



مزون نوزا

در خدمت همشهریان عزیز

دوخت فرم مدارس متوسطه اول و دوم
شامل ماتو، شلوار، مقننه و انواع شومیز
سفارش همه روزه از ساعت ۹ الی ۱۴- میرمچیدی

۰۹۳۹۳۰۱۶۱۷۲ - ۰۱۷۳۲۲۲۴۸۰۲
nozhaa_collection

یادداشت اول

آمارهای غیر واقعی

■ با مسئولیت سردبیر

آمارهای غیر واقعی و گزارش های دستکاری شده در حوزه های مختلف مدیریتی، مشکلات گسترده ای را به همراه دارند که نه تنها به اعتبار نهادهای مختلف آسیب می زند، بلکه اثرات منفی عمیقی بر تصمیم گیری ها و سیاست گذاری ها نیز به جا می گذارند. این نوع از آمارها که گاه عملی و گاه ناشی از بی دقتی و سهل انگاری در فرآیند جمع آوری و تحلیل داده ها هستند، تبدیل به ابزاری می شوند برای پنهان کردن مشکلات واقعی و ایجاد تصویری مثبت و نادرست از وضعیت موجود. یکی از دلایل عمده ای که باعث می شود مدیران و مسئولین به ارائه آمار غیر واقعی روی آورند، فشارهای سیاسی، اقتصادی و اجتماعی است. در بسیاری از موارد، این آمارها به گونه ای دستکاری می شوند که وضعیت بهبود یافته نشان داده شود، حتی اگر واقعیت خلاف آن باشد. این امر به ویژه در دوره های حساس مانند زمان های انتخابات، تغییرات مدیریتی یا در شرایطی که سازمان ها تحت نظارت شدید قرار دارند، بارزتر می شود. در چنین مواقعی، ارائه آمار مثبت می تواند به معنای حفظ جایگاه شغلی، جذب حمایت عمومی یا برطرف کردن فشارهای خارجی باشد. یکی دیگر از عواملی که موجب ارائه آمار غیر واقعی می شود، ضعف در سیستم های نظارتی و کنترل داخلی است. در بسیاری از سازمان ها و ارگان ها، فرایندهای جمع آوری و تحلیل داده ها به درستی ساماندهی نشده اند و این می تواند باعث برداشت نادرست یا حتی دستکاری عملی اطلاعات شود. در این شرایط، برخی از مدیران برای اینکه وضعیت را مطلوب نشان دهند، ممکن است به ارائه ارقام نادرست یا غیر معتبر دست بزنند، غافل از اینکه این امر در بلندمدت به اعتبار سازمان آسیب می زند و نتیجه ای جز بی اعتمادی عمومی نخواهد داشت. تبعات ارائه آمار غیر واقعی در حوزه های مختلف مدیریتی به ویژه در تصمیم گیری ها و سیاست گذاری ها بسیار جدی و ویرانگر است.

ادامه در صفحه ۲

شکار در تالاب های گنبد کاووس
ممنوع است



۲

پنجره ای برای گلستان به بازارهای
آسیای میانه



۳

راهکار انجمن ارگانیک گرگان:

حرکت به سوی کشاورزی مشارکتی



۳



بی قراری در عصر نوتیفیکیشن ها؛
چرا نوجوان امروز آرام نمی گیرد؟

« ۸ »



با چند حرکت ساده گودی
کمر را مهار کنید

« ۷ »



پرسش ها و یادآوری ها
اندیشه های نوری سهروردی

« ۴-۵ »

گزارش حادثه و وضعیت صابر کاظمی

ان الله مع الصابرين



قطر نیز ظرف ۲۴ ساعت مرگ مغزی صابر را اعلام کرد. سپس او را به بیمارستان دیگری منتقل کردند. دکتر جبازی در ادامه گفت: بنده به دنبال درخواست ریاست مجلس، ریاست فدراسیون والیبال برای پیگیری وضعیت صابر کاظمی به قطر رفتم. هنگام ورود من، ۷ یا ۸ روز از بستری صابر کاظمی در این بیمارستان می گذشت. نارسایی کلیه های وی آغاز شده بود.

ادامه در صفحه ۲

آن ها، در حد دانش و توان متأسفانه محدود خودش برای احیای صابر تلاش کرد. اورژانس به محض رسیدن عملیات احیای قلبی را آغاز کرد. رئیس کمیسیون پزشکی صابر کاظمی افزود: مرحله اول آن ۲۶ دقیقه به طول انجامید. همچنین زمانی که صابر به بیمارستان رسید، در همان ساعات اول ایست قلبی کرد و در ۱۲ دقیقه احیا شد. در مجموع، این دو عملیات ۳۸ دقیقه به طول انجامیدند و متأسفانه، آسیب های مغزی شدیدی را سبب شدند. بهداشت و درمان

از یک یا دو دقیقه، طبق روایت آقای حقیقی و فیلم دوربین ها، سر صابر کاظمی به سمت زمین خم شده و از دهانش صدای خرخر خارج می شود. در نهایت هم بر روی زمین می افتد. دکتر رضا جبازی ادامه داد: در همان هنگام، هم خانه ای صابر کاظمی سر رسید و سر وی را گرفت. صابر در آن لحظه اذعان کرد که سر او را برق گرفته است. در ادامه نیز کم کم دچار آینه تنفسی و ایست قلبی شد. آقای حقیقی با اورژانس تماس گرفت و تا پیش از رسیدن

مهران موذنی- رئیس کمیسیون پزشکی صابر کاظمی و نایب رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی عنوان کرد: صابر کاظمی روز جمعه هفته پیش پس از اینکه ساعت ۱۱ ظهر از خواب بیدار شد، به همراه هم خانه اش که علیرضا حقیقی نام دارد به استخر رفت. پیش از وقوع حادثه، همان طور که در فیلم دوربین ها مشهود است، هم خانه ای وی ظاهراً مشغول صحبت تلفنی با خانواده اش بود. هم زمان صابر نیز کنار استخر به سر می برد. ناگهان پس

ادامه یادداشت اول

آمارهای غیرواقعی

اولاً تصمیم‌گیرندگان بر اساس اطلاعات غلط یا نادرست، سیاست‌هایی را اتخاذ می‌کنند که به احتمال زیاد مؤثر نخواهند بود یا حتی می‌توانند مشکلات موجود را تشدید کنند. برای مثال، در صورتی که آمار مربوط به وضعیت اقتصادی دستکاری شود، ممکن است سیاست‌های اقتصادی به گونه‌ای طراحی شوند که نتایج مطلوبی نداشته باشند و باعث تشدید بحران‌ها شوند. دومین اثر منفی این است که ارائه آمار غیرواقعی موجب فریب افکار عمومی می‌شود. زمانی که مردم متوجه می‌شوند که اطلاعات ارائه‌شده به آنها نادرست بوده است، اعتماد خود را نسبت به مقامات و نهادهای رسمی از دست می‌دهند. این امر می‌تواند به افزایش نارضایتی و بی‌اعتمادی منجر شود. از دیگر آثار زیانبار آمارهای غیرواقعی می‌توان به تضعیف فرایندهای نظارتی اشاره کرد. زمانی که آمارهای نادرست به‌طور مداوم منتشر می‌شوند، این روند می‌تواند به مرور زمان منجر به کاهش دقت و صحت اطلاعات در سطح مدیریتی و اجرایی شود. نهادهایی که وظیفه بررسی و ارزیابی عملکردها را بر عهده دارند، ممکن است با تکیه بر اطلاعات غلط تصمیم‌گیری کنند و در نتیجه، این نظارت‌ها کارایی خود را از دست بدهند. پنهان کردن مشکلات واقعی مهمترین اثر منفی ارائه آمار غیرواقعی است. هنگامی که مدیران در تلاش برای به تصویر کشیدن وضعیتی مثبت‌تر از آنچه که واقعاً وجود دارد، مشکلات اساسی مانند فساد، ناکارآمدی یا نارضایتی کارکنان را نادیده می‌گیرند، این مشکلات حل نشده باقی می‌مانند و در نهایت به بحران‌های بزرگتری تبدیل می‌شوند که شناسایی و رفع آنها بسیار دشوارتر خواهد بود. در نهایت، این گونه آمارها به ایجاد یک فرهنگ ناکارآمد در سازمان‌ها منجر می‌شود. مدیرانی که از دستکاری اطلاعات استفاده می‌کنند، نه تنها خود را از برخورد با مشکلات واقعی دور می‌کنند، بلکه الگویی منفی برای دیگران ایجاد می‌کنند. در این فضا، کارکنان و همکاران نیز ممکن است به‌جای تلاش برای حل مسائل واقعی، به دنبال ارائه آمارهای زیبا و قابل قبول برآیند که در نهایت نتیجه‌ای جز تشدید مشکلات نخواهد داشت. در مجموع، ارائه آمار غیرواقعی در هر حوزه‌ای (به ویژه اقتصادی) به شدت خطرناک و مخرب است. این آمارها به‌ظاهر برای حل مشکلات به‌کار می‌روند، اما در حقیقت باعث پنهان شدن مشکلات و ایجاد شرایط بحرانی‌تر می‌شوند. بر این اساس، ضروری است که مدیران و مسئولان در ارائه داده‌ها و گزارش‌های خود، همواره به صحت و دقت اطلاعات توجه کنند و از هرگونه تحریف یا دستکاری اطلاعات خودداری کرده تا بتوانند تصمیمات مناسبی اتخاذ کنند.

