



تا شرک هست، مبارزه هست و تا مبارزه هست، ما هم هستیم "امام خمینی (ره)"

## ادامه مسیر هیچ



### تعادل هورمونها در شادمانی نقش قابل توجهی دارد

هورمون های دوپامین، سروتین و ... به ایجاد شادی کمک می کند

سطح این هورمون در بدن کمک می کند . پروژسترون هورمون پروژسترون سبب بهبود کیفیت خواب و مانع از اضطراب و تحریک و نوسانات خلقی و خو می شود. استرس بیش از حد و نداشتن رژیم غذایی سالم سطح این هورمون را کاهش می دهد. سطح هورمون پروژسترون در زنان با افزایش سن کاهش می یابد. برای متعادل نگه داشتن این هورمون لازم است به جای درمان و استفاده از قرص های هورمونی به خود مراقبتی و مصرف غذای سالم و دوری از استرس بپردازیم .

یادمان باشد که با شاد بودن و شادی بخشیدن به دیگران می توانیم دوران زندگی خود را در آرامش و خوشنودی سپری کنیم. کسی می تواند دیگران را شاد کند که خود شادی را قرین لحظه های زندگی خود کرده باشد. انجام فعالیت های ورزشی مناسب، خوردن غذاها و میوه ها و سبزیجات مفید ، حمام آب گرم گرفتن ، سپری کردن بخشی از اوقات روز با افراد خانواده و عشق ورزیدن به آنها کمک به دیگران، همگی می توانند در افزایش ترشح هورمون های شادی بخش تاثیر گذار باشند و به شما احساس رضایت مندی از انسان بودن خود بدهد.

ناهدید اسلامی هنر ۹۹ زبان شناسی

و هم یکی از هورمون های شادی آور است. این هورمون موجب کاهش استرس و افزایش ارتباطات اجتماعی و ویژگی های شخصیتی مثبت مانند همدلی، خون گرمی، اعتماد می شود و عشق و محبت بین اعضای خانواده، والدین و فرزندان را زیاد می کند. این هورمون در دوران بارداری و شیردهی در بدن زنان ترشح شده و باعث ارتباط عمیق تر آنها با نوزادشان می شود عواملی که موجب تحریک و افزایش ترشح این هورمون می شود، وقت گذراندن با دیگران، خانواده و دوستان نزدیک است. ویتامین های مانند ویتامین «د» و «ث»، منیزیم که در اسفناج، برگ چغندر، تخم کدو حلواپی، بادام درختی، آووکادو، شکلات تلخ و موز یافت می شود، سطح اکسی توسین بدن را افزایش می دهند.

استروژن استروژن هورمونی است که از غدد جنسی ترشح می شود و به شکل گیری سروتونین کمک می کند و مانع استرس و ثابت شدن خلق و خوی فرد می شود. عواملی که می تواند در ترشح این هورمون موثر باشد دوری از استرس است و پرهیز از مصرف دخانیات و ورزش منظم است. استرس در عدم تعادل دو هورمون استروژن و پروژسترون موثر است. همچنین مصرف سیب و گلاب، هویج، گوجه فرنگی، گندم و برنج و تخمه آفتابگردان به افزایش

می دهد. وقتی انگیزه ی کافی برای انجام کارها را نداریم و یا افسرده و بی علاقه هستیم و قدرت انجام کوچکترین کارها را از لحاظ روحی نداریم و قادر به تمرکز نبوده و کارها را بی دلیل به تعویق می اندازیم، بهتر است به میزان پایین بودن دوپامین در بدنمان شک کنیم و با مصرف میوه ها و سبزیجات و انجام فعالیت های ورزشی به حفظ تعادل این هورمون در بدنمان کمک کنیم.

سروتونین به این هورمون، هورمون شادی هم می گویند که از هیپوتالاموس ترشح می شود. این هورمون مسئول انتقال اطلاعات در مغز است، کیفیت خواب را تنظیم می کند و اثر آرام بخش دارد. سروتونین خلق و خو را تنظیم می کند، از افسردگی پیشگیری می کند، فشار خون را تنظیم می کند. کمبود این هورمون در بدن باعث بی خوابی، مختل شدن خلق و خو، احساس غم، افسردگی، رفتار پر خاشگرانه و اختلالات خوردن می شود. با انجام فعالیت های منظم ورزشی قرار گرفتن در معرض نور خورشید، داشتن خواب کافی و گنجاندن غلات و حبوبات به علت داشتن ویتامین ب در برنامه غذایی و نیز استفاده از مغزها و جوانه ها سطح سروتونین بدن افزایش می یابد.

