

همیشه هلاکی



ادعونی اَسْتَجِبْ لَکُم

دعای روز دوازدهم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اللَّهُمَّ زَيِّنِي فِيهِ بِالسَّلْطَرِ وَالقَفَافِ وَأَسْتَرْنِي فِيهِ بِبِلَاسِ القُنُوعِ وَالكَفَافِ
وَاحْضِنِي فِيهِ عَلَى العَدْلِ وَالِإِنصَافِ وَإِمْنِي فِيهِ مِنْ كُلِّ مَا أخَافُ بِعَضَتِكَ
يَا عَظْمَةَ الخَائِبِينَ.

به نام خداوند بخشنده مهربان
خدا یا زینت ده مرا در آن یا پوشش و پاکدامنی و بیوشانم در آن
جامه قناعت و خودداری و وادارم فرما در آن بر عدل و انصاف و
آسودهام دار در آن از هر چیز که می ترسم به نگاهداری خودت
ای نگهدار ترسناکان.

باشگاه نویسندگان

فرار به سوی محدودیت‌ها



عیسی محمدی
روزنامه‌نگار

این روزها سر همگی ما خیلی شلوغ است. هر چقدر که می‌دویم، نمی‌رسیم. اگر هم برسیم، کلی کار انجام نداده داریم که بارش بر دوش مان سنگینی می‌کند. اگر همه این کارها را انجام داده باشیم، که بار سنگین کارهای فردا، بیچاره‌مان می‌کند. اما چیزی که شاید بیشتر از همه چیز افرادی که درگیر کار هستند را آزار بدهد، این است که توی ذهن‌شان هست که در طول یک روز، هر چقدر که می‌توانند باید کار انجام بدهند. اما این «هر چقدر که می‌توانند» یعنی چقدر؟ دقیقاً این «چقدر» مشخص نیست و خودشان هم درک درستی از این چقدر ندارند. نتیجه‌اش چه می‌شود؟ مدام در حال انجام کارهای مختلفی هستند، ولی سرانجام خسته و کوفته به خانه می‌رسند. یعنی وضعیت طوری است که اگر کلی کار هم انجام داده باشند، باز هم حال‌شان خوب نیست و خسته‌اند و چه و چه.

این عیب را البته اگر به حوزه زندگی هم برید، می‌بینید که همینطور است. حس می‌کنیم که در طول یک روز، باید تا می‌توانیم خانه را تمیز کنیم و خرید برویم و وسایل را سر جایش بچینیم و بچه‌ها را کلاس ببریم و... جالب اینکه وقتی همه این کارها را هم انجام می‌دهیم، باز هم احساس می‌کنیم که اتفاق خاصی نیفتاده و در مقایسه با آن «هر چقدر بیشتر» که باید تلاش کنیم، باز هم عقب هستیم.

همه این‌ها، منجر به نوعی فروپاشی روانی در آدمی می‌شود؛ اینکه تصور کند و توی ذهن‌اش بچرخد که بله، من هر روز هر چقدر که می‌توانم بایسد کار و تلاش کنم. نتیجه؟ هر چقدر هم روز خوبی داشته‌باشد و بهره‌وری‌اش بالا بوده‌باشد، باز هم احساس فروکشستگی می‌کند. تازه اینها وقتی است که بهره‌وری خوبی داشته‌باشد؛ اگر روز خوبی نداشته‌باشد یا در آغاز روزش باشد که دیگر بیچاره است. دقت می‌کنید که یک ایده ذهنی، چطور می‌تواند روان‌شما را لای‌مکنگه گذاشته و شما را به هم بریزد؟ طوری که حتی اگر کلی هم کار انجام داده باشید، باز هم حال‌تان خوب نباشد.

این رویکرد ذهنی از سوی دیگر، فرصت یک زندگی آسوده‌خاطر را از شما سلب می‌کند. شما هر کجا بروید و در هر وضعیتی که باشید، مدام بار این کارهای انجام نشده یا کارهایی که به‌شدت و باید در طول روز انجام شود، روی دوش‌تان سنگینی خواهد کرد. درست مثل همین تهران غبار گرفته چند روز قبل، اصلاً احساس نفس‌تنگی خواهید کرد؛ نه هوای خوبی، نه هوای خنکی، نه فرصتی برای توقف، نه فرصتی برای فراغت و...

چاره دگر چیست به غیر رضا؟ چاره در این است که به محدودیت‌ها سلامی دوباره کنیم. گاهی باور کنیم این بار منفی که درباره کلمه «محدودیت» ایجاد کرده‌اند، شاید درست نباشد. گاهی لازم است که تعداد کارها، کیفیت کارها، ساعت انجام کارها و... را به‌شدت محدود کنیم و بیشتر از آن خودمان را به رنج نیندازیم؛ چرا که منجر به فروزشکنی روانی ما می‌شود.

