

کنترل عصبانیت با چند روش ساده

عصبانیت مثل سایر احساسات، با تغییرات روانی و بیولوژیکی همراه است. وقتی عصبانی می‌شوید، ضربان قلب و فشارخون و همین طور سطح هورمون‌های انرژی، آدرنالین و نورآدرنالین، بالا می‌رود. اما برای رهایی از این وضعیت چه باید کرد؟ وقتی عصبانی هستید، بهتر است قبل از اینکه کسی شما را آرام کند، خودتان این کار را برای خودتان انجام دهید. اما چگونه؟! برای دانستن جواب این سوال، در ادامه مطلب همراهان باشید.

سه نفس عمیق بکشید

زمانی که شما عصبانی هستید، بدن شما نیز عکس‌العملی منفی به این احساس نشان می‌دهد مثلاً عضلات تان منقبض می‌شود یا تپش قلب‌تان بالا می‌رود. در این شرایط سه نفس عمیق بکشید. نفس آخر را سعی کنید آهسته‌تر انجام دهید. این کار شما را آرام می‌کند و کمی از عصبانیت درونی‌تان می‌کاهد. دانشمندان دریافته‌اند که مدارهای عصبی هنگام تنفس سریع با نفس زدن، موجب اضطراب و آشفتگی شدن انسان می‌شود و وقتی نفس کشیدن آرام و عمیق و شمرده باشد، آرامش عمیق‌تری را هم در پی خواهد داشت.

علت عصبانیت‌تان را دریابید

گاهی وقت‌ها شما دلیل واقعی عصبانیت‌تان را نمی‌دانید. در این شرایط نباید از آن فرار کنید. در جایی با خودتان خلوت و اتفاقاتی که برایتان افتاده را مرور کنید. واقعا چه چیزی شما را آتقدیر عصبانی کرده است؟ در واقع آنچه برای شما در این وضعیت ضروری ست، درک علت عصبانیت‌تان است. زمانی که ما علت عصبانیت‌مان را می‌شناسیم، بهتر می‌توانیم با آن دست و پنجه نرم کنیم و حتی در زمان‌های مشابه، عکس‌العمل نشان دهیم. پس هر وقت که علت آن را فهمیدید، می‌توانید برای رهایی از این احساس به دنبال راه حل باشید.

این تمرین را انجام دهید

هر زمان که عصبانی شدید، می‌توانید با چند حرکت ساده، عصبانیت را از خودتان دور کنید: روی یک مبل، صندلی یا حتی زمین بنشینید. پاهایتان را به صورت صاف در مقابل تان قرار دهید. دست‌هایتان را روی ران‌هایتان بگذارید. شانه‌هایتان را شل کنید به طوری که عضلات اطراف آن نیز راحت و ریلکس شوند و از حالت انقباض درآیند. حال هوا را از بینی به داخل بکشید و آن را به آرامی از دهن خارج کنید تا اندام شما در حالتی ریلکس قرار گیرد. اگر می‌خواهید که این تمرین را در برنامه روزانه‌تان جای دهید، حداقل ۳ دقیقه در روز برای آن زمان بگذارید اما اگر در مواقع عصبانیت می‌خواهید این ترفند را پیاده کنید، ۱ دقیقه هم زمان خوبی برایتان است.

پیاده‌روی کنید

زمانی که شما خیلی عصبانی هستید، از محلی که خون‌تان در آنجا به جوش آمده، دور شوید. ۵ دقیقه پیاده‌روی یا انجام فعالیت‌هایی چون یوگا می‌تواند خشم شما را فرو برد. البته گاهی دور شدن فیزیکی از آن شرایط غیرممکن است. در این شرایط، سعی کنید که به جای فیزیک، ذهن‌تان را آنجا دور کنید.

احساسات‌تان را بنویسید

حتما شنیده‌اید که نوشتن عصبانیت را کاهش می‌دهد. پس اگر تا به حال این روش را امتحان نکرده‌اید، حتما این بار که عصبانی شدید، امتحانش کنید. مثلا اگر از دست فردی ناراحت هستید، نام او و هر آنچه در مورد کارهای او به ذهن‌تان می‌رسد را روی کاغذ بنویسید. عصبانیت خود را در قالب جریان سیال ذهن بیرون بدهید، بعد متن‌تان را بخوانید و اگر چیز جدیدی به ذهن‌تان رسید به آن اضافه کنید. در نهایت وقتی دیگر چیزی برای گفتن نداشتید و متن را کامل کردید، آن را پاک کنید. از این پاک کردن به عنوان نمادی در جهت رها کردن آن چیزهایی استفاده کنید که شما را عذاب می‌دهند. با این روش، کلی سبک‌تر خواهید شد.

