

## فرهنگ سازی همه چیز است

گفت و گو با احمد مهربان بلاگر ۲۶ ساله‌ای که با تولید محتوای سالم یکی از پدیده‌های سال بود

شایان اله آبادی | خبرنگار

در سالی که گذشتت بلاگرهای بسیاری دیده شدند و به نوعی کارشان گرفت. بعضی‌ها روش‌های عجیبی برای دیده شدن انتخاب کردند؛ از حاشیه تا شوخی‌های سخیف و... اما برخی بلاگرها هم بودند که گرچه کارشان بی‌عیب و نقص نبود اما کمتر اسپر حاشیه شدند و تلاش کردند محتوای سالمی تولید کنند. با پایان سال سراغ یکی از این افراد رفتیم که به‌خاطر خلاقیتش دیده شد و شاید بتوان او را یکی از پدیده‌های سال در شبکه‌های اجتماعی دانست یعنی احمد مهربان.

فضای مجازی باب شده بود که بخواهند به‌طور دیگری دیده شوند که از نظر او جالب نیست، گفت: «در این راه رقیب زیاد است که در آینده حتی از این هم بیشتر خواهد شد ولی نمی‌توان جلوی کسی را که عاشق این کار و خلاق است و ایده‌های نویی دارد، گرفت. اگر بخوایم یک توصیه به دوستانی که اول این مسیر هستند بکنم این است که تا جایی که می‌توانید سعی کنید ویدئوهایتان براساس خلاقیت خودتان و تیم‌تان باشد نه این‌که بخواهید کپی بکنید. اگر هم روزی خواستید کپی کنیدیک چیزی به آن ایده اضافه کنید و عیناهمان را نسازید.»

● اهمیت تاثیر گذاری روی مخاطب

این بلاگر جوان راجع به پربازدیدترین ویدئوهایش و نظرات آن مردم می‌گوید: «تعریف از خود نیست اما ویدئوهایی که باز دیده‌های میلیونی داشتند کم نبودند. مردم بیشتر از لحن و میمیک‌هایی که در کارها انجام می‌دهم و جمله (نه خدا شاهده) خوش‌شان آمده. البته این جمله باید با همان حس و حال گفته بشود تا مزه بدهد. همچنین خیلی از من می‌خواهند که جمله (هی داد بی داد) را در کلیپ‌ها استفاده کنم. اما گفت و گوی من به فرهنگ سازی در فضای مجازی می‌کشد که مهربان می‌گوید: «در یک جمله بگویم که فرهنگ سازی همه چیز است. همه کسانی که به‌نحو خلق اثر می‌کنند و در هر حوزه‌ای مخاطب دارند، در واقع روی آن افراد تاثیر می‌گذارند. من بارها تلاش کردم این کار را بکنم. عرض کردم چه در عادت‌های درست و غلطی که ما داریم و چه در وجه بزرگ ترش بنده بارها مخصوصا در استوری‌ها به مناسبت‌های مختلفی که در ایران باستان وجود داشته و امروزه کم رنگ شده است، اشاره کردم. اساسا براین باورم که ریشه خیلی از مشکلات ما کم رنگ شدن فرهنگ اصیل ایرانی است که بر پایه راستی و درستی است.»

● اجازه می‌دهم سناریو خودش بیايد احمد مهربان که ۲۶ سال دارد با شوخی‌های مودبانه و... شناخته شد. در ابتدا از او درباره شروع کارش و زمانی که برای نوشتن سناریو می‌گذارد، می‌پرسم که پاسخ می‌دهد: «چند سالی است در این حوزه فعالیت می‌کنم، منتها در سالی که گذشت کارهای بنده بسیار دیده شد. به‌طور معمول اجازه می‌دهم سناریو خودش بیايد و به آن فکر نمی‌کنم. توچهم بیشتر روی عادت و رفتارهایی است که روزانه داریم و به آن‌ها توجه نمی‌کنیم. همچنین تیم ما سعی می‌کند در قالب کمدی به شرایط جامعه، اقتصاد و... واکنش نشان بدهد.»

● شوخی سالم خلاقیت بیشتری می‌خواهد

مهربان درباره شعار فعالیتش هم می‌گوید: «شعار ما شاد باشید است. بنده بر این باورم که یکی از شریف‌ترین کارهایی که یک انسان می‌تواند انجام دهد شاد کردن دیگران است و از طرف دیگر در این شرایط اقتصادی و حال روحی مردم به‌نظرم رسید که این کار به آن‌ها کمک می‌کند». احمد در خصوص شروع بلاگری سالم و بدون حاشیه می‌گوید: «فردی که می‌خواهد بلاگر طنز شود اگر سراغ شوخی‌های مودبانه و خانوادگی برود می‌تواند موفق شود منتها مسیر کمی برای او سخت‌تر پیش می‌رود چون خلاقیت بیشتری می‌خواهد. این که تلاش کنی مردم را درست بخندانی و لایه‌لای خنداندن هم بخواهی به یک نکته ریزی اشاره و فرهنگ سازی کنی کمی سخت است. خودم چند سالی طول کشید تا روشم نتیجه داد، البته برای نسل جدید بد نشد چون ما این جاده را برایشان هموار کردیم.»

