تکنولوژی پیشرفته در صنعت خودرو

مانع یاب راداری

بعضی خودرو ها به نوعی فناوری حسگر در جلو و عقب مجهز می‌شوند که در صورت نزدیک شدن به اجسام، انسان، تیرهای برق، خودرو های دیگر و ...که تا فاصله ۶ پایی سپر های خودرو قرار دارند راننده را آگاه می کند. چنانچه خودرویی در یکی از نقاط کور پشت باشد و راننده راهنما را بزند که به آن مسیر گردش کند ، هشداری به صورت صوتی به راننده اعلام می شود و لامپ قرمز کوچکی در گوشه آیینه شروع به چشمک زدن می کند.

چراغ های تنظیم شونده خود کار

چراغ های انطباقی برای کمک به راننده در شب، وضعیت نور را با سیستم فرمان و سرعت خودرو منطبق می سازد.مثلا در سرعت زیاد، دور دست را روشن می کند و در سرعت های کم ، فاصله نزدیک را با شعاع گسترده روشن می نماید.در زمان گردش به چپ و راست، پرتو نور چراغ های جلوی خودرو در جهت هماهنگ با چرخ ها گردش می کنند.در بعضی از خودرو ها چراغ ها به سیستم ناو بری به نحوی مرتبط هستند که حتی قبل از گردش خودرو نور چراغ ها به سمت مورد نظر تامین می شود .

کمربند ایمنی پیشرفته

کمربند همچنان جزء ادوات ایمنی پیشرفته در خودرو محسوب می شود.در سال های اخیر کمر بند های انفجاری و فشار شکن ها همرا با کیسه های هوا اثر بخشی کمربند را تقویت کرده اند.علاوه بر آن ، روش های دیگر بهینه سازی کمربند در حال باز نگری است.در اینجا به چند مورد اشاره می شود

کمربند های چها قسمتی(تسمه ای): این کمربندها در مقایسه با کمربند های سه قسمتی موجود می تواند در حوادث رانندگی، ایمنی بیشتری ایجاد کند و سرنشین را در موقع غلطیدن خودرو یا ضربه های جانبی در جای خود ایمن تر نگه دارد و فشار ضربه ها را در سطح وسیع تری از بدن سرنشین توزیع کند. دارا بودن تسمه شانه در دو طرف بدن شخص ، وی را در وضعیت بهتر برای به کار افتادن کیسه هوا قرار می دهد مدل X4 شبیه کمربند معمولی ولی دارای یک تسمه مورب بسته شدنی روی سینه ای است که بین شانه تا لگن قرار می گیرد.سرنشین ابتدا کمربند ایمنی را به طور معمول می بندد، سپس تسمه شانه ای اضافی را از صندلی به روی شانه بدون تسمه کشیده و به بغل لگن وصل می کند.

تشک های تنظیم شونده صندلی عقب

مشکل غالب کمربند های معمولی در کاربرد صحیح شان برای کودکان این است که به صندلی های کمکی نیاز دارد .یکی از راه حل های مناسب استفاده از تشک های قابل تنظیم صندلی های عقب می باشد.

تهیه و تنظیم: مهندس موذنی کارشناس مکانیک . برق خودرو و سیستم های انژکتوری سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

گردگیری از فن لپ‌تاپ

اگر گرمای داخلی لپ‌تاپ شما بالا برود، ممکن است سیستم شما را تا لب پرتگاه پیش ببرد. درست مانند رایانه‌های دسکتاپ (PC)، بخش‌های داخلی لپ‌تاپ ها نیز گرد و خاک می گیرند.

