

سبک ارتباط



۹ مهارت برای درست انتقاد کردن

همسر م! کمی انتقادپذیر باش

نامیه گلستانه*

«همسر انتقاد‌پذیری ندارم.» «هنگام انتقاد کردن قضاوت همسرم برایم مهم است.» «از انتقاد کردن می‌ترسم» و… جملاتی از این قبیل را زیاد شنیده‌ایم و حتی امکان دارد در زندگی شخصی خود نیز آن را تجربه کرده باشیم. برای کسب مهارت تفکر انتقادی، ذکر این نکته لازم و ضروری است که در گام نخست انتقاد مغرب و انتقاد سازنده را از یکدیگر تفکیک کنیم. انتقاد مغرب انتقادی است با هدف تخریب، تشویش و کدورت در ارتباط. این نوع از انتقاد به جای سازماندهی

۱) زمان مناسب برای انتقاد

در بسیاری از مراجعان کلینیکی با زوجینی مواجه هستیم که بعد از سال‌ها زندگی مشترک در مورد زمان انتقاد کردن آگاهی لازم را ندارند و از تأثیرات آن غافل هستند. بهترین زمان زمانی است که همسرتان از نظر روحی، ذهنی و حتی جسمی آمادگی لازم را داشته باشد. در غیر این صورت با پاسخ منفی و غیر قابل انتظار روبرو خواهید شد. به عنوان مثال زمانی که همسرتان با مشکل مالی مواجه شده یا شنب خسته از سر کار به منزل برمی‌گردد، اظهار هر گونه انتقادی نه تنها مؤثر واقع نخواهد شد، بلکه ممکن است زمینه مشاجره و مشکلات دیگر را نیز فراهم سازد. با بالعمک مردانی که بدون در نظر گرفتن شرایط روحی و جسمی همسرشان در بدترین زمان ممکن انتقاد خود را آغاز می‌کنند و انتظاری بس غیر منطقی جهت تغییر رفتار همسر خود دارند، باید بدانند که بهترین زمان انتقاد از همسر، زمانی است که او از نظر روحی، ذهنی و جسمی آمادگی کافی را داشته باشد.

۲) مکان مناسب برای انتقاد

مکان مهم و مؤثر بعدی، در نظر گرفتن مکان انتقاد است. تأکید روانشناسان و صاحب نظران این حوزه

سبک رفتار

اختلالات روانی سم زندگی

زناشویی است

تردید داشته باشد و… هر روز باید انرژی مضاعفی برای اثبات حرف‌ها و اعمال خود صرف کنید که نتیجه آن کاهش انرژی جسمی و روانی و بالطبع دلزدگی زناشویی خواهد بود. ضمن اینکه طرف مقابل هم چون تلاشش جهت بهبود خویش انجام نمی‌دهد فرسودگی شما بیشتر نیز می‌شود.

خودشیفتگی

یکی از مهم‌ترین اختلالاتی که منجر به فروپاشی زندگی و امحای روابط عاطفی زوجین و خانواده‌ها می‌شود، اختلال شخصیت نارساییسیم یا همان خودشیفتگی است.اگر در طول زندگی با افرادی مراده دارید که از جملاتی مانند جملات زیر استفاده می‌کنند، بهتر است با متخصصان روانشناسی و روانپزشکان در ارتباط باشید تا به تشخیص قطعی این بیماری یقین پیدا کنید. به این جملات توجه کنید: «می‌خواهم برای من باشد»، «می‌خواهم رفتارش درست‌شود»، «چرا تبدیل به فردی نمی‌شود که من دوست دارم»، «چرا مثل من فکر نمی‌کند» و… افراد واجد این شخصیت خود را بزرگ و مهم می‌پندارند و به



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک تغذیه



نقش محوری لبنیات در تغذیه زنان باردار

یک کوچولوی سالم و قوی

با مصرف مواد لبنی

بدن بسیار مفیدند و کمبود آنها در بدن ایجاد ناراحتی می‌کند.
کلسیم یکی از مهم‌ترین مواد معدنی است که همرا با مواد پروتئینی برای تشکیل اسکلت استخوانی جنین بسیار اهمیت دارد. مواد معدنی و ویتامین‌ها به مقدار فراوان در انواع سبزی و میوه وجود دارد ولی از آنجا که این مواد احتیاجات زن را در موقع

بارداری تأمین نمی‌کنند، مادران باردار علاوه بر مقداری که برای بدن خود لازم دارند باید از مواد یاد شده نیز استفاده کنند تا احتیاجات جنین برطرف گردد.

