آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۴۴
سه شنبه
۱۴۰۴ • ۰۴ • ۱۰
۰۵ محرم ۱۴۴۷ / ۰۱ جولای ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

نکاتی درباره کنترل رفتار تدافعی

رفتارهای تدافعی ممکن است به شما کمک کند در کوتاه‌مدت احساس بهتری داشته باشید، اما در درازمدت باعث می‌شود که شما احساس بدتری نسبت به خود و دیگران داشته باشید. وضعیت تدافعی هم به یک احساس و هم به یک رفتار اشاره دارد. این احساس معمولا زمانی ایجاد می‌شود که احساس می‌کنید کسی از شما انتقاد می‌کند و منجر به شرم، غم و عصبانیت می‌شود. به نوبه خود، رفتار معمولا از این احساس ناشی می‌شود، مانند طعنه‌آمیزبودن، رفتار بی‌صدا با دیگران، یا در مقابل انتقادپذیر بودن. هدف از رفتارهای تدافعی این است که شما را از احساس آسیب‌دیدن و احساس شرمندگی منحرف کند. هدف این است که توجه خود را به اشتباهات طرف مقابل معطوف کنید تا به نوبه خود در لحظه احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید.

انواع حالت تدافعی

اکنون ممکن است از خود بپرسید که آیا انواع مختلفی از حالت تدافعی وجود دارد یا خیر. در واقع، سبک‌های مختلف دفاعی وجود دارد:

حمله: حمله به طرف مقابل برای بی‌اعتبارکردن او.

بیان گذشته: یادآوری زمانی‌که شخص مقابل در گذشته اشتباه کرده است.

رفتار بی‌صدا: صحبت‌نکردن با کسی به خاطر انتقاد از شما.

سرزنش پرخاشگری: برای هر چیزی که مورد انتقاد قرار می‌گیرید، سرزنش را به گردن دیگری بیندازید.

بهانه‌تراشی: طوری رفتار کنید که گویی به دلایلی نباید در مورد این موضوع مورد بازخواست قرار بگیرید.

تاثیرات منفی

اگر در حالت تدافعی مشکل دارید، پس می‌دانید که می‌تواند تأثیر منفی بر زندگی شما داشته باشد. شاید احساس می‌کنید گیر افتاده‌اید و نمی‌توانید رفتار دفاعی خود را تغییر دهید، حتی اگر در درازمدت احساس بدتری به شما بدهد. در زیر برخی از تأثیرات منفی که عمل تدافعی می‌تواند بر زندگی شما داشته باشد آورده شده است: شما طوری رفتار نمی‌کنید که با شخصی که می‌خواهید باشید یا با آن چیزی که فکر می‌کردید زندگی شما به آن تبدیل شود، همسو باشد. در نهایت بدون اینکه قصد انجام این کار را داشته باشید باعث می‌شوید احساس بدی در دیگران ایجاد کنید و این باعث می‌شود که احساس بدتری داشته باشید. موقعیت‌ها را بیشتر از آنچه لازم است متشنج و خصمانه می‌سازید و به نظر می‌رسد همه چیز به مشاجره یا دعوا تبدیل می‌شود. شما در نهایت احساس می‌کنید که یک طرد شده هستید و هر کجا که می‌روید با هیچ کس سازگار نیستید. در نهایت به دلیل رفتار دفاعی خود احساس بدتری خواهید داشت. مشکلات هرگز حل نمی‌شوند؛ در عوض، فقط احساس می‌شود که شما به تکرار همان مسائل ادامه می‌دهید. با گذشت زمان، حسن نیت و همدلی شما نسبت به دیگران از بین رفته است. شما در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرید که سنگ‌اندازی می‌کنند، جایی که افراد دیگر به دلیل رفتار دفاعی شما از تغییر خودداری می‌کنند. به طور کلی، شما اغلب اوقات احساس منفی می‌کنید و توانایی خود را برای دیدن نکات مثبت در هر چیزی در زندگی خود از دست داده‌اید.

