

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

آینه نفس

جان خود را بسنجیم

آیت‌الله جوادی آملی (حفظه‌الله):

می‌گویند شما چقدر روز را بروید، وزن سنجی کنید ببینید که اضافه وزن دارید یا نه؛ خب همین را هم دین به ما گفته در بحث‌های اخلاقی ملاحظه فرمودید همین را خاندان عصمت (ع) به ما فرمودند: «زنوا قبل ان توزنوا»، قبل از اینکه شما را بکشند، خودتان را وزن کنید. چطور بسدن را وزن می‌کنید، اما جان را، ملکوتمان را نباید وزن بکنیم که با قول ثقیل است یا خدای ناکرده قول خفیف است!

اگر قول ثقیل بود که «من ثقلت موازنه، فهو فی عیشه راضیه»، اگر سبک وزن بودیم که «اما من خفت موازنه، فامه هالویه». فرمود: این کاری که وزن داری، بدن کشی برای تأمین بهداشت دارید، خوب است، اما «زنوا قبل ان توزنوا».

منبع: کانال تلگرامی «آیت‌الله‌العظمی جوادی آملی (مدظله‌العالی)»



زندگی سیداستمرار شهادت‌بود

سیدعطاءالله‌ماجرانی در توبیتی بیان داشت: سیدحسن نصرالله وقتی در جوانی اسلحه برداشت‌و به جریان مقاومت پیوست‌افق شهادت پیش روی او بود. وقتی به عنوان چهارم‌ای شاخص در تأسیس حزب‌الله نقش داشت، وقتی عضو شورای مرکزی حزب‌الله در زمان شهید موسوی شد. وقتی رهبر حزب‌الله شد. زندگی او استمرار شهادت بود تا فوز عظیم؛ شهیدی شهید شد.



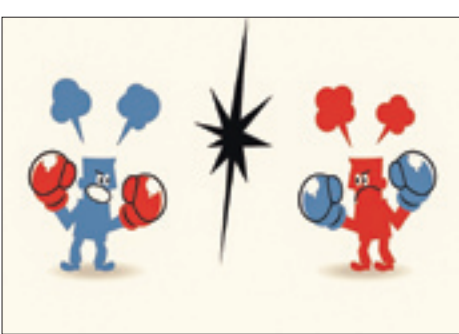
چرا حزب‌الله نابدودش‌نی نیست؟

دیاکو حسینی توبیت کرد: القاعده و داعش با ترور رهبرانش از میان رفتند، اما این اتفاق برای حزب‌الله نخواهد افتاد. علت در تفاوت بین یک سازمان بدون مرز و هویت سرزمینی با یک جنبش آزادی‌بخش در راه مبارزه با اشغالگری در سرزمینی اجدادی است.



وجودی عجیب، گمنام‌وپربرکت

مصطفی طیبی در توبیتی نوشت: بعضی‌ها خیلی عجیبند، مثل همین شهید حاج‌ابوالفضل‌شیخ‌علی کرکی. نه فیلمی ازش هست نه حتی یک قطعه تصویر. به دنیا آمده کارش رو کرده، شهید شده و رفته. انگار فقط آمده بوده شهید بشه و بره. این‌اگه شخصیت جذاب نیست، پس چیه؟



چرا در بحث، نباید توهین کرد؟

کاربری با نام «حامد» توبیت کرد: در بحث‌ها تون به همدیگه توهین نکنید. توهین، فرصت تأمل و تفکر رو از آدم‌ها می‌گیره. فرصت تأمل و تفکر رو از خودتون و دیگران نگیرید.

کاربران

چهارشنبه ۱۱ مهر ۱۴۰۳ | ۲۸ ربیع‌الاول ۱۴۴۴ | روزنامه جوان | شماره ۷۱۳۲



واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به ویدئوی فریبکارانه نتانیاهو خطاب به ملت ایران

چنگ نتانیاهو به روش‌های فریبکارانه انگلیسی

آنها این ویدئو را الگوگیری از روش‌های انگلیسی در فریبکاری و استعمار کشورها دانستند. کاربران همچنین از فعالان رسانه‌ای خواستند به جای اشتغال به دعوای جناحی بر خنثی‌سازی عملیات‌روانی دشمن تمرکز کنند. در ادامه بخش‌هایی از واکنش‌های کاربران را مرور کرده‌ایم.

