنید.

■ **غذاهای شور و پرنمک**

- غذاهای گریل شده: با توجه به اینکه مرحله پخت این قبیل غذاها در مجاورت مستقیم با آتش صورت می‌گیرد، به طور قطع سطوحی از آنها سوخته و زغالی می‌شود و از آنجا که این قسمت‌های سوخته می‌توانند عاملی برای سرطان باشند از انتخاب این روش غذایی نیز بپرهیزید.

- نوشیدنی‌های الکل‌دار: الکل خود عاملی شناخته شده برای افزایش سرطان‌ها به خصوص سرطان کبد است.

۴- به لحاظ فیزیکی فعال بوده و از همین طریق وزن مناسب خود را بیابید.

داشتن وزنی متعادل با انجام ورزش و انتخاب رژیم غذایی مناسب بدن شما را در ابتلا به انواع بیماری‌ها همچنین سرطان مقاوم می‌سازد. بنابراین در برنامه‌ریزی روزانه خود حداقل نیم‌ساعت در روز را برای ورزش به خصوص پیاده‌روی اختصاص دهید.

۵- در وعده‌های غذایی روزانه خود از تنوع مواد غذایی استفاده کنید. گوناگونی مواد غذایی مصرفی سبب می‌شود همواره طیف وسیعی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و به طور کلی مواد حافظ بدن در مقابل بیماری‌ها در بدن وجود داشته باشد.

۶- در مصرف قند تعادل را رعایت کنید. اگرچه تاکنون هیچ مدرکی مبنی بر وجود ارتباط مستقیم بین قند و سرطان وجود ندارد ولی به جهت کالری بالای حاصل از قند و رابطه آن با وزن زیاد و چاقی محیط برای رشد سلول‌های سرطانی مناسب می‌شود.

بخش پایانی

چمدان‌ها را ببندیم

ترجمه: بهاره مهرنژاد

تابستان به نیمه رسیده و وقت مناسبی است برای لذت بردن از تعطیلات. اگر هوای مسافرت به سرتان زده و به فکر بستن چمدان‌ها افتاده‌اید، پیشنهاد می‌کنیم از خواندن این مطلب غافل نشوید که کمک بزرگی به بهتر گذراندن اوقات خوش و دلچسب شما می‌کند.

اگر قصد سفر با هواپیما دارید، مراقبت جت‌زدگی باشید. هواپیمازدگی یا Jetlag عارضه‌ای است که در حین پرواز طولانی تحت تاثیر عوامل متعددی بروز می‌کند. مهم‌ترین این عوامل برهم خوردن ساعت بیولوژیک بدن است. طی مسافرت خصوصاً سفرهای طولانی ترشح هورمون ملاتونین که مسئولیت ساعت بیولوژیک و زیستی انسان را برعهده دارد، کاهش یافته و موجب اختلال ساعت خواب و بیداری فرد می‌شود. فشار هوای داخل هواپیما، نوع تغذیه، استرس قبل از سفر، نداشتن تحرک و جابه‌جایی از دیگر عوامل بروز جت‌لگ به شمار می‌روند. مهم‌ترین شاخصه مبتلایان به جت‌زدگی بروز اختلالات گوارشی است. خستگی، نداشتن حوصله و انرژی، خواب‌آلودگی، احساس تورم در ناحیه پا و عدم تمرکز از مهم‌ترین عوارض پرواز زدگی است که در بیش از نیمی از مسافران بروز می‌کند.

برای مقابله با چنین عارضه‌ای، رعایت نکات زیر توصیه می‌شود: روز قبل از سفر را به آرامی، آسایش و خونسردی بگذرانید. شب قبل را زود بخوابید و هر گونه استرس و نگرانی از به تاخیر افتادن پرواز را از خود دور کنید. حداقل ۱۳ ساعت قبل از پرواز از نوشیدن الکل و نوشابه‌های گازدار و غذاهای نفاخ، حجیم و چرب خودداری کنید. تا می‌توانید آب و آب‌میوه‌های طبیعی بنوشید. زمان پرواز لباس راحت بپوشید و حتی‌الامکان از صندل یا دمپایی استفاده کنید. صورتتان را با کرم مرطوب‌کننده بپوشانید تا خشک نشود. از خوردن قرص خواب‌آور یا آرام‌بخش بپرهیزید. در مسافرت‌های طولانی برای کاهش گرفتگی‌های عضلانی ناحیه دست، کتف، پا و گردن حرکت کششی انجام دهید. برای جلوگیری از تورم در ناحیه ساق و قوزک پا بلند شوید و کمی راه بروید. نرمش‌های ساده‌ای وجود دارد که با انجام آنها می‌توانید کسالت و خستگی را جبران کرده و انرژی از دست رفته را بازیابید. صاف روی صندلی خود بنشینید، کف پایتان را روی سطح زمین قرار دهید، سپس به صورتی که پاشنه‌های پایتان روی زمین قرار دارد، نوک پنجه را به آرامی بالا آورید، سپس نوک انگشتان پا را ثابت نگه داشته و پاشنه پایتان را به طرف بالا حرکت دهید.

