

یادگیریم بی کلام حرف بز نیم

امیر مقدم

« هنگامی که پسر بچه بودم، می دانستم هر چیزی که مردم می گفتند همیشه همان چیزی نبود که قصد بیان آن را داشتند یا احساس می کردند. هنگامی که احساسات واقعی آن ها را حدس می زدم می توانستم وادارشان کنم، مطابق میل من رفتار کنند. آنگاه به تناسب نیازهای آن ها پاسخ می دادم. در یازده سالگی، فروشنده‌گی را آغاز کردم. بعد از تعطیل شدن مدرسه برای تأمین پول تو جیبی ام، در منازل ابر ظرف شویی می فروختم. اگر کسی قصد خرید داشت خیلی زود متوجه می شد و عکس آن نیز صادق بود. آنگاه می دانستم به او چه بگویم. هنگامی که زنگ خانه ای را می زدم، اگر به من می گفتند: « برو بی کارت»، اما دست نشان باز بود و می توانستم کف دست آن ها را ببینم، می دانستم که اگر در عین بی اعتنائی ظاهری آن ها، بر معرفی کالایم اصرار بورزم، از موضع خود کوتاه خواهند آمد.»

بیشتر افراد در هنگام صحبت و ارتباط برقرار کردن توجه کمی به لحن و زبان بدن خود دارند و احساس می کنند تنها باید روی واژگانی تمرکز کنند که در کلام خود از آن ها استفاده می کنند. در حالی که به گفته پژوهشگران کلام کمترین میزان اثرگذاری و سهم هفت درصدی را دارد. پس از آن لحن صدا با ۳۸ درصد و زبان بدن با ۵۵ درصد بیشترین اثرگذاری را در ارتباطات ما دارند.

کتاب «جامع اسرار زبان بدن» نوشته آلن و باربارا پیپز که بخشی از آن را در ابتدای متن خواندید، شاید همان چیزی باشد که شما برای این منظور به آن نیاز داشته باشید. این کتاب شما را با کلید ها و نشانه های غیر کلامی خودتان آشنا می کند و به شما نشان می دهد که چگونه از آن ها برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران استفاده کنید و به واکنش های دل خواه خود دست یابید. مهم نیست که چه می گوئید، مهم این است آنچه می خواهید بگویید را به بهترین روش بیان کنید. در واقع زبان بدن، آنچه را در ذهن شماست، فریاد می زند. کتاب «جامع اسرار زبان بدن» را باید یکی از جامع ترین کتاب هایی دانست که در این مقوله نوشته شده است.



نویسنده: آلن و باربارا پیپز

مترجم: مریم شفق

نشر: خلاق

تعداد صفحات: ۳۰۷ صفحه

قیمت: ۲۹۸,۰۰۰ تومان

تکته روز

چه موقع جوشکاری ممنوع است؟



پیش از جوشکاری ضروری است لباس مناسب بپوشید و آیین نامه ایمنی را رعایت و در شرایط بد آب و هوایی مانند بارش باران، برف و ورزش شدید باد جوشکاری را تعطیل کنید. فرایند جوشکاری با حرارت دادن به پایه فلز شروع می شود از این رونمی توان در دمای خیلی پایین و برف و باران به کار جوشکاری اسکلت ساختمان پرداخت. در ادامه به شرایط ممنوعه جوشکاری اشاره می کنیم.

- جوشکاری در سطح قطعات خیس و مرطوب ممنوع است.
- دمای زیر صفر درجه سانتی گراد، هم زمان با ورزش با دمای مناسب جوشکاری نیست.
- جوشکاری در دمای کمتر از منفی ۱۸ درجه سانتی گراد ممنوع است.
- در صورتی که جوشکاران در وضعیت غیر ایمن باشند، جوشکاری ممنوع است.

● نکات ایمنی در جوشکاری

- با توجه به دشواری شغل جوشکاری و تهدید هایی که برای سلامتی انسان دارد به طور حتم باید زمان کار طوری خود را ببوشانید که در برابر جرقه ها و نور شدید آن در امان باشید.
- کلاه، ماسک و لباس جوشکاری برای جلوگیری از آسیب چشم و پوست بپوشید.
- فراموش نکنید که از بهترین تجهیزات استفاده کنید و شیوه کار کردن با دستگاه جوش را یاد کنید.
- مطمئن شوید که در محل جوشکاری تمام لوله ها و مخازن آتش گیر تخلیه شده اند.
- از تمیز بودن کابل جوشکاری و سالم بودن آن مطمئن شوید.
- در صورت خرابی دستگاه جوش خودتان به آن دست نزنید و حتما تعمیر دستگاه جوش را به تکنیسین ورزیده ای بسپارید.

