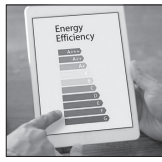


گلدشت

گلدشت مهر شناسنامه گلستان است

یکشنبه ۱۴ تیر ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هفتم / شماره ۸ / صفحه ۲۵۰۰۰ تومان

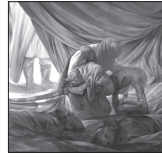
۲



راه‌های کم‌خرج برای کاهش مصرف انرژی



۵۴



ساحت قیام سیدالشهدا (ع) را از مفاهیم عارفانه «تطهیر» کنیم



۸



قهوه را درست مصرف کنید راهنمای زمان‌بندی برای زندگی سالم‌تر



تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گرگان، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹



تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹



خدا حافظ ای داغ بر دل نشسته



شکاف بین نسلی در جامعه ی امروز



ابراهیم مهدوی

شکاف بین نسلی پدیده‌ای تازه نیست؛ اما در عصر دیجیتال، سرعت تغییرات اجتماعی و فناوری آن را به بحرانی ساختاری تبدیل کرده است. نسل‌های دیگر تنها در «سن» متفاوت نیستند؛ بلکه در جهان بینی، تجربه زیسته، زبان ارتباطی و نظام ارزشی نیز فاصله‌ای عمیق دارند. این مقاله تلاش می‌کند با رویکردی علمی و تحلیلی، این شکاف را توضیح دهد، چالش‌های اصلی را بررسی کند و راهکارهایی عملی برای کاهش آن ارائه دهد.

۱. ریشه‌های شکاف نسلی:

۱-۱. تفاوت تجربه زیسته، نسل‌های قدیم در شرایط کمبود، ثبات و روابط چهره‌به‌چهره رشد کرده‌اند؛ نسل‌های جدید در فراوانی اطلاعات، سرعت تغییرات و جهان شبکه‌ای. این تفاوت تجربه، معیارهای «رنج»، «موفقیت» و «امنیت» را کاملاً متفاوت کرده است. ۱-۲. تحول فناوری: نسل جدید «دیجیتال‌زاد» است و جهان را از دریچه فناوری می‌بیند؛ نسل قدیم «دیجیتال‌آموخته» است و فناوری را ابزار می‌داند. این تفاوت، شکاف شناختی ایجاد می‌کند. ۱-۳. اختلاف در نظام ارزشی: نسل قدیم ارزش‌هایی چون صبر، قناعت، احترام سلسله‌مراتبی و وفاداری را مهم می‌داند؛ نسل جدید آزادی، سرعت، انعطاف و برابری را. این اختلاف ارزش‌ها ریشه بسیاری از سوءتفاهم‌هاست. ۱-۴. فقدان مرجع فرهنگی مشترک: نسل قدیم با ادبیات کلاسیک، رسانه‌های سنتی و تجربه‌های جمعی شکل گرفته؛ نسل جدید با شبکه‌های اجتماعی، موسیقی جهانی و محتوای کوتاه.

نبود مرجع مشترک، گفت‌وگو را دشوار می‌کند.

۲. چالش‌های اصلی شکاف نسلی:

۲-۱. بحران ارتباط نسل‌ها زبان مشترک ندارند: نسل جدید کوتاه، تصویری و احساسی حرف می‌زند؛ نسل قدیم توضیح‌محور و استدلالی. این تفاوت، گفت‌وگو را به جلد تبدیل می‌کند. ۲-۲. بحران اعتماد: نسل قدیم نسل جدید را کم‌حوصله و بی‌تجربه می‌بیند؛ نسل جدید نسل قدیم را سخت‌گیر و غیرمنصف. این قضاوت‌های دوطرفه اعتماد را فرسوده می‌کند. ۲-۳. بحران معنا: نسل جوان نسل جدید در میان انبوه اطلاعات، احساس بی‌معنایی و سردرگمی دارد. نسل قدیم این بحران را «بی‌حوصلگی» یا «بی‌تعمدی» می‌بیند؛ در حالی که مسئله عمیق‌تر است. ۲-۴. تفاوت در سبک زندگی، نسل جدید زندگی سریع، چندوظیفه‌ای و شبکه‌ای دارد؛ نسل قدیم آرام، خطی و رابطه‌محور. این تفاوت حتی «زمان» را برای دو نسل متفاوت می‌کند. ۳. پیامدهای اجتماعی شکاف نسلی کاهش سرمایه اجتماعی تضعیف انتقال تجربه و حکمت افزایش سوءتفاهم در خانواده‌ها کاهش مشارکت اجتماعی نسل جوان فرسایش گفت‌وگو در محیط‌های آموزشی و کاری

۴. راهکارهای علمی و عملی برای کاهش شکاف نسلی:

۴-۱. ایجاد زبان مشترک ارتباطی استفاده از روایت،

مثال و تجربه‌های مشترک آموزش مهارت‌های گفت‌وگو در مدارس و دانشگاه‌ها، تولید محتوایی که نسل‌ها را در یک «فضای معنایی» جمع کند. ۴-۲. بازسازی اعتماد میان نسل‌ها: پرهیز از قضاوت‌های کلی ایجاد فرصت‌های همکاری مشترک (پروژه‌های خانوادگی، دانشگاهی، اجتماعی) گفت‌وگوهای منظم میان نسل‌ها با محوریت تجربه و نه نصیحت ۴-۳. تقویت مرجع فرهنگی مشترک: بازخوانی ادبیات کلاسیک با زبان امروز تولید آثار رسانه‌ای که ارزش‌های مشترک را برجسته کند، ایجاد برنامه‌های فرهنگی میان‌نسلی ۴-۴. درک بحران معنا در نسل جوان توجه به نیازهای هویتی و معنایی نسل جدید ایجاد فضاهای گفت‌وگوی آزاد و امن تقویت نقش دانشگاه‌ها در معنابخشی و تربیت فکری ۴-۵. آموزش سواد رسانه‌ای و سواد دیجیتال برای نسل قدیم: آشنایی با جهان دیجیتال برای نسل جدید: آموزش تفکر انتقادی و مدیریت زمان دیجیتال نتیجه‌گیری شکاف نسلی نه یک بحران طبیعی، بلکه یک «فرصت اجتماعی» است؛ فرصتی برای بازسازی گفت‌وگو، انتقال تجربه و خلق آینده‌ای مشترک. اگر نسل‌ها به جای قضاوت، به فهم یکدیگر نزدیک شوند، جامعه از ظرفیت عظیم هر دو بهره‌مند خواهد شد. راه کاهش شکاف نسلی نه در حذف تفاوت‌ها، بلکه در پذیرش، گفت‌وگو و ساختن زبان مشترک است.

مدرس دانشگاه

راه‌های کم‌خرج برای کاهش مصرف انرژی

دستگاه بیشتر کار کند. برخلاف تصور رایج، پر بودن بیش از حد یخچال نشانه عملکرد بهتر نیست، گردش مناسب هوا بخشی از کارایی دستگاه است.

ماشین ظرفشویی همیشه پرمصرف نیست

سال‌ها تصور می‌شد شستن ظرف با دست کم‌هزینه‌تر است، اما بررسی‌های جدید نشان می‌دهد استفاده درست از ماشین ظرفشویی در بسیاری از شرایط می‌تواند مصرف را کاهش دهد. روشن کردن دستگاه زمانی که ظرفیت آن تکمیل شده، انتخاب برنامه اقتصادی و حذف آبکشی طولانی قبل از قرار دادن ظروف داخل دستگاه از جمله رفتارهایی است که به کاهش مصرف کمک می‌کند. این موضوع به‌ویژه در خانه‌هایی که استفاده روزانه از ماشین ظرفشویی دارند، اثر بیشتری نشان می‌دهد.

انتخاب اقتصادی از فروشگاه شروع می‌شود

گاهی مصرف کمتر نه هنگام استفاده، بلکه هنگام خرید تعیین می‌شود. توجه به برچسب انرژی، اندازه واقعی مورد نیاز و هزینه مصرف در طول زمان می‌تواند تصمیم متفاوتی ایجاد کند. وسیله ارزان‌تر لزوماً کم‌هزینه‌تر نیست و دستگاه بزرگ‌تر هم الزاماً کاربرد بیشتری ایجاد نمی‌کند. کارشناسان انرژی توصیه می‌کنند هنگام خرید، هزینه چند سال استفاده در کنار قیمت اولیه دیده شود.

