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

بزرگ‌ترین داغ زندگی

آیت‌الله حائری شیرازی(ره):

اگر بچه‌ای را از انسان بگیرند، انسان بی‌تاب می‌شود. وقتی که خود انسان می‌خواهد از دنیا برود، «همه‌چیزش» را از او می‌گیرند. پدر، مادر، بستگان و آشنایانش را از وی می‌گیرند، و او داغ همه اینها را می‌بیند. کسی که می‌میرد، داغ همه کسانش را با هم در یک لحظه می‌بیند! داغ دوستان و اهل شهر را می‌بیند؛ داغ همه اعضای خود و همه اموالش را هم می‌بیند؛ چون وقتی انسان از دنیا می‌رود، چشم و زبانش از او گرفته می‌شود.

کسی که دستش یا پایش فلج یا چشمش نابینا می‌شود، چقدر ناراحت می‌شود؟ وقتی که کسی از دنیا می‌رود، همه اینها از او گرفته می‌شود. کسی که جیبش را می‌زنند، چقدر ناراحت می‌شود؟ وقتی که انسان از دنیا می‌رود، همه پولش را می‌برند، همه لباس‌هایش را به زور از تنش درمی‌آورند! پس انسان باید حساب کارش را بکند.

بالاترین داغ انسان در حین مرگ، داغ فرصت است، یعنی می‌گوید: «من یک فرصت توبه، استغفار و انابه داشتم و این فرصت نیز از من گرفته شد!» و این داغ از همه داغ‌ها تلخ‌تر است.

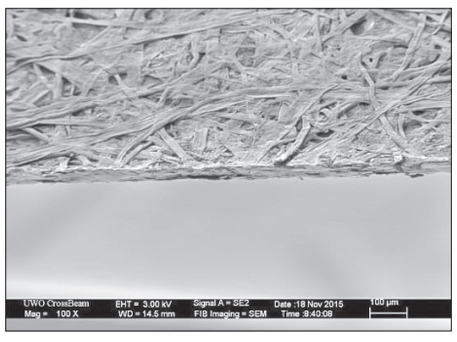
منبع: کانال تلگرامی «نکات ناب و حکمت‌های آیت‌الله حائری شیرازی» به استناد کتاب کتاب تمثیلات اخلاقی، ج۱، ص ۶۰

فرازی از صحیفه سجادیه که چکیده همه دعاهاست

محمد رستم‌پور در توئیتی نوشت: در روز میلاد امام سجاد (ع) و روز صحیفه سجادیه، این فراز از دعای ۳۶ صحیفه که شاید چکیده همه دعاها باشه، تقدیم به شما. «وَ لَا تَشْغَلْنَا عَنْکَ بِغَیرِک» ما رو به غیر خودت مشغول نکن. سرگرم بشیم ببینیم عمرمون گذشته و تو رو خود تو رو از دست داده‌ایم!

رقابت منفی خوشبختی

کاربری با نام نسیم نوشت: چیزی که بین زوجین متارکه کرده زیاد می‌بینم رقابت درباره خوشبختیه. یه جور مسابقه ذهنی در مورد اینکه بعد طلاق کدوممون خوشبخت شد؟ کدوممون بدبخت شد؟ کدوممون بُرد؟ کدوممون باخت؟ همین نوع نگاه انرژی روانی خیلی زیادی از فرد می‌گیره و باعث میشه نتونه به درستی روی زندگی خودش تمرکز کنه.



لبه برنده کاغذ زیر میکروسکوپ!

کانال تلگرامی «خلاقیت بدون مرز» نوشت: احتمالاً «بریده‌شدن دست با کاغذ» را بسیاری از دیزاینرها و دانشجویان گرافیک تجربه کردن. اتفاقی که معمولاً در شلوغی کارهای پایان ترم و شب‌های ژوژمان دور از ذهن نیست. اگه دستتون رو با کاغذ بریده باشین، حتماً فهمیدین که درد و سوزش و همچنین خونریزیش بیشتر از وقتیه که با چاقو به همون اندازه دستتون رو می‌برین. دلیلش هم اینه که چاقو یک برش صاف و تمیز ایجاد می‌کنه که راحت جوش می‌خوره، اما لبه کاغذ مثل اره می‌مونه و یک برش نامنظم ایجاد می‌کنه. گذشته از این ممکنه مقداری از رشته‌های فیبر کاغذ توی زخم باقی بمونه و باعث ایجاد التهاب و عفونت بشه!

واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به کلاهبرداری کوروش کمپانی

قربانیان ضعف قانونی و فقدان سواد مالی

خبر کلاهبرداری کوروش کمپانی به ترند توئیتر فارسی تبدیل شده است. کاربران در توییت‌هایی به ابعاد مسئله پرداخته‌اند. برخی از کاربران به تبلیغات سلبریتی‌ها برای کوروش کمپانی اشاره کرده‌اند و خواستار برخورد با آنان به دلیل اعتمادسازی که برای این شرکت کرده‌اند، پرداخته‌اند. برخی دیگر از کاربران از لزوم نظارت دستگاه‌های نظارتی بر این کمپانی گفته‌اند که باید خیلی زودتر از این اتفاق رخ می‌داد. گروهی دیگر از فعالان توئیتر فارسی نیز از کم دقتی خریداران نوشته‌اند و سواد مالی را در این موارد ضروری دانسته‌اند. در ادامه تلاش شده است نمونه‌هایی از واکنش‌های کاربران مختلف گردآوری و تقدیم خوانندگان محترم شود.

■ **عبدالمجید خرقانی:**
امیدوارم قوه‌قضائیه تو رصد کسب و کار فضای مجازی یه تدبیر جدی داشته باشه. هر موقع یه شرکتی مثل کوروش مال اینطوری معروف شد و از سلبریتی‌ها هم استفاده کرد، سریع زیرنظر و ذره‌بین قرارش بده تا اگه کلاهبردار از آب در اومد، قبل از فرار دستگیرش کنه.

■ **علی بازگشا:**
شاید نپسندید، اما در موضوع کوروش کمپانی ما از دو تا سلبریتی و ورزشکار که نباید توقع تحقیق میدانی و راستی آزمایی در مورد یک تبلیغ را داشته باشیم! این شرکت اینماد مجوز کار و فعالیت داشته. باید مراجع قانونی پاسخگو باشند که چرا مجوز دادند مردم به اینها اعتماد کنند؟!

■ **حسنین حداد:**
مجموعه کوروش کمپانی پول مردم را برداشت و فرار کرد، این مجموعه که با ادعای فروش آیفون ۲۰میلیونی و تبلیغاتی سلبریتی‌ها کارشو شروع کرد یک شبه فرار کرد و پول هزاران نفر را بالا کشید! چرا پیشگیری از جرم نداریم؟ چرا مراجع قضایی و انتظامی فقط بعد وقوع جرم پیگیر میشن؟ #غفلت

■ **محمد کرمانی:**
در مسئله کوروش کمپانی یک موردی را هم که کمتر بدان اشاره شده، سواد مالی است. واقعاً خریدار باید با خودش فکر کند چرا این شرکت آیفون ۴۰ میلیونی را می‌دهد ۲۰ میلیون! مگر باقی فروشنده‌ها چقدر روی یک موبایل سود می‌کنند؟ فکر کردن به این مسئله یعنی سواد مالی.

■ **سبحان برکتی:**
دقیقاً چند ساعت قبل از اینکه صادق بوقی برای تبلیغ کوروش کمپانی بره، از طریق یکی از دوستان مطلع شدم و به خانوادش هشدار دادم که این شرکت قابل اعتماد نیست! اما صادق بوقی هم دنبال رو یه عده سلبریتی افتاد تو دام این کمپانی! برای هزارمین بار تکرار می‌کنیم رو دیوار سلبریتی جماعت یادگاری ننویسید!

■ **سید علی موسوی:**
کوروش کمپانی با استفاده گسترده از سلبریتی برندینگ در تبلیغات خود مخاطبین را اقناع و برای خرید ترغیب کرد تا بتواند کاهبرداری خود را محقق کند.

■ **فاطمه شهابی:**
چرا صدای هیچ‌کدوم از سلبریتا به خاطر کوروش کمپانی درنمیاد؟! چرا هشتگ نمیزنن؟! #کوروش_کمپانی

■ **مسعود براتی:**
برای ایجاد تعادل و حفظ حقوق مردم باید زمینه شکایت از چهره‌های حاضر در تبلیغات کوروش کمپانی برای مالباختگان فراهم شود. مثل شکایتی که از کریستیانو رونالدو به دلیل تبلیغ برای پلتفرم باینس شده است.

