

هادیانه

■ امام علی (ع) فرمود: «تمام زهد و یار سایی، در دو جمله از قرآن اگر د آمده است: خداوند سبحان فرموده است:... برای آنچه از دست شمار رفته، افسوس نخورید و برای آنچه به شما داده است، شادمان نشوید. کسی که بر گذشته افسوس نخورد و برای آنچه به دستش می‌رسد، شاد نشود، هر دو جانب زهد (زهد کامل) را گرفته است.»

(نهج البلاغه: حکمت ۴۳۹)

۷ گام برای سحر خیز شدن

سبک‌معهده بخواب تا کامروا باشی

میان وعده‌ها را کنار بگذارید و اشت‌های خود را برای صبحانه حفظ کنید.

۴. **حذف نوشیدنی‌های انرژیزا و قهوه**

نوشیدنی‌های انرژیزا و قهوه ممکن است به شما انگیزه بیشتری برای مطالعه بدهد، اما مصرف مقادیر زیادی شکر یا کافئین قبل از خواب باعث اختلال در خواب خواهد شد. محدود کردن مصرف نوشابه‌های شیرین، نوشیدنی‌های انرژیزا و قهوه باعث ایجاد عادات خواب سالم‌تر می‌شود. سعی کنید قبل از خواب به جای قهوه یا نوشابه آب بنوشید تا بدن تان را هیدراته نگه دارد.

۵. **گوشی خود را سایلنت کنید**

قبل از خواب، زنگ تلفن خود را خاموش یا حالت «پرواز» را فعال کنید. اعلان‌هایی‌توانند شما را در نیمه‌شب بیدار و وسوسه کنند که گوشی خود را چک کنید.این کار باعث می‌شود چرخه خواب شما مختل شود. آن پیام متنی مهم یا خنده‌دار تا صبح پاک نخواهد شد، بنابراین به خودتان لطف و قبل از خواب کاملاً ارتباط خود را قطع کنید.

یکی از سخت‌ترین کارها سحرخیزی و زود بیدار شدن از خواب در شروع روز است، زیرا فکر خوابیدن معمولاً گزینیه بسیار جذاب‌تری است. با این حال، زودبیدار شدن فواید سلامتی مثبتی از جمله تمرکز بهتر، بهبود کیفیت خواب، انرژی طولانی‌تر و بهره‌وری دارد. خلاصه آنکه به قول قدیمی‌ها، هر چه سحرخیز تر کامروا تر، البته عادت دادن بدن به سحرخیزی زمان‌بر است، بنابراین انتظار نداشته باشید خیلی زود هر روز ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شوید. سعی کنید تغییرات کوچکی را در برنامه روزانه خود اعمال کنید تا بیدار شدن زودهنگام چندان دشوار نباشد. در این مطلب چند نکته ساده وجود دارد که به شما کمک می‌کند زود بیدار شدن را به یک عادت برای خود تبدیل کنید.

۱. **زمان خواب بین ۹ تا ۱۰ شب**

عادت دادن بدن به اینکه زودتر بخوابید به شما کمک می‌کند هر روز صبح زودتر بیدار شوید. بیشتر بزرگسالان باید هر شب بین ساعت ۹ تا ۱۰ بخوابند. هر ساعتی دیرتر از این می‌تواند باعث شود شما با بیدار شدن زودهنگام دچار مشکل شوید.

۲. **دستگاه‌ها خاموش!**

با خاموش کردن تلفن‌های هوشمند و لپ‌تاپ حدود ۳۰ دقیقه قبل از خواب می‌توانید خوابی خوب داشته باشید. بر اساس تحقیقات نور آبی ساطع‌شده از صفحه نمایش موبایل یا لپ‌تاپ یا سایر دستگاه‌های مشابه می‌تواند سطح ملاتونین طبیعی بدن شما را تغییر دهد و خواب را دچار اختلال کند. یک ساعت خواب زودتر یا دستگاه‌های خاموش می‌تواند باعث شود روز بعد احساس شادی و انرژی بیشتری کنید.

۳. **پرهیز از میان‌وعده‌های آخر شب**

در حالی که برخی مطالعات نشان داده‌اند خوردن میان‌وعده نزدیک به زمان خواب شبانه باعث کاهش احساس گرسنگی در طول شب می‌شود، برخی دیگر از مطالعات ثابت کرده‌اند این میان‌وعده‌ها می‌تواند باعث بروز رفلاکس معده شود. گاهی ممکن است گرسنگی را با خستگی اشتباه بگیریم، بنابراین

سبک نگرش



مغلفه‌ای که بینایی را از ما می‌گیرد

مراقب دام واگن بند باشیم

مهدی مهاجر

«مغلفه» یعنی آوردن دلیل اشتباه یا غیرمجاز برای استدلال کلام یا رفتار. مغلفه انواع گوناگونی دارد که یکی از آنها مغلفه واگن‌بند یا توسل به اکثریت است. واگن‌بند به ارایه‌هایی گفته می‌شود که یک گروه موسیقی را در کارناوال عمومی به پیش می‌برد.

معمولاً مردم هم پشت سر این ارایه‌ها حرکت می‌کنند.

اتفاقی که در جامعه به وفور رخ می‌دهد و افراد بدون اینکه از درستی منطق یا خبری آگاه باشند، به پیروی از بقیه آن را دنبال می‌کنند. یکپو جنسی در فروشگاه‌ها نایاب می‌شود و شما در حالی که به آن جنس نیاز ندارید، آن را به تعداد زیاد می‌خرید، چون بقیه می‌خرند. عده زیادی در انتخابات مدرسه به فالن شخص رأی می‌دهند، پس او حتماً آدم خوبی است و شما هم رأی می‌دهید. از عده زیادی شنیده‌اید که فالن برند خوب است و شما هم اعتماد می‌کنید.

در واقع گاهی خودمان را به یک جریان اشتباه که اکثریت از آن پیروی می‌کنند وصل می‌کنیم، بی‌آنکه بدانیم کار اشتباه نتیجه‌اش اشتباه است، حتی اگر همه مردم آن را تجربه کرده باشند!

این مغلفه بیشتر در حوزه تبلیغات رخ می‌دهد و افراد زیادی به تبعیت از شعارهای زیبا و فریب‌دهنده محصول یا خدماتی را دنبال می‌کنند.

حوزه گسترده‌تر این نوع از توسل به اکثریت، در فضای مجازی به شدت رایج است. افراد بدون آگاهی و بدون اطمینان از درستی وقایع و اخبار آن را منتشر می‌کنند و معتقدند چون عده‌ای آن را منتشر داده‌اند، پس حق با همه است یا گاهی فردی را به اشتباه دنبال می‌کنند، فقط به این دلیل که صفحاتش مخاطبان زیادی دارد.

در حوزه مسائل اجتماعی هم تأثیرپذیری افراد وقتی آشکار می‌شود که در باب صرفه‌جویی و مراقبت از منابع طبیعی رفتارشان را به همه تعمیم می‌دهند، به عنوان مثال همه دو تا بخاری روشن می‌کنند، همه در خانه به جای پوشیدن لباس گرم شعله گاز را زیاد می‌کنند و همه...

و همه منتظرند تا آن یکی زنجیره صرفه‌جویی را آغاز کند. مراقب افتادن در دام واگن‌بند باشیم که بینایی و تشخیص درست را از ما می‌گیرد.

حواست را جمع کن اما ارزان نفروش

گوی کوچکی از دوردست به سوی شما می‌غلتد، بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود و در نهایت عُران از روی شما رد می‌شود. نه می‌توانید متوقفش کنید، نه از آن فرار کنید. داستان «حواس پرتی»‌های

ما انسان‌های قرن ۲۱ هم شبیه چنین تجربه‌ای است. تبلیغات پرزرق‌وبرق، نوטיפیکیشن‌های گوشی، خبرهای بی‌دریی و ناگهانی که ما را دلسرد یا هیجان زده می‌کنند، مثل همان گوی ترسناک به سمت توجه و آگاهی ما هجوم می‌آورند و تمرکزمان را زیر خود خرد و خاکشیر می‌کنند. آیا می‌توان در برابر این همه حواس پرتی دیواری محکم کشید؟ آنچه می‌خوانید جستارهای کوتاهی درباره توجه و حواس پرتی است که به نقل از بخش ویژه‌نامه‌های وب‌سایت ترجمان برگزیده‌ایم.

■ ■ ■

۱. **از حواس پرتی بچه‌ها به ستوه آمده‌اید؟!**

اگر معلمید و از حواس پرتی بچه‌ها به ستوه آمده‌اید، باید بدانید که از ۳۰۰ سال پیش قصه همین است. پدر و مادرها، معلم‌ها، برنامه‌ریزان آموزشی، کارفرماها، مدیران رسانه و حتی سیاستمدارها دنبال جوابی برای این سؤالند که «چطور می‌شود توجه جوانان را جلب کرد؟» حالا با گسترش روزافزون جریان مهیب اطلاعات، این حواس پرتی و بی‌توجهی میزان کودکان و جوانان، گویا به مرزهای جنون آمیزی رسیده است.

