



صاحب‌انبار توسعه‌هاگان آفرینش‌زمین
مدیرمسئول: محمود حسینی
نشانی: کرج، باور تلویزیون، خیابان فرهنگ، جنب کانون
کرامت‌نشان، رسمی، دادگستری
تلفن: ۰۲۶۳۳۳۳۳۳-۰۲۶۳۳۳۳۳۳
۰۲۶۳۳۳۳۳۳-۰۲۶۳۳۳۳۳۳
انباردو: طرح ازبانی کتیبه‌وزارت فرهنگ و ارشاد
اصفهان، PVIA
چاپخانه: چاپ‌کارگر

دیدیم شعر دلکش حافظ به مدح شاه
یک بیت از این قصیده به از صد رساله بود
آن شاه‌تند حمله که خورشید شیرگیر
پیشش به روز معر که کمتر غزله‌ها بود

ترک خولش کن و با
راحت و آرام بخسب
خاطر آسوده‌ا زین
گردش ایام بخسب
خاتمی

اوقات شرعی فردا
ان صبح ۵:۲۸
طلوع آفتاب ۱۲:۲۰
ان ظهر ۱۷:۴۸
غروب آفتاب ۱۸:۰۷
برگه
شتاب امری همگانی است چون
همه از خود گریزان اند
فردریش نیچه

توسعه اینترنت روستایی
در دولت چهاردهم
بر اساس گزارش وزارت ارتباطات، توسعه اینترنت روستایی در دولت چهاردهم، پروژه مهمی است که در پی آن، دسترسی روستاییان به اینترنت با سرعت و کیفیت بالا، هدف قرار گرفته است.

برش
پرتکرارترین سوال ایرانی‌ها از هوش مصنوعی چیست؟
استفاده از هوش مصنوعی در ایران در سال‌های اخیر افزایش یافته است. بر اساس گزارش‌ها، حدود یکسوم از جمعیت بالای ۱۵ سال کشور حداقل یکبار از ابزارهای هوش مصنوعی استفاده کرده‌اند.

اقتصاد با اهمیت ترین دغدغه ایرانی‌ها
یکی از پرتکرارترین سوالاتی که ایرانی‌ها از هوش مصنوعی می‌پرسند، چگونگی مدیریت هزینه‌ها و بقا در شرایط اقتصادی دشوار است. کاربران از چگونگی مدیریت هزینه‌ها و بقا در شرایط اقتصادی دشوار است. کاربران از چگونگی مدیریت هزینه‌ها و بقا در شرایط اقتصادی دشوار است.

روان و احساسات: دغدغه ایرانیان
علاوه بر مسائل اقتصادی، سلامت روان یکی دیگر از موضوعات پرتکرار در گفت‌وگوهای ایرانی‌ها با هوش مصنوعی است. بسیاری از کاربران از اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی و احساس تنهایی شکایت دارند و به دنبال فضایی برای ابراز احساسات خود هستند. این نوع گفت‌وگوها، کاربران اغلب به دنبال مشاوره تخصصی نیستند، بلکه بیشتر به دنبال شنیده شدن و ترتیب دادن افکار خود هستند.

ایران و استفاده مجدد از هوش مصنوعی در بخش حرفه‌ای
اگرچه استفاده از هوش مصنوعی در ایران در سطح شخصی و روزمره رواج یافته است، اما استفاده از این ابزار در کسب‌وکارها و مسائل حرفه‌ای هنوز محدود است. این شکاف نشان‌دهنده نوبی بحران اجتماعی است که هوش مصنوعی به عنوان ابزاری برای رفع مشکلات روزمره شناخته شده، ولی در عرصه‌های مهم‌تری مانند توسعه و پیشرفت اقتصادی کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گزارش روز

وقتی امنیت مجازی به هزینه مردم تمام می‌شود



که در بسیاری از کشورها اینترنت به عنوان موتور رشد اقتصادی، افزایش بهره‌وری و خلق فرصت‌های شغلی تبدیل می‌گردد، در ایران این ظرافت به دلیل محدودیت‌های ساختاری، با اکت کارایی مواجه شده است. این موضوع نه تنها بر درآمد خانوارها بلکه بر جریان ورود سرمایه، انتقال فناوری و حتی مهاجرت نیروی انسانی متخصص نیز اثرگذار بوده است.

مقیال اما شبکه‌های قرار دارد که از دامنه وضعیت فعلی تفع می‌برد. در سال‌های اخیر گزارش‌های مختلف و متعددی درباره نشت افکار خاص و حتی برخی فرزندان مسوولان در این شبکه منتشر شد.

