

روزنامه سراسری

اقتصادی اجتماعی

شنبه ۱۴۰۰/۰۲/۲۸

۲۰۰۰ تومان

شماره: ۱۰۹۳



مدتی برای
از حال بد به حال خوب

سید مهدی قاصبی - مدیرمسئول

این که گاهی حال خوبی نداریم، طبیعی است. ما همگی دوره‌هایی را تجربه می‌کنیم که افسردگی در سطوح مختلف، نام دارد. هر وقت که انتظاری غیرواقعی از خود یا دیگران داریم و واقعیت زندگی مان با این باورهای غیرواقعی هماهنگی ندارد، ناامیدی و احساس افسردگی را تجربه می‌کنیم. اما، نباید افسردگی را با یک مصیبت دهشتناک دانست. می‌توان آن را مکانیسم بازخوردی ذهن هوشیار خود دانست که ما را به بازگشت و تعیین اهداف و انتظارات واقعی‌تر یا روشن ساختن استراتژی‌های واقع‌بینانه برای رسیدن به آرزوها رهنمون می‌شود.

افسردگی ناشی از اعتیاد به یک یا چند خیال یا توهم در مورد چگونگی بودن چیزها و مقایسه و تنش بین نشانه واقعی و بایدهای ایده‌آلی است. نشانه‌ها، بیان واقعی در مورد چگونگی بودن واقعی چیزها هستند. بایدها، بیان ساختگی هستند در مورد این که چیزها چگونه باید باشند. هرگاه واقعیت کنونی مان با رویاهای ما همراستا نباشد، ما غمگین یا افسرده می‌شویم. این احساس افسردگی به ما اجازه می‌دهد تا بدانیم که غیرواقعی شده‌ایم. خیال دارای سهم مثبت بیشتری در ذهن است. اما، در مقایسه، واقعیت قطب مخالف است که بیشتر، منفی است. این منفی‌ها باعث احساس افسردگی در ما می‌شوند.

برای هر خیال یا توهمی که پرورده می‌شود، کابوسی مرتبط و ناامیدکننده وجود دارد. وقتی از ادراک خود فرمان می‌گیریم و معادلات ذهنی خود را متعادل می‌سازیم، خود را به سوی تکامل واقعی رهنمون می‌شویم. عادت کردن به حمایت و مهربانی (که از ما فردی وابسته می‌سازد) چالش و نامهربانی را به سوی ما جذب خواهد کرد (که از ما فردی مستقل و آزاد می‌سازد) و وابستگی‌های ما را در هم می‌شکنند. آرزوی ما برای آن چه که دست نیافتنی است، منشا درد و رنج ماست. به محض این که نسبت مثبت و منفی خیال را متعادل می‌کنید، تبدیل به واقعیت می‌شود و احساس افسردگی برطرف می‌شود. در این جا هشت خیال توهم اولیه را مشاهده می‌کنید که باعث ایجاد حس منفی می‌شوند: عصبانیت/ پرخاشگری، سرزنش/ خیانت، انتقاد/ چالش، نگرانی/ یاس و افسردگی.

انتظار غیرمعقول از دیگران که خارج از قانون جهانی زندگی کنند. انتظار نامعقول از دیگران که خارج از ارزش‌های فردی خود زندگی کنند.

انتظار نامعقول از خود که خارج از قانون جهانی زندگی کنید. انتظار نامعقول از خود که خارج از ارزش‌های فردی خود زندگی کنید. انتظار نامعقول از کائنات داشتن که خارج از قوانین جهانی باشد. انتظار نامعقول از کائنات که در چارچوب ارزش‌های شما عمل کند. انتظار نامعقول از اشیای مکانیکی که خارج از قوانین جهانی باشند. انتظار نامعقول از اشیای مکانیکی که در چارچوب ارزش‌های شما عمل کنند.

کار عاقلانه و عاقلانه کار کردن
آیا روز خود را با اعمال خلاقانه و پر بار که برای تان الهام‌بخش هستند پر می‌کنید یا با حواس‌پرتی‌های بی‌ثمری که باعث خستگی و نومیدی شما می‌شوند به سر می‌برید؟

در صورتی که هنوز در مورد این ایده، که واقعیت زندگی تان است، فکر نکرده‌اید، پس تمام زندگی تان شامل کار می‌شود. اما چه کاری؟ در ادامه انواعی از کار بیان شده‌اند:

شما بخشی از ساعت کاری خود را در منزل یا محیط کاری خود، صرف انجام نوعی از کار می‌کنید.

