روزنامه همدلی

روزنامه سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی صبح ایران

دوشنبه ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ _ ۲۰ شوال ۱۴۴۵_ ۲۹ آوریل ۲۰۲۴- شماره ۲۴۰۷ _ سال نهم

۸ صفحه _ قیمت ۱۰۰۰۰ تومان _ ضریب کیفی ۶۱۴

t.me/HamdeliNews newspaper.hamdeli@gmail.com hamdelidaily.ir

صاحب امتیار , مدیر مسئول: ولی‌الله شجاع‌پوریان سردبیر: جلال خوش چهره

مدیر هنری: امین مریخی چاپ: صمیم ۲- ۶۵۵۸۶۸۰۱ - ۰۲۱ توزیع: نشر گستر امروز ۰۲۱۶۱۹۳۳۰۰۰

تهران- خیابان مطهری- نرسیده به تقاطع سهروردی- خیابان سنندج

خیابان زاهدان- پلاک ۸- واحد ۲- تلفکس: ۰۲۱۸۸۸۳۹۴۵۱ - ۰۲۱۸۸۸۴۹۸۴۳

نگاه

بازیابی روح انسان در عصر حاضر

شکسپیر شگفت‌انگیز ما

مسعود طیبی

کارگردان نمایش «طلوع خونین»

دنیـای شـگفت‌انگیز شکسـپیر بـرای مـن زمانی شـگفت‌انگیزتر شـد که با نـگاه عمیق و پیچیده«یـان کات» به‌عنـوان بزرگ‌تریـن مفسـر آثار شکسـپیر آشنا شـدم و از طرفی پیونـد این نگاه بـا اراده معطوف بـه قدرت از منظر میشـل فوکـو در ذهن مـن انفجاری را باعث شـد، که نتیجـه آن هفتیمن اقتباس من از آثار شکسـپیر به نام«طلوع‌خونین»براسـاس «تیتـوس آندرونیکوس»اسـت و پیـش از آن توانسـتیم با نمایش افلیا بر اساس هملت و بعد از سـه دوره اجرا در ایران در جشـنواره جهانی شکسـپیر زیر نظر اتحادیه اروپا شرکت کنیم و درادامه به‌عنوان تنها گروه ایرانی ثبت‌شـده در آرشیو جهانی شکسـپیر سه فیلم تئاتر از گروه نمایشی«میزانسن» به سرپرستی مسعود طیبی با زیرنویس انگلیسـی در دسـترس مخاطبان جهانی شکسپیر باشد.

«سندرم هملت»،«هنگامه‌ای که هملت به دست جادوگران مکبث کشته شد»،«هملت»،«خون به پا می‌شود»،«نفرین رزالین» که با دو دوره اجرا و حداکثر استقبال مخاطبان در مجموعه تواترشهر روبه‌رو شـد،همگی نتیجه این باور بر حرف یان کات اسـت که در دنیای امروز شکسـپیر باید تابعی از ما باشد و قوانین دنیای امروز را بپذیرد. اجراهای مدرن از آثار شکسـپیر یک تجدیدنظر و نوآوری در نگاه به این آثار کلاسـیک معروف است.

در ایـن اجراها،کارگردانـان و بازیگـران بـا رویکردهـای مختلفی بـه آثار شکسـپیر نگاه می‌کننـد و آنهـا را با توجه به زمـان خود و با اسـتفاده از تکنیک‌هـا و متدولوژی‌های مدرن تجسم می‌دهند.

برخی از این اجراها ممکن اسـت بـا تغییرات در محتـوا، تنظیمات صحنه،اسـتفاده از فنون نورپردازی و صدا یا حتی تغییر در ژانر می‌روبرای جذابیت بیش‌تر و جلـب توجه مخاطبان انجام بشوند.

ایـن نوع اجراها معمولاً به منظور به‌روزرسـانی و ارتقـای تجربـه تئاتر بـرای مخاطبان جدید و نسـل‌های جدید انجام می‌شـود. یان کات در تحلیل‌های خود به آثار شکسـپیر به شـیوه‌ای نوآورانه و متفاوت نگاه می‌کند.

او بر اهمیـت عمق و پیچیدگی شـخصیت‌ها، تأثیرات سیاسی و اجتماعی و نگاه به زندگی در آثار شکسـپیر تأکید دارد.کات به بررسی عناصر متافیزیکی و انسانی در آثار شکسپیر می‌پردازد و تحلیل‌های جالبی ارائه می‌دهد که از دیدگاه‌های متداول متمایز است.

