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

حالات افرادی که در پاکسازی ذهن خود موفق بوده‌اند

علامه طباطبایی (ره):
اکثر افرادی که موفق به نفی خواطر شده و توانسته‌اند ذهن خود را پاک و صاف کرده و از خواطر مصفا کنند و بالاخره سلطان معرفت برای آنان طلوع کرده در یکی از این دو حال بوده است:
۱) در حین تلاوت قرآن مجید و التفات به خواننده آن چه کسی در حقیقت قاری قرآن است و در آن وقت بر آنان منکشف می‌شده است که قاری قرآن خداست جل جلاله.
۲) از راه توسل به حضرت اباعبدالله الحسین(ع)، زیرا آن حضرت را برای رفع حجاب و موانع طریق نسبت به سالکین راه خدا عنایتی عظیم است.
منبع: کانال تلگرامی «نشر بیانات و دستورالعمل‌های علمای اسلام» به‌استناد رساله لب اللباب در سیر و سلوک أولی الألباب، صفحه ۱۵۰.

صبر کلید رسیدن به موفقیت

علی آذین در توییتی نوشت: یکی از تکنیک‌های موفقیت داشتن صبر است، اکثر ما دوست داریم سریع به نتیجه برسیم، برای همین خیلی از کارها که مسیر طولانی‌تری دارد را رها می‌کنیم، اگر زود به نتیجه نرسیدیم کار را رها می‌کنیم در صورتی که اگر صبور باشیم حتماً موفق خواهیم بود. صبر. صبر. صبر.

درد کاری نکردن!

کاربری با نام «فرید» نوشت: روزی دو ساعت بیشتر وقت بذاریم تلاش کنیم واسه رشد خودمون درد لحظه‌ای داره، ولی درد کاری در زندگی نکردن ۱۰ سال بعد خودش رو نشون میده. الان که درد نداره الان کو تا ۱۰سال بعد. مثلاً درد نخوردن غذاهای لذیذ رو میشه تو لحظه حس کنیم، اما اثرات دوساله این پرخوری‌ها اصلاً قابل لمس نیست.

این وقت را برای توقف نسل‌کشی در غزه می‌گذاشتید

علی سیستانی در توییتی نوشت: اگر همین تماس‌های پی‌درپی وزرای خارجه اروپایی که امروز به ایران انجام میشه، برای صهیونیست‌ها انجام شده بود. امروز شاهد ادامه نسل‌کشی در غزه نبودیم.

هر کنش سیاسی را با امر وحدت بسنجیم

سعید احدیان در توییتی نوشت: تأکید چندباره و ویژه رهبر انقلاب بر وحدت جامعه تکلیف ما را برای محقق کردن این امرِ مهم و حیاتی بیشتر می‌کند. امیدوارم امسال قبل از هر کنش سیاسی و رسانه‌ای با مبنای وحدت آن را بسنجیم بعد عمل کنیم.

واکنش‌های کاربران شبکه‌های اجتماعی به شهادت فرزندان و نوه‌های اسماعیل هنیه و صبر مثال‌زدنی او و همسرش

کوه مقابل استقامت و ایمان این امت کم می‌آورد

شهادت سه پسر اسماعیل هنیه، رئیس دفتر سیاسی حماس به همراه فرزندانشان در غزه با واکنش‌های بسیاری در شبکه‌های اجتماعی همراه بود و نام او را به ترند توییتر تبدیل کرد. اسامی شهدا به این شرح اعلام شده است: حازم اسماعیل هنیه و دخترش آمال، امیر اسماعیل هنیه و پسرش خالد و دخترش رزان و محمد اسماعیل هنیه. کاربران از صبر و مقاومت این فرمانده موفق و خوشنامه حماس نوشتند و رفتار او را الگوی فرماندهی در جبهه مقاومت دانستند. در ادامه بخش‌هایی از واکنش‌های کاربران را مرور کرده‌ایم.

سیدنظام‌الدین موسوی:
چه جوانانی! اسماعیل می‌بینی؟ چه جوانانی! شهادت فرزند سیدحسن نصرالله، شهادت فرزندان شیخ ابراهیم زکزاکی، شهادت فرزند عماد مغنیه و حالا شهادت سه فرزند اسماعیل هنیه. به همین دلیل است که واژگان ترس و شکست هرگز به قاموس «جبهه مقاومت» راه پیدا نمی‌کند. #اسماعیل_هنیهٔ

محمدامین مظلوم خداشهری:
همان رسانه‌هایی که موقع اغتشاشات می‌گفتند مسئولان ایران با خانواده‌هایشان به ونزوئلا فرار کرده‌اند، به دروغ گفتند فرزندان هنیه در اروپا و قطر در امنیت کاملند، حال بعد از شهادتشان ساکت شدند و در این میان عده‌ای بار دیگر فریب رسانه را خوردند.

