

نفس عمیق

بیزره روحانیون؛ روزنامه نگار

مسیر سبز

روی میز را نگاه می‌کنم، بیشتر آنچه در سال گذشته بر من گذشته، در آن سه دفتر قرمز و خردلی و سیاه خلاصه شده است؛ تمام آنچه در دوره‌های آنلاین و حضوری با موضوعات مختلف آموختم، تمام آرزوهایی که برای محقق شدنشان تلاش کرده‌ام و بعضی‌هایشان را هم بی‌خیال شده‌ام. هر آنچه در ساعات مختلف رخ داده بود و حال نوشتنش را داشتم و حتی صفحاتی که ردپایی از حضور بچه‌ها دارد و با نقاشی و خط‌خطی‌شان مزین شده است.

دفترها را ورق می‌زنم، دنبال خودم می‌گردم. اینکه کیستم و رسالتم در زندگی چیست؟ اینکه نیتم برای سال ۱۴۰۰ چه بوده و چقدر برای تحقق‌اش تلاش کرده‌ام. اینکه این نیت چقدر بر نقش و وظیفهام در زندگی منطبق بوده؟ آیا توانسته‌ام سنگینی از سسر راهی بردارم؟ اثری از خود در جایی بگذارم؟ گویی تمام لحظات به یادمانده از سال ۱۴۰۰ پیش‌رویم ظاهر می‌شوند و من سرگیجه می‌گیرم از این همه اتفاق... «ما را به سخت جانی خود این گمان نبود»... چقدر بزرگ شده‌ام.

به راه آمده نگاه می‌کنم. چقدر امسال آدم دیدم. در این مسیر از دیگران چه آموختم؟ چه کسانی در این راه پر فراز و نشیب همراه بودند؟ آیا اگر حمایت آنها نبود می‌توانستم این مسیر را طی کنم؟ و باز برمی‌گردم بر سر رسالتم در زندگی. رسالت شخصی و رسالت الهی. اینکه «خواست»ام چه بوده و «بایست»ام چه بوده؟ اینکه خواست من چقدر به دنیای اطرافم، به انسان‌ها، به سرزمینم، به زندگی‌ام خدمت و خیانت کرده است؟ حالی سرشار از شکر و قدردانی از خداوند متعال دارم.

پیش‌رویم چند دفتر است؛ تمیز و سفید. قرار است کنار سفره هفت‌سین مهمان ما باشند این دفترها و در طول سال جدید همراهم. این بار اما از آخر به اول می‌نویسم. هر چه می‌خواهم رخ بدهد و هر کاری که برایش لازم است انجام دهم را اول دفتر می‌نویسم.

اینکه برای فرزندانم چه می‌خواهم؟ برای تحقق ارزش‌هایم چه باید بکنم؟ برای آنچه هدف می‌نامم چه برنامه‌ای باید بریزم؟ اینکه خودم را بهتر و بیشتر بشناسم و در راستای آنچه رسالت شخصی و الهی‌ام است، گام بردارم و در مسیر رشد باشم. اینکه آن چیزهایی را که جایشان در زندگی‌ام خالی است بیایم و برای به دست آوردنش مسیر مشخص کنم. اینکه تکلیف هر آنچه سال‌هاست در آرزویان هستم و هر سال در چمدانی سنگین به سال بعد می‌کشانم روشن کنم و برای تعدیل و تحقق‌شان اقدام کنم. البته که در هر لحظه خواست و حکمت خدا حرف اول و آخر را می‌زند و من راضی‌ام به قضا و قدر الهی؛ اما به آنچه به عنوان نهایت در دستمان نهاده اند تکیه می‌کنم و بسم الله می‌گویم به امید اینکه «خواست» من بر «خواست» خداوند منطبق شود و رضایت از زندگی‌هایم حاصل شود.

