

چگونه فکر خود را آرام کنیم؟

آیا شما نیز در طول روز به همه چیز فکر می‌کنید و تمامی جنبه‌های یک موضوع را با دقت تجزیه و تحلیل می‌کنید؟ آیا در این زمان‌ها احساس خستگی و اضطراب دارید؟ تفکر بیش از حد یک بیماری شایع و همه‌گیر در جهان است که می‌تواند منجر به ایجاد اختلالاتی همچون افسردگی و اضطراب در فرد شود. مطالعات روانشناسی گسترده انجام شده نشان می‌دهد که تفکر بیش از حد بیشتر در افراد بزرگسال جوان و میانسال شایع است. این بیماری در سنین ۲۵ تا ۳۵ سال ۷۳ درصد بروز می‌کند. همچنین امکان بروز آن در زنان بیشتر از مردان است.

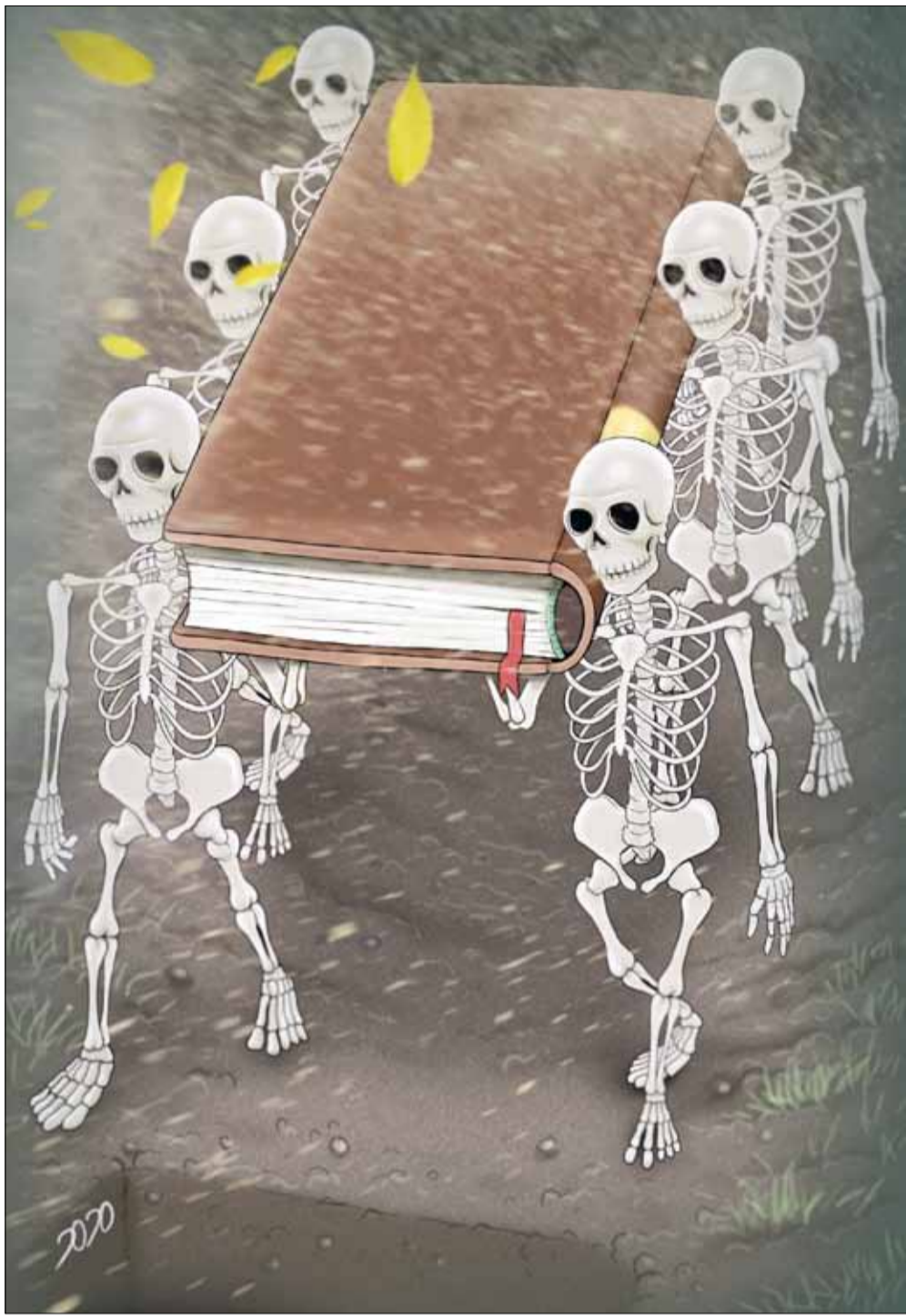
افرادی که تفکر بیش از حد دارند نمی‌توانند خود را از نگرانی‌های زیادی که در درونشان وجود دارد جدا کنند. بی‌خوابی یک مشکل رایج در این افراد است. ممکن است تمام شب را به تجزیه و تحلیل یک موضوع خاص بپردازند بدون اینکه راه حلی برای آن بیابند. این افکار به طور مداوم در ذهن آن‌ها تکرار می‌شود. از آنجا که این افراد خواب و استراحت کافی ندارند، بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرند. اگر شما نیز همین حالت را دارید می‌توانید از توصیه‌های سلامتی استفاده کنید. افکار خود را قبل از رفتن به رختخواب بر روی یک کاغذ بنویسید. خلق کردن آثار هنری، نقاشی کشیدن یا انجام یک سرگرمی خاص می‌تواند ذهن شما را آرام‌تر کند و شما را از شر افکار مزاحم خلاص کند.

