

## من می‌دونم موفق نمی‌شیم!



نیره محمودی

شاید شما هم با شخصیت «گلام» در کارتون قدیمی گالیور آشنا باشید؛ همان آدم کوچولویی که همیشه

می گفت: «من می‌دونم موفق نمی‌شیم.» گلام نماد بسیاری از آدم‌هایی است که دور و بر ما زندگی می‌کنند. بی‌تردید تفسیر ما از این دنیا و واژه‌هایی که با آنها وقایع زندگی را توصیف می‌کنیم، بر احساس ما و نحوه مواجهه با فشار عصبی و حتی الهام بخشیدن به دیگران تأثیر زیادی دارد. اینکه مرتباً چیزی را در ذهن خود فاجعه خطاب کنیم، می‌تواند پهبود یا اصلاح آن را دشوار یا حتی غیر ممکن کند. واژه‌ها و کلمات گاهی بسیار تأثیرگذار هستند و افراد از شنیدن و گفتن آنها متأثر می‌شوند.

■ ■ ■

محققان معتقدند کلمات می‌توانند عملکرد مغز شما را

### هادیانه آرامش در سایه گمنامی

■ امام علی(ع) فرمود: آرام‌باش، خود را شهره‌مساز، خود را نهان دار که شناخته نشوی، یادگیر تاب‌دانی، خموش باش تا سالم بمانی. بر تو هیچ باکی نیست، آن گاه که خدایتنا را به تو فهمانید که نه تو مردم را بشناسی و نه مردم تو را بشناسند(گمنام زندگی کنی).

مراکز زبان خاصی است که مستقیماً به قشر حرکتی وصل می‌شوند که مسئول حرکت شما به سمت عمل و اقدام هستند.

به کارگیری زبان فاجعه‌آمیز مانند «ما هرگز از این وضعیت رها نخواهیم شد» یا «این اتفاق واقعاً یک فاجعه است» می‌تواند بر سلامت روانی و عاطفی ما تأثیر منفی بگذارد، در حالی که کلمات مثبت می‌توانند تأثیر معکوس داشته باشند. با گذشت زمان، ذهن ما آنچه را با خود می‌گوییم باور می‌کند. کلمات خوش‌بینانه ما را به دیدن آینده‌ای روشن‌تر سوق می‌دهد و واژه‌های منفی ما را گیر می‌اندازند. تردیدی نیست که واژه‌ها نمی‌توانند واقعیت را تغییر دهند، بلکه فقط باعث می‌شوند ما به دیدگاهی کم و بیش سازنده و مدرانه دست یابیم و همچنین می‌توانند بر انعطاف‌پذیری یا توانایی ما در مواجهه با مشکلات تأثیر بگذارند. کلمات مثبت باعث ایجاد انعطاف و آرامش بدن می‌شود، منفی‌ها ترس ایجاد می‌کنند. روایت درونی و ذهنی ما همچنین بر نحوه ارتباط ما با دیگران تأثیر می‌گذارد که به نوبه خود می‌تواند بر احساس اطرافیان ما در مورد زندگی و آینده آنها اثرگذار باشد، البته مثبت بودن به این معنا نیست که وانمود کنید همه چیز فوق‌العاده است.

یک کلمه منفی می‌تواند فعالیت در آمیگدال مغز (مرکز ترس) را افزایش دهد. این بخش می‌تواند دهها هورمون و انتقال‌دهنده عصبی تولیدکننده استرس را آزاد کند که به نوبه خود موجب اختلال در عملکرد مغز ما می‌شود. واژه‌هایی که منشأ عصبی دارند، پیام‌هایی از مغز ارسال می‌کنند و تساد حدی مراکز منطقی و استدلالی واقع در لوب‌های پیشانی را از کار می‌اندازند.

با تکرار یک واژه مثبت و خوش‌بینانه در ذهن، فعالیت

لوب پیشانی را تحریک می‌کنید. این ناحیه شامل

با گذشت زمان، ذهن ما آنچه را با خود می‌گوییم باور می‌کند. کلمات خوش‌بینانه ما را به دیدن آینده‌ای روشن‌تر سوق می‌دهد و واژه‌های منفی ما را گیر می‌اندازند. با تکرار یک واژه مثبت و خوش‌بینانه در ذهن، فعالیت لوب پیشانی را تحریک می‌کنید. این ناحیه شامل مراکز زبان خاصی است که مستقیماً به قشر حرکتی وصل می‌شوند که مسئول حرکت شما به سمت عمل و اقدام هستند

