

پیشنهاد معنوی

لحظه تحویل سال، در جوار بارگاه امامزادگان مقلب القلوب بخوانیم و دل تکانی کنیم

۱۰

پیشنهاد موسیقی

این پیشنهاد شاد شاد را در برنامه‌های تان قرار دهید

۱۱

پیشنهاد سریال

سریال‌های نوروزی امسال مخاطبان‌شان را غافلگیر می‌کنند

۱۲

پیشنهاد فیلم

همزمانی نوروز و ماه مبارک رمضان اکران سینماها را رونق می‌دهد

۱۳

پیشنهاد تئاتر

در ۱۳ روز اول بهار این ۱۳ پیشنهاد تئاتری را از دست ندهید

۱۴

پیشنهاد موزه

عید جان می‌دهد برای دیدن جاهایی که تا به حال فرصت بازدیدشان را نداشته‌اید

۱۵

پیشنهاد فرهنگی و هنری

اوقات فراغت عید، جان می‌دهد برای گشت‌وگذار فرهنگی و هنری

۱۶

پنجشنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۱ | ۲۳ شعبان ۱۴۴۴ | سال سی‌ویکم | شماره ۲۰۳

همیشه یک روز هفتم

پرونده ویژه
نوروز

گفت‌وگو با هنرمندان و چهره‌های سرشناس ورزش و هنر، همراه با یک راهنمای جمع و جور برای اینکه اگر عید مسافرت نمی‌روید، دست کم در تهران خوش بگذرانید

وقت بهارست خیز تا به تماشا رویم

طرح: محمدعلی خلیسی

یادداشت

دلخوش بمانیم به نوبهار



پروانه بهرام‌نژاد
دبیر روز هفتم

سخت، تلخ و گاه جانکاه بود خیلی از لحظه‌های این سالی که شمارش معکوسش همین روزها به پایان می‌رسد، برای آنها که داغ دیدند و یک قاب عکس برای همیشه جابخش کرد کنج سفره هفت‌سین‌شان و برای دلتنگی‌ها و جای خالی در گذشتگانی که با هیچ چیز پر نمی‌شود و قطره‌های اشکی که تسلائی خاطر نیست. برای آنهایی که رنج بیماری طاقت‌شان را طاق کرد و تیک‌تاک ساعت عمرشان در ۴۰۱ ابرای همیشه متوقف شد و برای آنهایی که التیام‌بخش زخم‌هایشان فقط توسل به مهر الهی است؛ توکل. اما این قانون زندگی نیست، باید پیش برویم و برای حال خوب‌مان، دست کم دل خوش باشیم به اینکه رفتن، رسیدن است...

مشکلات همیشه هست و دغدغه‌های اقتصادی در زندگی قابل کتمان نیست، به طوری که بسیاری از ما از وجود کمبودها گله‌مندیم و بر شرایط موجود نقدهایی داریم اما بیایید جزو کسانی باشیم که دنیای پیرامون خود را همواره سبیز و روشن می‌بینند و نه عده‌ای که همیشه روحیه ناامیدی در آنها شعله‌ور و همه چیز برایشان سیاه و تیره است و گویی هر روز به دنبال افسردگی می‌دوند!

اگر چه برای رسیدن به حال خوب نمی‌توان برای همه آدم‌ها نسخه واحد پیچید اما این را همه روانشناسان کار درست اذعان دارند و بر این باورند هر فردی باید نسخه اصلی حال خویش را بیابد و منتظر جادوی ماورایی نباشد تا معنای زندگی رنگ نیل‌سازد. در دنیای امروز که هر روز اخبار ناراحت‌کننده بسیار می‌شنویم، تنها چیزی که به ما برای حفظ روحیه و تلاش زندگی، کمک می‌کند امید و توکل است. امید و امیدواری که به معنای همیشه لیخند داشتن نیست و به عنوان یک نگرش ذهنی و عاطفی که بر کیفیت زندگی تمرکز دارد و به زندگی با چشم‌انداز مثبت بنگریم، امید که به جای تلخکامی، دنیا را جای بهتری برای زندگی خودمان و دیگران تبدیل می‌کند.

اینک که صدای قدم‌های بهار نرم نرمک شنیده می‌شود، بیایید سنگینی بار این سال را هم پشت در اسفند بگذاریم و به بهار درود بگوییم و مثل بهار سخاوتمند و قدردان مهر الهی باشیم، محبت را دریغ نکنیم برای تغییر مصمم گام برداریم و راه بزرگ بهار همین حول حالنا الی احسن الحال است. و همین آخر سالی و دمدمای بهار، چند قانون را برای خودمان بگذاریم و دست به کار شویم و زانوی غم بغل نگیریم، تسلیم کاستی‌ها نشویم که انرژی تلخ برای خود و دیگران به همراه می‌آورد و نتیجه‌ای جز حال بد در روز و هفته و ماه‌ها را در پی ندارد. همت کنیم به مثبت‌اندیشی، امیدآفرینی، خیرخواهی و خیرآفرینی، بخشش و دستگیری را سرلوحه امورمان قرار دهیم و امیدبخش باشیم. امیدی که مانند نوری در تاریکی می‌درخشد و شوق ادامه حیات را در هر فرد تقویت می‌کند.

