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.

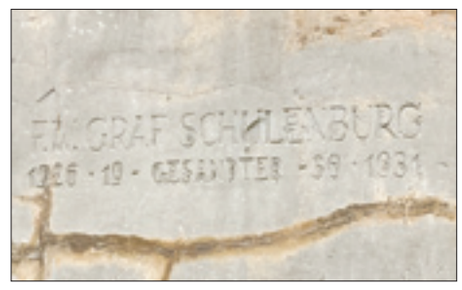
آیینه نفس

رمضان، ماه زمینه‌ها و استعدادها

آیت‌الله محمدباقر تحریری:
رمضان هنگامه رسیدن به تقوا و پاکی‌های خاص است، چراکه خدا مبرا از هر محدودیت و نقصی از مصدر جلاله، مؤمنان را برای کسب توشه معنوی و نیز توجه به حقیقت فراخوانده است. توشه معنوی ماه رمضان می‌تواند سرمایه‌ای برای ادامه این طریق در ماه‌های بعد باشد. خدای متعال همواره در مقام افاضه فیوضات است و بندگان نیز می‌توانند از راهنمایی‌های خدای متعال و اولیایش برای کسب آن بهره ببرند، اما زمینه آمرزش گناهان گذشته در این ماه از هر زمان دیگری بیشتر فراهم است.
منبع: کانال تلگرامی «صراط مستقیم»

سخنی از علامه حکیمی جای تعلل نیست!

کانال تلگرامی «علامه محمدرضا حکیمی» بخشی از کتاب «عاشورا غزه» اثر علامه حکیمی(ره) را به اشتراک گذاشت. ایشان نوشته‌اند: از اصول مسلم اسلام، این است که مسلمانان باید همواره و در هر شرط و وضع از دین خود و از مسلمانان دفاع کنند و پشت و پشتیبان یکدیگر باشند و در برابر هرگونه حمله و تهاجم دست در دست یکدیگر بگذارند، بلکه مانند یک دست شوند و مقاومت کنند و به حمله‌ها و تهاجم‌ها پاسخ دهند.



حکاکی «گراف شولنبرگ» بی‌فرهنگ بر دیواره تخت جمشید!

یکی از فعالان توییتر با نام کاربری «ناظر بی‌طرف» در رشته توییتی نوشت: متأسفانه روی دیوارهای تخت جمشید و دروازه ملل تعداد زیادی یادگاری حکاکی شده که بینشون آدم‌های معروف هم پیدا میشه، از سال ۱۳۱۰ جلوی آسیب رسوندن به تخت جمشید گرفته شده و دیگه کسی حق نداشته روی دیوارها یادگاری بنویسه، برای همین یادگاری‌های روی دروازه ملل خودش تاریخیه! یکی از یادگاری‌ها اینیه که تو عکس می‌بینین، حالا گراف شولنبرگ کیه؟
گراف فون در شولنبرگ آخرین سفیر آلمان نازی در شوروی پیش از جنگ بود ولی به دلیل طولانی شدن جنگ به گروهی از افسران پیوست که معتقد بودن هیتلر باید کنار بره و دست به کودتا زدن (فیلم والکری با بازی تام کروزو ببینید). در نهایت هم پی ترور ناموفق هیتلر و به اتهام کودتا علیه حزب نازی اعدام شد. چرا اونجا یادگاری نوشته؟ چون از سال ۱۳۰۰ تا ۱۳۰۹ سفیر آلمان تو ایران بوده و خب لازم بوده حضورش رو ثبت کنه!

ازدواج باثبات

رامین علوی‌نژاد در مجله الکترونیکی «حامین‌مدیا» نوشت: یک ازدواج با ثبات، ازدواجی است که هر دو نفر احساس رضایت داشته باشند. همه افراد خصایص ناسازگار، انتظارات برآورد نشده و مواردی از این قبیل دارند. تمایز بین خصایص قابل‌تغییر و موارد تغییرناپذیر از اهمیت بالایی برخوردار است. البته پذیرش برخی کاستی‌ها نباید با احساس درماندگی و ناتوانی اشتباه گرفته شود. یکی دیگر از عوامل ثبات ازدواج توانایی همدلی است. همدلی توانایی خود را جای دیگری گذاشتن است. با همدلی افراد می‌توانند به فهم بهتری از شریک خود دست یابند. یک رابطه مبتنی بر همدلی، یکپارچگی ایجاد می‌کند. در این شرایط حل مشکلات و تحمل تغییرها راحت‌تر صورت می‌گیرد. در نتیجه ثبات ازدواج امکانپذیر خواهد بود. چنانچه حل مشکلات با موانعی مواجه شد از دکتر روانشناس ازدواج استفاده کنید.

