مطبخ

کلم، دارویی برای همه

سپیده سلیمی

کلم چنانچه به صورت خام یا اندکی بخارپز شده مصرف شود یک ماده غذایی بسیار ارزشمند است. این سبزی مفید حاوی ویتامین‌های آ، ب، ث و ای و مواد معدنی متعددی مثل کلسیم، سولفور، سیلیکا، منیزیم و ید است. کلم منبعی غنی از آهن و کلروفیل است که آن را برای درمان کم‌خونی و بازیابی توان و قدرت بدنی پس از دوره نقاهت و ضعف ناشی از کمبود آن ایده‌آل می‌سازد. به طوری که گفته می‌شود مصرف کلم برای بازسازی خون در بدن و جبران ناتوانی بسیار مفید است.

خواص فوق‌العاده کلم از قرن‌ها پیش شناخته شده است و یکی از ارزشمندترین مواد غذایی در طب سنتی قدیم است. در مصر باستان کلم دارای چنان ارزش درمانی بوده است که یک معبد به نام آن ساخته شد و در روم باستان آن را داروی همه دردها می‌دانستند. پزشکان رومی مصرف کلم را مسبب شش قرن زندگی رومی‌ها بدون پزشک می‌دانستند.

فیثاغورث خوردن روزانه کلم خام را درمان ناراحتی‌های عصبی می‌دانست و ملاحان برای

پیشگیری از ابتلا به بیماری اسکوروی کلم می‌خوردند.

خوردن کلم خام از قدیم به تصفیه خون و اثر پاک‌کنندگی بر روی پوست مشهور است و گفته می‌شود کبد را از سموم پاک می‌سازد و برای درمان آرتروز و انوع سردرد مفید است.

کلم در پزشکی نوین نیز موضوع تحقیقات متعددی بوده که اغلب فواید شناخته شده در طب سنتی را مورد تائید قرار می‌دهد. بنا بر تحقیقات جدید کلم قادر است سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و تولید آنتی‌بادی‌ها در بدن را افزایش دهد. خوردن سوپ یا دم‌نوش کلم تاثیر فوق‌العاده‌ای در از میان بردن عفونت‌هایی مثل سرماخوردگی، سرفه و آنفلوآنزا دارد. ترکیبات سولفور موجود در کلم موجب تاثیر نابودکننده آن بر روی باکتری‌ها و عفونت‌های دستگاه تنفسی می‌شود. کلم همچنین اثر شگفت‌انگیزی در ترمیم زخم‌ها و جراحات داخلی و خارجی بدن دارد. خوردن کلم خام موجب تشکیل لایه‌ای آسترمانند در طول مسیر دستگاه گوارش می‌شود که به صورت لعابی محافظ در آن عمل می‌کند و به درمان زخم‌های دستگاه گوارش، سوزش سر معده، گاستریت و کولیت‌های دستگاه گوارش کمک می‌کند. گنجاندن کلم در رژیم غذایی روزانه مانع بروز یبوست شده و احتمال ابتلا به سرطان، به ویژه سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. خوردن کلم برای کبد نیز بسیار مفید است و می‌تواند میزان قند خون را کاهش داده و به بیماران دیابتی کمک کند. برگ‌های کلم خاصیت آرام‌بخش و ضدباکتری داشته و ترمیم‌دهنده هستند. ضمادی که از برگ‌های کلم تهیه شده می‌تواند تسکین زخم‌ها، سوختگی‌ها، انواع جوش و خراشیدگی و حتی مارزدگی یا جای نیش حشرات را موجب می‌شود. این ضماد به عنوان ضدالتهاب و ضدتورم نیز عمل می‌کند و برای درمان ورم مفاصل مفید است. چنانچه ضماد برگ کلم را بر روی سینه بگذارید سرفه‌های شدید را تسکین می‌دهد و آب کلم نیز در درمان آکنه، زخم و سوختگی‌های سطحی و سرمازدگی موثر است. برای تهیه ضماد کلم ابتدا سبزترین برگ‌های آن را جدا کرده و رگ‌برگ‌های سفت آن را ببرید. قسمت‌های لطیف برگ را در آب داغ بریزید تا پس از چند دقیقه نرم شوند، برگ‌ها را از آب خارج کرده کمی بکوبید. چند لایه از برگ‌های کوبیده را به عنوان ضماد در موضع مورد نظر قرار داده و ببندید. هر چند ساعت ضماد را با ضماد تازه جایگزین کنید.

