

گیلان امروز	
روزنامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی گیلان	
صاحب امتیاز و مدیر مسوول: محمد کاظم شکوهی راد	
رشت – خیابان آیت‌ا... احسان بخش (صیقلان – تختی) ساختمان توسکا	
طبقه ۳ کدپستی:۴۱۷۳۳۸۰۳۳	
تلفن: ۳۲۲۶۸۱۱۲ – ۳۲۲۶۸۱۱۵	فکس: ۳۲۲۶۸۱۱۴
لینوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین	تلفن:۰۷۶-۳۳۲۳۴۰۷۲۷-۳۳۲۲۴
http://gilan-today.com	
پست الکترونیک:gilantoday@gmail.com	

روزنامه

گیلان امروز

دوشنبه ۱۸ اسفند ۱۳۹۹ | ۲۴ رجب ۱۴۴۲ | ۸ مارس ۲۰۲۱

رازهای پنهان شخصیت خود را آشکار کنید

آزاد می‌شویم و با نیت و عملکردمان متمرکز بر پذیرفتن همه جوانب شرایط انسانی، بیدار می‌شویم.

چالش

چگونه این نوع اکتشاف عمیق را شروع کنیم؟ آیین‌های قدرتمندی وجود دارد که می‌تواند ما را به خود نزدیک کند. از Pagan و SWEAT LODGES و RITUALS گرفته تا کار با انرژی پیشرفته و روش‌های خود تمیز کردن، ما گزینه‌های زیادی داریم.

چالش این است که اکثر ما سادگی زندگی را نداریم و اگر با خود صادق باشیم،



می‌دانیم که این موارد اغلب آنقدر قدرت ندارند که بند عاطفی و روانی ما را بشکنند. از بسیاری جهات، روش‌های سنتی عصر جدید موقتی، خودخوانانه، مسئله دار و خودشيفته هستند.

ما نمی‌توانیم بدون اندازه‌گیری اکتشاف عمیق و پیشرفت کنیم. ممکن است برای لحظه‌ای به وضوح برسیم، اما این بدان معنا نیست که می‌توانیم آن را حفظ کنیم یا لزوماً از آن بهره‌مند شویم. می‌توانید در تمام طول روز چاکرای تاج خود را با نور سفید تنفس کنید، اما هیچ تضمینی وجود ندارد که ذهن شما در ساعات بعدی مصرف نشود.

کاهش سرعت برای رسیدن به تحول پایدار، چالشی است که همه ما با آن روبرو هستیم. تعداد کمی سیستم وجود دارد که بتواند تحول واقعی به ما بدهد. بیشتر آموزه‌های معنوی که به طور منظم مصرف می‌کنیم بسته‌های شیرینی است. آن‌ها احساس بسیار خوبی دارند، زیبا هستند، ارتعاشات مثبتی ایجاد می‌کنند و برای لحظه‌ای حس باز بودن را القا می‌کنند. اما یک هفته بعد، چه چیزی واقعا تغییر کرده است؟

جهان همه چیز است، هم نور و هم تاریک. اگر هنگام مصرف نور، ما با تاریکی نمی‌رقصیم، هدف را از دست می‌دهیم. عیسی ۴۰ روز را در صحرا گذراند. او بازی نمی‌کرد و نمی‌توانست فکرهای مثبتی را روی کارت‌های نمایه بنویسد. همه ما فرصت یکسانی داریم، اما بندرت آن را دنبال می‌کنیم.

کار

PAUL’S THE PERSONALITY CARDS و برنامه BLENDED SOUL ابزاری هستند که می‌توانند به شما در تعمیق روند کاوش خود کمک کنند. اگر می‌خواهید کار را بدون مجموعه ابزار انجام دهید، آنچه در اینجا توصیه می‌کنم این است: بی‌سر و صدا با ژورنال خود بنشینید و لیستی از ویژگی‌های مثبت خود را بنویسید. لیستی از افرادی که فکر می‌کنید شخصیت این صفات هستند را بنویسید. لیستی از ویژگی‌های منفی و عجیب خود را بنویسید.

لیستی از افرادی که بازتاب این ویژگی‌ها هستند را بنویسید.

از هر لیست ۳ فرد اتراق آمیز را انتخاب کنید.

