

پیش گفتار:

مکث را تمرین کنید!

گاهی زندگی سخت است و گاهی ما سخت ترش می کنیم...
گاهی آرامش داریم، خودمان خرابش می کنیم...
گاهی خیلی چیزها را داریم اما محو تماشای نداشته هایمان می شویم...
گاهی حالمان خوب است اما با نگرانی فردا خرابش می کنیم...
گاهی می شود بخشید اما با انتقام ادامه اش می دهیم...
گاهی می شود ادامه داد اما با اشتیاق انصراف می دهیم...
گاهی باید انصراف داد اما با حماقت ادامه می دهیم...
و گاهی... گاهی... گاهی
تمام عمر اشتباه می کنیم و نمی دانیم یا نمی خواهیم... بدانیم...
کاش بیشتر مراقب خودمان، تصمیماتمان و گاهی زندگیمان باشیم!
کاش یادمان نرود که فقط یکبار زنده ایم و زندگی می کنیم فقط یکبار...

کلام مدیریت

طوری بخند که حتی تقدیر شکستش را بپذیرد
چنان عشق بورز که حتی تنفر راهش را بگیرد و برود
طوری مفید زندگی کن حتی مرگ از تماشای زندگیت سیر نشود
این زندگی نیست که می گذرد، ما هستیم که رهگذریم
پس با هر طلوع و غروب لبخند بزن و مهربان باش و محبت کن.

همکاران عزیز:

خانم ها: مهری قدسی، سارا مومنی نورعلی

آقایان: نعمت پورقربانی، وحید جهانی، رضا باقرپسند فتیده، مجتبی اسکندری،

حسین یوسفی، محمد ذوالقدری، محسن رسولی راد

*** تولدتان مبارک ***

امیدواریم سالهای سال در کنار خانواده محترم، زندگی توأم با سلامتی و خوشبختی را

سپری نمائید.

در "هفتادمین" شماره از نشریه می

خوانید:

- پیش گفتار
- کلام مدیریت
- متولدین مهر ماه
- حکایت: منطق و احتمال
- اختلال خواب شیفت کاری یا SWSD چیست؟
- مراقب غولهایی که بیدار می کنی باش
- رفع سردی دست و پا

هرگاه شما در وجود خودتان امنیت داشته باشید

شما نه می خواهید و نه احتیاج دارید که دیگران مثل شما باشند.

اختلال خواب شیفت کاری یا SWSD چیست؟

چگونه تفاوت بین اختلال خواب شیفت کاری و خستگی عادی را توضیح می دهید؟ اختلال خواب شیفت کاری (SWSD) به وضعیتی از خواب گفته می شود که ریتم شبانه روزی مختل در نظر گرفته می شود. اساساً این به این معنی است که افرادی که در ساعات خواب طبیعی و عادی استراحت می کنند می توانند ریتم شبانه روزی طبیعی خود را داشته باشند. چطور تفاوت بین اختلال خواب شیفت کاری و خستگی کار معمولی را درک کنید. اگر درگیر اختلال خواب شیفت کاری هستید، باید به دنبال تشخیص و درمان آن توسط پزشک و یا متخصص مراقبت های بهداشتی باشید.

مروری بر اختلال خواب شیفت کاری (SWSD)

اختلال خواب شیفت کاری زمانی اتفاق می افتد که فرد درگیر شیفت کاری خود، در بازه زمانی است که اغلب مردم می خوابند (مانند کار کردن در شیفت شب). این منجر به یک تعارض در ساعات خواب و بیداری عادی می شود. برای مثال، یک فرد مبتلا به اختلال خواب شیفت کاری ممکن است فقط برای چند ساعت بخوابد، که منجر به اختلال در کیفیت و همچنین طول ساعات خواب او می شود. این شرایط منجر به احساس خستگی و در نهایت فرسودگی می شود. گفته می شود که اختلال خواب شیفت کاری در سطح عملکرد کاری فرد دخالت دارد و کارگران را در معرض خطر آسیب و یا اشتباهات شغلی قرار می دهد. مهم است که توجه داشته باشید که همه کسانی که شیفت شب کار می کنند اختلال خواب شغلی دارند. افراد زیادی می توانند برنامه خواب جدید خود را در چند هفته اول تنظیم کنند. برای مثال آن هایی که "شب زنده دار" هستند و شب ها دیر می خوابند، ممکن است بتوانند با دیرتر خوابیدن بیشتر هماهنگ باشند. و صبح زود که بیدار می شوند؛ راحت تر می توانند خود را با تغییراتی سیستم خواب خود و طلوع آفتاب تطابق دهند. اما شیفت شب یا شیفت چرخشی، باعث ایجاد مشکل برای بسیاری از افراد می شود.

