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

او از پدر و مادر هم مهربان‌تر است!

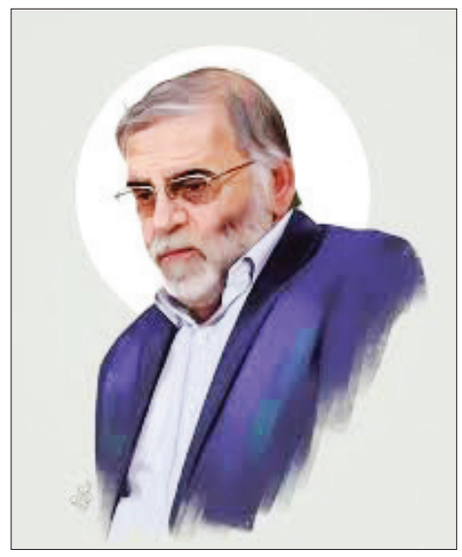
آیت‌الله بهجت (ره):
چقدر امام زمان(عج) مهربان است به کسانی که اسمش را می‌برند و صدایش می‌زنند و از او استغاثه و کمک می‌خواهند... از پدر و مادر هم به آنها مهربان‌تر است!
از این خیر مطلق غافل نباشید.

ایستاده شهید شد تا مردم ایران سر تسلیم فرود نیاورند

شیخ مرتضی با درج این تصویر از حاج قاسم سلیمانی نوشت: یک عمر ایستادگی کرد و ایستاده به شهادت رسید تا مردم غیور ایران در برابر دشمنان خود سر تسلیم فرود نیاورند.

اریک کانتونا هم فهمید

علی بهادری جهرمی نوشت: اریک کانتونا ستاره سابق منچستریونایتد: بعد از آغاز جنگ روسیه با اوکراین، ظرف چهار روز روسیه را محروم کردند. الان ۷۱۶ روز از نسل‌کشی می‌گذرد ولی اسرائیل هنوز اجازه دارد در مسابقات شرکت کند.



درسی که کوهن از آرشیو هسته‌ای ایران آموخت

سیدعلی موسوی با درج تصویری از شهید فخری‌زاده نوشت: یوسی کوهن، رئیس سابق موساد در کتاب خاطرات جدیدش افشا کرد: دکتر فخری‌زاده برای مدت طولانی به اشتباه توسط افسران اطلاعاتی موساد و دیگران در ارتش اسرائیل به عنوان مدیری ضعیف و فاقد اهمیت نادیده گرفته شد. یکی از چیزهایی که از آرشیو هسته‌ای ایران آموختیم، این بود که او چقدر باهوش و پیچیده بود.

خردسالانی که در دورافتاده‌ترین مناطق به المپیک فکر می‌کنند

حسین هرندی نوشت: رسول جزینی، مربی و کارشناس کشتی: یک تفکر جدید به تیم ملی تزریق شده است، شما در دورافتاده‌ترین مناطق کشور هم که بروید بچه‌های خردسالی را می‌بینید که با نگاه به قهرمان المپیک شدن در حال کشتی گرفتن هستند.

وقتی به چین و روسیه اجازه و تو هم ندادیم

برخی کاربران فضای مجازی به عملکرد چین و روسیه در سازمان ملل در جریان فعال شدن مکانیسم ماشه اشاره کرده‌اند. با هم این نظرات را مرور می‌کنیم.

سیدمحمد حسینی
در بیانیه مشترک، چین و روسیه رسماً اعلام کردند بازگشت تحریم‌های سازمان ملل علیه ایران غیرقانونی و نامعتبر است و به آنها پایبند نخواهند بود. این بار هم چین و روسیه به نفع ج.ا. موضع گرفتند، برخلاف انگلیس، فرانسه و آلمان که مخالفت کردند و امریکا هم با فشار بر شورا اثرگذار شد!

پوریا استرخانی
در بیانیه‌ای مشترک، چین و روسیه رسماً اعلام کردند بازگشت تحریم‌های سازمان ملل علیه ایران را غیرقانونی و نامعتبر می‌دانند و به آنها پایبند نخواهند بود.

