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

جامعه مسلمان‌ها جامعه فضول‌هاست؟!

آیت‌الله شهید سید محمد بهشتی(ره):
[می گویند] آقا جامعه مسلمان‌ها جامعه فضول‌هاست؛ بله. جامعه مسلمان‌ها جامعه فضول‌هاست. کار دارند ببینند من چه کار می کنم. به من کار دارند. خوب هم می کنند. نگاه می کنند، می‌بینند من چه جور می‌روم، چه جـور می آیم. اگر من در خانـه‌ام، تک و تنها یک گوشه‌ای با خودم فقط باشم، نه آنجا تجسس نمی کنند؛ فلاتجسسوا. آنجا تجسس نکنید... آنجا خودش اسـت و ایمانش. آنجا اگر شما رفتید سر کشـیدید و ببینید در اتاقش چـه کار می کند، خود این سر کشیدن شما می‌شود گناه. حق ندارید شما در خانه مردم، اتاق مردم، باغ مردم سر بکشید. البته اگر توطئه کردند علیه اسلام و امت اسلامی در صندوق‌خانه‌های‌شان هم بروند، در هر سوراخی بروند مسلمان‌های ما سر می کشند و کشف‌شان می کنند. [تکبیر مردم.] اینکه گفتم سر نکشـید، یعنی در این مسائل شـخصی و کارهای شـخصی [اسـت]... اما وقتی آمد در اداره، وقتی آمد در کارخانه، وقتی آمد در کوچه و خیابان؛ بله آقا در جامعه، در جامعه مسلمان‌ها آدم در خیابان که می آید با یک مشت فضول سر و کار دارد و چقدر خوب فضولی می کنند. نگاه می کنند ببینند آیا این خلاف مقررات راهنمایی و رانندگی آمد یا نیامد. اگر دیدند از خط ممتد کشیده دارد این ور می آید هزار تا بهش غر می‌زنند، خوب کاری هم می کنند. اگر دیدند این آدم در کوچه و خیابان دارد چشم‌ناپاکی می کند، چشمش دنبال این است که زن‌ها، دخترها چه جور می آیند و می‌روند ۱۰ هزار تا غر بهش می‌زنند، او را ولش نمی کنند. نفهمیدم چطور شـد اگر ماشین از خط ممتد یک ذره این طرف بیاید غرولندش خوب است، اما خط عفاف و پاکدامنی را شکستن غرولند نمی‌خواهد؟

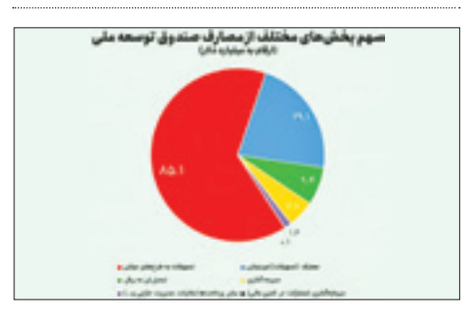
منبع: کانال تلگرامی «از بهشتی برای امروز»

خانه دوست

کانال «علامه حسـن‌زاده(ره)» در ایتا بیانی از مرحـوم علامه(ره) را براساس کتاب «نامه‌ها بر نامه‌ها» به اشتراک گذاشت. ایشان فرموده‌اند: ندانم چه کسی به در خانه دوست رفت و ناامید برگشت؟ چه کسی سوز دلش به التهاب آمد و برد الیقین عشـق التهابش را فرو ننشاند؟ در به روی همه باز است و دربان ندارد، تعیین وقت لازم نیست، هیچ عنوان و رسم نمی‌خواهد. سعی کن که اول دل بگوید و آنگاه زبان. ای من فدای آن که دلش با زبان یکی است.

خلوتی که نداریم

کانال «اندکی تفکر» در ایتا نوشت: انسان امروزی اصلاً متوجه نیست، خلوت ندارد. شاید بزرگ‌ترین مشکل انسـان امروز این باشد که حتی بلد نیست چگونه خلوت داشته باشـد. فقط یکی از عوارض خلوت دل نداشتن این است که فرصت تفکر را از دست می‌دهیم. وقتی فکر نکنیم، ذهن کم‌کم مصرفی بار می‌آید و قدرت تحلیل خود را از دست می‌دهد.



