

روز نامه اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی کیلان

صاحب امتیاز و مدیر مسوول: **محمد کاظم شکوهی راد**

رشت – خیابان آیت‌ا... احسان بخش (صیقلان – تختی) ساختمان توسکا طبقه ۳ کدپستی:۴۱۷۳۷۲۸۰۳۳

تلفن: ۳۲۲۶۸۱۱۲ –۳۲۲۶۸۱۱۵ فکس: ۳۲۲۶۸۱۱۴

لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین تلفن:۰۷۶-۳۳۲۳۴۷۲۷-۳۳۲۲

http://gilan-today.com

پست الکترونیک:gilantoday@gmail.com

چهارشنبه ۲ تیر ۱۴۰۰ | ۱۲ ذی‌القعده ۱۴۴۲ | ۲۳ ژوئن ۲۰۲۱

مهمترین سوال زندگی چیست؟

آنچه که موفقیت شما را تعیین می کند این نیست که «از چه چیز می‌خواهید لذت ببرید؟ سوال اینجاست که چه دردی را می‌خواهید به جان بخرید؟ کیفیت زندگی شما را کیفیت تجربیات مثبت شما رقم نمی‌زند، بلکه کیفیت تجربیات منفی شما رقم می‌زند. اینکه در برخورد با تجربیات منفی خوب عمل کنید، یعنی خوب عمل کردن در زندگی. توصیه‌های بردنخوری هستند که به شما می‌گویند «فقط کافی است که چیزی را به اندازهٔ کافی بخواهی!»



که می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد. این چیزی است که من را من می‌کند و تو را تو. این چیزی است که ما را تعریف می‌کند و جدا می‌کند و در نهایت به هم پیوند می‌دهد.

در بیشتر سال‌های نوجوانی و جوانیم، در مورد نوازنده شدن رویاپردازی می‌کردم؛ به خصوص اینکه یک ستارهٔ راک شوم. هر وقت آهنگ فوق‌العاده‌ای با گیتار به گوشم می‌خورد، چشمانم را می‌بستم و خودم را روی صحنه در حال نواختنش تصور می‌کردم؛ و مردم را که از هنر من به هیجان آمده‌اند.

این رویا می‌توانست ساعت‌ها مرا به خود مشغول کند. این رویاپردازی تا پایان کالج و حتی بعد از آنکه رشتهٔ موسیقی را ترک کردم ادامه داشت. من وقت لازم را صرف آن نمی‌کردم. فقط به آن فکر می‌کردم.

با وجود اینکه نیمی از عمرم را در این زمینه رویاپردازی کرده بودم، این رویا هرگز به واقعیت نرسید. این موضوع کلی از من زمان برد و کلی تجربیات منفی برابم به همراه داشت تا اینکه در نهایت فهمیدم چرا: چرا که واقعا آن را نمی‌خواستم.

من عاشق نتیجه بودم؛ بودن روی صحنه، تشویق مردم، گیتار زدن خودم، و گذاشتن قلمم در موزیکی که می‌نواختم. اما عاشق فرآیندش نبودم؛ و به همین خاطر، در این کار شکست خوردم. بارها شکست خوردم. حتی این هم واقعیت ندارم، من حتی آنقدر سعی نکردم که بخواهم در آن شکست بخوردم. تلاشم برای رسیدن به آن بسیار ناچیز بود.

سختی تمرین هرروزه، دشواری یافتن گروه و آمده شدن، یافتن جاهایی که بتوان در آن اجرا کرد و یافتن افرادی که برای دیدن اجرایتان بیایند، پاره شدن سیم‌های گیتار، خراب شدن امپلی‌فایر، ۲۰ کیلو وسیله را اینور و آن ور بردن؛ این کوهستان دو کیلومتری رویاها است که برای رسیدن به قله باید از آن بالا رفت؛ و من دلم کوهنوردی نمی‌خواست. فقط دلم می‌خواست که قله را تصور کنم.

فرهنگ ما به من می‌گوید که من شکست خورده‌ام، کسی هستم که کار را تمام نکرده و بازنده‌ام. اما فرهنگ خودسازی به من می‌گوید که من با خیلی شجاع نبوده‌ام، یا به اندازهٔ کافی مصمم نبوده‌ام، یا بقدر کافی به خودم ایمان نداشته‌ام. خلاصه هر کسی چیزی می‌گوید.

