

راهکارهای ساده‌ای برای روان صحبت کردن



ایا وقتی قصد دارید چیزی را برای دیگران توضیح دهید، در بیان روان کلمات مشکل دارید و احساس می‌کنید گفتارتان روان نیست؟ آیا وقتی از شما می‌خواهند جلوی دیگران صحبت کنید مضطرب و دچار تنش می‌شوید؟ نگران نباشید راه حل‌های ساده‌ای هم وجود دارد که با انجام آن‌ها می‌توانید تا حدی گفتار روانی را برای خود به ارمغان آورید.

چگونه روان صحبت کنیم؟

ایا وقتی قصد دارید چیزی را برای دیگران توضیح دهید، در بیان روان کلمات مشکل دارید و احساس می‌کنید گفتارتان روان نیست؟ آیا وقتی از شما می‌خواهند جلوی دیگران صحبت کنید مضطرب و دچار تنش می‌شوید؟ اگر پاسخ مثبت است آرام باشییددر مرحله اول شما می‌توانید با مراجعه به یک

آسیب شناس گفتار و زبان به یک گفتار روان و راحت برسید اما راه حل های ساده ای هم وجود دارد که با انجام آن ها می‌توانید تا حدی گفتار روانی را برای خود به ارمغان آورید.

۱ – آرام و آهسته صحبت کنید. از عجله کردن در صحبت کردن خود پرهیز کنید.با شتاب زدگی‌انجام هرکاری سخت است.

۲ – معمولی، طبیعی و آرام نفس بکشید؛ به نحوی که موقع صحبت کردن نفس کم نیاورید.

۳– آرام شروع به صحبت کنید. شروع آرام در حین صحبت کردن باعث آرام تر شدن چين های صوتی‌تان خواهد شد. زمانی که اعتماد به نفس کافی به دست آوردید، می‌توانید به آرامی سرعت خود را افزایش دهید.

در بچه

• پنجشنبه ۲۳ دی ۱۳۹۵
• ۱۳ ربیع‌الثانی ۱۴۳۸
Jan 12, 2017
• سال بیست و دوم
• شماره ۰۹۲۲

صحبت کردن معمولا ناشی از کمبود اعتماد به نفس است؛ اما شما باید از آن به درستی استفاده نمایید. می‌توانید از آذرنالین اضافه شده به جریان خون در موقع عصبانیت در جهت ایجاد انرژی و تبدیل آن به شور و شوق برای کاهش استرس، استفاده نمایید.
۷ – چشم و گوش هایتان را باز نگه‌دارید. آگاهی از اینکه مردم در اطراف شما چگونه صحبت می‌کنند، می‌تواند به شما کمک کند تا حدس بزیند روانی گفتار شما خوب است یا شاید اندکی نیاز به بهبود دارد. به تفاوت ها- در الگوها و آهنگ های صحبت کردن دقت کنید.

۸ – تمرین، تمرین و تمرین. مطمئن باشید که تمرین بیشتر باعث می‌شود کامل شوید یا حداقل بهبود پیدا کنید.

۹ – آواز بخوانید. مجبور نیستید این کار را جلوی هرکسی انجام دهید؛ حتی زیر دوش! آواز خواندن به دلیل استفاده از صدای مناسب می‌تواند به شما کمک کند و شما می‌توانید در مورد استفاده از هوا، تنفس، تلفظ شمرده و سرعت گفتار خود اطلاعاتی به دست بیاورید.

۱۰ – صورت باشیید. نباید از خودتان انتظار داشته باشید که صحبت کردن روان و آسان را طی یک روز یاد بگیرید. بدون تمین کردن جدول زمانی خاصی به خودتان فرصت تجربه کردن و بهتر شدن بدهید.

