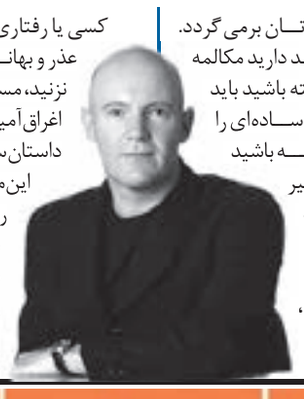
چطور با کلاممان دیگران را مجذوب خود کنیم؟

جولین ترژر، روان‌شناس و مشاور: برایتان پیش آمده که در جمعی حرف بزنید و احساس کنید کسی به صحبت‌هایتان توجهی نمی‌کند یا بخواهید از فردی درخواست ازدواج کنید و نتوانید خوب صحبت کنید؟ یا اینکه پیش مدیرتان رفته باشید و درباره موضوعی که حق با شماست با او صحبت کنید، اما او موافقت نکند؟ تمام این «به دربسته خوردن‌ها» به لحن و نحوه گفتارتان برمی‌گردد. برای همین اگر قصد دارید مکالمه قوی و موفقی داشته باشید باید نکته‌ها و تمرین‌های ساده‌ای را همیشه مدنظر داشته باشید تا دیگران تحت تأثیر قرار بگیرند و شما به آنچه می‌خواهید برسید. لازم است غیبت نکنید، منفی گرا نباشید، کسی یا رفتاری را قضاوت نکنید، عذر و بهانه نیاورید، اتهام نزنید، مسئولیت‌پذیر باشید، اغراق‌آمیز حرف نزنید و داستان‌سرایی هم نکنید؛ این موارد کلام شما را بدون ارزش می‌کنند. درضمن، اگر کاری را انجام می‌دهید که فوق‌العاده است نباید آن‌قدر از کارتان تعریف کنید که شکل اغراق یا دروغ به خودش بگیرد. پس اگر می‌خواهید قدرت کلامتان را بالا ببرید تلاش کنید که صداقت در کلام را فراموش نکنید، به حرفتان عمل کنید، یعنی فردی باشید که دیگران روی حرفتان حساب می‌کنند و همواره برای مردم خوب بخواهید. حتم بدانید که به کار بستن این موارد به اضافه اینکه تن و لحن کلام خوبی داشته باشید می‌تواند از شما یک سخنران قوی بسازد.



مثبت باش

آنچه بر زبان جاری می‌کنیم یا می‌شنویم خیلی آرام و خزنده ما را تغییر می‌دهد

معصومه متین نژاد | «تو هم دلت خوشه. چه حالی، چه احوالی با این شرایط»، «وضعیت بهتر که نشده هیچ، بدترم شده. صبح تا شب باید بدوی، آخرشم نُه‌ات گروی هشتته»، «نفس می‌کشم که نگن مرده‌اس»، «ای بابا! با این ترافیک و سروصدا که دیگه اعصابی برای آدم نمی‌مونه»، «بازار کسادِ و ماهم از بیکاری مگس می‌پرونیم»، «ما اگه شانس می‌داشتیم، این حال و روزمون نبود»، «هِی، نفسی میاد و میره، خدا رو شکر» و «ناشکری نمی‌کنم، اینم دیگه قسمت منه». قصد ندارم آمار و ارقام بدهم و همین «ب» بسم ا... با این جملات منفی، حالتان را خراب کنم. آن هم در روزهایی که قرار است شما با دعا و نیایش با خدای خودتان کلی انرژی مثبت بگیرید و حالتان را خوب کنید. کلاهتان را که قاضی کنید و با خودتان کمی صادق باشید متوجه منظورم می‌شوید: چقدر از این نوع جملات در مکالمات روزانه‌تان استفاده می‌کنید یا می‌شنوید؟

شرایط نامناسب اقتصادی و مشکلات کاری و... سرجای خودش، کسی منکر آن‌ها نیست، ولی چرا بیشتر ما عادت کرده‌ایم که مدام بنالیم و غر بزنیم. انگار هرچه بیشتر احساس بیچارگی و نداری و ناتوانی و ضعف بکنیم، کائنات بیشتر برایمان دل می‌سوزاند و با ما راه می‌آید. مسئله‌ای که این روزها به قدری فراگیر شده که باید به آن به چشم یک معضل فرهنگی هم نگاه کرد. این موضوعی است که سیدرضا آل‌طه، مدرس دوره‌های موفقیت که سابقه بیش از یک دهه مطالعات فرهنگی و رفتاری را در کشورمان دارد آن را تأیید می‌کند و درباره این مسئله و چگونگی برخورد با آن توضیحاتی را می‌دهد که مطالعه آن به‌طور حتم برای همه ما خالی از لطف نخواهد بود.

