

# ۱۱ روش برای کنترل و مهار خشم و عصبانیت

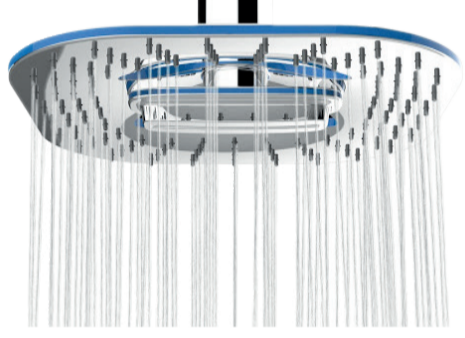
منتظر ماندن در صف های طولانی، برخورد با نیش و کنایه همکاران، رانندگی در یک ترافیک تمام نشدنی، همه اینها می توانند کمی بیشتر هم شوند. احساس خشم و عصبانیت از این دلخوری ها و ناراحتی های روزانه یک واکنش عادی به استرس است، اما اینکه بخواهید تمام وقت خود را در ناراحتی و عصبانیت بگذرانید، می تواند صدمه بزرگی و جبران ناپذیری را به وجود بیاورد.



خواهید شد که در هنگام برگشت به خانه، بهتر می توانید خانه را مرتب کنید. **تشخیص محرک ها و پیدا کردن گزینه های جایگزین** اگر رفت و آمد روزانه، شما را به گلوله ای از خشم و ناپایداری تبدیل می کند، سعی کنید مسیر دیگری را پیدا کنید و یسا زودتر محل کار خود را ترک کنید. آیا در محل کار خود، همکاری دارید که همیشه ضربات آهسته و پیوسته ای را بر روی میز میزند؟ در اینگونه مواقع به دنبال هدفون هایی باشید که مانع از رسیدن سر و صدا به گوش های شما می شوند. از چیزهایی که باعث عصبانیت شما می شوند، سر در بیاورید. زمانی که بدانید چه چیزی باعث عصبانیت شما می شوند، بهتر می توانید از بروز آنها جلوگیری کرده و کاری کنید که به دام آنها نیفتید. اگر مطمئن نیستید که منشأ عصبانیت شما از کجا می باشد، سعی کنید لحظه ای که عصبانی می شوید را به خود یادآوری کنید. در این زمان، خوب بررسی کنید که چه چیزی منجر به احساس خشم و عصبانیت در شما می شود. آیا در آن لحظه با آدم خاصی بوده اید؟ چه کاری انجام می دادید؟ چطور احساسات شما

منجر به بروز عصبانیت شده است؟ **تمرکز بر آنچه احساس می کنید برای کنترل بر خشم و عصبانیت** فکر کردن به بدشانسی هایی که در طول روز داشته اید، به نظر طبیعی است اما در کوتاه مدت و با طولانی مدت به شما کمک نخواهد کرد. به جای آن، بر روی آنچه که باعث بروز حس خوبی در شما شده است، مجدداً تمرکز کنید. اگر نمی توانید نقطه روشنی را در آن روز ببینید، این فکر کنید که ممکن بود اوضاع از آنچه که تصورش را بکنید، بدتر شود. **به دنبال کمک گرفتن باشید** اینکه گاهی اوقات احساس ناراحتی و عصبانیت داشته باشید، کاملاً طبیعی است. اما اگر نتوانید این حالت بد خود را کنار بگذارید و یا همیشه عصبانی باشید، ممکن است زمان آن رسیده باشد که به دنبال کمک گرفتن باشید. اگر عصبانیت بر روابط و سلامت شما تاثیر می گذارد، صحبت کردن با یک فرد متخصص واجد شرایط، می تواند کمک کند تا بر روی منشأ عصبانیت کار کنید و به شما کمک کند تا از ابزارهای مقابله بهتری برای عصبانیت خود استفاده کنید.

## ۸ کار اشتباه موقع حمام کردن را بشناسید



تعداد تیغه های بیشتر باشد، آسیب و زخم بیشتری روی پوست باقی می ماند. برای کم کردن آثار زخم و خراشیدگی پوست، از تیغ های اصلاح یک یا دو تیغه استفاده کنید. البته روشی که آنها را به کار می برید هم در سالم ماندن پوست تأثیر بسیاری دارد. تیغ را به در جهت رشد موها و به سمت پایین حرکت دهید تا آسیب کمتری به پوست وارد شود. اگر در جهت برعکس رشد مو حرکت کنید، علاوه بر احتمال بریدن پوست فولیکول مو هم دچار التهاب می شود و ممکن است باعث بروز فرمی بر روی پوست گردد. در زمان شیو کردن حتماً محل را به خوبی صابون یا کرم اصلاح بمالید تا تیغ روان تر حرکت کند و سطحی نرم تر به شما بدهد. یکی دیگر از نکات مهم در مورد اصلاح کردن این است که در انتهای حمام کردن عمل شیو انجام دهید. اگر پوست به اندازه کافی مرطوب نشده باشد، باعث آسیب رساندن به آن می شود.

