

سی و دومین شماره مجله الکترونیکی فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

فروردین ماه-۱۴۰۳



telegram : @mehrabad_airport

instagram : @mehrabad_airport

Web

: www.mehrabad.airport.ir



Mehrabad International Airport, Meraaj st, Azadi sq, Tehran



مهرآبادی‌ها

صاحب امتیاز: فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

مدیر مسئول: ا. مرادی

سر دبیر: م. احمدیان

هیات تحریریه: ا. ثروتی، پ. قاسمی، ش. ناصح، م. مرادی، غ. فتاح، م. جلالی

همکاران این شماره: ا. زند، آ. عبدالحسینی، گ. نجارزاده، ا. طهماسبی، ر. طهماسبی، م. مرادی

ویراستار: م. احمدیان

صفحه آرا: د. صالحی

عکاسان: ح. کاری، ه. ابراهیمی



فهرست مطالب

۴

سخن رهبری

۵

سخن سردبیر

۶

پیام تبریک دکتر سید محمود انوشه برای مهرآبادی‌ها

۷

رکورد پرتراфик‌ترین فرودگاه کشور

۸

باد و اندازه‌گیری باد

۹

گفتگو با جناب محمد دهنوی

۱۰

مدیریت تصویر ذهنی

۱۲

برف پاک‌کن هواپیما

۱۳

روانشناسی

۱۵

فلپ‌ها

۱۶

میگرن

۱۸

زندگینامه آیت‌الله شهید مرتضی مطهری

۲۰

فرق خلبان جنگنده با مسافربری

۲۱

گزیده کتاب «هفت عادت مردمان موثر»

۲۳

جدول شماره ۷

۲۴

گزارش تصویری از سفره‌های هفت‌سین در ترمینال‌های فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

سخن رهبری



گزیده بیانات مقام معظم رهبری در باره فلسطین

۲

« رژیم صهیونیستی رژیم گستاخ و وحشی و بی‌اعتنا به قوانین انسانی و مقررات بین‌المللی است

۴

« مقاومت تنها راه آزادسازی فلسطین است

۶

« همه فلسطین برای همه مردم فلسطین

۸

« رژیم صهیونیستی، ریشه بحران خاورمیانه به‌شمار می‌رود و برای پایان این بحران باید ریشه آن خشکانده شود

۱

« روز جهانی قدس روز اعلام مخالفت امت اسلامی با ظلم و بی‌عدالتی صهیونیست‌ها و حامیان‌شان است

۳

« تنها راه حل فلسطین؛ بازگشت فلسطینی‌ها به سرزمین‌های خود و اخراج صهیونیست‌های غاصب از آنجاست

۵

« همه ملت‌ها در مقابل فلسطین مسئولند

۷

« در راه آزادی فلسطین و قدس شریف استقامت لازم است، ایستادگی لازم است، ادامه دادن راه لازم است

IRNA
INFOGRAPHIC

سخن سردبیر

خداقوت مهرآبادی‌های عزیز / تلاش کم‌بدیل‌تان ماندگار شد...

در خبرهای پایانی تعطیلات نوروز ۱۴۰۳ به نقل از عضو محترم هیات مدیره و راهبر فرودگاه بین‌المللی مهرآباد خواندیم که با تلاش ماندگار همکاران فرودگاه بین‌المللی مهرآباد، هدایت و کنترل ۱۱ هزار و ۶۳۵ پرواز و جابه‌جایی یک میلیون و ۵۴۲ هزار و ۵۲۵ مسافر در بازه زمانی ۲۴ اسفند ماه تا ۱۷ فروردین ماه در پایانه هوایی مهرآباد رقم خورده است.

بر اساس خبر منتشر شده، سهم فرودگاه بین‌المللی مهرآباد از این تعداد، ۷ هزار و ۶۴۱ پرواز و ۹۱۶ هزار و ۸۰۰ مسافر می‌باشد و این مهم، انجام نشدنی بود مگر به همت تک‌تک شما مهربانان، سخت‌کوشان و کارکنان خدوم زنجیره خدمت فرودگاه بین‌المللی مهرآباد.

جا دارد به سهم خویش و از سوی اعضای هیات محترم تحریریه و مدیر مسئول نشریه الکترونیکی مهرآبادی‌ها از تمام شما همکاران ارجمند تشکر و قدردانی نمایم. شمایی که در ایامی که تمام هموطنان در کنار خانواده‌هایشان به سفرهای نوروزی و یا امورات مرتبط با رسم و رسوم ایران و ایرانی‌ها در تعطیلات نوروز پرداختند، شما بزرگواران، خدمت و تلاش جهت ارائه خدمات بهینه به هموطنان عزیز خود را برگزیدید و این‌گونه برگ زرین دیگری برای مهرآباد و مهرآبادی‌ها به ثبت رساندید.

با احترام
سردبیر

پیام نوروزی دکتر سید محمود انوشه برای مهرآبادی‌ها:



سلام برجناب دکتر مرادی عزیز و

کارکنان سخت کوش فرودگاه بین‌المللی مهرآباد...

الهی که بهار جشن ایران باستان و بهار طاعت رمضان، مقدمه‌ای احسن الحال باشد برایتان...
برای دوازده ماه سال، دوازده باور قلبی‌ام را برایتان ارسال می‌کنم؛

۱- هر چیزی که به قیمت از دست دادن آرامشت تمام شود، زیادی گران است، پس رهایش کن...

۲- قفس‌ها، از آهن ساخته نمی‌شوند... از فکر و خیال و توهم ساخته می‌شوند.

۳- از زمانی که خبر بدی را به‌عنوان یک نیاز به تغییر پذیرفتی... بدان که شکست نخورده‌ای...

۴- این‌که تا چه حد در موردت خودت مثبت فکر می‌کنی، بستگی به این دارد که تا چه حد کنترل زندگی‌ت را خودت به‌دست گرفته‌ای...

۵- غصه خوردن بر نداشته‌ها، قطعاً هدر دادن داشته‌هاست.

۶- اگر به موقع شروع کنی، دیگر نیاز به دویدن نخواهی داشت.

۷- انسان بی‌هدف، به‌زودی به‌عنوان یک ابزار، در اختیار انسان هدفمند قرار می‌گیرد.

۸- در انتظار خطر بودن، خود یک خطر بزرگ محسوب می‌شود.

۹- معنای موفقیت در سال نو، اینست که بدانی چه چیزی و یا چه کسی را نادیده بگیری و به او محل نگذاری، که دوباره به تو آسیب نرساند.

۱۰- کسی که باعث خشم‌تان شود، کنترل شما را در دست گرفته...

۱۱- پای یک علف هرز، هر چقدر هم که آب و کود بدهی برایت میوه نمی‌آورد... پس بین برای چه کسی و برای چه کاری داری وقت می‌گذاری...

۱۲- اگر خواستی عقیده‌ای را بسنجی، اول بین پیروان آن عقیده، چه خدماتی را به جامعه ارائه داده‌اند.

مانا، پایا، پویا، پیما و پدرام باشید.

همواره ارادتمندان

«سید محمود انوشه»



با تلاش ماندگار همکاران فرودگاه بین‌المللی مهرآباد، هدایت و کنترل ۱۱ هزار و ۶۳۵ پرواز و جابه‌جایی ۱ میلیون و ۵۴۲ هزار و ۵۲۵ مسافر در بازه زمانی ۲۴ اسفند ماه ۱۴۰۲ تا ۱۷ فروردین ماه ۱۴۰۳ در پایانه هوایی مهرآباد رقم خورد.

مرادی عضو هیات مدیره و راهبر فرودگاه بین‌المللی مهرآباد، با اعلام پایان سفرهای نوروزی در تاریخ ۱۷ فروردین ماه ۱۴۰۳ بیان داشت: در طول این بازه ۱۱ هزار و ۶۳۵ پرواز توسط همکارانم در پایانه هوایی تهران (تقرب مهرآباد) هدایت و کنترل شده است که سهم فرودگاه بین‌المللی مهرآباد از این تعداد، ۷ هزار و ۶۴۱ پرواز و سهم فرودگاه حضرت امام خمینی (ره)، ۳ هزار و ۹۹۴ پرواز بوده است.