افرادی که بیش از حد فکر می‌کنند، با افکار نگران کننده‌ای درگیر هستند که می‌تواند زندگی آن‌ها را به طور کلی فلج کند. این افراد به جای اینکه در حال زندگی کنند، از اتفاقاتی که قرار است در آینده رخ دهد می‌ترسند. به همین خاطر بیشتر آن‌ها به مصرف الکل و مواد مخدر روی می‌آورند تا از شر این افکار مزاحم خلاص شوند. بهترین روش برای مبارزه با چنین افکاری این است که هر روز زمانی را برای تفکر به این موارد اختصاص دهید. اگر بیش از حد در مورد موضوعی فکر می‌کنید، بهتر است به خودتان اجازه دهید با این افکار روبه‌رو شوید. هر روز ۱۵ دقیقه برای ابتکار کنار بگذارید. در طول این مدت شما می‌توانید افکار خود را بنویسید یا با صدای بلند تکرار کنید. ایجاد یک عادت جدید و مثبت نیز می‌تواند عادت زیاد فکر کردن را از شما دور کند.

افرادی که تفکر بیش از حد دارند، دچار اضطراب و نگرانی نیز خواهند شد. افسردگی همیشه در کنار آن‌ها خواهد بود. در این حالت ذهن از کنترل خارج می‌شود. آن‌ها نمی‌توانند به هیچ راه حل مناسبی دست یابند. زمانی که قادر نیستید افکار مختلف خود را کنترل کنید، می‌توانید روش‌هایی که به این موقعیت‌ها پاسخ می‌دهید را کنترل کنید. زمانی که ذهن‌تان شروع به ایجاد افکار منفی می‌کند، از خودتان بپرسید تأثیرات این افکار منفی چیست؟ آیا راه حلی برای آن وجود دارد؟ زمانی که احساس کردید افکار زیادی به سمت‌تان هجوم آورده‌اند، یک نفس عمیق بکشید. چشمان خود را ببندید و چند دقیقه آرام باشید. به یک مکان خاص فکر کنید که دوست دارید در آنجا باشید. از فکر کردن به آینده بپرهیزید، شما نمی‌توانید اتفاقاتی که هنوز رخ نداده است را کنترل و مدیریت کنید.