۲. **حواس پرتی گاهی مفید است!**

نتایج چندین تحقیق روان‌شناختی نشان می‌دهد حدی از حواس پرتی می‌تواند عملکرد ذهن را در حوزه‌های مختلف بهبود بخشد. مثلاً اگر در موقعیتی هستید که می‌خواهید تصمیم‌گیری مهمی انجام دهید، احتمالاً بهتر است برای مدتی ذهن تان را از

با گسترش روزافزون جریان مهیب اطلاعات، حواس پرتی و بی‌توجهی میان کودکان و جوانان، گویا به مرزهای جنون آمیزی رسیده است



کاشانه

مدیر مسئول: محمد جواد اخوان
سر دبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، مرضیه بامیری
نیره محمودی، حسن فرامرزی
چاپ: همشهری

تماشای چاه عروس را از دست ندهید

عروسی در دل کویر ابوزیدآباد

نیره ساری

منطقه و رانندگی در جاده هم چندان خالی از ترس و واژهه نباشد.

■ **خاطره یک شب کویری تا طلوع خورشید**

کنار ما یک حوضچه کوچک آب قرار دارد. اینجا منطقه چاه عروس است؛ عروس کویر ابوزیدآباد. هوا کاملاً سرد است و لباس گرم پوشیدیم و حتی بعضی از بچه‌ها کلاه زمستانی سر گذاشتند. مشغول خوردن شام هستیم که چندین شستر دور ما می‌گیرند. گرسنه و البته تشنه هستیم. طبیعی است که به خاطر همین حوضچه کوچک تا صبح پذیرای انواع حیوانات باشیم اما مزه کویر به همین ترس‌ها و خطر‌هاست.

تا چشم‌کار می‌کند تاریکی می‌بینیم و البته نورهای محدودی که مشخص است کمپ‌های مختلف برپا

کرده‌اند. با چوب‌هایی که از قبل فکرش را کرده بودیم آتشی دست و پا می‌کنیم تا با جای زغالی گرم سردی شب کویر را کمتر کنیم. این‌س ما و این شب کویر و ستاره‌هایی که تا چشم‌کار می‌کنند، کنار ما حضور دارند. نیش آفتاب که در آمد، راهی تپه‌ها شدیم. از چادر که بیرون آمدم تا چشم‌کار می‌کرد زیبایی و بکر بودن دیدم و در انتهای آن تپه‌های ماسه‌ای که جلوه زیبایی به این پهنه طبیعت داده بود. بسا حرکت روی تپه‌های ماسه‌ای، آرامش تمام وجودتان را فرا می‌گیرد. لذت راه رفتن روی رمل‌های داغ با هیچ چیز دیگری قابل قیاس نیست. دیدن ردپاها روی ماسه‌ها حسی وصف‌ناپذیر است. برای تیم ما که یکی از اهداف آن عکاسی بود، بالا و پایین رفتن از این رمل‌ها و بازی با نور و لنز دوربین خود داستانی دیگر در دل کویر بود. حالا از این بالا چاه عروس مثل عروسی زیبا در دل ابوزید نمایان است.

■ **راستی چرا چاه عروس؟**

اهالی منطقه می‌گویند علت نامگذاری این منطقه به چاه‌عروس این است که در قدیم یک ایل عشایری از این دیار در حال کوچ بوده که عروس زیبایی این ایل را می‌خواهند به تلخ داماد ایل دیگر در آورند و داماد ایل سوم که خواهان وصلت با عروس بوده به قصد درگیری با ایل دوم درآمده است که بالاخره شرط می‌گذارند توسط دو داماد چاه آبی در مکان کویر حفر شود، هر کدام دارای آب شیرین بودند، عروس به عقد او داماد درآید. پس از حفر چاه، داماد دوم به آب شیرین دست می‌یابد و مراسم عروسی و بزم در کویر برپا می‌شود و این منطقه به نام چاه عروس شهره می‌شود.



آشپزخانه

پاییز خوشمزه با انار مسمای گیلانی

به پیاز اضافه کنید.

۳) مرغ‌ها را به مواد تفت داده‌شده اضافه کنید. یک پیمانه آب روی مرغ‌ها بریزید تا به جوش آید و پس از جوشیدن آب، در ظرف را بگذارید و شعله را کم کنید تا مرغ بپزد (۴۵ دقیقه تا یک ساعت زمان مناسبی برای پخت مرغ و جافتادن خورشت انار مسمای گیلانی است).

۴) در اواخر زمان پخت، رب انار و زعفران را اضافه کنید. دقت کنید این خورشت غلیظ است، پس باید آب آن تقریباً

کشیده شود.

■ **چند نکته:**

-اگر بخواهید انار مسمای شما مجلسی به نظر بیاید، مرغ را به صورت درسته سرخ کنید و در خورشت به کار ببرید.

برای تهیه این مدل بهتر است مرغ را از چند ساعت قبل با مقداری آب انار و نمک و فلفل مزه‌دار کنید.

-اگر به جای آب از آب انار یا حتی آب پرتقال در انار مسما استفاده کنید، طعم لذیذتری خواهد داشت.

