

امان از ریاست‌طلبی



سلطه جو هستند، می‌خواهند همه از آن‌ها تبعیت کنند و حرف خودشان را به کرسی بنشانند. وقتی هم با حرف آن‌ها مخالفت شود حالت دفاعی به خود می‌گیرند و گستاخانه رفتار می‌کنند. این آدم‌های ریاست‌طلب نه تنها مورد تنفر دیگران هستند بلکه مایه آزار اطرافیانشان هم خواهند بود و بر همین اساس کنار آمدن با آن‌ها خیلی سخت به نظر می‌رسد. اگر شما هم از این دسته افراد در اطرافتان دارید راهکارهای «بیتوته» برای برخورد با افراد ریاست طلب را جدی بگیرید.

مهربان باشید

اولین قدم برای مقابله با افراد ریاست طلب این است که با آن‌ها مهربان باشید البته شاید این راهکار غیرعادی به نظر برسد اما مطمئن باشید که موثر و کارساز است.

ریاست طلب‌ها به طور معمول انتظار دارند، شما با عصبانیت به خواسته هایشان واکنش نشان دهید اما اگر در برخورد با این آدم‌ها خلاف توقع آن‌ها و با محبت رفتار کنید باعث خواهید شد کمی به طرز رفتار خودشان فکر کنند.

آرام و قاطع باشید

حرف‌ها و گفته‌های آدم‌های ریاست طلب را نادیده نگیرید و دیدگاه‌های آن‌ها را تحسین کنید اما به آن‌ها بگویید ترجیح می‌دهید کارها را با رویکرد خودتان انجام دهید و برای برخورد با رفتار دفاعی ریاست طلب ها، آرام اما قاطع عمل کنید.

ناامید نباشید

وقتی فردی ریاست طلب باشد و سعی کند حرف هایش را به شما تحمیل کند، از طرز رفتار او ناراحت خواهید

شد و احساس ناامیدی خواهید کرد در واقع این مسئله موجب بروز احساسات منفی در شما شده و اعتماد به نفس تان را می‌گیرد پس سعی کنید ناامیدی‌هایتان را رها کنید چون این افکار می‌تواند منبع استرس شما شود.

با اعتماد به نفس باشید

افراد ریاست طلب می‌خواهند با افکار و عقایدشان شما را تحت‌تاثیر قرار دهند. برای آن‌ها مشخص کنید که قصد تغییر رفتارتان را ندارید، اعتماد به نفس شما نقش مهمی در این زمینه دارد.

وقتی این افراد ببینند که شما از خودتان مطمئن هستید و به افکارتان پایبندید، بالاخره دست از تحمیل عقایدشان برمی‌دارند.

مودبانه حرفتان را بزنید

به‌آرامی و مودبانه به فرد ریاست طلب بگویید که وقتی سعی می‌کند رفتارهای شمارا کنترل کند چه احساسی پیدا می‌کنید. به او بفهمانید که اظهارنظرهای گستاخانه او احساسات شما را جریحه‌دار می‌کند، جلب توجه آن‌ها به این موضوع باعث می‌شود کمی به رفتارها و حرف هایشان بیشتر فکر کنند.

احترام بگذارید

همه دنبال احترام هستند، پس چرا باید فرد ریاست طلب از این قاعده مستثنی باشد؟ درست است که رفتار این آدم‌ها موج منفی می‌فرستد و حتی ممکن است رابطه شما را با آن‌ها خراب کند اما دلیلی هم ندارد که با آن‌ها با بی‌ادبی رفتار کنید پس به آن‌ها احترام بگذارید چون رفتار مثبت شما شاید بتواند به رفتارهای ریاست مآبانه آن‌ها پایان دهد.



نی‌نی‌کده

آغوشی برای هر لحظه و هر مکان

در خرید آغوشی برای فرزندتان تردید نکنید چرا که استفاده از آغوشی برای کودک مزایای زیادی دارد. به گزارش «نی نی بان» بر اساس تحقیقات کودکانی که در طول روز سه ساعت داخل آغوشی هستند، ۴۳ درصد کمتر از بقیه به‌چه‌ها گریه می‌کنند و به دلیل درک محیط اطراف خود به طور معمول آرام‌ترند.

ضمن این که حمل یک نوزاد تازه متولد در آغوشی او را با ریتم ضربان قلب و نفس کشیدن و صدای شما آشنا می‌کند و ارتباط نزدیک و عاطفی کودک و والدین را در هر مکان و زمان و حتی هنگام انجام کارهای روزانه والدین حفظ می‌کند.

