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

شیعه امام علی(ع) ناسزا نمی‌گوید

مرحوم آیت‌الله فاطمی‌نیا (ره):

ای مردم! اینقدر بدانید و آگاه باشید که امیرالمؤمنین(ع) اول مظلوم عالم است. بیان کردن ظلم‌هایی که بر حضرت شده است، بسیار طول می‌کشد. با همه این مظلومیت، به اصحاب خود فرمودند: «إِنِّی أَکرَهُ لَکمْ أَنْ تَکونُوا سَبَّابِینَ» من دوست ندارم شما از ناسزاگویان باشید! مگر ما شیعه امیرالمؤمنین (ع) نیستیم؟ اصلاً نباید ناسزا بگوییم.

صاحبدلی بود، یکبار سگی به طرف او آمد، مؤدبانه به سگ گفت: «بفرمایید بروید!» از او ایراد گرفتند که این سگ که دیگر این تشریفات را ندارد! به نکته لطیفی اشاره کردند. فرمودند: «اصلاً نمی‌خواهم زبانم به حرف بد عادت کند؛ ممکن است چیزی به این سگ بگویم و زبانم عادت کند و یک وقت از یاد ببرم به یک انسان هم بگویم.»

منبع: کانال تلگرامی «در محضر استاد فاطمی‌نیا(ره)»

بخل، راه رهایی از فقر نیست

کانال تلگرامی «آیت‌الله العظمی جوادی آملی» بیانی از این مرجع عالی‌قدر به اشتراک گذاشت. آیت‌الله جوادی(حفظه‌الله) فرموده‌اند: حضرت امیر(ع) می‌فرماید: من تعجب می‌کنم که چرا برخی بخل می‌ورزند! اگر این کار را برای رهایی از فقر می‌کنند به خطر بدتر دچار می‌شوند. «عجبت للبخیل یستعجل الفقر الّذی منه هرب و یفوته الغنی الذی ایاه طلب» (حکمت ۱۲۶ نهج‌البلاغه) تعجب می‌کنم از انسان بخیل که بخل می‌ورزد تا گرفتار فقر نشود، چنین شخصی هم اکنون گرفتار فقر است؛ چون نمی‌داند که راهش این نیست! او اگر بخواهد آینده خوبی داشته باشد، باید ببخشد که ۱۰ برابر بگیرد.

سرمایه بی‌نظیر اربعین در پیش‌رو

علیرضا زادبر در توییتی نوشت: سرمایه بی‌نظیر و روزهای مهمی در پیش داریم: «پیاده‌روی اربعین». باید تلاش کنیم از دل این حرکت بزرگ، رشد، تربیت خود و جامعه حاصل شود. تلاش کنیم کسانی که این عظمت را تجربه نکرده‌اند عازم شوند. سرمایه‌ای برای بازگشت. برای پیشبرد. تبلیغ و تلاش کنیم برای زائر اولی‌ها، مقدمات را فراهم کنیم آنها بروند.

مولکول آب در ماه کشف شد

کانال تلگرامی «دیجایتو» خبر داد: دانشمندان برای اولین بار موفق به کشف مولکول آب در نمونه‌های سنگ ماه شدند. اگرچه دانشمندان در مطالعات قبلی موفق شده بودند اکسیژن و هیدروژن (عناصر سازنده آب) را در مواد معدنی ماه پیدا کنند، اما این اولین بار است که آب (مولکول H_2O) به‌صورت مستقیم در نمونه‌های سنگ‌های ماه کشف شده است. این سنگ‌ها از سوی فضاپیمای «Change ۵» چین به زمین آورده شده‌اند و نشان می‌دهند سنگ‌های قمر زمین احتمالاً منبع آب ماه هستند. این کشف همچنین سرنخ‌های تازه‌ای درباره تاریخچه ماه در اختیار دانشمندان قرار می‌دهد.

وام ازدواج متولی ندارد؟!

