

غلبه بر تشنگی در روزه داری



امیرمقدم

اگرچه هوا سرد و مرطوب است و نسبت به روزهای گرم و خشک تابستان کمتر تشنه می شویم، برخی به علت مصرف زیاد نوشیدنی هایی مانند چای در طول روز در این ماه مبارک هم بیشتر از بقیه تشنه و اذیت می شوند. درحالی که این افراد اگر قدری در خورد و خوراک های رمضان و سبک زندگی شان تغییر ایجاد کنند، به طور حتم مشکل کمتری هم با مسئله تشنگی پیدا خواهند کرد. اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید، توصیه می کنیم راهکارهایی را که در ادامه آمده است، امتحان کنید.

غذاهای چرب و پر نمک نخورید



غذاهای پرچرب و پر نمک مانند کنل، کوکو، الویه، کباب، کوبیده، کالباس و سوسیس اگر در وعده سحر مصرف شوند، باعث تشنگی زیاد در طول روز می شوند، بنابراین توصیه می کنیم این گونه غذاها را از وعده سحر تا ن حذف و به جای آن ها غذاهای سبک تر و کم نمک تری را مصرف کنید.

فیبردارها را بیشتر مصرف کنید



سبزیجات و سالادها منابع عالی از فیبر هستند که به آب رسانی بدن کمک زیادی می کنند. فیبر در کاهش احساس تشنگی نقش مهمی دارد، چون جذب آب را در بدن بالاتر می برد. بنابراین تا می توانید در وعده سحری مصرف سبزیجات را به صورت خام یا پخته ریز بیشتر کنید.

نوشیدنی های مُدر مصرف نکنید



نوشیدنی هایی مانند چای و قهوه به علت خاصیت ادرارآوری که دارند سبب از دست دادن آب بدن و افزایش تشنگی می شوند. همچنین نوشابه های گازدار و شربت های شیرین به دلیل قند بالا و دوغ به علت نمک زیاد، می توانند تأثیر منفی بر میزان آب رسانی بدن بگذارند. بنابراین توصیه می کنیم مصرف این نوشیدنی ها را در ماه رمضان محدود و در صورت تمایل به مصرف چای هم حتماً از چای کم رنگ استفاده کنید.

از مصرف شیرینی پیر هیزید



مواد غذایی که قند بالایی دارند مانند شیرینی ها، زولبیا، بامیه و حلوا می توانند افزایش تشنگی را در طول روزه داری سبب شوند. این مواد سطح قند خون و به دنبال آن دفع آب از بدن را افزایش می دهند، بهتر است از مصرف این گونه شیرینی ها در وعده سحر پرهیز شود.

باز شکرستان مشورت کنید



اگر دارویی استفاده می کنید که بر سیستم دارای اثر می گذارد و سبب افزایش دفع آب از بدن می شود حتماً با پزشکستان مشورت کنید و از او بخواهید در صورت امکان دارویی جایگزین به شما معرفی کند یا راهکاری برای تنظیم زمان مصرف دارو با توجه به روزه داری تان بدهد.

آب کافی بنوشید



مهم ترین توصیه برای جلوگیری از تشنگی در طول روزه داری، مصرف مقدار مناسب آب است. توصیه می کنیم بین افطار تا سحر، حدود شش تا هشت لیوان آب مصرف کنید. این کار به بدن کمک می کند تا در طول روزه داری کمتر دچار کم آبی شوید و کمتر احساس تشنگی کنید.

تیک

سلامتی

فریب رنگ نان و سبوس را نخورید



اینکه گفته می شود نان ها با رنگ تیره دارای سبوس و سالم تر از نان های سفید هستند، تصور درستی نیست، چون گاهی گندم استفاده شده در آرد، تیره است و رنگ نان را تیره می کند، بنابراین صرف تیره بودن دلیل بر سبوس دار بودن نان نیست، همچنین متأسفانه این روزها بحث سبوس دار کردن نان هم در کشورمان به انحراف رفته است و برخی نانوایی های سودجو سبوس هایی را که غذای دام است به جای سبوس استاندارد روی نان ها می ریزند و مردم هم این نان ها را به عنوان نان سبوس دار می خرند و مصرف می کنند.

۹ راز بیمار نشدن



- اگر دوست ندارید بیمار شوید، سعی کنید این باید و نباید ها را در دستور کار برنامه زندگی تان قرار دهید.
- روژانه میوه زیادی بخورید.
- برنج را آبکش نکنید و به صورت دمی بخورید.
- سیر و پیاز راویژه در برنامه غذایی تان قرار دهید.
- در هیچ وعده غذایی از سبزیجات غافل نشوید.
- آداب غذا خوردن را به جا آورید، مانند جویدن کامل غذا و شستن دست ها.
- هیچ وعده غذایی را حذف نکنید.
- شام را چرب و چیلی نخورید و آن را هم به دیروقت نیندازید.
- هر روز نیم ساعت ورزش کنید.
- دور خوردن چپیس، نوشابه، سوسیس و کالباس را خط بکشید.

