

دانستنی‌ها

تکنیک‌هایی برای بر خورد با «پر خاشکرها»

گاهی اوقات ما در رابطه با دیگران، مورد پر خاشگری قرار می‌گیریم، بسته به نوع رابطه و میزان پر خاشگری که از آن آسیب دیده‌ایم برای ادامه تعامل مان تصمیم می‌گیریم. اگر رابطه‌ای گذرا باشد مانند رابطه میان مشتری و فروشنده، راننده تاکسی و مسافر و... بهترین کار این است که ضمن بیان احساس، بدون درگیر شدن در بازی فرد مقابل از آن گذشته، رهایش کنیم. اما اگر این پر خاشگری را از آدم‌های موثر و نزدیک زندگی مان همچون همسر، والدین، همکار، دوست و... دیده باشیم نمی‌توانیم به‌سادگی، بی‌تفاوتی و رها کردن را انتخاب کنیم.

راهکارهای متفاوت

اولین کاری که باید انجام دهیم، شناخت خشم است و اینکه از کجا شروع می‌شود. خشم یکی از بنیادی‌ترین احساسات ماست که ارتباط مستقیم با بقا دارد و درست به همین دلیل توانسته در ذخایر ژنتیک ما باقی بماند، پس به هیچ عنوان چیز بدی نیست، به گفته ولی... رضائی، متخصص روان در مانگری پویشی در رابطه را افرادی که خشم خود را به شکل پر خاشگری نشان می‌دهند باید به دو دسته‌بندی توجه کنیم. اول نوع رابطه و میزان صمیمیت و دوم گروه بند ی‌ای که افراد پر خاشگر در آن قرار می‌گیرند. راهکارهای ما با این افراد متفاوت خواهد بود. درخصوص مورد اول، رابطه ما با آدم‌ها در سه دسته قرار می‌گیرد: آدم‌هایی که صمیمیت ما با آنها کم است مثل رابطه ما با دیگر مسافران مترو و اصرار بر احقاق حقی که مثلا در سوار شدن بر مترو پایمال شده، ممکن است یک روز ما را خراب کند و حتی باعث دعواهای جدی شود. در این مورد بهترین واکنش این است که در گیر نشویم، بشنویم و بگذریم. گروه دوم افرادی هستند که صمیمیت متوسطی با آنها داریم مانند همکاران نسبتا صمیمی، افراد بالادست یا زیردست و... در این شرایط از مذاکره اصولی، توافق، مصالحه و... استفاده می‌کنیم. اما گروه سوم افرادی هستند که صمیمیت عمیقی با آنها داریم و حالا از خودشان رفتار پر خاشگرانه نشان می‌دهند. در این مواقع از راهکارهای همدلانه‌تر، سوال پرسیدن که تکنیکی بسیار موثر برای ریشه‌یابی عصبانیت فرد است و... استفاده می‌کنیم. در این نوع از رابطه ممکن است گاهی مواقع نیازمند مداخله مشاور یا روان در مانگر باشیم. رضائی تاکید می‌کند: در مورد افراد پر خاشگر همچنین با سه دسته مواجه هستیم. آدم‌هایی که متوجه عصبانیت خود نیستند که نیازمند رفتار همدلانه بوده و باید آنها را از تفاوت خشم و پر خاشگری آگاه کرد. گروه دوم افرادی که به پر خاشگری خود آگاهند اما از این مساله هم راضی نیستند. باید در مورد این افراد صوری کرد، آنها برای حل مشکل‌شان همکاری می‌کنند و می‌توان از طریق مذاکره با آنها کنار آمد. گروه سوم افرادی هستند که می‌دانند پر خاشگرند و البته از این وضعیت رضایت داشته و تصمیم هم ندارند برایش کاری انجام دهند. این افراد معمولا با پر خاشگری به اهدافشان رسیده‌اند. این دسته از افراد ممکن است خودشیفته یا دسته‌ای از افراد ضداجتماعی به نام سایکوپات‌ها باشند که لزوما کارهای مجرمانه و غیرقانونی انجام نمی‌دهند. حالا به هر دلیل با آدم خشمگینی روبه‌رو هستیم که خشم مفیدش را سرکوب کرده و آن را به شکل پر خاشگری به نمایش درآورده است. در این شرایط باید چه کنیم؟ به احتمال بسیار، نشانه‌های خشم در ما هم بروز می‌کند، همان انرژی داغی که از داخل شکم شروع به بالا آمدن می‌کند، اگر کنترلش نکنیم ما هم پر خاشگری از خودمان نشان داده و دعوای رخ خواهد داد یا با رفتن در موضع انفعال به پر خاشگری او امتیاز می‌دهیم یعنی به‌عبارتی دیگر با نوع واکنش مان او را تأیید می‌کنیم و در مقابل خطر مزیایی که رد کرده، عکس‌العملی نشان نمی‌دهیم. رضائی، گفت: بهترین روش برای بروز خشم، قاطعیت است. در این شرایط باید قاطع باشیم و در تله‌هایی که افراد پر خاشگر بر ایمان می‌سازند نیفتیم. قاطعیت هنر به کارگیری همزمان صداقت، صراحت و احترام است. به گفته این متخصص، این شیوه سازنده‌ترین روش در همه سطوح روابط بین فردی است. در این شیوه صریح و شفاف و نه با گوشه و کنایه صحبت می‌کنیم. فرد را با ضمیر اول شخص، محترمانه و با همدلی خطاب می‌کنیم. بسته به نوع رابطه مثلا با فرزند و همسر، از کلام همدلانه بیشتری بهره‌مند می‌شویم. رضائی بر این موضوع نیز تأکید می‌کند که در کنار قاطعیت، باید به موضوع «مرزبندی» هم توجه کنیم.

