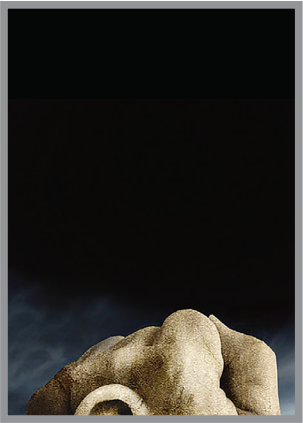




دل کوک

نازنین متین نیا

جنگجوی درونت را صیقل بده



گاهی باید خودت را همان طور که هستی بپذیری. گاهی باید سعی کنی آدم بهتری باشی و گاهی هم هیچ کدام، فقط نگاه می کنی و رد می شوی و تمام. هر کدام از این راهها اما، سختی های خودش را دارد. این طور نیست که مثلا راه اول آسان تر باشد، دومی سخت و سومی از همه بهتر. هر کدام ویژگی های خود را دارد و به همین راحتی هم نمی شود برچسب روی آن ها گذاشت و انتخاب کرد و تا آخر هم بدون دردسر و مشکل آن را ادامه داد. خاصیت زندگی، خاصیت شناخت خود و خاصیت هر آنچه در درون ما می گذر، اجازه نمی دهد که همیشه و همواره نسخه ای ثابت با سود و زیان های مشخص وجود داشته باشد و به تو امکان انتخاب بدهد. اما میان تمام این راهها، هر جا که پای انتخاب به میان بیاید و به قاعده تجربه و شناخت از زندگی، انتخاب راه سوم از همه راحت تر است. نگاه کردن و رد شدن، راحت ترین کاری است که می شود انجام داد و همین است که همیشه ما را وسوسه می کند تا انتخابش کنیم و با خیال راحت از یک انتخاب راحت، زندگی را سبب کنیم. اما مسئله همین است، همین که وقتی راه سوم را انتخاب می کنی و تصمیم می گیری که هیچ کاری برای خودت، زندگی ات و آنچه در درونت رخ می دهد انجام ندهی، تازه مشکلات شروع می شوند. جهان پیرامونت این رکود و رخوت را نمی پذیرد. جهان پیرامون تو را زنده و پویا می خواهد و یک جانشینی و رخوت را از تو نمی پذیرد، همین می شود که اتفاق های پشت سرهم سرازیر می شوند و پشت سرهم به دنبال راهی برای بیرون کشیدن تو از وضعیت رکود هستند. اتفاق ها می آیند و می روند و بالاخره تو را مجبور به حرکت می کنند، به واکنش و تصمیم هایی که اگر گاهانه و از روی شناخت نباشند، ممکن است فاجعه به بار بیاورند. خطر راه سوم، ساده ترین راه ممکن هم همین است. همین که برخلاف دو راه اول، ناگهان تو را در معرض کوبه باری از سختی و مشکلات قرار می دهد و مجبور می کند که باشی و بودنت را اثبات کنی. اما دو راه دیگر خود نوعی از بودن هستند، از زندگی کردن و تن ندادن به سکون. وقتی در حال تلاش برای شناخت خود هستی و کنار آمدن با تمام نقطه قوت ها و نقطه ضعف ها، جهان پیرامون هم در مسیر شناخت حرکت می کند. مسیری که زنده و پویاست و می تواند تو را به نقطه ای بهتر و بالاتر ببرد. وقتی خودت را می شناسی، وقتی تلاش می کنی با خواست های خودت کنار بیایی، و وقتی دنبال رد پای خودت هستی، راه حل ها پیش چشمت می آیند، جهان واضح و شفاف خودش را به تو نشان می دهد و دامن قدرت انتخابت از روزگار سکون بیشتر است. از دوم هم راهی برای پیشرفت است، مسیری برای به نتیجه رسیدن و آرامش درونی که تا نباشد زندگی واقعیت شفاف خود را نشان نمی دهد. آدم بهتر بودن نه فقط به معنای مهربانی و خیرخواهی که به معنای سلامت روان است. به معنای واکنش های صحیح و درست به آدم ها و وقایع اطراف که گریزناپذیرند. واکنش های صحیح نه از سر سادگی و ناآگاهی که از سر شناخت و آگاهی اتفاق می افتند و آدم بهتر، همانی است که واکنش هایش بالغ تر، سالم تر و صحیح تر است. با تمام خوبی ها، همه این ها سخت است. سخت است که خود را دقیق ببینی، سخت است که در مواقع بحران نقاط حساس را رها کنی و تصمیم های بالغانه و درست بگیری. این سختی ها اما همه از زندگی و زنده بودن می آیند. یک جان نشستن و خواست برای تغییر و شکست روزمرگی. این سختی ها جنگجوی درون را صیقل می دهد و بیشتر از آنچه انتظار می رود، نتیجه های خوب و مثبت دارند. حالا درست است که هراتفاقی هزینه ها و فایده های خودش را دارد، اما همیشه خواستن و تلاش برای تغییر از آن دست اتفاقاتی است که تمام هزینه هایش به فایده های آن می ارزد و چه چیزی بهتر از اینکه زنده باشی و برای رسیدن به بهترین ها تلاش کنی؟

