

این صفحه پیام‌ها، متن‌ها، عکس‌نوشت‌ها و خبرهای کوتاه منتشر شده در فضای مجازی را باز نشر می‌دهد. تلاش بر این است که دیدگاه‌ها و نظرات کاربران اندیشمند شبکه‌های اجتماعی در عرصه مکتوب هم دیده شود.



### شناگوی خدمات مسئولان نباشید

آیت‌الله جوادی آملی:

اصل ستایش کردن که چیز بدی است. حالا اگر یک کسی کار خیری کرده؛ فرض کنید خدماتی ارائه کرده، پیروزی‌ای نصیب جیمه کرده؛ کتابی نوشته؛ بالاخره یک کار خیری کرده، بعد از این کار خیر که استحقاق (ثنا) دارد؛ا می‌فرماید: درباره او هم ما بحث می‌کنیم. اگر هم بعد از کار خیر باید ثنا بکنیم، او باید شاکر باشد که لطف خدا به وسیله او انجام شده است. (و رُئَمَا استَحَلَى النَّاسُ الثَّنَاءَ بعد البلاء)، یعنی بعد از ابتلاء و تلاش و کوشش، حالا کسی سالیان متمادی تلاش و کوشش کرده؛ مدرسه‌ای ساخته، بیمارستانی ساخته، حوزه‌ای ترویج کرده؛ کتابی ترویج کرده، پیروزی جنگ را فراهم کرده، فرمود: «فَلَا تَشْنُوا عَلٰی یَجْمِیلِ ثَنَاءَ لِاِخْرَاجِی نَفْسِی اِلٰی اللّٰهِ سِجَانَهُ وَ الْیَکْمَ مِنْ الْبَقِیَّه فِی حَقِّوْکَ لَمْ اَفْرَغْ مِنْ اَدَائِهَا» (نهیج‌البلاغه / خطبه ۲۱۶) فرمود: بسیار خب؛ اگر کسی کار خیری کرده و از کار خیر فراغت پیدا کرده، شایسته مدح است؛ من آن نیستم، چرا؟ برای اینکه درست است چهار خدمت بپردازیم، اما ۴۰ خدمت هنوز مانده‌آنها‌ی را که نکردم هم باید بگویید! خیلی از کارهایی است که باید درباره خدا می‌کردیم، نکردیم؛ خیلی از کارهایی است که درباره حقوق مردم باید می‌کردیم، نکردیم! این را ببینید، نه آن را! آن بقیه را چرا نمی‌بینید؟ نکرده را باید ببینید؛ نکرده خیلی است، آنها را هم باید ببینید! این درباره خودش است دیگر! فرمود به اینکه اگر آن بقیه حقوق مانده است، من چه انتظاری دارم (فَلَا تَشْنُوا عَلٰی) .

منبع: کانال تلگرامی «آیت‌الله العظمی جوادی آملی».



به گزارش کانال «فارس» در اینتا پس از حمایت چندین شرکت معروف امریکایی از جمله مک‌دونالد، استارباکس و والت‌دیزنی از حملات رژیم صهیونیستی، موج تحریم کالاهای این شرکت‌ها از سوی مردم در بسیاری از کشورها به راه افتاده و روزبه‌روز افزایش یافته است. یکی از این شرکت‌ها مک‌دونالد است. اینوسیتینگ نوشته: مک‌دونالد به‌دلیل توزیع غذای رایگان بین نیروهای اسرائیلی در جریان عملیات علیه حماس ارزش سهامش ۵۲۱ درصد افت کرده. شرکت‌های دیگری چون استارباکس و والت‌دیزنی هم به‌خاطر حمایت‌شان از رژیم کودک‌کش از سوی مردم تحریم شده و کاهش ارزش سهام داشته‌اند.



کاربری با نام «الیاس» توثیق کرد: توی این چند روز اخیر اسرائیل رکورد اخبار فیک و پاک کردن توثیقات‌شو زده، حالا چندین توثیق مختلف رو پاک کرده، آخرین‌هم تصویر پسر یجعی‌ای بود که عککش رو از پیمنترو گرفته بود و می‌گفت سه هفته از کشتن پدر و مادر بچه میگذره و در اصل عکس برای سه سال پیش بود و اصلاً طرف هر را. عی‌لی نبود.



