

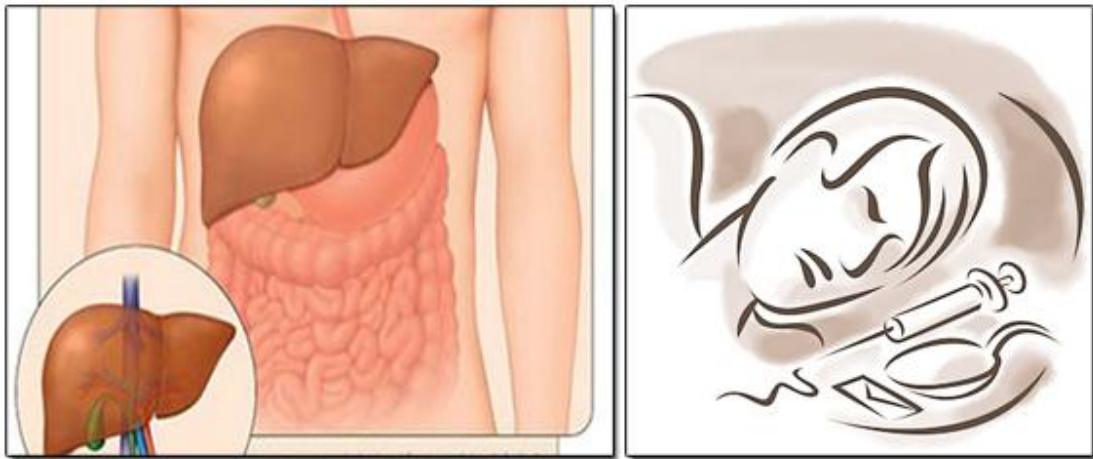
چگونه درمانگر خویش باشیم؟؟؟

مطالعه این بخش را به خانواده ها توصیه مینماییم

تهیه کننده «اصالت»



درباره هپاتیت C چه میدانید؟



هپاتیت به انواع مختلفی تقسیم می شود که علت آن تفاوت در نوع ویروس این بیماری است. ویروس های هپاتیتی که با حمله به بافت کبد منجر به تخریب این بافت و موجب بیماری هپاتیت می شوند از نظر ژنتیکی بسیار به یکدیگر شبیه هستند.

هپاتیت به انواع مختلفی تقسیم می شود که علت آن تفاوت در نوع ویروس این بیماری است. ویروس های هپاتیتی که با حمله به بافت کبد منجر به تخریب این بافت و موجب بیماری هپاتیت می شوند از نظر ژنتیکی بسیار به یکدیگر شبیه هستند. تعداد زیادی از بیماریها از دسته بیماریهای ویروسی هستند یعنی حضور يك ویروس در بدن منجر به بیماری می شود. این گروه از بیماریها درمان خاص و قطعی ندارند. هنوز دوايي ساخته نشده است که بتواند ویروس را از بین ببرد. در این حالت تنها سیستم ایمنی بدن باید با بیماری مبارزه کند. در نتیجه اگر دارویی برای بیماری ویروسی تجویز شود تنها برای بالا بردن مقاومت بدن و حمایت از سیستم دفاعی درونی است. بیشتر بیماریهای دشوار و طولانی مدت، بیماریهای

ویروسی هستند. از جمله این بیماریها، بیماری هپاتیت است. بیماری هپاتیت به انواع مختلفی تقسیم می‌شود که علت آن تفاوت در نوع ویروس این بیماری است. ویروس‌های هپاتیتی که با حمله به بافت کبد منجر به تخریب این بافت و موجب بیماری هپاتیت می‌شوند از نظر نتیکی بسیار به یکدیگر شبیه هستند. آنچه که این ویروس‌ها را از هم متمایز می‌کند تفاوت کوچکی در ساختار اطلاعاتی آنهاست. هر ویروس ذره کوچکی است که ذخیره اطلاعاتی انتیکی خاص خود را به همراه دارد. بر پایه همین تفاوت کوچک ویروس‌های هپاتیتی به انواع مختلفی تقسیم و نامگذاری می‌شوند. با آنکه نشانه‌های اولیه بیماری هپاتیت در تمامی انواع این بیماری مشابه است اما نوع و شدت آسیب‌های کبدی در هر يك متفاوت است. ویروس هپاتیت نوع C که موجب بیماری هپاتیت C می‌شود یکی از این ویروس‌های این گروه است. بیماری هپاتیت C که طبق آمارهای موجود بیش از 170 میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند با نشانه‌های عمومی بیماری هپاتیت همراه است. علائمی مثل تهوع، اسهال و ضعف عمومی. اما زردی پوست یا زردی سفیدی چشم در بیماری هپاتیت C دیده نمی‌شود.

این مسئله یکی از تفاوت‌های بارز این نوع هپاتیت با سایر انواع هپاتیت است. دوره خفگی بیماری، یعنی از هنگام ورود ویروس تا شروع فعالیت آن ممکن است بین دو تا بیست ماه به طول انجامد. این امکان هست که پس از ورود ویروس بیماری هپاتیت C سیستم دفاعی بدن بتواند تا مدتی مقاومت کند. گلبولهای سفید که در خون شناورند می‌توانند ویروس‌ها و باکتری‌ها را ببلعند و آنها را در خود هضم کنند. ویروس بیماری هپاتیت C ممکن است تا مدتی در گلبولهای سفید به صورت خفته باقی بماند اما این ویروس می‌تواند به دلایل نامعلومی فعال شود. شروع فعالیت ویروس گاه به يك سرماخوردگی ساده شبیه است. از آنجا که بیماری هپاتیت C با زردی همراه نیست غالباً فرد متوجه ابتلا خود به بیماری نمی‌شود. اما فاکتورهای کبدی خون که میزان فعالیت آنزیم‌های کبدی را نشان می‌دهند به شدت بالا می‌رود که نشان‌دهنده بر هم خوردن تعادل در کبد و آغاز بیماری است. روند بیماری در بیماری هپاتیت C سریع‌تر و آسیب‌های حاصل از آن شدیدتر است. از جمله آسیب‌های جانبی این بیماری دردهای مفصلی و از بین رفتگی بافت کلیه است.

متأسفانه بیماری هپاتیت C بیش از هشتاد درصد موارد به سیروز کبدی می‌انجامد. با تشخیص سریع بیماری و بهره‌گیری از داروهای کمکی و بازدارنده می‌توان از تخریب بیشتر بافت کبد جلوگیری کرد و بیماری را تا حدی کنترل کرد. هپاتیت‌ها به شدت مسری هستند. مهمترین راه انتقال بیماری هپاتیت C از طریق تماس مستقیم با خون فرد بیمار و آلوده است. متأسفانه این بیماری در زندانها و در معتادان تزریقی آمار بالایی نشان می‌دهد. درمان بیماری بسیار پرهزینه و مشکل است. مهمترین راه مقابله

جلوگیری از انتقال ویروس است. واکسن بیماری هپاتیت C تا به امروز کشف نشده است. اما واکسیناسیون علیه هپاتیت نوع B بدن را بیش از هفتادوپنج درصد نسبت به هپاتیت نوع C نیز ایمن می‌کند.

دیابت، مادر بیماری های مرگ آفرین!



دیابت بیماری است که بر خلاف بیماریهای دیگر، تعداد زیادی از مردم جهان را درگیر خود کرده است. به گونه ای که بر اساس آمارهای موجود، از هر 5 نفر یک نفر یا به بیماری دیابت مبتلا بوده و یا در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارد.

دیابت بیماری است که بر خلاف بیماریهای دیگر، تعداد زیادی از مردم جهان را درگیر خود کرده است. بیماری دیابت جزو بیماری هایی است که در صورت ابتلا به آن و عدم رعایت نکات ضروری نظیر کنترل دایم قند خون، عوارض زیاد را به دنبال خواهد داشت و اغلب این عوارض هم نظیر قطعی عضو جبران ناپذیر بوده و هزینه زیادی را به بیمار و کشور تحمیل می کند. بر اساس آمار تا کنون بیماران دیابتی یکصدوپنجاه و پنج هزار سال عمر را از دست داده اند همچنین نتایج تحقیقات نشان می دهد هزینه درمان دیابت نوع یک همراه با عوارض دوازده برابر و هزینه درمان دیابت نوع دوم با عوارض بیست و چهار برابر هزینه درمان بدون عوارض است .

ارائه آموزش های لازم به بیماران در خصوص مصرف دارو و کنترل قند خون به صورت روزانه از جمله اقداماتی موثری است که ضمن پیشگیری از افزایش هزینه های مربوط به درمان این بیماری از ابتلا به عوارض ناشی از آن جلوگیری می کند چرا که به گفته رئیس فدراسیون جهانی دیابت، با آموزش به بیماران، رقم قطع عوض ناشی از دیابت چهل و پنج تا هشتادوپنج درصد کاهش می یابد.

استرس و فشارهای روحی و روانی، زندگی ماشینی، عدم تحرک، فشار خون بالا، تغذیه نادرست از عمده ترین علت های ابتلا به بیماری دیابت است به گونه ای که استرس و فشارهای روحی و روانی

تأثیر مهمی بر ابتلا به بیماری دیابت دارد چون استرس ها موجب برهم زدن تعادل هورمون ها شده و زمینه را برای ابتلا به این بیمار فراهم می کند. بسیاری از متخصصان بر این عقیده هستند که این بیماری در عین آرام بودن ام الییماری یا مادر بیماریها است چون عامل ابتلا به بسیاری از بیمارها و از دست دادن اعضای بدن است اما اغلب مردم به علت عدم آگاهی، به آن توجه نمی کنند چرا که اغلب زمانی متوجه بیماری خود می شوند که دچار عوارض ناشی از این بیماری شده اند.

نکاتی درباره سرطان سینه



ماموگرافی بررسی با دوز کم اشعه X می تواند سرطان سینه را تا دو سال قبل از اینکه به اندازه کافی بزرگ شده باشد تشخیص دهد.

نشانه های اولیه سرطان پستان

- يك برآمدگی که معمولاً منفرد، پایدار و فاقد درد است.
 - بخشی از پوست روی سینه و زیر بغل ورم کرده و ظاهری غیرعادی پیدا می کند.
 - برجستگی های روی سطح پوست که روی يك سینه نمایان تر شده اند.
 - نوک سینه وارونه شده، بثورات پوستی به وجود می آید، تغییراتی در قوام پوست رخ می دهد و ترشح شیر از سینه دیده می شود.
 - فرورفتگی در ناحیه ای از سطح سینه دیده می شود.
- سینه زنان می تواند درجاتی از برآمدگی را نشان دهد اما فقط درصد کمی از برآمدگی ها و غده ها بدخیم هستند. در حالی که تاریخچه خانوادگی سرطان سینه ممکن است خطر را افزایش دهد، بیشتر سرطان های سینه که در زنان تشخیص داده شده است فاقد پیشینه خانوادگی هستند اگر سابقه خانوادگی سرطان سینه دارید با پزشك خود مشورت کنید.