وی بیان نمود: بر این اساس ۱ میلیون و ۵۴۲ هزار و ۵۲۵ مسافر جابه‌جا شده‌اند که سهم فرودگاه بین‌المللی مهرآباد، ۹۱۶ هزار و ۸۰۰ مسافر و سهم فرودگاه حضرت امام خمینی (ره) ۶۲۵ هزار و ۷۲۵ مسافر بوده است. مرادی با بیان این‌که بر اساس آمار ثبت شده در واحد آمار اداره هماهنگی پرواز فرودگاه بین‌المللی مهرآباد، روزانه به‌طور میانگین، ۵۲۸ سورتی پرواز توسط همکاران تقرب پرواز هدایت و کنترل شده‌اند که ضمن دستیابی به رکوردی جدید پس از دوران کرونا و کسب عنوان پرتراфик‌ترین TMA کشور، سهم فرودگاه مهرآباد از این تعداد پرواز به‌طور میانگین ۳۳۰ پرواز بوده است.

مرادی در پایان افزود بر خود فرض می‌دانم از تمام همکاران ارجمندم در جای‌جای زنجیره خدمت فرودگاه بین‌المللی مهرآباد که با تلاش کم‌بدیل خود، خاطراتی ماندگار برای هم‌وطنان عزیز خود ثبت نمودند، تشکر و قدردانی نمایم. همچنین جا دارد از تلاش شبانه‌روزی پرسنل سخت‌کوش سپاه حفاظت هوایمایی مهرآباد، پلیس فرودگاه مهرآباد، پرسنل شرکت‌های هواپیمایی فعال در مهرآباد، کارکنان شرکت‌های هندلینگ فعال در مهرآباد و دیگر خدمتگزاران حوزه‌های امنیتی و ایمنی خدمت‌رسانی که مشتاقانه به مردم شریف ایران اسلامی در بازه زمانی ۲۴ اسفند تا ۱۷ فروردین‌ماه خدمت نمودند، تشکر و قدردانی نمایم.

باد

و

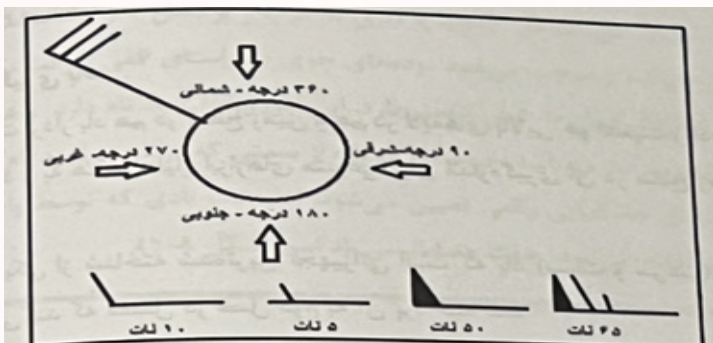
اندازه گیری باد



باد

حرکت هوا در ایجاد بسیاری از پدیده‌های هواشناختی نقش مهمی را ایفا می‌نماید. جریان حرکت هوا، عمدتاً در دو راستای افقی و قائم مطالعه می‌شود. حرکت افقی هوا، گرما، رطوبت و آلاینده‌های را جوی را در راستای افق (شمال - جنوب یا شرق به غرب و برعکس) از یک منطقه به منطقه‌ی دیگری حمل می‌کند و موجب می‌شود توده‌های جوی در راستای افقی حرکت نمایند که تغییر فشار جو در شکل‌گیری آن‌ها نقش مهمی دارد. این جریان افقی، باد نام دارد و همواره دارای دو مولفه‌ی سمت و سرعت می‌باشد. جهت باد همواره از سمتی که وزیده می‌شود نام‌گذاری می‌شود و بر اساس شمال جغرافیایی واقعی تعیین می‌شود. اما جهت بادی که توسط واحدهای کنترل ترافیک هوایی اعلام می‌شود جهت مغناطیسی باد است.

جریان هوا می‌تواند اثرات قابل توجهی در ناوبری هوایی داشته باشد. تغییر سرعت یا جهت حرکت در راستای افقی یا قائم موجب ایجاد تلاطم‌های جوی شده و عدم کنترل آن‌ها، اختلال در پرواز را به دنبال دارد و در بدترین حالت، می‌تواند به وقوع سانحه منجر شود. از آن‌جا که یک خلبان بعد از برخاستن هواپیما جریان هوا را در سه بعد تجربه می‌کند، باید به‌منظور حفظ ایمنی و سلامت پرواز، دانش کافی را در این خصوص کسب نماید.



اندازه گیری باد

سرعت و سمت بردار باد هم در سطح زمین و هم در لایه‌های بالایی جو اهمیت زیادی در حوزه‌ی هوانوردی دارد و به همین دلیل ابزارهای متنوعی برای اندازه‌گیری آن در سطح زمین و جو بالا وجود دارد.

رادیو گمانه، یکی از شناخته شده‌ترین تجهیزاتی است که باد (سمت و سرعت) را در جو بالا اندازه‌گیری می‌کند، در سطح زمین جهت باد توسط فنجان‌های پره‌ای شکل موجود روی دستگاه سرعت‌سنج باد تعیین می‌شود. سه فنجان نیم کره‌ای وجود دارد که پیرامون یک استوانه در اثر باد می‌چرخند. سرعت دوران استوانه متناسب با سرعت باد است. میزان دوران توسط یک سامانه به سرعت باد نات تبدیل می‌شود. این دستگاه در ارتفاع ۱۰ متری از سطح زمین نصب می‌شود. اطلاعات دریافتی سرعت و سمت باد می‌تواند روی یک سرعت‌نگار نیز ثبت شود.

سرعت باد معمولاً بر حسب نات (ناتیکال مایل بر ساعت) بیان می‌شود اما در برخی کشورها از واحدهای متر بر ثانیه (m/s) یا کیلومتر بر ساعت (km/h) استفاده می‌شود.



م.مرادی

باسلام و احترام خدمت همه همکاران پر تلاش و زحمت کش صنعت
فرودگاهی و کارکنان عزیز و بزرگوار فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

🎙 چگونه شد که جناب آقای دهنوی، آینده شغلی خود را در صنعت فرودگاهی
پایه‌ریزی کرد؟

صادقانه عرض کنم با توجه به فعالیت بستگان درجه یک از جمله خواهر، برادر،
سایر بستگان سببی، شنیده‌ها درخصوص فضای کار و همچنین تطبیق با سلايق
شخصی وارد مجموعه کاری شدم.

🎙 آیا خدمت در این شغل شما را راضی نگه می‌داشت و انگیزه‌تان برای کارتان چه بود؟

بله با توجه به خصوصیات اخلاقی و علاقه‌مندی به کار اجرایی و پیگیری‌های مستمر به شغل و کار
محواله واقعا عشق می‌ورزیدم.

🎙 از علاقه‌مندی‌هایتان در زندگی برای مخاطبان ما بفرمایید:

عرض کنم علاقه‌مندی در زندگی به دو بخش تقسیم می‌شود. اول؛ خدمت به خانواده و حل مسائل و
مشکلات درخصوص رفاه نسبی و دغدغه‌های روزمره، دوم؛ توجه به سلامتی و علاقه به تفریح، ارتباط
و هم‌کلام شدن با دوستان و همکاران قدیمی و همچنین سرگرمی‌های سالم و نشاط‌آور.

🎙 با وجود سختی کار امور ترمینال‌ها آیا اگر به قبل برمی‌گشتید باز همین شغل را انتخاب
می‌کردید؟

بله ولی با توجه به تجربیات، با درایت بیشتر و درصد خطای کمتر مدیریت می‌کردم.

