

الفبا

آن خود درونی فراموش شده

احسان آرمان |

موضوع بیشتر هم هست، خانواده‌های دارای فراغت برنامهریزی شده که به برنامه‌های گروهی می‌کنند که از همین حداقل زمانی که آخر هفته‌ها برای فراغت و گذراندن زمانی با سودگی می‌ماند، بهره کافی را نبرده باشیم. بهره کافی را نبردن یعنی این که هر پنجشنبه و جمعه‌ای که از راه می‌رسد با یک متکا و فنجان چای دکمه تلویزیون را روشن کنیم، یک خواب بعد از ظهر طولانی و بعد شاید کسالت عصر و رسیدگی به کارهای عقب‌مانده طول هفته درست است که این روش می‌تواند انتخابی برای بعضی هفته‌ها باشد اما اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که همه تعطیلات آخر هفته را با همین شکل و بعضا معاشرت‌های پراکنده و محدود شروع می‌کنند، یادتان باشد زودتر از آنچه باید، پیش از آن که وقتش برسد، احساس پیری به سراغتان خواهد آمد. جدا از معاشرت‌های خانوادگی که از گذشته در سبک و زندگی ما ایرانی‌ها مرسوم بوده، مهمانی رفتن‌ها و آمدن‌ها و دور هم جمع شدن‌ها، زندگی به سبک امروزی انتخاب‌های متفاوتی را برای برنامهریزی در زمان فراغت پیش‌روی مردم قرار داده است اما با وجود همه این گزینه‌ها یکی از پرسش‌های اصلی مردم همیشه این است که «کجا برویم ما که این‌جا تفریحی نداریم...» یک پاسخ به این گلایه آشنا و شاید هم باید گفت تکراری پرسش دیگری است، این که از خودمان بپرسیم برای شناخت فرصت‌های گردش و تفریح و ساماندهی زمان فراغتی که در اختیار ما است، هر چقدر هم کوتاه چه کرده‌ایم؟ واقعیت این است که تعداد محدودی از ما برای زمان فراغتی که در اختیار داریم، برنامه‌ای چیده‌ایم، سوالی پرسیده‌ایم و تعطیلات و حتی همین روزهای آخر هفته می‌آیند و می‌روند بدون این که تاثیری در بازسازی روحی و آماده کردن ما برای روزهای سخت زندگی داشته باشند.

زمان فراغت و بهره‌مندی از آن با وجود این که ساده و بعضایی اهمیت به نظر می‌رسد، در رشد شخصیت افراد تأثیری عمیق و ماندگار دارد. در واقع بخشی از شخصیت شما دقیقاً وابسته به انتخاب‌هایی است که برای زمان فراغت دارید، معاشراتی که انتخاب می‌کنید و فرصتی که در وقت‌های خالی زندگی برای خودتان اختصاص می‌دهید. در ساختار خانوادگی اهمیت این

زندگی در شهرهای بزرگ آن هم با فشار اقتصادی این روزها که کار پیوسته را می‌طلبد، روی خستگی و روزمرگی را زمانی آشکار می‌کند که از همین حداقل زمانی که آخر هفته‌ها برای فراغت و گذراندن زمانی با سودگی می‌ماند، بهره کافی را نبرده باشیم. بهره کافی را نبردن یعنی این که هر پنجشنبه و جمعه‌ای که از راه می‌رسد با یک متکا و فنجان چای دکمه تلویزیون را روشن کنیم، یک خواب بعد از ظهر طولانی و بعد شاید کسالت عصر و رسیدگی به کارهای عقب‌مانده طول هفته درست است که این روش می‌تواند انتخابی برای بعضی هفته‌ها باشد اما اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که همه تعطیلات آخر هفته را با همین شکل و بعضا معاشرت‌های پراکنده و محدود شروع می‌کنند، یادتان باشد زودتر از آنچه باید، پیش از آن که وقتش برسد، احساس پیری به سراغتان خواهد آمد. جدا از معاشرت‌های خانوادگی که از گذشته در سبک و زندگی ما ایرانی‌ها مرسوم بوده، مهمانی رفتن‌ها و آمدن‌ها و دور هم جمع شدن‌ها، زندگی به سبک امروزی انتخاب‌های متفاوتی را برای برنامهریزی در زمان فراغت پیش‌روی مردم قرار داده است اما با وجود همه این گزینه‌ها یکی از پرسش‌های اصلی مردم همیشه این است که «کجا برویم ما که این‌جا تفریحی نداریم...» یک پاسخ به این گلایه آشنا و شاید هم باید گفت تکراری پرسش دیگری است، این که از خودمان بپرسیم برای شناخت فرصت‌های گردش و تفریح و ساماندهی زمان فراغتی که در اختیار ما است، هر چقدر هم کوتاه چه کرده‌ایم؟ واقعیت این است که تعداد محدودی از ما برای زمان فراغتی که در اختیار داریم، برنامه‌ای چیده‌ایم، سوالی پرسیده‌ایم و تعطیلات و حتی همین روزهای آخر هفته می‌آیند و می‌روند بدون این که تاثیری در بازسازی روحی و آماده کردن ما برای روزهای سخت زندگی داشته باشند.

