info@payamdaily.com

نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۲۱۳۱
سه‌شنبه ۱۵ شهریور/ ۱۴۰۱
۹ / صفر / ۱۴۴۴
06 / September / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

بینش

چگونه رفیق تمام عیار خودتان باشید؟

هر کدام از ما چیزهایی در درونمان سراغ داریم که دوستشان نداریم. ممکن است از بودنشان احساس شرم کنیم یا حس کنیم که به‌خاطر بودن یا نبودن بعضی چیزها به‌اندازه کافی خوب نیستیم. شاید حتی احساس ناامنی کنیم ما در ته کمال گرایی می‌افتیم و می‌خواهیم همه‌چیز کامل باشد تا حال ما هم خوب باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، با اینکه می‌دانیم انسان ناقص است و خطا می‌کند اما گاهی با میل درونی که به کامل شدن داریم، اشتباه برخورد می‌کنیم. فکر می‌کنیم در همین لحظه و با همه کمبوکاستی‌هایمان باید همه‌چیز را درست و بی‌عیب و نقص انجام دهیم. مثل کارمند پشت‌میزنشینی که بخواهد با قهرمان بوکس جهان مسابقه بدهد و انتظار داشته باشد برنده شود! گاهی با خودمان این‌طور برخورد می‌کنیم.

نتیجه این می‌شود که نه کاری از پیش می‌بریم نه به سمت کامل شدن حرکت می‌کنیم. اما اگر بپذیریم شکست و ناتوانی بخشی از تجربه زندگی انسانی است، شاید خطاهایمان را هم بهتر بپذیریم و به‌جای ماندن در هر خطا یا خودسرزنشگری، با شیب آسان‌تری به سمت میل اصیل کامل شدن قدم برداریم.

حال و احوالتان را به چنگ کلمات بکشید

برای دوشدن از این برخود اشتباه، می‌شود دست به تمرین شویم. قلم و کاغذ بردارید و درباره مشکلی بنویسیم که آزارمان می‌دهد و باعث می‌شود به خودمان احساس بدی داشته باشیم. که حس کنیم ناکافی هستیم. ممکن است بین‌بینی بزرگ مسئله باشد یا تجربه جدایی یا ازدست‌دادن چندباره شغل یا اینکه چرا هیچ‌وقت رابطه یا افلاتی اصلاح نمی‌شود.

حالا که به این جنبه‌ها از خودمان فکر می‌کنیم، سروکله چه احساساتی پیدا می‌شود؟ در اینجا فقط باید سعی کنیم آن احساس اصیل را دقیقاً همان‌طور که هست، احساس کنیم: نه کمتر و نه بیشتر. مثلا بین عصبانیت و تنفر تمایز قائل شویم و درست نگاهش کنیم و ببینیم دقیقاً کدام حس است که سر برآورده و آن‌ها را جای هم نزنیم. وقتی دقیق نگاهش کردیم، شروع کنیم درباره آن‌ها بنویسیم.

یک رفیق تمام‌عیار خیالی

خیال کنید دوستی دارید که فارغ از خوبی‌ها و بدی‌های ما، یک رفیق واقعی است. همیشه پیش او جا دارید. حتی اگر چند بار هم جواب پیام‌هایش را ندهید، باز دوستمان دارد و رفاقتش را به‌هم نمی‌زند. چنین دوستی حتماً مهربان و دلسوز است. بیایید این‌طور فکر کنیم که این دوست می‌تواند تمام قوت‌ها و ضعف‌های ما را ببیند؛ از جمله آن چیزهایی که در تمرین قبلی از خودمان نوشتیم.