**در حمام از لوسیون بدن استفاده کنید** بهترین زمان استفاده از لوسیون های بدن جهت آبرسانی و مرطوب کردن پوست، بعد از خشک کردن بدن است. در دست زمانی که هنوز کمی رطوبت روی پوست وجود دارد. از گرمای محیط حمام و مرطوبت موجود در فضا استفاده کنید و سپس بعد از کمی خشک شدن پوست، لوسیون را روی بدن بمالید. زمانی که پوست کمی مرطوب باشد، جذب لوسیون بهتر انجام می شود. برای خشک کردن پوست کافی است به آرامی حوله را روی پوست قرار دهید و سپس بردارید. از لومی نمدار حوله را محکم روی پوست نکشید.

در آمریکا توصیه کرده است که حتی از نرم کننده های کف سر خود هم استفاده کنید. این نرم کننده پوست سر را آبرسانی می کند و از خارش و پوسته پاش شدن هم جلوگیری می کند. **پوسته پاش شدن با جلوگیری از خشک شدن** بسیاری از مردم از لیف های حوله ای و از جنس الیاف طبیعی برای شستشو خوششان نمی آید. البته لیف های با الیاف طبیعی برای شستشوی بدن مناسب نیستند چون پرفایف خشن دارند و سفت هستند. این گونه لیف ها ممکن است لایه محافظ طبیعی پوست بدن را هم از بین ببرند. به جای اینکه برای شستشو و تمیزی بدن از این لیف ها استفاده کنید، به سراغ لیف های نرم و حوله ای که برای کودکان هم استفاده می شود، بروید. در زمان استفاده هم لیف را با فشار متوسطی روی پوست بکشید و سعی کنید سایش پوست ایجاد نشود. به گفته برخی از پزشکان حتی استفاده از همان دست هم برای شستشوی بدن کافی است ولی اگر اصرار دارید حتماً از لیف استفاده کنید، الیاف گیاهی زیر را کنار بگذارید و هر مدت یکبار برای جلوگیری از رشد باکتری آنها را تعویض کنید.

**تیغ اصلاح بدنتان چند تیغه نباشد** شاید تصور کنید زمانی که از تیغ های اصلاح ۴ یا ۵ تیغه برای شیو موهای زائد بدن استفاده کنید، پوستی صاف تر و تمیز تر خواهید داشت، ولی آسبیبی که به پوستتان وارد می شود از این نظر بگردد، زمانی که از تیغ اصلاح استفاده می کنید، پوست در برخی قسمت ها برده می شود و هر چه

استفاده از صابون های جامد قالبی که هیچ ماده مرطوب کننده ای ندارند، می توان باعث ایجاد خشکی پوست شوند. صابون های آنتی باکتریال، دئودورانت ها و صابون های از بین برنده مو در این دسته قرار می گیرند. به دنبال صابون های حاوی اسید استریک یا تر کبیت مرطوب کننده و آبرسان باشید. اغلب این ویژگی ها روی بسته های محصولات نوشته شده اند.

**حمام های داغ و طولانی انتخاب نکنید** نمی گوئیم که حمام آب سرد بگیرد و خصوصاً در هوای سرد از دوش آب گرم دوری کنید، ولی قطعاً توصیه نمی کنیم از حمام آب داغ استفاده کنید. معمولاً در فصل سرد و به خصوص زمستان دوش گرفتن با حمام آب داغ و البته طولانی مدت تبدیل می شوند. این نوع استحمام باعث از بین رفتن چربی طبیعی پوست و لیبیدها می شود. این مواد هستند که آب را به دام می اندازند و باعث می شوند پوستتان مرطوب بماند. پس سعی کنید به با حمام های داغ و طولانی پوست به سمت خشک شدن بیشتر پیش برود.

**از نرم کننده استفاده کنید** اغلب افراد در زمان شستشوی بدن خود، بیشتر به فکر نرم کردن پوست بدنشان هستند و چندتا به دو موها اهمیت نمی دهند. بسیاری از پزشکان متخصص مو توصیه می کنند که برای نرم کردن مو از نرم کننده ها استفاده کنید و آنها را روی ساقه موها بمالید. ولی یکی از پزشکان متخصص زیبایی

**گروه تغذیه و سلامت** - گاهی اوقات مشکلاتی در سلامت و زیبایی بدن به وجود می آید که دلیل آن به خوبی مشخص نمی شود. درست است که حمام کردن یک عمل کاملاً بهداشتی برای تمیزی و راهی از آلودگی های احتمالی روی سطح بدن به شمار می رود، ولی هر چیزی آداب و رسوم خاص خودش را دارد. حتی استحمام هم می تواند باعث بروز مشکلاتی در سلامت قسمت های مختلف بدن شود. متخصصان زیبایی این چنین اشتباهات استحمام کردن را که حتی خود افراد هم از انجام آن بی خبرند، بر ملا کرده اند. بهتر است بدانید که دوری از برخی از روش های معمول استحمام، می تواند پاکیزگی را به نهایت خود برساند و سلامت بدن را تضمین کند.

