info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۰۷
چهارشنبه ۳۰ آذر / ۱۴۰۱
۲۶ / جمادی الاولی / ۱۴۴۴
21 / December / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگانان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

قول سوم

امروز با حافظ

زپادشـــاه و گـــدا فـارغـم بحمـــدالله
گدای خاک در دوست، پادشاه من است
غرض ز مسجد و میخانه‌ام وصال شماست
جـز این خیال ندارم خدا گواه من است

قولنه

حجره خورشید تویی خانه ناهید تویی
روضه امید تویی راه ده ای یار مرا

مولانا

اذان صبح

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۲	۰۷:۱۲	۱۲:۰۴	۱۶:۵۶	۱۷:۱۶

برگه

خداوند همه چیز را در یک روز نیافرید؛ پس چه چیز باعث شد که من بیندیشم می‌توانم همه چیز را در یک روز به دست بیاورم؟

چارلی‌چاپلین

نکته

افزایش آمار قصور پزشکی در عمل‌های زیبایی

آمارهای سازمان پزشکی قانونی نشـان می‌دهد که بر اسـاس پرونده‌های شـکایت ثبت‌شده در کمیسـیون ثبت جراحی پلاسـتیک، میزان شکایت از این عمل‌ها نسبت به سـال گذشـته نزدیک به دوبرابر شده اسـت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، آمار شکایت از پزشکانی که عمل‌های زیبایی انجام می‌دهند، چند ماهی اسـت که افزایش پیدا کرده و این نشان می‌دهد که رغبت به عمل‌های زیبایی نیز چند برابر شده اسـت. بسـیاری از متخصصان بر این باورند که فضای مجازی نقش بزرگی در این خصوص ایفا کرده و ورود پزشکان به این فضا و حتی قیمت‌های متفاوت و قسـطی کردن برخی از این عمل‌های زیبایی در افزایش این آمار بی‌تاثیر نبوده اما هر چقدر که تمایل به این عمل‌ها بیشـتر شـده، میزان شـکایت‌های پزشـکی نیز افزایش پیدا کرده اسـت.

ورود پزشکان بدون تخصص و ورود آرایشگرها و برخی تکنیسـین‌ها به این بخش سـبب شـده که یک نفر که برای زیباتر شدن قدام کرده اسـت تا پایان عمر چهره و قدامی را تحمل کند که اصلا دوسـت ندارد و او را از همه آینه‌های دنیا متنفر کند. آمارهای سازمان پزشکی قانونی نشان می‌دهد که بر اساس پرونده‌های شکایت ثبت‌شده در کمیسیون ثبت جراحی پلاستیک، میزان شکایت از این عمل‌ها نسبت به سـال گذشـته نزدیک به دوبرابر شده اسـت.

آمارها چه می‌گویند

بر اساس موضوع کمیسـیون جراحی پلاستیک در هفت ماهه سـال ۱۴۰۰ شـکایت از قصور پزشکی که مربوط به همه بخش‌های پزشکی می‌شود، ۳۷۷ پرونده بوده که از این تعداد ۳۲۰ پرونده منجر به محکومیت پزشک معالج و ۱۵۷ پرونده منجر به تبرئه پزشک شده است. این در حالی اسـت که در هفت‌ماهه نخست سـال ۱۴۰۱ بر اساس موضوع مشابه، ۶۱۸ پرونده ثبت شده که از این تعداد ۳۵۶ پرونده به محکومیت و قصور کادر درمان منجر شده و ۲۶۲ پرونده نیز منجر به تبرئه پزشک معالج شده اسـت. این آماری اسـت که دکتر بابک سـلحشور مدیر کل فور کمیسـیون‌های سازمان پزشکی قانونی به جام جم می‌دهد و تاکید می‌کند: «تنوع این شکایت‌ها بسـیار بالاسـت و می‌تواند شـامل جراحی‌های میتور مانند تزریق ژل یا بوتاکس باشـد یا اینکه جراحی‌های بزرگ مانند لیدومینوپلاسـتی و... را شامل شود. اما در هر حال اگر شکایتی صورت بگیرد این مرکز شکایت را بررسی و وضعیت را به مراجع قضایی اعلام می‌کند».

