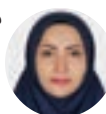


استرس‌های زندگی را مدیریت کنیم

آصفه انصاری
روان‌شناس

منشأ همه بیماری‌ها استرس است. پس اگر توانایی مدیریت آن را به دست آوریم می‌توانیم زندگی شادتری را تجربه کنیم و این خیلی سخت نیست. همچنین به یاد داشته باشیم به دنیا آمده‌ایم که زندگی کنیم حتی از پس سخت‌ترین اتفاق‌ها. چون از دل آن‌ها هم می‌توان معنایی برای زنده ماندن و زندگی کردن پیدا کرد. شاید نتوان مانع ورود استرس به زندگی شد ولی می‌توان با راهکارهایی ساده اثر آن را کم رنگ کرد. پیشنهاد می‌کنم این راهکارها را امتحان کنید و پس از مدتی اثر آن را در زندگی‌تان ببینید.

- ترک‌مان را بیشتر کنیم.
- غذاهای سالم بخوریم.
- ورزش‌های آرام‌بخش مانند یوگا انجام بدهیم.
- بیشتر از قبل بخندیم.
- برای عزیزانمان پیامک‌های حال خوب بفرستیم.
- نه گفتن را یاد بگیریم.
- بیشتر با کتاب‌هایمان وقت بگذرانیم.
- کارهای خلاقانه انجام بدهیم.
- به بهداشت خوابمان بیشتر اهمیت بدهیم.
- موسیقی‌های آرام‌گوش بدهیم.
- نفس عمیق بکشیم.
- پیاده‌روی داشته باشیم.
- کسی‌را که دوست داریم در آغوش بگیریم.
- بوهای خوش استنشام کنیم.
- شعری را زمزمه کنیم.
- برای داشته‌هایمان شکرگزاری کنیم.
- یک ماساژ خوب بگیریم.
- زیر آفتاب قدم بزنیم.
- سری به طبیعت بزنیم.
- برای چند ساعتی قید تلویزیون و گوشی همراه را بزنیم.
- شیرینی بپزیم و آشپزی کنیم.
- نقاشی و خطاطی کنیم.
- یک دوش آب گرم بگیریم.
- بدن خود را کش و قوس بدهیم.
- حواسمان را با انجام کارهای خانه از موضوع پرت کنیم.
- به سراغ یکی از سرگرمی‌های دوست داشتنی‌مان برویم.

تیک سلامتی

نوشیدنی‌های انرژی‌زا با بدنمان چه می‌کنند؟



امیرمقدم نوشیدنی‌های انرژی‌زا در بین ورزشکاران طرف‌دار زیادی دارند. جوانان و نوجوانان هم جزو مشتری‌های دائمی و پروپاقرص آن‌ها محسوب می‌شوند. درحالی‌که میزان زیاد کافئین موجود در آن‌ها در طولانی‌مدت می‌تواند خطری جدی برای سلامتی داشته باشند. به گزارش سلامت‌نیوز هنوز پژوهش کاملی در این باره صورت نگرفته است. اما برخی از این پیامدهای منفی به قدری آشکار هستند که کفایت می‌کند تا طرف‌داران این نوع نوشیدنی‌ها در مصرف آن قدری تجدید نظر کنند. برای نمونه می‌توان به این چند مورد خاص اشاره کرد.

افزایش ضربان قلب و فشارخون

کافئین زیاد سبب بروز مشکلاتی در عملکرد قلب و سیستم قلبی-عروقی، ازجمله تپش قلب و آریتمی می‌شود. تا آن اندازه که ضربان قلب نامنظم می‌تواند برای این افراد دائمی شود. کافئین همچنین می‌تواند بر فشارخون تأثیر منفی بگذارد و سبب ایجاد فشار بر سیستم قلبی-عروقی شود.

بی‌قراری به جای آرامش

در کافئینی که در نوشیدنی‌های انرژی‌زا یافت می‌شود، معمولاً به طور چشمگیری بالاتر از دیگر نوشیدنی‌های کافئین‌دار است که می‌تواند سلامت روان را مختل کند. برای نمونه مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا اضطراب را افزایش می‌دهد و سبب افسردگی، بی‌قراری و اختلال در خواب می‌شود.