از سوی دیگر به علت این که قطعات داخلی لپ‌تاپ ها فضای کمی در اختیار دارند و به عبارتی تنگاتنگ در کنار یکدیگر چیده شده‌اند، گرد و خاک گرفتن آنها و فن خنک‌کننده وضعیت را نسبت به یارانه های رومیزی خطرناک تر می‌سازد. هنگامی که فن‌های خنک‌کننده به علت گرمای زیاد مجبور شوند تا پیوسته کارکنند، لپ‌تاپ در معرض خطر داغ‌کردن قرار می‌گیرد. در این صورت ممکن است لپ‌تاپ هنگ کرده (قفل شده) که می‌تواند موجب صدمه‌دیدن قطعات داخلی یا خرابی کلی آن شود. تنها کاری که شما باید بکنید این است که یک پیچ گوشتی بردارید، درپوش زیرین دستگاه را باز کرده و داخل دستگاه را با استفاده از یک سشوار یا کمپرسور هوا، باد گرفته و گرد و غبارهای جمع شده داخل کیس لپ‌تاپ را از روی قطعات داخلی و فن خنک‌کننده آن بزدایید.

روش کار:

لپ‌تاپ را خاموش کرده، آداپتورش را از برق درآورده، به پشت برگردانده و باتری آن را جدا کرده و بردارید. در انتهای گوشه‌های درپوش زیرین به دنبال دریچه مخصوص دسترسی به قطعات داخلی که پنجره‌های تبادل هوا دارد، بگردید. پیچ‌های این پنل را باز کرده و آن را بردارید.

حال شما باید فن خنک‌کننده و برخی قطعات داخلی را ببینید. البته برخی لپ‌تاپ‌ها هم هستند که این پنل را ندارند و باید کل درپوش زیرین دستگاه را باز کنید. انواعی از نوت‌بوک‌ها هستند که بازکردن آنها برای افراد غیرحرفه‌ای ممکن نیست و تنها چاره این است که به نمایندگی یا تعمیرگاه معتبر لپ‌تاپ مراجعه کنید.

حال زمان آن رسیده است که توسط باد گرفتن گرد و خاک‌های تجمع یافته را از بین ببرید. البته باید این کار را در محیط خارج از اتاق انجام دهید. از زوایای مختلف فن خنک‌کننده را در معرض باد فشار قوی قرار داده، اطمینان حاصل کنید که جهت باد همیشه از سمت داخل رو به خارج دریچه تبادل هوای کیس لپ‌تاپ باشد تا گرد و خاک‌ها از لپ‌تاپ خارج شوند.

جریان باد را مرتب قطع و وصل کنید تا همه جای فن تمیز شود. اگر از کمپرسور باد استفاده می‌کنید، فشار باد را روی درجه ملایم تنظیم کنید و سر لوله خروج باد را به فن و قطعات داخلی خیلی نزدیک نکنید. اگر جریان باد زیادی قوی باشد و از فاصله خیلی نزدیک باد بگیرید، این احتمال هست که فن خنک‌کننده و قطعات داخلی لپ‌تاپ صدمه ببینند.

پس از آن که گرد و خاک‌ها را توسط باد به خارج از کیس لپ‌تاپ راندید، پنل دسترسی را سرجایش گذاشته و پیچ‌هایش را ببندید. باتری لپ‌تاپ را نیز به دستگاه متصل کرده و آن را روشن کنید. حال باید لپ‌تاپ شما خیلی بی‌سر و صداتر و خنک‌تر از قبل کار کند.

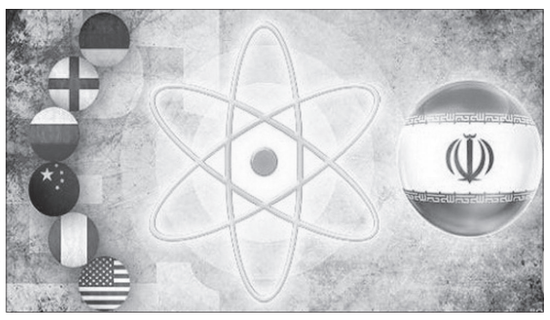
مذاکره برای توافق

☑ منوچهر حبیبی

دور دیگری از مذاکرات هسته‌ای ایران با گروه ۱+۵ طی روزهای سه‌شنبه و چهارشنبه بیست و سوم و بیست و چهارم مهرماه جاری در ژنو برگزار گردید. در این نشست دو روزه نمایندگان کشورمان با اعضای ۱+۵ یعنی نمایندگان آمریکا، انگلیس، فرانسه، روسیه، چین و آلمان به بحث و گفتگو پرداختند.