حقایقی در مورد سرطان پستان

- هر دو دقیقه يك بار يك زن با سرطان سینه تشخیص داده می شود.
- سرطان سینه عامل اصلی مرگ و میر زنان در سنین بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی است.
- هر سال در آمریکا ۱۶۰۰ نفر مرد با سرطان سینه تشخیص داده می شوند، که احتمال دارد ۴۰۰ نفر آنها بمیرند.
- ۷۰ درصد سرطان های سینه طی بررسی های شخصی سینه پیدا شده اند. همه برآمدگی ها و غده ها به وسیله لمس کردن قابل تشخیص نیستند. ماموگرام های منظم و بررسی های شخصی ماهیانه را توصیه می کنیم.
- از هر ۱۰ توده ۸ تای آنها سرطانی نیستند اگر شما يك برآمدگی یا غده را پیدا کردید، نترسید و به پزشکتان ملاقاتی داشته باشید.
- ماموگرافی بررسی با دوز کم اشعه X می تواند سرطان سینه را تا دو سال قبل از اینکه به اندازه کافی بزرگ شده باشد تشخیص دهد.
- زمانی که سرطان سینه سریع تشخیص داده می شود میزان بقای بیماران در طول پنج سال بعدی ۹۶ درصد است. این خبر خوبی است امروز بیشتر از دو میلیون نفر با سرطان سینه در آمریکا زنده هستند.

طرح تشخیصی

- طرح تشخیص سریع سرطان سینه می بایستی شامل این موارد باشد:
- بررسی های کلینیکی سینه هر سه سال يك بار از سنین ۳۹-۲۰ سالگی، پس از آن بررسی سالانه
- بررسی شخصی سینه هر ماه در شروع ۲۰ سالگی. هر تغییری را در سینه تان بررسی کنید.
- ماموگرافی در سن ۴۰ سالگی
- ماموگرافی هر ۱ تا ۲ سال يك بار برای زنان ۴۹-۴۰ ساله براساس یافته های قبلی
- ماموگرافی سالیانه برای زنان ۵۰ ساله و مسن تر
- يك تقویم برای ثبت بررسی های شخصی، ماموگرام ها و قرار ملاقات با پزشك
- رژیم کم چربی یا ورزش منظم و عدم استعمال سیگار و مشروبات الکلی

چگونه بررسی شخصی سینه را انجام دهیم

- ۱- زیر دوش حمام، پهنای انگشتان را به آرامی روی هر بخش از سینه حرکت دهید. از دست راست برای بررسی سینه چپ و از دست راست برای بررسی سینه راست استفاده کنید. برای هرگونه برآمدگی، سفت شدگی یا ضخیم شدگی بررسی را انجام دهید و به دقت هر تغییری را در سینه تان ببینید.
- ۲- مقابل يك آینه در حالی که بازوهایتان را در پهلویتان قرار داده اید سینه هایتان را بررسی کنید. سپس بازوهایتان را بالای سرتان ببرید. هر تغییری در حاشیه سینه ها، تورم، فرورفتگی پوست تا تغییرات در نوک سینه ها را بررسی کنید. کف دست خود را روی باسن قرار دهید و محکم فشار دهید تا ماهیچه های قفسه سینه تان منقبض شود. سینه چپ و راست دقیقاً شبیه هم نخواهند بود.
- ۳- در حالت خوابیده بالش را زیر کتف راست تان قرار دهید و بازوی راست را پشت سرتان بگذارید. با انگشتان چپ، سینه راست را در جهت های چرخشی به آرامی حرکت دهید. حرکت عمودی یا در يك حالت چرخشی تمام سینه را پوشش خواهد داد. از فشار سبک، متوسط و زیاد استفاده کنید. نوک سینه ها را فشار دهید و آن را برای ترشح یا برآمدگی و غده بررسی کنید. این مراحل را برای سینه چپ تان تکرار کنید.

انفلونزای A (H1N1) چیست؟



يك بیماری حاد تنفسی به شدت واگیردار در خوکها است که به وسیله چندین نوع ویروس آنفلوانزای خوکی ایجاد می‌شود. میزان مرگ و میر آن در خوکها نسبتاً بالا است (4% - 1%) و ویروس در میان خوکها از طریق ذرات آلوده معلق در هوا - تماس مستقیم، تماس غیرمستقیم (تماس با سطوح آلوده به ترشحات تنفسی) و توسط خوکهای ناقل بدون علامت منتشر می‌شود. طغیان بیماری در خوکها در تمام طول سال رخ می‌دهد اما بیماری در مناطق معتدل بروز بیشتری در پاییز و زمستان دارد. بسیاری از

کشورها به صورت معمول خوک‌های خود را در مقابل آنفلوآنزای خوکی واکسینه می‌کنند. ویروس‌های آنفلوآنزای خوکی غالباً از زیرگونه H1N1 می‌باشند اما زیرگونه‌های دیگر هم می‌توانند در خوک‌ها در چرخش باشند مثل (H1N2 - H3N1- H3N2) خوک‌ها همچنین می‌توانند توسط ویروس‌های آنفلوآنزای پرندگان و ویروس‌های آنفلوآنزای انسانی آلوده شوند.

گاهی اوقات خوک‌ها می‌توانند با بیش از یک گونه ویروس در یک زمان آلوده شوند که این مسئله می‌تواند باعث امتزاج و نوترکیبی این ویروس‌ها در بدن خوک با یکدیگر گردد. تأثیر آنفلوآنزای خوکی بر سلامت انسان:

گهگاه آلودگی انسان به آنفلوآنزای خوکی به صورت انفرادی و یا به صورت گروهی (طغیان) گزارش می‌گردد. به طور کلی علائم بالینی از حالت بدون علامت تا علائم پنومونی شدید که منجر به مرگ می‌شود متغیر است. علائم بالینی آنفلوآنزای خوکی با آنفلوآنزای فصلی انسانی و سایر بیماری‌های عفونی حاد دستگاه تنفسی فوقانی مشابهت دارد و همچنین موارد خفیف یا بدون علامت بیماری ممکن است شناسایی نشود. بنابراین، میزان گسترش واقعی این بیماری در انسان‌ها تاکنون ناشناخته می‌باشد.

طغیان‌های آلودگی آنفلوآنزای خوکی در کدام کشورها اتفاق افتاده است؟

تاکنون بیماری آنفلوآنزای خوکی جزو سیستم گزارش‌دهی بین‌المللی براساس مقررات سازمان OIE نمی‌باشد. بنابراین انتشار آن در حیوانات به خوبی شناخته نشده است. به نظر می‌رسد بیماری در امریکا بومی است و طغیان‌های بیماری در امریکای شمالی - امریکای جنوبی - اروپا (انگلیس - سوئد - ایتالیا) - افریقا (کنیا) و قسمت‌هایی از آسیای شرقی (چین و جاپان) رخ داده است.

آیا موارد ابتلای انسانی آنفلوآنزای خوکی تاکنون رخ داده است؟

براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO) تا تاریخ (27 اپریل 2009 میلادی) موارد بیماری انسانی در کشورهای مکزیک، کانادا، اسپانیا، امریکا، فرانسه، نیوزیلند، آلمان، انگلیس، فلسطین اشغالی گزارش شده است.

مردم چگونه آلوده می‌شوند؟

مردم به طور معمول آنفلوآنزای خوکی را از خوک‌های آلوده می‌گیرند. اما تعدادی از مبتلایان که تاکنون شناسایی شده‌اند در سابقه بیماری خود تماس با خوک یا محل‌های نگهداری خوک را نداشته‌اند. اکثریت قریب به اتفاق موارد این بیماری در اثر تماس مستقیم انسان به انسان رخ داده است.

آیا بیماری آنفلوآنزای خوکی از طریق غذا منتقل می‌شود؟

این بیماری از طریق خوردن قابل انتقال نمی‌باشد به شرط آنکه لاشه و یا گوشت خوک به طریق بهداشتی و صحیح حمل و نقل و به طور کامل طبخ گردد.

ویروس آنفلوآنزای خوک از طریق پختن در دمای هفتاد درجه سانتیگراد (160 درجه فارنهایت) از بین می‌رود.

آیا خطر ایجاد پاندمی وجود دارد؟

به نظر می‌رسد اکثر مردم بالاخص افرادی که به طور مداوم در تماس با خوک‌ها نیستند ایمنی نسبت به ویروس‌های آنفلوآنزای خوک ندارند. اگر ویروس آنفلوآنزای خوک به اندازه کافی قدرت انتقال انسان به انسان را پیدا کند می‌تواند باعث ایجاد پاندمی آنفلوآنزا گردد. پیشگویی این موضوع مشکل است چون بستگی به شدت بیماری‌زایی ویروس، حساسیت سیستم ایمنی انسان نسبت به آن، واکنش ایمنی متقاطع ناشی از آنفلوآنزای فصلی و فاکتورهای میزبان دارد.

آیا واکسن آنفلوآنزای انسانی از ابتلا به آنفلوآنزای خوک پیشگیری می‌کند؟

در حال حاضر واکسنی بدین منظور وجود ندارد و مشخص نیست که آیا واکسن آنفلوآنزای فصلی انسانی می‌تواند محافظتی در مقابل آنفلوآنزای خوک ایجاد کند یا خیر؟

چه داروهایی برای درمان در دسترس می‌باشد؟

دو دسته دارویی وجود دارد: گروه آمانتادین (آمانتادین و ریمانتادین) و گروه ممانعت‌کننده‌های نورآمینیداز آنفلوآنزا (اسلتامیویر و زانامیویر) که گروه دوم در حال حاضر در درمان بیماران مصرف می‌شوند. بسیاری از موارد آنفلوآنزای خوک گزارش شده قبلی در انسان‌ها بدون مداخلات طبی و مصرف داروهای ضد ویروسی به طور کامل بهبود یافته‌اند. در تعدادی از ویروس‌های آنفلوآنزا مقاومت به داروهای ضد ویروسی در حال گسترش است و این مسئله تأثیر درمان را محدود می‌سازد.

اگر تماس اتفاقی با خوک‌ها پیدا کردید:

این مسئله در کشور ما مطرح نمی‌باشد اما در حال حاضر جهت افرادی که در سایر مناطق دنیا زندگی می‌کنند و یابیه مناطق آلوده مسافرت می‌کنند توصیه می‌شود که تماس با خوک‌ها بخصوص خوک‌های بیمار را به حداقل رسانده و موارد بیماری در حیوانات را سریعاً به مسئولین بهداشتی گزارش نمایند. بسیاری از مردمی که به این بیماری مبتلا شده‌اند تماس طولانی مدت و نزدیک با خوک‌های آلوده داشته‌اند. انجام اقدامات مناسب بهداشتی در تمامی تماس‌هایی که با حیوانات برقرار می‌شود بالاخص در افرادی که در ذبح و مشاغل وابسته به آن اشتغال دارند، ضروری می‌باشد. حیوانات بیمار یا تلف شده نباید در چرخه ذبح و استفاده انسانی قرار گیرند.

برای محافظت از خود چه اقداماتی باید بکار ببریم؟

اجتناب از تماس نزدیک با افرادی که ناخوش هستند و یا تب و سرفه دارند.

شستن دستها با آب و صابون به طور مکرر در طی روز.

رعایت عادات بهداشتی خوب شامل خواب و استراحت کافی.

مصرف مواد غذایی مناسب و انجام فعالیت‌های ورزشی.

اگر سابقه مسافرت به کشورهای نامبرده را داشته و احساس بیماری کردید چه باید بکنید؟

اگر تب بالا یا سرفه و ناراحتی گلو داشتید باید:

در منزل بمانید و حتی‌المقدور از حضور در محل کار – مدرسه و اجتماعات خودداری کنید.

استراحت کنید و مایعات فراوان بخورید.

دست‌های خود را مکرراً با آب و صابون بشوئید.

با داکتر یا مراکز بهداشتی درمانی تماس بگیرید.

اختلال راه رفتن در خواب در دوران کودکی



« راه رفتن در خواب » یکی از اختلالات مربوط به خواب است که به صورت قدم زدن در حالت خواب بارز می‌شود و طی آن کودک از رختخواب بلند می‌شود و بدون این که هوشیار باشد و بداند چه کار می‌کند، شروع به انجام کارهای خودش (مثل غذا خوردن، حرف زدن، راه رفتن و . . .) می‌کند. چنانچه در این حالت کودک از خواب بیدار شود، چیزی به خاطر نمی‌آورد و هیچ آگاهی‌ای از کاری که می‌کرده است، ندارد.

