

قدری صبوری لطفا!

درباره روش های برخورد صبورانه با افراد پرخاشگر و بی ادب

سمیرا شاهیان از راه که می رسد خودش را می اندازد روی میل تکی و همان جا جوراب هایش را از یادرمی آورد و هر لنگش را به طرفی پرتاب می کند. سلام را با تکان دادن سرش جواب می دهد و همین که سؤال دوم به سوم می رسد، صدایش را بالا می برد که: «چه می دونم!» واقعیتش این است که در رویا وی بی با افراد عصبانی و پرخاشگر و گاهی هم بی ادب، نه باید شربت تگری تعارف کرد و نه چای تازه دم قند پهلو، فقط باید صبور بود و خون سردی خود را حفظ کرد. فرقی هم ندارد این افراد چه نسبتی با شما دارند، می خواهد پدرتان، همسرتان و برادران باشند یا همکاران. در چنین مواقعی در خواست اینکه، باشه، کمی آرام باش، نه تنها افاقه نمی کند و سبب به خود آمدن فرد پرخاشگر نمی شود بلکه شرایط را دوچندان بدتر می کند. پس باید به هر کسی که با فرد پرخاشگر و بی ادب طرف است گفت: صبر مرحمت بفرماید تا اوضاع کمی آرام شود. موضوعی که قصد داریم با کمک شیرین شاهی خانه مقدم، روان شناس بالینی بیشتر به آن بپردازیم.



راهِکارهای برخورد با افراد پرخاشگر و بی ادب

بی ادبی را بی ادبی پاسخ ندهید.

ببینید چرا؟ آدم ها دلایل خاص خودشان را برای بی ادبی دارند، شاید روزی دیگر آنرا با عجله داشته اند.

آرامش خود را حفظ کنید و نفس عمیق بکشید.

با مهربانی به جنگ گستاخی و پروپی بروید.

اجازه دهید تا طرف مقابلتان آرام شود و رفتارشان را با شما تعدیل کند.

چه کنیم بی ادب به نظر نرسیم؟

- همدلی کردن را یاد بگیریم. با همدلی کردن می توانیم خود را جای دیگران بگذاریم و احساس آن ها را درک کنیم.
- به جنبه های مثبت زندگی خود فکر کنیم.
- وقتی دیدگاه شما نسبت به همه موضوعات مثبت باشد با دیگران مهربان تر خواهید بود.
- شوخ طبع باشید، ولی توهین نکنید. شوخ طبعی ابزار قدرتمندی برای دوست یابی است، ولی زیاده روی در این کار سبب آزار دیگران می شود.
- به حریم دیگران احترام بگذارید.
- از صحبت بیش از اندازه درباره خودتان بپرهیزید.
- با دقت گوش دادن به صحبت های دیگران را یاد بگیرید.

- ۹ روش کنترل خشم**
- ۱** معکوس بشمارید
از یک تا ۱۰ به صورت معکوس بشمارید.
 - ۲** قدم بزنید
قدم زدن، پیاده روی و دوچرخه سواری به آرام کردن اعصاب شما کمک می کند.
 - ۳** تکرار کنید
جمله های آرامش بخش مانند آرام باش، تو صبور هستی، صبر داشته باش و زود عصبانی نشو را با خودتان تکرار کنید.
 - ۴** با لغانه حرف بزنید
در آرامش کامل و با لغانه حرف ها و ناراحتی هایتان را بیان کنید. طغیان ها هیچ مشکلی را حل نمی کند.
 - ۵** کینه ای نباشید
سعی کنید از چیزی که سبب عصبانیت شما شده است عبور کنید. در عوض، به ویژگی های مثبت فرد و کارهای مفیدی که برای شما انجام داده است فکر کنید.
 - ۶** نامه بنویسید
برای شخصی که شما را عصبانی کرده است نامه یا ایمیل بنویسید، ولی فوری آن را ارسال نکنید. وقتی که عصبانیت شما فروکش کرد دوباره نامه را بخوانید اگر حرف هایی که نوشته اید منطقی به نظر می رسد، آن نامه را ارسال و درگیر این صورت حذف کنید.
 - ۷** درددل کنید
با یک دوست مورد اعتماد حامی که می تواند دیدگاه جدیدی ارائه دهد، صحبت کنید.
 - ۸** سکوت کنید
سکوت کنید و به صحبت های طرف مقابل خود گوش دهید تا افکارتان جمع شود.
 - ۹** بخندید
هیچ چیز به اندازه یک روحیه خوب، خلق و خوی پدر تغییر نمی دهد. خشم خشم خود را با جست و جوی راه هایی مانند بازی با بچه ها یا تماشای یک سریال طنز برای خندیدن پراکنده کنید.

