

توصیه

چگونه با صحبت کردن خود دیگران را تحت تأثیر قرار دهیم

■ در زندگی همه ما موقعی وجود دارد که باید در حضور چند نفر راجع به مسأله‌ای صحبت کنیم. ممکن است این صحبت در جلسه یا کنفرانسی باشد که رسمیت داشته باشد و ممکن هم هست که در یک جمع خانوادگی یا در محیط کار باشد. اگر مهارت‌های لازم را در این زمینه نداشته باشیم، قطعاً روند کار با موفقیت بیشتری انجام می‌شود و به نتایج بهتری می‌رسیم. یکی از مباحث مهمی که اکثر صاحب‌نظران درباره آن اتفاق نظر دارند، مقدمه‌ای است که ما برای گفتار خود انتخاب می‌کنیم. برخی می‌گویند: اصل مطلب مهم است و مقدمه تأثیر چندانی در روابط ندارد، در صورتی که اگر مقدمه جالب و دلنشین نباشد، دنبال کردن بقیه صحبت از جانب شنوندگان چندان حتمی نیست. پس سعی کنید صحبت خود را همیشه با یک مقدمه آغاز کنید و سپس به اصل بحث بپردازید.

چهار نکته در مورد مقدمه چینی صحیح

بسیاری افراد حتی در دوران تحصیل و برای نوشتن انشای نیز برای پرداختن به مقدمه دچار مشکل می‌شوند. با توجه به نکات زیر حداقل از اصول کلی مقدمه آگاه خواهید شد:

۱- مقدمه باید مختصر باشد اما در عین حال هدف از بیان آن را مشخص کند تا شنونده بداند که قرار است به چه موضوعی پرداخته شود.

۲- مقدمه نباید تنها اطلاعات خاصی را به شنونده منتقل کند، بلکه باید شنونده را جذب کند و برای پیگیری کلام، انگیزه لازم را در او به وجود آورد.

۳- مطالب بیان شده باید مرتبط با یکدیگر باشند، نه اینکه در مقدمه به نکاتی پرداخته شود که در آخر بحث، هیچ نتیجه‌ای از آنها گرفته نشود.

۴- در نهایت با نوع کلام خود سعی کنید ارتباطی میان خود و شنونده ایجاد کنید که موج مثبتی ایجاد شود و فضای دلنشین و مطلوبی به بحث شما بدهد.

هشت نکته در مورد کلیت صحبت کردن

۱- از کلمات قابل درک و با معنی استفاده کنید.

۲- القاب، عناوین و اصطلاحات تخصصی، کمکی به درک بهتر موضوع نمی‌کند. البته هنگام نیاز باید به آنها اشاره کرد اما موضوع اصلی نباید تحت‌التماع این مسأله قرار گیرد، زیرا شنونده خسته می‌شود.

۳- برای پرداختن به موضوع، در صورت امکان می‌توانید از داستان‌های کوتاه، ضرب‌المثل‌ها و اطلاعات جالب دیگر برای حمایت از موضوع اصلی استفاده کنید و بر جذابیت کلام و درک بهتر آن بیفزایید.

۴- سعی کنید حتماً از موضوع مورد نظر به اندازه کافی اطلاع و آگاهی داشته باشید تا با تسلط کامل درباره آن



صحبت کنید. وقتی از جنبه‌های گوناگون یک مسأله آگاه باشید، با اعتماد به نفس بیشتری راجع به آن صحبت می‌کنید و این حس مثبت خود را به شنونده نیز منتقل خواهید کرد. به یاد داشته باشید هر چه بیشتر مطالعه کنید، بیشتر خواهید دانست و هر چه بیشتر بدانید و بیاموزید، به جاهای بهتری می‌رسید. وقتی از جنبه‌های گوناگون یک مسأله آگاه باشید، با اعتماد به نفس بیشتری راجع به آن صحبت می‌کنید و این حس مثبت خود را به شنونده نیز منتقل خواهید کرد.

۵- با اشاره به ارزش و اهمیت موضوع، علت انتخاب خود را در پرداختن به آن بیان کنید و در صورت لزوم جزئیاتی که مرتبط با مسأله باشند را نیز تشریح کنید.