ناتار

شمس پرنده»

با حرکت و موسیقی زنده که عضله‌بندی کار نمایش است، به تماشاگر منتقل کرد. نمایش «شمس پرنده» با نگاهی به دیدار شمس و مولانا در مدت یک‌ساعت و ۵۰ دقیقه نمایش داده می‌شود. بازیگران این نمایش محمد حاتمی، سیروس اسفندی و تهیه‌کنندگان رضاعلی‌آبادی است. نشانی: میدان تجریش، خیابان فناخسرو، خیابان دربند، میدان دربند، مجموعه کاخ سعدآباد، ایوان عطار



گالری

ویستا

ندا اعظمی نقاشی است که این روزها گالری‌ای در خیابان میرعماد برپا کرده و نمایشگاهش تا ۸ شهریور پابرجاست و می‌توانید در این تعطیلات آخر هفته ساعتی را آن‌جا سپری کنید. اعظمی درباره فراموشخانه می‌گوید: این عنوان نمایشگاهی است که در آن سعی کردم گوشه‌ای از فرهنگ و خاطرات فراموش شده را به تصویر بکشم. بانوجه به شناختی که روی طرح‌های فرش ایرانی داشتم، نقوش قالی‌های قشقایی



را برگزیدم تا نگاه امروزی را به دیروز معطوف کنم. در این میان این نقوش با پرتوهای امروزی درمی‌آمیخت تا گذشته را اکنون زنده کند و برای انسان مدرن تصویری باشد که گذشته و حال را به هم پیوند می‌زند. نوع چیدمان پرتوها با نقوش، یادآور فرش‌های تصویری است که در گذشته بافته می‌شده است. نشانی: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه دوازدهم، پلاک ۱۱

صبحانه‌گردی یک عادت جدید برای آخر هفته‌هاست

از نان سنگک تا بشقاب انگلیسی

شهزاد شکبیا |



نشته، آرام به دختر کوچکش غذا می‌دهد. او می‌گوید: «صبحانه‌خوردن بیرون از خانه برای ما یک تفریح گاه‌به‌گاه است، نه بیش از این. معمولاً ماهی یک بار، اغلب آخر هفته‌ها.»

از نگاه اعظم که چند قدم آن طرف‌تر نشسته است، این که رستوران‌ها در ایران وعده صبحانه را به غذاهایشان اضافه کرده‌اند، اتفاق خوبی است، چرا که «صبحانه را باید کامل خورد و من معمولاً با وجدان راحت‌تری صبحانه می‌خورم تا وعده‌های دیگری مثل ناهار و شام. این که الان صبحانه زیاد شده دست‌کم برای من یک عارضه‌مند به این وعده غذایی هستم خیلی خوب است.»

اگر در رستوران‌هایی که صبحانه سرو می‌کنند، سسری برزید و با مردم گفت‌وگو کنید، محور عمده صحبت‌های آنها این است که صبحانه خوردن بیرون از خانه را به عنوان یک تجربه تفریحی و فرصتی برای دیدار با دوستان و آشناسان برسی و تحلیل می‌کنند و واقع غذا، بیشتر بهانه‌ای برای وقت‌گذرانی و گپ و گفت‌وگو است. مثلاً مهدی می‌گوید: «هفته‌های دیوار دست‌کم بیرون صبحانه می‌خورم که این یک دلیل مشخص دارد: فرصتی برای دیدار با دوستانم است که در بقیه ساعات روز به دلیل مشغله‌ای که دارم نمی‌توانم قرار یابم.»

اگر در رستوران‌هایی که صبحانه سرو می‌کنند، سسری برزید و با مردم گفت‌وگو کنید، محور عمده صحبت‌های آنها این است که صبحانه خوردن بیرون از خانه را به عنوان یک تجربه تفریحی و فرصتی برای دیدار با دوستان و آشناسان برسی و تحلیل می‌کنند و واقع غذا، بیشتر بهانه‌ای برای وقت‌گذرانی و گپ و گفت‌وگو است. مثلاً مهدی می‌گوید: «هفته‌های دیوار دست‌کم بیرون صبحانه می‌خورم که این یک دلیل مشخص دارد: فرصتی برای دیدار با دوستانم است که در بقیه ساعات روز به دلیل مشغله‌ای که دارم نمی‌توانم قرار یابم.»

نشته، آرام به دختر کوچکش غذا می‌دهد. او می‌گوید: «صبحانه‌خوردن بیرون از خانه برای ما یک تفریح گاه‌به‌گاه است، نه بیش از این. معمولاً ماهی یک بار، اغلب آخر هفته‌ها.»