ادامه تیتیر اول

اما ورزشکار بودنش سبب شده بود که فشارهایش بدون دارو وضعیت خوبی داشته باشند. وی خاطرنشان کرد: من به‌محض رسیدن به قطر، با بررسی اولین سی‌تی‌اسکن متوجه شدم که صابِر دچار **Subarachnoid hemorrhage** یا **SAH** شده است که نوعی خونریزی مغزی در آنورسِم است. این ضایعه شایع‌ترین علت مرگ جوانان زیر ۲۵ سال در بین ضایعات اورژانسی و خونریزی‌های مغزی است. لذا، این خونریزی می‌تواند تشنج نیز به همراه داشته باشد که با روایت هم‌خانه‌ای صابِر و فیلم دوربین‌ها مطابقت دارد. به دنبال

تشنج آپنه صورت گرفت. چرا که عملیات احیا تا پیش از رسیدن اورژانس به‌خوبی انجام نشده بود. طبیعتاً پس از ایست قلبی ۳۸ دقیقه‌ای، صرف نظر از علت اولیه، چنین سناریویی پیش می‌آید. نایب‌رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی ادامه داد: وزارت بهداشت قطر در ابتدا رضایت به جابه‌جایی صابِر نمی‌داد. در تهران نیز مرضی با این شرایط را نمی‌توان به بیمارستان دیگری منتقل کرد. اما به دنبال مذاکره‌ای که با دکتر منصور، وزیر محترم بهداشت قطر انجام شد، شرایط خوبی مهیا شد تا با اورژانس هوایی و تمام امکانات روز دنیا صابِر را به ایران منتقل کنیم. جباری در نهایت درباره وضعیت صابِر کاظمی گفت: طبق تجربیات پزشکی خودم، باید بگویم که مرضی‌های جوانی که به مرگ مغزی دچار می‌شوند، بعضاً با پشت سر گذاشتن **Organ failure** اندام‌هایی



مثل کلیه‌ها و قلب، پس از یک یا دو ماه وارد وضعیت نباتی می‌شوند که تفاوت چندانی با شرایط کنونی ندارد. فراموش نکنیم که شفا‌دهنده خداست و انشاله با دُعای خیر مردم، اتفاقات خوبی رقم خواهد خورد.

شکار در تالاب‌های گنبد کاووس ممنوع است

پیشگیری از بیماری‌های دامی را بدون مشارکت جمعی ناممکن دانست و اضافه کرد: رعایت توصیه‌های بهداشتی، واکسیناسیون به‌موقع و گزارش هرگونه تلفات غیرعادی، ضامن سلامت دام، تولیدکنندگان و جامعه است. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی فرماندار گنبد کاووس هم در این جلسه بر ضرورت ساماندهی بازار فروش پرندگان در این شهرستان و همکاری همه دستگاه‌های اجرایی در حوزه بهداشت، دامپزشکی و محیط زیست تأکید کرد. نصرت بزرگر گفت: باتوجه به اهمیت موضوع و تهدیدات احتمالی در حوزه سلامت عمومی، لازم است بازار فروش پرندگان به‌صورت کامل سازماندهی و از ظرفیت‌های ادارات مختلف برای مدیریت و نظارت بر آن استفاده شود. وی تأکید کرد: در صورت مشاهده هرگونه مورد مشکوک یا بروز بیماری در بین طیور، موضوع باید در چارچوب ضوابط قرنطینه‌ای و با هماهنگی کامل دستگاه‌های ذیربط پیگیری شود.



مشاهده نشده است. نادر گوجلانی بابیان اینکه غفلت در کنترل بیماری‌ها می‌تواند بر امنیت غذایی و سلامت جامعه اثرگذار باشد، افزود: بیماری آنفلوآنزای حاد پرندگان بیشتر به صنعت طیور بویژه واحدهای مرغداری و تولید تخم مرغ آسیب می‌رساند که ضرورت رعایت دقیق اصول بهداشتی و واکسیناسیون در این واحدها ضروری است. وی، کنترل و

پرندگان و سایر بیماری‌های مشترک بین حیوان و دام در حال انجام است. رئیس اداره دامپزشکی گنبد کاووس هم در این جلسه با تأکید بر لزوم هوشیاری و آمادگی همه‌جانبه فعالان حوزه دام و طیور در برابر شیوع بیماری‌های دامی از جمله آنفلوآنزای حاد پرندگان، گفت: این بیماری در شهرستان ما که یکی از قطب‌های مهم تولید فراورده‌های دامی کشور است،

رئیس اداره حفاظت محیط زیست گنبد کاووس، گفت: با هدف پیشگیری از شیوع آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان و همچنین وضعیت نامناسب حیات وحش، شکار در سه تالاب بین‌المللی آلماکل، آلاگل و آجی گل و دیگر پهنه‌های آبی این شهرستان مرزی ممنوع است. به گزارش روابط عمومی، احمد احمادی در جلسه آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان در فرمانداری گنبد کاووس افزود: هیچ برنامه‌ای برای صدور پروانه شکار وجود ندارد و از همه علاقه‌مندان و جوامع محلی درخواست می‌شود از هرگونه اقدام غیرمجاز در این زمینه خودداری کنند. وی اضافه کرد: ورود پرندگان مهاجر به زیستگاه‌های آبی گنبد کاووس برای زمستان‌گردانی از اواخر تابستان آغاز شده و هم‌اکنون گونه‌های مختلف در تالاب‌های بین‌المللی این شهرستان حضور دارند. احمادی ادامه داد: بازدیدهای مشترک کارشناسان محیط زیست و دامپزشکی برای نظارت و پیشگیری از شیوع احتمالی آنفلوآنزای فوق حاد

چرا بعضی کودکان خودمحور می‌شوند؟

هدفمند کودک با همسالان، آموزش مهارت‌های ارتباطی و سپردن مسئولیت‌های کوچک در خانه جبران کنند. محمودی تأکید کرد: وابستگی یا خودمحوری ریشه در تربیت دارد، نه در تعداد فرزندان. زمانی که تمام توجه خانواده به‌صورت بی‌قید و شرط بر یک کودک متمرکز می‌شود، احتمال شکل‌گیری خودمحوری افزایش می‌یابد. اما اگر والدین استقلال، مسئولیت‌پذیری و تعامل سازنده را در فرزند تقویت کنند، تک‌فرزند نیز می‌تواند فردی اجتماعی، همدل و موفق باشد. وی در پایان خاطرنشان کرد: خانواده‌های تک‌فرزند باید محیط خانه را به فضایی امن و آزاد برای گفت‌وگو و ابراز احساسات تبدیل کنند تا کودک ارتباط و آرامش را در بستر خانواده تجربه کند، نه در فضای بیرونی.



خودمحورانه را افزایش می‌دهد. رئیس مرکز مشاوره دانشگاه گلستان تصریح کرد: تفاوت اصلی میان تک‌فرزندان و فرزندان دارای خواهر و برادر، در تجربه تعامل‌های اجتماعی روزمره است. با این حال، والدین می‌توانند این تجربه را از طریق ارتباط

مهارت‌های فردی و اجتماعی کودک صرف کنند، تک‌فرزندانی نه تنها آسیب‌زا نخواهد بود بلکه می‌تواند فرصت رشد عمیق‌تر و رابطه‌ای سالم‌تر را فراهم کند. در مقابل، بی‌توجهی به نیازهای عاطفی، آموزشی و استقلال کودک زمینه وابستگی و رفتارهای

استاد دانشگاه و رئیس مرکز مشاوره دانشگاه گلستان در پاسخ به دغدغه والدین دارای تک‌فرزند درباره احتمال خودمحوری فرزندان گفت: منشأ این رفتارها در شیوه تربیت و نحوه ارتباط والدین با کودک است، نه در تعداد فرزندان خانواده. به گزارش ایسنا، هیوا محمودی با اشاره به افزایش تمایل خانواده‌ها به تک‌فرزندی در سال‌های اخیر اظهار کرد: افزایش مشکلات اقتصادی و محدودیت منابع مالی موجب شده بسیاری از خانواده‌های تنها یک فرزند داشته باشند، اما تک‌فرزندی در ذات خود آسیب‌زا نیست. آنچه ممکن است به رشد شخصیتی کودک لطمه بزند، ضعف در تربیت و ناآشنایی والدین با مهارت‌های ارتباطی و والدگری است. وی افزود: اگر والدین زمان، انرژی و توجه کافی برای پرورش

پنجره‌ای برای گلستان به بازارهای آسیای میانه

اتاق بازرگانی گرگان و فعالان اقتصادی برگزار شد. این نشست که بر تدوین راهبردهای اجرایی و تبلیغاتی متمرکز بود، بر اهمیت هم‌افزایی میان بخش‌های دولتی و خصوصی تأکید داشت. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان، در این جلسه گفت: نمایشگاه بالکان‌آباد، فرصتی بی‌بدیل برای نمایش توانمندی‌های تولیدی و صنعتی ایران، به‌ویژه استان گلستان، است. عبدالعلی کیان‌مهر اظهار کرد: این استان با بهره‌مندی از ظرفیت‌های متنوع در کشاورزی، صنایع تبدیلی، انرژی و ترانزیت، می‌تواند محور گسترش روابط اقتصادی ایران با ترکمنستان و کشورهای همسایه باشد. وی افزود: تمرکز ما در این نمایشگاه بر معرفی محصولات صادرات‌محور، از فرآورده‌های کشاورزی و خدمات دانش‌بنیان و فنی، مهندسی است. کیان‌مهر در ادامه بر بُعد فرهنگی این رویداد تأکید کرد و گفت: توسعه همکاری‌های اقتصادی با همسایگان، علاوه بر رونق صادرات و ارزآوری، به تعمیق پیوندهای فرهنگی میان ملت‌ها می‌انجامد. به گفته وی این نمایشگاه، با بیش از ۵۰ غرفه از محصولات و خدمات گلستان، فرصتی برای روایت اشتراکات تاریخی و فرهنگی ایران و ترکمنستان است. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان بیان کرد: نمایشگاه بالکان‌آباد، جلوه‌ای از هم‌افزایی میان دولت، فعالان اقتصادی و نخبگان استان است و گلستان با این رویداد، نقشی محوری در دیپلماسی اقتصادی کشور ایفا خواهد کرد.