۶- دیگران را در بحث خود وارد کنید و از نظرات آنها نیز مطلع شوید، چرا که اگر تا انتهای بحث پیش بروید، امکان دارد نقاط کور و مبهمی برای شنوندگان ایجاد شده باشد و آنها فرصت ابراز عقیده یا سوال در آن موارد را نداشته باشند. فکر کنید سسکوت حصار دقیقاً به معنای تابید و همراهی با گفته‌های شماس. حتی اگر سکوتی نیز حکمفرما شد، سعی کنید با طرح برخی سوالات در ارتباط با موضوع آنها را به شرکت در بحث تشویق کنید.

۷- از مک‌های طولانی و تپق زدن جدا جبرهیزید زیرا این گونه موارد نه تنها حاکی از عدم تسلط و آگاهی کافی شما نسبت به موضوع است، بلکه هماهنگی و ارتباط میان موارد را از میان می‌برد و در ضمن موجب حواس پرتی شنوندگان و خارج شدن رشته گفتار از دست شما می‌شود. البته این کار نیاز به تمرین دارد اما ضروری و ممکن است.

۸- توجه داشته باشید حتی عامی‌ترین مردم نیز قادر به درک میزان توانایی شما در بیان، کلام و نحوه گفتار هستند. مردم همیشه به خود افراد توجه دارند نه به مدرک و درجه تحصیلی‌شان. پس اگر عالی‌ترین مدارک تحصیلی را نیز داشته باشید اما در انتقال مفاهیم و مقاصد مورد نظر خود ناتوان باشید، موفقیتی کسب نخواهید کرد.

موارد فوق، نکاتی ساده اما مهم را به شما یادآوری می‌کنند که با وجود ساده بودن، نیاز به تمرین و صرف وقت دارند که ما امیدواریم شما نیز با رعایت آنها در زندگی اجتماعی و کارهای خود به موفقیت‌های روزافزون دست یابید.

مصاحبه با دکتر مهسا مرعی نوشتاش در مورد کود کان دوقلو

آنها دو هستند، نه یک

فرزانه نیکروح متین

از رسالت‌های مهم والدین، تربیت و نحوه تعامل صحیح با کودک است. نوزاد انسان با کمترین توانایی‌ها و امکانات و توانایی دفاعی به دنیا می‌آید و به مراقبت زیاد و شدیدی نسبت به سایر موجودات نیاز دارد. این مراقبت توسط والدین در وهله اول و توسط اطرافیان و جامعه در وهله دوم اعمال می‌شود. ولی این مراقبت بدون آگاهی، دانش و برنام‌ریزی امکان ندارد.

گاه ممکن است وجود برخی حالات خاص، مشکلات یا حتی برخی از استثنائاها مانند کود کان دوقلو یا چندقلو باعث شود که والدین توجه کافی به تربیت صحیح فرزندان خود نشان ندهند.

زمانی که شما به جای داشتن یک فرزند، صاحب دو فرزند (دوقلو) می‌شوید، بالطبع مشکلات و مسوولیت شما در قبال فرزندان تان دوبرابر می‌شود، که البته نمی‌توان به طور قاطع به آن، مشکل گفت بلکه به مسایل بزرگی منجر می‌شود که والدین بدون آشنایی با اصول رفتاری و تربیتی کود کان دوقلو نمی‌توانند به حل و فصل آن بپردازند.

قبل از آنکه بخواهیم وارد بحث‌های اساسی‌تر در زمینه اصول رفتاری و تربیتی کود کان دوقلو بشویم، لازم است نگاه اجمالی به پدیده دوقلوزایی داشته باشیم

چگونه چندقلوی اتفاق می‌افتد

در هر زایمان، احتمال دوقلوزایی یک درصد است. در چرخه طبیعی جنسی زنانه، هر ماه، تنها یک تخمک از تخمدان زن آزاد می‌شود. یعنی معمولاً در هر بارداری یک جنین وجود دارد اما گاه به علت نامعلومی در یک ماه دو تخمک از تخمدان زن آزاد می‌شود که هر یک به طور مستقل با یک اسپرم جداگانه بارور می‌شود. گاه نیز سلول تخم حاصل از ترکیب سلول جنسی زن (تخمک) و سلول جنسی مرد (اسپرم) در مراحل ابتدایی تشکیل، به دو سلول تخم شود، در حالت اول دوقلور ا دو تخمی یا غیر همسان می‌ماند که ممکن است فرزندان حاصل همجنس یا غیر همجنس باشند و شباهت دو خواهر یا برادر معمولی را داشته باشند با این فرق که فقط در یک زمان به دنیا می‌آیند.

