



چرا موقع عصبانیت، پر خوری می‌کنیم؟!

چرا همه دوست دارند احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند!

انسان برای تأمین انرژی، رشد و زنده ماندن نیاز به غذا دارد. نیازهای فیزیولوژی، روانی و عوامل محیطی در انتخاب نوع غذا، چگونگی طبخ، استفاده از انواع چاشنی‌ها، رنگ و بوی غذا و عادت‌ها و فرهنگ جامعه در حجم غذای مصرفی، کمی یا زیادی اشتهای زنان و مردان مؤثر بوده و تغذیه‌ی افراد را در مسیر پر خوری، بد خوری یا کم خوری قرار می‌دهد! هر زن و مردی، وقتی دچار خشم، نگرانی و استرس شود، برای برگشت به آرامش، اگر راه تخلیه‌ی استرس را به‌صورت درست نداند، ممکن است به پر خوری، بد خوری و یا کم خوری بپردازد. به عبارتی ساده‌تر، زنان و مردان وقتی عصبانی هستند یا استرس دارند، برای رهایی از آن و کسب آرامش، به‌دنبال راهی می‌گردند؛ یکی از عواملی که استرس انسان را

کاهش می‌دهد، خوردن انواع مواد خوراکی است که این امر در افراد مختلف به‌صورت‌های متفاوتی شکل می‌گیرد؛ به‌این معنی که افراد چاق وقتی آرامش خود را از دست داده و عصبانی می‌شوند، اگر چه گرسنه نباشند، اما شروع به خوردن مواد خوراکی می‌کنند، چرا که با خوردن است که به‌نوعی آرامش کاذب دست می‌یابند اما افراد لاغر زمانی که عصبانی هستند، معمولاً اشتهای خود را از دست داده و اگر گرسنه هم باشند، چیزی نمی‌خورند. در واقع، هورمون‌های آدرنالین، کورتیزول و... که تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله استرس و عصبانیت ترشح می‌شود، در افراد چاق اشتها را افزایش و در افراد لاغر اشتها را کاهش می‌دهد و سلامتی آنان را به‌آرامی به‌خطر می‌اندازد.

چرا همه دوست دارند که همیشه احساس بهتری نسبت به خود داشته باشند؟

- همه‌ی کنش‌ها و واکنش‌های زنان و مردان، بر این مبناست که احساس خوبی نسبت به خود یا دیگران پیدا کنند:
 - اگر می‌خواهیم درآمد بیش‌تری داشته باشیم...
 - اگر در اندیشه‌ی کسب قدرت و موقعیت اجتماعی بهتری هستیم...
 - اگر به فکر داشتن همسر و فرزندان شایسته‌ای هستیم...
 - اگر در اندیشه‌ی آزادی و امنیت بیش‌تری هستیم...
 - اگر می‌خواهیم رابطه‌ی بهتری با دیگران داشته باشیم...
 - اگر به فکر داشتن تغذیه، پوشاک و مسکن خوبی هستیم...
 - اگر به فکر سلامتی خود بوده و ورزش می‌کنیم...
 - اگر چهره‌ی زیبا و صدای خوبی می‌خواهیم...
 - اگر در هر جا و در هر موردی که بتوانیم اظهار وجود می‌کنیم...
 - اگر حاضریم برای کسب مهارت و آموزش‌های لازم برای خود، همسر و فرزندان یا افراد مورد نظر هزینه‌های مربوطه را بپردازیم...
 - اگر به علل متعدد، هدایا و مبالغی را به دیگران می‌بخشیم و انفاق می‌کنیم...
- اگر آموزش‌های لازم را می‌بینیم و به ارائه‌ی هنرهای مختلف می‌پردازیم...
 - اگر در فکر اندامی متناسب و زیبا هستیم...
 - و به‌طور کلی اگر خواهان آرامش، سلامتی و خوشبختی هستیم و صدها و هزاران اگر دیگر، همگی به‌خاطر این است که می‌خواهیم احساس و عواطف بهتری نسبت به خود داشته باشیم و کیفیت احساس‌مان را نسبت به خود بهتر کنیم. یکی از مواردی که به انسان احساس خیلی خوبی می‌دهد، داشتن اندامی متناسب است؛ وقتی دارای اندام متناسب و خوبی باشیم، توجه و نگاه بیش‌تری به‌سوی‌مان جلب می‌شود و احساس خوبی به ما دست می‌دهد و این امر، به آرامش بیش‌تر و افزایش اعتمادبه‌نفس‌مان کمک می‌کند. افراد زیادی تحت تأثیر خشم و استرس، آرامش خود را از دست داده و به پر خوری، بد خوری و کم خوری می‌پردازند. وقتی فردی چاق یا چاق‌تر می‌شود، علاوه‌بر این که تناسب اندام خود را از دست می‌دهد، دچار اختلالات و بیماری‌های متابولیسم از جمله چربی‌خون، بیماری‌های قلبی-