نمایش«طلـوع خونیـن» براسـاس نمایـش نامه«تیتـوس آندرونیکوس»یکـی از آثار کم‌تر شناخته‌شـده شکسـپیر اسـت که از بیسـت فروردین‌ماه در تماشاخانه ایرانشهر روی صحنه رفته است.

ایـن نمایش‌نامـه بسـیار خونیـن و خشـن است.داسـتان نمایش‌نامـه دربـاره تیتـوس آندرونیکوس،فرمانروای روم باستان است که در پی جنگ با قبایل مختلف،به خشـونت و انتقام فـرو می‌رود.ایـن نمایش‌نامه شـامل عناصری چون تجاوز،قتل،تبانی و انتقام اسـت که به طرز وحشتناکی به تصویر کشیده شده‌اند.

تیتـوس آندرونیکـوس ازنظر محتوا و سـبک نوشتاری، از سـایر آثار شکسپیر متمایز است و بـه عنوان یکی از آثار خاص و فراموش‌نشـدنی او شناخته می‌شـود.فرآیند تولید را می‌توان در نمایش «طلوع خونین» دگردیسی یا زایش متن ادبی در ساختار مرگ تراژدی اشتایندر دانست. این فرآیند را می‌توان از منظر یان کات به عنوان «اتمام نمایش‌نامه» دانست؛جایی‌که نمایش‌نامه شـکلی از اجـرای پسـت‌دراماتیک را به خود می‌گیرد.

از تفاسـیر علمی و فلسـفی کـه بگذریم، برای من غرق‌شـدن در دنیای شکسپیر یعنی بازیابی روح انسـان در گذر اعصار و این نیازی است که در تئاتر از هم‌گسـیخته ایران به شـدت جای خالی‌اش زجرآور است.امیدوارم تماشاگر عزیز و فهیـم ما ریزبینانه و دقیق این تجربه متفاوت ما را به تماشا بنشیند و ما را قضاوت بکند.

منشور

با حضور اسدالله امرایی، احمد پوری و رضوان ابوترابی

مراسم رونمایی از رمان «وقتی چیزی برای ترسیدن نداشتم»

مراسـم رونمایـی از رمان«وقتـی چیزی برای ترسیدن نداشـتم» نوشـته نیلوفر مردفرد،که به تازگی در نشـر نفیر منتشـر شـده است، با حضـور اسـتادان اسـدالله امرایی،احمد پوری و رضـوان ابوترابـی برگزار می‌شود.سه‌شـنبه ۱۱اردیبهشـت‌ماه طی مراسـمی با حضور سه اسـتاد مطرح عرصـه ادبیات، آقایان اسـدالله امرایی، احمد پـوری و رضوان ابوترابی، از رمان «وقتی چیزی برای ترسـیدن نداشـتم» به قلم نیلوفر مردفرد رونمایی می‌شود.

اجرای این مراسم را میثم اسماعیلی، روزنامه‌نگار و منتقـد ادبیات بر عهده خواهد داشـت.نیلوفر مردفرد پیـش از این، مجموعه‌داسـتان«روزی که جا مانده بودم» را نیز توسـط نشـر نفیر به چاپ رسانده بود.در خلاصه‌داستان رمان «وقتی چیزی برای ترسـیدن نداشتم» آمده:زنی تنها و سـردرگم، در میانه روزهای ملال‌آور زندگی،به دنبـال دلیل اتفاقاتی می‌گـردد که زندگی او را دچار بی‌معنایی کرده است.او در پی سردرگمی از نیافتن حقیقت پنهان‌شـده در ورای اتفاقات زندگی‌اش، تصمیم می‌گیرد سـفر کند؛ سفری کـه او را نه تنهـا در معرض آدم‌هـا، مکان‌ها و اتفاقـات جدیـد قرار می‌دهد، بلکـه از او زن جدیدی می‌سازد، زنی که می‌داند برای گذشتن از گذرگاه‌هـا و پرتگاه‌های زندگی تنها به نیروی درونش نیاز دارد و به نترسیدن از مواجه‌شدن با ترس‌ها و کاستی‌هایش،زنی که تصمیم می‌گیرد داسـتان زندگی‌اش را یک بار دیگر از نو بنویسد اما این‌بار به قلم خودش.

