

زندگی‌تان رایک بار دیگر زندگی کنید

امیرمقدم

«قضاوت کردن یعنی به خاطر یک قضاوت منفی، دیگر به حرف همسران گوش نمی‌کنید یا فقط با این هدف گوش می‌کنید که تقصیر را به گردن او بیندازید یا به او برچسب‌های منفی بزنید. اگر فکر کنید همسران احمق، خشک مغز یا دیوانه است، گوش دادن را حتما متوقف می‌کنید یا گوش می‌کنید فقط برای اینکه شواهد تازه‌ای در تأیید حماقت، خشک مغزی یا دیوانگی او بیابید.»

آنچه خواندید، بخشی از متن کتاب «مهارت‌های زندگی زنانه» اثر دکتر متیو مک‌کی و همکاران گروه روان‌شناسی اوست. کتابی که مطالعه آن به همه زوج‌ها با هر سن و سابقه زوجیتی که داشته باشند، توصیه می‌شود. دکتر مک‌کی و همکارانش در مقدمه کتاب بیان می‌کنند: «ما آگاهانه تلاش کرده‌ایم نمونه‌های متنوع زیادی از ارتباط زنانه را مطرح کنیم، چون باور داریم هر ارتباط جلوه‌ای درست و سالم از صمیمیت انسانی است. از این رو، این کتاب برای تازه‌نمدهایی است که در آغاز راه هستند و می‌خواهند مرا حل ارتباطی‌شان را شکل دهند. همچنین برای زوج‌هایی است که سال‌های زیادی باهم ازدواج کرده‌اند و می‌خواهند تغییر کنند و جنبه‌های خاص ارتباطشان را بهبود دهند و همچنین برای زوج‌هایی است که هنوز به یکدیگر متعهد هستند و مایل‌اند برای زندگی مشترک شادتر تلاش کنند.»

اگر با خواندن همین چند جمله تصمیم به مطالعه این کتاب گرفته‌اید، توصیه می‌کنیم جدیدترین نسخه آن را تهیه کنید، چون تجدیدنظر جدید در آن صورت گرفته است و با مطالعه آن یاد می‌گیرید که چگونه در روابط خود هوشمندانه‌تر عمل کنید. ارتباطات خود را بهبود ببخشید، بهتر با مشکلات کنار بیایید و با شخصی که او را دوست دارید، از راه‌های سالم و خلاقانه تعارضات خود را حل کنید. همچنین در هر فصل مهارت‌های اساسی را می‌آموزید که رضایت بیشتری از روابط خود داشته باشید و صمیمیت عمیق‌تری را احساس کنید.

نویسنده: متیو مک‌کی، پاتریک فاینینگ

وکیملالگ

مترجم: شمس‌الدین حسینی و الهام آرام‌نیا

نشر: نسل نو اندیش

تعداد صفحات: ۴۸۰ صفحه

قیمت: ۴۹۹,۹۰۰ تومان

کنترل قند با بادمجان



شادفر

بادمجان ماده خوراکی با انطباق پذیری بالایی است، به این معنی که به راحتی می‌تواند در انواع رژیم‌های غذایی گنجانده شود. می‌توان آن را پخته، کباب شده یا سس زده و با یک چاشنی و روغن زیتون خورد. همچنین می‌توان از بادمجان به عنوان جایگزینی کم‌کالری برای بسیاری از مواد تشکیل‌دهنده غذا که کالری بالایی دارند استفاده کرد. گنجانیدن بادمجان در برنامه غذایی سبب کاهش مصرف کربوهیدرات و کم کردن کالری مصرفی می‌شود و در عین حال فیبر و مواد مغذی را به بدن می‌رساند.

دارای مواد مغذی

بادمجان یک ماده غذایی مغذی است که درازای کالری کم، ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی دارد. این ماده غذایی دارای پروتئین، منگنز، فولات، پتاسیم، ویتامین K و ویتامین C است. همچنین بادمجان مقادیر کمی مواد مغذی دیگر از جمله نیاسین، منیزیم و مس هم دارد.

کنترل قند خون

اضافه کردن بادمجان به رژیم غذایی در کنترل قند خون مؤثر است. این موضوع در درجه نخست به دلیل فیبر سرشار در بادمجان است. فیبر با اثر مثبتی که در پایین آوردن سرعت هضم غذا و کم کردن سرعت جذب قند در بدن دارد، می‌تواند قند خون را پایین بیاورد و از نوسان‌های فوری آن بکاهد. افزون بر این پژوهش‌ها نشان می‌دهند پلی‌فنول‌ها یا ترکیبات گیاهی طبیعی موجود در مواد غذایی مانند بادمجان هم می‌توانند به کاهش قند خون کمک کنند.

چرا دیابتی‌ها باید خیار بخورند؟

خیار به دو صورت بوته‌ای و گلخانه در بازار پیدا می‌شود.

