



بدگویی؛ سکوت، لبخند یا عصبانی شدن؟

آشنایی با اصولی ترین واکنش ها در برابر افرادی که

پشت سرمان بدگویی می کنند و

راه حل پیشنهادی استیو جابز در همین باره

هدی بانگی | مترجم



اگر به این دلیل که دیگران پشت سر تان حرف می زند یا احساسات و هیجانات منفی دست و پنجه نرم می کنید، وقت آن است که این وضعیت را متوقف کنید. در بعضی از موارد، مردم به این دلیل پشت سر تان حرف می زند که شما به چیزی رسیده اید که آن ها نرسیده اند. گاهی پیشرفت ها و موفقیت های حسادت برانگیز باعث می شود مردم حرف هایی پشت سر تان بزنند. حرف هایی که معمولاً پشت ابر نمی ماند و شما هم کم و بیش، متوجه آن ها از زبان دیگران خواهید شد اما سوال اساسی این است که وقتی افرادی پشت سر تان بدگویی می کنند، بهترین و اصولی ترین واکنش در برابر آن ها چیست؟ در ادامه به این سوال، پاسخ خواهیم داد.

🔹 **سکوت، راه حل پیشنهادی استیو جابز!**

یکی از مهم ترین چیزهایی که باید بدانید این است که بیشتر اوقات، لازم نیست در برابر بدگویی دیگران از خودتان کار خاصی انجام دهید. شما شاید بتوانید جلوی یک نفر را بگیرید که وقتی حضور ندارید پشت سر تان حرف نزند اما فکر می کنید چند نفر را می توانید متقاعد و کار بدشان را متوقف کنید؟ مثلاً استیو

جابز که کسی در باره موفقیت او شکی ندارد، منتقدان زیادی داشت که شیوه مدیریتی و تاکتیک های بازاریابی او را به باد انتقاد می گرفتند و حتی به شخصیت او حمله می کردند. راه حل پیشنهادی او در این مواقع، سکوت بود. فرقی نمی کند شما چه می کنید و در کاری چقدر موفق هستید؛ به هر حال همیشه آدم هایی هستند که جور دیگری فکر می کنند. آن ها در تلاش برای پایین کشیدن شما

پشت سر تان حرف خواهند زد.

🔹 **جایگاه آدم های بدگو در زندگی تان کجاست؟**

آدم هایی که پشت سر تان حرف می زنند، واقعا اهمیتی در زندگی شما ندارند چون اگر واقعا مهم و بارزش بودند؛ پشت سر تان حرف نمی زدند! شادی واقعی شما از تندرستی و موفقیت ها و البته کسانی ناشی می شود که دوست تان دارند و برای آن ها

با ارزش هستید. چیزهایی که دیگران می گویند، فکر می کنند یا در باره شما و زندگی تان احساس می کنند، بر شادی و طرز فکر شما اثری ندارد و نباید هم داشته باشد. لطفاً این واقعیت را پیش از آن که دیر شود، در ک کنید!

🔹 **با اعتماد به نفس لبخند بزنید**

بزرگ ترین ضربه به هر کسی که پشت سر تان بدگویی می کند، این است که ببیند شما با لبخند و اعتماد به نفس از کنارش رد می شوید و انگار می گویند: «من می دانم توا از من بدگویی می کنی اما اهمیتی برایم ندارد». اگر واقعا دوست دارید پشت آدم های بدگورا به خاک بمالید، به گام های تان رنگ و بویی بدهید و جوری راه بروید که انگار شادترین آدم روی زمین هستید! کسی که پشت سر شما حرف می زند، قطعاً متوجه خواهد شد و این بیشتر عصبانی اش خواهد کرد.

🔹 **نشان دهید که نمی تواند شما را آزار دهد**

یکی دیگر از بهترین واکنش هایی که در برابر آدم بدگو می توانید نشان بدهید، شاد و خوشحال بودن است. این واقعیت که بدگویی و کار زشت این آدم تأثیری روی شما ندارد و شما را آزار نمی دهد، بدترین شکست برای او می تواند باشد.

🔹 **لطفاً احساس قربانی شدن نکنید**

همان طور که تا کنون متوجه شدید، وقتی کاری انجام می دهید یا به چیزی می رسید که حسادت دیگران را بر می انگیزد، ممکن است آن ها پشت سر تان غیبت و بدگویی کنند. آدم های بدگو از شما متنفر نیستند بلکه از موفقیت تان نفرت دارند. آن ها همین کار را با هر فرد دیگری که شرایط شما را داشته باشند نیز انجام خواهند داد. بنابراین لطفاً احساس قربانی شدن نکنید و تصور نکنید که این اتفاق فقط برای شما افتاده است.