اکسی توسین هم نوعی انتقال دهنده ی عصبی

به نفس می بخشد تا بتواند با بهره گیری از توانایی ها و استعداد های ذاتی خود به عنوان یکی از افراد جامعه نقش به سزایی در رشد و شکوفایی آن داشته باشد. در این مجال عواملی را بررسی می کنیم که به انسان نشاط می بخشد و به او انگیزه ی کافی برای انجام کارها و رسیدن به اهدافش را می دهد.

هورمون های شادی را آزاد شدن برخی از هورمون ها در بدن به ایجاد حس شادمانی کمک می کند از این رو به آنها هورمون های شادی می گویند که عبارتند از: دوپامین

این هورمون ما را قادر می سازد تا هوشمند باشیم و برای آینده ی خود برنامه ریزی کنیم. همچنین باعث می شود در برابر خواسته های ناشایست که ممکن است به ما آسیب برسانند مقاومت کنیم. این هورمون از سلول های مغز و نخاع ترشح می شود و باعث هدایت سیستم مربوط به دریافت پاداش در مغز می شود. برای افزایش ترشح این هورمون در سلول های مغز بهتر است اهداف کوتاه مدتی برای خود در نظر بگیریم و بعد از محقق شدن آن اهداف به خود پاداش دهید تا ترشح این هورمون در بدنمان افزایش پیدا کند. برخی غذاهای حاوی پروتئین و نیز میوه هایی مانند موز، سیب، برخی از انواع توت ها و سبزیجاتی مانند، چغندر و چای سبز ترشح این هورمون ارژمند را در بدن افزایش

گاهی آنقدر حالم خوب است و قهقرا و سرخالیم که می توانیم سخت ترین کارها را انجام دهیم بدون آنکه خم به ابرو بیاوریم و آنقدر دلمان خوش است و کودک درون مان فعال است که کوچکترین چیزها ما را به وجد می آورد، اما امان از وقتی که حوصله هیچ کاری را نداریم و دلمان می خواهد فقط در گوشه ای بنشینیم و به نقطه ای خیره شویم. گاهی علت این بی حوصلگی و ناتوانی را به غم ایام حواله می دهیم و علت آن را در بیرون از خود ریشه یابی می کنیم، غافل از آنکه به هم خوردن تعادل در ترشح هورمون ها مسبب بروز احساسات ناخوشایند در وجود ما است. اگر قبول داشته باشیم که تمام ماهیچه های بدن با انجام تمرینات ورزشی قوی تر می شوند این را نیز باید بپذیریم که مغز هم به عنوان اصلی ترین اندام بدن برای قوی تر شدن به فعالیت نیاز دارد. و یکی از عواملی که در کنار ورزش و تحرک مغز را به فعالیت وادار می دارد، خنده و شادی است. شادی و نشاط موهبتی است که تاثیر زیادی در زندگی انسان و موفقیت و بروز استعدادها و خلاقیت او دارد. انسان ها در سایه سلامتی و شاد بودن می توانند از دوران کوتاه زندگی خود در این جهان فایده های زیادی نصیب خود سازند و در سلامتی روح و روان خود و نزدیکان شان گامی موثر بردارند؛ چراکه شادی به انسان اعتماد



# عبور از واقعیات زندگی برای رسیدن به حقایق زندگی

بحث خودم را پیرامون توسعه، یا طرح سوال هایی مطرح می کنم، سپس با توجه به سوالات، جواب هایی را ارائه می کنم. اولین سوالی که می توان در رابطه با مبحث توسعه بیان کرد، آن است که مفهوم توسعه و توسعه یافتگی به چه معنا است؟

