اعجاز صدا در محیط کار

به گزارش بهترین ها، اجازه ندهید شیوه سخن گفتن شما باعث شود از پتانسیل های حقیقی خود عقب بمانید. در این مطلب به شما خواهیم گفت چطور صدای شما کمک می کند تا احترام کسب شده در محیط کارتان بیشتر شود و موفق تر باشید.

• از شکم نفس بکشید

یک نفس عمیق بکشید و هوا را به جای سینه به داخل شکم خود بدهید. نفس کشیدن به این شیوه به شما کمک می کند دیافراگمتان تنگ تر شده و به سمت پایین حرکت کند و فضای بیشتری در قفسه سینه شما به وجود بیاید و هنگام بازدم هوا با قدرت بیشتری خارج شود.

این نوع نفس کشیدن به شما طول عمر بیشتری نیز می دهد. این کار باعث ایجاد انرژی، افزایش آرامش و بالا بردن محرک های روحی شما می شود و احساساتتان را آرام می کند. علاوه بر همه این ها صدای شما هم قوی تر شنیده خواهد شد که نشان دهنده اعتماد به نفس بالای شماست.

• صدایتان را عمیق نگه دارید

وقتی انسان ها از خودشان مطمئن نیستند، از صدای آنها مشخص می شود. صدای عمیق و آرام نشانه یک انسان با اعتماد به نفس بالاست. عمق صدا با صدای بلند فرق دارد. وقتی شما صدای خود را بالا ببرید خود نشانه پایین بودن اعتماد به نفس و افزایش استرس است. وقتی اعتماد به نفس شما پایین می آید کنترل صدای شما دیگر دست خودتان نیست. صدای شما کمی حالت کودکانه به خود می گیرد و احساس عدم اطمینان شما را به طرف مقابل انتقال می دهد. صدای خود را در حالت نرمال نگه دارید تا اعتماد به نفس شما حفظ شود.

• آرام و شمرده صحبت کنید

آرام، واضح و با سرعت ثابت صحبت کنید، مانند یک گوینده اخبار. تند صحبت کردن و پشت سر هم حرف زدن باعث می شود شنونده متوجه منظور شما نشود. وقتی تند صحبت می کنید این پیغام را به شنونده القا می کنید که صحبت های شما آنقدر ها هم مهم نیست و یا نمی خواهید آنها به صحبت های شما گوش دهند. به خصوص زمانی که هیجان زده هستید سرعت صحبت کردن شما افزایش پیدا می کند.

کلمات را درست تلفظ کنید

تند صحبت کردن ممکن است باعث شود شما به انتهای لغات توجه نکنید یا کلمات را درست ادا نکنید. این کار باعث می شود درک آنچه که می گویید برای شنونده سخت تر شود. این اتفاق موجب می شود شما توجه آنها را از دست بدهید.

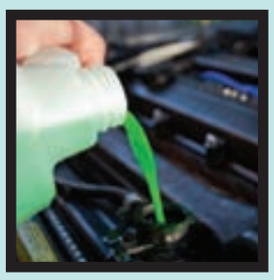
برای تقویت گفتار خود، بهترین تمرین این است که یک پاراگراف را برای خود بخوانید و صدایتان را ضبط کنید. بعد از هر ۵ کلمه مکث کنید. قطعا شما در زندگی عادی این گونه صحبت نمی کنید. اما این کار به شما کمک می کند تا شمرده صحبت کردن را فرا بگیرید و به تلفظ لغات توجه کنید که تاثیر مستقیم بر مکالمات روزمره شما دارد.

• به فایل صوتی خود گوش دهید

حتی اگر از صدای خود متنفر هستید گوش کردن به صدای ضبط شده تان به شما کمک می کند الگوهای صحبت کردن خود را اصلاح کنید. یک کاغذ و قلم بردارید و هر آنچه که فکر می کنید خوب است را یادداشت کنید. نکات ضعف خود را نیز حتما یادداشت کنید. باور نخواهید کرد که این کار چقدر روی صدای شما، نحوه صحبت کردنتان و گرمای صدایتان تاثیر خواهد گذاشت.

انبردست

ضد یخ خوب



یکی از مواردی که همواره در خودرو باید به آن توجه داشت «ضد یخ» خودرو است. هر چند استفاده از ضد یخ در تمام فصول سال لازم است اما به طور معمول با آغاز فصل سرما بازار ضد یخ، داغ تر می شود.

