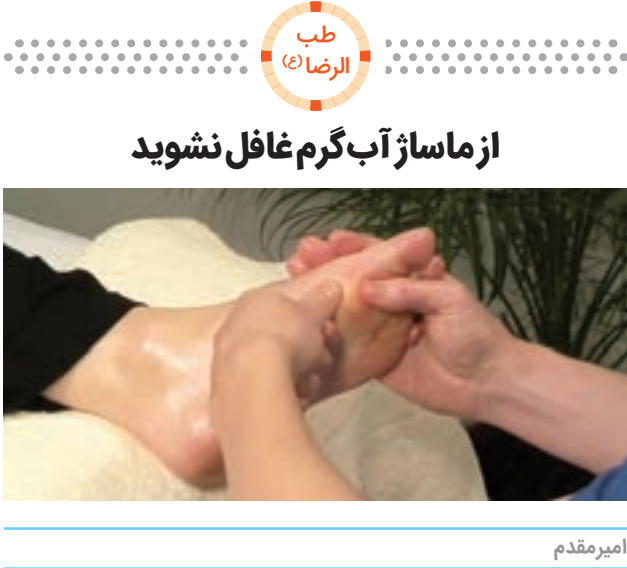




از ماساژ آب گرم غافل نشوید

امیرمقدم

در طب سنتی برای گرم کردن یک موضع به صورت غیرمستقیم از روشی مانند ماساژ استفاده می شود تا گردش خون در آن عضو جریان بیشتری پیدا کند و درد و التهاب یا خستگی و ضعف کمتر شود. برای نمونه زمانی که یکی از اعضای بدن دچار التهاب ناشی از پرخونی شود از فصد درمانی برای این منظور استفاده می کنند. در این روش درمانی برش یا سوراخی در گ ایجاد می شود که هیچ گونه عارضه ای به همراه ندارد. ولی برای اینکه درد فصد کم و آسان انجام شود از روشی مانند گرم کردن جای فصد کمک گرفته می شود.

در کتاب طب الرضا^(۱) درباره اثر گرم کردن موضع باب آب گرم یا ماساژی می خوانیم: لازم است محلی را که می خواهید فصد کنید با دستمال آب گرم خوب مالش دهید تا خون آشکار شود. این عمل پوست را نرم و درد را کم و فصد را آسان می کند. ماساژ به ویژه باب آب گرم بهترین وسیله ای است که رگ ها را نرم و جریان خون را آسان می کند. این روش کمک درمانی برای برخی خوب و برای برخی دیگر خوب تر است. مانند کسانی که به خشکی پوست و سختی عروق مبتلا هستند، کسانی که از لاغری های موضعی به ویژه در منطقه صورت و گونه ها یا داشتن چهره ای زرد و غیر طبیعی شکایت دارند و کسانی که گرفتار ضعف اعصاب و کم خوابی و حساسیت پوستی هستند.

اگرچه هنوز برای بیماران اعصاب دارویی تولید نشده است که مستقیم روی اعصاب آن ها تأثیر داشته باشد، می توان از ماساژ برای تسکین آن ها نیز کمک گرفت. این کار باید چند دقیقه به فراخور حال و حوصله بیمار انجام شود. ولی بهتر است که بیمار غذا خورده و کمی استراحت کرده باشد تا از فایده ماساژ بهره بیشتری ببرد. در این شرایط جریان خون راحت تر در بدن در گردش است.

تیک
سلامتی

تأثیر روغن زیتون بر رشد بافت های پوششی

یافته های تازه علمی نشان می دهد روغن زیتون با تأثیر بر نوزایش بافت پوششی، در ترمیم زخم ها اثر مثبت دارد. به طوری که اعلام شده این ماده طبیعی به شکل معنی داری، ترمیم زخم را تسریع می کند.

