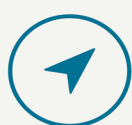


MEHRABADIHA

سی و سومین شماره مجله الکترونیکی

فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

خرداد ماه ۱۴۰۳



telegram : @mehrabad_airport
instagram : @mehrabad_airport
Web : www.mehrabad.airport.ir



Mehrabad International Airport, Meraj st, Azadi sq, Tehran

صاحب امتیاز: فرودگاه بین المللی مهر آباد

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: آ. عبدالحسینی، گ. نجارزاده، ا. طهماسبی، ر. طهماسبی،

م. مرادی

ویراستار: م. احمدیان

صفحه آرا: د. صالحی

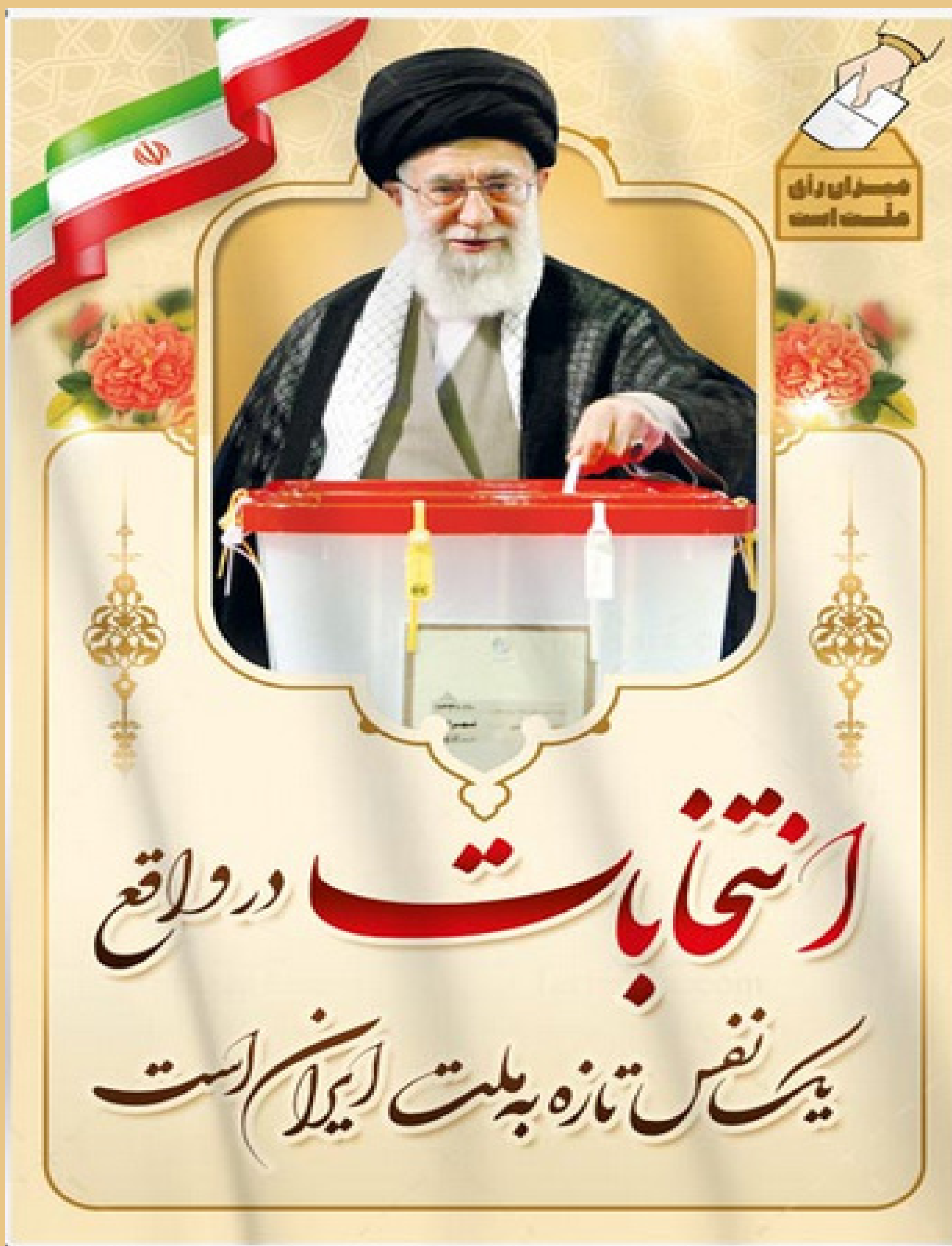
عکاسان: ح. کاری، ه. ابراهیمی

فهرست مطالب

سخن رهبری	۱
سخن سردبیر	۲
رشد پروازها و اعزام و پذیرش مسافر فرودگاه بین‌المللی مهرآباد در سال ۱۴۰۲	۳
وجه مشترک اختلافات زن و شوهری	۴
زندگی‌نامه ملاصدرا	۵
آشنایی با دستگاه فرستنده محلیاب اضطراری (ELT)	۷
گفتگو با جناب اصغر خبازی	۸
سویه FLiRT	۹
مفاهیم متداول باد	۱۰
بخش سوم از کتاب “خرده عادت‌ها”	۱۱
جواب جدول شماره ۷	۱۳
گزارش تصویری از کارگاه آموزشی مرکز روانشناسی فرودگاه بین‌المللی مهرآباد	۱۴

