هادیانه
بیاموزید و آموزش دهید

پیامبر اکرم(ص) فرمود:
قَلْبٌ لَیْسَ فیه شَیْءٌ مِنَ الْحِکْمَةِ کَبَیْتٍ خَرِبَ فَتَعَلَّموا وَ عَلِّموا وَ تَفَقَّهوا وَ لا تَموتوا جُهّالاً فَاِنَّ اللهَ لا یَعْذِرُ عَلَی الْجَهْلِ.
دلی که در آن حکمتی نیست، مانندِ خانه ویران است، پس بیاموزید و آموزش دهید، بفهمید و نادان نمیرید. به راستی که خداوند، بهانه‌ای را برای نادانی نمی‌پذیرد.
(کنزالعمال، حدیث ۲۸۷۵۰)

کاشانه
مدیرمسئول: **محمد جواد اخوان**
سردبیر: **غلامرضا صادقیان**
دبیر ویژه‌نامه: **حسین گل‌محمدی**
همکاران تحریریه: **نیره ساری، مرضیه بامیری نیره محمودی، حسن فرامرزی**
چاپ: **همشهری**

سبک سلامت

خیال و رؤیا برای سلامت روان ما ضروری است

پرواز به منطقه آرام آلفا با رؤیاپردازی

نیره محمودی

شاید این لحظه برای شما در کودکی پیش آمده باشد که غرق در افکار و رؤیاهای‌تان از پنجره کلاس به بیرون خیره شوید. در آن لحظه ناگهان معلم شما را خطاب قرار می‌دهد که حواس‌تان را به درس بدهید. همه ما رؤیاپردازی می‌کنیم، حتی بیشتر از آنچه فکرش را کنید. محققان می‌گویند که ما روزانه حدود ۳۰درصد از زمان خود را در حال رؤیاپردازی هستیم. این رؤیاپردازی که از آن گاهی به حواس‌پرتی یاد می‌کنند، برای ذهن و روان ما ضروری است.

۱ ورود به منطقه آلفا

وقتی خودتان را از دنیای پرسروصدای روزانه دور می‌کنید، در واقع اجازه می‌دهید افکار در ذهن‌تان به جریان درآیند. این کار باعث آرامش ذهنی و کاوش فکری می‌شود. وقتی افکار ما به این شکل جریان می‌یابد، در حالتی هستیم که به آن حالت موج آلفا می‌گویند. محدوده آلفا حالتی از یک خواب سبک است. وقتی که به تدریج خواب‌مان عمیق‌تر می‌شود. وقتی در منطقه آلفا قرار داریم، آرام هستیم و اجباراً به چیزی فکر نمی‌کنیم.

استراحت با این نوع رؤیاپردازی فقط سرگرم‌کننده نیست. این کار برای زندگی ما ضروری است. مغز ما نمی‌تواند تمرکز و بهره‌وری را بی‌وقفه حفظ کند. سلامت مغز به صورت منظم به استراحت نیاز دارد.

رؤیاها صرفاً فرارهای کوچک نیستند. پر و بال دادن به افکار در واقع ذهن شما را احیا می‌کند. وقتی می‌توانیم بر مشکلات فائق آییم که دیدگاه‌مان نسبت به آنها تغییر کند. رؤیاپردازی علاوه بر ایجاد چشم‌اندازی تازه، در حل مشکلات نقش مؤثری دارد

اجازه دهید پس از یک روز طولانی در محل کار یا پس از اختلاف نظر با یک دوست، ذهن‌تان به سمت چیزی کاملاً نامرتبط و لذت بخش برود. این کار به شما کمک می‌کند شرایط نگران‌کننده را فراموش کنید و از آن فاصله بگیرید.

داشتن ابزاری مانند رؤیاپردازی بسیار مفید است، به خصوص زمانی که با تهدیدهای درک‌شده یا محیط‌های بیش از حد شلوغ سروکار داریم. رؤیاپردازی در واقع ابزاری برای فرار از استرس و اضطراب است. با روش زیر می‌توانید رؤیاپردازی را شروع کنید:

اولین قدم این است که نگاه خود را از میز، محل کار یا هر چیزی که حواس‌تان را پرت می‌کند، بردارید. بعد، نفس عمیق بکشید، سپس به آرامی نفس خود را بیرون دهید. این کار را تکرار کنید. در نهایت به چیزی خوشایند فکر کنید که برای شما معنی دارد. ممکن است خود را در مکانی مورد علاقه تصور کنید که دوست دارید. مثلاً در جنگل پیاده‌روی کنید یا ممکن است به خودروی جدیدی که می‌خواهید بخرید، فکر کنید. چه رنگی خواهد بود؟ چه ویژگی‌هایی خواهد داشت؟

