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

حرف خود را کنترل کنیم

آیت‌الله جوادی آملی:
«و دع القول فیما لا تعرف و الخطاب فیما لم تکلّف»، فرمود: در هر مجلسی مجبور نیستی حرف بزنی! تا ندانستی، سخن نگو؛ تا ضرورت نبود، سخن نگو. اگر خدای ناکرده چیزی را نمی‌دانستی، می‌خواستی بگویی، یا جاهلانه حرف می‌زنی، یا مبتلا به کذب می‌شوی! اگر مربوط به حقایق تکوین باشد، چون ما از کسی خبر نمی‌دهیم، فقط اظهارنظر می‌کنیم، می‌شود «جهل». اگر مربوط به اشخاص و شخصیت‌های مردمی باشد، چون خبر نداریم، می‌شود «کذب» یا جهل است، یا کذب!
«و امسک عن طریق اذا خفت ضلالته»، راهی را که نمی‌دانی و احتمال گمراهی می‌دهی، آن راه را نرو. «فانّ الکفّ عند حیره الضّلال خیر من رکوب الاهوال»: «اَهوال» با هاء هوّز آن هول‌ها و خطرهاست. فرمود: شما مرتکب خطرات نشو، وقتی یک چیزی را نمی‌دانی، بهترین راه سکوت است و فراگیری علم.
منبع: کانال تلگرامی «آیت‌الله‌العظمی جوادی آملی (مدظله‌العالی)»

با این چند ترفند ساده مصرف برق خود را تا ۱۵ درصد کم کنید

کانال تلگرامی «آخرین توییت» نوشت: وزارت نیرو از نیمه دوم اردیبهشت اقدام به راه‌اندازی پویشی موسوم به بانرژی کرده است که تا پایان شهریور نیز ادامه دارد. در این پویش مشترکان خانگی می‌توانند با کمک راهنمایی‌های ارائه شده در اپلیکیشن مربوطه، مصرف برق خود را بدون کاسته شدن رفاه و آسایش، ترجیحاً تا ۱۵ درصد پایین بیاورند: ۱) فعال کردن گزینه اکو (Eco) در لوازم برقی؛ ۲) تنظیم دمای لوازم سرمایشی روی ۲۴ درجه؛ ۳) به چینش لوازم برقی در منزل دقت کنید؛ ۴) سایه‌بان و عایق کولر آبی را از یاد نبرید؛ ۵) ساعات اوج مصرف برق را یاد بگیرید.

همدلی چیست؟

کانال تلگرامی «معنا و فلسفه زندگی» بخشی از کتاب «زندگی تاب آورانه» اثر «برنه براون» را به اشتراک گذاشت. در این بخش از کتاب در باب «همدلی» می‌خوانیم: من همدلی را مهارت یا توانایی بهره‌برداری از تجربیات خود برای وصل شدن به تجربه کسی که با ما ارتباط دارد تعریف می‌کنم. تعریف دیگری که می‌پسندم از کتاب مشاوره ارن آیوی، پاول پدرسون و مری آیوی است. آنها همدلی را «توانایی درک یک وضعیت از چشم‌انداز فردی دیگر می‌دانند. دیدن، شنیدن و احساس کردن جهان منحصر به فرد کسی دیگر». باور دارم که باید همدلی را یک مهارت دانست، زیرا همدل بودن یا داشتن توانایی برای نشان دادن همدلی، یک ویژگی ذاتی یا شهودی نیست. ما ممکن است به طور طبیعی نسبت به دیگران حساس باشیم، ولی همدلی چیزی بیش از حساس بودن است.

با این کار نیاز به دوره عزت نفس کودک نیست

فائزه مرادی در گروه روانشناسی «بامامان» نوشت: روزی پونصد بار به بچه میگید چرا یه حرف رو باید هزار دفعه بهت بزنم؟ بعد در دوره تقویت اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس در کودکان شرکت می‌کنید؟ از فردا صبح همین جمله رو نگو، بچه خودش به خودش مطمئن میشه، مفت و مجانی.

