طب الرضا(ع)

فرونشاندن آتش صفرا با دیدن چیزهای خوشایند

امیرمقدم

زرداب مایعی زردرنگ است که به علت افزایش غلظت صفرا در خون تولید می‌شود. طعم آن تلخ و دارای املاح معدنی بسیاری است. هرگاه در مجاورت هوا قرار بگیرد، تغییر رنگ می‌دهد و سبزرنگ می‌شود. گاهی هم در بدن ته نشین و تولید سنگ صفرا می‌کند. این ماده در هنگام وارد شدن غذا به معده ترشح و درکیسه صفرا روی هم جمع می‌شود و پس از ورود غذا در معده روی آن ریخته و عمل پانکراس و کار روده ها را آسان می‌کند.

از نشانه های غلبه زردآب و جمع شدن آن در معده می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- **زردی رنگ چهره**
- **تلخی دهان به همراه خشکی و تشنگی زیاد**
- **اشتهای کم و عطش زیاد**
- **قی و حالت تهوع**
- **مایل شدن سفیدی چشم به زردی**
- **زرد شدن رنگ ادرار و سوزش آن**

درکتاب طب الرضا(ع) به‌کسی که بخواهد آتش صفرایش را خاموش کند، توصیه شده‌که هرروز از خوردنی هایی استفاده‌کندکه خنک و رطوبی است. استراحت را فراموش نکند وکمتر تحرک داشته باشد. همچنین به چیزهایی که از دیدن آن ها خوشنود می‌شود، بسیار نگاه‌کند.

خیلی ها براین باورندکه اختلالات مزاج و بیماری های بدن مربوط به‌کمبود ویتامین ها و تسلط میکروب ها بر بدن است و درمانش نیز از همین دومسیر ممکن می‌شود، درحالی‌که شرایط بسیاری از داخل و خارج در تأمین احتیاجات بدن و سلامتی تن لازم است. اگر فرض را بر این بگذاریم‌که ریشه همه اختلالات و امراض بدن کمبود ویتامین هاست، هیچ دلیلی وجود ندارد‌که‌کمبود همه ویتامین ها و املاح لازم در بدن ما فقط از راه خوردن تأمین شود.

دلایل روشن بسیاری وجود دارد‌که ثابت می‌کند چشم، گوش، بینی و حس ذائقه و لامسه ما از راه های‌گوناگونی تغذیه می‌کنند. برای نمونه برخی افرادی که اختلالات عصبی و فکری دارند با شنیدن بعضی از نغمات و دیدن مناظر خوب و سرسبز و آب روان درمان می‌شوند. این باور درمانی تأکیدی بر شیوه درمانی توصیه شده طب الرضا(ع) در تأثیر دیدن صحنه های خوشایند بر درمان صفراست.

نکته روز

مراقبت سرسخت از ظرف‌های نرم

وحیده‌سادات خسروانی‌شریعتی* | **مدتی است‌که فروش ظرف های چوبی رونق گرفته و استفاده از آن ها هم با استقبال روبه‌رو شده است. این ظرف ها‌که طراحی های متنوعی دارند با محیط زیست سازگارند و احساس خوش ارتباط با طبیعت را به ما می بخشند. افزون بر این ها این ظرف ها برای خوراکی های خشک کاربرد بالایی دارند و درصورت رعایت برخی نکات، جنبه بهداشتی و طول عمر آن ها بیشتر از دیگر ظرف هاست. در ادامه به شیوه استفاده درست از ظرف های چوبی‌که تا حدودی عایق گرما و دارای بافت نرم و لطیف هستند، اشاره‌ای می‌کنیم.**

شیوه شست‌وشو

توصیه می‌شود ظرف های چوبی را به صورت دستی و با آب ولرم و مایع ظرف شویی ملایم بشویید و سپس آن ها را با یک دستمال نرم خشک کنید. همچنین از کارهای زیر خودداری کنید.

- گذاشتن در ماشین ظرف شویی
- استفاده‌کردن از مایع سفیدکننده
- کشیدن سیم ظرف شویی و اسکاچ زبر
- رهاکردن در آب

گرم کردن مواد غذایی در ظرف‌های چوبی

- ظرف های چوبی را در ماکروویو قرار ندهید.
- روی شعله و حرارت نگذارید.
- مواد غذایی خیلی داغ را داخل آن ها نریزید.