آیا از شکست می‌ترسید؟ افرادی که همیشه فکر می‌کنند، معمولاً عزت نفس پایینی دارند و به توانایی‌های خود شک می‌کنند. اینگونه افراد در مورد طرز فکر دیگران نگران هستند. باید یاد بگیرید که هیچ کس کامل نیست. اگر بخواهید اینگونه فکر کنید مطمئن باشید شکست خواهید خورد. تلاش برای کامل بودن منجر به شکست می‌شود. برای رسیدن به خواسته‌های خود تلاش کنید، اما انتظار نامعقول از خود نداشته باشید. این افراد اعتقاد دارند در آینده نیز اشتباهات یکسانی را تکرار خواهند کرد و همین امر موجب می‌شود مدام خود را سرزنش کنند. از موقعیت‌هایی که باعث ایجاد استرس می‌شود اجتناب کنید. شما می‌توانید مواردی که باعث ایجاد استرس می‌شود را مشخص کنید. اگر کاری را در گذشته با یک روش خاص انجام داده‌اید و نتیجه مطلوب دریافت نکرده‌اید، بهتر است روش خود را تغییر دهید. بر روی اهداف خود کار کنید. ایجاد افکار و فعالیت‌های مثبت می‌تواند ترس از استرس را از بین ببرد. برای اینکه از شر افکار مزاحم خلاص شوید، خود را با کارهای مثبت و سازنده درگیر کنید. ورزش کنید، اثر هنری خلق کنید، موارد مثبت را با دیگران به اشتراک بگذارید، بیرون از منزل گردش کنید و با دوستان و اعضای خانواده رابطه خوبی داشته باشید.

منبع: مجله سلامت



طرح: محمد طحانی

کتاب

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: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰ ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹

سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۷۶۱۷۶

توزیع: شرکت نشر گستر امروز

چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

پنجشنبه ۱۵ اردیبهشت ۱۳۹۸ / شماره ۴۲۵۱

۱۹ شعبان ۱۴۴۰ - ۲۵ آوریل ۲۰۱۹

اذان صبح ۴:۴۹

طلوع آفتاب ۶:۲۰

اذان ظهر ۱۳:۰۲

غروب آفتاب ۱۹:۴۹

اذان مغرب ۲۰:۰۵

بیژن خاوری: هر سال با افتتاح نمایشگاه کتاب تنها چیزی که افزایش پیدا می‌کند سرانه مصرف فلافل و بندریه

حمیدک: بچه شیرها وقتی مامانشون میره شکار و مثلا آهو می‌گیره صدانشون می‌کنه بیابین بخورین، نمیکن ای بابا باز هم آهو؟ دیروز آهو خوردیم که

نخجوان: قیمت خمیردندان به جوری بالا رفته که منم به حرف اون یارو که می‌گفت تو آلمان هیچ‌کس از خمیردندان استفاده نمی‌کنه همه با چوب دندوناشون تمیز می‌کنن ایمان آوردم. فقط نمیدونم چه چوبی مناسب این کاره، تا اینجا پایه میل و لبه میز که جواب نداده احتمالا باید در کابینت رو امتحان کنم

ngin_mrtr: به کم تافت بدین بزنیم هوا همینجوری سرد و زمین همینجوری سرسبز بمونه

غنیس: به زن اماراتی بعد ۲۷ سال از کما خارج شده. فکرش رو بکن به شب بخوابی و بعد بیدار شی ببینی کشورت از بیابون به بهشت تبدیل شده



صابر ابر: ما آدم‌های «از» دوریم. «آه» در ما اثر می‌کند یادمان می‌آید، بود و حالانیست



