روزنامه صبح ایران
شیراز
چهارشنبه> ۱۰ خرداد > ۱۴۰۲
سال هفتم
شماره ۱۸۳۹

چرا باید هر روز شیر بخوریم

شیر و محصولات لبنی، بهترین تأمین‌کننده ویتامین‌ها و پروتئین‌های مورد نیاز بدن هستند که اگر حذف شوند با عوارض ناگواری همراه خواهند بود.
به گزارش مهر، بدن ما نیـــاز به مواد غذایی مفید دارد تا بتواند در مقابل میکروب‌ها، عفونت‌ها و ... مقاوم باشد؛ در این بین، خوردن شـــیر و لبنیات به‌عنوان مهم‌ترین مواد غذایی باید در نظر گرفته شود.
شـــیر به دلیل پروتئین موجود در خود در بهبود رشـــد عضلات بســـیار عالی است و بســـیاری از ورزشکاران به دنبال تمرین، شیر می‌نوشند، زیرا این ماده مغذی، باعث بهبودی بدن می‌شود.
شیر به جلوگیری از درد عضلات کمک می‌کند و مایعات را کـــه در طی فعالیت بدنی از بین رفته‌اند، دوباره تقویت می‌کند.
مطالعات ثابت کرده است، زنانی که روزانه شیر می‌نوشند، نســـبت به زنانی که شیر نمی‌نوشند، احتمال کاهش وزن بیشتری دارند. اگر به دنبال یک میان وعده سالم هستید، یک لیوان شیر بنوشید و همچنین توصیه می‌شود هنگام شام یا هنگام خوردن میوه، یک لیوان شیر میل کنید.
به لطف ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی که در شیر وجود دارد، شیر می‌تواند به‌عنوان یک مُسکن استرس عمل کند. بعد از یک روز طولانی و ســـخت در محل کار، بنشینید و یک لیوان شیر گرم بنوشید؛ این کار همچنین به رفع فشار عضلات و آرامش اعصاب هم کمک می‌کند.
بسیاری از خانم‌ها از علائم قاعدگی زودرس رنج می‌برند و ثابت شده است که شیر باعث آرامش بدن و کاهش اثرات منفی زنان در چرخه قاعدگی می‌شود.
در کنـــار این فواید که گفته شـــد و هزاران فایده دیگری که شیر و لبنیات دارد و گفته نشد، مهم‌ترین موضوع که می‌تواند ســـاکنان کلان‌شهرها را مجاب کند حتماً روزی یک لیوان شیر بنوشند، تنفس هوای آلوده است که باعث می‌شود بدن ما در مقابل بیماری‌ها ضعیف شود. بنا بر این، نوشیدن یک لیوان شیر در اول صبح یا آخر شب و قبل از خوابیدن، برای بدن مفید است.
متأسفانه، گرانی قیمت مواد لبنی، باعث شده تا این قبیل مواد غذایی از ســـفره برخی هم‌وطنان حذف شود، اما اگر بدانید که شـــیر و لبنیات چقدر مفید و لازم است، حتماً برای آن هزینه خواهیم کرد.
شـــیر منبعی غنی از کلسیم، سدیم، کربوهیدرات و نوعی قند ساده به نام لاکتوز، پروتئین کازئین، پروتئین آلبومین، پروتئین گلوبولین، ویتامیـــن آ، ویتامین کا، ویتامین ب ۱۲، چربی‌ها، اسیدهای آمینه و آنتی اکسیدان‌هاست که متخصصان تغذیه هم شیر را به‌عنوان وعده غذایی کامل معرفی می‌کنند. شـــیر، میزان بالایی ویتامین D دارد که برای جذب کلســـیم لازم اســـت و این مسئله در سلامت استخوان‌ها نقش بسیاری دارد و در نتیجه از بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان هم جلوگیری می‌کند.
شیر حاوی ویتامین B۱۲ اســـت که در انعطاف‌پذیری و جوان‌سازی پوســـت نقش مهمی دارد و پوست را هم در برابر بیماری‌های پوستی مقاوم می‌کند.