در مورد عصبانیت‌تان صحبت کنید

صحبت کردن در مورد عصبانیت یا بیان آن فرق دارد. ممکن است که شما عصبانیت‌تان را با پرت کردن اشیاء، داد و فریاد زدن یا هر رفتار دیگری بیان کنید که با صحبت کردن زمین تا آسمان فرق دارد. شما باید فردی جز طرفی که عصبانیت کرده را پیدا کنید و در مورد عصبانیت‌تان با او صحبت کنید. در این شرایط، یک دوست بهترین گزینه خواهد بود.

منبع: برترین‌ها به نقل از rd



عکس: زهرا باغبان / ایرنا

زنان ایل قشقای در روزهای سخت کوچ

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹

فکس: ۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹

سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۷۶۱۷۶

توزیع: شرکت نشرگستر امروز

چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

پنجشنبه ۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۸ / شماره ۴۲۶۹
۱۰ رمضان ۱۴۴۰ - ۱۶ مه ۲۰۱۹

اذان صبح	۴:۲۰
طلوع آفتاب	۵:۵۹
اذان ظهر	۱۳:۰۱
غروب آفتاب	۲۰:۰۶
اذان مغرب	۲۰:۲۳

ایوانف: لامصب باد کولر آبی می‌خوره بهم می‌خوام پاشم برای تجدیدبام بخونم، چرا تموم نمی‌شه.

کلاه کج: یه ادکلن بهم کادو داده یک میلیون و پونصد پولشه، بعد می‌گه امیدوارم این قضیه که عطر و ادکلن جدایی مباره صحت نداشته باشه! خب معلومه که صحت نداره دیوونه

R.I: کاش روی پیشونی آدمایی که دارن زیر بار غصه‌هاشون له می‌شن یه چیزی نوشته بود تا بقیه کمی مراعاتشون رو می‌کردن. مثلا نوشته بود: این آقا درد داره... یا این خانم سالهاست بغل نشده...

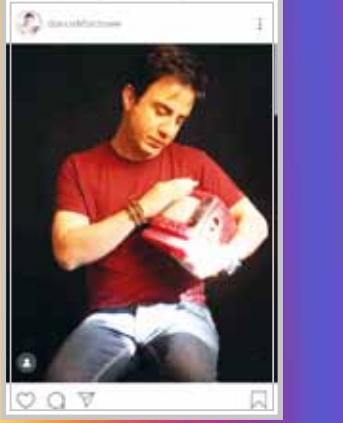
سپانور: فرصت‌های زندگی رو وقتی از دست دادم که خدومو صرف کسایی کردم که فکر میکردم به روزی قرار برام جبران کنند...!

پرنیان: از یه جایی به بعد به نور بیشتری برای دیدن، به صدای بلندتری برای شنیدن و به دست داشتن عمیق‌تری برای زندگی کردن، احتیاج داری.

آرش: نمیدونم چرا ولی انگار هرچی بیشتر دنبال «خوشبختی» میگردی... «بدبختی» بیشتر ذنبالت میگرد



