

۵۲ ایده درخشان



سلامت کامل

ایده‌هایی الهام‌بخش برای سلامت جسم و ذهن

نویسنده: کیت کوک

مترجم: دکتر شهروز فرهنگ

سرشناسه	: کوک، کیت، ۱۹۶۲-م.
عنوان و نام پدیدآور	: ۵۲ ایده درخشان سلامت کامل: ایده‌هایی الهام‌بخش برای سلامت جسم و ذهن نویسنده کیت کوک؛ مترجم شهروز فرهنگ بیگونند. تهران: کلید آموزش، توسعه آموزش، ۱۳۸۷.
مشخصات نشر	: ۱۷۶ ص.: مصور.
مشخصات ظاهری	: 978-964-2553-87-7
شابک	: فیپا
وضعیت فهرست‌نویسی	: عنوان اصلی:
یادداشت	: 52 brilliant ideas... Whole health : inspirational ideas for mind and body well - being
عنوان دیگر	: ایده‌هایی الهام بخش برای سلامت جسم و ذهن
عنوان گسترده	: ۵۲ ایده درخشان: سلامت کامل
موضوع	: سلامتی
موضوع	: بهداشت شخصی
موضوع	: سلامتی -- تاثیر تغذیه
شناسه افزوده	: فرهنگ بیگونند، شهروز، ۱۳۳۲-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: RA ۷۷۶ / ک ۹۴ پ ۹ ۱۳۸۷
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۶۴۵۷۱۱



عنوان: ۵۲ ایده درخشان - سلامت کامل

نویسنده: کیت کوک

مترجم: دکتر شهروز فرهنگ

مدیر تولید و طراح جلد: مهدی سجاد

صفحه آرایبی: نازی سیاح

ناشر: کلید آموزش - توسعه آموزش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۸۸

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۵۳-۸۷-۷

قیمت: ۳۹۰۰ تومان

مرکز پخش:

تهران - ۰۲۱ - ۶۶۹۵۳۰۷۳ - ۶۶۴۰۶۰۶۱

اصفهان - ۰۳۱۱ - ۲۲۲۳۷۲۵

- کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان محفوظ است.

فهرست مطالب

- ویژگی های درخشان ۵
- مقدمه ۶
- ۱- آنچه وارد می شود، باید خارج شود ۹
- ۲- کنترل شخصی گوارش ۱۳
- ۳- انرژی حیاتی ۱۶
- ۴- استرس را بزداید ۲۰
- ۵- چی تو چیست؟ ۲۴
- ۶- غذاهای ارگانیک بخورید ۲۷
- ۷- آب‌غذاها ۳۰
- ۸- چربی بخورید ۳۳
- ۹- چه چیزی شما را ناراحت می کند؟ ۳۷
- ۱۰- در اعماق پوست ۴۰
- ۱۱- بچه های آب ۴۳
- ۱۲- حساسیت یا تحمل نکردن؟ ۴۶
- ۱۳- برای سم زدایی آماده هستید؟ ۴۹
- ۱۴- دنیای شیمیایی ۵۲
- ۱۵- تناسب اندام داشته باشید ۵۵
- ۱۶- برجسب اهمیت دارد ۵۸
- ۱۷- اعمال تغذیه ای خود را هماهنگ کنید ۶۲
- ۱۸- یک روز باید شبیه چه چیزی باشد؟ ۶۵
- ۱۹- پیری جذاب ۶۸
- ۲۰- تغذیه؛ اصول بنیادی ۷۱
- ۲۱- بیرون بروید؛ ورزش کنید ۷۴
- ۲۲- مراقب ضربان قلب تان باشید ۷۷
- ۲۳- بدوید ۸۰
- ۲۴- نفرت از سالن ورزش ۸۳
- ۲۵- ایجاد کشش ۸۷

- ۲۶- به کار انداختن جاروبرقی ۹۱
- ۲۷- پیاده‌روی در طبیعت ۹۴
- ۲۸- وضع بدنی نادرست ۹۷
- ۲۹- برخی کارهای خود را به دیگری بسپارید ۱۰۰
- ۳۰- مسابقهٔ انسانی ۱۰۳
- ۳۱- دوچرخه‌سواری کنید ۱۰۶
- ۳۲- یوگا ۱۰۹
- ۳۳- بازی‌هایی که دیگران می‌کنند ۱۱۲
- ۳۴- چشمهٔ آب معدنی خانگی ۱۱۵
- ۳۵- کودکان پرجنب‌وجوش ۱۱۸
- ۳۶- با حقایق روبه‌رو شوید ۱۲۲
- ۳۷- لباس پوشیدن برای موفقیت ۱۲۵
- ۳۸- زندگی تان را بارور کنید ۱۲۸
- ۳۹- تعادل بدون زحمت ۱۳۱
- ۴۰- بی‌نظمی‌ها را اصلاح کنید ۱۳۴
- ۴۱- آسیب رساندن به اعتماد به نفس ۱۳۷
- ۴۲- از تخیل خود استفاده کنید ۱۴۱
- ۴۳- برای اهدافتان کار کنید ۱۴۴
- ۴۴- شما مهم‌ترین فرد در زندگی خودتان هستید ۱۴۷
- ۴۵- فقط یک روز فرصت زندگی دارید! ۱۵۰
- ۴۶- مرور مطالب مهم ۱۵۴
- ۴۷- عادات روزانه ۱۵۸
- ۴۸- دم، بازدم! ۱۶۱
- ۴۹- مهاجمین فضا ۱۶۴
- ۵۰- به نقاط روشن نگاه کنید ۱۶۷
- ۵۱- و بخوابید ۱۷۰
- ۵۲- عقب‌نشینی کنید! ۱۷۴

ویژگی‌های درخشان



هر یک از فصل‌های این کتاب، به شکلی طراحی شده تا ایده‌های الهام‌بخش به شما عرضه کند تا بتوانید آن را به سادگی بخوانید و به سرعت به کار ببندید.

هر یک این فصل‌ها، چهار ویژگی دارند و به شما کمک می‌کنند تا به هر یک از ایده‌ها دسترسی داشته باشید:

- اگر ایده‌ای را تغییردهنده زندگی یافتید و فرصت کمی دارید، ایده دیگری را به کار ببرید. ایده دیگر به طور مستقیم شما را به نکته‌های مرتبط با ایده اصلی راهنمایی کرده، آن را پشتیبانی می‌کند.
- ایده‌ای برای شما؛ همین حالا آن را به کار ببرید تا بدانید عمل شما چقدر خوب بوده است.
- تعریف ایده‌ها: کلمات قصار از اندیشمندان و سخنوران.
- طرز عمل: اگر در راه موفقیت قرار گرفته‌اید، شادی و خوشحالی خود را پنهان کنید. از طرف دیگر، اگر چنین نشده، می‌توانید پرسش‌ها و پاسخ‌هایی را بیابید تا مسئله را برای شما روشن کرده، طرز عمل را برایتان بیان کند.

مقدمه



- آیا به خاطر این که از چیزی ناراحت هستید، دچار بدخواهی شده‌اید؟
- آیا از این که نمی‌توانید آن طور که باید، غذا بخورید، نگران هستید؟
- آیا از وزن و تناسب اندام خود راضی هستید؟
- آیا در چنگال استرس اسیر هستید؟
- آیا چون سالم و تندرست نیستید، دچار اضطراب شده‌اید؟
- آیا می‌دانید در زندگی چه هدفی دارید و کجا می‌روید؟

در گذشته‌های نه چندان دور، مردم در باره شیوه‌های سالم زندگی صحبت می‌کردند؛ روزهای تعطیل با لباس‌های ورزشی یا تمیز و زیبا، لیخن‌دزنان به گردش می‌رفتند یا راه‌پیمایی می‌کردند. در آن زمان به نظر می‌رسید که شیوه سالم زندگی، به کاهش وزن، عضله‌سازی و حفظ حالت تعادل، و مهم‌تر از همه، لیخن‌دزنی خلاصه می‌شد تا برتری خود بر دیگران را نشان دهند. اگر این‌ها برای شما مفید است، مانعی ندارد؛ اما ایده اصلی را که سلامت واقعی، امری ذهنی و نه عضلانی است، دربر نمی‌گیرد. موضوع این کتاب، سلامت کامل درونی و بیرونی است و نه تنها سلامت جسمانی، تغذیه و رژیم غذایی، بلکه جنبه روانی همه این عناصر را نیز شامل می‌شود. این کتاب، ترفندهایی را به شما می‌آموزد تا سالم بمانید، خوب بخورید و مهم‌تر از همه این که با استرس‌های زندگی مدرن مقابله کنید. من علاوه بر مشاور تغذیه، مربی زندگی نیز هستم؛ بنابراین ایده‌هایی که مطرح می‌شوند، تنها برای جلوگیری از تجمع چربی نیستند؛ بلکه این ایده‌ها به شما کمک می‌کنند تا اهدافتان را مشخص کنید و به آن‌ها دست یابید. در روند مطالعه این کتاب متوجه می‌شوید چرا ظاهر جسمانی شما اهمیت دارد.

این کتاب به دوران مدرن تعلق دارد که در آن تقاضاهای دوستان و خانواده و ضرورت‌های شغلی، بسیاری از ما را به غرق شدن تهدید می‌کند؛ با وجود این تردیدی نیست که رسانه‌ها هرگز از افراد فوق‌العاده - مانند ابرمدل‌ها، ابرمادرها و ابرستاره‌ها - تهی نمی‌شوند و به نظر می‌رسد همه این افراد، تنها به این دلیل وجود دارند تا مشاغل، خانواده‌ها

و ورزش‌کاران استثنایی را به ما نشان دهند. هیچ کس نمی‌تواند قول دهد که شما را به یک ابرنسان تبدیل می‌کند؛^۱ اما با کمی کمک می‌تواند کاری کند تا شما از نگرانی در باره تعریفی که دیگران از موفقیت دارند، دست بردارید و اندکی بیشتر برای سلامت و مراقبت از خودتان وقت بگذارید.

اگر یاد بگیرید که از خودتان قدردانی کنید، به خود احترام بگذارید، مراقب خود باشید و حتی خود را بهتر بشناسید، در موقعیت بهتری قرار می‌گیرید و به دیگران نیز می‌توانید کمک کنید. بنابراین کمی «خوددوستی» از جانب شما می‌تواند برای هر کس دیگری که می‌شناسید، بهترین چیز باشد. برای داشتن زندگی بهتر، به چهره‌ای تازه، بدنی متفاوت یا برنده شدن جایزه بزرگ نیاز ندارید. در عوض، با بررسی روزه‌آداب، غذا، خواب و حتی اجابت مزاج و کمی معجزه (که یاد می‌گیرید) می‌توانید هر روز خود را به روز بهتری تبدیل کنید. با مطالعه این کتاب می‌آموزید چگونه ظاهر و احساس بهتری داشته باشید و استرس کمتری را تجربه کنید؛ یاد می‌گیرید ایده روشن‌تری به دست بیاورید و کاری را فراگیرید که واقعاً برایتان اهمیت دارد و می‌توانید برای دیگران انجام دهید. این ایده‌ها به شما کمک می‌کنند تا سلامت کامل خود را به دست بیاورید. تنها یک ایده خوب می‌تواند شما را در جهت درست هدایت کند. این ۵۲ ایده به شما کمک می‌کنند تا بهتر بتوانید در مسیر خود با گام‌های استوار پیش بروید!

تن درست باشید

کیت کوک

۱- استفاده از قهرمانان ورزشی برای تبلیغ بیسکویت، آب معدنی، کنسرو ماهی و ...، تعریفی است که «دیگران» از موفقیت ناشی از خریدی موفق به شما ارایه می‌دهند - مترجم.



آنچه وارد می‌شود، باید خارج شود

در ابتدا لازم است برای پایه‌گذاری سلامت، طرز کار دستگاه گوارش به طور گندرا بررسی شود.

همه ما می‌دانیم که هر چه از راه دهان خورده می‌شود، باید به شکل‌های گوناگون دفع شود؛ اما در این مسیر چه اتفاقی می‌افتد و اعمال هماهنگ دستگاه گوارش چرا تا این حد اهمیت دارد؟

همه چیز از وقتی شروع می‌شود که بوی مرغ سرخ کرده‌ای را که مادر برای ناهار می‌پزد، استشمام می‌کنید. بوی غذا از آشپزخانه به اتاق شما می‌آید و وارد بینی شما می‌شود؛ پیام‌های نیرومند شیمیایی به جریان می‌افتند تا شما را آماده غذا خوردن و هضم غذا کنند. جویدن غذا به ویژه آنزیم‌هایی را برای تجزیه غذا آماده می‌کند؛ هنگامی که غذا به معده می‌رسد، این آنزیم‌ها، آماده عمل کردن هستند. معده مانند مخلوط‌کن عمل می‌کند. دیواره‌هایی نرم دارد؛ اما غذا را با اسید هیدروکلریک ترکیب می‌کند. این اسید معده نه تنها مضر نیست، بلکه وجود آن ضروری است و کمبود اسید سبب می‌شود که هضم مواد غذایی ناقص انجام شود.

با خوردن مکمل‌های گیاهی ایده‌ای برای
و شیر، به کبد خود مرخصی
بدهید تا بتواند بهتر کار کند.
همچنین عصاره چغندر بنوشید
تا کبد شما را پاکسازی کند. از
خوردن غذاهای سنگین، چرب
و مواد حاوی الکل خودداری
کنید.

اگر تصور می‌کنید که اسید معده شما
کاهش یافته است، در زمان غذا خوردن
استراحت کنید (استرس، سیستم گوارش را
کم‌کار و تبیل می‌کند)؛ یا از پزشک بخواهید
اسید معده شما را اندازه‌گیری کرده، برای بهبود
سیستم گوارش شما توصیه‌های عملی ارائه
کند. در باره نوشیدن آب همراه با غذا، نظریات
متناقضی وجود دارد؛ برخی از متخصصین

عقیده دارند که نوشیدن آب، گرمای گوارشی شما را خاموش می‌کند و کارایی آن را کاهش می‌دهد. اگر مانند بسیاری از مردم، نگران افزایش اسید معده خود هستید (سوزش سر دل

و ترش کردن)، در شیوه زندگی و غذا خوردن خود (پرخوری؟) تجدید نظر کنید؛ یا برای آزمایش تحمل نکردن غذاها به پزشک مراجعه کنید.

احساس روده‌ای

پس از این که معده عملیات خود را به پایان رساند، غذا به بخش بعدی ماشین گوارشی یعنی روده کوچک می‌رسد (البته این روده همه چیز هست، غیر از کوچک). در این قسمت، غذا هضم و جذب می‌شود تا شما بتوانید فعالیت کنید. یکی از مهم‌ترین اعضای که به گوارش، هضم و جذب غذا کمک می‌کند، پانکراس است که اسید موجود را در روده خنثی کرده، سپس مواد شیمیایی و آنزیم‌های ویژه‌ای ترشح می‌کند تا مواد غذایی را به موادی ساده‌تر تجزیه کند.

اگر احساس می‌کنید اوضاع گوارشی شما مرتب نیست، چرا ترکیب غذاها را آزمایش نمی‌کنید؟ در این باره، کتاب‌های زیادی مانند دایره‌المعارف ترکیب غذاها وجود دارد؛ اما به عبارتی ساده، ترکیب غذاها یعنی این که غذاهای دارای کربوهیدرات (قنددار) و پروتئین‌ها را در وعده‌های جداگانه (با یکدیگر هرگز) مصرف کنید. همچنین باید میوه‌ها را جدا از غذا میل کنید. سر جان میلز در سراسر عمر خود این شیوه غذا خوردن را به کار برده است. ترکیب‌کننده‌های غذا می‌گویند که دستگاه گوارش در برابر غذای ترکیبی سرگردان می‌ماند؛ زیرا آنزیم‌های گوناگون با یکدیگر رقابت نمی‌کنند.

عمر طولانی‌تر کبد

بهبود وضع مزاجی
شما، کلیدی برای
سلامت ایده‌آل است؛
ایده ۲ (کنترل شخصی
گوارش) و ایده ۱۳
(برای سم‌زدایی آماده
هستید؟).

کبد - کارخانه مهندسی شیمیایی - بیشترین فشارها را تحمل می‌کند. کبد به حل کردن چربی‌ها، شکستن هورمون‌ها و از جمله کلسترول کمک می‌کند. کبد شما، ۱۳ هزار ماده شیمیایی و ۲ هزار سیستم آنزیمی می‌سازد! باید کبد را در وضعیتی خوب حفظ کنید. در غیر این صورت،

احساس کسالت می‌کنید. نوشیدن الکل موجب برهم خوردن سلامت کبد می‌شود.

کبد، مایعی به نام صفرا تولید کرده، آن را در کیسه صفرا ذخیره می‌کند. هنگام غذا خوردن، کیسه صفرا، از طریق پانکراس، صفرا را وارد روده کوچک می‌کند. صفرا، چربی‌ها را

ایده ۱- آنچه وارد می‌شود، باید خارج شود

امولسیفیه^۱ کرده، هضم و جذب آن را آسان‌تر می‌کند. یکی از مکمل‌های غذایی که می‌توانید به غذای خود بیفزایید، لسیتین است که به حل کردن چربی‌ها کمک می‌کند. لسیتین را حتی می‌توانید از سوپرمارکت‌ها یا داروخانه‌ها بخرید.

تقریباً همین جاست ...

«سطح مخاط گوارشی که ایده‌ای برای

همه‌ی چین‌ها، برجستگی‌ها، شما ...

پرزها و پرزهای کوچک

گوارش را پوشش می‌دهد،

به اندازه‌ی سطح یک زمین

تنیس وسعت دارد.»

دکتر سیدنی بیکر، در این مورد

که چگونه روده‌های شما بخشی از

وجود شما هستند، تصویری ساده

ارایه می‌کند.

آخرین مرحله گوارش، در روده بزرگ صورت می‌گیرد که بیشتر شامل جذب آب و اعمال باکتری‌ها و فیبرهای غذایی است. در شبانه‌روز حدود ۱۲ لیتر آب - یعنی دوسوم کل آب بدن - از روده بزرگ جذب می‌شود. در روده بزرگ، باکتری‌های مفید زندگی می‌کنند. برای زنده نگه داشتن باکتری‌های مفید باید از استرس دوری کنید و خوب غذا بخورید؛ به ویژه خوردن

سبزی‌ها مفید است. باکتری‌ها، مواد فیبری را دوست دارند. حالا مسئولیتی بر عهده دارید! زندگی میلیاردها موجود کوچک، در دست شماست. لازم است بگوییم که حتی صدای بلند موسیقی راک، این موجودات را می‌کشد.

چرا با افزودن مکمل‌های اسیدوفیل، شمار این باکتری‌ها را افزایش ندهیم؟ می‌توانید سری به وب سایت www.biocare.co.ok بزنید! این وب‌سایت، فرآورده‌های خوبی را توصیه و عرضه می‌کند.

همه ما می‌دانیم که اتفاق بعدی چیست. روده بزرگ به مقعد ختم می‌شود؛ پس مانده‌های غذایی باید از راه مقعد دفع شوند. بررسی مدفوعی که از مقعد خارج می‌شود، راه خوبی برای اطمینان از سلامت دستگاه گوارش است. مثلاً اگر مدفوع پریده‌رنگ باشد و در آب معلق شود، معنایش این است که چربی‌ها به خوبی هضم نشده‌اند و شما باید در رژیم غذایی خود این نکته را در نظر داشته باشید. یکی از راه‌های خوب برای بهبود هضم غذا، افزایش مواد حاوی فیبر غذایی است که از طریق خوردن سبزی‌ها و میوه‌ها تأمین می‌شود. همچنین فراموش نکنید که باید قدری آب اضافی بنوشید. اگر دفع مدفوع محدود و دشوار است،

۱- Emulcfy (به چربی، قابلیت حل شدن در آب را می‌دهد) - مترجم

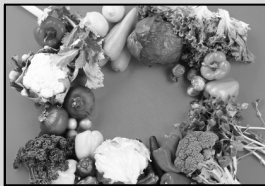
باید فیبر بیشتری به غذایان بیفزایید. سیوس غلات، فیبر فراوان دارد و فرآورده‌های آن در داروخانه‌ها و فروشگاه‌های عرضه مکمل‌های غذایی در دسترس است.

چه باید کرد؟ س: اگر زیاد سبزی بخورم، نفخ می‌کنم! پیشنهادی دارید؟

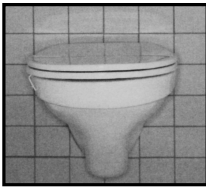
ج: سبزی‌ها، منبع فیبر زیادی هستند؛ اما دستگاه گوارش برای هضم آن‌ها انرژی مصرف می‌کند. اگر کمی سبزی‌ها را بپزید یا با بخار نرم‌شان کنید، بهتر است. همچنین می‌توانید همراه غذا آنزیم‌های گوارشی حاوی آمیلوگلوکوزیداز (یا گلوکوآمیلاز) مصرف کنید. با مصرف این مواد، گلوکوزیدهایی که به ویژه در کلم بروکلی و کاهو وجود دارند، شکسته می‌شوند. همچنین می‌توانید از قرص زغال فعال شده (چارکول) استفاده کنید.

س: از چه راه دیگری می‌توانم گوارش خود را بهتر کنم؟

ج: غذا را خوب بجوید و از سریع خوردن اجتناب کنید. از خوردن غذاهای سنگین در ساعات آخر شب و غذاهای دیرهضم (گوشت قرمز زیاد) خودداری کنید.



کنترل شخصی گوارش



بی‌کفایتی روده، منشأ بسیاری از بیماری‌های تحلیل‌برنده، از جمله سرطان است. سلامت خوب، از گوارش خوب آغاز می‌شود. پس بیایید به گوارش خود نگاهی دقیق‌تر بیندازید.

روده‌های شما باید فعال باشد تا بتواند پس‌مانده‌ها و زواید را دفع کند. روده‌ها آب را جذب می‌کنند تا مورد استفاده بدن قرار گیرد. بدون دستگاه گوارش کارآمد، بدن مانند ماشین لباس‌شویی است که پساب فود را به درون ممل شست‌وشوی لباس‌ها برمی‌گرداند.

چغندر پیش می‌رود

بحث مهم «مدفوع» را ادامه می‌دهیم. یک معیار مهم کارایی گوارش، زمان عبور غذا از روده‌ها است. چقدر طول می‌کشد تا غذایی که خورده‌اید، به شکل مدفوع دفع شود. بهترین راه تعیین این زمان، خوردن ۲ یا ۳ چغندر (لبو) است؛ به این علت که چغندر می‌تواند مدفوع را به رنگ قرمز روشن تبدیل کند. اگر زمان خوردن چغندر را یادداشت کنید، می‌توانید مدت عبور

غذا از دستگاه گوارش خود را اندازه‌گیری کنید. مدت زمان ۱۲ تا ۲۴ ساعت، زمان ایده‌آل است. ذرت شیرین نیز خوب است. دفع دانه‌های ذرت، مدت زمان عبور غذا را مشخص می‌کند.

اگر مدت عبور غذا از روده کمتر از ۱۲ ساعت باشد، ممکن است برخی مواد موجود در غذاها را جذب نکنید؛ اما اگر بیشتر از ۲۴ ساعت باشد، تفاله‌های غذا مدتی طولانی در روده‌های شما می‌مانند و احتمال بروز بیماری‌های کولون افزایش می‌یابد.

خوردن دانه‌برزک (کتان) همراه صبحانه، به نرم کردن محتویات روده و منظم کار کردن آن کمک می‌کند. یک تقویت‌کننده دیگر برای دستگاه گوارش، «آلوئه‌ورا» است. می‌توانید آن را به شکل شربت تهیه کنید؛ اما مراقب مقدار قند این شربت‌ها باشید.

ایده‌ای برای شما ...

اگر این آزمایش را انجام داده و متوجه کندی عبور غذا از روده‌ها شده‌اید، باید بدانید که چیزی را از دست نداده‌اید:

- ماده‌ای را که باید در غذایان افزایش دهید، فیبر است. راه‌حل این مشکل، ساده است: مقدار بیشتری میوه، سبزی و حبوب (مثلاً عدس) بخورید. غلات کامل (سبوس‌دار) حاوی مقدار زیادی فیبر هستند. بنابراین افزودن آن‌ها به غذا مفید است. واژه کلیدی «غذای کامل» را به خاطر بسپارید تا فریب نخورید. فرآوری غلات و دانه‌ها، سبوس و مواد فیبری آن‌ها را حذف می‌کند. گاهی برای دل‌پذیر بودن، به آن‌ها رنگ‌های خوراکی می‌زنند تا به رنگ طبیعی درآیند. نان باید ضخیم و تیره‌رنگ باشد. نان‌های سبک، نازک و پف‌کرده، مواد زیادی ندارند؛ بلکه هوای زیادی در خود دارند (مانند نان‌های فانتزی و باگت).
- افزایش مقدار آب مصرفی، امری حیاتی است. همان اندازه که آب برای هر موجود زنده‌ای اهمیت حیاتی دارد، برای گوارش شما نیز مهم است.

ایده دیگری
را امتحان
کنید...

به ایده ۳ (انرژی
حیاتی) و ایده ۱۳
(برای سه‌زدایی آماده
هستید؟) نگاه کنید.

- موادی که اثری منفی بر روده دارند، قند، الکل، غذاهای پرچرب و تنقلاتی مانند چیپس، پفک و... هستند. غذاهایی که از آرد تهیه شده‌اند، می‌توانند حرکات روده را

کاهش دهند. به یاد دارید که در دبستان از آرد و آب، چسب درست می‌کردید؟ این جا هم نقش چسب را دارد.

دوست یا دشمن؟

درون شما، محیط خاصی است. حدود ۴۰۰ یا ۵۰۰ نوع باکتری در روده شما زندگی می‌کنند. به طور کل یکصد تریلیون باکتری در سراسر دستگاه گوارش وجود دارند که وزن آن‌ها به حدود ۴ پوند می‌رسد. اکثر این باکتری‌ها در روده بزرگ (کولون) زندگی می‌کنند. برخی از این باکتری‌ها مفید و برخی مضر هستند و بعضی اصلاً بر سلامت شما تأثیری ندارند. نباید اجازه دهید باکتری‌های مضر اکثریت را به دست آورند و تعادل را برهم بزنند و بیماری ایجاد کنند.

باکتری‌های مفید در روده بی‌کار نیستند؛ بلکه اثری بزرگ در سلامت شما دارند. این باکتری‌ها، تعدادی از ویتامین‌ها - از جمله ویتامین‌های گروه ب (B) - را می‌سازند و مواد معدنی را به موادی مصرف‌شدنی برای سلول‌های بدن شما تبدیل می‌کنند. همچنین آن‌ها مقاومت ما را در برابر مسمومیت‌های غذایی افزایش می‌دهند و بخش حیاتی سیستم ایمنی بدن ما هستند. آن‌ها می‌توانند از بروز تومورها و سرطان جلوگیری کنند. برای این‌که ساکنان مفید روده‌ها را افزایش دهید، غذاهایی مانند ماست، اسفناج، کلم پیچی که با آب خودش پخته شده باشد و پنیر لور بخورید. همچنین ماست‌هایی تولید می‌شود که حاوی باکتری‌های زنده و مفید (مانند بیفیدوس) هستند. اگر با خوردن ماست سردیتان می‌شود، می‌توانید از مکمل‌های حاوی باکتری استفاده کنید. فقط یک قرص کاپی به از هیچی! تعریف ایده ... آن، با پانزده پیاله ماست برابری می‌کند. یک ضرب‌المثل

چه باید کرد؟ س: غذا سردلم می‌ماند. به نظر می‌رسد که غذا هضم نمی‌شود. چه کار می‌توانم بکنم؟

ج: نکته کلیدی این است که مواد قندی و پروتئینی را هم‌زمان در یک وعده غذایی مصرف نکنید.

س: من همه چیز می‌خورم و غذایم مرتب است. پس چرا روده‌ام کار نمی‌کند؟

ج: آیا استرس زیادی دارید؟ باید استرس را کنترل کنید؛ زیرا اگر بدن شما احساس کند که خطری شما را تهدید می‌کند، سیستم دفاعی شما، کار دستگاه گوارش را کاهش می‌دهد. همچنین می‌توانید تحت نظر پزشک از مکمل‌های آنزیم گوارشی استفاده کنید.

انرژی حیاتی



ما برای فعالیت و انجام کارهایمان، به منبع بی‌پایان انرژی نیاز داریم؛ با وجود این اغلب تمایل داریم چشم خود را ببندیم.

آیا هرگز پشت میز کارتان به خواب رفته و تمام بعدازظهر فروپیف کرده‌اید؟ یا آنقدر خواب‌آلود شده‌اید که مجبور باشید برای باز نگه داشتن پلک‌هایتان آن را با دست نگه دارید؟ آیا هرگز به این فکر افتاده‌اید که با وجود نوشیدن چند فنجان قهوه، چرا در میانه یک جلسهٔ مهم خواب‌آلود می‌شوید؟

معادلهٔ انرژی

برای به حرکت درآوردن سیستم جسمانی خود، به قند (گلوکز) نیاز داریم. قند، مانند بنزین است که انرژی ما را تأمین می‌کند. در هر صورت، زیاد بودن مقدار قند (مثلاً در افراد مبتلا به دیابت) برای بدن زیان‌آور است.

ما این انرژی را به طور عمده از غذا به دست می‌آوریم. هورمونی به نام انسولین، قند خون را کاهش می‌دهد و در هر لحظه مقدار آن را برحسب نیازی که داریم، تنظیم می‌کند. مقدار قندی که در گردش خون جریان می‌یابد، خیلی کم است. در صورت بالا رفتن قند، انسولین آن را به مقدار طبیعی تنظیم می‌کند. در صورتی که قند خون کم باشد، ما به قند ذخیره‌شده (گلیکوژن) که در کبد و عضلات ذخیره می‌شود، تکیه می‌کنیم. به این ترتیب، این تعادل ظریف حفظ می‌شود. اگر گلوکز ذخیره‌شده مصرف شود، برای تولید گلوکز به غذای بیشتری نیاز داریم.

ارزش همهٔ غذاها یکسان نیست. بعضی غذاها سریع‌تر می‌سوزند (به قند تبدیل می‌شوند) و برخی آهسته‌تر. گفته می‌شود که این غذاها ارزش قندی^۱ زیاد یا کمی دارند (غذاهای GI). ضریب GI، راهی برای اندازه‌گیری سرعت تبدیل آن‌ها به قند است؛ اما به ضریب GI زیاد دل‌خوش

1. GI (Glucose Index)

ایده‌ای برای شما ... خوب صبحانه بخورید! تحقیقات جدید نشان داده‌اند افرادی که صبحانه نمی‌خورند، بیشتر اضافه وزن دارند و کندذهن می‌شوند. به این ترتیب اگر قبلاً دلیلی برای خوردن صبحانه نداشتید، حالا دلیل خوبی دارید. یک صبحانه خوب، شما را تا وقت ناهار حفظ می‌کند. البته به خاطر داشته باشید که مصرف مواد قندی ابتدا شما را فعال می‌کند؛ اما پس از مدت کوتاهی مانند یک تکه سنگ بر زمین می‌افتد.

نکنید؛ زیرا مقدار آن در منابع گوناگون متفاوت است. قاعده کلی این است که چیزهای سفید (سیب زمینی، نان، برنج سفید، ماکارونی، اسپاگتی و زردک) مانند بنزین هواپیما هستند و سریع می‌سوزند؛ در حالی که مواد غذایی متراکم، فیبری، قهوه‌ای یا سبز (عدس، بروکلی، برنج قهوه‌ای و نخود) سوختی آرام‌تر دارند و نگه‌دارنده‌های خوب انرژی هستند. برای مثال: در حالی که ضریب GI گلوکز (قند) برابر ۱۰۰ است، ضریب GI عدس برابر ۴۲ است. مطلب مهمی که باید به خاطر

داشته باشید، این است که غذاهایی که ما آن‌ها را شیرین می‌دانیم، لزوماً مشکل‌ساز نیستند. مثلاً سیب‌زمینی «شیرین» ضریب پایینی دارد؛ اما سرشار از فیبر است.

ایده دیگری را امتحان کنید... برای ایده‌هایی در این مورد که چه چیزهایی بخوریم، به ایده ۱۸ «یک روز باید شبیه چه چیزی باشد» نگاه کنید.

با یک سازوکار دیگر می‌توانید قند خون خود را افزایش دهید. سر خود را در دهان یک کوسه آدم‌خوار قرار دهید؛ سپس به سرعت سرتان را بیرون آورده،

به سمت ساحل شنا کنید. با این کار حتماً قند خونتان افزایش می‌یابد؛ زیرا هورمون‌های استرس، قند خون را به سرعت افزایش می‌دهند تا انرژی لازم را برای فرار یا دفاع داشته باشند. ما همیشه این کار را می‌کنیم؛ اما معمولاً رئیس ما، صورت حساب بنزین یا یک اولتیماتوم، سبب استرس ما می‌شوند؛ نه یک کوسه آدم‌خوار.

البته راه ساده‌تری برای افزایش قند خون وجود دارد: یک سیگار بکشید؛ یا یک فنجان قهوه بنوشید. هر دوی این مواد، محرک هستند و غده آدرنال (فوق کلیه) را تحریک می‌کنند (هورمون‌های استرس از غدد فوق کلیه ترشح می‌شوند) تا قند ذخیره شده را آزاد کنند. اما هر چیزی که بالا برود، باید پایین بیاید. به این علت است که بیدار ماندن در یک جلسه مهم، یک چالش است.

به این ترتیب، بالا و پایین رفتن همیشگی قند خون چه اشکالی دارد؟ ۱- چون پانکراس مسئول ترشح انسولین است، خسته می‌شود. ۲- در حالی که انسولین قند خون را پایین می‌آورد، باید فکری برای جبران کاهش انرژی بکند. ۳- انسولین، هورمونی برای ذخیره چربی‌ها نیز هست.

«ماری: من مردی می‌خواهم که ۳۶ حفره‌ی گلف را بازی کند و هنوز آن‌قدر انرژی داشته باشد که من و وارن را به بازی بیسبال ببرد، سوسیس و نوشیدنی بخورد؛ نه نوشیدنی سبک؛ بلکه قوی. این آگهی من است. آن را چاپ کنید.»

برندا: «فرد چاقی که گلف، نوشیدنی و بیسبال را دوست دارد، آه... ماری، چنین جوهری را کجا می‌توان یافت؟»

در مورد ماری مشکلی وجود دارد: این یک درس است تا در تعریف «انرژی» دقت داشته باشید.

بنابراین اگر بیشتر اوقات قند خون بالا باشد، انسولین زیادی در گردش خون خواهد بود و ذخیره چربی ناشی از آن به افزایش وزن منجر می‌شود. کجا می‌توانید این پدیده را به صورتی شایع ببینید؛ در مدیرانی که دچار استرس هستند و چیزهای نادرست و نامناسب می‌خورند، زیاد قهوه می‌نوشند و باز هم استرس زده می‌شوند.

چه باید کرد؟

س: من تا ساعت ۱۱ صبح گرسنه‌ام. چگونه از شکلاتی شدن صورتم جلوگیری کنم؟

ج: یک صبحانه خوب بخورید. منظورم این است که صبحانه‌ای با ضریب GI پایین بخورید. غذاهای خوب برای صبحانه، تخم مرغ، ساردین با نان تست، ماست، بادام زمینی، میوه‌های هسته‌ای (بادام، گردو، فندق و پسته)، میوه‌ها و غلات هستند.

س: اگر وقت آشپزی نداشته باشم، چه کار کنم؟

ج: اگر مواد غذایی لازم را تهیه کرده باشید، درست کردن صبحانه راحت است. اگر خیلی حساس نیستید، بهتر است ناهارتان را در ظرف مخصوص به محل کار نبرید؛ بلکه برای رسیدن به آن کمی پیاده راه بروید. اگرچه سیب‌زمینی پخته ضریب GI بالایی دارد، می‌توانید با افزودن کمی پروتئین (مانند پنیر لور یا ماهی تن)، این ضریب را کاهش دهید. آماده کردن شام هم آسان است. کمی سبزی بخارپز کنید و قدری ماهی یا جوجه، کباب. برای الهام گرفتن می‌توانید به کتاب آشپزی نگاه کنید. مجبور نیستید از همه دستوره‌های آن پیروی کنید. همین که به آشپزی عادت کنید، درست کردن غذا برایتان آسان می‌شود.

استرس را بزداييد



از میزان استرس خود آگاهی کمی دارید. تا این که یک روز به علت معطل شدن زیاد در صف صندوق فروشگاه، لیست خرید خود را می‌جوید. در هر صورت، وقتی چنین خون‌سردی خود را از دست می‌دهید، باید بپذیرید که مشکل دارید.

تا وقتی که به این نتیجه نرسید، امتحالاً فکر می‌کنید که مشکل از لیست خرید شما بوده است. به هر حال، لیست خرید شما نمی‌تواند سبب این طور نیست؟

دقت کنید که چگونه این مشکل را بیان می‌کنید. ناگهان توجه دوستان نزدیک و افراد خانواده به مشکل شما جلب می‌شود. آن‌ها از شما می‌خواهند آرام باشید، سخت نگیرید، نفس عمیق بکشید و مدتی پیاده‌روی کنید. با دندان‌های به‌هم‌فشرده لبخند می‌زنید. آیا این افراد نمی‌دانند چقدر سرتان شلوغ است و شما وقتی برای استراحت و این آرام شدن بی‌معنی ندارید و باید به کارهایتان برسید؟

در فصل‌های متعدد کتاب حاضر، استرس را بررسی کرده‌ایم؛ اما در این لحظه آیا می‌توانید برای بالا بردن روحیه و خلق‌وخوی خود کاری بکنید؟ دست‌کم هنگامی که دوستان توصیه‌هایی در باره رفع استرس به شما می‌کنند، به آن‌ها سیلی نزنید.

شروع

کاری که بلافاصله باید انجام دهید، این است که قند خون را متعادل کنید. نترسید! فکر دیابت و تزریقات روزانه را از ذهن خود بیرون کنید. می‌توانید این کار را با غذاهایی که می‌خورید، انجام دهید و به محض این‌که عادت کنید، مشکلی وجود نخواهد داشت. همه ما باید سطح قند خونمان را کمابیش متعادل کنیم که البته به نحوه واکنش بدن ما در برابر قند بستگی دارد. به عبارت ساده‌تر، مواد غذایی شیرین یا غذاهایی که به سرعت انرژی را آزاد می‌کنند، قند خون شما را هم به سرعت افزایش می‌دهند. البته بعد از دقایقی، قند خون شما

به جای سه وعده غذای روزانه، هر روز چند نوبت غذاهای کم‌حجم بخورید. با این کار، از افزایش و کاهش شدید قند خون جلوگیری می‌کنید و دچار توفان قند نمی‌شوید. انتخاب غذای مناسب برای این کار، کلید اصلی است. پروتئین، ضریب GI کمی دارد و معنایش یک تکه گوشت بزرگ نیست. خوردن میوه یا دانه‌های بادام، تخمه آفتابگردان یا تخمه کدو، ایده‌آل است؛ یا این‌که پنیر لور، پنیر شیر بز و کیک بدون خامه را امتحان کنید. اگر این‌ها را دوست ندارید، ماست، جایگزین خوبی است.

به سرعت کاهش می‌یابد؛ زیرا هورمون انسولین ترشح می‌شود تا قند خون پایین بیاید. نکته اصلی این است که غذاهایی را انتخاب کنید که شما را حفظ کند و در وضع تقریباً ثابتی نگه دارد. غذای متراکم و فیبردار مانند عدس، بیشتر از شیرینی‌ها یا غذاهای نشاسته‌ای (مانند تکه‌ای نان یا سیب‌زمینی) می‌توانند شما را حفظ کنند. کربوهیدرات (قند)هایی را که انرژی را آزاد می‌کنند، به آرامی بخورید؛ یا از غذاهای پروتئینی که قند خون را به آرامی آزاد می‌کنند، استفاده کنید.

پس نوسان قند خون چه تأثیری بر خلق و خو و حالت روانی دارد؟ خوب، ممکن است قبلاً به شما نگفته باشند؛ اما باعث بی‌قراری، کسالت و خستگی می‌شود. اگر می‌خواهید کنترل بهتری روی استرس خود داشته باشید، به مسائل بزرگ فکر نکنید.

آلرژی؛ همه جا آلرژی

کارهایی وجود دارند که صرف‌نظر از خلق و خوی میزان استرس باید به آن‌ها توجه کنید؛ اما برای شروع، نگاهی به ایده ۴۵ (فقط یک روز فرصت زندگی دارید) و ایده ۴۸ (۵۵، بازدم) بیندازید و برای ملاحظه مسائل مربوط به قند بالای خون، ایده ۳ (انرژی حیاتی) را ملاحظه کنید.

تحمل نکردن غذاها که برخی آن را حساسیت یا آلرژی غذایی می‌نامند، این روزها فراوان دیده می‌شود. به طور کلی آلرژی غذایی این است که یک میوه هسته‌ای بخورید و سپس دچار تنگی نفس شوید. تحمل نکردن بعضی از غذاها ممکن است مشکل زیادی برای سلامت شما ایجاد کند. ممکن است هر چیزی را

از کسالت جزئی تا درد مفاصل) تجربه کنید. شما همان چیزی هستید که می‌خورید. (ضرب‌المثل - ناشناس)

تعریف ایده...
 ممکن است خلق و خوی شما را تغییر دهد. اگر در مورد آلرژی غذایی تردید دارید، با پزشک مشورت کنید.

چربی مغز

چربی‌های امگا ۳ و امگا ۶، چربی‌های اساسی هستند؛ یعنی این‌که هورمون‌های بدن و مغز شما با تکیه بر آن‌ها کار می‌کنند. پس باید مطمئن شوید که این مواد را به قدر کافی دریافت می‌کنید. دانه‌های برزک و کنف، منبع امگا ۳ هستند؛ در حالی که امگا ۶ در ماهی‌های چرب و ساردین، ماهی‌های اقیانوسی و آزاد وجود دارند. بیش از ۶۰ درصد مغز را چربی تشکیل می‌دهد.

غذا و خلق‌وخو

یک راه ساده برای افزایش مقاومت در برابر استرس، کاهش مصرف چای و قهوه است. این دو ماده، حاوی محرک‌هایی هستند که تنها شما را تحریک‌پذیرتر و آشفته‌تر می‌کنند. سعی کنید مصرف این مواد را کاهش دهید تا ببینید چه احساس خوبی دارید.

اگر فکر می‌کنید تریپتوفان نام شهرکی در ویلز است، متأسفانه باید بگوییم در اشتباه هستید. تریپتوفان، یک اسید آمینه است (اسید آمینه، واحد ساختمان پروتئین است) که به افزایش سطح یک ماده‌ی رابط شیمیایی - عصبی به نام سروتونین کمک می‌کند. سروتونین موجب بهبود خلق‌وخو می‌شود. غذاهایی مانند شیر، انجیر، جوجه، جلبک دریایی، آفتابگردان و ماست، تریپتوفان زیادی دارند؛ اما باید مطمئن شوید که مقدار زیادی ویتامین B (به ویژه B₆، B₃، اسید فولیک و بیوتین) برای فرآوری آن در دسترس است. همچنین به ویتامین C و روی نیز نیاز دارید.

مصرف کربوهیدرات‌های دیرهضم و غذای سرشار از تریپتوفان، به بدن شما در تولید تریپتوفان و تبدیل آن به سروتونین کمک می‌کند.

چه باید کرد؟

س: فکر می‌کردم برخی شربت‌های تقویتی، خلق و خوی مرا بهتر می‌کنند؛ اما در عوض احساس خواب‌آلودگی می‌کنم. چه اتفاقی افتاده است؟

ج: بعضی از شربت‌ها که حاوی الکل هستند، قند خون را به سرعت افزایش می‌دهند. خواب‌آلودگی شما، ناشی از افت بعدی این قند خون است. ممکن است الکل آرام‌بخش باشد؛ اما گاهی شما را بیش از حد لازم آرام می‌کند.

س: وقتی استرس دارم، شکلات می‌خورم. فکر می‌کنید کار خوبی می‌کنم؟

ج: متأسفانه خیر. شکلات، علاوه بر این که چربی زیادی دارد، موجب افزایش سریع قند خون می‌شود. تا این جا خوب است؛ اما بعد قند خون به سرعت پایین می‌افتد و باز هم به شکلات بیشتری نیاز پیدا می‌کنید.

چی تو چیست؟



برای سالم ماندن، چه غذاهایی باید بخورید؟ این یک راهنمای سریع برای غذای شماست.

کلید اصلی غذای خوب، وجود تنوع در غذاهاست. به این ترتیب مطمئن می‌شوید که گستره وسیعی از مواد مغذی را دریافت کرده‌اید؛ از جمله ویتامین‌های متنوع که برای سلامت هر روز شما ضروری هستند.

رنگین‌کمان غذایی

قانون اصلی این است که هر روز تا می‌توانید، غذاهای رنگارنگ بخورید. غذاهای رنگ‌دار، سرشار از مواد مغذی هستند. غذاهای قرمز، سبز، زرد، نارنجی یا غذاهایی بخورید که رنگ‌هایی در همین حدود دارند. این غذاها، ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان را به بدن شما می‌رسانند و از شما در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنند. گستره وسیع ویتامین‌ها و مواد معدنی واقعاً اهمیت دارند.

ایده‌ای برای شما ...
چرا از رژیم غذایی گردشی استفاده نکنید؟ لازم نیست برنامه پیچیده‌ای داشته باشید. برای هر یک از روزهای کاری، یکی از غلات یا دانه‌ها را انتخاب کنید. به این ترتیب، شنبه روز گندم؛ یکشنبه روز جو؛ دوشنبه روز برنج؛ سه‌شنبه روز ارزن و چهارشنبه روز گندم سیاه است. سعی کنید در هر یک از ۵ روز کاری، یک غله بوداده مصرف کنید. به این ترتیب، رژیم غذایی متنوعی خواهید داشت.

نمی‌خواهم در باره همه ویتامین‌ها و مواد معدنی صحبت کنم؛ اما مایل هستم تأکید ویژه‌ای روی ویتامین‌های گروه B داشته باشم که برای سیستم عصبی اهمیت زیادی دارند. این ویتامین‌ها در بسیاری از غذاها - به ویژه در غلات - وجود دارند. دوست دارم در باره ویتامین C صحبت کنم که در میوه‌های ترش‌مزه، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی و توت به مقدار فراوان وجود دارد. در مواد معدنی، مهم‌تر از همه، کلسیم است که در بادام، کنجد و سبزی‌ها وجود دارد (گاوها از طریق خوردن علف، کلسیم مورد نیاز برای شیر غنی از کلسیم را تهیه می‌کنند).

علاوه بر چیزهای دیگر، برای رشد استخوان‌ها، سلامت دندان‌ها، کارکرد سیستم عصبی و عضلات، به کلسیم نیاز داریم: روی، یکی دیگر از مواد معدنی پراهمیت است و برای بسیاری از اعمال حیاتی بدن، از جمله باروری و فعالیت دستگاه عصبی ضروری است. روی، در صدف، عدس، تخمه کدو و تخم‌مرغ یافت می‌شود. پیش از به پایان رساندن گشت‌وگذار در دنیای ویتامین‌ها و مواد معدنی، لازم می‌دانم در باره سلنیوم صحبت کنم؛ یک ماده معدنی دیگر که باید در لیست روزانه ما حضور داشته باشد.

سلنیوم، یکی دیگر از آنتی‌اکسیدان‌هاست و از پیدایش سرطان جلوگیری می‌کند. به طور طبیعی در جوانه گندم، گوجه‌فرنگی، پیاز، بروکلی، سیر، تخم‌مرغ، جگر و غذاهای دریایی وجود دارد. اگر می‌خواهید در باره ویتامین‌ها و مواد معدنی و همچنین منابع آن‌ها بیشتر بدانید، یک کتاب خوب «دایره‌المعارف تغذیه» تهیه کنید؛ کتابی ساده و خوب که غنی از اطلاعات باشد.