لبنیات یکی از غذاهای مهم زنان باردار است. شیر و مشتقات آن به دلایل زیر کامل‌ترین و سالم‌ترین غذای طبیعی محسوب می‌شود:

۱- مقدار زیادی مواد معدنی مختلف چون کلسیم و فسفر دارد که برای تشکیل استخوان‌ها و دندان نوزاد لازم است.

۲- منبع بسیار عالی از پروتئین است که به راحتی هضم می‌شود و برای ساختن بافت‌های بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۳- دارای مقدار زیادی ویتامین‌های گوناگون مانند ویتامین A و همچنین ویتامین B می‌باشد که برای رشد و تکامل جنین لازم است.

مصرف روزانه شیر به طور متوسط دو پیمانه در روز است که می‌توان به صورت سرد، گرم یا مخلوط با کاکائو میل کرد. شیر پاستوریزه از شیر خشک به مراتب بهتر است.

گروهی از زنان باردار از ترس چاق شدن از خوردن شیر خودداری می‌کنند. مقدار چربی در شیر چندان زیاد نیست به خصوص اگر چربی به تنهایی بخواهد جای غذای معمولی را بگیرد کارایی لازم برای سوخت بدن تأمین و زن لاغر می‌شود. در حقیقت چاقی زن مربوط به مواد دیگر نشانه‌های قندی است که همراه با شیر مصرف می‌شوند.

پنیر و ماست بهترین غذای جانشین شیر هستند. پنیر تمام مواد غذایی شیر به استثنای مواد قندی را با غلظت زیاد در خود دارد، بنابراین بهتر است که با مواد قندی مصرف شود. ماست هم به خصوص در فصل تابستان بسیار مطبوع است و خاصیت غذایی زیادی همانند شیر دارد.

مؤسسه تأمین درمان بسجیان

سبک سلامت

از تغییرات کوچک نتایج بزرگ بگیریم

هر ماه نیم کیلو کاهش وزن

برای مبارزه با دیابت

این آموزش فرد دیابتی هم نحوه کنترل قند خون را آموزش می‌بیند و هم نحوه حساب و کتاب واحدهای غذایی که در طول روز نیاز لوژالمعدنه نتواند به اندازه کافی انسولین تولید کند یا انسولین تولید شده اثر مناسب نداشته باشد. در این صورت قند خون مشخص در هنگام ناشتا بالاتر از ۱۲۶ و شخص مبتلا به دیابت می‌شود. دیابت نوع ۲ نیز به افراد نوع دیابت است در سنین بالای ۳۵ سال اغلب اتفاق می‌افتد و یکی از علت‌های مهم آن چاقی و اضافه وزن است. به جهت اینکه چاقی و اضافه وزن در دنیا رو به افزایش است، شیوع دیابت نوع ۲ نیز رو به افزایش است.

دیابت نوع ۲ را می‌توان به راحتی پیشگیری کرد چراکه یکی از علل مهم آن چاقی است، بنابراین اگر فردی از اضافه وزن و چاقی در این اختلال فرصت‌های طلایی زندگی از جمله مشق طلبی و… را از دست می‌دهند و علت هم این است که کسب بسیاری از موارد خود را از هر جهت دراختیار محبوب قرار می‌دهند و با ایفای نقش بر دگی و تحمل هر نوع خفت و لذت زمینه آزار پذیری را فراهم می‌سازند. این افراد که در اغلب موارد افرادی کمرو نیز هستند، با پنهنان کردن اهانت و توهین‌های طرف مقابل به مرور زمان دارای سطح پایینی از عزت نفس نیز می‌شوند و این وجود یعنی از تمام گروه‌های مصادف غذایی در طول روز استفاده شود. اعتدال یعنی به اندازه کافی خوردن در هر وعده غذایی. در کلاس‌های آموزشی انجمن دیابت ایران طبق پروتکل فدراسیون جهانی دیابت (IDF) به هر فرد دیابتی ۱۲ ساعت آموزش داده می‌شود. در

رژیم غذایی کامل در دوران بارداری، سلامت و زیبایی مادر را حفظ و رشد نوزاد را تأمین می‌کند. در قدیم عقیده داشتند که خوراک زن حامله باید دو برابر غذای زن عادی باشد، البته درست است که زن حامله به مقدار بیشتری غذا احتیاج دارد ولی خوراک روزانه او نباید از حد معینی تجاوز کند.

