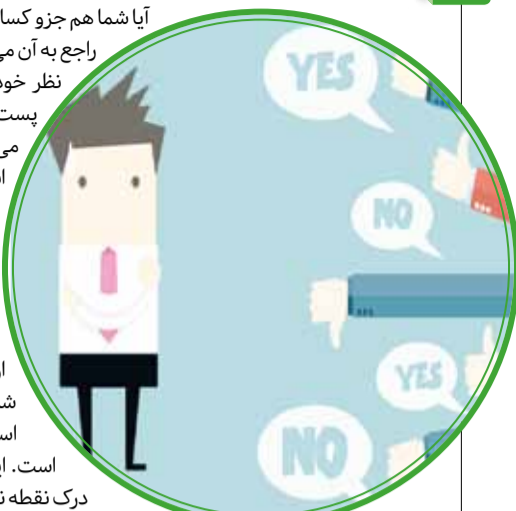


انتقاد سازنده و درست دقیقاً چیست؟



آیا شما هم جزو کسانی هستید که قبل از تماشای یک فیلم، نظرات دیگران را راجع به آن می‌پرسید؟ در این دوره و زمانه، هرکسی می‌تواند به راحتی نظر خود را در مورد یک فیلم بنویسد و در یک گوشه اینترنت پست کند. پس در عرصه فیلم، می‌توان گفت که هرکس می‌تواند به نوعی منتقد فیلم باشد. اما بسیاری مردم با انتشار یک فیلم سعی می‌کنند، انتقادات خودشان را بر اساس نظرات شخصی‌شان بیان کنند. یعنی این افراد هیچ دلیلی منطقی برای حمایت از نقطه نظرانشان ندارند. بیشتر اوقات، مردم به جای در نظر گرفتن نقطه نظرها و احساسات مختلف، سعی می‌کنند فقط از یک بعد با ماجرا نگاه کنند. پس می‌توان گفت که بیشتر اوقات هنر انتقاد کردن در دریای نظریات شخصی غرق شده است.

اساس یک انتقاد سازنده و درست، قصد و غرض مثبت است. این بدین معنی است که «انتقاد نوعی از ارتباط با هدف درک نقطه نظرات دیگران و یا کمک به دیگران برای پیشرفت است.» هرکسی ممکن است کارهای خلاقانه خود را در اینترنت یا فضای بیرون به نمایش بگذارد. اول از همه خود فرد باید پذیرای انتقادات دریافتی باشد؛ سپس ما نیز باید انتقاد سازنده خودمان را با قصد خیر و کمک به فرد موردنظر برای قرارگیری در جهت پیشرفت ارائه دهیم. در این صورت، او می‌تواند تصمیمات آتی خود را درست‌تر و خردمندانه‌تر بگیرد. انتقاد سازنده و ارزشمند، انتقادی است که با هدفی خاص صورت بگیرد. این هدف باید از یک نقطه نظر متفاوت سرچشمه بگیرد تا به سازنده بفهماند که نقطه نظر او به قدر کافی جامع و کامل نبوده است.

شاه کلید ارائه یک انتقاد سازنده و درست، فهم قصد سازنده از ارائه کارش بوده است. اول از همه ما باید بدانیم که قصد سازنده از ارائه این چنینی محتوایش چه چیزی بوده است. سپس در قدم بعدی و با علم و آگاهی کامل نسبت به آن عرصه، می‌توانیم نقطه نظرات دیگری را به او معرفی کنیم؛ و در نهایت فراموش نکنیم که احترام گذاشتن یکی از مهم‌ترین اصول انتقاد است. یک انتقاد خوب هیچ‌وقت از نقطه نظرات عادی سرچشمه نمی‌گیرد؛ بلکه سعی می‌کند راه خودش را از میان منظرهای خاص و نادیده گرفته شده پیدا کند. توانایی یک انتقاد سازنده و درست و حسابی، چیزی است که با افزایش علم و آگاهی امکان‌پذیر است. اما در کنار ارائه انتقاد به دیگران، ما نیز باید سعی کنیم که توانایی انتقادپذیری خودمان را تا حد امکان بالا ببریم.