امروز و هر روز با گیلان امروز

۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۵ ۰۱۳۳۲۲۶۸۱۱۳

Gilan-today.com

همکاران گیلان امروز :

وحید اسماعیلی (مسئول تحریریه)، حسین عنبری، سعید سیمیاری، علیرضا خانی، احمد خدمتگزار

نسرین شکوهی راد، وحیده اسماعیلی، شهلا ابراهیم زاده، فرشته فتوحی، سمیرا بشارت

شهر ستاها : باشار مقدم، یدالله کشاورز و محبوبه شالی

کشکول

اولین پست توئیتر به مزایده گذاشته شد

گیلان امروز – جک دورسی مدیر عامل توئیتر اعلام کرد که قصد دارد اولین پست منتشر شده در شبکه اجتماعی توئیتر را به فروش برساند. جک دورسی مدیرعامل شرکت توئیتر به تازگی اعلام کرده است قصد دارد اولین پست منتشر شده در شبکه اجتماعی توئیتر را به فروش برساند. اولین توئیت منتشر شده در این شبکه اجتماعی متنی است که جک دورسی با هدف آزمایش شبکه اجتماعی خود منتشر کرد. متن توئیت منتشر شده از سوی وی «JUST SETTING UP MY TWITTER» بود. پست منتشر شده توسط جک دورسی در سال ۲۰۰۶ در فضای مجازی منتشر شد و به محض اعلام خبر فروش این توئیت از سوی مدیر توئیتر، قیمت‌های پیشنهادی مختلفی از سوی افراد اعلام شد که بالاترین آن‌ها ۱۰۰ هزار دلار بود.

توئیت ۱۵ ساله جک دورسی یکی از مشهورترین توئیت‌های موجود در این شبکه اجتماعی است که برای خریدار آن صرفاً جنبه یادگاری خواهد داشت گفتنی است که حدود سه ماه پیش سرویس VALUABLES راه اندازی شده است که پس از پرداخت هزینه مورد نظر فرد یک امضا الکترونیکی را در اختیار وی قرار می‌دهد و فرد به کمک این امضا می‌تواند توئیت یا سند خود را به سایر افراد بفروشد.

توئیت جک دورسی پس از فروش نیز همچنان در توئیتر باقی خواهد ماند و به حساب شخص دیگری منتقل نخواهد شد، بلکه فقط یک امضا رمز نگاری شده به آن اضافه می‌شود که مالک توئیت را نشان خواهد داد.

●●●●●

بیماری خطرناکی که در کمین گیاهخواران است

گیلان امروز– بر اساس ارزیابی محققان آلمانی، گیاهخواران به دلیل رژیم غذایی خاصی که دارند، بیش از سایرین در معرض یک بیماری خطرناک قرار دارند. یک مطالعه هشدار داده است که پیروی از رژیم غذایی بدون گوشت و لبنیات می‌تواند استخوان‌های شما را ضعیف کرده و خطر شکستگی‌های دردناک را افزایش دهد.

محققان آلمانی در یک ارزیابی، با استفاده از سونوگرافی، سلامت استخوان ۲۶ گیاهخور و ۳۶ غیرگیاهخور را مقایسه کردند، آن‌ها دریافتند که گیاهخوران به دلیل کمبود آشکار مواد مغذی اصلی که معمولاً محصولات حیوانی بدست می‌آیند، سلامت استخوان کمتری دارند.

گفته می‌شود مردم نه تنها به دلیل دلسوزی نسبت به حیوانات و آگاهی از مشکلات زیست محیطی بلکه به دلیل مزایای سلامتی نیز به رژیم غذایی گیاهی روی می‌آورند.

شواهد علمی نشان می‌دهد رژیم غذایی گیاهی ممکن است افراد را در برابر بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی یا سرطان محافظت کند، اما با این حال مشخص شده که این نوع رژیم با تراکم مواد معدنی استخوانی کمتری همراه است که می‌تواند خطر شکستگی را افزایش دهد.

در این مطالعه محققان از استخوان پاشنه ۷۲ نفر عکسبرداری کرده و دریافتند که نیمی از آنها رژیم‌های غذایی گیاهی را دنبال کرده‌اند و در نتیجه سلامت استخوان ضعیف‌تری دارند.

