تحلیل

۵نکته کلیدی برای تربیت ذهن برنده

«آتنیش کوتاری» بنیان‌گذار و مدیرعامل شرکت «Happiness Squad» است که در سال ۲۰۲۲ با این هدف راه‌اندازی شد که به مردم کمک کند هنر و علم خوشبختی را در زندگی‌شان ادغام کنند. او پیش از پایه‌گذاری این شرکت ۲۵ سال در حوزه مشاوره فعالیت داشت و اقدامات حوزه رهبری، رفاه و تأب‌آوری را سازمان‌دهی می‌کرد. در این نوشتار او پنج نکته کلیدی را در این زمینه به اشتراک می‌گذارد.

۱- مغز ما با دنیای مدرن سازگاری ندارد و همین موضوع باعث می‌شود زیر فشار رفاه دست‌وپا بزنیم. به این چهار باز دوکس زمله‌مان توجه کنید:

ما نسبت به نسل‌های قبلی مرفه‌تر هستیم. سطح کنونی فقر کمتر از ۱۰ درصد است، در حالی که این رقم در دهه ۱۹۵۰ نفریبا ۶۰درصد بوده. پایان حال به‌جای اینکه راضی‌تر باشیم خوشحال‌تر نیستیم. بیشتر مضطرب و نحت‌فشاریم و بیشتر مصرف می‌کنیم.

اکنون نسبت به هر دوران دیگری طول عمر بیشتری داریم، اما آخرین سال‌های عمرمان اکنده از رنج ناشی از بیماری‌های مزمنی است که اغلب مربوط به سبک زندگی هستند.

باوجود اتصال و ارتباط بیشتر، هرگز تا این حد تنها نبوده‌ایم.

در هسر کاری که انجام می‌دهیم (از رزوع بلیت هواپیما و انجام تراکنش‌های بانکی گرفته تا همکاری جهانی وب) ماهر و کارآمد شده‌ایم، اما از هر زمان دیگری گرفتارتریم. زمان کمتری را به تعطیلات اختصاص می‌دهیم و احساس می‌کنیم مجبوریم همواره در دسترس باشیم.

این یارادوکس‌ها نتیجه مستقیم عدم‌تطابق مغز ما با دنیایی است که در آن زندگی می‌کنیم.

مغز ما از نظر نوروبیولوژیک به‌گونه‌ای طراحی شده که گویی به رنگ خطرات بنگرد و زنده بماند، نه اینکه آزادانه ما را راضی و شاد نگه دارد. در حیات‌وحش، قابلیت ما در حس کردن بیرق که در سایه‌ها پنهان شده و واکنش سریع‌مان نسبت به آن، مرگ و زندگی ما را تعیین می‌کرد. نقطه‌یابل: جنگ یا گریز نوع.

امروزه، وجودبین مدرن پیچیدگی، جای درندگان خطرناک را گرفته است که روزبه‌روز هم به پیچیدگی‌اش افزوده می‌شود و آن چیزی نیست جز برقراری تعادل بین حرفه طلاق‌خواسا با زندگی پرشعله خانوادگی، در حالی که باید جریان شبانه‌روزی اخبار استرس‌زا را نیز جذب کنیم. مغز ما نمی‌تواند تهدیدهای فیزیکی را از تهدیدهای روانی تفکیک کند و هر بار که روان شکننده ما تحریک می‌شود به همان شیوه جنگ یا گریز واکنش نشان می‌دهد درنتیجه، ما خودمان می‌آییم و می‌بینیم در وضعیت هشدار دهنده‌ای از ضعف روانی و ترس شدید به سر می‌بریم؛ ترس از چالش، یا ترس از دیوست دانسته نشدن، بااین ترتیب هر روز، بیشتر از روز قبل با ترس خودمی گیریم.

۲- مغز خود را از ترس دور کرده و به سمت خوشبختی و تاب‌آوری هدایت کنیم.

