



# پایان کشمکش‌ها

زندگی باید همه‌ا‌ه‌با تعامل باشد بنابراین برای اینکه بتوانیم به راحتی کشمکش‌ها و جر و بحث‌ها را به پایان برسانیم کافی است در زندگی تعامل را تجربه کنیم. گاهی اوقات مشاجرات فقط به دلیل این‌که یکی از طرفین و یا هر دو طرف حس می کنند که شنیده نمی شوند، تداوم می‌یابد؛ داشتن تعامل و ارتباط خوب برای برقراری صلح و آرامش جنبه حیاتی برای زندگی دارد.

به گزارش «تیبان» برای اینکه شانس شما برای شنیده و دیده شدن بهبودیابدو کمک کند که بتوانید به طرف مقابل خود نشان دهید که به او توجه داریدو کشمکش را به پایان برسانید کافی است خوب گوش دهید. مهمترین بخش از یک تعامل خوب، شنیدن است. به حرف‌های طرف مقابلتان بدون هر گونه قضاوت و یا پیش داوری گوش فراد دهید. برای اینکه اطمینان حاصل کنید که طرف مقابل تان چه می گوید از او سوال هایی بپرسید و به تمام زوایای صحبت او تمایل به شنیدن نشان دهید.

یک بزرگسال منطقی آرام و متمرکز است، خوب گوش می دهد و سپس به گفت و گو و مذاکره می پردازد.

#### • توضیح دادن

این مقوله طرف دیگر گوش کردن است. شما باید آماده ارائه هر اندازه اطلاعات که طرف مقابل تان در مورد مسئله عنوان شده می‌خواهد، باشید تا متوجه نظر و دیدگاه شما شود. انتظار نداشته باشید که او ذهن شما را بخواند.

#### • همدردی کنید

خودتان را به جای طرف مقابل بگذارید. آنچه را احساس می کند حس کنید و اجازه دهید بفهمند که به آنها توجه دارید. به عنوان مثال بگویید: "می دانم که احساس ناراحتی می کنید"

#### • به زبان آورید

منظورتان را به طور دقیق به زبان آورید و آنچه را می گوید معنا کنید، در ضمن سعی کنید شفاف و بجا صحبت کنید.

#### • خندیدن

شاید این مقوله با مجادله و نزاع چندان قرابتی نداشته باشد اما بهره گیری از شوخی و بذله گویی می تواند در برخی موارد روشی قدرتمند در تقلیل نزاع باشد.

#### • کنترل خشم

این یک نکته اساسی است. هر چند عصبانیت و خشم، واکنشی است که کمک می کند نیازهایمان را ببینیم اما در صورتی که از کنترل خارج شود شانس رسیدن به هر گونه توافق را از بین می برد. غیر ممکن است بتوانید با کسی که آرامش خود را از دست داده گفت و گوی مثبت و سازنده ای داشته باشید. چنانچه هر یک از شما حس کردید عصبانی هستید مباحثه را متوقف کنید و گرنه نزاع بدتر خواهد شد.

## چگونه پنجره ها را درز گیری کنیم

نیاز به درز گیری پنجره ها زمانی خود را نشان می دهد که هزینه های قیوض و گرد و خاک در خانه زیاد می شود.

پیدا کردن درز و راه های فرار هوا و ورود گرد و خاک به خانه، اولین گام در این راه است.

یکی از آسان ترین راه ها برای پیدا کردن درز، آزمایش در روز و مقابل خورشید است. اگر دیدید نور خورشید از پنجره به داخل می آید، حتما پنجره درز دارد. یک راه دیگر نیز برای تشخیص درز وجود دارد. یک شمع را نزدیک یک درز احتمالی ببرید. اگر شعله شروع به رقصیدن و حرکت کرد، خبر از درز و شکاف در پنجره می دهد.

البته قبل از انجام این آزمایش، سیستم گرمایشی یا



سرمايشی اتاق را خاموش کنید تا از داخل اتاق باد به شعله نرسد.

قبل از انجام درز گیری، درز های قدیمی را پاک کرده و پنجره را با پارچه مرطوب تمیز کنید. دقت داشته باشید که سطح مورد نظر تمیز و خشک شده باشد. از درز گیر منعطف استفاده کنید که کمتر احتمال منقبض شدن داشته باشد.

از ابزار درز گیری استفاده کرده و لوله چسب درز گیر را داخل آن بگذارید و مورد استفاده قرار دهید. چسب درز گیر را به آرامی و با دقت روی محل درز بکشید. آرامش در کار باعث می شود که بتوانید یک خط صاف را ایجاد کنید.

اگر برایتان شکل خط درز نیز مهم است، پس از ریختن چسب درز روی شکاف، آن را صاف کنید. می توانید از پشت قاشق و یا با انگشتی که به آب آغشته شده باشد، آن را صاف کنید. قبل از خشک شدن درز گیر این کار را تمام دهید.

#### ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



#### • نکته ها:

– شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.

– «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را احسز کنید؛ با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و یا استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.

• **قانون:** خانه‌های خالی را با ۱ تا ۴ پُر کنید طوری که هیچ رقمی: در سطر خودش تکراری نباشد. در ستون خودش تکراری نباشد. در مربع قمرزش تکراری نباشد. پیشنهاد به کلاس اولی ها تا سومی ها



#### پاسخ های شماره گذشته

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را در باره

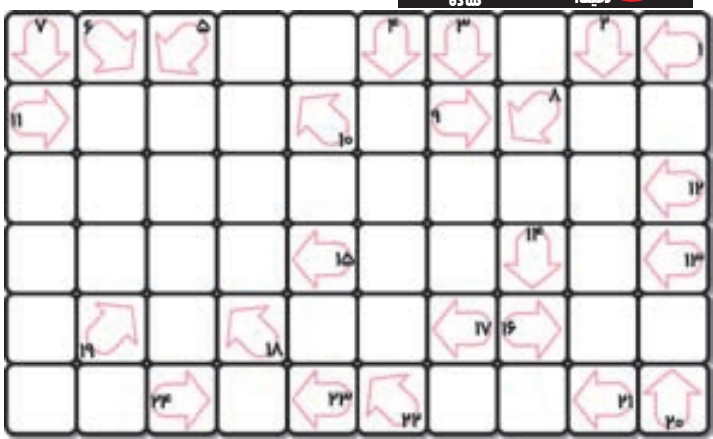
بخش جدول و سرگرمی

به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

#### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

این جدول واژگان کمتری نسبت به انواع کلاسیک دارد. اما کمالات هرز (ناخواسته) به آن تحمیل نشده است. لذا از بار آموزشی مناسبی بر خور دار است. بسیاری از سوال ها، از مطالب روزهای گذشته روزنامه خراسان طراحی شده است.



۱۲- (حرفی) نوعی غذای آماده است که در تهیه آن، ترکیبی از فلفل دلمه‌ای، پنیر پیتزا و ادویه مخصوص به همراه کالباس یا گوشت به کارفته‌است.

۱۳- (حرفی) از خشکبار معمول در آجیل

۱۴- (حرفی) شهری در شهرستان رزن همدان

۱۵- (حرفی) دوخط هم راستا

۱۶- (حرفی) از شهرهای مهم ایران باستان و ترکمنستان امروزی

۱۷- (حرفی) مجموعه ای از عقاید، ارزش ها، رفتارها و مسائلی است که روش زندگی مردم را تعیین می کند.

۱۸- (حرفی) بخشی از راه‌های بدن

۱۹- (حرفی) چهار چوب و کالبد

۲۰- (حرفی) حسن روحانی که به دعوت رسمی رئیس جمهور این کشور برای سفری دو روزه وارد این کشور شده به دیدار فیدل کاسترو رفت

۲۱- (حرفی) سنگ‌یمی انگشتر

۲۲- (حرفی) دانش آموزان از مصرف زیاد این ماده کافئین دار خصوصا نوع فوری آن خودداری کنند.

۲۳- (حرفی) این روغن همچون روغن نارگیل و کره، سالم ترین روغن ها برای پخت و پز است.

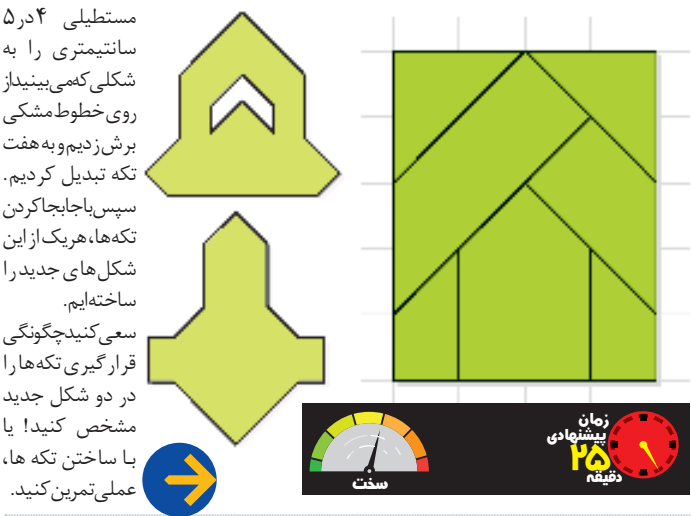
۲۴- (حرفی) برنده



## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۷/۵]

#### معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



به نظر شما چند مثلث در این تصویر دیده می شود؟!

پیشنهاد می شود که پس از پاسخ دهی، یک بار دیگر به شکل دقت کنید چون مثلث ها ممکن است در ابعاد مختلف و شکل های متفاوتی موجود باشند که

در نگاه اولیه به آنها توجه نکرده باشید.

• **قانون:** ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی ننویسید که در هر سطر، هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ نمی تکراری نباشد.