محققان همچنین توانستند با گرفتن نمونه‌هایی از خون و ادرار شرکت کنندگان ۱۲ به اصطلاح «شانگر زیستی» را که در حفظ استخوان نقش دارند، شناسایی کنند. یافته‌ها نشان داد که در ترکیب ویتامین‌های A و B۶، لیزین، لوسین، اسیدهای چرب امگا ۳، سلنوپروتئین P، ید، هورمون محرک تیروئید، کلسیم، منیزیم و پروتئین A-KLOTHO با سلامت استخوان‌ها ارتباط مثبت دارند. لیزین یک اسید آمینه است که در گوشت، ماهی، لبنیات، تخم مرغ و برخی گیاهان مانند سویا یافت می‌شود و بدن نمی‌تواند به تنهایی آن را تولید کند؛ در همین حال ویتامین A در تخم مرغ و سبزیجات برگ تیره وجود دارد، در حالی که ویتامین B۶ در گوشت و ماهی و همچنین نخود، مرغ و برخی میوه‌ها یافت می‌شود. در رنگ‌های است که آن دسته از شرکت کنندگان با استخوان‌های سالم‌تر غلظت کمتری از هورمونی به نام FGF۲۳ دارند که نقش اصلی آن تنظیم غلظت فسفات در پلاسماست.

●●●●●

برای لاغرشدن در ظروف بلند و باریک غذا بخورید

گیلان امروز – مطالعات نشان می‌دهند اگر افراد بین بشقاب و غذا تضاد بیشتری داشته باشند، احتمالاً کمتر غذا می‌خورند. اگر در یک بشقاب تیره غذایی با رنگ روشن بخورید، احتمالاً غذای کمتری خواهید خورد. یک دلیل این است که غذای رنگ روشن در بشقاب تیره شما خودنمایی می‌کند. اما در یک بشقاب با رنگ روشن، غذا و رنگ بشقاب با هم مخلوط می‌شود و شما بیش از حد غذا می‌خورید.

برای لاغری با رنگ‌ها بهتر است از غذا خوردن در بشقاب‌های زرد، قرمز و نارنجی پرهیز کنید، زیرا معلوم شده است که این رنگ‌ها اشتهای ما را تحریک می‌کنند. این رنگ‌ها، به ویژه قرمز، فشار خون و ضربان قلب ما را افزایش می‌دهند و احساس گرسنگی بیشتری در ما ایجاد می‌کنند. با این وجود رنگ‌های خاکستری، سیاه، قهوه‌ای و بنفش به عنوان مهار کننده اشتها در نظر گرفته می‌شوند. با خوردن غذا در بشقاب‌هایی که به این رنگ‌ها هستند، احتمال پرخوری کاهش می‌یابد. رنگ آبی برای لاغری با رنگ ها، بهترین است. مطابق با مطالعات، که غذا خوردن در بشقاب آبی تیره می‌تواند به شما کمک کند تا اندازه غذا را بهتر کنترل کنید. در کنار رنگ ظروف شکل آن‌ها نیز در کاهش وزن نقش دارد. خوردن غذا با نوشیدنی از یک لیوان یا کاسه بلند و باریک بلند و خیم‌تر بزرگ است. هر دوی آن‌ها ممکن است به همان میزان مایعات یا غذا را در خود داشته باشند، اما مطالعات نشان می‌دهند که کسانی که برای غذا خوردن از یک ظرف باریک و بلند استفاده می‌کنند احساس می‌کنند که بیشتر غذا خورده‌اند و زودتر دست از غذا خوردن می‌کشند.

یکی یکی به هر شخصیت نگاه کنید و در مورد چگونگی شباهت به هر شخص صادق باشید. هر ویژگی را کاوش کنید و به رفتارهای مشابه خود نگاه کنید.

در مورد زشتی‌های خود با خود صادق باشید. ابراز پیشیمانی کنید، عصبانیت خود را پیدا کنید، غم و اندوه زیر عصبانیت خود را پیدا کنید و همه چیز را رها کنید.

به تصاویری که شما را آزار داده اند یا به شما ظلم کرده اند، فکر کنید. روی احساسات تمرکز کنید و آن‌ها را بیرون بگذارید.

