

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت - خیانت، خشونت، توهین و... چیزهایی هستند که می‌تواند از هزاران راه ما را آزرد کند و بخشیدن همیشه هم کار ساده‌ای نیست. شما چه توسط همسران مورد خیانت قرار گرفته باشید، چه مادر همسران به شما بی‌احترامی کرده باشد، چه همکاران با بی‌ادبی یا شما حرف زده باشد و... بارها و بارها تجربه‌ی رنجش و دل آزردگی را داشته‌اید و در موقعیت‌های گوناگون دلخور و رنجیده خاطر شده‌اید، چه کم و چه زیاد.

در این حالت می‌توانید انتخاب کنید که کینه و دلخوری را ادامه دهید یا اینکه بخشید. البته بخشیدن اشتباهات دیگران، مثل خیلی از چیزهای دیگر در زندگی، به زبان ساده‌تر است تا به عمل! اما بخشیدن هم هزینه‌های خودش را دارد. وقتی خشم و دلخوری و بغض را نگه می‌داریم، هر آنچه را که با آنها می‌آید را نیز در خود حفظ می‌کنیم؛ اضطراب، تحریک‌پذیری، خشم، افسردگی، افزایش وزن یا کاهش وزن، بی‌اعتمادی به خود و دیگران، اعتیاد، بی‌قراری و بی‌خوابی و... این لیست، بلند و پر از منفی‌هاست. آیا واقعا می‌خواهید همه هزینه‌ها را با خود نگه دارید؟ با احتمال زیاد نادر این مطلب به شما می‌گویم بخشیدن دیگران چه اثری بر سلامتی‌تان می‌گذارد. بخشیدن دیگران در واقع تمرینی است که با توجه به ارتباط عمیق جسم و روان، تأثیر بزرگی بر قلب و ذهنتان می‌گذارد. محققان زیادی علاقه‌مند به مطالعه در مورد اثرات بخشش به عنوان یک فرایند التیام‌بخش بوده و هستند. شواهد نشان می‌دهند نگه داشتن خاطرات دردناک و تلخ دارای اثرات بلندمدت بر سلامتی است؛ اما بخشش فرایند بی‌شماری برای سلامتی دارد.

کاهش فشار خون و قوتی دیگران را می‌بخشیم و

دیگر احساس اضطراب و خشم ناشی از آنچه گذشته است را نداریم، ضربان قلب ما تنظیم می‌شود و فشارخون ما پایین می‌آید و این اتفاق بسیاری از فرایندهای بدنمان را تعدیل کرده و قلب و سیستم گردش خونمان هماهنگ می‌شود.

کاهش استرس

بخشش استرس را کم می‌کند زیرا دیگر افکارمان را چه آگاهانه و چه ناخودآگاه در ذهنمان مرور و بازیابی نمی‌کنیم؛ همان افکاری که استرس روانی ما را بالا می‌برند. وقتی بار سنگین روحمان را زمین می‌گذاریم، التیام پیدا می‌کنیم و یاد می‌گیریم چگونه استرس و اضطراب را پشت سر بگذاریم.

خصوصیت

بخشش این ویژگی را دارد که وادارمان می‌کند حس خصوصیت و دشمنی نسبت به دیگران را رها کنیم. رفتارهای بی‌اختیار خصوصیت‌آمیز، مثل بی‌دلیل دعوا کردن، با بخشش دیگران رنگ می‌بازند.

مهارت بهتر در کنترل خشم

هر چه باز رنج و تلخی از گذشته را کمتر به دوش بکشیم، بهتر می‌توانیم وقتی عصبانی شدیم خشم خود را کنترل کنیم، بهتر می‌توانیم مکث کنیم و زود واکنش نشان ندهیم و به جای پرخاش می‌توانیم نفس عمیق بکشیم، تازه بشماریم و سراغ کار دیگری برویم، مثلا به پیاده‌روی برویم یا ورزش کنیم، نه اینکه بر سر یک نفر دیگر خشم خود را خالی کنیم.

پایین آمدن ضربان قلب

بخشش، قلب ما را آرام می‌کند زیرا اجازه داده‌ایم درد از بدن ما خارج شود و این مانند هدیه‌ای از جانب خداوند است. قلب ما با بخشیدن آرام می‌گیرد و در نتیجه ضربان قلبمان پایین می‌آید.

کاهش احتمال روی آوردن

به الکل و مواد مخدر بهترین دلیل‌ها برای تمرین بخشیدن

دیگران باشند. اعتیاد به الکل و مواد مخدر در واقع پوششی برای دردهای پنهان در برخی افراد است. بخشش به رهایی از این درد کمک می‌کند و در عوض با قلبی سبک و آرام بی‌نیاز از هر اعتیاد و مخدری می‌شویم.

