بگذارید بچه با دست غذا بخورد!

بسیاری از مادر ها می ترسند وقتی بچه شان غذا خوردن را شروع می کند، بی وقفه چاق شود و بعضی های شان هم به خاطر نگرانی در مورد وضعیت تغذیه کودک شان همیشه قاشق به دست به سمت شان می روند و سعی می کنند کاملا کنترل خوردو خوراک بچه شان را به دست بگیرند.

بدتر این که خیلی از بچه ها به خاطر همین چاقی مجبور می شوند از همان کودکی رژیم گرفتن را شروع کنند و این موضوع هم خودشان را آزار می دهد و هم مادرشان را اما به گفته بی بی سی محققان دریافته اند اگر می خواهید نوزادتان هم رشد خوبی داشته باشد و هم وزنش زیاد نشود، به جای این که بعد از شیرخوارگی به او با قاشق غذا دهید، اجازه دهید از انگشتان دستش استفاده کند. آن ها می گویند آزاد گذاشتن کودک در وقت غذا خوردن می تواند سلامت او را تضمین کند و در واقع کودکانی که روی زمان غذا خوردن شان کنترل دارند، حتی اگر غذاهای چاق کننده هم بخورند، کمتر از بقیه بچه ها به چاقی مرضی مبتلا می شوند.

چغاله بادام، از گرفتگی عضله پیشگیری می کند

چغاله بادام، میوه بادام درختی است که در نواحی مرکزی و غربی آسیا از جمله افغانستان، ایران، سوریه و فلسطین پرورش می یابد. میوه این درخت، بادامی با پوست سبز رنگ و پوشیده از کرک است. به نوشته«ehow»، این میوه قبل از مصرف باید خوب شسته شود. مصرف این میوه از گرفتگی عضلات جلوگیری می کند. ترکیبات اسیدی آن، مانع از آسیب رسیدن به معده و بروز سرطان معده می شود. مصرف این میوه باعث تقویت لثه و ریشه دندان ها می شود. خشکی دهان را از بین می برد. این میوه که کمی تلخ است حاوی مقداری اسید سیانیدریک و ترکیبی از سم خطرناک سیانور است که مصرف آن ممکن است باعث مسمومیت شود. مصرف بیش از حد این میوه باعث سردرد، حالت تهوع، اسهال و دل درد می شود.

زنان پیش از بارداری توت فرنگی بخورند

وزارت بهداشت اعلام کرد: توت فرنگی میوه‌ای است که در فصل بهار به بازار می آید و با توجه به خواص بسیار زیادی که دارد، مصرف آن به خصوص برای زنان قبل از بارداری توصیه می شود.

دردانه حسین، متخصص تغذیه با اشاره به اینکه توت فرنگی سرشار از ویتامین ها و آنتی اکسیدان است، افزود: این میوه منبع اصلی فولات یا اسید فولیک است و به همین دلیل مصرف آن در زنان، پیش از بارداری توصیه می شود. توت فرنگی سرشار از پتاسیم است و این عنصر مفید برای بدن، باید به میزان کافی در سرم خون موجود باشد، در نتیجه می توان با مصرف توت فرنگی پتاسیم مورد نیاز بدن را تامین کرد. چربی موجود در این میوه بسیار اندک است و کلسترول و سدیم نیز در آن یافت نمی شود، بنابراین افرادی که به پرفشاری خون یا مشکلات قلبی و عروقی مبتلا هستند می توانند به راحتی از این میوه استفاده کنند. قند موجود در توت فرنگی از نوع فروکتوز است و به همین دلیل می تواند میزان گلوکز خون را تنظیم کند، بنابراین بیماران مبتلا به دیابت نیز می توانند از این میوه استفاده کنند. حسین ادامه داد: توت فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است و به همین دلیل مصرف آن موجب کاهش رادیکال های آزاد خون می شود و مانع ابتلا به سرطان های مختلف می شود. هر فرد روزانه باید دو واحد میوه مصرف کند که می توان یک واحد آن را به توت فرنگی اختصاص داد. وی تاکید کرد: بهتر است توت فرنگی به صورت خام استفاده شود و از مصرف خامه و یا کرم های خوراکی به همراه این میوه خودداری شود، زیرا خواص آن کاهش می یابد

