

کاشمیر

■ گلشن مهر شناسنامه گلستان است

■ چهارشنبه ۸ مهر ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هشتم / شماره ۸ / ۲۶۲ / صفحه ۲۵۰۰ تومان

۲



گلایه رئیس مرکز امور اجتماعی استانداری تهران از تغییر نام بلوار شهید دامن



۲



ثبت حکیم جرجانی در فهرست یونسکو پیگیری می شود



۳



سخن جناب مولانا برای انسان امروز چیست؟



مرکز مشاوره

انجام نقشه مغزی و نوروفیدبک و انواع تست های تشخیصی

کوثر قندهاری

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

گرگان، خیابان ولیعصر (شالیکویی)، عدالت ۱۳، ساختمان پزشکان قائم، طبقه چهارم، واحد ۱۵

شماره تماس: ۰۹۳۹۷۶۳۰۹۵۱

یادداشت اول

اسرار مولانا

■ احسان مکتبی

هشتم مهر را روز مولانا نامگذاری کرده اند، روح بلند و وسیع مولانا باعث شده است که جایگاه برجسته ای در تاریخ و فرهنگ جهان و زبان فارسی به خود اختصاص دهد، جلال الدین محمد که بود و چه کرده است که یکی از ستونهای فرهنگی ایران زمین و زبان فارسی و یکی از استوانه های دانایی بشری شده است. او که فقیهی خبره و یک مفتی صاحب نام اهل سنت و از خاندان علم و دانش در روزگار خود بود، چگونه به زیوری آراسته شد که شمس تبریزی نیز درباره اش چنین می گوید: خوب گویم و خوش گویم، از اندرون روشن و منورم، آبی بودم بر خود می جوشیدم و می پیچیدم و بوی می گرفتم، تا وجود مولانا بر من زده، روان شد، اکنون می رود خوش و تازه و خرم یک فقیه اهل مدرسه چگونه شد که به گونه ای وسعت یافت که می تواند پس از عاشقانه های دیوان شمس، پانزده سال مستمر و هر شام برای مستمعان مثنوی بسراید و در آن همه اندیشه های حکمی، فلسفی و معرفتی را به نظم برای ما باقی بگذارد؟ او که سجاده نشین باوقاری بود چگونه شد که بازیچه کودکان کوری شد و این بازیچه چیست که کلامش، جان را صیقلی می دهد و روح را نوازش می کند و چون شرب مدام خوانندگان خود را مست و خمار نگه می دارد؟ این چگونه عارفی است که سماع می کند و می سراید که:

زخاک من اگر گندم بر آید
از آن گر نان پزی مستی فزاید
خمیر و نانیا دیوانه گردد
تنورش بیت مستانه سراید
میا بی دف به بزم من برادر
که در بزم خدا غمگین نشاید
این قله آتشفشان که تا دم آخر حیات غرق عشق لایزال الهی بود و حتی در واپسین دم هم از طبع خروشان او بی قرار بود، وقتی به بهاء ولد گفت: رو سر بنه به بالین تنها مرا رها کن ترک من خراب شبگرد مبتلا کن در خواب دوش پیری درکوی عشق دیدم بادست اشارتم کرد که عزم سوی ماکن به کدام از مرتبه هستی رسیده بود که برای دیگران دست نایافتنی بود...

ادامه در صفحه ۲



حفظ تالاب ها نیازمند همراهی دستگاه های اجرایی

« ۸ »



تدوین عبور ناترازی گاز در زمستان

« ۸ »



ادبیات کودک و نوجوان

« ۴-۵ »

روایت مهاجرت جوانان گلستان به ترکیه؛

سراب خوشبختی در سرزمین عثمانی



آمار دقیقی از تعداد گلستانی های شاغل در ترکیه وجود ندارد

یکی از ابهام های مهم درباره مهاجرت کاری گلستانی ها به ترکیه، نبود آمار دقیق از تعداد افرادی است که با هدف اشتغال راهی این کشور شده اند. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان در این باره گفت: هنوز آمار رسمی و دقیقی از تعداد گلستانی هایی که برای کار به ترکیه رفته اند وجود ندارد، زیرا بخش زیادی از این افراد از طریق کارپایی های خارجی یا مراکز مشاوره مجاز اقدام نکرده اند. وی افزود: برخی افراد با عنوان گردشگر وارد ترکیه می شوند، دو یا سه ماه در آنجا کار می کنند و پس از بازگشت، در برخی موارد با توجه به محدودیت های اقامتی، دوباره از طریق مرز یا فرودگاه وارد این کشور می شوند. وی با بیان اینکه آمار تردد به تنهایی نمی تواند تعداد نیروی کار را مشخص کند، اظهار کرد: آمار تردد مرزی یا فرودگاهی به تنهایی نشان نمی دهد که هدف فرد از سفر، کار بوده است و به همین دلیل نمی توان از روی آمار ورود و خروج، تعداد نیروی کار گلستان در ترکیه را مشخص کرد. به

ادامه در صفحه ۲

بندرترکمن نیز در حال بررسی است و افزایش تعداد کارپایی های خارجی به خودی خود هدف نیست، بلکه صلاحیت متقاضیان در کمیته مربوطه به طور کامل بررسی می شود تا مراکز دارای اهلیت بتوانند مشاوره تخصصی اشتغال ارائه کنند. به گفته وی، کارپایی بین المللی باید پیش از اعزام نیروی کار، شرایط کار در کشور مقصد، وضعیت شغلی و مسائل مرتبط با اقامت و ویزای کار را برای متقاضی تشریح کند و پس از اعزام نیز امکان ارتباط و پیگیری وضعیت فرد وجود داشته باشد. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان گفت: در گذشته بسیاری از افراد با هدف گردشگری به ترکیه می رفتند، اما در مدت اقامت دو یا سه ماهه وارد بازار کار می شدند و اگر با مشکل مواجه می شدند، مرجع مشخصی برای مشاوره و پیگیری وضعیت شغلی آنها وجود نداشت. وی ادامه داد: صدور مجوز کارپایی بین المللی برای ایجاد همین حلقه انجام شده است تا فرد پیش از خروج از کشور مشاوره بگیرد و ارتباط او با کارپایی و مجموعه های مرتبط با اشتغال در کشور مقصد نیز حفظ شود.

علی قاسمعلی - انتشار و وایرال شدن کلیپ هایی با وعده اشتغال و درآمد ارزی در ترکیه طی روزهای اخیر، توجه بخشی از جوانان و نیروی کار گلستان را به بازار کار این کشور جلب کرده است؛ اما پشت این تبلیغات، پرسش هایی درباره نوع شغل، قرارداد، میزان واقعی دستمزد، هزینه های زندگی، اقامت و مجوز قانونی کار وجود دارد. مسئله فقط رفتن یا نرفتن نیروی کار گلستان به ترکیه نیست؛ پرسش مهم تر این است که چه کسی، با چه مجوزی، برای چه شغلی، با چه قراردادی و با چه دستمزدی، نیروی کار استان را برای اشتغال به ترکیه اعزام می کند؟

فعالیت یک کارپایی بین المللی در گلستان

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان درباره فعالیت کارپایی های بین المللی در استان اظهار کرد: طی یک ماه گذشته مجوز فعالیت یک کارپایی بین المللی در استان صادر شده که این مرکز در گنبدکاووس مستقر است و در حال حاضر مرکز دیگری در استان فعالیت ندارد. وی افزود: مجوز فعالیت یک مرکز کارپایی بین المللی در

ادامه یادداشت اول

اسرار مولانا

ادامه تیر اول

او همچنین اظهار کرد: دولت باید یک راهبرد اساسی در این زمینه داشته باشد، زیرا شرایط اقتصادی و اختلاف درآمدها در تصمیم نیروی کار برای رفتن به خارج تأثیر مستقیم دارد. وی درباره شرایط اقتصادی واحدهای تولیدی نیز گفت: شرایط اقتصادی اجازه نمی‌دهد دستمزدها بدون توجه به توان کارفرما به شکل ناگهانی چند برابر شود، زیرا میزان حقوق باید با درآمد و ظرفیت اقتصادی واحد تولیدی نیز تناسب داشته باشد. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان افزود: با این حال، متقاضی اعزام به خارج باید پیش از رفتن، درباره فرهنگ کاری، شرایط امنیتی و ضوابط کشور مقصد مشاوره دریافت کند تا بدون شناخت کافی وارد بازار کار کشور دیگری نشود.