چگونه کمتر تدافعی باشیم؟

تعدادی از استراتژی‌ها و تکنیک‌های مقابله‌ای وجود دارد که می‌توانید از آنها استفاده کنید تا به شما کمک کند احساس تدافعی کمتری داشته باشید:

از حالت دفاعی خود آگاه شوید: اولین قدم برای متوقف‌کردن رفتار دفاعی خود این است که واقعا از زمان وقوع آن آگاه شوید. اجتناب از رویارویی با رفتار خود یا اذعان به اینکه رفتاری تدافعی دارید، آسان است. در عوض، سعی کنید در لحظه به احساس خود و واکنش خود به دیگران توجه کنید. همچنین می‌توانید در پایان هر روز در مورد احساسات خود یادداشت کنید و بررسی کنید که موقعیت‌های مختلف چه احساسی در شما ایجاد کرده‌اند یا چگونه واکنش نشان داده‌اید.

احساسات خود را تأیید کنید: هنگامی‌که متوجه شدید که چه زمانی حالت تدافعی می‌گیرید، مهم است که شروع به اعتبار بخشیدن به احساسات خود در زمانی که مورد انتقاد قرار می‌گیرید، کنید. عمل ساده اعتراف به اینکه احساس صدمه، نگرانی، شرم، ترس یا ناامنی دارید می‌تواند به خنثی کردن وضعیت کمک کند. به‌جای اینکه از داشتن این احساسات ناراحت و غمگین شوید، سعی کنید مشکل را پیچیده نکنید. در عوض، احساسات را بپذیرید تا بیش از حد بر روی آنها متمرکز نشوید.

از عمل به احساسات خود بپرهیزید: همانطور که احساس صدمه دیدن یا احساس شرمندگی خود را تأیید می‌کنید و نسبت به احساس خود دلسوزی نشان می‌دهید، همچنین می‌توانید این واقعیت را تصدیق کنید که نیازی نیست بر اساس انگیزه برای واکنش تدافعی عمل کنید. اگرچه ممکن است منطقی باشد که شما احساس دفاعی می‌کنید، این بدان معنا نیست که لزوما باید اقدام کنید. درعوض، می‌توانید نسبت به احساسی که دارید به خود دلسوزی نشان دهید و تشخیص دهید که همه گهگاه چنین احساسی دارند.

به یک درمانگر مراجعه کنید: اگر با حالت تدافعی دست و پنجه نرم می‌کنید و به نظر نمی‌رسد که به تنهایی کنترل آن را به دست آورید، ممکن است بخواهید روی درمان یا مشاوره سرمایه‌گذاری کنید تا روی این موضوع کار کنید. اگر در رابطه خود حالت تدافعی را تجربه می‌کنید، مراجعه به مشاور می‌تواند به ویژه مفید باشد.

مسئولیت‌پذیر باشید: به جای اینکه فورا به احساسات خود در مورد آسیب‌دیدگی یا احساس انتقاد واکنش نشان دهید، می‌توانید مسئولیت هر بخش مرتبط با خود را، بپذیرید. به عنوان مثال، اگر از شما خواسته شد کاری را انجام دهید و آن را انجام ندادید، می‌توانید با گفتن این جمله، «حق با شماست، من باید این کار را می‌کردم. معذرت می‌خواهم.».

مهارت‌های ارتباطی را بهبود بخشید: راه دیگر برای مدیریت حالت تدافعی، بهبود مهارت‌های ارتباطی است. اگر می‌دانید موضوع خاصی همیشه باعث می‌شود که شما احساس آسیب یا عصبانیت کنید، قابل قبول است که به طرف مقابل بگویید که نمی‌خواهید درباره آن بحث کنید، مگر اینکه هدف یافتن راه حل باشد.

مزایای بی‌نظیر «آب ماست»

ماست در کشور ما جزو محصولات پرمصرف سنتی است که در سبد کالایی ایرانی‌ها یکه‌تازی می‌کند. اگر در خانه ماست را تهیه کنید متوجه می‌شوید که بر روی سطح آن آب ایجاده شده است. مایعی زرد رنگ و کدر که در بیشتر مواقع با برشی از ماست، در آن بخش جمع می‌شود. به این مایع آب ماست یا سرم شیر می‌گویند. آب ماست حاوی مواد معدنی، پروتئین ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های خانواده B مانند B۲ و B۶ است.

درمان اضافه‌وزن

نبودن چربی در آب ماست برای کسانی‌که دچار مشکل اضافه‌وزن هستند هم از نکات مهم این ماده غذایی است. دارابودن ویتامین‌ها و املاح معدنی و همچنین کالری پایین از جمله عوامل در کاهش‌وزن بوسیله آب ماست بوده و باعث از بین رفتن سلول‌های چربی است.

