# سکوت چه تاثیری بر مغزتان دارد؟

با وجود سروصدا و شلوغی زیاد در دنیای امروز، ممکن است دنبال جایی برای سکوت و عقب کشیدن از این فضای پرهیاهو باشید. مطالعات علمی نشان می دهد این گرایش، حرکتی هوشمندانه است، زیرا سکوت و آرامش خیلی بیشتر از آن چه فکرش را بکنید، برای مغزتان اهمیت دارد.

**سکوت باعث می شود مغزتان بیشتر سلول های جدید تولید کند**

در مطالعه ای از انواع صداها و نویزها و سکوت برای موش‌ها استفاده شد و تاثیر صدا و سکوت روی مغزشان بررسی گردید. نتایج شگفت انگیز بودند؛ وقتی موش ها روزانه دو ساعت در معرض سکوت قرار گرفتند، در هیپوکامپ مغزشان سلول های جدید تولید شد. هیپوکامپ، بخشی از مغز است که به حافظه، هیجانات و یادگیری مربوط می شود. رشد سلول های جدید در مغز، لزوما به معنی افزایش سلامتی نیست، اما در این مورد، محققان می گویند این سلول‌ها تبدیل به نورون (سلول عصبی) می شوند. در این پژوهش دیده شد که سکوت، به سلول های تازه تولیدشده کمک می کند تا تبدیل به نورون شده و وارد سیستم عصبی شوند. پس در این مورد، سکوت می تواند باعث رشد مغزتان شود.

**در هنگام سکوت، مغز اطلاعات را ارزیابی می‌کند**

مغز در زمان استراحت و آرامش در حالت «دیفالت» قرار گرفته و با وجود اینکه در حال « استراحت « است، پیوسته اطلاعات را تجزیه و تحلیل کرده و ثبت می نماید.

وقتی مغز استراحت می کند، می تواند در زمان بیداری و هوشیاری، اطلاعات داخلی و خارجی را سازماندهی کند. زمانی که سروصدا حواس تان را پرت نمی کند و روی هدف خاصی تمرکز دارید، یعنی مغزتان به ضمیر خودآگاه تان اجازه می دهد اطلاعات را پردازش نماید. در سکوت و آرامش، مغز آزادی لازم برای کشف جایگاهش در دنیای داخلی و خارجی تان را دارد.

**سکوت، اضطراب و تنش را تسکین می دهد**

سروصدا می تواند عوارض منفی برای مغز داشته و باعث شود میزان هورمون استرس افزایش پیدا کند. امواج صدا، به عنوان سیگنال های الکتریکی از طریق گوش به مغز می رسند. بدن نسبت به این سیگنال ها واکنش نشان می دهد؛ حتی زمانی که در خواب هستیم. آمیگدال که در لُب گیجگاهی مغز واقع شده و مربوط به تشکیل حافظه و هیجان می شود، در محیط پر سر و صدا فعال شده و موجب رها شدن هورمون استرس می گردد. اگر همیشه در فضای پر سروصدا و شلوغ زندگی کنید، در معرض افزایش مزمن هورمون استرس هستید.

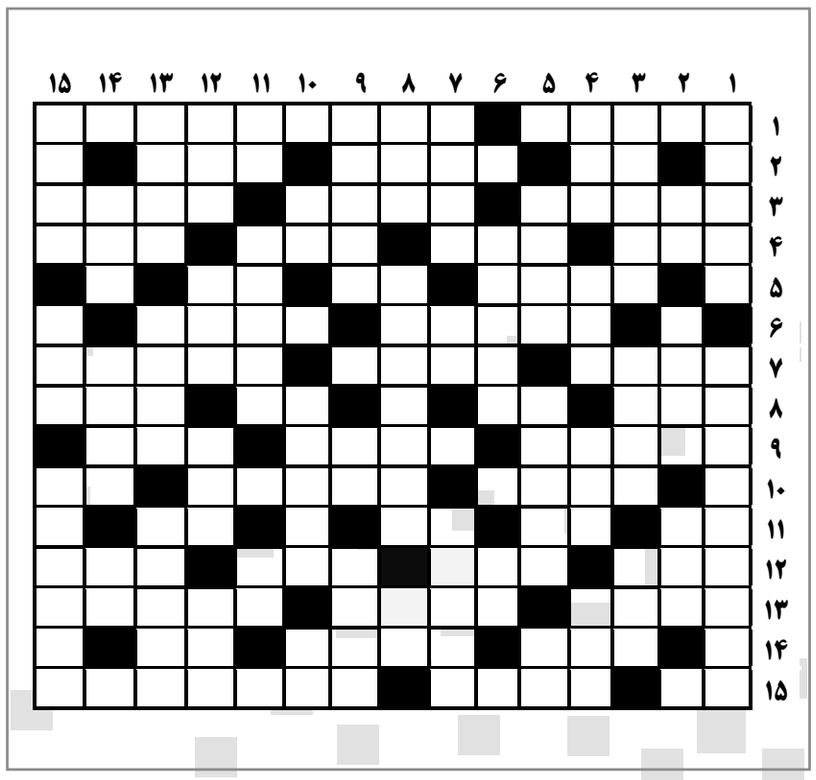
اما تاثیر سکوت روی مغز، کاملا برعکس تاثیر سروصدا می‌باشد. سروصدای مزاحم باعث استرس و تنش می شود، در حالی که سکوت، بدن و مغز را از تنش رها می کند. دلیل این تاثیر، دخالت در فشار خون و گردش خون در مغز است.