علائم اختلال خواب شیفت کاری (SWSD)

علائم اختلال خواب شیفت کاری معمولاً تا زمانی که کار فرد، شیفتی است و به این صورت ادامه دارد؛ دیده می شود و می تواند باعث محرومیت مزمن خواب شود. چون شخص هرگز مقدار خوابی را که نیاز دارد؛ تامین نکرده و همیشه یک احساس خواب آلودگی عمیقی احساس می کند. بنیاد ملی خواب می گوید: " این نوع از فقدان مزمن خواب، پیامدهای جدی برای سلامت، باروری و ایمنی فرد دارد." هنگامی که ساعات کاری برنامه ریزی شده دیگر با ساعات خواب عادی تداخل نداشته باشد، ممکن است علائم آن از بین برود. با این حال، برخی افراد حتی پس از تغییر ساعات کار، همچنان مشکلاتی در خواب خود مشاهده می کنند. نشانه های اختلال در شیفت کاری ممکن است شامل موارد زیر باشد: ۱- خواب آلودگی شدید در طول ساعات بیداری (و به طور کلی) ۲- ناتوانی در خوابیدن یا خواب ماندن (مدام از خواب می پرد) ۳- ساعت کم و نامناسب خواب ۴- خواب ناکافی که سبب می شود فرد احساس کند هنوز خسته است و هیچ وقت سرحال نیست ۵- مشکلات تمرکز ۶- کج خلقی ۷- افسردگی ۸- کمبود انرژی ۹- سردرد ۱۰ - مشکلات در روابط زناشویی و غیره. اکثر مردم این نشانه ها را در مواقع مختلف تجربه می کنند. برای مثال، آن ها ممکن است کمتر از ۷ تا ۹ ساعت خواب، بیدار شوند (خواب کافی نداشتند) و سپس در حین کار احساس خواب آلودگی کنند. اما برای افراد مبتلا به اختلال در شیفت کاری، خواب آلودگی مزمن یک مشکل ادامه دار است که موجب بروز عوارض جانبی (نظیر عصبانیت، کمبود انرژی، یا افسردگی) می شود و شروع به مداخله در کار یا زندگی خانوادگی می کند.

خواب آلودگی بیش از حد:

بر اساس بنیاد ملی خواب، بسیاری از کارگران چیزی به نام *microsleeps* را تجربه می کنند. این به این معنی است که آن ها به دلیل شرایط کاری و خستگی زیاد؛ به آسانی در مدت زمان کوتاه در ساعت کاری یا غیر از ساعات کاری و در حال انجام فعالیت های روزانه می توانند چرت بزنند و خوابشان ببرد. در صورتی که فرد رانندگی کند و یا در حین کارهای حساس و نیاز به دقت بالا باشد، *Microsleeps* می تواند منجر به حوادث خطرناک یا تصادفات ناگوار شود. خواب آلودگی در نتیجه کاهش قابل توجه سطح انرژی که اکثر مردم در زمان های خاصی از روز آن را تجربه می کنند، متفاوت است و اتفاق می افتد. برای مثال خواب آلودگی شدیدی در تمام روز وجود دارد و فرد احساس می کند به شدت خسته است ولی نمی تواند بخوابد. یک فاکتور مهم در خواب آلودگی زیاد ناشی از شیفت کاری (در مقایسه با خستگی) این است که خواب آلودگی مزمن در توانایی فرد برای انجام کار، مطالعه و تعامل اجتماعی تاثیر می گذارد.