تغییر بزرگ از عادات‌های کوچک می‌آید

صرفه‌جویی در آشپزخانه بیشتر از آنکه به تغییرات پرهزینه وابسته باشد، به بازنگری در رفتارهای روزمره مانند؛ کمتر باز کردن در فر و اندازه‌گیری آب کتری گرفته تا انتخاب روش پخت و استفاده دقیق‌تر از وسایل مربوط است. در نهایت باید گفت شاید مهم‌ترین نکته این باشد که آشپزخانه فقط محل آماده شدن غذا نیست بلکه جایی است که هر انتخاب کوچک می‌تواند روی هزینه‌های خانه و مصرف منابع اثر بگذارد.



و استفاده از گرمای باقی‌مانده می‌تواند مؤثر باشد.

کتری پر نشانه مهمان‌نوازی نیست

یکی از عادات‌های قدیمی در خیلی از خانه‌ها این است که حتی وقتی فقط یک یا دو فنجان آب نیاز است کتری همیشه تا حد زیادی پر می‌شود. شاید در هر بار استفاده این اختلاف ناچیز به نظر برسد، اما در طول روز و هفته، انرژی صرف گرم کردن آبی می‌شود که اصلاً مصرف نمی‌شود. همین موضوع درباره قابلمه‌ها نیز صدق می‌کند، آب بیشتر همیشه به معنی پخت بهتر نیست و گاهی فقط زمان رسیدن به نقطه جوش را افزایش می‌دهد.

یخچال وسیله‌ای نیست که نادیده گرفته شود

اگر فر و اجاق مصرف مقطعی دارند، یخچال و فریزر داستان دیگری دارند و تقریباً تمام شبانه‌روز روشن هستند، به همین دلیل رفتار مصرفی در این بخش اثر بیشتری دارد. گذاشتن غذای داغ داخل یخچال، باز ماندن طولانی در، پر شدن بیش از اندازه طبقات یا گذاشتن فاصله مناسب با دیوار، همه باعث می‌شوند

قرار است فر روشن شود، بهتر است از ظرفیت آن استفاده کامل شود. روشن کردن یک فضای بزرگ برای آماده شدن یک ظرف کوچک همیشه انتخاب بهینه‌ای نیست. نکته دیگری که کمتر به آن توجه می‌شود، زمان پیش‌گرمایش است. در بسیاری از غذاها نیازی به گرم شدن طولانی مدت فر وجود ندارد و حتی می‌توان بخشی از زمان پخت را با گرمای ذخیره‌شده دستگاه کامل کرد.

گرمایی که از زیر قابلمه فرار می‌کند

بخش زیادی از انرژی در آشپزخانه نه به دلیل قدیمی بودن وسایل، بلکه به خاطر استفاده نامتناسب از آن‌ها از بین می‌رود. قابلمه کوچک روی شعله بزرگ، باز گذاشتن در قابلمه یا استفاده از آب بیش از نیاز باعث می‌شود بخشی از انرژی بدون اینکه به پخت غذا کمک کند از دست برود. متخصصان توصیه می‌کنند اندازه ظرف و شعله تا حد ممکن متناسب باشد و در ظرف هنگام پخت بسته بماند. این تغییر ساده معمولاً زمان پخت را کوتاه‌تر می‌کند. حتی در غذاهایی که زمان طولانی نیاز دارند، خاموش کردن شعله چند دقیقه پیش از پایان

قبض انرژی همیشه نتیجه روشن ماندن چراغ‌ها یا کار کردن وسایل سرمایشی و گرمایشی نیست. در بسیاری از خانه‌ها، بخشی از مصرف روزانه در آشپزخانه یعنی جایی که کمتر کسی آن را پرمصرف می‌داند اتفاق می‌افتد. فضایی که از اولین جوش آمدن کتری تا آخرین ظرف شام، بی‌وقفه در حال مصرف انرژی است. به گزارش ایرنا زندگی، امسال تابستان در کنار گرمای بی سابقه هوا، با توجه به اینکه بسیاری از نیروگاه‌های ما مورد هجوم دشمن قرار گرفته، توجه بسیاری از خانواده‌ها به مدیریت انرژی و هزینه‌های خانه معطوف شده است. موضوع مصرف انرژی از اتاق نشیمن و وسایل بزرگ فراتر رفته و به جزئیات زندگی روزمره رسیده است. در این میان، آشپزخانه به‌عنوان یکی از فعال‌ترین بخش‌های خانه، سهم قابل توجهی در مصرف انرژی دارد، سهمی که معمولاً پشت عادت‌های ساده و تکراری پنهان می‌ماند.

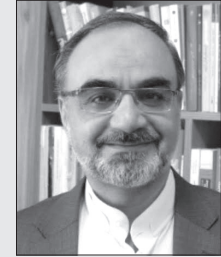
ماجرای روشن کردن‌های بی‌حساب شروع می‌شود

در ظاهر، روشن کردن فر برای یک وعده کوچک یا جوش آوردن چندبار آب در طول روز اتفاق مهمی به نظر نمی‌رسد. اما وقتی این رفتارها در مقیاس هفته و ماه تکرار می‌شوند، مصرف نهایی تفاوت قابل توجهی پیدا می‌کند. یکی از توصیه‌هایی که در منابع آموزشی انرژی بارها تکرار شده، این است که پخت‌وپز از حالت پراکنده خارج شود. بسیاری از خانواده‌ها بدون برنامه مشخص، چند بار در روز وسایل مختلف را روشن می‌کنند در حالی که آماده کردن چند وعده غذا به‌صورت هم‌زمان یا استفاده از باقی‌مانده گرمای فر می‌تواند مقدار انرژی مصرفی را کاهش دهد. این موضوع فقط به صرفه‌جویی محدود نمی‌شود، برنامه‌ریزی بهتر برای آشپزی معمولاً زمان حضور در آشپزخانه را نیز کمتر می‌کند.

هر غذایی فر نمی‌خواهد

فر یکی از پرمصرف‌ترین تجهیزات آشپزخانه است، اما در عمل همیشه بهترین انتخاب نیست. برای گرم کردن غذای کم‌حجم یا پخت‌های کوتاه، استفاده از وسایل کوچک‌تر منطقی‌تر است. در مقابل، اگر

آزمندی در سیاست!



علی میرموسوی

بر شاهنامه پژوهان پوشیده نیست که دوگانه «خرد» و «آز» و تقابل میان آن دو، جایگاهی بنیادین در فلسفه اخلاق و بینش سیاسی فردوسی دارد. او

هر گاه سخن از خرد و اهمیت آن به میان می‌آورد، نیم‌نگاهی به نقطه و قطب مقابل آن «آز» دارد و خطر گرفتار شدن خرد در چنگ آن را گوشزد می‌کند. تقابل این دو چنان است که تمامی نیکی‌ها و بدی‌های زندگی بشر را می‌توان به آن‌ها بازگرداند. «خرد» نیروی «شناسنده نیک و بد» و راهنمای آدمی به سوی خوبی است؛ نیرویی که والاترین جایگاه را در زندگی انسان دارد و مایه بهروزی و رستگاری اوست. در برابر، «آز» بیش‌جویی، فزون‌خواهی و بلندپروازی است که فروغ خرد را خاموش می‌کند و مایه لغزش و نگون‌بختی انسان است. فرد آزمند در هیچ کاری و چیزی اندازه نمی‌شناسد. در نگاه فردوسی، هیچ دشمنی برای خرد خطرناک‌تر از آز نیست: گنه کارتر چیز، مردم بود، که از کین و آزش خرد کم بود مکن از بر خرد پادشاه که دانا نخواند تو را پارسا

۷۵ص ۶۰۴

این دیدگاه ریشه در اندیشه ایرانی دارد. به گفته زنده یاد مسکوب در اسطوره‌های ایرانی «آز» دیوی است سیری ناپذیر که همه چیز و سر انجام خود را می‌درد و فرو می‌خورد: بپرسید خود گوهر از چیست؟ کش از بهر بیشی بیاید گریستا! چنین داد پاسخ که از و نیاز دو دیوند پتیاره و دیرساز یکی از کمی شده خشک لب

یکی از فزونی است بی‌خواب شب هنگامی که انوشیروان از بوزرجمهر از ده دیوی می‌پرسد که خرد را گریان می‌کنند و به زانو در می‌آورند، او نخستین و بدترین آن‌ها را «آز» می‌داند: بدو گفت ازین شوم ده با گزند کدام ست آهرمن زورمندا؟

چنین داد پاسخ به کسری که از

ستمکاره دیوی بود دیرساز

۷۵ص ۲۹۰

اگر از آن تنها یک خصلت اخلاقی بدانیم، از مهم‌ترین وجه آن غافل شده‌ایم. فردوسی از آن مهم‌ترین آفت فرمانروایی نیز می‌داند. جمشید پادشاه بنیان گذار که زندگی وحشیانه را سامان متمدنانه داد، در سایه «آز» فره ایزدی‌اش را از دست داد. سرنگونی جمشید در اوستا از دروغ و شوریلن بر آیین جهان است، ولی در شاهنامه از غرور و آز بیادگری ضحاک و افراسیاب نیز ریشه در آزمندی آنان داشت: دل شاه ترکان چنان کم شنود همیشه به رنج از پی از بود