راه رفتن در خواب « ۱ » یکی از اختلالات مربوط به خواب است که به صورت قدم زدن در حالت خواب بارز می‌شود و طی آن کودک از رختخواب بلند می‌شود و بدون این که هوشیار باشد و بداند چه کار

می کند، شروع به انجام کارهای خودش (مثل غذا خوردن، حرف زدن، راه رفتن و...) می کند. چنانچه در این حالت کودک از خواب بیدار شود، چیزی به خاطر نمی آورد و هیچ آگاهی ای از کاری که می کرده است، ندارد. «خواب گردی» اغلب با صحبت کردن در خواب هم همراه است و به طور معمول زمانی که کودک وارد مرحله خواب عمیق می شود (یعنی ۲ _ ۱ ساعت بعد از خواب رفتن) آغاز می گردد.

علائم و نشانگان راه رفتن در خواب

به طور کلی زمانی که کودک کاملاً در خواب فرو رفته است، ناگهان بلند می شود. در این حالت حرکات او بسیار آرام و آهسته است. ممکن است انگشتان و دست هایش را مرتب تکان دهد. چشم های کودک می تواند کاملاً باز باشد؛ حتی گاهی چشمک هم می زند. گاهی کودک خواب گرد از رختخواب بلند می شود و بدون هدف دور اتاق می گردد. در بیشتر موارد نیز بدون مشکل و ناراحتی خاصی مجدداً به رختخواب برمی گردد و دوباره می خوابد. کودک ممکن است این کارها را آرام و راحت انجام دهد، اما ممکن است گاهی فعالیت های هدفمندی را هم مثل لباس پوشیدن، باز کردن در و... انجام دهد. به طور معمول کودک در حین انجام این گونه کارها هوشیار نیست، زمانی که با کودک صحبت شود، ممکن است او با زیر لب سخن گفتن و زمزمه کردن پاسخ دهد. هر دوره از خواب گردی تقریباً ۲۰ _ ۵ دقیقه طول می کشد و بعد از آن دوباره به اتاق و رختخوابش برمی گردد.

علت راه رفتن در خواب و خطرات ناشی از آن

پژوهش ها نشان می دهند که ۱۵ درصد از کودکان بین ۱۵ _ ۵ سال برای اولین بار دچار خواب گردی می شوند و ۶ _ ۳ درصد این کودکان بیش از یک بار در خواب راه می روند. این اختلال در پسرها شایع تر از دخترهاست؛ و به طور معمول وقتی روی می دهد که کودک دچار خواب های پریشان شده است. (وگمان، ۲۰۰۲) چنانچه این اختلال در بین والدین و اعضای دیگر خانواده نیز مشاهده شده باشد، می تواند به عنوان اختلالی ارثی شمرده شود. ۲۰ _ ۱۰ درصد از خواب گردی های کودکان می تواند ناشی از سابقه خانوادگی باشد. (تفتی، ۲۰۰۵) همچنین خواب گردی کودک، می تواند ناشی از خستگی مفرط و یا فشارها و تنش های روزانه باشد. تحقیقات نشان می دهند خواب گردی در کودکان مبتلا با افزایش سن کاهش می یابد و به تدریج از بین می رود. اما اگر خواب گردی کودک از ۹ سالگی به بعد شروع شود، ممکن است در دوران بزرگسالی نیز ادامه یابد. در

این صورت بهتر است، حتماً این مشکل را جدی گرفت و درصدد درمان آن برآمد. در مواردی مشاهده می شود که خواب گردی کودک ناشی از عوامل زیر است (اوونز، ۲۰۰۰):

- خواب ناکافی

- برنامه نامنظم خواب

- بیماری و داشتن تب بالا

- مصرف بعضی از داروها

- پر بودن مثانه

- خوابیدن در محیطی شلوغ و پرسروصدا

خواب گردی در دوران کودکی به انواع مختلفی دیده می شود. بیشتر کودکانی که تحت تاثیر شرایط و تغییرات محیطی قرار می گیرند، شب ها در خواب راه می روند. این گونه خواب گردی های کودک، ناشی از هیچ اختلال جدی و مهمی نیست و به طور معمول با کاهش شرایط استرس آور و رشد کودک به تدریج از بین می رود. والدین این کودکان تنها باید مراقب باشند که فرزندشان هنگام خواب آسیبی نبیند. برخی از کودکان تنها يك بار در چند ماه و برخی دیگر چند بار در طول يك ماه در خواب راه می روند. کودکان خواب گرد اغلب از این عمل ناخودآگاه خود احساس خجالت، شرمساری، اضطراب، گناه و گنجی می کنند. خواب گردی کودک خطری برای دیگران ندارد. بیدار کردن کودکی که در حال خواب راه می رود، هیچ مشکلی پیش نمی آورد، تنها ممکن است برای چند لحظه جهت یابی خود را از دست بدهد و کمی گیج و سرگردان شود.

روش های پیشگیری از راه رفتن در خواب

تاکنون روش علمی ویژه ای برای درمان کامل این اختلال در کودکان ابداع نشده است، ولی می توان با به کار بردن روش های زیر میزان خواب گردی کودک را هر چه کمتر کرد:

- از مصرف داروهای نامتعارف، داروها و قرص های تجویز نشده از سوی پزشك خودداری کنید.

- از مصرف داروهای خواب آور خودداری کنید.

- برنامه خواب و بیداری منظمی برای کودک در نظر بگیرید.

- تمرین های آرام سازی عضلانی، یوگا و مراقبه می تواند موجب کاهش استرس و فشار روانی و بهبود

رفتار خواب گردی در کودک شود.

تشخیص بیماری

تشخیص این اختلال با گرفتن پیشینه پزشکی و آزمایش های جسمانی آغاز می شود. در مواردی نیز پزشک معالج برای تشخیص بیماری آزمایش های دیگری نیز توصیه می کند.

شیوه های درمان

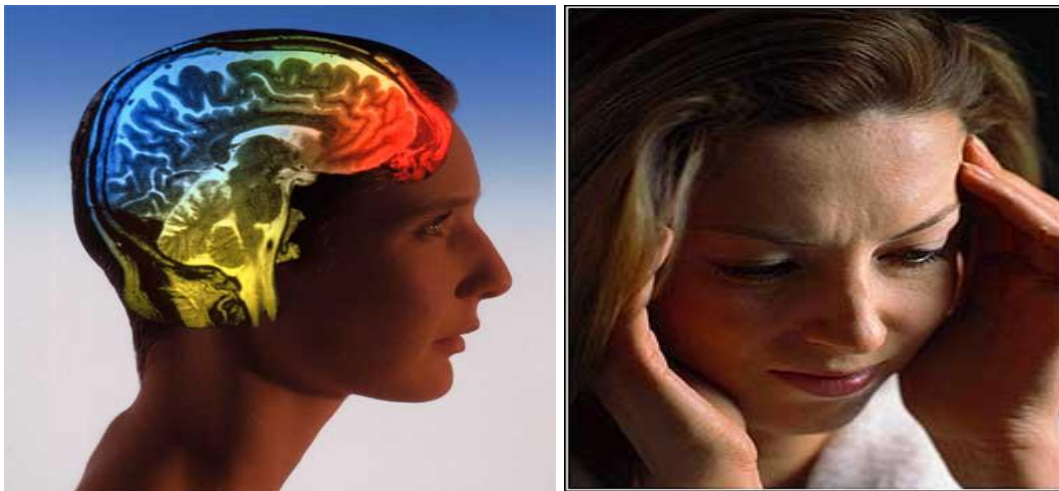
والدین و اعضای خانواده می توانند با به کارگیری نکات زیر به کودک مبتلا به خواب گردی کمک کنند: (سامرز، ۲۰۰۰):

- ۱ _ کودک را خیلی آرام به رختخواب برگردانند.
- ۲ _ کودک را از آسیب ها و حوادث ناشی از خواب گردی مصون نگه دارند.
- ۳ _ جلوی نرده ها، بالکن ها و پرتگاه های منزل نرده بکشند.
- ۴ _ درب اصلی خانه را قفل بزنند (قفلی که بالاتر از دسترس کودک باشد).
- ۵ _ اجازه ندهند کودک هنگام خواب خیلی خسته و متشنج به خواب رود.
- ۶ _ زنگوله ای به درِ اتاق کودک نصب کنند تا با باز شدن در، به صدا درآید و اعضای خانواده را باخبر کند.

همچنین با استفاده از روش های زیر می توانند خواب گردی کودک را کاهش دهند؛

- ۱ _ کودک را برای چند شب تحت نظر بگیرند (چه موقع از خواب بیدار می شود و چه مدتی خواب گردی می کند).
 - ۲ _ بعد از چند شب، کودک را ۱۵ دقیقه قبل از خواب گردی شبانه اش بیدار کنند.
 - ۳ _ کودک را ۴ دقیقه بیدار نگه دارند (با او کمی حرف بزنند و یا کمی آب به او بدهند).
 - ۴ _ این کار را به مدت یک هفته انجام دهند.
 - ۵ _ چنانچه مجدداً خواب گردی کودک شروع شد، انجام این اقدامات را دوباره از سر بگیرند.
- والدین، خواهر ها و برادرها و اعضای خانواده بهتر است کودکی را که زیاد دچار خواب گردی می شود، دست نیندازند و اذیت نکنند؛ زیرا او نسبت به این رفتار خود هیچ آگاهی ای ندارد و به طور کلی چیزی به خاطر نمی آورد. صبح که کودک بیدار می شود، در صورتی دوباره خواب گردی شب قبل او صحبت کنند که خودش در این مورد پرس و جو کند.

آیا می دانید ریشه بیماری «وسواس» اضطراب است؟



وسواس بیماری روانی شایعی است که در آن افکار ناخوشایند به طور دائم در درون فرد ایجاد مزاحمت می‌کند و باعث ادامه برخی حرکات یا اعمال مستمر و تکراری می‌شود به گونه‌ای که اختیار و اراده را از بیمار سلب می‌کند و او را به انجام رفتاری برخلاف میل و خواست خودش وا می‌دارد هرچند که او به بیهودگی کار یا افکار خویش آگاه است.

وسواس بیماری روانی شایعی است که در آن افکار ناخوشایند به طور دائم در درون فرد ایجاد مزاحمت می‌کند و باعث ادامه برخی حرکات یا اعمال مستمر و تکراری می‌شود به گونه‌ای که اختیار و اراده را از بیمار سلب می‌کند و او را به انجام رفتاری برخلاف میل و خواست خودش وا می‌دارد هرچند که او به بیهودگی کار یا افکار خویش آگاه است. ریشه بیماری وسواس اضطراب است و این اختلال وسواسی به دو شکل فکر و عمل وسواسی دیده می‌شود. فکر وسواسی موجب افزایش اضطراب شخصی می‌شود و عمل وسواسی اضطراب شخص را کاهش می‌دهد ولی وقتی فرد در مقابل انجام عمل وسواسی مقاومت می‌کند اضطرابش افزایش می‌یابد.

