

به چالش بکشید. ممکن است اشتباهی کوچک در پروژهای در چند ماه پیش همچنان فکر شما را مشغول خود کرده باشد و تصور کنید، همکاری که شما را متعجب می کند، در واقع بیشتر برای شما متأسف هستند.

۴- از مقایسه خود با دیگران بپرهیزید

باید بدانید هر کس توانایی خاص خود را دارد. شما در جایگاهی هستید که قرار دارید. شما ممکن است در هر فعالیتی برتر نباشید. باید بدانید هیچ کس نمی تواند همه کارها را انجام دهد. در پایان باید بگویم موفقیت به کمال نیاز ندارد و بنابراین عدم دستیابی به کمال سبب نمی شود شما فردی کلاهی دار بشوید. مهربانی و شفقت بجای شک داشتن به خود و قضاوت کردن خود می تواند به شما کمک کند تا دیدگاهی واقع بینانه از خود داشته باشید و این انگیزه را به شما می دهد تا به دنبال زندگی سالم در زندگی باشید.

۲- ارتباط برقرار کنید
سعی کنید از اشتیاق برای انجام دادن همه کارها به دست خود و به تنهایی خودداری کرده و بجای آن، به همکاری ها و همسالان دانشگاهی و یا همکاران خود رجوع کرده و سعی کنید شبکه ای از حمایت های متقابل را به وجود آورید. بدانید شما نمی توانید همه چیز را به تنهایی کسب کنید.

۳- ترسهای خود را به چالش بکشید

زمانی که دچار احساسات سندرم فریبکاری می شوید، سعی کنید از خودتان این پرسش را بکنید که آیا چنین احساساتی واقعی هستند؟ سپس تلاش کنید شواهدی علیه این احساسات پیدا کنید و بدین طریق، این احساسات را

دوم. **چگونه با سندرم فریبکار مقابله کنیم؟**

اگر شما نیز چنین احساساتی را که بر شما دردی دارد، کار کردن سخت تر ممکن است به تغییر دادن این تصویر ذهنی شما از خود منجر نشود؛ اما راهکارهایی وجود دارد که می تواند در این زمینه مؤثر باشد.

۱- تصدیق احساسات

شناسایی این احساسات و آشکار کردن آن ها می تواند چندین هدف را به بار بیاورد. شما می توانید با یک دوست مورد اطمینان و فردی قابل اعتماد در زمینه پریشانی خود صحبت کرده و همین امر می تواند مفید باشد. این مسأله می تواند به شما نشان دهد که شما تنها فردی نیستید که چنین احساساتی دارد.

تواند به شکل مستقل و تنها به موفقت برسد، ممکن است خود را سرزنش کند. بایستی بدانید کمک خواستن از دیگران یا پذیرش حمایت شان زمانی که آن ها پیشنهاد کمک رسانی می دهند، به معنای شکست خوردن در حفظ توانایی های بالای تان نیست.

۴- تخصص

شما ممکن است پیش از آنکه کار خود را یک موفقیت بنامید، بخواهید همه چیز را در خصوص آن موضوعی که بر روی آن تمرکز کرده اید، بدانید. بهترین روش بودن تلاش کنید. شما حتی ممکن است زمانی که نمی توانید چیزی را بدست آورید، احساس ابی ارزش بودن، را پیدا کنید.

پنج نوع سندرم فریبکار

دکتر «والری یانگ» (Valerie Young) در کتاب خود که در سال ۲۰۱۱ با نام «فکار مخفی زنان موفق: چرا زنان توانمند دچار سندرم فریبکار هستند و چگونه می توان با وجود آن

اگر به توانایی خود ایمان ندارید با سندرم فریبکار آشنا شوید

■ شاید شما نیز در محل کار تان با این پرسش های ذهنی مواجه شده اید؟ من اینجا چکار می کنم؟ من به اینجا تعلق ندارم. من فردی متقلب و فریبکار هستم که دیر یا زود همه آن را خواهند فهمید.

سازید و بجای تصدیق کار سختی که انتخاب کرده اید، ممکن است در نتیجه اشتباهی کوچک، از خود سرزنش و یا انتقاد کنید. حتی ممکن است این امر سبب شود تا شما از امتحان و دست زدن به کارهای جدید اجتناب کنید؛ چرا که در وهله نخست می پندارید نمی توانید آن را به طور کامل انجام دهید.

