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.

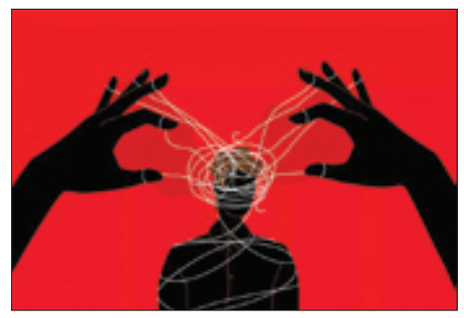
آیینه نفس

«انسان» موجودی ابدی

آیت‌الله‌العظمی جوادی آملی (حفظه‌الله):
انسان یک موجود ابدی است که هست که هست که هست! یک موجود ابدی، فرهنگ ابدی می‌خواهد، نه می‌پوسد، نه از هستی خارج می‌شود. درست است که انسان در قبر می‌رود و بدن می‌پوسد، ولی انسان همچنان به سوی «ابد» مسافر است! از دنیا وارد برزخ می‌شود، از برزخ وارد ساهره معاد می‌شود، از آنجا وارد بهشت می‌شود -ان‌شاءالله- و برای ابد می‌ماند، نه سال دارد، نه ماه، نه زمان دارد، نه زمین. انسان یک موجود ابدی است. یک موجود ابدی، «فرهنگ ابدی» می‌خواهد. این نه با کشتار غزه و امثال آن به دست می‌آید، نه با «انا ربّکم الاعلی» به دست می‌آید، نه با حرف نمرود که گفت: «انا اُحی و اُمیت» به دست می‌آید، نه با جنگ جهانی اول و دوم به دست می‌آید، نه با صنایع و حِرَف!
فرمود: شما باید بدانید انسان یک موجود ابدی است، انسان ساکن نمی‌شود تا خستگی احساس کند، ثابت می‌شود که ثبات منزه از خستگی است. اگر انسان یک موجود ابدی است، به دارالقرار می‌رود و ثابت می‌شود، باید یک فرهنگ ثابت تهیه کند. فرهنگ ثابت در خوردن و پوشیدن و نوشیدن نیست، اینها مشترک بین انسان و دام است! انسان موجودی ابدی است و موجود ابدی خود را به جنگ جهانی اول و دوم و امثال آن نمی‌فروشد، خود را خودفروشی نمی‌کند!
و بداند با خدایی در کار است که به دانش ما قسم یاد کرده است، به قلم قسم یاد کرده است، ما را به فرهنگ عادت داد، به فرهنگ قسم خورد، فرمود: به مرکب قسم، به قلم قسم، به مَقال و مَقالت قسم، «ن و القلم و ما یسطرون»، تا جامعه نفس می‌کشد با علم، سخن می‌گوید با علم، بنان و بیانش با علم!
منبع: کانال تلگرامی «آیت‌الله‌العظمی جوادی آملی»

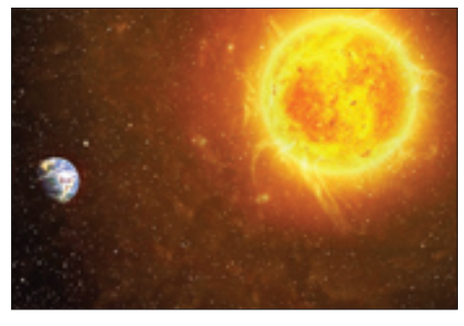
۲ مردی که کمر امیرالمؤمنین(ع) را می‌شکنند

کانال تلگرامی «امیرالکلام علی علیه‌السلام» کلامی از حضرت امیر(ع) را به اشتراک گذاشت. حضرت فرموده‌اند: نشکست کمر مرا مگر دو مرد: یکی عالم و دانشمند گستاخ و پرده‌در و دیگری عبادت‌کننده نادان. اولی مردم را از حق خود متنفر می‌کند، به خاطر هتاکی و پرده‌دری و دومی مردم را می‌خواند به باطل خود به خاطر عبادت صوری و ظاهری.



ذهن خوداستثناپندار

یکی از فعالان توییتر با نام کاربری «وی» نوشت: هر وقت اخبار حوادث و اتفاقات رو می‌بینیم، «ذهن خوداستثنا پندارمون» بهمون میگه: «نه! اینا واسه بقیه است و واسه من نیست!» وقتی که گرفتار همون حادثه یا اتفاق می‌شیم، «ذهن خوداستثنا پندارمون» باز بهمون میگه: «هرچی بدبختی است واسه منه! این اتفاق واسه هیچ‌کس به جز من پیش نمیاد!»