🔹 **گروهی از افراد حامی برای خود تشکیل دهید**

همه ما دوستان و همکارانی داریم که

دوست مان دارند و از ما حمایت می کنند. اگر هم چنین افرادی در زندگی تان ندارید، نگران نباشید؛ به هر حال هر کسی باید از جایی شروع کند. با مهر بانی و خوش رفتاری با اطرافیان تان شروع کنید. هر روز و در هر موقعیتی تلاش کنید تا با ادب و احترام رفتار کنید و نشان دهید که مشتاق دوستی های ناب و سالم هستید. به آدم ها نشان دهید که انسان خوب و ارزشمندی هستید و مطمئن باشید جذب تان خواهند شد. ایجاد گروهی از افراد حامی و پشتیبان شاید سال ها طول بکشد، پس صبور باشید و هر روز را چالشی برای خود بدانید.

🔹 **عصبانی شدن فایده ای ندارد**

اگر تصمیم دارید که واکنشی نشان بدهید، برایش برنامه ریزی کنید و آماده باشید. واکنش شدید نشان دادن یا دستپاچه و عصبانی شدن در موقعیتی این چنینی، هیچ کمکی به شما نخواهد کرد و تنها نشان می دهد که تحت تأثیر افرادی قرار گرفته اید که از شما بدگویی می کنند. پس آرام و خونسرد باشید و نشان دهید هیچ حرف مفت و شایعه ای نمی تواند شما را به هم بریزد و پریشان و عصبانی تان کند. اگر هم در موقعیتی قرار گرفتید که مجبورید واکنشی نشان دهید یا سوء تفاهم یا شایعه ای را شفاف سازی کنید، خوب برای آن برنامه ریزی کنید و با افراد مد نظر، پشت در های بسته گفت و گو کنید نه در حضور دیگران.

🔹 **موفق شدن بهترین انتقام است**

شما با بحث و مشاجره با کسی که پشت سر تان بدگویی می کند، نمی توانید برنده باشید. با عصبانیت و مقابله به مثل هم راه به جایی نمی برید. در ضمن با ناامید شدن و خانه نشین شدن هم نتیجه ای نمی گیرید. تنها راه حل این است که با تقویت مداوم اعتماد به نفس و توانمندی های تان و انجام کاری که هدف تان است و شاد وراضی تان می کند، این موقعیت را کنترل کنید و به نوعی از آن ها، انتقام بگیرید.

به شما گفت که «غذای امروزت غیر قابل خوردن بود، اصلاً یادم نمیاد چنین غذای بد مزه ای خورد ه باشم»، طبق این روش باید به او بگویید: «این بهترین غذایی که می توانم بپزم نبود، ولی دقیقاً با چه چیزی در باره طعمش مشکل داشتی؟»

🔹 **از تکنیک های جرئت ورزی کمک بگیرید**

بسیاری از افراد به دلیل واکنش های تکانشی و بدون تفکر و آگاه نبودن از اصول و تکنیک های رفتاری مناسب بعد از مدتی برای انجام آن رفتار دچار پشیمانی می شوند و فرصت ارتباط بیشتر را از دست می دهند. با استفاده از تکنیک هایی که برای بهبود جرئت ورزی شما طراحی شده اند، خواهید دید که تعاملات بین فردی و ارتباطات شما به طور کلی مثبت تر می شوند.

🔥 **مفهوم مان رابه او یاد دهید** حتی با وجود توانایی در خواندن ساعت، کودک همچنان از اهمیت زمان و تقسیم بندی آن ناآگاه است. برایش یک ساعت مچی تهیه کنید و به او آموزش دهید که چطور مدت زمانی را که برای انجام وظایف روزانه اش نیاز دارد اندازه بگیرد. برای آموزش مفهوم زمان به کودکان خردسال، نیاز به رعایت کردن دقیق زمان انجام کارها و فعالیت های روزانه نیست، تنها کافی است ترتیب فعالیت های روزانه شان را از قبل پیش بینی کنند. مثلاً بعد از این که صبحانه خوردیم، با رعایت پروتکل های بهداشتی به پارک می رویم، یا بعد از این که ناهار خوردیم، باهم داستان می خوانیم و می خوابیم.

