


ضرب‌المثل‌های جهان

اگر کسی به اندازه مادر عاقل باشد، می‌تواند به اندازه کبوتر هم کم آزار باشد.

اسلاواکی

سلامت



صفحه
۵

شماره
۲۱۴۷

سال
بیست و سوم

از بخشیدن دیگران لذت ببرید

در بخشیدن لذت زیادی وجود دارد؛ طوری که اثر آن بیش از همه روی فرد است. این بار وقتی که وارد بحث‌وجلدی جدی با کسی شدید، بی‌توجه به اینکه آن فرد چقدر گستاخ بوده، او را بخشید. این کار به شما کمک می‌کند تا هم به کنترل بیشتری دست‌یابید و هم به خشم و تندی پناه نبرید و درصدد تلافی برنمایید. برخورد خشنونت‌آمیز شما در مقابل کسی که گستاخی کرده است؛ خودتان را نیز آزار می‌دهد و روحتان را آزرده می‌کند.

زندگی‌تان را پاک‌سازی کنید

سعی کنید از هر چیز و هر کسی که شما را افسرده می‌کند و افکار افسرده‌کننده دارد، دوری کنید. مثلاً اگر لباسی دارید که با پوشیدن آن یاد خاطره تلخی در گذشته خود می‌افتد، آن را دور بیندازید و یا به کسی بخشید؛ حتی اگر آن لباس بسیار شیک و گران‌قیمت باشد. یا مثلاً مجله‌های قدیمی که هیچ‌گاه هم آن‌ها را نمی‌خوانید و تصاویر و عکس‌های افرادی که در آن است روزی در یکجا به شما ضربه‌ای زده‌اند و بسیار ناراحتان کرده‌اند را نیز دور بیندازید؛ چراکه نگه‌داشتن آن‌ها شما را دچار ناراحتی می‌کند و خاطره‌های تلخ گذشته را مدام به یادتان می‌اندازد.

روزی ۱۰ دقیقه خیال‌پردازی کنید!

پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند دلیل آنکه افراد بااستعداد و باهوش هنگام رویارویی با مسائل و مشکلات خود را نمی‌بازند و راه‌حلی برای آن‌ها می‌یابند، این است که ذهن خود را محدود نکرده و رها می‌کنند.

نیمکره راست مغز انسان که بخش حسی را در خود جای‌داده است، در طول خیال‌پردازی تحریک می‌شود. یکی از راه‌های تحریک خیال‌پردازی این است که به یکجای بسته رفته و در آنجا به چیزهای خوب و خوشایند فکر کنید.

حتی اگر با این کارها مشکلاتتان حل نشود، احساس می‌کنید که بسیار آرام‌تر شده‌اید و ذهنتان بازتر شده است. وقتی که ذهن را فقط به مشکلات و مسائلی که در آن مقطع شما را درگیر کرده‌اند، محدود نمی‌کنید و اجازه پرواز به آن می‌دهید، راه‌حل‌های خوبی برای مشکلات خود می‌یابید که به کارگیری‌شان بسیار کارساز است.

آدامس جویدن را به یک عادت تبدیل کنید

هنوز هم مشخص نشده است که آیا جویدن آدامس نقش مؤثری در تحریک اشتها دارد یا نه؛ اما چیزی که دانشمندان راجع به آن مطمئن هستند، این است که آدامس جویدن تأثیر مثبتی بر برخی نواحی مغز دارد و باعث افزایش تمرکز و قدرت حافظه می‌شود.

تغییرات کوچک برای زیباتر شدن زندگی



با توجه به نظریه متخصصان، موسیقی اثر بسیار مثبتی روی افراد دارد. صدای موسیقی با ضربان قلب هماهنگ می‌شود. اگر به هنگام یوگا و مدیتیشن از موسیقی نیز استفاده کنید، اثر دوچندان خواهد داشت. **زمان تصمیمات مهم** هر مومون استروژن عامل ایجاد خلایق و عاطفه است و تستوسترون به رفتارهای تهاجمی فرد مربوط می‌شود. حدود ۱۰ روز پیش از قاعدگی، میزان استروژن در بالاترین حد است؛ لذا تصمیم‌گیری‌های مهم را در این روزها انجام ندهید. در این زمان حرکت‌های جسورانه و بی‌باکانه خود را داشته باشید؛ چراکه بیشترین شهامت را در این روزها دارید. **با صدای بلند بگویید که چه چیزهایی یاد گرفته‌اید** بهترین راه برای حفظ و نگهداری دانسته‌ها و اطلاعات این است که مغز در یک فرایند یادگیری کامل دائماً درحال فعالیت باشد. تکرار برخی چیزهایی که می‌دانید، حتی نام افراد و شماره تلفن احتمال ماندگاری آن‌ها را در ذهن افزایش می‌دهد و اطلاعات همیشه تازه

معمولاً تغییرات کوچک باعث اتفاقات بزرگ می‌شوند و بهترین تغییرات آن‌هایی هستند که برای ما مثبت هستند؛ فقط باید توجه و دقت کافی داشته باشیم تا آن‌ها را تشخیص دهیم.