این رفیق وقتی آن‌ها را بخواند و بداند، چه احساسی به ما خواهد داشت؟ او همیشه همین‌طور که هستیم دوستمان دارد. پس ما را پس نمی‌زند. ولی سوال اینجاست که با این همه بی‌کفایتی که برای خودمان ردیف کردیم، چگونه باز هم دقیقاً همان‌طور که هستیم، با تمام کاستی‌های انسانی‌مان دوستمان دارد؟

سهم چیزهایی که در کنترل ما نیستند

هنر این دوست این بوده که یک چیز را عالی درک کرده است. او طبیعت انسان را می‌شناسد، پس در مواجهه با همه مهربان و بخشنده است. این دوست خردمند تاریخچه زندگی ما و میلیون‌ها اتفاقی را که در زندگی برایمان رخ داده است، درک می‌کند. او می‌داند خطاهای ما به چیزهای زیادی مرتبط است که لزوماً انتخاب خودمان نبوده است: ژن‌ها، سابقه خانوادگی، اوضاع زندگی و چیزهایی که خارج از کنترل بودند. قرار نیست اشتباه‌هایمان را گردن کسی یا چیزی بیندازیم. خود پذیرش خطا بخشی از مهربانی با خود است. در عوض، قرار است بدانیم ما در تصمیم‌گیری‌ها و احساسات و غلبه آن‌ها و رفتاری که نشان می‌دهیم، با همه خدا آگاه و با همه افرادمان حضور نداریم. چیزهایی هستند که خارج از کنترل ما هستند.

نامه‌ای از طرف رفیق تمام‌عیار

حالا باید از دیدگاه این رفیق برای خودمان نامه بنویسیم. تمام تمرکز نامه را هم بگذاریم روی همان عیب و نقصی که لرش شرمنده‌ایم یا از آن احساس ناامنی داریم. همان که به‌خاطرش خودمان را بی‌کفایت ارزیابی می‌کنیم. نظر این رفیق تمام‌عیار درباره نقص ما چیست؟ او با منبع عظیم شفقت و مهرورزی بی‌پایانی که در وجودش هست برایمان چه می‌نویسد؟

ادبیات او چه خواهد بود؟ چگونه ما را اتیم می‌بخشد؟ چه نگاه و تغییری را پیشنهاد می‌دهد تا از این درد و رنج خلاص شویم؟ چه می‌نویسد تا به ما یادآوری کند که ما فقط یک انسان هستیم. که همه مردم هم پر از قوت و ضعف هستند؟

موقع نوشتن نامه یادمان باشد وقتی از زبان او می‌نویسیم به احساسی قوی از پذیرش، مهربانی، مراقبت و آرزوی سلامتی و شادی نیاز داریم. چون او چنین کسی است؛ با اینکه هیچ‌وقت هم حرف ناحق نمی‌زند.

جرعه جرعه مهربانی را سر بکشید

پس از نوشتن نامه می‌شود کمی آن را زمین بگذاریم و برویم یک لیوان چای برای خودمان بریزیم. بعد برگردیم و دوباره آن را بخوانیم. با همراهی چای، کلمات هم معنای واقعی‌شان را بهتر نشان می‌دهند و جرعه جرعه در درون سلول‌ها نفوذ می‌کنند. اگر اجازه این ورود را داده باشیم، آن نامه کار خود را می‌کند: مثل نسیم خنکی در یک روز گرم، روح و جان را تسکین می‌دهد و آرامش می‌بخشد.

آن رفیق تمام‌عیار شبیه چه کسی می‌تواند باشد. جز خدا و خودمان؟! خدا که رحمت واسعش زائل‌نشدنی است. قرار بود ما هم رنگ خدایی بگیریم. از خودمان شروع کنیم.

گزارش روز

شایعات عجیب و غریب در شبکه‌های اجتماعی!

در دنیای امروز تشخیص درست و غلط اخبار کار سختی است. برای تشخیص صحت مطلب باید دغدغه داشت و با مطالعه اولین خبر، آن را به راحتی باور نکرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، با آغاز ماه محرم و صفر و موج زنده نگه‌داشتن حرمت عزای حضرت اباعبدالله(ع) در همه اقشار جامعه، تلاش گروهی از رسانه‌ها برای تخریب و زیر سوال بردن شعائر مورد توجه مسلمانان قرار گرفته است. از بالا رفتن قیمت آمار کرونایی که تا قبل از آن صحت همین آمار را زیر سوال می‌بردند گرفته تا شائبه‌هایی که در مورد برگزاری مراسمات مذهبی در کوچه و خیابان و تکیه‌ها و منازل اجرا می‌شود.