بهترین راه برای رسیدن به یک گفتار روان، می‌تواند اختصاص دادن وقتی معین برای تمرین روزانه تعدادی از مراحل گفته شده باشد. به خودتان اعتماد داشته باشید! اگر حس می‌کنید در بیان چند کلمه خاص مشکل دارید، فقط همان کلمات را تمرین کنید تا زمانی که بتوانید آن‌ها را به خوبی بیان کنید. با تمرین مکرر گفتارتان به نرمی و روانی ابریشم خواهد شد.

مراجعه به یک آسیب شناس گفتار و زبان می‌تواند بهترین راه برای درمان کامل و ریشه‌ای روانی گفتار شما باشد و با انجام کامل روند گفتاردرمانی، می‌توانید یک گفتار کاملاً روان و بی نقص را تجربه کنید.

نکاتی درباره تفاوت های مهم زنان و مردان

این تفاوت سازمان یافته جنسی بیش از آنکه تنها محصول جامعه یا تجربه باشد، پایه‌های فیزیولوژیکی در زنان و مردان دارد.

تفاوت زنان و مردان در دنیای تجارت
زمانی که با سرمایه مشابه با مردان به دنیای سرمایه‌گذاری پای می‌گذارند بسیار موفق تر هستند و سود بیشتری کسب می‌کنند.
زنان بیشتر به مشاوران حرفه‌ای رجوع می‌کنند و مشورت‌پذیرتر هستند، در حالی که مردان خودشان تصمیم می‌گیرند؛ این امر عاملی است که زنان را سرمایه‌گذاران موفق تری می‌کند.
زنان با پول احساسی تر رفتار می‌کنند و این ویژگی مثبتی برای یک سرمایه گذار است ؛ زیرا زنان نگرانی بیشتری دارند و در نتیجه همه جوانب امور را با موشکافی بیشتری می‌سنجند، بیشتر دقت می‌کنند و در نتیجه انتخاب بهتری دارند.
زنان، در مقایسه با مردان، بیشتر به ذخیره کردن پول عادت دارند، اما این ذخیره را کمتر به سرمایه گذاری تبدیل می‌کنند و پول های نقد آن‌ها برای وسایلی صرف می‌شود که دوست دارند بخرند، و این گونه در زمینه سرمایه‌گذاری بین زنان و مردان شکافی عمیق ایجاد می‌شود؛ همه این‌ها در حالی است که مردان، در مقایسه با زنان، سرمایه‌گذاران بهتری نیستند.

نکته آخر

این نکات را گفتیم تا یکدیگر را بهتر درک کنید و بیشتر دوست داشته باشید و زن های خوبی برای شوهرتان و مردهای خوبی برای زن‌تان باشید.
شما با درک نیازها و طبیعت و خواسته های قلبی یکدیگر فاصله عاطفی را کاهش می‌دهید. چرا که زن و مرد برای برآورده کردن نیازهای عمیق و ضروری نیازمند توجهات و رفتارهای خاص هم هستند.

تفاوت های مهم زنان و مردان در دنیای تجارت

می‌شود که متاسفانه برخی والدین، تلاش می‌کنند، حفظ و تقویت این اقتدار را با اتکالی به روش های نادرست تنبیهی محقق نمایند.

سرورری گفت: این یک واقعیت تلخ است که اقتدار والدین در مقایسه با دهه های گذشته، با آسیب‌هایی جدی همراه شده و به نوعی هراس و ترس از خنده‌دار شدن این اقتدار است که بعضا برخی خانواده‌ها را به اتخاذ روش های نادرست و خشونت‌آمیز سوق می‌دهد.

جامعه شناس و آسیب شناس مسائل اجتماعی گفت: برخی از والدین گمان می‌کنند مرور زمان باعث به فراموشی سپرده شدن تنبیهات جسمی و یا خشونت کلامی از سوی کودکان می‌شود و به نوعی به زعم برخی از والدین به تدریج در سنین جوانی، تنبیهاتِ مقطعِ کودکی یا نوجوانی به بایگانی فراموشی سپرده خواهد شد.