سهم بخش‌های مختلف از مصارف صندوق توسعه ملی

علی محمدی در کانال شـخصی خود در پیام‌رسـان «ایتا» نوشـت: صندوق توسـعه ملی با هدف ذخیره عواید فروش منابع برای توسعه پایدار تأسیس شده بود، اما به نظر می‌رسد در این سال‌ها به قلکی برای دولت‌ها تبدیل شده است. طبق گزارش عملکرد صندوق توسعه ملی در اسفند ۱۴۰۲، مجموع منابع ورودی به صندوق ۱۶۰ میلیارد دلار بوده که نزدیک به ۹۴ درصد آن عواید حاصل از صادرات نفت و باقی آن سود ناشی از سپرده‌گذاری و تسهیلات بوده است. با وجود این ۸۲ درصد این منابع به روش‌های مختلف مصرف شدند که بزرگ‌ترین مصرف‌کننده این منابع طرح‌های دولتـی بوده‌اند. بنا بر گـزارش عملکرد صندوق توسعه ملی، مجموع مصارف این صندوق در طول فعالیت ۱۳ ساله آن ۱۳۲ میلیارد دلار بوده که از این رقم بیش از ۸۵ میلیارد دلار در قالب تسهیلات به طرح‌های دولتی اعطا شد.

واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به پیام مسعود پزشکیان به سیدحسن نصرالله و اعلام تداوم حمایت از مقاومت

پیامی دقیق و بموقع

مسـعود پزشـکیان، رئیس‌جمهور منتخب طی نامه‌ای خطاب به سیدحسن نصرالله، رهبر حزب‌الله لبنان ضمن پاسـخ بـه پیام تبریـک او بیان کـرد: «حمایت از مقاومت ریشـه در سیاست‌های اصولی نظام جمهوری اسلامی ایران، آرمان‌های امام‌راحل(ره) و رهنمودهای رهبر انقلاب داشته و با قدرت تداوم خواهد داشت؛ حمایت از مقاومت با قدرت ادامه دارد.» این پاسخ با واکنش‌های بسیاری در شبکه‌های اجتماعی همراه بود. کاربران این پیام آقای پزشکیان را رویکردی دقیق در سیاست خارجی دانسـتند و ابراز امیدواری کردند که در سیاست‌های اجرایی دولت نیز این منطق دیده شود. کاربران همچنین به گفت‌وگوی پزشکیان با پوتین و سایر پیام‌های تبریک واکنش داشتند. در ادامه بخش‌هایی از واکنش‌های کاربران را مرور کرده‌ایم.

■ **مجید شاکری:**
چقدر پاسـخ آقـای پزشـکیان بـه آقای سیدحسـن نصـرالله صریح، سـنجیده و دلگرم‌کننده بود.

■ **حسین دلیریان:**
اولین اکت بین‌المللی دکتر پزشکیان در ردای ریاسـت جمهوری اسـلامی ایران، بسیار به موقع و خوب بـود. پیام مهـم رئیس‌جمهور منتخب خطاب به سیدحسن نصرالله در شرایط حساس منطقه و چنگ و دندان نشان‌دادن‌های رژیم‌صهیونیسـتی اثبات کرد که ایران محور مقاومت را هرگز تنها نمی‌گذارد.

■ **علی صمدزاده:**
فارغ از اختلاف‌نظر سیاسی و جناحی، نامه جناب پزشکیان به جناب سیدحسن نصرالله و تأکید بر تداوم سیاست اصولی پشتیبانی و حمایت از گروه‌هـای مقاومت به ویژه در شـرایط کنونی منطقه، اقدامی بسیار بجا، بهنگام و شایسته تقدیر و قدردانی است.

■ **سعید آجورلو:**
حمایت پزشکیان از جبهه مقاومت در نامه به سیدحسن نصرالله بهترین خبری بود که انتظارش را داشتیم.

■ **کیان مهزاد:**
پیام پزشکیان به سیدحسن نصرالله و تأکید به حمایت از مقاومت به جزء پیام به خارج از کشـور یک پیام به داخل کشور نیز دارد. پزشکیان احیاگر جریان جدیدی در داخل کشور خواهد بود و ان‌شـاءالله بتواند بعد از گذشت حداقل یک‌سال از دولتش جریان سوم را بالاخره راه بیندازد.

