

زنان شاخص

فرزانه میلانی



مقاله، ستون تحلیلی، پیش گفتار و اختتامیه به زبان انگلیسی و فارسی است. او دوبار سردبیر مهمان نشریه فمینیستی «نیمه دیگر» و مجله های دیگری چون «ایران نامه» و «مطالعات ایرانی» بوده است. نوشته ها و آثار دکتر میلانی در مجله نیویورک تایمز، روزنامه واشنگتن پست، ریدرز دایجست، یو اس ای تودی و کریستین ساینس مانیتور و رادیو ملی آمریکا منتشر شده است. وی بیش از ۱۵۰ سخنرانی در ایالات متحده و سایر کشورها داشته است.

میلانی نویسنده و پژوهشگر ایرانی-آمریکایی در تهران متولد شد و پیش از مهاجرت به ایالات متحده به فراگیری زبان فرانسه مشغول شد. او در ایالات متحده در سال ۱۹۷۰ با مدرک کارشناسی در رشته ادبیات زبان فرانسه از دانشگاه ایالتی کالیفرنیا فارغ التحصیل شد. وی در سال ۱۹۷۹ موفق به کسب مدرک دکترای در رشته ادبیات مقابله ای شد و پس از یک دوره چهار ساله تدریس در رشته زبان و ادبیات فارسی در دانشکده اش، شروع به تدریس در دانشگاه ویرجینیا کرد. دکتر میلانی در دانشگاه ویرجینیا، جوایز متعددی کسب نموده است. از جمله این جوایز می توان به جایزه آسانید دانشگاهها در سال ۱۹۹۸، نامزدی دانشکده سال برای دانشکده ویرجینیا در سال ۱۹۹۹ و جایزه تدریس سمینار دانشگاه در سال ۲۰۰۱ اشاره کرد. ترجمه گزیده هایی از اشعار سیمین بهبهانی با نام «یک فنجان گناه» (با همکاری کاوه صفا) جایزه ادبی لویی راث را از آن خود کرد. دکتر میلانی نویسنده بیش از صد



نکاتی برای سلامتی قلب در زنان

تا حد امکان باید با رعایت اصول پیشگیری از بیماری های قلبی برای سلامتی قلب تلاش کرد تا قلبی سالم داشته باشیم. در اینجا در رابطه به سلامت قلب زنان صحبت می کنیم. وقتی زنان به سن ۵۵ سالگی میرسند، احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی هم افزایش پیدا میکند. اگر زن هستید حتما این چند مورد را به خاطر بسپارید: ● اگرچه حمله قلبی ناگهانی است، اما چند روز قبل از حمله، علائمی دارد که باید مراقب آنها باشید، از جمله فشار قفسه سینه که نشانه ای از انسداد کامل یک یا چند عروق در قلب است. علائم دیگر: خستگی بیش از حد، تنگی نفس، حالت تهوع، کمردرد، سواهاضمه و ... ● پزشک شما با بررسی جنبه های مختلف سبک زندگی شما میتواند ارزیابی کند که چقدر در خطر ابتلا به حمله قلبی هستید. پزشکتان فشار خون، وزن، سطح کلسترول خوب و بد و سابقه پزشکی شما را در نظر بگیرد. اگر این موارد به صورت نموداری معنی دار در بیابند، ممکن است شما در خطر ابتلا به حمله قلبی باشید. ● سلامتی شما ممکن است با بررسی شرایط لته ها و دندان ها تعیین شود. زنانی که مبتلا به بیماری های پریودنتال (periodontal disease) هستند نسبت به کسانی که این بیماری ها را ندارند، دو بار بیشتر احتمال دارد از عارضه های قلبی و عروقی رنج ببرند. باکتری های که باعث التهاب در لته ها می شوند، همین کار را با عروق هم انجام می دهند.

کسی به فکر گل هانیست
کسی به فکر ماهی هانیست
کسی نمی خواهد
باور کند که باغچه دارد می میرد
که قلب باغچه در زیر آفتاب ورم کرده است
که ذهن باغچه دارد آرام آرام
از خاطرات سبز تهی می شود

در کیفیتان مراقب این وسیله های کثیف باشید!

با بروز چاقی مفرط، افزایش خطر دیابت، سرطان و نابابوری ارتباط دارد. علاوه بر آن، باعث اختلال در عملکرد غدد درون ریز می شود و روی سوخت و ساز تأثیر می گذارد. نکته: کافی است از فروشنده یا دستگاه، فاکتور نگیرید. در صورت گرفتن فاکتور، بلافاصله دستها را بشویید و هر چه فاکتور در کیفیتان وجود دارد را خالی کنید تا با مواد خوراکی در کیف در تماس نباشد.