وسواس تا اندازه‌ای در همه افراد بشر وجود دارد و به صورت شک و تردید، عدم قدرت در تمرکز فکری فراموشی و گاهی کم‌خوابی ظاهر می‌شود. افکار وسواسی وقت گیر بوده و در برنامه معمول شخص فعالیت‌های اجتماعی و روابط با دوستان مشکل ایجاد می‌کند. میزان شیوع اختلال وسواسی دو تا سه درصد است در بزرگسالان ابتلای زن و مرد یکسان است اما در حوالی بلوغ نوجوانهای پسر بیشتر به این اختلال مبتلا می‌شوند. میانگین سن شروع حدود بیست سالگی است هرچند در مردان سن شروع کمی پایین‌تر است اما در زنان حدود بیست و دو سالگی است در اکثر بیماران علائم قبل از بیست و پنج

سالگی شروع می‌شود و در کمتر از پانزده درصد موارد شروع علائم پس از سی و پنج سالگی است. میزان ابتلا به وسواس در افراد مجرد بیشتر از افراد متأهل است و سیاهپوستان کمتر از سفیدپوستان به آن مبتلا می‌شوند. وسواس در کودکان نیز مشاهده می‌شود و علائم آن لجبازی، تکرار کلمات و رفتارهای خشن تظاهراتی از اختلال وسواس در کودکان است. شایع‌ترین نوع وسواس، آلودگی و اقدام به شست‌وشو نظافت و متعاقب آن است عمل وسواسی به شکل شست‌وشوی مفرط خود را نشان می‌دهد. چنین بیمارانی ممکن است از فرط شست‌وشو پوست دستهای خود را بسایند و یا بدلیل ترس از میکروب قادر به ترک خانه نباشند.

در بررسی وضعیت روانی علائم افسردگی در حدود پنجاه درصد بیماران یافت می‌شود ولی احتمالاً خودکشی خطر مهمی است که در مورد تمام مبتلایان مطرح است به گونه ای دیگر افراد وسواسی بیشتر از جمعیت بهنجار مستعد افسردگی هستند.

درباره ویتامین k بیشتر بدانیم



مهمترین منابع حاوی ویتامین k شامل سبزیجات دارای برگ‌های پهن سبز رنگ، چای سبز، زرد چوبه، کاهو... هستند. سایر مواد غذایی از قبیل جگر، پنیر، شیر و زردی تخم‌مرغ نیز حاوی ویتامین k هستند.

ویتامین k يك ویتامین محلول در چربی است و همراه چربی در سرتا سر بدن حمل می‌شود و در بافت چربی ذخیره می‌شود. نقش ویتامین k در کمک به انعقاد خون و نیز جلوگیری از انعقاد به خوبی شناخته شده است. ویتامین k همچنین در سلامت استخوانها نقش دارد. گفتنی است که این ویتامین خطر خونریزی در بیماری‌های کبدی، یرقان، سوء جذب و یا خطر خونریزی در اثر مصرف بلند مدت آسپرین و آنتی بیوتیک‌ها را کاهش می‌دهد. گاهی اوقات به نوزادانی که زودتر از موعد متولد می‌شوند به این خاطر که ممکن است در معرض خطر خونریزی باشند، بلافاصله پس از تولد ویتامین k تزریق

می‌شود. این ویتامین به علاوه در درمان خونریزی شدید در هنگام عادت ماهانه در خانم‌ها و نیز به همراه ویتامین C در درمان تهوع به هنگام صبح تاثیر قابل ملاحظه‌ای دارد.

ویتامین k در پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه موثر است. ویتامین k علاوه بر ساخت پروتئین لازم برای تشکیل لخته‌های خون، چندین پروتئین دیگر برای خون، استخوان‌ها و کلیه‌ها نیز تولید می‌کند. این ویتامین به همراه ویتامین a , d در تقویت رشد استخوان‌ها نقش مهمی دارد. در این خصوص باید متذکر شد برای این که استخوان بتواند از کلسیم استفاده کند نیاز به ویتامین k دارد. مکمل‌های حاوی این ویتامین در افزایش و تقویت تراکم استخوانی در زنان بعد از رسیدن به دوران یائسگی بسیار مفید هستند. لازم به ذکر است که بین کمبود این ویتامین و پوسیدگی استخوان ارتباط وجود دارد و مکمل‌های آن در درمان پوسیدگی استخوان مفید هستند. همچنین به گفته پژوهشگران، یک ماده مشابه ویتامین k با عنوان k5 مانع از پیشرفت سرطان کبد می‌شود برخی از انواع این ویتامین هم وجود دارند که محلول در آب هستند و در نتیجه در درمان زخم‌های پوستی مؤثر هستند. مهمترین منابع حاوی ویتامین k شامل سبزیجات دارای برگ‌های پهن سبز رنگ، چای سبز، اسفناج، شلغم، گل کلم، کلم پیچ، مارچوبه و کاهو هستند.

سایر مواد غذایی از قبیل جگر، پنیر، شیر و زرده تخم‌مرغ نیز حاوی ویتامین k هستند. منجمد کردن مواد غذایی باعث تخریب و از بین رفتن ویتامین k می‌شود اما حرارت تأثیری بر وی آن ندارد. مکمل‌های ویتامین k همان طور که گفته شد هم به صورت طبیعی و هم به صورت مصنوع در دسترس هستند و نوع محلول در آب آنها در درمان برخی از مشکلات پوستی و رفع بوی بدن، بوی مدفوع و بوی ادرار مؤثر هستند. ویتامین k در ترکیبات مولتی ویتامین‌ها و به صورت قرص‌های 5 میلی‌گرمی در داروخانه‌ها یافت می‌شود. میزان مصرف توصیه شده از این ویتامین 80 میکروگرم در روز برای مردان و 65 میکروگرم در روز برای زنان است به منظور پیشگیری و نیز درمان بیماری‌ها باید میزان مصرف برگ‌های سبز تیره سبزیجات را در رژیم غذایی روزانه بیشتر کرد و غذای روزانه حاوی بیش از 500 میکروگرم ویتامین k باشد. در مادران باردار این ویتامین از جفت عبور می‌کند و به جنین می‌رسد و در دوران شیردهی نیز در شیر ترشح می‌شود از این رو زنان باردار و مادران شیرده باید پیش از مصرف این ویتامین و مکمل‌های آن حتماً با پزشک خانوادگی‌شان مشورت کنند. لازم به ذکر است که مصرف بیش از حد آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند باعث کمبود ویتامین k شود. این گروه از داروها نه تنها باکتری‌های مضر بلکه باکتری‌های مفید و فعال کننده ویتامین k را نیز از بین می‌برند. مصرف این ویتامین به صورت خوراکی تأثیرات مسموم‌کنندگی دارد.

از سوی دیگر مصرف زیاد ویتامین k مصنوعی برای جلوگیری از خونریزی می‌تواند باعث کم خونی و آسیب به کبد شود. در پایان نیز باید خاطرنشان کرد که تزریق عضلانی این ویتامین می‌تواند باعث درد، ورم و حساسیت‌های پوستی در افراد شود.

پیروزی يك آرزو نیست يك واقعیت است



هر انسانی دوست دارد در زندگی يك برنده باشد. بعضی ها وقتی به بردن فکر می کنند آن را به منزله رقابتی تنگاتنگ میان خود و دیگران در نظر می گیرند و این صحنه برایشان صحنه ای تهدیدکننده و هراس آور است.

هر انسانی دوست دارد در زندگی يك برنده باشد. بعضی ها وقتی به بردن فکر می کنند آن را به منزله رقابتی تنگاتنگ میان خود و دیگران در نظر می گیرند و این صحنه برایشان صحنه ای تهدیدکننده و هراس آور است. اگر این طرز تفکر در جامعه اصلاح نشود پس از چندی جامعه تغییر شکل یافته و روحیه رقابت تبدیل به روحیه مبارزه شده و ترویج می یابد. نتیجه ترویج این روحیه بروز حالت هایی نظیر پرخاشگری و تندخویی است. یعنی شخصیت افراد دگرگون می شود. لازمه زندگی امروزی این است که انسان خود را ناگزیر از رودررویی مستقیم با دیگران نداند بلکه باید همیشه اینطور فکر کند که برخورد مستقیم با دیگران جزیی از برنامه روزانه اوست. شما انسان نوعی وقتی برای انجام کارهای روزمره از خانه خارج می شوید در بین راه ممکن است با کسانی برخورد کنید که آنها را می شناسید. برای اینکه برخوردتان يك برخورد مناسب باشد لازم نیست از قبل فکر کنید که چه کلمه یا کلماتی را به فلان شخص بگویید تا او از برخورد شما راضی باشد بلکه لازم است که خودتان باشید. اگر این روش را در زندگی شخصی خود پیاده کنید بعد از مدت کوتاهی احساس می کنید که کمتر خسته می شوید و یا به

اصطلاح علمی انر؟ی کمتری را مصرف کرده اید. برای اینکه در زندگی کمتر خسته شوید یا بهتر بگوییم دیرتر پیر شوید:

- ۱- از فکر کردن به چیزهایی که اختیارشان دست شما نیست پرهیز کنید.
- ۲- راجع به کار اشتباهی که قبلاً انجام داده اید بیش از يك بار فکر نکنید.
- ۳- اگر از کسی دلخوری دارید در شرایط مناسب مسأله را فقط با خود او در میان بگذارید.
- ۴- مسائل کاری را تا جایی که امکان دارد با مسائل خانوادگی آمیخته نکنید.
- ۵- وقتی يك فیلم، تئاتر یا عکس را می بینید آن را مطابق میل خود تغییر ندهید. تجزیه و تحلیل این کارها از عهده هر کس بر نمی آید. افراد عادی فقط از آنها خاطره دارند.
- ۶- قبل از برخورد با چیزهای ترسناك تخیل خود را در رابطه با آنها به کار نیندازید.
- ۷- تا وقتی که لازم نشده افکار خود را برای دیگران توضیح ندهید.
- ۸- هیچگاه به دنبال چیزی که برای آن تلاش نکرده اید، نباشید.
- ۹- می توانید برنامه کاری خود را روی يك کاغذ بنویسید و در محل کار یا اتاق شخصی خود بچسبانید (اول بنویسید بعداً حفظ کنید).
- ۱۰- همیشه یادتان باشد این اولین و آخرین زندگی شخصی شماست. تا جایی که می توانید کاری کنید که زندگی را معنا و مفهوم ببخشد.
- ۱۱- در زندگی مشترك طرف مقابل تان را بشناسید و منتظر نمانید تا او خود را به شما معرفی کند.
- ۱۲- همیشه یادتان باشد تعداد افراد ثروتمند و مشهور انگشت شمار است پس سعی کنید همیشه موفق باشید.

آسم چیست؟



رشد بی رویه شهرنشینی، به خصوص در کشورهای جهان سوم، باعث افزایش آمار بیماریهای مختلف شده است. زندگی در شهرهای شلوغ و آلوده سبب فرسودگی و از بین رفتن تدریجی اعضای بدن می‌شود. یکی از مهمترین بخش‌های بدن که به طور مستقیم از این آلودگی آسیب می‌بیند، دستگاه تنفسی است. از شایع‌ترین بیماریهای دستگاه تنفسی بیماری آسم است. کلمه آسم که از زبان لاتین گرفته شده است، به معنای تنگی نفس است.

در این بیماری لوله‌های تنفسی ورم می‌کنند. لوله‌های تنفسی، لوله‌هایی هستند که هوا را به شش‌ها می‌رسانند. این لوله‌ها پس از اتصال به شش‌ها به انشعابات کوچکتری تقسیم می‌شوند و هوا را به طور کامل در شش‌ها پخش می‌کنند.