افزون بر تفاوت‌هایی که این دونوع خیار باهم دارند،

یک فرق اساسی هم در مزه انتهای خیار وجود

دارد. انتهای خیارهای بوته‌ای مزه تلخی دارد

که به دلیل وجود ماده‌ای به نام «کوکورتاسین»

است. معمولاً خیارهایی که در شرایط آب و هوایی

سرد و کمبود آب رشد می‌کنند بیشترین مقدار

کوکورتاسین را دارند. برخی معتقدند که این

تلخی برای افراد دیابتی مفید است و نقش

انسولین را بازی می‌کند، در حالی که بنابر اعلام دفتر

بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، علت تلخی خیار

«کوکورتاسین» است و ارتباطی با انسولین ندارد. گذشته

از آن انسولین یک ساختار پروتئینی دارد و در صورت ارتباط با اسید معده و شیره گوارشی متزشحه در پانکراس، به پپتیدها و آمینواسیدهای سازنده هیدرولیز می‌شود و عملاً ساختار عملکردی خود را از دست می‌دهد. بنابراین آنچه خیار را برای افراد دیابتی مفید می‌کند، انسولین آن نیست، بلکه محتوای بالای فیبر، قدرت هیدراتاسیون زیاد، داشتن خاصیت حجم‌دهندگی به غذا در کنار محتوای کالری و قند بسیار پایین آن است.

ضربه فنی کردن افکار مزاحم

زیادی فکر کردن درباره هر چیزی ممکن است

آسیمی جدی به سلامتی‌تان وارد کند

اختلالی به اسم زیاد فکر کردن

موضوعی که امروز می‌خواهیم درباره آن صحبت کنیم با سواس فکری که تا پیش از این زیاد درباره آن شنیده‌اید، کمی متفاوت است. در سواس فکری فرد درباره یک یا چند موضوع خاص و سواس‌گونه فکر می‌کند. ولی در اختلال زیاد فکر کردن فرد در برخورد با همه مسائل این‌گونه رفتار می‌کند. این فکر کردن‌های زیادی خیلی وقت‌ها از اراده و توان او خارج است و نمی‌تواند جلوان‌ها را بگیرد. معمولاً این افراد به جای فکر کردن به یک موضوع یا مسئله به حواشی آن می‌پردازند و این قدر این حواشی در ذهنشان می‌چرخد که اصل ماجرا گم می‌شود. در واقع یک دور باطل فکر کردن است. بدون آنکه نتیجه‌ی پاره‌حلی برای آن موضوع یا مسئله پیدا شود. این درگیری ذهنی به قدری زیاد و آزاردهنده است که آن‌ها را از زندگی عادی بازمی‌دارد و آسیب‌های زیادی برایشان ایجاد می‌کند. قسمت دردآور ما چرا هم اینجاست که معمولاً این‌گونه افراد این نوع رفتارها را بخشی از شخصیت خود می‌دانند و هیچ‌گاه تلاشی برای تغییر خود نمی‌کنند. یک نوع ایستایی که سلامت جسمی و روانی آن‌ها را به شدت تهدید می‌کند و خیلی مهم است که آن‌ها این درد را در خودشان احساس کنند و به دنبال درمان آن باشند.

معصومه متین‌نژاد: چندروپیش بایکی از دوستانم

برای خرید به بازار رفته بودیم. پس از کلی بالا و پایین رفتن راسته‌کفش فروشی‌ها، بالاخره

یک جفت کفش انتخاب کرد. ولی هنوز دست به جیب نشده بود که پرسش‌های بی‌شمارش درباره آن

شروع شد، کاری که همیشه می‌کند، یعنی آن قدر به آن قصه ساده شاخ و برگ می‌دهد که اصل داستان در آن گم می‌شود. آخر سر هم

به ناچار قید همه چیز را می‌زند. درباره سواس فکری که به آن مبتلا شده است، کمی باهم بحث می‌کنیم ولی نمی‌پذیرد. می‌گوید: مدد شخصیتی اش

این‌گونه است. باید همه جوانب کار را ببیند و بعد تصمیم بگیرد. هر چند خودش نمی‌پذیرد ولی به نظر من سختگیری هایش از حد و سواس هم گذشته است.

موضوع را که با الهام اعلی دوست، روان‌شناس بالینی در میان می‌گذارم، می‌گوید: «این نوعی اختلال فکری به اسم «زیاد فکر کردن» است؛ یک آسیب

جدی برای سلامت روان. «عجیب به نظر می‌رسد، ولی فکر زیادی درباره هر چیزی هم خوب نیست و خیلی وقت‌ها

آسیب‌زاست و باید جلوش را گرفت، مسئله‌ای که در ظاهر یک ویژگی مثبت است تا یک مشکل. اگر شما هم با این رفتار

بیماری را در زندگی‌تان دست و پنجه نرم می‌کنید و به این نتیجه رسیده‌اید که برایتان دردسرساز شده است، حتماً

مطلب امروز ما را که چکیده‌ای از صحبت‌های این روان‌شناس بالینی است، بخوانید.

نشانه‌های که می‌گوید بیماریم

برای اینکه بدانیم به این اختلال مبتلا شده‌ایم یا مشکل

روخی دیگری داریم، بد نیست این نشانه‌های بیماری را در خودمان

جست‌وجو کنیم.