*** شیشه آب معدنی**
قوطی نوشابه یا شیشه آب، منبع عمده BPA است. هنوز بسیاری از کارخانه ها از این ماده در ساخت قوطی و شیشه پلاستیکی استفاده می کنند. نکته: به جای شیشه پلاستیکی، از ظروف با جنس شیشه یا استیل استفاده کنید. زیرا این مواد با تغییر دما، ماده شیمیایی از خود رها نمی کنند. در صورت مصرف آب معدنی، شیشه پلاستیکی را پس از مصرف در زباله های بازیافتی قرار دهید و دوباره از آن استفاده نکنید. از قرار دادن این شیشه ها در معرض نور خورشید، حرارت یا رطوبت که باعث خروج ماده شیمیایی می شود، بپرهیزید.

*** عطر**
شرکت های تولیدکننده عطر، تمام مواد به کار رفته در محصول خود را در برچسب ذکر نمی کنند. این امر می تواند مشکل ساز شود، زیرا اگر مشکل حساسیت داشته باشید، نمی توانید ماده شیمیایی موجود در آن را که باعث بروز آلرژی شما می شود، تشخیص دهید. به عنوان مثال، فتالیاتس باعث اختلال در ترشح هورمون های مردانه می شود و با نابابوری در مردان و نقص جنین ارتباط دارد. نکته: سعی کنید از عطرها طبیعی استفاده کنید.

*** چرب کننده لب**
بسیاری از مواد چرب کننده لب، حاوی ماده های شیمیایی است. این ماده باعث اختلال هورمون ها می شود و در صورت مصرف طولانی، به سیستم عصبی آسیب می رساند. ماده دیگر ضدپیری موجود در آن به نام رتینول



پالمیتات، در صورت قرار گرفتن در معرض نور می تواند ترکیب سرطان زای خطرناکی تولید کند. نکته: از مواد چرب کننده طبیعی عاری از پارابن، وازلین، رتینول پالمیتات، رایحه های مصنوعی و ضدآفتاب های شیمیایی استفاده کنید.

تنگانگی با بروز بیماری ها ندارد، ولی نتایج پژوهشهایی که در این مورد انجام شده، موبایل را عامل سرطان معرفی می کند.

*** تلفن همراه**
تحقیقات دانشگاهی نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض تلفن، رشد سرطان سینه را تا ۴ برابر افزایش می دهد و مرگ اسپرمها را ۳ برابر می کند. مغز نیز در معرض خطر قرار می گیرد. تنها ۵ دقیقه استفاده از تلفن همراه، به طور چشمگیری گلوکز مغز را در ناحیه ای که در معرض اشعه قرار گرفته است، افزایش می دهد. افزایش گلوکز مغز با بیماری آلزایمر ارتباط دارد.

*** ضدعفونی کننده دست**
اغلب مواد ضدعفونی کننده دست، حاوی «بنزاکونیوم کلرید» نوعی ماده فعال است. همچنین، این ماده از خانواده ترکیب های آلرژی زا است. نکته: برای پیشگیری از بنزاکونیوم کلرید، از ضدعفونی کننده عاری از رنگ های مصنوعی و رایحه استفاده کنید. بیشتر رنگ ها و رایحه ها بی ضرر است، اما ممکن است واکنش حساسیت زا روی پوست ایجاد کند.

*** قبض و فاکتور فرید**
فاکتورهای خرید، شاید بی خطر به نظر بیاید، اما حاوی

خصوصیات خودشیفتگی افراطی است نیازمند مجموعه ای از محدودیت ها و مرزهای روشن به منظور محافظت از خود در قبال استعمار احتمالی است. انتظار می رود این روش خشم و رنجش به همراه داشته باشد ولی در نهایت به آنها اجازه نمی دهد برای شما قلدری کند. ۴- از آنجا که یک خودشیفته افراطی با هزینه دیگران موقعیت خود را ارتقا می بخشد، اجازه ندهید زیرپوست شما بخزد و از شما استفاده کند. عزت نفس خود را حسابی مراقبت کنید و اجازه ندهید باعث شود تا به خودتان شک کنید. به یاد داشته باشید او می خواهد راهی برای نفوذ پیدا کند. ۵- برای مقابله با یک خودشیفته افراطی باید راهی برای اداره واکنش های خود نسبت به آنها داشته باشید. حتی اگر فرد موقفی باشید از آنها نباید انتظار پاداش داشته باشید، آنها فقط برای ابراز خشم و سرزنش با شما در رابطه هستند. پس سعی کنید خشم آنها را محدودیت ببخشید و به نظر مفیدترین راه برای رسیدن به این مهم دوری جستن از این افراد است.