در این میدان، بازار شایعات هم گرم می‌شود. فضای مجازی هم که بستر مناسب رایگان و در دسترسی است که باهر تلنگر کوچکی می‌تواند خبر را منفجر کند و برای مخاطب عادی این فضا سنددیت و انتساب خبر به چه کسی باشد هم اهمیت خاصی ندارد. مشکلی که در سال‌های اخیر با رونق گرفتن فضای مجازی در بین مخاطبان دیده می‌شود کم اهمیتی مرجع خبر و عدم کنجکاوی در مورد درست و غلط بودن اصل موضوع خلاقی است که باید برای پر کردن آن، علاوه بر خود خانواده‌ها و افراد، فعالان آگاه فضای مجازی دست به کار شوند. در این گزارش مروری داریم به شایعاتی که بیشتر از باقی آنها در این فضا دست به دست شده است.

تویتمخبر

انتساب توییتی به معاون اول رئیس‌جمهور درباره بازیگر هالیوود سروصدای زیادی در فضای مجازی به پا کرده بود انتشار خبر حضور جانی دپ در مجلس اباعبدالله، در اولویت دوم ماجراست چرا که با نیز گفته کاوه اشهاردی، دستیار آقای مغیر، ایشان هیچ حسابی در توئیتر ندارند و این صفحه متعلق به محمد مغیر نیست.

ایستگاه فضایی در تهران

مطلبی در مورد آغاز ساخت ایستگاه فضایی شهید تهرانی منتشر کرده بودند که توسط سردار حاجی زاده اعلام شده است. تشخیص صحت این خبر هم به شناخت درست اصل یا جعلی بودن صفحه خبرگزاری برمی‌گردد. این خبر از صفحه جعلی خبرگزاری فارس منتشر شده بود.

بازی ورق سر جلسه شهرداری

فیلمی که دست به دست می‌شد نشان می‌داد در جلسه‌ای که شهردار در حال سخنرانی است، دبیر جلسه در حال بازی ورق در صفحه ال سی دی خودش است. با بررسی بیشتر مشخص می‌شود که نه تنها جلسه برای شهرداری نبوده و اطلاعات اشتباه وارد شده است بلکه این جلسه مربوط به ۲۶ مهر ۱۴۰۰ است و با گذری یک ساله از این تاریخ تازه این فیلم با تعمد (احتمالا) و نیت تخریب منتشر شده است.

بالاخره دست زد یا نه؟

امیر عبداللهیان در یکی از سفرهای اخیر خود با میزبانی یک خانم مواجه شد. او که در مواجهه ابتدای دیدار درخواست خانم میزبان را رد کرد در لابه‌لای دست‌زدن را به پشت شانه خانم برده و با این کار از او دعوت به همکاری می‌کند. با توجه به زاویه دوربین دست امیر عبداللهیان درست دیده نمی‌شود اما تصاویر دوربین‌هایی که از زاویه متفاوت سوژه را فیلم‌برداری کردند‌اند پرده از شیطنت رسانه‌های معاند برداشته و روسیاهی را به ذغال سپردند.

تحصیل دریلژیک

بنا بر خبرهایی بعد از صحبت‌های دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر، گفته می‌شد که فرزند ایشان در بلژیک مشغول به تحصیل هستند. توییت خان محمدی سخنگوی ستاد امر به معروف و نهی از منکر در مورد پاسخ به این شایعه گفت: «تنها دختر آقای هاشمی گلپایگانی در حال تحصیل در رشته علوم و معارف قرآنی در تهران است.»

لایمکن‌الفراق

در روزهای نازامی جو کشور عراق که به دلیل اختلاف نظراتی میان مسئولین این کشور رخ داده بود خبرهایی که موجب دلمن زدن اختلاف بین ملت‌های ایران و عراق می‌تواند باشد گویا این شایعات ادامه دارد به تازگی برخی کاربران فضای مجازی با انتشار یک فیلم که در آن فردی با زبان فارسی مدعی حمله عراقی‌ها به زائران ایرانی در کربلا می‌شود با نزدیک شدن به ایام اربعین مخالفان اتحاد مسلمانان جهان، دست به هر حربه‌ای برای تفرقه افکنی بین مسلمانان خواهند زد و تشخیص صحت این خبر به ذکاوت مسلمانان برمی گردد.