اعتراض کاربران شبکه‌های اجتماعی به افزایش افسار گسیخته نرخ دلار

صادقانه برای مردم دلایل افزایش قیمت دلار را توضیح دهید

با افزایش قیمت دلار به بالای ۶۰هزار تومان کاربران شبکه‌های اجتماعی در توییت‌هایی ضمن تحلیل چرایی این افزایش نسبت به عدم تدبیر دولت برای توقف این افزایش افسار گسیخته اعتراض کردند. کاربران از زوایای مختلف به بررسی دلایل افزایش قیمت دلار پرداختند. برخی کارشناسان اقتصادی نیز از راهکارهای مدیریت میدانی قیمت ارز نوشتند. در ادامه بخش‌هایی از واکنش‌های کاربران را در این باره مرور کرده‌ایم.

مجید شاکری:
یک نکته که سال قبل هم تکرار شد، فشار رو به بالا به قیمت ارز در نیمه فروردین تا نیمه اردیبهشت، بخاطر قطع گاز صنایع در زمستان است. کاهش تولید پتروشیمی/ پالایشی‌ها که تقریباً ۹۰ روز بعد خود را در قیمت ارز نشان می‌دهد.

امیرحسین جعفری:
رهبر عزیزم در تاریخ ۱۳۹۹/۱۰/۵ فرمودند: «اینکه این ارز همین طور افسار پاره کند و قیمتش روزبه‌روز بالا برود، چیز بسیار بدی است...» نسبت نئولیبرال‌ها که میگن «ولش کن بذار بره بالا و خودش درست میشه» رو با مواضع آقا مقایسه کنید.

محمد مالی:
کاش بفهمیم تا اقتصادمان قوی نشود، قدرت ملی ما افزایش پیدا نمی‌کند. در این میان بیش از قیمت ارز و اقلام دیگر، ثبات مهم است. بی‌ثباتی نشانه ضعف در سیاستگذاری است. چه در این دولت و چه در هر دولت دیگری، بی‌ثباتی باید منجر به تغییر سیاست‌ها شود در غیر این صورت هر نسیمی، طوفان می‌شود.

وحید عزیزی:
صرفاً به عنوان یک کارشناس اقتصادی: نسبت مستقیمی بین ثبات بازارها با تسریع در انتقام از دشمن وجود دارد. هر روز تأخیر با وجود خسارت برای دشمن اما معادلات خودمان را هم پیچیده‌تر می‌کند.

رضا غلامی:
ما هم می‌فهمیم که با افزایش تنش، نرخ ارز دچار تغییر خواهد شد. سؤال ما این است که چرا برای این شرایط حتمی الوقوع، تدبیر نکردید و نمی‌کنید؟ اتاق فرماندهی اقتصاد را چه کسی اداره می‌کند؟ البته اگر اتاقی وجود داشته باشد. دوستی با پیلبانان یا مکن/ یا طلب کن خانه‌ای در خورد پیل.

سیدعلی موسوی:
قیمت ارز و طلا با شیب تند در حال افزایش است و افکار عمومی به دنبال شنیدن پاسخ است! حداقل به افکار عمومی پاسخ دهید.

مهدی مهرپور:
آیا خبر دارید قیمت اونس جهانی طلا در کمتر از دو ماه گذشته، ۳۰۰ دلار افزایش پیدا کرده و از ۲هزار دلار به بالای ۲هزار و ۳۰۰ دلار رسیده است؟ آیا این جهش قیمت، نباید اثرش را در بازار داخلی ارز و طلای ایران بگذارد؟!

سعید درخشانی:
هر چقدر که نرخ نیما رو سرکوب میکنید حباب سکه بیشتر میشه، هر چقدر حباب سکه بیشتر میشه فشار بر نرخ ارز بیشتر میشه و قیمت رشد میکنه. مردم می‌بینند شما تولید و سرمایه‌گذاری در بازارهای مولد رو چه‌جوری تنبیه می‌کنید تصمیم می‌گیرند کالاهای غیرمولد هرچند با حباب رو بخرند. این نتیجه کار شماست.

