

در مغز انسان‌ها هزاران فرآیند و فعالیت خودکار در حال اتفاق افتادن است. بسیاری از این فرایندهای ناهوشیار از حوزه‌ی آگاهی و اختیار ما دور هستند فعالیت‌های مغزی و فیزیولوژیکی نهفته در افراد، دائم و بدون دخالت آگاهانه ما، روی افکار، رفتار، عملکرد و وضعیت سلامت جسمی و روانی اثر گذار هستند همچنین وجود ناهنجاری و اشکال در روند طبیعی عملکرد امواج مغزی و فرآیند زیست شناختی در بدن انسان، می‌تواند منجر به بروز علائم بیمارگونه در افراد شود.

در اینجا شما را با رفتارهای بیمارگونه کودکان آشنا کنیم.

واکنش‌های اثرگذار بر رفتار کودکان بیش فعال

فدایی متخصص روان پزشکی با اشاره به اختلال بیش‌فعالی کودکان و نوجوانان می‌گوید: ما هر روز با اثر کردن در آینه، نسبت به وضعیت ظاهری‌مان و عیب و نقص‌های احتمالی موجود در آن آگاه می‌شویم. این آگاهی و شناخت به ما کمک می‌کند تا در جهت رفع نقص‌های موجود در ظاهرمان اقدام کنیم.

نوروفیدبک یک عملکرد خاص مغزی است که مثل آینه برای مغز عمل می‌کند و واکنش‌های فیزیولوژیک نهفته در مغز و امواج مربوط به آن را که هر لحظه بر وضعیت رفتاری و عملکردی ما اثر می‌گذارند را ثبت می‌کند و سپس هر آنچه که در مغز و در همان لحظه رخ داده است را کاملاً دقیق، روشن و واضح روی صفحه نمایشگر به تصویر می‌کشد.

کودکان بیش‌فعال در معرض خطر اعتیاد

وی در ادامه می‌گوید: بیش فعالی یک اختلال است که در آن کودک، بیش از اندازه فعال و پرجنب و جوش است.تحرک زیاد کودکان مبتلا به این اختلال، والدین و دیگران را دچار مشکل می‌کند این کودکان، در معرض خطر استفاده از مواد مخدر و ابتلا به شخصیت ضد اجتماعی هستند.

نقص در تمرکز یا اختلال بیش فعالی شرایطی را برای کودک ایجاد می‌کند که نتواند آرام و بدون حرکت بنشیند، رفتارش را کنترل کند و یا توجه خود را به یک موضوع خاص معطوف کند، اغلب این مشکلات قبل از ۷ سالگی آغاز می‌شوند و ممکن است که والدین تا وقتی که فرزندشان بزرگتر نشده متوجه مشکل او نشوند.

یکی از دلخالتهایی که باعث دلخوری و آزار زوجین می شود مسئله فرزند آوری آنهاست. بعد از گذشت یکی دو سال از زندگی مشترک میان زوجین زمزمه های فرزند دار شدن آنها آغاز می شود. در ابتدا بسیاری از والدین به صورت خیرخواهانه این مسئله را مطرح می کنند ولی کافی است چند سال دیگر از بچه دار نشدن یک زوج بگذرد دیگر تمام آشنایان و اقوام به خود این اجازه را می دهند که در این مورد اظهار نظر کنند و زوج جوان را ترغیب به بچه دار شدن نمایند ولی از این نکته غافل اند که کلام آنها تا چه میزان ممکن است باعث رنجش و ناراحتی این زوج جوان گردد. درست است که در بسیاری از موارد قصد این اقوام و آشنایان خیر خواهی و هم فکری است ولی باید به این نکته هم توجه داشت که در مواردی که زوجین چندین سال اقدام به داشتن فرزند نکرده اند قطعاً برای خود برنامه ریزی خاصی را در نظر داشته اند و یا مشکلاتی (اقتصادی، اجتماعی و یا حتی ناباروری) در مسیر زندگی آنها وجود داشته است و زمانی که این مسئله به کرات و در جلسات مختلف به چنین زوج هایی یادآوری می شود می‌تواند زمینه های نارضایتی از زندگی مشترک، یأس، احساس شکست و حتی افسردگی را برای آنها به وجود بیاورد. اگر شما از جمله کسانی هستید که با این مشکل دست به گریبان هستید و دلخالت‌های دیگران شما را حمل بر دلخالت نگذارید و با سعه صدر با این گونه از افراد مد نظر داشته باشید:
*در وهله اول باید توجه داشته باشید قصد آنها آزار و اذیت شما نیست، با اینکه جملات و کلامشان به دلخوری و ناراحتی شما ختم می شود.
علی الخصوص والدین و بزرگتر های فامیل که