آزمندی در سیاست به آرمان خواهی، توهم آگاهی و برآورد نادرست از فرصت‌ها و تهدیدها باز می‌گردد. منابع قدرت و موقعیت ژئوپولیتیکی هر کشور دامنه انتخاب‌های آن را محدود می‌کند. جاه طلبی، فزون خواهی و چشم دوختن صرف به آرمان‌ها، محدودیت‌ها و چالش‌ها را از یاد می‌برد. آزمندی سیاسی هنگامی پدید می‌آید که آرمان‌ها جایگزین شناخت واقعیت شوند. مرز میان خرد سیاسی و آزمندی سیاسی دقیقاً در این جا

است. خرد سیاسی با نگاهی واقع بینانه همزمان نقاط قوت و ضعف و فرصت‌ها و تهدیدها را در نظر می‌گیرد. آزمندی سیاسی هنگامی آغاز می‌شود که میل به گسترش قدرت، جای خرد و سنجش امکانات را بگیرد. از دیدگاه واقع‌گرایانه موقعیت ژئوپولیتیک و ضرورت‌های امنیتی ایران، گسترش حوزه نفوذ آن را اقتضا می‌کند. این وضعیت ریشه‌های تاریخی دارد و می‌توان آن را نتیجه قرار گرفتن ایران در چهارراه تمدن‌ها، نبود موانع طبیعی، فشار قدرت‌های پیرامونی و ناهمسانی زبانی-فرهنگی با برخی از کشورهای پیرامونی دانست. برای مثال خسرو پرویز به انتقاد فرزندش شیرویه از روحیه تهاجمی وی و تاختن به کشورهای دیگر، چنین پاسخ می‌دهد: به ایران هر آنکه که آسود شاه به هر کشوری بر ندارد سپاه بیاید زهر جای دشمن به کین پر آشوب گردد سراسر زمین

۸۵ ص ۳۴۱

این استدلال را می‌توان یکی از کهن‌ترین صورت‌بندی‌های واقع‌گرایی در اندیشه ایران شهری دانست. با این حال این رویکرد به دلیل ابهام مرز میان واقع‌گرایی و آزمندی سیاسی می‌تواند خطرناک باشد. موفقیت و ناکامی سیاست مداران نیز به توان فهم و تمایز درست واقعیت‌ها و پرهیز از آزمندی باز می‌گردد.

استاد علوم سیاسی

چگونه با پف و تیرگی زیر چشم خدا حافظی کنیم؟

می‌شود. همچنین حذف آرایش‌های تحریک‌کننده و رعایت بهداشت چشم، به ویژه در افرادی که از لنز استفاده می‌کنند، بسیار مهم است. لنزها باید در صورت بروز تورم، بلافاصله خارج شوند تا از تشدید التهاب جلوگیری شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگرچه پف زیر چشم در بیشتر موارد بی‌خطر است، اما در برخی شرایط می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی‌تر باشد. اگر این وضعیت بیش از ۴۸ ساعت ادامه پیدا کند یا با علائمی مانند درد، قرمزی شدید، ترشح یا کاهش بینایی همراه باشد، مراجعه به پزشک ضروری است. در برخی موارد، بیماری‌هایی مانند عفونت‌های چشمی، مشکلات تیروئید یا واکنش‌های آلرژیک شدید می‌توانند باعث تورم مداوم شوند. تشخیص دقیق این موارد تنها توسط پزشک امکان‌پذیر است و خوددرمانی می‌تواند خطرناک باشد.

هشدار درباره درمان‌های نادرست

یکی از نکات مهم در مواجهه با پف زیر چشم، پرهیز از روش‌های نادرست و خطرناک است. استفاده خودسرانه از قطره‌های استروئیدی یا کرم‌های نامناسب مانند کرم‌های هموروئید، اگرچه ممکن است به طور موقت باعث کاهش تورم شوند، اما در بلند مدت می‌توانند آسیب‌های جدی به پوست و حتی بینایی وارد کنند. پوست اطراف چشم بسیار حساس است و استفاده از داروهای قوی بدون تجویز پزشک، می‌تواند باعث نازک شدن پوست، افزایش حساسیت و حتی بروز عوارض جبران‌ناپذیر شود.

چه زمانی پف چشم نیاز به مراجعه پزشکی دارد؟

پف زیر چشم مشکلی شایع اما قابل کنترل است که در اغلب موارد به دلیل سبک زندگی یا عوامل موقتی ایجاد می‌شود. با شناخت دلایل اصلی، استفاده از راهکارهای ساده و ایجاد تغییرات مثبت در عادات روزمره، می‌توان این مشکل را تا حد زیادی کاهش داد. با این حال، توجه به علائم هشداردهنده و پرهیز از درمان‌های خودسرانه، اهمیت زیادی دارد. سلامت چشم‌ها به عنوان یکی از حیاتی‌ترین اعضای بدن، نیازمند مراقبت آگاهانه و اصولی است. اگر پف زیر چشم از یک مشکل ساده فراتر رفت، بهترین تصمیم، مراجعه به پزشک و دریافت راهنمایی تخصصی است.



می‌توانند به سرعت ظاهر صورت را بهبود دهند.

نقش سبک زندگی در پیشگیری از پف چشم

بخش مهمی از کنترل پف زیر چشم، به اصلاح سبک زندگی برمی‌گردد. عادات‌های روزمره تأثیر مستقیمی بر وضعیت پوست و سلامت عمومی بدن دارند. کاهش مصرف نمک یکی از اولین اقدامات ضروری است. نمک زیاد باعث احتباس آب در بدن می‌شود و این موضوع به ویژه در نواحی حساس مانند اطراف چشم بیشتر نمایان می‌شود. تنظیم رژیم غذایی و کاهش غذاهای فرآوری شده می‌تواند تأثیر قابل توجهی داشته باشد. خواب کافی نیز نقش کلیدی دارد. توصیه می‌شود افراد بین ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشند. کیفیت خواب نیز به اندازه مدت آن مهم است. خواب عمیق و منظم، به بدن کمک می‌کند تا مایعات را بهتر تنظیم کرده و از تجمع آن‌ها در بافت‌ها جلوگیری کند. بالا نگه داشتن سر هنگام خواب یکی دیگر از راهکارهای ساده اما مؤثر است. استفاده از یک بالش اضافی یا تنظیم زاویه سر، مانع از تجمع مایعات در اطراف چشم می‌شود. ترک سیگار نیز تأثیر چشمگیری دارد. دخانیات باعث کاهش اکسیژن رسانی به بافت‌ها و تخریب کلاژن پوست می‌شوند که در نهایت به تشدید پف و تیرگی زیر چشم منجر

شده می‌شوند و چربی‌های زیر پوست بیشتر نمایان می‌گردند. استعمال دخانیات نیز با کاهش گردش خون و آسیب به بافت‌های پوستی، این مشکل را تشدید می‌کند.

راهکارهای فوری برای کاهش پف چشم

در بسیاری از مواقع، پف زیر چشم را می‌توان با روش‌های ساده و خانگی در مدت زمان کوتاهی کاهش داد. این راهکارها بیشتر بر کاهش التهاب و بهبود گردش خون تمرکز دارند. یکی از مؤثرترین روش‌ها، استفاده از کمپرس سرد است. قرار دادن یک پارچه تمیز و مرطوب که با آب سرد خنک شده یا استفاده از قاشق سرد به مدت حدود ۱۰ دقیقه روی چشم‌ها، باعث انقباض عروق خونی و کاهش تورم می‌شود. این روش ساده، در عین حال بسیار مؤثر است و به سرعت ظاهر چشم‌ها را بهبود می‌بخشد. شست‌وشوی صورت با آب سرد نیز به تحریک گردش خون کمک می‌کند و می‌تواند به کاهش پف کمک کند. همچنین استفاده از خیار خنک یا چای کیسه‌ای سرد (به ویژه چای سبز یا سیاه) روی پلک‌ها، به دلیل داشتن ترکیبات ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی، تأثیر قابل توجهی در کاهش تورم و آرام‌سازی پوست دارد. این روش‌ها اگرچه موقتی هستند، اما در مواقع مانند صبح‌های پرشمغله یا قبل از یک جلسه مهم،

چشم‌ها اولین بخش از چهره هستند که خستگی، بی‌خوابی و حتی سبک زندگی ناسالم را آشکار می‌کنند، پف و تیرگی زیر چشم نیز از رایج‌ترین نشانه‌هایی است که می‌تواند طراوت و شادابی صورت را تحت تأثیر قرار دهد. به گروه ایرنا زندگی، پف یا تیرگی زیر چشم یکی از شایع‌ترین مشکلات ظاهری است که بسیاری از افراد در دوره‌هایی از زندگی خود با آن مواجه می‌شوند. این وضعیت اگرچه اغلب موقتی و بی‌خطر است اما می‌تواند چهره را خسته، مسن‌تر و بی‌انرژی نشان دهد. نکته مهم این است که در بیشتر موارد، پف زیر چشم ناشی از عوامل ساده و قابل کنترل است، با این حال، در برخی شرایط خاص می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی‌تر باشد که نیاز به بررسی پزشکی دارد. شناخت دلایل، استفاده از راهکارهای فوری و اصلاح سبک زندگی، سه گام کلیدی برای مدیریت این مشکل هستند.

