

این صفحه پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشت‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را باز نشر می‌دهد. تلاش بر این است که دیدگاه‌ها و نظرات کاربران‌اندیش‌مند شبکه‌های اجتماعی در عرصه مکتوب هم دیده شود.

آینه نفس



اسلام تحقیر هیچ شخصی را جایز نمی‌شمارد

علامه محمد رضا حکیمی(ره):

اسلام کاستن حق هیچ انسانی را روا نمی‌دارد، و تحقیر شخص یا طائفه‌ای را جایز نمی‌شمارد. مردمان در نظر اسلام یا «برادران دینی‌اند» یا «برابران نوعی»... پس اسلام برای زندگی با مردم و رفتار با آنان و دفاع از مردم و حقوق مردم‌دو‌ملاک در اختیار ماقرار می‌دهد: یکی ملاک مسلمان بودن است و دیگری ملاک انسانیت نوعی و امتیازهای معنوی اشخاص را تا چه رسد به امتیازهای موهومی که اسلام آنها را پامال کرده‌است، برای جهان دیگر باقی می‌گذارد و برای آنها تأثیری در بهر‌همند شدن از مواهب این زندگی قائل نمی‌شود.
منبع: **کانال تلگرامی «محمد رضا حکیمی» به استناد کتاب الحیات: جلد ۴، ص ۱۲۹**



مراقب باشید، مراقب!

کانال «عالم» در اپتاسیریای سلوکی از آیت‌الله حق شناس(ره) را به اشتراک گذاشت. در این فرسته می‌خوانیم: هیچ‌گاه دستور ذکر نمی‌دادند. آن چیزی که می‌فرمودند، و صد بار و هزار بار از ایشان شنیده بودیم مراقبه بود: «مراقب شمت باش، مراقب گوشت باش، مراقب زبانت باش.»



ترک سیگار چقدر آب می‌خورد؟

یکی از فعالان توییتر با نام کاربری «ستوان» نوشت: ۷ماه و ۲۰روز است، سیگار نمی‌کشم. روزی ۵۰الی ۷۰هزار پول سیگار می‌دادم، سالی در حدود ۲۰میلیون تومان پول سیگار! در مدت ترک، روزی ۵۰هزار در این فلک می‌انداختم. در حدود ۱۳میلیون تومان شد.



آزادگی در یک قاب

مهرداد کریم‌زاده در توثیتی نوشت: میشه قهرمانه مرگ رو به آغوش گرفت و تا بد برنده بود و میشه زنده بود تا همیشه بازنده موند. مرز بین شرف و بی‌شرفی، انسانیت و درندگی، برنده شدن و بازندگی رو در این یک قاب ببینید. زنده باد آزادی‌گی.



اثرات خوردن شام در ساعات پایانی شب

کانال تلگرامی «مجله پزشکی» نوشت: بر اساس تحقیقات، خوردن شام در ساعات پایانی شب می‌تواند باعث: افزایش قند و فشار خون، کاهش چربی‌سوزی، سوزش معده و مشکلات دیگر شود. بهترین زمان برای خوردن شام ۱۳الی ۴ ساعت قبل از خواب است.

گایران

شنبه ۲۹ دی ۱۴۰۳ | ۱۷ رجب ۱۴۴۶||| روزنامه جوان | شماره ۷۲۲۲



واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به اعلام آتش‌بس در غزه

و این آغاز راه است باذن الله

با اعلام توافق آتش‌بس در غزه، کاربران شبکه‌های اجتماعی در کنار مردم مظلوم غزه از این پیروزی اعلام شادمانی کردند. کاربران به برخی از صحبت‌های سران صهیونیست اشاره کردند که در سال گذشته از نابودی کامل حماس و مقاومت اسلامی فلسطین صحبت

