



مبتلایان به این اختلال هر

کاری که انجام می دهند برای کسب محبت و پذیرفته شدن از سوی دیگران است

فریا البرز کارشناس ارشد مشاوره خانواده



برای این که بدانیم مهر طلبی دقیقا چیست، این جمله کوتاه کمک بسیاری به ما خواهد کرد: «مهر طلبی، بیماری راضی کردن دیگران است.»

مهر طلبی یکی از تیپ‌های شخصیتی است که طبق

روزمرگی شغلم، سوهان روح و روانم شده!

کارمندم و خیلی در اداره‌مان کار می‌کنم. یک کار تقریبی تکراری که فقط دلم به پول آخر ماهش خوش است. تقریبا چهار تومنی از این کار حقوق می‌گیرم اما این روزمرگی سوهان روح و روانم شده است. چه کنم؟



تینا امیری روان‌شناس بالینی و دانشی آموخته‌استیتو روان‌پزشکی



به همان بزرگی که دنیای‌تا بیكرانگی در

اطراف‌تان امتدادیافته‌است، شاید هم

بسیار فراتر از آن دنیایی درون‌تان وجود

دارد که از آن بی‌خبرید. روزمرگی نشانه‌ای

از این است که شیوه کنونی نگرش‌تان به زندگی و خودتان، دیگر برایتان مفید نیست و باید پارافتر از آن بگذارید. اگر نمی‌توانید محیط بیرونی‌تان را تغییر دهید، از دنیای درونی‌تان شروع کنید. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

● مهر طلبی با مهربان بودن خیلی متفاوت است

افراد مهر طلب‌پز از شرم هستند و این شرم به‌خاطر ترس آن‌ها از طرد شدن و تایید نشدن است. افراد مهر طلب غالبا پز از حس نیاز هستند. آن‌ها تلاش زیادی برای جلب رضایت، تایید و تحسین دیگران می‌کنند، تا جایی که از خود می‌گذرند و ممکن است به خود ضرر برسانند. آن‌ها خود را فراموش می‌کنند و از خود مراقبت نمی‌کنند و مدام در حال خدمت رسانی‌های ناسالم به دیگران هستند. این اعتیاد به راضی نگه داشتن دیگران، از سر مهربانی نیست بلکه به‌خاطر نیازشان به پذیرفته شدن توسط دیگران است.

● ۳ علت ابتلا به چنین وضعیت روحی

ایجاد چنین وضعیت روحی در آدم‌ها ریشه در سه مسئله دارد. اول ذهنیتی است که آدم‌ها با آن بزرگ شده‌اند، این که فرض‌شان بر این است که باید همیشه مطلوب دیگران باشند و محبت بخزند چرا که همیشه از این کار پاداش گرفته‌اند. دوم می‌تواند عادت رفتاری شکل گرفته مربوط به یک دور هوزمان خاصی باشد که تبدیل به یک عادت رفتاری شده است. مثلا فردی در دوره عقد فقط تلاش کرده طرف مقابل راضی باشد. عامل سوم هم احساس ترس است و فرد همه تلاشش را می‌کند تا موقعیت مطلوب پیش آمده را از دست ندهد.

● اما چگونه از دست این اختلال رها شویم؟

چهار راهکار را در ادامه برای شما شرح می‌دهم اما فراموش نکنید مهر طلبی اختلالی نیست که با خودرمانی رفع شود.

مهر طلب‌ها نیاز به تقویت هوش هیجانی دارند. آن‌ها باید با احساسات و هیجانات خود آشنا شوند و مدیریت‌شان کنند زیرا

۱

● نگاه عمیق‌تری به زندگی داشته باشید

برای این کار اول باید دنیای درون‌تان را بشناسید و برای کسب اطلاعاتی، درباره‌اش تحقیق کنید. زمانی که بتوانید نگاه عمیق‌تری به خود و زندگی‌تان داشته باشید، رفته رفته معنای ساده‌ترین چیزها تغییر می‌یابد و گویی عمق بیشتری پیدا می‌کند. همین حالا باید درباره برخی مسائل از خود سوال کنید. برای مثال در خصوص زندگی چه فکر می‌کنید؟ یا این که چقدر خودتان را می‌شناسید؟ تصور تان از خودتان و توانمندی‌هایتان چگونه است؟ یادتان باشد این سوالات پاسخ ثابت، مشخص، سرراست و واضحی ندارد و پرسش‌آنان تنها به منظور آغاز یک فرایند و نوعی شیوه تفکر است که می‌تواند نگاه شما را به دنیای پیرامون‌تان تغییر دهد.