این دور مذاکرات اولین نشست ایران با گروه ۱+۵ از زمان روی کار آمدن دولت دکتر حسن روحانی ریاست جمهور است. البته این نشست با دیگر نشست‌ها تفاوت دیگری نیز داشت و آن واگذار شدن پیگیری مسأله هسته‌ای به وزارت خارجه بود که در نشست افتتاحیه‌اش محمدجواد ظرف وزیر خارجه شرکت کرد.

و اما حدس و گمان‌ها به موفقیت این دور از مذاکرات بیش از همیشه بوده است چرا که هر دو طرف ایران و گروه ۱+۵ و مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا خانم اشتون بر حل صلح آمیز این بحران تأکید کرده بودند و وزیر خارجه و رییس جمهور کشورمان نیز بر پایان مذاکره برای مذاکره تأکید داشت.



سیاست مذاکره برای مذاکره خیلی هم گنگ و پیچیده نیست، به نوعی به بازی دادن می‌ماند، یعنی یک طرف و یا هر دو طرف مدام بر مواضع خود پافشاری می‌کنند و هر بار مذاکرات در نقطه‌ای به بن بست می‌رسد و طرفین در آخرین جلسه نشست، تاریخ برگزاری مذاکره بعدی را تعیین و اعلام می‌دارند. بنابراین با اصرار ایران و وزیر خارجه بر خاتمه این چنین مذاکرات بیهوده گمانه زنی های بسیاری بر سر توافق در این دوره و یا حداقل تغییر روند زده شده بود.

خوب طبق برنامه از پیش تعیین شده روز سه شنبه با حضور دیپلمات‌های ایرانی و نمایندگان گروه ۱+۵ این نشست حوالی ظهر به وقت تهران آغاز شد و مذاکرات روز اول (بیست و سوم) پس از ساعاتی به پایان رسید. در خاتمه جلسه، بسیاری از خبرگزاری‌ها دوست داشتند که به اطلاعات واضح و روشنی دست یابند. اما همه نگاه‌ها به روز چهارشنبه (بیست و چهارم) دوخته شده بود.

و اما در این روز که روز دوم مذاکرات این دوره بود، بحث‌ها کارشناسانه دنبال شد و وقت چانه زنی‌های اساسی رسید. اما نکته‌ای که بسیاری بر آن اتفاق نظر داشتند این بود که رسیدن به یک توافق جامع و تمام و کمال در ظرف چند ساعت و یا چند روز ممکن نیست. به ویژه آنکه نمایندگان دو طرف مدام باید با دولتهای خود رایزنی و تبادل نظر می‌کردند.

از طرف دیگر هم در ایران و هم در آمریکا گروه‌هایی هستند که به این سادگی قصد کوتاه آمدن ندارند و هر یک از بازی برد برد خودشان مدام می‌گویند.

کمی هم از شیوه بازی‌های سیاسی بگوییم. در عرف دیپلماتیک، بنا بر این است که هر طرف با کارتهایی که در اختیار دارد بر دیگری و یا طرف مقابل فشار وارد نماید تا از مواضع و خواسته‌های خود به گونه‌ای عقب نشینی کند که به نفع دیگری می‌شود.

وقتی صحبت از اهرم فشار و یا کارت می‌کنیم، به نوعی شیوه‌هایی است که از آن سود و یا استفاده می‌شود. مثلا در رابطه با ایران، تحریم‌ها ابزار و یا اهرم فشار بر کشورمان بوده است. در مقابل، ایران نیز با ادامه غنی سازی تا کنون توانسته اروپا و آمریکا را به نوعی تحت فشار قرار دهد.

حال بحث اصلی می‌تواند برای طرف ایرانی، گرفتن مجوز غنی سازی و به قول عده‌ای، حفظ خط قرمز باشد و برای طرف غربی به ویژه آمریکا، گرفتن اطمینان و کاهش فعالیت‌های هسته‌ای به عنوان هدف و خواست اصلی مطرح باشد.

و اما اگر به فضای حاشیه‌ای این دور از مذاکرات نظر بیندازیم، در ایران از سوی جناح اصولگرا و حامیان مطبوعاتی‌شان و رادیو و تلویزیون تعلیق غنی سازی به عنوان خط قرمز اعلام شد که به معنای این است که به هیچ توافقی که منجر به پایان غنی سازی در کشور باشد رأی نمی‌دهند.