تیک سلامتی

خمیری که باید خورد

محصولاتی که با خمیر ترش تهیه می شوند از محصولاتی که با خمیر معمولی درست می شوند، سالم تر هستند. خمیر ترش حاصل یکی از قدیمی ترین روش های تخمیر غلات است که به باور کارشناسان، قدمت تهیه آن به مصر باستان بازمی گردد. از همان دوره تا چند صد سال پیش خمیر ترش اصلی ترین عامل و رآمدن خمیر نان بود تا اینکه خمیر مایه های فعلی جای آن را گرفتند. پژوهش های مختلف نشان می دهد که تخمیر خمیر ترش کارآمد تر از تخمیر مخمر در کاهش مقدار فیتات (ماده ای که در غلات کامل یافت می شود) در نان کامل گندم است. تخمیر طولانی و آهسته که خمیر ترش و سایر مواد مغذی مهم مانند آهن، روی و منیزیم، آنتی اکسیدان ها، اسید فولیک و دیگر ویتامین های B را تولید می کند سبب جذب آسان تر این گونه نان ها در بدن انسان است. از طرفی استفاده از خمیر ترش راه حل نهایی برای بیماران سلیاک است. نان های حاصل از این خمیر همچنین برای افراد مسن که گاهی از گرفتگی عضلات ساق پا رنج می برند مناسب است.

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.

پیامک: ۰۷۲۸۹۳۰۰ | پیام رسان: ۰۵۴۴۴۸۰۶۰+

ورزش به توان سلامتی

آیا می دانید فعالیت بدنی چه زمانی بیشترین عایدی را برای بدنتان دارد؟

معصومه متین نژاد! برای خیلی از ما همین که بتوانیم با همه مشغله ای که داریم، چند ساعتی را در طول هفته ورزش و بدنمان را از این خمودگی خارج کنیم، خودش خیلی مهم است. ولی واقعیت امر این است که ورزش کردن هم مانند هر کار دیگری زمان و مکان و اصول و قواعد خودش را می طلبد. یعنی مهم است که بدانیم صبح ورزش کنیم یا عصر، گروهی یا انفرادی، قدرتی یا سرعتی و هوای یا بی هوای؟ شاید فکر کردن به این موضوعات لایه ای این همه مشغله و مشکلاتی که گرفتارش هستیم، کاری بی اهمیت به نظر برسد، مانند فکر کردن به تزیینات غذا، درست در زمانی که بسیار گرسنه ایم. ولی اگر واقعاً ورزش کردن به دنبال تندرستی و کسب انرژی هستیم، باید به این جنبه از اصول ورزش کردن هم اهمیت بیشتری بدیهم.

یک ساعت در هفته

کسانی که اهل ورزش نیستند باید ورزش کردن را با بیست دقیقه ورزش در روز و سه روز در هفته ادامه و کم کم این زمان را افزایش دهند.

۹۰ دقیقه

دست کم ۹۰ دقیقه پیش از رفتن به رختخواب باید ورزش را تمام کرد. این کار به بدن زمان کافی می دهد تا آرام شود.

۲ تا ۶ بعد از ظهر

بین ساعت ۲ تا ۶ بعد از ظهر، دمای بدن در بالاترین حد خود و بهترین شرایط قرار دارد و می تواند مؤثرترین زمان روز برای ورزش کردن باشد. در این دوره زمانی، بدن انعطاف پذیرتر، دارای تحرک بیشتر و پیرانرژی تر است و احساس چابکی بیشتری می کند.

بهترین زمان ورزش برای پرمشغله ها

افرادی که مشغله زیادی دارند، بهتر است که صبح ها ورزش کنند. چون احتمال قطع فعالیت های ورزشی منظم در عصر ها و ساعت های پایانی روز بیشتر است. خیلی وقت ها خستگی زیاد با داشتن مسئولیت های بسیار فرصت ورزش کردن را از ما می گیرد.

مزیت ورزش عصرگاهی

با وجود همه مزیت هایی که ورزش صبحگاهی دارد، ورزش در عصر هم می تواند فایده های دیگری برای بدن داشته باشد، البته نه ورزش سنگین و این بستگی زیادی به خود فرد دارد.

