

### سخن بزرگان

## تنها کسانی تحقیر می شوند که بگذارند تحقیرشان کنند.

الکس هیل

### سلامت



انبه ممکن است در بعضی از افراد واکنش آلرژیک ایجاد کند، اگرچه بسیار نادر است. اکثر واکنش‌های آلرژیک به انبه به‌طور پستی است که معمولاً در پاسخ به لمس پوست ایجاد می‌شود. اگر حساسیت به انبه دارید، در صورت عدم تماس با پوست، می‌توانید انبه مصرف کنید.

باین‌حال، برخی از آلرژی‌های انبه به‌قدری شدید هستند که مجبور هستید به‌طور کلی از مصرف انبه خودداری کنید.

#### علائم حساسیت به انبه

دو نوع واکنش به انبه وجود دارد که یک‌طور و نوع دیگر یک واکنش شدید آنافیلاکسی است که در آن علائم بیشتر در ناحیه اطراف دهان است.

#### راش پوستی ناشی از انبه

بثورات ناشی از انبه به نام درماتیت تماسی شایع‌ترین پاسخ آلرژیک به انبه است. بثورات معمولاً لب و پوست اطراف دهان را درگیر می‌کند، اما می‌تواند روی هر ناحیه از بدن از جمله انگشتان دست و دست تأثیر بگذارد.

توجه به این نکته ضروری است که ممکن است تا دو روز بعد از مصرف انبه، بثورات پوستی رخ ندهد- این واکنش حساسیت که با تعویق اتفاق می‌افتد (نوع IV) نامیده می‌شود.

هرچه پوست شما در معرض تماس با انبه قرار بگیرد، سریع‌تر بثورات ظاهر می‌شوند و شدیدتر می‌شوند.

علائم درماتیت تماسی ناشی از انبه شامل قرمزی، خارش، تورم و پوسته‌پوسته شدن پوست است.

این پوست انبه است که به‌طور معمول باعث بثورات می‌شود. در حقیقت، بسیاری از افرادی که پس از خوردن انبه دچار درماتیت تماسی می‌شوند، در صورت قطع انبه و خوردن آن بدون تماس با پوست، هیچ علائمی را تجربه نمی‌کنند.

بثورات ناشی از انبه معمولاً پس از برداشتن انبه یا در تماس با شاخه‌ها یا برگ‌های گیاه ایجاد می‌شود، زیرا خود گیاه حاوی urushiol است، ماده‌ای که به‌طور معمول باعث ایجاد بثورات می‌شود.

### علائم، علل، تشخیص و درمان حساسیت به انبه

#### واکنش آنافیلاکتیک

گاهی اوقات، آلرژی به انبه می‌تواند بیش از بثورات سطحی ایجاد کند و می‌تواند یک واکنش آلرژیک شدید ایجاد کند که با گلودرد، تورم، تغییر فشارخون و مشکل در تنفس ایجاد می‌شود. ممکن است برخی از افراد نسبت به پالپ انبه واکنش آلرژیک ایجاد کنند، اگرچه این به‌مراتب کمتر از حساسیت به پوست انبه است.

#### علل بروز حساسیت به انبه

بلوط سمی، پیچک سمی همه حاوی urushiol است، روغنی که در خانواده گیاهان Anacardiaceae یافت می‌شود. این روغن هنگام تماس می‌تواند باعث ایجاد

واکنش‌های آلرژیک شود. اروشیول همچنین در شیره، پوست، ساقه و برگ انبه یافت می‌شود.

بنابراین، همان‌طور که تماس با پیچک یا بلوط سمی ممکن است باعث ایجاد بثورات پوستی آلرژیک در برخی از افراد شود، قرار گرفتن در معرض انبه ممکن است در واکنش مشابه باشد.

#### درمان و پیشگیری

جلوگیری از تماس با پوست انبه معمولاً یک روش مؤثر برای جلوگیری از بثورات است.