- تمرکزمان بر مشکل است، نه راه حل آن، برای همین به دنبال پیدا کردن راه حل نیستیم.

- گرفتار افکار تکراری هستیم و برای مدت طولانی به یک موضوع خاص فکر می‌کنیم.

- زمان زیادی را پیش از خواب به فکر کردن اختصاص می‌دهیم و از شدت اضطراب و نگرانی شب‌ها بیدار می‌شویم.

- در تصمیم‌گیری مشکل زیادی داریم و حتی درباره تصمیمات گذشته تجدیدنظر می‌کنیم.

- روابط شخصی و اجتماعی‌مان متأثر از این موضوع است.

- همیشه خود را به خاطر اتفاقات گذشته سرزنش می‌کنیم و نشانه‌هایی از افسردگی و اضطراب داریم.



الهام اعلی دوست
روان‌شناس بالینی:
تا زمانی که ما مسئله‌ای را درست درک نکنیم
و علت واقعی آن را نبینیم،
امکان ندارد بتوانیم برای
آن راه‌حلی پیدا کنیم

اضطراب زیاد

تا ۳۰ درصد اضطراب در وجود همه ما امری طبیعی است. ولی اگر میزان اضطراب در فردی به ۷۰ درصد رسید، طبیعی است که دیگر ذهنش به قدری درگیر شود که نتواند درست فکر کند و تصمیم بگیرد.

مشکلات روحی

کمال‌گرایی زیاد، نداشتن اعتماد به نفس، ابتلا به برخی فوبی‌ها (ترس) و احتمال روبه‌رو شدن با آن‌ها و ابتلا به اختلال اسکیزوفرنی علت‌های دیگری برای ابتلا به این اختلال هستند که در ریشه‌یابی مشکل باید آن‌ها را هم در نظر بگیریم.

مشکلات جسمی

گاهی مشکلات جسمی مانند به هم خوردن تعادل الکترو شیمیایی مغز (تعادل در موادی که به تسهیل ارتباط بین سلول‌های عصبی کمک می‌کنند) سبب می‌شود تا ما گرفتار اختلال زیاد فکر کردن شویم. برای همین گاهی لازم است که از درمان‌های دارویی هم برای این منظور کمک گرفت.

چگونه به مشکل پایان بدهیم؟

تحقیقات نشان می‌دهد ۷۳ درصد افراد

تا ۲۵ تا ۵۲ درصد افراد ۴۵ تا ۵۵ ساله بیش از حد فکر

می‌کنند. از این رو، لازم است که برای مقابله با این مشکل تا پیش

از اینکه جنبه بیمارگونه پیدا کند، فکری بکنیم و راه حلی بیابیم. برای این

منظور توصیه می‌کنیم:

- نخست مشکل را در خودمان ببینیم و بدانیم که این اتفاق فقط یک جنبه از ویژگی‌های شخصیتی ما نیست و همچنین باید بدانیم که این مشکل خیلی زود ما را زمین‌گیر نخواهد کرد.

- گام بعدی متوقف کردن این افکار مزاحم است. ما باید بتوانیم به این چرخه معیوب پایان بدهیم.

- برای این منظور هم باید مسیر فکر کردن را همان‌را تغییر بدهیم و هر چند باز که تکرار شد، آگاهانه باز به موضوع دیگری فکر کنیم تا کم‌کم توانایی کنترل افکارمان را پیدا کنیم.

- زمانی که مغز ما در حالت استراحت است، بخش‌هایی از آن که مربوط به حل مسئله و تفکر خلاق است، ناخودآگاه فعال می‌شود. پس یاد بگیریم در زمان‌هایی که بیش از حد فکر می‌کنیم، مانند پیش از خواب، به مغزمان استراحت بدهیم. خوبی آدم‌ها این است که به همه چیز خیلی زود عادت می‌کنند.

- ورزش‌های جسمی و روحی مانند مدیتیشن و یوگا به آرامش فکری کمک زیادی می‌کنند. همچنین تمرین‌های ذهن‌آگاهی، رفتن به طبیعت، ماساژ، صحبت کردن با دوستان، مطالعه کتاب و گوش دادن به موسیقی‌های آرام بخش سبب می‌شود تا ما بتوانیم زندگی را در لحظه حال تجربه کنیم و حواسمان را به اکنون اختصاص بدهیم.

- یادداشت برداری یکی از بهترین راه‌ها برای بیرون کردن افکار مزاحم از ذهن است. می‌توانیم همیشه فهرستی از کارهایی که باید انجام بدهیم، یادداشت کنیم تا ذهنمان نظم بیشتری بگیرد.

- پیش از این گفتیم که گاهی مشکل به علت بیماری‌های جسمی یا روحی ایجاد می‌شود و فرد باید برای مدتی از دارو استفاده کند. از این رو، اگر هیچ‌کدام از این روش‌ها جوابگو نبود، وقت آن است که از این متخصص روان‌شناس کمک بگیریم. او در صورت نیاز ما

- را به روان‌پزشک برای دریافت دارو هم معرفی خواهد کرد.