مصرف منظم این گیاه در ناشتای صبح معده را کوچک سازی می‌کند

به گزارش صـــد آنلاین، مصرف زنجبیل به صورت ناشـــتا و قبـــل از وعده‌های غذایی باعث تحریک سوخت‌وســـاز بدن، هضم بهتر، پایین آوردن ســـطح کورتیـــزول و افزایش انرژی می‌شـــود. اگر هدفتان چربی‌ســـوزی و لاغری اســـت، ناشتا زنجبیـــل بخورید. ترکیب زنجبیل بـــا آب لیموترش و نمک پیش از غذا اشـــتهایتان را کنترل می‌کند. زنجبیل(Ginger) یکی از قدیمی‌ترین داروهای گیاهی شـــفابخش است که از هزاران ســـال پیش مورد استفاده مردم هند و برخی دیگر از نقاط آسیا بوده است. همچنین استفاده از این گیاه در برخی کشورهای آمریکای جنوبی نیز رواج دارد. زنجبیل که گیاهی زرد و دارای طبع گرم است، یکی از مواد غذایی پرکاربرد نیز محسوب می‌شـــود که بیشتر مواقع مورد استفاده اقوام شرق قـــرار می‌گیرد و از ریشـــه آن به صورت خشک‌شـــده و یا به صورت پودر و نیز به‌عنوان نوعـــی ادویه در غذاهای مختلف و برخی نوشـــیدنی‌ها استفاده می‌شود. زنجبیل در کل، بزاق انســـان را تحریک و به تولید صفرا کمک می‌کند و از سوی دیگـــر اثر مثبتی بر روی آنزیم‌هایی به نام «لیپاز پانکراس» و «تریپسین» برجای می‌گذارد و باعث پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌هایی مانند «سرطان کولون» و یبوست می‌شود.
گیاه زنجبیل بســـیار به سرما حساس است و در برابر کم‌آبی نیز مقاومت بالایی ندارد و شـــاید همین موضوع باعث شده که میزان تولید آن نسبت به درخواست‌های بالا برای مصرف کم باشد.

بهترین وضعیت خوابیدن برای چه افرادی چپ و یا راست است؟

به گزارش نمناک، اینکه شما به پهلوی راست بخوابید یا چپ بستگی به شرایط بدنتان دارد که در ادامه این گزارش به بررسی آن پرداخته‌ایم.
آیـــا تاکنون به این فکر کرده‌اید که بهترین وضعیت خوابیدن چه حالتی است؟ خوابیدن روی پهلوی چپ؟ خوابیدن روی پهلوی راست؟ خوابیدن روی شکم؟ و ... بهترین گزینه برای خوابیدن چیست؟
تحقیقات نشان داده که خوابیدن به پهلوی چپ مناسب‌تر است و در این بخش به فواید خوابیدن روی پهلوی چپ می‌پردازیم.

افرادی که بهتر است روی پهلوی چپ بخوابند

پهلوی چپ یا خواب بر پهلوی چپ، یک الگوی خواب را توصیف می‌کند که شـــخص در آن به‌طـــور کامل بر روی چپ قـــرار می‌گیرد و پاهایش وسط‌تن بسته می‌شـــود. این الگوی خواب برخی مزایا و فواید بهداشتی دارد و به خصوص برای برخی افراد توصیه می‌شود. اما هر شخصی ممکن اســـت نیازهای خاص خوابی داشته باشد و بهتر است با پزشک خود در مورد الگوی خواب مناســـب برای خود صحبت کنید. معمولاً به افراد زیر توصیه می‌شود که به پهلوی چپ بخوابند:

افرادی که مشکلات گوارشی دارند

خـــواب بر پهلوی چـــپ می‌تواند به کاهش عـــوارض بیماری‌هایی مانند ســـوهاضمه، قرحه معده و برخی مشـــکلات روده کمک کند؛ این الگوی خـــواب می‌تواند برای جلوگیری از رفلاکس معکوس مواد غذایی از معده به مری مفید باشد.

زنان باردار

خـــواب بر پهلوی چپ می‌تواند به بهبود جریـــان خون به رحم و جنین کمک کند و همچنین ممکن است برای کاهش فشار بر روی کبد و برخی مشکلات ناشی از بارداری مفید باشد.

افرادی که مشکلات تنفسی دارند

خـــواب بـــر پهلـــوی چـــپ می‌توانـــد بـــرای افرادی کـــه دچـــار آپنه شبانه‌روزی(مشکل تنفس در طول خواب) هستند، مفید باشد. این الگوی خواب می‌توانـــد جریان هوای بهتری را تســـهیل کند و موجب کاهش عوارض آپنه شبانه‌روزی شود.