روایت یک کارگر گلستانی از اشتغال در ترکیه

عراز دُردی، یکی از اهالی غرب گلستان که حدود ۲ سال برای کار به ترکیه رفته است، درباره علت مهاجرت خود گفت: نزدیک به ۱۰ سال در شرکت‌های پره ماهیگیری کار کردم، اما سختی و خطرات این شغل و درآمد پایین باعث شد راهی ترکیه شوم. وی گفت که مهاجرت کاری به ترکیه در میان طیف سنی گسترده‌ای دیده می‌شود، اما معمولاً جوانان ۲۰ تا ۳۰ ساله راهی این کشور می‌شوند و بیشتر در دامداری‌ها، گلخانه‌ها،

او فقیهی دانا و حاذق و مفتی صاحب فتوا زمانی به این جایگاه دست یافت که کیمیای شمس به مس وجودش تلنگر زد و مولانا تغییر را پذیرفت، گذر از فقه به عشق، از منطق به بی قراری و تغییر از برای دیگران بودن تا برای خود سروودن،

باغ‌ها و صنایع غذایی مشغول به کار می‌شوند. این کارگر گلستانی افزود: اکنون در یکی از واحدهای حوزه کشاورزی مشغول به کار هستم و درآمد به‌طور متوسط بین ۲۱۰ تا ۲۴۰ میلیون تومان در ماه است و هر چند ماه برای دیدن خانواده‌ام به بندر ترکمن برمی‌گردم. وی هزینه‌های رفت‌وآمد، درمان و اسکان را از مهم‌ترین چالش‌های نیروی کار در ترکیه دانست و گفت: هزینه رفت‌وآمد، درمان و اسکان از مهم‌ترین چالش‌های ماست و برخی دوستانم نیز از رفتار کارفرمایان خود گلایه دارند. دُردی درباره فعالیت کاری‌ها نیز اظهار کرد: زمانی که ما به ترکیه رفتیم، شرکت‌های کاریابی وجود نداشت؛ فعالیت این شرکت‌ها می‌تواند حمایت حقوقی ایجاد کند، اما برخی از آنها بخش قابل توجهی از درآمد کارگر را مطالبه می‌کنند. وی ادامه داد: دوست داشتیم چنین فرصت‌های شغلی در کشور خودمان فراهم باشد، اما اختلاف دستمزد باعث شده بسیاری از جوانان به مهاجرت کاری فکر کنند.

پیش از مهاجرت کاری به ترکیه چه چیزهایی باید مشخص باشد؟

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان درباره اهمیت اعزام رسمی نیروی کار گفت: وقتی نیروی کار از طریق کاریابی مجاز و با قرارداد رسمی اعزام شود، تعداد افراد قابل ثبت است و وضعیت شغلی، مشکلات و محل فعالیت آنها نیز امکان پیگیری خواهد داشت. وی درباره اختلاف درآمدی که در برخی روایت‌ها و آگهی‌ها مطرح می‌شود نیز گفت: یکی از کارفرمایان اعلام کرده بود که ۲۶ نیروی کار داشته، اما به دلیل مشکلات تأمین مواد اولیه در دوران جنگ، واحد تولیدی او حدود دو تا سه ماه تعطیل شده است. وی

تهی شدن از غیر و مملو شدن از خود، بدون آن جسارت‌ها و تغییر‌ها، ما امروز جلال الدین محمد بلخی را نمی‌شناختیم و او مانند بسیاری دیگر از خاطره‌ها محو شده بود، اما گذر از خویش و پای نهادن در وادی عاشقان او را



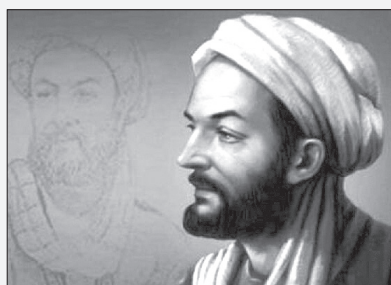
تضمینی» یا «شروع کار بلافاصله بعد از ورود» نمی‌تواند جایگزین فرآیند قانونی اشتغال شود. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان در پایان گفت: هدف از ایجاد کاریابی بین‌المللی این است که فردی که با انگیزه کار به کشور دیگری می‌رود، پیش از خروج اطلاعات لازم را دریافت کند و وضعیت او پس از اعزام نیز قابل پیگیری باشد. وی افزود: اگر این فرآیند از مسیر رسمی انجام شود، آمار نیروی اعزام‌شده مشخص خواهد بود و می‌توان وضعیت آنها را دنبال کرد.

در نهایت، آنچه درباره مهاجرت کاری جوانان گلستان به ترکیه اهمیت دارد، تنها وعده درآمد بالا نیست؛ بلکه مشخص بودن کارفرما، نوع شغل، قرارداد، دستمزد، هزینه‌های زندگی، وضعیت اقامت و مجوز کار است. اگر این موارد پیش از خروج از کشور روشن نباشد، یک آگهی یا وعده درآمد ارزی لزوماً تصویر کاملی از واقعیت اشتغال در ترکیه ارائه نمی‌کند.

افزود: پس از فعال شدن دوباره واحد، بخشی از نیروهای فنی و تکنسین‌ها به ترکیه رفته بودند و بازگرداندن آنها برای کارفرما دشوار شده بود. مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی گلستان ادامه داد: همان کارفرما اعلام کرده است که یک نیروی فنی در ترکیه حدود ۱۰ برابر درآمد داخلی در ماه درآمد دارد، در حالی که دستمزد نیروی مشابه در داخل کشور فاصله قابل توجهی با این رقم دارد. وی تأکید کرد: ادامه این فاصله درآمدی برای آینده بازار کار و تولید کشور خطرناک است. با این حال، رقم‌های مطرح‌شده درباره درآمد نیروی کار در ترکیه به تنهایی نمی‌تواند تصویر کاملی از وضعیت اشتغال در این کشور ارائه کند. هزینه‌های زندگی، اسکان، درمان، رفت‌وآمد، بیمه، وضعیت اقامت و شرایط قرارداد نیز باید در کنار میزان درآمد بررسی شود. از سوی دیگر، اشتغال اتباع خارجی در ترکیه نیز تابع مقررات مربوط به اقامت و مجوز کار است. بنابراین وعده‌هایی مانند «کار

ثبت حکیم جرجانی در فهرست یونسکو پیگیری می‌شود

فرهنگی کشور تلاش کنیم و ظرفیت‌های استان و شهرهای مرتبط با این مفاخر را نیز در این مسیر به کار بگیریم. وی با اشاره به ظرفیت‌های تاریخی و فرهنگی حکیم جرجانی برای تقویت ارتباطات ایران و ترکمنستان، افزود: پیوندهای تاریخی و فرهنگی میان دو کشور یک فرصت ارزشمند است و می‌توان از ظرفیت حکیم جرجانی برای تقویت ارتباطات فرهنگی و تمدنی با کشور همسایه استفاده کرد. معاون استاندار گلستان با بیان اینکه ثبت جهانی حکیم جرجانی و برگزاری کنگره بزرگداشت وی ۲ مسیر متفاوت اما مرتبط هستند، گفت: باید تقسیم کار مشخصی میان دستگاه‌های فرهنگی، اجرایی و دانشگاه‌ها انجام شود و پرونده ثبت جهانی با مستندسازی علمی و تاریخی و همکاری همه دستگاه‌ها پیش برود. حمیدی همچنین بر نقش دانشگاه‌ها تأکید کرد و افزود: دانشگاه‌های مرتبط می‌توانند محور برگزاری کنگره و برنامه‌های علمی باشند و ایجاد یک یادمان مناسب نیز می‌تواند در معرفی این شخصیت به نسل‌های جدید و ماندگار شدن نام و جایگاه او موثر باشد.



معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان با تأکید بر ضرورت معرفی و پاسداشت مفاخر استان، گفت: پیگیری برای ثبت جهانی نام حکیم سیداسماعیل جرجانی در فهرست مشاهیر یونسکو باید با جدیت و سرعت در دستور کار قرار گیرد و همه دستگاه‌های مرتبط برای تحقق این هدف همکاری کنند. به گزارش روابط عمومی، محمد حمیدی در نشست انجمن آثار و مفاخر فرهنگی گلستان، اظهار کرد: مفاخر استان، افتخار ایران هستند و باید با نگاه ملی برای معرفی شخصیت‌های برجسته علمی و

گلایه رئیس مرکز امور اجتماعی استانداری تهران از تغییر نام بلوار شهید دادمان



نام و جایگاه شهید رستم قاسمی، تصریح شده است که تغییر نام معابری که طی سالیان متمادی در حافظه جمعی شهروندان تثبیت شده‌اند، می‌تواند پیامدهایی در حوزه‌های اجتماعی، اداری و خدمات شهری به همراه داشته باشد. همچنین با اشاره به شناخته‌شدن بلوار شهید دادمان و ارتباط آن با مسیر دسترسی به برخی دستگاه‌ها و مراکز مهم، نسبت به پیامدهای احتمالی تغییر نام این معبر، از جمله سردرگمی شهروندان، اختلال در خدمات پستی و ناوبری و تحمیل هزینه‌های اداری و اقتصادی، هشدار داد. در ادامه این نامه پیشنهاد شده است با توجه به ظرفیت موجود در نامگذاری پروژه‌های عمرانی، معابر جدیدالاحداث و مراکز علمی و فرهنگی، نام سردار شهید رستم قاسمی بر یکی از این فضاها قرار گیرد تا ضمن تکریم مقام این شهید، از تغییر نام معابر قدیمی و شناخته‌شده نیز جلوگیری شود. چراغعلی در پایان، ضمن ابراز گلایه نسبت به تغییر نام بلوار شهید دادمان، خواستار توجه به ابعاد اجتماعی و فرهنگی موضوع و اتخاذ تصمیمی متناسب با منافع عمومی و حفظ هویت شهری تهران شد.

