

وقتی غیر منطقی‌ها روی اعصاب می‌روند

آیا شما هم جزو آن هایی هستید که وقتی می‌بینید فردی حرف‌هایش بر پایه استدلال‌های منطقی نیست و غیر منطقی و غیر عقلایی فکر می‌کند و مسائل بی‌ربط را به هم ربط می‌دهد به اصطلاح جوش می‌آورد و در حالی که آدم صبور و آرامی هستید، به یک دیگ بخار تبدیل می‌شوید؟ چه بخوایم و چه نخواهیم، در زندگی خود به صورت رو در رو یا از راه دور با چنین آدم‌هایی سر و کار داریم و مجبور به تحملشان می‌شویم و حتی بسیاری از ما یک رنج مداوم را بابت تحمل این افراد متحمل می‌شویم.

«باشگاه خبر نگاران» تر فندهایی در برخورد با این گروه افراد ارائه داده است تا بتوانیم در برخورد های عادی روزانه یا کاری با این افراد، از ذهن و روانمان محافظت کنیم، طوری که خدشه‌ای به روحیه و عملکرد حرفه‌ای‌مان وارد نشود.

• غیر منطقی‌ها چه افرادی هستند؟

در ابتدا باید بدانید آدم‌های غیر منطقی به چند دسته تقسیم می‌شوند:

• افرادی که نمی‌شود گفتگوی منطقی با آنها داشت، یعنی استاد پیچاندن و منحرف کردن موضوع گفتگو هستند، دست آخر هم به شما می‌گویند که خود شما مشکل دارید.
• آن‌هایی که برداشت‌های اشتباه از حرف‌های شما می‌کنند.
• آن‌هایی که به هیچ حد و مرزی احترام نمی‌گذارند و از راه رفتن روی اعصاب شما لذت می‌برند.



• آن‌هایی که هیچ گاه خودشان را جای شما نمی‌گذارند و از زاویه دید شما به قضایا نگاه نمی‌کنند.
• آن‌هایی که حقایق را دستکاری شده‌ا بر می‌کنند و روغگو هستند.
• آن‌هایی که با سکوت، نیشخند، یک جمله کنایه‌آمیز یا با استدلال‌های غیر منطقی، دیوانه‌تان می‌کنند.

• **برخورد با این آدم‌ها**
۱- تا جایی که ممکن است، کمتر با این افراد برخورد داشته باشید: این راه حل البته پاک کردن صورت مسئله است اما به شدت کار است. پذیرای رنج نباشید، کاری بر ای خودتان پتر اشید و حتی با کمی بی ادبی یا بی اعتنائی سر صحبت را با دیگری باز کنید.
۲- حمله زیر کانه متقابل: اگر نمی‌توانید از چنین فردی فرار کنید و او بی‌وقفه در حال حمله کردن به شماست، کاری کنید که حواش پرت شود و به فکر رود.
۳- اشتباه‌آمیز ترین کار در مقابل این افراد این است که بخواهید با گزاره‌های منطقی آن‌ها را قانع کنید. پس هنگام گفتگو با چنین افرادی می‌توانید بحث را از یک‌روال منطقی به یک‌روال احساسی تبدیل کنید.
۴- زیاد و با حرارت صحبت نکنید و کم و گزیده سخن بگویید، این کار ضمن اینکه باعث می‌شود انرژی شما حفظ شود، موجب می‌شود به شدت برای فرد غیر منطقی، جذابیت کمتری پیدا کنید و دیگر هدف و سیبل او نباشید.
۵- هنگام مکالمه دوفره، شخص غیر منطقی می‌تواند با استدلال‌های غیر منطقی اش به شدت شمارا آزار دهد، اما همین حرف‌های غیر منطقی در جمع، مبدل به نقطه ضعف او می‌شوند و وقتی از هر شما مورد حمایت قرار بگیری و شخص غیر منطقی مورد حمله قرار بگیرد، دیگر جرات هدف قرار دادن شمار پیدا نخواهد کرد.

