

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



## راهی که علامه طباطبایی پیش پای یک جوان گذاشت

**نامه جوان:** چنین تشخیصی می‌دهم که تنها ممکن است شما باشید که به این سؤال من پاسخ دهید. در محیط و شرایطی که زندگی می‌کنم هوای نفس و آمال و آرزوها بر من تسلط فراوانی دارند و مرا اسیر خود ساختها‌ند و سبب آن شده‌اند که مرا از حرکت به‌سوی الله، و حرکت در مسیر استعداد خود باز داشته و می‌دارند. در خواستی که از شما دارم برای من بفرمایید بدانم به چه‌ا‌عمالی دست بزنم تا بر نفس مسلط شوم و این تسلیم شوم را که همگان گرفتار آنند بشکنم و سعادت بر من حکومت کند؟ یادآور می‌شوم نصیحت نمی‌خواهم و الا دیگران ادعای ناصحیت فراوان دارند. دستورات عملی برای پیروزی لازم دارم.

**پاسخ علامه:** برای موفق شدن و رسیدن به منظوری که در پشت ورقه مرقوم داشتها‌ید لازم هستی برآورده، توبه‌ای نموده، به

مراقبه و محاسبه پردازید. به این نحو که هر روز که طرف صبح از خواب بیدار می‌شود قصد جدی کنید که در هر عملی که پیش

آید رضای خدا – عز اسمه – را مراعات‌خواهم کرد. آن وقت در سر هر کاری که می‌خواهید انجام دهید نفع آخرت را منظور خواهید داشت، به‌طوری که اگر نفع اخروی نداشته باشد انجام نخواهید داد، هر چه باشد.

همین حال را تائب، وقت خواب ادامه خواهید داد و وقت خواب، چهار پنج دقیقه‌ای در کارهایی که روز انجام داده‌اید فکر کرده،

یکی یکی از نظر خواهید گذرانید. هر کدام مطابق رضای خدا انجام یافته شکر می‌کنید. و هر کدام تخلف شده استغفاری بکنید. این

رویه را هر روز ادامه دهید. این روش اگر چه در بادی حال سخت و در ذائقه نفس تلخ می‌باشد ولی کلید نجات و رستگاری است.

منبع: **کانال تلگرامی «محمد صدوقی»**



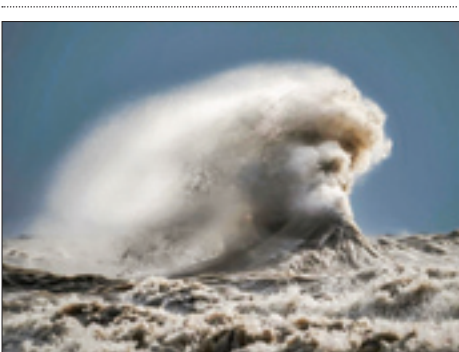
## تعریفی جالب و البته مهم از خوراج

حجت‌الاسلام رسول جعفریان در توثیقی نوشت: این سخن عبدالله بن عمر در تعریف خوراج جالب است که گفت: «اینها آباتی را که خداوند درباره کفار نازل کرده علیه مؤمنان سه کار می‌دارند.» به‌نظم و ویژگی جالبی است. انهم انطلقوا إلى آيات نزلت في الكفار فجعلوها على المؤمنين.



## تبدیل خلاقانه یک اختلال به مزیت با کمک هنر

کانال تلگرامی «خلاقیت بدون مرز» با اشتراک تصویر فوق نوشت: یک هنرمند ژاپنی آتارش را روی برگ طراحی می‌کند، سپس با وسواس و دقت حیرت‌انگیزی بر گها را برش می‌زند. چشم‌اندازهای او پر جزئیات و سرگرم کننده‌اند، گاهی اوقات زیبا و شاعرانه و برخی مواقع سوررئال و حتی ترسناک به نظر می‌رسند، اما همیشه جذاب هستند و مخاطبان بسیاری در سراسر جهان دارند. صفحه اینستاگرام او را بیش از ۵۲۰ هزار نفر دنبال می‌کنند. این هنرمند اعلام کرده که مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD) است اما تلاش کرده توجه خود را از جهان پیرامونش بگیرد و روی برگ‌ها تمرکز کند. او با این روش توانسته از این اختلال استفاده مثبت و بهینه کند!