باد کولر خانه تان اگر در تابستان خنکای مطبوع را ندارد می توانید با تکنیک های ساده‌ای آن را بهتر کنید.

در این روزهای گرم تابستان نیاز بیشتری به خنک تر کردن هوای محیط زندگی احساس می شود. هرچند که شاید بعضی از شما قبلا این کار را کرده باشید اما باید با استفاده از نکاتی کلیدی از کولر باد خنک تری بگیریم. در ادامه نکاتی برای افزایش کارایی و خنک تر شدن باد کولرهای آبی مطرح خواهد شد.

پوشال ها را هر سال عوض کنید

تعویض پوشال می تواند تاثیر بسیاری در عملکرد کولرهای آبی داشته باشد. متأسفانه بعضی مردم، پوشال های کولرشان را چندین سال تعویض نمی کنند که این مسئله علاوه بر کاهش بازدهی کولر باعث ورود گرد و خاک به خانه هم می شود.

سطوح داخلی کولر را تمیز کنید

هر چند شما باید پیش از راه اندازی کولر آبی، سطوح داخلی و کف آن را می شستید و تمیز می کردید چرا که این کار در هوادهی مطلوب کولر

کودکان بیش فعال در معرض خطر اعتیاد



احساساتتان را به فرزندتان نشان دهید
فدایی معتقد است: کودک مبتلا به این اختلال همان کاری را انجام می‌دهد که والدیش انجام می‌دهند. فرزندان شما برای این که بدانند چگونه در دنیای بی‌رون رفتار کنند، از رفتار شما الگو می‌گیرند. والدین باید احساساتشان را به فرزندشان نشان دهند. احساسات کودکان از والدین تاثیر می‌پذیرد اما در سن ۳ سالگی کودک می‌تواند احساسات خود را به صورت واقعی نشان دهد.

سه نوع پسر تحرکی در کودکان بیش فعال

این متخصص روان پزشکی می‌گوید: بیش‌فعالی شایع‌ترین اختلال روان پزشکی کودکان و نوجوانان است که به صورت سرپایی یا مراجعه به درمانگاه‌ها درمان می‌شود. این اختلال در بین کودکان بسیار شایع است و شامل ۳ نوع پرتحرکی کمبود توجه، کم توجهی و رفتارهای تکانه‌ای می‌شود.

کودک بایستی حداقل معیارهای ابتلا به بیش‌فعالی را داشته باشد و این گونه نیست که هر کودکی که شیطنت دارد را جزو کودکان بیش‌فعالی می‌دانند.
بیش‌فعال به حساب آوریم بلکه باید در نظر داشته باشیم که بیش‌فعالی باعث افت واضح عملکرد کودک می‌شود.
کودک می‌شود.
کودک‌دانی که موتور به پایشان وصل شده است

وی در ادامه می‌گوید: کودکانی که دچار بیش‌فعالی از نوع پر تحرکی‌اند کودکانی بی‌قرار و نازارم هستند که هیچ‌گاه در یک جا به شکل ثابت نمی‌نشینند و دائم در حال راه رفتن هستند که این مشکلات در مدرسه نمایان می‌شود. این کودکان با رفتارهای خود موجب به هم زدن نظم کلاس می‌شوند و اگر نتوانند خودشان را کنترل کنند دائم روی صندلی حرکت می‌کنند و اصطلاحی که برای این گروه از کودکان به کار می‌رود این است که گویا موتوری به پای آنها وصل شده که از ابتدای روز تا آخر شب روشن بوده و خاموشی ندارد.