رشد بی رویه شهرنشینی، به خصوص در کشورهای جهان سوم، باعث افزایش آمار بیماریهای مختلف شده است. زندگی در شهرهای شلوغ و آلوده سبب فرسودگی و از بین رفتن تدریجی اعضای بدن می‌شود. یکی از مهمترین بخش‌های بدن که به طور مستقیم از این آلودگی آسیب می‌بیند، دستگاه تنفسی است. از شایع‌ترین بیماریهای دستگاه تنفسی بیماری آسم است. کلمه آسم که از زبان لاتین گرفته شده است، به معنای تنگی نفس است. در این بیماری لوله‌های تنفسی ورم می‌کنند. لوله‌های تنفسی، لوله‌هایی هستند که هوا را به شش‌ها می‌رسانند. این لوله‌ها پس از اتصال به شش‌ها به انشعابات کوچکتری تقسیم می‌شوند و هوا را به طور کامل در شش‌ها پخش می‌کنند. بافت این لوله‌ها بسیار حساس است و به طور مستقیم با هوای وارد شده در ارتباط است. هر عاملی که لوله‌های تنفسی را تحریک کند سبب تورم آنها می‌شود. این ورم می‌تواند دستگاه تنفسی را به آسم و عوارض آسمی مبتلا کند. با آنکه تحقیقات وسیعی روی بیماری آسم انجام گرفته است، علت دقیق ابتلا به این بیماری هنوز روشن نیست.

اما پزشکان استنشاق هوای آلوده را مهمترین علت بروز این بیماری می‌دانند. گفته می‌شود که بیماری آسم تا حدی ریشه ژنتیکی دارد، اما این محیط است که زمینه بروز بیماری را فراهم می‌کند. در خانواده بسیاری از بیماران آسمی سابقه ژنتیکی دیده نمی‌شود. بعضی از افراد به دلایلی که روشن نیست مستعد ابتلا به این بیماری هستند. این بیماری در افرادی که دچار حساسیت یا آلرژی هستند بیشتر دیده می‌شود. این مسئله شاید به علت کمتر بودن مقاومت بدن این افراد باشد. مواد آلاینده موجود در هوا مثل دود و ذرات معلق شیمیایی، مواد آلرژی‌زا مثل گرد و غبار، عفونت‌های ریوی مثل برونشیت‌ها از عواملی هستند که سبب ورم لوله‌های تنفسی می‌شوند. تورم و سفتی این لوله‌ها عبور هوا را سخت می‌کند و سبب اشکالات تنفسی مثل احساس گرفتگی یا فشردگی در قفسه سینه، تنگی نفس و سرفه می‌شود. هوای بازدم یا برگشت هوا از ریه‌ها با خس‌خس ریه‌ها همراه است. علاوه بر این التهاب لوله‌های تنفسی باعث غلیظ شدن ترشحات ریه می‌شود. این ترشحات به صورت خلط غلیظ راه عبور هوا را کاهش می‌دهند و یا گاه در شرایط حاد راه عبور هوا را به طور کامل مسدود می‌کنند.

در این بیماری هر عاملی که سیستم تنفسی آسیب دیده و ورم کرده را تحریک کند منجر به حمله‌های آسمی می‌شود. این حمله‌ها با تنگی نفس و سرفه‌های پشت سرهم شروع می‌شوند و در موارد حاد منجر به کیبود شدن رنگ پوست، ناتوانی در صحبت کردن و تغییرات ذهنی و روانی می‌شوند. بیماری آسم درمان قطعی ندارد. به همین علت این بیماری در دسته بیماری‌های مزمن قرار می‌گیرد. بیماری مزمن به بیماری‌های گفته می‌شود که به طور کامل درمان نمی‌شود و به صورت دراز مدت تا پایان زندگی فرد مبتلا با او باقی می‌ماند. بیماری‌های مزمن باعث مرگ نمی‌شوند اما فرد را در انجام یک سری فعالیت‌ها ناتوان می‌کنند. این بیماری‌ها اگر کنترل نشوند سبب آسیب‌های جدی می‌شوند و یا با کم کردن مقاومت بدن، زمینه را برای ابتلا به سایر بیماری‌ها مساعد می‌کنند. شیوع آسم در میان بچه‌ها بیشتر است.

تقریباً از هر ده کودک یکی مستعد ابتلا به آسم است. مجله تازه‌های دانش درباره دستگاه تنفسی چاپ اروپا در شماره اخیر خود مقاله‌ای چاپ کرد که نتیجه بیست سال تحقیق پژوهشگران هلندی است. این پژوهشگران بیست سال بر روی کودکان زیر چهارده سال مبتلا به آسم تحقیق کرده‌اند، نتیجه این تحقیق نشان می‌دهد تشخیص سریع بیماری و استفاده از داروهای مناسب سبب می‌شود تا پنجاه درصد از کودکان مبتلا به آسم به طور کامل بهبود یابند. اما بیماری آسم در هر سنی ممکن است بروز کند. استنشاق هوای آلوده در شهرهای بزرگ بزرگترین خطر ابتلا به این بیماری محسوب می‌شود. زندگی در این شهرها در واقع نوعی خفگی و مرگ تدریجی است. اگر شهرنشین هستید حداقل کمتر در خیابانهای شلوغ تردد کنید.

گریه سلامتی یا استرس



گریه می تواند نشانه سلامتی باشد یا اینکه گاهی اوقات گریه به لحاظ این است که مشکلات بر شما فائق شده اند.

گریه می تواند نشانه سلامتی باشد یا اینکه گاهی اوقات گریه به لحاظ این است که مشکلات بر شما فائق شده اند. هنگامی که شما برای پاک کردن اشک هایتان به بیش از يك دستمال کاغذی احتیاج پیدایم کنید چه اتفاقی در زندگی تان روی داده است. برای همه آدمها زمانی اتفاق می افتد که گریه کنند، تعدادی از ما با دیدن مراسم ازدواج بغض می کنیم و اشک در چشمانمان جمع می شود یا با دیدن جشن ازدواج در يك فیلم ممکن است به گریه بیفتیم.

نخستین روزی که کودک مان می خواهد به کودکستان برود یا اینکه فرزند ۱۸ ساله مان خانه را به قصد رفتن به دانشگاه ترك می کند ما شروع به گریه کردن می کنیم و هستند وقت هایی که زندگی دستخوش ناملایمات می شود و ما گریه می کنیم. هنگامی که به دیدن دوستی می روید که به سختی بیمار شده و یا اینکه وقتی شما شغل خود را از دست می دهید، بی اختیار اشک می ریزید. بعضی از ما زمانی که يك مورد خاص احساسی را تجربه می کنیم به یکباره بغضمان می شکند و شروع به گریه کردن می کنیم یا هنگامی که از دست همسرمان عصبانی هستیم یا زمانی که شگفت زده شده ایم، باز هم گریه است که وجودمان را فرامی گیرد.

روانشناسان می گویند، اشکها ممکن است به جای لغتها به کار بیایند. هنگامی که نمی توانیم احساس درونی خود را بیان کنیم آن زمان است که منفجر می شویم و اشک می ریزیم.

خوشی و اندوه

اولین و ساده ترین نتیجه گریه کردن این است که چشمان ما مرطوب نگه داشته می شوند و حرکت حذقه چشم راحت تر انجام می گیرد. اشک ترکیبی است از آب و کلرید سدیم. اما با اضافه شدن احساسات و

عواطف به واکنش بدن و این فرمول به طور کلی تغییر می کند. هنگامی که شما خوشحال هستید و از خوشحالی گریه می کنید اشک شما دارای مقدار کمی از هورمون استرس است و همین باعث می شود که یک سیستم عصبی مجزا واکنش نشان دهد. فشار خون شما، ضربان قلبتان و میزان انرژی تان افزایش پیدا می کند در حالی که احساساتی مانند عصبانیت و خصومت در بدن شما کاهش می یابد. تمامی این تغییرات موقتی هستند و به محض اینکه شما دست از گریه کردن بردارید وضعیت بدن شما به حالت نرمال و عادی برمی گردد.

هنگامی که شما به دلیل مسائل و مشکلات ناراحت کننده و غم انگیز گریه می کنید در این زمان اشک شما دارای مقدار زیادی هورمون استرس است و به همین دلیل شما احساس آشفتگی و هیجان بیشتری می کنید. اما هنگامی که این بحران رد شود میزان ترشح هورمون کم شده و شما حالتی از رهایی و آرامش را تجربه می کنید زیرا که وضعیت فیزیکی و روانی بدن شما به حالت اولیه برگشته است به همین دلیل این نوع از گریه کردن را «گریه خوب» می نامند. اگر شما نتوانید مشکل خود را حل کنید ممکن است حساس و آسیب پذیر شوید و هر چند وقت یکبار گریه شما قطع شود و دوباره شروع به گریه کردن کنید. گریه کردن به مدت طولانی دلایل زیادی دارد. شاید شما یکسری از خاطرات را برای خود به صورت مداوم مرور کنید یا اینکه روی یک مسأله خاص و ناراحت کننده زمانی که سیستم ایمنی بدن شما ضعیف می شود، تمرکز می کنید. گریه کردن مفرد و بی اندازه شما نشانه آن است که شما احتیاج دارید دیگران به نگرانی هایتان توجه کنند و راه حلی برای آن بیابند.

آیا گریه کردن یک خصیصه زنانه است؟

در مطالعات نشان داده شده است بیش از ۸۰ درصد از زنان گفته اند که حداقل در یک سری از موقعیتهای خاص گریه می کنند و تقریباً ۲۰ درصد گفته اند که به ندرت گریه می کنند. اما در مورد مردان ۲۶ درصد از آنان اعتراف کرده اند که در شرایط خاص گریه می کنند و تقریباً ۶۵ درصد از آنها گفته اند که تا به حال گریه نکرده اند. اگرچه ممکن است ما به نتیجه این بررسی به حالت شک و تردید نگاه کنیم اما باید قبول کرد که اصولاً مردان کمتر مستعد گریه کردن هستند اما همیشه این طور نیست. تحقیقات نشان داده است که نوزادان دختر و پسر به یک اندازه گریه می کنند و دلیل گریه کردن آنها نیز یکسان است، ممکن است گرسنه یا خسته باشند.

شاید درد دارند و یا اینکه خودشان را خیس کرده اند و یا بد اخلاق شده اند. اما بزرگترها در مورد پسرها اغلب رفتاری می کنند که باعث می شود اشک نریزند و به این دلیل است که یک پسر بزرگ هیچوقت گریه نمی کند! همچنین مطالعات نشان می دهد بچه ها در این زمینه دنباله روی پدر و مادر خود هستند.

البته دقیقاً مطابق با جنسیت آنها به این معنی که وقتی پسری ببیند که پدرش سعی می کند جلوی گریه خود را بگیرد او نیز تلاش می کند که همین کار را بکند.

ارتباط گریه کردن با هورمونها

دلایل دیگری نیز مثل تغییرات هورمونی در زنان باعث می شود تا آنها بیشتر گریه کنند. زنان قبل از قاعدگی بسیار حساس و زودرنج می شوند. همچنین در دوران بارداری یکسری تغییرات غده های درون ریز در آنها به وجود می آید، همین تغییرات هورمون استرون و پروسترون مستقیماً روی واکنشهای شیمیایی بدن تأثیر می گذارند که این موادشیمیایی ارتباط مستقیم با بخش حسی و روانی زنان دارند، ترشح هورمون استرس که کورتیزول نام دارد زیاد می شود و مقدار هورمون اکسی توژین که يك هورمون تسکین دهنده است پایین می آید و روی مواد شیمیایی درون مغز تأثیر می گذارد. با تمام دلایلی که ذکر شد جای تعجب نیست که چرا زنان بیشتر از مردان گریه می کنند. اما اگر فکر می کنید که الآن زمان خوبی برای گریه کردن نیست و شما می خواهید قبل از اینکه اشک شما سرازیر شود جلوی آن را بگیرید فقط کافی است آرام باشید و يك نفس عمیق بکشید و به خودتان بگویید من دارم تمام تلاشم را می کنم و مطمئن هستم که نتیجه می دهد.