واژه‌ها و قانون انعکاس

لابد درباره قانون انعکاس یا بازتاب چیزهایی شنیده‌اید. همان قاعده‌ای که با پیروی کردن از آن در بازی‌های دوران کودکی‌مان کلی با آن ذوق می‌کردیم؛ «درصورتی که مانعی در برابر امواج صوتی وجود داشته باشد، صدا به همان شکل دوباره به سمت خود شما برمی‌گردد». واقعیت این است که ما با به کار بردن جملات مثبت و منفی در طول روز دقیقا از همین قاعده فیزیک پیروی می‌کنیم، البته در شکل بسیار ناآگاهانه آن، چون قادر نیستیم که درلحظه بازتابش آن را در زندگی‌مان ببینیم. این موضوع به ضمیر ناخودآگاه برمی‌گردد. وقتی جمله‌ای را بر زبان جاری می‌کنید ضمیر ناخودآگاه به دلیل آنکه قدرت تحلیل ندارد آن را به صورت یک کد دریافت می‌کند، یعنی فارغ از اینکه شما لحن مثبت و منفی داشته باشید یا قصد تحسین و انتقاد، ضمیر ناخودآگاه شما آن را ترجمه تحت‌الفظی و وارد مخزنش می‌کند، به‌طورمثال وقتی شما به کسی می‌گویید: «دستت دردنکنه»، ضمیرناخودآگاه از آن فقط دو واژه درد و دست را دریافت می‌کند. به عبارت ساده‌تر، بازخوانی که ضمیر ناخودآگاه شما از این اتفاق دارد این است که با انجام کاری باید انتظار داشته باشید که دست شما درد بگیرد. حالا تصور کنید بیمار هستید و می‌خواهید به پزشک مراجعه کنید. واژه بیمارستان در ضمیر ناخودآگاه شما به مکانی برای نگهداری بیماران تفسیر می‌شود و بدون آنکه بدانید بار معنایی منفی را به ذهن شما القا می‌کند، درحالی که اگر به جای بیمارستان از واژه شفاخانه استفاده کنید، به مکانی برای شفا و التیام درد اشاره کرده‌اید که بار معنایی بسیار مثبتی برای ضمیر ناخودآگاه دارد.

مثبت بودن باوجود مشکلات

با این توضیحات لابد متوجه شده‌اید که بخش زیادی از مشکلاتی که ما در زندگی داریم از کجا آب می‌خورد؛ «از قسمت نمیشه فرار کرد»، «سال به سال دریغ از پارسال»، «فقر می‌گرده و یقه فقیر رو می‌گیره» و.... درحالی که مثبت بودن خرجی ندارد. نه برای خودمان و نه برای دیگران. فرض را بر آن می‌گذاریم که نمی‌توانیم از عهده مشکلی بربیاییم، چرا نباید بتوانیم با آن مشکل مثبت برخورد کنیم. اشتباه نکنید؛ اسم این کار کلاه گذاشتن سرخودمان نیست، بلکه به تعادل رساندن انرژی‌های پیرامونی است.

حتما این سخن گوهربار را که منسوب به امیرمومنان علی(ع) است، شنیده‌اید: «مواظب افکارت باش که گفتارت می‌شود، مواظب گفتارت باش که رفتارت می‌شود، مواظب رفتارت باش که عادتت می‌شود، مواظب عادتت باش که شخصیتت می‌شود و مواظب شخصیتت باش که سرنوشتت می‌شود.» این همان اتفاقی است که در ضمیر ناخودآگاه ما خیلی آرام و خزنده رخ می‌دهد و ما بدون آنکه متوجه باشیم گرفتارش می‌شویم، بنابراین لازم است که از همین امروز تغییرات اساسی را در خودمان شروع کنیم.

قبل از آنکه درباره این موضوع حرف بزنیم، بد نیست که زندگی آدم‌های بزرگ، مشهور و خوشبخت را مطالعه‌ای بکنید. تفاوت این افراد با دیگران در داشته‌هایشان نیست، بلکه در نگاه مثبتی است که به زندگی و دنیای پیرامونشان داشته‌اند. وقتی این افراد چیزی را می‌خواهند، به جز تلاش و پشتکار و برنامه‌ریزی، مدام به خودشان امید و انرژی مثبت هم می‌دهند. اصولا نتوانستن، نخواستن، خسته بودن، فرصت نداشتن و... در فرهنگ لغت این افراد هیچ معنایی ندارد. یکپارچه انرژی هستند و چنان با شور و شوق از کار بزرگ و غیرممکنی که می‌کنند یا می‌خواهند بکنند حرف می‌زنند که ناخودآگاه شمای شنونده را هم به تکاپو وامی‌دارند.

