



اینستاگرام  
Hamdeli.newspaper



کانال تلگرام  
www.telegram.me/hamdelinewspaper

روزنوشت

نماد تلاش و استقامت



فریور خراباتی  
ملن‌پرداز

برای نسل ما تصور سیاست بدون آیت الله هاشمی رفسنجانی سخت است، به جرات می‌توانم بگویم که هیچ تحلیلی برای فردا ندارم، هیچ چیز به ذهنم نمی‌رسد، نمی‌توانم بزنگاه‌های تاریخی این کشور را بدون ایشان تصور کنم. اگر زندگی سیاسی هاشمی رفسنجانی را بدون نظر گرفتن حرف‌های صد می‌یک‌هزار ساله‌ی خانوادگی و داخل تاکسی‌ها کنار بگذاریم، بعید می‌دانم تا روزی که زنده هستیم سیاست‌مداری چون او را ببینیم. شاید کسانی که در این سال‌ها بی‌رحمانه به او تاختند کمی دیرتر از اصلاح‌طلبانی که او را «عالیجناب سرخ‌پوش» خطاب کردند، به نقش مهم و محوری او پی‌ببرند. هاشمی رفسنجانی در تمام این سال‌ها از قرار گرفتن در «آزمون» انتخاب توسط مردم نهراسید. روزی در مجلس «آقای» شد، روزی رد صلاحیت شد و در انتخابات هفتم اسفند ماه به عنوان نفر اول تهران به مجلس خبرگان راه پیدا کرد. هاشمی برای من در این سال‌ها هرگز اسطوره سیاسی نبوده، بل بیشتر نماد تلاش و استقامت بوده است. برای نسل امروز که با هر فرازی باد کرده و با هر نشیبی خالی می‌شوند، تحلیل زندگی سیاسی هاشمی رفسنجانی می‌تواند راهگشا باشد. فراموش نکنیم که به قول شهید بهشتی «این آسیاب به نوبت است» و روزی مهلت همه ما انسان‌ها به پایان می‌رسد، ای کاش تا آن روز و تا لحظه‌ای که زنده هستیم، از بحران‌ها و مشکلات فرار نکنیم و چون آیت الله رفسنجانی با ایستادگی و صبر، از «عالیجناب سرخ‌پوش» دوباره تبدیل به «ستون انقلاب» و «امیر کبیر زمان» شویم.



حکایت

سرهنگ زاده‌ای را بر سرای اغلمش دیدم که عقل و کیاستی و فهم و فراستی زاید الوصف داشت هم از عهد خردی آثار بزرگی در ناصیه او پیدا. بالای سرش ز هوشمندی می‌تافت ستاره بلندی فی‌الجمله مقبول نظر سلطان آمد که جمال صورت و معنی داشت و خردمندان گفته‌اند توانگری به هنرست نه به مال و بزرگی به عقل نه به سال‌انهای جنس او بر منصب او حسد بردند و به خیانتی متهم کردند و در کشتن او سعی بی‌فایده نمودند.

دشمن چه زند چو مهربان باشد دوست ملک پرسید که موجب خصمی اینان در حق تو چیست؟ گفت در سایه دولت خداوندی دام ملکه همگنان را راضی کردم مگر حسود را که راضی نمی‌شود الا به زوال نعمت من و اقبال و دولت خداوند باد. توأم آنکه نیازم اندرون کسی حسود را چه کنم کوز خود به رنج درست بعیر تا برهی ای حسود کین رنجیست که از مشقت آن جز به مرگ نتوان رست شور بختان به آرزو خواهند مقبلان را زوال نعمت و جاه گر نبیند به روز شیوه چشم چشمه آفتاب را چه گناه راست خواهی هزار چشم چنان کور بهتر که آفتاب سیاه