مدیریت نکردن هیجانات منجر به کنترل نشدن رفتارها می‌شود که یکی از دلایل رفتارهای هیجانی آن‌هاست که باعث تداوم مهر طلبی در شخصیت افراد می‌شود.

عزت نفس آسیب‌دیده خود را ترمیم کنید. اگر خود را لایق زندگی بهتر، ارزشمندی، شفافیت، صراحت و مراقبت از خود نمی‌بینید، بنابر این، عزت نفس (حرمت نفس) شما آسیب‌دیده است. مهر طلب‌ها عمدتاً خود را زیر پای می‌گذارند تا تایید و تحسین دیگران را جلب کنند. برای اثبات ضعف عزت نفس، همین کافی است که بدانیم یک فرد از خود مراقبت نمی‌کند و به خود و دیگران آسیب می‌زند.

نه گفتن را یاد بگیرید. از آن‌جا که مشکل شماریشه‌دار است و باید اگر فتن تکنیک‌ها بر طرف نمی‌شود، پس از آن‌که به ریشه‌های بیماری خود رسیدگی کردید و آن‌ها را به کمک یک متخصص بهبود بخشیدید، باید «نه گفتن» را یاد بگیرید. تعهد خاص شما به دیگران باعث می‌شود تعهد به خود را فراموش کنید و خود را زیر پا بگذارید.

باورهای مهر طلبانه را در خود شناسایی و آن‌ها را اصلاح کنید. باورهای نظیر: همه باید مرا دوست داشته باشند، همه باید از من راضی باشند، همه باید من را تایید کنند، من لایق محبت دیگران نیستم پس باید به آن‌ها باج‌دهم تا دوستم بدارند و....

● ما دران هم مراقب مهر طلبی باشیم

متأسفانه عده‌ای از مادران جامعه ما اختلال مهر طلبی دارند و گاهی همین مسئله می‌تواند زمینه‌ساز از هم‌پاشیدگی زندگی متاهلی فرزندان آن‌ها شود. فرزندی که بیش از حد مورد مهر مادری قرار می‌گیرد، نه تنها در زندگی اجتماعی، تحصیلی، شغلی و... با مشکلات مواجه خواهد شد که حتی در بزرگ سالی هم ممکن است با در سرهای زیادی روبه‌رو شود.

● مطالعه کنید و فیلم ببینید

ممکن است در ابتدا تجربه مورد پرسش قرار دادن دنیای اطراف‌تان ناخوشایند و حتی معذب‌کننده به نظر برسد اما اگر به واقع احساس می‌کنید که زندگی‌تان چیزی کم دارد، جست‌وجو در دنیای بیرونی، فقط بخشی از آن است. بیشتر مطالعه کنید. سالانه فیلم‌های بسیار مفیدی در سرتاسر دنیا ساخته می‌شود که می‌تواند به اندازه یک کتاب مفید باشد و به شما کمک کند تا دیدگاه خود را گسترش دهید. دیدن آن‌ها تنها ۲ تا ۲/۵ ساعت وقت‌تان را می‌گیرد. از سوی دیگر می‌تواند شما را با دیدگاه‌های متفاوت درباره این دنیا آشنا سازد. پس از مدتی که در این مسیر پیش روید، می‌بینید آن قدر ابعاد تازه برای کشف کردن وجود دارد که مقدار زیادی از روزمرگی فاصله گرفته‌اید.

