

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.

آینه نفس



ادب علامه طباطبائی (ره) حتی در برابر کودک ۷ساله

یکی از ویژگی‌های مرحوم علامه طباطبائی، ادب ایشان بود. ولی این ادب فقط در مقابل شخصیت‌ها و عالمان نبود، بلکه در مقابل طلبه‌های جوان و نوجوان هم نهایت رعایت ادب را داشتند. یک بار برای دیدن علامه به احمدآباد ماندن رفته بودم. قبل از بنده کودک‌کی حدود هفت‌ساله از همسایه‌ها، خدمت ایشان رسیده بود. وقتی نوع نشستن علامه را در برابر آن کودک می‌دیدم، گمان می‌کردید عالمی بزرگ در مقابل‌شان قرار دارد. یعنی در مقابل این کودک هم نهایت ادب را رعایت می‌کردند.

منبع: کانال تلگرامی «سیره فرزانتان» به نقل از خبرگزاری ایبنا، گفت‌وگو باحجت‌الاسلام سید علی اکبر نوری ۱۴۰۱/۸/۳۰



هر فردسنت‌شکنی، آزادندیش نیست

کانال تلگرمی «بنیاد شهید مطهری» به استناد کتاب «آشنایی باقرآن، ج ۱۳، ص ۱۲۹» بخش‌هایی از بیانات شهید مطهری را به اشتراک گذاشت. استناد شهید می‌فرماید: غالب جوان‌ها خیال می‌کنند پیرها چون سنت‌گرا هستند آزادی فکری ندارند ولی خودشان چون سنت‌شکن‌اند آزادی فکری دارند، در صورتی که موج‌گرایی هم مثل سنت‌گرایی است. هر چه بی‌منطق و بی‌معیار صحیح باشد، چه سنت باشد و چه موج جدید، حماقت است و قرآن هیچ کدام را قبول ندارد... هر کس قضا یا را با معیار فکر و عقل و منطق، قبول یارد کرد، آزاد فکر است و هر کس این معیار را کنار گذاشت، چه سنت‌گرا باشد و چه موج‌گر، آزاد فکر نیست.



دولت‌ها می‌خواهند اما ملت‌ها نمی‌گذارند

علیرضا زاهدی توثیث کرد: جام جهانی؛ چند دهه تلاش دولت‌های عربی برای عادی‌سازی روابط با اسرائیل و میلیاردها دلار هزینه، با استقبال ملت‌ها از پرچم فلسطین، بر خورد با خبرنگاران صهیونیست بر یاد رفت. دولت‌ها می‌خواهند ملت‌ها نمی‌خواهند. آیت‌الله خامنه‌ای می‌گفت: دولت‌ها می‌خواهند اما ملت‌ها عادی‌سازی را نمی‌پذیرند.



چه کسی مدافع واقعی حقوق بشر است؟

اله‌ام عابدینی در توثیتی نوشت: دیوان‌عالی بریتانیا حکم داد که اخراج پناهمجویان به رواندا قانونی است. این تصمیم دولت بریتانیا از ابتدا بسیار مناقشه برانگیز بود و نهاد‌های بین‌المللی و حقوق‌بشری از آن انتقاد کرده بودند. با وجود همه کم و کاستی‌های جدی، رفتار ایران با پناهمجویان و مهاجران را با این مدعیان مقایسه کنید!



این تناقض در رفتار از کجاست؟

سمیرا مهدوی‌زاده در توثیتی نوشت: روسیه به اوکراین حمله کرد و از جام‌جهانی کنار گذاشته شد؛ مالکیت باشگاه چلسی را هم از مالک روس آن سلب کردند. اما عربستان به یمن حمله کرد و جامعه فوبتال، صدایش درنیمد؛ تازه، سعودی‌ها نیوکاسل را هم خریدند قسمیه چیست؟ #نفل_قول

بنج‌شنبه اول دی ۱۴۰۱ | ۲۷ جمادی‌اول ۱۴۴۴

گاوپروران

||||||||||||||||||||| روزنامه جوان | شماره ۶۶۵۶

آیا آلودگی هوا ما را بدخلق می‌کند؟

صفحه «30BOOK» در پلتفرم وبرگول از اثرات روانی آلودگی هوا نوشت. بخش‌هایی از این نوشته در ادامه از نظر می‌گذرد:
وقتی پای آلودگی هوا به میان می‌آید اغلب ذهن‌ها به سمت بیماری‌های جسمی می‌روند اما استنشاق آلاینده‌های موجود در هوا بر سلامت روان ما هم اثر گذار است. طی تحقیقاتی در سال ۲۰۱۸، پژوهشگران دریافتند که سطح بالای آلودگی هوا می‌تواند باعث افزایش قتل، تجاوز، سرقت و جرائم خشونت‌آمیز شود. طبق تحقیقات انجام‌شده روی موش‌ها مشخص شد که آلودگی هواروی سلامت روان و بیماری افسردگی هم اثر گذار است. در این مطالعه که در سال ۲۰۱۱انجام شد، محققان موش‌ها را