پس چرا به ویتامین‌ها نیاز داریم؟ خوب، برای این‌که برای زنده ماندن اهمیتی اساسی دارند. آن‌ها از طریق کمک به سازوکارهای بیوشیمیایی و کمک به سوخت‌وساز بدن، به حفظ سلامت کمک می‌کنند. آن‌ها را مواد جزئی می‌نامند؛ زیرا بدن برای کار منظم خود، به مقدار بسیار کمی از آن‌ها نیاز دارد. برای فعال کردن اعمال بدن، ویتامین‌ها با کمک به آنزیم‌ها عمل می‌کنند. ویتامین‌ها، دو گروه اصلی هستند: محلول در آب که باید هر روز وارد بدن شوند و محلول در چربی که در بدن ذخیره می‌شوند (ویتامین‌های A, D, E و K). مواد معدنی به شکل‌های گوناگون وارد بدن می‌شوند. مواد معدنی اصلی مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم، در ساختمان استخوان‌ها و اعضای بدن شرکت می‌کنند. هر روز به چند میلی‌گرم تا چند گرم از آن‌ها نیاز داریم. سپس نوبت به عناصر جزئی می‌رسد که برای اعمال زیست شیمیایی

بدن ضروری هستند. اگر هر یک از این مواد کاهش یابد و بدن با کمبود آن‌ها مواجه شود، یکی از کارهای بدن از تنظیم خارج می‌شود یا به حالت توقف در می‌آید.

ایده ۷ (ابرهاها) و ایده ۲۰ یک ایده تغذیه: اصول بنیادی را نگاه دیگر... کنید.

۱- واژه ویتامینه (Vitamin) از واژه‌های Vital (حیاتی) و Amine (آمین‌ها) ترکیب شده که به معنی آمین‌های حیاتی است - مترجم.

تنوع غذا، کلید دریافت انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است. به علت شیوه‌های مدرن حمل‌ونقل و نگهداری مواد غذایی، حتی تازه‌ترین مواد غذایی ممکن است از لحاظ مواد مغذی و حیاتی کمبود داشته باشد. سطح مواد معدنی، به میزانی خطرناک در حال کاهش است؛ زیرا رفته‌رفته خاک در حال تهی شدن از این مواد است. ممکن است بخواهید از مکمل‌های مواد معدنی و ویتامین‌ها همراه غذا استفاده کنید؛ برای این کار با کمک پزشک خود تقویت کنید. بهترین گزینه را انتخاب کنید.

با افکار خوب، ذهن خود را تعریف ایده...
بنیامین دبیزرانیلی

چه باید کرد؟ س: اگر سبزی‌ها را دوست نداشته باشم، چه کار باید بکنم؟ در دانشگاه به ما کلم می‌دادند که تا سرحد مرگ در آب پخته شده بود؛ از آن زمان، سبزی‌ها را دوست ندارم.

ج: به نظر من، پختن سبزی‌ها، راهی تازه و جالب است که واقعاً مفید است. من مقدار زیادی سبزی را به آرامی بخارپز می‌کنم. گاهی از ادویه هندی برای دادن طعم، رنگ و بوی متفاوت به سبزی‌ها استفاده می‌کنم. هرگز نباید از سبزی‌ها تنفر داشت!

س: فکر می‌کنم رژیم غذایی متعادلی دارم. آیا برای سالم ماندن باید همه مواد معدنی و ویتامین‌ها را مصرف کنم؟

ج: هیچ‌کسی نتوانسته معنی غذای متعادل را تعریف کند. بنابراین از کجا می‌دانید که رژیم غذایی متعادلی دارید؟ تنوع، چاشنی زندگی است. همه نوع غله و میوه و حتی سبزی‌های رنگارنگ بخورید. گاهی هم از گوشت یا ماهی تازه استفاده کنید. به علت مزرعه‌داری مدرن که خاک را از مواد مغذی تهی می‌کند، مردم در جامعه غرب از نظر کالری فقر غذایی ندارند؛ اما از نظر وجود مواد حیاتی دچار سوء تغذیه هستند. ممکن است انتخاب یک مولتی‌ویتامین خوب، سودمند باشد. در هر صورت، به خاطر داشته باشید که بیشتر مکمل‌های غذایی به صورت شیمیایی تهیه می‌شوند. بنابراین من دوستدار ابرغذاها هستم.

غذاهای ارگانیک بخورید



با توجه به خبرهایی که هر روزه راجع به غذاهای ناسالم می‌خوانیم، تعجبی ندارد که به غذاهای ارگانیک روی بیاوریم. ولی آیا ارزشش را دارد؟

با توجه به مواد مشرکه‌کش که در میوه‌ها باقی می‌ماند و مسمومیت میوه ناشی از مصرف کنسرو، تعجبی ندارد که ما از غذاها اطمینان نداشته باشیم؛ اما صرف نظر از این امر، ما به غذاهای ارگانیک (آلی) روی آورده‌ایم؛ زیرا مزهٔ خوبی دارند. یادتان هست گوجه‌فرنگی چه مزه‌ای دارد؟ درست مانند نوع ارگانیک آن.

تولید؛ یعنی بهره‌وری

مزرعه‌داران، زیر فشار سنگینی برای افزایش تولید هستند؛ اما به یک قیمت. بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌های غیرارگانیک، حاوی طیف وسیعی از مواد ضدآفت، گیاه‌کش و بارورکننده‌هایی هستند که برای افزایش تولید مورد استفاده قرار می‌گیرند. همچنین سبزی‌ها و میوه‌ها باید ظاهری مناسب داشته باشند تا سوپرمارکت‌ها آن‌ها را بپذیرند. محصولات ریز و بدرنگ و کوچک پذیرفته نمی‌شوند. اما مواد شیمیایی یادشده چه تأثیری بر سلامت انسان دارند؟

اگر غذاهای آلی را دوست ندارید، ایده‌ای برای شما دست‌کم در بخشی از رژیم غذایی از آن‌ها استفاده کنید. کارشناس‌های بهداشتی تأکید می‌کنند که هویج، سیب و گلابی را پوست‌کنده بخورید؛ زیرا آن‌ها مواد شیمیایی را از طریق پوست خود جذب می‌کنند و ممکن است پوست آن‌ها نامطمئن باشد. خرید محصولات ارگانیک شاید گزینهٔ بهتری باشد. به طور معمول، در پرورش ماهی آزاد، از حشره‌کش‌ها استفاده می‌شود تا از آلودگی آن‌ها جلوگیری شود. ممکن است این مواد در بدن ماهی باقی بماند. شیر و گوشت ارگانیک بخورید؛ زیرا گاوها با استفاده از هورمون‌ها و مواد تسریع‌کننده رشد پرورش می‌یابند.

* غذاهای ارگانیک غذاهایی هستند که در تولید آنها از بذر اصلاح شده، کود شیمیایی و هرگونه دخالت انسان پرهیز شده و کاملاً طبیعی هستند.

احتمالاً همه ما می‌دانیم که باقی‌مانده حشره‌کش‌ها روی میوه‌ها و سبزی‌ها موجب بی‌قراری، اضطراب، افزایش فعالیت و تحریک‌پذیری، مشکلات گوارشی و ضعف عضلانی می‌شوند. کودکان در معرض خطر بیشتری هستند؛ زیرا سیستم ایمنی آن‌ها کامل نیست و ورود مواد به بدن کوچک آن‌ها، به معنای تراکم بیشتر این مواد است.

البته تنها نگرانی ما از بابت میوه‌ها و سبزی‌ها نیست. بیشترین نگرانی را در مورد گوشت داریم: جنون گاوی، خوک آلوده به تریشین و آنفلوآنزای مرغی. نگرانی از این مسائل، شوخی نیست. سال‌ها مزرعه‌داری در شرایط افزایش جمعیت، سبب توجه بیشتری به بهداشت و سلامت شده است. امکان ندارد بدون استفاده از مواد شیمیایی و صنعتی برای جلوگیری از انتشار بیماری‌ها بتوان حیوانات زیادی را در فضایی نسبتاً کوچک پرورش داد.

تغذیه در صورت نیاز

آن‌قدر به خوردن میوه‌ها و سبزی‌های سمی در خارج از فصل عادت کرده‌ایم که مشکل می‌توانیم بپذیریم که بهتر است میوه‌ها و سبزی‌های ارگانیک را تنها در فصل خودشان بخوریم. اگر مدت حمل و نقل میوه‌هایی که به صورت پرورشی تهیه می‌شوند، طولانی باشد، مواد معدنی و ویتامین‌های آن‌ها کاهش می‌یابد. بنابراین در صورت امکان، سعی کنید موادی را بخرید که به صورت محلی تولید شده‌اند. برخی از سوپرمارکت‌ها چنین تصور می‌کنند که غذاهای ارگانیک، تجارتی بزرگ هستند؛ اما به خاطر داشته باشید که معنای کلمه «ارگانیک» نوشته شده روی محصولات این نیست که برای شما انتخاب بهتری است؛ به ویژه اگر فرآوری شده باشد. در حالی که غذاهای ارگانیک به شکل چیپس و بیسکویت عرضه می‌شوند، کمابیش

همان مسائل را که در مورد غذاهای سنتی داشته‌اید، باید در مورد این غذاها نیز در نظر بگیرید: قند و چربی. پس عجله نکنید!

انتظار نظارت را داشته باشید

واژه «ارگانیک» در قانون تعریف شده است و تنها مزرعه‌دارانی می‌توانند این غذاها را تولید کنند که مجوز تولید غذای ارگانیک را داشته باشند. مزرعه‌داران باید از قوانین و دستورالعمل‌ها پیروی کنند تا غذاها مطابق استاندارد تهیه شوند. آن‌ها به طور منظم مورد بازرسی و نظارت قرار می‌گیرند تا از رعایت شدن استانداردها اطمینان حاصل شود.

ایده ۵ (چی تو چیست؟) و ایده ۷ (آبرغذاها) را ملاحظه کنید. **امتحان کنید...**

ایده دیگری را

«مزرعه‌داری ارگانیک، غذاهایی با کیفیت و بهترین مزه عرضه می‌کند که بدون مواد شیمیایی یا اصلاح ژنتیک و با توجه به سلامت محیط زیست و حیوانات تولید شده‌اند. همچنین به حفظ مناظر روستایی کمک می‌کنند.»
پرنس چارلز - دوستدار مشهور غذاهای ارگانیک

غذای ارگانیک بخرم؟ بله؛ فکر می‌کنم ارزش داشته باشد. من همیشه می‌خواهم مطمئن شوم که گوشت، تخم‌مرغ یا ماهی ارگانیک باشد و سبزی‌ها و میوه‌های ارگانیک می‌خرم. همه آن‌ها را در یک جعبه دم در منزل تحویل می‌گیرم. احتمالاً شما نیز می‌توانید فروشگاه‌های بیابید که سرویس تحویل سفارش‌ها به منزل را

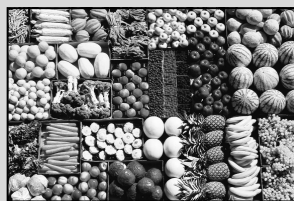
داشته باشد. حالا من از میوه‌ها و سبزی‌های فصل اطلاعات بیشتری دارم و به جای نگاه کردن به کتاب آشپزی و خارج شدن از منزل برای خرید مایحتاج روزانه، به یکی از این جعبه‌ها نگاه کرده، لیست سفارش‌های خود را تهیه می‌کنم.

چه باید کرد؟ س: بودجه من کم است و غذاهای ارگانیک خیلی گران هستند. تکلیف استفاده از حشره‌کش‌ها چه می‌شود؟

ج: اگر نمی‌توانید غذاهای ارگانیک بخرید، میوه‌ها و سبزی‌ها را در آبی که با کمی سرکه مخلوط شده است، بشویید. همچنین موادی وجود دارند که حشره‌کش‌ها را از میوه‌ها و سبزی‌ها خارج می‌کنند.

س: برای صرفه‌جویی در پول، راه دیگری هست؟

ج: فروشگاه‌های مزرعه‌داران، همه جا سبز شده‌اند. آن‌ها مملو از تولیدات محلی هستند. همه محصولاتتی که فروخته می‌شوند، چیده شده، پاکیزه، ضد عفونی شده و در بسته‌بندی مناسب عرضه می‌شوند.





ابرغذاها^۱ دقیقاً چه چیزی هستند؟ آیا مانند قهرمان‌های داستان‌های کمیک هستند که مأموریت آن‌ها نجات دنیاست؟

ابرغذاها با سهم کوچکی که دارند، قهرمانان شش‌مسی ما هستند؛ زیرا غذاهایی هستند که برای سلامت ما آثار سودمندی دارند.

بهترین کاری که می‌توان با این غذاها کرد، این است که عصاره آن‌ها را مصرف کنیم تا مواد پرخاصیت آن‌ها را بیشتر جذب کنیم. بیایید چند ابرغذای مهم را بررسی کنیم که می‌توانید آن‌ها را به برنامه غذایی خود بیفزایید. سیب، یکی از ابرغذاهای درجه یک است. گیاه‌شناس معروف «موریس میسز» گفته است: «اگر تنها بتوانید یک درخت در باغ خود بکارید، این درخت باید درخت سیب باشد.» سیب حاوی مقدار زیادی ویتامین C است و پکتین موجود در سیب به ثبات سطح کلسترول کمک می‌کند. همچنین پکتین، بدن را از برخی آلودگی‌ها محافظت می‌کند. مهم‌تر از همه این‌که «اسید مالیک» و «تارتاریک» سیب، مواد حاصل از سوء هاضمه اسیدی را خنثی کرده، به دستگاه گوارش کمک می‌کند که با مواد غذایی اضافی کنار بیاید.

در طب روم قدیم، برای درمان افرادی که رنگ‌پریده و کسل بودند، از چغندر برای خون‌سازی استفاده می‌کردند. البته در مصرف آن نباید زیاده‌روی کرد؛ زیرا چغندر، ضد سمی قوی است و مصرف بیش از حد آن، باری بر دوش سیستم شماست. بروکلی، یکی دیگر از این ابرقهرمانان است. بررسی‌ها نشان داده که بروکلی از پیدایش سرطان جلوگیری می‌کند. یکی دیگر از ابرغذاها، هویج است. هویج، سرشار از ماده‌ای به نام بتاکاروتن است. یک هویج معمولی، نیاز روزانه به ویتامین A را تأمین می‌کند.^۲ همچنین هویج یکی از موادی است که از سرطان جلوگیری می‌کند.

1- Superfoods

۲- بتاکاروتن در پوست و بر اثر تابش اشعه فرابنفش خورشید و پس از طی مراحل دیگری در کلیه و کبد به ویتامین D تبدیل می‌شود که ویتامین استخوان‌سازی است - مترجم

مصرف ابرغذاها به شکل پودر ایده‌ای برای شما ...
را مورد توجه قرار دهید. می‌توانید نیاز روزانه خود به سبزی‌ها را در یک نوشیدنی حل کنید. تنها عیب این غذاها این است که کمی مزه خاک دارند، اجازه ندهید این امر شما را منجر کند. شاید تصور من چنین است؛ اما سوگند می‌خورم که هر روز که نوشابه‌ام را می‌خورم، مزه فلز روی را احساس می‌کنم!

ماده دیگری که می‌توانید به آبمیوه اضافه کنید، کمی زنجبیل است. زنجبیل، خاصیت ضدالتهابی دارد، برای درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا مفید است و احتقان ریه را برطرف می‌کند. این گیاه، قرن‌ها برای درمان ناخوشی و حالت تهوع مورد استفاده قرار گرفته است. یک افزودنی مهم دیگر برای آبمیوه، جعفری است که سرشار از ویتامین‌های A و C و حاوی مقادیر زیاد منگنز، آهن، مس، کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم و منیزیم است. جعفری مانند یک تصفیه‌کننده خون عمل می‌کند.

اگرچه این‌جا از ابرغذاهای اندکی صحبت کرده‌ام، بسیاری از سبزی‌ها و میوه‌ها در گروه ابرغذاها قرار می‌گیرند. هر یک از آن‌ها نقشی مفید در سلامت ما دارند. تعجب‌آور این‌که مثلاً کیوی، دو برابر یک پرتقال ویتامین C دارد و آناناس خاصیت ضدالتهابی و ضد میکروبی دارد. مادر طبیعت، شگفت‌انگیز است!

فشارم بده!

اگر به غذاها علاقه دارید ایده دیگری را امتحان کنید...
(چه کسی علاقه ندارد)، ایده ۶ (غذاهای ارگانیک بخورید)، ایده ۵ (چی تو چیست؟) و ایده ۱۳ (برای سم‌زدایی آماده هستید؟) را بخوانید و آبمیوه را در برنامه خود وارد کنید.

پس ابرغذاها چه فوایدی برای سلامت انسان‌ها دارند؟ چرا آبمیوه را امتحان نمی‌کنید؟ برخی افراد فکر می‌کنند که این روش بهتر از استفاده از قرص‌های ویتامین است؛ زیرا هضم آبمیوه به آسانی صورت می‌گیرد و طبیعی‌ترین چیزی است که بدن ما می‌شناسد. اگر به طور جدی تصمیم گرفته‌اید آبمیوه بخورید، یک آبمیوه‌گیری خوب بخرید.

آبمیوه چه امتیازاتی برای سلامت شما دارد؟ خوب، آبمیوه و عصاره سبزی‌ها به آنزیم‌هایی که برای گوارش حیاتی هستند، کمک می‌کنند. آن‌ها محرک مغز و انرژی سلولی هستند. آن‌ها حاوی مواد فیتو-شیمیایی هستند که خاصیت ضد بیماری دارند. همچنین آبمیوه سرشار از مواد مغذی است و انرژی را در بدن شما به جریان می‌اندازد؛ و اگر این مطلب کافی نیست، بدانید که آبمیوه تعادل اسید و باز را تنظیم می‌کند. وجود اسید اضافی در بدن، علت اصلی بسیاری از مشکلات است. استرس، ترکیبات اسیدی زیادی تولید می‌کند و آبمیوه این مواد اسیدی را خنثی می‌کند.

«کسی که میوه می‌خورد، باید تعریف ایده...
از درخت بالا برود.»
توماس فولر: خریدن، پاک کردن،
بریدن و آب گرفتن، برابر با زحمت
بالا رفتن از درخت است.

آبمیوه، سلاح شماره یک شما
در زرادخانه سم‌زدایی است. سم‌زدایی،
راه حل همه مشکلات سلامت نیست؛ اما
می‌تواند اثری نیرومند در پاک‌سازی بدن و
برقراری بنیادی برای سلامت داشته باشد.

چه باید کرد؟ س: آبمیوه گرفتن زحمت زیادی دارد. راه ساده‌تری وجود دارد؟

ج: بله! تمیز کردن آبمیوه‌گیری واقعاً سخت است؛ اما می‌توانید آبمیوه خود را از دکه‌های آبمیوه‌گیری بخرید که آبمیوه تازه عرضه می‌کنند؛ اما مواظب باشید که این دکه‌ها بهداشت را رعایت کرده و در عین حال میوه‌های سالم را برای آب گرفتن انتخاب کرده باشند.

س: اگر برای اولین بار می‌خواهم آبمیوه بخورم، باید از چه میوه‌هایی شروع کنم؟

ج: از آب‌هویج شروع کنید؛ هر نوع سبزی را هم می‌توانید به سلیقه خود به آن اضافه کنید. میوه‌ها و سبزی‌های فصل را انتخاب کنید؛ زیرا تازه و حاوی بسیاری از ویتامین‌ها، موادمعدنی و آنزیم‌ها هستند.

چربی بخورید



فروشگاه‌ها، نوع کم‌چرب هر چیزی را دارند؛ از بیسکویت گرفته تا کیک و ماست و سویا. در حقیقت، بدن به چربی‌ها نیاز دارد؛ اما فقط نوع مناسب آن باید مصرف شود.

اغلب افراد در برابر چربی بی‌بجه می‌گیرند و آن را دشمن شماره یک می‌دانند؛ اما تفکر جدید می‌گوید که چربی دوست شماست، پس با آن آشتی کنید. تنها یک نکته را به خاطر بسپارید: مطمئن شوید که از نوع درست و مناسب چربی استفاده می‌کنید.

ما از چربی کینه داریم. شنیده‌ایم که چربی‌ها چگونه شریان‌های ما را مسدود می‌کنند و شکم ما را به شکل گلابی درمی‌آورند؛ یا خطر سکنه قلبی را افزایش می‌دهند و نیز چه بلاهایی از کلسترول نازل می‌شود. ضرب‌المثل «دهانت را ببند و سر پایت بایست» احتمالاً در اثر ترس از چربی‌ها ابداع شده است.

مقاله‌هایی که در دهه‌های ۸۰ و ۹۰ نوشته شده‌اند، چربی را دشمن شماره یک جامعه معرفی کرده‌اند. آموزگاران تغذیه به ما نصیحت می‌کردند که تا می‌توانید، از چربی دوری کنید. در هر صورت، همه چربی‌ها یکسان خلق نشده‌اند و چون ما نگران سلامت خود بودیم، از همه انواع آن دوری می‌کردیم.

چربی (روغن) فرآوری نشده خیلی زود فاسد می‌شود و پیش از آن‌که مردم در شهرها زندگی کنند، روغن‌ها منزل به منزل مبادله می‌شد. اگرچه امروز به علت وجود روغن فرآوری‌شده در سوپر مارکت‌ها، باور کردن این مطلب دشوار است، اگر روغن در محلی خنک نگهداری نشود، در مدت چند روز فاسد می‌شود.

تبلیغات، ما را تشویق می‌کنند که روغن‌های بدون کلسترول مصرف کنیم؛ اما این روغن‌ها اغلب با حرارت زیاد تصفیه می‌شوند که هر نوع ماده غذایی را در آن حذف می‌کند. همچنین حرارت زیاد باعث عدم ثبات روغن و احتمالاً سمی شدن آن می‌شود.

یک ایده دیگری برای شما... احتمالاً امگا ۶ کافی دریافت می‌کنید. رژیم غذایی در غرب، حاوی مقدار زیادی امگا ۶ است؛ اما می‌توانید مقدار بیشتر آن را از هسته میوه‌ها و غلات به دست بیاورید. قدری هسته و غله را در آسیاب برقی مخلوط کنید و به نوشیدنی صبحانه بیفزایید. برای دریافت امگا ۳ کافی، ماهی‌های چرب (ساردین) و ماهی آزاد مصرف کنید. اگر گیاه‌خوار هستید، قدری روغن برزک به رژیم غذایی بیفزایید.

ساختمان شیمیایی روغن، اسیدهای چرب هستند. اسیدهای چربی که بدن نمی‌تواند آن‌ها را بسازد، «اسیدهای چرب اساسی (حیاتی)» نامیده می‌شوند (یا به اختصار، EFA^۱). همان‌طور که از نام آن‌ها برمی‌آید، این چربی‌ها برای سلامت انسان حیاتی هستند و بدون وجود آن‌ها به سرعت به بیماری‌های تحلیل‌برنده^۲ مبتلا می‌شویم.

اسیدهای چرب حیاتی، اثری جادویی بر سلامت ما دارند. پوست ما به وسیله چربی، ضدآب می‌شود؛ هورمون‌های ما از چربی‌ها ساخته می‌شوند و مغز با

چربی فعالیت می‌کند. در حقیقت، بیشتر از ۶۰٪ وزن مغز را چربی تشکیل می‌دهد که اصطلاح «کله چرب» را به حقیقت نزدیک کرده است. لیست فواید اسیدهای چرب حیاتی برای سلامت نوع بشر، شگفت‌انگیز است. آن‌ها وضع پوست و مو را بهبود می‌بخشند؛ از ورم مفاصل جلوگیری می‌کنند و سطح کلسترول را کاهش می‌دهند برای شروع کار، همین اندازه کافی است. همچنین این اسیدهای چرب در پیش‌گیری از بیماری‌های قلبی و آگزام مفید بوده، التهاب را کاهش می‌دهند و به انتقال سیگنال‌های عصبی در مغز کمک می‌کنند.

ایده دیگری برای شما... برای این‌که بدانید اسیدهای چرب اساسی چگونه شما را زیباتر می‌کنند، به ایده ۱۰ (در اعماق پوست) نگاه کنید.

بدن شما از سلول‌های بی‌شماری تشکیل شده است. هر یک از این سلول‌ها برای این‌که ماشین بدن شما را به حرکت وادارند، به EFA نیاز دارند. مهم‌تر از همه این‌که EFA از لخته شدن خون در رگ‌ها جلوگیری می‌کند.

1- Essential Fatty Acids.

2- Degenerative

دو گروه از اسیدهای چرب اساسی، گروه امگا ۳ و امگا ۶ هستند. امگا ۶ در هسته میوه‌ها (بادام، فندق و...)، دانه‌ها، حبوب، در چربی‌های اشباع‌نشده، روغن پامچال و کنجد یافت می‌شود. امگا ۳ به طور عمده در ماهی تازه آب‌های عمیق، روغن برخی سبزی‌ها، روغن دانه برزک و روغن گردو وجود دارد. مادر، راست می‌گفتی که «ماهی تو را باهوش می‌کند»!

همه این‌ها گفته شد؛ اما باید نکته‌ای را اضافه کرد: هرگز اسیدهای چرب حیاتی را حرارت ندهید؛ زیرا به شدت بی‌ثبات هستند. حرارت، اسیدهای چرب را تخریب می‌کند و بدتر این‌که مواد شیمیایی خطرناک موسوم به رادیکال‌ها را آزاد می‌کند که چیزی مانند جنگ ستارگان است.

بهتر است غذا را با روغن زیتون بپزید؛ زیرا چربی حیاتی نیست؛ اما چربی غیراشباع شده است که خراب شدن آن به حرارت بسیار زیادی نیاز دارد.

آموزگار چربی

آموزگار چربی (روغن)، شخصی به نام اودو اراسموس است که همه چیز را در باره چربی‌ها می‌داند و می‌داند که آن‌ها چه خاصیتی برای شما دارند. او در کتاب خود - «چربی شفاف‌بخش؛ چربی کشنده» - چربی‌ها را با دقت و جزئیات زیادی بررسی کرده است. او می‌گوید: اسیدهای چرب اساسی به نسبت ۱:۳ در مورد امگا ۶ و به نسبت ۱:۵ در امگا ۳ مصرف می‌شوند. اگر بدن ما چربی‌ها را با نسبت‌های نادرست مصرف کند، حتی زخم‌ها و خراش‌ها بهبود نمی‌یابند.

چه باید کرد؟ س: شخصی به من گفت که چون اسیدهای چرب اساسی کم دارم، زیاد تشنه می شوم و زیاد ادرار می کنم. آیا حقیقت دارد؟

ج: شاید؛ زیرا اگر مقدار اسیدهای چرب ناکافی باشد، بدن شما نمی تواند تعادل آب را به درستی حفظ کند. ۶۶٪ وزن بدن آب است. پس لازم است آب را در بدن حفظ کنیم؛ نه این که اجازه دهیم تبخیر شود. در هر صورت، تشنگی و ادرار کردن زیاد ممکن است نشانه نبود تعادل قند خون یا حتی وجود بیماری دیابت باشد. پس اگر در این مورد نگران هستید، با پزشک مشورت کنید.

س: من فکر می کنم که امگا ۳ کم دریافت می کنم؛ زیرا از ماهی تنفر دارم. آیا منبع دیگری وجود دارد؟

ج: بله؛ دانه ها و روغن های آن ها. از روغن اودو (که توسط اودو اراسموس تهیه شده) استفاده کنید. در این روغن، نسبت خوبی میان امگا های ۳ و ۶ برقرار شده و برای گیاه خواران مقبول است.

چه چیزی شما را ناراحت می‌کند؟



فکر می‌کنید که من هر روز با چه شکایاتی روبه‌رو می‌شوم. سه شکایت اصلی مراجعان چیست؟

شکایت نفست، از روده‌های تمریک‌پذیر (IBS) است. دومین شکایت شایع، سندرم پیش از قاعدگی (PMS) است. سومین مورد، افرادی هستند که احساس بی‌حالی، افسردگی و اضطراب می‌کنند.

قاعدهٔ عمومی این است که اگر احساس کنید مشکلی از لحاظ سلامت دارید، با پزشک مشورت کنید. پزشکان، تشخیص‌دهندگان خوبی هستند. این را بدانید که به جای این‌که صبر کنید و خیلی دیر شود، بهتر است عجله کنید. بعد می‌توانید در این باره فکر کنید که با تشخیص دکتر چه کار می‌توانید بکنید.

در بارهٔ وضع خود هر قدر می‌توانید، مطلب بخوانید؛ به اینترنت سر بزنید و ببینید افراد دیگری که مشکل شما را دارند، چه کار می‌کنند. به دوستان خود نیز تلفن کنید؛ شاید آن‌ها بدانند چه کار باید بکنید. اگر به پزشک مراجعه کرده و آن‌ها تشخیصی را مطرح کرده‌اند، از آن‌ها بپرسید به چه علت چنین تشخیصی داده‌اند و شما چه کار می‌توانید بکنید. همهٔ نظریات آن‌ها را جویا شوید. این سلامت شماست و خودتان مسئول حفظ سلامت خود هستید؛ این مسئولیت را به شخص دیگری نسپارید. همه چیز در دست شماست و همیشه می‌توانید شرایط خود را بهبود بخشید؛ از بهبود رژیم غذایی تا بهبود شیوهٔ زندگی. درست انتخاب کنید و ناظر بهبود و سلامت خود باشید.

اصلاح سریع

یک نکته در بارهٔ سلامت طبیعی این است که بهبود وضعیت سلامت ممکن است مدتی

امروز برای بهبود سلامت خود فقط یک کار بکنید. یک تکه میوه به رژیم غذایی خود اضافه کنید، پیاده‌روی کنید و به کلاس یوگا بروید. این تغییرات را به مدت یک ماه حفظ کنید تا به صورت عادت درآیند.

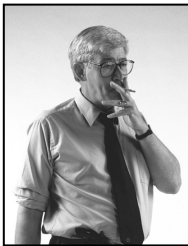
ایده‌ای برای شما ...

طول بکشد. بنا بر طبیعت «اصلاح سریع» جامعه، ما برای حل مشکلات عجله داریم؛ اما باید تمرین کنیم که در مورد سلامت خود شکیباتر باشیم؛ این جا شعار ما «شکیبایی بی پایان» است. تا حالا دیده‌اید یک راهب زن چگونه باغچه‌اش را شن‌ریزی می‌کند؟ تماشای رنگ کردن و خشک شدن آن، بهتر از تماشای تلویزیون است؛ اما برای راهب، تلاش و پاداش آن، یک روند اصلاح است. ما عادت کرده‌ایم به پزشک مراجعه کنیم، داروها را بخوریم و شفا یابیم؛ اما آن‌جا که استفاده از درمان‌های طبیعی ضروری است، شکیبایی و حوصله نداریم. مصرف دارو، ما را شفا نمی‌دهد؛ بلکه علائم بیماری را مخفی می‌کند. اغلب خوردن دارو خود به مشکلات تازه می‌انجامد. البته خوردن دارو، زمان و مکان مناسبی دارد. با یک کمک کوچک از طرف پزشک، بدن شما می‌تواند خود را شفا دهد. همچنین می‌توانید از متخصص تغذیه،

هومیوپاتی، طب سوزنی و غیره استفاده کنید؛ اما مهم‌ترین فرد، خودتان هستید. برای حفظ سلامت به ایده ۳ ایده دیگری را امتحان کنید... (انرژی حیاتی) توجه کنید.

احساس بی‌حالی

می‌توانید با استفاده از رژیم غذایی، خلق و خوی خود را بهبود بخشید. میوه و سبزی تازه، عوامل کلیدی هستند. خودداری از مصرف محرک‌هایی مانند چای، سیگار و قهوه، از نوسان قند شما جلوگیری می‌کند. مصرف خوب ویتامین و بکمپلکس را در نظر داشته باشید تا سیستم عصبی خود را تغذیه کنید.



ایده ۹- چه چیزی شما را ناراحت می‌کند؟

چه باید کرد؟

س: من دچار اسهال و یبوست شدید می‌شوم. پزشک، بیماری مرا IBS (روده تحریک پذیر) تشخیص داده است. روده تحریک پذیر یعنی چه؟

ج: معنی اش این است که چیزی روده شما را تحریک می‌کند؛ باید علت آن را بیابید. بهترین کار، مراجعه به یک متخصص تغذیه خوب است که قادر به یافتن علت باشد. اغلب، تحمل نکردن غذا، عامل مهمی است. ممکن است یک یا دو نوع غذا روده‌های شما را ناراحت کند. گاهی گندم یا مواد لبنی مقصرند؛ اما بهتر است قبل از هر نوع نتیجه‌گیری بفهمید که چه اتفاقی می‌افتد. انجام آزمایش مدفوع می‌تواند انگل یا باکتری احتمالی را که عامل ناراحتی است، شناسایی کند. همچنین میزان استرس خود را تعیین کنید. استرس، علت عمده IBS است؛ زیرا در روده‌ها ترینال‌های عصبی بی‌شماری وجود دارند.

س: نزدیک به عادت ماهانه عبوس و بداخلاق می‌شوم. پزشک به من گفته که دچار سندرم پیش از قاعدگی (PMS) هستم. چگونه می‌توانم به رفع ناراحتی خود کمک کنم؟

ج: بهبود رژیم غذایی واقعاً کمک می‌کند. بنابراین مقدار زیادی میوه و سبزی به رژیم غذایی اضافه کنید. مطمئن شوید اسیدهای چرب اساسی زیادی مصرف می‌کنید؛ یعنی باید ماهی و دانه‌های روغنی بخورید. قدری هسته میوه و دانه مخلوط را آسیاب کنید و آن را به صبحانه خود بیفزایید (این میوه‌ها حاوی مقدار زیادی روی، منیزیم و EFA هستند). باید مکمل غذایی بکمپلکس و مقدار زیادی B₆ بخورید. مولتی‌ویتامین و روی هم مفید است. این‌ها کمک می‌کنند که B₆ به شکل فعال عمل کند. روغن پامچال، آفتابگردان و برزک، منبع بزرگ EFA هستند.

در اعماق پوست



با تغذیه خوب و کمی مراقبت می‌توانید پوستی زیبا داشته باشید.

اگر مانند بقیه مردم هستید، این‌که چطور به نظر بیایید، برایتان اهمیت دارد. ما همواره نگران ایم که ظاهرمان چگونه است، و بفش مهمی از این ظاهر، پوست ماست.

پلمبیر

لازم نیست به شما بگویم که مصرف میوه و سبزی، کلید داشتن یک پوست شاداب و سالم است. علت این است که آن‌ها حاوی مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی هستند و عمل آنتی‌اکسیدان دارند. آنتی‌اکسیدان‌ها، واکنش‌های رادیکال‌های آزاد را مهار می‌کنند. رادیکال‌های آزاد، ملکول‌های ناپایداری هستند که به علت استرس، آلودگی و برخی غذاها تولید می‌شوند. رادیکال‌های آزاد، مانند حزب سیاسی تازه‌ای به نظر می‌رسند که همه ما ممکن است به آن رأی بدهیم؛ اما از نظر الکتروشیمیایی، مواد شیمیایی بی‌تعادلی هستند که سرانجام

سعی کنید هر روز پنج بار میوه و سبزی بخورید. هر چه رنگارنگ باشند، بهتر است. فلفل قرمز، فلفل زرد، فلفل سبز، کلم قرمز، سببزمینی شیرین و ... بخورید. به این ترتیب، به حد کافی آنتی‌اکسیدان برای مقابله با آلودگی دریافت می‌کنید. غذاهای ارگانیک بخورید. در غیر این صورت، به بار سمی بدن خود می‌افزایید.

موجب بیماری‌های تحلیل‌برنده (دژنراتیو) مانند سرطان و بیماری قلبی و همچنین موجب پیری زودرس پوست می‌شوند. آنتی‌اکسیدان‌های اصلی، ویتامین‌های A، C و E همراه با مواد معدنی نظیر سلنیوم، منگنز و روی هستند.

برخی ویتامین‌های B همراه اسیدهای آمینه، آثار آنتی‌اکسیدانی دارند. بسیاری از این مواد معدنی مهم را می‌توان در یک رژیم غذایی کامل و مواد غذایی تازه یافت.

توت و میوه‌ها و سبزی‌هایی که قرمز، بنفش یا آبی‌رنگ هستند، به ویژه مفیدند؛ زیرا حاوی مواد آنتی‌اکسیدان هستند و فلاونوئیدهایی دارند که آنتی‌سیانیدین نامیده می‌شوند و تصور می‌شود از ویتامین E قوی‌تر هستند. گاهی آنتی‌اکسیدان‌ها همراه یکدیگر عمل می‌کنند. مثلاً ویتامین‌های C و E با یکدیگر کار می‌کنند؛ ویتامین C سبب باز یافت ویتامین E در بدن می‌شود.

هر روز صورت خود را آبیاری کنید

مصرف آب خالص و تازه، سم‌ها را از بدن شما می‌شوید و به سلول‌های شما آب می‌رساند و مواد غذایی ضروری را به نقاط بدن حمل می‌کند. هر روز حدود ۲ لیتر آب بخورید. در مصرف آب زیاده‌روی نکنید؛ زیرا مواد معدنی بدن را می‌شوید و دفع می‌کند.

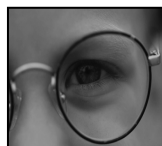
صورت چرب!	ایده‌های دیگر مربوط به
یکی دیگر از مواد لازم برای پوست سالم، چربی است. البته نه هر نوع چربی؛ بلکه اسیدهای چرب اساسی (EFA). گروه EFA اهمیت فراوانی دارند. یک	موضوع، ایده ۸ (چربی بخورید)، ایده ۳۶ (با حقایق روبه‌رو شوید) و ایده ۶ (غذاهای ارگانیک بخورید) هستند.

گروه از این اسیدهای چرب خیلی مهم‌اند: امگا ۳. EFAها مانند ضدآب عمل می‌کنند؛ زیرا از خروج مایعات از سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. به این ترتیب، پوست شما شاداب و مرطوب می‌ماند. کاری را تجربه کنید: به مدت سه ماه، مکمل روغن ماهی بخورید (یا اگر گیاه‌خوار هستید، روغن تخم برزک مصرف کنید) و به کیفیت پوست پشت دست خود توجه کنید. احساس می‌کنید که پوست دست شما مرطوب‌تر از گذشته است!

همچنین باید مقدار چربی‌های اشباع‌شده و فرآوری‌شده را از رژیم غذایی خود کاهش دهید؛ زیرا این چربی‌ها با چربی‌های خوب رقابت کرده، کار آن‌ها را دشوارتر می‌کنند. به طور کلی، هر چه غذا تازه‌تر و فرآوری‌نشده‌تر باشد، میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی آن بیشتر بوده، برای پوست شما مفیدتر است!

همه زیبایی به پوست تعریف ایده...
وابسته است.

رالف وینینگ



چه باید کرد؟
س: اگر میوه تا این اندازه برای پوست من اهمیت دارد، در چه ساعتی از روز می‌توانم میوه بیشتری بخورم؟

ج: بهترین زمان برای خوردن میوه، وعده صبحانه است. من همراه صبحانه توت‌فرنگی، توت زمینی و توت درختی می‌خورم. میوه‌های نرم را خوب بشوید؛ زیرا ممکن است مقدار زیادی حشره‌کش روی آن‌ها مانده باشد. در بسیاری از سوپر مارکت‌ها می‌توانید توت‌های منجمد خریداری کنید. البته در هر ساعتی از شبانه‌روز می‌توانید میوه بخورید. من بین غذاها یک سیب می‌خورم. گاهی چند هسته و دانه هم می‌خورم.

س: می‌خواهم همه این سبزی‌ها را بخورم؛ اما باید وقت زیادی را صرف آماده کردن آن‌ها کنم. برای آسان‌تر شدن کار چه پیشنهادی دارید؟

ج: من متوجه این نکته شده‌ام که اگر پنجشنبه مواد غذایی را بخرم و جمعه آن‌ها را آماده کنم، برای یک هفته آماده و راحت خواهم بود. اجزای سالاد مانند فلفل، پیاز، هویج و برگ کاهو را قطعه‌قطعه کنید و در کیسه‌های نایلونی قرار دهید و مطمئن شوید هوای کیسه را کاملاً خارج کرده‌اید (افزودن کمی آب‌لیمو به تازه ماندن آن‌ها کمک می‌کند)، سپس آن‌ها را در یخچال نگهداری کنید. شاید ظاهر آن خیلی زیبا نباشد؛ زیرا بهترین زمان خرد کردن آن‌ها، هنگام مصرف است؛ اما به نظر من بهتر است کاری نکنید و این راه خوبی برای آماده بودن مواد است.

بچه‌های آب



همه گیاهان، سرشار از آب هستند و ما نیز هنگام تولد ۷۰ درصد وزن بدنمان از آب است. نوشیدن آب بسیار ضروری است. پس چرا آب کافی نمی‌نوشید؟

نمونه‌هایی از میات ممکن است بدون اکسیژن وجود داشته باشند (موجودات بی‌هوازی - متروم)؛ ممکن است اما میات بدون آب ادامه نمی‌یابد. پس چرا تا این مدد به آب کم توجه هستیم؟

می‌دانید چه چیزی همواره مرا شگفت‌زده می‌کند؟ افرادی که به رستوران گران‌قیمتی می‌روند، وقت زیادی را صرف غذا خوردن می‌کنند و سپس برای این‌که نشان دهند اصولی فکر می‌کنند، یک لیوان آب طلب می‌کنند. علت این است که در برخی اماکن، بهای آب بیشتر از نوشیدنی است؛ آیا این روش، راهی زیرکانه برای صرفه‌جویی در پول است؟ در بسیاری از شهرهای غربی، مزه آب شیر نامطبوع است. من تصور می‌کنم که این عقیده شخصی من باشد؛ پس خودتان تجربه کنید. بدمزه‌ترین لیوان آب را من در منطقه روستایی آکسفورد شایر انگلستان نوشیده‌ام. احساس می‌کردم آب استخر شنا را می‌نوشم. حتی آب لندن - با وجود این‌که شهرت دارد که از آب تصفیه شده از فاضلاب تأمین می‌شود - بهتر از آن است. در هر صورت، آیا استفاده از آب‌هایی که در بطری عرضه می‌شوند، راه‌حلی مناسب است؟

بطری نعمت؟

آب بطری‌های سوپرمارکت‌ها همیشه خالص‌ترین آب نیست. در حقیقت، بیشتر از آب شیر، حاوی باکتری است. در بسیاری از نقاط، آب شیر حاوی آلوده‌کننده‌هایی نظیر سرب، آلومینیوم و حشره‌کش هاست. همچنین نصب برچسب روی بطری‌های آب، نشان‌دهنده پاک‌ی آن نیست.

بهترین آب، آب معدنی طبیعی است. آب معدنی، از منبع زیرزمینی، جایی که به طور طبیعی به وسیله سنگ‌ها و خاک تصفیه می‌شود، به دست می‌آید. آب چشمه نیز به صورت تصفیه شده

ایده‌ای برای شما ... اگر بطری‌های ۲ لیتری آب را نمی‌پسندید، بطری‌های نیم لیتری را امتحان کنید. اگر عادت ندارید زیاد آب بخورید، آب مصرفی خود را به میزان یک بطری نیم لیتری در روز بیفزایید. اگر احساس می‌کنید که آب مصرفی شما به بدنتان جذب نمی‌شود، کمی لسیترین به غذای خود اضافه کنید؛ این ماده موجب می‌شود سلول‌های شما آب بیشتری جذب کنند.

از منبع زیرزمین به دست می‌آید؛ اما نمی‌توان آب را به همان صورت در بطری ریخت. برخی از این آب‌ها به صورت مخلوط با آب لوله‌کشی عرضه می‌شوند. پولی را که بابت آن‌ها پرداخت می‌کنید، آب می‌برد. آب معدنی‌های گازدار (کربناته) را با احتیاط مصرف کنید؛ زیرا ممکن است برخی مواد معدنی را از بدن شما دفع کند. همچنین مراقب میزان مواد معدنی موجود در این آب‌ها باشید. به خاطر داشته باشید که نمک (سدیم) موجب می‌شود سلول‌ها اندکی کم‌آب شوند.

ایده دیگری را امتحان کنید... همان‌طور که می‌دانیم، کلید داشتن پوست زیبا، نوشیدن آب زیاد است. به ایده ۱۰۰ (در اعماق پوست) نگاه کنید.

هرازگاهی برنامه‌ای از تلویزیون می‌بینید که یک مرد به زن، یا یک ماهی نر به ماهی ماده تبدیل شده است. داستان‌های تخیلی را کنار بگذارید؛ اما واقعیت این است که ما به صورتی پیوسته در معرض

استروژن‌های خارجی قرار داریم (xeno – Estrogens) که در محیط زندگی پراکنده هستند و اثری «زن - ساز» دارند. منبع بسیاری از این استروژن‌های خارجی، پلاستیک است. بدترین کاری که می‌توانید بکنید، این است که آب داخل بطری پلاستیکی را در معرض تابش آفتاب قرار دهید تا گرم شود.

کارهای آبی

پس بهترین انتخاب چیست؟ خوب، یک راه‌حل ارزان، داشتن ابزار تصفیه آب است که اصلاح و کلرین آب را از آن می‌گیرد. فیلترهای زغالی نیز قدری املاح را از آب می‌گیرند. بنابراین بهترین کار این است که فیلترها را به صورت منظم تعویض کنید تا از رشد میکروب‌ها و ورود آن‌ها به آب جلوگیری کنید. این ابزار را می‌توانید در یخچال نگهداری کنید.

یک گزینه دیگر، اتصال یک تصفیه‌کننده به شیر آب است تا آب به صورت پیوسته تصفیه شده باشد. اگرچه شاید این ابزار کمی گران‌تر باشد، به طور حتم برتر است. سیستم‌های اسموز معکوس، آب را از مواد موجود در آن جدا می‌کند. این ابزاری است که سازمان NASA (ناسا) برای فضانوردان طراحی کرده است (مجبور نیستید به این مطلب فکر کنید که چرا فضانوردان باید آب تصفیه کنند!).

«آب، آب... هر قطره آن تعریف ایده...
را بنوشید.»
سامونل تایلور کولریج

چه باید کرد؟ س: من مقدار زیادی چای و قهوه می‌نوشم. آیا نوشیدن این مایعات برای رساندن آب به بدن کافی است؟

ج: متأسفانه این‌طور نیست؛ زیرا چای و قهوه، آب را از بدن می‌گیرند (بدن را هیدراته می‌کنند). در حقیقت این نوشیدنی‌ها بیشتر از آن‌که به بدن آب برسانند، آب را از بدن خارج می‌کنند. می‌دانم کمی تناقض دارد؛ اما به میزان چای و قهوه مصرفی شما بستگی دارد. مانند هر چیز دیگری، مصرف نوشابه نیز یک عادت است. ابتدا، نردی درمی‌گیرد و پس از این‌که بدن شما دریافت که چقدر تشنه است، به جای کولا، به سمت آب روی می‌آورد. ابتدا ادرار زیاد دفع می‌کنید؛ اما پس از مدتی، دفع ادرار کاهش می‌یابد؛ زیرا بدن شما آب را جذب می‌کند. آب برای جذب شدن نیاز به فرصت دارد؛ بنابراین نوشیدن آب به صورت جرعه، بهتر از سرکشیدن کامل یک لیوان آب است. کم‌کم آب را دوست خواهید داشت و تنها آن را به خاطر مزه نمی‌نوشید.

س: در باره درمان جایگزین آب و نوشیدنی‌های ایزوتونیک بگویید.

ج: درمان با محلول ایزوتونیک (مخلوط آب و نمک) را برای هنگامی نگه‌دارید که مبتلا به اسهال شده‌اید؛ اگرچه برخی عقیده دارند که شفا سریع از آن گرفته‌اند! محلول‌های ایزوتونیک، بیشتر به ورزشکاران کمک می‌کند؛ زیرا آن‌ها به جذب سریع آب و انرژی نیاز دارند. برخی از آن‌ها، حاوی قند هستند.

حساسیت یا تحمل نکردن؟



آیا این روزها همه دچار یک نوع آلرژی هستند؛ یا من چنین تصور می‌کنم؟

وقتی می‌گویم آلرژی، منظورم حساسیت‌های غذایی است؛ اما آیا توهمه نکرده‌اید که آلرژی همه جا هست؟ به نظر می‌رسد این (روزها) کودکان بیشتر به تب یونجه، کهیر و اگزما مبتلا می‌شوند. آیا این فقط تصور ماست یا چنین پدیده‌ای حقیقت دارد؟

پاتریک هالفورد در کتاب خود به نام «دایره‌المعارف تغذیه‌ی ایده‌آل» می‌گوید که حساسیت غذایی در یک نفر از هر سه نفر دیده می‌شود. به این ترتیب، شاید نظر شما چندان خطا نباشد. در این جا بهتر است بگوییم که منظور از حساسیت و تحمل نکردن غذایی چیست؛

ایده‌ای برای شما ...