قصور از طرف پزشک است یا مداخله‌گر؟

این پزشک به یک موضوع دیگر هم اشاره می‌کند و معتقد است که شکایت‌ها دو دسته هسـتند: گاهی یک پزشـک یا کادر درمان در حوزه عمل‌های زیبایی قصوری انجام می‌دهد، گاهی هم افراد غیر متخصص مانند تکنیسـین‌ها یا آرایشـگر یا قاردی که مجوز آنها لغو شده تا سه صورت غیر قانونی عمل‌های زیبایی انجام می‌دهند. بر اساس گفته‌های این مقام مسئول، نوع نامه‌ای که از سوی پزشک قانونی برای مراجع قضایی فرسـتاده می‌شود در هر دو مورد متفاوت اسـت. به این معنا که برای گروه اول بحث قصور و مداخله در درمان مطرح می‌شـود اما برای گروه دوم که بدون تخصص در این حوزه ورود پیدا می‌کنند، جرم مطرح است و قاضی بر اسـاس این تشخیص، حکم صادر می‌کند. او تاکید می‌کند: «در حال حاضر در آرایشگاه‌ها نیز انجام برخی کارهای تخصصی پزشکی مانند تزریق ژل یا بوتاکس باب شده که این ماجرا شوخی‌بردار نیسـت و در صورتی که فردی از آنها شکایت کند، این موضوع جرم مسـلم به شمار می‌رود و برای او با عنوان دخالت غیر حرفه‌ای در امور پزشکی مجازات زندان نیز در نظر گرفته می‌شود. اما در مورد پزشکان وضعیت تغییر می‌کند برای این گروه «اجرای قصور پزشکی مطرح می‌شود که این موضوع می‌تواند مجازات نقدی به همراه داشته باشد».

در دوران کرونا عمل‌های زیبایی کاهش پیدا کرده بود

کرونا با همه بدی‌ای که داشت مسـبب برخی کارها هم شده بود. یکی از آنها اینکه سـبب شـده بود عمل‌های زیبایی که ضرورتی برای انجام آن وجود نداشـت در بیمارسـتان‌ها انجام نشـود. سـلحشور تاکید می‌کند: «آمارها نشان می‌دهد که در دورانی که کرونا در کشـور جولان می‌داد، عمل‌های جراحی زیبایی نیز کمتر انجام می‌شـد. مردم هم بعد ترس از تنلانایه کرونا را داشـتند و هم بیمارسـتان‌ها این عمل‌ها را انجام نمی‌دادند و اینها دلیلی بر این شـده بود که مردم احتیاط بیشـتری کنند و عمل‌ها را انجام ندهند».

آوفرهنگسازی و اطلاع‌رسانی به مردم را یکی از مهم‌ترین راهکارها

برای هشـیاری مردم می‌داند و تاکید می‌کند: «همین آمارهایی که می‌تواند زنگ خطر را برای مردم به صدا در بیاورد تا از انجام این عمل‌ها صرف‌نظر کنند.

فضای مجازی و عمل‌های زیبایی

دکتر سلحشور به این موضوع اشاره می‌کند که «کرونا تا حدود زیادی این آمار را کاهش داده بود اما بعد از کرونا آمار این عمل‌ها افزایش پیدا کرد که یکی از مهم‌ترین دلایل آن فضای مجازی، تبلیغات زیاد و مشـکلات فرهنگی در جامعه اسـت. متاسـفانه رسـانه‌هایی در افزایش این آمارنقش موثری دارند و می‌توان گفت پروسه زیبایی به اولویت اول مردم در زندگی تبدیل شده اسـت. از سوی دیگر هر چه میزان قصور در مردم برای عمل‌های زیبایی بیشتر شود، قصور نیز افزایش پیدا می‌کند».

او می‌گویـد: «خود ما در تحقیقات میدانی کـه انجام داده‌ایم متاسـفانه به نتایج خوبی نرسیده‌ایم، نکته اینجا اسـت که پزشکان نیز به این حیطه ورود زیادی داشته‌اند و دلیل اصلی آن نیز درآمد زیادی اسـت که بسـیاری از پزشکان از انجام عمل‌های زیبایی به دست می‌آورند. از سوی دیگر وقتی مردم قبالبشان به این عمل‌ها بیشتر شده است، حتی پزشکان عمومی نیز حاضرند دوره‌های انجام برخی عمل‌های زیبایی را بگذرانند و در مطب خود آن را انجام دهند. زیرا هم درآمدشان بیشتر می‌شود و هم بدون طی دوره‌های دانشگاهی می‌توانند برخی عمل‌ها را انجام دهند و این موضوع سبب می‌شود که آمار قصور پزشکی بالا برود».