■ **سوپ کلم، سوپ سرماخوردگی**

مواد لازم:

دو قاشق سوپخوری روغن مایع
۱/۵ کیلوگرم برگ کلم
۱/۵ قاشق چایخوری زیره سیاه
۱ قاشق چایخوری دانه خردل
۱ لیتر آب مرغ یا آب گوشت
۴ قاشق سوپخوری سرکه سفید یا قرمز
۴ حبه سیر ریز خرد شده
۴۰۰ گرم گوجه فرنگی رنده شده
۲ قاشق چایخوری شوید خرد شده تازه یا ۱ قاشق چایخوری شوید خشک

برگ‌های کلم را جدا کرده و خوب بشویید و پس از خشک شدن برگ‌ها آنها را به صورت رشته‌های باریک خرد کنید. روغن را در قابلمه بزرگی داغ کنید. کلم، زیره و دانه خردل را در روغن ریخته و در قابلمه را ببندید و بگذارید کلم کمی بپزد. گاهی آن را هم بزنید تا کمی نرم شود. (حدود ۲۵ دقیقه)

سرکه را اضافه کنید و یک دقیقه کلم را با آن تفت دهید، سپس آب مرغ را افزوده و سه‌چهارم لیتر نیز آب سرد به آن اضافه کنید، سپس سیر و گوجه فرنگی را نیز به بقیه مواد بیفزایید و بگذارید با حرارت ملایم آهسته به جوش آید و حدود ۴۵ دقیقه بپزد. در آخر شوید را افزوده و سرو نمایید.

طرح زندگی

سالم کار کنید

الهام اسمعیلی

استرس و کارایی رابطه معکوسی با یکدیگر دارند. هر چه میزان استرس بالاتر رود، کارایی فرد پایین‌تر می‌آید و این موضوع می‌تواند تاثیری منفی بر روی کل سیستم کاری یک مجموعه وارد کند. به طور حتم برای شما نیز پیش آمده است که در یک شرایط روحی نامناسب، برای انجام کاری که هر روز در فرصت زمانی بسیار کمتر انجام می‌داده‌اید، نیازمند صرف زمان بیشتری بوده‌اید که در ضمن ممکن است نتایج حاصله نیز با یکدیگر قابل قیاس نباشد.

مضاف بر اینکه هنگامی که به لحاظ روحی و روانی در فشار هستید، جسم شما نیز بیش از پیش در معرض ابتلا به بیماری‌های گوناگون قرار می‌گیرد. بنابراین در هر موقعیت، حتی هنگام انجام کارهای بسیار جدی شغلی، ابتدا به سلامتی خود بیندیشید. پزشکان و روانشناسان نیز در همین رابطه توصیه‌های بسیاری می‌کنند که به پاره‌ای از آنها اشاره می‌کنیم:

– چشم‌هایتان را آرام کنید: این توصیه بیشتر خطاب به آن دسته افرادی است که کارهای اداری داشته و ساعت‌های متمادی را به نوشتن، خواندن و یا کار با کامپیوتر می‌پردازند. چشم پس از نگاه کردن طولانی مدت به محدوده‌ای خاص بر روی کاغذ و یا نمایشگر رایانه (کامپیوتر)، دچار خستگی شدید و همچنین گاهی عدم انطباق شده و نه تنها ممکن است کارایی معمول خود را نداشته باشد بلکه دچار اشتباهات

جبران‌ناپذیر در سیستم کاری نیز شود. بنابراین پیش از بروز چنین مشکلاتی، هر ده و یا حداکثر ۳۰ دقیقه یک‌بار، چشمان خود را به نقطه‌ای در فاصله دور انداخته و دوباره بر روی کار متمرکز شوید. این موضوع همواره از توصیه‌های اکید متخصصین چشم به خصوص به کاربران کامپیوتر است.