اتوبوس زائران ایرانی

در بین این حجم از حملات برای تفرقه افکنی بین ایران و عراق خبر دیگری در فضای مجازی دست به دست می‌شد «حمله به اتوبوس زائران ایرانی» این حادثه اصلاً در کشور عراق نبوده و مربوط به حمله هواداران تیم فوتبال اسماعیلی مصر به اتوبوس حامل هواداران الاهلیه است.

پاسپورتی که بارها چرخید

یکی دیگر از اتفاقاتی که با هدف تخریب روابط بین ملل ایران و عراق رخ داد انتشار تصویری از پاسپورت یک ایرانی است که در خبر آمده بود پاسپورت مربوط به یک ایرانی نظامی است که در عراق به عراقی‌ها اعزام شده می‌کرده است.

مطلعین و دنبال کنندگان خبرها در رسانه‌ها بارهاست که این عکس را دیده‌اند. عکسی که هر سال به دلیلی منتشر می‌شود و هر سال هم با یک دلیل متفاوت پخش می‌شود.

مکث

آیا مجردی باعث افسردگی می‌شود؟

افسردگی، اضطراب و سایر مسائل مربوط به سلامت روان در افراد مجرد شایع‌تر است. اما آیا طولانی مجرد ماندن می‌تواند باعث این شرایط شود؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، تحقیقات نشان می‌دهد که پاسخ مثبت است. محققان «دانشگاه یونان» در یک مطالعه در سال ۲۰۱۳، مجموعه تحقیقاتی را در این زمینه بررسی کردند. آنها در یافتند که مجرد بودن خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب اجتماعی و سایر اختلالات خلقی را افزایش می‌دهد. مجرد بودن مشاور است و برای مدت طولانی می‌تواند باعث ابتلا به افسردگی شود. این امر به ویژه برای جوانانی که شغل خود را شروع می‌کنند یا تمام وقت به مدرسه می‌روند صادق است. همچنین این تنهایی می‌تواند باعث پرخوری شود که به افزایش وزن منجر می‌شود. مجرد بودن می‌تواند کاملاً افسرده کننده باشد. از این گذشته، هیچ کس نیست که فرد مجرد با او غذا بخورد. کسی نیست که در زمان نیاز به صحبت به او گوش دهد و زمانی که ناراحت است با او همدردی کند. از سوی دیگر مجرد بودن می‌تواند بر سلامت جسمی و روحی فرد نیز تأثیر جدی بگذارد. افراد مجرد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار دارند، وضعیتی که با احساس غم و اندوه و نامیدی مشخص می‌شود.

مجرد بودن چگونه است؟

دانستن اینکه چگونه به مجرد بودن و افسرده بودن واکنش نشان دهید ممکن است مشوار باشد. فرد مجرد ممکن است احساس کند که گذراندن وقت خود با دوستان و خانواده می‌تواند باعث انحراف حواس او از تنهایی شود. اما از سوی دیگر نمی‌خواهد که به عنوان یک فرد نیازمند یا ناامید ظاهر شود. فرد مجرد همچنین احساس می‌کند که بسیار ضعیف است و اینکه چه باید بگوید یا انجام دهد. تا دیگران احساس بهتری داشته باشند. برای وی بسیار دشوار است فرد مجرد به راحتی احساس می‌کند که دنیا علیه وی است. صحنه قرار ملاقات می‌تواند بی‌رحمانه باشد و فشار برای یافتن شریک زندگی برای وی بسیار شدید باشد. مجرد بودن اغلب این احساس را ایجاد می‌کند که دلیل خوبی برای بیرون رفتن و معاشرت وجود ندارد. کنار آمدن با مجرد بودن می‌تواند بسیار سخت‌تر از پذیرش آن باشد که فرد را مستعد ابتلا به افسردگی می‌کند.

خطرات مرتبط با مجردی چیست؟

تحقیقات نشان داده است که افراد مجرد بیشتر به سیگار کشیدن می‌پردازند در حالی که افراد متاهل کمتر از مجردها سیگار می‌کشیدند. به گفته «دی پاتولو»، افراد مجرد اغلب به عنوان افراد تنها و بدبخت تلقی می‌شوند که می‌تواند تأثیر بدی بر سلامت آنها داشته باشد. طبق دفتر آمار کار آمریکا، اکثر بزرگسالان در این کشور لیبلس هستند و مجردها ۵۰.۲ درصد از این جمعیت را تشکیل می‌دهند.

