

■ امام رضا (ع) می‌فرماید: رَفَعِ بَدَنَکَ مِنَ الطَّعَامِ وَبِکَ یَبْغِی الْقَرْمَ: فَإِنَّهُ اصْخُ لَبَدَبَکَ، وَأَذَى لِعِقْلَکَ، وَأَخْفُ عَلَی نَفْسِکَ إِنَّ شَاءَ اللّهُ.

در حالی که هنوز اندک اشتهایی داری، دستت از غذا بکش، زیرا این کار، به خواست خدا جسم تو را سالم تر، فکرت را تیزتر و روانت را سبک‌تر می‌دارد.

گزیده حکمت‌نامه رضوی



۳ گام برای اثرگذاری مثبت روی زندگی دیگران

همه ما هدایایی برای به اشتراک گذاشتن داریم

نیره محمودی

تاریخ پر از آدم‌های مشهوری است که تأثیرات فوق‌العاده‌ای بر دیگران گذاشته‌اند، اما آیا این به آن معنی است که ما به عنوان آدم‌های عادی نمی‌توانیم روی پیرامون‌مان و آدم‌های دیگر تأثیر بگذاریم؟ بی‌تردید برای اثرگذاری بر دیگران لازم نیست حتماً اینشتین باشیم، همه افراد در حد و اندازه خودشان هدایایی برای به اشتراک گذاشتن با دیگران دارند. هر یک از ما فرصتی برای ایجاد یک تأثیر مثبت پایدار بر افراد اطراف خود داریم. شما می‌توانید روی عواملی تمرکز کنید که بر تصمیمات شما تأثیر می‌گذرند، مانند انگیزه‌ها و مهارت‌های تان.

مهم‌ترین راه برای ایجاد تأثیر ماندگار بر دیگران، کمک عاشقانه و صادقانه به آنها برای دستیابی به اهدافشان است. از قلب خود کمک بگیرید، زیرا اشتیاق شما در آنجاست. انتقال احساس علاقه باعث می‌شود دیگران شما را به عنوان یک الهام‌بخش ببینند

۱) کشف علایق خود

یکی از مهم‌ترین مسائل برای شروع یک زندگی هدفمند و اثرگذار این است که در وهله اول بفهمید به چه چیزی علاقه دارید. شاید پس از کمی گشتن و جست‌وجو کردن ناامید شوید و چیزی عایدتان نشود. اشتیاق و علاقه را نمی‌توان به طور کامل و روشن در ذهن یافت. گاهی شاید در حال انجام کاری که دوست دارید هستید، فقط هنوز آن را نمی‌دانید و به یقین و خودآگاه تبدیل نشده‌است. سعی کنید در کتاب‌ها و مجلاتی که می‌خوانید، سرگرمی‌هایی که وقت آزاد خود را با آنها می‌گذرانید، محتوایی که در وب مرور می‌کنید، چیزهایی که می‌خرید و موضوعاتی که درباره آنها بحث می‌کنید، موضوع مشترکی بیابید. گاهی اوقات پاسخ می‌تواند درست در مقابل تان باشد و شما فقط باید آن را ببینید.

۲) کمک عاشقانه و صادقانه به دیگران

مهم‌ترین راه برای ایجاد تأثیر ماندگار بر دیگران، کمک عاشقانه و صادقانه به آنها برای دستیابی به اهدافشان است. از قلب خود کمک بگیرید، زیرا اشتیاق شما در آنجاست. انتقال احساس علاقه باعث می‌شود دیگران شما را به عنوان یک قهرمان یا حتی یک الهام‌بخش ببینند. اگر بر موانع جدی غلبه کرده‌اید، سعی کنید این موفقیت را به یک پیام تبدیل کنید. تأثیر شما در این دنیا، میلیون‌ها نفری نیستند که ساخته‌اید، بلکه افرادی هستند که به آنها کمک کرده‌اید. این به شما بستگی دارد که بفهمید از چه راه‌هایی می‌توانید کمک منحصربه‌فرد خود را ارائه دهید. به اشتراک گذاشتن دانش خود، ارائه بازخورد شفاف، تبدیل شدن به یک حامی و به اشتراک‌گذاری منابع، همه راه‌هایی هستند که می‌توانید از طریق آنها تأثیر فوق‌العاده‌ای بر دیگران و پیرامون خود داشته باشید.