اشاره

ذهن در آماده‌باش؛ روایت اضطراب همیشگی

کبیری نخستین راهکار را «جسلسازی از فکر» معرفی می‌کند و می‌گوید: «هر روان‌شناسی یک سزارازی مهم وجود دارد که به این جسلسازی از فکر گفته می‌شود. افکار ما توسط آمیگدال تولید و در قشر پیش‌پیشانی پردازش می‌شوند. این فرآیند ناخودآگاه و برای سیستم پادماند اما آیا همه افکار که در لایم درست هستند؟ او تأکید می‌کند: «جایز از خود ببریم، اگر این فکر را بطور کامل انقاع می‌کنیم، آیا ما به ارزش‌هایم نزدیکتر می‌کنیم؟»

خبر حوادث و تهدید قرار می‌گیرد. سطح کورتیزول به‌شدت بالا می‌رود و مواد هورمونی که در تعادل برسد. فرم‌های طوفانی درگیر افکار منفی و افکار پویند است.» این روان‌شناسی اشاره به نشت افکار کورتیزول می‌آورد. وقتی آمیگدال فعال می‌شود و متر بقا شروع به تولید افکار و هیجانات منفی می‌کند، سطح کورتیزول در خون به‌شدت بالا می‌رود. بالا رفتن کورتیزول به خودی خود به نسیه چپ اثر دارد. حالت جنگ یا خطر باشم، مترمز برآمده می‌کند تا حمایت کند. فرآیند مترمز یا کمک نخواهم. اگر کورتیزول پایین باشد، ممکن است در حالت فریز شدن قرار بگیریم و هیچ کاری نتوانیم انجام دهیم و باقی‌مانده به خطر بیفتد. کبیری ادامه می‌دهد: «بالا رفتن سطح کورتیزول یک خبر بزرگ دارد. حافظه به‌دلت بازسازی می‌شود. اگر نگاه کنید افراد در تصادف یا انفجارهای بزرگ می‌گویند: «منحصرها را یادشان نمی‌آید. باز جای که بی‌عده به خطر نمی‌آوردند چه اتفاقی افتاده است. این به دلیل بالا رفتن شدید کورتیزول است. حال تصور کنید فردی که به‌طور مستمر در معرض اخبار شدید و تهدیدآمیز قرار می‌گیرد، تمام با هر خبر سطح کورتیزولش بالا می‌رود. در حالی که این رویدادها هنوز واقعی نشده‌اند، متر شروع به تصویرسازی سناریوهای بد می‌کند. در حالی که در واقع نه زلزله‌ای رخ داده و نه جنگی اتفاق افتاده و خطری در لحظه فرد را تهدید نمی‌کند.»

هر عصر بی‌سازمان اطلاعاتی، ذهن انسان کمتر از هر زمان دیگری فرصت آرام‌گرفتن دارد. تکرار مداوم اخبار اضطراب‌آور، متر را در وضعیت‌های آماده‌باش دائمی می‌بازد. وقتی آمیگدال فعال می‌شود و متر بقا شروع به تولید افکار و هیجانات منفی می‌کند، سطح کورتیزول در خون به‌شدت بالا می‌رود. بالا رفتن کورتیزول به خودی خود به نسیه چپ اثر دارد. حالت جنگ یا خطر باشم، مترمز برآمده می‌کند تا حمایت کند. فرآیند مترمز یا کمک نخواهم. اگر کورتیزول پایین باشد، ممکن است در حالت فریز شدن قرار بگیریم و هیچ کاری نتوانیم انجام دهیم و باقی‌مانده به خطر بیفتد. کبیری ادامه می‌دهد: «بالا رفتن سطح کورتیزول یک خبر بزرگ دارد. حافظه به‌دلت بازسازی می‌شود. اگر نگاه کنید افراد در تصادف یا انفجارهای بزرگ می‌گویند: «منحصرها را یادشان نمی‌آید. باز جای که بی‌عده به خطر نمی‌آوردند چه اتفاقی افتاده است. این به دلیل بالا رفتن شدید کورتیزول است. حال تصور کنید فردی که به‌طور مستمر در معرض اخبار شدید و تهدیدآمیز قرار می‌گیرد، تمام با هر خبر سطح کورتیزولش بالا می‌رود. در حالی که این رویدادها هنوز واقعی نشده‌اند، متر شروع به تصویرسازی سناریوهای بد می‌کند. در حالی که در واقع نه زلزله‌ای رخ داده و نه جنگی اتفاق افتاده و خطری در لحظه فرد را تهدید نمی‌کند.»