برای مشخص کردن غذاهایی که اثری منفی در بدن شما دارند، به مدت یک هفته فهرست غذاهای مصرفی خود را یادداشت کنید؛ چه وقت، چه چیزی خورده‌اید و پس از آن چه احساس کرده‌اید. احساس بی‌حالی یا بی‌قراری را یادداشت کنید. همچنین ممکن است قلب شما سریع‌تر کار کند. غذایی را که مشکوک می‌دانید، از برنامه‌ی غذایی خود حذف کنید و غذای دیگری را به جای آن قرار دهید. مثلاً نان گندم را با نان جو یا چاودار عوض کنید.

اگرچه نظریات مطرح‌شده در مورد سازوکار واکنش در برابر غذاها، به طور اجتناب‌ناپذیر متفاوت خواهد بود.

مشخص کردن تحمل نکردن غذایی دشوار است؛ زیرا گاهی واکنش در برابر غذا، مدتی طولانی پس از صرف غذا اتفاق می‌افتد. علائم ممکن است از احساس پری معده تا احساس عمومی خستگی و بی‌حالی متفاوت باشد. برخی متخصصین بر این عقیده‌اند که تحمل نکردن غذاهای روزانه به صورت تدریجی شکل می‌گیرد. گاهی اوقات، گندم، مقصر شناخته می‌شود؛ اما مواد دیگر مانند گلوتن (که در

گندم نیز هست - م)، محصولات لبنی و تخم‌مرغ نیز می‌توان باعث تحمل نکردن شوند. علت این اثر هنوز در پرده ابهام است؛ اما یک نظریه این است که اجزای هضم‌نشده غذاها، وارد جریان خون و موجب بروز واکنش التهابی می‌شوند که بیوشیمی مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یک نظریه دیگر این است که بدن به غذاهای لذیذی که بیشترین زیان را به ما وارد می‌کنند، اعتیاد پیدا می‌کند و پس از مدتی مصرف آن برای بدن بسیار ضروری می‌شود.

بهترین راه تشخیص غذایی که فکر می‌کنید تحمل آن را ندارید، این است که به مدت چهار هفته از مصرف آن خودداری کنید. ممکن است گندم، لبنیات، شکلات، تخم‌مرغ یا قارچ را از برنامه غذایی خود حذف کنید. باید برای غذاهایی که حذف می‌شود، جایگزین تعیین کنید. هر بار یکی از مواد غذایی را حذف کنید. از حذف هم‌زمان چند ماده غذایی خودداری کنید. پس از حذف یک غذا به مدت چهار هفته، اگر متوجه شدید که غذای حذف‌شده مقصر نبوده، آن را به تدریج به رژیم غذایی خود بازگردانید. اگر مثلاً تخم‌مرغ را عامل تپش قلب می‌دانید، می‌توانید در یک وعده غذایی فقط تخم‌مرغ بخورید و به فواصل ۱۵، ۳۰ و ۶۰ دقیقه پس از آن، نبض خود را اندازه بگیرید.

اگر تحمل تخم‌مرغ را ندارید، شاهد افزایش شمار نبض خواهید بود. هر نوع واکنش دیگر را نیز یادداشت کنید.

ممکن است بخواهید ایده دیگری را امتحان کنید...
سم‌زدایی کنید؛ ایده ۱۳
را (برای سم‌زدایی آماده هستی‌د؟) بخوانید.

معمولاً حساسیت نسبت به غذا حادث‌تر است. حساسیت، واکنش حقیقی سیستم ایمنی را برمی‌انگیزد که اغلب با کهیر، خارش پوست، اگزما، مشکل تنفسی، سردرد میگرنی یا استفراغ مشخص می‌شود. به طور طبیعی، ردگیری عامل مقصر آسان است؛ زیرا واکنش مدتی کوتاه پس از خوردن غذا اتفاق می‌افتد.

حساسیت (آلرژی) شدید ممکن است زندگی را به خطر بیندازد. اگر واکنش به ماده غذایی (مثلاً بادام زمینی) بسیار شدید باشد، شخص دچار شوک آنافیلاکسی می‌شود و باید به سرعت به بیمارستان منتقل شود. باید به این بیماران - تحت نظر پزشک - آدرنالین تزریق شود تا از عواقب کشنده این عارضه جلوگیری شود.

«غذای یک شخص ممکن تعریف ایده...
است برای شخص دیگری
سم باشد.» لوکرتیوس



چه باید کرد؟

س: بعد از غذا خوردن به شدت نفخ می‌کنم؛ این حالت، غروبها شدیدتر می‌شود. پیشنهادی دارید؟

ج: بهترین کاری که می‌توانید بکنید، مراجعه به پزشک است؛ اما بهتر است فعلاً به مدت یک هفته از مصرف گندم خودداری کنید و نتیجه را ببینید. منظورم این نیست که به خودتان گرسنگی بدهید؛ زیرا صدها علت دیگر ممکن است عامل ناراحتی شما باشد (از جمله برنج، جو یا...). یک بار مریضی داشتم که صبح‌ها نان تست می‌خورد، ظهر ساندویچ و شب خمیر سویا مصرف می‌کرد. این رژیم را نمی‌توان یک رژیم غذایی متنوع دانست. در حقیقت این یک رژیم تک‌ماده‌ای است که کار درستی نیست.

س: چگونه از تحمل نکردن غذایی جلوگیری می‌کنید؟ من هم می‌توانم این کار را بکنم؟

ج: رمز اصلی این کار، مصرف غذاهای متنوع است. خود را اسیر یکنواختی نکنید. صبحانه، امری متناقض است؛ زیرا صبحانه یکنواختی که هر روز به شکلی ثابت مصرف شود، می‌تواند کاملاً مقبول باشد. در هر صورت، مخلوط ماست، هسته میوه‌ها و دانه‌ها را آزمایش کنید. نان تست، تخم‌مرغ و انواع سبزی بخورید. برخی از مشتریان شجاع من، صبح‌ها ماهی ساردین با نان تست می‌خورند.

س: آیا چیز دیگری هست که باید مراقب آن باشم؟

ج: می‌توانید با کمک پزشک تغذیه، ماده غذایی مقصر را پیدا کنید؛ اما لبنیات، آلرژن‌هایی رایج هستند؛ به ویژه اگر ناراحتی‌های مخاطی دارید. سعی کنید به جای مواد تهیه‌شده از شیر گاو، فرآورده‌های شیر بز یا گوسفند مصرف کنید و ببینید چه تغییری حاصل می‌شود. دست کم، با این کار، رژیم غذایی متنوع‌تری خواهید داشت. جایگزین‌های زیادی برای لبنیات وجود دارند؛ از جمله: شیر برنج، شیر بادام و شیر سایر دانه‌ها (هرگز این شیرها را به یک شیرخوار ندهید؛ زیرا برای تغذیه اطفال شیرخوار ساخته نشده‌اند).

برای سم‌زدایی آماده هستید؟



این روزها واژه سم‌زدایی زیاد به گوش می‌رسد؛ اما معنی واقعی آن چیست؟ من به رژیم سم‌زدایی اعتراض دارم. شخصی را می‌شناسم که در فصل فوتبال، یک رژیم سم‌زدایی را اجرا کرد. این روش شامل نوشیدن مقدار زیادی نوشابه بود.

(سال‌ها هر روز به ما یادآوری می‌کنند که همه ستاره‌ها سم‌زدایی کرده‌اند؛ اما این سم‌زدایی واقعاً چه چیزی را در برمی‌گیرد.

اجرای رژیم سم‌زدایی، تنها نوشیدن مایعات نیست. این که سم‌زدایی چه معنایی برای شما داشته باشد، به موقعیت کنونی شما در رابطه با رژیم خودتان بستگی دارد. اگر مقدار زیادی الکل بنوشید و سپس چند روز آن را قطع کنید، می‌توانید بگویید که رژیم سم‌زدایی داشته‌اید. برای شخصی که یک رژیم غذایی کامل داشته است، حذف مثلاً گندم یا لبنیات می‌تواند به معنای سم‌زدایی باشد. حفظ تعادل بسیار مهم است؛ زیرا اگر یکباره و سریع سم‌زدایی کنید، ممکن است ناراحتی‌هایی مانند سردرد، از دست دادن انرژی و به طور کلی ضعف احساس کنید. در صورتی که هفته‌ای کاری مهم پیش‌رو دارید، به اجرای رژیم سم‌زدایی فکر نکنید؛ زیرا ممکن است نتیجه‌ای منفی در کار شما داشته باشد.

مجبورم نکن

چرا باید رژیم سم‌زدایی داشته باشیم؟ واقعاً مؤثر است؟ در سطح سلول، بدن ما پیوسته در حال نوسازی است؛ اما اگر بار سموم ناشی از غذا یا از محیط پیرامون زیاد باشد، بار اضافی به کلیه‌ها و کبد وارد می‌شود. اگر بار سموم کاهش یابد، انرژی حیاتی برای تجدید بنای بدن ما به کار

آبمیوه‌گیری بخريد و شروع کنید به خوردن آبمیوه. ممکن است بخواهید سیب و هویج و توت‌فرنگی را آبگیری کنید. آبمیوه، سرشار از ویتامین و موادمعدنی است و می‌تواند به سیستم سم‌زدایی بدن کمک کند؛ اما میوه‌های سالمی تهیه کنید که عاری از حشره‌کش‌ها باشد؛ مثلاً میوه‌های ارگانیک.

ایده‌ای برای شما

گرفته می‌شود؛ به جای این‌که صرف تلاش برای دفع یا خنثی کردن سموم شود. یک رژیم سم‌زدایی به ما کمک می‌کند که اضافه‌بار سموم و انباشت آن‌ها در بدن را متوقف کنیم. اگر مواد غذایی مناسبی در دسترس بدن قرار دهیم، بدن با سرعت بیشتری سم‌ها را دفع می‌کند و بازسازی سلول‌ها را سرعت می‌بخشد.



آماده‌سازی

ایده ۶ (غذاهای ارگانیک بخورید)، ایده ۷ (ابرغذاها) و ایده ۳۴ (چشمه آب معدنی خانگی)، مطالبی اساسی برای خواندن هستند.

گرچه ممکن است شما را آقا یا خانم کله‌خراب خطاب کنند، بهتر است این کار را در مدت یک ماه اجرا کنید. در هفته اول، قهوه را کنار بگذارید. همچنین

شکلات و نوشیدنی‌های قهوه‌ای و شکلاتی (کولا) را حذف کنید. به جای آن‌ها، آب زیاد و جای گیاهی (دم‌کرده‌ها) بنوشید. در هفته دوم سعی کنید محصولات گندم (کیک، بیسکویت) را حذف کنید و نان جو یا چاودار یا سایر غلات مانند برنج قهوه‌ای، گندم سیاه و ارزن را جای‌گزین آن‌ها کنید. در سومین هفته، فرآورده‌های شیر بز را جای‌گزین لبنیات گوسفندی کنید. در هفته چهارم، آب مصرفی خود را به دو لیتر در روز افزایش دهید و از مصرف الکل خودداری کنید.

ممکن است بخواهید سموم محیط پیرامون خود را نیز در نظر بگیرید و در طول این مدت از این سموم اجتناب کنید. آیا سیگار می‌کشید؟ آیا از اسپری‌ها استفاده می‌کنید؟ آیا به‌طور بی‌رویه از برخی داروها (مثلاً برای سردرد) استفاده می‌کنید؟ در مورد دود ناشی از ترافیک چه می‌گویید؟

دنیایی که ما را دربرگرفته تعریف ایده... است، نقطه شروع و پایان همه چیز است.

کشیش ایوی بیکر

اگر دوچرخه‌سواری می‌کنید، حتماً از ماسک برای پالایش دود و ذرات معلق در هوا استفاده کنید.

چه باید کرد؟

س: می‌خواهم کمی بیشتر سم‌زدایی کنم؛ پیشنهادی دارید؟

ج: از مراحل آماده‌سازی که پیشتر شرح داده‌ایم، استفاده کنید؛ به گونه‌ای که گرفتار تجارب ناخوشایند آن نشوید. سپس همچنان از گندم، الکل، محصولات لبنی و قهوه خودداری کنید. اگر می‌توانید، یک هفته مرخصی بگیرید و رژیم خود را با جدیت اجرا کنید. آنچه لازم دارید، بخرید و خود را آماده کنید. به مقدار زیادی میوه تازه شامل لیمو و سبزی‌ها نیاز دارید. آب سبزی‌ها (چغندر یا هویج، اما گوجه‌فرنگی خیر) را مصرف کنید. ارزن را که یک غلهٔ قلیایی و سم‌زدا به شمار می‌رود، بخورید. برنج قهوه‌ای بخورید. اگر بودجهٔ شما اجازه می‌دهد، یک مکمل آنتی‌اکسیدان خوب به غذاهایتان اضافه کنید. روز را با نوشیدن آب گرم و کمی آب‌لیمو آغاز کنید و اگر وقت شما اجازه می‌دهد، ورزش یوگا انجام دهید. برای صبحانه، پورهٔ ارزن تهیه‌شده با آب و کمی نیزتوت و میوه مصرف کنید. در طول روز، چای گیاهی و آب زیاد بنوشید. نهار شما مقدار زیاد سالاد و از رنگ‌های گوناگون (سبز، نارنجی و قرمز) باشد. برای شام، سبزی‌های بخارپز و کمی برنج قهوه‌ای بخورید. قبل از خواب، ورزش تنفسی انجام دهید. ببینید در مدت یک هفته چه احساس شگفت‌انگیزی پیدا می‌کنید. در روزهای اول، زیاد استراحت کنید. گاهی احساس ضعف خواهید کرد؛ اما این احساس موقت است.

س: چند وقت یک‌بار باید سم‌زدایی کنیم؟

ج: انتخاب من، سم‌زدایی در آغاز هر فصل است. برخی افراد در تعطیلات آخر هفته یک سم‌زدایی کوچک انجام می‌دهند یا در طول روز غذای سبک می‌خورند یا حتی فقط آب‌میوه می‌نوشند. برخی آب سبزی می‌نوشند (غیر از گوجه‌فرنگی) و غروب، غذای سبکی از سبزی‌های بخارپز شده می‌خورند.

دنیای شیمیایی



ما نمی‌توانیم از همهٔ مواد شیمیایی تولید شده توسط انسان اجتناب کنیم؛ اما می‌توانیم برای بسیاری از آن‌ها جای‌گزین‌هایی بیابیم.

لازم نیست فیل‌ی شش‌کاک باشید. ما در قرن بیست‌ویکم زندگی می‌کنیم، زمان به عقب برنمی‌گردد و متی متوقف نمی‌شود! اما می‌توانیم بسیاری از مواد شیمیایی انسان‌ساخته را وارد بدن خود نکنیم و به جای‌گزین‌هایی برای موادی که روزانه با آن‌ها در تماس هستیم، فکر کنیم.

نکته این است که تماس خیلی کم با مواد شیمیایی، بی‌ضرر است. ما در محاصرهٔ مقادیر کمی از مواد شیمیایی هستیم؛ از موادی که توسط آتش شومینه و تشک خواب تولید می‌شود تا خمیر دندان یا مواد آرایشی روزانه. تماس ما با مواد شیمیایی مداوم است. متأسفانه تولید این مواد، پیوسته رو به افزایش است. البته مواد شیمیایی در همه چیز و همه جا هستند. میوه‌ها و سبزی‌ها، حاوی مواد شیمیایی و سمومی هستند که به طور طبیعی ایجاد می‌شوند و از گیاهان در برابر هجوم حشرات، قارچ‌ها، پرندگان و حیوانات محافظت می‌کنند. گفته می‌شود که هر روز شمار این مواد از شمار مواد ساختهٔ انسان کمتر شده و به نسبت ۱:۲۰/۰۰۰ رسیده است. تقریباً دوسوم مواد شیمیایی ساخت انسان برای موش‌ها سرطان‌زا شناخته شده‌اند. برخی از سموم طبیعی نیز این اثر را دارند. به نظر می‌رسد که حتی میوه‌ها و سبزی‌ها نیز حاوی عناصر سمی هستند؛ اما آن‌ها موادی دارند که از ما در برابر سرطان محافظت می‌کنند.

با تصفیهٔ هوای تنفسی، برخی از این مواد شیمیایی را کاهش دهید. تصفیه‌کننده‌های خانگی هوا، برای اتومبیل و حتی برای استفاده در هوای آزاد، در دسترس هستند.

بنابراین، به نظر می‌رسد که آثار محافظتی آن‌ها تا حدی آثار سمی را خنثی می‌کنند. پس این احتمال نیز وجود دارد که ما طی میلیون‌ها سال به این سموم عادت کرده‌ایم؛ در حالی که با سموم ساختهٔ دست انسان تنها در پنجاه سال گذشته در تماس بوده‌ایم.

اما چنین قضایاتی مانند این است که نوزاد را همراه لگن شست و شو دور بیندازیم؛ فراموش نکنیم که همین مواد شیمیایی، زندگی‌های بسیاری را نجات داده‌اند. مثلاً DDT (د. ت) که ماده‌ای مؤثر است، بخش بزرگی از کشورها را از چنگال پشه مالاریا آزاد کرد؛ اگرچه در بسیاری از کشورها، مصرف آن به علت سمی بودن، ممنوع شده است.

ماهی بانو

در دهه ۱۹۶۰، ماهی‌گیران متوجه شدند اشکالاتی در ماهی‌های صیدشده وجود دارد. ماهی‌های نر به ماهی ماده شباهت داشتند؛ به این ترتیب، وجود استروژن‌های محیطی کشف شد (زنو - استروژن‌ها). ممکن است در اثر این تماس‌ها، مردها ویژگی زنانه کسب کنند؛ اما به هر قیمتی باید از تماس با این نوع استروژن‌ها اجتناب کرد. پلاستیک‌های

نرم، منبع این نوع استروژن هستند؛ مانند پلاستیک‌هایی که برای پوشش مواد غذایی به کار می‌روند. بهتر است پنیر را در پلاستیک محکم و ضخیم که هوای آن به خوبی خارج شده باشد، نگهداری کرد.

اگر به افزودنی‌های شیمیایی ایده دیگری را
علاقه دارید، ایده ۶ **انتخاب کنید...**
(غذاهای ارگانیک بخورید)
را مطالعه کنید.

نگاهی سریع به مواد زیان‌بار

پس هنگامی که می‌گوییم مواد شیمیایی ساخته دست انسان، منظورمان چیست و این مواد چه بلایی بر سر ما می‌آورند؟

- **PCB_s** (بیوفنیل‌های پلی‌کلره) - ماده شیمیایی است که بر کار غده تیروئید اثر می‌گذارد. تا دهه ۱۹۷۰ به رنگ‌ها افزوده می‌شد؛ اما گزارش‌های اخیر، مقدار زیادی از آن را در بدن ماهی‌های روغنی تأیید می‌کند.
- **فتالات (Phthalates)** - برای افزایش انعطاف پلاستیک به آن افزوده می‌شود و در اسباب‌بازی‌های پلاستیکی به کار می‌رود. همچنین در مواد آرایشی کاربرد دارد. آزمایش‌ها نشان می‌دهد که این مواد بر شمار اسپرم‌ها و کیفیت آن‌ها اثر دارد.

- ارگانوتین‌ها (Organotins) - «هرچه بر جهان اطراف و تعریف ایده... شگفتی‌های آن بیشتر تمرکز کنیم، کمتر میل به تخریب در ما ایجاد می‌شود.»
راشل کارسون، مؤلف چشمه آرام، یکی از اولین کتاب‌هایی که به خطرات مواد شیمیایی مدرن اشاره کرده بود.
- بیس فنول A - در مواد آرایشی وجود دارد.
- تری کلوسان - آنتی‌بیوتیکی که در برخی جراحی‌های پلاستیک و در محلول‌های دهان‌شویه‌ها، لوسیون‌ها و کرم‌ها به کار می‌رود. این ماده شیمیایی، به مدت طولانی در بدن باقی می‌ماند.

چه باید کرد؟ س: چگونه می‌توانم از تماس با مواد شیمیایی ساخته‌انسان اجتناب کنم؟

ج: نمی‌توانید. بنابراین نگران نباشید و غصه نخورید. بهترین راه حل این است که از تماس زیاد با این مواد خودداری کنید. اگر دست‌شویی، حمام و توالت را با استفاده از مواد شیمیایی تمیز می‌کنید، پنجره‌ها را باز بگذارید تا هوا جریان یابد و از تنفس این مواد خودداری کنید. یکی از نظافتچی‌های شرکت ما، پس از سال‌ها تماس با مایعات شوینده، اکنون به همه مواد شیمیایی حساسیت پیدا کرده است و دچار آب‌ریزش چشم و عطسه‌های مکرر می‌شود. او باید از ماسک یا از مواد طبیعی و غیرسمی استفاده کند. بنابراین، قبل از رسیدن به این وضع باید از تماس با این مواد خودداری کنید.

تناسب اندام داشته باشید



کاهش وزن باید هدف زندگی باشد؛ نه تنها برای یک مهمانی یا مدتی کوتاه.

صنعت تولید فرآورده‌های رژیمی، سالانه میلیون‌ها دلار سود می‌برد؛ دقیقاً به این علت که این فرآورده‌های رژیمی سودمند نیستند. اگر مؤثر بودند، همه این شرکت‌ها ورشکست می‌شدند؛ تنها تکرار، عامل سود این شرکت‌ها می‌شود. به جای رژیم‌های کوتاه‌مدت، راهی بیابید که بتوانید همه عمر از آن تبعیت کرده، غذا بفورید و با وجود این، احساس ممره‌میت غذایی نکنید.

مشکل اصلی بسیاری از این فرآورده‌های رژیمی این است که سازمان با وقت و دقت زیاد باید کالری و نسبت مواد آن را محاسبه کند. معنی رژیم این است که ما همیشه در مورد غذا فکر کنیم. بنابراین تحت فشار افکار خود اغلب اوقات غذای بیشتری می‌خوریم یا شکلات و تنقلات مصرف می‌کنیم. به عقیده من، شمارش کالری، یک تئوری کاملاً منسوخ است. البته اگر یک تکه پیه بخورید، چربی کامل خورده‌اید؛ یا اگر ساندویچی از گوشت سرخ‌شده در روغن بادام زمینی با نان سفید و کره بخورید، حتماً وزن اضافه می‌کنید (یکی از بیماران من، هر روز یک ساندویچ با این مشخصات می‌خورد!). بخشی از معادله وزن، افزونی کالری دریافت‌شده از کالری مصرفی است؛ اما این تنها یک بخش از موضوع است. به افرادی بیندیشید که هر وقت هر چه می‌خواهند، می‌خورند و حتی نیم‌کیلو وزن اضافه نمی‌کنند. آیا نسبت به آن‌ها احساس حسادت نمی‌کنید؟

این تجربه می‌گوید پس عامل دیگری باید دست‌اندرکار باشد.

این عامل دیگر، تنها یک عامل نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از عوامل گوناگون است. سلامت روده‌ها (از جمله دفع)، وجود مخمرها در سیستم گوارش، طرز کار سیستم ایمنی بدن شما و سلامت غدد هورمون‌ساز (از جمله وضع تیروئید) همه می‌توانند بر سوخت‌وساز بدن شما اثر کرده، نحوه فرآوری غذای مصرفی را تعیین کنند. البته پرخوری و خوردن غذاهای مضر نیز

ایده‌ای برای شما ...

اگر واقعاً می‌خواهید وزن کم کنید، چرا به مدت یک هفته بر کاهش وزن تمرکز نمی‌کنید؟ با پاک‌سازی این مواد از قفسه آشپزخانه و یخچال شروع کنید. سپس مواد مناسبی تهیه کنید؛ غذاهای تازه و مواد خشک باارزش مانند عدس، برنج قهوه‌ای و نخود. برای صبحانه، پوره میوه و ماست بخورید؛ یا تخم‌مرغ همراه نان جو مصرف کنید. برای ناهار، مقدار زیادی سالاد با استفاده از همه نوع سبزی درست کنید. به سالاد تنها روغن زیتون و کمی آبلیمو بزنید. روز را با پییزی مانند ماهی کباب‌شده و بروکلی پایان دهید. اگر گرسنه شدید، تنقلات از جنس غله و هسته بخورید.

به ایده ۳ (انرژی حیاتی) و ایده ۲ (کنترل شخصی گوارش) نیز امتحان کنید...

نگاه کنید.

بی‌تاثیر نیستند. بهترین راه برای تشخیص، مراجعه به پزشک است.

بسیار خوب، گفت‌وگو کافی است. خبر بد این است که ایجاد تغییر، کار سختی است؛ زیرا تغییر نیازمند این است که کاری متفاوت انجام دهید. واژه قدیمی انضباط (دیسپلین)، افراد را می‌ترساند؛ اما راه ساده‌تر این است که بیشتر اوقات به یک برنامه تغذیه سالم پایبند شوید.

گاهی که حوصله شما سر می‌رود، عصبی می‌شوید؛ راه‌حل این است که غذاهای آهسته‌سوز بخورید که در تمام روز سطح ثابتی از انرژی را فراهم کند. غذاهایی که سریع می‌سوزند، سطح قند خون شما را به سرعت بالا می‌برند و موجب ترشح انسولین می‌شوند.

هورمونی که قند خون را کاهش می‌دهد، ناگهان به جریان خون وارد می‌شود. کاهش قند ناشی از انسولین

موجب احساس کسالت و خواب‌آلودگی شما می‌شود. غذاهای سفید و فرآوری‌شده (نان سفید، برنج سفید و سیب‌زمینی) به سرعت می‌سوزند. نان فرانسوی هم مانند سوخت راکت است؛ زیرا به سرعت به قند تبدیل می‌شود.

انسولین، علاوه بر کاهش قند خون، چربی‌ها را نیز ذخیره می‌کند. بنابراین اگر قند شما نوسان شدید داشته باشد، وزن اضافه می‌کنید. باید غذاهایی بخورید که فیبر زیادی داشته باشند؛ مانند سبزی‌ها، غلات فرآوری‌نشده (غلات قهوه‌ای)، پروتئین، گوشت بدون چربی، چربی‌های اساسی و ترکیبات قندی آهسته‌سوز. قطع مصرف محرک‌هایی مانند چای و قهوه،

کنترل قند خون را آسان تر می‌کند. غذاهای فرآوری‌شده، یا به زبان ساده، غذاهایی که در جعبه یا پاکت بسته‌بندی شده‌اند (چیپس)، مصرف نکنید. فکر می‌کنم اکنون برای درک راز زندگی آمادگی داشته باشید؛ غذاهای سالم و فرآوری‌نشده، غذاهایی کم‌کالری هستند!

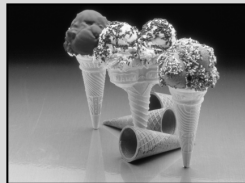
نزدیک بود فراموش کنم؛ انجام ورزش نیز مهم است! صرف‌نظر از دلایل آشکار ترمودینامیک، ورزش به اعمال متابولیک (تنفس، هضم غذا و گردش خون) کمک می‌کند تا بهتر

انجام شوند. مثال: ممکن است اتومبیلی قوی داشته باشید، آن را در گاراژ پارک نمی‌کنید که خاک بخورد، می‌خواهید با آن گشتی بزنید. باید سوختی مناسب به آن بدهید تا به زیبایی کار کند.

تناسب اندام، تنها برای تعریف ایده...
حفظ سلامت نیست؛ بلکه کلید فعالیت ذهنی خلاق و پویاست.
جان اف. کندی

چه باید کرد؟ س: چگونه بدانم غذایی آهسته‌سوز است یا سریع می‌سوزد؟
ج: به این موضوع نچسبید. اصولاً پروتئین، سبزی‌های بدون نشاسته و غلات (غلات فرآوری‌نشده) آهسته می‌سوزند و غذاهای فرآوری‌شده مانند نان سفید، آب‌میوه‌های کارخانه‌ای (حاوی قند زیاد هستند!) و سبزی‌های نشاسته‌دار مانند سیب‌زمینی و شلغم نسبتاً سریع‌تر می‌سوزند. در مقابل قند هم باید بگوییم: نه، نه.
س: بعد از ظهرها که خسته می‌شوم، قدری قهوه همراه با شکلات می‌خورم. چه اشکالی دارد؟

ج: بدون شک قهوه شیرین و شکلات ناگهان قند خون شما را افزایش می‌دهد و شما را فعال می‌کند؛ اما این حالت مانند هر چیز دیگری فروکش می‌کند و شما بیشتر خسته می‌شوید. رمز سلامت، جلوگیری از این افت و خیزهاست.



برچسب اهمیت دارد



آیا تا به حال به برچسب پشت جعبه غذا نگاه کرده‌اید تا ببینید چقدر از آن غذا درست و حسابی است؟

فهرست مواد تشکیل‌دهنده (روی بسته‌ها، مانند علوفه کره مریخ به نظر می‌رسد. در مقیقت، نام‌های عجیب و غریبی را که در این فهرست می‌بینید، هرگز برای پخت‌وپز به کار نمی‌برید.

به نظر می‌رسد سازندگان مواد غذایی، نام‌های طولانی را به ارقام متداول E ترجیح می‌دهند؛ زیرا افراد زیادی از مصرف‌کنندگان، E را نشانگر افزودنی می‌دانند. برچسب غذاها ممکن است گمراه‌کننده باشد. قانون اصلی این است که اگر فهرست مواد تشکیل‌دهنده بیشتر از فضای پشت جعبه باشد و روی آن جا نگیرد، لیست را روی قفسه‌هایی که غذاها در آن چیده شده‌اند، قرار دهند. قانون دوم این است که باید مواد اصلی را بشناسید، و اگر نمی‌شناسید، یا اگر چیزی مانند قند باشد، باید انتخاب خود را مورد ارزیابی مجدد قرار دهید. در این موارد، سریعاً باید واژه (هله‌هوله) به ذهن شما بیاید.

مراقب هیولای قند باشید!

به مدت یک هفته نوشته‌اید برای
شما ...
پشت جعبه غذاها را بخوانید.
از مصرف موادی که فهرست
آن‌ها با زبانی ناآشنا نوشته
شده، خودداری کنید؛ به ویژه
به وجود چربی هیدروژنه - که
ممکن است به صورت کوتاه
نوشته شده باشد - توجه
کنید. این مواد به ویژه در
کیک، بیسکویت، مارگارین و
غذاهای آماده وجود دارند.

قند، چیزی است که واقعاً باید مراقب آن
باشید؛ در همه اشکال و اسم‌هایی که دارد؛
گلوکز، فروکتوز، لاکتوز یا مالتوز و همچنین
عسل. همچنین مراقب انواع دیگر قند مانند
سوربیتول، گزلیتول، مانیتول و ایزومالت
باشید. از نام‌های دیگر که به صورت مخفی
وجود دارد، دکستروز است که به نام شربت
فروکتوز نیز شناخته می‌شود؛ البته این همان

فروکتوزی نیست که در میوه‌ها می‌بینید؛ بلکه از نشاسته ذرت استخراج شده تا از آن گلوکز تهیه شود. ارزان‌تر و شیرین‌تر از قند است و سازندگان مواد غذایی (سس‌ها، آدامس، نوشابه‌های میوه‌ای، کمپوت، محصولات لبنی، مربا، شیرینی و نان) از آن استفاده زیادی می‌کنند. متأسفانه این ماده، اگرچه محبوب سازندگان مواد غذایی است، برای سوخت‌وساز به تقلا‌ی زیاد بدن ما نیاز دارد و انرژی زیادی مصرف می‌کند و سرانجام به شکل چرب مصرف می‌شود. همان‌طور که حدس زده‌اید، باز هم در باره قندها سخن می‌گوییم. حدس بزنید چه نوع؟ قند آشکال زیادی دارد؛ از جمله آسپارتام (Eg51) که ۱۸۰ برابر شیرین‌تر از قند است. ترکیبات این ماده، آسپارتیک اسید، فنیل آلانین و منتول است، و اگرچه دو ماده اول اسیدآمین هستند، در طبیعت به شکل ترکیبی وجود ندارند.

نمکدان را کنار بگذارید

نمک (سدیم کلراید) زیادی به غذاهای فرآوری‌شده افزوده می‌شود و اگرچه حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک باید ۱۶۰۰ میلی‌گرم باشد، اگر برچسب‌ها را خوانده باشید، متوجه می‌شوید که به آسانی ممکن است از آن اندازه تجاوز کنید. اگر به طور اتفاقی از افرادی هستید که نمک زیادی به غذایان اضافه می‌کنید، مراقب دیگر مواد ضروری باشید؛ زیرا ممکن است

دچار کمبود روی شوید. کمبود روی

چرا به ایده ۶ (غذاهای ارگانیک ایده دیگری را بخورید) و ایده ۷ (آبرغذاها) اطمینان کنید...

می‌تواند در کار پرزهای چشایی زبان اختلال ایجاد کند و احساس مزه را دچار ضعف کند.

اما چند خبر خوب: اگر مارگارین مصنوعی حاوی اسیدهای چرب هیدروژنه است، کمی کره می‌تواند جای‌گزین خوبی برای آن باشد. چربی‌ها در این شکل خود، شباهت ملکولی بسیاری به tupper-ware دارند.

افزودنی شما چگونه است؟

افزودنی‌های غذایی، به یک علت مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ اما ایمن بودن آن‌ها با تردید همراه است. به ویژه بوریک اسید E284 به برخی موارد گیجی و منگی ارتباط داده شده است؛ اما جالب توجه این‌که از این ماده برای ریشه‌کن کردن سوسک و مورچه استفاده می‌شود.

E321 (هیدروکسی تولوئن بوتیلات: BHT) در حیوانات ایجاد خونریزی می‌کند؛ در حالی که E220 (سولفوراکسید: ماده نگه‌دارنده) ممکن است در جذب مواد غذایی اختلال ایجاد کند و باعث مور مور، سوزش و گرگرفتگی می‌شود. همچنین مونوسدیم گلوتامات

(MSG) که افزودنی مورد علاقه رستوران‌های چینی است، یک مزه‌دهنده است و در افرادی که به آن حساسیت دارند، ممکن است موجب واکنش‌های شدید از جمله سردرد و حتی تشنج شود.

دانشمندان اما هنوز در مورد مقدار افزودنی‌هایی که ممکن است موجب آثار زیان‌بار شوند، به توافق نرسیده‌اند.

غذا، یکی از لذات بزرگ زندگی است. خرید، آماده‌کردن و خوردن غذا، قرن‌های متمادی انسان‌ها را در کنار یکدیگر حفظ کرده است. ما به غذا خوردن در کنار یکدیگر توجه می‌کنیم و از آن لذت می‌بریم. بعد از غذا خوردن، نوبت به این مطلب می‌رسد که چه اجتماعی می‌خواهیم.

فلیسیتی لورنس، نویسنده کتاب «آنچه در برجسب نیست»

چه باید کرد؟

س: همیشه چیزهای کم چرب مصرف می‌کنم؛ زیرا مراقب سلامت خود هستم. ماست را خیلی دوست دارم. آیا خوب است؟

ج: اگرچه ممکن است ماست کم‌چرب باشد، شاید قند زیادی داشته باشد. برخی ظروف کوچک ماست، چهار قاشق چای‌خوری قند دارند. ماده دیگری که در مورد ماست باید مراقب آن باشید، نشاسته است که از ذرت به دست می‌آید و ماده افزایش‌دهنده حجم ماست است. نشاسته، آب را جذب می‌کند و به این ترتیب، حجم را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، برای این‌که ماست موزی زودتر آماده شود، قدری رنگ خوراکی به آن زده می‌شود. یک چیز دیگر را باید در نظر داشته باشید: اگر ماست برچسب «ماست توت‌فرنگی» داشت، ممکن است کمی میوه داخل آن باشد؛ اما در حقیقت ماست «با طعم توت‌فرنگی» است که به صورت صنعتی تهیه شده است.

س: پسر کوچکی دارم که بسیار دوست داشتنی است. هر وقت میوه‌های هسته‌ای می‌خورد، دچار بی‌قراری می‌شود و آرام نمی‌گیرد. آیا این عوارض از غذایی است که می‌خورد یا علت دیگری دارد؟

ج: اشتباه فکر نکرده‌اید. E102 (تارترازین) عامل بی‌قراری در کودکان است و در رنگ‌های نارنجی دیده می‌شود.



اعمال تغذیه‌ای خود را هماهنگ کنید



این که تصمیم گرفته‌اید سلامت و تغذیه خود را تحت کنترل خود درآورید، تصمیم درخشانی است. بعد باید چه کار کنید؟

قرار مهمی با فواید بگذارید تا تصمیمات فوب شما اجرا

شوند. هیچ چیزی به اندازه صدها «من باید...»هایی که در مغز شما هولان می‌دهند،

استرس‌زا نیست (مثلاً «من باید به جای غذاهای آماده، مواد غذایی تازه بفرم.»).

راهنمایی من این است که همه این «باید»ها را در جایی بنویسید و دیگر نگران آنها نباشید. بایدها را به تصمیمات عملی تقسیم کنید؛ مثلاً بایدهای غذایی، بایدهای ورزشی و بایدهای مقابله با استرس. به هر یک از این بایدها، اولییتی از ۱ تا ۳ بدهید و بایدهای مهم‌تر را در ابتدای لیست بنویسید؛ مثلاً «من باید نوشیدن ده فنجان قهوه در روز را متوقف کنم» اولییتی بیشتر از «باید شکلات کمتری بخورم» دارد تصمیم اول را ۳ امتیاز بدهید و آن را هدفی به شمار بیاورید که باید در مدت یک ماه به آن برسید. هر ماه، تنها سه مورد

از این «باید»ها را اجرا کنید. اگر بایدها زیاد باشد، اجرا نخواهند شد. بایدهایی را که امتیاز بیشتری دارند، اول انجام دهید و بایدهای با امتیاز کمتر را برای بعد بگذارید.

روزی را برای آغاز برنامه‌ای سالم برگزینید؛ اما این روز را روز بعد از تعطیلات انتخاب نکنید؛ زیرا شروع یک کار تازه - که دشوار نیز هست - در ابتدای هفته، افسرده‌کننده است. مدت یک ماه وقت بگذارید و به خود بگویید

ابتدا سراغ کابینت آشپزخانه
یا یخچال بروید و هر چیزی را
که ترکیبات آن‌ها روی جعبه
مشخص نشده، از خود دور
کنید. قانون کلی این است:
موادی که نام‌های بلند (بیشتر
از سه سیلاب) دارند، احتمالاً
مواد شیمیایی هستند و ممکن
است ناسالم باشند. لازم نیست
واقعاً غذاها را دور بریزید؛
می‌توانید آن‌ها را به کسانی که
اهمیت چندان به سلامت خود
نمی‌دهند، ببخشید.

ایده‌ای برای
شما

که این کار را در این مدت انجام می‌دهم. به این ترتیب احساس نمی‌کنید که مجبورید همیشه خود را از چیزی محروم کنید. اگر فکر کنید که انجام یک کار همیشگی است، تمایل به مخالفت و شورش بر ضد آن در شما جان می‌گیرد و بعید است که برنامه را اجرا کنید. به محض خلاص شدن از جعبه‌ها و پاکت‌های مواد غذایی، باید برای تهیه مواد ضروری به خرید بروید. پیشنهادهای زیر، شروع خوبی برای خرید هستند:

- پوره ارگانیک جو و ارزن
- شیر برنج، فقط برای تغییر ذائقه
- برنج قهوه‌ای، غلات و آرد غیر گندمی
- بادام، گردو و سایر خشک‌بار
- تخمه کدو و آفتابگردان
- کیک برنج و کیک پسته‌ای یا

فندق

- روغن زیتون خالص
- کنسرو تن در روغن زیتون
- عدس و نخود
- رب گوجه‌فرنگی، کنسرو ذرت شیرین و لوبیا
- زیتون، فلفل، گیاهان خشک‌شده و سس سویا

البته، این‌ها فقط پیشنهاد هستند. شاید شما بخواهید مواد دیگری اضافه کنید؛ یا برخی از آن‌ها را که دوست ندارید، حذف کنید.

همچنین مقدار زیادی سبزی تازه در یخچال نگه دارید. بروکلی، کلم، کلم قرمز و کاهو را تهیه و نگهداری کنید. سبزی‌های منجمد نیز می‌توانند مفید واقع شوند. اسفناج و نخود را می‌توانید به شکل منجمد نگه دارید.

یکی از مشتری‌انم از من پرسید که چرا تن در روغن زیتون را پیشنهاد کرده‌ام. علت ساده‌اش این است که از تن در آب‌نمک بیزارم. فکر می‌کنم مزه چوب دارد. اما هر طور میل شماست! اگر از مزه تن در آب‌نمک خوشتان می‌آید، یا اگر نگران کالری روغن زیتون

هستید، می‌توانید تن با آب‌نمک مصرف کنید. همین‌طور در مورد ماهی کولی. من شخصاً از ماهی کولی خوشم نمی‌آید؛ اما اگر شما دوست دارید، آن را به لیست غذایان اضافه کنید.

«آماده باشید...»
 موتو (اگر همه چیز آماده باشد،
 تغییر آسان است!)

چه باید کرد؟
 س: تصمیمات من خوب هستند؛ اما متوجه شده‌ام چون ساعت‌های زیادی کار می‌کنم، فکر نمی‌کنم وقتی برای خرید کردن داشته باشم. چه تغییراتی برای زندگی سالم و جدید من ضروری هستند؟

ج: نگاهی جدی به تعادل میان کار و زندگی بیندازید. من شخصاً از این جمله متنفرم؛ اما چاره دیگری وجود ندارد. اگر هیچ روزی وقت خرید رفتن نداشته باشید، زندگی‌تان واقعاً از تعادل خارج است. ممکن است به مشاوره برای تنظیم زندگی خود نیاز داشته باشید.

س: معمولاً یک رژیم تازه را به سرعت شروع می‌کنم و در مدت یک هفته همه کارها را انجام می‌دهم؛ اما در هفته دوم، همه چیز را کنار می‌گذارم. پیشنهاد شما چیست؟

ج: قبل از هر چیز، به خاطر این‌که برنامه رژیم غذایی سالم را ترک می‌کنید، خود را سرزنش نکنید. مهم نیست چند بار این وضع تکرار شود؛ بلکه مهم این است که چند بار مجدداً مسیر خود را در پیش می‌گیرید. آن‌هایی که کاری نمی‌کنند، شکست‌خورده‌های واقعی هستند. بنابراین، اگر نتوانستید ادامه دهید، از نو شروع کنید. کار دیگری که باید بکنید، ایجاد عادت‌های تازه است. تغییرات کوچک روزانه را در زندگی خود شروع کنید.

یک روز باید شبیه چه چیزی باشد؟



عجیب این است که با داشتن اطلاعات متناقض در باره غذا و رژیم غذایی، همه چیز می‌خوریم. چگونه می‌توانیم با داشتن یک برنامه مناسب، از این شلوغی خارج شویم؟

با توجه به اینکه در مزه‌داری با مرغ‌های بیمار و گاوهای مجنون (وبه‌رو) می‌شویم، آیا بهتر نیست مشتی قرص ویتامین بخوریم؛ یعنی مانند فضانوردان تغذیه کنیم؟

به هر صورت، انتخاب چیزی که باید بخوریم، عمل فضاشناسی نیست. در اعماق وجودمان می‌دانیم که خوردن غذاهای پرچرب یا قند، سود زیادی برای ما ندارد؛ اما این غذاها خوشمزه هستند؛ این‌طور نیست؟ دستورالعمل‌های کافی بهداشتی در مورد چیزهایی که باید بخوریم، وجود دارند. در بریتانیا، دولت در جست‌وجوی راهی است تا مالیات بیشتری در مورد غذاهای پرچرب وضع کند تا چاقی روزافزون کودکان را کنترل کند و همچنین اقداماتی در مورد غذاهایی که دست‌فروش‌ها در مدارس می‌فروشند، به عمل می‌آورد. اگر فکر می‌کنید یک قوطی کولا ۳۰ گرم قند دارد، تعجبی ندارد که کودک شما در مسابقه چاق‌ترین کودک دنیا شرکت کند!

هنگام تولید یک محصول غذایی، سازنده سعی می‌کند با افزودنی‌های ساده (مثلاً آرد) آن را به ماده‌ای تبدیل کند که ارزش بیشتری داشته باشد؛ به عبارت بهتر، چیزی که شما حاضر باشید پول بیشتری برای آن بپردازید. همچنین سازندگان باید موادی برای نگه‌داری به محصول خود بیفزایند تا فساد آن خطری ایجاد نکند. دانشمندان مواد غذایی، مواد دیگری به آن‌ها می‌افزایند؛ برخی برای تأمین امنیت بیشتر مردم و برخی به علل اقتصادی؛ مانند طول عمر مفید غذاها یا حمل‌ونقل آسان‌تر آن‌ها. به همین علت، چربی‌های هیدروژنه یا چربی‌های ترانس به غذاها افزوده و وارد چرخه غذایی می‌شوند. مؤسسه استانداردهای غذایی بریتانیا می‌گوید: «چربی‌های ترانس، ارزش غذایی ندارند و به علت تأثیر بر کلسترول خون، خطر

بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند... شواهد نشان می‌دهند که آثار جانبی چربی‌های ترانس، بدتر از چربی‌های اشباع‌شده است.»

ایده‌ای برای شما ...

سعی کنید به مدت یک هفته هر روز صبحانه متفاوتی بخورید. می‌توانید انواع دانه‌ها را به غذا اضافه کنید. برخی از مشتری‌های من، ماهی ماکرو را با نان تست می‌خورند.

پس چگونه باید از شر این مواد رهایی یافت؟ خیلی ساده؛ مواد غذایی را تهیه کنید و خودتان آن را بپزید! می‌دانم که فکر می‌کنید وقت درست کردن غذا را ندارید. بلافاصله برای سلامت خود سرمایه‌گذاری کنید! می‌خواهم شما را به یک روز آسان راهنمایی کنم؛ کارهایی می‌کنید که قندخون

شما را متعادل می‌کند و مهم‌تر این که وقت کمی را برای تهیه غذا صرف می‌کنید. قول می‌دهم.

ایده‌های دیگری را امتحان کنید...

برای اطلاعات بیشتر در مورد رژیم غذایی به ایده ۱۵ (تناسب اندام داشته باشید) و ایده ۱۷ (اعمال تغذیه‌ای خود را هماهنگ کنید) نگاهی بیندازید.

شرط می‌بندم مادرتان همیشه به شما می‌گفته که مهم‌ترین وعده غذای روزانه، صبحانه است. حق با ایشان است. چیزی مانند پوره جو دوسر (به مقدار زیاد، نه یک ورقه نازک روی نان) مصرف کنید. دو مشت آن را در ظرفی بریزید و شیر ارگانیک، شیر برنج یا یک شیر خوب به آن اضافه کنید. لازم

نیست آن را بپزید؛ تنها جوها را چند دقیقه در شیر بگذارید و کمی میوه رنده‌شده یا خشک‌بار نرم‌شده به آن بیفزایید. اگر می‌خواهید ارزش غذایی بیشتری داشته باشد، کمی دانه برزک (تخم کتان) به آن اضافه کنید که خیلی برای دستگاه گوارش مفید است.

برای ناهار می‌توانید سالاد زیاد، سوپ یا سیب‌زمینی کباب‌شده و کمی پنیر لور بخورید. البته اگر خودتان سالاد را درست کنید، بهتر است؛ اما می‌توانید هر یک از این غذاها را از دکه‌ها یا مغازه‌ها بخرید. ناهار، دشوارترین وعده غذایی است؛ زیرا در جریان کار مصرف می‌شود. در این صورت، شب قبل، آن را کمی بیشتر بپزید و باقی‌مانده‌اش را برای ناهار روز بعد بگذارید.

شام آسان است؛ زیرا خودتان آن را کنترل می‌کنید. می‌توانید ماهی کباب‌شده با سبزی‌های بخارپز شده و سیب‌زمینی شیرین بخورید. آش عدس با نخود بپزید. گزینه‌هایی بی‌پایان در اختیار دارید. کباب کردن جوجه در فر و بخارپز کردن سبزی، به وقت کمی نیاز دارد. برای الهام گرفتن، به تصاویر کتاب‌های آشپزی نگاه کنید. لازم نیست از دستورالعمل‌های کتاب پیروی کنید؛ «تنوع، چاشنی زندگی است» **تعریف ایده...** به این نوشته توجه کنید و هر روز تا می‌توانید، چیزی متفاوت بخورید. متنوعی در بازار وجود دارند.

