



پروژه ناتمام مشروطیت در ایران!



علی میرموسوی

مشروطیت نخستین فصل تجلد ایرانی و اولین گام در شکل گیری دولت مدرن در ایران بود؛ گفتامنی

که زمینه های آن دو قرن پیش فراهم آمد و اهدافی همچون محدودیت قدرت سیاسی، حکومت قانون و آزادی را دنبال می کرد. تشکیل مجلس شورای ملی و تدوین قانون اساسی و تصویب لوایح چهارده گانه در پی فرمان مشروطیت در ۱۴ مرداد ۱۲۸۵، گام های مهمی در این راه بود. از این رو سخن از «ناکامی کامل» مشروطیت دقیق نیست. با این حال بررسی تحولات سیاسی و ساختار قدرت از مشروطه تا امروز نشان می دهد که این پروژه ناتمام مانده و هرگز به سرمنزل مقصود نرسیده است. بنابراین پرسش اصلی این است که چرا مشروطیت در ایران به تمامی اهداف خود دست نیافت؟ این چرایی تاکنون از دیدگاه های گوناگون تبیین شده است. برخی ریشه های آن را در عوامل عینی و ساختاری جستجو کرده اند و برخی دیگر بر علل و دلایل ذهنی و اندیشه های تأکید کرده اند. بی تردید هر دو دسته نقش و تأثیر داشته اند. از میان عوامل عینی دو عامل اهمیت ویژه دارند: نخست فراگیر نشدن نهادهای سیاسی و به تبع آن نهادهای اقتصادی؛ دوم، ضعف همزمان دولت و جامعه. از میان عوامل ذهنی نیز می توان به نبود درک روشن از مفهوم مدرن دولت و قانون اشاره کرد. عجم اوغلو و رایبسنسون در کتاب، چرا ملت ها شکست می خورند؟ رمز موفقیت مشروطیت در انگلستان را شکل گیری نهادهای فراگیر سیاسی می دانند. نهادهایی که در انحصار گروهی محدود نبودند و خواسته های اقشار مختلف جامعه را بازتاب می دادند. این وضعیت به نهادهای اقتصادی نیز سرایت کرد و آن ها را از انحصار بیرون آورد. در نتیجه چرخه ای از فضیلت شکل گرفت: نهادهای سیاسی و اقتصادی هر دو یکدیگر را در مسیر

فراگیری تقویت کردند. برعکس، وقتی نهادهای سیاسی در انحصار اقلیت باشد، نهادهای اقتصادی نیز انحصاری می شود و چرخه ای از ردیلت به وجود می آید که هر دو نوع نهاد را در انحصار نگه می دارد. در کتاب «راه باریک آزادی» این دو نویسنده تحقق آزادی را در گرو تقویت همزمان دولت و جامعه می دانند. دولت قوی بدون جامعه قوی به استبداد می انجامد و جامعه قوی بدون دولت قوی به هرج و مرج. آزادی تنها در «دالان باریکی» امکان پذیر است که از توازن این دو شکل می گیرد. مشروطه ایرانی در شرایطی پیروز شد که دولت و جامعه هر دو در ضعف بودند، پس این دالان شکل نگرفت. در دوره های بعد نیز این توازن برقرار نشد. از منظر اندیشه ای نیز مشروطیت ایرانی بر پایه مفهوم مدرن دولت استوار نبود. در غرب، مشروطیت پس از شکل گیری این مفهوم رخ داد. همان طور که کوئنتین اسکینر در مقاله «دولت» توضیح داده، مفهوم دولت مدرن در پرتو نگرش غیرشخصی به قدرت سیاسی پدید آمد. در جهان پیشامدرن، وضع شهر با وضع شهیار گره خورده بود. با رنسانس و اومانیسم، به تدریج این دو از هم جدا شدند و سپس شهر از وضعیت مردم نیز استقلال یافت. نتیجه این دو استقلال، پیدایش مفهومی جدید بود که نیاز به واژه ای تازه داشت: State. به معنای نهادهای متمایز از حاکمان و جامعه. نظریه دولت مطلقه هابز و پس از آن نظریه دولت مشروطه لاک، هر دو بر پایه این مفهوم شکل گرفتند. در مشروطه ایرانی چنین مرزبندی روشنی میان شاه، دولت و نظام سیاسی وجود نداشت. مشروطیت همچنین نیازمند مفهوم مدرن قانون است. برداشت سنتی هر قاعده الزام آوری که روابط و

مناسبات فردی و اجتماعی را سامان دهد، قانون است. به همین دلیل در ایران پیشا مشروطه شریعت نیز قانون شمرده می شد. برای مثال ملاصدرا در «شواهد الربوبیه» از یگانگی شرع و قانون سخن می گفت. شیخ فضل الله نیز شریعت را بی نیاز کننده از قانون مشروطه می دانست. اما در برداشت مدرن، قانون قاعده ای برخاسته از اراده عمومی است که خیر همگانی را بازتاب می دهد. قانون در این معنا نه فرمان خداست و نه دستور حاکم؛ بلکه نهادهای مستقل است. شریعت تنها از راه اراده عمومی و هماهنگی با خیر همگانی می تواند به قانون بدل شود. مشروطیت ایرانی در غیاب چنین فهمی از قانون شکل گرفت، بنابراین فرمان شاه و احکام شریعت همچنان در حکم قانون باقی ماندند. به این ترتیب پروژه مشروطیت در راه تحقق اهداف خود با دو مانع اساسی روبرو شد:

۱. نبود نهادهای فراگیر و توازن میان قدرت دولت و جامعه؛
۲. فقدان درک مدرن از دولت و قانون. این دو مانع چرخه فضیلت را از کار انداخت و موجب شد که نه استبداد مهار شود و نه حکومت قانون به ثبات برسد. مشروطیت در ایران نقطه عطفی بود که مسیر تازه ای را گشود، اما همچنان ناتمام ماند. تحقق کامل اهداف مشروطه و گذار به دولت مدرن در ایران، پروژه ای است بلند مدت که به بازسازی نهادهای، توازن قدرت دولت و جامعه و فهم دقیق دولت و قانون در جهان مدرن نیاز دارد. تنها در این صورت می توان به حکومت قانون و تحقق آزادی و جمهوریت در ایران امید داشت.

استاد علوم سیاسی

نسل Z دستور نمی پذیرد!

مهارت هایی که والدین باید بلد باشند

این روانشناس تربیتی درباره مهارت های مورد نیاز والدین برای همراه کردن بچه ها چنین توضیح می دهد: والدین باید رفتاری معقول داشته باشند و همچنین نظم و قانون گرایی را مطرح کنند. یعنی خانواده قانون دارد و اگر ما به تو می گویم کاری را انجام بده، بر اساس قانون خانواده است که می گویم. باید بچه ها را تشویق کرد که قانون گریز نباشند و بدانند که خانواده هم مثل هر جای دیگری مقرراتی دارد که باید آن ها را اجرا کرد.

رابطه ای دوطرفه میان گوش دادن

به باور این روانشناس، میزان گوش دادن بچه ها به والدین، به شدت تحت تأثیر گوش دادن والدین به بچه هاست. او تصریح می کند: این تأثیر متقابل است. البته والدین باید ببینند خواسته کودکان شان معقول است یا نه، چون به هر چیزی هم نمی شود گوش داد. اگر خواسته ای طبیعی و معقول است و جزو نیازهای بچه محسوب می شود، و ما روی آن پافشاری کنیم یا لجبازی کنیم و اجابتش نکنیم، معلوم است که آن ها هم جری تر می شوند و ممکن است بخواهند تلافی کنند. رفتارهای بسیار سخت گیرانه، وسواس گونه یا تحقیرآمیز از سوی والدین موجب لجبازی بچه ها می شود.

