



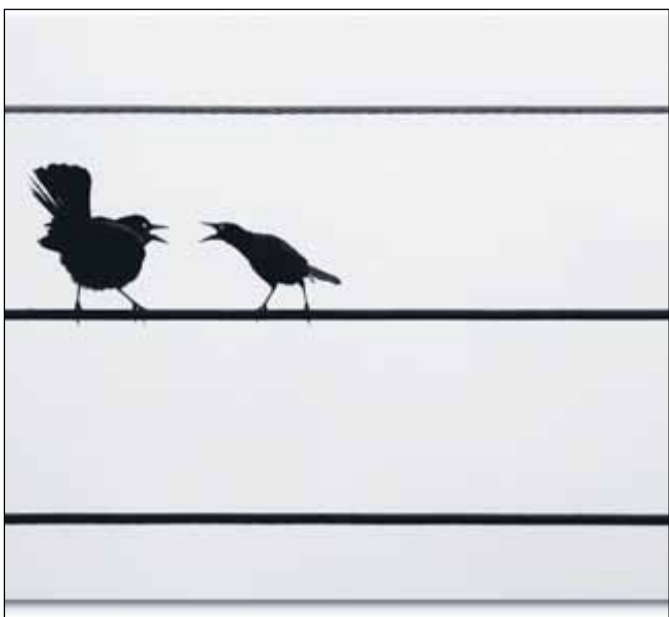
۲۵ ربیع الثانی ۱۴۳۹ - ۱۳ ژانویه ۲۰۱۸
اذان صبح
طلوع آفتاب
اذان ظهر
غروب آفتاب
اذان مغرب