افرادی که ضربان قلب پایین دارند

برادی‌کاردی یا ضربان قلب پایین در شـــب ممکن اســـت در برخی افراد رخ دهد و در این حالت، خواب بر پهلوی چپ می‌تواند تحریک سیســـتم سمپاتیک و افزایش ضربان قلب شما را تسهیل کند.

افرادی که نیاز به تخلیه لنف دارند

بیشترین بخش از سیستم لنفاوی در سمت چپ بدن قرار دارد و هنگامی که تراکم لنفاوی رخ می‌دهد، اغلب مناطقی در سمت چپ بدن را درگیر می‌کند. به همین دلیل با خوابیدن بر پهلوی چپ به نیروی گرانش اجازه می‌دهید تا فشار تخلیه لنف از قلب و طحال که هر دو در سمت چپ بدن قرار دارند، به مقداری کاهش یابد.
همچنین، هرگاه که به هر دلیلی احســـاس راحتی و بهبود در خواب به پهلوی چپ بخوابید، می‌توانید از این الگوی خواب اســـتفاده کنید. با این حال، برای موارد خاص و مشکلات پزشکی، همیشه بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

مورد مناسب برای خوابیدن روی پهلوی راست

اغلب افراد به این دلایل بهتر اســـت وضعیت خوابیدن بر پهلوی راست را انتخاب کنند:

کاهش تنگی نفس

برخی از بیماران قلبی ممکن است با تنگی نفس دست و پنجه نرم کنند. تحقیقات نشـــان می‌دهد که خواب بر پهلوی راست می‌تواند بهبودی در تنفـــس و کاهش تنگی نفس به دنبال داشـــته باشـــد. این الگوی خواب می‌تواند بهترین حالت برای بهبود گردش خون در قلب باشـــد و فشـــار کمتری روی ریه‌ها ایجاد کند.

بهبود عملکرد قلب

خواب بر پهلوی راســـت می‌تواند کمک کند تا عملکرد قلب بهبود یابد. در این حالت، خروج خون از قلب بهتر و بیشتری صورت می‌گیرد و این می‌تواند به بهبود عملکرد قلب کمک کند.

کاهش تپش قلب

بســـیاری از افراد از تپش قلب ناراحتی می‌کنند. خواب بر پهلوی راست می‌تواند منجر به کاهش تپش قلب شـــود و ایـــن الگوی خواب می‌تواند فشار روی دیواره قفسه ســـینه را کاهش داده و به‌طور کلی ضربان قلب را کنترل کند.

کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک

در شرایط استرس، سیستم عصبی سمپاتیک فعال‌تر شده و باعث افزایش ضربان قلب و فشـــار خون می‌شود. با خوابیدن بر پهلوی راست، فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک کاهش می‌یابد و این می‌تواند در بهبود نارسایی قلبی، درد قفسه سینه و تشدید آریتمی(اختلال ریتم قلبی) مؤثر باشد.
به هرحال، در موارد خاص و مشکلات قلبی، همیشه بهتر است با پزشک خود در مورد الگوی خواب مناسب مشورت کنید.