رفع شوره سر

آب ماست توانایی مبارزه با قارچ‌ها را هم دارد. همچنین عامل موثر برای رفع شوره سر و خارش ناشی از آن است. برای این کار بهتر است کف سر خود را پیش از شست‌وشوی موها در حمام، با آب ماست به آرامی ماساژ داده و سپس ۱۰ تا ۱۵ دقیقه اجازه دهید باقی بماند. به آب ماست می‌توانید چند قطره آب لیموترش اضافه کرده تا از خارش و شوره سر رهایی پیدا کنید.

تقویت استخوان

آب ماست همچنین می‌تواند عامل رشد و تقویت استخوان‌ها و نیز رفع تورم مفاصل باشد. دلیل آن هم اندازه بالای مواد معدنی و آلی در این ماده غذایی است. این ماده غذایی می‌تواند عامل درمان بیماری‌های دیگر از جمله بواسیر و هموروئید که به دلیل نامنظم کارکردن دستگاه گوارش ایجاد شده، باشد.

محافظت از کلیه‌ها

افزایش مصرف پروتئین باعث آسیب به کلیه‌ها می‌شود اما چون آب ماست پروتئین پایینی دارد برای همین کلیه‌ها در مقابل آب ماست کار سنگینی ندارند و باعث می‌شوند که به کلیه آسیبی وارد نشود.

یادداشت

عامل پنهان افزایش‌وزن

سیدعلی کشاورز
متخصص تغذیه

ریزه‌خواری یکی از عوامل اصلی افزایش‌وزن و چاقی است. افرادی که ریزه‌خوار هستند، معمولا وعده‌های اصلی را یا نمی‌خورند یا به‌طور ناقص مصرف می‌کنند و بیشتر تمایل به خوردن خوراکی‌های میان‌وعده دارند که معمولا سرشار از کالری و مواد مضر هستند. برای مقابله با این وضعیت، باید به سه وعده غذایی اصلی توجه کرد و هر کدام را به صورت کامل و متعادل مصرف کرد. برای شروع، صبحانه باید کامل و متعادل باشد، به‌عنوان مثال، نان و پنیر همراه با سبزیجات، میوه و گردو می‌تواند گزینه مناسبی باشد. یک لیوان شیر و در صورت تمایل یک تخم‌مرغ می‌تواند به این وعده افزوده شود تا فرد تا ظهر احساس سیری کرده و از خوردن میان‌وعده‌های غیرضروری جلوگیری کند. در وعده ناهار، اگر شرایط اجازه دهد، باید از پروتئین‌هایی مانند گوشت، مرغ یا ماهی استفاده کرد. در صورت عدم دسترسی به این منابع، دو عدد تخم‌مرغ به‌عنوان جایگزین مناسب است. همراه با نان و پنیر و سبزیجات مختلف مانند کدو، بادمجان، لوبیا سبز، نخودفرنگی، قارچ، بامیه و کلم می‌توان یک وعده ناهار متعادل و سالم را تشکیل داد. سالاد بدون سس و سبزی خوردن نیز می‌تواند به همراه این وعده سرو شود. در نهایت، شام نیز باید متعادل باشد، اما در حجم کمتر از ناهار مصرف شود و به همین ترتیب، اگر فرد سه وعده اصلی غذایی را به‌طور کامل و متعادل بخورد، دیگر نیازی به خوردن تنقلات و خوراکی‌های بی‌فایده نخواهد داشت. افرادی که ریزه‌خواری دارند، معمولا به خاطر نخوردن وعده‌های اصلی، در طول روز به خوردن تنقلات روی می‌آورند. این رفتار باعث می‌شود که بدن به کالری‌های اضافی نیاز پیدا کند که در نهایت به چاقی و اضافه‌وزن منتهی می‌شود.

خبر

سلامت قلب با ویتامین D

یک مطالعه نشان می‌دهد که مکمل ویتامین D ممکن است خطر حمله قلبی را برای افراد بالای ۶۰ سال کاهش دهد. «راشل نیل»، محقق ارشد گفت: «مصرف ویتامین D در افرادی که در معرض خطر ابتلاء به بیماری قلبی‌وعروقی هستند، ضروری است.» نیل ادامه داد: «افرادی که در معرض خطر حوادث قلبی‌وعروقی هستند ممکن است بخواهند ویتامین D مصرف کنند، حتی اگر کمبود ویتامین D نداشته باشند، اما باید با مشورت پزشک باشد» محققان برای ۲۱۰۰۰ مرد و زن ۶۰ تا ۸۴ ساله ۶۰۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D یا دارونما به مدت پنج سال دادند. محققان دریافتند که میزان حوادث قلبی‌وعروقی عمده در میان افرادی که ویتامین D مصرف می‌کردند، ۹ درصد کمتر است.

