

حال خوب

درباره انسان‌های توانمند



همه ما دوست داریم که انسان‌هایی موفق و توانا باشیم و این موفقیت و توانایی، ما را به حال خوب نزدیک‌تر کند؛ حالا حال خوب به هر معنایی که مدنظر داریم، اما باید دقت داشته باشیم که در رسیدن به قله حال خوب، نحوه رفتن و رسیدن ما بسیار مهم‌تر از خود این قله است. درست مثل کوهنوردی می‌ماند؛ شما اگر با کفش معمولی و غیر اصولی بخواهید قله‌ای را فتح کنید، احتمالاً صدمه خواهید دید، در میانه راه کم خواهید آورد و حتی ممکن است جان‌تان را هم از دست بدهید. پس چگونگی طی مسیر برای رسیدن به حال خوب و توانایی و موفقیت اهمیت زیادی دارد.

دکتر محمود سریع‌القلم، از چهره‌های شاخص دانشگاهی و مطالعات توسعه ایران، نکته‌های جالبی را درباره انسان‌های توانا مطرح کرده که بازخوانی‌شان خالی از لطف نیست. در یکی از مقالات خود تحت عنوان «۳۰ ویژگی افراد توانا» اشاره می‌کند که یک فرد توانا و توانمند، باید خاصیت‌هایی داشته باشد، اما این خاصیت‌ها چه مواردی هستند؟ مهم‌ترین آنها بدین شرح است:

«وقت ندارند علیه کسی، کاری انجام دهند. وقت ندارند پشت سر دیگران صحبت کنند و وقت ندارند در مواقع گذشته، متوقف شوند. بسیار انتخاب می‌کنند چون ذهن اولویت‌بندی شده دارند. کار آمدی را بر مساوات ترجیح می‌دهند؛ زیرا که مساوات خود نتیجه کار آمدی است؛ حتی در استفاده از حروف اضافه دقت می‌کنند تا اعتماد دیگران را حفظ کنند. مبنای توانایی‌هایشان، قدرت نرم است، یک تا صد هر مسئله‌ای را، دقیق طراحی و مانیتور می‌کنند. انقدر تلاشی می‌کنند؛ به حدی که در خواب هم اغلب، مسئله حل می‌کنند. به ندرت از کسی درخواستی داشته باشند. اگر لازم باشد ظرفیت تنها ماندن را دارند. وقتی با فردی آشنا می‌شوند می‌پرسند: چه کتابی این روزها می‌خوانید؟ سلول‌های مغز‌شان فرصت استراحت ندارند، سؤال‌اتشان از پاسخ‌هایشان به‌مراتب مهم‌تر است و...»

شاید در دنیای روانشناسی زرد، با چنین ایده‌هایی برای داشتن یک حال خوب روبه‌رو نشده باشید؛ ایده‌هایی که هم کار را درمی‌آورند و هم کاملاً به‌روز و عملیاتی هستند. گوشواره این بحث‌ها هم این است که به قدری در گیر کار، فکر و تلاش هستید که اساساً فرصتی برای درگیر شدن با رذائل اخلاقی نخواهید داشت. از سوی دیگر مبنای شما قدرت نرم است و برای رشد شخصی، کمتر از دیگران درخواست خواهید کرد و بیشتر مبتنی بر توان و ذهن برتر خودتان خواهید بود. جالب اینکه حتی در این مسیر، ظرفیت تنها ماندن را دارند؛ چراکه حاضر نیستند برای رسیدن به موفقیتی از اصول و ارزش‌های خود گذر کنند؛ چون توان تنها ماندن را داشته و مبنای کارشان هم قدرت نرم‌شان است، اساساً احترام دیگران را هم کسب می‌کنند. همه اینها در نهایت منجر به تولید توان و شما و ایجاد عزت نفس و اعتماد به نفس واقعی خواهد شد. یک انسان موفق که در جست‌وجوی حال خوب است، مگر دیگر چه می‌خواهد؟

