این صفحه پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشت‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را بازنشر می‌دهد. تلاش بر این است که دیدگاه‌ها و نظرات کاربران اندیشمند شبکه‌های اجتماعی در عرصه مکتوب هم دیده شود.

آیینه نفس

راه علی(ع) را نرفتیم

آیت‌الله محمدتقی بهجت (ره):
افراد بشر چه بیماری دارند که راحت نمی‌نشینند، و پیوسته بر سر قدرت طلبی و ریاست و مقام با هم می‌جنگند؟! ما همین قدر می‌فهمیم که مُلک دنیا باقی و پابرجا نمی‌ماند و از بین می‌رود. حضرت امیرالمؤمنین (ع) در وقت ریاست و حکومت ظاهری چه پوشاک و خوراکی داشت؟! حلوایش این بود که خرمای خشک را ریز ریز می‌کرد و داخل ماست می‌ریخت تا ماست شیرین شود، و آن را با نان خشک (آن هم نان جو) میل می‌نمود و می‌فرمود ممکن است اینها را هم کسانی نداشته باشند. ولی ما این راه را نرفتیم، و کفّار کردند آن چه کردند و بر سر ما آوردند، آن چه آوردند.
منبع: کانال تلگرامی «آیت‌الله بهجت(ره)» به استناد کتاب در محضر بهجت، جلد اول، نکته ۵۱۰

تربیت برای نخبگی یا تربیت برای زندگی؟

روح‌الله صدیق در رشته توئیتی نوشت: تجربه مشاوره با ده‌ها نفر از بچه‌های سمپاد و دانشجوهای پرورش یافته در مدارس تیزهوشان، من را به این نتیجه رسانده که این مدارس برای برخی از دانش‌آموزان با شخصیت اضطرابی بسیار تروماتیزه کننده‌اند و آنها را مستعد انواع اختلالات روانپزشکی می‌کنند و در ادامه کمال‌گرایانی ناخشنود تحویل‌مان می‌دهند که چیزی و جایی خوشحالشان نمی‌کند. وظیفه ما پرورش کودکان نابغه نیست، وظیفه ما پرورش کودکانی است که بتوانند از زندگی لذت ببرند. پرورش استعدادها آنسوی مهارتِ لذت بردن از زندگیست. چونکه صد آمد، نود هم پیش ماست.

اعجاب عقیق خزه‌ای

کاربری با نام «ابراهیم» توئیت کرد: عقیق خزه‌ای یا شجری یا عقیق جاوه (Moss agate) که منشأ اون جزیره جاوه در اندونزی است. در واقع خزه‌ای در درون این سنگ نیست بلکه مواد معدنی مختلف چنین طرح‌های چشم نوازی در آن به‌وجود آورده‌اند.

پهپادی که در تصور هیچ کس نبود

یکی از فعالان توئیتر با نام کاربری «آقای تحلیلگر» نوشت: در دنیای پر زرق و برق تسلیحات سازها، هیچکس تصورش را هم نمی‌کرد پر سروصداترین و جذاب‌ترین پرنده بی‌سرنشین عالم را ایرانی‌ها به شکلی با موتور اره برقی ساخته باشند که از چین و روسیه تا تایوان و ترکیه در حال کپی کاری دقیق (ظاهری وفنی) از روی آن بوده و ناتو آن را تهدید قلمداد کند.

هیچ کشوری متغیر کلیدی‌اش را به خارج وصل نمی‌کند

همت قلی‌زاده در توئیتی نوشت: امریکا و چین به تنهایی بیش از ۳۲ درصد نفت جهان را مصرف می‌کنند. جالب اینجاست که قیمت محصولات نفتی در هر دو کشور کمتر از قیمت‌های جهانی آنهاست اما شما نمی‌توانید یک سند پیدا کنید که ادبیات یارانه پنهان انرژی در روال اداری آنها کاربرد داشته باشد. هیچ کشوری متغیر کلیدی‌اش را به خارج وصل نمی‌کند.