پف زیر چشم چیست و چرا ایجاد می‌شود؟

پف زیر چشم به تورم خفیف یا متوسط در ناحیه زیر پلک‌ها گفته می‌شود که معمولاً به دلیل تجمع مایع یا تغییرات بافتی در این ناحیه رخ می‌دهد. پوست اطراف چشم بسیار نازک و حساس است، به همین دلیل کوچک‌ترین تغییر در مایعات بدن یا وضعیت خواب می‌تواند خود را در این بخش نشان دهد. یکی از مهم‌ترین دلایل، تجمع مایع در بافت‌های اطراف چشم است. این اتفاق معمولاً در اثر خواب ناکافی، مصرف زیاد نمک یا حتی وضعیت نامناسب خواب رخ می‌دهد. زمانی که فرد به صورت صاف یا بدون زاویه مناسب می‌خوابد، مایعات در اطراف چشم تجمع پیدا می‌کنند و صبح‌ها باعث ایجاد پف می‌شوند. کم‌خوابی و خستگی نیز نقش مهمی دارند. بدن در هنگام خواب، فرصت بازسازی و تنظیم مایعات را پیدا می‌کند. وقتی این چرخه مختل شود، نه تنها پف زیر چشم افزایش می‌یابد، بلکه تیرگی نیز بیشتر به چشم می‌آید. آلرژی‌ها و التهاب ملتحمه از دیگر عوامل شایع هستند. در این شرایط، بدن به مواد حساسیت‌زا واکنش نشان می‌دهد و این واکنش باعث التهاب، خارش و در نهایت تورم اطراف چشم می‌شود. همچنین، مصرف زیاد نمک باعث احتباس آب در بدن شده و این موضوع مستقیماً به افزایش پف زیر چشم منجر می‌شود. در کنار این موارد، عوامل ژنتیکی و افزایش سن نیز تأثیرگذارند. با بالا رفتن سن، بافت‌های اطراف چشم

ساحت قیام سیدالشهدا (ع) را



اگر انقلابی بودن را به معنای مبارزه با ظلم، ستم‌ستیزی و ایستادگی در برابر ستمگر و مبارزه‌های قاطع علیه یزید، ستمگری و انحراف از دین، و حرکتی در

از ستمگری) دارد و قیام عاشورا عالی‌ترین مظهر تجلی این وظیفه الهی بوده است. همان‌گونه که پیش‌تر اشاره شد، امیرالمؤمنین (ع) در توصیف مستضعفان می‌فرماید: «الذین لا حيلة لهم»؛ یعنی کسانی که هیچ چاره و پناهی ندارند. آموزه اسلام و سیره اباعبدالله الحسین (ع) همواره بر این نکته تأکید دارد که ظلم به این افراد چه از حیث فکری و چه از حیث مالی خط قرمز اخلاق دینی است. اما در ادامه، قصد دارم به بررسی

است؛ آنجا که پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند اگر کسی فرمانروای ستمگری را ببیند که حرام خدا را حلال می‌شمارد، پیمان‌های الهی را می‌شکند، با سنت رسول خدا مخالفت می‌ورزد و در میان بندگان خدا با گناه و تجاوز عمل می‌کند، اما با رفتار یا گفتار خود در برابر او نایستد و قیام نکند، شایسته است که خداوند او را به همان جایگاهی دوزخی ببرد که آن ستمگر را می‌برد. این روایت، وظیفه سنگین نخبگان و علما را در مواجهه با ستم نشان می‌دهد؛ اصلی که ریشه در آموزه حیاتی «إِيَّاكَ وَ الظَّلْمَ» (بپرهیز

هرمنوتیکی) است؛ به این معنا که وقتی به این واقعه تاریخی می‌نگریم، هر ناظری بر اساس پیش‌فرض‌ها و خاستگاه فکری خود، برداشتی خاص از آن ارائه می‌دهد. برای نمونه، در همین نشست، استاد گرامی جناب آقای ورعی از دیدگاهی تخصصی به تحلیل واقعه می‌پردازند، جناب آقای سهیل محمودی از منظری ادبی و زیباشناختی آن را می‌کاوند، و دیگران نیز رویکردهای متفاوتی خواهند داشت. یکی از این خوانش‌ها، نگاه انقلابی به عاشورا است که در این بحث صحت و سقم آن را واکاوی می‌کنیم.

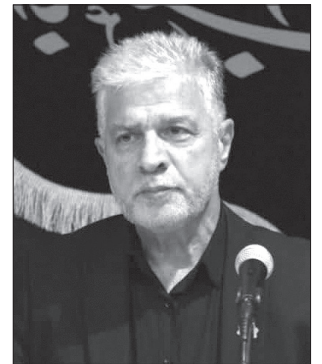
علوم سیاسی؛ قیام و انقلاب

در ادبیات علوم سیاسی، تفاوتی ماهوی میان دو مفهوم «قیام» و «انقلاب» وجود دارد؛ بدین معنا که قیام، اغلب به خیزش‌هایی محدود و موضعی اطلاق می‌شود که معمولاً از بسیج عمومی و سازماندهی گسترده بی‌بهره‌اند و غالباً به تغییر ساختار کلان سیاسی منجر نمی‌شوند، چنان‌که در ادبیات سیاسی از خیزش تاریخی ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ با عنوان قیام یاد می‌شود و نه انقلاب. در مقابل، انقلاب پدیده‌ای سیاسی و فراگیر است که تحت رهبری کارزماتیک و فرهنگمند، با بهره‌گیری از یک ایدئولوژی منسجم و بسیج حداکثری توده‌های مردم، با هدف براندازی نظام مستقر و دگرگونی بنیادین ساختارهای سیاسی صورت می‌پذیرد؛ الگویی که مصادیق بارز آن را می‌توان در تحولات کلاتی نظیر انقلاب کبیر فرانسه (۱۷۸۹) و انقلاب اسلامی ایران (۱۳۵۷) مشاهده کرد.

عبور از تعاریف اصطلاحی و ورود به بحث

معرفتی

با این حال، هدف ما در این جلسه، تکرار مباحث تخصصی و کلاسیک علوم سیاسی نیست. ما مایلیم مفهوم «انقلابی بودن» را در معنایی عام‌تر و مردمی‌تر تعریف کنیم؛ یعنی به معنای مجاهد بودن، مبارزه‌جویی و ضدیت با طواغیت. این همان برداشتی است که متفکران معاصر ما، به‌ویژه مرحوم علی شریعتی، از انقلابی بودن قیام حسینی ارائه داده‌اند. بنابراین، با کنار گذاشتن اصطلاحات خشک علوم سیاسی، وارد این لایه از بحث می‌شویم. اگر انقلابی بودن را به معنای مبارزه با ظلم، ستم‌ستیزی و ایستادگی در برابر طواغیت بدانیم، بی‌تردید هیچ شکی وجود ندارد که حرکت امام حسین (ع) مبارزه‌ای قاطع علیه یزید، ستمگری و انحراف از دین، و حرکتی در مسیر احیای اسلام ناب و امر به معروف و نهی از منکر بوده است. تجلی این حقیقت در کلام استوار حضرت نمایان است که فرمود: «مَثَلِي لَا يُبَايِعُ مَثَلَهُ» یعنی همچون منی با شخصی چون او بیعت نمی‌کند. اما اگر انقلاب را به معنای خاصی که در تحولات سیاسی معاصر مانند انقلاب ایران رخ داد در نظر بگیریم، جای این پرسش جدی وجود دارد که آیا می‌توان قیام عاشورا را به این صفت متصف کرد؟ برای پاسخ به این پرسش، ناگزیر از کاوش در تاریخ اندیشه اسلامی و نقد و بررسی آرای اندیشمندان برجسته این حوزه هستیم تا در نهایت به پاسخی روشن دست یابیم. در پایان این بخش، تأکید می‌کنم که در ضد ظلم بودن امام حسین (ع) کمترین تردیدی نیست. خطبه‌ای که در آغاز سخن قرائت شد نیز دقیقاً همین همین اصل