همکاری بیشتر باروش هایی غیر از تنبیه بدنی

فردوسی در پاسخ به این پرسش که برای افزایش مشارکت و همکاری کودکان در خانه چه باید کرد، تأکید می کند: تنبیه بدنی اصلاً جایز نیست و به هیچ وجه نباید بچه ها را کتک زد، چون پیامدهای بسیار بدی دارد. ما باید بچه ها را تشویق کنیم به اینکه در خانواده مسئولیت پذیر باشند، قانون و مقررات را رعایت کنند. اگر این کارها را بکنند، قطعاً مورد تأیید و تشویق قرار می گیرند. او در مورد تنبیه هایی مانند گرفتن گوشی تلفن نیز می گوید: این گونه محرومیت ها و محدودیت ها هم باید از قبل با بچه ها طی شود. باید به آن ها گفته شود که اگر رفتاری نادرست داشته باشند، ممکن است مثلاً برای یک روز گوشی شان گرفته شود؛ البته اگر رفتار درستی داشته باشند، تایید، تشویق و پاداش هم در انتظارشان است.

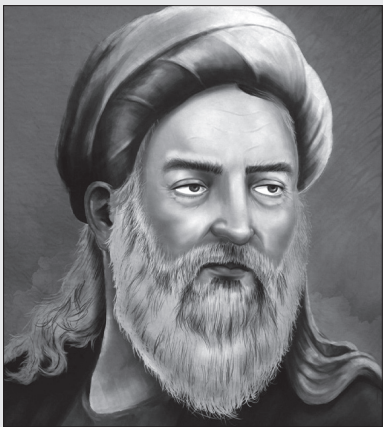


سبک تربیتی والدین؛ کلید همراهی یا مقاومت

فردوسی درباره تأثیر سبک تربیتی والدین می گوید: «اگر والدین از حالت تعادل خارج شوند و دچار افراط یا تفریط شوند، یعنی یا بسیار سخت گیر باشند یا بیش از حد سهل گیر، هر دو حالت مضر است. اگر والدین خیلی سخت بگیرند، بچه رفتار عکس را انجام می دهد؛ می خواهد تلافی کند. اگر خیلی آسان گیر باشند، بچه هر کاری دلش بخواهد می کند و باز هم به حرف والدین گوش نمی دهد؛ چون آن ها را مظهر اقتدار نمی بیند. اینجاست که افراط و تفریط در روش های تربیتی پاسخ نمی دهد و والدین باید آن حد متعارف از اقتدار را داشته باشند.

تکرار و فریاد؛ روش هایی بی اثر برای نسل امروز

او در ادامه نسبت به تکرار مداوم دستورها یا فریاد زدن هشدار می دهد: امر و نهی زیاد، به ویژه برای نسل امروز، که در واقع نسل Z را تشکیل می دهد، اثر معکوس دارد. این بچه ها از تکرار بدشان می آید. بنابراین، وقتی والدین یک مطلب را خیلی تکرار می کنند، بچه ها واکنش معکوس نشان می دهند. یعنی والدین هرچه بیشتر تکرار کنند، نتیجه عکس می گیرند.



پاسازگار تهی نیست، دیدن پیامبر ص را «فی مبشره اُریثها» بزمی گوید که با خواب دیدن در بیداری، به گونه‌ای که صوفیان از آن سخن می‌گویند، هم‌خوانی دارد. در گزارش ابن‌عربی نیز، میان فرآیند دریافت چیزی و بیرون فرستادن آن مرزبندی شده است. با این‌همه او می‌نویسد کتاب را بی‌کم و کاست (غیر زیاده و لا نقصان)، بر همگان آشکار ساخته است. پس زبان و شیوه‌ی درست‌انگاری را نیز به او رسانده‌اند. او از القا (رسانش، فما ألقى إلا ما يُلقى إلیّ) و أنزل/ ينزل (و لا أنزل ... الا ما ينزل)، سخن می‌گوید؛ اما هنگامی که به شیوه‌ی پیکربندی کتاب در زبان می‌نگریم، پیوندهای آن را با انگاره‌های پیشین درمی‌یابیم. بیرون از گرده‌ی صوفیان، بسیاری سخنان او را نپذیرفتند و بر آن خرده‌ها گرفتند.

پژوهشگر ادب فارسی

به آنان داده می‌شود. پس اندریافت‌ها، چیزی است، و بیرون آوردن آن، چیز دیگری. این دوگانگی که می‌توان نشانه‌ی آن را در سخن سهروردی هم بازیافت، در زیست صوفیانه بسیار شناخته است. عین‌القضات همدانی، کنش‌واکنش میان زبان و دل را به روشنی بزمی گوید، آن‌جا که دل از زبان بشنود، بسیار می‌توان نوشت؛ اما اگر زبان را دل به نوشتن برانگیزاند، نویسنده را آن‌های شگفت درمی‌ریابد و دیگر نمی‌یارسد گفتن یا نوشتن (تمهیدات، ص ۱۶). فروش ایزدی گاه از راه مکاشفه سفاک، حدس، یا سانح غیبی (م.م. ۴، کلمه التصوف، ص ۱۳۶)، و گاه در خواب می‌رسد. خواب دیدن در زیست صوفیانه یا از گونه‌ی مژده‌ی چیزی ارج‌مند است، یا بیم دادن و ترسانیدن به آن‌چه رخ خواهد داد (التعرف، برگردان فارسی، ص ۳۶۵). نزد صوفیان، خواب هرچند که ناپایدار است (حال خواب، حال شک باشد)، میان حقیقت و یقین می‌گردد. سهروردی خواب را فرآیند اندریافت ایزدی می‌داند، چنان‌چه خواب‌بین آمادگی آن را یابد، «انواری بر او اندازند ... در حس مشترک روشنایی افتد، روشن‌تر از آفتاب، ... این نور روشن‌روانان را ملکه شود.» از دید او، این فروش‌ها، نه علم یا صورتی عقلی، که پرتوهایی ایزدی است و روان پاکان را درخشان می‌کند. سهروردی دانستن حکمت را یکی از پیش‌نیازهای رسیدن به رده‌ی فر کیانی می‌داند. دارنده‌ی فر، کسی است که خواب و دریافت‌های ناگهانی‌اش به بلندای بالندگی می‌گراید (م.م. ۳، پرتونامه، ص ۸۱). نمونه‌ای از اندریافت‌های ناگهانی در زیست صوفیانه، گزارش ابن‌عربی از چگونگی گرفتن (خذه) و اخراج به إلی الناس) کتاب فصوص و بردن آن به میان مردم است. ابن‌عربی در گزارشی که از مایه‌های

بازگفته، آن‌گاه با درخواست آنان برای نوشتن کتاب رویه‌رو شده است. سپس به آنان می‌گوید، آن‌چه از من می‌خواهید در کتابی بنویسم، از راه ذوق پدید آمده است. چیزی که به آگاهی درخواست‌کنندگان راه یافته، و سهروردی دشواری بازگویی آن را به یادشان می‌آورد (فانّ فيه من الصعوبه ماتعلمون)، درون‌مایه‌های به نگارش درآمدنی است. آیا در این‌جا به راستی با دو چیز رویه‌رو هستیم؟ اندریافته‌های سهروردی، و آن‌چه به کوتاهی برای دیگران بازگفته است و اکنون از او می‌خواهند آن‌ها را در کتابی بنویسد. آنان به میانجی زبان، گفتار و سپس نوشته‌های سهروردی با چیزهایی رویه‌رو شده بودند، که خود سهروردی نیز تنها به یاری ذوق در تنهایی و گوشه‌نشینی و بریدن از دل‌بستگی‌ها، به آن پیکربندی زبانی و روش بازگویی رسیده بود. این دوگانگی، پایه‌ی خوانش دیباچه‌ی کتاب حکمه‌الاشراق سهروردی است.

