info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۱۴۲۵
چهارشنبه / ۲۶ تیر / ۱۳۹۸
۱۴ / ذی القعده / ۱۴۴۰
17 / Jul/ 2019

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: بافره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۳۳-۰۲۶ فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۲۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

خط قرمز

امروز با حافظ

در این صوفی وشان دردی ندیدم
که صافی باد عیش دردنوشان
تو نازک طبعی و طاقت نیاری
گرانی‌های مشتی دلق پوشان

خوشی

آنکه یک عمر به شوق تو در این کوچه نشست:
حال وقتی به لب پنجره می آیی نیست

فاضل نظری

اقلیم

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۹	۰۵:۵۷	۱۳:۱۲	۲۰:۲۶	۲۰:۴۶

برگه

هنر، کلید فهم زندگی است.

اسکار وایله

گزارش

خیابان‌های تهران به نام شاعران معاصر شد

تعدادی از خیابان‌های منتهی به خانه شاعران به تام اعالی مطرح شعر معاصر شد پیش‌تر در این تام‌گذاری‌ها، مطرح شدن تام‌هایی چون فروغ فرخزاد، سیمین بهبهانی و محمدرضا شجریان، حاشیه‌هایی به‌دنبال داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بر اساس خبر رسیده از خانه شاعران، چندی پیش از طرف این نهاد پیشنهادی مبنی بر تغییر تام برخی گذرگاه‌های شهر در مناطق ۱ و ۳ شهرداری تهران از جمله خیابان‌ها و کوچه‌های منتهی به باغ خانه شاعران و تام‌گذاری با اسامی شاعران مطرح معاصر داده شد که پس از بررسی در کمیسیون تامگذاری شورای شهر تهران، محمدجواد حق‌شناس از تصویب این موضوع خبر داد.

سرانجام پس از گذشت کمتر از سه ماه بسیاری از خیابان‌ها و کوچه‌های منتهی به خانه شاعران به تام اعالی مطرح شعر معاصر تام‌گذاری شد. پیش‌تر، سهیل محمودی، شاعر و عضو هیئت مدیره خانه شاعران ایران، بزرگ‌ترین تکنه این اتفاق را شناسنامه‌ای فرهنگی برای منطقه دانسته و گفته بود: با تام‌گذاری کوچه‌ها به تام بزرگان ادبیات و شعر معاصر، گوش کودکان و نوجوانان ما با این اسامی آشنا می‌شود. طبعاً این شخصیت‌ها در آثار خود منجلی هستند و جوان‌ترها با آثار آن‌ها بیشتر مرتبط می‌شوند و در نهایت تربیت و پرورش اتفاق می‌افتد.

همچنین هیئت مدیره خانه شاعران ایران در این رابطه بیانیه‌ای منتشر کرده بود که بخش‌هایی از آن در ادامه می‌آید:

بسم الله الرحمن الرحیم

درختان شناسنامه یافتند و حرمت و حیات باغ در گرو حرمت و حیات درخت‌هاست.

ما در سایه‌سار باغ گذشتگان تفس کشیده‌ایم و بالیده‌ایم. از هر درخت حکایت‌ها شنیده‌ایم و تام‌ها چیده‌ایم؛ تو بنی هم‌باشد. تویت ماست که تام و تشان در درختان را به کودکان امروز بیاموزتیم تا قدر و قیمت باغ بدانند و از اصل و ریشه‌های خویش دور نمانند.

خانه شاعران ایران مراتب سپاس و قدردانی خود را از شورای محترم شهر تهران، به ویژه اعضای کمیسیون فرهنگی که از طرح تامگذاری خیابان‌های تهران به تام ارجمند شاعران و هنرمندان حمایت کردند، اعلام می‌دارد. امیدواریم این عزیزان به فضل حق مصداق این سخن معصوم(ع) باشند که «شکرگزارترین شما به تسبت به خداوند، شکرگزارترین شما به مردم است.»