افزون بر این روغن زیتون بدون تردید بهترین روغن برای مصارف روزانه مانند تهیه سالاد است. این روغن تقریباً تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد حرارت را تحمل می کند، بنابراین اگر با شعله ملایم کار کنید گزینه مناسبی نیز برای پخت و پزها است. اما برای تهیه سرخ کردنی هایی مانند سیب زمینی انتخاب خوبی نیست. ریز مغذی های ارزشمند روغن زیتون برای کنترل فشار خون و تنظیم قند خون به ویژه در دیابت و بیماری های التهابی در بدن بی رقیب است. این روغن گیاهی همچنین انتخاب درستی برای رژیم های لاغری است.

گوشت قرمز مضر نیست

دانشمندان علم بهداشت، ده ها مطالعه درباره مصرف گوشت قرمز و رابطه آن با بیماری های مختلف را با دقت بررسی و راهی نوین برای ارزیابی زبان های سلامتی در این فرایند ارائه کرده اند. آن ها درباره رابطه مصرف گوشت قرمز فراوری نشده با سرطان روده بزرگ، سرطان سینه، دیابت نوع ۲ و بعضی بیماری های قلبی، شواهد ضعیفی یافتند و میان خوردن گوشت قرمز و سکنه هیچ رابطه ای پیدا نکردند. به گفته آن ها در مطالعاتی که مصرف گوشت قرمز را عامل بروز مشکلاتی از قبیل بیماری قلبی، سکنه و سرطان اعلام کرده اند، محدودیت های قابل توجهی وجود داشته است. برای نمونه شاید گوشت خور ها سبزیجات کمتری می خوردند یا بیشتر سیگار می کشند یا کمتر ورزش می کنند. افزون بر این، تعدادی از این پژوهش ها بر اساس خود سنجی مصرف کنندگان است، در حالی که مردم به ندرت به یاد می آورند روز قبل چه غذایی خوردند و در نهایت، اندازه های اثر گزارش شده در این مقالات علمی معمولاً کوچک است. آیا ۱۵ درصد افزایش خطر سرطان واقعا ارزش نگران شدن دارد؟

درمانگاه

ترش کردن بر ابتلا به کبد چرب اثری ندارد

● شهروند: مرد سی و چهار ساله ای هستم. مشکل ترش کردن و رفلاکس معده و کبد چرب دارم. حدود یک هفته است که احساس درد خفیف در قسمت فوقانی سمت راست و احساس ریش ریش شدن معده و سفتی شکم دارم. علتش چیست؟

بین کبد چرب و ترش کردن رابطه ای وجود ندارد، ولی اگر اضافه وزن داشته باشید، باعث تشدید این دو بیماری خواهد شد. با این حال، اگر کمتر از چهار سال است که مبتلا به رفلاکس معده شده اید، با دارو هایی که برای مصرف در زمان ناشتایی تجویز می شود، می توانید مشکلاتان را برطرف کنید. ولی اگر بیشتر از چهار سال است یا سابقه خانوادگی دارد یا کاهش وزن داشته اید یا ترش کردن باعث بیداری تان در شب ها می شود، حتماً باید به یک متخصص مراجعه کنید و معاینه شوید و آزمایش بدهید.

● شهروند: برای استخدام آزمایش های پزشکی دادم. آنزیم های کبدم زیاد بود. آیا مشکل جدی است و نیاز به پیگیری دارد؟ در ضمن در زمان آزمایش، آنفلوآنزای شدید و تب و عفونت داشتم و دارومی خوردم.

دلایل بسیاری باعث افزایش آنزیم های کبدی می شود، مانند هیپاتیت های ویروسی، مصرف دارو ها، کبد چرب، عفونت ها و تب. بیماری یا مصرف دارو می تواند باعث افزایش آنزیم های کبدی در شما شده باشد. در یک وضعیت طبیعی دوباره آزمایش به هید تا علت مشخص شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۸۸۸۱۰۳۷۸ داخلی ۲۲۸
پيامك: ۰۲۱-۲۲۸۹۳۰۰ پيام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۶۰