با فراخوان رسانه KHAMENEI.IR کاربران از شهید مصطفی صدرزاده و فعالیت‌های او در مسجد نوشتند

مثل مصطفی شدن

به دنبال فراخون رسانه KHAMENEI.IR برای شرکت در رویداد ملی «مثل مصطفی»، این هشتگ به یکی از هشتگ‌های داغ فضای مجازی در روزهای گذشته تبدیل شده است. در این فراخوان به مناسبت روز مسجد بناست به یاد شهید مصطفی صدرزاده فعالیت‌های فرهنگی‌ای را در مساجد سراسر کشور آغاز کنند. نام شهید صدرزاده به دلیل فعالیت‌های این شهید مدافع حرم برای احیا و زنده نگه‌داشتن مسجد است. شهید مدافع حرم «سیدمصطفی صدرزاده»، معروف به سیدابراهیم، در سه سالگی‌اش در روز تاسوعا از حادثه‌ای نجات پیدا کرد، مادرش او را نذر حضرت عباس کرد تا در ۲۹ سالگی‌اش در روز تاسوعای سال ۹۴ در دفاع از حرم اهل‌بیت(ع) به شهادت رسید. در ادامه بخش‌هایی از واکنش‌های کاربران را مرور کرده‌ایم.

عادل خیری:
مسجد طراز انقلاب اسلامی افرادی مثل مصطفی رو تربیت می‌کنه که خودشون می‌تونن خانه خدا رو آباد کنن و منشأ خیر وبرکت بشن برای جامعه.

مرضیه یوسفی:
اهمیت و مسجد محور بودن مراسمات فرهنگی رو از شهید مصطفی صدرزاده می‌توان آموخت ایشان مربی صالحین بودند و برای بچه‌ها در مسجد کلاس برگزار می‌کردند. یادمون نره که یکی از رمز و رازهای سعادتمندی ایشان ریشه در مسجد داره. #مثل_مصطفی #نسل_انقلابی

فاطمه عباسی:
ای کاش بدونیم که شهدا از فضا نیومده بودن و یک نگاهی به زندگینامه شهدا بندازیم و متوجه می‌شیم که گاهی وقت‌ها یک مسجد حکم یک دانشگاه رو داره واسه افراد مثل مسجد امیرالمونین. واسه شهید صدرزاده. #مثل_مصطفی

کاربری با نام «مصطفی»:
مساجد ما پرورش دهنده شهدایی مثل مصطفی صدرزاده هستند که دین اسلام و حریم ائمه بی‌مدافع نماند. #سنگر_انقلاب

رضا حیدری:
وقتی امام خمینی(ره) رحلت کرد او تنها سه سال داشت و حالا هشت سال است که از شهدای نهضت حضرت روح‌الله به حساب می‌آید... آقا مصطفی صدرزاده رو می‌گم! #مثل_مصطفی

احمد یاری:
جوری زیبا زندگی می‌کرد که حاج قاسم می‌گفت من عاشق و دلباخته این جوان شدم. خدایا کمکمون کن مثل مصطفی باشیم. #میم_مثل_مصطفی

کاربری با نام «راحیل»:
شهید صدرزاده جوانی مسجدی و بسیجی که دغدغه کار فرهنگی داشته؛ اینکه از سوریه و حلب سر در می‌آورد مرا به یک نتیجه‌ای رساند؛ که انسان اگر برای خدا کارهای کوچک انجام دهد راه‌های بزرگ شدن ناخودآگاه به او نشان داده می‌شود. فعالیت‌های کوچک اما مؤثر نسل انقلابی تربیت می‌کند #مثل_مصطفی.

هما سعادت:
نذر حضرت عباس بود و در روز تاسوعا به شهادت رسید... و امروز فانوسی مثل مصطفی برای نسل انقلابی روشن است تا راه را گم نکنیم.