در بخشی از این رمان ـ که پشت جلد کتاب نیز منتشر شـده ـ می‌خوانید: «حالا دلم می‌خواهد سفر تازه‌ای را به همان مقصد شروع کنم.سفری به همراه همه‌ی داشته‌ها و نداشته‌های گلی. دلم می‌خواهـد یک بار دیگر پا در همان خیابان‌ها و کوچه‌هایی بگذارم که روزی خسـته و درمانده در آنها راه می‌رفتم اما این بار دسـتم در دستان گلی واقعی باشـد.زنی که شکست را پشت سر گذاشته، از تجربه‌ی نرسیدن عبور کرده و به باورِ ادامه‌دادن رسـیده است.زنی که شیرینی پنهان در تجربه‌های تلـخ و دردناکش را مزه‌مزه کرده و حـالا می‌داند در پس هـر تلخی عذاب‌آوری، شـیرینی عمیقی به انتظارش نشسته است.زنی که با لمس قدرت نهفته در ژرفای وجودش، در گـذر از جاده‌های سـخت و پرپیچ‌وخم زندگی، دیگر خود را تنها و ضعیف نمی‌بیند.»

مراسـم رونمایـی از رمان«وقتـی چیزی برای ترسـیدن نداشتم» نوشـته نیلوفر مردفرد، روز سه‌شنبه ۱۱اردیبهشـت‌ماه از ساعت ۱۸ تا ۲۰ در کتابفروشی فرهنگان قریب به نشانی خیابان دکتر قریب، پایین‌تر از نصرت، نبش اولیا برگزار خواهد شد.

«وقتی چیزی برای ترسـیدن نداشـتم»بتازگی در ۱۹۲صفحـه، بـا تیراژ ۵۰۰نسـخه و بهای ۱۸۰تومان، توسط نشر نفیر ـبه مدیریت سمانه رزاقی ـ به چاپ رسیده است.