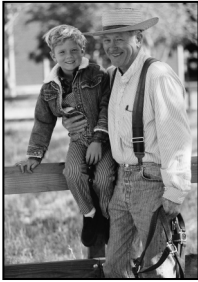
چه باید کرد؟ س: همه می‌گویند صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است. من وقت کافی ندارم. بنابراین چیزهای آماده می‌خورم. آیا می‌توانید چیزهایی معرفی کنید که هم سریع و هم مفید باشند؟

ج: شک ندارم قبل از خروج از منزل وقت دارید یک قهوه درست کنید. اگر چنین است، پس می‌توانید یک غذای سبک آماده کنید. یک نصف موز را در مخلوط‌کن بیندازید و قدری شیر عسلی به آن اضافه کنید و اندکی از میوه‌های دیگر در آن بیندازید. دکمه را بزنید و یک نوشیدنی خنک حاوی پروتئین و انرژی و ویتامین بخورید.

س: ناهار برای من یعنی ساندویچ یا غذاهای آماده (فست‌فود) که در طول راه مصرف می‌کنم. پیشنهادی دارید؟

ج: حتی در فست‌فودها می‌توانید چیزهای سالم پیدا کنید؛ از جمله سالاد. اگر فروشگاه فست‌فود روبه‌روی محل کار شما سالاد درست نمی‌کند، از آن‌ها بخواهید این کار را بکنند. اما در مورد ساندویچ؛ ببینید چه چیزی انتخاب می‌کنید. آیا چیز دیگری را می‌توانید جای‌گزین نان کنید؟ می‌توانید جوجه بدون پوست یا سبزی‌های سرخ‌شده را جای‌گزین سوسیس کنید.

پیری جذاب



فرهنگ جامعه ما، فرهنگ جوان‌پسندی است. ولی بزرگترها هم دارند خود را وارد می‌کنند.

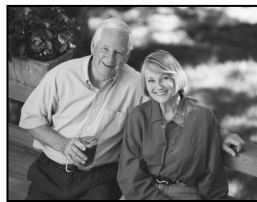
ما نمونه‌هایی از افراد مسن داریم که وضع سلامت آن‌ها خوب است. کافی است به «جان کالینز» نگاه کنید که می‌تواند مریف فردی فیلی جوان‌تر از خود شود و «مایک جاگر» را ببینید که می‌تواند به شادابی یک فرد جوان ورزش کند.

کمال و سلامت، ارزان به دست نمی‌آیند. جراحی پلاستیک که آخرین تیر ترکش است، روز به روز رایج‌تر می‌شود. هر چند ورزشکار نیستیم، هر وقت «آن رایبنسون» را در تلویزیون می‌بینیم، لذت می‌برم. باید راهی ساده وجود داشته باشد و شاید بهترین کار این باشد که هر چه زودتر اقدامات پیشگیرانه را به کار ببریم.

اگر نمی‌توانید سیگار کشیدن را ترک کنید، بهترین کاری که می‌توانید بکنید، این است که ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی بخرید. فرمول پیشرفته‌ی سولگار، داروی خوبی است. آکن کار، مردی است که شما برای ترک سیگار به او نیاز دارید
www.allencarseasyway.com
 ترک راه آسان، شعار او است: پس چرا آن را امتحان نمی‌کنید؟

رادیکال‌های آزاد، دشمن شماره یک سال‌خوردگی هستند. رادیکال‌های آزاد، محصول فرعی متابولیسم (سوخت و ساز) اکسیژن هستند و با برخی ویتامین‌های موجود در بدن و آنزیم‌های آن خنثی می‌شوند. رادیکال‌های آزاد در زندگی مدرن امروزی با شدت بیشتری عمل می‌کنند. همچنین آلودگی، استرس، اعتیاد به الکل و سیگار کشیدن، فعالیت آن‌ها را شدیدتر می‌کنند. قهرمان داستان، ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی هستند که خود را بر ضد این مواد اکسیدکننده قربانی می‌کنند

تا شما را نجات دهند؛ به ویژه ویتامین‌های C و E، بتاکاروتن و سلنیوم. این قهرمانان را چگونه و کجا می‌توانید بیابید؟ شرط می‌بندم از قبل حدس زده‌اید؛ از طریق غذا. بتاکاروتن و ویتامین C به طور کلی از میوه‌ها و سبزی‌های تازه به دست می‌آیند؛ هر چه رنگ این مواد روشن‌تر و متنوع‌تر باشد، بهتر است. ویتامین C در میوه‌های ترش، توت، فلفل، سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی وجود دارد؛ ویتامین E در جوانه گندم، خشک‌بار و سبزی‌هایی که برگ سبز و پهن دارند و سلنیوم در ماهی و بادام زمینی یافت می‌شوند.



زراذخانه‌ای پر از میوه

ایده ۱۱ (بچه‌های آب)، ایده ۷ ایده‌ای برای
شما ...
(ابرها)، ایده ۲۷ (پیاپی) در طبیعت را بخوانید.

کارشناسان تغذیه، ما را تشویق می‌کنند که در روز پنج بار میوه و سبزی بخوریم.

پس سعی کنید حتی در محل کار هم میوه همراه داشته باشید. تا آن‌جا که می‌توانید، خود را در برابر آلودگی‌های محیطی محافظت کنید؛ بدون این‌که از این بابت نگرانی زیادی برای خود فراهم کنید. مثلاً اگر در هوای شهر دوچرخه‌سواری می‌کنید، حتماً از ماسک با فیلتر کربن استفاده کنید. سیگار، ابزاری سریع برای خشکاندن چشمه جوانی است؛ چون ویتامین‌های بدن را نابود می‌کند و زنجیره رادیکال‌های آزاد را فعال می‌کند. بنابراین ترک سیگار، مهم‌ترین کاری است که می‌توانید بکنید. نوشیدن نوشابه‌های گازدار و دارای الکل را محدود کنید تا کبد شما استراحتی بکند (کبد، عضوی است که مواد آلوده‌کننده را خنثی و دفع می‌کند) و مطمئن شوید خود را در معرض مواد شیمیایی خانگی قرار نمی‌دهید. مواد غیر شیمیایی معادل آن‌ها

را به کار ببرید، قول می‌دهم مؤثر باشند! و سرانجام، به مواد شیمیایی که جذب بدنتان می‌کنید (عطرها، ضدعرق‌ها و مواد آرایشی) فکر کنید و به معادل طبیعی آن بیندیشید.

«سن قبل از زیبایی»
تعاریف ایده...
با افزایش سن، انسان به خرد درست می‌یابد. آیا ما دوست داریم باز هم نوزده‌ساله شویم؟ خیلی خوب؛ حق با شماست.

چه باید کرد؟

س: نمی‌خواهم از آن زن‌های مسنی باشم که با استفاده از تکیه‌گاه چهارپایه راه می‌روند. برای جلوگیری از خشکی بدن در ایام پیری چه پیشنهادی دارید؟

ج: خوشبختانه کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید. اندام‌هایتان را حرکت دهید؛ نگذارید شل و وارفته شوند. ورزش‌های کششی انجام دهید. یوگا، انتخاب خوبی است؛ اما لازم نیست در یکی از حالت‌های آن ثابت بمانید تا سودی به شما برسد! آرام ورزش کنید. انجام برخی تمرین‌ها زیر فشار وزن بدن، به محکم شدن استخوان‌ها کمک می‌کند؛ اما این ورزش می‌تواند پیاده‌روی ساده روزانه به مدت نیم تا یک ساعت باشد. روغن ماهی خالص بخورید. داروهای مفصل مانند MSM و گلوکوزامین (غضروف کوسه) نیز مفید هستند.

س: آیا برای کسب نیروی جوانی توصیه‌های دیگری دارید؟

ج: اگر چه ارتباطی مستقیم با تغذیه ندارد، باید فکر و جسم خود را انعطاف‌پذیر نگاه‌دارید. سن بالا، زمانی است که شور و شوق جوانی (مثلاً حوصله‌مهمانی رفتن) نداشته باشید. پیری هنگامی است که به جای گفتن بله، نه بگویید.

س: برای برطرف کردن چروک‌ها چه کار باید بکنم؟

ج: اجازه ندهید بدن شما کم‌آب شود. افراد مسن‌تر کمتر می‌توانند آب را از طریق کلیه مجدداً جذب کنند؛ علاوه بر این، احساس تشنگی کمتری می‌کنند؛ بنابراین عادت می‌کنند که آب ننوشند. به خاطر داشته باشید اگر آب را جرعه بنوشید، به سلول‌ها آب می‌رسد، در حالی که سرکشیدن لیوان آب، شما را مجبور می‌کند که مدام در راه دست‌شویی باشید!

تغذیه؛ اصول بنیادی



رژیم‌ها به قدری زیاد هستند که موجب سردرگمی می‌شوند. در این بخش، دیدگاهی متعادل از اصول بنیادی تغذیه مطرح می‌شود.

یک قرص کوپک ویتامین C برای شما مفید است، دومین قرص موجب سرطان می‌شود. بیشتر افراد، به جای کره، مارگارین مصرف می‌کنند، بعد این‌جا و آن‌جا می‌شنویم که می‌گویند به جای مارگارین، کره مصرف کنید. بیایید ببینیم چه فایده است.

غذایی که ما می‌خوریم، در سه گروه اصلی و بزرگ بسته‌بندی می‌شوند: کربوهیدرات‌ها (قندها)، پروتئین‌ها و چربی‌ها.

قندها را کنترل کنیم؟

قندها، سوخت اصلی بدن ما هستند. کربوهیدرات‌ها (قندها) را می‌توان به دو نوع تقسیم کرد: تندسوز (غذاهای فرآوری شده، شیرین و آماده) و آهسته‌سوز (غلات، میوه، سبزی و دانه سبزی‌ها). نوعی که شما باید کنترل کنید، نوعی است که به سرعت می‌سوزد (تندسوز)؛ زیرا ناگهان انرژی زیادی به شما می‌دهد و البته این انرژی به سرعت سقوط می‌کند. از مصرف

کربوهیدرات‌هایی که مانند سوخت موشک هستند (نان سفید، برنج سفید، کیک‌ها، بیسکویت و شکر)، خودداری کنید.

نمونه‌های آهسته‌سوز کربوهیدرات‌ها باید ۷۰٪ کربوهیدرات رژیم غذایی شما را تشکیل دهند. این نوع کربوهیدرات‌های مرکب هستند و فیبر زیادی دارند و به همین علت، قند را آرام و آهسته آزاد می‌کنند.

مقدار پروتئین جوانه‌ها را ایده‌ای برای
در غذایتان افزایش دهید. شما ...
از عدس و ارزن استفاده
کنید. اگر وقت پختن عدس
را ندارید، نوع ارگانیک آن
را که در قوطی آماده است،
مصرف کنید. این مواد را با
گوجه‌فرنگی، زیتون، خیار و
پنیر فتا مخلوط کنید؛ ساده
و زیبا.

پروتئین کامل

پروتئین‌ها، از واحدهایی ساختمانی به نام اسیدهای آمینه ترکیب شده‌اند که برای تولید آنزیم‌ها، هورمون‌ها، پادتن (آنتی‌بادی)‌ها و مواد انتقال‌دهندهٔ عصبی و همچنین برای ترمیم بدن و رشد آن استفاده می‌شوند. پروتئین را فقط نباید یک تکه استیک آبدار دانست. منابع گیاهی پروتئین نیز اهمیت زیادی دارند (از جمله لوبیا، عدس، ارزن، جو و...). باید هدف‌تان این باشد که ۱۵٪ کالری روزانهٔ خود را از پروتئین‌ها تأمین کنید. بنابراین بکوشید مقدار زیادی پروتئین گیاهی بخورید؛ زیرا اسید کمتری تولید می‌کنند. همچنین مصرف پنیر و تخم‌مرغ (اما نه به مقدار زیاد) را در نظر داشته باشید. اگر گوشت می‌خورید، آن را به سه بار (وعده) در هفته (نه سه روز در هفته) محدود کنید.

ترس از چربی

اگر این ایده را جالب یافتید، ایدهٔ دیگری را امتحان کنید...

نگاهی به ایدهٔ ۱ (آنچه وارد می‌شود، باید خارج شود)، ایدهٔ ۲ (کنترل شخصی گوارش) و ایدهٔ ۸ (چربی بخورید) ببیندازید.

ترس از چربی در وجود ما رخنه کرده است؛ اما باید تنها از چربی‌های بد و زیان‌بخش بترسیم. ترس از چربی‌های خوب معنی ندارد. چربی‌ها، دو نوع اصلی

دارند: چربی اشباع‌شده (چربی‌های سخت) و چربی اشباع‌نشده. چربی‌های اشباع‌شده برای فعالیت بدن حیاتی نیستند. چربی‌های اشباع‌نشده نیز دو نوع اصلی دارند: تک‌اشباع^۱ (روغن زیتون در این گروه قرار دارد) و چنداشباعی^۲. برخی از چربی‌های چنداشباعی برای مغز شما مفید هستند و به طور کلی موجب می‌شوند بدن به صورتی کارآمد عمل کند. در حقیقت، آن‌ها را اسیدهای چرب اساسی (EFA) می‌نامند؛ نامی که به خودی خود گویاست. بر خلاف آنچه برخی تولیدکنندگان می‌گویند، چربی‌های اساسی با حرارت و نور تخریب می‌شوند. مزیت این چربی‌ها این است که در جریان فرآوری غذا تخریب می‌شوند. باید ۱۵٪ کالری روزانهٔ خود را از اسیدهای چرب اساسی با کیفیت زیاد به دست بیاورید. هر روز مکمل روغن ماهی یا دانهٔ برزک مصرف کنید و مقدار زیادی خشک‌بار یا دانه بخورید. از چربی‌های چنداشباعی یا انواعی که در غذاهای فرآوری‌شده وجود دارند، دوری کنید.

1- monrsaturated

2- polysaturated

«هر انسان سالمی می‌تواند تعریف ایده...
دوروز بدون غذا زندگی کند؛
اما بدون شعر نمی‌تواند.»
چارلز بودلر



چه باید کرد؟ س: تغذیه مناسب خوب است؛ اما من واقعاً وقت خرید کردن و غذا پختن ندارم. چه کار باید بکنم؟

ج: فکر نمی‌کنم بتوانید کاری بکنید! اگر به برجسب غذاها نگاه کنید، متوجه می‌شوید که نام خیلی از ترکیبات آن را نمی‌شناسید. من شخصاً ترجیح می‌دهم چیزهایی بخورم که دست‌کم مطالبی در باره آن شنیده باشم! بنابراین تعدادی غذاهای «حقیقی» بخرید. کار دشواری نیست. می‌توانید ماهی یا جوجه مصرفی یک هفته را بخرید و منجمد کنید. یادتان باشد که قبل از رفتن به محل کار، آن را بیرون بگذارید. سبزی‌ها را تهیه و منجمد کنید. سبزی‌هایی بخرید که زود فاسد نشوند؛ مانند بروکلی و کلم، کلم قرمز و نخود منجمدشده. وقتی به منزل رسیدید، جوجه یا ماهی را در فر بگذارید و سبزی‌ها را کمی بخارپز کنید. سریع‌تر از باز کردن جعبه‌های غذای آماده است!

س: مطبوعات معمولاً در باره غذاهای کم‌کربوهیدرات و پروتئین مطالب فراوانی می‌نویسند. شما چه نظری دارید؟ دوستان من، وزن زیادی کم کرده‌اند. می‌توانم آن را امتحان کنم؟

ج: بله؛ اگر می‌خواهید بوی بد دهانتان دوستان شما را پراکنده کند، این کار را بکنید (هالیتوز یا همان بوی بد دهان، از عوارض این نوع رژیم‌هاست). موضوع مهم این است که اگر بدن قند نسوزاند، به شکل چربی در بدن ذخیره می‌شود و اگر غذای پروتئینی و چربی بخورید، بدن به این آسانی چربی تشکیل نمی‌دهد. با پیروی از رژیم غذایی سالم، به طور طبیعی وزن کم می‌کنید و دچار عوارض نمی‌شوید.



بیرون بروید؛ ورزش کنید

رفتن به سالن ورزشی را دوست ندارم. جای‌گزینی برای آن دارید؟

از موسیقی‌ای که در باشگاه ورزشی پخش می‌کنند، متنفرم، از بوی عرقی که پخش می‌شود، متنفرم. من از ماشین‌های ورزشی متنفرم، آن‌ها نیز مرا دوست ندارند. فقط دوست دارم روی دوپدرفه ثابت یا تردمیل ورزش کنم. اما احساس می‌کنم مانند شغال فیلم‌های کارتون نمی‌توانم «رود رانر» را بگیرم!

من هم فکر نمی‌کنم سالن ورزشی، مکان زیبایی باشد. مهم‌تر این‌که افرادی که آن‌جا هستند، آن‌قدر مشغول ورزش هستند که با یکدیگر صحبتی نمی‌کنند. بسیار خوب؛ تصور می‌کنم شما نیز احساس مرا دارید. اشکال دیگر، وجود آینه‌هاست. همه با نوعی تکبر خود را در آینه نگاه می‌کنند. دیگر چیزهای آزاردهنده مانند موسیقی با صدای بلند و نورهای شدید نیز انسان را می‌آزارد. شما به آن‌جا می‌روید و بیرون می‌آیید؛ بدون این‌که با انسانی دیگر تماس داشته باشید. یک اشکال دیگر سالن‌های ورزشی این است که ثبت نام می‌کنید؛ اما همیشه نمی‌توانید آن‌جا بروید و کار را از نیمه رها می‌کنید. تازه، اگر بروید، هزینه زیادی باید برای عضویت بپردازید. متأسفم؛ اما باید دست از شکایت بردارم. آیا توانستم منظورم را برسانم که من هم از سالن‌های ورزشی بیزارم؟

**ورزش کردن در منزل، راه ایده دیگری را
دیگری برای خودداری از امتحان کنید
نرفتن به سالن‌های ورزشی
است.**

هر جا می‌توانید، ورزش کنید

به این ترتیب، چه امکانات دیگری باقی می‌مانند؟ از منزل خارج شوید و ورزش کنید. لازم نیست در منطقه خوش آب‌وهوایی باشید.

پارک محله، جای خوبی است. از نیمکت‌های پارک برای کشش دادن اندام‌هایتان، و از پله‌ها برای بالا و پایین دویدن استفاده کنید. تیرهای برق، وسیله‌ای برای سنجش مسافت

هستند. ذهن خود را به کار بیندازید و چیزهایی که در محیط اطراف شما وجود دارند، برای ورزش استفاده کنید. برای خود هدفی برگزینید؛ مثلاً چند بار دور پارک بدوید، و هر بار سعی کنید رکورد خود را بشکنید.

انجام تمرینات آیروبیک همراه با دویدن و پیاده‌روی، گردش خون و قلب شما را بهبود می‌بخشد. حتی در محیط شهری می‌توانید از مزایای تنفس هوای آزاد بهره‌مند شوید. فعال شدن عمل پمپ عضلات قلب، برای به گردش درآوردن لثف در بدن ضروری است؛ زیرا سیستم لثف پمپ ندارد. خاصیت تمرینات آیروبیک این است که از شما در برابر بیماری‌ها - از جمله بیماری‌های قلبی و برخی انواع سرطان - محافظت کرده، علاوه بر این، استخوان‌های شما را محکم‌تر می‌کند. بنابراین، از خانه خارج شوید و کمی به سیستم قلب و گردش خون خود کمک کنید. هر روز دست کم ۲۰ دقیقه پیاده‌روی کنید، بدوید، بازی کنید.

برای اطلاع از ورزش‌های ساده به ایده ۲۷ (پیاده‌روی در طبیعت)، ایده ۳۱ (دوچرخه‌سواری کنید)، و ایده ۳۳ (بازی‌هایی که دیگران می‌کنند) مراجعه کنید. همچنین ایده ۲۲ (مراقب ضربان قلبتان باشید) را نگاه کنید.

«من و طبیعت می‌شویم دو نفر...»

وودی آلن

- پیاده‌روی نیرومندانسه - در جریان پیاده‌روی، گاهی پرش کنید. اگر واکنم دارید، می‌توانید موسیقی گوش کنید.
- بلندتر بپرید - پریدن، روش خوبی برای تقویت عضلات است. پرش از روی طناب (طناب زدن)، روش خوبی برای سوزاندن کالری است. از پرش‌های خطرناک خودداری کنید.
- بدن را گرم و به تدریج آرام کنید - فراموش نکنید که در شروع ورزش، عضلات خود را کش بیاورید و نرمش کنید. در پایان ورزش هم نرمش ضروری است. عضلات گرم‌شده و تحت کشش قرار گرفته آسیب نمی‌بینند.

چه باید کرد؟ س: چه کار کنم که بیرون رفتن و ورزش کردن را فراموش نکنم؟

ج: ببینید من چه کار می‌کنم. یک جدول ساده رسم کرده‌ام و برنامه ورزشی خودم را روی آن نوشته‌ام: دو بار پیاده‌روی، دو بار دویدن، یوگا و شنا کردن. در صورتی که یک ماه ورزش را فراموش نکنم، می‌توانم برای ماساژ بروم. اگر حتی یک بار در یک ماه اشتباه کنم، از ماساژ (یا استراحت) خبری نیست.

س: من از این که هر روز کاری ثابت انجام دهم، خسته می‌شوم.

ج: من هم همین‌طور؛ اما کاری که من می‌کنم، این است که مسیر دویدن را برعکس می‌کنم؛ یا مسیر دیگری انتخاب می‌کنم. روزهای آخر هفته، پیاده‌روی یا دویدن را در مکانی تازه و به مدتی طولانی‌تر انجام می‌دهم. خود را به پیرامون خانه محدود نکنید. به دوستانتان زنگ بزنید و به حالت دو یا پیاده‌روی به دیدن آن‌ها بروید. با این کار اگر به مسیر اول خود برگردید، راه کمتر خسته‌کننده به نظر می‌رسد.

مراقب ضربان قلب تان باشید



آیا از دویدن و بازی متنفرید؟ درجا، بالا و پایین بپرید؛ چطور است؟

اگر در حالی که بالا و پایین می‌پرید، فود را در آینه ببینید و به چهرهٔ فود که با پریدن تغییر حالت می‌دهد، زباتان که از دهان بیرون آمده، و آثار فستگی که در چهره‌تان پیداست، نگاه کنید، احتمالاً کفش‌هایی را که برای دویدن تهیه کرده‌اید، دور می‌اندازید.

خوب، وضع من نیز تا چند وقت پیش همین‌طور بود. ساده بگویم: باید ضربان قلب (نبض) خود را کنترل کنید. همین حالا! هیچ بهانه‌ای پذیرفته نمی‌شود. در تجربهٔ من، این تنها راه کوشش برای دویدن است؛ بدون این‌که خود را خسته کنید. شما باید به اندازهٔ توان خود ورزش کنید و قبل از کسب آمادگی سعی نکنید در مسابقهٔ دو شرکت کنید. می‌توانید یک ابزار اندازه‌گیری ضربان قلب و یک کفش مناسب خریداری کنید؛ برخی سالن‌های ورزشی، این وسایل را می‌فروشند.

توصیه می‌کنم کتاب‌هایی در بارهٔ روش ورزش با دستگاه اندازه‌گیری ضربان قلب تهیه کنید. همچنین می‌توانید مانیتوری بخرید که خودتان محدودهٔ مجاز را برایش تنظیم کنید. در صورتی که از حد مجاز تجاوز کنید، زنگ دستگاه، شما را متوجه خواهد کرد.

ایده‌ای برای شما ...

مانیتور ضربان قلب معمولاً دارای دو بخش است: یک نوار دور سینه و یک ساعت ورزشی. نوار، ضربان قلب شما را حس می‌کند و عدد آن روی ساعت نمایش داده می‌شود. به این ترتیب می‌توانید بگویید که فعالیت شما شدید بوده یا خیر. چند سال قبل، تصمیم گرفتم که مانیتور جدید را بپوشم و دور منزل بدم. قبل از دویدن، قدری کار در خانه انجام دادم. متوجه شدم که وضع سلامت

من محتاج توجهی جدی است؛ زیرا هنگام پوست کندن هویج، عدد ضربان قلب من به سقف رسیده بود!

دنبال مدل‌های گران‌قیمت و پرامکانات نروید. انواعی وجود دارند که همه چیز را ثبت می‌کنند چند کالری سوزانده‌اید، چه مدت است ورزش می‌کنید و خیلی چیزهای دیگر که واقعاً می‌خواهید فراموش کنید. اگر قبلاً با این ابزار ورزش نکرده‌اید، یک مدل ساده مانند Polar A₃ بخرید. هر وقت بخواهید، می‌توانید دستگاه کامل تری خریداری کنید. صدها مدل وجود دارند.

تعریف ذهن من همه چیز است. عضلات، یک توده پلاستیکی هستند. هر چه ایده... که هستم، به علت ذهن من است. پاوو نورمی، برنده ۹ مدال المپیک

پیاده‌روی و قدم زدن

برای شروع، پیاده‌روی خوب است. ایمن‌ترین ورزش است. همه ما می‌دانیم چگونه پیاده‌روی کنیم؛ شدت این ورزش

همچنین شاید لازم باشد به ایده‌ی دیگری (امتحان ایده ۳۰، مسابقه انسانی) نگاه کنید... گنید... مسابقه کنید.

کم است؛ اما برای سوزاندن چربی‌ها عالی است. پیاده‌روی همچنین روش خوبی برای زدودن استرس است و به ابزاری نیاز ندارد. مانیتور ضربان قلب را بپوشید و یک جفت کفش به پا کنید و قدم بزنید. اگر به طور جدی تصمیم به دویدن دارید، حتماً با یزشک خود مشورت کنید و در مورد شدت دویدن و مدت آن از او نظر بخواهید. شما عجله دارید که متناسب شوید؛ پس باید از وارد کردن فشار زیاد بر بدنتان خودداری کنید. یکی از مواردی که باید مورد توجه قرار دهید، سلامت زانوهاست. اگر بتوانید چند درس کوچک در باره دویدن از فردی که در این زمینه تجربه دارد، بگیرید، در وقت و پول خود صرفه‌جویی کرده‌اید و از عوارض دویدن ناسالم در امان خواهید بود. مانیتور ضربان قلب، این کارها را می‌کند:

■ کمک می‌کند ورزش خود را در حد متوسط انجام دهید.

■ به شما انگیزه می‌دهد.

■ عدد دقیق ضربان قلب شما را بازگو می‌کند.

■ شما را قادر می‌کند پیشرفت خود را در طول زمان ارزیابی کنید.

تعریف بدوید؛ کمی هم دلتان به حال خودتان بسوزد. ایده...

کلارنس دمار، ۷ بار برندهٔ ماراتن بوستون، نویسنده، سرپرست پیشاهنگی مدارس، آموزگار یکشنبهٔ مدارس

چه باید کرد؟

س: از کجا بدانم چه مقدار ورزش برای من خوب است؟ ضربان قلب چقدر باید باشد؟

ج: خوشحالم که این سؤال را می‌کنید. فرمول‌های متنوعی برای محاسبه ضربان قلب وجود دارند؛ اما شما که نمی‌خواهید قهرمان المپیک باشید و بیشترین امتیاز ورزش ایروبیکی مافتون را به دست آورید. پس سن خودتان را از ۱۸۰ کم کنید. اگر دو سال به طور منظم (مثلاً هفته‌ای چهار بار) ورزش کرده‌اید، این فرمول خوب است. اگر به تازگی بیماری سخت یا عمل جراحی داشته‌اید، عدد ۱۰ را از مقدار فوق کم کنید (قبل از شروع ورزش حتماً نظر پزشک معالج خود را بپرسید). اگر قبلاً ورزش نکرده‌اید، اگر گاه‌گاهی در طول دو سال بدون هیچ عارضه‌ای ورزش کرده‌اید، عدد ۵ را بر آن بیفزایید. در صورتی که هر روز ورزش می‌کنید، ضربان قلب شما باید ۱۰ ضربان کمتر از مقدار فوق باشد. مثلاً اگر حداکثر ضربان قلب شما ۱۵۵ است، پس محدوده ورزشی شما باید ۱۵۵ - ۱۴۵ باشد (به خاطر این فرمول، از دکتر فیلیپ مافتون تشکر می‌کنم).

س: یک لحظه توجه کنید؛ فرمول ضربان قلب من همیشه ثابت است. آیا معنایش این است که پیشرفت نمی‌کنم؟

ج: این‌طور نیست. در حالی که تناسب و وضعیت شما پیشرفت می‌کند، اما ضربان قلب شما آهسته‌تر می‌شود، پس باید بیشتر تلاش کنید تا همان ضربان قلب اولیه را داشته باشید.



به خاطر سلامت خود، زندگی اجتماعی، یا پرهیز از چاقی و سلامت عقل بدوید. علل زیادی برای دویدن وجود دارد. افراد زیادی می‌دوند، و اگر شما همراه آن‌ها بدوید و به آن عادت کنید، هرگز به عقب بر نمی‌گردید.

بدوید. بپزید. به (هوش یا سرعت اهمیت ندهید. واقعیت این است که ما موهوبات دویا هستیم و ترکیب بدن ما برای دویدن فلق شده است.

«هیچ چیز نمی‌تواند جای‌گزین تعریف ایده... فضای آزاد شود. بروید و دوندها را ببینید؛ همیشه جایی برای سوزن انداختن هست. وقت مناسب دویدن برای من ساعت ۵ عصر است؛ زیرا سریع‌تر از کسانی که در اتومبیل‌های خود گیر افتاده‌اند، حرکت می‌کنم. خوشحالم که زنده‌ام؛ حتی وقتی که باران می‌بارد.»
 دراگون بریت، یکی از اعضای دوندگان آنلاین

اگر نخواهید بودجه زیادی را به خرید کفش از مارک‌های مشهور اختصاص دهید، دویدن بسیار راحت و ارزان است؛ هر کسی در هر جا می‌تواند آن را انجام دهد (و کمابیش از آن لذت ببرد). دویدن هنوز بهترین ورزش کالری‌سوز شناخته شده است؛ استخوان‌ها را محکم، ران‌ها را قوی و قلب و ریه را نیرومند می‌کند. علاوه بر این، وقت خوبی برای فکر کردن است. می‌توانیم فکر کنیم و می‌توانیم به چیزی فکر نکنیم.

بسیاری از دوندها، از حس اعتماد به نفس، نیرومندی و رضایت خاطر صحبت می‌کنند. برخی افراد به نقطه‌ای می‌رسند که اگر نتوانند بدوند، احساس می‌کنند هیچ چیز مرتب نیست. پس چرا معطل‌اید؟

داشتن شریک هنگام دویدن می‌تواند تجربه‌ای متفاوت باشد. ممکن است دویدن همراه با گپ زدن به وقت بیشتری نیاز داشته باشد. یک ورزش تناسب اندام را به «وقت با کیفیت» تبدیل کنید و با دوستان یا خانواده باشید؛ این امر کمک می‌کند انگیزه‌ی بیشتری داشته باشید. در اینترنت و روزنامه‌های محلی، دنبال کلوپ‌های دو بگردید. همچنین بسیاری از باشگاه‌ها، گروه دوندگان دارند که از تازه‌واردان استقبال می‌کنند؛ صرف‌نظر از این‌که عضو باشگاه باشید یا نه.

چرا در مسابقه‌ای شرکت نمی‌کنید؟ ایده ۳۰ (مسابقهٔ انسانی) را ببینید. ایدهٔ دیگری را امتحان کنید...

برای بسیاری، انجام این کار، دور از ذهن است. بنابراین، در هر مرحله، یک گام بردارید. مردی به نام لوک کانینگهام را می‌شناسم که از دیدن اندام خود در آینه خوشش نمی‌آمد و تصمیم گرفت دویدن آهسته را انجام دهد. او شروع کرد و چند دقیقه دوید؛ کمی توقف کرد تا نفسی تازه کند و دوباره دوید. و حالا از این که می‌تواند روزی بیش از هفت دقیقه بدود، راضی است؛ یعنی تقریباً ۱۵ دقیقه می‌دود. لوک حالا در مسابقات هفت‌روزه که شامل دویدن صدها کیلومتر در بیابان است (دو صحرانوردی)، شرکت می‌کند.

شروع کنید و تصمیم بگیرید که کجا می‌خواهید بدوید. اگر خسته یا دچار گرفتگی عضلات شدید، در مسیر بازگشت، سوار اتوبوس شوید. اگر در محلی که

می‌دوید، به چشمهٔ آب، کافه یا رستوران برخورد کردید، یک شیشه را پر از آب کرده، همراه خود ببرید. سعی کنید مجبور به عبور از جاده نشوید (احتمال زیادی دارد که دقت و توجه شما در لحظه‌ای حیاتی خوب عمل نکند)؛ یا از دویدن در سر پیچ خیابان‌ها خودداری کنید؛ زیرا یکباره سروکلهٔ موتورهای یا اتومبیل پیدا می‌شود که خود عامل استرس برای شماست. همچنین از عبور از مناطقی که سگ‌ها آزاد هستند، اجتناب کنید. فراموش نکنید که وضع

هوا را باید در نظر بگیرید. بسیاری از دوندها، دچار آفتاب سوختگی می‌شوند. اگر باد از رویه‌رو بوزد، دویدن و تنفس دشوار می‌شود. سعی کنید هنگام دویدن، در جهت باد بدوید.

چه باید کرد؟ س: در سالن ورزش روی تردمیل می‌دوم. چرا باید بیرون بروم؟

ج: اگر در جایی ورزش می‌کنید که چیزی غیر از آینه و موسیقی توجه‌تان را جلب نمی‌کند، پس خوش به حالتان. در هر صورت، برای بسیاری از افراد، هوای آزاد یک اولویت است، آن‌ها از دیدن عابران لذت می‌برند و به دویدن ادامه می‌دهند. اگر تنهایی را دوست ندارید، با یک دوست بدوید. اگر دوستی ندارید که همراه شما بدود، به پارک بروید؛ همه جور دنده‌ای را می‌توانید ببینید.

س: همه مایل هستند کفش‌های خوب داشته باشند. کفش خوب، دقیقاً چه مشخصاتی دارد؟

ج: بستگی به خیلی چیزها دارد؛ از جمله نوع دویدن شما، زمینی که بر آن پا می‌نهد، نوع قوس‌های کف پای شما و وزن شما. کفش مناسبی انتخاب کنید که پاهایتان را در برابر ضربه محافظت کند و راحت بتوانید پایتان را جلو و عقب ببرید. اگر کفش مناسب نداشته باشید، در بلندمدت آزار و حتی صدمه می‌بینید. بهترین کار این است که یک فروشگاه خوب انتخاب کنید (معمولاً فروشگاه‌های ورزشی خوب، در مجلات و اینترنت آگهی می‌دهند).

نفرت از سالن ورزش



ممکن است از سالن‌های ورزشی نفرت داشته باشید؛ اما می‌توان فواید زیادی برای آن‌ها - در رابطه با تناسب اندام - ذکر کرد که لزوماً هم خسته‌کننده نیستند.

هنگامی که فستگی به شما دست می‌دهد، معمولاً دوستان قدیمی تشویق‌تان می‌کنند؛ اما توبه داشته باشید که پاداش نهایی شما، ظاهر و احساس فوبی است که پیدا می‌کنید؛ مسلماً رفتن به سالن ورزشی، به شیرینی دیدار از یک فروشگاه فوب نیست!

بسیاری از سالن‌های ورزشی، کلاس‌های متنوع مانند یوگا، مشت‌زنی، کلاس‌های حرکات موزون، باشگاه دو و قایق‌رانی دارند. کلاسی را که دوست دارید، انتخاب کنید و از آن لذت ببرید.

کدام سالن ورزشی؟

باشگاهی را انتخاب کنید که راحت بتوانید بروید؛ عذر و بهانه نیاورید که از منزل یا محل کار شما دور است. آنچه باید در نظر بگیرید، این است: محل، محل، محل!

چه باید کرد؟

برخی از سالن‌های ورزشی، یک دوره معرفی، آموزشی و مربی دارند؛ از این امکانات استفاده کنید. هدف و دلیل رفتن به سالن ورزشی را برای خود تعیین کنید. آیا برای کاهش وزن می‌روید، یا می‌خواهید وزن اضافه کنید، یا برای مسابقه‌ای آماده می‌شوید، یا برای تناسب اندام یا نیرومند شدن ورزش می‌کنید؟ دلیل شما هر چه باشد، آن را به مربی خود بگویید تا او بتواند برنامه ویژه‌ای برای شما طراحی کند که متناسب هدف و نیازهای شما باشد. حتی اگر ماهی یک‌بار برای ورزش می‌دوید، نظرتان در مورد مربی شخصی چیست؟

ورزش‌های وزنه‌ای انجام دهید

تمرین با وزنه به این معنی نیست که مانند آرنولد شوید. این کار برای افزایش استحکام و نیروی جسمانی شما مفید است و حجم توده عضلات را زیاد می‌کند. بنابراین ورزش با وزنه را در برنامه بگنجانید؛ زیرا این تمرین یک مزیت دیگر نیز دارد و آن، استحکام بیشتر استخوان‌های شماست. هر چند وقت یک‌بار روش‌های خود را تغییر دهید. آهسته و آرام ورزش کنید. در میان حرکات، ده ثانیه بدن را آرام کنید (البته این کار را پس از مدتی پیشرفت بکنید). این کارها را انجام دهید:

ورزش دوره‌ای

این ورزش را می‌توان در یک کلاس یا در هر محلی انجام داد، که مناسب است. از همه وسایل به نوبت استفاده کنید. کمی با وزنه کار کنید و ورزش شکم انجام دهید.

ثبات و استحکام بدن

یکی از عوامل مهم نیروی جسمانی، استحکام عضلات است. در شروع کار ممکن است احساس کنید که خیلی فعالیت ندارید. در یک کلاس شرکت کنید، یا با یک مربی کار کنید تا به شما نشان دهد چگونه از وسایل استفاده کنید. ایجاد استحکام جسمانی می‌تواند از بروز آسیب جلوگیری کند و وضع و حالت بدن را بهبود بخشد. این مسئله خیلی مهم‌تر از این است که با همه وسایل موجود در باشگاه کار کنید.

وسایل مناسب بخرید. احساس خواهید کرد که با این‌که همه چیز را جدی گرفته‌اید، پول خود را برای خرید گرمکنی خرج کرده‌اید که مجبورید پاچه آن را بالا بزنید! کفش مناسب که تهویه خوبی داشته باشد، یکی از ضروریات است. فروشگاه‌ی پیدا کنید که شما را در انتخاب کفش مناسب یاری دهد و بهترین کفش را برای فعالیت شما معرفی کند. شماره کفش را کمی بزرگتر بگیرید تا پاهایتان احساس راحت کنند. مجبور نیستید مارک ویژه‌ای انتخاب کنید. اگر با شورت و پیراهن ورزشی راحت‌تر هستید، خوب است؛ اما مطمئن شوید با انتخابی که می‌کنید، همه حرکات شما آزاد و راحت خواهد بود.

اگر نتوانستم شما را به رفتن به باشگاه تشویق کنم، پس خودتان ورزش کنید. ایده ۲۶، (به کار انداختن جاروبرقی) و ایده ۲۱ (بیرون بروید و ورزش کنید) را مرور کنید.

ایده دیگری را امتحان کنید...

شدت کم

برای بهبود وضع جسمانی، این عامل را در برنامه خود در نظر بگیرید: کمی تنوع، خوب است، و مهم‌تر از همه:

تمرکز داشته باشید!

تنها سوار بر دوچرخه رکاب نزنید. با کمک مربی، بهترین شکل ورزش را برای خود برگزینید. بهتر است مانیتور ضربان قلب تهیه کنید.

آب بنوشید!

کمبود آب، اثری منفی بر نیرو، وضع جسمانی و توانایی سوزاندن چربی‌ها دارد.

غذای مناسب بخورید!

بدترین لحظه عمر، لحظه‌ای تعریف ایده... است که از رویاهای خود دست بکشید. هیچ‌وقت اجازه ندهید چنین اتفاقی بیفتد.
مایکل کولگان - متخصص تغذیه
بهینه ورزشکاران المپیک

پس از ورزش، با خوردن شکلات، زحمات خود را بر باد ندهید؛ زیرا شکلات به سرعت قند را افزایش و به همان نسبت کاهش می‌دهد. اگر در مورد چیزهایی که باید بخورید، تردید دارید، با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

استراحت کنید!

چیزی به نام ورزش زیاد یا خارج از اندازه وجود دارد. با کسب نیرو و آمادگی بیشتر، ممکن است بتوانید طولانی‌تر و سخت‌تر ورزش کنید؛ اما عضلات برای ترمیم، بازتوانی و قدرتمند شدن، به استراحت نیاز دارند. ورزش شدید موجب ضعف سیستم ایمنی، خلق و خو و انرژی می‌شود.

آخ!

اگر احساس درد - به ویژه درد مداوم - دارید، با پزشک مشورت کنید. معمولاً در باشگاه ورزشی، پزشک در دسترس است. درد به شما می‌گوید که در بدنتان اشکالی وجود دارد؛ بنابراین وجود درد را نادیده نگیرید.

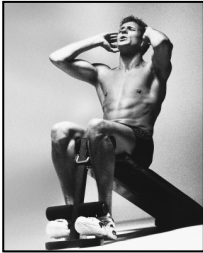
چه باید کرد؟
س: می‌خواهم لاغرتر شوم. صرف نظر از ورزش سخت و طولانی، چگونه می‌توانم از ورزش بیشترین فایده را ببرم؟

ج: اگر هدف اصلی شما این است که چربی‌هایتان را آب کنید، یا بسوزانید، صبح‌ها قبل از صرف صبحانه ورزش کنید. به این ترتیب، از ذخایر انرژی بدن (چربی) استفاده می‌کنید.

س: چگونه می‌توانم از یکنواختی بیرون بیایم؟

ج: روش‌ها را ترکیب کنید. بسته به این‌که چند وقت یک‌بار باشگاه می‌روید، نوع ورزش‌ها را تغییر دهید. به این صورت، اگر یک روز ورزش‌هایی برای بالاتنه انجام می‌دهید، در نوبت بعد، ورزش‌های پایین‌تنه را انجام دهید. برای دو روز متوالی روی یک قسمت کار نکنید. شاید بخواهید به صورت دوره‌ای ورزش کنید؛ که راه خوبی برای سوزاندن چربی‌ها و افزایش عضلات است. در میان ورزش‌های وزنه‌ای، حرکات سریع نرمشی انجام دهید؛ این کار باید دو یا سه دقیقه طول بکشد و راه خوبی برای تقویت انقباض قلب است.





می‌دانیم ایجاد کشش در اندام‌ها کار خوبی است و باید انجام دهیم؛ اما نمی‌دانیم چرا وقتی که تنها هستیم، این کار را انجام نمی‌دهیم.

اگر تصمیم گرفته‌اید فعال‌تر شوید، عضلات خود را بیشتر به کار بکشید و حرکات بیشتری انجام دهید. اگر عضلات را کش نیاورید، بدن فیلی آهسته به حالت عادی باز می‌گردد. کمی جدی‌تر عمل کنید، فطر آسیب را نادیده بگیرید، پیاده‌روی را مانند جان‌ورین به پایان برسانید.

انواع کشش

آمادگی برای کشش

این فعالیت‌ها، بدن شما را برای آنچه در پیش است، آماده می‌کند. در این باره زیاد بحث می‌شود؛ زیرا بسیاری از مردم، از جمله من، فکر می‌کنند وقتی که بدن سرد است، با تحت کشش قرار دادن عضلات، خود را در معرض آسیب قرار می‌دهند. به همین ترتیب، در حالی که بسیاری از باشگاه‌ها کلاس «کشش» دارند، عده کمی قبل از تمرینات کششی، بدنشان را خوب گرم می‌کنند. بنابراین، اگر در کلاس‌های کششی شرکت می‌کنید، بدنتان را کاملاً گرم کنید تا عضلات برای تحت کشش قرار گرفتن آمادگی داشته باشند.

اگر می‌خواهید ورزش‌های کششی انجام داده، آن را ادامه دهید، تمرینات بکرام یوگا را انجام دهید. معمولاً تمرینات کششی در اتاق بخار (سونای) انجام می‌شود تا حرارت عضلات بالا نگه داشته شود و خون بیشتری به آن برسد. تعداد حرکات کششی کم است و می‌توانید آن‌ها را سریع یاد بگیرید؛ اما ماهر شدن، به یک عمر وقت نیاز دارد. در این تمرینات، روی کشش عضلات و مفاصل تأکید می‌شود.

ایده‌ای برای شما ...

کشش نگه‌دارنده

این کشش‌ها در پایان ورزش یا در جریان آن انجام می‌شوند (تا دیگر بهانه نیاورید که نفستان می‌گیرد). هدف کشش نگه‌دارنده این است که پس از ورزش، عضلات به طور طبیعی طول خود را به دست بیاورند. باید کشش را به مدت ۱۵ ثانیه یا کمی بیشتر حفظ کنید. به خاطر داشته باشید که همه عضلاتی را که از آن‌ها استفاده می‌کنید، تحت کشش در بیاورید. برای مثال، افرادی که تازه شروع به دویدن کرده‌اند، باید عضلات ساق پا را کشش دهند؛ اما کشش عضلات تاکننده لگن را که زانوها را به سمت قفسه سینه بالا می‌آورد، فراموش نکنند.

پیشرفت کشش

صحبت بر سر این است که عضلات را هر چه بیشتر و طولانی‌تر تحت کشش قرار دهید تا انعطاف‌پذیرتر و نیرومندتر شوند. عضلات را به صورت طبیعی تحت کشش قرار دهید و به مدت ۸ تا ۱۰ ثانیه به همان صورت نگه‌دارید؛ سپس عضلات را به آرامی شل کرده، کشش بیشتری به عضله وارد کنید و مدت را کم‌کم به ۲۰ ثانیه افزایش دهید تا یک تمرین کششی کامل شود.

کشش‌های رایج

اگر می‌خواهید تناسب و ایده دیگری را
کارایی بدن شما بهبود یابد،
به ایده ۲۴ (تفرت از سالن
ورزشی) نگاه کنید.

برای هر قسمت از بدن، یک نوع
کشش وجود دارد؛ از جمله انواعی وجود
دارند که ممکن است تا به حال برای شما
ناآشنا مانده باشند. وقت بگذارید و برای ورزشی که می‌کنید، کشش مناسب را انتخاب کرده،
سپس آن را اجرا کنید.
کشش‌های رایج، این‌ها هستند:

عضلات چهارسر^۱

در حالی که سر پا ایستاده‌اید، یکی از پاهایتان را به گونه‌ای بلند کنید تا بتوانید پایتان را در دست بگیرید. حالا پا را به طرف باسن بکشید (اگر لازم است، برای حفظ تعادل، یک دست را به دیوار تکیه دهید). حالا پایي را که صاف است، کمی خم کنید و تنه را به جلو

۱- عضله چهارسر در قسمت جلوی ران قرار دارد - مترجم

بدهید تا در قسمت جلوی ران احساس کشیدگی کنید. کمی در این حالت بمانید. سپس آرام به حالت ایستاده برگردید، پاها را عوض کنید و تمرین را برای پای دیگر تان تکرار کنید.

عضلات ساق پا (Calves)

هنگامی که به کاری سیستماتیک تعریف ایده...

و هدفمند مشغول هستید، استفاده از تمرینات کششی، توانایی شما را به حداکثر می‌رساند؛ با این کار، احساسی مثبت از اعتماد به نفس پیدا می‌کنید.

برایان تریسی، نویسنده و سخن‌ران

روبه روی دیوار بایستید و چهار یا پنج گام از آن فاصله بگیرید. پای چپ را ثابت نگاه دارید؛ اما پای راست را بلند کنید و در میانه فاصله با دیوار بگذارید. دست‌هایتان را به جلو بکشید و به دیوار تکیه دهید (بدن را از کمر خم کنید). حالا پای راست باید خمیده، و پای چپ باید مستقیم و

کشیده، و همه کف پای چپ باید روی زمین باشد (پاشنه را از زمین جدا نکنید). باید وجود کشش را در ساق پای چپ احساس کنید. چند ثانیه در این حالت بمانید. سپس آرام به حالت ایستاده برگردید. پاها را عوض کنید و تمرین را برای پای راست انجام دهید.

عضلات سه سر (Triceps)

یک دست خود را به صورت کشیده به سمت بالا بکشید (بالای سر). سپس از آرنج خم کنید تا کف دست پشت گردن قرار گیرد. دست دیگر تان را بالا بیاورید و ساعد دست اول را بگیرید و آرام به سمت پایین بکشید (به سمت شانه). در این حالت بمانید. آرام به وضع اول برگردید، جای دست‌ها را عوض کنید و تمرین را برای دست دیگر تکرار کنید.