چگونگی ارائه یک انتقاد سازنده

۱. یادتان باشد که کسب علم و آگاهی نسبت به هدف سازنده یکی از مهم‌ترین عوامل در انتقاد سازنده است؛  
۲. به تفکرات و نظریات شخصی خودتان توجه داشته باشید، اما فراموش نکنید که این عقاید، نمی‌توانند معیار ارزش گذاری همه چیز باشند و هدایتگر شما به سمت یک انتقاد سازنده باشند؛  
۳. تمرکزتان را تنها بر روی عیوب و نقص‌های یک اثر معطوف نکنید. سعی کنید تا توجه کافی را به نکات مثبت یک اثر نیز داشته باشید. با در نظر گرفتن این نکته می‌توان انتقادی را ارائه داد که انگیزه لازم برای پیشرفت را نیز به سازنده بدهد.

چگونه انتقادپذیری را در خود تقویت کنیم

۱. سعی کنید تا حد امکان از شنیدن انتقاد سازنده دیگران ناراحت نشوید و حرف انتقاد کننده را تا آخر گوش بدهید. وقتی نقطه نظرات مختلف را از انسان‌های مختلف دریافت کنید، قادرید تا معنای رشد را به صورت حقیقی درک و دریافت کنید؛  
۲. از فرد انتقادکننده سوال‌هایی را با هدف واضح‌سازی منظورش بپرسید. وقتی یک انتقاد از نظر ما اشتباه به نظر می‌آید، به راحتی آن را نادیده گرفته و از ذهنمان پاک می‌کنیم. از این روی، باید منظور منتقد را به صورت کامل متوجه شویم؛  
۳. از منتقد بپرسید که آیا پیشنهادی برای رشد و پیشرفت کارتان دارد یا خیر. اما حواستان باشد که هدف اصلی خودتان را به طور کلی تغییر ندهید؛ آن هم صرفاً بدین خاطر که شخص دیگری از کارتان راضی و خشنود باشد؛  
۴. از کسانی نظرخواهی کنید که از قصد و هدفشان در باب پیشرفت خودتان مطمئن هستید. این بدین معنی نیست که دیگران حتماً نظر جهت‌داری را به شما ارائه خواهند کرد.

منبع: برترین‌ها به نقل از lifehack



طرح: محمد طحانی / روپا پیر

**ابتکار**  
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵  
تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹  
فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۰۰  
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹  
سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۷۱۷۶  
توزیع: شرکت نشرگستر امروز  
چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۴۵۰۷۶

چهارشنبه ۱۱ خرداد ۱۳۹۸ / شماره ۴۲۷۴  
۱۶ رمضان ۱۴۴۰ - ۲۲ مه ۲۰۱۹  
اذان صبح ..... ۴:۱۴  
طلوع آفتاب ..... ۵:۵۵  
اذان ظهر ..... ۱۳:۰۱  
غروب آفتاب ..... ۲۰:۱۰  
اذان مغرب ..... ۲۰:۲۸

امیرحسین: کافیه به روزیا بابات دعوات شه، هر کاتالی بزنی داره راجع به احترامم به پدر می‌گه... حتی میزنی کاتال سه داره فوتبال نشون میده‌ها یهو گزارشگر می‌گه: حالا رونالدو، که به پدرش خیلی احترام میداره، پاس میده

پرنسس بی‌عصاب: روزه کله‌گنجیشکی رو مامانی باب کرد که میخواست صبح ماه رضونی بیدار نشه به بچه‌هاش صبحونه بده

فرانسعی‌دسام فورد کاپولا: بزرگترین خائن زندگی ما خود ماییم، انقدر که با خود عهد بستیمو عهد با خود شکستیم

اشکان مدیری: درحالی همه‌تون دارید می‌گید چقدر گیم او ترونز پایان‌بندی بدی داشت که حس میکنم دوست داشتنی تهبش جان اسنو و دنریس ازدواج کنن و شریفی‌نیا هم بفهمه زن دوم گرفتن خیلی بده.

