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

راه‌های درمان غرور

آیت‌الله جوادی آملی:

می‌فرماید: شما مشکلات احزاب را در چه چیزی می‌بینید؟ مشکلات تشکلات را در چه چیزی می‌بینید؟ مشکلات این جوامع و مجامع را در چه چیزی می‌بینید؟ با اینکه خدا یکی است، قیامت یکی است، پیغمبر یکی است، دین یکی است، - به حسب ظاهر - هدف یکی است؛ این اختلاف داخلی برای چیست؟ برای غرور و خودخواهی است. چه کنیم که این دشمن درونی را رام بکنیم؟ فرمود: نماز این اثر را دارد، روزه این اثر را دارد، زکات این اثر را دارد. اسرار این سه عبادت را در این بخش خطبه قاصعه بیان کرد.

فرمود: کسی که نماز می‌خواند، برجسته‌ترین، مهم‌ترین و شریف‌ترین اعضای خود را به خاک می‌مالد. این استحباب (رَغم اَنف) برای همین است. دست‌ها را به حالت تواضع به خاک می‌مالد، زانو می‌زند؛ این نهایت تذلل روی زمین در پیشگاه خداست. فرمود: این کار را کردند تا غرور را، نخوت را، خودبینی را از آدم بگیرند. وقتی غرور را، خودبینی را گرفتند؛ (آیینه شو تا بَرَدت سوی دوست/ کوی دوست)، از آن به بعد خیلی از اسرار برای آدم روشن می‌شود.

این عبادت‌ها غبارروبی است. اگر «کلّا بل ران علی قلوبهم ما کانوا یکسبون» (سوره مطففین/ آیه ۱۴)، اگر گناه، اگر خیال باطل رین و چرک جلوی آیینه است؛ این نماز غبارروبی است. وقتی غبارروبی شد، این دل شفاف می‌شود. وقتی دل شفاف شد، بسیاری از اسرار عالم را می‌بینند؛ بدی‌ها را می‌بینند، خوبی‌ها را می‌بینند.

در اینجا فرمود: معنای نماز خواندن به خاک افتادن است. این تذلل، این تخشع، این تخضع برای غبارروبی است؛ این برای نماز. فرمود: می‌دانی این دست‌ها را به زمین گذاشتی، متذللانه چهره به خاک مالیدی، یعنی چه؟! وقتی سر بلند کردی، دیگر خدابین خواهی شد! دیگر نمی‌گویی (انا خیر منه)» (سوره اعراف/ آیه ۱۲) روزه را گفت مجاهده بدنی است، نماز مجاهده بدنی است، زکات مجاهده مالی است؛ اینها جهاد است. این جهاد برای آن است که وسایل کندوکاو را از دست ابلیس بگیریم به دست عقل و رهبران الهی بدهیم.

منبع: کانال تلگرامی آیت‌الله‌العظمی جوادی آملی به استناد سخنرانی معظم به مورخ ۱۳۸۶/۳/۲۵

کدامیک از رئیس‌جمهورهای امریکا بازداشت شدند؟

علیرضا کریمی در توئیتی نوشت: ترامپ دومین رئیس‌جمهور امریکاست که رسماً بازداشت می‌شود. نفر قبلی «یولیسیز سایمن گرانت» بود که در سال ۱۸۷۲ به‌خاطر اسب‌دوانی با سرعت بالا در خیابان بازداشت شده بود. این ماجرا البته با آن ماجرا خیلی فرق دارد.

متفکر و اندیشمند باید بنویسد

دکتر حسین حسینی در رشته توئیتی نوشت: متفکر و اندیشمند باید بنویسد! نوشتن این نیست که بروید سخنرانی کنید و بعد کسی برایتان پیاده کند و کتابش کنید! نوشتن یعنی بنشینید و پیرامون یک مسئله علمی یک پاراگراف معنادار بنویسید حاوی گزاره‌های منطقی و منظم که صدر و ساقه‌اش با هم سازگار باشد و به گونه‌ای روشمند، آن مسئله را حل یا تحلیل کنید آن هم با ادبیاتی واضح و فاخر که مسئله را مستدل به ادله یا مستند به اسنادی کرده باشد و در این میان، مخاطب را به راهی جدید یا نوآوری و خلاقیتی رهنمون سازد تا به‌جای توقف و پسرفت، مسیر پژوهش پیش رود.