چرا افراد پرخاش می کنند و بی ادب هستند؟

دلایل زیادی می تواند سبب پرخاشگری افراد باشد، دلایلی که گاه برای ما آشکار و بیشتر اوقات پنهان است. برای نمونه تصور کنید فردی را که یکی از اعضای خانواده اش دچار گرفتاری یا بیماری باشد و هر کدام از این مشکلات ظرفیت روحی او را پایین آورده باشد و سبب پرخاشگری بی موردش شود. به هر حال، رفتارهای پرخاشگرانه به خاطر تحریک شدن از سوی منبعی شکل می گیرند، مانند:

- وضعیت سلامت جسمی
- وضعیت خانوادگی
- محیط کار یا تحصیل
- رفتارها و ویژگی های فردی
- وضعیت سلامت روحی
- عوامل اجتماعی یا اقتصادی
- تجربه های زندگی
- روابط با دیگران

گستاخی و بی ادبی همه جاهست و شما هر قدر هم که خوب باشید، بالاخره پیش می آید که دیگران رفتارهایی از خود بروز دهند که سبب رنجستان شود. از این رو آشنایی با روش های برخورد با افراد پرخاشگر، بی ادب و پرخاشگر مهم ترین رفتارهایی است که باید بیاموزید.

- این افراد چه ویژگی هایی دارند؟**
- برای مرزهای شما ارزش قائل نیستند
از شما درباره مرزهایتان نمی پرسند و زمانی هم که از آن آگاه می شوند به راحتی حد و حدود را زیر پا می گذارند. این افراد فکر می کنند که می توانند وارد حریم شخصی افراد شوند.
 - فقط به فکر خودشان هستند
به شدت خود خواه هستند و همه اعمال و رفتارشان در جهت تأمین منافع خودشان است، حتی زمانی که به نظر می رسد به خواسته ها و نیازهای شما توجه می کنند در حقیقت دنبال راهی برای برآورده کردن نیازهای خودشان می گردند.
 - شنوندگان خوبی نیستند
فقط دوست دارند صحبت کنند و حرف هایشان شنیده شود، ولی چنین رفتاری با دیگران ندارند.
 - به عقاید دیگران بی احترامی می کنند
یکی از بدترین ویژگی های افراد بی ادب این است که نسبت به عقاید دیگران واکنش توهین آمیزی دارند و گاه آن ها را مسخره می کنند.
 - عذرخواهی نمی کنند
ما انسان ها کامل نیستیم و در طول زندگی مرتکب اشتباه های زیادی می شویم، ولی افراد پرخاشگر و بی ادب معمولاً این واقعیت را نادیده می گیرند و به دلیل تکبر و غرورشان عذرخواهی نمی کنند یا به بهانه های مختلف توجیه می کنند.