# حرکت به سوی حال بهتر

کوله‌بار سال ۱۴۰۰ را چطور به سال آینده منتقل کنیم

روزهای پایانی سال ۱۴۰۰ را سپری می‌کنیم و قرار است به زودی وارد قرن جدید شویم. اگر قرار باشد سالی که گذشت را مرور کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ چه حسن‌هایی در شما

ایجاد می‌شود؟ چه چیزهایی به خاطر تان می‌آید؟ برنامه‌تان برای سال آینده چیست؟ فکر می‌کنید بتوانیم پل از تباطوی و حلقه وصلی بین هر آنچه در سال ۱۴۰۰ اتفاق افتاده و نیتفاده، با سال ۱۴۰۱ بیابیم؟ چنان‌که سال جدید برای ما قدرت و رضایت به ارمان‌ها بیورد؟

پازلی برای زندگی

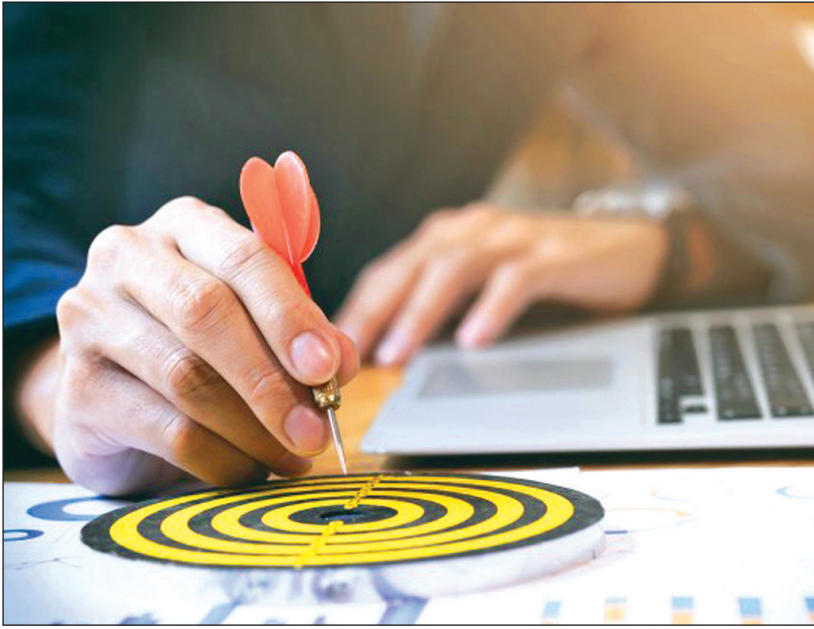
بباید سال ۱۴۰۰ را یک پازل تصور کنیم که از تکه‌های کوچک تشکیل شده است. در نظر بگیرید هر کدام از این تکه‌ها حوزه‌های زندگی است. مثلاً یک تکه از پازل حوزه ارتباط با خود است که شامل چند بخش می‌شود؛ حوزه تندرستی و حوزه فضای معنوی (وضعیت سلامت روان و ارتباط با آفریدگار). تکه دیگر مربوط می‌شود به فیزیک و لجستیک کار، شامل محل سکونت، محل کار، وسیله نقلیه و لوازمی که ما در زندگی از آنها استفاده می‌کنیم. تکه دیگر از پازل حوزه روابطی است که با نزدیکان درجه یک و دو و جامعه داریم. یک تکه هم به حوزه کسب‌وکار و امور مالی مربوط می‌شود. تکه بعدی حوزه رشد، آموزش و پرورش و یادگیری است و در نهایت تکه تفریحات و سرگرمی‌های زندگی. اگر این تکه‌ها را کنار هم قرار دهیم، تصویری از سال ۱۴۰۰ (و هر آنچه در آن اتفاق افتاده است، به ما می‌دهد. حالا وقت آن رسیده که به میزان رضایت‌تان از تک‌تک این تکه‌های پازل نمره‌ای بین صفر تا ۵ دهید. و در گام بعدی ببینید برای تک‌تک این تکه‌ها جای چه چیزی خالی است. چه چیزهایی لازم بوده اتفاق بیفتد که اتفاق نیفتاده است؟ علت آن چیست؟ و اگر چه اتفاقی بیفتد نمره شما به سمت همیل می‌کند؟ نیت‌ماز این تمرین این است که با هر آنچه در سال ۱۴۰۰ اتفاق افتاده یا نیفتاده، کامل شویم و با رضایت این سال را کامل کنیم.