شهرپارس
SHAHRAPARNEWS.IR
۴شنبه
۲۴ آذر
۱۳۹۴
شماره: ۴۴۴۴

۱۲



همسایه

دانشجو! مهارت ارتباط بجوی

به باور یک استاد و روان شناس، مخاطب شناسی اصل مهمی در دانشگاه است که به گفت وگوها در این جامعه علمی جانی دوباره می بخشد

سمیرا شاهیان | دبیرستان که بودم فقط سرم توی کتاب و جزوه های درسی بود تا نکته های طلایی تست های کنکور را حفظ کنم، حتی ساعت های مربوط به ورزش و پرورشی را بیشتر در کتابخانه مدرسه مطالعه می کردم. خانواده دو دبیران هم تشویق می کردند و من هر روز با بیشتر کردن ساعت های مطالعه، رکورد دارم را تقوای دادم. بالاخره کنکور فرار سید و از این مرحله از زندگی با دستیابی به نتیجه دلخواه عبور کردم. وارد دانشگاه شدم و یکی از صندلی های رشته تحصیلی مورد علاقه ام را تصاحب کردم. اما مشکل از همان روز ثبت نام آغاز شد. من جوانی متوقع بودم که در از این موفقیت و زحمتی که برای به دست آوردنش کشیده بودم از همه انتظار خدمت گرفتن داشتم، اما محیط بزرگ تری که وارد آن شده بودم، به زحمات زیادی که کشیدم اهمیتی نمی داد. بلکه انتظار داشت با مهارت های ارتباطی قوی، رابطه در دست و اوصالی با آن برقرار کنم. غافل از اینکه من تا پیش از ورود به دانشگاه، آن قدر غرق در کتاب ها و تست ها بودم که ارتباط با دیگران به کمترین حد رسیده بود.... تجربه این برش از زندگی را شاید کم و بیش همه دانشجویان داشته باشند. مشکل از وقتی شروع می شود که ما تازه دانشگاه را مبدأ تمرین گفت وگومی دانیم. در حالی که به باور دکتر سید هاشم نعمتی، استاد یار دانشگاه پیام نور و روان شناس، مهارت گفت وگو در جامعه ابتدا باید در نهاد خانواده فرا گرفته و در این مرحله از زندگی تقویت شود. این موضوعی است که در مطلب امروز به مناسبت روز دانشجو، درباره آن با دکتر نعمتی صحبت کردیم و او به ما پاسخ داده است که چگونه فرهنگ گفت وگو را در جامعه و دانشگاه نهادینه کنیم.

سوژه
روز

نخست، خانواده
سر آغاز گفت وگو

دوم؛
مخاطب شناسی
و موضوع همیشه
مغفول

سوم؛
شرط گفت وگوی مؤثر

اگر قرار است با گروهی دانشجوی صحبت کنیم می بایست از قبل گوینده و مخاطب مشخص باشند. به طور حتم پرسش کوتاه و موضوع جلسه چیست؟ ارا خیلی شنیدید. افراد دوست دارند در باره موضوع اطلاع قبلی داشته باشند، بنابراین اگر بنده به عنوان استاد دانشگاه می خواهم با دانشجویانم صحبت کنم ضروری است موضوع را از قبل به اطلاع دانشجویان برسانم. برای نمونه باید بگویم در زمینه رفتارشناسی یا ارتباط بین دانشجو و استاد قرار است صحبت کنم. یقین داشته باشید گفت وگو زمانی مؤثر است که گوینده و شنونده در مطالبی که می خواهند بگویند و بشنوند با هم برابر باشند.