گروه تخصصی مدیران طلایی
پل ارتباطی: ۰۹۹۱۱۳۷۰۰۵۱
GOLDEN MANAGERS

بستری مناسب برای معرفی برندها
و واحدهای ممتاز و طرح دیدگاه‌های
کثر آفرینان موفق و مدیران طلایی

قرار و مدار

روز درست کردن فرنی

هوا سرد شده و هیچ چیز مثل یک شورندگی گرم به آدم نمی‌پسند و مالش رو خوب نمی‌کنه. چه بهتر که برای میمانه امروز فرنی درست کنیم، نشد برای وعده بعدا(ظهر هم خوبه. نوش جان...

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

* در باره مطلب «وقتی می‌خوریم تا بتر کیم» فقط باید بگم که دلیل اصلی اش نداشتن تفریح و سرگرمی است که بشش اشاره نشده. خیلی از اوقات به دوست‌هامون می‌گیم که چی کار کنیم، میگن بریم یک ساندویچ بخوریم! در ست نمیگم؟ * سال اول از دواج که باید شیرین ترین سال در زندگی مشترک باشه، تبدیل به خطرناک ترین سال شده است. دلپیش هم اینه بیشتر از دواج‌ها بر اساس آشنایی از مسیر غلط است نه خواستگاری‌های سنتی و زیر نظر والدین.

* چاقی روز به روز بیشتر هم خواهد شد چون هم تغذیه‌ها بسیار نامناسبه و هم تحرک‌ها بسیار کمه. نمی‌دونم چرا ولی داریم در حق خودمون خیانت می‌کنیم.

* چقدر جالب که چاق‌ترین مردم دنیا در یک کشور آفریقایی هستن.

* در سرگرمی‌های صفحه کودک، مارپیچ سخته، همون بگرد و پیدا کن رو بیشتر چاپ کنید.

* مطلب «نیانه‌های غذایی کودکان زیر یک سال» در صفحه سلامت خوب و کاربردی بود.

* جدال جالب بین وجدان و مقررات شغلی که در صفحه خانواده درباره‌اش نوشته‌اید، برای من که کارمند ساده یک بانک هستم، بارها اتفاق افتاده. مثلا الان مردم و به‌خاطر نداشتن یک کارت ملی، باید برگردونیم در صورتی که گواهی‌نامه‌ا از اون معتبر تره به نظر م.

و • hederin برای ادم موش‌های ناشی از کارآزمین مورد بررسی قرار گرفته شد که نتایج نشان می‌دهد در مرحله دوم التهاب با مسدود کردن واسطه‌های التهابی برای کینین توسط hederacoidce اثر عدالتهایی خود را می‌گذارد به‌نظر می‌رسد این دو متاسین قوی‌ترین داروی ضد التهاب می‌باشد ولی در دوز ۲۰ میلی گرم بر کیلوگرم وزن بدن تجویز می‌شود در حالی که سایونین‌ها با غلظت ۰/۰۲ میلی گرم در کیلوگرم وزن بدن تجویز می‌شوند

یک مطالعه دیگر مربوط به تأثیر ترکیبات عصاره heder helix بر فعالیت آنزیمهای هیالورونیداز و الاستاز می‌باشد که در شرایط التهابی مزمن افزایش می‌یابند. نتایج نشان می‌دهد سایونین‌ها فعالیت هیالورونیداز را در یک وابسته غیرقانونی به دوز مهار می‌کنند (4/240-hederagening IC50 and oleanolic acid IC50 ZUM/300=UM

داره لغات
• Mucolytic: موکولیتیک‌ها داروهایی هستند که مخاط را نازک می‌کنند و باعث می‌شوند که خلط‌ها و چسبندگی آن کمتر شود و سرفه راحت‌تر شود. Spasmolytic: خداسپاسم
• Bronchodilatory: برونکودیلاتور ساده‌ای است که برونش‌ها و برونشیول‌ها را کاهش می‌دهد. باعث کاهش مقاومت در مجاری تنفسی و افزایش جریان هوا به ریه‌ها می‌شود. URTI (Upper respiratory tract infection) نوعی عفونت دستگاه تنفسی فوقانی (URT) نوعی بیماری ناشی از عفونت حاد است که شامل دستگاه تنفسی فوقانی از جمله بینی، سینوسها، حلق یا حنجره می‌شود.
• RCT : کارآزمایی کنترل شده تصادفی - مطالعه‌ای که در آن افراد به طور تصادفی (به‌صورت اتفاقی) برای دریافت یکی از چندین مداخله بالینی اختصاص داده می‌شوند