برخی از کارهای کوچکی که می‌تواند زندگی را برای ما زیباتر کند:

قهوه تصفیه شده بنوشید

قهوه تصفیه نشده باعث افزایش کلسترول (LDL) می‌شود. محتویات کربوهیدرات موجود در قهوه تصفیه نشده اثر منفی روی متابولیسم کلسترول دارد، اما انواع تصفیه‌شده آن این ویژگی را ندارند و پزشکان مصرف آن را توصیه می‌کنند.

پیاده‌روی کنید

هر روز چند دقیقه ورزش کنید؛ به‌خصوص ورزش‌های شکمی و کمر پیاده‌روی بهترین ورزش برای شمامست. حتی اگر فرصت این کار را ندارید، مقداری از مسیر محل کار تا خانه را پیاده‌روی کنید.

با آن یکی دست خود مسواک بزنید!

انجام کارهای روزمره، طبق عادت با یکی از دست‌ها صورت می‌گیرد؛ اما دانشمندان معتقدند اگر گاهی برخی کارها را برخلاف عادت با دست دیگر انجام دهید، حافظه‌تان بسیار تقویت می‌شود؛ زیرا موجب می‌گردد مغز عوامل عصب گرا تولید کند. این عوامل پروتئین‌هایی هستند که تولید عصب‌های مربوط به حافظه درازمدت را تحریک می‌کنند.

هر روز یک سیب بخورید

همه ما بارها شنیده‌ایم که خوردن یک سیب در روز، نیاز به هر پزشکی را از بین می‌برد؛ ولی اینکه این جمله چقدر واقعیت دارد، مهم است.

بله واقعاً سیب یکی از کلیدهای طلایی رسیدن به سلامت بیشتر است. طبق پژوهش‌های به‌عمل آمده، اگر ۱۵ دقیقه قبل از خوردن ناهار یک عدد سیب نوش جان کنید، هنگام ناهار کالری کمتری دریافت می‌کنید. سیب سرشار از فیبر و مواد مغذی است.

هر روز مقداری گردو بخورید

همیشه به عملکرد کبد خود توجه داشته باشید. رژیم‌های غذایی پرچرب باعث افزایش خطر التهابات کبد می‌شود و این مشکل در میان بزرگ‌سالان بسیار شایع است. برای جلوگیری از درمان بیماری کبد چرب، بهترین راه این است که هر روز مقداری گردو بخورید؛ چراکه امگا ۳ موجود در آن برای کبد بسیار مفید است. در کنار این کار از مصرف تنقلات پیرهییزید و در عوض ماهی، میوه، سبزی و غلات بیشتری بخورید.

اثر شفاف‌بخش موسیقی

بلوغ زود هنگام دختران با خطر مشکلات روانی مرتبط است



به گفته محققان، دختری که در سنین پایین، احتمالاً در سن ۷ سالگی، به بلوغ جنسی می‌رسد در معرض ریسک ابتلا به افسردگی و رفتارهای ضداجتماعی که حداقل تا دهه ۲۰ زندگی‌اش ادامه دارد، است. چنین مندل، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کرنل آمریکا، در این باره می‌گوید: «دخترانی که نسبت به هم‌سن و سال‌های خود زودتر به بلوغ جنسی می‌رسند در طول دوره نوجوانی بیشتر مستعد ابتلا به مشکلات روان شناختی هستند.»

در این مطالعه، تیم تحقیق وضعیت حدود ۸۰۰۰ دختر جوان را تا اواخر دهه ۲۰ سالگی بررسی کردند.

مندل در ادامه می‌افزاید: «دخترانی که زودتر به بلوغ جنسی می‌رسند با علائم افسردگی بیشتر و رفتار ضداجتماعی بیشتر در مقایسه با هم‌سن و سال‌های‌شان مواجه هستند.»

به گفته وی، «تحقیقات دیگر نشان می‌دهد چاقی و قرارگیری در معرض مواداشیمیایی مختل‌کننده غدد درون ریز هم در این زمینه نقش دارند. این گونه مواد در مواد پلاستیکی و مواد ضدآشغال یافت می‌شوند.»

محققان تأکید می‌کنند با وجودی که هنوز دلیل بلوغ زودرس کاملاً مشخص نیست، اما مطالعه جدید نشان می‌دهد که پیامدهای آن همچنان تداوم خواهد داشت.