در حالت دوم که به آن لقاح تک تخمی یا همسان می‌گویند، همیشه فرزندان هم جنس هستند. خصوصیات جسمی یکسان و ویژگی‌های ژنتیکی مثل هم دارند. ساختار بدن، رنگ پوست، مو، چشم و گروه خونی شان یکی است و در کل بسیار شبیه هم هستند.

دوقلوا، یک نفر یا دو بدن نیستند

اولین چیزی که والدین دوقلواها آن را تجربه می‌کنند، فشار بیش از حدی است که به آنها وارد می‌شود، چرا که مادر طبیعتاً خود را برای پرورش و تربیت یک کودک آماده کرده، نه دو کودک. بنابراین اصول تربیتی و برآوردن نیازهای جسمی و روحی دو کودک به طور هم‌زمان یک چالش جدی است.

مهسا مرعی نوشتار، با کودک کان دوقلو معتقد است: «متأسفانه تربیتی در زمینه رفتار با کود کان دوقلو معتقد است: «متأسفانه با توجه به باورهای کلیشه‌ای گذشته، تصور ما از کود کان دوقلو، یک شخص با دو بدن است. از آنجایی که در نگاه اول با ظاهر یکسان و شبیه به هم (دوقلوی همسان) مواجه می‌شویم به غلط تصور می‌کنیم که این دو فرد از نظر روحی و روانی نیز کاملاً مشابه یکدیگر هستند.»



هویت‌شان را از بین ببریم، بلکه باید ویژگی‌ها و توانمندی‌های منحصر به فرد آنها را شناسایی کنیم تا با رشد و تقویت آنها، کود کان قادر باشند، زندگی بهتری برای خود بسازند و از همان دوران خردسالی آماده داشتن هویت مستقل شوند.»

۳- وابسته شدن فرزندان تان به یکدیگر جلوگیری کنید

از دیگر مواردی که پدر و مادرها باید به آن توجه کنند این است که از دوران خردسالی مانع از وابستگی شدید فرزندان‌شان به هم شوند در حالی که برخی از والدین به اشتباه بر این عقیده‌اند که چون دوقلوها در زمان بارداری در کنار هم بوده‌اند، از همان آغاز تولدشان نیز باید کنار یکدیگر باشند، چسبندگی آنها را در تمام مراحل می‌توان مشاهده کرد. اینکه دوقلوها در یک تخت می‌خوابند، در یک کلاس درس هستند، در یک تیم ورزشی یا کلاس تفریحی ثبت‌نام می‌کنند؛ نشان از آن دارد که بدون یکدیگر نمی‌توانند یا نمی‌خواهند به زندگی روزمره بپردازند. این وابستگی‌های شدید ناشی از عدم استقلال و ناآشنایی با هویت فردی‌شان است و تا زمانی که کود کان تعریف مستقلی از خود به عنوان انسان مستقل ندارند، همواره خود را وابسته به خواهر یا برادر دوقلوی خود می‌دانند. برای جلوگیری از این وابستگی، والدین باید قابلیت‌ها و نقاط ضعف هر یک از آنها را شناسایی کنند و سپس با تقویت نقاط قوت، آنها را تبدیل به توانمندی کرده و نقاط ضعف را نیز بر طرف نمایند تا هر یک از آنها به تنهایی قادر باشند، زندگی خود را اداره کنند. بدین ترتیب، حتی اگر بنا به هر دلیلی با نبود قل خود روبه‌رو شدند، ناتوان و عاجز نباشند.