References:
1. Pharmacological and therapeutic activities of Hedera helix-A review.
2. Hedera helixas a medicinal plant (YULIA LUTSENKO, WIESAŁWA BYŁKA, IRENA MATYAWSKA, ROMAN DARMOHRAY)

Tolerance, safety and efficacy of Hedera helix extract in inflammatory bronchial diseases under clinical practice conditions: A prospective, open, multicentre postmarketing study in 9657 patients. Systematic Review of Clinical Trials Assessing the Effectiveness of hy Leaf (Hedera Helix) for Acute Upper Respiratory Tract Infections.

شربت آویشن کیمیاگر

شکل دارویی: شربت خوراکی
موارد مصرف: تسکین سرفه، خلط‌آور، کمک به درمان بیماری‌های دستگاه تنفسی فوقانی، ملین طبیعی

ترکیبات: عصاره آویشن، عصاره نعناع، عسل

مقدار مصرف:

کودکان ۴-1 سال: ۵/۵ میلی‌لیتر، ۳ بار در روز
کودکان ۱۲-۵ سال: ۵ میلی‌لیتر، ۳ بار در روز
بزرگسالان: ۱۰ میلی‌لیتر، ۲ بار در روز
عوارض جانبی: درمانیت تماسی در اثر مالیده شدن دارو به پوست و یا تحریک مخاط گوارشی در افرادی که به تیمول موجود در فیراورد حساسیت دارد ممکن است مشاهده شود. موارد منع مصرف: مصرف این دارو در دوران بارداری توصیه نمی‌شود.

موارد احتیاط: در افرادی که سابقه حساسیت به گیاهان دارویی دارند، در افراد دیابتی و بیماران مبتلا به اختلالات شدید گوارشی و التهاب مجاری ادرار با احتیاط و تحت نظر پزشک معالج مصرف شود. توجه: شربت‌های گیاهی ممکن است در برخی موارد حاوی رسوب ناشی از باقیمانده بافت‌های گیاهی باشد که در کیفیت و اثربخشی دارو تأثیری ندارد. در چنین مواردی قبل از مصرف بطری را به خوبی تکان دهید.

شرایط نگهداری: از دمایسر پایین‌دل دور نگهدارید، پس از هر بار مصرف درب بطری را ببندید.

در محل خشک و دور از تابش مستقیم آفتاب با

درجه حرارت ۸ تا ۲۰ درجه سانتیگراد نگهداری شود.

گل بنفشه

نام‌های فارسی: بنفشه معطر، بنفشه

نام علمی: viola odorata

نام عمومی: sweet violet

نام انگلیسی: sweet violet



بنفشه معطر گیاهی است علفی و بوته‌ای که با یا و چندساله می‌باشد. برگ‌های قلبی شکل گیاه دیمبرگ درازی دارند که از محل مشترکی در ناحیه پنه گیاه خارج می‌شوند. این برگ‌ها اکثراً روی زمین گسترده‌اند و ساقه وجود ندارد. گل‌ها به صورت منفرد روی دمگل و گیاه قرار گرفته‌اند. دمگل‌ها در محل اتصال به گل حالت خمیده و عصا مانند دارند. میوه گیاه به صورت پوشینه، کروی، پوشیده از کرک و حاوی تعدادی دانه زرد رنگ با لکه سفید رنگ است.

ترکیبات گل بنفشه:

با توجه به اطلاعات ارائه شده در "PDR for Herbal Medicines" و «گیاهان دارویی دکتر زرگری» و مقالات مربوطه ترکیبات موجود در گیاه گل بنفشه شامل: روغن قرار (۰/۰۰۴) که شامل استر متیل اسید سالیسیلیک اسید (تشکیل شده از پیش ماده‌های گلیکوزیدی در طی خشک شدن گیاه) و بتائینتروپروپوینیک اسید • سایونین‌ها • آلکالوئیدهایاری متال: • ویولین (viololine) • اسید سالیسیلیک • موسیلاژ • گلیکوزید • بتائین C • یک ماده ملون به رنگ آبی است که سریعاً فاسد می‌شود. این ماده اگر تحت اثر اسیدها یا بازها قرار بگیرد، به ترتیب به رنگ قرمز و سپس زرمی‌آید.