زهرا سلیمانی:
از نکات قابل تأمل در زندگی شهید مصطفی صدرزاده، جدیت در انجام کارهای فرهنگی وتربیتی برای نوجوانان، ارادت به شهدا به خصوص شهدای گمنام و همچنین اصرار در تهیه و استفاده از رزق حلال است. #مثل_مصطفی #نسل_انقلابی

ولی‌الله بابانژاد:
در کار فرهنگی مسجد بیشتر از همه باید به مثل مصطفی بود و با حضور در مسجد تراز با الگوبرداری از شهید عزیز انقلابی در حوزه فرهنگی به پا کرد.

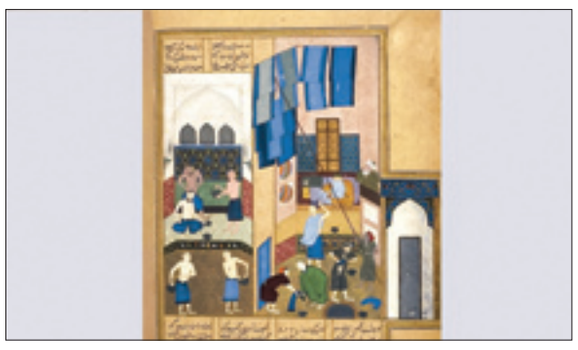
محسن زمان‌پور:
این جوان‌ها از مسجد رفته‌اند و جان خودشان را در راه خدا داده‌اند؛ نقطه عزیمت عبارت است از مسجد؛ خیلی حرف بزرگی است، حرف مهمّی است. #مثل_مصطفی #مثل_عباس