روزگار چون می‌گذاری؟

ایرج رضایی در کانال تلگرامی خود بخشی از کتاب «تذکره الاولیاء عطار نیشابوری» را به اشتراک گذاشت. در این بخش آمده: نقل است که از او پرسیدند «روزگار چون می‌گذاری؟» گفت: «چهار مَرکب دارم بازداشته. چون نعمتی پدید آید در مرکب شکر نشینم و پیش وی باز روم و چون محنتی پدید آید بر مرکب صبر نشینم و پیش وی باز شوم و چون معصیتی پدید آید بر مرکب توبه نشینم و پیش وی باز روم. و چون طاعتی پدید آید بر مرکب اخلاص نشینم و پیش وی باز شوم. (تذکره الاولیاء عطار نیشابوری، ذکر ابراهیم بن ادهم، چاپ استاد شفیعی کدکنی، نشر سخن، ص ۱۲۰)

واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به بیانات رهبر انقلاب درخصوص حجاب

نگاه پدرانه

رهبر انقلاب در دیدار مسئولان نظام بیان داشتند: «حجاب محدودیت شرعی و قانونی است، کشف حجاب حرام شرعی و سیاسی است، خیلی از کسانی که کشف حجاب می‌کنند اگر بدانند پشت کار آنها چه سیاستی است قطعاً این کار را نمی‌کنند، دشمن با برنامه وارد شده ما هم باید با برنامه وارد شویم، کارهای بی‌قاعده نباید انجام بگیرد.» این جملات با واکنش‌های بسیاری در شبکه‌های اجتماعی همراه بود. کاربران از نگاه پدرانه رهبر انقلاب گفتند و بیانات ایراد شده را همچون مبنایی برای طرح‌های عفاف و حجاب دانستند. در ادامه بخش‌هایی از واکنش‌های کاربران را مرور کرده‌ایم.

khamenei.ir

کیوان ساعدی:
رهبر معظم انقلاب در سخنرانی امروز، نه تنها کوچک‌ترین سخن نامحترمانه و تحقیرآمیزی درباره بانوانی که حجاب متفاوتی دارند نزدند، بلکه تأکید کردند که بسیاری از آنها «اهل دین و تضرع و ماه رمضان و دعا» هستند. برخوردی پدرانه و محترمانه، در عین حال با تأکید بر دستور شرعی حجاب و ضرورت برنامه‌ریزی و فرهنگ‌سازی درباره این مسئله.

محمد کرمانی:
اینکه رهبر انقلاب چندبار تاکنون تأکید داشته‌اند که برخی بی‌حجاب‌ها نیز اهل دین هستند و دل در گرو ارزش‌ها دارند و این بار هم فرمودند اهل تضرع هستند، خیلی مهم است. این یعنی نباید در گفتار و عمل، کاری کرد که فرد بی‌حجاب احساس بی‌دینی کند؛ این احساس می‌تواند سرمنشأ سقوط مذهبی افراد باشد.

آرزو احمدی:
اینکه رهبری گفتن اینایی که کشف حجاب کردن اگه بدونن دشمن براشون چه نقشه‌ای کشیده هیچوقت این کارو نمیکنن، واقعاً همینه، خودم قبلاً اگه تو خیابون روسری از سرم میفتاد شاید اصلاً برام مهم نبود، ولی این روزها حواسم خیلی به حجابم هست تا تو پازل دشمن بازی نکنم.

حسین ابراهیمی:
ضمن بیان اینکه کشف حجاب حرام شرعی و سیاسی است، قضاوت و نگاه امروز رهبر انقلاب درباره افرادی که کشف حجاب می‌کنند: «خیلی از آنها اهل دین و تضرع و ماه رمضان و دعا هستند.» این جمله رو بذارین کنار حرف اون افرادی که نسبت زشت «هرزه» می‌دادند. کاش همونطور که ادعا داریم پیرو رهبر باشیم.