سیدسجاد پادام:
نرخ دلار و طلا دارند به طور طبیعی خود را با تورم آپدیت می‌کنند. تا همت جمعی در همه ارکان دولت و مجلس برای کنترل تورم شکل نگیرد، داستان همین خواهد بود و تغییر مدیران تقریباً هیچ تأثیری در نتیجه ندارد. خلاصه اینکه تورم معلول نیست، علت است.

احمد روستایی:
مشکلات بسیاری وجود دارد که قیمت ارز اینچنین هر چند ماهی یک بار افسار پاره می‌کند. دولت باید برای مردم شفاف این دلایل را توضیح دهد. واقعاً از ناکارآمدی مدیریتی است یا دلایل دیگری وجود دارد؟ مردم اگر مشکلات را بدانند همراهی می‌کنند و اگر ندادند ابهام موجب تصورات دیگری می‌شود.

تو رو خدا بفرمایید!

فردین علیخواه، جامعه‌شناس، در کانال تلگرامی خود درباره سبک‌های پذیرایی در میهمانی‌ها نوشت: سبک‌های مختلف پذیرایی از میهمان، موضوعی درخور تأمل از نظر اجتماعی است. من فکر می‌کنم که همان تردیدها و تعارضات ناشی از میراث جامعه سنتی و آموزه‌های جامعه مدرن در این موضوع نیز به شکلی خودش را آشکار می‌سازد. در این نوشتار به بررسی دو سبک از پذیرایی می‌پردازم.
سبک نخست، مدل سلف‌سرویس یا «خودت از خودت پذیرایی کن» است. میزبان از پیش وسایل پذیرایی را روی میز جلومبلی می‌چیند. فرض بر آن است که ما با میهمانی مواجهیم که هر آنچه را دوست داشته باشد خودش تشخیص می‌دهد و برمی‌دارد. در این موقعیت، میزبان به انتخاب و اراده میهمان احترام گذاشته است.
«فردیت» که یکی از ارزش‌های مثبت جهان جدید است در این سبک از پذیرایی بیشتر امکان تحقق دارد. وسایل پذیرایی چیده می‌شود و این میهمان است که انتخاب می‌کند. در میهمانی‌های خاص جمع‌های دوستانه که افراد ارتباط صمیمانه‌تری با هم دارند غالباً این سبک رایج است. البته بی‌گمان، موقعیت‌های اجتماعی تنوعات خودشان را دارند و آنگونه که توصیف شد ساده نیستند. برای مثال، گاهی با میزبانانی مواجهیم که هر چند از این سبک پیروی می‌کنند ولی بااین‌وجود مدام از میهمانان می‌خواهند تا از خودشان پذیرایی کنند، به‌عبارت‌دیگر با وجود امکان انتخاب از طرف میهمان، همچنان فشار بیرونی از طرف میزبان وجود دارد. شکلی از ترکیب سنت و مدرنیته! اما در کل، در سبک سلف‌سرویس، شاهد سوژه‌ای فعال (میهمان) هستیم که فردیت او به رسمیت شناخته شده است. همچنین، میزبان به‌عنوان یکی از اعضا در کنار جمع می‌نشیند و این هم مهم است.