مقصودی
حتی اگر آقایان در متن برجام می‌آوردند در صورت شکایت، «ادامه تحریم‌های ایران» به رأی گذاشته شود الان با رأی منفی چین یا روسیه، مکر امریکا و اروپا وتو می‌شد، اما با طراحی مکارانه دشمن و پذیرش آقایان، «ادامه رفع تحریم‌ها» به رأی گذاشته شد و با این رأی‌گیری معکوس حق وتو بی‌اثر شد.
عجیب اینکه علی اکبر صالحی می‌گوید در جلسات برجام، روسیه به این بند ایراد می‌گیرد که مکانیسم ماشه، حق وتوی ما رو سلب می‌کند، اما طرف ایرانی و قهرمانان دیپلماسی نهایتاً این مکانیسم حل اختلاف را می‌پذیرند. مکانیسمی کاملاً استعماری و عجیب و عبرت‌آموز. ای کاش پند بگیرند... از ماجرای برجام و اعتماد به غرب باید عبرت گرفت، اما امروز نباید بگذاریم اثر مکانیسم ماشه را بزرگنمایی کنند یا باج بیشتری بگیرند. بازگشت تحریم‌ها با اسنپ بک، بیشتر فضاسازی روانی دارد تا تأثیر اقتصادی و بیشتر تحریم‌های بانکی و نفتی پیش از این اعمال شده و تأثیر چندان بیشتری ندارد.

ابن حوا
چین و روسیه رسماً اعلام کردن که اسنپ‌بک و برگشت تحریم‌ها رو غیرقانونی و نامعتبر می‌دونن و تو شورای امنیت به نفع ایران رأی دادن، ولی ما تو ایران همچنان گرفتار مشتی غرب پرست هستیم.

امین میمندیان
ببین طرف رفته یه قراردادی بسته که حتی اگه شکایت کنه هم تحریما برگرده.
جوری بسته که به چین و روسیه اجازه وتو نده بعد هم هشت سال میگفته همچین چیزی صحت نداره و دروغه.
همون تحریما رو هم میگفته لغو شدن و تعلیق نشدن، ۱۰ سال بعدش گفته من نبودم فرانچسکو بود. والا من اسم اینا رو نمیذارم نفهمی.

رضا
چین و روسیه اعلام کردند مکانیسم ماشه علیه ایران را به رسمیت نخواهند شناخت.

اکبر
وقتی چوب و پیاز را با هم می‌خوریم!
از نگاه غربی‌ها چین، روسیه و ایران در یک محور و جبهه تلقی می‌شوند و اساساً بخشی از مقابله و دشمنی با ایران نیز با هدف تضعیف این محور و دو کشور دیگر توسط غربی‌ها صورت می‌گیرد اما در عمل هیچ‌گاه ایران با عدم فهم صحیح شرایط جهانی، جایگاه راهبردی خود و کم هوشی و ذهنیت غربزده برخی مسئولان به دنبال بهره‌مندی از قرار گرفتن در این لیست نبوده است.
برای مثال حجم تجارت دوجانبه ایران و روسیه نهایتاً ۵میلیارد دلار و حجم تجارت روسیه با ترکیه غربگرا و عضو ناتو ۶۵ میلیارد دلار است! این عدد بین چین و روسیه ۲۵۰ میلیارد دلار در سال است. نمی‌شود همیشه و حتی با آزمون و خطا هم بدترین گزینه‌ها را انتخاب کرد الا اینکه...

محمدرضا عسگری
اکونومیست: چین سیستم مالی خود را راه‌اندازی کرده و اکنون می‌تواند بدون سیستم دلاری و از طریق ابزارهای مختلف با دیگران معامله کند. برخی سیاستمداران ایرانی: یوآن و CIPS چینی به درد نمیخوره... فقط دلار و سوئیفت غربی!

