info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۷۳۱
سه‌شنبه / ۲۸ اسفند / ۱۴۰۳
۱۷ / رمضان / ۱۴۴۶
18 / March / 2025

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: بهاره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۲۴-۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷/۸۰
چاپ: کارگر

فال روز

امروز با حافظ

فغـان کـه در طلبِ گنـج نامه مقصود
شدم خرابِ جهانی ز غم تمام و نشد
دریغ و درد که در جست و جوی گنجِ حضور
بسی شدم به گدایی بَرِ کِرام و نشد

خوشه

از دی که گذشت هر چه گویی خوش نیست
خوش باش و ز دی مگو که امروز خوش است
خیام

اذان

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۴۷	۰۶:۱۲	۱۲:۱۵	۱۸:۱۶	۱۸:۳۴

برگه

موفقیت، نهایی نیست و شکست کشنده نیست؛ این شجاعت ادامه دادن است که مهم است...

وینستون چرچیل

گزارش روز

نوروز؛ بهانه‌ای برای مهربانی

فروزنوروز «هوروز» را بهانه کنیم تا به قول «پیتر سینگر» دگردیسی مؤثر را ترویج دهیم و به نسل‌ها پیش‌ترین شفقت را داشته باشیم. موضوعی که در سیره پیشوایان دین‌مان از جمله امام علی(ع) هم می‌بینیم که چگونه می‌توان با دستگیری از مردم نیازمند مروج مهربانی اجتماعی بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نوروز دیگری از راه رسید تا این پیام را بدهد که زیبایی‌های زندگی در کنار همه سختی‌هایش، به کیفیت روابط اجتماعی با کسانی که دوستشان داریم برمی‌گردد و به زندگی ما معنی می‌بخشد.

تاملی بر آنچه در جامعه می‌گذرد نشان می‌دهد که با توجه به روندی که در روابط اجتماعی بین مردم شاهد هستیم، زمینه برای ایجاد فاصله بین نسلی بیش از گذشته فراهم است. به‌ویژه اینکه توجه کمتر به حفظ و ترویج آیین‌هایی که بخشی از هویت جدایی‌ناپذیر ما ایرانیان هستند - که عید نوروز هم یکی از آنهاست- در ایجاد فاصله بیشتر بین نسلی تاثیرگذار بوده باشد. البته «هوروز گسل» یا شب‌های قدر که از مبارک‌ترین شب‌هاست هم رها نشده است. سعدی شیرازی هم به این موضوع اینگونه توجه نشان داده است که مبارک‌تر شب و خرم‌ترین روز به استقبالم آمد بخت به‌روز! دهل زن گو دو نوبت زن بشارت! که دوشم قدر بود، امروز نوروز «هوروز» را بهانه کنیم تا به قول «پیتر سینگر» دگردیسی مؤثر را ترویج دهیم و به نسل‌ها بیش‌ترین شفقت را داشته باشیم. موضوعی که در سیره پیشوایان دین‌مان از جمله امام علی(ع) هم می‌بینیم که چگونه می‌توان با دستگیری از مردم نیازمند مروج مهربانی اجتماعی بود. چرا که همان گونه که «جرج جرداق» در کتاب «علی صدای عدالت انسانیت» می‌نویسد به‌خوبی می‌دانست که آن کس که محتاج قرص نانی است، چگونه می‌تواند فاقل باشد. دوست فرهیخته‌ام زنده‌یاد فرمود جلالی کندلوسی از مازندران هم به خوبی در مجموعه اشعار «یار بیدار» به این موضوع توجه نشان داده است که محبت وگذشت هاکن خش بوش/ کمک و خیرات همش پش دوش/ کوه ره محبت هاکنی، کاه ووزه/ کوه دل داه ته راه ووزه» بیایید لذت «عید نوروز» را با نگرنیم مادران، پدران و سالمندان، عشق ورزیدن به فرزندان و همسران‌مان، با دانی احترام به اساتید و معلمان، همسایگان و دوستان، مروجین همه مهم است. ضمن تبریک عیدهای «هوروز» و «فطر» به اصحاب رسانه و خوانندگان «آرمان ملی» بیاییم این مناسبت‌ها را بهانه کنیم تا برای بهتر کردن حال مردم عزیزمان که زندگی نایست‌تر حق‌شان است، ما هم قدمی مؤثرتر بردایم و زخمی بر دل کسی که دوستشان داریم و کنارشان زندگی و کار می‌کنیم، نزنیم. نکته‌ای که حافظ شیرازی هم به آن اینگونه اشاره دارد: «مه روز مهر گردون قاصله است و افسون انیکی به جای یاران فرصت شمار یسارا» در پایان آرزو می‌کنم که دعای خیر مادر و پدر همیشه بدرقه زندگی همه‌یه‌تان باشد ان‌شاءالله.

