آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۷۸
شنبه
۱۴۰۳•۰۹•۰۳
۲۱ جمادی‌الاول ۱۴۴۶/ ۲۳ نوامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

اجتناب از این عادات در موفقیت

افراد موفق برای رسیدن به خواسته‌های خود یکسری عادت‌ها را دیگر تکرار نمی‌کنند، برای رسیدن به موفقیت در یک بازه زمانی کوتاه، مثلا یکسال، باید با عاداتی که شما را عقب نگه می‌دارند خداحافظی کنید. خداحافظی با این عادت‌ها به همان اندازه مهم است که عادت‌های جدید و سازنده را انتخاب کنید. همه چیز در مورد تصمیم‌گیری آگاهانه هر روز است که شما را به اهداف خود نزدیک می‌کند. عادت مخرب افراد ناموفق عبارتنداز: نداشتن پشتکار به‌راحتی تسلیم می‌شوند. ترس از شکست از ریسک کردن، به تعویق انداختن کارها یعنی وظایف خود را به تعویق می‌اندازند. نداشتن هدف بدون جهت و سرگردان. نادیده‌گرفتن رشد شخصی از یادگیری جدید غافل می‌شوند. مدیریت ضعیف زمان مقاومت در برابر تغییر.

منفی بودن

یکی دیگر از عادت‌هایی که باید آن را کنار گذاشت، منفی‌گرایی است. منفی‌بودن می‌تواند مانع بزرگی در مسیر موفقیت باشد. دید شما را تیره می‌کند، مانع پیشرفت شما می‌شود و انرژی شما را تخلیه می‌کند.

انجام چند کار همزمان

ممکن است انجام چند کار همزمان مهارتی به نظر برسد که بهره‌وری را افزایش می‌دهد، اما تحقیقات خلاف این را نشان می‌دهد. محققان دریافتند افرادی که به طور منظم با چندین جریان اطلاعات الکترونیکی بمباران می‌شوند، توجه نمی‌کنند، حافظه خود را کنترل نمی‌کنند، یا از کاری به کار دیگر می‌روند. انجام چند کار همزمان سرعت شما را کاهش می‌دهد، احتمال خطا را افزایش می‌دهد و حتی می‌تواند بر روحیه شما تأثیر بگذارد. در عوض، سعی کنید هر بار روی یک کار تمرکز کنید. این رویکرد امکان تمرکز عمیق‌تر، افزایش کارایی و کیفیت بالاتر کار را فراهم می‌کند.

ترس از شکست

ترس از شکست عادت فلج‌کننده‌ای است که می‌تواند مسیر موفقیت شما را مختل کند. می‌تواند شما را از ریسک‌کردن، کشف فرصت‌های جدید و دستیابی به پتانسیل کامل خود باز دارد. افراد موفق می‌دانند که شکست پایان دنیا نیست، بلکه پله‌ای برای موفقیت است. آنها هر شکست را فرصتی برای یادگیری و رشد می‌دانند. اجازه ندهید ترس از شکست شما را عقب نگه دارد. درک کنید که هر اشتباه یا شکست شما را یک قدم به اهدافتان نزدیکتر می‌کند. همه اینها بخشی از مسیر به سوی موفقیت است. اگر می‌خواهید در کمتر از یک سال موفق شوید، وقت آن است که با ترس از شکست خداحافظی کنید. آن را در آغوش بگیرید، از آن بیاموزید و از آن به عنوان سوخت برای پیش بردن اهدافتان استفاده کنید.

باورنداشتن به خود

داشتن شک به خود می‌تواند مانع مهمی برای دستیابی به موفقیت باشد. اگر به توانایی‌های خود اعتقاد ندارید، دنبال‌کردن رویاهای خود یا برداشتن گام‌هایی در جهت اهدافتان می‌تواند چالش برانگیز باشد. باور شما به خودتان ابزار قدرتمندی است که می‌تواند شما را به سمت موفقیت سوق دهد. این به شما اعتماد به نفس می‌دهد تا ریسک کنید، با چالش‌ها روبرو شوید و در مواجهه با ناملایمات دوام بیاورید.