برای درمان افسردگی رنگ‌ها و تزئینات خانه خود را تغییر دهید

حداقل یک بررسی مقدماتی نشان داده است که حتی کسانی که از افسردگی در طول سال رنج می‌برند، ممکن است از قرار گرفتن در معرض نور زیاد در هنگام صبح بهره ببرند.

اگر درحال حاضر قبل از ظهر از نور طبیعی به‌اندازه کافی بهره نمی‌برید، می‌توانید از جعبه نور در اتاق‌خواب یا آشپزخانه استفاده کنید. این ابزار همان نوری را به شما ارائه می‌دهد که خورشید هم تولید می‌کند، اما اشعه‌های ماورابنفش UV را فیلتر می‌کند. سعی کنید بعد از بیدار شدن به مدت ۳۰ دقیقه از این دستگاه استفاده کنید. (اگر درحال مصرف داروی افسردگی هستید، ابتدا با پزشک مشورت کنید).

۵. درمان افسردگی با استفاده از رنگ‌ها رنگ قرمز یا نارنجی در اطراف خود استفاده کنید

طراح داخلی، سوزان فالک Suzanne Falk، می‌گوید: ساده‌ترین راه برای ایجاد تغییرات مثبت در خانه عوض کردن رنگ‌هاست. رنگ‌های گرم می‌توانند حس شادی و خوشبینی را تحریک کنند. مول اندرسون Moll Anderson، متخصص سبک زندگی و نویسنده کتاب *Change Your Mind, Change Your Life*، توضیح می‌دهد: رنگ نارنجی را دوست دارید؛ نارنجی طراوت‌بخش و تحریک‌کننده است و یک‌رنگ مثبت است که خلایق و روابط اجتماعی را تقویت می‌کند. یک محیط روشن را انتخاب کنید یا سایه‌های ملایم‌تر مانند رنگ آجری، رنگ هلو یا زردآلو را امتحان کنید. این رنگ‌ها جذاب و خوشایند هستند و باعث آرامش و شادی می‌شوند.

گرچه رنگ قرمز و نارنجی به‌طور گسترده‌ای به شادی مربوط می‌شوند، اما ترجیح رنگ‌ها کاملاً شخصی است. مول اندرسون در این باره می‌گوید: علاقه یا عدم علاقه ما به یک‌رنگ مربوط به تجربیات منحصربه‌فرد ماست. به این فکر کنید که هر رنگی چه حسی به شما القا می‌کند و به‌این‌ترتیب رنگی را که دوست دارید انتخاب کنید.

۶. درمان افسردگی با استفاده از رنگ‌ها در همه جای خانه

اگر رنگ‌های اضافه‌شده به خانه (حتی به یک اتاق) روی میزتان نیست، سعی کنید از کمی رنگ در این قسمت‌ها هم استفاده کنید. مول اندرسون می‌گوید: می‌توانید با تغییر برخی لوازم اصلی خانه این کار را انجام دهید. رنگ موردعلاقه خود را در پارچه تشک، رو بالشتی، یا یک فرش استفاده کنید. در حمام از حوله و لباس حمام رنگ روش استفاده کنید. می‌توانید پارچه‌های رنگی روی دست‌های مبل بیندازید و مجموعه‌ای کتاب‌های رنگی را در قفسه استفاده کنید و به‌این‌ترتیب مجموعه‌ای از رنگ‌ها را در هرجایی از خانه وارد کنید.

۷. درمان افسردگی با طراحی داخل خانه: طراحی خانه را کمی شخصی کنید

فالک می‌گوید: زمانی که صحبت از خلق‌وخو و سلامت روحی است، طراحی عناصر در خانه بسیار مهم هستند. بهتر است از عناصری استفاده کنید که خاطرات مثبت و تجربه‌های حسی را در شما تحریک می‌کنند. تزئین کردن خانه با آیتم‌هایی که باعث شادی شما می‌شوند خیلی راحت است، به‌عنوان‌مثال یک قاب عکس از خانواده‌تان، یا استفاده از بالش‌های نرم برای روی کاناپه یا یک پتوی نرم برای نشستن و جمع شدن روی کاناپه.

تمام موارد یادشده می‌توانند به بهبود خلق‌وخو و همچنین روند درمان افسردگی مؤثر باشند.



مطمئن شوید که می‌توانید باغچه را ببینید. بهتر است پرده‌های ضخیم و سنگین را بردارید و پنجره‌های خانه را بزرگ‌تر بسازید. لارسون می‌گوید: زمانی که درحال طراحی خانه‌ام بودم تا جایی که ممکن بود پنجره در خانه‌ام قرار دادم تا بتوانم تمام اطراف خانه را ببینم. نه‌تنها دیدن طبیعت اطراف خانه مهم است، بلکه نور زیادی وارد خانه می‌شود. ورود نور به خانه ریتم شبانه‌روزی بدن را حفظ می‌کند، در نتیجه بدن می‌داند چه زمانی هوشیار شود و چه زمانی نیاز به استراحت دارد و باید بخوابید.