علل اختلال خواب شیفت کاری (SWSD)

علت اختلال خواب شیفت کاری ممکن است شامل موارد زیر باشد: ۱- شیفت شب کاری ۲- کار کردن مداوم در شیفت شب، کار کردن در شیفت های چرخشی ۳- شروع ساعت کاری از صبح خیلی زود

ریتم شبانه روزی چیست؟

ریتم شبانه روزی ساعت داخلی ۲۴ ساعته بدن است، که به بدن هشدار می دهد چه زمانی خواب آلود است و نیاز به استراحت دارد و با آزاد کردن هورمون های ویژه ای که دمای بدن و موارد دیگر را تغییر می دهند، او را هوشیار می کند. یک روش دیگر بدن، تنظیم سیکل های خواب و بیداری است که توسط آن هورمونی به نام "ملاتونین" را تولید می کند. برای تعیین زمان و میزان تولید ملاتونین، نور طبیعی خورشید مورد استفاده قرار می گیرد. در طی اختلال خواب شیفت کاری، تولید ملاتونین اغلب زمانی اتفاق می افتد که فرد بیدار و هوشیار است. وقتی تلاش کنید که در طول روز بخوابید (زمانی که نور خورشید وجود دارد) ممکن است ملاتونین تولید نشود. این ممکن است مانع خواب شما شود و در نهایت به بی خوابی مبتلا شوید.

گزارش شده است که خطرات اختلال خواب شیفت کاری (SWSD) ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ۱- اشتباهات و خطاهای کار ۲- عفونت های مکرر، آنفولانزا و سرماخوردگی ۳- افزایش زمان بهبود بیماری ۴- سطح کلسترول بالا سرطان سینه و پروستات ۵- بیماری های قلبی
- ۶- چاقی ۷- تصادفات رانندگی و چرت زدن و به خواب رفتن هنگام رانندگی ۸- مصرف مواد (استفاده از مواد مخدر یا الکل برای تحریک خواب و ایجاد حس خواب آلودگی)

رویکردهای مختلفی برای درمان این اختلال وجود دارد.

تغییرات سبک زندگی برای درمان اختلال خواب شیفت کاری

درمان این بیماری معمولاً با تغییراتی در سبک زندگی امکان پذیر است. این موارد شامل:

۱- هر شب یک برنامه خواب منظم داشته باشید (از جمله شب هایی که در محل کارتان نیستید و کار نمی کنید) ۲- به حداقل رساندن قرار گرفتن در معرض نور خورشید پس از شیفت کاری ۳- در هنگام نیاز چرت بزنید و کمی استراحت کنید ۴- مصرف کافئین را حداقل ۴ ساعت قبل از رفتن به رختخواب محدود کنید. ۵- خوردن یک رژیم غذایی سالم با غذاهایی که سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند (برای کمک به بالا بردن سیستم ایمنی) ۶- ایجاد محیطی تاریک برای خوابیدن (با استفاده از رنگ های تیره و خاموش کردن چراغ ها) ۷- از هم اتاقی ها و اعضای خانواده خود بخواهید تا در ساعات روز هنگام خواب، سرو صدای کمی داشته باشند و تا حد امکان در سکوت استراحت کنید ۸- اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور خورشید قبل از این که می خواهید در طول روز استراحت کنید و یا چرت بزنید (اگر قبل از آن می خواهید بیرون بروید در صورت لزوم حتماً از عینک آفتابی استفاده کنید) ۹- استفاده از صداهای سفید* برای از بین بردن صداهای بلند هنگام خوابیدن (مانند صدای ماشین و موتور) ۱۰- مصرف مکمل ها مانند ملاتونین: بهتر است قبل از اضافه کردن هر گونه مکمل به رژیم غذایی خود، از جمله "ملاتونین" با پزشک خود مشورت کنید.

