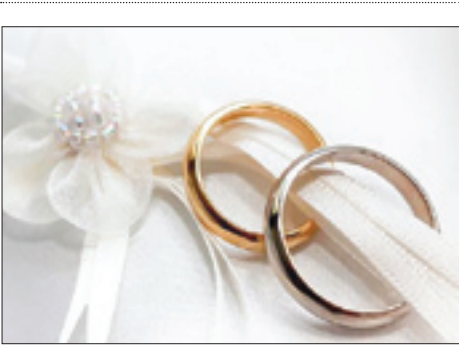


این صفحه پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشت‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را بازنشر می‌دهد. تلاش بر این است که دیدگاه‌ها و نظرات کاربران انديشمند شبک‌های اجتماعی در عرصه مکتوب هم دیده شود.



فرازطباطبایی در «حلمین‌مدیا» نوشت:هر فردی که قصد ازدواج دارد، باید دارای ویژگی‌های خاصی باشد. این ویژگی‌ها امر شناخت را تسهیل می‌کند؛ اولین ویژگی صداقت است؛ در صورت نداشتن صداقت، هیچ کدام از مراحل بعدی به خوبی پیش نخواهدرفت. همچنین مهم‌ترین ویژگی پیش‌نیاز آمادگی برای ازدواج، خودآگاهی است. پس از معیارهای انتخاب همسر، آگاه‌باشید. فردی که خود را به خوبی نشناسد، ملاک‌های روشن و دقیقی برای ازدواج نداشته باشد یا انگیزه‌های ازدواج خود را تعیین نکرده باشد، نمی‌تواند فرآیند ازدواج را به خوبی طی کند. مسئولیت‌پذیری و تعهد از ویژگی‌های دیگری است که فرد جوایب ازدواج به آن نیاز دارد. در نهایت توانایی ارتباط اجتماعی، مهارت حل مسئله و مدیریت هیجانات فرآیند شناخت را تسهیل می‌کنند.

بنج‌شنبه ۱۰ اسفند ۱۴۰۲ | ۱۹ شعبان ۱۴۴۵ | | روزنامه‌خون | شماره ۶۹۸۱

## گایبران



کاربران شبکه‌های اجتماعی مردم را به مشارکت در انتخابات دعوت کردند
**رای ندادی دیگه‌نگو این چه وضع مملکته!**
شددن و از مرعشی که گفت ۹۰درد صر کرسی‌های استان کرمان رقابتی است و ما حداقل ۷۰نماینده به مجلس می‌فرستیم تشکر می‌کنم که برای اولین بار از کمند سکولارهای پدرسالار عبور و مسئولانه عمل کردند.
**عبدالمجید خرقانی:**
تا الان آمارهای میزان تمایل به مشارکت مردم خوبه.فقط بایدبیشتر تلاش کنیم تا به گوش همه مردم برسه که رأی دادن، ثمره و نتیجه‌داره واصله خوشون و کشور.
**الهام عابدینی:**
«مشارکت در انتخابات» و «حضور پای صندوق رأی» در همه جای دنیا مهمه و دغدغه‌است؛ اینکه «همه» با هم تصمیم بگیریم چه کسی چهارسال برای «ایران» قانون گذاری کنه حتماًخیلی فرقی می‌کنه تا اینکه مثلافقط نیما از هم تصمیم بگیرم.
**فاطمه قاسمی:**
طبق آمارها ایمن انگیزه و این اندازه مشارکت نشون می‌ده مردم پای ارزش‌هاشون هموسندت و می‌دونن که هر یک را چه نقشی تو سرنوشت‌شون داره، قطعاً این مشارکت با تلاش ما خیلی



#### یک لحظه صبر کن

احمد کار آمد در تویییتی نوشت: هر کاری داری می‌کنی، یک لحظه صبر کن. همین الان که این مطلب رو خوندی، می‌تونی بری یک یا دو درجه دمای یکجای بخاری خونه یا محل کار تو کم کنی! ساده‌است؟ باشه، ولی همین کار ساده شما باعث میشه، مشکل کلی از مردم که باافت فشار گاز مواجه‌اند، رفع بشه!