چند ویژگی دیگر افراد پرخاشگر

- روی نقاط ضعف شما تمرکز می کنند
- از شما کمک می گیرند، ولی به شما کمک نمی کنند.
- از دیگران بدگویی می کنند
- موفقیت های شما را بی ارزش جلوه می دهند



۴شنبه
۸ شهریور ۱۳۹۷
شماره ۲۴۵

۱۲



همیشه



به اندازه و درست خوردن، راز طول عمر

امیرمقدم

داشتن عمر طولانی از آن آرزوهایی است که همه انسان ها به دنبال آن هستند. شاید آدمی نتواند برای همیشه زنده بماند ولی می تواند بیشتر از آنچه گفته و نوشته شده است، زندگی کند. در کتاب طب الرضا^۱ درباره اسرار آن می خوانیم: «در حالی که هنوز گرسنگی باقی و میل و اشتها پتان برقرار است، دست از طعام بردارید که این چنین غذا خوردن برای معده و بدن اصلح و برای عقل پاکیزه تر و برای جسم و تن باری سبک تر است».

آدمی برخلاف حیوانات است. حیوان میل و اشتها پیش پیرو مصالحش است و به قدر نیاز غذا دریافت می کند. از این رو کمتر هم بیمار می شود، ولی آدمی نیروی خیال و تصورش از مرز احتیاج و غریزه واقعی او تجاوز می کند و خیلی بیشتر از آنچه باید و به آن احتیاج دارد، طلب می کند، یعنی بیش از آنچه مصلحت اوست، می خورد و می نوشد. برای همین دائم دچار رنج و بیماری است.

به جز به اندازه خوردن، درست خوردن هم از اسرار طول عمر است. یعنی اگر آدمی نداند که در هر فصلی چه چیزی نیاز اوست، خوراکی های گرم را در زمستان و غذاهای برای نمونه خوراکی های سرد را در تابستان، خوراکی های گرم را در زمستان و غذاهای معتدل را در فصل بهار و پاییز باید خورد. همچنین میزان مصرف این خوراکی ها یا مقدار حرارت و سردی آن ها باید پیرو نیروی طبیعی مزاج و خواص او باشد، یعنی میزان غذای دریافتی او باید متناسب با سن و جنس و حرفه و مزاجش باشد، برای نمونه میزان دریافت غذاهای گرم باید در افراد کهن سال بیشتر از جوانان، در سرد مزاج ها بیشتر از گرم مزاج ها و در کارگران عضلانی بیشتر از افرادی باشد که کار فکری می کنند.

طب سستی بهترین معیار برای شناخت میزان احتیاج بدن به غذا از نظر کمیت و کیفیت را غریزه طبیعی می داند. هر چند شناختن خود این معیار یعنی تمیز دادن میان اشتهای واقعی و کاذب چندان هم آسان نیست. بدن آدمی دارای انواع مواد معدنی، ویتامین ها، هورمون ها و چیزهای دیگری است که چون معده از آن ها خالی باشد و خشکی کبد ایجاد شود، گرسنگی و تشنگی را احساس و میل و خواهش به غذا پیدا می کند تا کمبودهایش را جبران کند، مانند ویا و هوس که زنان باردار پیدا می کنند که از انواع کمبودها در بدنشان خبر می دهد. مشابه این اتفاق هم در بدن دیگران می افتد. البته اگر مزاج دچار انحراف سخت نشده باشد، چون وقتی بدن کمبودی را طولانی مدت داشته باشد، مزاج مختل و غریزه دیگر درست کار نمی کند و صادق و گویا نیست.

ادامه دارد...



مورچه زدایی از زاویه های مورچه زا

شادفر



بیشتر انواع مورچه ها مفید هستند و آفات مضر مانند کک را می کشند، ولی همین موجودات مفید، داخل کابینت های آشپزخانه در دسری بزرگ به حساب می آیند. اگر خانه را تمیز نگه داریم و مورچه ها غذایی برای جمع آوری پیدا نکنند، در جای دیگری به دنبال غذا می گردند و هیچ وقت دچار دس نمی شویم. بهترین روش برای جلوگیری از وجود مورچه ها این است که از رها کردن ظرف های کثیف در سینک ظرف شویی خودداری کنیم و مطمئن شویم که روی سطوح کابینت ها رطوبت جمع نمی شود. با این همه، اگر سروکله مورچه ها پیدا شد برای از بین بردن آن ها راه حل های مختلفی موجود است، زیرا عادات و رفتار انواع مورچه ها هم متفاوت است. مورچه هایی که در آشپزخانه ها پخش می شوند معمولاً یکی از دو نوع مورچه های فرعونی (زرد) و مورچه های پیاده روز (کارگر) هستند. پس از تعیین نوع مورچه ها در خانه و آشپزخانه باراه های مختلفی مانند اسپری آب مخلوط با لیمو یا نعناع، خاطر خودتان را از وجود آن ها راحت کنید. بقیه روش های خانگی ایمن و دفع غیر رسمی مورچه ها به شرح زیر است.