سیدحسن موسوی چلک
رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران

برش

از رقیب فرانسوی ChatGPT چه می‌دانید؟

یک کمپانی فرانسوی، دستیار چت Le Chat را به‌عنوان جایگزین ChatGPT معرفی کرد که اکنون در iOS و Android نیز در دسترس است. در دو هفته پس از انتشار این دستیار چت، رکورد دانلود آن به ۱ میلیون رسید و حتی رتبه اول دانلود رایگان در اپ استور iOS در فرانسه را به خود اختصاص داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، Mistral AI شرکت فرانسوی دستیار هوش مصنوعی Le Chat و چندین مدل پایه، در حال حاضر به‌عنوان یکی از لیدرهای کسب‌درآمد از استارتاپ‌های فناوری فرانسه در نظر گرفته می‌شود و احتمالاً تنها شرکت اروپایی است که قابلیت رقابت با OpenAI را دارد. هرچند که در مقایسه با OpenAI، همچنان سهم کمرنگی در بازار جهانی دارد.

Mistral AI چیست؟

Mistral AI در فروشگاه‌های اپلیکیشن موبایل، به‌ویژه در فرانسه، هیاهوی زیادی را به همراه داشته و حتی اطرافل مکرون، رئیس‌جمهور فرانسه هم در مصاحبه تلویزیونی‌اش پیش از اجلاس هوش مصنوعی پاریس گفت «خرید و Le Chat را که توسط Mistral ساخته شده، به‌جای OpenAI، ChatGPT، یا هر چیز دیگری دانلود کنید».

گرچه این موج توجه دلگرم‌کننده است؛ ولی هوش مصنوعی Mistral هنوز در رقابت با شرکت‌هایی مثل OpenAI با چالش‌های متعددی روبروست. البته این هوش مصنوعی فرانسوی خودش را به‌عنوان "سبزترین و پیشروترین آزمایشگاه هوش مصنوعی جهان" معرفی می‌کند.

هدف از ایجاد هوش مصنوعی Mistral در سال ۲۰۲۳ "قرار دادن هوش مصنوعی در دسترس همه" بود و از همین رو بود جذاقبل توجهی نیز جمع‌آوری کرد، با وجودی که ایجاد آن، ضربه مستقیمی به OpenAI نبود، اما شعار این هوش مصنوعی فرانسوی، درواقع برجسته کردن حمایتش برای بازبودن در هوش مصنوعی است.

این کمپانی فرانسوی، دستیار چت Le Chat را به‌عنوان جایگزین ChatGPT معرفی کرد که اکنون در iOS و Android نیز در دسترس است. در دو هفته پس از انتشار این دستیار چت، رکورد دانلود آن به ۱ میلیون رسید و حتی رتبه اول دانلود رایگان در اپ استور iOS در فرانسه را به خود اختصاص داد.

این علاوه بر مجموعه مدل‌های Mistral AI است که شامل موارد زیر می‌شود:

Mistral Large ۲، مدل اصلی زبان بزرگ جایگزین Mistral Large

Pixtral Large که در سال ۲۰۲۴ به‌عنوان محصول جدید خانواده مدل‌های چندوجهی Pixtral از آن رونمایی شد.