یعنی که خبری از پیشرفت و توسعه و موفقیت نباشد؟ بحث ما این نیست اصلاً. بحث این است که شما زمانی محدود، روانی محدود و توانی محدود دارید؛ پس باید کارهای‌تان را هم محدود کنید. صبح که از خواب بیدار شدید درک کنید که تمام کارهایی که باید انجام بدهید، همین چند مورد محدود ولی مهم است. اصلاً چنین نگاهی داشتن، خودش باعث می‌شود تا از آن گرفتگی روانی که در اثر نگاه «هر چقدر که می‌توانم در طول یک روز باید کار کنم» ایجاد نشود، بکاهد. این جوری، کم‌کم می‌فهمید زندگی یعنی چه؛ کم‌کم متوجه می‌شوید که فراغت واقعی چیست؟

آنچه اتفاقاً دنیای واقعی ماست؛ اصل ما؛ این چیزی که خود واقعی‌مان است و تمام اینهاست که به‌نظم باید خیلی‌ها ببینند و برایش برنامه‌ریزی کنند. چون حداقل آن چیزی که از شبکه‌های اجتماعی و حرف‌های پارسل‌مان دیدیم، نتیجه‌اش این بود که «ما حالمان بدنه احوالمون بد» و ای کاش کسی بیاید و کاری بکند و فکری بکند که اوضاع‌مان بهتر شود. ما مردمی هستیم که کم‌کم امید داریم.

چای و نبات، عطار و عشق شرقی

موعدا اکنون چنین درداندیش شدیم؟ لابد داغ عشق و سوزناکی هجر و حرمان روزگار این بار را سرمان آورد. درد را عطار داروساز به‌تنج تسبیح کلمه و شوق و غم گردنمان آویخت و نشان‌مان داد... مگر جمال جانفسازی خوش بنامیسی به ما جان ما کر در فرزاید حسن تو کم کی شود

زخم کاری است اما مگر چنین نبوده در همان ایام و همه اقوام، مگر داغ دل در معنای محزونش فرقی هم دارد و بار موافق که غیب‌باشد از نظر چیزی جز این انتظار می‌رود؟ حالا چه قرن ششم و هفتم هجری قمری باشد و چه قرن پانزدهم شمسی. دل ز من بری و پرسیدی که دل گم کرده‌ای

این چنین طراوت با من مسلم کی شود



شغل آبا و اجدادی همه شرقی‌ها در مانگری غم عشق است. میلیون‌ها میلیون معموماً اصلاً همه‌شان مبتلا بوده و هستند و خواهند بود، به چه؟ به غم ویرانگر و جانسوز عشق. حالا شما مدام زیر لب بگویند این روزگار نامرد و مردمان نانساز گل‌برهانه چنین رخدادهایی هستند اما من معتقدم شرقی غمگین بودن بخش لاینفک وجود ماست... چون مرا دلخستگی از آرزوی روی توست

این چنین دل خستگی زایل به مرهم کی شود

سازمان آگاهی‌ها و نیازمندی‌ها:
خیابان قائم‌قام فراهانی، میدان شمع، خیابان شهید خدزی
شماره: ۲۹۹ - طبقه اول - تلفن: ۰۰۳۳۲۱۷-۸۳۳۲۱۷-۸۸۸۶۱۸۱۹

توزیع و اشتراک:
موسسه نشر گستر امروزین
تلفن: ۰۰۶۱۳۳۳۰۰

مهرشهری: www.hamshahrionline.ir
سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

چاپ: ماهی شهری
تلفن: ۰۰۷۰۷۰۰-۲۸

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (مچ)، کوچه توح، شماره ۱۴
کدپستی: ۴۵۵۵۶-۱۹۶۶۶ - تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵۵۴۴
تلفن: ۰۰۳۳۰۰۰-۳۳۰۳۳۰۰۰-۲۲۰۲۶۰۶۷

حضررت امیر المؤمنین علی؛
هیچ بدی همچون ستم کردن کم نیست.

آذان ظهر: ۱۳:۰۵ - غروب آفتاب: ۱۹:۳۷
آذان عصر: ۱۹:۵۵ - نیمه شب شرقی: ۰۰:۲۰
آذان صبح: ۵:۰۴ - طلوع آفتاب: ۶:۳۲

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: عبدالله گنجی
سرپرید: دانیال معمار