● توصیه‌ای به بلاگرهای جوان تر

این بلاگر جوان با بیان این که معمولا در



## ۵ اشتباه در برنامه ریزی تعطیلات

تعطیلات نوروزی فرصت خوبی برای انجام کارهای مختلف است؛ اما گاهی اشتباهاتی در برنامه ریزی مان داریم که باعث می‌شود حس بدی نسبت به روند تعطیلات داشته باشیم



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

تعطیلات عید نوروز در پیش است، به‌طور معمول همه سعی می‌کنند برنامه‌ای برای استفاده مفید و بهتر از این تعطیلات تقریبا طولانی داشته باشند، اما در این بین، بعضی‌ها درگیر یک سری افکار مزاحم می‌شوند و از همین روزهای قبل از تعطیلات، حس بدی به آن پیدا می‌کنند! آن‌ها احساس می‌کنند که تعطیلاتشان به‌خاطر انجام ندادن کار مفید هدر خواهد شد و همین مسئله، حس نامناسبی به آن‌ها می‌دهد. حالا سوال این است که چطور برای تعطیلات برنامه ریزی کنیم تا از آن بهره بیشتری ببریم و چه مسائلی باعث می‌شود که از تعطیلات پیش رو لذت نبریم؟

۱ برنامه ریزی غیر واقعی

مهم‌ترین نکته برای یک برنامه ریزی خوب، واقعی بودن آن است. یعنی این انتظار که در تعطیلات چندین کتاب بخوانیم یا درس‌ها و همه کارهای عقب افتاده را انجام دهیم، معمولا واقعی نیستند چون عوامل زیادی مثل رفت و آمد مهمان، سفر، تلویزیون و... مانع از این کارهای می‌شود. بنابراین داشتن انتظارات غیر واقعی از خود یکی از مسائلی است که لذت تعطیلات را به کام افراد تلخ می‌کند.

۲ انتظار زیاد از خودمان

نکته بعدی این است که نباید انتظار داشته باشیم با سال نو، شخصیت مان به‌طور ۱۰۰ درصدی متحول شود. هر سال قبل از عید نوروز کلی انتظار ایجاد می‌کنیم که در سال جدید آدم بهتری بشوم، بیشتر کتاب بخوانم، کدورت‌ها را کنار بگذارم... ولی در عمل واقعا تفاوتی ایجاد نمی‌شود چون یک اتفاق بیرونی مثل شروع سال جدید تاثیر واقعی و بلند مدت

تربیت فرزند

## چرا نوروز حس تازگی به زندگی مامی دهد؟



نوروز، فقط یک آغاز تقویمی نیست؛ بلکه زمانی برای نوشتن، رها شدن از خستگی‌ها و ایجاد انگیزه‌های تازه است. این عید با آیین‌های خاص خود، مثل خانه‌تکانی، پوشیدن لباس نو و دیدن چهره‌های خندان، انرژی دوباره به زندگی ما می‌بخشد. اما چرا نوروز چنین تأثیری دارد؟ از نگاه روان‌شناسی، این حس تازه شدن چگونه در ما شکل می‌گیرد؟

نوشتن؛ فاصله‌ای از چرخه تکراری زندگی

زندگی روزمره ما اغلب با چرخه‌هایی تکراری همراه است؛ کار، درس، خانواده و مسئولیت‌ها گاهی حس خستگی و بی‌تحرکی ایجاد می‌کنند. نوروز به عنوان یک نقطه عطف سالانه، فرصتی برای شکستن این چرخه است. آیین‌هایی مثل خانه‌تکانی یا خرید لباس نو باعث می‌شوند ما از دل یکنواختی بیرون آمده و به تغییرات تازه متمایل شویم. روان‌شناسان معتقدند اعمال نمادین مثل تمیز کردن خانه یا جایگزین کردن اشیای کهنه با جدید، ناخودآگاه احساس ایجاد تغییرات عظیم‌تری را تقویت می‌کند، انگار ذهن و جسم هر دو آماده گامی رو به جلو می‌شوند.

چرا آیین‌های نوروز به ما حس خوبی می‌دهند؟

هر کدام از سنت‌های نوروزی به شکلی حس تازگی و طراوت را به ما منتقل می‌کنند. دیدن سفره هفت‌سین با نمادهای سلامتی، برکت و شادی، سمبل‌هایی هستند که ناخودآگاه امید را در افراد تقویت می‌کنند. لباس نو یکی دیگر از عواملی است که حس «تازه شدن» را به صورت فیزیکی القا می‌کند. پوشیدن لباسی که تا به حال دیده نشده، به افراد اعتماد به نفس و احساس متفاوت بودن

هدیه می‌دهد. روان‌شناسی نشان می‌دهد که تغییرات کوچک مثل پوشیدن چیزهای جدید می‌تواند نگاه افراد به خود و محیط را تازه کند.