رئیس مرکز امور اجتماعی استانداری تهران با ابراز گلایه نسبت به تغییر نام بلوار شهید مهندس دادمان، بر ضرورت حفظ هویت اجتماعی و فرهنگی این معبر تأکید کرد. عبدالرضا چراغعلی، رئیس مرکز امور اجتماعی استانداری تهران در نامه‌ای خطاب به رئیس شورای اسلامی شهر تهران، با اشاره به تغییر نام «بلوار شهید مهندس دادمان» واقع در محدوده میدان آرژانتین به نام «سردار شهید رستم قاسمی»، بر ضرورت بررسی ابعاد اجتماعی و فرهنگی این تصمیم تأکید کرد. در این نامه ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهیدان و تأکید بر ضرورت پاسداشت



عبدالحسین زرین کوب جمله زیبایی دارد می فرماید که مولوی اگر در زمان ما بود یک گاندی بود. تشبیه بلند و جالبی است. زرین کوب که چندین کتاب درباره مولانا نوشته از جمله بحر در کوزه و پله پله تا ملاقات خدا و سر نی و توضیحاتی که در جستجوی تصوف و ارزش میراث صوفیه درباره مولوی دارد که خیلی با مولانا همراه بود و اشنایی عمیقی با مولانا داشت. گاندی شخصیتی دینی تاریخی سیاسی اجتماعی و عرفانی و جایگاه رفیعی دارد و دنیا به چشم یک قهرمان و شخصیت بزرگ به گاندی که قهرمان مقاومت منفی و مبارزه با استعمار انگلیس نگاه می کند. شخصیتی سیاسی و معنوی در دنیا است. استاد محمد تقی جعفری مکرر می گفت این مثنوی معنوی جلال الدین محمد مولوی اقیانوسی است که گهرهای فراوانی دارد انسان باید غواصی کند و گهرها را از اعماق اقیانوس بیرون بکشد.

درباره اینکه مولوی چه پیام هایی برای ما دارد باید بگویم مولوی در مباحث انسان شناسی و روان شناسی انسان خیلی حرف دارد چون اینها تاملات و درون نگری داشتند عارف با خودش خلوت می کرد و در خودش فرو می نکرد اینها را در شناخت اعماق روح انسان کمک می کرد . این است که شما وقتی مثنوی را مطالعه می کنید می بینید که چقدر حرف دارد برای شناخت انسان از ساده ترین حدیث ها و در متون روایی ما هست در مثنوی گرفته به صورت ترجمه و شرح بیان کرده تا عمیق ترین نکته های روان شناسانه که جنبه های ارزشی و اخلاقی دارد. مولوی بیشتر بعد اخلاقی و ارزشی را مطرح می کند تا بعد فلسفی که ما تحولی در وجودمان اتفاق بیفتد و حرکتی کنیم و از خطاها و قصورات خود بکاهیم و بیشتر به طرف بعد تعالی روحی دعوت می کند. مثلاً داستانی که حدیث امیر المومنین است در کتاب علل الشرایع شیخ صدوق آمده است که از امیر مومنان می پرسند انسان مقامش بالاتر است یا فرشته ایشان می فرماید خداوند سه گونه موجود آفرید حیوان و فرشته و انسان. خداوند در حیوانات فقط شهوات را قرار داد در فرشته فقط عقل را قرار داد ولی در انسان هم عقل و امیال غریزی هر دو را قرار داد انسانی که عقلش بر شهواتش غلبه پیدا کند از فرشته ها بالاتر است اما انسانی که شهواتش بر عقلش غلبه کند از حیوان هم پست تر است.

مولوی در دفتر چهارم مثنوی این را به شعر می گوید:

در حدیث آمد که یزدان مجید

خلق عالم را سه گونه آفرید

یک گره را جمله عقل و علم و جود

آن فرشته ست او نداند جز سجود

نیست اندر عنصرش حرص و هوا

نور مطلق زنده از عشق خدا

یک گروه دیگر از دانش تهی

هم چو حیوان از علف در فربهی

او نبیند جز که اصطبل و علف

از شقاوت غافلست و از شرف

این سوم هست آدمی زاد و بشر

نیم او ز افروخته و نیمیش خر

نیم خر خود مایل سفلی بود

نیم دیگر مایل عقلی بود

آن دو قوم آسوده از جنگ و حراب

وین بشر با دو مخالف در عذاب

این داستان ساختار روحی ما را بیان می کند و می گوید که انسان تضادی در وجود تو هست تو باید به طرف بعد فرشته خوبی بروی نیایی طرف بعدی

«

سخن جناب مولانا برای انسان امروز چیست؟

علی مکتبی

استاد محمد حکیمی مثنوی پژوه و مدرس مثنوی شریف در پاسخ به این سوال که مولانا برای انسان معاصر چه پیامی دارد می گوید: مولوی برای انسان معاصر این پیام را دارد که ما باید از نظر معرفتی نیازهای ذهنی خود را بشناسیم اما نیاز عینی هم داریم و آن این است که قدم برداریم به سمت خدا و به عبارتی سلوک الی الله کنیم تا برسیم به جایی که باید برسیم و انسان وقتی که پا در راه می نهد و به سوی خدا حرکت می کند می بیند که آرامش می گیرد اما مقصد بی نهایت است گفت خوش بود منتظران را طلب طلعت دوست عمر آن است که در شور و طلب می گذرد سالک الی الله معنا پیدا می کند این معنا پیدا کردن زندگی که در مکتبهای اگزیستانسیالیستی غرب هم بسیار روی آن تاکید می شود آلبر کامو جمله ی معروفی دارد می گوید به من چه که مقولات ارسطویی ده تاست یا چهار تا یا پنج تا به من بگو من چرا نباید خودکشی کنم به من بگو معنای زندگی چیست؟ جلال الدین محمد مولوی به ما کمک می کند که معنای زندگی را دریابیم و رنج های زندگی را برای ما معنا می کند. که چرا من باید در زندگی سختی ها را تحمل کنم و هدف زندگی چیست؟ مرحوم شریعتی در کتاب بازگشت به خویشتن می گوید مولوی دو بار مرا نجات داد یکی در دوران نوجوانی از هوا و هوس و یکی هم وقتی در اروپا بودم از دست فرهنگ غرب من را به خودم بازگرداند و من را حفظ کرد.

مولوی برای انسان امروز برای روشنفکر دینی برای دکتر شریعتی حرف دارد می تواند او را نجات دهد. استاد محمد تقی جعفری بیست سی سال از عمرش را گذاشت و شرح مثنوی نوشت و زحمت کشید و عاشقانه با مولانا مانوس بود هر سخنرانی هم که می کرد خیلی از مثنوی استفاده می کرد یا استاد شهید مرتضی مطهری رحمت الله علیه از ابیات و اشعار مثنوی بسیار در کتابهایش استفاده می کرد یا حاج ملا هادی سبزواری بزرگ فیلسوف و عارف شرحی دارد بر مثنوی یا استاد جلال الدین همایی که خودش مجتهد فیلسوف ریاضی دان و ادیب و مورخ بود کتابی دارد به نام مولوی نامه و به مولوی عشق می ورزید و یکی از داستانهای دفتر ششم به نامه (قلعه ی هوش ربا) شرح کرده و کتاب بزرگی که اول به صورت سخنرانی و مقاله بود بعداً به صورت کتاب دو جلدی بزرگی در آمد مولوی نامه و عمری روی مثنوی کار کرد و داستان خودش و پدرش که عاشق مولانا بوده را در همین آثارش بیان کرده است.

شما وقتی بزرگان را می بینید همین استاد دکتر سید جعفر شهیدی که مجتهد بود دنباله شرح دکتر فروزانفر را ادامه داد حالا اینکه چقدر موفق بود بماند اما مرد بزرگی بود مورخ و ادیب و مرد بسیار باتقوایی بود و البته استاد ما هم بود.

که با حیوانات اشتراک داری
یا در مثنوی یک جا خیلی زیبا می گوید:
در وجود ما هزاران گرگ و خوک
صالح و ناصالح و خوب و خشوک
حکم آن خوراست کان غالبترست
چونک زر بیش از مس آمد آن زرست
سیرتی کان بر وجودت غالبست
هم بر آن تصویر حشرت واجبست
ساعتی گرگی در آید در بشر
ساعتی یوسف رخی همچون قمر.....