**سکوت، منابع ادراکی ما را بازسازی می کند**

تاثیری که آلودگی صوتی می تواند روی عملکرد ادراک و شناخت ما داشته باشد، بصورت گسترده مورد مطالعه قرار گرفته و معلوم شده سروصدا در محیط کار و مدرسه به عملکرد ادراکی آسیب می زند و همچنین موجب کاهش انگیزه و افزایش اشتباه می شود. عملکردهای ادراکی که بیشتر از همه تحت تاثیر آلودگی صوتی هستند شامل تمرکز در خواندن، حافظه و حل مسئله می باشند. مطالعات نشان داده اند بچه هایی که در محیط های پرسروصدا مثلا نزدیک فرودگاه، راه آهن یا اتوبان زندگی می کنند، نمرات کمتری در خواندن و مهارت های زبانی و شناختی کسب می کنند. اما خوشبختانه این امکان برای مغز وجود دارد که منابع محدود ادراکی اش را بازیابی نماید. وقتی شما در شرایطی هستید که ورودی های حسی کمتری دریافت می کنید، مغز می تواند بعضی از توانایی های ادراکی اش را بازیابی کند. مغز در سکوت می تواند به محافظ حسی اش اجازه استراحت دهد و برخی از چیزهایی را که به خاطر آلودگی صوتی از دست داده است، مجددا احیا نماید.

## طرح: عصرمردم

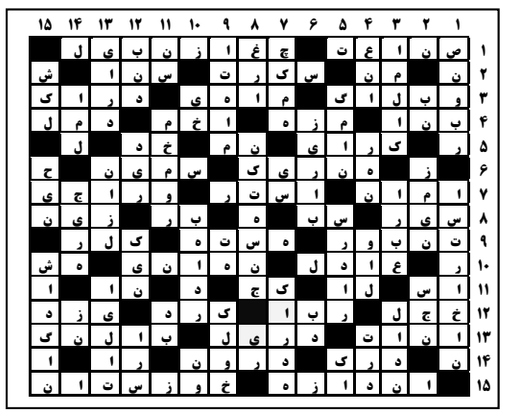
# جدول شماره ۹۵/۹۰۵



**افقی:**
۱-نوعی مجازات قضایی- گریبان استان‌های جنوبی را گرفته است
۲-ابر زمین‌گیر شده- نوعی پارچه- مناسب و درخور
۳-از مصالح ساختمانی باستانی- کتاب داوود- از سازهای قدیمی و بادی
٤-پسوند همانندی و قیدساز در فارسی- از جشن‌های ایرانی- جان- بت
۵-از توابع استان اردبیل- نام قدیمی اصفهان- پروردگار
٦-از کتاب‌های حوزوی در مراحل مقدماتی- یک چهارم من
۷-شهری نزدیک به فیروزآباد- ساز و برگ- کسانی که می‌توان به آنها افتخار کرد
۸-حیا- کچل- بدون- خوب و زیبا
۹-حمله- عاقبت‌نگر- سازمان جاسوسی آمریکا
۱۰-از اصطلاحات فوتبالی- پیرامون- صحت ناتمام
۱۱-همکار سوزن- مدفن شاه عبدالعظیم حسنی- ناشنوا- دولا
۱۲-مقابل زوج- واحد شمارش شتر- از ادوات زورخانه- یک چهارم
۱۳-برخورداری- حیوان تک سلولی- سالنامه
۱٤-سنگ میانه قبر- بزرگوارتر- بالای انگلیس
۱۵-شام بی‌پایان- صفتی برای مرده- بهره‌برداری

