

قدری کتاب بخوانیم

امیر مقدم

اگر به دنبال کتاب‌های خوب با موضوع صبر و بردباری هستید، ما مطالعه این کتاب‌ها را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

گفتاری در باب صبر

مؤلف: آیت... سید علی خامنه‌ای
نشر: انقلاب اسلامی
تعداد صفحات: ۹۰۰ صفحه

صبر از دیدگاه اسلام

(مجموعه سخنرانی‌های استاد حسین انصاریان)
پدیدآورنده: حسین انصاریان
نشر: دارالعرفان
تعداد صفحات: ۵۱۹ صفحه

قدرت صبر

نویسنده: ام‌جی رایان
مترجم: زهره زاهدی
نشر: میم
تعداد صفحات: ۳۰۰ صفحه

پیشگیری از آتش‌سوزی در آشپزخانه



شادفر

آتش‌سوزی در آشپزخانه‌های صنعتی یک موضوع جدی و محتمل است. در این گونه محیط‌های کاری، پخت‌وپز با اجاق و فرهای بزرگ، عامل اصلی حوادث محسوب می‌شود که باید با رعایت نکته‌هایی از بروز آن پیشگیری کرد. در ادامه به بعضی از توصیه‌های ایمنی در این باره اشاره می‌شود.

- اجسام افروختنی را دور از شعله نگه دارید.
- حوله‌ها را در نزدیکی وسایل آشپزی خود قرار دهید، نه اجاق گازها و نظارت داشته باشید که کارکنان آشپزخانه لباس‌های گشاد نپوشند، زیرا ممکن است آتش بگیرد.
- به کارکنان خود آموزش دهید در مواقع اضطراری چگونه گاز یا برق را قطع کنند.
- برای شرایط بحران، از قبل برنامه تخلیه بریزید. این طرح را در جایی قرار دهید که همه کارکنان بتوانند آن را ببینند.
- کپسول ایمنی آشپزخانه صنعتی را که مواد کمی دارد تعویض کنید. افزون بر این چند کپسول آتش‌نشانی در محل کار خود داشته باشید و آن‌ها را در مکان‌هایی خارج از آشپزخانه هم قرار دهید.
- از آب برای خاموش کردن آتش روغن استفاده نکنید. در چنین وضعیتی روی شعله را با درپوش‌های فلزی بپوشانید و منبع حرارت را خاموش کنید. در صورت خاموش نشدن آتش از کپسول آتش‌نشانی استفاده کنید.
- شیوه استفاده اصولی از کپسول آتش‌نشانی را به همه کارکنان آموزش دهید.
- وسایل برقی را از مناطق مرطوب دور نگه دارید و سیستم آن‌ها را مرتب از نظر سلامت ظاهری بررسی کنید. در صورت وجود ترک خوردگی، شکستگی یا دیگر علایم آسیب، استفاده از دستگاه را متوقف تا بتوانید مشکل را برطرف کنید.

لاغری زیاد غیرطبیعی و مرض است

● شهروند: من خیلی لاغرم. ۲۶ سال دارم و قدم ۱۴۷ و وزنم ۳۳ کیلو است. دکتر هم رفتم و هیچ مشکلی نداشتم فقط مشکل کم‌خونی دارم. هرکاری می‌کنم چاق نمی‌شوم. لطفا راهنمایی‌ام کنید.

لاغری شما غیرطبیعی و مرضی است و حتما باید زیر نظر یک متخصص تغذیه باشید. پس در گام نخست به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید. همچنین پیش از شروع روند درمان لازم است که چند آزمایش هم بدهید تا علت اصلی بیماری‌تان مشخص شود.

● شهروند: مدتی است که ورزش می‌کنم و کاهش وزن دارم ولی چربی‌های ناحیه پهلو و شکم اصالتاً تگانی نخورده است. آیا با رژیم خاصی می‌توان این چربی‌ها را از بین برد؟ یا چربی‌سوز خاصی مصرف کرده که مشکل برطرف شود؟ اول باید شاخص توده بدنی‌تان بررسی و مشخص شود. بعد در صورت تأیید چاقی موضعی، زیر نظر یک متخصص از دستگاه‌های لاغری که برای این منظور وجود دارد، استفاده کنید. راستی استفاده از این دستگاه‌ها برای افرادی که وزن نرمالی دارند، مناسب نیست و جواب نمی‌دهد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۸۸۸۱۱
داخلی: ۲۲۸
پیامک: ۲۲۸۹۰۰
پيام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۶۰

شهریار

شنبه
۲۲ مهر ۱۴۰۱
شماره: ۳۷۸
۲۵ دی ماه ۱۳۸۸

۱۲



همسایه

کاسه صبرتان
لبریز نشود

با یادگیری مهارت حل مسئله و تمرین خویشتن‌داری در محیط‌های کاری آستانه تحمل‌مان را بالاتر ببریم