مرتضی فخری‌نژاد | صدا و سیما

واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به برگزاری مناظرات دور دوم انتخابات

بشنوید و بهترین را انتخاب کنید

برگزاری مناظرات دور دوم انتخابات ریاست‌جمهوری دولت چهاردهم واکنش‌های بسیاری در شبکه‌های اجتماعی به همراه داشت. کاربران شیوه برگزاری مناظره از سوی صداوسیما را شیوه‌ای دقیق برای برگزاری این جنس مناظرات دانستند و آن را موجب افزایش مشارکت و دقیق شدن بحث‌ها برای انتخاب اصلح دانستند. آنها همچنین رعایت اخلاق از سوی دو کاندیدا را قابل ستایش بیان کردند. در ادامه واکنش‌های کاربران را درباره این مناظره مرور کرده‌ایم.

میلاد دخانچی:
برنده مناظره صدا و سیما بود. یک قدم جلو آمد. توصیه به خسروی: هیچ التزامی نداری همه سؤال‌ها رو بپرسی، تو باید یک بحث خوب را اداره کنی، نقطه نزاع را پیدا کنی، اجازه بدی بحث آنجا شکل بگیره و ذیل نزاع سؤال‌ها و محورها رو طرح کنی و با ترانزیشن‌های نرم بحث رو جلو ببری.

امیررضا مافی:
با همه ضعف‌هایی که داریم و اختلافات عمیق دو طرف؛ وقتی مناظره ترامپ و بایدن را دیدیم و با مناظره پزشکیان و جلیلی قیاس می‌کنیم، به اخلاق‌مداری ایرانی و مکتبی‌مان باید افتخار کنیم.

محمد رستم‌پور:
سؤالات چالشی، صریح و مبتکرانه مناظره رودرروی امشب و ورود مدبرانه مجری، همان چیزی است که از صداوسیمای تحول انتظار داریم. مرحبا به طراحان و آفرین به مجریان.
#انتخابات_۱۴۰۳

محمدجعفر محمدزاده:
به گمانم کسانی که منتظرند بر پایه مناظره رأی بدهند هنوز فرصت برای شنیدن و انتخاب کردن دارند. کلام خداوند است که حرف‌ها را بشنوید و بهترین را گزینش کنید: فبشر عبادالذین یستمعون‌القول فیتبعون احسنه.
#انتخابات_ریاست‌جمهوری

عبدالله گنجی:
ادبیات دو کاندیدا محترمانه است. طرفداران خوبه یاد بگیرند، اما پزشکیان مطلقاً سلبی است، یعنی «چه باید نکنیم» (اون کار نباید بشود، اون کار غلط است). جلیلی عمدتاً ایجابی است، یعنی «چه باید بکنیم» هست.

علی رجبی:
مسعود پزشکیان، مشکلات را فهمیده و راهکارش ارجاع به کارشناسان است؛ جز در مسئله فیلترینگ که برای آن یک راهکار گفت. سعید جلیلی مشکلات را از نزدیک دیده، درباره آنها جلسه گذاشته و به یک راهکار رسیده، اما توان انتقال این چرخه با زبان ساده، به مردم را ندارد.

میثم مهدیار:
هر دو سمت انتخابات برای ناترازی‌های انرژی فقط راهکارهای قیمتی ارائه می‌دهند. آیا راه دیگری نیست؟!

میکائیل دیانی:
من امشب جایی بودم و نتونستم مناظره را ببینم، اما مهم‌ترین چیزی که در همه صفحات مجازی دیدم این بود:
پزشکیان: همین امروز از انتخابات کنار می‌روم. اگر آقای جلیلی نتوانست رشد ۸ درصد را اقدام کند ایشان را اعدام کنید.
این یعنی متأسفانه نزاع این مدلی جواب میده و تولید رأی میکنه!

مصطفی نجفی:
سعید جلیلی در مناظره امشب چهره‌ای نرم، آرام و انعطاف‌پذیر از خود به تصویر کشید؛ با این هدف که جلوی دو قطبی مورد نظر تیم تبلیغاتی دکتر پزشکیان را بگیرد. برای همین برخی اظهارات پزشکیان را تأیید و همزمان در عین حال او را نقد می‌کند. جلیلی نسبت به قبل قابل فهم‌تر صحبت می‌کند!