سخن

رهبری



سخن سردیر



یک ماه از حادثه غم‌انگیز سقوط هلی کوپتر رئیس‌جمهور محبوب کشورمان گذشت و ایران اسلامی غرق در غم شهادت شهید جمهور و یاران ارجمندش گردید. اما اکنون وظیفه تمام ماست که با شرکت در انتخابات ریاست جمهوری و انتخاب کاندیدای اصلح به‌عنوان رئیس‌جمهور ایران‌زمین، راه آن شهید بزرگوار را ادامه داده و بدانیم که پایه و اساس دموکراسی که برای برقراری آن در ایران عزیز جان‌های گران‌بهایی داده‌ایم، انتخابات است. انتخابات فرصتی بزرگ در دستان مردمانی بزرگ است تا نقش‌آفرینی کنند و مرد شماره یک اجرایی کشور خود را برگزینند. مهرآبادی‌های خستگی‌ناپذیر نیز پا به پای ملت شریف و ارجمند ایران‌زمین همچون همیشه پای در راه انتخاب رئیس‌جمهور منتخب خود گزارده و خوب می‌دانند نعمت رای دادن موهبتی بس بزرگ است که ثمره خون شهیدان بسیاری است...

جاودان بمانی ایران عزیزمان

و

تا پای جان برای تو و سربلندی نام تو ایستاده‌ایم

آمار پروازها ۱۲ ماهه سال ۱۴۰۲ فرودگاه بین‌المللی مهرآباد



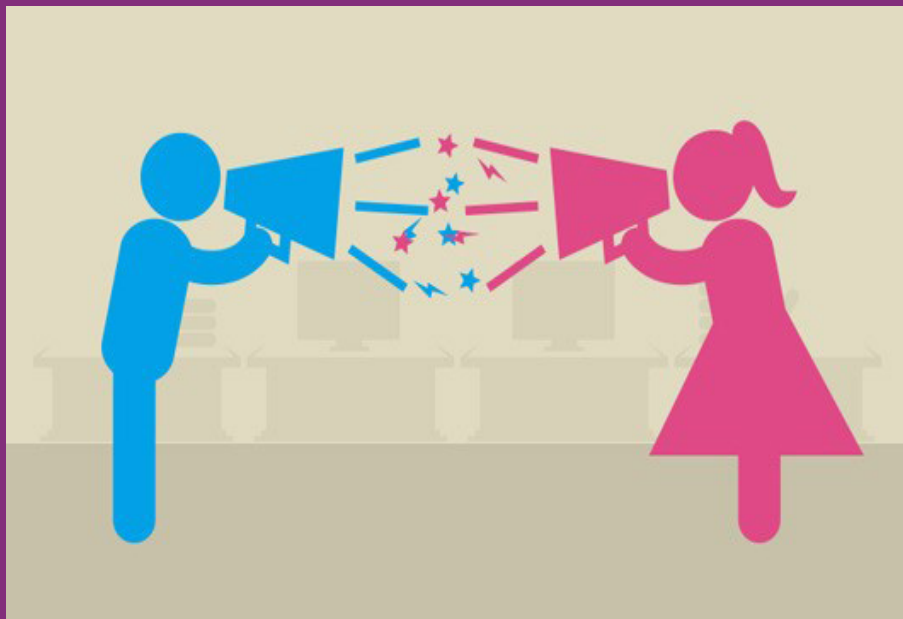
رشد پروازها و اعزام و پذیرش مسافر فرودگاه بین‌المللی مهرآباد در سال ۱۴۰۲

از تاریخ اول فروردین تا پایان روز ۲۹ اسفند ۱۴۰۲، حدود ۱۲ میلیون و ۶۸۴ هزار و ۵۲۰ مسافر با ۱۰۹ هزار و ۴۲۳ نشست و برخاست در فرودگاه بین‌المللی مهرآباد اعزام و پذیرش شدند.

تعداد پروازهای سال ۱۴۰۲ نسبت به سال گذشته در همین زمانی، ۲/۴۱ درصد افزایش داشت. همچنین در حوزه اعزام و پذیرش مسافر و بار به ترتیب ۲/۵۷ درصد و ۱/۰۸ درصد افزایش در فرودگاه مهرآباد تجربه شد.

خدا قوت همکاران فرودگاه مهرآباد...

وجه مشترک اختلافات زن و شوهری



دکتر گاتمن میگوید هرچند شما تصور می‌کنید که مشکل تون منحصر به فرده اما، ما به این نتیجه رسیدیم که تضادهای مربوط به ازدواج، "از ناراحتی‌های پیش پا افتاده بگیر تا مسائل پیچیده" تنها تو این دو تا دسته جا می‌گیرن؛ یا تموم میشن و بعدی شروع میشه، یا واسه همیشه وجود دارن...

پس؛ هنر شما تو داشتن یا نداشتن این تعارضات نیست. هنر شما شناختن و دست به انتخاب زدن. انتخاب بین این که میشه تغییرش داد یا باید پذیرفت و ادامه داد...! خلاصه که؛ وقتی اولین مشاجره، اولین اختلاف یا حتی اولین خشم تو رابطه شما رخ میده، نترسید. رشد کردن، یعنی بتونید هر اونچه رو که موجب جدایی شما از هم میشه رو بشناسید و به جای اجتناب، دست به انتخاب بزنید. انتخاب این که میشه تغییرش داد!، یا باید پذیرفت!

یه جا تو کتاب "هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج" دکتر گاتمن میگوید؛ بعد از سال‌ها کار روی هزاران زوج متوجه شدم که در حدود ۶۹ درصد از اختلافات بین زن و شوهرها همیشگی هستن و فقط موضوع‌شون عوض میشه. مثال بزنم...؟!