یادداشت

خردورزی و خرافه‌پرستی

محمدعلی نویدی

استاد دانشگاه

منظـور از خرد و خردورزی چیسـت؟ مراد از خرافه و خرافه‌پرستی چیسـت؟ مختصات و مشـخصات این دو مفهوم و معنـا و مصداق را، چگونه می‌توان شـناخت؟ غـرض از خرد «reasonr» به تحقیق، نیرو و توانش شناخت و آگاهـی و قوه حصول تصورات و تصدیقات و درک و دریافت، و قوت تقسیم و ترکیب و فهم نسبت‌ها و روابط وجودی و اثری در نزد ذهن و فاعل شناساست. بنابراین، خرد یک نیرو و توان بی‌بدیل جستجوگری، کنجکاوی، پرسشگری، و پاسخ دهی است. بعبارت بهتر، خرد همان ریشه است. با خرد و خردورزی «reasoning» اشیاء و اشـخاص و امور و مسائل انسـان و زندگی، تعبیر و تفسیر می‌شـوند. ضرورت دارد دقت کنیم تا چیـزی و امری تعبیر «interpreta-tion» و تفسیر نشود، به سطح و ساحت مفهوم و معنـی و آگاهی، ارتقا و ارتفاع پیدا نمی کند و شـناخته نمی‌گردد و در حالت ناشناختگی و تاریکی، باقـی می‌ماند. لذا، خرد و خردورزی «اندیشـه ورزی» منشأ و مبدأ فهم و آگاهی و درک و دانش آدمی‌سـت. با خرد و خردورزی، آدمیان از سایر موجودات و حیوانات، بازشناخته و متمایز می‌گردند. نکته مهم این است که خرد و خردورزی، نمـاد و نماینده، ترجمه و تعبیر واقعیات است. اما، خرافه «superstition» و خرافه‌پرستی چیسـت؟ خرافه، امر افسانه‌ای و بی دلیل و تهی و باور و سـخن و اعتقاد پوچ و موهوم و بی اثر را گویند، که خالی از واقعیت و میان تهی است. بدین سان، خرد ریشه دانایی ست؛ و خرافه ناشی از نادانی است. افسانه ها و خرافات «Myths» در واقع، همان امور موهوم و خیالی و دور از حقیقت و واقعیت هستند، که در اصل، امور بی ریشه هستند که سبب عقب ماندگی و افول اذهان و افکار آدمیان در درازنای تاریخ زندگی و جوامع هستند. فرهنگ و تمدن و علم و دانش و هنر و ادبیات و مهارت و تجربه و غیره و غیره، همه نشـانه و اثر خرد و اندیشه ورزی هستند؛ و ستیزه ها، جنگ‌ها و خونریزی و کشمکش ها و دخل ها و تصرف ها، دشمنی‌ها و خصومت ها، اغلب ریشـه در این گونه عقاید و باورها و افسـانه های موهوم و خرافی دارند. خرافات، معمولاً، توسط افراد و اشخاص کلاش، شـریر، جادوگر، ریاکار و اهل تزویر، ساخته و پرداخته می‌شوند. در این نوشتار کوتاه به هفت ویژگـی و خصلت بنیادین، خرد و خردورزی و تطبیق و مقایسـه آن با خرافه و خرافه‌پرستی، می‌پردازم. ۱- خرد و اندیشه ورزی، یعنی، ژرف اندیشی و موشـکافی و تأمل و دقت در نظر و عمل و اثر است؛ مثلاً، شخصی را در نظر بگیرید که هر روز رأس سـاعت پنج عصر، پیاده‌روی و فوتبال بـازی می کند. در نگاه سـطحی و اولیه، این شـخص فقط «بـازی» و تفریح و «Recreation» و سـرگرمی میکند؛ اما، در نگاه خردورزانه، این شخص نه تنها سرگرمی و تفریح می‌کند و از ایـن تفریح لذت می برد و انبساط خاطر پیدا می‌کند، بلکه، با ژرف اندیشی به «اثر» بازی و پیاده‌روی، می‌اندیشـد و تأمل میورزد؛ و آن اثر، حفظ سلامتی است. سلامتی، ریشه و بنیان بقیه امور و استمرار زندگی انسان اسـت. پس، خردورزی، برای ما ژرف اندیشی و عمیق بینی را بـه ارمغان می‌آورد. گویی، در ژرف نگری، ما آدمیان «اندیشـه» خود را بکار میگیریـم، و تأمل و دقت را پیشـه خود می سـازیم. ملاحظه می کنید که ما در وضعیت و موقعیت خرد و خردورزی، نسـبت به حالت افسون و خرافات، دو انسان متفاوت هستیم. در یکی، غواصی و غور و قعرورزی، یاد می‌گیریم و تمرین می کنیم؛ و در دیگری، از ترس باورهای غلط و بی دلیل، از ساحل نیز استفاده نمی‌کنیم و دور می شـویم، حالا، کجا مانده، شناگری و عمق کاوی، یاد بگیریم. کارهای انسان و زندگی چنین هسـتند؛ چه بخواهیم و چه نخواهیم.

۲- خردورزی و ژرف نگری به ما قدرت درنگ، بردباری و صبـر و حوصله، می‌دهد. حوصله و درنگ و تأنی، بخشـی و بهره ای از حکمت « Wisdom» است. و ریشه و هستی حکمت به اندیشه ورزی، بستگی دارد. مثلاً، شعر اندیشیده و سـنجیده را با شعر احساسی و تخیلی صرف مقایسـه و مطابقه کنید. چرا، شـعر و سخن سـعدی بعد از قرن‌ها زنده و اثربخش اسـت؟ چون شعر و سخن سعدی از گوهر فکر و جان و هستی وی نشأت گرفته است. این بیت از غزال شماره ۴۰۵ از غزلیات سعدی را ببینید: «به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل/ که گر مراد نیابم به قدر وسع بکوشم.» «بار درخت علم ندانم مگر عمل/ با علم اگر عمل نکنی شاخ بی بری.» حالا این بیت از اشعار نو را ملاحظه کنید: «باز کن پنجره را، گر تو باز نکنی پنجره را من خودم باز می کنم، پنجره را.»

