

ولادت شیخ بهایی در سال ۹۵۳ق

محمد بهاء‌الدین عاملی (شیخ بهایی) فقیه، محدث، حکیم، ریاضیدان و شاعر بزرگ شیعه در عصر صفوی است که از لبنان به اصفهان آمد و بنا به‌وصیتش در حرم مطهر رضوی به‌خاک سپرده شد. شیخ پیش از ۱۰۰ کتاب علمی تألیف کرده است. طراحی منارجنبان و گنبد مسجد امام اصفهان و طراحی صحن‌وسرای حرم مطهر رضوی از آثار او است. او در عصر صفوی به‌مقام «شیخ‌الاسلامی» رسید که بالاترین منصب رسمی دینی بود و بزرگانی چون مجلسی، ملاصدرا و فیض کاشانی از شاگردان او بودند.

اوقات شرعی به افق مشهد

اذان ظهر	غروب خورشید
۱۱/۳۷	۱۸/۲۷
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۸/۴۶	۲۲/۵۰
اذن صبح فردا	طلوع فردا
۳/۱۳	۴/۴۷

اذان ظهر	غروب خورشید
۱۲/۱۰	۱۸/۵۸
اذان مغرب	نیمه شب شرعی
۱۹/۱۸	۲۳/۲۳
اذان صبح فردا	طلوع فردا
۳/۴۸	۵/۲۱

دوشنبه ۲۰ مرداد ۱۴۰۴ ■ ۱۷ صفر ۱۴۴۷ ■ ۱۱ آگوست ۲۰۲۵ ■ سال سی و هشتم ■ شماره ۱۰۷۱۵

«اضطراب سیاسی» و تأثیرات آن بر سلامت روح و روان و روابط خانوادگی

زندگی در آماده‌باش روانی!



زمانی ایجاد شود که افراد در مورد جهت‌گیری کشورشان یا اقدامات رهبران سیاسی آن، احساس عدم اطمینان، ناتوانی یا سردرگمی می‌کنند.

همچنین می‌تواند ناشی از ترس از سیاست‌هایی باشد که ممکن است مستقیم بر زندگی شخصی، جامعه یا ارزش‌های اجتماعی آن‌ها تأثیر بگذارد.

■ آماده‌باش

اگر هنوز خیلی مطمئن نیستید که تا امروز «اضطراب سیاسی» را تجربه کرده باشید به علائمی که کارشناسان برای آن ذکر کرده‌اند توجه کنید: مشکل در خواب، مشکل در تمرکز، افزایش تحریک‌پذیری، حس ناامیدی، احساس ناتوانی، احساس تحت فشار قرار گرفتن در روابط با دیگران، افسردگی و....

البته نظرسنجی‌های انجام شده در آمریکا در مورد سطح دیگری از اضطراب سیاسی که به «استرس سیاسی مزمن» معروف شده نیز حرف می‌زنند. این نوع استرس منجر به بدتر شدن نشانه‌گرهای سلامتی مانند اختلال خواب، افزایش تحریک‌پذیری و حتی شدت گرفتن افکار خودکشی می‌شود. یافته‌های پژوهشی می‌گویند در انتخابات سال ۲۰۲۰ آمریکا این تأثیرات در میان افراد جوان، فعال سیاسی و چپ‌گرا بارزتر بود.

