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

خانم‌های پوشیده گردن راست راه بروید

سیدمحمد حسینی‌بهشتی:
خانم‌های پوشیده! مبادا پوشیده‌بودن مستلزم این باشد که گردن‌تان را خم کنید و راه بروید. نمی‌گویم چشم خیره کنید و مردان و جوانان را بنگرید می‌گویم «با شخصیت» راه بروید. بنده همیشه هم به خانمم هم به دخترم توصیه می‌کرده‌ام در عین حال که باید لباس‌تان برجستگی‌های بدن را نشان ندهد، لباس برازنده آبرومند بپوشید، لباس خوب بپوشید، نه لباس جاذبه‌دار. لباس خوب، لباس محترمانه و بعد هم تأکید می‌کنم در کوچه که راه می‌روید گردن‌شق راه بروید تا معلوم باشد شما زن مسلمان هستید. «العزه‌لله و لرسوله و للمؤمنین» باید عزیز باشید!
منبع: سه گونه اسلام، ص ۶۳

امیرالمؤمنین اصل توحید است

آیت‌الله کشمیری(ره):
در نجف حاج آقامصطفی خمینی پیش من می‌آمد، دائم ذکر می‌گفت! به او گفتم: آقا مصطفی چه ذکری می‌گویی؟ گفت: سوره توحید را می‌خوانم. پدرم گفته‌اند: روزی هزار مرتبه سوره «قُلْ هُوَ الله» را بخوان و به حضرت امیرالمؤمنین(ع) هدیه کن چون که آقا امیرالمؤمنین اصل توحید است.

امتداد یک خط روشن

حجت‌الاسلام امامی: امروز ما وارث ۱۴۰۰ سال مجاهدت و خون دل شیعیان برای حفظ ولایت هستیم و این میراث، امتداد همان خط روشنی است که از غدیر آغاز شد. اگر غدیر تا این اندازه حائز اهمیت است، بدان سبب است که گامی بزرگ در مسیر هدایت انسانیت برداشته است.

هدف بعثت انبیا و غدیر

رهبر انقلاب: عدالت اجتماعی، هدف بعثت انبیا و غدیر است. اگر غدیر را بفهمیم، مقابل هر ظالمی خواهیم ایستاد، چه داخلی، چه خارجی.

پول در آوردن از تنهایی در ژاپن

وحید یامین‌پور در فضای مجازی نوشت: در ژاپن، تنهایی به بحرانی پنهان بدل شده و مرگ‌های تنها و بی‌صدا، چهره‌ای متفاوت از این کشور را نمایان می‌کند. در کتاب سفرنامه کاهن معبد جینجا بیان شد، پشت ظاهر مدرن ژاپن، مشکلات جدی تنهایی و بی‌ارتباطی اجتماعی وجود دارد. این وضعیت به حدی جدی است که کسب‌وکاری شکل گرفته تا افرادی را برای گفت‌وگو و همراهی موقتی اجاره کنند، بعضاً دانشجویان به‌عنوان شغل دانشجویی این نقش را ایفا می‌کنند. روابط سطحی در فرهنگ مدرن ژاپن، تنهایی را به معضلی اجتماعی و اقتصادی بدل کرده که با روش‌هایی نوآورانه و گاه غیرقانونی پاسخ داده می‌شود. تصویری که روزگاری در آثار علمی‌تخیلی ترسیم شده بود، اکنون در ژاپن به واقعیت نزدیک شده است.

واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به ناآرامی‌های خیابانی در کالیفرنیای امریکا

«دستبند زدن به دختربچه»، «شلیک به خبرنگار» اما در امریکا!

اعتراضات مردمی در کالیفرنیا، سوژه داغ برخی شبکه‌های اجتماعی در فضای مجازی است. درحالی‌که دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور امریکا چندوقتی است برای ایران شاخ و شانه می‌کشد؛ ثروتمندترین ایالت امریکا درگیر ناآرامی‌های خیابانی است. حقیقتی که فقط بخشی از آن از سوی دوربین‌ها به بیرون امریکا مخابره می‌شود.