تمرینی برای مثبت بودن

حالا وقت آن رسیده است که برای مثبت بودن و انرژی مثبت به دیگران دادن تمرین کنیم. کار سختی نیست، فقط کافی است که بخواهیم و به خودمان هم کمی فرصت بدهیم. در ادامه برخی از راهکارهای توصیه شده دراین باره را باهم مرور می‌کنیم.

- درهنگام صحبت کردن با دیگران تنها از لغاتی استفاده کنید که حس احترام، شادی و موفقیت را در آن‌ها زنده می‌کند، به‌طورمثال به جای «خدا بد نده» بگویید «خدا سلامتی بده»، به جای «گرفتارم و وقت ندارم» بگویید «در فرصت مناسبی با شما خواهم بود» و به جای «خسته نباشی» بگویید «شاد و پر انرژی باشی».
- چرخه گفت‌وگو با سؤال و جواب پیش می‌رود و از آنجایی که یک سر گفت‌وگو دیگران هستند شما باید بتوانید سؤالاتی را بپرسید که پاسخ‌های مثبتی به همراه دارند، به‌ویژه وقتی که طرف مقابلتان عادت دارد که مدام انرژی منفی برای شما بفرستد.
- دامنه لغات مثبتتان را گسترش دهید. برای این کار یک دفترچه یادداشت بردارید و جدولی بکشید. سپس لغات یا جملات منفی را که زیاد از آن استفاده می‌کنید، بنویسید و درمقابل برای هریک، یک جایگزین مثبت پیدا و از این به بعد از آن واژه‌ها و جمله‌ها استفاده کنید.
- به صورت نمایشی از کلمات و جملات مثبت درباره خودتان استفاده کنید. خجالت نکشید. بعد از مدتی همه به این رفتار و اخلاق شما عادت می‌کنند و حتم بدانید که به خاطر آن و انرژی مثبتی که از این موضوع به دیگران منتقل می‌کنید از شما تشکر هم خواهند کرد.
- هرشب عملکرد خودتان را ارزیابی کنید و برای این موضوع برای خودتان تنبیه و تشویق درنظر بگیرید.
- روی لحن کلام و زبان بدنتان هم کار کنید. وقتی از سد واژه‌ها گذر کردید باید بتوانید این احساس و انرژی مثبت را در لحن کلام و زبان بدنتان هم ایجاد و تقویت کنید.
- عادت کنید هرروز یک صفحه از اشعار امید بخش ادبی را مطالعه کنید یا فیلم و سریال‌هایی را ببینید که انرژی مثبت در آن‌ها موج می‌زند. همچنین برای معاشرت هم بیشتر به سراغ کسانی بروید که خودشان منشأ نیروهای مثبت هستند.
- دعا خواندن، ذکر گفتن، شکرگزار بودن، مناجات کردن، باوضو بودن، به آداب و توصیه‌های شرعی دقت داشتن مانند غیبت نکردن و حسادت نورزیدن، کتاب خوب خواندن، به موسیقی‌های خوب گوش دادن و عطر و بوی خوش استشمام کردن، همه از راه‌های ایجاد انرژی مثبت است که باید آن‌ها را امتحان کنید.
- زندگی جاری است و ذات آن تحول و دگرگونی است. یاد بگیرید که در برابر آن جبهه نگیرید، چون بیشتر رنج می‌برید. در واقع هرچه بیشتر برای کنترل زندگی‌تان تلاش کنید بیشتر عصبی و مضطرب خواهید شد. پس درکنار تلاشی که دارید به خدا توکل کنید و بقیه امور را به او بسپارید.

طرح: CraigFrazier

موسی رسولی، روان‌شناس: **اظهار فضل و خودنمایی که ما در بیشتر مواقع در مکالمات خود با دیگران داریم، عاملی است که ما را ترغیب به مخالفت و استفاده از پاسخ‌های منفی در روند گفت‌وگو می‌کند.**

دیدن خون در ادرار را جدی بگیرید

درمانگاه

شیوه ارسال سؤالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

۰۹۱۵...۷۶۷۰-بانوی سی‌وچهار ساله‌ای هستم. در ادرارم خون دیدم و دفع آن با سوزش بسیار همراه بود. البته این اتفاق چندبار افتاده است و پزشک آزمایش و عکس از کلیه‌ها را برایم تجویز و در نهایت دارو نسخه کرد. برای مدتی مشکلی نداشتم، اما حالا دوباره همین مشکل را دارم. لطفا راهنمایی‌ام کنید که چه کاری انجام بدهم.

