هشدار حملات هوایی گوگل برای کاربران اندرویدی اوکراین

گوگل اعلام کرده از این پس برای اطلاع‌رسانی به کاربران گوشی‌های اندرویدی برای آنان هشدار حملات هوایی ارتش روسیه را ارسال می‌کند. سیستم هشدار حملات هوایی با همکاری و بر مبنای درخواست دولت اوکراین راه‌اندازی شده است. سیستم یادشده مکمل سیستم هشدار حملات هوایی اوکراین است./ مهر

روغن زیتون فرابکر؛ درمان کمکی برای افسردگی شدید



بررسی‌های یک مطالعه حاکی است که روغن زیتون فرابکر می‌تواند یک درمان کمکی در بیماران مبتلا به افسردگی شدید باشد. نتایج این مطالعه نشان داد که روغن زیتون در بیماران مبتلا به افسردگی شدید، مؤثر است و این اثرات هم از نظر آماری و هم از نظر بالینی معنی‌دار است؛ ولی در بیماران دارای افسردگی خفیف و متوسط تاثیری ندارد. همچنین مشخص شد مصرف این ماده غذایی تاثیری بر میزان کورتیزول نداشت./ ایسنا



برای آنهایی که می‌خواهند در آستانه سال جدید برخی خلق‌وخوهایشان را تغییر دهند و زندگی جدیدی را شروع کنند

تغییر شخصیت، رویا نیست



مترجم: نادیا زکالوند

دانش

بودن ویژگی‌های عجیب و غریب از درونگرا گرفته تا پرهیاهو و جسور از انسان موجود پیچیده‌ای ساخته است که شخصیت‌های متنوع و رنگارنگی دارد. درواقع وقتی از شخصیت صحبت می‌کنیم، منظور یک‌سری الگوهای متمایز تفکر، احساسات و رفتارهایی است که فردی از خود بروز می‌دهد. شخصیت ترکیبی از خواست‌ها و تمایلاتی است که از عوامل زیست‌محیطی و تجربیات فردی ناشی می‌شود و ویژگی‌های او را توضیح می‌دهد.

برخی از افراد، عادات و خصوصیاتی دارند که به نظر می‌رسد ذاتی و بخش ثابتی از وجودشان است. مثلا، برخی وظیفه‌شناس‌اند اما دیگری ممکن است این خصوصیت را نداشته باشد. بیشتر روان‌شناسان معتقدند که شخصیت اصلی و ذاتی افراد تا آخر عمرشان بدون تغییر باقی می‌ماند اما بررسی‌های جدید، چیز دیگری می‌گویند.

فردی را تصور کنید که به‌شدت بی‌نظم است. اتاق او و بدتر از همه افکارش دچار به‌هم‌ریختگی است. معمولا به محل کار خود دیر می‌رسد و دائم به‌دلیل به‌هم‌ریختگی فرصت‌های خوب زندگی‌اش را از دست می‌دهد. مسلما چنین فردی اگر بتواند این رفتار را که تبدیل به بخشی از شخصیت او شده‌است تغییر بدهد، زندگی‌اش آسان‌تر خواهد شد.

تاکنون روان‌شناسان معتقد بودند شخصیت هر فرد در طول زندگی‌اش تقریبا ثابت و بدون تغییر می‌ماند. با این حال اکنون محققان به این نتیجه رسیده‌اند که شخصیت هرکس در مسیر زندگی‌اش تکامل می‌یابد و بررسی‌های متعددی نشان داده شخصیت را می‌توان آگاهانه و به‌عمد تغییر داد. در واقع افراد می‌توانند شخصیت خود را به‌گونه‌ای تغییر دهند تا به رضایت و خشنودی از زندگی و حتی سلامت ذهنی دست یابند.

