

خودخواهی؛ مثبت یا منفی؟

این روزها شکایت‌های بسیاری از افراد پیرامون مسئله خودخواهی می‌شنویم. بخش بزرگی از این دردول‌ها را می‌توان از والدین شنید که از ناسپاسی‌ها و خودخواهی‌های فرزندان خود ناراحت هستند. بخش دیگری نیز از زبان دوستان، زوجین و به‌طور کلی افراد مختلف یک اجتماع نقل می‌شود. از این‌رو می‌توان گفت متأسفانه موضوع خودخواهی به گونه‌ای عمومی شده است و جز صفاتی طبقه‌بندی می‌شود که امروزه بیش از گذشته میان مردم دیده می‌شود. در ادامه مطلب با ما همراه باشید تا به آنالیز زوایای مختلف این ویژگی بپردازیم.



مدیریت خودخواهی

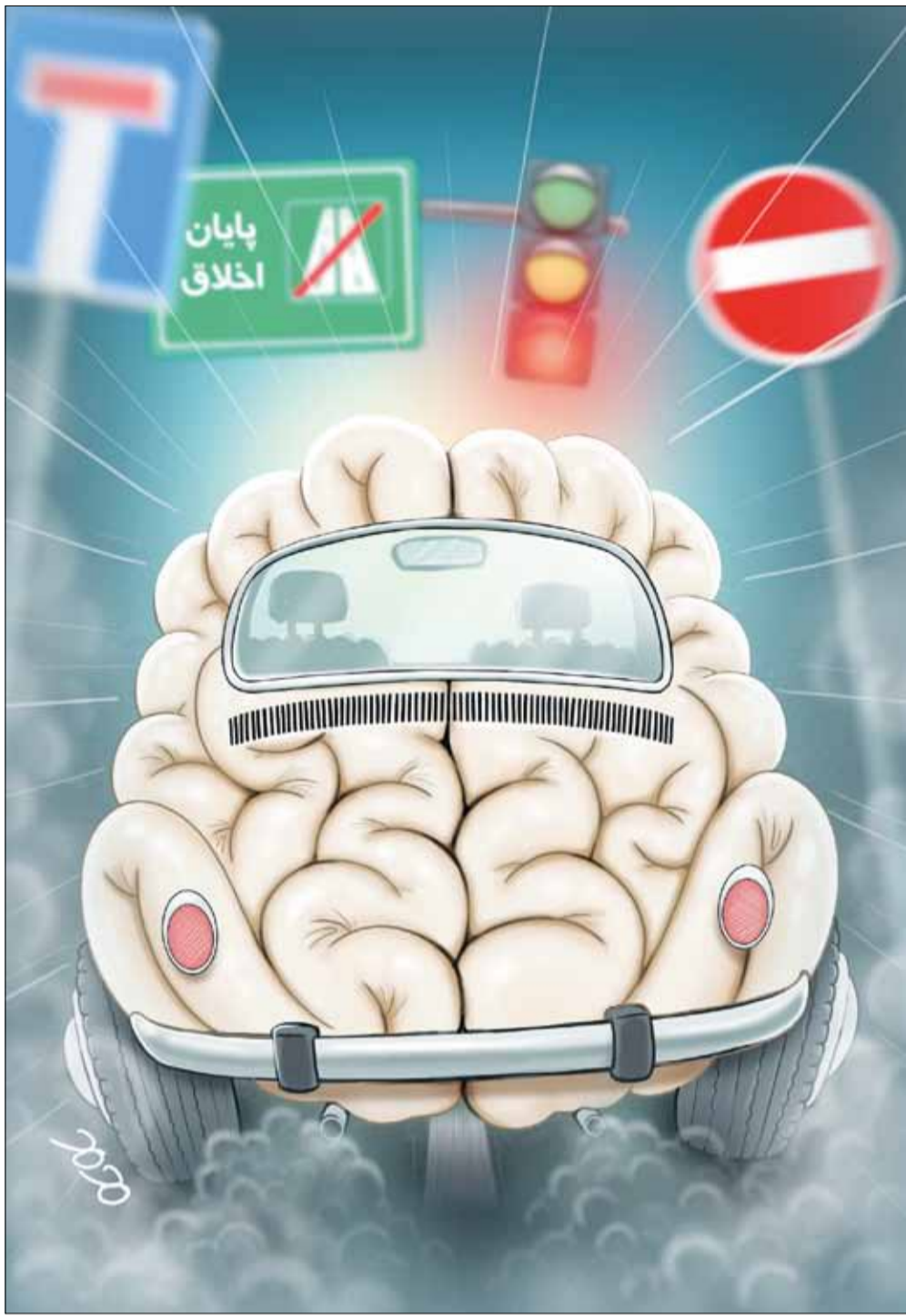
خودخواهی و یا به اصطلاح «خودپرستی» یکی از بزرگ‌ترین مشکلات دنیای امروزی است. اگر فردی وجود دارد که در زندگی روزمره خود باید ساعت‌ها با وی در ارتباط باشید و این فرد شخصی خودخواه است، توصیه می‌شود پیش از آن که به زندگی شما آسیب وارد شود، فکر چاره باشید! اما اگر خود شما فردی خودپسند است، برای رفع این حالت چه کار باید کرد؟ چگونه قادر خواهید بود به خودتان کمک کنید؟ ابتدا به دو تیپ شخصیتی کلی در ارتباط با این ویژگی اشاره خواهیم کرد: ۱. تمرکز بیش از حد بر خود به گونه‌ای که فرد به جز خودش و مسائل مرتبط با خود به چیز دیگری توجه نمی‌کند، ۲. عدم احساس مسئولیت نسبت به عواطف و همچنین نیازهای افراد دیگر در جامعه و یا حتی اطرافیان خود فرد. چنانچه فردی دچار هر دو این ویژگی‌ها باشد، به ندرت ممکن است بتواند در جهت تغییر شخصیت وی به او کمک کند. این افراد تنها در صورتی به فکر دیگران می‌افتند که نیازی از نیازهایشان رفع شود! اکنون به ارائه چهار توصیه مفید برای مواجهه شدن و برخورد با این افراد در زندگی خواهیم پرداخت.