سیدعباس صالحی:
در ۱۵ تیرماه، اگر الف انتخاب شود طرفداران رقیب باور کرده‌اند که او مقدمه جنگ و طلیعه داعش و... است و اگر ب پیروز شود جمع مقابل، یقین کرده‌اند که او و اطرافیانش ضد انقلاب و عامل سیا و... است. در چنین فضای آشوبناک و نفرت و کینه، افقی برای توسعه هست؟! رقابت را با عداوت اشتباه نکنیم.

سیامک قاسمی:
توی مناظره دو تا کاندیدا ورد زبانشون اینه: «همونطور که آقای دکتر می‌فرمایند.» بابا کاش روی همو ببوسند و رئیس‌جمهوری را زوج و فرد کنند و تموم بشه بره.

رئیس‌جمهور جدید این ۳ کار را انجام ندهد

مجتبی لشکر بلوکی در کانال تلگرامی خود نوشت: بگذارید با یک خاطره شروع کنم. کسی می‌گفت در یکی از مأموریت‌های خارجی در تیم همراهان وزیر بودم. لیست همراهان وزیر در آن سفر کاملاً معلوم بود. می‌گفت دیدم که یکی از معاونان وزیر که در لیست نبود هم سر و کله‌اش پیدا شد؛ ساعت دو شب پرواز از فرودگاه امام! نشسته بودیم در پاویون. تشریفات اداری انجام شد. همه رفتیم به سمت هواپیما. آن معاون ماند. برایم جای تعجب شد. از وزیر پرسیدم که چرا فلانی نیامد. گفت پروتکل است که وقتی وزیر، کشور را ترک می‌کند، یکی از معاونان می‌آید تا آخرین دقایق نزد وزیر باقی می‌ماند تا آخرین نکات و هماهنگی را انجام دهد تا زمانی که وزیر در ایران نیست بر اساس آخرین نکات همه‌چیز تدبیر شود. واقعاً چه پروتکل احمقانه‌ای! در جهانی که شما حین سفر و در اوج آسمان هم به اینترنت دسترسی داری! اصلاً چه نیازی هست که یک معاون وزیر را نیمه‌شب به فرودگاه خارج از شهر بکشانی و او فردا خمار و خواب‌آلوده در مورد مهم‌ترین مقتضیات حوزه کاری خودش تصمیم‌گیری کند؟ با خودم فکر کردم که این پروتکل از اول احمقانه نبود. هیچ پروتکلی احمقانه نیست. ما آدم‌ها هستیم که احمق هستیم. پروتکل‌ها زمانی که به وجود می‌آیند بر اساس تجربه و خرد جمعی و تاریخی به این نتیجه می‌رسیم که این کار لازم است. در لحظه تولد دلیل منطقی دارند اما در گذر زمان که شرایط متفاوت می‌شود دیگر به آن پروتکل نیاز نیست ولی ما آن را حفظ می‌کنیم! این خاطره را بهانه می‌کنم و به رئیس‌جمهور جدید چند پیشنهاد ساده می‌دهم:

۱ سخنرانی نکنید!

ما از رئیس‌جمهور هیچ انتظاری نداریم که سخنرانی کند. اصلاً چه نیازی هست که شما در روز کارگر، کارمند، معلم، روز قوه قضائیه و صدها روز دیگر سخنرانی کنید. به سخنرانی هفته دولت و نوروز و گزارش دهی فصلی کفایت کنید. اصلاً چه نیازی هست که شما در رخدادهای مختلف سخنرانی کنید. هر سخنرانی شما میلیاردها تومان برای ما آب می‌خورد. اصلاً اصلاً مبالغه نمی‌کنم: هزینه‌های انتظامی و امنیتی (چک و خنثی)، هزینه فرصت مدیرانی که جهت ادب باید از دستگاه‌های خود بیایند و منظم بنشینند و به حرف‌های نه‌چندان کلیدی شما گوش کنند. هزینه استهلاک جاده و ماشین‌های دولتی، هزینه تیم اداری تجهیز فضا و... ما از رئیس‌جمهور انتظار داریم پشت میزش بنشیند، تمرکز کند و چند تصمیم مهم بگیرد. همین! ما به سخنران نیاز نداریم! کشور ما نیازمند تصمیمات خردمندانه، جسورانه و حاصل اجماع است. شما باید تصمیم بگیرید. سخنرانی را به دیگران واگذار کنید.