خدمات فنی، مهندسی و ترانزیت متمرکز است. نمایشگاه بالکان‌آباد، به عنوان نقطه عطفی در این مسیر، بستری برای معرفی این ظرفیت‌ها و انعقاد قراردادهای تجاری با ارزش پیش‌بینی شده حداقل ۱۰ میلیون دلار فراهم می‌کند. در راستای آماده‌سازی برای این رویداد بین‌المللی، جلسه هماهنگی برگزاری نمایشگاه توانمندی‌های صادراتی ایران در بالکان‌آباد با حضور مدیران استانی، نمایندگان

فرصتی طلایی برای بهره‌برداری از هم‌مرزی با ترکمنستان فراهم کرده و ما مصمم هستیم از این مزیت برای توسعه اقتصادی استان استفاده کنیم، زیرا ترکمنستان دروازه‌ای به بازار ۲۰۰ میلیونی آسیای میانه است. این چشم‌انداز که با رشد ۲۵ درصدی صادرات گلستان به ترکمنستان در نیمه نخست سال جاری پشتیبانی می‌شود، بر تقویت زنجیره‌های ارزش در کشاورزی، صنایع تبدیلی،

استان گلستان به عنوان دروازه‌ای استراتژیک به سوی آسیای میانه، نقشی کلیدی در بازآفرینی دیپلماسی اقتصادی ایران ایفا می‌کند و نمایشگاه توانمندی‌های صادراتی ایران که از ۲۹ آبان‌ماه ۱۴۰۴ در شهر بالکان‌آباد ترکمنستان گشایش می‌یابد، فرصتی برای نمایش ظرفیت‌های تولیدی و صنعتی این استان مرزی و نمادی از عزم دولت چهاردهم برای عملیاتی کردن دیپلماسی استانی در راستای توسعه ملی است. به گزارش ایرنا، این رویداد، که در سایه هم‌مرزی ۲۸۷ کیلومتری گلستان با ترکمنستان و با حمایت قاطع دولت برگزار می‌شود، بستری بی‌نظیر برای دسترسی به بازار ۲۰۰ میلیونی آسیای میانه فراهم می‌آورد. گلستان، با تکیه بر تنوع در کشاورزی، صنایع تبدیلی، انرژی و ترانزیت، آماده است تا در این آوردگاه اقتصادی، جایگاه خود را به عنوان قطب تبادلات تجاری و فرهنگی منطقه تثبیت کند. دولت چهاردهم با رویکردی عمل‌گرایانه، دیپلماسی اقتصادی را از سطح شعار به میدان عمل کشانده و با تفویض اختیارات گسترده به استان‌ها، فرصت‌های جدیدی برای شکوفایی ظرفیت‌های محلی خلق کرد. در این میان، گلستان، به عنوان استانی با موقعیت جغرافیایی ممتاز، از این سیاست بهره برد و با تکیه بر مرز مشترک با ترکمنستان، به دنبال بازتعریف نقش خود در تجارت منطقه‌ای است. علی‌اصغر طهماسبی استاندار گلستان گفت: تفویض اختیارات رئیس‌جمهور به استان‌ها،

راهکار انجمن ارگانیک گرگان؛

حرکت به سوی کشاورزی مشارکتی



اتاق بازرگانی گرگان در خصوص چالش‌های اصلی توسعه این نوع کشاورزی در استان گلستان، گفت: هزینه‌های بالای گواهی‌سازی، تأمین نهاده‌های ارگانیک، و نبود بازار مصرف پایدار از جمله چالش‌های مهم سر راه گسترش کشاورزی ارگانیک هستند. وی تأکید کرد: اگرچه غذای ارگانیک گران‌تر است ولی در بلندمدت با کاهش هزینه‌های درمان و افزایش بهره‌وری، به‌صرفه‌تر خواهد بود. دبیر اجرایی انجمن ارگانیک کشاورزی اتاق بازرگانی گرگان هم در این نشست، از تلاش‌های انجمن

رئیس هیات مدیره انجمن ارگانیک کشاورزی اتاق بازرگانی گرگان گفت: حرکت به سوی کشاورزی ارگانیک در این استان با مشارکت محلی؛ راهکار انجمن ارگانیک گرگان برای عبور از چالش‌های گواهی‌سازی است. به گزارش ایرنا، رضا مبصری با اشاره به پیچیدگی‌ها و هزینه‌های بالای دریافت گواهی‌های بین‌المللی محصولات ارگانیک، از اجرای طرح **PGS** یا سیستم تضمین مدیریت محتوای مشارکتی به عنوان راهکاری بومی و کم‌هزینه برای اعتباربخشی به گسترش محصولات سالم در استان خبر داد. وی ادامه داد: فرآیند سه تا پنج‌ساله برای دریافت گواهی ارگانیک، همراه با ورود شرکت‌های خارجی و هزینه‌های سنگین، مانعی جدی برای کشاورزان استان است. وی با اشاره به راهکار جایگزین انجمن، افزود: طرح **PGS** یا سیستم تضمین مشارکتی، مدلی ساده‌تر و بومی‌سازی‌شده است که با مشارکت ذی‌نفعان محلی و بر پایه اعتماد اجتماعی، اعتبار محصول را تأیید می‌کند و می‌تواند گامی مؤثر به سوی توسعه کشاورزی ارگانیک در استان باشد. مبصری همچنین از تشکیل شورای راهبری انجمن ارگانیک کشاورزی اتاق بازرگانی گرگان در سال جاری خبر داد و گفت: زیرساخت‌های عرضه دائمی محصولات ارگانیک در محل مشخصی در گرگان پیش‌بینی شده که به‌زودی معرفی خواهد شد. وی با اشاره به تجربه کشورهای پیشرفته در بازتعریف مفهوم ارگانیک، پیشنهاد داد: در استان نیز می‌توان از محصولات سالم به عنوان نقطه شروع حرکت به سوی ارگانیک بهره گرفت. رئیس انجمن ارگانیک کشاورزی

نیازمند اصلاح در قرار داد که از سوی دستگاه‌های نظارتی از جمله اداره کل بازرسی استان اعلام شده بود، بررسی و قرار شد حاکمیت تا یک هفته آینده پس از توافق نهایی میان شهرداری و سرمایه‌گذار، قرارداد جدید امضا و عملیات اجرایی پروژه از سر گرفته شود. آسیابایی گفت: در این جلسه تأکید شد اصلاحات لازم باید در سریع‌ترین زمان ممکن انجام شود تا روند ساخت شهربازی سرپوشیده که در دل مجموعه گردشگری هزار پیچ قرار دارد، شتاب بگیرد.

اظهار کرد: اردیبهشت‌ماه امسال با ورود دادگستری، موانع اجرای پروژه سورت‌به‌هزار پیچ رفع و عملیات نصب آن آغاز شده است و طبق برنامه‌ریزی‌ها تا دو ماه آینده آماده بهره‌برداری خواهد شد اما پروژه شهربازی سرپوشیده که به دلیل ایرادات حقوقی و مشکلات قراردادی متوقف مانده بود، در جلسه مشترک با حضور نمایندگان دادگستری استان، سازمان بازرسی، شهرداری گرگان و سرمایه‌گذار بررسی شد. حیدر آسیابایی افزود: در این نشست، موارد

هزارپیچ گرگان خبر داد. به گزارش روابط عمومی، رئیس‌کل دادگستری گلستان و دادستان مرکز استان با حضور در دو پروژه بزرگ گردشگری شهر گرگان، از روند اجرای طرح‌ها بازدید و مسائل مربوط به پیشرفت آن‌ها را بررسی کردند. در این بازدید که از پروژه شهربازی سرپوشیده مجموعه گردشگری هزار پیچ و بازار موزه هفت‌شهر گرگان انجام شد، روند اجرایی و مشکلات حقوقی و قراردادی این طرح‌ها بررسی قرار گرفت. حیدر آسیابایی

پیگیری قضایی برای تسریع در ساخت شهربازی سرپوشیده هزارپیچ

رئیس‌کل دادگستری گلستان از بررسی و رفع موانع حقوقی پروژه شهربازی سرپوشیده مجموعه گردشگری

پرسش

اندیشه‌های نو



هادی راشد

۱. درآمد

شهاب‌الدین یحیی سهروردی در نوشته‌های خود، به‌ویژه حکمه‌الاشراق، بارها جایی که می‌خواهد پیشینه و تبار اندیشه‌های‌اش را یادآوری کند، نام اندیش‌مندان یونانی و فرزندگان هندی و ایرانی (حکماء الفرس) را بر زبان می‌آورد. کار هر یک از آنان در روند ساخت‌یابی اندیشه‌ی اشراقی چه بود؟ بی‌گمان، هیچ‌یک از اندیش‌مندانی که سهروردی از آنان نام می‌برد، اندیشه‌ی اشراقی را چونان یک دست‌گاه شناخت انسان، جهان و آفرینش گسترش نداده بودند. آیا این دست‌گاه اندیشگی، نوآوری خود سهروردی بود، یا می‌توان پیکربندی آن را در کار دیگران بازجست؟ اندیش‌مندانی که از دید سهروردی پنهان بودند، یا او از بردن نام آنان خودداری کرد. برای پاسخ به این پرسش، چند یادآوری دریاپیسته است:

یکم. رویارویی با نور، داستان‌پردازی درباری آن، پروازندن اسطوره‌ها و پاره‌های اندیشه‌ی نوری، ویژگی این یا آن تمدن نیست. نخستین یافته‌ها از بیش‌تر گروه‌های انسانی در ژرفای تاریخ، آگاهی‌هایی از نگرش آنان درباره‌ی نور به دست می‌دهد. از این دیدگاه، پرنرنگی یادآوری سهروردی در باره‌ی سخنان نوری فرزندگان مصری و ایرانی به تنهایی، چگونگی پدید آمدن دست‌گاه اندیشه‌ی اشراقی را بازگو نمی‌کند.