مجید میرزایی در توثیقی نوشت: به شرکت دانش بنیان ایرانی اومده لباس تب‌نمای کودکان تولید کرده. اینچوربه که وقتی بچه تب‌میکنه رنگ لباس عوض میشه؛ جنسش هم صددرصد پنبه است. خودشون گفتن نمونه خارجی هم نداره. محصول جالبی بود…

سه‌شنبه ۹ آبان ۱۴۰۲ | ۱۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۵ | گاه‌پوران

تکنیک‌های کاهش استرس برای انواع استرس

# راهکار کاهش استرس خودتان را پیدا کنید

کاهش‌دهنده استرس که روی شما مؤثر باشد می‌تواند ارزش تلاش کردن را داشته باشد. گروه علمی حکمت زندگی ترجمه مقاله‌ای از الیزابت اسکات را به اشتراک گذاشته است که به انواع استرس‌ها و راهکارهای روانشناختی آن پرداخته است. در ادامه خلاصه‌ای از این مقاله را مرور کرده‌ایم.



سلامتی شود. مدیریت این نوع استرس اغلب نیازمند یک رویکرد ترکیبی با برخی از تکنیک‌های کوتاه‌مدت و برخی عادت‌های بلندمدت است. عادت‌های بلندمدت زیر می‌تواند به‌شما کمک کند:
**۱) ایجاد روابط حمایتی قوی** یک مکاتسم‌مقابله‌ای حیاتی است.
**ورزش منظم:** تحقیقات نشان داده است که ورزش می‌تواند استرس و احساسات منفی را کاهش دهد.
**گوش سپردن به موسیقی (اسالم):** موسیقی می‌تواند به عنوان پشتوانه‌ای برای کاهش استرس در تکالیف روزمره عمل کند.
**داشتن یک رژیم غذایی سالم:** سوخت‌رسانی مناسب به بدن می‌تواند به کاهش سطوح کالی‌استرس کمک کند.
**مدیتیشن منظم:** درحالی‌که‌مدیتیشن‌های فوری برای مقابله با استرس حادعالی هستند، تمرین منظم مدیتیشن به ایجاد تاب‌آوری کلی‌شما در برابر استرس کمک می‌کند.
**۲) استرس عاطفی** دردناک‌ش از استرس عاطفی می‌تواند شدیدتر از انواع دیگر استرس باشد، بنابراین‌مهم است به طور مؤثری مدیریت نشود. می‌تواند منجر به فرسودگی و ایجاد مجموعه‌ای از مشکلات

## حکمت الهی قتل کودکان چیست؟



و ترحم‌ش را ندارد اما تا از فرزند سرفه‌ای سر می‌زند یا ناآرام می‌شود با همه وجود از خواب برمی‌خیزند و در خدمت کودک قرار می‌گیرند. این در واقع منزلتی است که خداوند به کودک داده‌است که اینگونه می‌تواند مادر و پیرامون را تسخیر کند. کودکانی که حدیث‌العهده‌هستند وقتی به‌مقتل برده می‌شوند نفس دارند و از بین نمی‌روند. ظلمی که به اینهایی می‌شود و انتقام و قصاصی که نسبت به این خون می‌شود باعث انباشت



### یک جهش ویژه در سینمای کودک

محمد محمدی در توثیقی نوشت: از سال ۹۲ و پس از اکران شهرشوم‌های ۲ با ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار مخاطب هیچ فیلمی در سینمای کودک ک بالای یک میلیون مخاطب نداشته است اما با اعلام سینماشهر، بچه زرنگ طی یک ماه با ۵۶۰ هزار مخاطب قطعا می‌تواند تعداد مخاطبانش را به بیش از یک میلیون برساند و این یک جهش ویژه در سینمای کودک است.