سلمان معمار
برای اولین بار در تاریخ سازمان ملل دو کشور وتویی با اینکه مخالف بودند نتونستن از حق وتوشون استفاده کنند! چون اساتید حقوق بین‌الملل ایران! «وتوی معکوس» رو در مکانیسم ماشه پذیرفته بودند. اساتید برای قبول این فاجعه امتیاز هم دادند!

بازنشستگی سلامت روان همه را بهبود نمی‌بخشد

کانال ایسنا در فضای مجازی به نقل از نیواطلس نوشت: بازنشستگی می‌تواند سلامت روان را بهبود بخشد، اما نه برای همه. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که درآمد، جنسیت و نوع شغل بر شکوفایی رفاه افراد و اینکه چه کسی پس از پایان روزهای کاری با مشکل مواجه می‌شود، تأثیر می‌گذارد.
بازنشستگی عموماً به معنای پایان کار تمام‌وقت و گذار به یک زندگی آرام‌تر نسبت داده می‌شود. برای بسیاری، این بازنشستگی نشان‌دهنده فرصت‌های جدید با فرصت پیدا کردن برای سفر، شروع سرگرمی‌های جدید و گذراندن وقت با خانواده و دوستان و استراحتی شایسته از کار طاقت‌فرسای روزانه است. با این حال، یک مطالعه جدید توسط محققان دانشگاه ادینبرو (Edinburgh) در اسکاتلند نشان داده است مزایای سلامت روان پیرامون بازنشستگی برای همه کسانی که بازنشسته می‌شوند، تضمین‌شده نیست و عواملی وجود دارند که بر سلامت روان پس از بازنشستگی تأثیر منفی می‌گذارند.
ژیوفی لی (Li Xuefei)، سرپرست و نویسنده مسئول این مطالعه از گروه روانشناسی دانشگاه ادینبرو می‌گوید: این مطالعه مسیرهای متمایز سلامت روان را در گروه‌های درآمدی مختلف شناسایی کرد. می‌توانیم فرض کنیم که تغییرات فوری سلامت روان افراد در سالی که بازنشسته می‌شوند و تغییرات بلندمدت سلامت روان آنها متفاوت است. درک این مراحل، فرایندهای سازگاری را که افراد هنگام مواجهه با چالش‌های داخلی و خارجی متحمل می‌شوند، روشن می‌کند. پژوهشگران داده‌های ۱۷ سال از «مطالعات طولی اینترنتی هلندی برای علوم اجتماعی» (LISS) را که خانوارها را در طول زمان دنبال می‌کند، تجزیه و تحلیل کردند. در مجموع هزار و ۵۳۸ شرکت‌کننده که در طول دوره مطالعه بازنشسته شده بودند و داده‌های سلامت روان، درآمد و تقاضای شغل در دسترس داشتند، در این مطالعه گنجانده شدند.