خلاصه ما چه حکمی داریم ما انسانها خوبیم یا بدیم؟ می گوید آن میلی که در وجود خلقی که در وجودت غالب تر است اگر خوی و خصلت فرشته در وجود شما غالب است شما فرشته ای ولی اگر در وجود یک فرد خوی حیوانی غالب باشد از حیوانات هم پست تر خواهد بود.

در مثنوی مولانا می گوید:

ای برادر تو همه اندیشه ای مابقی خود استخوان و ریشه ای

مولوی خودش در فیه مافیه آن را می خواند و معنی می کند می گوید این اندیشه ای که من گفتم اندیشه ای نیست که فیلسوف ها می گویند منظور من از اندیشه احوال روحی است یعنی افکار و احوال روحی .

یعنی طالب چه هستی و نوع نیازهای ما ارزش ما را تعیین می کند. ارزش انسان به افکار روحی متعالی است مولوی وقتی اینها را میگوید انسان از این دنیا فاصله می گیرد این است که امروز مثنوی می خوانند چون اینها حال ما را عوض می کنند به ما تعالی روحی می دهد ما را از عالم ماده ما را از عالم شهوات و غرایز بیرون می کشد به ما احساس اعتلا می بخشد.

نوع نیازهای انسانها به او ارزش می دهد یا ارزش را از او می گیرد. مولوی می خواهد سطح نیازهای ما را بالا ببرد.

بزرگترین نیاز انسان نائل شدن به وصال حق است مولوی می گوید:

هر چه جز عشق خدای احسن است گر شکر خواری است جان کنندن است
ارزش تو در حد ارزش خداست اگر خدا را به دنیا بفروشی ارزشت به اندازه مادیات است چون دنیا دنی و پست است و شخصیت انسان را حقیر می کند خیلی از آدمها که در این دنیا بودند زمین خورده ی لذایذ بودند از عمر عاصی ها و یزیدها و



آگهی فراخوان عمومی سرمایه گذاری مشارکتی



شهرداری گرگان در نظر دارد

به استناد ماده ۳۰ آئین نامه معاملات شهرداری، آیین نامه مالی موضوع ماده ۱ قانون در آمد پایدار شهرداریها و دهیاری ها و آیین نامه تضمین معاملات مشارکت عمومی و خصوصی برابر با مصوبات چهل و هشتمین جلسه کمیته فنی بازرگانی به شماره ثبت دبیرخانه ۴/۱/۲۵۸۲۳ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۲۹ و با عنایت به نظریه هیات کارشناسان رسمی دادگستری مثبت در دبیرخانه شهرداری گرگان به شماره ۴/۱/۲۳۲۹۳ مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ از طریق سرمایه گذاری و مشارکت با اشخاص حقیقی یا حقوقی به شیوه مشارکت EOT (تجهیز، اذن در بهره برداری (دریافت سهم الشرکه) و انتقال) نسبت به واگذاری (اذن در بهره برداری) فروشگاه تجاری واقع در طبقه همکف پارکینگ طبقاتی بازار نعلبندان گرگان به مساحت ۱۵۳۰ مترمربع جهت ایجاد هایپر مارکت دارای اکثر سبدهای کالایی (مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی، پوشاک، کالای خانه، لوازم خانگی و ...) به صورتی که سهم الشرکه شهرداری در صدی از فروش ماهیانه (درآمد ناخالص) فروشگاه اعم از کلی و جزئی، مشروط بر اینکه مبلغ دریافتی خالص از محل درصد سهم الشرکه ماهیانه شهرداری گرگان کمتر از مبلغ پایه تعیین شده برای ماه های طول دوران مشارکت (تعیین شده از سوی هیات کارشناسان رسمی دادگستری مذکور) نباشد و با دوران مشارکت ۵ سال شمسی اقدام به انتشار آگهی فراخوان عمومی نماید. لذا کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی واجد شرایط می توانند از تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ لغایت پایان وقت اداری ۱۴۰۵/۰۷/۲۷ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

تلفن تماس امور قراردادها: ۰۷۵۲۲۴۰۱۷۳ - تلفن تماس دفتر معاونت سرمایه گذاری: ۰۱۷۳۳۶۸۵۵۰۱

مجید طاهری - شهردار گرگان - شناسه آگهی ۲۲۸۸۹۵۶

یادداشت دیر صفحه



آزاده حسینی

که بعضی ها فقط پیام را می بینند و حتی پاسخ سلام نمی دهند؟! تا حالا شده با کسی تماس بگیرید و اگر نتوانست پاسخ دهد، دیگر با شما تماس نگیرد؟! شده دست کسی لیوان آب بدهید و تشکر نکند؟! به تصویر ذهنی که از خود دارید، توجه کنید! چقدر آن تصویر ذهنی شبیه شماست؟! وقتی کسی به شما فکر می کند یا در موردتان حرف می زند، آن عبارت چیست؟! درست است که برداشت دیگران شاید گاهی اهمیت ندارد و شاید نادرست باشد؛ اما در مورد یک انسان با شخصیت که محترمانه رفتار می کند، کسی برداشت اشتباه ندارد.

تا چه اندازه شیوه رفتار شما با دیگران برایتان اهمیت دارد؟! بارها به رفتاری که دیگران با شما دارند، فکر کرده اید و تحت تاثیر قرار گرفته اید؛ اما چقدر به رفتار خود توجه می کنید؟! تصور کنید رفتار شما با دیگران ضبط می شود و قرار است به همه دنیا نشان دهند که شما بهترین رفتار اجتماعی را در محیط خود دارید. وقتی با معلم کلاس و مسئولین مدرسه حرف می زنید؛ وقتی با فروشنده، با راننده تاکسی و با هر انسانی که تعامل دارید. چگونه با دیگران رفتار می کنید؟ همین رفتار را در تمام لحظات زندگی رعایت کنید. وقتی پیامی (غیر تبلیغاتی) دریافت می کنید که باید به آن پاسخ داده شود؛ دیده اید

صندلی برای یه پسری به اسم مین هو بوده که با خانواده اش از کره به اینجا مهاجرت کرده بود. بعد از یک سال درس خوندن توی این مدرسه، روی همین صندلی غیبش زد. ما هم دیگه اون خانواده و مین هو رو ندیدیم. برای خودمون هم سواله که مین هو الان کجاست، تنها چیزی که میدونیم اینه که؛ وقتی روی صندلی نشسته بود، یه نور بنفش توی کلاس پیچید و اونم توی همون نور غیب شد؟! فلورا خیلی متعجب شده بود و توی فکر فرو رفته بود. از آقای هندرسون تشکر کرد و رفت سر جاش نشست. دیگه هم درمورد اون نیمکت سوالی نپرسید. ولی بعد یه هفته یه هاله بنفش مثل همون چیزی که آقای هندرسون گفته بود، دور صندلی ظاهر شد. ولی بچه های دیگه اونو ندیدن فقط فلورا میتونست اونو ببینه. انگار یه راه ارتباطی با یه دنیای دیگه بود؟!



نیمکت مرموز

ماتیسا حسینی

مثل همیشه وارد کلاس شدم. رفتم سمت نیمکت و نشستم. ولی اون روز یه سوالی ذهنم رو درگیر کرده بود؟! که چرا همیشه نیمکت سمت پنجره خالی یو؟! هیچ کس هم داوطلب نمیشد که اونجا بشینه. خودمم هیچ وقت نشده که کنار پنجره بشنم. منم درموردش سوالی از خانوم پارک نمی کردم. ولی امروز نتونستم خودمو نگه دارم و سوالم رو پرسیدم. خانوم پارک با تعجب ازم پرسید که: چرا ذهنت رو درگیرش میکنی؟ ولش کن بهش اهمیت نده! یه صندلی خالیه! منم گفتم: «باشه!» ولی هنوز ذهنم در پی اون صندلی بود. دوست داشتم قضیه اون صندلی رو بدونم. زنگ تفریح خورد و همه از کلاس رفتن بیرون، ولی من توی کلاس موندم و رفتم سمت اون نیمکت. واقعا دوست داشتم که بدونم قضیه اون صندلی چیههه!! وقتی رسیدم جلوی اون نیمکت، یه لحظه مکث کردم. انگار یه هاله نامرئی بنفش دور صندلی بود که اجازه نمی داد خیلی راحت بهش نزدیک بشم. این نیمکت از بقیه نیمکت ها داغون تر و کثیفتر بود. ولی خب تا حالا کسی روش نشسته بود.

