



آسیب شناسی یک رفتار نابهنجار در محیط های کار

غیبت و تهمت در لوای اطلاع رسانی!

■ **هما مینوفر**

همه کسانی که برای مدتی در محیط‌های کاری شاغل بوده‌اند تجربه بدگویی و تهمت‌هایی دارند که با عنوان اطلاع رسانی و به بهانه کنجکاوی و با هدف تخطئه شخصیتی صورت می‌گیرد و افرادی در محیط کار هستند که همه تلاششان را به کار می‌گیرند که با تجسس در امور همکارانشان، پاپوشی برای جنجال‌سازی و شایعه پراکنی بیایند. از خصوصی‌ترین مسائل زندگی شخصی گرفته تا اینکه چه غذایی را می‌خورید و چه لباسی بر تن می‌کنید، از جمله مسائلی است که به نظر همکارانتان خیلی مهم می‌آید و گاه تمام تلاششان را به کار می‌گیرند تا زیر و بمش را در بیاورند.

■ **تهمت زدن برای از میدان به‌د کردن همکار موفق!**

خانم حسینی چند سالی است که در یکی از نهادهای دولتی مشغول به کار شده اما از همان روز اولی که با به محیط کار گذاشت با موجهی از بدگویی از سوی همکارانش روبه‌رو شد و در این خصوص می‌گوید: من پس از فراغت از تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد رشته مدیریت از یکی دانشگاه‌های دولتی در یکی از نهادهای دولتی مشغول به کار شدم اما روز اول سنگینی نگاه همکاران را روی شانه‌هایم احساس کردم، وی ادامه می‌دهد: از همان روزهای اول همکارانم می‌خواستند که از دو سستی من را به جمعشان بکشاند و به قول معروف زیر زانم را بکشند اما من از تاجایی که آدم آرام و گوشه‌گیری بودم در جمع آنها راه پیدا نکردم و با کمال احترام همکاری‌ام را با آنها ادامه می‌دادم اما آنها انگار قصد نداشتند دست از سر من بردارند و هر بار با بدگویی‌ها و تهمت‌هایشان، قصد تخطئه من را داشتند. وی تأکید می‌کند: می‌توانم آن‌را برای انجام وظایف شغلی‌ام به کار می‌گرفتم و بارها از سوی مدیرانم به این دلیل تشویق شده بودم اما این مسئله به ذائقه همکارانم خوش نمی‌آمد و از هیچ تهمتی برای نالایق جلوه دادن من ایا نداشتند. وی ادامه می‌دهد: در طول چند سالی که در آن محیط کار بودم به اندازه‌های بدگویی و تهمت در باره خود شنیده‌ام که تعادل روحی‌ام در آستانه فروپاشی قرار گرفته بود و در نهایت محیط کارم را عوض کردم، این روزها کمی حالم بهتر است اما هنوز هم تلخی آن همه بدگویی، تهمت و افترا را از یاد نبردم!

■ **غیبت می‌کنند تا کم کاری شان را بپوشانند!**

آقای عبیدی بیست و چند سالی است که به استخدام رسمی یکی از وزارتخانه‌ها در آمده و در سال‌های خدمتش، با موارد بسیاری از بدگویی و غیبت روبه‌رو شده است. وی در این خصوص می‌گوید: متأسفانه جو غیبت و بدگویی در محیط‌های کار به دلیل وجود منافع مالی، بسیار به چشم می‌خورد، به عنوان مثال توانایی و کارآمدی در یک فرد باعث می‌شود که دیگران از سر حسادت و ترس از اینکه کارآمدی او دلیلی باشد بر تا کارآمدی خودشان، با تهمت و بدگویی سعی دارند او را از چشم مدیران و سایر همکاران بیندازند و در این میان از رفتارهای غیراخلاقی هم ایایی ندارند. وی ادامه می‌دهد: البته درایت مدیر هم تأثیر بسیاری بر ادامه یا توقف روند غیبت و تهمت دارد و مدیر موفق نباید راه را از غیبت و تهمت‌های یاهه گویان باز کند.