-مفهوم توسعه و توسعه یافتگی دارای یک بار معنایی و مفهومی بسیار سنگین است، به گونه ای که اگر بخواهیم به خوبی به آن بپردازیم نیازمند زمان و محتوای بسیار زیاد تری خواهیم بود، لیک آنچه که این جا می توان بدان اشاره کرد آن است توسعه در عام ترین معنا به مفهوم رشد اشاره دارد، چیزی شبیه مترادف پیشرفت؛ یا در تعریف دیگر شاید بتوان آن را به حرکت از وضعیت موجود برای رسیدن به مطلوب دانست و یا در تعریف دیگر که بسیار قریب به مفاهیم ارزشی است بتوان توسعه را عبور کردن از واقعیات زندگی برای رسیدن به حقایق زندگی دانست. با همه این تعاریف آنچه که آشکار و مبرهن است آن که در توسعه، ما خواهان تغییر وضعیت موجود هستیم. پس توسعه با محافظ کاری در تضاد است. توسعه با شفاف نبودن و گوناگون سخن گفتن و گوناگون شیوه و روش تغییر دادن مخالف است. در مکتب توسعه، لحظه ای و گذرا تصمیم گرفتن مردود است. در مکتب توسعه معمولاً تصمیمات بلند مدت و عاقلانه هستند.

ما با تعاریفی که با هم فرا گرفتیم تا حدودی متوجه و مطلع از مفهوم کانونی توسعه شدیم و پی به مرز باریک بین اصلاحات و توسعه بردیم .

لذا شایسته است قبل از ورود به بحث رهیافت های تحصیل توسعه و توسعه گرایی در یک جامعه تا حدودی این دو مفهوم، یعنی اصلاحات و توسعه را از هم جدا کنیم؛ این دو مفهوم نه دو مفهوم متضاد هستند و نه دو مفهوم مترادف، این دو مفهوم، دو مفهوم با بار معنایی متفاوت با هم هستند.

به گونه ای که شاید بتوان رابطه توسعه و اصلاحات را یک رابطه از نوع عموم و خصوص مطلق دانست به گونه ای که امکان دارد هر توسعه ای، اصلاحات باشد اما امکان ندارد که هر اصلاحی توسعه باشد.

با اینکه به این تفاوت اشاره کرد که عمدتاً در مفهوم توسعه، ما شاهد خلق سیستم جدید و زیرسیستم های مورد نیاز آن هستیم که عناصر جزئی خاص خود را به همراه دارد. اما پدیده اصلاحات معمولاً در سیستم های خلق شده اتفاق می افتد؛ برای ایجاد تغییرات و تحولات.

یا تفاوت دیگر اینکه اصلاحات در دو جهت ارزشی اصلاحات مفید و مضر یا خوب و بد حادث می شود اما توسعه همواره با رشد مثبت همراه است.

ممکن است برای خواننده ی متن، این سوال پیش آید که آیا توسعه نیروها و انرژی های نظامی، توسعه ای مفید هستند؟ بهترین جواب به این سوال آن است که از آن جهت که توسعه نظامی گری به جهت حفظ امنیت خود است مفید است لیکن شیوه استفاده غلط است که نیازمند اصلاح است. دومین سوالی که می توان در رابطه با مبحث توسعه بیان کرد، آن است که رهیافت های تحقق توسعه و توسعه یافتگی چگونه است؟

به طوری کلی برای رسیدن به توسعه دو رهیافت وجود دارد یک رهیافت، رهیافت عام و جامعه محور است و رهیافت دیگر، رهیافت خاص و نخبگان محور است.

به گونه ای که در توضیح رهیافت اول یعنی رهیافت جامعه محور، بازیگر نقش اول آحاد جامعه هستند؛ کسانی که به عنوان شهروند یک جامعه شناخته می شوند. کسانی که در جامعه حیات اجتماعی و زیستی دارند. کسانی که حق رای دارند. لذا ابزار توسعه در رویکرد جامعه محور رای و انتخابات است.

نیازی نیست که توضیح دهیم به چه میزان رای و انتخابات آزاد، فعالیت های حزبی، نظام پاسخگویی

منصف، رقابت های سالم، امکان مطرح کردن نقد و وجود رسانه های مستقل از دولت در رهیافت جامعه محور مهم و حیاتی هستند. در رهیافت جامعه محور معمولاً اقلیتی از مردم و جامعه آگاه شده، به تدریج اکثریتی از جامعه را بیدار و آگاه خواهد کند.