- یک قاشق چای خوری صابون مایع و جوش شیرین را در یک فنجان آب ریخته و این محلول را در سرتاسر مناطقی که مورچه ها وجود دارند بپاشید.
- یک چهارم تا یک دوم قاشق چای خوری اسانس دارچین را به یک فنجان آب بیفزایید. یک توپ پنبه ای را در این محلول بغلتانید و در مناطقی که ممکن است مورچه باشد قرار دهید. این کار را روزانه یک بار تکرار کنید تا تمامی مورچه ها بروند.
- مقدار مساوی سرکه سفید و آب را مخلوط کنید. محلول حاصل را در بطری اسپری بپاشید. این محلول را در اطراف قریزها و دیگر نقاط ورودی بپاشید. یک بار در روز این کار را تکرار کنید تا مورچه ها به طور کامل بروند.
- پوست خیار را بگیرد. تکه های پوست را در تمامی مناطقی که مورچه وجود دارد قرار دهید. آن ها را پوست های تازه در روز تعویض کنید و این کار را تا زمانی که مورچه ها بروند، تکرار کنید.
- چند قطره اسانس لیمو روی توپ پنبه ای بپاشید و آن را در کابینت ها و دیگر مناطقی که مورچه ها هستند بگذارید. همچنین برش های کوچکی از پوست لیمو را در اطراف ورودی فضا های باز قرار دهید.
- ۱۰ قطره اسانس نعناع را به یک فنجان آب بیفزایید. این محلول را با مقدار نعناع خشک را در همه نقاطی که مورچه ها وجود دارند، بپاشید.
- پودر فلفل قرمز را به عنوان مانع ناخوشایندی در مناطقی که مورچه ها وجود دارند بپاشید تا از آشپزخانه تان بروند.



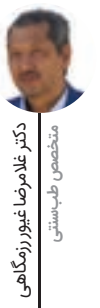
سردی سبب رخوت و کسالت می شود

● **شهر و ند:** زنی سی و پنج ساله و مجرد هستم. همیشه خسته ام، مهم نیست که شب خوب خوابیده باشم یا نه. همیشه همین حالت رخوت همراهم است. به نظر تان علت آن چیست؟

اگر اضافه وزن دارید، کسالت ناشی از افزایش میزان سردی و بلغم بدن است. توصیه می کنم غذاهایی با طبیعت سرد نخورید. تحرک مناسب روزانه داشته باشید. همچنین بهتر است به پزشک هم مراجعه کنید و از نظر کم کاری تیروئید و کم خونی هم بررسی شوید.

● **شهر و ند:** شنیده ام خوردن شیر فله بهتر از نوع کارخانه ای آن است. آیا مصرف نمک های تصفیه شده هم همین طور هستند؟ یا این نمک ها خود عاملی برای پوکی استخوان نیستند؟

نخست اینکه مصرف شیر برای همه واجب نیست. برای برخی مفید و برای برخی مضر است. شیری که از نظر بهداشتی مطمئن باشد، مصرفش توصیه می شود. برای مصرف نمک هم باید نمک از نظر بهداشتی استاندارد های لازم داشته باشد. درباره مصرف نمک پیدا را برای همه، هم جای بحث است. با همه این ها مصرف کردن یا نکردن نمک ارتباطی با پوکی استخوان ندارد. هر چند برای سن های مختلف و مزاج های متفاوت میزان مصرفش با هم فرق دارد.



تخصص طب سنتی
دکتر غلامرضا غفرانی