نی نی کده	گلخانه
<p>لالایی روی تخت راحت</p> <p>تخت خواب کودک قرار نیست فقط زیبا باشد و ضوابط و استانداردهایی هم وجود دارند که بارعایت آن ها کودک دلبندتان خوابی راحت‌تر را تجربه خواهد کرد.</p> <p>«ایده آل» نکات لازم برای داشتن بهترین انتخاب در خرید تخت کودک کاراته می‌دهد:</p> <p>ابعاد استاندارد: برای تخت نوزاد وجود ندارد و مهم‌ترین معیار طول قد و میزان وزن نوزاد است. البته امروزه تخت‌های چند منظوره‌ای وجود دارند که از نوزادی تا جوانی قابل استفاده‌اند. این تخت‌های نوزاد-نوجوان در نوزادی و شیرخواری لبه‌های بلندی دارد که کم‌کم و با بالا رفتن سن کودک می‌توانید لبه‌های بلند آن را بردارید ضمن این که ارتفاع تخت هم با بالا رفتن سن کودک شما قابل تنظیم است. بهترین رنگ برای تخت نوزاد لطیف رنگی کرم تا استخوانی است که هم فضای اتاق را روشن می‌کند و هم در صورت کثیف شدن، لکه‌ها را بهتر نشان می‌دهد.</p> <p>• تخت چوبی، بهترین انتخاب</p> <p>بهرتر است تختی از جنس چوب، MDF یا نئوپان برای کودک انتخاب کنید. تخت‌های فرفورژه برای کودک مناسب نیست ضمن این که مصالحی مثل چوب همیشه با دکوراسیون اتاق راحت‌تر هماهنگ می‌شود و چوب محصولی است برای تمام فصول و همیشه هم شیک و زیبا به‌نظر می‌رسد.</p>	<p>نگهداری کاکتوس در تابستان</p> <p>خیلی از ما وقتی اسم کاکتوس را می‌شنویم یاد بیابان و آفتاب سوزان می‌افتیم در حالی که واقعیت این نیست و بسیاری از کاکتوس هایی که در منازل پرورش می‌دهیم مربوط به مناطق کوهستانی با آب و هوای معتدل و البته کم‌آب است.</p> <p>به گزارش «منماک» اولین نکته‌ای که برای نگهداری کاکتوس در تابستان به ذهن می‌رسد میزان آبیاری است که به اندازه، محل نگهداری، نوع کاکتوس و دما و رطوبت محیط بستگی دارد و بر این اساس نمی‌توان یک الگوی کلی برای آبیاری کاکتوس‌ها بیان کرد ولی در مجموع در تابستان کاکتوس‌ها به آبیاری بیشتری نیاز دارند.</p> <p>در آبیاری به این نکته توجه داشته باشید که از ریختن آب زیر نور آفتاب خودداری کنید زیرا باعث سوختگی و ایجاد لک روی گیاه می‌شود.</p> <p>از قرار دادن کاکتوس‌ها در زیر آفتاب مستقیم هم خودداری کنید چون باعث سوختگی کاکتوس‌ها می‌شود. کاکتوس‌ها نیز مانند همه گیاهان تحمل دمایی مشخصی دارند که برای انواع گونه‌ها متفاوت می‌باشد. کاکتوس‌ها تا دمای حدود ۵ درجه را تحمل می‌کنند ولی زمانی که دما از این حد بالاتر برود باعث پختگی بافت‌های داخلی گیاه می‌شود.</p>

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۵/۲۱]	
<p>«مجموع ارقام، یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰۰ سال پیش در آمریکای بومی‌گرد اما از ۳۰۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی‌ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) برطرف‌دار است. حل کردن «مجموع ارقام، با سرگرمی‌های منطقی شبیه‌ان، سرعت پردازش ذهن را بالا می‌برد. به همین دلیل محققان آن‌ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می‌کنند.</p>	
معمای مجموع ارقام	
<p>شنبه ها و سه شنبه ها</p>	
<p>قانون</p> <p>خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:</p> <p>۱) مجموع ارقام هر تکه از سطر ها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.</p> <p>۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.</p> <p>۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.</p>	
<p>اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:</p> <p>● جدول ویژه می گوید ستون ۱۷ با اید با ۸+۹ پُر داریم، اما ۸+۹+۲۰ پُر شود. پس تقاطع را باید در خانه بالابنویسیم.</p> <p>● حالا در همین ستون باید جای رقم ۹ را مشخص کنیم، در سطر ۲۶ تکراری می‌شود پس آن را در سطر ۱۹ می‌نویسیم تا محدوده کاملاً پُر شود.</p>	

● برای حل هر معما کافی است:

● از رقم صفر استفاده نکنیم.

● جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا بالایش باشد.

● از ارقام تکراری در یک تکه استفاده نکنیم.

● هرگز برای حل کردن این معما حدس زنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

حالا تکلیف ۱ و ۳ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.

● برای حل هر معما کافی است:

● از رقم صفر استفاده نکنیم.

● جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا بالایش باشد.

● در یک تکه استفاده نکنیم.

● هرگز برای حل کردن این معما حدس زنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۳ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دورقم پیدا کنیم که جمع آن‌ها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می‌گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می‌شود را پایین می‌نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می‌رود.

این دورقم تاریخی دلیلی شدند که این سبزرنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می‌توانیم ۴ و ۸ اضافه کنیم اما ۸ انمی‌شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه سمت راست و ۴ در چپ جامی‌گیرد.

دورقم باقیمانده سیاه هم که ۹ و ۹ هستند استاندارد ارقام قبل مشخص می‌شوند تا این نمونه کاملاً حل شود.

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه	متوسط
۱	۳
۷	۲
۴	۱
۱	۳
۶	۵
۹	۴
۴	۳
۸	۱
۷	۱
۶	۵
۹	۳
۷	۷

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه	متوسط
۳	۱
۷	۴
۵	۸
۱	۴
۶	۶
۸	۵
۹	۹
۷	۹
۴	۸
۷	۷

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه	سخت
۱	۵
۲	۹
۵	۸
۶	۷
۳	۳
۸	۶
۴	۹
۲	۲
۹	۶
۸	۳

• قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

املت

آب دوغ خیار مجلسی

آب دوغ خیار غذایی ساده، سالم و سبک است که به راحتی هضم می‌شود و به علت طبع خنکی که دارد، عطش را رفع می‌کند و از خستگی و ر خوت ناشی از گرمای هوای کاهد.

• مواد لازم

ماست چکیده: ۲۰۰ گرم
دوغ: نیم لیتر
خیار با پوست: ۲ عدد خرد شده
کشمش: ۱۰۰ گرم خرد شده
گردو: ۱۰۰ گرم خرد شده
سبزی خوردن خرد شده: به میزان لازم
گل محمدی خشک شده: به میزان دلخواه

• طرز تهیه

برای تهیه آب دوغ خیار خوشمزه همه مواد را باهم مخلوط و سپس ترید کنید که در این زمینه ترید کردن بانان لواش بهترین انتخاب است.
اگر هوا دیگر خیلی گرم بود چند قطعه یخ هم در آن بریزید و توجه داشته باشید که در سبزی خور دنی که تهیه می‌کنید نعنای هم باشد زیرا نعنای طعم و عطر فوق العاده خوبی به آب دوغ خیار می‌دهد. در انتها می‌توانید با سلیقه خود با سبزی های معطر ، گردو و کشمش آب دوغ خیار را تزئین کنید.
توجه داشته باشید چون در تهیه این غذای حاضری مواد مغذی متعددی به کار رفته در وعده ناهار یا شام می‌تواند انرژی از دست رفته شمارا تامین می‌کند.

کدبانو

یک روغن همه کاره در آشپز خانه

روغن زرد مانند بسیاری روغن های دیگر در جـه حرارت بالا به رادیکال های آزاد شکسته نشده و به راحتی فاسد و خراب نیـز نمیـشود. حتی به باور برخی تا ۱۰۰ سال نیز این روغن می تواند سالم باقی بماند که البته با توجه به عطر و طعم بی نظیر آن بعید است که این همه سال باقی بماند!

به گزارش دنت نوشت «روغن حیوانی با طعم و عطر بی نظیرش را می توانید به عنوان روغن سرخ کردنی بسیار سالم استفاده کنید.

روغن حیوانی از کره درست می شود اما ناخالصی ها و مواد جامد شیر از آن حذف شده بنابراین افرادی که نسبت به لاکتوز و یا پروتئین های موجود در شیر حساسند مشکلی با این روغن ندارند ضمن این که این روغن تمام عطر و طعم کره را بدون آلرژن های موجود در کره دارد.