کار شما واقعیتی غیر قابل کتمان از زندگی شخصی و زندگی حرفه‌ای شماست و ممکن است طی سالها و با تغییر و تحول شما، شکل‌های مختلفی به خود بگیرد. پیشرفت زندگی شما متناسب با کیفیت و کمیت کارتان است. هر روز مشکلاتی را حل خواهید کرد، به پرسش‌هایی پاسخ خواهید داد، چالش‌هایی خواهید داشت، بر موانعی غلبه خواهید کرد، نیازهایی را برآورده خواهید کرد و هرج و مرج‌هایی را نظم خواهید بخشید و...

یادتان باشد اگر زندگی خود را با چالش‌هایی که برای تان الهام‌بخش هستند پر نکنید، آن وقت، زندگی تان با چالش‌هایی پر خواهد شد که الهام‌بخش نیستند. کیفیت و کمیت کار و در عین حال میزان الهام‌بخشی آن تا حدود زیادی تعیین‌کننده سطح پیشرفت شما در زندگی هستند. هرچند کار شما می‌تواند الهام‌بخش یا ناامیدکننده، پرثمر یا بی‌ثمر، تکامل‌بخش یا بی‌سرانجام باشد؛ ولی تمام این‌ها بستگی به شما و گرایش شما به زندگی دارد.

شما می‌توانید آن چه را دوست دارید انجام دهید و آن چه را انجام می‌دهید دوست داشته باشید و برعکس. وقتی کاری الهام‌بخش و معنادار انجام می‌دهید، این می‌تواند به شما انرژی دهد و در شما احساس جوانی یا بی‌سننی ایجاد کند. وقتی این کار را نمی‌کنید، این امر می‌تواند باعث ویرانی شما شود و باعث شود احساس کنید که بالغ نشده، پیر شده‌اید.

www.aniyab.ir
مرکز گمشده و پیدا شده کشور
۰۲۱-۶۲۸۰۱

کرونا کشتی پانامایی در بندر امام را متوقف کرد

حمله کرونا به ایران، این بار از دریا!



یک کشتی پانامایی از مبداء آلمان به بندر امام خمینی (ره) به دلیل مثبت شدن تست کرونا چهار خدمه هندی آن اجازه پهلوگیری در این بندر را دریافت نکرده اما به دنبال این اتفاق شایعات زیادی مانند ورود کرونا هندی به بوشهر از طریق ۲۵ دریانورد هندی در فضای مجازی منتشر شد.

در پی وخیم شدن وضعیت هندوستان از نظر کرونا و گسترش شیوع کرونا هندی شایعات بسیاری مانند ورود این نوع از کرونا از طرق مختلف دریایی و هوایی در بوشهر منتشر شد که البته بسیاری از آن‌ها در همان ابتدا از سوی مسئولان استانی و مسئولان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تکذیب شد.

البته ورود کرونا هندی به بوشهر نهایتاً تأیید شد اما اینکه دریانوردان هندی با وجود داشتن ویروس جهش یافته کشورشان به راحتی از کشتی پیاده شده و در بوشهر به گشت و گذار پرداخته‌اند و از این طریق کرونا هندی به این شهر جنوبی آمده است توسط مسئولان وزارت بهداشت و سازمان بنادر و دریانوردی تکذیب شد.

حالا و با وجود توقف کشتی پانامایی در بندر امام خمینی (ره) به دلیل مثبت شدن تست کرونا چهار خدمه هندی خود، شایعات دیگری در فضای مجازی منتشر شد و آن اینکه کرونا هندی خدمه برزیلی بوده است و آن‌ها نه تنها در بندر امام خمینی پهلو گرفته‌اند بلکه خدمه این کشتی در بازار شهرهای جنوبی در حال خرید هستند و کنترل و نظارتی بر آن‌ها نمی‌شود.