اندریافته‌ها

صوفیان بر پایه‌ی باورهای خود، هم‌واره میان روش دریافت و شیوه‌های بازگویی آن مرزبندی می‌کنند. ابی‌نصر سراج طوسی می‌گوید: «العلم متی ما کان فی القلب، فهو باطن فيه الی ان یجری، و یظهر علی اللسان فاذا جری علی اللسان، فهو ظاهر ...» علم آن‌گاه که در قلب است، در آن پوشیده است تا هنگامی که به زبان درآید، و هنگامی که به زبان درآید، آن علم ظاهر است (اللمع، ویرایش نیکلسون ۱۹۱۴، ص ۲۳). اندریافته‌ها در زیست صوفیانه، دریافتی درونی از گونه‌ی فروش ایزدی است. آن را گاه به یادآوری هم‌واره (ذکر مدام)، یا آشکارا (دعا) می‌خواهند و به آن می‌رسند؛ و گاه، بی‌آن که به یادآورند و بخوانند،



اندیشه‌های نوری سهروردی

هادی راشد

پرسش آغازین

سهروردی در دیباچه کتاب خود، جایی که سخن از فزونی درخواست برادران (کثره اقتراح) برای نوشتن حکمه‌الاشراق است، می‌نویسد: «لتسمون منی ان اکتب لکم کتاباً اذکر فيه ماحصل لی بالدوق فی خلواتی و منازلتی.» (از من می‌خواهید آن‌چه را که برای من از راه ذوق در خلوات و منازلت به دست آمده، در کتابی بنویسم). چه چیز از راه ذوق در خلوات به دست آمده است؟ شیوه‌ی سخن گفتن سهروردی چنان است که گویی، پیشاپیش گوشه‌ای از اندریافته‌های خود را برای دیگران



کشاورزی در بحران



علی اکبر سنجه ونلی

استان گلستان، با خاک حاصلخیز و تنوع اقلیمی کم‌نظیر، سال‌ها به‌عنوان یکی از قطب‌های کشاورزی کشور شناخته شده است. از شالی‌زارهای بینظیر استان گرفته تا مزارع گندم، کلزا و باغ‌های مرکبات، این دیار نقشی کلیدی در تأمین غذای ایران ایفا کرده است. اما امروز، این جایگاه استراتژیک با چالش‌هایی جدی رویه‌روست؛ چالش‌هایی که بخش

عمده آن نه از قهر طبیعت، بلکه از بی‌برنامگی و تصمیمات نادرست مدیریتی ناشی می‌شود. کم‌آبی و قطع مکرر برق، دو ضربه اصلی به پیکر کشاورزی استان هستند. در سال‌های اخیر، بارندگی‌ها کاهش یافته و سطح آب سفره‌های زیرزمینی به‌طور نگران‌کننده‌ای پایین رفته است. در چنین شرایطی، حتی چند روز بی‌آبی می‌تواند محصولی را که ماه‌ها برایش زحمت کشیده شده، از بین ببرد. قطع برق نیز مشکل را دوچندان کرده است؛ زیرا بیشتر سیستم‌های آبیاری تحت فشار، پمپ‌ها و ایستگاه‌های پمپاژ به برق وابسته‌اند و خاموشی‌های طولانی آن‌ها را عملاً بلااستفاده می‌کند. بحران زمانی شدیدتر می‌شود که به‌الگوی کشت فعلی نگاه کنیم. با وجود هشدارهای کارشناسان، هنوز بخش زیادی از اراضی استان زیر کشت محصولات پرمصرف آب مانند برنج قرار دارد. در حالی که می‌توان با تغییر الگوی کشت و معرفی محصولات جایگزین کم‌آب‌بر همچون گیاهان دارویی، زعفران، کنجد و... گونه‌های مقاوم به خشکی، فشار بر منابع آب را کاهش داد، اقدام جلدی و فراگیر در این مسیر دیده نمی‌شود. در کنار مساله آب، مکانیزاسیون کشاورزی نیز حلقه مفقوده توسعه پایدار در گلستان است. مکانیزاسیون تنها به معنی استفاده از ماشین‌آلات برداشت نیست، بلکه مجموعه‌ای از فناوری‌ها و روش‌های نوین را شامل می‌شود که می‌تواند بهره‌وری را افزایش دهد و مصرف آب و انرژی را کاهش دهد. ترکتورهای مجهز به GPS می‌توانند عملیات کاشت را دقیق‌تر انجام دهند، کمباین‌های مدرن می‌توانند برداشت را سریع‌تر و با حداقل هدررفت انجام دهند، و ماشین‌آلات کشت مستقیم می‌توانند نیاز به آبیاری‌های اولیه را کاهش دهند. اما مشکل اینجاست که بسیاری از کشاورزان توان مالی برای تهیه این تجهیزات را ندارند. هزینه

بالای ماشین‌آلات، نبود تسهیلات حمایتی مؤثر، و فرسودگی ناوگان موجود باعث شده بخش بزرگی از کشاورزی استان همچنان با روش‌های سنتی اداره شود. در شرایط کم‌آبی و بحران انرژی، ادامه این روند به معنای کاهش شدید بهره‌وری و هدررفت منابع است. اکنون ضروری است که استاندار گلستان و رئیس سازمان جهاد کشاورزی استان با نگاه عملیاتی و فوری، اقدامات زیر را در دستور کار قرار دهند: ۱- اجرای طرح تغییر الگوی کشت با حمایت مالی و تسهیلات ویژه برای کشاورزانی که به سمت محصولات کم‌آب‌بر حرکت می‌کنند. ۲- سرمایه‌گذاری در نیروگاه‌های خورشیدی کوچک و متوسط برای ایستگاه‌های پمپاژ و مزارع، به‌منظور کاهش وابستگی به برق شهری. ۳- ارائه وام‌های کم‌بهره و یارانه‌ای برای خرید ماشین‌آلات کشاورزی مدرن، به‌ویژه دستگاه‌های کم‌مصرف و هوشمند. ۴- برگزاری دوره‌های آموزشی تخصصی رایگان برای آموزش روش‌های نوین آبیاری، مدیریت مزرعه و استفاده بهینه از ماشین‌آلات. ۵- تشکیل یک کارگروه دائمی بحران آب و انرژی کشاورزی با حضور دستگاه‌های اجرایی، شرکت برق و تشکلهای کشاورزی برای هماهنگی و واکنش سریع در شرایط بحرانی. و در آخر به یاد داشته باشیم گلستان همچنان ظرفیت آن را دارد که یکی از ستون‌های اصلی امنیت غذایی کشور بماند، اما تحقق این هدف تنها با تصمیم‌گیری به‌موقع، سرمایه‌گذاری هوشمندانه و اراده جلدی مسئولان امکان‌پذیر است. امروز کشاورزی استان به جای شعار، به اقدام نیاز دارد؛ اقدامی که فردا دیر نباشد.