**کف سر خود را با ناخن نشوئید** شستشو و ماساژ دادن کف سر اگر به درستی انجام شود، احساس تازگی بیشتری به فرد می دهد. ولی باید همین جا گفت زمانی که برای شستن سر از ناخن ها استفاده می کنید، بیشتر در حال آسیب رساندن به آن هستید. ناخن های دست ممکن است باعث ایجاد خراش در پوسته سر شود و حتی می تواند آن را که پوسته پوسته کند. به جای اینکه ناخن های دست را به کار ببرید، از انگشتان استفاده کنید تا کف و شامپو به خوبی شسته شود. یکی دیگر از نکات مهم این است که تازگی موها را بین دستانتان ننمایید، چرا که این کار باعث آسیب به بافت مو و ایجاد مو خوره می شود. **از صابون فاقد مرطوب کننده استفاده نکنید**

## فواید مثبت آندیشی چیست؟

این روان پزشکی خاطر نشان کرد: ما حق انتخاب داریم که یک پدیده را منفی یا مثبت ببینیم؛ به عبارت بهتر مثبت اندیشی به معنای عام، مثبت نیست، حاجتی افروزد؛ مثبت و منفی بودن پدیده های اجتماعی نسبی هستند؛ برای نمونه یکی صبح طبیعی را دوست دارد و در مقابل فرد دیگری این روش را دوست ندارد. وی متذکر شد: مدیریت استرس چیزی را که آموزش می دهیم این است که افراد تمرین کنند از جمع های منفی فاصله بگیرند؛ البته واقعیت گرای پیرو دیگری است؛ برای نمونه وقتی فردی یک از نزدیکان خود را از دست می دهد نمی توان احساس آن را انکار کرد. این روان پزشک متذکر شد: در این شرایط جزه صبر و تحمل چاره ای نیست و زمان کمک می کند تا فرد با این

**گروه تغذیه و سلامت** - متخصص روان پزشکی با اشاره به اهمیت مثبت اندیشی، گفت: اگر بخواهیم مدام نگاه منفی داشته باشیم دچار افسردگی می شویم. بنابراین روش پیشگیری از منفی نگری این است که به مهارت های زندگی و کسب تجربه با توانیم از بروز بیماری های روحی و افسردگی جلوگیری کنیم. غلامرضا حاجتی، روان پزشک دپارته مثبت اندیشی و اثرات آن در زندگی ما، اظهار داشت: مثبت اندیشی یکی از روش های درمانی بوده و مهم این است که چنانچه از آن یاد داشته و می تواند در زندگی ما به نفع و سودی باشد. وی ادامه داد: وقتی صحبت از روان شناسی مثبت گرایی کنیم این روش را می توان برای کسانی طراحی کرد که به طور دائمی انگارهای منفی دارند و همه جلوه های یک موضوع منفی می بینند.

## خواص شگفت انگیز خاکشیر؛ از دفع سنگ کلیه تا درمان ناباروری

مفید با شیری طبیعی مثل سکنجبین شیرین شده باشد بسیار زیاد است. **مصرف خاکشیر برای مردان بیوست** از دیگر خواص درمانی خاکشیر درمان بیوست های ناشی از غلبه سودا در بدن و بیوست ناشی از اضطراب و تنش های عصبی است که نشانه این نوع بیوست خارج شدن مدفوع از بدن به صورت تکه تکه است. در این حالت گاهی روده به طور کامل تخلیه نمی شود و مقداری از مدفوع در روده باقی می ماند که این مسئله به مرور زمان موجب بروز مشکلاتی در سلامت فرد می شود؛ زیرا باقی ماندن مدفوع در روده ها موجب جذب موادمسمی و ناسالم از طریق جداره روده می شود. برای درمان این نوع غارصه و بیوست و کم آبی ناشی از افزایش سن می توان از خاکشیر استفاده کرد. برای این منظور روزانه یک قاشق غذاخوری خاکشیر کوبیده شده را به همراه قند آب مصرف کنید. **درمان اسهال با خاکشیر** متخصصان طب سنتی برای درمان اسهال کودکان در فصل تابستان استفاده خاکشیر را توصیه می کنند. برای درمان اسهال به کمک خاکشیر تنها کافی است خاکشیر را با داده و آن را با آب و عسل مخلوط کنید و هر دو ساعت یک بار به بیمار بدهید. **درمان آنکه و جوش صورت با خاکشیر** خواص ضدباکتری خاکشیر باعث می شود که برای پاک سازی پوست، درمان آنکه و جوش صورت مفید باشد. برای این منظور ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر را با نصف فنجان عرق شاه تره و نصف فنجان عرق کاسنی که یک کوبید و به مدت ۳ هفته میل کنید. **درمان لک صورت به کمک خاکشیر** خاکشیر یکی از بهترین مواد طبیعی برای سم زدایی پوست است که برای روشن شدن پوست و درمان لکها بسیار مفید

