

اصرار بر حال خوب همیشه خوب نیست؛ حال بدمان را بپذیریم



اگر ناراحتیم، خسته ایم، شکست خورده ایم و... اول از همه باید این احساسات را به عنوان یک واقعیت بپذیریم و درک کنیم تا بتوانیم از آن‌ها شویم یا شدت آن را کم کنیم

این محققان توصیه می کنند که:

اصرار نداشته باشیم همیشه سر حال و خوشحال و پر انرژی باشیم؛ بلکه به جای این با احساسات خود پیوند بگیریم و آن‌ها را لمس کنیم؛ به جای نقاب شادی زدن و به ظاهر مثبت بودن، سعی کنیم احساس خود را درک و قبول کنیم که قرار نیست همیشه شاد باشیم، همیشه پر انرژی باشیم، همیشه پر انگیزه باشیم، همیشه سر حال باشیم، حال بد بخشی واقعی از زندگی ماست، اگر ناراحتیم، خسته ایم، شکست خورده ایم، کسی حرف تندی به ما زده هزار اتفاق ناخوشایند برای ما رخ داده است بگذاریم این احساسات وجود ما را در برگیرد، اول از همه باید این احساسات را به عنوان یک واقعیت بپذیریم و درک کنیم تا بتوانیم از آن‌ها رها شویم یا شدت آن را کم کنیم، انکار واقعیت، کمکی به حال ما نخواهد کرد.

حال خوب چیست؟

حال خوب، افقظ نمی توانیم شادی و خنده بنامیم. احتمالاً برای شما هم پیش آمده بر حسب دیدن صحنه ای از یک فیلم ، شنیدن قطعه ای موسیقی یا یک اتفاق خاص، اشک در چشمتان جمع شده باشدو گریه کرده باشید. بعضی وقت ها هم بعد از گریه حال شما خیلی خوب شده و آرام شده اید.

سید محمد مهدی شهیدی

حتما کسانی را دیده اید که انتظار دارند همیشه حال شان خوب باشد و وقتی خوب نیستند به زمین و زمان غرمی زنند و دنبال مقصر می گردند. البته این گونه افراد تقصیری ندارند. توهم "همیشگی بودن حال خوب" ناشی از عصر مدرن و سبک زندگی است که تحت تاثیر فناوری های جدید از طریق رسانه ها و تبلیغات به مردم جوامع باورانده شده است. اما در دنیای واقعی و بیرون از قاب های تبلیغاتی رسانه های تصویری و دنیای مجازی، ما خسته می شویم، انگیزه مان کاهش می یابد، فشار کاری از انرژی ما می کاهد، فردی با مابر خور دبدی می کند، اهداف و برنامه هاتطبق خواسته هایمان پیش نمی رود، با همسر خود بحث و دعوا می کنیم و ده ها اتفاق ناخوشایند دیگری که خارج از حیطه اختیار و کنترل ما هستند. روان شناسان دانشگاه سنت اندروز در مطالعاتی که روی بیش از ۱۰ هزار نفر از قشر ها و شغل های مختلف داشته اند به این نتیجه رسیده اند افرادی که همواره از خود انتظار حال خوب دارند واز پذیرش حال بدشان سر باز می زنند، روزهای بیشتری را با حال بد تجربه می کنند.



صبریه زن کریم آشی شد

امروز مرخصه ولی تا به مدتی فقط سوپ و آش

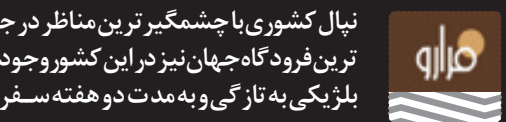
احسان عبدی پور



عبدو جميله ميگه يه بار هم كه ما عاشق شديم، اداره اماكن نداشتمون . گفتم: عاشق كي عبديو؟ گفت: هي.... گويامي زنه و عبديو عاشق صبريه دختر باب ميشه، منتها صبريه از خيلي سال ها پيش عاشق جيجر بوده، عبديو خواسته جيجر فروشي بزنه كه شب تا شب صبريه رو بكشونه پاي بساط و همو لابه لاها عشق به قول خودش تا بن استخون خانه كرده را را برملا كند، ابراز كند... گفتم خواحمق مي رفتي مستقيم بهش مي گفتي. گفت: نههههه او اصلا عاشق اين بود كه زن يه شوهر جيجري بشه.

گفتم خواخوش چي شد؟ شوهر چه رنگي كرد؟ گفت: رفت زن كریم آشی شد! گفت: مويه مشت جيجري جور كردم نهادم رو گاري گفتم قبر پدر اما كن و صنف و شهرداري و رفتن سر نشيش كوچه شون بساط كردم. هنوز جيجر امه سيخ نكرده بيدم كه طبق پيش بينيم صبريه، سيخ جلو بساطم سبز شد.

از دلخوشي نه آسمون بيدم و نه زمين. گفتم شب اولمه، پول نميگير ما صبريه خانوم! همو شو، صبريه چنانني زد رو سي و هفتا سيخ جيجر كه سه بعد نصف شو بردنش بيمارستان، چهار، چهار و نيم اي طرفا آپانديسشه در آور دن انداختن دور . فر داش دكتر مياد سر تختش ميگه بهتري صبريه خانوم؟ صبريه با ناله ميگه: ها... دكتر ميگه خيلي خب. امروز مرخصه ولی تا به مدتی فقط سوپ و آش و اينابخور ه. بعد سر جنبوندد و گفت: سوپ خومد نبود او موقع... ولی آش... آش تا دلت بخواد.