جادوی کلمات را دست کم نگیریم که چیزی به اندازه واژگان انرژی‌بخش و دلگرم‌کننده، نمی‌تواند باشد. در کنار اینها بسا درک همدیگر تسلی‌بخش دردها و نیازهای هم باشیم و مروج امید و امیدواری؛ ولو بسا یک لیخند ساده و قسار بگذاریم از افراد و جمع‌های سومی دوری و به خودمان یادآوری کنیم که تنهایی بهتر از همنشینی با افراد منفی است.

صفحه‌های ویژه پیش‌رو هم پیشکش همراهی و همدلی شما.

خاطره بازی با ترانه‌های بهاری

با اسکن این بارکدها و شنیدن چند آهنگ نوستالژیک با حال و هوای متفاوت منتظر عید بمانیم.



بهار دلتشین

غلامحسین بنان



حاجی فیروز

مرتضی احمدی



بهار آمد

بیزن خاوری



گل می‌روید به باغ

عباس بهادری



نوروز

همایون شجریان



بهار بهار

ناصر عبداللہی



سرناي نوروز

گروه رستاک



گفت‌وگو با محمد عسگری که امسال سیم‌برغ بلورین بهترین کارگردانی فیلم اول جشنواره فیلم فجر را برای «اتاقک گلی» به‌دست آورد

نوروز، برایم یادآور دید و بازدیدهاست

گفت‌وگو با محمد عسگری که امسال سیم‌برغ بلورین بهترین کارگردانی فیلم اول جشنواره فیلم فجر را برای «اتاقک گلی» به‌دست آورد

نوروز، برایم یادآور دید و بازدیدهاست

گفت‌وگو با محمد عسگری که امسال سیم‌برغ بلورین بهترین کارگردانی فیلم اول جشنواره فیلم فجر را برای «اتاقک گلی» به‌دست آورد

نوروز، برایم یادآور دید و بازدیدهاست

گفت‌وگو با محمد عسگری که امسال سیم‌برغ بلورین بهترین کارگردانی فیلم اول جشنواره فیلم فجر را برای «اتاقک گلی» به‌دست آورد

نوروز، برایم یادآور دید و بازدیدهاست

گفت‌وگو با محمد عسگری که امسال سیم‌برغ بلورین بهترین کارگردانی فیلم اول جشنواره فیلم فجر را برای «اتاقک گلی» به‌دست آورد

نوروز، برایم یادآور دید و بازدیدهاست

گفت‌وگو با محمد عسگری که امسال سیم‌برغ بلورین بهترین کارگردانی فیلم اول جشنواره فیلم فجر را برای «اتاقک گلی» به‌دست آورد

نوروز، برایم یادآور دید و بازدیدهاست

گفت‌وگو با محمد عسگری که امسال سیم‌برغ بلورین بهترین کارگردانی فیلم اول جشنواره فیلم فجر را برای «اتاقک گلی» به‌دست آورد

نوروز، برایم یادآور دید و بازدیدهاست

گفت‌وگو با محمد عسگری که امسال سیم‌برغ بلورین بهترین کارگردانی فیلم اول جشنواره فیلم فجر را برای «اتاقک گلی» به‌دست آورد

نوروز، برایم یادآور دید و بازدیدهاست

گفت‌وگو با محمد عسگری که امسال سیم‌برغ بلورین بهترین کارگردانی فیلم اول جشنواره فیلم فجر را برای «اتاقک گلی» به‌دست آورد

نوروز، برایم یادآور دید و بازدیدهاست

گفت‌وگو با محمد عسگری که امسال سیم‌برغ بلورین بهترین کارگردانی فیلم اول جشنواره فیلم فجر را برای «اتاقک گلی» به‌دست آورد

نوروز، برایم یادآور دید و بازدیدهاست

گفت‌وگو با محمد عسگری که امسال سیم‌برغ بلورین بهترین کارگردانی فیلم اول جشنواره فیلم فجر را برای «اتاقک گلی» به‌دست آورد

نوروز، برایم یادآور دید و بازدیدهاست

گفت‌وگو با محمد عسگری که امسال سیم‌برغ بلورین بهترین کارگردانی فیلم اول جشنواره فیلم فجر را برای «اتاقک گلی» به‌دست آورد

نوروز، برایم یادآور دید و بازدیدهاست