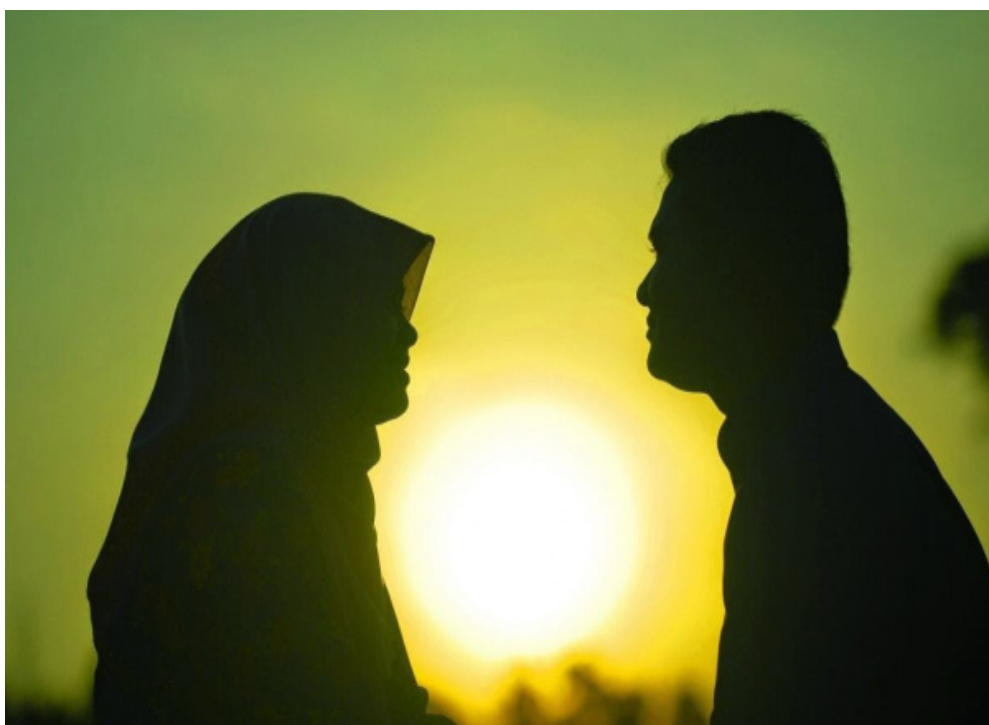
پریسا خواهان بچه‌دار شدن اما رضا میگوید هنوز آمادگی نداره و نمی‌دونه که چه زمانی آمادگی پیدا می‌کنه (همین ماجرا بعدا این مدلی میشه که پریسا خواهان عوض کردن خونه‌ست و رضا میگوید هنوز آمادگی نداره و نمی‌دونه چه زمانی آمادگی پیدا می‌کنه...)

سر رفتن یا نرفتن خونه پدر و مادر بین عباس و معصومه همیشه بگو مگو هست (بعدا سر رفتن یا نرفتن خونه دوستان یا اقوام دیگه این مشکل شکلش تغییر پیدا می‌کنه...)

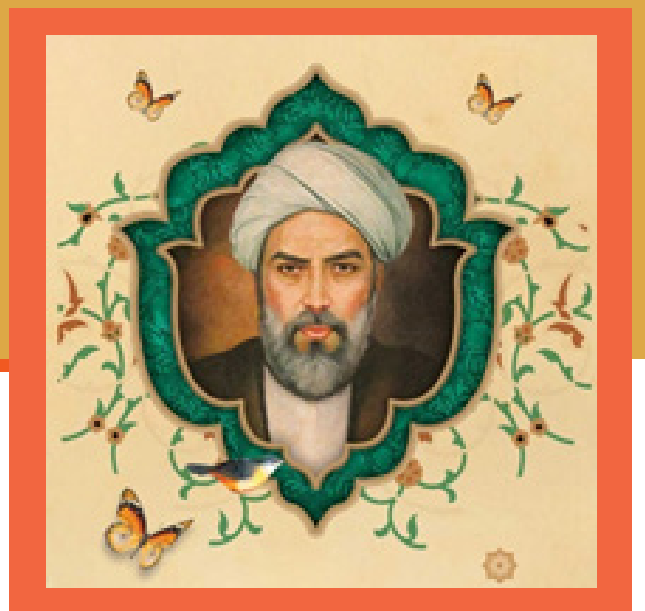
امید فکر می‌کنه که ناهید در مورد پسرشون سخت‌گیری می‌کنه در حالی که ناهید بر این باوره که راه صحیحی رو انتخاب کرده و پسرشون باید راه درست انجام دادن کارها رو یاد بگیره (همین ماجرا بعدا ممکنه سر کارهای بعدی بچه شکلش عوض بشه).

اما جالبه که بدونید با همه این اختلافات و بگومگوهایی که بین این زوجین وجود داره اون‌ها از ازدواج‌شون راضی هستن و این اختلافات باعث نمیشه که از رابطه‌شون ناامید بشن و بزن به تیپ و تاپ هم و شروع کنن به جدا شدن...

اما دلیل این ماجرا چیه؟! دلیل اصلی‌ش اینه که ازدواج تنها پیوند دو فرد و دو قلب نیست، بلکه پیوند دو عقیده، دو مجموعه باور، دو مجموعه ارزش و دو مجموعه ویژگی‌های فردی دو انسان از دو خانواده و دو سبک تربیتی متفاوت زیر یک سقفه...