پنج توصیه برای آنکه کمبود انرژی تان را درمان کنید

خسته‌اید؟ افسرده‌اید؟ شاید حل مشکل شما اینجا باشد

ترجمه: بهنوید صفوی

دی اکسید کربن در خون که باعث می‌شود احساس خستگی و تنبلی داشته باشید. وقتی هیجان و اضطراب به سراغ تان آمد، فوراً سه نفس آرام و عمیق بکشید تا به بدن تان مقدار زیادی اکسیژن انرژی‌بخش هدیه بدهید، با این کار خود، قلب شما از فشار استرس رها شده و از سرعت زیاد، به سرعت عادی باز می‌گردد. بعد از وقت دانشتد کاری کنید مثلاً با یک دوست صحبت کنید؛ خودتان را به چیزی در اطراف مشغول کنید، یک فیلم بامزه تماشا کنید و هزار تا کار دیگر... چیزی که اهمیت دارد، این است که در آن موقعیت حساس، تصمیمی نگیرید و کاری نکنید.»

۳- میزان تان مرتب و منظم باشد

دکتر کارول لاندو که در مدرسه پزشکی براون در رود آیلند پروفیسور بالینی و بیماری‌های روانی است، می‌گوید: «گشتن میان توده‌های زیاد به هم ریخته کاغذ، به خودی خود بسیار وقت گیر و اعصاب خرد کن است! فقط نگاه کردن به پشته‌ای از کاغذ و کتاب‌های به هم ریخته استرس‌زا ست، کارایی شما پایین آورده و ذهن‌تان را ضعیف می‌کند.»

لورا استاک نویسنده کتاب «درمان خستگی زیاد» هم در



۴- به کود کان خود توجه به اندازه در زمان مناسب داشته باشید

توجه به اندازه به معنای رفتار یکسان با فرزندان نیست، بلکه به فراخو تفاوت‌های فردی و خصوصیات شخصیتی هر کدام لازم است در زمان مناسب به آنها توجه شود. مثلاً اگر می‌خواهید فرزندان تان را تشویق کنید، می‌توانید یکی را در کلاس تفریحی ثبت‌نام کنید و برای دیگری هدیه بخريد یا برای جریبه رفتار ناپسندشان می‌توانید برای یکی محرومیت از تماشای تلویزیون و برای دیگری ی محرومیت از بازی با دوستش را در نظر بگیرید. منظور از زمان مناسب نیز اشاره به این مطلب است که تشویق باید بلافاصله بعد از رفتار کودک انجام گیرد و تنبیه نیز با فاصله. نکته ظریفی که باید مدنظر داشته باشیم، هماهنگی کامل والدین در لحظه لحظه فرآیند تربیت است، چرا که لازمه هدایت صحیح فرزندان، داشتن بستر مناسب و نبود تفاوت بارز تربیتی در بین والدین است. همراهی و همگام بودن والدین در تمامی امور تربیتی امری ضروری است.

هر کدام از دوقلواها باید به مثابه یک فرد و شخص مستقل که فقط از نظر ژنتیکی شبیه به یکدیگرند، انگاشته شوند. پدرها و مادرها باید بدانند که دوقلواها به هیچ عنوان حتی دوقلوه‌های همسان قابل مقایسه با هم نیستند و اگر این اصل را سرخط اصول تعلیم و تربیت بگذارند، سایر موارد دیگر به خودی خود قابل حل است. لازم است والدین در همان آغاز، با آگاه‌سندن از اینکه دوقلویی در راه دارند از مشاوره با متخصص اطفال مشورت بگیرند و موضوع تربیتی فرزندان‌شان را جدی تلقی کنند.

پنج توصیه برای آنکه کمبود انرژی تان را درمان کنید

خسته‌اید؟ افسرده‌اید؟ شاید حل مشکل شما اینجا باشد

این مورد ابراز می‌دارد: «با اینکه اندکی به هم ریختگی اشکالی ندارد و زیاد هم مهم نیست اما در کل فقط باید ابزاری را روی میزتان قرار بدهید که به کرات از آنها استفاده می‌کنید مثلاً کامپیوترتان یا کاغذهایتان که فقط در آن روز مشخص باید روی آنها کار کنید.»

ابزار غیر ضروری مثل برچسب‌های بی مورد یا یک دستگاه پانچ را می‌توانید در یک کشو قرار دهید. برای اینکه میزان مرتب و تمیز باشد، آخر هر روز پنج دقیقه وقت بگذارید که کاغذها و کتاب‌هایتان را در جای مشخص قرار دهید، به کارهایتان سر و سامان بدهید و میزان تان را تا حد امکان، مرتب نگه دارید!