گلستان سعدی

شخصا مجازی

- ولی دیروز جمعه‌ترین سه‌شنبه سال نبود؟
- واقعا بیاییم از خودمون شروع کنیم دست از عکس و فیلم برداریم. میلیون‌ها نفر جای ما عکس‌میگیرن. نگران نباشین.
- از قدیم گفتن صدا و سیما، اینکه فقط سیما بود!
- مروح هاشمی رفسنجانی برای یک دهه شصتی یعنی اولین و مهمترین سیاستمدار و رئیس جمهوری که به یاد میاره!
- باور رفتن آقای هاشمی سخنه، باور روزهای بدون آقای هاشمی سخت‌تر.
- از نشانه‌های جالب بودن شخصیت مروح هاشمی، یکیش همینه که از تمام اقشار جامعه برای خاکسپاری ایشان اومدن.
- دارم از تلویزیون مراسم مروح هاشمی رفسنجانی نگاه می‌کنم و هنوزم باور نمی‌کنم که ایشان فوت کرده، نمی‌دونم چرا باورم سخت‌تر!
- اگر شعور ندارید، لااقل تلویزیون مجلس ختم سلفی نگیرید، خیلی کار زشتیه!

شاعرانه

این دیگر بیابان نیست  
کفش‌های زخمی‌ام را جا می‌گذارم..  
دل پروازم

سینالوپرام



مینا حسن زاده  
کارشناس ارشد روان‌شناسی

آیا تا به حال به سوال فکر کرده‌اید که چرا این روزها کمتر از آنچه که باید می‌خندیم؟ جوابش واضح است، استرس و اضطراب باعث می‌شود هر روز بیش‌تر بخندیم. هوای آلوده، بی‌پولی و اجاره‌خانه‌های سنگین‌کننده را از لبان‌مان محو می‌کند. حال سوال اینجاست: آیا تا زمانی که در این شرایط باشیم نمی‌توانیم بخندیم؟ و اگر شرایطمان بدتر شد چه؟ خدای ناکرده زلزله آمد؟ سبیل‌خانه اجاره‌ای‌مان را برد؟ دشمن به مرز و بوم‌آباد اجدادمان حمله کرد؟ گرسنه ماندیم؟ بچه‌های‌مان تشنه ماندند؟ با این شرایط چه کاری می‌کردیم؟ این میزان انرژی منفی که هر روز دامن‌مان را گرفته‌از کجا می‌آید؟ چرا این همه به جان خودمان و اطرافمان غر می‌زنیم؟ چرا خوبی‌های دور و برمان را نمی‌بینیم و آنقدر نمی‌بینیم که دیگر هیچ خوبی به چشم‌مان نمی‌آید. درست مانند زمانی که سخت بیمار می‌شویم و در بستر بیماری به این فکر می‌کنیم که ای کاش سالم بودم و قدمی می‌زدم. چرا حالا که فرصت قدم زدن داریم قدم نمی‌زنیم؟ کمی به سال‌های قبل، نه خیلی دور، به ده یا دوازده سال قبل فکر می‌کنم، زمانی که رسانه‌های مجازی اینقدر قوی مشغول به پاک کردن تمانه تفکر انسان امروزی نبود و راه‌خودش را به خانه و اتاق خواب و مغز و روح‌مان باز

اقتیانوس اما ماجرای دیگرست.. میتراشرف	اگر چه شکسته خسته خسته	این دیگر بیابان نیست کفش‌های زخمی‌ام را جا می‌گذارم.. دل پروازم
---	------------------------------	---

پاسخ به سوال چرایی غمگین بودن افراد جامعه!