## گایبران



بیشتر هم میشه تا ۱۱ اسفند.
**حمید کثیری:**
۳۷۵ میلیون رأی‌اولی در کشور داریم و امروز آقا با رأی‌اولی‌ها دیدار داشتند... بسیاری از گره‌های ذهنی این روزها در مورد انتخابات آمده در دستن ماست.
**کاربری با نام «نورا خانم»:**
برای پیدا کردن لباس عید، دو هفته می‌گردی؛ بعد برای رأی دادن می‌گی حالا به یکی رأی می‌دمید؟ اونوقت به عده بی‌لیاقت بَست و مقام می‌گیرن و همون شخص می‌آد می‌گه این چه وضع مملکته!
**ایمان قاسمی:**
می‌گفت چون بقیه آشغال می‌ریزن تو دریا پس منم می‌ریزم! با همین منطق می‌گه رأی نمی‌دهم! چون بقیه به وظیفه‌شون عمل نکردن و خون شهدا رو پایمال کردن، پس منم به وظیفه‌ام عمل نمی‌کنم و خونشون رو پایمال می‌کنم! بین تو و اون مسئول هیچ فرقی نیس، چون جفتتون وقت درست، تصمیم درست نگرفتید.
**اکبر نبوی:**
انتخابات مهم‌ترین میدان استفاده از حق اجتماعی برای تأثیر بر سرنوشت کشور

### معانی انتخابات



بن‌توانند دست به انتخاب و گزینش صحیح بزنند؛ اما این همه ماجرا نیست. اما از آن سو باید اعتراف کرد که تاکنون به درستی درباره اهمیت مشارکت مردم در انتخابات از حیث راهبردی روایت‌هایی واقعی و اطمینان‌بخش بیان نشده‌است. درافزایش رقابت‌سیاسی هستند که همه یا برای مردم تبدیل به باور شده‌است؟ ایران در طول تاریخ همواره آماج تهاجمات



#### از شگفتی‌های جهان جانوران

کاربری با نام «سرآهنگ» در تویییتی نوشت:از شگفتی‌های جهان جانوران میشه به کوسه گرین‌لند(Greenland Shark) اشاره کرد.این جانور در اقیانوس اطلس شمالی زندگی می‌کنه و یک نمونه‌اش حدوداً ۴۰۰ سالشه. بزرگ‌ترین مهره‌دار زمینه و در سال حداقل یک‌سانتی‌متر و حداکتر تا پنج متر رشد میکنه. این هیولای زبیا تازه در ۱۵۰ سالگی به بلوغ میرسه!

#### نکات راهبردی رهبر انقلاب درباره یک انتخاب شایسته

کاتان تلگرامی «توحید تنسبع» ۱۰نکته از رهبر انقلاب را برای انتخاب شایسته به اشتراک گذاشت.

این نکات عبارتند از:

۱\_شاخص اول برای نماینده انقلابی ساده‌زیستی است؛ اسپر تحمّلات و اعیان‌منشی نشدن.