دوم. سهروردی در دیباچه‌ی حکمت‌الاشراق، سرپیسته یادآوری می‌کند این مایه‌ها بر او نه از راه اندیشیدن که از راه دیگری (بأمر آخر) پدید آمده است. سپس می‌کوشد تا فرایند درست‌انگاری آن‌ها را بازسازی کند. سهروردی در دیباچه از روش ذوقی و مکاشفات و مشاهدات سخن گفته است. از این رو، شهرزوری و قطب‌الدین، بازخوانی‌کنندگان اندیشه‌های سهروردی، راه دیگر را «کشف و ذوق» خواندند.

سوم. برخی نویسندگان با دست نهادن بر پاره‌ای از نوشته‌های پور سینا درباره‌ی اندیشه‌ی مشرقی (الحکمة المشرقیة)، کوشیدند تا او را پوینده در راه اندیشه‌ی نوری (اشراقی) بشناسند، و به گمان خود بر دیرپایی اندیشه‌ی اشراقی، گواه بیاورند. این نویسندگان فراموش می‌کنند که سهروردی خود، تکاپوهای پور سینا را در منطق مشرقیة بر هم‌آن روش ارسطویی بازمی‌شناسد. با این نگاه، از نوشته‌های بوعلی نمی‌توان تبارنامه‌ی دیرینگی اندیشه‌ی اشراقی را بیرون کشید.

چهارم. یادآوری سهروردی درباره‌ی مایه‌های رمزی سخنان بزرگان اندیشه و ستون‌های دانش، مانند افلاطون، و پیشینیان‌اش: انبازقلس، فیثاغورس و دیگران، (و کلمات الاَولین مرموزة و ما رَدَّ علیهم؛ و در دنباله: فلا رَدَّ علی الرمز)، به شیوه‌ی دریافت او از سخنان آنان پرتو می‌افکند. از دید او، دریافت سخنان رمزی دشوار است. هرچه درباره‌ی آن بگویند، تنها با پوسته‌ی آن سازگار است، و به هسته‌ی درونی سخن آنان راه نمی‌برد.

پنجم. سهروردی، اندیشه‌ی اشراقی را با فرشته‌شناسی درآمیخت. او با یادآوری‌های روشن، و نیز گذاردن نام‌های پارسی بر میانجی‌ها، این انگاره را پیش می‌کشد که گویی کار او در بخش گسترده‌ای بر اندیشه‌ی باستانی در ایران استوار است. با این همه، هیچ نشانه‌ای از این

که اندیشه‌ی نوری پیوسته با فرشته‌شناسی، هم‌چون یک دست‌گاه سازمان‌یافته در میان ایرانیان باستان شناخته بود، در دست نیست. هیچ‌یک از نویسندگان پیش از سهروردی (مانند کندی، فارابی و پور سینا) نیز، چنین اندیشه‌ی گسترده و سازمان‌یافته‌ای را یادآوری نکردند.

ششم. بن‌مایه‌ی اندیشه‌ی اشراقی بر چگونگی گذار از کیهان‌شناسی به یزدان‌شناسی، استوار است. اندیشه‌ی کیهان‌شناسی، استوار به یادآوری‌های زبانی- بر منطق ارسطویی نهاده بود. اما سهروردی نمی‌توانست این گذار را بی‌آن که از تنگ‌ناهای منطق ارسطویی بیرون رود، به سامان رساند. بر زمینه‌ی هم‌این ناگزیری درمی‌یابیم که چرا سهروردی در برابر منطق ارسطویی ایستاد.

هفتم. یک راه‌کار سهروردی برای برون‌جست از تنگ‌ناهای منطق ارسطویی، روی‌کرد به روش‌شناسی ارسطو و ارزش نهادن بر دریافت حسی، به ویژه دیدن (شهود) بود. ارسطو در متافیزیک، دریافت حسی را در رده‌ی فرودین شناخت انگارشی (نظری) می‌گنجاند، و چنین می‌پنداشت که تکاپوهای ریزنگرانه، نمی‌تواند چرایی چیزها و رخ‌داده‌ها را دریابد و به پیکربندی دانش راه برد. سهروردی کوشید تا ساختار ارسطویی شناخت را درهم بریزد، و از درون آن، ارزش دریافت حسی را برگشد. پافشاری سهروردی بر این که، دریافت حسی را فراتر از چیزهای دیدنی و پیکرمند، برای دیدن راستین (مشاهده‌ی حقه) چیزهای نادیدنی (روحانی) به کار اندازد، ناسازگی بزرگی در اندیشه‌ی اشراقی پدید آورد.

پرسش‌آغازین

سهروردی در دیباچه کتاب خود، جایی که سخن از فزونی درخواست برداردن (کثره اقتراح) برای نوشتن حکمه‌الاشراق است، می‌نویسد: «تلتسمون منی ان اکتب لکم کتابا اذکر فیه ماحصل لی بالذوق فی خلواتی و منازلتی» (از من می‌خواهید آن‌چه را که برای من از راه ذوق در خلوات و منازلت به دست آمده، در کتابی بنویسم). چه چیز از راه ذوق در خلوات به دست آمده است؟ شیوه‌ی سخن گفتن سهروردی چنان است که گویی، پیشاپیش گوشه‌ای از اندریافته‌های خود را برای دیگران بازگفته، آن‌گاه با درخواست آنان برای نوشتن کتاب رویه‌رو شده است. سپس به آنان می‌گوید، آن‌چه از من می‌خواهید در کتابی بنویسم، از راه ذوق پدید آمده است. چیزی که به آگاهی درخواست‌کنندگان راه یافته، و سهروردی دشواری بازگویی آن را به یادشان می‌آورد (فان فیه من الصعوبه ماتعلمون)، درون‌مایه‌های به نگارش درآمدنی است. آیا در این‌جا به راستی با دو چیز رویه‌رو هستیم؟ اندریافته‌های سهروردی، و آن‌چه به کوتاهی برای دیگران بازگفته است و اکنون از او می‌خواهند آن‌ها را در کتابی بنویسد. آنان به میانجی زبان، گفتار و سپس نوشته‌های سهروردی با چیزهایی رویه‌رو شده بودند، که خود سهروردی نیز تنها به یاری ذوق در تنهایی و گوشه‌نشینی و بریدن از دل‌بستگی‌ها، به آن پیکربندی زبانی و روش بازگویی رسیده بود. این دوگانگی، پایه‌ی خوانش دیباچه‌ی کتاب حکمه‌الاشراق سهروردی است.

اندریافته‌ها

صوفیان بر پایه‌ی باورهای خود، هم‌واره میان روش دریافت و شیوه‌های بازگویی آن مرزبندی می‌کنند.



ابی‌نصر سراج طوسی می‌گوید: «العلم متی ما کان فی القلب، فهو باطن فیه الی ان یجری، و یظهر علی اللسان فاذا جری علی اللسان، فهو ظاهر ...»؛ علم آن‌گاه که در قلب است، در آن پوشیده است تا هنگامی که به زبان درآید، و هنگامی که به زبان درآید، آن علم ظاهر است (اللمع، ویرایش نیکلسون ۱۹۱۴، ص ۲۳). اندریافته‌ها در زیست صوفیانه، دریافتی درونی از گونه‌ی فروش ایزدی است. آن را گاه به یادآوری هم‌واره (ذکر ملام)، یا آشکارا (دعا) می‌خواهند و به آن می‌رسند؛ و گاه، بی‌آن که به یادآورند و بخوانند، به آنان داده می‌شود. پس اندریافته‌ها، چیزی است، و بیرون آوردن آن، چیز دیگری. این دوگانگی که می‌توان نشانه‌ی آن را در سخن سهروردی هم باز یافت، در زیست صوفیانه بسیار شناخته است. عین‌القضات همدانی، کنش‌واکنش میان زیان و دل را به روشنی بازمی‌گوید، آن‌جا که دل از زبان بشنود، بسیار می‌توان نوشت؛ اما اگر زیان را دل به نوشتن برانگیزاند، نویسنده را آن‌های شگفت درمی‌ریابد و دیگر نمی‌یارسد گفتن یا نوشتن (تمهیدات، ص ۱۶). فروش ایزدی گاه از راه مکاشفه سَفکر، حدس، یا سانح غیبی (م.م. ۴)، کلمة التصوف، ص ۱۳۶)، و گاه در خواب می‌رسد. خواب دیدن در زیست صوفیانه یا از گونه‌ی مؤده‌ی چیزی ارج‌مند است، یا بیم دادن و ترسانیدن به آن‌چه رخ خواهد داد (التعرف، برگردان فارسی، ص ۶۳۵). نزد صوفیان، خواب هرچند که ناپایدار است (حال خواب، حال شک باشد)، میان حقیقت و یقین می‌گردد. سهروردی خواب را فرایند اندریافت ایزدی می‌داند، چنان‌چه خواب‌بین آمادگی آن را یابد، «انواری بر او

