



امید و معنا، دارایی روزهای تلخ

سلاح ما مردم معمولی برای مقابله با دشمن همدلی، امید و حفظ غرور ملی است؛ با آموختن تاب‌آوری و تلاش برای معنادار کردن هر تجربه می‌توانیم به خودمان، اطرافیان و جامعه برای عبور از روزهای سخت کمک کنیم

سیدمصطفی صابری | روزنامه‌نگار

محوری

در دل این روزهای تلخ که زندگی بسیاری از هموطنان مان با صدای انفجار گره خورده و همه ما ایرانی‌ها در گیر اندوه ناشی از دست دادن هموطنان نازنین مان هستیم، شاید این پرسش در ذهن خیلی‌ها شکل بگیرد: «چه باید کرد؟ این حجم از خبرهای بد را می‌توان تحمل کرد؟» پاسخ کوتاه است بله باید امیدوار بود؛ اما نه امیدی ساده‌لوحانه، چون امید واقعی که از دل فهم رنج، معنا، عزت نفس و همراهی با یکدیگر می‌جوشد؛ امیدی که نیاز داریم از دل عشق به میهن و باور به قدرت اعتماد به هم می‌آید. این مطلب برای همه کسانی است که دل‌شان می‌خواهد زندگی را در روزهای سخت هم در آغوش بگیرند و به اندازه یک لبخند به دیگران هم تزریق کنند.

۱ احساسات واقعی، بخشی از انسان بودن ما هستند

در زمانه‌ای که مدام خبرهای تلخی از درگذشت هموطنان مان جریان دارد، احساس خشم و بی‌پناهی کاملاً طبیعی است. انکار این احساسات نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه باعث می‌شود در درون مان فرو بریزیم. پس اولین قدم در مسیر تاب‌آوری، پذیرش است. این که به خودمان اجازه بدهم ناراحت و خسته باشیم، تاب‌آوری یعنی «خسته بودن

فاش شدن خلق و خو از روی الگوی تنفس

دانشمندان در پژوهش جدیدی نشان داده‌اند که الگوی تنفس هر فرد به اندازه‌ای منحصر به فرد است که می‌توان از آن برای شناسایی هویت، ارزشیابی حالات روحی و حتی وضعیت سلامتی استفاده کرد. به گزارش «دیجیاتو»، گروهی از دانشمندان در مطالعه‌ای متوجه شده‌اند که الگوی تنفس هر فرد، مانند اثر انگشت می‌تواند منحصر به فرد باشد. آن‌ها با بررسی دقیق نحوه تنفس شرکت‌کنندگان در طول یک شبانه‌روز، توانستند هویت افراد را با دقتی نزدیک به ۹۶٫۸ درصد شناسایی کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تنفس انسان حاوی اطلاعات فراوانی در مورد فرد است.

🔗 **ساخت دستگاه پوشیدنی برای ثبت تنفس**

پژوهشگران برای انجام مطالعه خود از نحوه ارتباط تنفس با حس بویایی در پستانداران الهام گرفتند؛ جایی که مغز هنگام دم، بوها را پردازش می‌کند و در نتیجه تنفس و فعالیت مغز به شدت به یکدیگر گره خورده‌اند. آن‌ها سپس این پرسش را مطرح کرده‌اند که اگر مغز هر انسان منحصر به فرد است، آیا الگوی تنفسی او هم همین‌گونه است؟ برای پاسخ به این سؤال، دستگاه پوشیدنی سبک‌وزنی طراحی شده که با قرار گرفتن زیر بینی، جریان هوای عبوری از مجرای بینی را به‌طور پیوسته ثبت می‌کند. با انجام این آزمایش، آن‌ها متوجه شدند که تنفس از شبکه‌ای پیچیده در مغز فرمان می‌گیرد و به‌طور ظرفیتی تحت تأثیر عواملی چون فعالیت فیزیکی و وضعیت روحی تغییر می‌کند.

🔗 **بازتابی از فعالیت مغز**

یکی از نویسندگان مقاله می‌گوید: «ما به‌نوعی باروشی کاملاً تازه برای مشاهده تنفس روبه‌رو شدیم. این را می‌توان به‌نوعی بازتابی از فعالیت مغز

حرف زدن با یک دوست و مهم‌تر از همه خدمت به دیگران به ما کمک می‌کند زنده بمانیم. و این خدمت، می‌تواند به سادگی یک لبخند باشد. لبخندی به همسایه، به فروشنده‌ی خسته، به مادری در صف نان... همین لبخندها پیام غیرمستقیم ماست به جامعه: «تو مهمی. هنوز انسانیت زنده است».

