

بهبود عملکرد مغز با تغذیه مناسب



ابراهیمی | تغذیه نقش مهمی در افزایش تمرکز، هوش و حافظه دارد. تحقیقات اخیر نشان می دهد که برخی مواد غذایی و عادات غذایی می توانند به بهبود عملکرد مغز کمک کنند.

امگا ۳



بسیاری از کارشناسان حوزه تغذیه برای تقویت حافظه توصیه می کنند هفته ای دو بار ماهی در برنامه غذایی گنجانده شود. ماهی هایی مانند سالمون و ساردین حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای سلامت مغز ضروری است. این چربی ها به بهبود حافظه و جلوگیری از زوال عقل کمک می کنند.

نکته: در صورت نداشتن امکان خرید ماهی یا تمایل به طعم آن بهتر است با مشورت پزشک از مکمل های امگا ۳ استفاده شود.

سبزی ها و میوه ها



بهتر است روزانه از سبزی ها و میوه های تازه و آجیل در برنامه غذایی استفاده شود. سبزی هایی مانند کلم بروکلی، اسفناج و بادام سرشار از ویتامین E و فولات هستند که به بهبود عملکرد شناختی و حافظه کمک می کنند. همچنین میوه هایی که حاوی آنتی اکسیدان ها هستند، مانند انواع توت ها، به ویژه زغال اخته، به کاهش استرس اکسیداتیو و بهبود ارتباطات عصبی کمک می کنند.

نوشیدنی ها



نتایج تحقیقات نیزگاهی می دهد که قهوه را هم در برنامه روزانه خود بگنجانیم. زیرا کافئین و آنتی اکسیدان های موجود در قهوه می تواند هوشیاری و تمرکز را افزایش دهد و خطر ابتلا به بیماری های عصبی را کاهش دهد.

همچنین نوشیدن چای با شکلات تلخ که حاوی فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان هاست بسیار تأکید شده است زیرا به بهبود جریان خون به مغز و تقویت حافظه کمک می کند.

این مهم را نیز فراموش نکنید که روزانه مصرف آب کافی داشته باشید. مصرف آب کافی برای حفظ عملکرد مغز بسیار مهم است. زیرا مغز از ۸۰ درصد آب تشکیل شده است.

ادویه جات



بد نیست بدانید «کورکومین» موجود در زردچوبه نیز خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی دارد که می تواند به بهبود حافظه و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر کمک می کند.

غذاهای بنفش را بخارپز کنید



رنگ بنفش در میوه ها و سبزیجاتی مانند لبو معمولاً نشانه مواد مغذی به نام آنتوسیانین است. ماده ای که مانند دیگر مواد مغذی گیاهی بدن برای کارکردن به آن ها محتاج نیست، اما برای محافظت از خود در برابر آسیب ها به آن ها نیاز دارد. از آنجایی که این مواد مغذی راحت تجزیه می شوند، بهتر است آن ها را به جای برشته کردن، بخارپز کرد. مانند لبو که نوع آبیژن آن بسیار مفیدتر از نوع تنوری آن است.

حذف کامل قند از رژیم غذایی، ممنوع!



برخلاف تصور عده ای که گمان می کنند رژیم غذایی سالم، یعنی حذف کامل همه قند ها از برنامه غذایی روزانه، پزشکان و متخصصان تغذیه هشدار می دهند که هرگز نباید مرتکب این اشتباه شد. چون بدن به مقدار مشخصی از قند ها برای حفظ سلامت و عملکرد طبیعی خود نیازمند است. حذف کامل قند ها می تواند به کاهش انرژی، ضعف عضلانی، سردرد، افت عملکرد مغزی و اختلال در سیستم سوخت و ساز بدن منجر شود. بهتر است به جای حذف قند ها مصرف قند های افزوده و فراوری شده مانند شکر سفید و شیرینی ها را کاهش داد و به قند های طبیعی تکیه کرد. منظور از قند طبیعی، شیرینی موجود در میوه ها، سبزیجات، لبنیات و دیگر مواد غذایی است.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

آدم امن زندگی هم باشیم

درباره ویژگی های اخلاقی که تضمین کننده یک رابطه پایدار هستند

معمومه متین نژاد | اگر گوشه ذهنتان همیشه آدمی را دارید که وقتی دلتان می گیرد یا پُر است، روی سنگ صبوری اش می توانید حساب کنید. آدم امن زندگی تان را یافته اید. آدم هایی که همه ما به یکی از آن ها در کنار خودمان نیاز داریم؛ چه در زندگی شخصی و چه در زندگی اجتماعی. این آدم ها حضورشان هیچ وقت ما را نگران و آشفته نمی کند؛ وقتی در کنارشان هستیم، مجبور به نقش بازی کردن نیستیم و بدون ترس، سفره دلمان را برایشان باز می کنیم. به این آدم ها، «آدم های امن» می گویند؛ آدم هایی که کم کم باید خودمان هم به یکی از آن ها تبدیل شویم. آدم هایی که امروز می خواهیم با کمک دکتر علی کاظمی دلونی، روان شناس و خانواده درمانگر، درباره ضرورت حضورشان در زندگی مان و ویژگی هایی که دارند، قدری را بهم صحبت کنیم.