جراحی افراد مجرد خطرناک‌تر است

بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ روی بیش از ۲۵ میلیون نفر در شست و سومین نشست علمی سالانه کالج قلب و عروق آمریکا ارائه شد، بزرگسالان مجرد ۵ درصد بیشتر از همسالان متاهل خود در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند.

سلامت قلب افراد مجرد در خطر است

بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ روی بیش از ۲۵ میلیون نفر در شست و سومین نشست علمی سالانه کالج قلب و عروق آمریکا ارائه شد، بزرگسالان مجرد ۵ درصد بیشتر از همسالان متاهل خود در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند.

اشاره

وقتی که «پاپ» مسلمان شد

هفتم صفر روز وفات و بزرگداشت سلمان فارسی بود. یکی از بزرگترین صحابه پیامبر که تشیع ایرانیان به گواه تاریخ مدیون اوست به همین بهانه احسان ناظم‌یکایی، روزنامه‌نگار و فعال در پژوهش تاریخ تطبیقی، چند نکته مهم و کوتاه درباره این شخصیت مهم تاریخ ایران و اسلام مطرح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سلمان فارسی یا «روزبه» پسر «بودخشان»، در واقع نماد «حقیقت‌طلبی» و «حقیقت‌جویی» است. اتفاقاً همین حقیقت‌جویی باعث می‌شود آن ساحل آرامش ظاهری که در اصفهان و جی در کنار پدر و در فضای زرتشتی‌گری سامانی بوده را رها کند و به جاهای مختلفی دنبال حقیقت برود و با رسیدن به یک دین، مسلک، مذهب و شهر خاص الزاماً از پا نمی‌نشسته و کار خود را ادامه می‌داده تا به حقیقت و جریان واقعی برسد.

۸ هزار کیلومتر دنبال حقیقت

سیر و گردش زمینی سلمان فارسی در نوع خودش بسیار جالب است. یعنی شهر به شهر چرخیدن او برای رسیدن به حقیقت واقعی این انسان بزرگ چیزی حدود ۸ هزار کیلومتر مسیر شهرهای مختلف را از ایران تا شامات، آناتولی و حجاز طی می‌کند تا نهایتاً به پیامبر (ص) برسد. سلمان فارسی از جی (اصفهان) به دمشق می‌رود، از دمشق راهی شهرهای شمالی مناطق بیزانسی مانند عموریه، نصیبین و موصل می‌شود و بعد هم در بیت‌المقدس و وادی القری به عنوان اسیر به مدینه فرستاده می‌شود. با آمدن به مدینه مسلمان می‌شود. سپس به مکه می‌رود و بعد از آن راهی مدائن می‌شود. بنابراین از نظر گردش فیزیکی هم سلمان یک ویژگی خیلی خاص دارد.

از زرتشت تا پیامبر

نکته سوم سفر آسمانی سلمان فارسی است. سلمان علاوه بر اینکه بعد فیزیکی و جسمانی دارد که شهر به شهر می‌چرخد در حالت عرفانی و ملکوتی و دینی هم مدام در حال تغییر دین، مذهب و مسلک است. از زرتشتی گری به مسیحیت می‌رسد و انواع مسیحیت کلیسایی و دیرانی را بررسی می‌کند. ایلشان را می‌پوشد، به عمقشان می‌رود و نقاط ضعف و قوتشان را کشف می‌کند. سپس با یهودیت، مانوی و مزدکی آشنا می‌شود و بعد از آن به‌ترسی صدر اسلام را می‌بیند و در نهایت هم در ساحل آرامش اسلام آرام می‌گیرد.

پاپی که مسلمان شد!