Codestral، یک مدل هوش مصنوعی مولد برای کد.

Les Ministraux، خانواده‌ای از مدل‌های بهینه‌سازی شده برای دستگاه‌های لبه‌ای مثل تلفن‌ها.

Mistral Saba، با تمرکز بر زبان عربی.

در ماه مارس سال ۲۰۲۵، این شرکت Mistral OCR را معرفی کرد؛ یک API تشخیص کاراکتر نوری (OCR) که می‌تواند فایل‌های PDF را به فایل متنی تبدیل نماید تا بدین ترتیب استفاده از مدل‌های هوش مصنوعی آسان‌تر شود.

بنیان‌گذاران Mistral AI

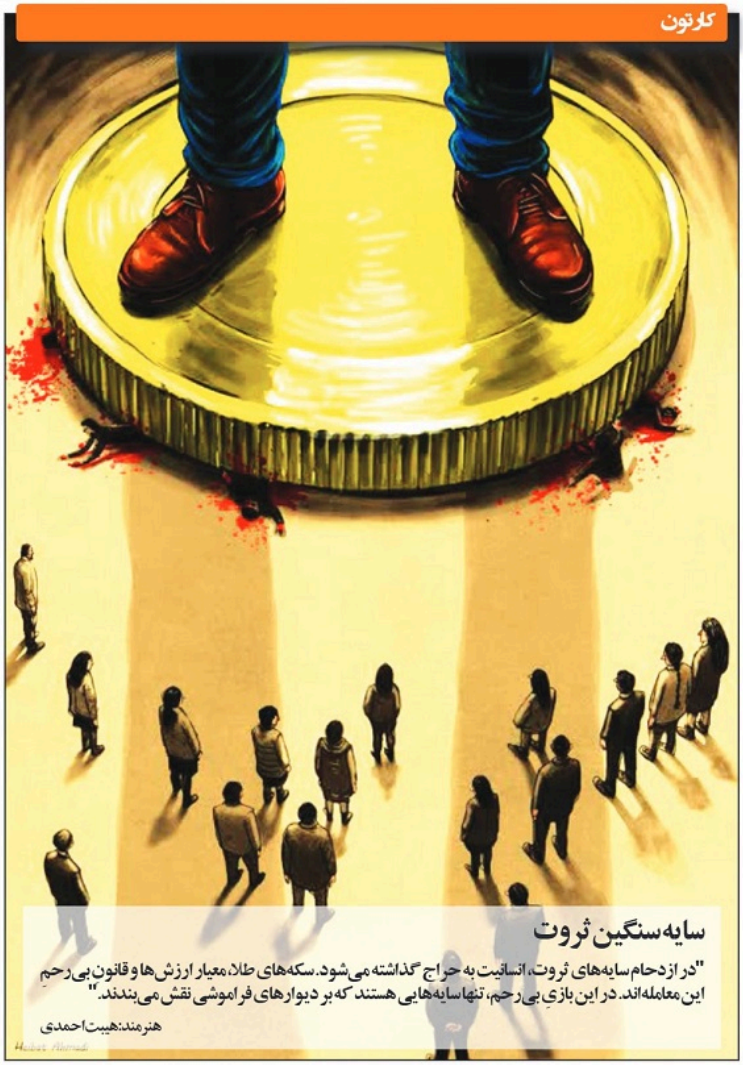
سه بنیان‌گذار Mistral AI پیشینه قابل‌توجهی در تحقیقات هوش مصنوعی در شرکت‌های بزرگ فناوری آمریکا در کنار انجام فعالیت‌های مهمی در پاریس دارند. آرتور منش، مدیرعامل این شرکت، قبلاً در DeepMind گوگل کار می‌کرد؛ تیمو تئی لاکروا، مدیر ارشد فناوری شرکت و گیلوم لامبه، مدیر ارشد دانش، از کارکنان سابق متا هستند.