– ماهیچه‌های صورتتان را رها کنید: اخم کردن و به طور کلی جمع کردن ماهیچه‌های فوقانی صورت، حتی اگر همزمان با تمرکز بیشتر بر روی موضوع و یا کاری انجام گیرد، نه تنها موجب انقباض ماهیچه‌های صورت و در نهایت ایجاد چین و چروک بر روی پوست آن می‌شود، بلکه این تنش عضلانی بر روی مغز نیز تاثیر می‌گذارد. بنابراین برای کاهش این استرس، تمرین زیر را به طور مرتب انجام دهید. به این ترتیب که تمام ماهیچه‌های صورت را به طور مرحله‌ای منقبض کنید. مدتی آنها را به همان حالت نگه داشته و سپس رها کنید. این کار را چندین بار انجام دهید. به این ترتیب، ماهیچه‌هایی که به صورت غیرارادی منقبض شده‌اند، رها می‌شوند.

– فعال باقی بمانید: به منظور رفع استرس و برای آنکه همواره انرژی خود را در بالاترین سطح نگهدارید، حداقل ۲ الی ۳ بار در هفته ورزش کنید. البته در صورت امکان، پیاده‌روی روزانه در صبحگاه و یا پس از ساعت کاری حتی به مدت نیم‌ساعت نیز بسیار بر این امر تاثیرگذار خواهد بود.

– چشم‌هایتان را ماساژ دهید: در انجام کارهای اداری و به خصوص کار با کامپیوتر، چشم‌ها از جمله آسیب‌پذیرترین عضو بدن هستند. بنابراین در صورتی که در حین انجام کار در چشمانتان احساس خستگی شدید کردید، تمرینات زیر را با چشمان بسته انجام دهید:

۱ ـ به وسیله انگشتان اشاره دو دست در قسمت مرکزی بالای ابروان و بر روی پیشانی، دو دایره کوچک فرضی رسم کنید. جهت رسم این دایره‌ها را پس از هر ده دایره تغییر دهید.

۲ ـ استخوان تیغه میانی بینی را در نزدیکی چشم چندین بار با همان دو انگشت اشاره فشار دهید.

۳ ـ دوباره با مالش انگشتان سبابه، دو دایره بر روی گونه‌های صورت خود بکشید.

۴ ـ با همان روش مالش دایره‌ای توسط انگشتان اشاره، محدوده ماساژ را بزرگتر کرده و چشمان را نیز در داخل آن محدوده در نظر گیرید به این ترتیب که حرکت دایره را از طرفین تیغه بینی شروع کرده و به بیرون ادامه دهید.

– به موسیقی گوش کنید: در صورتی که شرایط کاری و محیط آن امکان گوش دادن به موسیقی را همزمان با انجام کار می‌دهد به یک موسیقی آرام‌بخش و شادی‌آفرین گوش دهید.

اندام

بهترین راه کنترل وزن

فهیمه جاویدمهر

امروزه به دلیل زندگی شهری که همراه با فقر حرکتی است میزان اضافه وزن، چاقی و بروز بیماری‌هایی چون دیابت، بیماری‌های قلبی– عروقی و افزایش فشارخون افزایش یافته است و دستورات متعددی برای از بین بردن این مشکل همراه فرد ارائه می‌شود اما از میان این روش‌ها کدام درست است؟

انرژی مورد نیاز هر شخص دقیقاً در ارتباط با فعالیت بدنی وی است. هر شخص با سن متوسط به ازای هر کیلوگرم از وزن خویش به ۳۵ کیلوکالری انرژی برای هر روز نیاز دارد. یعنی یک شخص ۷۰ کیلوگرمی به حدود ۲۵۰۰ کیلوکالری انرژی نیازمند است. حال هر چه به عمر شخص افزوده می‌شود چون از فعالیت بدنی وی به همان نسبت کاسته می‌شود جذب همان مقدار انرژی می‌تواند به اضافه وزن وی بینجامد.

حال اگر شخصی تغذیه روزانه خود را کنترل نکند و تنها روزانه یک قطعه کیک بخورد روزانه ۳۵۰ کیلوکالری انرژی بیشتر در خود ذخیره می‌کند و بعد از ۱۰ روز مقدار انرژی ذخیره شده در بدن ۳۵۰۰ کیلوکالری خواهد بود و این به معنی نیم‌کیلو اضافه وزن برای این فرد است.

زیرا ۷هزار کیلوکالری انرژی ذخیره به معنای یک کیلو چربی اضافه در بدن است. همان‌طور که می‌دانیم حدود ۱/۲ تا ۱/۳ درصد مجموع انرژی مورد مصرف ما صرف انرژی بازال می‌شود.

