

عادت‌های بدی که شادی شما را به تاراج می‌برد!

همان قدر که تعریف شادمانی می‌تواند سخت باشد، غم و ناراحتی از سوی دیگر به راحتی قابل تشخیص است. این حس را می‌توان به راحتی دید و شناخت. شادمانی کمتر از آنچه تصور کنید به شرایط زندگی و پول و... بستگی دارد. شرایط زندگی نمی‌تواند تاثیر زیادی بر شادمانی شما داشته باشد، زیرا بیشتر شادمانی تحت کنترل شماست، عادت‌ها و خروجی‌های رفتاری شما آن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. روانشناسان دانشگاه کالیفرنیا در مطالعه‌ای دریافته‌اند که ژنتیک و شرایط زندگی تنها بر ۵۰ درصد شادمانی فرد تاثیرگذارند. بقیه آن بستگی به خود شما دارد. مقدار زیادی از شادمانی شما به وسیله عادت‌های شما (فکری یا عملی) مشخص می‌شوند. از این رو با تمرکز و توجه بیشتر بر عادت‌ها می‌توانید دریابید چرا حالتان خوب نیست. برخی عادت‌هایی که بیش از دیگران سبب حال بد شما می‌شوند، در ادامه معرفی می‌شود. از آنها آگاهی پیدا کرده و سعی کنید از آنان اجتناب کنید.



سرکوب احساسات

یکی از برداشته‌های غلطی که درباره هوش عاطفی می‌شود، این است که باید احساسات را در درون خود حبس کرده و سرکوب کنیم. گرچه هوش عاطفی بدین معناست که نباید احساسات تخریبی بروز دهید اما بدان معنا نیست که نباید هیچ‌گونه احساسی را بروز دهید. هوش عاطفی می‌گوید به احساسات خود احترام بگذارید، آنها را به رسمیت بشناسید و تجربه کنید. تنها با بیان عواطف خود می‌توانید به هدف‌تان برسید نه با مخفی کردن آن.

غرق در تکنولوژی شدن

تلویزیون را خاموش کنید و کتابی باز کرده و مطالعه کنید. چقدر از زمان خود را صرف ابزار تکنولوژیک مانند بازی‌های کامپیوتری، تلویزیون، تبلت، کامپیوتر، موبایل و... می‌کنید؟ و آیا استفاده از آنها به شما احساس شادی می‌دهد یا تنها شما را بی‌حس می‌کند؟ وقتی زیاد از حد به سمت وسایلی می‌روید که حواس شما را پرت می‌کند و راه فراری می‌شود، در واقع خود را از منابعی که می‌تواند شادی برایتان به ارمغان بیاورد، محروم می‌کنید.

منتظر آینده بودن

یکی از ساده‌ترین روش‌هایی که شادمانی را از شما می‌گیرد، گفتن این جمله است که «من شاد خواهم بود اگر...». اینکه جمله را چطور تکمیل کنید مهم نیست (درآمد بیشتر داشته باشم، رابطه جدید داشته باشم و...)، مهم این است که تاکید داشتن بر روی شرایط زندگی و بهبود وضعیت اقتصادی و... سبب شادمانی شما نخواهد شد. زمان خود را صرف انتظار کشیدن برای چیزهایی که هیچ تاثیری بر حال روحی شما ندارد، نکنید. در عوض تمرکز خود را بر شادبودن در زمان حال و اکنون معطوف کنید، هیچ ضمانتی برای فرارسیدن آینده نیست.

مبارزه با تغییر

تغییر بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است اما آنها که با آن مبارزه می‌کنند، در واقع می‌خواهند همه‌چیز را تحت کنترل خود نگه دارند. مشکل آنجاست که جنگیدن با تغییر در واقع کنترل شما را بر شرایط محدود می‌کند زیرا بین شما و فعالیت‌هایی که برای بهبود شرایطتان نیاز دارید، مانع ایجاد می‌کند. بهتر است خود را آماده تغییر کنید. این لزوماً بدان معنا نیست که مانند بازی حرکت بعد از حدس بزنید، بلکه به عواقب تغییرات بالقوه بیندیشید تا هنگام مواجهه با آن گارد نداشته باشید.