حسنا رفیعی:
صحنه‌هایی که می‌خواستن تو ایران رقم بزنن الان داره تو امریکا رقم می‌خوره، الان اینترنشنال چرا لال‌مونی گرفته؟؟

مرتضی:
اونجا کسی جرئت نداره دست به پلیس بزنه و به محض تهدید پلیس، نه لمسش، به رگبار بسته میشن و قانون بدون تعارف پشت مأمور ایستاده تو ایران اما پلیس تا آخرین نفس، جانب خویشتنداری رو نگه می‌داره، حتی به قیمت جانش و نقص قانونی رو هم نمیشه نادیده گرفت.

محمدرضا صدیقی:
سال ۱۴۰۱ تعداد شهدای حافظ امنیت ۶۴نفر بود و ۳۲نفر از این تعداد بسیجی بودن. این معترضان به وحوش زرآ هزار بار شرف دارن. فقط یه شب تو بلوار امامت مشهد یه فرقون چاقو، قمه، نیمجه و... ازشون جمع شد.

هامان:
نکته‌ای که درباره تفاوت اعتراضات در کالیفرنیا و ایران وجود داره اینه که توی ایران اعتراضات ممکنه شکل بگیره ولی قطعاً ازسوی سرویس‌های جاسوسی و نفوذی و آموزش دیده تبدیل میشه به آشوب و آتش‌زدن ساختمان‌ها، اتوبوس‌ها، کشته‌سازی و... ولی اونجا به نظر میاد بدون دخالت کشورهای دیگه این اعتراضات شکل گرفته و تبدیل به آشوب شده. در امریکا این همه اسلحه دست مردم هست ولی می‌دونن نباید تو این مواقع، استفاده بشه؛ ولی در کشور، به‌دلیل ارتباط سردسته‌ها با گروهک‌ها، هدف کشته‌سازی است و عملیات فریب...

یک کاربر:
غربی‌ها وقتی تو کشور خودشون یکی شیشه بشکنه و ماشین پلیس آتیش بزنه، میگن آشوبگر و مجرم. ولی اگه همون کارو تو خاورمیانه بکنی، میشی آزادی‌خواه و قهرمان دموکراسی!

سید یاسر جبرائیلی:
در میانه آشوب‌های لس آنجلس، بحث استقلال کالیفرنیا از ایالات متحده مجدداً داغ شده است.

پیمان:
کاش ایرانی بودی یا لااقل ربطی به ایران داشتی! تا دنیا فریاد بزند، چرا پلیس در یک تجمع باید به خبرنگار شلیک کند... افسوس که تو دختری در امریکا هستی، در مهد توحش.

آرمان هاشمی:
این شدت درگیری پلیس با مردم توی لس‌آنجلس، اگر داخل ایران بود تمام رسانه‌های معاند تیتر می‌زدند دیگه تمومه ماجرا...

آزاده امینی:
دستبند زدن به دختربچه در امریکای نایس. غرب گداها سلیبریتی‌هاشون چرا لالند؟ آنجلینا جولی الان دقیقاً کدوم گوریه؟ چیزی که ما در آیینه نمی‌دیدیم، نایب امام زمان در خشت خام می‌دید. اینجا لیبی، سوریه یا عراق نیست. اینجا لس‌آنجلس تحت حاکمیت خود امریکاست. ویرانگری، آشفتگی و هرج و مرجی که آنها در جهان کاشتند الان گریبان خودشونو گرفته و داره نابودشون میکنه به حول و قوه الهی.

فواد ایزدی:
چرا تظاهرکنندگان طرفدار حقوق بشر پرچم امریکا را به آتش می‌کشند؟ چون این پرچم را نماد نسل‌کشی و نژادپرستی می‌دانند.