کودک‌دانی که به انجام تکالیف مدرسه علاقه ندارند

فدایی معتقد است: علائم کودک بیش فعال از نوع کم توجه این است که همیشه در حال

نکاتی که زوجین قبل از فرزندآوری باید بدانند

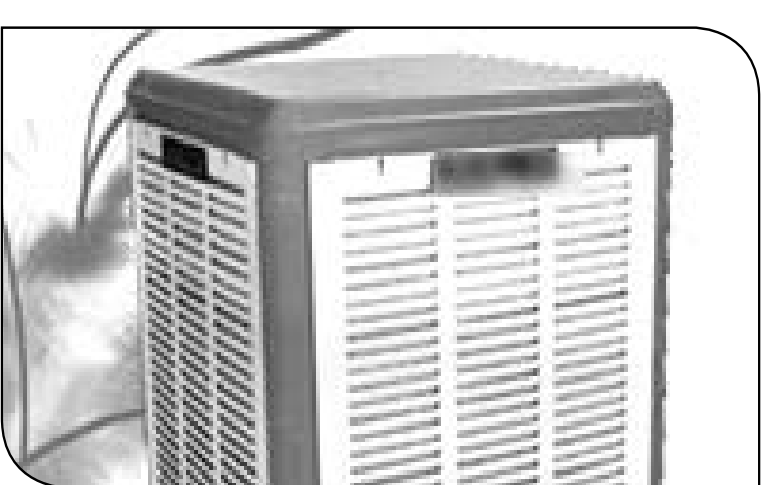


مشکلات دیگری شود، در این مواقع طوری نشان دهید که به صحبت های طرف مقابل توجه کافی را دارید ولی آن را از یک گوش بشنوید و از گوش دیگر به در کنید.

*در این مواقع سعی کنید با استفاده از واژه‌هایی نظیر چشم، شما درست می فرمایید، انشاء الله با خواست خداوند، سر و ته قضیه را جمع کنید و اجازه

تکنیک هایی که به شما کمک می کند

باد کولر را خنک تر کنید



تاثیر بسیاری دارد اما حالا هم، دیر نشده است. اگر سطوح داخلی کولرتان تمیز نیست، یک بار آب

رویا پردازی است که این مشکل در مدرسه نمود بیشتری دارد. این کودکان علاقه‌ای به انجام تکالیف مدرسه ندارند و برای درس خواندن مشکل دارند آنها فراموش کار هستند به طوری که وسایل خود را در محل گم می‌کنند و یا فراموش می‌کنند که وسایلیشان را کجا گذاشتند.

علت صبور نبودن کودکان

این متخصص روان پزشکی می‌گوید: نوع دیگر بیش‌فعالی در کودکانی وجود دارد که دارای رفتارهای تکانه‌ای هستند و مشخصهٔ بارز این کودکان این است که صبر و تحمل کمی دارند و می‌ان صحبت‌های دیگران می‌پرند و نمی‌توانند صبور باشند تا صحبت‌های طرف مقابلشان تمام شود و یا حوصله ایستادن در صف مدرسه را ندارند.
کمبود مواد شیمیایی ضروری در مغز
بسیاری از پزشکان معتقدند که افراد مبتلا به بیش‌فعالی فاقد میزان کافی از مواد شیمیایی خاص به نام میانجی‌های عصبی در مغز هستند این مواد شیمیایی در مغز به کنترل رفتار کودکان کمک می‌کند. والدین و آموزگاران باعث ایجاد این اختلال نمی‌شوند بلکه آنها می‌توانند در کنترل پرتحرکی‌های کودک به او کمک کنند.