۴- به ویتامین C بدتان توجه کنید

دکتر کارول جانستون پروفیسور تغذیه در دانشگاه ایالتی آریزونا در مسا می‌گوید: «تقریباً ۳۰ درصد خانم‌ها، ویتامین C را آنقدر که باید دریافت نمی‌کنند و مقدار خیلی کم آن در بدن هم در پائین آوردن سطح انرژی بسیار دخالت دارد. به دلیل اینکه ویتامین C در به وجود آوردن ماده‌ای به نام کارنیتین خیلی نقش دارد، مولکولی که در سلول‌ها باعث ایجاد تغییراتی روی اسیدهای چرب شده و ایجاد انرژی می‌کند.»

کمبود کارنیتین باعث می‌شود که بدن از پروتئین به عنوان انرژی استفاده کند. که باعث تولید لاکتیک اسید می‌شود ماده مضری که در ماهیچه‌ها و بافت‌های خسته بافت می‌شود، اما با خوردن روزانه حداقل ۷۵ گرم مواد حاوی ویتامین C می‌توان

از بروز این مشکلات جلوگیری کرد. بر تقال، کیوی، بروکلی یا

انرژی کمتری خواهید داشت»

این غده هورمون‌هایی را ترشح می‌کند که به کنترل متابولیسم و سرعت تپش قلب کمک می‌کنند. استفن ریچار دسون که در مرکز درمانی انستیتوی ایلمن کار می‌کند در این مورد می‌گوید: «هر چقدر که تیروئید شما کم کار تر باشد و کمتر تولید هورمون داشته باشد، متابولیسم بدن کندتر بوده و انرژی کمتری خواهید داشت»

رفتار شناسی

وقتی نه گفتن اهمیت دارد

■ چرا باید گاهی نه بگوییم؟ آیا نه گفتن یک مهارت است؟ چگونه می‌توان این مهارت را یاد گرفت؟

اینها سوالاتی هستند که شاید برای برخی از شما هم مطرح شده باشند. از آنجایی که زندگی اجتماعی مستلزم رعایت مواردی است که هم حقوق دیگران و هم حقوق فرد در آن باید مورد توجه قرار گیرد، مهارت نه گفتن یکی از لازمه‌های آرامش فرد در زندگی شخصی و اجتماعی‌اش است. هر فرد، برای خود افکار، ایده‌ها و اهدافی دارد و یک شیوه زندگی را برای خود انتخاب کرده است. انسان اراده، اختیار و آگاهی دارد و بر اساس اراده خود می‌تواند تصمیم‌هایی برای زندگی خود داشته باشد. این تصمیم‌ها از موارد بسیار جزئی تا موارد بزرگ و پراهمیت را شامل می‌شود، آنچه که به عنوان مانعی او را از عملی ساختن تصمیمات خود باز دارد، باید به نحوی از گذر مسیر او برداشته شود. برای چنین اقدامی، قاطعیت، قدرت و به عبارتی مهارت‌هایی چون نه گفتن مورد نیاز است.

کودکان در سنین خاصی ویژگی‌هایی دارند که اندکی متفاوت از ویژگی‌های آنها در سال‌های دیگر زندگی است. در حدود سنین چهار، پنج سالگی تمایل دارند، استقلال بیشتری داشته باشند. مقابل خواسته‌های دیگران مخالفت و به عبارتی با والدین لجبازی می‌کنند. این دوره سنی، به سن نه گفتن معروف است. به طوری که رفتار معکوس به نحوی در اکثر عملکردهای کودک دیده می‌شود او به نحوی می‌خواهد خلاف خواسته والدین خود عمل بکند. این ویژگی‌ها به طور طبیعی در این سنین آغاز می‌شوند و می‌توان گفت تمرینات اولیه‌ای برای پیدا کردن مهارت‌های مرتبط در سنین بزرگسالی هستند. مشابه این حالت را ما یک‌بار دیگر در دوره نوجوانی مشاهده می‌کنیم. در این دوره سنی نیز فرد به ویژه نسبت به خواسته‌های والدین فرد حالت عناد و منفی کاری به خود می‌گیرد و تلاش می‌کند بیشتر مطابق با خواسته‌ها و نظرات خود عمل کند. این کار روشی برای نشان دادن حس استقلال در نوجوان است. با وجود اینکه این دوره‌ها به عنوان دوره‌های اختصاصی نه گفتن معروفند، اما یادگیری نه گفتن در هر سنی امکان پذیر است.