مادرها به روضه نیاز ندارند

فاطمه دولتی در مجله الکترونیکی «واو» نوشت: به دنیا که آمد دو کیلو ونیم بیشتر وزن نداشت. نوزاد نحیفی بود با صورتی به اندازه یک سیب سرخ کوچک، سیب سرخی که آرام‌آرام رفت سمت زرد شدن. یرقان از راه رسیده بود و دکتر می‌گفت: «باید مداوم بهش شیر بدی، تا بیلی‌روبین با دفع از بدنش خارج بشه.» و مشکل دقیقاً اینجا بود؛ من شیر نداشتم.
می‌گفتند مادر باید برای دادن شیر به نوزادش تلاش کند، اگر تلاش نکند، به خودش سخت نگیرد، بی‌خیال باشد، نمی‌شود. من تلاش می‌کردم، به خودم سخت می‌گرفتم، بی‌خیال نبودم و باز شیر نداشتم. دخترک رنجور من، از گرسنگی جیغ می‌کشید، سر می‌چرخاند، اما گلوی خشکش خشک‌تر می‌شد و فریادش بلندتر و بعد هم بی‌حالی بود و زردی بیشتر.
یکی می‌گفت شیرافزا بخور، آن یکی می‌گفت ترنجبین، مادربزرگ عقیده داشت شیرخشت مشکل را حل می‌کند و خانم همسایه تأثیر دمنوش رازیانه و عسل را به چشم دیده بود. من با همه ان قلت‌هایم به طبِ سنتی، بی‌هیچ حرف پیش، بی‌هیچ اما و اگر، همه را می‌خوردم، به جان کندن! اما افاقه نمی‌کرد.
آخر دکتر شیرخشک نوشت، آرزو داشتم با شیرِ مادر، بزرگ شود اما دندان گذاشتم بر جگر و شیر و آب جوشیده را ریختم درون شیشه. گرسنه بود، سی‌میل شیر را یک نفس خورد، آرام گرفت، اما ربع ساعت بعد هر چه خورده بود بالا آورد. دکتر شیرخشک را عوض کرد، شیر دیگر و شیر دیگر و شیر دیگر، معده زینب شیرخشک قبول نمی‌کرد. راهی نمانده بود جز بستری شدن در بیمارستان. مثل دیوانه‌ها در خانه راه می‌رفتم و صدایی در سرم فریاد می‌کشید: «کم وزن که به دنیا آوردی‌اش، شیر هم نداری بهش بدی؟ چه مادری هستی تو؟»
خشم و بغضم آمیخته شده بود در هم، صدای گریه‌اش که بلند شد، او را در آغوش گرفتم، من در لبه پرتگاه ناامیدی، آنجا که از هر متخصص و طبیب و دارویی بریده بودم، زینبِ کوچکم را به سینه فشردم و بی‌هوا نالیدم: «رباب... جانم رباب...» بغضم شکست، مادرم به گریه افتاد، همسرم سر به دیوار گذاشت و شانه‌اش لرزید. آن روزها با محرم فاصله داشتیم، هیچکس به من یادآوری نکرده بود دست به دامان بانو رباب شوم، من بدون لحظه‌ای درنگ، از جایی در اعماق قلبم، بی‌آنکه بخواهم یا برای گفتنش اراده کنم، نام رباب را به زبان آوردم و به حرمت نامش چند ساعت بعد، طفلکم با شکمی سیر از شیر مادر به خواب رفت.
شش ماه بعد، شبی با گریه زینب از خواب پریدم، کورمال کورمال دست چرخاندم و شیشه آبش را پیدا کردم. رسیده بودیم به فصل گرما و دکتر می‌گفت طفل شش ماهه تشنه می‌شود، شیشه را به لب‌هایش نزدیک کردم و بالا و پایین رفتنِ سفیدی گلوی کوچکش دلم را لرزاند، دندان‌فشردم بر هم و خیره شدم به دیوار مقابلم، کتیبه‌ای روی دیوار بود: «باز این چه شورش است که در خلق عالم است...» رسیده بودیم به محرم، من نیمه شب، در تاریکی اتاق، نشسته در بستر، زینب به بغل، زمزمه می‌کردم: «رباب... جانم رباب» و بی‌صدا اشک می‌ریختم.
حالا زینب جایی حوالی سه‌سالگی ایستاده است، و من در سال‌های حضور او نتوانسته‌ام خودم را به مجلس روضه برسانم یا اگر به مجلسی رفته‌ام یک تُک پا بوده و بس. چراکه یا ساعت مراسم با خواب زینب تداخل داشته، یا او از صدای بلند نوحه می‌ترسیده، یا در محیط شلوغ بهانه‌گیر می‌شده و یا، هزار «یا» دیگر.
مادر بودن مرا خانه‌نشین کرده است اما در این سه سال، محرم که از راه می‌رسد، اسم مولایم حسین و کربلا که می‌آید حال دیگری دارم، تو بگو درک دیگری. مثلاً همین دیروز نزدیک ساعت برگشت همسرم از محل کار، زینب تل آبی‌اش را به سر زد، عروسک‌هایش را چید روی مبل و با زبان کودکانه‌اش گفت: «من بابا دوست داره...» بعد خندید، نمکی خندید و آنقدر چشم انتظار ماند تا بابایش از در بیاید تو. زینب که ذوق زده فرو رفت توی آغوش پدر، زینب که صورت پدرش را بوسید، زینب که تل آبی‌اش را به بابا نشان داد، من گر گرفتم، و به شتاب پناه بردم به آشپزخانه، خودم را مشغول شستن ظرف‌ها نشان دادم و بی‌صدا اشک ریختم، بی‌آنکه اراده کنم، بی‌هیچ روضه‌ای...
من فکر می‌کنم مادرها در هر فصل از بزرگ کردن فرزندانشان که باشند، فقط کافیست خیره شوند به میوه‌دلشان و به قدر لحظه‌ای خود را بگذارند جای مادرِ آن طفل شش ماهه، آن دخترک سه ساله، آن کودک دست‌بریده، آن نوجوان رشید، آن جوان اربااربا، جای مادر علمدار نینوا و... آنوقت دلشان بی‌هوا داغ می‌زند، چانه‌شان می‌لرزد و اشک صورتشان را خیس می‌کند. چراکه زن‌ها بعد از مادر شدن اصلاً به روضه نیاز ندارند!