اندازند ... در حس مشترک روشنایی افتد، روشن‌تر از آفتاب، ... این نور روشن‌روانان را ملکه شود.» از دید او، این فروش‌ها، نه علم یا صورتی عقلی، که پرتوهایی ایزدی است و روان پاکان را درخشان می‌کند. سهروردی دانستن حکمت را یکی از پیش‌نیازهای رسیدن به رده‌ی فر کیانی می‌داند. دارنده‌ی فر، کسی است که خواب و دریافت‌های ناگهانی‌اش به بلندی بالندگی می‌گراید (م.م. ۳، پرتنامه، ص ۸۱). نمونه‌ای از اندریافت‌های ناگهانی در زیست صوفیانه، گزارش ابن‌عربی از چگونگی گرفتن (خذه و اخرج به الی الناس) کتاب فصوص و بردن آن به میان مردم است. ابن‌عربی در گزارشی که از مایه‌های ناسازگار تھی نیست، دیند پیامبرص را «فی مبشرة أرنهها» بازمی‌گوید که با خواب دیدن در بیداری، به گونه‌ای که صوفیان از آن سخن می‌گویند، هم‌خوانی دارد. در گزارش ابن‌عربی نیز، میان فرایند دریافت چیزی و بیرون فرستادن آن مرزبندی شده است. با این‌همه او می‌نویسد کتاب را بی‌کم و کاست (غیر زیاده و لا نقصان)، بر همگان آشکار ساخته است. پس زیان و شیوه‌ی درست‌انگاری را نیز به او رسانده‌اند. او از القا (سایش، فما ألقى إلا ما یلقى إلیّ) و آنزل/ینزل (و لا آنزل ... الا ما ینزل)، سخن می‌گوید؛ اما هنگامی که به شیوه‌ی پیکربندی کتاب در زیان می‌نگریم، پیوندهای آن را با انگاره‌های پیشین درمی‌یابیم. بیرون از گرده‌ی صوفیان، بسیاری

رها و یادآوری‌ها

دری سهروردی



اندریافته‌های زیست صوفیانه، هم‌واره با کاهش و کاستی روبه‌رو بود. آنان زبان را مانند آب، آینه‌گون و روان و بازتابی می‌خواستند. از این‌رو، گزارش‌های زیست صوفیانه در زبان از بن‌یاد، رخ‌دادنگاری است (مانند طبقات صوفیه‌ی مکی، اسرار التوحید محمد منور و تذکره‌الاولیای عطار)، بی‌تلاش برای درست‌انگاری. عطار زبان را در ساخت اشاره‌گون می‌پسندید، و عبارت را به بازگویی دانش بازمی‌گرداند. عبارت در ارگانون ارسطو، باری ارمیناس (قول جازم) یا گزاره‌های استوار و ناگسستنی است. ارسطو در باری ارمیناس، کاربرد زبان اشاره و عبارت را بازمی‌گوید. نشانه‌های زبان اشاره در دم، چهره می‌نماید و از میان می‌رود. اما عبارت، ساخت پیچیده‌تری از پیوند میان چیزها، آگاهی و رسانایی (رساندن به دیگری) را آشکار می‌کند. در زبان اشاره، — چیزها، آگاهی و رسانایی به هم پیوسته‌اند؛ اما در زبان عبارت (زبان دانش)، که بر نوشتن استوار است، میان چیزها، آگاهی و رسانایی، زنجیره‌ی واژگان، دلالت و معنا تنیده‌اند. سیدحیدر آملی کشفیات و ذوقیات را درآمدنی به «عبارت و اشارت و سوال و جواب» نمی‌دانست (جامع‌الاسرار، ص۱۲۸). بر زمینه‌ی هم‌این نگرش، کاربرد ذوق و دریافت ذوقی در میان صوفیه معنای ویژه‌ای به خود گرفت. در نوشته‌های نخستین گزارش‌گران زیست صوفیانه، مانند ابی‌طالب مکی و عبدالرحمن سُلمی، خوانش به‌سامانی از ذوق نمی‌یابیم. ابی‌نصر سراج، ذوق را سرآغاز شرب می‌خواند (اللمع، ص۳۷۲). هجویری می‌نویسد، ذوق مانند شرب باشد، با این دگرسانی که شرب تنها در آسودگی (راحت) به کار آید، و ذوق در رنج و راحت (کشف‌المحجوب، ص۵۰۸). برداشت صوفیه از ذوق، پی‌آمد گسترش کاربرد آن در جای اندام پشایی است. جرجانی ذوق را نوری بازنمایی می‌کند که «حق آن را به تجلی در قلب اولیای خویش اندازد، تا بدان میان حق و باطل مرزگذار، بی بازگویی از کتابی یا مانند آن» (معجم تعریفات، ص۹۳). غزالی ذوق را در برابر تعلیم به کار برد. او پس از فراگیری دانش صوفیه، به این دریافت رسید که ویژه‌ترین سرمایه‌ی زبستی صوفیانه، چیزی است که رسیدن به آن، نه از راه تعلیم که از راه ذوق و حال دست یافتنی است (المنقذ، صلیبا، ص۱۳۲). خواجه عبدالله، ذوق را فراتر از وجد، بر بلندی زیست صوفیانه شناسایی کرد (أبقى من الوجد و أجلي من البرق). ذوق در این کاربرد رسیدن به آگاهی ناب است، اندریافته‌ای نه از گونه‌ی دانستن یا شنیدن، که از گونه‌ی چشیدن، آگاهی تاب‌ناک و یکی شدن. خواجه پنج گونه‌ی ذوق را نام‌گذاری کرده است: ۱. ذوق التصدیق (طعم العدة)، ۲. ذوق الإرادة (طعم أنس)، ۳. ذوق الانقطاع (طعم الاتصال)، ۴. ذوق الهمة (طعم الجمع)، و ۵. ذوق المسامرة (طعم العیان)؛ (منازل‌السائرين، ۱۹۶۶، ص۳۵، شیروانی، ص۲۴۰-۲۴۱). بر زمینه‌ی نگرش صوفیانه به ذوق و دریافت ذوقی، اکنون می‌توان پرسید دیدگاه سهروردی درباره‌ی دریافت ذوقی چیست، و چگونه از آن سخن می‌گوید؟

پژوهشگر زبان و ادبیات فارسی
/https://t.me/OnPersianLanguage/
در پویه زبان فارسی

سهروردی نوشت: «و هذا السياق مبینی علی الذوق و الكشف و مشاهدۃ الانوار» (ص۱۹-۲۰). در بازخوانی «لم يحصل لی اولا بالفکر» می‌نویسد: «بل حصل بالكشف و الشهود بما ارتکبه من الرياضات المتعبه و المجاهدات الرصبه» و در روشن‌گری «بل کان حصوله بآمر آخر...» نوشت: ای بعد کشفه و ظهوره لی بالطریق الذوقی طلبت علیه الحجة و البرهان و النظر» (ص۲۰). در جایی که سهروردی، از کشف و ظهور به روش ذوقی نوشت؛ قطب‌الدین یادآوری کرد: «المکاشفه، ظهور الشیء للقلب باستیلاء ذکره من غیر بقاء الرّب، أو حصول الأمر العقليّ بالإلهام دفعه من غیر فکر و طلب» (ص۱۳). (آشکار شدن چیزی بر قلب، در پی بسیار یادکردن از آن، بی‌آن که آیا و اگر، و این یا آنی به جا گذارد، یا پدید آمدن دریافت عقلی از راه به یاد آوردن ناگهانی، بی هر گونه اندیشه و جست‌وجویی). قطب‌الدین با این یادآوری، در روش‌گری پاره‌ی سخن سهروردی می‌نویسد: «و هذا سياق آخر لایتنائه علی الذوق و الكشف و مشاهدۃ الأنوار، بخلاف سياق المشائین». اگر روش سهروردی در نوشتن حکمت‌الاشراق، استوار به ذوق و کشف باشد، پس می‌توان گفت، گزاره‌ی «ما حصل لی بالذوق فی خلواتی و منازلتی» نیز به روش نوشتن کتاب برمی‌گردد. قطب‌الدین در روشن‌گری بآمر آخر، هم‌آن سخنان سهروردی را بازمی‌نویسد: «أی بالذوق و الكشف، لما ارتکبه من الرياضات و المجاهدات» (ص۱۴). سهروردی و قطب‌الدین، تنها روش سهروردی را نام‌گذاری نکردند؛ آنان کوشش سهروردی برای نشانه‌گذاری گسست را نادیده گرفتند و مرز میان دریافت و بازگویی را کم‌رنگ کردند. این دو هم‌چنین، واژگانی را در نام‌گذاری به کار بردند که با گونه‌های دیگر شناخت هم‌پوشانی یافته بود. نادیده گرفتن این مرزبندی به پنهان ماندن روش کار سهروردی در نوشتن کتاب و نیز رها شدن ناسازگاری‌های درونی آن انجامید.

سهروردی، ذوق و تأله را در برابر بحث می‌نهاد. حکمای مسلمان به افلاطون، حکیم الهی و متأله می‌گفتند. سهروردی نیز از ذوق پیشوای دانایی و سرور آن افلاطون سخن گفت. با این همه، روشن نیست نخستین‌بار چه کسی، تأله و روش ذوقی را در برابر روش بحثی به کار برد.