- کمک می کند سریع تر به خواب برویم و زمان بیشتری را در خواب عمیق بگذرانیم.
- ورزش صبحگاهی نیاز به گرم کردن اضافی دارد، در حالی که برای ورزش کردن در عصر بدنمان آماده تر است.
- جذب اکسیژن در عصر سریع تر صورت می گیرد.
- خستگی را برطرف و تمرکزمان را افزایش می دهد.
- از آنجایی که ضربان قلب و فشار خون در کمترین حد است، عملکرد بدنمان بهتر و احتمال آسیب به بدن کمتر خواهد بود.

تمرین های مناسب شب

ورزش های هوای و کششی، یوگا، پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری آرام و وزنه برداری سبک تا متوسط نمونه هایی از فعالیت های با شدت سبک تا متوسط هستند که انجام آن ها در شب و نهایتاً یک ساعت پیش از خواب توصیه می شود.

مزیت ورزش صبحگاهی

کارشناسان حوزه سلامت بر ورزش صبحگاهی تأکید دارند و بررسی های میدانی پژوهشگران نیز نشان می دهد ورزش کردن در صبح مزیت بیشتری برای بدن دارد.

- روز را با انرژی بیشتری شروع می کنیم و سطح انرژی و خلق و خویمان بهبود می یابد.
- سوخت و ساز بدن افزایش پیدا می کند، یعنی کالری بیشتری را در طول روز می سوزانیم و چربی سوزی بهتری هم اتفاق می افتد.
- قند خونمان تنظیم می شود.
- خواب بهتری خواهیم داشت.
- میزان استرس روزانه مان کمتر خواهد شد.

تمرین های مناسب روز

تمرین تناوبی با شدت بالا، دویدن زیاد، شنای طولانی و سنگین، طناب زنی، پرش، دوچرخه سواری رقابتی و وزنه برداری سنگین نمونه هایی از ورزش های سنگین و شدید هستند که انجام آن ها در طول روز توصیه می شود.

ورزش پیش از غذا و پس از آن

تغذیه با ورزش رابطه مستقیمی دارد، یعنی اینکه چه چیزی و چه زمانی بخوریم، بر عملکرد بدنمان در زمان ورزش کردن اثرگذار است و می تواند سبب عملکرد بهتر عضلات یا حتی تحلیل آن ها شود.

- برای ورزش های سبکی مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری یک ساعت پس از غذا و پیش از آن باید ورزش کرد.
- اگر برای ورزش کردن به انرژی بیشتری نیاز است می توان دو تا سه ساعت پس از صرف غذا و پیش از وعده غذایی بعدی ورزش کرد.
- غذا های سبکی مانند میوه یا آب را می توان پیش از ورزش مصرف کرد. اما غذا های سنگینی مانند گوشت را بهتر است دست کم سه ساعت پیش از ورزش استفاده کرد.
- برای چربی سوزی باید کالری کمتر از سوخت روزانه دریافت کرد، ولی برای عضله سازی باید کالری بیشتری دریافت کرد.
- مصرف مواد غذایی دارای پروتئین، کربوهیدرات و چربی برای همه افرادی که ورزش می کنند، ضروری است و بسته به هدف از ورزش کردن میزان دریافتی آن ها متفاوت می شود.

رابطه ورزش با جنسیت

زنان = ورزش صبحگاهی به چربی سوزی شکم و بهبود فشار خون در زنان کمک زیادی می کند ولی اگر قصد عضله سازی دارند، بهتر است که عصر ها ورزش کنند.



مردان = مردان برخلاف زنان با ورزش عصرگاهی چربی شکمی بیشتری می سوزانند و فشارخونشان بیشتر کنترل می شود. همچنین عضله سازی شان در حالت بهتری قرار دارد.



بهترین زمان برای عضله سازی

تستوسترون در عضله سازی نقش مهمی دارد و بدن ما بعد از ظهر ها این هورمون را بیشتر تولید و ترشح می کند. از این رو ورزش کردن در این زمان کمک بیشتری به عضله سازی در مردان و زنان خواهد کرد.

بهترین زمان برای چربی سوزی

بهترین زمان ورزش کردن برای چربی سوزی صبح زود پس از بیدار شدن و پیش از خوردن صبحانه است، چون سبب فعال شدن سیستم لنفاوی، افزایش متابولیسم بدن و کاهش اشتها می شود.