۲ پروتکل‌های بی‌فایده تشریفاتی را ادامه ندهید!

مثلاً همه فکر می‌کنند که رئیس‌جمهور وقتی می‌رود یک استانی، باید تیم استاندار، امام‌جمعه و نمایندگان مجلس به استقبال بیایند. یک دختر کوچک زیبا را هم هماهنگ می‌کنند که برای شما شعر بخواند. پیش خودتان حساب و کتاب کنید که همین تشریفات چقدر زمان و هزینه از جیب بیت‌المال خرج می‌کند. شجاع باشید و دستور بدهید تمام تشریفات استقبال را حذف کنند. مستقیم تشریف ببرید به جلسه تصمیم‌گیری و نه سخنرانی. ما مالیات و نفت نمی‌دهیم که برای شما تشریفات استقبال و بدرقه فراهم کنند.

۳ بیش‌فعال نباشید!

مملکت ما پر از مسئله است، اما قرار نیست یک رئیس‌جمهور همه مسائل را حل کند. رئیس‌جمهور باید حداکثر پنج مسئله اصلی را از هزاران مسئله انتخاب و آن را حل کند. اینکه شما راجع به همه‌چیز صحبت می‌کنید. راجع به همه‌چیز جلسه می‌گذارید. راجع به همه‌چیز اظهارنظر می‌کنید. راجع به همه‌چیز تصمیم می‌گیرید نشانه آن است که اولویت و ضداولویت (نااولویت) ندارید. مدیری که توانایی تشخیص اولویت‌ها را از مسائل فرعی‌تر و کم‌اهمیت ندارد، اولین شرط مدیریت و عقلانیت را نقض کرده است. می‌دانم که تحت‌فشار هستید که راجع به همه‌چیز واکنش نشان دهید ولی اگر در این مسیر بیفتید این راه انتها ندارد! تجویز راهبردی پایانی: خلاصه می‌کنم؛ سخنرانی نکنید، تصمیم‌گیری کنید. کورکورانه پروتکل‌های باقیمانده از ادوار قبلی را تکرار نکنید. جسارت داشته باشید و پروتکل‌های بی‌فایده، تشریفاتی و هزینه‌زا را کنار بگذارید. شجاعت داشته باشید و مسائل فرعی را پای مسائل اصلی قربانی کنید و تمرکز کنید روی اولویت‌های سرنوشت‌ساز و توسعه آفرین.

اصلاح بازار انرژی را به ابزار انتخاباتی تبدیل نکنید

حمید آذرمند در توییتی نوشت: اصلاح بازار انرژی را به ابزار انتخاباتی تبدیل نکنید. رئیس‌جمهور آینده هر که باشد، بالاجبار چند ماه دیرتر یا زودتر، به سمت اصلاحات قیمتی خواهد رفت. هر دو طرف هم این را می‌دانند.

ضرورت تدبیر برای بهره‌مندی از هوش مصنوعی

رسول جعفریان در توییتی نوشت: به زودی دانشگاه‌ها باید بودجه‌ای برای استفاده از پایگاه‌های هوش مصنوعی معروف دنیا مانند چت جی‌بی‌تی اختصاص دهند تا استادان و دانشجویان به آسانی بتوانند کارهای علمی خود را پیش برده و مشکلات درسی را حل کنند. خیلی زود زود.