■ **فائزه طلایی:**
دو کنش سیاست خارجه تحسین برانگیز از مسعود پزشکیان: ۱. پیام به سیدحسن نصرالله و اعلام حمایت کامـل از مقاومت؛ ۲. تماس بـا پوتین و تأکید بر گسـترش و پیگیری همکاری‌ها و توافقـات. با همین دست فرمون ادامه بده آقای پزشکیان.

■ **عبدالله گنجی:**
نمی‌دونم اصلاح‌طلبان بهشان فشار اومد و ناراحت شدند یا خیر، اما ما به اینکه اروپایی‌ها به پزشکیان تبریک نگفتند، افتخار می کنیم و ارادت‌مان به ایشان بیشتر شد. فرزندان امام هیچ‌گاه منتظر لبخند مستکبران نبوده‌اند.

■ **مهدی محمدی:**
در شـرایطی که وضعیت در منطقه بسیار حساس است و مقاومت در آستانه وضعیتی خطیر قـرار دارد، نامه آقای پزشـکیان به جنـاب سـیدنصرالله و تأکید بـر حمایت پرقدرت از مقاومت در دولت جدید، سیگنال بسیار ارزشمندی است. امیدوارم در عمل هم همین مسیر تعقیب شود.

■ **کاربری با نام «آدم»:**
ضمن اینکه انتقاداتم درمورد پزشکیان سر جاشه از اقدام آقای پزشکیان درمورد پیام دادن به سیدحسن نصرالله و اعلام حمایت از مقاومت و همچنین تماس با پوتین و تأکید برای پیگیری توافقات و همکاری‌ها تشکر می کنم؛ کار درست و به موقعی بود.

■ **علی تهرانی‌مقدم:**
پیام منطقه‌ای رئیس جمهـور منتخب به سیدحسن نصرالله که دال مرکزی آن تداوم حمایت قاطع جمهوری اسـلامی ایران از جبهه مقاومت اسـت، قابل تحسین است. گرچه ممکن است این پیام به مذاق برخی از اطرافیان و فعالان ستادهای ایشان خوش نیاید. کنشگری مثبت پزشکیان را پررنگ کنیم و نقدها هم به جای خودش.

چطور پول‌مان را بهتر مدیریت کنیم

کانال تلگرامی «دانش اقتصادی» نوشت: آیا شما هم از فکر کردن به خرج و مخارج خسته و نگران می‌شـوید؟ آیا بودجه شخصی‌تان مطابق انتظارتان است؟ آیا می‌دانید ارزش خالص دارایی‌های‌تان چقدر اسـت؟ اگر به هریک از سؤالات بالا پاسـخ منفی دادید، این مقالـه می‌توانـد به شـما در مدیریت هزینه‌های‌تان کمک کند.

مدیریت پول ۹ مرحله دارد. پس از دنبال کردن این مراحل شما باید تصویر واضحی از امور مالی شخصی‌تان به دست آورید. پس از طی کردن این مراحل، قادر خواهید بود تغییرات لازم را ایجاد کنید تا به آزادی مالی دلخواه‌تان برسید.

۱) لیستی از دارایی‌ها و بدهی‌های‌تان جمع کنید. این لیست شامل حساب‌های بانکی و پس‌انداز، خودرو، سهام، دارایی‌های خانگی و بدهی‌های‌تان شامل وام یا هر نوع بدهی به دیگران می‌شود.

۲) ارزش خالص دارایی‌های‌تان را حساب کنید. برای این کار میزان بدهی‌ها را از دارایی‌ها کم کنید تا عدد اصلی به دست بیاید.

۳) بودجـه ماهانه تعیین کنیـد. به چند ماه گذشته نگاه کنید و حد وسـط آن را در نظر بگیرید. رسـیدن به تصویر واضح خرج‌های ماهانه بـرای مدیریت پـول و در نظر گرفتن بودجه لازم بسیار ضروری است.

۴) جریان نقدی کلی را حساب کنید. برای این کار هزینه‌ها را از درآمدتان کم کنید. به زبان ساده‌تر، جریان نقدی شما در واقع پولی است که هر ماه کسب می کنید و خرج می‌شود.