افراط و تفریط در شیوه های تربیتی

همه می گویند که بچه های امروز با گذشته تفاوت دارند دوره و زمانه عوض شده است و تلاش برای تربیت فرزندان«گوش به حرف کن» و سالم روز به روز سخت تر می شود. عده‌ای هم معتقدند درست است که در گذشته والدین اقتدار بیشتری داشتند اما اشتباه های تربیتی مثل استفاده همیشگی از تنبیه، مزایای آن روش را از بین می برد. همواره والدین آسان گیر به انعطاف پذیری بیش از حد و والدین منضبط به سختگیری بیش از حد متهم می شوند و داشتن فرزند ایده آل که والدین تلاش می کنند به آن برسند، گاه بسیار دور از دسترس به نظر می رسد. سوال مهمی که به ذهن می رسد این است که آیا عزت نفس بچه ها در گذشته بیشتر بود یا در حال حاضر؟ برای بررسی این موضوع پای صحبت دکتر شهرام ناصری مشاور و روان پزشک نشستیم.

۳ دوره مختلف تربیت

اگر بخواهیم نگاهی جامع به شیوه های تربیتی بیندازیم، باید بگوییم که تربیت ۳ دوره متفاوت را طی کرده است. در دوره سنت، اساس تربیت براساس ترس و تنبیه گذاشته شده بود و در منزل چوب گیلاس و در مکتب، فلک نقش اساسی را ایفا می کرد. ضمن این که در جامعه و خانواده قدرت به تمامی دست مردان بود. با اختراع ماشین بخار و ورود انسان به عصر مدرن، خانواده و جامعه دچار تغییرات جدی شد. وقتی در کارخانه ها به روی زنان باز شد و زن وارد جامعه شد و نقش اقتصادی پیدا کرد، قدرت بیشتری هم یافت. طبع زن براساس بخشش و انفاق و پاداش گذاشته شده است و وی همواره می خواهد آن چه را دارد با ضعیف تر از خود تقسیم کند. به این ترتیب مادر بخشی از قدرت خود را به فرزندان بخشید و خانواده دچار فرزندسالاری شد. از طرفی جنبش فمینیسم هم متولد شد و زنان به اشتباه تلاش کردند حقوق پایمال شده خود را از جامعه مردان بگیرند. وی با اشاره به این که چنین وضعیتی، شرایط اجتماعی زن و مرد را به افراط و تفریط کشاند، تصریح می کند: این شیوه تربیتی نادرستی که به دست زنان پایه ریزی شده بود، ادامه یافت و نسل هایی پا به میدان گذاشتند که از همان دوران کودکی طلبکار و متوقع بار آمده بودند و بدون تلاش و کوشش توقع برداشت و بهره گیری از امتیازات خانواده و اجتماع را داشتند. با از دست رفتن ساختارهای قدرت در خانواده و جامعه، در خانواده هرم قدرت به دست فرزندان افتاد و به جای تنبیه، تشویق مداوم جایگزین شد. در چنین شرایطی پدر و مادرها بسیار انعطاف پذیر و نرم شدند و اعتماد به نفس فرزندان که در دوران سنتی بسیار پایین بود با حرمت بالایی که والدین داشتند جا به جا شد. فرزندان در این دوره دچار اعتماد به نفس کاذب، گردن کلفتی، پرخاشگری و لجبازی شدند. بسیاری از کارشناسان معتقدند که شیوع اعتیاد در چند نسل از جوانان به دلیل در پیش گرفتن همین شیوه تربیتی نادرست در خانواده بوده است. به عنوان نمونه می توان به برخورد با پدیده اعتیاد در دوران سنتی اشاره کرد. در گذشته به معتادان به عنوان مجرم نگاه می کردند و هم اکنون معتاد را بیمار می انگارند و او را مداوا می کنند و خانواده ها در مقابل فرزند معتاد خود بیش از گذشته خلع سلاح شده اند.