دمای خورشید را چطور اندازه می‌گیرند؟

کانال تلگرامی «اینشتین چی میگه؟» نوشت: اجسام داغ گداخته می‌شوند، به این معنی که اگر جسمی را حرارت دهیم، داغ‌تر می‌شود و تغییر رنگ می‌دهد و تابش گسیل می‌کند. هر چه دمای جسم بالاتر می‌رود، رنگ آن از قرمز به سمت آبی تغییر می‌کند. به بیان دیگر هر چه جسم داغ‌تر شود، فرکانس تابش آن بیشتر می‌شود که با رنگ‌های مختلف طیف نور متناظر است. حالا این به چه دردی می‌خوره؟! تا حالا کسی با دماسنج روی خورشید نرفته تا دمای سطح خورشید رو اندازه بگیره اما از فرکانس و در نتیجه طول موج نوری که خورشید گسیل می‌کنه، می‌فهمیم که دمای سطحش ۵هزار درجه سلسیوس است. همه اینها را در فرمول $E=nhf$ پلانک تبدیل به ریاضی کرده است. با این تفسیر که انرژی در بسته‌های گسسته‌ای به نام کوانتوم در می‌آید.

کاربران شبکه‌های اجتماعی در توییت‌هایی از لزوم رعایت اخلاق از سوی نامزدهای ریاست جمهوری گفتند

ادب مرد به ز دولت او

با آغاز رقابت‌های انتخاباتی، کاربران شبکه‌های اجتماعی در توییت‌هایی از نامزدهای حاضر در انتخابات و هواداران آنها خواستند به جای تخریب یکدیگر به ارائه برنامه‌ها و معرفی توانایی‌های خود بپردازند. کاربران اذعان داشتند بی‌اخلاقی کردن در انتخابات و تخریب رقبا خلاف رویه رئیس‌جمهور شهید آیت‌الله رئیسی است و قطعاً موجب خواهد شد برکت از میدان خدمت برود. در ادامه بخش‌هایی از واکنش‌های کاربران را مرور کرده‌ایم.

علی شمخانی:
تعداد و ترکیب نامزدهایی که برای انتخابات ریاست‌جمهوری ثبت‌نام کرده‌اند از شکل‌گیری رقابتی جدی در انتخابات خبر می‌دهد که هم فرصت است و هم تهدید. همه کاندیداها و هواداران‌شان باید به یاد داشته باشند که ادب مرد به زِ دولت اوست.

علی چاهخوزاده:
شما کاندیدای مورد نظر خودتون رو اگر بلدید هنرمندانه تبلیغ کنید، اقبال عمومی داشته باشن رأی میارن، والا نیازی نیست بقیه رو تخریب کنید، البته که اکثریت تخریب‌ها که به اسم نقد و تبیین بیان گفته میشه، صرفاً به خاطر نداشتن رأی کاندیدای خودتون و ترس رأی‌آوری رقیب است.

سیدامیرحسین هاشمی
رهبر معظم انقلاب فرمودند: «در رقابت‌های پیش روی انتخابات نامزدها اخلاق حاکم باشد. تهمت‌زدن، لجن‌پراکنی کردن، کمکی به پیشرفت کارها نمی‌کند، بلکه به آبروی ملی لطمه می‌زند.» این روزها عیار ولایتمداری دوستان، روشن خواهد شد. ببینیم چند روز می‌تونیم به جای بدگویی از دیگر کاندیداها، از کاندیدای مدنظرمون حمایت کنیم یا خیر.

علی آذین:
روی صحبتم با دوستان جریان انقلابی است. دست از تخریب همدیگر بردارید. صبور باشید تا ببینیم چه کسانی تأییدصلاحیت می‌شوند، آن وقت در جریان انتخابات و مناظرات می‌توان به جمع‌بندی رسید. برنده این تخریب‌ها قطعاً جریان غرب‌گرا خواهد بود که یکجا نشسته و فقط شاهد دعواهای ماست. نگذارید سال ۱۳۹۲ تکرار شود.

مهدی کشت‌دار:
رهبر معظم انقلاب در مرقد امام راحل از اخلاق گفتند، از لجن‌پراکنی نکردن، از رفتارهایی که به آبروی ملی لطمه می‌زند، از اینکه انتخابات ریاست جمهوری صحنه رقابت برای خدمت به مردم است و صحنه کش‌وواکش به دست آوردن قدرت نیست، ببینیم آقایان چه می‌کنند و این توصیه‌ها را چگونه به کار می‌گیرند.