۲ رویکرد متفاوت برای حل مشکلات

رؤیاها صرفاً فرارهای کوچک نیستند. پر و بال دادن به افکار در واقع ذهن شما را احیا می‌کند. با احیای مجدد روحی می‌توانید با مشکلات مواجه شوید. وقتی می‌توانیم بر مشکلات فائق آییم که دیدگاه‌مان نسبت به آنها تغییر کند. رؤیاپردازی علاوه بر ایجاد چشم‌اندازی تازه، در حل مشکلات نقش مؤثری دارد. در یک مطالعه پیرامون الگوهای مختلف تفکر درونی، به اثبات رسید که رؤیاپردازی به عنوان یک فرایند شناختی منجر به ایده‌های جدیدی می‌شود. در واقع تمرکز روی مشکلات در بیشتر مواقع کارساز نیست و فقط رؤیاپردازی است که می‌تواند در این مورد مؤثر باشد.

اگر بخواهید با چکش یک ستون را پایین بیاورید، ممکن است خیلی از راه‌حل‌های دیگر را برای خرابی این ستون در نظر نگیرید. اما رؤیاپردازی و یافتن ایده‌های جدید می‌تواند ذهن شما را قادر سازد تا با کمک رؤیاها راه‌حل‌هایی متفاوت را برای حل مشکلات بیابید، بنابراین اگر با مشکلی مواجه شدید، به جای تلاش بیشتر برای حل آن، رویکرد متفاوت در حل آن را از طریق رؤیاپردازی امتحان کنید.

۳ فعالیت بیشتر مغز

حتماً تاکنون بارها با این واقعیت مواجه شده‌اید که ذهن کودکان دائماً در حال پرسه زدن است. جوانان هم تمایل زیادی به رؤیاپردازی دارند. برخی افراد رؤیاپردازی را اصطلاحاً «سر در ابرها داشتن» و دور شدن از واقعیت‌های زندگی می‌دانند، اما رؤیاپردازی بی‌شک نقشی بیش از یک سرگرمی ذهنی دارد.

آنچه در مغز شما هنگام رؤیاپردازی اتفاق می‌افتد، بسیار پیچیده است. در واقع هنگام پرسه‌زدن افکارتان در ذهن، شما از جنبه‌های مختلف مغز خود را به کار انداخته‌اید. در چنین مواقعی هم شبکه حل مسئله و هم شبکه خلاقیت در مغز شما به طور همزمان فعالیت دارند. در این حالت ما این نواحی مختلف مغز را فعال و به اطلاعاتی دسترسی پیدا می‌کنیم که ممکن است قبلاً دور از دسترس یا غیرفعال بوده باشند. در واقع می‌توان گفت گاهی بی‌حوصلگی یا بیکاری هدف بزرگی را در پی دارند. آنها می‌توانند ارتباطات مهمی را در سراسر مغز ما از طریق رؤیاپردازی ایجاد کنند.

۴ دستیابی به اهداف

افکار پرپیچ و خم چگونه می‌توانند به شما در رسیدن به اهداف‌تان کمک کنند؟ این افکار سرگردان در واقع سمت و سویی ندارند، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد این افکار اغلب از اهداف ما ریشه گرفته‌اند.

ورزشکاران و مجریان گاهی اوقات از رؤیاپردازی هدفمند برای تمرین قبل از بازی یا اجرا بهره می‌برند. این روش در واقع مغز آنها را برای رسیدن به موفقیت از قبل سیم‌کشی می‌کند. این نوع خیال‌پردازی یا خیال‌پردازی ساختاریافته در زمینه روان‌شناسی ورزشی رایج بوده است.

یک رؤیاپردازی مبتنی بر فانتزی مانند تبدیل شدن به یک ابرقهرمان ممکن است در نهایت شما را ناامید کند، زیرا بسیار دور از ذهن است، اما یک رؤیاپردازی ساختاریافته می‌تواند به شما انگیزه دهد و انگیزه در واقع واقع‌بینانه‌تر است.

تصور کردن یا رؤیاپردازی در مورد یکی از اهداف زندگی واقعی شما خوشایند است، زیرا از شما دعوت می‌کند تا در مورد مراحلی که باید طی کنید، راه‌هایی برای چگونگی غلبه بر موانع بیابید.