🔥 **برای استفاده از دستگاه های الکترونیکی قانون وضع کنید** یک ساعت خواب واقعی برای استفاده از فناوری در خانه تعیین کنید و همه اعضای خانواده سه ساعت تعیین شده به تلافی همراه، تبلت و لپ تاپ شب به خیر بگویند. تأکید می شود که این قانون شامل حال پدرها و مادرها هم می شود.



قرار و مدار

روز سرگرم شدن در خانه

در این شب ها و روزهایی که محدودیت های کرونایی زیاد شده و توصیه میشه که تا حد امکان از فونه ها فارغ نشین، زمان هایی رو به بازی های فانونه ادگی اختصاص بدین بازی مار و پله، می تونه یک پیشنهاد خوب باشه، تقریباً برای همه سنین هم فوبه...



ما و شما

راه راه تباطی باز دنگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۹۲۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳️ آقای پرفسور سبزی، اگر این قلب مصنوعی که می گویند طراحی شده، ساخته شود، چقدر خوب خواهد شد. با قدرت به کارتان ادامه دهید.

✳️ مخاطبی که به صفحه خانواده و مشاوره پیامک داده و گفته که حتی یک رفیق فابریک هم ندارم، مطمئن باش که جوان های امروزی هیچ کدوم رفیق فابریک ندارند. اون قدیم ها بود که رفیق توشادی و غم، پای رفیقش می ایستاد، الان فقط تو خوشحالی و شادی گذارت هستن.

✳️ با سلام و خسته نباشید خدمت خراسانی های عزیز. در صفحه زندگی سلام روز نامه مطلبی رو اختصاص داده بودید به جناب دکتر آقایی، پز شک بزدی فداکار. بسیار عالی. لطفاً از پزشکان و پرستاران و ایثارگران عرصه سلامت باز هم بنویسید. ممنونم از توجه تون.

✳️ مطلب باور های غلط در باره آلزایمر، کاربردی بود و مسائلی در آن مطرح شده بود که تا حالا نشنیده بودیم.

✳️ در باره دیابت هم بیشتر در صفحه سلامت بنویسید. الان کدوم دکتري ۴۵ دقیقه قلب بیمار فوت شده رو ماساژ میده تا زنده بشه؟ من که بعضی چیزها رو باور نمی کنم متأسفانه.

✳️ بعد از خواندن توضیحات دکتر در زندگی سلام، متوجه شدم که چقدر جراح قلب شغل پر استرسی دارند. ✳️ زندگی سلامی ها، دیشب مغازهام روز ساعت ۱۸ بستم و رفتم خونه. خیلی حوصلهام سر رفت. یک کم با گوشه بازی کردم، خسته شدم از ش. واقعا تو خونه موندن هم سخته. نمی دونم چی کار کنم.

کرونا بر روان مبتلایان هم تاثیر می گذارد؟

از دنیای روان شناسی

نتایج یک مطالعه بزرگ نشان می دهد که بهبود یافتگان کرونا چند ماه بعد از ابتلا به این بیماری دچار افسردگی و اضطراب می شوند. این مطالعه که توسط محققان دانشگاه آکسفورد در انگلیس انجام شد، نشان می دهد که برخی از بهبود یافتگان کرونا سه ماه بعد از ابتلا به این بیماری با خطر بالای ابتلا به یک بیماری روانی روبه رو می شوند. ایرنا به نقل از رویترز می نویسد که «پل هریسون» استانداروان شناسی دانشگاه آکسفورد در انگلیس گفته: «مردم نگران بودند که بهبود یافتگان کووید ۱۹، به خطر بیشتر ابتلا به مشکلات سلامت روانی روبه رو شوند که یافته های مطالعه ما این احتمال را تایید می کند».

🔹 **نحوه انجام این پژوهش**

محققان دانشگاه آکسفورد در این مطالعه پرونده الکترونیکی سلامت بیش از ۶۹ میلیون بیمار آمریکایی را بررسی کردند؛ ۶۲ هزار و ۳۵۴ نفر از این افراد از اواخر ماه ژانویه تا اول آگوست به ویروس کرونا مبتلا شده بودند. پیگیری افرادی که نتیجه آزمایش کرونا ی آن ها مثبت بود، نشان داد که در مدت سه ماه، در یک نفر از هر پنج نفر بهبود یافته کرونا، برای اولین بار ابتلا به اضطراب، افسردگی یا بی خوابی به وجود آمده است. محققان گفتند که این احتمال تقریباً دو برابر بیشتر از دیگر گروه های بیماران در همان دوره بود. این مطالعه همچنین نشان داد که خطر ابتلا به کووید ۱۹ در افرادی که از قبل به بیماری های روانی مبتلا بودند نسبت به افراد فاقد این بیماری ها ۶۵ درصد بیشتر بود.