همونطور که ایستاده بودم، یهو متوجه شدم روی لبه میز، یه خراش کوچیک و ظریف به شکل یه ستاره چهارپره وجود داره. با خودم گفتم: «عجب... پس حتماً کسی اینجا نشسته!» داشتم با خودم کلنجار میرفتم. نمیدونستم که این قضیه رو ول کنم و برم توی حیاط و به بقیه بچه ها ملحق بشم، یا بیشتر در مورد این نیمکت تحقیق کنم. در حال فکر کردن بودم که حس کردم کسی پشت سرم وایستاده! سرم رو برگردوندم و دیدم آقای هندرسون با همون نگاهی که انگار میگه: «تو اینجا چیکار میکنی مگه نگفتم اینو از ذهنت پاک کن!» نگاه میکرد. با استرس گفتم: «ببخشید... من... فقط می خواستم ببینم چرا این صندلی همیشه خالیه؟ واقعا نکته جادویی باشه یا...» آقای هندرسون یه لبخند خیلی محو زد که اصلاً معلوم نبود از سر خوشحالی یا داره منو مسخره می کنه. اومد جلو و ایستاد کنار من. نگاهش رو دوخت به همون خراش ستاره ای روی میز گفتم: «فلورا، تو دختر کنجکاو و باهوشی هستی. ولی بعضی وقت ها انگار داری محو یه چیزی میشی که نمیشه تو رو از اون کشید بیرون!» قلبم یه جوری زد که انگار می خواست بیاد توی ذهنم. پرسیدم: «یعنی چی؟ یعنی نباید درمورد این موضوع سوالی بپرسم»؟! آقای هندرسون بدون اینکه به من نگاه کنه، در کلاس رو بست و با صدای خیلی آرومی گفت: «سوال پرسیدن بد نیست، اما باید بدونی وقتی می پرسی، واقعا آماده شنیدن جواب هستی یا نه. حالا بهم بگو... اگه بهت بگم قضیه این صندلی رو بگم به هیچ کسی نمگی»؟! همون لحظه، یه باد خنک از پنجره باز خورد به صورتم و انگار تمام کلاس برای یه لحظه در سکوت مطلق فرو رفت... با صدای آروم و ملیح به آقای هندرسون گفتم: «نه، به هیچ کسی نمیکم فقط بهم بگید قضیه این نیمکت چیه»؟! آقای هندرسون شروع کرد به تعریف کردن قضیه: «قبلن این

بارانی اما پر از خاطره به امیدم که مانند خورشیدی که گرمای به زندگی ام می بخشد، نگاه میکنم. انگاری به سمت من می آید. نزدیک و نزدیک تر میشود. در کنارم مانند صخره ای در وسط دریا که برایم امید وسط گرفتاری هاست به گوشم میگوید: «خیلی منتظرت بودم، کجا بودی»؟! حالا وقتش است که به خودت بگویی من میتونم! بلند شو و ادامه بده! برو و برای آینده تلاش کن! این را بدان من و سرنوشتت بی صبرانه منتظر این هستیم که قلمت را در دست بگیري و شروع به نوشتن زندگی ات کنی! ا تا روزی که توفانی شوی منتظرت میمانیم»!



چستی آزادی

نرگس کوهکن

زیر سایه درختی پهناور با خودم مرور میکنم. سوالات، یکی پس از دیگری در صندوقچه ذهنم، مثل عابرانی در پیاده رو می آیند و میروند. راستی، آزادی اصلا برای چیست؟ پیوسته رها کردن چیزی و رسیدن به چیز دیگر؟ چه مفهومی در این کلمه گنجانده شده؟ برخی آن را بی بند و باری میدانند. برخی آزادی بیان؛ و برای بعضی دیگر، آزادی چیزی نیست جز حق تصمیم گیری. همان طور که این پرسش ها در ذهنم جرقه می زند و در وادی خیالم به دنبال پاسخ بودم؛ نسیمی ملایم شدت گرفت و رقص کنان از میان موهایم گذشت. آری آزادی به راستی کلمه ای است به نرمی همین نسیم؛ رها، ملایم و سبک بال، هر جا که بخواهد، می رود. با عطر گل ها یا پیام خوش عاشقی برای معشوق. آزادی دقیقاً همین است. چون نسیم رها بودن و به هر خیالی پرواز کردن. پس چون نسیم، سبک بال باش و در حرکت؛ اندوه دلت را به دست باد بسپار و خود را از بند سیاهی ها رها کن!

به هوای خویش باز می گردم. روی چمن ها دراز میکشم و غرق در عطر سبزه ها میشم.



تکیه گاهم پدر

حلمار رسولی

جغد دانا رو دیدند گفتند: «آواز درخت گم شده!» جغد دانا لبخند زد و گفت: «آواز درخت هیچوقت گم نمیشه، درخت فقط منتظر یک کار خوبه!» همه تعجب کردند. وقتی در حال برگشت بودند، دیدند جوجه کوچولویی از لانه اش افتاده. همه با کمک هم جوجه رو سالم سر جایش گذاشتند. درست در همان لحظه نسیم آرامی وزید. برگ های درخت آواز خوان شروع به خش خش کردند و افتادند. همه حیوانات خوشحال شدند. جغد دانا گفت: «هر وقت مهربانی در جنگل بیشتر شود، آواز درخت هم بلندتر می شود». از آن روز به بعد همه حیوانات یاد گرفتند که با همکاری و مهربانی می توانند در کنار هم همیشه شاد و خوشحال باشند.



امیدی در پس رهایی

اسرا سقانی

در تاریک ترین لحظه شب نوری غریب اما آشنا به چشمم خورد. نور آشنا که در آن لحظه چشمانم را به خودش خیره کرد. در ذهنم هیاهویی شد؛ گمانم آن نور، همان بود، همانی که در نیمی از شب، در ساعتی که تاریکی خیمه به دنیایم زد گمش کرده بودم و ناپدید شد. پاهایم به طرفش قدم زد. در زندگی ام کم نصیب بودم، تا آن را ببینم اما انگار که بعد سال ها پیدایش کردم. در نگاهی به اون یاد گذشته هایم می افتم. گذشته ای که به دنیایم ایمان داشته ام و هیچ چیز جهانم را نابود نمیکرد. اما آن چیز را بعد روزها، ماه ها و سال ها که در آسمان تیره ام، در جایش خوب میتابید پیدا کردم. بله درست است من مهتاب امسیدم را پیدا کردم.

بعد از گذشتن از کوه های استوار و سختی های بی پایان، زمستان هایی که همه جا یخبندان شده بود تا تابستان های سوزان، دریا های جوشان و جزر و مدهای پر تکرار، روزهای آرام و شب های طوفانی؛ با تنی کوفته و چشمی

آواز درخت

طناز شهیدی پور

روزی روزگاری در یک جنگل سرسبز و شاد، حیوانات با شادی در کنار هم زندگی می کردند. هر صبح پرنده ها آواز می خواندند. سنجاب ها از شاخه ای به شاخه دیگر می پریدند و خرگوش کوچولوها با دوستانشان بازی میکردند و زرافه ها هم با صدای دلنشین درخت آوازخوان گردن های بلندشان را تکان می دادند و با شادی می رقصیدند. اما یک روز دیگر درخت آوازخوان آواز نخواند. همه تعجب کردند. وقتی درخت آوازخوان آواز نمیخواند، جنگل هم ساکت و غمگین میشود. روباه گفت: «حتماً کسی آواز درخت را دزدیده»!

خرس گفت: «باید کل جنگل را بگردیم»!

خرگوش، سنجاب، جوجه تیغی و پرنده کوچک با بقیه حیوانات جنگل راه افتادند. کل جنگل را گشتند و از رودخانه رد شدند و به غار جغد دانا رسیدند. و وقتی



جای خالی

صبح بخیر!

صبح بخیرخوشگلم! زود به چیز بخور، بعد لباساتو بپوش، میخوایم بریم گرگان!

بابایی کجاست؟

صبح زود رفت سرکار، به هفته هم شیفته!

چه بد باز شیفتی شد و من بابامو کم میبینم. کاش...

کاش چی؟

هیچی ولش! منتظر میمونم تا این هفته تموم بشه.

مامانی! فردا هم مسابقه دارم. موهای خاله رو کوتاه میکنم. بعدشم با بچه ها میرم بیرون. باید بریم هیرکان که لباس بخرم.

خب، آیدا خانم؛ فردا روز بزرگیه، پس از صبح تا شب خونه نیستی بینم چیکار میکنی؟! حالا حاضر شدی؟! بریم؟!

آره مامان، بریم.

یک ساعت بعد

مامان اول بریم هیرکان، چون علاوه بر لباس میخوام کیف بخرم برای باشگاه لازم دارم.

باشه عزیزم، بریم.

مامان اینجاست، بیا بریم تو!

سلام، خوش اومدین چه کمکی میتونم بهتون بکنم؟

یه کیف باشگاه میخوام.

بفرمایید! اینم از انواع کیف هامون با رنگ بندیшون!

این قشنگه، رنگشم خوبه اینو میگیرم!

چه به چه خوش سلیقه! بفرمایید اینم کیف شما!

ممنون آقا!

خدانگهدار.

مامان باید بریم طبقه همکف، لباس فروشی!