آیا شما زیاد گریه می کنید؟

اینکه زنان خیلی گریه می کنند کاملاً طبیعی است اما گریه های بیش از حد و مفرط ممکن است نشان دهنده استرس و یا افسردگی شدید باشد که بعضی از نشانه های آن در ذیل آمده است.

۱- زمانی که شما به دلیل چیزهای خیلی کم اهمیت و ناچیز شروع به گریه کردن بکنید مثل زمانی که در ترافیک مانده اید.

۲- شما در هم می ریزید وقتی که انتظار چیزی را نداشته اید. به عنوان مثال در مقابل رئیس خودتان یا در مقابل معلم فرزندتان.

۳- هرکار می کنید نمی توانید جلوی گریه خود را بگیرید.

۴- هنگامی که گریه می کنید احساس ناامیدی و یأس دارید.

۵- زمانی که گریه کردن شما رابطه مستقیم داشته باشد با ناتوانی شما در انجام امور روزمره زندگی یا هنگامی که در زندگی با يك مانع مواجه می شوید و یا وقتی که با فرزندتان مشاجره و نزاع می کنید.

اگر شما زمانی که در این شرایط قرار دارید گریه می کنید پس بهتر است اول دلیل و ریشه اضطراب و نگرانی خود را پیدا کنید و از مشاور کمک بگیرید و تکنیکهای مقابله با استرس مانند مدیتیشن به شما کمک خواهد کرد که احساس آرامش بکنید و حالتان بهتر شود.

مردانی با روحیاتی جدید



توجه به آراستگی مناسب چهره و پوشش و به طور کلی زیبایی ظاهری، بخشی از زندگی روزانه افراد مختلف را تسخیر کرده است. زندگی شهری امروز به عنوان بستر اصلی شکل گیری چنین وظیفه ای تبدیل شده است. چنین است که امروز در کنار نام زنان که تا پیش از این توجه به زیبایی و آراستگی مناسب را همراه می آورد، پای مردان نیز به چنین ماجرای کشیده شده است.

توجه به آراستگی مناسب چهره و پوشش و به طور کلی زیبایی ظاهری، بخشی از زندگی روزانه افراد مختلف را تسخیر کرده است. زندگی شهری امروز به عنوان بستر اصلی شکل گیری چنین وظیفه ای تبدیل شده است. افراد شهرنشین با بسط نگرش خود به چنین مقوله ای آن را به شکل بخشی از تمایلات زندگی روزمره به سایر بخشهای یک ساختار انتقال می دهند.

چنین است که امروز در کنار نام زنان که تا پیش از این توجه به زیبایی و آراستگی مناسب را همراه می آورد، پای مردان نیز به چنین ماجرای کشیده شده است. آنها نیز توجه به آرایش و پوشش خاص خود را به یکی از وظایف روزمره خویش تبدیل کرده اند. اگر در محیط اطراف خود دقت کنید و به کندوکاوی عمیق در این زمینه بپردازید، با مردانی مواجه می شوید که به این نکته اهمیت خاصی می دهند. این چنین توجهی فارغ از جنبه های مدگرایانه آن که خود شکلی افراطی از رفتار تظاهری به شمار می آید و در نتیجه چندان در حوزه چنین موضوعی نمی گنجد، بیشتر نشان دهنده توجه به نظمی خاص در زندگی روزمره است.

استفاده از لباسهای مناسب و مرتب، تمیز، توجه به خرید لوازم آرایش خاص مردان همچون عطرها، کرمها، شامپوها و... بخشی از مظاهر این دلمشغولی به شمار می آیند. کافی است سری به مغازه های مخصوص لوازم آرایش بزنید. در کنار انواع لوازم آرایش زنانه، انواع و اقسام لوازم مردانه در بسته بندی های شیک وجود دارد. سامان ریش، رنگ مو، عطر و ادوکلن، روغن و کرمهای مخصوص مو،

همه و همه در قفسه های مخصوص چیده شده اند. بذل توجه به چنین لوازمی یعنی دقیق شدن در مفهوم آراستگی. چنین گرایشی هرچند گاه شکل افراطی نیز به خود می گیرد، اما در حالت معمولی یعنی تبدیل آرایش از امری زنانه به سمت امری عام و همه شمول. این در حالی است که تا پیش از این چنین عاداتی برای یک مرد عجیب و غریب می نمود. با این حال اکنون برعکس گذشته، بی توجهی به آن، نشان دهنده نامرتبی است که حتی می تواند نکوهش و سرزنش دیگران را هم به دنبال داشته باشد.

حسادت



حسادت از دیرباز در میان مردان و زنان در جوامع مختلف مشاهده شده و می شود. شاید به نحوی این حسادت برای رسیدن به آرزوها، مقام و منصب بوده و افراد اقدام به غیبت، بدگویی و حسادت نسبت به اطرافیان خود می کنند و به جای اندیشیدن به مسائل مثبت و مهم به فکر این موضوع هستند که خود را از نظر تحصیلی، شغلی، مادی، معنوی، اجتماعی و... برتر و بالاتر از دیگران نشان دهند، هرچند که همین امر می تواند تبعات منفی و مشکلاتی را برای آنها به وجود آورد. متأسفانه این خصلت منفی از زمانی که انسان چشم به دنیای هستی گشود و توانایی خواندن و نوشتن یافت و حتی زمانی که دو کودک بر سر عروسکها و اسباب بازیهای خود با هم دعوا می کردند و توجه به یکی، دیگری را به گریه وا می داشت و حتی زمینه قهر کردن با والدین را به وجود می آورد، تا به امروز که آنها پای به دنیای بزرگتری گذاشته اند و عقل، فهم و شعور آنها رشد یافته است، باز هم دیده می شود.

دوستان مشکل ساز



وقتی کودک یا نوجوان با شخصیت های جدید رابطه برقرار کند، افق های دید او وسیع تر می شود، دیدگاه های جدیدی یافته و با دیگران بهتر ارتباط برقرار می کند. مسأله این است که بفهمیم آیا ارزش ها و طرز زندگی دوست مورد نظر واقعاً نگران کننده است یا اینکه شما زود قضاوت کرده اید. در اینجا مراحل وجود دارد که طی آنها می توانید نگرانی خود را برطرف کنید.

فرزند شما دوست تازه ای پیدا کرده، ولی شما از او خوشتان نمی آید. یک متخصص برجسته به شما می گوید که چکار کنید. به عنوان یک مشاور سؤالی که بسیار از من می پرسند در مورد دوستان بد است. والدین نوجوانان نمی دانند وقتی فرزندشان با کسی که تربیت درستی ندارد دوست می شود، چه باید بکنند و چه عکس العملی داشته باشند. اما من به آنها می گویم: خوب است که فرزندان با کسانی که با او متفاوت هستند دوست شود. وقتی کودک یا نوجوان با شخصیت های جدید رابطه برقرار کند، افق های دید او وسیع تر می شود، دیدگاه های جدیدی یافته و با دیگران بهتر ارتباط برقرار می کند. مسأله این است که بفهمیم آیا ارزش ها و طرز زندگی دوست مورد نظر واقعاً نگران کننده است یا اینکه شما زود قضاوت کرده اید. در اینجا مراحل وجود دارد که طی آنها می توانید نگرانی خود را برطرف کنید.

* تا جایی که می توانید اطلاعات خود را افزایش دهید: با فرزندان در مورد دوست جدیدش صحبت کنید و از او سؤالاتی کنید تا بفهمید چرا او را دوست دارد. مثلاً: تو و دوستت مثل اینکه زمان زیادی را با هم صرف می کنید. چطور و کجا همدیگر را ملاقات می کنید؟ از او بپرسیم بگو. آیا من تا به حال والدین او را دیده ام؟ و اگر باز هم می خواهید بیشتر بدانید از معلم های او و والدین دیگر سؤال کنید.

* نگرانی خود را با او در میان بگذارید: به جای انتقاد مدام از دوست فرزندان (که معمولاً باعث متوقف شدن بحثان می شود) نگرانی خود را به او شرح دهید: من متوجه شده ام که هر گاه کنار او می نشینی، از مدرسه با من تماس گرفته و از تو شکایت می کنند.

* دوست بد او را بشناسید: با دوستان جدید فرزندتان دوست شوید و وانمود کنید که زندگی آنها برای شما جالب است. البته زمانی که آنها در خانه شما گردهم آیند، یخچال را پر از آب میوه و خوراکی کنید که آنها بیشتر جذب شوند. با این کار علاوه بر اینکه خیال شما نیز از بابت فرزندتان راحت است، دوستان او را نیز بیشتر می شناسید.

* والدین او را ببینید: سعی کنید مادر و پدر دوستان فرزندتان را بشناسید. مخصوصاً او که در موردش نگرانید. ملاقات شخصی بهتر است، اما اگر این کار مشکل است، می توانید تلفنی با آنان ارتباط برقرار کنید. با آنها دوستانه و بی غرضانه صحبت کنید و اصل کلام را اینگونه عنوان کنید: بچه های ما وقت زیادی را با هم صرف می کنند، بنابراین می خواستم خودم را معرفی کرده و قوانینی را که برای فرزندم دارم برای شما بگویم.

* فرزندتان را سرگرم کنید. بهترین راه برای محدود کردن زمانی که فرزندتان با دوستان نامطلوب می گذراند، این است که کارهای دیگری برای او در نظر بگیرید. فعالیت هایی را ترتیب دهید که فرزندتان دوست دارد، مثلاً به او کمک کنید که وارد یک تیم فوتبال شده و یا نام او را در یک کلاس هنری بنویسید. خلاصه اینکه او را درگیر برنامه هایی کنید که در اجتماع فعالتر باشد.

* قوانین خود را برای فرزندتان بازگو کنید: برای جلوگیری از نفوذ همسالان بد در او، برای او قوانین مشخصی در نظر بگیرید و اطمینان حاصل کنید که به همه آنها واقف است. این قوانین را طوری ترتیب دهید که در مخالفت مستقیم با دوستان باشد، بلکه آن را بازنگری قوانین خانوادگی جلوه دهید و او را از عواقب تخلف از این قوانین مطلع کنید. در اینجا چند محدودیت مناسب را برای این گروه سنی آورده ایم: «همیشه به من تلفن کرده و بگو کجایی.» «همیشه به خانه دوستی برو که پدر و مادرش هم در خانه هستند.» «دوست ندارم فیلم ها و سی دی های غیرمجاز نگاه کنی.» «هیچ وقت نباید بدون اجازه من مکانی را ترک کرده و به جای دیگری بروی.»

* همیشه آماده باشید. به او بیاموزید که در مواقع گرفتاری چکار کند. او را مطمئن کنید که در این مواقع دنبال او رفته و به او کمک می کنید. می توانید بین خودتان و او رمزی قرار دهید که حتی بدون جدا شدن از دوستانش از شما کمک بخواهد.

* او را زیر نظر داشته باشید. وقتی فرزندتان با دوستان بد رفت و آمد می کند، حواستان کاملاً به او باشد. مثلاً اگر تغییر رفتاری، نمرات پایین، رفتار خشن، حالت های غیرمعمول یا علائم استفاد از سیگار را دارد، بدانید که دوستان بد تأثیر خود را روی او گذاشته اند. مواظب باشید که او داخل کارهای

خطرناك نشود. شما باید هر کاری که می توانید انجام دهید تا ارتباط او با آنان قطع شود. اگر لازم بود از معلم هایش، مشاور مدرسه یا يك پزشك روان شناس كمك بگیرید.