بی‌بی‌سی: تک درخت ریز آسمان پر ستاره

مطرح شدن مجدد قطع تولید پراید پس از دو سال

سایپا با تاکید بر از رده خارج شدن پراید گفت: این ماشین به زودی جای خود را به محصولات جدید می‌دهد اما تلاش می‌کنیم به افشار کم درآمد آسیبی وارد نشود. مهدی جمالی افزود: در گروه سایپا علاقه‌مند به خروج پراید از چرخه تولید هستیم، ولی وابستگی اقتصاد و درآمد بسیاری از خانوارهای کم بضاعت به این خودرو از دغدغه‌های ما است. جمالی در ادامه گفت: هم اکنون بخشی از اشتغال کشور از طریق پراید تأمین می‌شود و منبع معاش افشار کم درآمد جامعه است، لذا نگران هستیم که با توقف تولید این ماشین خانواده‌های کم درآمد با مشکل روبه‌رو شوند. مدیرعامل سایپا از پراید به عنوان خودروی مطلوب افشار کم درآمد یاد کرد و افزود: به همین خاطر طرحی را مد نظر داریم تا با توقف تولید این ماشین، آسیبی به افشار کم درآمد وارد نشود. گفتنی است طبق مصوبات جدید خودروهایی که تا پایان سال ۹۷ نتوانند استانداردهای ۸۲ گانه را تأمین کنند از چرخه تولید خارج می‌شوند. در حالی که مدیرعامل وقت سایپا در آبان ۹۶ از توقف تولید پراید تا پایان سال ۹۷ خبر داده بود، حالا و در اردیبهشت ماه ۹۸ یکی از نمایندگان مجلس از قول مدیرعامل سایپا از توقف تولید این خودرو حکایت می‌کند. روایتی که البته تاکنون به شکل رسمی توسط سایپا اعلام نشده و تاریخ دقیقی نیز برای آن مشخص نیست، اما با این حال ظاهراً سایپا قصد دارد تا تدریجاً با کاهش تیراژ پراید، خط تولیدهای خود را معطوف به عرضه تیبیا، ساینا و کوئیک کند. البته از نظر اقتصادی نیز این تغییر چندان به ضرر سایپا نخواهد بود چرا که حاشیه سود محصولات خانواده تیبیا و کوئیک، اساساً بیشتر از خودروهای ارزان قیمت خانواده پراید به نظر می‌رسد و در شرایطی که مردم چاره‌ای جز انتخاب این محصولات ندارند، طبیعتاً فروش خودروهای گران قیمت‌تر، سود بیشتری را عاید شرکت مذکور خواهد کرد.

منبع: اراپکو



هنوز عملی نشده است. البته باید اضافه کنیم قیمت نسبتاً پایین این خودرو باعث شده که به یکی از پرفروش‌ترین تولیدات داخلی بدل شود و طرفداران خاص خود را داشته باشد. حالا خوشبختانه یا متأسفانه خبر رسیده که این اتومبیل به پایان کار خود نزدیک شده و به زودی از رده خارج می‌شود. مدیرعامل گروه خودروسازی

پراید را می‌توان قاتل جاده‌های ایران نامید چراکه تقریباً روزی نیست که این ماشین در اقصی نقاط کشور قربانی نگردد. به همین خاطر، هم مردم و هم مسئولان نهادهای مختلف بارها و بارها نگرانی خود را از ادامه تولید اربه مرگ سایپا اعلام کردند اما بنابر دلایلی که نمی‌دانیم، این امر میسر نشد و قطع تولید پراید