مصرف ماهی برای کودکان مناسب است

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور اشتباه مبنی بر مضربودن مصرف ماهی در کودکان، عنوان کرد که مصرف ماهی در اکثر موارد برای کودکان کاملا سالم و مناسب است. ماهی منبع خوبی از پروتئین، اسیدهای چرب ضروری مثل امگا-۳، پروتئین، ویتامین‌ها و... است که به تقویت سیستم ایمنی، سلامت قلب‌وعروق و تکامل سیستم مغز و عصبی کمک می‌کند، با این حال، برخی ماهی‌ها ممکن است حاوی آلاینده‌های محیطی مانند جیوه باشند که در مقادیر بالا می‌توانند برای کودکان مضر باشند. کودکان باید از ماهی‌هایی مانند ماهی قزل‌آلا یا سالمون که آلاینده کمتری دارند، استفاده کنند. همچنین برخی ماهی‌ها ممکن است حاوی انگل یا کرم‌ها باشد، بنابراین حتما گوشت ماهی باید به خوبی پخته شود و بعد توسط کودک مصرف شود. قبل از تغذیه کودکان خود با ماهی، بهتر است با متخصص تغذیه مشورت کنید.

راهکاری مؤثر برای کاهش استرس

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با تأکید بر نقش فعالیت فیزیکی منظم در کاهش استرس، گفت: فعالیت بدنی و ورزش منظم با افزایش ترشح اندورفین، که به‌عنوان هورمون شادی‌آور شناخته می‌شود، نقش بسزایی در ایجاد حس آرامش و کاهش تنش در افراد ایفا می‌کند. دکتر لعبت مجیدی گفت: ورزش و فعالیت بدنی باعث کاهش آدرنالین شده و به این ترتیب استرس را به‌طور مستقیم کاهش می‌دهد. این متخصص تاکید کرد: حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه یا انجام ۱۰ دقیقه حرکات کششی می‌تواند در کنترل استرس و افزایش تمرکز مؤثر باشد. وی به اهمیت تنفس عمیق و انجام حرکات کششی برای کاهش استرس در شرایط بحرانی اشاره کرد و افزود: کشش منظم شانه‌ها و تنفس عمیق می‌تواند نقش قابل‌توجهی در کاهش استرس ایفا کند. مجیدی در پایان مطرح کرد: فعالیت جسمانی منظم بر بهبود کیفیت زندگی اثرگذار است.

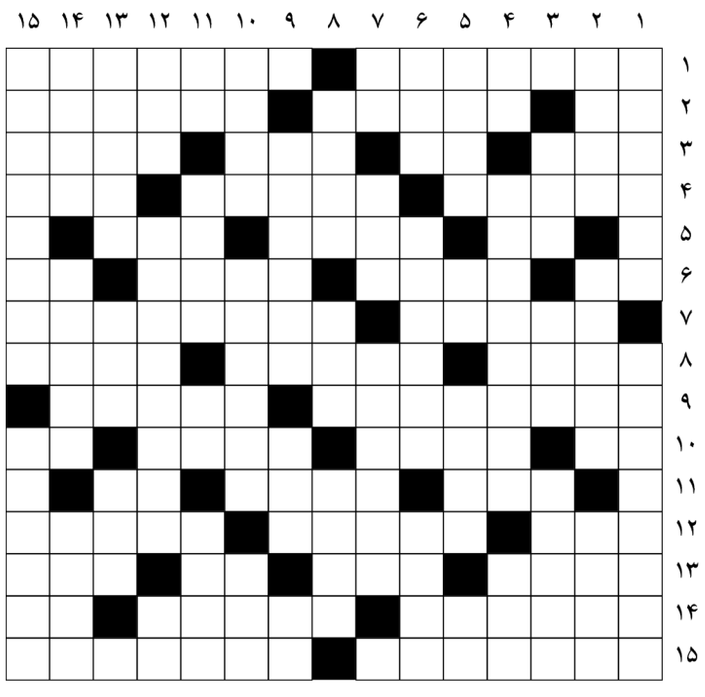
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۲۱۴۴