وی افزود: تحقیقات علمی موبد این واقعیت است که آثار تنبیهات جسمی و کلامی در کودکان با مرور زمان کم‌رنگ نخواهد شد و رفع آسیب های چنین روش های نامتعارف تربیتی، مستلزم لحاظ کردن مشاوره‌های تخصصی همچون گفتار درمانی و غیره است که گاهی مهار کامل چنین آسیب‌هایی ممکن نخواهد بود.

سرورری گفت: یکی از راهکارها و شیوه های موثر تربیتی را باید در تکنیک مجرم سازی جستجو کرد که به واسطه آن می‌توان با حذف تشویقات و مجرم ساختن کودک از برخی علاایق او همچون تفریحات و غیره(در زمانی مشخص و محدود) به دستاوردها و نتایج مثبت و سازنده ای نائل شد.

وی در خاتمه یادآور شد: نباید از نظر دور داشت که سرزنش و تحقیر کودک یا نوجوان خاطی در جمع نیزاز جدی ترین آسیب های است که برخی به عنوان یکی از شیوه‌های تربیتی به کار می‌گیرند که به واقع چنین رویه ای به تدریج اعتماد به نفس و خود باوری کودکان را در سنین جوانی تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و باید مجدداً از آن اجتناب و اعمال چنین روش ها و راهکارهایی از سوی والدین اجتناب شود.

۱۰

کاشت مژه ۱۰ قانون مهم دارد که باید بدانید!!

درست کردن مژه ها یک فرآیند دنباله دار است. ابتدا پول زیادی بابت خرید یک ریمل باکیفیت هزینه می کنید و بعد صبح ها زود از خواب بیدار می شوید تا مژه مصنوعی استفاده کنید. اگر باز هم راضی نشدید ترکیب می شوید که مژه بکارید تا برای همیشه از این دغدغه‌ها راحت شوید. کاشت مژه درست مثل کاشت ناخن همیشه نیاز به مراقبت دارد. اکستنشن خوب و باکیفیت مثل مژه های واقعی می ماند ولی اگر کیفیت نداشته باشد ممکن است آسیب دائمی به مژه ها برساند. بنابراین قبل از انجام این کار درباره تمام اطلاعاتی که باید در رابطه به اکستنشن مژه بدانید تحقیق و جستجو کنید.

تمام تکنیک های اکستنشن مژه مثل هم نیستند

از سوال کردن نترسید. به هرحال این کار به چشم های شما مربوط می شود. باید مطمئن شوید که مجوز این کار را دارند و از آن ها بخواهید که عکس کارهای قبلی شان را به شما نشان دهند. یک اکستنشن خوب باید صاف و طبیعی باشد. اگر چسب روی مژه مشخص بود و مژه ها به هم چسبیده بودند به یک متخصص دیگر مراجعه کنید.

قیمت ها را مقایسه کنید

این گفته معروف که ”هر چقدر پول بدی آش می خوری“ واقعا درست است. حتی در رابطه با اکستنشن مژه هم قیمت ها نشان دهنده کیفیت کار هستند.

نزد آرایشگرانی که در آموزشگاه های معتبر دوره ندیده اند نروید

باز هم تحقیق کنید. خیلی ها و حتی خود شما هم می‌توانید از روی فیلم های آموزشی این کار را انجام دهید. اما این کار برای چشم ها خطرناک است چون خودآموز یاد گرفته اید. آموزشگاه های معتبر یاد می دهند که چگونه مژه ها را از هم جدا کنید و همچنین درباره مواد تشکیل دهنده چسب ها می گویند. تخصصی که این کار را برای شما انجام می دهد باید از مضر نبودن موادی که به کار می برد به شما اطمینان دهد.

باید بدانید که مژه ها اندازه های متفاوتی دارند

مژه های مصنوعی مثل مژه های واقعی خود شما ضخامت، بلندی و حالت های متفاوتی دارند تا ترکیب زیبایی در کنار مژه های واقعی داشته باشند. نباید مژه ها را بیش از حد پر یا ضخیم کنید. مژه ها باید اقتدر طبیعی باشند که دیگران تصور کنند ریمل زده اید.