بیا اینجا، ببینم از این گردنبند خوشت میاد؟!

وای مامان چه سلیقه داری، معلومه خوشم میاد!

بفرمایید، دوِیست تومان، ممنون خانم!

صدای آسانسور... طبقه همکف. اینم از اون لباس فروشی معروف که من و خاله همش میاییم خرید.

سلام

سلام خانوما، چه خدمتی از من برمیدار؟

ست پلو شِرت میخوام، آم، سرمه ای!

بفرمایید، اینم پلو شِرت سرمه ای! جسارتا رمزتون؟

هفتاد و دو... هشتاد و یک...

ممنون، خدانگهدار!

خداحافظ!

مامان بریم پیتزا نارنج، همون جایی که دوست داری!

باشه بریم. آیدا خانوم بعدش کجا بریم؟ بریم خونه، چون دیگه خیلی دیر میشه و من دَه باید خواب باشم.

باشه پس بریم به شام خوب بخوریم.

بریم پیتزا نارنج، پاتوق تو و بابایی!

مامان، من به پیتزا میخوام تو چی؟

من پاستا آلفردو میخوام.

بفرمایید! سفارشتون!

چه بوی خوبی داره! ممنون!

خواهش میکنم، امیدوارم خوشتون بیاد!

چرا نقد تو فکری؟

چیزی نیست مامانی!

مطمئننی؟

آره

ولی واقعا تو ذهنم داشتم به این فکر میکردم که کاش بابایی بود، سه تایی میومدیم خرید و شام، همیشه سه تایی و با هم بودن برام لذت بخشه.

آیدا جان! دختر قشنگم! با توام!

ئه! اسم نبود مامانی، چیزی گفתי؟!

ئه! شامتو بخور! خب، دخترم، از شطرنج برام بگو!

بازیم خیلی پیشرفت کرده تا مسابقات نهایی اومدم. اگه ببرم میشم بازیکن برتر آسیا.

واقعا برات خوشحالم.

ممنون مامانی! واقعا خوشمزه بود. خب شام امشب رو من حساب میکنم. بفرمایید، بیست و یک بیست و یک

ممنون که رستوران ما رو انتخاب کردین! خدانگهدار!

دخترم شام خوشمزه ای بود؛ درضمن وقتی تو حساب کردی خوشمزه تر هم شد. باشه بریم خونه!

سلام بابایی خوبی! خسته نباشی! امروز فتم خرید جات همه جا خالی بود. شام خوردیم بازم نبود، فردا مسابقه

مهمی دارم، میتونی مرخصی بگیری؟

دختر قشنگم واقعا نمیتونم، نمیشه محل کارمو ترک کنم. خودت میدونی کارمون حساسه، باید کسی جای من باشه

که فعلا کسی نیست.

باشه بابایی، شب بخیر، خیلی دوست دارم.

شب تو هم بخیر! ضربان قلبم! دوست دارم برات دعا میکنم. بوس بوس

آیدا! آیدا! این کی خوابید؟! وا داشت با باباش حرف میزد؟!

فردای آن روز

آیدا پاشو!

سیدارم مامانم، حاضرم هستم به صبحانه مشتی بخوریم بریم.

بیا صبحانتو بخور بچه. دیروز خوش گذشت؟

آره مامانی، مگه میشه خوش نگذره، به حس عجیب داشتم. چون همیشه سه تایی میرفتیم بیرون ولی دیروز بابایی نبود. جای خالیش واقعا حس میشد. کاش کارش یجوری بود بیشتر کنارمون بود.

میدونم، دلت براش تنگ شده، خب شرایط کاریش اینجوریه!

میدونستی خیلی از بچه ها پدراشونو ماه ها نمیبینن و حتی شاید سالی بیار به خاطر شرایط کار. بعضیا هم مثل من دیگه بابایی ندارن و با خاطراتشون زندگی میکنن. یا بچه هایی که قبل تولدشون پدراشون آسمانی شدن. یا بچه هایی که پدر و مادرشون از هم جدا شرن.

چند دقیقه ای سکوت عجیب

آیدا اول صبح ببین با این حس منو مجبور به سخنرانی طولانی کردی! بهتر از ته دلت برای پدرت و همه پدرها آرزوی سلامتی و شادی کنی! مطمئن باش بابایی بهت فکر میکنه و تو طول مسابقه همراهته!

خب من حاضرم، امروز مسابقه مهمی در پیش دارم، خدایا به امید تو! ولی ای کاش بابایی.....

باشه قهرمان کوچولوی من، ناراحت بابات نباش! براش ویدیو میفرستم، بیا بریم!

ممنون مامانی!



تار سوم

مریم ابراهیمی

در چین و واپچین دامن خال خالی دختر با پس زمینه زرد و دایره های سفید، پاهایی ست که با لیخند قدم بر می دارند. گویی پا دو دست دارد که از خوشحالی کف می زند. موهای افشان دارد که در آفتاب طلایی بخش ظهر در رقص هستند و خود پا که با بال های خود می پرد و تعادل را در ریتم خود به کار می برند. دختر جوری با قدم هایش می پرد که از بر هم خوردن قدم بعدی اش هراسی ندارد. پای عقبش را می فشارد و چون فتر به هوا پرتاب می شود. آخرش نفهمید که چطور مسافت تئاتر به خانه را طی کرده. دیشب که به خواب میرفت هیچ فکر نمی کرد که صبح به جای اینکه آراسته به برنامه برسد، درگیر تعمیر تار سوم ویالون خود باشد. در عین چاره سازی ذهنش برای درمان مشکل، نمی دانست چه کند. ساعت نه صبح وقت اجرا موسیقی در تئاتر را داشت. برنامه روز تعطیل در سالن تئاتر شهر برگزار می شد. ممکن نبود تار ویالون در چنین وقتی تعمیر گردد. فقط می دانست باید خود را برساند. دوان دوان اما غمگین که گویی چشمانش خیره و پاهایش گریان، خود را به سالن رساند. پرده کنار رفت، جمعیت حاکی از این بود که اکثر مردم تئاتر را به گشت و گذار بیرون شهر ترجیح دادند و گویی فقط منتظر ساز ویالون هستند. استرس بر دختر جاری شد. اجرا شروع شد بازیگران صحبت نمی کردند. فقط اجرا می کردند. داستانان به جای زبانشان حرف میزد. سکوت مطلق، تمام نگاه ها به صحنه؛ سکوت ولی پر از کلمه بود. مردم سخت درگیر نمایش شدند. حالا نوبت موسیقی بود، دخترک باید با ویالونی که بیمار است، نیمه جان چون بازیگران صحنه بنوازد. نور روی دختر چرخید، دامن زرد

رنگش خودنمایی میکرد. چشمانش رو به تماشاچیان بسته شدند تا دستانش بزنند و ویالون بنوازد. ویالون نواخت، جای خالی تار سوم حس می شد. دختر اشک ریخت، موی آرشه فشار را بر جای خالی تار سوم پخش کرد، دختر چهره اش غم بود، تمام احساسش را نواخت. تماشاچیان تحت تاثیر نوا قرار گرفتند، حالا چهره دختر بیشتر از صدای ساز به گوششان می رسید، جای خالی تار سوم برایشان پر بود، به خوبی می شنیدند. دختر دیگر نوازنده نبود او یک بازیگر بود که چهره اش نقش تار سوم را بازی می کرد. آنقدر درگیر احساساتش بود که نمی دانست ویالون با خود چه می کند. گویی بخشی از تار ساز شده و آرشه آنها را می نوازد. موسیقی پایان یافت، مردم به دنبال آخرین نوای ساز برخاستند. دستانشان، چشمهایشان، گوش هایشان کف می زد، ترکیب آن اجرای غمگین بازیگران و سازی که از غم ساخته شده، تماشاچیان را غرق فضای سالن می کرد. دختر ایستاده بود و همچنان اشکی اینبار از جنس ذوق می ریخت، نقشش را خوب بازی کرد. گویی همیشه جسم، جسم نیست. گاهی روح است و اعمالش را در سراسر تن پخش میکند. این کار توسط احساسات انجام میشود. این حس غم و شادیست که جسم را می گریاند یا می خنداند، پا جای دست را بگیرد یا دست جای زیان و گاهی هم ممکن است کل جسم جای یک تار را بازی کند.