همین نگرش و نظر نیز باعث شد در آستانه مذاکرات، معاون وزیر خارجه و رییس تیم مذاکره کننده هسته‌ای اعلام کنند که حتی یک گرم از اورانیوم غنی شده بیست درصدی هم به خارج از کشور فرستاده نخواهد شد.

بحث خارج کردن اورانیوم غنی شده از ایران، ۲ سال پیش در نشست آنکارا از طرف روس‌ها مطرح شده بود.

اما در آمریکا که در مذاکرات هسته‌ای همچنان روی توقف غنی سازی و خروج آن بخش از اورانیوم غنی شده بیست درصدی و یا از بین بردن آن تأکید دارد نیز همچنان صداهای مخالف با کنار گذاشتن تحریم‌ها و کاهش آنها به گوش می‌رسید.

خوب با آنچه در فضای مذاکرات و خواست و حاشیه مسأله هسته‌ای ایران در بین طرفین وجود دارد، خود به خود به این نتیجه می‌رسیم که توافق در این دوره می‌تواند روی اصولی باشد تا پس از مشورت طرفین در نشست آبان ماه ادامه یابد.

البته اعتقاد به تعامل که با اعلام رضایت نسبی و ابراز امیدواری از سوی طرفین به مذاکره صورت گرفت می‌تواند باعث تغییر در شیوه رسیدن به یک توافق جامع و کامل در آینده گردد.

مدتی که طولانی شدن آن ناشی از سرسختی طرفین و کوتاه شدن آن بستگی به نرمش طرفین دارد.

حال با پایان این دور از مذاکرات و حرفها و مسایلی که در این نشست رد و بدل شد همچنین باید دید که در نشست بعدی (۱۶ و ۱۷ آبان ماه) روند کار به گونه‌ای طی خواهد شد که سیاست و یا رویکرد مذاکره برای مذاکره به مذاکره برای توافق و حل مسالمت آمیز بحران فعالیت هسته‌ای کشورمان بیانجامد و این امیدواری در مردم ایجاد می‌شود که به تدریج و براساس توافقات آتی، از تحریم‌ها کاسته شود و نهایتا طرفین با مذاکرات به بازی برد برد و یا تعادلی دست می‌یابند و یا سمت و سوی مذاکرات، چرخش غیر منتظره‌ای خواهد کرد که ناشی از مقابله و مخالفت‌ها در ایران و آمریکا و اروپاست.

علمی – فرهنگی

طبیعی چاق شوید

همیشه در مقابل افرادی که تمام فکر و ذکرشان لاغر شدن و کاهش وزن است، افرادی هم هستند که به چاق شدن فکر می کنند و حاضرند هر کاری انجام دهند تا فقط چند کیلویی چاق تر شوند. متاسفانه خیلی ها برای این کارسراغ خوردن هله هوله و غذاهای چرب و چیلی چاق می روند.

همیشه در مقابل افرادی که تمام فکر و ذکرشان لاغر شدن و کاهش وزن است، افرادی هم هستند که به چاق شدن فکر می کنند و حاضرند هر کاری انجام دهند تا فقط چند کیلویی چاق تر شوند. متاسفانه خیلی ها برای این کارسراغ خوردن هله هوله و غذاهای چرب و چیلی چاق می روند و سراغ خوراکی های طبیعی و مکمل های سالم غذایی که به افزایش وزن کمک می کنند، نمی روند. اگر شما هم یکی از افرادی هستید که احساس می کنید با چند کیلو چاق تر شدن، اندام متناسب تری خواهید داشت و اعتماد به نفس تان بیشتر می شود، بهتر است با شناسایی غذاها و خوراکی های طبیعی و سالم این کار را انجام دهید تا هم به نتیجه دلخواه برسید و هم سلامت بدن تان را به خطر نیندازید.