شانه

دست راست را به سمت جلو بکشید. آن را به سمت چپ حرکت دهید. از دست دیگر کمک بگیرید. با دست مخالف، بازو را (در فاصله میان آرنج و شانه) بگیرید و به کشیدن آن به سمت چپ کمک کنید. با فشار دست‌ها، شانه را به طرف قفسه سینه تا (خم) کنید. مدتی در این وضع بمانید. سپس آرام به حال اول برگردید و دست‌ها را عوض کنید. تمرین را برای دست چپ تکرار کنید.

۱- عضلات سه سر در قسمت عقبی اندام (بازو و ران) قرار دارند. این جا، مراد، عضله سه سر بازویی است - مترجم

چه باید کرد؟
س: وقتی تمرین کششی انجام می‌دهم، احساس درد می‌کنم. باید این طور باشد؟

ج: مطلقاً خیر؛ هرگز کشش را به حدی نرسانید که درد ایجاد کند. باید کشش عضله را احساس کنید؛ اما درد، احساس خوبی نیست. مقدار کشش را به تدریج زیاد کنید. بگذارید چند هفته طول بکشد تا این که بتوانید بدون درد کشش کامل انجام دهید.

س: در مدرسه، هنگام ورزش، کشش‌های ناگهانی ایجاد می‌کردیم. آیا هنوز هم می‌توانیم این کار را بکنیم؟

ج: حالا دیگر خیر. ورزشکاران حرفه‌ای، حرکات انفجاری مانند پریدن و پیچ خوردن انجام می‌دهند که به «کشش‌های بالیستیک» موسوم است؛ اما این کار برای افراد عادی به معنای استقبال از آسیب‌دیدگی است.

به کار انداختن جاروبرقی



چرا با استفاده از فرصت‌های روزانه، تفاوتی حقیقی در وضع سلامت خود ایجاد نمی‌کنید؟

باشگاه و سالن ورزشی فیلی فوب است؛ اما ورزش باشگاه، ورزشی منظم و با روش‌ها و وسایل مناسب است.

من واقعاً از رفتن به باشگاه تنفر دارم. گاهی فقط به باشگاه می‌روم و ثبت‌نام می‌کنم، آن وقت، شش ماه بعد، وقتی برای اولین بار وارد باشگاهی می‌شوم که این همه برایش پول داده‌ام، احساس عذاب وجدان می‌کنم.

آشکار است که پیاده‌روی بهترین ورزش است و نیاز به وسایل و مهارت‌های خاصی ندارد. هفته پیش، با یک راننده تاکسی در لندن صحبت کردم و نکات خوبی برای زندگی به من گفت.

همسر راننده تاکسی، چاق و سنگین وزن بود. تا این که تصمیم گرفت هفته‌ای سه بار همراه دوست خود به پیاده‌روی برود. هر جلسه پیاده‌روی، یک ساعت طول می‌کشید. پیاده‌روی او چیزی نبود که روی او فشار وارد کند؛ بلکه حالت گردش و تفریح داشت. او چند پوند وزن اضافه کرد؛ زیرا

به اتفاق فرزندانش، وعده غذایی خود را در حال پیاده‌روی صرف می‌کرد. بنابراین، برخی غذاها را کنار گذاشت و به پیاده‌روی واقعی روی آورد. بعد از پنج ماه، او ده پوند وزن کم کرد؛ بدون آن که کار پیچیده دیگری انجام داده باشد. تنها در کنار رودخانه نزدیک منزل پیاده‌روی می‌کرد. او دریافته است که پیاده‌روی، استرس‌زدای خوبی نیز هست و از فرصتی

حرکات موزون^۱ نیز روش خوبی برای سوزاندن کالری اضافی و استرس‌زدایی است. یک مزیت دیگر آن، معاشرت و صحبت با مردم است و این که یک غروب کامل دور از هر نگرانی‌ای هستید.

1- Dance

که هنگام پیاده‌روی دارد، برای گپ‌زدن با دوست خود استفاده می‌کند. او همچنین دور بودن از سروصدای بچه‌ها را دوست دارد و به گفتهٔ خودش یک ساعت لذت می‌برد. او هنگام خروج از منزل، احساسی لذت‌بخش را تجربه می‌کند.

بسته به محل کار و زندگی، یک راه خوب برای رهایی، این است که پیاده به محل کار خود بروید، یا پیاده به منزل برگردید. چون زیاد عرق نمی‌کنید، لازم نیست نگران امکانات دوش گرفتن باشید؛ در حالی که اگر در باشگاه ورزش کنید، حتماً عرق می‌کنید و باید دوش بگیرید. من یک گرمکن پاکیزه، کیف پول، کیف دستی و دسته کلیدم را در کوله‌پشتی کوچکم قرار می‌دهم. یک کفش ورزشی خوب بپوشید. کفش‌هایی را که در محل کار می‌پوشید، در کوله‌پشتی قرار دهید و راه بیفتید. اگر بخواهم پیاده‌روی کنم، پیاده به محل کارم می‌روم و با وسایل نقلیه برمی‌گردم. پیاده‌روی من، یک ساعت و نیم طول می‌کشد. متوجه شده‌ام که پیاده‌روی صبح‌ها بهتر است؛ اما عصرها به هر بهانه‌ای از آن طفره می‌روم. گاهی رفتن به مرکز شهر با اتوبوس تقریباً به همان مدت زمان پیاده‌روی است؛ اگر با مترو بروید، خوب است. من دریافته‌ام که پیاده‌روی به محل کار، فرصت خوبی برای سروسامان دادن به افکارم است. ضبط صوت کوچکی همراه خود دارم و اگر چیزی به نظرم برسد که نیاز به تجزیه و تحلیل داشته باشد، آن را ضبط می‌کنم. در صورتی که برنامه تغییر کند و من نتوانم پیاده‌روی کنم، دل‌تنگ می‌شوم؛ من واقعاً به پیاده‌روی معتاد شده‌ام!

آشغال‌های شیک را جمع کنید!

از پیاده‌روی استقبال کنید ایده دیگری را امتحان کنید...
و به ایدهٔ ۲۷ (پیاده‌روی در طبیعت) نگاهی بیندازید.

باز هم در بارهٔ باشگاه فکر کنید؛ شاید این بار بتوانید آن‌جا بروید. ایدهٔ ۲۴ (نفرت از سالن ورزشی) را نگاه کنید.

بهانه‌های روزانهٔ فرار از ورزش در منزل را پیدا کنید. چگونه جاروبرقی را روشن می‌کنید و گردوخاک خانه را جمع می‌کنید؟ پس بهانه‌های خود را هم جارو کنید. شاید نیاز به گفتن نباشد؛ اما می‌توانید از پله‌ها بالا بروید و سوار آسانسور نشوید. افراد لاغر و زرنک، افرادی هستند که همیشه در جنب و جوش‌اند؛ مانند آن‌ها باشید. ما طوری خلق شده‌ایم که باید همیشه در حرکت و فعالیت باشیم.

«این کفش‌های جدید من است. این کفش‌ها خوب هستند. آن‌ها شما را مانند من ثروتمند نمی‌کنند. آن‌ها شما را مانند من نمی‌پرانند. به طور مسلم شما را مانند من جذاب نمی‌کنند. فقط کفش‌هایی مانند کفش‌های من خواهید داشت. همه‌اش همین است.»

چارلز بارکلی، بازیکن بیسبال ایالات متحده



چه باید کرد؟
س: تازه مادر شده‌ام و وقت فراغت برای باشگاه رفتن ندارم. در حقیقت اصلاً وقت ندارم.

ج: با کودک خود به گردش بروید. چنان پیاده‌روی کنید که بتوان نام آن را ورزش گذاشت؛ نه یک قدم زدن ساده. اگر در شهر زندگی می‌کنید، به پارک بروید؛ یا این‌که زمین مسطح و صاف و دور از جاده اصلی را برای پیاده‌روی انتخاب کنید. اگر بتوانید مانیتور ضربان قلب تهیه کنید، بهتر است؛ زیرا به این وسیله متوجه می‌شوید که واقعاً در حال ورزش کردن هستید؛ نه این‌که تنها به تماشای طبیعت و پرندگان رفته‌اید. در حالی که کالسکه کودک را جلو می‌برید، گاهی بپروید. در تمام مدت پیاده‌روی، کارهای ورزشی انجام دهید.

س: برای این‌که به میزان «ورزش» بیفزایم، پیشنهاد دیگری دارید؟

ج: اگر به جای استفاده از ماشین، پیاده به خرید بروید، بهتر نیست؟ من برای دوستانم و همچنین خانواده، مایه ناراحتی شده‌ام؛ زیرا وقتی به خرید می‌روم، چمدان کوچک چرخ‌داری را همراه خود می‌برم. به خاطر داشته باشید که حتی یک پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای، به افزایش میزان ورزشی که می‌کنید، کمک می‌کند.

پیاده‌روی در طبیعت



ورزش به معنای پریدن‌های بی‌هدف یا انجام حرکات همگام با آنچه از صفحه تلویزیون نمایش داده می‌شود، نیست.

قرن‌ها، پیاده‌روی روزانه، مهم‌ترین راه حفظ سلامت و تناسب و داشتن حال خوب و همین‌طور راه کسب برداشتی از زندگی هیجانی بوده است. از بسیاری جهات هنوز این اهمیت وجود دارد.

پیاده‌روی، به معنی رفتن به مغازه سر کوچه و خرید بسته‌نمک نیست. چرا فرصت یک پیاده‌روی ماجراجویانه را از خود دریغ می‌کنید؟ حتی اگر گاه‌گاهی در تعطیلات آخر هفته پیاده‌روی کنید (تعطیلات ویژه آخر هفته، یک یا دو بار در سال اتفاق می‌افتد)، به انجام پیاده‌روی کوچک‌تر روزانه (مانند رفتن به پارک یا محل کار) تشویق می‌شوید. قبل از این‌که شروع کنید، باید مطمئن شوید که همه چیز مرتب است. در مورد رفتن به بیلاقات اطراف شهر صحبت می‌کنم؛ اما قبل از هر کاری باید برای رفتن و ورزش کردن مصمم باشید. احتمال این‌که مانند زندگی توندراهای قطبی بخواهید برای مرگ یا زندگی مبارزه کنید، بسیار کم است. هر جا که زندگی می‌کنید، باید به فکر تأمین امنیت خود باشید.

تجهیزاتی برای معجزه خودتان

در ایام تعطیلات، به منطقه روستایی یا بیلاق بروید و پیاده‌روی کنید. در حال حاضر، بسیاری از شرکت‌ها، این تورهای تفریحی را اجرا می‌کنند.

یکی از اولین کارهایی که باید بکنید، این است که مطمئن شوید همه تجهیزات مناسب و درست را در اختیار دارید. داشتن تجهیزات برای آب‌وهوای مرطوب یا بارانی، یک ضرورت است. من در مورد

۱- منظور ایالات متحده است که مقدار تعطیلات غیر از شنبه و یکشنبه بسیار محدود است. در کشور ما تعطیلات سه یا چهار روزه فراوان است. مترجم

شنل و کلاه زرد ماهی گیران صحبت نمی‌کنم. این روزها می‌توانید تجهیزاتی سبک برای هوای مرطوب تهیه کنید که می‌شود آن‌ها را تا کنید و در جیب قرار دهید. به وسایل گران‌قیمت فکر نکنید. یک شلوار نیز بخرید؛ روزی به خاطر این توصیه از من تشکر خواهید کرد؛ زیرا هیچ چیز به اندازه این‌که در راه بمانید و شلوار خیس و گل‌آلود به پا داشته باشید و همچنین تا ۵۰ کیلومتر بعدی فرصتی برای تعویض آن نداشته باشید، بد و ناراحت‌کننده نیست. چیزی به نام آب‌وهوای بد وجود ندارد؛ بدی، نتیجه نداشتن تجهیزات مناسب است! بدی، از کمبود امکانات ماست.

یکی دیگر از تجهیزاتی که حتماً باید داشته باشید، چکمه یا پوتین مناسب است. هنگام آزمایش سایز چکمه، جوراب ضخیم بپوشید و چکمه را امتحان کنید تا اندازه آن کوچک نباشد. همچنین باید جوراب‌های مناسب برای پیاده‌روی بخرید. یک فروشگاه خوب می‌تواند شما را در انتخاب چکمه و جوراب مناسب یاری کند. چکمه یا پوتین باید از قوزک پا محافظت کند و سبک و ضدآب باشد. همچنین باید کپی بسته شود؛ نوع بنددار آن مناسب‌تر است.

<p>ایده دیگری را امتحان کنید...</p> <p>ایده ۲۶ (به کار انداختن جاروبرقی) به شما نشان می‌دهد که ورزش روزانه به شما کمک می‌کند. و ایده ۲۱ (بیرون بروید، ورزش کنید) به شما نشان می‌دهد که باشگاه تنها راه حل نیست.</p>	<p>یک وسیله اساسی دیگر، کوله پشتی شماسست. یک کوله پشتی بنددار بگیرید که به پشت آویزان شود و از پشت شما محافظت کند. کوله‌پشتی‌هایی وجود دارند که خیلی به بدن نمی‌چسبند و محتویات آن بر پشت شما فشار وارد نمی‌کند و موجب می‌شود زیاد عرق</p>
---	--

نکنید. یک کوله‌پشتی بگیرید که جیب‌های زیادی برای چراغ قوه، نقشه، نخ و سوزن و... داشته باشد. همچنین برخی ابزارهای حیاتی نظیر کبریت (باید آن را در یک کیسه پلاستیکی قرار دهید تا مرطوب نشود)، چاقوی چندکاره معروف به چاقوی سوئیسسی، پتو از جنس فویل، بطری آب یا قمقمه، کیک خوراکی، خشک‌بار و کمی شکلات تیره (برای ایجاد گرمی بدن استفاده می‌شود) را باید همراه داشته باشید. یک کلاه، عینک ضدآفتاب با کیفیت خوب و کرم ضدآفتاب هم بخرید. داشتن یک نقشه، فکر خوبی است؛ البته اگر بتوانید نقشه را بخوانید! حداقل یک لیتر آب همراه داشته باشید. در آب‌وهوای گرم باید آب بیشتری همراه ببرید.

«نمی‌توانید راه رفتن در یک
خط راست را به یک خرچنگ
آموزش دهید.»
آریستوفان

فراموش نکنید که قدری لوازم کمک‌های
اولیه پزشکی شامل قرص‌های نمکی
(الکترولیت) و باند و گاز پانسمان را با
خود ببرید.



چه باید کرد؟
س: من آن قدر شجاع نیستم که به تنهایی پیاده‌روی طولانی کنم.
چگونه می‌توانم افراد هم‌فکر خودم را پیدا کنم؟

ج: می‌توانید گروه‌های هم‌فکر خود را در اینترنت جست‌وجو کنید. از
آن پس می‌توانید پیاده‌روی سازمان‌یافته را با آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.
هم‌زمان، چیزهای زیادی در مورد طبیعت خواهید آموخت.

س: برای پیاده‌روی‌های طولانی وقت ندارم. علاوه بر این، برنامه‌ریزی،
کار دشواری است.

ج: در دفتر قرارهای خود، تاریخ‌هایی را برای پیاده‌روی به اتفاق
دوستانتان یادداشت کنید. اگر در پیاده‌روی تازه‌کار هستید و
نمی‌توانید نقشه بخوانید، پیاده‌روی‌های طولانی ترس‌آور است؛ اما
تنها چیزی که لازم است، این است که همه چیز را جدی بگیرید.
راه‌پیمایی‌های کوتاه به وسایل چندانی نیاز ندارد. در هر صورت،
همیشه همراه خود آب داشته باشید.

وضع بدنی نادرست



اگر از کسانی هستید که به شما می‌گویند صاف بنشینید تا قوز نکنید، ولی در پاسخ غر می‌زنید، احتمالاً حالا باید درد زیادی در گردن داشته باشید.

وضع قوب بدنی می‌تواند راه کوتاهی برای سلامت طولانی و تناسب اندام شما باشد. همچنین می‌توانید قوب نفس بکشید. وقتی بدن به جلو خم می‌شود، اعضای داخلی بدن فضای کافی ندارند و اکسیژن کافی به بدن شما نمی‌رسد. ممکن است یکباره متوجه شوید که دچار ناراحتی گوارشی و گردش خون شده‌اید.

امتحان کنید: به مدت پنج دقیقه مستقیم بنشینید، سرتان را بالا بگیرید و شانه‌ها را آزاد بگذارید و روی تنفس خود تمرکز کنید. چه احساسی دارید؟ آرام؟ البته که آرام هستید! بنابراین، چه کار دیگری می‌توانید بکنید؟

با استفاده از فیلم‌های آموزشی، ایده‌ای
دیگر ... روش‌های بهبود بخشیدن به
وضع بدنی را تجربه کنید. اگر
از روش ویژه‌ای راضی بودید
و احساس راحتی کردید، در
همان روش بمانید و ادامه
دهید. واقعیت این است که اگر
وضع بدنی شخصی دیگر بهتر از
شما باشد، دل‌سرد می‌شوید؛
صرفنظر از این‌که وضع بدنی
چیزی نیست که مورد رقابت
قرار گیرد.

پیلاتس^۱

پیلاتس، از واژه‌های تازه و عجیب و غریب است؛ اگرچه جوزف پیلاتس برنامه خود را به سال ۱۹۲۰ در ایالات متحده ابداع کرد. پیلاتس، یک برنامه بازآموزی برای عضلات است و در مواردی به کار می‌رود که یک عمر بد از آن‌ها استفاده کرده‌اید. هدف این برنامه در کوچک‌ترین حرکات، اصلاح عادت‌های بد

1- Pilotes

استفاده از عضلات است. یکی از اهداف اصلی پیلاتس، ثبات بدن و نیرومندی است و یکی از دشوارترین کارهایی که باید برای اصلاح انجام داد، کج قرار گرفتن لگن است. به عقیده من، برای آموختن اصول پایه‌ای پیلاتس، به مربی احتیاج دارید تا از انجام درست برنامه مطمئن شوید. بسیاری از سالن‌های بدن‌سازی، پیلاتس را تدریس و اجرا می‌کنند. از مزایای این کلاس‌ها استفاده کنید؛ زیرا پیلاتس یک به یک (یعنی یک کارآموز و یک مربی) گران است.

تکنیک آکساندر

به روان و آسان بودن حرکات کودکان توجه کنید. در هر صورت، با افزایش سن و تأثیر فشارهای روانی و نگرانی‌ها، وضع بدنی شما دچار عدم تعادل می‌شود و اغلب نتایجی فاجعه‌آمیز مانند میگرن، آرتریت (روماتیسم)، درد گردن و کمر درد دارد. بسیاری از مشکلات جسمی، از انقباض زیاد عضلات گردن ریشه می‌گیرد که وضع سر را نسبت به مهره‌های گردن تغییر می‌دهد. مربی اغلب تکنیک آکساندر به صورت راهنمایی گفتاری و اصلاح وضعیت توسط مربی اجرا می‌شود. بیشتر اوقات، این آموزش به صورت خصوصی انجام می‌شود.

تائی‌چی^۱ را امتحان کنید

بیباید یوگا را فراموش
ایده دیگری
نکنیم. ایده ۳۲، (یوگا) را
(ا امتحان کنید...
بررسی کنید.

تائی‌چی، هنر حرکات موزون به صورت آهسته است و یک هنر رزمی به شمار می‌آید؛ در مدت یک دقیقه و طی

حرکاتی آرام، وزن بدن از یک پا به پای دیگر منتقل می‌شود. در مدت تمرین، توجه لحظه به لحظه ضروری است. بنابراین، تائی‌چی، نوعی مدیتیشن از طریق حرکات است. اگر این تمرینات به طرز مناسب انجام شوند، انعطاف‌پذیری، تعادل و نیرو در دستانتان شما خواهد بود. به گروه‌های صد نفری در کشور چین که در سکوت کامل حرکاتی موزون و آرام انجام می‌دهند، فکر کنید؛ شگفت‌انگیز است. کلاس‌های تائی‌چی را جست‌وجو کنید. برخی سالن‌های ورزشی، این دوره‌ها را آموزش می‌دهند. مراقب باشید؛ تائی‌چی، یک سفر مادام‌العمر است و چیزی نیست که بتوانید یک‌شبه در آن مهارت پیدا کنید.

نمی‌خواهید کار کنید؟

نظرتان در مورد کمک گرفتن از فیزیوتراپی، کایروپراتیک یا استئوپات برای بررسی وضع بدنی و کمک به اصلاح آن چیست؟ به نظر می‌رسد که با گذشت زمان، مرز میان این رشته‌ها کم‌رنگ می‌شود؛ اما یک کایروپراکتور^۱ بیشتر به اصلاح وضع ستون فقرات شما توجه می‌کند؛ یک استئوپات به تناسب میان استخوان‌ها، عضلات، رباط‌ها و بافت هم‌بند توجه

دارد؛ و فیزیوتراپ می‌تواند وضع بدن شما را ارزیابی کند و تمریناتی برای انجام دادن در منزل به شما بدهد؛ اما این مورد برای افراد تنبل یا نامنظم مناسب نیست!

هرگز با قرار دادن استخوان در تعریف
وضع که باید باشد، استخوان ایده...
ایده‌آلی نخواهید داشت.
کلیتین پادفورد، نویسنده

چه باید کرد؟ س: نمی‌دانم از کدام روش اصلاح وضع بدن استفاده کنم. لطفاً راهنمایی‌ام کنید؟

ج: باید امتحان کنید و نتیجه را ببینید؛ اما به کاری که می‌خواهید بکنید و به طبیعت بدنی خود توجه کنید. باید تمرینات منظمی را به مدتی طولانی انجام دهید. بنابراین روشی را که بیشتر دوست دارید، انتخاب کنید. اگر حوصله زیادی ندارید، شکل پویایی از یوگا برای شما مناسب است؛ اما اگر حوصله زیادی دارید، شاید تائی چی مناسب باشد.

س: من باشگاه می‌روم. بنابراین برای این تمرین‌ها وقت ندارم. در مواردی نادر که وقت پیدا کنم، این احساس را ندارم که تمرین کاملی انجام می‌شود.

ج: به نظر من، بدون این تمرینات در باشگاه زیاد موفق نخواهید بود. من این دو را «ین» و «یانگ» ورزش می‌دانم. باید متعادل رفتار کنید. به تمرینات باشگاهی ادامه دهید؛ اما دست‌کم هفته‌ای یک بار تمرین اصلاح وضع بدن را انجام دهید. به این ترتیب، اگر هفته‌ای سه بار باشگاه می‌روید، دو بار بروید و یک جلسه را به تمرین اصلاح وضع بدنی اختصاص دهید.

۱- کسی که در انجام کایروپراتیک مهارت دارد - مترجم



برخی کارهای خود را به دیگری بسپارید

انجام کامل همه کارها وسوسه‌انگیز است. در صورتی که سوپرمن نباشید، این وسوسه به ایجاد تنش در زندگی شما می‌انجامد.

پیشنهاد می‌کنم ممدودیت‌های خود را بشناسید. چند کار را فوب انجام دهید، و برخی کارها را نیز بد. این اصل را بپذیرید که گاهی به کمک نیاز دارید و از شفاف دیگری در مورد برخی وظایف و مسئولیت‌هایتان کمک بگیرید تا آن‌ها را بهتر انجام دهید.

اغلب وقت واقعاً ارزش طلا را دارد. بنابراین اگر به صورت تمام‌وقت کار می‌کنید، حقوق خوبی می‌گیرید و تعطیلات آخر هفته را به خوبی می‌گذرانید. از خود بپرسید چرا. آیا وقت خود را به خوبی سپری نمی‌کنید تا برای هفته‌ای که در پیش دارید، آماده باشید؟ آیا شخص دیگری در کنار شماست که شست‌وشو، اتو کردن و دیگر کارهای منزل را به موقع انجام می‌دهد؟

ایده‌ای برای شما اگر حوصله ندارید کتاب‌های خودیاری بخوانید، مطالب مربوط به خودیاری را روی نوار ضبط کنید. با گوش کردن آن، خصوصاً در زمانی که فراغت بیشتری دارید، ضمیر نیمه‌هشیار شما، پیام‌ها را بهتر درک خواهد کرد.

هنوز بهترین راه برای یافتن یک خدمتکار، سپردن آن به دیگران است؛ اما سفارش یک آگهی در روزنامه محلی نیز فکر خوبی است. بعد از پیدا کردن یک خدمتکار، متوجه می‌شوید که برای رفتن به باشگاه وقت بیشتری دارید. در دفتر یادداشت روزانه خود، ساعتی را برای رفتن به باشگاه برنامه‌ریزی کنید. ممکن است

برای مدتی خواب طولانی‌تر خوشایند باشد؛ اما اگر در روز تعطیل هر هفته بیشتر بخوابید، از وقت خود بهترین استفاده را نکرده‌اید. به خاطر داشته باشید که شما مهم‌ترین فرد در زندگی خودتان هستید؛ بنابراین، کاری برای خودتان نکنید.

هر روز به این فکر کنید که چه چیزی می‌توانید به دست بیاورید. کسی شما را مجبور نمی‌کند. لازم نیست شما همسری کامل باشید و منزل، کودکان و شغل کامل داشته باشید. پلیس کامل، کسی نیست که به همه ادعاهای شما گوش کند. همین که بدانید زندگی براساس قانون همه یا هیچ بنا شده است، فضای بیشتری در اختیار خواهید داشت و استرس کمتری در زندگی شما خواهد بود.

غذا؛ غذای عالی!

تنظیم یک رژیم غذایی به تنهایی، کاری دشوار است. باید چیزهای زیادی را تغییر دهید و مرتب عادات غذا خوردن خود را دگرگون کنید. پس چرا ویزیت یک متخصص تغذیه را که بتواند شما را در این امر مهم یاری کند، در لیست کارهایتان قرار نمی‌دهید؟

می‌دانم که می‌خواهید این کار را به کمی بیشتر به کودکان ایده دیگری را صورتی کامل انجام دهید؛ اما به یاد داشته شباهت دارید؟ به ایده ۳۲ امتحان کنید... (یوگا) نگاهی بیندازید.

این مسئله شامل خرید و آماده کردن غذا

می‌شود. خرید آنلاین مواد غذایی، زندگی را آسان‌تر می‌کند و در وقت باارزش شما نیز صرفه‌جویی می‌شود. همچنین می‌توانید با افزودن اجزای مغذی به غذای خود، آن را مفیدتر کنید. برای مثال، می‌توانید سوپ آماده بخريد و مخلوط سبزی‌هایی را که در نظر دارید، به آن بیفزایید. حتی شخصی را می‌شناسم که یک قوطی تون را به سوپ خود اضافه می‌کند تا خود را سیر کند. البته هر طور میل شماست!

نیروی شخصی یک مربی

اگر نمی‌توانید برای باشگاه رفتن به خود انگیزه بدهید، در فکر یک مربی شخصی باشید. حتی هفته‌ای یک دیدار با او می‌تواند شما را مطمئن کند که در مسیری درست پیش می‌روید. اگرچه مربی شخصی هزینه زیادی دارد، به پولی که در اثر نداشتن انگیزه باشگاه رفتن از دست می‌دهید، فکر کنید.

وان حمام

وقت استحمام خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که به مدت یک ساعت یا بیشتر، حمام در اختیار داشته باشید. اگر می‌توانید یک سیستم استریو در حمام نصب کنید و به موسیقی

آرام بخش گوش کنید. از شامپوهای خوشبو استفاده کنید و در صورت امکان، یک یا دو شمع روشن کنید!

«استراحت، خاموش ماندن
نیست. استراحت این است که
فضا برای شما خوشایند شود.»

- جان سولیوان دوبایت

موسیقی‌دان قرن نوزدهم

چه باید کرد؟ س: پول کافی ندارم که وظایف خود را به دیگری بسپارم. شما چه پیشنهادی دارید؟

ج: بدون این که بخواهیم توضیح واضح بدهیم، از دوست، افراد خانواده یا شریک زندگی خود کمک بگیرید. افرادی را می‌شناسم که می‌خواهند همه کارها را خود انجام دهند (کار شغلی، پخت و پز، خواب، استحمام) و به بچه‌ها و شوهرشان هم توجه داشته باشند و با وجود این از هیچ کس دیگری کمک نمی‌خواهند. از آن‌ها بخواهید؛ همه نمی‌توانند فکر شما را بخوانند و از نیازهای شما خبر داشته باشند. خانواده‌هایی را می‌شناسم که برای همه کارها برنامه دارند و هر کسی کار خودش را انجام می‌دهد؛ اما به خاطر داشته باشید این کار را در مورد بچه‌ها زود شروع کنید. در غیر این صورت نمی‌توانید آن‌ها را از پای تلویزیون تکان دهید.

س: شخصی وسواسی هستم. فکر می‌کنم اگر کارها را به شخص دیگری واگذار کنم، او نمی‌تواند مانند خودم کار را خوب انجام دهد.

ج: به میزان استرس خود نگاه کنید. یک متخصص تغذیه می‌تواند برنامه‌ای برای کنترل استرس آدرنال برای شما انجام دهد؛ این آزمایش، غیرتهاجمی است و از بزاق دهان برای اندازه‌گیری هورمون‌های استرس استفاده می‌کند. انجام مرتب روش‌های ضد استرس مانند ریلکس شدن، ورزش و غذای منظم، از واجبات زندگی است. به خاطر داشته باشید که بیشتر ناراحتی‌ها و عصبانی شدن به این علت است که حسایی به گذشته چسبیده‌اید. بنابراین اجازه دهید گذشته برود و حس اعتماد به نفس کسب کنید.



امروز هدف بسیاری از مسابقات، رفاقت، ایجاد انگیزه، تفریح و شاید پیدا کردن فرصتی برای انجام کارهای نیکوکارانه است. آه، شما هنوز به دنبال کسب پیروزی و نمایش دادن جایزه هستید.

افراد زیادی، همهٔ عمر خود را صرف مسابقه در شنا، دوچرخه‌سواری و دو می‌کنند؛ در حالی که افرادی هستند که هرگز مسابقه‌ای نمی‌دهند و تعطیلات آخر هفته آن‌ها کامل نیست؛ مگر این‌که در مسابقه‌ای شرکت کنند. این امر، همهٔ انواع را در برمی‌گیرد؛ اما آن‌ها که مسابقه می‌دهند، باید کارهای بیشتری انجام بدهند. چرا؟ توجیه کنید:

هدف از شرکت در مسابقات امروزی، تنها شرکت کردن است؛ نه برنده شدن. بدون شک ورزشکاران حرفه‌ای سریع نیز وجود دارند که در مقابل تماشاگران جایگاه مخصوص با یکدیگر مبارزه می‌کنند؛ اما آن‌ها از دید ما خارج هستند، پس نگران چه چیزی هستید؟ با نگرشی درست، هدف مسابقه، کمی هیجان، توقف در کارهای روزمره و فرصتی برای دویدن، شنا کردن، دوچرخه‌سواری و اسکیت‌سواری است تا اوقاتی رضایت‌بخش داشته باشید. این‌که در میان جمعی باشید که همه به سوی هدفی مشترک می‌شتابند، به خودی خود لذت‌بخش است؛ در تعیین هدف و دست‌یابی به آن، خرسندی بزرگی نهفته است. انتخاب مسابقه، موضوع دیگری است. مسافت مسابقه، اولین چیزی است که باید در نظر بگیرید؛ اما

فراموش نکنید که همواری میدان مسابقه نیز اهمیت دارد.

مراقب مسیرهای موج و ناهموار باشید. آنچه برای یکی تنها یک پستی یا بلندی است، می‌تواند برای دیگری یک کوه

دیگر گزینه‌ها برای مسابقه، ایده‌ای برای مسابقهٔ ترکیبی شنا، دو یا پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری (تریاتلون) است که شرکت در آن برای عموم آزاد است. شما ...

باشد. قبل از شرکت در مسابقه، خوب فکر کنید که چه وقت به محل مسابقه می‌رسید؟ چه مقدار وقت برای استراحت پیش از مسابقه خواهید داشت؟ قبل از هر مسابقه‌ای - حتی ساده‌ترین مسابقه - شخص عصبی می‌شود و این عصبی شدن ممکن است تا حد یک استرس اهمیت پیدا کند؛ که چیز مطلوبی نیست. نکات زیر می‌تواند شرکت در اولین مسابقه را برای شما آسان‌تر کند:

- با دوستی که توانایی‌اش در حد شماست، در مسابقه شرکت کنید. این کار، لذت مشارکت شما را بیشتر کرده، استرس شما را بسیار کمتر می‌کند.
- از دوستی بخواهید که در انتهای مسیر مسابقه با اتومبیل منتظر شما بماند تا در پایان مسابقه به او ملحق شوید.
- پیش از مسابقه، محل دست‌شویی را پیدا کنید. ممکن است خنده‌دار به نظر برسد؛ اما بهتر از این است که در پایان مسابقه با عجله در جست‌وجوی دست‌شویی باشید.
- چند سنجاق بردارید تا شماره خود را روی پیراهن سنجاق کنید.
- قدری بیسکویت یا شکلات برای پایان مسابقه همراه ببرید.
- شب قبل از مسابقه بیرون نروید و از صدمات عصبی یا هیجان پرهیز کنید.
- شب قبل از مسابقه، خوب غذا بخورید و سعی کنید خوب بخوابید.
- از پوشیدن لباس‌های تازه به ویژه کفش تازه خودداری کنید. روز مسابقه باید لباس‌های کارکرده و مطمئن بپوشید.
- سریع بیرون نروید.
- فراموش نکنید که در پایان مسابقه، تمرینات کششی انجام دهید (به ویژه در شرایط هیجان، انجام این تمرینات فراموش می‌شود)؛ زیرا حتماً نمی‌خواهید بعد از مسابقه یک هفته بلنگید یا دچار درد عضلانی شوید.

ایده دیگر را امتحان کنید...
 اگر قرار است در مسابقه‌ای شرکت کنید، باید از اهمیت تمرینات کششی اطلاع داشته باشید. ایده ۲۵ (تمرینات کششی) را ملاحظه کنید.

■ مهم‌تر از همه، از فرصت استفاده کنید و از همه چیز لذت ببرید. در حال مسابقه، به خودتان فکر کنید: «این من هستم که مسابقه می‌دهم.» برای پایان مسابقه، جایزه‌ای برای خود در نظر بگیرید. مهم نیست چگونه مسابقه می‌دهید؛ تنها این حقیقت که مسابقه می‌دهید، از شما یک برنده می‌سازد. به خودتان افتخار کنید.

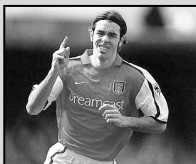
آهسته و محکم حرکت کردن تعریف ایده...
است که مسابقه را می‌برد.
آرپ

چه باید کرد؟
س: از این که در مسابقه نفر آخر هستم، ناراحت می‌شوم. چه کار می‌توانم بکنم؟

ج: به جنبه جسمانی مسابقه فکر نکنید؛ آنچه مهم است، دید و نگرش شماست. به توانایی‌های خود بیندیشید و بگذارید دیگران غصه ناتوانایی‌هایشان را بخورند. یک مثل قدیمی می‌گوید: مهم، شرکت کردن است؛ نه برنده شدن.

س: مسابقه دادن را دوست دارم؛ اما مسیر مسابقه ما از یک مدرسه شروع می‌شود. از وقتی که مدرسه را ترک کرده‌ام، از حمام عمومی یا همگانی استفاده نکرده‌ام و در صف نایستاده‌ام، این چیزها مرا دل‌سرد می‌کند. آیا راه دیگری وجود دارد؟

ج: بی‌شک وجود دارد. عده زیادی از دوندگان و افرادی که در مسابقات شرکت می‌کنند، نگران دوش گرفتن پس از مسابقه نیستند. آن‌ها تنها یک تی‌شرت پاکیزه می‌پوشند، حوله‌ای روی دوش خود می‌اندازند و تا رسیدن به منزل صبر می‌کنند. افراد باهوش، برای پاک کردن عرق، دستمال‌های مرطوب همراه خود می‌برند.



دوچرخه‌سواری کنید



مشکل است بتوانید با دوچرخه‌سواری به خود آسیب برسانید؛ زیرا این یک ورزش کم‌خطر است. به علاوه، راه خوبی برای تقویت پاها و شیوه جالبی برای گشت‌وگذار است.

دوچرخه‌سواری همچنین قلب را تقویت می‌کند، فشار خون را پایین می‌آورد، چربی اضافی را می‌سوزاند و استرس را کاهش می‌دهد. بنابراین، منتظر چه هستید؟ سوار دوچرخه، فود شوید!

بررسی کنید

برخی دوچرخه‌سواران، به ویژه افرادی که سوار بر دوچرخه به محل کار می‌روند، به ندرت به گرم کردن بدن خود نیاز دارند. اگر شما نیز با دوچرخه به محل کار می‌روید، ممکن است بخواهید وضع جسمانی و انعطاف‌پذیری خود را بررسی کنید. عضله اصلی ران (عضله مستقیم ران)، امکان آسیب‌دیدگی زیادی دارد؛ مگر این‌که آن را به طرز مناسب تحت کشش قرار دهید. مطلب دیگری که باید مواظب آن باشید، وضع عضلات جمع‌کننده ران در لگن است (که در قسمت جلو و بالای ران قرار دارند). اگر برای تمرینات کششی آن

وقت نگذارید، احتمال آسیب آن زیاد است. تمرین‌های کششی اگر به صورت منظم انجام شوند، از سه مشکل اصلی عضلانی جلوگیری می‌کنند.

در حالی که زانو را به صورت مستقیم نگه داشته‌اید و پاشنه‌تان روی زمین است، انگشتان پا را بالا بیاورید تا در قسمت جلو و عقب ساق پا و بالای ران احساس کشش

اگر دوچرخه‌سواری برای شما لذت‌بخش است، سعی کنید در روزهای تعطیل دوچرخه‌سواری کنید. شرکتی پیدا کنید که دوچرخه مناسب توانایی‌تان به شما بدهد و وسایل‌تان را تا هتل حمل کند؛ سپس تنها کاری که لازم است بکنید، این است که رکاب بزنید و لذت ببرید.

ایده‌ای برای شما

کنید. قوز کردن روی فرمان دوچرخه باعث ایجاد انحنای در شانه و پشت می‌شود. یک تمرین یوگا می‌تواند از ایجاد قوز در شانه و پشت جلوگیری کند؛ تمرین کبرا. بر روی شکم بخوابید و دست‌ها را در کنار بدن قرار دهید. سپس سروسینه را به حدی بالا بیاورید تا در پشت و شانه حرکت احساس کنید. فراموش نکنید که آرامش خود را در این تمرین حفظ کنید. در این وضع، به طور ناگهانی متوقف نشوید؛ زیرا خون در پاهایتان حبس می‌شود. در عوض، حرکت را کند کنید و چند دقیقه در حالت کشش بمانید.



دوچرخه مناسب برای شما

اگر می‌خواهید برای تناسب
بهبتر دوچرخه‌سواری کنید،
تهیه مانیتور ضربان قلب را
مورد توجه قرار دهید. ایده
۲۲ (مراقب ضربان قلبتان
باشید) را نگاه کنید.

انتخاب شما به این بستگی دارد که
می‌خواهید از دوچرخه چه استفاده‌ای
بکنید. دوچرخه‌های کوهستانی معمولاً
برای دوچرخه‌سواری در شهر مناسب
نیستند؛ دوچرخه‌های مسابقه نیز مناسب

نیستند. پایین انداختن سر، راه خطرناکی برای برخوردتان با یک اتوبوس است! اگر دوچرخه تازه‌ای می‌خرید، حتماً آن را با نوار چسب یا رنگ سیاه بپوشانید تا آن را به سرعت نبرند. زین‌های تخت، دیگر از مد افتاده‌اند. برخی زین‌ها دراز و نوک تیز هستند و جای کمی برای نشستن دارند و موجب کمر ختی و بی‌حسی باسن و ران می‌شوند؛ مانند این است که روی چاقو نشسته باشید. توصیه می‌کنم زینی انتخاب کنید که محل نشستن آن سه لایه (ژل - فوق - الاستیک) باشد تا از فشار بر لگن و پروستات و استخوان‌ها جلوگیری کند.

چیزی به نام آب‌هوای بد وجود
ندارد؛ تنها چیزی که وجود دارد،
مجهز نبودن در برابر هوای بد و
مرطوب است.

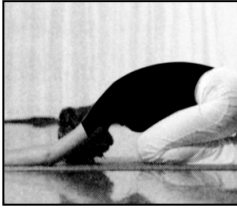


چه باید کرد؟
س: من دو چرخه‌سواری را دوست دارم؛ اما می‌ترسم با اتومبیل تصادف کنم.

ج: استفاده از ابزار مناسب، عامل اصلی در احساس امنیت است. استفاده از کلاه ایمنی، حیاتی است. بسیاری از تصادفات دو چرخه موجب آسیب‌دیدگی سر می‌شود که می‌توان از آن اجتناب کرد. همچنین بادگیر فسفری یا لباس روشن بپوشید. داشتن چراغ‌های جلو و عقب، یک قانون است؛ اما مطمئن شوید که چراغ‌ها از بهترین نوع است؛ همه این وسایل برای این است که شما را ببینند. در خط خودتان حرکت کنید تا رانندگان اتومبیل‌ها به طرزی مناسب از کنار شما عبور کنند و فضای کافی به شما بدهند. هنگامی که از کنار اتومبیل‌های پارک‌شده عبور می‌کنید، مراقب افرادی باشید که ناگهان در اتومبیل را باز می‌کنند. این هم یک دلیل خوب دیگر برای این‌که فاصله خود را با اتومبیل‌ها حفظ کنید.

س: اغلب به دو چرخه‌سواری فکر می‌کنم؛ اما هوای بارانی مانع می‌شود.

ج: لباس ضد آب بپوشید؛ اغلب بادگیرهای ضد آب، از مواد سبک وزن تهیه می‌شوند (مناسب‌ترین ابزارها را انتخاب کنید). بادگیر و شلوار ضد آب و حتی گتر (پوشش کفش) ضد آب بپوشید. استفاده از عینک روشن، فکر خوبی است؛ زیرا از برخورد آب و سنگ‌ریزه به چشمان شما جلوگیری می‌کند. ممکن است با این ابزارها ظاهر زیبایی نداشته باشید؛ اما به طور حتم خیس نمی‌شوید!



یوگا بیشتر از این که انجام حرکات باشد، ایجاد وضع بدنی است. یوگا غیر رقابتی است و متعادل کننده ترین ورزشی است که می توانید (حتی در باشگاه) انجام دهید.

در گذشته نه پندان دور، اگر یوگا تمرین می کردید، شما را شفصی عجیب و غریب می دانستند و احترام زیادی برایتان قایل بودند. امروز، اگر یوگا تمرین نکنید، شما را عجیب و غریب می دانند. بنابراین، هر چه زودتر شروع کنید.

اگرچه یوگا شامل چند شیوه متفاوت است، اگر یوگا را تنها به قصد ورزش کردن انجام دهید، فواید آن را از دست می دهید. شاید بخواهید با شرکت در کلاس های یوگا، انواع گوناگون آن را تجربه کنید. از دوستانتان بپرسید؛ شاید آن ها بتوانند شما را راهنمایی کنند. به طور کلی، هدف همه انواع یوگا، استفاده از وضعیت های بدن و کنترل تنفس برای ایجاد آرامش ذهنی و احساس خوب بودن است. یوگا یک ضد استرس نیرومند است و انجام تمرینات آن برای همه گروه های سنی آسان است. بنابراین هر وقت شروع کنید، دیر نیست؛ نرمش (جسمی و ذهنی)، بخش اصلی تمرینات است؛ ذهن انعطاف پذیر یعنی بدن انعطاف پذیر.

به جای استخدام مربی ایده ای برای شما
 خصوصی - که گران تمام می شود - با گروهی از دوستانتان مربی بگیرید و هفته ای یکبار جلسه تمرینی برگزار کنید. می توانید در سایر اوقات به کلاس های یوگا در باشگاه ها بروید.

به طور کلی، بخش اصلی یوگا را آسانا (وضعیت بدن) می گویند. این وضعیت ها معمولاً اسامی باستانی (ماهی، پل، رنگین کمان، عقرب و غیره) دارند. عقیده بر این است که این وضعیت ها برای نواحی گوناگون بدن مفید هستند؛ هر وضعیت برای مدتی حفظ می شود تا عضلات تحت کشش قرار

گیرد و نیرومند شود. مثلاً گفته می شود آسانای شانه، تیروئید را ماساژ می دهد و از طریق

اگر فردی با انضباط هستید، و ایده دیگر...
می‌توانید در منزل از DVD
یوگا استفاده کنید.

چرا به ایده ۲۸ (وضع
بدنی نادرست) که در
باره پيلاتس - سیر عمومی
یوگا - بحث می‌کند، نگاهی
نمی‌اندازید. اگر به جنبه
تنفسی تمرین علاقه‌مند
هستید، ایده ۴۸ (دم)،
بازدم) را نگاه کنید.

یوگا امراض را دور کرده،
بدن را نیرومند و اعضا را
توانا می‌کند.

هاتا یوگا

روح که در دنیای احساس
به صورتی موزون حرکت
می‌کند، در سکوت به
آرامش می‌رسد.

بهاگاواد گیتا

فایده دارد و نه برای ذهن. غذاهای مانده یا نارس نیز تاماسیک به شمار می‌روند.

افزایش جریان خون مغز، کار مغز را بهبود
می‌بخشد. ارزش امتحان ندارد؟ ساده‌ترین
آسانا، وضعیت «جسد» (نعش) است: به
پشت روی زمین دراز بکشید و چشم‌ها را
ببندید. تنفس باید آهسته و عمیق باشد و
بازده‌های شما باید با زاویه ۴۵ درجه از بدن
فاصله داشته باشد. یوگا در واقع یک شیوه
زندگی است تا یک شیوه ورزشی. یوگا
شامل تنفس، آرامش و تغذیه مناسب است.
تمرینات آن بسیار ساده و پویاست. در نظر
یوگی‌ها، یک رژیم غذایی مناسب، استفاده
از گیاهان از جمله دانه‌ها، غلات، سبزی‌ها و
میوه‌هاست. رژیم غذایی، از سه جزء تشکیل
می‌شود: غذاهای ساتیک که بیشتر شرح
دادیم؛ راجاستیک (غذاهای تند و تلخ مانند
قهوه، چایی، شکلات، نمک، گیاهان تند و
ماهی) که تصور می‌شود تعادل جسمانی و
ذهنی را بر هم می‌زنند؛ و غذاهای تاماسیک
(گوشت، الکل، سیر و پیاز) که نه برای بدن

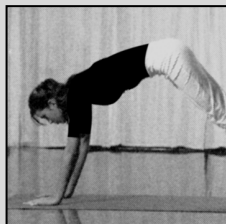
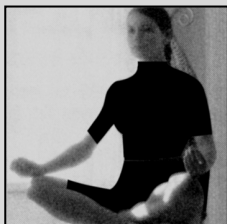
چه باید کرد؟

س: واقعاً دوست دارم بیشتر یوگا کار کنم. چه توصیه می‌کنید؟

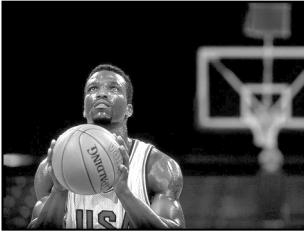
ج: چرا به تعطیلات یوگا نمی‌روید؟ برنامه‌های زیادی وجود دارد؛ اما من برنامه‌ی «تپه‌ای که نفس می‌کشد» را بیشتر دوست دارم (www.thehillthatbreathes.com) که یوگا و غذای خوب و شربت را در منطقه‌ی بیلاق ایتالیایی ترکیب می‌کند. در غیر این صورت، کتاب‌های خوبی که من می‌پسندم، «کتاب یوگا» - راهنمای کامل و گام به گام از مرکز سیواناندا - است که تصاویر زیادی دارد.

س: من باردار هستم. آیا می‌توانم یوگا تمرین کنم؟

ج: بله؛ اما از یک مربی کارآموده یوگا بخواهید شما را با تمرینات مناسب آموزش دهد و از او بپرسید چه تمریناتی را نباید انجام دهید. لازم است به خود فشار وارد نکنید. کلاس‌های ویژه‌ای برای افراد باردار وجود دارد.



بازی‌هایی که دیگران می‌کنند



اگر از ورزش و بازی‌های تیمی بگذرید، با مشکلات جوانان و آسیب‌های اجتماعی، آکنه (غرور جوانی)، یا با مشکلات اخلاقی روبه‌رو می‌شوید.

من از بازی‌های مدرسه متنفر بودم. هنوز کابوس زمین‌های گل‌آلود، زانوهای زخمی و مربیان مردم‌آزار را در نظر دارم. گمان می‌کنم به جای فکر کردن به پیزهای بد و تماشای تلویزیون می‌توانم کارهای لذت‌بخش دیگری انجام دهم.