بنت‌الهدی قلیزاده:
با تخریب کاندیداهای دیگر، کاندیدای شما محبوب نمی‌شود! به جای تخریب کاندیدای دیگران از محاسن و شایستگی‌های کاندیدای خود بگویید و تبلیغش کنید! و شما کاندیداهای محترم این را بدانید که تخریب طرفداران، پای شما نوشته می‌شود، پس سعی کنید رفتارهای طرفداران خود را از همین ابتدا مدیریت کنید!

سینا توکلی:
ان‌شاءالله در سایه مشارکت پرشور آرای بالای ملت و حاکمیت اخلاق در رقابت‌های انتخاباتی، رئیس‌جمهوری «پُرکار» «فعال» «آگاه» و «معتقد به مبانی انقلاب» برگزیده می‌شود و ضمن پرشدن حفره‌های اقتصادی و فرهنگی، منافع ملت در منطقه و جهان حفظ و تأمین خواهد شد.

جواد تاجیک:
کاندیدای مدعی ولایتمداری، ملزم به رعایت اخلاق انتخاباتی است و باید به نزدیکان و رسانه‌های وابسته خود هم تفهیم کند که علیه دیگران لجن‌پراکنی نکنند. اگر نتوانست و نشد یا دروغگو و ریاکار است یا بی‌عرضه و ناتوان از اداره اطرافیان، هر کدام که باشد برای اداره کشور نامناسب است.

امیرحسین پیوندی:
در رقابت سیاسی و انتخاباتی در نظام اسلامی، هیچ چیز مهم‌تر از رعایت اخلاق و شرع نیست... راهبردی که طرفداران بعضی از نامزدها در تخریب یکدیگر پیش گرفته‌اند، بیراهه است... بهتر است به جای زدن برچسب قدرطلبی به بقیه از برنامه‌ها و تخصص نامزد خود سخن بگوییم؟! #تخریب زودهنگام

ن. سلمان‌رود:
عزیزان! طرفدار چند تا کاندیدا هستید، دشمن خونی که نیستید! قرار شد مثل شهیدجمهور اخلاق رو رعایت کنیم. نه تهمت بزنیم، نه تخریب کنیم، نه به شایعات دامن بزنیم. پس چرا هنوز هیچی نگذشته اخلاق قربونی شد؟!

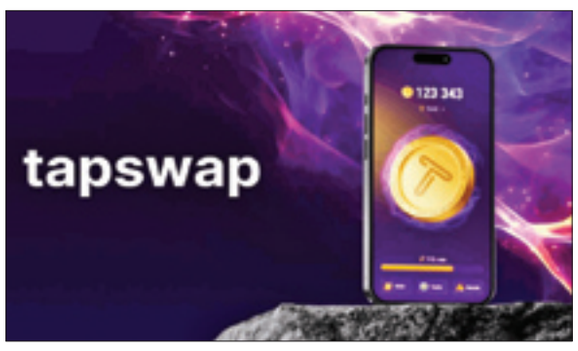
سعید ساداتی:
نامزدهای محترم انتخابات ریاست‌جمهوری! سلام‌علیکم، در مناظرات انتخاباتی و ایام تبلیغات، لطفاً شرف داشته باشید و اخلاق را رعایت کنید. پیشاپیش از مساعدت و همکاری شما سپاسگزارم. ومن‌الله‌التوفیق.

ویژگی‌های رئیس‌جمهوری اسلامی ایران از دیدگاه آیت‌الله شهید بهشتی(ره)