🎙 بهترین خاطره در طول خدمت

خاطرات بسیار زیبا در طول خدمت وجود داشت ولی یکی از آن‌ها اعزام یک جانباز از خانواده شهدا
بود که به مدت دو ساعت در ترمینال ۴ سرگردان بود و هیچ‌کس حاضر به پاسخ‌گویی نبود. پس از
مراجعه به بنده به‌عنوان مدیر ترمینال ایشان را همراهی و به اهواز اعزام نمودم که خدا را شکر بدون
هیچ‌گونه اطلاع قبلی خبردار شدم در سمینار و کنگره شهدا در اهواز، همان جانباز از پرسنل فرودگاه
مهرآباد که بنده حقیر نماینده بودم تقدیر و تشکر شد.

🎙 بدترین خاطره در زمان خدمت

بدترین خاطره اصرار خانم دانشجو در خصوص اعزام به خرم‌آباد بود که بنده با توجه به التماس
ایشان و جلوگیری از مشروط شدن از دانشگاه اقدام به اعزام نمودم که متأسفانه پرواز ایشان دچار
سانحه و سقوط کرد.

🎙 اکنون مشغول چه کاری هستید؟

کار خاصی ندارم، به یاری خدا زندگی را سپری می‌کنم و آرزوی عاقبت بخیری برای همگان دارم.

🎙 چه توصیه‌ای برای مهرآبادی‌ها دارید؟

با عشق و علاقه به کارشان ادامه دهند، همچنین هدف‌دار و اخلاق‌مدار باشند. در هر شرایطی از
احترام گذاشتن غافل نشوند. از تجربیات دیگران و پیشکسوتان خود نهایت استفاده را ببرند و در آخر
بازنشستگی را برای خود باور داشته باشند.

مدیریت تصویر ذهنی



چه در مقام مدیر، چه در مقام کارمند و چه در مقام یک شهروند، کیفیت قضاوت دیگران نسبت به ما، به طرزی خارق‌العاده، تاثیری شگفت‌انگیز بر میزان پذیرش تصمیمات ما از سوی آن‌ها و بهره‌وری فردی ما دارد. یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده کیفیت قضاوت دیگران نسبت به ما، رفتارهای ماست. در این نوشتار سعی شده است با تکیه بر نقش ادراک و اسناد در شکل‌دهی رفتار، نحوه مدیریت رفتار شخصی در محیط کار و شکل‌دهی یک تصویر ذهنی خوشایند و مثبت از خود نزد دیگران به اختصار تشریح گردد.

۱- فرایند ادراکی خود را شناسایی کنید.

فرایند ادراکی ما به‌طور مستمر داده‌ها، اطلاعات و محرک‌های دریافتی از محیط پیرامون را دریافت، گزینش و پالایش می‌نماید. در محیط کار نیز توجه ما به‌عنوان یک مدیر یا کارمند به همه عوامل و رویدادها جلب نمی‌شود؛ هنوز هم در محیط کاری‌مان چیزهایی پیدا می‌شود که ما تاکنون ندیده‌ایم. در این مرحله، باید این محرک‌ها را به‌طور دقیق و کامل شناخت.

۲- نظام اسناد خود را کشف کنید.

این نظام ادراکی یک مدیر است که سبب می‌شود وی نسبت به تاخیر کارکنان حساسیت نشان دهد در حالی که یک مدیر دیگر ممکن است هیچ‌گونه حساسیتی نسبت به تاخیر کارکنان نداشته باشد و از آن بگذرد. اگر تاخیر در ورود کارکنان به سازمان برای مدیر مهم نباشد، مدیر نیز واکنشی نشان نمی‌داد. اما وقتی موضوع تاخیر برای نظام ادراکی مدیر، مهم جلوه می‌کند، او متوجه کم‌ترین تاخیرها نیز می‌شود و نسبت به آن‌ها واکنش شدید نشان می‌دهد. در اینجا، “تاخیر کارکنان در ورود به سازمان” یک محرک محیطی محسوب می‌گردد.

آنچه در این مرحله برای فرد مهم است این است که ببیند وی برای محرک‌های مختلف چه دلایلی عرضه می‌کند و آن‌ها را چگونه تبیین می‌نماید. آیا سعی در “توجیه” اتفاقات و پدیده‌ها دارد یا سعی دارد برای آن‌ها، “توضیحاتی منطقی” ارائه نماید؟

۳- واکنش‌های رفتاری خود را مستند نمایید.

پس از شناخت نظام ادراکی و اسنادی، نوبت به شناسایی واکنش‌های رفتاری متعاقب آن‌هاست. در ادامه مثال فوق، مدیر سعی می‌نماید مبتنی بر تجارب پیشین، دلایلی برای تاخیر آقای حسینی ارائه کند. فرض کنید وی دو توضیح زیر را ارائه می‌نماید:





الف) آقای حسینی ذاتا آدم بی‌نظمی است و اکثر اوقات تاخیر دارد؛

ب) آقای حسینی ذاتا آدم منظمی است و تاخیرهای اخیر وی احتمالا به‌خاطر شرایط خاصی است.

۴- کیفیت قضاوت دیگران را مشخص کنید.

در مثال قبل و در حالت الف، سایر کارکنان ممکن است مدیر را فردی “سخت‌گیر” یا “دقیق” یا “بی‌رحم” یا “مقتدر” و ... خطاب نمایند. در مقابل، در سناریوی ب، ممکن است مدیر فردی “سهل‌گیر” یا “بی‌تفاوت” یا “خوش‌قلب و مهربان” و ... لقب بگیرد. معمولا اعضای سازمان هنگام مشاهده رفتاری از مدیر، برچسب‌هایی به وی می‌زنند. این‌که کارکنان چه برچسبی به مدیر بزنند به درجه ذکاوت و هوشمندی خود مدیر بستگی دارد نه کارکنان. مدیر می‌تواند بگونه‌ای عمل کند که صفت “مقتدر و دقیق” به وی اطلاق گردد. این مهم از طریق ارتقاء آگاهی مدیر نسبت به آنچه تاکنون گفته شد اتفاق خواهد افتاد.

۵- سناریوهای رفتاری مناسب را طراحی کنید.

وقتی آگاهی کافی نسبت به نظام ادراک، اسناد، واکنش و پیامدهای آن‌ها حاصل شد باید با طراحی مناسب نسبت به بهبود آن‌ها اقدام کرد. به‌عنوان مثال، یک مدیر ممکن است در یک روز کاری با موضوعات و مسائل زیر مواجه گردد: کارمندی وظایف محوله را انجام نداده باشد، گزارش مناسبی به جلسه ارائه نشود، ارباب رجوعی از سرعت عمل یکی از کارکنان قدردانی نماید و ...، مدیر باید بررسی کند که تاکنون نسبت به کارمندی که وظایف محوله را انجام نمی‌داده است چه برخوردی از خود نشان می‌داده است؟ بر این اساس باید واکنش رفتاری مناسب با لحاظ تمام جوانب و پیامدهای احتمالی، از سوی مدیر طراحی گردد. این جمله را بیاد داشته باشید که: “این ما هستیم که تعیین می‌کنیم دیگران در مورد ما چگونه فکر کنند!”

۶- سناریوهای طراحی شده را تمرین ذهنی کنید.

پس از طراحی سناریوهای رفتاری مناسب، تمرین ذهنی مستمر آن‌ها به‌منظور نهادینه‌سازی و ملکه ذهن شدن واکنش‌های رفتاری مطلوب ضروری است. بدین منظور، فرد باید در محیطی آرام قرار گرفته و با بازسازی ذهنی شرایط و فضای کاری، رفتار مطلوب را در ذهن خود مرور نماید. آن‌چه در اینجا مهم است این است که بتوانیم از واکنش‌های غیربرنامه‌ریزی شده، غریزی و ناخودآگاه به واکنش‌های رفتاری هدفمند و هوشمندانه برسیم و “کنش فعال” را جایگزین عکس العمل‌های فی‌البداهه، مخرب و نامناسب نمائیم.