چهارم: تفاوت
ارتباط حضوری و
غیر حضوری

حال یک پرسش اساسی ممکن است ایجاد شود، چگونه می توانیم یک گفت وگو را گفت وگوی سازنده و نتیجه بخش تلقی کنیم؟ زمانی می توانیم نتیجه بخش تلقی کنیم که سه عنصر یاد شده شناخته شده باشند. در این میان، مهم ترین عنصر مخاطب است که گاهی در دسترس نیست. شما در یک ارتباط رودر مخاطب را می شناسید و باز خورد هایی که از اومی گیرید قابل دیدن است. برای نمونه می بینید که مخاطبتان به حرف شما اعتنا نمی کند یا در جمع، عده ای شروع به هو کردن و تمسخر شما می کنند، مادر تعامل رسانه های جمعی این بازخورد ها را نمی بینید. بازخورد ها فقط در جای جای اجتماع منعکس می شود. از همین رو برای اینکه تعامل و گفت وگو بهینه شود دوباره و به طور حتم باید مخاطب شناسی کنیم. مخاطب چیست؟ چه شرایطی دارد؟ کجا زندگی می کند؟ علائقش چیست؟ جامعه برای او چه کرده است؟ و هزاران پرسش دیگر تا بتوانیم واکنش ها را تحلیل کنیم.

گفت وگو
چیست؟

به تعامل بین دو نفر یاد و گروه یابین دو گوینده و شنونده، گفت وگومی گوئیم. در هر شکلی از گفت وگو دو عامل اساسی فرستنده و گیرنده وجود دارد.

سه ویژگی بایسته
ویژه دانشجویان

هر چقدر هم باهوش باشید اگر سه ویژگی خود کنترلی، حفظ انگیزه و انعطاف پذیری را در خود ایجاد نکنید به موفقیت تحصیلی - شاید هم موفقیت در هیچ زمینه دست نمی یابید. برای نمونه پژوهشگران روان شناسی بر این باورند که خود کنترلی تأثیر گذاری بیشتری (تا دو برابر) بر نتایج تحصیلی افراد در مقایسه با بی کیو دارد.

حفظ انگیزه

از آنجا که دانشجوی واقعی بیشتر زمان خود را در طول سال تحصیلی به مطالعه اختصاص می دهد حفظ انگیزه و انرژی کار دشواری است که او باید به آن توجه داشته باشد.

خود کنترلی

دانشجو برای اینکه به فعالیت های مهم و مؤثر بپردازد باید از حواس پرتی هایش مانند رصد بیش از اندازه شبکه های اجتماعی و اتلاف وقت در فضای مجازی بکاهد.

انعطاف پذیری

دانشجو باید انعطاف پذیر باشد، زیرا در یک مقطع زمانی ممکن است فعالیت هایش نتیجه دلخواه را به دست ندهد. در چنین مواقعی باید توانایی حفظ روحیه خود و بازنگری را داشته باشد.

اگر بخواهیم وارد موضوع گفت وگو شویم باید به زمینه ارتباط برگردیم. زمینه ارتباط شاید بهترین عاملی باشد که می توانیم با تجزیه و تحلیل آن فرایند گفت وگو را تسهیل کنیم. تاریخچه ارتباط ما را به زمان ارسطو ساده ترین مدل ارتباطی می رساند که مشکل از سه عامل یا عنصر اصلی است، گوینده، گفتار و مخاطب یا گیرنده پیام. پس در ساده ترین مدل ارتباطی سه عنصر را باید بشناسیم، گوینده چه کسی است؟ مطالبی که گفته می شود چه چیزی است؟ و شنونده مطالب ما کیست؟

اگر بین این سه عنصر، شناخت کامل به وجود بیاید گفت وگو با تعامل بین دو گروه به خوبی انجام می شود، اما متأسفانه امروزه هیچ کدام از عواملی که فرایند گفت وگو را شکل می دهند در مدل ارتباطی برخی از افراد جامعه از جمله دانشجویان و استادان وجود ندارد. یعنی نه گوینده می داند شنونده کیست و نه گفتار یا پیام را می شناسند و نه مخاطب را. مخاطب گاهی دانشجو، همسر، دانش آموز و گاهی توده وسیعی از مردم در رسانه های گروهی است، بنابراین مخاطب در هر شرایطی متفاوت است و آنچه در فرایند ارتباط - به ویژه در دانشگاه - اهمیت دارد، مخاطب شناسی است. ضعف اساسی در گفت وگو به دلیل شناختن مخاطب است. در بیشتر اوقات ما گوینده را می بینیم یا می شناسیم، برای نمونه گاهی گوینده یک رسانه جمعی مثل تلویزیون یا روزنامه است که مخاطبانی از اقشار مختلف جامعه آن را می شناسند، اما آیا گوینده نیز می داند این مخاطب وسیع چه ویژگی هایی دارد؟ اگر صد او سیما مخاطبان را نشناسد، در نتیجه تعامل چیزی به دست نمی آید.