در مورد آموزش ورزش در مدرسه من مشکلی وجود داشت. آن‌هایی که خوب ورزش می‌کردند، همیشه مورد توجه بودند و تشویق می‌شدند؛ شاید به همین علت بود که آن‌ها عاشق ورزش بودند. افرادی که خوب ورزش نمی‌کردند، کنار گذاشته می‌شدند؛ زیرا همیشه

تأکید روی برنده شدن بود: برنده شدن در برابر بچه‌های دیگر و مدارس دیگر. احساس می‌کنم رویکرد مدرسه من چندان غیرمعمول نبود. در هر صورت، به عنوان یک بزرگ‌سال می‌توانید یک رشته ورزشی را تنها برای لذت بردن و تفریح انتخاب کنید. حالا اگر یک بازی جدید انتخاب کنید، لازم نیست در آن استاد باشید؛ بلکه به سادگی باید از آن لذت ببرید. می‌توانید تیمی برای بسیاری از بازی‌های هم‌سطح خود پیدا کنید؛ ممکن است جایی که پیدا می‌کنید، بهترین نتایج را برای شما داشته باشد.

ایده‌ای برای شما ... به طور جدی در مورد ورزشی که از آن لذت ببرید، فکر کنید. ورزش‌های دیگری غیر از فوتبال و تنیس وجود دارند. چرا توانایی خود را در ورزشی متفاوت آزمایش نمی‌کنید؟ اگر از شنا در استخر لذت می‌برید، اما نمی‌توانید شنا کنید، واترپلو را امتحان کنید. مهم نیست چقدر مهارت دارید یا کسب می‌کنید؛ هنگامی بازی شما تمام می‌شود که نفس کم بیاورید و مجبور شوید به کنار استخر بیایید.

در عوض، این فرصت را به دست می‌آورید که خود را از روال‌های روزمره زندگی خلاص کنید و فعال‌تر شوید. ورزش، تنها برای تناسب اندام نیست. برای بسیاری از افراد، ورزش، ابزاری است برای پیدا کردن دوستان تازه یا دور شدن از هیاهوی زندگی روزانه. برای برخی افراد، ورزش، وسیله‌ای برای مسافرت است.

بازی‌های راکتی

برای بسیاری از ما، ورزش کردن، معادل چیزهایی مانند تنیس و اسکواش است. این‌ها نیز ورزش‌های خوبی هستند؛ اما ورزش‌های راکتی، نیازمند مهارت، جسم نیرومند و تکنیک هستند. این ورزش‌ها ممکن است لذت‌بخش باشند؛ اما باید برای انجام این ورزش‌ها از پیش آمادگی داشته باشید؛ نه این‌که با این ورزش‌ها بخواهید آمادگی کسب کنید. اگر

اگر می‌خواهید فعال شوید
و آن را به میل خود انجام
دهید، به ایده ۲۳ (بدوید)
نگاه کنید.

ایده دیگر را
امتحان کنید...

در این ورزش‌ها سابقه قبلی ندارید، لازم است از یک مربی برای آموزش اصول و تمرین کمک بگیرید. آیا هرگز به بدمینتون فکر کرده‌اید؟ اگر چه ممکن است این بازی سرعتی باشد، تنها بازی راکتی است که می‌توانید با هر کسی بازی کنید. چرا امتحان نمی‌کنید؟ حتی اگر بدمینتون را به قصد آمادگی برای ورزش پرتحرک‌تری انجام دهید، مفید خواهد بود.

بازی با توپ

بازی با توپ نظیر فوتبال یا هندبال نیز ورزش‌های سرعتی هستند که ترکیبی از دویدن، پیاده‌روی و حرکات همراه با سرعت است. به جای این‌که فوتبال را به قصد شرکت در مسابقه تمرین کنید، می‌توانید آن را برای سرگرم شدن و با پنج نفر بازیکن در هر تیم بازی کنید (مانند فوتبال گل کوچک - م). همچنین بازی‌های کم‌تهاجم‌تر مانند والیبال نیز وجود دارند. به نحوی که اختصاص این ورزش‌ها به یک جنس از میان برداشته شده و زنان و مردان در سطح جهان به این بازی‌ها مشغول هستند.

بولینگ

بولینگ، ورزش پرتحرکی نیست؛ اما فعالیتی اجتماعی است که شما را فعال تر می کند و بسته به محلی که زندگی می کنید، می توانید یکی از انواع آن را انتخاب کنید. بولینگ Lawn (چمنی) - اگرچه با نوع ۱۰ میله ای آن (نوع استاندارد) متفاوت است - و نوع فرانسوی آن (boules) در همه نقاط دنیا ورزش هایی رایج هستند و مردم در ساحل دریا، باشگاه و کلوپ ها، بولینگ بازی می کنند. نکته مهم در باره این ورزش این است که هر کسی می تواند آن را بازی کند و ابزار آن (توپ، میله ها و کفش بولینگ) در دسترس همگان قرار دارد.

هر ورزشی که انتخاب کنید، **تعریف ایده...** بهتر از ورزش نکردن است. پیاده روی، بهتر از نشستن مقابل تلویزیون؛ و ورزش کردن، بهتر از این است که فقط تماشاچی باشید. *آرنولد شوارتزنگر*

چه باید کرد؟ س: من ورزش را دوست دارم؛ اما چون مهارت ندارم، فکر می کنم مردم مسخره ام می کنند.

ج: اگر به باشگاهی رفتید که تازه واردها و مبتدی ها را مسخره می کنند، باشگاه دیگری پیدا کنید که بهتر باشد. برای همه سطوح مهارت و آمادگی باشگاه، کلاس و تیم وجود دارد. بنابراین هنگامی که به یک باشگاه مراجعه می کنید، جو آن را مشاهده کرده، با مربی آن صحبت کنید. ممکن است از بخت خوب باشگاهی پیدا کنید که همه سعی شان را برای تشویق شما به کار گیرند و در جهت افزایش مهارت های شما برنامه خاصی پیشنهاد کنند. اگر واقعاً مشتاق باشید، می توانید مکان و برنامه مناسب خود را بیابید.

س: نظر شما در باره هزینه تجهیزات چیست؟

ج: قبل از این که مبلغی برای یک ورزش تازه خرج کنید، خوب تحقیق کنید. به تبلیغات توجه نکنید. فکر کنید چه چیزی لازم دارید و در این باره با اهل فن مشورت کنید.

۱- بازی قدیمی «هفت سنگ»، نوعی بولینگ است که بسیار مفرح و پر جنب و جوش است - مترجم.

چشمه آب معدنی خانگی



در صورتی که می‌توانید در منزل خود و در کمال راحتی برنامه‌ای را اجرا کنید، چراغ خود زحمت می‌دهید؟ چشمه آب معدنی خصوصی خودتان را ایجاد کنید، تلفن را قطع کنید، دراز بکشید و لذت ببرید.

در یک روز تعطیل، گروهی از دوستان خود را دعوت کنید، غذایی سالم آماده کنید، از مضمون کسی جلوگیری نکنید و با تمام وجود به ما بپیوندید.

با لیمو بیدار شوید!

اول، کارهای مهم‌تر از رختخواب خارج شوید، یک فنجان آب گرم و آب لیمو درست کنید. با این کار، به دفع سمومی که بدن سراسر شب در تلاش برای پاک‌سازی آن بوده، کمک می‌کنید. سپس آماده صرف صبحانه‌ای خوشمزه و انرژی‌بخش شوید.

ایده‌ای برای شما یک کیسه پارچه‌ای یا یک لنگه جوراب (لطفاً جوراب پاکیزه!) را که از جو دوسر کوبیده‌شده پر کرده‌اید، داخل وان حمام قرار دهید و شیر آب سرد را باز کنید. جو دوسر، خاصیت نرم‌کننده و مرطوب‌کننده برای پوست دارد و به ویژه برای افرادی که پوستی خشک دارند یا مبتلا به اگزما هستند، مفید است. اجازه ندهید جو کوبیده‌شده در آب وان پراکنده شود؛ زیرا به دردمش نمی‌ارزد.

قبل از رفتن به وان حمام، دوش بگیرید و بدنتان را ماساژ دهید. برای حفظ سلامت بدن، پوست، یکی از اعضای مهم دفع سموم و مواد زاید است. ماساژ پوست با حوله‌ای که بدنتان را با آن خشک می‌کنید، راهی ارزان برای تسریع گردش خون و لنف در پوست و برداشتن سلول‌های مرده پوست است. مایع لنف، مواد غذایی را در دسترس سلول‌ها قرار می‌دهد و سموم آن‌ها را خارج می‌کند. برخلاف خون، مایع لنف، پمپی مانند قلب ندارد؛ بلکه حرکت آن با

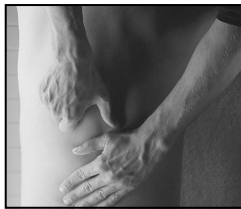
حرکت اعضا و ماساژ دادن آن‌ها صورت می‌گیرد. ممکن است ابتدا پوست‌تان کمی حساس شود؛ اما ارزش دارد؛ زیرا پس از استحمام، پوست سرزنده و بشاش می‌شود. ممکن است بخواهید با آب ولرم دوش بگیرید. من ترسو خطابتان نمی‌کنم. به خاطر داشته باشید که برای کسب زیبایی باید کمی ناراحتی را تحمل کنید؛ این کار از بروز سلولیت جلوگیری می‌کند. پس شروع کنید! یک برس حمام نرم با دسته بلند انتخاب کنید. از پاها شروع کنید و آن‌ها را در جهت بالا و پایین، به طرف قلب، ماساژ دهید. ماساژ را با حرکاتی مانند عدد ۸ انجام دهید. در مورد دست‌ها و سینه، باید ماساژ را به طرف قلب انجام دهید. نقاطی را که خیلی حساس هستند، ماساژ ندهید!

بو نقش مهمی دارد و بودرمانی (Aromatherapy) را می‌توانید با استفاده از افزودن روغن گیاهی به آب وان حمام یا جوشاندن آرام آن در یک ظرف (یا دستگاه بخور) انجام دهید؛ یا شمع‌های بودار گیاهی بسوزانید. مراقب باشید؛ زیرا روغن‌ها بسیار اشتغال‌پذیر هستند. با استفاده از ماسک گل رس، سموم را دفع کنید.

بعد از ظهرها به باشگاه محلی بروید تا از سونا یا بخار استفاده کنید؛ در عوض می‌توانید قبل از خواب، از پلاسترهای سم‌زدایی برای پاهایتان استفاده کنید. صبح روز بعد که از خواب بیدار می‌شوید، از این‌که پلاستر را آغشته به مواد قهوه‌ای کثیف می‌بینید، وحشت‌زده خواهید شد. این همان سمومی است که از پای خود خارج کرده‌اید.

زیبایی، سلامت پوست **تصریف ایده...**
است.

ضرب‌المثل سنتی



چه باید کرد؟

س: محصولات زیبایی گران هستند. آیا چیزی وجود دارد که در محیط منزل از آن استفاده کنم و گران هم نباشد؟

ج: اگر نمک‌های اسپوم (سولفات منیزیم) به آب وان حمام اضافه کنید، سموم را از بدن خارج می‌کند. عضلات را شل و آرام می‌کند و یک آرام‌بخش طبیعی برای بدن است. تقریباً باید یک کیلو از نمک را در وان حمام بریزید و مدت نیم ساعت در آن دراز بکشید. بهترین زمان برای این استحمام، قبل از خواب است تا خوابی عمیق و آرام برای شما فراهم کند.

س: در مورد فواید پوست‌اندازی شنیده‌ام. چگونه می‌توانم به نحوی مؤثر از آن استفاده کنم؟

ج: ماساژ با نمک‌ها برای این منظور عالی است. نمکی را انتخاب کنید که روغن‌های معدنی نداشته باشد؛ اما در عوض، روغن آفتابگردان به آن اضافه کنید. از روغن‌هایی که بوی تند دارند، استفاده نکنید.

س: چگونه می‌توانم پوست صورتم را نرم کنم؟

ج: عرق گل‌ها را در آبی که صورت خود را با آن می‌شوئید، مخلوط کنید. از رز، بابونه یا برگ انگور استفاده کنید. انواعی که به نام چایی فروخته می‌شوند، گزینه‌های خوبی هستند. اسپری‌های صورت خیار یا رز، صورت را جوان نگه می‌دارند و باید در اولین ساعات صبح استفاده شوند. آن را پس از مرطوب کردن پوست یا استفاده از ماسک‌های صورت به کار ببرید. همچنین بخور این مواد برای تلطیف هوای محیط مفید است. به ویژه اگر آن‌ها را در یخچال نگه دارید و در روزهای گرم تابستان استفاده کنید، مفیدتر خواهند بود.

کودکان پر جنب و جوش



چگونه سیب زمینی را پوست بکنیم و آن را بخوریم؟

ما در تلویزیون دیده‌ایم و در روزنامه‌ها خوانده‌ایم که کودکان در مال چاق‌تر شدن هستند؛ آمار رسمی است.

در ده سال گذشته، نسبت کودکان چاق کمتر از ۴ سال در بریتانیا از یک ششم کودکان به یک چهارم افزایش یافته است. چه اتفاقی افتاده است؟ از هنگامی که تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری جای‌گزین تفریحات سالم شد، تصویر کودکی ژانت و جان به عنوان کودکانی شاداب، کم‌رنگ و سپس محو شد. اول، والدین وقت ندارند؛ دوم، کودکان نیز وقت ندارند؛ زیرا مدارس به صورتی فزاینده با هم رقابت می‌کنند و دانش‌آموزان مجبورند برای کسب نمره‌های بالا، ساعات‌های بیشتری در خانه بمانند.

مدارس امروز اهمیت کمتری به ورزش می‌دهند. حتی برخی از مدارس، قلمرویی برای رقابت شرکت‌های بزرگ نوشابه‌های گازدار درآمده‌اند و ماشین‌های فروش نوشابه در راهروهای آن‌ها نصب شده است. در این وضع، جای تعجب نیست که وزن کودکان ما روز به روز بیشتر می‌شود.

کار سخت؟

اگر روزی متوجه شوید کودکان اضافه وزن دارد، شاید پنبه را از گویان درآوردید و کمی روش زندگی‌تان را تغییر دهید. به عادات غذا خوردن و ورزش کردن خود نگاه کنید؛ زیرا معمولاً کودکان از سرمشق والدین خود پیروی می‌کنند. شاید وقت آن باشد که به شیوه زندگی خانواده نگاهی دقیق‌تر بیندازید و کاری مؤثر انجام دهید. در شب‌های مدرسه، تماشای تلویزیون را به حداکثر یک ساعت محدود کنید؛ برای روزهای تعطیل، یک ساعت و نیم کافی است. در روزهای تعطیل، خانوادگی ورزش کنید. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی و شنا، ساده و لذت‌بخش هستند؛ همچنین پیوستن به کلوپ‌های صحرانوردی یا دو و ورزش‌های رزمی برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان، مفید است.

کودکاتان را هر چه زودتر به غذا خوردن وادار کنید و غذا خوردن را برای آن‌ها به تفریح تبدیل کنید. هنگام پخت غذا در آشپزخانه، از آن‌ها کمک بگیرید. با آن‌ها در باره غذا صحبت کنید و در این مورد برایشان داستان و قصه بگویید؛ مثلاً «چون خرگوش‌ها همیشه هویج‌های خوشمزه می‌خورند، خوب می‌بینند. تا حالا دیده‌اید یک خرگوش عینک داشته باشد؟ حالا هویج می‌خوری؟». تبلیغات تلویزیون آن قدر زیاد است و غذاهای آماده به حدی فراوان که اهمیت آشپزی روز به روز کمتر می‌شود! از همان ابتدا غذاهای کم‌شیرینی و کم‌نمک را به فرزندانتان بدهید تا به غذاهای بی‌فایده تمایل پیدا نکنند.

حتی می‌توانید با خانواده‌های دیگر برنامه ورزش جمعی اجرا کنید. بردن کودک به مزارع یا بازارهای محصولات کشاورزی، کاری مفید است؛ زیرا علاوه بر دیدن رنگ‌های زیبا و متنوع می‌توانید غذاهای واقعی را به آن‌ها نشان دهید.

هرگز برای کودکان رژیم غذایی تعیین نکنید؛ زیرا بعدها مشکلاتی برای شما و فرزندتان ایجاد می‌کند؛ مثلاً ممکن است موجب سرکوب خواسته‌ها و ایجاد عقده شود و غذا خوردن آن‌ها را دچار اختلال کند. به جای این‌که مرتب «نه» بگویید، به طرز آرام، آن‌ها را به سوی انتخاب غذاهای سالم‌تر هدایت کنید. در این صورت می‌توانید همواره «بلی» بگویید؛ زیرا میوه‌ها و سبزی‌های تازه به فراوانی در دسترس هستند. آماده کردن سبزی‌های همراه با سس‌های خوشمزه، راه خوبی برای تشویق کودکان به خوردن

سبزی‌هاست. همچنین تهیه سالادی که حاوی قطعات میوه باشد، موجب می‌شود کودکان بیشتر سالاد بخورند. تهیه سیب رنده‌شده آسان است. جدولی تهیه کنید و مقدار میوه‌ای را که در طول هفته مصرف کرده‌اند، در آن یادداشت کنید و روزهایی را که بیشتر میوه خورده‌اند، با ستاره‌های رنگی مشخص کنید.

اگرچه نمی‌توانید رویدادهای خارج از منزل را کنترل کنید، در منزل می‌توانید غذاهایی را که بچه‌ها می‌خورند، در کنترل خود داشته باشید. بنابراین، در منزل، غذاهای ناسالم و چاق‌کننده نگهداری نکنید. اگر بین غذاها به خوردن چیزی نیاز داشتید، می‌توانید

یک ایده دیگر... کودکان را به ورزش تشویق کنید. ایده ۲۶ (به کار انداختن جاروبرقی) را در این باره بخوانید. از آنها در کارهای منزل کمک بگیرید؛ این کار را از سنین پایین شروع کنید، در غیر این صورت تلویزیون ارباب نیرومندتری است. همچنین به ایده ۲۰ (تغذیه، اصول بنیادی) نگاهی بیندازید.

ایده‌ای برای شما کودکی را تا هفت سالگی به من بسپارید؛ من یک مرد به شما تحویل خواهم داد.
جسونت دکتربین

سیب، موز، یک تکه پنیر، کیک تهیه‌شده از آرد جو، یا هویج و خشک‌بار مصرف کنید. پیتزا را خودتان بپزید و از مواد مغذی در آن استفاده کنید؛ همچنین اندازه آن را کاهش دهید.

اگر از سنین خردسالی این غذاها را به کودک معرفی کنید، مشکلات کمتری را تجربه خواهید کرد.



چه باید کرد؟

س: من سرم خیلی شلوغ است. چگونه وقت کافی به دست بیاورم تا برای فرزندانم غذای سالم تهیه کنم؟

ج: اگر وقت آشپزی ندارید و نمی‌توانید تمام روز در آشپزخانه باشید و به این علت، غذاهای آماده را انتخاب کرده‌اید، پس گزینه‌های بهتری انتخاب کنید. مثلاً سوسیس یا کالباسی انتخاب کنید که ۸۵٪ آن گوشت باشد و نمک کم داشته باشد. غذاهایی انتخاب کنید که قند کمتری داشته باشند. همچنین می‌توانید فیله ماهی را انتخاب کنید یا بخش‌های چرب گوشت را حذف کنید. با افزودن سبزی‌ها می‌توانید ارزش غذاها را افزایش دهید. برنج ساده را جای برنج سرخ‌شده انتخاب کنید [کته بهتر از پلو] و برای تنوع، سبزی‌ها را به غذایتان اضافه کنید.

س: احساس می‌کنم در نبرد با تبلیغات غذاها برای بچه‌ها شکست خورده‌ام.

ج: شما هم برای خودتان تبلیغ نکنید و از زبان خاص بچه‌ها مدد بگیرید. غذاهای سالم و خوشمزه - و همچنین متنوع - بپزید. غذاهایی را که در تبلیغات می‌بینید، خودتان بپزید و با نظر خود مواد مغذی بر آن بیفزایید و مواد زیان‌آور آن‌ها را کم کنید. کتاب‌هایی را تهیه کنید که در زمینه تغذیه کودکان نوشته شده‌اند.

با حقایق روبه‌رو شوید



پوست، بزرگ‌ترین عضو بدن است. پوست، انعکاس‌دهنده سلامت درونی شماست و بر خلاف دیگر اعضا، همه می‌توانند آن را ببینند.

پوست (نگ‌پریده و کدر می‌گوید که از برفی لفاظی مراقب خودتان نیستید. می‌توانید برای بهبود سلامت درونی و بیرونی خود کارهای زیادی بکنید. مسئله، تنها یافتن محصولات مناسب شماست؛ پس واقعاً از این محصولات استفاده کنید!

قبل از این‌که آغاز کنیم

آیا درخشش خورشید را دوست نداریم؟ قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای سلامت فوایدی دارد؛ اما مانند هر چیز دیگری باید از آن به طریقی مناسب استفاده کرد. مشکل این است که نور خورشید، آب بدن را دفع می‌کند؛ زیرا گرمای خورشید موجب افزایش میزان تبخیر آب از سطح پوست می‌شود. ما به مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان یا موادی نیاز داریم که از ما در برابر عوامل زیان‌بار محیطی محافظت کنند. همان‌طور که حدس زده‌اید، این مواد را می‌توانیم در سبزی‌ها و میوه‌ها پیدا کنیم. در روز به حدود ۲ لیتر مایعات نیاز داریم. باید مصرف الکل و سیگار را متوقف کنید! می‌دانید که این مواد برای بدن زیان‌آور هستند و به اعضای دفع سموم، به ویژه به کبد، کمکی نمی‌کنند. سخن دیگر این‌که باید مقدار زیادی اسید چرب اساسی در غذا بخورید؛ زیرا پوست شما به چربی زیادی نیاز دارد. بنابراین،

مقدار زیادی خشک‌بار، دانه و ماهی در رژیم غذایی خود منظور کنید.

نظم؛ نظم!

به خاطر دارم که دوستان دانشگاهی من به علت این‌که روغن‌های گران‌قیمتی برای صورت خود را ماساژ دهید. شما ... ایده‌ای برای ماساژ، جریان خون را بهبود می‌بخشد. می‌توانید در منزل خودتان ماساژ را انجام دهید. از روغن‌های خوب ماساژ استفاده کنید.

پوستم استفاده می‌کردم، مرا مسخره می‌کردند. در استفاده از آب صابون که سال‌ها نظر خوبی در مورد آن وجود نداشت، اشکالی نمی‌بینم. من همیشه از محصولات گران‌قیمت استفاده می‌کردم. از حدود سیزده‌سالگی که مادرم روش مراقبت از پوست را به من آموخت، همواره این کار را کرده‌ام. البته لازم نیست پول زیادی برای مراقبت از پوست خرج کنید. محصولات گران همیشه معادل محصولات خوب نیست! اما داشتن کار منظم ضروری است. من متوجه شده‌ام که پولی را که برای مراقبت از پوست خرج کرده‌ام، هدر نداده‌ام؛ زیرا اثر آن را در پوست خود مشاهده می‌کنم.

به ایده ۱۰ (در اعماق پوست) نگاه کنید تا تغذیه را از نظر پوست بررسی کنید. ایده ۱۳ (برای سم‌زدایی آماده هستید؟) نیز نکاتی را روشن می‌کند. علت نیاز به آب فراوان را می‌توانید در ایده ۱۱ (بچه‌های آب ببینید).

دومین مطلبی که در زندگی آموختم، این است که کارهای مراقبت از پوست را قبل از رفتن به رختخواب انجام دهم! هنگامی که پانزده‌ساله بودم، یکی از بهترین دوستانم به من یاد داد که بعد از میهمانی‌ها حتماً مواد آرایشی را از صورتم پاک کنم. او پوست زیبایی داشت؛ در حالی که من با صورتی رنگ‌آمیزی‌شده که بیشتر به پیتزا شباهت

داشت، به رختخواب می‌رفتم. از آن پس، همیشه صورتم را به خوبی پاک می‌کردم.

مهم‌ترین کاری که می‌توانید برای شاداب کردن پوست بکنید، پاک کردن بخش مرده پوست (پوست‌اندازی) است. پوسته‌ریزی، کاری نیست که هر روز لازم داشته باشید؛ هفته‌ای

یک‌بار کافی است. با افزایش سن باید از پوسته‌ریزی منظم اطمینان حاصل کنید. در غیر این صورت، اگر سلول‌های مرده پوست را پاک نکنید، چروک‌های پوست عمیق‌تر می‌شوند. در مورد پوست افراد مسن باید ظرافت به کار برد و از به کار بردن مواد زبر و خشن یا محصولات قوی مانند کرم‌های حاوی اسید میوه‌ها اجتناب کرد.

می‌توانید هرچه می‌خواهید، تعریف ایده... بخورید. می‌توانید چیزی باشید که می‌خواهید باشید و هر کار و فعالیت بکنید؛ به شرط این‌که هدفی مشخص و واحد پیش‌رو داشته باشید. ویلیام آدامز (پس اگر پوستی زیبا می‌خواهید، پیدایش کنید!)

می‌توانید پوسته‌ریزی را خودتان انجام دهید: دو قاشق چایخوری بلغور جو همراه با بادام زمینی و کمی گلاب را در آب مخلوط کنید. این محلول را به صورت دایره‌های کوچک روی پوست بمالید و ماساژ دهید؛ سپس آب بکشید و خشک کنید.

چه باید کرد؟ س: پوست من واقعاً تیره شده است. برای شاداب کردن آن چه کار می‌توانم بکنم؟

ج: از ماسک صورت استفاده کنید. انواع خوبی در بازار وجود دارند.

س: همه چیز را امتحان کرده‌ام؛ اما پوستم هنوز تیره و بی‌روح است. پیشنهادی دارید؟

ج: سرمایه‌گذاری برای پوست، ارزشش را دارد. می‌توانید با متخصصین پوست مشورت کنید تا راه‌های بهتری برای سلامت پوست خود بیابید.

س: این همه در باره پوست صورت صحبت کردید؛ در مورد پوست بدن چه می‌گویید؟

ج: یک راه خوب برای پوسته‌ریزی، ماساژ با نمک‌های دریایی است. همه بدن را ماساژ دهید، سپس آب بکشید. اگر تحمل آب سرد را دارید، برای ماساژ و آبکشی، از آب سرد استفاده کنید تا پوست بدنتان باطراوت شود.

لباس پوشیدن برای موفقیت



لباس پوشیدن برای موفقیت، چه ارتباطی با سلامت شما دارد؟ خوب، اگر اعتماد به نفس داشته باشید و جلب توجه کنید، این امر، بازتابی از وضع سلامت جسمی و ذهنی شماست.

افراد ضعیف می‌گویند: «مهم نیست من چه کسی هستم.» افرادی که لباس پوشیدنشان حاکی از اعتماد به نفس است، زندگی را دوست دارند و از همه فرصت‌ها بهترین استفاده را می‌کنند.

ممکن است فکر کنید که شکم‌بند شما موجب موفقیت می‌شود و راه شما را به سوی ثروت هموار می‌کند؛ اما به خاطر داشته باشید که به استثنای مدل‌های مشهور، لباس پوشیدن بیشتر مردم، ظاهری واقعاً وحشتناک به آن‌ها می‌دهد. در اکثر موارد باید لباس پوشیدن، متناسب با شغل و موقعیت اجتماعی باشد.

لباس پوشیدن برای موفقیت یعنی شیک بودن و دور بودن از ظاهر شلخته و نامنظم. با لباس پوشیدن می‌توانید شخصیت خود را بروز دهید؛ اما باید در نظر داشته باشید که چه کسی یا چه کسانی به شما نگاه می‌کنند. تصور کنید بازاریاب خودتان هستید،

کمک بخواهید! بسیاری از
فروشگاه‌های بزرگ، افرادی
را برای راهنمایی استخدام
می‌کنند تا مشتریان را در
فروشگاه بگردانند. اگر بودجه
کمی دارید، نگران نباشید و
اگر فقط به یک یا دو چیز برای
متناسب بودن نیاز دارید،
خجالت نکشید. این افراد
برای راهنمایی رایگان شما در
آن‌جا حضور دارند.

و خودتان محصولی هستید که عرضه
می‌کنید. اطمینان دارم مادران بارها در
باره مسائلی نظیر صورت و دست‌های
پاکیزه و موهای شانه‌زده بر سر شما غر
زده است!

دوخت خوب لباس

خیاطی خوب یعنی همه چیز. حتی
اگر چند دست لباس در کمد خود داشته

باشید، روی لباس‌های خوتان را با لباس‌های ارزان‌قیمت یا با کاور خوب بپوشانید. برای مثال، لازم نیست برای لباس‌هایی که در منزل می‌پوشید (عرق‌گیر، تی‌شرت، شلوار یا دامن)، پول زیادی خرج کنید. امکان زیادی برای خرید لباس‌های ارزان‌قیمت وجود دارند. حتی می‌توانید لباس‌های خوب را به قیمتی ارزان بخرید.

یک قانون دیگر، داشتن کفش‌های خوب است. کفش‌ها را به خوبی واکس بزنید! این یک کلیشه قدیمی است؛ اما از ظاهر شما در موردتان قضاوت می‌کنند. کفش‌های خوب و پاکیزه موجب می‌شود مردم فکر کنند که به ظاهرتان اهمیت می‌دهید و حتی در مورد لباس پوشیدن دقت و وسواس دارید. دخترخانم‌ها باید کیف دستی با کیفیت به دست گیرند و زیاد آن را پر نکنند. همیشه یک دفتر یادداشت و یک قلم در جیب داشته باشید تا در صورت نیاز وقت خود را به جست‌وجو و قرض گرفتن از این و آن صرف نکنید. این کار به وجهه شما آسیب می‌رساند. دست‌کم هفته‌ای یک بار کیف دستی خود را مرتب کنید؛ زیرا به طرز شگفت‌آور کیف ما از وسایل غیر ضروری پر می‌شود. یک وقت متوجه شدم که به مدت یک هفته یک هارمونیکا^۱ و کتابی برای نوآموزان هارمونیکا در کیف خود حمل می‌کنم. کیف خود را خلوت کنید؛ زیرا به همه وسایل داخل آن نیاز ندارید!

دست‌های شما مهم هستند، بنابراین به پاکیزگی دست و نظافت ناخن‌ها توجه کنید.

<p>اگر می‌توانید، ماهی یک بار ناخن‌ها را مانیکور کنید؛ اما به هر صورت، ناخن‌های کوتاه و پاکیزه، ضروری هستند. یک نکته در مورد آرایش: زیاده‌روی نکنید! پیش</p>	<p>برای کسب ایده‌های بیشتر در مورد داشتن احساس خوب، به ایده ۴۱ (آسیب رساندن به اعتماد به نفس) نگاه کنید.</p>
--	--

از آن‌که لوازم آرایش شما به آخر برسند، در فروشگاه‌های نزدیک منزل گشتی بزنید.

خرید یک یا دو شلوار نرم، ضروری است. برای خرید لباس ارزان و سوسه نشوید. باید دست کم یک دست لباس خوب (به قول معروف، لباس پلوخوری! - مترجم) داشته باشید که

<p>در آن احساس خوبی داشته باشید؛ اما هر لباس با کیفیتی که احساس خوبی به شما بدهد، خوب است.</p>	<p>کمتر، بهتر است. تعریف ایده... لودویک مایس‌وان در روهه</p>
--	---

چه باید کرد؟

س: چگونه می‌توانم شخصیت خود را نمایان کنم؟ چگونه می‌توانم به دیگران شباهت نداشته باشم؟

ج: لازم است چیزی غیر عادی مانند یک گردنبند زیبا یا یک روسری شیک داشته باشید. هرگز روسری ارزان قیمت نپوشید.

س: در محیط کار باید یونیفرم بپوشیم. چرا نباید بتوانم لباس‌هایی را که دوست دارم، بپوشم؟

ج: خودتان در مورد محیط کار قضاوت کنید و لباس مناسب آن محیط را بپوشید.

در صورتی که در یک دفتر حقوقی کار می‌کنید، شیوه لباس پوشیدن شما باید متفاوت باشد. اگر در یک استودیوی تلویزیونی یا در یک نمایشگاه کار می‌کنید، برای لباس پوشیدن آزادتر هستید. تصور می‌کنم آن قدر فرصت داشته باشید که در وقت آزادتان لباس‌های مورد علاقه خود را بپوشید. در هر صورت، احتمالاً نمی‌خواهید همه کس در مورد شما همه چیز را بدانند. کمی مرموز و تودار باشید. به افرادی که واقعاً می‌خواهند در حرفه خود موفق باشند، نگاه کنید. صرف نظر از این‌که در صنعت کار کنند یا حقوقدان باشند، شک ندارم از شکم‌بند استفاده نمی‌کنند.

زندگی تان را بارور کنید



گاهی افرادی که به درجات بالا می‌رسند، افرادی با استعداد یا خوش‌شانس نیستند. پس چه چیزی ما را متوقف می‌کند؟

آیا تا به حال از این‌که فردی مسن رئیس شرکت است و شما با همان تمصیلات، ظاهری آراسته‌تر، با هوش و مهارت بیشتر و ظاهری بهتر از او، در اتاق منشی، نامه‌های او را مرتب می‌کنید، متعجب و شگفت‌زده نشده‌اید؟

دوست من، تفاوت شما با او، طرز تفکر شماست. او می‌داند ما چه می‌خواهیم و آن را فراهم

ایده‌ای برای شما اگر دست یافتن به هدف دشوار به نظر می‌رسد و شما نومید شده‌اید، خود را پنهان نکنید. فرار نکنید. در عوض، دل را به دریا بزنید. اول، به رؤیای بزرگ خود بیندیشید و بسته به این‌که به چه هدفی می‌خواهید دست یابید، به وضع خود در پنج سال بعد فکر کنید. آیا هنوز خود را در گوشه‌ای از دفتر کارتان می‌بینید؛ یا خود را در حال استراحت در ساحلی خوش آب‌وهوا مجسم می‌کنید؟ اگر تصور دوم را دارید، استارت بزنید و پول بیشتری پس‌انداز کنید. از خود بپرسید برای رسیدن به هدف چه‌کار باید بکنید. آیا در کار کنونی خود می‌توانید پول بیشتری به دست بیاورید؟ آیا باید کار مستقل یا شرکت خودتان را ایجاد کنید؟ پس از فهمیدن این‌که چه‌کار باید بکنید تا به هدف دست یابید، تنها یک کار را که باید برای رسیدن به آن هدف انجام دهید، بنویسید؛ هر قدر که کار کوچکی باشد.

می‌کند. اما آیا می‌دانید کجا می‌روید؛ این‌که سوار بر قایقی بدون سکان بر امواج دریای متلاطم نجوا می‌کنید که «هنوز راهی پیدا نکرده‌ام»؟

کارهایتان را مرتب کنید

هنگامی که صنعتگر معروف، آندرو کارنگی، وظیفه کشف علت موفقیت افراد موفق را به ناپلئون هیل سپرد، ناپلئون چند راز مهم صدها فرد موفق را در مصاحبه با آن‌ها کشف کرد. یکی از این رازها این بود که باید هدفی مشخص داشته باشید تا بتوانید به مقصدی معین برسید. مشخص کردن هدف، در واقع نوعی هدف‌گذاری است؛ این‌که می‌دانید به کجا می‌خواهید برسید و طریقی برای

رسیدن تهیه کنید! به گفته این مرد بزرگ، «ما در دنیای وفور و فراوانی زندگی می‌کنیم. میان ما و آنچه که می‌خواهیم، مانعی وجود ندارد. تنها مانع، نداشتن هدف مشخص است.»

سال ۱۹۵۴، دانشگاه هاروارد، یک بررسی تاریخی و مهم در باره برخی افراد انجام داده است. در این بررسی، افرادی که اهدافی برای خود تعیین کرده بودند، در مقایسه با افرادی که هدفی نداشتند، مورد بررسی قرار گرفتند. آن‌ها که هدف داشتند، ثروتمندتر و خوشبخت‌تر بودند و وقت آزاد بیشتری داشتند.

همین حالا یک قلم و کاغذ بردارید
و کارهایی را که می‌خواهید بکنید، یا
چیزهایی را که می‌خواهید داشته باشید،
یادداشت کنید. هنگام نوشتن هدف‌ها
باید صریح و روشن بنویسید. مثلاً اگر
یک اتومبیل می‌خواهید، نوع اتومبیل را

بنویسید؛ یا این‌که به یک اتومبیل قراضه بسنده کنید (اگر واقعاً این را می‌خواهید، بفرمایید!).
در گام بعدی، زمانی برای دست یافتن به هر یک از چیزهایی که می‌خواهید یا کارهایی که
باید بکنید، تعیین کنید؛ و سرانجام، برای دست‌یابی به آن‌ها، نقشه و طرحی تهیه کنید. این
قلمرو طبیعی مربی زندگی است. این عمل، ابزاری نیرومند است؛ تنها به این شرط که آن‌ها
را از روی کاغذ به عمل در آورید. اگر از کسی بخواهید که برنامه‌های شما را پی‌گیری کند،
شانس موفقیت بیشتر می‌شود.

تجسم راهی نیرومند، برای تقویت اهداف است و گاهی می‌تواند نتایجی شگفت‌انگیز ایجاد
کند. سال‌ها پیش در آپارتمان می‌نشستم؛ اما می‌خواستم خانه‌ای بزرگ در حوالی مرکز شهر

داشته باشم و اجاره کمی برای آن بپردازم.
احتمال چنین چیزی خیلی کم بود! اما روز
بعد، یکی از دوستانم پیامی برایم فرستاد و
از من پرسیده بود آیا کسی را می‌شناسم که
یک خانه دو اتاق خوابه - در محلی که
همیشه در فکرم بود - نیاز داشته باشد. من
اجاره کمی بابت این خانه می‌پرداختم.

آنچه که ذهن بتواند تجسم
و باور کند، دست‌یافتنی
می‌شود.

تا رؤیایی نداشته باشید،
هیچ اتفاقی نمی‌افتد.

ناپلئون هیل
کارل ساندربرگ

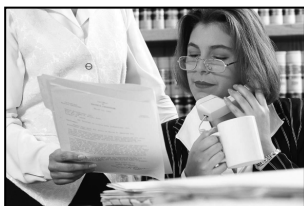
چه باید کرد؟
 س: من فواید تعیین هدف را می‌دانم؛ اما فکر نمی‌کنم هرگز بتوانم این کار را بکنم. تصور می‌کنم از نوشتن آن‌ها روی کاغذ وحشت دارم.

ج: شما در برابر بقیه مردم دنیا! به نگرانی از این‌که ممکن است هدف درستی انتخاب نکنید، نجسبید. تنها آنچه را که می‌خواهید، روی کاغذ بیاورید؛ حتی اگر کاملاً غیر عملی به نظر برسند. همچنین سعی نکنید همه اهدافتان را در یک نشست تعیین کنید. کاغذ را در جیب بگذارید و هر وقت چیزی به فکرتان رسید، آن را به فهرست اضافه کنید. از چتر بازی تا شکار کوسه تا یادگیری زبان چینی، چیزی را از قلم نیندازید و همواره اهدافتان را مانند خامه‌ای که روی شیر قرار می‌گیرد، همیشه در نظرتان داشته باشید. اهدافتان را دنبال کنید.

س: سال‌هاست که در اولین روز سال جدید، اهدافی را برای خودم تعیین می‌کنم؛ اما نمی‌توانم آن هدف‌ها را عملی کنم. چگونه ادامه دهم؟

ج: هنگامی که شرکت‌ها اهداف مالی خود را تعیین می‌کنند، تاریخی را برای رسیدگی به آمار پیشرفت مشخص می‌کنند تا بدانند چقدر پیشرفت کرده و به هدف نزدیک‌تر شده‌اند. چرا شما همین کار را نمی‌کنید؟ همه ما، فهرستی از تصمیمات برای سال جدید تهیه می‌کنیم؛ اما افراد انگشت‌شماری به مشخص کردن محدوده زمانی برای بررسی دستاوردها اقدام می‌کنند. گاهی یک هدف سال‌ها در فهرست می‌ماند. یکی از دوستان من، «ترک سیگار» را هدف اصلی فهرست خود قرار داده بود و هر سال آن را در فهرست تکرار می‌کرد. این وضع هفت سال ادامه یافت! او هر سال متوجه می‌شد که فهرست سال جدید، حاوی تصمیماتی است که سال پیش در فهرست بودند.

تبادل بدون زحمت



اگر احساس می‌کنید از مسیر زندگی خارج شده‌اید، به وضع زندگی خود نگاهی بیندازید و کارها را به طرز متفاوت انجام دهید.

کارهای تکراری زندگی، شامل بیدار شدن، لباس پوشیدن، رفتن به ایستگاه اتوبوس، جا پیدا کردن در میان ازدحام جمعیت، کار کردن و بازگشتن از همین مسیر است. سپس در ساعت ۹:۳۰ شب، وقت خواب می‌رسد. در غیر این صورت، روز بعد فستنه هستید و نمی‌توانید به نموی مؤثر کار کنید.

همه این کارها برای چیست؟ برای این‌که مانند خوکچه هندی در چرخ گذران زندگی بدوید؟ بیایید برای زندگی طرحی نو در اندازیم.

چرخ‌ها را به سود خود به حرکت درآورید

صحبت از چرخ شد؛ ابزاری مفید برای حفظ تعادل در «چرخه زندگی» و برای ارزشمندتر کردن زندگی و این‌که ببینید کجای کار هستید. یک بزرگ بزرگ کاغذ بردارید و دایره بزرگی روی آن رسم کنید. لازم نیست دایره کامل یا خوش‌ترکیب باشد. تلاش برای رسم دایره کامل، اولین نشانه دیوانگی است! دایره را به ۸ یا ۱۲ قسمت تقسیم کنید (مانند دندان‌های یک چرخ‌دنده). هر قسمت را با نام یکی از مسائل زندگی مانند روابط، شغل، سلامت، معنویت، خانواده، آرزوها و رؤیایها، رشد شخصی و تحصیلات، نگرش‌ها و مادی‌نام‌گذاری کنید. قسمت‌هایی را انتخاب کنید که برایتان اهمیت دارد؛ به هر قسمت، امتیازی از صفر تا ۱۰ بدهید؛ با این فرض که عدد ۱۰ نشانه کامل بودن است. عدد ۱۰ باید در خط خارج قسمت مورد نظر نوشته شود. عدد صفر، نشانه افلاس و بیچارگی است و نزدیک به مرکز دایره در داخل قسمت مورد نظر نوشته می‌شود. بعد نقاط را به یکدیگر وصل کنید. چرخه زندگی شما باید دایره یا تقریباً یک بیضی در میان دایره بزرگی که رسم کرده‌اید، باشد. حالا باید بتوانید

ایده‌ای برای شما ... طرح تعیین اهداف، به وقت زیادی نیاز دارد. بنابراین چند روز مرخصی بگیرید تا به مسئله رسیدگی کنید. در صورت امکان، به مکانی آرام و ساکت بروید. مثلاً می‌توانید به ساحل دریا بروید یا در جنگل قدم بزنید. یک مداد و کاغذ همراه خود داشته باشید تا بتوانید یادداشت بردارید. اگر دوستی همراه شماست، می‌توانید با او مشورت کنید و افکارتان را با یکدیگر مبادله کنید. مثلاً ممکن است شما زندگی در تهران را در نظر داشته باشید و دوست شما بخواهد در شیراز نزدیک والدین خود زندگی کند.

بینید که زندگی‌تان از تعادل خارج شده است یا نه. دو یا سه قسمت را که در آن‌ها امتیاز کمی دارید، انتخاب کرده، چند هدف را برای بهتر کردن امتیاز آن قسمت تعیین کنید. در هر صورت، پیش از آن‌که هدفی تعیین کنید، ابتدا تصویری بزرگ از ایده‌آل خود را مجسم کنید و تصمیم بگیرید که کجا می‌خواهید بروید و ایده‌آل شما چه چیزی است. آیا کار کردن در یک مزرعه است؟ سپس فهرستی از اهدافی را که باید در مسیر رسیدن به رؤیاهایتان به آن‌ها دست یابید، بنویسید. حتی اگر هر بار بخواهید به هدفی بسیار کوچک دست یابید، هر روز یک گام به هدف خود نزدیک‌تر شوید. مثلاً اگر هدف شما رفتن و زندگی در فرانسه است، تحقیقاتی را آغاز کنید و کتاب راهنمایی در باره زندگی در فرانسه تهیه کنید و از اینترنت در مورد فرصت‌هایی که در فرانسه وجود

دارد، اطلاعات کسب کنید. ممکن است در مسیر تحقیق، هدفتان تغییر کند و محل دیگری را انتخاب کنید؛ اما دست‌کم مطمئن هستید که قبل از رد کردن یک هدف، اطلاعات کافی کسب کرده‌اید. هدف این است که بعداً افسوس چیزی را نخورید و از کار ناکرده پشیمان نشوید.

۳۸ (زندگی‌تان را بارور امتحان کنید) ... در مورد تعیین اهداف، ایده **ایده دیگری را** قبل از شروع هر کاری، فهرست کاملی تهیه کنید. تهیه فهرست کامل، خاطر شما را آسوده می‌کند. لیستی از کارهایی که باید به

صورت روزانه انجام دهید تا بر زندگی‌تان تأثیر گذارد (محیط زندگی، وضع سلامت، احساسات شما، وضع مالی و روابط شخصی) تهیه کنید. در این بخش‌ها، فهرستی از همه ناحیه‌هایی را که تا به حال به آنها توجه کافی نکرده‌اید، تهیه کنید و زمانی را برای حل مشکلات در نظر بگیرید. مثلاً آیا ۱۰ درصد درآمد خود را پس‌انداز می‌کنید؟ آیا خواسته‌ای دارید؟ آیا اعتباری دارید؟

آیا راهی برای پرداخت بدهی‌های خود دارید و نقشه‌ای برای این کار تهیه کرده‌اید؟ به محض شروع بررسی فهرست و حل مشکلاتی که موجب عقب‌ماندگی شما شده است، آماده‌اید که نقشه‌ای برای دستیابی به رؤیای بزرگ خود تهیه کنید.

چیزها تغییر نمی‌کنند؛ ما تعریف ایده...
تغییر می‌کنیم.
هنری دیوید تورو

چه باید کرد؟ س: در چرخ زندگی، امتیازات کمی دارم. نمی‌دانم از کجا شروع کنم.

ج: در این مورد، هوش و غریزه خود را به کار بیندازید. کدام بخش‌ها بیشتر نظر تان را جلب می‌کند؟ بیشترین بخش‌هایی که نیاز به توجه دارند، بخش‌های روابط و شغل هستند. بنابراین، اگر این بخش‌ها را در فهرست خود وارد کرده‌اید، از همین جا شروع کنید. صحبت ما در مورد اقدام عملی است؛ نه تنها تعیین بخش‌هایی که مشکل دارند. وقت‌کشی نکنید و انجام کار را به تعویق نیندازید؛ زیرا رؤیایا تا ابد منتظر نمی‌مانند.

س: متوجه شده‌ام که کار، بخشی از مشکل است؛ اما وقت و پول کافی برای داشتن وقت آزاد و مرخصی ندارم. چه کار کنم؟

ج: به طور حتم، مرخصی به معنای صرف وقت یا پول زیاد نیست؛ بلکه می‌تواند این معنی ساده را داشته باشد که هر روز غروب یک یا دو ساعت را به خود اختصاص دهید. یا شاید به این معنی باشد که ناهار را پشت میز کار صرف نکنید؛ بلکه ساندویچ خود را بردارید، به پارک بروید و یک ساعت با خود خلوت کنید. می‌تواند به این معنی باشد که مراقبت از منزل یا کودکان را به شخص دیگری بسپارید و در خانه بمانید و با خود خلوت کنید تا وقتی برای فکر کردن داشته باشید. می‌توانید از همسر و فرزندان یا همکارانتان بخواهید یک ساعت مزاحم شما نشوند؛ البته باید تلفن را نیز قطع کنید. این وقت با ارزش را برای به دست آوردن آرامش و فکر کردن به کار ببرید.

