



صدای مشاور

### هیجان‌های منفی، ژنتیکی نیستند



دکتر حسین سلیمان پور روان‌شناس

• شهروند: خیلی زود عصبانی می‌شوم و از کوره درمی‌روم. حرف‌هایی می‌زنم یا کارهایی می‌کنم که پشیمان هم می‌شوم. بارها سعی کرده‌ام خودم را کنترل کنم ولی بی‌فایده است و معمولاً سبب رنجش اطرافیانم می‌شوم. صبوری‌ای که همسرم در مقابل این رفتار زشت‌م از خود نشان می‌دهد بیشتر آرام می‌دهد. نمی‌دانم باید چه کار کنم. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های ارتباطی همه آدم‌ها هیجان‌هاست. هر چه هیجان‌ها ارتباطی ما با نزدیکانمان مثبت‌تر باشد، انرژی بیشتری دریافت می‌کنیم و ارتباط سالم‌تری خواهیم داشت. برعکس، هر چه هیجان‌ها ارتباطی ما منفی‌تر باشد، مانند داشتن اضطراب، خشم، ترس، اندوه، نفرت و کینه، ارتباطمان ناسالم‌تر خواهد بود و حس ناخوشایندتری از آن ارتباط خواهیم داشت.

خیلی‌ها تصور می‌کنند این هیجان‌ها منفی مانند عصبانیت و خشم ژنتیکی هستند، یعنی چون پدر فردی آدم خشنی بوده، او هم خشن شده است اما این طور نیست. خیلی از این هیجان‌ها منفی قابلیت کنترل دارند. می‌توانیم با یادگیری مهارت کنترل هیجان‌ها، این رفتارها را در خودمان کنترل کنیم، مهارتی که که روش‌های زیادی برای آن وجود دارد و باید آن‌ها را یاد گرفت.

برای نمونه، ترک محل هنگام عصبانیت یکی از این روش‌هاست که به ما فرصت می‌دهد برای مهار خشم خود و منطقی فکر کردن زمان بیشتری بخریم. ترک کردن اتاق، خوردن یک لیوان آب خنک یا ذکر گفتن چند نمونه از روش‌های ترک موقعیت هستند که با رها کردن بحث در زمان عصبانیت، به ما کمک می‌کنند قدری سرد شویم و مغز از طریق سازوکارهای خودگرا خود، شدت این هیجان منفی را تا اندازه‌ای در ما کاهش دهد.

۲۰ ثانیه هم روش دیگری برای مهارت کنترل خشم است به این معنا که هنگام عصبانیت ۲۰ ثانیه به خودمان زمان بدهیم و فکر کنیم: چرا عصبانی شده‌ایم؟ آیا باید عصبانی می‌شدیم؟ آیا راه دیگری وجود داشت که رفتار کنیم؟ ورزش کردن مداوم هم روش دیگری برای کنترل هیجان‌ها منفی است، به مرور از شدت آن‌ها کم می‌کند و به ما حس خوبی در ارتباطاتمان با دیگران می‌دهد.

باید یادمان باشد پس از فروکش کردن خشم و عصبانیت، در موقعیتی مناسب درباره اینکه چرا ناراحت و عصبانی شده‌ایم با طرف مقابلمان حرف بزنیم و مشکل را حل کنیم تا دوباره تکرار نشود. بنابراین خشم و عصبانیت را هم می‌توان کنترل کرد. فقط باید مهارت آن را به دست آورد. این مهارت را هم می‌توان به مرور از طریق مطالعه و تمرین در خود ایجاد کرد اما اگر کسی همه این روش‌ها را یاد گرفت و بازهم نتوانست به خشم خود غلبه کند، لازم است از یک مشاور در این باره کمک بگیرد. گاهی ریشه خشم و عصبانیت ما در جایی نهفته است که با مشکلات امروزمان ارتباط چندانی ندارد و به چشم نمی‌آید و باید ابتدا آن‌ها را برطرف کرد.

(طب‌الرضاء)



### با شکم پر حمام نروید

با شکم پر نباید ورزش یا فعالیت‌های سنگین کرد. استحمام هم از همین جمله است و سبب درد قولنج می‌شود. غذا برای اینکه هضم و جذب شود، نیازمند مقداری حرارت است، اما وقتی حرارتی از خارج بدن را گرم کند، حرارت داخلی بدن کم و عمل هضم با اختلال و مشکل روبه‌رو می‌شود که نتیجه آن درد قولنج است و سردی دست‌وپا و درد شدید در داخل و خارج شکم به‌ویژه در قسمت بالایی آن و پریدگی رنگ همراه با سردرد و سرگیجه و عرق زیاد و بی‌حالی از نشانه‌های آن است.