- امین غفاری:** نتانیاهو از شش جهت در گیر جنگه بعد اومده به مردم ایران پیام میده! این نکته که چرا باید توجیه مردم ایران اینقدر برای رژیم صهیونیستی مهم باشه به کنار!! از آقایان رجل سیاسی و نخپگان اجتماعی مملکت این سؤال رو دارم که شما نمی‌خواید با مردم حرف بزنید و اونهارو از شرایط سیاسی آگاه کنید؟
- حسین ابراهیمی:** بعضی تا اسم جنگ می آید، می‌خواهند لباس نظامی بپوشند و تفنگ دست بگیرند. با آنکه اقع‌افکار و عملیات‌روانی موضوعات شناخته‌شده‌ای در یک جنگ تمام عیار است. کسانی که دم از لیبک می‌زنند در این میدان کجا هستند؟ نتانیاهو با همه منفوریت به اینکه با ایمن حرف‌ها بتواند شکاف ایجاد کند، امید دارد.
- امیر راقب:** از الطاف خفیه الهی است که نتانیاهو مدعی آزادی مردم ایران شده است. این بازی را بریتانیا از خیلی سال پیش به شیوه هنرمندانه خودش آغاز کرده و تدریجا توانسته بود دل بیش از نیمی از مردم ایران را جلب کند.نتانیاهو یک‌شبه در حال خراب کردن س‌سازی هوشمندان‌ه و طولانی‌مدت بریتانیاست.
- مینار شیدی:** نتانیاهو با فرستادن پیام ویدئویی در حال فریب و مدیریت افکار عمومی مردم ماست بعد دوستان سوسپر انقلابی ما این امر مهم رو رها کردن و مشغول عوای «جلیلی- قالیباف»شون هستند! زیبا نیست به نظر تون؟!
- ماها باقری:** پشت پرده پیام نتانیاهو می‌تونه تلاش برای

ما برای خنک‌شدن دل‌مان نمی‌جنگیم!



حالا از این دکرترین چه مانده است؟! آنها میراث بن گورین را از دست داده‌اند. به همین دلیل اسرائیل وارد مرحله جدیدی از حیاتش شده است. نتانیاهو باز هم راست می‌گوید که آنها جنگشان، جنگ موجودیت است و حق هم دارند اسم عملیات ترورشان علیه سید مقاومت را بگذارند «نظم جدید». ما در یک جنگ تدریجی قرار داریم که دارد روزبه‌روز حلقه آتش را برای سرزمین‌های اشغالی تنگ‌تر می‌کند. بله. قوی‌ترین اشیای عالم با به‌روزترین ادوات فناوریانه، متحد با یکدیگر به‌رویه مقاومت قبل‌ترش فشار نتانیاهو به ترامپ برای حمله به ایران را در کتاب بولتون خوانده بودیم و



پدر و مادر اضطراب

م. گروندنیا در توبیتی نوشت: خلاصه ۱۳ سال مطالعه و ویزیت در مورد اضطراب رو اگه بخوایم بگیریم؛ وابستگی، مادر اضطرابه و کمال‌گرایی هم پدر آن و از عواملی مانند غیرواقع‌بینی، تهدیدهای بیرونی، تأکید زیاد خانواده بر موفقیت، مقایسه و پیش‌بینی آینده هم متأثره افراد مضطرب عموماً یک پدر یا مادر کمال‌گرا دارند.



فکر می‌کنید چقدر باسواد هستید؟!

کانال تلگرامی «مهارت‌های زندگی» نوشت: اولین مفهوم سواد در ذهن همه یا اکثر افراد، توانایی نوشتن و خواندن (زبان مادری) است. مدتی بعد تعریف سواد کمی عوض شد و توانایی یادگیری یک زبان خارجه و کار با کامپیوتر هم به تعریف آدم باسواد اضافه شد. چندسال پیش یونسکو آمد و یک تعریف جامع‌تر



از سواد ارائه کرد و گفت: ۱۲ تا سواد داریم: ۱- سواد عاطفی؛ ۲- از تیاطی؛ ۳- مالی؛ ۴- رایانه؛ ۵- رسانه؛ ۶- تربیتی؛ ۷- سلامتی؛ ۸- نزادی؛ ۹- بوم‌شناسی؛ ۱۰- تحلیلی؛ ۱۱- انرژی و ۱۲- علمی.