اجتناب از کار سخت

رشد و آسایش با هم وجود ندارند. این عادت پیشرفت شما را به تاخیر می‌اندازد و شما را از رسیدن به اهدافتان بازمی‌دارد. پس از منطقه راحتی خود خارج شوید تا رشد واقعی را مشاهده کنید.

زندگی در گذشته

تمرکز بر اشتباهات گذشته یا فرصت‌های از دست رفته می‌تواند شما را از دستیابی به موفقیت باز دارد. می‌تواند شما را اسیر کند، نتوانید به جلو حرکت کنید و به اهداف خود برسید. افراد موفق می‌دانند که گذشته چیزی است که نمی‌توانند تغییر دهند. آنها از تجربیات گذشته خود درس می‌گیرند اما به آنها اجازه نمی‌دهند آینده‌شان را دیکته کنند. به جای تمرکز بر گذشته، روی زمان حال و کارهایی که اکنون می‌توانید برای ایجاد آینده‌ای موفق انجام دهید تمرکز کنید. هر روز فرصت جدیدی برای برداشتن گام‌هایی در جهت اهدافتان ارائه می‌کند.

تعیین نکردن هدف

موفقیت تصادفی به دست نمی‌آید این امر مستلزم برنامه‌ریزی و تعیین اهداف روشن و قابل دستیابی است. بدون اهداف مشخص، متوجه خواهید شد که بی هدف در حال حرکت هستید و از مسیر خود مطمئن نیستید. تعیین هدف به شما یک نقشه راه می‌دهد که باید دنبال کنید. این به شما کمک می‌کند تا تلاش‌های خود را متمرکز کنید و در هنگام سخت‌ترشدن شرایط، انگیزه شما را حفظ می‌کند. اگر می‌خواهید در کمتر از یک سال به موفقیت برسید، وقت آن است که با سرگردانی بی‌هدف خداحافظی کنید. شروع به تعیین اهداف روشن و قابل اجرا کنید و متعهد به دستیابی به آنها باشید. از آنچه می‌توانید با دیدی روشن و ذهنی مصمم به دست آورید شگفت‌زده خواهید شد.

سخن پایانی

وقتی نوبت به دستیابی به موفقیت می‌رسد، عادات روزانه ما نقش مهمی ایفا می‌کند. فیلسوف یونانی، ارسطو، گفت: «ما همان کاری هستیم که مکررا انجام می‌دهیم. پس تعالی یک عمل نیست، بلکه یک عادت است.» این حکمت بی‌زمان امروز نیز مانند قرن‌ها پیش صادق است. عادت‌های شما می‌توانند شما را به سمت موفقیت سوق دهند یا مانع پیشرفت شما شوند. آنها مانند وسیله نقلیه‌ای هستند که شما را به سمت مقصد می‌راند. اگر مراقب نباشید، آنها می‌توانند شما را از مسیر منحرف کنند یا حتی سفر شما را به طور کلی متوقف کنند. خداحافظی با عادات مخرب و پرورش عادات سازنده بیش از یک فرآیند است. این یک تغییر در طرز فکر است؛ در مورد انتخاب آگاهانه هر روز است که با اهداف شما هماهنگ است. موفقیت پدیده یک شبه نیست، بلکه نقطه اوج تلاش‌های کوچک و مداوم است که به سمت اهداف شما هدایت می‌شود.

راهکارهایی برای درمان گرفتگی عروق

به کمک روش‌های خانگی و ساده می‌توانید همراه با توصیه‌ها و داروهای تجویزی پزشک گرفتگی عروق را درمان کنید و سلامت بمانید. شریان‌های شما رگ‌های خونی بزرگی هستند که خون را از قلب به هر قسمت از بدن می‌رسانند. متأسفانه، پلاک‌های ناشی از چربی، کلسترول و سایر مواد می‌توانند به مرور زمان شریان‌های شما را مسدود کنند؛ اگر این اتفاق بیفتد، ممکن است به بیماری به نام آترواسکلروز مبتلا شوید، به این معنی که شریان‌های شما سخت شده‌اند. اگرچه ممکن است به دلیل انسداد شریان‌ها در مورد مشکلات سلامتی بالقوه عصبی باشید، می‌توانید تغییراتی در رژیم غذایی و سبک زندگی خود ایجاد کنید تا به طور بالقوه آنها را به طور طبیعی کنترل کنید.