همسایه طبقه سوم: به بچه‌ها‌تون صبر کردن رو یاد بدین. توی صف، توی ترافیک و ... اینکه بدونه هر چیزی زمانی داره و برای رسیدن بهش باید صبر کرد. مثلاً وقتی دارین ظرف می‌شورین و چیزی رو از جایی بلند می‌خواد نگین الان میام. بهتره براش توضیح بدین که باید کمی صبر کنی من شیر آب رو ببندم، دستم رو خشک کنم و ...

لیلا برخورداری: گفتا من آن ترنجم کندر جهان ننگجم، گفتم به از ترنجی لیکن بدست نائی

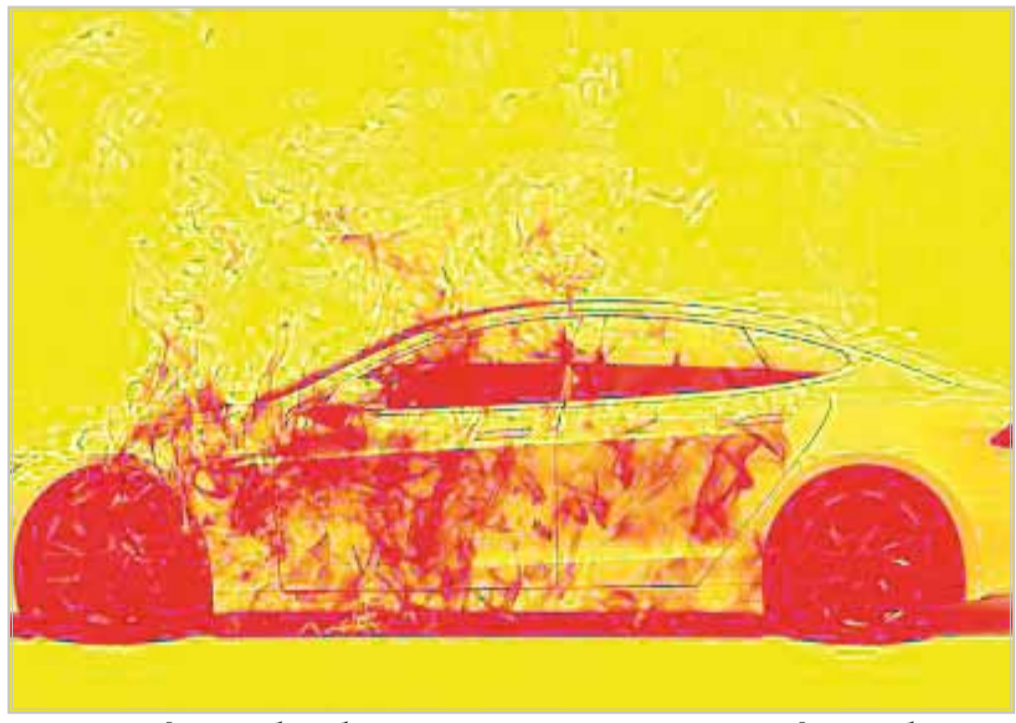
روزیتا غفاری: یه شب مهتاب

احتمال اُفت فروش خودروهای الکتریکی به خاطر آتش‌سوزی محصولات تسلا

ماشین بازی

چند سال پیش نگرانی‌هایی درباره آتش‌سوزی محصولات تسلا وجود داشت اما اکثر این آتش‌سوزی‌ها پس از تصادف خودروها صورت می‌گرفت و تسلا هم بی‌وقفه تأکید داشت احتمال آتش گرفتن محصولات این شرکت در مقایسه با مدل‌های بنزینی یا دیزلی هرچه بسیار کمتر است. البته در ۲۱ آوریل تصاویر دوربین مداربسته یک پارکینگ در شانگهای نشان داد یکی از محصولات تسلا یعنی مدل S به‌صورت ناگهانی آتش گرفته است.