آیا سلفی گرفتن تنها نشانه خودشیفتگی است؟

احساسات تصمیم می گیرند. آنها مهمترین تصمیم های زندگی شان را بدون احتیاط نسبت به هزینه و عواقبی که در پی خواهد داشت می گیرند. خودشیفته های افراطی طرح های بزرگی در سر دارند، طرح هایی که شاید برای انجامش توانایی های اندکی داشته باشند. آنها اغلب کنترلی روی خود ندارند و نمی توانند فراتر از معانی که خودشان تعریف کرده اند را ببینند. این ممکن است آنها را به پرخوری، نوشیدن بیش از اندازه الکل و سوء مصرف دارو سوق دهد.

روابط شغفی
خودشیفته ها در روابط شخصی با دیگران خودمحمور، زورگو و کنترل کننده هستند و حتی ممکن است برای دیگران قلدری هم بکنند. آنها

ادامه یا قطع یک رابطه را به دست می گیرند و هر وقت بخواهند می روند و دوباره بازمی گردند. در حالیکه خواهان وفاداری بی چون و چرای دوستان و همکاران خود هستند و با کوچکترین برخوردی نسبت به آنها مشکوک می شوند. آنها حسودند و احساس تملک نسبت به افراد و روابط انسانی دارند.

افلاق و مسئولیت
بورگو معتقد است: خودشیفته های افراطی فاقد قطب نمای اخلاقی هستند و اغلب در رفتار غیر قانونی و یا غیر اخلاقی شرکت می جویند. دروغ و تحریف حقیقت برای منافع شخصی از خصوصیات آنهاست. آنها دیگران را برای اشتباهات خود را سرزنش می کنند و بار گناه را به دوش دیگری می اندازند و با بازی در نقش قربانی حس همدردی دیگران را جلب می کنند. استدلال آنها در مقصر جلوه دادن دیگری خودخواهانه است.

پس در برخورد با چنین خصوصیاتی چه باید کرد؟ ۵ راه حل برای این ۵ خصوصیت وجود دارد. ۱- در مواجهه با خودشیفتگان افراطی باید این را بدانید که آنها نه

۵ نشانه و راه مل برفوردها خودشیفتگان

عکس سلفی گرفتن یا مدام از خود گفتن در فیس بوک شاید به خودشیفتگی تعبیر شود. اما کارشناسان معتقدند فرق اساسی بین کسانی که بیش از حد در شبکه های اجتماعی حضور دارند با یک خودشیفته واقعی است.

این روزها برچسب خودشیفتگی برای مسخره کردن یا مقابله با افرادی به کار می رود که بیش از حد معمول به خودشان توجه نشان می دهند. اما به اعتقاد جوزف بورگو پزشک و نویسنده کتاب «خودشیفتگی که شما می شناسید» خودشیفتگی چیزی فراتر از خودبزرگ بینی است. برای شروع او می گوید: خودشیفتگی در امتداد یک زنجیره ابراز وجود رخ می دهد که از عزت نفس سالم و طبیعی شروع می شود و به اختلالات شخصیتی خودشیفتگی ختم می شود. حتی خودشیفتگی های افراطی نیز در بستر پاتوبیولوژی یکسان نیستند اما وجه مشترک آنها خودنمایی و اغراق در اهمیت به خود است. اما فراتر از آن خودشیفتگی افراطی نشانه ها، ویژگی ها و رفتارهای مختلفی دارد که ۵ نمونه آن را با هم بررسی می کنیم.

همدلی و احساسات

بورگو می گوید: برای خودشیفته های افراطی سخت است تا با دیگران همدردی کنند. آنها به ابراز همدردی تمایلی ندارند و برایشان آسان نیست که احساسات خود را به نمایش بگذارند. آنها همچنین بینش لازم درک احساس خود را هم ندارند و اغلب وقتی ناراحت هستند، احساسات خود را انکار می کنند و نادیده می گیرند. وقتی آنها صدمه می بینند تا مرحله انفجار پیش می روند و خشمگین می شوند.

فوجدینی و مقایسه اجتماعی

اگر چه ممکن است خودشیفته های افراطی منزوی و متکبر به نظر بیایند اما بسیار علاقمندند تا توسط دیگران دیده شوند و مورد توجه قرار بگیرند. خودشیفته ها براهتی تحقیر می شوند. آنها به شدت تمایل دارند اظهار نظر ساده و بی آلابش دیگران را به توهین و حرف تحقیرآمیز تعبیر کنند. در حالیکه آنها اغلب دیگران مسخره می کنند یا شریک زندگی خود را تحقیر می کنند و با اظهارات توهین آمیز و تحقیرکننده پشت سر دیگران خود را آرام می کنند.

اعتیاد

بورگو می گوید: از آنجایی که خودشیفتگان افراطی به احساسات خود باور دارند و تحقق آن را امری بدیهی می دانند، همواره از روی