زندگینامه ملاصدرا



گ. نجارزاده

صدرا از سمت مردم زمانه خود اعم از عالم و جاهل، بی‌اعتنایی و جفا دید و در محرویت و غصه زندگی کرد. حق او شناخته نشد و حرمتش را نگه نداشتند. فقهای که خود را حامی و متولی دین می‌دانستند، به او حمله کردند و او برای فرار از این رفتارها، گوشه عزلت گرفت و در حدود ۱۵ سال در کوهستان‌های اطراف قم به دور از دیگران، روزگار گذراند تا به آرامش روحی و فکری برسد.

مزار ملاصدرا

طبق منابع، ملاصدرا در سال ۱۰۵۰ هجری قمری درگذشت. مرگ وی سبب ناتمام ماندن نوشته‌های او به‌ویژه در تفسیر قرآن شد. وفات وی در شهر بصره بود و طبق سنت شیعیان به شهر نجف برده و طبق گفته نواده دختری او که علم‌الهدی نام دارد، در سمت چپ حرم علی بن ابوطالب دفن شده است. یکم خرداد ماه با نام سالروز بزرگداشت این فیلسوف بزرگ در تقویم ایرانی، نام‌گذاری شده و هر سال در ایران به این مناسبت، مراسمی برای بزرگداشت این حکیم بزرگ، برگزار می‌شود.



ملاصدرا حکیم ایرانی عصر صفویه، عنوان بزرگ‌ترین فیلسوف ایران در دوران جدید را به خود اختصاص داده است. این حکیم فرزانه که با عنوان صدرالمتالهین شناخته می‌شود صاحب نظریات بسیاری بود. وی علم فلسفه را به درجات بالایی رساند و توانست در این زمینه نظریات بدیعی ارائه داده و راه جدیدی در علم فلسفه بگشاید و آثار زیادی از او برجای ماند. بنیادی‌ترین اصل فلسفی ملاصدرا، نظریه وحدت وجود و حرکت جوهری است.

زندگینامه ملاصدرا

اگرچه ملاصدرا یکی از بزرگ‌ترین متفکران فلسفی و فکری است، تذکره‌نویسان سال تولد وی را ذکر نکرده‌اند؛ از این رو، سال تولد او به‌درستی مشخص نیست. وی که در شهر شیراز به دنیا آمد، فرزند ابراهیم بن یحیی قوامی از وزرای عصر صفویه بود (برخی منابع تاریخی پدر ملاصدرا را وزیر شاه تهماسب صفوی دانسته‌اند). ملاصدرا یگانه فرزند پدرش بود که خداوند او را پس از نذر و نیاز بسیار به والدینش مرحمت کرده بود. ابراهیم، صدرا را برای طلب علم به مکتب فرستاد و او شاگرد کوشای مکتب شد. صدرا بعد از مرگ پدرش، برای تکمیل دانش خود به اصفهان رفت و از محضر شیخ بهاءالدین عالی بهره برد. ملاصدرا بعد از مرگ استادش شیخ بهایی، به محضر میرداماد و سید محمد باقر رسید و به تکمیل تحصیلات خود پرداخت، تا به درجه استادی رسید.

ملاصدرا شاگردان مبرزی داشت که از جمله آن‌ها می‌توان به ملاحسن فیض کاشانی و عبدالرزاق لاهیجی اشاره کرد که هر دو داماد وی بودند. ملاصدرا مانند بسیاری از فیلسوفان، در دوره‌ای از محنت و سختی به سر می‌برد؛ زیرا مردم زمانه‌اش، او را نمی‌شناختند؛ اما بعد از مرگش، ستاره اقبال او درخشید و افکارش زنده ماند.

آثار ملاصدرا

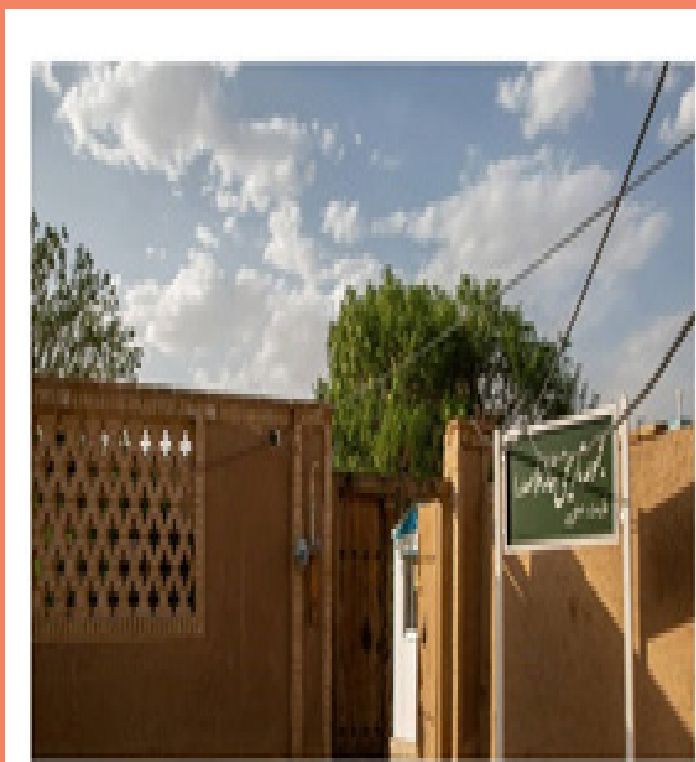
ملاصدرا در زمینه فلسفه و حکمت اشراق، تالیفات زیادی دارد که برخی از آن‌ها تا به امروز نظیر نداشته‌اند. آثار زیادی از شیخ باقی مانده که در زیر به برخی از آن‌ها به صورت فهرست‌وار اشاره می‌کنیم:

- ▲ آنچه برای شناخت مبدا نخستین و صفات و آثار او لازم است
- ▲ معرفت، صراط مستقیم و درجات آن و کیفیت سلوک به سوی حق
- ▲ معرفت، معاد، احوال کسانی که به خدا رسیده‌اند
- ▲ معرفت و شناخت فرستادگان خدا و پیغمبران و اوصیا
- ▲ نقل احوال منکران حقیقت و پرده برداشتن از فضایح آن‌ها

از معروف‌ترین آثار ملاصدرا «اسفار اربعه» است که حواشی زیادی بر آن نوشته شده است که امور عامه، علم طبیعی، علم الهی و علم‌النفس را شامل می‌شود. اثر دیگر وی المبدأ و المعاد است که در آن کوشش شده اهل تحقیق و بحث را با مسلک عرفان جمع کند.