۱. فرد خودخواهی که با وی سروکار دارید، از کدام دسته است؟ اگر برایتان مقدور است، نکات نهفته پشت این دسته رفتارها را کشف کنید. آگاهی یافتن از انگیزه هر رفتاری سبب می‌شود راحت‌تر بتوان با آن کنار آمد و تصمیم درست‌تر را اتخاذ کرد. برای مثال کودکان کم سن و سال به طور طبیعی درجات بالاتری از خودخواهی را نشان می‌دهند. بهترین راه کمک به این گونه کودکان، آگاهی بخشی به آن‌ها در مورد لزوم احترام به نیازها و احساسات دیگر افراد جامعه است. در طرف دیگر این معادله، افراد مسن را خواهیم داشت. این افراد نیز عموماً سطوح بالاتری از خودخواهی را نشان می‌دهند. در این جا نیز لزوم داشتن درک مناسب، هویدا می‌شود چرا که خودخواهی مسن‌های جامعه ناشی از بالا رفتن سن و نیازمند بودن بیشتر آن‌ها خواهد بود و ناگاهانه صورت می‌گیرد نه به طور خودآگاه و از روی عمد.

۲. به موضوع شخصی نگاه نکنید! فرض کنید فردی به شما می‌گوید که یکی از ویژگی‌های شخصیتی که دارید، خودخواهی است. ممکن است عصبانی شوید و حرف وی را به پای غرض‌ورزی او بگذارید. اگرچه برداشتی که دارید حتی می‌تواند کاملاً درست باشد، اما به این دید نگاه نکنید. سعی کنید رفتارهای خود را مورد بررسی عمیق‌تری قرار دهید. با خودتان صادق باشید و اگر احساس نیاز کردید، به تغییر این رفتار اقدام کنید. اگر برداشت شخصی نکرده و سعی در اصلاح خود داشته باشید، می‌توان گفت فردی مثبت هستید.

۳. قضاوت نکنید! همه ما در زندگی خود قضاوت‌هایی می‌کنیم که اغلب غلط هستند و بدون در اختیار داشتن آگاهی‌های کافی صورت می‌گیرند. از بهترین راه‌هایی که می‌توان خودخواهی یک فرد را نسبت به خود کاهش داد، سوال کردن از وی خواهد بود. با لحنی مثبت و آرام از او بخواهید انگیزه‌های خود را از رفتار نامناسب با شما توضیح دهد و یا اگر فردی احساس می‌کند که شما خودخواه هستید، از او بخواهید دلایل خود را بیان کند. این پرسش‌ها کمک بسیاری به روشن شدن مشکل و حتی حل آن می‌کند. اما اگر شرایط به گونه‌ای نیست که اجازه این مکالمه را بدهد، چه کار باید کرد؟ در این جا نیز مناسب‌ترین راهکار، پرسش از خود است. سعی کنید خودتان را به جای فرد مقابل بگذارید و پرسش‌های ذکر شده را انجام دهید.