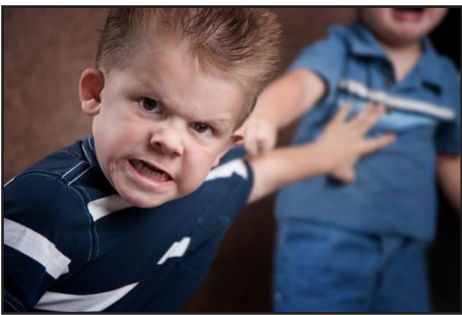
۱- بنزین روی خشم آدم‌ها نریزیم. این موضوع در روابط صمیمانه‌تر، نقش موثری بازی می‌کند چرا که در این نوع روابط معمولا هر دو سوی رابطه در پر خاشگری سهمی دارند، در این موارد اگر یکی از طرفین توپ را نگیرد، فرد مقابل قادر به ادامه بازی نخواهد بود و شعله‌رو و خاموشی می‌رود.

۲- زمان شناس و موقعیت شناس باشیم. یک مدیر پر خاشگر داریم اما بعد از مدتی قلق رفتاری او دست‌مان می‌آید و می‌دانیم زمانی که خوب نیست از او فاصله بگیریم. شناسایی این موقعیت‌ها به ما در تنظیم روابط کمک می‌کند. البته این در شرایطی است که طرف مقابل از سلامت روان برخوردار باشد.

۳- پاسخ مه‌آلود بدهیم. گاهی اوقات انتقادی خصمانه و مخرب به ما می‌شود، در این شرایط می‌توان پاسخ ابهام‌آمیز به طرف مقابل داد مثلا «بله، می‌تواند درست باشد». «من این موضوع را بررسی می‌کنم» و «این هم نکته‌ای است».

۴- انتقاد را بپذیریم، رفتار را نه. اگر در روابط صمیمی انتقادی درست و به‌جا با شیوه پر خاشگرانه به ما شد، انتقاد را بپذیریم اما رفتار پر خاشگرانه را به توجه فرد مقابل بیابوریم و از او دعوت کنیم روش بیان انتقادش را اصلاح کن تا ملزم به رعایت حد و مرزها شود.

۵- آدم‌های پر خاشگر، همیشه از ما عصبانی نیستند. برایمان پیش آمده گاهی انتقاد کوچکی به کسی می‌کنیم اما در مقابل با عصبانیت بسیار زیاد او روبه‌رو می‌شویم که تناسبی با انتقاد ما ندارد. در این شرایط باید بدانیم طرف مقابل تصویری از خشم‌های گذشته خودش را روی ما انداخته و از آن عصبانی است و در واقع دارد به آن تصویر واکنش نشان می‌دهد و نه به ما.



مفیدترین میوه‌های خشک

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی یالازاده

متخصصان تغذیه چندین مورد از مفیدترین میوه‌های خشک را شناسایی کرده‌اند. رایج‌ترین و سالم‌ترین میوه‌های خشک کشمش، زردآلو خشک، خرما و... هستند. آنها بسیار مغذی و ۳ برابر بیشتر از میوه‌های تازه فیبر، ویتامین و موادمعدنی دارند. این خوراکی‌ها حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان قوی هستند.



کشمش

کشمش حاوی مقدار زیادی پتاسیم و ویتامین‌های گروه B است که به همین دلیل قادر به کاهش فشارخون و همچنین کاهش التهاب در بدن است. آلو هم یک ملین طبیعی است و همچنین سرشار از پتاسیم و فیبر است و ویتامین‌های A و K را داراست.



خرما

خرما سرشار از آهن، پتاسیم، فیبر است. این میوه حاوی آنتی‌اکسیدان است که به کاهش آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند و در ماه‌های آخر بارداری به انقباض دهانه رحم کمک می‌کند.



