

چرا از غر زدن لذت می‌بریم؟

ابراز دلخوری‌ها و خستگی‌ها به مقدار کم مانند مسکنی برای استرس‌های تان عمل می‌کند و در این مطلب برای تان می‌گوییم چرا معمولاً غر می‌زنیم و بابت این غر زدن‌ها حس خوبی هم داریم.



چرا غر زدن حس خوبی دارد

خیلی از تکنیک‌های موثر کنترل استرس بر فواید «نگرش مثبت» تاکید دارند. تفکر مثبت امتیازات زیادی دارد و نگاه مثبت و روشن می‌تواند به روش‌های جالبی به اطرافیان سرایت کند. اما منفی‌بینی و منفی‌اندیشی می‌تواند خیلی از لذت‌های زندگی را مبهم و دور از درک کند، رویکرد قدرشناسانه را از بین ببرد و انرژی اطرافیان را نیز تخلیه کند. غر زدن و شکایت کردن رفتاری است که در بیشتر گروه‌ها دیده می‌شود. غر و لند کردن تا حدودی تسکین‌دهنده استرس است اما اگر به حالت خشم و نشخوار فکری تبدیل شود می‌تواند تخریب‌کننده باشد.

گاهی نیاز داریم که دق دلی‌مان را خالی کنیم

وقتی تحت فشار هستیم گاهی احساس می‌کنیم داریم منفجر می‌شویم و این زمان است که واقعا نیاز پیدا می‌کنیم مقداری از خشم‌مان را تخلیه کنیم. اجازه دادن به تخلیه‌ی خشم و احساس منفی، تنش درونی‌مان را تسکین می‌دهد و احساس می‌کنیم کمی از شرایط سختی که در آن بوده‌ایم فاصله گرفته‌ایم. در نتیجه برای روبرویی با مشکل بعدی آماده‌تریم. بعضی وقت‌ها فقط نیاز داریم با ابراز خودمان و درون‌مان، عصبانیت‌مان را بیرون بریزیم.

مورد تأیید قرار گرفتن حس خوبی دارد

گاهی به دلایلی احساس سرخوردگی و فرسودگی می‌کنیم و گرفتن تأییدیه از سوی یک نفر دیگر مانند مرهمی برای زخم‌ها و کوفتگی‌های روحی ما است. اینکه بشنویم کسی می‌گوید: «می‌دانم چه احساسی داری و درکت می‌کنم، من هم جای تو بودم خسته می‌شدم»، می‌تواند مثل یک آغوش گرم و امن عمل کند. بعد از مورد تأیید قرار گرفتن مانند کودک گریان و عصبانی که فقط یک بوسه از مادرش دریافت می‌کند، احساس اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنیم تا سر موقعیت‌مان برگردیم و با مشکلات‌مان روبه‌رو شویم.

بهبتر به راه حل می‌رسیم

بررسی یک مشکل به عنوان یک تیم می‌تواند توانمندی‌ها و مهارت‌های چند نفر را همزمان به کار بگیرد. شکایت کردن نزد دیگران بابت چیزی که آزارتان می‌دهد، شما را از مهارت‌ها و نظرات آنها بهره‌مند می‌کند و شاید برخی از این راه‌حل‌ها و نظرات هرگز به فکر شما خطور نکرده باشند. خیلی وقت‌ها ناخودآگاه به قصد کمک و راه حل خواستن پیش دیگران شکایت می‌کنیم و غر می‌زنیم.