#### دژ «کرشاهی» بزرگ‌ترین مخفیگاه خشتی بز هکاران

## سفر به قلعه دزدها

علی یحیی‌پور

در نزدیکی شهرستان آران و

بیدگل و مجاورت ابوزیدآباد

قلعه‌ای با مساحت ۴هزار متر

مربع قرار گرفته که معروف به

قلعه دزدهاست. دیدار از باتوق

دزدها حتماً می‌تواند موضوع جذابی برای یک سفر

ماجراجویانه باشد؛ کمینگه‌هایی که از زمان‌های دور

باقی‌مانده‌اند و برگی از تاریخ ایران را تشکیل

می‌دهند. کرشاهی از جاهای دیدنی ایران است که

بسیاری از کویرنودان از آن بازدید می‌کنند. هر روز

بسیاری از میهمانان اکوکمپ کویری متین‌آباد به این

جاذبه تاریخی بازرش می‌روند تا تجربه‌خاطره‌انگیزی

از تماشای جاذبه‌های کویر داشته باشند. باهم به

سفری ماجراجویانه می‌رویم و از قلعه کرشاهی بازدید

می‌کنیم.

■ ■ ■

تا واپسین سال‌های دوره قاجار، قلعه کرشاهی محل فعالیت

گروه‌های بدنام، سارقان و بزهکاران بوده است. این قلعه

خشتی دارای پنج برج مراقبت است که هنوز هم شکوه و

عظمت سابق را حفظ کرده است. جالب است بدانید که زیر

این قلعه، مسیرهای تو در تویی وجود دارند که به کوهستان

راه دارد. بیان‌های اطراف این قلعه پراز درختان انار است و

اگر اهل کمپ‌زدن باشید، خیره‌شدن به آسمان پرستاره شب

کویری، می‌تواند لحظات خاطره‌انگیزی را برای‌تان رقم زند.

اگر به دنبال مکان‌های دورافتاده، کم‌تردد و تاریخی هستید،

قلعه کرشاهی می‌تواند مقصدی ایده‌آل برای شما باشد.

از این قلعه نظامی برای دفاع در برابر هجوم مغولان و دیگر

دشمنان استفاده می‌کردند که بعدها به جولاگاه راهزنان و

یاغیان تبدیل شد. بعد از ارگ بم، قلعه کرشاهی بزرگ‌ترین

بنای خشتی ایران به‌شمار می‌رود. این اثر تاریخی در

۲۵خرداد ۱۳۸۱ با شماره ثبت ۵۸۹۱ به عنوان یکی از آثار

ملی ایران به ثبت رسید.



## کاشانه

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

#### جستار

#### از کجا بدانیم آدم نفهمی هستیم؟!

## اگر همه را نفهم می‌دانید در فهم خودتان شک کنید

در مورد نفهمی‌های مختلف مطابقت داشته باشد، شخصی که در صف بدون نوبت جلوی شما می‌ایستد، معلمی که بابتی‌اعتنایی دانش‌آموزان را تحقیر می‌کند و همکاری که هر برخورد جزئی را به یک صحنه نبرد بدل می‌سازد.

۴ نفهم‌ها جهان را از پشت عینکی می‌بینند که انسانیت دیگران را اثار نشان می‌دهد. از نظر آنها پیشخدمت رستوران نمی‌تواند انسانی جذاب باشد؛ انسانی که شخصیت، سرگذشت و مجموعه‌ای از اهداف منحصر‌به‌فرد دارد و احتمالاً در بعضی موارد باهم مشترک هستند. در عوض او صرفاً ابزاری است که یک وعده غذایی را برای شما فراهم می‌کند یا احمقی است که می‌توانید خشم خود را بر سر او خالی کنید. کسانی که در سلسله‌مراتب اجتماعی مادون شما هستند، فاقد استعدادهای شما هستند و

لیاقت‌شان همان نوکری و کارهای پست است.

۵ اگر ذات نفهم بودن ارزش‌قائل‌نشدن برای نظرات اطرافیان‌مان باشد، احتمالاً راه مخفی به سمت خودشناسی را پیدا کرده‌ایم؛ به خودتان نگاه نکنید، به دیگران نگاه کنید. به جای زل زدن به آن‌ها، روی خود را برگردانید و به رنگ‌هایی که جهان را رنگ‌آمیزی کرده‌اند، توجه کنید. آیا دور و برتان پر است از آدم‌های احمق و بی‌هویت؟ آدم‌های بدسلیقه‌ای که امیال احمقانه دارند؟ آدم‌های حوصله‌سبری که لیاقت توجه‌شمار ندارند؟ آدم‌هایی که می‌توان به راحتی آنها را شناخت؟ آدم‌های چاپلوس، متکبر، گنده‌دماغ، وحشی، کله‌پوک و بی‌شعورهای از‌خودراضی و از همه مهم‌تر، آدم‌های نفهم؟ اگر بیشتر مواقع جهان را این شکلی می‌بینید، خبرهای بدی برای‌تان دارم. شما احتمالاً نفهم هستید. جهان در نظر بیشتر مردم این شکلی نیست و جهان واقعاً این‌طور نیست. شما نگاه درستی به جهان ندارید. شما فردیت و قابلیت‌های اطرافیان‌تان را نمی‌بینید.

