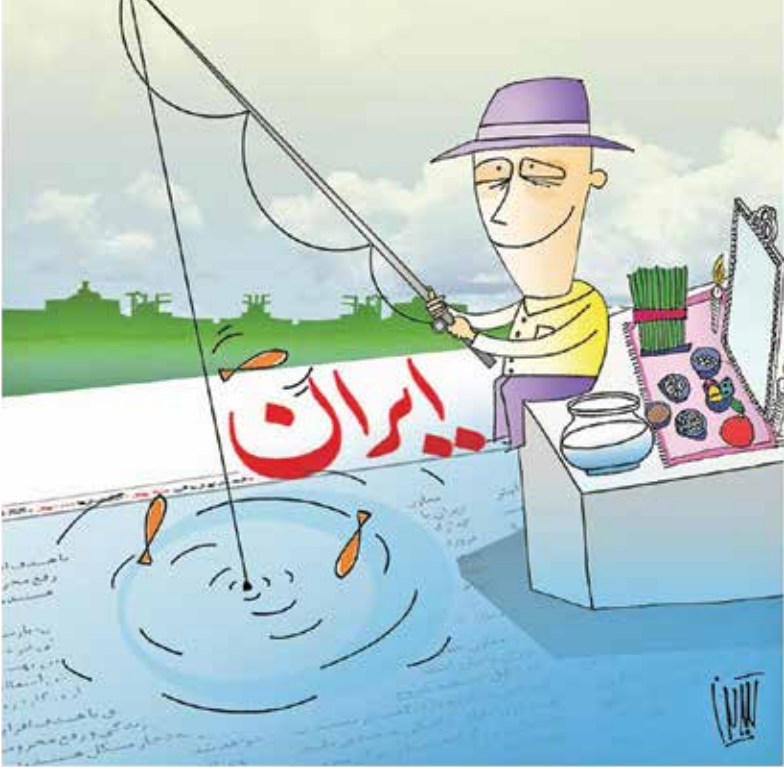


<div>تلفن: ۰۸۸۷۶۱۷۴۰ نمابر: ۰۸۸۷۶۱۲۴۵ ارتباط مردمی: ۰۸۸۷۶۹۰۷۵</div> <div>پيامک: ۰۴۵۱۲۱۳ روابط عمومی / نشانی: تهران خیابان خرمشهر،شماره ۲۰۸</div> <div>مصدوق پستی: ۰۳۳۸۸-۱۵۸۷۵ امور مشترکین: ۰۸۸۷۴۸۸۰۰</div> <div>چاپ: شرکت چاپ جام‌چم / سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی/ چاپخانه جام‌چم برتر برنا</div> <div>سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: دارنده گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT</div> <div>تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶ پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱)</div> <div>انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۵-۸۸۵۴۸۸۹۲ http://irannewsaper.ir</div>	
<div>اذان ظهر ۱۲/۱۲ اذان مغرب ۳/۳۱ نیمه شب شرعی ۳۳/۳۳ اذان صبح فردا ۴/۴۵ طلوع آفتاب فردا ۶/۰۹</div>	
<div>پایام‌اکرم(ص): اگر می‌توانید هر روز را نوروز کنید؛ یعنی در راه خدا به یکدیگر هدیه بدهید و با یکدیگر پیوند داشته باشید.</div>	
سخن روز	

نگاره

امیرعباس تبریزی



به مناسبت ولادت دو چهره عاشورایی حضرت ابوالفضل العباس و امام سجاد

طلوع متوالی انوار فضیلت

چهارم و پنجم شعبان مصادف با ولادت دو چهره عاشورایی است، یکی سمبل وفاداری و عینیت بخشیدن به ابعاد تازه‌ای از حماسه ایثار و فداکاری در راه آرمان‌های والا- حضرت ابوالفضل(ع) - و دیگری مصداق