صادق حقیقت

یک عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان اینکه برخی از قرائت‌های موسوم به انقلابی از قیام عاشورا، در واقع نه تفسیر متن، که تحمیل پارادایم‌های مارکسیستی بر حقیقتی قدسی‌اند، گفت: جریان چپ‌گرای اسلامی با تقلیل قیام سیدالشهدا (ع) به یک دعوی طبقاتی، سنت غنی شیعی را دچار استحاله مفهومی کرده و از محتوای وحیانی‌اش تهی ساخته است؛ از همین رو، بازخوانی درست واقعه کربلا مستلزم پیرایش اندیشه دینی از این مفاهیم عاریتی و بیگانه است. به گزارش ایکن، چهارمین جلسه از سلسله نشست‌های خانه اندیشمندان علوم انسانی به مناسبت ایام شهادت سیدالشهدا (ع) در کانون رسالت در محله ستارخان برگزار شد. در این نشست صادق حقیقت با موضوع «قرائت انقلابی از قیام عاشورا سخن گفتند که در ادامه مشروح سخنان دکتر سید صادق حقیقت را می‌خوانیم: عنوان بحث بنده در این نشست، «قرائت انقلابی از قیام عاشورا» است. پرسش اصلی که در این گفتار در پی پاسخ به آن هستم، این است که: «آیا قیام عاشورا پدیده‌ای انقلابی بوده است یا خیر؟» در بدو امر و در مواجهه نخستین، شاید چنین به ذهن مبارک شما خطور کند که پاسخ این پرسش کاملاً روشن است؛ چرا که قیام امام حسین (ع) حرکتی ظلم‌ستیز و مبارزه‌ای آشکار علیه ظالمان و طواغیت زمانه بوده و از این رو، تردیدی در انقلابی بودن آن وجود ندارد. اما بنده مایلم با ارائه چند مقدمه و تبیین ارکان بحث، این فرضیه را مطرح و اثبات کنم که قیام عاشورا انقلابی نبوده است. البته واقفم که در مسیر این استدلال، ممکن است به بخشی از باورها و ذهنیت‌های پیشین شما خدشه‌ای وارد شود و پرسش‌های چالش‌برانگیزی در ذهن تداعی شود. احتمالاً پیش از نمایش برخی فیلم‌های سینمایی دیده‌اید که هشدار می‌دهند این اثر حاوی صحنه‌هایی است که ممکن است آزار دهنده باشد؛ سخنان بنده نیز شاید از منظر معرفتی و اعتقادی چنین حالتی ایجاد کند و برای برخی شنوندگان چالش‌برانگیز یا ناخوشایند باشد. با این حال، به حکم وظیفه و رسالتی که در عرصه علوم انسانی و معارف دینی بر دوش داریم، طرح این مبحث دقیق را در این مجمع علمی فرض و لازم دانستم.

مقدمه نخست: عاشورا به مثابه یک پدیده

هرمنوتیکی

نخستین مقدمه این است که قیام عاشورا یک «پدیده

ز مفاهیم عاریتی «تطهیر» کنیم

ریشه در اندیشه «چپ» و دیدگاه‌های مارکسیستی دارد. اگر انقلاب‌های کلاسیک نظیر انقلاب فرانسه را استثنا کنیم، بخش عمده انقلاب‌های مدرن قرن بیستم، برآمده از همین پارادایم‌های چپ هستند. در دهه‌های ۵۰ شمسی در ایران، شاهد ورود مفاهیم چپ به ساحت اندیشه اسلامی و شیعی بودیم. عده‌ای با هدف تطبیق اندیشه دینی با شرایط مبارزاتی آن روزگار، دال‌هایی را از ادبیات چپ وام گرفتند و به پیکره تفکر شیعی تزریق کردند. در این فضا، برای آنکه مبارزه مدرن و کارآمد جلوه کند، مفاهیم را جابه‌جا کردند. برای نمونه، «ابوذر غفاری» به عنوان الگوی انقلابی معرفی می‌شد، اما «ابن سینا» که عالمی فرزانه بود، به دلیل فقدان صبغه انقلابی، در این گفتمان جدید جایی نداشت؛ نه به این دلیل که ابن سینا جایگاه علمی نداشت، بلکه چون برای کنشگری مدنظر آن جریان، کارآمد نبود. کتاب‌هایی نظیر «شهید جاوید» نیز در همین اتمسفر فکری شکل گرفتند تا قیام امام حسین (ع) را با مقتضیات انقلابیون سال ۵۷ همسو و هماهنگ جلوه دهند.

فکت تاریخی: عدم اصرار بر رویارویی انقلابی

در مقابل این خوانش انقلابی از عاشورا، شواهد تاریخی قابل تأملی وجود دارد. زمانی که امام حسین (ع) در کربلا با محاصره سپاه حر بن یزید ربابی مواجه شدند، ایشان دست‌کم پنج مرتبه درخواست کردند که به ایشان اجازه داده شود تا از این محاصره خارج شوند و بازگردند. این بدان معناست که ایشان نه به دنبال شهادت خودخواسته به معنای امروزی، و نه در پی سرنگونی نظام حاکم به هر قیمت بودند. بنده منکر تشکیل حکومت در کوفه نیستم، اما وقتی شرایط آن مهیا نشد، امام پنج بار درخواست خروج کردند؛ پس حرکت ایشان با مختصات انقلاب مدرن که هدفی جز سرنگونی نظام ندارد، متفاوت است.

نقد شهید مطهری بر خوانش‌های

چپ‌گرایانه

در نهایت، باید اشاره کرد که استاد شهید مرتضی مطهری در نقد کتاب «حسین، وارث آدم»، به درستی این جریان را نقد کرده‌اند. ایشان معتقد بودند این نوع تحلیل، به نوعی «توجیه تاریخ بر اساس مبانی مادی و مارکسیستی» است و در واقع نوعی «روضه‌خوانی مارکسیستی» محسوب می‌شود که با حقیقت وجودی امام حسین (ع) بیگانه است. در این تفکر، انقلاب به معنای چپ آن، به امام حسین تحمیل شده است، در حالی که حرکت ابا عبدالله (ع) در ساحت بندگی محض پروردگار و برای احیای دین خدا بود، نه در چهارچوب دکترین‌های سیاسی مدرن. در تبیین تأثیر اندیشه چپ بر قرائت‌های دینی، باید به این نکته اشاره کرد که در این نوع نگاه، تاریخ بشر با «اشتراکیت و برابری» آغاز می‌شود و سپس با پیدایش «مالکیت»، نابرابری و شکاف میان حق و باطل پدید می‌آید؛ الگویی که دقیقاً بر پنج مرحله تطور تاریخ از دیدگاه مارکس تطبیق دارد. در این نگرش، جامعه انسانی به دو طبقه «برخوردار و استثمارگر» و «محرور و استثمارشده» تقسیم می‌شود و غایت تاریخ نیز بازگشت به اشتراکیت و سوسیالیسم به عنوان مرحله پنجم تلقی می‌گردد. از دیدگاه این متفکران، تنها با محو طبقات و نابودی زیربنای مالکیت است که جامعه به سعادت نائل می‌شود. استاد مطهری در