مصـــرف روزانـــه مولتـــی‌ویتامیـــن موجـــب بهبـــود حافظـــه می‌شـــود

یـــک مطالعـــه جدیـــد نشـــان می‌دهـــد که مصرف روزانه مولتی‌ویتامین می‌تواند ساعت شناختی پیری را بیش از سه سال به عقب بازگرداند.
به گزارش مهر به‌نقل از مدیـــکال نیـــوز، یـــک مطالعه جدید گزارش می‌دهد که از دســـت دادن حافظه مرتبط با افزایش سن ممکن است حداقل در کوتاه‌مدت با مصرف روزانه مولتی‌ویتامین بهبود یابد.
محققان دریافتند که یک سال مصرف مولتی ویتامین‌ها اثری مشابه با برگرداندن ساعت شـــناختی پیری به بیش از سه سال قبل دارد.
محققان مشاهده کردند افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی که مولتی‌ویتامین مصرف می‌کردند بیشترین بهبود را در حافظه داشتند.
هنوز مشـــخص نیســـت که کدام ویتامین‌های موجـــود در مولتی ویتامین‌ها به تقویت حافظه کمک کرده اند که نیاز به تحقیقات بیشـــتر را نشان می‌دهد.
بـــرای این مطالعـــه، ۳۵۶۲ ســـالمند به‌طور تصادفی به دو گروه تقســـیم شدند؛ گروه اول یک مولتی‌ویتامین روزانه به مدت ســـه سال مصرف کردند وگروه دوم دارونما مصرف کردند.
هر ســـال، خاطـــرات شـــرکت‌کنندگان از طریق آزمون‌های عصبی روان‌شـــناختی آنلاین ارزیابی می‌شد. محققـــان در درجه اول بـــه اندازه‌گیری قدرت حافظـــه دوره‌ای یا یادآوری فوری افراد علاقه‌مند بودند.
پس از ۱ سال مصرف مولتی‌ویتامین‌ها، شرکت‌کنندگان در مطالعه بهبود کمی را در حافظه تجربه کردند که در مقایسه با گروه کنترل معادل ۳.۱ سال به عقب برگشتن بود.
نویسندگان این مطالعه دریافتند که مهم‌ترین بهبود حافظه در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی رخ داد و دلیل این امر مشـــخص نیست.
دکتر «جوآن منســـون»، عضو تیـــم تحقیق از دانشـــگاه هاروارد، می‌گوید: مصرف مولتی‌ویتامین روزانه ممکن است ایده خوبی باشد. یافته‌های ما نشـــان می‌دهد که مکمل‌های مولتی‌ویتامین به‌عنوان یـــک رویکرد ایمن در دســـترس و مقرون‌به‌صرفه برای محافظت از سلامت شناختی در سالمندان نویدبخش است.
وی خاطر نشان می‌کند: مولتی‌ویتامین‌ها و سایر مکمل‌های غذایی نباید به‌عنوان جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم یا سبک زندگی ســـالم تلقی شـــوند، حتی اگر به‌عنوان یک رویکرد مکمل استفاده شوند.

رژیم غذایی پرقند علائم بیمارِی التهابی روده را تشدید می کند

یک مطالعه جدید نشـــان داد که رژیم غذایی با قند بالا علائم بیماری التهابی روده را در مدل موش‌های آزمایشگاهی بدتر می‌کند.
به گزارش مهر به‌نقل از مدیکال نیوز، بیش از ۶ میلیون نفر در سراســـر جهان به بیماری التهابی روده مبتلا هستند که یک اصطلاح کلی برای بیماری کرون و کولیت اولســـراتیو اســـت که هر دو باعث التهاب روده می‌شوند.
رژیم غذایـــی یک فرد، نقش مهمی در افزایش خطـــر ابتلا به بیماری التهابی روده و کاهش علائم آن دارد. تحقیقـــات قبلی رژیم غذایی با قند بالا را با خطر بیشتر ابتلا به بیماری التهابی روده مرتبط می‌کند.
محققان دانشـــگاه پیتزبورگ پنسیلوانیا دریافتند که رژیم غذایی با قند بالا علائم بیماری التهابی روده را در مدل موش‌های آزمایشگاهی تشدید می‌کند.
بیماری التهابی روده زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن به روده‌ها حمله می‌کند و باعث التهاب، درد و تورم در روده می‌شود.
«تیم هَند»، دانشـــیار اطفـــال و ایمونولوژی در بیمارســـتان کودکان UPMC در دانشگاه پیتزبورگ و نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: شکر در رژیم غذایی کشورهای پردرآمد فراگیر است و به‌طور متوسط یک نفر در هفته یک کیلوگرم قند مصرف می‌کند. این مقدار قند برای گونه ما بی‌سابقه است و بنابراین، اینکه چگونه سطوح بالای مصرف قند ممکن است بر پاسخ روده به آســـیب تأثیر بگذارد، به نظر می‌رسد یک سؤال به موقع و مهم باشد.
برای این مطالعه، محققـــان از یک مدل موش برای آزمایش تأثیر یک رژیم غذایی اســـتاندارد یا با قند بالا بر بیماری التهابی روده اســـتفاده کردند.
دانشـــمندان گزارش دادند که در طول این مطالعه، همه موش‌هایی که از رژیـــم غذایی با قند بالا تغذیه می‌شـــدند، طی ۹ روز پس از آزمایش ۱۴ روزه مردنـــد و تمام موش‌هایی که با رژیم غذایی اســـتاندارد تغذیه می‌شدند ۱۴ روز زنده ماندند.
در پایان آزمایش، محققان روده بزرگ موش‌هایی را که پس از خوردن یک رژیم غذایی با قند بالا مرده بودند، بررسی کردند و دریافتند که این رژیم از روند بهبود یا بازسازی روده جلوگیری می‌کند.
دکتر هَند توضیح داد: روده مانند پوســـت از یک لایه اپیتلیال پوشیده شده است، اما لایه‌ای از مخاط روی سطح آن را فراگرفته است؛ این سد روده‌ای باید هر سه تا پنج روز یک‌بار خود را بازسازی کند و این کار را از طریق عملکرد سلول‌های بنیادی انجام می‌دهد.
وی افزود: همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، این ســـلول‌های بنیادی در بازسازی اِپیتلیوم آسیب‌دیده بسیار مهم هستند و باید حتی سریع‌تر تقسیم شوند تا جایگزین سلول‌های مرده و آسیب‌دیده شوند.
آنچه ما دریافتیم این بود که غلظت بالای قند به‌طور مستقیم بر توانایی ســـلول‌های بنیادی در روده برای بازســـازی در پاســـخ به آسیب تأثیر می‌گذارد. در شـــرایط قند بالا، زمانی که ســـلول‌های بنیادی روده باید عملکرد خود را افزایش دهند، قادر به انجام این کار نبودند.
یافته‌های مطالعه نشـــان می‌دهد که افراد مبتلا به التهاب روده باید از نوشـــیدنی‌های شـــیرین و آب‌نبات‌هایی که می‌توانند به سرعت مقدار زیادی شکر مصرف کنند، اجتناب کنند.