■ **بازار داغ غیبت و تهمت در ساعت‌های ناهار!**

یکی از محیط‌های کاری که جوی مستعد را برای غیبت و تهمت ایجاد می‌کند، ساعت‌های ناهار است که همکاران فارغ از ذغدغه‌های کاری گرد هم جمع می‌شوند. در این میان غیبت‌کنندگان میدان را بسری عرض اندام و صحبت‌های بی‌سر و ته خود، مهیا می‌بینند. آقای کریمی کارمند، در این باره می‌گوید: متأسفانه یکی از زمان‌هایی که احتمال غیبت و بدگویی همکاران در محیط‌های کار بیشتر می‌شود، ساعت ناهار است و در این میان از آنجایی که معمولاً همکاران، ناهارشان را در جمع‌های دوستانه صرف می‌کنند و مشغول کار هم نیستند، برخی از افراد در اثنای ناهار خوردن، شروع به بدگویی از همکارانشان می‌کنند و با چاشنی غیبت و تهمت ناهار خود را به پایان می‌رسانند و در این میان افرادی هم که اهل غیبت کردن نیستند، متأسفانه در این جمع با شنیدن غیبت، مرتکب گناه می‌شوند.

می‌کنند جایگاه خود را در محیط کار مستحکم کنند و با

ادامه بدگویی، اهدافشان را به سر منزل مقصود برسانند.

■ **وقتی آپر و باز بچه دست بدگویان می‌شود**

خانم لیالی که سال‌ها تجربه کار در محیط‌های مختلف کاری را دارد، در خصوص بدگویی و تهمت در محیط‌های کاری می‌گوید: متأسفانه این روزها، برخی به راحتی با تهمت‌های بی‌اساسان، آپرو و حیثیت افراد را زیر سؤال می‌برند این در حالی است که بر اساس قانون، فردی که با تهمت از سوی همکارانش مورد تعدی قرار گرفته می‌تواند اعاده حیثیت کند و همکار بدگو را به سزای اعمالش برساند اما از آنجایی که معمولاً بدگویان، تهمت و غیبت‌های خود را به صورت گروهی انجام می‌دهند و معمولاً پشت هم هستند، رسیدن حق به حق دار کار دشواری می‌شود و تنها مدیری با تدبیر می‌تواند حق را از باطل تشخیص بدهد و بدگویان را به سزای رفتارشان برساند. وی ادامه می‌دهد: اینکه فردی به خودش اجازه بدهد با روش‌های غیر انسانی مانند تجسس، تهمت، غیبت و بدگویی، حیثیت همکارش را خدشه‌دار کند و در نهایت هم به سزای اعمالش نرسد باعث می‌شود که آن فرد این بلا را بر سر همکار دیگری بیاورد. وی تأکید می‌کند: به باور من مدیر کارآمد باید چنان واکنشی در

می‌کنند جایگاه خود را در محیط کار مستحکم کنند و با ادامه بدگویی، اهدافشان را به سر منزل مقصود برسانند.
■ **وقتی آپر و باز بچه دست بدگویان می‌شود**
خانم لیالی که سال‌ها تجربه کار در محیط‌های مختلف کاری را دارد، در خصوص بدگویی و تهمت در محیط‌های کاری می‌گوید: متأسفانه این روزها، برخی به راحتی با تهمت‌های بی‌اساسان، آپرو و حیثیت افراد را زیر سؤال می‌برند این در حالی است که بر اساس قانون، فردی که با تهمت از سوی همکارانش مورد تعدی قرار گرفته می‌تواند اعاده حیثیت کند و همکار بدگو را به سزای اعمالش برساند اما از آنجایی که معمولاً بدگویان، تهمت و غیبت‌های خود را به صورت گروهی انجام می‌دهند و معمولاً پشت هم هستند، رسیدن حق به حق دار کار دشواری می‌شود و تنها مدیری با تدبیر می‌تواند حق را از باطل تشخیص بدهد و بدگویان را به سزای رفتارشان برساند. وی ادامه می‌دهد: اینکه فردی به خودش اجازه بدهد با روش‌های غیر انسانی مانند تجسس، تهمت، غیبت و بدگویی، حیثیت همکارش را خدشه‌دار کند و در نهایت هم به سزای اعمالش نرسد باعث می‌شود که آن فرد این بلا را بر سر همکار دیگری بیاورد. وی تأکید می‌کند: به باور من مدیر کارآمد باید چنان واکنشی در



وی ادامه می‌دهد: من با مقررات محکمی که در شرکت برقرار کرده‌ام، تمام سعی‌ام را به کار گرفته‌ام که راه را بر بدگویی و غیبت ببندم و با افساردی که با تهمت و غیبت، سعی در خدشه‌دار کردن آپروی افراد دارند به شدیدترین شکل برخورد می‌کنم تا دیگر اجازه چنین رفتار ناجوانمردانه‌ای را به خود ندهند.