این تعریف کمک کرده، بدانیم که کسی که بلد نیست رابطه اجتماعی مناسب با بقیه برقرار کند، سواد از تیاطی ندارد. کسی که نمی‌داند کدام رسانه قابل استناد و معتبر است، سواد رسانه ندارد. کسی که مدیریت دخل و خرج و سرمایه‌گذاری ندارد، سواد مالی ندارد. کسی که توانایی ارزیابی نظریه‌های مختلف و ایجاد استدلال‌های منطقی بدون تعصب ندارد، سواد تحلیلی ندارد. مطابق این تعریف اگر شما «می‌پندارید» که توانایی ارزیابی نظریه‌های مختلف را دارید، پس سواد تحلیلی دارید! البته واقعیت مطلب به درستی این تعریف کاری ندارم، بلکه به «گمان و فکر و پندار» آدم‌ها از خودشان کار دارم. آدم اگر انگیزه و توانایی و محرکی در خودش نداشته باشد، تغییر در خودش ایجاد نمی‌کند. بعضی‌ها کلی هزینه می‌کنند که نمایش دهند آدم باسوادی هستند، یعنی حرف هم که می‌زنند، متعصبانه در کتاب‌ها به دنبال شاهد حرف‌های‌شان هستند، ولی تعریف اخیر یونسکو به نظرم نهایت تعریف سواد است که گفته «آدم با سواد، آدمی هست که بتواند از آموخته‌هایش برای تغییر در زندگی خودش استفاده کند». اگر در زندگی‌مان نمی‌توانیم تغییری ایجاد کنیم، یعنی بی‌سواد هستیم، میزان دانش‌مان مهم نیست، میزان عمل و تغییر‌مان مهم است.

استفاده از هوش مصنوعی و فراگیری ماشینی در جنگ

محمد طیبیبیان در کانال تلگرامی خود نوشت: کارایی مهیب اسرائیل در یافتن اهداف برای حمله هوایی را نباید صرفاً به وجود اطلاعات انسانی نسبت داد. ممکن است عناصر ناراضی در مقابل دریافت پول یا هر انگیزه دیگر اطلاعات و گزارش اختیار اسرائیل



قرار دهند، اما نباید از امکان پر قدرت هوش مصنوعی و فراگیری ماشینی در این رویکرد اخیر غافل بود. به این مورد توجه کنیم. دوسستی که در بنگه دنیا ساکن است، می‌گفت یک روز تصمیم گرفت که یک نهال نخل را قبل از اینکه از دو سه م‌ بلندتر شود از کنار باغچه قطع کند. بعد از چند روز یک صورت حساب جریمه از شهرداری برای او ارسال می‌شود، به دلیل قطع غیرقانونی درخت. پس از مراجعه و اعتراض و انکار متوجه می‌شود عکس‌های هوایی شهر مرتباً در فواصل زمانی مشخص با ابزار هوش مصنوعی مقایسه شده تفاوت‌ها تعیین و اگر تخلف در قطع درخت یا تغییر ساختمان مشاهده شود به سرعت پیگیری می‌شود.

می‌توان تصور کرد که تصویرهای ماهواره‌ای با هوایی از مناطق یک شهر یا خارج از شهر تهیه شود با دقت بسیار بالا. هر لحظه شش‌به شش شکل موشک روی کامیون یا وسایل دیگر ظاهر شود هوش مصنوعی با سرعتی میلیون‌ها برابر در مقایسه با نظارت و بررسی چشمی انسانی آن را در عکس‌های ماهواره‌ای تشخیص و مختصات را در اختیار هواپیمایش شد. قرار دهد و آن نقطه در اندک زمانی مورد اصابت قرار بگیرد. یا اینکه تجمع افراد و اتومبیل‌ها، مسیر اعلام هشداردهنده ناشی از تغییر شرایط در مناطق شهری، کوهستانی و بیابانی مورد رصد دائم قرار داشته باشد، این رویکرد جدید را نباید از نظر دور داشت.

می‌گویند تمام تحولات تکنیکی در طول تاریخ ابتدا مورد استفاده جنگی قرار گرفته. اولین انسان‌هایی که روش ایجاد آتش را کشف کردند، چه‌بسا ابتدا کومه همسایه را آتش زدند. تا به امروز که از هوش مصنوعی و نگارگری ماهواره‌ای برای این کار استفاده می‌شود سرعت شکست ممکن است بسیار افزایش و فرصت مقاومت بسیار کاهش یابد.

۹ توصیه دکتر هوبرمن برای ارتقای مغزمان

پیمان شورایی در رشته توبیتی نوشت: اندرو هوبرمن (Andrew Huberman) استاد روانشناسی دانشگاه استنفورد میگه مغز ما پلاستیکی است و ما این توانایی را داریم که در طول زندگی خود آن را ارتقا دهیم. در اینجا ۹ حقیقت ساده، اما بسیار کاربردی و تکان‌دهنده از وی:

- **خواب:** خواب پایه سلامت روحی و جسمی است. اگر روزه‌ه‌ورزش می‌کنید، خواب باکیفیت برای ریکاوری ضروری است. باپروبی‌آز این توصیه‌خواب‌تان را در عرض چند هفته بهبود بخشید. بزنامه‌ای منسجم بنویسید. از نور آبی (موایل) قبل از خواب اجتناب کنید و محیط خواب را خنک، تاریک و ساکت کنید.
- **ورزش:** ورزش منظم برای توانایی مغز برای سازگاری با تغییرات بسیار مهم است. با انجام کاری سخت، انعطاف‌پذیری را افزایش و رشد ذهنی را تطبیق می‌دهید که می‌تواند در بسیاری از زمینه‌ها اعمال شود. برای بهبود کلی سلامت ما نیاز داریم: تمرین مقاومتی سه – پنج مرتبه در هفته؛ کاردیو دو – چهار مرتبه در هفته و استراحت کافی.
- **مدیتیشن:** هوبرمن نقش مدیتیشن را در کاهش استرس، بهبود تمرکز و تنظیم هیجانی برجسته می‌کند. مهم؛ آهسته شروع کنید و به تدریج افزایش دهید!
- **قرار گرفتن در معرض سرما:** قرار گرفتن در معرض سرما به صورت روزانه مزایای زیادی دارد.
- **بهره‌وری:** بهره‌وری بیشتر با تمام‌تکات قبلی در هم آمیخته است. انجام برخی از آنها بهره‌وری شما را افزایش می‌دهد. پروتکل بهره‌وری: ابتدا با سخت‌ترین کارها شروع کنید؛ جلسات کاری ۱/۵ تا دو ساعته بگذارید و وقفه‌های ۲۰ دقیقه‌ای برای استراحت در نظر بگیرید.
- **به تعویق انداختن کارها:** اگر با تعلل دست و پنجه نرم می‌کنید و همیشه انجام یک کار را به آخرین لحظه موکول می‌کنید، به نظر هوبرمن به دلیل سطوح پایین دوپامین و تمایل به اجتناب از مشکلات مرتبط می‌شود.
- **کنترل دوپامین:** دوپامین مولکولی برای انگیزه و پاداش است. مابه‌لذت آنی و محرک‌های مداوم عادت کر ده‌ایم که مغزمان را فعال می‌کنند استراژیی هوبرمن را آزمایش کنید؛ لذت را به تعویق بیندازید؛ یک کار سخت انجام دهید و از لذت به عنوان جایزه استفاده کنید.
- **روتین مبتنی بر هوبرمن:** زود از خواب بیدار شوید، به پیاده‌روی یا ورزش بروید؛ روز کاری خود را به چهار – پنج بلوک کاری تقسیم کنید؛ ابتدا با سخت‌ترین کار شروع کنید؛ قبل از ساعت ۹ صبح و بعد از سه به‌عاز ظهر کافئین مصرف نکنید؛ عصر استفاده از موایل را محدود کنید و شام سبک بخورید و هفت ساعت بخوابید.
- **مکمل‌ها:** دکتر هوبرمن از ایجاد تغییرات رفتاری و سبک زندگی قبل از امتحان مکمل‌ها حمایت می‌کند. این مکمل‌ها عمدتاً تقویت‌کننده‌هایی برای موارد زیر هستند: شناختی cognitive، انرژی و خواب.



در تاریکی همه ما شبیه یکدیگریم

صفحه توییتری «جاکفری» بخشی از نوشته داستایوفسکی در کتاب «تسخیرشدگان» را به اشتراک گذاشت. این نویسنده روس نوشته است: می‌دانم اگر تفاوت نادستی در مورد کسی بکنم دنیا تمام تلاشتن را می‌کند تا مرا در شرایط او قرار دهد تا به من ثابت کند در تاریکی همه ما شبیه یکدیگریم.