در جست‌وجوی کاربردها

فارابی از روش‌های اقناعی و تخیلات (انما تُستعمل إذا فی تعلیم العامه و جمهور الامم و المملدن...؛ موسوعه مصطلحات الکندی و الفارابی، جهامی، ص۳۴)، براهین یقینی، برهانی، جدلی، خطبیه و جدلیه، خطبیه و شعریه، و... یاد می‌کند، اما چیزی درباره‌ی روش ذوقیه در نوشته‌های او شناسایی نشده است. او در الجمع نیز از چنین روشی در کار افلاطون به‌ویژه در سنجش با ارسطو نام نمی‌برد، و در برابر، بر هم‌آهنگی راه و روش آن دو انگشت می‌فشرد. پور سینا در کتاب اشارات (نمط سوم)، فکر و حدس را دو شیوه‌ی تکاپوی شناختی می‌نامد، اما از روش دریافت ذوقی چیزی نمی‌گوید.

ابوحامد غزالی در المنقذ من الضلال می‌نویسد: «ذوق مانند مشاهده و گرفتن به دست است (والاخذ بالید) و یافت نشود مگر در طریق صوفیه» (صلیبا، ص۱۵).

ذوق صوفیانه

صوفیان با زبان سر سازگاری نداشتند. به سخن درآوردن



کار باز می‌ماند، و در نوشته گسستی می‌افتاد. می‌گوید در چنین روزهایی، — شاید برای آن‌که از آمادگی آرمانی نوشتن دور نماند — کوشید تا اندیشه‌های ره‌ور ارسطویی را کوتاه و گزیده بنویسد و به یادگار گذارد و پس از آن، کار نخست خود را به پایان رساند. کاری که از دید روش (سیاق و طریق)، به گونه‌ی دیگری درآمد، نزدیک‌تر، هم‌آهنگ‌تر و به هم وابسته‌تر از نوشتارهای دیگر او؛ با رنج کم‌تر برای یادگرفتن. آن‌گاه می‌افزاید، درون‌مایه‌های کتاب در آغاز بر من از راه اندیشه‌ورزی (لم يحصل لی اولا بالفکر) پدید نیامد، به گونه‌ی دیگری (بآمر آخر) پدید آمد. سپس به جست‌وجوی درست‌انگاری آن برآمدم (ثم طلبت علیه الحجة)، چنان که، هر گاه از درست‌انگاری چشم برگیرم، کسی نتواند مرا به درستی آن بدگمان کند. سهروردی با این سخنان در دیباجه، آشکارا میان دریافت آغازین اندیشه، و نوشتن پسین آن مرزبندی می‌کند. این مرزبندی از چشم دو تن از برجسته‌ترین بازخوانی‌کنندگان حکمت اشراق پنهان نماند.

بازخوانی مرزبندی

سهروردی و قطب‌الدین با درنگ در سخن خود سهروردی، که یک‌جا از یافتن به ذوق یاد کرده و بار دیگر، به امر آخر، روش رسیدن سهروردی به یافته‌ها را «کشف و شهود» و «ذوق و کشف» خواندند. سهروردی در دیباجه، میان روش دریافت و روش بازگویی یا آموزش مرزبندی کرد. نخستین را «حصول لی بآمر آخر» خواند، و دومی را «سیاق آخر». او یک‌بار نیز از «ماحصل لی بالذوق فی خلوات و منازل» سخن گفت.

سخنان او را نپذیرفتند و بر آن خرده‌ها گرفتند.

مرز دریافت و بازگویی

بررسی مرز میان چگونگی دریافت و شیوه‌ی بازگویی در نوشته‌های صوفیه، آگاهی افزونه‌ای از شیوه‌ی پیکربندی متن به دست می‌دهد. بریدگی‌ها خواننده را برمی‌انگیزاند تا ساختار سخن را در چرخش از گونه‌ی دریافت به گونه‌ی آگاهی بازشناسد: نوشته کجا از بن‌یادهای نخستین کنده می‌شود، و چگونه بر بن‌یادهای تازه می‌نشیند. با این نگاه، اکنون ببینیم، گزارش سهروردی در حکمه‌الاشراق چه آگاهی‌ای از این شکاف بازمی‌گوید؟ و آن را چگونه پر می‌کند؟ پس از آن در فرازهای دیگر خواهیم پرسید که آیا این شکاف در بن‌یاد از گونه‌ی روش‌شناسی است؟ یا او آن را به گونه‌ی دیگری می‌دید؟ (در این یادداشت به دو پرسش نخست می‌پردازم).

سهروردی این اندیشه را در دیباجه به میان آورده است که، هر جوینده‌ای کم یا بسیار، بهره‌ای از نور ایزدی دارد؛ و ذوق هر کوشنده‌ای برای دریافت، کاستی‌پذیر یا سرشار است. پس دانش، در گرو هیچ گروهی نیست. او روزگاری را که روند اندیشه‌ورزی (سیر افکار) گسیخته، و درپچه‌ی اندریافته‌ها (المکاشفات) تیره، و راه دیدن (طریق المشاهدات) بسته باشد، روزگاران زبان‌بار می‌خواند. آن‌گاه از روزهایی یاد می‌کند که از

با چند حرکت ساده گودی کمر را مهار کنید

حرکت کنید. این تغییرات کوچک، تأثیر بزرگی در کاهش فشار روی کمر دارند.

خوابیدن در وضعیت مناسب

درست خوابیدن یعنی اجازه دادن به بدن برای استراحت واقعی. بهترین حالت برای خوابیدن در صورت داشتن گودی کمر، به پهلو با بالش بین زانوها یا به پشت با بالش زیر زانوها است. این دو حالت کمک می‌کنند تا ستون فقرات در وضعیت طبیعی خود باقی بماند. تشک نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد، تشکی که فرم بدن را می‌گیرد و در عین حال محکم است، بهترین گزینه است.

یوگا و پیلاتس؛ راهی آرام برای تعادل بدن

اگر اهل ورزش‌های آرام و تمرکزی هستید، یوگا و پیلاتس می‌توانند بهترین انتخاب باشند. این دو ورزش با حرکات ملایم اما مؤثر، عضلات مرکزی بدن را تقویت و انعطاف کمر را افزایش می‌دهند. حرکاتی مانند «حرکت کودک»، «پل یوگا» و «گره-گاو» از جمله تمرین‌هایی هستند که به مرور گودی کمر را کمتر می‌کنند. فقط یادتان باشد این تمرین‌ها را زیر نظر مربی آگاه به وضعیت ستون فقرات انجام دهید.

سبک زندگی فعال، رمز موفقیت

در نهایت، هیچ تمرینی جای تحرک روزانه را نمی‌گیرد. بدن انسان برای حرکت ساخته شده است. اگر بیشتر راه بروید، از پله بالا بروید، حرکات کششی ساده انجام دهید و کمتر پشت میز بمانید، به کمرتان فرصت ترمیم می‌دهید. گودی کمر معمولاً در طول سال‌ها ایجاد شده است، پس اصلاح آن هم نیاز به زمان دارد. اما با کمی صبر، نظم و توجه به بدن، به مرور احساس می‌کنید قامت‌تان راست‌تر، نفس‌تان عمیق‌تر و انرژی‌تان بیشتر شده است.

حرف آخر

گودی کمر شاید در ظاهر مشکل کوچکی باشد اما در واقع نشانه‌ای از سبک زندگی بی‌تحرک و ناهماهنگی عضلات بدن است. درمان آن در دست خود شماست؛ با تمرین، آگاهی و توجه به وضعیت بدن، بدن‌تان را در طول روز بیشتر حس کنید، اجازه ندهید ساعت‌ها در یک وضعیت بماند و هر روز چند دقیقه‌ای برای سلامتی‌اش وقت بگذارید. یادتان باشد، برای داشتن بدنی سالم و بدون درد، لازم نیست کارهای بزرگ انجام دهید، فقط کافی است حرکت کنید.



را ۱۰ بار با تنفس آرام تکرار کنید. با تداوم این تمرین، ستون فقرات نرم‌تر می‌شود و دردهای ناشی از خشکی کاهش پیدا می‌کند.

نفس عمیق، کمر راحت

شاید عجیب باشد، اما نوع تنفس هم در سلامت کمر نقش دارد. اگر همیشه سطحی و از قفسه سینه نفس بکشید، عضلات شکمی و مرکزی بدن غیرفعال می‌مانند. برای تنفس درست، چند دقیقه در روز تمرین دیافراگمی انجام دهید. به این شکل که روی زمین دراز بکشید، یک دست را روی شکم بگذارید. با هر دم، شکم را بالا بیاورید و با بازدم، آن را آرام پایین بدهید. سعی کنید نفس را از عمق بدن بکشید، نه از سینه. این تمرین کمک می‌کند مرکز بدن قوی‌تر شود و گودی کمر کمتر احساس شود.