۵) امور مالی شـخصی‌تان را ارزیابی کنید. حالا زمان آن رسیده که مدیریت هزینه‌ها را با جزئیات ارزیابی کنید:

- همیشـه باید بکوشـید که ارزش خالص دارایی‌تان مثبت باشد. اگر دارایی‌تان بیشتر از بدهی‌های‌تان است، شـما ارزش خالص دارایی مثبتی دارید.

- اگر جریان نقدی منفی داشـته باشـید، حساب و کتاب‌های شما دچار مشکل خواهد شد. هر از گاهی پیش می‌آید که در یک ماه، مخارج شما بیشتر از درآمدتان باشد، اما نباید اجازه دهید این اتفاق زیاد تکرار شود.

- آیا پس‌انداز دارید؟ اگـر جواب‌تان «نه» اسـت، باید به این موضوع رسیدگی کنید. زندگی قابل پیش‌بینی نیست و ممکن است هر اتفاقی رخ دهد. حداقل هزینه‌های سه ماه را در این بخش کنار بگذارید.

۶) بودجه ماهانه و سالانه تعیین کنید. یا باید برنامه‌ریزی مشخصی داشته باشید یا به سرعت پول‌تان را از دست خواهید داد. همیشه به یاد داشته باشـید که بودجه‌ها باید بسیار دقیق تنظیم شـوند. در عین حال، احتمال تغییر و انعطاف در مواقع لازم را هم در نظر بگیرید.

۷) انگیزه داشته باشید. از خودتان این سؤال را صادقانه بپرسید: «چرا می‌خواهید پول‌تان را مدیریت کنید؟» رسیدن به پاسخ واقعی این سؤال (مثل رسیدن به آزادی مالی) برای شما مهم است. زمانی که متوجه هدف‌تان شوید، پیدا کردن انگیزه هم بسیار آسان خواهد بود.

۸) در هر ماه زمانی را برای بررسی مسائل مالی مشخص کنید. اگر جایی از برنامه نیاز به اصلاح دارد، این کار را انجام دهید. بررسی موقعیت مالی به صورت سـالانه هـم می‌تواند به یک عادت خوب تبدیل شود. هر سال ارزش خالص دارایی‌تان را با سال قبل مقایسه کنید.

۹) فراموش نکنید هر از گاهی در مسیر توقف کنید و اگر نیاز بود، خسـتگی در کنید. کنار گذاشتن بودجه برای استراحت‌های گاه و بیگاه کاملاً منطقی است. در این زمان می‌توانید به سینما یا رستوران بروید یا یک سفر کوتاه آخر هفته ترتیب دهید. فقط فراموش نکنید که تمام زحمت‌های‌تان را با ولخرجی هدر ندهید!

پروژه جدیدتان است؟!

وحید یامین‌پور در توییتی نوشت: عوامل بی‌بی‌سی، رسانه‌ای که آتش به یار معرکه تقلب و بی‌اعتباری انتخابات در ایران بوده، حالا دارند درباره جزئیات آرا که به‌طور رسمی گزارش وزارت کشور جمهوری اسلامی است، تحلیل می‌دهند. جالب نیست؟ اینقدر با جزئیات به برگزاری انتخابات در ایران اعتماد پیدا کردند یا پروژه چیز دیگری است؟

مدعی دموکراسی علیه دموکراسی

مصطفی عیوضی در توییتی در اعتراض به روزنامه سازندگی نوشت: من طرفدار زاکانی نیستم، اما کشور انتخابات و مردم‌سـالاری دارد. اگر برای برکناری، کارزارها و فشارهای رسانه‌ای با ۱۵۰ هزار امضا و حتی بیشتر مشروعیت داشتند، همین الان رئیس‌جمهور منتخب هم می‌تواند با میلیون‌ها امضای کارزار برکناری‌اش کلید بخورد یا پیشتر روحانی باید برکنار می‌شد.