برای اطلاع از میزان کاری موجود در خوراک وافل این کد را اسکن کنید



### پیشنهاد سرآشپز (مقدم)

### صبحانه‌های رژیمی، مغذی اما کم‌کالری

خوردن یک صبحانه مغذی نه تنها چاق‌تان نمی‌کند، بلکه از اضافه وزن در شما هم پیش‌گیری می‌کند زیرا متابولیسم بدن افزایش می‌یابد و کالری سوزی بیشتری خواهد شد. وافل، تخم‌مرغ، اسموتی، جو دوسر و انواع میوه‌ها می‌توانند بستر این صبحانه مغذی را به راحتی برای شما فراهم کنند، خوراکی‌هایی که همه آن‌ها کمتر از ۳۵۰ کالری انرژی دارند و در عین کم‌کالری بودن، ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز بدن را هم تأمین می‌کنند. این موضوع زمانی که صحبت از کم کردن وزن باشد، اهمیت بیشتری می‌یابد چون درست مانند سدی در برابر هوس‌های روزانه شما عمل خواهد کرد و مانع از مصرف هله‌هوله‌های مضر خواهد شد. در ادامه، با تعدادی از این صبحانه‌ها آشنا می‌شویم.

#### اسموتی

یک فنجان شیر یا ماست کم‌چرب یا بدون چربی را با تکه‌های یخ‌زده میوه یا موز مخلوط و نوش‌جان کنید.

#### تخم‌مرغ

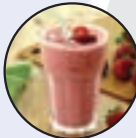
با مخلوط کردن تخم‌مرغ و انواع سبزی نیمرو درست کنید و یک صبحانه کامل بخورید. یک تخم‌مرغ کامل یا سفیده سه تخم‌مرغ را هم بزنید و با یک سبزی مانند اسفناج بخارپز شده یا مخلوط فلفل قرمز و کدوسبز ترکیب و با کمی روغن سرخ کنید.

#### جو دوسر

جو دوسر را در شیر کم‌چربی یا بدون چربی غنی شده با کلسیم و ویتامین دی بخیسانید و با مخلوطی از میوه‌های شیرین مانند انواع توت یا وانیل و دارچین شیرین و نوش‌جان کنید.

#### میوه

با انواع میوه دسر پارفیت درست و یک صبحانه عالی نوش‌جان کنید. برای این کار، یک لیوان بلند بردارید و آن را لایه‌لایه با نیم‌فنجان برش میوه، یک فنجان ماست یونانی و یک قاشق چای‌خوری برش‌های نازک مغز بادام پر کنید.



آرد سفید

روغن گیاهی (کانولا)

بیکینگ پودر

شکر

شیر

فلفل سیاه

کره

وانیل

تخم‌مرغ (متوسط آبپز)

### شیوه تهیه وافل

یک وافل را بردارید و روی آن برش‌های میوه یا یک لایه کره بادام زمینی بگذارید و نوش‌جان کنید. برای تهیه وافل به دو لیوان آرد سفید، یک قاشق غذاخوری بیکینگ پودر، یک فنجان شکر، دو عدد تخم‌مرغ، یک لیوان شیر گرم، ۵۰ گرم کره و یک قاشق چای‌خوری وانیل نیاز دارید.

- ظرف گودی را انتخاب کنید. آرد و بیکینگ پودر را با هم الک کنید و درون آن بریزید.
- تخم‌مرغ‌ها در ظرف دیگری بشکنید. وانیل را به آن اضافه کنید و با همزن برقی با سرعت بالا هم بزنید.
- شکر را به تخم‌مرغ‌ها اضافه کنید و دوباره هم بزنید. سپس کره را به شیر گرم اضافه کنید و به ترکیب تخم‌مرغ‌ها بیفزایید. (هرچه اضافه می‌کنید، حدود ۲ دقیقه هم بزنید.)
- مواد مایع را به آرد اضافه و با لیسک خوب مخلوط کنید تا مایعی نه رقیق نه سفت به دست آید.
- روی دستگاه وافل‌ساز که خوب گرم شده است، مقداری روغن اسپری کنید یا درون ظرفی مقداری روغن بریزید و بگذارید خوب داغ شود. مقداری از مایع وافل را بریزید. در آن را ببندید و اجازه دهید وافل شما آماده شود.