۳- اندیشـه‌ورزی و ژرف نگـری، دیدن دیده نشـده ها و اندیشیدن به نیندیشـیده ها، و شنیدن، نشنیده ها، و چشیدن، ناچشیده ها، لمس کردن، لمس نشده ها، و بوییدن، نابوییده هاست. یعنی ، به اقلیم و قلمرو، اثرهای جدید و ناشناخته وارد شدن. در واقع، با اندیشه ورزی و عقلانیت و ژرف نگری، چشـم عقل، گشوده می‌شود؛ چشـم سر اگر با چشـم عقل، توأم گردد، دیدن و دیده شـدن عمیق و ژرفناک، ظهور می‌کند و سایه و ثمر می‌دهد. مثلاً، یک جامعه با هزاران معضل و مسائل مواجه هست و حال خوش ندارد، خرافات می گویند، سر مردم را با امور جزئی و فرعی و بی خاصیت مشغول کنید و مرتب و مکرر امور موهوم و رویایی تولید نمایید و از ضمیر ناخودآگاه مشـترک جمعی نیز مدد بگیرید و اسـاطیر را بازسازی کنید تا مردم از عقل و مسـائل بنیادی و زندگی ساز، غافل باشـند.! به مردم بگویید، در عالم خیال به خوشبختی خواهید رسید.! اما، خود در عالم واقع، دنبال خوشبختی و نیک اختری باشید. دقت کنیم، تفاوت دو نگرش و روش را. و عقل و تفکر میگوید، سنگ‌های زندگی را درست و با دقت بچینید و بنیاد بنهید. میان ماه من تا ماه گردون / تفاوت از زمین تا آسـمان است. خرد و خردورزی، چشم عقل و اندیشه گشودن اسـت، و خرافه و خرافه‌پرسـتی، چشم عقل بستن و به خواب زمستانی رفتن است. خرافه و خرافه‌پرستی، در حقیقت، خردستیزی و خرد گریزی است. ۴- وقتی خرد و اندیشه ورزی، با شمشیر و شمش، نابینا و کور شدند و به کناری نشسـتند، میدان برای نیرنگ و فریب و ریا و دروغ، باز می‌شـود و عقـل و تعقل و حکمت، روز بـه روز نحیف و لاغر می گردد و در نهایت تفکر از اثرمندی سـاقط می‌شود و می میرد.! عقل و اندیشـه که بمیرد، اسطوره و افسانه و خرافه و خرافات، متولد می‌شوند و سیاه روزی فرا می‌آید. حال بد از فقدان اندیشـه و اندیشه ورزی، سرچشمه و نشأت می گیرد. بدبختی‌ها و سیاه روزی ها را در آسمان‌ها و قعر زمین‌ها و آن دور دورها، جستجو نکنید، به همین واقعیت و عینیت اثرگذار و متـن زندگی و اطراف آن بنگرید. به عنوان نمونه، وضعیت مردم در قرون وسـطی را مطالعه کنید که چرا دوران تاریک گفته شده است. ۵- خرد و خردورزی، ریشه و بنیان شناخت شناسی است. یعنی، اگر فردی، گروهی و جامعه ای، حکومتی، با عقل و منطق و اسـتدلال و برهان، بیگانه باشند، هیچگاه و هیچوقت، انتظار دانـش و مدیریت اثربخش، نباید داشته باشند. سؤال این است: آگاهی ما از کجا می‌آید؟ ریشه شناخت آدمی چیست؟ دو نوع پاسـخ داریم: یک: عقـل و واقعیت. و دو، خرافه و خرافات. تاریخ سـیر جوامع و نیز تاریـخ علم و زندگی، همین را می‌گوید. البته، اولویت و وزانت و ثقالت اثرها، فراموش نشـود. ۶- ما به دو طریق و روش می‌توانیم دسـت به کاری بزنیم: ۱- از راه خرد و در مسـیر اندیشه ورزی. و ۲- از راه خرافـه و در جهت خرافات. یعنی، بعد از تولید محتـوای عقلانی و اثری، ناگزیر از انتخاب روش و شیوه کنش هستیم؛ متدولوژی و روش شناسـی ما چیست؟ روش عقلانی و استدلالی و تفکری، یا روش تقلیدی و خرافی و افسانه ای. موشکافی و ژرف اندیشی « deep thinking » از راه خرد و خردورزی، می‌آید. و سـطحی نگری و ساده لوحی، از راه خرافات و گمراهات می‌آید و چشـم ها را می بندند، و رشد و بالندگی و بهتر شدن را از همین آدمیان واقعی، می سـتانند . و نکته ۷- شاید، یـک راهکار و راه حل کاربـری و عملی، برای بیداری عقلها و اندیشه‌ها و کنش‌های اثربخش و سـنجیده، رویکرد بـه عقلانیت و حکمت اثری باشـد، در کنار حکمت کشفی و بحثی. حکمت اثری، با عینیـت و واقعیت زندگی و متن امور و مسائل سر و کار دارد؛ ضمن اینکه اثرها و یافته‌های حکمت کشـفی و شهودی و نیـز حکمت مفهومی و بحثـی را می‌پذیرد و زندگی را تک سـاحتی و تک بعدی نمی‌داند. اما، اولویت و اصیل بودن انسـان و زندگی وی را روی آوری و هدف‌گـذاری از طریق عقل و اندیشه ورزی می‌داند. چکیده مطلب این است که: خرد با دلیل و برهان و حقیقت و روشنی و واقعیت قریب، قرین است. و خرافه، با مغالطه و مخفیکاری، خیال و گمان و امری تهی، ارتباط دارد. خرد، در برهان ایستاده است؛ و خرافه، در پوچی پنهان شده است. خردورزی، با برهان و اثر، زندگی‌ها می‌سازد. و خرافه‌پرستی، با فریب و نیرنگ، زندگی‌ها، تباه می‌کند.