ارزیابی شخصیت

وقتی روان‌شناسان از شخصیت صحبت می‌کنند، منظور آنها عادات فکری، احساسات و رفتاری است که افراد در طول سال‌ها یا دهه‌ها از خود بروز می‌دهند. در واقع آن رفتارهایی که در دوره‌های زمانی کوتاه‌تر مانند چند روز یا چند ساعت بروز می‌کند، در تعریف شخصیت افراد جای ندارند اما اندازه‌گیری متغیرهای شخصیت افراد کار آسانی نیست. روان‌شناسان برای این کار از مدل پنج عاملی شخصیت استفاده می‌کنند که عبارتند از: برونگرایی، سازگاری و موافق بودن، وظیفه‌شناسی، پذیرش تجربه‌های جدید و روان‌رنجوری.

این مدل ارزیابی منتقدان خود را دارد. پنج ویژگی بزرگ شخصیتی مورد اشاره براساس تکنیکی آماری به نام تحلیل عاملی ایجاد شده‌است. در واقع برای توصیف هریک از این ویژگی‌های شخصیتی از واژه‌هایی که این ویژگی‌ها را توضیح می‌دهد استفاده شده و به این ترتیب این ویژگی‌ها دسته‌بندی شده‌اند. برخی از منتقدان این دسته‌بندی به همین موضوع اشاره کرده و می‌گویند برای این دسته‌بندی روش منطقی و عمیق‌تری به‌کار گرفته نشده‌است و با این مدل مشکل دارند و آن را کامل نمی‌دانند. منتقدان دیگر هم می‌گویند این مدل ارزیابی تمام جنبه‌های شخصیتی افراد، از جمله ویژگی‌های منفی و تیره مانند روان‌پریشی یا ماکیاولیستی یا حتی شوخ‌طبعی افراد را در نظر نمی‌گیرد. در نظریه ماکیاولیسم، افراد برای رسیدن به اهداف‌شان دست به هر کاری می‌زنند؛ حتی کارهای غیراخلاقی.

با وجود انتقادها به مدل پنج عاملی شخصیت، در حال حاضر این مدل، پذیرفته‌ترین مدل ارزیابی شخصیت میان روان‌شناسان است.

این پنج ویژگی شخصیتی در افراد معمولا با استفاده از پرسشنامه‌هایی درباره افکار، احساسات و رفتارهای افراد ارزیابی می‌شود. در این پرسشنامه‌ها افراد باید در برابر پاسخ سؤال‌ها، موافق بودن یا نبودن خود را اعلام کنند.

تغییر صفات و ویژگی‌های فردی

نوع شخصیت افراد تاحدی با ژنتیک و دی‌ان‌ای آنها تعیین می‌شود. محققان در بررسی دوقلوها به این نتیجه رسیدند که ژن‌ها می‌توانند حدود نیمی از تفاوت‌های ویژگی‌های شخصیتی را توضیح دهند. از طرفی دیگر تجربیات انسان تا بزرگسالی، اثراتی بر شخصیت او می‌گذارد. گرچه ما تصور می‌کنیم وقتی به سن خاصی برسیم، شخصیت‌مان ثابت و بدون تغییر می‌ماند، روان‌شناسان از دو دهه گذشته تاکنون نشان داده‌اند ویژگی‌های شخصیتی تا پایان عمرمان همچنان دستخوش تغییر می‌شود. محققان در جریان یک بررسی نشان دادند، انسان بیشتر ویژگی‌های شخصیتی خود را از ۲۰ تا ۴۰ سالگی کسب می‌کند. بین ۴۰ تا ۶۰ سالگی بیش از گذشته وظیفه‌شناس می‌شویم و از نظر احساسی ثبات بیشتری خواهیم داشت. البته سازگاری و توافق‌پذیری‌مان از ۵۰ سالگی به بعد بیشتر می‌شود و بعد از ۶۰ سالگی کمتر سراغ تجربه کسب کردن می‌رویم و از برونگرایی‌مان کاسته می‌شود. این وضعیت احتمالا به‌علت کم شدن محافل اجتماعی‌مان است.