■ **امیر داداشی:**
رونالدو به خاطر تبلیغ بزرگ‌ترین صرافی رمز ارز جهان احتمالاً مجبور به پرداخت غرامت یک میلیارد دلاری به افرادی بشه که به خاطر این تبلیغ ترغیب به سرمایه‌گذاری شدن، اما اینجا سلبریتی‌ها و فوتبالیست‌ها میرن تبلیغ کوروش کمپانی کلاهبردار رو می‌کنند و آب از آب تکون نمی‌خوره.

■ **عاطفه جعفری:**
همه از تبلیغات هنرمندان برای کوروش کمپانی میگن و کسی از نقش بلاگرا و اینفلوئنسرا حرف نمی‌زنه... تقریباً اکثرشون تبلیغ داشتن برای این شرکت.

کیفیت حضور در کنار کودکان مهم‌تر از میزان حضور

تأثیر شغل والدین بر سلامت فرزندان

کانال تلگرامی «تعالی منابع انسانی» به نقل از HBR نوشت: یافته‌های تحقیقات نشان داده است که تمامی جوانب کاری والدین، ارتباط مستقیم با میزان مشکلات رفتاری فرزندان دارد. در ادامه بعضی از نکات برجسته مشاهدات ما آورده شده است.

هم در مورد مادرها و هم پدرها، سلامت عاطفی فرزندان در مواردی که والدین خانواده را در اولویت بالاتری قرار می‌دهند، بیشتر است و این امر به مدت زمانی که والدین به کار اختصاص می‌دهند، بستگی ندارد.

در حالتی که والدین به کار به عنوان یک منبع چالش، خلاقیت و لذت بردن نگاه می‌کنند، فرزندان وضعیت بهتری دارند و باز هم این امر به زمان اختصاص داده شده به کار بستگی ندارد. به طور مشخص، مشاهده شد زمانی که والدین راضی از کارشان به صورت فیزیکی در کنار فرزندشان حضور دارند، فرزندان در وضعیت بهتری به سر می‌برند.

فرزندان در صورت درگیری ذهنی بیش از حد پدرانشان در مسائل کاری، حتی اگر آنها ساعات زیادی را به کار مشغول نباشند، مشکلات رفتاری بیشتری از خود نشان می‌دهند.

از سوی دیگر، به همان اندازه که یک پدر در داخل خانه رفتار درست داشته و در عین حال از کارش راضی باشد، به همان میزان فرزندان مشکلات رفتاری کمتری از خود

نشان می‌دهند و باز هم این امر ربطی به میزان ساعات کاری ندارد.

از سوی دیگر، در مورد مادران، برخورداری از قدرت و حق رأی در محیط کار با سلامت روانی بیشتر فرزندان مرتبط است. به عبارت دیگر اگر مادران بر آنچه در محیط کار برایشان پیش می‌آید، کنترل داشته باشند، فرزندان از این موضوع سود می‌برند.

همچنین مادرانی که برای آرامش و مراقبت از سلامت جسم و روان خود وقت صرف می‌کنند، پیامدهای مثبتی برای فرزندان خود دارند. این موضوع فقط در مورد کار کردن زن در بیرون یا داخل خانه نیست، بلکه موضوع این است که وقتی مادران در داخل خانه هم هستند، زمان آزاد و غیرکاری خود را چگونه می‌گذرانند. به همان میزان که مادران بیشتر وقت خود را درگیر کارهای خانه هستند، به همان اندازه فرزندان بیشتر در معرض مشکلات رفتاری هستند.

مادران با اختصاص دادن زمان بیشتری به خود، نسبت به کارهای خانه توانایی‌های مادرانه خود برای تربیت و نگهداری از فرزندان را افزایش می‌دهند و پدران با حضور ذهنی کامل در کنار فرزندانشان و نیز افزایش حس شایستگی و خوشبختی از طریق شغل، می‌توانند تجارب بهتری برای فرزندانشان به ارمغان آورند.

خبر خوب در این تحقیق این است که این قابلیت‌های زندگی شغلی والدین تا حدودی تحت کنترل آنهاست. نکته عجیب این بود مدت زمانی که والدین به کار و نگهداری از فرزندانشان اختصاص می‌دهند، بر سلامت روانی فرزندان تأثیری ندارد.

بنابراین اگر تأثیر کارمان بر سلامت روانی فرزندمان برایمان اهمیت دارد، می‌توانیم برای یافتن روش‌های خلاقانه برای حضور فیزیکی و ذهنی در کنار فرزندانمان تلاش بیشتری به کار ببندیم و نیز باید بدانیم که این موضوع لزوماً به معنی صرف ساعات بیشتر با فرزندان نیست؛ موضوع مهم و اصلی زمان مفید و کیفیت زمانی است که به آنها اختصاص می‌دهیم.