رژیم سالم داشته باشید

برای جلوگیری از مسدودشدن شریان‌ها، اولین گام داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل است که از مواد غذایی مضر برای قلب و عروق دوری می‌کند. مصرف چربی‌های غیراشباع به سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند.

ورزش منظم

ورزش منظم می‌تواند تأثیر زیادی در سلامت قلب و عروق داشته باشد. ورزش باعث تقویت سیستم قلبی و عروقی، کاهش فشارخون، کاهش سطح کلسترول و کمک به مدیریت وزن می‌شود. فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا یا دوچرخه‌سواری به ویژه مفید هستند.

وزن خود را کاهش دهید

اضافه‌وزن یکی از عواملی است که به مسدودشدن شریان‌ها کمک می‌کند. کاهش وزن از طریق تغییرات در رژیم غذایی و ورزش می‌تواند به بهبود سلامت قلب و عروق کمک کند. حتی کاهش وزن اندک می‌تواند تأثیرات مثبت زیادی در سلامت قلبی و عروقی داشته باشد.

مدیریت استرس

استرس مزمن می‌تواند به افزایش فشارخون و در نتیجه آسیب به شریان‌ها منجر شود. روش‌های مختلفی برای مدیریت استرس وجود دارد که می‌توانند به بهبود سلامت قلب کمک کنند.

یادداشت

راه‌های مقابله با افسردگی

عباس عبداللهی
دکترای روانشناسی

منظور از فعال‌بودن یعنی یک زندگی فعال داشته باشیم. یکی از مواردی که زندگی ما را فعال می‌کند فعالیت بدنی منظم مثلا ورزش کردن است. همانطور که می‌دانید ورزش‌کردن، اندورفین‌هایی را در بدن ترشح می‌کند که به عبارتی از آن به عنوان هورمون شادی نام برده می‌شود. پیاده‌روی روزانه و منظم می‌تواند باعث شود تا افراد انرژی مثبت و روحیه بالاتری داشته باشند. خوردن غذاهای ناسالم از قبیل فست‌فودها باعث می‌شود که افراد سطوح بیشتری از افسردگی را تجربه کنند، اما مصرف میوه‌ها، سبزی، غلات و منابع پروتئینی می‌تواند در بهبود افسردگی افراد نقش مهمی داشته باشد. همینطور که می‌دانید افرادی که علائم افسردگی دارند عموما بیان می‌کنند که دارای اختلال در خواب هستند. بنابراین، بهتر است ما یک الگوی خوب، منظم و کافی برای خواب در نظر بگیریم. ارتباط با دیگران مورد دیگری است که ما باید به آن توجه بکنیم. حفظ روابط اجتماعی و ارتباط با دوستان و خانواده می‌تواند حس تنهایی در افراد را کاهش دهد و این حمایت عاطفی باعث می‌شود که ما سطح کمتری از افسردگی را تجربه کنیم. بهتر است که ما برنامه‌ریزی و مدیریت زمان را در کارهای‌مان رعایت کنیم. افرادی که افسرده هستند ممکن است خودشان نتوانند این کار را انجام دهند بنابراین توصیه می‌شود که دیگران به او کمک کنند تا به‌صورت تدریجی رفتار آنها درونی و خودکار شود. تنظیم اهداف مثبت یکی دیگر از راهکارهایی است که می‌تواند به ما برای کاهش افسردگی کمک کند؛ یعنی اینکه ما اهداف مثبت و قابل دستیابی را برای خودمان داشته باشیم. یکی از مواردی که باعث به وجودآمدن افسردگی می‌شود این است که افراد هدف‌های ایده‌آل با هدف‌های غیرواقعی‌تر برای خودشان در نظر می‌گیرند و وقتی به آنها نمی‌رسند سطح بالاتری از افسردگی را تجربه می‌کنند. جست‌وجوی معنا در زندگی، زمانی‌که ما نگاه می‌کنیم که یک فرد، معنایی برای زندگی خودش ندارد ممکن است دچار پوچی شود. از این‌رو، بهتر است که افراد جست‌وجو کنند و معنای زندگی خودشان را اکتشاف و بر مبنای معنای زندگی خودشان اهدافی را تعیین کنند.