شعر ملاصدرا در بیان رهایی از تعلقات دنیوی

از وجود خود در اول پاک شو	وانگه ار خواهی سوی افلاک شو
بادل و جانی به صد وابستگی	کی توانی از جهان و ارستگی؟
تا نگردي بی غش و پاک از وجود	ره کجا یابی به خلاق و دود
تا نگردي خالص از آلودگی	ره نداری در جهان زندگی
تا نباشی در غم و افکندگی	کی رسی در عالم پایدگی
تا نگردي جان ز محنت پایمال	کی دهندت ره به حی ذی الجلال
تا نباشی از دو عالم بر کنار	نبودت با روح قدسی هیچ کار
تا نسوزی در فرق روی یار	کی بود جای تو در دارالقرار
هیچ جانی راز سویی چاره نیست	یا به دنیا یا به عقبی زین یکی ست
یا به نار توبه باید سوختن	یا به دوزخ بایدت افروختن
یا به نار عشق حق سوزی همی	یا چو شیطان لعنت آموزی همی
تا نمیری از خود و از کام دل	یا شود از ذکر حق جان مشتعل
تا نگردي از وجود خویش پاک	دل نگردي از طهارت نورناک...



آشنایی با دستگاه فرستنده

محل یاب اضطراری (ELT)



م. احمدیان

فعال سازی دستگاه فرستنده توسط خلبان به صورت اختیاری و دستی نیز به کمک یک کلید در داخل کابین هواپیما و یا کلید دیگری که بر روی خود دستگاه فرستنده مکان یاب قرار گذاشته شده، میسر است.

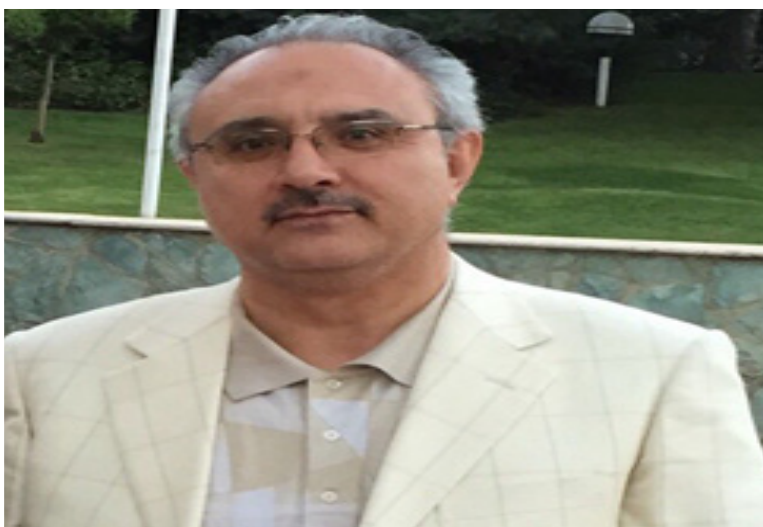
بر اساس قوانین بین المللی ارتباطات رادیویی، فرکانس های ۱۲۱.۵ MHz و ۲۴۳ MHz در باند فرکانسی VHF جهت ارسال پیام های اضطراری هواپیماها اختصاص داده شده است.

به منظور پی بردن به محل دقیق هواپیما در صورت بروز حادثه و یا سانحه هوایی، هواپیماهای تجاری دستگاه فرستنده مکان یاب اضطراری موسوم به ELT را با خود حمل می کنند که در محلی مناسب و قابل دسترس آسان برای خلبان، در راستای محور طولی هواپیما نصب می شود.

دستگاه فرستنده دارای یک سوئیچ ضربه ای یا شتابی است که در اثر هرگونه ضربه یا شتاب آنی در راستای طولی هواپیما به آن، به طور اتوماتیک فعال شده و سیگنال های صوتی و آژیر ماندی روی فرکانس های اضطراری یاد شده را در محیط اطراف خود انتشار می دهد.

گروه های تجسس و نجات SAR: Search And Rescue با دریافت و ردیابی این سیگنال ها به محل و موقعیت دستگاه و طبیعتاً هواپیما پی خواهند برد. فعال سازی دستگاه فرستنده توسط خلبان به صورت اختیاری و دستی نیز به کمک یک کلید در داخل کابین هواپیما و یا کلید دیگری که بر روی خود دستگاه فرستنده مکان یاب قرار گذاشته شده، میسر است.

این دستگاه ها دارای منبع تغذیه و آنتن مستقل خود هستند که در داخل دستگاه قرار دارند و خلبان به راحتی قادر است که دستگاه فرستنده را از محل نصب آن جدا کرده و به بیرون از هواپیما حمل و منتقل نماید. نمونه دیگری از دستگاه های فرستنده مکان یاب اضطراری وجود دارد که لوله ای شکل بوده و در قایق های نجات هواپیما (Life Rafts) جاسازی می شوند و با رها کردن آن در آب و وارد شدن آب به داخل محفظه آن، به صورت اتوماتیک فعال می شود. به این گونه دستگاه، فرستنده مکان یاب اضطراری شناور (Floating ELT) گفته می شود.