معمولاً در رویکرد جامعه محور مسئله ارتباط با دنیای بیرون و جهان بین الملل بسیار حساس است چرا که آگاهی ها و انتقادات در طول زمان در نتیجه مقایسه ها بوده است و مقایسه نیز نتیجه ارتباطات. مقایسه ها نیز معمولاً در عرصه های عینی و قابل حس و مشاهده حکومت داری اتفاق می افتد نه عرصه و لایه های زیر و غیر قابل محسوس جامعه و حکومت.

اگر بخواهیم نمونه تاریخی برای این رهیافت بیاوریم می توانیم به نهضت مشروطه مراجعه کنیم. زمانی که ایرانی ها برای نخستین بار با جامعه بین الملل جدید و به خصوص جامعه غربی آشنا شدند.

از عباس میرزا تا دانشجویان و تجار و منورفکران، همگی زمانی پی به ضعف جامعه ایرانی بردند که از نیروهای جدید، از اندیشه های جدید، از جهان بینی های جدید، و در یک کلام از توسعه شکست خوردند.

لذا به طور محسوس در تاریخ ایران از زمان حمله روسیه به ایران و رویارویی عباس میرزا با روس ها، زرمه ها و همه مه هایایی برای تغییر و تحول در ایران ایجاد شد که نتیجه آن نهضت شکست خورده مشروطه شد.

البته می توان درس هایی از نهضت مشروطه گرفت از جمله اینکه:

۱- برای دستیابی به توسعه خلق سیستم کارآمد علمی بسیار مهم است سیستمی که نظام تشویق و تنبیه کارآمدی داشته باشد.

۲- مسیر رسیدن به توسعه حرف زدن و یا جلسه برگزار کردن و یا بیانیه نوشتن نیست مسیر رسیدن به توسعه بسیار مهم است.

۳- برای رسیدن به توسعه باید با جامعه جهانی ارتباط داشت

و تجربیات آنها را به طور دقیق مطالعه کرد و تنها به کتب ترجمه شد در کشور اکتفاء نکرد.

۴- برای رسیدن به توسعه باید به اجماع رسید اجماعی بر یک آگاهی درست و علمی سپس نیروها و انرژی مرکزی را به سمت هدف و یا اهداف همگرا، همسو و همکلام کرد.

بد نیست نمونه موفق رهیافت جامعه محور کشور هند را در اینجا مطرح کنیم کشوری که از بعد از جنگ جهانی دوم به سرعت یک نظام سیاسی دمکراتیک و مردم سالار بنا کرد، کشوری که امروز پارلمان بسیار قوی دارد.

اما بررسی مبسوط رهیافت دوم یعنی رهیافت نخبگان محور، در این رهیافت کانون و هسته توسعه هیئت حاکمان هستند. همان

کسانی که می توان از آن ها با عنوان های مختلفی مثل نخبگان ابزاری یا نخبگان سیاسی نامبرد. معمولاً در این رهیافت عملکرد هیئت حاکمه بسیار مهم است. بد نیست بدانید این رهیافت نه تنها

جامع ترین رهیافت حال حاضر در کشور های جهان سوم است، بلکه تنها رهیافت کار آمد نیز است . چرا که در کشور های جهان سوم عموماً به خاطر عدم رشد شخصیتی، افراد بسیار مستبد هستند (ریشه در گذشته استبدادی دارد) بسیار خودخواه، خودبین، خودمحور و خود بزرگ بین هستند.

معمولاً با کوچکترین انتقاد شدید ترین واکنش ها را نشان می دهد. همواره به فکر محکوم کردن دیگران و تشویق خود هستند. معمولاً تنبل و بی برنامه هستند در کارها دقت نمی کنند. مسائل را یا حل نمی کنند تا تبدیل به بحران شوند یا با شیوه علمی آن ها را حل نمی کنند.