۷- چرخه فوق را هر از چندگاهی مرور کنید.

بهبود مستمر رفتارها و به تبع آن، بهبود مستمر تصویر ذهنی مستلزم آن است که چرخه ادراک-اسناد و واکنش-پیامد-اصلاح را که در بندهای قبلی به اختصار بدان پرداخته شد همیشه در دستور کار داشته باشیم و بر آن اساس، واکنش‌ها و رفتارها را به‌طور مستمر به‌روزرسانی کرده و نسبت بدان اهتمام داشته باشیم. نتیجه این بهبود مستمر چیزی جز ارتقاء کیفیت تصویری که دیگران از ما در ذهن خود دارند نخواهد بود.

گاهنامه مدیر



برف پاک کن هواپیما

م. جلالی



آیا خلبان‌ها هم موقع باران و برف از برف پاک کن هواپیما استفاده می‌کنند؟

بالاخره خلبانان هم برای هدایت هواپیما، به‌ویژه هنگام فرود و بلند شدن از زمین به دید واضح و روشن نیاز دارند. در هنگام بارش باران و برف خلبان چگونه شیشه جلوی خود را تمیز می‌کنند؟ سیستم‌های حفاظت از باران و برف در هر هواپیما متفاوت است و بسته به نوع و مدل هواپیما از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود. اما به‌طور کلی، ۳ روش کلی برای پاک کردن شیشه هواپیما وجود دارد: برف پاک‌کن، سیستم پنوماتیک و استفاده از مواد شیمیایی.

Rain Repellant System

در مواقعی که بارندگی بسیار شدید است ممکن است تیغه‌های برف پاک‌کن قادر به تمیز کردن شیشه جلوی هواپیما نباشند و در این حالت از سیستم مذکور استفاده می‌کنیم که یک مایع مخصوص تقریباً چرب را به روی شیشه پاشیده و ذرات باران پس از برخورد به شیشه دفع گشته و توسط Ram Air دور می‌شود و شیشه سمت راست و چپ از این حالت مستقل هستند و وقتی خلبان سیستم را روشن می‌کند، مایع به مدت ۱/۳ ثانیه پاشیده می‌شود و ظرفیت مخزن به گونه‌ای است که ۱۰ بار می‌توانیم از آن استفاده کنیم و البته نباید روی شیشه خشک پاشیده شود.

برف پاک‌کن هواپیما درست شبیه برف پاک‌کن ماشین است و نحوه عملکرد آن نیز مثل اتومبیل است. سیستم پنوماتیک هوا را با فشار روی سطح شیشه می‌دمد و باعث تمیز شدن شیشه هواپیما می‌شود. سومین و متداول‌ترین روش استفاده از مواد شیمیایی است. با استفاده از این مواد روی سطح شیشه لایه‌ای صیقلی ایجاد می‌شود و قطره‌های باران و برف و سایر چیزها با فشار هوا از روی شیشه پاک می‌شوند.





ا. زند

چگونه بفهمیم که زمان مراجعه به روانشناس فرا رسیده است؟ (ادامه قسمت قبل)

▲ مصرف مواد

گاهی افراد به دلایل مختلف مثل قرار گرفتن در محیط‌های نا مساعد اجتماعی و یا برای کاهش نگرانی یا برطرف کردن مشکلات هیجانی خود دچار سوء مصرف مواد یا نوشیدنی‌های الکلی می‌شوند. با توجه به پیش رونده بودن مصرف انواع مواد مخدر و مشروبات الکلی، در طولانی مدت مشکلات شما شدت خواهند یافت. درمان‌های روان‌شناختی نوین در حوزه‌ی اعتیاد می‌تواند به شما در درک دلیل استفاده از مواد و الکل، کاهش و ترک آن‌ها بسیار اثربخش باشد.

▲ تحریک پذیری

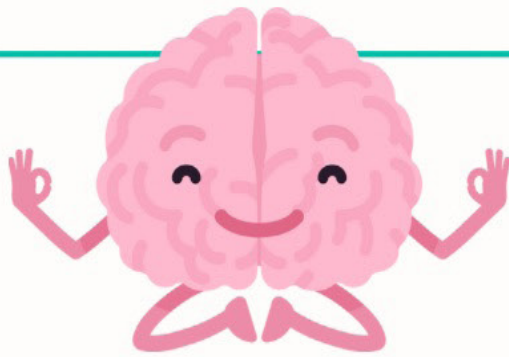
آیا در روابط خود تعارضات زیادی را تجربه می‌کنید؟ آیا زود رنج شده‌اید و زمان زیادی را صرف پرداختن و فکر کردن به علت رفتار دیگران با شما می‌کنید و درگیر نشخوار فکری هستید؟ اگر احساس می‌کنید در بیشتر مواقع نشخوار فکری، تحریک‌پذیری و یا بی‌حوصلگی دارید به روان‌شناس مراجعه کنید. برای کمک گرفتن در مورد آنچه شما را آزار می‌دهد باید وقت صرف کنید و علاوه بر ارتقاء سطح آگاهی و دانش خود، از روان‌شناسان متخصص در این زمینه مشاوره تخصصی دریافت نمایید.

▲ از دست دادن علاقه و گوشه‌گیری

نشانه دیگر مبنی بر این‌که شما به مراجعه و یا درمان نیاز دارید، از دست دادن “علائق” و “گوشه‌گیری” است. کاهش علائق و کم کردن روابط اجتماعی و گوشه‌گیری و انزوا یک علامت و زنگ خطر جدی است. به‌خصوص اگر از فعالیت‌ها یا موقعیت‌های اجتماعی که از آن‌ها لذت می‌بردید به‌طور کل اجتناب می‌کنید. همه این‌ها علائم مهمی هستند که باید به آن‌ها توجه ویژه داشته باشید. علاوه بر توجه به حالات و روحیات خلقی و جسمی خودتان، به حالات و رفتار اطرافیانتان نیز دقت کنید و اگر نشانه‌هایی از ایجاد مشکلات روانی و رفتاری در آن‌ها مشاهده نمودید، به‌عنوان یکی زنگ خطر تلقی کنید و سریعاً به دنبال دریافت خدمات تخصصی باشید.

▲ کاهش تمرکز و توجه

یکی از مهم‌ترین مولفه‌های سلامت روان‌شناختی، کارکرد بهنجار مهارت‌های شناختی مثل تمرکز، توجه، حل مسأله، حافظه و ... می‌باشد. نگرانی‌های مختلف می‌تواند توانایی‌های ذهنی را تحت تاثیر قرار دهد. افکار منفی می‌تواند به‌راحتی حواس شما را پرت کند یا منجر به بی‌انگیزگی شما شوند. در صورتی که کمیت و کیفیت این فرایندهای ذهنی در شما تحت تاثیر قرار گرفته است و به نوعی اختلال در عملکرد هر کدام از موارد فوق را در خود و یا اطرافیانتان مشاهده می‌کنید، باید سریعاً اقدامات و مداخلات تخصصی لازم را انجام داده و با روان‌شناسان بالینی متخصص در حوزه علوم شناختی موضوع را در میان بگذارید.