مغز ما نوروپلاستیک است؛ یعنی شکل‌پذیری عصبی دارد، با تمرین می‌توانیم ذهن خود را از ترس به «عشق» از کمبود به فراوانی و از ذهنیت «من» به «ما» تغییر دهیم ۹ راهکار تحقیق‌شده که می‌گرینه از سنت‌های حکیمانه است به ما کمک می‌کنند در تعاملات درونی خود برای پیشرفت در دنیای مدرن مسلط شویم این روش‌ها شامل خودآگاهی، هدفمندی، ذهن‌آگاهی، قدردانی، تسلط بر احساسات، مهربانی و دلسوزی، رفاه کلی، جامعه و زندگی آگاهانه هستند.

هرکدام از این روش‌ها را گذشت زمان و تکرار و تمرین، قدرت بازسازی مسیرهای عصبی ما و تغییر استباط ما از دنیای بیرون را دارد به‌عنوان نمونه، با ذهن آگاهی، بخش آمیگدال مغز (مسوول واکنش‌های ترس، گریز و انجماد) کوچک می‌شود و قشر جلوی پیشانی مایلات خاکستری بیشتری تولید می‌کند. دلسش «چی» و «چگونه» کلی نیست مایلید دانسته‌هایمان را تمرین کنیم، ما داریم در دانش غرق می‌شویم؛ اما نشته تمرین هستیم.

۳- شکل‌گیری عادت می‌تواند احتمال موفقیت ابتدایی شما تغییر دهد.

چه تصمیمات و اهدافتان را بنویسید یا نه، تا زمانی که آن‌ها را تکرار نکنید، احتمال شکست بسیار بالا است. ما عادت‌هایمان را شکل می‌دهیم و عادت‌ها ما را شکل می‌دهند. ما تمایل داریم به کارهایی که قبلاً انجام داده‌ایم ادامه دهیم، حتی اگر دیگر به نفع ما نباشند. عادت‌ها به ما کمک می‌کنند در تعاملات درونی خود برای پیشرفت در دنیای مدرن مسلط شویم این روش‌ها شامل خودآگاهی، هدفمندی، ذهن‌آگاهی، قدردانی، تسلط بر احساسات، مهربانی و دلسوزی، رفاه کلی، جامعه و زندگی آگاهانه هستند.

هرکدام از این روش‌ها را گذشت زمان و تکرار و تمرین، قدرت بازسازی مسیرهای عصبی ما و تغییر استباط ما از دنیای بیرون را دارد به‌عنوان نمونه، با ذهن آگاهی، بخش آمیگدال مغز (مسوول واکنش‌های ترس، گریز و انجماد) کوچک می‌شود و قشر جلوی پیشانی مایلات خاکستری بیشتری تولید می‌کند. دلسش «چی» و «چگونه» کلی نیست مایلید دانسته‌هایمان را تمرین کنیم، ما داریم در دانش غرق می‌شویم؛ اما نشته تمرین هستیم.

۴- خوشبختی بیشتر با خودآگاهی شروع می‌شود.

همه ما نخستانیم چیزهایی شکل گرفتایم که از والدین، معلمان، الگوها و تجربیاتمان یاد گرفته‌ایم.

تمرین خودآگاهی می‌تواند به شما کمک کند بفهمید حقیقتا که هستید و از ترس‌هایی که شما را عقب نگه می‌دارند عبور کنید یا عمیق‌تر کردن آگاهی‌تان نسبت به محرک‌ها و عوامل استرس‌زای خود و همچنین واکنش‌های معمولتان به آنها می‌توانید بپذیرید چگونه دست نگه دارید، برای خود قضا ایجساد کنید و واکنش آگاهانه‌ای داشته باشید، نه اینکه نحت‌تاثیر ترس واکنشی نشان دهید. بااین ترتیب می‌توانید از زنده ماندن به شکوفایی برسید.

خودآگاهی پیش‌نیاز بهره‌مندی از مزایای هشت روش دیگر است و پیش از هر چیز باید به خودآگاهی برسید. برای این کار از مرون خود شروع کنید و با اتمام آنچه دوست دارید و در اثر مهارت دارید با آنچه نیاید آن نیاز دارد و حاضر است، بهترش را برداخت کنید. سپس دستیابی به شکوفایی معنادار را پیدا کنید. قدردانی نیازمند آگاهی از تمام هدایا و نعمات زندگی است. ذهن آگاهی نیازمند آگاهی از این موضوع است که نتوجهتان معطوف به کجاست. گذشته؟ آینده؟ یا حال؟

غلبه بر خشم یا ترس نیازمند درون‌کاوی عمیق و صادقانه‌ای است تا دریابید تکذ بزرگ‌ترین مانع پیش روی شما یک عامل خارجی نیست؛ بلکه این طرز فکر شماست که سد راهتان شده تثبیت و درونی‌سازی خوشبختی با خودآگاهی آغاز می‌شود.