اما حقیقت، جذابیت خیلی کمتری دارد. من فکر می‌کردم چیزی را می‌خواهم، اما معلوم شد که نمی‌خواستم. همین.

من پاداش را می‌خواستم، ولی زحمت را نه. من نتیجه را می‌خواستم، اما فرآیندش را نه. من عاشق مبارزه نبودم، بلکه فقط عاشق پیروزی بودم. اما زندگی اینطور نیست. این که چه کسی هستید را ارزش‌هایی که حاضرید برایشان زحمت بکشید، مشخص می‌کند. افرادی که از تحمل زحمت در باشگاه لذت می‌برند، کسانی هستند که به هیکل خوب می‌رسند. کسانی که از کار هفتگی زیاد و سیاست بازی‌های نردبان ترقی سازمانی لذت می‌برند، کسانی هستند که بالا می‌روند. این بالا می‌کشند. کسانی که از استرس‌ها و عدمقطعیت‌های سبک زندگی هنرمندان لذت می‌برند هستند که دست آخر آن را زندگی می‌کنند و هنرمند می‌شوند.

آنچه می‌خواهم بگویم، ساده‌ترین و اساسی‌ترین مولفهٔ زندگی است: زحمات و تقلاهای ما، موفقیت‌ها ما را رقم می‌زنند. پس دوست من، تقلاهایت را درست انتخاب کن.

تعبیر خواب چند رویای شایع با روش متخصص ذهن آگاهی

همچنان در حال فعالیت است و از آن‌جایی که خواب مستقیم به احساسات فرد مرتبط است، خواب دیدن این فرصت را برای ذهن فراهم می‌کند که در موقعیت‌های خاص درست عمل کند.

کلر می‌گوید اگر فردی خواب ببیند که رابطه‌اش با شریک زندگی‌اش در حال اتمام است، این خواب می‌تواند نشانی از استرس، مسائل زندگی یا سایر عوامل باشد یا اصلا هیچ معنایی نداشته باشد.

او می‌گوید: «خواب دیدن این فرصت را برای فرد فراهم می‌کند که در ذهن خود به موقعیت‌ها واکنش نشان دهد و به مسائل را از زاویه‌ای دیگر نگاه کند.» «درواقع فرد به واسطه قدرت تخیل آنچه را طی چند روز گذشته تجربه کرده در خواب می‌بیند، اما در خواب موقعیت‌ها جابه‌جا یا موقعیت‌های جدید خلق می‌شوند.»

اگر فرد خواب ببیند که کسی او را تعقیب می‌کند این خواب می‌تواند انعکاسی از ترس فرد برای تغییر یا وحشت‌زده بودن و گریز از چیزی باشد.

«کودکان، نوجوانان و بزرگسالان به دلایل استعاری خواب می‌بینند که کسی آن‌ها را تعقیب می‌کند. ترس به تنهایی می‌تواند تبدیل به شخصی شود که شما را در خواب تعقیب می‌کند.»

«این ترس می‌تواند ترس از چیزی در مدرسه، در محل کار یا تغییریی کلی در زندگی باشد.»

کوتاه کردن موها

کوتاه کردن موها به دست خود در خواب رایج نیست، اما می‌تواند استعاره‌ای از استرس باشد. فرد از یک موقعیت یا یک تغییر خاص دچار استرس شده است. «مو استعاره از چیزی است که ممکن است برای هر فردی متفاوت باشد.» «مو می‌تواند استعاره‌ای از تغییر شکل، تغییر شخصی در زندگی یا رها کردن چیزی باشد.»

همه چیزی را می‌خواهند؛ و همه چیزی را به اندازهٔ کافی می‌خواهند. آن‌ها فقط به این موضوع آگاه نیستند که آنچه که می‌خواهند چیست، یا آنچه که به اندازهٔ کافی می‌خواهند چیست.