سلامت روان با یک مقیاس ۵ موردی
سلامت روان با یک مقیاس پنج موردی (MHI-5) اندازه‌گیری شد که اضطراب، افسردگی و رفاه را در بر می‌گرفت. درآمد ماهانه به سه دسته کم (کمتر از ۱۵۰۰ یورو در ماه)، متوسط (۱۵۰۱ تا ۳هزار یورو در ماه) و زیاد (بیش از ۳هزار یورو در ماه) تقسیم شد. نیازهای شغلی قبل از بازنشستگی، چه جسمی و چه روانی نیز به صورت خودگزارش‌دهی بررسی شدند. داده‌های جمعیت‌شناختی شامل جنسیت، وضعیت تأهل، تحصیلات و سن بازنشستگی بود. محققان از نوعی از مدل‌سازی استفاده کردند که به آنها امکان می‌داد تغییرات در سلامت روان را قبل، حین و بعد از بازنشستگی بررسی و مقایسه کنند که آیا این تغییرات از یک، دو یا سه مرحله پیروی می‌کنند یا خیر.
در تمام گروه‌ها، بازنشستگی با بهبود سلامت روان مرتبط بود، اما این الگو با توجه به درآمد متفاوت بود. افراد گروه کم‌درآمد بهبود اولیه را نشان دادند، اما پس از حدود دو سال و نیم، کاهشی مشاهده شد.
محققان در گروه دارای درآمد متوسط، یک مدل دو مرحله‌ای را مشاهده کردند شامل بهبود قبل از بازنشستگی و به دنبال آن بهبود متوسط‌تری پس از آن. در گروه با درآمد بالا، سلامت روان قبل و بعد از بازنشستگی تغییر نکرد، اما در طول سال بازنشستگی افزایش مثبتی نشان داد. افراد با درآمد متوسط و بالا که از قبل سلامت روان بالایی داشتند، پس از بازنشستگی کمتر بهبود یافتند، چراکه فضای رشد کمتری داشتند. ضمن اینکه چنین اثری در گروه کم‌درآمد یافت نشد.
مشاغلی که قبل از بازنشستگی از نظر جسمی طاقت‌فرسا بودند، تأثیر منفی بر سلامت روان افراد گروه با درآمد متوسط داشتند. این تأثیر حتی پس از در نظر گرفتن جنسیت، تحصیلات، وضعیت تأهل و سن نیز ادامه داشت. نیازهای روانی شغل تأثیر قابل توجهی بر نتایج نداشت. در گروه کم‌درآمد، زنان و بازنشستگان مجرد به طور قابل توجهی سلامت روان ضعیف‌تری داشتند. در گروه پردرآمد، بازنشستگی در سنین بالاتر با بهبود کندتر و گاهی اوقات پیامدهای بدتر سلامت روان مرتبط بود.
این مطالعه محدودیت‌هایی نیز دارد. گروه پردرآمد نسبتاً کوچک بود و گروه کم‌درآمد به طور نامتناسبی زن بودند که می‌تواند نتایج را تحریف کند. همچنین این مطالعه نتوانست تشخیص دهد که آیا شرکت‌کنندگان بازنشستگی را انتخاب کرده یا مجبور به آن شده‌اند. این موردی است که احتمالاً بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد.

ایرادات پژوهش
همچنین این یافته‌ها بر اساس سیستم بازنشستگی کشور هلند است که نسبتاً سخاوتمندانه و مطلوب است و نتایج ممکن است به کشورهایی با سیستم‌های بازنشستگی متفاوت قابل تعمیم نباشد. ضمن اینکه سلامت روان در این مطالعه به صورت سالانه اندازه‌گیری شد که ممکن است نوسانات کوتاه‌مدت را از دست داده باشد. در نهایت، تغییرات فردی زیادی در سلامت روان وجود داشت که به طور کامل در نظر گرفته نشده بودند. صرف نظر از این محدودیت‌ها، این مطالعه پیامدهای واقعی را در تمام گروه‌های درآمدی نشان داد.
پروفسور آجا موری (Murray Aja)، استاد روانشناسی در دانشگاه ادینبرو و از نویسندگان این مطالعه گفت: همه گروه‌های درآمدی در طول گذار به بازنشستگی، بهبود کلی در سلامت روان نشان دادند، با این حال مراحل متعددی از رشد وجود داشت که در آنها سلامت روان می‌تواند دچار افت شود. در این دوران آسیب‌پذیر، افراد ممکن است از حمایت‌های هدفمند بهره‌مند شوند.
این مطالعه نشان می‌دهد اگرچه بازنشستگی به طور کلی سلامت روان را بهبود می‌بخشد، اما مزایا به طور مساوی توزیع نمی‌شوند. درآمد، جنسیت، وضعیت تأهل و نوع شغل تعیین می‌کنند که چه کسی بیشترین سود را می‌برد و چه کسی با مشکل مواجه می‌شود. شناخت این تفاوت‌ها می‌تواند به طراحی سیاست‌های بازنشستگی و مستمری عادلانه‌تر و همچنین مداخلات هدفمند در سلامت روان کمک کند. مطالعات آینده باید بازنشستگی داوطلبانه در مقابل بازنشستگی غیرداوطلبانه و دوره‌های پیگیری طولانی‌تر را آزمایش کنند.
این مطالعه در مجله Health Mental – SSM منتشر شده است.