* صدای سفید به صداهایی می گویند که صداهای محیط را تحت الشعاع قرار می دهند. اگر در شهر شلوغی زندگی می کنید، صدای سفید می تواند مانع رسیدن سر و صدای خیابان و ترافیک به گوش شما شود. صداهایی مانند صدای سشوار، دوش آب، ضربان قلب، جارو برقی، ماشین ظرفشویی، مخلوط کن و فن تهویه، در دسته بندی صداهای سفید قرار می گیرند.

دستورالعمل های پزشکی

همچنین انواع مختلفی از روش های پزشکی وجود دارد که ممکن است موارد مناسبی باشند. دقت کنید که در مورد آنچه که برای یک پرونده فرد مبتلا و درمان او مناسب است با پزشک یا متخصص مراقبت های بهداشتی بحث و تبادل نظر کنید.

درمان نور روشن:

این یک نوع نور مصنوعی است که در طول روز مورد استفاده قرار می گیرد و می تواند به ریتم شبانه روزی بدن کمک کند تا در ساعات خواب و بیداری کار کند. درمان دارویی:

ارائه کننده های خدمات درمانی ممکن است برای فرد نوعی داروی خواب آور تجویز کند تا فرد مبتلا به اختلال خواب شیفت کاری، بهتر بخوابد و بتواند از اثرات آن بکاهد. البته داروهای خواب آور می توانند موجب اثرات جانبی و عوارضی مانند ناهنجاری خواب پاراسومنی یا (parasomnias) شوند.

ناهنجاری های خواب شامل اقداماتی بر خواب است که در آن فرد هیچ کنترلی روی خود ندارد. برای مثال در خواب راه رفتن یکی از این موارد است. بیشتر داروهای تجویزی اعتیاد آور هستند و به قرص های بیشتری نیاز است تا همین اثر را روی بدن داشته باشند و بدن بتواند تحمل کند. بنابراین، این نوع دارو در صورتی که در دوره کوتاهی استفاده شود، بهتر است.

مکمل ها:

مکمل های طبیعی از قبیل "ملاتونین" ممکن است گزینه بهتری برای کسانی باشد که به نوعی عامل تحریک خواب نیاز دارند. ملاتونین طبیعی ترین ماده است و مواد افزودنی و غیرمجاز ندارد، مصرف آن اعتیاد آور نیست و می تواند بدون عوارض جانبی شناخته شده دیگر داروهای تجویزی، در دراز مدت مصرف شود (با این حال شما باید قبل از استفاده از هر گونه مکمل به طور مرتب با پزشک خود مشورت کنید). ملاتونین باید چند ساعت قبل از اینکه فرد می خواهد به رختخواب برود؛ مصرف شود و بلافاصله قبل از خواب خورده نشود.

داستان زیبا و شیرین و پند آموز منطق و احتمال!

استادی از شاگردان خود پرسید: دو مرد پیش من می آیند. یکی تمیز و دیگری کثیف من به آن ها پیشنهاد می کنم حمام کنند. شما فکر می کنید، کدام یک این کار را انجام دهند؟ شاگردان جواب دادند: خوب مسلماً کثیفه! استاد گفت: نه، تمیزه. چون او به حمام کردن عادت کرده و کثیفه قدر آن را نمی داند. پس چه کسی حمام می کند؟ حالا شاگردان می گویند: تمیزه! استاد جواب داد: نه، کثیفه، چون او به حمام احتیاج دارد. باز پرسید: خوب، پس کدامیک از مهمانان من حمام می کنند؟ یک بار دیگر شاگردها گفتند: کثیفه! استاد گفت: اما نه، البته که هر دو! تمیزه به حمام عادت دارد و کثیفه به حمام احتیاج دارد. خوب بالاخره کی حمام می گیرد؟ بچه ها با سر درگمی جواب دادند: هر دو! استاد این بار توضیح می دهد: نه، هیچ کدام! چون کثیفه به حمام عادت ندارد و تمیزه هم نیازی به حمام کردن ندارد! شاگردان با اعتراض گفتند: بله درسته، ولی ما چطور می توانیم تشخیص دهیم؟ هر بار شما یک چیزی را می گویند و هر دفعه هم پاسخ به نظر منطقی است. استاد در پاسخ گفت: خودتان میگویید به نظر منطقی است، یک گنجشک را هم اگر رنگ کنید به نظر میرسد که یک قناری است! این ها که شما ها گفتید همگی به نظر منطقی هستند ولی این ها تنها احتمالاتی هستند که شما ها نسبت به یک موضوع بیان کرده اید و ممکن است روی دهند یا ندهند و این دیگر بسته به آن افراد دارد که خودشان بخواهند به حمام بروند یا نه! نکته ای که من در این کلاس درس میخواهم به شما بیاموزم این است که: هر احتمالی ممکن است منطقی باشد ولی هیچ منطقی احتمال نیست!؟