۲\_هیچ تطمع و ته‌پیدی نیابد نمایندده را تحت تأثیر بگیرد و او را از شَأن و وظیفه نمایندگی باز دارد.
۳\_بعضی ممکن است وارد میدان نمایندگی شوندد برای اینکه بتواننند به مال و امکاناتی دست پیدا کننند؛ این آدم شایسته‌نمایندگی این ملت نیست.
۴\_موضع‌گیری بهنگام و صریح مجلس شورای اسلامی، باید دشمنان را مأیوس سازد.
۵\_این جور نباشد که وقتی در شهر خودتان در حوزه انتخابیه نسته‌اید و مردم آمدند شکایت کردند، شما همین‌طور وعده بدهید.
۶\_آقایانی که در تلویزیون به عنوان نامزد ظاهر می‌شوند و حرف می‌زنند، وظایف سنگینی دارند... حرفی که از دهان انسان خارج می‌شود، باید واقعی، صمیمی، متکی به اطلاعات درست و پرامده از زبان صادق و راستگو باشد.
۷\_زنده بودن مجلس به این است که نشاط و تحرک و حیویت از خود نشان بدهد. مجلس اگر راكد بود، خمود بود، خروجی درست و مناسبی در بخش‌های مختلف نداشت، ناقص است.
۸\_نگذارید وجاهت‌طلبی روی حرف‌ها و شعار‌ها اثر بگذارد؛ یعنی اینکه حالا ما اگر چنانچه این حرف را زدیم، این شعار را دادیم، مردم به ما علاقه پیدا می‌کنند، احتمال رأی‌آوری بالا می‌رود، این را به کل از ذهنتان خارج کنید.
۹\_سابقه دلبستگی و انفعال در مقابل دشمن بایستی یک نقطه منفی در نماینده مجلس به شمار بیاید.
۱۰\_بافساد اقتصادی مبارزه کنید. به زبان گفتن که مطلب تمام نمی‌شود؛ عملاً بافساد مبارزه کنید.

#### رایج‌ترین تله‌های عزت نفس

کاتال تلگرامی «مهارت‌های زندگی» نوشت:عزت‌نفس برآیند باورهای رشه‌ای و اساسی مادرباره ارزش‌مان به‌عنوان یک‌انسان است. عزت‌نفس بیابگر دیدگاه ما نسبت به خودمان و تصویری است که از خودمان داریم. باورهای افراد در خصوص اینکه باید چه کسی باشند یا چه‌کاری انجام دهند تا با ارزش تلقی شوند، با هم تفاوت دارند.وقتی عزت‌نفس‌مان را به عوامل بیرونی گره بزئیم، با هر موفقیتی، پاداش احساسی دریافت می‌کنیم‌و این اتفاقا به‌دور باطل بی‌نهایتی در بی‌رضایت‌فوری تبدیل می‌شود که اجتناب‌ناپذیر است. برای رفع این مسئله باید درکت کنیم که عزت‌نفس‌مان در کدام قسمت از درون‌مان رشد دارد. برای درک بهتر مفهوم احساس ارزشمندی اشتباه‌و رفع آن، سعی کنید بفهمید احساس ارزشمندی‌تان را به چه چیزهای بیرونی منوط می‌کنید؟ در چه حوزه‌هایی باید به یک استنادردی دست یابید تا احساس ارزشمندی کنید؟ قرار نیست فقط یک حوزه‌وجود داشته‌باشد که عزت‌نفس‌تان به آن گره خورده‌باشد. ممکن است در چند حوزه پراکنده شده‌باشد. بعضی از رایج‌ترین تله‌های عزت‌نفس به شرح زیر است:

**تأیید اجتماعی:** عزت‌نفس من به پذیرفته شدن، مورد قدردانی قرار رفتن و تأییدشدن بستگی دارد.
**محیط کار:** عزت‌نفس من به استاندارد عملکردم در محیط کار وابسته‌است.
**پول:** احساس ارزشمندی من به ثروت‌مالي‌ام برمی‌گردد.

**تحصیلات:** عزت‌نفس من به موفقیت‌های تحصیلی‌ام بستگی دارد.

**ظاهر:** عزت‌نفس من به برخوردرای از استانداردهای عرف جذابیت گره خورده.

**مقایسه اجتماعی:** احساس ارزشمندی من به «بهتر» بودن از دیگران در یک حوزه‌خاص وابسته است.

**کمال:** احساس ارزشمندی من به این برمی‌گردد که آدم بدون اشتباهی در عملکرددهایم باشم.

**والدگری:** احساس ارزشمندی من به دستاورد‌ها و حال خوب فرزندانم بستگی دارد.

**قدرت:** احساس ارزشمندی از میزان قدرتمت نشئت می‌گیرد.

**تأیید خانواده:** احساس ارزشمندی من وابسته به اطاعت از خواسته‌های خانواده‌ام است.
دستن اینکه عزت‌نفس‌تان را مشروط‌به چه چیزهایی کرده‌اید به‌شما کمک می‌کند تاآنگیزه،فشار‌هاو واکنش‌های خود را بهتر درک کنید‌و به آگاهی عمیق‌تری از نقاط آسیب‌پذیر‌رئان دست یابید.

