

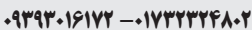


در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم

شامل مانتو، شلوار ، مقنعه و انواع شومیز

سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴ - میر مجیدی

**nozhaa_collection**

علی نصیریان در مراسم بزرگداشت سعدی:

همنر موجب حیات روح آدمی ست



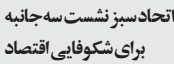
بازیگران موفق جهانی

«یادداشت»



گام‌های بلند گلستان برای توسعه

منطقه آزاد اینچه برون



یادداشت اول

ادب
واحترام

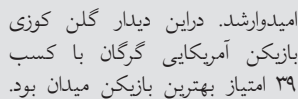
■ با مسوولیت سردییر

همه پزیده ها در دنیا امروز تغییر کرده است، این تغییر حتی به عمیق ترین لایه های زندگی سنتی هم رسیده است، به همین خاطر است که این روزها کمتر تعصب و سخت گیری سالهای پیش را در اجتماع می بینیم، پدران و مادران دیگر آن چنان که سخت گیری را از خانواده به ارث برده بودند با فرزندان شان رفتار نمی کنند، اندک اندک به سوی نوعی از دگر پذیری و زندگی در تساهل پیش می رویم. سالها قبل پدر و مادران در ازدواج دختران و پسران از دو قوم متفاوت بسیار سخت گیر بودند اما این روزها حتی اگر بخواهند، نسل جدید چندان پای بند به سنتها، قومی و قبیله‌گی و حتی مذهبی نیست. جامعه امروز راهی دیگر را می رود و به دنبال زندگی خویش است، این واقعیتی است که علیرغم میل من و شما در زندگی امروز جامعه ایرانی جاری است.

دنیا به سوی انسان محوری در حرکت است و ما چه بخوایم و نخواهیم باید با حرکت فزاینده جامعه بشری برای اصالت دادن به انسان خردمند همراهی کنیم، انسانی که کلیاتی از آموزه های ادیان الهی وجودش نهاده شده است، انسانی که به سوی تثبیت کردن جایگاه جانشینی خداوند بر زمین در حرکت است، انسانی که می داند، می فهمد، خود را صاحب اختیار می داند و انسانی که از تحمیل، توهین، ناراستی گریزان است و انسانی که می خواهد آزاد، مسوول و پاسخگو باشد چنین موجودی همان انسان اخلاق، عرفان و ادب است. در چنین جامعه ای، توهین چند نادان بدرکدار وقیح تاثیری به سیر طبیعی زندگی انسانهای خردمند نخواهد داشت و تنها نشانه زبونی کُزفهمان نابخری است که با آنقدر لجبوند که زمان را نمی دانند یا آنقدر نادانند که نمی دانند با کدام ملت سخن می گویند و یا آنکه سر در آخور اجنبی کرده اند، هر چه هست ما بخونی میدانیم، ادب و احترام به باورهای دیگران اولین اصلی است که باید آموخت و بر آن محکم و استوار تاکید کرد، امید که دهان یاهو سرایان بسته و ایران از گزند جاهلان در امان بماند.

گروگان

فینالپست شد



بازی سوم:

شهرداری گرگان یک گام نا فینال.
ساعت ۱۶ روز چهارشنبه سوم
اردیبهشت ۱۴۰۴ در گرگان. شهرداری
گرگان ۸۹ کاله آمل ۸۳ دو تیم در
شرایط یکسان یک بر یک در حضور
بیش از چهار هزار هوادار گرگانی به
مصاف هم رفتند که شهرداری گرگان
در یک بازی نفس گیر ۸۹بر ۸۳ کاله را
شکست داد و یک گام به فینال نزدیک

بازی دوم:

شهرداری گرگان در آمل کاله را به توپ بست. ساعت ۱۷ روز جمعه ۲۹ فروردین در آمل. براساس برخی حدس و گمان ها به نظر می رسيد که در بازی دوم نیز کاله برنده میدان باشد اما تعدادی هم نگاهی متفاوت داشتند که گرگان با چنگ و دندان به میدان خواهد رفت. زیرا این تیم نمی خواهد بادست خالی آمل را ترک کند که اتفاقا همینطور شد و شهرداری گرگان طوفان بپا کرد و با حساب ۱۲۲ بر ۶۸ با ۵۴ اختلاف امتیاز کاله را در آمل شکست داد و با این برد به دو بازی خانگی در گرگان

بازی اول:

ساعت ۱۷ روز چهارشنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۴ در سالن آمل کاله آمل ۸۲ شهرداری گرگان ۷۶ . شهرداری گرگان در حضور تماشاگران خوب آملی به مصاف تیم قدرتمند کاله با بازیکنان نامدار ایرانی و سه بازیکن خوب خارجی اش رفت که در یک بازی نزدیک ۷۶ به ۸۲ مغلوب کاله شد. در این مسابقه شهرداری تانیمه ی اول از میزبان پیش بود اما در ادامه مقهور بازیکنان خارجی حریف شد و بازی را واگذار کرد.

ادامه تیر اول

بازی چهارم

شهرداری گرگان فینالیست شد. ساعت ۱۶ روز جمعه پنجم اردی بهشت ۱۴۰۴ در گرگان. شهرداری گرگان ۹۵ کاله ۸۶ آمل: سردار: صادق قنبری داور اول: حسین رضانیا داور دوم: محمد اختری ناظر داور: ورژ آبکاریان. نماینده فدراسیون: حبیب کاظمی تماشاگر: حدود پنج هزارتن. همانطور که انتظار می رفت استقبال از این بازی به مراتب بیشتر از بازی سوم بود. زیرا تعطیلی جمعه و رسیدن به فینال انگیزه ی بیشتری برای هواداران بسکتبال گرگان ایجاد کرده بود و تماشاگران از ساعت ۱۲ در اطراف ورزشگاه آزادی و سالن سه هزار نفری پرسه می زدند و منتظر باز شدن درب های سالن بودند که اگر حضور به موقع و منظم نیروی انتظامی نبود، ترافیک وحشتناکی در خیابان های منتهی به سالن بوجود می آمد. این بازی برای دوتیم حکم مرگ و زندگی را داشت. شهرداری گرگان یک گام تا فینال فاصله داشت. کاله بدنال پیروزی دوم و کشاندن بازی به آمل بود. بازی در جو فوق العاده سنگین سالن گرگان شروع شد و این کاله بود که در همان دقایق نخست طوفان بپا کرد. نتیجه ۹ بر صفر و ۱۲ بر دو حکایت از یک دیدار بسیار حساس و نفس گیر داشت و هیچ چیز قابل پیش بینی نبود. شهرداری باید برد تاریخی بازی دوم با ۵۴ اختلاف امتیاز و برد بازی سوم را فراموش می کرد و تمام داشته هایش را در برابر تیم شایسته و پرمهره ی کاله در زمین پیاده می کرد. کاله که به جز پیروزی به چیز دیگری فکر نمی کرد با درخشش سجاد پذیرفته، دوات بایکس و محمد جمشیدی عرصه را بر شهرداری تنگ کرد و جای هرگونه مانور را از این تیم گرفته بود. البته شتاب زدگی و چند مورد غفلت شهرداری باعث شد که کاله بهتر و روان تر بازی را ادامه دهد و کوارتر اول را ۲۳-۱۵ از آن خود نماید. هواداران کم نظیر بسکتبال گرگان به عنوان موتور محرکه ی تیم شهرداری مثل همیشه نقش خود را ایفا نموده و با تشویق های انفجاری، تیم را رو به جلو فرا خواندند و همین عامل و برطرف نمودن نقاط ضعف ازسوی کادر فنی منجر به کم شدن اختلاف امتیاز در کوارتر دوم شد و حتی دوبار فرصت پیش افتادن از حریف را نیز بدست آوردند که از دست رفت و نیمه ی اول ۴۳-۴۰ به سود کاله تمام شد.

کوارتر سوم متفاوت و جذاب تر شروع شد

شهرداری خیلی زود با درخشش مبین شیخی، گلن کوزی و خشایار علی اکبری نتیجه را برابر و حتی چند امتیاز هم بالاتر از کاله قرار گرفت اما این پایان کار نبود. باری دگر دوات بایکس، سجاد پذیرفته و ارغوان کهنه کارورق را برگرداندند و با ۵ امتیاز از شهرداری سبقت گرفتند. تایم های به موقع صالح مخدوم و مشاوره های به موقع هادی دهقان و مجتبی بنی عقیل به نقطه قوت گرگانی ها تبدیل و نتیجه ی کوارتر سوم را به تساوی ۶۶ کشاند. کوارتر چهارم فوق العاده حساس و جذاب شروع شد. هر دو تیم جسور و جنگنده درصدد تسخیر سبدها بودند. هیچ یک عقب نشینی نکرده و فقط به پیروزی فکر می کردند که هریاس و هرشوت بوی گل می داد. مهران حاتمى به دوات بایکس، چانسى کالینز، محمد جمشیدی و روزه ارغوان با میانگین سنی بالای سی سال دل بسته بود. اما صالح مخدوم در کنار ارسلان کاظمی و میثم میرزایی با تجربه به جوانانی همانند: مبین شیخی، خشایار علی اکبری، دوقلوهای رامیانی، جلال آقامیری و پیتزگری گوریان با میانگین سنی ۲۵ سال تکیه کرد که همین عامل و حمایت وصف ناپذیر هوا داران نوید پیروزی به نفع شهرداری رابه همراه داشت. در این کوارتر هر دو تیم دوسه بار کفه ترازو را به نفع خود سنگین کرده و در آستانه ی پیروزی قرار گرفتند اما گویی سه دقیقه ی پایانی اتفاقاتی دیگر باید رقم می خورد. تا دقیقه ی ۳۶ گرگانی ها با ۵ امتیاز بالاتر امیدوار به برد بودند اما ناگهان در چند فعل وانفعال ۷ امتیاز از کاله عقب افتادند که از نظر خیلی ها شهرداری بازنده ی دیدار بود و تعداد اندک تماشاچیان کاله هم به نوعی بانگ پیروزی سرداندند که یک بار دیگر آنالیز درست و تعویض های به موقع کادر فنی گرگان با دوشوت سه امتیازی نصرت یازرلو و اسلم دانگ خشایار علی اکبری همه معادلات را برهم زد و گرگان با دو امتیاز از حریف سرسخت و قدر خود پیش افتاد. دو دقیقه ی پایانی سالن گرگان در آستانه ی انفجار قرار گرفت و هواداران یکپارچه و ایستاده



صالح مخدومی سرمربی شهرداری گرگان: تیم ما با دلش بازی کرد



سرمربی تیم شهرداری گرگان عامل پیروزی تیمش و رسیدن به فینال را یک کار گروهی و جمعی دانست. او تاکید کرد که در تیم ما بازیکنان و کادر فنی و هواداران در کنار هم بودند و باد لسان بازی کردند. صالح مخدومی فینال در مقابل طبیعت یا نفت آبادان را بسیار حائز اهمیت دانست و تاکید کرد که هر دو از تیم های شایسته ی لیگ برتر ایران هستند که ما باید خودمان را آماده پیکار در فینال نماییم و تمام توانمان را بکار می گیریم تا نماینده ای شایسته برای بسکتبال گرگان باشیم.