برخی از آثار روحی روانی ناشی از هوای آلوده
اضطراب: آلودگی هوا می‌تواند باعث ایجاد اضطراب شود یا آن را تشدید کند. در واقع آلودگی هوا اعصاب ما را ضعیف کرده و تحمل ما را کم می‌کند.

بی‌حالی: شاید ندانید اما آلودگی هوا باعث تنبلی می‌شود. به‌واسطه آلاینده‌های هوا تمایل شما به انجام کارها کاهش می‌یابد و افراد برای انجام هر کاری احساس بی‌حالی می‌کنند.

کاهش بهره‌وری: آلودگی هوا ذره‌ها را خسته می‌کند و باعث می‌شود دیگر مثل سابق خلاق نباشید و در نتیجه بهره‌وری‌تان پایین می‌آید. همچنین در نتیجه استنشاق این میزان آلودگی سیستم عصبی ضعیف می‌شود و تحریک پذیری‌تان افزایش می‌یابد و زودتر عصبی می‌شوید.

بی‌خوابی: آلاینده‌ها همیشه در اطراف‌مان وجود دارند، بخشی از آلاینده‌ها به شکل دود یا مه در هوا پخش هستند و آنها را می‌بینیم اما

چشمان ما قادر به دیدن ذرات بسیار ریز که سمی‌ترند نیستند. این آلاینده‌ها روی پوست و مو ملحفه و روکش بالش می‌نشینند و ممکن است هنگام خواب هم دست‌از سر ما بردارند.

ممکن است حتی کیفیت خواب ما را هم برهم بزنند. به همین دلیل باید صورت خود را قبل از خواب از این آلاینده‌ها پاک کنید و ملحفه‌ها را هم به‌طور مرتب‌شستشو نمایید.

افسردگی: تحقیقات دیگری نشان داده است که آلودگی هوا باعث افسردگی افراد می‌شود. مغز بخشی به نام هیپوکامپ دارد که بر یادگیری، خلق‌وخو و حافظه تأثیر می‌گذارد اما در اثر التهاب ناشی از آلاینده‌های موجود در هوا این بخش مغز بیش از حد تحریک شده و شما دچار افسردگی می‌شوید.

ایرانه چند راه‌هکار برای مبارزه با تأثیرات منفی آلودگی هوا

چند راهکار ساده وجود دارد که می‌توانید

برای بهبود خلق‌وخو و کاهش حس‌ضغ و بی‌حوصلگی از آنها کمک بگیرید. می‌توانید از راهکارهایی استفاده کنید که حس راحتی بیشتری با آنها دارید:

۱- خواب کافی داشته باشید: بی‌خوابی می‌تواند بر کلافگی و اعصاب‌خردی شما بی‌افزاید.

۲- دور و پر ترسان را کمی منظم کنید: فضای تمیز باعث ذهنی روشن‌تر می‌شود. این کار همچنین باعث می‌شود تا حواستان از موضوعاتی که همیشه ذهن‌تان را درگیر می‌کنند پرت‌شود و کمی نفس‌بکشد.

۳- آثار گان را بنویسید: نوشتن می‌تواند به شما کمک‌کند تا احساسات و عواطف‌تان را پردازش کنید.

۴- با دوست‌ستان‌تان صحبت کنید: همه باید دوستی صمیمی داشته باشند که بتوانند با او در دل‌کنند. اگر از این طریق



به مدت ۸ ساعت در روز و پنج بار در هفته برای یک دورهٔ ۱۰ ماهه در معرض آلودگی هوا و ذرات معلق کوچکتر از ۲/۵ میکرون قرار دادند یعنی همان میزان آلودگی که افراد در مراکز شهرهای بزرگ و صنعتی هر روزه در معرض آن قرار می‌گیرند. محققان دریافتند که نه تنها قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا یادگیری را برای آرای موش‌ها دشوارتر کرد و نتوانستند مانند موش‌های دیگر از مار بیج‌ها بگذرند، بلکه علائم افسردگی نیز در این موش‌ها مشاهده شد. این موش‌ها خیلی سریع‌تر در برابر وظایف دشوار تسلیم می‌شدند و به‌نظر می‌رسید علاقه‌شان را به فعالیت‌های معمول مثلا خوردن یک جره آب قند از دست دادند.