گزارش روز

از عوارض و راهکارهای ترک شب‌بیداری چه می‌دانید؟

بیشـتر شـب‌زنده‌دارها می‌گویند چـون در روز نمی‌توانند تمرکز کنند، شب را برای انجام کارهایشان ترجیح می‌دهند یا اسـتدلال می‌کنند که بعضی‌ها برای شـب‌بیداری ساخته شده‌اند، بعضی‌ها هم انجام کارهایی مثل دیدن فیلم، خواندن کتاب یا گشـت‌زدن در شبکه‌های اجتماعی را به خوابیدن در طول شب ترجیح می‌دهند. دلیل شـب‌بیداری و نامنظم‌بودن خواب هر چیزی که باشد، سلامتی جسمی و روانی انسـان را به مخاطره می‌اندازد البته این را هم باید بدانید که جمعیت شـب‌بیدارها کم نیسـت. در حقیقت، محققان آلمانی معتقدند تنها ۱۰ درصد مردم سـحرخیز محسـوب می‌شـوند؛ در حالی که ۲۰ درصد از مردم شـب‌بیدار هسـتند و ۷۰ درصد بقیه‌مانده از نظر الگوی خواب بین این دو گروه قرار می‌گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، در ادامه از عوارض و راهکارهای ترک شـب‌بیداری خواهیم گفت.

شـب‌بیداری چیسـت؟

شـب‌بیداری زمانی اتفاق می‌افتد که فرد به دلایلی خواسـته یا ناخواسـته و به طور مداوم شـب‌ها نمی‌خوابد یا نمی‌تواند بخوابد. به طور دقیق‌تر باید گفت مشـکل در به‌خواب‌رفتن، بیدارشدن‌های مکرر در طول شـب یا اشکال در به‌خواب‌رفتن مجدد شـب‌بیداری نامیده می‌شود. از آنجا که شـب‌بیداری، زندگی را با مشـکل روبه‌رو خواهد کرد باید علل آن مشخص شود و در صورت امکان از بین برود و اگر ممکن نبود حداقل با راهکارهایی عوارض آن کاهش یابد.

تشدید افسردگی با شب‌بیداری

شـب‌بیداری و اختلالات خواب ممکن اسـت به مرور زمان افسـردگی را در پی داشـته باشـد. در نظرسـنجی‌ای که سـال ۲۰۱۵ در آمریکا انجام شـد، نتایج نشان می‌داد افراد افسرده کمتر از شـش سـاعت در طول شب می‌خوابند. بی‌خوابی تأثیر مسـتقیم بر افسـردگی دارد. در سـال ۲۰۰۷ هم پژوهشـی روی ۱۰ هزار نفر انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد احتمال ابتلا به افسردگی در شرکت‌کنندگانی که بی‌خوابی داشـتند، پنج برابر بیشـتر از افرادی بود که بهداشت خواب را رعایت می‌کردند.