فشارخون را در افراد چاق چگونه کاهش دهیم؟

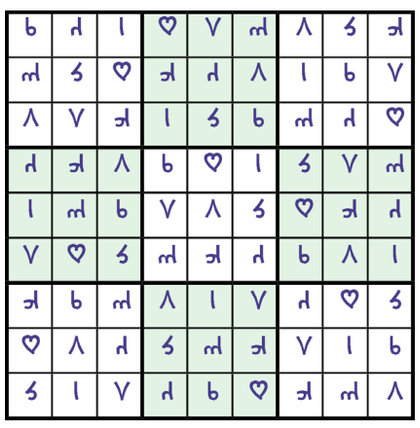
یک مطالعه نشان می‌دهد مکمل‌های ویتامین D ممکن است فشارخون را در سالمندان چاق کاهش داده و سلامت قلب آنها را بهبود بخشند. دکتر «غاده الحاج فولیهان»، محقق ارشد گفت: «مکمل ویتامین D ممکن است فشارخون را در زیرگروه‌های خاصی از جمله افراد مسن، افراد چاق و احتمالا افراد دارای سطح ویتامین D پایین کاهش دهد.» به گفته محققان، دوز توصیه شده روزانه ویتامین D، ۶۰۰ واحد بین‌المللی یا حدود ۱۵ میکروگرم است. برای این مطالعه، محققان سلامت ۲۲۱ سالمند مبتلا به چاقی را که به مدت یکسال ۶۰۰ واحد بین‌المللی یا ۳۷۵۰ واحد بین‌المللی مکمل ویتامین D مصرف می‌کردند، بررسی کردند. نتایج نشان می‌دهد که مکمل‌ها فشارخون را کاهش دادند، اما دوزهای بالاتر فواید بیشتری ارائه نکردند. الحاج فولیهان اظهارکرد: «دوزهای بالای ویتامین D مزایای سلامتی بیشتری را به همراه نداشت.»

فاکتورهای خطر سکته مغزی را بشناسید

یک مطالعه هشدار می‌دهد که فاکتورهای مهم نه‌تنها خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهند، بلکه احتمال ناتوان‌کننده بودن چنین سکته‌ای را نیز افزایش می‌دهند. محققان گزارش دادند که سیگارکشیدن، فشارخون بالا و ابتلاء به فیبریلاسیون دهلیزی خطر ابتلاء به سکته مغزی شدید را افزایش می‌دهد. «کاتریونا ردین»، محقق ارشد می‌گوید: « فشارخون بالا، فیبریلاسیون دهلیزی و سیگارکشیدن به منظور جلوگیری از سکته مغزی شدید و ناتوان‌کننده تأکید می‌کند.» برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۲۷۰۰۰ نفر را ارزیابی کردند. ردین بیان داشت: «یافته‌های ما بر اهمیت کنترل فشارخون بالا، که مهم‌ترین عامل خطر قابل اصلاح برای سکته در جهان است، تأکید می‌کند. این امر به‌ویژه برای کشورهای با درآمد پایین و متوسط که به سرعت با افزایش نرخ فشارخون بالا و سکته در سنین پایین‌تر روبه‌رو هستند، مهم است.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