صدمه‌های مغزی را جدی بگیرید

در همین راستا نیک زاده متخصص روان شناسی نیز می‌گوید: بیش‌فعالی پدیده‌ای است که در آن، قسمتی از غشای مغز کودک، به دلیل ناهماهنگی در خون‌رسانی ایجاد می‌شود صدمه‌های دوره‌ی شیر خورگی به مغز کودک عامل اصلی ایجاد این اختلال است. همچنین ناهماهنگی در آدرنالین‌های، مغز ضربه مغز و باکتری‌ها از دیگر علت‌های ابتلا به این اختلال هستند.

به تغذیه کودک توجه کنید

نقش تغذیه در بروز بیش فعالی و یا بهبود آن مسئله‌ای است که هنوز ثابت نشده اما در بسیاری از موارد گفته شده که مصرف اسیدهای چرب و برخی ویتامین‌ها باعث بهبود بیش‌فعالی می‌شود بیش فعالی در بیشتر موارد علت واضحی ندارد اما نکته مهم در این میان، رژیمت در سنین کودکی دارد.

به والدین توصیه می‌شود که برای کودک بیش‌فعال خود برنامه ریزی کنند. محیط را ساده و ساکت نگه دارند و به کودک پیاموند که بتواند روی خود تسلط کافی داشته باشد، همچنین نکته‌ی مهم دیگر این است که برای افزایش مدت زمانی که کودک می‌تواند آرام بنشیند از ساعت زنگ دار استفاده کنند.

ندهدید گفتگو در این زمینه ادامه پیدا کند.
*زمانی که بختی در گرفته که شما را آزار می‌دهد اگر می‌توانید به نحوی که ایجاد مشکل نکند آن مکان را ترک کنید و یا خود را با مسئله‌ای دیگر سرگرم نمایید تا به این وسیله از ادامه بحث جلوگیری نموده باشید.

*نکته بسیار حائز اهمیت آن است که شما نیازی ندارید که همه اقوام و آشنایان را در این زمینه توجیه نمایید پس دلیلی ندارد که عوامل تاخیر در فرزند آوری را برای آنها توضیح دهید ولی در مورد والدین خود می‌توانید در یک محیط آرام و صمیمی مشکلات و یا برنامه ریزی های خود را در زمینه بچه دار شدن برای آنها شرح دهید تا از بار نگرانی های آنها بکاهید و یا اگر مشکلی توسط آنها قابل حل است آنها بتوانند شما را در این زمینه یاری نمایند.

*روابط خود و همسرتان را تحت الشعاع رفتار اقوام و آشنایان قرار ندهید و ناراحتی هایی که توسط اقوام همسرتان ایجاد شده است را بر سر او خالی ننمایید.

و در پایان باید به تمام دلسوزان زوج های جوان یاد آوری کرد که هر زوجی شرایط و موقعیت خود را بهتر می شناسد. فرزنددار شدن مستلزم شرایط ویژه خود است و باید یک زوج آمادگی های لازم را چه از لحاظ روحی، جسمی، اقتصادی، اجتماعی، دارا باشند تا بتوانند اقدام به فرزند آوری نمایند پس بهتر است به آنها اطمینان نمایید. آنها آسانپایان عاقل و بالغ هستند و خوب و بد زندگی خود را بهتر از هر کس دیگر تشخیص می دهند و با به وجود آمدن شرایط مساعد قطعاً بچه دار خواهند شد.

بعد از زدن پمپ آب کولر کنید

در هنگام زدن پمپ آب کولر اجازه دهید پوشال کولر به مدت ۱۵ دقیقه خیس بخورد و بعد کولر را روشن کنید؛ زیرا پوشال خیس می‌تواند هوای خنک تری را در کانال کولر تولید کند.

برای کولر‌تان سایبان قرار دهید

هنگام نصب کولر باید سایبانی برای آن در نظر گرفته شود زیرا این کار علاوه بر محافظت از کولر در برابر نور آفتاب، در خنک تر کردن هوای کولر نیز تاثیر بسیاری دارد.