بالا رفتن ناگهانی قندخون

نوشیدنی‌های انرژی‌زا دارای مقادیر زیادی شکر یا شیرین‌کننده هستند. از این رو مصرف زیاد این نوشیدنی‌ها می‌تواند به سرعت سطح قند خون را افزایش دهد. افزایش مکرر قند خون هم می‌تواند تولید انسولین را تحریک و مقاومت به انسولین را القا کند. زمانی هم که مقاومت به انسولین رخ می‌دهد، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ افزایش می‌یابد.

افزایش حجم ادرار

کافئین تولید ادرار را افزایش می‌دهد و وقتی فرد به سرعت مایعات زیادی از بدن دفع می‌کند، می‌تواند به کم‌آبی بدن منجر شود. مصرف طولانی‌مدت نوشیدنی‌های انرژی‌زا همچنین می‌تواند منجر به نارسایی کلیه شود و این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که کلیه‌ها در فیلتر کردن مواد زائد از خون با مشکل بیشتری روبه‌رو شوند.

تخریب مینای دندان

مینای دندان ماده سختی است که از دندان‌ها محافظت می‌کند و مصرف زیاد نوشیدنی‌های انرژی‌زا سبب فرسایش یا تحلیل آن‌ها می‌شود. با گذشت زمان، این مشکل می‌تواند خطر ابتلا به پوسیدگی و حساسیت‌های دندان را افزایش دهد.

افزایش وزن

از آنجاکه بسیاری از نوشیدنی‌های انرژی‌زا دارای قند و کالری بالایی هستند، مصرف بیش از حد آن‌ها می‌تواند به مرور زمان به افزایش وزن منجر شود. همچنین افرادی که نوشیدنی‌های انرژی‌زا مصرف می‌کنند، ممکن است بیشتر به خوردن و نوشیدن دیگر غذاهای پرانرژی روی آورند و سبک زندگی کم‌تحرك تری داشته باشند.

**** افرادی که همچنان تمایل دارند از کافئین لذت ببرند و می‌خواهند از عوارض احتمالی نوشیدنی‌های انرژی‌زا در امان باشند، می‌توانند جایگزین‌های سالم‌تری را برای این عادت مصرفی خود انتخاب کنند. نظیر قهوه، چای، دمنوش، مکمل‌های پیش از تمرین و مکمل‌های کافئین‌دار.

کتاب‌های قدیمی مقصدهای تازه

با هدیه دادن و امانت دادن کتاب یا ساخت کتابخانه‌های مشترک، فرهنگ دست‌به‌دست کردن کتاب‌ها را جا بیندازیم

یک هدیه خاطره‌انگیز

همه هدیه‌ها قرار نیست نو و گران باشند. کتابی که خودمان خوانده‌ایم و دوستش داشته‌ایم، می‌تواند هدیه‌ای شخصی‌تر باشد. مخصوصاً وقتی بدانیم مخاطبمان از خواندن آن لذت می‌برد و کتاب مطابق با شخصیت او هدیه داده شده است. یک یادداشت کوتاه در صفحه اول هم می‌تواند کتاب را از یک شیء دست دوم به یک هدیه خاطره‌انگیز تبدیل کند. حتی می‌توانیم کتابی را که زمانی برای خودمان مهم بوده، به مناسبت یک تولد، موفقیت یا حتی بدون مناسبت به کسی بدهیم که فکر می‌کنیم به آن نیاز دارد. گاهی بهترین کتابی که می‌توانیم هدیه بدهیم، همان کتابی است که یک بار خودمان با آن زندگی کرده‌ایم.

یک کتاب غیر معمولی

می‌توانیم کتاب‌هایی را که قرار است به دیگری بدهیم، با یک یادداشت کوتاه‌راهی کنیم: «این کتاب را خواندم و دوست داشتم؛ حالاً نوبت توست.» حتی می‌توان از یک برجسب ساده استفاده کرد که نشان دهد کتاب چند بار دست به دست شده است. این کار می‌تواند یک کتاب معمولی را به حامل خاطره چند نفر تبدیل کند. کسی که آن را خریده است، کسی که آن را خوانده، کسی که هدیه داده و کسی که حالا آن را در دست گرفته است. به این ترتیب، کتاب فقط یک شیء متعلق به یک نفر نیست؛ مسافری است که از یک خواننده به خواننده دیگر می‌رود و داستانش را ادامه می‌دهد.