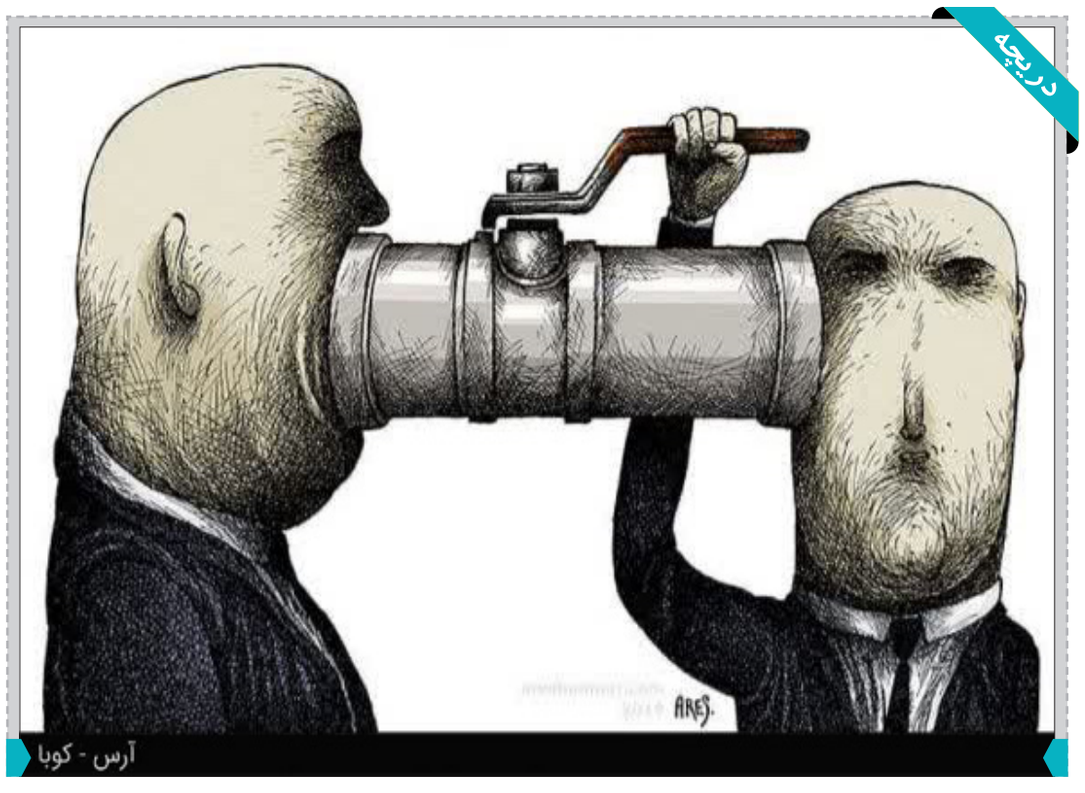
کتاب

کتاب «سی سال» منتشر شد

گزیده‌هایی از تاریخ معاصر ایران

مطالب کتاب«سی سـال» به بازه‌ای از زمان واقع در حد فاصل سال ۱۲۷۴ تا خلع حکومت قاجار در ۱۳۰۴خورشیدی به مدت سی سال محدود شده است.«سی سال»با عنوان فرعی گزیده‌هایی از تاریخ معاصر ایران تالیف عباس جعفری از سوی انتشارات گیتاشناسی به بازار چاپ و نشـر آمد.مطالب این کتاب به بازه‌ای از زمان واقـع درحد فاصل سـال ۱۲۷۴ تا خلع حکومـت قاجار در ۱۳۰۴خورشـیدی به مدت سـی سال محدود شـده است.ولی ریشـه‌یابی وقایع آن به آغاز پادشاهی سلسله قاجار،به ویـژه روزگار سـلطنت ناصرالدین شـاه باز می‌گردد و بررسـی رویدادهای این دوره از تاریـخ را نیز ضروری می‌سـازد.ترور ناصرالدین شـاه و نهضت مشـروطه را بدون تردید باید از مهمترین رویدادهای تاریخ ایران به شمار آورد.ولی دیگر فرازونشیب‌های تاریخ معاصر که در این کتاب به یک دوره نسـبتاً سی سـاله محدود شده‌اند،خود نیز از اهمیت خاصی برخوردار هستند.افزون بر آنکه به‌سان حلقه‌های زنجیر به هم پیوسته‌اند،در اصل به نحوی با قتل سلطان قاجار و نهضت مشروطه هـم در ارتبـاط هسـتند.ازآنجاییکه به‌ویژه داستان مشروطه بسیار افتخارآمیز و در عین حال بسـیار دردناک و غم‌انگیز است،لاجرم بدنـه اصلی کتـاب بدان اختصـاص یافته و دیگر داستان‌ها و رویدادها و فرازونشیب‌های بسـیار فراوان بازه زمانی مزبـور به گونه‌ای اکثراً مسـتقیم به آن مربوط شده‌اند و دوره سی ساله خاص و منحصربه فرد تاریخ معاصر ایران را پدید آورده‌اند.کتاب«سـی سـال»با عنوان فرعی گزیده‌هایی از تاریخ معاصر ایران تالیف عباس جعفری بـا ۷۵۶صفحه و بهای ۶۸۰هزارتومان از سوی انتشارات گیتاشناسی به بازار چاپ و نشر آمد.

دریچه