رایج‌ترین عوارض روانی شب‌بیداری

شـب‌بیداری می‌تواند سـلامت روانی را تهدید کند و عوارض جدی در پی داشـته باشـد. این عوارض می‌تواند بسـته به نوع مشکلی که در خواب وجود دارد، متفاوت باشد اما به طور کلی می‌توان به رایج‌ترین کـه در آن قـرار گرفته‌اند یکـی از مهم‌ترین مؤلفه‌هایی اسـت که می‌تواند در خروج فرد از مشکلات به او کمک حائز اهمیتی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، انسان‌ها ناگزیر از مشکل و مسـأله هسـتند. آنها راهی برای فرار از وارنشدن به مشکلات زندگی ندارند. این مشکلات می‌تواند هم فردی و شغلی، خانوادگی و احسـاسی باشد و هم می‌تواند اجتماعی و مربوط به مسـائل جامعه باشد. مسـائل و مشکلات نوجوز در کنار انسـان هسـتند که در بعضی از زندگی‌ها کمتر و در بعضی دیگر بیشـتر وجود دارند. کم و بیش مشـکلات بسـتگی به نوع زندگی، فضای اقتصادی، سیاسـی و فرهنگی جامعه دارد اما موضوعی که حائز اهمیت اسـت، تلاشمندان و مدلگرای فرد در این مسائل و تأثیرات مخرب پس از بحران اسـت که طول مدت آن و میزان آسـیبی که به فرد از آن مسـائل و مشکلات وارد می‌شود، بستگی به میزان مهارت‌های فردی و اجتماعی او دارد. آگاهی افراد از خود و موقعیتی کـه در آن قـرار گرفته‌اند یکـی از مهم‌ترین مؤلفه‌هایی اسـت که می‌تواند در خروج فرد از مشکلات به او کمک حائز اهمیتی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، انسان‌ها تا زمانی که در حال رشد و توسعه فردی باشند و یا به‌روزشدن جامعه، خود را نیز به‌روز کنند و سـطح آگاهی خود را ارتقا بخشند، در افزایش میزان رضایـت از خود و زندگی نقش مهمی را به عهده گرفته‌اند. این مهارت‌ها مانند ابزاری قوی و کارآمد در دسـت فرد می‌تواند او را در نوع مواجهه با مشکلات و اندیشیدن به آنها به سمت استدلال کردن و یافتن انتخابات خود ببرد و همین موضوع او را در حل مسأله‌اش یاری کند. در این زمان است که فرد می‌تواند مداخلات اثربخشی داشته باشد. همین مداخلات مؤثر، مواجهه درست و بجا با مسائل، نحوه برخورد با بحران‌ها در زندگی، جسـتجوی راه حل مناسب همگی از مهارت‌های لازم برای هر فرد اسـت که نتایج آن در زندگی فرد به او احساس کارآمدی و حال خوب را به بار می‌آورد. زندگی با حال خوب و رسوبنکردن در موقعیت‌های مشکل، هنری اسـت که در پی مهارت‌های فردی و توسعه فردی به وجود می‌آید.

بهترین زمان برای یادگیـری این مهارت‌ها از نوران کودکـی و نوجوانی اسـت. کودکان و نوجوانان گروه حائز اهمیتی از جامعه را تشکیل می‌دهند. آنها آینده‌سازان کشورها هسـتند که سرمایه‌های انسانی و ملی محسـوب می‌شـوند. مخصوصا نوران نوجوانی که نوره بسـیار حسـاسی از زندگی هر فردی اسـت. نورانی که نوسـانات خلقی، احسـاسی و تحولات جسـمی بسـیاری از به همـراه دارد. این نوره برای تمام افراد با فراز و نشـیب‌های زیادی همراه اسـت. نوران نوجوانی آغاز تحولات روحی برای یادگذاشتن به بزرگسالی اسـت. در این نوره تمایل به استقلال‌طلبی و حضور در جامعه در آنها شکل می‌گیرد. گرایش به گروه همسـال و نوسـتان افزایش می‌یابد و در کنلون خانواده بیشـتر به تنهایی روی می‌آورند به همین دلیل ضرورت اجرای برنامه‌های آموزشی و مشارکتی از سوی افراد و گروه‌های متخصص و آگاه دیده می‌شـود. اگر کودکان و نوجوانان اعتمادبه‌نفس درسـت و مثبت را بیاموزند و یاد بگیرند که درجهان هایشان سـوار بر موج آن شده و احسـاسات آن نوره را بشناسـند، می‌توانند به بهترین شکل آن مسـأله را پشت سر بگذارند و حال خوب رانیز تجربه کنند.

حال خوب برای هر فردی تعریف خاصی دارد برای یک نفر رفاه و ثروت حال خوب می‌آورد و برای فرد دیگر زندگی در طبیعت و سفرها حال خوب معنی می‌شـود ولی آنچه عمومیت دارد همان مهارت‌های فردی و اجتماعی اسـت که مانع ورود و تخریب آسـیب‌های اجتماعی، فردی، محیطی شغلی و غیره می‌شود.

اشاره

حـــال خـــوب زنـــدگی

«حال خوب برای هر فردی تعریف خاصی دارد برای یک نفر رفاه و ثروت حال خوب می‌آورد و برای فرد دیگر زندگی در طبیعت و سفرها حال خوب معنی می‌شـود ولی آنچه عمومیت دارد همان مهارت‌های فردی و اجتماعی اسـت که مانع ورود و تخریب آسـیب‌های اجتماعی، فردی، محیطی شغلی و...می‌شود».