افقی

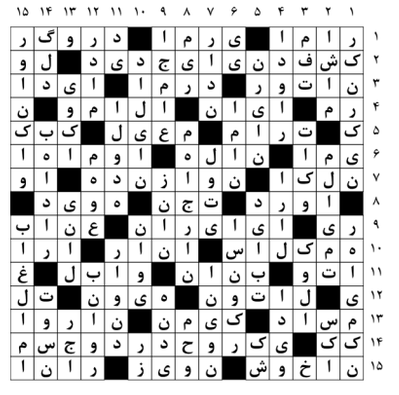
۱- اثری از زکریای رازی- از غذاهای لرستان ۲- میان‌ووسط- جاودانه- وکیل عمومی ۳- جدال‌وستیزه- سرخ کم‌رنگ- فیلمی به کارگردانی حمید لبخنده- گروهی از مردم و طایفه ۴- ریاضیدان آلمانی واضع هندسه نااقلیدسی- همنشین- برتروماورا ۵- برج فرانسه- زبردست- سخت و استوار ۶- اصل هرچیز- سوغات قمصر کاشان- آتش- بالاآمدن دریا ۷- ازطبقات جهنم- ایالتی در کانادا ۸- مزدها- گیاهی دارویی- نوعی پس‌انداز ایمنی بخش سرمایه ۹- آشفته‌وبی‌آرام- وابسته به یک حزب ۱۰- نمی‌شنود- فرق‌سر- کشور باریکی در همسایگی آرژانتین- خط‌کش مهندسی ۱۱- گذرگاه- فرازمینی سینمایی- سفیدترکی ۱۲- بیم‌وهراس- میوه خوشه‌ای- محل نگهداری کالا ۱۳- زبان‌آوری- از گیاهان دارویی- ریشه‌وبیخ- محکم‌واستوار ۱۴- یکی از سی لحن باربد- شهری در اسپانیا- موضوع‌وزمینه ۱۵- کارگردان فیلم آرماگدون- اثری از بزرگ علوی

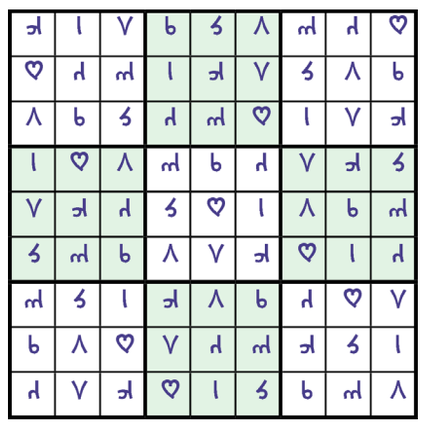
عمودی

۱- شهری در اسپانیا- اثری از جبران خلیل جبران ۲- نوعی خروس- دورافتاده- منظومه‌ای از یوشیج ۳- بی‌خطر- زادگاه حضرت ابراهیم- برابر ۴- همه- مبحثی در برنامه‌نویسی- عبادت ۵- روز ۲۷ هر ماه شمسی- قدم یکپا- پولدار- دانه‌ای خوشبو ۶- شهری در ایالت میشیگان- از شهرهای خوزستان- ابیات آغازین قصیده ۷- گلسرخ- از قمرهای داخلی اورانوس- بندری در دانمارک ۸- آشیانه پرندگان- داروی قدیمی بیهوشی- دانشگاهی در مالزی ۹- درختی که میوه دهد- حیوان صحرانورد- گریزآهو ۱۰- ترکیب ید و عنصر دیگر در آن- انفرادی- پیشوندی لاتین به مفهوم «زندگی» ۱۱- نشانه مفعولی- جوانمردی- فرمان خودرو- داخل ۱۲- نشانه تیر- از آثار دیدنی نهاوند- حرف اول انگلیسی ۱۳- از شهرهای کرمان- تظاهر به نیکی- پیش ۱۴- برق‌رسان اتومبیل- مبارک‌بودن- پاک‌کننده لاک ناخن ۱۵- اثری از سهراب سپهری- نوعی راه‌رفتن اسب



حل جدول ۲۱۴۳



جدول سودوکو

		۹	۶	۱	۵		۸	۲
		۴	۳	۲	۸	۵		
	۵		۹	۷	۴	۱		۳
۲	۱	۵					۳	
			۱		۶		۴	
	۴	۸	۲	۹	۳			
		۱			۲			
۹	۷	۶			۱		۲	۵
			۷		۹	۸		۴