📌 **نگذاریم درد، بی‌ثمر بماند**

در چنین زمانه‌ای، گم‌شدن معنایی از خطرناک‌ترین بحران‌هاست. وقتی نتوانیم در درادر بستری از معنا قرار دهیم، تسلیم خشم، پوچی و افسردگی می‌شویم. به خودمان یادآوری کنید که شاید نتوانیم همه چیز را کنترل کنیم، اما می‌توانیم تصمیم بگیریم این رنج چه درسی برای ما داشته باشد، یا به چه کاری ما را وادار کند؛ در دل این رنج می‌توانیم همصدا و همدل باشیم، می‌توانیم به هم کمک کنیم. می‌توانیم در اندازه یک استوری یادی از شهدایی کنیم که غریبانه پر کشیدند. رنج‌های بزرگ وقتی تبدیل به کارهای بزرگ می‌شوند ثمرات زیادی دارند.

📌 **حواسمان به عزت نفس و غرور ملی باشد**

یکی از پایه‌های تاب‌آوری جمعی، حفظ عزت نفس افراد و هویت ملی است. در شرایط بحرانی، حمله به خود یا دیگری، تحقیر و سرزنش و... نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه فروپاشی درونی جامعه را تسریع می‌کند. در این روزها باید با احتیاط بیشتری صحبت کنیم. غرور ملی به اطرافیان ما آرامش می‌دهد و اگر آن را خدشه دار کنیم ترمیم نمی‌شود.

📌 **زندگی ادامه دارد**

ادامه دادن زندگی، یک شکل از مقاومت است. شاید سخت باشد که در دل اندوه، پایبند به برنامه‌های قبلی مثل مراسم عقد یا جشن تولد باشیم. اما دقیقاً همین لحظات هستند که جامعه را زنده نگه می‌دارند. هر تولد و پیوندی، هر جشن کوچک خانگی یک فریاد خاموش است به این معنی که ما هستیم.

📌 **شبکه همدلی، زنده‌مان نگه می‌دارد**

ما موجوداتی اجتماعی هستیم. قطع رابطه با دیگران در روزهای سخت، ما را آسیب‌پذیرتر می‌کند. برعکس، هر تماس تلفنی، هر پیام محبت‌آمیز، هر دعوت برای یک چای ساده، ما را به زندگی وصل می‌کند. در این روزها، همدلی و همراهی ساده‌ترین اما مهم‌ترین سرمایه ماست.

🔗 **نکته پایانی**

خلاصه این که در میانه جنگ، ما فقط با سلاح نمی‌جنگیم. ما با معنا، با لبخند، با همدلی و حفظ غرور ملی خود برابر دشمن کودک کش ایستادگی می‌کنیم. بیایید با هم به جامعه‌مان نشان دهیم که حتی در تاریکی، می‌توان چراغی روشن کرد.

اتاق مشاوره

خواستگارم به خاطر یک دروغ من اخلاقش عوض شد

یکی از پسرهای فامیل، یک سال پیش به خواستگاری ام آمد. با اطلاع خانواده‌ها کمی پیشتر با هم در ارتباط بودیم تا شناخت‌مان کامل شود. اما یک دروغ از سمت من، باعث شد که یکپهو اخلاقش عوض و نسبت به رابطه‌مان سرشود. راهنمایی کنید.



فریبالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، یک سال زمان طولانی برای یک خواستگاری است. در جایی که فامیل هستید و خانواده‌ها هم در جریان ماجرا هستند. کاش دلیل طولانی شدن غیرمتعارف این فرایند را توضیح می‌دادید تا با اطلاعات بیشتری بتوان به راهنمایی‌تان پرداخت. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

🔗 **به‌خاطر دروغ‌تان اظهار پشیمانی کنید**

در برابر ایشان به‌خاطر دروغی که گفتید اظهار ندامت و پشیمانی کنید. از وی بخواهید که شمارا ببخشد. خودتان هم تلاش کنید که پس از این هرگز دروغی نگویید. سپس تصمیم بگیرید چه تغییری باید در رابطه ایجاد شود. باید بفهمید اشکال کار کجا بوده است و برای مطمئن شدن از این که این اتفاق دیگر در آینده تکرار نشود، چه کارهایی می‌توان انجام داد. به عنوان مثال آیا دروغ به‌خاطر نبود ارتباط خوب در رابطه و نداشتن آزادی‌تان گفته شده است؟ قبل از ایجاد دوباره اعتماد در رابطه این موضوعات باید مشخص شود. اگر خواستگارتان خواست درباره دروغ شما سوال کند، با آرامش پاسخ دهید. کلافه شدن و جواب ندادن رفتار منطقی نیست. حالت تدافعی نداشته باشید. هیچ‌وقت سعی نکنید تقصیر را از گردن‌تان بردارید و دیگران را مقصر کنید. بهترین کاری که می‌توانید

جنگ رسانه‌ای

فرمول ایجاد وحشت در ایران توسط

رژیم صهیونیستی

مجید حسین‌زاده | روزنامه‌نگار

زندگی سلام

دوشنبه

۲۶ خرداد ۱۴۰۴

۲۰ دی‌الحجه ۱۴۴۶

۱۶ ژوئن ۲۰۲۵

شماره ۳۰۱۲

با آغاز تجاوز رژیم صهیونیستی به ایران، شاهد بهره‌گیری آن‌ها از یک بسته وحشت‌آفرین شامل تاکتیک‌های روانی، رسانه‌ای و خرابکارانه و... برای برهم زدن آرامش روانی و اجتماعی مردم ایران و افزایش فشار بر کاکمیت بودیم. این فرمول چندلایه که بخشی از جنگ ترکیبی و جنگ شناختی محسوب می‌شود، با تلفیق عملیات خرابکارانه، تحریک روانی و جنگ رسانه‌ای به اجرا گذاشته می‌شود تا اثرگذاری حداکثری داشته باشد.