ماشین بازی

«اِب» تکار

توثیر همچنان با مشکلات رشد دست و پنجه نرم می‌کند



اگر اخیراً خبرهای مرتبط با توثیر را دنبال کرده باشید، احتمالاً تصور کرده‌اید که کار این شبکه اجتماعی دیگر به انتهای خود رسیده، اما آمار و ارقام جدید حکایت دیگری دارند. مطابق آخرین گزارشات مالی منتشر شده این شبکه اجتماعی اگر چه همچنان رشد مطلوبی را از لحاظ درآمدها تجربه نمی‌کند اما طی سه ماه اخیر در درآمدهای عملیاتی به میزان اندکی پیشرفت را تجربه کرده است. این شبکه اجتماعی طی سه ماهه اخیر از آمار ۱۲۶ میلیون کاربر فعال («روزانه») حالا به ۱۳۴ میلیون نفر رسیده است. این افراد جزو کاربرانی هستند که به طور مداوم و مستمر از اپلیکیشن استفاده می‌کنند و می‌توان آن‌ها را هدف تبلیغات مختلف قرار داد و در نتیجه به درآمد رسید. همچنین آمار کاربران آمریکایی توثیر نیز طی سه ماهه نخست سال ۲۰۱۹ نسبت به سه ماهه پایانی سال ۲۰۱۸، از ۲۷ میلیون کاربر به ۲۸ میلیون نفر رسیده است. اما آمار کاربران فعال («ماهانه») این شبکه اجتماعی هم با رشد قابل توجهی مواجه بوده به طوری که از ۳۲۱ میلیون نفر در سال گذشته به ۳۳۰ میلیون نفر طی سه ماهه نخست سال ۲۰۱۹ افزایش یافته است. از منظر اقتصادی نیز آمار و ارقام توثیر قابل توجه است. طبق آخرین گزارشات مالی، میزان درآمد عملیاتی توثیر از ۷۵ میلیون دلار در سه ماهه نخست سال ۲۰۱۹ افزایش پیدا کرده است. این آمار نشان‌دهنده رشد توثیر هستند، اما رشدی کند و اندک که شاید در جلب نظر سرمایه‌گذاران چندان مؤثر ظاهر نشوند. با این وجود، توثیر در راستای بهبود و ارتقای محیط شبکه اجتماعی خود همچنان دست از تلاش نمی‌کشد و طی هفته‌های اخیر اقداماتی برای برقراری مکالمات سالم، پاکسازی محیط این شبکه اجتماعی از نظرات اهانت‌آمیز و جلوگیری از ایجاد فضای مسموم در آن انجام داده است. از سوی دیگر اپلیکیشن TWIT هم در مراحل آزمایشی خود به سر می‌برد که شاید در آینده به عنوان نسل جدید شبکه اجتماعی توثیر به کاربران معرفی شود. با این اوصاف باید ببینیم که وضعیت توثیر در آینده به چه صورت رقم خواهد خورد.

منبع: دیجیاتو به نقل از Engadget

تازه‌های علمی

مریخ می‌لرز!



زمین کمی طولانی‌تر است. قطر مریخ نزدیک به یک‌دوم قطر زمین و برابر ۶،۷۹۰ کیلومتر است. (قطر زمین: ۱۲،۷۵۶ کیلومتر). روزهای مریخ ۲۴ ساعت و ۳۷ دقیقه درازا دارند.

منبع: برترین‌ها به نقل از nature

مریخ نورد («اینسایت») ناسا که آذرماه سال گذشته برای کاوش بر روی سطح این سیاره فرود آمده بود، اولین مریخ لرزه را ثبت و گزارش کرد. این اولین قدم مهم در ماموریت کاوشگر اینسایت برای شناخت لایه‌های درونی مریخ است. البته اینطور که به نظر می‌رسد لرزش مذکور چندان قوی نبوده تا بشود از آن برای شناخت بیشتر ساختار این سیاره استفاده کرد، اما این رویداد نشان می‌دهد که لایه‌های درونی این سیاره هنوز فعال هستند و اینسایت احتمالاً در آینده مریخ لرزه‌های بیشتری ثبت خواهد کرد. ماموریت اصلی کاوشگر اینسایت این است که بر روی سطح مریخ ثابت مانده و لرزش‌های آن را ثبت کند. بنابراین به یک لرزه‌نگار گنبدی شکل فوق العاده حساس مجهز است که توسط آژانس فضایی فرانسه (CNES) طراحی شده است. اولین سیگنال ۱۷ فوروردین ثبت شد و در واقع نشان داد که مریخ قابلیت لرزیدن دارد. تیم اینسایت مطمئن هستند که این لرزش از اعماق مریخ برآمده و ناشی از باد یا نیروی خارجی دیگری نیست.