

به جنگ خستگی برویم



شادفر

احساس خستگی مداوم در دنیای امروز بسیار رایج است. تحقیقات نشان داده است فقط اضطراب و استرس بالاتر نیست که می تواند تمام طول روز ما را با احساس خستگی و خواب آلودگی همراه کند. در بسیاری از شرایط عوامل فیزیکی و نه روحی و روانی دلیل این مشکل هستند که تشخیص آن ها کار ساده ای نیست. در ادامه به برخی از دلایل پنهان خستگی دائمی اشاره می کنیم.

سندرم خستگی مزمن



سندرم خستگی مزمن به حالتی گفته می شود که بیشتر از شش ماه ادامه دارد. این مشکل با استراحت برطرف نمی شود و اغلب سبب پایین آمدن عملکرد شغلی، تحصیلی و اجتماعی فرد می شود. تشخیص سندرم خستگی مزمن با پزشکان است. این مشکل، درمان قطعی ندارد، ولی آن را می توان با دارو و تغییر سبک زندگی مدیریت کرد.

کم کاری تیروئید



کم کاری تیروئید زمانی بروز پیدا می کند که غده تیروئید به اندازه کافی هورمون کنترل سوخت و ساز بدن را تولید نمی کند. وقتی سطح این هورمون پایین می آید ممکن است احساس خستگی و سرما کنیم و دچار اضافه وزن شویم. افزون بر این ها کم کاری تیروئید می تواند در نشانه های افسردگی هم نقش داشته باشد. با آزمایش خون ساده می توان این اختلال را تشخیص داد.

اختلالات خواب



آپنه خواب مشکلی مزمن است که تنفس فرد را در حین خواب به طور موقت متوقف می کند. این وضعیت هر بار فقط چند ثانیه ادامه دارد، ولی می تواند در طول شب بارها رخ دهد. در اغلب موارد، تنفس فرد با یک خروپف یا صدایی مشابه به حالت عادی بازمی گردد. این مشکل خواب فرد را مختل می کند و به همین دلیل سبب احساس خواب آلودگی و خستگی در روز بعد می شود. سردرد های صبحگاهی، مشکلات حافظه، تمرکز پایین و زود رنجی از دیگر نشانه های آپنه خواب اند.

مصرف نکردن آب



برخورداری بدن از آب کافی برای حفظ سطح انرژی ضروری است. ما با هرکاری که مصرف می کنیم آب از دست می دهیم که باید دوباره جبران شود. اگر به اندازه کافی آب ننوشیم، بیشتر احساس خستگی می کنیم و توانمان برای تمرکز به میزان چشمگیری کم می شود. در حقیقت کمبود آب تمام بدن را تحت تأثیر قرار می دهد. همیشه این توصیه را شنیده اید که هر روز باید هشت لیوان آب بنوشید، ولی این موضوع به وزن، سن، جنسیت و میزان فعالیت بدنی شما بستگی دارد. برای شروع، هر زمان که احساس خستگی کردید یک لیوان آب بنوشید و خودتان را زیر نظر بگیرید. خواهید دید که خیلی زود حال و روحیه تان بهتر می شود.

زیاده روی در مصرف کافئین



ما معمولاً تصور می کنیم قهوه و نوشیدنی های انرژی زا فوری سطح انرژی مان را بالا می برند، به همین دلیل وابستگی بیش از اندازه ای به این نوشیدنی ها پیدا می کنیم. در حالی که با نوشیدن مایعات کافئین دار شاید برای مدت کوتاهی احساس خوبی پیدا کنیم، ولی روز بعد خستگی شدیدتری را احساس می کنیم. برای نمونه قهوه کیفیت خواب را پایین می آورد و سبب بی قراری های شبانه و همین طور افزایش بیداری در نیمه های شب می شود. جای سبز هم حاوی کافئین است بنابراین اگر طرف دار این انرژی زای «طبیعی تر» هستید باید ببینید برای سلامتی تان خوب است یا نه. مصرف روزانه یک فنجان جای ایرادی ندارد، ولی ضرر مصرف زیاد آن ممکن است بیشتر از فایده هایش برای سلامتی باشد.