اگر در رستوران‌هایی که صبحانه سرو می‌کنند، سسری برزید و با مردم گفت‌وگو کنید، محور عمده صحبت‌های آنها این است که صبحانه خوردن بیرون از خانه را به عنوان یک تجربه تفریحی و فرصتی برای دیدار با دوستان و آشناسان برسی و تحلیل می‌کنند و واقع غذا، بیشتر بهانه‌ای برای وقت‌گذرانی و گپ و گفت‌وگو است. مثلاً مهدی می‌گوید: «هفته‌های دیوار دست‌کم بیرون صبحانه می‌خورم که این یک دلیل مشخص دارد: فرصتی برای دیدار با دوستانم است که در بقیه ساعات روز به دلیل مشغله‌ای که دارم نمی‌توانم قرار یابم.»

اگر در رستوران‌هایی که صبحانه سرو می‌کنند، سسری برزید و با مردم گفت‌وگو کنید، محور عمده صحبت‌های آنها این است که صبحانه خوردن بیرون از خانه را به عنوان یک تجربه تفریحی و فرصتی برای دیدار با دوستان و آشناسان برسی و تحلیل می‌کنند و واقع غذا، بیشتر بهانه‌ای برای وقت‌گذرانی و گپ و گفت‌وگو است. مثلاً مهدی می‌گوید: «هفته‌های دیوار دست‌کم بیرون صبحانه می‌خورم که این یک دلیل مشخص دارد: فرصتی برای دیدار با دوستانم است که در بقیه ساعات روز به دلیل مشغله‌ای که دارم نمی‌توانم قرار یابم.»

اگر در رستوران‌هایی که صبحانه سرو می‌کنند، سسری برزید و با مردم گفت‌وگو کنید، محور عمده صحبت‌های آنها این است که صبحانه خوردن بیرون از خانه را به عنوان یک تجربه تفریحی و فرصتی برای دیدار با دوستان و آشناسان برسی و تحلیل می‌کنند و واقع غذا، بیشتر بهانه‌ای برای وقت‌گذرانی و گپ و گفت‌وگو است. مثلاً مهدی می‌گوید: «هفته‌های دیوار دست‌کم بیرون صبحانه می‌خورم که این یک دلیل مشخص دارد: فرصتی برای دیدار با دوستانم است که در بقیه ساعات روز به دلیل مشغله‌ای که دارم نمی‌توانم قرار یابم.»

کتاب چی خوندی؟

فرستی برای خواندن

احسان آرمان |



حمیدپور، الناز پیرمردی، ناهید گلی‌زاده، «تیمه تارک وجود» از دبی فور با ترجمه فرناز فرود، «رموز موفقیت در بازاریابی از جنس دیگر برای این روزها بیابود. برپوش همیشگی برای علاقه‌مندان به کتاب و مطالعه این است که «تازه چه کتابی منتشر شده و پر فروش‌ترین‌ها کدام کتاب‌ها هستند؟» بازار کتاب در هفته گذشته با ادامه پیشتازی «من پیش از تو»، «ملت عشق» و «پس از تو» همراه بود و الیف شافاک و جوجو موزر همچنان رقابت داغی را در فهرست پر فروش‌های کتابفروشی‌ها دارند.

حمیدپور، الناز پیرمردی، ناهید گلی‌زاده، «تیمه تارک وجود» از دبی فور با ترجمه فرناز فرود، «رموز موفقیت در بازاریابی از جنس دیگر برای این روزها بیابود. برپوش همیشگی برای علاقه‌مندان به کتاب و مطالعه این است که «تازه چه کتابی منتشر شده و پر فروش‌ترین‌ها کدام کتاب‌ها هستند؟» بازار کتاب در هفته گذشته با ادامه پیشتازی «من پیش از تو»، «ملت عشق» و «پس از تو» همراه بود و الیف شافاک و جوجو موزر همچنان رقابت داغی را در فهرست پر فروش‌های کتابفروشی‌ها دارند.

عنوان	نویسنده/مترجم	ناشر	قیمت
من پیش از تو	جوجو موزر / مریم مفتاحی	آهوت	۳۴ هزار تومان
اعتراف به زندگی	پابلو رود / احمدپوری	چشمه	۲۸ هزار تومان
برتری خفیف	جفا اولسون / لطیف احمدپوری	جیگون	۲۲ هزار تومان
سرکلاس کیارستمی	پال کرونین / سهراب مهدوی	نظر	۱۵ هزار تومان
لبله	فردودر دانستویسکی / مشفق‌همدانی	امیرکبیر	۳۲ هزار تومان
لبلیل	کریستین هانا / آفاق زرگریان	تندیس	۴۲ هزار تومان

پیشنهاد‌های پر فروش هفته

عکس: Shutterstock