**عمودی:**
۱-وحشت زده- از وسایل حمل و نقل دریایی
۲-تکخال- از تقسیمات قرآنی- آباد
۳-آبادانی- از رشته‌های دانشگاهی- ستون فلزی سیم برق
٤-ناگهانی- کشوری در شمال آفریقا- ستم- کشتن شتر
۵-تنومند- محل تجمع طرفداران نامزدهای انتخاباتی- مادر ورزش‌ها
٦-اثری از دکتر غلامحسین ساعدی- از نت‌های موسیقی
۷-از سبزیجات خوردنی- برابر- استانی در جنوب شرقی فارس
۸-نقص- صفتی برای خداوند- اولین عدد
۹-واجب- مرغابی- تبرئه شده
۱۰-سطح- تحقیق- فلز خجالتی
۱۱-کاشف میکروب سل- دزد- تکان
۱۲-از ابزارهای رایانه‌ای- باران سفید- محکم- محل آشیان سیمرغ
۱۳-اسب خالدار- معدنی- قاره سبز
۱٤-از سوره‌های قرآنی- ناب- بی‌بی نصف شده
۱۵-واحد نظامی- داغ- حج غیر واجب

## جواب جدول شماره ۹۵/۹۰۴



## سودوکو

# جدول شماره ۹۵/۳۶۸

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | 3 | 1 | 7 | | | | |
| | 5 | 6 | | | | 4 | | |
| 7 | 8 | | 6 | | 2 | | | 1 |
| 5 | | | | | | 6 | 1 | |
| | | | 2 | 3 | 9 | | | |
| | 9 | 7 | | | | | | 3 |
| 3 | | | 9 | | 8 | | 6 | 5 |
| | | 8 | | | | 9 | 7 | |
| | | | | 1 | 6 | 3 | 8 | |

## جواب جدول شماره ۹۵/۳۶۷

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 5 | 4 | 6 | 8 | 1 | 3 | 7 | 2 |
| 2 | 8 | 7 | 9 | 4 | 3 | 6 | 5 | 1 |
| 1 | 3 | 6 | 7 | 5 | 2 | 4 | 8 | 9 |
| 6 | 7 | 8 | 5 | 3 | 9 | 2 | 1 | 4 |
| 4 | 1 | 3 | 2 | 6 | 8 | 5 | 9 | 7 |
| 5 | 2 | 9 | 4 | 1 | 7 | 8 | 3 | 6 |
| 7 | 9 | 5 | 3 | 2 | 4 | 1 | 6 | 8 |
| 8 | 6 | 2 | 1 | 9 | 5 | 7 | 4 | 3 |
| 3 | 4 | 1 | 8 | 7 | 6 | 9 | 2 | 5 |

## شیوه حل جدول سودوکو

**یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.**

**تعدادی از خانه‌ها دراین جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.**

**اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.**

## آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

### تفسیر سوره توحید

دو بار زایش کرده؛ یک بار به یک صورت نیمه وجودی از پدر زایش کرده و رفته در رحم مادر، یک بار هم از رحم مادر زایش کرده و بیرون رفته در رحم مادر، یک بار هم از رحم مادر زایش کرده و بیرون آمده است. لهذا پدر و مادر زاینده فرزند یعنی مجرای وجود فرزند هستند، نه خالق فرزند.

**خدا، خالق و مُبدع اشیاء**

ولی خداوند خالق و مُبدع اشیاء است؛ یعنی نه وجود خدا از جایی زایش کرده (مثل اینکه هر موجودی از یک موجود دیگر زایش کرده) و نه همه موجودات که آفریده خدا هستند از خدا زایش کرده‌اند.

آیا معنای اینکه خدا عالم را خلق کرد این است که عالم را زایید؟ یعنی عالم از وجود خدا زایش کرد و بیرون آمد؟ نه، عالم از وجود خدا بیرون نیامد. خدا عالم را ابداع کرد یعنی ایجاد کرد، نه اینکه از وجود خودش بیرون داد. آفرینش ابداع و خلق است.