انرژی بازال انرژی‌ای است که شخص در خلال ۲۴ ساعت که در روی یک تخت با نور ملایم دراز کشیده باشد مصرف می‌کند و آن حدود ۱۴۰۰ کیلوکالری است و برای هر فرد متغیر است.

در اثر کم شدن وزن ۱۰ تا ۶۵ درصد بافت‌های پیوندی در اثر نخوردن غذا از بین می‌رود.

اگر ورزش از روی اصول و منظم باشد بافت‌های عضلانی جدید به وجود می‌آید. وقتی که به طور جدی ورزش کنید بافت‌های چربی سوزانده می‌شود و اگر تلفیقی از محدودیت غذایی و افزایش انرژی مصرفی روزانه به طور هماهنگ صورت گیرد در مجموع چیزی حدود نیم‌کیلو هر هفته از وزن شخص کاسته می‌شود که در طول ۶ ماه از سال حدود ۱۲ کیلو از وزن فرد کاسته می‌شود. اگر کاهش وزن بیش از نیم کیلو در هر هفته صورت گیرد عوارض جانبی آن شخص را دچار مشکلات بعدی می‌کند.

رژیم غذایی افراد چاق باید به گونه‌ای باشد که هر هفته حدود ۲۵۰ کیلوکالری از برنامه غذایی روزانه‌شان حذف شود.

یک برنامه ورزشی روزانه که شامل ۲ کیلومتر راهپیمایی باشد نیز می‌تواند باعث مصرف حدود ۱۰۰ کیلوکالری در روز شود. ورزش کلسترول خون را پایین می‌آورد و نیاز به انسولین را برای بیماران دیابتی کاهش می‌دهد. نشانه‌ها و عوارض اضطراب را از بین می‌برد و بدن را در مقابل سرطان مقاوم می‌نماید.

غلظت لیپوپروتئین در خون را بالا می‌برد و ازدیاد فشار خون را تقلیل می‌دهد. ورزش اشتها را کم می‌کند زیرا ورزش وظایف متنوع بدن را به حالت طبیعی درمی‌آورد و شما را با خودتان و نیازهای واقعی‌تان در تماس قرار می‌دهد و شما را از اشتهای ناشی از عادات غلط بازمی‌دارد زیرا ورزش سطح انسولین در گردش خون را کم می‌کند.

انسولین اشتها را تحریک می‌کند و مردم چاق دارای سطوح بالای انسولین هستند.

پیاده‌روی یک ورزش عمومی و قابل اجرا در هر مکان و هر زمانی است که برای همه قابل اجرا است.

پس نتیجه می‌گیریم رژیم‌های غذایی که در یک ماه بیشتر از ۲ کیلو از وزن بدن کاسته شود با عوارض کمبود ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها همراه است و فرد دچار ریزش مو و افسردگی می‌شود.

در واقع اگر به کم‌خوری عادت کنیم و روزانه ورزش کنیم دچار مشکلات اضافه‌وزن و به دنبال آن بیماری‌های قلبی، عروقی و... نمی‌شویم.

مهرگیاه

قدومه شیرازی

سحر شهنازی

گیاهی است یک‌ساله به بلندی ۱۰–۵ سانتی‌متر، شاخه‌های آن از قسمت پایینی گیاه منشعب شده و انشعابات به صورت افراشته و بسیار شکننده هستند. برگ آن کشیده– قاشقی، دارای نوک کند، دندانه‌های کوتاه در نصفه بالایی برگ. دمبرگ پوشیده از کرک‌ها و پرزهای ستاره‌ای است. میوه از نوع خورجینک، تخم‌مرغی پهن نوک‌دار، بدون کرک دارای بال و در حالت رسیدن قرمزرنگ است. دانه‌ها بخش دارویی گیاه را تشکیل می‌دهند. دانه‌ها گرد، پهن و خاکستری هستند دارای پوشش نازک موسیلاژی هستند که در کناره‌های دانه به صورت بال کوتاه و سفیدرنگ مشهود است. در زمان رسیدن میوه که پوسته آن به رنگ زرد دیده می‌شود جمع‌آوری می‌گردد. دانه‌های این گیاه حداقل حاوی ۱۵ درصد موسیلاژ هستند. از قدومه عمدتاً به عنوان نرم‌کننده سینه، برطرف‌کننده سرفه و ملین استفاده می‌شود. در طب گذشته از قدومه به عنوان خلط‌آور و ضدالتهاب استفاده می‌کرده‌اند. ۹–۶ گرم دانه قدومه را در یک لیوان آب‌جوش ریخته و به مدت نیم‌ساعت بخیسانید. سپس روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید. آنچه تحت نام قدومه در بازار دارویی ایران ارائه می‌شود عبارت است از قدومه شیرازی و قدومه شهری. قدومه شهری دانه‌های گیاه Lepidium perfoliatum از خانواده شب‌بو است که به جای دانه‌های قدومه شیرازی با نام عمومی قدومه ارائه می‌شود. قدومه شیرازی در کشورهای مصر، عربستان، فلسطین، ایران، پاکستان و عراق انتشار دارد.

