

گوش دادن فعال: مهارتی برای ارتباطی روشن



مجبی

گوش دادن فعال یکی از مهم ترین مهارت های ارتباطی است که کیفیت رابطه ها را به طور چشمگیری بهتر می کند. این مهارت فقط شنیدن صدا نیست، بلکه توجه کامل به معنا، احساس و تجربه ای است که طرف مقابل منتقل می کند. با گوش دادن فعال صمیمیت بیشتر می شود و طرف مقابل احساس می کند دیده و فهمیده شده است. این مهارت یعنی حضور واقعی در لحظه، بدون قضاوت، بدون عجله برای پاسخ دادن و بدون حواس پرتی. برای برخورداری از این ویژگی رعایت نکاتی واجب است.

رمز وراز گوش دادن فعال

- توجه کامل به حرف های طرف مقابل
- تمرکز بر فهمیدن، نه آماده کردن جواب
- شنیدن کلمات، احساسات و پیام های پنهان
- نشان دادن حضور و احترام در مکالمه

لزوم توجه کامل

- کنار گذاشتن موبایل و عوامل مزاحم
- برقرار کردن تماس چشمی
- توجه به زبان بدن
- حضور ذهنی و فیزیکی هم زمان
- نشان دادن اینکه «من هستم، دارم می شنوم.»

درک معنا، نه فقط کلمات

- شنیدن لحن، مکث ها و تغییرات صدا
- توجه به احساس پشت حرف ها
- دیدن پیام های غیرکلامی
- تلاش برای فهمیدن منظور واقعی طرف مقابل

بازتاب دادن و پرسیدن سؤال های روشن کننده

- خلاصه کردن بخشی از صحبت ها
- استفاده از جملاتی مثل: «اگر درست فهمیدم ...»
- پرسیدن سؤال های باز برای روشن تر شدن موضوع
- نشان دادن اینکه واقعا درک می کنیم و دنبال فهم عمیق تر هستیم

قطع نکردن صحبت

- اجازه دادن به طرف مقابل تا حرفش را کامل کند
- پرهیز از پریدن وسط حرف
- ایجاد حس امنیت و احترام در مکالمه

پاسخ مناسب

- واکنش هماهنگ با احساسات طرف مقابل
- لزوم همدلی قبل از ارائه راه حل
- درک این نکته که گاهی سکوت بهترین پاسخ است

چرا گوش دادن فعال مهم است؟

- افزایش اعتماد و صمیمیت
- کاهش دل خوری ها و سوء تفاهم ها
- ایجاد گفت وگوهای سالم تر
- تقویت رابطه های شخصی و کاری
- بهرتر شدن درک دوطرفه

نکته
روز

مواد مغذی ضروری برای افراد بالای ۶۰ سال



با بالا رفتن سن، مخصوصا از حدود ۶۰ سالگی، نیازهای تغذیه ای بدن تغییر می کند. کاهش توده عضلانی، افت فعالیت بدنی و تغییرات هورمونی باعث می شوند بدن به مواد مغذی خاصی بیشتر نیاز داشته باشد. جذب برخی مواد نیز در این دوران کمتر می شود و باید از طریق رژیم غذایی جبران شود. به نقل از سلامتی نیوز، مهم ترین مواد مغذی مورد نیاز در این بازه سنی عبارت اند از:

کلسیم

- کمک به استحکام استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان.
- منابع: سبزیجات برگ سبز، لبنیات و مواد غذایی غنی شده.

ویتامین D

- افزایش جذب کلسیم و تقویت استخوان ها.
- منابع: ماهی های چرب، زرده تخم مرغ، غذاهای غنی شده و نور خورشید روزانه.

ویتامین B1۲

- جذب آن با افزایش سن کمتر می شود.
- منابع: گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبنیات و مواد غنی شده.

پروتئین

- برای حفظ عضلات ضروری است و نیاز بدن به آن در سنین بالا بیشتر می شود.
- منابع: مرغ، ماهی، تخم مرغ، ماست یونانی، حبوبات.

فیبر

- اهمیت برای سلامت گوارش.
- منابع: میوه ها، سبزیجات، حبوبات، مغزها و دانه ها.

تحفه های بهاری

با خواص جادویی میوه ها و سبزیجات خاص این فصل سال آشنا شویم

گروه فرهنگ شهروندی: «بهار، فصلی است که طبیعت را به زندگی بر می گرداند. همه جا سبز و همه چیز تر و تازه می شود. این فصل سرآغاز شکوفایی و سر ذوق آمدن است. کافی است سری به بازار میوه فروش ها یا حتی میوه فروشی محله مان بزنیم. بین رنگ و لعاب میوه و سبزیجات بهاری با قیمت های بالا، این روزها حتما پیش می آید که خریدی مختصر داشته باشیم. تنوع میوه های بهاری بسیار است، هر کدام خواص منحصر به خود را دارند که برای حفظ و تقویت سلامت بدن بسیار مفیدند. در این مطلب اشاره به خواص جادویی برخی میوه ها و سبزیجات خاص تر در این فصل داریم. از این نکته غافل نشویم که متخصصان تغذیه در تمام رژیم های غذایی، مصرف میوه ها را جای داده اند و تأکید می کنند هر میوه را تازه و در فصل خود مصرف کنیم. البته این نکته را هم به خاطر بسپاریم که مصرف افراطی هر نوع میوه و سبزیجات نه تنها ارزش غذایی آن را بالا نمی برد بلکه باعث بروز مشکلات متعدد جسمی نیز می شود.