مراقب غولهایی که بیدار می کنی باش!

روزی شاگردی به استادش گفت: "مردی به شهر آمده که می گوید اگر به او پول بدهند قادر است روح هر حیوانی را در وجود شخص زنده کند و هر انسانی می تواند در قبال پرداخت پول به قدرت شیر یا مکر روباه یا بلند پروازی عقاب یا وحشیگری گرگ دست یابد. آیا او درست می گوید؟ نقل است که استاد پاسخ داد: "همه اینها که گفتمی در وجود هر انسانی هست. فقط باید ببینی خودت کدام یک از آنها را بیشتر پرورش می دهی و تقویت می کنی. روحیه همان حیوان در وجود تو بیدار و آشکار می شود. نیازی به پرداخت پول به آن مرد نیست". این راه سوم هم اشاره به نکته ظریفی دارد که استاد در جواب شاگرد بیان کرد. در یک جزیره که وسط آب است و راه به جایی ندارد، فرض کنی تعداد خرگوشها و گرگها اندک و متعادل است. اما ناگهان به دلیلی مثل تغییرات ژنتیکی تعداد خرگوشها از حد معمول بیشتر شود می دانید چه اتفاقی می افتد؟ سال بعد تعداد گرگهای جزیره به سرعت افزایش می یابد. دلیلش هم خیلی ساده است، غذای راحت بیشتری در اختیار گرگها قرار می گیرد و در نتیجه آنها پرورتر می شوند و زاد و ولدشان بیشتر می شود. عین همین اتفاق هم در جزیره وجود انسان می تواند اتفاق بیفتد. گمان نکنید که همه انسانها فرشته مطلق هستند و آدم بدها فقط آنها هستند که در خانواده های بد متولد می شوند. این تصور خیالی و فریبنده یک و صفر و سیاه و سفیدی را کنار بگذارید. آدمها خاکستری اند و این یعنی ترکیبی از سیاهی و سفیدی در وجود همه هست. این که می بینید خیلی از آدمها سفید و پاک و دوست داشتنی هستند دلیلش فقط این است که آنها به بخشهای روشن و پاکیزه وجود خودشان بیشتر توجه داشته اند و به نواحی تیره و تار و سیاه کمتر پرداخته اند. همه انسانها می توانند بخشهای سیاه وجود خود را بپروانند و تقویت کنند. این تصمیم و خواست و نیت درونی هر انسانی است که کدام رنگ را در وجودش تقویت کند و کدام غول را در جزیره باطن خویش بیدار کند. انسان خردمند باید هر لحظه مواظب باشد که مبدا به غولهای شرور و زشت و نازیبا بیشتر توجه کند و آنها را بیشتر تغذیه کند و انرژی توجه خود را بیشتر به آنها معطوف سازد.