نام علمی: *Alyssum homalocarpum*	خانواده **Cruciferae**

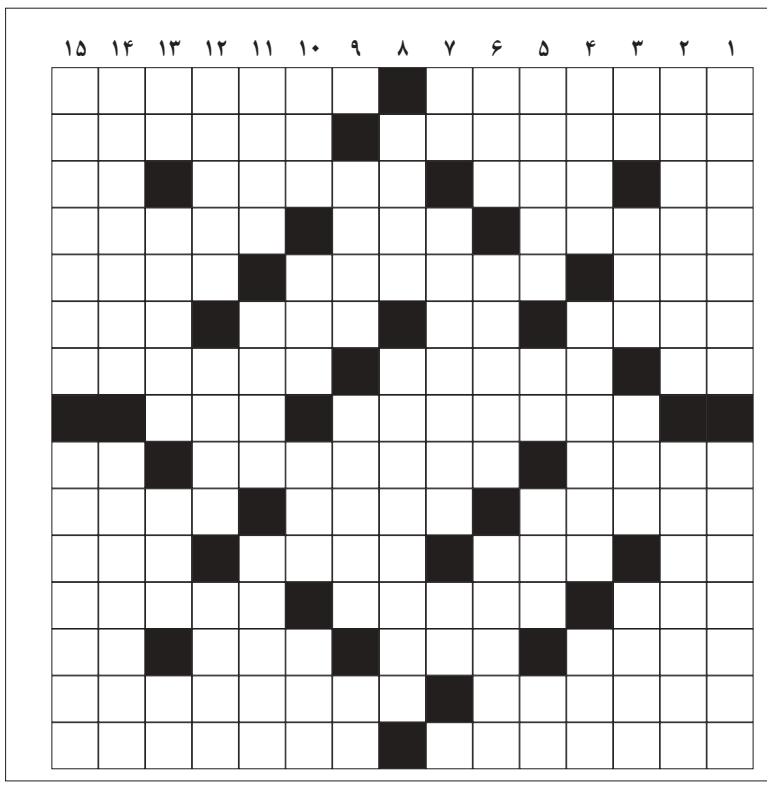
زیبایی

ماسک‌های میوه‌ای

امروزه یکی از دغدغه‌های اصلی خانم‌ها تلاش برای زیباتر شدن است. هر که را می‌بینی قصد دارد با خرید انواع و اقسام وسایل لاغری خود را به تناسب اندام برساند و با کمک کرم‌های ضدچروک و ضدپیری و ماسک‌های مخصوص پاکسازی طراوت و زیبایی را به پوست خود برگرداند. اما استفاده مداوم از این نوع کرم‌ها و ماسک‌ها چندان تاثیری ندارد که در مدت زمان نه چندان طولانی کاربرد اولیه خود را از دست می‌دهد. بهترین و کم‌هزینه‌ترین کار برای حفظ سلامت و شادابی پوست استفاده از میوه‌هایی است که اتفاقاً در فصل بهار روانه بازار می‌شوند. در اینجا شما را با چند نوع از این ماسک‌های میوه‌ای که به طریقه‌ای آسان در منزل تهیه می‌شوند، آشنا می‌کنیم: از هندوانه شروع کنید. برای روشنایی و جلای پوست، هندوانه را از قسمت پوست تراشیده و له کنید، کمی با گلاب مخلوط کنید و به صورت‌تان بمالید. پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه با آب سرد بشویید. خیار را رنده کنید و به همراه چند قطره گلاب اطراف چشم‌تان بمالید تا سیاهی دور آن برطرف شود. برای رفع پف و سیاهی چشم استفاده از مخلوط سیب‌زمینی رنده شده و شیر نیز بسیار مفید است. گذاشتن حلقه‌های خیار نیز باعث نرمی و لطافت پوست می‌شود. برای پاکسازی پوست، کلم را حدود ۱۰ دقیقه بجوشانید و با روغن‌زیتون مخلوط کنید و با کمک پنبه روی صورتتان بمالید و پس از ۳۰ دقیقه با آب ولرم بشویید. برای ضدعفونی کردن نیز هر روز روغن زیتون را با آب لیموترش مخلوط کرده و روی صورت خود بمالید. اگر بوی تند پیاز را می‌توانید تحمل کنید، مخلوط پیاز رنده شده، گلاب و بهارنارنج نیز بسیار مفید است. برای برطرف کردن جای جوش‌ها نیز آب‌سیب را گرفته و به همراه یک قاشق چایخوری عسل به پوستتان بمالید تا منافذ باز صورت جمع و پوست شفاف و یکدست شود. برای از بین بردن لکه‌های