گذر با کلَک

صفحه توئیتری «ایران با شکوه» نوشت: ایل‌راه‌های عشایری چهارمحال وبختیاری، مسیرهای سخت‌گذر و ارتفاعات پُرخطری هستند که با چالش عبور از رودخانه‌های خروشان همراه است. عشایر بختیاری با کلک‌سواری از رودخانه بازفت عبور می‌کنند. کلَک، نوعی قایق محلی است که از چندین مَشک باد شده تشکیل شده.



نمایی از حمام اصیل ایرانی

محمد کلهر در توئیتی نوشت: کمال‌الدین بهزاد بیشتر از ۵۰۰ سال قبل حمام ایرانی را به زیبایی تصویر کرده که شامل بینه (رختکن)، میان‌در و گرمخانه است. در این نگاره، ۱۱ نفر ترسیم شده‌اند که خدمتکاران هر یک کاری را انجام می‌دهند؛ از دلاکی تا آویزان کردن حوله.

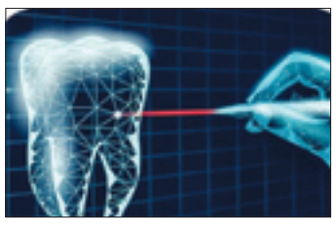
نتایج تحقیقات در خصوص سوگیری سیاسی ChatGPT

کانال «زاویه» در پیام‌رسان بله خبر داد: نتایج مطالعه‌ای در دانشگاه ایست آنگلیا انگلیس نشان می‌دهد که ChatGPT با حمایت از حزب دموکرات در امریکا، حزب کارگر در بریتانیا و لولا دا سیلوا، رئیس‌جمهور برزیل، دارای سوگیری به سمت جناح چپ است. برای آزمایش این سوگیری، محققان ابتدا از ChatGPT خواستند که در نقش افرادی با سلایق و رویکردهای سیاسی گوناگون قرار گیرد به بیش از ۶۰ سؤال ایدئولوژیک پاسخ دهد. آنها سپس این پاسخ‌ها را با پاسخ‌های پیش فرض این چت‌بات به سؤالات مشابه مقایسه کردند. دکتر فابیو موتوکی، نویسنده اصلی این مقاله می‌گوید: «یافته‌های ما این نگرانی را که سیستم‌های هوش مصنوعی می‌توانند، چالش‌های ناشی از اینترنت و رسانه‌های اجتماعی را تکرار یا حتی تشدید کنند، تقویت می‌کند.» مقاله اخیر دانشگاه واشنگتن، دانشگاه کارنگی ملون و دانشگاه شیان جیائوتنگ نیز نشان می‌دهد که «ChatGPT» و «GPT۴»، دیدگاهی نزدیک به لیبرترینیسم چپ دارند؛ به این معنی که طرفدار آزادی فردی و برابری اقتصادی و اجتماعی هستند. از سوی دیگر، در برخی از مدل‌های توسعه یافته توسط متا، مانند «LLaMA» و «RoBERTa»، حمایت از جناح راست مشهود است. از نگاه متخصصان، چند منشا برای القای سوگیری در هوش مصنوعی وجود دارد که عبارت است از: «مجموعه داده‌های آموزشی»؛ «رویکرد توسعه‌دهندگان انسانی» و «الگوریتم‌ها». این یافته‌ها و خطر افزایش سوگیری یا اطلاعات نادرست توسط مدل‌های زبانی بزرگ، مانند «ChatGPT»، بر نگرانی‌ها درباره استفاده از هوش مصنوعی برای دخالت در انتخابات می‌افزاید. موتوکی خاطرنشان کرد: «نظر به استفاده روزافزون مردم از سیستم‌های مجهز به هوش مصنوعی برای کشف حقایق و ایجاد محتوای جدید، مهم است که خروجی پلتفرم‌های محبوبی مانند «ChatGPT» تا حتی‌الامکان بی‌طرفانه باشد.» او معتقد است که «وجود سوگیری سیاسی می‌تواند، بر دیدگاه کاربران تأثیر بگذارد و پیامدهای بالقوه‌ای را برای فرآیندهای سیاسی و انتخاباتی به بار آورد.»