گاهی اوقات تغییرات شخصیتی بزرگی در افراد رخ می‌دهد. روان‌شناسان معمولا تغییرات شخصیتی را برحسب «انحراف معیار» می‌سنجند. مثلا تغییر شخصیت فرد از حداکثر درونگرایی به حداکثر برونگرایی با اختلاف حدود سه انحراف معیار در نظر گرفته می‌شود. بنابه گفته محققان برخی از صفات خاص افراد، به‌ویژه وظیفه‌شناسی و ثبات عاطفی، در طول زندگی آنها حدود یک انحراف معیار تغییر می‌کند.

تغییر شخصیتی در بازه‌های زمانی کوتاه‌تر هم ممکن است رخ دهد. محققان در یکی از تحقیقات خود روی افراد مبتلا به مشکلات روحی، دریافتند افرادی که توانستند بیماری‌های افسردگی، اضطراب و اختلال غذاخوردن خود را با موفقیت درمان کنند، در مدت طول درمان نه‌تنها از نظر عاطفی پایدارتر شدند بلکه برونگرا و پذیرنده تجربه‌های جدید شدند.

این تغییرات که حدود نیم انحراف معیار است تا یک‌سال بعد هم در ویژگی‌های شخصیتی آنها دیده‌می‌شد.

تغییر شخصیت در پاسخ به برنامه‌های درمانی خوب و عالی است اما آیا انسان می‌تواند به‌عمد و آگاهانه تغییر شخصیت دهد؟ جالب اینجاست که یک‌سری شواهد و بررسی وجود دارد که نشان می‌دهد این تغییر شخصیت آگاهانه امکان‌پذیر است.

نتایج یک آزمایش

سال گذشته محققان سوئیسی تصمیم گرفتند یکی از ویژگی‌های شخصیتی ۱۵۲۳ نفر از افراد که میانگین سنی‌شان ۲۵ سال بود را تغییر دهند. با استفاده از اپلیکیشنی به‌نام پیچ (PEACH) به تمام این داوطلبان وظایف خاصی داده شد. مثلا اگر کسی دوست داشت برونگراتر شود، به او می‌گفتند با افراد جدید بیشتری وارد گفت‌وگو شود یا اگر دوست دارند وظیفه‌شناس‌تر شوند، باید به مدت یک‌سال تمام تاریخ‌تولدهای مهم را در تقویم‌شان یادداشت می‌کردند.

کاملا مشخص است که ویژگی‌های شخصیتی‌مان روی افکار و رفتارمان اثر می‌گذارد اما ایده تغییر شخصیت این است که آیا نوع نگرش و عملکردمان هم می‌تواند ویژگی‌های شخصیتی‌مان را تغییر دهد؟ درواقع شخصیت افراد با گذر سن تغییر می‌کند و این قابل پیش‌بینی است و محققان این تغییر را در نتیجه نقش‌های گوناگونی می‌بینند که افراد مجبور به پذیرش آنها می‌شوند و همچنین انتظاراتی است که اطرافیان‌شان از آنها دارند. مثلا وقتی تصمیم می‌گیریم در دانشگاه با جدیت درس بخوانیم، این رفتار به‌طور خودکار وارد شخصیت‌مان می‌شود.

محققان سوئیسی در پایان بررسی‌های خود به این نتیجه رسیدند که افراد اگر بخواهند می‌توانند خیلی سریع تغییر کنند. درواقع بنا به گفته محققان، زمانی‌که دید فرد به جهان تغییر می‌کند، روی ویژگی‌های شخصیتی او هم اثر می‌گذارد.

محققان دیگر در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیدند که می‌شود ویژگی‌های شخصیتی را آگاهانه تغییر داد. درواقع آنها می‌گویند: «اگر می‌خواهید ویژگی خاصی داشته باشید، آن‌قدر به وجود آن ویژگی وانمود کنید تا واقعا در شخصیت‌تان شکل بگیرد.» مثلا اگر می‌خواهید از نظر عاطفی و احساسی ثبات بیشتری داشته باشید و بتوانید از درون یک موضوع منفی، جزئیات مثبتی بیابید، باید حداقل دو دقیقه به خوبی‌هایی فکر کنید که می‌توانید در یک موضوع منفی بیابید. این موضوع منفی می‌تواند فردی باشد که شما را ناراحت کرده است.