قاتلان تصمیم‌گیری استراتژیک

کانال تلگرامی «تفکر استراتژیک» نوشت: چه برای زندگی شخصی خود تصمیم‌گیری می‌کنید و چه مدیر ارشد یک سازمان هستید یا یک استاندار و رئیس‌جمهور باشید، یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها، مهارت تصمیم‌گیری است. در این میان عادت‌هایی وجود دارند که قاتلان تصمیم‌گیری استراتژیک هستند:

۱- عادت خیلی منطقی‌بودن: اگر خیلی منطقی باشید، هیچ ایده خلاقانه‌ای به ذهن شما نمی‌رسد. اگر بخواهید هر ایده‌ای را که کمی عجیب و غریب است در همان لحظه اول کنار بگذارید، همیشه به همان گزینه‌های قدیمی خواهید رسید.

۲- عادت انتخاب اولین راه‌حل: فکر کردن کار انرژی بری است، بنابراین مغز ما متخصص کاهش مصرف انرژی است. چه کار می‌کند؟ یکی از کارهایی که می‌کند این است که وقتی به اولین گزینه رسید، خاموش می‌شود و سوت پایان جست‌وجو را می‌کشد! بدین ترتیب شما با سبد کوچکی از گزینه‌ها روبه‌رو خواهید بود.

۳- عادت فقط یک جواب درست وجود دارد: اکثر ما فکر می‌کنیم که یک جواب بهینه وجود دارد و ما باید آن را پیدا کنیم. در صورتی که ممکن است سه جواب مطلوب وجود داشته باشد، بنابراین ذهن خود را باز نگه دارید.

۴- عادت تفکر تک سناریویی: همه ما در صحبت می‌گوییم که دنیا متغیر است، اما در عمل، وقتی تصمیم می‌گیریم فقط بر اساس یک آینده (سناریو)، گزینه برتر را انتخاب می‌کنیم. در صورتی که باید علاوه بر گزینه برای آینده مورد انتظار، برای آینده‌های دیگر نیز گزینه‌های متناسب در ذهن داشته باشیم.

۵- عادت جمع‌آوری داده‌های خیلی زیاد: برخی از ما آنقدر اطلاعات جمع‌آوری می‌کنیم که دچار فلج تحلیلی (Paralysis by analysis) می‌شویم. کیفیت تصمیم‌گیری مبتنی بر داده‌های خیلی کم و خیلی زیاد هر دو در معرض خطر است.

۶- عادت بی‌توجهی به پیامدهای موج دو و سه: تفکر کوتاه‌مدت یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی است که افراد در فرآیند تصمیم‌گیری مرتکب آن می‌شوند. آنها نمی‌دانند تصمیمی که امروز می‌گیرند علاوه بر زمان حال بر آینده نیز تأثیر خواهد گذاشت. چیزی که امروز درست و کاربردی به نظر می‌رسد، شاید نهایتاً تصمیم خوبی از آب درنیاید. برای رفع این مشکل از ابزار چرخ آینده استفاده می‌کنند. این ابزار کمک می‌کند پیامدهای موج‌های بعدی تصمیم امروز مشخص و در نظر گرفته شود.

چطور هوش مصنوعی کشاورزی را متحول می‌کند؟

مهدی دوست‌پرست در کانال تلگرامی «علم برای همه» کاربردهایی از هوش مصنوعی در حوزه کشاورزی را به اشتراک گذاشت. این موارد عبارتند از:
- تشخیص میزان رسیده بودن میوه: پهپادهای مجهز به هوش‌مصنوعی از الگوریتم‌های بینایی کامپیوتر برای تحلیل رنگ و بافت هر میوه استفاده و زمان مناسب برداشت را تعیین می‌کنند.
- تصویربرداری چندطیفی: با استفاده از نور فرابنفش این پهپادها می‌توانند معیارهایی مثل میزان شیرینی و سلامت کلی را ارزیابی کنند.
- برداشت: زمانی که میوه آماده برداشت باشد، پهپادهای مجهز به مکانیسم برداشت محصول را بدون آسیب‌رسانی برداشت می‌کنند. درنتیجه تنها بهترین میوه‌ها روانه بازار می‌شود و ضایعات کاهش می‌یابد.
- افزایش کارایی: پهپادهای هدایت شده با هوش مصنوعی می‌تواند مناطق وسیعی را به سرعت پوشش بدهد و میوه‌ها را در لحظه مناسب شناسایی و برداشت کند که به‌طور قابل توجهی بهره‌وری را افزایش می‌دهد.
- کیفیت بالاتر: با اطمینان از اینکه میوه‌ها در زمان اوج رسیده بودن برداشت می‌شوند، هوش مصنوعی به تحویل محصول با کیفیت به مصرف‌کنندگان کمک می‌کند.
- حل مشکل کمبود نیروی کار: کمبود نیروی کار یک مسئله مهم در کشاورزی است، پهپادهای مجهز به هوش مصنوعی جایگزین قابل اعتماد و کارآمد هستند.