شیوه ضدعفونی کردن

- برای ضد عفونی‌کردن از مایع سفیدکننده استفاده نکنید.
- برای‌گرفتن بوی مواد غذایی از ظرف های چوبی، یک برش لیموترش یا خمیر جوش شیرین روی آن ها بکشید.

شیوه از بین بردن لکه

بعضی از مواد غذایی، رنگدانه های زیادی دارندکه اثر آن ها روی ظرف های چوبی باقی می‌ماند. بهتر است بعد از مصرف این خوراکی ها در ظرف های چوبی، فوری آن ها را بشویید و خشک کنید. سپس با استفاده از یک تکه سنباده نرم، لکه مورد نظر را از سطح ظرف بردارید و بعد از سنباده زدن روی آن را دوباره روغن‌کاری کنید.

نکات روغن‌کاری

- ظرف های چوبی به مرور زمان ظاهری خشک و بی‌کیفیت پیدا می‌کنند، بهتر است برای طول عمر بیشتر این ظرف ها از روغن های خوراکی مانند زیتون استفاده‌کنید.
- روغنی‌که به ظرف می‌زنیم باید بدون بو باشد، زیرا بوی نامطبوع روغن داخل بافت چوب باقی می‌ماند و در زمان سرو غذا خوشایند نیست.

***کارشناس فنی و حرفه‌ای**

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید 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: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

این جدایی خوب است

با برقراری تعادل در کار و زندگی، سلامت روح و روانمان را حفظ کنیم

سمیرا شاهیان | هر شغلی ممکن است داشته باشیم، پزشک اورژانس، آتش نشان، استاد دانشگاه، محقق، کارمند، تعمیرکار، کابینت ساز یا کارآفرین. افزون بر این ممکن است همسرمان هم همکارمان باشد یا شغل دیگری داشته باشد. در چنین شرایطی اگر قرار باشد دائم مشغول کارمان باشیم یا درباره مسائل کاری در خانه صحبت‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ مرز بین کار و زندگی از بین می‌رود و یک چرخه معیوب شکل می‌گیرد، چرخه شرطی شدن ما برای بازگوکردن مشکلات محل کار در خانه و برعکس‌که به راحتی می‌تواند مناسبات ما در زندگی مشترک را تغییر دهد و حتی روی ارتباط با فرزندانمان اثر منفی بگذارد. جداکردن کار از زندگی مانند هرکار دیگری اولش سخت است، ولی وقتی ذهنمان و رفتارهایمان را مدیریت‌کنیم، می بینیم چقدر راحت حال و هوای کلی زندگی مان تغییر می‌کند. الهام اعلمی دوست، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی و مشاور خانواده به‌کمک ما آمده است تا راهکارهایی برای این جداییِ خوب ارائه دهد، ولی پیش از رسیدن به این راهکارها ضروری است شناخت‌کمی از سبک های شخصیتی پیدا کنیم.

سبک‌های شخصیتی و بی‌تعادلی در کار و زندگی

اجتنابی

برخی افراد دارای سبک شخصیتی دوری‌گزین یا اجتنابی هستند. این دسته برای برقراری ارتباط صمیمانه و قوی با خانواده شان راحت نیستند و از این کار دوری می‌کنند از این رو می‌کوشندکه از دسترس خارج باشند تا سراغ فرزند و همسرشان نروند. بنابراین خودشان را غرق شغلشان می‌کنند یا وقتی در خانه هستند درگوشه ای به تماشای فیلم یا بازی باگوشی مشغول می‌شوند.

جاه طلب

گاهی فرد با کارکردن حس بهتری می‌گیرد تا حضور در خانواده و از این رو به ساعت های اضافه درکارش پناه می‌برد. اولویت اصلی افراد دارای این سبک شخصیتی، پیشرفت‌کاری است و نمی‌خواهند تغییری در آن بدهند به همین دلیل خیلی سخت می‌شود با آن ها زندگی‌کرد. باید حواسمان به این موضوع باشد. شاید شغل برای یک عضو خانواده، یک راه فرار از مشکلات شخصی است. در واقع مشکل از شغل نیست بلکه ناشی از سبک شخصیتی فرد است.