نور آبی



قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور آبی به ویژه شب ها تأثیر چشمگیری بر پایین آمدن کیفیت خواب و در نتیجه سلامتی دارد. نور آبی از صفحه همه وسایل الکترونیکی که روزانه با آن ها سروکار داریم ساطع می شود. لامپ های معمول هم یکی از منابع نور آبی به شمار می روند. بنابراین تلاش کنید به جای آن ها از لامپ هایی استفاده کنید که ضریب M/P پایین تری دارند. این لامپ ها فقط به اندازه کافی روشنایی تولید می کنند و سبب خسته شدن چشم هانمی شوند. همچنین اگر نمی توانید از کار با گوشی تلفن همراه پیش از خواب دست بکشید یا دچار بی خوابی هستید، از عینک های مخصوص حذف نور آبی استفاده کنید.

کمبود آهن



این کمبود سبب مشکل کم خونی می شود که ممکن است دلیل اصلی احساس خستگی زیاد شما باشد. کمبود آهن در خون مانع از آن است که بدن به اندازه کافی هموگلوبین تولید کند. با این حال، تا زمانی که آزمایش خون ند هید کمبود آهن مشخص نمی شود. در برخی حالات شدید، می توان از روی رنگ پریدگی زیاد پوست در مقایسه با پوست طبیعی به کمبود گلبول های قرمز پی برد. اگر آهن کافی در بدن شما وجود ندارد، رژیم غذایی خود را تغییر دهید و اسفناج و گوشت بیشتری مصرف کنید. می توانید از مکمل های آهن هم استفاده کنید.

حساسیت های غذایی



رایج ترین حساسیت های غذایی حساسیت به گلوتن، سویا، تخم مرغ، ذرت و آجیل است. در این صورت، با یک آزمایش خون ساده می توانید متوجه شوید که آیا حساسیتی دارید یا نه. با حذف ماده غذایی مشکل ساز به حفظ سطح انرژی تان کمک می کنید و خودتان را از دیگر عوارض حساسیت غذایی مصون می دارید.

گیاه خواری



گیاه خواری ایرادی ندارد، ولی ویتامین ضروری B۱۲ فقط در پروتئین حیوانی وجود دارد و کمبود آن می تواند سبب ایجاد احساس خستگی شود. در صورتی که روی گیاه خواری اصرار دارید به پزشک مراجعه کنید و برای دریافت ویتامین های لازم مشورت کنید.

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: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰ | پیام رسان: ۰۸۰۴۴۶۴۵۸۰

یاد تو از دل من نرود

درگذشتگان بیش از زنده ها به یاد و خیرات و میراث ما نیاز دارند

مقصود متین نژاد: ما ایرانی ها سنت های زیبای بسیاری داریم که با گره خوردن به آموزه های دینی مان پشتوانه فرهنگی غنی تری پیدا کرده اند. از پهن کردن سفره هفت سین و دید و بازدید نوروزی تا مراسم چراغ برات و دیدار اهل قبور. سنت هایی که در آن فرقی چندانی بین زندگان با درگذشتگان نیست. به عبارت دیگر، آدم های مهم و عزیز زندگی ما چه زنده باشند و چه درگذشته، هیچ گاه از نقش و تأثیرشان در زندگی مان کم نمی شود. افرادی که عزیزی مانند پدر و مادر، خواهر و برادر، فرزند و همسر یا حتی دوستی صمیمی را از دست داده باشند، بیشتر معنای این حرف ما را درک می کنند. چون بخش ثابتی از زندگی روزمره شان به ارتباط با این افراد گره خورده، مانند پنجشنبه و جمعه های آخر هفته که بیشتر از روزهای دیگر هفته متعلق به این عزیزان است و یادشان در آن روزها زنده می شود. در واقع، نیاز درگذشتگان به ما بیش از زنده هاست و باید به هر طریقی که می شود آن ها را از خیرات و میراث روزانه مان بهره مند کنیم.