اگر زمینه ایجاد واکنش‌های آنافیلاکتیکی دارید، ممکن است نیاز به حمل یک ای‌پی‌قلم داشته باشید، زیرا نمی‌توان به‌طور مشخص دانست که آیا غذاهای آماده حاوی موادی هستند که به آنها حساسیت دارید یا خیر.

#### چه موقع با اورژانس تماس بگیریم

اگر بعد از خوردن انبه موارد زیر را تجربه کردید با اورژانس تماس بگیرید: اگر استفراغ، تنگی نفس، خس‌خس سینه، ضربه سریع قلب، سرگیجه یا تورم زبان، گلو یا صورت وجود داشته باشد، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

### وقتی گرسنه‌اید این غذاها را نخورید

است. درواقع هر ۲۰ گرم شکلات حدود ۱۰۰ کیلوکالری دارد. **زمانی که گرسنه‌اید نان و پنیر می‌خورید** احتمالاً تعجب کرده‌اید. چون خوردن نان و پنیر بدون شک ایده خوبی برای میان وعده است. با این‌که نان و پنیر حاوی مواد مغذی زیادی است و پروتئین و کربوهیدرات‌های



پیشیده دارد اما زمانی که گرسنه‌اید (به‌ویژه عصرها و قبل از وعده شام) احتمال این‌که نصف یک پنیر و تمام باگت را میل کنید زیاد است. بنابراین در اینجا صحبت از غذای ناسالم در میان نیست بلکه مشکل به زیاده‌روی برمی‌گردد. یادتان باشد که پنیر حاوی نمک است که حس چشایی را تحریک می‌کند و میل به زیاده‌روی را بالا می‌برد. توصیه می‌شود از پنیرهای کم‌چرب و کم‌نمک استفاده و تا حد امکان نان‌های کامل

همه ما روزانه چندین مرتبه گرسنه‌مان می‌شود. گرسنگی یک احساس عادی است که نشان می‌دهد بدن به‌خوبی کار می‌کند و خبر از این دارد که ذخیره انرژی‌مان رو به اتمام است؛ بنابراین به غذا خوردن نیاز داریم؛ اما این موضوع به این معنا نیست زمانی که گرسنه‌تان می‌شود، هر ماده غذایی را که دم دستتان بود، میل کنید.

در این مطلب چندین خوراکی را معرفی می‌کنیم که احتمالاً موردعلاقه‌تان نیز است؛ اما به عقیده متخصصان حوزه سلامت برای سیر شدن مواد مناسبی محسوب نمی‌شود. **وقتی گرسنه‌اید آب‌میوه می‌نوشید**

اولین اشتباهی که خیلی از ما در زمان گرسنگی مرتکب می‌شویم نوشیدن آب‌میوه است. واقعیت این است که احساس گرسنگی با کاهش قند خون و همچنین ترشح هورمونی به نام گرلین که از معده ترشح می‌شود، در ارتباط است. این مواد دست‌به‌دست هم می‌دهد تا مغز فعال شود و ما را به سمت خوردن هدایت کند.

#### وقتی گرسنه‌اید شکلات می‌خورید

انواع مختلف شکلات در بازار وجود دارد و بیشتر افراد نیز عاشق این مواد غذایی خوشمزه هستند؛ اما واقعیت این است که این شکلات‌ها قند و چربی زیادی وارد بدن می‌کند و علاوه بر این توان ایجاد اعتیاد را نیز دارد؛ یعنی اگر بعد از خوردن چندتکه شکلات میل به خوردن بقیه آن نیز بیشتر می‌شود. مشکل مصرف این بمب‌های کالری این است که به‌هیچ‌عنوان سیرکننده نیست و هر تکه کوچک آن نیز حاوی میزان زیادی کالری

### اتفاقاتی که می‌تواند هنگام خواب در هوای آزاد برای بدن شما اتفاق بیفتد

همه ما زمان‌هایی را به یاد می‌آوریم که کودک بودیم و از خواب منتفر بودیم، درحالی‌که امروزه ما آن را دوست داریم و نمی‌توانیم به‌اندازه کافی از آن استفاده کنیم. باین‌حال، به دلیل مواردی مانند استرس و بزرگسالی، همه ما نمی‌توانیم به‌اندازه کافی بخوابیم. خبر خوب این است که می‌توان این را ثابت کرد! مطالعه دانشگاه کلرادو نشان داد افرادی که شب را در چادر می‌گذرانند به‌طور متوسط ۱۰ ساعت می‌خوابند و ۲ ساعت زودتر از آن‌چه در خانه بودند، به رختخواب می‌روند.