سعید سعیدی:
خدا رحمت کنه حاج قاسم رو که دختر بدحجاب رو هم دختر خودش میدونست... اصلاً و ابداً وارد بازی دشمن نشید که به شدت دنبال ایجاد دو قطبی بین ما و خواهرانمان هستند...

سعید ساداتی:
رهبری در کنار تأکید بر لزوم حفظ حجاب، رفتارهای بی‌قاعده و بی‌برنامه را نهی کردند. این پیام روشنی است برای دو دسته؛ دسته اول کسانی که می‌گفتند در جامعه باید از حجاب عبور کنیم. دسته دوم تندروهایی که با رفتارهای ناشایست آب به آسیاب دشمن می‌ریزند. خدا کند هر دو گروه بفهمند!

احمد روستایی:
آنچه رهبر انقلاب درباره حجاب فرمودند می‌تواند گویای مبنای ایشان باشد. هم گفتند که کشف حجاب حرام است، هم از نقشه دشمن گفتند، هم با نگاه پدرانه حساب معاندان و زنان بی‌حجاب سرزمین را جدا کردند و هم بر لزوم برنامه‌ریزی تأکید کردند.

کیان مهزاد:
اینکه رهبری فرمودند اگر برخی نقشه دشمن را بدانند کشف حجاب نمی‌کنند و برای بار چندم تأکید داشتند برخی بی‌حجاب‌ها اهل دین هستند یعنی آقای مسئول فرهنگی همه را نباید با یک نگاه ببینی و برنامه‌ات باید جامع باشد. متأسفانه این نگاه الان در برنامه‌ها نیست.

علم حافظه!

کانال تلگرامی «آگاهی از مغز» به نقل از کالج بوستون نوشت: محققان علم حافظه و از دست دادن حافظه را بررسی می‌کنند، از جمله اینکه چرا فراموش کردن چیزها بخش مهمی از شکل‌گیری حافظه است!

توضیح علم حافظه و از دست دادن حافظه - از جمله اینکه چرا فراموشی یکی از ویژگی‌های مهم حافظه است و همچنین راهبردهایی که به افراد کمک می‌کند بهتر به خاطر بسپارند - موضوع کتاب جدیدی است که توسط پروفسور و رئیس روانشناسی و علوم اعصاب الیزابت آ. کنسینگر به چاپ رسیده است.

در کتاب «چرا فراموش می‌کنیم و چگونه بهتر به خاطر بسپاریم: علم حافظه» کنسینگر و استاد عصب شناسی دانشگاه بوستون، اندرو ای. بودسون، M.D. چگونگی وجود خاطرات در کوتاه مدت و نحوه ذخیره آنها برای دسترسی طولانی مدت را بررسی می‌کنند.

این کتاب توضیح می‌دهد که چگونه حافظه بدون آگاهی بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد و بر این واقعیت تأکید می‌کند که آنچه و چگونه به یاد می‌آوریم بر همه چیز، از روابط اجتماعی ما گرفته تا تصمیم‌هایی که به صورت روزانه می‌گیریم، تأثیر می‌گذارد.

کنسینگر می‌گوید: «وقتی بیشتر ما در مورد حافظه خود صحبت می‌کنیم، به توانایی خود در یادآوری رویدادهای خاص گذشته اشاره می‌کنیم.» اما حافظه بسیار بیشتر از این تعریف است و شامل تمام روش‌هایی است که تجربیات گذشته ما بر افکار و رفتار فعلی ما تأثیر می‌گذارد.

کنسینگر می‌گوید: «همه برای همه چیز از به خاطر سپردن نحوه تایپ کردن، پیمایش در یک محیط آشنا و به خاطر سپردن یک غذای مورد علاقه در رستوران به حافظه متکی هستند.

با این حال، بسیاری از ما از نحوه عملکرد حافظه خود نیز شگفت‌زده می‌شویم. گاهی اوقات از آنچه توانسته‌ایم به خاطر بسپاریم شگفت‌زده می‌شویم و برخی اوقات از چیزهایی که فراموش کرده‌ایم ناامید می‌شویم.»