کانال تلگرامی «از بهشتی برای امروز» بر اساس مصاحبه‌ای از شهید بهشتی(ره) در روزنامه جمهوری اسلامی مورخ ۲۷ تیر ۱۳۶۰ ویژگی‌های یک رئیس‌جمهور مطلوب را به اشتراک گذاشت. شهید بهشتی(ره) فرموده‌اند: رئیس‌جمهور باید قدرت جذب همکاران فعال و مؤمن را داشته باشد:
۱- اعتقاد قلبی و جزمی به اسلام. واقعاً مسلمان و مؤمن باشد و پایبندی عملی به مقررات و تعالیم اسلام داشته باشد. رئیس‌جمهور یک جامعه اسلامی باید هر جا می‌رود، در داخل خانه‌اش، در بیرون خانه‌اش، در دفتر ریاست جمهوری‌اش، در میهمانی‌ها، ملاقات‌ها و دیدارهای داخلی و خارجی نشان بدهد که یک انسان پایبند به تعالیم اسلام است. از نظر اخلاقی هم باز نمونه یک انسان مسلمان باشد، صداقتش، قابلیت اعتمادش برای همکاران و عموم مردم، برخوردش برخورد متواضعانه باشد، با مردم به فروتنی برخورد کند.
۲- باید مردی باشد آشنا به سیاست، آشنا به کشورداری، آشنا به تنظیم روابط جمهوری اسلامی ایران با کشورهای مسلمان و غیرمسلمان، چون تنظیم این روابط ساده نیست، نکته‌های ظریف و ریزه‌کاری‌هایی در این زمینه هست که خیلی درخور توجه است. گاهی یک نفر در برخورد با یک سفیر از یک کشور، یک جمله نابجا می‌گوید و روابط میان این دو کشور را تیره می‌کند یا یک جمله نابجا می‌گوید و یک کشوری را نسبت به قدرت و استقرار یک نظام در کشور خودش دچار شک و تردید می‌کند، بنابراین باید انسانی باشد آشنا به سیاست و به رموز سیاست.
۳- باید قدرت جذب همکاران فعال و مؤمن را داشته باشد، یعنی کسی باشد که افراد باایمان، انقلابی، فعال و خلاق این جامعه را جذب کند. بعضی از چهره‌ها هستند که افرادی را می‌توانند جذب کنند که چندان به نظام حکومت اسلامی آشنا نیستند یا معتقد نیستند، ملتزم نیستند. بعضی‌ها هستند که نه، مبانی، رفتار و موضع اجتماعی آنها طوری است که افراد و عناصر فعال مؤمن به اسلام و نظام جمهوری اسلامی را جذب می‌کنند.
۴- در ایجاد هماهنگی باید مقتدر باشد، مدیریت رئیس‌جمهور غیر از مدیریت یک وزیر است، غیر از مدیریت حتی یک نخست‌وزیر است، غیر از مدیریت یک مدیرکل و یک رئیس اداره است، غیر از مدیریت یک شرکت است. نقش مهم رئیس‌جمهور در مدیریت این است که بتواند میان قوه اجرایی یعنی دولت، قوه قانونگذاری یعنی مجلس شورای اسلامی و قوه قضایی در رابطه با مردم و در رابطه با رهبری هماهنگی ایجاد کند.
۵- باید قاطع باشد، چون هماهنگی ایجادکردن معمولاً به مقدار قابل توجهی از قاطعیت احتیاج دارد، البته قاطعیت غیر از خشونت است. قاطعیت یعنی بموقع تصمیم بگیرد و در تصمیم‌گیری‌ها دچار تزلزل نباشد. باز قاطعیت غیر از عجله‌کردن در تصمیم‌گیری است، اتفاقاً باید بسیار مرد دورنگر و همه‌سونگر باشد که قدرت تصمیم‌گیری را پس از همه‌سونگری داشته باشد.
۶- در زمینه سیاست خارجی مخصوصاً رئیس‌جمهور باید فرد آگاهی باشد. برای اینکه پذیرش سفرا در قانون اساسی به عهده او گذاشته شده است، پذیرش رؤسای کشورهای دیگر که به ایران می‌آیند یا شرکت در دعوت‌هایی که رؤسای کشورها از ایران می‌کنند، بر عهده اوست، بنابراین باید به سیاست خارجی مخصوصاً آشنا و آگاه باشد و در هر جا بتواند عمل یا عکس‌العمل مناسبی انجام دهد.
۷- رئیس‌جمهور باید در جمع، به عنوان یک نمونه مطلوب در جامعه قدرت درخشیدن داشته باشد و واقعاً انسان‌ها، افراد و اعضای جامعه وقتی به او و رفتار او می‌نگرند، احساس اعتماد و اطمینان کنند؛ اطمینان به اینکه مدیریت درجه اول و رهبری درجه اول کشور را پس از مقام رهبری، به دست انسانی داده‌اند که آن انسان نسبت به این امت و نسبت به این نظام و نسبت به امامت این امت وفادار است.