مقدار بسیار کمی اسانس یا بوی مطبوع مرگ آن دارای مقدار کمی اتوسیلیس می‌باشد. اثرات فارماکولوژی: • سایونین موجود در گل، ریشه و گیاه، دارای خصوصیت خلط آوری بوده و به عنوان اکسپکتورانت عمل می‌نماید. اثر ضد میکروبی و اثرات قطع ترشحات پرونشیتی نیز به علت سایونین گیاه است. هر چند در دوزهای بالا می‌تواند منجر به تحریک فشاهای مخاطی شود.

• بررسی‌های بالینی نشان داده است که عصاره برگ‌هایی مانند یولا، حاوی سایونین است، که یک اکسپکتورانت، ضد اسپاسم، برونکودیلاتور و ماده ضد باکتری است که عمدتاً به محتوای اثری‌تریپنلید سایونین مربوط می‌شود(مقاله مروری).

• بعضی مقالات، آلکالوئید ویولین موجود در ریشه گیاه را نیز به عنوان اکسپکتورانت معرفی کردند. ویولین اثری شبیه استین (emetine) نیز دارد.

• به دلیل وجود اسید سالیسیلیک در درمان سردرد و میگرن موثر است.

• گل بنفشه دارای مواد شیمیایی است که از طریق نازک شدن مخاط و آماده‌سازی آن برای سرفه راحت‌تر، به برطرف کردن دردتراکم خلط قفسه سینه کمک می‌کند.

• Lee و همکارانش در مطالعه‌ای اثرات ضد التهابی و ضد آسمی ویولا در التهاب بیستم تنفسی نمونه‌ای از ماباشگاهی آریژیک را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد ویولا به طور قابل توجهی کل سطح سرمی ایمونوگلوبولین ای (IgE) و سیتوکین‌ها مانند IL-3 و IL-4 را مهار می‌کند. استفاده از این گیاه برای درمان آسم می‌باشد. • فاسیوراده و همکارانش طی یک مقاله در سال ۲۰۱۵ نشان دادند که شربت بنفشه (به عنوان یک داروی بتا آگونیست کوتاه مدت) به طور قابل توجهی موثرتر از پلاسبو در کاهش و سرکوب سرفه ناشی از آسم در کودکان ۲ تا ۱۲ ساله است. عوارض جانبی: طعم بد، هزینه‌های بالا و استفاده از مواد نگه دارنده و طعم‌دهنده در ترکیبات شیمیایی مصنوعی، علاقه به استفاده از گیاهان را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، داروهایی ضد سرفه مانند دکسترمتورفان، کدئین و دیفن هیدرامین