آباد باد و دور از گزند باغ عزیز و شکوهمند ایران که درختان سبز و برومندش، شهیدان وطنند و بزرگان هنر و بالابلندان سخن.

تلنگر

خستگی گرمایی چیست؟

این شرایط هنگامی ایجاد می‌شود که آب و نمک بدن بر اثر تعریق زیاد از دست برود. خستگی گرمایی به آهستگی رخ می‌دهد. بیماران و افرادی که به هوای گرم و مرطوب عادت ندارند، بیشتر تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند.

به گزارش پیام آشنا، در چنین حالتی فرد علایمی چون گرفتگی در دناک عضلات همراه با بدون سردرد، پوست رنگ‌پریده و مرطوب، نبض تند و ضعیف و افزایش دمای بدن را دارد. اگر فردی دچار خستگی گرمایی شود، مهم‌ترین اهداف شما باید پایین آوردن دمای بدن، جایگزینی مایعات از دست رفته و رساندن فوری بیمار به بیمارستان باشد. در همین راستا به بیمار کمک کنید تا در یک مکان خنک دراز بکشد و پاهای او را برای بهبود جریان خون بالا ببرید. همچنین برای جایگزینی مایعات از دست رفته، آب فراوان یا هر نوشیدنی بدون گاز به بیمار بدهید.

گزارش

انقلاب دوچرخه‌ها در پاریس

انقلاب جدید حمل‌ونقل با استقبال ساکنان و گردشگران پاریس باعث شده است دوچرخه‌ها، اسکوترها و هاوربوردهای اشتراکی پایتخت فرانسه را در بر گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، پاریس که با امواج گرمای مکرر ناشی از تغییرات اقلیمی و هشدارهای بیشتر اوج‌گیری آلودگی هوا روبرو است، مبارزه با سلطه ماشین‌ها در شهر را شروع کرده است. پاریس نه‌تنها دارد سیستم حمل‌ونقل عمومی‌اش شامل قطارهای بین‌شهری، اتوبوس‌ها و مترو را رتقا می‌دهد، از گسترش سریع شیوه‌های جایگزین حمل‌ونقل هم برخوردار می‌شود. کریستوف نازوسکی، معاون حمل‌ونقل شهردار پاریس می‌گوید: «شهرهای ما را ماشین‌ها مستعمره خود کرده‌اند. ماشین‌ها تا کوچک‌ترین فضاها را هم اشغال می‌کنند. امروز لازم است ما آن‌ها را به جای مناسبشان بازگردانیم.»

«در پاریس، ماشین‌ها فقط برای ۱۰ درصد از سفرهای روزانه استفاده می‌شوند، اما ۵۰ درصد فضاهای عمومی را اشغال می‌کنند.»

شکست دادن ماشین‌ها

اما پاریس در خط اول ابداعات در این زمینه هم بوده است و نخستین سرویس اشتراک دوچرخه بر اساس اپلیکیشن را در سال ۲۰۰۷ برپا کرد.

این سرویس که Velib نام دارد، از آن پس در سراسر شهرهای جهان از لندن تا شیکاگو تقلید شد. سپس سرویس Autolib برای اشتراک گذاشتن ماشین‌های برقی در پاریس شروع شد و پس از آن دوچرخه‌های بدون ایستگاه ظاهر شدند و در تابستان ۲۰۱۸ اسکوترهای برقی اشتراکی یک‌شبه شهر را فراگرفتند.

در عین حال انواع وسایل حمل‌ونقل خصوصی دیگر و هاوربوردهای برقی دوچرخه گرفته تا تک‌چرخ‌های برقی در خیابان‌ها پدیدار شدند.

اما آیا فضای کافی برای این وسایل حمل‌ونقل جدید وجود دارد؟

رانندههای تاکسی ظاهراً پاسخشان به این پرسش نه است. آن‌ها از قبل از گرفته شدن فضای کاری‌شان و خطوط دوچرخه طراحی شده که تا سال ۲۰۲۰ باید به ۱۰۰۰ کیلومتر برسد، ناخشنود بودند.