اول آخر

یک افطاری ساده / عکس: منا عادل

تقویم / زادروز

بچه آسمان

اسم فیلم‌ها جشنواره پسند که می‌آید، احتمالاً نخستین نامی که به یاد می‌آوریم «مجید مجیدی» است. مجیدی مانند خیلی از اهالی سینما، چند تایی نتاوت بازی کرد تا اینکه انقلاب شد او به حوزه هنری پیوست. دهه ۶۰ دهه بازیگران مجیدی بود. باین همه اغلب ما مجیدی را به‌عنوان کارگردان می‌شناسیم. کارگردانی که از دهه ۷۰ پیشت دوربین نشست تا آثاری را خلق کند که به گمان بسیاری سیاه نامی بوده، اما آنها می‌کند از نزدیک رنج مردمان فیلم‌های مجیدی را دیده بودند، فیلم‌های او را تحسین کرده و او را صاحب نگاه جدیدی در سینما می‌دانند. «بُدوک» نخستین فیلم بلند او در سال ۷۰ بود که جایزه اول جشنواره فجر آن سال را گرفت. مجیدی بعد از بُدوک، پدر را ساخت و بعد فیلم‌های بچه‌های آسمان، رنگ خدا و پاران که هر سه تکنای اساسی به سینمای دهه ۷۰ ایران دادند آخرین کار او فیلم «خورشید» بود که از بچه‌های کار و دغدغه آنها می‌گفت.

میراث من

میراث من

قدح قناعت، نوش جان

سارا گریبان

پست مدر نیسیم

قد علم کند و هر خطبیه‌ای گوش عالم را کر کند، مصنوع دست انسان که از قضا هم به کارش می‌آمد و هم بسیار هنر آلود بود به مثابه رسانه عمل می‌کرد و در بسیاری بی‌کسانی از پیام‌های موجز در خود داشت. در بسی جویی احوالات فرهنگی و اجتماعی هر دوره، مطالعه آثار هنری یکی از قابل‌انکارترین منابع برای مراجعه و مکاشفه است. از قرون اولیه اسلامی، کتیبه‌نگاری روی ظروف هویت خود را پیدا کرد. کتیبه‌هایی که اغلب به خط کوفی نگاهته می‌شدند؛ طراحی و تکرار حروف و عبارات از حالتی از اختصار و خلافت بر خورد دارند که می‌توان نگرش‌های معاصر در نقاشی خط را رجوع به این آثار قلم‌ساده کرد. هر تقدیر آنچه از کار گاه کوزه گر به خانه شاه و رعیت می‌رسید، به کلام و سخنی مزین می‌گشت. در موزه آبگینه و سفالینه‌های ایران به به‌طور تخصصی به ظروف سفالی و شیشه‌ای از ۵۰۰۰ سال پیش تا قاجار اختصاص یافته نمونه‌های بی‌نظیری از آثاری که اسرار و شگفتی‌های بسیار برای تحلیل و بازگویی دارند، نگهداری می‌شود. سفالینه‌ای با کتیبه «کل دنیا مر یا حلالا طبیا من طس قدن» که به فارسی خوانده می‌شود: «خور نوش جان حلال و پاک است از کانه قناعت» یکی از آن یادگارن اعجاب‌انگیز و سامان یافته در مکتب هنر ایرانی و اسلامی است. هنرمند درسی از اخلاق را لطیف و شاعرانه در قدحی که هر روز به کار می‌آمده ثبت کرده است. در روزهای رمضان که خوردن و آشامیدن صورتی معنوی و عبادی می‌یابد، نگرستن و تعمق در ظرفی که چنین جانه دعوت می‌کند به بازنگری در آنچه می‌نوشیم و می‌خوریم و انجام می‌دهیم، خالی از لطف نیست. این ظرف متعلق به سده ۵ هجری قمری و محل کشف آن به نیشابور نسبت داده شده است و حالا در تالار صدف موزه آبگینه و هر ماجرای دیگری هنرم را درگیر کرد. اینکه چقدر فضای مجازی‌مان در سال گذشته اگر بگویم سیاه که خاکستری بود، به ریفقم‌گفتم فلانی حواست هست که چقدر پست‌های تلخ داریم؛ چقدر غم گرفته دنیای مجازی‌مان را! چقدر ماجراها و اتفاقات تلخ را بیشتر

فراخوان

بی تعارف و تکلف، مثل همین متن کوتاهی که می‌بینید، ما منتظریم تا نوشته‌های‌تان درباره مسائل روزمره، مشکلات و دغدغه‌های‌تان را برای ما ارسال کنید. اگر اهل طنز و کاریکاتور و طراحی هم هستید چای‌تان اینجا محفوظ است. متن یا طرح تان که آماده شد یک تاس با شماره ۲۲۰۲۲۶۲۶ بگیرید و برای رساندنش به ما، راهنمایی‌تان کنیم.

قاعده تصادف

بهنام بهزادی

آدم بعضی وقتا پنه جایایی گیر می‌کنه، دیگه قسط باید بره جلو. به هیچ چیز نمی‌فکر می‌کنی، سسر تو می‌ندازی پایین، می‌ری تو دیوار...!