دکتر علی رضا حاکمی، ارولوژیست | باتوجه به اینکه شما دارو مصرف کرده‌اید و هنوز خون در ادرارتان می‌بینید حتما لازم است که بررسی‌های بیشتری انجام دهید. افزون بر آزمایش، تصویربرداری و سونوگرافی از کلیه‌ها و مثانه هم ضروری به‌نظر می‌رسد. درصورتی که از سونوگرافی هم پاسخ دقیق و درستی دریافت نکردید لازم است سی‌تی اسکن انجام بدهید.

حرفه پُرمخاطره یک قصاب

با اطبای کار

درنگاه اول شاید این طور به‌نظر برسد که تنها بیماری‌هایی که از دام زنده یا لاشه آن به انسان منتقل شود می‌تواند سلامت یک قصاب یا کارکنان شاغل در کشتارگاه‌ها را به‌مخاطره بیندازد، درحالی که طبق مطالعات انجام شده؛ در کنار عوامل زیان‌آور فیزیکی، شیمیایی، ارگونومیک و بیولوژیک زیادی که در این شغل وجود دارد، بیماری‌های قلبی-عروقی، فشارخون، ناراحتی‌های مربوط به غدد لنفاوی و برخی سرطان‌ها مانند سرطان ریه و کبد نیز در بین صاحبان این حرفه بسیار شایع است.

صدای زیاد ریل‌های متحرک حمل لاشه در کشتارگاه‌ها، چرخ گوشت‌ها و همچنین صدای ناشی از ضربات مداوم ساتور جزو عوامل زیان‌آور فیزیکی است که مواجهه طولانی‌مدت با آن می‌تواند با کاهش شنوایی همراه باشد که متأسفانه این کاهش شنوایی برگشت‌پذیر یا درمان‌پذیر هم نیست. بد نیست، بدانید که در انگلیس برای قصاب‌هایی که با مشکل کاهش شنوایی ناشی از کار روبه‌رو می‌شوند، دولت مبلغ ۵۰۰۰ یورو غرامت در نظر می‌گیرد.

قصاب‌ها به‌دلیل کارکردن با اشیا و وسایل تیز و برنده مانند چاقو و ساتور معمولا زیاد دچار بریدگی و جراحت در ناحیه دست می‌شوند. حتی گاهی خراش‌های بسیار ریزی هم که در پوست این افراد ایجاد می‌شود زمینه انتقال ویروس و باکتری را از گوشت آلوده به بدن ایجاد می‌کند.

مصیب مالک‌رئوف
کارشناس بهداشت حرفه‌ای

تب مالت، تب کریمه کنگو، تولارمی، اریزیپلوئید، سل پوستی، سیاه زخم و عفونت‌های پوستی با استرپتوکوک و استافیلوکوک نمونه‌هایی از این بیماری‌ها هستند که گاه می‌توانند باعث مرگ هم بشوند. مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهد که فاضلاب کشتارگاه‌ها ۴۰۰ برابر آلودگی بیشتری نسبت به فاضلاب انسانی دارد.

معمولا دستان کارکنان کشتارگاه‌ها و قصابی‌ها که با حیوانات و گوشت آلوده سروکار دارند، زیاد زگیل می‌زند. زمانی که خراش‌ها و زخم‌های کوچک روی پوست زیاد و رطوبت هم بالا باشد، امکان ابتلا به این زگیل‌ها چندبرابر می‌شود. تماس زیاد با مواد شوینده شیمیایی در کشتارگاه‌ها و قصابی‌ها که به‌منظور تمیزی و ضدعفونی کردن محیط و ابزارآلات کار استفاده می‌شوند زمینه ابتلا به بیماری‌های پوستی و ریوی زیادی را فراهم می‌کند که هفته‌های قبل دراین‌باره زیاد صحبت کردیم. به همه این عوامل زیان‌بار شغلی، باید مسائل ارگونومیک این حرفه را هم اضافه کنید که زمینه ابتلا به بیماری‌های اسکلتی-عضلانی را در صاحبان این حرفه نیز فراهم می‌کند. کمردرد ناشی از حمل نامناسب قطعات بزرگ گوشت و ابتلا به سندرم تونل کارپال بر اثر ضربات ناشی از خردکردن استخوان گوشت و قرارگرفتن مچ دست در حالت نامناسب نمونه‌ای از این مشکلات است.