ایران یعنی تاریخ پرشکوه غیرت بی‌پایان

اعظم سادات سیدمومنی با درج این طرح زیبا از نام ایران مزین به پارچه ترمه نوشت: ایران یعنی تاریخ پرشکوه، غیرت بی‌پایان و آینده‌ای که جز روشنایی در آن نیست.

روحیه‌ای فراتر از تحریم و تهدید

صفحه مهران رجبی با درج این تصویر اینفوگرافی از افتخارآفرینان جوان کشورمان توییت کرد: ما در شرایط جنگی اینگونه در عرصه‌های جهانی حاضر شدیم؛ ما ایرانیان مردمانی با اراده‌ای شکست‌ناپذیر و روحیه‌ای فراتر از تحریم و تهدیدیم.

من هیچ کسم تو کیستی؟

کانال عقل آبی نوشت:
من هیچ کسم! تو کیستی؟
تو هم آیا هیچ کسی؟
پس ما یک جفتیم.
به هیچ کس مگو!
مبادا رسوایمان کنند!
چه ملال‌آور است کسی بودن!
چه شرم‌آور است همچون غوکان
نام خود را در سراسر بهاران
به منجلابی ستایشگر گفتن!

امیلی دیکنسون، ترجمه سعید سعیدپور
(به خاموشی نقطه‌ها، نشر مروارید، ص۱۰۰)

دستارم و جُبّه و سرم هر سه به هم
قیمت کردند به یک درم چیزی کم
نشنیدستی تو نام من در عالَم
من هیچ کسم، هیچ کسم، هیچ کسم

(مولانا، رباعی ۱۲۲۷)

شبکه بهائیت مشغول کار است

مهدی حاجی‌پور نوشت: شاید شما توجه نداشتید اما طی چند روز اخیر زوج‌های همجنسگرای زن در ایران به صورت هماهنگ شروع به گذاشتن عکس‌های دونفره خودشون در توییتر کردن! با چهره‌های مشخص!
شبکه بهائیت و دشمن تا نابودی دین و فرهنگ ایران کوتاه نخواهد اومد!
دیدید حجاب و روسری بهانه بود؟!

مهارت کنترل احساسات در نوجوانان

کانال ترجمان علوم انسانی نوشت: مسیر عادی بالغ‌شدن چه فراز و نشیبی دارد و باید به چه مسائلی توجه کنیم؟ چگونه با دشواری‌های خاص دوره بلوغ مواجه شویم، چیزهایی مثل کشمکش‌ها و شکاف‌های درون خانواده، اضطراب و آشفتگی، رفتارهای خطرناک، دوستی و روابط عاشقانه، شبکه‌های اجتماعی و نظایر آن؟
چگونه به نوجوان‌مان کمک کنیم به انواع هیجانات خود آگاه شود و مهارت بروز احساسات و مدیریت آن را پیدا کند؟ بهترین راه ارتباط برقرار کردن و صمیمی ماندن با نوجوانان چیست؟
دوره نوجوانی همراه با هیجاناتی شدید و نوسانات خلقی متعدد است. بسیاری از والدین در مواجهه با خلقیات خاص نوجوانان تصور می‌کنند سلامت روانی او در خطر است و نوجوانان نیز بسیاری از اوقات انواعی از احساسات ناخوشایند را تجربه می‌کنند و سردرگم می‌شوند.
لیسا دمور، روانشناس برجسته و از پیشروان کنونی پژوهش درباره نوجوانان در کتاب حاضر ابتدا تصورات نادرست از نوجوانی و احساسات و هیجانات نوجوانان را برمی‌شمرد و سپس با بررسی انواع معضلات دوره نوجوانی راهکارهایی روشن و علمی برای مواجهه با این معضلات ارائه می‌دهد.
کتاب «در ذهن نوجوانان چه می‌گذرد؟» نوشته لیسا دمور و ترجمه بابک حافظی