* زمان گرفتاری

یکی از بهترین روش ها برای كمك به نوجوانان این است که نگذارید پس از مدرسه با دوستان تجمع کرده یا در خیابان ها پرسه بزنند. طبق تحقیقات بین ساعت ۲ تا ۶ بعدازظهر بیشترین زمان خطرآفرین برای نوجوانان است. به روش های زیر توجه کنید تا هنگام بعدازظهر از او بیشتر مراقبت کنید: ۱- او را در يك کلاس ورزشی ثبت نام کنید که پس از مدرسه به آنجا برود. ۲- با والدین دوستانش در ارتباط باشید. ۳- اگر کارمند هستید به او بگویید پس از آمدن به خانه به شما اطلاع دهد و همچنین هر کجا می خواهد برود، به شما بگوید. ۴- برای او محدودیت هایی برای جاهایی که می تواند یا نمی تواند برود قرار دهید و به آنها اصرار ورزید.

رویارویی با واقعیات زندگی



واکنشهای انسان در مقابل روزهای سخت و مصیبت ها

- ۱- به طور طبیعی نخستین واکنش ما در شرایط ذکر شده یا موارد مشابه آن، عدم پذیرش واقعیت است. ما از نظر روحی ترجیح می دهیم به آنچه از قبل داشته ایم، چنگ بزنیم و تغییرات پیش آمده را نپذیریم. پس با بی اساس شمردن و رد کردن آنها با واقعیت پیش آمده مبارزه می کنیم و فکر می کنیم با این کار آنچه را از دست داده ایم، باز می گردانیم. اما پس از گذشت مدتی (بسته به روحیات و توان کنار آمدن با مسائل) در می یابیم که وضعیت قبلی باز نمی گردد و روش پیش گرفته شده، مفید نخواهد بود و مشکلی را حل نمی کند. پس به راه حل دوم متوسل می شویم.
- ۲- در مرحله بعد سعی می کنیم وضعیت پیش آمده را تحت کنترل خود درآوریم.

از میان تجربیات، توانایی ها، باورها، اعتمادات، دانسته ها و قدرت های جسمی و روحی کسب شده در روزهای پیش از حادثه ناخوشایند فعلی به دنبال راه حل می گردیم اگر در این مرحله موفق شدیم، به آنها تکیه کنیم. حس بدبختی و مصیبت زدگی از بین می رود و خیلی زود به آرامش روحی برای پذیرش شرایط فعلی خواهیم رسید و اگر در کوله بار اعتقادات و تجربیات قبلی چیز با ارزشی برای تکیه زدن به آن و پذیرش منطقی مسأله نداشته باشیم، مرحله سوم آغاز می شود و مرز بین آنکه باور دارد «الا بذكر الله تطمئن القلوب» و او که تنها این جمله را به زبان می آورد مشخص می شود.

۳- درهم شکسته شدن امیدها: در این مرحله امیدها و انتظاراتی را که داشته ایم و آنها را تسلی بخش می دانستیم، از بین می روند و احساس خشم و درماندگی می کنیم: چرا این اتفاق؟ چرا من؟ چرا حالا؟! و به دنبال پاسخ هستیم و سکوت موجود خشم و درماندگی را ایجاد می کند.

۴- بازگشت زمان «مرحله تشخیص مشکل و فشار پیش آمده» می رسد. سعی می کنیم امور را در دست بگیریم و در این مرحله پذیرش گریه می کنیم و نشان می دهیم شرایط سخت را باور کرده ایم و درک کرده ایم که همه چیز تغییر کرده است و بعد از این مرحله اشک ریختن است که مرحله پنجم آغاز می شود.

۵- احساس نوعی اجبار برای مقابله با حس درماندگی و بدبختی که مرحله ای با ارزش از نظر روحی، روانی و عاطفی است. در این مرحله ذهن را از تمام افکار مأیوس کننده پاک می کنیم و بر آرامش جهت حل و فصل هیجانانگیز و عواطف ایجاد شده می رسیم، در این مرحله است که آماده تجزیه و تحلیل واقعیت پیش آمده می شویم.

۶- در این مرحله پس از تجزیه و بررسی واقعی آنچه اتفاق افتاده است، سعی می کنیم از قفس محدودی که برای خود ساخته ایم، خارج شویم و دل و ذهن خود را برای پذیرش رفتارها و عملکردهای جدید آماده می کنیم، چرا که باور کرده ایم زندگی از جهاتی تغییر کرده است و مانند قبل نیست.

۷- و سرانجام مرحله مهیا شدن برای تغییرات رسیده است. با نیرویی مناسب، خلاقیت و ذهنی پاک و آماده راه حلهای مفید و سازنده کشف می شوند، زندگی می کنند و حتی بهتر از گذشته می شود.

در این مرحله است که خواه ناخواه رشد کرده ای. یک تجربه تلخ داشته ای، اما یک بار دیگر نشان داده ای که تو زنده هستی و زندگی می کنی و آن حس بدبختی و فلاکت در حقیقت رازی درونی و پنهانی را آشکار می کند و آن اینکه: تو قوی تر از آنچه می پنداشتی، هستی. تواناتر و کاردان تر از دیروز و نقاب بدبختی را از چهره ات بر می داری.

درسهای پنهانی در لابه لای ناکامی ها و مصیبت ها

۱- درك صداقت و خلوص در دوستی و ارتباط با سایرین. اگر نیمی از کسانی که با آنها ارتباط داریم در لحظه درماندگی و سختی در کنارمان باشند، ما از خوشبخت ترین افراد روی زمین هستیم و به همین خاطر است که می گویند در زمان مصیبت ها، شکستها و ناکامی ها شما دوستانتان را می شناسید و در زمان موفقیتها شادی ها و کامیابی ها آنها شما را می شناسند.

۲- در زمان دردها و ناراحتی هاست که منیت و غرورها (در بیشتر افراد) از بین می رود. موقعیت، ثروت و قدرت بی رنگ می شود و در می یابند تنها تفاوت آنها با بسیاری از افراد رنج کشیده اطرافشان این است که در اولین وزش توفان مشکلات خرد شده اند و شاید به این نتیجه و گفته مشهور برسند که مشکلات و شکستها انسان را عاقل و خردمند می کند، نه پول، ثروت و موقعیت!

۳- مصیبتها و دردها مانند يك شمشیر دولبه هستند. می توانند خوب یا بد باشند. بعضی از افراد پس از درگیری با آن خردمندتر و معتقدتر، قوی تر از قبل آماده ادامه زندگی می شوند و برخی ضعیف تر و نادان تر و سرکش تر و بر تمام آنچه اتفاق افتاده، قلم می کشند و فراموش می کنند هیچ کلاس درس و آموزشی بهتر از روزهای درس عملی کلاس سختی های زندگی نیست و مصیبت ها نخستین و مهمترین جاده منتهی به حقیقت زندگی هستند.

۴- در این زمان است که استعدادها و توان هایی که داشته ایم و به آنها بی توجه بوده ایم، مورد استفاده قرار می گیرند، درست مانند آنچه پس از سوختن موتور يك یخچال پیش می آید و تمام مواد غذایی درون آن که تنها عادت به خوردن آنها را داشته ایم، تباہ می شوند و از بین می روند و مجبور می شویم در یکی از گنجه های موجود در خانه خوراکی را بیرون بکشیم که فاسد نمی شود و بسیار خوشمزه است و اینجاست که به آنچه داشته ایم و در گوشه ای بی استفاده مانده است، دسترسی پیدا می کنیم. به همین خاطر گفته اند «الماس در مخمل سیاه بهتر می درخشد.»

۵- در زمان سختی است که در می یابیم ظرفیت انسانها تا چه حد متفاوت است، بسیار کسانی که در مقابل مصیبتها و مشکلات خم نمی شوند و شاد زندگی می کنند و چه بسیار کسانی که در ناز و نعمت به سر می برند، اما همواره ناراضی و به معنای واقعی بدبخت و درمانده هستند.

و اما يك نکته: مصیبتها، دردها، شکستها و حوادث ناخوشایند در زندگی درست مانند مرگ می ماند و هیچ کس قدرت فرار از آن را ندارد، تنها تفاوت این دو آن است که مرگ يك بار اتفاق می افتد، حال آنکه مشکلات، ناکامی ها و آنچه آن را بدبختی می نامیم، ممکن است بارها و بارها پیش آیند و هر کس در مقابل آن به گونه ای متفاوت رفتار می کند.

هیچ وقت نگویید که دیر شده



رسیدن به موفقیت، قدرت و هر چیز خوب دیگر در این دنیا، آرزوی مشترک بیشتر انسان هاست. در دنیایی که ما در آن زندگی می کنیم فرصتهای زیادی برای رسیدن به موفقیت وجود دارد ولی کمتر کسی می تواند از این فرصتها به نفع خود استفاده کند.

رسیدن به موفقیت، قدرت و هر چیز خوب دیگر در این دنیا، آرزوی مشترک بیشتر انسان هاست. در دنیایی که ما در آن زندگی می کنیم فرصتهای زیادی برای رسیدن به موفقیت وجود دارد ولی کمتر کسی می تواند از این فرصتها به نفع خود استفاده کند. متأسفانه انسان ها بیشتر در رویای رسیدن به موفقیت زندگی می کنند تا این که بخواهند برای رسیدن به آن تلاش کنند. حقیقتی که هر انسانی در راه رسیدن به موفقیت باید همواره به آن توجه کند این است که نه کسی شانس می دهد. یعنی رسیدن به موفقیت می رسد و نه کسی به همین صورت موفقیت های خود را از دست می دهد. یعنی رسیدن به موفقیت مراحل دارد و فقط کسانی که از این موضوع باخبرند می توانند امیدوار به دستیابی آن باشند. با کمی مطالعه و تحقیق در زندگی بیشتر انسان های موفق جهان به این نتیجه می رسیم که داشتن پشتکار و سختکوش بودن ویژگی مشترک آنهاست. اگر در زندگی بیشتر انسان های موفق جهان تامل کنید گویی بیشتر آنها ابتدا به اشخاصی خانه به دوش شبیه بوده اند اما در عین حال افکاری سلاطین گونه داشته اند! بنابراین اگر شما هم می خواهید به موفقیت برسید (بسته به این که موفقیت برای شما چه مفهومی دارد) باید ذهنیت شما برخاسته از افکار مثبت و امید به آینده باشد تا شما بتوانید با اشتیاق و برنامه ریزی مناسب برای رسیدن به آن تلاش کنید.

همه از صفر شروع کرده اند: با این حال ممکن است این ذهنیت در شما ایجاد شده باشد که حتی با وجود این که ذهنیتی مثبت دارید ولی به علت کمبود منابع و امکانات لازم نمی توانید به اهداف خود برسید. فراموش نکنید تمام انسان های موفق هم در ابتدای کار وضعیتی مانند شما داشته اند ولی با این حال

توانسته اند با تلاش بیش از حد و داشتن افکار و برنامه ای مناسب به اهداف خود برسند. اصولاً انسانی که در ذهن خود هدف والایی دارد. هیچ وقت به محدودیت ها فکر نمی کند. تنها منبعی که انسان های موفق از آن بهره می برند، ذهن است. این افراد از آنجایی که می دانند مغز انسان با افکار او دوست می شود همیشه بهترین افکار را برای دوستی با ذهن خود انتخاب می کنند. اگر شما خود را یک انسان موفق بدانید، ذهنتان نیروی درونی شما را برای رسیدن به وضعیتی که دوستی دارید هماهنگ می کند؛ اما اگر افکار و تصورات شما علیه خودتان باشد، حتی اگر از منابع خوبی نیز برخوردار باشید خیلی زود همه چیز را از دست می دهید. متأسفانه بسیاری از انسان ها فکر می کنند که محدودیت معیار سنجش انسان هاست، در حالی که معیار حقیقی سنجش انسان ها افکاری است که آنها در سر دارند.