نشستن درست، یعنی نصف درمان

بیشتر ما ساعت‌های زیادی را پشت میز می‌گذرانیم. اگر نحوه نشستن‌مان درست نباشد، همه تمرین‌ها بی‌فایده می‌شود. چند نکته ساده برای نشستن سالم: ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که زانو و باسن در یک سطح باشند. تکیه‌گاه صندلی باید گودی طبیعی کمر را پر کند؛ اگر ندارد، از بالش‌تک کوچک استفاده کنید. مانیتور را روبه‌روی چشم بگذارید تا مجبور نباشید به جلو خم شوید. هر نیم ساعت، از جا بلند شوید و کمی

در همین وضعیت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه بمانید، سپس پا را عوض کنید. اگر این حرکت را هر روز انجام دهید، مخصوصاً بعد از ساعت‌ها نشستن، خیلی زود احساس سبکی در پایین کمر خواهید داشت. ضعف عضلات باسن یکی دیگر از دلایل گودی کمر است. وقتی این عضلات ضعیف باشند، لگن کنترل کافی ندارد و به سمت جلو می‌چرخد. برای تقویت آن‌ها، تمرین «پل» را انجام دهید. روی زمین دراز بکشید، زانوها خم و کف پاها روی زمین باشد. دست‌ها را کنار بدن بگذارید. حالا باسن را منقبض کنید و به آرامی لگن را بالا ببرید تا بدن از شانه تا زانو در یک خط قرار گیرد. پنج ثانیه نگه دارید و سپس پایین بیایید. این حرکت را ده تا پانزده بار تکرار کنید. این تمرین ساده باعث می‌شود عضلات پشت لگن قوی شوند و فشار از روی کمر برداشته شود.

حرکات کششی برای ستون فقرات

ستون فقرات ما برای حرکت ساخته شده، نه برای بی‌حرکتی. یکی از بهترین تمرین‌ها برای نرم و منعطف نگه داشتن کمر، حرکت معروف «گره-گاو» است که در یوگا هم انجام می‌شود. روی چهار دست و پا قرار بگیرید. با دم، شکم را به داخل بکشید و پشت را گرد کنید (مانند گربه). سپس با بازدم، کمر را به سمت پایین ببرید و سر را بالا بیاورید (مثل گاو). این حرکت

وضعیت طبیعی و درست چگونه است.

شکم قوی‌تر، کمر سالم‌تر

یکی از مهم‌ترین دلایل گودی کمر، ضعف عضلات شکم است. وقتی عضلات جلوی بدن ضعیف باشند، ستون فقرات از جلو پشتیبانی کافی ندارد و به سمت داخل خم می‌شود. برای همین باید شکم‌تان را تقویت کنید. تمرین ساده‌ای که می‌توانید در خانه انجام دهید به این شکل است که روی زمین دراز بکشید، زانوها را خم کنید و کف پاها را روی زمین بگذارید. حالا بدون اینکه شانه‌ها را بالا بیاورید، شکم را محکم به داخل بکشید، طوری که حس کنید ناف‌تان به ستون فقرات نزدیک می‌شود. پنج ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید. این حرکت را روزی دوبار، هر بار ۱۰ تا ۱۵ مرتبه انجام دهید. با همین تمرین ساده، عضلاتی فعال می‌شوند که مثل کمرپندی طبیعی از ستون فقرات محافظت می‌کنند.

کشش جلوی ران؛ کلید آزاد شدن لگن

در بسیاری از افراد، عضلات جلوی ران سفت و کوتاه می‌شوند. این عضلات وقتی کوتاه باشند، لگن را به جلو می‌کشند و گودی کمر را بیشتر می‌کنند. برای کشش آن‌ها، این تمرین را امتحان کنید. ابتدا روی یک زانو بنشینید و پای دیگر را جلو بگذارید. لگن را به آرامی به سمت جلو فشار دهید تا جلوی ران پایی که عقب است کشیده شود.

اگر از درد و خستگی پایین کمر رنج می‌برید، تنها نیستید. گودی کمر یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که به دلیل نشستن‌های طولانی و کم‌تحرکی ایجاد می‌شود. خبر خوب این که با چند تمرین ساده و کمی آگاهی از بدن، می‌توانید دوباره قامت‌تان را صاف و سبک کنید. به گزارش ایرنا زندگی، زندگی امروزی ما پر از نشستن‌های طولانی، کار پشت لپ‌تاپ، و رانندگی‌های مداوم است. بیشتر روزمان را در حالی می‌گذرانیم که شانه‌ها افتاده، شکم جلو آمده و کمرمان در وضعیتی نادرست قرار دارد. نتیجه این عادت‌های کوچک و مداوم، معمولاً دردهای خفیف اما آزاردهنده در پایین کمر است، دردی که خیلی وقت‌ها بی‌توجه از کنارش می‌گذریم تا روزی که دیگر نمی‌توانیم راحت بنشینیم یا حتی بخوابیم. یکی از شایع‌ترین دلایل این دردها، گودی بیش از حد کمر یا همان هایپرلوردوز است؛ حالتی که در آن ستون فقرات در قسمت پایینی بیش از اندازه به داخل خم می‌شود. ممکن است در ابتدا فقط احساس خستگی یا درد خفیف داشته باشید اما با گذشت زمان، این وضعیت روی فرم بدن، طرز ایستادن و حتی راه رفتن شما تأثیر می‌گذارد. خبر خوب این است که گودی کمر در بسیاری از موارد با کمی آگاهی، چند تمرین ساده و تغییرات کوچک در سبک زندگی قابل کنترل یا اصلاح است. در این گزارش، به زبان ساده با شما درباره بهترین تمرین‌ها و عادت‌هایی صحبت می‌کنیم که می‌توانند کمکتان کنند دوباره احساس سبکی، راحتی و تعادل در بدن‌تان را به دست آورید.

آشنایی با بدن؛ اولین قدم برای اصلاح

قبل از هر کاری باید بدانید بدن‌تان چگونه ایستاده و حرکت می‌کند. بسیاری از کسانی که گودی کمر دارند، بی‌آن‌که بدانند، لگن‌شان را به جلو می‌برند و همین باعث خم شدن بیش از حد ستون فقرات می‌شود. برای اینکه وضعیت بدن خود را بهتر درک کنید، تمرین ساده‌ای وجود دارد. در مقابل دیوار بایستید، طوری که پشت سر، شانه‌ها، باسن و پاشنه‌ها به دیوار تکیه داشته باشند. حالا فاصله بین کمر و دیوار را با دست بررسی کنید. اگر بیش از اندازه است، یعنی گودی کمر دارید. سعی کنید لگن را کمی به عقب بچرخانید تا این فاصله کمتر شود و چند دقیقه در همین حالت بمانید. این تمرین کوچک، به بدن شما یاد می‌دهد که

آگهی مناقصه عمومی مرحله اول واگذاری حوزه معاونت خدمات شهری شامل نظافت – پاکسازی خیابان‌های سطح شهر به بخش خصوصی

شهرداری بندرگز به استناد درخواست شماره ۱۲۳۶۶ مورخه ۱۴۰۴/۷/۱۶ مورخه ۱۴۰۴/۳/۳۱ شورای اسلامی شهر و تأیید به شماره ۱۴۰۴/۲۵۵۸۲ مورخه ۱۴۰۴/۳/۱۹ کمیته انتظامی فرمانداری شهرستان بندرگز و نامه شماره ۶۸۶۲ مورخه ۱۴۰۴/۴/۱۸ معاونت خدمات شهری و تأیید به شماره ۶۸۶۲ مورخه ۱۴۰۴/۴/۱۸ شهرداری و مجوز شماره ۶۵۵ مورخه ۱۴۰۴/۶/۱۶ شورای اسلامی شهر، در نظر دارد نسبت به واگذاری نظافت و پاکسازی خیابانهای سطح شهر به بخش خصوصی اقدام نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه عمومی از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت و بازگشایی پاکات از طریق سامانه ستاد انجام خواهد شد.

مهلت شرکت در مناقصه عمومی روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۴/۷/۲۹ تا ساعت ۱۲ روز پنجشنبه ۱۴۰۴/۸/۱۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir

محمد علی آزادی کناری / شهردار بندرگز – شناسه آگهی ۲۰۳۴۱۳۹

کشمهر

۰۱۷۳۳۲۴۴۳۰۲

۰۱۷۳۳۲۴۱۱۹۵

بی‌قراری در عصر نوتیفیکیشن‌ها؛

چرا نوجوان امروز آرام نمی‌گیرد؟

نمی‌زند و از آسیب‌های فضای مجازی در امان می‌ماند.

بازگرداندن آرامش به زندگی نوجوانان

تبریزی با اشاره به ریشه‌های پنهان اعتیاد نوجوانان به تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی می‌گوید: در بسیاری از موارد، وابستگی نوجوانان به فضای مجازی در واقع نوعی فرار از موقعیت‌های ناخوشایند زندگی واقعی است. آنچه ما به عنوان درمانگر مشاهده می‌کنیم، این است که نوجوانان غالباً برای فرار از والدینی که نحوه ارتباط صحیح با آن‌ها را نمی‌دانند، به گوشی پناه می‌برند. بسیاری از والدین آموزش ندیده‌اند که چگونه باید با فرزند نوجوان خود رفتار کنند، چگونه گفت‌وگو کنند یا چگونه به او گوش بسپارند. او ادامه می‌دهد: در چنین شرایطی، تلفن همراه برای نوجوان تبدیل به تنها ابزار آرامش می‌شود؛ وسیله‌ای برای فاصله گرفتن از قضاوت‌ها، مشاجرات یا فشارهای درونی خانه. نوجوان احساس می‌کند در فضای مجازی کمتر کنترل می‌شود و می‌تواند خودش باشد، حتی اگر این احساس آرامش، موقتی و سطحی باشد. تبریزی تأکید می‌کند: اگر قرار است آرامش به زندگی نوجوان امروز بازگردد، باید از خانواده آغاز کرد. والدین باید یاد بگیرند چگونه ارتباط مؤثر، محترمانه و همدلانه با فرزندشان برقرار کنند. تنها در این صورت است که نوجوان دیگر نیازی به فرار از خانه و پناه بردن به گوشی نخواهد داشت و آرامش را در روابط واقعی و درون خانواده تجربه خواهد کرد.