به گزارش ایران خودرو، برای تشخیص کیفیت ضد یخ تست ساده ای را به شما آموزش می دهیم.

یک لیوان ضد یخ را درون فریزر بگذارید. البته فریزر حداکثر تا منفی ۱۷ یا ۲۰ درجه می تواند بود ت ایجاد کند اما باز هم این کار به شما اطمینان خاطر نسبی می دهد. همچنین یک ضد یخ خوب باید پس از مخلوط شدن با آب شفاف و بدون ذرات قابل رویت باشد و با هر نسبتی که این مایع با آب مخلوط شود باز هم باید شفافیت خود را حفظ کرده و بدون بوور سوب بوده و رنگ ثابت و مشخصی داشته باشد. ترکیبات ضد یخ در اروپا و آسیا متفاوت است. دلیل این مسئله هم شرایط متفاوت آب و هوایی این دو قاره است. اما نسبت ضد یخ به آب در ایران به طور معمول ۵۰-۵۰ بوده که اگر در مناطقی با آب و هوای بسیار سرد زندگی می کنید این نسبت را ۶۰-۴۰ در نظر بگیرید به گونه ای که درصد ضد یخ بیشتر باشد تا اطمینان زیادی داشته باشید. یکی دیگر از نشانه های ضد یخ مناسب این است که زمانی که بر روی بدنه خودرو ریخته می شود آسیبی به آن وارد نکند.

همسرانه

همسرتان را چگونه صدا می زنید؟

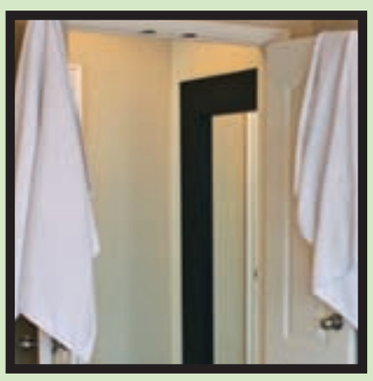
هر کلمه و هر حرفی از سوی کسی می تواند بیانگر نکات زیادی باشد و پیام های مختلفی برای شخصی که مورد خطاب قرار می گیرد داشته باشد و این تاثیر به مرور زمان پایدار و ثابت می شود. در طول روز شاید بارها و بارها همسرتان را صدا بزنید، نحوه صدا کردن همسر می تواند وسیله ای برای ابراز عشق و محبت بین زن و مرد باشد، به شرط آنکه شرایط استفاده از آن را نیز بدانید.

سعی کنید هنگام صدا زدن همسرتان از کلمات مناسب استفاده کنید که در بیان این کلمات احترام به همسرتان را رعایت کرده باشید زیرا با صدا زدن محترمانه همسرتان سبب افزایش اعتماد به نفس او و افزایش میزان علاقه وی به خود می شوید. اگر شما چنین رفتاری داشته باشید مطمئن باشید بیش از آن چیزی که فکر می کنید از سوی همسرتان احترام متقابل دریافت می کنید. سعی کنید از لحنی آرام و عاشقانه برای بیان حرف ها و صدا زدن همسرتان استفاده کنید زیرا افراد می توانند از لحن حرف زدن سایرین بفهمند که آنها برای حرف های عاشقانه آماده می شوند یا برای دعوا، پس روی حرف زدن و نحوه بیان کلمات خود تمرکز بیشتری داشته باشید.

رفتارهایی مانند استفاده از کلمات عاشقانه در صدا زدن همسر و سایر سیاست های رفتاری می تواند زندگی را زیبا و دلپذیر و محبت و علاقه را در زندگی زناشویی برقرار کند.

کدبانو

حوله خیس حمام؛ خانه میکروب ها



اگر به بهداشت حوله توجه نشود و حوله به شکلی نامناسب شسته، خشک یا نگهداری شود، به محل مناسبی برای رشد و تکثیر میکروب ها تبدیل می شود.

به گزارش تبیان، وقتی حوله با بدن تماس پیدا می کند، ممکن است میکروب ها و قارچ های روی پوست به آن منتقل شود و در صورتی که حوله مرطوب بماند و در محل مناسب خشک نشود، زمینه ساز رشد و تکثیر میکروب ها خواهد شد بنابراین برای پیشگیری از این مشکلات و جلوگیری از رشد و تکثیر میکروب ها و قارچ ها لازم است حوله به طور مناسب شسته و در محل مناسبی خشک شود.