کشف سیستم زهکشی ۴ هزار ساله

به گزارش ایسنا به نقل از انشنت اوریجینز، گروهی از باستان‌شناسان چینی که در زمینه سیستم‌های باستانی مدیریت آب تخصص دارند، قدیمی‌ترین سیستم زهکشی لوله‌های سرامیکی چین را کشف کردند. این شگفتی مهندسی در حفاری یک سکونتگاه نوسنگی متروکه، معروف به «پینگلیانگتای» (Pingliangtai) در استان «هنان» در شمال مرکزی چین کشف شد. ساخت سیستم زهکشی که شامل شبکه وسیعی از گودال‌های به‌هم پیوسته و یک خندق عظیم علاوه‌بر لوله‌های زیرزمینی بود، تصور می‌شود که بین ۲۱۰۰ تا ۱۹۰۰ قبل از میلاد انجام شده است. ساخت چنین سیستم مدیریت آب پیچیده‌ای برای امکان بقای جامعه «پینگلیانگتای» ضروری بود. این سکونتگاه باستانی در یک دشت سیلابی در مجاورت «رودخانه هوآی» و در منطقه‌ای ساخته شده است که حجم باران‌های موسمی تابستانی می‌تواند تا ۵۰ سانتی‌متر در یک ماه برسد. باستان‌شناسان چینی، با بررسی نمونه‌های رسوب ۴۲۰۰ ساله، شواهدی از بارندگی‌های بسیار شدید و بالقوه فاجعه‌باری را یافتند که در آن زمان رخ داده است. بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که سیل در اواخر دوران نوسنگی یک مشکل بزرگ در این منطقه بوده است. یکی از جنبه‌های جذاب سیستم زهکشی، طراحی موفق در تقسیم‌بندی آن بود. برای هر خانه در دهکده، گودال‌های زهکشی مجزا ساخته شد تا تک تک ۴۵۰ یا ۶۰۰ ساکن «پینگلیانگتای» از سیل در امان بمانند. در همین حال، در محوطه‌های عمومی «پینگلیانگتای» گودال‌های عمیق‌تری وجود داشت که به لوله‌های سرامیکی متصل می‌شد که آب را به سمت یک خندق محصور با دیوار هدایت می‌کرد لوله‌های سرامیکی کشف شده که هنوز هم در وضعیت عالی هستند، بین ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر قطر دارند. این سکونتگاه روی شیب ملایمی به سمت پایین ساخته شده بود و سیستم زهکشی برای اطمینان از سرازیر شدن آب در سراشیبی و دور شدن از محله‌های مسکونی در یک راستا قرار گرفت. کشف لوله‌های سرامیکی باستانی نشان می‌دهد که سیستم‌های پیچیده مدیریت آب در چین حتی پیش از اینکه عصر نوسنگی جای خود را به عصر برنز در حدود ۲هزار سال قبل از میلاد بدهد، در چین ساخته می‌شد.

هوش مصنوعی به کمک دندانپزشکان می‌آید



پایگاه خبری تحلیلی فناوری‌های هوشمند در ایتا خبر داد: یه شرکت فناوری پزشکی، VideaHealth، یه پلتفرم هوش مصنوعی دندانپزشکی ایجاد کرده که به دندانپزشکان در تشخیص و پیشگیری از بیماری لثه، پوسیدگی و سایر مشکلات سلامت دهان کمک می‌کنه. سیستم مورد تأیید FDA از الگوریتمی استفاده می‌کنه که روی تعداد زیادی داده اشعه ایکس آموزش داده شده تا تصاویر اشعه ایکس بیماران رو تجزیه و تحلیل کنه و توصیه‌های درمانی ارائه بده. مشخص شده است که پلتفرم هوش مصنوعی ۴۳ درصد حفره‌های بیشتری رو شناسایی می‌کنه، میزان تشخیص اشتباه رو تا ۵۰ درصد کاهش می‌ده و نتایج مثبت کاذب رو تا ۱۵ درصد کاهش می‌ده و در نتیجه تشخیص‌های دقیق‌تر و مراقبت‌های پیشگیرانه بهتری رو به همراه داره و استفاده از هوش مصنوعی در دندانپزشکی نه تنها یافته‌های سریع‌تر و دقیق‌تری رو ممکن می‌کنه، بلکه رابطه دندانپزشک و بیمار رو نیز بهبود می‌ده.