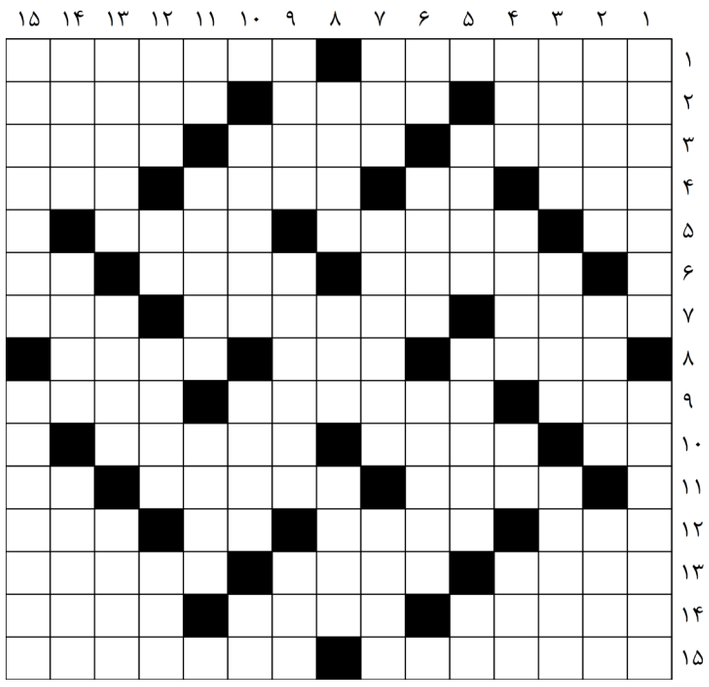
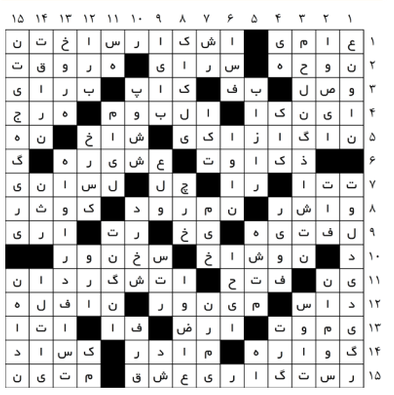
شماره ۱۹۷۸

افقی

۱- ناخوشایند- نظرانداختن ۲- پوستین‌دوز- زخم پشت‌گوش- از شهرهای مذهبی عراق ۳- دیدارکردن- سرشماری کردن- امکان‌پذیر ۴- بالای پا- ویتامین انعقادخون- بهاوقیمت- واحد شمارش گاو ۵- قلب- شامل شونده- فلفل سیاه ۶- سایه‌ها- شغل‌وکار- نت چهارم موسیقی ۷- بازسازی‌نمودن- شهری در خراسان جنوبی- ضمیر متصل پیوسته ۸- دزدی- مخفف سیاه- پیشواوامام۹- همسر- آبشاری در خلخال در جنوب استان اردبیل- باطل‌کردن ۱۰- صدای درد- از اعداد دورقمی- نجابت‌وبزرگواری ۱۱- وجودوبود- هواپیما- پدربزرگ و نیا ۱۲- زادگاه نیما شاعر نوپرداز- همگام- رفوزه- فوری‌وسریع ۱۳- خوابیده- وقت تلف‌کردن- به آرزو نرسیده ۱۴- راهنمایی‌کردن- پسران- از موادمخدر ۱۵- از دوران زمین‌شناسی- دماغه‌ای در آفریقا

عمودی

۱- کلیسای شهر پاریس- از شهرهای آذربایجان غربی ۲- توده‌های خاک- نفوذ و رخنه- شیرهوای تیوپ ۳- خودرویی است که توسط شرکت رنوفرانسه تولید می‌شود- جمله دستوری- آگاه‌وبیدار ۴- جمع طریق- گرفته شده از چیزی- معاون هیتلر- باسواد قدیمی ۵- فیلمی از نیکی‌کریمی- گداخته و گرم‌شده- تپانچه ۶- طرف و جهت- هر خانه‌ای دارد- دیرینه و کهنه ۷- از نمازهای یومیه- حساب کردن- شماره خانه ۸- چشم پزشک- سال ترکی- خواهان ۹- یاری‌کننده- مخفیانه- شهری در آلمان ۱۰- پاکان- گرد و خاک نرم- مادرعرب ۱۱- خاک سفالگری- شهری در خوزستان- از کشورهای عربی ۱۲- اسب چاپار- زیرپامانده- خرمن ماه- از جنگ‌های صدراسلام ۱۳- شهری در استان اصفهان- رایانه لوحی- نوعی ژانر فیلم ۱۴- مسیحی- آسوده و خلاص- از انواع دادگاه ۱۵- باغ انار- از شهرهای استان خوزستان



حل جدول ۱۹۷۷