حافظه یک فرآیند فعال و چرخه‌ای است که مشابه ساختن یک ساختار از بلوک‌هاست!

وقتی یک رویداد را تجربه می‌کنید، ویژگی‌های مختلف رویداد را در مناطق مختلف مغز نشان می‌دهید. یک بخش از مغز شما صداها، بخش دیگر مناظر و بخش دیگر احساسات را نشان می‌دهد.

ناحیه خاصی از مغز شما، هیپوکامپ، به عنوان نواری عمل می‌کند که آن بلوک‌ها را به هم متصل می‌کند و نقشه‌هایی را برای چگونگی بازسازی ساختار حافظه در آینده ذخیره می‌کند.

زمانی که ما نیاز به دسترسی به آن حافظه داریم، باید از نقشه‌های آن ساختار برای بازسازی فعال حافظه استفاده کنیم.

فکر کردن به حافظه به این شکل می‌تواند به درک اینکه چگونه خطاها و حذفیات حافظه ممکن است ایجاد شوند کمک کند. گرفتن یک بلوک نادرست، شاید بلوکی که باید در ساختار حافظه دیگری باشد، یا حذف مجموعه‌ای از بلوک‌ها که ممکن است ساختار کلی یا تفسیر یک رویداد گذشته را تغییر دهند، آسان است.

کنسینگر و بودسون در مورد حافظه به عنوان یک چرخه صحبت می‌کنند، زیرا وقتی افراد یک حافظه را بازسازی می‌کنند، احتمالاً آن را با اطلاعات فعلی به روز می‌کنند - مثلاً آیا یکی از دوستانتان با ریش گذاشتن یا کوتاه کردن موهای خود ظاهر خود را تغییر داده است؟ پس از به‌روزرسانی یا اصلاح، این طرح‌های بازنگری شده دوباره ذخیره می‌شوند. به این ترتیب، حافظه یک بازنمایی پیوسته در حال تغییر است و یک نمایش ثابت از گذشته نیست.

در زمان افزایش توجه به حافظه و سلامت مغز، چرا فراموش می‌کنیم طیفی از مسائل شناختی را بررسی می‌کند که افراد را به طور روزانه تحت تأثیر قرار می‌دهد: تغییراتی که با پیری طبیعی، بیماری آلزایمر، افسردگی، اضطراب، ADHD، PTSD و سایر اختلالات همراه است.

از آنجایی که محققان یافته‌های خود و همچنین مجموعه تحقیقات در مورد این موضوع را ترکیب کردند، نویسندگان مشترک متوجه شدند که حافظه واقعاً مربوط به گذشته نیست.

کنسینگر می‌گوید: «حافظه را می‌توان منبع قدرتمندی از داده‌ها دانست که مغز می‌تواند از آن برای درک لحظه حال و پیش‌بینی آینده استفاده کند. حافظه ویژگی‌هایی را در خود جای می‌دهد که مفیدترین داده‌ها برای مغز برای استفاده در این اهداف خواهند بود. بیشتر اوقات، این ویژگی‌ها شامل جزئیات خیلی خاصی در مورد یک تجربه نمی‌شوند، بلکه بازنمایی گسترده‌تری از اصل یا مفهوم کلی آن چیزی هستند که اتفاق افتاده است.»

«چرا فراموش می‌کنیم و چگونه بهتر به خاطر بسپاریم» درس‌ها و استراتژی‌هایی مبتنی بر شواهد را ارائه می‌دهد که خوانندگان می‌توانند از آنها برای بهبود حافظه خود استفاده کنند، از جمله:

- راه‌هایی برای کنترل آنچه به یاد می‌آورید و آنچه را فراموش می‌کنید.
- راه‌های تشخیص حافظه واقعی و نادرست
- روش‌های مؤثر مطالعه برای امتحان، تغذیه، خواب، تمرکز حواس و موسیقی بر حافظه تأثیر می‌گذارد.