برای مثال وقتی یک دختر یا پسر جوان، عمده اوقات بیداری خود را به تماشای فیلمهای نامناسب یا خواندن مطالب نادرست و یا تفکر در باره افکار نازیبا تلف می کند، گمان نکنید که او فقط دارد وقتش را هدر می دهد و بعد از مدتی که دست از این کارها برداشت دوباره مثل بقیه جوانها در مسیر صحیح زندگی اش قرار می گیرد. هر دقیقه توجهی که ما به یک موضوع خاص اختصاص می دهیم درست مثل ظرف غذایی است که جلوی غولی مرتبط با آن موضوع قرار داده می شود. هر دقیقه توجه به یک موضوع سبب فربه تر شدن غول مربوط به آن می شود و در نتیجه روزی که بخواهیم دست از آن موضوع برداریم و به زندگی عادی برگردیم باید بدانیم دیگر مثل روز اول تنها نیستیم و یک غول بسیار بزرگ و گرسنه و افسارگسیخته کنار ما و شانه به شانه ما می آید و دایم به ما می گوید که به او بیشتر بپردازیم و برایش غذای جدیدتر و متنوع تر و بیشتری فراهم کنیم. در این مقاله در مورد غولهایی که آدمها در طول ایام غفلت و سرگستگی در وجود خویش بیدار می کنند هشدار می دهد. تعداد این غولها بسیار زیاد است. از غول دشنام گویی و بددهنی گرفته تا غول تنبلی و تن پروری و غول کینه و حسادت و هیولای افسارگسیخته دروغ گویی و فریب و نیرنگ. این غولها در وجود تک تک ما مخفی اند. اما فقط زمانی سر بلند کرده و عرض اندام می کنند که قبل از آن به اندازه کافی از انرژی توجه ما مصرف کرده باشند.

به همین خاطر است که در انتخاب غولهایی که به آنها توجه می کنیم باید بسیار محتاط باشیم. افزون بر این موقع برخورد با آدمها هم باید ساده نباشیم و با دقت در احوال درونی و بیرونی اشخاص و عادتها و رفتارها و واکنشهایی که آنها از خود در موقعیتهای مختلف نشان می دهند، رد پای غولهایی که بیدار کرده اند و همراه خود حمل می کنند را نیز شناسایی کنیم.

موقع برخورد با انسانها دقت کنید آنها کدام غول وجودشان را بیدار کرده اند و به همراه خود جابه جا می کنند. بعضی از غولها بسیار دوست داشتنی و قدرتمندند. مثلاً غول اعتماد به نفس، یا غول پاکدامنی و نجابت و یا غول شجاعت و جسارت همگی از جمله غولهایی هستند که وقتی انسان به آنها بیشتر توجه کنند بزرگ تر و قوی تر می شوند و ضمن این که غولهای زشت و نازیبا دیگر را پس می زنند شکل و هیبت زیبا و جذابی را به صاحب خود می بخشند. با کمی دقت و توجه در حرفهایی که آدمها می زنند، فکراهی که مطرح می کنند و اعمالی که از خود نشان می دهند می توانید بلافاصله رد غولهای همراه او را شناسایی کنید. نکته مهم و کلیدی این است که هر انسانی باید دائما مواظب باشد که غول نامناسبی را حتی اگر موقتی هم که شده از خواب بیدار نکند و این هیولاهای ناخواسته را برای مدت کوتاهی هم که شده با بخشیدن بخشی از توجه خود فربه نسازد. برای مثال خیلی از افراد را در زندگی می بینیم که می گویند برای یکبار هم شده می خواهند بعضی اعمال زشت و ناپسند را شخصا تجربه کنند. آنها ادعا می کنند که این کار را فقط یک بار انجام می دهند و بعدا هیچ وقت سراغ آن نمی روند. غافل از این که با همان یک بار غولی را که می توانست تا آخر عمر خفته باشد بیدار می کنند و برای یکبار هم که شده او را در قد و قواره کوچک و نحیف کنار خود قرار می دهند. غول که بیدار شد، چه کوچک و چه بزرگ دیگر نمی خوابد. از این به بعد این خود آدم است که با بی توجهی به بچه غولهای اغواگر و پرداختن به غولهای مثبت و انرژی بخش باید مواظب باشد مبدا دوباره فریب بخورد و این بچه غولهای به ظاهر ضعیف را درشت تر و فربه تر سازد. این واقعیت که غولهای بیدار شده دیگر نمی خوانند بلکه در حضور غولهای مثبت قدرتمند گوشه ای می نشینند و فقط به اغواگری و وسوسه می پردازند شاید برای خیلیها خوشایند نباشد. چرا که به هر حال هر انسانی در طول زندگی خود خطاهایی مرتکب شده و تصور این که این خطاها به صورت یک غول همیشه با فاصله از آنها حرکت می کند برایشان خوشایند نباشد. اما اگر خوب در احوال خودتان و بقیه آدمها دقت کنید می بینید که چاره ای جز قبول این واقعیت نیست و همیشه مزه و خاطره کار نادرست و خلافی که یک انسان از سر غفلت انجام داده در بخشی از ذهن او باقی می ماند و اگر روزی فرصت عرض اندام پیدا کند سریع خود را آشکار می سازد. این مطلب چیز بدی نمی گوید. نکته منفی و ناپسندی را نقل نمی کند که موجب آزرده گی خاطر شما شود. برعکس می گوید در وجود شما آن قدر غولهای قدرتمند و انرژی بخش وجود دارند که اگر فقط به سمت آنها برگردید و خودتان در درون وجودتان آنها را پیدا کنید و تقویتشان کنید، می توانید بدون نیاز به غیر، فقط به کمک آنها به بزرگترین جایگاههای عالم در هر زمینه شغلی و اجتماعی و تحصیلی و حتی معنوی دست یابید و مانند فرشتگان در جامعه بدرخشید و همه را مبهوت خود کنید.