یکی از بزرگ‌ترین آرزوهای تمامی زنان، داشتن نوزادی سالم است. به این جهت تمامی مادران سعی بسر آن دارند تا عوامل مؤثر بر بهبود روند بارداری و نتیجه آن را مورد بررسی قرار دهند. یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین تنگناگنی بسا تغذیه مادر و تأمین نیازهای او با دریافت مواد مغذی دارد. به علاوه تغییرات فیزیولوژیک خاص این دوران را نیز باید مدنظر داشت چراکه متابولیسم موادغذایی و حتی نیاز به آنها در این مدت تغییر می‌یابد. اهمیت و ارزش غذا بستگی به نوع آن دارد نه به مقدار آن. مقدار غذای مصرفی روزانه متفاوت است و تا حدی با قند، وزن و اشتهای زن ارتباط دارد. برخی از زنان باردار از ترس اینکه اگر غذای زیاد بخورند نوزادشان بزرگ می‌شود سعی می‌کنند که از میزان عادی خوراک روزانه خود بکاهدند و برعکس گروهی دیگر از مادران برای اینکه نوزادشان کوچک نشود در خوردن غذا زیاده‌روی می‌کنند.

در ماه‌های اول بارداری اشتها به غذا معمولاً کم می‌شود ولی میل به خوردن بعضی غذاها به علت وپار زیادتر می‌شود در نتیجه عدم تعادلی در نوع و مقدار غذای مصرفی به وجود می‌آید و اگر رژیم مناسبی برای زن باردار انتخاب نشود وضع تغذیه به هم می‌خورد و عوارض گوناگونی ظاهر می‌شود. با پیشرفت بارداری اشتهای زن به غذا زیاد می‌شود و گاهی به حدی می‌رسد که باید از میزان عادی غذا نیز کم کرد. غذایی که زن باردار میل می‌کند بعد از هضم جذب و وارد جریان خون می‌شود و سپس مورد استفاده بدن و جنین قرار می‌گیرد. در برنامه غذایی روزانه علاوه بر مواد قندی، چربی و نشانه‌های که حرارت و انرژی تولید می‌کنند مواد دیگری از قبیل ویتامین‌ها و مواد معدنی وجود دارند که برای فعالیت سلول‌های

درد

زبان انتقاد یعنی استفاده از لحن مناسب همراه با خوشرویی. قطعاً تسلط داشتن بر این مهم تأثیر زیادی در انتقال مفهوم و زبان بدن که عصبانیت و استرس شما را به همراه داشته باشد، نه تنها انتقاد شما تأثیر گذار نخواهد بود بلکه زندگی‌تان را به عرصه نبرد تبدیل خواهد کرد

درد
مهارت‌های مربوط به انتقاد مانند سایر مهارت‌ها این شما هستند که نقش کلیدی و مهم مهارت را بر عهده دارید و در صورت ن‌ی که نقش آفرینان خوبی نباشید، نمی‌توانید از طرف مقابل هم انتظار معقول و قابل قبولی داشته باشید. پس کارگردان خوب زندگی‌تان باشید تا بازیگرانن زیبا بازی کنند. یک انتقاد صحیح باید شرایطی را داشته باشد تا بتواند ضمن آنکه تأثیر گذار است، سبب ناراحتی و نارضایتی طرف مقابل هم نشود. این شرایط را با هم مرور می‌کنیم.

دیگر نیز می‌شوند. از جمله این مشکلات می‌توان به این آیتم‌ها اشاره کرد: اطلاع اطرافیان از حریم خصوصی زوجین، عدم ارائه در دست انتقاد در جهت انتقال مطلب از طرف شخص ثالث، کم‌رنگ شدن اعتماد و روابط زوجین و نهایتاً دخالت اطرافیان در زندگی همسران.
۸) در انتقاد کردن افراط نکنید
میزان زیاد انتقاد موجب می‌شود که همسرمان احساس کند ما فردی عیب‌جو هستیم و ویژگی‌های مثبت او را نادیده می‌گیریم، بنابراین اولاً از میزان انتقاد خود کاسته، ثانیاً قبل از شروع انتقاد لیستی از ویژگی‌های مثبت ایشان را فراهم کنید و بعد از یادآوری چند طریق اصلاحی ثالث منتقل کنید. رفتار فوق علاوه بر در نظر نگرفتن حریم خصوصی باعث ایجاد مشکلات عدیده

۵) قالب مناسب برای انتقاد

گاهی می‌توانیم در قالب یک نامه یا پیامک، انتقاد خود را مطرح کنیم. گاهی هم به صورت حضوری و بهترین منتقدان افرادی هستند که مکان انتقاد را در نظر می‌گیرند.