ممکن است به نگرش‌های متفاوتی نیاز داشته باشیم

وقتی خیلی در متن یک موقعیت هستیم معمولاً طبیعی است که فقط از نگاه خودمان به ماجرا نگاه کنیم و مشکلات پیش رو را بزرگنمایی کنیم و غیرعادی جلوه دهیم. بعضی وقت‌ها خوب است که به یک دوست اعتماد کنیم تا ببینیم از دید او موقعیت چگونه است و آیا ممکن است چیزی وجود داشته باشد که ما آن را نمی‌بینیم، یا اصلاً می‌شود جور دیگری به موقعیت نگاه کرد. اگر برای شنیدن حرف‌های جدید و نظرات دیگران، شنوا و پذیرا باشیم، بررسی نگاه دیگران و نظر خواستن از آنها و طرز تلقی‌شان از چیزی که ما را ناراحت می‌کند واقعا مفید خواهد بود. گاهی دیدن چیزی از زاویه دیدی متفاوت واقعا می‌تواند خشم‌ها و خستگی‌های ما را برطرف کند یا حتی راه‌حل‌های جدید و کاربردی پیش پای ما بگذارد.

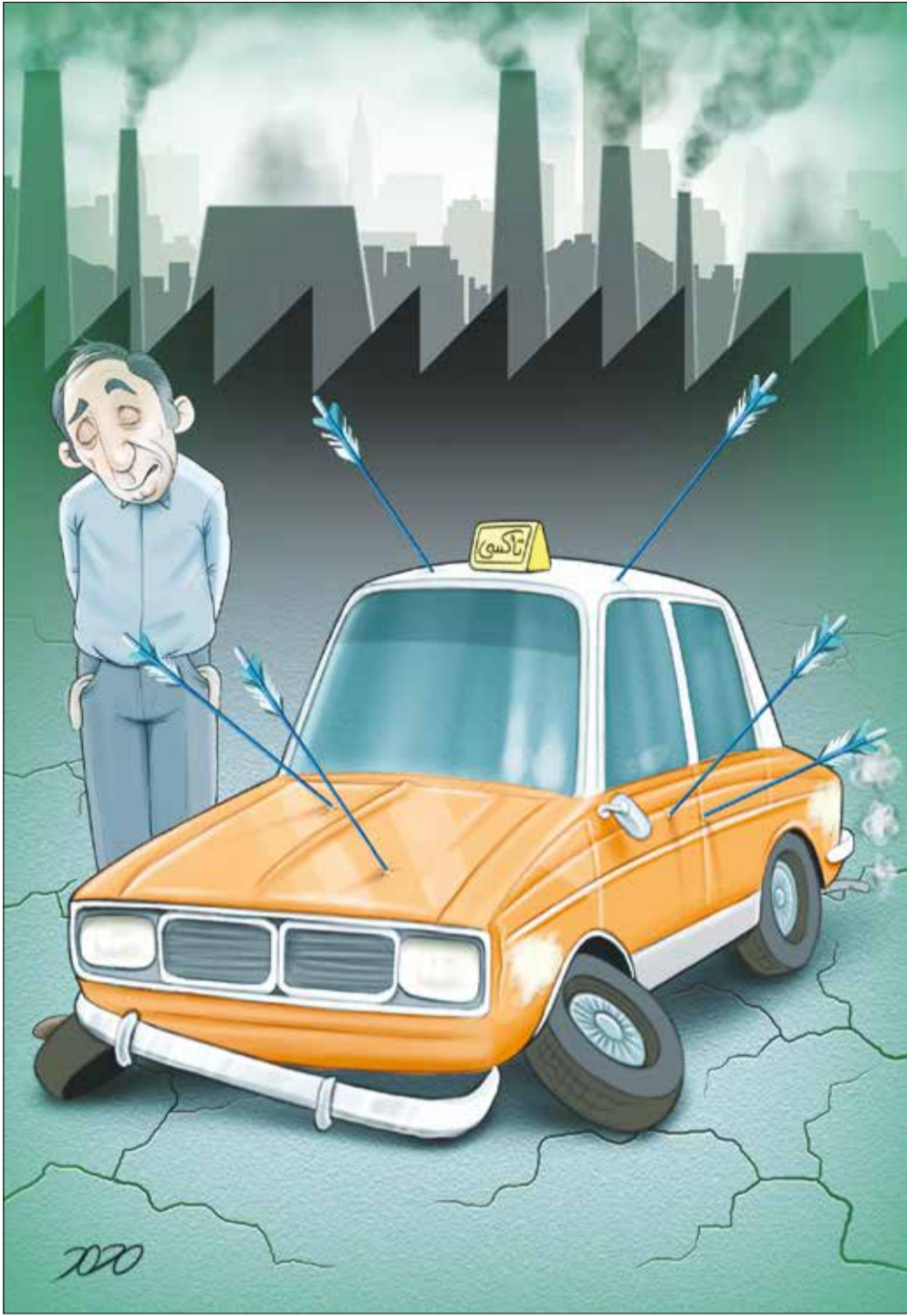
ممکن است واقعا نیاز به انگیزه داشته باشیم