کارشناس ماشین آلات کشاورزی

عزیز باسکوها وداع کرد



بهنام نیک پیام

عزیز (ابوالقاسم) بهرام‌نژاد پیشکسوت تماشاجیان بسکتبال گرگان در سن ۸۲ سالگی درگذشت. او بیش از نیم قرن با عشق به بسکتبال گرگان بر روی سکوها نشست و عاشقانه با فراز و نشیب هایش زندگی کرد. از دوران جوانی تا سن ۸۲ سالگی همواره قلبش برای تیم گرگان بسکتبالی ترین شهر ایران تپید. برای حمایت از تیم شهرش با هزینه‌های شخصی به گوشه و کنار ایران سفر کرد و لحظه‌ای تیش را تنها نگذاشت.

عزیز بهرام‌نژاد از قدیم همواره به همراه مرحومان عزت ایزدپناه (پدر محمد مهدی ایزدپناه) علیجان کلاسنگیانی (پدر رحمیدرضا کلاسنگیانی) کاردلی، ضیاصحتی، حبیب عامریان و بزرگانی چون احمد ابومردانی، علی اکبر نادری، حسین دیانی، علی احمدی (علی نرگس) ابراهیم نیک پیام و تعدادی دیگر، از تماشاچیان پر و پاقرص تمرینات تیم بسکتبال گرگان بودند و برای حمایت از آن به اقصى نقاط کشور می‌رفتند. گرچه امروز عزیز بهرام‌نژاد و دیگر درگذشتگان در بین ما نیستند اما نام و یاد آن‌ها در نزد اهالی بسکتبال جاودانه خواهد ماند.

روحشان شاد و یادشان گرمی باد.

امیدواریم که متولیان امور قدردان رفتار و کردار نیک آن‌ها باشند.

فرهنگ برایشان تهدید است، نه سرمایه.

کتابخانه برایشان مهم نیست، چون میزهایشان پر از پرورنده‌های رانتی و آمار جعلی‌ست.

ما از نسلی هستیم که دانایی‌اش سانسور شد، صدایش خفه شد، و نانش هم گروگان سیاست‌های بی‌خرد شد.

و با این حال، هنوز هم ایمان دارم کتاب می‌تواند چراغ بماند. نه برای همه، اما برای آن‌دسته‌ی اندکی که هنوز نخوانده‌اند تا فراموش نکنند. که هنوز می‌دانند ریشه‌ی همه‌ی این ویرانی‌ها، در جهل نهادینه‌شده است. ارادتمند:مصطفی لو

■

سلام و صبح عالی بخیر نیکی زبان گویای استان نقدها و پیشنهادها عالی است ولی نقدهای هنوز هم است بخصوص بر اقوام ترکمن که همیشه در صحنه انتخاباتی با جان دل کار میکنن و بیشترین رای ها را به صندوق می ریزند هیچ توجهی به فعالین سیاسی ترکمن ها ندارن یا خیلی کم فقط در حد وعده در سرخرمن بس بس «انسان‌های پاک خطا نمی کنن» «سادگی میکنن» سادگی پاک‌ترین خطا ست «ما داریم نفس میکشیم» اما نفس را در هوای قفس میکشیم « به خود گفتیم تا نگویم به تو « چه رنجی در یک نفس میکشیم» سیاس فراوان از آقای مکتبی وجناب آقای مهدی بهزادبان مشاوره ستاد مرکزی استان در امور اهل سنت دردی زاده



سلام. مطلب من ممکنه کمی تلخ باشه وگزنده اما یکی از دلایل پسرفت فردی و اجتماعی ما خودما هستیم. نکته بنده سلب مسئولیت نظام حکمرانی نیست همه میدانند که در مطالبیم همیشه نوک پیکان عقب ماندگی ها رو سیاست گذاری و اجرا و نظارت دوتستم اما بیاییم از خودمون بپرسیم نقش من شخص ایکس چیه؟ چه کاری میکنم تا حداقل ضربه به منافع عمومی کشورم نزنم یا خیلی عالی چه کاری کردم یا میتونم برای اعتلای سرزمینم هرچند کوچک گامی برداشتم یا بخواهم داشت؟ این میتونه حتی درحد تغییر رفتار زباله پراکنی در طبیعت باشه کمک خیر به افراد برای توانمند سازی باشه یا آموزش به بچه دارای وسع مالی ناچیز باشه و...و....دوهر شغلی که هستیم میلیونها مثال میشه زد. سخن من چیه ؟ما هم نسبت به توسعه فردی و هم توسعه اجتماعی مسئولیت داری.یاد شهدا خیلی خوبه و تقویت هویت ملی هست شهدا زنده هستند و ما را میبینند که ما منفعل در قبال مشکلات فردی و اجتماعی هستیم این خوب نیست. حفظ آب و خاک و وطن فقط در شعار نیست در جنگیدن نظامی هم به تنهایی نیست بیینیم ما داریم چه میکنیم ؟کجای این بحران ها وایسادیم؟ چه میتونیم انجام بدیم کمی ذره ای کمک به دیگران و سرزمین و بلکه در درجه اول به خود فرد بشود. ما بیشتر منتظر معجزه هستیم که کسی یا کسانی بیایند مشکلات ما را حل کنند و اگر اینطور نیست که میتواند درست باشد حداقل اینست که همه ما طرحواره یا پیش فرض هایی داریم که تمام عوامل ناکامی های خودمون رو تقصیر دیگران می اندازیم و اینکه همینی که هست ما کاره ای نیستیم. کائنات پشیزی برای رنج های ما ارزش قائل نیست ولی برای تلاش جهت گذر از رنج ها بسیار ارزش قائل هست. این جمله شعار نیست هزاران فرد و کشور را میشود مثال زد که با هوش و امکانات کمتر موفقیت های بزرگی دست پیدا کردند. ۹۹ درصد موفقیت ها به تلاش است فقط ۱ درصد آن به خلاقیت.

صدای مخاطبان

در تاریخ، برساخت‌های نادرست(چه بسا دروغ) زیادی وجود دارد. تاریخ سیاسی هم ازین امر مستثنا نیست؛ یکی ازین برساختهای بسیار غلط که در این چندسال اخیر خیلی به جامعه *تحمیل/تزریق* می‌شود(و از نبود حافظه تاریخی ایرانیان هم به خوبی بهره می‌برد) این است که بعد از انقلاب، *جز سه دوره* ، باقی دولت ها دست اصلاح‌طلب‌ها بوده!! واقعااصلاح‌طلبی در ایران مظلوم‌بودوهست وجناح‌سیاسی اصلاحات‌هم‌مذبوح...