۴. مقادیر مشخص و جزئی از خودخواهی لازم است! شاید عجیب باشد اما حفظ حد پایینی از خودخواهی می‌تواند مفید هم باشد. چرا که نه‌تنها سبب می‌شود بیشتر از خودمان مراقبت کنیم بلکه امکان توجه به دیگران را نیز فراهم خواهد کرد. انسان به طور ذاتی از کمک به افراد دیگر خوشحال می‌شود و احساسی از رضایتمندی را درک می‌کند. روانشناسان این حس خرسندی را به وجود درجات جزئی از خودخواهی ربط می‌دهند. چرا که هر کس برای درک این حس به دیگری کمک می‌کند و این نیز می‌تواند گونه‌ای از خودخواهی باشد! اما به هر حال نه‌تنها بد نیست بلکه مفید هم خواهد بود!



پایان اخلاق

طرح: محمد طحانی

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶ طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹
فکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹

سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۷۱۷۶

توزیع: شرکت نشرگستر امروز

چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

چهارشنبه ۲۲ خرداد ۱۳۹۸ / شماره ۴۲۸۸
۸ شوال ۱۴۴۰ - ۱۲ ژوئن ۲۰۱۹

اذان صبح ۴:۰۲
طلوع آفتاب ۵:۴۸
اذان ظهر ۱۳:۰۴
غروب آفتاب ۲۰:۲۴
اذان مغرب ۲۰:۴۲

cutifier

آنتیگونه: ما که درس می‌خواندیم آگه تقلب میکردیم و مجموعو میگرفتن کلی ناراحت می‌شدیم و عذرخواهی میکردیم و پدرمادرمون شرمند میشدن. الان از شاگردهامون تقلب میگیریم خودشون و خانواده‌هاشون شاک می‌شن که چرا بهش استرس وارد کردیم

آسیاب به نوبت: مرور خاطرات، احمقانه‌ترین جنتیته که آدم در حق خودش میکنه.

درویش: داستان این قبر چند طبقه‌ها چیه؟ ما رو اینکه هرکیو تو قبر خودش میذار حساب کرده بودیم

ژنرال: چند تا تار موی بتهوون رو تو لندن به حراج گذاشتن با قیمت پایه ۱۲ هزار پوند. تصور اینکه چند تا تار مو بذارم وسط پذیرایی خونمون و هر مهمونی اومد بگم این موها رو می‌بینی ۲۰۰ میلیون پولشو دادم دیوونه‌م‌می‌کنه

رز مخملی: فیلم و سریالی قشنگ بیشتر موقع امتحانا کشف میشن

مهدی: په ذره پنجره باز بشه مگس و پشه میاد داخل، ولی همه‌ی پنجره‌ها رو باز کنی و دیواری خونه رو هم خراب کنی، از اون محدوده‌ای که تو سند خونه مشخص شده بیرون نمیرن.



مهدی پاکدل: دروغگوها از بین می‌روند، اما دروغ‌هایشان نه



نشانی جئوگرافیک: سواری گرفتن توله خرس قطبی از مادرش

اوبر، سرویس اوبر کاپتر را برای پروازهای شهری راه‌اندازی می‌کند



اگر چه اوبر فعالیت خود را با سرویس به اشتراک‌گذاری خودرو آغاز کرده، اما در طول حیات کوتاه‌مدت خود سعی داشته با طرح ایده‌های نوین، وسایل نقلیه دیگری مثل