🔹 **کرونا بر روان هم تاثیر می گذارد**

متخصصان بهداشت روان که در این مطالعه شرکت نداشتند، معتقدند که یافته های این مطالعه تأییدی است بر مدارک در حال افزایش مبنی بر این که کرونا بر مغز و روان مبتلایان تأثیر می گذارد و خطر ابتلا به یک سری بیماری های روانی را افزایش می دهد. محققان متوجه شدند که شایع ترین میزان ابتلا به اضطراب، افسردگی و بی خوابی در میان بهبودیافتگان کووید ۱۹ بود که مشکلات سلامت روانی داشتند. آن ها همچنین متوجه شدند که خطر ابتلا به زوال عقل که خطر قابل توجه بالاتری از زوال عقل که با کاهش عملکردهای مغز مانند حافظه و تفکر مشخص می شود، در این افراد به مراتب بالاتر است. این مطالعه نشان داد ۲۰ درصد از افرادی که به کرونا مبتلا می شوند، در مدت ۹۰ روز به یک اختلال روانی دچار می شوند.

شایان ذکر است که یافته های این مطالعه در مجله The Lancet Psychiatry منتشر شده است.

جرئت گفتن خواسته هایم را به شوهرم ندارم

خانمی ۲۱ ساله ام و دانشجو. شوهرم من را درک نمی کند و به همین دلیل، هر وقت می خواهم که خواسته هایم را به او بگویم، با مشکل روبه رو می شوم. یک جور هایی، جرئت گفتن خواسته هایم را به شوهرم ندارم. لطفاً راهنمایی ام کنید.

احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

مخاطب گرامی،
ظاهراً در ارتباط موثر با شوهرتان دچار مشکل شده اید و این موضوع برای شما آزار دهنده شده است. با توجه به نکاتی که در پیامتان مطرح کردید، درباره تکنیک جرئت ورزی در ادامه، توضیحاتی ارائه می شود که مشکل گشای شما خواهد بود.



۶ راهکار ساده برای آموزش مدیریت زمان به کودکان

فاطمه قاسمی | مترجم
San Diego Family Education: منابع

از مهارت های مهم زندگی انسان که نقش مهمی در موفقیت او دارد، مدیریت کردن وقت است. از همان سال های ابتدایی که کودکان خواندن ساعت را یاد می گیرند، باید زمان بندی و کنترل زمان را هم بیاموزند هر چند شما به عنوان یک مادر برای تحقق این هدف به خصوص در ابتدا با کمی چالش روبه رو خواهید شد. آموزش مدیریت زمان نه تنها برای کودک حتی برای شما به عنوان یک مادر هم سودمند است زیرا او هرچه زودتر برنامه ریزی و زمان بندی را یاد بگیرد، مستقل تر می شود. در ادامه راهکار هایی برای آموزش مدیریت زمان به کودکان مطرح خواهد شد.

۱ **ساعت خواب و غذا خوردن کودک را تنظیم کنید**

به محض تصمیم برای آموزش این مقوله به کودکان، به تدریج ساعت خواب و وعده های غذایی او را تنظیم کنید و به آن پایبند باشید. بدن کودکان ۵ تا ۱۲ ساله، بین ۱۰ تا ۱۱ ساعت در شبانه روز نیاز به خواب دارد.

۲ **کارهای روزانه اش را فهرست بر داری کنید** این بهترین کاری است که می توانید برای کاهش استرس او و خانواده انجام دهید. به جای چپ و راست دستور دادن به بچه ها، در انجام کارها

همراهی شان کنید. یک فهرست وظایف شامل کارهای بهداشت شخصی و وظایفی متناسب با سن کودک در دست کنید و کودک را در قبال انجام به موقع آن مسئول بدانید.

۳ **اولویت بندی را آموزش دهید**

به کودک کمک کنید بین آن چه مهم، فوری و غیر ضروری است تمایز قائل شود. اگر در سنی است که می تواند برنامه هایش را روی کاغذ اولویت بندی کند چه بهتر در غیر این صورت خودتان شرایط مختلف را برایش به تصویر بکشید و اجازه بدهید تصمیم بگیرد.