اگر فردی پیش از فراگیری مهارت های ارتباطی مانند گفت وگو، وارد جامعه شود در ۷۰ درصد تعاملات اجتماعی دچار مشکل می شود.

۷۰ %



۶ ماه

نخستین شرط برای دستیابی به جامعه ای که دانشجویانش اهل گفت وگو باشند این است که نهاد خانواده را بنا ساخت قبلی شکل بدهیم. شناخت نیز باید زیر نظر مشاور باشد و هرگز تصادفی نیست. امروزه برای شناخت، به زمان، مراد و تعامل نیاز داریم. دختر و پسر کی قصد دارند نهاد خانواده را تأسیس کنند برای اینکه سنگ بنای گفت وگو در بین خودشان و سپس فرزندان را درست بچینند باید دست کم در مدت شش ماه تعامل و مراد و اهداف، علایق و انگیزه های هم برای شروع زندگی مشترک آشنا شوند.

مطالبه گری؛
ویژگی بارز دانشجو

هویت اصلی دانشجو در پرسش، فراگیری و مطالعه گری است. اگر موقعیت بحث آزاد در کلاس ها، نشست های هم اندیشی و برنامه های غیر علمی در دانشگاه ها مرسوم نیست، دانشجویان باید چنین فعالیت هایی را از دانشگاه مطالبه کنند. دانشگاه و استادان نیز باید به این خواسته ها جامعه عمل ببوشانند و دست کم بخشی از برنامه های متفرقه دانشگاه را به گفت وگو درباره موضوع های غیر علمی و حتی مباحث روز اختصاص دهند.

پنجم، راهکارهای
نهادینه کردن فرهنگ
گفت وگو در بین
دانشجویان

دانشگاه، محفل بزرگی است که افراد با تفکر ها و برخورد های مختلف را در خود جای داده است. به طور حتم وقتی قصد ورود به چنین جامعه ای را داریم نیاز است مهارت های ارتباطی خود را تقویت کنیم. چه خوب است پیش از ثبت نام کردن افرادی که مایل هستند در دوره های تحصیلات تکمیلی ادامه تحصیل بدهند دانشگاه، بسته های آموزشی با موضوع گفت وگو در اختیارشان قرار دهد و پس از دانشجوی شدن نیز آموزش های کلاسیک عملی در این زمینه برای آن ها در نظر بگیرد. این گونه مبادرت ها که بر مبنای فرایند اصیل آموزش در دانشگاه است جزو بایسته های عملی قبل از حضور دانشجویان در دانشگاه محسوب می شود. راهکار های دیگری نیز پیشنهاد می شود که بعضی از آن ها عبارت اند از:

- در نشست های توجیهی که هر سال دانشگاه ها برای ورودی های جدید برگزار می کنند در کنار آموزش فرایند انتخاب واحد و موضوع های دیگر، استادان دانشگاه درباره عناصر مؤثر ارتباط نیز صحبت کنند و بخشی از دوره توجیهی را به مقوله ارتباط اختصاص دهند.
- آموزش مهارت گفت وگو جزو دروس پیش نیاز باشد.
- خانواده دانشجویان نیز به هم اندیشی های آموزشی دانشگاه دعوت شوند.
- دانشگاه ها دوره های آموزشی در این زمینه ویژه افراد خانواده برگزار کنند.
- اردو های با این موضوع در دانشگاه ها تارک دیده شود.
- سرفصل، چگونه با هم صحبت کنیم؟، به صورت حضوری و غیر حضوری در دانشگاه ها آموزش داده شود.