این سرویس در ابتدا برای مناطق و مسیرهای محدودی ارائه شده و توسط همه قابل استفاده نخواهد بود. گزارش نیویورک حکایت از آن دارد اوبر کاپتر در مسیر هشت دقیقه‌ای منتهی جنوبی و فرودگاه JFK به کار گرفته خواهد شد. به گفته اوبر، سفرهای انجام شده با اوبر کاپتر از در ابتدا آغاز شده و به در مقصد منتهی می‌شوند، به عبارت بهتر خودروهای موجود در ناوگان مکمل سرویس اوبر کاپتر بوده و وظیفه انتقال مسافری به محل بلندشدن هلی‌کوپتر و رساندن آنها به مقصد نهایی پس از فرود بر عهده آنها خواهد بود. اوبر ادعا می‌کند این سرویس در عرض ۳۰ دقیقه مسافران را بین مسیرهای یاد شده جایجا کرده و در مقایسه با تردد زمینی، تا یک ساعت (بسته به وضعیت ترافیک) در زمان مسافری صرفه‌جویی خواهد کرد. سرویس اوبر کاپتر از ۹ جولای (۱۸ تیرماه) راه‌اندازی خواهد شد. این سرویس برای هر شخص بین ۳۰۰ الی ۲۲۵ دلار هزینه در بر دارد که تقریباً سه برابر سرویس عادی اوبر یا نمونه‌های مشابه دیگر است. رزرو اوبر کاپتر به صورت لحظه‌ای و یا تا پنج روز قبل امکان‌پذیر بوده و مسافران خواهند توانست یک آیتم سبک مثل کیف دستی و یک ساک تا ۱۸ کیلوگرم وزن همراه خود داشته باشند. اوبر کاپتر تنها برای مشتریان پلاتینیوم و دایموند عرضه شده؛ این دسته جزو مشترکان ثابت و پراستفاده اوبر محسوب می‌شوند. برخلاف تلاش‌های قبلی، به نظر می‌رسد این بار تصمیم اوبر در راه‌اندازی سرویس هوایی جدی‌تر باشد. شاید این سرویس دروازه‌ای برای ورود به دوران تاکسی‌های پرنده اوبر باز کند.

منبع: دیجیاتو به نقل از digitaltrends

ماشین بازی

«اب» تکار

انتشار رندرها و تصاویر جدید از گوگل پیکسل ۴

هنوز چندین‌ماه با معرفی تلفن‌های هوشمند جدید گوگل یعنی پیکسل ۴ و پیکسل ۴ XL فاصله داریم، با این حال یکی از افشاگران به نام «استیو همرزتوفر» تصاویر نمونه‌های آزمایشی را منتشر کرده که شباهت بسیاری با رندره‌های آیفون بعدی دارند. البته در نظر داشته باشید این مدل ممکن است تنها یکی از چندین نمونه بوده و محصول نهایی با آن تفاوت داشته باشد.

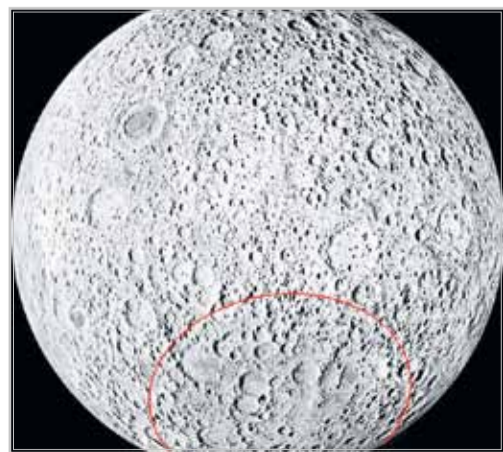
از زمان عرصه اولین تلفن‌های پیکسل، دوربین آن‌ها همواره به عنوان یکی از بهترین‌ها در دنیای موبایل بوده است. اما طی این مدت رقبای آن اقدام به تعبیه لنزهای بیشتر در موبایل‌های خود کرده‌اند و گوگل تا حدودی در این زمینه از آن‌ها عقب افتاده؛ اگرچه به نظر می‌رسد این شرکت امسال سنت‌شکنی کرده و پیکسل‌های بعدی به بیش از یک دوربین اصلی مجهز خواهند شد.