عمو اکبر در ۷۵ سالگی هم گل کاشت



اکبر نادری، سوپر لیبر دهه ی پنجاه بسکتبال گرگان و ایران مشهور به عمو اکبر بسکتبال گرگان که اینک به سن ۷۵ سالگی رسیده است، پیش از شروع دیدار شهرداری گرگان و کاله ی آمل با خریدن تعداد زیادی شاخه ی گل و هدیه به بانوان هوادار بسکتبال گرگان، جو سالن را به مرز انفجار رساند و مورد تشویق چند هزار هوادار قرار گرفت. اینجاست که گفته می شود بسکتبال گرگان سن وسال نمی شناسد. نقطه ی اوج گذشت عمو اکبر را باید در سال ۱۳۵۴ پیدا کرد که او یک قطعه زمین ارزشمند خود را فروخت و صرف هزینه های اعزام هواداران از گرگان به تهران نمود تا در فینال جام ولیعهد، تیم پرسپولیس گرگان را در مقابل تیم پهلوی تشویق و حمایت نمایند.

تیم شهرداری را تشویق کردند که سرانجام تیم گرگان با پیروزی ۹۵ بر ۸۶ کاله راشکست داد و با شایستگی به فینال لیگ برتر رسید.

حاشیه های دیدار



شاید خوشبین ترین هواداران بسکتبال گرگان هم عنوانی بهتر از چهارمی را برای شهرداری پیش بینی نمی کردند اما کادر بومی این تیم و بازیکنانی که با دلشان بازی کردند و هرچه داشتند در زمین مسابقه گذاشتند کاری کردند کارستان که به فینال رسیدن آن ها از نظر بسیاری از کارشناسان ارزش و حکم قهرمانی در لیگ برتر را دارد. کادر فنی صد درصد بومی پیام بزرگی برای مسئولین شهرداری داشت که دیگر دنبال مربیان نامدار نباشند، همانند سال گذشته که با آن همه هزینه به عنوانی بهتر از نایب قهرمانی نرسیدند! در این دیدار نیز تماشاچیان خونگرم گرگانی مثل گذشته نقش بسزایی در پیروزی تیم داشتند و جهنم قلعه ی عقاب ها در نقطه اوج آتشین خود حریف را سوزاند. از نقش تاثیرگذار بانوان و هواداران حرفه ای خانم ها اصلا نمی شود بسادگی گذشت. آن ها آنقدر خوب و حرفه ای تشویق کردند که در تاریخ بسکتبال گرگان بیادگار خواهد ماند. نقش انکار ناپذیر نیروی انتظامی در امنیت داخل سالن و محوطه ی پیرامون سالن قابل تحسین بود که جا دارد به نمایندگی از جمع به سه نفر آن ها بنام سرهنگ صفزاد، سرگرد حسینی و سروان طیبی خسته نباشید گفت و بهترین ها را برایشان آرزو نمود. برای اولین بار طهماسبی، استاندار به سالن آمد و شاهد اوج احساسات و شور و اشتیاق هواداران بی نظیر بسکتبال گرگان بود. البته او نیز همانند استانداران قبلی قول پیگیری ساخت سالن بزرگتر برای گرگان را داد که باید به انتظار نشست و در آینده کار را در عمل دید .

پس از ۴ دیدار از مرحله ی پلی آف نیمه نهایی در شهرهای آمل و گرگان، شهرداری گرگان با سه برد به فینال راه پیدا کرد.

علی نصیریان در مراسم بزرگداشت سعدی:

هنر موجب حیات روح آدمی است

مهران موذنی- نخستین روز اردیبهشت ماه به بزرگداشت شاعر بزرگ پارسی گوی، سعدی شیرازی اختصاص دارد. شیخ اجل در مقدمه گلستان این روز را شروع سرایش اثر جاودان خود معرفی می کند. به همین مناسبت عصر دوشنبه، ۱ اردیبهشت ۱۴۰۴ مراسم بزرگداشتی برای ایشان در مؤسسه فرهنگی میرداماد برگزار شد که با حضور اساتیدی چون علی نصیریان، داریوش مودبیان و کیخسرو دهقان همراه بود. در این مراسم به جایگاه والای سعدی و به طور کلی هنر پرداخته شد.

علی نصیریان، پیش کسوت عرصه سینما، تلویزیون و تئاتر که مهمان ویژه مجموعه فرهنگی میرداماد بود، هنر را به عنوان یکی از نیازهای روح آدمی زیر ذره بین برد و عنوان کرد: این قبیل جلسات فرهنگی از اهمیت بسیار زیادی برخوردارند. جامعه فقط به خورد و خوراک و کار کردن نیاز ندارد. این حیات نیست. روح انسان به سینما، تئاتر، موسیقی، نقاشی و... نیاز دارد. هنر نوعی خدمت است. هنرمندان که ثروتی از سوی خدا دریافت کرده اند، آن را در راه خیر برای هم نوعانشان مصرف می کنند. با وجود ناتوانی های جسمی ام علاقه مندم که در این جلسات شرکت کنم. به خصوص اگر بنا باشد تا از بزرگان فرهنگ و هنر در آن جلسات تجلیل شود. مردم گرگان نیز مردم فرهیخته و آگاهی هستند. پیشینه تئاتر این شهر به دهه ها پیش بازمی گردد. در گذشته یکی از مراکز مهم آموزش تئاتر در گرگان بود. تالار فخرالدین اسعد گرگانی نیز تالار درجه یکی است و شاید در ایران بی نظیر باشد. این تالار بی دلیل در این شهر بنا نشد. چرا که استعدادها و آثار گرگانی ها را دیده بودند. من از جوانان می خواهم تا از مسئولین فرهنگی مطالبه گر باشند. مسئولین فرهنگی وظیفه دارند تا برای بروز یافتن استعدادها و فضایل انسانی جوانان بسترسازی کنند. حدود ۱۰۰ سال است که ما ایرانیان با تئاتر و سینما آشنا شده و پیشرفت های بسیار خوبی داشته ایم. چه سینما و چه تئاتر ما در جشنواره های اروپایی جوایز خوبی کسب می کند. اگرچه که سینما هنر گرانی است، اما تئاتر آن قدر هم هزینه بردار نیست. تئاتر در دکور، لباس و... خلاصه نمی شود. تئاتر انسان، اندیشه، نظر و ایده است. تئاتر انسانی است که با تمام توانش اندیشه را اجرا می کند. امکانات فنی زیادی در گرگان وجود دارد و از این رو لازم است تا استعدادهای گرگانی را کشف کرد. باید مسابقات نمایشنامه نویسی برگزار شود. نمایشنامه نویسی از سخت ترین عرصه های نویسندگی است. چرا که انجام شخصیت پردازی و بیان موضوع و محتوا در زمانی فشرده کار بسیار سختی است. از همین رو نیاز به آموزش و مسابقات دارد. تئاتر یک ملت عبارت از ادبیات دراماتیک آن ملت است و نه اجرا. منظور از ادبیات دراماتیک نمایشنامه محض است. مانند متون شکسپیر و ایبسن. با برگزاری مسابقات نمایشنامه نویسی و تهیه جوایز برای نفرات برتر، استعدادهای نمایشنامه نویسی کشف و تشویق خواهند شد. وی همچنین درباره سابقه آشنایی اش با گرگان و مردم آن گفت: آغاز علاقه من به گرگان به مدت ها پیش برمی گردد که آقای لطفی مدیرکل فرهنگ و هنر اینجا بود. هرسال پاییز جشنی برای فرهنگ و هنر برگزار می شد و گروه های مختلف به نقاط مختلف کشور اعزام می شدند. گاهی نوبت ما به مسیر ساری، گرگان و مشهد می افتاد.



داریوش مؤدبیان، پیش کسوت عرصه های سینما، تلویزیون، تئاتر و ترجمه که دیگر مهمان ویژه این نشست بود، نام گذاری نخستین روز اردیبهشت ماه به عنوان بزرگداشت سعدی یا گلستان روز را واکاوی کرد و گفت: نخستین روز اردیبهشت جشن گلستان روز نام دارد. این روز مقارن با روز آغاز سرایش گلستان سعدی در سال ۶۵۶ قمری است. سعدی پیش از آن بوستان را پیش از آن به نام سعدی نامه سروده بود که پس از سرایش گلستان، نامش را تغییر می دهد. بوستان سعدی بوستان آموزش و تربیت است. گلستان نیز گلستان پند و آموزش در جامه حکایاتی شیرین است. گلستان سعدی با دیباچه ای زیبا شروع می شود. سعدی می گوید در آن زمان گوشه عزلت گزیده

به چه کار آیدت ز گل طبقی؟

از گلستان من ببر ورقی

گل همین پنج روز و شش باشد

وین گلستان همیشه خوش باشد

وی همچنین درباره اولین حضورش در گرگان و نخستین اجرای صحنه ای خود در این شهر عنوان کرد: به یاد دارم زمانی که بنا بود تالار فخرالدین اسعد گرگانی در این شهر بنا شود، من به عنوان یک کارشناس جوان از سوی وزارت فرهنگ و هنر به گرگان فرستاده شدم تا در طراحی سالن و صحنه تئاتر به معمار راهنمایی کنم. البته پیش از آن نیز با همراهی گروه تئاتر مردم که استاد علی نصیریان به عنوان کارگردان ارشد این گروه مدیریت آن را بر عهده داشتند، برای اجرای

نخستین روز اردیبهشت جشن گلستان روز نام دارد.

این روز مقارن با روز آغاز سرایش گلستان سعدی در سال ۶۵۶ قمری است.

سعدی پیش از آن بوستان را پیش از آن به نام سعدی نامه سروده بود

که پس از سرایش گلستان، نامش را تغییر می دهد.