در سبک دوم؛ یعنی شیوه «مبتنی بر خدمتکاری»، میزبان در مقام یک خدمتکار ظاهر می‌شود، او پی‌درپی از جایش بلند می‌شود، تک‌تک ظروف پذیرایی را برمی‌دارد، مقابل میهمانان می‌رود و از آنان درخواست می‌کند تا چیزی بردارند. در این شیوه نسبتاً سنتی، وسایل پذیرایی، روی میز جلومبلی یا غالباً روی میزی دوردست‌تر در پذیرایی یا روی کانتر آشپزخانه چیده شده است. دسترسی میزبان به وسایل مهم‌تر از دسترسی میهمان است. غالباً در خانواده‌ها زنان این فعالیت را انجام می‌دهند و اگر در خانه دختری باشد اوست که باید رسم پذیرایی را بجا آورد. به بیان روشن‌تر، نخست جنسیت و سپس سن در این موقعیت اثرگذار است. در موارد بسیاری پیش می‌آید که میهمان (به‌ویژه اگر از نسل جدید باشد) مدام از میزبان می‌خواهد که «زحمت نکشد» و اگر چیزی نیاز بود خودش برمی‌دارد.
این شیوه از پذیرایی حتماً باید زبان بدن خودش را نیز داشته باشد. مثلاً میزبان باید تعظیم کند و مبادا شَق و رَق ظرفی را مقابل میهمان بگیرد. او باید به معنای واقعی نقش یک خدمتکار را به اجرا درآورد. در برخی از خانواده‌های ایرانی، اگر احیاناً میهمان چیزی از ظروف پذیرایی برندارد میزبان بی‌توجه به خواست او، خودش در پیش‌دستی چیزی می‌گذارد.
برداشت من این است که در سبک دوم معمولاً کسی که پذیرایی می‌کند چیزی از میهمانی متوجه نمی‌شود. مدام باید حواسش به پیش‌دستی‌ها و پیاله‌های پذیرایی باشد و آنها را شارژ کند. به همین دلیل، در چند سال اخیر برخی از خانواده‌های شاید متمول ترجیح می‌دهند تا برای پذیرایی، خدمتکار استخدام کنند. در این سبک از پذیرایی، برای مثال میزبان بدون توجه به درخواست یا سلیقه میهمان، انواع میوه را در پیش‌دستی قرار داده و مقابل میهمان می‌گذارد. در مواردی حتی با وجود اعلام میهمان مبنی بر اینکه علاقه‌ای به میوه ندارد یا اصلاً در آن لحظه اشتهایی برای میوه ندارد این پیش‌دستی‌ها مقابل او قرار داده می‌شوند. سناریویی از پیش آماده وجود دارد و باید به بهترین وجه اجرا شود. این شکلی از حرمت‌نهادن به میهمان تلقی می‌شود.
به نظر می‌رسد که در شیوه مبتنی بر خدمتکاری، هر چند در ظاهر احترام و تواضع به چشم می‌خورد ولی در پنهان، نوعی چشم‌پوشی نسبت به اراده و خواست میهمان وجود دارد. به عبارت بهتر در این شیوه؛ این سنت است که باید اجرا شود، سنتی که «فردیت» در آن بسیار کمرنگ و بی‌رمق است و مهم، اصل سنت است. در میهمانی‌های فامیلی و خویشاوندی و میهمانی‌هایی که میهمانان به‌اصطلاح «خودمانی» نیستند معمولاً این سبک از پذیرایی حاکم است. در این شیوه، ما شاهد میزبانی گرفتار و سوژه‌ای (میهمان) بی‌اراده هستیم که خواستش چندان اهمیتی ندارد. ساختاری وجود دارد و هر دو باید نقش خود را ایفا کنند.
سخن پایانی آنکه، پاسداشت فردیت که یکی از ارزش‌های مثبت جهان جدید است باید در همین لحظات و موقعیت‌های به‌ظاهر پیش‌پاافتاده و کوچک زندگی روزمره تحقق یابد. گوشه‌گوشه زندگی روزمره عرصه‌ای برای تمرین و تحقق ارزش‌های سترگی است که طی سال‌ها با تلاش‌های فراوان شکل گرفته‌اند.