حمید صادقی:
فکر کن پلیس در ایران، با زنی که بچه بغل داره اینطوری وحشیانه برخورد کنه! یه‌جور صدای حقوق بشر و وا انسانا سر میدن و اشک تمساح میریزن که بیا و ببین ولی چون این اتفاق تو امریکا افتاده، همه لال شدن

کاربری با نام آدم:
تو این یکی، دو روز اعتراضات مردمی امریکا اتفاقات جالبی رخ داده از شلیک پلیس به خبرنگار! تا دستور ترامپ برای بازداشت هرکس که ماسک روی صورتش هست و بازداشت خشونت‌آمیز ده‌ها معترض! اما یه نکته تو این ویدیو هست: جمعیت معترضان تو این ویدیو ده‌ها برابر جمعیت پلیس و نیروی ضدشورشه و تو همین ویدیو نیروهای امنیتی چند نفری می‌ریزن سر چند معترض و کتک می‌زنن و بازداشت می‌کنن ولی حتی خراش هم روی یک پلیس نمی‌افته! همین داستان اگه تو ایران بود و وحوش برانداز چنین جمعیتی مقابل پلیس داشتن حداقل ۵۰تا شهید حافظ امنیت داشتیم.

علی بیطرفان:
ترامپ: «هرکی ماسک زده رو دستگیر کنید.» فرض کنید تو ایران یه مسئولی چنین چیزی میگفت رسانه‌های جهان خودشونو پاره میکردن.

این ۱۰عادت روزمره، نشان‌دهنده اضطراب شماست!

شاید اضطراب را فقط به‌عنوان نگرانی‌های گاه‌به‌گاه یا دل‌شوره قبل از یک جلسه مهم بشناسید اما این احساس می‌تواند به‌طور نامحسوس در عادت‌های روزمره شما نفوذ کند. برخی از این رفتارها نشان می‌دهند میزان اضطراب شما بیش از آن چیزی است که تصور می‌کنید.

۱. دائماً تلفن همراه خود را چک می‌کنید
اگر متوجه شده‌اید که ناخودآگاه بارها و بارها در طول روز تلفن خود را برمی‌دارید و به پیام‌ها، شبکه‌های اجتماعی یا ایمیل‌ها سر می‌زنید، این ممکن است نشانه‌ای از اضطراب باشد. این رفتار اغلب در لحظات استرس یا ناراحتی تشدید می‌شود و راهی برای فرار از موقعیت‌های ناخوشایند به نظر می‌رسد. با این حال، وابستگی به گوشی نه‌تنها آرامش شما را مختل می‌کند، بلکه اضطراب را تشدید می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند: استفاده بیش‌ازحد از تلفن همراه می‌تواند سطح کورتیزول (هورمون استرس) را افزایش دهد.

۲. بیش‌ازحد معذرت‌خواهی می‌کنید
آیا برای هر اتفاق کوچکی، حتی چیزهایی که به شما ارتباطی ندارند، عذرخواهی می‌کنید؟ این عادت می‌تواند ناشی از اضطراب شدید درباره ناراحت کردن دیگران یا ترس از قضاوت شدن باشد. افراد مبتلا به اضطراب اغلب برای پیشگیری از هرگونه انتقاد یا درگیری، به‌طور مداوم معذرت‌خواهی می‌کنند. این رفتار ممکن است باعث کاهش اعتمادبه‌نفس و تضعیف روابط شما شود و به مرور دیگران شما را فردی نامطمئن ببینند.

۳. به‌راحتی عصبی و تحریک‌پذیر می‌شوید
وقتی صداهای کوچک مانند جویدن غذا یا کلیک کردن خودکار شما را به‌شدت آزار می‌دهد، این می‌تواند نشانه‌ای از حساسیت بیش‌ازحد سیستم عصبی شما باشد. افراد مضطرب معمولاً در وضعیت «آماده‌باش دائمی» هستند و کوچک‌ترین مسائل برایشان استرس‌زا می‌شود. چگونه بر زندگی شما اثر می‌گذارد؟ روابط اجتماعی و کاری شما تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. باعث افزایش استرس و احساس

ناتوانی در کنترل شرایط می‌شود.