مجید تربت‌زاده | «سیاست» از همان بدو پیدایش، اگرچه اغلب دودش به چشم مردم و ملت‌ها می‌رفت، ولی این‌طور نبود که بشود در هر خانه و هر کوی و برزنی ردپای آن را آشکار دید. شهرت، خوش‌نامی، بدنامی و اضطراب و استرسی اگر داشت مال سیاستمداران و آن‌هایی بود که در هوای سیاست نفس می‌کشیدند. حتی وقتی لِرزه‌ها و پس‌لِرزه‌های سیاست، کاخ‌ها، دولت‌ها، مجلس‌ها و جهان‌رامی لِرزانند، در خانه‌ها و میان خانواده‌ها، در هر کوچه و پسکوچه‌ای خبری از دلشوره‌ها و دعواهای سیاسی نبود. اما از وقتی که رسانه‌ها قدرت گرفتند و توسعه پیدا کردند ماجرا فرق کرد. اینترنت و شبکه‌های اجتماعی هم که آمدند، اوضاع بدتر شد! حالا سیاست و اضطراب و دلشوره‌های سیاسی به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی امروزی تبدیل شده است. فلان دیدار یا تنش سیاسی در یک گوشه جهان می‌تواند اسباب هزار جور دلهره و دردسر در این سوی دیگر فراهم کند.

■ از چه می‌ترسیم؟

البته همه تقصیرها را گردن رسانه‌ها و فضای مجازی نیندازیم. جهان هم مدت‌هاست دارد از حیث سیاسی و اجتماعی دوران پرفراز و نشیبی را پشت سر می‌گذارد. فراز و نشیبی که البته امیدی به پایان آن نیست، از فشارهای اقتصادی بگیرد تا مسائل اجتماعی و تحولات منطقه‌ای و... که اخبار و تحلیل و تفسیرهای پیرامونشان، خیلی فوری و فوری در رسانه‌ها و فضای مجازی دست به‌دست می‌شوند، دست به‌دست هم داده. افراد را خواسته و ناخواسته درگیر چرخه‌ای از نگرانی، خشم یا ناامیدی کرده، حس همگانی عدم قطعیت و ناامنی را ایجاد می‌کنند و همین مسئله فشار روانی زیادی بر جامعه تحمیل می‌کند.

حالا فکر نکنید مسئله فقط به کشور خودمان و ایرانی‌ها محدود می‌شود. اضطراب سیاسی و تأثیرات آن بر روح و روان مردم عادی مقوله‌ای است که در همه کشورها ذهن جامعه‌شناسان را به خودش مشغول کرده است. مثلاً داده‌های که از نظرسنجی انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال ۲۰۲۴ بدست آمده نشان می‌دهد ۷۷ درصد افرادی که مورد سؤال قرار گرفته‌اند، در مورد آینده ملت و کشور استرس قابل‌توجهی دارند. همچنین ۷۳ درصد افراد، اقتصاد و وضعیت اقتصادی را مهم‌ترین عامل اضطراب خود دانسته و ۶۹ درصد هم انتخابات ریاست جمهوری را دلیل اضطراب سیاسی خود دانسته‌اند.

بر این اساس، کارشناسان، اضطراب سیاسی را نوعی استرس یا نالاحتی می‌دانند که توسط وقایع سیاسی، بحث‌ها یا فضای سیاسی گسترده‌تر ایجاد می‌شود. این نوع اضطراب می‌تواند

علم و زندگی

سوخت‌سبز از سبزه‌های مزاحم

فرض کنید همان علف‌های هرزی که همیشه با بیل و داس دنبالش هستیم، یک روز به جای دردسر، برق خانه‌هایمان را تأمین کنند! پژوهش تازه‌ای از دانشگاه کوئینزلند نشان داده حتی گیاهان سرسختی مثل «تاج‌ریزی برزیلی» و «مارچوبه بالارونده» می‌توانند به گلوله‌های زیست‌توده‌ای تبدیل شوند و به‌عنوان سوخت جامد استفاده شوند. محققان می‌گویند این علف‌ها حدود ۲۵ درصد لیگنین دارند؛ همان ماده مهمی که در چوب هست و کیفیت سوخت را بالا می‌برد. یعنی محصولی با همان کیفیت سوخت‌های چوبی، اما بدون اینکه حتی یک درخت قطع شود. اگر همه چیز طبق برنامه پیش برود، انرژی زیستی تا سال ۲۰۵۰ می‌تواند ۲۰ درصد از نیاز انرژی استرالیا را تأمین کند. تازه این ایده فقط برای علف‌های هرز نیست؛ پسماندهای کشاورزی، ساقه گیاهان و حتی کود حیوانی هم می‌توانند وارد این چرخه شوند و به نفع محیط زیست باشند.