گاهی می‌دانیم باید چیزی را تغییر دهیم اما فقط مشکل این است که آماده ریسک کردن و تلاش کردن نیستیم چون امید و انگیزه نداریم. پس اگر گاهی دیدید خیلی روی مشکلی که دارید متمرکز شده‌اید، ممکن است علامت این باشد که به دنبال راهی برای ایجاد انگیزه جهت تغییر و تحول هستید و این بخشی از پروسه رسیدن به هدف است.

گاهی غر زدن باعث برطرف شدن مشکل می‌شود

درست مانند چرخ‌های که چیرجیر می‌کند تا اعلام کند نیاز به روغن کاری دارد؛ گاهی ابراز شکایت و غرولند کردن راهی است برای برداشتن یک مانع یا حل مشکل. اگر از کسی شکایت کنید که می‌داند شرایط تغییر را دارد و رویکردتان با سیاست رفتاری مناسبی همراه باشد، غر زدن و شکایت کردن می‌تواند بسیار موثرتر از صرفاً چیزی نگفتن یا مثلا قهر کردن واقع شود. در خیلی از موارد، مودبانه شکایت کردن، نتیجه می‌دهد. اما غر زدن می‌تواند آسیب هم بزند. وقتی چند بار پشت سر هم غر بزنید و گله و شکایت کنید و این برای تان عادت شود، ممکن است در شرایطی استرس برانگیزتر قرار بگیرید و اوضاع را بدتر کنید.

منبع: سیمیرغ



شکار آلوده‌ها

طرح: محمد طحانی

ایرتیکار
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۲۴۲۲۱۴
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶ - ۹۱۲۹۴۲۷۲۸۶
توزیع: شرکت نشرگستر امروز
چاپ: همشهری

چهارشنبه ۲ مهر ۱۳۹۹ / شماره ۴۶۴۳
۵ صفر ۱۴۴۲ - ۲۳ سپتامبر ۲۰۲۰
اذان صبح ۴:۲۹
طلوع آفتاب ۵:۵۳
اذان ظهر ۱۱:۵۶
غروب آفتاب ۱۷:۴۷
اذان مغرب ۱۸:۱۷