۴. ناخودآگاه نفس خود را حبس می‌کنید
اگر هنگام تمرکز یا استرس، بدون اینکه متوجه شوید، نفس خود را نگه می‌دارید، بدانید که این یکی از واکنش‌های فیزیکی اضطراب است. این عادت می‌تواند منجر به سردرد، خستگی و حتی تشدید استرس شود. چگونه می‌توان آن را کنترل کرد؟ تمرینات تنفسی منظم به آرام شدن سیستم عصبی کمک می‌کند. آگاهی از الگوی تنفس و تلاش برای اصلاح آن می‌تواند استرس را کاهش دهد.

۵. همیشه بدترین سناریو را تصور می‌کنید
اگر یک پیام پاسخ داده نشود، شما فوراً فرض می‌کنید که دوستتان از شما ناراحت است؟ یا اگر در کار اشتباهی مرتکب شوید، احساس می‌کنید که اخراج خواهید شد؟ این طرز فکر که به آن «فاجعه‌سازی» می‌گویند، یکی از نشانه‌های رایج اضطراب است. چگونه تأثیر می‌گذارد؟ ذهن شما را درگیر نگرانی‌های بی‌پایان می‌کند. باعث می‌شود از تجربه‌های جدید بترسید و فرصت‌ها را از دست بدهید.

۶. همیشه مشغول هستید و نمی‌توانید استراحت کنید
اگر هر لحظه از روز خود را با کار، برنامه‌ریزی و فعالیت پر می‌کنید تا از فکر کردن به احساسات‌تان فرار کنید، این می‌تواند یکی از مکانیسم‌های مقابله‌ای برای اضطراب باشد. پر کردن تمام زمان‌های خالی، حتی با کارهای غیرضروری، ممکن است نشانه‌ای از تلاش ناخودآگاه شما برای سرکوب نگرانی‌های درونی باشد. مشکلاتی که ایجاد می‌کند: خستگی مفرط و فرسودگی ذهنی و جسمی، کاهش کیفیت روابط اجتماعی و خانوادگی.

۷. بیش‌ازحد تجزیه‌وتحلیل می‌کنید
وقتی هر مکالمه‌ای را بارها و بارها در ذهن خود مرور می‌کنید، نگرانید که آیا حرف اشتباهی زده‌اید یا اینکه دیگران درباره شما چه فکری می‌کنند، این نشان‌دهنده اضطراب اجتماعی است. نتایج این عادت: ذهن شما را خسته و درگیر جزئیات بی‌اهمیت می‌کند. مانع از لذت بردن از لحظات و روابط می‌شود.

۸. کمالگرایی افراطی دارید
اگر حتی برای انجام ساده‌ترین کارها، ساعت‌ها وقت می‌گذارید و همیشه حس می‌کنید که به‌اندازه کافی خوب نیست، احتمالاً دچار اضطراب مرتبط با کمال‌گرایی هستید. چرا این مشکل‌ساز است؟ باعث می‌شود کارها را بیش‌ازحد طول دهید یا حتی از انجام آنها صرف‌نظر کنید. می‌تواند منجر به فرسودگی و نارضایتی دائمی شود.

۹. تصمیم‌گیری برایتان سخت است
اگر انتخاب ساده‌ای مثل انتخاب غذا یا فیلم برای شما تبدیل به یک چالش بزرگ می‌شود و دائماً از خود می‌پرسید که «اگر تصمیم اشتباهی بگیرم چه می‌شود؟»، این می‌تواند نشانه‌ای از اضطراب باشد. چگونه تأثیر می‌گذارد؟ شما را از پیشرفت و تجربه‌های جدید بازمی‌دارد. باعث اتلاف وقت و انرژی ذهنی می‌شود.