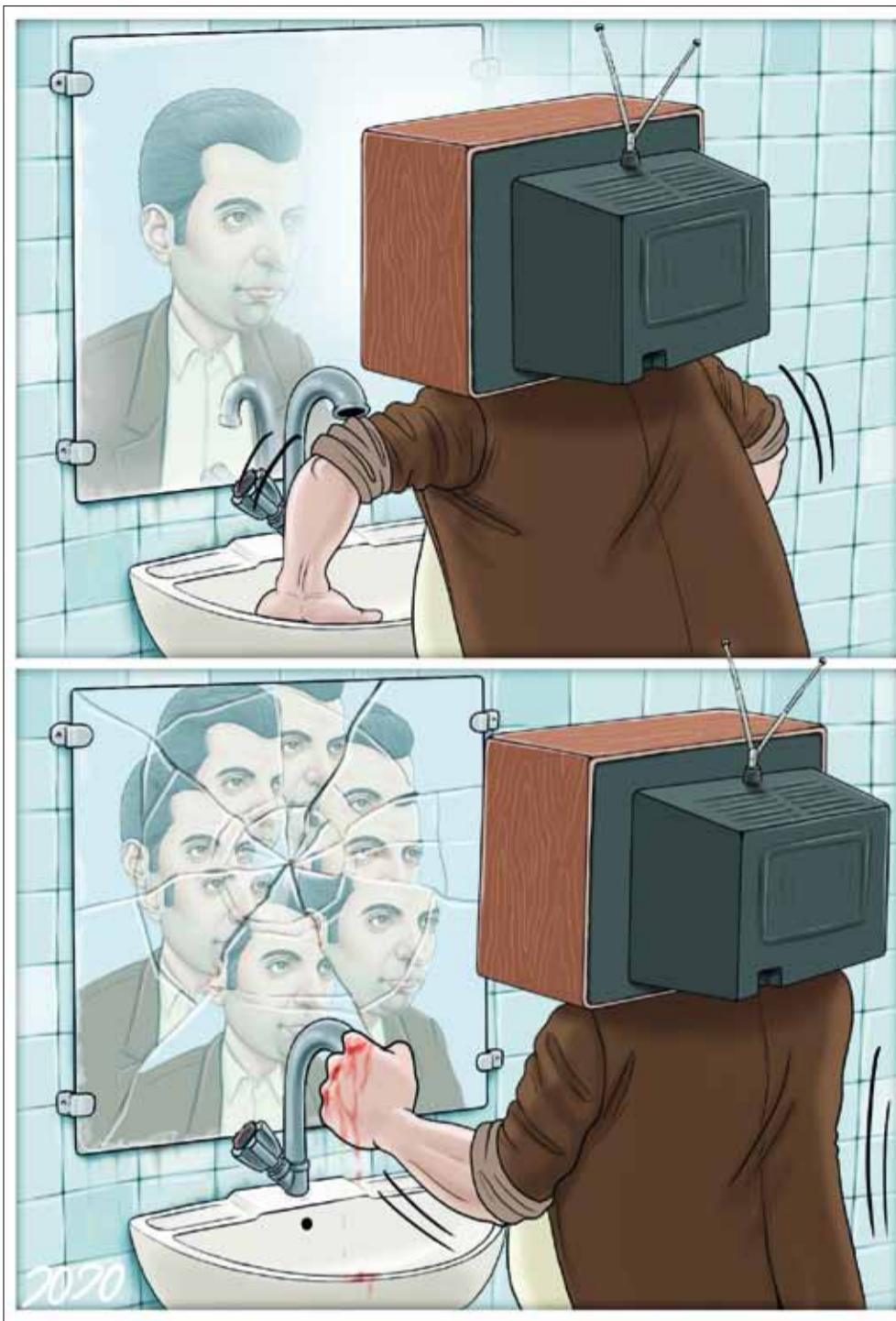
بدبینی

هیچ چیز به اندازه بدبینی، شادمانی را از شما نمی‌گیرد. نگرش بدبینانه خلق و خوی شما را تخریب می‌کند و به اعتقاد و باور شما تبدیل می‌شود. اگر منتظر چیزهای بد باشید، به احتمال زیاد برایتان اتفاق می‌افتند. نگرش بدبینانه زمانی از ذهن شما خارج می‌شود که متوجه شوید چقدر غیرمنطقی است. واقعیت را ببینید و متوجه می‌شوید به آن بدی که فکر می‌کنید، نیست.

پیشرفت نداشتن

از آنجا که افراد ناشاد بدبین هستند و احساس می‌کنند کنترلی بر زندگی خود ندارند، گوشه‌ای می‌نشینند و منتظر می‌شوند تا زندگی چه برایشان رقم خواهد زد. به جای هدف‌گذاری، یاد گرفتن و پیشرفت داشتن، فقط به زندگی روزمره خود ادامه می‌دهند و متعجب می‌شوند که چرا هیچ چیز تغییر نمی‌کند. تغییر عادت‌های زندگی برای رسیدن به شادمانی، یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای خودتان انجام دهید. از سوی دیگر شادی شما، اطرافیان‌تان را نیز شاد می‌سازد.

