چالش خوشبختی

روز دوم: درست کردن یک وعده افطاری یا سحری با یک نشانه از عشق مثلا درست کردن یک قلب بر روی سالاد یا تا کردن یک دستمال سفره به صورت یک قلب. لازم نیست کار خاص یا عجیبی انجام دهید فقط به تزئین غذایتان اهمیت بدهید و اینکه یک نشانه عشق هم در سفره بگنجانید.

توصیه‌هایی برای مطالعه دروس در روزهای باقیمانده ماه رمضان

صبا اشرفی - در ایام ماه مبارک رمضان با توجه به کاهش توان جسمی و به تبع آن توان ذهنی، به نظر می‌رسد اوقات استراحت بیشتر شده و ساعات مفید کاری یا مطالعه کاهش پیدا می‌کند، ولی این ماه برای شما با توجه به شرایط ویژه‌ای که در آن قرار دارید باید به یکی از بهترین ماه‌های مطالعه تبدیل شود. اگر چه می‌توان به گونه‌ای برنامه‌ریزی کرد که میزان و کیفیت ساعات مطالعاتی کاهش پیدا نکند؛ امّا واقعیت این است که بیشتر داوطلبان به دلیل مواجهه با برنامه‌های ثابت نظیر مدرسه و کلاس، با کاهش ساعات مطالعاتی و گاهی با کاهش کیفیت مطالعه روبه‌رو می‌شوند. باید دانست ضمن آن که این وضعیت تقریبا همگانی و فراگیر است، قابل جبران نیز است. برخی از داوطلبان با نگرانی از کاهش ساعات یا کیفیت مطالعه، فعالیت‌های درسی خود را متوقف می‌کنند و مرتکب اشتباه بزرگی می‌شوند؛ این دسته از دوستان باید بدانند که قطع فعالیت علاوه بر مختل کردن روند آماده‌سازی آن‌ها، شروع مجدد فعالیت درسی را با کندی روبه‌رو می‌سازد. در این مطلب سعی ما بر این است تا اساسی‌ترین نکات مطالعه و تغذیه در این ایام را برای شما بیان کنیم.

نکات تغذیه‌ای:

* باید تغذیه خود را کنترل کنید؛ یعنی بدانید چه نوع موادغذایی مصرف کنید تا بازده مطالعه خود را افزایش داده، قند خونتان کاهش پیدا نکند و دچار کمبود انرژی نشوید.
* افطار و شام را همزمان میل کنید و از خوردن غذاهای چرب در زمان افطار پرهیز کنید تا بدن شما دچار خستگی و کسالت نشود.
* حتما سحری را کامل میل کنید، وقت کافی به آن اختصاص دهید و با آرامش و به دور از فکر و استرس غذا بخورید. تسریع در غذاخوردن در این وعده مهم بسیار اشتباه است و عوارض آن نظیر سنگینی معده یا هضم نشدن طبیعی غذا بعد از چند روز روزه گرفتن در سیستم گوارشی آشکار خواهد شد.
* بهتر است در وعده سحر به جای استفاده از قندهای ساده نظیر حلوا، قند و شکر، شیرینی، مربا، عسل و... از قندهای مرکب نظیر نان، برنج یا ماکارونی استفاده شود.
* مصرف تخم‌مرغ پخته به خصوص در وعده افطار می‌تواند پروتئین‌های مورد نیاز برای واکنش‌های مغز را فراهم کند.
* در فاصله بین افطار تا سحر حتما آب بنوشید (حداکثر ۸ لیوان)؛ بهتر است این آب ولرم باشد. همچنین مصرف سبزیجات تازه و میوه در این فاصله فراموش نشود.
* مصرف شیر ولرم، چه در وعده سحر و چه در وعده افطار بسیار توصیه می‌شود.
* از مصرف بی‌رویه مواد حاوی کافئین نظیر چای و قهوه و انواع نوشابه‌ها خودداری شود.

نکات مطالعاتی:

* تا جایی که امکان دارد از سحر تا ظهر به مطالعه بپردازید و بعد از ظهر استراحت کنید. بهترین حالت این است که شب‌ها مطالعه نکنید و ساعات مطالعه خود را به بعد از سحر منتقل کنید. یک برنامه خیالی برای شما مثال می‌زنم؛ ساعت ۲۲:۳۰ تا ۳:۳۰ که سحری میل می‌کنید به راحتی بخوابید، بعد از خوردن سحری از ساعت ۴:۳۰ تا ساعت ۱ ظهر فرصت دارید تا درس بخوانید و بعد از این ساعت می‌توانید استراحت کنید تا هم کمبود خواب شبِ قبل را جبران و هم گرسنگی را کمتر احساس کنید.