برون بوم، بخشی از یک کشور که با خودش مرز ندارد

کانال گیک آلرتز نوشت: در روزهای اخیر باید اخبار روسیه و لهستان رو شنیده باشید، بعضی سؤالشون اینه که چه‌جوری ممکنه روسیه با لهستان مشکل حریم هوایی پیدا کنه، چون این دو کشور اصلاً مرز مشترک ندارن، جواب در منطقه‌ای به اسم کالینینگراد هست.
به اینجور مناطق برون‌بوم (exclave) میگن، قسمتی از کشوری که با خودش مرز نداره، در واقع کالینینگراد بخشی از روسیه است که مردمش برای سفر به روسیه باید از کشورهای دیگه یا دریا عبور کنن. مرزهاش شامل لهستان از جنوب، لیتوانی از شمال و شرق و دریای بالتیک از غرب است. این منطقه در اصل بخشی از آلمان شرقی به اسم کونیکس‌برگ (Königsberg) بود، بعد از جنگ جهانی دوم، شوروی این منطقه رو میگیره و با شکست آلمان این منطقه تحت کنترل شوروی در میاد. تقریباً همه مردم این منطقه آلمانی بودن که اکثرشون با پیوستن به روسیه فرار میکنن و بقیه هم توسط روسیه تبعید میشن. الان تقریباً هیچ آلمانی تو این منطقه زندگی نمیکنه.
جمعیت جدید منطقه رو روسی‌ها و بلاروسی‌ها پر کردن و از اسم منطقه گرفته تا اسم روستاها و شهرها با اسم‌های روسی جایگزین شد. الان درسته که اطرافش رو اعضای ناتو گرفته ولی روسیه ازش برای تهدید و فشار به اروپا استفاده میکنه، مثلاً موشک‌هایی با توان حمل کلاهک هسته‌ای رو به این منطقه آورده یا به ناوگان دریایی بزرگ اینجا داره، این منطقه به روسیه امکان دسترسی به دریای آزاد در بالتیک رو میده و معمولاً مانورهای نظامیش رو توی همین منطقه برگزار میکنه.

ترامپ شبکه‌های اجتماعی را کنترل می‌کند

کانال ژئوپلتیک رسانه نوشت: ترامپ اخیراً فرمان شماره ۱۴۱۱۷ را صادر کرده که بر اساس آن، شهروندان امریکایی تحت هیچ شرایطی مجاز به استفاده از سرویس‌ها و اپلیکیشن‌هایی که متعلق به اشخاص حقیقی یا حقوقی با ارتباط مستقیم یا غیرمستقیم با کشورهای چین، روسیه، ایران، کره شمالی و ونزوئلا باشند، نخواهند بود. این اقدامات محکمی که امریکا و دیگر کشورها در جهت حکمرانی فضای مجازی انجام می‌دهند کجا! وعده بازگشایی و استفاده هرچه بیشتر از سکوهای مجازی دشمن برای رأی‌گیری و خودشیرینی کجا؟!
ظاهراً ترامپ بیشتر از برخی مسئولان ما به حرف‌های رهبر انقلاب مبنی بر لزوم حکمرانی فضای مجازی و تکمیل شبکه ملی اطلاعات عمل می‌کند.

تصویر منتخب

سردر باغ ملی
سردر باغ ملی از برجسته‌ترین جاهای تاریخی شهر تهران و نماد قدیمی این شهر در دوران قاجار است. پیش از ساخته شدن میدان آزادی، این سردر به عنوان نماد اصلی تهران شناخته می‌شد. میدان مشق که در گذشته محل تمرینات نظامی سربازان بود، توسط ناصرالدین شاه قاجار نظارت شده و سردر ناصری به دلیل تماشای این مشق‌ها از سوی او نامگذاری شد. این مکان شاهد رویدادهای مهمی همچون اعدام مرحوم شیخ فضل‌الله نوری و میرزا رضا کرمانی، قاتل ناصرالدین شاه بوده است و همچنان یکی از نقاط جذاب تاریخی تهران به شمار می‌رود.
آدرس: خیابان امام خمینی، ضلع شمالی