مجموعه متین نژاد

سوزه
روز

از همکارم می‌خواهم. کاری را انجام بدهد که یک مرتبه از کوره درمی‌رود و شروع به پرخاش می‌کند. هنوز در شوک ماجرا هستم که متوجه می‌شوم: یازدهمین نفری‌ام که در مدت این یک ساعت برای انجام کاری به او امرأه کرده‌ام است. به او به دلیل فشار کاری اش حق می‌دهم، ولی نمی‌پذیرم که بایی صبری و پرخاشگری، به مسئله به وجود آمده، این گونه واکنش نشان بدهد. رفتاری که مشابه آن را خیلی از مادر طول‌روز تجربه می‌کنیم؛ چه کارمند باشیم و چه کارگر و کاسب کار. در حالی که می‌توان با کمی تدبیر مشکل را به راحتی حل یا دست‌کم از بروز آن پیش‌گیری کرد. موضوعی که ارتباط مستقیمی با آستانه صبر ما و مهارت‌های حل مسئله‌ای دارد که در زندگی یاد گرفته‌ایم و امروز می‌خواهیم یک بار دیگر در باره آن با شما صحبت کنیم.



«تلاش می‌کنید به کارمند یا کارگر جدیدی که دارید. کاری را آموزش بدهید و او صرف‌نظر از اینکه چند بار به او توضیح داده‌اید، باز هم کار اشتباه خودش را تکرار می‌کند، مشغول حساب و کتاب هستید و مشتری مرتب از شما سوال می‌پرسد و نمی‌دانید چگونه او را از سر خود باز کنید، در جایگاه مدیر یا کارفرما به کارکنان خود وظیفه‌ای را محول می‌کنید و انجام دادنش خیلی طول می‌کشد و کار سختی را با وسواس تمام انجام داده و بسیار خسته شده‌اید، ولی باز هم ریاستان از شما شاک می‌کنند، همه این موقعیت‌ها و موقعیت‌های مشابه آن می‌توانند دلیلی باشد برای اینکه کاسه صبرتان لبریز و سرازیر شود، به ویژه اگر روز خوبی را هم شروع نکرده باشید. شما چه کارمند باشید و چه کارگر و کاسب کار یا مدیر و رئیس ناگزیر به تعامل با دیگران هستید و لازم است که با کسب برخی مهارت‌ها، آستانه تحمل خودتان را بالا ببرید، زیرا در بهترین حالت باز هم ممکن است در گروه کاری شما کسی پیدا شود که ناسازگار، بداخلاق، کارنابلد، فضول، دودبه‌هم‌زن و... باشد، و از آنجایی که حذف کامل این آدم‌ها از دامنه کاری‌تان ممکن نیست، پس این شما هستید که برای رویارویی با این آدم‌ها و موقعیت‌ها باید از قبل آماده باشید.

کجاها صبرمان ممکن زده می‌شود؟

چرا باید در محیط‌های کاری خود صبور باشیم؟

لایب‌شنیده‌اید که صبر شاه‌کلید حل بسیاری از مشکلات است، چون تابع زمان است و زمان هم حتی بدون دخالت ما این ظرفیت را دارد که بسیاری از مشکلات را حل کند. اینکه چگونه صبری باید پیشه کنیم، بحثی نیست که الان بخواهیم درباره آن صحبت کنیم، ولی شاید اگر بدانیم دستاورد این صبور بودن در محیط کار برایمان چیست، انگیزه بیشتری پیدا کنیم که روی این ویژگی خودمان کار کنیم. در ادامه به برخی از این دستاوردها اشاره‌گذاری داریم.

- صبور بودن عامل مهمی در حفظ ارتباطات ما با آدم‌هایی است که با آن‌ها تعامل روزانه داریم. این موضوع پس از مدتی دامنه فعالیت‌های ما را گسترش می‌دهد.
- افراد صورگزینه‌های مناسبی برای فرصت‌های کاری در پست‌های مدیریتی هستند، چون شرط نخست برای مدیریت نیروی انسانی را دارند.
- صبور بودن قضاوت‌های ما را منطقی‌تر می‌کند و به تنش کمتری با دیگران می‌انجامد.
- صبور بودن کمک می‌کند، آرامش و عزت‌نفس خود را حفظ کنیم و نتوانای بیشتری برای برنامه‌ریزی و حل مسائل داشته باشیم، در نتیجه تصمیم‌های منطقی‌تری هم بگیریم.

- وقتی با مسئله‌ای برخورد می‌کنید که شما را عصبی و ناراحت می‌کند، سکوت و موقعیت را ترک کنید و از روش‌های حفظ آرامش مانند تنفس عمیق استفاده کنید.
- روش‌های ارتباط مؤثر با دیگران را بیاموزید. به یاد داشته باشید، همه آدم‌ها از چند تیپ شخصیتی محدود تشکیل شده‌اند و شما برای اینکه بتوانید با آن‌ها ارتباط درست

حساس بودن، زودرنجی و کم‌حوصلگی است. خوردن غذاهای تند و تیز و غذاهایی که طبع گرمی هم دارند، ما را عصبی و تندخو و حساس می‌کنند، پس به جز بحث سلامتی کمی به غذاهایی هم که می‌خورید، توجه داشته باشید.