اعتماد به نفس در دوره سنت و مدرن

دکتر با اشاره به این که تفاوت های تربیتی دوره سنت و مدرن، بسیار بیش از این هاست، اظهار می کند: در دوره سنت حرمت و احترام والدین دست نخورده بود و فرزندان تحت کنترل بودند و عزت نفس کمی داشتند اما در دوره مدرن بچه ها اعتماد به نفس کاذب پیدا کردند و با از بین رفتن اقتدار و احترام والدین بی بند و بار شدند زیرا والدین دیگر قدرتی برای مهار آن ها نداشتند. این وضعیت تا دهه ۷۰ میلادی ادامه پیدا کرد. در این دهه جامعه شناسان و متخصصان علوم تربیتی متوجه شدند کنترل نسل جدید با این شیوه تربیتی به طور کلی ناممکن شده است. رواج بی بند و باری، زیر پا گذاشتن ارزش های انسانی و اخلاقی، گرایش جوانان به ارزش های دست چندمی و پوچ زنگ خطر جدی را به صدا در آورده بود. هم زمان کار و تولید ارزش خود را از دست داد و فرهنگ مصرف گرایی و استفاده از فناوری های روز مثل رایانه، روز به روز گسترش می یافت. تمام دغدغه جوانان کسب درآمد با کمترین تلاش ممکن بود و دستاوردهای زحمات چند دهه والدین به سخره گرفته می شد.

تلفیق سنت و مدرن

آن چه به ذهن کارشناسان تربیتی رسید، این بود که باید مزایای شیوه تربیتی سنتی را با نقاط مثبت دوران مدرن تلفیق کرد. به گفته دکتر ناصری اصول تربیتی جدید در واقع تلفیقی از نقاط مثبت شیوه تربیتی سنتی و مدرن بود. در این دوره که دوره سوم تربیت فرزندان نام گرفت، اقتدار به راس هرم خانواده که مرد بود، برگشت و اقتدار و احترام والدین به عنوان یکی از ستون های اصلی نهاد خانواده در نظر گرفته شد. والدین در این شیوه تربیتی قدرت کنترل فرزندان را پیدا کردند و توانستند با تکیه بر این اقتدار ارزش های خود را کنترل کنند. ترکیب تساهل دوران مدرن با اقدامات تنبیهی به طور همزمان باعث شد بچه ها اعتماد به نفس پیدا کنند. تربیت در این شرایط شبیه رودخانه ای بود که اصول دوره سنتی یعنی اقتدار و احترام والدین به مثابه سنگ های عظیمی در آن قرار داشت و در بقیه موارد والدین می توانستند در جهت آب شنا کنند و فرزندان حق نداشتند این سنگ ها را جا به جا کنند یا در نظر نگیرند، فقط در چنین شرایطی بود که فرزندان توانستند هم حریم خصوصی خود را داشته باشند و هم اعتماد به نفس و عزت نفس پیدا کنند.

ضعف والدین ایرانی

این مشاور درباره این که والدین ایرانی در کدام دوره تربیت قرار دارند، می گوید: ما بر خلاف تصور بسیاری هنوز در دوره مدرن قرار داریم. متاسفانه در کشور ما هنوز اصول تربیت مدرن رواج دارد و حتی مراکز دانشگاهی، رسانه ها و جراید اصول فرزندسالاری را ناخواسته رواج می دهند. هنوز بسیاری از والدین تلاش می کنند در هیچ شرایطی به فرزندشان سخت نگذرد، دشواری نبیند، با مشکل رو به رو نشود، رنج نکشد و به این ترتیب نسلی خودخواه، متوقع و همیشه طلبکار تحویل جامعه می دهند. نسلی که پدر و مادر به اصطلاح از خود می زند تا فرزندش در آسایش باشد، پولی که ندارد قرض می کند تا فرزندش عقده‌ای بار نیاید، تفریح و مسافرت خود را فدای تحصیل و امتحانات فرزند می کند، اگر او کنکور دارد انگار والدین کنکور دارند و امثال این کارها. این رفتارها که در بسیاری از خانواده های ایرانی رایج است، در واقع نماد شیوه تربیتی مدرن است که باعث شد نسلی نافرمان، خودمحور، بی اعتنا به ارزش ها تحویل جامعه دهیم. فرزندان در چنین شرایطی به اصطلاح پهلوان پنبه می شوند یعنی در خانواده پهلوان هستند اما در مصاف با اجتماع هیچ کاری نمی توانند پیش ببرند؛ چون در جامعه کسی او را ناز و نوازش نمی کند و به او رشوه نمی دهد بنابراین بلافاصله پا پس می کشد.