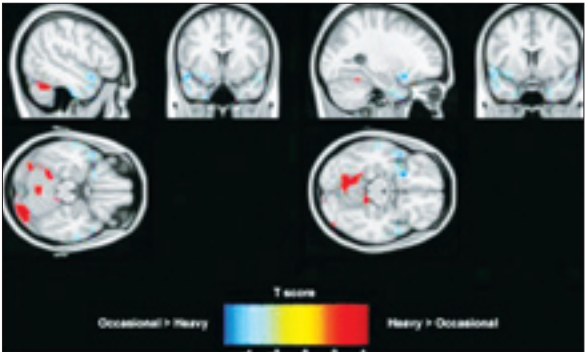
- مرتضی کامل نواب:** در توافق صلح، طرفی که اینگونه جشن می‌گیرد، قطعاً پیروز میدان است. مهم‌ترین هدف هر انسان آزاداده‌ای از گوشه و کنار دنیا برای دستیارد ۱۵ ماه مقاومت و آتش‌بس با مفاد مدنظر حماس، تثبیت تنها راه‌احیا و تشکیل دولت فلسطین یعنی مقاومت و عقب‌راندن سگ‌هار منطقه و آشفته کردن خواب ۷۰ساله‌اش است و این آغاز راه است باذن‌الله. #غزفَتنَتَنصیر
- علی خضریان:** ۱۵ ماه از عملیات #طوفان_الاقصی می‌گذرد و رژیم صهیونیستی در حالی که تنها چندروز پس از هفتم اکتبر حتی درخواست آتش‌بس را شرم‌آور می‌دانست و نابودی جنبش حماس را هدف اصلی خود اعلام کرده بود، ناچار شد توافق آتش‌بس را با کسانی امضا کند که قسم خورده بودندشان می‌کند.
- فاطمه‌سادات فردوس:** جشن و آتش‌بازی برای پیروزی حماس و مقاومت، در قلب اروپا یعنی گوتنبرگ رسونده! طوفان‌الاقصی کاری کرد رنج مردم فلسطین به گوش همه دنیا برسه و موضوعی ترامپ توافق آتش‌بس بین اسرائیل و حماس
- مرتیضی کامل نواب:** در توافق صلح، طرفی که اینگونه جشن می‌شد به مسئله اول دنیا تبدیل بشه. و امروز هر انسان آزاداده‌ای از گوشه و کنار دنیا برای آزادی فلسطین تلاش میکنه و خوشحاله.
- حسام براتی:** امشب در کنار مردم غزه، ارواح مطهر سنوار و هنیه عزیز هم حتماً شاد هستند. این پیروزی بزرگ، ثمره خون شهدای جبهه مقاومت است. امتی که پای کار امر خدا باشد نهایت کارش شکست نخواهد بود. الحمدلله رب العالمین.
- راحله امینیان:** جایش خالیست اما چقدر این جمله‌ش متننصر. مثلاً رژیم می‌خواست حاکمیت حماس را برای همیشه از غزه حذف کند اما در نهایت تن به توافق با حماس داد. این پیروزی مبارک زنان و کودکان صبور غزه که سربازان اراده در این جنگ نابرابر بودند.
- جمیله کدیوز:** در ۴۶۷مین روز جنگ غزه، نهایتاً با تهدید ترامپ توافق آتش‌بس بین اسرائیل و حماس

پدیده «شوهران اینستاگرامی!»



اینستاگرامی هستم. همه جور عکسی می‌گیرم، جلوی دیوارنگاره‌های طرح‌بال، عکس‌های ساده و باصفا، عکس‌های طراحی‌شده «مردم همیشه از دیگران کمک می‌گرفتند تا از آنها عکس بیندازند اما اینستاگرام و فرهنگ اینفلوئنسر ها این کمک را به شغلی کم‌ویش تمام وقت تبدیل کرده‌است. ماچرا دیگر ساده نیست، بلکه صحبت از چندین ساعت عکس گرفتن در روز است.