۵- شمال حقیقی‌تان را پیدا کنید که هادی سفرتان باشد.

ما در هرچومرچ و شلوغی زندگی روزمره به‌راحتی شمال حقیقی زندگی را فراموش می‌کنیم. ناخودآگاه بیش‌ازحد روی شغل خود و دستیابی به «چیست» سرمایه‌گذاری می‌کنیم و در گوشه‌ذهن به بردکاست‌های منظم از بایدهای ملموس متکی می‌شویم. برای برخورداری از یک زندگی منسجم و هماهنگ با رویاهایتان بسیار حیاتی است که شمال واقعی‌تان را درمرکز توجه قرار دهید و برایش زمان و انرژی بگذارید.

تغییر تنها متغیر ثابت زندگی است. بهترین قصدها و کامل‌ترین برنامه‌ریزی‌ها زیر سیل خواسته‌ها و شرایط زندگی که هرلحظه در حال تغییر هستند مدفون می‌شود. اتخاذ یک تمرین آگاهانه روزانه می‌تواند تمرکز، نظم و کنترل نفس، لازم برای بیرون آمدن از هر شکستی را در اختیارتان قرار دهد تا به مسیر خود بهسوی هدفتان ادامه دهید. تعیین اهداف روزانه، نوید بین انتخاب‌هایی که لحظه‌ای انجام می‌دهید را هدایت می‌کند.

مترجم: صانا اختیاری
منبع: Fast Company

اتصال مترویی کرج و تهران امسال نهایی و مسافرگیری تجاری آغاز می‌شود



شهردار کلانشهر کرج گفت: با تکمیل ایستگاه شهید سلطانی و بهره‌برداری از آن طی آینده‌ای نزدیک، روند تکمیل مترموی کرج و تهران نهایی شده و با تحقق مسیر ارتباط ریلی با پایتخت، مسافرگیری تجاری آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، مهرداد کیانی همراه با سید مرتضی اعتصامی عضو شورای اسلامی این کلانشهر به صورت سرزده از آخرین مراحل تکمیل ایستگاه شهید سلطانی مترو بازدید به عمل آورده و طی سخنانی اظهار داشت: به موازات تکمیل این ایستگاه مهم و محوری، سه ایستگاه میدان امام حسین (ع)، چهارراه مصباح و چهارراه هفت تیر نیز به سرعت در حال تجهیز و ساخت است. وی افزود: هم‌اکنون در آینده‌ای نزدیک بهره‌برداری از قطار شهری به صورت تجاری و مشابه مترو در دیگر کلانشهرها آغاز می‌شود.

وی گفت: این اتفاق بزرگ و مبارکی است؛ پروژه مترو بیش از دو دهه به صورت نیمه تمام باقی مانده بود و پس از تلاش‌ها در دوره گذشته، در دوره کنونی روند اقدامات و پیگیری‌ها تخصیص اعتبارات کلان تکمیل و نهایی شد و پس از افتتاح چند ایستگاه، در آینده‌ای نزدیک متروی کرج و تهران به عنوان مهم‌ترین حلقه این زنجیره به یکدیگر متصل شده و جابجایی مسافرین همه روزه و در ساعات صبح آی شب انجام خواهد شد.

کیانی عنوان کرد: قطار شهری زیرساختی مهم در حمل و نقل عمومی به شمار می‌رود و به ویژه با افزایش ترافیک و آلودگی هوا در کلانشهرهای کشور، انجام سفرهای درون شهری از طریق زیر زمینی می‌تواند در کاهش مشکلات موثر باشد و اراده ما نیز تسریع در تحقق این مهم می‌باشد. همچنین اقدامات لازم برای خریداری واگن‌های جدید و انتشار اوراق مشارکت جهت تأمین مالی انجام شده است.