با افزایش سن روزانه یک عدد از این میوه بخورید

با افزایش سن، روزانه یک سیب و تعدادی شاه توت برای از بین بردن ضعف و دوری از شکستگی استخوان مصرف کنید.
به گزارش بهداشت نیوز، نتایج تحقیقات جدید پیشنهاد می‌کند، اگر می‌خواهید با افزایش سن از ضعف و ناتوانی جلوگیری کنید، غذاهای گیاهی غنی از فلاونول‌ها را مصرف کنید.
در این تحقیق، سیب و شاه‌توت بیشترین محافظت را ایجاد کردند، زیرا حاوی فلاونولی به نام کوئرستین هستند که بیشترین تأثیر را بر شکنندگی نشان می‌دهد. هر ۱۰ میلی‌گرم فلاونول اضافی که در روز مصرف شود، معادل یک سیب، خطر ابتلا به ناتوانی و ضعف را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. پیش از این شنیده‌اید که اسفناج بدن شما را قوی می‌کند، اما در مورد مصرف فلاونول‌ها چطور؟
نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که غذاهای گیاهی غنی از این ترکیبات غذایی مهم نیز می‌توانند با افزایش سن، شانس ابتلا به ضعف را کاهش دهند.
به گفته محققان، سیب و شاه‌توت ازجمله میوه‌هایی هستند که حاوی فلاونوئید خاصی به نام کوئرســـتین هستند که ممکن است مهم‌ترین عامل برای جلوگیری از شکنندگی باشد.
اســـتیون اوئی، یکی از محققان این تحقیق می‌گوید: ممکن است این ضرب‌المثل قدیمی هنوز اعتبار داشـــته باشد که مصرف یک سیب در روز شما را از پزشک یا ضعف دور نگه می‌دارد.

یافته‌های ما نشان می‌دهد که به ازای هر ۱۰ میلی‌گرم مصرف بیشتر فلاونول‌ها در روز، احتمال شکنندگی تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد.
حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از ســـالمندان دچار ضعف هستند؛ این سندرم سالمندی منجر به خطر بیشتر ســـقوط، شکستگی، ناتوانی، بستری شدن در بیمارستان و مرگ می‌شود.
محققانِ گزارش کردند که توصیه‌های غذایی برای جلوگیری از ضعف معمولاً بر خوردن پروتئین متمرکز اســـت، اما بسیاری از دیگر مواد غذایی فواید سلامتی دارند.
ایـــن گروه اظهار کـــرد: اگرچه ارتباط معنـــی‌داری بین دریافت کل فلاونوئید و ضعف وجود نداشـــت، اما مصرف بالاتر فلاونول‌ها(یکی از زیرگروه‌های فلاونوئیدها) با احتمال کمتری برای ایجاد ضعف همراه بود.
آنان توضیـــح دادند که به‌طور خـــاص، مصرف بالاتر کوئرســـتین، قوی‌ترین ارتباط را با پیشگیری از ضعف داشت.
داده‌ها از مطالعه قلب فرامینگهام به دست آمد و بیش از ۱۷۰۰ نفر را شـــامل شد. همه آنان در ابتدا ضعف نداشـــتند و حدود ۱۲ سال پیگیری شـــدند و پس از حدود ۱۲ سال، کمی بیش از ۱۳ درصد از شرکت‌کنندگان دچار ضعف شدند.
گروه تحقیـــق گفت که تحقیقـــات آینده باید بـــر مداخلات غذایی فلاونول‌ها یا کوئرستین برای درمان ضعف تمرکز کنند.
آنان توصیه کردند که تحقیقات در مورد شرکت‌کنندگان دارای تنوع نژادی و قومی نیز مورد نیاز است.
نتایج این تحقیق در نشریه آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد.

