

# میان بره‌ای ارتباطی در یک جمع غریبه

در باره مسائل عمومی وارد صحبت با دیگران شوید.

- کمک کنید**

کمی بعد از این که نشستید، سراغ میزبان بروید و سعی کنید در کارهای باقی‌مانده به او کمک کنید. این کار باز هم به شما کمک می‌کند تا از فضای غریبه دور شده و با بودن در کنار فردی آشنا، آرامش پیدا کنید.

- لیخند بزیند**

خوش صحبتی و همراه کردن طنز و شوخی مناسب به کلاه و رفتار، یکی از راهکارهای برقراری ارتباط با دیگران است، اما شاید در هر مراسمی جای شوخی، طنز و لطیفه گفتن نباشد. بنابراین سعی کنید خوشرو بوده و با لیخند از حرف و تعارف دیگران استقبال کنید. این کار به شما آرامش داده و زمینه ارتباط شما را با دیگران فراهم می‌کند.

- سرگرم شوید**

اگر حس کردید جو مهمانی برای شما سنگین است، سعی کنید با کودکان فامیل سرگرم شوید. این کار به شما کمک می‌کند ضمن حضور در جمع، از ارتباط مستقیم با افراد کمی فاصله بگیرید تا به تدریج با جمع احساس راحتی بیشتری داشته باشید.

- همراه شوید**

اگر جمع تصمیم می‌گیرند فعالیتی انجام دهند مانند بازی های

تصور کنید برای اولین بار جایی دعوت شده اید، مراسم نذری پزان یکی از اقوام، سفره ختم انعام و... اما هیچ یک از افراد جمع را نمی‌شناسید. طبیعی است کمی اضطراب داشته باشید چون زمینه این اضطراب، آشنا نبودن شما با بقیه افراد و سردرگمی برای نحوه رفتار با جمع است. به گزارش «برترین‌ها» در این موارد برای غلبه بر اضطراب تا ن راهکارهای مختلفی وجود دارد که یکی از آن‌ها، آگاهی از نحوه برخورد رفتار در این جمع تازه است.
بنابر این وقتی در جمعی غریبه حضور می‌یابید توصیه‌های زیر را جدی بگیرید.

- به چشم‌ها سلام کنید**

به جای این که در اولین برخورد سرتان را پایین بیندازید و از خجالت در خودتان فرو ببرید، سلام‌تان را با نگاه کردن به چشم دیگران همراه کنید. این برخورد، به شما کمک می‌کند هر اس و اضطراب‌تان از بین برود چون یکی از راه‌های مهم ارتباطی افراد با یکدیگر، چشم‌هاست.

- در اولین مکان ممکن بنشینید**

به جای این که به خودتان سختی بدهید و همه جای خانه را دور بزنید و بعد بنشینید، روی اولین صندلی که می‌بینید بنشینید، این به شما کمک می‌کند زودتر موقعیت‌تان را تثبیت کنید. این ثبات مر حله اول برای تسلط به اطراف است.

- صحبت نکنید**

هیچ اجباری نیست شما آغاز کننده حرف باشید، این به اضطراب شما اضافه می‌کند. سعی کنید ابتدا موقعیت‌تان را بسنجید و بعد به تدریج

## جوش صورت؛ مزاحم و وقت شناس

حکیم باشی

جوش‌های صورت یکی از مزاحم‌ترین و وقت شناس‌ترین مشکلاتی است که دانستن علت و راه درمان آن خالی از لطف نیست. به گزارش «نمناک» این مشکل پوستی در اثر تجمع چربی در بخش‌های مختلف بدن به صورت جوش‌های سرسیاه، سرسفید و... بروز می‌کند و علل اصلی رخداد آن متفاوت است. طوری که ایجاد جوش در پیشانی مشکل‌گوارشی و مصرف فست‌فودها را نشان می‌دهد، جوش‌زدن وسط ابروها هم نشانه مشکل کبدی و مصرف غذاهای چرب است. جوش، لک و سیاهی اطراف چشم و جوش‌روی گوش هم نشانگر مشکل در کلیه است که با نوشیدن آب به اندازه کافی تا حدی برطرف می‌شود و ایجاد جوش روی گونه هم حکایت از مشکل سیستم تنفسی و آلرژی دارد.

همچنین ظاهر شدن جوش و لک روی بینی نشان می‌دهد که باید ویتامین B بیشتر مصرف کنید و جوش‌های روی چانه و اطراف لب هم ناشی از اختلالات هورمونی و استرس است.

برای درمان جوش صورت بهترین درمان از بین بردن عامل آن با نظر پزشک است ضمن این که پیشنهاد می‌شود برای درمان سریع جوش صورت، شب قبل از خواب مقداری خمیر دندان روی آن بگذارید ضمن این که ماییدن پیاز خام هم باعث درمان سریع جوش می‌شود.

مصرف جوشانده ریشه گیاه بابا آدم و ماسک‌هایی مانند ماست و خیار، ماسک سیب‌رنده شده و عسل و کمی آبلیمو هم مفید است. عسل نیز برای درمان جوش‌های بزرگ مفید است چون فوق‌العاده خاصیت ضد باکتریایی دارد و عفونت را درمان می‌کند.

## تمیز کردن رایانه

تمیز کردن گردوغبار رایانه کاری سخت و زمان بر است و اگر فردی تمیز و وسواسی هم باشید باید هر روز آن را انجام دهید این در حالی است که «بیوتوت» روش‌های ساده‌ای برای این کار ارائه می‌دهد. برای پاک کردن گردوغبار مانیتور از دستمال‌های زبر کاغذی که باعث خش انداختن صفحه می‌شود، استفاده نکنید. برای این کار دستمال‌های میکروفیبر انتخاب خوبی است چون هم گردو خاک را به خود جذب می‌کند و هم روی صفحه خط نمی‌اندازد.

همچنین برای تمیز کردن رایانه از مواد شوینده حاوی الکل نباید استفاده کرد چون نوشته‌های روی صفحه کلید را پاک می‌کند و به مانیتور آسیب می‌رساند.

خودتان شوینده مخصوص رایانه درست کنید. آب و سرکه را با هم ترکیب و دستمال مخصوص رایانه را با آن مرطوب کرده و اقدام به تمیز کردن رایانه کنید برای تمیز کردن کناره‌ها و زیر کلیدهای رایانه هم می‌توانید دستمال مرطوب را روی یک وسیله باریک مثل چاقو یا خط کش بپیچید و سپس اقدام به تمیز کردن کنید.

برای از بین بردن خط‌خوردگی‌های روی رایانه خمیر دندان که البته نباید سفید کننده باشد را با استفاده از دستمال میکروفیبر یا گوش پاک‌کن به خط‌خوردگی‌ها بزنید و بعد از خشک شدن با دستمال مرطوب تمیز کنید.

همچنین گردوغبار داخل صفحه کلید و کیس را می‌توانید پس از قطع کردن سیم رایانه با استفاده از ششوار تمیز کنید.