

اتحادملت - گروه جامعه؛ پیروزی جمهوری اسلامی ایران در نبرد نظامی ۱۲ روزه اخیر، موجی از امید، غرور ملی و احساس تعلق عمیق را در میان جوانان کشور ایجاد کرد، به‌خصوص در نسل زد، نسلی که گاهی به اشتباه از آن به‌عنوان نسل شکنده یاد می‌شود. این پیروزی انرژی تازه‌ای به جامعه تزریق کرد و تصویری از همبستگی و انسجام ملی به نمایش گذاشت که کمتر زمانی چنین پررنگ دیده شده بود.

پیروزی آذرخشی در رویارویی ۱۲ روزه با دشمن نه تنها شکوه نظامی ایران را برجسته کرد، بلکه توانست جوانانی با عقاید، سبک زندگی و حتی باورهای متفاوت را حول پرچم یک آرمان مشترک متحد کند. جامعه ایران، از تبریز تا تهران و از کرج تا شهرقدس، شاهد اوج گرفتن یک حس جمعی بود که تقسیم‌بندی‌های رایج را کنار زد و دست‌ها را زیر پرچم ایران به هم رساند.

صدای نسل امید؛ از آرمان تا افتخار

رضا، مهندس ۲۴ ساله ساکن تبریز، با افتخار این رویداد تاریخی را "آذرخشی برای پایان افسانه شکست‌ناپذیری دشمن" می‌نامد. ترانه، والیبالیست اهل تهران، خود را سرباز ایران می‌داند و تأکید می‌کند که تاریخ این همبستگی را ثبت خواهد کرد. امیرحسین از کرج و فاطمه که آینده انرژی‌های پاک را در ایران دنبال می‌کند، هر دو معتقدند این پیروزی تنها آغاز راه است. امیرحسین با نگاهی علمی به آینده می‌گوید: "ما دانشجویان از اقتدار ایران محافظت خواهیم کرد." فاطمه نیز به حرکت کشور به سوی قله‌های بالاتر ایمان دارد. نسل زد نیز خود را بخشی از این موفقیت بزرگ می‌داند. تارا، دختری ۱۸ ساله، از حسی نو صحبت می‌کند: "برای اولین بار احساس کردم جزئی از یک پیروزی بزرگ هستم و این تجربه لذت‌فوق‌العاده‌ای داشت."

حتی نسل‌های گذشته با این موج تازه همدل شدند. علی، جانباز بازنشسته و پدر دختری منتقد در گذشته، اکنون شاهد تغییر نگاه دخترش است: "او حالا می‌فهمد آن زمان چه احساسی داشتم و می‌گوید به من افتخار می‌کند." در این میان یاسمین، طراح مد اهل تهران، شعاری را که نسل جدید روایت کرده است، عمیق‌تر بیان می‌کند: "تحصیلات، پوشش یا عقایدمان هر چه باشد، زیر پرچم ایران متحد هستیم."

انعکاس روانشناختی پیروزی؛ کنترل بر سرنوشت جمعی

علی امینی، روانشناس بالینی، نقش این موفقیت ملی را بر سلامت روان جامعه تحلیل

کرده است. او توضیح می‌دهد که پیروزی در برابر تهدیدات خارجی نه تنها اضطراب جمعی را کاهش می‌دهد بلکه امید به مقابله با چالش‌های آینده را نیز تقویت می‌کند. طبق مطالعات او، این نوع موفقیت‌ها سیستم‌یاداش مغز را فعال کرده و سطح سروتونین و دوپامین را افزایش می‌دهد که باعث تقویت احساس خوش‌بینی در جامعه می‌شود.

امینی معتقد است که این حس کنترل بر سرنوشت جمعی نه تنها در نسل جوان، بلکه در کلیت جامعه ایرانی به وضوح دیده شده است. موفقیت در عرصه نظامی توانسته فضایی ایجاد کند که مردم باور داشته باشند چالش‌های داخلی مانند مشکلات اقتصادی نیز قابل حل هستند، مشروط به اینکه میدان بیشتری به نسل جوان داده شود.