بی‌نظمی‌ها را اصلاح کنید



آیا جعبه‌های خاک‌خورده را در اتاق انبار نگه می‌دارید و قفسه‌های شما پر از خرت و پرت است؟ آیا چیزهایی در محیط منزل خود دارید که نمی‌خواهید چیزی در بارهٔ آن‌ها بدانید؟

آنچه که بدان پسبیده‌اید، انرژی گذشته است. هر چیزی دارای ارتعاش است؛ یعنی یک نوع فطره است. تنها کافی است به عکس‌های قدیمی نگاه کنید تا انواع احساسات مربوط به گذشته در شما بیدار شوند.

گاهی این احساسات شاد و مثبت هستند؛ اما بیشتر اوقات چنین نیست؛ زیرا ما با تأسف به گذشته نگاه می‌کنیم. حیرت می‌کنیم که چرا امور به صورتی متفاوت اتفاق نیفتاد؛ این که چرا جوان‌تر و سالم‌تر باقی نماندیم؛ یا این که چرا از نعمت دیدن افرادی که در عکس می‌بینیم، محروم شده‌ایم. ما در گذشته سیر می‌کنیم و از آن لحظه دیگر در زمان «حال» نیستیم. به عبارت دیگر، ما در گذشته خود به دام افتاده‌ایم و جایی برای آینده نداریم. این یکی از حالات ناسالم ذهنی است که به داشتن زندگی خوب و بهروزی ما کمکی نمی‌کند.

زن مسن و عجیب و غریبی را می‌شناختم که هرگز چیزی را دور نمی‌انداخت. مجموعهٔ کیسه‌های خریدش از سوپرمارکت‌ها، افسانه‌ای بود. هیچ چیز، حتی یک بلیت اتوبوس و یک فاکتور خرید قدیمی را دور نمی‌انداخت. رادیوی شکسته و بی‌مصرف قدیمی را در صندوقی نگهداری می‌کرد. می‌دانید چرا؟ او هرگز در زندگی خود به چیزی دست نیافته بود. همهٔ رؤیاهای او، تنها رؤیا باقی مانده بودند؛ زیرا آن خاطرات سنگین، او را عقب نگه می‌داشت و او با نگهداری اشغال‌های کهنه که «مسئولیت مراقبت» از آن‌ها را وظیفهٔ خود می‌دانست، میخ‌کوب شده بود. پیامی که او به دنیای پیرامون و خودش می‌داد، احتمالاً چنین چیزی است: «احتمالاً من هرگز در زندگی چیز کافی نخواهم داشت. پس بهتر است به آنچه که هم اکنون دارم، سخت بچسبم.»

در مورد اجاره فضای انبار (به اندازه یک صندوق یا به اندازه یک خانه) فکر کنید. اندازه اشیای بی‌مصرف را تخمین بزنید؛ سپس فضای یک انبار را اجاره کنید. مدت اجاره را کوتاه، مثلاً سه ماه، انتخاب کنید. نه تنها از شر این اشیای خلص می‌شوید و منزل خود را نظم می‌بخشید، بلکه مطمئن می‌شوید که چیزی را از دست نمی‌دهید. اگر مایل بودید، می‌توانید سه ماه دیگر اجاره انبار را تمدید کنید.

البته خاطرات مهم هستند و نگاه کردن به روزهای خوب گذشته، کار خوبی است؛ اما از نظر احساسی به آن چسبیدن، کاری نادرست و زیان‌بار است. زمانی فرا می‌رسد که تنها راه پیشرفت این است که به گذشته‌ها اجازه دهید بروند. این قانون طبیعت است که اگر چیزی را از خود دور کنید، چیزهای بیشتری در زندگی شما وارد و جای‌گزمین می‌شوند. بنابراین نترسید؛ زیرا دور ریختن آشغال‌ها، کاری است برای همه عمر!

پاک‌سازی آشغال‌ها

شروع کردن هر کاری، دشوارترین بخش آن کار است، و تنها راه، شروع کار در مقیاسی کوچک است. سعی نکنید در یک چشم برهم زدن یا یک روز، خانه را از هر چیزی که در آن هست، پاک‌سازی کنید. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «اگر می‌خواهید یک فیل را بخورید، از قاشق چای‌خوری استفاده نکنید.» دفتر یادداشت را در دست بگیرید. دو یا سه ساعت از وقت خود را برای انتخاب هدف صرف کنید. با هدفی کوچک شروع کنید؛ مثل پاک‌سازی گنجه یا کمد. مرتب از خود بپرسید آخرین باری که آشغالی را پاک‌سازی کرده‌اید، چه وقت بوده است. محدوده زمانی سه‌ماهه‌ای را تعیین کنید و اگر در این سه ماه چیزی را نتوانسته‌اید دور بیندازید، آن را در صندوق قرار دهید. قانون این کار چنین است: آن را بسته‌بندی، دسته‌بندی و یادداشت کنید، و بعد دور بریزید، یا کار دیگری در مورد آن انجام دهید. تنها به مرتب کردن کمد اکتفا نکنید و هر چیزی را دوباره سر جای قبلی‌اش قرار ندهید. می‌دانید این کار چقدر وقت‌گیر است! البته وقتی می‌گوییم آن را بسته‌بندی کنید، شما می‌توانید دور بیندازید، ببخشید یا بفروشید. اما بسته‌بندی همیشه کار خوبی است؛ زیرا ممکن است فروش یا بخشیدن آن به مؤسسات خیریه، مدتی طول بکشد.

برای هماهنگ کردن کارها،
ایده ۳۸ (زندگی-تان را
بارور کنید) را ببینید. به
ایده ۳۹ (تعادل بدون
زحمت) نگاه کنید.

برای روزی که آن‌ها را از منزل دور
می‌کنید، آماده شوید. مطمئن شوید که به حد
کافی کیسه‌های بسته‌بندی دارید، و محل دفع
آشغال‌ها را پیدا کنید. همیشه در هر کاری
که می‌کنید، آن را به طرز سازماندهی شده
انجام دهید.

در روز بزرگ، زمانی را که در دفتر یادداشت خود تعیین کرده‌اید، در نظر بگیرید و کارتان
را در همان ساعت شروع کنید. سعی نکنید همه چیز را یکباره تمام کنید، تنها در مدتی که به
کارتان اختصاص داده‌اید، کار کنید. مطمئن شوید برنامه‌ای را که برای رفع بی‌نظمی‌ها طرح

سه قانون ساده: رفع بی‌نظمی
و دور ریختن آشغال‌ها به ساده
شدن زندگی کمک می‌کند؛ از
بی‌نظمی، نظم ایجاد می‌کند؛
در دشواری‌ها فرصت‌ها نهفته
است.

کرده‌اید، به طور کامل انجام می‌دهید؛ این کار
بزرگی است و می‌توانید برای انجام دادن آن
از یک مشاور کمک بگیرید. چه احساس
خوبی از انجام این کار به شما دست خواهد
داد! برنامه‌ریزی کنید، سازمان‌دهی کنید،
پاک‌سازی کنید و آزاد شوید!

آلبرت انیشتین

چه باید کرد؟
س: اگر چیزی را دور انداختم و بعد متوجه شدم که به آن نیاز دارم،
چه کار کنم؟

ج: به همین علت است که می‌گویم انباری اجاره کنید. به جای این‌که
چیزی را بکراست دور بریزید، برای مدتی آن را از دید خود دور
کنید و به خود فرصت دهید تا به نحوی روشن در باره آن فکر کنید
که آیا به آن نیاز دارید یا خیر.



آسیب رساندن به اعتماد به نفس



در جریان تجارب زندگی، ما متوجه می‌شویم که چه کسی هستیم و این را فرموله می‌کنیم. در زمان کودکی، بسته به شیوه تفسیر رویدادها، اعتماد به نفس ما تقویت می‌شود یا آسیب می‌بیند.

دوستی دارم که نظرش در مورد مردها، نتیجه تجارب او در پنجسالگی‌اش بود.

هنگامی که او با والدین خود برای تعطیلات به کنار دریا رفته بود، هم‌پازی پسری بزرگ‌تر

ایده‌ای برای شما

کمی دوراندیش باشید؛ افق دید خود را کمی بالاتر ببرید! این را جدی می‌گویم. از فکر کردن زیاد در باره گذشته دست بکشید و به آینده کمتر فکر کنید؛ بیشتر از آن، به کفش‌هایتان نگاه کنید. سعی کنید یک روز کامل به افق بالاتر نگاه کنید و ببینید چه احساس خوبی به شما دست می‌دهد. به بدن خود نگاه کنید و شیوه‌ای را ببینید که در نگهداری خودتان در پیش گرفته‌اید. اگر همیشه خود را آدمی بی‌دست و پا ببینید، واقعاً بی‌دست و پا خواهید بود. اندامتان را راست نگه دارید. شانه‌هایتان را کمی عقب بدهید و لبخند بزنید. اگر مانند افرادی که اعتماد به نفس دارند، رفتار کنید، اعتماد به نفس خود را افزایش می‌دهید.

از خود شد که مهارت زیادی در ساختن خانه‌های شنی داشت. در پایان روز، او که مدتی در ساختن خانه‌های شنی به پسرک کمک کرده بود، به او علاقه‌مند شد؛ اما پسرک به شدت او را از خود راند. او احساس کرد طرد شده است و این رویداد برای بقیه عمر، او را تحت تأثیر قرار داد و اعتماد به نفسش را تضعیف کرد. تفسیری که او از این رویداد داشت، این بود که هرگز مردها جذب او نخواهند شد.

تا وقتی که چنین آینده‌نگری‌هایی نکنید و والدین مسئولی نداشته باشید که مسائل را برای شما توضیح دهند، قبل از آن‌که به سن بزرگسالی برسید، صدها نتیجه‌گیری این‌چنینی خواهید داشت. شاید آموزگارتان به شما گفته باشد که هرگز در

زندگی به جایی نمی‌رسید؛ یا ممکن است اولین دوستان به شما گفته باشد که چاق و بدقواره هستید. حقیقتی را که باید بدانید، این است که همه انسان‌ها «حقایق» را پالایش می‌کنند. به عبارت دیگر، هر کسی عینکی متفاوت به چشم زده است و حقیقت را از چشم خود و با رنگی خاص می‌بیند.

خانه کامل

اولین کلید اعتماد به نفس این است که منزل خود را مرتب نگه دارید. تعیین مرز میان چیزهایی که نمی‌توانید بپذیرید و چیزهایی که می‌توانید بپذیرید، اهمیتی حیاتی دارد. به این ترتیب، اطرافیان شما نمی‌توانند تعیین کنند که شما چه کسی باشید. اگر دائماً در برابر آن‌ها واکنش نشان دهید، هرگز نمی‌دانید کی هستید و چه شخصی می‌خواهید بشوید. نمی‌توانید

همیشه سعی کنید دیگران را از خودتان راضی نگه دارید. تنها راه این است که بهترین کار را برای خودتان بکنید و محدوده خود را بشناسید.

افکارتان را از مشکلات خود دور کنید... به هر وسیله‌ای که می‌توانید، این کار را بکنید.

مارک تواین

امید واهی

در این رابطه به ایده ۴۳ (برای اهدافتان کار کنید) و ایده ۳۸ (زندگی‌تان را بارور کنید) نگاه بیندازید.

اعتماد به نفس، «امید واهی» است که ممکن است به همان سرعتی که ایجاد می‌شود، ناپدید شود. راه حل این است که زیربنای اعتماد به نفس را

چنان پی‌ریزی کنید که بتوانید به موفقیت‌هایتان تکیه کنید و خود را شکست‌ناپذیر بدانید. شروع کنید به جمع‌آوری مجموعه‌ای از موفقیت‌هایی که در زندگی داشته‌اید؛ از پیروزی در یک بازی تنیس تا ورود به دانشگاه. اگر این لحظات را در دفتر خاطرات ثبت کنید، عالی است. تصاویر و گواهی‌نامه‌های لحظات موفقیت در زندگی را گردآوری کنید تا مجموعه‌ای از موفقیت‌ها را جلوی چشمتان داشته باشید و همیشه بتوانید به آن‌ها افتخار کنید؛ صرف نظر از لحظات بدی که داشته یا در آینده خواهید داشت.

چه باید کرد؟

س: شغلم به گونه‌ای است که اعتماد به نفس مرا از بین برده. چه کار می‌توانم بکنم؟

ج: خوب، می‌توانید شغل خود را تغییر دهید. البته اگر اعتماد به نفس کمی دارید و چاره‌ای غیر از تغییر شغل ندارید، باید نگرش خود را تغییر دهید. اگر کسانی هستند که اعتماد به نفس شما را کاهش می‌دهند، دید خود را نسبت به آن‌ها تغییر دهید. به جای این‌که از آن‌ها متنفر باشید، تلاش کنید که فعال‌تر و بهتر شوید. زحمت بیشتری بکشید! با جذابیت بیشتر، آن‌ها را خلع سلاح کنید! تظاهر کنید اعتماد به نفس دارید؛ حتی اگر واقعاً ندارید. همه این کار را می‌کنند. همه افرادی که با آن‌ها برخورد می‌کنید و به نظر می‌رسند که اعتماد به نفس دارند، از این می‌ترسند که شناخته شوند!

س: دوستم همیشه تحقیرم می‌کند. با این رفتارش احساس می‌کنم حس اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام. چه کار کنم تا جلوی رفتار او را بگیرم؟

ج: به مرزهای خودتان نگاه کنید. مهم است که بدانید نقاط قوت خودتان و ناتوانی دوستتان در کجاست. دوستی کامل، یعنی تشکیل دادن یک تیم که در آن هر عضو تیم، چیزی منحصر به فرد برای عرضه کردن داشته باشد. اگر همه اعضای تیم، کار مشابهی انجام دهند، تیم هیچ پیشرفتی نخواهد کرد. پیشنهاد می‌کنم کمی برای خودتان ارزش قائل شوید، منظورم این نیست که مغرور شوید و تهاجمی رفتار کنید. ارزش گذاشتن یعنی این‌که بدانید نیازهای شما چیست و به آرامی به چیزهایی که نیاز دارید، دست یابید. بزرگ‌ترین واژه در فرهنگ واژه‌های یک فرد دارای اعتماد به نفس، واژه «نه» است.

چه باید کرد؟ س: چه کسی می‌تواند به من اعتماد به نفس بدهد؟ آیا می‌توانم چیزی به کسی بدهم تا در من اعتماد به نفس ایجاد کند؟

ج: می‌توانید با یک مشاور یا روان‌شناس مشورت کنید؛ اما اصولاً هیچ‌کس نمی‌تواند به شما اعتماد به نفس ببخشد. باید خودتان، ارزش‌هایتان و جایگاه خود را باور داشته باشید و اگر کسی به شما گفت که نمی‌توانید یک انسان فوق‌العاده باشید، به او گوش نکنید. بودا می‌گوید: «آرامش از درون ما ریشه می‌گیرد؛ آن را در جای دیگری جست‌وجو نکنید.»

از تخیل خود استفاده کنید



این بحث را دستورالعملی بدانید برای نیرومندترین ابزاری که در اختیار دارید و بسیار کم از آن استفاده کرده‌اید: مغزتان.

در سراسر دنیا، ما به نیرومندترین کامپیوترها دسترسی داریم، اما در مورد استفاده بهتر از آنها، اطلاعات اندکی داریم.

در غرب، ما سعی می‌کنیم با استفاده از منطق، از خودمان محافظت کنیم و روی موضوعاتی مانند ریاضی، انگلیسی، علوم و زبان‌های دیگر تأکید زیادی را می‌کنیم. قوه تخیل ما از حدود ۵ سالگی مورد ممنوعیت و تحریم واقع می‌شود. آیا هنگامی را که از پیش دبستانی به مدرسه ابتدایی رفتید، به خاطر دارید؟ دیگر قبول نمی‌کردید که دست خود را در رنگ بزنید و روی کاغذی بزرگ نقاشی کنید.

چه شکافی! در دوران پیش دبستانی، شاد و خلاق بودید. به شما می‌گفتند چقدر باهوش هستی. این را آموزگاران زیبا با لبخند می‌گفتند و این زمانی بود که لازم نبود جبر را بفهمید و تقسیم را یاد بگیرید. در یک لحظه خاص، همه چیز به هم ریخت و پا به دبستان گذاشتید که به نظر می‌رسید دیگر ارزشی ندارید. به این می‌مانست که دست‌هایی نامرئی شما را به درون تاریکی می‌کشاند؛ این احساس وحشتناک که باید بقیه عمر خود را کار کنید. حتی مدادها با مدادهایی که قبل از ۵ سالگی استفاده می‌کردید، تفاوت داشتند.

می‌دانم برخی افراد وقتی بزرگ می‌شوند، به هنر روی می‌آورند (خوش‌بخت‌اند؟)؛ اما والدین آن‌ها دائم می‌گویند «هنر که نشد کار!». ما بیش از حد بخش منطقی مغزمان (نیم‌کره چپ) را به کار گرفته‌ایم و گاهی به طور کلی نیم‌کره راست (بخش خلاق) مغزمان را تعطیل کرده‌ایم. نیم‌کره راست همچنین مسئول نبوغ و قریحه نیز هست. نیم‌کره راست اغلب تحت سلطه نیم‌کره چپ (منطقی) قرار دارد و به همین علت کمتر به آن گوش می‌کنیم. گاهی لازم است جرقه‌ای از الهام، رؤیا یا لحظه‌ای که همه چیز معنی‌دار می‌شود، اتفاق بیفتد تا نیم‌کره راست فعال شود؛ اما چنین اتفاقی نادر است. راه از میان برداشتن این بی‌تعادلی این است که

روی صندلی بنشینید، چشم‌هایتان را ببندید و فکر کنید که می‌خواهید روزتان را چگونه سپری کنید. به خاطر داشته باشید در این تمرین، کاری با واقعیت نداریم؛ بلکه تنها محدودیت، قوه تخیل شماست. مثلاً تصور کنید یک خانه دارید، پیاده‌روی فرح‌بخشی به سوی محل کارتان دارید، منشی‌تان به شما لبخند می‌زند و در بازگشت به منزل مورد استقبال همسران قرار می‌گیرید. ببینید آیا با استفاده از تخیل می‌توانید روز بهتری را بگذرانید. به ویژه اگر قصد دارید چیزی را عرضه کنید یا گزارشی بدهید، این تمرین بسیار مؤثر خواهد بود. تمرین هر رویدادی می‌تواند کارایی شما را افزایش دهد و اعصابتان را آرام‌تر کند.

مجدداً قوه تخیل خود را فعال کنیم. تمرین دادن این نیرو، امری حیاتی است. قبل از این که این کار را کودکانه بنامید، توجه داشته باشید که بسیاری از مشهورترین ورزشکاران جهان از این شیوه استفاده می‌کنند که برای نخستین بار در کتاب‌های «بازی‌های درونی» معرفی شده است. شیوه مناسب برای بهبود بخشیدن بازی، استفاده از تخیل است. باید اولین شوت را در فکرتان بزنید. آن را در باشگاه درونی‌تان تمرین کنید و سپس آن را در واقعیت انجام دهید. مهارت و کارایی‌تان به نحوی چشمگیر بهبود می‌یابد. چه بخواهیم و چه نخواهیم، افرادی که قهرمانان ورزشی نیستند نیز همواره از قوه تخیل خود استفاده می‌کنند؛ اما اغلب به جای تصور و تجسم برنده شدن، نتایج فاجعه‌آمیز را در ذهن خود مجسم می‌کنند. در حقیقت، ما در سر خود شوت می‌زنیم و خود را برای شکست آماده می‌کنیم.

اگر سعی کنید در ذهن خود زندگی‌تان را تمرین کنید، آیا «بازی زندگی» شما بهبود می‌یابد؟ به طور حتم نتیجه عکس است. اگر دید شما این باشد که همیشه باید تنها باشید، مطمئناً تنها خواهید ماند.

ایده ۴۵ (فقط یک روز ایده دیگری را امتحان کنید...
مطالعه کنید. شما در همین جا و همین الان زندگی می‌کنید؛ نه در گذشته و آینده.

اگر تأثیر تخیل بر میزان توانایی و کارایی‌تان را باور ندارید، تنها در مورد ناباوری‌تان فکر می‌کنید. اگر بخواهیم هزار دلار به کسی بدهیم که از روی تیر چوبی دو متری که با اتاق فاصله دارد، عبور کند،

صفی بسیار طولانی از داوطلبان تشکیل می‌شود که شاید طول این صف به چند کیلومتر برسد. حالا اگر این تیر چوبی را در ارتفاع ۱۰۰ متری از سطح زمین و میان بام‌های دو ساختمان بلند قرار دهیم، همان افراد به تیمارستان زنگ می‌زنند تا ما را گرفته، به تیمارستان ببرند. تفاوت میان این دو قدم زدن این است که در دومی تصویر وحشتناک پرتاب شدن و تبدیل شدن به مریای توت‌فرنگی وجود دارد؛ همین تصور کافی است که شانس موفقیت را از شما بگیرد.



تخیل، مهم‌تر از دانش است. **تعریف ایده...**
آکبرت انیشتین

چه باید کرد؟ س: فکر می‌کنم تخیل‌ام کم است. اصلاً نمی‌توانم چیزی را تجسم کنم. وقتی چشم‌هایم را می‌بندم، تنها چیزی که می‌بینم، سیاهی است.

ج: نگران نباشید. لازم نیست حتماً چیزی ببینید. ممکن است وقتی چشم‌هایتان بسته است، فقط چیزهایی را احساس کنید یا بشنوید. این هم کاملاً خوب است.

س: من حسابدار هستم و مطمئن نیستم که هنوز قوه تخیل‌ام کار کند. چه کار می‌توانم بکنم؟

ج: چشمانتان را ببندید و اتاقی را که در آن نشسته‌اید، ببینید. می‌توانید این کار را بکنید؟ یک‌بار دیگر چشمانتان را ببندید و تجسم کنید که از محل کارتان برمی‌گردید، در را می‌بندید، به سوی ایستگاه می‌روید و سوار قطار می‌شوید. آسان بود؟ شما دارای قوه تخیل خوبی هستید. حالا تنها کاری که می‌توانید بکنید، این است که از قوه تخیل خود استفاده کنید!

برای اهدافتان کار کنید



هدف خاص من در زندگی این است که بازی زندگی را بهتر انجام دهم. هدف شما چیست؟

از رفتن فارج می‌شوید، نان را در توستر می‌گذارید، سپس روی آن کره می‌مالید و بعد در حالی که از منزل فارج می‌شوید، دستی بر سر بچه‌ها می‌کشید. چیزی در دهن شما زمزمه می‌کند؛ همه‌اش همین! این همه چیز است که انتظار دارید؟

لازم نیست برده شغل خود باشید؛ اما دانستن این که چه کاری نمی‌خواهید بکنید، بخش ساده‌ای از یک معادله است. بخش دشوار، تصمیم‌گیری در این مورد است که چه چیزی شما را شاد و خوشبخت می‌کند. مشورت با یک مشاور، راه خوبی برای وادار کردن خودتان به رویارویی با این پرسش‌هاست.

مشاوره زندگی، ایده تازه‌ای است که در چند سال گذشته به شکل یک جنبش درآمدی است؛ به نحوی که افراد تقریباً در هر زمینه‌ای با مشاورین کار می‌کنند. مشاوره، چیزی غیر از مربی‌گری است. مثلاً مربی شخصی است که در زمینه فعالیت شما نقش رهبری دارد و به شما راه‌هایی را نشان می‌دهد تا شما کمتر اشتباه کنید یا اصلاً اشتباه نکنید. یک مشاور کسی است که به شما نمی‌گوید چه کار کنید؛ مشاور، سؤالات مناسب و درستی از شما می‌کند؛ به نحوی که خودتان بتوانید به خودتان پاسخ دهید.

یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید: «اگر به شخص ماهی بدهید، غذای یک روز او را

داده‌اید؛ اما اگر به او ماهی‌گیری بیاموزید، غذای یک عمر او را داده‌اید.»
این که مشاور به شما بگوید چه کار بکنید، فایده‌ای ندارد؛ مگر این که بخواهید همانند او زندگی کنید! مشاوره زندگی، یک

از خودتان بپرسید واقعاً از چه کاری لذت می‌برید. سپس در این مورد بیندیشید که چگونه این فعالیت را به فعالیتی مرکزی و محوری در زندگی‌تان تبدیل کنید.

داده‌اید؛ اما اگر به او ماهی‌گیری بیاموزید، غذای یک عمر او را داده‌اید.»
این که مشاور به شما بگوید چه کار بکنید، فایده‌ای ندارد؛ مگر این که بخواهید همانند او زندگی کنید! مشاوره زندگی، یک

مشاوره ساده نیست. فرض بر این است که شما ذهنی سالم دارید و می‌خواهید از گذشته به آینده بروید.

ممکن است فکر کنید دوستان زیادی دارید که می‌توانند مشاوران رایگانی برای شما باشند؛ اما به خاطر داشته باشید که اکثر دوستانتان شما را در حالتی که اکنون هستید، می‌خواهند. آن‌ها به ایجاد تغییر فکر نمی‌کنند؛ زیرا شما را همین‌طور که هستید، می‌خواهند. علاوه بر این، ممکن است چیزی که شما می‌خواهید، با موقعیت کنونی آن‌ها جور در نیاید. تصور کنید به دوست خود بگویید که دوست دارید در اسپانیا زندگی تازه‌ای را شروع کنید. او می‌گوید «آه، یک‌بار داستانی از شخصی شنیدم که اگر در اسپانیا زندگی کنی، موهایت وزوزی می‌شود...» و شما قبل از این‌که در این باره فکر کنید، از تصمیم خود منصرف می‌شوید.

«لورا برمن فورتنگ»، یک مشاور از ایالات متحده، در باره کشف جوهره شما صحبت می‌کند. کشف جوهر یا جوهره به این معنی است که اشتیاقی از درون شما کشف شود که بسیار با ارزش‌تر از طلاست. لورا، یک هنرپیشه، و نومیدانه در جست‌وجوی موفقیت بود. جوهری که او در درون خود کشف کرد و سرانجام او را به یک مشاور حرفه‌ای زندگی تبدیل نمود، این است که از جا برخیزد و کاری بکند (و حالا در فعالیت مشاوره‌ای خود همین کار را می‌کند). همچنین او عاشق شناختن مردم و انگیزه‌های آن‌ها بود (باز هم در حرفه خود این کار را

می‌کند). اگرچه او در هنرپیشگی موفقیتی به دست نیاورد، دریافت که مشاور بودن، از بسیاری جهات، ریشه‌های یکسانی با هنرپیشگی دارد.

خود را باور کنید. ایده ۴۱ ایده دیگری را
(آسیب رساندن به اعتماد امتحان کنید...
به نفس) را مطالعه کنید.

کلید درهای آینده، در گذشته شما نهفته است. برادرم خوش‌شانس بود که خیلی زود جوهر خود را کشف کرد. او از کودکی عاشق هواپیما بود و همیشه در آسمان دنبال هواپیما می‌گشت و نوع هواپیماها را مشخص می‌کرد. او با شور و شوق مدل‌های هواپیما می‌ساخت و پدرم همیشه او را تشویق می‌کرد. برادرم در یک مجله نویسنده شد و مطالبی در باره هوانوردی می‌نوشت. او حالا در باره ماجراهای هوانوردی داستان می‌نویسد. با توجه به سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که در اوقات فراغت انجام می‌دهید و به ویژه با توجه به شغل‌هایی که آن‌ها را غیر عملی دانسته و رد کرده‌اید، جوهر خود را شناسایی کنید. فهرستی از چیزهای مورد علاقه خود تهیه و کشف کنید که چرا به این چیزها علاقه دارید. فرض کنید در زمان

کودکی به گرفتن مگس و قرار دادن آن‌ها در یک قوطی کبریت علاقه زیادی داشته‌اید. چه چیزی شما را فعال می‌کرد؟ آیا جمع کردن مگس‌ها؟ آیا هدف شما جمع‌آوری نوع خاصی از حشرات بود؟ آن‌قدر به کندوکاو ادامه دهید تا به اصل مطلب و نکته اصلی دست پیدا کنید. برای انجام یک بازی کوچک، رؤیای خود را زمین نگذارید. در عوض، دست به یک بازی بزرگ بزنید. چه چیزی باعث می‌شود که شما شکست بخورید؟

عمیق‌ترین ترس ما از بی‌کفایتی نیست؛ عمیق‌ترین ترس ما از این است که ما بی‌اندازه قدرتمند هستیم. این نور ماست، و نه تاریکی ما، که ما را می‌ترساند.

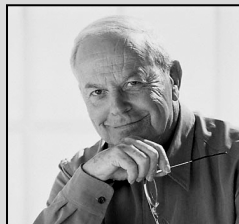
نلسون ماندلا
سخنرانی افتتاحیه ۱۹۹۴

چه باید کرد؟ س: چگونه مشاوره پیدا کنم که موافق نیازهایم باشد؟

ج: شکی نیست که در اطراف شما مشاوران زیادی هستند؛ از طریق آگهی‌های روزنامه‌ها می‌توانید نشانی آن‌ها را بگیرید و با آن‌ها صحبت کنید. اگر آن‌ها را مناسب تشخیص ندادید، به جست‌وجوی خود تا پیدا کردن مشاور مناسب ادامه دهید. البته توصیه‌های شخصی همیشه بهترین هستند.

س: با یک مشاور زندگی صحبت کرده‌ام؛ اما از نشست با او راضی نبوده‌ام. از کجا بفهمم که احساس من مربوط به این شخص بوده، یا این که دوست ندارم یک غریبه به من نصیحت کند؟

ج: مشاور دیگری را امتحان کنید تا مشخص شود آیا از آن فرد خاص راضی نبوده‌اید یا مسئله چیز دیگری است.



شما مهم‌ترین فرد در زندگی خودتان هستید



دوره عوض شده! زمان آن فرا رسیده است که خودتان را در مکان اول قرار دهید.

آن قدرها که به نظر می‌رسد، این نظر هودفواها نه نیست. در یک هواپیما نشسته‌اید و ناگهان ماسک‌های اکسیژن فرو می‌افتد؛ چه کار باید بکنید؟ اول، ماسک هود را بر صورت می‌گذارید و سپس به دیگران کمک می‌کنید. محیقت این است که اگر مراقب هودتان نباشید، در موقعیتی نخواهید بود که از دیگران مراقبت کنید.

واقعاً از این ماسک‌های اکسیژن هواپیما استفاده‌ای هم می‌شود؟ یا این که فقط برای قوت قلب مسافران هستند؟ این هم مطلبی است؛ در این مورد فکر کنید. اولین گام برای این که خود را در مکان اول قرار دهید، این است که مرزهای شخصی خودتان را بشناسید. منظورم این است که از کجا می‌دانید چه وقت شخص دیگری پایش را در حریم شما قرار داده است. برای مثال، دوستی به مسافرت می‌رود و از شما می‌خواهد به منزلش سر بزنید و گل‌هایش را آبیاری کنید، به ماهی آکواریوم غذا دهید و غذای گربه‌اش را نیز بدهید (شاید بتوانید دو وظیفه آخر را یکی کنید!). شما از این درخواست او ناراحت می‌شوید؛ زیرا این دوست همیشه چنین درخواستی از شما می‌کند؛ اما هرگز به شما کمک و از کار شما قدردانی نمی‌کند. با این همه، شما چیزی به او نمی‌گویید تا مبادا ناراحت شود. تنها کاری که می‌کنید، این است که نزد دوستان دیگران گله می‌کنید؛ که کمکی به حل مشکل نمی‌کند. دانستن مرزهای شخصی به این معنی است که بتوانید «نه» بگویید؛ زیرا می‌دانید چه چیزی می‌خواهید و مسیرتان در زندگی چیست. نه گفتن، نوعی هنر است؛ اما نباید خود را ناگهان به شخصی بد اخلاق تبدیل کنید. در درجه اول، نباید داوطلب کاری شوید.

اجازه دهید مثالی بزنم. دوستی نزد شما می‌آید و می‌گویید باید تا دوشنبه گزارشی را آماده کند؛ اما چاپگرش خراب شده است. شما متوجه می‌شوید که ترکیب‌بندی گزارش او نادرست است و این‌که گزارش او هزار صفحه دارد؛ اما قبل از این‌که بتوانید خودتان را کنترل کنید، می‌گویید: «خیلی خوب، من همه اشتباهات را اصلاح می‌کنم و با چاپگر خودم آن را چاپ می‌کنم.» دوست شما تشکر می‌کند، گزارش را به دست شما می‌دهد و به گردش می‌رود و شما را تنها می‌گذارد تا تنها یکشنبه آفتابی^۱ خود را صرف انجام کار دوست‌تان کنید؛ کاری که در درجه اول خود او می‌بایست انجام می‌داد. کله شما دود می‌کند.

خوب. بیایید یک بار دیگر صحنه را نمایش دهیم. دوست شما سراغتان می‌آید و می‌گوید باید گزارشی را تا دوشنبه آماده کند؛ اما چاپگرش خراب است. زیب دهانتان

را ببندید. اگر فکر می‌کنید بداخلاقی کرده‌اید، بدانید این‌طور نیست. شما باید زندگی خودتان را بکنید؛ نه زندگی شخص دیگری را. دوست شما بالغ است و با ۲۱ سال سن، اطمینان دارید که می‌تواند راه‌حلی بیابد. شما نیز برای خود برنامه‌هایی دارید. مگر نه!

یک کار دیگر برای این‌که از وقت خود بهترین بهره را ببرید و خود را به شخص اول زندگی‌تان مبدل کنید، این است که برنامه‌ریزی کنید. وقت آزاد خود را در دفتر یادداشت بنویسید و در باره آن فکر کنید. برنامه شما باید شامل کارهایی باشد که در وقت خاصی آن‌ها

یک روز تمام وقت خود را صرف کنید تا بدانید واقعاً چه چیزی می‌خواهید (البته خواست‌های قانونی و منطقی!) برای روزهای خود برنامه‌ریزی کنید، همان‌طور که برای دیگران برنامه‌ریزی می‌کنید. دوست دارید چه کار کنید؟ به نمایشگاه هنری بروید؟ به سالن ورزش بروید؟ به باغ‌وحش بروید؟ حمام بگیرید؟ بخوابید؟ در زندگی‌تان جایی برای خود باز کنید. به فضایی برای خودتان نیاز دارید. خلاق باشید تا دوباره متولد شوید. احساس گناه نکنید. لذت ببرید!

برای اطلاعات بیشتر در باره ایجاد فضا و وقت برای خودتان ایده ۴۹ (مهاجمین فضا) را مطالعه کنید.

ایده دیگری را امتحان کنید...

۱- نویسنده در انگلستان زندگی می‌کند که در آنجا یک روز آفتابی، نعمتی نادر است - مترجم

را انجام دهید (مثلاً جلسات هفتگی فروش)، کارهایی که لازم نیست در وقتی خاص انجام شوند (مثلاً ملاقات با مدیر و گفت‌وگو در باره برخی مسائل) و کارهایی که اصلاً نباید در وقتی خاص انجام شوند. این نقطه شروع خوبی برای برنامه‌ریزی است. همین حالا تعطیلات خود را در دفتر یادداشت بنویسید. سفر به شمال را همین حالا مشخص کنید. جلسات ورزش در باشگاه یا تماشای مسابقه فرزندتان را نیز یادداشت کنید. همین حالا خودتان را در اولویت قرار دهید. مثلاً اگر قرار است در مراسم فارغ‌التحصیلی همسرتان شرکت کنید، اما مدیر فروش تلفن می‌کند و می‌خواهد به دیدنش بروید، بگویید: «نه، اما می‌توانم صبح روز بعد به دیدنتان بیایم.» او پاسخ خواهد داد: «خوبه.» واقعاً به همین سادگی است. فقط باید اعصابتان را کنترل کنید.



می‌خواهم تنها باشم.

گرتا کاربو

تعریف ایده...

چه باید کرد؟

س: یکی از دوستانم همیشه از من می‌خواهد مراقب گربه، ماهی طلایی و گل‌های او باشم؛ اما این اواخر خیلی کم به دیدن من می‌آید. آیا این نشانه این است که دارم همه دوستانم را از دست می‌دهم؟

ج: آیا مطمئن هستید که این شخص دوست شماست؟ به افرادی اهمیت دهید که مراقب شما هستند و به شما کمک می‌کنند؛ نه افرادی که انرژی و وقت شما را سرقت می‌کنند.

س: گاهی با گفتن «نه» احساس گناه می‌کنم. چگونه می‌توانم از شر این احساس خلاص شوم؟

ج: اگر خودتان ندانید که کجا باید بروید، افراد دیگری از شما برای کمک به خود در جهت به دست آوردن خواسته‌هایشان استفاده می‌کنند. این اجازه را به آنها ندهید. به جای این‌که برنامه‌ریزی شوید، خودتان شروع به برنامه‌ریزی کنید، فعالیت‌ها و افرادی را انتخاب کنید که واقعاً در سفر زندگی به شما کمک کنند.

فقط یک روز فرصت زندگی دارید!



ما با زندگی نکردن در حال، هر روز به سلامت خود آسیب می‌رسانیم. چرا همه وقت خود را صرف غصه خوردن برای آنچه که باید باشد، یا آنچه که فردا اتفاق خواهد افتاد، می‌کنید؟

تا حالا شده موقع رانندگی، مسیر را مس نکنید و ناگهان فود را در مقصد بیابید؟ می‌توانیم پنهان در افکار فود غرق شویم که نافود آگاه انجام همه اعمال زندگی فود را به فلان اتوماتیک بسپاریم.

تصور کنید در مطب پزشک منتظر دریافت نتیجه آزمایش‌های خود هستید. در باز می‌شود و دکتر به شما تعارف می‌کند که روی صندلی بنشینید و می‌گوید: «متأسفانه خبرهای بدی دارم؛ تنها یک سال دیگر زنده می‌مانید.» در این یک سال چه کار می‌کنید؟ چه کسی می‌شوید؟ آیا دکهٔ ساندویچ‌فروشی را باز می‌کنید؟ آیا به سفر دور دنیا می‌روید؟ آیا همه پول‌های خود را خرج می‌کنید؟

این چیزی بود که واقعاً برای عمو تونی من اتفاق افتاد. یک فالگیر به او گفته بود که در سن ۴۰ سالگی می‌میرد. بنابراین، چشمش به هر چیزی می‌افتاد، پولش را خرج آن می‌کرد؛

از جمله لباسی از جنس خز خریده بود. در هر صورت، متأسفانه یا بهتر است بگوییم خوشبختانه، او ۲۰ سال دیگر زنده ماند؛ اما پول چندانی برای او باقی نمانده بود.

ذهن مهم است

کنترل ذهن، یعنی همه چیز. شما همان کسی هستید که فکر می‌کنید هستید (مدتی طول کشید تا من هم بتوانم این کار را بکنم). یک

سعی کنید امروز را در زمان حال زندگی کنید. کار ساده‌ای نیست؛ زیرا افکار مانند میمون‌های جهنده هستند و از این شاخه به آن شاخه می‌پرند. تنها زمانی که در خواب هستید، از شر آن‌ها مصون هستید. هر وقت احساس کردید در مورد آینده نگرانید، به خود بگویید: «حالا وقت فکر کردن به آن ندارم.» در این جا و در حال زندگی کردن چه احساسی دارد؟

ایده‌ای برای شما ...

نقطه خوب برای شروع این است که بپذیرید گذشته را نمی‌توانید تغییر دهید و هر قدر تلاش کنید، فایده‌ای ندارد. می‌توانید گذشته را ببخشید و حرکت کنید؛ اما متأسفم که نمی‌توانید از ماشین زمان استفاده کنید. بنابراین در این جا و همین حالا بمانید. ممکن است چیز تازه‌ای به نظر برسد؛ اما بخشیدن آن‌هایی که به شما آسیب رسانده‌اند، نقطه‌ای است که باید از آن‌جا شروع کنید. به گذشته چسبیدن و محکوم کردن این و آن، هیچ صدمه‌ای به آن‌ها نمی‌رساند. تنها شخصی که از این طرز تفکر آسیب می‌بیند، شما هستید! بنابراین همین حالا دست از این کارها بردارید، آن‌ها را ببخشید و به سوی آینده خود بروید.

صحیح کردن در باره آینده، چیز دیگری است که دوست داریم انجام دهیم. نگرانی

کتاب «قدرت حال» - نوشته ... و یک ایده دیگر
اکهارت تول - را مطالعه کنید. از مطالعه این کتاب دریافته‌ام که شاید نتوانید تغییری اساسی در زندگی‌تان بدهید؛ اما می‌توانید نکات مثبتی از این کتاب به دست بیاورید. همیشه قطعه طلا وجود دارد؛ پس کاوش بی‌فایده نیست.

در باره آینده، کار دیگری است تا بتوانیم خود را به صورت کامل دیوانه کنیم. اگر شغل‌مان را از دست دهیم، چه می‌شود؛ اگر از منزل بیرونمان کنند و محتاج یک لقمه نان شویم، چه می‌شود؟ من همیشه خیال می‌کنم اتفاقی برای یکی از اعضای خانواده می‌افتد و باید لباس سیاه بپوشم. وحشتناک است. این کار، چیزی جز هدر دادن کامل وقت و انرژی نیست.

راه‌کار داشته باشید

باید ایده ۴۸ (د، بازدم!) را بخوانید. ایده ۴۹ (مهاجمین فضا) را هم نگاه کنید. ایده دیگری را امتحان کنید...

آنچه باید در کتابخانه رشد شخصی خود داشته باشید، کتاب «چگونه از نگرانی

دست بکشیم و زندگی کنیم» - نوشته دیل کارنگی - است. او همچنین یک کتاب پرفروش دیگر به نام «آیین دوست‌یابی» نوشته است. کتاب او در واقع تنها چیزی است که برای مقابله با نگرانی و رشد شخصی نیاز دارید. این کتاب که قبل از جنگ جهانی دوم نوشته شده است، نشان می‌دهد که او موضوع نگرانی‌ها را شناخته است. ما اغلب فراموش می‌کنیم که جنگ چه اثر مخربی بر مردم گذاشته است. در جریان حملات هوایی، مادر

زنم، دختر کوچکی بود که در لندن درس می‌خواند. هنگام بازگشت از مدرسه، او خانه خود را کاملاً ویران شده یافت. خوشبختانه هیچ کس کشته نشده بود. در هر صورت، از دست دادن همه چیز، از جمله افرادی را که دوست دارید، مجسم کنید. یکی از شیوه‌های توصیه‌شده کارنگی این است که تصور کنید نگرانی‌های شما محفظه‌هایی ضدآب است. در روزهایی که او می‌نوشت، کشتی‌ها از یک سیستم مکانیکی برخوردار بودند که در صورت سوراخ شدن کشتی و نفوذ آب می‌توانستند سایر قسمت‌ها را از نفوذ آب مصون نگه دارند؛ به این ترتیب، از پر شدن کشتی از آب و در نتیجه از غرق شدن آن جلوگیری می‌شد. تشبیه کارنگی که نگرانی‌ها را مانند محفظه‌های ضدآب می‌داند، از این نمونه مایه گرفته است. نگرانی‌های خود را پشت دریچه نگه دارید و اجازه ندهید همه زندگی‌تان را پر کند؛ در نتیجه غرق نمی‌شوید.

برای مقابله با نگرانی، چند راهکار
دارم. مثلاً قلم و کاغذ با خود به رختخواب
می‌برم تا اگر به علت نگرانی‌هایی نتوانستم
بخوابم، آن‌ها را بنویسم تا روز بعد به آن‌ها
رسیدگی کنم. برخی اوقات، صبح روز بعد دیگر از چیزی نگرانی ندارم. این کار مانند تخلیه
ذهن از همه چیزهای منفی است. مغزتان را پاک‌سازی کنید.

راه‌کار دیگرم، مربوط به اخبار است. هرگز در تلویزیون اخبار نمی‌بینم و روزنامه نمی‌خوانم. فقط روزی یک‌بار به وسیله رادیو به اخبار گوش می‌کنم. ما تحت تأثیر تصاویر خبرهای بد قرار می‌گیریم و بی‌قرار می‌شویم و می‌ترسیم (مانند خبر جنگ، قحطی، بحران، توفان، خبرهای سیاسی و فرموده‌های سیاست‌مدارها!). نگرانی از آینده کمی عجیب است!

چه باید کرد؟

س: مدام دارم فکر می‌کنم. هر کاری می‌کنم که از دستش رها شوم، نمی‌توانم. دارم دیوانه می‌شوم!

ج: آنچه مهم است، متوقف کردن تفکر نیست؛ بلکه این است که بدون این‌که اختیار خود را به افکارتان بسپارید، تنها ناظر افکارتان باشید.

س: من یک نگران تمام‌عیار هستم. آیا راهی است که از نگرانی رها شوم؟

ج: بدترین حالت ممکن را تصور کنید. برای مثال، ممکن است نگران از دست دادن شغل‌تان باشید. از خودتان پرسید: «بعد چه می‌شود؟» شاید به خود پاسخ دهید: «خوب، دیگر نمی‌توانم در این خانه زندگی کنم.» پرسید: «بعد چه می‌شود؟» پاسخ دهید: «باید خانه‌ام را تغییر دهم.» «بعد چه می‌شود؟» «به خانه کوچک‌تر و ارزان‌تری می‌روم.» «بعد چه می‌شود؟» و همین‌طور ادامه دهید تا به بدترین حالت ممکن برسید. اکثر اوقات متوجه می‌شوید که چندان اتفاق بدی نیست. می‌دانید چرا؟ چون باید از چیزی که زندگی سر راه شما قرار می‌دهد، استقبال کنید.

مرور مطالب مهم



این سگ‌های پیر چگونه می‌توانند به ما درس یاد دهند؟

دوست ثروتمندتان، شما را برای صرف چای به منزلش دعوت می‌کند. هنگامی که او در آشپزخانه سرگرم آماده کردن چای است، نگاهی به کتابخانه او می‌اندازد و متوجه می‌شوید که پر از کتاب‌های خودیاری است. آیا دوست شما عاقل است؟ دود از کله شما بلند شده است؟

احتمالاً این دوست جدید شما، شخصی است که شاید قرار باشد با او زندگی مشترک داشته باشید! دست کم او کسی است که به فهمیدن جزئیات زندگی و یادگیری علاقه دارد و در عین حال، شخصی متواضع است. مراقب افرادی که خود را همه چیزدان می‌دانند، باشید! در هر صورت، در دوران ما، کتاب‌های خودیاری، یکی از ابزارهای موفقیت است. بسیاری از افراد از این‌که بپذیرند به کمک نیاز دارند، ناراحت می‌شوند؛ اما هر کسی برای کسب موفقیت بیشتر به کمک نیاز دارد!

من شروع کرده‌ام؛ پس به پایان می‌رسانم

لازم نیست یک کتاب خودیاری را از صفحه اول تا آخر بخوانید؛ تنها فصل‌هایی را برای خواندن انتخاب کنید که نظر شما را جلب می‌کند، یا احساس می‌کنید به مطالب آن نیاز دارید. همچنین یادداشت‌هایی در حاشیه کتاب بنویسید. در غیر این صورت هرگز به یاد نخواهید آورد چه پیامی از کتاب گرفته‌اید. نکته دیگر این‌که باید برای یادداشت کردن خلاصه مطالب، یک دفتر یادداشت تهیه کنید و هنگام مطالعه همراه خود داشته باشید. یک راه بهتر یادگرفتن این است که به کلاس‌های دوره‌های آموزشی بروید. گاهی صرف دو روز وقت برای تمرکز روی یک موضوع، سودمندتر از خواندن یک کتاب است.

دوره‌های آموزشی مورد علاقه من، دوره‌های Mindstore است.

همیشه سعی می‌کنم نکته اصلی کتاب‌های خودیاری و خودسازی را کشف کنم؛ اگر چه گاهی مطالب آن با انتظارات فرهنگی من متفاوت است. بسیاری از این کتاب‌ها را

محور بیشتر کتاب‌های خودیاری، تفکر مثبت است. شما ... بنابراین خود را برای نبرد آماده کنید: به هیچ تفکر منفی اجازه ندهید بیشتر از سه ساعت ذهن شما را به خود مشغول کند. هر وقت تفکری منفی به ذهنتان رخنه کرد، سه ساعت وقت بدهید تا به آن رسیدگی کنید. هر بار این کار را بکنید.

مطالعه کرده‌ام؛ از کتاب «زندگی در تبت» تا «فکر کنید و ثروتمند شوید»! در می‌باید که همه این کتاب‌ها چیزهای خوبی دارند که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. یکی از اشخاص مورد علاقه من، اد فورمن است. هنگامی که برای اولین بار با او روبه‌رو شدم، با خود فکر کردم که او بد اخلاق‌ترین فرد روی کره زمین است؛ اما می‌دانید چه اتفاقی افتاد؟ حالا بیشتر از هر کسی به او علاقه دارم. علت این‌که در مراحل اولیه نتوانستم با فلسفه او کنار بیایم، این بود که او انگلیسی را با لهجه تگزاسی صحبت می‌کرد و من هم به این لهجه حساسیت داشتم. حالا فقط او را به خاطر مطالبی که می‌گوید، می‌خواهم؛ مطالب مهم را از او می‌گیرم و جیم می‌شوم!