۳) یاد دیگران همکاری کنید

کسانی که تأثیر مثبت می‌گذارند، قدرت روابط و اهمیت ایجاد ارتباطات را درک می‌کنند. از طریق همکاری، می‌توانید بر چالش‌های کنونی‌تان غلبه کنید تا راه بهتر و مؤثرتری برای دستیابی به هدف خود که تأثیری خارق‌العاده بر دیگران بگذارد، بیابید.

همکاری همیشه رشد و پیشرفتی را از طریق نوآوری ارائه می‌دهد و بسیاری از منابع و ابزارهای مورد نیاز برای تکمیل مأموریت نهایی را در اختیار شما می‌گذارد.

افرادی که همکاری می‌کنند میزان قابل توجهی را در موفقیت‌شان می‌دهند، زیرا اغلب اوقات، دو سر بهتر از یک سر هستند. شما این توانایی را دارید که با دیگری که متفاوت از شما هستند و در عین حال متحد به کار در جهت اهداف یکسان هستند، در قالب اتحاد یا یکدیگر کار کنید و منشا آثار و نتایج شگفت‌انگیز و مثبتی باشید.

منبع:

https://blog.ttisi.com/fivetipsformakinganextraordinarimpactonothers

https://www.hopkinsmedicine.org/about/communityhealth/johnshopkinsbayview/services/calledtocare/recognizecopeswithnegativeemotion s.html

کاشانه

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، مرضیه بامیری
نیره محمودی
چاپ: همشهری



درباره تناقض‌های آشکار و پنهان مصرف‌گرایی

فقیران تجمل‌گرا و ثروتمندان شوهر خه‌سوار

■ فقراى محترم، لطفاً از شهرها بیرون بروید!

تپ جدید ساختن برج‌های مسکونی فوق لوکس در مراکز شهری نابرابری‌های طبقاتی را عیان‌تر خواهد کرد.

سیاست جدید در برنامه‌ریزی شهری در کلانشهرها چنین است: بافت مرکزی و قدیمی شهر را تخریب کنید و به جایش برج‌های مسکونی بسیار لوکس و بسیار گران‌بسیازید تا ثروتمندان، به جای حومه‌شهر، در آنها سکونت کنند و به شهرداری مالیات‌های بیشتر بدهند. اما محصول این نوسازی برای فرودستان شهری بی‌خانمان شده زلزندان به پنجره خانه‌هایی رؤیایی است که کسی در آنها زندگی نمی‌کند. زیرا این خانه‌ها برای بیشتر مالکان حکم نوعی سرمایه‌گذاری را دارند.

■ ساده‌زیستی نه تنها فضیلت بلکه ضروری است

طی بخش عمده‌ای از تاریخ انسان، سادگی مقصدانه نه گزینش نوعی از زندگی بلکه ضرورتی برای آن بود و از سر همین ضرورتش فضیلت اخلاقی تلقی می‌شد، اما با ظهور سرمایه‌داری صنعتی و جامعه مصرفی، نظامی پدید آمد که محکوم به رشدی بی‌وقفه بود. با این حال، اشتیاقی روزافزون به کشف دوباره فواید ساده‌زیستی، به ویژه نزد نسل ۲۰-۳۰ساله، به چشم می‌خورد؛ اشتیاقی که البته تا حدی نوستالژیک و بعضاً تناقض‌آمیز است.

■ «مصرف ناملوس» قاعده جدید تما یزات طبقاتی

نشانه‌های آشنای ثروت برای ما توپبلیزهای بسیار گران‌قیمت، ساعت‌های چندمیلیاردی یا خانه‌های کاخ‌مانند است. اما الگوی جدیدی در مصرف در میان ابرثروتمندان دارد. این شیوه مصرف متظاهرانه را از میسان می‌برد. در الگوی جدید، ثروتمندان با لباس‌های معمولی و دوچرخه‌های‌شان این طرف و آن طرف می‌روند و به جای سوپ باله کوسه، سیب و کلم می‌خورند اما چنان برای آموزش و سلامت خود خرج می‌کنند که برتری‌شان تا نسل‌ها بعد تضمین شود.

حکمتانه/ شاه مردم آزار و دروغ‌شاخدار

پدر شمامست که پیش از این شاه‌این سرزمین بود.
- چطور مگر؟ چرا پای پدر مردم‌راهه میان کشیدی؟
- برای آنکه پدر شاه به پدر من بدهکار بود.

- مگر می‌شود؟ پدر تو کی بوده که از پدر من طلب داشته؟!