۵ رشد خلاقیت

تحقیقات ثابت کرده رؤیاپردازی با سطوح بالاتر خلاقیت مرتبط است. زمانی که ذهن شما مجبور نیست در مسیری مشخص حرکت کند، حتی اطلاعات کوچک را سازماندهی می‌کند و ارتباطات جدید و غیرمنتظره‌ای بین آنها ایجاد می‌کند. این در نتیجه اجازه دادن به ذهن‌تان برای سرگردانی مثبت است.

جستار

آسیب‌های کمال‌گرایی دیگرمحور برای خانواده

مشکل من نیستم، تویی!

کمال‌گرایان دیگرمحور خودشان را کامل و دیگران را ناقص می‌بینند. در این نوع کمال‌گرایی، فرد توقعات غیرواقعی‌اش را در بیرون از خود جست‌وجو می‌کند، مثلاً در همسرش، همکارانش و در فرزندانش و وقتی زندگی آنطور که انتظار دارد پیش نمی‌رود، این برداشت‌ها تبدیل می‌شوند به اتهام‌زنی؛ «کاش این کار را درست انجام داده بودی، آن وقت خوشحال‌تر بودم» یا «مشکل من نیستم، تویی». اما روان‌شناسان می‌گویند در پس کمال‌گرایی دیگرمحور ناامنی و معمولاً خودشیفتگی نهفته است. کمال‌گرایی دیگرمحور چیست و چطور همزمان به والدین و فرزندان آسیب می‌رساند؟ «گیل کورنوال» در مقاله‌ای مشروح در وب‌سایت آتلانتیک به این موضوع پرداخته و وب‌سایت ترجمان با ترجمه آرزو صحیحی نسخه برگردان آن را منتشر کرده است. آنچه می‌خوانید گزیده و خلاصه‌ای از این مقاله است.

۱ ریچتی در ۱۶سالگی با نمرات عالی به دانشگاه ام‌آی‌تی راه یافت. ریچتی که در حال حاضر ساکن ایلینوی و سردبیر علمی روزنامه است، می‌گوید والدینش به او فشار می‌آوردند که نهایت استفاده را از استعدادهایش بکند؛ «من دانشجویی خیلی عالی‌ای بودم که صادقانه بگویم، همان اول راه زمین خوردم. تحصیلاتم در ام‌آی‌تی را نیمه‌کاره رها کردم و با این حال عاقبت‌بخیر شدم.» می‌گوید نمی‌خواهد از سه فرزند خودش انتظار بیش‌ازحدی داشته باشد، اما در عین حال نگران است که نکند دخترش در هیچ زمینه‌ای «استثنایی» نباشد. «از اینکه در خان آکادمی دو سال کامل از هم‌سن‌وسال‌هایش جلوتر نیست عصبی می‌شوم. بچه‌هایم را مجبور کرده‌ام علاوه بر کلاس‌های مدرسه دوره‌های خان آکادمی را هم بگذرانند و دخترم همه‌اش حدود یک سال از مقطع تحصیلی‌اش جلوتر است.»

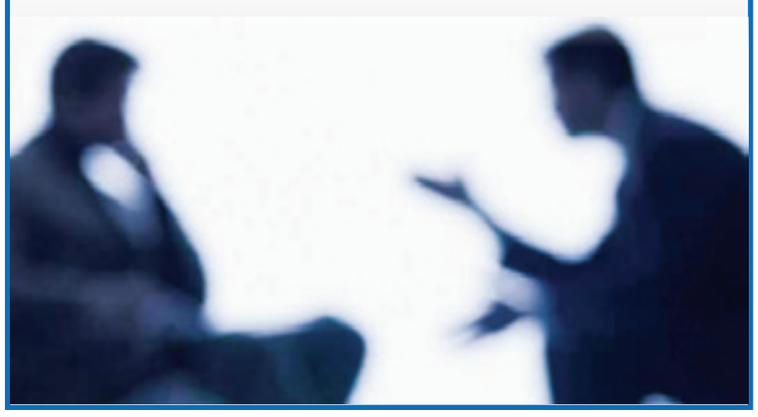
۲ روان‌شناسان برای این موضوع که ریچتی را درگیر کرده است اسمی دارند: کمال‌گرایی دیگرمحور. در این نوع کمال‌گرایی، فرد توقعات غیرواقعی خود را در بیرون از خود جست‌وجو می‌کند، مثلاً در همسرش، همکارانش و در فرزندانش. بسیاری از کمال‌گرایان دیگرمحور در برداشت ذهنی‌شان خودشان را کامل و دیگران را ناقص می‌بینند. وقتی زندگی آن‌طور که انتظار دارند پیش نمی‌رود، این برداشت‌ها تبدیل می‌شوند به اتهام‌زنی: کاش این کار را درست انجام داده بودی، آن وقت خوشحال‌تر بودم. گوردن فلت، محقق و استاد روان‌شناسی در دانشگاه یورک کانادا می‌گوید: «اینها افرادی هستند که معمولاً چندان راضی نیستند.» پول هیویت، مسئول آزمایشگاه کمال‌گرایی و آسیب‌شناسی روانی در دانشگاه بریتیش کلمبیا، ظاهر بیرونی کمال‌گرایی دیگرمحور را در یک جمله اینطور توصیف می‌کند: «مشکل من نیستم، تویی». اما در پس کمال‌گرایی دیگرمحور ناامنی و معمولاً خودشیفتگی نهفته است. «این نوع کمال‌گرایی توجه فرد را از مسائل شخصی‌اش دور و روی بی‌کفایتی دیگران متمرکز می‌کند.»