نمایش بازرس به گرگان آمده بودم. مدرسه ایران شهر صحنه تئاتری داشت که در آنجا به اجرا پرداختیم. کیخسرو دهقانی، شاهنامه خوان و پژوهشگر برجسته کشوری نیز از دیگر مهمانان ویژه این نشست بود. وی درباره نقش تربیت در شاهنامه فردوسی و مواظ سعدی اظهار داشت: در شاهنامه اگر شخصی اصل و نسب درستی داشته باشد، تربیت در او اثر خواهد داشت. سیاوش که از گوهر قابلی برخوردار بوده، توسط رستم دستان پرورش پیدا می کند. رستم به او رزم، بزم، بر تخت نشستن، دادخواهی و بی دادخواهی را می آموزد. سیاوش به علت برخورداری از گوهر نژادی و تربیتی که فرا گرفته بود در برابر نیرنگ ها و نیت پلید سودابه مارروی مقاومت می کند. حضرت سعدی نیز در این باره می گوید: پاکیزه روی را که بود پاکدامنی تاریکی از وجود بشوید به روشنی

خواهی که پای بسته نگردی به دام دل
با مرغ شوخ دیده مکن همنشینی
شاخی که سر به خانه همسایه می برد
تلخی برآورد مگرش بیخ برکنی
سعدی! هنر نه پنجه مردم شکستن است
مردی درست باشی اگر نفس بشکنی
سیاوش نیز نفسش را شکست و توانست
جاودانه بماند. به طوری که پیش از اسلام
تنها سوگی که برگزار می شد، برای او بود.
حسین ضمیری، شاعر و پژوهشگر فرهنگ
گلستان در این نشست به بررسی پیشینه
جشن اردیبهشتگان پرداخت و گفت: در تقویم
باستانی ایران سومین روز ماه اردیبهشت نام
دارد. به علت تقارن نام ماه و نام روز جشنی
به اسم اردیبهشتگان مرسوم است. این روز در
تقویم شمسی دوم اردیبهشت است. نوشته اند
که آدم و حوا در این روز از بهشت رانده شدند.
مسعود سعد سلمان می گوید: «اردیبهشت روز
است ای ماه دلستان/ امروز چون بهشت برین
است بوستان» این فرشته آتش و نور از طرف
اهورامزدا موکل شده است تا بیماری ها را به یاری
ادویه و غذاها دفع کند و راستی را از دروغ باز
نماید. نام دیگر جشن اردیبهشتگان گلستان جشن
است. زیرا بر بنیان یک باور قدیمی که نگهبان
گیاهان است و اهورامزدا یاری می رساند تا هنگام
آفرینش گیاهان را برویاند. شاید بر این بنیان است
که به این جشن، گلستان جشن نیز می گویند.
گستراندن خوان سبز به نشانه زمین سبز و نهادن
گل های بهاری آتشی بر این خوان افروختن، آتش
در آتشدان و یا پوشیدن جامه های سفید، نیایش
فردی و همگانی، خواندن اردیبهشت یشت پارسی،
شادمانی همگانی، گلگشت بهاری، پختن و خوردن
شیرینی ها از دیرباز در این جشن رایج بوده است.
همچنین فروغ محسنی مفیدی، پژوهشگر
اسطوره و ادبیات درباره پیشینه اردیبهشتگان و
اشه (اردیبهشت) به عنوان یکی از امشاسپندان
در ایران باستان عنوان کرد: اردیبهشت در
عالم روحانی نماینده راستی و پاکی و تقدس
اهورامزداست و در عالم مادی، نگهبان تمام
آتش های روی زمین، گیاهان و مرغزاران.
اردیبهشت پس از بهمن و سپندمینو برترین
امشاسپند است. اورمزد او را از خرد خویش آفریده
و پدر اوست. او دشمن دیو خشم و از بین برنده
بیماری، مرگ، جادوگری و حشرات موزی است.
هماورد اصلی او ایندَره یا همان اندر دیو می باشد
که همان روح ارتداد انسان است. جشن
اردیبهشتگان با رویش گل ها هم زمان است. در
این جشن زرتشتیان با لباس های سفید گرداگرد
آتش به شادی می پردازند. زیرا همواره نور و
گرمای آتش پلیدی ها را دور می کند. آن ها
اوستا می خوانند و با ستایش اهورامزدا، راستی و
درستی به پایکوبی می پردازند. در ایران باستان
مردم در این جشن به درگاه پادشاهان می رفتند و
به آنان هدایایی پیشکش می کردند. در این روز
سفره های آیینی پهن می کنند و نان محلی و
خوراکی ها و دسرهای شیرین بر سر آن می گذارند.
مردم خانه ها را با گل های تازه و معطر تزئین
می کنند و این کردار عملی نمادین از تجدید
حیات، شادابی و احترام به طبیعت است. این
جشن فرصتی است که مردم با همبستگی به پاکی
محیط زیست و رعایت اخلاق بیش تر بپردازند.
گفتنی است که در این نشست، از جمعی از
اهالی فرهنگ و رسانه استان تجلیل به عمل آمد.



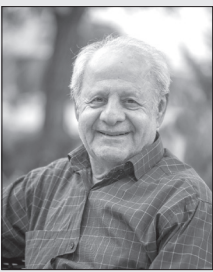
خبر

گام‌های بلند گلستان برای توسعه منطقه آزاد اینچه‌برون

استاندار گلستان به همراه اعضای کارگروه ویژه مرز از منطقه آزاد اینچه‌برون بازدید کرد و در آن پیشرفت پروژه‌های زیرساختی از جمله فنس کشی دیوار مرزی، احداث تیرپارک و ساماندهی بازارچه مرزی مورد بررسی قرار گرفت. به گزارش روابط عمومی، علی‌اصغر طهماسبی در این بازدید با تأکید بر اهمیت استراتژیک منطقه آزاد اینچه‌برون، خواستار تسریع در روند اجرای پروژه‌ها شد. وی اظهار کرد: برای تبدیل اینچه‌برون به قطب اقتصادی و تجاری، باید با سرعت و دقت بیشتری حرکت کنیم. هم‌زمان با این بازدید، جلسه کارگروه ویژه مرز در ساختمان منطقه آزاد اینچه‌برون برگزار شد و برنامه‌ریزی‌های لازم برای رفع موانع و پیشبرد اهداف توسعه‌ای منطقه مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت. منطقه آزاد اینچه‌برون با موقعیت جغرافیایی منحصر به فرد و پروژه‌های در حال اجرا در مسیر تبدیل شدن به یکی از مراکز کلیدی تجارت و لجستیک در شمال کشور قرار دارد و این بازدید و اقدامات در جریان، نویدبخش آینده‌ای پربرون برای این منطقه است.



بازیگران موفق جهانی

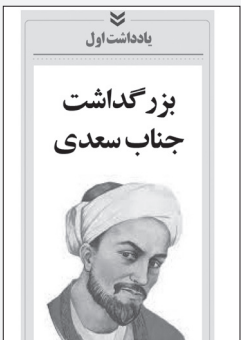


مهدی سیف حسینی

صدا در یک جنگ اقتصادی دلار آمریکا را به چالش می کشید. بیانگر این واقعیت است که گویی در آینده نظام سوتیفست ضعیف و قدرت مالی چینی جایگزین آن می شود و نیز کشورهای غربی با سرمایه گذاری بر شبکه های مجازی دیتاها و ... در حال ساختن دنیای جدید مدرن هستند و جالب اینکه کشور ما ایران چه به لحاظ کلان در سطح دولت و چه به لحاظ خرد در سطح ملت هنوز اندر خم یک کوچه است. در سطح کلان که چانه زنی با آمریکا برای برداشتن تحریم ها و ورود به بازار جهانی و دنیای جدید هنوز با چالش روبرو است در حالیکه نظام جهانی سرزمین بکر و مورد نیاز ایران را که به خیلی چیزها نیاز دارد نیز پول، معدن نفت و گاز و ... را دارد بهترین مکان برای هجوم سرمایه گذاران جهان می داند و از سوی دیگر در سطح خرد و مردم و هنوز در توهم قدرت دلار از یک سو و کویندن به طبل قومیت از سوی دیگر هستند آنچنان که فی المثل در بازی فوتبال تراکتور- تبریز پرچم های ترکیه و کشور آذربایجان شوروی را هوا می کنند که ما می خواهیم از ایران جدا و به قومیت دیگر بپیوندم. در هر صورت در این آشفته بازار ساختار جهانی که دیپ استیت می آید و چین با کد پلاک با سیستم RMB می آید و نظام مالی و زیرساختهای جهانی در حال تغییر است اگر کشور آماده ما برای ورود به جهان و فضای دیگر خود را آماده نکند باز بازنده دهه های دیگر خواهد بود. حواس همه باید جمع باشد در بازی های خرد و کلان آنچنان نباشند که حسرت بخورند. بازیگران هوشیار و دقیق که به همه جزئیات و تغییرات توجه دارند، همیشه برنده خواهند بود.

واقعا ممنون گلشن مهر هستیم به خاطر نگاههای واقع بینانه.

دو اصطلاح مدیریتی در مورد آینده داریم آینده پژوهی (forecast) و آینده نگاری (foresight). خیلی ساده بخوایم بگویم آینده پژوهی یعنی با تحلیل و تجزیه کمی داده های موجود می شود آینده را شناخت و احتمالات وقوع آن را بیان کرد. آینده نگاری از نگار و ساخت می آید یعنی آینده را به شکل مطلوب ساخت یا نگاشت علم روز دنیا که در عصر فناوری و نوآوری بسر میبرد و حتی از دانش هم عبور کرده بر ساخت آینده مطلوب و دلخواه خود سخن می گوید و عمل می کند و آن را می سازد. ما در کجای این تعاریف قرار می گیریم؟ بحران های آب محیط زیست خشکی تالاب ها دریایچه ورودها و تغییرات اقلیم و اقتصاد ضعیف و رشکستگی صندوق های بازنشستگی، کاهش ارزش پول ملی آسیب های اجتماعی و یک شبه بوجود نیومدن بلکه سیگنال های ضعیف و شدید بسته به سال وقوع رو بارها به ما طبیعت و جامعه داده است. ما نخوستیم ببینیم نه دانش را داشتیم و نه فهم و درک و خرد بهترین کار ندیدن آن پاک کردن صورت مساله بود و هست اساسا ما ایرانی ها اینطور بار آمدیم ریاضی مان ضعیف است؟ خب حذفش میکنیم و دنبال یاد گرفتنش نمی رویم کشاورزی ما سنتی است کمی تولید و مصرف بی رویه منابع دران است زمین ها آبی درخود ندانن و فرونشست دیده شدن؟ خیر راحت ترین کار ندیدن این شرایط است. از کودکی خلاقیت در ما نابود شده است این کار را بکن در این مسیر برو همش خطی نگذاشتن که بچه ها خلاقیت بیاموزند آموزش درست نداشتیم بهره وری در کلام سازمان مان داریم بخصوص در سازمان های دولتی؟ یادمان باشد رسیدن به نتیجه ۹۹ درصدش تلاش است تلاش تلاش یک درصدش الهام و خلاقیت است.



سالها قبل روز بزرگداشت سعدی از اخبار سیمای ملی یک تیتتر خبر حداقل گفته می شد اما سال به سال همین یادآوری نیز منقرض شد.

گویی ما اسیر و مقهور تصمیم کسانی بودیم که حوادث و رویدادهای تاریخ را رقم می زدند. تحلیل تاریخ نیست که در زمان مشروطیت در همین کشور ما خاندان روچیلدها و دیپوترها چه نقشی بازی کردند تا قلجار منقرض شد و پهلوی به قدرت رسید و فراموش نمی کنیم که چرا شاهنشاهی خدمتگزار پهلوی که قدرت بلاهنازع خاورمیانه بود با عدم تمکین به تغییرات جهانی منقرض شد و جمهوری اسلامی به جایش نشست. و حالا می خواهیم بگویم حواسمان جمع باشد که بعد از نیم قرن دوباره وارد ساختارهای جهانی شده ایم که دارد همه چیز بهم می خورد و هر جریان که در مسیر آن تصمیمات کلان جهانی قرار نگیرد زیر چرخ دنده های واقعیتها خرد خواهد شد و فرق نمی کند چه یک حکومت و نظام باشد در سطح کلان و چه یک خانواده و فرد باشد در سطح خرد. در سطح کلان بقول آن تحلیل گر که وقایع بر سه پایه جنگ، غذا و دارو، صلح و ساخت و ساز استوار است. و هم او بود که گفته جنگ ویرانی ها را ایجاد کردند و کارخانجات اسلحه سازی و ... چه و چه به ثروت کلان رسیدند. کرونا تولیدات دارویی را چند برابر کرد و غذا در توزیع خود با جنگ اوکراین افزایش یافت و حالا نوبت بازسازی ویرانه ها است تا بیایند و بسازند. حالا هر کس در این مسیر قرار گیرد برنده است، جالب اینکه با برنامه ریزی دیپ استیت که لزوما اجرا می شود و جدا افتاده های از این مسیر زیان خواهند کرد و تغییر تحول آنچنان است که اروپا را نیز سردرگم کرده است. (البته این یکی از برنامه ها است). اما کنار همه این رویدادها قدرت پول چینی که بدون سر و

بازار که ۱۳ اسفند ۱۴۰۳ ابلاغ شد، قیمت هر کیلو برنج هاشمی و طارم درجه یک، ۱۳۰ هزار تومان تعیین شد. این در حالی است که در استان های از جمله گیلان مازندران و گلستان بسیاری از کشاورزان در فصل برداشت، برنج خود را با قیمت هایی بین ۷۰ تا ۹۰ هزار تومان به فروش رسانده اند. علت اصلی این موضوع، کمبود نقدینگی و نیاز مالی فوری کشاورزان بوده که آن ها را ناچار به فروش زودهنگام و حتی پیش فروش محصول به دلالت کرده است. به واسطه ها فروخته شده و اکنون در انبارهای خصوصی نگهداری و عرضه میشود.

دروود و احترام. مطلبی در گلشن مهر خواندم با نام سفر بدون ثمر. به طور کلی، ارزیابی ثمر بخش بودن یک سفر، نیازمند بررسی نتایج ملموس و میزان دستیابی به اهداف از پیش تعیین شده است. برخی از معیارهای ارزیابی می تواند شامل موارد زیر باشد: آیا در این سفر، توافقات جدیدی حاصل شده است؟ آیا این سفر منجر به تصویب قوانین یا مقررات جدیدی در حوزه کشاورزی شده است؟ آیا این سفر به بهبود روابط با سایر سازمان ها یا کمک کرده است؟ آیا این سفر به حل مشکلات و چالش های موجود در بخش کشاورزی کمک کرده است؟ آیا در این سفر، راهکارها و پیشنهادات عملی برای بهبود وضعیت کشاورزی استان ارائه شده است؟ بابررسی این معیارها و با توجه به اطلاعات دقیق درباره سفر مورد نظر، می توان ارزیابی دقیق تری از ثمر بخش بودن آن ارائه داد.

ارادتمند- حسن پور

سلام و درود. چقدر جالب و مفید و به جا نوشته اینهمه هزینه می کنند ولی متأسفانه هیچ خروجی برای استان ما و کشاورزان زحمتکش ندارد هیچ عایدی هم برای حفاظت خاک و آب ندارد.

سلام و درود. در طول سالهای متمادی رفت و آمد مقامات و هیاتهای زیادی را در استان داشتیم همه اینها مانورن مایشی است حقیر چندسالی در مدیریت بحران استانداری و مسئولیت شهرستانی که بودم اینگونه آمد و شد ها به وفور انجام شد هیچ دردی از ما دوا نشد بلکه روز بروز مشکلات افزون و اوضاع بغرنج تر شد و هیچیک از وعده های داده شده محقق نشد. در این دیار فلک زده قدم به قدم به عقب برگشتیم ولی همچنان شعار موفقیت از جانب مسئولین محلی و کشوری سرداده میشود.

نشریه، با دوره‌ها و ورکشاپ‌های تکمیلی هم همراه شود.

مطلب نقادانه با عنوان تقلّا برای کشاورزی را در گلشن مهر بخوانید. مثل همیشه نگاه نویسندگان روزنامه به بحث کشاورزی استان، بسیار کارشناسی و عالی است.

خیلی عالی. کشاورزان مظلوم گلستان واقعا نیاز به حمایت بیشتری دارند.

دورود بر شما. با نظر مجموعه شما کاملا موافقم که این سفرها و خیلی از جلسات از این دست فاقد هر گونه نتیجه عملیاتی خواهد بود و عملا یک شو می باشد. شاید در ذهن آقایان این باشد که کاری انجام دهند اما بوروکراسی اداری در کشور ما بقدری پیچیده است که تا تصمیمی اتخاذ شود نمایندگان فعلی باید جای خودشان را به نمایندگان جدید بدهند. بنده بارها عرض کرده ام هر جلسه، بازدید، همایش و ... باید یک خروجی عملیاتی هر چند کوچک داشته باشد. اما از جلسات دولتی چیزی بدست نمی آید.

مطلب با عنوان سفر بی ثمر اعضای کمیسیون کشاورزی، آب، محیط زیست و منابع طبیعی مجلس شورای اسلامی به استان گلستان، در شماره اخیر روزنامه گلش مهر گلستان خواندنی است. جمع بندی کارشناسی خوبی است چون در این سفر جای برنامه ریزی قبلی برای بهره برداری از اهداف سفر علیرغم تحمیل هزینه های سفر، مغفول مانده است، بیشتر به برنامه ریزی ستاد انتخاباتی چند کاندیدای نمایندگی مجلس شباهت داشت و گرنه مسئول تخصیص سهمیه کود شیمیایی مشخص است؟!

سلام و عرض احترام. اگر این سفر بی ثمر است پس سفر طهماسبی به مازندران مضر بوده است.

دروود و عرض ادب و نکات قابل توجهی اشاره شده و اینکه امروز باتوجه به شرایط موجود کشت برنج در گلستان و عدم دخالت مجاری صنفی کشاورزی دلالت قیمت برنج را ۲ برابر کردند درحالی که قیمت مصوب هر کیلوگرم برنج ایرانی درجه یک ۱۳۰ هزار تومان تعیین شده، هر کیلوگرم برنج هاشمی در فروشگاه ها با قیمت ۱۸۰ تا ۲۰۰ هزار تومان در گلستان عرضه می شود. براساس مصوبه ستاد تنظیم

صدای مخاطبان

سلام و درود. مبحث تعامل و گفتگو در مکتب نورانی اسلام بانگاه ویژه نگریسته شده است. حضرت رسول(ص) درگام اول نامه ای به سران دول پیام دوستی و همدلی ارسال فرمودند و درصالح حدیبیه چگونه نقطه نظرات ناصواب طرف مقابل را پذیرفت و دین مبین را از گزند دشمنان رهانید که درآینده نه چندان دور مکه مکرمه به تصرف مسلمین در آمد و دشمنان هراسان از مجازات، در پی بستگان و نزدیکان رسول ا... که ضمانت عدم مجازاتشان را بنمایند. بله زمانداران باید موقعیت شناس باشند و بدانند کشور در چه موقعیتی قرار دارد بر آن اساس تصمیم بگیرند و نه وفق دیدگاه ناصواب افراطیون تندرو.



فقط شعار و مرثیه خوانی. اگر برگردید به عقب مثلاً ۲۰ سال پیش می بینید که مسئولین همین حرفا را زدند یعنی هیچ چیزی عوض نشده. همین آقای به اصطلاح بارها ایشان را دعوت کردم بیایید کارهای حفاظت خاک ما و افزایش بهره وری مزارع دیم کشاورزی استان را ببیند ولی متأسفانه پاسخ دادند وقت ندارم. اینجا انسان متوجه میشود که دلیل عقب افتادگی استان همین ها هستند و دنبال دشمن خارجی و تحریم نگردیم. وای اسفا از عقب ماندگی این استان که آنهم کشاورزی که قطب استان است.

دروودها درود. تلاش برای تربیت نسلی فرهیخته و صاحب قلم بسیار ارزشمند است. اثر تشویقی ماندگاری دارد این کار و چقدر خوب است، بر حسب امکانات

اشاره:

وقتی حذف ردپاها در شعر حجم به حذف معنا بدل شد، شاعری گلستانی تصمیم گرفت به‌جای پیروی کورکورانه از این جریان، صدای تازه‌ای وارد کند. او گونه‌ای تازه از این نوع شعر را با عنوان «نئواسپاسمانتالیسم» نه از سر تفنن، بلکه به‌مثابه ضرورتی شاعرانه و با رویکردی عالمانه معرفی کرد.

سید حسن حسینی نژاد

«شعر حجم» یکی از جمله گونه‌های شعر امروز کشورمان است و زمانی به وجود آمد که شاعران موج نو، رویکرد زبانی متفاوتی را در شعر آغاز کرده بودند و یالله رؤیایی (۱۳۱۱–۱۴۰۱) و چند تن از شاعران، پس از موج نو، جریان این گونه از شعر را شکل دادند. آن‌ها به‌طور هم‌زمان در دو عرصهٔ شاعری و نظریه‌پردازی فعالیت کرده و یالله رؤیایی، به‌عنوان شاخص‌ترین نظریه‌پرداز و شاعر شناخته‌شدهٔ شعر حجم، هم به تشریح، تبیین و معرفی مؤلفه‌ها و شاخصه‌های این نوع شعر پرداخت؛ هم تلاش داشت اشعاری منطبق بر آرا و نظریات خود بسراید که ماحصل این فرایند، ارائه تعریفی تازه از شعر و خلق اشعاری به تعبیری فرم گره ساختارشکنانه و مبتنی بر هنجار گریزی و تجربه‌های نامتعارف زبانی است. همچنین وقتی به منابع دیگری نگاه می‌انازیم، مشاهده می‌شود که این نوع شعر، دارای گونه‌ای از ابهام است و بنا به نظر رؤیایی، بر مبنای سه اصل فاصله، ایجاز و حرکت؛ نظام پیدا می‌کند و شعر حجم به‌جای عرضهٔ معنایی معلوم یا ارائه تصویر و مضمونی خاص، به دنبال ایجاد حجم یا فاصله‌ای در ذهن مخاطب است و گویی خواننده مکلف است با تلاش ذهنی خود، میان واژگان و نشانه‌های ناهمگون شعر ارتباط ایجاد کند و از این طریق به تلذعی، معنا و یا تصور و تصویری غیرمنتظره دست یابد.

چهار برادر شاعر در تاریخ ۱۲۰۰ ساله شعر فارسی

از سویی دیگر در طول تاریخ ۱۲۰۰ ساله شعر فارسی که از واسط سده سوم هجری آغاز شد؛ تنها نام چهار برادر مؤمنی که جملگی شاعر هستند به چشم می‌خورد؛ و بیشترین تعداد شاعرانی که باهم نسبت برادری داشته‌اند، سه نفر بوده‌اند (نظام‌الدین معمایی استرآبادی، مهدی استرآبادی، طائری استرآبادی) که باز آن‌هم برحسب اتفاق متعلق به شهر استرآباد و سرزمین گرگان (اواخر سده نهم و اوایل قرن دهم و از شاعران مشهور دوره ایلخانی و صفوی) هستند. احمد (۱۳۲۹)، مرحوم محمود (۱۳۳۲)، ابوالقاسم (۱۳۳۷) متولدین دماغان و علی (۱۳۴۵) متولد گرگان؛ چهار برادر شاعر مسلک مؤمنی، هر یک تأثیر بسزایی در شعر معاصر گرگان و حتی ایران داشته و دارند که این خانواده از ابتدای دهه ۱۳۴۰ به گرگان کوچ کردند و پس از رسیدن به سنین جوانی، پیروان سبک شعری شدند (شعر حجم) که باز برحسب اتفاق، یک دامغانی دیگر (یدالله رؤیایی) آن را پایه‌گذاری کرده بود و پس از گذشت نیم‌قرن به جرئت می‌توان گفت که بانی فقید شعر حجم، در رؤیایش هم نمی‌توانست تالیانی بهتر از این چهار برادر برای حجم شاعرانه‌اش بیابد و آن‌ها پرچم‌داران شعر حجم در شمال ایران بشوند.

یدالله‌رؤیایی واسپاسمانتالیسم

با نگاهی به تاریخ شعر ایران، یالله رؤیایی با همراهی چند شاعر دیگر و نیز امضای جمعی از نقاشان، سینماگران، فیلم‌نامه‌نویسان و... مانیفست «اسپاسمانتالیسم» را در زمستان ۱۳۴۸ شمسی منتشر کردند که بعدها به خلق نگرش تازه شعری با عنوان «شعر حجم» منجر شد و چشم‌انداز نویی را در برابر مخاطبان شعر فارسی قرارداد. در سال‌های نخستین شکل‌گیری جریان «شعر حجم» و بعد از آن، به تعبیر برخی از دوستدارانش از فهمیده‌ترین و با برنامه‌ترین و تعملی‌ترین حرکت‌های فرمی در هنر و شعر معاصر به شمار می‌رفت؛ آن‌هم در دهه‌هایی که هنوز لنت خوانش کلاسیک در ذهن همه‌جا خوش کرده بود. رؤیایی در مورد پُلهای چندگانه در تصویر و واقعیت حرف می‌زند، از حرکت حرف می‌زند و از تخریب و نوآوری در بنیان‌های تشبیه و استعاره و توصیف، از آشنایی‌زدایی، از دنیای متن، از نسبی بودن هر نوع برداشت از متن و شعر سخن می‌گفت که شاید این بحث‌ها در غرب پیشینه درازی داشته باشد اما مطرح کردن و به‌ویژه قبولاندن آن برای مخاطبان ایرانی، هنری می‌خواست که آن هنر، دقیق‌تر یالله رؤیایی بود. درگذر زمان این گونه‌از شعر همانند برادران مؤمنی، دوستداران و شاعرانی پیروار پیدا کرد؛ اما به همین شکل نماند؛ و نقدها، نظرها، اصلاح‌ها و نظر، به‌های جدیایی را پیش روی خود دید که یکی از این نظرها و نو شلن‌ها به نظر و پیشنهاد علی مؤمنی، کوچک‌ترین برادر شاعر خانواده بود که «نئواسپاسمانتالیسم» را مطرح کرد.

نئواسپاسمانتالیسم؛ پیشنهادی که رد شد

«نئواسپاسمانتالیسم» پیشنهادی بود که سال‌ها پیش از سوی علی مؤمنی به یالله رؤیایی شد اما او نپذیرفت ولی به دلیل اعتماد کاملش به علی مؤمنی به او گوش داد ولی در عمل علاوه بر نپذیرفتن، فنومنولوژی (پدیدارشناسی) شعر حجم را که همان پافشاری بر اندیشه‌های هوسرلی بود منتشر کرد. بر همین روال هم شاعران شعر حجم بدون آنکه بدانند دشمن اصلی آن‌ها اعتقاد داشتن به سوژئکتیویته

کشنجهر

در گفت و گو با علی مومنی عنوان شد

شعر نوین حجم

(فردیت) افلاطونی است که متافیزیک در دامن آن‌ها گنشاشته است یا یکی‌یکی خاموش می‌شدند و یا در عمل رفته‌رفته از مکتب شعر حجم به سرپرستی یالله رؤیایی دم می‌زدند. اما علی مؤمنی یا پس نکشید و در زمینه شعر حجم و نئواسپاسمانتالیسم، نظریات‌نوین و قابل تعمقی را در چندین مقاله تحقیقی و تحلیلی قلمی کرد و همواره با حفظ روحیه کنج‌کو و پرسشگرش، در کنار سرودن شعر، درباره نئواسپاسمانتالیسم سخن بگوید و آن را برای مخاطبان و دوستاران این گونه از شعر ملموس‌تر کند. به بهانه نئواسپاسمانتالیسم یا همان حجم‌گرایی نوین به سراغ علی مؤمنی رفتیم و او با ذکر تعابیری قابل فهم، گوشه‌ای از جهان شعر نوین حجم و مسائل مرتبط به آن را مطرح کرد که در ادامه از نظر مخاطبان می‌گذرد.

یدالله‌رؤیایی و دیگر پیروان شعر حجم با پیروی از پدیدارشناسی هوسرلی و میانیه خود، خواننده را به‌نوعی وادار می‌کردند تا از مسیرهای بشدت خصوصی به مقصدی از پیش تعیین‌شده برس‌اند، دربار‌ه مسیرها و نگاهشان بفرمایید و انتهایش به کجا رسید؟

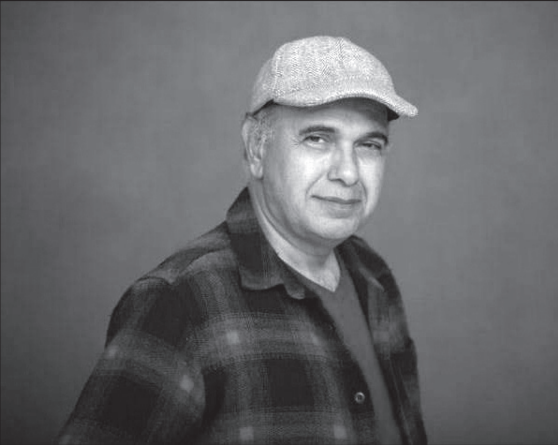
«شعر حجم» بالا رفتن هم‌زمان سنگ و پایین ریختن هم‌زمان آب است؛ یعنی اینکه شعر حجم پیروان خود را هم‌زمان با خودش کشف کرد و پدیدارشناسی هوسرل و بیانیه هم مشخصات آن آیشاری بود که همه باهم ناگهان در اطراف آن جمع شده بودند. جایی جادویی در ضمیر ناخودآگاه عده‌ای که می‌خواستند دیگران را هم از طریق ضمیر ناخودآگاهشان به آنجا دعوت کنند؛ برای همین «ردپاهای» خود را حلف شعرهایشان را تبدیل به شاعران شعر دیگر کنند. اما نهایتاً تعداد این حلف‌ها آن‌قدر زیاد و صمیمی و دسته‌جمعی شدند که دیگران فکر کردند تعریف «شعر حجم» یعنی تعریف حلف «جای پا» و هر کس خزعبلات خودش را با حلف کردن عناصری که بیشتر به پانتومیم شبیه شده بود با لال‌بازی خاصی برای دیگری می‌خواند و در صورت اعتراض با فحش‌های ادیبانه سرکوب و مورد مواخذه قرار می‌گرفت. این سرکوب‌ها هم انتهای نداشت و روزه‌روز بزرگ‌تر، قدرتمندتر و گنده‌تر می‌شدند به‌طوری‌که هر کس به تعبیری یک باند و تعادلی دور خودش جمع کرده تا به بقیه زور بگوید بدون آنکه اصلاً شاعر باشند، مثلاً نظامی و خاقانی خوانده باشند. من برای بعضی‌ها گاهی اوقات از شعرهای خودشان مثال می‌آوردم و اصلاً یاشان نبود که آن‌ها را خودشان گفته بودند. شاعری که شعرهای خودش را به یاد ندارد چه انتظاری از خواننده دارد که آن شعرها را حتی بخواند و مورد افزونه دال نسبت به ملول قرار دهد.