گفت‌وگو با جناب اصغر خبازی رئیس اسبق اداره ایمنی زمینی و آتش‌نشانی

کاری از م. مرادی

آتش‌نشانان، فرشته‌های نجاتی هستند که آتش عشق خدمت به خلق در وجودشان زبانه می‌کشد تا در عوض، آتش سوزان و سوزنده حوادث را در زندگی مردم خاموش کنند. آن‌ها عشق و امید را از زیر انبوهی از خاکستر بیرون می‌کشند و آسمان آبی را از پنجره‌های دود گرفته باز پس می‌گیرند.

▲ چگونه شد که آقای خبازی، آینده شغلی خود را در صنعت فرودگاهی پایه‌ریزی کرد؟

در سال ۱۳۶۳ پس از پایان نظام مقدس سربازی تصمیم به یک مسافرت زیارتی به سوریه را گرفتم. پس از طی مراحل در هنگام سوار شدن به هواپیمای ۷۴۷ ایران‌ایر به مقصد دمشق، هواپیما در جمبو ایریا و در مقابل ایمنی و آتش‌نشانی پارک بود. هنگامی که اولین گام را بر روی پله هواپیما گذاشتم نگاهم به ساختمان ایمنی و آتش‌نشانی افتاد. خودروهای آتش‌نشانی و ایستگاه در آن شب، بسیار نورانی و جذاب به‌نظرم رسید و آرزو کردم در چنین جایی کار کنم. امروز ۴۰ سال از آن آرزو می‌گذرد و دعایی که در مسیر زیارت خانم حضرت زینب (س) کردم مستجاب شد.

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

بسیار هیجان‌انگیز و با تنوع کاری با حس مسئولیت‌پذیری و از این‌که در مواقع خطر باعث دلگرمی دیگران می‌شوم بسیار خوشحال هستم.

▲ از علاقه‌مندی‌هایتان در زندگی برای مخاطبان ما بفرمایید.

کار با علاقه و عشق بسیار بالا و حفظ تناسب اندام با ورزش کردن به لحاظ موقعیت شغلی بسیار جذاب می‌باشند.

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

من در حدی علاقه‌مند به کارم بودم که اگر همین الان هم شرایطی باشد حاضرم همین شغل را ادامه دهم.

▲ بهترین خاطره در طول خدمت

بهترین خاطره در طول خدمت بسیار زیاد هست و معمولاً اولین‌ها در خاطره می‌ماند. اولین روز مسئولیت تیم عملیاتی و اولین بار فرماندهی عملیات سقوط هواپیما در انتهای باند مهرآباد را فراموش نمی‌کنم.

▲ بدترین خاطره در زمان خدمت

بدترین خاطره، سقوط یک فروند هواپیما به رودخانه کن در انتهای باند و نجات تمامی مسافری به‌جز یک پسر بچه هشت ساله که پیدا نشد.

▲ اکنون مشغول چه کاری هستید؟

در حال حاضر کارشناس ایمنی شرکت همراه کوشا کیش هستم.

▲ چه توصیه‌ای برای مهرآبادی‌ها دارید؟

توصیه من به همکاران، مطالعه در کنار تجربه و تخصصی نگاه کردن به جزئیات و پرهیز از عادت به روزمرگی است.

سویه FLiRT



دکتر آ. عبدالحسینی

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC) هشدار داده است که زیرسویه‌های جدیدی از ویروس کرونا به نام FLiRT در حال ظهور هستند که نگرانی‌هایی را به دلیل جهش‌های بالقوه‌ای که می‌توانند بر شدت بیماری و توانایی فرار از ایمنی واکسن ایجاد کنند، ایجاد می‌کنند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده گزارش داده که ویروس عامل کووید دوباره جهش یافته و این بار سویه‌هایی با نام FLiRT تولید می‌کند. گزارش‌ها نشان می‌دهد که بین ۱۴ آوریل تا ۲۷ آوریل، یک سویه FLiRT به نام KP.۲ حدود یک چهارم موارد جدید کووید ۱۹ را تشکیل می‌دهد. به گفته محققان، این KP.۲ را از سویه غالب قبلی، موسوم به JN.۱، که اکنون حدود ۲۲ درصد موارد را تشکیل می‌دهد، جلوتر می‌اندازد.

دکتر «مگان رانی» رئیس دانشکده بهداشت دانشگاه ییل، گفت: «سویه‌های FLiRT تغییرات نگران‌کننده‌ای را نشان می‌دهد. یکی از آن‌ها تغییرات در پروتئین اسپایک ویروس است که ویروس از آن برای حمله به بدن و ایجاد بیماری استفاده می‌کند.

این احتمال وجود دارد که حتی افرادی که آخرین واکسن کووید را دریافت کرده‌اند در برابر JN.۱ یا انواع FLiRT به‌خوبی محافظت نشوند: یک مطالعه که این هفته از محققان دانشگاه هاروارد منتشر شد، نشان می‌دهد که اثربخشی در برابر این سویه‌ها کاهش می‌یابد.