همین طور که روی صندلی نشسته‌اید، سه مرتبه شانه‌های خود را به طرف بالا و پایین حرکت دهید. سر خود را به آرامی به طرف سینه خم کنید و دوباره به عقب برگردانید. این نرمش از گرفتگی عضلات گردن شما جلوگیری می‌کند. برای بهبود وضعیت گردش خون، در حالت نشسته، زانوی پای راست را به طرف سینه بالا بیاورید و دوباره به پایین برگردانید. این نرمش را در هر دو پا انجام دهید. در صورت ابتلا به دیابت ساعت تزریق انسولین خود را با ساعت کشور مقصد تطبیق دهید.

مصرف غذاهای حاوی ویتامین B12 , C و پتاسیم نظیر مرکبات، موز، سیب‌زمینی در یکی دو هفته قبل از سفر تا یکی دو هفته بعد از بازگشت، کمک بزرگی به کاهش حملات Jetlag می‌کند.

اگر سیگاری هستید از شروع زمان بارگیری استعمال سیگار را قطع کنید.

در مسافرت‌های داخلی، مهم‌ترین دلیلی که باعث می‌شود لحظات دلپذیر و خاطره‌انگیز سفر با عذاب و اعصاب‌خردکنی همراه شود، عدم رعایت بهداشت و مصرف غذاهای تهدیدآمیز است که به مسمومیت و بروز بیماری‌های انگلی منجر می‌شود. از آنجا که شدت رشد و تکثیر میکروب‌ها در تابستان بیش از زمان‌های دیگر است توجه به مواردی که سلامت بدن را تهدید می‌کند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. نوزادان، کودکان، زنان باردار و افراد سالمند به دلیل اینکه از نظر سیستم ایمنی بدن ضعیف هستند، بیش از دیگران به مراقبت نیاز دارند.

برای بهره‌گیری مطلوب از مسافرت رعایت موارد زیر ضروری است. از مصرف هر نوع غذای پخته که مدت بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگه‌داشته می‌شود و نیز غذاهای حاوی تخم‌مرغ خام نظیر سس مایونز خودداری کنید. در صورت استفاده از آب‌های مشکوک حتماً آن را بجوشانید. برخی از ماهی‌ها دارای سم خاصی در بدنشان هستند که اگر به صورت کامل پخته نشوند، تولید مسمومیت می‌کنند. مردم بومی منطقه‌ای که به آنجا سفر می‌کنید، می‌توانند راهنمای خوبی در انتخاب ماهی‌های سالم برای شما باشند. سطح بیرونی تخم‌مرغ‌ها معمولاً به میکروب سالمونلا آلوده است، قبل از مصرف حتماً آنها را بشویید. چاقو مهم‌ترین عامل انتقال باکتری است. دقت کنید با کاردی که گوشت تمیز می‌کنید، میوه پوست نکنید. در صورت ابتلا به اسهال برای جلوگیری از کاهش آب بدن به میزان فراوان آب یا چای یا آب‌میوه رقیق بخورید. اگر اسهال بیش از یک روز ادامه داشت، محلول ORS تهیه و استفاده کنید. میزان مصرف ORS بستگی به میزان دهیدراتاسیون دارد. اگر میزان از دست رفتن آب بدن در بزرگسالان کمتر از ۵درصد بود به ازای هر کیلو وزن بدن ۵۰ سی‌سی و اگر بیشتر از ۵ درصد بود به ۱۰۰ سی‌سی ORS در ازای هرکیلو وزن بدن نیاز است. اگر اسهال بیش از سه چهار روز طول بکشد و یا خون در مدفوع دیده شود باید حتماً به پزشک مراجعه کرد.