برش

شش عبارت جادویی برای خواستی همگانی

مردم به کسـی احترام می‌گذارند که برای خودش احترام قائل اسـت. شـما در تعاملات و گفتگوهای روزانه‌تان با آدمها، از عبارات سـاده‌ای اسـتفاده کنید که احسـاس احترام نسـبت به شـما را در طرف مقابل ایجاد می‌کنند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از فرادید، مردم در زندگی بیشـتر به دنبال چه چیزهایی هسـتند؟ پول، عشق، امنیت یا هدف؟ به تمام این‌ها اما کسـانی که حول احسـاسی (ناهیجایی) بالایی دارند به این درک رسـیده‌اند که بدانند چیز دیگری هم وجود دارد که تقریبا همه عمیقا خواهان آن هسـتند: احترام.

مطالعات زیادی ثابت کرده اسـت که رتبه «احترام» در فهرسـت خواسته‌های افراد بالاسـت. علاوه بر این، روش‌هایی هسـت که در هوش احسـاسی ریشه دارند و شـما می‌توانید از آن‌ها اسـتفاده کنید تا دیگران با احترام با شـما برخورد کنند. این روش‌ها داری سـه درک اسـاسی هسـتند:

۱. مـردم به کسـی احترام می‌گذارنـد که برای خودشان احترام قائلند.

۲. احتمال بی‌احترامی کردن به کسـی که با دیگران با احترام برخورد می‌کند، کم اسـت.

۳. ما میتوانیم از طریق زبانی که از آن اسـتفاده می‌کنیم احترام به خودمان و دیگران را نشـان می‌دهیم.

در این مطلب ۶ عبارت جادویی را معرفی می‌کنیم که افراد دارای هوش احسـاسی بالا از آنها اسـتفاده می‌کنند تا به دیگران بیاموزند با آن‌ها با احترام رفتار کنند.

۱. من می‌توانم به تو کمک کنم، به این شرط که ...

تقریباً هر تعاملی در زندگی پتانسـیل مذاکره را دارد. در بسـیاری از موارد، یک طرف مکالمه صرفاً تصمیم می‌گیرد یا پیشـنهاد طرف مقابل موافقت کند. با این حال، انسـان‌هایی که هوش احسـاسی بالایی دارند درک می‌کننـد حتی وقتی مایل بـه انجام کاری هسـتند که از آنها درخواست شده، آنها هم در مقابل می‌توانند درخواسـتی داشـته باشـند. این درخواسـت می‌تواند کوچک یا بزرگ باشد.

- بله، می‌توانم با تو بیایم، اما می‌توانیم سـر راه دوسـت منـم- رکنیم؟

- البتـه، می‌توانیم اون کوپن رو بپذیریم، اما یکی از همین روزها باید برای خدمات شما زمان بندی کنیم.

- خوشحال میشم امروز بعدازظهر بهت کمک کنم، اما نیاز دارم تو هم همین کار رو فردا برای من انجام بدی.

می‌پرسـید چطور این قبیل درخواسـت‌ها آزبخش هسـتند یا از چه جهت سـبب ارتقای احترام می‌شـوند؟ چون انسـان‌هایی که هوش احسـاسی بالایی دارند به این درک رسـیده‌اند که از بزرگواری و بی‌حوصلگی فرد مقابل برای رسـیدن به توافق نهایت اسـتفاده را ببرند. ما به کسـانی بیشـتر احترام می‌گذاریم که خودشان ملبلند به احترام با آن‌ها برخورد شود.

۲. ممنونم برای الف. دوست دارم بجایش ب را انجام دهم

واضح اسـت که الف و ب دو متغیر هسـتند و شـما می‌توانید بجای آن‌ها کاری را انجام دهید که طرف مقابل از شـما خواسـته یا پیشـنهاد داده (الف) یا کاری که خودتان پیشـنهاد می‌دهید (ب). اما این بخش را می‌توان به ۳ قسـمت تقسـیم کرد:

- ادب. نفرحسوب. اما مهم اسـت. دلیل کلی وجود عبارات مودبانه: تنش‌زدایی و تبادل احترام اسـت.

- تصدیق مردم دوسـت دارند شـنیده شـوند. آن‌ها دوسـت دارند طرف مقابل حداقل درک کند آن‌ها چه چیزی می‌گویند یا چه کاری انجام می‌دهند. آن‌ها از شما می‌خواهند آنچه را که به وضوح بیان کردهاند تصدیق کنید.

- پیـشنهاد این قسـمت کلیدی اسـت: وقتی پیـشنهاد خودتان را مطرح می‌کنید یعنی ایدههاتان کمک‌ها و توانایی آزبخش بودن‌تان در هـر مکالمه‌ای برای خودتان محترم اسـت.