یک دنیا مدال

فاطمه سادات حسینی در توئیتی نوشت: روز شهید رو بهت تبریک گفتیم، روز پاسدار رو بهت تبریک گفتیم، روز جانباز رو بهت تبریک گفتیم... حاجی جان توی دنیا چه مدالی باقی مونده بود که به دستش نیاوردی؟ای فخر شهدا، ای فخر جانبازها، ای فخر پاسدارها. #حاج_قاسم

سرداری که سر می‌دهد تا ایران خاک ندهد

بهروز عزیزی در توئیتی نوشت: روز جانباز همیشه من رو یاد سردار رشید سپاه اسلام، حاج علی‌فضلی میندازه. سرداری که سینه‌اش مزین به نشان‌های زینتی نبود، اما قلبش مالامال شجاعت و عشق خالصانه به ایران بود. در زمان جنگ بارها به اتاق عمل رفت، یک چشمش را داد و این روزها هم درگیر نبرد با سرطان است تا ایران خاک ندهد.

حق مادر از نگاه امام سجاد(ع)

در رساله حقوق امام سجاد(ع) در بخش «حق مادر بر فرزند» نقل شده است: حق مادرت این است که بدانی او تو را چنان در رحم خویش نگه داشته و پرورش داده که کس دیگری را بدان گونه برنگیرد و از میوه دل خود تو را چنان تغذیه کرده که هیچ کس دیگری را آنگونه غذا ندهد و به راستی تو را با گوش و چشم و دست و پا و پوست و تمام اعضا و جوارحش با خشنودی و دلشادی نگهداری کرده و هر ناگواری و درد و سختی و نگرانی [دوران بارداری را] تحمل کرده... پس برای قدرشناسی از این همه او را سپاسگزار باش و جز با یاری و توفیق خداوند نخواهی توانست این همه را قدردانی کنی.

یکی از زیباترین شعرهای جهان

صدیق قطبی در کانال تلگرامی خود نوشت: یکی از زیباترین شعرهای جهان این دو کلمه است: گل تنها. تنهایی برای گل یک مزیت است. ضامن شکوه و جلال گل است. تنهایی، خراشی بر زیبایی گل نیست، بلکه زیبایی بی‌کران گل را آفتابی‌تر می‌کند. دشتی را خیال می‌کنم که میزبان گلی تنهاست و تو گویی گل تنها در آن وسعت ناب، سرشارتر از خداست و به تنهایی برای ایمان آوردن بس است و آیا تصور یک گل تنها در دشتی پهناور برای قلب بی‌قرار آدمی کافی نیست؟ به گل یکه و تنها فکر می‌کنم. آیا دوست ندارد کسی ببیندش، ببویدش و در برابرش زانو بزند؟ چراکه نه. زیبایی همواره خواهان دیده‌شدن است، اما در آن تنهایی و دورافتادگی چگونه این همه سرپاست و خندان و معطر؟ یک دلیل بیشتر ندارد. بی‌شک، بی‌تردید، بی‌ابهام او خود را مهمان چشم‌های خدا می‌بیند و همین کافی است که سرشار باشد و فارغ. آری، لبخند فارغ‌دلانه و رشک‌انگیز گل رازی است که راه به ایمان و زندگی می‌برد. کاش اگر می‌خواستیم به چیزی حسودی کنیم به قدرت پرلطافت گل حسادت کنیم. به فراغت زیبا و تنهایی پرجلال گل. گلی تنها که سعادت را در چشم‌های خدا یافته است.

سختی ساخت برنامه کودک

فائزه مرادی، عضو گروه روانشناسی با مامان نوشت: مسلماً نمیشه جمله به جمله‌ای که تو شبکه پویا پخش میشه رو چک و خنثی کرد و به خاطر همین ما پدر و مادرها باید شش دنگ حواسمون جمع باشه و از طرفی هم انتظار داریم مجری‌ها و برنامه‌سازها آموزش‌های لازم رو ببینن، صرفاً چون کسی با بچه‌ها خوبه یا تجربه زیادی داره به این معنی نیست که مناسب برنامه ساختن برای بچه امروزیه.