مشکلات شیوه‌های جدید حمل و نقل

اما رقم تنوآمد حدود ۱۵۰۰۰ اسکوتر برقی در خیابان‌ها نیز باعث اعتراضاتی شده است. چرا که رانندگان در ابتدا آن‌ها را هر جا که می‌خواستند در پیاده‌روها به حال خود رها می‌کردند و باعث شلوغی کنار خیابان و آزار مردم پیاده می‌شدند.

نازوسکی در این باره می‌گوید: «پاریس میدان بازی بزرگی است. اما قضا اشباع شده است. باید تعداد گردانندگان این اسکوترها را مانند سانفرانسیسکو به دو تا سه اپراتور محدود کنیم.»

شمار شرکت‌ها گردانندهٔ ناوگان‌های اسکوترهای برق در اوج خود در پاریس به ۱۳ شرکت رسید. اما اکنون پس از کاهش تقاضا شمارشان به حدود هفت شرکت کاهش یافته است.

۳۷ درصد پاریسی‌ها ماشین دارند

هر روز حدود ۴۱ میلیون سفر شهری در منطقه پاریس انجام می‌شود که ۱۵ میلیون آن با ماشین و ۱۰ میلیون آن با وسایل حمل‌ونقل عمومی انجام می‌شود.

از اول ژوئیه همه وسایل نقلیه دیزلی که قبل از سال ۲۰۰۶ پلاک گذاری شده‌اند، از ورود به پاریس منع می‌شوند. اما آیا مقامات شهری باید قدم بعدی را هم بردارند و همه ماشین‌ها از وارد شدن به مرکز شهر ممنوع کنند؟ بر اساس آمار دفتر شهرداری پاریس، فقط بیش از یک‌سوم یعنی ۳۷ درصد پاریسی‌ها در حال حاضر ماشین شخصی دارند و این میزان در ساکنان مرکز شهر به ۲۰ درصد سقوط می‌کند. ژان یمبر لوروی، مهندس حمل‌ونقل شهری در این باره می‌گوید: «اولویت قرار دادن امکان جابه‌جایی برای ساکنان شهر است.»

او می‌گوید: «بطور کلی افرادی که از این وسایل جدید حمل‌ونقل استفاده می‌کنند، افرادی هستند که قبلاً از مترو استفاده می‌کردند. بنابراین آن‌ها تنشی در کاهش ترافیک ماشین‌ها نداشته‌اند.»

او می‌گوید برای خلاص شدن از وسایل نقلیه گازوئیلی و بنزینی، تمرکز باید بر دوچرخه‌های برقی باشد که بالقوه می‌تواند به جابه‌جایی افرادی که در حومه‌های شهر زندگی می‌کنند، کمک کنند. اما مشکل حتی در این حومه‌های شهری نیز فقدان زیرساخت‌های لازم است. به گفته او، شمار دوچرخه‌های برقی در فرانسه دو تا سه برابر کمتر از آلمان یا هلند است.

تغییر نوع استفاده از ماشین

گرچه گسترش به اشتراک گذاری ماشین در فرانسه در مقایسه با کشورهای همسایه کند بوده است، اما یک راه برای تشویق این کار اختصاص دادن خطوط ویژه در حلقه کمربندی ۳۴ کیلومتری پاریس است که دچار ترافیک شدید است.

نازوسکی می‌گوید: «در ساعات اوج ترافیک به‌طور میانگین ۱.۱ نفر در هر ماشین حضور دارند. اگر بتوان این رقم را به ۱.۷ نفر در هر ماشین رساند، از ترافیک سنگین خلاص می‌شویم.»

اما این اشکال جدید حمل‌ونقل برای همه افراد به‌خصوص افراد خانوادهدار مناسب نیستند.