سنت الهی در فلسطین قوی است

جهان‌نور احمدیان در توییتی نوشت: دنیا بداند جمهوری اسلامی ایران فقط در هشت‌سال دفاع مقدس در خرمشهر، هویزه، سوسنگرد، بستان، مهران و بسیاری از شهرهای دیگر ایران، غزه‌های بسیاری به خود دیده تا به «ایران قدرتمند» رسیده است. روزی فلسطین قدرتمند خواهد شد. مانند ایران و یمن و سنت الهی در این است که دین خدا همچنان حفظ شود.



عقل خودتان چه می‌گوید؟

کاربری با نام «اشکان» با اشاره به تب جدیدی از پول‌های مجازی که در تلگرام با عنوان «تپ‌سوآپ» شکل گرفته است، نوشت: عقل خودتون چی میگه؟ با تپ کردن بی‌حاصل روی صفحه موبایل پول دربیارید؟ بدون خلق ارزش؟ بدون تولید؟ بدون خدمت؟ قرن ۲۱ واقعاً قرن عجیبی بوده تا اینجا!

وسواس انتخاب، چرخه کمال‌گرایی و ازدواج

راحله هنری، مشاور و روان‌شناس در کانال مجله الکترونیکی «حامین‌مدیا» نوشت: بسیاری از دختران و پسران در آستانه ازدواج می‌گویند: چون مطمئن نیستم که فرد مورد علاقه‌ام، بهترین فرد برای ازدواج است یا نه، باید بیشتر فکر کنم. این طرز تفکر باعث می‌شود کمال‌گرایی و ازدواج به هم گره بخورند و در امر ازدواج تأخیر ایجاد شود. چنین افرادی در ازدواج چنان کمال‌گرا می‌شوند که با گذشت زمان، به معیارهای کمال‌گرایی عادت می‌کنند، در نتیجه در آینده سخت‌تر از قبل می‌توانند فرد مناسب را برای ازدواج انتخاب کنند. چرخه کمال‌گرایی و ازدواج یک دور باطل است. کسانی که با کمال‌گرایی ازدواج خود را به عقب می‌اندازند، حتی اگر در آینده روی کمال‌گرایی خود پا بگذارند و کسی را برای ازدواج بپذیرند، چون کمال‌گرایی در وجود آنها تثبیت شده، نخواهند توانست طعم خوشبختی را بچشند. چه بسا زندگی یک نفر دیگر را هم دچار مشکل می‌کنند.

«ترکیه» الگو یا عبرت توسعه؟

محمد ایمانی در کانال تلگرامی خود نوشت: مؤسسه آمار ترکیه اعلام کرد نرخ تورم در این کشور به ۷۵/۴۵درصد رسیده است. تورم در ترکیه بیش از دو سال است که بالای ۶۰درصد قرار دارد. این نرخ، ژوئیه ۲۰۲۲ به ۸۱درصد رسید، در نوامبر ۲۰۲۲ از ۱۰۸درصد عبور کرد و سپس تا ۶۰درصد کاهش یافت، اما اکنون مجدداً به بالای ۷۵درصد صعود کرده است.
غرب‌گرایان ایرانی، طی سال‌ها ترکیه سکولار را به عنوان الگوی توسعه اقتصادی- سیاسی معرفی کرده‌اند، اما تحولات دهه اخیر ترکیه، بیش از آنکه الگو و سرمشق باشد، عبرت‌آموز است. ترکیه با تحریم‌های غرب روبه‌رو نیست، بلکه به عضویت سازمان نظامی ناتو درآمده و پایگاه نظامی امریکا را میزبانی می‌کند. با وجود خدماتی که دولت ترکیه در چند دهه اخیر در زمینه مشارکت در بی‌ثبات‌سازی سوریه و عراق به غرب کرده، نتوانسته است به عضویت اتحادیه اروپا درآید.
دولت اردوغان، چند سال قبل، کودتای نظامی جدیدی را تجربه کرد که آن را به امریکا نسبت داد و سپس چندده‌هزار مدیر، استاندار، قاضی، نظامی، استاد و معلم را به اتهام همکاری با کودتاچیان، زندانی یا اخراج کرد. نظام لائیک ترکیه طی نزدیک به یک قرن تا جایی که می‌توانست اسلام را از عرصه عمومی، سیاسی و اجتماعی به حاشیه راند تا در مسیر تجدد و غربی‌شدن، بتواند به رشد و توسعه برسد.
اما اینک در حالی که چندین کودتای نظامی را پشت سرنهاده، در ناامن‌کردن منطقه به نفع غرب نقش‌آفرینی کرده و به عادی‌سازی روابط و تأمین اقتصادی رژیم‌صهیونیستی پرداخته است با بحران بزرگ اقتصادی و یکی از بالاترین نرخ‌های تورم جهانی دست‌وپنجه نرم می‌کند.
گر در خانه کس است، یک حرف بس است. آیا محافل ایرانی خوش‌بین به غرب، با مشاهده عبرت ترکیه از اینکه آدرس ساخت‌وپاخت با امریکا و غرب را برای رونق اقتصاد کشور بدهند، دست می‌کشند؟ یا به عنوان جریانی نفوذزده و منفعل، باز هم رونق اقتصاد را در گرو واگذاری امتیاز دوباره و توافقی بدتر از برجام وانمود می‌کنند؟!