نقش‌ها را دست کم نگیریم

ایوب موحـدزاده طی یادداشـتی تلگرامی بیـان داشـت: گاهی پدر مجبور اسـت در کنار «وظایفش»، برای فرزند خردسـالش که فرصت زندگی با مـادر را نداشـته، «نقش مـادر» یا بـرای خواهـرش «نقش بزرگ‌تر» و در صحنه‌ای دیگر برای همکارش «نقش حامی» را ایفا کند! «نقش»هایی که ایفا شدن‌شان مثل «وظایف» مهم و چه بسا دشوارتر باشند. مشخصاً مدیران هم در کنار وظایف‌شان نقش‌هایی را داوطلبانه به اجبار یا به پیشنهاد سایرین باید ایفا کنند. هرچه در ایفای نقش‌های زیر خبره‌تر شوند، مقبول‌تر، با برندتر، برنده‌تر و بانفوذتر خواهند شد: رهبر، مربی، منتور، شریک استراتژیست، عامل تغییر، الگو، مشورت‌دهنده، ریش‌سفید، همراه، حمایتگر، منتقد، عضو تیم و... نقش‌ها را دست کم نگیریم.

سخت کوشی آموخته شده

کانال تلگرامی «مدیریت به زبان ساده» نوشـت: یه پدیده جالبی هم داریم به نام سخت کوشی آموخته شده (learned industriousness) که میگه فرض کن می‌خوای وزن کم کنی... با خودت عهد می کنی به جای تمرکز روی کم کردن وزن، به جاش از امروز به مدت یک ماه فارغ از هر اتفاقی، روزی نیم ساعت میری پیاده‌روی و خیلی جدی این کار رو انجام میدی و بعد از یه مدت متوجه می‌شی این حس ول نکن بودن و تلاشگری که پیدا کردی خودش چقدر جذاب‌تر شده برات.

یا فرض کن می‌خوای زبان بخونی با خودت عهد می‌بنـدی از امروز به مدت دو هفته روزی دو سـاعت جدی باید بخونم و تا دو هفته‌ام پر نشـده باید ادامه بدم. بعد از یه مدت در کنار نتایج موجود، متوجه می‌شی این حس پرتلاش بودن و سختکوشی که داری چه حال خوشی داره و حالا که شروع کردم، چرا ادامه ندم!

یا فرض کن می‌خوای پایان‌نامه‌ات رو بنویسی، عهد می کنی از امروز فارغ از هر نتیجه‌ای روزی نیم ساعت می‌شینی پای نوشتن و بعد از سه هفته متوجه می‌شی، فارغ از نتیجه اینکه تو اراده کردی نشستی پای کار و داری ادامه میدی چه حال خوشی داره! و تازه داری متوجه می‌شی همچین هم کار سختی نبود!

سخت‌کوشی آموخته شده که نقطه مقابل درماندگی آموخته شده اسـت، اولین بار از سوی آیزنبرگر (Eisenberger) معرفی شد و میگه وقتی به خاطر تلاش‌هاتون تحسین می‌شید، خود پرتلاش بودن می‌شه پاداش کاری که می کنید و حس تلاشگری می‌شه چیزی که از اون کار بهتون حس خوب میده و از نتیجه هم جلوتر میفته.

تو بیشتر تلاش می کنی چون تلاش کردن برات جذاب شده. درست مثل ورزشکاری که وزن کم کردن براش رفته کنار از اینکه خیلی سفت و سخت هر روز داره عرق می‌ریزه خیلی حالش خوبه.

نامه‌ای از یک خردمند زندانی در جزیره رابن

یکی از نقاشی‌های نلسون ماندلا در زندان

زهره برزگر و محمـد ایرانی در کانال «مدرسه سواد زندگی» با انتشار تصویر فوق که یکی از نقاشی‌های نسلسون ماندلا در زندان اسـت، آورده‌اند: این یکـی از نامه‌های مـردی خردمند، کاردان و سیاسـتمدار است که برای دخترش نوشته. در زندان فوق امنیتی جزیره رابن، پس از تحمل ۲۰ سـال زندان، آقـای ماندلا بـا لحنی حرف می‌زند که انگار در ساحل امن و آرامش قدم می‌زند. نامه اصلی سانسور شده است، اما همین که باقیمانده، خواندنی و عبرت‌آموز برای انسان‌هاست. بخش‌هایی از نامه نلسون ماندلا برای دخترش «زیندزی ماندلا» را در ادامه بخوانیم تا درس‌هایی را از انسانی هدفمند، نوع‌دوست و صبور یاد بگیریم.

