

برای محبوبیت نیاز به مهره مار نیست



فریدون شاهین خانه مفاهیم روان‌شناس

درباره افرادی که در اصطلاح عامیانه «مهره مار» دارند، شنیده‌اید؟ افرادی که اقبال عمومی به آن‌ها زیاد است، گل سرسید جمع هستند و خیلی راحت هم پذیرفته می‌شوند، کسانی که دوستان زیادی دارند و از شبکه‌های اجتماعی و حمایتی زیادی برخوردارند. تفاوت این افراد با دیگران در توانایی برقراری ارتباط مؤثری است که چند و چون آن را خوب می‌دانند، مهارتی که همه ما برای فعالیت‌های اجتماعی مانند ازدواج، تحصیل، اشتغال و دوستی به آن نیاز داریم و باید اصول آن را خوب بدانیم تا تعامل دوسویه به شکل درست و کامل برقرار شود. در غیر این صورت فقط شاهد شکل‌گیری تعارض بین افراد و در نهایت انزوا و تنهایی آن‌ها خواهیم بود.

● مهارتی به نام ارتباط مؤثر

درست حدس زده‌اید، امروز می‌خواهیم درباره یکی دیگر از مهارت‌های چندگانه زندگی به نام مهارت ارتباط مؤثر حرف بزنیم؛ مهارتی برای دستیابی به پیوندهای اجتماعی و به دنبال آن احساس امنیت، آرامش، احترام و مهم‌بودن. برخلاف تصور عمومی که برخی از مادر باره ارتباط داریم، ارتباط فقط این نیست که حرفی بین ما و دیگران رد و بدل شود، بلکه شامل هر چیزی می‌شود که ما انجام می‌دهیم و نمی‌دهیم. جدا از کلامی که گفته و شنیده می‌شود، هر حرکت ما مانند تکان دادن سر، روی برگرداندن و اشاره با چشم می‌تواند پیامی را به دنبال داشته باشد. بنابراین ارتباط زمانی کارآمد خواهد شد که به شیوه‌ای مثبت و سازنده آن را با دیگران برقرار کنیم. خبر خوش اینکه این مهارت با فراگیری و قدری تمرین، خیلی زود در ما نهاده‌ینه خواهد شد.

- موانع برقراری ارتباط مؤثر
- گوش ندادن
- فریاد زدن و با صدای بلند سخن گفتن
- انتقاد کردن‌های زیاد
- احساسات را صادقانه بیان نکردن
- استفاده از پیام‌های منفی غیر کلامی مانند حالت تدافعی، بی‌توجهی و بی‌اعتنایی
- متهم کردن و مقصر شناختن
- پیش‌داوری و ارزیابی شتاب‌زده

● چگونه ارتباط مؤثری داشته باشیم؟

توجه به این نکات و به کارگیری آن‌ها در زمان تعامل با دیگران می‌تواند به مادر برقراری ارتباطی مؤثر کمک کند:

- به درستی گوش کنیم و بازخوردی دل‌گرم کننده همراه با تحسین داشته باشیم.
- زمان مناسبی را برای صحبت کردن انتخاب کنیم.
- در زمان گفت‌وگو ارتباط غیر کلامی مانند تماس چشمی داشته باشیم.
- از پیش برای ارتباط با دیگران در خودمان آمادگی ایجاد کنیم. برای نمونه از خودمان بپرسیم چه کسی یا کسانی مخاطب ما هستند؟ علایق و ارزش‌های آن‌ها کدام است؟ از چه ویژگی‌هایی برخوردارند؟ ما از برقراری این ارتباط چه هدفی در ذهنمان داریم؟ و چگونه می‌توانیم به بهترین روش منظورمان را منتقل کنیم؟

● برداشت خوبی از خودمان ارائه بدهیم

وقتی نخستین بار با فردی یا گروهی برخورد داریم، طبیعی است که آن‌ها ما را ارزیابی کنند. این ارزیابی ممکن است در چند ثانیه اتفاق بیفتد. این برداشت بر اساس جلوه‌های ظاهری، زبان بدن، طرز رفتار و نوع پوشش مادر ذهن دیگران شکل می‌گیرد. بنابراین لازم است که از گرفتن نقش‌های ثابت‌های مصنوعی که تصور می‌کنیم جلوه بهتری از ما به دیگران ارائه می‌دهد، بپرهیزیم. باید همواره لبخند گرم و ملایمی بر لب داشته باشیم. هیچ چیز به اندازه لبخند در روی خوش نمی‌تواند در ایجاد برداشت خوب از ما موفقیت‌آمیز باشد، ولی نباید زیاده‌روی کرد، چون نتیجه عکس دارد.