آرس - کوبا

جزئیات سعدی

چه کسی که هیچ کس را به تو بر نظر نباشد
که نه در تو باز ماند مگرش بصر نباشد
نه طریق دوستان است و نه شرط مهربانی
که ز دوستی بمیریم و تو را خبر نباشد
مکن ار چه می‌توانی که ز خدمتم برانی
نزنند سائلی را که دری دگر نباشد
به رهت نشسته بودم که نظر کنی به حالم
نکنی که چشم مستت ز خمار بر نباشد
همه شب در این حدیثم که خنک تنی که دارد
مژه‌ای به خواب و بختی که به خواب در نباشد

مجازستان

فکر کن سه ساعت بکوبی بری یه جای خلوت تو یه ارتفاعی که خودمون به زور رفتیم، هنوز ننشستیم یه پیرمرد با عصا رسـیده میگه چیزی ندارید کمکم کنید دستم خالیه فردا عمل چشم دارم. (□□□)

زنگ زدم به پدربزرگم خَیلی سرسنگین صحبت میکرد، گفتم باشـه پدرجـون کاری نداری گفت نه به فلانی سـلام برسـون. فهمیدم منو با دختر خالم اشـتباه گرفته. گفتم من فلانیـم پدرجون، بعد یهو ۱۸۰درصد عوض شـد کلی شـعر خوند و خندید و صحبت کرد، بعد مامان من هنوز عقیده داره پدرش عدالتو بین نوه هاش رعایت می‌کنه (فرفری)

خاک‌سپاری یکی از آشناها اومدم،یه پیرمرد هی تو سره آقاهه داد میزد که تو نبردیش بیمارستان تا مُرد. جویا شـدم،جریان چی هست؟ گفتن که خانم متوفی،چنـد روزه بدحال بوده و آقا دکتر نبردتش و طرف فقط داروی عطاری مصرف میکرده،بعداز چند روز رحمت خدا میره. (داداش امین)

یه‌زمانـی می‌گفتم «مـن حوصله‌ی هیچکس رو نـدارم جز تو». امـا الان که نـگاه می‌کنم می‌بینم درسـتش اینه که بگم من هیچکس رو ندارم جز تو. من اصلا جز تو به چیزی فکر نمی‌کنم. من می‌خوام اصن هیچی جز تو رو نبینم. نشـنوم. اصن دوسـت دارم به‌هرکـی زنگ میزنم تو جواب بدی. سـر که برمی‌گردونم تو رو ببینم. (اورج جورول)

فناوری

استفاده از آسانسور
عمر شما را کوتاه می‌کند!