علاوه بر این داشتن یک آغوشی به پدر یا مادر اجازه می‌دهد با آزادی کامل زمانی که کودک در آغوش آن هاست به کارهای شخصی روزانه برسند.

داروخانه

احتیاط بیماران کلیوی در مصرف آلومینیوم ام‌جی اس

آلومینیوم ام جی اس برای درمان علامتی سوزش معده ناشی از ترشح اسید، سوءهاضمه ناشی از اسید و ترش کردن و درمان علامتی برگشت محتویات معده به مری کاربرد دارد. به گزارش «دارویاب» آلومینیوم ام جی اس به عنوان ضد اسید عمل می کند و سایمتیکون موجود در آن هم اثر ضد نفخ دارد. البته این دارو در موارد اختلال شدید کار کلیه، کمبود فسفات خون و انسداد روده منع مصرف دارد و در بیماران با نارسایی مزمن کلیه در صورت مصرف طولانی مدت ممکن است تغییرات خلقی و روانی ایجاد کند و باعث بیوست، درد استخوانی، کاهش اشتها و کم شدن غیر عادی وزن شود. باید توجه داشت برای درمان زخم‌های گوارشی، بهترین اثر آلومینیوم ام جی اس زمانی خواهد بود که یک تا ۳ ساعت بعد از غذا یا هنگام خواب مصرف شود.

سلامت‌کده

خستگی را با پیاز چه در کنید

پیازچه از سبزی‌هایی است که علاوه بر خوش طعم کردن غذاها خواص درمانی بسیاری دارد، جالب است بدانید همان ترکیباتی که مسئول بوی خاص پیازچه هستند، بیشترین فواید را برای سلامتی به ارمان می‌آورند. به گزارش «نمناک» کاهش قند و فشار خون، کلسترول و تری گلیسرید از جمله خواص درمانی پیازچه است ضمن این که این سبزی معطر مجرای تنفسی را تحریک و خلط را دفع می‌کند. افزایش اشتها و پیشگیری از اسهال از دیگر خواص درمانی پیازچه است. علاوه بر این ویتامین C موجود در پیازچه از چروک شدن پوست پیشگیری می‌کند و مصرف این سبزی در پیشگیری از سرطان به ویژه سرطان روده بسیار موثر است. پیازچه همچنین استرس و خستگی را کم می‌کند و در رفع گلودرد کاربرد دارد و از دیگر خواص درمانی این سبزی کاهش ورم پاست.

جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی

۱۵ دقیقه

ساده

📌 **قانون:** پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.

واژگان کمتر اما

پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده‌است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده‌است.

۱- (۱۰ حرفی) این نوع از درمان که توسط پزشک تجویز می‌شود، به‌باید کارگیری روش‌های حساسیت درایی به‌تسکین بسیاری از دردها کمک می‌کند.

۲- (۶ حرفی) گیاهی که کمک می‌کند سیستم آدرنالین سالم بماند و توانایی بدن را برای مقاومت در برابر عوامل مختلف از جمله آلودگی هوا با لای می‌برد.

۳- (۲ حرفی) نوعی بیسکویت سبک‌وترد

۴- (۵ حرفی) برخی دردهای عصبی ممکن است از طریق ویروس بیماری زونا یا عفونت.....ایجاد شود.

۵- (۲ حرفی) این ویتامین بهترین آنتی اکسیدان برای مبارزه با اثر مخرب آلودگی هواست که در فلغل دلمه، مرکبات، کیوی، کلم و گوجه هست.

۶- (۲ حرفی) پیامبری در شکم نهنگ

۷- (۲ حرفی) چارپای ریش دار

۸- (۲ حرفی) گندم و جو امثال آن

۹- (۲ حرفی) قرار گرفتن در معرض اشعه مایکروویو تلفن همراه، تبلت، هوالپیمای بدون سرنشین، ساعت هوشمند، کنسول بازی بی سیم و دوربین واقعیت مجازی و وسایلی از این دست، سبب ابتلای کودکان به این نوع سرطان می‌شود.

۱۰- (۲ حرفی) یاربامبر (ص) که امام پنجم را ادید

۱۱- (۳ حرفی) وسیله ای از تجاعی

زمان پیشنهادی

۲۰ دقیقه

متوسط

📌 **نکته‌ها:**

- دقت کنید که خانه‌های «رهنما» به‌چه شکلی هستند. پُربودن این خانه‌ها یا «دایره‌ه»، «نیم دایره‌ه»، «مربع یا «آب» در پاسخی که به دست می‌آید کاملاً موثر است.