روزگار شادمانی های ماندگار

مادر این مدت مدام برای شما از شادمانی های روزمره نوشتیم، شادمانی هایی که از یک اتفاق ساده ناشی می شوند و یک روز ما را ساده کردند یا یلخندی روی لب هایمان نشانند. اتفاق هایی که انگار قرار نبود تاثیری طولانی مدت روی ذهن ما بگذارند. اما این بار می خواهیم اتفاق های ماندگار شادی بخش را نشانه بگیریم و از شما بخواهیم که بر ایمان از شادی های ماندگار تان بنویسید. از روزهای مهم تقویم زندگی تان، از لذت دیده شدن و تغییر. برای ما بنویسید که چطور مسیر زندگی تان را به سمت شادمانی هدایت می کنید. ایمیل هایی که در همین صفحه می بینید، سریع ترین راه ارتباطی ما با شماست. هر چند هنوز به عشق نامه های غذایی زندگی می کنیم و آدرسی که در شناسنامه آیه نو می بینید برای چنین نامه هایی مناسب است.

خوش

چگونه از زندگی لذت ببریم

۱۲ | کتبی نو

شادمانی های صنفی، همکاری و خاطرهای

تعریف از خودمان نباشد!



ضیافت مطبوعات همین جاست: در نمایشگاهی که در یک هفته هم می شود مخاطبان را دید و هم همکاران قدیمی را، یک دلخوشی بزرگ برای اهل قلم



نگار مفید

ne.mofid@gmail.com

ما روزنامه نگاران در روزهای خوبی به سر می بریم، فرصت خاطره بازی در کنار نمایشگاه مطبوعات برای ما فراهم شده و دیدن دوستان و همکاران قدیمی فرصتی متفاوت بر ایمان ایجاد کرده است. فرصتی که ما هر ساله آن را به دست می آوریم، در باره اش می نویسیم، خاطره نمایشگاه های مطبوعات پیشین را مرور می کنیم و دست آخر با یلخندی روی لب هایمان از کنارش می گذریم. این فرصت خاطره بازی برای ما مغتنم است، این یادت می آید آن سال، نمایشگاه مطبوعات چه کردیم و چه نکردیم. یادت می آید آن ساندویچ بدمزهای را که خوردیم؟ یادت می آید مطلبی که سه بار باز نویسی کردیم؟ یادت می آیدهای فراوانی از دل نمایشگاه مطبوعات بیرون می آید. در حال دوره کردن همین یادت می آیدها و چه خوب بوده، ذهنم پرید سمت تمام روزهای کاری خوبی که گذرانده ایم. تمام روزهای کاری که انگار ما را تبدیل به آدمی متفاوت، تبدیل به آدمی بهتر کرده اند. خنده های از دل بر ایمان ساخته اند. روزهایی که از سختی کار ناداشتیم حرف بزنیم، اما آدم های خوشحالی بودیم. فکرم می پرد به صنف های دیگر، به کارگرا، معلم ها، مهندس ها، پزشک های متخصص. یادم می آید که ما در نمایشگاه مطبوعات آدم های زیادی را دیدیم. سر جاپیمان ایستاده بودیم اما آدم ها می آمدند و با ما حرف می زدند و از ما می خواستند کاری کنیم.

■ نمایشگاه خودمانی

قرار است نمایشگاه مطبوعات فرصتی باشد برای دیدن مخاطب های نشریه، فرصتی برای آنکه بفهمیم تلاش های یک ساله مان به چشم آمده یا نماند. مخاطب بر ایمان بگوید که کدام مطلب را به خاطر می آورد و از خواندن کدام متن ذوق زده شده. کدام گزارش به کارش آمده و برایش انگیزه ای ساخته یا کدام گفت و گو او را تا سرحد جنون عصبانی کرده است. ما در نمایشگاه مطبوعات با تمام این رویه رو می شویم. جمله بندی های صادقانه ای که مطلب ها و نوشته هایمان را نقد می کند و راه و چاه را به ما نشان می دهد. اما گاهی همین مخاطب هایی که در نمایشگاه با آن ها رویه رو می شویم، خاطره ای بر ایمان می سازند که آن سرش ناپیداست.

مثل آن روز، تا الان فکر می کردم ۷-۸ سال بیشتر از آن نگذشته اما الان که دقیق نگاه می کنم ۱۲-۱۳ سال پیش بود. وظیفه غرقه داری در نمایشگاه مطبوعات را به عهده گرفته بودم که عجب کار طاق فرسایمی است. دو نفر شده بودیم که قرار بود به نوبت در غرفه بایستیم و مهم این بود که نگذاریم هیچ وقت غرفه خالی بماند. در همین حال در نشریه روزانه نمایشگاه هم مسئولیتی گرفته بودیم برای انجام گفت و گو و نوشتن گزارش. تلفیق جانکاهی شده بود و البته به هر دو نفرمان درس عبرت داد که سنگ بزرگ برنذاریم. با این حال، آن روز خاص ما فقط دچار سرگیجه شده بودیم و نمی دانستیم چرا این قدر خسته ایم و هنوز درس های عبرت آموز برای خودمان نگرفته بودیم. آن روز، در آن نشریه کودک و نوجوان، ایستاده در غرفه ای که به در و دیوارش پوسترها و جلد های اول نشریه را چسبانده بودیم، در حال وارفتن و متلاشی شدن بودیم که خانمی وارد شد که معلم بود و از نشریه تعریف کرد. با ما شوخی کرد که ستون طنز دانش آموزی مان بدجنسانه است و دانش آموزها را وسوسه می کند پدر معلم هایشان را در بیاورند. ما خندیدیم، تشکر

