

تعطیلی ذهنی و کنترل استرس

در شرایطی که احساس استرس می‌کنید و ذهن‌تان درگیر افکار پراکنده‌ی منفی‌ست، به یک تعطیلی ذهنی احتیاج دارید تا بتوانید ذهن خود را سروسامان دهید و به آرامش برسید. به‌همین دلیل، بهتر است برای لحظاتی، چشم‌های‌تان را ببندید و خود را در مکانی که دوست دارید، مجسم کنید؛ فضایی که برای شما بسیار جالب، رؤیایی و لذت‌بخش است. هم‌چنان که به تجسم ادامه می‌دهید، نفس‌های عمیق بکشید (تنفس شکمی بهتر است). آن‌گاه سعی کنید فضای مورد نظر را به‌دقت و با جزئیات فراوان مجسم نمایید. مناظر زیبای درختان، رودخانه‌ها، آسمان، رنگ‌ها، صداها و بوهایی که تجسم کردید را به‌دقت احساس کنید. سپس به آرامی و زیرلب، عباراتی مانند «من آرام هستم»، «ذهنم آرام است»، «آرامش، مرا دربر گرفته» و... را بیان کنید و مطمئن باشید که آرامش را در حد زیادی تجربه و استرس را از خود دور خواهید کرد. سپس چند شماره بشمارید، به تدریج از فضای تجسم‌شده خارج شوید و چشم‌های‌تان را باز کنید. در شرایط استرس آمیز می‌توانید این تمرین را روزی چندبار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید.



منبع: «پیام مشاور» شماره‌ی ۷۲

چاقی، بزرگ می‌شوند، چاق خواهند بود. رفتار مشترک خانواده، مانند خوردن و عادت‌های ورزشی هم بر وزن بدن اثر دارد. به‌طور کلی، عادت‌های غذاخوردن، در کودکی شکل می‌گیرد و اگر والدین چاق باشند، به احتمال زیاد، کودکان عادت‌های نادرستی در غذا خوردن پیدا خواهند کرد.

لذت غذا خوردن در منزل

با هم غذا خوردن و چگونگی احساس ما نسبت به غذا، یکی از معمول‌ترین سازوکارهای عاطفی‌ست که در کودکی فرامی‌گیریم. غذاهایی که به‌عنوان پاداش به کودکان می‌دهیم، به غذاهای محبوب آنان تبدیل می‌شود در حالی که از غذاهایی که به‌زور به خوردشان می‌دهیم، کم‌کم زده می‌شوند. به‌همین دلیل، اهمیت دارد که به کودکان، لذت خوردن غذاهای ساده‌ای که در منزل تهیه می‌شود و همه‌ی غذاهایی که برای رشد و بالندگی ضروری‌ست را بیاموزیم.

برخی از والدین فکر می‌کنند باید فرزندان‌شان را وادار به برنامه‌ی غذایی فشرده و سختی کنند اما این، راه‌حل مناسبی نیست. بهترین روش، این است که آگاهی خودمان را در زمینه‌ی نیاز کودکان به مواد غذایی، از طریق مطالعه یا گفت‌وگو با کارشناس بهداشت و تغذیه، گسترش دهیم. آن‌گاه به کودکان مان حق انتخاب سالم داده و به آنان اجازه دهیم آن‌چه را که دوست دارند، بخورند.

در این زمینه کارشناسان، چهار راه‌برد را ارائه قرار می‌دهند:

- در برنامه‌ی غذایی کودکان‌تان، از مقدار چربی بکاهید.
- میزان فعالیت بدنی او را افزایش دهید.
- عادت‌های خود را در زمینه‌ی مهار وزن، شناسایی کنید.
- دقت کنید وقتی کودکان‌تان مضطرب، خسته یا عصبی‌ست، غذا می‌خورد یا نه. در این موارد لازم است، پدر و مادر برای درمان دارویی، یا درمان‌گر مشورت کنند.

وقتی سن بالا می‌رود، مراقب تندرستی‌تان باشید

تقدیر، بزرگسالان را به چاقی محکوم نکرده است. اضافه‌وزن آنان به زیاد خوردن، به‌ویژه مصرف غذاهای چرب و عدم تحرک مربوط می‌شود. در این دوره‌ی سنی می‌توان از برخی عادت‌های سالم تغذیه‌ای بهره‌مند شد:

- پروتئین زیاد اما کم‌چرب، سفیده‌ی تخم‌مرغ، ماهی و گوشت بدون چربی استفاده نمایید.
- مقدار قندی که از میوه‌های روزانه به‌دست می‌آورید، برای شما کافی‌ست.
- از افزودن نمک به غذاها و مصرف مواد غذایی پرنمک بکاهید.
- به‌منظور تأمین کلسیم بدن‌تان، از فرآورده‌های لبنی کم‌چرب و غلات سبوس‌دار استفاده کنید.
- در هر وعده‌ی غذایی، سبزیجات را فراموش نکنید زیرا هضم غذا را آسان می‌سازد.
- اگر گوشت نمی‌خورید، تخم‌مرغ، جایگزین خوبی‌ست.
- به غذاهای حاوی سبزی و وعده‌ی سالادتان، مواد غذایی سرشار از ویتامین «ث» مانند آب‌پرتقال و لیمو اضافه نمایید.
- فعالیت بدنی‌تان را افزایش دهید.



مصطفی‌علیزاده

نویسنده و مترجم