بیماری بوتولیسم نیز یکی دیگر از تهدیدات غذایی در تابستان است. بوتولیسم یک نوع مسمومیت غذایی است که در اثر مصرف غذاهای کنسروی آلوده به باکتری کلستریدیوم بوتولینوم بروز می‌کند. تب، سردرد، ضعف، دل درد، اسهال، استفراغ، کندی ضربان قلب، افت فشار خون، خشک شدن دهان، تار شدن دید، تشنج و مشکل بلع از مهم‌ترین علائم بوتولیسم است. پرهیز از خرید قوطی‌های کنسروی که قسمتی از آن بیرون زده شده یا محتویات آن رنگ و بوی عجیب دارد و جوشاندن حداقل ۲۰ دقیقه قوطی در آب از مهم‌ترین کارهایی است که برای مقابله با بوتولیسم می‌توان انجام داد.

آخرین توصیه تابستانی برای گذراندن بهتر تعطیلات، همراه داشتن کرم ضدآفتاب، کلاه و عینک آفتابی مناسب در مناطق گرم و آفتابی، جعبه کمک‌های اولیه و پماد سوختگی و ضدنیش حشرات است که در مناطق گرم و مرطوب انتظار مسافران را می‌کشند.

مطبخ

ساده، سریع با گوشت

سپیده سلیمی

این غذاهای آسان و سریع را با گوی‌های کوچک گوشت چرخ کرده یا «گوشت قلقلی» درست کنید:

■ **گوشت قلقلی با هوموس**

مواد لازم:

۴۰۰ گرم گوشت چرخ کرده
۱ پیمانه مغز نان سفید
۱ حبه سیر کوبیده
۱ عدد قرص عصاره گوشت
۱ عدد تخم‌مرغ کمی زده شده
۲ قاشق سوپخوری برگ نعناع خرد شده
۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون

برای هوموس:

۳۰۰ گرم نخود سبز پخته یا کنسرو نخود سبز
۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون
۱ حبه سیر کوبیده
۲ قاشق سوپخوری آبلیمو
۲ قاشق سوپخوری برگ نعناع خرد شده

گوشت، مغز نان، سیر، تخم‌مرغ، برگ نعناع و قرص عصاره خرد شده را در ظرف گودی با هم خوب مخلوط کنید از یک قاشق به عنوان پیمانه استفاده کنید و هر یک قاشق از این مایع را در دست به صورت گلوله‌ای کوچک درآورید. روغن زیتون را در تابه نچسبی داغ کنید و این گوشت قلقلی‌ها را در آن سرخ کنید تا همه سطح روی آن برشته و قهوه‌ای شود.

برای تهیه هوموس تمام مواد اولیه آن را در یک مخلوط‌کن یا دستگاه غذاساز بریزید و چند دقیقه روشن کنید تا کاملاً مخلوط و یکنواخت شوند. در صورت تمایل ممکن است چند قاشق از آب پخت نخود یا آب کنسرو نخود را به مواد اولیه اضافه کنید تا هوموس کمی روان‌تر شود.

گوشت قلقلی و هوموس را با پلو و سبزیجاتی مثل گوجه‌فرنگی و لوبیا سبز پخته سرو نمایید.

■ **گوشت قلقلی با اسپاگتی**

مواد لازم:

۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده
۱ پیمانه مغز نان سفید
۱ عدد تخم‌مرغ کمی زده شده
۱ عدد پیاز متوسط رنده شده
۲ قاشق سوپخوری سس گوجه‌فرنگی
۳ پیمانه گوجه‌فرنگی رنده شده
۲ قاشق سوپخوری برگ ریحان خرد شده
۵۰۰ گرم اسپاگتی

گوشت چرخ کرده را با تخم‌مرغ، پیاز و سس گوجه‌فرنگی مخلوط کنید و کمی نمک و فلفل به آن افزوده با دست ورز دهید. سپس از یک قاشق به عنوان پیمانه استفاده کنید و هر قاشق از مخلوط گوشت را در دست به یک گوی کوچک تبدیل کنید. آنها را در یک ظرف نسوز که کمی چرب کرده‌اید بچینید و در فر با حرارت متوسط و بدون درپوش حدود ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که مغز پخت شوند بپزید. گوجه‌فرنگی رنده شده را در ظرفی ریخته روی حرارت متوسط اجاق گاز قرار دهید تا جوشیده و کمی غلیظ شود سپس گوشت قلقلی‌ها را به آن اضافه کرده و بگذارید دو دقیقه در آن بجوشد.