پوستی مقداری طالبی را له کرده و با شیر مخلوط کنید و به صورتتان بمالید. از این مخلوط حتی می‌توانید به عنوان شیرپاک‌کن استفاده کرده و قبل از خواب صورتتان را با آن تمیز کنید. برای پاکسازی پوست دم‌کرده بابونه و زیره نیز بسیار کارساز است. برای روشنایی و باز شدن رنگ چهره هم مالیدن عصاره توت‌فرنگی بسیار توصیه می‌شود. البته در استفاده از این ماسک توجه فراوان به خرج دهید که در صورت داشتن آلرژی به توت‌فرنگی، نتیجه‌ای معکوس دریافت خواهید کرد.

جدول شماره ۵۷۵

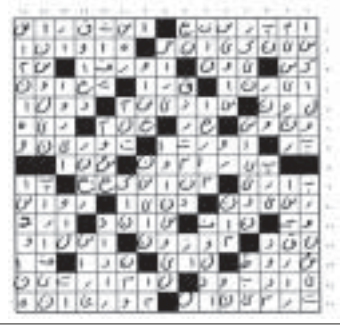
فرهنگ امامی
Farhang_Emami@yahoo.com



۱۴– شدت جریان الکتریسیته میان باتری و دینام را نشان می‌دهد– ساده‌ترین راه‌حل کسر بودجه که معمولاً از بانک مرکزی صورت می‌گیرد. ۲– رودی در کشور چین– مرکز و بزرگترین شهر کشور کوبا. ۳– آدمی و یک انسان– الکترون یا ذره‌بنیادی باردار دیگر– شهری در کشور ترکیه– ماده‌ای برای از بین بردن جانوران موذی. ۴– خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران– خوانندگان و قرائت‌کنندگان– یکی از وزارتخانه‌ها. ۵– رنگ و فام– بیماری روانی آزارگری– خمیده. ۶– نام دیگر سیاره تیر– میدانی در امتداد خیابان کارگر– بیرق و درفش– سرطان شایع دخانیات. ۷– انباشته و لبریز– ام‌الشرائین یا سرخرگ بزرگ– رودی در کشور فنلاند. ۸– راجع به یا درباره– آبتنی. ۹– خداوند و پروردگار– عنوان کلی برای مجموعه اعمالی که در شهر مکه انجام می‌شود– به حریف همبازی یا همکار نیز گفته می‌شود. ۱۰– مراقبت کردن و پرورش دادن– جهان و گیتی– کله پز. ۱۱– پوستین– پیوندگاه دانه به بند تخمک را گویند– نویسنده فرانسوی کتاب لیلیا– هنر انگلیسی. ۱۲– آماده پرداخت یا دریافت– آهنگین– قوم ساکن اروپای شرقی. ۱۳– جمع شرط– گل ته حوض– صدا و نوا– نت چهارم موسیقی. ۱۴– خاطره یا ترحیم– شاعر فرانسوی مکتب رمانتیک فرانسه و خالق کتاب سقوط یک فرشته. ۱۵– پایانه مسافربری– کتابی از موریس مترلینگ نویسنده مشهور بلژیکی.