۱۰. دائماً به دنبال تأیید و اطمینان از دیگران هستید
اگر همیشه از دیگران می‌پرسید که آیا کارتان را درست انجام داده‌اید، یا نگران هستید که دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند، این می‌تواند نشانه‌ای از عدم اعتمادبه‌نفس ناشی از اضطراب باشد. چگونه تأثیر می‌گذارد؟ باعث وابستگی بیش‌ازحد به نظر دیگران می‌شود. مانع از رشد اعتمادبه‌نفس شما می‌شود.
منبع: سایت تبیان

به پیشواز غدیر

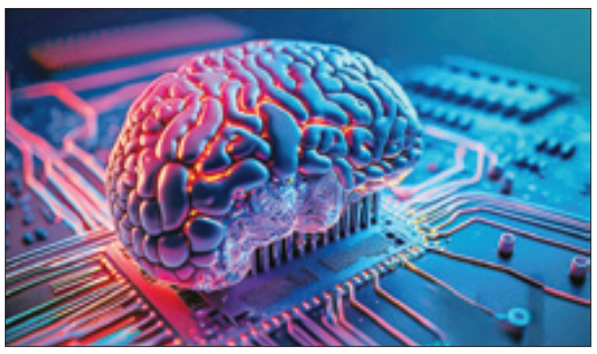
غدیر تنها یک حادثه تاریخی نیست، بلکه نقطه اتصال هدایت الهی به ولایت انسانی است و امروز که پرچم ولایت فقیه برافراشته شده، این پرچم در امتداد همان مسیر نورانی غدیر قرار دارد.

یادمان نرود

غدیر را جشن می‌گیریم تا یادمان نرود، دست بیعت به علی زمان داده‌ایم. مبادا دنیا پرستی و غفلت، ما را نیز ببرد به وادی عهدشکنی!!!!

اهمیت سرمایه‌های انسانی در پیشرفت کشورها

ما گاهی روی ملت‌های دیگر این طور حساب می‌کنیم، وقتی هنر و فنون آنها را می‌بینیم، جامعه آنها را می‌بینیم، رفتار آنها را می‌بینیم خیال می‌کنیم ما یک نوع سرشت داریم و آنها سرشت دیگری دارند. مثلاً تا اسم آلمانی‌ها برده می‌شود می‌گویند: آقا این آلمانی‌ها یک مغزهایی دارند. واقعاً خیال می‌کنیم که اصلاً ساختمان مغز آلمانی‌ها با ساختمان مغز ما ایرانی‌ها از زمین تا آسمان تفاوت دارد. اصلاً آنها یک جور به دنیا آمده‌اند و ما جور دیگری به دنیا آمده‌ایم. اگر این طور است که نژاد آنها با ما این قدر تفاوت دارد باید تا آخر دنیا همیشه آنها آقا باشند و ما بنده و نوکر باشیم و اصلاً از اول دنیا هم باید همین‌طور می‌بود. آنها نژاد آقا می‌بودند و ما نژاد نوکر؛ درصورتی که این‌طور نیست. اگر شش قرن به عقب برگردید می‌بینید قضیه برعکس بوده است. آنها اگر تفاوتی دارند، تفاوت‌شان در این است که در قسمت‌های فنی انسان‌هایی ساخته شده هستند و ما انسان‌های خام و ساخته نشده‌ای هستیم. از میان استعدادهایی که در وجود ما نهفته است یک هزارم آن استعدادها هم به کار گرفته نمی‌شود، ساخته نمی‌شود. استعدادهای بی‌شماری به وجود می‌آید و در اثر مورد استفاده قرار نگرفتن و ساخته نشدن، در ده مثلاً پشت یک گاو یا در زراعت خاک می‌شود. بوعلی‌سیناها به دنیا می‌آیند ولی الفبا را هم یاد نمی‌گیرند و بعد با چه وضعی تا آخر عمر زندگی می‌کنند و حتی خودشان هم خودشان را نمی‌شناسند و از دنیا می‌روند. یک ملت اگر بخواهد زندگی کند نیاز به انواع سرمایه‌ها دارد که یکی از آنها سرمایه‌های اقتصادی است. ولی کدام سرمایه از همه سرمایه‌ها بالاتر است؟ سرمایه انسانی. هر انسان برای خودش یک معدنی است و به اندازه معدن فیروزه و طلا ارزش دارد. اگر ملتی این رمز به دستش آمده باشد، این معما را حل کرده باشد، این توانایی و توفیق را پیدا کرده باشد که بتواند از انسان‌هایش استفاده کند و آنها را بسازد گرچه آن ملت هیچ‌چیز نداشته باشد، ولی همه چیز دارد. الان بعضی از این کشورهای اروپایی این‌طور هستند. مثلاً انگلستان یک کشور تهی و خالی است که نمکش را هم باید از خارج بیاورند، همه چیز را باید از بیرون وارد کنند، ولی به ارزش یک چیز پی‌برده است، به ارزش ساختن افراد خودش. این معدن‌های انسانی را خوب کشف کرده‌اند. وقتی این معدن‌ها را استخراج و آماده می‌کنند، دیگر باک ندارند که هیچ چیز ندارند و همه چیز باید از بیرون بیاید. می‌گویند ما آدم داریم، آدم که داریم همه چیز داریم ولی اگر آدم نداشته باشیم هیچ چیز نداریم.
استاد مطهری، آشنایی با قرآن، ج ۷، ص ۵۲