▲ عزیزانتان نگران شما هستند

گاهی اوقات، ممکن است برای دیگران راحت‌تر باشد که تغییرات روانی، هیجانی و رفتاری را در شما ببینند. اگر اطرافیان شما نگران‌تان هستند به این نگرانی‌ها بی‌توجه نباشید. به سلامت روان خود اهمیت دهید و در اولین فرصت به روان‌شناس مراجعه کنید. اولین جلسه روان‌شناسی شما ممکن است کمی با استرس همراه باشد. این موضوع کاملاً طبیعی است و در میان گذاشتن مسائل و مشکلات فردی، خانوادگی و یا شغلی به‌عنوان خصوصی‌ترین جنبه‌های زندگی افراد مقداری با مقاومت همراه می‌باشد، ولی با رفتار حرفه‌ای و مشفقانه روان‌شناسان و مشاوران دارای صلاحیت حرفه‌ای، این مقاومت از بین رفته و یک رابطه‌ی حمایتی و اثربخش و حرفه‌ای می‌تواند در راستای رفع مسائل و مشکلات موجود کمک شایانی با ما کرده و کیفیت زندگی ما را ارتقاء بخشد.

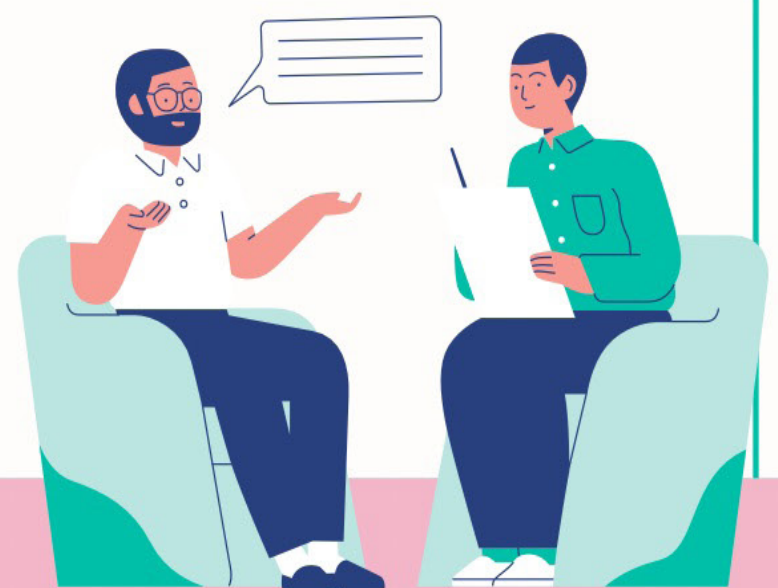
▲ شما کسی یا چیزی را از دست داده‌اید

مرگ یک عزیز برای همه سخت است. در حالی که تحمل مرگ یک عزیز بسیار سخت و رنج‌آور است اما همه به مشکلات ناشی از سوگ دچار نمی‌شوند و به کمک حرفه‌ای احتیاج ندارند. اما اگر فقدان ناگهانی بوده یا رنج شدیدی در شما ایجاد کرده که در روند زندگی طبیعی خود دچار اختلال در عملکرد شده‌اید، روان‌شناس می‌تواند به شما کمک کند. یک درمان‌گر همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا از سایر مشکلات مرتبط مثل از دست دادن شغل، پایان دادن به یک رابطه عاطفی مثل طلاق، دوری فرزندان به دلیل قبولی در دانشگاه و یا ازدواج و ... پیش‌گیری کنید.

◀ با توجه به این شرایط و در جواب به سوال “چه موقع باید به روان‌شناس مراجعه کنیم” فقط می‌توان گفت، اجازه ندهید مشکلات مزمن شوند.

این مطلب ادامه دارد ...

در شماره بعدی توضیح می‌دهیم، برای مشکلات به کدام روان‌شناس مراجعه کنیم.



به فلپ‌ها، ابزار ثانویه کنترل و همچنین ابزار افزایش برآ می‌گویند. نقش فلپ، افزایش برآ هست که در نشست و برخاست هواپیما تاثیر بسزایی دارند و به‌طور کلی ۴ تاثیر روی بال می‌گذارند:

- ۱- افزایش ضریب برآی بال
- ۲- منفی‌تر کردن زاویه‌ی حمله‌ای که نیروی برآ در آن صفر می‌شود (زاویه برآ صفر)
- ۳- کاهش زاویه‌ی واماندگی بال
- ۴- کاهش سرعت واماندگی (یعنی هواپیما می‌تواند با سرعت‌های کم‌تری پرواز کند یا به‌عبارتی کمینه‌ی سرعت پرواز هواپیما را کاهش می‌دهد.

فلپ‌ها می‌توانند در دو محل وجود داشته باشند:

- ۱- لبه‌ی حمله‌ی بال
 - ۲- لبه‌ی فرار بال
- فلپ‌ها را معمولاً در قسمت بال داخلی (در نزدیکی ریشه‌ی بال) قرار می‌دهند تا باعث کاهش گشتاور فلپ شوند.
- در ضمن:

- ▲ هرچه سرعت واماندگی کم‌تری را بخواهیم باید فلپ قوی‌تری را به‌کار ببریم.
- ▲ هرچه مساحت بال را بیشتر کنیم، نیاز داریم فلپ قوی‌تر را کاهش دهیم.
- ▲ معمولاً با افزایش وزن هواپیما باید فلپ قوی‌تری را طراحی کرد.

انواع معمول فلپ‌های لبه‌ی فرار:

- ۱- ساده
- ۲- شکسته
- ۳- شکافدار
- ۴- فولر



حالت عادی



حالت برخاستن



حالت نشستن





دکتر آ. عبدالحسینی

میگرن چیست؟

سردرد میگرنی یک اختلال نورولوژیک است که می‌تواند باعث بروز چندین علامت در بیمار شود. این بیماری اغلب همراه با سردردهای شدید و طاقت‌فرسا شناخته می‌شود. علائم این اختلال ممکن است شامل تهوع، استفراغ، مشکل در تکلم، بی‌حسی یا مورمور شدن و حساسیت به نور و صدا باشد. سردرد میگرنی معمولاً ارثی است و تمام سنین را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

چندین نوع سردرد وجود دارد که به دو دسته تقسیم می‌شوند: سردرد اولیه و سردرد ثانویه. سردرد میگرنی نوع اولیه است، به این معنی که علت خاصی برای بروز آن نمی‌توان یافت. سردردهای ثانویه نشانه‌ای از یک مشکل سلامتی دیگر مانند تومور، سینوزیت یا مشکلات بینایی است.

هاله یا Aura

حالت یا گروهی از علائم حسی، حرکتی و گفتاری است که معمولاً مانند سیگنال و زنگ خطر می‌تواند از شروع سردرد در ساعات آتی خبر دهد. هاله قبل از سردرد رخ می‌دهد، اما گاهی اوقات می‌تواند در حین یا حتی بعد از آن ظاهر شود. در بین ۱۵ تا ۲۰ درصد از افرادی که سردرد میگرنی را تجربه می‌کنند، هاله را قبل و یا بعد از میگرن خود تجربه می‌کنند. هاله ناشی از سردرد میگرنی علائمی را ایجاد می‌کند که ممکن است شامل موارد زیر باشد:



- ▲ دیدن نقاط چشمک‌زن
- ▲ نقاط کور در بینایی شما
- ▲ بی‌حسی یا مورمور شدن پوست
- ▲ تغییر گفتار
- ▲ صدای زنگ در گوش (وزوز گوش)
- ▲ از دست دادن موقت بینایی
- ▲ دیدن خطوط موج یا ناهموار
- ▲ تغییر در بو یا طعم

علائم میگرن چیست؟

علائم میگرن معمولاً یک تا دو روز قبل از خود سردرد شروع می‌شود. این مرحله، به‌عنوان مرحله‌ی پیش‌نشانه شناخته می‌شود.

علائم این مرحله می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- ▲ خستگی یا پایین بودن انرژی
- ▲ میل شدید به غذا
- ▲ تحریک‌پذیری
- ▲ خمیازه‌ی مکرر
- ▲ افسردگی
- ▲ زیر را تجربه خواهید کرد:
- ▲ سردرد شدید ضربان‌دار
- ▲ اختلالات بینایی
- ▲ حالت تهوع
- ▲ استفراغ
- ▲ حساسیت به نور
- ▲ سرگیجه
- ▲ گزگز کردن صورت یا بدن

انواع میگرن

▲ **میگرن همراه با هاله:**

هاله مانند سیگنال و زنگ خطر می تواند از شروع سردرد در ساعات آتی خبر دهد.