* تا زمان افطار می‌توانید یک یا دو واحد ۶۰ دقیقه‌ای از دروس عمومی را مطالعه کنید یا از دروسی که قبلا کار کرده حل تست یا تمرین داشته باشید.
* هنگامی که گرسنه هستید و حوصله مطالعه ندارید مقداری استراحت کنید و سپس به سراغ فلش کارت‌ها یا خلاصه‌هایتان بروید و نگاهی اجمالی به آن‌ها بیندازید.
* اساس کار در این ماه برنامه‌ریزی است؛ پس برنامه‌ریزی را فراموش نکنید. قبل از شروع مطالعه برای خودتان مشخص کنید که قرار است در روزی که پیش رو دارید کدام مباحث را مطالعه کنید. اگر هنگام صبح موفق به اتمام آن‌ها نشدید خود را ملزم کنید که پس از افطار از تماشای برخی سریال‌های تلویزیونی خودداری و به جای آن برنامه خود را تمام کنید.
* خواندن دروس مشکل‌تر و فهمیدنی را به ساعات اولیه صبح و مرور دروس حفظی و نیز کارهای آسان‌تر مانند نکته‌برداری و پاکنویس را در ساعات پایانی صبح و بعد از ظهر انجام دهید. کنکوری‌ها باید از انرژی خود به نحو احسن استفاده کنند؛ یعنی هر موقع انرژی بیشتر است درس‌های سنگین‌تر و هر موقع انرژی کمتر است درس‌های سبک‌تر خوانده شود.
* آیات قرآن کریم حافظه شما را تقویت می‌کند، بنابراین بهتر است در روز چند آیه از قرآن را بخوانید و به خداوند توکل کنید.

مادر شوهرم ریاست می‌کند!

دختری ۱۶ ساله‌ام، خانواده‌ام سطح اقتصادی متوسط و فرهنگ بالایی دارند. ۴ ماه است که با پسری ۱۹ ساله دارای خانواده و فرهنگی متوسط عقد کرده‌ام، از روز بعد از عقد مدام خانواده‌ها بر سر موضوعات الکی با هم مشکل داشتند. مادر همسرم در خانه و حتی زندگی ما ریاست می‌کند، دیگر خسته شده‌ام، همسرم فقط به حرف مادرش می‌کند، تا چیزی می‌شود، می‌گویند، زن دیگری برای پسرشان می‌گیرند! همسرم سرباز است، اکنون در خانه پدرم هستم و می‌خواهم طلاق بگیرم. آیا کارم درست است؟

عبدالحسین ترابیان
روان‌شناس

خواهر گرامی! باتوجه به اطلاعات محدودی که از شما داریم، ارائه پاسخی جامع مقدور نیست؛ ولی آنچه شما را وادار کرده که زودهنگام به طلاق فکر کنید، می‌تواند پیامد از دواج‌های زودهنگام باشد. شما در آغاز نوجوانی دوم و شوهرتان در پایان نوجوانی دوم است و به هر حال هر دو در نوجوانی ازدواج کرده‌اید که در این مرحله رشد احساسات و هیجانات بر عقلانیت غلبه دارد و در نتیجه تصمیمات می‌تواند بیشتر هیجانی باشد.

● فکر کردن به طلاق منطقی نیست

به‌نظر می‌رسد از شوهر نوجوان‌تان دلگیری ندارید. در صورتی که زوجین همدیگر را بپذیرند و علاقه متقابلی شکل گرفته باشد، فکر کردن به طلاق، منطقی نیست و می‌تواند به‌صورت فکری مزاحم ما را از ایفای نقش‌هایی که داریم دور کند! از طرفی با دخالت‌های مادرشوهرتان و جملات تهدیدآمیزی که بر زبان می‌آورد، حق دارید احساس ناامنی و ناامیدی داشته باشید؛ ولی واقعیت این است که بیشتر خانواده‌ها که فرزندان متاهل دارند نه‌تنها قصد دخالت ندارند، بلکه آرزویشان زندگی امن و همدلانه فرزندانشان است، حال اگر خانواده‌ای در زندگی فرزند متاهل خود دخالتی دارد با یک نگاه دقیق می‌توانید دریابید که بیشتر خودزوجین به‌دلیل خامی، بی‌تجربگی و نداشتن مهارت زندگی پای دیگران را به زندگی‌شان باز می‌کنند!

● تقصیر چسبندگی است!