هوش مصنوعی ۱۷۰ سرطان را با دقت و سرعت بالا تشخیص می‌دهد

محققان در یک دانشگاه آلمانی یک مدل هوش مصنوعی ابداع کرده‌اند که قادر به ردیابی بیش از ۱۷۰ نوع تومور سرطانی با دقت بالاست. ام‌آرای تومور مغزی را در مکانی نامناسب نشان می‌دهد و بیوپسی مغز برای بیماری که به دلیل دوبینی به پزشک مراجعه کرده است، خطرات زیادی را به همراه خواهد داشت. شرایطی مشابه این موارد سبب شده‌اند، محققان دانشگاه پزشکی شاریته برلین روش‌های تشخیصی جدید را بررسی کنند و نتیجه حاصل یک مدل هوش مصنوعی قادر به شناسایی تومورهای سرطانی است. در این مدل از ویژگی‌های خاص موجود در ماده ژنتیکی تومورها یعنی ردپای اپی‌ژنیک آنها که به‌عنوان مثال از مایع مغزی - نخاعی به دست می‌آید، استفاده می‌شود. محققان در تحقیقی که در ژورنال «نیچر کنسر» منتشر شده، نشان داده‌اند مدل هوش مصنوعی جدید تومورها را به‌سرعت و با دقت بالا طبقه‌بندی می‌کند. امروزه تعداد تومورهای شناخته شده در اعضای مختلف بدن بسیار زیاد هستند و هر تومور ویژگی‌های خاص خود را دارد. همچنین درمان هر بیماری به طور جداگانه به نوع تومور بستگی دارد.
منبع: مهر به نقل از فیز

بچه‌های آسمان در میان ۲۵۰فیلم برتر ای‌ام‌دی‌بی

مصطفی قاسمیان در کانال شخصی خود در تلگرام نوشت: مشابه فهرست محبوب‌ترین سریال‌های ایرانی تلویزیون و نمایش خانگی را که دو هفته پیش منتشر کردم، در این پست با بررسی آمارهای وبسایت بین‌المللی آی‌ام‌دی‌بی به عنوان بزرگ‌ترین بانک اطلاعاتی محصولات تصویری در اینترنت، محبوب‌ترین فیلم‌های ایرانی را معرفی می‌کنم. این بار هم چون بیشتر سریال‌های ایرانی این وبسایت، آرای خیلی کمی دارند و با ثبت چند رای، نمره‌شان قابل دستکاری است، شرط ثبت حداقل ۵هزار رأی گذاشتم. جالب است بدانید از آنجا که فهرست ۲۵۰اثر محبوب آی‌ام‌دی‌بی، الگوریتم خاص و پیچیده‌تری دارد و به آرای کاربران امریکایی و همچنین به آرای هزار کاربر برتر سایت وزن بیشتری می‌دهد از فهرست حاضر، تنها دو فیلم «جدایی نادر از سیمین» و «بچه‌های آسمان» توانسته‌اند به فهرست ۲۵۰ فیلم برتر این وبسایت راه یابند.

تصویر منتخب

منطقه ۵هزار ساله فهرج - یزد
عکاس: حسین فهرجی