خودشیفته

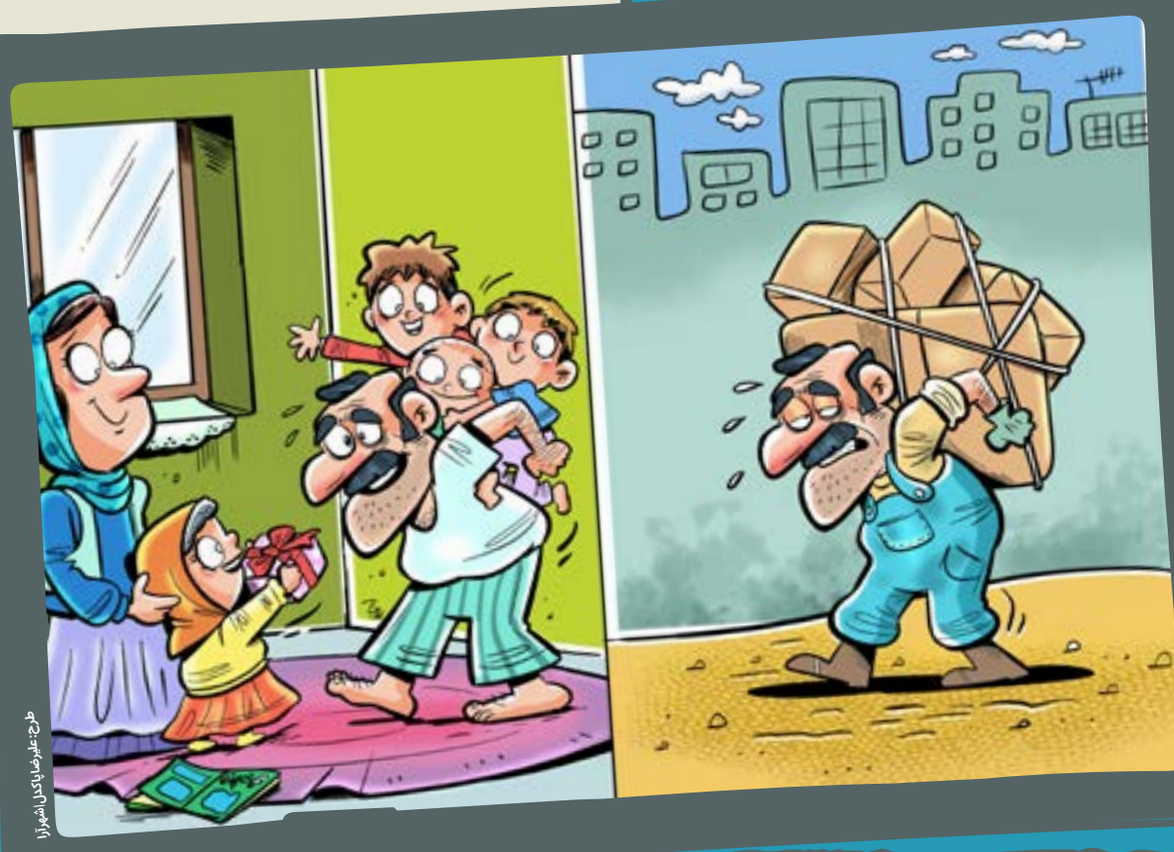
افرادی‌که شخصیت خودشیفته دارند هرچه در محل کار از سوی همکارانشان تأیید یا تشویق شوند بیشتر مایل هستند وقتشان را با شغلشان پرکنند. انتظار این افراد در محیط خانه به دلیل اینکه هیچ مسئولیتی نمی‌پذیرند، برآورده نمی‌شود و چون بازخورد دل خواه را از خانواده نمی‌گیرند خودشان را با شغلشان درگیر می‌کنند. برای این دسته جاافتاده است‌که مسئولیتشان تأمین مایحتاج خانه است و باقی مسائل ارتباطی به آن ها ندارد.