همانطور که در رندرها پیداست، گوگل تصمیم به چپ‌نویس دوربین‌ها با آرایشی شبیه آن چه در رندره‌های آیفون بعدی دیده‌ایم گرفته است؛ یعنی استفاده از یک بیرون‌زدگی مربعی‌شکل در بالا سمت چپ موبایل. به دلیل تاریکی بیش از حد رندرها مشاهده جزئیات این قسمت ممکن نیست اما انتظار می‌رود گوگل حداقل از دو و حداکثر از سه لنز در این قسمت استفاده کند. فاصله بلندگوی مکالمات از فریم دستگاه در رندره‌های جدید نیز نشان می‌دهد احتمالاً پیکسل‌های بعدی هم دارای ناچ خواهند بود؛ که البته امیدواریم اندازه‌ای معقول‌تر داشته باشد. تاووم غیاب چک هدفون در پایین دستگاه هم جای تعجب ندارد، قسمتی که در آن دو بردگی بلندگو و پورت USB C به چشم می‌خورد. در پایان هم باید اشاره کنیم با توجه به حضور دکمه‌های فیزیکی روی بدنه پیکسل ۴ و ۴ XL، گوگل هنوز آمادگی جایگزینی‌شان با نمونه‌های لمسی را ندارد. به تازگی یکی از کاربران توییتر هم تصاویری از پیکسل ۴ گوگل منتشر کرده که با رندره‌های قبلی تطابق دارد؛ با این حال مشخص نیست این موبایل و رندره‌های تاریک امروز هر دو مربوط به یک مدل هستند یا به نسخه‌های مختلف موبایل بعدی گوگل تعلق دارند. انتظار می‌رود پیکسل ۴ و ۴ XL هم‌راه و در جریان مراسم سالانه سخت‌افزار گوگل معرفی شده و بلافاصله برای خرید در دسترس قرار بگیرند.

منبع: دیجیاتو به نقل از Phone Arena

تازه‌های علمی

کشف فلز زیر یک دهانه ۴ میلیاردساله در ماه!



با اکتشافات فضایی‌های دیگر، در آینده‌ای نزدیک پاسخ داده خواهد شد. نتایج این پژوهش در مجله «Geophysical Research Letters» انتشار یافت.

منبع: ایستا به نقل از گیزمگ

جیمز (Peter James) محقق اصلی این پژوهش اظهار کرد: تصور کنید که یک توده از فلزات که پنج برابر بزرگ‌تر از جزایر هاوایی است، در زیر زمین دفن شده است. وی افزود: این حجم میزان موادی است که ما انتظار داریم زیر سطح ماه وجود داشته باشد. تیم تحقیقاتی پروژه گفته‌اند: شواهد حاکی از آن است که خود دهانه چهار میلیاردسال سن دارد و به احتمال زیاد این مواد از طریق شیبی که روی سطح ماه شکاف ایجاد کرده است، به داخل آن نفوذ کرده است. شبیه‌سازی‌های رایانه‌ای نشان می‌دهد که اگر این شیء یک سیارک بزرگ یا هسته آلیاژ آهن و نیکل بوده است، ممکن است این فلز پس از این همه سال در زیر سطح ماه باقی مانده باشد. توضیح دیگری که برای این اکتشاف ارائه شده، این است که این جرم اضافی، فلزی است که از سیارکی باقی مانده که باعث پدید آمدن دهانه شده و در ماه باقی مانده است. جیمز ادامه داد، تجزیه و تحلیل‌های ما نشان می‌دهد که این فلز تا ابد به هسته ماه راه نخواهد یافت. گفتنی است این تنها فرضیه ارائه‌شده برای نوع این ماده مدفون نیست. احتمال دارد این جرم یک توده متراکم از اکسید باشد. جواب این سوال که این جرم دقیقاً از چه جنسی است،

محققان به تازگی پی برده‌اند که یک توده بزرگ زیر سطح ماه وجود دارد. شاید از دور این‌طور به نظر می‌رسد که ماه جاذبه چندانی ندارد ولی در اصل در سطح خود ویژگی‌های شگفت‌انگیزی دارد. به عنوان مثال، «حوضه قطب جنوب-آیتکن» (South Pole-Aitken basin) قدیمی‌ترین و ژرف‌ترین دهانه برخوردی شناسایی شده بر روی ماه و منظومه شمسی است و قطر آن به حدود ۲ هزار و ۵۰۰ کیلومتر می‌رسد. حال دانشمندان چیزهای عجیب جدیدی زیر این دهانه پیدا کرده‌اند که زیر آن دفن شده است. این اکتشاف توسط محققان دانشگاه «پیلر» صورت گرفت و به بررسی تفاوت‌های شدت گرانش در نقاط مختلف ماه پرداخت. البته اندازه‌گیری‌های مرتبط در مأموریت «گرایل» (GRAIL) ناسا صورت گرفت و با داده‌های توپوگرافی «مدارگرد شناسایی ماه» (LRO) ترکیب شد. «مدارگرد شناسایی ماه» فضایی‌های رباتیک ناسا است که در مدار قطب آهنگ در حال گردش در مدار ماه است. این اطلاعات جدید نشان می‌دهد که توده بزرگی از مواد صدها مایل زیر «حوضه قطب جنوب-آیتکن» مدفون شده‌اند. «پیتر