اگر به شما بگوییم حداقل ۳۰ نوع خوراکی طبیعی وجود دارد که در افزایش وزن موثر هستند، تعجب می کنید؟ در این شماره ۱۰ نوع از این خوراکی ها را به شما معرفی می کنیم و در شماره های آینده سیب سبز هم، با بقیه این مواد آشنا خواهید شد.

سالمون، با این ماهی چاق می شوید

اگر روزانه ۲ وعده ماهی سالمون میل کنید، می‌توانید مطمئن باشید که پروتئین موجود در آن به چاق شدن تان کمک خواهد کرد.

کره بادام زمینی

بمب پروتئین روی نان صبحانه

کره بادام زمینی نرم و نمکی را روی نان بمالید و میل کنید تا ۲۰۰ کیلوکالری سالم، به علاوه مقدار زیادی پروتئین نصیب بدن تان شود. هر ۱۰۰ گرم کره بادام زمینی حاوی ۱۰۰ کیلو کالری انرژی و ۴ گرم پروتئین است. البته این ماده غذایی خوشمزه حاوی فولات، منیزیم، ویتامین Eو ویتامین B۳ نیز هست. فقط یادتان باشد انواع طبیعی و بدون مواد افزودنی این خوراک را پیدا کنید.

تخم مرغ کامل، مفید و ارزان

با اینکه قیمت تخم مرغ و تخم دیگر پرندگان نسبت به گوشت ارزان تر است، اما این خوراکی های خوشمزه سرشار از پروتئین، ویتامین های A، D، Eو کلسترول خوب است.

نان ذرت، یک همراه دلچسب

نان ذرت دارای مقدار زیادی کربوهیدرات است و همراه دلچسبی برای انواع خوراک ها و سوپ های شماست. یک تکه نان ذرت می‌تواند تا ۳۳۰ کیلوکالری انرژی به بدن شما برساند، پس این نان خوشمزه را از دست ندهید.

عصاره مازوی پخته

با روغن زیتون امتحان کنید

این فرآورده گیاهی که بر اثر سوراخ ایجاد شده توسط حشرات برای تخم گذاری، روی شاخه های تازه درخت بلوط به وجود می آید، سرشار از آنتی اکسیدان ها و فیبر است. اگر این شیره را به جای کره با مقداری روغن زیتون بپزید، مغذی تر و سالم تر خواهد بود.

گوشت قرمز، چربی فراموش نشود

یک تکه استیک حاوی مقدار زیادی پروتئین و آهن است. البته تکه هایی از آن که با لایه های چربی همراه است (مثل قلوه گاه یا دنده)، برای شما ایده آل ترند. این قسمت های گوشت کالری بیشتری داشته و خوشمزه تر هم هستند! البته گوشت قرمز سرشار از کلسترول است بنابراین در کنار یک رژیم غذایی سالم از طعم آن لذت ببرید.

گرانولا، یک کاسه انرژی

گرانولا (مخلوط میوه های خشک، مغزها و دانه ها) اگر سرشار از جو و مغز باشد، بهترین گزینه برای صبحانه شماست.

یک کاسه گرانولا حدود ۵۰۰ کیلوکالری انرژی به بدن شما می رساند و در عین خوشمزگی، سالم هم هست. این خوراکی خوشمزه را هم به صورت آماده و هم به صورت خانگی می توانید تهیه کنید. اگر گرانولا را با مقداری ماست، میوه تازه و قطره های عسل مخلوط کنید، صبحانه ای سرشار از پروتئین و فیبر خواهید داشت.

ماهی تن، پر از امگا ۶

اسیدهای چرب ضروری موجود در تن ماهی سرشار از چربی های سالمی است که نه تنها به افزایش وزن کمک می کنند که برای سلامت عمومی بدن نیز بسیار مفید هستند. انواع ماهی های تن (Tuna Fish) که گاهی به غلط تن ماهی گفته می شوند، زیر مجموعه ای ازخانواده بزرگ ماهی های اقیانوس نشینی به نام Scombridaeهستند و در زیر شاخه Thunnusدسته بندی شده اند.

پیراشکی، خوشمزه و چاق

این شیرینی خوشمزه سرشار از کالری است و منبع خوبی از کربوهیدرات های پیچیده است و برای چاق شدن بسیار مناسب است.