۵ جوان

### مثل کی‌مارت نباشید

کانال تلگرامی «مارکتینگ‌آز» منتشر کرد: برای‌این تیل در کتاب خود به نام «خلق برند‌های مردم‌پسند» می‌نویسد: فروشگاه زنجیره‌های کی‌مارت که زمانی بزرگ‌ترین و محبوب‌ترین فروشگاه زنجیره‌ای در امریکا بود، مثال بسیار خوبی از برندی است که به سادگی خود

پایبند نماند و تمرکز خود را از دست داد. برخی از تحلیلگران معتقدند که فعالیت‌ها و رشد

رقبای کی‌مارت، مانند وال‌مارت و تارگت، باعث شد تا این فروشگاه زنجیره‌ای افول کند. اما اگر کمی دقت کنید، متوجه می‌شوید که وال مارت در خلاف کی‌مارت روی یک مفهوم ساده تمرکز کرد و تمرکز خود را به هیچ‌قیمتی از دست نداد: «محصولات متنوع با قیمت‌های ارزان‌تر از بازار». در نقطه مقابل وال مارت، فروشگاه زنجیره‌ای تارگت قرار دارد که جوهره برند خود را «فروشگاهی شیک و با قیمت‌های بالا» انتخاب کرده است.

اما، جوهره برند کی‌مارت چیست؟ این شرکت زمانی تصمیم گرفت با تارگت بجنگد. بعد از مدتی، تصمیم کی‌مارت عوض شد و تصمیم گرفت خود را به عنوان «فروشگاهی برای خرید کلیه‌مایحتاج زندگی» معرفی کند. پس از آن کی‌مارت مجدداً تصمیم خود را عوض کرد و خود را به عنوان فروشگاه‌ی که در آن «لباس‌های شیک با قیمت‌های خوب پیدا می‌شود» معرفی کرد. حالا خودتان قضاوت کنید. وقتی مشتری می‌خواهد اجناس ارزان بخرد، فوراً برند وال مارت به ذهنش خطور می‌کند. وقتی مشتری می‌خواهد برند گران و لوکس بخرد هم سریع یاد تارگت می‌افتد اما در این فرآیند، جای کی‌مارت کجاست؟ پس همیشه به یاد داشته باشید که روی جوهره اصلی برنده‌تان تمرکز و سادگی‌ آن را حفظ کنید. این روش باعث تقویت رابطه شما با مشتریان می‌شود. در حقیقت، از تباط مستقیم و ساده با مشتریان است که یک برند را به برندی موفق و ماندگار تبدیل می‌کند، نه تغییر مرتب جایگاهی که برند در بازار دارد.

### به‌جای پانتومیم حرف بزنید

کانال تلگرامی «حامین‌مدیا» نوشت: آیا شما در روابط زناشویی‌تان پانتومیم اجرا می‌کنید؟! یعنی انتظار دارید همسر‌تان از رفتارهای‌تان حدس بزند چه احساسی دارید؟! انتظار دارید هر وقت فکرتان مشغول است، طرف‌تان خودش بفهمد شما به چه فکر می‌کنید و از شما دلجویی کند؟!

انتظار دارید شریک عاطفی‌تان، خودش حدس بزند چه نیازی دارید و برای رفع‌نیاز شما کاری انجام دهد؟! اگر شما اینگونه هستید، بدانید که زندگی واقعی، پانتومیم نیست تا همسر ما بخواهد یا بتواند ننگه‌های ما را حدس بزند. بهتر است حرف بزنید. اگر ناراحتید در مورد احساس‌تان حرف بزنید. اگر دل‌تان چیزی می‌خواهد، در موردش حرف بزنید. اگر فکری در سر دارید، در موردش حرف بزنید. در سبک رابطه عاطفی، گفت‌وگو بهترین شیوه مدیریت تعارضات است. لطفاً حرف بزنید و نتیجه‌اش را تجربه کنید.