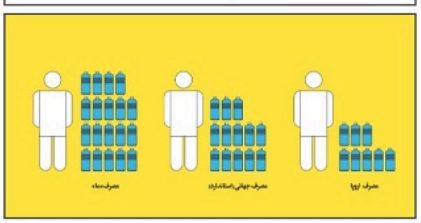
آیا مدل‌های Mistral AI منبع باز هستند؟

نه همه آن‌ها. هوش مصنوعی میستال، مدل‌های برترش که برای مقاصد تجاری در دسترس نیست را از مدل‌های رایگان خود متمایز می‌کند. دسترسی به این مدل‌ها تحت مجوز Apache ۲.۰ فراهم است.

مدل‌های رایگان شامل مدل‌های تحقیقاتی مثل Mistral NeMo است که با همکاری Nvidia ساخته شده و این آزمایشگاه از جولای ۲۰۲۴ به‌عنوان منبع باز ارائه گردید.

کارتون





دیدگاه

این ۴ جمله زندگی مشترکتان را نابود می‌کند

هر روز، جملاتی که می‌گوییم یا حتی نمی‌گوییم، روابط ما را شکل می‌دهند و باید با دقت بیشتری هر جمله را انتخاب کنیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرارو، بیشتر موقع، ارتباطات منفی ما ناخواسته‌اند، اما یک جمله نامناسب در زمان نادرست می‌تواند بذر رنجشی را بکارد که به مرور زمان، اعتماد را از بین ببرد.

کلماتی که انتخاب می‌کنید با رابطه را تقویت می‌کنند یا صمیمیت را از بین می‌برند و گاهی، حتی عذرخواهی هم نمی‌تواند زخم ناشی از یک جمله بی‌ملاحظه را جبران کند. کلید یک ارتباط سالم، آگاهی و دقت در انتخاب واژه‌ها، بخصوص در لحظات تنش و اختلاف نظر است. با تمرین، می‌توان مهارت ارتباطی بهتری ساخت. اما اولین گام اجتناب از این چهار جمله آسیب‌زننده است. شاید بی‌ضرر به نظر برسند، اما با گذر زمان، می‌توانند خسارتی جبران‌ناپذیر بر جای بگذارند.

۱. «اینقدر حساس نباش!»

این جمله نه تنها احساسات طرف مقابل را نادیده می‌گیرد، بلکه آنها را بی‌اعتبار می‌کند. وقتی به کسی می‌گویید که حساسیتش بی‌مورد است، درواقع این پیام را ارسال می‌کنید که احساساتش اشتباه یا اغراق‌آمیز هستند. این کار باعث می‌شود او به احساسات خود شک کند یا برای حفظ آرامش، مجبور به سرکوب آنها شود. با گذشت زمان، این مسأله اعتماد و امنیت عاطفی را تضعیف کرده و فاصله بیشتری در رابطه ایجاد می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهند احساس امنیت یکی از نیازهای اساسی انسان است. وقتی احساسات دیگری را بی‌ارزش تلقی کنید، سیستم عصبی او آن را به‌عنوان یک تهدید تلقی کرده و واکنش‌های دفاعی مانند کناره‌گیری را فعال می‌کند. به جای این جمله بگویید:

«می‌دانم این موضوع برایت مهم است. می‌توانی برایم توضیح بدهی که چرا؟»

«نمی‌دانستم که این موضوع تا این حد روی تو تأثیر می‌گذارد. دوست دارم راجع بهش صحبت کنیم.»