دور دنیا

کلاهر داری فضایی



در عصر فناوری اطلاعات، حتی کلاهر داری‌ها هم آنلاین و فضایی شده است. نمونه‌اش بلابی است که بر سر پول‌های بی‌زبان یک پیزرن ۸۰ساله ژاپنی آمده است. این زن بخت‌برگشته که اهل پمی از جزایر شمالی هوکایدوی ژاپن است، وقتی در حال چرخ‌زدن در شبکه‌های اجتماعی بوده، با صفحه‌ای مواجه شده که صاحبش ادعا می‌کرده یک فضانورد است و حالا و حین انجام مأموریت فضایی، با حمله فضایی‌ها مواجه شده و به اکسیژن بیشتری برای زنده‌ماندن احتیاج دارد و چون به پول‌هایش در فضا دسترسی ندارد، برای خرید اکسیژن اضافه، با مشکل مواجه است و هر لحظه امکان دارد بمیرد. این پیزرن که از کودکی شیفته فضا بوده و حرف‌های این کلاهردار فضایی را باور کرده بود، تصمیم می‌گیرد به حساب شخصی این مرد فضانوردنما، حدود یک میلیون ین معادل ۶۷۰۰ دلار واریز کند تا او را از مرگ حتمی نجات دهد. البته بقیه ماجرا قبل پیش‌بینی است، اما پیزرن وقتی متوجه می‌شود که کاسه‌ای زیر نیم‌کاسه است که آن صفحه، دیگر به ماجراهای فضایی نپرداخت و هیچ فضاوردی هم پول او را پس نداد.



شب‌ی که ماه پنهان شد

گر دهمایی بزرگ نخبگان و مردم برای رصد ماه خونین در آسمان پایتخت

عکس‌ها: همشهری / حامد خورشیدی



قرص کامل ماه در وضعیت گرفتگی کامل و به رنگ سرخ، از کنار برج نقیل‌های یک ساختمان نیمه‌کاره در تهران طلوع می‌کند و منظره‌ای بی‌بدیل خلق کرده‌است.



روی نمایشگر بزرگ بل طبیعت، تصاویر ثبت شده از خسوف به همراه جزئیات فنی آنها برای علاقه‌مندان به نمایش درآمده و روش‌های علمی رصد آموزش داده می‌شود.



یکی از شرکت‌کنندگان در برنامه رصدی بل طبیعت، با هیجان در حال تنظیم تلسکوپ برای مشاهده خسوف است. این گر دهمایی، علم نجوم را به تجربه‌ای همگانی و دلنشین تبدیل کرد.



این تصویر، شروع ورود ماه به نیم‌سایه زمین را در شب ۱۶ شهریور نشان می‌دهد. نمای این دقیق و نزدیک از این پدیده که خبر از یک خسوف طولانی و تماشایی می‌داد.



شهروندان، از جمله برگزیدگان المپیاد نجوم، با ششور و هیجان در انتظار نوبت خود برای رصد ماه گرفتگی با تلسکوپ‌های مستقر روی بل طبیعت هستند.



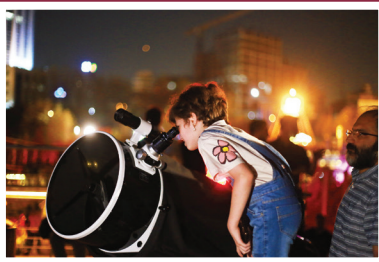
کارشناسان در حال توضیح مراحل ماه گرفتگی برای شرکت‌کنندگان در بل طبیعت هستند. این رویداد فرصتی برای ترویج علم و آشنایی مردم با شگفتی‌های کیهان بود.



تصویری ترکیبی از مراحل مختلف خسوف بر فراز نماد پایتخت که روی نمایشگر بل طبیعت پخش می‌شود و تجسین حاضران، از جمله برگزیدگان المپیاد نجوم را برانگیخته است.



حضور پرششور و کم‌نظیر شهروندان تهرانی برای تماشای ماه گرفتگی ۱۶ شهریور، این بل را به یک میعادگاه علمی و فرهنگی برای دوستداران آسمان شب تبدیل کرد.