نکته چهارم که باید آن را در اسم سلمان هم دید، سرسردگی کامل سلمان فارسی به اسلام، پیامبر (ص) و امام علی (ع) است. در واقع سلمان فارسی در هیچ کجا از مسیری که مسلمان می‌شود تا لحظه درگذشتش، هیچ‌وقت چرایی را در برابر پیامبر (ص) و امام علی (ع) مطرح نمی‌کند یا توجه به آن جایگاه بزرگی که سلمان زمان حضور در بیزانس داشته و حتی به درجه پاپ هم رسیده بود، وقتی در محضر پیامبر (ص) و امام علی (ع) قرار می‌گیرد، واقعاً رابطه مراد و مریدی شکل می‌گیرد یک سر سردگی، پیروی و ولایت‌پذیری کامل که جایگاه او را به قدری رفیع می‌کند که وقتی پیامبر، سلمان را می‌بیند به زبان فارسی به او خوش آمد می‌گوید. همچنین حضرت علی (ع) هم وقتی سلمان را می‌بیند طبق چیزی که در کتاب «طبقات الکبری» نوشته شده می‌فرمایند سلمان علم اول و آخر را می‌داند و به همه چیز آگاهی دارد. این را کسی مانند امام علی (ع) می‌گوید حتی منسوب است به اینکه اولین ترجمه سوره حمد به زبان فارسی را سلمان فارسی انجام داده است. در برابر ماجرای سقیفه هم عبارت معروف «کردید و نکردید» که اشاره به توطئه‌های سقیفه است را به زبان فارسی آن زمان بر زبان می‌آورد.

سنگ بنای شیعه در ایران

نکته پنجم و مهم از ویژگی‌های سلمان فارسی این است که رابطه وی با اهل بیت (ع) و امام علی (ع) سرآغاز رابطه عمیقی می‌شود که بعدها به رابطه ایران و ائمه و ایران و تشیع منجر می‌شود. رابطه عمیقی که بین سلمان فارسی با پیامبر و امام علی و خاندان عصمت و طهارت شکل می‌گیرد، مسیری را می‌سازد که نهایتاً ایرانی‌ها تحت تأثیر ائمه قرار می‌گیرند و اهل‌البیت هم می‌بینند شاگردان و مریدانی بهتر از ایرانیان پیدا نمی‌کنند. این خیلی نکته مهمی است که ما بدانیم سلمان فارسی پایه‌گذار و سنگ اول بنایی است که تشیع ایرانی را شکل می‌دهد و اگر این تشیع الان اینقدر ایرانیزه شده و اینقدر ایران با تشیع عجین شده به واسطه آن سنگ اولی است که خوب چیده شده است؛ آن سنگ اول هم سلمان فارسی است.

سلمان از اهل بیت من است

نکته ششم تأثیری است که سلمان به عنوان یک شخصیت تأثیرگذار بر محیط پیرامونی می‌گذارد. آن هم به واسطه صبر و آرامشی است که به واسطه سال‌ها سیر و سلوک به دست آورده است. او طی سال‌ها عمری که دارد و مسیری حرکتی که طی کرده است، جزء صحابی کبار پیامبر (ص) به شمار می‌رود. وقتی رسول اکرم (ص) عبارت «سلمان منا اهل البیت» را بیان می‌کنند، می‌توان این گونه تجربه کرد که جایگاهی مانند جایگاه اهل بیت و خانواده خودشان برایش قائل هستند. بنابراین سلمان فارسی که از هفت خوان سیر و سلوک عبور کرده، وقتی به مدینه و خدمت نبی مکرم اسلام (ص) می‌رسد، چنان آرامش، طمأنینه، مناعت طبع و بزرگی دارد که حضورش در مدینه خیلی تأثیرگذار می‌شود. چنانچه در اولین مواجهه‌ها در جنگ احزاب، پیشنهاد خندق را می‌دهد و اسلام با ابده او از مهلکه خندق و جنگ احزاب نجات پیدا می‌کند. لذا سلمان از معدود شخصیت‌هایی است که در تاریخ تأثیر عمیقی بر محیط پیرامونی خودش می‌گذارد.