**گروه تغذیه و سلامت** - خاکشیر از خواص درمانی بسیاری همچون دفع سنگ کلیه و درمان ناباروری در مردان برخوردار است. خاکشیر گیاهی از تیره شب بوئیان است که در دست و کوهستان می روید و بلندی ساقه آن تا یک متر می رسد. تخم این گیاه زیر و کمی دراز است و به دورنگ قرمز و قهوه ای وجود دارد که رنگ قرمز آن طعم تلخی دارد. بخش خوراکی گیاه همانندانه های خاکشیر است که در میوه های خورجین مانند و پاریک گیاه قرار دارد. **رفع بوی بد بدن با خاکشیر** اگر جزو افرادی هستید که بوی بد دهان آزارتان می دهد و نمی توانید به راحتی آن را بر طرف کنید خاکشیر گزینه بدنی مناسبی برای شما خواهد بود. برای از بین بردن بوی بدن همانان تنها کافی است هر روز صبح یک لیوان شربت ترنجبین و خاکشیر بنوشید. برای تهیه شربت مورد نظر ترنجبین را به مدت ۵ تا ۶ ساعت درون آب خیس کنید و پس از صاف کردن آن را با یک تا ۲ قاشق خاکشیر مخلوط کرده و میل کنید. نوشیدن این شربت با دفع اخلاط ناسالم و بلغم اضافه بدنان بوی بد دهان را از بین خواهد برد. **مصرف خاکشیر برای مردان کب چرب** خاصیت دیورتیک (ادرار آور) طبیعی خاکشیر باعث سم زدایی و پاک سازی کبد و درمان بیماری هایی مانند کبد چرب می شود. **دفع سنگ کلیه با خاکشیر** خاکشیر یک دیورتیک (ادرار آور) طبیعی است و افرادی که مبتلا به سنگ کلیه هستند با کلبه هایشان دارای استعداد سنگ سازی است می توانند برای درمان از ترکیب خاکشیر و ترنجبین استفاده کنند. برای این منظور ۳ قاشق غذاخوری ترنجبین را پس از ۵ ساعت خیس شدن در یک لیوان آب صاف کرده و ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر مخلوط کرده و آن را میل کنید. نوشیدن این مخلوط به صورت روزانه به دفع سنگ کلیه کمک می کند. همچنین برای دفع سنگ کلیه می توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد. **درمان التهابات مجاری ادراری با خاکشیر** متخصصان طب سنتی توصیه می کنند برای درمان و تسکین التهاب مجاری ادراری و کلیه از خاکشیر استفاده کنید. برای این منظور نوشیدن روزانه ۴ تا ۵ لیوان خاکشیر

## د که مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
روزنامه  
تازه های روز  
تعماری به اندازه کارگران  
تقش های «حاکم اف»  
۲۵ ساله ایران و چین  
مناطق آزاد و همکاری های مشترک  
چون کرنا در گرمی  
تقش بر هر رنگان  
کتابهای اقتصادی  
استان خسته  
و اما امیدند  
کتابهای اقتصادی  
کتابهای اقتصادی  
کتابهای اقتصادی

**صبح خیل**  
روزنامه  
گرفتن تشنگی در جدال زندگی  
کشور هستیم  
مطلبی که می خوانیم  
مطلبی که می خوانیم  
مطلبی که می خوانیم

**منتصب**  
روزهای سخت  
دولت در مجلس  
کسی فرصت قرار نداشت  
مطلبی که می خوانیم  
مطلبی که می خوانیم  
مطلبی که می خوانیم

**آفتاب**  
مطلبی که می خوانیم  
مطلبی که می خوانیم  
مطلبی که می خوانیم

**سوق**  
مطلبی که می خوانیم  
مطلبی که می خوانیم  
مطلبی که می خوانیم

**اعتدال**  
مطلبی که می خوانیم  
مطلبی که می خوانیم  
مطلبی که می خوانیم

**کیش نوش**  
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل  
۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