Instagram: حامد کمیلی: هرگز از آرزوهایت دست نکش



Instagram: داریوش فرضیایی: همچون کودکی‌هایم دوست دارم

شور وعت کوروت و میتسویشی میراژ؛ مرگبارترین خودروهای بازار آمریکا

فهرست منتشرشده شامل ۱۴ خودرو است که احتمال زیادتری برای تصادف مرگبار دارند. فهرست iSeeCars به‌طور انحصاری از خودروهای کوچک اقتصادی و اسپرت تشکیل شده است. میتسویشی میراژ و شورولت کوروت بالاترین جایگاه فهرست مرگبارترین خودروهای بازار ایالات متحده را به خود اختصاص دادند. میراژ به ازای هر یک میلیارد مایل رانندگی، ۲/۱۰ تصادف منجر به فوت ثبت کرد؛ شورولت کوروت نیز با ۸/۹ تصادف در جایگاه دوم فهرست قرار گرفت. برای مقایسه بد نیست بدانید که میانگین رتبه‌بندی برای تمام خودروهای جدید، ۶/۲ تصادف به ازای یک میلیارد مایل رانندگی است. سایر خودروهای اسپرت در فهرست شامل شورولت کامارو، دوچ چلنجر، نیسان ۳۷۰Z و سوبارو BRZ می‌شود. خودروهای اقتصادی این فهرست نیز شامل کیا ریو، کیا سول، نیسان ورسا و شورولت اسپارک بودند. خودروهای کوچک و ارزان‌قیمت اقتصادی بسیار ارزشمند هستند، اما می‌توانند بسیاری از قابلیت‌های ایمنی موجود در خودروهای گران‌قیمت را نداشته باشند. از طرف دیگر، خودروهای اسپرت توانایی سرعت بیشتری دارند و احتمالاً با سرعت بیشتری رانده می‌شوند؛ اما متأسفانه این کار باعث مرگ‌ومیر ناشی از تصادف با سایر خودروها یا برخورد با کنار جاده خواهد شد. درست همان‌طور که والدین به نوجوانان هشدار می‌دهند، سرعت بالا به همان اندازه نیز خطر بیشتری دارد. به‌طور کلی، تعداد مرگ‌ومیر در شرایط کنونی حتی برای خطرناک‌ترین خودروها نیز بسیار پایین است. حتی خودروهای نایلین جدید در جاده‌ها نیز بسیار ایمن‌تر از همتایان قدیمی خود در دهه‌های گذشته هستند. با این حال رانندگان باید هنگام رانندگی احتیاط کنند، چون هیچ‌کس از مشاهده آمار بالای تصادف و مرگ‌ومیر خوشحال نمی‌شود.

منبع: زومیت



شرکت iSeeCars فهرستی از مرگبارترین خودروهای بازار آمریکا تهیه کرده است که میتسویشی میراژ و شورولت کوروت در صدر آن قرار دارند. شرکت تحقیقاتی خودرو iSeeCars فهرستی از مرگبارترین خودروهای آمریکا تهیه کرده است. داده‌های این مطالعه از حوادث مربوط به وسایل نقلیه تولید شده بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۷ جمع‌آوری شد. داده‌ها از سیستم گزارش تحلیلی مرگ‌ومیر ایالات متحده (FARS) به‌دست آمده است. آمارهای محاسبه‌شده برای نرخ مرگ‌ومیر ناشی از تصادف خودروها در هر یک میلیارد مایل رانندگی بودند؛ درحالی‌که امروزه خودروها بسیار ایمن‌تر از ۲۰ سال پیش یا بیشتر هستند، برخی خودروهای جدید نسبت به سایر محصولات ایمن‌تر ساخته می‌شوند.

ماشین بازی

«اپ» تکار استفاده اجباری از رمز دوم یکبار مصرف به تعویق افتاد



طرح استفاده از رمز دوم (رمز اینترنتی) یکبار مصرف که قرار بود از اول خرداد به صورت سراسری و در همه بانک‌ها عملیاتی شود، به تعویق افتاده است. علت این تعویق عدم توانایی برخی بانک‌ها برای تهیه و ایجاد زیرساخت مناسب این نوع سرویس اعلام شده است. برخی از بانک‌های کشورمان نظیر بانک ملت، پارسیان، رفاه، سرمایه، آینده، ملی، دی، سامان و... اپلیکیشن‌هایی را برای ارائه رمز پویا (یکبار مصرف) دوم بانکی آماده کرده‌اند که همچنان برای علاقه‌مندان به امنیت بیشتر در دسترس است اما اجباری شدن این طرح برای همه بانک‌ها و تراکنشات فعلا تا اطلاع ثانوی منتفی به نظر می‌رسد. خبرگزاری ایرنا گزارش داده که توقف طرح استفاده اجباری از رمز دوم یکبار مصرف به مدت زمان نامعلومی خواهد بود و بانک مرکزی هنوز در این باره گزارش بیشتری منتشر نکرده است. همچنین اعلام شده بانک‌هایی که زیرساخت اجرای طرح رمز دوم یکبار مصرف را ندارند نیز می‌توانند کماکان از رمزهای ایستا استفاده کنند اما در صورتی که مشکلی برای امنیت این تراکنش‌ها به وجود آید، بانک موظف است جبران خسارت کند. طرح رمز دوم یکبار مصرف به عنوان راهکاری برای مقابله با فیشینگ و کلاهبرداری‌های اینترنتی از سوی بانک مرکزی اعلام شده بود و با اینکه از پاییز سال گذشته تا امروز بارها تأکید شده بود که بانکها موظف هستند تا اول خرداد ماه سال جاری امکانات اجرای چنین طرحی را پیاده سازی کنند، اما چند روز مانده به اجرای این طرح همچنان تعدادی از بانک‌ها نسبت به عملیاتی کردن این موضوع تعلل داشتند و بانک مرکزی به دلایل مختلف که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد، اجرای این طرح را تا مدت زمان نامعلومی متوقف کرده است. بر اساس گزارشات حدود ۷۰ درصد از مشتریان نظام بانکی شماره تلفن همراه خود را به صورت درست در اطلاعات هویتی خود در بانک‌ها ثبت نکرده‌اند، بنابراین به نظر می‌رسد یکی دیگر از دلایل تأخیر به وجود آمده در اجرای این طرح ساماندهی شماره‌های تلفن همراه مشتریان باشد. منبع: دیجیتا