■

در سرزمین هندوستان، برای آن‌که کسی به مقام فرمانداری یا مدیریت کلان دست یابد، تنها داشتن سابقه سیاسی یا مدرک تحصیلی کافی نیست؛ او باید کلیله ودمنه را خوانده باشد و مهم‌تر از آن، درک کرده باشد. زیرا آن‌جا فهمیده‌اند که کسی که نمی‌داند چگونه با مردم سخن بگوید، چگونه اخلاق قدرت را بفهمد، و چگونه خرد را بر خشم و غرور مقدم بدارد، نمی‌تواند حاکم خوبی باشد. در ایران اما، با آن‌همه گنجینه‌ی ادبی و اخلاقی، با داشتن گلستان سعدی و مرزبان‌نامه، مدیرانی بر سر کارند که نه «حکمت» می‌دانند، نه «ادب حکمرانی» سعدی گفته بود:

رعیت به سر بر نیاید به جَوَر،

چو نخلی که بی‌آب، ندهد ثمر.

اما بسیاری از مدیران امروز، نه‌سعدی خوانده‌اند، نه‌مرزبان‌نامه‌رامی‌شناسند، نه‌حتی کلیله ودمنه را فراتر از نام آن شنیده‌اند. و نتیجه روشن است: رفتارهای تحکم‌آمیز، فاصله‌ی عمیق با مردم، و بیگانگی کامل با زبان گفتگو، همدلی و خردورزی. اگر در هند، دانستن قصه‌های حکمت‌آمیز لازمه‌ی فرمانروایی‌ست، در ایران باید گلستان سعدی، مرزبان‌نامه و کلیله و دمنه، جزو منابع اجباری برای هر مدیر، مسئول، و سیاست‌گذار باشد- نه برای نمایش، بلکه برای فهم «خرد ایرانی». زیرا ملتی که سیاستمدارانش ادبیات نخوانده‌اند، اخلاق نمی‌دانند. و سیاست بی‌اخلاق، چیزی جز ویرانی نیست.



دروود بر شما. از کتاب‌گفتنی، از دانایی، از فرهنگِ خواندن؛ و چه حرف درستی زدی... اما بگذار تلخ بگویم، صادق و بی‌پرده:

در کشوری که مردمش از سحر تا شب در صف اجاره، صف دارو، صف یارانه و صف تحمل ایستاده‌اند، کتاب، نه اولویت است، نه توانش هست، نه حوصله‌اش مانده. چگونه از مردی که نان شب ندارد، انتظار داشته باشیم حافظ بخواند؟ یا از زنی که فرزندش دارو ندارد، بخواهیم داستایفسکی را بفهمد؟ وقتی انسان برای زنده‌ماندن می‌جنگد، دیگر فرصت «خوب زیستن» ندارد. از آن سو، مدیران ما، کتاب نمی‌خوانند.

نه به این دلیل که وقت ندارند، بلکه چون خطر دانایی را می‌فهمند. آن‌هامی‌دانند مردمی که بخوانند، دیگر نمی‌شود با آن‌ها مثل توده‌ای رام رفتار کرد.

■

جامعه»

یکشنبه ۱۹ مرداد ماه ۱۴۰۴/سال



جنگل های این استان سالهاست که در آتش بی خبری و بی توجهی دارد می سوزد. تابستان وهوای گرم ندارد، در هوای سرد زمستان و بعد از هربارش بهاری هم دارد می سوزد. از روزیکه در این سالهای اخیر بعلت بیکاری مردمان روستاها:ز یکطرف و عطش سیری ناپذیر عده‌ای سودجو. موضوع جمع آوری وخريد وفروش قارچ معروف به ترافل که عمدتا هم مصرف خارجي و درآمد دلاری دارد، جنگلها از ریشه دارند می سوزند. ديگر در پهنه های جنگلي و زیر درختان آن خبری از رویش مجدد دانه های درختان و نو رشد یافتگان دیده نمی شود، زیرا سالی چند بار خاک جنگلها را با تیشه وکج بیل زبرورو می کنند و انگار سالی چند بار شخم می زنند و هر نوع رشد یافته ای را از بیخ وبن می کنند و ریشه کن می کنند. دیگر در سطح جنگل ها و در فواصل بین درختان بوته چند سانتیمتری دیده نمی شود که در آینده ها تبدیل به درختی گردد. بنظر این هدم و نابودی جنگل از هر آتشی سوزاننده تر و ویران کننده تر است، منتهی اثرات آن سالهای نه چندان دور دیگر ظاهر می گردد.

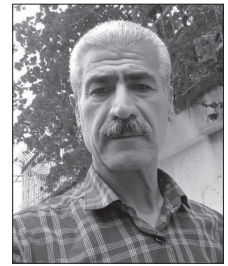


دروود. دنیا را آب ببرد، مسئولان مرتبط با ابرچالش آب را خواب می برد! گویی وزیر نیرو را اک‌هم نگزیده است! اساسا این بی خیالی و خونسردی مسئولان کشور ما کم نظیر است. وزیر گفته است ناترازی ها مربوط به تغییرات اقلیمی است که جهانی است و جبری و لابد اصلا به نحوه مدیریت منابع آب مرتبط نیست ! بعد هم گویی کشف تازه ای کرده و ابتکار نویی به خرج داده: باید به سمت کشت محصولات کم آب بر برویم. چشم. یا شما امر بفرمایید که به این سمت برویم یا ما خواهش و تمنا می کنیم که به این سمت برویم یا کسانی از کره مریخ می آیند و کشان کشان ما را به این سمت می برند! در هر صورت، مشکلی نیست که آسان نشود، مرد خواهد که هراسان نشود! علی برکت الله!

■

اتقدر در مصرف اب زیاده روی وخودخواهی شد که حتی برای تامین اب شرب هم به بحران رسیدیم چه رسد به کشاورزی آینده نگری در قاموس مدیریت ما وجود نداشت. فقط عرضه مطرح بوده و کنترل تقاضا با بهینه سازی مصرف آنهم براساس تامین نیازها وحتى شکوفایی کشاورزی و صنعت در هیچ جای اندیشه این کشور وجود نداشت. امروزه صحبت دوباره انتقال آب دریای خزر جدی تر شنیده میشود. دریای خزر خود در حال خشکی هست وحال و روز خوشی ندارد. خلیج گرگان در کنار دریای خزر اگر واقعیت را نخواهیم

هوادار به گرگان نیامد



بهنام نیک پیام

به نظر مالک این تیم که خودگرگانی می باشد. شنیدن خبرانتقال تیم هوادار به گرگان که باشور وشعف وصف ناپذیری مواجه شده بود متأسفانه خیلی زودفروکش نمودوچه بسا که به فراموشی سپرده شود. بنابراین باید به انتظار نشست و مترصد گذشت زمان بود. در پایان مسابقات لیگ برترفصل گذشته ی فوتبال ایران که منجر به قهرمانی تراکتور سازی تبریز وسقوط تیم های نساجی و هوادار به لیگ دسته ی اول شد، موجی درگرگان راه افتاد که برای فصل آینده ی لیگ، تیم هوا دار از تهران به گرگان خواهد آمد و در این شهر میزبان تیم های لیگ دسته اول خواهدبود. در محافل مختلف از قول برخی از متولیان امور و دست اندرکاران ورزش نقل وقول شد که ایمان مهری سرمایه گذار برخی از پروژه های شهرگرگان و مالک تیم فوتبال هوادار در نشست با تعدادی از مقامات شهری واستانی گفته است: من به دلیل تعصب و علاقه ای که به شهرم گرگان دارم، علاقه مندم که درفصل جاری لیگ دسته اول فوتبال کشور در گرگان تیمداری کنم تا باعث رونق دوباره ی فوتبال در زادگاهم و این استان فوتبال خیز شوم. فراتر از این شنیده شدکه مقامات استان درنشست