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.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰۴

زخم کاری

بی توجهی در رابطه زناشویی آسیب روحی بیشتری به زنان وارد می کند

معصومه متین نژاد: «نمی دونم کی، کجا و چطوری این اتفاق افتاد. با فرزند توی اینستا آشنا شدم. اولش یه رابطه معمولی بود. به خودم که اومدم، دیدم همه اش دنبال بهانه می گردم که به فرزند پیام بدم. پیام هاش رو چند بار می خوندم. از اینکه این قدر درکم می کرد، حس خوبی داشتم. انگار مسیر زندگی ام رو تا الان اشتباه اومده بودم. فرزند هم درست مثل خودم بود. از بی توجهی همسرش و وقت گذرونی هاش با هر کسی غیر از خودش شاک می بود. هر دو مون تنها و خسته و پشیمون از ازدوا جمون بودیم.

رابطه پنهانی مون به همین منوال یک سالی طول کشید تا اینکه هر دو مون تصمیم گرفتیم از همسر مون جدا بشیم. ولی همسر حاضر نبود زیر بار به قول خودش این ننگ بره. همین مسئله اون اتفاق تلخ رو رقم زد و من حالا به اتهام همدستی در قتل انجام.» مشابه این اتفاق و اعتراف های تلخ را که صفحه حوادث رو زنامه ها را سیاه کرده است، این روزها کم و بیش شنیده و خوانده ایم. اتفاقی که به ظاهر از نتیجه خیانت یک زن و مرد می گوید ولی در آن سوی ماجرا پرده از یک واقعیت تلخ برمی دارد. واقعیتی که معمولاً نادیده

از اضطراب و افسردگی تا خیانت

برای اینکه رابطه ای شکل بگیرد، ما به سطحی از ارتباط نیاز داریم که حس خوبی از آن بگیریم. در غیر این صورت رابطه ما یا به سمت طلاق عاطفی یا وابستگی شدیدی پیش خواهد رفت که هر دو آسیب زاست. در اینجا صحبت ما درباره بی توجهی است که سطح ارتباط را از حد متعادل و متعارف کمتر می کند و سبب مشکل می شود. برای اینکه بدانید این بی توجهی از سوی مردان چه آثار منفی برای زنان با خود به همراه دارد، به این چند نمونه توجه کنید.

اضطراب شدید

در بیشتر مواقع وقتی مردی نسبت به همسرش بی توجه می شود، این زن است که احساس ناآرامی و بی کفایتی می کند و خودش را زیر سؤال می برد، چون احساس می کند به اندازه کافی خوب نبوده است یا عیب و ایرادی داشته که همسرش نسبت به او بی توجه شده است.

افسردگی

پرسش های بی پاسخی که برای زن در برابر بی توجهی همسرش پیش می آید او را به یک دور باطل از احساس شکست و بی کفایتی و سردی رابطه می کشاند که سبب بی تفاوتی و فاصله گرفتن بیشتر او از همسرش و حس افسردگی می شود.

مقابله به مثل

شاید در ابتدای ماجرا زن به دنبال پیدا کردن پاسخی برای مشکلش و علتی برای بی توجهی همسرش باشد. کم کم یاد می گیرد که او هم بی تفاوت باشد و دل مشغولی های دیگری برای خودش ایجاد کند، مانند سرگرم شدن با کار یا دوستان.

بی توجهی به فرزندان

دور شدن زن از همسرش به هردلیلی که اتفاق بیفتد معمولاً سبب رها کردن زندگی مشترک می شود، چون او دیگر انگیزه ای برای تلاش بیشتر ندارد. طبیعی است که در این بین فرزندان هم قربانی شوند و مادر آن ها را به خاطر حس ناآرامی که دارد به حال خودشان رها کند.

خیانت

در گذشته معمولاً زنان از راهکاری به اسم سوختن و ساختن برای مقابله با این مسئله استفاده می کردند ولی الان با تغییرات زیادی که در سبک زندگی ایجاد شده و به ویژه تأثیری که فضای مجازی بر نوع نگرش و بینش جامعه گذاشته، سبب شده است تا زنان احساس کنند جای خالی این بی توجهی را می توانند با جایگزین های دیگری پر کنند و ناخواسته وارد ارتباط هایی خلاف عرف و شرع شوند که نتیجه ای جز به هم خوردن زندگی مشترکشان ندارد.