■ **کلونی‌هایی با محوریت بدگویی**

همه افرادی که تجربه حضور در محیط‌های شغلی را دارند، حتماً بسیار دیده‌اند گروه‌هایی از همکاران بدگو را که مانند کلونی‌هایی گرد هم می‌آیند و به قول معروف قصد زدن پنبه یکی از همکاران را می‌کنند. گروه‌هایی که پس از غیبت و تهمت‌های مکررشان، کم کم در میان سایرین مجزا و مشخص می‌شوند اما غیبت‌کننده‌ها همواره با استفاده از ابزار اتحاد میان همدیگر سعی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۹

سبک تغذیه

چرا بچه‌های لاغر غذا نمی‌خورند؟

دهان‌هایی بسته برای هواپیماهای مملو از خوراکی!

■ **فرزانه فریدونی**

نارندارد و میلی به خوردن نشان نمی‌دهند نگران می‌شوند. این نگرانی خوب است، به شرطی که منجر به بازگشت اشتها و تغییر در برنامه تغذیه‌ای کودک نشود، و گرنه کار را بدتر هم می‌کند. پافشاری و اصرار والدین بر خوردن باعث می‌شود که کودک میلی به خوردن نشان ندهد و رفتاری متفاوت بروز دهد.

درخواست‌های بی‌دربی و وقت و بی‌وقت پدر و مادر کودک را به جایی می‌رساند که لجبازی پیشه می‌کند و با هر حرف و اقدام آنها واکنش نشان می‌دهد. در واقع اصرارها نتیجه عکس می‌دهد و بهانه‌جویی‌ها و مقاومت فرزند را به همراه خواهد داشت. هرچه آنها تلاش می‌کنند به هدفشان برسند فرزند هم برای خود به دنبال راه‌حل‌های دیگر، عکس‌العمل و بهانه‌تراشی‌های جدید می‌رود و این کار هیچ فایده‌ای ندارد.

البته مادر و پدرها فکر می‌کنند چون خودشان می‌توانند حجم زیادی غذا بخورند و در طول روز هم خوراکی‌های فراوانی را امتحان می‌کنند توقع دارند بچه‌ها هم پا به پای آنها بخورند. این تفکری غلط است که خودشان و میزان غذایی که می‌خورند را با کودکان مقایسه می‌کنند و با توسل به اصرار و زور می‌خواهند به آنها غذا بخورانند.

■ **وقت و زمان مشخص**

خانواده‌ها برای وعده‌های غذایی برنامه مشخصی دارند و کمتر پیش می‌آید در این مورد دچار آشفتگی شوند. صبحانه، ناهار، عصرانه و شام برنامه‌ای است که همه افراد خانواده را شامل می‌شود. بچه‌ها هم باید یک برنامه غذایی معین داشته باشند و طبق آن به همراه سایر نفرات غذایی‌شان را بخورند. وقتی این روال از حالت خود خارج شود همه نفرات مشکل پیدا می‌کنند. دیر بیدار شدن کودک که همان و حذف وعده صبحانه همان است، پس از آن ناهار هم دیر صرف می‌شود، به دنبال آن عصرانه جای شام را می‌گیرد و زمان خواب شام خورده می‌شود. این سردرگمی باعث می‌شود کودک برای خوردن میل و رغبت چندانی نداشته باشد و ترجیح دهد به جای خوردن غذا بازی کند یا در رختخواب باشد. جابه‌جایی ساعت خوردن هم کم‌اشتهایی

به همراه دارد، همین مسائل کوچک دست به دست هم می‌دهند و علت لاغری و کم‌اشتهایی کودک‌مان می‌شود.

■ **همه نگاه‌ها به یک سمت**
خوب یاد است زمان شام پدر و مادرها برای خوردن غذا به فرزندشان از چه

خوردن یکی از لذت‌های بچه‌ها و البته بزرگسالان است و به خاطر تنوعی که در مواد غذایی مان داریم کمتر به افرادی برمی‌خوریم که به حال دیده‌اید که مادری به زور به بچه‌اش غذا بدهد و بچه با گر به و ناله غذا را بخورد؟ در بین بچه‌های امروزی که علاقه زیادی به خوردن تنقلات جورواجور دارند، بعید است با همین غذاهای ساده روزانه مشکل نداشته باشد، چه برسد به اینکه پای یک غذای جدید در میان باشد و اینجاست که حتی نسبت به چشیدن کم‌کم در میان سایرین مجزا و مشخص می‌شوند اما غیبت‌کننده‌ها همواره با استفاده از ابزار اتحاد میان همدیگر سعی می‌کنند جایگاه خود را در محیط کار مستحکم کنند و با ادامه بدگویی، اهدافشان را به سر منزل مقصود برسانند