زردآلو خشک

زردآلو خشک برای پیشگیری از بیماری‌های چشمی مفید است. سرشار از فیبر، پتاسیم، ویتامین‌های A و C است. می‌تواند ۴۷ درصد از ارزش روزانه ویتامین A را تأمین کند که برای پوست و چشم ما مفید است.



نکاتی که باید در نظر گرفت



۱- به میوه‌های خشک ارائه شده در فروشگاه‌ها ممکن است روغن، نمک، شکر و مواد نگهدارنده اضافه شده باشد. ۲- با مصرف منظم میوه‌های خشک، لازم است سطح آب بدن حفظ شود، چرا که ۳۵ درصد از میزان مورد نیاز روزانه یک فرد از غذا دریافت می‌شود.

یادداشت

سرطان روده بزرگ، علائم و درمان



بهزاد حاتمی

فوق تخصص کبد و گوارش

سرطان روده بزرگ، در صورت تشخیص در مراحل اولیه کاملا قابل درمان است، از نظر آمار جهانی، سرطان روده بزرگ سومین سرطان شایع در مردان و دومین سرطان شایع در زنان است. سرطان روده بزرگ از نظر میزان مرگ‌ومیر ناشی از سرطان‌ها، رتبه دوم را در هر دو جنس به خود اختصاص داده است. بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ ممکن است در ابتدا هیچگونه علامتی نداشته باشند و با بزرگ‌شدن تومور و یا گسترش آن به خارج از روده علامت‌دار شوند. تغییر در عادات روده‌ای و اجابت مزاج مثل اسهال، یبوست یا یاریک‌شدن مدفوع در صورتی که اخیرا ایجاد شده باشد و بیش از چند روز طول بکشد، احساس نیاز به دفع مدفوع که با اجابت مزاج رفع نمی‌شود، دفع خون قرمز روشن، وجود خون در مدفوع که ممکن است مدفوع به رنگ سیاه قیری یا قهوه‌ای تیره درآید، دردهای کرامپی شکم، خستگی، ضعف و بی‌حالی، کاهش وزن غیرارادی را از جمله نشانه‌های هشداردهنده ابتلا به سرطان روده بزرگ است. البته داشتن نشانه‌های مذکور به معنای ابتلای صددرصد به سرطان نیست اما باید توجه داشت که این علامت‌ها نیاز به بررسی دارند. در صورتی که سرطان روده بزرگ از طریق غربالگری در مراحل اولیه و قبل از علامت‌داشتن تشخیص داده شود درمان پذیر است، غربالگری از طریق یافتن و برداشتن پولیپ‌های روده توسط کولونوسکوپی می‌تواند از بروز سرطان روده بزرگ در آینده پیشگیری کند، بنابراین در صورتی که این پولیپ‌ها برداشته نشوند ممکن است بعدا به سرطان تبدیل شوند. در صورتی که سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ یا سندرم‌های ارثی مستعدکننده به سرطان روده بزرگ یا بیماری التهابی روده وجود داشته باشد غربالگری اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. افراد بدون علامت، که طی غربالگری تشخیص داده شده‌اند، وجود علائم و نشانه‌های مشکوک به سرطان، مراجعه به اورژانس یا انسداد روده، پارگی روده و به ندرت خونریزی گوارشی این حاد از شایع‌ترین راه‌های شناسایی این سرطان هستند. رژیم غذایی پرچرب و کم فیبر، مصرف کم میوه و سبزیجات، مصرف زیاد غذاهای کنسرو شده مانند تن ماهی و گوشت قرآوری شده خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهند. ورزش و فعالیت فیزیکی منظم، رعایت رژیم غذایی کم چرب و پر فیبر و مصرف میوه و سبزیجات تازه نقش محافظت‌کننده در برابر ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند. کولونوسکوپی دقیق‌ترین روش تشخیصی برای سرطان روده بزرگ است.

ورزش به‌زبایی حافظه کمک می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهد که افراد مسن ممکن است بتوانند با پابندی به ورزش منظم از کاهش نوع خاصی از حافظه جلوگیری کنند. روانشناسان با انجام یک متاآنالیز بر روی ۳۰۰۰ بیمار مسن در ۳۶ مطالعه متوجه شدند که ورزش به حافظه دورای کمک می‌کند؛ ورزش کردن ۳ بار، با بهبود بیشتر در بین افرادی که ۵۵ تا ۶۸ سال سن دارند همراه بود. «سارا آغاجیان»، گفت: «به نظر می‌رسد که ورزش ۳ بار در هفته برای بهره‌مندی از مزایای حافظه دورای موثر است.» حافظه دورای، نوعی از حافظه است که به رویدادهایی می‌پردازد که در گذشته برای شما اتفاق افتاده است.