در این مطلب به شما ۶ دلیل برای اینکه چرا باید در بیرون از منزل بخوابید را برای شما بیان می‌کنیم:

**شما در معرض نور طبیعی هستید**

طبق مطالعه‌ای در دانشگاه کلرادو، قرار گرفتن در معرض نور طبیعی باعث تنظیم مجدد و تنظیم ساعت بدن شما خواهد شد.

اگر می‌خواهید شب‌های بی‌خوابی شما به پایان برسد، در خارج از منزل و دور از تکنولوژی بخوابید.

**سطح ملاتونین شما تغییر می‌کند**

این مطالعه نشان می‌دهد که نور مصنوعی از تلفن هوشمند یا رایانه شما می‌تواند سطح ملاتونین شما را کاهش دهد که این امر بر کیفیت خواب شما تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل باید سعی کنید تا آنجا که ممکن است بیرون از منزل بخوابیم. **سطح ایمنی بدن شما افزایش می‌یابد**

یک مطالعه در ژاپن نشان داد که گذراندن



بنابراین، خوابیدن در خارج از منزل فقط یک تجربه آرامش‌بخش و عاری از فناوری نیست بلکه برای بدن و مغز ما نیز خوب خواهد بود!

باید هر طور شده تلاش‌های همکاران حسود خود را برای بی‌اعتبار کردن خود ناپود کنید. اگر عملیاتی افتراآمیز و بدگویانه علیه شما از جانب یکی از همکاران حسود آغاز شد، وظیفه شما این است که کاری کنید تا خلاف آن حرف‌ها ثابت شود. سعی نکنید شما نیز کاری مشابه با او انجام دهید، چون این فقط شدت توهین‌های او را افزایش خواهد داد. همیشه سعی کنید لیکنند زده و سرحال نشان دهید (اما نه بیش‌ازحد)، سخت کار کنید و سعی کنید از هرگونه غیبت و بدگویی از طرف مقابل نزد سایرین اجتناب کنید و این تاکتیک‌ها را به‌کارگیرید.

**بین افراد رده‌بالای شرکت، حامی پیدا کنید**

یکی از اولین کارهایی که برای دفاع از خودتان باید انجام دهید، این است که به دنبال حامی و پشتیبان باشید. باتجربه من، هرچه این حامیان را از افراد رده‌بالای محل کارتان انتخاب کنید، موفقیت‌آمیزتر خواهد بود. چون اگر پای یکی از مدیران رده‌بالا هم در میان باشد، دشمنان تمایل کمتری به درافتادن از شما پیدا خواهند کرد.

به‌هیچ‌وجه سعی نکنید خود را ضعیف و شکننده نشان دهید. خیلی راحت پشت درهای بسته با او بنشینید و مشکلاتتان را با او درمان بگذارید و او را از همه ماجرا بااطلاع کنید.

**از همه تخلفات آگاه باشید**

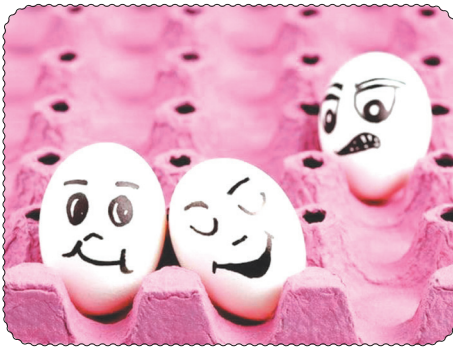
کلیه مواجهات و مباحثات خود را با فرد حسود در خاطر خود نگاه دارید و سعی کنید از آن واقعه مدرک جمع کنید. حرف‌های عمل کنید. اگر او زشت و ناشایست رفتار کرد، شما مثل او رفتار نکنید. ممکن است او نیز وقایع را ثبت و ضبط کند. اگر یک ایمیل تند و زنده دریافت کردید، آن را نگاه داشته و به‌هیچ‌وجه پاسخ ندهید. اطمینان حاصل کنید که هیچ‌یک از حرف‌هایتان را به‌صورت نوشته نداشته باشید.