آتش به پر سیمرغ طرح: محمد طحانی

سبک زندگی

اگر کسی روی اعصابمان راه رفت، چه کنیم؟

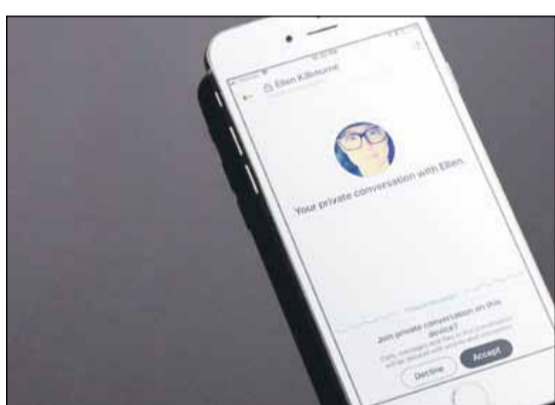


دنیای امروز جوری شده که خیلی از ما بیشتر اوقات استرس داریم و با افرادی برخورد می کنیم که عمدا یا غیر عمد روی اعصاب ما راه می روند. «اعصاب ما» آن نواحی هستند که کسی در ارتباط خود با ما آنها را تحریک می کند و وادار می شویم واکنش نشان دهیم. بعضی از افراد نسبت به بقیه اعصاب آسیب پذیرتری دارند، اما به هر حال همه آدمها این آستانه عصبی را دارند و وقتی کسی روی اعصابشان راه می رود، نیاز دارند به ابزارهایی برای مقابله به آن مجهز باشند. شما برای خودتان ایده ها یا تفکراتی دارید که باعث می شوند به روش خاص خودتان رفتار کنید. همه ما حساسیت های مخصوص خودمان را داریم و مطمئنا خوب می دانیم چه هستند. این حساسیت ها و آستانه ها فقط مال شما هستند و یک سری از حساسیت ها نیز عمومی و همگانی اند. شما باید حساسیت های خاص خودتان را بشناسید و بررسی کنید که چرا به وجود آمده اند. شاید زمانی که بچه بودید، بابت یک ویژگی خاص خودتان، شما را مسخره می کردند یا شاید هم کسی که در حال گفت و گو با او هستید، در گذشته باعث آزار و رنجش شما بوده است. به جای اینکه تمام دردها گذشته را مرور و مزه مزه کنید، سعی کنید در زمان حال بمانید. هر ارتباط فردی را به عنوان اتفاقی جدید تلقی کنید و سعی کنید بفهمید طرف مقابلتان قصد دارد چه چیزی به شما بگوید، نه اینکه بدون درک حرف های او، فقط واکنش نشان دهید. وقتی در شرایطی هستید که فرد مقابل، در حال وارد شدن به منطقه خطر (حساسیت های شما) است، کار هوشمندانه این است که گفت و گوی خود را از آن موضوعات دور نگه دارید. این مهارتی است که می توانید آن را یاد بگیرید تا در هر مکالمه ای به شما قدرت بدهد. خیلی از آدمها ممکن است بی توجه باشند و ناخواسته اعصاب شما را بهم بریزند، در چنین شرایطی شما می توانید با تغییر دادن موضوع، با این رفتارها کنار بیایید. مثلا اگر کسی موضوعی را پیش کشید که شما به آن حساسیت دارید و می رنجید، زودتر بحث را عوض کنید؛ می توانید از طرف مقابلتان در مورد خودش سوالی مطرح کنید، ترجیحا چیزی که مورد علاقه او باشد. آدمها دوست دارند در مورد خودشان حرف بزنند و خواهید دید که موضوع مورد حساسیت شما کاملا فراموش می شود! یک کار خوبی که می توانید در شروع هر رابطه ای انجام دهید، مثلا در ابتدای دوران نامزدی، این است که بنشینید و در مورد چیزهایی که روی شان خیلی حساس هستید صحبت کنید. با این کار هم طرف مقابلتان متوجه می شود در ارتباطات خود با شما چه حد و مرزهایی را باید رعایت کند و هم شما می فهمید در رابطه خود با او، از حساسیت های خاص طرف مقابلتان اجتناب کنید. بنابراین احتمال عصبانیت و برآشفته شدن برای هر دوی شما به حداقل خواهد رسید. می توانید با هم توافق کنید که هرگز این موضوعات را پیش نکشید و طرف مقابلتان را آزار ندهید. گاهی با وجود تمام رعایت ها، به هر حال این اتفاق ممکن است بیفتد و کسی اعصاب ما را بهم بریزد و دست روی نقاط حساس ما بگذارد و ما هم به سختی بتوانیم به اعصاب خود مسلط بمانیم. بهترین کاری که می توانید بکنید این است که به یک گوشه خلوت پناه ببرید و خودتان را آرام کنید. این کار برای این است که وقتی شدید ناراحت و عصبی هستید، واکنش نشان ندهید. صبر کنید تا آرام شوید و بتوانید راهی خوب برای غلبه بر ناراحتی تان پیدا کنید. با واکنش نشان دادن عجولانه و بدون تفکر، چیزی جز تنش دستگیرتان نمی شود. درد، درد می آورد و ممکن است وسوسه شوید با آزرده کردن طرف مقابل، تلافی کنید در نتیجه چرخه معیوبی شکل می گیرد و همیشه حال تان را بد خواهد کرد. یک نفس عمیق بکشید، اشک های تان را پاک کنید و برگردید. در بیشتر موارد فرد مقابل منظوری ندارد و شما را هدف نمی گیرد. اگر این آدم کلاناخوشایند و بد رفتار است، پس واقعا کاری با شما ندارد، بلکه فقط در دنیای خودش سیر می کند و ویژگی های شخصیتی و رفتاری دارد که از یک درد عمیق درونش نشأت می گیرد. بهترین کاری که می توانید بکنید در ک این موضوع است که این آدم بد رفتاری که جلوی شما نشسته، وجود خارجی ندارد! فرض کنید عده ای دوروبرتان هستند که چنین ویژگی هایی دارند، بهترین کار، دوری

منبع: برترین ها

«آپ» تکار

ترفند اسکایپ برای افزایش امنیت خود



خیلی از معروف ترین سرویس های پیام سان ها همانند واتس اپ یا فیسبوک مستعجز مدت هاست از الگوریتم سرتاسر (End-to-End) استفاده می کنند و به نظر می رسد که مایکروسافت هم بالاخره برای افزایش امنیت اسکایپ می خواهد از همین روش کمک بگیرد. با توجه به اطلاعات به دست آمده، ردموندی ها در همکاری با سیگنالخواهان رمزنگاری پیام های اسکایپ به صورت سرتاسر هستند. البته این قابلیت تنها برای بخش «گفت و گوهای شخصی» (Private Conversations) که فعلا در مرحله بتا به سر می برد، فراهم است. دسترسی به این قسمت نیز با آیگون + اسکایپ ممکن می شود. بعد از کلیک روی این آیگون و انتخاب Private Conversation، لیستی از مخاطبانی که می خواهید با آن ها یک گفت و گوی شخصی داشته باشید، به نمایش در می آید. حالا کافی است مخاطب را انتخاب کنید تا دعوتنامه ای مبنی بر حضور در چت شخصی برای او ارسال می شود. تاریخ انقضای دعوتنامه هفت روز است. بنابراین اگر در این مدت کاربر آن را قبول کند، گفت و گو صورت گرفته و با کمترین نگرانی می توانید به درد و بدل کردن اطلاعات بپردازید. البته بعد از اتمام چت هم قابلیت پاک کردن چت را دارید. هنوز مشخص