### معماری گمشده اسلامی – ایرانی

محمد منان رئیس‌ی در کانال شخصی خود در پیام‌رسان اینتا نوشت: چرا اثری از معماری ایرانی – اسلامی در بناها دیده نمی‌شود؟ این پرسش، عنوان یادداشتی است که امروز به قلم قائم‌مقام محترم وزارت میراث فرهنگی در باره جلسه ایشان و وزیر محترم بسا جمعی از معماران و

شهرسازان در برخی رسانه‌ها منتشر شده است. خدمت‌مدیران مربوطه و در پاسخ به پرسش ایشان عرض می‌شود که مهم‌ترین مانع آن است که برخلاف آنچه در نام این وزارتخانه دیده می‌شود (یعنی برخلاف فرهنگ‌ی در عنوان وزارت میراث فرهنگی)، نگاه حاکم بر معماری و شهرسازی (هم در وزار‌تخانه متبوع ایشان و هم در سایر ارگان‌های مرتبط نظیر وزارت شهرسازی و شهرداری‌ها و غیره) نگاهی غیر فرهنگی و صرفاً اقتصادی به مسائل معماری و شهرسازی است. اگر هم خیلی‌هتر کنیم نهایتاً به جای نگاه صرفاً اقتصادی، نگاهمان کالبدی یا تاریخی است و نه فرهنگی. اما تا زمانی که متوجه‌نباشیم که معماری، ظرف زندگی است و چون مظلوفش فرهنگی است، باید این ظرف را نیز به مثابه پدیده‌ای فرهنگی ببینیم توفیقی حاصل نخواهد شد. وقتی ۶۰ تا ۷۰ درصد درآمد شهرداری‌هایمان را وابسته به تراکم فروشی و عوارض ساخت و ساز کرده‌ایم هر پروژه ساخت جدید را به مثابه فلیک پول جدیدی برای اداره شهرهایمان می‌بینیم، سخن گفتن از مسائل فرهنگی در معماری و شهرسازی به مزاح شبیه‌است.

نکته دیگر آنکه با توجه به استعمال واژه معماری ایرانی – اسلامی در عنوان یادداشت ایشان هم خدمت این برادر بزرگوار و هم خدمت سایر مدیران محترم وزارتخانه‌های مرتبط عرض می‌شود که واژه درست، واژه معماری اسلامی – ایرانی است و نه ایرانی – اسلامی که به غلط رایج شده است؛ زیرا در ترکیب این دو واژه، اسلام بیشتر متناظر با پیش‌ها و ارزش‌هاست و ایران بیشتر متناظر با کنش‌ها (اعم از کنش‌های جغرافیایی و اقلیمی و غیره) و از آنجایی که همیشه بیش مقدم بر کنش است، بنابراین واژه درست، واژه اسلامی – ایرانی است. اینکه حتی مدیران محترم وزار‌تخانه‌های مرتبط نیز در ک درستی از ترکیب صحیح این واژه ندارند چندان شایسته نیست.

عرض خود را با فرمایشاتی از رهبر معظم انقلاب تکمیل می‌کنم: «استقلال اقتصادی مهم است اما اول در زمینه فرهنگی عرض بکنم؛ استقلال فرهنگی به اعتقاد بنده از همه اینها مهم‌تر است. استقلال فرهنگی در این است که سبک زندگی را سبک زندگی اسلامی – ایرانی انتخاب بکنیم. سبک زندگی از معماری، از زندگی شهری، از زیست انسانی، از پیوندهای اجتماعی تا همه مسائل گوناگون را شامل می‌شود. تقلید از غرب و از بیگانه در سبک زندگی، درست نقطه مقابل استقلال فرهنگی است.» (۱۳۹۵/۳/۱۴)

باتوجه به بیانات ایشان، جا دارد مدیران محترمی که در شهرداری‌ها و وزار‌تخانه‌های متولی، هم‌زمان با سردادن شعارهای اسلامی در حال تکثیر آپارتمان‌ها و قوطی‌کیرت‌های غربی هستند یا خود‌ببندیشند که نسبت این نوع معماری با استقلال فرهنگی و سبک زندگی اسلامی – ایرانی چیست؟