ادامه در صفحه بعد.....

جهت سیاهی و پلیدی را در بیرون وجود خود جست‌وجو نکنید. غول سیاهی و زشتی در درون هر انسانی پیدا می‌شود. کافی است انسان برای لحظه‌ای غفلت کند و دست به عمل زشت و نازیبایی بزند. اگر می‌بینید از ابتدای تاریخ بشر، در فرهنگ‌های مختلف پدر و مادرها و معلم‌ها، حتی آنها که اخلاق درستی نداشته‌اند، بسیار حساس بودند که فرزندشان تجربه منفی آنها را تکرار نکند، دلیلش فقط این است که بزرگ‌ترها همیشه سایه سنگین حضور غول‌های منفی و سیاه را در زندگی خود تجربه کرده‌اند و خوب می‌دانند که این هیولاهای چقدر راحت از خواب بیدار می‌شوند و خودشان را به انسان می‌چسبانند و تا آخر عمر او را رها نمی‌سازند. در انتخاب اعمال و افکار خود بسیار دقت کنید. چشمان خود را به روی هر چیزی باز نکنید. هر صدایی را گوش نکنید و روی هر تجربه ناپسند و ممنوعی اصرار نوزید. برای رهایی از وسوسه‌های بچه‌غول‌های منفی و راج فقط کافی است آنها را بیدار نکنید. به آنها انرژی گرانقدر حیاتی خود یعنی نیروی توجه خود را ندهید و اجازه ندهید وقت ارزشمند شما و قوه گرانبهای حیات و سرزندگیتان بی‌جهت صرف تغذیه موجوداتی شود که آرامش و قرار و سعادت زندگی سالم را از شما می‌گیرند. کار ناپسند انجام ندهید. نه به خاطر اجبار پدر و مادر و بزرگان جامعه، بلکه به خاطر خودتان و برای سلامتی روح و روان و ذهن و جسم و وجود خودتان کار ضداخلاقی و نادرست را انجام ندهید. این‌که انسان گمان کند در خفا و در تنهایی می‌تواند خطایی را مرتکب شود و از این‌که کسی او را نمی‌بیند خوشحال و شاد باشد، بدانید که این گمانی غلط است. بچه‌غولی که همراه این خطا متولد می‌شود هر روز که می‌گذرد و کار ناپسند تکرار می‌شود رشد می‌کند و قد می‌کشد و دیری نمی‌پاید که چنان ردی بر جسم و روح و گفتار و فکر و اعمال فرد بر جای می‌گذارد که دیگر مخفی‌سازی و پنهان‌کاری دردی را دوا نمی‌کند و همه از روی قیافه و حرکات و سکنت و واکنش‌های شخص می‌توانند به راحتی حضور این غول فربه را در کنار شخص ببینند. امیدوارم انرژی مثبت لازم را گرفته باشید. بدانید این شما هستید که در نهایت تعیین می‌کنید کدام غول در وجودتان بیدار شود. پس هشیار باشید که غول‌های ارزشمند وجود خود را فعال سازید. این حق شماست.