ترانه محمدی

خورشید خانوم بیدارشد
مشغول کار و بار شد
موهاشو به تکون داد
نوری به آسمون داد
بعدش کشید خمیازه
شروع شد روز تازه
اوه، چشاشو خیره کرد
رنگش چی شد؟ زرد زرد
نگاش افتاد به درخت
با ریشه های سرسخت

بعد به نگاه به نورش
به روز جفت و جورش
خندید گرما زیاد شد
دور از سردی و باد شد
همین جوری راه می رفت
تا به کجایا می رفت
نور به پنجره ای داد
که باز بود و شاد شاد
اومد تو خونه ی ما
خودش تنهای تنها
خیلی آروم و خونسرد،
فرش مونو لگد کرد
به چشمکی به من زد،
داشت می گرفت چشم درد
نورش نشست تو سینی،
کاشکی اونو ببینی
تو سینی مون قوری بود،
پرسید ازش خیلی زود
رفت ابروهاش به بالا،
چرا مغروری حالا؟!
حالت چطوره قوری؟
انگاری که به چشم میاد مغروری؟
اگه تو داغ و گرمی،
به جای خود دلگرمی
من هم منبع نورم،
مثل تو در غرورم؟
مثه توام؟مغرورم؟

میام از کوه ها بالا

سر می کشم به هر جا

چه خوب می پاشه نورم

با اینکه دور دورم

قوری به آهی کشید

اما به دل داشت امید

ریخت واسه (خورشید)

اون به چایی، و گفت: «در اشتباهی!»

شما شروع روزی!

یکسره هم می سوزی!

من اما دلنوازم،

با هر کسی می سازم

حتی تو نیمه شبها!

فرقی نداره دنیا

توی شب و توی روز،

امروز، دیروز، پریروز

با همه ام آشنا، دوست فقیر و دارا

این واسم افتخاره،

هیچ بحثی هم نداره

چای توی استکون بود،

استکونه جوون بود

می گفت ایندفعه خورشید:

دل به توافق رسید

آره، من از تو دورم،

اما باقلبت جورم

به دلها پادشاهی

نشکنی تو الهی!

یک دوسه چار پنج شش هفت،

از پنجره بیرون رفت

وقت غروب، خسته بود،

قرمز و لب بسته بود

چشم هاشو تنگ کرده بود،

موهاشو رنگ کرده بود

صورتی، سرخ و بنفش

نه کلاه داشت و نه کفش

موها شو کرد جمع و جور،

شد از ته دنیا دور



دلدار

ستاره گودرزی

گفتمش دل داده ام دلدارم میشوی؟!

در میان درد مداوا میشوی؟!

در شبنم گل میشوی؟!

بو میشوی، رنگ میشوی؟!

بوی غذای مادرم

برکت نان میان سفره ام

مادر این طفل معصوم میشوی؟!

لذت خواب پس از آن خستگی

طعم شیرینم برای زندگی

تلخی و شور و نشاطم میشوی؟!

من پستی تو برابم بلندی میشوی؟!

تو را خواهم برای زندگی

امروز و فردای سالیانم میشوی؟!

تو مرا یار میشوی جان میشوی روح میشوی

من برای تو یک عاقل میشوم

تو برای من یک دلدار میشوی



تدوین عبور ناترازی گاز در زمستان



کنید. استاندار گلستان با بیان اینکه با وجود شرایط جنگی توسعه، عمران، آبادانی و سازندگی تعطیل نشده است، تصریح کرد: در راستای خدمت‌رسانی دولت به مردم، ۲ هزار و ۱۶۹ پروژه با ۵۲ هزار و ۴۹۹ میلیارد تومان پروژه در هفته دولت افتتاح و به بهره‌برداری رسیده است. وی در بخش دیگری از سخنان خود به برنامه‌ریزی استان برای عبور از

ناترازی انرژی در ماه‌های پیش‌رو اشاره کرد و گفت: از بیش از سه ماه قبل نشست‌های هفتگی در تهران و استان برای بررسی ناترازی گاز برگزار شده و پیش از آن نیز جلسات متعددی در حوزه آب، برق و سوخت برگزار شده است. استاندار گلستان بیان کرد: در شورای تامین استان و کارگروه ناترازی، همه سناریوهای احتمالی مورد بررسی قرار گرفته و برای شرایط مختلف، هفت سناریو آماده شده تا در صورت وقوع هر یک از وضعیت‌های پیش‌بینی شده، نحوه مدیریت شرایط مشخص باشد. طهماسبی با اشاره به آسیب واردشده به تأسیسات گازی کشور در جریان حملات رژیم صهیونیستی و آمریکا افزود: پس از حادثه ۲۷ اسفند سال گذشته و آسیب به بخشی از فازهای استحصال

استاندار گلستان با اشاره به برنامه‌ریزی برای مدیریت ناترازی انرژی در ماه‌های پیش‌رو، از تدوین هفت راهبرد برای شرایط مختلف در روزهای سرد پیش‌رو از جمله رایزنی برای تامین گاز از کشورهای همسایه خبر داد. به گزارش روابط عمومی، علی‌اصغر طهماسبی در جلسه شورای اداری گلستان اظهار کرد: دولتمردان همه کالاهای اساسی مردم را برای مدت طولانی در کشور موجود کردند و مدیران و معاونان استاندار نیز به صورت مستمر برای بازدید از بازار در میدان حاضر می‌شوند و آخرین وضعیت برخی کالاها را از نزدیک و میدانی بررسی می‌کنند. وی با بیان اینکه دشمن در جنگ ترکیبی همه عزم خود را جزم کرده تا به جمهوری اسلامی آسیب بزند، افزود: در شرایط فعلی، مدیریت در شرایط عادی قرار ندارد و جمهوری اسلامی در جنگ خصم استکباری قرار دارد و همه گونه جنگ‌ها را بر مردم ایران امتحان می‌کنند. استاندار گلستان ادامه داد: محاصره اقتصادی، دریایی و هوایی و معیشت بر روی اقشار مختلف مردم تأثیر می‌گذارد و تورم و گرانی به مردم فشار وارد می‌کند. طهماسبی با اشاره به تأثیر فشارهای اقتصادی بر زندگی مردم گفت: کارکنان، کارمندان و دانش‌نژادان نیز در شرایطی که افزایش حقوق آنها ممکن است از نرخ تورم عقب بماند، در حال تحمل فشارهای اقتصادی هستند و باید شرایط و مشکلات آنان مورد توجه قرار گیرد. اگر مردم در جایی نسبت به مشکلات، ناترازی یا فشارهای اقتصادی اعتراض دارند، نباید با آنها برخورد تند شود و باید با همدردی و همراهی با مردم برخورد کرد. وی خطاب به مدیران گفت: در شرایط جنگی جهاد تبیین و اطلاع‌رسانی عملکرد دولت را فراموش نکنید، از ظرفیت رسانه‌ها و روابط عمومی‌ها برای اطلاع‌رسانی استفاده کنید و روابط عمومی‌ها را از حالت نشسته بلند کرده و فعال‌تر

گاز، دولت اقدامات جهادی انجام داد و بخشی از ظرفیت از دست‌رفته را به مدار بازگرداند و بخش محدودی همچنان باقی مانده است. وی همچنین از پیگیری تامین گاز از کشورهای همسایه از جمله ترکمنستان و ارمنستان خبر داد و یادآور شد: دیپلماسی ناترازی نیز در دستور کار استان قرار گرفته و در نشست با وزیر نفت، وزیر امور خارجه، وزیر کشور و سایر

مسوولان ملی، موضوع تامین گاز و ظرفیت‌های موجود بررسی شده است. استاندار گلستان افزود: سرمایه‌گذارانی نیز برای خرید گاز از ترکمنستان شناسایی و به دولت معرفی شدند و رایزنی‌هایی با برخی کشورهای همسایه از جمله ترکمنستان و ارمنستان انجام شده است.

کاهش مصرف بخشی از راه عبور از ناترازی
طهماسبی با بیان اینکه ناترازی انرژی موضوع یک دستگاه خاص نیست، گفت: مشکل ناترازی فقط مربوط به شرکت گاز، نفت، برق یا آب نیست و همه جامعه باید در مدیریت مصرف و عبور از این شرایط مشارکت کنند. وی با اشاره به میزان مصرف گاز در استان توضیح داد: مصرف گاز

گلستان در اوج زمستان بین ۱۵ تا ۱۶ میلیون مترمکعب در روز می‌رسد که حدود ۶ میلیون مترمکعب آن مربوط به نیروگاه علی‌آبادکتول است و علاوه بر آن، صنایع و بخش خانگی نیز مصرف قابل توجهی دارند. استاندار گلستان همچنین متذکر شد: صرفه‌جویی در مصرف آرد، سوخت و آب نیز باید مورد توجه قرار گیرد و کاهش مصرف می‌تواند در مدیریت شرایط ناترازی موثر باشد. طهماسبی همچنین از برنامه‌ریزی برای تامین سوخت جایگزین واحدهای تولیدی خبر داد و یادآور شد: برای صنایع تبدیلی و بخش کشاورزی از جمله گلخانه‌ها، دامداری‌ها و صنایع وابسته به کشاورزی و شهرک‌های صنعتی، موضوع تامین سوخت جایگزین پیگیری شده و مقرر است سوخت مورد نیاز از سوی شرکت نفت در اختیار واحدها قرار گیرد تا در مواقع ضروری مورد استفاده قرار گیرد. وی با اشاره به برگزاری کنگره چهار هزار شهید استان گلستان گفت: گلستان بیش از چهار هزار و ۳۱ شهید تقدیم انقلاب اسلامی کرده و همه دستگاه‌ها در برگزاری کنگره ۴ هزار شهید استان سهمیم هستند. استاندار گلستان همچنین با اشاره به موفقیت ورزشکاران گلستانی در رقابت‌های آسیایی توضیح داد: ۳۵ ورزشکار گلستانی در ترکیب تیم‌های ملی رشته‌های مختلف ورزشی در بازی‌های آسیایی ژاپن حضور داشتند و موفق به کسب مدال شدند. الفتی در رشته ژیمناستیک مدال نقره، زینب‌السادات حسینی در رشته کاراته مدال نقره و ورزشکاران گلستانی در رشته کبدی نیز مدال نقره کسب کردند و تیم بسکتبال استان نیز به مدال برنز دست یافت. طهماسبی با اشاره به جایگاه گلستان در رشته کبدی گفت: گلستان مهد کبدی ایران است و ورزشکاران این استان با وجود محدودیت‌ها و ناترازی در زیرساخت‌های ورزشی، در سطح ملی و بین‌المللی حضور موثری دارند.