ویژگی‌های مثبت خود را جشن بگیرید و متعهد شوید که در همه تلاش‌های آینده خود با آن‌ها صف آرایی کنید.

با گذراندن این فعالیت، فرآیندهای تفکر و احساسات خود را بنویسید.

برای تکمیل اکتشاف کامل و ترشح کامل

بدن به چند ساعت یا چند روز فرصت دهید.

هر کاری که لازم است انجام دهید.

پس از تکمیل، لیستی از ویژگی‌هایی را که امیدوارید در تمام زندگی خود مجسم کنید، نگه دارید.

از وضوح خود لذت ببرید

پس از گذراندن این روند، شما وضوح تازه‌ای پیدا خواهید کرد. ذهن شما راحت‌تر خواهد بود و قلب شما باز و پر خواهد شد.

در اینجا هدف این است که سطح بالایی از پذیرش را برای کسانی که واقعا هستید را مجسم کنید، هیچ راهی سریع برای حذف همه پیش‌بینی‌های نادرست ما وجود ندارد.

فقط آگاهی شما افزایش می‌یابد، که بیشتر اوقات از طریق یک تجربه شدید احساسی حاصل می‌شود. به دنبال شناخت همه قسمت‌های خود باشید. در سایه روان خود از سایه‌ها و چالش‌ها فرار نکنید. در حالی که

درد ممکن است غیر قابل تحمل باشد، اما موقتی است.

این فرایند در حال انجام است. به کاوش و انتشار احساسات پیرامون تصویری که وسواس دارید ادامه دهید. همیشه به دنبال انتشار ویژگی‌های منفی باشید

و عمیق‌ترین آگاهی را در مورد هر موقعیتی فراهم کنید.

تغییرات بالقوه

هرچه بیشتر بتوانید احساسات را از بدن خود پاک کنید و بیشتر بتوانید سایه‌های خود را روشن کنید، تکامل بیشتری خواهید یافت. این تکامل سادگی بیشتری را در زندگی شما ایجاد خواهد کرد. این یک رها کردن در هر سطح خواهد بود. ارزش این است که شما با صعود به تمام این کوه‌های احساسی، به خود این توانایی را می‌دهید که از هر کوهی بالا بروید و با هر مانعی در واقعیت فیزیکی خود روبرو شوید. هرچه بیشتر این مراحل را طی کنید، تغییراتی در شغل، امنیت، زندگی عاشقانه، زندگی شخصی و روابط خود مشاهده خواهید کرد. با رها کردن احساسات، آهن ربا را آزاد یا تغییر دهید. با آهن ربا کمتر، پیوسته‌های کمتری وجود دارد.

با گذر از این نوع فرایندها، در یک سطح اصلی تغییر خواهید کرد. این بدان معنی است که ممکن است برخی از افراد زندگی شما را ترک کنند، افراد جدیدی ظهور کنند و زندگی متفاوت باشد.

تولد یک جرقه الهی است

همه ما از جرقه‌های الهی به دنیا آمده ایم. این جرقه‌ها، هرچند خالص، نمی‌توانند مانع از اتخاذ ویژگی‌ها و نگرش‌های ناتوان کننده شوند. هر چند دشوار باشد، بهبود این جنبه‌ها به تکامل ما کمک می‌کند.

از شما دعوت شده است که همه جوانب درون خود و دیگران را کاوش، در آغوش بگیرید، ببخشید و جشن بگیرید. شخصیت‌هایی را که در هسته اصلی شما زندگی می‌کنند تصور کنید. به هر یک از آن‌ها به عنوان بازتابی از خود و افراد زندگی خود نگاه کنید. هر یک را به عنوان نمایشی از جنبه‌ای از جهان ببینید که شما را به عشق ورزیدن، التیام و تسلط بر آن فرآ می‌خواند. ممکن است این روند به شما کمک کند تا با موفقیت از کنار داستان‌های خود عبور کنید و به آزادی عاطفی و معنوی نزدیک شوید.

پنج نمونه از عجیب‌ترین موارد روانشناسی در تاریخ

دکترهایی بود که از یک معلولیت بینایی رنج می‌برد – یک بیماری از آسیب به لوب‌های اکسپیتال یا آهپانه مغز ایجاد می‌شود.