شما با درک دنیای اسپاسمانتالیسم از یکجایی به بعد نتیجه گرفتید که باید نگاه تازه‌تری به این گونه شعری انداخت، چه مؤلفه‌ها و مسائلی باعث شد تا در ذهن شما در ادامه چیزی با عنوان نئواسپاسمانتالیسم شکل بگیرد؟

این نگاه به چند دلیل انجام شد و نیازهایی که می‌بایست یک شاعر با اطراف خود تولید نسبت کند که در توضیحات و پرداخت و اجراهای متفاوت «شعر حجم» نبود؛ یعنی حوادث متعلی که شعر حجم نمی‌توانست با آن کنار بیاید؛ مثل غرق شدن کشتی سانچی، حافنه متروپل، آتش گرفتن ساختمان پلاسکو، زلزله کرمانشاه و... که می‌توان ذکر کرد. همچنین یکی از دلیل‌های دیگر، نداشتن تعریف از مباحثی مثل تعریف زمان، قدرت، آزادی یا اصلاً خیال چیست و چه جایگاهی در زندگانی ما دارد و یا پرسپکتیو برای مقابله با چه چیزی هست. این‌ها بود که مرا به تعریف چیزی مثل «تراوش کانتکس» وادار کرد. من جایی عرض کرده بودم محل ملاقات خواندن با نوشتن را «تراوش کانتکس» می‌گویند یعنی تبدیل برداشت یک خواننده از یک متن به نوشتن و تبدیل این نوشته توسط مردم و با نویسنده همان متن به خواندن و دوباره نوشتن متنی جدید؛ از خوانندگی قدیمی و تأویلی تازه که این‌توالی را نئواسپاسمانتالیسم «زمان هنری» یا زمان «وستینگ‌هاوسی» می‌نامد که بحث مفصلی را می‌طلبد.

نئواسپاسمانتالیسم چه چیزی فراتر از اسپاسمانتالیسم ارائه می‌دهد و به نظر شما دلایل مخالفت محترمانه یدالله‌رؤیایی به حجم‌گرایی نوین چه بود؟

نئواسپاسمانتالیسم برای من نیست اجباری بود که بر سر خواننده شعر حجم به‌صورت طبیعی و عادی شرایط جدیابی تحمیل می‌کرد. یالله رؤیایی هم برای بیان این اتفاق بسیار محترمانه مرا تشویق می‌کرد، حتی در بستر مجازی هم چند ماهی در گروهی به نام «نئواسپاسمانتالیسم» که توسط من و دکتر «فرزاد میر احمدی» ساخته بودیم عضو بود. تمام ملارک آن‌هم موجود است ولی بعد از مدتی به دلیل فشار دوستان و انسان‌هایی که همیشه توسط موضوع‌های جدید غافلگیر می‌شوند از بنده خواست فعلاً طرح چنین موضوعی را به تعویق بینانزم. اگر بخواهیم شاخصه‌هایی را برای نئواسپاسمانتالیسم بشماریم که به درد جوان و نیز جهان امروزی چه در نیای شعری و چه در زندگی بخورد چه چیزهایی است؟ برای مقابله با نهیلیسم وجودی و موجودی ما باید به‌صورت دائم مثال‌های خود را جدید بکنیم. باید مدام با اطراف و شرایط و موضوعات به وجود آمده تولید نسبت کرده و از مجاورت و همسایگی خود با چیزها تعریف جدید داده تا معنای آزادی را گسترش دهیم. در هر ملاقاتی و یا در هر ملاقات، مثلاً یک زندانی همیشه بسته‌های



بزرگی از بیرون به درون زندان و بسته‌های کوچکی از درون به بیرون زندان منتقل می‌شود و این ردوبدل شلن ناگهانی تمام این بسته‌ها در لحظه‌های اولیه خروج یک زندانی از زندان را «نئواسپاسمانتالیسم» تعریف آزادی می‌نامد. جایی که فارغ از جرم و یا ملت محکومیت و یا زبان، رنگ، مذهب، ملیت، شغل و جنسیت و غیره «تراوش کانتکس» در هر فرد به حاکثر موجودی خود رسیده است؛ یعنی که دیگر زندانی سابق محیط‌زیست را لااقل می‌بیند. حقوق زنان و کودکان، پرهیز از کهن‌سال آزاری و رعایت قوانین راهنمایی رانندگی، احترام به اقلیت‌ها و همچنین رعایت حق‌وحقوق حیوانات و... در آن لحظه است که یک زندانی ناگهان گنشته و آینده تمام خواندن و نوشتن را با چشم‌های خود می‌بیند و به‌غیراز زبان قدرت و زور که به دلیل چسبندگی بیش‌ازاندازه آن خواندن و نوشتن را به هم می‌چسباند با زبان چیزها با چیزها صحبت و با دستخط خود چیزها برای چیزها پیغام می‌فرستد. تعریف آزادی در «نئواسپاسمانتالیسم» مجموعه پروسه‌ای است که از ملاقاتی یک زندانی با بیرون شروع و تا اولین لحظات خروج از زندان ادامه و تا قبل از جلو رفتن میله‌های جدید یک زندان جدید لااقل برای چند لحظه محیط‌زیست و محیط اطراف واقعی خود را می‌بیند. اما از آنجایی که هستی زندانی است که همیشه بیرون را در درون خود دوباره محبوس می‌کند (نسبیت عام) برای آزادی و مبارزه با چسبندگی قدرت احتیاج مجدد به ملاقاتی و ملاقات‌های تازه و برای «تراوش کانتکس» و در نهایت دیدن لحظه زیبا و خوب آزادی، خواندن همیشه کتاب و همیشه کتاب نوشتن می‌خواهد با آگاه بودن از اینکه همه ما زندانیانی هستیم که چند قدم از میله‌های هستی عقب‌تر زندگی می‌کنیم.

برای ملموس‌تر شدن نئواسپاسمانتالیسم، لطفاً قطعه شعری را برای مثال ذکر کنید و ساختمانش را چه به‌صورت شکلی و یا معنایی با مؤلفه‌های نئواسپاسمانتالیسم تشریح کنید؟

در کتاب‌های قدیم ما، معنای «تراوش کانتکس» کاملاً به شکل رفت‌وبرگشت همیشه تولید فضایی جدید و کشف ژانرهایی که انسان را عمیق‌تر و هستی را قابل تحمل‌تر می‌کرد وجود داشت؛ اما این روزها با اُفت مطالعه و ناقص بودن امر خواندن، تمامی متن‌ها از آن نگرش شگفت‌انگیز خود جدا و در کتابخانه‌ها مشغول خاک خوردن هستند. یعنی اگر در گذشته محصول نوشته‌شده تبدیل به خواندن و بعد به نوشته جدید و دوباره به خواننده جدید تبدیل می‌شد، این روزها متن‌ها یا اصلاً خواننده نمی‌شوند و یا بعد از خواندن فراموش و دچار هیچ اختراقی نمی‌شوند. در همه کارها و همه عرصه‌ها همین گونه و هیچ رفت‌وبرگشتی بین خواندن و نوشتن صورت نمی‌گیرد. شعر زیر هم محصول شکایت و گلايه از این عدم محصول و محصول عدم توجه‌ای است که زندگی اقتصادی و سیاسی و اجتماعی همه را تهدید می‌کند؛ گلی/به‌شرط آنکه نرویی

و رودخانه

به‌شرط آنکه

به دریا نریزی و آب،

به‌شرط آنکه

در اطراف گل نگرزی وُ

باران،

به‌شرط آنکه نباری/نبار...

نبار و نیز و نگرد

حیف از سکوت نیست

که مسموم

از صدا کنیم.

علی مؤمنی، از شاعران و منتقدان شعر حجم در خانواده‌ای با اصالت دامغانی در ۲۸ شهریور ۱۳۴۵ در محله گرگان جدید گرگان متولد شد. او کوچک‌ترین برادر از جمع برادران شاعر مؤمنی (احمد، محمود و ابوالقاسم) است که در دوران معاصر به‌نوعی طایفه‌دار شعر سپید و حجم در گرگان و دشت و خطه شمال ایران به شمار می‌روند. از علی مؤمنی تا به امروز کتاب‌های شعری با عناوینی چون بیرون‌تر از نگاه، به نام اسم و نوشته باد نوشتن روانه بازار نشر شده است.

اتحاد سبز نشست سه جانبه برای شکوفایی اقتصاد



گلستان در بخش های کشاورزی، گردشگری و صنعت فراهم کرد. الگوبرداری از مدل های توسعه ای استان های همجوار، همراه با اجرای برنامه های مشترک و رفع موانع سرمایه گذاری، مسیر توسعه گلستان را هموارتر خواهد ساخت. باتاوام این همکاری ها، گلستان می تواند به سرعت به یکی از مراکز اقتصادی پیشرو در شمال ایران تبدیل شود و آینده ای روشن برای منطقه رقم بزند.