نقد تند خود بر این گرایش‌ها، با بیانی کنایه‌آمیز می‌فرمایند که این‌ها گویی شعارشان این است: «آلا بالاشتراکیه تَطْمَئِنُ الْقُلُوب»؛ یعنی گویی سوسیالیسم را جایگزین ذکر الهی برای آرامش قلوب کرده‌اند. حال شاید پرسید: «آیا خود مرحوم مطهری نیز متأثر از این فضا بوده‌اند؟» پاسخ بنده این است که ایشان به میزان بسیار اندکی متأثر بودند، اما فکتی تاریخی وجود دارد: کتاب «مبانی اقتصاد اسلامی» ایشان در ابتدا به دستور امام خمینی (ره) خمیر شد و بعدها پس از اصلاحات توسط انتشارات صدرا به چاپ رسید. نکته جالب اینجاست که حتی در نسخه اصلاح‌شده، جمله‌ای باقی مانده که ریشه در اندیشه‌های چپ دارد: «ابزار تولید، مالکیت‌بردار نیست». این نفی مالکیت خصوصی بر ابزار تولید، حتی از سوسیالیسم هم فراتر رفته و به رادیکالیسم چپ تنه می‌زند. نمونه‌ی دیگر، کتاب ارجمند «الحیات» است که در آن واژه قرآنی و روایی «فتنه» به «انقلاب» ترجمه شده است. اما سؤالی که برای نسل جوان دهه ۵۰ ایجاد می‌شد، این بود: کدام انقلاب؟ طبیعتاً ذهن آن‌ها به سمت «انقلاب مدرن چپ» متبادر می‌شد. در حالی که مفاهیم ماقبل مدرن در روایات، نمی‌توانند به پدیده‌ای اشاره داشته باشند که قرن‌ها بعد خلق شده است. همان‌طور که استاد مطهری فرمودند، این نوع «روضه‌خوانی مارکسیستی» حتی برای امام حسین (ع) نیز پدیده‌ای نو ظهور و بی‌سابقه است. آنچه رخ داد، «تخلیه مفاهیم دینی از محتوای اصیل خود» و جایگزینی آن‌ها با دال‌های اندیشه چپ بود؛ چرا که برای رقم زدن انقلاب ۵۷، نیاز به یک محرک انقلابی احساس می‌شد و چون این مدل انقلاب مدرن به صورت مستقیم در آیات و روایات یافت نمی‌شد، عده‌ای آن مفاهیم را به استخدام گرفتند. اندیشمندانی چون داریوش شایگان، این پدیده را «ایدئولوژیک کردن سنت» می‌نامند. سنت ما در ذات خود بسیار غنی است، اما وقتی با مفاهیم سوسیالیستی شارژ می‌شود، از درون تهی می‌گردد؛ درست مانند پوسته ماری که در کوهستان می‌بینید؛ ظاهرش مقتدر به نظر می‌رسد، اما با ضربه چوبی متلاشی می‌شود، زیرا مغز و محتوای خود را از دست داده است. این ایدئولوژیک کردن، شاید در مقطعی کارکرد مبارزاتی داشت، اما از منظر اصالت فرهنگی، سنت ما را بی‌محتوا کرد. اگر بخواهم عرایض خود را در سه گزاره خلاصه کنم، باید بگویم:

۱. قیام امام حسین (ع) در معنای اصیل «ظلم‌ستیز بودن» و مبارزه با طواغیت، حرکتی انقلابی بود و شکی در آن نیست؛ اما این «انقلابی بودن» با اصطلاح مدرن و سیاسی آن تفاوت بنیادین دارد.
۲. متفکران «چپ‌گرای اسلامی» با آثاری همچون «حسین وارث آدم» و «الحیات»، برداشتی مدرن و سوسیالیستی از قیام عاشورا ارائه دادند که با حقیقت تاریخی و قدسی آن متفاوت است.
۳. از دیدگاه منتقدان این جریان، قیام عاشورا را نباید با مفاهیم مارکسیستی و مادی تفسیر کرد. شاید در ابتدا کلام بنده تند به نظر می‌رسید، اما غرض اصلی این است که باید ساحت قیام سیدالشهدا (ع) را از مفاهیم عاریتی چپ «تطهیر» کنیم. وظیفه امروز ما، بازخوانی درست واقعه کربلا و پیراستن اندیشه شیعی از دال‌هایی است که از فرهنگ‌های بیگانه وارد شده‌اند تا بتوانیم به بهترین نحو از این قیام الهی درس بگیریم.



طواغیت بدانیم، بی تردید هیچ شکی وجود ندارد که حرکت امام حسین (ع)

در مسیر احیای اسلام ناب و امر به معروف و نهی از منکر بوده است

مقوله‌ای تحت عنوان انقلاب به معنای اصطلاحی مدرن آن وجود ندارد. واژه انقلاب در متون فقهی صرفاً در معنای لغوی «دگرگونی چیزی به چیز دیگر» به کار رفته است. اما انقلاب به معنای سیاسی آن، یعنی سازماندهی عمومی مردم توسط یک رهبری مشخص برای سرنگونی نظام مستقر، در دستگاه فقهی ما تعریف نشده است.

دوم؛ تبارشناسی مارکسیستی مفهوم انقلاب

مقدمه دوم این است که مفهوم مدرن انقلاب، اساساً

مفهوم مدرن انقلاب بپردازم و تبیین کنم که چرا اطلاق این واژه به اصطلاح مدرن بر قیام امام حسین (ع)، با موازین آن قیام قدسی متفاوت است؛ گرچه در ستم‌ستیزی آن تردیدی نیست. برای اثبات این مدعا، چند محور استدلالی را مطرح می‌کنم:

نخست: فقدان مفهوم «انقلاب» در

ادبیات فقهی

مقدمه نخست آن است که در دانش فقه،

کتاب‌درمانی؛ نسخه‌ای ساده برای آرامش

یا گروه‌های کتاب‌خوانی، یکی دیگر از روش‌های مؤثر در تعمیق تجربه مطالعه است. این گفت‌وگوها باعث می‌شوند فرد دیدگاه‌های مختلف را بشنود و برداشت‌های جدیدی از متن پیدا کند. علاوه بر این، اشتراک‌گذاری احساسات و نظرات با دیگران، نوعی حمایت اجتماعی ایجاد می‌کند که خود در کاهش استرس و افزایش احساس تعلق بسیار مؤثر است.

بازخوانی آثار محبوب

گاهی بازگشت به کتاب‌هایی که در دوران کودکی یا نوجوانی خوانده‌ایم، می‌تواند حس امنیت و آرامش خاصی ایجاد کند. این آثار معمولاً با خاطرات مثبت و بی‌دغدغه گذشته همراه هستند و بازخوانی آن‌ها می‌تواند نوعی «پناه روانی» فراهم کند. این تکنیک به ویژه در زمان‌های پر تنش، بسیار مفید است.

ثبت تغییرات خلق و خو

برای آن که تأثیر مطالعه بر ذهن به صورت ملموس تر درک شود، می‌توان قبل و بعد از هر جلسه مطالعه، وضعیت روحی خود را یادداشت کرد. این کار به فرد کمک می‌کند الگوهای احساسی خود را بشناسد و متوجه شود چه نوع کتاب‌ها یا چه زمان‌هایی بیشترین تأثیر مثبت را دارند. این نوع خودآزمایی، یکی از ابزارهای مهم در بهبود خودآگاهی است.

کتاب‌درمانی، پلی میان ذهن و آرامش

در مجموع مطالعه اگر به صورت هدفمند و آگاهانه انجام شود، می‌تواند فراتر از یک سرگرمی ساده عمل کند و به ابزاری برای تنظیم هیجانات و کاهش استرس تبدیل شود. تکنیک‌هایی مانند انتخاب درست کتاب، ایجاد عادت مطالعه، حذف عوامل مزاحم و تعامل فعال با متن، همگی در این مسیر نقش دارند. با این حال، باید توجه داشت که کتاب‌درمانی به تنهایی برای درمان اختلالات جدی روانی کافی نیست. در مواردی که فرد با مشکلات عمیق‌تری مانند افسردگی شدید یا اضطراب مزمن مواجه است، مراجعه به متخصصان سلامت روان ضروری است. اما در کنار این درمان‌ها، مطالعه می‌تواند به عنوان یک همراه آرام و همیشگی، مسیر بهبود را هموارتر کند. در نهایت، شاید بتوان گفت کتاب‌ها نه تنها پنجره‌ای به جهان بیرون، بلکه آینه‌ای برای شناخت جهان درون ما هستند، آینه‌ای که اگر درست به آن نگاه کنیم، می‌تواند ما را به آرامش و تعادل نزدیک‌تر کند.



از خود پرسیم: «چرا این جمله برای من مهم بود؟» این پرسش به شناسایی احساسات پنهان و افکار ناخودآگاه کمک می‌کند. چنین فرآیندی شباهت زیادی به تکنیک‌های خودآگاهی در روان‌شناسی دارد و می‌تواند به درک بهتر از خود و مدیریت هیجانات منجر شود.

توقف به موقع

هرچند مطالعه می‌تواند آرام بخش باشد، اما برخی متون ممکن است خاطرات ناخوشایند یا احساسات منفی را فعال کنند. در این شرایط، ادامه دادن مطالعه نه تنها مفید نیست، بلکه می‌تواند آسیب‌زا باشد. یکی از اصول مهم کتاب‌درمانی، شناخت این مرزها و توقف به موقع است. فرد باید به احساسات خود توجه کند و در صورت بروز اضطراب یا ناراحتی، مطالعه را متوقف کرده و به فعالیتی آرام‌تر بپردازد.