«آپ» تیکار
گوگل قابلیت اسکن فایل‌های مشکوک را به برنامه محافظت پیشرفته اضافه کرد

گوگل از گسترش ویژگی‌های «برنامه محافظت پیشرفته» خبر داده که به کاربران اجازه می‌دهد فایل‌های مخاطره‌آمیز را جهت اسکن برای این کمپانی ارسال کنند. این غول فناوری آمریکایی برای اولین بار سه سال پیش برنامه محافظت پیشرفته (APP) را معرفی کرد تا به حفظ امنیت حساب خبرنگاران، سازمان‌های سیاسی، فعالان سیاسی و افرادی که در معرض خطر حملات آنلاین قرار دارند، کمک کند. از کاربران این برنامه به خوبی در برابر حملات فیشینگ محافظت می‌شود و به همین علت مجرمان سایبری به دنبال حمله به این افراد با استفاده از ترغیب آن‌ها به دانلود فایل‌های مخرب هستند. از آگوست سال گذشته میلادی گوگل در هنگام دانلود فایل‌ها هشدار برای کاربران APP ارسال می‌کند مبنی بر اینکه شاید در حال دانلود فایل مخرب باشند. حالا طبق اعلام گوگل، کارایی این برنامه افزایش پیدا می‌کند و کاربران می‌توانند فایل‌های مخاطره‌آمیز را برای اسکن به این کمپانی ارسال کنند. این فایل‌ها توسط مجموعه کاملی از فناوری تشخیص بدافزار در Safe Browsing مورد بررسی قرار می‌گیرند و سپس کاربران می‌توانند آن‌ها را باز کنند. در حالی که چنین قابلیت‌های افزایش امنیت کاربران را در پی دارد و به آن‌ها در حفظ امنیت حسابشان کمک می‌کند. این کمپانی انتظار دارد که این اسکن‌ها توانایی آن در شناسایی فایل‌های مخرب را نیز بهبود چشمگیری دهد. زمانی که یکی از کاربران برنامه محافظت پیشرفته یک فایل را دانلود می‌کند، ابتدا Safe Browsing با استفاده از متادیتا شامل هش‌های فایل برای ارزیابی وضعیت، آن را مورد بررسی سریع قرار می‌دهد. برای هر داندلودی که از سوی Safe Browsing مخاطره‌آمیز به نظر برسد، اما به صورت کامل غیرامن بودن آن مشخص نشود، کاربران با یک هشدار مواجه می‌شوند و قادر به ارسال فایل خود برای اسکن خواهند بود. در صورتی که کاربر تصمیم به ارسال این فایل بگیرد، کروم آن را درون Safe Browsing گوگل آپلود می‌کند که به صورت لحظه‌ای با استفاده از تکنیک‌های مختلف مورد بررسی و اسکن قرار می‌گیرد. پس از مدت کوتاهی، کروم نامن بودن فایل را به کاربر اطلاع می‌دهد. اگر کاربر APP از امنیت این فایل اطمینان داشته باشد، می‌تواند بدون توجه به هشدارها آن را باز کند. برای افزایش امنیت این سیستم، فایل‌های آپلود شده مدت کوتاهی پس از اسکن، حذف می‌شوند. اگر می‌خواهید حساب کاربری شما امنیت بیشتری داشته باشد، می‌توانید به صورت رایگان در برنامه APP شرکت کنید.
منبع: دیجیاتو

یک فراری ۴۱۳ برلینتا با لباسی کلاسیک!



آندرونی پسر مؤسس این شرکت بوده و از طراحی ساده‌ای اما آونگاری سود برده است. کار طراحی این خودرو در تونل باد خود تورینگ سوپرلگرا انجام شده است. آئرو ۳ تنها به تعداد ۱۵ دستگاه تولید خواهد شد و همه آن‌ها نیز پیش از این به فروش رفته‌اند. این خودرو ترکیبی از استایل