سال ۲۰۱۵، مستندسازی به نام جف هاوتن در ویدئویی به این موضوع پرداخت. او مردانی را تصویر می‌کرد که «پشت دختران اینستاگرامی بودند». مردانی که شکایت می‌کردند از اینکه مجبورند، تمام برنامه‌های گوشی خود را پاک کنند تا برای عکس‌های بیشتر جا داشته باشند و احساس می‌کنند



مصرف «گل» با مغز چه می‌کند!؟

روح الله صدیق در توثیتی با انتشار تصویر فوق نوشت: لکه‌های آبی به شکل بالا، نواحی از مغز است که با مصرف «گل» در طی تنها سه ماه، کوچک می‌شوند و این از دست رفتن نورون‌ها بر گشتناپذیر است. مثل کسی که چشمش را از دست می‌دهد و باید برای بقیه عمر با این معلولیت بسازد. این نواحی شامل، سوپریور اوربیتال جیروس، لوب تمپورال، اینسولا و هاپیوhippocampus می‌شود.

با بدسلیقگی دختر مذهبی را از راه به در کردند

کانال رسمی «بنیاد شهید مطهری» در اپتایانی از استاد شهید مرتضی مطهری(ره) را به استناد کتاب حماسه حسینی، جلد ۱، صفحه ۲۳۵ به اشتراک گذاشت. شهید فرموده‌اند: یک وقتی یک داستانی از داستان‌های خارجی خواندم، نوشته بود، یکی از این دختری خیلی مذهبی بود. یکی از این شاهزادگان، خیلی عاشق و علاقه‌مند به این دختر بود ولی او یک مرد شهوت‌ران عیاشی بود. می‌خواست‌او را در دام خودش بیندازد و این دختر روی

آن غفت و روی نجابتی که داشت و روی اینکه پایبند اصول دینات بود، هیچ تسلیم این اقا نمی‌شد. هر وسیله‌ای برانگیخت که او را گول بزند، نشد که نشد. گذشت. یک روزی دید یک کسی آمد از طرف این دختر پیغام آورد و خلاصه آمادگی خودش را برای اینکه با هم یک مدتی خوش باشند، اعلام کرد. تعجب کرد! این شاهزاده بعد خواست تحقیق کند که چه چیز سبب شد، این دختر که این مقدار به نجابت و غفت خودش پایبند بود، یک دفعه رو آورد به عیاشی و فسق و فجور؟

معلوم شد قضیه از این قرار بوده: یک آقای کشیش بعد از اینکه احساس می‌کند، این یک روح مذهبی دارد، به خیال خودش برای اینکه این را مذهبی‌تر کند، می‌آید سراغ این دختر. می‌گوید من برای تو یک هدیه‌ای آورده‌ام. مثلاً یک ظرفی روی آن یک حوله‌ای می‌اندازد و به یک شکلی که من هدیه‌ای برای تو آورده‌ام. آقای کشیش هدیه را جلوی این می‌گذارد. حوله را بر می‌دارد یک وقت می‌بیند یک کله مرده از قبرستان آورده! تکان می‌خورد، می‌گوید: این چیست؟ می‌گوید: این را آوردم که شما در این فکر کنید، ببینید دنیا چقدر بی‌فاست!

آنچنان نفرتی در دل این دختر به وجود آورد که نه تنها اثر موعظه‌ای نبخشید، از آن وقت فکر کرد، گفت: من به عکسش عمل می‌کنم، دنیایی که عاقبتش این است، پس این چهار روز عمر را ما چرا اساساً به این اوضاع بگذرانیم؟ به سوی عیاشی کشیده شد. این هم یک جور موعظه کردن است و یک جور نصیحت کردن دن است و باور کنید در میان موعظ و نصایحی که بسیاری از افراد می‌کنند، امر به معروف و نهی از منکرهایی که صورت می‌گیرد، بسیاری از خود همین‌ها منکر است.

