



براساس مسائل غیرسیاسی به وجود می‌آید، زیرا، زندگی تحت اسارت رژیم‌های پساتوتالیتر به جایی می‌رسد که هر عمل صادقانه و مسئولانه غیرسیاسی هم به معنای مقابله با نظام تلقی می‌شود. هاول در بخش‌های پایانی کتاب نشان می‌دهد که نه تنها از نظام‌های پساتوتالیتر گریزان است، بلکه از تحقق نظام‌های دموکراتیک پارلمانی سنتی‌ای هم که می‌توانند انسان‌ها را «فوق‌العاده ظریف‌تر و تلطیف‌شده‌تر، در مقایسه با شیوه‌های خشن جوامع پساتوتالیتر» فریب دهند و بازیچه خودشان کنند نگران است.

اگر این کتاب را ندارید می‌توانید از یکی از سایت‌های خرید آن‌لاین کتاب یا نسخه فیزیکی آن را تهیه کنید یا اگر اهل خواندن کتاب الکترونیک هستید فایل کتاب را بخرید.

رادیو خانگی

۶. بشنوید «شنیدستان» را

مجله‌ها را می‌شود شنید

nadastan.com

ناداستان (Nonfiction) قالبی ادبی است که ریشه در واقعیت دارد. روایت‌های مستندی مثل زندگی‌نگاره و سفرنامه که با اتفاقات روزمره پیوند می‌خورند و برای خیلی‌ها از داستان جذاب‌ترند. تجربه‌هایی که با تکنیک‌های داستانی روایت می‌شوند اما به‌خاطر واقعی بودن، واضح و جسورانه‌اند. پیش از این نویسنده و هنرمند را کسی می‌دانستند که از قدرت تخیل بالایی برخوردار باشد؛ یکی که می‌تواند تصویرهایی بکر و جذاب برای مخاطب خلق کند و هرچه بیشتر از واقعیت فاصله بگیرد. اما این روزها کمتر نویسنده‌ای را می‌توان یافت که ناداستان ننوشته باشد و به مواج‌های بی‌واسطه با واقعیت نرفته باشد. مجله ناداستان ماهنامه‌ای است ادبی که حول چیزهای زندگی امروز ما می‌گردد و آن را از منظر ادبیات دوباره نشان‌مان می‌دهد. ناداستان آن ادبیات خالص است که همه چیز را می‌پالاید، ادبیاتی که از زندگی نسخه‌های قابل تحمل‌تری برای ما می‌سازد.

حالا این گروه بعد از چهار شماره شنیدستان را هم به راه انداخته‌اند. رادیو، پادکست یا نسخه‌ای شنیداری از ناداستان که اگر فرصت تورق و خواندن ندارید می‌توانید مطالب مجله را بشنوید. فایل شنیدستان را می‌توانید از سرویس‌های پادکست فارسی دانلود کنید و هر زمان که دوست داشتید به بخشی از آن گوش دهید. ■

مهارت‌ها و سخت شدن تدریجی تمرین‌ها طی دوره است. اگر مدام چیزهایی از خاطراتان می‌رود. اگر تمرکز ندارید. نگران ابتلا به آلزایمر هستید. اگر این روزها استرس شرایط موجود شما را از زندگی روزمره بازداشته و نیاز به برگرداندن آرامش به زندگی دارید تمرینات این کتاب‌ها یکی از پیشنهاد‌های سالم و کم خرج برای کمک به شماست.

ادبیات

۵. بخوانید «قدرت بی‌قدرتان» را

کتابی که باید خوانده شود

نشر نو ۱۳۹۷

واتسلاف هاول نویسنده، نماینده‌نویس، سیاستمدار و اولین رئیس جمهوری جمهوری چک از ۱۹۹۳ تا ۲۰۰۳ بوده است. هاول یکی از مهم‌ترین متفکران در میان مخالفان کمونیست دهه ۱۹۷۰ بود. او در کتاب قدرت بی‌قدرتان که در سال ۱۹۷۸ و پس از سرکوبی بهار اصلاح‌طلبی در پراگ منتشر شد، درباره ماهیت یک نظام ایدئولوژیک جدید به اسم «پساتوتالیتر» حرف می‌زند؛ موضوعی که از عوامل بیداری مردم چکسلواکی و وقوع انقلاب مخملین به رهبری هاول شد.