جشنی برای همه فصول

این روزها که سال ۱۴۰۰ را به سال ۱۴۰۱ تحویل می‌دهیم، بیشتر ما فضایی از جشن را تجربه می‌کنیم. اما تعریف ما از جشن چیست؟ به صورت عادی جشن به این معناست که مراسمی برگزار شود از جنس شادی و انگار باید یک اتفاقی بیفتد که ما بتوانیم جشن بگیریم. از شما دعوت می‌کنیم یکبار امتحان کنید و با نگاه به تکه‌های پازل زندگی‌تان، برای آنچه در سال ۱۴۰۰ برایتان رضایت و افتخار می‌آورد، جشن بگیرید. می‌توانید فقط زانوی نم‌بغل بگیرید، برای لحظه‌های زندگی افسوس بخورید و مدام با کارهای نکرده‌تان فکر کنید یا اینکه این چند روز را برای چیزهایی که در تک‌تک تکه‌های پازل هستند اما از چشم‌تان پنهان شده‌اند جشن بگیرید؛ انتخاب با شماست. همیشه چیزی در زندگی هست که بخواهیم برایش جشن بگیریم، بگردید و آن تکه‌های پازل را پیدا کنید تا شکرگزاری و قدردانی و در پی آن نشاط و سرزندگی در زندگی‌تان جاری شود.



بیشهاد



سفر به آینده

حالا تک‌تک این تکه‌های پازل را برید به اسفند سال ۱۴۰۱. ببینید اگر این تکه‌ها کنار در چه شرایطی باشند به آنها نمره ۵ را می‌دهید و آن شرایط را برای حوزه‌های مختلف بنویسید. اکنون آنچه را که الان هست وصل کنید به اسفند ۱۴۰۱، یعنی یک سری اقدام و حرکت تعریف کنید که همین الان ما را از اسفند ۱۴۰۰ ببرد به اسفند ۱۴۰۱. به عبارت دیگر آنچه الان به عنوان یک نارضایتی بر می‌شمارید بشود فرصت و سکوی پرش برای سال جدید. اینطور که ابتدا تصویری محقق شده از تکه‌های پازل در اسفند ۱۴۰۱ در نظر بگیرید و ببینید چه اقداماتی لازم است برای اینکه از این اسفند بیریم به اسفند سال بعد.

وقت آن رسیده که برای هر کدام از تکه‌ها کوچک پازل، اسفند ۱۴۰۱ را تصور کنیم. به عنوان مثال اگر اضافه وزن دارید و قرار است اسفند سال آینده به تناسب اندام برسید، لازم است بهمن ۱۴۰۱ در چه وضعیتی باشید که اسفند به تناسب اندام رسیده باشید. یک گام جلوتر برویم، اگر قرار است بهمن ماه جایی باشید که اسفند نتایج داشته باشد، آذر ۱۴۰۱ لازم است چه اقداماتی انجام دهید؟ یا همین فناوری را به ماجرا نگاه کنید و ماه‌های مهر، تیر، اردیبهشت و فروردین سال ۱۴۰۱ را ببینید که باید کجا باشید و چه اقداماتی انجام دهید تا اسفند ۱۴۰۱ نتایج مورد نظر شما برای تک‌تک تکه‌های پازل محقق شود. بعد ببینید همین یکی دو روز آینده. خوب است دفتری داشته باشید و برای هر کدام از تکه‌های پازل یک صفحه اختصاص دهید و این مسیر را بر اساس نمره کنونی و نمره دلخواه، برایش تعریف کنید.