همچنین باید رفتاری همراه با فروتنی داشته باشیم. حتی اگر با چهره‌ای انتقادی یا خشک از طرف مقابلمان روبه‌رو هستیم، نکته بعدی اینکه باید همه توجه‌مان را بر فرد مقابل متمرکز کنیم. هنگام صحبت کردن هم ساده‌و بی‌آلایش باشیم و به اندازه کافی خودافشایی نکنیم. در ضمن، هیچ‌گاه نباید از موضوع بحث منحرف شویم و پراکنده‌گویی کنیم. توجه به لحن و صوت کلام و سرعت ادای کلمات هم از دیگر نکاتی است که باید به آن‌ها توجه ویژه داشته باشیم. در مجموع اینکه باید سعی کنیم شنونده خوبی برای طرف مقابلمان باشیم.

مراقبت از بیمار اعصاب و روان در خانه



شادفر

بیماران اعصاب و روان از گروه‌های مهمی هستند که به خدمات مراقبتی و پرستاری نیاز دارند. فرد مراقب این بیماران باید بیست و چهار ساعته با دانش کافی و مهارت زیاد در مراقبت از آن‌ها بکوشد.

- وظایف پرستار بیماران اعصاب و روان
- پرستار بیمار اعصاب و روان در خانه باید احتمال بروز رفتارهایی مانند اقدام به خودکشی یا آسیب به افراد دیگر را پیش‌بینی کند و برای هریک از آن‌ها برنامه مشخصی داشته باشد.
- درباره عوارض داروهای مصرفی بیمار تحقیق کند و به علائم هشدار دهنده توجه داشته باشد.
- پرستار ماهر در صورت نیاز می‌تواند از تکنیک‌های آرام‌سازی برای کنترل بیمار مبتلا به اختلالات روانی استفاده کند.
- مراقب باید در باره جزئیات رژیم غذایی بیمار از پزشک معالج یا فردی آگاه در خانواده کمک بگیرد.
- مراقب باید افزون بر اطمینان از رعایت حریم خصوصی افراد، خدمت‌رسانی کند. مراقب یا پرستار کاملاً منطبق با ارزش‌ها و نیازهای بیمار، زندگی را آسان و لذت‌بخش می‌کند.

- نکات مهم پرستاری از بیماران روانی
- بیمار را تشویق کنید که با طر افیانش در دلد کند.
- اجسام خطرناک را از اطراف بیمار دور کنید.
- با بیمار برخورد آرام و دوستانه داشته باشید.
- بیمار را تشویق کنید که کارهایش را خودش انجام دهد و احساساتش را بیان کند.
- خواب بیمار را مرتب بررسی کنید و وضعیتش را با پزشک در میان بگذارید.
- هدایان‌های بیمار روانی را به تمسخر نگیرید.



همیشه حق با عابر نیست!

درباره عابران پیاده که نمی‌از کشته‌های ترافیکی مشهد را به خود اختصاص داده‌اند



طرح: علیرضا پاکدل / شهروار

ملیحه ابراهیمی یزدی | چرا وقتی عابر پیاده‌ای بایی احتیاطی از عرض خیابان می‌گذرد و با وسیله نقلیه برخورد می‌کند، باید دودستی یقه‌راننده خود رو یا موتور سیکلت را گرفت؟! در حالی که عابر پیاده قوانین را نادیده گرفته است. کافی است پیگیر اخبار باشید. در برخی مناطق شهر مثل بولوار توس امکان ندارد روزانه عابری مسبب بروز حادثه‌ای نشود. بد نیست در ساعت‌هایی که ترافیک به اوج می‌رسد، رفتارهای عابران پیاده را زیر نظر بگیرید، وقتی از روی نرده‌ها یا از قسمت‌هایی که معتردان متجاهر کننده‌اند، زیر پل‌هوائی و در دورترین نقطه از خط‌کشی عابر پیاده سعی دارند از عرض خیابان عبور کنند. به گفته سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی، درست است که تخلف‌های عابر پیاده ضمانت اجرایی برای جریمه‌شدن و اعمال قانون ندارد. اما در بحث تصادف‌ها قانون برابر ماده ۲۱۵ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی در ۹ بند عابران پیاده را موظف به رعایت قانون کرده است و بر اساس این ماده قانونی برای این کاربر ترافیک سهم تقصیر قائل شده است.

لطفاً برای امنیت جان‌تان هم که شده است، از محل‌هایی رفت‌وآمد کنید که کمترین آسیب به شما وارد شود. برابر قانون، امن‌ترین مکان برای تردد عابر پیاده پیاده‌رو است. چرا در محل‌هایی که پیاده‌رو وجود دارد، از سواره‌رو استفاده می‌کنید؟! انگار از این نکته پاک غافلید که با حضور در سواره‌رو، به حقوق وسایل نقلیه اچجاج می‌کنید و خواسته یا ناخواسته آن‌ها را به دردمر می‌اندازید.