راهکارها

دکتر با اشاره به این که والدین باید با چشم باز اصول تربیتی اساسی و اصلی را در خانواده خود اعمال کنند، تصریح می کند: باید نقطه ضعف خانواده های امروزی را بشناسیم تا بتوانیم راهکار ارائه دهیم. یکی از مهم ترین نقاط ضعف این است که والدین تصور می کنند فرزندان با هم برابر هستند در صورتی که باید سلسله مراتبی در خانواده وجود داشته باشد. در راس هرم قدرت پدر و مادر قرار دارند و سپس فرزند بزرگ تر تا کوچک ترین فرزند قرار می گیرند، بچه ها را بر خلاف تصور نباید به یک چشم نگاه کرد و هر فرزندی باید جایگاه مخصوص خود را داشته باشد. از طرف دیگر قدرت باید دست والدین باشد و رای پدر و مادر با فرزندان نباید یک ارزش داشته باشد. پدر و مادر باید نظر اعضای خانواده را بدانند اما حرف آخر را خودشان بزنند و بقیه باید به آن احترام بگذارند. این یک اصل اساسی است که نباید مورد خدشه واقع شود. هم چنین باید مانع از افراط و تفریط در تربیت فرزندان شد و بدانیم اگر می خواهیم ارزش ها را به نسل بعد منتقل کنیم باید آن ها را حداقلی تعریف کنیم و نگاه حداکثری نداشته باشیم.

نکاتی ساده، اما مفید

کسانی که صبحانه می خورند، از وضعیت سلامت بهتری برخوردارند، تحقیقات نشان می دهد، بدن افرادی که صبحانه می خورند، ویتامین و موادمعدنی بیشتری دارد و چربی و کلسترول کمتری دارند. نتیجه خوردن صبحانه، داشتن بدنی آماده، وزن طبیعی، کاهش چربی خون و عادت کردن به کم خوردن است. خوردن صبحانه موجب می شود افراد تا زمان ناهار، کالری لازم را برای انجام فعالیت داشته باشند، بدون اینکه احساس گرسنگی کنند. انجمن قلب آمریکا بر این اعتقاد است که چاقی در کسانی که صبحانه می خورند کمتر است و این افراد در مقایسه با کسانی که صبحانه نمی خورند کمتر به دیابت مبتلا می شوند. حتی کسانی که به عنوان صبحانه، حبوبات پخته شده استفاده می کنند، از نظر جسمی و روانی وضعیت بهتری دارند. در کودکان، خوردن صبحانه موجب افزایش توجه و دقت شده. برای بهره مندی از مزایای صبحانه، وعده غذایی که شامل کربوهیدرات ها، پروتئین و مقدار کمی چربی باشد، توصیه می شود.

ماهی:

انجمن قلب آمریکا به افراد توصیه می کند که در هفته دو بار ماهی بخورید. ماهی علاوه بر اینکه منبع خوبی از پروتئین است، مواد مضر کمتر مانند چربی های اشباع کمتر داشته و اسید چرب امگا۳ بیشتر دارند. این موجب کاهش خطر بیماری های قلبی می شود. غذاهایی مانند کانولا، گردو که حاوی ماده‌ای به نام آلفالینولئیک اسید است، در بدن به امگا ۳ تبدیل می شود. هم چنین چربی امگا۳ موجب تقویت سیستم ایمنی می شود. براساس تحقیقات، میان مصرف امگا۳ در رژیم غذایی و کاهش آلرژی، آسم، اگزما و اختلالات ایمنی، ارتباط وجود دارد.

میان وعده ها:

کارشناسان تغذیه پیشنهاد می کنند، خوردن پنج وعده یا بیشتر از میوه ها و سبزی ها در طول روز بخشی از یک رژیم غذایی سالم است. خوردن میوه ها موجب شادابی و نشاط بیشتر می شوند. علاوه بر این:

خطر سرطان را کاهش می دهند. علایم پیری را به تعویق می اندازند.
حافظه را تقویت می کنند. سلامت قلب را افزایش می دهند.
سیستم ایمنی را تقویت می کنند.

بهترین راه برای گنجاندن میوه و سبزی ها در رژیم غذایی، مصرف آنها به عنوان میان وعده های غذایی است. میوه ها و سبزی ها در عین حال که کالری کمی دارند اما سرشار از مواد مغذی هستند. هویج و ماست کم چرب و خشکبار، سیب و انواع دیگر میوه بهترین میان وعده ها هستند. بهترین زمان برای خوردن میان وعده زمانی است که گرسنه هستید.