هفته پیش بود که یک مدل S دیگر نیز در هنگ‌کنگ آتش گرفت و همین اتفاق برای یک مدل S دیگر در سان‌فرانسیسکو هم رخ داد. اگرچه تسلا هنوز در حال بررسی روی این موضوع است اما هفته پیش به‌روزرسانی تنظیمات مدیریت شارژ و گرمایی خودروهای خود را به منظور کمک هرچه بیشتر به حفاظت باتری و بهبود طول عمر آن انجام داد. تسلا گفته این به‌روزرسانی‌ها را بدون هرگونه اختلال و هشدار از پیش تعیین شده انجام داده است. نگرانی‌ها درباره آتش‌سوزی این سه خودرو می‌تواند باعث کاهش تقاضا برای خودروهای الکتریکی شود و همین امر سؤالات درباره میزان پیشرفت باتری‌های لیتیوم‌یونی را افزایش داده است.



تحلیلگران معتقدند آتش‌سوزی‌های اخیر محصولات تسلا شاید تقاضا برای خودروهای الکتریکی را کاهش دهد. در هفته‌های اخیر حداقل سه دستگاه از محصولات تسلا که در شانگهای، هنگ‌کنگ و سان‌فرانسیسکو پارک شده بودند طعمه حریق شده‌اند و البته فعلاً دلیل این آتش‌سوزی‌ها مشخص نشده است. تحلیلگران می‌گویند ترس از آتش‌سوزی خودروهای الکتریکی می‌تواند باعث کاهش فروش آن‌ها شود. یکی از تحلیلگران ارشد اتوترنز می‌گوید: افراد زیادی هستند که نمی‌خواهند ریسک آتش‌سوزی خودرو در زمان تصادف و از دست دادن زندگی را به جان بخرند.

تازه‌های علمی

چسب زخم جادویی ساخته شد



مرغان، آکنه و آکنه روزاسه استفاده کرد. به التهاب و قرمزی مزمن پوست صورت در دوران بزرگسالی آکنه روزاسه (acne rosacea) می‌گویند.

پای دیابتی، زخم‌های پا و زخم‌های جراحی از آسیب‌های پوستی هستند که اغلب درمان نمی‌شوند. پای دیابتی به هر گونه آسیب و پاتولوژی که نتیجه مستقیم دیابت یا عوارض دراز مدت (و یا مزمن) دیابت در پای بیمار است، گفته می‌شود. برای نخستین‌بار در دهه ۱۹۶۰ از تحریک الکتریکی برای درمان زخم، کاهش تورم، افزایش جریان خون و تحریک رشد بافت جدید استفاده کردند. تاکنون این درمان به دلیل استفاده از سیستم‌های پیچیده تنها در بیمارستان‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفت. محققان پس از توسعه چسب زخم الکتریکی آن را بر دو گروه از موش‌ها آزمایش کردند. موش‌های هر دو گروه دارای جراحی به اندازه یک سانتی‌متر بر پشتشان بودند. آنها جریان الکتریکی چسب مذکور را برای گروه اول فعال و برای گروه دوم غیرفعال کردند. پس از دو روز، زخم موش‌هایی که جریان الکتریکی چسب آنها روشن بود، تقریباً کاملاً بهبود یافته بود؛ اما زخم موش‌های گروه دوم تغییری نکرده بود و ۱۰ تا ۱۲ روز طول کشید تا زخم آنها بهبود یابد. محققان امیدوارند از چسب زخم مذکور بتوان روزی برای درمان اسکار آبله