## شکار یک عکاس از موج‌های دریا

مجید میرزایی در توثیتی نوشت: کودی ایوانز، عکاس کانادایی، از برخورد موج‌های دریا عکس می‌گیرد. مرد خشمگین و غمگین شکار امسالش بود.

چهارشنبه ۱۵ آذر ۱۴۰۲ | ۲۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ | گاه‌شماره ۶۹۱۶ | روزنامه جوان | شماره ۵ | **گاوپران**

چهارشنبه ۱۵ آذر ۱۴۰۲ | ۲۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ | گاه‌شماره ۶۹۱۶ | روزنامه جوان | شماره ۵ | **گاوپران**

# ۲۰ پرسش مهمی که برای توسعه فردی خودتان باید به آنها پاسخ دهید



۱-۱ کجا مفید هستم و کاری برای دیگران

از دستم برمی‌آید؟ هر زمان که در زمینه‌ای به دیگران کمک می‌کنم، در آن حیطه به مهارت بیشتری هم می‌رسیم؛ پس اهمیت کمک به دیگران در جهت توسعه فردی را دست‌کم نگیرید.

۲- رسیدن به هدف بدون سخت‌کوشی و نظارت بر خود ممکن است؟ هیچ موفقیتی بدون روزهای سخت و تلاش‌های بی‌دریغ نصیب‌مان نمی‌شود. اگر می‌خواهیم به توسعه فردی برسیم، باید تلاشی خالصانه داشته باشیم.

۳- ارزش‌های مهم زندگی من چیست؟ چه چیزهایی اندک برای بنای توسعه فردی داریم، باید ارزش‌هایمان را به‌دقت مشخص و مسیر حرکت خود را مبتنی بر این ارزش‌ها تعیین کنیم.

۴- مهم‌ترین چیز در زندگی من چیست؟ تعیین مهم‌ترین خواسته‌تان بسیار اهمیت دارد. اگر آن را بشناسیم، اهداف و مسیرهای دیگر زندگی‌مان هم پیرامونش تشکیل می‌شود.

۵- حاضریم برای رسیدن به چه چیزی سختی بکشیم؟ ناآزده رنج گنج میسر نمی‌شود. اگر بدانیم که قرار است برای رسیدن به چه چیزی سختی بکشیم، در‌دهای مسیر رشد را ساده‌تر تحمل خواهیم کرد.

۶- نیمه پر لیوان هم نگاه می‌کنم؟ هر زمان که با شرایط دشوار مواجه هستیم، باید از خود برسیم آیا در آن، درپچه‌ای رو

به روشنایی هم وجود دارد. در بسیاری از موارد می‌توان از عمق ناخوشی‌ها دید نکاتی

مطلوب رسید. ۷- دلیل من برای زیستن چیست؟ برای

ما دوست زندگی معنادار باید دلیلی در کار باشد که ما را در پیچ‌وتاب‌های مسیر زندگی به جلو می‌راند.

۸- بنا به برنامه‌های فعلی‌ام، پنج سال آینده کجایی این جهان خواهیم بود؟ اگر می‌خواهیم چشم‌اندازی درباره آینده‌مان مثلاً در پنج سال بعدی داشته باشیم، باید ببینیم در حال حاضر چه می‌کنیم. آیا مسیر فعلی ما را به خواسته‌هایی می‌رساند که برای آینده‌مان در نظر داریم؟

۹- برای توسعه فردی باید وقت کمتر یا بیشتری روی چه چیزهایی بگذارم؟ به‌هر پوری واقعی یعنی انجام‌دادن کارهای در زندگی از ذهن ناخودآگاهمان هم گول داریم، باید یاد بگیریم که اولویت‌بندی‌های درستی را پیش بگیریم.