پیام آور وروایتگر سخنه‌های پرشور حماسه و ابدیت بخشیدن به آن - امام سجاد(ع)- که به بردبارترین مردم عصر خویش شهرت یافت. حضرت ابوالفضل(ع) در میان بنی‌هاشم شخصیتی بنام ویر آوازه داشته‌ودرفضل و کمال تالی عصمت بود. وی چهارده سال در رکاب پدرش علی(ع) درس شهامت وفداکاری آموخت وسینه‌اش از علوم مختلف سرشار گشت تا آنجا که به ابوفاضل - پدر دانش ها - لقب یافت. حضرت ابوالفضل(ع) یکی از چهره‌های مجوری حماسه عاشورا بود وبه دلیل ارزش‌هایی که آفرید، مصداق «انهم قتیبه آمنوا برهمم وزدناهم هدی»- کهف ۱۳- بوده وبه سمبل وفاداری و غیرت تبدیل شد واز سوی رادمردان وغیرتمندان مورد پیروی قرار گرفت. حضرت ابوالفضل(ع) آنچنان شجاعت را با ادب و متانت ومعرفت در آمیخت که در طول تاریخ اسوه و الگوی آزادگان جهان بوده و الهام‌بخش روح‌های بلند است. همچنان‌که در طول جنگ تحمیلی رزمندگان اعم از سپاهی، بسیجی وارثی با تاسی از این تربیت‌یافته مکتب علوی آماده جانبا‌زی وفداکاری در راه آرمان‌های بلند شدند و در صیانت از مرزهای مادی ومعنوی از چیززی فروگذار نکردند و در پیروی از مکتب حسینی حماسه‌های جاودیی خلق کردند. از این‌روز روز میلاد حضرتش به



اسماعیل‌علوی

دبیر گروه پایداری

<div><div>شهر وند مجازی</div><div>یگانه خدایی</div></div>
<div>هشتگ</div>
<p>در این چند روز باقیمانده تا عید نوروز، شبکه‌های اجتماعی در کنار گلایه گرانی و نگرانی برای کرونا حال و هوای عید را دارد. کاربران از خریدها و خانه تکانی‌شان و از درست کردن و خریدن شربنی‌های خانگی می‌نویسند و اهالی شهرهای مختلف از رسم و رسوم نوروزی‌شان می‌گویند. البته چون بسیاری از فعالان شبکه‌های اجتماعی توان هستند به بسیاری از این رسوم غر می‌زنند یا با آن شوخی می‌کنند؛ «مزخرف‌ترین رسم عید همین خریدن ماهی‌های بدبخته که تهش به کشتن میدی‌شون... برای خوردن هم که نیستن. ما پارسال نخردیمد آسومون به زمین نیومد همچنان «عید» بود»، «با وجود اینکه امسال هم عید نداریم ولی هنوز این رسم خشنه را که هر چی نزدیک عید میخرم میزارم برای عید، نگه داشتم»، «دلم میخاد جمعه به رسم شب عید هر سال برم بازار قدیم شهر و بین جمعیت بقیه مردم باشم. بوی سبزه و سنبل‌های رنگی رنگی، تماشای ماهی رنگیا و کوچه خیابون خیس و صدای غمون‌وروز... ولی خب شعورم میگه بتمرگ خونه کرونا هست»، «والااا شما از عید خوش نمیداد؟ چهارشنبه سوری؟ همه رسم رسومات؟چقدر خفن و خاص هستین خوش به حالتون»، «همیشه قبل هرچیزی از خودش بهتره. همین قبل عید، شما ببین چقدر حال میده. خود</p>

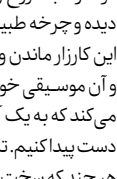
چی ببینیم؟



محمد رحمانیان نمایندهمجلس و کارگردان تئاتر

نیلوفرانه‌های نوروز شیندنی شد

«چند روزمانده به نوروز و دفتر زندگی ما یکبار دیگر ورق می‌خورد و صفحه تازه‌ای باز می‌شود، هیچ کدامان نمی‌دانیم چه پیش روی ماست، زندگی توأمان با غم واندوه یا لحظاتی خوب و دلپذیر؟ اما آنچه هست امید ماست به رویش تازه و شرایط بهتر برای بودن و زیستن. این امید و انگیزه جادوانگی و سرور را همیشه و هربار در سال از نوروز یاد می‌گیریم، از رویش دوباره طبیعت، از تغییر حال و هوایش. همه ما سال سختی را پشت سر گذاشتیم، بودند عزیزانی میان ما که امروز دیگر نیستند، دوران کرونایی دوران رُعب و وحشتی است که فضای زندگی‌مان را احاطه کرده و طبعاً روح و جسم ما متأثر از این هیولای مرگ صدمات زیادی دیده و چرخه طبیعی زندگی پیرامون‌مان را به سمتی دیگر کشانده است. در این کارزار ماندن و نماندن و بودن و نبودن یک چیز به ما کمک خوبی می‌کند که به یک آرامش و خیالی آرامتر در لابه‌لای هیاهوی پرماجر و پر تنش دست پیدا کنیم. تمام این تکاپوها وتلاش‌ها برای رسیدن به یک آرامش است، هر چند که سخت باشد و من یقین دارم با همه فشارها موسیقی مثل همیشه می‌تواند مرمم زخم‌ها و دردهای ما باشد. پس چه بهتر که در نوروز امسال لحظات قشنگ و خوبمان را با شنیدن یک با چند موسیقی و آهنگ دلنشین