ضرورت حضور آدم های امن در زندگی ما

می خواهیم به جای چند ساعت صحبت کردن درباره ضرورت حضور آدم های امن در زندگی مان، با چند مصداق عینی و ملموس از روزمرگی هایمان این مسئله را برایتان باز کنیم.

روایت اول

مثل چند روز گذشته باز با مدیر بالادستی تان بحثتان شده است و او باز هم توقع کار بیشتری از شما دارد، در حالی که در مقایسه با خیلی از همکارانتان وظایف بیشتری را برعهده دارید و گاهی خارج از حوزه وظیفه تان هم کارهایی را انجام می دهید. در آن لحظه دوست دارید همه کارهایی را که در این مدت، بی منت انجام داده اید، بلند فریاد بزنید و صدای اعتراضتان را به گوش همه برسانید؛ ولی تجربه تلخ نوبت پیش یادتان می آید که درد دل ساده شما در جمع تعدادی از همکاران، چگونه رابطه نیم بند شما با مدیر بالادستی تان را خراب تر از قبل کرد. برای همین سکوت می کنید. ولی خودتان خوب می دانید این سکوت فریاد خفته ای است که باید جایی بشکنیدش؛ بی آنکه مصداق بارزی در ذهنتان نقش ببندد. در آن لحظه دلتان هوای کسی را می کنید که بتوانید روی رازداری اش، سنگ صبور بودنش، موقعیت شناسی اش و آرامشی که به شما می دهد، حساب کنید. منظورمان همان آدم امن زندگی تان است که در موقعیت های زیادی مانند این لحظه باید کنار تان باشد.

روایت دوم

تازه سر میز غذا نشسته اید که دخترتان بلند می شود و در حالی که با تلفن همراهش صحبت می کند، غذایی را خورده و نخورده، می رود. پسرتان هم به بهانه دیر شدن کلاسش، لقمه ای می گیرد و نامفهوم چیزی می گوید و راهش را می کشد و می رود. همسرتان هم که مثل همیشه گوشی به دست، سردوبی احساس، در حال انجام دادن کارهای عقب افتاده اش است. در آن لحظه احساس می کنید چند ساعت وقتی که برای تهیه این غذا صرف کرده و عشقی که برای خوردن دوره می آن به خرج داده اید، همه هدر رفته است. این حس غالبی است که این روزها دارید و گاهی دلتان می خواهد همه چیز را همان طور رها کنید و برای مدتی نامعلوم به جایی ناشناخته بروید. شاید آگاهانه ندانید، ولی بیشتر از همه این ناسپاسی ها از اینکه این همه حرف و حس را پیش خودتان نگه داشته و گوش شنوایی برای خرج آن پیدا نکرده اید. از خودتان شاک می هستید و این حس شما را از درون تخریب می کند.

روایت سوم

از وقتی پسرتان به سن بلوغ رسیده، مشکلاتتان چند برابر شده است و احساس می کنید تنها هستید و نمی توانید به کسی پناه ببرید. مغزتان هم بیشتر از این گنجایش ندارد اتفاقات بدی را که این چند وقت افتاده، تجزیه و تحلیل کند و برایش راه حلی بیابد. از آن طرف جرئت هم نمی کنید یک کلام در این باره با همسرتان حرف بزنید، چون آخرین باری که اتفاقی مشابه این افتاده بود و شما خواستید کمی با همسرتان درد دل کنید، نتیجه اش به هم خوردن رابطه والد و فرزندی و کش مکش بیشتر شد. همسرتان عادت دارد، بی ملاحظه حرفی را که باید پیش خودش بماند، جایی نامربوط فاش کند یا با کنایه، طرف مقابل را متوجه اشتباهش کند. از آن بدتر تا مدت ها اشتباه طرف را مانند چماقی توی سرش می کوبد. بارها هم در این باره به او تذکر داده اید، ولی بی فایده است. برای همین ترجیح می دهید یک تنه بار مشکلات فرزندتان را به دوش بکشید و از بستگان دور کمک بخواهید؛ ولی به همسرتان چیزی نگویید. پسران هم همین طور ترجیح می دهد درباره مشکلاتش با غریبه ها حرف بزند؛ ولی یک کلام با پدرش وارد رابطه نشود.

آدم های امن

چه ویژگی هایی دارند؟



همدل هستند

این افراد به اندازه کافی نسبت به دیگران توجه و محبت دارند و با آن ها همدلی می کنند. فرقی هم نمی کند این افراد در چه شغل و منصبی قرار گرفته باشند. درک کردن شرایط دیگران، و ویژگی بارز آن ها است.

صداقت دارند

صداقت و روراستی، ویژگی دیگری است که آدم های امن را باید با آن شناخت؛ ویژگی ای که از آن ها آدم های قابل اعتماد و شفاف می سازد و شما در هر حالتی می توانید روی این خصلت آن ها حساب کنید.