وقتی دکتر پی به دنیای اطرافش نگاه کرد، کاملاً درست نمی‌دید و قادر به تشخیص اشیا یا افراد نبود. به عنوان مثال، وقتی به همسرش نگاه کرد – کلاهی را دید. او همچنین چهره‌هایی را می‌دید که اصلاً وجود نداشتند.

زنی که همه‌جا اژدها می‌دید

مقاله تحقیقاتی در THE LANCET در سال ۲۰۱۴ با عنوان «پروسوپوماتورفوسپی و توهمات صورت» منتشر شد. این پرنوده غیر معمول یک زن ۵۲ ساله هلندی را نشان می‌دهد که به کلینیک روانپزشکان نویسنده مراجعه کرده است. گویی او در یک زندگی واقعی «بازی تاج و تخت» زندگی می‌کرد، در تمام زندگی خود شاهد تغییر چهره مردم به چهره اژدها بود. او همچنین توهم این را داشت که چهره‌هایی را هر روز می‌بیند. محققان، شامل الیور ساکس، گزارش دادند که زن توصیف می‌کند که صورت اژدها «سیاه و سفید، دارای گوش‌های بلند و پر لبه و یک پوزه برجسته است، و یک پوست خزنده و چشم‌های بزرگ به رنگ‌های زرد، سبز، آبی یا قرمز روشن» را نشان می‌دهد.

اژدها نه تنها در چهره‌ها بلکه تقریباً در همه جا به نظر می‌رسید – در دیوارها، پریزهای برق، صفحه رایانه یا فقط شب‌ها از تاریکی بیرون می‌امدند.

دانشمندان حتی پس از آزمایش‌های گسترده‌ای که شامل معاینات عصبی، EEG و اسکن مغزی MRI می‌کرد، در تمام زندگی خود شاهد تغییر صورت را کشف نکردند.

مردی که می‌خواست خورده شود

این مورد برای افراد ضعیف نیست. پزشکان بیمارستان روانپزشکی تورنتو با شخصی به نام استفان روبه‌رو شدند که می‌خواست او را بخورند. اما طلسم

گیلان امروز – برخی از موارد مطالعاتی غیرمعمول در زمینه روانشناسی وجود دارد که همه روانشناسان را متحیر می‌کند.

همان طور که در طول تاریخ، میلیاردها انسان بر روی زمین و خارج از آن محو می‌شوند، مطمئنا در این میان، افراد عجیب و غریب زیادی هم وجود دارند.

در ادامه ۵ مورد از غیر معمول ترین موارد روانشناسی آورده شده است که رمز و رازهای اساسی ما را یادآوری می‌کند.

پسر وحشی آویرون

در سال ۱۸۰۰، پسری از جنگل آویرون فرانسه بیرون آمد. او ۱۱ یا ۱۲ ساله بود و ظاهر، چند سال در جنگل به تنهایی زندگی می‌کرد. «کودک وحشی» هیچ زبانی نمی‌دانست و توسط پزشک ژان مارک گاسپارد ایترارد، «ویکتور» نامگذاری شد، که مطالعه پسر را خود بر عهده گرفت.

ویکتور به یک شخصیت مشهور تبدیل شد و یک مورد مطالعاتی عالی از طبیعت در برابر پرورش بود. در حالی که او هرگز یاد نگرفت که روان صحبت کند، او شروع به پوشیدن لباس کرد، عادت‌های مناسب پیدا کرد و می‌توانست چند حرف را بنویسد. ایترارد تنها دانشمندی نبود که این پسر را مورد مطالعه قرار داد، اما پنج سال کار، پزشک را به تحقیق پیشگامانه در زمینه آموزش معلولان رشد رساند.

اوتی فریت، متخصص اوتیسم معتقد است ویکتور احتمالاً کودک اوتیسم بوده است، اما نمی‌توانیم به طور قطعی این تشخیص را بدهیم.

مردی که همسرش را با کلاه اشتباه گرفت

متخصص مغز و اعصاب انگلیسی و الیور ساکس، نویسنده در مطالعات خود با بیش از چند مورد عجیب روبه‌رو شدند. یکی از مشهورترین کتاب‌های ساکس، «مردی که همسرش را با یک کلاه اشتباه گرفت» شرح حال یکی از