نسل جدید ایران نشان داد که با وجود نقدها و نگاهی‌ها گاه منفی، آماده است بار تاریخ را بر دوش بکشد. این نبرد ۱۲ روزه فراتر از یک پیروزی معمولی بود؛ پیروزی‌ای بود که قلب‌ها را تسخیر کرد و آمیدی زنده به جامعه بخشید. ایران امروز بیش از همیشه مزین به انسجامی است که نشان می‌دهد آینده روشن‌تر از آن چیزی است که تصورش می‌شد.

تقویت تاب‌آوری ملی

بهنام عباسی، تحلیلگر حوزه اجتماعی، معتقد است که بر اساس نظریه رشد پس از سانحه (PTG)، عبور موفقیت‌آمیز از چالش‌های بزرگ می‌تواند به رشد فردی و جمعی منجر شود. او اظهار می‌کند که پیروزی در جنگ ۱۲ روزه نشان داد مردم می‌توانند توانایی‌های پنهان خود را در مواجهه با بحران‌ها به نمایش بگذارند. این تجربه علاوه بر تقویت تاب‌آوری ملی، الگویی قابل اقتباس برای مقابله با سایر چالش‌های اجتماعی و اقتصادی ارائه داده است.

عیسی بیگدلی، روانشناس اجتماعی، از زاویه دید معنادرمانی فرانکل به این موضوع پرداخته و می‌گوید که انسان‌ها همواره جستجوگر معنا هستند تجربه مشترک دفاع از وطن و پیروزی در این نبرد، معنایی عمیق به زندگی جمعی بخشیده است. او توضیح می‌دهد که این تجربه با ایجاد حس تعلق به یک کل بزرگ‌تر، هویت ملی را استحکام بخشیده و به زندگی افراد جهت‌دهی تازه‌ای داده است. به باور او، هماهنگی بین افراد و محیط اجتماعی زمانی بیشینه می‌شود که افراد حس کنند بخشی از یک داستان یا رویداد بزرگ‌تر هستند

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etihademelat.ir / ایمیل: etihademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

آیا جنگ نکات مثبتی هم داشت؟

امیدی نو برای جامعه‌ای نو



کاهش شکاف‌های اجتماعی و افزایش اتحاد
منصور عبادی، جامعه‌شناس، معتقد است که موفقیت ایران در جنگ ۱۲ روزه سرمایه اجتماعی را از طریق تقویت اعتماد متقابل بین مردم و نهادهای افزایش داده است. به گفته وی، همان‌طور که دورکیم بیان کرده بود، آیین‌ها و تجربیات جمعی موفق می‌توانند همچون "چسب اجتماعی" عمل کرده و پیوندهای جامعه را مستحکم کنند.

عبادی با اشاره به این موضوع می‌افزاید که این تجربه مشترک ملی نه‌تنها شبکه‌های اجتماعی را تقویت کرده، بلکه همکاری‌های مدنی آینده را نیز تسریع خواهد کرد. او باور دارد که شرایط بحرانی نظیر جنگ، تفاوت‌های قومی، مذهبی و طبقاتی را کمرنگ کرده و بر وحدت ملی تأکید بیشتری ایجاد می‌کند. کارشناسان نیز بر این نکته تأکید دارند که در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، مردم تمایل بیشتری به تمرکز بر اشتراکات ملی و کنار گذاشتن تفاوت‌های فردی دارند.

ایستادگی در برابر عملیات روانی دشمن

نادر ذوالقدر، اقتصاددان و تحلیلگر مسائل اقتصادی، به جنبه اقتصادی جنگ اشاره کرده و عنوان می‌کند که یکی از اهداف عملیات روانی دشمن ایجاد حس بی‌ثباتی اقتصادی و تضعیف روحیه تولید و سرمایه‌گذاری بوده است. اما موفقیت ایران در این نبرد نه‌تنها توانسته این عملیات را خنثی کند، بلکه با بازسازی اعتماد ملی

کوناکون

دوشنبه ۲۳ تیر ۱۴۰۴

شماره ۱۹۹۹

۱۸ محرم ۱۴۴۷

۱۴ جولای ۲۰۲۵

زندگی بهتر

این سبزی سرشار از ویتامین C است و از قلب حفاظت می‌کند



کرفس یکی از سبزیجات کم‌کالری است که معمولاً در رژیم‌های لاغری جای دارد. البته از نظر تغذیه‌ای سرشار از ویتامین‌ها و املاح است. مصرف کرفس به مقابله با التهابات بدن کمک می‌کند و در بهبود گوارش و کنترل وزن نیز نقش دارد.