طمع به بخشش خدا

محمد رستم‌پور در توئیتی نوشت: «فزع» یعنی وحشت کردن، طوری که دیگه نتونی خودت رو کنترل کنی و سریع به یکی پناه میبری و ازش کمک میخوای. امام سجاد تو دعای ابوحمزه میگه مولای من، وقتی به گناهانم نگاه میکنم، دچار فزع میشم و وقتی یادم میاد تو چقدر کریمی، به بخشش تو طمع میکنم. نمیگه امیدوار میشم، میگه طمع می‌کنم.

مدعیان یک چشم

سینا کلهر در توئیتی نوشت: بعضی از مدعیان قطبی نشدن جامعه یک چشم‌اند! به جای اینکه همزمان به یک طرف بگویند «حد و اندازه نگه دارید» و به طرف دیگر هم بگویند «مدارا و تغافل» کنید تا جامعه قطبی نشود، فقط یک طرف را می‌بینند و می‌گویند «هیس! چیزی نگویید تا جامعه قطبی نشود.»

امر به معروف و نهی از منکر، باب محبت است

مهدی متولیان در کانال تلگرامی خود بخشی از کتاب «آداب نماز» اثر حضرت امام خمینی(ره) را به اشتراک گذاشت. حضرت امام(ره) فرموده‌اند: تو اگر قلوب بندگان را تحت تصرف حق بدانی و معنی «یا مقلب القلوب» را به ذائقه قلب [خود] بچشانی و به سامعه قلب برسانی، خود با این همه ضعف و بیچارگی درصدد صید قلوب بر نیایی. و اگر حقیقت «بِیده مَلَکوت کل شیء» و «لَه المُلک» و «بِیده المُلک» را به قلب بفهمانی، از جلب قلوب بی‌نیاز شوی و به قلوب ضعیفه این مخلوق ضعیف خود را محتاج ندانی و غنای قلبی برای تو رخ دهد. پس بر آمر به معروف و ناهی از منکر لازم است به قلب خود از رحمت رحیمیه بچشاند و نظرش در امر و نهی خودنمایی و خودفروشی و تحمیل امر و نهی خود نباشد، زیرا که اگر با این نظر مشی کند، منظور از امر به معروف و نهی از منکر که حصول سعادت عباد و اجرای احکام الله در بلاد است، حاصل نشود...

و اما اگر حس رحمت و شفقت و حق نوعیت و اخوت انسان را به ارشاد جاهلان و بیدار کردن غافلان وادار کند، کیفیت بیان و ارشاد که از ترشحات قلب رحیمانه است طوری شود که قهراً تأثیر در مواد لایقه بسزا کند و قلوب صلبه سخت را نیز از آن استکبار و استنکار فرو نشاند...

و چون قلب خود را رحمانی و رحیمی یافتی، به امر و نهی و ارشاد قیام کن تا دل‌های سخت را برق عاطفه قلبت نرم کند و آهن قلوب به موعظت آمیخته با آتش محبتت لین گردد.

آیا باید تسلیم دنیای مدرن شویم؟

کانال تلگرامی «شفیعی کدکنی» بخشی از پیام زنده‌یاد توران میرهادی، استاد ادبیات کودکان، نویسنده و متخصص آموزش و پرورش، به مناسبت روز جهانی کتاب کودک در سال ۱۳۹۰ را به اشتراک گذاشت. خانم میرهادی در پیام خود بیان داشته‌اند:

هرگز فکر کرده‌اید دنیای معاصر چه محیطی برای رشد نسل جوان ساخته است؟ نگاهی به فیلم‌ها، برنامه‌های تلویزیونی، مطبوعات و بسیاری از کتاب‌ها نشان می‌دهد که ادبیات و هنر روزبه‌روز بیشتر و بیشتر در خدمت ثروت‌اندوزی، شهرت و تخریب اندیشه و احساس انسانی قرار گرفته‌اند. آیا باید تسلیم شویم؟

