



شعر

داروغ
خسک آمدکنشنگامین
در چوار کشت همسایه
گرچه می گویند: «می گویند روی ساحل
زردنگ
سوگواران در میان سوگواران»
قاصد روزان ابری داروگا کی می رسد باران؟
بوسلیط که بساط بیست
در درون کیم تارک من که درهای با آن
تنشلیط نیست
و چار دندنهائی بی به دیوار اناقم دارد از
خسکی اشی می ترکم
- چون دل باران که در هجران باران -
قاصد روزان ابری داروگا کی می رسد باران؟
نیما یوشیج



چاپشوییم؟

نفس

مژ تفضی یاسانی، خواننده باب ابرائی بود که به دلیل
بیماری سرطان و در اوج محبوبیت در سال ۹۳
درگذشت. او در سال های فعالیت حرفه ای خود
آهنگ های بسیاری همچون آهنگ «نفس» فرید ابرامیان
کرد که هنوز هم طرفداران زیادی دارد. «یکی
هست» نام آلبوم رسمی اوست که در دوران جوانی
در سال ۹۱ منتشر کرد و دو آلبوم «سمنی عشقه» و
«قل بیما» پس از درگذشت یاسانی منتشر شدند.



هوای اعتماد به نفستان را داشته باشید

چه بخوانیم؟

کتاب «گفتگو در باغ» اثر شاهرخ مسکوب برای اولین بار
در سال ۱۳۷۰ از نشر باغ آهسته به چاپ رسید و در سال ۱۳۸۴
از سوی انتشارات فرهنگ جاوید تجدید چاپ شد. شاهرخ
مسکوب به عنوان پژوهشگر، شاعرانه پرور، مترجم و
نویسنده، یکی از مهم ترین روزنامه نگاران تاریخ ادبیات ایران
است. مسکوب در «گفتگو در باغ» که کتابی پر از
خیال پردازی و تصویرسازی های شاعرانه است، مخاطب را
به دنیای دیگری می برد داستان گفتگو در باغ حاصل
گفتگوهای مسکوب با ادیبان و فرادگاه دندن نالوهای
نقاشی است نقاشی همدار از گفتگوهای با طاهر آکسل،
اماد راخ، متفاوت باغ هانی که مسکوب از آنها می گویند و
برایمان تصویرسازی می کند و هم خیال آستانند و از روی
طرح می کشند. کشنده شمشاد می که خاکی شنیدند، بهوضی
باغ و اینجا خیالی است از گذشته، خاطرات و عواطف و
تجرباتی که از زمین زنده و حال حاضر باستانی می آید از چینه
هنر و خیال به آن جنگ می کشد تا حلقه های تنم برای این
است که می شود گفت: «انسان در باغ نیست، بلکه این باغ
است که در انسان حضور دارد، در جایی از کتاب می خوانیم
که در جوی باغی در فن ماست، باغ پاری که ما آن را تجربه
می کنیم، ولی این هنوز آگاهی نسبت به آن موضوع ندارد.
پس منوجه این شرایط نیستیم وقتی که فن فصل خزان
و نابودی آن برسد، باغ بهار در ذهن و روح انسان جای
می گیرد و آنجا جایی است که آگاهی تازه از راه می رسد، اما
درست زمانی که باغ بهار ما را ترک کرده است.

چاپشوییم؟

این فیلم را اعلی سر اهنک
با موضوعی اجتماعی با حضور حسین محبوبی مهرا
احمدی و فرید سمایانی به عنوان بازیگران ساخته و این
روزها در حال اکران آنلاین است. حسام برود ۶۰ ساله ای
است که زن دوم و جوانی، دور از چشم خانواده اش
می گیرد. پسر حسام غافل از اینکه پدرش افسس بدین
استاد و پدر و مادرش می خواهد او را برای خوشگذاری
کنند، فیلم درگیری دو نسل را امثال زاده خواهی نسل
گذشته و مهاجر معائن نسل جدیدشان می دهد.