روشنا

ظهور؛ مقدمه عالی‌ترین زندگی‌ها

اصل انتظار فرج از یک اصل کلی اسلامی و قرآنی استنتاج می‌شود و آن اصل «حرمت یأس از روح‌الله» است. مردم مؤمن به عنایات الهی، هرگز و در هیچ شرایطی امید خویش را از دست نمی‌دهند و تسلیم یأس و ناامیدی و بهیودگی نمی‌گردند.

چیزی که هست این انتظار فرج و این «عدم یأس از روح‌الله» در مورد یک عنایت عمومی و بشری است؛ نه شخصی یا گروهی و به علاوه توأم است با نویدهای خاص و مشخص که به آن قطعیت داده است... ظهور مهدی موعود حلقه‌ای از حلقه‌های مبارزه اهل حق و اهل باطل است که به پیروزی نهایی اهل حق منتهی می‌شود، سهیم بودن یک فرد در این سعادت موقوف به این است که آن فرد عملاً در گروه اهل حق باشد... زندگی بشر در آینده منتهی می‌شود به عالی‌ترین و کامل‌ترین زندگی‌ها که از جمله آثاری که در آن هست، آشتی انسان و طبیعت است و آن این است که زمین تمام معادن خود را در اختیار انسان قرار می‌دهد، آسمان تمام برکات خود را در اختیار انسان قرار می‌دهد و همه اینها خود تکامل تاریخ است. (انسان کامل، مرتضی مطهری)

ثرفند

بالکن‌های پر از گیاه

زندگی در آپارتمان و نداشتن حیاط و باغچه‌های قدیمی به این معنا نیست که برای همیشه خودمان را از لذت نگهداری از گل و گیاه و داشتن باغچه‌ای رنگارنگ محروم کنیم. بالکن‌های کوچک هم می‌توانند به مکانی پر از گیاه و زیبا تبدیل شوند. گیاهانی که در بالکن قرار است نگهداری شوند باید بتوانند شرایط آب و هوایی بیرون از آپارتمان را تحمل کنند. در بالکن‌هایی که رو به خیابان واقع شده‌اند، باید گیاهان مقاوم به گردوغبار و آلودگی هوا انتخاب شوند. در بالکن‌های جنوبی میزان تابش نور خورشید بیشتر است و این ویژگی گزینه‌ای عالی برای گیاهان آفتاب‌پسند است. گلدان‌های سفالی و لعابی می‌توانند بهترین گزینه برای گل‌هایی باشند که قرار است در بالکن نگهداری شوند چرا که سفال و لعاب می‌توانند دما را در سرما و گرما تعدیل کنند.



آگهی مناقصه عمومی (دومرحله‌ای)

موضوع : مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره خ ن م / ۷۰۹ / ۱۴۰۰ مربوط به خرید ۵۵ مجموعه تجهیزات سر چاهی 10K (H) AG به همراه خدمات نصب مورد نیاز اداره حفاری تحت تقاضای شماره SHP-3194104120