۱– جانور دریایی از شاخه نرم‌تنان دوکفه‌ای که گوشت آن حلال است– بیماری ناشی از ورم نایژه که با دشواری تنفس و سرفه‌های سخت همراه است. ۲– مبلغ مذهبی– پابرجا شدن و سکنی گزیدن. ۳– قلم خارجی– بازیگر مشهور فرانسوی با نام کوچک ژان– موجود افسانه‌ای دریایی– صفت شمشیری که هر دو سوی آن برنده باشد. ۴– محکم و ثابت– خرد کردن یا صیقل دادن– نوعی دمپایی و کمربند. ۵– شهر دیگری در ترکیه– یاوه‌گویی– اسم– درخت زبان‌گنجشک. ۶– آدم فرصت‌طلب آن را به نرخ روز می‌خورد– لباس حج– شهری در آلمان و در ناحیه هس. ۷– همسر پری– پرزور و دلاور– به‌دنیا آوردن. ۸– چهارچرخه قدیمی– این هم شهری در ایالت ایندیانا آمریکا. ۹– گشاینده و وسعت‌دهنده– فراموشی– مادر عرب. ۱۰– گاو سرخ‌رنگ– مردم یک کشور– معدن– رشد و بالندگی. ۱۱– از لوازم آرایشگاه زنانه– دهشت‌انگیز– یزدان. ۱۲– اصول و روش‌ها– جنگلبان– لباس زنان هندی. ۱۳– مفعول بی‌واسطه– لقب ادریس پیامبر– آبزی عظیم‌الجثه– حرف فاصله. ۱۴– هورمونی که موجب کاهش قند در خون می‌شود– مخلوط هیدرات‌های کربن مایع و جامد که از زغال و نفت به‌دست می‌آید. ۱۵– یکی از القاب امام‌رضا(ع)– شکل فضایی و هندسی.

حل جدول ـ ۵۷۴



گفتارها

مهارت‌های کاری

دانستن چگونگی رفتار با مردم به اندازه شایستگی‌های فنی و مدیریتی اهمیت دارد. به بدترین کارفرمایی که تا حال داشته‌اید فکر کنید. به یاد آورید که چطور فقدان مهارت‌های رفتار با دیگران در او باعث دلسردی و عدم بهره‌وری دیگران و خروج شما با ناامیدی شد. یک انسان موفق نیمی کارمند است، نیمی سیاستمدار. او می‌داند کار کردن با دیگران به خصوص در دنیای کنونی که مملو از انسان‌های دمدمی‌مزاج و زودرنج است، روال ارتباطی خاصی را می‌طلبد. در این قسمت برخی از قوانین اصلی ارتباطات انسانی در فضای کاری را مشاهده می‌کنید. برای مهارت یافتن در آنها، باید این قوانین را به‌کار گیرید.

۱– دیگران را با نام صدا بزنید

این خوشایندترین صدا برای گوش هر کسی است. وقتی نام فردی را به کار می‌برید، در حقیقت پیغام خود را به صورتی اختصاصی و تنها برای شخص او مبدل می‌سازید. همچنین علاقه‌مندی و میزان اهمیت شما را نسبت به فرد می‌رساند.

۲– اشتباه خود را بپذیرید

ممکن است تصورکنید که اگر اشتباهی که مرتکب شده‌اید را به گردن نگیرید، وجهه خود را از دست خواهید داد. این کار درست نیست. اعتراف به اشتباهات در محیط کار یکی از ستوده‌ترین اعمال است چون اندک افرادی مبادرت به آن می‌نمایند. بیاموزید که چگونه تکبر و خودخواهی را کنار گذاشته و بپذیرید که کامل نیستید. فقط در این کار زیاده روی نکنید مثلاً لازم نیست با عذرخواهی‌های فراوان در جلسات اقدام به بیان اشتباهات خود کنید. یک جمله «من اشتباه کردم و متوجه آن می‌شوم»، کفایت می‌کند.