نوشیدن مایعات:

آب و لبنیات و شیر دو مایع ضروری برای سلامت بدن هستند. بدن ما برای انجام فعالیت های طبیعی خود به آب نیاز دارد. بدن برای تحرک و فعالیت های حیاتی دستگاه ها مانند مغز، قلب و کلیه و کبد برای صحیح عمل کردن، به آب نیاز دارد. در صورتی که آب کافی ننوشید، وضعیت بدن رو به وخامت می رود. بنابر گزارش های دانشمندان دانشگاه مینه سوتا، کلسیم موجود در محصولات لبنی برای سلامت بدن و استحکام استخوان ها ضروری است. همچنین از افزایش فشارخون بیماری های قلبی و سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند. مصرف لبنیات کم چرب در کاهش چربی و کاهش توده عضلانی هم موثر است.

نوشیدن چای:

چایی بنوشید که میزان کافیین آن کمتر باشد. چرا که هرچه میزان کافیین بیشتر باشد، بدن بیشتر دچار کم آبی شده و نوشیدنی های شیرین هم به افزایش وزن منجر می شود. مدارکی وجود دارد مبنی بر اینکه چای در تقویت حافظه موثر بوده و از بیماری های قلبی و سرطان پیشگیری می کند. چای مزایای مفیدی دارد، از جمله آنتی اکسیدان های موجود در آن که در جلوگیری از ابتلا به سرطان نقش دارد. بهتر است چای را با آب میوه یا دارچین و زنجبیل مزه دار کرد.

خانواده

راهکار هایی برای دوست داشتن مردان بدقلق

مطالعه این مقاله کمک شایانی به رفع مشکلات و موانع ارتباطی موجود میان شما و افراد بدقلق خواهد کرد، به شرط آن که راهکارها و توصیه های آن را بارها تمرین و تکرار کنید و در نیمه راه خسته یا دلزده نشوید.

تصور معنای واژه «مرد بدقلق» کار سختی نیست. همه ما کسانی را می شناسیم که کنار آنها بودن و تحمل رفتارشان به هیچ وجه آسان نیست. حال اگر این افراد در زمره همکاران و دوستان ما باشند و برخورد ما با آنها در زمانی کوتاه و محدود انجام بگیرد، چندان مشکل ساز و غیرقابل تحمل نیست. قضیه از جایی بغرنج می شود که این افراد همسر یا شریک زندگی ما شوند یا راهی به قلب ما باز کرده باشند. آن وقت است که بدون خواندن این مقاله و استفاده از راهکارهای توصیه شده‌اش، بعید به نظر می رسد بتوانید رابطه تان را مدتی طولانی و به شکلی مسالمت آمیز حفظ کنید! مطالعه این مقاله کمک شایانی به رفع مشکلات و موانع ارتباطی موجود میان شما و افراد بدقلق خواهد کرد، به شرط آن که راهکارها و توصیه های آن را بارها تمرین و تکرار کنید و در نیمه راه خسته یا دلزده نشوید. توجه داشته باشید که به هر حال دوست داشتن آدم های بدقلق، مسوولیت پذیری، همدلی، بلوغ عاطفی و انعطاف پذیری فراوانی می طلبد؛ پس چنانچه در خود چنین صفاتی را نمی بینید بهتر است قبل از به کار بستن این توصیه ها در انتخاب خود تجدید نظر کنید. اما اگر عزمتان را جزم کرده اید که راهی به قلب مرد بدقلقتان باز کنید، به شمار مژده می دهیم که پس از به کار بردن این راهکارها جایزه عاطفی شگفت انگیزی نصیب شما خواهد شد.

توصیه اول :

اجازه ندهید بدقلقی و رفتار تحریک آمیز مرد بدقلق شما، شما را هم بدقلق کند؛ متوجه باشید که رفتار دفاعی و بدخلقی و بدقلقی می تواند واگیردار باشد، پس نه به موضع دفاعی پناه ببرید و نه اعلام جنگ و آشوب کنید. فقط نفس عمیقی بکشید و اقتدار و تحمل خود را از دست ندهید.

توصیه دوم :

هیچ وقت فراموش نکنید که احترام گذاشتن به مرزهای آدم های بدقلق، آنها را از پرخاش بازمی دارد. پس به شدت مراقب مرزهای مردهای بدقلق باشید.

توصیه سوم :

حتی در خوشایندترین مواقع نیز از یاد نبرید که آدم های بدقلق نیز روزی روحیه ای مثل انسان های دیگر داشته اند و به دلیل تجربه های بد -ترس ها و روابط شکست خورده- به شخصیت های امروزی تبدیل شده‌اند. پس در رفتاری که با آنها پیش می گیرید همواره جانب ملاطفت و مهربانی را رعایت کنید.