۷ راهکار برای افزایش بهره‌وری در زندگی حرفه‌ای

سامان فائق در کانال تلگرامی خود نوشت: در هر مسیری که هستی، اگر به پیشرفت فکر میکنی، به جز رانت و پارتی، تنها راهی که باقی می‌مونه افزایش بهره‌وری در زندگی حرفه‌ایته. باید آروم آروم همه چیز رو ارتقا بدی و جلو بری. اینجا هفت نکته و برای هر نکته یک استراتژی نوشتم:
۱. اولویت بندی و برنامه‌ریزی کنید (استراتژی: از ماتریس آیزنهاور استفاده کنید.)
این ماتریس کمکت میکنه که کارها رو اولویت‌بندی کنی. کارهاتون رو به دسته‌های فوری و مهم، نه فوری اما مهم، فوری اما نه مهم و نه فوری نه مهم تقسیم کنید و به ترتیب انجام بدید.
۲. حواس پرتی را به حداقل برسون (استراتژی: تکنیک پومودورو را اجرا کنید.)
پومودورو یک روش مدیریت زمانه که میگه در فواصل ۲۵ دقیقه‌ای به صورت متمرکز کار کن و بعدش استراحت‌های کوتاه داشته باش. این بهت کمک میکنه حواس‌پرتی‌هایی مثل شبکه‌های اجتماعی هم به حداقل برسه.
۳. تفویض اختیار و خودکارسازی (استراتژی: وظایف تکراری را شناسایی کنید.)
کافیه کارهای تکراری در برنامه روزانه خودت رو پیدا کنی یا به دیگران محول کنی یا با یه سری نرم‌افزار انجامش بدی. الان هم کلی ابزار AI برای همین موضوع اومده.
۴. استراحت کنید (استراتژی: برای استراحت‌های منظم برنامه‌ریزی کنید.)
اگر مدام کار کنی، مخصوصاً اگه پشت میزی، با استراحت‌های کوتاه، دچار فرسودگی شغلی نمیشی. استراحت‌های بین و آخر هفته معمولاً باعث میشه احساس پوچ بودن نکنی و بعدش برای کار انرژی بالاتری داشته باشی.
۵. محیط کار رو بهینه کنید (استراتژی: فضای کاری رو مرتب و سازماندهی کن.)
فضای کاری نامرتب میتونه منبع مهمی برای حواس پرتی و ناکارآمدی باشه. سعی کنید اطرافتون در محل کار رو خلوت کنید و فقط چیزهای لازم رو دم دست بذارید.
۶. آرام و به طور مستمر پیشرفت کنید (استراتژی: قانون یک درصد را اجرا کنید.)
روی این تمرکز کنید هر چیزی میتونه یک درصد بهتر از قبل بشه. به طور مداوم به دنبال راه‌هایی برای ساده‌سازی فرآیندهای کاری خودتون باشید البته تا جایی که به اصل کار صدمه وارد نشه.
۷. یه سری از کارها رو با هم انجام بدید (استراتژی: کارهای هم‌جنس رو انتخاب کنید.)
به جای اینکه کارها رو یکی یکی انجام بدید، بهتره کارها رو دسته‌بندی کنید و همه رو با هم انجام بدید. مثلاً وقت بذارید و به همه ایمیل‌ها یا پیام‌هاتون یکجا جواب بدید و صفر کنید.

تصویر منتخب

تصویری زیبا از مناظره اول دور دوم انتخابات ریاست‌جمهوری دولت چهاردهم