محیط مناسب

فضایی که در آن مطالعه انجام می‌شود، نقش مهمی در کیفیت این تجربه دارد. نور ملایم، دمای مناسب، سکوت نسبی و نشستن در یک وضعیت راحت، همگی به ایجاد حس آرامش کمک می‌کنند. حتی استفاده از یک صندلی یا گوشه خاص برای مطالعه می‌تواند به ذهن کمک کند تا این فضا را با آرامش و تمرکز مرتبط بداند.

گفت‌وگو درباره کتاب

بحث و گفت‌وگو درباره کتاب‌ها در جمع‌های کوچک

استمرار در مطالعه، مهم‌تر از مدت زمان آن است.

حذف مزاحمت‌های دیجیتال

یکی از بزرگ‌ترین موانع مطالعه عمیق در عصر حاضر، حضور دائمی گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی است. اعلان‌های مداوم و وسوسه چک کردن پیام‌ها باعث می‌شود تمرکز ذهنی به طور مکرر قطع شود. برای تجربه یک مطالعه درمانی، لازم است محیطی بدون مزاحمت دیجیتال فراهم شود. قرار دادن گوشی در حالت سکوت یا دور از دسترس، کمک می‌کند ذهن به طور کامل در متن غوطه ور شود و از مزایای آرام بخش آن بهره‌برد.

مطالعه فعال

مطالعه صرفاً عبور از کلمات نیست؛ بلکه فرآیندی فعال است. خط کشیدن زیر جملات مهم، یادداشت برداری از نکات کلیدی یا حتی نوشتن احساسات شخصی در حاشیه کتاب، باعث می‌شود ارتباط عمیق‌تری با متن برقرار شود. این نوع مطالعه فعال، ذهن را درگیر می‌کند و به فرد کمک می‌کند مفاهیم را بهتر درک کرده و آن‌ها را در زندگی خود به کار گیرد.

درک علت تأثیر گذاری متن

گاهی یک جمله ساده می‌تواند تأثیر عمیقی بر ما بگذارد. در چنین مواقعی، بهتر است کمی مکث کنیم و

در روزگاری که استرس و فشارهای روانی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی تبدیل شده‌اند، بسیاری به دنبال راه‌هایی ساده و در دسترس برای رسیدن به آرامش هستند. «کتاب‌درمانی» یکی از همین روش‌هاست. به گزارش ایرنا زندگی، در دنیایی که سرعت و فشارهای روانی هر روز بیشتر می‌شود، بسیاری از افراد به دنبال راه‌هایی ساده، کم‌هزینه و در دسترس برای آرام‌سازی ذهن خود هستند. یکی از این روش‌ها که در سال‌های اخیر توجه روان‌شناسان و متخصصان سلامت روان را به خود جلب کرده، «کتاب‌درمانی» یا استفاده هدفمند از مطالعه برای بهبود وضعیت روحی است. این رویکرد که ریشه در روان‌شناسی و علوم رفتاری دارد، نشان می‌دهد مطالعه اگر آگاهانه و اصولی انجام شود، می‌تواند به کاهش استرس، افزایش تمرکز و حتی تنظیم هیجانات کمک کند. البته باید تأکید کرد که کتاب‌درمانی جایگزین درمان‌های تخصصی نیست، اما می‌تواند به عنوان یک ابزار مکمل، نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی ایفا کند. در این مطلب تکنیک‌های کاربردی برای تبدیل مطالعه به یک ابزار درمانی بررسی می‌شود، تکنیک‌هایی ساده اما اثرگذار که می‌توانند تجربه خواندن را از یک فعالیت معمولی به یک فرآیند آرام‌بخش و ترمیم‌کننده تبدیل کنند.

انتخاب آگاهانه کتاب

اولین و شاید مهم‌ترین گام در کتاب‌درمانی، انتخاب کتابی است که با وضعیت روحی و دغدغه‌های ذهنی فرد هم‌خوانی داشته باشد. خواندن یک رمان آرامش بخش در زمان اضطراب یا مطالعه کتاب‌های الهام بخش در دوران ناامیدی می‌تواند تأثیر مستقیمی بر احساسات فرد بگذارد. تحقیقات نشان داده‌اند زمانی که فرد با شخصیت‌ها یا موقعیت‌های یک کتاب همذات‌پنداری می‌کند، نوعی تخلیه هیجانی و درک عمیق‌تر از خود را تجربه می‌کند. بنابراین انتخاب کتاب نباید تصادفی باشد، بلکه بهتر است متناسب با نیازهای روانی و شرایط زندگی صورت گیرد.

زمان بندی منظم

مطالعه زمانی بیشترین اثر را دارد که به یک عادت روزانه تبدیل شود. حتی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه مطالعه در یک زمان مشخص از روز - مثلاً قبل از خواب یا در ابتدای صبح - می‌تواند ذهن را به یک ریتم آرام و قابل پیش‌بینی عادت دهد. این نظم، خود به کاهش اضطراب کمک می‌کند، زیرا ذهن در مواجهه با الگوهای تکرارشونده احساس امنیت بیشتری دارد.

تکیه کانون پرورش فکری

به مساجد

مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان گلستان با اشاره محدودیت برخی فضاهای فیزیکی در حوزه توسعه زیرساخت‌ها، گفت: از ظرفیت مساجد به‌عنوان پایگاه‌های فرهنگی برای گسترش خدمات کانون در محله‌ها استفاده می‌شود و در زمینه کتابخانه‌های سیار هم از ظرفیت مروجان کتاب برای ترویج فرهنگ مطالعه در مناطق دور دست بهره‌مند

سواد مالی، نجوم، نانو و زیست‌فناوری، تولید پاکست، مهارت‌های زندگی، آموزش‌های کاربردی و فعالیت‌های خلاقانه بخشی از این رویکرد نوین است که کودکان و نوجوانان استقبال خوبی از آن داشتند. غیناکی بیان کرد: در بخش برنامه‌های تابستانی، امسال بیش از ۹۷۰ کارگاه فرهنگی، هنری، ادبی، علمی و دینی پیش‌بینی شده که نسبت به سال گذشته رشد ۴۰ درصدی داشته است. وی ادامه داد: این کارگاه‌ها شامل آموزش مهارت‌های زندگی، قصه‌گویی، نمایش خلاق، خوشنویسی، فن بیان، تولید پاکست، کاردستی و اوربگامی است و در حوزه هنری نیز برنامه‌هایی همچون نقاشی، نمایش عروسکی، موسیقی، هنرهای بومی و محلی، نقاشی روی پارچه، چرم‌دوزی، سفالگری (دستی و با چرخ)، سرود و دکوپاژ برگزار می‌شود. مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان گلستان افزود: کارگاه‌های ادبی شامل نوشتن خلاق، شعرسرایی، داستان‌نویسی، تقالی و خوانش متون کهن است و در بخش دینی نیز آموزش قرآن، تدبر در قرآن، تفسیر نهج‌البلاغه و مطالعه روایات و احادیث ارائه می‌شود همچنین در حوزه علمی موضوعاتی مانند هوش مصنوعی، نجوم، ریاضیات و هوش مالی در برنامه‌ها گنجانده شده است. وی گفت: تعداد اعضای کانون پرورش فکری گلستان به حدود ۷۷ هزار نفر رسیده که نشان‌دهنده استقبال خوب خانواده‌ها و جایگاه مؤثر کانون در تربیت نسل آینده است.

شدیم. به گزارش روابط عمومی، الهه غیناکی از جمله رویکردهای کانون پرورش فکری استان را حرکت به سمت اجرای برنامه‌های محله‌محور با بهره‌گیری از ظرفیت دستگاه‌های عضو کمیته کودک و نوجوان برشمرد و گفت: با این رویکرد می‌توانیم خدمات را به‌صورت گسترده‌تر و عادلانه‌تر در سطح استان ارائه دهیم. وی افزود: تلاش داریم با استفاده از همه ظرفیت‌های موجود و همکاری نهادهای مختلف، زمینه رشد و شکوفایی استعدادهای نسل آینده بیش از پیش فراهم شود. مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان گلستان گفت: این مجموعه در سال‌های اخیر تلاش کرده با تکیه بر ظرفیت‌های موجود و رویکردی توسعه‌محور، خدمات فرهنگی، هنری و آموزشی خود را گسترش دهد به طوری که تعداد مراکز ثابت استان از ۱۸ مرکز به ۲۰ مرکز افزایش یافته و ۹ مرکز سیار روستایی هم به کودکان و نوجوانان مناطق کم‌برخوردار خدمات ارائه می‌دهند. غیناکی از وجود ۳۲۷ هزار جلد کتاب در مراکز کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان گلستان خبر داد و بیان کرد: این منابع به‌صورت مستمر و متناسب با نیاز و سلیقه مخاطبان به‌روزرسانی می‌شوند و تلاش داریم این روند در سال‌های نیز با قوت ادامه یافته و به منابع کتابخانه‌های استان افزوده شود. وی افزود: با توجه به تغییر ذائقه و نیازهای آموزشی نسل جدید، برنامه‌ها و کارگاه‌های کانون نیز به‌روز شدند و ورود به حوزه‌هایی مانند هوش مصنوعی، ریاضیات،