شخص دیگری که دوستش دارم، دیل کارنگی است. کتاب او، «چگونه از نگرانی دست بکشیم و زندگی کنیم»، یکی از کتاب‌هایی است که همیشه مفید است. این کتاب هنگامی نوشته شده که هنوز آثار جنگ جهانی دوم در ذهن مردم بود. ولی امروز هم اگر آن را بخوانید، موثر و قابل درک است.

آرام بنشینید و هیچ کاری نکنید؛ بهار از راه می‌رسد و سبزه خودش رشد می‌کند. از گفته‌های دن

در همه حال پیاموزید^۱

ایدۀ دیگری را امتحان کنید... باید نگاهی به ایده ۳۸ (زندگی خود را بارور کنید) و ایده ۴۳ (برای اهدافتان کار کنید) ببیندازید.

هرگز نمی‌توانید همه چیز را بدانید و هیچ‌گاه از یادگیری بی‌نیاز نخواهید شد. به مطالعه کردن عادت کنید. هر روز صبح، قبل از این‌که سر کار بروید، مطالبی الهام‌بخش بخوانید. این کار بسیار بهتر از گوش کردن به اخبار است.

۱- میاسای زاموختن یک زمان؛ ز گهواره تا گور دانش بجوی - ضرب‌المثل‌های ایرانی

نکاتی مهم از برجسته‌ترین افراد

- این جا فهرستی از ۱۰ کتاب موفقیت (بدون در نظر گرفتن ترتیب خاص آنها) ارایه می‌شود:
- ۱- آندرو کارنگی؛ اتوبیوگرافی آندرو کارنگی (۱۹۲۰)
 - ۲- استفان ر. کاوی؛ هفت عادت مردمان مؤثر (۱۹۸۹)
 - ۳- ناپلئون هیل؛ فکر کنید و ثروتمند شوید (۱۹۳۷)
 - ۴- دیل کارنگی؛ چگونه از نگرانی دست بردارید و زندگی کنید
 - ۵- ناپلئون هیل و دبلیو. کلمنت استون؛ موفقیت از طریق نگرش ذهنی مثبت (۱۹۶۰)
 - ۶- نلسون ماندلا؛ راه طولانی آزادی: اتوبیوگرافی نلسون ماندلا (۱۹۹۴)
 - ۷- چریل ریچاردسون؛ وقتی برای زندگی تان: برنامه‌ای هفت مرحله‌ای برای تبدیل زندگی به آنچه خودتان می‌خواهید (۱۹۹۸)
 - ۸- آنتونی رابینز؛ نیروی بی‌پایان: علم جدید موفقیت شخصی (۱۹۸۶)
 - ۹- لورا برمن فور تگانگ؛ بهترین زندگی را داشته باشید
 - ۱۰- زیگ زیگلر؛ خود را در بالا ببینید (۱۹۷۵)

چه باید کرد؟

س: کتاب‌های خودیاری زیاد هستند! کدام را انتخاب کنم و چگونه شروع کنم؟

ج: پیشنهاد می‌کنم از ابتدا شروع کنید. با کتاب ناپلئون هیل - «فکر کنید و ثروتمند شوید» - آغاز کنید. شاید عنوان کتاب، یک چالش به نظر برسد؛ زیرا ثروتمند شدن کار چندان آسانی نیست. کتاب را بخوانید و به خاطر داشته باشید که این کتاب در سال ۱۹۳۷ نوشته شده است؛ هنگامی که جنگ جهانی دوم، فضایی متفاوت ایجاد کرده و افسردگی بزرگ، مردم را به زانو درآورده بود. کتاب «علم موفقیت شخصی» - اثر ناپلئون هیل - را هم امتحان کنید.

س: چگونه برای مطالعه این کتاب‌ها وقت آزاد به دست بیاورم؟

ج: نوارها و سی‌دی‌ها به کمک شما می‌آیند. در فاصله منزل تا محل کار به آن‌ها گوش کنید تا روحیه خود را بهبود بخشید! همچنین باید روح خود را پاک‌سازی کنید.

س: این کتاب‌ها (خودیاری‌ها) هزینه زیادی دارد!

ج: مجبور نیستید پول زیادی برای خرید کتاب هزینه کنید. می‌توانید این کتاب‌ها را از کتابخانه‌ها بگیرید. دو کتابی که یادداشت‌برداری از آن‌ها ارزش دارد، «۵۰ مورد کلاسیک موفقیت» و «۵۰ مورد کلاسیک خودیاری» از تام باتلر است. با مطالعه این دو کتاب، پیش از خرید هر چیزی، می‌دانید چه چیزی می‌خواهید. من کتاب‌های خودیاری را با دوستانم معاوضه می‌کنم.

عادات روزانه



کارهایی که ما هر روز انجام می‌دهیم، قاتل ما هستند.

اگر به طور تفریمی ماهی یکبار سیگار می‌کشیدیم، به بدن ما آسیبی وارد نمی‌شود؛ اما مصرف یک پاکت سیگار در روز به ما آسیب می‌رساند. اگر عادت کنیم هر روز یک کار مثبت - هر چند کوچک - برای بهبود سلامت خود انجام دهیم، چه می‌شود؟

عادات‌ها، انسان را می‌سازد

عادت‌ها، یا ما را می‌سازند، یا ما را می‌شکنند. به خاطر دارم که ۲۰ سال پیش، انضباط و پشتکار دوستم را ستایش می‌کردم. ۲۰ سال بعد، او فردی موفق بود: همسری مهربان و دوست‌داشتنی، یک خانه بزرگ و مجلل، فرزندان خوب و ویلایی تابستانی در خارج از کشور داشت. او نیرومند، متناسب، سالم و چیزی برتر از این‌ها بود. آیا از چنین کسی

بدتان می‌آید؟ عادت‌هایش او را ساخت که شامل صبح زود بیدار شدن، ورزش کردن، سیگار نکشیدن، مشروب نخوردن یا حفظ آرامش ذهن بود. همه ما دوستانی داریم که به شیوه‌ای متفاوت با ما رفتار می‌کنند. ما شاید هنگامی که جوان بودیم، این شیوه‌ها را شیوه‌ای محتاطانه یا منفعلانه می‌دانستیم.

مشکل این است که اگر در سن ۴۰ سالگی بیدار شوید و بخواهید راهتان را تغییر دهید، کار دشواری در پیش دارید؛ اما به هر صورت، این دشواری تنها در آغاز کار احساس می‌شود. باید کمی ناراحتی را تحمل کنید.

فهرستی از همه عادت‌های مثبت خود تهیه کنید (از گردش روزانه تا وجین کردن علف‌های باغچه!). هفته‌ای یک عادت مثبت را به این فهرست اضافه کنید. ابتدا یک کار آسان اضافه کنید (مثلاً صبح‌ها ۱۰ دقیقه تمرینات کششی). پس از این‌که چهار عادت مفید تازه به برنامه خود اضافه کردید، به خود جایزه‌ای بدهید؛ سفر به یک محل زیبا یا هر چیز دیگر. ماه بعد، چهار عادت جدید اضافه کنید و به همین ترتیب ادامه دهید.

ایده‌ای برای شما ...

بر موضوعات الهامبخش تکیه کنید

صبح‌ها به جای این‌که برنامه‌های اعصاب‌خردکن تفسیر خبر را بشنوید، به مطالبی الهامبخش گوش کنید. باید این برنامه روحیه شما را برای همه روز خوب نگه دارد؛ اما به عقیده من، کاری خسته‌کننده است. از ده دقیقه قبل از ساعت هفت صبح، برنامه‌های خبری، شما را در جریان تازه‌ترین اخبار جنگ و کشتار قرار می‌دهند و به شما نوید می‌دهند که هنگام رفتن به محل کار ممکن است یکی از افراد دیوانه‌ای که بر سر راهتان سبز می‌شوند، شما را هدف بگیرند! یک گام به جلو بردارید و این خزعلات را از زندگی خود دور بریزید. سایر چیزهایی که می‌شنوید، شما را در عادات بد خودتان پابرجا می‌کنند و فرصت تغییر را به شما نمی‌دهند. ده سال پیش، هنگامی که برنامه تلویزیونی ER (بخش اورژانس) را نگاه

می‌کردم، تصور می‌کردم که این برنامه در باره یکی از ستاره‌های سینما است. چقدر در اشتباه بودم! بنابراین اگر می‌خواهید همچنان به این اراجیف گوش کنید، تمام وقت خود را صرف تماشای این جعبه جادویی کنید.

اگر منزل شما درهم‌ریخته ایده‌ای برای باشد، کسب عادات خوب شما ... دشوار است؛ به ایده ۴۰ (بی‌نظمی‌ها را اصلاح کنید) نگاه کنید.

استاد تجارت عصر مدرن، «استفان ر. کاوی»، در کتاب پر فروش خود، «هفت عادت مردمان مؤثر»، ارزش عادات را نشان می‌دهد. به خاطر داشته باشید که افراد موفق نه تنها به این علت موفق هستند که وقت کمتری را صرف بحث در باره ثروت و شهرت می‌کنند، بلکه آن‌ها وقت خود را در این جهت صرف می‌کنند که کاری انجام دهند تا ثروتمند و مشهور شوند!

ما موجودی هستیم که تعریف ایده... کارها را به طور مکرر انجام می‌دهیم.

ارسطو

چه باید کرد؟
س: من عادت‌های جدید را خوب شروع می‌کنم؛ اما بعد از چند هفته آن‌ها را فراموش می‌کنم. پیشنهاد شما چیست؟

ج: قبل از هر چیز، خود را در این مورد سرزنش نکنید. این اتفاقی است که برای همه ما رخ می‌دهد. تغییر عادت‌ها، به ویژه خلاص شدن از عادت‌های بد، بسیار دشوار است؛ زیرا آن‌ها به صورتی خزنده باز می‌گردند. خیلی ساده، باز هم از اول شروع کنید و تسلیم نشوید تا عادت‌های خوب، بخشی از زندگی شما شوند.

س: همه این کارها خوب است؛ اما بسیاری از عادت‌های روزانه من، به افراد خانواده و دوستان من نیز مربوط است.

ج: در صورتی که تنها زندگی نکنید، رفتار سایر افراد همیشه بر روال عادی زندگی شما تأثیر می‌گذارد؛ یعنی باید دوستان و افراد خانواده را نیز در برنامه زندگی روزانه خود وارد کنید. به جای این که سعی کنید از شر عادت‌های پیشین خود خلاص شوید (که شما را از دیگر افراد پیرامون متفاوت می‌کند)، برای آن‌ها توضیح دهید که چرا چنین تصمیمی گرفته‌اید و چرا مایل به تغییر کردن هستید. از این که می‌بینید دیگران نیز می‌خواهند تغییر کنند، شگفت‌زده می‌شوید.



تنفس مناسب و درست برای افرادی که کار، زندگی و روابط استرسزا دارند، یک هنر گم‌شده است. این روزها تنفس ما متأثر از ترس‌های ماست.

موضوع تنفس، موضوعی میانی است. با هر بار تنفس، ما دی‌اکسیدکربن مویبود در بدن فود را با اکسیژن میات‌بفش مویبود در هوا معاوضه می‌کنیم. اگر این روند شگفت‌انگیز به مدت چند دقیقه ممتل شود، زندگی را به مفاطره می‌اندازد.

یکی از مهم‌ترین اعضای که در تنفس مؤثر است و سلامت را تأمین می‌کند، عضله‌ای مهم است: قلب شما. قلب با عمل تلمبه‌ای خود، خون غنی از اکسیژن را از ریه‌ها دریافت می‌کند و از طریق شریان‌ها و مویرگ‌ها به همه سلول‌های بدن می‌رساند. با این عمل، سلول‌ها می‌توانند فعالیت کنند. سپس خون حاوی دی‌اکسیدکربن توسط وریدها به قلب منتقل شده و برای تصفیه به ریه‌ها رانده می‌شود، اینجاست که گازکربنیک با عمل بازدم بیرون رانده می‌شود. با عمل دم بعدی، این روند از سر گرفته می‌شود. عمل تنفس، عملی شگفت‌انگیز و جادویی است که از ابتدای خلقت تا به حال تغییری نکرده است. گاهی همین تغییر نکردن مشکل‌ساز می‌شود.

ممکن است فکر کنیم ما انسان‌هایی متمدن هستیم که تفاوت میان خوب و بد را می‌دانیم؛ هنگامی که در محل کار ایده‌ای برای هستید، چرا از تنفس هوای شما... آزاد استفاده نمی‌کنید؟ اما حقیقت این است که ما نیز جانورانی هستیم

که برای بقای خود مبارزه می‌کنیم. ما انسان‌ها همان روندهای فیزیولوژیک گربه‌ها را داریم. هنگامی که در آب سرد می‌افتیم یا یک سگ تعقیب‌مان می‌کند، هر دو به یک شیوه واکنش نشان می‌دهیم. هنگامی که با خطری روبه‌رو می‌شویم (خطر ممکن است احضاریه مالیاتی، رئیس اداره یا دیر رسیدن به محل کار باشد)، سیستمی به نام مبارزه یا فرار در ما فعال می‌شود که به نحوی باورنکردنی هوشمندانه عمل می‌کند. این سیستم موجب صدور تحریکات عصبی می‌شود و هورمون‌های نیرومندی مانند آدرنالین را آزاد می‌کند. همچنین هوشیاری ما نسبت

به محیط اطراف به شدت افزایش می‌یابد، مردمک‌های چشم بازتر می‌شوند تا نور بیشتری دریافت کنند، موها سیخ می‌شوند تا حساسیت بیشتری نسبت به ارتعاش داشته باشیم، سیستم گوارشی خاموش می‌شود و ضربان قلب افزایش می‌یابد تا خون بیشتری به اندام‌ها برسد و اندام‌ها آمادگی بیشتری برای مبارزه یا فرار داشته باشند. همه این‌ها، تنها آغاز کار است! اما بحث فنی‌تر این است که سیستم سمپاتیک اعصاب خودکار فعال‌تر می‌شود تا بتوان نیروی بیشتری به کار برد.

باز هم به مسئله تنفس برمی‌گردیم. تنفس، مرکز همه فعالیت‌های حیاتی است. اگر تنفس آرام و عمیق باقی بماند، تقریباً غیرممکن است دچار استرس شویم. تنفس می‌تواند واکنش‌های استرسی را کاهش دهد. همچنین می‌تواند واکنش سیستم عصبی خودکار را آرام‌تر کند. بنابراین، خبر خوبی برای شما دارم؛ خبر این است که تا حدی می‌توانید به وسیله کنترل تنفس بر استرس غلبه کنید.

تمرینات تنفسی
 برای این‌که ببینید از چه راه‌هایی می‌توانید استرس را کاهش دهید، نگاهی به ایده ۴ (استرس را بزداييد) بیندازید.

ایده دیگری را امتحان کنید...

تمرینات تنفسی به نحو فریبنده‌ای آسان و نیرومند به نظر می‌رسند. تنها چیزی که لازم دارید، روزی چند دقیقه وقت است تا راهی نیرومند برای رفع

استرس پیمایید. صدها تمرین تنفسی را می‌توانید انجام دهید! تنها به خواندن این مطالب اکتفا نکنید؛ ضمن آن‌که فکر نکنید این مطالب برای شخص دیگری نوشته شده‌اند؛ همه این مطالب را برای شما نوشته‌ایم!

تمرین ۱: نظارت بر تنفس

روی یک صندلی راحت بنشینید و کف پاهایتان را روی زمین بگذارید. چشمانتان را ببندید. یک دست را روی ران و دست دیگر را روی شکم قرار دهید. باید در جریان تنفس احساس کنید شکم بالا می‌آید و در جریان بازدم و خارج کردن نفس، شکم به داخل می‌رود. از طریق بینی نفس عمیق بکشید و بشمارید «یک». سپس نفس را آرام خارج کنید. مجدداً هوا را به داخل ریه‌ها بکشید و بشمارید «دو». و همین‌طور تا پنج شماره ادامه دهید. دور دیگر

را متفاوت انجام دهید: اعداد را پس از بازدم بشمارید. پنج دور دیگر با این شیوه تنفس کنید. مجموع دو شیوه، ده بار دم و بازدم است. روزی یک بار این تمرین را انجام دهید.

تمرین ۲: تنفس ضد استرس

اگر در شرایط استرس زا قرار گرفتید و به آرامش فوری نیاز داشتید، این تمرین را انجام دهید. با چهار شماره نفس بکشید، به مدت چهار شماره نفس را نگه دارید و با چهار شماره نفس را خارج کنید. به خاطر داشته باشید که بیرون راندن هوا به آرامی انجام شود و عجله نکنید. پنج دور با این شیوه تنفس کنید. مراقب باشید در این شیوه تنفس زیاده روی نکنید. در این صورت، کمی احساس منگی می کنید.

با خرد بمانید و در آرامش تعریف ایده...
استراحت کنید.
سیوناندا

چه باید کرد؟ س: قبول دارم که با تمرینات تنفسی می توانم احساس آرامش کنم؛ اما فراموش می کنم که تمرین را به صورتی مرتب انجام دهم.

ج: ابتدا انجام تمرینات تنفسی را در یادداشت های خود بنویسید و آن را در مکان های مناسب (مثلاً روی آینه) نصب کنید. پس از ۲۱ روز، انجام این کار به صورت یک عادت در می آید. همین که عادت کنید، مشکلی وجود نخواهد داشت.

س: از چه راه دیگری می توانم تمرین تنفس را به یک عادت تبدیل کنم؟

ج: از نوار استفاده کنید. نوارهای مدیتیشن برای تمرینات تنفسی خیلی خوب هستند. ممکن است در این نوارها سکوت طولانی وجود داشته باشد. آمادگی داشته باشید تا صدای راهنما شما را از جا نپرانند! از نوارهای «تنفس» آندرویل استفاده کنید.

مهاجمین فضا



فضای مناسبی برای ذهن خود ایجاد کنید و روزانه مدیتیشن تمرین کنید.

چند کتاب در بارهٔ مدیتیشن دارید؟ هر چند تا که دارید، هیچ یک از روش‌ها شما را به مدیتیشن وادار نمی‌کنند. اگر فقط کتاب‌ها را باز کنید ولی کاری انجام ندهید، فایده‌ای ندارد.

هر روز در معرض هزاران موضوع تحریک‌کننده قرار داریم و واکنش ما در برابر این تحریکات ممکن است استرس‌زا باشد. در هر صورت، همهٔ ما می‌دانیم که آنچه برای یک شخص استرس‌زاست، ممکن است برای شخص دیگری استرس‌زانا باشد. دکتر «هانس سلیه» برای اولین بار در دههٔ ۱۹۵۰ واژهٔ «استرس» را به کار برد و این واژه خیلی زود بسیاری از فشارهایی را که ما در زندگی تجربه می‌کنیم، در بر گرفت. برخی از عوامل استرس، اجتناب‌ناپذیر هستند: جاذبه و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی؛ در حالی که عوامل دیگر به درک و قضاوت ما

مربوط می‌شوند. به عبارت دیگر، نحوهٔ نگرش ما به رویدادها، تعیین‌کنندهٔ میزان استرسی است که تجربه می‌کنیم. بنابراین باید قدری متفاوت به رویدادها نگاه کنیم و عینک متفاوتی به چشم بزنیم. من به شیشه‌های صورتی عینک علاقه‌مندم. آرام کردن ذهن از افکار استرس‌زا، راهی نیرومند برای کنترل مجدد رویدادهای کنترل‌ناشدنی است که ممکن است موجب اضطراب ما شوند. بسیاری از افراد مدیتیشن را ابزار برای آموزش مدیتیشن می‌توانید. شما ...

از کتاب‌های صوتی استفاده کنید. همچنین می‌توانید مرکز یوگا محل خود را امتحان کنید. آن‌ها قصد تغییر دادن شما را ندارند؛ اما برای افرادی که بدبین هستند، گزینه‌های آزاد زیادی وجود دارد. می‌دانم که گفته‌ام کتاب‌ها را دور بیندازید؛ اما کتاب «زندگی پر از فاجعه» - اثر جون کابات زین - را مورد توجه قرار دهید.

مربوط می‌شوند. به عبارت دیگر، نحوهٔ نگرش ما به رویدادها، تعیین‌کنندهٔ میزان استرسی است که تجربه می‌کنیم. بنابراین باید قدری متفاوت به رویدادها نگاه کنیم و عینک متفاوتی به چشم بزنیم. من به شیشه‌های صورتی عینک علاقه‌مندم.

آرام کردن ذهن از افکار استرس‌زا، راهی نیرومند برای کنترل مجدد رویدادهای کنترل‌ناشدنی است که ممکن است موجب اضطراب ما شوند. بسیاری از افراد مدیتیشن را ابزار

درمانی عرفای شرقی می‌دانند. در گذشته، مدیتیشن معنی چندان خوبی نداشت زیرا معتقد بودند اگر ذهن خالی از فکر شود، شیطان در آن نفوذ می‌کند. در هر صورت، اگر کوشش کرده باشید ولو برای یک لحظه ذهن خود را آزاد کرده باشید، متوجه شده‌اید که این کار غیرممکن است؛ دست‌کم انجام این کار برای مدتی طولانی غیرممکن است. مدیتیشن برای خالی کردن ذهن از افکار نیست؛ بلکه برای مشاهده و نظارت بر افکاری است که در ذهن جای گرفته‌اند؛ مانند مشاهده ابرهایی که از آسمان آبی عبور می‌کنند، یا مشاهده اتوبوس‌هایی که در جاده‌ای خلوت پیش می‌روند. (در این حالت باید آگاه باشید که دارید مدیتیشن می‌کنید) تفاوت اینجا است که شما در این حالت در افکارتان غرق نمی‌شوید و احساسات خود را درگیر نمی‌کنید.

صدها طریقه برای مدیتیشن وجود دارد. آسان‌ترین شیوه، مدیتیشن تنفسی است: آرام بنشینید و در حالی که هوا به بدن شما وارد و از آن خارج می‌شود، آن را نظارت کنید. یک شیوه دیگر، مدیتیشن در پیاده‌روی است: به طور ساده راه رفتن خود را مشاهده و بر آن نظارت کنید و از کاری که جسم شما انجام می‌دهد، آگاه باشید. مشاهده شعله لرزان شمع نیز یک نوع مدیتیشن و در عین حال یک سرگرمی است. نوع دیگری از مدیتیشن این است که بر انجام کارهای منزل تمرکز کنید و با هوشیاری ناظر کاری باشید که انجام می‌دهید.

صادقانه بگویم: برای مدیتیشن، همه کتاب‌ها را کنار بگذارید و به جای آن‌ها سی‌دی تهیه کنید. در حالت مدیتیشن، راهی برای خواندن دستورالعمل‌ها وجود ندارد؛ اگر این کار را بکنید، حواستان پرت می‌شود که در تناقض با هدف مدیتیشن است. پس کدام روش بهتر است؟

از روش‌هایی استفاده کنید که هدف آن آرام‌سازی (ریلکس شدن) است. فکر نکنید که آرام‌سازی، معادل مدیتیشن است؛ اما هر چیزی که به تمرکز شما کمک کند، یک نوع مدیتیشن است. ضبط نوار مدیتیشن مخصوص خودتان، کار خوبی است. اگرچه ممکن است خوشایند به نظر نرسد، مدیتیشن اسکن بدن^۱ (گردشی) نیز شیوه خوبی برای شروع است.

1- Body Scan Meditation

اولین بار که این شیوه را به کار می‌برید، نواری ضبط کنید تا برای دفعات بعد فقط از طریق گوشی (هدفون) آن را بشنوید. مکانی آرام و ساکت پیدا کنید، دراز بکشید و آرام چشمانتان را ببندید. از تنفس و ورود و خروج هوا آگاه باشید. هر وقت آماده شدید، توجه خود را بر پای چپ و انگشتان آن متمرکز کنید. احساس کنید که از طریق انگشتان پا تنفس می‌کنید (می‌دانم که کاری عجیب و غریب است.). دستوری که شما ضبط کرده‌اید، چنین چیزی است: «من پای چپم را احساس می‌کنم. پای من آرام است. پای من کاملاً آرام است.» کار را به سمت ساق پا ادامه دهید. سپس به ران، بدن و سر توجه کنید. چیزی را از قلم نیندازید.

حتی کوچک‌ترین جزء را فراموش نکنید!
 در پایان تمرین، دو یا سه دقیقه در حالت
 درازکش بمانید، سپس به فضای اتاق
 برگردید. تمرین را کامل و آرام انجام دهید.
 پس از تمرین، به اخبار گوش نکنید؛ زیرا
 همه آثار مدیتیشن را خنثی می‌کند.

زندگی، اتفاقاتی است که **تعریف ایده...**
 در جریان انجام کار دیگری
 برایتان روی می‌دهند. او به
 ما می‌آموزد که الان این‌جا
 باشیم و نه جای دیگر.
جان لنون

این تمرین حدود ۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد و باید حداقل روزی یک‌بار انجام شود تا تأثیر داشته باشد. ولی چه تأثیری؟ در مدیتیشن، نباید دنبال نتیجه ملموس بگردید. بلکه باید خود را به دست آن بسپارید و از دریچه آن به دنیا نگاه کنید.

چه باید کرد؟ س: من هنگام مدیتیشن شروع خوبی داشتم؛ اما به خواب رفتم. چه کار کنم تا بیدار بمانم؟

ج: به جای دراز کشیدن، بنشینید. مجبور نیستید پاهایتان را روی هم بیندازید. در صورتی پاها را روی هم بیندازید که مطمئن هستید پشت شما خم نشده است. به طور ساده، صاف روی یک صندلی بنشینید و کف پاهایتان را روی زمین بگذارید و پشت و کمر خود را مستقیم نگه دارید.

س: انجام تمرین را فراموش می‌کنم. چه کار کنم که فراموش نشود؟

ج: سخت نگیرید. وقت مناسبی را انتخاب کنید. هر وقت به یاد آوردید، تمرین کنید. در لیست کارهای روزانه، انجام تمرین را یادداشت کنید.

به نقاط روشن نگاه کنید



وقت استفاده از عینک صورتی فرار سیده است...

این‌که هر روز صبح کسل و نارامت بیدار شوید، کاری ندارد؛ زیرا اغلب افرادی که نگرشی منفی به زندگی دارند، همین کار را می‌کنند. برای آن‌ها دشوار است که پی‌زهای خوب زندگی - که زندگی را ارزشمند می‌کنند - ببینند.

قبل از آن‌که از نسخهٔ عینک جادویی برای متفاوت دیدن زندگی استفاده کنید، مهم درک این نکته است که متفاوت دیدن زندگی به این معنی نیست که چیزها را بهتر از آنچه که هستند، ببینید؛ بلکه باید از چیزهای خوبی که بیشتر بر سر راه شما قرار گرفته‌اند، قدردانی کنید. می‌دانم که در این لحظه چنین احساسی ندارید. ممکن است واقعاً در مسیر بدی قرار

گرفته باشید. در هر صورت، حتی اگر زندگی ما در تنگنا قرار گرفته باشد، باید سپاسگزار باشیم؛ حتی اگر با این حقیقت روبه‌رو باشیم که تا به حال زندگی را به سختی سپری کرده‌ایم.

واقعاً دشوار است که سری به گوشهٔ و کنار زندگی بزنیم و دریابیم که خوب یا بد بودن موقعیت، تنها به علت نوع برداشتی است که ما از آن‌ها داریم. تغییر نگرش و برداشت از خلق تیره و تاریک دیدن زندگی به نگرشی خوش‌بینانه، متأسفانه به آسانی «پردیدن از روی خرمک» نیست. این کار به تغییری تدریجی در نگرش نیاز دارد و مانند بسیاری از کارهای

سعی کنید به مدت ۲۰ روز نگرش خود را به نگرشی مثبت تغییر دهید. اگر در میانهٔ کار، حالت شما تغییر کرد و به نگرش منفی بازگشتید، مجدداً از روز اول شروع کنید. مراقب زبان خود باشید و ببینید در بارهٔ خودتان و دیگران چه می‌گویید. هنگامی که شخصی از شما می‌پرسد حالتان چطور است، چگونه پاسخ می‌دهید؟ آیا می‌گویید «عالی هستم»؛ یا می‌گویید «بد نیستم»؟ آیا در میان جنجال محل کارتان گم شده‌اید؟ سعی کنید به یاد داشته باشید که آیا برخورد شما با آن‌ها بد است، یا نه؟

ایدهٔ دیگری را
امتحان کنید...

بزرگ، با گام‌هایی کوچک آغاز می‌شود. روش خوبی وجود دارد که به کشف و تغییر جزئیات زندگی‌تان کمک می‌کند. این روش، «سه اصل وقت خواب» نام دارد. خوب. یک دفترچه یادداشت زیبا بردارید. لطفاً از دفترهای ساده و ارزان‌قیمت استفاده نکنید. سپس هر شب قبل از این‌که چراغ را خاموش کنید، سه چیز خوب را که در آن روز برایتان اتفاق افتاده، یادداشت کنید. این چیزها می‌توانند چیزهای کوچک یا بزرگ باشند. من در دفتر یادداشت خودم رویدادی را ثبت کرده‌ام؛ این‌که شخصی در اتوبوس از افتادن من جلوگیری کرد. هر روز می‌نویسم که از چه کسی سپاسگزارم. گاهی این شخص، شوهر من است، یا یکی از اعضای خانواده، یا شخصی که در خیابان با او روبه‌رو شده‌ام.

ممکن است در این مرحله کمی احساس کسالت کنید. چطور ممکن است شخصی هر روز سپاسگزار باشد؟ حقیقت این است که سپاسگزار بودن، راهی برای کمک به خودتان است. تا حدودی این نوعی حقه زدن به ذهن است. با دیدن چیزهای کوچک و خوب، ناگهان درمی‌یابید که زندگی چندان بد نیست؛ هر چند در خیرها خلاف این را به شما بگویند. بخشی از نظریه «سه اصل وقت خواب» این است که ذهن خود را با مطلبی مثبت پر کنید؛ نه این‌که چیزهای منفی یا بی‌فایده را در آن انباشته کنید. سعی کنید قبل از خواب به سمت رادیو و تلویزیون نروید و مجبور نشوید که اخبار گوش کنید. سازمان‌های خبری، کاری به اتفاقات خوب روز ندارند. با

همین نگرش، هنگام خواب، چیزی مثبت شاید لازم باشد برخی عادات ایده دیگری را بخوانید. به خواب رفتن با یک کتاب یا خوب را به زندگی روزانه خود امتحان کنید... مطلب خوش‌بینانه، بهتر از این است که از بیفزایید. ایده ۴۷ (عادات روزانه) را بخوانید. شدت عصبی بودن نتوانید بخوابید.

یک حقه جادویی دیگر این است که در هر چیز، زیبایی ببینید؛ حتی در زشت‌ترین پدیده‌هایی که در اطراف خود مشاهده می‌کنید. به ویژه اگر در یک روستا زندگی می‌کنید، سبزه‌زار، پرند و آسمان آبی را مشاهده کنید. اگر رودخانه‌ای وجود دارد، کنار رودخانه بروید. به قطرات باران که با شیشه پنجره برخورد می‌کند، توجه کنید. به ساختمان‌ها نگاه کنید و ظرافت کار معماران را مشاهده و تحسین کنید. در شهرهای بزرگ، دیدار از نمایشگاه یا کنسرت‌های موسیقی و دیدن زیبایی‌های آن‌ها، کاری آسان است. لازم نیست حتماً پول زیادی خرج کنید؛ زیرا نمایشگاه‌های رایگان در بسیاری از شهرها برگزار می‌شود (به روزنامه‌های محلی نگاه کنید).

هر وقت وسوسه شدید بار دیگر عینک تیره بدبینی، شیطانی و نومیدکننده را به چشم بزنید، از خود بیرسید کدام نگرش به شما کمک می‌کند. تنها کسی که می‌تواند نگرشی خوب به شما بدهد و کمک‌تان کند، خود شما هستید.

خوشبختی انسان در کسب **تصرف ایده...**
پول زیاد نیست؛ زیرا این چیزی است که به ندرت اتفاق می‌افتد؛ بلکه در پیشرفت‌های کوچکی است که هر روز اتفاق می‌افتد.

بنیامین فرانکلین

چه باید کرد؟ س: این خیلی خوب است؛ اما من برای تفکر مثبت ساخته نشده‌ام. اگر چیزها بد هستند، چگونه می‌توانم تظاهر کنم که آن‌ها خوب هستند؟

ج: ما در مورد دنیایی که همه چیز خوشبو و پاکیزه است، صحبت نمی‌کنیم؛ بلکه هدف ما تمرکز و توجه است. اگر چیزی بد است، دو گزینه در مقابل خود دارید: آن را تغییر دهید؛ یا با آن کنار بیایید. اگر مجبور به کنار آمدن هستید، بر چیزی که می‌تواند به شما فایده برساند، تمرکز کنید. یکی از دوستان ایتالیایی من می‌گفت (و این تنها جمله‌ای بود که می‌توانست به زبان انگلیسی بگوید): «این یک واقعیت است؛ پس، از آن استفاده کن!»

س: ذهن من پر از افکار منفی است. آیا می‌توانم مثبت‌تر فکر کنم؟

ج: به خاطر داشته باشید: تمرین، تمرین و تمرین. به نحوه صحبت کردن با خودتان توجه کنید. خودتان را سرزنش نکنید. حتی در باره دشمن خود از عناوین زشت و بد استفاده نکنید. ذهن شما می‌تواند مانند یک ابر سیاه همه جا پر سه بزند؛ حالا وقت آن رسیده که کنترل ذهن خود را در دست بگیرید. این کار را به تدریج انجام دهید! هر وقت در خود روحیه منفی مشاهده کردید، به آرامی ذهن خود را به چیزهای بهتر برگردانید. تأیید کردن می‌تواند به شما کمک کند. جملات تأییدی، جملات مثبت هستند و برای تمرکز ذهن شما طراحی شده‌اند. کتاب‌های استوارت وایلد را بخوانید.

و بخوابید ...



ساعت دو بعد از نیمه شب است و شما هنوز گوسفندان را می‌شمارید! در حقیقت، دو میلیون و پانصد هزار گوسفند را از روی نرده پرانده‌اید!

اگر با مکانیزم خواب آشنا شوید، نیمی از راه را برای غلبه بر بی‌خوابی طی کرده‌اید در واقع لازم نیست در این کار فامی انجام دهید.

خوابیدن باید آسان‌ترین کار دنیا، و چنین چیزی باشد: به رختخواب می‌روید، چشمانتان را می‌بندید و قبل از این که متوجه شوید صبح است، از خواب بیدار می‌شوید و صبحانه می‌خورید.

اگر خوب به خواب می‌روید، اما پس از بیدار شدن کسل و خواب‌آلود هستید، کمیت خواب شما خوب است؛ اما کیفیت خوبی ندارد. کمی کار اکتشافی انجام دهید. آیا تشک شما قلمبه سلمبه و ناهموار است؟ تختخواب خوبی بخرید و هر ۵ سال یکبار آن را عوض کنید. آیا اتاق خواب شما خیلی گرم است؟ خوب است؛ اما هنگام خواب، پنجره را باز بگذارید. آیا نور و صدا مزاحم شماست؟ از چشم‌بند و گوشی استفاده کنید.

بی‌خوابی، شکنجه و عذاب است. غلت زدن، جابه‌جا شدن و شمردن، هر قدر هم زیاد باشد، نمی‌توانند شما را به سرزمین رؤیایی خواب هدایت کنند. در سال ۱۹۹۱، بی‌خوابی را تجربه کردم. سوگند می‌خورم که هر کاری که توانستم، کردم؛ اما بی‌فایده بود. قانون مهم این است که هنگامی که در رختخواب هستید، نگران هیچ چیزی نباشید. آیا بانک شما ساعت ۲:۳۰ صبح باز می‌شود؟ نه. آیا می‌توانید به همکاران زنگ بزنید و به او بگویید فردا دیرتر به جلسه می‌روید؟ شاید؛ اما این کار را نمی‌کنید. به طور متوسط، ما هر روز ۶۰ هزار فکر داریم

که ۸۰ درصد آن‌ها افکاری مشابه هستند! بنابراین، نه تنها به طرزی فزاینده نگران می‌شویم، بلکه به طور مکرر در مورد یک موضوع نگران می‌شویم.

این افکار تکرار شونده، ماشه استرس را می‌کشند. ممکن است فکر کنید که در مورد مدیر بانک نگران هستید؛ اما بدن شما تصور می‌کند که کوسه شما را زنده زنده خواهد بلعید. استرس موجب ترشح آدرنالین می‌شود، ضربان قلب را افزایش می‌دهد و محرک جدا شدن گلوکز (قند) از ذخایر آن است. در حالی که قلب شما بال بال می‌زند، غیرممکن است بتوانید آرام به خواب بروید. در حقیقت، اگر حالا یک چماق در دست و لباس پشمی بر تن داشته باشید، حتماً به دنبال شکار ماموت می‌روید! حل مشکل و یافتن راه حل، گزینه‌ای برای نیمه‌شب نیست. در هر صورت، سی‌دی‌های آرامش‌بخش، وسیله خوبی برای خاموش کردن ذهن است.

آدرنالین به یک علت دیگر نیز در بدن افزایش می‌یابد: تحمل نداشتن مواد غذایی. اگر مثلاً تحمل محصولات گندم را نداشته و به آنها حساسیت داشته باشید، هر وقت این محصولات را بخورید، مقدار آدرنالین در بدن شما افزایش می‌یابد. بهترین راه کشف این حساسیت‌ها، مشاوره با پزشک یا متخصص تغذیه است.

<p>ایدۀ دیگری را امتحان کنید...</p> <p>برای شرح کامل مدیتیشن اسکن بدن، ایدۀ ۴۹ (مهاجمین فضا) را نگاه کنید. در ایدۀ ۳ (انرژی حیاتی)، مطالب بیشتری در بارۀ قندخون خواهید یافت. برای آشنایی با رویکرد شرقی آرام‌سازی ذهن، ایدۀ ۴۸ (۵۵، بازده!) را نگاه کنید.</p>	<p>کورتیزول، یک هورمون دیگر استرس است و موجب افزایش قندخون می‌شود؛ در این شرایط، بیدار و آماده عمل می‌مانید. مغز شما بزرگ‌ترین مصرف‌کننده گلوکز (قند) است. حتی وقتی خواب هستید، مغز شما پیوسته در حال فعالیت است و اعمال حیاتی را تنظیم می‌کند. اگر سطح قندخون کاهش یابد،</p>
--	---

آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌شود و قند ذخیره‌شده را آزاد می‌کنند. می‌توانید حدس بزنید که این دو هورمون چه کارهای دیگری می‌کنند. شما در حالتی از خواب می‌پرید که قلب شما مانند یک اسب وحشی رم کرده و شما را همراه خود به سوی خطر می‌کشاند. به این علت که الکل یک قند ساده است، قند خون را به سرعت افزایش داده، سپس افت ناگهانی قند خون، شما را بیدار می‌کند. این نسخه خواب را امتحان کنید. همیشه در ساعتی معین به رختخواب

بروید تا بدن شما به نظم در خوابیدن عادت کند. درست پیش از خواب، دوش گرم بگیرید، یا یک نوشیدنی گرم بخورید (فقط یک فنجان؛ زیاده روی نکنید. در غیر این صورت، نیمه شب به علت دیگری بیدار خواهید شد!). من هنگام خواب، جای بابونه می نوشم؛ این «چای خواب» است. قبل از خوابیدن، غذایی سبک (کمی پروتئین) بخورید تا از افت قند خون در مدت خواب جلوگیری کند؛ مثلاً کمی پنیر یا چند تکه سیب. دیروقت ورزش نکنید؛ زیرا

خوابیدن: رؤیایی که باید در تعریف ایده... خواب دید.

ویلیام شکسپیر

قلب شما را فعال می کند. مراقب مصرف کافئین (قهوه) نیز باشید؛ زیرا می تواند سطح هورمون خواب (ملاتونین) را دست کم به مدت ۱۵ ساعت کاهش دهد.

«و به رختخواب بروید...» تعریف ایده...

ساموئل پپی که احتمالاً پس از همه فعالیت های پرانرژی خود مانند یک خاریشت به خواب رفته است.

برنامه های خود را به نحوی تنظیم کنید که کارهای مهم را صبح ها انجام دهید. وقت خواب، زمان مناسبی برای انجام کار نیست. هنگامی که به رختخواب می روید، مدیتیشن اسکن بدن را امتحان کنید. هر

یک از عضلات بدن را به نوبت شل کنید و تنفس عمیق شکمی انجام دهید. مطمئن شوید که اتاق به حد کافی تاریک است؛ اما کاری کنید که در طول روز نور کافی بر آن بتابد؛ این کار برای عمل خوب هورمون خواب حیاتی است. شاید استفاده از چراغ خواب کم نور مفید باشد. سرانجام، یک ساعت خواب قبل از نیمه شب، بیشتر از دو ساعت خواب بعد از نیمه شب ارزش دارد. این تنها یک داستان قدیمی نیست؛ بدن ما ریتم خاصی دارد که ریتم شبانه روزی نامیده می شود. در این ریتم، در هر ساعت از روز، بدن ما برای فعالیتی خاص آماده می شود. اندام های ما در اوقات دیگر نیز فعالیت می کنند؛ اما برای بازسازی، به خواب نیاز دارند. کبد، کیسه صفرا و ریه ها در هنگام خواب بهترین عملکرد را دارند.

خواب های خوب ببینید!

چه باید کرد؟

س: من مدیتیشن اسکن بدن را امتحان کردم؛ ولی نتوانستم تمرکز کنم.

ج: نگران نباشید. هیچ کس نمی تواند تمرکز را سریع انجام دهد. پشتکار داشته باشید؛ اما اگر خسته شدید، به یک موسیقی آرام بخش گوش کنید. اگر فکر می کنید هوا سرد است، کیسه آبگرم را در رختخواب بگذارید. نگران بی خوابی نباشید. این نیز بگذرد.

س: واقعاً دلم برای کارهای شبانه تنگ شده است.

ج: یوگا، پیلاتس یا مدیتیشن انجام دهید. همه ما به انرژی تهاجمی (مردانه) مانند ورزش و همچنین انرژی ملایم تر (زنانه) مانند تمرینات کششی و تمرینات تنفسی نیاز داریم. تهیه نوار و انجام این تمرینات در منزل ممکن است؛ اما با شرکت در کلاس ها تشویق می شوید که آن را به صورت عادت و به طور منظم انجام دهید.

س: نمی توانم بخوابم. اگر بخوابم، صبح ها نمی توانم از خواب برخیزم.

ج: به نظر می رسد که سیکل آدرنالین شما مختل شده است؛ منظورم این است که صبح ها انرژی کافی ندارید (آدرنالین) تا بتوانید از رختخواب خارج شوید و فعالیت را آغاز کنید. در مورد تغییر شیوه زندگی فکر کنید و دست کم در این مرحله اگر احساس افسردگی می کنید، با پزشک خود مشورت کنید.



عقب‌نشینی کنید!



دیگر کافی است! زندگی، کار و جهان خیلی برایتان زیاد است. به لحظه‌ای رسیده‌اید که بگویید: «دنیا را متوقف کنید؛ می‌خواهم پیاده شوم.»

عقب‌نشینی، راه فوبی برای آرام شدن و آسوده بودن است. فشار رفع شده و شما می‌توانید بر آرام‌سازی فود تمرکز کنید! بازسازی و آرام‌سازی برای سلامت اهمیت زیادی دارند.

سلامت به معنای تعادل است. بله، فعالیت (ورزش، خوب و درست غذا خوردن و...) وجود دارد؛ اما سکه روی دیگری هم دارد. روز، مخصوص فعالیت، و شب برای استراحت است: برای حفظ سلامت جسم و ذهن، باید آن‌ها را بازسازی کنیم. منظور از عقب‌نشینی این است که مدتی سلامت خود را در درجهٔ اول قرار دهید. به این

لازم نیست به جایی دور
نظیر تایلند بروید. سعی
کنید محیط خوبی در محل
خود برای یک روز پیدا کنید.
حتی اگر به سالن ماساژ
می‌روید، احساس کنید که به
چشمهٔ حیات دست یافته‌اید.
همچنین می‌توانید ماساژ در
منزل را یاد بگیرید.

دلیل که شما مهم‌ترین فرد جهان هستید
و اگر در وضع خوبی نباشید، از اهمیت
شما در نظر دیگران کاسته می‌شود، نباید
این مطلب را خودخواهانه بدانید. این امر
به سود دوستان و اعضای خانوادهٔ شما
نیز هست.

چه باید کرد؟

س: چگونه وقت کافی برای رفتن به تعطیلات پیدا کنم؟

ج: چرا تعطیلات را به جای این که اتلاف وقت بدانید، در اولویت قرار نمی دهید؟ زمان تعطیلات را در دفتر یادداشت خود ثبت کنید. اغلب چنین به نظر می رسد که چنین تعطیلاتی به پول خیلی زیاد نیاز دارد؛ اما چون همه چیز مرتب است، پول زیادی لازم ندارد.

س: از کجا بدانم چه نوع تعطیلاتی را انتخاب کنم؟

ج: از گزینه خود استفاده کنید؛ اما محتاط باشید. اگر فردی استرسی باشید، وسوسه می شوید به محل هایی بروید که فعالیت های زیادی انجام می دهند. این خوب است؛ اما آیا به این علت جذب این مکان ها شده اید که فعالیت بیشتری انجام دهید؟ به نیازهایتان نگاه کنید. آیا استرس و بیماری یا نیاز به مراقبت دارید؟ همچنین انتخاب یک محل به توصیه دوستان می تواند مفید باشد؛ به شرطی که بدانید چه چیزی را باید انتظار داشته باشید. در غیر این صورت، تنها رفتن به تعطیلات و کسب تجربه را انتخاب کنید.



وقتی یک نوشابه می خورید، چه اتفاقی می افتد؟

۱۰ دقیقه بعد

۱۰ قاشق چایخوری شکر وارد بدنتان می شود. می دانید چرا با وجود خوردن این حجم شکر دچار استفراغ نمی شوید؟ چون اسید فسفریک، طعم آن را کمی می گیرد و شیرینی اش را خنثی می کند.

۲۰ دقیقه بعد

قند خونتان بالا می رود و به ترشح ناگهانی و یک جای انسولین منجر می شود. کبدتان شروع می کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون، بیشتر از این بالا نرود.

۴۰ دقیقه بعد

حالا دیگر جذب کافئین کامل شده، مردمک های پتان گشاد می شود، فشار خونتان بالا می رود و در پاسخ به این حالت، کبدتان قند را به داخل جریان خون رها می کند. گیرنده های آدنوزین مغز حالا بلوک می شوند تا از احساس خواب آلودگی جلوگیری کنند.

۴۵ دقیقه بعد

ترشح دوپامین افزایش پیدا می کند و مراکز خاصی در مغز، که حالت سرخوشی ایجاد می کنند، تحریک می شوند. این همان مکانیسمی است که در مصرف هروئین به ایجاد سرخوشی منجر می شود.

۶۰ دقیقه بعد

اسید فسفریک موجود در نوشابه، داخل روده کوچک، به کلسیم، منیزیم و روی می چسبد. متابولیسم بدن افزایش پیدا می کند. میزان بالای قند خون و شیرین کننده های مصنوعی، دفع هرچه بیشتر کلسیم را از طریق ادرار باعث می شوند.

مدتی بعد تر

کافئین در نقش یک داروی مدر (ادرار آور) وارد عمل می شود. حالا دیگر کلسیم و منیزیم و روی که قرار بود جذب بدن شود، بیش از پیش از طریق ادرار دفع می شود و به همراه آن مقادیر زیادی آب، سدیم و دیگر الکترولیت ها نیز از دست می رود.

... و بالاخره

کم کم آن غوغایی که در بدنتان ایجاد شده بود فروکش می کند و نوبت به افت قند می رسد. در این مرحله یا خیلی حساس و تحریک پذیر می شوید یا خیلی کرخت و بی حال. حالا دیگر تمام آن آبی را که از طریق نوشابه وارد بدن خود کرده بودید، دفع کرده اید؛ آبی که می شد به جای اسید و کافئین و شکر، حاوی مواد مفیدی برای بدنتان باشد. تا چند ساعت بعد اثر کافئین هم از بین می رود و شما هوس یک نوشابه دیگر می کنید.