کاربری با نام «جنلی»:
حتی ماه‌های پیش هم چند نوه دیگه اسماعیل هنیه شهید شده بودن، ولی رسانه‌های غربی این چیزها رو بولد نمی‌کنند چون دروغ‌های قدیمیشون میره زیر سؤال. دو نوه‌اش تو ماه‌های اول جنگ ترور شدن. چند روز پیش هم ارتش اسرائیل ماشین پسرش رو در حالی زد که سه پسر و دختربچه در آن بودن!

م. کریمی:
مظلوم‌تر از بچه‌ها و نوه‌های اسماعیل هنیه خود اسماعیل هنیه بود که مدام تهمت شنید که خودش و خانوادش از غزه فرار کردن و مردم رو به کشتن داده و... در حالی که قبلاً هم ۱۴ نفر از اعضای خانواده‌شو تو همین جنگ از دست داده بود، ولی غیر از مقاومت هیچ وقت حرفی نزد.

علیرضا تقوی‌نیا:
اسرائیلی‌ها دیوانه شده‌اند، آنها قوه عاقله ندارند. کشتن فرزندان و نوه‌های اسماعیل هنیه هیچ ارزش نظامی و سیاسی برای اسرائیل نداشت. بالعکس تبلیغات علیه حماس را خنثی کرد و محبوبیت این جنبش مقاومت را بیشتر کرد. تصمیم به ترور فرزندان هنیه نشان داد در اسرائیل دیگر قوه عاقله حاکم نیست.

کاربری با نام «ایلجان»:
از رموز پیروزی جبهه مقاومت در منطقه اینه که رهبرانش مثل اسماعیل هنیه از فداکردن جون خود و خانواده‌شون در راه اعتقادشون دریغ نمی‌کنند. دقیقاً برعکس اپوزیسیون ایران.

زهرا مشتاقی:
کجا هستند اونایی که می‌گفتن بچه‌های اسماعیل هنیه بیرون غزه دارن با پول‌های ایران عشق و حال می‌کنند؟! عجب فرشته‌هایی...

سیدامیرحسین هاشمی:
در حالی که نتانیاهو و رهبران صهیونیست و خانواده‌هاشون در دژهای امن مخفی شدند، رهبران مقاومت در بین مردم هستند و همراه با سایرین عزادارند. یک روز سیدعباس موسوی و خانواده‌ش، یک روز شهید سیدمحمدهادی نصرالله و یک روز فرزندان و نوه‌های اسماعیل هنیه. شکست کسانی که مرگ براشون لذت و آرمان محسوب میشه، شبیه یک جوکه. #غزهٔ_تنتصر

سلمان معمار:
یه عده بی‌شرف اینجا از زیر پتو می‌گفتن اسماعیل هنیه تو قطر می خوره می‌خوابه و پول می‌گیره. طرف فقط سه تا پسرش و سه تا نوه‌اش یکجا امشب کشته شدند. کدوم ابلهی حاضره به خاطر پول اینقدر هزینه بده؟! جدا طرفداری از اسرائیل زوال عقل میاره. #غزه

فاطمه سادات فردوس:
سه فرزند اسماعیل هنیه امروز به شهادت رسیدند. در واکنش به این خبر گفته: «نزدیک ۶۰نفر از خانواده من مانند همه مردم فلسطین به شهادت رسیدند و هیچ تفاوتی بین آنها نیست. خون پسران من از خون شهدای ما در غزه باارزش‌تر نیست، آنها همه فرزندان من هستند.» کوه مقابل استقامت و ایمان این ملت کم میاره...

محمد هولمز:
دو تا فرشته نوه‌های اسماعیل هنیه، از سوی صهیونیست‌های تروریست به شهادت رسیدند! زورشون به حماس نمیرسه عقده‌شون رو سر کودکان خالی می‌کنند!