چرا که اگر مزایای چیزی را در زندگی بخواهید، باید هزینه‌هایش را هم بخواهید. اگر بدنی عالی می‌خواهید، باید عرق ریختن، درد کشیدن، سحرخیزی و گرسنگی را هم بخواهید. اگر قایق تفریحی می‌خواهید، باید شب‌بیداری‌ها، ریسک در کسب‌وکار، و احتمال عصبانی کردن یک یا هزار نفر را هم بخواهید.

اگر می‌بینید که ماه‌ها و ماه‌ها، یا سال‌ها و سال‌هاست که چیزی را می‌خواهید و هنوز هیچ اتفاقی نیافتاده، و اصلا هرگز به آن نزدیک هم نشده‌اید، آن وقت شاید آنچه که در حقیقت می‌خواهید خیال‌پردازی، بت ساختن، یک تصور یا وعدهٔ دروغین است. شاید چیزی که می‌خواهید آن چیزی نیست که می‌خواهید، و فقط از خواستن لذت می‌برید. شاید در واقع اصلا آن را نمی‌خواهید. گاهی از مردم می‌پرسم که چطور رنج کشیدنی را انتخاب می‌کنید؟ این افراد جوری سرشان را تکان می‌دهند و نگاهم می‌کنند که شاخ دارم. اما من این سوال را می‌پرسم، چون به مدد آن بسیار بیشتر راجع به خواسته‌ها و رویاهای شما می‌فهمم. چرا که شما مجبورید چیزی را انتخاب کنید. نمی‌توانید یک زندگی بدون درد داشته باشید. همیشه همه چیز نمی‌تواند خوش و خرم باشد. در آخر، این سوال دشوار است که اهمیت پیدا می‌کند. لذت و خوشی یک سوال ساده است؛ و تقریباً همهٔ برایش جواب‌های مشابهی داریم. سوال جالب‌تر اما، سوال راجع به درد و زحمت است. دردی که می‌خواهید حفظ کنید کدام است؟

جواب به این سوال است که شما را به جایی خواهد رساند. این سوالی است

گیلان امروز– همه دنبال چیزی هستند که حس خوبی بدهد. همه می‌خواهند زندگی‌ای بی‌خیال، شاد و راحت داشته باشند. عاشق شوند و روابط فوق‌العاده‌ای داشته باشند. ظاهری بی‌نقص داشته باشند، پول دربیارند، محبوب باشند، مورد احترام و تحسین باشند و نگاه‌ها را به خود جلب کنند.

همه از چنین چیزی خوششان می‌آید. اینکه از این اوضاع خوشتان بیاید، ساده است.اگر از شما بپرسم که «از زندگیتان چه می‌خواهید؟» و شما

جوابی شبیه «می‌خواهم خوشحال باشم و خانواد‌های عالی داشته باشم و کاری که دوست دارم را داشته باشم» بدهید، جوابتان اینقدر کلی است که بی‌معنی است.

یک سوال جالب‌تر، سوالی که شاید خودتان قبلاً هرگز به آن فکر نکرده باشید، این است که چه دردی را در زندگی خود می‌خواهید؟ برای چه چیزی حاضرید جان بکنید؟ این سوال مولفهٔ بیانگر مهم‌تری در شکل دادن به زندگی‌های ماست.

همه دلشان یک کار عالی و استقلال مالی می‌خواهد؛ اما همه حاضر نیستند که رنج ۶۰ ساعت کار در هفته، طی مسافت‌های طولانی، کاغذبازی‌های اعصاب‌خردکن، طی کردن سلسله‌مراتب شرکتی و کار کردن در جهنم‌های مکعبی ادارات را تحمل کنند. مردم می‌خواهند بدون ریسک، بدون قربانی کردن چیزی، و بدون صبری که برای انباشت ثروت ضروری است، پولدار شوند.

همه می‌خواهند که رابطهٔ جنسی‌شان عالی باشد و رابطهٔ‌شان فوق‌العاده؛ اما همه حاضر نیستند که گفتگوهای دشوار، سکوت‌های رنج‌آور، احساسات آسیب‌دیده و درام روانی‌ای را که برای رسیدن به آن مرحله نیاز است پشت سر بگذارند. از این‌رو قناعت می‌کنند. قناعت می‌کنند و سال‌ها و سال‌ها به این فکر می‌کنند که «چه می‌شد اگر؟» تا اینکه این سوال از «چه می‌شد اگر؟» «تبدیل به «همین بود؟» می‌شود؛ و وقتی که طلاق می‌گیرند، در جواب اینکه چرا اینطور شد باید بهشان گفت: که اگر استانداردها و انتظارات خود را ۲۰ سال پیش

یابین نیاورده بودند، چنین نمی‌شد.