این مسائل و حواشی در حالی مطرح شده که سازمان بنادر و دریانوردی این موضع را شایعه می‌خواند و تکذیب کرده است. چرا که چنگیز جوادپور - مسئول هماهنگی مقابله با کرونا در سازمان بنادر و دریانوردی - ضمن تکذیب خبر ورود کرونا برزیلی از طریق کشتی پانامایی در بندر امام خمینی (ره) در این باره اینگونه توضیح داد که یک فروند کشتی پانامایی از مبداء آلمان با بار جو همراه با ۲۵ خدمه هندی وارد لنگرگاه بندر امام خمینی (ره) شده است؛ طبق روال معمول همکاران در وزارت بهداشت، قبل از ورود کشتی به بندر از خدمه این کشتی تست کرونا گرفته‌اند و تست چهار خدمه مثبت شده است. وی افزود: در حال حاضر کشتی یاد شده در لنگرگاه در خورموسی متوقف شده و اجازه پهلوگیری به آن داده نشده است.

ردیاب خودرو

ردیاب خودرو Aniyab-V3

دیگر نگران گمشدن اتومبیل خود نباشید!

- تعیین محدوده مجاز جغرافیایی
- شنود صدای داخل خودرو در مواقع اضطراری
- تعیین سرعت مجاز
- دسترسی به تاریخچه اطلاعات خودرو مانند سرعت، مسیر، کارکرد...

امکان خاموش و روشن کردن ماشین از راه دور با SMS
مشاهده آنلاین سرعت و مسیر خودرو از راه دور

جهت سفارش این محصول با ۱۰٪ تخفیف کد ۲۷۸ را به ۳۰۰۰۵۰۲۰ پیامک کنید



۲ | قیمت به‌روز مسکن ملی در تهران اعلام شد



۲ | مشارکت اقتصادی کم شدیکاری کاهش یافت



۷ | شائبه تبانی در دیدار سپاهان-مس!



۸ | نبرد فیس بوک با مخالفان تزریق واکسن

رونمایی از مجموع پوسترهای فیلم «لاله»



همزمان با دور جدید اکران فیلم سینمایی «لاله» به کارگردانی اسدالله نیک‌نژاد مجموعه پوسترهای شخصیت محور این فیلم رونمایی و منتشر شد. دور جدید اکران فیلم لاله به کارگردانی اسدالله نیک‌نژاد و تهیه‌کنندگی پروانه پرتو و توزیع منصوری از عید فطر در سینماها آغاز شد. همزمان با اکران این فیلم مجموعه پوسترهای شخصیت محور فیلم که توسط عرفان بهکار طراحی شده رونمایی و منتشر شد. «لاله» محصول مرکز گسترش سینمای مستند و تجربی است.

سارا امیری، نسیم قریبیان، امیر علی دانایی، ایرج نوذری، میترا حجار، نیکی کریمی، لیلیا اوتادی، پیام اینتالویی، همایون ارشادی، محمد صادقی، ژوبین رهبر، نیکولاس گولک از جمله بازیگران فیلم لاله هستند. فیلم لاله روایتی از زندگی لاله صدیق قهرمان اتومبیلرانی است.

عذرخواهی رامبد جوان از نویسندگان و بی‌ملاحظگی تیم خندوانه

«سلام به اهالی قلم. در برنامه خندوانه چهارشنبه شب در کنار دو مهمان محترم، لطف‌های پیش آمد که برای من غیرقابل کنترل شد و متأسفانه واکنش من تنها خندیدن بود. واقعاً از بخش این لحظه هم بسیار متأسفم و این هم به خاطر بی‌دقتی و بی‌ملاحظگی من و تیم خندوانه و تیم بخش شبکه نسیم است. از همه اهالی قلم در کل تاریخ بزرگ این کشور با آثار جوادانشان تمام قد عذر می‌خواهم و بقیه می‌دهم هیچوقت چنین اتفاقی نخواهد افتاد. من همیشه با افتخار مخاطب و خواننده آثار لذت‌بخش و بی‌مثال ادبیات کشورمان بودم و هستم و خواهم بود و هیچگاه از ترویج کتابخوانی در هر موقعیتی که داشتم و خواهم داشت دریغ نکرده و نخواهم کرد. در اولین ضبط برنامه «خندوانه» در برابر این قشر بزرگ و اندیشمند و در گذشته عذرخواهی خواهم کرد.