اشتباه نکنید؛ منظورمان فقط خیرات مالی نیست، بلکه هر خیری است که بتوان آن ها را هم در آن شریک کرد. موضوعی که امروز می خواهیم قدری درباره آن باهم صحبت و چند نمونه از این خیرات را مرور کنیم. یادتان باشد، برخی افراد مانند پدر و مادر یا معلم حتی با مرگشان هم حقی که به گردن ما دارند که از بین نمی رود.

هدفمند هزینه کنیم

اگر قصد خیرات و میراثی برای درگذشته مان داریم، بهتر است به جای توجه به حرف مردم و برخی رسم و رسوم اشتباه در جامعه، به فکر دستگیری واقعی از عزیز درگذشته مان باشیم. برای نمونه به جای برپایی مراسم تجملاتی چهلیم و سال در هتل ها و رستوران ها یا خرید سنگ قبرهای چند میلیونی می توان یک مراسم ساده برسر مزار برگزار و هزینه های جانبی آن را به یک نیازمند هدیه کرد تا ثواب آن به درازای عمر آن نیازمند به روح درگذشته مان برسد.

به دیدارشان برویم

برخی با این تصور که می توان از هر جایی برای درگذشتگان خیرات و میراث فرستاد و دیگر نیازی نیست که حتما بر سر مزار آن ها حاضر شد، دیر به دیر به دیدار اهل قبور می روند، در حالی که درگذشتگان هم به اندازه زنده ها در انتظار دیدار ما هستند و پسندیده تر آن است که برای دیدار آن ها برسر مزارشان برویم. این کار افزون بر اینکه آن ها را شاد می کند، از ثواب دیدار هم بهره مندشان می کند. همچنین فرصت خوبی است تا از آن ها بخواهیم برای برطرف شدن مشکلات و برآورده شدن حاجتشان دعا کنند.

دست و دل باز باشیم

مادام هاعادت داریم که باترازوی خودمان همه چیز را اندازه بگیریم، در حالی که بیمانه و حساب کتاب خداوند به کل متفاوت از ماست، برای همین بهتر است که از این به بعد با دست و دل بازی بیشتری خرج کنیم، برای نمونه اگر می خواهیم فاتحه ای بفرستیم، ثواب آن را به همه کسانی هدیه کنیم که دینی برگردنمان دارند یا اگر کار خیری می کنیم، خیلی ها را در آن شریک کنیم. چون خداوند به تعداد همه آن افراد، ثواب آن خیرات را ضرب می کند، نه تقسیم.

هر روز یادشان کنیم

رسم است که شب های جمعه با قرائت فاتحه ای از درگذشتگان یاد کنیم. در حالی که می توان با انجام هر کار خیری و شریک کردن آن هادر ثواب آن، درگذشتگان را زود به زود یاد کرد. برای نمونه می توانیم از همین فردا با هر کمکی که می کنیم یا قدم خیری که برای دیگران برمی داریم، فقط با یک جمله «خدا یا در پاداش این کار خیر، فلانی را هم شریک کن»، آن ها را به خیر بسیار برسانیم.

دوره می داشته باشیم

مناسبت های خاصی مانند روز پدر یا مادر و سالگرد ها فرصت خوبی هستند تا همه خویشان و بستگان را یکجا برسر مزار عزیزانمان جمع کنیم. با این کار هم صله رحم به جامی آوریم و هم فرصتی برای دیدار با اهل قبور برای افراد پرمشغله و فراموش کار ایجاد می شود. می توانیم با تهیه یک آتش ساده یا نذری کوچک هم، بهانه دوره می را پررنگ تر و ثواب بیشتری را برای درگذشتگانمان فراهم کنیم.