منبع: دیجیاتو

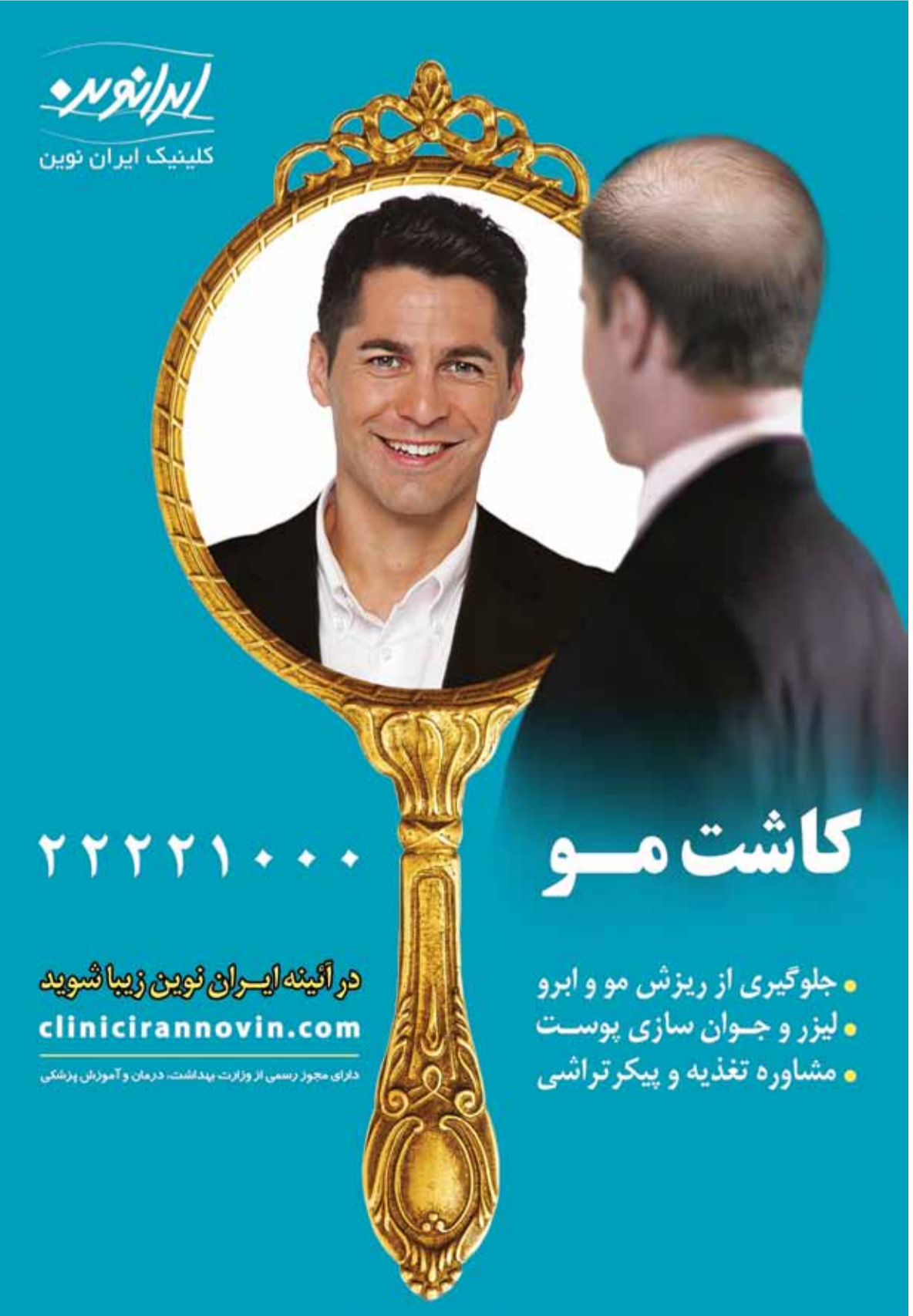
ماشین بازی

۲۰۱۷، بهترین سال تاریخ مرسدس بنز

زمان گزارش عملکرد فروش خودروسازان گوناگون در سال ۲۰۱۷ فرا رسیده و مرسدس بنز نیز اولین خودروساز آلمانی از بین سه تنگنادر مشهور است که آمار فروش سال قبل خود را اعلام کرده است. مرسدس با افتخار از سال ۲۰۱۷ به عنوان موفق ترین سال در تمام ادوار نام می برد. در سال ۲۰۱۷ تعداد ۲,۲۸۹,۳۴۴ دستگاه خودرو توسط مرسدس به مشتریان تحویل داده شده که نسبت به مدت مشابه سال ۲۰۱۶ رشد ۹,۹ درصدی را نشان می دهد. بازار اروپا همچنان بزرگترین بازار این خودروساز بوده و تعداد ۹۵۵,۰۰۰ دستگاه از محصولات مرسدس راهی خانه مشتریان اروپایی شده اند که آن هم رشد ۶,۴ درصدی را نشان می دهد. تنها در آلمان بیش از ۳۰۰ هزار دستگاه خودرو فروخته شده است. مرسدس بنز در بازارهای همچون بریتانیا، فرانسه، ترکیه، سوئیس، لهستان، پرتغال، دانمارک، جمهوری چک و... پیشروی کلاس خود بوده است. دسامبر سال ۲۰۱۷ بهترین ماه تاریخ کمپانی بوده و همچنین سه ماهه پایانی این سال نیز پر فروش ترین سه ماهه تاریخ مرسدس بوده است. نسخه های سدان و استیشن

منبع: پدال (pedalir)





کلینیک ایران نوین

۲۲۲۲۱۰۰۰

کاشت مو

● جلوگیری از ریزش مو و ابرو
● لیزر و جوان سازی پوست
● مشاوره تغذیه و پیکر تراشی

در آئینه ایران نوین زیبا شوید
clinica.rannovin.com

دفتر مجوز رسمی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی