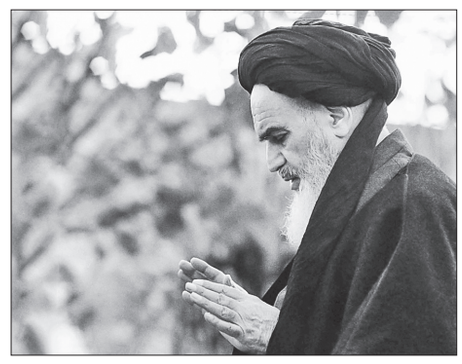
این صفحه پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشت‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را بازنشر می‌دهد. تلاش بر این است که دیدگاه‌ها و نظرات کاربران اندیشمند شبکه‌های اجتماعی در عرصه مکتوب هم دیده شود.

آیینه نفس

حساب و کتاب هست

آیت‌الله ناصری(ره):
هر چند الان من مختار و آزادم، هر کاری می‌خواهم می‌کنم، ولکن حساب و کتاب هست. همه آن ضبط می‌شود. از همه کارهای من فیلمبرداری هم می‌شود. حضرت حق برای آنها شهود هم قرار می‌دهد. چقدر هم خدا برای ناصری شاهد قرار داده است! روز و شب خودشان شاهدند آقا. خود زمین، شاهد است. ملائکه شاهد است. ائمه شاهدند. خود خدا هم شاهد است. اینها همه شاهدند. در سوره یس می‌فرماید: دست شروع می‌کند صحبت کردن، مثل اینکه یک نواری داخل آن هست! نوار داخل زبان هم است. داخل چشم هم هست. خیانت‌های‌شان را یکی‌یکی می‌گویند. چطور بنده‌های خدا قدرت دارند یک دستگاهی درست کنند که صدها ساعت صداها و تصاویر را ضبط می‌کند، خدا قدرت ندارد مثلاً یک نوار ۴۰ساله، ۵۰ساله درست بکند و در دست ناصری قرار بدهد؟ صریح قرآن است که هم نوار می‌گیرند و هم فیلمبرداری می‌کنند، هم اینکه شهود قرار می‌دهند. روایات هم در این زمینه مفصل است. حساب و کتاب خدا این طوری است. عزیز من!
منبع: کانال رسمی آیت‌الله ناصری در ایتا



مهم‌ترین دعا از نظر امام خمینی(ره)

کانال تلگرامی «نشر بیانات و دستورالعمل‌های عرفانی علمای اسلام» از مرحوم آقای اشراقی، داماد امام خمینی(ره) نقل می‌کند که ایشان گفته بود: من و حضرت امام(ره) باهم قدم می‌زدیم. ایشان رو کردند به من و گفتند: «اگر از عالم ملکوت به تو بگویند یک دعای مستجاب داری، چه دعایی می‌کنی؟» من گفتم: «آقا سؤالش را خودتان کردید، جوابش را هم خودتان بدهید.» ایشان هم فرمودند: «اگر از عالم ملکوت به من بگویند یک دعای مستجاب داری، می‌گویم: اللّهُمّ اجعَل عاقِبَةَ أمرنا خیراً؛ دعا می‌کنم که عاقبت بخیر شوم.»

می‌توانیم اوضاع‌مان را «بهتر» کنیم

معین دهاز در صفحه خود نوشت: شاید نتوانیم اوضاع را «خوب» کنیم اما می‌توانیم آن را «بهتر» کنیم. نمی‌توانیم رنج را به «صفر» برسانیم اما به قول فروید (در تمدن و ملالت‌هایش) دست کم می‌توانیم آن را «کاهش» دهیم. این توصیه‌ها را شوپنهاور هم نوشته بود. واقع‌بینانه‌تر است که اولویت ما «کاهش رنج» باشد. این بینش با واقعیت‌های دنیا و بضاعت‌هایش هماهنگ‌تر است. اگر مثل چراغ راه بالای سر افکار و زندگی‌مان قرار دهیم، احتمالاً جهان تحمل‌پذیرتر و فهمیدنی‌تر خواهد شد.

افسردگی از جنس خشم است

صفحه توییتری «جافکری» گفته‌ای کوتاه از زیگموند فروید را به اشتراک گذاشت. فروید گفته است: افسردگی از جنس غم نیست! خشم است؛ خشمی علیه خود، خشمی که به درون چرخیده و حمله می‌کند.

«مکتب فاطمی» مکتب مقاومت است

مرتضی نواب در توییتی نوشت: با شهادت سران مقاومت در لبنان و غزه، برخی گمان کردند مقاومت تمام شد، اما شهادت حضرت زهرا(س) بهترین پاسخ به این توهم است. با شهادت صدیقه طاهره نه تنها صدای حق‌طلبی خاموش نشد که سیره فاطمی میلیون‌ها انسان آزاده را برای ایستادگی در برابر ظلم تربیت کرد. بله مکتب فاطمی مکتب مقاومت است.

محمدرضا علی‌مددی | ایرنا

واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به تشییع باشکوه شهدا در سراسر کشور

خوش آمدی قهرمان خوشنام

همزمان با سالروز شهادت حضرت فاطمه زهرا(س) تشییع باشکوه شهدای گمنام در سراسر کشور انجام شد. کاربران شبکه‌های اجتماعی همزمان با این مراسمات از عظمت شهدا نوشتند و امنیت امروز ایران و سربلندی میهن‌مان در برابر دشمن خارجی را حاصل رشادت‌ها و مجاهدت‌های این شهدای عزیز دانستند. کاربران همچنین حضور شهدا در ایران امروز را عامل وحدت و تقویت روحیه مقاومت تحلیل کردند. در ادامه بخش‌هایی از واکنش‌های کاربران را مرور کرده‌ایم.

■ **دریا گلستانی:**
اگر مشتی پلاک و استخوان‌اند | رموز هستی و جان جهان‌اند | چوخونی دررگ هستی، روان‌اند | چو جان، در جسم این امت نهان‌اند | نشان دولت «صاحب زمان‌اند(عج)» وداع با لاله‌ها #خوش‌آمدی قهرمان

■ **فاطمه مظفری:**
دنبال شهرتیم و پی رسم و اسم و نام، غافل از اینکه فاطمه گمنام می‌خرد. تشییع و تدفین شهید خوشنام در روز شهادت حضرت زهرا(س). #شهید گمنام #خوش‌آمدی قهرمان

■ **کوروش زیتون‌لی:**
وحدت، اتحاد، برادری، همدلی، همبستگی و یکپارچگی بین شیعه و سنی از مهم‌ترین پیام‌های شهداست. #وداع با لاله‌ها #خوش‌آمدی قهرمان

■ **کاربری با نام «حاج احمد»:**
شما پرچمداران شرف و آزادگی هستید، شمایی که در شب‌های سرد جبهه، خورشید را در قلب خویش پرورش دادید. امروز، ایران به شما می‌بالد و تاریخ، افتخار می‌کند که فرزندانی چنین سترگ در دامان این خاک پرورش یافته‌اند... #وداع با لاله‌ها#خوش آمدی قهرمان

■ **الهه دانایی:**
شهرمون وقتی در داغ بی‌نشانی قبر حضرت مادر در تب و تاب است، میزبان فرزندی خوشنام از اوست تا مرهمی باشد بر زخم‌های دل‌های خسته‌مان... تشییع در روز شهادت. #فرزندان مادر #مهمان داریم

■ **علی اسماعیلی:**
چه خوش گفت شهید عزیز آوینی که شهدا شمع محفل بشرت هستند. امروز هم شهدا شمع راه شده‌اند. به وطن خوش آمدید قهرمانان عزیز. قدم بر دل‌های‌مان گذاشته‌اید.

■ **کاربری با نام «نرگس»:**
تشییع شهدا، نمادی از همبستگی و عشق ملت به کسانی است که جان خود را در راه وطن نثار کردند. #وداع با لاله‌ها

■ **سیدجلال موسوی:**
وقتی دهه نودی‌ها برای خادمی شهدا می‌آیند، یادآور می‌شوند که این عشق، یک نسل و زمان نمی‌شناسد. #وداع با لاله‌ها #قله افتخار

■ **محمد نقطه:**
مراسم تشییع شهدای گمنام، نمادی از امید به فردایی روشن است که از فداکاری‌های آنها نشئت می‌گیرد. بیایید باهم به سمت آن آینده حرکت کنیم. #وداع با لاله‌ها #سند افتخار

■ **مهدی روشن:**
شهیدان گمنام زهرایی تبارند... این روزها چقدر جای شهدا خالی است. شهدایی که همچون حضرت زهرا(س) گمنام و بی‌نشانند. شادی روحشون یه صلوات بفرستیم. #وداع با لاله‌ها #فرزند روح‌الله

■ **کاربری با نام «خادم‌الشهدا»:**
حضور گسترده مردم در مراسم تشییع پیکر مطهر شهدای گمنام همواره رنگ و بوی خاصی داشته و دارد، کما اینکه از هر طیف و سن و سالی خود را به پای تابوت‌ها می‌رسانند تا بر دوش خود، جسم دنیایی این شهیدان والامقام را به روح ملکوتی و بهشتی‌شان برسانند. # وداع با لاله‌ها # مهمان فاطمی

وسواس فکری (OCD) چیست و چه علائمی دارد؟

کانال «صدای زندگی» در ایتا از وسواس فکری (OCD) و علائم و انواع آن نوشت. خلاصه‌ای از مطالب این کانال در ادامه مرور شده است.

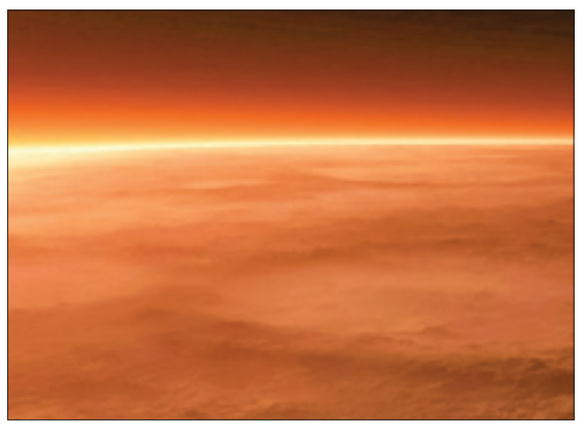
■ **علائم وسواس فکری (OCD)**
افراد مبتلا به بیماری ocd معمولاً دارای ویژگی و علائم زیر هستند:
-این افراد معمولاً درگیر افکار، تصاویر ذهنی و نگرانی‌های مکرر و ناخواسته می‌شوند که بسیار آزاردهنده هستند.
-این افراد احساس می‌کنند باید یکسری کارهای تکراری مانند شستن مکرر دست‌ها یا چک کردن دائم وسایل را انجام دهند تا اضطراب ناشی از افکار وسواسی آنها کاهش یابند.
-افراد مبتلا به وسواس فکری- عملی از افکار و رفتار غیرمنطقی خود آگاه هستند، اما احساس می‌کنند نمی‌توانند جلوی آنها را بگیرند.
-افکار وسواسی و رفتارهای اجباری زمان زیادی از فرد می‌گیرند و باعث ایجاد اختلال در عملکرد روزانه او می‌شوند.
-معمولاً فرد مبتلا به OCD از قرار گرفتن در موقعیت‌ها و مکان‌هایی که ممکن است باعث برانگیخته شدن افکار وسواسی شوند، اجتناب می‌کند.

■ **علت اختلال OCD**
در حال حاضر، علت اصلی اختلال وسواس OCD مشخص نیست و دانشمندان تنها یکسری عوامل را در بروز آن مؤثر می‌دانند که عبارتند از: ژنتیک، تغییرات مغزی، تجربه رویداد استرس‌زا و تروما، مخصوصاً در کودکی، باورهای غلط و تفکر نادرست در مورد مسئولیت‌پذیری، خطر و آسیب،

سندرم پانداس (نوعی اختلال عصبی خودایمنی در کودکان که با عفونت‌های استرپتوکوکی مرتبط است.)

■ **انواع OCD و ویژگی‌های آن**
-وسواس شست‌وشو: ترس مفرط از آلودگی، میکروب و بیماری وجود دارد که باعث شستن مکرر دست‌ها یا تمیز کردن محیط می‌شود.
-وسواس آسیب به خود یا دیگران: ترس و نگرانی افراطی مرتبط با آسیب رساندن به خود یا دیگران مانند ضرب و شتم، خودزنی، خودکشی یا قتل وجود دارد که بسیار ناتوان‌کننده است و اضطراب شدیدی ایجاد می‌کند.
-وسواس فکری نظم و تقارن: وسواس شدیدی به نظم و ترتیب خاص در محیط و اشیا دارند و ممکن است همه چیز را بارها مرتب کنند.
-وسواس فکری جنسی: افکار، تصاویر آزاردهنده و نگرانی افراطی درباره اقدامات مرتبط با موضوعات جنسی وجود دارد و فرد نگران است ناخواسته رفتار جنسی غیراخلاقی انجام دهد.
-وسواس شک و تردید: ترس و نگرانی افراطی درباره درست انجام‌ندادن کارهای روزمره مانند قفل نکردن درها یا خاموش نکردن اجاق گاز وجود دارد و باعث می‌شود بارها این امور را چک کنند.
-وسواس جمع‌آوری و انباشت: نگرانی افراطی درباره دور انداختن وسایل وجود دارد، به همین دلیل وسایلی را که اصلاً نیاز ندارند، انبار می‌کنند.
-وسواس فکری دینی و مذهبی: این نگرانی وجود دارد که اعمال یا افکاری مغایر با اصولی دینی و اخلاقی انجام شود.
-وسواس سلامت: افکار، تصاویر ذهنی و نگرانی افراطی درباره بیماری و مشکلات جسمی وجود دارد که باعث می‌شود بارها نزد پزشک بروند و به طور مداوم علائم جسمی خود را بررسی کنند.

■ **عوارض درمان نشدن وسواس فکری و عملی**
-استرس و اضطراب شدید
-افسردگی
-اختلال در عملکرد روزانه
-مشکل در روابط فردی و اجتماعی
-تنش و اختلاف خانوادگی
-اجتناب از قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی و خانه‌نشینی
-آسیب جسمی مانند عفونت
-مشکل خواب
-تمایل افراد به مصرف الکل یا مواد مخدر



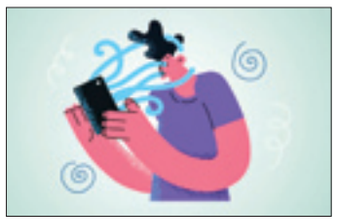
راز سرخی آسمان مریخ

کانال تلگرامی «کیهان‌شناسی» نوشت: آسمان مریخ تقریباً قرمز به نظر می‌رسد. این قرمزی به این دلیل است که ذرات اکسیدآهن در اتمسفر آن پراکنده می‌شوند و باعث جذب و پراکندگی نور آبی در جو و عبور نور قرمز از میان آنها می‌شود.

بعضی گناه‌ها خیلی زود برمی‌گردند

فاطمه رایگانی در توییتر نوشت: اثر بعضی گناه‌ها خیلی زود به خودت برمی‌گرده و لحظه‌ای که اینو متوجه می‌شی خیلی تلخ و جانکاهه. اینکه خودت می‌دونی داری تاوان چی رو می‌دی و خودت رو مستحق چیزی که شده می‌دونی، تجربه سهمگینیه.

«پوسیدگی مغزی» واژه منتخب آکسفورد برای سال ۲۰۲۴ به چه اشاره دارد؟



کانال تلگرامی «آکادمی استارت‌آپ و کارآفرینی» ناشر فرهنگ لغت محبوب آکسفورد واژه منتخب خود را برای سال ۲۰۲۴ پوسیدگی مغزی یا Brain rot اعلام کرده است. این واژه که قدیمی‌ترین اشاره به آن مربوط به داستانی از هنری دیویت ثورو، نویسنده امریکایی در سال ۱۸۵۴ است، به گفته آکسفورد «زوال عملکرد مغزی یا ذهنی یک فرد» را به ویژه در نتیجه مصرف بیش از حد اطلاعات بیهوده در عصر دیجیتال تعریف و افزایش استفاده از آن به روند مهمی در زندگی امروز ما اشاره می‌کند. استفاده از این واژه در یک سال گذشته ۲۳۰درصد افزایش یافته است. کسپر گراتول، رئیس بخش زبان‌های آکسفورد می‌گوید، افزایش استفاده از این واژه نشانگر سرعت بالای تغییر زبان در نتیجه شبکه اجتماعی است. آکسفورد واژه منتخب سال را طبق شواهد استفاده از ۲۶میلیارد واژه خود در منابع خبری جهان انگلیسی‌زبان انتخاب می‌کند. ایده این کار طبق بیانیه آکسفورد، انعکاس «حالت‌ها و مکالماتی که در سال ۲۰۲۴ شکل گرفته‌اند» با اتکا به داده است.

کسب‌وکار میدان نبرد است

پیمان محمدیان در رشته توییتی نوشت: وقتی چیزی شترمرغ رو تهدید می‌کنه، فکر می‌کنید چی کار می‌کنه؟ حمله می‌کنه؟ از خودش دفاع می‌کنه؟ نه هیچ کدوم از اینا درست نیست. کله‌اش رو می‌کنه توی خاک تا چیزی که تهدیدش کرده رو نبینه! شاید برای شما این کار شترمرغ خنده‌دار باشه، ولی این موضوع بیشتر گریه داره تا خنده! چرا؟ چون کلی انسان هم همین ویژگی رو دور و اطرافمون دارن. به طرف می‌گم برو سر بزن به سهام‌هات ببین چقدر ضرر کردی؟ می‌گه ترجیح می‌دم این موقع‌ها بهش نگاه نکنم. به یارو می‌گم حواست هست هوش مصنوعی تا سال دیگه شغل و درآمدت رو تحت‌الشعاع قرار می‌ده، می‌گه ترجیح می‌دم اخبار هوش مصنوعی رو دنبال نکنم. برای همین به این سوگیری شناختی توی انسان‌ها می‌گن اثر شترمرغی! این سوسول‌بازی‌ها توی بیزینس معنا نداره! باید دل شیر داشت و از رویارویی با اخبار و اتفاقات بد ترسی نداشته باشید. اینجا میدان نبرد هستش نه میدان فرار! این چیزیه که توی دوره‌ای و کلاسی تدریس نمی‌شه، جایی بهش اشاره نمی‌شه. خودتون باید داشته باشیدش.
شما با فرار کردن از چیزی مشکلی رو حل نمی‌کنید، برای همین لحظه‌ای برای موندن و جنگیدن تردیدی نکنید. مثل پلنگ!