با رعایت نکاتی که مطرح شد دیگر به استفاده از دور تند کولر نیازی نیست و باید به خاطر داشت که استفاده از دور تند کولر با مصرف بسیار انرژی، بهای برق را تا حد زیادی افزایش می دهد. ذکر این نکته هم ضروری به نظر می رسد که افراد نباید به طور مداوم از کولر استفاده کنند و بهتر است اجازه دهند در ساعاتی از روز، هوای طبیعی در خانه جریان یابد، زیرا این کار علاوه بر افزایش طول عمر وسیله سرمایشی در سلامت انسان نیز بسیار مفید است.

روش هایی که چشم ها را زیبا نگه می‌دارد

یکی از مباحثی که به آن باید بیشتر بپردازیم حفظ و زیبا نگه داشتن دور چشم ها است. در این بخش شما را با روش هایی آشنا می کنیم که شما را به حفظ هرچه بیشتر زیبایی چشم هایتان کمک می کند. مصرف مشروبات الکلی، خندیدن بیش از حد و استفاده نکردن از کرم‌های دور چشم از جمله عواملی هستند که می‌توانند روند چروک افتادن پوست اطراف پلک را تسریع کنند و از آنجایی که چشم، اولین نقطه‌ای از صورت است که نظر دیگران به آن جلب می‌شود، بهتر است آنچنان از آن مراقبت کنیم که هرچه دیرتر، پیری و چین و چروک به سراغش بیایند. اگر با این حرف‌ها موافقت، راهکارهای زیر را برای رهایی از پیری زودرس چشم‌هایتان به خاطر بسپارید.

از عینک آفتابی استفاده کنید

اگر خوب به چروک‌های دور چشم اطرافیانتان دقت کرده باشید، حتما دیده‌اید که برخی چروک‌های دور چشم، درست شبیه اثر پای پرندگان است! مسبب اصلی این نوع از چین و چروک‌ها، نور آفتاب است. شما معمولا به توصیه متخصصان پوست، پیش از خارج شدن از منزل، کلی ضد آفتاب به تمام صورت‌تان (جز اطراف چشم‌هایتان) می‌زنید. حالا حساسیاش را بکنید که این طرح پوستت دور چشمتان بدون هیچ‌گونه محافظتی در برابر نور آفتاب قرار می‌گیرد و بیش از پیش، خشک و شکننده می‌شود و شما تازه این شکنندگی و چروک‌ها را اواخر ۲۰ سالگی و اوایل ۳۰ سالگی می‌بینید و به فکر درمان می‌افتید. این می‌شود که به دنبال هزار جور کرم مختلف می‌گردید! بنابراین بهتر است که همه افراد، حتی بچه‌ها، از عینک آفتابی (مخصوصا در روزهای گرم و آفتابی) استفاده کنند و همیشه اطراف چشمشان را با کمی کرم دور چشم یا حتی مرطوب کننده، نرم و مرطوب نگه دارند.

هیچ گاه فراموش نکنید که نور آفتاب می‌تواند به سرعت باعث چروک خوردن پوست‌های خشک شود. ضمنا می‌توانید از پماد ویتامین A هم برای نرم و لطیف نگه داشتن پوست اطراف چشم و خط لبخندتان کمک بگیرید. پماد ویتامین A کم‌خرج‌ترین پمادی است که می‌توانید دور چشم‌هایتان بمالید و با این کار باعث افزایش تولید کلاژن در زیر پوست این ناحیه شوید. این را هم باید گفت که استفاده از کرم، پماد و عینک‌های آفتابی غیر استاندارد و نامناسب، نه تنها از چروکیدگی چشم‌هایتان جلوگیری نمی‌کند؛ بلکه باعث تسریع این امر هم می‌شود.

آلرژی زاها را جدی بگیرید

دکتر هیرش، استناد پوست و موی دانشگاه کمبریج، می‌گوید: «آلرژی‌های فصلی و آلرژی به مواد غذایی مختلف، از مهم‌ترین دلایل پف کردن چشم است.» بنابراین اگر دوست ندارید که صح‌ها با چشم‌هایی پف‌آلود به محل کارتان بروید یا دوست ندارید که در یک میهمانی دوستانه با چشم‌هایی قرمز و متورم حاضر شوید، عوامل آلرژی‌زا را در خودتان پیدا کنید و اگر می‌توانید با آنها روبه‌رو نشوید (مثلا اگر به فلفل حساسیت دارید، آن را نخورید) و اگر آلرژی‌تان فصلی است و گریز از آن برایتان امکان ندارد، به مدت ۲ تا ۳ هفته، روزی ۱ قرص آنتی‌هیستامین مصرف کنید.

