پیغام صبح؛ امید، عمل، خدا

مدیر: حسن کاوه‌نیا

سرمقاله

چرا هر روز صبح با خودمان مهربان‌تر نباشیم؟

نویسنده: مهتاب رستگار

صبح که زنگ ساعت بلند می‌شود، اولین تصمیمی که می‌گیریم درباره خودمان است. یا با لبخند بیدار می‌شویم و به خودمان می‌گوییم امروز هم یک فرصت تازه است، یا با غر و ناله شروع می‌کنیم و از همان لحظه روز را سنگین می‌کنیم. این تصمیم کوچک، که کسی آن را جدی نمی‌گیرد، بیش از هر چیز دیگر کیفیت زندگی ما را شکل می‌دهد.

سال گذشته در شهر کوهسار، در مرکز مشاوره‌ای به نام «نسیم آرام»، پژوهشی درباره عادت‌های صبحگاهی ۳۴۰ نفر از ساکنان شهر انجام شد. نتیجه‌ها برای خیلی‌ها تعجب‌آور بود. کسانی که صبح‌ها حداقل ۱۰ دقیقه فقط برای خودشان وقت گذاشته بودند، در طول روز کمتر دچار اضطراب شدید شده بودند و حتی در کارشان هم بهره‌وری بیشتری داشتند. این افراد لزوماً ورزشکار یا آدم‌های خاص نبودند؛ بیشتر آن‌ها مادر خانه، معلم یا کارمند ساده بودند.

در مقابل، کسانی که صبح‌ها با گوشی شروع می‌کردند و بلافاصله وارد دنیای پیام‌ها و خبرهای فوری می‌شدند، بیشتر از بقیه احساس خستگی و بی‌حوصلگی گزارش کرده بودند. نکته جالب این است که هیچ‌کدام از این افراد نگفته بودند که زندگی‌شان آسان است. همه آن‌ها مشکل، فشار و کار زیاد داشتند. تفاوت فقط در این بود که یکی از آن‌ها روز را با خودش شروع کرده بود و دیگری با دنیای بیرون.

دکتر مهسا رادمنش، روان‌شناس بالینی که در این پژوهش همکاری کرده، می‌گوید: «ذهن انسان در ساعت‌های اول روز بسیار انعطاف‌پذیر است. هر چیزی که در این ساعت‌ها به آن بدهیم، همان را زودتر پس می‌دهد. اگر اخبار بدهیم، ذهن ما هم با اخبار کار می‌کند. اگر کمی آرامش بدهیم، ذهن ما هم آرام‌تر شروع می‌کند.» او تأکید می‌کند که این به معنای نادیده گرفتن مشکلات نیست، بلکه به معنای آماده کردن خود برای روبه‌رو شدن با آن‌هاست.

یکی از دلایلی که این تغییر کوچک این‌قدر مؤثر است، مفهومی است به نام «کنترل درونی». وقتی صبح‌ها تصمیم می‌گیریم چه کاری انجام دهیم، حتی اگر فقط نوشیدن یک لیوان آب باشد، به مغز خود نشان می‌دهیم که هنوز کنترل زندگی در دست ماست. این حس کوچک، در طول روز، مثل سپری عمل می‌کند در برابر بسیاری از استرس‌های بی‌دلیل. به همین دلیل است که بسیاری از کسانی که این عادت را امتحان کرده‌اند، می‌گویند حتی روزهای سخت هم کمتر آن‌ها را از پا درمی‌آورد.

البته لازم نیست همه‌چیز از فردا عوض شود. بسیاری از شکست‌ها از همین‌جا شروع می‌شوند که آدم می‌خواهد یک‌شبه تبدیل به نسخه‌ای بهتر از خودش شود. برنامه‌های بزرگ معمولاً دوام نمی‌آورند. بهتر است با کارهای بسیار کوچک شروع کرد؛ کارهایی که حتی در روزهای شلوغ و خسته هم انجام‌شدنی باشند. مثلاً اگر هدف ورزش است، شروع با ۱۰ دقیقه پیاده‌روی است، نه رفتن به باشگاه. اگر هدف مطالعه است، شروع با یک صفحه است، نه یک کتاب.

نکته مهم این است که این کارها را نباید به عنوان وظیفه دید. وقتی هر صبح با خودمان لج می‌کنیم که «باید» این کار را انجام دهیم، خیلی زود خسته می‌شویم و رها می‌کنیم. اما اگر آن‌ها را هدیه‌ای به خودمان بدانیم، اتفاق متفاوتی می‌افتد. همان تغییر کوچک در نگاه، که از قبل هم در روان‌شناسی رفتار دیده شده بود، در این پژوهش هم تأیید شد.

در پایان، شاید بد نباشد که امشب قبل از خواب، به خودمان قول کوچکی بدهیم. نه قول بزرگ، نه برنامه‌ای پرزحمت. فقط یک قول ساده: فردا صبح، حتی اگر همه‌چیز شلوغ بود، حداقل یک کار کوچک برای خودم انجام می‌دهم. شاید همین یک کار، روز بعد را هم آرام‌تر شروع کند. و شاید کم‌کم، این آرامش از صبح‌ها به بقیه ساعت‌های روز هم سرایت کند.

شهرداری کوهسار برای ساخت ۲۰ مدرسه جدید ۲۲ ماه فرصت می‌دهد

گزارش: حمید رضایی‌فر

کوهسار – شورای شهر کوهسار روز سه‌شنبه با ۲۲ رأی موافق از مجموع ۲۷ رأی، طرح ساخت ۲۰ مدرسه جدید در سطح شهر را تصویب کرد. بر اساس این مصوبه، شهرداری موظف است ظرف ۲۲ ماه نخستین مدرسه را تحویل دهد. این طرح با ۹ رأی مخالف و ۶ رأی ممتنع همراه بود. مخالفان می‌گویند زمان‌بندی بسیار کوتاه است و احتمال افت کیفیت ساخت را بالا می‌برد.