صبور باشید!

کانال تلگرامی «آکادمی مدیریت» نوشت: مفهوم صبر، روبه‌روشدن با سختی‌ها و ناامیدی‌ها با کمک آرامش است؛ بنابراین، هرجا سختی و ناامیدی وجود داشته باشد، یعنی تقریباً همه‌جا، می‌توان صبوری را تمرین کرد. صبور بودن و شکیبایی در زندگی روزمره ضروری است؛ در خانه با بچه‌ها، در محل کار با همکارها، در فروشگاه‌ها با نیمی از مردم شهر و غیره؛ همچنین صبوری کردن می‌تواند بین اضطراب و آرامش تعادل ایجاد کند. چرا باید صبور بودن را تمرین کنیم؟ افراد بی‌صبر و حوصله از دیدگاه دیگران معمولاً اشخاص مغرور، خشک و شتاب‌زده به حساب می‌آیند. صبوری نداشتن آنها باعث می‌شود که تصمیم گیری‌های ضعیفی نیز داشته باشند، زیرا قضاوت‌ها و تفسیرهای فوری نسبت به مسائل دارند. برخی دیگر نیز از این افراد دوری و اجتناب می‌کنند، چون می‌دانند که این افراد مهارت‌های فردی ضعیف و خلق و خوی تندی دارند. افرادی که چنین ویژگی‌هایی داشته باشند، به احتمال زیاد در لیست ارتقا و پست‌های بالاتر در سازمان نیز جایگاهی ندارند. اما چطور می‌توان صبوری نکردن را تشخیص داد؟ ممکن است هنگام بی‌صبری یکی از نشانه‌هایی زیر به شما دست دهد: تنفس‌های بریده، انقباض ماهیچه‌ها، فشردن دست‌ها، تکان‌دادن پاها، بی‌قراری و عصبانیت، تشویش و اضطراب، حمله و هجوم بردن و تصمیم‌های فوری. چگونه صبور باشیم؟ مهارت صبر کردن، به‌دست‌آوردنی نیز هست و می‌توان آن را با تمرین افزایش داد. تحقیقات موفقیت‌آمیز فراوانی در این راستا صورت گرفته است و روش‌هایی برای تمرین صبوری وجود دارد. سه استراتژی پیشنهادی براساس تحقیقات تازه در ادامه معرفی می‌شود:
۱- وضعیت را تغییر دهید: ناشکیبایی فقط یک واکنش احساسی خودکار نیست، بلکه شامل افکار و عقاید آگاهانه نیز می‌شود. صبوری با کنترل کردن خود، رابطه مستقیمی دارد و تلاش آگاهانه در جهت تنظیم احساسات می‌تواند در تربیت «نیروی خودداری» کمک کند.
۲- تمرین مراقبه انجام دهید: همواره مراقبه و مدیتیشن برای آرامش توصیه می‌شود. برای غلبه بر ناشکیبایی و عدم صبوری در موقعیت‌های لازم، نفس عمیقی بکشید و توجه خود را بر احساس خشم معطوف کنید؛ سپس بکوشید تا خود را در آرامش غوطه‌ور کنید؛ این کار در برقراری صبر درونی به شما کمک می‌کند.
۳- قدردانی را تمرین کنید: کسانی که احساس قدردانی را درک می‌کنند، در برابر به‌تأخیرافتادن حس رضایتمندی نیز صبورترند. اگر نسبت به آنچه امروز دارید قدردان باشید، تا زمانی که به خواسته‌های بیشتری برسید، ناامید نخواهید شد و سریع‌تر می‌توانید موقعیت مطلوب را پیدا کنید.