عروقی و فشار خون، دیابت، افسردگی و... نیز می‌گردد؛ وقتی اضطراب و استرس‌های روزانه تداوم و افزایش یابد، پرخوری و چاقی نیز بیش‌تر می‌شود، چاقی بیش‌تر، امراض و افسردگی بیش‌تری در پی دارد و این دور معیوب می‌یابد و فرد روزبه‌روز بیمارتر، رنجورتر و افسرده‌تر می‌گردد. به این سبب است که می‌گویند: چاقی، ام‌الامراض است. برای داشتن سلامتی بیش‌تر و حفظ اندام مناسب خود می‌بایست به‌صورت منظم و متناسب با سن، به ورزش پرداخت و از پرخوری و بدخوری پرهیز نمود. قطعاً مواد، کیفیت و کمیت تغذیه، نحوه‌ی خوردن، انجام منظم ورزش و چکاپ‌های

به موقع و... در حفظ تندرستی و داشتن اندامی متناسب بسیار مؤثرند. چاق بودن و نداشتن تناسب اندام، می‌تواند اختلالاتی ایجاد کند که غیرقابل جبران باشد. تناسب اندامی، از جمله مواردی است که اعتماد به نفس افراد را بالا می‌برد و آنان را از اضطراب رها می‌سازد، درحالی که افراد وقتی دچار افزایش وزن می‌شوند، معمولاً دچار افسردگی نیز می‌گردند. علاوه بر عوامل دیگر، میزان خستگی و گرسنگی ما با نحوه‌ی تغذیه‌ی ما در طول شبانه‌روز نیز ارتباط پیدا می‌کند.