قهوه را درست مصرف کنید

راهنمای زمان بندی برای زندگی سالم تر

نکته ساده اما مهم ضروری است. ایجاد فاصله بین فنجانها: بهتر است قهوه را در طول روز به صورت تدریجی مصرف کنید و از نوشیدن چند فنجان پشت سر هم خودداری کنید. نوشیدن آب کافی: کافئین خاصیت ادرارآور دارد، بنابراین نوشیدن آب در کنار قهوه به جلوگیری از کم آبی بدن کمک می کند. نوشیدن آهسته قهوه: مصرف جرعه جرعه قهوه باعث جذب بهتر کافئین و کاهش فشار ناگهانی بر سیستم عصبی می شود. پرهیز از مصرف ناشتا (برای برخی افراد): نوشیدن قهوه با معده خالی ممکن است باعث تحریک معده و افزایش اسید شود، به ویژه در افرادی که مشکلات گوارشی دارند.



مصرف قهوه اگرچه می تواند به افزایش انرژی، تمرکز و بهبود عملکرد روزانه کمک کند، اما زمان و میزان مصرف آن نقش تعیین کننده ای در اثرگذاری و عوارض آن دارد. رعایت فاصله مناسب با زمان خواب، انتخاب ساعات طلایی در طول روز و توجه به نیازهای بدن، از جمله اصولی است که می تواند این نوشیدنی پرطرفدار را به ابزاری مؤثر برای ارتقای سلامت و کیفیت زندگی تبدیل کند. به گزارش ایرنا زندگی، قهوه یکی از پر مصرف ترین نوشیدنی های جهان است که بسیاری از افراد روز خود را با آن آغاز می کنند. این نوشیدنی محبوب، علاوه بر طعم و عطر دل نشین، به دلیل وجود کافئین می تواند سطح انرژی، تمرکز و عملکرد ذهنی را افزایش دهد. با این حال زمان مصرف قهوه نقش بسیار مهمی در بهره مندی از فواید آن و جلوگیری از عوارض احتمالی دارد. در این گزارش، به بررسی بهترین زمان های مصرف قهوه، میزان مجاز و نکات مهمی که باید رعایت شود، می پردازیم.

آیا همه افراد به یک شکل به قهوه واکنش نشان می دهند؟

پاسخ کوتاه این است: خیر. واکنش بدن به کافئین تا حد زیادی به ژنتیک و سبک زندگی فرد بستگی دارد. برخی افراد می توانند حتی در ساعات عصر قهوه بنوشند و مشکلی در خواب نداشته باشند، در حالی که برخی دیگر با مصرف مقدار کمی کافئین دچار بی خوابی می شوند. همچنین عواملی مانند استرس، تغذیه، مصرف داروها و سطح فعالیت بدنی نیز می توانند بر نحوه تأثیر قهوه بر بدن اثر بگذارند.

مقدار تقریباً معادل ۲ تا ۳ فنجان بزرگ قهوه (بسته به نوع و غلظت آن) است. مصرف بیش از این مقدار می تواند عوارضی مانند اضطراب، بی قراری، تپش قلب و اختلال خواب ایجاد کند. در دوران بارداری و شیردهی، این مقدار باید به حدود ۲۰۰ میلی گرم در روز کاهش یابد، زیرا کافئین می تواند بر جنین یا نوزاد تأثیر بگذارد.

نشانه های مصرف بیش از حد قهوه

مصرف بیش از حد کافئین می تواند با بروز علائمی همراه باشد که نباید نادیده گرفته شوند؛ از جمله افزایش ضربان قلب، احساس اضطراب یا بی قراری، لرزش دست ها، بروز مشکلات گوارشی و اختلال در خواب به شکل بی خوابی یا خواب سطحی. مشاهده این نشانه ها هشدار می دهد که نشان می دهد بدن نسبت به میزان یا زمان مصرف قهوه واکنش منفی نشان داده و در چنین شرایطی، کاهش مصرف یا تنظیم زمان نوشیدن قهوه می تواند به بهبود وضعیت کمک کند.

نکات مهم برای مصرف سالم قهوه

برای بهره مندی از فواید قهوه و کاهش عوارض آن، رعایت چند

بیش از حد معده جلوگیری شود.

چرا باید زمان مصرف قهوه را کنترل کرد؟

یکی از مهم ترین نکات در مصرف قهوه، تأثیر آن بر خواب است. کافئین می تواند تا ۶ تا ۸ ساعت در بدن باقی بماند و کیفیت خواب را کاهش دهد. حتی اگر فرد به خواب برود، ممکن است خواب عمیق و ترمیم کننده نداشته باشد. کارشناسان توصیه می کنند حداقل ۸ ساعت قبل از زمان خواب از مصرف قهوه خودداری شود. برای مثال، اگر ساعت ۱۱ شب می خوابید، بهتر است بعد از ساعت ۳ بعد از ظهر قهوه ننوشید. همچنین، استفاده از قهوه برای جبران بی خوابی یک چرخه معیوب ایجاد می کند، یعنی فرد به دلیل خستگی قهوه می نوشد و همین موضوع باعث اختلال بیشتر در خواب شبانه می شود.

میزان مجاز مصرف کافئین در روز

میزان مناسب مصرف قهوه به شرایط فردی مانند سن، وزن، وضعیت سلامت و حساسیت به کافئین بستگی دارد. با این حال، بر اساس توصیه نهادهای معتبر مانند سازمان های بهداشتی، مصرف روزانه کافئین برای افراد بالغ سالم حداکثر ۴۰۰ میلی گرم در روز در نظر گرفته می شود. این

شدن از خواب قهوه می نوشند اما از نظر علمی این بهترین زمان نیست. سطح هورمون کورتیزول (هورمون بیداری) در ساعات اولیه صبح به طور طبیعی بالاست. نوشیدن قهوه در این زمان ممکن است تأثیر کافئین را کاهش دهد. بهترین زمان برای نوشیدن قهوه معمولاً بین ساعت ۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰ صبح است، زمانی که سطح کورتیزول کاهش یافته و بدن آمادگی بیشتری برای دریافت کافئین دارد. در این بازه زمانی، قهوه می تواند بیشترین اثر را بر افزایش انرژی و تمرکز داشته باشد.

قهوه و کمک به هضم، واقعیت یا باور عمومی؟

نوشیدن قهوه پس از صبحانه برای بسیاری از افراد به یک عادت تبدیل شده است. تحقیقات نشان می دهد که قهوه می تواند حرکات روده را تحریک کند و در برخی افراد به بهبود عملکرد گوارشی و حتی رفع یبوست کوتاه مدت کمک کند. این اثر به دلیل تحریک ترشح اسید معده و افزایش فعالیت روده بزرگ است. با این حال، این ویژگی برای همه افراد یکسان نیست. برخی ممکن است پس از نوشیدن قهوه دچار دل درد، نفخ یا نیاز فوری به دفع شوند. بنابراین، توصیه می شود افراد حساس، مصرف قهوه را با احتیاط و ترجیحاً بعد از غذا امتحان کنند تا از تحریک

خوردن قهوه چه زمانی بیشترین تأثیر را دارد؟

کافئین، ماده فعال موجود در قهوه، با تأثیر بر سیستم عصبی مرکزی باعث افزایش هوشیاری و کاهش احساس خستگی می شود. مطالعات نشان داده اند که مصرف قهوه حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از انجام فعالیت های ذهنی یا بدنی می تواند عملکرد را به طور محسوسی بهبود دهد. برای مثال، اگر قرار است ورزش کنید، مطالعه سنگینی داشته باشید یا در یک جلسه مهم شرکت کنید، نوشیدن یک فنجان قهوه حدود یک ساعت قبل می تواند تمرکز شما را افزایش دهد و واکنش های ذهنی را سریع تر کند. این اثر به دلیل بلوکه شدن گیرنده های آدنوزین در مغز است؛ ماده ای که احساس خواب آلودگی ایجاد می کند. با این حال، باید توجه داشت که مصرف بیش از حد یا در زمان نامناسب می تواند نتیجه معکوس داشته باشد و منجر به اضطراب یا تپش قلب شود.

بهترین زمان نوشیدن قهوه در طول روز

بسیاری از افراد بلافاصله پس از بیدار