۳– دیگران را با معیارهای بالا در نظر بگیرید

اندک افرادی در بین ما، که معمولاً عقل کل خطاب می‌شوند، به نظر می‌رسد این‌گونه فکر می‌کنند که هیچ کسی جز خودشان قادر به انجام صحیح امور نیستند، جزء این گروه از افراد نباشید. به قابلیت‌های دیگران اعتماد کنید. در واقع به آنها در انجام دادن کارها به بهترین وجه ممکن اطمینان داشته باشید. این به معنای داشتن انتظارات بیش از حد نیست. باور داشتن یک فرد او را تشویق به انجام کارها با حداکثر توان نموده و از ناامیدی جلوگیری به عمل می‌آورد.

۴– علاقه‌ای صادقانه و صمیمی از خود نشان دهید

هر فردی در دفتر کار شما دارای سابقه‌ای غنی از علایق، تجارب و سلایق است. حتی اگر نقطه اشتراکی با هم ندارید، در مورد اطرافیانتان اطلاعات کسب کنید.

۵– از دیگران تعریف و تمجید کنید

فقط نگویید «خوب بود.» در مورد تعریف خود صریح‌تر بوده و نشان دهید که در مورد آنچه که فرد در حقیقت انجام داده آگاهی دارید. انتقاد را طوری بیان کنید که مانند یک نصیحت سازنده از طرف دوستی قابل اعتماد در نظر گرفته شود.

۶– مراقب حرف‌های‌تان باشید

اگر تصمیم پیگیری کاری را ندارید، نگویید که آن را انجام خواهید داد. اعتبار شما ارتباط تنگاتنگی با کلامتان دارد. اگر به قول خود عمل نکنید، در مورد کارهای بزرگ به شما اعتماد نشده و در نتیجه پیشرفتی نخواهید کرد.

۷– قدردانی و سپاسگزاری کنید

اگر فردی لطفی به شما کرد، و یا برای انجام کاری برای شما از خواسته خود گذشت، مطمئن شوید که به این سعی و تلاش آگاه شوید. شما به‌خودی خود مستحق لطف نبوده و کسی به شما بدهکار نیست. اگر مورد لطف واقع شدید، تشکر کرده و در عوض مقابله‌به‌مثل کنید.

۸– با فکر و با ملاحظه باشید

هرگز تصور نکنید که دیگران سخنان شما را مساعد و ارزشمند تلقی خواهند کرد. برخی افراد به صورت طبیعی تک‌تک کلماتی که شخص بیان می‌کند را برای یافتن یک رودررویی شخصی مورد جست‌وجو قرار می‌دهند. شما نمی‌توانید این‌گونه افراد را تغییر دهید، اما قادرید نزد آنها حرف‌های خود را با دقت سازمان‌دهی نمایید. پیش از صحبت کردن فکر کنید و مطمئن شوید که هیچ ابهامی که باعث سوءتعبیر شود در سخنان شما وجود ندارد. به جای مشاجره از دیگران بخواهید در مورد مواضع‌شان توضیح دهند.

۹– از خود گذشتگی کنید

گهگاهی از مکان شغلی خود خارج شده و به دیگران در کارهایشان کمک کنید. ابتدا شما دیگران را تشویق به از خود گذشتگی کرده و در نتیجه محیط کاری مثبت‌تری ایجاد خواهد شد. دوم، برای خود لطفی متعاقب را خریداری می‌کنید، چرا که مهربانی همیشه بازمی‌گردد.

۱۰– متواضع و فروتن باشید

تلاش‌های مشهود برای تحت تاثیر قرار دادن همکاران و اشخاص مافوق نتیجه عکس به همراه خواهد داشت. هیچکس آدم خودنما را دوست ندارد. اگر می‌خواهید کمالات شما توسط دیگران تصدیق شوند، کافی است تمرین بردباری بیشتری کنید. کامیابی‌های شما زمانی مصداق واقعی پیدا می‌کنند که اجازه دهید دیگران خود متوجه آنها شوند نه اینکه مرتب صحبت از آن به میان آورید.

۱۱– به حفظ آبروی دیگران کمک کنید

هر کسی اشتباه می‌کند. به دفعه قبلی که اشتباهی خجالت‌آور مرتکب شدید فکر کنید. دوست نداشتید کسی بیاید و اشتباه شما را کوچک جلوه داده و از جدیت آن بکاهد؟ پس همین کار را شما در مورد دیگران انجام دهید.

منبع: سایت مردمان