شکم شما مهم است

الهام صباحی در کانال تلگرامی خود نوشت: مستند اسرار شکم شما (۲۰۲۴) را که محصول نتفلیکس است، اتفاقی دیشب نگاه کردم. شاید یک دلیلش این بود که پنج‌شنبه‌ام به بحث گاو مرتبط بود. حالا ارتباط گاو، شکم، درمان، مشاوره، روح، اخلاق و فلسفه را بعداً مفصل می‌گویم، اما آنچه مرا ترغیب کرد بعد از پنج دقیقه از اول مستند آن را تا پایان ببینم، ایده اصلی این مستند بود که شکم شما مهم است و در واقع مغز دوم شماست.
اما کسی دوست ندارد در مورد شکم و دفع خودش صحبت کند و یک‌جورهایی خنده‌دار یا شرم‌آور است. اشتها یا بی‌اشتهایی و چاقی یا لاغری از مباحثی است که عموماً در مورد شکم صحبت می‌شود، اما اینکه شکم چطور روی بیماری‌های روحی تأثیرگذار است یا اینکه چطور عملکرد مغز ما را تغییر می‌دهد و برعکس، جای تأمل دارد.
این مستند نقش کلیدی سیستم گوارشی را در حفظ سلامت کلی بدن، به زبانی ساده و آموزنده بیان می‌کند و می‌شود خانوادگی دید و در مورد شکم صحبت کرد. حتی می‌شود به یک ادبیات نزدیک شد که انواع دفع چطور است و چرا دفع ما مهم است. از طرفی خوردن و چه چیزی خوردن نیز مهم است؛ توجه به اینکه چه مواد غذایی بعد از یک یا دو ساعت تأثیر روحی و روانی بر ما می‌گذارد، باعث شادابی یا افسردگی ما می‌شود. اینکه ریشه برخی اختلالات مثل بیش‌فعالی و افسردگی را در تغذیه و رژیم غذایی خود دنبال کنیم هم از مواردی است که جالب است.
در این مستند نکاتی که برای خودم جالب بود و سعی می‌کنم در سبک زندگی خودم وارد کنم، اول این است که غذا و هر آنچه قرار است بخورم اول بو و مشاهده کنم و بعد بخورم. همان که در توصیه‌های سبک اسلامی آمده است به غذای خود نگاه کنید، خیلی ساده و سطحی است، ولی در این مستند شما می‌بینید چقدر در فرایندهای عملکرد مغزی و درست عمل‌کردن مؤثر است، اگر این پیش‌فرض را پذیرفته باشید که بدن یک کل هوشمند است.
دومین نکته‌ای که دوست دارم رعایت کنم، تنوع غذایی است و از سبک غذایی برنج بیرون بیایم. میوه، سبزی‌ها و دانه‌ها در وعده‌غذایی به تنوع داشته باشم و همچنین برای دختر کوچکم که تازه سیستم غذاخوردن را شروع کرده است، تنوع مزه‌ها را برایش آماده کنم.
در این مستند می‌بینید که میکروبیوم‌های هر کسی چقدر متفاوت است و اینکه کمبود این میکروبیوم‌ها به چه نوع اختلالاتی در سیستم بدنی و فکری منجر می‌شود.
خیلی طبیعی است که برایم مهم باشد سبک غذایی‌ام را درست کنم، چون اندیشه و سالم زیستن برایم مهم است. دوست ندارم در زمان پیری دچار بیماری‌های مغزی مثل فراموشی یا بیماری‌های شکمی مثل یبوست یا بی‌اشتهایی شوم.

تصویر منتخب

طرف درست تاریخ ایستادن | از صفحه توییتری امید ملایی