حین آماده کردن گوشت قلقلی یک ظرف بزرگ آب و یک قاشق نمک را روی اجاق گاز به جوش آورید و ماکارونی را در آن ریخته بجوشانید تا نرم شود. اسپاگتی را آبکش کرده با آب سرد آبکش نمایید. در صورت تمایل اسپاگتی را به صورت آبکش شده و چنانچه مایلید به روش دم کردن آماده نمایید سپس با خورش گوشت قلقلی سرو کنید.

■ **سوپ گوشت قلقلی مکزیکی**

۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون
۱ عدد پیاز متوسط خرد شده
۲ حبه سیر کوبیده
۱ قاشق سس چیلی
۸۰۰ گرم گوجه‌فرنگی خرد شده
۱/۵ لیتر آب گوشت
۱ قاشق سوپخوری جعفری خرده شده
۳۰۰ گرم لوبیا قرمز پخته
نصف پیمانه خامه
۲ عدد پیازچه خرد شده

برای گوشت قلقلی:

۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده
۲ عدد پیازچه ریز خرد شده
۱ عدد تخم‌مرغ کمی زده شده
نصف پیمانه مغز نان سفید
یک قاشق چایخوری ادویه
۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون

یک قاشق روغن زیتون را در قابلمه‌ای داغ کنید. پیاز و سیر را در آن تفت دهید تا پیاز نرم شود. گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و همراه با آب گوشت بگذارید بجوشد. پس از ۱۵ دقیقه جعفری را اضافه کنید. سپس گوشت قلقلی آماده شده و لوبیا را بیفزایید و بگذارید سوپ با در بسته بجوشد تا گوشت قلقلی مغزپخت شود.

برای آماده کردن گوشت قلقلی همه مواد اولیه آن را به جز روغن با هم مخلوط کنید و کمی ورز دهید. سپس هر قاشق از این مخلوط را با دست به صورت گلوله‌ای درآورید. روغن را در تابه نچسبی داغ کنید و گوشت‌ها را در آن سرخ کنید تا برشته شوند.

پس از آماده شدن سوپ آن را با خامه و پیازچه خرد شده سرو نمایید.

مهرگیاه

کاسنی

سحر شهنازی: گیاهی است علفی و پایا به ارتفاع ۱۲۰-۳۰ سانتی‌متر. ساقه آن راست، بدون کرک یا موهای تقریباً زبر و منشعب. برگ‌های طوقه‌ای تقریباً سرنیزه‌ای. رینک آن دارای بریدگی‌ها یا دندانه‌های عمیق شانه‌ای است. میوه آن از نوع فندقه و به رنگ قهوه‌ای روشن است. اندام دارویی شامل گل‌هایی به رنگ آبی روشن و ندرتاً صورتی یا سفید است. که در فاصله ماه‌های تیر تا اواخر شهریور ظاهر می‌شوند.

گل کاسنی در شهریورماه جمع‌آوری می‌شود. این گیاه در سرتاسر قاره اروپا به‌عنوان گیاه زینتی و دارویی کشت می‌شود. در ایران در نواحی کوهستانی، خراسان، گیلان، مازندران، تهران، آذربایجان و... می‌روید. ریشه گیاه نیز دارای مصرف دارویی است که باید در پاییز همان اول از عمر گیاه از زمین خارج شود. ریشه کاسنی حاوی مقادیر زیادی اینولین و مواد تلخی نظیر لاکتوسین است و گل آن حاوی فلاونوئید و یک گلیکوزید کومارئیی ویژه به‌نام سیکوریئین است. ریشه کاسنی مدر و تب‌بر است و به‌عنوان اشتهاآور و صفراآور مورد مصرف قرار می‌گیرد. گل کاسنی به‌عنوان ملین و افزاینده صفرا مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طب گذشته از گل‌های کاسنی به‌عنوان مقوی کبد، تب‌بر، معرق، صفراآور و مدر استفاده می‌شده است. از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان به شیکوریدین اشاره کرد. گل‌های خشک شده این گیاه حداقل دارای ۰/۲ درصد سیکوریئین است و ریشه‌های خشک شده آن حداقل دارای ۱۱ درصد اینولین است. مقدار مصرف این گیاه ۴-۲ گرم به صورت دم‌کرده یا جوشانده ملایم است.