داشته‌اند. در این نشست، محورهای کلیدی شامل سرمایه‌گذاری در تولید، معرفی و زنجیره‌های ارزش، توسعه گردشگری پایدار، ایجاد زیرساخت‌های شهری مدرن و رفع موانع سرمایه‌گذاری مورد بررسی قرار گرفت. نمایندگان سه استان بر ضرورت الگوبرداری گلستان از مدل‌های موفق مازندران در توسعه گردشگری ساحلی و جذب سرمایه‌گذاری خارجی و همچنین تجربیات گیلان در مدیریت منابع طبیعی و توسعه صنایع بومی تأکید کردند. به عنوان مثال، مازندران با ایجاد زیرساخت‌های گردشگری نظیر مجتمع‌های اقامتی و تفریحی و گیلان با توسعه برندهای محلی در حوزه محصولات کشاورزی، الگوهایی عملی برای گلستان ارائه داده‌اند. برای تسریع توسعه گلستان، برنامه‌ریزی برای تقویت زنجیره‌های ارزش در بخش کشاورزی (مانند تولید برنج، پنبه و محصولات باغی)، توسعه زیرساخت‌های بندری برای افزایش صادرات و ایجاد پارک‌های فناوری برای حمایت از صنایع نوین در دستور کار قرار گرفت. همچنین، رفع موانع سرمایه‌گذاری از جمله بهبود فرآیندهای اداری و ارائه مشوق‌های مالی برای سرمایه‌گذاران، به

نشست سه‌جانبه معاونان هماهنگی امور اقتصادی استان‌های گلستان، مازندران و گیلان، با هدف تقویت هم‌افزایی منطقه‌ای و تسریع توسعه اقتصادی برگزار شد که فرصتی برای تبادل تجربیات و بهره‌گیری از ظرفیت‌های مشترک سه استان فراهم کرد تا با تمرکز بر توسعه گلستان، این استان بتواند با الگوبرداری از مدل‌های موفق مازندران و گیلان، مسیر رشد اقتصادی خود را هموارتر سازد. به گزارش روابط عمومی، استان‌های شمالی ایران، به‌ویژه گلستان، مازندران و گیلان، به دلیل اشتراکات گسترده در منابع طبیعی، موقعیت جغرافیایی استراتژیک، تنوع اقلیمی و ظرفیت‌های انسانی، بستر مناسبی برای همکاری‌های بین‌استانی دارند. گلستان با دارا بودن زمین‌های حاصلخیز کشاورزی، دسترسی به سواحل خزر، پتانسیل بالای گردشگری و صنایع بومی، از ظرفیت‌های قابل توجهی برای توسعه برخوردار است. با این حال، بهره‌برداری کامل از این پتانسیل‌ها نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و استفاده از تجربیات استان‌های موفق نظیر مازندران و گیلان است که در حوزه‌های گردشگری، جذب سرمایه‌گذاری و توسعه زیرساختی پیشرفت‌های چشمگیری

«آکھی ٹپتی»

**آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف
وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف**

[illegible]

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۰۷
مهدی شاه مهری-سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان-شناسه آگهی ۱۹۰۳۹۹۹

**آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف
وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف**

برابر رای شماره ۱۴۰۳۲۰۳۱۲۰۰۱۰۷۵۰ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت بنی
اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بااعراض کلاسه
۱۴۰۲۸۹۱۰۱۰۰۸۹۸ تقاضای اراضی مساحه یومل سملی یور بشماره شناسنامه ۴۹۰ و کل ملی
۱۲۰۷۵۳۳ صادره از گرگان فرزند حسین علی در شناسایی یک قطعه زمین مزروعی به
مساحت ۳۸۷،۵۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۰۴ اصلی واقع در اراضی اسبوجهله بخش دو حوزه
ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از مالک رسمی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع
عموم مراتب رد و نویث به فاصله پانزده روز آگاهی می شود از این رو اشخاص که نسبت به
صالح رسد مالکیت اعتراضاتی را دارند یا خواهند داشت می توانند از تاریخ انتشار ارایگی به مدت ده
ماه اعتراض خود را بذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه
از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذصلاح قضائی تقدیم نمایند.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۷/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۷/۲۴

مهدی شاه مهري - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان - شناسه آگهی ۱۹۰۴۲۶۹

**آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف
وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف**

برابر رای شماره ۱۴۰۳۲۷۰۱۰۱۱۰۱ هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاسه ۱۴۰۳۲۷۰۱۰۱۰۹۰۱ تقاضای اراضی مساحت ۱۰۶ اصله سیمای برشماره شناسنامه ۴۹۰ و کد ملی ۱۲۰۷۵۸۳۲ صادره از گرگان فرزند حسین علی در شواهداتی یک قطعه زمین مزبوره به مساحت ۳۰۴۴ مترمربع از پلاک شماره ۱۰۴ اصلی واقع در اراضی اسبومحله بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال از ملک رسمی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب رد نویت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو استحصانی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی انتشار داده باشد می تواند از تاریخ انتشار آگهی که به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و یا پس از رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذصلاح قضائی تقدیم نماید.

تاریخ انتشار نویت اول: ۱۴۰۴/۰۱/۲۳

تاریخ انتشار نویت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۰۷

مهدی شاه مهری - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان - شناسه آگهی ۱۹۰۴۲۷۴

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی بر اثر ماده ۳ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف

برابر رای صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلامعارض کلاس ۱۴۳۸/۱۰/۱۴۴۱/۱۴۴۳/۱۴۰۳

تقاضای آقای هوشنگ فرهمند بشماره شناسنامه ۳۹۳۲ و کد ملی ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ صادره از گران کارفرند اربع در ششادانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۰/۶۵ مترمربع از پلاک شماره ۲۹ اصلی و از اراضی قریه سرکلانه کشمگیریک بخش دو حوزه ثبت گران طبق رای صادره حاکمیت از انتقال از اراضی رسمی به تقاضای درج‌لذا به منظور صدور سند برای نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می‌شود از این رو اشخاصی که نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبت، پرداخت‌است خدش را به مرجع ذصلاح قضایی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۱/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۲/۰۷
مهدی شاه مهری سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان-شناسه آگهی ۱۹۰۴۴۸

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر ماده ۳ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف

برابر رای صادره هیئت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی تصرفات مالکانه بلااعتراض کلاسه ۱۴۰۳۱۴۱۶۱۰۰۱۴۰۳۱۴۱۶۱۰۰۱ صادره از مرکزى افرازى خانم صديقه بر غدى بشماره شانصناعم ۳۲ و كل ملى ۵۷۳۳۳۱۴۰۳۱۴۱۶۱۰۰۱ صادره از مرکزى نوازى عبدالعسین در ششادگى كل قطعه زمين که در آن احداث بنا شده است به مساحت ۲۴۱,۵۰۰ مترمربع از پلاک شماره ۱۲۷ اصلی واقع در اراضی کریان بخش دو حوزه ثبت گرگان طبق رای صادره حکایت از انتقال ملک از مالک رسمی به متقاضی دارد. لذا به منظور اطلاع عموم مردم و به نوبت به فاصله پانزده روز آگهی می شود از این رو اشخاصی که نسبت به صادره اسناد ملکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را با ذکر شماره پرونده به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نمایند.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۱/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۱/۲۷

مهدی شاه مهری - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک گرگان - شناسه آگهی ۱۹۰۵۴۰۴

آگهی اختصاصی موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی براب ماده ۳ و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف

[illegible]

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۱/۲۳

آگهی موضوع ماده ۳ و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر آراء هیات موضوع قانون تعیین تکلیف و وضعیت اراضی و استعماریهای فاقد سند رسمی منتشر شد و در احداث هیات شهرستان کیشمان تصرفات مالکانه و با معارض قضائیه به شرح ذیل محرز گردید: اولاً در خصوص متقاضی و املاک مورد تقاضا به شرح ذیل به منظور اطلاع عموم در روز پنجشنبه ۱۳۰۵/۰۵/۰۵ ظرف مدت یک ماه از تاریخ استعلام اعتراض خود را به مراجع قضائیه تقدیم نمایند. باید بدین طرفه در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض خود را به مراجع قضائیه صادر خواهد شد.

۱) آقای نورمحمد انصاری فرزند نورعلی شناسنامه ۸۵۱ و ۴۸۷۱/۰۸۴۷۹۰ صادره روز ۱۳۰۵/۰۵/۰۵ قلاً قلیاً بر سر صدور سند مالکیت ششادنگ یک قطعه زمین زمره‌ای به مساحت ۵۰۰۰۰ متر مربع قسمتی از ششادنگ پلاک ۱۱ فرعی از ۱۴ - اصلی واقع در قریب کج خواجه- خاں بخش ۵ حوزه ثبتی شهرستان کیشمان از سهمی آقای تاشلی بنده رای شمارا

چگونه بدون استرس کارهایمان را انجام دهیم؟

باعث ایجاد احساس سنگینی و استرس شود. برای کاهش این فشار ابتدا فقط سه کار مهم روزانه را بنویسید و پس از تکمیل آن‌ها، کارهای جدید اضافه کنید. همچنین می‌توانید از «ماتریس آیزنهاور» برای اولویت‌بندی استفاده کنید:

- * کارهای مهم و فوری را بلافاصله انجام دهید.
- * کارهای مهم ولی غیر فوری را برای زمانی دیگر برنامه‌ریزی کنید.
- * کارهای فوری ولی غیر مهم را به دیگران واگذار کنید.
- * کارهای غیر فوری و غیر مهم را حذف کنید.

۲- از حمایت اجتماعی بهره بگیرید

داشتن همراه یا شخصی که شما را برای انجام وظایف تشویق کند می‌تواند تأثیر مثبتی داشته باشد: * از یک دوست یا همکار بخواهید که در مورد پیشرفت کارهایتان پیگیری کند. * در کنار کسی که روی پروژه خود کار می‌کند کار کنید تا انگیزه بیشتری داشته باشید. * از ویدیوهای «مطالعه با من» یا «کار با من» در یوتیوب استفاده کنید تا احساس کنید که در یک محیط کاری قرار دارید.

۸. مراقبت از سلامت جسمی را در اولویت قرار دهید

خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش نقش مهمی در افزایش سطح انرژی، تمرکز و کاهش استرس دارند. برخی از اقدامات مؤثر: * داشتن خواب منظم (۷ تا ۸ ساعت در شب) * مصرف غذاهای مغزی، به‌ویژه پروتئین و مواد غذایی حاوی امگا-۳ که برای سلامت مغز مفید هستند * انجام ورزش منظم برای کاهش استرس و افزایش تمرکز

۹- از تکنیک‌های ذهن آگاهی (مدیتیشن) استفاده کنید

مدیتیشن و تمرینات تنفس عمیق می‌توانند به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک کنند. برخی از روش‌های مفید: * تمرین تنفس ۴-۷-۸: نفس را به مدت ۴ ثانیه بکشید، ۷ ثانیه نگه دارید و ۸ ثانیه بازدم کنید. * مدیتیشن هدایت‌شده: استفاده از اپلیکیشن‌هایی مانند Calm یا Headspace. * حرکات کششی و یوگا: کمک به بهبود گردش خون و کاهش تنش عضلانی. در مجموع مهم این است که روش‌های مختلف را امتحان کرده و آنچه برای شما بهتر عمل می‌کند را پیدا کنید. اهمال‌کاری قابل غلبه است، اما نیاز به تمرین و صبوری دارد. با برداشتن گام‌های کوچک و تدریجی می‌توان این عادت را تغییر داد و به فردی منظم‌تر و کارآمدتر تبدیل شد.