مجاز آباد

حرف راست را از بچه بشنو!

وقتی می‌گویند حرف راست را باید از بچه شنید منظورشان این نیست که بچه‌ها همه چیز را می‌دانند؛ بلکه چون هنوز یاد نگرفته‌اند حقیقت را پنهان کنند. مثل کینگستون گابریل، نوجوانی اهل آستین تگزاس که به‌تازگی در میان انبوهی از ویدئوهای سرگرم‌کننده، جمله‌ای منتشر کرد که مثل

و همه‌جا را تحت تأثیر قرار داد:

«اگر هنوز از ترامپ حمایت می‌کنی، اول بی‌انگاهی به آینه بینداز!» همین جمله کوتاه، واکنش‌های گسترده‌ای را در

فضای مجازی برانگیخت و بسیاری را شوکه کرد. البته این را هم بگویم که کینگستون ویدئوهای دیگری نیز منتشر کرده است که در آن‌ها با زبانی ساده اما دقیق، درباره مهاجرت، محیط زیست و

سیاست صحبت می‌کند.

در یکی از ویدئوها، با لحنی

جدی و تأمل‌برانگیز می‌گوید: «اگر هنوز حامی ترامپ هستی، لحظه‌ای درنگ کن، خودت را ببین و از خودت بپرس چرا؟» وقتی این

جمله، در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد میلیون‌ها بار بازدید گرفت.

کینگستون در خانواده‌ای رشد کرده که سیاست و عدالت اجتماعی

بخش جدایی‌ناپذیر زندگی روزمره‌شان بوده است. والدینش فعالان اجتماعی هستند و از فعالیت‌های فرزندشان حمایت می‌کنند، اما تصمیم برای حرف زدن از سیاست در شبکه‌های اجتماعی کاملاً شخصی و از سوی خود کینگستون بوده است. او با صداقت و صراحت، سیاست‌های سختگیرانه مهاجرتی و بی‌توجهی به

بحران تغییرات اقلیمی را نقد می‌کند و به همسلمان خود هشدار می‌دهد: زمان عمل فرا رسیده است. در کنار واکنش‌های مثبت، اما برخی از طرفداران ترامپ او را به «سیاسی شدن بیش از حد» و بی‌احترامی متهم کرده‌اند. گروهی هم معتقدند نوجوانان نباید وارد فضای سیاست شوند، اما پاسخ کینگستون روشن و بی‌تعارف است: «اگر سیاست‌های کوچک و آینده‌ام را شکل دهد، چرا نباید درباره‌اش صحبت کنم؟». او با موفقیت خود نه‌تنها توانسته توجه مخاطبان جهانی را به خود جلب کند؛ بلکه الهام‌بخش دیگر نوجوانان شده تا درباره مسائل اجتماعی و سیاسی اظهارنظر کنند.

صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی قدس وابسته به آستان قدس رضوی مدیرعامل و مدیر مسئول: علی یعقوبی سردبیر: سید محسن اسدی

● پیامک: ۳۰۰۴۵۶۷ ● ارتباطات مردمی: ۳۷۶۱۰۰۸۶ (۰۵۱) ● امور مشترکین: ۳۷۶۱۸۰۴۴-۵ (۰۵۱) ● روابط عمومی: ۳۷۶۴۲۵۸۷ (۰۵۱) ● نمابر سردبیر: ۳۷۶۱۰۰۸۷ - ۳۷۶۸۴۰۰۴ (۰۵۱) ● سازمان آگهی‌ها: ۳۷۶۲۸۲۰۵ - ۳۷۰۰۸۸ (۰۵۱) ● فاکس: ۳۷۶۱۰۰۸۵ (۰۵۱) ● سفارشات چاپی: ۳۷۶۷۶۵۹۶ (۰۵۱) ● چاپ مشهد: مجتمع چاپ و نشر قدس ● چاپ همزمان تهران: چاپخانه جام‌جم

بیشتری بدهید آرامش را در همه‌جا از شما خواهد گرفت.