کاربری با نام «ناهیرا»:
ملتی که چنین رهبرانی دارند هرگز شکست نخواهند خورد. خودفروختگان جار می‌زدند که خانواده هنیه در قطر خوش می‌گذرانند، اما نگفتند پسر نتانیاهو روز اول جنگ به امریکا فرار کرد. آری، شهادت میراث آزادگان جهان و فرار میراث مستکبران است چه پهلوی چه نتانیاهو. #اسماعیل_هنیه

آنچه محفل و زندگی با آیه‌ها به ما نشان داد

حامد تقدیری در کانال شخصی خود در پیام‌رسان بله نوشت: هر جور نگاه می‌کنم برنامه پویش زندگی با آیه‌ها و برنامه محفل اصلاً خوب نبود. نمی‌دانم شما در چه فضایی هستید و چطور فکر می‌کنید، اما برای من که همه عمرم را در کار فرهنگی گذاشته‌ام و فعالیت‌های قرآنی هم جزو دغدغه‌های اصلی‌ام بوده، اصلاً خوب نبود. من ماه رمضان که تمام شد آنقدر این برنامه برایمان بد بود که گوشه‌ای رفته‌ام و لحاف به سر کشیده‌ام و دارم به کارهای بدم فکر می‌کنم.
محفل برایمان بد بود، چون نشان داد می‌توانیم همه‌مان پای آرمانمان بایستیم و نه آرم‌های‌مان و همه مجموعه‌های فرهنگی به جای کشیدن هر برنامه به سمت خودشان و زدن آرم بزرگ‌تر از بقیه پای پوستر و بی‌شمار طرح و کار فرهنگی که آخرش اثرش معلوم نمی‌شود، بیایند و دست‌به‌دست هم دهند و با هم یک کار خوب را رقم بزنند. محفل برایمان بد بود چون نشان داد قرآن اتفاقاً برای زندگی‌های‌مان است و آنقدر در زندگی به آن نیاز داریم که همیشه باید در محضر قرآن باشیم و دنبالمان باشد نه اینکه فقط برای گرفتن ثواب به سراغ آن برویم و ماه‌های رمضان آن را بخوانیم. محفل برایمان بد بود چون حجت را برایمان تمام کرد و نشانمان داد آدم‌هایی که در ظاهر توانشان از من کمتر است هم در این مسیر نورانی موفق شدند و ما از سر تنبلی و غفلت بازمانده این راهیم. محفل برایمان بد بود چون نشان داد رسانه می‌شود معنوی، نورانی، قرآنی و با برکت شود و ما چقدر می‌توانیم از رسانه برای زیبایی‌های دینمان بهره ببریم و کوتاهی کردیم.
محفل برایمان بد بود چون نشان داد اتفاقاً راه قرآن و فعالیت‌های فرهنگی دینی چون مطابق با فطرت‌هاست بر دل‌ها می‌نشیند و راه ارتباط ما با جامعه اسلامی است حتی آنهایی که به‌ظاهر از دین و معنویت فاصله گرفته‌اند.
محفل برایمان بد بود چون ما را که به روزمرگی‌های فعالیت فرهنگی عادت کرده بودیم، فهم جدیدی بخشید و از غفلت خارجمان کرد. حال این ماییم و پسا محفل و یک زندگی جدید با آیه‌ها. ماییم و نوجوانان که فهمیده‌اند که موسیقی و فیلم‌های کره‌ای آدرس غلط بوده و قرآن پر از زیبایی است. حال این ماییم که باید محفل نوجوانی را بسازیم و زندگی‌های پر از آیه و معنویت را برایشان رقم بزنیم. ماییم و راه جدید در انسجام فعالیت‌های فرهنگی و قرآنی و بهره‌ی جدید از رسانه جامعه اسلامی.
بیایید و برای سال پیش رویمان، برای محفل‌ها و آیه‌های زندگی‌های‌مان برنامه‌ریزی جدیدی کنیم و راهی پر نور و برکت در مسیر عشق الهی باز کنیم.
خدا قوت به همه عزیزانی که در راه و مسیر تحقق زندگی با آیه‌ها خالصانه و مجاهدانه وارد میدان شدند که ان‌شاءالله اجرشان را از دستان مبارک کریم اهل‌بیت و امیرالمؤمنین(ع) خواهند گرفت.
قدردان زحماتتان هستیم.

دعایی زیبا از حضرت علی(ع)