دنباله‌ی مطلب **مهم‌ترین و اساسی‌ترین عوامل خوشبختی یا بدبختی در امر ازدواج کدام‌اند؟** را در این شماره پیگیری می‌کنیم: زوج‌ها باید بدانند که زندگی مشترک، همانند مسابقه‌ی دو با مانع است، موانع و مشکلات، جزء جدایی‌ناپذیر زندگی مشترک هستند، برای رسیدن به خط پایان می‌بایست موانع بسیاری را پشت‌سر گذاشت؛ در واقع موانع و مشکلات باعث شکوفایی و کشف استعدادهای مان می‌شوند و زندگی مشترک را شیرین و پرنشاط می‌کنند، بنابراین موانع را باید برکت بدانیم نه نکت! ■ باید پذیرفت که همسران نمی‌توانند به‌درستی و به‌طور کامل افکار یکدیگر را بخوانند اما بیش‌تر زوج‌ها به‌غلط تصور می‌کنند که به‌راحتی اندیشه‌های همسرشان را می‌خوانند و به داوری و پیش‌داوری آن می‌پردازند. آنان انتظار دارند که همسرشان نیز افکار آنان را بخواند و کنش و واکنش‌های مناسب نشان داده و نسبت به رفع نیازهایشان اقدام نماید اما زهی خیال باطل! ■ لازم است زوج‌ها از خود بپرسند که برای داشتن زندگی مشترک خوب، چه کارها، مهارت‌ها و آگاهی‌هایی لازم دارند تا زندگی زناشویی موفق‌تری را تجربه کنند؟ چراکه هر زن و شوهری، زمانی مسؤولیت و وظایف خود را به‌درستی می‌تواند بپذیرد که مهارت و آگاهی‌های لازم را کسب کرده باشد. ■ وقتی شما وظایف و مسؤولیت خودتان را به‌درستی و آگاهانه انجام نمی‌دهید، همسران تصور می‌کند که شما فردی لجباز، بهانه‌جو و غیرمسئول هستید؛ در نتیجه طبیعی است که خود را ناکام و قربانی حس کند. با پذیرش مسؤولیت، انجام وظایف مربوطه و چیره‌شدن بر مشکلات، می‌توانید تغییرهای بزرگ و معجزه‌آسایی به‌وجود آورده و زندگی جذاب و شیرینی را تجربه نمایید. ■ بسیاری از همسران نمی‌دانند که همه نیاز دارند تا خود را دوست بدارند و دیگران دوست‌شان بدارند. اگر خودتان را عمیقاً دوست نداشته باشید، نمی‌توانید واقعاً کسی را دوست بدارید و از سلامتی روانی واقعی برخوردار نخواهید بود. وقتی دیگران ما را دوست بدارند، احساس ارزشمندی به ما دست می‌دهد، در حالی که وقتی دیگران، ما را دوست نداشته باشند، احساس بی‌ارزشی می‌کنیم. احساس حقارت زمانی در ما شکل می‌گیرد که احساس کنیم دیگران، ما را دوست نمی‌دارند و دوست‌داشتنی نیستیم. ■ پس از عروسی، ماه‌عسل و شروع زندگی مشترک، احساسات و هیجان‌های اولیه‌ی زوج‌ها به آرامی فروکش کرده و زندگی مشترک به‌صورت عادی درمی‌آید. در زندگی زناشویی، علاوه بر عوامل اصلی و مهم، مسائل و مشکلات و موارد کوچک و بی‌اهمیت نیز می‌تواند زندگی عادی را تحت تأثیر قرارداد و زوج‌ها را در مسیر شادابی و آرامش بیش‌تر یا در دسرها و رنج‌ها و مشکلات متعددی قرار دهد. به‌عنوان نمونه، خانم‌ها به تشریفات، نظم و مرتب‌بودن، چیدن مبلمان و میز غذاخوری، لباس‌ها را مرتب در گمد قراردادن، وسایل مختلف را در جای خاص خود مرتب کردن و به‌طور کلی هرچیزی را سر جای خود قراردادن، اهمیت خاصی می‌دهند. در مقابل، آقایان این مسائل را جزئی و کم‌اهمیت می‌دانند و انرژی خود را صرف نظم و مرتب‌کردن وسایل و کارهای کم‌اهمیت نمی‌کنند. همین امر که از نظر خانم‌ها مهم و بااهمیت و از نظر آقایان جزئی و کم‌اهمیت است، موجب رنجش، بگومگو، جدال و... بین آنان می‌شود، درحالی که شما زوج‌های عزیز باید به توقع و انتظارات مرئی و نامرئی و گفته و ناگفته‌ی یکدیگر توجه کرده و اهمیت دهید. به عادت‌ها و نگرش‌ها و طرز تربیت و فرهنگ همدیگر توجه کنید و به آن‌ها احترام بگذارید تا بتوانید زندگی مشترک شاد و خوبی را تجربه نمایید.

در شماره‌ی بعدی درباره‌ی یائسگی مردان، علائم، مقایسه و تفاوت یائسگی در زنان و مردان، آیا می‌شود روند یائسگی را کند کرد؟ و... با شما صحبت خواهیم داشت!

همیشه شار، موفق و پرانرژی باشید

دکتر میرعمادالدین فریور

مشاوره‌ی تلفنی ازدواج با دکتر فریور روزهای زوج ساعت ۱۱ تا ۱۲

رایگان

تندرستی

در تداوم زندگی مشترک فوب و پیش‌گیری از سقوط در بهران‌ها و حوادث تلخ و دردناک برای‌ها، بازی‌کنند.