۳) زبان مناسب برای انتقاد

زبان انتقاد یعنی استفاده از لحن مناسب همراه با خوشرویی. قطعاً تسلط داشتن بر این مهم تأثیر زیادی در انتقال مفهوم به همراه دارد، اما با استفاده از لحن خشن و زبان بدن که عصبانیت و استرس شما را به همراه

داشته باشد، نه تنها انتقاد شما تأثیر گذار نخواهد بود بلکه زندگی‌تان را به عرصه نبرد تبدیل خواهد کرد.

۴) شکل مناسب برای انتقاد

برخی افراد در انتقاد کردن از روش طفره رفتن استفاده می‌کنند و مفهوم خود را به صورت مستقیم و واضح بیان نمی‌کنند. این شکل از انتقاد نه تنها مفید و مؤثر واقع نمی‌شود بلکه باعث ایجاد سوء تفاهم در طرف مقابل و برداشت اشتباه نیز می‌شود. پس تا حد ممکن انتقادها را

به صورت مستقیم بگوییم. البته منظور از بیان مستقیم، صراحت کلام جهت انتقال روشن‌ر و خوام‌ت است و منظور تهاجمی صحبت کردن نیست.

مصائب زندگی با یک همسر خودشیفته و خود آزار!

انتظارات و احترام قرار می‌گیرد و به علت عدم تعادل به مرور زمان این الکلنگ که در واقع تمثیل زندگی مشترک تصور می‌کنند، به گونه‌ای که فکر می‌کنند از هر جهت ویژه و خاص هستند.

خود ستایستگی

حسن خود ستایستگی و خود شایستگی باعث می‌شود هر گونه نگرانی درباره نیازها، مشکلات واحساسات دیگران از ذهن آنان خارج شود و از دیدگاه اطرافیان این افراد متکبر و دارای دستورات تحکم‌آمیز بوده، خود را برتر از دیگران می‌دانند واز دیگران انتظار احترام و تحسین دارند و در صورت عدم رضای نیازهای شخصی خود دچار یأس و ناامیدی می‌شوند.
باین تفاسیر زندگی با چنین شخصیتی نوعی احساس پوچی همراه با عدم تأمین نیازهای عاطفی را در پی دارد که می‌تواند به مرور زمان باعث طلاق عاطفی و نهایتاً طلاق قانونی نیز شود. برای درک بهتر می‌توانید مثال الکلنگ را در نظر بگیرید که یک جهت آن همسری قرار دارد که همیشه در اوج و تحسین و خودشیفتگی قرار دارد و در طرف مقابل زوجی که در پایین ترین سطح مواردی قرار می‌گیرد.

افراد ماژوخیست جزو افرادی طبقه‌بندی می‌شوند که از نظر اجتماعی فرصت‌سوزی بالایی دارند و درواقع با وجود این اختلال فرصت‌های طلایی زندگی از جمله مشق طلبی و… را از دست می‌دهند و علت هم این است که کسب بسیاری از موارد خود را از هر جهت دراختیار محبوب قرار می‌دهند و با ایفای نقش بر دگی و تحمل هر نوع خفت و لذت زمینه آزار پذیری را فراهم می‌سازند.

این افراد که در اغلب موارد افرادی کمرو نیز هستند، با پنهنان کردن اهانت و توهین‌های طرف مقابل به مرور زمان دارای سطح پایینی از عزت نفس نیز می‌شوند و این وجود یعنی از تمام گروه‌های مصادف غذایی در طول روز استفاده شود. اعتدال یعنی به اندازه کافی خوردن در هر وعده غذایی. در کلاس‌های آموزشی انجمن دیابت ایران طبق پروتکل فدراسیون جهانی دیابت (IDF) به هر فرد دیابتی ۱۲ ساعت آموزش داده می‌شود. در اختلال را تشخیص دهند.