به گزارش خبرآنلاین، کرفس یکی از سبزیجات کم‌کالری است که معمولاً در رژیم‌های لاغری جای دارد و از نظر تغذیه‌ای سرشار از ویتامین‌ها و املاح است. در این مطلب به فواید عادت به خوردن کرفس خواهیم پرداخت. برنا در خبری نوشت: کرفس یکی از سبزیجات کم‌کالری است که معمولاً در رژیم‌های لاغری جای دارد. البته از نظر تغذیه‌ای سرشار از ویتامین‌ها و املاح است. مصرف کرفس به مقابله با التهابات بدن کمک می‌کند و در بهبود گوارش و کنترل وزن نیز نقش دارد.

کرفس را می‌توان علاوه بر افزودن به انواع غذاها در ترکیب سالاد نیز استفاده کرد. در ادامه این مطلب، به فواید عادت به خوردن این سبزی خواهیم پرداخت که به ترتیب عبارتند از:

از پس لاغری همه فکر می‌کنن معتادی؟ (چاقی صورت و بدن تضمینی) ۱. خوراکی با خاصیت ضدانعقادی

کرفس منبع غنی از ویتامین K محسوب می‌شود که این ویتامین نقش اساسی در انعقاد خون دارد. یک پیمانه کرفس خرد شده می‌تواند ۳۰ درصد نیاز روزانه به این ویتامین را تامین کند.

۲. محافظت از قلب

کرفس جزو سبزیجاتی است که از سلامت قلب و عروق محافظت می‌کند. این تأثیر به‌دلیل تنظیم فشار خون است که ناشی از مقدار فراوان پتاسیم خواهد بود. خوردن کرفس همچنین سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد زیرا فیبرهای آن در دفع کلسترول از روده‌ها تأثیر دارند و مانع از ورود کلسترول به خون می‌شوند.

۳. ضدالتهاب طبیعی

آنتی‌اکسیدان‌های کرفس در کاهش التهابات بدن نقش دارند. از همین‌رو، توصیه می‌شود برای بهبود التهابات ناشی از نقرس و آرتریت حتماً کرفس در رژیم غذایی گنجانده شود. به‌علاوه، فلاونوئیدهای موجود در کرفس از عضلات و بافت‌های همبند محافظت و آنها را تقویت می‌کنند.

۴. بهبود عملکرد گوارش

از گذشته‌های دور مردم از خواص کرفس برای مقابله با اسهال استفاده می‌کردند. در واقع، کرفس تأثیرات بسیاری برای سیستم گوارش دارد که از جمله می‌توان به بهبود بیوسنت تحت‌تأثیر فیبرهای فراوان اشاره کرد. خوردن کرفس ترشح بزاق و شیره گوارشی را تحریک کرده و عملکرد گوارش را در افرادی که هضم آهسته دارند یا بی‌اشتها هستند، تسهیل می‌کند. همچنین، به نظر می‌رسد کرفس مخاط معده را تقویت و از بروز زخم‌های گوارشی پیشگیری می‌کند.

۵. سرشار از ویتامین‌های C و فولات

کرفس یکی از بهترین منابع ویتامین C محسوب می‌شود. این ویتامین تأثیر آنتی‌اکسیدانی قوی دارد و جذب آهن همچنین سنتز کلاژن و تقویت عملکرد ایمنی بدن را تسهیل می‌کند.

یکی دیگر از ویتامین‌هایی که به مقدار فراوان در کرفس وجود دارد، ویتامین B9 یا فولات است که برای خانم‌های باردار طی سه ماه نخست بارداری ضروری است تا از بروز ناهنجاری‌های عصبی جنین جلوگیری شود.

اینفو گراف

هنر مند : امین منتظری

داستان مصور

بی آبی!