درواقع افراد می‌توانند با تمرین، مثلا تمرین وظیفه‌شناسی در یک بازه زمانی کوتاه (مانند یک ماه) تا حدی به تغییر شخصیت دلخواه خود برسند و اگر به تمرین‌های خود ادامه دهند، آن ویژگی وارد شخصیت‌شان می‌شود. در اینجا علم تغییر شخصیت با پرسش دیگری روبه‌رو می‌شود و آن این است که آیا تغییر شخصیت، کار مطلوبی است؟ البته نتایج بررسی‌ها نشان داده است که بیشتر مردم دوست دارند برخی از جنبه‌های شخصیت خود را اصلاح کنند و وقتی موفق به انجام این کار می‌شوند، مزایای آن را مشاهده می‌کنند.

منبع: New Scientist



افراد اگر بخواهند می‌توانند خیلی سریع تغییر کنند. درواقع بنا به گفته محققان، زمانی‌که دید فرد به جهان تغییر می‌کند، روی ویژگی‌های شخصیتی او هم اثر می‌گذارد

اگر می‌خواهید ویژگی خاصی داشته باشید، آن‌قدر به وجود آن ویژگی وانمود کنید تا واقعا در شخصیت‌تان شکل بگیرد

تمرین‌هایی برای تغییر شخصیت در سال جدید

با تمرین‌های زیر می‌توانید به هریک از ویژگی‌های زیر که می‌خواهید دست یابید:

برونگرایی

صحبت با افراد جدید، مانند پیشخدمت و صندوقدار در رستوران، یا ارائه نظر مثبت درباره یک مطلب در رسانه‌های اجتماعی. در مراحل بعدی می‌توان دوستی را به کافه دعوت و درباره موضوعات مختلف با او صحبت کرد. یا حتی در گردهمایی‌های اجتماعی شرکت کرد. کارهایی که باعث می‌شود با دیگران در ارتباط باشید، برونگرایی‌تان را تقویت می‌کند.

ثبات عاطفی

یادداشت هر چیزی که قدردان آن هستید. هنگام نگرانی در مورد موضوعی، به بهترین نتایج احتمالی فکر کنید تا از نگرانی‌تان کاسته شود. به مؤسسات خیریه کمک کنید. در هر تجربه منفی، ویژگی‌های مثبت آن را پیدا کنید. اگر موضوعی شما را عصبانی و ناراحت کرده است، درباره علت آن به‌دقت فکر کنید.

سازگاری و توافق‌پذیری

بهترین نقطه شروع کسب این ویژگی، لبخندزدن به دیگران و از آنها تعریف‌کردن است. می‌توانید پول قهوه دوست‌تان را بپردازید و کارهای خوبی را که برای دیگران انجام می‌دهید، یادداشت کنید. دنیا را از دید دیگران نگاه‌کردن یا بخشیدن کسی که شما را ناراحت کرده‌است هم می‌تواند مفید باشد.

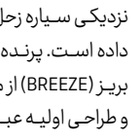


پذیرفتن تجربه‌های جدید

با کارهای خیلی ساده، مانند شنیدن برنامه‌های یک پادکست جدید، رفتن به موزه یا چشیدن طعم یک غذای تازه می‌توان این ویژگی را کسب کرد. حتی می‌توانید در مباحث مختلف شرکت کرده و نظرات دیگران را درباره موضوعی خاص بشنوید و آنها را بررسی کنید.

دنیای ربات‌ها

رباتی برای پرواز در زهره و شنا در تیتان



آریا صبوری

پژوهشگر مقطع دکتری در دانشگاه مدیترانه‌شرقی

سیاره زهره، دومین سیاره منظومه شمسی از لحاظ فاصله تا خورشید بوده و براساس یافته‌های سیاره‌شناسان، بالاترین دمای ثبت‌شده در منظومه شمسی مربوط به این سیاره است. جو غلیظ و اسیدی زهره و تحقیقات انجام‌شده تا به امروز از شرایط سخت و شگفت‌انگیز در این سیاره خبر می‌دهد. زهره میلیون‌ها سال پیش شاهد فوران آتشفشان‌های بسیار عظیمی بوده است و فشار جو در آن به اندازه اعماق اقیانوس‌های زمین است. این موارد باعث شده است ماموریت‌های فضایی بسیار کمی برای ورود به جو آن یا فرود روی آن طراحی شده باشد.