اگر لازم می‌بینید که آن توهین‌ها و حرف‌های زشت را پاسخ دهید، آن را به‌صورت شفاهی انجام دهید. **به آنها فرصت دهید تا از ادعای خود صرف‌نظر کنند**

نهایت دشمنان خود را به حالت دفاعی، تهدید شده و بیچاره بریزد. به خاطر داشته باشید: شما می‌خواهید این مجادله را به پایان برسانید، پس به آنها فرصت تغییر عقیده و برگشتن

### با حسادت

### دیگران چطور برخورد کنیم؟



می‌بیند و توجهی به چیزهای بد زندگی‌تان ندارد، یا غیرازاین است. بعضی‌ها حسادت می‌کنند چون نمی‌توانند پیچیدگی زندگی دیگران را درک کنند. دلیلش هم این است که ذهن آنها درگیر نگرانی‌های زندگی خودشان است.

اگر دیدید کسی مرتباً می‌گوید که چقدر همه‌چیز برای‌تان خوب پیش می‌رود و به نظر می‌رسد از این بابت، ناراضی و ناراحت است، به او گوشزد کنید که چیزهای زیادی در زندگی‌تان وجود دارد که لزوماً او از آنها آگاه نیست.

شاید شما نتوانید دیدگاه یک فرد حسود را تغییر دهید، اما می‌توانید چالش‌ها و اشکالات زندگی‌تان را با او در میان بگذارید. مثلاً، می‌توانید بگویید: «وقتی در کمپ بودیم، آن‌قدر احساس سردرگمی می‌کردم که بعد از یک روز، تصمیم گرفتم به خانه برگردم.»

#### تلافی کارهای حسودان

اگر نتوانستید حسادت همکارانتان را خنثی کنید، باید برای حفظ اعتبار و شهرت خود در محل کار، واکنش نشان دهید.

هر کدام از جنبه‌های زندگی دلیل خوبی برای افرادی است که مستعد حسادت هستند. شما اشتباه رفتار می‌کنید و افراد به سبب ضعف‌شان به حسادت کردن سوق پیدا می‌کنند. رفتارهای تحریک‌آمیز که خشم دیگران را برمی‌انگیزد و نقاط ضعف آنها را نشان می‌گیرد اصلی‌ترین ریشه‌های حسادت دیگران هستند. اولین قدم تأمل درباره این رفتارها و تغییر روند است.

#### از تکنیک آگه جایش بدم استفاده کنید

در این تکنیک وقتی یک فرد حسود را می‌بینید که چطور با یک فرد دیگر برخورد می‌کند، خوب دقت کنید که نفر دوم چگونه برخورد می‌کند و در دل خود بگویید آگه من جایش بدم فلان کار را می‌کردم.

خوب فکر کنید که اگر جای او بودید چه کار می‌کردید. این رفتارها را که در یک دفتر بنویسید. بعد از چند ماه کلی تجربه به دست آورده‌اید و کلی پیشرفت کرده‌اید.