کیوان طهماسبی در توییتی نوشت: وام ازدواج ظاهراً متولی ندارد، یک سال از ثبت‌نام و هفت ـ روز از تعیین شعبه در بانک صادرات، گذشته است اما هنوز تشکیل پرونده برای پرداخت انجام نمی‌شود. با این استدلال که پرداخت نداریم و فعلاً کشور صاحب ندارد و...!

چرا استرس باعث درد کمر می‌شود و ۷ تمرین برای رفع آن

استرس تأثیر عمده‌ای بر سلامتی دارد و بر ترشح کورتیزول، افسردگی، چاقی و خواب تأثیر می‌گذارد. یکی دیگر از اثرات ثابت شده استرس کمردرد است. در مطلب پیش‌رو به گزارش پایگاه فرارو و به نقل از تلگراف به بررسی علل کمردردهای ناشی از استرس می‌پردازیم و پس از آن راهکارهایی برای کاهش این دردها اشاره شده است.

■ استرس چگونه باعث کمر درد می‌شود؟

استرس محرک و تقویت کننده درد است. در پاسخ به استرس، انتقال دهنده‌های عصبی و هورمون‌ها آزاد می‌شوند. این فرآیندها در مثلث تنش رخ می‌دهد: نواحی سر، گردن و شانه.

آنجی گوپال، یک متخصص استخوان درمانی و معلم یوگاست که با مشتریان کار می‌کند تا عوامل کمردرد آنها را تشخیص دهد.

استرس ناشی از کار، خانه یا دیگر بخش‌های زندگی می‌تواند التهاب را در بدن افزایش دهد. وقتی این اتفاق می‌افتد، بافت‌های بدن از حالت سالم خود خارج می‌شوند و در نتیجه احساس خستگی و درد خواهید داشت. گوپال می‌گوید: «ما فکر می‌کنیم ورزش تنها زمانی مؤثر است که سه بار در هر هفته به مدت یک تا دو ساعت به باشگاه بریم، اما با ۲۰ دقیقه نرمش در خانه هم می‌توانید به سلامتتان کمک بزرگی کنید.»

■ تمرین‌هایی برای رفع دردهای ناشی از استرس

گوپال هفت تمرین راحت برای خلاص شدن از کمردرد و کمک به بخش‌های مختلف بدن پیشنهاد می‌کند:

۱. این تمرین برای اوقاتی که در قسمت بالایی کمر و گردنتان احساس درد و گرفتگی می‌کنید عالی است.

دو دستتان را جلوی خود در امتداد شانه دراز کنید، کف دست‌ها رو به روی هم و شست‌ها به سمت بالا باشند. به آرامی یک آرنج را به سمت عقب بکشید و کنار دنده‌های خود خم کنید، گویی در حال کشیدن یک کمان هستید. سپس آن را به جلو بکشید و آرنج دیگر را به سمت عقب بکشید. این تمرین باعث می‌شود احساس گرفتگی قسمت بالایی کمر شما آزاد شود.

۲. چشم‌ها نیز از سوی مجموعه‌ای از ماهیچه‌ها حرکت می‌کنند و سلامت آنها بسیار مهم است. روزهایی که صرف خیره شدن به صفحه لپ تاپ یا تلفن همراه می‌شود اغلب به این معنی است که ما فقط به بالا و پایین نگاه می‌کنیم. حتماً چشم‌های‌تان را در سمت چپ، همچنین در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف جهت عقربه‌های ساعت حرکت بدهید.

اگر استرس دارید، سعی کنید دست‌های خود را به هم بمالید و کمی گرما در کف دست‌هایتان ایجاد کنید. سپس کف دست‌هایتان را روی چشمانتان قرار دهید. این روشی مؤثر برای کاهش استرس و کاهش تنش در چشمانتان می‌شود.

۳. حتی فکر کردن نیز می‌تواند تنش زیادی در بدن ایجاد کند. گوپال توضیح می‌دهد که پوست سر یک لایه پوست است، اما ماهیچه نیز دارد: «بنابراین به ماهیچه‌های پیشانی شما و تا آخر به ماهیچه‌های گردن متصل می‌شود.» ماساژ سر با نوک انگشت می‌تواند به رها شدن نیام سر و گردن کمک کند. نیازی نیست حتماً برای ماساژ به یک متخصص مراجعه کنید و می‌توانید به آرامی با نوک انگشت‌ها سرتان را ماساژ بدهید. این کار به گردش خون و کمتر شدن درد گردن کمک می‌کند.