در شرایط اضطراب‌دایمی نگه می‌دارد. 🔗 **انتشار شایعات در شبکه‌های اجتماعی** یکی دیگر از ارکان اصلی این جنگ روانی، انتشار شایعات و اخبار جعلی در شبکه‌های اجتماعی است. از طریق صدها حساب کاربری جعلی و ربات‌های هماهنگ، اخبار جعلی درباره انفجارها، بحران‌های اقتصادی، ناآرامی‌های گسترده و حتی سقوط نهادهای کلیدی منتشر می‌شود. هدف از این پمپاژ مستمر اخبار دروغ، تضعیف اعتماد عمومی، افزایش نگرانی‌های اقتصادی و اجتماعی و تحریک احساس بی‌ثباتی مداوم در ذهن مردم است.

🔗 **هدف قرار دادن امنیت روانی**

مجموع این اقدامات، بخشی از یک جنگ پیچیده و طولانی مدت است که امنیت روانی، ثبات اجتماعی و کارآمدی نظام را هدف قرار داده تا کشور را در یک فرسایش مستمر قرار دهد. به چالش کشیدن امنیت روانی جامعه باعث می‌شود تا افراد در تصمیم‌گیری‌ها و تعاملات روزانه دچار اضطراب و اشتباهاتی شوند که گاهی غیرقابل جبران است.

نکته‌ها

۶ توصیه برای رفتار با همسر بد اخلاق

- **اجازه ندهید بر شما تاثیر بگذارد**
- **پذیرید که همیشه نمی‌توان او را کنترل کرد**
- **با احساسات او همدلی کنید و آن‌ها را نادیده بگیرید**
- **رفتارهای او را به خود نگیرید**
- **ارتباط سازنده و اعتبار بخشیدن را در برنامه خود قرار دهید**
- **صبر خود را تقویت کنید**

روان شناسی

ردپای افزایش وزن در اضطراب زیاد

بازریم کم چرب و پرچرب تغذیه کردند و سپس از آن‌ها آزمون‌های شناختی گرفتند. نتایج نشان می‌دهد که جمعیت میکروبی این دو گروه کاملاً با هم تفاوت دارد و احتمالاً منشأ اصلی تفاوت‌های مغزی میان آن‌ها باشد. موش‌های چاق علایم مشابه با انسان‌های مضطرب از خود نشان می‌دهند و به صورت مکرر در حین آزمون‌ها، دچار توقف ناگهانی می‌شوند. همچنین نحوه سینگال دهی بخش هیپوتالاموس آن‌ها با موش‌های لاغر کاملاً متفاوت است. هیپوتالاموس نقش مهمی در بسیاری از فرایندهای بدن دارد. از جمله آن‌ها می‌توان به ترس و استرس اشاره کرد که خود عامل اضطراب هستند. پژوهشگران ادعا دارند که عامل اصلی تفاوت میان دو گروه، غذای آن‌ها نبوده است؛ بلکه تغییر جمعیت میکروبی در دستگاه گوارش به دلیل رژیم متفاوت، موجب چنین اختلاfi شده است. البته بروز اضطراب در انسان‌ها بسیار پیچیده‌تر است و عوامل دیگری مثل ژنتیک، سبک زندگی و شرایط اجتماعی و اقتصادی می‌توانند در بروز آن تاثیر گذار باشد.

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی‌سلام</p> <p>پیامک ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۶</p>

✳️ **مماشات باظالمان نیستند.**

✳️ **درباره مطلب «کودکان در خط مقدم اضطراب جنگ رسانه‌ای» می‌خواستم بگم که والدین خیلی حواس شون باشه. بچه‌ها خیلی زود می‌ترسن. تا میشه، مراقب باشین که ترسن.**

✳️ **اطلاعرسانی کنین که مردم این قدر فیلم‌نگیرن از همه جا. یک عده، ناخودآگاه وسيله شدن تا اطلاعات دشمن زیاد بشه.**

✳️ **اشکم در اودما بخوندن صحبت‌های اطرفیان شهدای غیر نظامی در صفحه اول زندگی سلام. مطمئنم که رژیم صهیونیستی تاوان این خون‌های پاک ریخته شده را به بدترین شکل ممکن خواهد داد.**

✳️ **چونم به والیبالیست‌های کشور مون که با سلام نظامی، به جهان یادآور شدند که مردم ایران اهل تسلیم شدن در برابر زور و**



- زندگی سلام
- دوشنبه
- ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
- ۲۰ دی‌الحجه ۱۴۴۶
- ۱۶ ژوئن ۲۰۲۵
- شماره ۳۰۱۲

برای ایران