با این نشانه‌ها چه‌کار کنیم؟

این روزها خیلی از افراد شاغل اند و شاغل بودن ایرادی ندارد، مشکل وقتی به وجود می‌آیدکه افراد خودشیفته، جاه طلب یا اجتنابی هستند. در این طور وقت ها با همسر یا خانواده شان به مشکل برمی‌خورند و نیاز به‌کمک حرفه ای تر و مراجعه به مشاور دارند. برای نمونه خانمی که همسری با یکی از سبک های شخصیتی‌گفته شده دارد باید بداند، نمی‌تواند انتظاری راکه از پدر یا برادرش به عنوان افرادی خانواده دوست و مسئولیت پذیر دارد از همسرش هم داشته باشد. با پذیرش این موضوع می‌تواند سراغ مرحله بعدی، یعنی ایجاد تغییرات هرچندکوچک در آقا برود. به این ترتیب ممکن است هر دو نفر تا اندازه ای به تعادل نزدیک شوند و جنگ و جدل های همیشگی شان در مقایسه باگذشته‌کمتر شود.

جدا کردن زمان کار و زندگی

به طور معمول افراد به دو دلیل اگرکارآفرین یا دنبال پیشرفت و ارتقای زیادی باشند یا اگر ازکار و همکارانشان دل خور باشند، نمی‌توانند بین شغل و رسیدگی به خانواده تعادل برقرارکنند و اجازه می‌دهند مسائل کاری بیشترین تأثیر منفی را روی جنبه های خانوادگی شان بگذارد، فردی که احساس می‌کند شغلش بیش از اندازه به زندگی اش لطمه وارد می‌کند باید ببیند درکدام دو گروه قرار دارد. بنابراین وقتی می‌خواهد از خانه به محل کار برود یا برعکس، باید زمانی را به خودش اختصاص دهد تا ذهنش را از موضوعاتی‌که روح و روانش را می‌آزارند خالی‌کند.



طرح: علیرضا باکدل/شهرآرا

الهام اعلمی دوست روان‌شناس بالینی: شاید شغل برای یک عضو خانواده، یک راه فرار از مشکلات شخصی است. درواقع مشکل از شغل نیست بلکه ناشی از سبک شخصیتی فرد است

راهکارهایی برای رهایی از انباشت‌های ذهنی

مدیریت ذهن کمک می‌کند واقعی و عملی بتوانیم مرز بین زندگی شخصی و دغدغه های‌کاری را مشخص‌کنیم. با اینکه مدیریت ذهنی، کار ساده ای نیست ضروری است به خودمان سختی بدهیم و بعضی راهکارها را به‌کار ببندیم.

- خودمان را شرطی‌کنیم، برای نمونه همه مسائل کاری را در محل کار بگذاریم و از آنجا خارج شویم. در طول مسیر هم می‌توانیم موسیقی آرامش بخش یا پادکست دل خواهی‌گوش‌کنیم تا حال و هوایمان تغییرکند.
- تمرین های ذهن آگاهی داشته باشیم، یعنی بدون داشتن دغدغه‌گذشته و آینده در لحظه حضور داشته باشیم. این تمرین، نوعی درمان مکمل محسوب می‌شود و برای‌کسانی‌که می‌خواهندکار را از زندگی جداکنند توصیه می‌شود. وقتی به خانه می‌رسید به خودتان بگویید این لحظه اینجا هستم و قرار است مسئولیت های دیگری داشته باشم. همچنین تمرکز داشتن روی دم و بازدم در حد یکی دو دقیقه هم می‌تواند‌کمک کند تا تغییر روحیه اتفاق بیفتد.
- برای خانه و خانواده برنامه ریزی‌کنیم، اگر برنامه مشخصی برای ساعات بعد ازکار نداشته باشیم و فقط دلمان بخواهد به خانه‌که رسیدیم از دغدغه های کاری فارغ شویم، ذهنمان همچنان درگیرکار می‌ماند. برای نمونه می‌توانیم برنامه ریزی‌کنیم بعد ازکار به درس فرزندمان برسیم یا با همسرمان درباره یک مسئله غیرکاری صحبت‌کنیم یا به‌گل وگلدان ها برسیم. همین‌که ذهنمان درگیر انجام‌کاری شود حالمان بهبود می‌یابد. از آنجاکه ذهن ما هم زمان نمی‌تواند به دو موضوع مختلف فکرکند، مشغول شدن به‌کار دیگرکمک می‌کند از دغدغه مسائل کاری هم دور شویم.