۴. تمرین دیگری که بدون شک به کمردرد شما کمک خواهد کرد حرکت سگ سر پایین است. از صندلی‌تان بلند شوید و بازوهایتان را روی پشت آن یا روی دیوار بگذارید. بدون توجه به صاف یا خم بودن پاهایتان در حالت تعظیم کرده باقی بمانید. فراموش نکنید که ماهیچه‌های بدنتان در این حرکت نباید تحت فشار دردناک باشند.

۵. چه در حالت نشسته یا ایستاده، در حالی که بازوهای خود را در کنار خود قرار داده‌اید، یک دست را به جلو و دیگری را به سمت عقب تاب دهید. اجازه دهید دست‌هایتان به طور طبیعی به سمت جلو و عقب تاب بخورند. حتی می‌توانید دستتان را در حالت چرخش بالای سر ببرید و یک دایره فرضی رسم کنید.

■ این تمرین به سلامت ستون فقرات، قفسه سینه و کمر شما کمک می‌کند

۶. این تمرین حالتی دیگر از تمرین قبلی است. پاهایتان را به عرض شانه باز کنید و دستانتان را تاب دهید و بالای سرتان ببری. در همین حین زانوهایتان را نیز خم و راست کنید.

اگر تمام روز پشت میز نشسته‌اید، این تمرین‌ها را هر ساعت انجام دهید و مطمئناً تفاوت را احساس خواهید کرد.

۷. گوپال می‌گوید: «اگر استرس دارید و خسته هستید، استراحت بسیار مهم است.» نشستن زیاد به این معنی است که خون می‌تواند در نیمه پایینی بدن شما گیر کند. بالا بردن پاهای خود نسبت به سطح قلب می‌تواند خون را به مغز شما بازگرداند. تنها لازم است به پشت دراز بکشید و پاهایتان را روی مبل یا صندلی قرار دهید. این کار در موقعیت‌های استرس‌زا کمک زیادی به بدن شما می‌کند.

۲ خطر که برای تاریخ ایران کمین کرده‌اند

دکتر حسن انصاری، در کانال تلگرامی خود نوشت: در عرصه مطالعات و پژوهش‌های تاریخی ما، در طی به‌ویژه یک دهه گذشته با دو خطر جدی روبه‌رو بوده‌ایم و اگر نسبت به این دو خطر تمهیدی اندیشه نشود دور نیست که به کلی جایگاه این نوع مطالعات در عرصه زبان فارسی از بین برود:

■ مجلاتی برای چهره کردن فعالان رسانه‌ای

یکی از این دو خطر، دخالت بی‌رویه مجلات دکه‌ای در عرصه مطالعات تاریخی است، مجلاتی که در قالب هفته‌نامه‌ها و ماهنامه‌ها و... یا با عناوینی مانند ترویجی منتشر می‌شوند و در کیوسک روزنامه‌فروشی‌ها به فروش می‌رسند و متأسفانه این تصور را ایجاد کرده‌اند که می‌توانند یا جای مجلات آکادمیک را بگیرند یا در کار آنها دخالت کنند. بی‌تردید این نوع نشریات اگر کار خود را در سطح اطلاع‌رسانی و فرهنگ و روشنفکری عرصه عمومی محدود کنند در جای خود نه تنها مفید بلکه بسیار هم ضروری‌اند. اما این تصور که مجله‌ای بی‌آنکه دارای هیئت علمی آکادمیک باشد و مقالاتش موضوع روندهای معیار و دقیق داوری پیش از انتشار قرار گیرد می‌تواند جای مجلات علمی را بگیرد، طبعاً تصوری خام و برای آینده پژوهش‌های آکادمیک تاریخی بسیار خطرآفرین است. مجلات غیر آکادمیک منطق تبلیغی و تجاری و ایدئولوژیک خودشان را دارند؛ از چهره کردن برخی فعالان رسانه‌ای تا ایجاد موج‌های روشنفکری عرصه عمومی. این اقدامات اگر با دخالت در عرصه مباحث پژوهشی و تحقیقات متنی و تاریخی و ادبی همراه شود آنجاست که باید نسبت به خطر بالقوه آنها برای آینده پژوهش نگران بود.