روحه‌تان بهتر نشد می‌توانید با مشاور یا روان‌شناس هم صحبت کنید.
۵- پیاده‌روی یا ورزش کنید: اگر احساس استرس یا نگرانی می‌کنید یک پیاده‌روی کوتاه خارج از خانه یا تا محل کار می‌تواند روحیهٔ شما را بالا ببرد و باعث شود احساس بهتری پیدا کنید و کمی آرام‌شوید. ورزش هم قطعاً مفید است اما حواس‌تان باشد که وقتی آلودگی هوا شدید است از انجام ورزش‌های سنگین و پیاده‌روی تند که نیاز به تنفس عمیق را در شما بیشتر می‌کند پرهیزید.

۶- به موسیقی گوش دهید: موسیقی باعث بهبود روحیه و کاهش اضطراب می‌شود. البته نه هر موسیقی‌ای... به آهنگ‌های بی‌کلام یا روحیه‌بخش گوش دهید.

۷- در حق کسی خوبی کنید: به دیگران لبخند بزنید. مهربانی‌های کوچک می‌تواند باعث شود احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید و روحیه‌تان بهتر شود.

۸- تغذیه سالم را دست‌نگیرید: شیر کم‌چرب و سیب‌دو خوراکی سالم و ساده‌ای هستند که می‌توانند به دفع ذرات آلوده در بدن شما کمک‌کنند. به‌طور کلی استفاده از غذاهای سالم، عدم مصرف شیرینی و فست‌فود و استفاده بیشتر از میوه و سبزیجات در سلامت شما اثر گذار خواهد بود.

۹- قرص ویتامین دی مصرف کنید: بخشی از بدخلفی ما در فصل‌های سرد سال می‌تواند ناشی از کمبود ویتامین D3 در بدن می‌شود. کمبود ویتامین D3 باعث ایجاد انواع مریضی‌ها و کم‌خلفی‌ها در ما می‌شود.
۱۰- مراقبه و مدیتیشن کنید: انجام مراقبه ذهن‌آگاهی یا مدیتیشن تأثیر زیادی بر آرام‌اش ذهنی شما دارد و از این طریق سطح اضطراب و استرس را در شما کنترل می‌کند.

چگونه با جنجال‌های بچه‌ها کنار بیاییم؟



چنین شرایطی، وقتی توانایی شما برای مدیریت هیجانات فرزند بزرگ‌تر و حفظ امنیت نوزادتون داره به چالش کشیده میشه و دائماً از خودتون عصبانی، خسته و خجالت‌زده هستید، عشق به فرزندتون کم‌کم دیگه فضایی برای بروز خودش نداشته باشه و در رقابت، با نیاز شما به مراقبت و محافظت از نوزادتون، بازنده بشه. طبیعی‌ه که در این موقعیت، احساس فروپاشیدگی کنید، فکر کنید شکست خوردید، سر فرزندتون فریاد بکشید، عصبانی باشید و حتی دل‌تون بخواد که با یه بچه خوش اخلاق‌تر عوض کنید.
با این تفاسیر، شما واقعاً چیکار می‌تونید بکنید؟ اول از همه، به خودتون یادآوری کنید که بچه شما، به موجود وحشی و ماندمانه بهتون آسیب میزنه نیست؛ اون شاید با شما وارد جنگ قدرت شده باشه و تا الان برنده این جنگ بوده باشه، ولی حتماً خودتون به خوبی میدونید که همه این پرخاش و بداخلاقی‌ها، در واقع از احساس ضعیف، ترس و عدم امنیت



رسانه می‌تواند از انسان هیولابسازد

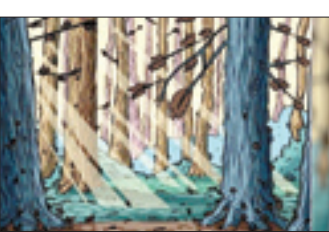
امیر صالحی در توثیتی نوشت: این روزها نشان دادند که رسانه می‌تولد از انسان موجودی بسازد که با دستور مزدور وطن فروش و خارج‌نشین و حقوق‌بگیر دولت خارجی، هوموطنش را اسلachi کند، پرچم کشور خود را آتش بزند، برای باقیمت ملی کشورش خوشحالی کند و... رسانه می‌تواند از انسان «هیولایی مسخ‌شده» بسازد!