اگر آدمی بوده‌اید که تا بحال با بی‌تجربگی مورد سوءاستفاده آدم‌های خبیث دوروبرتان واقع می‌شده‌اید، باید بگوییم که اصولاً مغز انعطاف خاص خودش را دارد، طوری که می‌توانید به‌تدریج تجربه کسب کنید و بهتر با این افراد مقابله کنید. شما به‌تدریج یاد می‌گیرید که در مقابل هر

واکنش این افراد، اتخاذ چه تکنیکی سودمندتر و عقلانی‌تر است. مثلاً یاد می‌گیرید که به‌جای اینکه یک جمله و طعنه آنها آرامش شما را به هم بزند، نشان دهید که عین خیالتان نیست و با نشان دادن خون‌سردی و یک لیخنند، نشان دهید که حمله آنها چقدر سست و بی‌فایده بوده است و درنهایت به‌جای اینکه شما دچار تنش شوید، تنش را در خود آنها ایجاد می‌کنید.

۱. اگر کسی رفتار نادرستی با شما داشت یا حرف نامناسبی زد، احساس خطر نکنید و مضطرب نشوید. حسادت می‌تواند باعث شود افراد در مورد خودشان یا رابطه‌شان تفکرات منفی و غیرواقعی داشته باشند. کسی که به شما حسادت می‌کند ممکن است حرف‌ها یا رفتارهای شما را به خودش بگیرد، حتی وقتی که کلام و رفتار شما مستقیماً متوجه او نباشد.

در واکنش به تفکرات منفی او، تدافعی عمل نکنید. در عوض، راحت توضیح دهید که جریان از چه قرار است. ببینید آیا فرد حسود، فقط چیزهای خوب زندگی‌تان را

حسادت می‌تواند باعث شود افراد در مورد خودشان یا رابطه‌شان تفکرات منفی و غیرواقعی داشته باشند. کسی که به شما حسادت می‌کند ممکن است حرف‌ها یا رفتارهای شما را به خودش بگیرد، حتی وقتی که کلام و رفتار شما مستقیماً متوجه او نباشد.

افراد حسود چند دسته هستند دو نمونه را برای مثال در این مقاله می‌آوریم:

#### افرادی که گله می‌کنند

بعضی از آدم‌ها دوست دارند، افراد موفق را پیدا کنند و در مورد مشکلات شخصی‌شان با آن فرد موفق صحبت کنند و گله و شکایت از زندگی خود بگویند.

شما به‌عنوان یکی از آدم با تجربه و با عزت‌نفس بالا اگر وقت بگذارید و راهنمایی‌هایی به آنها کنید، هر چه که می‌گذرد متوجه می‌شوید گویی هدف آنها درد و دل یا گرفتن راهنمایی نیست، آنها می‌خواهند مرتب حرف بزنند و راهی برای دفع عقده‌های خود پیدا کنند. افرادی که احساس بدبختی می‌کنند افرادی که خود را ناکام و بدبخت می‌دانند، از تکنیک روانی بدی استفاده می‌کنند، آنها سعی می‌کنند با القای بدبختی در ذهن دیگران، به خود بقبولانند که چون

تنها بدبخت‌های عالم نیستند، نباید زیاد سخت بگیرند. برای همین در اداره، سر صحبت را با یک فرد موفق‌تر از خود باز می‌کنند و با به رخ کشیدن موفقیت‌های بعضی دیگر، سعی می‌کنند حس یاس و بیهودگی را در بالادستی خود ایجاد کنند. آنها سعی می‌کنند، همه دستاوردهای خوب شما، همه ویژگی‌های شخصیتی تحسین‌برانگیز شما، همه مهارت‌های دست‌یافتنی شما را حقیر نشان بدهند.

آنها از کار خود دست برنمی‌دارند، مگر آنگاه شما را به باتلاق خود بکشند و وقتی توانستند شما را در حال دست‌وپا زدن برای رهایی ببینند، دست می‌کشند.

#### راه‌های برخورد با حسادت دیگران

#### ریشه را در خود بکش!

حسادت ریشه در ضعف‌های انسان دارد. زمانی که فردی به شما حسادت می‌کند، جایی در ناخودآگاه ذهن خود از ضعف خود نیز رنج می‌برد، اما گاه این خود شما هستید

با رفتارهای نابجا افراد را به سمت حسادت می‌برید. رفتارهای ناشیانه و اشتباه شما پس از به موفقیت رسیدن در