۲. «من خوبم» (وقتی واقعاً خوب نیستید)

فرض کنید روز سختی داشته‌اید و شریک زندگی‌تان متوجه تغییر رفتار شما می‌شود. با نگرانی می‌پرسد: «همه چیز رو به راه است؟» و شما، با وجود ناراحتی، به‌سرعت پاسخ می‌دهید: «خوبم». اما حقیقت این است که حالتان خوب نیست و او هم این را می‌داند. وقتی به جای بیان احساسات واقعی‌تان، از این جمله استفاده می‌کنید، به‌جای ایجاد پل ارتباطی، یک دیوار بین خود و شریک عاطفی‌تان می‌سازید. این نوع سرکوب احساسی به‌تدریج باعث فاصله عاطفی می‌شود و به طرف مقابل یاد می‌دهد که نباید درباره احساسات واقعی شما سوالی بپرسد. به جای این جمله بگویید:

«احساس عجیبی دارم، اما نیاز دارم کمی فکر کنم.»

«چیزی ذهنم را مشغول کرده، اما هنوز نمی‌دانم چطور درباره‌اش صحبت کنم.»

۳. «هر کاری دلت می‌خواهد بکن، مهم نیستا»

فرض کنید وسط یک بحث شدید هستید و از شدت ناراحتی و خستگی، می‌گویید: «هر کاری دلت می‌خواهد بکن. اصلاً مهم نیست!» در لحظه، شاید فقط بخواهید از بحث فرار کنید، اما شریک عاطفی‌تان این پیام را دریافت می‌کند که احساسات و انتخاب‌هایش دیگر برای شما اهمیتی ندارند. این جمله نشان‌دهنده کناره‌گیری عاطفی عمدی است. به‌عبارتی، شما این پیام را منتقل می‌کنید که دیگر برایتان مهم نیست که همسر چه تصمیمی می‌گیرد و این حس ناامنی و نارضایتی شدیدی در رابطه ایجاد می‌کند. به جای این جمله بگویید:

«الان احساس خستگی می‌کنم، بیایید بعداً درباره‌اش صحبت کنیم.»

«به یک لحظه نیاز دارم تا ذهنم را مرتب کنم، بعد می‌توانیم به صحبت ادامه دهیم.»

۴. «تو همیشه...» یا «تو هیچ‌وقت...»

فرض کنید شریک زندگی‌تان چیزی مهم را فراموش کرده است. شما که ناراحت هستید، می‌گویید: «تو همیشه این کار را می‌کنی» یا «تو هیچ‌وقت به حرف‌های من گوش نمی‌دهی.» این جملات ممکن است در لحظه برایتان منطقی به نظر برسند، اما در واقعیت، به طرف مقابل احساس ناامیدی و بی‌عدالتی می‌دهند. به‌جای تمرکز روی موقعیت خاص، شما کل شخصیت او را زیر سوال می‌برید و همین باعث می‌شود او به‌جای درک احساس شما، در حالت دفاعی قرار بگیرد. این نوع تعمیم‌های منفی، مسیر حل مسئله را مسدود کرده و رابطه را وارد چرخه بی‌پایانی از ناراحتی و درگیری می‌کند. به جای این جمله بگویید:

«وقتی این اتفاق می‌افتد، احساس می‌کنم نادیده گرفته شده‌ام. می‌توانیم در این مورد صحبت کنیم؟»

«متوجه شده‌ام که این موضوع تکرار می‌شود و روی من تأثیر بدی می‌گذارد. می‌توانیم راه‌حلی برایش پیدا کنیم؟»

به نقل از مجله فوربز، روابط تنها با یک جمله ساخته یا خراب نمی‌شوند، بلکه این الگوهای ارتباطی ما هستند که تأثیرگذارند. جملات آسیب‌زننده می‌توانند زخم‌هایی بر جای بگذارند که به‌سختی التیام می‌یابند، اما خبر خوب این است که با آگاهی و دقت در گفتار، می‌توان ارتباط سالم‌تری ایجاد کرد. هیچ رابطه‌ای کامل نیست و اشتباهات همیشه رخ می‌دهند. اما آنچه اهمیت دارد، پرهیز کردن از اشتباهات نیست، بلکه آمادگی برای شنیدن، اصلاح و رشد مشترک است.