و به گفته لوروی، ماشین برای بسیاری از ساکنان شهر یک فضای خصوصی شبیه اتاق نشیمن خانه است و نوعی از خلوت را برایشان فراهم می‌کند که در آن می‌توانند تلفن‌های خصوصی‌شان را بزنند یا به موسیقی گوش کنند. از طرف دیگر باید در نظر داشته برای استفاده از وسایل جدید حمل‌ونقل باید تلفن هوشمند داشت و مهارت لازم برای کار با اپلیکیشن‌های مربوط را هم به دست آورد.

بریده‌جراید

هفت شیوه‌ی روان‌درمانی در مثنوی

ایسنا - شیوه‌ها و روش‌های گوناگونی وجود دارد که با استفاده از آن می‌توان گنجایش روانی افراد را افزایش داد تا بتوانند بر مشکلات روحی-روانی خود فائق آیند.

اندیشمندان حوزه روانشناسی در آثار خود، نظریه‌ها و روش‌های روان‌درمانی بسیاری را ارائه کرده‌اند. جالب این جاست که بزرگ‌مردی چون مولوی نیز تن‌ها پیش و با روشی منحصربه‌فرد، بسیاری از شیوه‌ها و روش‌های درمانی، مطرح و شناخته‌شده امروزی را در مثنوی به کار برده است. آنچه مولوی را از دیگر روان‌درمانگران متمایز می‌سازد، انتخاب شیوه‌های هنرمندانه و تامحسوس در ارائه راهکارهای درمانی به مخاطب است.

یافتن شیوه‌ها و نظریه‌های روان‌درمانی در اثر ارزشمند مثنوی گواه این است که قرن‌ها قبل از انتشار نظریه‌های انسان‌شناسی و روان‌درمانی از سوی دانشمندان غربی، بزرگ‌مردی چون مولانا که دست‌پرورده عرفان ناب اسلامی است به بُعد روحی-روانی انسان سالم توجه خاص داشته و برای تأمین آن راهکارهای ارزنده‌ای به کار گرفته است.

۱.شعردرمانی

یکی از این شیوه‌های هنری مؤثر، شعردرمانی است. شعردرمانی یک هنر درمانی خلاق است که شعر و دیگر شکل‌های برانگیزنده ادبیات را برای رسیدن به اهداف درمانی و رشد شخصی به کار می‌گیرد. در این شکل منحصربه‌فرد درمان، مراجعه‌کننده قرصتی متفاوت برای تعریف هویت خود و نشان‌دادن خود به درمانگر یا صدای درونی خودش دارد. این خود اقتضایی توسط مراجعه‌کننده، یک رابطهٔ خوب با درمانگر را تقویت می‌کند.

سوی قصه گفتنش می‌داشت گوش / سوی نیفی و جستنش می‌داشت هوش

یکی از اهداف شعر درمانی، به‌جریان درآوردن هیجانات سرکوب‌شده و آزادسازی تنش‌ها و نیز کشف معانی جدید از طریق تفکرات، بصیرت‌ها و اطلاعات جدید است. مولوی هیجون روانشناسی آگاه و درمانگری توانا، شعر خویش را به اصغای روح خواننده رسوخ می‌دهد و ناخودآگاه ذهن او را مهیای پذیرش می‌سازد.

۲.روان‌درمانی عارفانه (عشق‌درمانی)

هدف اصلی عرفان، شناخت خود و یافتن نیروها، استعدادها و ابعاد پنهان شده وجود است. برای رسیدن به اوج خودشکوفایی و تحقق «خود» که درون مایهٔ خویشتن واقعی است، گشودن کتاب وجود با زبان وجود امکان‌پذیر است. زبان عرفان، زبان وجود است.

زبانی که با اشارات و رمز و راز درآمیخته است و از این طریق می‌توان به رازگشایی شناخت خود و خدای خویش دست یافت. در واقع این مفهوم چیزی جز مصداق حدیث شریف «من عرف نفسه فقد عرفه ربّه» نیست و مولانا از این کارکرد عرفان به خوبی آگاه است.

هر که را جامه ز عشقی چاک شد / او ز حرص و جمله عیبی پاک شد
شاد باش ای عشق خوش‌سودای ما / ای طبیب جمله علّت‌های ما
ای دوای نخوت و ناموس ما / ای تو اقلاطون و جالینوس ما

۳. تکنیک استفاده از خواب و رؤیا در روان درمانی

رؤیا صورت‌های ذهنی و حسی است که شخص در خواب می‌بیند و معمولاً بدون ارتباط و نظم منطقی به دنبال هم می‌آید. از نظر فروید، رؤیا آینهٔ ضمیر ناهشیار انسان است و معمولاً برای کاهش اضطراب و برطرف نیازهای سرکوب‌شده به کار می‌رود.

مولوی از این شیوه که در روش‌های روان‌درمانی جایگاهی خاص دارد، غافل نبوده و در موارد متعدد از جمله داستان «پادشاه و کنیزک» بدان اشاره کرده است.

در میان گریه خویش در ربود / دید در خواب او که پیری رو نمود
گفت ای شه مژده حاجاتت رواست / گر غریبی آیدت قرباً ز ماست

۴.مذهب‌درمانی

امروزه بسیاری از متخصصان دریافته‌اند که دین در درمان بیماری‌های روانی مؤثر است. دین‌درمانی یکی از شاخه‌های درمان بیماری‌های روانی شناخته شده است. تکیه بر دستورات مذهبی و استمداد از قرآن کریم در تسکین و درمان مشکلات روانی از شیوه‌هایی است که اثربخشی آن از دیرباز به تجربه اثبات شده است و آزمون‌های مختلف تجربی نیز بر نقش مؤثر تفکر دینی در زندگی انسان‌ها صحه می‌گذارد.

عراقی، واصلی چون مولانا، روانشناسی دین‌مدارانه و تفکر دینی خود را در جای‌جای مثنوی ارائه داده و از این طریق فطرت انسان را به سوی کمال رهنمون ساخته است.

درحقیقت مبانی دینی جز لاینفک مثنوی به شمار می‌رود و مولانا با آن چنان تسلط و مهارتی، اندیشه‌های ناب دین‌مدارانه را به مخاطب القا می‌کند و تفکرات مذهبی را در اعماق دل و جان او رسوخ می‌دهد که خواننده با اطمینان و اعتماد از آن بهره می‌جوید و با دریافت آن گویی به آرامشی ژرف دست می‌یابد.

۵.واقعیت‌درمانی

واقعیت‌درمانی یکی از جدیدترین تلاش‌های درمانگران در راه توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی و موفقیت محسوب می‌شود. در این شیوه درمان، مواجه‌شدن با واقعیت، قبول مسئولیت و قضاوت اخلاقی درباره درست و نادرست بودن رفتار و در نتیجه نیل به هویت توفیق مورد تأکید است. واقعیت‌درمانی با تأکید بر رفتار اجتماعی مناسب و مسئولیت فردی در موقعیت‌های اصلاحی رسمی، سازمانی و تحصیلی، رویکرد مشاوره‌ای پرقدرتی به حساب می‌آید.

۶.طنزدرمانی

امروزه طنز در روانشناسی مثبت کاربرد بسیاری دارد. در نظریه روانکاوی فروید به این نکته اشاره شده است که محتویات ناخودآگاه ذهن فرد، به سهولت در سطح خودآگاه ظاهر نمی‌شود. لذا برای این که امیال سرکوب شده ناخودآگاه به سطح هوشیاری آورده شوند، باید از راه‌های غافلگیرکننده‌ای مثل رؤیاها یا شوخی‌ها استفاده کرد.

این ارتباط استعاره‌ای هم برای شاعر و هم برای مخاطب، نوعی ابزار است. ارتباط استعاره‌ای به شکل داستان‌ها، اساطیر، حکایات، داستان‌های اقناعی و خنده‌دار مورد استفاده قرار می‌گیرد و در مشاوره و روان‌درمانی به عنوان روشی برای رسیدن به قابلیت‌های شناخته‌نشده یا استفاده‌نشده فردی به کار گرفته می‌شود.