با چندین عارضه مانند سرگیجه، خواب‌آلودگی، مهل تنفسی، تپش قلب و حتی مرگ همراه است. کاربرد در طب سنتی: بنفشه معطر و بسیاری از اختصاصات درمانی آن، از قدیم الایام مورد شناسایی مردم زمان‌های خیلی قدیم بوده است. ریزوم: برای سلامت ارگانهای تنفسی، به ویژه برای کاتار خشک و روماتیسم مفاصل کوچکتر استفاده می‌شود. علاوه بر این برای تسه، بیماری‌های پوستی، التهاب مخاط دهان، فشار عصبی، سردرد و بی‌خوابی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گل: در گذشته دم کرده گل آن به عنوان اکسپکتورانت برای کاتار پرونشیتی، به عنوان یک ضد سرفه برای برونشیت‌های مزمن و برای سیاه سرفه، آسم و میگرن استفاده می‌شده است. شربت بنفشه معطر به عنوان اکسپکتورانت و برای کاهش التهاب کاتار پرونشیتی (درمان خانگی کودکان) استفاده می‌شود. بقیه بخش‌های گیاه برای سرفه، گرفتگی صدا، سینه پهلو، التهاب گلو، برونشیت‌ها، فشار عصبی، خونی و هیستری همچنین برای تحریک عرق استفاده می‌شود. عصاره برگ آن دارای خاصیت تسکینی است. عصاره‌های الکلی و در دوزهای بالاتر عصاره‌های آبی گیاه به‌طور موثری دارای اثر ملینی می‌باشد. این سینا در کتاب قانون راجع به بنفشه چنین گفته است: بنسفج گیاهی است شهروز و ریشه اش چون سایر اجزایش خواص دارویی دارد. دارای طبیعت سرد و تر است. گروهی گفته‌اند گرم است و در سردی برگش شکی نیست. گویند خون معتدل به وجود آورد. بو کردن و بو سر مالیدن آن سر درد را تسکین دهد. مالیدن و خوردن آن برای تورم چشم مفید است. بنفشه و به ویژه مربانی بنفشه، درمان سرفه گرم است و سینه را نرم می‌کند. شربت بنفشه درمان ذات‌الجنب و شش است و در این زمین از جلابیز شربتی که با گلاب و عسل یا شکر درست کنند) بهتر است. التهاب معده را از بین می‌برد. شربت بنفشه علاج درد کلیه و ملین ملایم است. تناول بنفشه خشک صفرا را بیرون راند. در کتاب مخزن الانوایه در مورد بنفشه چنین آمده است: بنسفج دارای طبیعی سرد و تر و بعضی گفته‌اند گرم و تر است. مسهل صفرا،

ممکن عطش و غلظت خون و جهت سرفه و خشونت سینه و حلق و ذات‌الریه و جهت معده و کبد و طحال و یبوست مفید است و بوییدن تازه آن منوم (خواب‌آور) و گویند گل تازه آن فاذنهر(پانزهر) سموم است. به طور کلی می‌توان کاربرد بنفشه را به ۴ دسته تقسیم کرد: • سیستم تنفسی: در سلامت از گان‌های تنفسی و بهبود بیمارپهای مربوطه مانند برونشیت‌ها، سینه پهلو، سرفه، گرفتگی گلو، خشکی و یا درد گلو، التهاب‌های مختلف مخاط دهان و گلو، گرفتگی بینی و به عنوان اکسپکتورانت استفاده می‌شود.

• سیستم عصبی: برای فشار عصبی، هیستری، خستگی فیزیکی و ذهنی، علائم پسگی (گرفتگی)، اسردگی و تحریک‌پذیری استفاده می‌شود. • سیستم گوارش: برای مشکلات دستگاه گوارش مانند درد شکم، تورم (التهاب) معده و روده و بافتنهایی که آنها را می‌پوشاند، مشکلات معده ناشی از رژیم نامناسب، سوزش سر دل، اختلالات کیسه صفرا و از دست دادن اشتها استفاده می‌شود.

• متفرقه درمان درد مفاصل. • تب بیماری‌های پوستی، سردرد، بی‌خوابی و سل. • عوارض جانبی و تداخل دارویی: اگر در دوز درمانی تعیین شده مناسب استفاده شود بدون عارضه جانبی بوده و هیچ خطری برای سلامتی نخواهد داشت. در منابع تداخل دارویی خاصی برای آن گزارش نشده است.

موارد احتیاط: به دلیل وجود شکر در این فراورده، در افراد دیابتی یا احتیاط مصرف شود. در افراد دچار زخم معده فعلی با احتیاط مصرف شود.

References: [1]. PDR for Herbal Medicines [۲]. گیاهان دارویی دکتر زرگری [3]. http://naturaldatabase [4]. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine 2013, Vol. 291-287 (4)20 "The Effect of Viola odorata Flower Symp on the Cough of Children With Asthma: A Double-Blind, Randomized Controlled Trial" [5]. UP (2015), Vol. 2, Issue 5 "Phytochemical and Pharmacological Potential of Viola Odorata" [6]. http://exsirplant.mihanblog.com/post/488 [7]. https://www.webmd.com/ [8]. https://en.wikipedia.org/wiki/Viola_odorata