* تقسیم وظایف به گام‌های کوچک‌تر و مشخص: به‌جای نوشتن «پایان پروژه»، جزئیات هر مرحله را یادداشت کنید، مثل «نوشتن مقدمه»، «بررسی منابع» یا «ویرایش نهایی». * استفاده از اپلیکیشن‌های مدیریت کار: برنامه‌هایی مانند Trello ، Notion ، Routinery و Todoist می‌توانند به اولویت‌بندی و سازماندهی کارها کمک کنند

۴- از قانون دو دقیقه برای شروع استفاده کنید

قانون دو دقیقه می‌گوید: اگر انجام یک کار کمتر از دو دقیقه طول می‌کشد، آن را فوراً انجام دهید. این روش برای غلبه بر مقاومت ذهنی بسیار مؤثر است. اغلب شروع کردن یک کار سخت‌ترین مرحله آن است، اما وقتی اولین گام برداشته شد، ادامه دادن آسان‌تر می‌شود. نمونه‌های کاربردی این بخش می‌تواند پاسخ دادن به یک ایمیل ساده، مرتب کردن میز کار، خواندن یک صفحه از یک کتاب آموزشی و یا نوشتن اولین جمله از یک مقاله یا گزارش باشد.

۵- تکنیک پومودورو را امتحان کنید

یکی از روش‌های مؤثر برای مدیریت زمان، تکنیک پومودورو است که بر تمرکز در بازه‌های زمانی کوتاه و استراحت‌های منظم تأکید دارد. در این روش فرد با استفاده از یک تایمر به ازای هر ۲۰ دقیقه فعالیت کاری و فکری، ۵ دقیقه استراحت برای خود در نظر می‌گیرد. این روش که می‌تواند در محیط‌های دانشگاهی، محل‌های کار یا حتی در خانه انجام شود به جلوگیری از فرسودگی ذهنی کمک کرده و بهره‌وری را افزایش می‌دهد.

۶- از فهرست کارهای طولانی پرهیز کنید و اولویت‌بندی کنید

یک فهرست بلند از کارهایی که باید انجام شوند، می‌تواند

بر ترس از شکست یا از دست دادن فرصت‌ها تکیه می‌کنند. این نوع انگیزه‌های منفی ممکن است در کوتاه‌مدت اثر داشته باشند، اما در بلندمدت منجر به فرسودگی و کاهش اعتمادبه‌نفس می‌شوند. پس از تکمیل یک کار دشوار می‌توانید با تماشای یک اپیزود سریال به خودتان پاداش بدهید. برای ایجاد انگیزه مثبت، می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد: * ایجاد پیوند بین کارها و فعالیت‌های لذت‌بخش: مثلاً گوش دادن به موسیقی هنگام انجام کارهای روزمره یا همراه کردن فعالیت‌های کسل‌کننده با یک سرگرمی کوچک * تعیین پاداش‌های کوچک برای خود: مثلاً پس از تکمیل یک کار دشوار، داشتن یک استراحت کوتاه، تماشای یک اپیزود از سریال موردعلاقه یا خوردن یک خوراکی دلخواه * تقسیم کارهای بزرگ به بخش‌های کوچک‌تر: به جای تمرکز بر روی کل پروژه، بخش‌های کوچکی را مشخص کنید که انجامشان آسان‌تر باشد. * ایجاد محیطی که کار کردن را دلپذیرتر کند: استفاده از نور مناسب، نظم دادن به محیط کار و حذف عوامل حواس‌پرتی

۲- با کمک یک مشاور یا درمانگر علل اصلی اهمال‌کاری را شناسایی کنید

گاهی اوقات اهمال‌کاری به مشکلات عمیق‌تری مانند اضطراب، افسردگی یا اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی (ADHD) مرتبط است. در این موارد کمک گرفتن از یک متخصص روان‌شناسی می‌تواند بسیار مفید باشد.

۳- یک برنامه منظم برای کارها و وظایف خود تنظیم کنید

داشتن یک برنامه مشخص برای انجام کارها می‌تواند از سردرگمی و تعویق وظایف جلوگیری کند. در این زمینه چند روش کاربردی وجود دارد: * نوشتن برنامه روزانه در ابتدای روز یا هفته: داشتن یک فهرست از کارهای مهم روزانه می‌تواند به نظم‌بخشی و کاهش استرس کمک کند.

آیا شما هم جزو کسانی هستید که کارهایشان را دائماً به تعویق می‌اندازند؟ اهمال‌کاری، یک عادت مخرب است که می‌تواند بر بهره‌وری و سلامت روان شما تأثیر منفی بگذارد. اما نگران نباشید، راهکارهایی برای غلبه بر این مشکل وجود دارد. به گزارش ایرنا زندگی، بدون شک همه ما زمان‌هایی گرفتار پشت گوش انداختن کارها می‌شویم و بعد هم برای انجام ندادن آنها هزار و یک بهانه می‌آوریم. اما زمانی این خیلی بد و مخرب می‌شود و حتی زندگی کاری و شخصی ما را نابود می‌کند که دچار بیماری مزمن پشت گوش انداختن کارها شویم و به یک عادت برای مان تبدیل شود بدون اینکه خودمان حواس مان باشد. در این شرایط برای انجام هر کاری می‌گوییم بعداً آن کار را انجام می‌دهم، از شنبه شروع میکنم، بعد از عید شروع میکنم و... تحقیقات نشان می‌دهد که حدود ۲۰ درصد از بزرگسالان، اهمال‌کار مزمن هستند. این افراد به طور مداوم کارهای خود را به تعویق می‌اندازند و از این بابت دچار استرس و اضطراب می‌شوند. اگر شما هم جزو این دسته هستید، نگران نباشید، راهکارهایی برای تغییر این وضعیت وجود دارد. اهمال‌کاری، به تعویق انداختن کارهای مهم و جایگزین کردن آن‌ها با فعالیت‌های کم‌اهمیت‌تر است. این عادت مخرب می‌تواند منجر به استرس، اضطراب، کاهش بهره‌وری و احساس گناه شود. بسیاری از افراد با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کنند و به دنبال راهی برای غلبه بر آن هستند. اما چرا ما کارها را به تعویق می‌اندازیم؟ چگونه می‌توانیم این عادت را ترک کنیم؟ دکتر فوشیا سیرویس، استاد روان‌شناسی اجتماعی و سلامت در دانشگاه دورهام انگلستان، می‌گوید: اهمال‌کاری در واقع راهی برای مدیریت احساسات منفی است. زمانی که یک کار باعث ایجاد اضطراب یا احساسات ناخوشایند می‌شود، ما به جای مواجه شدن با آن از انجامش طفره می‌رویم تا موقتاً از استرس آن خلاص شویم. به همین دلیل، غلبه بر اهمال‌کاری باید با بررسی ریشه‌ی آن شروع شود. برخی از افراد برای فرار از ترس از شکست یا کمال‌گرا بودن کارها را عقب می‌اندازند. برخی دیگر به دلیل مشکلات روانی مانند افسردگی یا اختلالانی مانند «ADHD»، دچار این مشکل هستند. راه غلبه بر اهمال‌کاری یک مسیر خطی و ساده نیست و لازم نیست که همه‌چیز را از همان اول کامل انجام بدهید. اما با استفاده از استراتژی‌های صحیح، بهره‌وری و کیفیت زندگی بهبود خواهد یافت.

چگونه چرخه اهمال‌کاری را بشکنیم؟

شکستن چرخه اهمال‌کاری به یک رویکرد چندجانبه نیاز دارد که شامل تغییر عادت‌ها، اصلاح نگرش، به‌کارگیری تکنیک‌های مؤثر و در برخی موارد دریافت کمک حرفه‌ای است. در ادامه، راهکارهای کلیدی‌ای که می‌توانند به کاهش اهمال‌کاری کمک کنند، توضیح داده شده‌اند:

۱- انگیزه‌های خود را تغییر دهید و از تشویق‌های مثبت استفاده کنید

بسیاری از افراد برای انجام کارها خود را سرزنش کرده و

نشاط اجتماعی اولویت فرهنگی شهرداری گنبد کاووس است

شهردار گنبدکاووس توجه به شور و نشاط اجتماعی شهروندان را از رویکردهای اصلی این نهاد خدماتی در سال جاری دانست و تصریح کرد: برای تحقق این رویکرد، شهرداری با همفکری اعضای شورای اسلامی شهر

فعالیت‌ها باتوجه به سکونت ۱۷ قوم از اقوام ایرانی و مذاهب اسلامی در این شهرستان امری ضروری است. رییس شورای اسلامی شهر گنبدکاووس هم در این مراسم گفت: حضور پرشور مردم برای تماشای سیرک بین‌المللی نشان از هدف‌گذاری صحیح مجموعه شورا و شهرداری در راستای افزایش نشاط اجتماعی است. نبی‌الله آخوندی افزود: اعضای شورای اسلامی شهر و شهرداری گنبدکاووس همه تلاش خود را برای اجرای برنامه‌های فرهنگی، ورزشی و سرگرمی در راستای افزایش نشاط اجتماعی شهروندان انجام خواهند داد. همچنین اکبر جهانتیغ مدیرعامل سازمان فرهنگی، اجتماعی، ورزشی شهرداری گنبدکاووس با قدردانی از حمایت‌های شهردار و اعضای شورای این شهر برای راه‌اندازی سیرک بین‌المللی، گفت: این سازمان با همکاری دیگر ادارات و نهادهای فرهنگی این شهرستان برنامه‌های متنوعی را برای مناسبت‌های ملی و مذهبی پیش‌بینی کرده که به مرور اجرا خواهد شد.

انجام پروژه‌های عمرانی، فرهنگی، تفریحی و سرگرمی قابل توجهی را در دستور کار دارد. به گزارش روابط عمومی، امیرعلی لطفی در آیین گشایش سیرک بین‌المللی در بوستان الغدیر گنبدکاووس، افزود: پروژه‌ها و طرح‌های پیش‌بینی شده برای سال جاری یا توسط شهرداری و یا با مشارکت بخش خصوصی اجرا خواهد شد. وی اضافه کرد: شهرداری گنبدکاووس ۱۰ روز پیش پروژه شهرسازی سروشیمه را با مشارکت ۴۰۰ میلیارد ریالی بخش خصوصی افتتاح و نیز سیرک بین‌المللی را در راستای افزایش شور و نشاط اجتماعی راه‌اندازی کرد. سرپرست فرمانداری گنبدکاووس هم در این مراسم گفت: توجه به نشاط اجتماعی مدنظر دولت چهاردهم و استاندار گلستان است و از مجموعه ادارات و نهادها در انجام چنین طرح‌هایی حمایت می‌کند. سلیمان هاشمی افزود: شهرداری و شورای اسلامی شهر گنبدکاووس از دستگاه‌های فعال در حوزه ایجاد نشاط اجتماعی هستند که استمرار این