این نوع تکنیک روان‌درمانی در داستان‌های متعدد مثنوی از جمله «خراج چهار هندو در نماز»، «عجوجی و کوچکی که در کنار جنازه پدر نوحه می‌کرد»، «طوطی و بقال» و... قابل مشاهده است.

۷.لوگوتراپی (معناد‌رمانی)

آن روان‌درمانی که نه تنها روح انسان را باز می‌شناسد، بلکه در واقع کار را از روح شروع می‌کند. لوگوتراپی نام دارد. هنگامی که انسان در رنج خود معنا می‌یابد و روابط علّت و معلولی را می‌بیند، از تنش بازی کردن و جهرسازی برای قرار از رنج بی‌نیاز می‌گردد. اما اگر معنای زندگی بی‌معنایی باشد گمراه‌تر می‌گردد و برای قرار از این شاخ به آن شاخ می‌پرد تا غرق گردد.

در تعبیر مولانا، رنج دریچه‌ای است به سوی فتح و گشایش که نه تنها روح را جلا می‌بخشد، بلکه انعام و الطاف الهی را به سوی انسان روانه می‌سازد:

مر تو را هر زخم کاید ز آسمان / منتظر می‌باش خلعت بعد آن.»

منبع

نصراصفهانی، زهرا و شیری، مائده (۱۳۹۳). «هفت شیوه روان‌درمانی در مثنوی». پژوهش‌های ادب عرفانی، سال هشتم، شماره ۱، صص ۱۴۵-۱۶۸.

خبرچه

روایت زندگی پرماجرای یک روزنامه‌نگار ورزشی

به گزارش پیام آشنا، رمان «ماهی‌ها نگاهم می‌کنند»، به قلم ژان پل دوبوآ و با ترجمه اصغر نوری منتشر شد. این رمان درباره یک روزنامه‌نگار است که درباره یوکس مطلب می‌نویسد و با آنکه سال‌هاست درباره این ورزش می‌نویسد ولی به شدت از این رشته می‌ترسد و ماجراهای این داستان نیز از همین ترس آغاز می‌شوند.

در این رمان پدر الکلی روزنامه‌نگار که شغلش شرطبندی حرفه‌ای روی اسب‌هاست از پسرش می‌خواهد او را به قتل برساند و داستان وارد جریانات درهم‌تنیده‌تری می‌شود. نویسنده این کتاب تاکنون جوایزی نظیر برترین اثر طنز سیاه در فرانسه، جایزه فرانس تلویزیون و جایزه فمینا در سال ۲۰۰۴ را از آن خود کرده است. نشر افق رمان «ماهی‌ها نگاهم می‌کنند» را در ۱۶۸ صفحه با قیمت ۲۵۰۰۰ تومان منتشر کرده است.

کافه‌پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز برگزار می نماید

اولین نمایشگاه رسانه های دیجیتال و بازی های رایانه ای استان البرز
Alborz First Digital Social Media and Computer Games Expo

رونق تولید در راستای پیشرفت تکنولوژی

نشر دیجیتال | پایگاه های اینترنتی
نرم افزارهای تلفن همراه | عکاسی
بازی های رایانه ای | استارت اپ ها
نشست ها و کارگاه ها | دیجیتال مارکتینگ
برنامه نویسی | سایت نویسی

۸ الی ۱۱ مرداد ماه

سالن نمایشگاهی گل پارک چمران از ساعت ۱۵ الی ۲۲

دبیرخانه اجرایی و رزرو غرفه
بلوار هفت تیر، روبروی شهرداری منطقه ۲، ساختمان نقشینه، طبقه ۴ واحد ۱۴ - ۳۲۷۷۵۶۲۰ - ۰۹۱۲۴۶۵۰۱۴۸

www.8bsabz.com