جایش نشستیم دو نفری برای فال هایش پاکت درست کردیم تا فال هایش روی زمین پخش و پلا نشوند. می گفت: «دستم چرک شده، فال ها کنیف می شوند». با یکی دو نشریه ای که خراب شده بودند و نمی شد دست مخاطب های نمایشگاه داد، پاکت درست کردیم.

آخر سر ذوق پیدا کرد، فال هایش که تمام شد، برگشت سراغ غرفه که «بین همه فال هایم را فروختم، فقط به خاطر این پاکت». دو سه روز آخر نمایشگاه خودش و فال هایش و پاکت روزنامه ای در دستش مهمان غرفه ما بودند.

از همان روز به این نتیجه رسیدم که می شود با بچه های فال فروش هم معاشرت کرد و اگر شد دستشان را گرفت برای یک کار. به همین خاطر بود که چند سال بعد وقتی کامی را شناختم، مثل روز برایم روشن بود که می شود بچه های فال فروش را هم خوشحال کرد. کامی هنوز فال می فروشد، هنوز ۱۱ سالش هم نشده. این روزها دوروبر تماشاخانه ایرانشهر چرخ می زند و وقتی مرا می بیند، به جای آنکه اصرار کند برای خریدن فال، می پرسد که نمایش چطور بود؟ خنده بود؟ بچه گانه بود؟ قرار است یک بار که نمایش خنده دار کودکانی را تماشاخانه ایرانشهر روی صحنه می رود، او را ببرم تئاتر ببیند.

کردیم، توضیح دادیم و زمان گذشت. چند دقیقه بعد، در حالی که در محاصره دانش آموزان یک مدرسه توضیح می دادیم که «از ستون طنز برای بدجنسی استفاده نکنید یا اگر بدجنسی می کنید، دست کم برای ما بنویسید که ما هم بدانیم چه می کنید»، آن خانم معلم سررو کله اش پیدا شد. بر ایمان چای آورده بود با بیسکویت. دلش بر ایمان سوخته بود که زیاد کار می کنیم. حدس ما این بود که رگ معلمی اش گل کرده و می خواهد به ما کمک کند. کمک دلنشینی که شرمندمان کرده بود. همکار که چای را از آن خانم گرفت، رو به دانش آموزهای صف کشیده جلوی غرفه کرد و گفت: «اصلا آن ستون طنز را تعطیل می کنیم تا شما معلم های خوبتان را دست نیندازید.» ما افتادیم به خندیدن، به خاطر یک لیوان چای در اوج خستگی شکل صفحه های نشریه را تغییر دادیم.

■ کودکان های کار

در همان نمایشگاه بود به گمانم، صبح بود و هنوز غرفه ها شلوغ نشده بودند که پسرچه ای ۷-۸ ساله و فال فروش وارد شد. می خواست فال بخرم، اما پول خرد همراه نداشتیم. به

خاطره های روزنامه نگاران

شاید این نمایشگاه فرصت خوبی باشد تا شما هم برای ما بنویسید از دیدارهایی که با روزنامه نگارها داشته اید. شما درباره شان چه فکری می کنید؟ تا امروز گرهی از کار شما وا کرده اند؟ سوژه جذاب و عجیبی که روی زندگی تان تاثیر بگذارد چطور؟ برای ما بنویسید که نشریه محبوبتان چه بوده و چیست و چرا آن را انتخاب کرده اید. برای ما بنویسید که آیا خودتان تجربه روزنامه نگاری دارید؟ راه های ارتباطی را هم که می شناسید، همین ایمیلی که بالای متن نوشته شده، همین آدرس پستی که در شناسنامه می بینید. قول می دهیم وفادارانه به نوشته های تان نگاه بیندازیم و از آن ها استفاده کنیم.



یکشنبه ● ۲۴ آبان ۱۳۹۴ ● شماره سی

A T I V E H N O



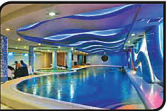
هتل هما (بندرعباس)
رزرو بندرعباس:
۳۲۰۰ (۷۶ ۹۸+)



هتل هما (مشهد)
رزرو مشهد:
۳۸۴۳۲۰۰ (۵۱ ۹۸+)



هتل هما (مشهد)
رزرو مشهد:
۳۷۱۷۲ (۵۱ ۹۸+)



هتل هما (شیراز)
رزرو شیراز:
۳۲۹۲۹ (۷۱ ۹۸+)



گروه همتلای هما
Homa Hotel Group

میهان نوازی سنت ماست

www.homahotels.com

www.homahotelsgroup.com