تویوتا سوپرا A90 معرفی شد

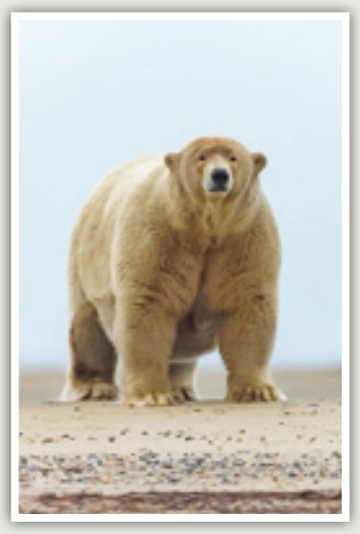
آغازی بر پایان نسل فعلی

تویوتا سوپرا A90 در واقع نسخه‌ای خاص است اما برخلاف دیگر مدل‌های تویوتا، از پسوند GRMN استفاده نمی‌کند. از این خودرو فقط ۳۰۰دستگاه ساخته خواهد شد که تمامی آنها در اروپا و ژاپن به فروش می‌رسند. برخلاف انتظارات اولیه، تویوتا سوپرا A90 از موتور S58 خودروهای سری M بی‌ام‌و استفاده نمی‌کند و به جای آن تویوتا تصمیم گرفته است موتور شش‌سیلندر B58 مدل‌های استاندارد سوپرا را تقویت کند. این پیشرانه اکنون به جای ۳۸۲اسب‌بخار، ۴۲۹اسب‌بخار قدرت تولید می‌کند. گشتاور این موتور نیز از ۵۰۰نیوتن‌متر به ۵۷۰نیوتن‌متر افزایش یافته است. این رقم حتی بیشتر از راندمان موتورهای شش‌سیلندر سه‌لیتری تقویت‌شده S58 بی‌ام‌و است، البته نباید فراموش کرد موتور شش‌سیلندر خطی باوارایایی‌ها ظرفیت بالایی برای تیونینگ دارد. #خودرو

فیثاغورث، زیبایی و ریاضی

کانال تلگرامی «هنر و فلسفه» از نسبت زیبایی، ریاضی و فلسفه نوشت. خلاصه‌ای از این یادداشت در ادامه از نظر می‌گذرد: فیثاغورث به‌عنوان یکی از نخستین فیلسوفانی که به «زیبایی» از منظر ریاضی و نظم کیهانی نگریسته، نقش برجسته‌ای در شکل‌گیری دیدگاه‌های فلسفی درباره هنر و زیبایی دارد. او جهان را نه صرفاً به‌عنوان پدیده‌ای فیزیکی، بلکه به‌مثابه یک نظام هماهنگ و منظم مبتنی بر اعداد و روابط ریاضی می‌دید. بررسی دیدگاه‌های فیثاغورث درباره زیبایی و هنر، نه تنها راهی برای شناخت ریشه‌های فلسفی این حوزه است، بلکه نشان‌دهنده پیوند میان علم، فلسفه و هنر در دوران باستان است. او جهان را به مثابه یک نظام کیهانی مبتنی بر اعداد و روابط ریاضی می‌دید. برای او، اعداد نه تنها ابزار شمارش بودند، بلکه نماد اصول بنیادین هستی بودند. این باور، تأثیر شگرفی بر نحوه نگرش او به زیبایی گذاشت. برخی از اصول فیثاغورث عبارت بوده از:
- هماهنگی (Harmony): فیثاغورث معتقد بود که هماهنگی در موسیقی و طبیعت، بازتابی از نظم ریاضی حاکم بر جهان است. او کشف کرد که نسبت‌های خاصی بین طول‌های تارهای سازهای موسیقی، باعث ایجاد آواهای دلنشین می‌شوند. این کشف، او را به این باور رساند که زیبایی در هنر، نتیجه ایجاد هماهنگی و توازن بین عناصر مختلف است.
ـ نسبت‌های متناسب (Proportion): فیثاغورث به نسبت‌های عددی بین اجزای مختلف یک اثر هنری اهمیت زیادی می‌داد. او معتقد بود که زیبایی، حاصل ایجاد نسبت‌های متناسب بین طول‌ها، عرض‌ها و سایر ابعاد یک اثر است.
فیثاغورث از سه دریچه به زیبایی می‌نگریست: موسیقی، اشکال هندسی و هنرهای تجسمی. موسیقی برای او تجلی کامل هماهنگی و نظم ریاضی بود. او معتقد بود که موسیقی می‌تواند بر روح انسان تأثیرگذار باشد و به او آرامش و تعادل بخشد، در عین حال اشکال هندسی مانند دایره و مثلث، به دلیل تقارن و نسبت‌های دقیق‌شان، نمادهای زیبایی برای فیثاغورث بودند. او معتقد بود که این اشکال، بازتابی از نظم کیهانی هستند.
-فیثاغورث بیشتر به موسیقی و ریاضیات علاقه داشت، اما اندیشه‌های او بر هنرهای تجسمی نیز تأثیرگذار بود. بسیاری از هنرمندان پس از او، از اصول ریاضی و هندسی برای خلق آثار خود استفاده کردند.

تصویر منتخب



سنگین‌ترین خرس قطبی در آلاسکا که ۶۸۰کیلوگرم وزن دارد | از صفحه توییتری «nature»