نکرده بوددر روزگاری که شسب‌ها جایی مهمان بودیم و به روی باز صاحب‌خانه مهمان می‌شدیم و خوش می‌گذرانیدیم، نه صاحب‌خانه آنقدر وسواس داشت که معذبمان کند، نه بچه‌فامیل آنقدر بی‌ادب بود که خجالت‌زده‌مان کند. با هر چه که نبود چرا بیش‌تر می‌خندیدیم؟ چرا بیشتر مهمانی‌خاندگی می‌رفتیم؟ چسرا بیش‌تر به هم نزدیک بودیم؟ این سونامی تفکر منفی، غر زدن‌های تمام‌نشدنی، بی‌حوصله‌بودن از خودمان و فامیل و اطرافمان، این تلخی بودن در جایی که زندگی می‌کنیم و دوستش نداریم، چه زمانی به وجود آمد و چرا تمام نمی‌شود؟ شاید بهتر است جور دیگری به این مسئله نگاه کنیم. نه این که بی‌پولی و بیکاری آنقدر ما هم بد نیست که دچار اضطراب‌مان کند و نه این که من لایق خوبی‌نیستم و از بین بد و بدتر باید به بد رضایت بدهم خیر! مسئله نونگه‌نگاه امروز ماست. نوع رضایت‌مند نبودن و نگاه منفی کردن به همه امور روزمره مان است، حتی وقتی به پارک می‌رویم که قدیمی‌ترین، باسینما می‌رویم که فیلم‌بینیم بد نیست کسی باشد که کمی به جان خودمان و روزمان و اطرافمان غر بزنیم. چرا بلد نیستیم بخندم؟ و نمی‌خواهم شاد باشم اگر زخمی‌دارم چرا این زخم را باز می‌کنم و نگاه می‌کنم و می‌شکافم. درمان می‌شوم؟ پاسخ مجدداً «خیر» است. فقط روز و شب و حال خوبم را از دست می‌دهم. به حرف‌هایی که منبع مشخصی ندارد گوش نکنیم، به غر زدن و غمگین بودن ادامه ندهیم، اگر همین حالا فقط من هستم و یک جفت کفش، با همان کفش راه بروم و لذت روزی را که

Minasorush63@gmail.com



تلنگر

ورزش و حمله به افسردگی



که ورزش منظم دارند یک چهارم کمتر از سایرین به حالت افسردگی یا بیماری‌های اضطرابی دچار می‌شوند. مدت‌ها است که فعالیت بدنی به عنوان راهی برای کسب تناسب‌اندام و رفع فشار خون بالا، دیابت، چاقی و دیگر بیماری‌ها هواداران خود را دارد. تحقیقات در حال گسترش نشان می‌دهد که فعالیت جسمی می‌تواند سبب تخفیف نشانه‌های برخی اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی و مانع‌عود بعد از درمان شود. ورزش منظم سلامت جسمی و روحی را حفظ می‌کند به این صورت که با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن امید به زندگی را افزایش می‌دهد و باعث ایجاد شور و نشاط جهت انجام فعالیت‌های روزانه می‌گردد. ورزش صحیح به بدن کمک می‌کند تا در کنترل سیستم عصبی به دست آوردن اعتماد به نفس، کارکردن و تصمیم‌گیری صحیح در شرایط بحرانی موفق‌تر عمل کند. افسردگی و فشار روحی به غیر از آن که با شرایط روحی و اعتماد به نفس شخص در ارتباط است و با شرایط جسمانی نیز مرتبط است. انجام تمرینات ورزشی باعث می‌شود بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستم‌های عصبی در مواقع خاصی عکس‌العمل بهتر نشان دهند.

به این ترتیب بدن می‌تواند کنترل‌بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روحی داشته باشد. از سویی قدرتمند شدن عضلات باعث می‌شود شخص از نظر تیب بدنی بتواند اعتماد به نفس بیشتری داشته باش. انجام هر نوع ورزشی به طور مستمر و از روی برنامه‌قابلیت غلبه بر افسردگی را افزایش می‌دهد اما می‌توان گفت هرچه ورزش‌دارای حالت استقامتی باشد نقش بیشتری در کاهش افسردگی ایفا می‌کند. ورزش مستمر به‌طوری‌که بدن شروع به تعرق کند و به طور کلی ورزش توام با تعریق و افزایش ضربان قلب، کاهش اضطراب و افسردگی را سبب می‌شود. همچنین باعث افزایش ترشح آنزیم‌های اندورفین، دانورفین و انتکالین شده که اثر تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش دارند.

aidinriyazi@yahoo.com

دردگ

دروازه رسیدن به تمدن از جاده اخلاق می‌گذرد!