بزرگان سرزمین ما به ما آموخته‌اند که می‌توان در سخت‌ترین شرایط راه دیگری پیش گرفت و خصلت و صفات انسانی را در اندیشه‌ها و عواطف رشد داد و پیش برد. یک بار دیگر زمان آن رسیده است با تمام وجود به این مسئله بیندیشیم که در کلام و تصویر به عمق وجود انسانی بپردازیم و راهی برای طرح عشق و محبت به همه موجوات زنده، به طبیعت و به انسان‌ها بیابیم. خودمان باشیم و همه‌گونه بندهای اسارت را از اندیشه و تخیل و کلام خود دور سازیم. روز جهانی کتاب کودک فرصتی است برای نگاه مجدد به کودک و نوجوان به دنیای هنر و ادبیات و به خودمان و همه آنچه می‌خواهیم با فرزندان این آب و خاک سهیم شویم.

بلای کنکور زدگی!

یکی از فعالان توئیتر با نام کاربری «SCORPIONII» نوشت: بچه خواهرم تیزهوشانه. دو سال دیگه کنکور داره و از الان داره میخونه. توی تمام آزمون‌های آزمایشی هم تا حالا رتبه تک یا دو رقمی کشوری آورده. میگه دایی میخوام تک رقمی بشم. میگم آفرین حالا چرا؟ دقت کنید! خوب دقت کنید! میگه دایی قبول میشم پزشکی بهشتی بعدش شروع میکنم به مشاوره کنکور و تدریس زیست شناسی. رتبه‌های تک رقمی رو رو هوا میزنن مؤسسات کنکور. تو پنج سال خودمو میبندم و میرم امریکا! میگم پس پزشکی و تخصص و علاقه‌ت چی میشه؟ نمیخواستی جراح قلب بشی؟ در اومد گفت: معلم زیست کنکورمون پزشک عمومیه، تو عمرش مطب نرفته و کل جراح‌های ایران رو میخره!

تاریخ ایران
قربانی تبلیغات پوچ رسانه‌های اپوزیسیون

حسن انصاری در کانال تلگرامی خود نوشت: تاریخ ایران و روایت آن و آگاهی ملی مهم‌ترین قربانی تبلیغات پوچ رسانه‌های اپوزیسیون وابسته خارج نشین طی سال‌های گذشته بود. این اپوزیسیون که نه اطلاع درستی از تاریخ ایران و حتی تاریخ ۶۰، ۷۰ سال اخیر ایران دارد و نه درک و شناختی از هویت ملی و عناصر سازنده آن و جایگاه سنت‌های دینی و فرهنگ مذهبی در تاریخ و آگاهی ملی، در چند سال گذشته دست به کار تحریف همه‌جانبه تاریخ ایران شد. از دوران پدر و پسر پهلوی‌ها روایتی تحریف‌شده و وارونه به دست داد و جای خائن و خادم را عوض کرد. وظیفه همه اهالی تاریخ و پژوهش‌های تاریخی و متن شناسی و تحقیقات ادبی و ملی این است که با ارائه تحقیقات تاریخی در این موضوعات زمینه را برای ارتقای آگاهی تاریخی نسل جوان برای مقابله با این تحریفات فراهم کنند. باری ممکن است در کوتاه‌مدت بتوان با شایعه‌سازی و دروغگویی و مقلوب کردن واقعیات تاریخی روایت پوچ و بی‌پشتوانه‌ای را برای عده‌ای محدود و البته ناآگاه تبلیغ کرد اما دیری نمی‌گذرد که با اندکی مطالعه و رو شدن دست دروغ‌پردازان تمام آن تبلیغات موهوم از خاطره‌ها محو می‌شود. این جماعت روی ناآگاهی مخاطب خود حساب بسیار باز کرده‌اند. اما خواب آشفته دیده‌اند. ایران ما از این صحنه‌سازی‌ها در طول تاریخش کم ندیده است. اما هر بار این ملت تاریخی ایران بوده که دروغ‌پردازان و بدخواهان را ناکام کرده است.

تصویر منتخب

مراسم عبادت در رودخانه‌ای در هندوستان. کف سفیدرنگ روی آب ناشی از ضایعات صنعتی کارخانه‌هاست که این افراد معتقدند آسیبی به آنها نمی‌رساند
| از صفحه توئیتری حمیدرضا صالحی