روشن نگه داشتن پوست اطراف چشم

چند دلیل مختلف برای تیرگی پوست اطراف چشم وجود دارد. اولین و مهم‌ترین دلیل، وراثت و عوامل ژنتیکی است. دومین دلیل، آسیب‌های ناشی از تابش مستقیم نور خورشید به این بخش از پوست است و آخرین دلیل هم خودتان هستید! شما می‌توانید با یک آرایش نامناسب و غلط، کاری کنید که پوست اطراف چشم‌هایتان تیره‌تر از آنچه که هستند، دیده شوند.

از افتادگی پلک‌هایتان جلوگیری کنید

هرچه سن بالاتر می‌رود، روند تولید کلاژن در پوست اطراف چشم کندتر می‌شود و چشم‌ها نرمی و انعطاف‌پذیری سابق‌شان را از دست می‌دهند. از دست می‌دهند. که شما با افزایش سن با پدیده افتادگی پلک‌ها و پیر به نظر رسیدن چشم‌هایتان مواجه می‌شوید. به همین خاطر باید پیش از اینکه این اتفاق برایتان بیفتد، با یک متخصص پوست مشورت کرده و از کرم‌های کلاژن‌ساز برای پلک‌های بالای‌تان استفاده کنید تا روند افتادگی پلک را در خودتان هرچه بیشتر عقب بیندازید.

چگونه با سیاست باشید و رفتاری دیپلماتیک داشته باشید

سیاست داشتن گاهی اوقات اینطور تلقی می‌شود که نظراتتان را ابراز نکنید طوری که دیگران را خوشنود نگه دارید. اما سیاست داشتن لزوماً به این معنا نیست که حرف‌هایتان را بر زبان نیاورید. سیاست داشتن یعنی اینکه قبل از حرف زدن یا انجام دادن کاری، موقعیت را ارزیابی کنید و هیچوقت واکنش افراطی نشان ندهید. برای آن لازم است که توانایی تفسیر موضوعات را به دست آورید و بدانید که کی چه چیزی بگویید.
بالیکنه در بعضی موقعیت‌ها سیاست به خرج دادن کار سختی است، مخصوصاً در موقعیت‌هایی که تاثیر شخصی زیادی بر شما می‌گذارد یا درمورد موضوعی است که حس فوق‌العاده قوی‌ای نسبت به آن دارید. دانستن چند نکته مهم سیاست پیشه کردن در موقعیت‌های مختلف زندگی را برایتان راحت‌تر می‌کند.

۱. قبل از اینکه هر عملی انجام دهید، فکر کنید.
حتی اگر عصبانی و ناراحت هستید، یک لحظه وقت گذاشته و نفسی عمیق بکشید و قبل از اینکه حرفی بزنید یا کاری انجام دهید، کمی فکر کنید. حتی اگر لازم شد در ذهنتان به نفس کشیدن فکر کنید، تا آرامش خودتان را به دست آورید. شاید سخت به نظر برسد اما چند لحظه وقت گذاشتن برای ارزیابی موقعیت، عصبانیتتان را فروکش داده و دیگر با آزردگی رفتار نخواهید کرد.

– این نکته مخصوصاً وقتی در یک مکان عمومی هستید مثل وقتی که مخاطبتان یک فروشنده بی‌ادب یا یک بچه یاغی است که در یک رستوران شلوغ مزاحم غذا خوردنتان شده است، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

۲. روی واقعیت‌های آن موقعیت متمرکز شوید.
لحظه‌ای مکت کرده عقب بروید و موقعیت را منتقدانه ارزیابی کرده و قبل از اینکه احساساتان را دخیل کنید، اطلاعات واقعی آن موقعیت را بررسی کنید.