سلمان فارسی بزرگ اما مهجورمانده

نکته هفتم و نکته پایانی من هم این است که با وجود همه نکاتی که مطرح کردم، متأسفانه سلمان فارسی جزء شخصیت‌های مهجور است و آنچنان که باید و شاید ما ایرانی‌ها به او نپرداخته‌ایم و توجه نکرده‌ایم حتی در جامعه اسلامی هم آن‌طور که باید و از مورد توجه قرار نداده‌اند. برخی از کوتهنظری‌ها، قضاوت‌ها و نگاه یک‌سویه به محکمه رفتن باعث شده بعضی‌ها نگاهی منفی به این شخصیت بزرگ پیدا کنند. از سویی برخی از غیرایرانی‌ها هم با نگاه نژادپرستانه به او می‌نگرند و از هر دو طرف مورد مظلومیت قرار گرفته‌است. باید درباره‌ایشان کارهای مختلفی انجام شود. کتاب‌های مختلف و رمان‌های گوناگون نوشته شود. خوشبختانه آقای میرباقری هم دارند سریال سلمان فارسی را می‌سازند تا این کار سرانجام به سر منزل مقصود برسد و مردم با سلمان فارسی این شخصیت مهم ایرانی جهان اسلام بیشتر آشنا شوند.

برگه

موسیقی نیروی حیات بخشی است که به گونه‌ای اسرار آمیز، خاطره‌های فراموش‌شده دورترین روزهای زندگی را در قلب‌ها بیدار می‌کند.

چارلز داروین

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۶	۰۶:۴۲	۱۳:۰۴	۱۹:۲۵	۱۹:۴۳

طرفه

جهان و کار جهان سر بسر همه‌بادست
خنک کسی که ز بند زمانه آزادست

مجیرالدین بیلقانی

رسانه چه خبر

۹۰ درصد "نسخه‌های" تامین اجتماعی الکترونیکی شد

ایسنا: مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی اعلام کرد تمام خدمات الکترونیک این سازمان در حال حاضر در پنجره واحد دولت الکترونیک در دسترس است. میرهاشم موسوی از ارائه ۴۲ خدمت این سازمان به شکل الکترونیکی و بدون نیاز به مراجعه حضوری به واحدهای اجرایی این سازمان خبر داد و گفت: سازمان تأمین‌اجتماعی در حوزه خدمات الکترونیک پیشگام بوده‌است. در حوزه بیمه‌های زمانی که ما تأمین‌اجتماعی را تحویل گرفتیم ۳۰ خدمت در قالب طرح ۳۰۷۰ به صورت الکترونیکی ارائه می‌شد که در حال حاضر شمار خدمات الکترونیک سازمان به ۴۲ خدمت افزایش یافته است. موسوی افزود در بحث خدمات الکترونیک سلامت هم زمانی که ما بازده ماه پیش تأمین‌اجتماعی را تحویل گرفتیم، درصد اجرایی شدن نسخه الکترونیک حدود ۶۰ تا ۶۵ درصد بود که در حال حاضر، هم در حوزه نسخه‌نویسی و هم در حوزه نسخه‌پیچی به آمار الکترونیکی بودن بیش از ۹۰ درصد نسخه‌ها رسیده‌ایم. مدیرعامل سازمان تأمین‌اجتماعی همچنین گفت: در پنجره واحد دولت الکترونیک که همه دستگاه‌ها الزام دارند که خدمات الکترونیک خود را از طریق این پنجره هم ارائه دهند، تأمین‌اجتماعی در حال حاضر حضوری فعال دارد و امکان دسترسی به خدمات الکترونیک تأمین‌اجتماعی از طریق این پنجره هم وجود دارد و در این زمینه سازمان تأمین‌اجتماعی از طرف وزارت ارتباطات مورد تشویق قرار گرفته است. وی افزود همه خدمات الکترونیک سازمان تأمین‌اجتماعی هم اکنون از طریق پنجره واحد دولت الکترونیک قابل دسترسی است.