راهکارهای والدین برای کاهش وابستگی

نوجوانان به فضای مجازی

تبریزی با تأکید بر ضرورت نگاه خلاقانه و جایگزین‌سازی مثبت در مواجهه با وابستگی نوجوانان به تلفن همراه می‌گوید: والدین باید ابتدا از خود بپرسند اگر امروز از فرزندشان بخواهند گوشی را کنار بگذارند، چه جایگزین جذابی برای او دارند؟ این پرسش بسیار مهم است، زیرا نوجوان تنها زمانی از گوشی فاصله می‌گیرد که در زندگی واقعی نیز چیزی برای لذت بردن و هیجان تجربه کردن داشته باشد. او ادامه می‌دهد: پدر و مادر باید بدانند چه چیزهایی فرزندشان را خوشحال می‌کند، چه تفریحاتی را دوست دارد و از چه نوع ارتباطی احساس رضایت می‌کند. آگاهی از زبان عشق نوجوان، یعنی شیوه‌ای که از طریق آن احساس محبت و توجه را دریافت می‌کند، می‌تواند در کاهش وابستگی به فضای مجازی بسیار مؤثر باشد. وقتی والدین بتوانند با او گفت‌وگو کنند، برنامه‌های تفریحی مشترک داشته باشند و ارتباط مؤثری برقرار کنند، زمینه برای کنترل طبیعی و غیرتحمیلی استفاده از تلفن همراه فراهم می‌شود. تبریزی می‌افزاید: پس از شکل‌گیری این ارتباط، والدین می‌توانند درباره زمان استفاده از گوشی با نوجوان وارد گفت‌وگو شوند و چارچوب‌هایی را به‌صورت توافقی تعیین کنند. در جلسات آموزشی به والدین می‌گوییم که با فرزندشان بر اساس خروجی‌ها توافق کنند، نه با محدودیت‌های مطلق. برای مثال می‌توانند بگویند: اگر نمرات در این حد باشد یا عملکردت در مدرسه مطلوب باشد، زمان استفاده از گوشی افزایش می‌یابد یا برعکس. این روش، برخلاف شیوه‌های دیکتاتورمانه، بر پایه تعامل، مسئولیت‌پذیری و احترام متقابل استوار است و باعث می‌شود نوجوان قوانین را بپذیرد نه اینکه در برابر آن‌ها مقاومت کند.



در بسیاری از موارد، وابستگی نوجوانان به فضای مجازی در واقع نوعی فرار از موقعیت‌های ناخوشایند زندگی واقعی است. آنچه ما به عنوان درمانگر مشاهده می‌کنیم، این است که نوجوانان غالباً برای فرار از والدینی که نحوه ارتباط صحیح با آن‌ها را نمی‌دانند، به گوشی پناه می‌برند

یک ریلز بسیار کوتاه ترشح می‌شود، عملاً مغز شرطی می‌شود که هر چیز لذت‌بخشی باید کوتاه‌مدت باشد.

مغزی که دیگر طاقت طولانی‌ها را ندارد

به گفته تبریزی، همین الگو در طراحی شبکه‌های اجتماعی نیز دیده می‌شود: شما می‌بینید که در شبکه‌هایی مثل اینستاگرام، مدام زمان محتواها را کوتاه‌تر می‌کنند؛ استوری سی‌ثانیه‌ای، پست یک‌دقیقه‌ای یا سه‌دقیقه‌ای. نتیجه این روند در درازمدت، مغزی است که دیگر حوصله آیم‌های طولانی را ندارد. او تأکید می‌کند که این پدیده تنها محدود به نوجوانان نیست: برای همین است که امروز می‌بینید نه‌فقط نوجوانان، بلکه بسیاری از بزرگسالان هم حوصله خواندن کتاب ندارند. بسیاری از ناشران در حال ورشکستگی‌اند، چون آدم‌ها ترجیح می‌دهند با یک پست کوتاه اینستاگرامی، همه اطلاعات مورد نیاز خود را به دست آورند. تبریزی در پایان خاطرنشان می‌کند: همین اتفاق در مغز نوجوانان نیز می‌افتد. علاقه‌شان به کتاب‌خواندن، فعالیت‌های طولانی‌مدت و تلاش‌های مستمر کاهش پیدا می‌کند، چون مغزشان به دریافت پاداش‌های سریع عادت کرده است. این یعنی مغزی که به جای عمق، سرعت را انتخاب کرده و در ترافیک دوپامین گرفتار مانده است.

تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر شکل‌گیری هویت نوجوانان

تبریزی در پاسخ به این پرسش که آیا شبکه‌های اجتماعی صرفاً ابزار سرگرمی‌اند یا به‌تدریج به محیطی برای شکل‌دهی شخصیت نوجوان تبدیل شده‌اند، توضیح می‌دهد: قطعاً شبکه‌های اجتماعی فقط ابزار تفریح نیستند؛ شاید در ابتدا با هدف سرگرمی طراحی شده باشند، اما در درازمدت اثرات عمیقی بر شخصیت و نگاه

نسل امروز در ترافیک بی‌پایان نوتیفیکیشن‌ها، از لحظه‌ای به لحظه‌ای دیگر می‌دود؛ مغزی بی‌حوصله، روانی بی‌قرار و آرامشی که در میان موج‌های دوپامین گم شده است. دکتر علیرضا تبریزی، روان‌شناس کودک و نوجوان، از اعتیاد پنهان نسل موبایل و راه‌های بازگرداندن آرامش به ذهن‌های خسته می‌گوید. به گزارش ایران‌زندگی، در عصر صفحه‌نمایش‌ها، سکوت جایی ندارد. نوجوانان امروز حتی وقتی گوشی را زمین می‌گذارند، ذهنشان هنوز در حال اسکرول‌کردن است؛ از اکسپلور اینستاگرام تا دنیای بی‌پایان نوتیفیکیشن‌ها. نسلی شکل گرفته که لذت را در لحظه تجربه می‌کند و بی‌قراری را در عمق جان خود حمل می‌کند. پرسش اساسی این است: چه بر سر مغز، روان و آرامش نوجوان امروز آمده است؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها، با دکتر علیرضا تبریزی، روان‌شناس کودک و نوجوان گفت‌وگو کرده‌ایم؛ او از اعتیاد پنهان نوجوانان به موبایل، از مغزی که دیگر طاقت فعالیت‌های طولانی ندارد و از والدینی می‌گوید که ناخواسته فرزندانشان را به دنیای مجازی پناه داده‌اند.

وابستگی لذت‌آور؛ اعتیاد پنهان نوجوانان به موبایل

دکتر علیرضا تبریزی، روان‌شناس کودک و نوجوان، با نگاهی دقیق به این مسئله می‌گوید: نسل جدید بچه‌ها به‌دلیل رشد تکنولوژی و به‌ویژه در ایران، به خاطر کمبود سرگرمی‌های هیجان‌انگیز برای نوجوان‌ها یا گران بودن بسیاری از تفریحات، درگیر دنیای موبایل شده‌اند. این موبایل، اتفاقی را برایشان رقم می‌زند که به آن‌ها کمک می‌کند مدام احساس لذت کنند؛ لذت‌هایی کوتاه‌مدت و بسیار سریع. او توضیح می‌دهد که گشت‌وگذار در شبکه‌هایی مانند اینستاگرام و اکسپلور، باعث می‌شود نوجوانان به‌طور مداوم با آیم‌های فوری و سرگرم‌کننده مواجه شوند و همین برایشان جذاب و لذت‌بخش است. اما این چرخه، به‌مرور عواقب نگران‌کننده‌ای دارد: این روند در درازمدت می‌تواند موجب شود بچه‌ها به موبایل اعتیاد پیدا کنند. در تعریف اعتیاد، ما دقیقاً با چنین حالتی روبه‌رو هستیم؛ یعنی وابستگی به چیزی که بدون آن حال فرد خراب می‌شود. تبریزی تأکید می‌کند که این وضعیت را نمی‌توان ساده انگاشت و مقابله با آن نیازمند اقداماتی جدی و چندلایه است: بنابراین می‌توانیم بگوییم که بچه‌ها در این شرایط معتاد به موبایل شده‌اند و باید اقدامات بسیار جدی برایشان انجام داد. البته این اقدامات باید چندجانبه باشد. چنین نیست که فقط روی خود بچه‌ها کار کنیم و مسئله‌شان حل‌وفصل شود. تبریزی در تحلیل تأثیر حضور مداوم نوجوانان در فضای آنلاین می‌گوید: جدا از اینکه مغز در حال رشد است، اتفاقی که می‌افتد این است که وقتی بچه‌ها مدام با گوشی‌هایشان بازی می‌کنند، سیستم دوپامین مغز شروع به ترشح مداوم می‌کند. ما در مغز انتقال‌دهنده‌های عصبی داریم؛ چیزی شبیه به هورمون‌ها که در خون ترشح می‌شوند، با این تفاوت که در مغز عمل می‌کنند. انتقال‌دهنده عصبی دوپامین وظیفه‌اش تولید لذت برای ماست. این روان‌شناس کودک و نوجوان ادامه می‌دهد: بازی کردن با موبایل و رفتن در شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود که برای بچه‌ها دوپامین به‌طور مداوم ترشح شود. وقتی این دوپامین به‌صورت خرد و پی‌درپی و با تحریک‌های کوتاه‌مدت مثل یک پست یک‌دقیقه‌ای، یک استوری یا