شادی و خوشی های روزانه و لحظه ای را برای حفظ روحیه بان دست کم
نگیرید. مهمی است که از افسردگی دور بمانید.
تمثیلی کردن آن همه ما وجود دارد. مهمی تمثیلی حذف نمی شود، اما
می توان آن را به کمترین میزان ممکن رساند.
لازم است به بسیاری از موضوعات و پیشنهادها روزانه و ما مهم در
زندگی یک «نه» محکم بگوییم.
بچه گانه که ندادند محدودی از سبیل دها انسان روی زمین خاص
هستند و معمولی بودن اتفاق عجیب و نادر است کنندای نیستند.
تقریباً برای بیشتر اشتباهات در زندگی راه جبرائی وجود دارد، پس
خودتان را برای خطا محاکمه نکنید و به فکر جبران باشید.
قبالت های گروهی و داوطلبانه و حضور در محیط های اجتماعی
شوه های معاشری مختلف را به مایه ای دهد.
از حمایت خانواده و دوستان برای حل مشکلات غافل نشوید؛ گاهی
حضور و همراهی یک نفر می تواند کار را راه بیندازد.
بالبخند. ظاهر مناسب و صفا بلندوار محیط های مختلف شویدا
ابری مثبت را به مخاطبان منتقل کنید.
به باورهایمان ایمان داشته باشید و آهسته و پیوسته به سمت هدف
روید. زندگی پر از تئیس و فراز است.

شماره دو در کنار دوستانمان خودمان هستیم.
زوجه و رفتارهای اشتباهان را بیستاید، اما خودتان را به خاطر آنها
سزانش نکنید.
فراموش نکنید که همه انسان هادر معرض اشتباه هستند و اشتباه
کردن جزئی از مراحل رسیدن به اهداف است.
اگر از انجام کاری نرس دارید، بهتر است هر چه زودتر زمینه مقابله با
آن نرس را پیدا کنید.
شجاعت مقابله با اتفاقات پیش پستی نشده را در خودتان ایجاد کنید.
زندگی می تواند در یک لحظه روی دیگری را به ماتشان دهد.
عادت یا ویژگی های که باعث آزار به خودتان و اطرافیان می شود
را تغییر دهید.
روابط دوستی با افرادی که با شما دوستی خوب و داری ای های مهم زندگیمان
را هر چند وقت یکبار مرور کنید.
ایده های خلاقانه را از جایی بنویسیم یا با اطرافیان مطرح کنیم تا در
زمان مناسب بتوانیم آنها را اجرا کنیم.
در هر مرحله ای از زندگی که احساس شکست داشتید،
می توانید دور بزنید و برگردید، نگران نباشید.
ظاهر زندگی دیگران را با باطن زندگی خودتان مقایسه
نکنید. آنچه اهمیت دارد، رضایت درونی است.

بهتر است شناخت درستی از خود و خصوصیت های اخلاقی و
شخصیتیمان کسب کنید و موجه باشید که هیچ کس کامل نیست
اگر کاری را دوست دارید بدون توجه به نتیجه یا انرژی زیاد آن را به
پروغن نچو انجام دهید تا احساس خوبی داشته باشید.
باورزنی و سرگرمی های که دوست دارید، اوقات فراغت خوبی برای
خود بسازید.
در حسرت روز قبل و نگران فردا نباشید. لحظه ها را از دست ندهید
و در همین لحظه احساس رضایت داشته باشید.
اجازه ندهید اشتباهی بنفای باک با عقده های تا سالمش، ذهن شما را
مسموم کند.
از اینکه کار به امروز و فردا بيفند، بپرهیزید. امور معوق مانده ذهن را
خسته می کند.
قابلیت های مختلف خود را مرور کنید و آنها را دست کم نگیرید. در هر
فرد دستل از انگشتن و ویژگی های منحصر بفردی دارد.
برنامه های کامیابند را دور بپرهیزید و
برنامه های بلندمدت را جایی جلوی
شماشتن بگذارید تا انگیزه دیگری بد
روابط دوستانه ای برقرار
کنید که آسیب کمتری برای