آرودینامیک ایتالیایی و هنر دست مهندسان شرکت و البته پرفورمنس یک سوپرکار ۱۲ سیلندر است. خودروی نمایی در Salon Prive با رنگ برجسته قرمز استراتوسفر که در خودروی دیسکو ولانت کوبه نیز بکار رفته معرفی خواهد شد. ویژگی اصلی بدنه آئرو ۳ باله عمودی‌ای است که عملکرد آرودینامیکی نداشته و فقط به خاطر زیبایی نصب شده است. طراحی این خودرو از آلفارومئوهای دهه ۳۰ و همچنین طراحی خود تورینگ در سال‌های پیشین الهام گرفته است. رنگ قرمز استراتوسفر در کابین نیز بکار رفته و تکمیل کننده آن نیز پوشش آلومینیوم پولیش خورده، آلومینیوم مشکی مات و فیبر کربن مات می‌باشد. در این بخش همچنین ترکیبی از چرم و آلکانترا وجود دارد. تورینگ سوپرلگرا می‌گوید آئرو ۳ بر پایه یک سوپرکار پیشروی ایتالیایی بنا شده و نگاهی به مشخصات فنی آن نشان می‌دهد که این خودرو در واقع یک فراری ۴۱۲ برلینتا می‌باشد. پیش‌رانه ۱۲ سیلندر ۶.۳ لیتری تنفس طبیعی آن قدرت ۷۲۰ اسب بخاری و گشتاور ۶۸۹ نیوتون متری تولید می‌کند. همکار این نیروگاه یک گیربکس ۷ سرعته سکونشال با پدال شیفت و حالت اتوماتیک می‌باشد. آئرو ۳ شتاب صفر تا ۱۰۰ کیلومتر در ساعت ۳.۱ ثانیه‌ای و حداکثر سرعت ۳۳۹ کیلومتر در ساعتی دارد. تجربه راندن این خودرو نسبت به فراری ۴۱۲ برلینتا هیجان‌انگیز باید باشد زیرا آئرو ۳ وزن ۱۶۴۱ کیلوگرمی داشته و ۱۵۰ کیلوگرم سبک‌تر از محصول فراری است. دلیل این تفاوت وزن نیز به تولید کل بدنه با فیبر کربن و استفاده از شاسی فریم فضایی می‌باشد. تورینگ سوپرلگرا می‌گوید قیمت این خودرو بسته به درخواست‌های مشتریان متفاوت خواهد بود.

منبع: پدال (pedal.ir)

ماشین بازی

تورینگ سوپرلگرا از خودروی آئرو ۳ به عنوان جدیدترین پروژه کوچ بیلد و رتروی خود رونمایی کرد. این خودرو هفته جاری به‌صورت عمومی در Salon Prive Concours d'Eligance معرفی خواهد شد. آئرو ۳ نشان دهنده اصول آرودینامیکی کارلو فلیچه بیانچی

تازه‌های علمی

یکی از دانشجویان مقطع دکتری اخترفیزیک در موسسه فناوری ماساچوست با انجام یک آزمایش جالب در توئیت، سرعت نور را با استفاده از یک تخته شکلات اندازه گرفت. به گزارش ایستا و به نقل از آی ای، به نظر می‌رسد که محبوب‌ترین تنقلات جهان همچنین می‌تواند به عنوان بخشی از یک آزمایش علمی مورد استفاده قرار گیرد و به شما امکان دهد تا سرعت نور را اندازه بگیرید. دیوید براردو، دانشجوی دکتری اخترفیزیک در موسسه فناوری ماساچوست یک آزمایش علمی جالب و محبوب را در توئیت دوباره احیا کرده است. تصور می‌شود که این ایده برای اولین بار از جلسه انجمن ملی آموزش علوم در آتلانتا در سال ۲۰۰۴ برآمده است. براردو توضیح می‌دهد: شما می‌توانید سرعت نور را در خانه تنها با استفاده از مایکروویو و یک تخته شکلات اندازه‌گیری کنید. آزمایش مورد نظر مبتنی بر این واقعیت است که سرعت نور برابر با طول موج (l) ضرب در فرکانس (f) یک موج الکترومغناطیسی مانند مایکروویو یا نور مرئی است.

محاسبه سرعت نور با یک تخته شکلات!