اهل ویروس های ارتباطی نیستند

هر ویژگی و خصلتی که ارتباط شما با دیگران را تهدید کند، ویروس ارتباطی شناخته می شود، مانند تحقیر کردن، تهدید کردن، تمسخر، غر زدن زیاد، انتقاد های مخرب، سرزنش و... رفتارهایی که سبب می شود وقتی با کسی هستید، حال خوبی نداشته باشید.



دکتر علی کاظمی دلونی
روان شناس
و خانواده درمانگر؛
آدم های امن، قدرت حل مسئله دارند و در زمان تنگناها می توانند بخش مشاوره های نتیجه بخش و راهکارهایشان حساب کنند. آن ها شما را تاحال کامل مشکلاتتان همراهی می کنند

وقت می گذارند

اگر به کسی نیاز داشته باشید و او نتواند وقتش را برای شما خالی کند، او آدم امنی برای شما نخواهد شد. آدم هایی که به وقت خوشی و بیکاری برای دیگران وقت می گذارند، آدم هایی نیستند که بتوان برای همیشه و به ویژه در سختی ها روی آن ها حساب باز کرد.

پرخاشگر نیستند

افراد ی که زیاد عصبانی می شوند و پرخاشگری می کنند و اهل قهر کردن و ایجاد فاصله هستند و نمی توان زیاد با آن ها وارد صحبت یا گفت و گو شد. برای هیچ کس فرد امنی محسوب نمی شوند.

مشاوران خوبی هستند

آدم های امن، قدرت حل مسئله دارند و وقتی شما در تنگناهای زندگی تان قرار می گیرید، می توانید روی مشاوره های خوب و نتیجه بخش و راهکارهایشان حساب کنید. این افراد شما را تا حل کامل مشکلاتتان همراهی می کنند.

تناقض ندارند

اگر بین حرف و عمل کسی تفاوت وجود داشته باشد، قابلیت اعتماد کردن را ندارد؛ بنابراین خیلی مهم است که وقتی با کسی حرف می زنید، قولی می دهد یا عهدی می بندد، مطمئن باشید که پای حرفش می ایستد.

رازدار هستند

رازداری یکی از ویژگی های مهمی است که باید آدم های امن را با آن شناخت. اگر شما در کنار کسی قرار بگیرید که دائم نگران حرف هایی باشید که می زنید، احساس امنیت روانی را از شما می گیرد.

سلطه گر نیستند

وقتی شما اشتباهی می کنید، انتظار دارید طرف مقابلتان شما را درک کند. آن را ببیند و انعطاف نشان دهد، یعنی فقط من نباشد و فقط خودش را نبیند. مانند پدر و مادرهای سلطه گر که هیچ گاه احساس خوبی را به فرزندانشان نمی دهند.

برای اینکه بتوانید به آدم امنی تبدیل شوید، باید تلاش کنید ویژگی های مثبت این افراد را در خودتان تقویت کنید. برای این کار هم هیچ گاه دیر نیست توصیه می کنیم این چند راهکار را به کار ببندید:

چگونه خودمان آدم امنی باشیم؟



- سعی کنید همیشه خود واقعی تان باشید و از هرگونه نقش بازی کردن بپرهیزید؛
- اعتماد به نفس و مثبت نگری تان را افزایش دهید؛
- برای ایجاد روابطی نزدیک و صمیمانه با دیگران تلاش کنید؛
- به زندگی و روابطتان با دیگران خوش بینانه و خیرخواهانه نگاه کنید؛
- مهارت های لازم برای زندگی و مدیریت رابطه را یاد بگیرید؛
- به خودتان و دیگران اعتماد کنید؛
- برای کیفی تر کردن رابطه تان آموزش ببینید و تلاش کنید؛
- همیشه و در هر شرایطی رازدار باشید و کمتر در جمع ها درباره دیگران حرف بزنید؛
- بیش از منافع خودتان به مصالح دیگران بیندیشید؛
- از «من» خودتان بیشتر فاصله بگیرید و به «ما» ها بیشتر فکر کنید؛
- سعی کنید به آدمی تبدیل شوید که دیگران با دیدن شما و از بودن در کنار شما احساس خوبی داشته باشند.

آدم های نا امن با زندگی ما چه می کنند؟



تجربه برخورد با زندگی با آدم های نا امن، افزون بر اینکه امنیت روانی را از ما می گیرد، سبب می شود تا نتوانیم خیلی راحت به دیگران اعتماد کنیم. به ویژه وقتی این نا امنی در کودکی و خانواده ای پرتنش هم ایجاد شده باشد. آن وقت باید سال های طولانی تلاش کرد تا احساس بدی را که در رابطه با دیگران به سراغمان می آید، از ذهنمان پاک کنیم. این تجربه های ناخوشایند معمولاً ما را شکننده و ضعیف می کنند و اعتماد به نقصمان را از بین می برند. در واقع، حکم سدی را دارند که ما در روابطمان برقرار می کنیم.