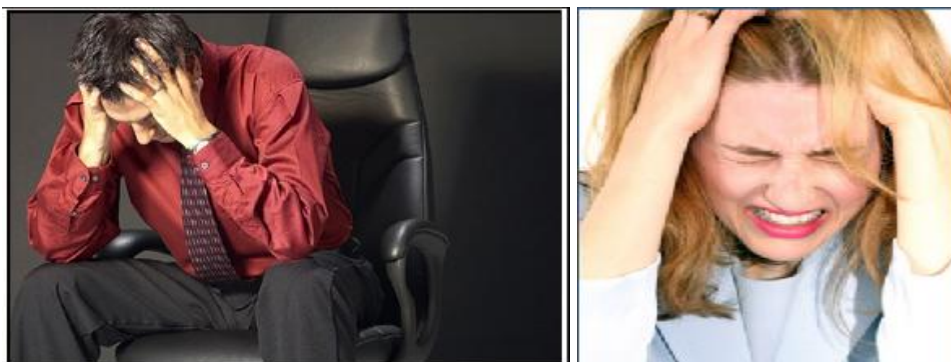
ایمان به پیروزی: وقتی صحبت از رسیدن به موفقیت است و انسانی از انسانی دیگر دعوت می کند برای رسیدن به هدفی تلاش کند، معمولاً این گونه پاسخ می شنود که دیگر دیر شده است. عبارت "دیگر دیر شده" جواب آنهایی است که ارباب ذهن خود نیستند. کسی که ارباب ذهن خود باشد هرگز به کمبود منابع پیری یا... فکر نمی کند، بلکه به این می اندیشد که از کدام راه باید برای رسیدن به موفقیت استفاده کند. کسی که ارباب ذهن خود نباشد حتی اگر تلاشی شبانه روزی برای رسیدن به موفقیت داشته باشد، هیچ وقت به خواسته خود نمی رسد. اگر کسی می خواهد به موفقیت برسد باید تلاشی توأم با ایمان به پیروزی داشته باشد. در کنار این موارد اگر شما بدانید چه می خواهید و در پی چه چیزی هستید، می توانید در هر وضعیت به موفقیت برسید. فراموش نکنید هرگز بدون زحمت، چیزی عاید شما نمی شود. برای رسیدن به موفقیت باید بهای آن را بپردازید، هر چند که این هزینه در مقایسه با آنچه به دست می آورید بسیار ناچیز است.

از همین امروز شروع کنید: برای رسیدن به موفقیت باید از همین امروز شروع کنید و قدر تک تک لحظات و کوچکترین فرصتهای زندگی را بدانید. کسانی که برای رسیدن به موفقیت منتظر لحظات جادویی می مانند هیچ وقت به آن نمی رسند. فراموش نکنید فرصتها همیشه در جامه مبدل (گرفتاری یا شکست) به سراغ انسان ها می آیند. پس از یاد نبرید هر وقت در زندگی با مشکلی روبه رو شدید با چشمان باز به اطراف نگاه کنید تا بتوانید موفقیتی را که در نزدیکی شما پنهان شده است پیدا کنید. یک ضرب المثل ایتالیایی می گوید: «کسی که منتظر زمان می ماند آن را از دست می دهد». برای رسیدن به چیزی، منتظر آمدن آن نمانید، شما به سمت آن بروید. با چشمان باز خود مراقب تک تک لحظاتی باشید که بسادگی از کنار شما می گذرند.

اگر اراده ای با شدراهی وجود دارد «برای رسیدن به موفقیت باید به تلاش خود بیفزایید. این مهم نیست که شما در چه سن و سالی هستید. تفکر مسموم "دیگر دیر شده" را از خود دور کنید تا به شما ثابت شود برای کسی که اراده ای در خود می بیند همواره راهی وجود دارد. تلاش و برنامه مناسب تنها چیزهایی هستند که شما به آنها نیاز دارید. همواره به خود یادآوری کنید موفقیت از آن کسانی است که ذهنیت موفق دارند و شکست سهم کسانی است که با بی تفاوتی اجازه می دهند ذهنیت شکست بر آنها حاکم شود. یکی از ویژگی های مثبت استفاده از این تفکر این است که وقتی به آن تسلط پیدا می کنید و دایما از آن استفاده می کنید، بی اراده خود را در مسیر رسیدن به موفقیت در حال حرکت می بینید. در این هنگام است که شما موفقیت را با تمام وجود در آغوش می گیرید و از این موضوع تعجب می کنید که در این چند سال کجا بوده است!

هیچ وقت گول احساسات خود را نخورید : روزی شاگردی به دیدن استاد خود می رود و به او می گوید، قدرت تمرکز حواس ندارم و نمی توانم کارهایم را درست انجام دهم. استاد در جواب شاگردش به او می گوید: می گذرد، هیچ وقت به اکنونت توجه نکن و به تلاشت ادامه بده. چند هفته بعد شاگرد دوباره به دیدن استاد می آید و به او می گوید، احساس می کنم آشفتگی روحم کمتر شده و می توانم به آنچه می خواهم برسم. استاد دوباره به شاگردش می گوید: تحت تاثیر احساس فعلی ات قرار نگیر و باز به تلاش خودت ادامه بده. همان طور که قبلا اشاره شد رسیدن به موفقیت از روی شانس و اقبال نیست و همواره نیاز به تلاش دارد. در حقیقت زمانی هم که به آن رسیدیم باید برای حفظ آن تلاش کنیم وگرنه بزودی آن را از دست می دهیم.

مهيار استرس



استرس بخشی طبیعی از زندگی است. برای انجام وظایف، مقداری استرس لازم است. اگر در حال تحصیل هستید، هر امری، واقعی و یا خیالی که برای شما روی خواهد داد، خواسته هایی را در پیش روی شما قرار می دهد و شما باید بدانید که چگونه این خواسته ها را کنترل کنید.

مقابله با استرس

بررسی مسائل مهم به طور منظم: تکالیف علمی جدید شما، نه فقط بر روی شما، بلکه بر خانواده و یا دوستانتان نیز تأثیر می گذارد و گاه ممکن است تضادهایی را نیز به وجود آورد. یکی از راههای مواجهه با این تضادها این است که برنامه درسی تان را با اطرافیان در میان بگذارید و ضرورتها و پیامدهای مثبت مطالعه را بررسی کنید و برنامه را به اتفاق هم طرح ریزی کنید. ورزش و تمرینهای منظم: اوقات فراغت خود را طوری برنامه ریزی کنید که حداکثر سلامت و رضایت را به همراه داشته باشد. بدن نیاز به ورزش روزانه دارد. این برای افراد بی تحرک لازم است. تنظیم وقت به صورت هفتگی: فعالیتهای هر روز خود را برنامه ریزی کنید. باید در زمان معین مطالعه کنید. مطمئن باشید که محل مطالعه شما راحت است. محل مطالعه باید با شخصیت شما متناسب باشد.

وسایل مورد علاقه شما باید در محل مطالعه وجود داشته باشد تا این محل را برایتان جالب و لذت بخش کند. مثلاً يك پوستر، يك وسیله تزئینی یا قطعه ای از اثاث منزل. یکی دیگر از ابزارهای برنامه ریزی که افراد موفق از آن بهره می برند فهرست کارهای مهم هر هفته است. به روش زیر این ابزار را به کار بگیرید:

- فهرستی از تکالیف آموزشی هر هفته تهیه کنید.

- به ترتیب اهمیت آنها را بنویسید.

- این فهرست را در محل مطالعه خود در معرض دید قرار دهید.

- در مقابل هر تکلیفی که انجام می دهید علامت بگذارید.

- هر تکلیفی را که در طول این هفته انجام نمی شود، در فهرست هفته بعد قرار دهید.

صحبت مثبت با خود: وقتی که تنها باشید با خود صحبت کنید. زمانی که این روش به طور صحیح انجام شود، مثبت و دلگرم کننده است. هر روز جملاتی از این قبیل را امتحان کنید: امروز این کار را به خوبی انجام دادم، هیچ وقت به خوبی امروز نبودم، جلسه مطالعه خوبی بود. عبارتهایی از این قبیل، گام بزرگی در افزایش عزت نفس شماست و نگرش واقع بینانه تری از خودتان به شما خواهد داد.

وقتی احساس ارزشمندی بکنید، توانایی شما در مقابله با استرس به طور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد. سپس برای مطالعه مستعدتر و آماده تر خواهید شد و با همه ظرفیت یاد خواهید گرفت. پاداش به خود: پس از يك جلسه مطالعه رضایت بخش، انجام درست يك تکلیف، یا کسب نمره بالا در امتحان به خود پاداش دهید. سرگرمی ها، موزیک، مطالعه مطالب سرگرم کننده و سینما رفتن اموری است که خوب و رضایت بخش است. این امور تجارب مثبتی است که احساس کفایت و عشق به زندگی را در شما تقویت می کند و کل سیستم عصبی شما را هم آرام می سازد. تغذیه صحیح: اگر می خواهید عملکرد مؤثری داشته باشید، باید عادت غذایی معقولی داشته باشید. تغذیه، غذای منظم، مرکب از سبزیجات، میوه ها و حبوبات با مقدار کمی گوشت، لبنیات، میوه های مغزدار، تخم مرغ، کمی روغن (خیلی کم)، شکر و نمک سلامت بدن را تضمین می کند. صبحانه را حذف نکنید. به مقدار کافی آب بنوشید.

خواب و تمرینهای آرام بخش: بی خوابی به استرس مفرط و احتمالاً افسردگی می انجامد. با يك خواب خوب شبانه با آنها مبارزه کنید. گاهی پیش می آید که شبها تا دیر وقت باید مطالعه کنید، اما همیشه این بی خوابی را با خواب صبح یا زودتر خوابیدن جبران کنید.

به طور مکرر ثابت شده است که استفاده منظم از تمرینهای آرامش بخش و نیز تنفس عمیق، منظم و کنترل شده، به خویشتن داری و کاهش اضطراب کمک می کند و باعث تجدید قوا در بیشتر افراد می شود.

- برای ده دقیقه در يك چوکی راحت قرار بگیرید.

- به تنفس خود توجه کنید، به خود اجازه آرامش دهید.

- يك نفس عمیق بکشید؛ ۳ تا ۴ ثانیه آن را نگه دارید و بعد به آرامی بیرون دهید. این کار را چند بار

تکرار کنید.

- ماهیچه های مختلف بدنتان را به نوبت منقبض و بعد شل کنید.

- با انگشتان شروع کنید. از انگشت بزرگ شروع کنید، آن را بکشید، بعد رها کنید. سپس انگشت بعدی

را امتحان کنید.

- به آرامی این کار را در سراسر بدن خود گسترش دهید.

- وقتی به ماهیچه های سر رسیدید، کار را پایان دهید حالا تصور کنید که تمام بدنتان آرام شده است.

برای مدتی خود را تقریباً شل و رها کنید.

فنون ساده تر:

- هر چند وقت یکبار، چند نفس عمیق بکشید و بدنتان را شل کنید، خمیازه بکشید و اندامهای بدن را بکشید.

- به آهستگی پیاده روی کنید.

- اگر مزاحم دیگران نمی شوید، فریاد بکشید.

شنبه، ۷ فبروری ۲۰۱۰

توجه!

کاپی و نقل مطالب از «اصالت» صرف با ذکر منبع و نام «اصالت» مجاز است

کلیه ی حقوق بر اساس قوانین کپی رایت محفوظ و متعلق به «اصالت» می باشد

Copyright©2006Esalat

www.esalat.org