آگهی فقدان سند مالکیت بخش چهار شیراز

خانم زهرا صولتی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۹ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک برگ سند مالکیت مربوط به شش دانگ پلاک ۱۵۱/۲۰۳۶۷ واقع در بخش ۴ شـــیراز که به نام زهرا صولتی ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی ۶۱۹۷۶۶ الف ۹۸ صادر به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شـــود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشـــد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشـــود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۳/۱۰

۳۶۲/م.الف– محسن مظفری نیا – سرپرست واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز – ناحیه ۱

مهارت اجتماعی

گردآورنده: زینب گل کار - مشاوره کلانتری ۳۲ گلشن

مقدمه:
ســـبک زندگی هر فردی به نوع نـــگاه و نگرش او از زندگی بستگی دارد که به او اجازه می دهد رفتارهایی متناســـب با الگوهای موجود در جامعه داشته باشد. سبک زندگی همراه با اعتقادات، باورها و دیدگاه‌هایی است که فرد را در اجتماع از دیگران جدا می‌کند.
مهارت‌هـــای اجتماعی، توانایی‌هایی هســـتند که راه را برای موفقیـــت فرد در اجتمـــاع فراهم می‌کنند. مهارت‌های اجتماعی به فرد کمک می‌کنند تا نقش و جایگاه خود را در بین دیگران به درستی تشخیص داده و خود را با افراد جامعه ســـازگار کند. همچنین باعث می‌شـــود افراد درک درســـتی از رفتار یکدیگر داشته باشند. مهارت‌های اجتماعی برای توسعه روابط شـــخصی و حرفه‌ای ما هم هستند و برخی از افراد بر مهارت‌های اجتماعی خـــود تکیه می‌کنند تا خود و دیگران، احساس راحتی بیشتری داشته باشند. نحوه ارتباط ما با دیگران همیشه اهمیت دارد، هرچه بیشتر بتوانیم آنچه را می‌خواهیم بگوییم و به‌طور مؤثر بیان کنیم، دیگران بهتر ما را درک خواهند کرد.

مهارت‌های اجتماعی چیست؟

مهارت‌های اجتماعی ابزاری هستند که افراد را قادر می‌ســـازد تا ارتباط برقرار کننـــد، یاد بگیرند، کمک بخواهند، نیازها را از راه‌های مناسب برآورده کنند، با دیگران کنار بیایند، دوست شوند، روابط سالم برقرار کنند، از خود محافظـــت کنند و به‌طور کلی قادر به تعامل هماهنگ با جامعه باشند. مهارت‌های اجتماعی برای برقراری ارتباط روزانـــه با دیگران به روش‌های مختلف از جملـــه کلامی، غیرکلامی، نوشـــتاری و بصری استفاده می‌شوند. همچنین ویژگی‌های اساسی شخصیت ما را مانند اعتماد، احترام، مسئولیت‌پذیری، انصـــاف، مراقبت و شـــهروندی را ایجاد می‌کند. این صفات به ما کمک می‌کند تا یک قطب‌نمای اخلاقی درونی بســـازیم و اجازه می‌دهد تـــا در تفکر و رفتار خـــود و در نتیجه صلاحیـــت اجتماعی، انتخاب‌های خوبی داشته باشیم. بنابراین مهارت اجتماعی به‌طور مســـتقیم بر زندگی حرفه‌ای و شخصی و همچنین سلامت افراد تأثیر می‌گذارد.