دلیلش این است که خوشبختی نیاز به تلاش دارد. نیل به مثبت نتیجهٔ از پس منفی برآمدن است. تنها تا جایی می‌توانید از تجربیات منفی بگریزید، اما در نهایت چیزی نخواهد گذشت بر سرتان هوار خواهند شد.

در کنه تمام رفتارهای انسان، نیازهای ما کم و بیش یکسان است. مواجهه با تجربهٔ مثبت آسان است. این تجربهٔ منفی است که همهٔ ما ذاتاً با آن مشکل داریم. از این رو، آنچه از زندگی به دست می‌آوریم را احساسات خوبی که دلمان می‌خواهد داشته باشیم نیستند که مشخص می‌کنند، بلکه احساسات بدی که برای رسیدن به احساسات خوب، حاضریم و قادریم تحمل کنیم هستند که رقم می‌زنند.

مردم بدنی فوق‌العاده می‌خواهند. اما به چنین بدنی نخواهند رسید مگر اینکه زحمت و فشار فیزیکی‌ای را که ساعت‌ها و ساعت‌ها در باشگاه به آن‌ها وارد می‌کند و خودداری در غذا خوردن را تحمل کنند.

افراد می‌خواهند کسب‌وکار خودشان را راه بیناندازند، یا استقلال مالی پیدا کنند. اما شما بدل به یک کارآفرین موفق نخواهید شد، مگر راهی بیابید تا ریسک، عدمقطعیت، شکست‌های مکرر و کار کردن بسیار طولانی برای چیزی را که نمی‌دانید دست آخر موفق خواهد بود یا نه را قدر بدانید.

افراد شریک زندگی یا همسر می‌خواهند. اما تا وقتی که فرد قدر بالا و پایین‌های احساسی و پس‌زده شدن‌های خردکننده و زن زدن به تلفنی‌را که هیچ وقت رنگ نمی‌خورد را نفهمد، خبری از جذب شخصی فوق‌العاده نخواهد بود. این بخشی از بازی عشق است. اگر بازی نکنید، نمی‌توانید برنده نمی‌شوید.

گیلان امروز – خواب‌هایی مانند افتادن از بلندی، افتادن دندان، برهنه حاضر شدن در منظر عمومی و مرگ، می‌توانند معنای عمیقی داشته باشند.

به گزارش فرادید به نقل از دیلی‌میل، یک متخصص ذهن‌آگاهی و هیپنوتیزم با بیان این موضوع می‌گوید: «خواب دیدن راهی برای برقراری ارتباط با ذهن ناخودآگاه است، خواب‌ها طبیعی و سالم هستند و می‌توانند احساسات و تجربه‌های یک فرد را در قالب استعاره‌ها بیان کنند.»

کلر ارسیتایدز، از سیدنی استرالیا، ادامه می‌دهد: «من به مراجعینم می‌گویم که از خواب‌هایشان نترسند و فکر نکنند که این خواب‌ها منفی هستند؛ بلکه این خواب‌ها را به عنوان دروازه یا مجرای به ذهن ناخودآگاه خود نگاه کنند.»

او می‌گوید استعاره‌ها «راه‌های خیلی خوبی» برای فهم یا رمزگشایی از اتفاقاتی است که در رویاها، ذهن و زندگی‌مان رخ می‌دهد.

کلر یک اپلیکیشن رایگان به نام MINDOLOGY APP را راه‌اندازی کرده تا افراد با کمک آن ذهن خود را از طریق تصویرسازی و خودهیپنوتیزمی آرام و توانمند کنند.