دختر بچه‌ای با تمرکز و هیجان، خسوف را از چشمی تلسکوپ رصد می‌کند. این گر دهمایی فرصتی ارزشمند برای تجربه علمی خانواده‌ها و کودکان در کنار یکدیگر فراهم آورد.



کودکی کنجکاو با نگاهی دقیق از درجه تلسکوپ، به تماشای ماه خونین نشسته است. این لحظات، پدر علاقه به علم و نجوم را در دل آینده‌سازان می‌کارد.



این تصویر، یکی از مراحل جزئی خسوف را نشان می‌دهد که در آن سایه زمین به تدریج قرص ماه را فرامی‌گیرد و آن را برای گرفتن کامل آماده می‌کند.



ماه کامل ۱۶ شهریور در کنار سازه‌های شهری و ساختمان‌های بلند، تضادی زیبا از عظمت طبیعت و توسعه انسانی را در آسمان شب پایتخت به نمایش گذاشت.

گشت‌وگذار

گره‌های نجات‌بخش



تا به حال شده به گر به‌ها نگاه کنید و با خود‌تان بگویید: «این موجود پشمالو شاید روزی دنیا را نجات دهد؟» خب، شاید خیلی هم دور از ذهن نباشد! به تازگی، دانشمندان در یک ماجرای جالب، کشف کرده‌اند که این دوست‌های چهارپای ما ممکن است کلید درمان یکی از سرطان‌های سرسخت در انسان‌ها را در پنجه‌هایشان داشته باشند.

ماجرای این قرار است که یک نوع سرطان بدخیم سرورگردن وجود دارد که هم گریبانگیر ما آدم‌ها می‌شود و هم گر به‌ها را حسابی به دردسر می‌اندازد. درمانش هم معمولاً کار سساده‌ای نیست، حالا پژوهشگران تصمیم گرفته‌اند یک داروی جدید را روی گروهی از گر به‌های مبتلا امتحان کنند.

نتیجه؟ فراتر از انتظار! خیلی از این گر به‌ها نه تنها حالشان بهتر شد، بلکه با کمترین عوارض جانبی، توانستند مدت بیشتری با خوشی زندگی کنند. ستاره این ماجرا، گر به‌ای به نام «جک» بود که همه از او قطع امید کرده بودند، اما بعد از درمان با این داروی جدید، چندین ماه پیش‌تر از پیش‌بینی‌ها عمر کرد و آب‌یزش چشمش که از علائم بیماری بود، تقریباً از بین رفت.

این موفقیت نشان می‌دهد که گر به‌ها، به دلیل شباهت‌های بیولوژیکی، می‌توانند مدل‌های بهتری نسبت به موش‌های آزمایشگاهی برای مطالعه این نوع سرطان باشند.

عکس خانه

غروب بر شانه دماوند



گاهی یک جاده، فقط راهی برای رسیدن نیست، بلکه خود مقصد است. در این تصویر مسحورکننده که توسط عماد نعمت‌الهی به ثبت رسیده و این‌روزها در فضای مجازی پربازدید شده است، جاده‌ای خاکی ما را به دل منظره‌ای می‌کشاند که در انتهای آن، شکوه بی‌بدیل دماوند خودنمایی می‌کند. قله آشنای بام ایران، در میان گرگ‌ومیش غروب و لایه‌های مه‌آلود کوه‌ها، همچون شش‌بچی قدرتمند و آرام، نظاره‌گر ماست. رنگ‌های گرم آسمان که به تدریج جای خود را به سایه‌های سرد و بنفش کوهپایه‌ها می‌دهند، تضادی خیره‌کننده خلق کرده‌اند. این قاب، بیش از یک عکس منظره، یک داستان است: داستان سفری که از بسبکی و بلندی‌های پیش‌رو آغاز می‌شود تا به اوج صلابت و آرامش در دور دست برسد. این لحظه، سکوت پرابهت کوهستان را به تصویر می‌کشد و به ما یادآوری می‌کند که در پس هر پیچ‌وخم مسیر زندگی، منظره‌ای شگفت‌انگیز در انتظار ماست. این عکس، دعوتی است برای مکث کردن، نفس کشیدن و غرق شدن در عظمت طبیعت ایران.