کاهش علائم افسردگی

افسردگی اختلال ناتوان‌کننده است که می‌تواند منجر به خودکشی شود. اما بخشیدن دیگران با فرایند التیام‌بخشی که ایجاد می‌کند می‌تواند افسردگی را با حس همدلی و هدفمند بودن جایگزین نماید.

علائم اضطرابی کمتر

تقریباً همه ما نیاز داریم خودمان و دیگران را ببخشیم. اغلب اضطراب وقتی در ما ایجاد می‌شود که کار اشتباهی انجام داده‌ایم. احساس گناهی که در ما به وجود می‌آید باعث اضطراب آن هم در سطح عمیق می‌شود؛ اما بخشش به ما کمک می‌کند خودمان را واقعا دوست داشته باشیم و درد درونمان را تسکین دهیم.

کاهش دردهای مزمن

درد فیزیکی اغلب علت روحی و روانی دارد. وقتی اجازه می‌دهیم قلبمان ببخشد، خودمان را در سطح فیزیکی روانی آرام می‌کنیم و التیام می‌یابیم. بنابراین درد مزمن می‌تواند تسکین پیدا کند و احساس تندرستی به سرانجام خواهد آمد.

دوستی بیشتر و عمیق‌تر

وقتی دیگر خشم و کینه و رنجش را در دل خود نگه نمی‌داریم می‌توانیم به خانواده و دوستانمان نزدیک‌تر شویم. روابط قدیمی ما نیز فرصت رشد و تغییر پیدا می‌کنند و روابط جدید نیز وارد زندگی‌مان می‌شوند و همه به این دلیل است. بخشیدن ما جایز برای این اتفاقات باز کرده‌ایم.

روابط سالم‌تر

وقتی بخشش، عادت منظم در تمرینات روحی ما می‌شود، کم‌کم متوجه می‌شویم همه‌ی روابط ما تأثیر می‌گیرد (با همکاران، عزیزان،

گذشت کردن حالتان را خوب می‌کند؛

بخشیدن دیگران چه فوایدی برای سلامتی‌تان دارد؟

بخشیدن اشتباهات دیگران، مثل خیلی از چیزهای دیگر در زندگی، به زبان ساده‌تر است تا به عمل! اما بخشیدن هم هزینه‌های خودش را دارد. وقتی خشم و دلخوری و بغض را نگه می‌داریم، هر آنچه را که با آنها می‌آید را نیز در خود حفظ می‌کنیم؛ اضطراب، تحریک‌پذیری، خشم، افسردگی، افزایش وزن یا کاهش وزن، بی‌اعتمادی به خود و دیگران، اعتیاد، بی‌قراری و بی‌خوابی و... این لیست، بلند و پر از منفی‌هاست.



وقتی دیگران را می‌بخشیم و دیگر احساس اضطراب و خشم ناشی از آنچه گذشته است را نداریم، ضربان قلب ما تنظیم می‌شود و فشار خون ما پایین می‌آید و این اتفاق بسیاری از فرایندهای بدنمان را تعدیل کرده و قلب و سیستم گردش خونمان هماهنگ می‌شود.

همسایه‌ها و... و این روابط شروع به شکوفاندن و بهتر شدن می‌کنند. در نتیجه اختلافات و رنجش‌ها کمتر می‌شوند و این نعمت بسیار بزرگی در زندگی است.

بهبود معنویت و سلامت روحی

شما هر دین و آیینی که داشته باشید، بخشش شمارا معنوی‌تر می‌کند.

دانشگاه ویرجینیا محققان دریافته‌اند نگه داشتن رنجش و کینه در دل باعث استرس می‌شود. در این تحقیق هر بار که افراد به فریادی که از دلخوری بودند فکر می‌کردند، بدنشان واکنش نشان می‌داد. نگه داشتن بار رنجش و کینه در دل خطراتی برای سلامتی‌تان را افزایش می‌دهد. دکتر Bernie Siegel، نویسنده، جراح و استاد دانشکده پزشکی در دانشگاه Yale می‌گوید: ۵۷ مورد از موارد تاییدشده‌ی معجزه‌ی نابودی سرطان را جمع‌آوری و مطالعه کردم. همه‌ی آنها در لحظات خصوصی اتفاق افتادند که افراد تصمیم گرفتند که دیگر نباید خشم و افسردگی را نگه دارند چون فکر می‌کردند زمان زیادی برای زندگی ندارند. بنابراین از رنجش و کینه به سمت عشق‌ورزی و مراقبت و توجه رفتند و دیگر عصبانی و افسرده نبودند. آنها توانستند با کسانی که دوستشان دارند راحت حرف بزنند.