منبع: سیمرغ



دوشنبه‌های بدون نود

طرح: محمد طحانی

ابتکار

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

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
 تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰
 ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹
 سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۷۱۷۶
 توزیع: شرکت نشرگستر امروز
 چاپ: همشهری (۳) - ۴۴۲۵۰۷۶

دوشنبه ۲ اردیبهشت ۱۳۹۸ / شماره ۴۲۴۸
 ۱۶ شعبان ۱۴۰۰ - ۲۲ آوریل ۲۰۱۹
 اذان صبح ۴:۵۳
 طلوع آفتاب ۶:۲۳
 اذان ظهر ۱۳:۰۳
 غروب آفتاب ۱۹:۴۶
 اذان مغرب ۲۰:۰۲

بیزنس خاوری: به جزای تو تبلیغ این کفشای ایرانی تو صداوسیما می‌کن که بعد از عمل های پروفیسور سمیعی هم این نتایج حاصل نمیشه

Good Will Hunting: حاجی یروز صبح از خواب بلند میشی میبینی ۴۰ سالته! به لحظه به خوند نگاه میکنی، میبینی به آدم پراستعدادی بودی که به هیچی نرسیده و همه تو رو با داشته هات میسنجن! اون لحظه کسی به کارایی که میتونستی انجام بدی و ندادی هیچ اهمیتی نمیده..... زندگی و آدمای بی‌رحمن ...

شوما: نوجوون که بودم زمستونا توی خونه راه میرفتم و بلند بلند می‌خوندم: من سردم است و انگار که هیچ‌وقت گرم نخواهم شد. مادرم همیشه میگفت قرتی بازی رو بذار کنار و جوراب ببوش، گرم میشی، میگفتم این شعر فروغ. میگفت به فروغم بگو جوراب ببوشه

فرا: خسته نمیشی انقدر ادای رفیق ها رو درمیاری ولی درواقع از صدتا تارفتی هم بدترین؟

کمیپانی هوندا در سال ۱۹۸۶ احساس کرد که اگر مثل همیشه به تولید خودروهای مختلف ادامه داده و در برابر کمیپانی‌هایی مانند BMW و نیرسان سکوت کند؛ قافیه را در بازار جهانی باخته و باید هرچه سریع‌تر به فکر ایجاد یک برند لوکس و ویژه باشد. به همین خاطر برند لوکس آکورا تاسیس شد و مستقیماً به مقابله با کمیپانی‌های لکسوس، اینفینیتی و BMW پرداخت. این برند از همان آغاز کار، بازار ایالات‌متحده آمریکا را برای زمین‌زدن رقبای نامی خود انتخاب کرد. آکورا در ابتدا چندان شناخته‌شده نبود و به همین خاطر محصولات اسپرت و لوکس این برند با استقبال زیادی مواجه نشد. اما کم‌کم برند آکورا جای خود را در بازارهای آمریکا، کانادا، روسیه و مکزیک باز کرد و از این لحظه به بعد، خواهان سهم بیشتری از بازار جهانی شده است. این کمیپانی خودروهای متفاوتی در سگمنت‌های گوناگون به تولید رسانده که از جمله آن‌ها باید به مدل‌های MDX، RDX، ILX اشاره کرد. ولی معروف‌ترین و متفاوت‌ترین محصول این کمیپانی لوکس‌ساز؛ مدل NSX است که با مشخصات منحصر به فردی که دارد، به یکی از استثنائاتی‌ترین خودروهای موجود در بازار جهانی تبدیل شده است. مدل NSX به دلیل محدودیت‌های عجیب و غریب ژاپنی‌ها؛ همچون سایر برادران و خواهران خود در بازار ژاپن جایی نداشت. به هر حال ما اکنون هر ساله شاهد حضور این خودرو در نمایشگاه خودروی توکیو هستیم؛ ولی مردم ژاپن تنها توان گرفتن سلفی با این خودروی قدرتمند را دارند! زیرا بسیار گران بوده و کمتر کسی توان خریداری آکورا NSX را دارند. از آن گذشته، اصالت برند آکورا هم جای سوال دارد! چون برخی‌ها آکورا را یک برند ژاپنی دانسته و برخی دیگر با تمام وجود بر آمریکایی بودن آکورا تاکید دارند بنابراین آکورا یک خودرو ساز دومیلتی بوده و فقط برای کسانی مناسب است که پولشان از پارو بالا رفته و جیب پر پولی دارند.