میزان ورزش هنوز به قبل از دوران پاندمی کرونا بازنگشته است

مدینت نت: پاندمی کووید ۱۹ فعالیت بدنی مردم را کاهش داد. طبق نتایج یک مطالعه جدید، میزان ورزش روزانه هنوز به اعداد قبلی نرسیده است. محققان دانشگاه کالیفرنیا روند فعالیت بدنی در سراسر جهان را با اندازه‌گیری تعداد گام‌ها در دو سال پس از شروع پاندمی بررسی کردند. تیم مطالعه دریافت که تعداد گام‌ها در اوایل پاندمی در مقایسه با میزان قبل از پاندمی به‌طور مشخص کمتر بود و در طول دو سال اول این بحران جهانی، پایین‌تر باقی ماند. دکتر «جفری تیسون»، متخصص قلب و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «با تداوم همه‌گیری جهانی، درک پیامدهای طولانی مدت آن بر فعالیت بدنی بسیار مهم است.» دستورالعمل‌های ورزشی، حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته مانند پیاده‌روی، یا ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید را توصیه می‌کند. محققان از داده‌های فردی ناشناس از ژاپن به ۲۰۱۹ تا اواسط فوریه ۲۰۲۰ از یک برنامه تلفن هوشمند سلامت استفاده کردند. این داده‌ها شامل بیش از ۱۴۰ میلیون اندازه‌گیری روزانه گام شمار است که توسط بیش از ۱.۲۵ میلیون کاربر از بیش از ۲۰۰ کشور و منطقه ارائه شده است. تیم تحقیقاتی به تعداد ۵۳۲۳ قدم در روز در طول سال ۲۰۱۹ پی بردند میانگین تعداد گام‌ها از نوامبر ۲۰۲۱ تا فوریه ۲۰۲۲ برای همه قاره‌ها در مقایسه با دوره زمانی ۹۰ روزه در سال‌های ۲۰۲۰-۲۰۱۹ کمتر بود. در همین دوره زمانی مشابه نوامبر تا فوریه برای ۲۰۲۰-۲۰۲۱ نیز برای همه قاره‌ها در مقایسه با دوره پیش از همه‌گیری پایین‌تر بود. بهترین دوره بهبودی برای افزایش تعداد گام‌ها در سراسر جهان، در ماه می تا نوامبر ۲۰۲۱ بود: ۴۹۶۷ قدم در روز، اما این میزان هنوز ۱۰٪ کمتر از بازه زمانی مشابه در سال ۲۰۱۹ بود. نتایج حاکی از بازگشت تدریجی به سطح فعالیت بدنی قبل از پاندمی در سراسر جهان بود.

آیا کم‌شنوایی نشانه دیابت است؟

هلث: اگرچه مشخص نیست دیابت چگونه ممکن است با کم‌شنوایی مرتبط باشد اما بسیاری از افراد هر ۲ بیماری را به طور همزمان تجربه می‌کنند. انجمن دیابت آمریکا تخمین می‌زند حدود ۳۷ میلیون آمریکایی دیابت داشته باشند. این در حالی است که حدود ۳۴۵ میلیون نفر از آنان نیز نوعی کم‌شنوایی را هم تجربه می‌کنند. بر اساس نتایج مطالعه اخیر کاهش شنوایی در افراد مبتلا به دیابت ۲ برابر بیشتر از کسانی است که به این بیماری مبتلا نیستند. حتی برای ۱۳۳ میلیون نفر مبتلا به پیش‌دیابت میزان کاهش شنوایی ۳۰ درصد بیشتر از افراد دارای قند خون طبیعی است. این انجمن بیان کرد که دلیل آن ممکن است سطوح بالای قند خون باشد که احتمالا به رگ‌های خونی کوچک در گوش داخلی آسیب می‌رساند؛ درست شبیه عملکردی که دیابت به چشم‌ها و کلیه‌ها آسیب وارد می‌کند.

انجمن دیابت آمریکا توصیه کرد کسانی که مشکوک به از دست دادن شنوایی هستند، با پزشکان مراقبت‌های اولیه صحبت کنند؛ سپس به طور بالقوه از یک متخصص شنوایی، یک تجویزکننده سمعک مجاز یا یک پزشک متخصص در مشکلات شنوایی کمک بگیرند. نشانه‌های کم‌شنوایی شامل درخواست مکرر از دیگران برای تکرار مکالمه‌هایی که بیش از ۲ نفر را شامل می‌شود است. همچنین چنین افرادی ممکن است تصور کنند دیگران در حال زمزمه کردن هستند. همچنین این موضوع می‌تواند شامل مشکلات شنوایی در مکان‌های پر سر و صدا مانند رستوران‌های شلوغ، مشکل در شنیدن صدای زنان و کودکان کوچک و بلند کردن صدای تلویزیون یا رادیو برای شنیدن بهتر نیز باشد.