علیرضا بازارگان در کانال تلگرامی خود نوشت: دیشب دعایی شنیدم که بر دلم نشست و من را به فکر فرو برد. حیفم آمد که با شما به اشتراک نگذارم. این عبارت از زبان مبارک حضرت علی نقل شده است که می‌فرماید: «اَللّهُمَّ اَغْنِنی بِحَلالِک عَنْ حَرامِک» (الامالی ص ۳۸۸)
خدایا مرا به وسیله حلالت از حرامت بی‌نیاز کن.
شاید ترجمه واضحش این باشد که خدایا آنقدر از حلال‌هایت به من بده تا که از حرامت بی‌نیاز بشوم. به عنوان مثال، انقدر ثروت حلال به من بده تا دیگر نیازی به مال حرام نداشته باشم. ترجمه بالا ایرادی ندارد، ولی این دعا از زاویه‌های دیگری نیز توجهم را جلب کرد که به نظرم ظرافت دارد. اینطور با خودم فکر کردم که این عبارت می‌تواند برای انسان یادآور قناعت (با قاف) در کنار غنی بودن (با غین) باشد.
یعنی اینطور معنی کنیم که خدایا کمکم کن دلم با حلالت، هر چقدر کم یا زیاد باشد، آرام گیرد که دیگر دنبال حرام نروم. اگر این طور معنی کنیم دیگر فقط تأکید بر زیادی نعمت حلال نیست، بلکه در کنارش، یک تزکیه قلبی نیز تقاضا می‌کنیم.
چقدر این می‌تواند در زندگی راهگشا باشد! یک شریک را تصور کنید که در شراکتی حلال است، ولی چون چشم و دلش سیر نیست به مال شریکش طمع می‌کند. یا مثلاً مردی را تصور کنید که همسری حلال دارد، ولی به دلیل هوسی که در دلش است، به دنبال زنان دیگر می‌رود. یا فردی حریص را تصور کنید که با وجود نعمت‌های فراوان حلال، چون غنا ندارد، دائم احساس کمبود و نیاز و افسردگی و ناچاری می‌کند.
با این دید، می‌توانیم به سوره علق قرآن حکیم مراجعه کنیم و ببینیم که اگر انسان قناعت نداشته باشد، چه بسا احساس غنی بودن او را بیشتر به سمت حرام ببرد تا حلال! یعنی به جای اینکه نعمت‌های حلال او را از چیزهای حرام بی‌نیاز کند، بدتر نعمت‌های فراوان او را دچار اشتباه شناختی می‌کند. گویی از همه چیز و همه کس از جمله آفریدگار خودش، بی‌نیاز است! حاشا انسان سرکشی می‌کند، چون خود را بی‌نیاز ببیند (علق ۶ و ۷)
دوباره دعا را زمزمه می‌کنم: اَللّهُمَّ اَغْنِنی بِحَلالِک عَنْ حَرامِک.
خداوندا ای خالق و مالک و نگهدار جهان، من را به وسیله نعمت‌های حلالت غنی کن، نه آنطور که سرکش و متکبر بشوم، بلکه به آنگونه که دلم آرام گیرد و به فضلت چشم و دلم سیر شود، تا که از حرام‌هایت بی‌نیاز شوم.

ساختار مردم‌سالار حماس

الله‌کرم مشتاقی در رشته توییتی نوشت: ساختار سیاسی حماس یکی از شفاف‌ترین و مردم‌سالارترین ساختارهای گروه‌های فلسطینی و حتی دنیای عرب است. به دلیل شرایط خاص فلسطین، حماس سه بخش جداگانه دارد. حماس در غزه به ریاست یحیی سنوار، حماس در کرانه باختری به ریاست صالح عاروری که پس از شهادتش زاهر جبارین جانشین اوست. حماس در خارج که بر عهده خالد مشعل است. هر کدام از این سه قسمت ۱۴ عضو دارند که با رأی دفاتر محلی انتخاب می‌شوند. سپس با رأی این ۱۴ نفر هفت نفر دیگر به شورا اضافه می‌شوند. رئیس از سوی این ۲۱ نفر انتخاب می‌شود. سپس هفت نفر به پیشنهاد رئیس بدون حق رأی به شورا اضافه می‌شوند. سپس اعضای سه بخش (غزه، کرانه، خارج) ۱۹ نفر دفتر سیاسی را انتخاب می‌کنند. آخرین بار سال ۲۰۲۱ انتخاب شدند، انتخابات بعدی ۲۰۲۵ است. ۱۹ نفر دفتر سیاسی، رئیس دفتر را انتخاب می‌کنند که عملاً دبیرکل حماس است. در سال ۲۰۱۷ و ۲۰۲۱ اسماعیل هنیه به عنوان رئیس دفتر سیاسی حماس انتخاب شده است.
از ابتدای طوفان‌الاقصی یک نفر از ۱۹ عضو دفتر سیاسی به شهادت رسیده. در مجموع این ۱۹ نفر، سابقه حدود یک قرن حبس و زندانی از سوی رژیم‌صهیونیستی را دارند و بیش از ۱۰۰ نفر از اعضای درجه یک خانواده‌شان به شهادت رسیده. خلیل الحیه با شهادت ۱۹ عضو خانواده‌اش رکورددار است و حالا اسماعیل هنیه.