وقتی فرد، متاهل می‌شود عنوان متعهد را هم احراز می‌کند و فردی شایسته عنوان متعهد است که به رشد و بلوغ عقلانی رسیده باشد و یکی از ملاک‌های رشد عقلانی فرد متاهل، خداحافظی از خانواده اصلی است؛ یعنی چسبندگی افراطی به والدین ندارد و این خداحافظی از خانواده اصلی بعد از تاهل هیچ مغایرتی با صله رحم ندارد؛ بلکه خانواده همان‌شان و جایگاه ممتاز را در منظر فرزندان دارند. این چسبندگی‌های افراد رشدنیافته است که به دیگران اجازه تصمیم‌گیری و مداخله در زندگی‌شان را می‌دهد.

مسئله دیگر این است که، شوهر شما سرباز است و فعلا نمی‌تواند در زندگی مشترک و روابط فی‌مابین انسجام کافی داشته باشد که باید فرصت اتمام دوران سربازی را به او بدهید و به جای فکر کردن به طلاق، روی تقویت مهارت‌های زندگی خود کار کنید.

همسرم من را دروغگو فرض می‌کند

جوانی هستم ۲۳ ساله و متاهل. یک پسر ۵ ساله دارم، زنم بددهن است و هر چه می‌گویم من را دروغگو فرض می‌کند. خواهش می‌کنم راهنمایی‌ام کنید.

نجمه عابدی‌شرق
دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی انستیتو روان‌پزشکی

وقتی همسر شما عصبانی است، از شما انتقاد خواهد کرد، این انتقادها شما را ناراحت می‌کند و احساسی شبیه طرد شدن به وجود می‌آورد. خواه این انتقاد درست و بجا باشد یا کاملا اشتباه، در هر صورت ممکن است احساس کنید که او درباره شما بدقضاوت و به شما پرخاش کرده است. متاسفانه وقتی به علت انتقاد طرف مقابل عصبانی می‌شوید نه تنها مشکلی حل نمی‌شود؛ بلکه باعث عصبانیت و انتقاد بیشتر از سوی طرف مقابل خواهد شد. نباید به انتقاد، با پرخاشگری یا حالت انفعال پاسخ دهید. بنابراین با انتقاد چگونه برخورد کنید؟

● راهکارهای متعددی برای مواجهه با انتقاد همسرتان وجود دارد:

بررسی

۱

وقتی انتقاد درست است، توجه کردن به آن می‌تواند مفید باشد. بدون درک معنای انتقاد ممکن است قادر نباشید آن را به‌طور کامل ارزیابی کنید. روش ارزیابی انتقاد، بررسی آن است. به آن بخش از انتقاد که همسر شما بیشتر بر آن تاکید می‌کند، توجه و سعی کنید بفهمید چرا دلیل ناراحتی او شده است.

تصدیق

۲

انتقاد، آسیب‌زاست، با این حال ممکن است برخی مواقع سازنده باشد. وقتی انتقاد از شما درست است، بهترین راه این است که آن را به‌سادگی تصدیق کنید. ممکن است همسرتان بخواهد برای اثبات جراتمندی خود، دعوایی راه بیندازد که تایید انتقاد از طرف شما، می‌تواند از این وضعیت پیشگیری کند. «بله حق با توست، من فراموش کردم به تو بگویم باز هم دیر به خانه می‌آیم»، «بله، حق با توست، من به تو راستش را نگفتم». وقتی تصدیق می‌کنید آن را طعنه‌آمیز نگویید. «بله، درسته» این جمله شاید شبیه موافقت به نظر برسد؛ اما به‌طور پنهان، پیام دیگری را منتقل می‌کند. سعی نکنید عذرخواهی کنید یا برای رفتارتان دلیلی بتراشید.

منحرف کردن

۳

وقتی همسرتان به منظور تخریب و تحقیر از شما انتقاد می‌کند، منحرف کردن، راهکار مفیدی است. چند فن وجود دارد که از طریق آن می‌توانید منتقد خود را خلع سلاح و از شدت انتقاد جلوگیری کنید.

الف- واکنش جراتمند

رفتار جراتمندیعنی تایید فرد منتقد، بدون حمله به او و مخالفت با او و بدون عصبانی شدن.

ب- به تاخیر انداختن جراتمندانه پاسخ

مثلا: تو چیزهای زیادی گفتی و من برای خلاصه کردن آن‌ها به زمان نیاز دارم، بعد از ناهار دوباره صحبت می‌کنیم.