نیال کشوری با چشمگیر ترین مناظر در جهان است که البته خطرناک ترین فرودگاه جهان نیز در این کشور وجود دارد. یجیل سوتواگر عکاس بلژیکی به تازگی و به مدت دو هفته سفری به نیال داشته و از زندگی روزمره مردم این کشور تصویری ثبت کرده است. جیل همچنین در فرودگاه لوکلا که به عنوان خطرناک ترین فرودگاه جهان شناخته می شود، فرود آمد.

وقتی هنوز اینترنت به هاوانا

نر سیده بود

عطا صادقی | نویسنده



بیشتر مردم توی کوبا انگلیسی بلد نیستند اما آدم های خونگرمی هستند و از گردشگر هم خوششان می آید. به همین دلیل

به راحتی ممکن است یکی دنبال شماره بیفتد و یک چیزهایی به اسپانیایی بگوید و بخواد به سختی با شما معاشرت کند. به خصوص در شهرهایی به جز هاوانا. بعضی هایشان هم بعد از این که می فهمیدند ما ایرانی هستیم، خیلی حس همدلی و دشمن مشترک داشتن بهشان دست می داد و می فهمیدی که دار ندیک چیزهایی در باره امپریالیسم و آمریکا می گویند. این انگلیسی ندانستن شان هم بعضی موقع ها اتفاقات با مزه ای را رقم می زد. یک بار توی سانتا کلارا و بعد از دیدن آر امگاه چگوارا، خواستیم توی یک رستوران چیزی بخوریم. منو انگلیسی نبود و عکس هم نداشت، هیچ کس هم توی رستوران انگلیسی بلد نبود. دیدیم معقول ترین چیزی که در این شرایط می توانیم سفارش دهیم، پیتزاست چون واقعاً هیچ ایده ای نداشتیم بقیه غذاها چیست. دوستم خواست برای پیش غذا نان سیر سفارش بدهد اما واقعاً باید چطوری توضیح می دادیم که نان سیر می خواهیم. دوستم شروع کرد به پانتومیم بازی کردن. یک سری سیر فرضی را بو کرد و نشان داد بویش تند است. گارسون هم با سرش نشان می داد که «آره می فهمم دارین چی می گین!» بعد دوستم سیرهای فرضی را با چاقویش برش داد و ریزریز کرد و روی یک نان خیالی مالید. گارسون مطمئن مان کرد که فهمیده چه می خواهیم. خیلی خوشحال و از خودمان راضی بودیم که با چه روش هوشمندانه ای خواسته مان را مطرح کردیم. اما فکر می کنید گارسون بعد از دو سه دقیقه جای نان سیر چه چیزی بر ایمان آورد؟ یک سری نان تست که روی آن پیاز خام خرد کرده بودند. قهقهه مان رفت روی هوا و گارسون بیچاره ها ج و واج مانده بود که به چه چیزی می خندیم.

پدیده های الکترونیکی مثل موبایل و لپ تاپ برای کوبایی ها چیز جالبی است و خیلی با کنجکاوی و علاقه با این چیزها بر خوردمی کنند و کمتر کسی

سفر به خطرناک ترین فرودگاه دنیا



او گفت: باند فرودگاه بسیار کوتاه بود و در انتهای باند دره ای قرار داشت. باند فرودگاه لوکلا علاوه بر کوهایی در از تفاعی بسیار بالا قرار گرفته است. خلبان دو حالت دارد یا با موفقیت فرود می آید یا به دره سقوط می کند. گیل می گوید تنها ۱۲ ساعت پس از عزیمت ما به آن جایک بالگرد سقوط کرد و چهار نفر کشته شدند. ما همچنین بسیار خوش شانس بودیم که قبل از خراب شدن هوا از منطقه خارج شدیم.

نقش بانک های بزرگ جهان در تخریب جنگل های استوایی

بحران اقلیمی را دامن می زنند و بومیان را از محل سکونت خود بیرون می کنند. گزارش مذکور با بازبینی پایگاه های داده ای از واه ما، سرمایه گذاری ها و انواع دیگری از حمایت های مالی از ۶ مهره اصلی صنعت کشاورزی که بیشترین سهم را از تخریب جنگل های استوایی دارند، به این آمار دست یافته است. این شرکت های بزرگ به صورت مستقیم یا غیر مستقیم در تولید محصولاتی همچون روغن نخل، گوشت گاو و لاستیک (که جزو مهم ترین عوامل جنگل زدایی محسوب می شوند) در آمازون برزیل، حوزه رود کنگو و پاپوا گینه نو دست دارند. بیشتر این شرکت ها ادعا کرده اند و اما به نقل از Global Witness این شرکت ها قطع کرده اند؛ اما به نقل از منابع اولیه شان منجر به جنگل زدایی می شود. یافته ها نشان می دهد بسیاری

شرکت های چندملیتی با منطق افسار گسیخته سودآوری سرمایه در حال تخریب جنگل هایی هستند که هیچ کس از آن ها خبر ندارد؛ یک گزارش تازه با

عنوان «پول برای سوزاندن» که توسط سازمان غیر دولتی Global Witness تهیه شده به ارتباط میان صدها بانک بین المللی با میلیارد ها دلار سرمایه گذاری مخرب در صنعت کشاورزی که منجر به جنگل زدایی می شود پرداخته است. در این گزارش حدود ۳۰۰ مهره سرمایه گذار و اجرایی به عنوان سازمان هایی که از روند جنگل زدایی کسب سود می کنند معرفی شده اند.

این شرکت ها از سرمایه گذاری و حق بیمه بسیاری از مشتریان شان برای پرداختن به شرکت هایی استفاده می کنند که موجب تخریب جنگل های استوایی می شوند،



زندگی سلام
پنج شنبه
۲۰ آبان ۱۳۹۸
شماره ۱۴۴۹

کتابخانه