دبستان کاشانی‌پور شهرک ناز، میزبانی به یاد ماندنی برای پویش نجات قطره‌ها



معصومه سلطانی - به بلوار ناز که وارد شوی، در خیابان خوشنام شهرک ناز، سه تا مدرسه به چشم می‌خورد. هر سه هم "کاشانی‌پور" اما با سومی کار داریم؛ دبستان پسرانه که از همان دو ورود، بازیگوشی بچه‌های کلاس اول و دوم، سر و صداها و خنده‌هایی که سر به آسمان می‌زد، توجهت را جلب می‌کند.

اگار این جا زندگی جریان دارد مدرسه کاشانی‌پور، حیاط بسیار رنگی دارد اما متاسفانه آبفا نامناسب آن سبب شده بچه‌ها موقع بازی کردن و دویدن، زخمی شوند. به رغم محیط گسترده‌ای که می‌توانست بهترین طراحی فضای سبز و سرزنده برای دانش‌آموزان به ارمغان بیاورد، یک فضای رها شده را شاهد هستیم که مسئولان به حال خود رهایش کرده‌اند.

دیوار کنار در ورودی را به پویش "نجات قطره‌ها" اختصاص داده‌ایم. گرمه قطره‌ها و گل و گیاهی که بر دیوار نقش بسته، قرار است توسط کودکان کلاس سوم و چهارم رنگ‌آمیزی شود.

"کارگاه صرفه‌جویی در مصرف آب" برای کودکان مشتاقی که صف بسته‌اند جلوی میز لیوان‌های رنگ، توسط تسهیلگر تیم برگزار می‌شود. بچه‌ها با علاقه و اشتیاق به حرف تسهیلگر گوش می‌دهند و با هر سوال دستشان را بالا می‌برند که زودتر از دوستانشان پاسخ دهند.

کارگاه که تمام می‌شود پنج نفر داوطلبی که به عنوان نماینده انتخاب شده‌اند و پیکسل پویش را به ایستان سنجاق کرده‌اند، با مسئولیت‌پذیری بالا، بقیه‌ی دانش‌آموزان را همراهی می‌کنند تا هرکدام لیوان‌های رنگشان را تحویل بگیرند.

بعد از کمی چله زدن برای گرفتن رنگ داخلو، بچه‌ها بدو بدو به سمت دیوار می‌روند و هرکدام شکل مورد علاقه‌شان را انتخاب می‌کنند.

جلو دوربین‌های عکاسی و فیلم‌برداری ژست می‌گیرند، می‌خندند، در حین نقاشی با هم حرف می‌زنند، خاطره تعریف می‌کنند؛ از کلاس و معلم‌ها می‌گویند و به قول خودشان "بسیار خوش می‌گذرانند".

جایزه‌هایشان را که می‌گیرند از شادی بالا و پایین می‌پرند. نسترن کیوان‌پور؛ مدیر اجرایی پویش نجات قطره‌ها می‌گوید: "این مدرسه یکی از بهترین تجربه‌های تیم پویش بوده است. مدیر مدرسه و انجمن اولیا و مربیان، همراه با سایر معلم‌ها به جنس رویداد که تقویت خلاقیت نوآوری، همراه‌افرهنگ‌سازی شد و پیوست، وقف هستند."

او ادامه می‌دهد: "خوشبختانه شرکت رنگ‌نیوین و شرکت آب منطقه‌ای البرز با حمایت بی‌دریغ خود از برگزاری این رویداد، کیفیت و گستردگی آن‌چه این پویش را از ابتدا داشته و در راستای فرهنگ‌سازی و مسئولیت اجتماعی، تمام تلاش خود را برای گروه سنی کودک و نوجوان در راستای صرفه‌جویی در مصرف آب به کار گرفتند."

کیوان پور افزود: "رنگ‌های مورد استفاده را برند نیوین، دوست‌دار محیط زیست هستند. همچنین با همکاری حامیان مالی و با توجه به استقبال گسترده‌ی مردم از این پویش، سعی بر این است که خانواده‌ی پویش نجات قطره‌ها را روز به روز گسترده‌تر کنیم و علاوه بر استان البرز، مهمان استان‌های دیگر نیز باشیم."