نام علمی: *Cichorium intybus*	خانواده **Compositae**

اعصاب و روان

مثبت بیندیشیم

ترجمه: مژگان عطایی

آیا تاکنون پارکینگی نزدیک محل ورود به ساختمانی خواسته‌اید؟ اما در نهایت شما در ابتدای فضای پارکینگ پارک کردید. من شرط می‌بندم که تفکر شما این‌گونه بوده است: «من احتمالاً فضای نزدیک‌تری برای پارک نخواهم یافت.» ذهن شما چندین بار این جمله را تکرار و تحلیل می‌کند. کلمه «نمی‌توانم» یک تفکر منفی است که با اندیشه و نظر شما ارتباط دارد. آن را «تصدیق منفی» (Negative-affirmation) می‌نامند. شما احتمالاً تعداد زیادی از این دست اتفاقات را در زندگی خود تجربه کرده‌اید. شما خواستار خانه‌ای زیباتر یا ماشینی بهتر هستید اما به علت پاره‌ای از دلایل اوضاع تغییر نمی‌کند. حالا به من اجازه دهید تا برایتان توضیح دهم که ذهن انسان چگونه کار می‌کند. هر زمانی که شما می‌اندیشید و یا چیزی را می‌بینید مغز شما اتفاقات را با صدا، بو، احساس و حس‌های دیگر ذخیره می‌کند در حالی که شما از این اتفاق مطلع نیستید. برخی از مواقع شما صدایی را می‌شنوید، این اتفاق در ذهن شما جریان پیدا کرده و ذهن آن را تداعی معانی می‌کند. این صداها را به نام تداعی‌کننده‌ها (anchor) می‌نامند. همچنین بوها نیز تداعی‌کننده هستند. هر بار شما بوی خاصی را تجربه می‌کنید که با یک اتفاق ارتباط دارد و این تفکرات و نظرات از ذهن شما نشأت می‌گیرند. ما می‌توانیم از این تداعی‌کننده‌ها به شیوه خوب و مثبت بهره بگیریم. ما باید درک کنیم که ذهن ما قادر به تحلیل کلمات منفی مانند «نه» نیست. به‌عنوان مثال اگر با خود بگوییم «من دیر نخواهم کرد» ذهنمان آن را به صورت «من دیر خواهم کرد» تحلیل می‌کند. باور کنید که این جملات کارایی دارند. در نود درصد از مواقعی که من به جای پارکی نزدیک محل ورودم نیاز دارم آن را یافته‌ام و در مواردی هم که جایی برای پارک نیافتم به این علت بوده که آن را «واقعاً» نخواسته‌ام. تفکر مثبت مانند ورزش نیاز به تمرین دارد. هرچه بیشتر آن را تکرار کنیم نتایج بهتری می‌گیریم. تفکر و احساسات منفی را از خود دور کنید و به احساسات مثبت اجازه جولان بدهید. ورود احساسات منفی را با گفتن کلمه روز «بعدی» از ذهن خود دور کنید و به اندیشه‌های مثبت روی آورید. بر اهدافتان تمرکز کنید. اندیشه و تفکرات ما برخلاف مسائل و مشکلات در زندگی سرمایه‌های ما هستند. از جملات مثبت در زندگی روزمره خود استفاده کنید مانند «من امروز بیش از روز قبل احساس امنیت و آرامش می‌کنم»، «من امروز کاملاً خوب هستم» و «امروز روز دیگری سرشار از موفقیت برای من است.»

با فرزندان

به نیازهای عاطفی فرزندتان پاسخ بدهید

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه: نوشین دیانتی

بخش اول

پدر یا مادر خوبی بودن خیلی چیزها را دربرمی‌گیرد. این کار طولانی‌ترین فهرست وظایف شغلی را که تاکنون نوشته شده از آن خود خواهد کرد.

والدین به نیازهای جسمانی فرزندان‌شان توجه می‌کنند. مطمئن می‌شوند غذا خورده‌اند، لباس شان مناسب است، به بهداشت و نظافت آنها رسیدگی می‌کنند و از آنها در برابر بیماری و جراحت محافظت می‌کنند. با ایجاد محدودیت‌ها، انتقال آگاهی‌ها و ارزش‌ها و پیشنهاد و نصیحت به فرزندان جهت و راهنمایی می‌دهند. پدر و مادرها آموزش می‌دهند؛ هم با معلمی کردن و هم با گرفتن نقش الگو. کمک می‌کنند فرزندان‌شان در دنیای خارج از خانه با کنترل روابط شان با هم‌سن‌وسال‌های خودشان و بزرگترهای بیرون از خانواده راهشان را پیدا کنند. بیرون از خانه با اطمینان یافتن از اینکه معلم‌ها، مربیان و سایر بزرگسالانی که با فرزندشان در ارتباطند با او رفتار منصفانه‌ای دارند، از او حمایت می‌کنند.