صدقه را فراموش نکنیم

بر صدقه دادن، هم برای سلامتی زنده ها تأکید شده است و هم شادی روح رفتگان، بنابراین یکی از راه هایی که می توان خیرات و میراثی برای درگذشتگان فراهم کرد، صدقه است. بیشتر از صدقه های مالی، این صدقه های معنوی هستند که زمینه خیرسانی را فراهم می کنند. برای این منظور همین که هر روز به نیت یکی از رفتگانمان از کسی دستگیری یا دلش را شاد کنیم، کافی است. برای نمونه می توانیم جای خودمان را درون انوبوس یا مترو به فرد دیگری بدهیم یا بار سنگین یک سالمند را تا خانه اش ببریم یا کودکی را از خیابان رد کنیم.

یادشان را گرامی بداریم

اگر در همسایگی یا محله مان کسی را می شناسیم که به تازگی فوت کرده است، به ویژه کسی که وارثی هم ندارد، حتما بانی خیر شویم و برایش مراسم یاد بوی در مسجد محل برگزار کنیم. نیازی نیست که برای این منظور هزینه خاصی بکنیم، همین که پس از نماز جماعت از نمازگزاران بخواهیم با خواندن فاتحه ای یادی از آن فرد و رفتگان جمع بکنند، کافی است. با این کار روح رفتگان خودمان هم از آن مجلس فیض لازم را می برند.

با احتیاط رفتار کنیم

اگر قرار است کاری برای درگذشتگانمان انجام بدهیم یا خیرات و میراثی بکنیم، بهتر است حواسمان به همه جوانب آن کار باشد. بر خلاف ماکه در سطحی از مسائل و اتفاق ها داریم، افرادی که فوت کرده اند، با بینش تمام همه چیز را می فهمند و رفتارهای اشتباه ما بیشتر آن ها را آزار می دهد. برای نمونه هزینه های زیاد برای سنگ قبر و تبدیل کردن قبرستان ها به مکان های جذاب و دیدنی با آموزه های دینی ما در تضاد است و همین رفتار به ظاهر ساده سبب آزار درگذشتگانمان خواهد شد.

خانه و قبرستان نداریم

اگر عادت داریم زیاد به دیدار اهل قبور برویم و هریار هم با خودمان خیرات و میراثی ببریم، حتما حواسمان به نظافت و پاکیزگی فضای قبرستان ها باشد. ریختن زباله در این فضاها یا بی تفاوتی به این موضوع، افزون بر اینکه چهره نازیباایی در قبرستان ها ایجاد می کند، به طور حتم روح درگذشتگان را هم می آزارد. اگر در محدوده قبرهایی که به دیدار آن ها می رویم، به سطل زباله دسترسی راحتی نیست، حتما خودمان یک سطل تهیه یا پس از مراسم زباله ها را جمع آوری کنیم.

درگذشتگان را بیمه کنیم

خیرات و میراث شکل های مختلفی دارد، می تواند مادی باشد مانند دادن صدقه و رد مظالم یا معنوی مانند خواندن نماز و گرفتن روزه. همچنین می تواند اثر کوتاه مدت داشته باشد، مانند سپر کردن یک نیازمند یا اثر بلند مدت داشته باشد مانند وقف کردن. برای همین توصیه می شود با خیراتی که اثر بلند مدتی دارند، برای سال های طولانی خیررسانی به درگذشتگانمان را بیمه کنیم. می توانیم در ساخت یک مسجد، مدرسه یا آبادانی شهرمان حتی به اندازه یک آجر سهم شویم و پاداش آن را به روح رفتگانمان هدیه کنیم یا با کاشت یک درخت و وقف آن تا مادامی که مردم از آن بهره می برند، برای رفتگانمان پاداش ذخیره کنیم.