با مهری مالک تیم هوادار بر روی جزئیات کار از قبیل: واگذاری استادیوم ۱۵هزارنفری کریم آبادگرگان، بازسازی سکوها، ترمیم زمین چمن اصلی، زمین های تمرینی، تعمیر و راه اندازی پروژکتورها وهتل محل اقامت تیم ها به توافق رسیده اند. به گوش رسیدن این خبر مهم فوتبالی باعث موجی از امیدواری در بین جامعه ی ورزش بویژه فوتبال استان شد. اما دیری نپایید که استانداری تهران مخالفت شدید خود با انتقال تیم هوادار از تهران به گرگان را اعلام کرد و بطور شفاف گفت: اجازه نمی دهند تیم هوادار از تهران خارج شود که پس از آن بنظر می رسد پیگیری این موضوع مهم ازجانب مسوولین استان و دست اندرکاران ورزش استان کم رنگتر از پیش شد و به قول فوتبالی ها شاید هم آقایان فراموش کردند که قراربود چنین انتقالی صورت بگیرد! دوسه باری از قول برزمینی مدیر کل ورزش استان نقل وقول های ضدونقیضی مبنی برآمدن و نیامدن تیم هوادارشده که موردتأیید نبود. اما ایشان به گفته ی خودش همچنان پیگیر موضوع است ومنتظر برگشتن مالک تیم هوادار ازخارج به ایران می باشد تا تعیین تکلیف شود. ضمن احترام به نظرایشان، در عصر ارتباطات وتکنولوژی حضور نداشتن مالک درکشور دلیل

فوتبال ریشه دار گرگان سال هاست که از نداشتن یک تیم در لیگ کشور محروم است.شهری که از دهه ی ۳۰وشاید هم پیشتر از آن در سبزه میدان (محدوده ی کوی ویلا) فوتبال در آن جریان داشت وغریو تماشاگراناش در اطراف استادیوم ایرانشهر حال وهوایی خاصی به آن بخشیده بود، پس ازحضور معنادار تیم اتکا و بوجود آمدن برخی مشکلات، یاس ونامیدی بر فوتبال این دیار حاکم شد و به نوعی بساط تیمداری در رده های بالاتر برچیده شد. اما به علت ظهور بازیکنانی ارزشمند از گرگان و دیگر شهرستان های این استان در لیگ های دسته اول ویرتر، شنیده ها حاکی از انتقال تیم هوادار به گرگان است که همه چیز بستگی دارد

حرف مردم

اعتراض به یک انتصاب

تعدادی از همیاران و فعالان محیط زیستی گلستان به انتصاب سرپرست جدید اداره کل محیط زیست گلستان اعتراض کرده اند. به گزارش خبرنگار گلشن مهر حدود بیست تن از علاقمندان به محیط زیست با نوشتن بیانیه ای خطاب به استاندار گلستان و رییس سازمان محیط زیست کشور نسبت به انتصاب مدیرکل محیط زیست در گلستان اعتراض کرده اند و آن را غیر کارشناسی و بر خلاف شعارهای دولت دانسته اند. آنها از استاندار خواسته اند کسی را به این مسوولیت بگمارند که دارای تحصیلات مرتبط با محیط زیست باشد. در این بیانیه آمده است: دلمان برای استان و استعدادهای جهانی آن و کشورمان می سوزد؛ بس است؛ مساله محیط زیست با زیست و جان مردمانش وابسته است در بخش دیگری از این بیانیه آمده است: جناب آقای طهماسبی شما که داعیه دار شایسته سالاری بودید فقط به این پرسش پاسخ دهید این انتخاب این هفته شما ((فردی با مدرک حسابداری!! و مدیریت)) با کدام شاخص جوانگرایی، نخبگی، تخصص، تعهد، کارآمدی و تجربه، بومی بودن، گزینه مدیر کل منتخب محیط زیست گلستان سازگاری دارد.

شرق به غرب) متصل خواهد کرد که نقش مهمی در رونق اقتصادی و توسعه زیرساخت های گلستان خواهد داشت. نماینده مردم گنبدکاووس در مجلس شورای اسلامی به منطقه آزاد تجاری - صنعتی اینچه برون هم اشاره کرد و گفت: عملیات اجرایی ایجاد زیرساخت های این منطقه که شتاب دهنده توسعه گلستان خواهد بود با حمایت دولت به سرعت درحال انجام است و تاکنون تقاضای ۶۶ شرکت داخلی و خارجی برای سرمایه گذاری و ایجاد واحدهای تولیدی در آن ثبت شده است. آق آرکاکلی با اشاره به مشکلات قطع آب و برق در گلستان و گنبدکاووس نیز افزود: مقصر این مشکلات مدیران استان و شهرستان نیستند بلکه کمبود حدود ۳۰ هزار مگاوات برق در کلان کشور است که تلاش های خوبی از سوی دولت برای ایجاد زیرساخت های این حوزه درحال انجام است. وی با اشاره به سفر چندماه پیش مدیرعامل توانیر به گنبدکاووس، اضافه کرد: در این سفر برای ایجاد برخی زیرساخت های برق در این شهرستان ۱۵ هزار میلیارد ریال اعتبار مصوب شد که تاکنون ۶ هزار میلیارد ریال آن اختصاص یافته است.

ریلی اصلی و چهار هزار کیلومتر خطوط فرعی کشور به دلیل کوتاهی ها و غفلت های چند دهه گذشته سبب شده تا توسعه همه جانبه این استان اندک باشد. وی با اشاره به اهمیت اجرای راه آهن ترانزیتی اینچه برون - گنبدکاووس- آزادشهر - شاهرود، افزود: این طرح مهم فاقد مصوبه اجرایی بوده و دولت نیز توان مالی برای اجرای آنرا نداده اما قول مساعد جهت اجرای آن را از طریق فاینانس (فرآیند تامین منابع مالی برای طرح های تولیدی یا پروژه ها، توسط موسسات مالی مانند بانک ها) داده است. آق آرکاکلی به سفر هفته گذشته «علی نیکزاد» نائب رئیس مجلس شورای اسلامی به گنبدکاووس هم اشاره کرد و گفت: در این سفر علاوه بر اعتبار هزار و ۲۰۰ میلیارد ریالی برای تکمیل جاده ترانزیتی موسوم به نفت این شهرستان مبلغ سه هزار میلیارد ریال اعتبار دیگر از محل منابع بانک صادرات هم تخصیص خواهد یافت تا این پروژه حیاتی پیشرفت قابل توجهی پیدا کند. وی تصریح کرد: تکمیل و بهره برداری از جاده نفت، مرز و گمرک اینچه برون را به کریدورهای اصلی جاده ای (شمال به جنوب و

ساخت راه آهن گرگان- مشهد مصوبه اجرایی دارد

دبیر مجمع نمایندگان گلستان در مجلس شورای اسلامی با انتقاد از سهم کمتر از یک درصدی این استان از خطوط ریلی کشور، بر لزوم اجرای خط ریلی گرگان- بجنورد - مشهد تاکید کرد و گفت: اجرای این پروژه مصوبه دولت (وزارت راه و شهرسازی) است. به گزارش روابط عمومی، عبدالحکیم آق آرکاکلی افزود: سهم بسیار اندک خطوط ریلی گلستان از مجموع بیش از ۱۶ هزار کیلومتر خط

مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه) یک/مر حله ای فراخوان ۲۰۰۴۰۰۰۰۸۸۰۰۰۰۰۶

اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گلستان در نظر دارد

فراخوان تکمیل و احداث مجتمع فرهنگی- هنری شهرستان گالیکش را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی:

- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۴/۰۵/۲۱ روز سه شنبه ساعت ۱۳/۰۰
- مهلت ارسال پیشنهادات: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۹ ساعت ۰۸/۰۰
- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانت نامه بانکی به مبلغ ۱۲/۰۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
- اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: ۰۱۷۳۲۲۶۰۶۰ -
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۵ ساعت ۱۴/۳۰
- زمان بازگشایی پاکت ها: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۶/۰۹ ساعت ۰۹/۰۰

شناسه آگهی - ۱۹۸۰۹۱۵

اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گلستان

خوراکی‌هایی که استرس را مهار می‌کنند

استرس مؤثر است. مصرف منظم غلات کامل به جای کربوهیدرات‌های ساده (مانند نان سفید و شیرینی‌جات) می‌تواند به پایداری سیستم عصبی و کاهش احساس اضطراب کمک کند. جو دوسر را برای صبحانه میل کنید، برنج قهوه‌ای را جایگزین برنج سفید کنید، و نان و پاستای سبوس‌دار را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

توت‌ها: بمب‌های آنتی‌اکسیدانی و آرامش‌بخش

توت‌ها، از جمله بلوبری، تمشک، توت‌فرنگی و شاه‌توت، نه تنها خوشمزه هستند، بلکه نیروگاهی از آنتی‌اکسیدان‌ها، به ویژه فلاونوئیدها و ویتامین C، محسوب می‌شوند. این آنتی‌اکسیدان‌ها به مقابله با استرس اکسیداتیو در بدن کمک می‌کنند که می‌تواند منجر به التهاب و آسیب سلولی شود. ویتامین C نیز نقش مهمی در تولید کورتیزول (هورمون استرس) و بهبود پاسخ بدن به استرس ایفا می‌کند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم توت‌ها می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی، کاهش التهاب عصبی و حتی بهبود خلق‌وخو کمک کند. این میوه‌های رنگارنگ، گزینه‌ای عالی برای یک میان‌وعده سالم و آرامش‌بخش هستند. می‌توانید توت‌ها را به صورت تازه، فریز شده، در اسموتی‌ها، ماست، یا غلات صبحانه مصرف کنید.

شکلات تلخ: لذتی مفید برای آرامش

شکلات تلخ (با حداقل ۷۰٪ کاکائو)، یکی از بهترین دواستان شما در زمان استرس می‌تواند باشد! کاکائو سرشار از فلاونوئیدها، به ویژه اپی‌کاتچین و کاتچین، است که آنتی‌اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شوند. این ترکیبات می‌توانند به بهبود جریان خون در مغز کمک کرده و تولید سروتونین (هورمون حال خوب) را تحریک کنند. علاوه بر این، شکلات تلخ حاوی منیزیم است که یک ماده معنی حیاتی برای تنظیم واکنش بدن به استرس و بهبود خواب است. حتی بوی شکلات تلخ نیز می‌تواند اثر آرامش‌بخش داشته باشد. البته، مصرف آن باید در حد اعتدال باشد تا از کالری اضافی جلوگیری شود. روزانه یک تکه کوچک (حدود ۳۰ گرم) از شکلات تلخ با درصد کاکائو بالا (۷۰٪ به بالا) مصرف کنید.

اهمیت آبرسانی و خواب کافی:

در کنار تغذیه، فراموش نکنید که نوشیدن آب کافی و خواب مناسب نیز از ستون‌های اصلی مدیریت استرس هستند. کم‌آبی بدن می‌تواند منجر به خستگی، سردرد و افزایش سطح استرس شود. همچنین، نداشتن خواب کافی، توانایی بدن برای مقابله با استرس را به شدت کاهش می‌دهد و سیستم عصبی را فرسوده می‌کند. اطمینان حاصل کنید که در طول روز به اندازه کافی آب می‌نوشید و شب‌ها ۷-۹ ساعت خواب با کیفیت دارید. در نهایت، در این روزهای پر از چالش، به یاد داشته باشیم که سلامت ما، چه جسمی و چه روحی، بالاترین دارایی ماست. با انتخاب‌های هوشمندانه در رژیم غذایی، می‌توانیم به خودمان کمک کنیم تا با قدرت بیشتری با استرس‌ها مقابله کنیم و آرامش را به زندگی مان بازگردانیم. این خوراکی‌ها نه تنها مغذی و خوشمزه هستند، بلکه به عنوان داروخانه‌ای طبیعی، یاری‌رسان ما در مسیر دستیابی به آرامش و شادابی خواهند بود. تغذیه آگاهانه را جدی بگیرید و تاثیر شگفت‌انگیز آن را بر زندگی خود احساس کنید و به طور چشمگیری توانایی بدن خود را در مدیریت استرس در شرایط دشوار بهبود بخشید.



کیفیت بالا، ویتامین‌ها مانند ویتامین B۱۲ و D، مواد معدنی (مانند سلیوم و روی)، و آنتی‌اکسیدان‌ها است که همگی برای سلامت عمومی بدن و به خصوص عملکرد مغز و سیستم عصبی ضروری هستند. یکی از مهم‌ترین ترکیبات موجود در تخم‌مرغ، کولین است. کولین، یک ماده مغذی حیاتی است که نقش مهمی در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند استیل کولین دارد. استیل کولین برای حافظه، یادگیری و تنظیم خلق‌وخو ضروری است. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف کافی کولین می‌تواند به بهبود سلامت مغز، تقویت اعصاب و کنترل بهتر استرس کمک کند. تخم‌مرغ را می‌توانید به روش‌های مختلفی مانند آب‌پز، نیمرو، املت یا در سالادها و ساندویچ‌ها مصرف کنید.

چای سبز: آرامش از فوجان طبیعت

چای سبز، نه تنها یک نوشیدنی دلپذیر است، بلکه به دلیل دارا بودن اسید آمینه ال-تیانین (L-Theanine)، شهرت زیادی در کاهش استرس و افزایش آرامش دارد. ال-تیانین قادر است امواج مغزی آلفا را افزایش دهد که با حالت آرامش و هوشیاری مرتبط هستند. این ترکیب، بدون ایجاد حالت خواب‌آلودگی یا رخوت، به شما کمک می‌کند تا تمرکز و آرامش بیشتری داشته باشید. علاوه بر این، چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی به نام کاتچین است که به محافظت از سلول‌های مغزی در برابر آسیب‌های اکسیداتیو کمک کرده و در کاهش التهاب نقش دارند. نوشیدن یک فنجان چای سبز در لحظات استرس‌زا می‌تواند به آرامش اعصاب و بهبود خلق‌وخو کمک کند. می‌توانید روزانه ۱ تا ۳ فنجان چای سبز را به صورت تازه دم کرده و میل کنید. برای بهره‌مندی حداکثری از خواص آن، از چای سبز با کیفیت بالا استفاده کنید.