تصاویر ذهنی که درگیری‌ها را آغاز می‌کند

کانال تلگرامی «حامین‌مدیا» بخشی از کتاب «عشق هرگز کافی نیست» را به اشتراک گذاشت. در این بخش از کتاب آمده است: در اغلب مواقع وقتی ما یوس هستیم، ذهن ما معنای رفتار دیگران را به درستی تفسیر نمی‌کند. آن را به مبالغه می‌گیرد و تصویری منفی از آنها به وجود می‌آورد. بعد با اتکا به این تصویر منفی که از رفتار فرد در ذهنمان ساخته‌ایم، به او یورش می‌بریم. مثلاً اگر پاسخ‌هیجانی دلخواه‌مان را از طرف همسرمان دریافت نمی‌کنیم، آن را به پای بی‌توجهی‌اش می‌نویسیم و این احتمال را نمی‌دهیم، شاید روز سختی داشته است.



۳ رکن مدیریت انرژی

محمود امین‌نژاد در رشته توثیتی نوشت: مدیریت یکپارچه انرژی، بر سه رکن مدیریت تولید، مدیریت مصرف و تنوع‌بخشی به سید انرژی استوار است. در سال‌های گذشته با توجه به سبقت تولید از مصرف و تمرکز بر تولید باعث شده بود که توجه‌چندانی به دور رکن دیگر نشود. لذا نتیجه عدم پیاده‌سازی مدیریت جامع انرژی باعث شده که به‌رغم تلاش همکاران شرافتمند و عزیز ما در بخش‌های مختلف نفت، گاز و نیرو برای حفظ پایداری تأمین انرژی، نتیجه مطلوبی حاصل نشده و بحران انرژی در کنار ضرر چندین میلیارد دلاری صنایع مختلف و نارضایتی مردم از خاموشی‌ها را به همراه داشته باشد.

مهارت کار با داده‌ها لازمه پیشرفت سازمانی

کانال تلگرای «آکادمی مدیریت» نوشت: در دنیای امروز، داده‌ها مثل یک گنج‌پنهان هستند که اگر درست از آنها استفاده شود، می‌توانند راه موفقیت را هموار کنند. برای یک رهبر، تسلط به داده‌ها یعنی گرفتن تصمیم‌های هوشمندانه‌تر، دقیق‌تر و سریع‌تر. اما دلایل اصلی آن چیست؟

- تصمیم‌گیری بر اساس واقعیت:** جای اینکه فقط به احساسات یا حدس و گمان تکیه کنید، داده‌ها به شما اطلاعات واقعی و مستند می‌دهند. رهبرانی که به داده‌ها مسلط هستند، می‌توانند تصمیم‌هایی بگیرند که بر اساس تحلیل‌های دقیق و منطقی است، نه فقط بر اساس شعود.
- پیش‌بینی و آینده‌نگری:** داده‌ها می‌توانند الگوها و روندهای پنهان را نشان بدهند. به رهبر داده‌محور می‌تواند به‌موقع تغییرات بازار را یابا‌های مشتری‌ها را تشخیص دهد و با برنامه‌ریزی دقیق‌تر، سازمان را در مسیر درستی هدایت کند.
- شفافیت و اعتمادسازی:** وقتی تصمیم‌ها بر اساس داده‌های مشخص گرفته می‌شوند، تیم و سازمان راحت‌تر می‌توانند اعتماد کنند. شفافیت در ارائه دلایل تصمیم‌گیری به کمک داده‌ها، رابطه قوی‌تری بین رهبر و تیم ایجاد می‌کند.
- مدیریت عملکرد بهتر:** با تحلیل داده‌های عملکردی، رهبران می‌توانند نقاط ضعف و قوت تیم‌شون را شناسایی کنند و برای بهبود کارایی و رفع مشکلات، برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشته باشند. رهبرانی که با داده‌ها آشنا نیستند، ممکن است فرصت‌های بزرگی رو دست بدهند. در دنیای امروز که اطلاعات و داده‌ها حرف اول رو می‌زنند، مهارت کار با داده‌ها یکی از ضروریات برای موفقیت یک رهبر است.

تصویر منتخب