توصیه چهارم :

دقت کنید که چه موضوعاتی مرد بدقلق شما را خوشحال می کند. این موضوعات همان راه هایی هستند که با کمی توجه و تدبیر می توانید مسیر دستیابی به موفقیت را برای شما هموار کنند. برعکس، بسیار دقت کنید که مرد بدقلق شما از چه کارها و رفتارهایی بیزار است و تا می توانید از این اعمال و رفتار پرهیز کنید تا مرد بدقلق شما وارد لاک دفاعی نشود.

توصیه پنجم :

همواره به خاطر داشته باشید هیچ چیز مرد بدقلق را زودتر از این خلع سلاح نمی کند که نشان دهید برایش اهمیت قایلید. بنابراین توجه به نیازهای مردان بدقلق و برآوردن آنها نیمی از پیروزی است.

توصیه ششم :

تا وقتی مرد بدقلق شما آرام نشده یا شما نیرو و توان روانی و تحمل موردنیاز برای برخورد آرام را پیدا نکرده اید، فاصله ایمن را با او حفظ کنید.

توصیه هفتم :

زنانی که شوهران بدقلق دارند، باید همواره از افراد بدقلق دیگر (دوست یا همکار) دوری کنند تا بتوانند انرژی خود را برای رویارویی با همسر بدقلق خود ذخیره کنند.

توصیه هشتم :

هیچ چیز مانند مهربانی مرد بدقلق را آرام نمی کند. مهربانی و به کاربردن کلمات مهرآمیز و رفتاری دوستانه و محبتی سخاوتمندانه، حتی بدقلق ترین مردها را هم ناگهان آرام کرده و تهاجم رفتاری شان را خنثی می کند.

توصیه نهم :

تحمل مرد بدقلق صبر و شکیبایی فراوانی می طلبد. اما کنار آمدن با مرد بدقلق به جز شکیبایی نامحدود، به قدرت درک فراوان هم نیاز دارد. زنی از این معرکه پیروز بیرون می آید که در برابر وسوسه خشمگین شدن مقاومت و در مواجهه با هر تنگنایی، پیش از هر چیز راهی برای شکیبایی، تفاهم و همدلی بیشتر پیدا کند.

توصیه دهم :

زنان نازک نارنجی و حساس نمی توانند هیچ مرد بدقلقی را تحمل کنند مگر آن که پوستشان را کلفت کنند و خونسرد باشند.

توصیه یازدهم :

نگرانی ها، تشویش ها و رفتارهای لجبازانه و قهرآلودی که شما با خود به میدان درگیری با مرد بدقلق می آوردی، در پیش نرفتن اوضاع به میل شما دو نفر تاثیر بسزا و نقشی تعیین کننده خواهد داشت. به یاد داشته باشید که روابط و رفتار متقابل میان شما و مرد بدقلق خیابانی دوطرفه است که در آن، هر عملی، بازتاب و عکس العملی در پی خواهد داشت؛ پس تا می توانید درخصوص آنچه می گویید یا انجام می دهید محتاط و دقیق باشید. به خاطر داشته باشید که رفتارها و واکنش های بدون اندیشه، شما را از دستیابی به بهترین نتیجه ها محروم خواهد کرد.

توصیه دوازدهم :

با افراد بدقلق یکی به دو نکنید. به جای بحث و مجادله، لحظه ای درنگ و سکوت کنید و به جای آشوب به پا کردن، منتظر آرام شدن اوضاع باشید.

توصیه سیزدهم :

اجازه دهید مرد بدقلق شما مثل هر آدم دیگری درددل کند و حرف های دلش را بزند. حتی او را تشویق کنید دغدغه هایش را بیرون بریزد و از غصه ها و نگرانی ها و ترس هایش با شما حرف بزند. همین اقدام، نخستین گام برای ایجاد تغییر است.

توصیه چهاردهم :

به احساسات مرد بدقلق بیشتر از مشکلات او توجه کنید. متاسفانه بیشتر اوقات بسیاری از ما به جای تمرکز بر انگیزه های رفتاری، بر خود رفتار تمرکز می کنیم. این اشتباهی بس خطرناک است چرا که درواقع انگیزه ها، رفتارها را می سازند. در مواجهه با افراد بدقلق هم، نخست باید انگیزه آنها را از رفتاری که نشان می دهند بررسی کنید. موضع افراد بدقلق همواره بر پایه واکنش های احساسی است. اگر این احساسات را خنثی کنید، واکنش ها نیز خود به خود خنثی می شوند.