۲- نبوغ طبیعی

ممکن است شما در زندگی مهارت های جدید را با اندکی تلاش به دست آورده باشید و بخاطر همین

شایدسته ای نقی هاشی شوید که فکر می کنید شایسته آن نیستید. آنچه را که فکر می کنید بخاطر فقدان هوش است، جبران کنید.

۳- داشتن احساس گناه از نقشی

که شما شایسته آن نیستید را کاهش دهید.

اما مشکل اینجاست که کار سخت و فراوان نیز این مسأله را حمل نمی کند؛ چرا که این چرخه معیوب ادامه پیدا می کند، یعنی شما با کار سخت به دستاوردهای بیشتر می رسید؛

شایدسته ای نقی هاشی شوید که فکر می کنید شایسته آن نیستید. آنچه را که فکر می کنید بخاطر فقدان هوش است، جبران کنید.

شایدسته ای نقی هاشی شوید که فکر می کنید شایسته آن نیستید. آنچه را که فکر می کنید بخاطر فقدان هوش است، جبران کنید.

اما این دستاوردهای بیشتر شما را قانع نمی سازد که آن، محصول توانایی شما بوده است.

این مسأله حتی به پیوند دادن موفقیت های تان به خوش شانسی محدود نمی شود؛ بلکه کوچکترین اشتباهی، این عقیده را در شما تقویت می کند که شما فاقد هوش و توانایی هستید. با گذشت زمان، این امر می تواند سبب تقویت اضطراب، افسردگی و حتی احساس گناه شود. این مسأله سبب می شود شما پیوسته در ترس

این سندرم شامل داشتن احساس شک به خود و احساس عدم صلاحیت شخصی، با وجود داشتن تحصیلات، تجربه و داشتن دستاوردهاست. برای مقابله با این احساسات، ممکن است شما سخت کار کنید تا خود را در بالاترین استاندارد دو سطح نگه دارید. این فشار هادر نهایت ممکن است بر احساس سلامتی و عملکرد شما تأثیر بگذارد.



پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و مرگ زودرس را افزایش نمی دهد.»

او گفت: مطالعه آن ها ممکن است به افراد کمک کند تا تصمیم درستی در مورد میزان و نوع تمرینی که باید در طول زندگی خود انجام دهند، بگیرند.

طولانی تر هیچ مزایا و معایبی نداشته است.

هون لی، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: «تأثیر بالقوه ورزش بدنی بر سلامتی افراد خوب است، اما ورزش بیش از حد هیچ مزیتی برای سلامتی ندارد و شناس

ورزش های سخت مزیت اضافه ای برای جلوگیری از مرگ زود هنگام ندارند

در همین حین به هیچ وجه از این موضوع آسینبی به آن ها وارد نشده است.

محققان خاطر نشان کردند: برای ورزش متوسط و سبک، بهترین انجام می دهند، در هفته دو ساعت و نیم است، در حالی که ورزش

خطر مرگ زودرس ناشی از مشکلات قلبی عروقی را تا ۳۱ درصد کاهش می دهد.

بر اساس این مطالعه، افرادی که بیش از ۵ ساعت ورزش شدید در هفته انجام می دهند، در نظر گرفته می شود تا ۲ تا سه ماه بعد متوجه افزایش قابل توجهی در سطح ویتامین D خود نشوند.

سلامتی ندارد و تاکید کرد که این امر به جلوگیری از مرگ زودرس کمک نمی کند.

این مطالعه بر روی ۱۰۰۰۰۰ شرکت کننده به مدت ۳۰ سال انجام شده و محققان میزبان و کیفیت تمرینات ورزشی که

به ورزش های آسان و کوتاه مدت نیاز دارد یا او صحبت کنید. به خصوص اگر دارویی است که باید طولانی مدت مصرف شود، ارائه این توضیحات می تواند به او کمک کند تا درک و کنترل بهتری روی آن داشته باشد و با شما همکاری کند.

وی پیشنهاد کرد که به برنامه ثابت زمان مصرف دارو پایبند باشید. همچنین در شرایطی که امکان مصرف دارو به شکل های مختلف دارویی وجود دارد به کودک حق انتخاب دهید.

به ورزش های آسان و کوتاه مدت نیاز دارد یا او صحبت کنید. به خصوص اگر دارویی است که باید طولانی مدت مصرف شود، ارائه این توضیحات می تواند به او کمک کند تا درک و کنترل بهتری روی آن داشته باشد و با شما همکاری کند.

