

## بزرگترین اشتباهات مدیریتی

اساسی ترین دلیل ترک کسب و کار از سوی کارمندان، مدیریت ضعیف است و بیشتر افرادی که شاغل بوده اند، با این مسئله برخورد کرده اند. به نقل از گروه سبک زندگی «سیمرغ» برخی اشتباهات مدیریتی باعث می شود که کارمندان عالی شغل شان را ترک کنند. اگر شما به عنوان مدیر به وعده های خود عمل نکنید، چطور انتظار دارید اطرافیان به وظایف شان پایبند باشند؟ این رفتار ممکن است مسئولیت پذیری را در اعضای تیم کاهش دهد و کاهش مسئولیت پذیری به عملکرد ضعیف تیم منجر می شود و سبب کاهش اعتماد دیگران به شما خواهد شد.

نادیده گرفتن افرادی که عملکرد ضعیفی دارند نیز باعث کاهش انگیزه افراد حرفه ای و تاثیر گذار تیم تان می شود. آن ها بر کار دیگر افراد تیم و موفقیت کلی اثر می گذارند. هرچه دیرتر بخواهید به این موضوع رسیدگی کنید، بیشتر امکان دارد که افراد خوب تیم تان را از دست بدهید. نادیده گرفتن نظرات و پیشنهادات دیگران هم یکی از دلایل است؛ هیچ کس از فردی که فکر می کند عقل کل است خوشش نمی آید. وقتی مدیری ایده های دیگران را نادیده می گیرد، این پیام را به دیگران می دهد که «من از شما باهوش تر هستم».



اگر معتقدید که تنها یک راه برای انجام کارها وجود دارد و این شما باید که باید همه تصمیم ها را بگیرید، مردم احتمالاً به شما مانند فردی دیوانه و کنترل گر نگاه می کنند و شما با این رفتار در طولانی

مدت به دیگران نشان می دهید که به نظرات و قضاوت هایشان اعتماد ندارید.

آیا بیش از حد برای کارمندان تان سخنرانی می کنید یا با لحن تحقیر آمیزی با آن ها صحبت می کنید؟ و آیا به نظراتان کارمندان تان همیشه بیشتر از شما دچار اشتباه می شوند؟ باید بدانید که اگر دیر به سر قرار یا جلسه خود بروید و وقت دیگران را هدر دهید، خودخواهی خود را به نمایش گذاشته اید. نکته اصلی این است که خودخواهی عدم احترام شما به دیگران را نشان می دهد.

وظیفه اصلی شما به عنوان مدیر این است که کارها را از طریق تلاش های دیگران به سرانجام برسانید.

این به معنای واگذار کردن کارها به افرادتان است. بسیاری از مدیران جدید با این مسئولیت مشکل دارند، حال این موضوع چه در زمان برنامه ریزی رخ دهد و چه در زمان انجام کار. آیا حداقل یکی از این موارد با نوع مدیریت شما همخوانی دارد؟ اگر چنین است، برنامه ای برای چگونگی تغییر این رفتارها و دوری از خطر از دست دادن کارمندان خوب خود ترتیب دهید. در نهایت به یاد داشته باشید که تغییر رفتار نیازمند نظم و ترتیب و تعهد و زمان است.

## نی نی کده

## فرزندم شاد نیست



اگر می خواهید فرزندان ی بزرگ کنید که زندگی شاد و خوبی داشته باشند وقتی در کنارشان هستید افکار کاری را کنار بگذارید و از زمانی که در کنار فرزندان تان هستید، لذت ببرید و حواس تان به چیزهای دیگر برت نشود. کیفیت زمانی که برای فرزندان تان می گذارید مهم است نه کمیت آن.

به گزارش «برترین ها» کلید داشتن فرزندی شاد، شاد بودن پدر و مادر است، منظور این نیست که خوش گذران یابی خیال باشید، ولی داشتن حس اعتماد به نفس، هدفمندی و معنا داشتن زندگی به والدین کمک می کند تا دیدگاه مثبتی داشته و

شکر گذار باشند و جنبه مثبت قضا یا و موقعیت ها و نقاط مثبت افراد را ببینند. حواستان باشد که به فرزندان چه می گوید.

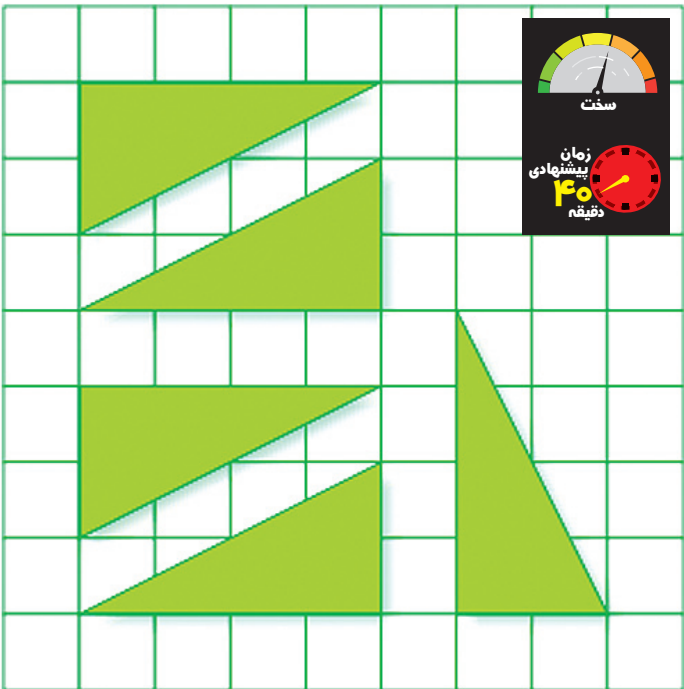
برای آنکه او حس خودارزشی قویتر و ماندگارتری داشته باشد، باید از تلاش ها و دستاوردهای او تعریف کنید و هوش و استعداد او را استعدا د او را استناید.