کره، با عطر خوش

هیچ چیزی نمی تواند عطر و طعم آشپزی با کره را به غذا بدهد. این خوراکی خوش طعم سرشار از مزه و کالری است و مصرف طولانی مدت کره برابر است با افزایش وزن.

البته از آنجا که کره حاوی چربی اشباع است، مصرفش باید متعادل باشد؛ مصرف همیشگی کره می تواند برای قلب مضر باشد.

خطر افسردگی از رحم مادر آغاز می شود

تحقیقات صورت گرفته توسط پژوهشگران انگلیسی نشان می دهد، کودکانی که مادران آنها در دوران بارداری دچار افسردگی بوده اند، با افزایش خطر ابتلا به افسردگی در بزرگسالی مواجه هستند .

به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، محققان دانشگاه بریستول در این مطالعه فرزندان هشت هزار مادر مبتلا به افسردگی قبل یا پس از زایمان را مورد بررسی قرار دادند .

نتایج به دست آمده نشان می دهد، خطر ابتلای فرزندان مادران افسرده به این عارضه در ۱۸ سالگی ۱.۳ برابر بیشتر از فرزندان مادران فاقد افسردگی در زمان بارداری است .

دکتر ربکا پیرسون، سرپرست تیم تحقیقاتی تأکید می کند: افسردگی در دوران بارداری باید جدی گرفته شده و به سرعت درمان شود. درمان های پزشکی در دوران بارداری می تواند خطر مشکلات سلامت روانی در کودکان را به طور چشمگیری کاهش دهد .

پروفسور کارمین پاریانته از کینگز کالج لندن نیز خاطر نشان می کند: تحقیقات نشان می دهد که توسعه سلامت روانی فرد نه از بدو تولد، بلکه از رحم مادر آغاز می شود؛ پس باید افسردگی در زمان بارداری درمان شود تا از مشکلات روانی مادر و بروز اختلال در سلامت روانی نسل های آینده پیشگیری شود .

زنان دچار افسردگی باید قبل از بارداری نسبت به درمان خود اقدام کنند و در صورت بارداری نیز باید به سرعت تحت درمان قرار بگیرند .

عوامل مختلفی در افسردگی قبل و بعد از زایمان نقش دارند و حمایت اجتماعی مهمترین عامل محیطی موثر در بروز افسردگی پس از زایمان تلقی می شود .

نتایج این پژوهش در مجله JAMA Psychiatry منتشر شده است .

خواص مرکبات

مرکبات، میوه های آبدار و سرشار از خاصیت است.

در سایت «هلث مد»، به بخشی از خواص این میوه ها اشاره شده است.

نوعی فلاوانوئید موجود در نارنگی مانع از بروز چاقی مفرط می شود و از دیابت نوع ۲ پیشگیری می کند.

مصرف مرکبات حاوی فلاوانون موجود در پرتقال و گریپ فروت، خطر لخته شدن خون را ۱۹درصد کاهش می دهد.

بتاکریپتوزانتین و هسپردین موجود در نارنگی مانع از رشد تومور در کولون و بافت ریه می شود.

ویتامین C، آنتی اکسیدانی قوی است که مانع از آسیب دیدگی بدن از طریق رادیکال های آزاد و بروز بیماری اسکوربوت می شود. شبکیه چشم برای عملکرد درست سلول های عصب و حفظ بینایی به ویتامین Cنیاز دارد.میزان ویتامین Cموجود در پوست لیموترش ۱۱۱درصد، پرتقال متوسط ۹۳درصد و در نصف یک گریپ فروت ۵۱درصد است.

سکوت چه تاثیری در روح و روانمان دارد؟

زمانی که غمگین و عصبانی هستیم سکوت می کنیم. یا در مشاجره با دیگران ـ بویژه همسرمان ـ وقتی مجبور به سکوت شویم، بارها به دلیل سکوت کردنمان خود را ملامت کرده‌ایم و از سکوت بیزاریم. گاهی در برابر ابراز احساسات همسرمان سکوت می کنیم.