غلات کامل: سوخت پایدار برای مغز شما

غلات کامل مانند جو دوسر، برنج قهوه‌ای، کینوا و نان سبوس‌دار، منابع عالی از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. کربوهیدرات‌های پیچیده به آرامی در بدن هضم می‌شوند و قند خون را به تدریج آزاد می‌کنند، که این امر به حفظ سطح انرژی پایدار و جلوگیری از نوسانات خلقی کمک می‌کند. علاوه بر این، غلات کامل سرشار از ویتامین‌های گروه B، به ویژه B۶ و B۱۲ هستند. این ویتامین‌ها نقش حیاتی در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین دارند که در تنظیم خلق‌وخو و کاهش

و پاداش دارد. با تامین کافی ال-تریپتوفان از طریق رژیم غذایی، می‌توانیم به مغز در تولید این هورمون‌های حال خوب کمک کرده و به بهبود کلی حالات روانی و کاهش استرس دست یابیم. از روغن کنجد می‌توان در پخت‌وپز استفاده کنید، کنجد را روی سالاد نان یا برنج بپاشید، یا ارده کنجد را به عنوان صبحانه یا میان‌وعده میل کنید.

ماهی‌های چرب: امگا-۳ و ویتامین D، دوگانه آرامش‌بخش

ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین، و ماکرل، منابع غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ و به ویژه EPA و DHA و ویتامین D هستند. امگا-۳ برای سلامت مغز و عملکرد عصبی بسیار حیاتی است و خواص ضدالتهابی قوی دارد. التهاب مزمن در بدن و مغز، با بسیاری از اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب مرتبط است. تحقیقات متعدد، ارتباط معکوس بین مصرف امگا-۳ و بروز اختلالات اضطرابی را نشان داده‌اند. ویتامین D نیز که اغلب از طریق نور خورشید تامین می‌شود، در تنظیم خلق‌وخو و سلامت عصبی نقش دارد و کمبود آن با افزایش خطر افسردگی و اضطراب همراه است. مصرف ماهی‌های چرب را حداقل دو بار در هفته در برنامه غذایی خود بگنجانید؛ می‌توانید آن‌ها را کبابی، بخارپز یا پخته مصرف کنید.

جعفری: منبع عالی آنتی‌اکسیدانی سبز

جعفری، این سبزی معطر و دلپذیر، یک منبع عالی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها است. آنتی‌اکسیدان‌ها با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و کاهش استرس اکسیداتیو در بدن، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های سلولی و التهاب ایفا می‌کنند. همانطور که گفته شد، التهاب و سموم در بدن می‌توانند عامل بروز بسیاری از بیماری‌ها از جمله اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب باشند. افزودن جعفری به رژیم غذایی، یک راه ساده و مؤثر برای افزایش مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها و تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر استرس است. جعفری تازه را به سالادها، سوپ‌ها، خورشیدها، و حتی اسموتی‌های سبز خود اضافه کنید.

تخم‌مرغ: مولتی‌ویتامین طبیعی برای مغز

تخم‌مرغ، به حق لقب مولتی‌ویتامین طبیعی را به خود گرفته است. این ماده غذایی کامل، سرشار از پروتئین‌های

در روزهایی که اخبار ناخوشایند و فشارهای روانی، آرامش را از شهروندان سلب کرده، تغذیه سالم و آگاهانه، راهکاری قدرتمند برای مدیریت استرس و بهبود حال روحی است. در این گزارش به بررسی چند ماده غذایی شگفت‌انگیز می‌پردازیم که با خواص بی‌نظیرشان، می‌توانند به شما در مقابله با استرس و بازیابی آرامش کمک کنند. به گزارش ایرنا زندگی، در شرایط حساس کنونی که شهروندان عزیزمان ممکن است با موجی از اخبار و وقایع ناخوشایند مواجه شوند، حفظ آرامش ذهنی و کاهش سطح استرس از اهمیت بالایی برخوردار است. صدای انفجار، اضطراب ناشی از نگرانی‌های محیطی، و فشارهای روانی ناشی از حوادث جاری می‌تواند تأثیرات منفی عمیقی بر سلامت جسم و روان ما بگذارد. اما آیا می‌دانستید که طبیعت، راهکارهای ساده و در دسترس را برای کمک به ما در این مسیر فراهم کرده است؟ تغذیه سالم و آگاهانه، یکی از قدرتمندترین ابزارهایی است که می‌توانیم برای مدیریت استرس و بهبود حال روحی خود به کار بگیریم. در این گزارش جامع، به بررسی چند ماده غذایی شگفت‌انگیز می‌پردازیم که با خواص بی‌نظیرشان، می‌توانند به شما در مقابله با استرس و بازیابی آرامش کمک کنند.

ماست: ناجی دستگاه گوارش و ذهن شما

ماست، بیش از یک میان‌وعده ساده است؛ این ماده غذایی سرشار از پروبیوتیک‌ها (باکتری‌های مفید) است که به عنوان دواستان روده شناخته می‌شوند. رابطه پیچیده‌ای بین روده و مغز وجود دارد که به آن محور روده-مغز می‌گویند. تحقیقات نشان داده‌اند که سلامت روده به طور مستقیم بر سلامت روان ما تأثیر می‌گذارد. پروبیوتیک‌های موجود در ماست، با متعادل کردن فلور میکروبی روده، می‌توانند به کاهش التهاب و تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی آرامش‌بخش کمک کنند. مصرف منظم ماست، به ویژه انواع حاوی کشت زنده و فعال، می‌تواند به بهبود خلق‌وخو، کاهش علائم اضطراب و حتی تقویت عملکردهای شناختی کمک کند. ماست به تنهایی قابل استفاده است ولی می‌توان آن را با میوه و گرانولا مخلوط کنید، یا در اسموتی‌ها و سس‌های سالاد نیز به کار ببرید.

سیر: آنتی‌اکسیدان قدرتمند ضد استرس

سیر، این چاشنی پرخاشیت، نه تنها طعم بی‌نظیری به غذاها می‌دهد، بلکه گنجینه‌ای از ترکیبات فعال از جمله سولفور است. سولفور موجود در سیر به بدن کمک می‌کند تا سطح گلووتاتیون را افزایش دهد. گلووتاتیون، به عنوان مادر تمام آنتی‌اکسیدان‌ها شناخته می‌شود و نقش کلیدی در سم‌زدایی بدن و مقابله با رادیکال‌های آزاد ایفا می‌کند. رادیکال‌های آزاد و استرس اکسیداتیو می‌توانند به سلول‌های مغزی آسیب رسانده و علائم اضطراب و افسردگی را تشدید کنند. مطالعات حیوانی نیز تاثیر سیر در کاهش اضطراب و افسردگی را تایید کرده‌اند. می‌توانید سیر را به صورت تازه در انواع غذاها، سوپ‌ها، و سس‌ها استفاده کنید.

کنجد: منبع هورمون‌های شادی

دانه‌های ریز کنجد، نیروگاهی از مواد مغذی و به خصوص اسید آمینه حیاتی ال-تریپتوفان هستند. ال-تریپتوفان، یک پیش‌ساز ضروری برای تولید دو هورمون شادی‌آور و آرامش‌بخش در مغز است: سروتونین و دوپامین. سروتونین به عنوان تنظیم‌کننده خلق‌وخو، خواب و اشتها عمل می‌کند و کمبود آن با افسردگی و اضطراب مرتبط است. دوپامین نیز نقش مهمی در احساس لذت