موضوع می‌تواند هر چیزی باشد، از پیشنهاد اینکه کجا شام صرف شـود و چه رنگ کفشی را باید خرید تا مذاکره بر سـر چارچوب یک معامله‌ای مهم. انسـان‌هایی که هوش احسـاسی بالایی دارند می‌دانند از نیازهای احسـاسی باید بهره برد، متاثرا از درک شـدن در کنار میل به همکاری و قطعاً قبول‌پذیری.

۳. من فقط یک دقیقه وقت دارم، اما ...

از این عبارت در موقعیت‌های زیادی می‌توان اسـتفاده کرد به طور خلاصه با اسـتفاده از این عبارت می‌توانید دو کار را انجام دهید:

- لحن و سـاختار یک تعامل را تعیین کنید یا به عبارت دقیق‌تر، برای مکالمه وقت تعیین کنید.

- نشـان دهیـد شـما فردی هسـتید که در برنامه‌ی زمانی خود تقاضاهای دیگری هم دارد که نشـان می‌دهد این مکالمه زیاد نمی‌تواند طول بکشد و اینکه همین زمان کوتاه هم برای شما اهمیت دارد.

افراد دارای هوش احسـاسی بالا از این عبارت برای به دسـت گرفتن کنترل، کاهش اضطراب و القای احترام اسـتفاده می‌کنند. حتی اگر کسـی نخواهد بدانه به دلایلی این گفتگو را انجام دهد، به واسـطه‌ی این حقیقت که فرد مقابل زمان اندکش را با او سـپری می‌کند، یک تمایل طبیعی برای احسـاس سـپاسگزاری یا شعف به وجود می‌آید.

۴. مخالفم

یکی از بزرگ‌ترین تعارف در جلسه‌ی ما حتی در خصوص کسـانی که علاقه‌ی خاصی به آن‌ها نداریم این اسـت که دیدارشـان بگوییم: «هنظور واقعی اش را بیان می‌کند و به چیزی که می‌گوید عمل می‌کند» صداقت برای ما ارزشمند اسـت به همین دلیل اسـت که انسان‌های دارای هوش احسـاسی اهمیت صراحت داشـتن هنگام مخالفت کردن را درک می‌کنند. با این حال، مخالفت کردن بدون بدخلق شـدن هم مهم اسـت (مگر اینکه بنا به دلایل استراتژیک به عمد بخواهید بدخلق باشید).

گاهی اوقات، مخالفت کردن دیداری برای انسان اوردن مخالفت اسـت در حالی که می‌دانید گاهی اوقات هم می‌خواهید با چیزهایی که در هر صورت مخالفشـان هسـتید، موافقت کنید. جرایلید این کار را انجام دهید؟ خب، شاید تصمیم‌گیری کارشناسـانه یامی پذیرید که شاید حق با شما نباشد و یا شما تصمیم‌گیری را واگذار می‌کنید. انسـان‌های دارای هوش احسـاسی درک می‌کنند مخالفت کردن، بهره‌گیری از ادراک و ترغیب احترام اسـت.

۵. برنامه این است

این ارسـطو بود که بیش از ۲۵۰۰ سـال پیش دریافت طبیعت از خلاء بیزار اسـت. افراد با هوش احسـاسی بالا می‌دانند این مفهوم در تعاملات انسـانی هم کاربرد دارد. گفتن این که شما یک برنامه، ایده یا پیشنهاد دارید مانند این است که فرصت توپ زدن در تنیس (نه پس زدن سـرو) را در اختیار دارید. حداقل، این فرصت را دارید که قانون تعیین کنیـد، احترام را القا کنید و به فرد مقابل اجازه دهید به پیشنهاد اولیه‌ی شما واکنش نشان دهد.

۶. دوست دارم ازت بپرسم ...

فرقی نمی‌کند این عبارت را چگونه کامل می‌کنید، اما به احتمال زیاد نشـان میدهد شما با کسـی ارتباط برقرار می‌کنید که نسبت به او احترام قائلید و در مقابل، برای خودتان احترام جلب می‌کنید.