بر اساس این مصوبه، ۱۲ مدرسه در مناطق حاشیه‌ای شهر، جایی که بیشترین کمبود فضای آموزشی وجود دارد، ساخته می‌شود. هشت مدرسه دیگر در بافت مرکزی و مناطق پرتراکم ساخته خواهد شد. هر مدرسه ۱۲ کلاس درس، سالن ورزش کوچک، آزمایشگاه و کتابخانه خواهد داشت. شهرداری اعلام کرده که ۶ مدرسه از این تعداد ویژه دانش‌آموزان دختر است.

هزینه کل طرح ۴۸۰ میلیارد تومان برآورد شده است. ۲۰۰ میلیارد تومان از بودجه عمرانی سال جاری تأمین می‌شود و مابقی از طریق فروش ۱۴ قطعه زمین متعلق به شهرداری که در طرح جامع کاربری آن‌ها تغییر کرده است، تأمین خواهد شد. معاون مالی شهرداری گفته است که اگر فروش زمین‌ها به ۸۰ درصد برآورد نرسد، پروژه‌ها متوقف نمی‌شود و از محل اعتبارات دیگر ادامه می‌یابد.

مخالفان طرح می‌گویند که ۲۲ ماه برای ساخت یک مدرسه استاندارد زمان بسیار کمی است. به گفته آن‌ها، در ۵ سال گذشته هیچ مدرسه‌ای در کمتر از ۳۰ ماه تحویل داده نشده و عجله برای رسیدن به مهلت، احتمال بروز مشکلات ایمنی و فنی را بالا می‌برد. آن‌ها خواستار افزودن بند جریمه برای پیمانکار در صورت تأخیر شده‌اند.

در مقابل، مهندس کامران سپهرآرا، مدیرعامل شرکت عمران و توسعه شهری کوهسار، که مجری اصلی طرح است، گفته است که ۱۴ مدرسه از این تعداد پیش‌ساخته خواهند بود و در کارگاه تنها مونتاژ انجام می‌شود. او گفت: «ما نمی‌خواهیم کیفیت را فدای سرعت کنیم، اما می‌دانیم که هر سال تأخیر یعنی هزاران دانش‌آموز که مجبورند در کانکس یا مدارس دوشیفته درس بخوانند.» به گفته او، ۱۱ مدرسه از این طرح تا پایان سال ۱۴۰۲ آماده بهره‌برداری خواهند شد.

شورای شهر کوهسار در ۲۲ ماه گذشته با ۱۴ استیضاح روبه‌رو بوده است

ادامه در صفحه ۲۰

شورای شهر کوهسار در ۲۲ ماه گذشته با ۱۴ استیضاح روبه‌رو بوده است

نویسنده: مهتاب رستگار

کوهسار – شورای شهر کوهسار در ۲۲ ماه گذشته با ۱۴ درخواست استیضاح روبه‌رو بوده است. این رقم در دو دوره پیشین شورا، که هر کدام چهار سال طول کشیدند، به ترتیب ۳ و ۵ استیضاح ثبت شده بود. به عبارت دیگر، میانگین استیضاح در دوره فعلی بیش از دو برابر دوره‌های قبل است. از این ۱۴ درخواست، ۹ مورد به رأی‌گیری رسیده و ۴ مورد با رأی مثبت همراه شده است. سه مورد دیگر نیز به دلیل استعفای اعضا یا عدم حضور در جلسه رأی‌گیری، عملاً بی‌نتیجه ماند.

بیشترین درخواست‌ها علیه شهردار، آقای منصور دلاوری، ثبت شده است. او تاکنون ۶ بار با درخواست استیضاح روبه‌رو شده و هر بار توانسته با کسب حداقل ۱۶ رأی از ۲۷ رأی، شورا را قانع کند که از او حمایت کند. دو مورد از این استیضاح‌ها به موضوع ترافیک و طرح جدید حمل‌ونقل عمومی مربوط بوده است. سایر موارد به مسائلی مانند نحوه واگذاری پروژه‌های عمرانی، تأخیر در پرداخت حقوق کارکنان شهرداری و اعتراض به افزایش عوارض شهری بازمی‌گشت.

در جلسه علنی روز سه‌شنبه، ۱۴ مهر، ۱۵ عضو شورا حضور داشتند. ۱۶ رأی لازم برای تصویب طرح جدید حمل‌ونقل عمومی به ۱۶ رأی موافق رسید. ۷ عضو مخالف رأی دادند و ۴ عضو نیز ممتنع شدند. پیش از رأی‌گیری، ۲۰ عضو شورا در جلسه‌ای غیرعلنی گرد هم آمده بودند تا درباره متن نهایی طرح گفت‌وگو کنند. این جلسه حدود ۳ ساعت طول کشید و گزارش‌هایی از اختلاف‌نظر میان اعضا درباره برخی بندهای طرح منتشر شده بود.

طرح جدید حمل‌ونقل عمومی شامل ۱۲ خط اتوبوس تندرو، ۴۰ کیلومتر خط ویژه اتوبوس و ۲۵ ایستگاه جدید است. بر اساس این مصوبه، شهرداری موظف است ظرف ۲۲ ماه نخستین مدرسه را تحویل دهد. این طرح با ۹ رأی مخالف و ۶ رأی ممتنع همراه بود. مخالفان می‌گویند زمان‌بندی بسیار کوتاه است و احتمال افت کیفیت ساخت