این مطلب مثال ندارد که من بخواهم مثالی ذکر کنم و بگویم مثل چه، چون مثلش خودش است، غیر از خدا ما خالقی در عالم نداریم که بگوییم مثل فلان چیز.

هر چیزی را که ما در نظر بگیریم یا از نوع زایش است و یا اگر از نوع زایش نیست از یک جهت می‌تواند مطلب را به ما نزدیک کند از یک جهت دیگر دور.

**تعبیر خلقت به «تجلی»**

این مثال از یک جهت درست است، از جهاتی دیگر درست نیست، ولی به این تعبیرات گفته‌اند چون چیز دیگری نمی‌توانسته‌اند داشته باشند.

اگر شما در مقابل یک آینه بایستید و صورتتان در آینه پیدا بشود، این صورت از شما زایش نکرده، کأنه شما در آینه تجلی کرده‌اید؛ یعنی جلوه شما در آینه پیدا شده است، نه اینکه آن جلوه از وجود شما زاییده و خارج شد و به آنجا رفت. (البته اینکه عرض می‌کنم «جلوه‌ای» چون تعبیر و نشان دیگری نداریم.)

ممکن است شما بگویید «از نظر علمی ثابت شده است که در آینه چیزی نیست بلکه من صورت خودم را از راه انکسار نور می‌بینیم و در واقع خودم را می‌بینم.»

از نظر علمی راست است، ولی به حسب ظاهر و از نظر آنچه که در خیال اولی می‌آید، من وقتی که در مقابل آینه می‌ایستم چنین به نظرم می‌رسد که در آینه صورتی ظاهر شده.

حال اگر چنین چیزی در عالم می‌بود- که به این شکل نیست- جلوه ما در آینه ظاهر شده بود بدون اینکه از وجود ما چیزی خارج بشود و در آینه برود. این است که می‌بینید خلقت را همیشه به «تجلی» تعبیر می کنند. حافظ می‌گوید:

در ازل پرتو حسنت ز تجلی دم زد
عشق پیدا شد و آتش به همه عالم زد
جلوه‌ای کرد رخش دید مَلَک عشق نداشت
عین آتش شد از این غیرت و بر آدم زد

در جای دیگر می‌گوید:

این همه عکس می و نقش مخالف که نمود
یک فروغ رخ ساقی است که در جام افتاد

و از همه اینها شاید کاملتر و بیشتر، آن قطعه معروفی است که جامی گفته و خیلی مفصل است:

در آن خلوت که هستی بی‌نشان بود
به کنج نیستی عالم نهان بود
وجودی بود از نقش دویی دور
ز گفت و گوی مائی و توئی دور
جمالی مطلق از قید مظاهر
به نور خویشتن بر خویش ظاهر
دل آرا شاهدی در حجله غیب
مبرا دامنش از تهمت عیب
برون زد خیمه ز اقلیم تقدس
تجلی کرد در آفاق و انفس
ز هر آیینه‌ای بنمود رویی
به هر جا خاست از وی گفتگویی
از او یک لمعه بر ملک و ملک تافت
ملک سرگشته را چونان فلک یافت
همه سبوحیان سبوح جویان
شدند از بی‌خودی، سبوح گویان
از آن لمعه، فروغی بر گل افتاد
ز گل شوری به جان بلبل افتاد
رخ خود شمع از آن آتش برافروخت
به هر کاشانه صد پروانه را سوخت
ز نورش تافت بر خورشید یک تاب
برون آورد نیلوفر سر از آب
ز رویش، روی خویش آراست لیلی
به هر مویش ز مجنون خاست میلی
جمال اوست هر جا جلوه کرده
ز معشوقان عالم بسته پرده
به هر پرده که بینی، پردگی اوست
قضا جنبان هر دلبردگی اوست
به عشق اوست دل را زندگانی
به عشق اوست جان را کامرانی
دلی کو عاشق خوبان دلجوست
اگر داند و گر نی، عاشق اوست
تویی آیینه، او آیینه آرا
تویی پوشیده و او آشکارا
چو نیکو بنگری، آیینه هم اوست
نه تنها گنج، او، گنجینه هم اوست
«من» و «تو» در میان کاری نداریم
به جز بیهوده، پنداری نداریم