■ تیغ رسانه‌های فارسی‌زبان خارج از کشور بر پیکر تاریخ

دوم، ورود رسانه‌های خبری به‌ویژه رسانه‌های فارسی‌زبان خارج کشور در موضوعات پژوهش‌های تاریخی و مباحث تاریخ فکر و دین و فلسفه است. اینجا هم اگر روشنگری در عرصه عمومی به دخالت در عرصه پژوهش‌های آکادمیک و جعل مرجعیت‌های علمی و پژوهشی جایگزین بینجامد خطرآفرین است. تحت عناوین مختلف مانند میزگردها و مناظره‌ها این نوع رسانه‌ها از یکسو مشغول چهره‌سازی از فعالانی هستند که در اکثریت موارد جایگاهی آکادمیک در عرصه پژوهش‌های علمی و تاریخی ندارند و از دیگر سو مباحثی را تحت عنوان روشنگری عرصه عمومی ارائه می‌دهند که از فقر هرگونه ملاک و سنجه‌ای برای نقد و ارزیابی‌های علمی رنج می‌برند.

در نظامات دانشگاهی و علمی اگر شما مقاله‌ای یا یک گفتاری را ارائه می‌دهید پیش‌تر صلاحیت خود را با تحصیل دانش در مراتب دانشگاهی و علمی اثبات کرده‌اید. مبانی معرفتی و علمی شما شناخته شده است و معلوم است بر چه معیار و اساسی اظهار نظر می‌کنید. مقالات و کتاب‌های شما پیش‌تر منتشرشده و این نوع مقالات و کتاب‌ها از داوری‌های دقیق پیش از نشر برخوردار بوده. بنابراین زمینه مشترکی وجود دارد که اگر کسی به نظر یا مقاله و کتاب شما به هر دلیل انتقادی داشته باشد بتواند از طرق آکادمیک و در جاهای مناسب خودش و نه با جنجال‌آفرینی رسانه‌ای، از طریق مقاله و کتاب نظرات شما را نقد کند یا به نقدهای شما پاسخ دهد.

متأسفانه در سال‌های اخیر با اهدافی عموماً سیاسی رسانه‌ها و تلویزیون‌ها به‌ویژه رسانه‌های فارسی خارج کشور با دخالت بی‌جا، ناشایست و غیراصولی در عرصه مطالعات تاریخی عملاً موجب تضعیف مطالعات آکادمیک تاریخی را در عرصه زبان فارسی ایجاد کرده یا دست‌کم آن را تشدید کرده‌اند.

مکالمه‌ای از قاره امریکا!

علی شریعتی در توییتی نوشت: در یک رستوران لبنانی درخواست کوکاکولا کردم، گفت مگر شما مسلمان نیستی؟ شک کردم نکند اشتباه نوشیدنی الکلی سفارش دادم! تأکید کردم خیر نوشابه خواستم! گفت ما بخاطر حمایت از مردم فلسطین برندهای صهیونیستی نمی‌آوریم! مکالمه در قاره امریکا صورت گرفت نه ایران!

۳ اولویت فوری معاون اقتصادی رئیس جمهور

سیدامیر سیاح، در توییتی نوشت: امیدوارم معاون اقتصادی که دارد انتخاب می‌شود، آنقدر با تدبیر و قدرتمند باشد که اولاً ناترازی انرژی را بدون‌درد و خونریزی اصلاح کند. ثانیاً اختلافات متعارف بانک‌مرکزی، سازمان برنامه و بودجه و وزارت اقتصاد را قاطعانه حل‌وفصل کند. ثالثاً اجرای احکام زمین مانده قانون اصل ۴۴ را قوی و مؤثر پیگیری کند به خصوص مواد ۶ تا ۸.