▲ **میگرن بدون اورا:**

این نوع سردرد میگرنی بدون هیچ هشدار و یا دیگر علائم میگرن هاله بروز می کند.

▲ **میگرن بدون سردرد:**

میگرن خاموش یا میگرن که به آن استفالژیک نیز گفته می شود شامل علامت های هاله بوده اما سردردی که معمولاً به دنبال آن ایجاد می شود اتفاق نمی افتد.

▲ **میگرن نوری:**

در این نوع میگرن ممکن است متوجه از دست دادن موقت جزئی یا کامل بینایی در یکی از چشمان خود شوید، همراه با درد مبهم در پشت چشم که ممکن است به بقیه قسمت های سر شما سرایت کند. این کاهش بینایی ممکن است یک دقیقه یا تا چند ماه طول بکشد. همیشه باید میگرن شبکیه را به یک پزشک متخصص گزارش دهید زیرا می تواند نشانه ای از یک مشکل جدی تر باشد.

▲ **میگرن مزمن:**

میگرن مزمن زمانی اتفاق می افتد که حداقل ۱۵ روز در ماه رخ دهد. در این نوع از سردرد میگرنی علائم و شدت درد ممکن است به طور مکرر تغییر کنند.

علت میگرن

به نظر می رسد ژنتیک و عوامل محیطی در بروز میگرن موثر هستند.

عوامل احتمالی سردرد میگرنی

▲ کم آبی بدن

▲ سابقه خانوادگی

▲ گرسنگی طولانی مدت

▲ نور زیاد چراغ ها

▲ صدا های بسیار بلند

▲ عوارض بعضی از داروها

معمولاً چه کسانی به میگرن مبتلا می شوند؟

عوامل احتمالی وجود دارند که ممکن است فرد را در برابر این

بیماری آسیب پذیرتر کنند.

▲ این عوامل احتمالی عبارتند از:

▲ ژنتیک: حدود ۸۰ درصد

▲ استرس

▲ جنسیت: سردردهای میگرنی در خانم ها شایع تر از آقایان است.

▲ تغییرات هورمونی

درمان میگرن

به طور کلی بیماری میگرن درمان مشخصی ندارد اما پزشک می تواند در کنترل و مدیریت سردرد میگرنی به بیماران کمک کند. درمان میگرن به عواملی مانند سن، تعداد دفعات تجربه میگرن، نوع میگرن، شدت و مدت میگرن، داشتن تهوع و استفراغ و سایر داروهایی که بیمار مصرف می کند بستگی دارد.

درمان سردرد میگرنی در خانه در خانه می توانید با:

▲ ماساژ پوست سر

▲ کمپرس سرد

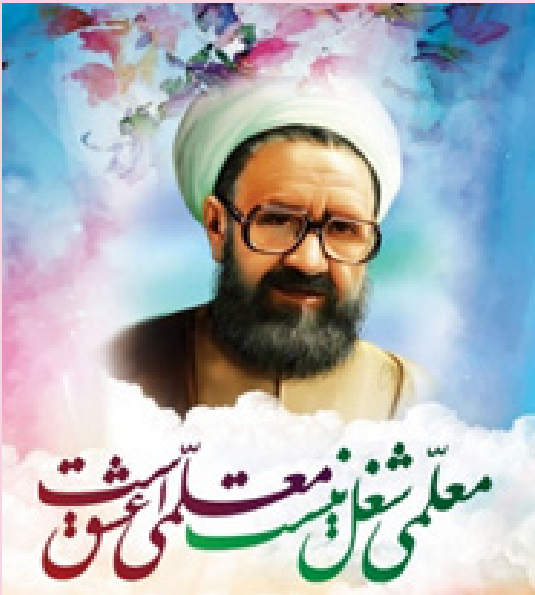
▲ مصرف برخی ویتامین ها و مکمل ها از جمله ریوفلاوین ویتامین (B۲)، منیزیم، کوآنزیم (Q۱۰) برای

کنترل و مدیریت علائم میگرن

▲ آرام نگه داشتن خود و پایین آوردن سطح استرس

زندگینامه آیت‌الله شهید مرتضی مطهری

گ. نجارزاده



مرتضی مطهری روحانی شیعه، استاد کلام و فلسفه‌ی اسلامی و تفسیر قرآن بود. او کتاب‌های بسیار عمیقی در زمینه‌ی اخلاق و مذهب شیعه نوشت که از جمله‌ی این آثار می‌توان به دو کتاب «جاذبه و دافعه‌ی علی (ع)» و «خدا در زندگی انسان» اشاره کرد. در ادبیات جمهوری اسلامی، این استاد فقید را «معلم شهید» می‌نامند.

آیت‌الله مرتضی مطهری فریمانی در ۱۳ بهمن ۱۲۹۸ در شهر فریمان از توابع مشهد متولد شد. او خانواده‌ای روحانی با اصالت سیستانی داشت که برای نزدیکی به حرم امام رضا (ع) از سیستان به مشهد مهاجرت کرده بودند. پدر شهید مطهری از شاگردان آخوند خراسانی بود و از شخصیت‌های مشهور فریمان به شمار می‌رفت. مادرش نیز به طب سنتی آگاه بود و مردم فریمان را درمان می‌کرد.

مرتضی مطهری در کودکی در مکتب‌خانه تحصیلات ابتدایی را گذراند و در دوازده‌سالگی برای یادگیری دروس مقدماتی علوم اسلامی به حوزه‌ی علمیه‌ی مشهد رفت. در هجده‌سالگی، برای گذراندن تحصیلات تکمیلی به حوزه‌ی علمیه‌ی قم مهاجرت و در آنجا نزد بزرگان دینی، تعالیم اسلامی خود را تکمیل کرد. او علاوه بر مباحث دینی در زمینه‌های سیاسی و اجتماعی آن زمان فعالیت می‌کرد و با گروه «فدائیان اسلام» در ارتباط بود.

مرتضی مطهری در سال ۱۳۳۱ ازدواج کرد و سپس از قم به تهران رفت و در مدرسه‌ی مروی به تدریس و تحقیق و نویسندگی پرداخت. پس از ترور حسنعلی منصور، شهید مطهری شروع به نوشتن کتاب‌هایی کرد که مرتبط با شرایط روز جامعه بودند. او همچنین در دانشگاه‌ها، انجمن‌های اسلامی، نهضت اسلامی پزشکان و ... سخنرانی‌های فراوانی را برای افزایش آگاهی اقشار مختلف جامعه ایراد کرد.

این روحانی انقلابی در دوران تبعید حضرت امام خمینی (ره) روابط خود را با کمک نامه‌نگاری با ایشان حفظ کرد و در سال ۱۳۵۵ برای ملاقات ایشان به نجف سفر کرد. همچنین پس از انتقال امام به پاریس مجدداً برای دیدن ایشان سفری به پاریس داشت و در همین سفر امام خمینی (ره) او را مسئول تشکیل شورای انقلاب کرد.

مرتضی مطهری در ۱۱ اردیبهشت ۱۳۵۸ پس از اتمام آخرین جلسه‌ی کلاس درس، در تاریکی شب هدف گلوله‌ی یکی از اعضای گروه فرقان قرار گرفت و به مقام شهادت نائل شد.

سبک نگارش و دیدگاه‌های مرتضی مطهری

نوشته‌های استاد مرتضی مطهری اغلب در زمینه‌ی اخلاقیات، معنویات، دین‌پژوهی و تفکرات اسلامی است. گردآورندگان آثار وی معتقدند که از نظر صحت، شیوایی بیان، غنای محتوا و بررسی شبهات موجود آثار مرتضی مطهری مناسب‌ترین کتاب‌های قابل ارجاع هستند.