■ بحث سیاسی بکنید یا...

اگرچه به سیاستمداران و اهالی سیاست امیدی نیست که بتوانند به‌طور اصولی اضطراب‌زدایی کنند، اما روان‌شناسان و جامعه‌شناسان تا اطلاع ثانوی توصیه‌هایی را برای در امان ماندن از اضطراب سیاسی مطرح کرده‌اند. اولین آن‌ها «مدیریت مصرف» اخبار است که تقریباً مهم‌ترین راه‌ها برای کاهش اضطراب سیاسی به‌شمار می‌رود. معنی دیگر این توصیه، کنترل میزان و زمان مصرف رسانه هم هست. آن‌ها پیشنهاد می‌کنند فقط یک یا دو بار در روز اخبار را از منابع معتبر دنبال کنید. از پرسه زدن خبری و مدام در شبکه‌های اجتماعی هم پرهیز کنید تا از خبرها و شبهه‌خبرهای اعصاب خردکن در امان بمانید.

به عنوان نکته دوم، توقع نداشته باشید بگوییم: بحث سیاسی و سیاست ممنوع! چون نمی‌شود به همه افراد چنین توصیه‌ای کرد، پس در خانه یا محل کار و... مرزهایی را برای بحث‌های سیاسی تعیین کنید. اگر بحث و مکالمه‌ای آغاز شده که حس می‌کنید بی‌فایده و جنجالی است، افراد حاضر در بحث احساساتی هستند و کار به مشاجره خواهد کشید، مؤذنه‌ا از بحث کنار بکشید یا آن را متوقف کنید. در این صورت درگیری ایجاد نمی‌شود، به‌روح‌وروان کسی آسیب نمی‌رسد و روابط شما با آن‌هایی که عقاید سیاسی مخالف شما دارند نیز حفظ می‌شود.

نکته سوم، تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و آرامش، مانند تنفس عمیق یا مدیتیشن را هم که پای ثابت همه روش‌های استرس‌زدایی است فراموش نکنید. اگر اهل این روش آرامش‌یابی هستید از مزیت‌های آن برای کاهش اضطراب کمک بگیرید.

نکته چهارم اینکه بیکار و بی‌حرکت نمانید. پیاده‌روی و ورزش‌های سبک هم در ایجاد حس آرامش مهم هستند و در دور ماندن از اضطراب سیاسی نقش مهمی دارند. داشتن ارتباط سالم با دیگران در دوران‌های پرتنش بسیار ضروری است. با همکاران، دوستان و اعضای خانواده ممکن است اختلاف نظر سیاسی عمیق داشته باشید، اما حرف زدن و حتی بحث کردن با آن‌ها اگر همراه با صداقت، احترام و مهربانی باشد، کمک می‌کند که تنش میان شما ایجاد نشود و بتوانید با آرامش به زندگی ادامه دهید. این توصیه آخر به‌خصوص در محیط خانواده بسیار مؤثر خواهد بود. اصولاً در دورانی که بختک دلشوره‌های سیاست‌روی روابط اجتماعی انسان‌ها افتاده است، حفظ کانون گرم خانواده و روابط خانوادگی و دور نگه‌داشتن آن از بحران‌های سیاسی اهمیت زیادی دارد. اجازه بدهید در این دوران پراشوب، خانواده پناهگاه امن شما باشد.