الهام علمی دوست
روان شناس:
خشونت همیشه
جسمی نیست، گاهی
رفتارهایی مانند
بی توجهی و بی محلی
زخم کاری تری بر روح و
روان ما وارد می کند

راهکار گریز از سردی رابطه

مشکل هر چه باشد گفت و گو همیشه معجزه می کند، منظورمان از گفت و گو مکالمه ای یک طرفه نیست، بلکه دوطرف باید بتوانند در فضایی آرام و بدون تنش و جبهه گیری حرف های هم را بشنوند و آنچه را از ایشان می دهد راحت به زبان بیاورند. در غیر این صورت کمک گرفتن از یک مشاور یا روان شناس تنها راه حلی است که باید برای ریشه یابی این مشکل در پیش گرفت. به ویژه زمانی که مشکل مربوط به سبک شخصیتی یا یک اختلال شخصیتی در مرد باشد. در چنین مواقعی روان درمانی تنها راهکاری است که کمک می کند تا مرد با واقعیت های زندگی اش راحت تر کنار بیاید. همچنین توصیه می شود همسران به جای نادیده گرفتن و سرپوش گذاشتن روی مشکلات زندگی مشترکشان، آن ها را با کمک هم یا یک مشاور و روان شناس حل کنند تا تابشت آن ها روی هم سبب تنش بیشتر یا سردی در رابطه شان نشود.

بی توجهی نوعی خشونت است!

خشونت انواع مختلفی دارد و فقط به زد و خورد و کبودی بدن ختم نمی شود. گاهی جسمی است و خودش را در قالب رفتارهایی مانند کتک کاری نشان می دهد. گاهی کلامی می شود و با رفتارهایی مانند توهین و تحقیر بروز می کند و گاهی هم عاطفه را نشانه می گیرد و با رفتارهایی مانند بی توجهی و بی محلی زخم کاری اش را بر روح و روان ما وارد می کند، درحالی که از بیرون احساس می کنیم همه چیز روبه راه است. با این نگاه خیلی باید مراقب رفتارهایمان به ویژه در زندگی مشترک باشیم که ساعت های طولانی از روز را با هم سپری می کنیم، چون هر رفتار ما می تواند ناخواسته آسیبی را به طرف مقابلمان وارد کند.

چرا مردها بی توجه می شوند؟

بی توجهی و کم محلی در زندگی مشترک از سوی هر کدام از همسران که باشد، آزار دهنده است. می خواهد عمدی باشد یا غیر عمدی. با این همه، زنان بسیار بیشتر از مردان در این زمینه آسیب روحی خواهند دید. چون توجه جزو نیازهای طبیعی و اولیه زنان محسوب می شود، درحالی که برای مردان اولویت اول نیست. این اتفاق می تواند به دنبال علت های زیادی در زندگی مشترک بیفتد که در ادامه به تعدادی از آن ها اشاره ای گذرا داریم.

سبک شخصیتی

بی توجهی به اطرافیان به ویژه همسر گاهی بخشی از سبک شخصیتی یک مرد است، مانند مردهایی که رفیق باز هستند یا پدران یا همین سبک شخصیتی دارند.

اختلال شخصیتی

این مشکل معمولاً پایه ژنتیکی دارد، مانند مردان خودشیفته یا ضد اجتماعی که نمی توانند رابطه درستی با همسرانشان برقرار کنند.

مشکلات حل نشده

مشکلات حل نشده زندگی مشترک که روی هم تلنبار می شوند در گذر زمان سبب نارضایتی، سردی رابطه و بی توجهی مرد به همسرش می شود.

درگیری های شفلی

گاهی خواسته های بیش از اندازه زن یا جاه طلبی مرد سبب می شود تا مرد افرادی در کار و حرفه خودش غرق شود و توجهی به همسرش نداشته باشد.

رابطه خارج از عرف

گاهی علت بی توجهی مرد هیچ کدام از مشکلات گفته شده و رابطه دونفره شان نیست، بلکه ورود فرد جدیدی سبب درگیری ذهنی او و بی توجهی به همسرش شده است.

یک بازی بُرد بُرد در زندگی

حالا بیایید با هم نقطه مقابل این مسئله را تصور کنیم، یعنی مرد همسرش را در کانون توجه خودش قرار می دهد و او را به اولویت نخست زندگی اش تبدیل می کند. در این شرایط ما با زنی روبه رو هستیم که احساس ارزشمندی و کارآمدی زیادی در رابطه دونفره و زندگی مشترکشان دارد و دیگر نگران کم توجهی همسرش نیست. طبیعی است وقتی زنی به اندازه کافی خود را خوب، زیبا و لایق بداند، احساس عزت نفس بیشتری هم پیدا می کند. در نتیجه به جای تلاش بیهوده برای جلب توجه دیگران از ظرفیت و توانمندی های خودش برای تقویت جنبه های مثبت زندگی مشترکش بیشتر استفاده می کند و با این کار جریان از حس خوب و ارزشمندی رادر زندگی جاری خواهد کرد که از او به همسر و فرزندانش و از آن ها به او منتقل خواهد شد. نتیجه این آرامش هم مشخص است. این موقعیت به مرد زمینه رشد و شکوفایی بیشتری را در زندگی می دهد و به او کمک می کند تا تاب آوری اش را افزایش دهد و راحت تر از سد مشکلات اجتماعی بگذرد. خلاصه اینکه این توجه به زن در زندگی مشترک می تواند یک بازی بُرد بُرد برای هر دوی آن ها باشد.