مسعود کرامتی  
بازیگر

زمانی که از خطرات برنامه‌های ماهواره‌ای و شبکه‌های مجازی صحبت می‌کنیم و مصادم فریاد می‌زنیم که این برنامه‌ها ارزش‌های اخلاقی ما را نشانه‌گرفته‌اند، ابتدا باید بدانیم منظور ما از ارزش‌های اخلاقی چیست؟ آیا منظور همان شعارهایی است که در حد شعار باقی می‌مانند یا قرار است در مورد مشکلات واقعی جامعه صحبت کنیم؟ اینکه ما عادت کرده‌ایم همواره شعار دهیم که خطر «تهاجم فرهنگی» ما را نشانه گرفته است، ابتدا باید بدانیم که اساساً فرهنگ در کشور ما در چه وضعیتی قرار دارد که دیگری آن را نشانه گرفته باشد و بخواهد به آن تهاجم و تجاوز کند!

این روزها دیگر بر کسی پوشیده نیست که جامعه ما درگیر مشکلات و مسائل اخلاقی شده و اخلاق در میان ما به شدت سقوط کرده است. همانطور که مرحوم آیت‌الله هاشمی رفسنجانی سال گذشته و در جریان معدود برنامه‌های تلویزیونی که فرصت حضور در آنها را داشتند، اعلام کردند در بسیاری از زمینه‌ها دچار بی‌اخلاقی شده‌ایم، باید بپذیریم که امروز این بی‌اخلاقی‌ها به بخش‌های مختلف جامعه ما سرایت کرده است. در خیابان، در مترو، در محل کار و حتی در منزل خود نیز شاهد وقوع بی‌اخلاقی در سطح وسیعی هستیم.

متأسفانه یک عده هستند که به محض اینکه شما از این بی‌اخلاقی‌ها صحبت می‌کنید، انگشت اتهام به سمت‌تان می‌گردند و شما را «سیاه‌نما» خطاب می‌کنند. این درحالی است که برای رشد یک جامعه، باید مشکلات اخلاقی مشخص شده و روی آنها کار کارشناسی صورت بگیرد. موضوع فیش‌های حقوقی، جدای از مباحث اقتصادی و سیاسی آن، به شدت به بی‌اخلاق‌مداری افراد مرتبط است. این بدین معناست که انگار تا کسی کارهای ما را بررسی و بازرسی نکند ما بر بی‌اخلاقی‌ها و پنهان‌کاری‌های خود اصرار داریم.

بنده بر این باورم که تمام اتفاقات منفی که شما در جامعه می‌بینید، ریشه در اخلاق دارن‌ما باید یاد بگیریم که کنار یکدیگر زندگی کنیم و این معنای رسیدن به تمدن و شهرنشینی است، قانون به ما این حق را می‌دهد که در شرایط برابر و برابره کنار یکدیگر زندگی کرده و دارای حقوق شهروندی برابر و مساوی باشیم. این وظیفه‌ماست که کودکان امروز را آموزش بدهیم تا سره را از ناسره تشخیص بدهند تا آنها حداقل گرفتار بی‌اخلاقی‌ها نشوند. نباید فراموش کنیم که ما نیازمند ارتقاء سطح رفتار اجتماعی هستیم، ما باید سعی کنیم از دروغ‌گویی، پاشیدن بذر کینه و غیبت دوری کنیم. نباید شرایطی فراهم شود که هر گروهی خود را برتر از دیگری بداند و در مورد افرادی که داخل آن گروه نیستند، بدگویی کند. این فرهنگ در هیچ‌کجای آیین و سنن ما وجود ندارد و اتفاقاً برعکس آن آموزش داده شده است، همه ما باید راه درست نقد کردن و مورد نقد واقع شدن را بیاموزیم تا بدین صورت بتوانیم سبک زندگی نادرست و رفتارهای اشتباه خود را اصلاح کنیم. باید تلاش کنیم که فرهنگ متکل وحده بودن را از بین برده و بتوانیم با یکدیگر ارتباط سالم برقرار کنیم. اگر مشکلات اخلاقی در یک جامعه حل نشوند، بدون شک هیچ‌گونه پیشرفتی از نظر اقتصادی و اجتماعی و هیچ‌گونه توسعه سیاسی رخ نخواهد داد. مشکلات امروز ما به دلیل بی‌توجهی به مسائل اخلاقی و شعار دادن در مورد این مشکلات رخ داده‌اند و اگر آن را نادیده بگیریم به عقیده بنده «سیاه‌نمایی» کرده‌ایم!

کارتون



دورو آکسیتنه