- میتونم نظرت رو دربارهٔ ... بدونم (احترام به آگاهی طرف مقابل)

- می‌خواسـتم ازت بپرسم ملاقات چطور پیش رفت (احترام و کشش نسبت به تجربیات و توانایی داسـتان‌سـرایی طرف مقابل)

- می‌خواهم ازت طلب بخشـش کنم (احترام به احسـاسات و حقوق طرف مقابل)

افراد با هوش احسـاسی در سـطح پیشـرفته، تشـخیص می‌دهند حتی درخواسـت لطف‌های بزرگ بدون اینکه چیزی درمقابل بخواهید حاکی از احترام شـما برای توانایی‌های فرد مقابل اسـت (احترام از طریق چرب‌زبانی).

اجازه بدهید به وقت شـما احترام بگذارم و این مقاله را به پایان ببرم (این خودش جملهٔ خوشـایند و احترام‌برانگیزی برای به پایان بردن یک صحبت اسـت). نکته‌ی مهمی که باید بیاد بیاورید این اسـت که اگر می‌خواهید هوش احسـاسی‌تان را بالا ببرید و احترام به خودتان را در دیگران القا کنید، سـادهترین راه این اسـت که به خودتان استفاده درسـت از زبان را آموزش دهید. هوش احسـاسی احترام‌برانگیزی برای به پایان بردن یک صحبت فقط درباره‌ی مهربان بودن با دیگران یا نشـان دادن هم‌دردی نیسـت، بلکه دربارهی بهره بردن از احسـاسات اسـت تا احتمال رسـیدن شما به اهدافتان بیشـتر شود.

منبع: Inc

رسانه چه خبر

همه دانش‌آموزان تا پایان سال مهارت‌های کمک‌های اولیه را فرا می‌گیرند

ایرنا: معاون آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر گفت: با مشارکت ۹ هزار مربی، همه دانش‌آموزان ظرف سه ماه آینده مهارت‌های کمک‌های اولیه را تا فرامی‌گیرند. پیمان صابری درباره جزئیات آموزش کمک‌های اولیه و مخاطرات به دانش‌آموزان گفت: همه دانش‌آموزان سـراسـر کشـور از پنجم دی، مهارت‌های کمک‌های اولیه و چگونگی واکنش در مخاطرات را در مدارس آموزش می‌بینند. وی درباره کمک‌های اولیه گفت: کمک به افرادی که در سـوانح و حوادث رانندگی یا طبیعی دچار کشـتگی و خونریزی و مشکلات تنفسـی شـدند ونحوه مواجهه صحیح در بحران‌هایی همچون سـیل و زلزله از جمله این موارد اسـت که قرار اسـت در این دوره آموزشـی به دانش‌آموزان آموزش داده شود. معاون آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر افزود: قرار اسـت در این دوره آموزشی برای دانش‌آموزان مخاطرات چهارشـنبه سالمن سال‌آموزش داده شود تا دانش‌آموزان با مخاطرات این رویداد آشـنایی پیدا کنند. صابری با بیان اینکه قرار اسـت ۹ هـزار مربی هلال احمر وظیفه آموزش در مدارس را به عهده بگیرند، افزود: به منظور مدگذاری این آموزش‌ها قرار اسـت این دوره آموزشی هر ۶ ماه یک بار در مدارس تکرار شود. وی درباره آموزش به سایر علاقمندان فراگیری کمک‌های اولیه گفت: علاقمندان می‌توانند با مراجعه به سـایت خادم، اقدام به فراگیری این آموزش‌های اولیه کنند همچنین پس از شرکت و فراگیری در این دوره‌ها می‌توانند در آزمون‌های همین سایت شرکت کرده و گواهینامه این دوره‌ها را از هلال احمر دریافت کنند.