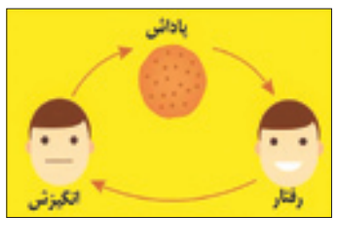
یک باور اشتباه برای تسکین درد پشت

احسان ارجمند، ارتوپد در توییتی نوشت: برخی افراد هنگامی که دچار خستگی و درد پشت می‌شوند، از دیگران درخواست می‌کنند روی پشتشان بایستند یا راه بروند. این تصور سنتی، غلط و خطرناک نه تنها درد را کاهش نمی‌دهد، بلکه باعث آسیب جدی به ستون فقرات خصوصاً دیسک‌ها و عضلات اطراف آن می‌شود و درد را تشدید می‌کند. از درد به دور باشید!

اتاق ساکت

روح‌الله صدیق، روانپزشک در توییتی نوشت: یک اتاق در اکثر بخش‌های بیمارستان‌های روانپزشکی دنیا وجود دارد به نام «اتاق ساکت» که در آن محرک‌های صوتی به شدت کنترل می‌شوند و دیوارها عایق صوتند. بیماران پرخاشگر یا بی‌قرار برای آرام شدن ممکن است آنجا بین ۱۵ دقیقه تا یک ساعت نگهداری شوند. نظر شما و حس‌تان به این اتاق‌ها چیست؟

راهکاری ساده برای ترک عادت‌های بد



کانال تلگرامی «مارکتینگ آز» نوشت: جودسان بروئر، روانشناس و استاد دانشگاه، در یکی از سخنرانی‌های خود در TED درباره راهکارهای بسیار ساده ولی عملیاتی برای ترک عادت‌های بد صحبت کرده است. او می‌گوید تمام رفتار انسان‌ها بر پایه این فرایند سه مرحله‌ای است:
۱) انگیزش: ما به دلیلی برانگیخته می‌شویم تا کاری را انجام بدهیم؛ ۲) رفتار: رفتاری را که تصور می‌کنیم خوب است انجام می‌دهیم و ۳) پاداش: مغزمان به ما بابت انجام آن رفتار پاداش می‌دهد. مثلاً فرض کنید گرسنه هستیم (انگیزش)، سپس یک غذای خوشمزه می‌خوریم (رفتار) و بعد از آن یک احساس خوب و دل‌انگیزی به ما دست می‌دهد (پاداش). این فرایند سه مرحله‌ای هم برای رفتارهای خوب و هم برای رفتارهای بد کاربرد دارد. مثلاً فرض کنید از کار روزانه‌مان خسته شده‌ایم (انگیزش)، سپس سیگار می‌کشیم (رفتار) و بعد احساس می‌کنیم خستگی‌مان کمتر شده است (پاداش). اگر این فرایند را مرتب تکرار کنیم، بعد از مدتی مغزمان خستگی را با سیگار مرتبط می‌کند و هر بار که احساس خستگی می‌کنیم، به ما دستور می‌دهد که «برو یه نخ سیگار بکش». در نتیجه، یک رفتار نامطلوب به یک عادت نامطلوب در ما تبدیل می‌شود. این فرایند سه مرحله‌ای به ما می‌آموزد که اگر می‌خواهیم عادات بدمان را ترک کنیم، نباید با خودمان مبارزه کنیم، بلکه باید آن عادات را با کمک همین فرایند سه مرحله‌ای از بین ببریم. برای این منظور، باید بعد از هر بار انجام عادت نامطلوب به این موضوع فکر کنیم که تکرار این عادت، چه منافعی را برای‌مان دارد؟ مثلاً اگر بعد از یک جلسه کاری فشرده، سیگار می‌کشیم، به این موضوع فکر کنیم که سیگار کشیدن چه نفعی برای‌مان دارد؟ با تکرار این کار به مغزمان این پیام را می‌فرستیم که این عادت بد به بقا، سلامتی، تعادل روانی و سایر ارزش‌های اصلی‌مان در زندگی صدمه می‌زند و پاداش خوبی به ما نمی‌دهد. به این ترتیب، مغزمان آماده می‌شود آن عادت بد را کنار بگذارد.
در حقیقت، با این کار، خودمان را از طلسمی که مغزمان ایجاد کرده رها می‌کنیم و آماده ترک عادت بد می‌شویم. یادمان باشد، این راهکار، یک راهکار سریع نیست، بلکه زمانبر است چون بارها و بارها باید به نتایجی که از عادت بدمان به دست می‌آوریم، فکر کنیم تا در نهایت، مغزمان به این نتیجه برسد که آن نتایج، پاداش نیستند، بلکه تهدیدند.

افتادن سینی زندگی گاهی اجتناب‌ناپذیر است

امیرعلی بنی‌اسدی در کانال تلگرامی خود نوشت: هر چند وقت یک‌بار سینی زندگی از دست آدم می‌افتد. چطورش را نمی‌دانم. پایش به جایی می‌گیرد، حواسش پرت می‌شود، توانش کم می‌شود. بشقاب و لیوان‌ها به اطراف پرت می‌شود. قاشق چنگال‌ها به دور و بر پخش می‌شود. بعضی ظرف‌ها می‌شکنند، بعضی قاشق چنگال‌ها گم می‌شود. اینجور وقت‌ها آدم سینی را به زمین می‌گذارد. آنچه سالم مانده را دوباره در سینی می‌گذارد. شکسته‌ها را دور می‌ریزد. تکه‌های گم شده را اگر بتواند پیدا می‌کند، اگر نه فراموششان می‌کند. سینی را دوباره برمی‌دارد، به راه ادامه می‌دهد. افتادن سینی گاهی اجتناب‌پذیر است. مهم این است که دوباره برش داریم و به راه بیفتیم. مهم این است که سینی را در دست نگه داریم.