روغن حیوانی سرشار از ویتامین های محلول در چربی A و E است و مواد مغذی مانند روغن نارنگی دارد و غنی از اسیدهای چربی است که به طور مستقیم توسط کبد جذب و به عنوان منبع انرژی بدن استفاده می شود. این خاصیت روغن حیوانی در کنترل وزن و تولید انرژی بدن هم بی نظیر است و به سوزاندن چربی ها کمک می کند و کلسترول بد (LDL) را کاهش می دهد.
روغن حیوانی خواص ضد التهابی نیز دارد و موجب کاهش التهاب و همچنین بیماری های قلبی می شود. افزایش اشتها و کمک به هضم غذا از دیگر خواص درمائی روغن حیوانی است که موجب افزایش ترشح اسید معده و بیشتر شدن گوارش غذایی شود که به معنای سلامتی بیشتر و کاهش وزن است.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

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

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه	ساده
۶	۵
۳	۲
۷	۱
۸	۴
۱۱	۱۰
۱۳	۱۲
۱۴	۱۷
۱۶	۱۵
۱۹	۱۸
۲۱	۲۰
۲۳	۲۲

۱- (۵ حرفی) مقاومت فیزیکی بدن شما که حاصل طناب زن است، باعث می شود شما در هر زمانی بدون احساس..... بتوانید ورزش کنید.

۲- (۳ حرفی) توخالی

۳- (۶ حرفی) هر ۳۰ دقیقه طناب زن د، یعنی سوزاندن..... کالری که شامل چربی های ذخیره شده بدن می شود.

۴- (۳ حرفی) وقتی با سرعت طناب می زنید، ریه ها حجم بیشتری..... دریافت می کنند کمی تواند برای رفع مشکلات تنفسی بسیار مفید باشد.

۵- (۲ حرفی) سرپوش

۶- (۶ حرفی) طب امروزی به خوردن فراوان شیر تاکید دارد. به ویژه برای افراد پیر مبتلا به پوکی استخوان و بیماری..... شریفید است.

۷- (۹ حرفی) اگر می خواهید از شریشه ها در امان باشید، سعی کنید از افشانه استفاده کنید یا روغن.....را پشت گوش خود بمالید.

۸- (۲ حرفی) داخل

۹- (۲ حرفی) این که هر نوشیدنی می تواند موجب آب رسائی (هیدراته) به بدن تان شود، باور درستی نیست. مصرف نوشیدنی هایی با میزان..... بالا موجب کم شدن آب بدن خواهد شد.

۱۰- (۵ حرفی) بوکسور

۱۱- (۴ حرفی) زاله

۱۲- (۳ حرفی) پروردگار

۱۳- (۵ حرفی) عارضه ویروسی در اطراف دهان

۱۴- (۳ حرفی) موطلا بی

۱۵- (۳ حرفی) حتی ضخیم ترین..... قادر به جلوگیری از عبور اشعه ماورای بنفش نیست چون خورشید پنهان هم، همچنان وجود دارد.

۱۶- (۳ حرفی) یوی بدن دهان در بیشتر موارد مربوط به رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان و مشکلات فمینگ است.....

۱۷- (۳ حرفی) حریف طلبی در جنگ

۱۸- (۴ حرفی) می توانید شیر را با..... و عسل میل کنید اما خوردن هر نوع میوه دیگری مانند موز باعث فاسد شدن شیر و فساد معده می شود.

۱۹- (۵ حرفی) کولر و دیگر وسایل سرمایشی نمی تواند موجب سرماخوردگی شود، اما تغییرات شدید دما می تواند سیستم..... بدن را تضعیف کند.

۲۰- (۹ حرفی) بار مسواک

۲۱- (۳ حرفی) پر مصرف ترین طعم دهنده غذا

۲۲- (۳ حرفی) خون بها

۲۳- (۳ حرفی) از مصالح ساختمانی

پاسخ ها

لطفاً نظر، انتقاد و پیشنهاد تان را دربارِ بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

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

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

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

تکه ها به این ترتیب می توانستند کنار هم قرار بگیرند و پاسخ معماران بسازند.