یک انقلاب دیگر کن تا آزادی را به‌دست آوری!

صفحه اینستاگرامی «beheshtium_ir» بخشی از سخنرانی آیت‌الله شهید دکتر سیدمحمد بهشتی را به اشتراک گذاشت. در این بخش از بیانات آیت‌الله بهشتی می‌فرمایند:
آیه‌نوجوانان!
الفا کنیم به اینکه نخیر آقا تو هنوز آزادی به‌دست نیاوردی، یک انقلاب دیگر بکن تا آزادی را به‌دست بیاوری.
حالا چه کسی می‌خواهد افسار انقلاب دیگر را به‌دست بگیرد معلوم نیست؛ یک دست نامریی سیاه یا سرخ یا از تجاع راست یا الحاد چپ؟! این درست نیست، ما باید بیاییم واقعیت‌ها را در همان حدی که هست انتقاد کنیم، بسیار خوب است، سازنده است، امیدآفرین است نه امید بر باد ده.
هرونوع سخن، هرونوع بیان، هرونوع بر خورد غیرواقعی که امید ملت‌ها و امید نسل جوان ما را به آینده این انقلاب ضعیف بکند و تضعیف کند خط اصیل انقلاب اسلام را فکر می‌کنم خیانت باشد به این انقلاب و به این مردم و به این نسل جوان.

منبع: سخنرانی‌ها و مصاحبه‌های آیت‌الله شهید دکتر سیدمحمد حسینی بهشتی، ج ۲، ص ۴۰۰

به این معما پاسخ دهید



گیلدا بروجردی در صفحه اینستاگرامی خود نوشت: این معما رو می‌تونید پاسخ بدید؟ وسط زمستان در جنگل گم شده‌اید و نیاز به گرم کردن خود دارید. همه آنچه دارید این‌ست: یک قوطی تن ماهی، یک نامه از بهترین دوستت و یک ذره‌بین. خوشبختانه مقداری هیزم

خشک پیدا می‌کنید اما کبریت ندارید! چگونه آتش روشن می‌کنید؟ کمی فکر کنید و بعد به سراغ ادامه متن بروید. آیا پاسخ را می‌دانید؟

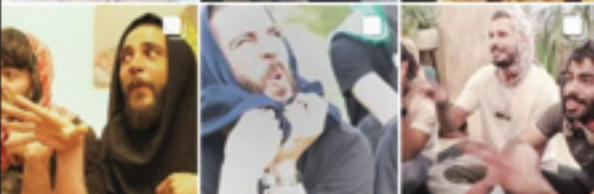
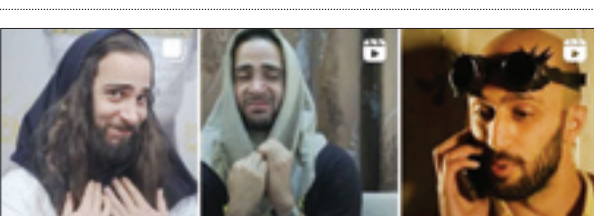
پاسخ: نامه را در میان چوب‌های خشک قرار دهید و ذره‌بین را روی آن نگه دارید. اشعه خورشید متمرکز شده و در چند ثانیه آتش روشن می‌شود!

نکته: قوطی تن ماهی صرفاً برای منحرف کردن ذهن بود!

اما چرا این را مطرح کردم؟! خیلی وقت‌ها ما چند استعداد داریم؛ و همین عامل بی‌عملی‌مان می‌شود. نمی‌دانیم چکار کنیم! یا انتخاب یکی از استعدادها را تا کیستی دوبتای، شاید آتش نیروی نهانی‌ات مشتعل شود و نتایجی حیرت‌انگیز به وجود آورد.