برای شروع، تنها کاری که باید انجام دهید این است که صفحه گردان درون مایکروویو را خارج کرده، یک تخته شکلات را در مایکروویو قرار دهید و سپس آن را حدود ۲۰ ثانیه گرم کنید. برداشتن صفحه گردان به این معنی است که موج ثابت مایکروویو، نقاط خاصی از شکلات را در نیمی از طول موج گرم و ذوب می‌کند. هنگامی که شکلات را از مایکروویو خارج کردید (که باید شیبه تصویر بالا باشد)، فاصله بین نقاط گرم و ذوب شده را اندازه بگیرید. سپس فاصله ثبت شده را دو برابر کنید تا طول موج بدست آید. در آخر هم باید فرکانس مایکروویو را بررسی کنید و حالا همه چیز برای محاسبه آماده است! براردو محاسبات خود و معادله مورد نیاز برای این آزمایش را در یک دفترچه یادداشت نوشته است که در زیر مشاهده می‌کنید. وی در حساب کاربری توئیت خود ادعا کرد که این آزمایش به همان اندازه می‌دهد تا سرعت نور را با دقت ۹۸ درصدی محاسبه کند و البته شما می‌توانید شکلات را بعد از انجام محاسبات نوش جان کنید.

«امواج پست‌مدرن» در بازار کتاب
کتاب «امواج پست‌مدرن» نوشته علیرضا سمیع‌آذر منتشر شد. به گزارش ایستا، این کتاب که سومین جلد از مجموعه «تاریخ هنر معاصر جهان» است در ۲۸۰ صفحه توسط نشر نظر منتشر شده است. در معرفی کتاب «امواج پست‌مدرن» عنوان شده است: پست‌مدرنیسم به تعبیری که در این کتاب آمده است، دربرگیرنده جریان‌های پراکنده‌ای است که به منظور رهایی از محدودیت‌های هنر مدرنیستی پدیدار شدند. این جریان‌ها اغلب بر ظرفیت‌های معناشناختی اثر هنری متمرکز شده و تعامل روشنفکرانه‌تر با مخاطب و دوری از تأثیرگذاری‌های احساسی و روانی را در پیش گرفتند. در سال‌های اولیه به چالش کشیدن پارادایم مدرنیسم در اشکال بسیار متنوعی ظاهر شد، لیکن بعدها با فراگیری رویکردهای مشابه در آمریکا، اروپا و حتی آسیا مشخص شد که هنر پاپ بیش از هر جریان دیگری در قامت موج اصلی و محوری هنر پست‌مدرن ظاهر شده است. اگرچه ظهور هنر پاپ در امریکا رقم خورد، اما حالا می‌توان جلوه‌های مختلفی از آن را در دیگر نقاط جهان نیز مشاهده کرد. پست‌مدرنیسم فاقد بیانیه روشن و مبانی نظری قابل تحلیل است و به‌جای یک موج مشخص قابل شناسایی، امواجی متنوع با رویکردهای گوناگون را دربرمی‌گیرد. این امواج تاحدی توسعه فرهنگ شهری و زیبایی‌شناسی همگانی هستند و درعین حال تحت تأثیر تراواشات عرصه‌های دیگری چون مد، رسانه، تبلیغات و تکنولوژی بر فرآیندهای هنری. در جلد اول تاریخ هنر معاصر جهان، نخستین چالش‌ها در برابر هنر مدرنیستی و ظهور آوانگارد جدید تشریح شد. در جلد دوم دو جریان محوری هنر معاصر؛ هنر مفهومی و هنر مینیمالیستی، تبیین و الگوواره‌های نوین در آفرینش هنری معرفی شدند. کتاب حاضر خط سوم هنر معاصر را مورد بحث قرار می‌دهد که بیش از دو جریان پیشین گستره جهانی پیدا کرده و مترادف با پست‌مدرنیسم شناخته می‌شود. فصل‌های مختلف کتاب برآیند تا تصویری اجمالی از طوفان ایده‌ها و رویکردها ناشی از انفجار پست‌مدرنیستی در صحنه جهانی هنر را با تحلیل مشهورترین نمونه‌ها ارائه کنند. از مهم‌ترین هنرمندانی که آثارشان در فصل‌های مختلف این کتاب به تفصیل بررسی و نقد شده‌اند، می‌توان به روی لیکن استاین، اندی وارهول، کلاس اولدنبرگ، دیوید هاکنی، گرهارد ریشتر، سیگمار پولکه، کریستو، دیمن هرست و آی وی‌وی اشاره کرد.