منبع: برترین‌ها



رئیس جمهوری: مردم مناطق سیل‌زده بدانند که دولت در کنارشان ایستاده



آذر منصوری: آفرین به هنرمندان شهرستان پیشوا در پلدختر که برای کودکان سیل‌زده برنامه اجرامی کنند

امپراطوری از ژاپن!



کمیپانی هوندا در سال ۱۹۸۶ احساس کرد که اگر مثل همیشه به تولید خودروهای مختلف ادامه داده و در برابر کمیپانی‌هایی مانند BMW و نیرسان سکوت کند؛ قافیه را در بازار جهانی باخته و باید هرچه سریع‌تر به فکر ایجاد یک برند لوکس و ویژه باشد. به همین خاطر برند لوکس آکورا تاسیس شد و مستقیماً به مقابله با کمیپانی‌های لکسوس، اینفینیتی و BMW پرداخت. این برند از همان آغاز کار، بازار ایالات‌متحده آمریکا را برای زمین‌زدن رقبای نامی خود انتخاب کرد. آکورا در ابتدا چندان شناخته‌شده نبود و به همین خاطر محصولات اسپرت و لوکس این برند با استقبال زیادی مواجه نشد. اما کم‌کم برند آکورا جای خود را در بازارهای آمریکا، کانادا، روسیه و مکزیک باز کرد و از این لحظه به بعد، خواهان سهم بیشتری از بازار جهانی شده است. این کمیپانی خودروهای متفاوتی در سگمنت‌های گوناگون به تولید رسانده که از جمله آن‌ها باید به مدل‌های MDX، RDX، ILX اشاره کرد. ولی معروف‌ترین و متفاوت‌ترین محصول این کمیپانی لوکس‌ساز؛ مدل NSX است که با مشخصات منحصر به فردی که دارد، به یکی از استثنائاتی‌ترین خودروهای موجود در بازار جهانی تبدیل شده است. مدل NSX به دلیل محدودیت‌های عجیب و غریب ژاپنی‌ها؛ همچون سایر برادران و خواهران خود در بازار ژاپن جایی نداشت. به هر حال ما اکنون هر ساله شاهد حضور این خودرو در نمایشگاه خودروی توکیو هستیم؛ ولی مردم ژاپن تنها توان گرفتن سلفی با این خودروی قدرتمند را دارند! زیرا بسیار گران بوده و کمتر کسی توان خریداری آکورا NSX را دارند. از آن گذشته، اصالت برند آکورا هم جای سوال دارد! چون برخی‌ها آکورا را یک برند ژاپنی دانسته و برخی دیگر با تمام وجود بر آمریکایی بودن آکورا تاکید دارند بنابراین آکورا یک خودرو ساز دومیلتی بوده و فقط برای کسانی مناسب است که پولشان از پارو بالا رفته و جیب پر پولی دارند.

منبع: برترین‌ها

ماشین بازی

«اپ» تکار

احتمال مخفی شدن تعداد لایک‌ها در شبکه اجتماعی اینستاگرام



اینستاگرام تصمیم گرفته که تعداد لایک‌های به ثبت رسیده زیر پست‌ها را مخفی کند، بنابراین مخاطبین این شبکه اجتماعی دیگر قادر به مشاهده میزان لایک‌های هر پست مجزا نخواهند بود. جین وانگ، محقق حوزه اپلیکیشن‌های موبایل به تازگی شواهدی در اینستاگرام کشف کرده که به وجود این قابلیت اشاره می‌کند. به گفته وانگ، این ویژگی فعلاً در مرحله آزمایشی به سر می‌برد و هدف از ارائه‌اش این است که «تمرکز فالوئرها روی چیزی که به اشتراک می‌گذارید معطوف باشد، نه تعداد لایکی که پست‌هایتان دریافت می‌کنند.» در این حالت فقط ارسال‌کننده پست قادر به مشاهده تعداد لایک‌هایی است که برای یک پست دریافت کرده است. اینستاگرام در واکنش به این خبر، با انتشار بیانیهای اعلام کرده که در حال حاضر چنین قابلیتی را تست نمی‌کند، اما جستجو برای روش‌هایی که بتوانند فشار را از محیط این شبکه اجتماعی بردارند چیزی است که همیشه در اندیشه آن هستند. اخبار مربوط به حذف گزینه لایک در حالی منتشر شده که چند روز پیش دفتر کمیساری اطلاعات بریتانیا در گفتگو با خبرگزاری Independent به شبکه‌های اجتماعی همچون اینستاگرام و اسنپ‌چت پیشنهاد کرد که گزینه‌هایی برای غیرفعال کردن لایک ارائه کنند تا بدین ترتیب کاربران را برای بیشتر پست گذاشتن تشویق نمایند. این نهاد دولتی معتقد است که حذف این قابلیت‌ها می‌تواند در محافظت از امنیت و حریم شخصی کاربران جوان این شبکه‌های اجتماعی مؤثر باشد. شکی نیست که این موضوع تغییر بزرگی برای شبکه‌های اجتماعی خواهد بود. لایک‌ها در شبکه‌های اجتماعی اگر چه گاهی جنبه تخریبی دارند، اما اکثر مواقع عامل تشویق‌کننده‌ای برای ارسال پست‌های بیشتر توسط مردم هستند و معمولاً پست‌هایی که لایک بیشتری دارند توجه افراد را جلب می‌کنند. بنابراین باید منتظر ماند و دید که اوضاع در اینستاگرام چگونه پیش می‌رود. تا این لحظه که مشغول خواندن خبر هستید، از سوی گردانندگان این شبکه اجتماعی هیچ تایید یا تکذیبی صورت نگرفته است.