بررسی فیلم «بی‌بدن» از منظر سواد رسانه‌ای

معصومه نصیری در کانال تلگرامی خود نوشت: «بی‌بدن» به عنوان فیلمی با سکانس‌های بعضاً تکان‌دهنده را وقتی از منظر سواد رسانه‌ای به تماشا بنشینید، با چند کلان موضوع مهم که محل گفت‌وگوی ما با مخاطب حول محور سواد رسانه‌ای است، مواجه خواهید شد. فیلم به خوبی نشان می‌دهد که چگونه با جابه‌جایی معنا، جای «حق» و «باطل» تغییر کرده و چگونه افکار عمومی منبعث از هیجان‌سازی رخ داده در شبکه‌های اجتماعی، راه را به اشتباه رفته و با فشار حداکثری بر قانون، منجر به اتفاقاتی ناگوار می‌شوند.
دختری توسط پسری به قتل می‌رسد، پدر در مثله کردن جسد نقش‌آفرینی می‌کند، خانواده دختر به دنبال قصاص قاتل هستند، خانواده قاتل با پول‌پاشی در شبکه‌های اجتماعی، برپایی لایو و بزرگنمایی رسانه‌ای، ناحق را حق‌نمایی می‌کنند و در نهایت فشار افکار عمومی بدون اطلاع از صحت ادعاهای خانواده فردی که قصاص در انتظارش است شرایط را به سمت و سویی می‌برد که...
مخاطب هیجان‌زده، زودباور، متأثر از رسانه، فاقد سواد رسانه‌ای، احساساتی و... که تنها برش رسانه‌ای شده موضوعات را می‌بیند می‌تواند با فشار، فحاشی و شایعه‌پراکنی چنان فشاری را بر خانواده مقتول وارد کند که در لحظه آخر، جان فردی که قرار بوده توسط اولیای دم بخشیده شود، گرفته شده و فرد به‌صورت غیرمستقیم تحت تأثیر مدل کنشگری غیرعالمانه مخاطبان به جای بازگشت به زندگی، قصاص شود.
حتی فیلم به لایه‌های ضرورت عدم اعتماد و حفظ حریم خصوصی در این فضا که عنصر ثانویه نمایش داده شده اما علت اولیه وقوع قتل است نیز اشاره می‌کند. اینکه مخاطب باید بداند ممکن است فرد در قید حیات نباشد اما کماکان عکس‌هایش در حال دست به دست شدن در شبکه‌های اجتماعی باشد و مخاطراتی که این دست بی‌دقتی‌ها برای کاربران ایجاد می‌کند.
پس چند نکته کوتاه منبعث از فیلم که فرق بین مخاطب دارای سواد رسانه‌ای و فاقد آن است:
۱) هرجا احساساتی شد، مکث می‌کند؛ ۲) بدون بررسی و اطمینان از صحت موضوعات، وارد کنشگری نمی‌شود؛ ۳) شایعات او را دچار رفتار آنی نمی‌کند؛ ۴) مراقب حریم خصوصی خود در شبکه‌های اجتماعی است؛ ۵) وقتی در شبکه‌های اجتماعی شاهد شلوغ کاری بی‌قاعده و قواره بود، ابتدا تردید می‌کند و ۶) آنچه در رسانه می‌بینید همه واقعیت نیست، گاه حتی ضد واقعیت است.
پی‌نوشت: بنا داشتیم امسال با هیئت داوری متخصص، فیلم‌های جشنواره فجر را از منظر سواد رسانه‌ای مورد بررسی قرار دهیم. متأسفانه بخش‌هایی از جشنواره به رغم نامه‌نگاری، همکاری لازم را انجام ندادند. از طریق مرجع دیگری موفق به دیدن برخی از فیلم‌ها شدم و هیئت داوران همگی نتوانستند آثار را مشاهده کنند. سعی می‌کنم فیلم‌هایی که البته بناست از منظر «امیداجتماعی» داوری شوند را از منظر سواد رسانه‌ای هم ببینم.

تصویر منتخب

اسب‌های وحشی لرستان
از صفحه توییتری کاربری با نام «حسنیه خانم»