فواید روابط اجتماعی:

آشـــنایی با افراد جدید، حمایت اجتماعی، دوری از احســـاس تنهایی، تبادل تجربه و اطلاعات، اعتماد به نفس، درک بالاتر نســـبت به خود و دیگران، افزایش بهره‌وری و عملکرد شـــغلی باعث سلامت روانی قوی و شاد می‌شود.

دلایل مهم بودن مهارت اجتماعی:

یکـــی از دلایل اینکه بســـیاری از افراد هنگام حضور در موقعیت‌هـــای اجتماعی مختلـــف به برخوردهای پرخاشـــگرانه روی می آوردند، این است که آنها فاقد مهارت‌های اجتماعی اولیه هستند؛ این افراد نمی‌دانند که چگونه باید به تحریکات دیگران پاســـخ بدهند تا آنان را آرام کنند. آنها نمی‌دانند چگونه خواســـته‌ها و آرزوهای خود را به دیگران بشناســـانند و از این‌رو چون دیگران خواسته‌های آنان را در نظر نمی‌گیرند و بـــا ناکامی زیادی روبه‌رو می‌شـــوند، این افراد روی خشونت بسیار حســـاب می‌کنند و در واقع به دلیل اینکه رفتار صحیح را نمی‌دانند پرخاشـــگر می‌شوند. بنابراین آموزش مهارت‌هـــای اجتماعی به این افراد می‌تواند موجب کاهش پرخاشگری آنان شود.

تأثیرات مهارت‌های اجتماعی بر افراد:

افراد دارای مهارت اجتماعی موجب می‌شود تا افراد دســـت به انتخاب‌هـــای خوب بزنند، بـــا دیگران در ارتباط باشند، دوستی را تجربه کنند، سلامت روابط را افزایش دهند، از خود محافظت کنند، شایســـتگی اجتماعی را تجربه کنند و به‌طور کلی بتوانند جزئی تأثیرگذار از جامعه باشند.

افسردگی و مهارت‌های اجتماعی:

مهارت‌های ضعیف اجتماعی می‌توانند در شکل‌گیری افسردگی نقش داشته باشند و از آن‌طرف افسردگی باعث نقص بیشتر در مهارت‌های اجتماعی می‌شود. باید توجه داشـــت که بـــه لحاظ عوامـــل زیربنایی، افســـردگی همیشـــه بیش از یک دلیل منفرد دارد و افـــرادی که روابـــط و تعامل کمتری بـــا دیگران برقرار می‌کنند، ممکن اســـت در مقابل افســـردگی آسیب‌پذیرتر باشند.
در برخـــی موارد فقدان یا کاســـتی روابط بین فردی نتیجه شخصیت فرد است، اما در موارد دیگر، می‌تواند تحت تأثیر نظام خانواده‌ای باشـــد که شخص در آن بزرگ شده است.
از طرف دیگر، وقتی کســـی دچار افسردگی می‌شود، اغلب تعامل او با دیگـــران تغییر می‌کند؛ افراد مبتلا به افســـردگی معمولاً از سایران و موقعیت‌ها اجتناب می‌کنند و ممکن است احساسات و افکار خود نسبت به سایرین را درون‌ریزی کنند.
مهارت‌هـــای ضعیـــف اجتماعی هـــم می‌تواند دلیل افســـردگی و هم ناشی از آن باشـــد و این یک ایده هولناک نیست، چرا که این مهارت‌ها قابل یادگیری و ارتقا هستند.

اضطراب و تأثیر آن بر مهارت‌های اجتماعی:

به دلیل ناشی از نگرانی‌های مربوط به ارزیابی منفی و تـــرس از واکنش منفی دیگـــران، انتظار ناکامی در جامعه‌پذیری یا طرد مهارت‌های اجتماعی به احتمال زیاد تصعیف شده و یا استفاده از آنها محدود می‌شود. افرادی که ســـطوح بالایی از اضطـــراب اجتماعی را تجربه می‌کنند، بیشتر اوقات هنگام برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل می‌شوند و ممکن است توانایی ابراز نشـــانه‌های اجتماعی و مهارت‌های مناســـب را نداشته باشند.

نتیجه‌گیری:

روابط اجتماعی یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که هر فردی در زندگی باید آن را بلد باشـــد و یا در خود تقویت کند. داشتن روابط اجتماعی قوی از سال‌های ابتدایی زندگی یک نیاز ضروری اســـت.با تقویت این مهارت می‌توانیم موقعیت‌های کاری شخصی خوبی برای خودمان بسازیم و از آنها استفاده کنیم.