توصیه پانزدهم :

یکی از بهترین راه هایی که سبب می شود مرد بدقلق از بدقلقی دست بردارد این است که او را از اعتمادپذیری خود مطمئن سازید. اگر افراد بدقلق درک کنند که کنار شما در امان هستند، رفتاری متفاوت در پیش می گیرند.

توصیه شانزدهم:

به جای حدس زدن علت ناراحتی مرد بدقلق، موضوع را از خود او بپرسید. حوصله کنید و اجازه دهید وی همه چیز را توضیح دهد. از لا به لای توضیحات او نکات سودمند بسیاری را خواهید فهمید.

توصیه هفدهم :

هیچ چیز افراد بدقلق را سریع تر و زودتر از این بر ما نمی شوراند که آنها را نکوهش کنیم. ملامت هر فرصتی را برای تفاهم و سازگاری از بین می برد. بنابراین در مواجهه با افراد بدقلق به ویژه مردان، از ملامت بپرهیزید و به جای آن تنها درباره احساس خودتان حرف بزنید.

توصیه هجدهم :

هرگز سخن یک مرد بدقلق را قطع نکنید. معنای قطع کردن سخن طرف گفت و گو این است که آنچه شما می خواهید بگویید اهمیت بیشتری دارد. هوشیار باشید که این کار وقتی پای یک مرد بدقلق در میان باشد، بسیار خطرناک است.

توصیه نوزدهم :

برای حل مشکلات پیش آمده بر هیچ راه حلی پافشاری نکنید بلکه برای رسیدن به راه حل با یکدیگر همکاری کنید. این کار نیازمند گفت و گو در محیطی صمیمانه و آرامش بخش است. در چنین مواقعی، ابتدا موضوع مطرح شده را از دیگر مسایل جدا و همه واکنش های احساسی را از آن دور کنید، سپس اصل مساله را مطرح کنید و به دنبال راهکار بگردید. در چنین مواقعی از متهم کردن، فریاد کشیدن، زبان بازی، سفسطه گری، دست انداختن، سرافکنده کردن، مچ گیری، متلک گویی یا هرگونه به بن بست کشیدن موضوع خودداری کنید.

توصیه بیستم :

زمان حرف زدن خود را با دقت انتخاب کنید. بسیار مهم است که بدانید در فضای آشوب زده درگیری، امکان گفت و گوی منطقی وجود ندارد.

توصیه بیست و یکم :

هوشیار باشید. افراد بدقلق با توجه به ویژگی های دفاعی خودشان انتظار دارند شما هم به انکارهای دفاعی و تهمت های غیرمنطقی متوسل شوید. احتیاط کنید تا وارد این بازی آنها نشوید. آرام باشید و برای شفاف سازی مشکل تلاش کنید.

توصیه بیست و دوم :

برای فراغت خود برنامه ای تهیه ببینید و در طی آن، انرژی خود را برای رو به رو شدن با مرد بدقلق بازیابی کنید.

توصیه بیست و سوم :

شوخ طبعی خود را حفظ کنید و اگر حس می کنید مشاجره‌ای در حال پا گرفتن است، به جای کلمات تند و زننده، مسیر بحث را به چیزهای خنده دار و سرگرم کننده منحرف کنید. به خاطر داشته باشید که فریاد نشانه کامل ترس است اما خنده، سرشار از اعتماد به نفس، اطمینان و نیروی حیات و سرزندگی است.

توصیه بیست و چهارم :

اگر حال مناسبی ندارید یا احساس می کنید تحمل و انرژی کافی برای رویارویی با مرد بدقلقتان را ندارید، بهتر است گفت و گو را به زمان دیگری موکول کنید. در این مواقع به جای برخورد شتاب زده، زمانی را برای گفت و گو در نظر بگیرید که هر دو آمادگی صحبت کردن را داشته باشید.

توصیه بیست و پنجم :

به خاطر داشته باشید که همه راه حل هایی که خواندید تنها درصورتی نتیجه می دهد که شما پیگیر و باثبات باشید. همه راه حل های روان درمانی زمان برند. پس امیدتان را از دست ندهید و پایداری کنید. گمان نکنید که در این راه تنها هستید و موفقیتی در کار نیست، چرا که درست وقتی شما در آستانه ناامیدشدن و تسلیم هستید، مرد بدقلق شما، شما را با شخصیت تازه خود شگفت زده خواهد کرد.