ورزش و مدیتیشن موجب تقویت حافظه سالمندان نمی‌شود

هلث دی نیوز: ورزش و ذهن آگاهی (نوعی مدیتیشـن) به دلیل فواید سـلامتی شان شناخته شده‌اند اما یک مطالعه جدید نشان داد که برای تقویت حافظه یا مهارت‌های فکری در سالمندان سالم مؤثر نیسـتند. محققان خاطرنشان کردند که این فعالیت‌ها در صورتی که برای مدت طولانی یا در بزرگسـالان مبتلا به اختلالات فکری انجام شود، برای حافظه مفید نخواهد بود. دکتر «لیک لنز» سـرپرسـت تیم تحقیق از دانشـگاه ولنگتن، گفت: «ما بدون تردید می‌دانیم که ورزش برای بزرگسـالان مسن مناسب اسـت چرا که می‌تواند خطر ابتلاء به مشکلات قلبی را کاهش دهد. آنچنان‌ها را تقویت کند. خلق و خو را بهبود بخشـد و اثرات مفید دیگری هم داشـته باشد. برخی هم معتقدند که ممکن اسـت موجب بهبود عملکرد شناختی شـود.» لنز در ادامه می‌افزاید: «آموزش ذهن آگاهی مفید اسـت زیرا باعث کاهش اسـترس می‌شود و اسـترس می‌تواند برای مغز باشـد. بنابراین ما فرض کردیم که اگر افراد مسـن به طور مرتب ورزش کنند، تمارین ذهن آگاهی انجام دهند یا هر دو را انجام دهند، ممکن اسـت فواید شناختی برایشـان وجود داشته باشد اما ما به این یافته نرسـیدیم.» محققان این موضوع را در ۵۸۵ بزرگسـال ۶۵ تا ۸۴ سـاله ۱۸ ماه مورد مطالعه قرار دادند. هیچ کس به زوال عقل مبتلا نشـده بود، هرچند که همه نگران مشـکلات جزئی حافظه بودند. محققان قصد دارند به مطالعه این گروه ادامه دهند تا ببینند آیا ورزش و ذهن آگاهی ممکن اسـت به جلوگیری از زوال فکری در آینده کمک کند.

افزایش موارد عفونت قلبی ناشی از مصرف موادمخدر در دوران کرونا

مدیسن نت: محققان ازقبل می‌دانسـتند که مواد مخدر تزریقی می‌تواند منجر به عفونت خطرناک و مرگبار قلبی به نام اندوکاردیت شود. اکنون آنها پی برده اند که آلوده شدن به کووید ۱۹ نیز خطر را برای این گروه آسـیب پذیر افزایش می‌دهد. «یونگ ژو» سـرپرسـت تیم تحقیق از دانشگاه کیس وسـترن رزرو در کلیولند، گفت: «این بیماران آسـیب پذیر هسـتند زیرا به دلیل مصرف مواد مخدر با مشـکلات سـلامتی زیادی مواجه هسـتند و عملکرد بدن یا ایمنی آنها به خطر افتاده اسـت.» محققان در این مطالعه ارتباط بین عفونت کووید و اندوکاردیت را در مصرف کنندگان مواد افیونی و کوکائین تزریقی، بررسـی کردند. در حالی که میزان اندوکاردیت در ایالات متحده بین سـال‌های ۲۰۱۱ و ۲۰۲۲ افزایش یافت، اما بیشـترین روند صعودی بین سال‌های ۲۰۲۱ و ۲۰۲۲ در طول پاندمی کووید ۱۹ بود. محققان داده‌های بیش از ۱۰۹ میلیون بیمار تحت درمان در ۷۷ بیمارسـتان ایالات متحده را بین ژانویه ۲۰۱۱ تا اوت ۲۰۲۲ را تجزیه و تحلیل کردند. این افراد شـامل بیش از ۷۳۶۰۰۰ نفر مبتلا به اختلال مصرف مواد افیونی و بیش از ۲۷۹۰۰۰ با تشخیص اختلال مصرف کوکائین بودند. در حالی که در سـال ۲۰۱۱ روزانه چهار مورد اندوکاردیت به ازای هر یک میلیون نفر مبتلا به اختلال مصرف مواد افیونی وجود داشـت، این میزان تـا سـال ۲۰۲۲ به ۳۰ مورد در روز افزایش یافت. در افراد مبتلا به اختلال مصرف کوکائین، مواد از پنج نفر در هر میلیون نفر در سـال ۲۰۱۱ به ۲۳ نفر در هر میلیون در سـال ۲۰۲۲ رسـید. این مطالعه نشان داد که در بیماران مبتلا به کووید دچار این اختلالات سـومصرف مواد، میزان اندوکاردیت سـه تا هشت برابر بیشتر از سایر بیماران است. این مطالعه نشان داد که خطر مرگ در طی شـش ماه برای افرادی که به نارکی دچار آندوکاردیت شده بودند برای مبتلایان به کووید ۹.۲ درصد و برای افراد بدون ویروس ۸ درصد است. اندوکاردیت یک التهاب نادر اما اغلب کشنده در پوشش درپچه‌ها و بطن‌های قلب اسـت. این وضعیت می‌تواند زمانی رخ دهد که باکتری وارد جریان خون شود، مانند استفاده از یک سـوزن استریل نشده، **و سپس به قلب آسیب برساند.**