جوایز و افتخارات مرتضی مطهری

در اولین همایش چهره‌های ماندگار که در سال ۱۳۸۰ برگزار شد نام مرتضی مطهری در میان برگزیدگان بود و او تنها منتخبی به شمار می‌آمد که در زمان اهدای جوایز در قید حیات نبود.

مرتضی مطهری از نگاه دیگران

مرتضی مطهری برای امام خمینی (ره) و بسیاری از علمای دینی ارزش بسیار زیادی داشت و پس از شهادتش همه‌ی این بزرگان اندوه خود را برای از دست‌دادن این استاد فقید و نویسنده‌ی دانا بروز دادند:

- ▲ من فرزند بسیار عزیزی را از دست داده‌ام و در سوگ او نشستم که از شخصیت‌هایی بود که حاصل عمرم محسوب می‌شد. (امام خمینی (ره))
- ▲ تألیفاتی که [مرتضی مطهری] از خود به یادگار گذاشته و تحقیقاتی که در اطراف مقاصد علمی و برهانی نگاشته و در لابه‌لای کتاب‌هایش به چشم می‌خورد، اعجاب‌آور است. (علامه طباطبایی (ره))



مجموعه آثار استاد شهید مطهری

«مجموعه آثار استاد شهید مطهری»، دربردارنده مجموعه تالیفات و متن سخنرانی‌های شهید مرتضی مطهری، به زبان فارسی می‌باشد که شورای نظارت بر نشر آثار ایشان، از سال ۱۳۶۸ ش به بعد، شروع به تهیه و تدوین آن‌ها کرده است. گردآورندگان معتقدند که مناسب‌ترین آثار از نظر صحت، غنای محتوا، شیوایی بیان و پرداختن به شبهات القایی زمان برای معرفی مکتب اسلام، آثار استاد شهید مطهری می‌باشد، ازاین رو اقدام به تنظیم این مجموعه کرده‌اند. اکثر مجلدات، با مقدمه شورای نظارت، در بیان محتوای هر جلد آغاز و مطالب در بیست و نه مجلد ارائه گردیده است. همه آثار استاد، به حسب موضوع، در نه بخش، تقسیم بندی شده‌اند که عبارتند از: بخش اصول عقاید، فلسفه، تاریخ، سیره معصومین علیه‌السلام، فقه و حقوق، اخلاق و عرفان، اجتماعی - سیاسی، تفسیر و متفرقات.

فرق بین خلبان جنگنده با مسافربری

ش. ناصح

آیا تاکنون برای تان این سؤال پیش آمده است که فرق خلبان جنگی با خلبان هواپیمای مسافربری چیست؟ درست است که هر دو خلبان هستند، اما خلبان جنگنده قدرت مانور بسیار بالایی در پرواز دارد، در صورتی که خلبان مسافربری باید طبق اصول در مسیر پرواز حرکت کند. علاوه بر این، محیط پرواز و قابلیت‌های هواپیماهای جنگنده و مسافربری با یکدیگر متفاوت هستند. در ادامه این مطلب با ما همراه باشید تا به‌طور کامل با تفاوت‌های خلبان جنگنده و مسافربری آشنا شویم.

فرق خلبان جنگنده با مسافربری چیست؟

همان‌طور که گفته شد، خلبان جنگنده با خلبان هواپیماهای مسافربری تفاوت دارد. در زیر به تفاوت‌های این دو مهارت اشاره شده است:

اولین تفاوت خلبان جنگنده و مسافربری در نوع هواپیمای آن‌هاست. در واقع سرعت هواپیماهای جنگنده در مقایسه با هواپیماهای باربری و مسافربری بسیار بالا بوده و مانورپذیری زیادی دارند.

▲ قدرت بدنی خلبان جنگنده عمدتاً بالاتر از خلبان مسافربری به جهت حفظ هوشیاری در مانورهای مختلف پروازی است.

▲ خلبان جنگنده هنگام پرواز با هواپیماهای جنگی قدرت مانور زیادی داشته و می‌تواند همه را شگفت‌زده کند، اما خلبان مسافربری به هیچ عنوان اجازه مانور و حرکات ویژه با هواپیما را ندارد و تنها باید طبق شرایط پرواز در مسیر حرکت کند.

▲ تفاوت دیگر به محیط پرواز و قابلیت‌های هواپیماهای جنگنده و مسافربری مرتبط است. خلبان جنگنده با هواپیمای جنگی می‌تواند در ارتفاع بسیار بالا پرواز کند. در واقع هواپیمای جنگنده برای سرعت‌های فراصوت طراحی شده‌اند، اما خلبانان مسافربری هنگام پرواز باید سرعت و ارتفاع مناسب را حفظ کنند تا برای مسافرها مشکلی پیش نیاید.

▲ تفاوت دیگر آن‌ها در حمل سلاح است. خلبان جنگنده با هواپیمای جنگی امکان حمل سلاح را دارد، اما خلبان مسافربری به هیچ عنوان در هواپیما نباید سلاح سرد و گرم به همراه داشته باشد.

به‌طور کلی می‌توان گفت که شرایط خلبان جنگی با خلبان مسافربری بسیار متفاوت است. در واقع خلبانان جنگنده در مقایسه با خلبانان مسافربری در خطر بیشتری هستند؛ چرا که همیشه در مانور و مانوریت‌های ویژه بوده و با سانحه‌های بیشتری مواجه می‌شوند. اما خلبانان مسافربری در خطر کم‌تری هستند و امنیت پرواز آن‌ها بالاتر است.

مهارت‌های خلبان / اعم از جنگنده یا مسافربری

درست است که خلبان‌های جنگنده با خلبان‌های مسافربری تفاوت‌هایی دارند، اما هر دوی این خلبانان باید دارای مهارت‌ها و ویژگی‌های خاصی باشند. برخی از مهم‌ترین مهارت‌های خلبانان عبارتند از:

▲ داشتن ارتباطات خوب و واضح – مهارت کار تیمی و فنی – آگاهی از وضعیت و موقعیت‌شناسی

▲ قاطعیت و مهارت تفکر سریع – حفظ خونسردی و آرام ماندن – توانایی درک اطلاعات فنی

▲ توانایی رهبری – داشتن مهارت‌های خلاقانه ترکیبی – قابلیت کنترل در شرایط سخت

▲ داشتن مدیریت زمان – قدرت ریسک‌پذیری بسیار بالا – مسئولیت‌پذیری بسیار بالا

▲ مهارت تفکر انتقادی – داشتن نظم و انضباط بسیار بالا

گزیده کتاب "هفت عادت مردمان موثر" نوشته استفان کاوی

ا. ر. طهماسبی و م. مرادی

عادت چیست؟

عادت، اصلی درونی شده است، به‌ویژه اگر بخواهیم درباره عادت موثر بودن گفتگو کنیم با قانون طبیعی سر و کار داریم. گاه می‌توانیم آن را "اصول" بخوانیم. حال اگر بخواهیم این اصل را به شیوه‌ای درونی سازم که طریقه اجرای آن را بدانم و بدانم که چه کاری را باید انجام بدهم، عادت ایجاد شده است. عادت عبارت است از نقطه تماس دانش، مهارت و اشتیاق است.

- ▲ دانش یعنی این که بدانیم چه کاری را باید انجام دهیم.
- ▲ مهارت یعنی این که بدانیم به چه شیوه‌ای آن کار را انجام بدهیم.
- ▲ اشتیاق یعنی این که میل به انجام آن کار را داشته باشیم.