۱۰- آیا مزمان خودش را به آن راه می‌زند؟ مهم و درست، پس اگر قصد توسعه فردی داریم، باید یاد علاوه بر کار و تلاش، به تفریح زندگی باید علاوه بر کار و تلاش، به تفریح زندگی داشته باشیم. باید از خود برسیم که چه تفریحی را در اوقات آزادمان می‌پسندیم.

۱۱- آیا آماده تغییر کردن هستم؟ اگر برای توسعه شخصی داریم، باید حتماً نسبت به تغییر متعطف شویم؛ پس لازم است ببینیم آماده تغییر کردن هستیم یا خیر.

## تأثیر ابزارهای هوش مصنوعی بر تفکر و خلاقیت انسان انکارشدنی نیست

مصنوعی تأکید می‌ورزد. همچنین تأثیر این ابزارها را به‌عنوان کاتالیزور برای استفاده از حداکثر ظرفیت و دانش دانشجویان مشخص می‌سازد. با این حال ممکن است همچنان نگرانی‌هایی درباره موارد اخلاقی از جمله سرقت ادبی و برهم‌خوردن حریم خصوصی احساس شود که Kumar در پاسخ به آنها می‌گوید: «باید فناوری باعث فیلج شدن دانشجویان شود. ابزارهای هوش مصنوعی شریکانه هستند که به افراد در یادگیری بهتر کمک می‌کنند؛ اما نباید از نتایج آنها سوءاستفاده کرد؛ بلکه باید مهارت‌های خود را با آنها تنظیم کرد.»



امروزه نباید از تأثیرات ابزارهای هوش مصنوعی بر تفکر انسان غافل شد. این ابزارها افراد را در تفکر، بروز خلاقیت، مهارت‌های تجزیه و تحلیل و به‌طور کلی تفکر انتزاعی یاری می‌دهند. اخیراً نگرانی‌هایی در مورد این‌که ابزارهای هوش مصنوعی ممکن است جایگزین انسان شوند و به جای او تفکر کنند، از سر تاسر جهان حس می‌شود. در وینساری که در VIT برگزار شد، پروفیسور G. Bharadawaja Kumar، از دیگر پروفیسورهای VIT، بر افزایش و تقویت مهارت‌های تحقیقاتی دانشجویان آموزش عالی با کمک ابزارهای هوش

مصرف و کیفیت بیشتری پیش می‌برند و تأثیرشان را نمی‌توان نادیده‌انگاشت. برای مثال، یکی از مواردی که درباره ChatGPT بیان کرد این بود که این ابزار تنها با اینترنت قادر است کار کند. به کمک اینترنت اطلاعات مرتبط را گردآوری می‌کند و آنها را با استفاده از الگوهایی که در محتوای اینترنت تولید شده‌اند، درک و پیش‌بینی می‌کند.

پروفیسور G. Bharadawaja Kumar، از دیگر پروفیسورهای VIT، بر افزایش و تقویت مهارت‌های تحقیقاتی دانشجویان آموزش عالی با کمک ابزارهای هوش



حمید امامی در توثیتی نوشت: آموزش و پرورش، تمام اقدامات برای تحویل شیر به دانش‌آموزان را انجام داده است؛ اما دو مسئله باعث تأخیر شیر شده: ۱- کار خاتجات تولید شیر، آمادگی تولید این حجم از شیر را نداشته‌اند، ۲- پروتکل‌های وزارت بهداشت، تکلیف کرده شیر مدارس، حتماً باید دو هفته در قرنطینه باشد و بعد توزیع شود.