**شرکت نفت مناطق مرکزی ایران** در نظر دارد موضوع مناقصه فوق‌الذکر را با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به صورت مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای) به شرکت‌های واجد شرایط، واگذار نماید.  
**الف) شرح مختصر کار خرید ۵۵ مجموعه تجهیزات سر چاهی 10K (H) AG** به همراه خدمات نصب مورد نیاز اداره حفاری تحت تقاضای شماره SHP-3194104120  
**ب) مدت و محل اجرای قرارداد** مدت قرارداد ۳۶ ماه پس از ابلاغ سفارش به فروشنده (تحویل کالا حداکثر ۹ ماه (طبق پیشنهاد فنی مناقصه‌گر (برنده) از زمان ابلاغ شروع به کار و مابقی زمان قرارداد جهت انجام خدمات نصب طبق جدول زمان‌بندی نیاز کارفرما) می‌باشد.  
تحویل استان تهران، شهری، انبار شرکت نفت مناطق مرکزی ایران و نصب در کلیه مناطق عملیاتی تحت پوشش شرکت نفت مناطق مرکزی ایران  
**ج) شرایط و مدارک مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه (الزامی)** ارائه مدارک استعلام ارزیابی کیفی من جمله شرایط و مدارک اعلام شده زیر جهت شرکت در مناقصه الزامی است.  
۱- داشتن شخصیت حقوقی و ارائه مدارک ثبت شرکت شامل: آگهی تأسیس شرکت در روزنامه رسمی، اساسنامه، آخرین تغییرات، کد اقتصادی و شناسه ملی شرکت، آدرس دقیق پستی، تلفن ثابت و نامبر (فکس)،  
۲- داشتن صورت‌های مالی حسابرسی شده منتهی به سال مالی ۱۳۹۹ و ارائه مدارک جهت ارزیابی توان مالی  
۳- داشتن توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۶۳۷/۵۰۰ر۵۰۰ر۷۹٫۶۹۰ریال به عنوان تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (مناقصه)

آگهی مناقصه عمومی (دومرحله‌ای)

موضوع : مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره خ ن م / ۷۱۲ / ۱۴۰۰ مربوط به خرید ۵ مجموعه تجهیزات سر چاهی 10K (H) B به همراه خدمات نصب مورد نیاز اداره حفاری تحت تقاضای شماره SHP-3194104126

**شرکت نفت مناطق مرکزی ایران** در نظر دارد موضوع مناقصه فوق‌الذکر را با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به صورت مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای) به شرکت‌های واجد شرایط، واگذار نماید.  
**الف) شرح مختصر کار خرید ۵ مجموعه تجهیزات سر چاهی 10K (H) B** به همراه خدمات نصب مورد نیاز اداره حفاری تحت تقاضای شماره SHP-3194104126  
**ب) مدت و محل اجرای قرارداد** مدت قرارداد ۳۶ ماه پس از ابلاغ سفارش به فروشنده (تحویل کالا حداکثر ۹ ماه (طبق پیشنهاد فنی مناقصه‌گر (برنده) از زمان ابلاغ شروع به کار و مابقی زمان قرارداد جهت انجام خدمات نصب طبق جدول زمان‌بندی نیاز کارفرما) می‌باشد.  
تحویل استان تهران، شهری، انبار شرکت نفت مناطق مرکزی ایران و نصب در کلیه مناطق عملیاتی تحت پوشش شرکت نفت مناطق مرکزی ایران  
**ج) شرایط و مدارک مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه (الزامی)** ارائه مدارک استعلام ارزیابی کیفی من جمله شرایط و مدارک اعلام شده زیر جهت شرکت در مناقصه الزامی است.  
۱- داشتن شخصیت حقوقی و ارائه مدارک ثبت شرکت شامل: آگهی تأسیس شرکت در روزنامه رسمی، اساسنامه، آخرین تغییرات، کد اقتصادی و شناسه ملی شرکت، آدرس دقیق پستی، تلفن ثابت و نامبر (فکس)،  
۲- داشتن صورت‌های مالی حسابرسی شده منتهی به سال مالی ۱۳۹۹ و ارائه مدارک جهت ارزیابی توان مالی  
۳- داشتن توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۳۲۷/۵۰۰ر۱۵۹٫۴۲۷ریال به عنوان تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (مناقصه)



سال نو مبارک

با تسهیلات بانک مسکن سال نو، خانه نو



بانک مسکن bank-maskan.ir ۰۲۱-۶۱۰۸۸۲

بانک مسکن bank-maskan.ir ۰۲۱-۶۱۰۸۸۲