در مورد علائم، افراد آلوده به نوع FLiRT تقریباً همان علائمی را نشان می‌دهند که در مورد JN.۱ مشاهده شد:

- | | |
|-------------------------|--|
| ▲ تب یا لرز | ▲ دردهای عضلانی |
| ▲ سرفه | ▲ مشکل در تنفس |
| ▲ گلو درد | ▲ خستگی |
| ▲ گرفتگی یا آبریزش بینی | ▲ از دست دادن چشایی یا بویایی |
| ▲ سردرد | ▲ مه مغزی (احساس بیداری و آگاهی کمتر) |
| | ▲ علائم گوارشی (ناراحتی معده، اسهال خفیف، استفراغ) |

محققان تاکید کردند که همه این علائم را نخواهند داشت، زیرا بیماری کووید از نظر شدت و علائم از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

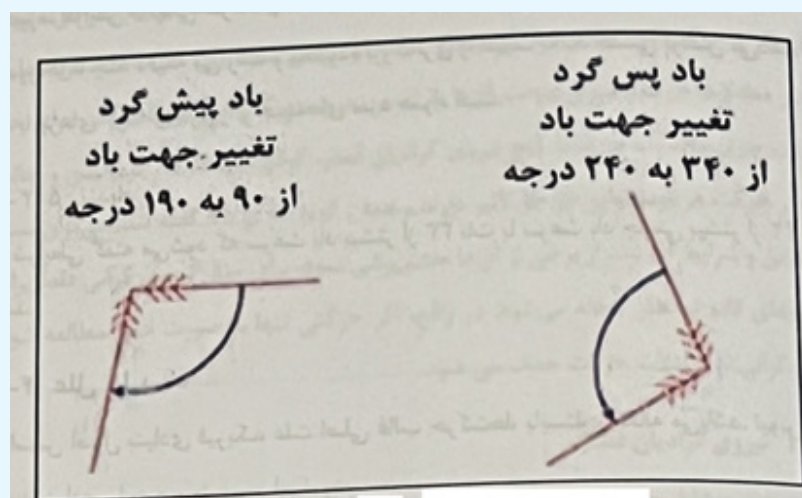
مفاهیم متداول باد

غ. فتاح

برخی از مهم‌ترین مفاهیم متداول باد که در هوانوردی کاربردهای فراوان دارد، به شرح زیر می‌باشند:

باد پیش‌گرد و پس‌گرد

به تغییر جهت باد با زمان در جهت عقربه‌های ساعت باد پیش‌گرد و در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت باد پس‌گرد می‌گویند. چرخش باد برای پرواز به ویژه حین برخاستن و نشست هواپیما بسیار مهم می‌باشد. در واقع با تغییر جهت باد، ممکن است باد روبرو به باد پهلو یا باد دنباله تبدیل شود، باد پیش‌گرد و پس‌گرد پیکان‌های قرمز جهت باد و پیکان‌های آبی الویت رخ داد آن‌ها را نشان می‌دهد.



جست و افت باد

جست، افزایش ناگهانی سرعت باد می‌باشد که غالباً با تغییر سمت باد نیز همراه است. این شرایط مقیاس‌های کوچک و تنها به مدت چند دقیقه به طول می‌انجامد. تعریف عملیاتی باد جستی در بخش گزارش متار آمده است. افت باد نیز معرف کاهش ناگهانی سرعت باد می‌باشد.

عامل جستی

شاخصی است که به شرح زیر بر حسب جست و افت باد تعریف می‌شود و معرف میزان جست‌پذیری باد است که بر حسب درصد بیان می‌شود عامل جستی بر اساس رابطه زیر تعریف می‌شود که در آن GF معرف عامل جستی است.

$$GF = \frac{\text{تغییر سرعت باد}}{\text{سرعت میانگین باد}}$$

تندوزه

تندوزه، افزایش ناگهانی سرعت باد است که غالباً با تغییر جهت باد نیز همراه است. طول عمر تندوزه‌ها تا چند دقیقه می‌رسد و محدوده بزرگتری را نسبت به باد جستی پوشش می‌دهد. این باد با ابرهای کومه‌ای باران‌زا و جبهه‌های سرد همراه است.

تندباد

به شرایطی گفته می‌شود که سرعت باد بیشتر از ۳۳ نات یا سرعت باد جستی بیشتر از ۴۲ نات باشد.



بخش سوم از کتاب “خرده عادت‌ها” نوشته جیمز کلییر

ا. ر. طهماسبی و م. مرادی

شخصیت چگونه بر عادت‌ها تاثیر می‌گذارد؟

به‌طور کلی مجموعه ساختار ژنتیکی خاص، شما را به شخصیتی خاص تبدیل می‌کند. شخصیت شما مجموعه‌ای از ویژگی‌هاست که در شرایط مختلف منسجم باقی می‌ماند. اثبات شده‌ترین تحلیل علمی ویژگی‌های شخصیتی با عنوان پنج عامل بزرگ شخصیت شناخته می‌شود که ویژگی‌ها را به پنج گونه‌ی رفتاری تقسیم می‌کند.

(۱) استقبال از تجربه: در یک سو کنجکاو و مبتکر و در سوی دیگر محتاط و منسجم

(۲) وظیفه‌شناسی: سازمان‌یافته و با کفایت تا بی‌خیال و خودجوش

(۳) برون‌گرایی: خوش‌مشرّب و پر انرژی تا منزوی و کم‌حرف

(۴) سازگاری: دوستانه و پرشور تا چالش‌برانگیز و یکه‌تاز

(۵) روان‌رنجوری: مضطرب و حساس تا با اعتماد به نفس، آرام و با ثبات

تمام این پنج مشخصه، زیربنای بیولوژیکی دارند. برای مثال برون‌گرایی را می‌توان از زمان تولد دید. اگر دانشمندان در بخش پرستاری موسیقی بلند پخش کنند برخی کودکان به سمت آن می‌آیند و برخی از آن دور می‌شوند. طی تحقیقات به این نتیجه رسیدند که بیشتر کودکانی که به سمت موسیقی می‌آمدند برون‌گرا بودند و آن دسته‌ای که از موسیقی رو برمی‌گرداندند بیشتر درون‌گرا هستند.