مرد زیرک نگاهی به زمینی و نگاهی به آسمان انداخت و آهی کشید و گفت: «قریان! پدر من مرد بسیار پولداری بوده، آنقدر که نمی‌توانسته پول‌هایش را بشمارد. پدر شما هم که شاه بوده، در یکی از سال‌ها برای اداره کشور بی‌پولی می‌شود. این شد که می‌آید و از پدر من قرض می‌خواهد. پدر من این سبید را نشان می‌دهد و می‌گوید که اگر من هفت پیمانه سکه طلا به اندازه این سبید به شاه قرض بدهم، مگر قفاری او برطرف می‌شود؟... پدر شما هم می‌گوید که بله... برای همین پدر شما به پدر من بدهکار است. حالا هم من آمده‌ام که هفت سبید سکه طلا را یعنی به اندازه این سبید از شاه بگیرم.

شاه تالین حرف را شنید، فریاد کشید: «این دروغ است پدر من هیچ وقت پولی از کسی قرض نگرفته.»

بعد رو به همراهانش کرد و گفت: «چه حرف‌ها، این آدم دیگر از کجا آمده؟ دروغش از دروازه تو نمی‌آید. در همه این سرزمین یک نفر هم حرف او را باور نمی‌کند!»

مرد زیرک با آرامش لبخندی زد و گفت: «پس باور نمی‌کنید؟ حالا به پیمان خود وفا کنید و دختر خود را به همسری من درآورید!»

■ **تقل از مجموعه «قصه ما مثل شد» نوشته محمد میرکیانی / انتشارات پیام آزادی**

آشپزخانه/ آش بلغور، همه چیز تمام!

در حال پخت‌است، سایر حیوانات رانیز بی‌زید.وقتی بلغور کاملاً پخته‌شد، سایر حیوانات بخته‌را به آن اضافه‌کنند و کاملاً هم‌بزند.

۳) در ادامه کار، داخل یک ظرف کوچک یک عدد پیاز را رنده کنید و بگذارید تفت بخورد. زردچوبه و فلفل به آن اضافه کنید.

و داخل آش بریزید. پس از اضافه کردن پیاز داغ، سبزی خردشده رانیز به آش اضافه کنید و خوب هم‌بزند تا کاملاً مخلوط شوند. حرارت گاز را کم کنید و اجازه دهید تا غذا جابیفند. برای این مرحله از پخت آش ۴۵دقیقه زمان نیاز دارید.

۴) اگر آب آش کم است می‌توانید مقداری آب جوش به آن اضافه کنید. در این زمان باید آش را مرتب هم بزنید تا نه تگردد. ۱۰ دقیقه‌ی آخر پخت غذا کشک را به آن اضافه کنید. وقتی

کشک را اضافه کردید، غذا را مزه کنید و اگر به نظر تان کم‌نمک بود به آن نمک بزنید. در زمان جاافتادن غذا، می‌توانید پیازهای باقی‌مانده را پوست گرفته و خلالی خرد کنید و بگذارید سرخ شوند. سی‌ها رانیز خرد و سرخ کنید. مقداری روغن داخل یک ظرف بریزید و نعنار را با آن سرخ کنید تا بری تزیین آش استفاده کنید.وقتی آش بلغور آماده‌شد، داخل ظرف موردنظربکشید و با کشک و پیاز و سیس سرخ‌شده و نعنای داغ تزیین کنید. نوش جان!

نفس همسایه با دیدن خودروی تان به شماره می‌افتد و همکاران، چند لحظه یکبار، به ساعتی که در دست دارید ناخودآگاه خیره می‌شوند. اگر می‌خواهیم زمان را بدانیم، ساعتی ارزان قیمت یا تلغن همسراه نیز کافی است. قاعده‌تأاحتیاجی به ساعتی چندمیلیمونی نیست. مبلغ باقی‌مانده را می‌شود پس‌انداز کرد. یا به خیره‌ها داد، اما برخی رفتارهای مصرفی ما آشکارا غیرعقلانی، بی‌فایده و حتی زاینبار، است. پس چه چیزی ما را برای خرید کالاهایی اینقدر لوکس و گران و سوسه می‌کند؟ جستارهایی که در ادامه می‌آید، یکجکده مقالاتی است که در بخش ویژه‌نامه وب‌سایت ترجمان به این موضوع پرداخته است.

■ چرا کالاهای گران قیمت و بی استفاده می‌خریم؟

روان‌شناسی و تحلیل سیاسی کالاهای لوکس و بی‌فایده، صرفاً بر امیال میلیونرها متمرکز نیست، چراکه همه افراد، اشتیاقی عجیب برای خرید کالاهای تجملی دارند. پُل بلوم، استاد روان‌شناسی و علوم‌شناختی دانشگاه ییل معتقد است فریبندگی چنین کالاهایی به کاربرد زیبایی‌شناخت‌اجتماعی محدود نیست، بلکه بخشی از جذابیت‌شان بر آمده از تعلق به تاربخ‌های خاص است.