#### مواد لازم:

آیا دور و برتان پر است از آدم‌های احمق و بی‌هویت؟ آدم‌های چاپلوس، متکبر، گنده‌دماغ، وحشی، کله‌پوک و بی‌شعورهای از‌خودراضی و از همه مهم‌تر، آدم‌های نفهم؟ اگر بیشتر مواقع جهان را این شکلی می‌بینید، خبرهای بدی برای‌تان دارم. شما احتمالاً نفهم هستید.

### آشپزخانه

سوپ قارچ و سیب‌زمینی با مخلفات دیگر

## یک سوپ لذیذ و مقوی برای شامگاه پاییزی

اجزای ثابت پخت سوپ‌هاست. همچنین سیب‌زمینی حاوی کلسترول نیست اما مملو از فیبر، پتاسیم و ویتامین C و B۶ است که همگی برای سلامت قلب عالی هستند. فیبر موجود در این ماده مغذی به کاهش سطح کلسترول اضافی در خون کمک و پتاسیم آن از قلب محافظت می‌کند. در نتیجه ترکیب سیب‌زمینی و قارچ می‌تواند قدرت بدنی ما را به اندازه کافی بالا ببرد. ■

دو عدد تیره رنگی (متوسط) دو عدد هویج بزرگ/شش قاشق غذاخوری کره/شش فنجان آب مرغ/پنج فنجان سیب‌زمینی خردشده/ یک قاشق غذاخوری شوید(تازه خردشده) / یک قاشق‌چای‌خوری نمک/ یک‌هشتم قاشق‌چای‌خوری فلفل/ یک عدد برگ بو/ یک پیمانه قارچ تازه خرد شده)/ یک‌چهارم فنجان آرد/ یک فنجان خامه (قرم گرفته). ■

دستور تهیه: تیره فرنگی و هویج را در سه قاشق غذاخوری کره به مدت پنج دقیقه (تا زمانی که نرم شوند) تفت دهید. آب مرغ، سیب‌زمینی، شوید، نمک، فلفل و برگ بو را باهم مخلوط کنید و به جوش بیاورید، سپس حرارت زیر ظرف را کم کنید. روی آن را بپوشانید و به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه یا تا زمانی که سیب‌زمینی‌ها نرم شوند، بگذارید روی حرارت بماند. در همین حال، در یک تابه بزرگ، قارچ‌ها را در کره باقی‌مانده به مدت ۶-۴ دقیقه تفت دهید. برگ

بو را از سوپ بیرون آورده و مخلوط قارچ را به آن اضافه کنید و هم بزنید. در یک کاسه کوچک، آرد و خامه را باهم مخلوط کنید تا یکدست شود و به تدریج به غذای اصلی اضافه کنید. سوپ را به مدت دو دقیقه (تا زمانی که غلیظ شود) هم بزنید. غذای به دست آمده یکی از محبوب‌ترین سوپ‌های پاییزی است که از خوردن آن نهایت لذت را خواهید برد.

پاییز آن هم ماه آخر پاییز که با آب و هوای متغیر به استقبال زمستان می‌رویم، غروب‌ها و شب‌هایش با سوپ‌های داغ و مقوی می‌جسبد. در واقع این سرما می‌تواند حسایی دلچسب باشد، اگر با یک سوپ داغ و لذیذ همراه شود. یکی از مقوی‌ترین و خوشمزه‌ترین پیشنهادهای غذایی برای فصول سرد سال، سوپ قارچ و سیب‌زمینی است. برای تهیه این سوپ لذیذ با ما همراه شوید.

■ ■ ■

ابتدا سوپ بدانید که انواع قارچ‌های خوراکی در طول تاریخ به عنوان دارو مورد استفاده قرار گرفته‌اند. مواد شیمیایی گیاهی و اجزای موجود در قارچ ممکن است اثرات آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و ضدسرطانی در بدن داشته باشند. این گیاهان برطرف‌دار به دلیل وجود ویتامین‌های گروه B (B2، B3، B5)، فولات، فسفر، ویتامین D، سلنیوم، روی و پتاسیم یکی از

نهایت لذت را خواهید برد.