پژوهشگران «دانشگاه ویسکانسین-مدیسن» (University of Wisconsin-Madison) ایالات متحده آمریکا موفق به توسعه یک چسب زخم شده‌اند که با ایجاد یک جریان الکتریکی ملایم می‌تواند سرعت درمان زخم را تا چهار برابر افزایش دهد. چسب زخم مذکور «ای-بند» (E-band) نام دارد و در آزمایش اخیر، پژوهشگران آن را بر روی بدن موش‌ها که زخمی بود، قرار دادند. هر بار که موش‌ها نفس می‌کشیدند، یک پالس الکتریکی ایجاد می‌شد که این نشان می‌داد سرعت پروسه بهبودی آنها در حال افزایش است. این باعث شد که سلول‌های شفادهنده پوست موسوم به «فیبروبلاست‌ها» (fibroblasts) به دور منطقه آسیب‌دیده جمع شوند و این کار باعث تولید کلاژن و ایجاد سلول‌های جدید پوستی شد. فیبروبلاست، فراوان‌ترین سلول در بافت همبند است که همه انواع رشته‌های بافت همبند و مواد آلی ماده زمینه‌ای را سنتز می‌کند. فیبروبلاست، سلولی با هسته بیضوی و روشن است و کروماتین ظریف دارد که حاوی یک یا دو هسته واضح است. «یین لانگ» (Yin Long)، نویسنده ارشد این مطالعه گفت:

«اب» تکار

هوای بی ۳۰ پرو و پی ۳۰ لایت به بازار ایران می‌آیند



شب گذشته، هوای بی ۳۰ پرو و پی ۳۰ لایت و پی ۳۰ پرو را در بازار ایران عرضه خواهد کرد. هوای شب دوشنبه طی مراسمی که در هتل استقلال برگزار کرد، از عرضه دو گوشی‌هوشمند جدید پی ۳۰ پرو و پی ۳۰ لایت در ایران خبر داد. پی ۳۰ پرو جدیدترین پرچمدار این شرکت چینی است که با نوآوری‌ها و قابلیت‌هایی خلاقانه راهی بازار شده است. بابک فیاض، قائم‌مقام هوای بی ارائه گزارشی در رابطه با عملکرد این شرکت چینی در بازار گوشی‌های هوشمند، از عرضه بیش از ۲۰۰ میلیون دستگاه گوشی هوشمند طی سال ۲۰۱۸ توسط این شرکت خبر داد.

در بخش دیگری از مراسم، امین ناهید، مدیر روابط‌عمومی و بازاریابی هوای بی ارائه اطلاعات فنی در رابطه با پی ۳۰ پرو و پی ۳۰ لایت به عنوان دو محصول جدید پرداخت. ناهید با اشاره به فناوری‌ها و قابلیت‌های خلاقانه به‌کاررفته در پی ۳۰ پرو به این نکته اشاره کرد که این گوشی هوشمند به‌راحتی رقبای خود در بازار را به چالش کشیده و می‌تواند سربلند از هر آزمایشی خارج شود. وی با اشاره به دستاوردهای هوای بی در زمینه طراحی دوربین، پی ۳۰ پرو را یکی از پیشرفته‌ترین گوشی‌های هوشمند خواند که وارد بازار کشور می‌شود. پیش‌فروش پی ۳۰ لایت به عنوان برادر ارزان‌تر و عضو میان‌رده خانواده سری پی ۳۰، از امروز با قیمت ۳ میلیون تومان آغاز شده است. البته هوای اطلاعاتی را در رابطه با زمان عرضه و قیمت دقیق عرضه پی ۳۰ پرو به بازار ایران ارائه نکرد. حال آنکه قیمت تقریبی این محصول در بازار ایران ۸۰۰ دلار عنوان شد. با وجود اخباری که امروز در رابطه با تحریم هوای توسط شرکت‌های آمریکایی منتشر شد، باید دید که آیا هوای می‌تواند به اهداف مورد انتظار خود را در بازار گوشی‌های هوشمند دست یابد یا خیر. نظر شما در مورد گوشی‌های جدید پی ۳۰ پرو و پی ۳۰ لایت هوای چیست؟ منبع: زومیت