۳ والدین با این نوع از کمال‌گرایی احتمالاً همیشه ناراضی هستند و محیط خانه‌شان پر از تنش و سلطه‌گری است. علاوه بر این، با تربیت فرزندان با معیارهای سختگیرانه، پدر و مادرها ممکن است میل به کمال‌گرایی را به نسل بعدی منتقل کنند و این چرخه مدام تکرار شود، اما منشأ کمال‌گرایی دیگرمحور فقط والدینی که از شما انتظار بی‌نقص‌بودن دارند، نیستند. بزرگ‌شدن در خانواده‌ای که «بسیار حسابگر» است و دائماً به همه چیز، از فیلم و غذای رستوران گرفته تا اعضای انجمن اولیا و مربیان، خرده می‌گیرد نیز می‌تواند کودک را با چنین دیدگاهی به بار بیاورد. همچنین والدین ممکن است کمال‌گرای خودمحور باشند، اما در مرزبندی‌ها مشکل داشته باشند: اگر فقط کمال حال‌شان را خوب کند، چون بچه را بخشی از خودشان می‌دانند، بچه هم باید کامل و بی‌عیب باشد. هیویت می‌گوید: چنین والدینی «کمال دیگران را به شکلی قرض می‌گیرند» تا خودشان احساس نقصان نکنند. مسیر دیگری که معمولاً به کمال‌گرایی دیگرمحور ختم می‌شود، مسئله بی‌اعتمادی ناشی از سرخوردگی در کودکی است. هیویت می‌گوید، زمانی که آسیب‌پذیربودن زیادی دردناک شود، آدم‌ها ممکن است برای اینکه دیگران را از خود دور نگه دارند، از آنها ایراد بیجا بگیرند یا آنها را سرزنش کنند.

۴ تحقیقات نشان می‌دهند کمال‌گرایان دیگرمحور حتی وقتی قصد کمک دارند نیز غالباً بر سر دیگران فریاد می‌زنند و مسخره‌شان می‌کنند تا آنها را وادار کنند کارها را به شکلی انجام بدهند که فرد کمال‌گرا تصور می‌کند درست است. والدگری نقادانه در نوع شدید خود ممکن است به خشونت بینجامد، اما حتی در انواع خفیف‌تر هم کمال‌گرایی والدین را به دو عارضه مربوط دانسته‌اند که هر یک به نوبه خود نتایج نامطلوبی در کودکان به همراه دارند؛ والدگری مستبدانه و والدگری هلیکوپتری.

۵ والدین کمال‌گرا صرفاً فرزندان‌شان را به دردسر نمی‌اندازند. کمال‌گرایی فرزندمحور سبب می‌شود والدین از والدگری رضایت نداشته باشند و احساس کنند نقش والدبودن بسیار سنگین است. این حس ممکن است آنقدر شدید باشد که والدین از والدشدن‌شان کاملاً احساس پشیمانی کنند.