هنر اعتماد به نفس: زبان بدن

کانال تلگرامی «مهارت‌های زندگی» نوشت: مای وست، بازیگر و خواننده امریکایی، همیشه سخنی برای گفتن داشت، برای مثال او می‌گفت «من با دو زبان حرف می‌زنم، زبان بدن و زبان انگلیسی.» صحبت کردن بدون استفاده از کلمات ممکن است به عنوان پدیده‌ای بی‌سابقه به نظر برسد. با این حال حقیقت این است که بدن شما دارای واژگان نامتعارف خود است. به هر شکلی که می‌ایستید، هر نگاهی که می‌کنید، علامت‌ها زیادی را از خود نشان می‌دهید (نشانه‌های مثبت و منفی.) بدن خود را به عنوان یک برنامه در نظر بگیرید که دائماً پیام‌های دیداری رمزگذاری شده‌ای را ارسال می‌کند. ما در این مقاله می‌خواهیم که به شما کمک کنیم تا این رمزها را به وسیله شاخص‌های ساده زبان بدن رمزگشایی کنید.
– **ارتباط چشمی:** با احساسات نگاه کرده و هرگز به کسی خیره نشوید. یک تماس چشمی مستقیم با لبخندی روی لب‌هایتان نشان‌دهنده اعتماد به نفس شماست، در حالی که چشم برداشتن یا به پایین نگاه کردن نشان‌دهنده خجالت کشیدن، تسلیم شدن یا شرم داشتن است.
– **حالت چهره:** داشتن یک چهره آرام (اشاره به لبخند زدن) شخصیتی دوست داشتنی از شما را منتقل می‌کند. چپ‌چپ نگاه کردن، بیش از حد پلک زدن یا تکان دادن ابرو می‌تواند نشانه عصبانیت باشد.
– **گفتار:** به طور هماهنگ و مختصر صحبت کنید تا اعتماد به نفس خود را نشان دهید. یک سخنرانی سریع ممکن است باعث شود دیگران فکر کنند شما در حال گفتن سخنانی نامربوط هستید.
– **تن صدا:** صدای خود را معتدل نگه دارید. با تن صدای پایین حرف زدن ممکن است باعث شود زیر لب سخن بگویید و اگر با تن صدای بالا صحبت کنید، ممکن است منجر به فریاد زدن شما شود.
– **دست‌ها و حرکات:** از حرکاتی هدفمند و سنجیده استفاده کنید. دست به سینه ایستادن، نگه‌داشتن دستان در پشت خود یا ضربه زدن با انگشت، نشان‌دهنده حالت دفاعی، خجالت کشیدن و خسته‌شدن است.
– **دست دادن:** محکم دست دادن با حالتی مستحکم که نه دردآور و نه سست باشد می‌تواند حس اعتماد به نفس را انتقال دهد.
– **طرز ایستادن یا نشستن:** نشستن یا ایستادن با پاهایی صاف روی زمین و شانه‌هایی کشیده به سمت عقب نشان‌دهنده آمادگی و اعتماد به نفس است.
– **پاها:** لرزاندن یا تکان دادن بیش از اندازه پاها و روی هم گذاشتن پایتان می‌تواند طیف وسیعی از علامت‌های منفی را از شما منتشر کند که این علامت‌ها می‌تواند نشانه عصبی بودن و نداشتن اعتماد به نفس باشد.

تصویر منتخب

شگفتی طبیعت زیبای گیلان در فصل بهار | عکس از مجتبی دری | صفحه توییتری «ایران با شکوه»

هر سیاه چادر عشایری یک کارگاه اقتصادی

شایان نادری در توییتی نوشت: هر سیاه چادر عشایر به معنای واقعی یک کارگاه اقتصادی است که نقش مهمی در رونق کسب‌وکار کشور دارند. تولید بخش زیادی از گوشت قرمز کشور، صنایع‌دستی (گلیم، گبه و...)، حوزه گردشگری و ظرفیت گیاهان دارویی گوشه‌ای از نقش مهم و مردمی جامعه بزرگ عشایری هستند. زیست‌بوم عشایری را حفظ کنیم.

آغشتگی دست رژیم خبیث به خون علم

حسن عابدینی در توییتی نوشت: رژیم‌صهیونیستی نه فقط شش ماه گذشته ۹۰ درصد دانشگاه‌های غزه را با خاک یکسان کرد، بلکه سه رئیس دانشگاه و ۱۰۰ رئیس دانشکده و استاد را هم به‌شهادت رساند. سیاستمداران جهانی برای ۳۴ هزار شهید غزه یک دقیقه سکوت نکرد، بلکه سکوت تأییدآمیز ۷۵ سال استمرار یافت. #غزه_تقاوم_وستنتصر_بإذن_الله