اکسی‌توسین، هورمونی است که در ارتباط اجتماعی نقش مهمی دارد و حس اعتماد را افزایش می‌دهد و شبیه نوعی ماده ضد افسردگی عمل می‌کند. افرادی که بیشترین سازگاری را دارند و مهربان، با ملاحظه و خون‌گرم هستند، میزان اکسی‌توسین طبیعی‌شان بیشتر است. عادت‌ها را فقط شخصیت تعیین نمی‌کند بلکه شکی وجود ندارد که زن‌ها نیز تا حدی دخیل‌اند. گرایش‌های شخصی افراد باعث می‌شود برخی از رفتارها در آن‌ها بیشتر دیده شوند. نیازی نیست برای این تفاوت‌ها احساس تاسف داشته باشید اما باید با آن‌ها کار کنید.

در نتیجه باید عادت‌هایی را ایجاد کنید که با شخصیت‌تان همسو باشد. هر عادتی جنبه‌هایی دارد که باعث لذت و رضایت شما می‌شود؛ آن را بیابید. زمانی که عادت‌ها را دنبال کنید لذت‌بخش می‌شود. این ایده زیربنای قانون چهارم است. سازگار کردن عادت‌ها با شخصیت‌تان آغاز خوبی است اما پایان داستان نیست. پس توجه خود را به یافتن و طراحی شرایطی معطوف کنید که به‌طور طبیعی در آن بهترین هستید.

اگر عادت صحیح را انتخاب کنید، موفقیت آسان خواهد بود و اگر عادت اشتباه را انتخاب کنید زندگی دشوار خواهد شد.

چگونه عادت صحیح را انتخاب می کنید؟ گام نخست را در گام سوم معرفی کردیم: ساده اش کن زمانی که عادت آسان است، احتمال موفقیت تان در آن بیشتر است. زمانی که موفق هستید حس رضایت تان نیز افزایش خواهد یافت. با کشف و بررسی گزینه های مختلف، می توانید از خود سوالات مختلفی بپرسید تا عادت ها و زمینه هایی را بیابید که برایتان رضایت بخش ترند.

این سوالات عبارتند از:

چه کاری برای من به منزله سرگرمی است و برای دیگران به منزله کار؟
چه کاری باعث می شود متوجه گذشت زمان نشوم؟
چه کاری به طور طبیعی برایم مناسب است؟
در چه کاری در مقایسه با فردی معمولی نتایج بهتری به دست می آورم؟

چگونه از ژن های تان نهایت استفاده را ببرید؟

ژن ها نیاز به پشتکار را از بین نمی برند بلکه آن را واضح تر می کنند. زمانی که نقاط قوت خود را درک می کنید، دیگر می دانید زمان و انرژی خود را در کجا صرف کنید. هر قدر طبیعت خود را بیشتر بشناسید، ساز و کار بهتری خواهید داشت. در این بین تفاوت های بیولوژیک حائز اهمیت هستند. این حقیقت که در هر توانایی خاص، محدودیت طبیعی وجود دارد باعث شده مردم آنقدر درگیر محدودیت هایشان شوند که برای نزدیک شدن به آن ها به اندازه کافی تلاش نکنند.

قانون گلدیلاکس: چطور در زندگی و کار با انگیزه باقی بمانیم؟

چطور عادت هایی طراحی کنیم که ما را به سمت خود بکشند نه اینکه کم کم محو شوند؟ یکی از اساسی ترین یافته ها این است که راه حفظ انگیزه و رسیدن به اوج اشتیاق، انجام دادن وظایفی است که میزان دشواری قابل کنترلی داشته باشند. اگر عاشق تنیس باشید و بخواهید در مقابل کودکی چهار ساله بازی کنید، به سرعت خسته خواهید شد چون زیادی راحت است و در مقابل اگر با بازیکن حرفه ای مثل راجر فدرر یا سرینا ویلیامز بازی کنید، خیلی زود انگیزه خود را از دست می دهید، چون مسابقه خیلی سختی خواهد بود. دشواری چنین چالشی قابل کنترل و نمونه ای از اصل گلدیلاکس است.

بیشینه انگیزه زمانی رخ می دهد که با چالشی روبرو می شویم که از عهده آن بر می آییم. این موضوع در تحقیقات روان شناسی به قانون یرکز-دادسون معروف است که بهینه ترین سطح برانگیختگی را نقطه میانی ملال و اضطراب توصیف می کند. وقتی فعالیت تازه ای را شروع می کنید، چیزی که بسیار اهمیت دارد این است که عملکرد خود را در ساده ترین حالت ممکن نگه دارید تا حتی وقتی شرایط، عالی هم نیست، بتوانید آن را ادامه دهید. پیشرفت نیازمند اعتدالی دقیق است. رفتار شما باید تازه باقی بماند تا جذاب و راضی کننده باشد. بدون تنوع خسته می شوید و خستگی شاید بزرگ ترین عامل مشکل ساز در زمینه بهسازی خود باشد.

AIRPLANES TABLE SOLUTION (NO. 07)

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

گزارش تصویری از کارگاه آموزشی مرکز روانشناسی فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