در جوامع جهان سوم معمولاً مسائل پیش بینی نمی شوند لذا کنترل و مدیریت نیز ضعیف است. در کشور های جهان سوم معمولاً ما شاهد پدیده ای هستیم که افراد منافع فردی و گروهی و یا قومیتی خود را به منافع ملی و کلان ترجیح می دهند چرا که هنوز فاصله زیادی

## به کام ایران

تیر طلایی که ایران از قبال جنگ روسیه اوکراین بدست آورد



جنگ روسیه و اوکراین علاوه بر روسیه، برای ایران هم سود دارد. با حمله نظامی به اوکراین، آمریکا به عنوان ابرقدرت غرب توجهش به روسیه جلب می شود، همین مسئله باعث کاهش حضور آمریکا در منطقه می شود. طی سال های اخیر آمریکا هزینه های هنگفتی را در منطقه کرده است، اما با توجه به روبه رو شدن غرب با یک تهدید سیاسی-نظامی از جانب روسیه، آمریکا ناچار به ورود به ماجرای اوکراین است. ایران طی سال های اخیر با گسترش قدرت و نفوذ سیاسی خود به دنبال تبدیل شدن به یک قدرت مطلق در منطقه است.

افزایش قدرت سیاسی ایران در منطقه به معنی پیدا کردن متحدان بیشتر است. با رخ دادن این اتفاق، به جهان این پیام مخابره می شود: ایران اکنون سومین قدرت برتر در شرق است. ایران بعد از پیروزی انقلاب اسلامی همیشه به دنبال این بوده است که با افزایش توان سیاسی خود، هم نفوذ دشمنان خود را در منطقه کم کند و هم از آن به عنوان یک قدرت بازدارنده استفاد کند. افزایش توان سیاسی جمهوری اسلامی ایران در سال های اخیر بسیار مفید و با اهمیت بوده است؛ برای مثال تحریم که همیشه به عنوان ابزار سیاسی مورد استفاده آمریکا بوده است بی اثر می شود. نمونه دیگر آن جنگ دیپلمات ها است، روسیه و چین به عنوان دو ابر قدرت شرق به این نکته که ایران و

قطلاً تأثیر های فراوانی بر آن کشور دارد. پس باید دقت کرد تا بیشترین سود را از این اتفاقات برد. نفوذ ایران در منطقه و در کشور هایی نظیر افغانستان، ترکمنستان، یمن، عمان، قطر، عراق، سوریه، فلسطین، آذربایجان و... قطعاً یک ابزار کارآمد و مناسب بشمار میرود و استفاد درست از آن برای کشور مفید خواهد بود. ایران نمی تواند از این ابزار صرف نظر کند. حسین بوعذار جغرافیا ۹۹

## شش سال بر هیچ

بین ببرد و صورت دوم اینکه این ساز و کارها و قوانین بی اثر شود، که بی اثر کردن این تحریم ها فقط به یک صورت هست و آن هم مقاوم سازی در مقابل حضور دشمن در همه عرصه ها، نمونه موفق آن تولید بنزین در ایران می شود که باعث شد آمریکا تحریم های بنزینی که علیه ایران اعمال کرده بود را کنار بگذارد و این مقاوم سازی باعث شد ایران از یک کشور مصرف کننده و وارد کننده، به یک کشور تولید کننده و صادر کننده تبدیل بشود.

غیر از این دو صورت امکان ندارد که آمریکا تحریم های ظالمانه خود را که علیه ایران اعمال کرده است را کنار بگذارد. در آخر تقاضا داریم و التماس می کنیم از دولت انقلابی مردمی حجت الاسلام دکتر رئیسی که دوباره کشور را در هزارتوی مذاکرات بی ثمر نکند و دل به وصول چک برجام نبندد، چون این چک بلا محل و بی صاحب است و هیچ وقت وصول نمی شود، مگر اینکه قوی شویم و تنها راه قوی شدن کشور به دو مورد وابسته است؛ مورد اول گوش دادن به راهنمایی های پیر مرید ما، حضرت امام خامنه ای (مدظله) و مورد دوم مقاوم سازی ایران، که فقط و فقط از راه تمرکز و نگاه به داخل کشور امکان پذیر است. ایران قوی میشود. والسلام.

محمد هادی ترکاشوند ۹۸مکانیک