پیرشدن و نو ماندن

صدیق قطبی، در کانال تلگرامی خود نوشت: «حتی اگر انسان بیرونی ما رو به زوال رود، انسان درونی ما روز به روز نو می‌شود.» (عهد جدید، رساله دوم به کرَنْتیان، ۴: ۱۶)

مولانا هم می‌گفت آنان که پیر راه‌اند، درون‌شان کودکی نوبین، تازه‌نفس و بازیگوش است. چراکه جان آنان زخمی «ملال» نیست و غبار عادت، چابکی روح‌شان را نفرسوده است. آنان به ظاهر و از بیرون، پیر و سالخورده‌اند، اما درون آنها کودکی مأوی دارد سرزنده و آکنده از شوق جست‌وجو و شور تماشا: «حق تعالی صَبْوَتی [=کودکانگی] بخشد پیران را از فضل خویش که صِبیان [=کودکان] از آن خبر ندارند، زیرا صَبْوَت بدان سبب تازگی می‌آرد و برمی‌جهاند و می‌خنداند و آرزوی بازی می‌دهد که جهان را نو می‌بیند و ملول نشده است از جهان. چون این پیر، جهان را هم نو بیند، همچنان بازی‌اش آرزو کند و برجسته باشد و پوست و گوشت او بیفزاید.» (فیه ما فیه، شرح کامل کریم زمانی، ص ۳۷۲)

جز مگر پیری که از حقّ است مست | در درون او حیات طیبه‌ست | از برون پیر است و در باطن صَبی | خود چه چیز است آن ولی و آن نبی؟ (مثنوی، ۲: ۳۱۱۰_۳۱۰۹)

چرا سراسیمه هستیم؟

حسام ایپکچی در کانال تلگرامی خود نوشت: چرا سرآسیمه هستیم؟ از دو فرض خارج نیست. یا مشغول گریختن از چیزی هستیم یا در هوای رسیدن به چیزی. از چه می‌گریزیم؟ شاید نیاز. بی‌پولی، بی‌شهرتی، بی‌مقامی و «بی» انبوهی از چیزهایی دیگر را برای خود «تلخ» شناخته‌ایم و همین تلخی، ما را نیازمند کرده است که از تمام کاستی‌ها گریزان باشیم. نمی‌دانم چه کسی در گوش ما خوانده که روزی خواهد آمد که در آن «بی‌نیاز» خواهیم بود. یا چرا باور کرده‌ایم که انسان می‌تواند «بی‌نیاز» باشد پس باید از نیاز بگریزد. همین مسئله نیاز را می‌شود در صدها سطر نوشت. از کجا می‌دانیم آنچه «می‌خواهیم» نیاز است؟

و به سوی چه شتاب داریم؟ پاسخ هرچه باشد، حاصل ترجیح وضعیت پیش‌رو به وضعیت اکنون است. آدمیزاد دوان‌دوان از اکنون به فردا می‌گریزد، چون می‌پندارد آنچه در فردا به انتظار نشسته از آنچه امروز دارد بهتر است. پس هوای رسیدن به چیزی، ما را به شتاب وادار می‌کند. و حالا سوال جالبی زاییده می‌شود: آیا اکنون، نمی‌ارزد؟ آیا اکنون را نباید چشید؟

اگر انسان، اکنون خود را دوست‌داشتنی بداند، آیا باز هم برای گریختن از آن شتاب دارد؟ یا حالا همه‌چیز تغییر می‌کند و با حوصله و گشودگی مشغول مزه‌مزه‌کردن اکنون می‌شود؟ ماهیگیری را نماد آرامش و طمأنینه می‌دانستم و برای همین، وقتی دیدم که همین بهانه و تمرین «آهستگی» هم به نوک‌نوک مرغ‌ها به زمین بدل شده و حتی ماهیگیر فرصتی برای دیدن شکار خود نمی‌یابد، دانستم که انسان مدرن سرآسیمه‌ترین حیوانی است که اکنون روی زمین مشغول زیستن است.