گاهی باید ترمز کار را کشید و زندگی کرد



گاهی فقط خاموش کردن گوشی، نشستن در سکوت، خواندن چند صفحه کتاب یا حتی نوشتن چای بدون عجله، می‌تواند اثر زیادی داشته باشد.

بیرون آمدن از حالت خودکار

وقتی زندگی خیلی شلوغ می‌شود، آدم کم‌کم روی حالت خودکار می‌رود. کار می‌کند، جواب می‌دهد، می‌دود و پیش می‌رود، بدون اینکه واقعا متوجه باشد چه احساسی دارد یا چه چیزی نیازش را برطرف می‌کند. یک روز مخصوص خود، این فرصت را می‌دهد که از این حالت خارج شوید. در چنین روزی می‌شود از خودتان چند سوال ساده بپرسید: آیا واقعا خسته‌ام؟ آیا به سکوت نیاز دارم یا به حرف زدن؟ آیا باید بیشتر بخوابم، بیشتر راه بروم یا فقط کمی از فشار فاصله بگیرم؟ همین توجه ساده به نیازهای واقعی، قدم مهمی برای کاهش استرس است.

استراحت تنبلی نیست

خیلی‌ها وقتی برای خودشان وقت می‌گذارند، احساس گناه می‌کنند. انگار دارند از کار یا از دیگران عقب می‌مانند. اما حقیقت این است که استراحت، بخشی از پربار بودن است. بدن و ذهن مثل یک دستگاه هستند که اگر مدام کار کنند و شارژ نشوند، دیر یا زود از پا می‌افتند. استراحت یعنی پذیرفتن این واقعیت که انسان ماشین نیست. آدم برای ادامه دادن، نیاز به مکث دارد. این مکث نشانه

خیلی از ما تصور می‌کنیم مراقبت از خود یعنی خرج کردن پول برای سفر، خرید یا کارهای خاص، اما واقعیت این است که گاهی ساده‌ترین چیزها بیشترین اثر را دارند. یک روز توقف، کمی سکوت و فاصله گرفتن از فشارهای روزمره، می‌تواند همان چیزی باشد که ذهن و بدن به آن نیاز دارند. به گزارش ایرنا زندگی، بسیاری از ما در چرخه‌ای گرفتار شده‌ایم که در آن مشغول بودن را نشانه‌ی موفقیت و استراحت کردن را علامت تنبلی می‌دانیم. این تفکر را داریم که استراحت را باید به دست آورد یعنی اول باید تمام کارهای لیست را خط بزنیم و وقتی از فرط خستگی در حال غش کردن بودیم، اجازه داشته باشیم کمی بنشینیم. مدام از این جلسه به آن جلسه می‌رویم، به پیام‌های بی‌پایان گوشی پاسخ می‌دهیم و لیست کارهای روزانه‌مان را شلوغ‌تر می‌کنیم، اما در پایان روز، با وجود تمام این دویدها باز هم احساس رضایت نمی‌کنیم. حقیقت این است که ذهن و بدن ما مثل هر سیستم پیچیده دیگری، به زمانی برای بازسازی و بازیابی نیاز دارد. مراقبت از خود، برخلاف تصور عموم، به معنای فرار از مسئولیت نیست، راهکاری برای این است که بتوانیم مسئولیت‌هایمان را با کیفیت و توان بیشتری انجام دهیم. گاهی باید ترمز زندگی را بکشیم و به خودمان اجازه دهیم فقط باشیم.

استراحت پاداش نیست، بخشی از زندگی است

در ذهن بسیاری از ما جا افتاده که استراحت باید حق بعد از فرسودگی باشد. یعنی اول باید آن‌قدر کار کنیم که از پا بیفتیم، بعد اجازه داشته باشیم کمی آرام بگیریم. اما این نگاه درست نیست. مراقبت از خود قرار نیست جایزه‌ای برای خستگی شدید باشد؛ این یک راه پیشگیرانه برای حفظ سلامت روان است. نهادهای معتبر سلامت روی این نکته تأکید دارند که سلامت روان درست مثل تغذیه یا خواب، باید بخشی از روتین روزانه باشد، نه فقط زمانی که آدم به مرز بحران رسیده است. ذهن نیاز دارد به‌موقع آپدیت شود تا از کار نیفتد.

فرصتی برای شارژ شدن مغز

ما معمولاً به بدنمان استراحت می‌دهیم، اما از مغزمان انتظار داریم بی‌وقفه کار کند. در حالی که ذهن هم خسته می‌شود. اعلان‌های گوشی، پیام‌های کاری، خبرهای پی‌درپی و مسئولیت‌های تمام‌نشدنی، مغز را در حالت آماده‌باش نگه می‌دارند. یک روز مرخصی از این شلوغی‌ها، کمک می‌کند مغز از حالت فشار خارج شود. لازم نیست این استراحت خیلی پیچیده باشد.

ضعف و تنبلی نیست و فقط نوعی مراقبت هوشمندانه از خود است.

مراقبت از خود، نمایش لوکس نیست

در فضای مجازی، مراقبت از خود گاهی با تصویرهای شیک و پر هزینه نشان داده می‌شود. اما در زندگی واقعی، مؤثرترین کارها اغلب ساده‌ترین‌ها هستند. لازم نیست حتماً برنامه‌ای خاص یا هزینه‌ای زیاد داشته باشید تا از خودتان مراقبت کنید. یک پیاده‌روی کوتاه در پارک، گوش دادن به موسیقی دلخواه، خواب نیم‌روزی بدون عذاب وجدان، نوشتن افکار روی کاغذ یا حتی چند دقیقه نشستن بدون گوشی، می‌تواند حال آدم را بهتر کند. گاهی همین کارهای کوچک، فشار یک روز سنگین را کمتر می‌کنند.

نه گفتن نوعی مراقبت از خود است

بخش مهمی از مراقبت از خود، یاد گرفتن نه گفتن است. خیلی وقت‌ها ما به برنامه‌ها، درخواست‌ها یا تعهدهایی بله می‌گوییم که در واقع انرژی ما را می‌گیرند. در حالی که هر بله‌ای ارزشمند نیست. وقتی به چیزهای غیرضروری نه می‌گویید، در واقع برای نیازهای واقعی خودتان جا باز می‌کنید. این کار نشانه شناخت مرزهای شخصی و احترام گذاشتن به توان ذهنی و جسمی خودتان است اما گاهی به اشتباه بی ادبی و گستاخی معنا می‌شود.

از ظرف خالی نمی‌شود به کسی آب داد

یکی از مهم‌ترین سوء تفاهم‌ها این است که مراقبت از خود را خودخواهی بدانیم. اما واقعیت برعکس است. اگر خودتان را همیشه نادیده بگیریم، خیلی زود فرسوده می‌شویم و دیگر توان رسیدگی به دیگران را هم نخواهید داشت. چه پدر یا مادر باشید، چه کارمند، دانشجو یا مراقب یک نفر دیگر، اول باید خودتان تا حدی سر پا بمانید تا بتوانید به دیگران هم کمک کنید. مراقبت از خود یعنی پر کردن دوباره ظرفی که قرار است از آن به دیگران هم برسد. برای مراقبت از خود لازم نیست منتظر یک بحران بمانید. لازم نیست روزتان خاص، کامل یا پر هزینه باشد. همین که کمی از شتاب روزانه فاصله بگیریم و به نیازهای واقعی خودتان توجه کنید، یعنی کار مهمی انجام داده‌اید. اگر امروز احساس می‌کنید فشارها روی هم جمع شده‌اند، شاید وقت آن رسیده که یک قدم عقب بروید و به خودتان اجازه دهید فقط برای مدتی کوتاه، از حالت باید خارج شوید.