## این استار تاپ می‌خواهد کنترل رویاها را در خواب ممکن کند!

جواد تاجی در مجله الکترونیکی «دیجایتو» نوشت: استار تاپی با نام

Prophetic در حال کار روی یک فناوری است که شاید نمونه آن را فقط در فیلم‌های سینمایی و داستان‌های تخیلی دیده باشید. در واقع فناوری این استار تاپ، به شما اجازه می‌دهد تا بتوانید خواب و



رویا‌های خود را کنترل کنید و حتی در خواب‌های خود کار کنید! فناوری در حال ساخت توسط این استار تاپ، در هلدند ضخیمی پیاده‌سازی شده است که Halo نام دارد و می‌تواند رویاهای شفاف، یعنی رویاهایی را که در آنها از خواب‌دیدن خود آگاه هستید، القا کند؛ بنابراین، این فناوری به‌طور بالقوه می‌تواند کنترل رویاها را فراهم کند. همان‌طور که «ریک وولبرگ»، بنیان‌گذار و مدیر عامل Prophetic به‌فروچون می‌گوید، هدف اصلی پروژه Halo این است که افراد بتوانند کنترل رویاهای خود را به‌دست بگیرند و از زمان خواب خود به‌نحو بهتری استفاده کنند!

به‌عنوان مثال، وولبرگ می‌گوید که یک بنیان‌گذار و مدیر عامل می‌تواند با این فناوری برای جلسه‌های آینده خود تمرین کند یا یک طراح وب می‌تواند الگوهای جدید ایجاد کند و به‌طور کلی، «عامل محدودکننده تخیل خود افراد است.»

ماکت‌های اولیه Halo دستگاهی شبیه به هدبند را نشان می‌دهند که می‌توان آن را مانند تاج روی سر خود قرار داد. این دستگاه کارش را با انتشار برتوهای متمرکز اولتراسوند در ناحیه‌ای از مغز انجام می‌دهد که در شکل گرفتن رویای شفاف نقش دارد و تصمیم‌گیری و آگاهی را کنترل می‌کند. نکته قابل توجه دیگر این‌که Prophetic برای ساخت Halo با بنیان‌گذار Cardv۹، یعنی «افشین مهین» همکاری کرده که قبلاً دستگاه Halo Neuralink N۱ را برای شرکت ایمپلنت مغزی «ایلان ماسک»، یعنی نورالینک طراحی کرده است.

با این وجود، برخی از کارشناسان در مورد هدبند Halo امکان کنترل خواب با آن چندان مطمئن نیستند. «آنتونیو زادا»، استاد روانشناسی «دانشگاه مونترال»، به‌فروچون می‌گوید که «انجام این کار چندان ساده نیست.» در واقع او مطمئن نیست که چنین فناوری در القای رویاهای شفاف مؤثر خواهد بود یا خیر.

در نهایت اگر همه‌چیز طبق برنامه پیش برود، Prophetic قصد دارد دستگاه‌های Halo را از سال ۲۰۲۵ با قیمتی بین هزار و ۵۰۰ تا ۲ هزار دلار روانه بازار کند. باید دید این فناوری باعث می‌شود تا در آینده مانند فیلم‌های تخیلی، از جمله Inception، انسان‌ها بتوانند با دنیای رویا و خواب ارتباط بیشتری بگیرند یا خیر.

دنیای رویا و خواب ارتباط بیشتری بگیرند یا خیر.

## چگونه با ۷۵ میلیارد دلار جهان را تبدیل به جای بهتری کنیم؟

کانال تلگرامی «دورنمای اقتصاد» به نقل از کنجکاو نوشت: اجتماع کینهاگ ۲۰۱۲ پروژه‌ای حول این سؤال بود که «بهترین کاری که با ۷۵ میلیارد دلار می‌توان برای جهان کرد چیست؟» اجلاس سوم کینهاگ جمعی از اقتصاددانان را مسئول تحقیق روی بزرگ‌ترین چالش‌های بشری



نمود، درگیری‌های نظامی، تنوع زیستی، بیماری‌های مزمن، تغییرات اقلیمی، آموزش، گرسنگی، بیماری‌های مسری، بلایای طبیعی، رشد جمعیت، آب بهداشت، موانع تجارت، و فساد. این پروژه یکساله با مشارکت بیش از ۶۵ محقق برای اولویت‌بندی این اهداف صورت گرفت و نتایج به‌سمع گروهی از برجسته‌ترین اقتصاددانان رسید. بحث و بررسی دقیق‌ی روی طرح‌های پیشنهادی از جهت بیشترین میزان منافع یا کمترین هزینه (بازگشت سرمایه) انجام شد و اولویت‌بندی صورت گرفت. در نهایت مهم‌ترین سرمایه‌گذاری از نظر اعضای پنل «مبارزه با سوءتغذیه» انتخاب شد. سرمایه‌گذاری ۳ میلیارد دلار سالانه در تأمین بسته غذایی شامل ریزغذای هم‌کامل، غذای، گرم‌زدایی، مبارزه با بیماری‌های اسهال و برنامه‌های سلامت روان با هم می‌توانند مشکل سوءتغذیه مزمن در کشورهای در حال توسعه را ۳۶ درصد بهبود بخشند.