مژه ها را هر روز بیاورید

بعد از هر بار اکستنشن مژه باید یک برس مژه تمیز فراهم کنید و هر روز آن را برس بکشید تا به هم ریخته نشود.

مژه ها را تمیز کنید

شاید نگران خیس شدن مژه ها شوید اما باید هر روز آن ها را با آب بشوئید. کار مژه ها این است که از وارد شدن آلودگی به چشم ها جلوگیری کند و این آلودگی ها روی مژه های مصنوعی شکل می گیرند. بنابراین هر روز یکبار مژه ها را با شامپو بشوئید.

از محصولات روغنی نزدیک چشم ها استفاده نکنید

روغن چسبندگی اکستنشن ها را از بین می برد و منجر به ریزش آن ها می‌شود. کلا ریمل را کنار بگذارید اما اگر این کار برایتان سخت است حداقل از ریمل ضدآب استفاده نکنید. مواد تشکیل دهنده کرم های دورچشم که استفاده می‌کنید چک کنید.

بالشتان را عوض کنید

بالش ابریشمی یا ساتن نه تنها از چروک شدن پوست جلوگیری می کند بلکه مانع آسیب رسیدن به مژه ها نیز می‌شود. شب ها هنگام خواب که غلت می‌زنید صورت به بالش ساییده می‌شود. اگر ملحفه بالش، کتان یا نخ باشد اصطکاک ایجاد می کند اما پارچه های ساتن سر هستند. یعنی مژه ها عمر بیشتری پیدا می‌کنند.

با ملایمت با مژه ها رفتار کنید

در ابتدای کاشت مژه ها ممکن است ترغیب شوید که به مژه ها دست بزیند یا آن ها را بکشید. اما هرگز این کار را انجام ندهید. مژه ها هم مثل موهای سرر چرخه ریزش طبیعی خودشان را دارند. اما اگر به آن‌ها زیاد دست بزیند ممکن است ریزش دائمی پیدا کنند. شاید مژه ای که بیفتد دیگر جای آن رشد نکند پس باید مراقب باشیم.

مژه ها را ترمیم کنید

همانطور که برای رنگ موها برنامه ثابتی دارید باید برای مژه ها هم داشته باشید. هر سه هفته یک بار نزد آرایشگران بروید و مژه ها را ترمیم کنید.

چگونه یک کفش پاشنه بلند مناسب انتخاب کنیم؟

کفش پاشنه بلند، آرزوی اکثر کسانیتست که برای خرید کفش می روند، اما دست آخر با یک جفت کفش کتانی برمی گردند!
حتما شما هم دیده اید که در مراسم‌ها ابتدا همه ی خانم ها با کفش های پاشنه دارشان، جلوه می کنند، اما هنوز به وسط مراسم نرسیده، کفش ها به کناری می‌رود و پابرهنه می‌شوند، اگر می‌خواهید این اتفاق برای شما نیفتد، مطلب زیر را بخوانید و از راه و روش انتخاب یک کفش پاشنه بلند مناسب با خبر شوید.

۱ – ابتدا اطمینان حاصل کنید که سایز کفش مناسب را انتخاب کردید.

بر روی ورقه ای کاغذ بایستید و اطراف کفشتان را خط بکشید، سپس گرداگرد پای بدون کفش و برهنه خود را خط بکشید. ممکن است دربابید که بخش هایی از پای شما از کفش بهترت عریض تر است. معمولا فروشنده به شما می گوید که کفشی که اندکی تنگ است، با پوشیدن بهتر می‌شود، اما اگر کفشی در مغازه اندازه پای شما نیست، بهتر است آن را نخرید. مطمئن شوید که قوس کفش اندازه پای شما است.