- با مطالعه کتاب، گرفتن مشاوره و شرکت در دوره‌های آموزشی، مهارت‌هایی مانند گفت‌وگو و حل مسئله را یاد بگیرید تا بتوانید به وقت نیاز از آن‌ها استفاده کنید.

هیچ‌کس صبور به دنیا نمی‌آید، بلکه صبور بودن فضیلت اخلاقی است که باید آن را در خودمان ایجاد و تقویت کنیم. برای این منظور هم راهکارهای زیادی وجود دارد که شما می‌توانید متناسب با شرایطی که دارید، برخی از آن‌ها را انتخاب و امتحان کنید.

- خواب و تغذیه خود را درست کنید. کم‌خوابی به تنهایی عاملی مهم برای

چگونه آستانه تحمل‌مان را بالا ببریم؟

تمرین کنیم تا صبورتر باشیم

گفتم که پیش شرط لازم برای صبر و بردباری به خرج دادن در جامعه، شناخت آدم‌ها، درک موقعیت‌شان و پیدا کردن راه حل درست برخورد با آن‌هاست. پس اگر بتوانیم به شناخت نسبی از این افراد دست پیدا کنیم، راحت‌تر می‌توانیم با آن‌ها کنار بیاییم و کمتر هم عصبی و ناراحت می‌شویم. اجازه بدهید در ادامه به تعدادی از این افراد و موقعیت‌ها که در دنیای کار و همکاری با آن‌ها برخورد بیشتری داریم و واقعا روی اعصاب‌مان هستند و چگونگی تعامل با آن‌ها، اشاره کوتاهی داشته باشیم.

افراد فضول و کنج‌گاو

متأسفانه برخی افراد که تعدادشان کم هم نیست، نمی‌توانند بین صمیمیت و زندگی خصوصی دیگران مرزی قائل شوند و می‌خواهند سر از تمام کارها درآورند. همین موضوع گاهی ما را در تنگنای بدی قرار می‌دهد.

روش برخورد درست

گاهی لازم است که رویکرد مستقیمی را اتخاذ کنیم و رک و راست به آن‌ها بگوییم که دوست نداریم پاسخ برخی پرسش‌هایشان را بدهیم یا این مسئله امری شخصی است و ترجیح می‌دهیم درباره موضوع دیگری صحبت کنیم، اما در بیشتر مواقع برای اینکه احساسات این گونه افراد جریحه دار هم نشود، فقط کافی است که به پرسش‌های نامربوطشان پاسخ ندهید و شوخی یا پاسخ سر‌بالا بدهیم.

روش برخورد درست

بہتر است که فاصله‌مان را با این تیپ شخصیت‌ها هم حفظ کنیم. این گونه افراد محیط کار را با اخلاق ناپسندشان مسموم و خاطر و روح ما را خسته و آزرده می‌کنند. یادمان باشد نامی توانیم برای این افراد کاری نکنیم، مگر اینکه آن‌ها را بیشتر عصبانی و تحمل‌ناپذیرتر نشان کنیم.

افراد کارشکن و زیرآب‌زن

برخی افراد در محیط‌های کاری از روی عمد کارشکنی و دامن‌برداری دیگران در دسترس می‌کنند. افرادی که حاضر نیستند پاداش، ارتقای شغلی و موفقیت‌های بقیه همکارانشان را ببینند، وای به روزی که احساس کنند همکار هم‌ترازشان به گونه‌ای در حیطه کاری خودش موفق و مورد توجه مدیران بالادست قرار گرفته است.

روش برخورد درست

قبل از هر چیز باید بدبینی و سوءظن به همه همکاران‌مان را کنار بگذاریم. اگر با چنین فردی هم برخورد کردیم ابتدا باید سعی کنیم که از این امر مطمئن شویم و سپس اقدامی انجام بدهیم. بہتر است برای این کار با یکی از همکارانی که به او اعتماد داریم، صحبت کنیم و درباره مسائلی که دیده یا شنیده‌ایم نظرش را بپرسیم. در برخورد با این افراد هرگز نباید مقابله به مثل کرد، بلکه بیشتر باید سعی کنیم به طریقی این افراد را خلع سلاح و کارشکنی آن‌ها را خنثی کنیم.

روش برخورد درست

برای اینکه این گونه افراد را از ادامه این روند دلسرد کنیم، فقط کافی است که به آن‌ها توجه نکنیم. اگر لطفی‌ای تعریف می‌کنند یا چیزی می‌گویند، لب‌خند کوتاهی بزنیم و خیلی سریع به مکالمه خود سمت و سویی جدی و سازنده بدهیم.