۶ هیچ والدینی نیست که بتوانند بی‌برو‌برگرد همه چیز را رها کنند، نارضایتی را تبدیل به فرصت کنند، عیب‌ها را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرند، کوشش را قدر بدانند، از استقلال کودک حمایت کنند و روی مشکلات خودشان کار کنند. آنها که به کمال‌گرایی فرزندمحور گرایش دارند، خواه‌ناخواه به فرزندشان خرده خواهند گرفت. هدف والدین باید پرورش کودکی باشد که «می‌داند پدر و مادرش به او اهمیت می‌دهند و می‌داند که این حس منوط به داشتن نمره‌های عالی نیست». در نهایت، هدف ابراز توجه بی‌قیدوشرط است که گویا تا حد زیادی نقطه مقابل کمال‌گرایی به نظر می‌رسد.



مطبخ

اگردک همدانی
کمی سخت ولی خیلی دلچسب

نان‌های محلی انواع و اقسام زیادی دارد و به روش‌های مختلفی در هر محل تهیه می‌شود. یکی از نان شیرینی‌های بسیار لذیذ و خوشمزه «اگردک» است که در استان‌های مختلف با شیوه‌های کم‌وبیش متفاوت پخته می‌شود. امروز شما را با دستور تهیه نان اگردک همدانی به روش سنتی آشنا می‌کنیم که هر چند مراحل آن کمی سخت به نظر می‌رسد اما نتیجه آن بسیار دلچسب و شیرین است.

مواد لازم:

آرد ۲/۵ لیوان/ شیر یک‌سوم لیوان/ شکر یک‌چهارم لیوان/ تخم‌مرغ یک عدد/ روغن یک قاشق سالادخوری/ دارچین یا هل یک‌دوم قاشق چایخوری/ نمک نوک قاشق چایخوری/ زعفران غلیظ دو قاشق غذاخوری(می‌توانید به جای زعفران از مقداری زردچوبه استفاده کنید)/ خمیرمایه یک قاشق چایخوری/ آب ولرم یک‌چهارم لیوان/ شکر یک قاشق چایخوری برای عمل آوردن خمیرمایه.

طرز تهیه:

۱ آب ولرم را داخل یک ظرف بریزید و یک قاشق چایخوری شکر را اضافه کنید. بعد خمیرمایه را بپاشید روی آن و ظرف را کمی تکان بدهید تا خمیرمایه مرطوب شود، در ظرف را بگذارید و در یک جای نسبتاً گرم پنج تا ۱۰دقیقه قرار بدهید تا خمیرمایه عمل بیاید و پف کند.

۲ در یک کاسه بزرگ، تخم‌مرغ، شکر، نمک، روغن، زعفران، دارچین و شیر را بریزید و با قاشق یا همزن دستی کمی هم بزنید تا یکدست شود و بعد خمیرمایه عمل آمده را اضافه کنید و در نهایت آرد را بریزید. اول نصف آرد را بریزید و با قاشق مواد را مخلوط کنید. بقیه آرد را هم کم‌کم اضافه کنید و وقتی خمیر از حالت خیسی درآمد، با دست آن را جمع کنید تا خمیر کمی چسبنده‌ای به دست بیاید.

۳ روی سطح کارتان کمی آرد بپاشید و خمیر را ۱۰دقیقه با کف دست ورز بدهید تا لطیف و یکدست شود. بعد روی خمیر را بپوشانید و یک ساعت تا یک ۱/۵ساعت در جای نسبتاً گرم بگذارید استراحت کند تا حجم خمیر دو برابر شود، بعد پفش را بگیرید و یک دقیقه آن را ورز دهید.

۴ روی سطح کار کمی آرد بپاشید و خمیر را به ضخامت ۴-۳میلیمتر پهن کنید. می‌توانید با چاقو برش بدهید یا کاتر بزنید، سپس در یک بشقاب بچینید و روی آن را با دستمال بپوشانید و ۱۰دقیقه استراحت دهید.

۵ هر بار کم‌کم روی خمیر را باز کنید. شانه‌های خمیر را در روغن داغ به صورت شناور سرخ کنید تا پخته شود. نوش جان.