افتادن از بلندی

کلر می‌گوید یکی از خواب‌های رایجی که هزاران نفر تاکنون تجربه کرده‌اند افتادن از بلندی است. «این خواب می‌تواند در نتیجه احساس گم‌شدن یا ناامنی» رخ دهد. «خواب‌ها همیشه برای همه افراد معنای یکسانی ندارند، اما افتادن از بلندی می‌تواند استعاره‌ای از احساس فقدان کنترل بر امور، از دست دادن ارتباط با یک شخص یا مواجهه با ناشناخته‌ها یا احساس فقدان امنیت باشد.»

«این خواب همچنین می‌تواند نشانه‌ای از پشت سر گذاشتن یا جدا شدن از چیزی باشد که شما ادرواقعیت‌آدر حال فاصله گرفتن از آن

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

شهرستانها : باشار مقدم، یدالله کشاورز و محبوبه شالی

کشکول

خطرناک‌ترین مکان‌هایی که نباید

تلفن همراهتان را در آنجا شارژ کنید

گیلان امروز– کارشناسان امنیت سایبری اتفاق نظر دارند که ایستگاه‌های شارژ تلفن عمومی بدترین گزینه ممکن از نظر امنیتی برای شارژ تلفن را دارند. به خصوص اگر امنیت و حریم خصوصی داده‌های خود را جدی بگیرید، نباید تلفن خود را به درگاه USB موجود متصل کنید. در این گزارش با خطرناکترین مکان‌های شارژ تلفن خارج از خانه آشنا شوید.
فرودگاه‌ها: فرودگاه‌ها مملو از بانک یا نیروگاه برای شارژ تلفن هستند. خطری که در این ایستگاه‌های عمومی وجود دارد، امکان هک شدن تلفن هنگام اتصال به این مراکز عمومی است. درگاه‌های شارژ فرودگاه هدف استالکرها و هکرها برای نصب بدافزار بر روی تلفن و جاسوسی فعالیت‌های شما از طریق این ترمنیال‌ها است.

ایستگاه‌های قطار: این خطر همچنین در ایستگاه‌های قطار و مراکز عمومی است که بسیاری از ایستگاه‌ها برای شارژ سریع دستگاه‌های هوشمند فراهم می‌کنند. علاوه بر تهدید داده، خطرات هک و بدافزار، خطر دیگر این است که با جریان متناوب، باتری آسیب می‌بیند.

شارژ تلفن در هتل‌ها: علاوه بر این که ممکن است هزینه‌های اضافی برای شما داشته باشد، می‌تواند در دستگاه شما دستکاری کند، به اشخاص مخرب اجازه می‌دهد داده‌های تلفن را بدزدند یا بدون اطلاع شما بدافزار نصب کنند.

تاکسی: این روزها می‌توانید پورت‌های USB عمومی را برای شارژ تاکسی پیدا کنید. اما به جای اینکه ریسک کنید، می‌توانید از یک آداپتور با پریز برق و یک شارژر قابل حمل استفاده کنید.

مکان‌های گردشگری: هنگامی که باتری در تعطیلات خانوادگی تمام می‌شود، اتصال آن به یکی از کیوسک‌های عمومی در جاذبه‌های گردشگری وسوسه انگیز به نظر می‌رسد.این تنها منجر به هک شدن دستگاه شما نمی‌شود، کسی می‌تواند از راه دور برین تلفن یا میکروفون شما را روشن کرده و از شما جاسوسی کند.

شارژ تلفن در مراکز خرید: هاب شارژ USB می‌تواند به مخاطبین، ایمیل، پیام‌های متنی، پست‌های صوتی، عکس‌ها و فیلم‌های تلفن شما دسترسی داشته باشد.همچنین ممکن است رمزهای عبور، داده‌های بانکی و سایر داده‌های شما را کپی کند. یا می‌تواند از جاسوس افزارها یا نرم افزارهای مخرب در تلفن شما که به تلفن شما آسیب می‌رساند، کپی کند.

شارژ تلفن در کتابخانه: به نظر می‌رسد این کتابخانه گزینه‌ای ایمن برای شارژ دستگاه‌های هوشمند مانند تلفن یا لب تاپ است، اما در لیست ممنوع نیز هست! وقتی تلفن به یک پورت USB عمومی در کتابخانه متصل می‌شود، اطلاعات شما در معرض خطر کپی برداری قرار می‌گیرد که بدافزاری که دستگاه را بازرگیری می‌کند، بازرگیری می‌شود.