وی پیشنهاد کرد که به برنامه ثابت زمان مصرف دارو پایبند باشید. همچنین در شرایطی که امکان مصرف دارو به شکل های مختلف دارویی وجود دارد به کودک حق انتخاب دهید.

چگونه به کودکان دارو بدیم؟



اجازه دهید داروی مایع را از طریق قطره چکان یا فنجان مصرف کند. یا قرص را به انتخاب خود با آب یا آبمیوه مصرف کند. در زمان بندی مصرف دارو نیز می توان کمی انعطاف پذیر بود. به طور مثال اجازه دهید کودکان انتخاب کنند که نظر گرفته یا بعد از حمام دُر دارویی خود را مصرف کند.

غذاهای دیگر نیز بی اعتماد شده یا حتی احساس تنفر خوردن دارو، مقاومت می کنند و والدین به راه حل های ناکارآمد روی می آورند.

امیلی گلاوم از متخصصان موسسه قلب در بیمارستان کودکان لس آنجلس نکاتی را در مورد چگونگی خوراندن دارو به کودک ارائه کرده است:

با کودک خود صادق باشید، نحوه خوردن دارو را با او تمرین کنید، چندین گزینه برای نحوه مصرف دارو ارائه دهید، زمان مصرف کودک دارو را جرعه جرعه بنویسید یا از نی استفاده کند.

گلاوم گفت: خوب است که صادق باشیم. پنهان کردن دارو در غذای روزانه کودک می تواند باعث شود او احساس فریب خوردگی کرده و نسبت به مصرف مواد

مدت زمان مصرف ویتامین D

می توانند بینشی برای درک بهتر برای پاسخ این سوال ارائه دهند. اگر با سطح ناکافی ویتامین D مبارزه می کنید، در مورد علائم خود با پزشک صحبت کنید. اگر سطح ویتامین در بدن شما به طور غیر عادی پایین باشد، ممکن است پزشک توصیه کند که مولتی ویتامین

یا دوزهای بالاتر ویتامین D مصرف کنید. هنگامی که مصرف ویتامین D شروع می شود، افراد ممکن است متوجه بهبود علائم کمبود این ویتامین در بدن خود شوند که ممکن است شامل رفع خستگی، ضعف یا افسردگی باشد.

در مورد اینکه چقدر طول می کشد تا مکمل ها اثر کند، پاسخ ممکن است بر اساس فرد متفاوت باشد و بر اساس میزان

گروه بهداشت و سلامت - پوست ما هر زمان که با نور خورشید تماس پیدا می کند، ویتامین D را از کلسترول تولید می کند. مصرف روزانه غذاهای حاوی ویتامین D گذراندن زمان کافی در آفتاب و مصرف مکمل ها برخی از بهترین راه ها برای بهره گیری از فواید طبیعی ویتامین D محسوب می شود. ویتامین D ماده مغذی ضروری برای بدن انسان است و کمبود آن می تواند به مشکلات سلامتی کمک کند. کمبود ویتامین D بر تراکم استخوان تأثیر منفی می گذارد و ممکن است منجر به پوکی استخوان و شکستگی آن شود.

اگر در حال حاضر مکمل هایی برای افزایش میزان ویتامین D بدن مصرف می کنید، احتمالاً در جستجوی این هستید که چقدر طول می کشد تا این کمبود جبران شود. خوشبختانه متخصصان پزشکی



تولید آب معدنی طبیعی با دستگاه R.O (اسمز معکوس) استرل به وسیله ازن بدون اضافه نمودن مواد شیمیایی و با گالن پر کن تمام اتوماتیک با مرحله استرل دارای پروانه بهره برداری و بهداشت تایید شده سیستم توسط WHO

شرکت تولیدی و پخش آب معدنی

جزیره کیش - منطقه صنعتی درخت سپهر - خیابان سوم - شماره ۸ - تلفن کارخانه: ۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱ - فکس: ۴۴۴۷۳۴۲۰

کناوف

KNAUF ARZANI

پخش و اجراء

ایران - باتیس - یزد

بندرلنگه - جنب اداره برق

۸۸۱۸ ۴۳۸ ۰۹۱۷

● سازه های گالوانیزه

● پانل گچی MR RC

● پیچ پانل و سازه

Knauf_arzani

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