گزارش عجیب گاردین از جاسوسی پلتفرم‌های موبایلی

کانال تلگرامی «تحلیل راهبردی» نوشت: به گزارش روزنامه گاردین برنامه‌های اینستاگرام، واتس‌آپ، فیسبوک، توییتر، وایبر و لینکدین و بسیاری از برنامه‌های مشابه دیگر می‌توانند به صورت مخفیانه این کارها را بکنند:

-از دوربین‌های جلو و عقب گوشی عکس بگیرد.
-از دوربین‌های جلو و عقب فیلمبرداری کند.
-میکروفون گوشی شما را روشن کنند.
-هر عکس یا فیلمی که به وسیله دستگاه شما گرفته می‌شود را به سرورهای خود ارسال کند.
-از مجموع عکس و فیلم‌های شما، یک تصویر سه بعدی از شما بسازند و از این تصویر سه بعدی هر استفاده دیگری بکنند، مانند شناسایی شما در دنیای واقعی!

همچنین، یک فیلمساز هلندی برای اینکه بفهمد واقعاً چقدر از این ادعاها حقیقت دارد... اجازه می‌دهد که گوشی تلفن همراهش دزدیده شود. و سپس، با استفاده از روش‌های جاسوسی، دوربین و میکروفون و لوکیشن گوشی را روشن می‌کند و برای مدت‌ها از دزد فیلمبرداری و عکس‌برداری می‌کند. در ادامه مقاله گاردین به یک اتفاق حیرت انگیز دیگر اشاره شده است: چند سال پیش سرویس جاسوسی NSA امریکا از طریق نرم افزار یاهو از کاربران هر پنج دقیقه یک بار عکس می‌انداخته است و برای استفاده احتمالی در آینده عکس‌ها را ذخیره می‌کرده. نهایتاً با آنالیز عکس‌های انداخته شده متوجه می‌شوند که در چیزی حدود ۷ درصد از موارد کاربرها عریان یا نیمه‌عریان هستند (و این عکس‌ها اکنون در اختیار سرویس جاسوسی امریکاست.)

خلاصه اینکه وضعیت ظاهراً بسیار وخیم‌تر از آن چیزی است که کاربران عادی تصور می‌کنند.

بزرگ‌ترین دارایی و عظیم‌ترین تهدید

امیرعلی بنی‌اسدی، در کانال تلگرامی خود نوشت: اگر آنچنان که من می‌فهمم بزرگ‌ترین دارایی هر کس ذهن او باشد آن وقت عظیم‌ترین تهدید جهان ورود اضطراب است به ساحت ذهن آدمی. اضطراب با ورودش شیرازه کار ذهن را به لرزه در می‌آورد. اضطراب که از راه برسد در را پشت سرش باز می‌گذارد تا یکی یکی ترس و تردید و ناامیدی از راه برسند. با آمدن اضطراب آدمی بزرگ‌ترین دارایی خود را در معرض تاراج می‌بیند. پس گاهی بزرگ‌ترین آرزوی ما پیروزی بر اضطراب است. پیدا کردن ابزار و لوازم در بند کشیدن اضطراب. یافتن همان ورد و جادویی که غول اضطراب را زمین‌گیر کند. آموختن فن و فنونی برای رساندن پشت اضطراب به خاک. فن و فنونی که مهم‌ترین آنها فراموش کردن آسیب‌های گذشته و خالی کردن ذهن از تخیلاتی است که از آینده تلخ خبر می‌دهند. فن و فنونی از جنس زندگی در لحظه، در حال، در اکنون. بدون ترس و نگرانی و بدون اضطراب. بدون دلواپسی برای از دست دادن همه آنچه دیر یا زود از دست خواهیم داد. بدون نگرانی بابت دستان خالی چراکه ما یک روز ساکنان آرام هیچستان بودیم، جایی که آرامش دستان خالی حسرت بزرگ دستان پر بود.

تصویر منتخب

سنگ قبر زن‌وشوهری در هلند که یکی کاتولیک و دیگری پروتستان بوده و در دو قبرستان مجزا دفن شده‌اند | از کانال تلگرامی «خلاقیت، بدون مرز»