**منبع:** HBR

### ۳ دلیل برای رأی دادن

کمیل خجسته در کاتال تلگرامی خود نوشت: شرکت در انتخابات به معنی تأیید وضع موجود نیست. اتفاقا کسی که می‌خواهد شرایط امروز تغییر کند به این سه دلیل لازم است در انتخابات شرکت کند:

۱\_ اسرائیل و مخصوصاً نتانیاهو امروز لازم دارد تا دامنه آتش را به سمت ایران بکشاند. آنها تا قبل از طوفان الاقصی ایده سر اختاپوس را می‌خواستند پیاده کنند و آن کشاندن آتش به ایران به‌جای کشور‌های متحد ایران بود. حالا با رخداد طوفان و عدم دستاورد نظامی برای اسرائیلی‌ها چه در جبهه غزه، چه در جبهه شمال فلسطین مترصد توسعه آتش به سمت ایران هستند تا برای خود دستاوردسازی کنند. نتانیاهو می‌داند اگر آتش سرد شود عاقبت سختی در انتظارش است. از سوی دیگر مشارکت در انتخابات نماد پشتوانه مردمی برای هر کشوری است. کشور بی‌پشتوانه طمع خوبی برای جنگ‌طلبان اسرائیلی است. آنها می‌توانند با شاخص مشارکت در ایران مخالفان داخلی‌شان را برای پذیرفتن ایده حمله به ایران ترغیب کنند.

۲\_ چه همه مشکلات اقتصادی کشور از تحریم‌باشد چه بخشی ولو ۲۰درصد آن، عدم مشارکت پالس مهمی به تحریم‌کنندگان امریکایی برای تقویت و تحکیم نظام تحریمی‌شان است. نفیو معمار تحریم‌های امریکا برای ایران است. او در کتاب هنر تحریم‌هایش می‌نویسد که با شرایط ایران در بهار ۸۸(مشارکت سیاسی بالا در استانه انتخابات و...)، اوایما به مادر وزارت خزانه‌داری ابلانغ کرد تا تحریم‌های امریکاعلیه ایران را برداریم و به رهبر ایران نامه‌ای به این‌مضمون نوشت. بعد از اتفاقات تابستان ۸۸ اوایما نامه جدیدی به وزارت خزانه‌داری نوشت تا تحریم‌های جدید علیه‌ایران وضع شود. همین آقادر کتابش می‌نویسد که نظام تحریمی به رفتار مردم برمی‌گردد. مثلاً‌مادر وزارت خزانه‌داری امریکا بعد از انتخابات ۹۲ در‌دشتمان چنین شد و چنان شد. به گفته همین آقای نفیو، انتخابات و رفتار‌های مردم بر کم‌کردن و از بین رفتن یا تشدید نظام تحریمی‌علیه کشور تأثیر مستقیم دارد. آنها را تحریم‌فاصله‌مردم با نظام را می‌خواهند. شاخص مشارکت برای آنها یک نشانه‌برای موفقیت‌نظام تحریمی است.

۳\_ اگر در میان این‌کاندیدا‌ها کسی بخواد علیه وضع موجود اقدامی بکند به پشتوانه مردمی نیاز دارد و گرنه بانی و ذینفع وضع موجود از کم‌بودن مشارکت استقبال می‌کند. چون بدون پشتوانه مردمی تحول خیلی سخت صورت می‌گیرد.

پس هر کسی که می‌خواهد ایران از آتش جنگ و طمع دشمن درمان‌باشد و نظام تحریمی تضعیف‌شود؛ می‌بندد که آنها می‌گویند صندوق این نقش را برای کشور ایفا می‌کند. پس کسی که خواهان وضع موجود نیست حضورش به تغییر آن کمک می‌کند ولو ۲۰درصد.