ج- بررسی انتقاد و یافتن موارد درست و تایید آن‌ها

مثلا همسرتان می‌گوید: اینجا خیلی کثیف است و تو هیچ توجهی نمی‌کنی. شما: حق با توست، خانه خیلی شلوغ است.

محدودسازی صدمه

۴

وقتی نسبت به کاهش عصبانیت همسرتان و پیدا کردن راهی برای ارتباط موثر، امید خیلی کمی دارید یا اصلا امیدی ندارید، می‌توانید از این راهکار استفاده کنید. در صورت امکان با ایجاد وقفه‌ای در ارتباط خود سعی کنید تا هر دو خونسردی خود را به‌دست آورید. حتی اگر اشتباه کرده‌اید نباید اجازه دهید همسرتان برخورد بدی داشته باشد.

به خودتان یادآور شوید که آنچه می‌شنوید صرفا نظر فرد است و شما می‌توانید به‌سادگی با او مخالفت کنید. به خودتان یادآوری کنید که شما صرفا انسان هستید و دوست دارید بهترین عملکرد را داشته باشید و هر فردی اشتباه می‌کند.

اگر مهارت‌های ذکر شده در اینجا اثربخش نبودند و باوجود اجرای درست مهارت‌ها باز هم نسبت به هم زیاد عصبانی می‌شوید و یا همسرتان از پذیرفتن مسئولیت خشونت امتناع می‌کند، بهتر است از یک زوج درمانگر ماهر کمک بگیرید.

از دنیای روان شناسی

رابطه اختلالات خواب و انواع بیماری

خوابیدن برای ما امری حیاتی است، چیزی بیش از خستگی در کردن صرف. برای همین است که نحوه و کیفیت خواب برای پزشکان و محققان بسیار مهم است. آن‌ها از روی مشکلات و اختلالات در خوابیدن، می‌توانند احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف را پیش‌بینی کنند. پارکینسون و سرطان پوست دو نمونه از مواردی است که به گفته محققان با اختلالات خواب در ارتباط است.

به گفته محققان، اختلالات خواب می‌تواند نشانه اولیه بیماری پارکینسون و سایر مشکلات نورولوژیکی باشد. به گزارش «سایک‌نیوز» به نقل از خبرگزاری مهر، اگرچه ممکن است بیشتر خواب‌هایی را که می‌بینیم به‌خاطر نیاوریم، اما به‌طور معمول هر شب آن‌ها را تجربه می‌کنیم. در افراد مبتلا به اختلالات رفتاری خواب، کابوس‌های شبانه هم از لحاظ فیزیکی و هم روانی، به مراتب شدیدتر هستند. برخی اختلالات خواب حتی ممکن است نشانه هشداردهنده اولیه برخی مشکلات مغزی هم باشد. تمام انسان‌ها، همانند سایر پستانداران و پرندگان، مرحله‌ای از خواب موسوم به (REM) را تجربه می‌کنند. چشم‌ها در این حالت حرکت تصادفی و سریع دارند. در طول این مرحله، برخی افراد از اختلال خواب REM رنج می‌برند که منجر به حرف زدن، فریاد کشیدن، ضربه زدن و سایر حرکات فیزیکی در هنگام خواب دیدنشان می‌شود. در مطالعه محققان دانشگاه تورنتو کانادا مشخص شد حدود ۸۰ درصد افراد مبتلا به اختلال REM در آینده مبتلا به اختلال عصبی نظیر پارکینسون می‌شوند. در طول خواب عادی مسیرهای عصبی در مغز مانع از حرکت فرد می‌شوند و در نتیجه فلج موقت اتفاق می‌افتد؛ اما اگر فردی مبتلا به اختلالات رفتاری خواب REM باشد، این مسیرها فعال نیستند و موجب می‌شوند فرد هنگام خواب حرکاتی داشته باشد.

برخی از این علایم شامل کوفتن بازو، پریدن، صحبت کردن، خندیدن و فریادزدن هستند. اختلالات خواب هم چنین احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد. خواب کلید عملکرد سیستم ایمنی و سلامت است و بدخوابی موجب عملکرد بد دستگاه ایمنی می‌شود. یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خواب برای بیماران مبتلا به سرطان پوست (ملانوما) نقش بسیار حیاتی دارد. محققان اسپانیایی در مطالعات خود نشان می‌دهند نمونه‌های شدید و درمان نشده آپنه خواب (نوعی اختلال خواب) که همراه با نفس کشیدن‌های منقطع به هنگام خواب است، با نوع تهاجمی‌تر سرطان پوست مرتبط است. محققان معتقدند خواب بهتر می‌تواند به بدن در مبارزه با ملانوما کمک کند.