■ چگونه خرید پیرهانی گران قیمت

می‌تواند سر آغاز در دسرهای پایان‌ناپذیر باشد؟

اغلب‌مان آدم‌های معمولی و ساده‌های هستیم که چندان درگیر زرق و برق لوازم روزمره زندگی نمی‌شویم. همین که کارمان را راه ببندازد، پس لابد چیز خوبی است و محصول گران‌قیمت‌تری لازم نیست، اما کافی است پول خوبی دست‌مان بیاید و وسوسه‌مان کند یک پیراهن ۲میلیون تومانی بخریم. چنم از همین جا شروع می‌شود. پیراهن ۲میلیون تومانی به کفش و شلوار معمولی نمی‌خورد و باز اگر تمام لباس‌های‌هم هم ن‌شووند، این ماشین و خانه است که قدیمی بودن‌شان آزارمان می‌دهد.

کرانه



دیدار از ساحل «درک» چابهار

مثل یک رؤیا، هم آغوشی کویر و دریا

پاییز از راه رسید و خنکای این فصل مناسب سفر به مناطق گرمسیری است. اگر امکان

و حوصله سفر به یک نقطه دور و رؤیایی را دارید، به شما منطقه درک چابهار را پیشنهاد می‌دهیم. برای چند لحظه تصور کنید روی رمل‌های کویری ایستاده‌اید و باد از صورت و موهای تان می‌گذرد و به جای سکوت کویر این بار امواج دریا گوش‌های تان را نوازش می‌دهد. شنبه روستای درک در بخش زراپاد شهرستان کنارک همان جایی است که

آب دریا و شن‌های کویر مثل خیال و واقعیت به هم رسیده‌اند. در این روستا مجموعه‌ای از درختان چش، کرت (انجیر معابد)، تبه‌ها و رمل‌های شنی، نخل سبز رنگ و دریای نیلگون آبی در کنار هم قرار دارند. این منطقه زیبا از جاهای دیدنی جنوب شرقی ایران می‌باشد که در امتداد دریای عمان واقع شده است. این ساحل زیر دریا در فاصله ۱۷۰کیلومتری از منطقه آزاد چابهار و در مسیر جاده ترانزیتی بندر کنارک به بندر جاسک قرار دارد. برای اقامت در این منطقه می‌توانید اقامتگاه‌های بومی مردم منطقه را انتخاب کنید. همچنین کمپ زدن در ساحل درک نیز می‌تواند انتخاب جذابی باشد. فاصله تهران تا روستای درک هزارو ۷۷۰کیلومتر است که برای طی کردن آن باید یک روز کامل (حدود ۲۴ ساعت) رانندگی کنید. واضح است که این بهترین راه رفتن به روستای درک نیست! می‌توانید با انتخاب گزینه سفر هوایی به فرودگاه کنارک که ۱۳۵کیلومتر با درک فاصله دارد یا فرودگاه هرمزگان بروید و باقی مسیر از جاسک به زراپاد را با ماشین طی کنید. اگر هم دل‌تان بخواد ریل‌های قطار شما را به روستای درک برساند، می‌توانید با قطار راهی یکی از شهرهای کرمان، زاهدان یا بندرعباس شوید و بعد از آن با سواربی به چابهار بروید و باقی مسیر تا روستای درک را طی کنید. برای اقامت در روستای درک می‌توانید روی اقامتگاه‌هایی که توسط بومی‌های روستا گردانده می‌شود، حساب کنید، ولی یادتان باشد حتماً قبل از سفر برای رزرو اقامتگاه‌ها اقدام کنید. از مزایای ماندن در اقامتگاه بوم‌گردی علاوه بر کمک به اقتصاد روستا، وعده‌هایی غذایی جذابی است که می‌توانند برای شما فراهم کنند. فرصت چشیدن غذاهای بومی خوش طعم این منطقه می‌تواند لذت سفر شما را دوچندان کند. فقط فراموش نکنید که فاصله روستای درک تا نزدیک‌ترین پمپ بنزین و فروشگاه تقریباً زیاد است و بهتر است از قبل مواد مورد نیاز تان را تهیه کنید.