توصیه‌های کاربردی

- برای مواجهه کمتر با سروصدا، تعمیر و بالانس چرخ گوشت‌ها و دیگر وسایل کارتان را جدی بگیرید و درهنگام کار از گوشی‌های حفاظتی استفاده کنید.
- ساختمان‌های قدیمی و نمور برای قصابی یا کشتارگاه مناسب نیستند. ساختمان باید مرتب تعمیر شود و راه‌ورودی برای جوندگان نداشته باشد. کف ساختمان و دیوارها بهتر است از جنسی مانند سنگ و کاشی باشند که راحت تمیز و شسته شوند و آلودگی به خود نگیرند.
- نور کافی (دست کم ۲۰۰ لوکس) برای راحتی کارکنان و پیشگیری از حوادثی مانند بریدگی و جراحت با چاقو و همچنین بهتر تمیزکردن محل ضروری است.
- از تهویه مناسب برای جلوگیری از ایجاد گرمای اضافه و بوی نامطبوع در محیط استفاده کنید. نصب توری مناسب برروی در و پنجره‌ها هم به منظور استفاده از تهویه طبیعی و جلوگیری از ورود حشرات ضروری است.
- گوشت‌ها پس از تحویل در قصابی‌ها باید در دمای کمتر از ۲ درجه سانتی‌گراد در یخچال نگهداری شوند. پس از یخچال‌هایی استفاده کنید که ضمن خنک‌کنندگی خوبی که دارند ظرفیتشان متناسب با حجم گوشتی هم باشد که نگهداری می‌کنید.
- درمحیط کار مرتب دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید. درهنگام نگهداری، نقل و انتقال و ذبح دام‌ها از دستکش سیمی، لباس کار مناسب، ماسک، چکمه و عینک محافظ استفاده کنید. بهتر است در هنگام قطعه‌قطعه کردن گوشت و عرضه آن به مشتری هم این نکات ایمنی را رعایت کنید. درضمن از شست‌وشو و ضدعفونی کردن روزانه محیط و وسایل و ابزار کار هم غافل نشوید.
- درصورت ایجاد جراحت و بریدگی سریع اقدام به درمان کنید و تا بهبودی کامل زخم هم از تماس دست با گوشت خام خودداری کنید.

نکته تکمیلی از امیرجاویدی، مزاج‌شناس | در این حرفه ما با دو مزاج غالب روبه‌رو هستیم؛ صفرا و دم که به‌دلیل زیاده‌روی صفراها در چیزهایی که به آن علاقه دارند معمولا بعد از مدتی به صفرای بلغم گرفتار می‌شوند برای همین بیشتر قصاب‌ها و کارکنان شاغل در کشتارگاه‌ها که سابقه کار طولانی دارند، معمولا گوشتی و تنومند هستند یا شکم و پهلو دارند. عصبی بودن این افراد به‌دلیل گرمای زیاد مزاج و شغلشان یکی از ویژگی‌های رفتاری در آن‌هاست، برای همین مصرف شربت سکنجبین باید یکی از میان وعده‌های اصلی و روزانه در این افراد باشد، همچنین مصرف بیشتر سردیجات به‌ویژه در فصل‌های گرم سال که حکم آب روی آتش را دارد. کارکردن با وسایل تیز و برنده در زمانی که عصبانی هستند یا غلبه مزاج دارند هم معمولا باعث صدمه و آسیب بدنی زیادی در این افراد می‌شود که توصیه اکید می‌کنیم درچنین شرایطی تا زمانی که یک دمنوش آرام‌بخش مانند گل گاوزبان یا سنبل‌الطیب درست و نوش جان نکرده‌اند، قید ادامه کار را بزنند. نکته دیگری که توجه به آن در این افراد اهمیت دارد بحث ریزه‌خواری‌هایی است که ویژه همین مشاغل است. منظورم مصرف تکه‌های کوچک جگر خام، چربی بین گوشتی و دنبلان گوسفند است که این افراد زیاد مصرف می‌کنند و باعث ابتلا به بیماری‌های زیادی در آن‌ها می‌شود و باید این عادت رفتاری نادرست را ترک کنند. توصیه آخر اینکه اگر می‌خواهند از بیماری کبد چرب که در بین صاحبان این مشاغل زیاد دیده می‌شود در امان بمانند از انجام ورزش روزانه و تحرک زیاد، خواب به‌اندازه و کافی و خوب جویدن غذا غفلت نکنند.