۲ – به دنبال کفش هایی باشید که بندهای آن دور ساق پائینا ببینجد تا پشتیبان و تکیه گاهی را برای پای شما فراهم کند.

۳ – کفش پاشنه بلند، جزو آن دسته از چیز هایی است که برای خرید آن باید دست و دل باز باشید و آن را از برند های معتبر خریداری کنید.

پاشنه ای که کیفیت خوبی داشته باشد از کمردرد یا پیچ خوردگی پا جلوگیری می کند. اگر پاشنه کفش شما بیش از ۱۰ سانتی متر باشد و در قسمت پنجه آن نیز کفی نداشته باشد، به دلیل قوسی که بین پنجه و پاشنه پای شما ایجاد می‌شود، فشار زیادی بر پای تان وارد می‌شود. اگر از کفشی با این ویژگی خوش تان آمده، از کفاشی ماهر بخواهید بر قطر کفی پنجه کفش، یک سات بپفزاید.

۴ – از عرق کردن پاهای تاندر کفش پاشنه بلند جلوگیری کنید.

در داخل کفش های پاشنه بلند خود پودر تالک پاشیید این کار از تعریق و گرم شدن پای شما جلوگیری می کند.

۵ – استفاده از نیم کفی های ارتوپدی راه دیگر است که در داخل کفش قرار می گیرد و به این ترتیب پوشیدن کفش پاشنه بلند برای شما راحت تر خواهد شد.

این کفی های شفاف، خود را با فرم های مختلف با وفق می دهند، از لیز خوردن شما جلوگیری می کنند و هم چنین شما می‌توانید بارها از آن استفاده کنید.

۶ – هنگام خرید کفش پاشنه بلند چند دقیقه با آن راه بروید.

با جناب فروشنده تعارف کنید و چند دقیقه به کفش پاشنه بلندتان راه بروید تا مطمئن شوید با آن راحت هستید.

۷ – جنس راحت را برای کفش پاشنه بلندتان انتخاب کنید.

جنس چرم و جیر از ورنی راحت تر هستند، پس دنبال ورنی پاشنه بلند نباشید.

انواع پاشنه

پاشنه نازک و باریک

درست است که این کفش ها، با پیراهن بلند زنانه عالی می‌شود، اما باید در پوشیدن آن دقت کنید. اگر این کفش ها را با لباس مناسب نپوشید، نتیجه خوبی نخواهد داشت. به علاوه این کفش‌ها، در مقایسه با سایر کفش های پاشنه بلند، خیلی راحت نیستند.

حواستان باشد که پای تان را کجا می‌گذارید. این کفش ها در چمن فرو می‌روند. در فضای میان زرده های پل های آهنی گیر می‌کنند و … . خلاصه این که این کفش ها، کفش های راحتی نیستند، با این حال ظاهری بسیار دخترانه و شیک به شما می‌دهند.

پاشنه چهار گوش

این کفش ها راحت و با ثبات تر هستند و به با کردن این نوع کفش راه به تازه کاران در پوشیدن کفش های پاشنه بلند، پیشنهاد می‌کنیم.

پاشنه یک سره

ما می‌توانیم این کفش ها را بدون این که نگران شکستگی یا پاشیم، بپوشیم. با این حال، باید مواظب باشید که در هنگام راه رفتن با این کفش ها قوزک پای تان پیچ نخورد. چکمه های بلندی که پاشنه یک سره دارند، شما را چاق نشان می‌دهند به جای آنها، از نیم بوت هایی که پاشنه یک‌سره دارند، استفاده کنید. این مدل کفش ها، پاشنه های حجیمی دارند و ساق پای شما را لاغرتر و باریک تر نشان می‌دهند.

مهمترین توصیه برای این که وسط مراسم پابرهنه نشوید این است که قبل از مراستمان حداقل روزی یکی دو ساعت، کفش پاشنه بلندتان را در منزل بپوشید تا پاهایتان به آن عادت کند و روز مراسم آذیت نشوید.