این ۵۷ نفر همگی همین‌الگوی رفتاری را داشتند و در نهایت موفق شده بودند خشم را رها کرده و ببخشند. درست در همین زمان، تومور سرطانی‌شان شروع به نابود شدن کرده بود! بخشش، شروع کورتیزول را پایین می‌آورد و عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. شما بیشتر احساس آسودگی و تمرکز می‌کنید و به راحتی می‌توانید.

بخشیدن، سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال می‌کند که برای قلبتان خوب است

بخشش بر سیستم عصبی پاراسمپاتیک نیز اثر می‌گذارد، به این طریق که تنفس را آرام کرده و گوارش را راحت‌تر می‌کند. عملکرد سیستم عصبی پاراسمپاتیک در واقع معکوس واکنش جنگ یا گریز است که بدن را برای شرایط خطرناک آماده می‌کند. سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک با هم کار می‌کنند، بنابراین بدن شما می‌تواند چیزهایی مثل فشارخون و ضربان قلب را کنترل کرده و مطمئن از سمیت آن می‌کاهد.

بخشش باعث می‌شود کمتر خودخوری کنید

وقتی تصمیم می‌گیرید کسی را بخشید و رنجش از او را با خود حمل می‌کنید، بیشتر اوقات در درون خود با او جدال دارید و خودخوری می‌کنید و بیش از حد عصب را تعدیل می‌کنید. هر داریم اما شیوه‌ی این رفتار در هر کسی می‌تواند متفاوت باشد.

برخی از افراد این کار را با خشم بروز می‌دهند و برخی با احساس نالامیدی و افسردگی خودخوری می‌کنند. عده‌ای نیز مضطرب می‌شوند و اگر خودخوری تبدیل به عادت همیشگی شود می‌تواند انواع اختلالات روحی و روانی را ایجاد کند. این افکار تکراری و مهاجم می‌توانند در نهایت باعث اختلال وسواس فکری، اختلال استرس پس از ضایعه، اختلال افسردگی و اضطراب یا اختلالات سایکوسوماتیک (روان‌تنی) شوند و دردهایی مثل معده‌درد و میگرن ایجاد کنند. بخشیدن شاید خودخوری نشخوار فکری را کاملا از بین نبرد اما مطمئن از سمیت آن می‌کاهد.



یک عامل مهم کاهش انرژی و «مه مغزی» در زنان

مغزی، افت عملکرد ورزشی، تنگی نفس، سردرد و اختلال خواب. آزمایش پروتئین که آن را در سلول ذخیره می‌کند، معمولا از کودکان نوبا، زنان باردار یا کسانی گرفته می‌شود که علائم متعدد و مشهود کم‌خونی دارند.

دکتر «انجلا ویاند»، متخصص خون و نویسنده این مطالعه در این زمینه می‌گوید: فقر آهن مشکلی با آثار سبزیجات برگ‌دار سبزه، تخم‌مرغ، لوبیا، گوشت و غذاهای دریایی. متخصصان همچنین توصیه می‌کنند قرص مکمل آهن را همراه آب پرتقال بخورید زیرا به افزایش جذب آهن کمک می‌کند.

مغزی، افت عملکرد ورزشی، تنگی نفس، سردرد و اختلال خواب. آزمایش پروتئین که آن را در سلول ذخیره می‌کند، معمولا از کودکان نوبا، زنان باردار یا کسانی گرفته می‌شود که علائم متعدد و مشهود کم‌خونی دارند.

خونشان تا سطح خطرناکی پایین آمده است از این موضوع آگاه نیستند زیرا علائم این عارضه مشابه اختلال‌های دیگر است.

گروه بهداشت و سلامت - بر اساس مطالعه‌ای تازه که در آمریکا انجام شده است، از هر ۱۰ دختر نوجوان و زن جوان در این کشور دست‌کم چهار نفر به فقر آهن دچار هستند و این کمبود به کاهش انرژی و مه مغزی منجر می‌شود. اکثر زنان و دخترانی که آهن

دیابت چه عوارضی برای سلامت بدن دارد؟

عصبی

وجود گلوکز اضافی به رگ‌های خونی که تقویت‌کننده اعصاب هستند آسیب می‌رساند. این عارضه بیشتر در پاهای دندولانی مانندی حس، سوزن سوزن شدن، درد یا سوزش را ایجاد می‌کند که از نوک انگشتان دست یا پا شروع می‌شود و به آرامی به سمت بالا حرکت می‌کند. همچنین می‌تواند باعث آسیب عصب‌های مرتبط با هضم و بروز مشکلاتی مانند استفراغ، حالت تهوع، بی‌هوشی یا اختلال نعوظ، به ویژه در مردان شود.