مزایای چنین چنن طرح بلندمدت خواهند بود زیرا به رشد جسمی و ذهنی شخص می‌انجامند که برای همیشه با او می‌مانند و موجب می‌شوند عملکرد دانش‌آموزان سه برابر بهبود یابد و در آینده درآمد بیشتری کسب کنند. در نهایت محاسبه اقتصادی این سرمایه‌گذاری بازگشت سرمایه ۵۶ دلاری به ازای هر دلار هزینه شده را تخمین می‌زند.

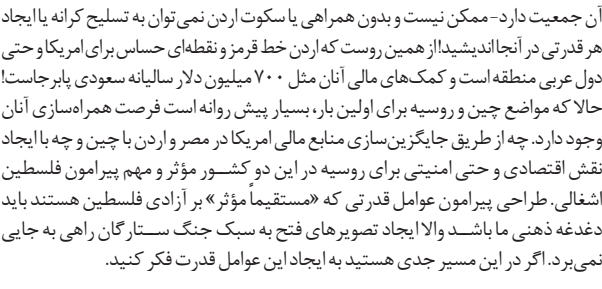
## سناریوی پایان اسرائیل

علی‌رضا کمیلی در کانال تلگرامی خود نوشت: درست است که هفتم اکتبر امید را در دل‌های همه زنده کرد و رژیم صهیونیستی می‌خواهد با کشتار و تخریب، آن ضربه را به فراموشی سپارد ولی سؤال این است که آیا اساساً در زمانه‌ای که امریکا با تمام قدرت پشت این رژیم ایستاده است



و اما بعد؛ وقتی سخن از پروژه‌ای وسط است که امریکا در آن نقش مستقیم ایفا می‌کند یعنی شما نیز باید عمده قدرت‌های منطقه‌ای و حتی جهانی را به خط کنید. غزه نمی‌تواند همه بار فلسطین را به‌دوش بکشد و آزادی کامل فلسطین بدون فعال‌سازی کرانه – ۴۰ که برابر غزه است و اقلادو برابر آن جمعیت دارد- ممکن نیست و بدون همراهی یا سکوت اردن نمی‌توان به تسلیح کرانه یا ایجاد هر قدرتی در آنجا اندیشید؛ از همین روست که اردن خطر قرمز و نقطه‌ای حساس برای امریکا و حتی دول عربی منطقه است و کمک‌های مالی آنان مثل ۷۰۰ میلیون دلار سالانه سعودی پابر جاست! حالا که مواضع چین و روسیه برای اولین بار، بسیار پشیم روانه است فرصت همراه‌سازی آنان وجود دارد. چه از طریق جایگزین‌سازی منابع مالی امریکا در مصر و اردن با چین و چه با ایجاد نقش اقتصادی و حتی امنیتی برای روسیه در این دو کشور مؤثر و مهم پیرامون فلسطین اشغالی. طراحی پیرامون عوامل قدرتی که «مستقیماً مؤثر» بر آزادی فلسطین هستند یابد ندغه ذهنی ما باشد و الا ایجاد تصویرهای فتح به سبک جنگ ستارگان راهی به جایی نمی‌برد. اگر در این مسیر جدی هستید به ایجاد این عوامل قدرت فکر کنید.

تصویر منتخب



بلندترین درخت ایران | بلوط بلندمازو با ارتفاع بیش از ۶۰ متر | عکس از محسن جعفری از صفحه توثیتی فلات ایران