کرانه

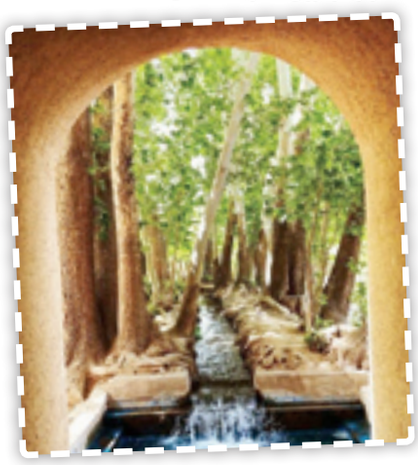
آشنایی با باغ پهلوان‌پور مهریز

تجربه اقامت در باصفاترین باغ ایرانی

علی یحیی‌پور

اگر دل‌تان برای قدم‌زدن در یک باغ اصیل و نوستالژیک ایرانی تنگ شده است، یک پیشنهاد جذاب و شگفت‌انگیز برای‌تان داریم. اگر استان یزد را برای یک سفر زمستانی دلچسب انتخاب کرده‌اید، حتماً سری به شهرستان مهریز بزنید و از باغ ثبت جهانی پهلوان‌پور دیدن کنید.

باغ تاریخی پهلوان‌پور که در محله مزویرآباد واقع شده یکی از آثار بر جای مانده از اواخر دوران قاجاریه در ایران است. این باغ در اصل متعلق به شخصی به نام «حسن ملارضا» بوده، ولی بعد از او، مالکیت باغ در اختیار داماد وی یعنی «علی پهلوان‌پور» قرار می‌گیرد. علی پهلوان‌پور یکی از تاجران یزدی در آن زمان بود که نام باغ نیز از نام وی گرفته شده است. باغ تاریخی پهلوان‌پور به عنوان یک نمونه زیبا از باغ‌های اصیل ایرانی در تاریخ هفتم مهر سال ۱۳۸۱ هجری شمسی در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. همچنین این باغ در سال ۲۰۱۱ در فهرست آثار جهانی یونسکو به ثبت رسید تا بر اهمیت آن بیش از پیش تأکید شود.



اولین نکته‌ای که در ورود به باغ پهلوان‌پور روح‌تان را نوازش می‌دهد، صدای آبی است که در جوی آب اصلی باغ جاری است. این آب در واقع از قناتی به نام «حسن‌آباد» سرچشمه می‌گیرد. آب این قنات درختان چنار اطرافش را سیراب می‌کند. لازم به ذکر است علاوه بر این قنات، قنات‌های دیگری به نام «شاه حسینی» و «مزویرآباد» نیز در آبیاری این باغ زیبا نقش دارند. بدون شک زیباترین و باشکوه‌ترین بنای موجود در داخل باغ، کوشک یا شربتخانه است. این کوشک که در زمان قاجاریه ساخته شده، دارای ۲/۵طبقه است و در امتداد مسیر اصلی باغ قرار دارد. اگر به داخل این کوشک بروید، قسمت‌های مختلف آن همچون تالار، گوشوارها و حوضخانه را خواهید دید. نکته جالب این است که آب قنات حسن‌آباد از وسط این کوشک نیز عبور می‌کند و در باغ جریان می‌یابد.

بعد از بنای شربتخانه، یکی دیگر از بناهای شاخص در باغ پهلوان‌پور زمستانخانه نام دارد. این بنا یک طبقه دارد و شامل اتاق‌های نشیمن، پستو، مطبخ و طنبی(تالار) می‌شود. زمستانخانه به گونه‌ای ساخته شده بود که در فصل زمستان بتوان از آن استفاده کرد.

در حفاری‌های بعدی که درون این باغ صورت گرفت، بخش‌هایی همچون آشپزخانه، انباری و حمام این باغ هم از زیر خاک بیرون آورده شدند. این بخش‌ها در کنار کوشک باغ قرار دارند.

در سال‌های اخیر به منظور حفاظت از این جاذبه تاریخی با تغییر کاربری آن توسط سازمان میراث فرهنگی سبب شد تا باغ پهلوان‌پور مهریز به هتلی باصفا تبدیل شود. قطعاً تجربه اقامت در دل باغی باصفا با قدمت بالای تاریخی می‌تواند برای هر مسافری لذت‌بخش باشد. در محیط باغ پهلوان‌پور مهریز امکاناتی نظیر زمین فوتبال ساحلی و والیبال ساحلی، میز تنیس و فوتبال دستی و همچنین چندین تخت و امکاناتی از این قبیل نیز وجود دارد تا مسافران بتوانند تجربه‌ای به‌یادماندنی را از این هتل برای خود بسازند، ضمن آنکه سوئیت‌های باغ بالطبع دارای ساختار سنتی هستند و این می‌تواند برای خیلی از گردشگران جذاب باشد. آدرس ساده و سرراست باغ پهلوان‌پور این است: استان یزد، شهرستان مهریز، خیابان مطهری.