۳. از زبانی قاطع استفاده کنید.
با زبانی ساده و واضح صحبت کنید تا فرد مقابلتان از حرف‌هایتان دچار سوءتفاهم نشود.

۴. مقابله نکنید.
اشکالی ندارد که قاطع حرف بزنید و این‌ختی کمکتان می‌کند دیگران حرف‌هایتان را با جدیت بیشتری گوش کنند اما از زبانی استفاده نکنید که به نظر دیگران خشن به نظر برسد.

– سعی کنید خیلی راحت به جای اینکه بگویید «به هیچ وجه» یا «شوخی می‌کنی» بگویید «نه»!

۵. از موقعیت‌های شدیداً احساساسی دوری کنید.
وقتی وارد بحثی می‌شوید که خیلی احساساسی شده است و کم‌کم به مشاجره ختم می‌شود، هرچقدر هم تلاش کنید با سیاست رفتار کنید به در بسته خواهید خورد. سعی کنید در موقعیت دیگری حرف‌هایتان را مطرح کنید.

– به افرادی که در آن بحث هستند پیشنهاد کنید که کمی وقفه بیندازند و بعد از ۵ دقیقه که کمی آرام‌تر شدند، بحث را ادامه دهند.

– وقتی همه استراحت کرده و آرام شدند، سعی کنید در بحث میناجی باشید. میناجی بودن به شما این امکان را می‌دهد با هر کدام از آن افراد با سیاست رفتار کرده و هیچکدام تصور نکنند که طرف دیگری را می‌گیرید و ناراحت نشوند.

۶. نگذارید کسی حرفتان را قطع کند.

– دوبدانه از آن کسی که می‌خواهد صحبتتان را قطع کند بخواهید که اجازه دهد صحبت‌هایتان تمام شده، سپس او نظرش را ابراز کند.

۷. حالتی باسیاست به خود بگیرید.

– زبان بدنی خنثی داشته باشید. موقع حرف زدن به چشم‌های فرد مقابل نگاه کنید و لحن کلامتان آرام باشد.

– قسمت‌هایی از بدنتان که موقع بحث کردن عصبی و پرواکشن می‌شوند مثل دست‌ها، شانه‌ها و ایروهایتان را ریلکس کنید.

– از تکان دادن بیش از اندازه دست‌ها موقع حرف زدن خودداری کنید زیرا ممکن است عصبی و خشن به نظر برسید.

– تصور نکنید که برای اینکه باسیاست رفتار کنید باید هر دو ثانیه یکبار لبخند زده یا بخندید. بیش از اندازه دوستانه رفتار کردن باعث می‌شود فرد لوسی به نظر برسد و دیگران زیاد جدی‌تان بگیرند.

۸. روی حرفتان بایستید.

– سیاست داشتن یعنی روی حرفتان بایستید، پس همینطور رفتار کنید. در واکنش‌ها و نظراتتان قاطع باشید.

نکات

– کار نیکو کردن از پر کردن است. هر جا و در هر موقعیتی که هستید، باسیاست رفتار کردن را تمرین کنید.

– سیاست داشتن از درون شما ناشی می‌شود. هیچوقت برای اینکه به خودتان ثابت کنید چیزی درست است، واقعیت را نادیده نگیرید. فقط خیلی راحت نظر خودتان را به طریقی مثبت عنوان کنید.

– سیاست داشتن را با دوستانتان تمرین کنید.

– کتاب‌های زیادی هستند که نکات خوبی در این زمینه پیشنهاد می‌دهند. تا می‌توانید برای بالا بردن مهارت‌هایتان مطالعه کنید.

هشدارها

– مراقب استفاده کلمه «نه» باشید. باید سعی کنید خیلی خوب به نقطه‌نظرات دیگران گوش داده، بگویید که حرف و نظرشان را خیلی خوب درک می‌کنید اما لزوماً با آن هم‌عقیده نیستید.