۳۰ عادت ناپسند اجتماعی

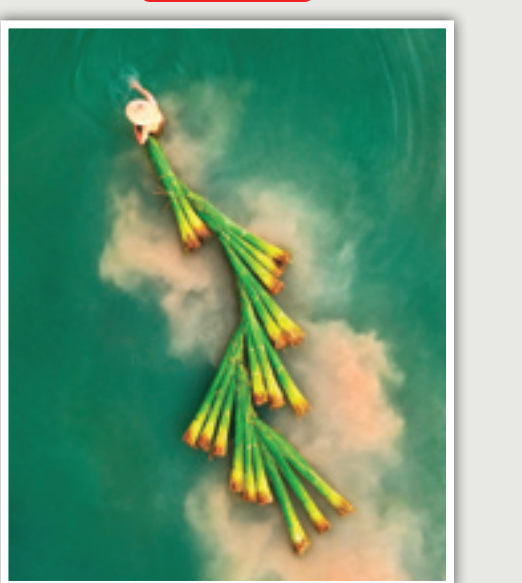
کانال تلگرامی «کتابخانه‌دانشگاهی» نوشت: ۳۰ عادت ناپسند اجتماعی-
۱- خیره شدن به دیگران؛
۲- با دهان پر حرف زدن؛
۳- قطع کردن حرف دیگران؛
۴- اظهار فضل و دانایی کردن؛
۵- بلند حرف زدن؛
۶- خیلی محکم یا شل دست دادن؛
۷- پر خوری در میهمانی‌ها؛
۸- گذاشتن آرنج روی میز؛
۹- بیج بیج کردن و خندیدن مرموز در حضور دیگران؛
۱۰- دراز کردن دست از سوی آقایان و اصرار برای دست دادن با خانم‌هایی که به هر دلیلی مایل نیستند؛
۱۱- یاد کردن یا صدا در آوردن با آدامس؛
۱۲- استفاده زیاد از تلفن همراه در میهمانی؛
۱۳- نمایش حرکات رومانتیک و احساسی شدید در جمع؛
۱۴- توهین یا تکیه و طعنه زدن به دیگران؛
۱۵- بهداشت ضعیف و رفتارهای ناپسند بهداشتی در حضور دیگران؛ مانند خلال دندان، تمیز کردن بینی حتی با دستمال؛
۱۶- حمله به حریم شخصی افراد؛
۱۷- بی‌نظمی (به باور غلط، زنگی) در نوبت؛
۱۸- ریختن آشغال روی زمین حتی در جاهای کیفی؛
۱۹- پوشیدن لباس نامناسب، یا اس‌آر نبودن؛
۲۰- خندیدن به خطاها، آسیب دیدن یا مشکل دیگران؛
۲۱- به کاربردن کلمه‌های زشت و زننده؛
۲۲- هنگام گفت‌وگو، نگاه کردن به جایی غیر از چهره مخاطب؛
۲۳- حل و فصل کردن مشکلات (با فرزند یا همسر یا...) در جمع؛
۲۴- کشیدن سیگار در جمع؛
۲۵- سکوت، و کم حرفی غیر عادی یا عیوس بودن در جمع؛
۲۶- مسخره کردن لهجه‌ها یا شوخی‌های تحقیرآمیز جنسیتی؛
۲۷- افراط و تفریط در سلام و احوالپرسی؛
۲۸- بدگویی از دیگران؛
۲۹- فضولی کردن؛
۳۰- بی‌توجهی به وقت و برنامه دیگران.



نقش واقعی میلاد قاسمی خواه در تحولات این روزها چیست؟

حمید کشری در کانال تلگرامی خود نوشت: این فرد میلاد قاسمی خواه، معروف به میلادخواه است. پیشدر اینستاگرام ۶/۵میلیون فالوور دارد. از اواسط ۲۰۱۸ یک مقنعه سرش کرد و شد بلاگر. این روزها هم احتمالاً به واسطه مشکلاتی که در ناامنی کشور ایجاد کرده، او را فراخوانده‌اند اما کمتر کسی به نقش این جنس افراد در نگاه به زن توجه دارد.
حجم تحقیری که امثال او با یک مقنعه نسبت به زنان ایجاد کردند، نقشی که امثال او به پناه طنز در خود تحقیری طیفی از زنان داشتند هیچ‌گاه دیده نخواهد شد. همین طور که نقش امثال شاهین صدبورو، سیامک قاسمی، سیدحسن آقامیری، محمود صادقی و مصطفی تاج‌زاده در یأس پاشی به روی جامعه دیده نخواهد شد. خودشان تصویری از ایران ساختند، در ذهن مخاطب نشاندهند و امروز هم شاکي هستند که این چه تصویری است؟! الان به همین افراد هم با دید اخلاخل امنیتی که در شرایط فعلی کشور ایجاد کرده‌اند، نگاه می‌شود اما هیچگاه به نقش آفرینی مهم‌تر آنها در سبک زندگی، تحقیر زنان، یأس پاشی، بېچار نامیدی و... توجهی نکرده‌ایما شاید در آینده هم نکنیم!

تصویر منتخب



🔺 **وینتام، برداشت گل مرداب**
عکاس: **Huu Binh Nguyen**

از صفحه توییتری محمد کلهر