تمام چنین عملکردهایی مهم هستند. اما شاید مهمترین کاری که پدر و مادرها باید برای فرزندان‌شان بکنند پاسخ دادن به نیازهای عاطفی او است. منظور فقط آرام کردن او وقتی گریه می‌کند یا ترسیده، نیست. پاسخ دادن به نیازهای عاطفی فرزند مستلزم واکنش نشان دادن به روش‌های گوناگونی است که منجر به رشد عاطفی او شود.

فرزندتان باید بتواند سوخت عاطفی را از شما جذب کند تا از نظر روانشناختی سالم و شاد بار بیاید. این نقش برای شما پدران و مادران مانند شمشیر دولبه است. از طرفی وابسته بودن حس شگفت‌انگیزی با خود دارد اما از طرف دیگر این وابستگی ممکن است بسیار تحلیل‌برنده باشد. برخلاف سایر روابط زندگی‌تان که می‌توانید به دیگران بگویید «من دیگه واقعاً نمی‌تونم وابسته باشم. دیگه خسته شدم» وقتی موضوع رابطه با فرزند است هیچ‌وقت آن قدر آزاد نیستید که چنین حرفی بزنید. (این مسئله در مورد پدر و مادرهای مطلقه یا بیوه سخت‌تر است. پدر و مادرهایی که با هم زندگی می‌کنند حداقل هرازچندی می‌توانند کارها را به یکدیگر واگذار کنند.) یکی از علت‌های اینکه پاسخ دادن به نیازهای عاطفی فرزند ممکن است خیلی تحلیل‌برنده باشد این است که معمولاً باید انرژی زیادی فقط صرف فهم نیازهای او شود. وقتی فرزندتان عواطف خود را بی‌محابا بروز می‌دهد- وقتی که افتاده و گریه می‌کند یا از کابوسی که دیده مضطرب است- خیلی آسان است

که حدس بزنید از شما چه می‌خواهد. اما هنگامی که مطمئن نیستید باید چه بکنید درک اینکه نیازهای عاطفی او همین‌طور که به دوران بلوغ می‌رسد تغییر می‌کند کمک خواهد کرد بفهمید بهترین واکنش کدام است. به عبارت دیگر، کلید پدر یا مادر حساس به عواطف بودن، فهم رشد عاطفی فرزندتان است. همیشه در هر مرحله رشد، پرسشی اساسی هست که باید از خود بپرسید. اگر متوجه سئوال خاص مربوط به هر دوره بشوید و بدانید چرا در این موقع چنین سئوالی مطرح است بهتر می‌توانید آنچه فرزندتان از شما می‌خواهد را تصور کنید. کارهای مشخصی که انجام می‌دهید از وضعیتی به وضعیت دیگر متفاوت است. اما در ادامه به راهنمایی‌های عمومی رشد که باید در ذهن داشته باشید اشاره می‌شود.

■ **نوزادی**

هنگامی که فرزندتان نوزاد است نیازهای عاطفی‌اش حول حس امنیت می‌چرخد. لازم است نوزاد احساس کند دنیا جای امنی است و اتفاقات غیرمنتظره‌ای که برای او رخ می‌دهند خوشایند هستند. این حس را با خونسرد، آرامش‌بخش، پیش‌بینی‌پذیر و بامحبت بودن به او بدهید. وقتی او نوزاد است و نمی‌دانید چه باید بکنید از خود بپرسید: چه می‌توانم بکنم که فرزندم احساس امنیت بکند؟

■ **وقتی به راه می‌افتد**

هنگامی که فرزندتان از نوزادی به این مرحله وارد می‌شود نگرانی عاطفی او از امنیت به استقلال تغییر می‌کند. حسی در او نسبت به خودش ایجاد می‌شود که فردی مستقل است که می‌تواند برای خودش تصمیم بگیرد. می‌داند چه می‌خواهد- یا حداقل خودش این طور فکر می‌کند- و نمی‌خواهد شما یا هیچ‌کس دیگری مداخله کنید. کودک نوپا باید احساس کند اختیاردار خودش است. نقش شما کمک به کودک است که احساس کند اختیار دارد بدون آنکه واقعاً اقتدار پدرانه یا مادرانه خود را کنار بگذارید. اگر نمی‌دانید چطور به نیازهای کودک نوپای خود پاسخ دهید از خود بپرسید: چه می‌توانم بکنم که فرزندم در کارهایش بیشتر احساس اختیار بکند؟