شوخی کردن با فرزندان باعث می شود او آماده موقعیت اجتماعی شود. وقتی والدین با فرزندان شوخی و با آنها بازی می کنند و لحظات خوشی دارند، در واقع کودک یاد می گیرد که اجتماعی شود و ارتباط برقرار کند و فکر خلاق ی داشته باشد. اگر کم دین نیستید، حداقل می توانید صداهای مختلف را تقلید کنید یا با فرزندان ترانه بخوانید و خوش باشید. مهارت تحمل کردن را به او یاد بدهید؛ شما هر کاری کنید، بالاخره فرزندان با مشکلات روبرو می شود. به جای اینکه سعی کنید او را سر حال بیاورید، به او بیاموزید که احساسات خود را مدیریت کند. به عنوان مثال نوشتن، هنر و داستان گویی به معنا دادن احساسات کمک می کنند.

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن ۹۵/۱۰/۱۳

## معمای هوش

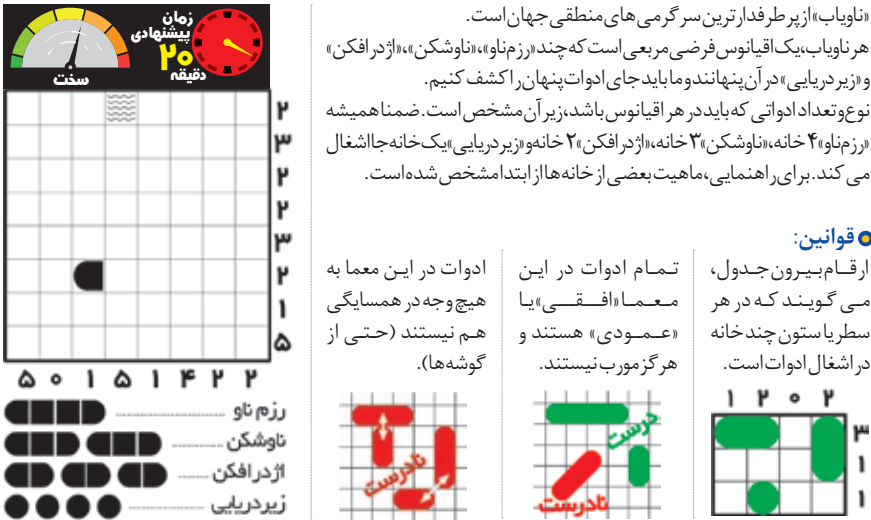
دوشنبه ها و پنجشنبه ها



پنج مثلث قائم الزاویه با طول اضلاع ۲ و ۴ داریم که می خواهیم از کنار هم چیدن تمامی این قطعات یک مربع بسازیم. برای این کار مجاز هستیم فقط یکی از این مثلث ها را برش بزنیم. اما باید از چهار مثلث دیگر به طور کامل استفاده کنیم. به نظر شما این کار چطور ممکن است؟

## 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 احداث کنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.

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

– ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

– خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربیدر با علامت (X) مشخص کنید.

– خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.

– پاسخ معمای امروز را در روز بعد بیند و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

## ایده آل

## قوانین اخلاقی در شبکه های اجتماعی

اینستاگرام، فیس بوک، توئیتر و ... راه های برقراری ارتباط با دیگران در شبکه های اجتماعی بی شمار هستند، اما اجازه ندهید که زندگی اینترنتی شما بر زندگی واقعی تان تاثیر منفی بگذارد. در اینجا فهرستی از کارها را فراهم کرده ایم که نباید انجام دهید.

تصاویر افراد را بدون اجازه آنها به اشتراک نگذارید و هنگام عصبانیت از شبکه های اجتماعی استفاده نکنید.

شبکه های اجتماعی هرگز نباید برای آزار و اذیت دیگران مورد استفاده قرار گیرند و ارسال نظرات شرورانه و تند و تیز نه فقط به خاطر مضر بودن مسئله است، بلکه باعث بدنامی و بی اعتبار شدن شما نیز خواهد شد.

از ارسال عجولانه پیرهیزید؛ مطمئناً شما سر مست جستانی که بر گزار کرده اید هستید، اما به اشتراک گذاری یک سلفی سرخوشانه با مهمانان تان ممکن است بهترین ایده نباشد زیرا می تواند احساسات دوستانی که دعوت نشده بودند را جریحه دار کند.