سوار شدن آسانسور برای راحتی فوق‌العاده است، امـا یک مطالعه جدید نشـان می‌دهـد که هیچ کمکی به طول عمر شما نمی‌کند بلکه در عوض، محققـان دریافته‌اند که انتخـاب پله‌ها می‌تواند به شـما کمک کند تا زندگی طولانی‌تری داشته باشید.

به طـور خاص، بـالا رفتن از چند پلـه در روز، خطـر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ را کاهش می‌دهد حتی اگر سـابقه مشکلات قلبی داشـته باشـید. دکتر سـوفی پادوک(Sophie Paddock)، نویسـنده این مطالعه از دانشـگاه آنگلیا شرقی و بنیاد بیمارستان دانشگاه نورفولک و نورویـچ می‌گویـد: اگر هر دو گزینـه پله‌ها یا آسانسـور را دارید، به سراغ پله‌ها بروید، زیرا این کار به قلب شما کمک می‌کند. حتی فعالیت‌های بدنی کوتاه مدت تأثیرات مفیدی بر سلامتی دارد، و دوره‌هـای کوتاه بالا رفتن از پله‌ها می‌تواند یک هدف دست یافتنی برای فعالیت‌های روزانه باشد. به نقل از اس‌اف، اگرچه بیماری‌های قلبی عروقی علت اصلی مرگ و میر در ایالات متحده هستند، اما محققان می‌گویند کـه ورزش منظم می‌تواند به پیشـگیری از آن کمک کند. متأسفانه، مطالعه جدیدی که در مجله ESC Preventive Car-diology ۲۰۲۴ ارائه شـده اسـت، خاطرنشان می‌کند که از هر چهار فرد بزرگسـال در سراسر جهان، یک نفر از سطوح توصیه شده فعالیت بدنی برخوردار نیست. در ایالات متحده بزرگسالان باید هر هفته حدود ۱۵۰دقیقه ورزش با شدت متوسط داشته باشند. این حدود ۳۰دقیقه پیاده‌روی سریع در روز برای مدت پنج روز اسـت. همچنین اضافه کردن دو روز فعالیت‌های تقویت عضلانی توصیه می‌شـود که در آن همه گروه‌های عضلانی اصلی از جمله پاها، باسـن، پشت، شکم، سینه، شانه‌ها و بازوها درگیر شـوند. دکتر پادوک خاطرنشـان می‌کند که بالا رفتن از پله‌ها شکلی آسان و قابل دسترس از ورزش است که افراد می‌توانند در هر مکانـی انجام دهند از سـاختمان آپارتمانی خود گرفته تا پارک‌های شـهری. با در نظر گرفتن این موضـوع، این مطالعه جدید به بررسـی تأثیر بالا رفتن از پله بر طول عمر و سلامت قلب پرداخت. این گروه ۹مطالعه قبلـی را در مورد بالا رفتن از پله‌ها با بیش از ۴۸۰هزار شرکت‌کننده جمع‌آوری کردند. این مطالعات مجموعه وسـیعی از شرایط را مورد بررسـی قرار داد و درمورد تعداد پله‌هایی که شـرکت‌کنندگان از آن بالا رفتند یا سـرعتی که از آن پله‌ها بالا رفتند، تفاوتی قائل نشـد. این ۹گزارش شامل افراد سالم و همچنین افراد مبتلا بـه بیماری شـریانی محیطی یا سـابقه حملات قلبی بود. شرکت کنندگان از ۳۵ تا ۸۴سال سن داشـتند. به طور کلی، این مطالعه جدید نشـان داد که بالا رفتن از پله‌هـا با کاهش ۲۴درصدی خطـر مرگ به هـر دلیلی ارتباط دارد. شـرکت کننـدگان همچنین ۳۹درصـد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی قرار گرفتنـد. علاوه بر این، بـالا رفتن از پله‌ها به این شرکت‌کنندگان کمک کرد تا از برخی از عوارض عمده بیماری‌های قلبـی عروقی، از جمله حمله قلبی، نارسـایی قلبی و سکته جلوگیری کنند. بر اسـاس این نتایج، ما مردم را تشویق می‌کنیم که پله‌نـوردی را در زندگی روزمره خـود بگنجانند. مطالعه ما نشـان داد که هرچه فـردی از پله‌ها بیشتر بالا برود، مزایای بیشـتری دارد. بنابراین، چه در محل کار، چه در خانه و چه در جای دیگر، از پله‌ها استفاده کنید.