عکس‌ها: مجتبی ایمانی



با هدف نظم بخشیدن به سیمای بصری شهر؛

زوائد بصری از فضاهای عمومی سطح منطقه ۱ حذف شد



سرپرست منطقه ۱ شهرداری کرج گفت: با هدف نظم‌بخشیدن به سیمای بصری شهر، تعداد قابل توجهی از پایه‌های تابلوهای تبلیغاتی، تابلوهای روان و داربست‌های غیر مجاز نصب شده در معابر منطقه جمع آوری شد.

به گزارش پیام آشنا، علی نبیحی از اجرای طرح جمع آوری زوائد بصری از معابر و پیاده روهای سطح منطقه خبر داد و گفت: احترام به حقوق شهروندی و فراهم آورمن محیط ایده آل برای زندگی شهروندان و نظم‌بخشیدن به سیما و منظر شهری از جمله وظایف شهرداری‌ها می‌باشد.

وی در ادامه خاطر نشان کرد: در همین راستا مجموعه خدمات شهری و زیبایی منطقه اقدام به جمع آوری پایه‌های تابلوهای تبلیغاتی، تابلوهای روان و داربست‌های غیر مجاز در بلوار اقاقیا، ۴۵ متری کاج، خیابان بهشتی، بلوار استقلال جنوبی و شمالی، بلوار گلستان و خیابان بهار کرده است.

این مسئول در پایان از صنوف و کسبه منطقه درخواست کرد به منظور رعایت حقوق شهروندی و حفظ نظم و جلوه بصری در سیمای شهر، از قراردادن تابلوهای غیر مجاز و هرگونه زوائد بصری درسطح معابر خودداری کنند.

مدیر عامل سازمان مدیریت پسماند خبر داد

درآمد ۳۰ میلیون تومانی ماهانه مافیای زباله از هر زباله گرد

مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند درآمد ۳۰ میلیون تومانی ماهیانی زباله به ازای هر زباله‌گرد به صورت ماهانه خبرداد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضا محمدی در نشست خبری بکشنبه که پس از بازدید خبرنگاران از روند رفت‌وروب شهر تهران برگزار شد گفت: برای ایجاد تحول در زیرساخت‌های خدمات شهری نیاید اینگونه تصور کرد که با یک کلید و در فرصتی اندک این تحول قابل اجرا باشد؛ بلکه بی‌تردید باید مقدماتی برای این مهم فراهم شود. امروز تولستیم پس از حدود شش ماه تلاش اصلاح قراردادها را محقق کنیم قراردادهایی که از جنس پرداخت هزینه در قبال کار انجام شده است. قراردادهایی از جنس نیروی تامین اجتماعی و ماشین آلات و محتویایی که به گونه‌ای تدوین شده که نیازمانه با مأموریت‌ها همخوانی داشته باشد قطعا در چنین شرایطی است که نظارت بر شیوه عملکرد پیمانکاران در رفت‌وروب، نیز نظارت پذیرمی‌شود.

مدیر عامل سازمان مدیریت پسماند تهران در خصوص سهم آدکره در بوی نقطه‌وع فرودگاه امام خمینی(ره) گفت: در گذشته شهرداری تهران و مجموعه آردکوه ۱۰ درصد سهم در این موضوع دارند و ۹۰ درصد سهم به کارخانه‌ها، دامداری‌ها و ... این منطقه مربوط می‌شود که ازای یک زباله‌گرد ماهانه مافیای زباله ۳۰ میلیون تومان درآمد کسب می‌کردند.

در حاشیه بازدید خبرنگاران از روند نظافت و رفت‌وروب شهر نیز رضا محمدی مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند در جمع خبرنگاران اظهار کرد: رفت و روب شهر را سعی می‌کنیم با حداقل آسیب به لحاظ ترافیکی انجام بدهیم و باید گفت که ۲۴ ساعته کار جمع آوری پسماند انجام می‌شود. وی ادامه داد: ساعت ۶ صبح بایل شهر را تنظیف شده تحویل شهروند بدهیم؛ حمل زباله از ۹ شب آغاز و تا ساعت یک تمام شود؛ البته بعضا تا ۵ صبح طول می‌کشد و از ساعت یک شب ناشش صبح پاکبان‌ها کار رفت‌وروب انجام می‌دهند به گفته محمدی، مکانیزمی که گفته شد استاندارد کار است اما خب معمولا متاوب است و شت‌بند آن ماشین‌های مکانیزه شست‌وشو از ساعت یک شب باید شروع کنند اما واقعیت خیلی جلوتر از این‌ها نیست چراکه از ساعت اول صبح پسماند در داخل مخازن ریخته می‌شود.