مچ گیری توئیتر از افسرده‌ها



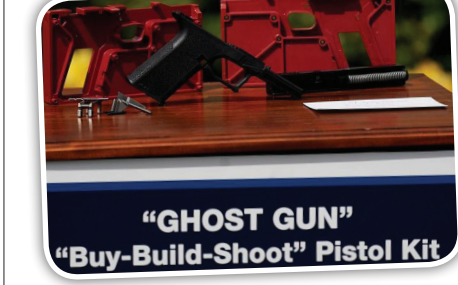
نیویورک: دانشمندان الگوریتم نوینی را توسعه داده‌اند که به گفته آنها افسردگی میان کاربران توئیتر را با دقت ۹۰ درصد تشخیص می‌دهد؛ پیشرفتی که شاید به روش‌های تشخیصی زود هنگام در آینده منجر شود. به گزارش ایندپندنت، این الگوریتم وضعیت ذهنی یک کاربر توئیتر را با استخراج و تجزیه و تحلیل ۳۳ نقطه داده از نمایه (پروفایل) عمومی او، از جمله محتوای پست‌هایش، زمان ارسال آنها، و سایر کاربران محفل اجتماعی او، تعیین می‌کند. عبدال سدا کا، از نویسندگان این مطالعه و مدیر مؤسسه آینده دیجیتال (دانشگاه برنل، در بیانیه‌ای گفت: «ما الگوریتم را روی ۴ پیاپیگه داده بزرگ آزمایش کردیم و نتایج خود را با سایر روش‌های تشخیصی افسردگی مقایسه کردیم. در تمامی موارد، موفق شده‌ایم از نظر دقت طبقه‌بندی از روش‌های موجود بهتر عمل کنیم.» پژوهش‌های پیشین نشان داده است که داده‌های رسانه‌های اجتماعی سرخ‌های از شنمندی در مورد وضعیت سلامت جسمی و روحی افراد ارائه می‌دهد.

پیش بینی فقر پساکروناوی



کالیفرنیا: گزارش جدید سازمان ملل متحد حاکی از آن است که همه‌گیری ویروس کرونا باعث شده است دست کم ۷۷ میلیون نفر در سراسر جهان در سال گذشته میلادی به سمت «فقر شدید» سوق داده شوند و پیش‌بینی می‌شود فقر پساکروناوی هم در راه باشد. به گزارش یورونیوز، یک پنجم کشورهای در حال توسعه نیز نمی‌توانند دست کم تا سال آینده نرخ تولید ناخالص داخلی خود را به سطح سال ۲۰۱۹ میلادی بازگردانند. میزان بدهی کشورهای افزایش یافته است و در حالی که در کشورهای توسعه یافته ۳.۵ درصد درآمد صرف بازپرداخت بدهی‌ها می‌شود، این رقم در فقیرترین کشورهای در حال توسعه تا حدود ۱۴ درصد افزایش یافته است. همچنین نرخ واکنیسیون در کشورهای کم‌درآمد همچنان پایین است و با ادامه روند کنونی، امید چندانی به پویایی دوباره جمعیت این کشورها نیست.

واکنش به سلاح‌های ارواح



واشینگتن: دولت آمریکا قصد دارد با مشکل سلاح‌هایی که به راحتی از اینترنت تهیه می‌شوند و توسط خریدار مونتاژ می‌شوند مبارزه کند. به گزارش یورونیوز، اسلحه‌های کیت که به «سلاح ۸۰ درصد» یا «سلاح ارواح» نیز معروف هستند، به صورت کیت نیمه‌مونتاژ شده فروخته می‌شوند و بقیه مونتاژ آن به‌دست خریدار انجام می‌شود. آنها شماره سریال ندارند و از آنجایی که در طول فرایند فروش به‌عنوان سلاح در نظر گرفته نمی‌شوند، برای حمل‌شان به مجوز یا ارائه گواهی عدم سوء پیشینه جنایی یا سلامت روانی خریدار نیاز نیست. این سلاح‌ها که به راحتی و به‌صورت آنلاین قابل سفارش و دست‌یابی هستند، خیلی زود به یک راه‌حل ایده‌آل برای افرادی تبدیل شدند که به دلایل پیشینه کیفری یا محدودیت سنی برای خرید سلاح منع قانونی دارند. پژوهش‌های انجام شده به‌دست «آوری‌تاون»، سازمان مردم‌نهاد آمریکایی برای امنیت تسلیحاتی که در زمینه بهبود قوانین سلاح گرم فعالیت دارد، نشان می‌دهد که کیت ساخت تفنگ ای-۱۵، یکی از محبوب‌ترین اسلحه‌ها در ایالات متحده که اغلب در مرگبارترین تیراندازی‌ها کاربرد داشته، با هزینه‌ای کمتر از ۴۰۰ دلار قابل تهیه است.