دنیای شگفت انگیز این دایره سبز

گوچه سبز نام میوه درختی از گروه گل سرخیان است که کوچک و آب دار با پوست نازک و هسته ای سخت است.

خواص

- از مهم ترین خاصیت های این میوه بهاری می توان به مسهل بودن و اشتها آور بودن گوچه سبز اشاره کرد. از دیگر ویژگی های مصرف این میوه موارد زیر است.
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- کاهش فشار خون و کلسترول خون
- حذف رسوبات از خون
- تنظیم عملکرد روده و معده
- ادرار آور و برطرف کننده عطش
- تقویت کننده لثه
- پیشگیری از بیماری چربی خون
- پیشگیری از پیر شدن سلول ها و بروز سرطان
- خاصیت ضد میکروبی، قارچی و باکتریایی
- مناسب برای رفع بیماری نقرس

ویتامین های موجود

ویتامین A، C، B

در هر ۱۰۰ گرم گوچه سبز ۳۰ تا ۴۰ کالری موجود است

منوعیت ها

- مصرف بیش از اندازه مجاز، باعث دل دردهای شدید و نفخ به خصوص در کودکان می شود.
- مصرف افراطی باعث ایجاد حساسیت های دهان و دندان نیز می شود.

میوه کال پرخا صیت

چغاله میوه درخت بادام است. قشر خارجی این میوه بهاری سبز و پوشیده از کرک های ظریفی است که درون خود مغز آبکی دارد.

خواص

- به یاد داشته باشیم که با مصرف به اندازه این میوه بهاری می توانیم از گرفتگی عضلات پیشگیری کنیم. اما از این نکته غافل نشویم که چغاله بادام از نظر کلسیم، آهن و املاح معدنی در سطح پایین تری از میوه بادام قرار دارد. با این حال از دیگر ویژگی های مصرف این میوه می توان به موارد زیر اشاره کرد:
- جذب کلسیم از کانال گوارش (به علت وجود کلروفیل)
- پیشگیری از بروز انواع سرطان ها
- سرشار از فیبر و مفید برای درمان یبوست و کاهش وزن
- کاهش کلسترول بد
- کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی
- تضمین کننده سلامت پوست و مو

ویتامین های موجود

- سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین E
- در هر ۱۰۰ گرم چغاله بادام ۵۷۷ کالری موجود است
- منوعیت ها**
- اگر تمیز شسته نشود باعث بروز بیماری های گوارشی از جمله حصه می شود. (عفونت باکتریایی دستگاه گوارش)
- به علت وجود مقدار کمی اسید سیانیدریک (سم خطرناک سیانور) مصرف افراطی توصیه نمی شود.

سفید با ارزش

یکی از خوشحالی های میوه دوست ها این است که در این فصل خودشان را به نزدیک ترین درخت توت برسند و یک دل سیر توت بخورند.

خواص

- نتایج تحقیقات علمی بر روی میوه کوچک توت چنان شگفت انگیز است که کمتر کسی منکر ارزش غذایی بالای آن می شود. جهت اطلاع بیشتر بد نیست از دیگر ویژگی های مصرف این میوه آگاه شوید:
- کاهش کلسترول بد خون
- کاهش سرعت افزایش قند خون (مفید برای بیماران دیابتی)
- مبارزه با انواع سرطان های مزمن مثل روده بزرگ، دهانه رحم و پستان
- سرشار از خواص ضد میکروبی و ضد التهابی
- کاهش عفونت های دهان، دندان

ویتامین های موجود

سرشار از آهن و ویتامین C

در هر ۱۰۰ گرم توت سفید ۴۳ کالری موجود است

منوعیت ها

- توت خوری از درختان حاشیه خیابان ممنوع است زیرا آلاینده ها و سرب به راحتی در میوه درختان حاشیه خیابان رسوب می کند. مصرف این توت ها باعث ورود سموم و فلزات سنگین به بدن و بروز بیماری می شود.



سبزیجات بهاری و خواص پنهان آن ها

هر فصل سبزی مختص به خود را دارد. به عنوان نمونه کنگر، باقالی، نخود فرنگی یا ریواس را جز در بهار در فصل دیگری نمی توانید یافت کنید.

باقالی

۱۱۰ کالری در ۱۰۰ گرم
طبع: سرد و تر



- چربی سوز
- متعادل کننده سطح کلسترول
- سرشار از منیزیم، پتاسیم، آهن، مس، فسفر و ویتامین B۱

نخود فرنگی

۸۱ کالری در ۱۰۰ گرم
طبع: سرد و تر



- دارای فیبر بالا
- مفید برای هضم بهتر غذا
- ضامن سلامتی کبد
- مکمل کاهش وزن
- خاصیت مبارزه با سرطان
- سرشار از منگنز، فسفر، آهن و گروه ویتامین های A، C، K و B۶

ریواس

۲۱ کالری در ۱۰۰ گرم
طبع: سرد



- مفید برای روده
- کمک به کاهش قند خون
- ارزش غذایی بالا و کمک به پیشگیری و بهبود سرطان
- درمان کننده یبوست
- بهبود هضم غذا و کمک به کاهش وزن
- خنک کننده کبد
- سرشار از کلسیم، سدیم، پتاسیم و ویتامین های A، B و C