بند دوم ماده ۲۱۵ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی به روشنی بیان می‌کند که در محل‌هایی که پیاده‌رو وجود ندارد باید در صورت وجود به دلایلی امکان تردد نیست. باید از منتهی‌الیه سمت چپ سواره‌رو و عکس جهت حرکت وسایل نقلیه عبور کنند. این نکته را به خاطر بسپارید که همیشه نباید با این ذهنیت در معابر شهر رفت‌وآمد کنید، به ویژه زمانی که در محل‌هایی هستید که در شب روشنایی کم است. یا کودک و سالمندی همراه‌تان است که قدرت واکنش‌شان به حادثه بسیار کم است.

ماده ۲۱۵ عابران پیاده را موظف کرده است که هرگز از حصار آزادراه‌ها نگذرند و در بزرگراه‌ها و خیابان‌ها از لایه‌های درختان و گل‌بوته‌های حاشیه و میانه راه عبور نکنند. این در حالی است که این اتفاق در معابر بزرگراهی بسیار دیده می‌شود و باعث شده است آمار کشته‌های ترافیکی بایی تدبیری عابران پیاده روز به روز بیشتر شود.

عابر پیاده چون برخلاف دیگر کاربران ترافیکی هیچ سلاح دفاعی از خود ندارد، باید به برخی نکات توجه ویژه داشته باشد. بسیار پیش آمده است که در نهایت عجله و شتاب در معبری خلوت تصمیم به عبور از عرض خیابان می‌کنیم. بی‌آنکه بدانیم برابر قانون دودین، پرییدن و ورود ناگهانی به سواره‌رو بی‌توجهی به حرکت وسایل نقلیه تخلف است.

بزرگراه‌ها محلی برای عبور و مرور وسایل نقلیه موتوری است، اما در برخی نقاط مکان‌هایی برای رفت‌وآمد عابران پیاده تعبیه شده است. زیرا در غیر این صورت حضور عابر پیاده در چنین موقعیتی تهدیدی است که جان او را نشانه گرفته است. بند ۸ ماده ۲۱۵ به روشنی بیان کرده است که عابر پیاده در بزرگراه‌ها و خیابان‌های اصلی حق رفت‌وآمد خارج از گذرگاه‌های تعیین‌شده را ندارد.

درست است که برای جلوگیری از آلودگی بیشتر هوا و خودداری از استفاده خودروهایی تک‌سر نشین در شهر می‌تواند که برخی مسیرها را پیاده‌طی کرد. اما باید این اتفاق با برنامه‌ریزی باشد. قانون این اجازه را به عابر پیاده نمی‌دهد که از موانع و خط‌کشی خطوط ویژه، سواره‌رو خیابان‌ها و میدان‌ها عبور کند.

به احترام قانون کمی پشت چراغ قرمز عابر پیاده توقف کنیم. معلوم نیست در ذهن عابر پیاده‌ای که بی‌توجه به پل‌هوائی صد متر جلوتر و سبز بودن چراغ راهنمایی و رانندگی از لایه‌های خودروه‌ها عبور می‌کند، چه می‌گذرد؟! در صورتی که موظف است در تقاطع‌ها با روشن شدن چراغ سبز مقابل خود (چراغ عابر) حرکت کند و هنگامی که چراغ عابر قرمز بود، عبور نکند.

حتماً آگاه هستید که عابر پیاده نمی‌تواند در سواره‌رو خیابان برای سوار شدن به وسیله نقلیه و همچنین صحبت کردن یا خرید و فروش با راننده یا سر نشینان وسایل نقلیه، توقف کند، خواه یک لحظه باشد یا ساعت‌های طولانی. جالب است که وقتی در شهر چرخ می‌زنیم، بسیاری از عابران پیاده را می‌بینیم که بی‌توجه به این بند قانون، به امور روزانه‌شان مشغول هستند.

سهم تقصیر عابران پیاده در تصادف با وسایل نقلیه در ۹ ماهه ابتدای امسال مشهد	۱۹٪
سهم عابران پیاده از کل کشته‌های ترافیکی در ۹ ماهه ابتدای امسال مشهد	۴۶٪
تعداد عابران پیاده فوت شده از مجموع ۲۱۲ نفر کشته ترافیکی در ۹ ماهه ابتدای امسال مشهد	۹۸ نفر

توجه نکردن راننده وسیله نقلیه به جلو = بیشترین علت تصادف وسایل نقلیه با عابر پیاده

بی‌توجهی عابر پیاده به اصول ایمنی عبور و مرور از عرض معبر = علت اصلی تصادف وسایل نقلیه با عابر پیاده

معابر بزرگراهی = محل بروز بیشترین تصادف‌های فوتی با عابر پیاده