معاشرت‌های بعد از کار

وقتی درباره موضوع تلخی‌که در محل کار برایمان پیش آمده است با همسرمان صحبت می‌کنیم، انگار دوباره آن را تجربه می‌کنیم و به همان شدت اذیت می‌شویم و احساسات منفی را به شنونده منتقل می‌کنیم. از همین رو بهتر است وقتی می‌خواهیم درباره مشکلی صحبت‌کنیم از بار احساسی آن کم‌کنیم تا هم خودمان و هم طرف مقابل دچار آشفتگی روحی نشویم یا اینکه مورد قضاوت قرار نگیریم. این کار ساده ای نیست، ولی باید بیاموزیم چنین موضوعاتی را به‌کسانی که ارتباطی به آن ها ندارد یا کاری از دستشان برنمی‌آید نگوییم یا اگر می‌خواهیم بگوییم خنثی و مانند یک خبر روزنامه بگوییم تا آسیب کمتری برایمان داشته باشد. به طورکلی بهتر است معاشرت هایمان پس ازکار با صحبت های معمولی شروع شود.

- از طرف مقابلمان بخواهیم صحبت‌کند تا از حال هم مطلع شویم.
- بپرسیم چه خبر و یاد بگیریم در پاسخ درباره یک موضوع مثبت صحبت‌کنیم.
- بپرسیم روزت را چطورگذراندی و در پاسخ درباره موضوع خنده داری‌که اتفاق افتاده است یا کار مفیدی‌که انجام داده ایم صحبت‌کنیم.
- به مشکلات‌کاری نپردازیم و درباره مسائل کلی تر صحبت‌کنیم.
- اگر خبرکلی داریم یا موضوعی درباره فرزندمان است پیرامون آن صحبت‌کنیم.
- به همان صحبت هایی بپردازیم‌که وقتی با دوستی برخورد می‌کنیم برای تغییر حال و هوایمان می‌گوییم.
- پس از اینکه درباره یکی دو موضوع مثبت صحبت‌کردیم، موضوعی‌که ذهنمان را مشغول کرده است را باکمترین احساس منفی بازگوکنیم.

مدیریت کردن مشاغل آزاد

امروزه مشاغل زیادی مانند فروش های برخط شکل گرفته اندکه ساعت‌کاری آزاد و طولانی دارند و فرد را تمام وقت مشغول می‌کنند. این‌گونه مشاغل به دلیل سروکار داشتن باگوشی های همراه و رایانه، فرد را به لحاظ فیزیکی کامل درگیر می‌کنند و پیامدهای منفی زیادی مانند بحث و درگیری با اعضای خانواده هم به دنبال دارند. درحالی‌که این افراد ساعت‌کاری بیرون از خانه ندارند و وضعیت‌کار و زندگی شان درهم ریختگی بیشتری دارد. بنابراین صاحبان این مشاغل هم لازم است زمان هایی در شبانه روز را به طور واقعی در اختیار خانواده باشند. توصیه می‌شود این شاغلان:

- ساعت‌کاری محدود داشته باشند و برای زندگی خانوادگی شان برنامه ریزی کنند.
- تعطیلات آخر هفته داشته باشند.
- برای پاسخ‌گویی به مخاطبانشان قوانین مشخصی وضع کنند و به آن پایبند باشند.

همراهی همسران شاغل

خیلی وقت ها زن و مرد هر دو نفر شاغل اند، ولی وقتی آقا به خانه می‌آید فقط به استراحت می‌پردازد و انتظار دارد خانم به وظایف دیگر رسیدگی‌کند. این رویه در دراز مدت آزاردهنده می‌شود و ممکن است نقش پدر و مادر را در ذهن فرزندانشان کم رنگ کند. در چنین شرایطی برای حفظ خانواده شاد و سالم توصیه می‌شود:

- زن و شوهر درخصوص دیگر مسئولیت های زندگی با هم به تفاهم برسند.
- تقسیم‌کاری داشته باشند و امور خانه را با توجه به شرایطشان به عهده بگیرند.
- کارها را شریکی و نوبتی انجام دهند.
- کارهای غیر شغلی را اولویت بندی‌کنند.
- مهارت نه‌گفتن برای نپذیرفتن مسئولیت های شغلی غیرضروری را بلد باشند.