انواع نه گفتن

اگر بخواهیم انواع موردی که ما در آنها ناچار به استفاده از این مهارت هستیم را دسته‌بندی کنیم، به دو طبقه کلی می‌رسیم: نه گفتن به خود و نه گفتن به دیگران.

نه گفتن به خود

هر فرد برای خود اهدافی در نظر می‌گیرد و بر این اساس تصمیماتی اتخاذ می‌کند. بر این اساس و برای عملی ساختن تصمیمات خود لازم است با هر آنچه که در ارتباط با خود و مانع عملی شدن تصمیمات او می‌شود، مبارزه کند. در چنین حالتی فرد باید به خواسته‌های خود نه بگوید تا بتواند به اهداف خود برسد. تصور کنید فردی که تصمیم گرفته با اجرای یک رزم جدایی مناسب، وزن خود را کاهش دهد. کاهش دادن وزن، هدف اساسی اوست که برای رسیدن به آن باید دست از برخی رفتارهای خوردن بردارد. مثلاً: خوردن، شیرینی جات خورداری کنید، زمانی که فرد مقابل و سوسه خوردن یک تکه شیرینی خوشمزه مقاومت می‌کند، در واقع به خواسته‌های خود جواب نه می‌دهد. خواسته‌هایی که با خواسته‌های اساسی‌تر او منافات دارد.

نه گفتن به دیگران

زمانی که خواسته‌های فرد و تمایلات فرد با خواسته‌های دیگران منافات پیدا می‌کند، فردی که تمایلات و خواسته‌های خود را ترجیح می‌دهد، ناچار است مقابل خواسته‌های دیگران مقاومت کند. چگونه می‌تواند این کار را انجام دهد؟ تصور کنید دانش آموزی که کتاب درسی خود را برای مطالعه خوش لایم دارد مقابل درخواست دوستش که کتاب او را شب امتحان به‌امانت می‌خواهد، چه عکس‌العملی باید داشته باشد؟ در چنین مواردی معمولاً مهارت نه گفتن احساس می‌شود.

در چه مواردی نه می‌گوییم؟

آیا در همه موارد باید از این مهارت استفاده کرد؟ آیا همیشه باید مقابل خواسته‌های دیگران مقاومت کرد و جواب رد به آنها داد؟ باید طبقه‌بندی مناسبی روی موارد و موضوعاتی که نه گفتن در آنها لازم به نظر می‌رسد، داشته باشیم. زمانی که قبول درخواست‌ها، خطرات و مشکلات جدی برای فرد به همراه دارد، لازم است فرد با قاطعیت رفتار کند. اینها مواردی هستند که نتایج وخیم و جدی برای فرد به بار می‌آورند و لازم است فرد، حتماً مهارت لازم برای ابراز قاطعیت در این موارد را داشته باشد.

برای آنکه بتوانید نه بگویید

مشخص کردن اهداف و برنامه‌ها، گام اول در این راه است. اهداف مشخصی داشته باشید و مسیرهای خود را برای رسیدن به این اهداف معین کنید.

اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. نه گفتن را با تمرین در مسایل جزئی‌تر تکرار کنید.

به افرادی که قاطعیت دارند و مهارت‌های خوبی در این زمینه دارند، دقت کنید و ویژگی‌های آنها را مورد توجه قرار دهید.

خود را تقویت کنید و مطمئن باشید که نه گفتن، روابط اجتماعی شما را مختل نخواهد کرد. در مواردی هم که نه گفتن به مسایل جدی مربوط می‌شود، از دست رفتن رابطه به نفع شما خواهد بود. با برقراری روابط سالم‌تر اجتماعی جایگزینی برای رابطه از دست رفته، خواهید داشت.