فهرستی برای کتاب‌های امانی

کتاب برای خوانده شدن است، نه برای اینکه از ترس گم شدن در قفسه بماند. می‌توانیم میان دوستان و اعضای خانواده، کتاب‌های مورد علاقه‌مان را به امانت بدهیم و برایشان یک دفترچه یا فهرست ساده داشته باشیم تا بدانیم هر کتاب دست چه کسی است. البته امانت دادن یک روی دیگر هم دارد: کتاب را سالم برگردانیم و اگر احتمال می‌دهیم دیرتر پس می‌دهیم، صاحبش را در جریان بگذاریم. بهتر است امانت گرفتن را هم بخشی از همین فرهنگ بدانیم، کتابی که به ما سپرده شده، امانتی است که باید در زمان مناسب و با همان احترامی که گرفته‌ایم، پس بدهیم.

دست‌رسی مهم‌تر از مالکیت

یک قفسه کوچک بین چند دوست می‌تواند به یک کتابخانه متحرک و مشترک تبدیل شود. هرکس چند کتابی را که خوانده و دیگر به آن‌ها نیاز ندارد وارد چرخه کند و در مقابل، کتاب دیگری بردارد. حتی می‌توان این کار را میان اعضای یک خانواده، همکاران یا چند همسایه انجام داد. لازم نیست همیشه در ازای کتابی که می‌دهیم، کتاب دیگری دریافت کنیم. گاهی کافی است بدانیم نسخه‌ای که دیگر برای ما کاربردی ندارد، خواننده تازه‌ای پیدا کرده است. کتابخانه مشترک، جایی است که مالکیت کتاب اهمیتش را از دست می‌دهد و دست‌رسی به آن مهم‌تر می‌شود.



دست دوم‌ها را دست کم نگیریم

کتاب دست دوم، کتاب بی‌ارزش یا کهنه نیست. خطی که در حاشیه آن نوشته شده است، تاریخ خرید، یادداشت صاحب قبلی یا حتی کمی رنگ و رو رفتگی می‌تواند نشانه‌ای از زندگی قبلی کتاب باشد. خرید و هدیه دادن کتاب دست دوم، هزینه رسیدن کتاب به خواننده بعدی را کمتر می‌کند و به یک نسخه، فرصت خوانده شدن بیشتری می‌دهد. گاهی حتی نسخه‌ای که پیش از این چند نفر آن را خوانده‌اند، ارزش عاطفی بیشتری پیدا می‌کند. چون رد چند خواننده را با خود حمل می‌کند. پذیرفتن کتاب دست دوم، یعنی پذیرفتن اینکه ارزش یک کتاب فقط به نو و دست نخورده بودنش نیست.

با کتاب‌هایی که نمی‌خواهیم چه کنیم؟

ممکن است کتابی را شروع کنیم و بفهمیم انتخاب مناسبی برای ما نبوده است. این کتاب لازم نیست سال‌ها در قفسه بماند تا شاید روزی دوباره سراغش برویم. شاید دقیقاً همان کتاب برای دوست، همکار یا عضو دیگری از خانواده جذاب باشد. حتی ممکن است موضوعی که برای ما خسته‌کننده بوده، برای دیگری دقیقاً همان چیزی باشد که مدت‌ها دنبالش می‌گشته است. اگر کتابی برای ما مناسب نبود، می‌توانیم آن را به خواننده مناسب‌تری برسانیم. این کار نه بی‌احترامی به کتاب است و نه اعتراف به انتخاب اشتباه، راهی برای پیدا کردن مخاطب واقعی آن است.