آیا تا به حال به گونه ای متفاوت، به سکوت نگریسته ایم؟سکوت می تواند آرامش و سرانجام سلامت روان ما را تامین کند به شرط آن که درست و به جا از آن استفاده کنیم. مثلا خانم ها از صحبت کردن خوششان می آید و مردان از سکوت، پس باید حواسمان باشد که حرف زدن زیادی ما، همسرمان را نیازارد یا سکوت ما برای دیگران مرگبار نباشد.

سکوت مرد در مقابل ابراز احساسات همسرش برای او به این معناست که مرا دوست ندارد یا من برایش جذاب نیستم و همین زمینه ساز بروز اضطراب و افسردگی در زنان می شود. در زمان تنش و مشاجره لازم است قدری سکوت و تامل کنیم تا شرایط آرام تر شود و بعد به صحبت بپردازیم. برای رسیدن به آرامش می توانیم دست کم روزی یک ساعت را به اتاقمان برویم و در سکوت بگذرانیم و به صداهای درونمان گوش فرا دهیم و به نیازهای واقعی خود و چیزهایی که داریم، فکر کنیم. سکوت دقیقا دو روی یک سکه است، در عین این که می تواند مایه آرامش شود، می‌تواند باعث بر هم خوردن آرامش هم باشد. با اجبار نمیتوان زمینه آن را ایجاد کرد، وقتی به اجبار ساکت می شویم، افکار شروع به خودنمایی می کنند و معمولا افکار بی ربط و مخرب به ذهنمان هجوم می آورند و باعث می شوند که ارتباط خود را با قسمتی از ذهنمان که آرامش بخش است از دست بدهیم و باعث آزار خود شویم. زمانی که از خواب بیدار می شویم، پچ پچ های درونی شروع می شود. درباره برنامه و کارهایی که آن روز داریم با خود فکر می کنیم، پشت چراغ قرمز با عصبانیت با خودمان حرف می زنیم. در مورد گذشته افسوس می خوریم و با نگرانی به آینده فکر می کنیم. حتی گاهی در خواب هم از این صداها در امان نیستیم و کابوس می بینیم. چنین صداها و افکاری، شادی ما را از بین می برند و ذهنمان را همیشه درگیر و سرگردان می کنند. حتی اگر بخواهیم خود را سرگرم کنیم، باز هم کم و بیش درگیر چنین افکاری هستیم. بنابراین صداهای درونی به اندازه صداهای بیرونی خطرناک هستند و سکوت معنای واقعی خودش را که همان «رسیدن به آرامش» است از دست می دهد و به یک فضای زجرآور تبدیل می شود که همیشه سعی در فرارکردن از آن داریم. فقط سروصدای ماشین ها و صداهای بیرونی نیستند که ما را آزار می دهند، صداهای درونی هم می توانند آزاردهنده باشند. سکوت یکی از تکنیک های مدیتیشن است که ثابت کرده در آرامش ما تاثیر بسزایی دارد. سکوت در مدیتیشن در حالی که الگوهای کهنه و محدودکننده را دور می سازد، به گسترش و پیشرفت الگوهای فکری نو فرصت می دهد.

با قدرت سکوت می توان یاد گرفت که چگونه به زبان خود توجه کنیم و چگونه مناسب و مقتضی سخن بگوییم. باید تلاش کنیم که از هیاهو به سکوت و از سکوت به آرامش برسیم و این می تواند در طولانی مدت، سلامت روان برایمان به ارمغان بیاورد.

فروش ویژه تبلت های سامسونگ Galaxy Tab2 P3100

✔ پردازنده یک گیگاهرتزی
✔ ۱۸ گیگابایت حافظه
✔ دوربین ۳.۲ مگا پیکسل
✔ قابلیت اتصال از طریق USB
✔ شبکه wifi و بلوتوث
✔ قابلیت اتصال سیم کارت
✔ سیستم عامل اندروید ۴.۱
✔ ساخت کره

۷ اینچ: فقط ۶۵۰ هزار تومان / ۱۰ اینچ: فقط ۷۲۵ هزار تومان

تلفن: ۲۳۵۹۶۷۲ ۰۷۱۱ / ۰۹۱۷۳۱۰۰۵۲۵ / ۰۹۳۵۶۷۲۴۳۳۶