بیماری‌های قلبی عروقی

در بیماران مبتلا به دیابت، خطر بیماری قلبی یا سکته دو برابر می‌شود، زیرا این بیماری به اعصاب یا رگ‌های خونی که قلب را کنترل می‌کنند آسیب



مانند نارسایی کلیه، حمله قلبی، سکته مغزی، ناپایداری فشار خون بالا می‌کند.

دیابت عوارض طولانی مدت می‌تواند این عوارض عبارتند از:

نوروپاتی دیابتی (آسیب

راهکارهایی جهت درمان و پیشگیری از گرم‌زدگی

کرد. علائم شدید گرم‌زدگی، نیاز فوری به درمان‌های اورژانسی دارند تا متخصصان اورژانس بلافاصله شروع به درمان گرم‌زده کنند. این درمان‌ها شامل هیدراتاسیون و ریوی و درمان‌های دیگر است.

اما اگر ما یا شخصی که دچار گرم‌زدگی شدید شده است برخورد داریم، اولین کاری که باید انجام دهیم این است که لباس‌های او را جدا کرده و فرد را به مکان خنک و سایه انتقال دهیم.

استفاده از حوله‌های مرطوب یا بسته‌های یخ در قسمت‌های مهمی از بدن مانند کشاله ران، زیر بغل، پشت و گردن نیز مهم است.

رفع کامل علائم گرم‌زدگی شاید چند روز طول بکشد ولی اگر علائم درمان نشوند، به مغز، عضلات، کلیه‌ها و سایر ارگان‌های بدن آسیب می‌رسد. برای جلوگیری از گرم‌زدگی، مهمترین اقدام این است که به میزان کافی مایعات خنک بنوشید. آب بهترین نوشیدنی است؛ اما نوشیدنی‌های ورزشی کم‌قند بویژه برای ورزشکاران می‌تواند مفید باشد. این نوشیدنی‌ها می‌توانند جایگزین الکترولیت‌های

دست رفته ناشی از تعریق بیش از حد شوند.

اگر در هوای گرم ورزش می‌کنید، این کار را به قبل یا بعد از طلوع خورشید موقوف کنید. توصیه‌ها بر این است که در داغ‌ترین ساعات روز یعنی بین ساعت ۱۱ تا ۳ بعد از ظهر، از خانه بیرون نیاید و اگر قرار است از خانه خارج شوید حتما لباس‌های خنک، کلاه و عینک آفتابی به همراه داشته باشید.

اگر دچار بیماری‌های مزمن مانند آسم، بیماری مزمن انسدادی ریه، نارسایی استثنای قلب و بیماری عروق کرونر هستید، باید مراقب باشید؛ چراکه در معرض خطر بیشتر برای ابتلا به گرم‌زدگی قرار دارید.

سلامت وزارت بهداشت، اگر در خانه هستید جلوی ورود نور خورشید به خانه را بگیرید. دقت کنید که پرده‌های فلزی و پرده‌های تاریک منجر به گرم‌ای اتاق می‌شوند؛ بنابراین از پرده‌های رنگی استفاده کنید و آنها را بسته نگه دارید. حمام رفتن و استفاده از دوش آب سرد نیز کمک‌کننده است.



گروه بهداشت و سلامت - گرم‌ای شدید یکی از علل بروز مشکلات و برخی بیماری‌هاست؛ هوای داغ تابستان نه تنها سبب گرم‌زدگی می‌شود بلکه مشکلات تنفسی و سایر مشکلات پزشکی را نیز تشدید می‌کند.

در فصل تابستان برخی مشکلات برای گروه‌های پرخطر وجود دارد. سالخورده‌گان بالای ۷۵ سال، نوزادان و کودکان، افراد با مشکلات سلامتی از قبیل بیماری‌های قلبی عروقی و تنفسی، افراد مبتلا به پارکینسون و سکته مغزی، کسانی که داروهای خاص مصرف

مناطق آزاد

استاندارد کلتوری برای همسایه جنوبی برای سرمایه‌گذاری در منطقه ویژه اقتصادی پارسپان

نقش دستگاه‌های حاکمیتی، تسهیل‌گری در تولید است

اقتصاد

تلاش برای افزایش پروازهای جزیره کیش

بیماری آلزایمر و افسردگی

منصب

فهرست بهترین کارفرماهای ایران

معاونان

اعتقاد

افزایش مشارکت در انتخابات

معدلات

ایران

جبران یک دهه غفلت از قاره فرصت‌ها

فرهاد وحدت شیعه و سنی علیه توریسم و فتنه‌انگیزی

می‌خواهند ایران را منزوی کنند

سازندگ