■ **خوردن زورکی**

اولین بار بود که می‌دیدیم مادری برای خواندن غذا در دهان بچه‌اش از روش خواباندن روی زمین و به زور خواندن غذا استفاده می‌کند. اتفاق تعجب برانگیزی بود که در خانه یکی از اقوام دیدیم و برای اینکه فرزندشان غذا بخورد دست و پایش را محکم گرفته بودند و در این شرایط قاشق‌های پر از غذا را در دهان بچه می‌گذاشتند، واقعا دلم برای آرش سوخت. در این کشمکش اگر آرش زور بیشتری از خودش نشان می‌داد و مقاومت می‌کرد آن وقت بود که سایر اعضای خانواده به کمک مادر می‌آمدند.

بچه‌بچه‌ها مدام گریه می‌کردو غذا را در دهانش نگه می‌داشت و قورت نمی‌داد، اما مادر متحیرتر از این حرف‌ها بود و با گرفتن پبسی آرش و فشار دادن لب‌ها مجبورش می‌کرد تا غذا را قورت دهد. این تازه روش خوب و ملموس غذا خوردن آرش بود، وای به آن روزی که پدر آرش عصبانی می‌شد و در یک اقدام ضربتی کلا بچه نمی‌توانست حرکتی انجام دهد و دیگر توان جم خوردن نداشت، چون از همه طرف خلع سلاح می‌شد و باید تا آخرین قاشق غذا را می‌لغید.

تا به حال به چنین روش کاربردی برخوردی بودم و هاج و واج صحنه پیش آمده را نگاه می‌کردم. باورم نمی‌شد بچه‌ای سه، چهار ساله هنوز نتواند قاشق در دست بگیرد و علاقه‌ای به خوردن و استقلال در این مورد نداشته

باشد. نکته دیگر این بود که آرش با آن جثه نحیف و کوچک چطور باید این همه غذا را بخورد و به خاطر همین بود که اکثر ابعاد از غذا دل درد می‌گرفت یا آور،

را خوردم بود بسالا می‌آورد،

واقعا نتیجه تجویز زورکی

غذا خوردن بهتر از این



نمی‌شود و این والدین انتظار دارند فرزندشان با این روش غذا خوردن گوشت به تن بیاورد و جاقی هم شود.

■ **خوردنی‌های بی‌فایده**

آنقدر خوراکی‌های رنگارنگ و خوشمزه وجود دارد که بزرگ‌ترها نسبت به امتحان آن وسوسه می‌شوند چه برسد به کوچکترها! از انواع شکلات، آدامس، چیپس و پفک گرفته تا کیک، بیسکویت و بستنی‌های مختلف. نمی‌توان به طور کلی روی این خوشمزه‌های وسوسه‌انگیز قلم قرمز کشید اما حداقل کاری که می‌توانیم برای کودکان انجام دهیم این است که روش صحیح استفاده از آنها را او یاد دهیم. طرز رفتار و نحوه خوردن والدین تأثیر مستقیمی بر بچه‌ها دارد و آنها با الگو گرفتن از بزرگترها سعی می‌کنند حتی در خوردن نیز از آنها تقلید کنند.

فست فود، غذاهای آماده و این مدل خوراکی‌ها ارزش غذایی بالایی ندارند و قفط در طول زمان باعث می‌شوند کودک ما به انواع و اقسام بیماری‌های جدید مبتلا شود، از چربی و قندخون گرفته تا کوتاه قدی، سوء تغذیه و یوکی استخوان. در واقع فست فودها فایده‌ای که برای بدن کودک‌مان ندارند هیچ، ضری که از مصرف آنها می‌بینند به مراتب سنگین‌تر است. باید تا تاجایی که می‌توانیم بچه‌ها را با روش‌های صحیح و منطقی از خوردن آنها منع کنیم.

■ **از ننده چپ بلند شدن**

اینکه می‌گویند رفتار والدین در خورد و خوراک بچه‌ها اثر دارد کاملاً درست است. معمولاً وقتی والدین می‌بینند بچه‌ها بیشتان اشتها

می‌انجامد، متوقف کنند.