عادت ۱

اساسی‌ترین عادت "عامل بودن" است. عامل بودن یعنی مسئولیت خود را به عهده گرفتن، ملامت نکردن اوضاع و شرایط یا اشخاص، یا این بهانه که رفتارشان حاصل شرطی شدن شما است. ضد "عامل بودن" واکنشی بودن است. اگر به واژه مسئولیت (Responsibility) توجه کنید، می‌بینید که در اصل (Response-Ability) یا "توانایی پاسخ‌گویی" بوده است. به این مفهوم که توانایی آن را دارید که پاسخ یا واکنش خود را انتخاب کنید.

مردمان موثر "عامل" اند. یعنی "مسئول" اند. در نتیجه، رفتارشان حاصل تصمیم و انتخاب آگاهانه خودشان و مبتنی بر ارزش‌هاست. نه ثمره اوضاع و شرایط آن‌ها، که واکنشی مبتنی بر احساس است. کلام افراد واکنشی نشان می‌دهد که می‌خواهند از زیر مسئولیت شانه خالی کنند. این افراد در واقع می‌گویند: (من توانایی پاسخ‌گویی ندارم) کسی که خود را مسئول نداند، طبیعتاً اوضاع و شرایطی را به وجود می‌آورد که از باور او حمایت کنند. در نتیجه این افراد به طرزی فزاینده احساس قربانی بودن و عدم تسلط می‌کنند. صفت مشخصه افراد واکنشی این است که همواره در حال ملامت کسی یا چیزی هستند. حتی شاید ستارگان را به باد ملامت بگیرند. مثلاً بگویند: "من متولد فلان ماه هستم. به این دلیل عجول هستم یا نامصمم هستم، در طالع من است که ... " حال آن‌که انسان عامل فقط ارزش‌ها و اصولی را انتخاب می‌کند که خودش دروناً بتواند صحت اعتبار آن‌ها را تشخیص بدهد و تایید کند.



معرفی و خلاصه کتاب
"هفت عادت مردمان موثر"

الگوی عامل بودن

النور روزولت می گوید: "هیچ کس بدون تمایل خودتان نمی تواند بیازدتان".

اگر شخصی نتواند صادقانه بگوید: "آنچه امروز هستم به دلیل انتخاب های دیروز من است" این را نیز نمی تواند بگوید که: "و اکنون دیگرگونه انتخاب می کنم".

دکتر فرانکل می گوید: "انسان ها می توانند هر چیز ارزشمندی را از دست بدهند، مگر بنیادی ترین آزادی بشری را. آزادی انتخاب و آزادی برگزیدن راه خویش را".

البته اگر سال های سال برای خودتان دلایل بی شماری گرد آورده باشید که چرا بدبخت هستید _مخصوصا اگر اشخاص یا اوضاع و شرایط بیرون از وجود خودتان را مسئول یا مسبب این بدبختی پنداشته باشید_ عامل بودن ابدأ آسان نیست. باید داروی تلخ را ببلعید. اما به محض فرو دادن آن، به رهایی هیجان انگیزی دست می یابید.

مادامی که انسان گنجایش و استقلال عاطفی را در خود پرورش ندهد، نمی تواند دیگران را بی شائبه و بدون قید و شرط دوست بدارد. عشق نامشروط، ثمره ریشه هایی دیگر است. نخستین بخش این ریشه، به عهده گرفتن مسئولیت برای پاسخ یا واکنش خویش است و این که دیگران و اوضاع را برای شیوه پاسخ یا واکنش خودمان ملامت نکنیم و مسئول ندانیم.

حلقه نگرانی / حلقه نفوذ

یکی از بهترین راه ها برای تشخیص میزان "عامل بودن" خود، این است که ببینیم وقت و انرژی خود را صرف چه چیزهایی می کنیم. می توانیم حلقه نگرانی خود را از حلقه چیزهایی که درباره آن ها نگرانی به خصوصی نداریم جدا کنیم. با نگرستن به اموردرون "حلقه نگرانی" خود درمی یابیم که چه چیزهایی بیرون از اختیارمان قرار دارند و در مورد کدام چیزها می توانیم کاری انجام بدهیم. امور دسته اخیر را در حلقه کوچک تر که "حلقه نفوذ" است قرار می دهیم. با توجه به این که وقت و انرژی خود را بیشتر صرف امور کدام یک از این دو حلقه می کنیم، می توانیم به میزان "عامل بودن" خود پی ببریم.

تمرکز عامل (انرژی مثبت حلقه نفوذ را وسیع می کند)

افراد عامل، همه تلاش های خود را بر حلقه نفوذ خویش متمرکز می کنند. یعنی فقط به مسائلی می پردازند که زیر نفوذ مستقیم خودشان قرار دارد: طبیعت انرژی آن ها مثبت است و موجب گسترش و وسعت "حلقه نفوذ" شان می شود. حال آن که افراد واکنشی، تلاش های خود را بر "حلقه نگرانی" خویش متمرکز می کنند: بر نقاط ضعف سایر مردم، مشکلات محیط و شرایطی که بیرون از اختیار آن ها است. شیوه تمرکزشان به گرایش های ملامت گر و اتهام آمیز و کاربرد "زبان واکنشی" و احساس قربانی بودن افزون تری می انجامد و انرژی منفی حاصل از این نوع تمرکز و غفلت از آنچه می توانند به انجام برسانند، سبب کوچک تر شدن "حلقه نفوذ" شان می شود.

AIRPLANES CROSSWORD TABLE

(NO. 07)

AIRPLANES

Note: Words are hidden in all directions including backwards and diagonally.

W	S	P	I	L	O	T	K	G	E	C	N	E	L	U	B	R	U	T	P
R	S	E	C	U	R	I	T	Y	U	Y	G	C	R	A	K	Y	S	G	H
V	N	G	C	N	A	I	R	P	O	R	T	E	I	D	R	X	E	N	K
P	A	S	S	E	N	G	E	R	S	Q	S	R	X	A	X	I	J	I	T
T	U	Y	T	I	V	A	R	G	U	E	H	T	T	E	L	G	M	D	C
R	G	R	N	H	Q	M	D	D	R	O	A	I	L	T	N	Y	B	N	R
O	M	K	R	O	M	S	O	V	S	U	L	B	H	E	C	G	L	A	E
P	E	E	W	V	I	X	A	T	W	I	B	R	T	Z	B	W	I	L	W
S	L	D	I	K	Y	T	E	V	M	I	U	N	A	L	Q	T	V	N	Q
S	D	J	J	G	I	S	A	H	Y	S	N	A	K	D	V	N	A	K	E
A	J	Y	E	O	S	G	Z	T	T	D	Y	G	E	U	F	A	P	E	R
P	P	N	N	N	S	J	S	F	R	P	J	A	O	Y	P	G	E	A	S
N	A	H	R	V	A	J	Y	K	R	O	I	N	F	K	H	X	C	L	R
E	G	A	G	G	U	L	M	O	B	R	P	M	F	J	E	O	O	T	U
H	I	E	W	F	D	J	P	N	C	T	V	S	U	C	C	Z	C	I	N
U	Q	C	V	E	L	E	K	R	I	Y	I	D	N	K	F	A	T	T	W
Z	L	F	D	X	L	I	A	W	I	B	E	C	P	A	R	I	F	U	A
G	K	E	T	L	N	F	G	X	Z	A	A	I	K	G	R	Z	R	D	Y
E	B	U	E	G	T	M	A	H	Q	C	T	C	O	E	S	T	Y	E	E
A	C	R	U	K	W	R	L	O	T	D	Q	D	W	V	T	R	O	X	N

- Airplane
- Airport
- Aircraft
- Engine
- Landing
- Gravity
- Crew
- Passport
- Seatbelt
- Passengers
- Take Off
- Oxygen
- Military
- Reservation
- Wing
- Ticket
- Cabin
- Air Hostess
- Altitude
- Flight



- Luggage
- Thrust
- Security
- Pilot
- Cargo
- Propeller
- Runway
- Cockpit
- Transportation
- Turbulence

گزارش تصویری از

سفره‌های هفت‌سین در

ترمینال‌های فرودگاه بین‌المللی مهر آباد