تازه‌های علمی

پروژه ناسا برای فرستادن اولین زن فضاورد به ماه، آرتیمیس نام گرفت



مصمم شد تا اولین انسان هایی که به سطح ماه می‌فرستد یک زن و یک مرد باشند. او در کنفرانس فضایی که ماه گذشته در کلورادو اسپرینگز برگزار شد در این رابطه گفته بود: اولین زنی که روی سطح ماه فرود می‌آید از آمریکا خواهد بود. این یک مسئولیت و چالش بزرگ است که ما باید در ناسا به آن عمل کنیم. پروژه آرتیمیس ناسا هنوز در مراحل آغازین خود قرار دارد. در حالی که ناسا روی کپسول و راکتی که قرار است انسان را به فضا ببرد کار می‌کند، این تجهیزات همچنان نیاز به توسعه زیادی دارند تا بتوان از آنها برای حمل و نقل فضاورد‌ها استفاده کرد. به علاوه ناسا باید تجهیزات دیگری مثل ماه‌نشین‌های جدید طراحی کند تا بتواند امیدوار به انجام موفقیت آمیز پروژه‌اش روی ماه باشد. همه این‌ها در صورتی ممکن خواهد شد که ناسا تأییدیه بودجه برای پروژه آرتیمیس را از کنگره آمریکا دریافت کند. بنابراین آرتیمیس اگرچه پروژه هیجان‌انگیزی به نظر می‌رسد اما ناسا همچنان راه زیادی برای توسعه و به واقعیت نزدیک کردن آن در پیش دارد. منبع: دیجیتا

پروژه بلندپروازانه ناسا برای فرستادن اولین زن روی سطح کره ماه که قرار است تا سال ۲۰۲۴ انجام شود به نام الهه ماه در یونان، «آرتیمیس» نامگذاری شد. ناسا که در دهه ۶۰ و ۷۰ میلادی موفق شده بود با پروژه فضایی‌های «آپولو» اولین انسان‌های مرد را روی سطح ماه فرود بیاورد حالا در پروژه‌ای جدید یک فضاورد زن را به لیست مامونردان اضافه و پروژه را به اسم خواهر این خدای یونانی نامگذاری کرده است. جیم براینشتاین سرپرست ناسا در مورد پروژه آرتیمیس چنین گفته: فکر می‌کنم خیلی زیباست که ۵۰ سال بعد از آپولو، با پروژه آرتیمیس یک زن را به ماه بفرستیم. من یک دختر ۱۱ ساله دارم و دوست دارم او خود را در جایگاه زن بعدی مسافر ماه ببیند. براینشتاین نام این پروژه را روز دوشنبه پس از اعلام بودجه درخواستی ناسا برای انجام آن علنی کرد. ماه گذشته «مایک پنس» نایب رئیس ناسا از دست اندرکاران پروژه خواسته بود که به کار خود سرعت بخشد و ظرف پنج سال آینده فرستادن انسان روی ماه را به سرانجام برسانند. پس از این درخواست براینشتاین