یک کتاب کم حجم هم می‌تواند مفید باشد

برای آن دسته از افرادی که کمتر مطالعه می‌کنند کتاب‌های کم حجم و کم صفحه می‌توانند انتخاب مناسب‌تری باشند. کتابی که بتوان آن را در زمانی کوتاه خواند و تمام کرد و کمتر حس یک کار سنگین و طولانی ایجاد کند. البته بهتر است انتخاب کتاب با علاقه و سن مخاطب هماهنگ باشد. یک داستان کوتاه، کتابی درباره موضوع مورد علاقه او یا اثری با فصل‌های کوتاه می‌تواند شروع خوبی باشد. هنگام هدیه دادن هم بهتر است انتظاراتمان را کم نگذاریم. هدف، اجبار به مطالعه نیست؛ ساختن یک تجربه خوشایند از خواندن است.

یک کانال کوچک برای کتاب‌های بزرگ

برای گردش کتاب، همیشه به قفسه و کتابخانه فیزیکی نیاز نداریم. همسایه‌ها، اقوام، دوستان یا همکاران می‌توانند یک کانال یا گروه مجازی برای معرفی و گردش کتاب راه بیندازند. هرکس می‌تواند کتابی را که خوانده معرفی کند، چند خط درباره آن بنویسد و اگر نسخه‌ای برای امانت، تعویض یا هدیه دارد، اعلام کند. می‌توان خلاصه‌های کوتاه، تجربه‌های خواندن و حتی معرفی کتاب‌های دست دوم را هم در این فضا به اشتراک گذاشت. این شبکه کوچک می‌تواند کم‌کم به کتابخانه‌ای بدون قفسه تبدیل شود.

چالش کتاب‌های آموزشی و تخصصی

گاهی بهترین استفاده از یک کتاب این نیست که آن را به نزدیک‌ترین دوستان بدهیم. بلکه این است که بفهمیم چه کسی واقعاً به آن نیاز دارد. کتاب‌های آموزشی، تخصصی یا حتی کتابی درباره علاقه خاص ممکن است سال‌ها در قفسه ما بماند. در حالی که فرد دیگری برای پیدا کردن همان کتاب وقت و هزینه زیادی صرف می‌کند. می‌توانیم پیش از خرید کتاب جدید، ابتدا در میان دوستان، همکاران یا کتابخانه‌های مشترک سراغ نسخه‌ای بگیریم که پیش‌تر تهیه شده است. کتاب وقتی به دست خواننده مناسب برسد، از یک وسیله ذخیره شده به یک امکان تبدیل می‌شود.

گامی به سوی افزایش آگاهی و مطالعه

کتاب وقتی به دست آدم‌های بیشتری برسد، فقط تعداد خواننده‌هایش بیشتر نمی‌شود؛ می‌تواند آغازگر یک مسیر آگاهی هم باشد. یک نفر کتابی را می‌خواند، نکته‌ای از آن یاد می‌گیرد، با دیگری درباره‌اش حرف می‌زند و شاید همین گفت‌وگو، نفر بعدی را به خواندن ترغیب کند. این مسیر می‌تواند از خانواده شروع شود و به دوستان، همکاران و همسایه‌ها برسد. حتی یک معرفی کوتاه یا گفتن تجربه شخصی از یک کتاب می‌تواند جرقه‌ای برای مطالعه باشد. اگر کتاب را وسیله‌ای برای انتقال تجربه و آگاهی بدانیم، گردش آن می‌تواند تعداد بیشتری را با ایده‌ها و جهان‌های تازه روبه‌رو کند.

کتابخانه‌های کوچک محلی راه بیندازیم

لازم نیست برای ساختن یک کتابخانه عمومی، فضای بزرگی داشته باشیم. در یک مجتمع مسکونی، محل کار، کافه، خانه، مدرسه یا یک مرکز اجتماعی می‌توان قفسه‌ای برای کتاب‌های مشترک در نظر گرفت. هرکس می‌تواند کتابی اضافه کند و کتابی بردارد. حتی یک قفسه کوچک در راهروی یک مجتمع یا اتاق استراحت یک محل کار می‌تواند شروع چنین چرخه‌ای باشد. قوانین ساده‌ای مثل ثبت کتاب‌های امانتی، مشخص بودن شیوه بازگرداندن و مراقبت از نسخه‌ها، کمک می‌کند این گردش پایدار بماند.