با ۴ کلید در شغل تان موفق شوید

از خود بپرسید: کدام مهارت است که اگر آن را در خود تقویت کنید بیشترین اثر مثبت را در حرفه شما به جا می گذارد؟ پاسخی که به این سؤال می دهید را به عنوان یک هدف بنویسید و برای آن یک ضرب العجل تعیین کنید. چهار کلید موفقیت شغلی وجود دارد که می تواند شما را به شخص با ارزش تری تبدیل کند، توانایی های شما را مؤثرتر عرضه می کنند و شما را در حرفه خود با سرعت بیشتر به موفقیت برساند.

تخصص، تمایز، تقسیم بندی و تمرکز چهار کلید موفقیت شغلی هستند.

۱. تخصص

تخصص عبارت است از توانایی شما در بکار بستن استعدادتان آن هم در قسمتی حیاتی که برای کمپانی شما یا مشتریانتان ارزشمند است. انتخاب این قسمت که در چه زمینه ای تخصص داشته باشید در موفقیت بلند مدت شما بسیار را تعیین کننده است. شما در چه زمینه ای تخصص و مهارت دارید؟

۲ . تمایز

تمایز عبارت است از این که چگونه خود را در یک یا چند زمینه که تخصص دارید یا کارایی شما بهتر است برتری خود را نشان دهید. توانایی شما در متمایز کردن خود براساس کیفیت کار بالا بسیار مهم و کانون فعالیت شغلی شماست. همانطور که یک سازمان باید حداقل در یک زمینه برتری داشته باشد تا رونق لازم را پیدا کند، شما هم به عنوان یک فرد باید حداقل در یک زمینه کاری برتر باشید. اگر از کارفرما یا کارمندان شما درباره شما بپرسند: برتری او در چه زمینه ای است؟ آنها چه جوابی در مورد شما خواهند داد؟ در کدام قسمت کار شما برجسته هستید؟ چه کاری را بهتر از هر کسی انجام می دهید؟ چه کاری را اگر شما انجام دهید سود زیادی نصیب سازمان شما می شود. اگر تاکنون در حرفه خود یک زمینه را مشخص نکرده اید تا در آن بهترین باشید، باید زودتر اقدام کنید. به توانایی خود و احتیاجات سازمان و مشتریان خود توجه داشته باشید چگونه باید باشد؟ چگونه می توانست باشد؟ نقشه شما برای تبدیل شدن به فردی برجسته در حرفه خود چیست؟ و چگونه میزان برتری خود را چه از نظر دانش و چه از نظر مهارت در یک زمینه کاری اندازه می گیرید؟ این اندازه گیری استاندارد شما را برای کارایی نشان می دهد. بهترین بودن در یک زمینه مهم از شغل و حرفه شما بیشتر از هر چیزی به پیشرفت شما کمک می کند.

۳. تقسیم بندی

تقسیم بندی عبارت است از توانایی شما در مشخص کردن افراد و سازمانهایی که سود بیشتری برای شما دارند. نحوه کار بدین صورت است که شما به طور واضح مهمترین مشتریان خود را مشخص و برای جلب رضایت این گروه خاص از مشتریان تصمیم گیری می کنید. اغلب شما می توانید خط مشی شغلی خود را با توجه به نیاز مشتریان مهم برای ساختن آینده تغییر دهید.

۴. تمرکز

تمرکز عبارتست از توانایی شما در تمرکز ذهنی برای روی خدماتی است که برای آن شخص یا سازمان اهمیت دارد. این چهار استراتژی (تخصص، تمایز، تقسیم بندی و تمرکز) نقطه کانونی حیاتی برای رسیدن به دستاوردهای فوق العاده در سازمان و حرفه شماست. از خود بپرسید: کدام مهارت است که اگر آن را در خود تقویت کنید بیشترین اثر مثبت را در حرفه شما به جا می گذارد؟ پاسخی که به این سؤال می دهید را به عنوان یک هدف بنویسید و برای آن یک ضرب العجل تعیین کنید. برای خود طرح و نقشه داشته باشید و برای رسیدن به هدف پر تلاش باشید تا بر آن نائل شوید. این کلید واقعی رسیدن به موفقیت شغلی است.