درک از آن جاهایی است که اگر علاقه‌مند به کمپینگ باشید و تجربه‌اش را داشته باشید، باید امتحانش کنید. تماشای آسمان پرستاره و رمزآلود کویر و ساحل کویر در کنار امنیتی که در روستای درک تجربه خواهید کرد، خاطرهای فراموش‌شدنی برای تان رقم می‌زند.

سبک سلامت

پیشنهادهایی برای مقابله با افسردگی پاییزی

زیر باران شاعر باش اما افسرده نباش



حرف‌های و مناسبی می‌تواند افکار منفی، رفتارهای ناخوشایند و ناهنجار را که ممکن است این افسردگی

را تشدید کنند، تشخیص دهد و شما را از آنها آگاه کند تا توانایی مدیریت آنها را به دست آورد، البته اگر روان‌درمانی جوابگوی نیاز شما نبود، ممکن است دکتر شما دارو درمانی را برای درمان افسردگی فصل پاییز پیشنهاد کند. قرض‌های ضدافسردگی با افزایش میزان سر‌توتین مغز علائم افسردگی پاییزی را کاهش می‌دهند. داروهای بسیاری موجود هستند که با تجویز پزشک خود می‌توانید دوره مصرف آنها را آغاز کنید. فقط باید به یاد داشته باشید که این داروها ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند، بنابراین با اطلاع از عوارض جانبی آن، دارو درمانی را آغاز کنید.

داشتن تغذیه سالم و انجام همیشگی تمرینات ورزشی نیز به عنوان یک توصیه عمومی و همیشه اثربخش، می‌تواند در درمان هر نوع افسردگی مؤثر باشد. همچنین سعی کنید روابط اجتماعی خود را زنگ دهید و کدورت‌ها را در روابط خود با افراد مهم زندگی تان برطرف کنید. از طریق تلفن یا پیامک دوست خود را به یک فنجان چای یا قهوه دعوت کنید. شاید درخواست کمک یا دوستی به نظر کاری سخت و خجالت‌آور باشد ولی کسی باشید که شجاعانه درخواست دوستی و صمیمیت می‌کند.

در خاتمه توصیه می‌شود کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید. در حالی که شما نمی‌توانید خود را وادار به لذت بردن و تفریح کنید، می‌توانید به کارهایی پردازید که از آنها لذت می‌برید یا می‌پردازید، حتی اگر حوصله انجام آن را هم ندارید باز هم سراغش بروید. شاید بعد از اینکه مشاهده کردید از انجام دادن آن چقدر احساس بهتری دارید، متعجب شوید.

با وجود اینکه پاییز برای بعضی‌ها زیباترین فصل طبیعت است و زیر باران، عاشق و شاعر می‌شوند، اما پژوهش‌های روان‌شناسی خبیر از نوعی افسردگی در این فصل برای برخی‌ها می‌دهد. افسردگی فصلی همانطور که از نامش پیداست با تغییر فصل رخ می‌دهد. برخی افراد ممکن است این مشکل را جدی نگیرند و تصور کنند با گذشت زمان خودبه‌خود حل می‌شود، اما ابتلا به افسردگی به هر دلیلی باشد باید درمان شود، زیرا ممکن است به افسردگی مزمن تبدیل شود. ■■■

فارغ از دلایل علمی و حتی جغرافیایی که موجب افسردگی فصلی می‌شود، باید گفت برخی از مهم‌ترین نشانه‌های شایع افسردگی فصلی در پاییز عبارتند از: از دست دادن علاقه و اشتیاق به فعالیت‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید، تغییر در اشتها و وزن، احساس عصبانیت، اضطراب و استرس، دردهای بی‌دلیل، تغییر در الگوی خوابیدن، اختلال در تمرکز، خستگی مغرط و کمبود انرژی، البته تمام این موارد ممکن است در شخص نباشد و شدت و کیفیت آن به روحیات، مکان جغرافیایی و سوابق ژنتیکی هر فردی بستگی دارد.

یکی از مهم‌ترین روش‌های درمان افسردگی فصل پاییز درمان با استفاده از نور است. هدف درمان با نور این است که جایگزین نور خورشید مورد نیاز بدن تان شود تا شما با در معرض قرار گرفتن زیر این نور درمان شوید. درمان با نور به صورت روزانه باعث می‌شود بدن شما سر‌توتین بیشتری تولید کند تا شما هوشیار و سر حال باشید.

همچنین مشاوره با روان‌شناس می‌تواند در درمان افسردگی پاییزی بسیار مؤثر باشد. یک روان‌شناس