۴. درمان افسردگی با استفاده از جعبه نور

قر ا ر

گرفتن در معرض نور طبیعی همه مهم است، که مبتلابه اختلال seasonal affective disorder فصلی نوعی SAD هستند. اختلال عاطفی افسردگی است که روزها هستند، اتفاق جالب است

برای همه مهم است، فصلی disorder یا فصلی نوعی در زمستان کوتاه‌تر می‌افتد. بد ا نید

درمان افسردگی علاوه بر مراجعه به پزشک و مصرف دارو نیاز به اقدامات دیگری هم دارد، ازجمله ایجاد تغییراتی در خانه‌تان که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

هرکسی که به‌طورجدی دچار افسردگی است، می‌داند که افسردگی مشکلی نیست که به‌راحتی بتوان آن غلبه کرد و مراجعه به متخصص سلامت روان معمولاً ضروری است. اکثر افراد با ترکیبی از دارو و درمان بهترین نتیجه را دریافت می‌کنند، اما برخی تغییرات در سبک زندگی از عوامل مهم دیگری هستند که نقش مهمی در بهبود افسردگی دارند. به‌عنوان‌مثال پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند افرادی که دارای دوستان متعدد هستند، کمتر در معرض ابتلا به افسردگی می‌باشند.

همان‌طور که ارتباط با افراد مثبت ممکن است به بهبود خلق‌وخو کمک کند، ایجاد برخی تغییرات مثبت در محیط اطراف نیز همین تأثیر را دارد. البته منظور این نیست که می‌توانید افسردگی بالینی را با تغییر دکوراسیون و تزئین خانه درمان کنید، اما ممکن است با میزان تأثیری که برخی ترندهای کوچک می‌تواند روی خلق‌وخوی افراد داشته باشند، شگفت‌زده شوید. چه تصمیم به تکمیل درمان افسردگی گرفته‌اید و یا فقط می‌خواهید محیط خانه خود را آفتابی کنید، می‌توانید از این ترندها استفاده کنید تا خانه خود را به یک محیط شادتر تبدیل کنید.

- ۱. درمان افسردگی با استفاده از گیاهان: استعداد خود برای باغبانی و پرورش گیاهان سبز را به کار بیندازید**

بدون تردید وقت گذراندن در طبیعت برای روح و روان خوب است و بررسی‌ها نشان داده‌اند که یک پیاده‌روی ساده در بیرون خانه می‌تواند حس ناامیدی را کاهش دهد. دریافت هوای تازه همیشه یک ایده خوب است و علاوه بر این می‌توانید طبیعت را به داخل خانه بیاورید. دکتر ژان لارسون Jean M. Larson، مدیر مرکز درمان باغبانی و خدمات تفریحی در مینسوتا Minnesota می‌گوید: اگر در منطقه شهری زندگی می‌کنید سعی کنید گیاهانی را روی بالکن و کنار پنجره خود قرار دهید.

علاوه بر اینکه مشاهده فضای سبز در خانه می‌تواند مؤثر باشد، بهتر است بدانید گیاهان ترکیباتی را منتشر می‌کنند که به کاهش سطح استرس کمک کرده و حتی فشارخون را کم می‌کند. دکتر لارسون می‌گوید: ما طوری ساخته‌شده‌ایم که به‌طور خودکار به طبیعت متصل می‌شویم.

- ۲. درمان افسردگی با تابلوهای طبیعت: دیوار را نقاشی کنید یا به آن تابلو آویزان کنید**

بسیاری از وسایل محیط داخلی مصنوعی هستند که البته قابل‌درک است؛ اما اگر به دنبال راهی هستید تا اتصال خود را با طبیعت تقویت کنید، از یک نقاشی بزرگ یا یک نقاشی دیواری استفاده کنید که منعکس‌کننده محیط بیرون است. لارسون می‌گوید: برخی نقاشی‌های دیواری هستند که به‌راحتی می‌توانید به دیوار بچسبانیید. توصیه می‌کنم تابلویی را انتخاب کنید که منعکس‌کننده منطقه بومی خودتان باشد، بنابراین اگر در کوهستان زندگی می‌کنید، بهتر است از تابلویی با تصویر ساحل استفاده نکنید. درواقع باید منظره‌ای را انتخاب کنید که برایتان آشنا و دل‌انگیز باشد.

- ۳. درمان افسردگی با مشاهده مناظر: از مناظر اطراف لذت ببرید**

اگر آن‌قدر خوش‌شانس هستید که دارای یک باغچه زیبا باشید،