- گلپر ادویه‌ای است که بعضی افراد با انار مصرف می‌کنند، پس اگر طعم آن را دوست دارید به مقدار یک‌دوم قاشق چایخوری همراه رب انار به غذا اضافه کنید.

همیشه رفتن به مکان‌های بکر اولویت اولم برای سفر است. هفته اول آبان بسود و فصل کویر گر دی. و وقتی اسم ابوزیدآباد آمد، چندان استقبال نکردم، چون یک بار تجربه کرده بودم و از فضای شلوغ و محیط کویر راضی نبودم اما پیشنهاد وقتی وسوسه‌کننده بود که حرف کمپ‌زدن در دل کویر ابوزیدآباد و منطقه چاه عروس پیش آمد. دل را به دریا زدم و همراه دوستان راهی شدم. ساعت حدود ۶ غروب بود که به کاشان رسیدیم و از روی نقشه به سمت ابوزیدآباد حرکت کردیم.

■ ■ ■

■ **ابوزیدآباد: زیبایی خفته در کویر**

ابوزیدآباد در ۳۰ کیلومتری جنوب‌شرقی کاشان در جلگه‌ای هموار قرار دارد. منطقه ابوزیدآباد یک منطقه کویری و در عین حال قدیمی با بافت سستنی است که حتی قدم در کوچه‌پس‌کوچه‌های آن هم لذت‌بخش است. بکرترین نقطه ابوزیدآباد کویر ناب سیازگه یا همان ریگ سیاه است؛ پهنه‌ای گسترده در دامن ماسه‌زارهای شمال ابوزیدآباد که در محاصره تپه‌های ماسه‌ای قرار دارد و در تلافی با ناهمواری ماسه‌ها، صحنه‌هایی بسیار جذاب با اشکال متنوع و زیبا به وجود می‌آورد. سیازگه تا ابوزیدآباد کمتر از ۱۰ کیلومتر فاصله دارد، اما از سیازگه بکتر تر و زیباتر منطقه‌ای به نام «چاه عروس» است که در ۲۵ کیلومتری ابوزیدآباد واقع شده، و فاصله آن تا منطقه گردشگری سیازگه ۳۴ کیلومتر است؛ مسیری خاکی که تقریباً از کیلومتر ۵ آنتن تلفن همراه به کلی محو می‌شود و تنها می‌توان با مکان‌یاب موقعیت اصلی را پیدا کرد، به خصوص اگر شب باشد و ترس از قرار گرفتن در مسیر غلطی که دو طرف آن آب قرار دارد هم وجود داشته باشد. بعد از طی کردن ۲۰ کیلومتر در حاشیه این منطقه نخلستان خرما همراه با مزرعه دیده می‌شود؛ مزارعی که در روز متوجه شدیم دیم هندوانه دارد، اما مگر در دل کویر آب وجود دارد؟! بله، به دلیل سطح ارتفاع کمتر از دریا نسبت به کاشان ارتفاع آب از سطح زمین در این منطقه در برخی نقاط به کمتر از یک متر می‌رسد که به راحتی می‌توان با حفر گودال به آب شیرین و گوار دسترسی پیدا کرد. ناگفته نماند همین ماجرا باعث می‌شود خطر احتمالی چادر زدن در این

جستار

درباره توجه و حواس پرتی در این عصر پرهیاهو

■ **علی یحیی‌پور**

پاییز فصل انار است و لذت‌بردن از خوردن انواع خوراکی‌ها

و غذاهایی که بسا این میوه بهشتی در دست می‌شود.

مردم مناطق شمالی کشورمان در استفاده از این میوه خوشمزه در انواع غذاهای‌شان مهارت خوبی دارند و در غذاهایی چون:

خورشت فسنجان، خورشت

انار اویج (انار بیج) و انار مسما، انار را

به گونه‌های مختلف به عنوان چاشنی به کار

می‌برند. انار مسمای مرغ با و مرغ تهیه می‌شود و با اینکه دستور پخت ساده‌ای دارد اما غذای بسیار لذیذی است که با برنج دودی ایرانی می‌چسبد.

■ ■ ■

■ **مواد لازم:** مرغ یک عدد/ دانه‌انار یک پیمانه/ پیاز متوسط دو عدد/ رب انار چهار قاشق غذاخوری/ رب گوچه دو قاشق غذاخوری/ نمک، فلفل، زردچوبه به مقدار لازم/ زعفران دم‌شده یک قاشق چایخوری.

■ **دستور پخت:**

۱) مرغ را تکه‌تکه و آن را کمی سرخ کنید.

۲) پیاز را رنده کنید و در روغنی که مرغ را سرخ کرده‌اید تفت دهید تا طلایی شود. رب گوچه، دانه انار و ادویه را