از به اشتراک گذاری اطلاعات بیش از حد پرهیز کنید. شبکه های اجتماعی جایی همگانی بوده و یک فضای مخفی یا یک دفتر خاطرات محسوب نمی شوند.

بنابر این اطلاعات خصوصی را نباید در جهان مجازی به اشتراک گذاشت. به اشتراک گذاشتن اطلاعات بیش از حد، یکی از عادت های گوناگونی است که می تواند اعتماد در روابط شمارا از بین ببرد.

دروغ نگویید، دروغ گفتن به طور کلی مشکل ساز است، اما هنگامی که در شبکه های اجتماعی دروغ می گوید، به احتمال زیاد برایتان گران تمام خواهد شد.

## حکیم باشی

## مضرات نوشیدن زیاد چای



چای سیاه چنان چه بیشتر از حد معمول و نادرست مصرف شود، مضرات بسیاری برای بدن دارد و آسیب های فراوانی به بدن وارد می کند.

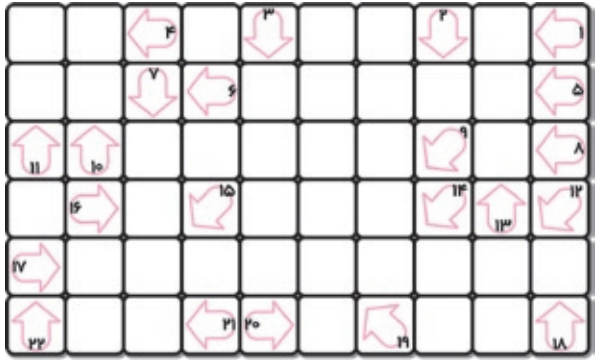
به گزارش «سیمرغ»، «فرهاد صبری» متخصص طب سنتی، با بیان این که اولین نقطه در بدن که مورد آسیب مصرف بیش از حد چای قرار می گیرد، مینای دندان است گفت: همچنین در چای سیاه ماده ای به نام تئین وجود دارد که موجب افزایش ضربان قلب می شود و مصرف بیش از حد آن برای افرادی که ضربان قلب آنها بیشتر از ۸۰ است، توصیه نمی شود.

وجود همین ماده در چای در صورت مصرف بیش از حد، موجب تهییج اعصاب و بروز عصبانیت شده و در برخی خانم ها باعث بروز اضطراب می شود.

از آنجا که چای سیاه حاوی مقادیر زیادی کافئین و تئین می باشد، به افراد مبتلا به زخم معده توصیه می شود که مصرف آن را کاهش دهند و با حداقل ۳ ساعت بعد از غذا چای بنوشند. این مسئله مهم است که چای در چه ساعتی از روز مصرف شود و توصیه این است که به علت خالی بودن معده فرد یک ساعت قبل از غذا از نوشیدن چای پرهیز کنند. مصرف چای بلافاصله پس از غذا به کاهش جذب اسید فولیک، آهن و کلسیم در بدن منجر شده و به مرور مشکلاتی همچون پوکی استخوان در افراد را به دنبال خواهد داشت. مصرف کم چای سیاه در طول روز، به عملکرد بهتر کلیه و آرامش اعصاب کمک می کند.

## جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه



به اصل گذرنامه است، ذی نفع باید شخصاً حضور داشته باشد و گذرنامه را همراه خود داشته باشد.

۱۱- (حرفی) حافظه و فهم و خرد

۱۲- (حرفی) دفتر کار پزشک

۱۳- (حرفی) سال هاست که مردم برخی کشورها از گذاشتن «سیر» زیر بالش، برای داشتن یک

..... خوب استفاده می کنند.

۱۴- (حرفی) پایتخت سوئیس

۱۵- (حرفی) رخسار دوسیم

۱۶- (حرفی) آموزشگاه

۱۷- (حرفی) «کومو کسی کلا» دارویی است

که در درمان ..... گوش میانی یا مجاری تنفسی و

برونشیت مزمن و گاز گرفتگی حیوان کارا است.

۱۸- (حرفی) حکیمی معروف و سوره ای از قرآن

۱۹- (حرفی) تاکنون ۳۳ هزار مبتلا به ویروس

ایدز در کشور شناسایی شده اند. تغییر الگوی انتقال

ایدز به سمت تماس ..... بسیار شایان توجه است.

۲۰- (حرفی) از گیاهان دارویی معروف

۲۱- (حرفی) قبل و گذشته

۲۲- (حرفی) غذا خوردن روی زمین، با جریان

بیشتر خون در قسمت شکم، باعث می شود هم غذا

در ..... با سرعت بیشتری انجام شود.



## پاسخ ها



رخ سفید به ۷ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است. اگر سرباز سیاه ر دیف ۱ پیشروی کند وزیر سفید به ۵ می رود. اما اگر شاه سیاه به ۵ برود وزیر سفید به ۵ می رود. و اگر سرباز سیاه ر دیف ۱ پیشروی کند و به ۵ برود اسب سفید به ۱۲ می رود.