«سرعت ذهنی» تا ۶۰ سالگی بالاست

نتایج یک مطالعه بزرگ نشان می‌دهد که افراد حداقل تا ۶۰ سالگی نیازی به نگرانی در مورد کاهش سرعت ذهنی خود نداشته باشند. محققان ۱.۲ میلیون نفر را ردیابی کردند. آنها می‌گویند سرعت فکر کردن، اینکه یک نفر چقدر سریع به یک پاسخ صحیح می‌رسد، از دهه ۲۰ سالگی افزایش یافته و این روند افزایشی تا قبل از ۶۰ سالگی ادامه دارد. قدرت مغز با افزایش سن کاهش نمی‌یابد. مطالعات قبلی نشان می‌داد افراد میانسال قدرت تفکر آهسته‌تری دارند. تیم تحقیق می‌گوید پس از رسیدن به ۸۰ سالگی، سرعت ذهنی به‌سرعت کاهش می‌یابد که به دلیل پیری و کوچک‌شدن مغز است.

ویتامین‌ها در کرونا موثر نیستند

محققان می‌گویند ویتامین C، ویتامین D و زینک (روی) برای کاهش احتمال مرگ بیمار در اثر کووید ۱۹ تأثیری ندارند. بررسی ۵۶۰۰ بیمار کرونایی در بیمارستان نشان داد که مصرف ریزمغذی‌های تقویت‌کننده سیستم‌ایمنی مانند ویتامین C، ویتامین D و زینک، احتمال مرگ بیمار بر اثر کرونا را کاهش نمی‌دهد. دکتر «عزیزا... ایران»، می‌گوید: «مردم این تصور دارند که اگر زینک، ویتامین D و ویتامین C مصرف کنند، می‌توانند به پیامد کووید ۱۹ کمک کنند. اما صحت این موضوع تأیید نشده است.» یافته‌ها نشان داد هیچ کاهش در مرگ‌ومیر افرادی که تحت درمان با ویتامین D، ویتامین C یا زینک بودند وجود نداشت.

جدول کلمات متقاطع

۱- استانی در شمالغربی روسیه - وسیله اندازه‌گیری دما ۲- اندازه - یکی از اصحاب خاص علی بن موسی‌الرضا(ع) - مارپیچ بزرگ ۳- علامت تجاری - گاهنامه - کارگردان هزاردستان ۴- نماد یک شرکت - رای موافق دادن مجلس به لایحه‌ای - حرف دهن کجی ۵- شمالی بیگانه - از پادشاهان ساسانی - کشوری اروپایی ۶- برادر - قدواندام - تخم‌کنان ۷- پروانه ماشین - زدن به بستنی - وجود ندارد ۸- از دختران حضرت شعیب(ع) - مرگ‌ری - ثروت‌دارایی ۹- از ورزش‌های دونفره - عمومی‌تر - قوه‌حافظه ۱۰- سوراخ گوش - همراه غذا می‌خورند - گندمگون ۱۱- فیلمنامه - ستاره - جای لیزخوردن ۱۲- زوبین - مخلوط‌کن صنعتی - کمک ۱۳- سامانه - همسر اسکندر - برداشتی محصول ۱۴- نوعی پارچه - بخشی از یک سریال - نوعی ماشین حساب ۱۵- آشیانه جغد - گوینده سخن درشت و نیش‌دار

حل جدول ۱۳۳۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

شماره ۱۳۳۹

عمودی

۱- اهتنام - یونان قدیم - پایتخت روسیه ۲- پسوندشبهات - استاندارد سابق - بیچارگی ۳- از وسایل آرایشی - محل تردد وسایل نقلیه - خام را پخته می‌کند ۴- ترش‌وشیرین - الهه عشق و زیبایی - ناگواری اوضاع ۵- جامه‌ای با خال‌های برجسته - تکان - ریاضی‌دان آلمانی ۶- زنگ بزرگ کلیسا - رویه چرخ اتومبیل - چربی ۷- کوزه - ایمان‌یابور - به‌سرکردنی بانوان ۸- وسیله‌ای برای پرواز - شیپور گوش‌مینی - رزق ۹- شمشیربرنده - عامه مردم - ضربه روحی ۱۰- پاقلوها - کشوری به پایتختی هانوی - آتیه ۱۱- حیرت‌زده - پهلوان - مرکز استان مرکزی ۱۲- اهریمن - سمت چپ - موجودنامرئی ۱۳- جهت - نیمه‌پایان - ترکیب بدیعصر دیگر در آن ۱۴- نامنهادن - بر روی پاکت‌نامه می‌نویسند - پول نامشروع ۱۵- مقابل کلی - خرمن ماه - خارشتر

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