با پیشرفت‌های مختلف در کنترل سامانه‌ها در فضا و همچنین تحولات دنیای پهپادها سازمان فضایی ناسا از طرحی پیشتازانه برای کاوش در سیاره زهره و همچنین برخی از قمرهای منظومه شمسی مانند تیتان در نزدیکی سیاره زحل در آینده نه‌چندان دور خبر داده است. پرنده‌ای رباتیک و بال‌ثابت با نام بریز (BREEZE) از مرحله طراحی امکان‌سنجی و طراحی اولیه عبور کرده است و در حال وارد شدن به ساخت نمونه‌های عملیاتی است.

این ربات پرنده با استفاده از جریانات جوی سیاره و با شناور شدن روی آنها انرژی مورد نیاز حرکت خود را به‌دست‌می‌آورد و قادر است به‌طور مداوم در ارتفاع بین ۵۰ تا ۶۰ کیلومتری از سطح سیاره پرواز کرده و هر چهار تا شش روز یک‌بار به دور آن پرواز کند بدون آن‌که نیازمند فرود باشد. محموله علمی آن شامل بادسنج، مغناطیس‌سنج، طیف‌سنج‌های مختلف، رادار و دوربین نور مرئی است. این مطالعات شامل ردیابی الگوهای آب‌وهوا، تعیین اجزای اتمسفر، نقشه‌برداری میدان مغناطیسی زهره و ایجاد اسکن‌های دقیق از سطح آن است. این ربات با استفاده از باتری‌های خورشیدی خود انرژی لازم را برای ادوات الکتریکی و ارتباطی خود به‌دست‌آورده و به نوعی در حال طراحی است که به‌طور تمام‌وقت با زمین در ارتباط بوده و قابل کنترل باشد.



این سامانه با استفاده از باله‌ها و پیشرانه خود که بر مبنای شناوری روی جریانات هوایی زهره طراحی شده است، می‌تواند مانورهای بسیار متنوعی را از لحاظ پروازی اجرا کند. همچنین این سامانه قابلیت مطالعه نیمه تاریک زهره در شب را نیز دارد و از قابلیت ارائه نقشه‌های سه‌بعدی بهره می‌برد. همچنین طوری طراحی شده است که اجزای حساس آن درون بدنه قرار داشته و با مشکل خوردگی و آسیب در جو اسیدی زهره روبه‌رو نخواهد شد. این پهپاد برای تعیین دقیق موقعیت، از ترکیبی از ردیاب ستاره (مانند نگاه‌کردن ملوانان قدیمی به آسمان برای ناوبری در دریا) و حسگرهای شتاب‌سنج و ژیروسکوپ استفاده می‌کند.

از قابلیت‌های بسیار جذاب این کاوشگر این است که می‌تواند در هر سامانه سیاره‌ای که دارای سیستم جوی منسجم باشد مانند زمین به کاوش بپردازد و همچنین در داخل آب نیز قابلیت شناوری و تحقیق دارد. برای همین می‌تواند در برخی از اقمار منظومه شمسی؛ به‌طورمثال در قمر تیتان در اطراف سیاره زحل که دومین قمر بزرگ منظومه شمسی است نیز به کار گرفته شود و ضمن پرواز در جو آن به درون دریاچه‌های متان در این قمر رفته با شناوری در آن و سفر به اعماق آنها به شناسایی بهتر این مناطق کمک کند. زمان دقیقی برای ارسال این کاوشگر به سیاره زهره مشخص نشده است اما به نظر می‌رسد سال ۱۴۰۱/ ۲۰۲۲، سال مهمی در نهایی شدن تحقیقات آن است.