وی ادامه داد: دما در نظر گیرید ساعت ۱۰ صبح بازاری‌ها مخازن را پر می‌کنند یا فروشگاه‌داران یک زمان دیگر و ما باید به صورت مستمر نسبت به پاکسازی مخازن و خالی کردن مخازن کنیم.

محمدی این را هم گفت که شهروند ما در هر ساعت زباله را بیرون می‌گذارد و اطراف مخزن پسماند زباله گرد داریم که به ما حمل زباله را بر عهده از ساعت ۲۱ داریم.

او اظهار کرد: سخت‌ترین منطقه برای جمع‌آوری پسماند منطقه ۱۲ است و ۲ میلیون جمعیت شناور در روز داریم و جمعیت شب آن کمتر از ۳۰۰ هزار است و مناطق ۱۱ و ۱۲ ساعت به ساعت نگهداشت و جمع‌آوری پسماند داریم.

محمدی افزود: منطقه ۲۲ که بار زباله کمتر است ۲ بار و برخی مناطق سه بار و در نقاشان البته پاکسازی مخازن و شست‌وشو بیشتر انجام می‌شود.

مدیرعامل سازمان پسماند تهران تصریح کرد: اگر فرهنگ فرار دادن زباله در پسماند در ساعت ۲۱ نهادینه شود کار راحت‌تر شده و جدول شهری و مخازن شهر راحت‌تر انجام می‌شود.

وی افزود: قراردادهایمان با پیمانکار بر اساس منطقه با پیمانکار متفاوت است و ماهی چهار بار مخازن شسته می‌شود.

محمدی ادامه داد: جداول خیابان و گاردیل‌های بزرگراها و خیابان‌ها اصلی از جمله انوار امام علی(ع) شسته می‌شود اما خیابان‌های فرعی قطعا هر روز شست‌وشو نمی‌شود. به گفته وی، حجم زباله جمع‌آوری شده در فروردین ۱۰ درصد بیشتر از مدت مشابه سال قبل است و یکی از دلایل این است که در قرارداد برآسس کیلوگرم تنظیم شده است. محمدی تاکید کرد: ۵۰ درصد ناوگان ما نوسازی شده است و سامانه توزین ماشین‌آلات ورود خودروها و ماشین‌های مکانیزه را نصب می‌کنند.

وی ادامه داد: اگر یک روز پاکسازی انجام نشود پیشنهاد شهر به چه وضعی می‌افتد و در خیابانی شهرهای دنیا یک روز در میان زباله‌ها را جمع می‌کنند؛ اما در تهران وضع اینگونه نیست و چند بار در روز آنست که این موضوع هزینه‌هایی زیادی به شهر تحمیل می‌کند.

محمدی یادآور شد: اصلی‌ترین موضوع ما فرهنگ سازی ساعت ۲۱ برای گذاشتن زباله در مخازن پسماند است تا موش و جلوازان و زباله گردی کم شود. حقوق کارگران مدیریت پسماند نسبت به سال گذشته ۲۰ درصد افزایش پیدا کرده و زمان پرداخت حقوق‌ها ۳۰ ماه است.

به گفته محمدی آمارها نشان می‌داد تا پیش از اجرای قراردادهای جدید حدود ۶۰۰۰ زباله گرد داشتیم که در حال حاضر به حدود هزار زباله گرد کاهش پیدا کرده است. وی ادامه داد: ۱۰۶۰ تا ۷۰۰ درصد زباله‌گردی در شهر تهران کاهش پیدا کرده است و ۸۰۰ ماشین حمل زباله در تهران وجود دارد که مدل نیمی از آن ۱۴۰۲ است.

مدیرعامل سازمان پسماند تهران یادآور شد: نهادی در تهران وجود دارد براب