چرا انسان‌ها نیازمند «شروع دوباره» هستند؟

نیاز به نوشتن یکی از نیازهای اساسی انسان هاست. ما دوست داریم حس کنیم فرصتی برای بهتر شدن داریم؛ یعنی جایی برای باز نویسی اشتباهات گذشته و ساختن آینده‌ای بهتر. نوروز دقیقا این فرصت را به ما می‌دهد. در واقع، انرژی مثبت عید و اتفاقات آن، مثل دیدن عزیزان یا دریافت پیام‌های تبریک، به ما این حس را القا می‌کند که

به صورت جمعی در حال شروعی دوباره هستیم. آغاز یک فصل نو، همسوا با طبیعتی که دوباره زنده شده، پیامی است که با ذهن و روان ما ارتباط مستقیم دارد.

چرا حس تازگی حال ما را خوب می‌کند؟

از نظر علمی، تغییر و تجربه چیزهای جدید می‌توانند باعث ترشح دوپامین، هورمون لذت و شادمانی، در مغز شوند. انجام سنت‌هایی مثل سبزه کاشتن یا حتی آرزوی سال نو در کنار عزیزان، باعث تقویت رشته‌های ارتباطی و کاهش استرس می‌شود. در نهایت، نوروز فقط یک عید نیست؛ بلکه بازگرداندن روح زندگی به روزمرگی هاست.

## اقدامات پیشانوروزی در خانه ما!

\* فرید عید اعضای خانواده

\* کشف مافیکاه آمیل و شیرینی

\* مصایب خانه تکانی



**شرکت تامین آتیه کارکنان صنعت برق خراسان (سهام عام)**  
آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به‌طور فوق العاده  
(اصلاحیه آگهی شماره ۱۱۶۶۵۰ مورخ ۱۳۰۳/۱۲/۲۷)  
شماره ثبت ۴۶۳۲۹ و شماره ملی ۱۰۳۸۰۶۲۶۵۳۲

**الف- زمان و محل برگزاری مجمع عمومی:**  
از کلیه سهامداران، وکیل یا قائم مقام قانونی صاحب سهم و همچنین نماینده یا نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق العاده این شرکت که در ساعت ۱۵:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۰ در محل مشهد، انتهای بلوار وکیل آباد، شرکت برق منطقه ای خراسان جادستور جلسه به شرح زیر برگزار می‌گردد حضور به‌سر رسانند.

**ب- دستور جلسه:**  
۱- عملکرد دوره ای سال ۱۴۰۳ کلیه شرکت‌های گروه تامین آتیه در تطبیق با برتاقه و بودجه مصوب و اصرع موارد قراردادها و انگاری سهام تامین مالی مشارکت‌ها سرمایه گذاری ها تعهدات تضمین و ده‌لوی حقوقی  
۲- معاملات بالذات خاص وابسته موضوع ماده ۱۲۹ قانون تجارت در کلیه شرکت‌های تامین آتیه.  
۳- فعالیت برخی از مدیران موضوع ۱۳۳ قانون تجارت در شرکت‌ها و مجموعه‌های خارج از گروه تامین آتیه.  
۴- برنامه و بودجه سال ۱۴۰۴ کلیه شرکت‌های گروه تامین آتیه  
۵- مصوبات مجامع قبلی از قبیل مجمع سال ۱۳۹۹ در خصوص افزایش سرمایه.  
۶- پاسخ به سوالات سهامداران در خصوص اقدامات مغایر اسنادنامه و قانون تجارت.  
۷- تصمیم گیری برابرون سایر مسائلی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به‌طور فوق العاده می‌باشد.

**ج- نحوه دریافت برگ حضور در جلسه:**  
در اجرای ماده ۹۹ اصلاحیه قانون تجارت و برابر ماده ۲۱ اساسنامه، سهامداران معتمد و وکیل یا قائم مقام قانونی اشخاص حقیقی صاحب سهم یا نماینده یا نمایندگان اشخاص حقوقی صاحب سهم می‌توانند به شرط ارائه اصل ورقه سهام، کارت ملی و کاتب یا نماینده‌ای جهت دریافت برگه حضور در جلسه در تاریخ ۱۳۰۳/۰۱/۱۷ تا ۱۳۰۳/۰۱/۲۰ ساعت ۸ لغایت ۱۴ به آدرس دفتر مرکزی واقع در مشهد انتهای بلوار آتیسر، فکوری ۱۷، پلاک ۱۷ واحد ۳ و همچنین در روز مجمع از ساعت ۱۴ تا قبل از برگزاری مجمع به آدرس محل برگزاری به شرح فوق مراجعه فرمایند.  
ضمنا امکان مشاهده هزمرمان مجمع از طریق کانال او تپامی آپارات به آدرس tamin\_atieh\_group برای سهامداران معتمد فراهم می‌باشد.  
حجت مدیره شرکت تامین آتیه کارکنان صنعت برق خراسان (سهام عام)