چرا برخی افراد وسواس‌گونه اخبار تهدید و جنگ را دنبال می‌کنند؟
کبیری با اشاره به شبکه‌های مقابله‌ای انسان در مواجهه با تهدید توضیح می‌دهد: «خستین نکته در رابطه با شبکه‌های مقابله‌ای این است که باید بدین ماسه سبک مقابله‌ای داریم. جنگ قرار و فریز شدن این شبکه‌ها آگاهانه نیستند و افراد به‌طور ناخودآگاه وارد یکی از این الگوها می‌شوند.» او درباره سبک مقابله‌ای «جنگ» می‌گوید: «هر این حالت فرد از چیزی می‌ترسد اما برای اینکه ترس خود را نشان ندهد و بر آن غلبه کند، بیشتر خودش را در معرض آن قرار می‌دهد. مثلاً فردی که از اخبار جنگ می‌ترسد، تمام آن را دنبال می‌کند تا به خود و دیگران نگاه کند. ترس نیست، ترس نیست، ترس نیست، ترس نیست.»

اقت کورتیزول و هیجانی‌هایی پس از اضطراب
او درباره پیامدهای اکت کورتیزول نیز می‌گوید: «سطح کورتیزول معمولاً در واکنش به استرس افزایش می‌یابد و سپس برای بازگشت بدن به وضعیت تعادل کاهش پیدا می‌کند. اما گاهی این کاهش از سطح پایه نیز پایین‌تر می‌رود. در چنین شرایطی فرد دچار بی‌خوابی و فرسودگی شدید و تهدیدآمیز قرار می‌گیرد. تمام با هر خبر سطح کورتیزولش بالا می‌رود. در حالی که این رویدادها هنوز واقعی نشده‌اند، متر شروع به تصویرسازی سناریوهای بد می‌کند. در حالی که در واقع نه زلزله‌ای رخ داده و نه جنگی اتفاق افتاده و خطری در لحظه فرد را تهدید نمی‌کند.»

وقتی اخبار تهدید مقرر با افعال می‌کند
او متناظر روان‌شناسی، مواجهه مداوم با اخبار تهدید و سناریوهای جنگی که در واقع تهدید نیستند، می‌تواند به نسیه چپ اثر داشته باشد. متر شروع به تصویرسازی سناریوهای بد می‌کند. در حالی که در واقع نه زلزله‌ای رخ داده و نه جنگی اتفاق افتاده و خطری در لحظه فرد را تهدید نمی‌کند.»

زندگی در لحظه حال: دومین راهبرد برای آرامش روان
تأکید می‌کند: «ذهن‌ها که بدون تعین تالان می‌گردند، همین لحظه زندگی وقتی کتبی آشوب می‌کند، بازی می‌کند، مطالعه می‌کند یا تانکر خوارده غنای خود، تمام توجه‌ها را به همان لحظه معین.» او با استناد به آموزه‌های یونانی می‌گوید: «هرالمومنین (ع) می‌فرماید: گذشته بازمی‌گردد و آینده هنوز نیامده است. زندگی یعنی همین لحظه حال. هنوز جنگی اتفاق نیفتاده و خوارده همین لحظه نیست، باید از همین لحظه لذت ببریم.» کبیری در پایان تأکید می‌کند: «فوقتی فکرهای تانکر کنید می‌آید، می‌توان به آن‌ها گفت که به‌عنا به شما فکر می‌کنیم. هیچ چیزی را به‌بگیری نمی‌کنند. این افراد در زندگی دیگر افراط و تفریط قرار می‌گیرند.»

وقتی خود را به‌طور افراطی در معرض اخبار قرار دهید، جز آسیب‌های روانی، اختلال در سیستم عصبی و تضعیف روابط خانوادگی، پیامدهای ممتد خواهد داشت.
این روش‌شناس تأکید می‌کند: «وقتی فرد در معرض

زندگی در لحظه حال: دومین راهبرد برای آرامش روان
تأکید می‌کند: «ذهن‌ها که بدون تعین تالان می‌گردند، همین لحظه زندگی وقتی کتبی آشوب می‌کند، بازی می‌کند، مطالعه می‌کند یا تانکر خوارده غنای خود، تمام توجه‌ها را به همان لحظه معین.» او با استناد به آموزه‌های یونانی می‌گوید: «هرالمومنین (ع) می‌فرماید: گذشته بازمی‌گردد و آینده هنوز نیامده است. زندگی یعنی همین لحظه حال. هنوز جنگی اتفاق نیفتاده و خوارده همین لحظه نیست، باید از همین لحظه لذت ببریم.» کبیری در پایان تأکید می‌کند: «فوقتی فکرهای تانکر کنید می‌آید، می‌توان به آن‌ها گفت که به‌عنا به شما فکر می‌کنیم. هیچ چیزی را به‌بگیری نمی‌کنند. این افراد در زندگی دیگر افراط و تفریط قرار می‌گیرند.»