- ناویاب «منطقی» است پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه‌ها، به ماهیت خانه‌های دیگر برسید.

ارقام بیرون جدول، می‌گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

زمان پیشنهادی

۲۰ دقیقه

متوسط

📌 **نکته‌ها:**

- دقت کنید که خانه‌های «رهنما» به‌چه شکلی هستند. پُربودن این خانه‌ها یا «دایره‌ه»، «نیم دایره‌ه»، «مربع یا «آب» در پاسخی که به دست می‌آید کاملاً موثر است.

- ناویاب «منطقی» است پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه‌ها، به ماهیت خانه‌های دیگر برسید.

ارقام بیرون جدول، می‌گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

زمان پیشنهادی

۲۰ دقیقه

متوسط

📌 **نکته‌ها:**

- دقت کنید که خانه‌های «رهنما» به‌چه شکلی هستند. پُربودن این خانه‌ها یا «دایره‌ه»، «نیم دایره‌ه»، «مربع یا «آب» در پاسخی که به دست می‌آید کاملاً موثر است.

- ناویاب «منطقی» است پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه‌ها، به ماهیت خانه‌های دیگر برسید.

ارقام بیرون جدول، می‌گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

زمان پیشنهادی

۲۰ دقیقه

متوسط

📌 **نکته‌ها:**

- دقت کنید که خانه‌های «رهنما» به‌چه شکلی هستند. پُربودن این خانه‌ها یا «دایره‌ه»، «نیم دایره‌ه»، «مربع یا «آب» در پاسخی که به دست می‌آید کاملاً موثر است.

- ناویاب «منطقی» است پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه‌ها، به ماهیت خانه‌های دیگر برسید.

ارقام بیرون جدول، می‌گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

زمان پیشنهادی

۲۰ دقیقه

متوسط

📌 **نکته‌ها:**

- دقت کنید که خانه‌های «رهنما» به‌چه شکلی هستند. پُربودن این خانه‌ها یا «دایره‌ه»، «نیم دایره‌ه»، «مربع یا «آب» در پاسخی که به دست می‌آید کاملاً موثر است.

- ناویاب «منطقی» است پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه‌ها، به ماهیت خانه‌های دیگر برسید.

ارقام بیرون جدول، می‌گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

به نظر شما چطور می‌توان اعداد یک تا هشت را در این هشت خانه سفید قرار داد تا هر عملیات ریاضی از بالا به پایین و از چپ به راست درست باشد. فراموش نکنید که از هر عدد فقط باید یک بار استفاده کنید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۴/۱۰/۱۳۹۶]

ناویاب

دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها

زمان پیشنهادی

۱۵ دقیقه

ساده

📌 **قانون:**

«ناویاب» از پر طرفدارترین سرگرمی‌های منطقی جهان است که رقابت حرفه‌ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «زم‌ناو» دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه‌ها هم از ابتدا «رهنما»ی شماست.

تمام ادوات در این معمّا «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

زمان پیشنهادی

۱۵ دقیقه

ساده

📌 **قانون:**

«ناویاب» از پر طرفدارترین سرگرمی‌های منطقی جهان است که رقابت حرفه‌ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «زم‌ناو» دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه‌ها هم از ابتدا «رهنما»ی شماست.

تمام ادوات در این معمّا «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

زمان پیشنهادی

۱۵ دقیقه

ساده

📌 **قانون:**

«ناویاب» از پر طرفدارترین سرگرمی‌های منطقی جهان است که رقابت حرفه‌ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «زم‌ناو» دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه‌ها هم از ابتدا «رهنما»ی شماست.

تمام ادوات در این معمّا «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

📌 نکته‌ها:

- دقت کنید که خانه‌های «رهنما» به‌چه شکلی هستند. پُربودن این خانه‌ها یا «دایره‌ه»، «نیم دایره‌ه»، «مربع یا «آب» در پاسخی که به دست می‌آید کاملاً موثر است.

- ناویاب «منطقی» است پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه‌ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه‌ها، به ماهیت خانه‌های دیگر برسید.



لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۰۹۹۹۲۰۰۰ پیامک کنید.

پاسخ ها