واتسلاف هاول در این کتاب نظام پساتوتالیتر را نوعی از رژیم تمامیت‌خواه توصیف کرده است که از پایه و اساس با دیکتاتوری کلاسیک فاصله و با دریافت معمول از توتالیترسم (تمامیت‌خواهی) تفاوت دارد. او ماهیت این نوع رژیم را شگفت‌انگیز می‌داند چون به اسم آزادی، کارگران و انسان‌ها، آنها را به بردگی می‌گیرد و به نام دموکراسی انتخاباتی نمایشی برگزار می‌کند و به‌نام جریان آزاد، اطلاعات و آزادی بیان، انسان‌ها را از شنیدن و خواندن دیدگاه‌های مختلف محروم می‌کند. این رژیم همه‌چیز را جعل و وارونه نشان می‌دهد و وانمود می‌کند به حقوق بشر احترام می‌گذارد؛ اما درواقع همیشه در حال وانمود کردن با دستانی پوشیده در دستکش‌های ایدئولوژیک است. برای همین است که زندگی در چنین نظامی، آکنده از دورویی و ریا و دروغ است. لازم نیست مردم همه دروغ‌ها و مغلطه‌های این نظام را باور کنند، اما باید چنان رفتار کنند که گویی باورشان دارند، یا دست کم در سکوت از کنارش بگذرند.

هاول در قدرت بی‌قدرتان به مخاطبانش نشان می‌دهد که ریشه اغلب جنبش‌ها و اعتراضات که علیه رژیم‌های پساتوتالیتر شکل می‌گیرد از انسان‌های بی‌قدرت غیرسیاسی است و

نیست منظم و از ابتدا قسمت‌ها را به ترتیب گوش دهید. هر بخش یک داستان و یک روایت منحصر به فرد دارد که می‌تواند موسیقی متن این روزهای در خانه ماندن شود. هر روز را با طعم و حال‌وهوای یک شهر زندگی کنید تا در خانه ماندن لذت‌بخش‌تر شود.

ادبیات

۴. بخوانید کتاب‌های

«باشگاه مغز» را

تمرین ذهن کنید تا آرام شوید

انتشارات مهرسا - چاپ یازدهم - ۱۳۹۸

اغلب ما آگاهی نسبتاً مناسبی از عضلات، استخوان‌ها و مفاصل خود داریم. می‌دانیم که هریک از اجزای بدن ما چه وظایفی برعهده دارند یا اصطلاحاً به چه دردی می‌خورند. همچنین از شیوه‌ها و روش‌های تقویت یا تخریب آنها آگاهی داریم. می‌دانیم و باور داریم که ورزش منظم، عضلات را تقویت خواهد کرد و توان جسمی ما را افزایش می‌دهد. اما متأسفانه بسیاری از ما اطلاع چندانی از مغز خود، اجزا و عملکرد آن و شیوه‌های تقویت یا تضعیف آن نداریم؛ این درحالی است که مغز انسان مهم‌ترین بخش وجودی او برای انسان بودن و هوشمند زندگی کردن است. حفظ سلامت مغز و تقویت توانمندی‌های آن باید از هدف‌های اصلی ما در هر سن و در هر موقعیتی باشد. اما برای رسیدن به این هدف داشتن دانش مناسب و عمل به گروهی از توصیه‌های کلیدی ضروری است. کتاب «باشگاه مغز» حاوی تمریناتی برای تقویت توانمندی‌های مغز است. تمرینات در نظر گرفته شده در این کتاب و آموزش‌ها و نکات کاربردی، دست به دست هم داده‌اند تا در ۱۶ پله، مغز شما را در هفت حیطه شناختی مهم یعنی حافظه، توجه، مهارت‌های بصری- فضایی، حل مسأله و منطق و مهارت‌های محاسباتی، تشخیص احساسات و مهارت‌های کلامی بیش از پیش توانمند سازند. خرید این کتاب به منزله ثبت‌نام در یک دوره بازتوانی مغزی است.

طی اجرای منظم تمرینات باشگاه مغز در ۱۶ پله در دوره زمانی ۲ تا ۶ ماهه اگرچه ممکن است ابتدا تصور کنید سرعت تقویت عملکردهای مغزی شما کم است، اما نتیجه نهایی بدون شک برای شما بسیار جذاب خواهد بود.

مسأله مهمی که درباره این کتاب اهمیت دارد چیدمان دوره‌ای