رفع سردی دست و پا

حتما سردی دست و پا را تجربه کرده اید، حالتی که بیشتر در روزهای سرد و وضعیت خاص بدن رخ می‌دهد. برای رفع ساده و سریع این مشکل چند راه حل خانگی داریم. افراد به دلایل مختلف می‌توانند در دست و پایشان احساس سردی کنند سردی که گاهی می‌تواند موجب نگرانی و استدلال‌های نادرست از نوعی مشکل خاص باشد، مشکلی که با تغییرات ساده در سبک زندگی قابل درمان است. برای رفع این مشکل باید گردش خون را سریع‌تر کنیم البته با روش‌های اصولی و توصیه متخصصین. دکتر "جان بریل" نکات کوچک و موثری برای درمان سردی دست و پا بیان می‌کند که در ادامه با آنها آشنا خواهید شد.

برای رفع سردی دست و پا پوشش مناسب داشته باشید

برای جلوگیری از سرد شدن دست و پا باید این دو عضو را به خوبی بپوشانید یعنی زمانی که بیرون از خانه هستید از دست‌کش و جوراب‌های گرم و با سایز مناسب استفاده کنید، دست‌کش و جوراب گشاد به هیچ‌عنوان نمی‌توانند مناسب باشند. دکتر بریل پیشنهاد می‌کند یکجا جفت جوراب تنگ زیر جوراب شلواری و پوشیدن لباس گرم زیر ژاکت و کاپشن این گرما را بدون فاصله و چسبیده به بدنتان ایجاد کنید.

غذاهای تند و ادویه دار مصرف کنید

غذاهای تند می‌توانند گردش خون خوب را با باز کردن رگ‌های خونی افزایش دهند، هنگامی که غذاهای تند را می‌خورید، درجه حرارت بدن و فشارخونتان افزایش می‌یابد، گفتنی است گردش خون خوب به عوامل متعددی از جمله قلب و عروق قوی بستگی دارد؛ فلفل‌ها دارای ویتامین A و C هستند که باعث تقویت عروق و رگ‌های خونی می‌شوند که می‌توانند از بی‌نظمی ناشی از گردش خون ضعیف جلوگیری کنند.

مصرف سیگار و قهوه و الکل را قطع کنید

۳ ماده و ترکیبی که باید در زمستان از آن دوری کنید نیکوتین، کافئین و الکل است؛ فراموش نشود که نیکوتین و الکل را بهتر است تمام روزهای سال مصرف نکنیم اما در مورد کافئین فصل زمستان بهتر است مصرف نشود.

ماهی و سبزیجات سبزرنگ مصرف کنید

مصرف مکمل‌ها و یا خوردن غذاهای پر از روغن ماهی، نیاسین و آهن به شریان‌ها حالت انبساط می‌دهد که اجازه می‌دهد خون به صورت آزاد در بدن شما جریان یابد. ماهی‌های اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ زیادی است که برای بهبود گردش خون لازم است. سبزیجات سبز برگ و گوشت قرمز غنی از آهن است که همچنین برای افزایش گردش خون پیشنهاد می‌شود.

بدنتان را هیدراته کنید

حتی زمانی که تشنه نیستید سیستم گردش خون شما همه سلولهای بدن را تغذیه می‌کند، بنابراین مهم است که آن را هیدراته کنید. دکتر بریل می‌گوید: هیدراته شدن به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند و برای ادامه گردش خون ضروری است پس اهمیت مصرف آب کافی در طول روز را فراموش نکنید.