اگر میکروب ها و چربی های پوست در حوله بمانند و حوله به طور مرتب شسته شود و به شکل مناسب خشک نشود، در این حالت رشد و تکثیر میکروب ها بوی بدی ایجاد خواهد کرد که این حالت نشان دهنده وجود میکروب ها و رشد و تکثیر آنها روی حوله است.

به طور کلی توصیه می شود حوله حمام پس از هر ۲ تا ۳ بار استفاده شسته شود و پس از هر دفعه استفاده هم به طور مناسب خشک شود. نباید پس از استحمام و استفاده از حوله آن را گوشه ای بیندازید یا در حمام و محلی تاریک و مرطوب قرار دهید. بهتر است در محل مناسبی که هوا جریان دارد، روی بند رخت و زیر نور خورشید قرار دهند تا رطوبت حوله به طور کامل از بین برود.

حکیم باشی

مواد غذایی ضد پیری

مواد غذایی که روزانه و به طور مرتب مصرف می کنیم می تواند نقشی تاثیر گذار در افزایش طول عمر ما داشته باشد. به گزارش بیتوته، نتایج مطالعه ای نشان می دهد، مصرف لپه پخته شده و دیگر حبوبات (جزو اصلی از رژیم غذایی مدیترانه ای) می تواند روند پیری در سطح سلولی را کند سازد.

پژوهشگران فیبر و آنتی اکسیدان های موجود در لپه و دیگر حبوبات را از عوامل موثری می دانند که به آنها قدرت افزایش طول عمر را می بخشند.

افرادی که گردو مصرف می کنند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی، دو قاتل بزرگ که با افزایش سن، انسان را در معرض خطر مرگ قرار می دهند، در آنها کاهش می یابد. افزودن منابع گیاهی پروتئین به رژیم غذایی می تواند طول عمر شما را افزایش دهد، به ویژه اگر از مشکلات کلیه رنج می برید مواد غذایی مانند برنج، لوبیاها، سویا و گندم سیاه فواید فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی موجود در خود را به رژیم غذایی شما می افزایند. نارگیل می تواند نتایجی مشابه را برای انسان به همراه داشته باشد و به جوان نگه داشتن مغز کمک کند.

شکلات تر کیبی قدر تمند است که می تواند نشانه های پیری سلولی را معکوس سازد و برای دریافت فواید ضد پیری کامل مصرف شکلات تلخ توصیه می شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۰/۲۹]

معمای شطرنج

یکشنبه‌ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۵ دقیقه — بسیار ساده

قانون: در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

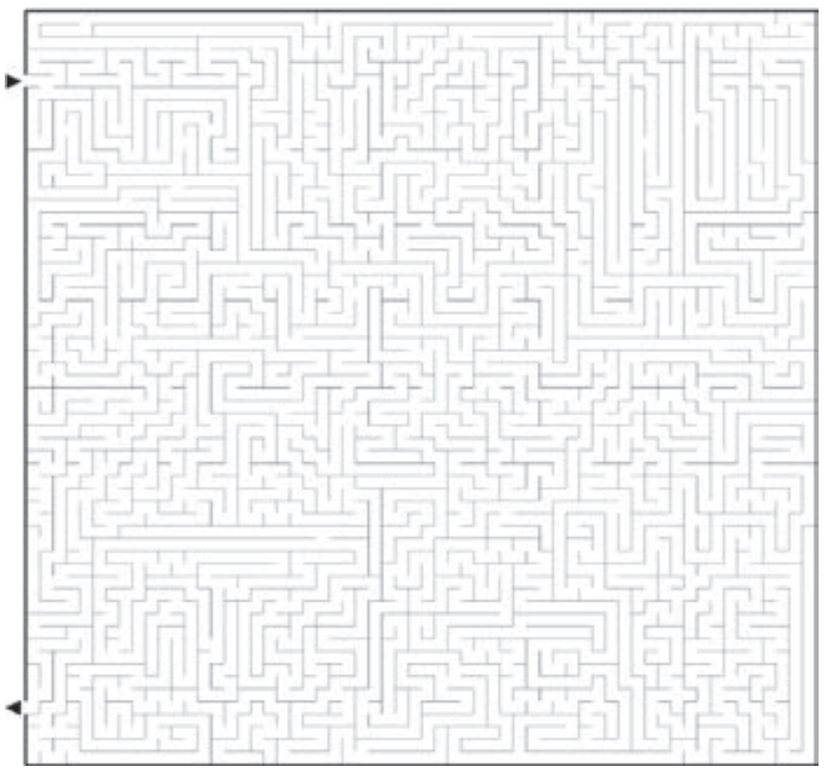
شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

نقش یابِ مارپیچ

یکشنبه‌ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط



قانون: در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد.

وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

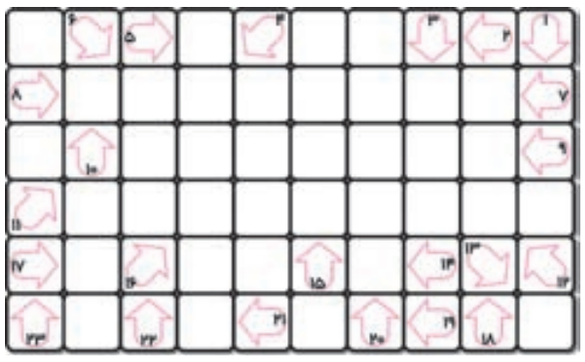
پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۶ حرفی) مشکلات ناخن می تواند زمینه..... نیز داشته باشد. برخی بیماری ها همچون کم کاری تیروئید به خشکی پوست منجر می شود که علایمی چون خشکی و پوسته شدن دور ناخن را دارد.

۲-(۴ حرفی) تاول

۳-(۶ حرفی) ورزش چشم با خواندن خطوط نازک، ورزش گوش با گوش دادن به صداهای دور، ورزش مغز با تفکر، ورزش حلق و حنجره با آواز خواندن و ورزش دست با..... میسر است.

۴-(۴ حرفی) شرکت خودروساز ایتالیایی

۵-(۴ حرفی) شایع ترین علتش سرما خوردگی است ولی زنگ خطری در رابطه با بیماری های دیگر است و نباید بیش از ۱۰ تا ۱۴ روز طول بکشد.

۶-(۴ حرفی) افراط و تفریط در مصرف آن و همچنین در استفاده از خدمات درمانی در سطح جهان نگران کننده است.

۷-(۵ حرفی) پشیمانی

۸-(۵ حرفی) با «گوشه» شنیده اید

۹-(۹ حرفی) استفاده از این وسیله به مدت طولانی، خطر ابتلا به خشکی چشم را افزایش می دهد.

۱۰-(۳ حرفی) از خطاهای فوتبال

۱۱-(۴ حرفی) بیماری آبله مرغان در ایام .....

شایع تر است در حالی که تب مخملک در تمام فصول سال شیوع دارد.

۱۲-(۳ حرفی) لذت و خوشی

۱۳-(۲ حرفی) به افرادی که ابروی کم پشتی دارند، رژیم سالم و غنی از این ویتامین توصیه می شود.

۱۴-(۵ حرفی) وسیله حمل و نقل جنگی

۱۵-(۳ حرفی) ویروس «ابولا» در ..... بیمار تکثیر می شود. نشانه هایی کشف شده که ویروس «ابولا» می تواند در فرد بهبود یافته، کمین و تولید مثل کند.

۱۶-(۳ حرفی) برای پیشگیری از اضافه وزن، آن را حداقل ۳ ساعت قبل از زمان خواب میل کنید تا راحت تر هم بخوابید.

۱۷-(۴ حرفی) توزیع و پراکنده کننده

۱۸-(۶ حرفی) بلندترین شب سال

۱۹-(۴ حرفی) با نهایی شدن فرآیند خرید این شرکت توسط وریزون، معدود بخش های باقی مانده این شرکت تحت عنوان آلتا با به عنوان یک شرکت سرمایه گذاری به فعالیت خود ادامه می دهد.

۲۰-(۳ حرفی) از شبکه های صدا و سیما

۲۱-(۵ حرفی) ملاقات با پزشک

۲۲-(۳ حرفی) زیبانیست

۲۳-(۶ حرفی) با قلیان کشیده می شود

سودوکو

هر روز

قانون:
ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

		۹		۷		۵		
			۲		۶			
۱								۷
	۵		۷		۸		۲	
۲								۳
	۷		۵		۲		۹	
۷								۸
			۹		۱			
		۳		۴		۱		

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

	۶		۷		۹			
		۷		۲				۴
					۶		۲	
۳		۵						۱
	۲			۸			۴	
۱						۸		۹
	۹		۱					
۲				۷		۴		
			۴		۸		۵	

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

	۶	۹						۷
۳				۸	۹	۱		
			۶		۱			
					۷	۲		
	۷			۳			۴	
		۴	۱					
			۳		۶			
		۱	۸	۷				۹
۸					۴	۲		

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.