منبع: دیجیاتو

تازه‌های علمی

آیا سفر فضایی انسان در کرم‌چاله‌ها ممکن است؟



دانشمندان دانشگاه «هاروارد» به تازگی دریافته‌اند که سفر در «کرم‌چاله‌ها» در فضا شاید از نظر تئوری ممکن باشد اما برای انسان مناسب نیست. به گزارش ایسنا به نقل از تک‌تایمز، همیشه در فیلم‌های علمی تخیلی دیده‌ایم که شخصیت‌های داستانی می‌توانند از طریق کرم‌چاله‌ها به نقاط مختلف کیهان سفر کنند. حال محققان دانشگاه هاروارد با انجام پژوهشی در حال اثبات این تخیل هستند که پرواز فضایی از طریق کرم‌چاله‌ها ممکن است. قرار است این محققان نتایج این یافته‌های جدید خود را در ماه جاری در انجمن فیزیک آمریکا به اعلام عموم برسانند. کرم‌چاله در فیزیک یک پل میانبری فرضی در فضا زمان است. کرم‌چاله‌ها ساختار و بعد فضا و زمان را شکسته و باعث ایجاد تونل و حفره‌ای می‌شوند که سرعت یک ماده در آن از سرعت نور بیشتر خواهد شد. همچنین کرم‌چاله‌ها بعد و ساختار فضا را نیز شکافته و آن را جمع می‌کنند که این باعث کوتاه‌شدن مسافت بین دو نقطه در فضا می‌گردد. همچنین کرم‌چاله‌ها از یک سیاهچاله و یک سفیدچاله به وجود می‌آید که با دفع کردن یکدیگر طول کرم‌چاله نیز بیشتر می‌شود.

دانشمندان معتقدند که کرم‌چاله‌ها می‌توانند بخشی از جهان را به بخشی دیگر متصل کنند. وجود کرم‌چاله‌ها در نظریه «نسبیت عام» توسط «آلبرت اینشتین» مطرح شد. «دنیل جفریس» فیزیکدان دانشگاه هاروارد به همراه دو فیزیکدان دیگر در این پروژه جدید اظهار کردند که می‌توان از طریق کرم‌چاله‌ها به سراسر کیهان سفر کرد. البته این دانشمندان ادعای خود را از دیدگاه تئوری ممکن می‌دانند و گفته‌اند که ممکن است این سفر برای انسان‌ها عملی نباشد. «دنیل جفریس» گفت: سفر فضایی از طریق کرم‌چاله‌ها بسیار بیشتر از سفر مستقیم طول می‌کشد. بنابراین این سفرهای فضایی مناسب نیستند. کرم‌چاله در فیزیک یک پل میانبری فرضی در فضا زمان است. کرم‌چاله‌ها ساختار و بعد فضا و زمان را شکسته و باعث ایجاد تونل و حفره‌ای می‌شوند که سرعت یک ماده در آن از سرعت نور بیشتر خواهد شد. همچنین کرم‌چاله‌ها بعد و ساختار فضا را نیز شکافته و آن را جمع می‌کنند که این باعث کوتاه‌شدن مسافت بین دو نقطه در فضا می‌گردد. همچنین کرم‌چاله‌ها از یک سیاهچاله و یک سفیدچاله به وجود می‌آید که با دفع کردن یکدیگر طول کرم‌چاله نیز بیشتر می‌شود.