مجری برنامه عروسک‌خونه به بچه عروسکی توضیح میده که عمو کیه؛ عمو کسیه که مهربونه و همه دوستش دارن، به همچین آدمی می‌گیم عمو. بچه من یه لحظه بهم نگاه کرد و گفت: «مامان؟ پس چرا تو بهم میگی اگه کسی غریبه بود باهاش حرف نزنم؟ شاید اونم یه عموی مهربون بود.» ما که جمعش کردیم، ولی از نظر بچه‌ها تلویزیون مرجعه و مجری همه‌چیز دان. پدر و مادری که کلی زمان و انرژی گذاشتن و بچه‌شون رو تربیت جنسی کردن و این مرزهای غریبگی و آشنایی رو به سختی یادش دادن چطوری می‌تونن این تضاد رو برای بچه توضیح بدن؟ بچه‌ای هم که آموزش ندیده، همین موضوع براش جا می‌افته که اگه کسی بهم یه آبنبات بده دیگه میشه عموی مهربونم و می‌تونه بهم نزدیک بشه. برنامه کودک ساختن واقعاً سخته، هر جمله برای مخاطب میتونه بار معنایی و تربیتی داشته باشه، انتظار ما والدین برای دقت بیشتر عجیب نیست.

چرا مهم است با خودمان صحبت کنیم؟

کانال تلگرامی «مهارت‌های زندگی» نوشت: تصور کنید که در خیابان قدم می‌زنید و فردی را می‌بینید که به تنهایی قدم می‌زند و با خودش صحبت می‌کند. احتمالاً سعی می‌کنید از آنها اجتناب کنید. در برخی زمینه‌ها صحبت با خود به عنوان عادت افراد غیرعادی یا نشانه‌ای از بی‌ثباتی ذهنی تصور می‌شود. با این حال، حقیقت این است که همه ما با خودمان صحبت می‌کنیم.

صحبت با خود می‌تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد. بر کسی پوشیده نیست که کلمات تشویق‌کننده اعتماد به نفس و عزت نفس را پرورش و شانس موفقیت را افزایش می‌دهند. حتی زمانی که تشویق از طرف خودتان باشد، کار می‌کند! و شما می‌توانید آن را در هر زمان انجام دهید. صحبت با خود می‌تواند عملکرد مغز شما را افزایش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که خودگویی ممکن است به عملکرد بهتر مغز کمک کند. در آزمایش‌هایی که طراحی شده‌اند، شرکت‌کنندگان دستورالعمل‌ها را می‌خواندند و سپس کار را انجام می‌دادند. برخی از شرکت‌کنندگان دستورالعمل‌های خود را در سکوت می‌خوانند، برخی دیگر با صدای بلند. نتایج به طور کلی نشان می‌دهد که خواندن با صدای بلند به ما کمک می‌کند تمرکز را حفظ کنیم و عملکرد ما را بهبود می‌بخشد. خودگویی می‌تواند به شما در مدیریت احساسات منفی کمک کند. یافته‌ها نشان می‌دهند که صحبت کردن با خود به گونه‌ای که کمی فاصله به شما بدهد، به شما کمک می‌کند تا خود را آرام کنید و درد رویداد را دوباره تجربه نکنید.

از طرف دیگر، صحبت در مورد تجربیات استرس‌زا و آزاردهنده به صورت اول شخص ممکن است باعث تحریک مجدد اوضاع شود و حتی ممکن است احساس کنید که این رویداد آسیب‌زا را دوباره تجربه می‌کنید. می‌توانید برای کاهش آن از روش سوم شخص استفاده کنید:

اول شخص: «من این را ناراحت‌کننده می‌دانم.»

سوم شخص: «سارا این را آزاردهنده می‌داند.»

به جای اینکه از خودمان انتظار داشته باشیم که کامل باشیم، پذیرفتن انسانیت خود فرآیندی است که ارزش آن را دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که توجه مثبت بی‌قید و شرط دارای مزایای سالمی از جمله افزایش انگیزه، اعتماد به نفس، پشتکار و سرزندگی است. سعی کنید موارد زیر را بنویسید، فکر کنید و به زبان بیاورید: «من کافی هستم»، «من لایق هستم»، «من ارزش خود را دارم چون انسان هستم»، «موفقیت‌ها و شکست‌های من، من را تعریف نمی‌کنند»، «اشتباه کردن اشکالی ندارد. من انسانم»، «خودم را همانگونه که هستم می‌پذیرم»، «من به اندازه کافی خوبم همینطور که هستم.»

تصویر منتخب

مرز بین شهر «مانائوس» برزیل و جنگل‌های آمازون
از صفحه توئیتری کاربری با نام «جنید»