کافه‌ها و رستوران‌ها: کارشناسان امنیت سایبری هشدار می‌دهند که مجرمان، دستگاه‌های خواندن و بارگیری مخفی را، بین پورت‌های USB و منابع تغذیه در کافی شاپ‌ها، فرودگاه‌ها، سالن‌ها و سایر مکان‌های عمومی نصب می‌کنند؛ بنابراین هنگامی که دستگاه خود را هنگام نوشیدن نوشیدنی خود در کافی شاپ شارژ می‌کنید، ممکن است در برابر سرقت هویت آسیب پذیر باشید.

عجیب ترین چیزهایی که آنلاین

فروخته می شوند

گیلان امروز– امروزه مردم طرفدار خرید از فروشگاه‌های مجازی هستند، چون بدون هیچ زحمتی می‌توانند کالای مورد علاقه شان را آنلاین خرید کنند. اما در بین این فروشگاه‌ها مواردی هم هستند که مطمئنا دوست ندارید هیچوقت ازشان خرید کنید، چون محصولات عجیبی دارند که حتی باور کردشان هم سخت است چه برسد به خریدن شان. در ادامه با این محصولات عجیب اینترنتی آشنا شوید.
اورانیوم: اورانیوم یکی دیگر از محصولات عجیبی است که میشود آنلاین خرید کرد. نمی‌دانم هدف کسانی که اورانیوم می‌خرند چیست؟ اما باید بگویم کسانی که برای انجام آزمایشات علمی برای کودک دوازده ساله خود اورانیوم می‌خرند باید به روش تربیتی خودشان به عنوان پدر و مادر شک کنند.

دندان واقعی: یکی از کالاهایی که اینترنتی فروخته میشود و شاید شما را یاد قتل‌های زنجیره‌ای بینازد دندان‌های واقعی است. یکی از فروشگاه‌هایی که دندان واقعی میفروشد فروشگاه‌ای است به نام ETSY. شاید از نظر ما عجیب بیاید، ولی برای خیلی‌ها خریدن دندان واقعی خیلی طبیعی است. به عنوان مثال هنرمندانی هستند که دوست دارند با وسایلی مثل دندان هنرنمایی کنند.

ردیاب یوفو: یکی از نظریه‌هایی که اختلاف نظرهای زیادی در موردش هست وجود آدم فضایی هاست. اگر آدم فضایی‌ها وجود داشته باشند احتمال این که به خانه هامان بیایند هم ضعیف است، اما همانطور که گفته شده آنها وجود دارند و بالاخره یک روز به کره زمین میان. پس باید آمادگی لازم را برای این اتفاق داشته باشیم. به همین دلیل در سایت آمازون محصولی به نام ردیاب یوفو به قیمت ۹۰ دلار فروخته میشود. با این دستگاه میشود تشخیص داد که آیا این موجودات در حوالی خانه هستند یا نه.

سلبریتی‌ها: مطمئنا نمیشود تو فضای مجازی یا هر جای دیگه آدم‌ها را خرید و فروش کرد. اما اگره علاقه زیادی به سلبریتی‌ها دارید و انقدر پول دارید که نمی‌دونید چجوری باید خرخش کنید میتونید یکی از اون هارو برای یک مناسبت یا مهمانی خاص استخدام کنید.

تانک: تا حالا به این فکر کردید که اگر یک روزی دشمن به خانه هاتون هجوم آورد چجوری باید از خودتان دفاع کنید؟ مطمئنا با وسایل آشیخونه نمیشود در مقابل دشمن دفاع کرد. نگران نباشید، چون سایتی به اسم MORTARINVESTMENTS با اضافه کردن تانک به محصولاتش خیال همه رو راحت کرده.

زمین در کره ماه: شاید هیچوقت نتوانید پای تان را روی کره ماه بگذارید، اما میتونید اونجا صاحب یک قطعه زمین بشوید. برای خریدن زمین در کره ماه باید وارد سایت LUNARLAND بشوید و با پرداخت ۳۰ دلار صاحب یک هکتار زمین بشوید. شاید به نظر مسخره بیاید، اما واقعیت دارد.