مُسکن خوراکی

قطعاً «آدریانا» نخستین مسکن خوراکی دنیا نیست، اما تفاوت بزرگش این است که می‌تواند مثل قوی‌ترین داروهای افیونی درد را آرام کند، بدون اینکه شما را خواب‌آلود کند یا به اعتیاد

بکشد. این دارو هوشمندانه فقط گیرنده آدرنرژیک α۲B را هدف می‌گیرد؛ بخشی از سیستم عصبی که سال‌ها نادیده گرفته شده، اما حالا مشخص شده نقش مهمی در شکل‌گیری درد دارد. برخلاف مسکن‌های معمول که چندین گیرنده را همزمان مسدود می‌کنند و عوارض جانبی دارند، آدریانا دقیقاً همان نقطه‌ای را خاموش می‌کند که باید. به همین دلیل می‌تواند دردهای مزمن، التهابی و حتی دردهای سخت پس از جراحی را کنترل کند، بدون اینکه بدن را گیج یا قلب را تحت فشار بگذارد. آزمایش‌های اولیه نشان داده‌اند این دارو ایمن، قابل تحمل و واقعاً مؤثر است. اگر فاز دوم هم موفق باشد، شاید به زودی جایگزین بسیاری از مسکن‌های سنگین شود.

مغازه ربات‌فروشی

شبیه اسباب‌بازی‌های هوشمند هستند و حدود ۲۷۸ دلار قیمت دارند، تا ربات‌های غول‌پیکری که صورتشان مثل آلبرت اینشتین واقعی است و قیمتی نزدیک به ۹۷ هزار دلار دارند، متغیر است. تازه علاوه بر این‌ها، این مرکز پر از ربات‌هایی است که آشپزی می‌کنند، قهوه درست می‌کنند، می‌رقصند و حتی بسکتبال بازی می‌کنند. در رستوران مخصوص فروشگاه، ربات‌های

پیشخدمت با مهارت، غذاهایی را که ربات‌های سرآشپز پخته‌اند، سرو می‌کنند. هیچان ماجرا وقتی بیشتر می‌شود که می‌توانید مسابقات فوتبال و دوومیدانی ربات‌ها را تماشا کنید؛ مسابقاتی که انگار تیم‌های رباتیک لیگ مخصوص خودشان را دارند. نگران خراب شدن ربات‌ها هم نباشید، بخش خدمات و قطعات یدکی همیشه آماده به خدمت است. چین اما تنها به همین رضایت ن داده و قصد

دارد ربات‌ها را خیلی بیشتر از قبل به همراهان همیشگی زندگی روزمره ما تبدیل کند. برای این کار میلیارد‌ها دلار سرمایه‌گذاری شده تا این رؤیا هر روز بیشتر به واقعیت نزدیک شود.

نخستین بار که در فیلم‌های تخیلی ربات‌ها را دیدم، با خودم فکر کردم: «آیا واقعاً روزی خواهد رسید که چنین موجودات فلزی و هوشمندی بسازیم؟» چند سال گذشت و نه‌تنه ربات‌ها ساخته شدند؛ بلکه شکل‌ها و کارکردهای متنوعی هم پیدا کردند، به طوری که خیلی پیشرفته‌تر از فیلم‌هایی بودند که دیده بودیم. حالا شنیده‌ام

تازه‌ترین شاهکار چینی‌ها، افتتاح نخستین فروشگاه تمام‌عیار ربات‌های انسان‌نما در پکن است؛ جایی که می‌توانید ربات بخريد، سرویسشان را بگیرید، قطعاًتش را تهیه کنید و حتی تجربه کنید که زندگی روزمره چطور با ربات‌ها عجين شده است. این فروشگاه چهار طبقه در پکن، شبیه نمایندگی خودرو است، اما به جای ماشین، ربات‌هایی با قابلیت‌های شگفت‌انگیز و چهره‌های متنوع به نمایش گذاشته شده‌اند. ربات‌های کوچک و

بزرگ، با هییتی شگفت‌انگیز، صف کشیده‌اند تا به خانه‌ها راه پیدا کنند. برای همین، بیشتر از اینکه شکل و شمایل یک فروشگاه را داشته باشد، بیشتر شبیه جایی است که برای تجربه و بازی با ربات‌ها ساخته شده، رنج قیمت هم از ربات‌های کوچولو و بالاحی که