۱) اغلب وقتی در طول و عرض سلول کوچکم قدم می‌زنم یا وقتی روی تختم دراز می کشم، ذهنم بی‌هدف این‌سو و آن‌سو پرسه می‌زند و گاهی این حادثه و گاهی آن اشتباه را به یاد می‌آورم. در میان همه این افکار، این فکر در ذهنم نقش می‌بندد که آیا در بهترین روزهای زندگی‌ام در بیرون زندان، درک کافی داشته‌ام از عشق و مهربانی افرادی که همیشه در دوران فقر مرا همراهی و کمک کردند یا نه؟!

۲) چندروز پیش به خانم و آقای خوما فکر می کردم که صاحبخانـه‌ام بودند. آنها نه تنها هر وقت نمی‌توانستم از عهده پرداخت اجاره بربیایم، باز هم به من مهلت بیشتری می‌دادند، بلکه روزهای یک‌شنبه هم ناهار خوشمزه مجانی به من می‌دادند.

۳) مدتی هم در خانه عالی جناب مابوتو و همسرش گوگو زندگی کردم. این دو نفر نقش پدر و مادر را برایم ایفا می کردند. هم خیلی مهربان بودند و هم خیلی جدی و سختگیر. آقای شرینر بادوزا و آقای منگوما با وجود اینکه سن‌شان خیلی بیشتر از من بود از بهترین دوستانم در آن ایام بودند.

۴) مدت‌ها بعد، وضعیت مالی‌ام کمی بهتر شد، اما به ندرت به فکر کسانی افتادم که در دوران سختی پشتم ایسـتاده و از من حمایت کرده بودند. دستگیری من به اتهام خیانت و جلسات طولانی محاکمه، وضعیت را بدتر کرد. دنیای اطرافم به معنای واقعی کلمه فرو ریخت، درآمدم از دست رفت و تعهدات زیادی داشتم که دیگر نمی‌توانستم از عهده آنها بربیایم.

۵) وقتی ذهنم در روزگاری پرسه می‌زند که در شهر طلایی (ژوهانسبورگ) سپری کردم، همه این اتفاقات از راه می‌رسند و دوباره در ذهنم زنده می‌شوند، اما وقتی به مامان و شما بچه‌ها - به غرور و لذتی که همه شـما برایم آوردید- فکر می کنم، این خودکاوی و بررسی احساسات و انگیزه‌ها کاملاً محو می‌شود.

۶) عزیزم این پیام واقعی من به توست: توانایی‌ات را در درک عشق و محبت دیگران بالا ببر. اینکه سعی کنی باعث خوشحالی دیگران بشوی و کاری کنی که نگرانی‌های‌شان را فراموش کنند، خصلت ارزشمندی است. این خصلتی است که شما از مامان به ارث برده‌اید. آرزویم این است هرچه بزرگ‌تر می‌شوید، این حس در وجودتان عمیق‌تر شود تا افراد بیشتر و بیشتری از این خصلت شما بهره‌مند شوند.

با عشق تقدیم به شما
دوستدارت؛ بابا

یخ‌سازی در ایران قدیم

کانال «تاریخ ایران و جهان باستان» در ایتا نوشـت: در یکی از کارگاه‌های سـنتی یخ‌سازی در شب‌های زمستان آب قنات در جوی‌های کوچکی جاری می‌شد تا شب هنگام یخ بزند. پس از یخ بستن این یخ از سوی کلنگ و پارو خرد می‌شد و در گود یخ ریختـه می‌شـد و روی آن آب پاشیده می‌شد تا فضای بین یخ‌ها پر شود و دوباره هنگام شب یخ بزند و یک پارچه شود. در سراسر زمسـتان این کار تکرار می‌شـد تا گود یخ پـر شـود. در پایان زمستان این گود با لایه‌ای از کاه و خاک نرم پوشانیده می‌شد تا از گرما در امان بماند و در فصل تابستان به تدریج از این یخ برداشت می‌شد.

تصویر منتخب

کشت پلکانی شالی در استان گلستان در طول رودخانه خرمارود | برگرفته از ایرنا