مسعود جاهد آهنگساز، نوازنده و ردیف‌دان

کودکنانه

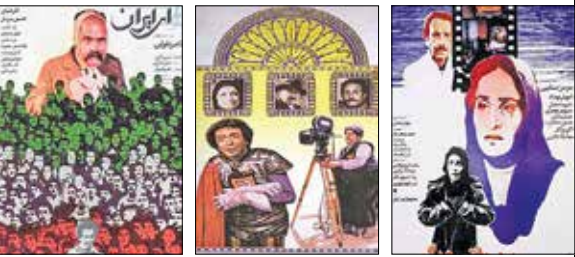


ناصر آویره کارگردان و بازیگر

مهارت‌های شغلی مانند مکانیکی، آراشگری، بازیگری، خیاطی، سفالگری

فرستی دوباره برای مرور سینمای باشکوه دهه ۶۰ ایران

تعلیلات نوروز، فرصت خوبی برای تماشای دوباره فیلم‌های دهه ۶۰ سینمای ایران است؛ ناخدا خورشید، اجاره‌نشین‌ها، شاید وقتی دیگر، باشو، غریبه کوچک، دودنه و در کل تمام فیلم‌های ساخته شده از ابتدای دهه ۶۰ تا نیمه دهه ۷۰. جوانان و مخاطبان ایرانی باید دوباره این فیلم‌ها را با دقت بیشتری تماشا کنند تا متوجه شوند که سینمای ایران چه دوران پرشکوهی را پشت سر گذاشته است. مخاطبان بویژه مخاطبان جوان امروز سینمای ایران، شاید هیچ تصویری از سینمای ایران در آن دوران ندارند چرا که سلیقه‌شان با دیدن آثار امروزی که بیشتر جنبه مصرفی داشته، شکل گرفته است. بنابراین مرور آثار آن دوران به شناخت سینمای ایران کمک زیادی خواهد کرد. اصولاً تماشاو تعمق در هر چشم‌نوازی که اندیشه‌انسان راحت تأثیر قرار دهد و به پالایش برساند، حتماً تأثیرات مثبتی بر زندگی او خواهد داشت. خودم چند ج‌دین فیلم، هر فرصتی که در طول شبانه‌روز پیدا کنم به مطالعه کتاب‌های تاریخی می‌پردازم، بنابراین توصیه دیگرم برای گذراندن تعلیلات نوروز به مخاطبان، خواندن این دو کتاب مهم و جذاب تاریخی است؛ «خاطرات حاج سیاح» نوشته میرزا محمدعلی مغلانی ملقب به حاج سیاح و «رستم التوازیخ» اثری از محمدهاشم آصف مشهور به رستم الحکما از مورخان دوره زندیه و اوایل قاجار. اساساً موسیقی فرنگی قدیمی را خیلی زیاد دنبال می‌کنم، بنابراین توصیه‌ام در حوزه موسیقی، شنیدن آثار هنرمندانی چون «وفنتی هیوستون»، «باربارا استرایسنده»، «اندی ویلیامز» یا گروه «بی‌جیز» است. اساساً خود را ملزم کرده‌ام که هر هفته سه ترانه «استیوی واندِر» را بشنوم چرا که در کنار محتوا و فرم، از ارزش موسیقایی بالایی برخوردار است. «بیلی آیلیش» را هم در حوزه موسیقی جدید غیر ایرانی دنبال می‌کنم. در ارتباط با موسیقی ایرانی هم بیشتر به ترانه‌ها و خوانندگان قدیمی علاقه دارم و آنها را می‌شنوم. مخاطبان



در تعلیلات نوروزی حتماً باید سراغ دیدن هر نوع تئاتر یا مستندی که در پلنفرم‌های فیلم و سریال امکان دیده شن دارند، بروند. تفاوتی ندارد که چه تئاتری باشد. در این شرایط، استقبال از تئاترهایی که فیلم آنها در پلنفرم‌های نمایشی عرضه شده، بسیار مهم است وبه ادامه حیات تئاتر بویژه در این شرایط کمک خواهد کرد. درباره سینمای مستند هم شرایط این‌طور است؛ هر کس می‌تواند با مراجعه به لیست مستندهای قابل مشاهده در پلنفرم‌ها و پیدا کردن آگاهی از موضوع، آنها را بر اساس سلیقه و ذائقه‌اش برای تماشا انتخاب کند. امکان ایجاد شده برای ارائه و دیده شدن مستندها در پلنفرم‌ها، اتفاق بزرگ و مهمی است و جا دارد که به آن اهمیت داده شود.

عکس نوشت

سال سخت و تلخ بالاخره تمام شد. شمارش معکوس برای شنیدن «با مقلب القلوب» و آن ساز و دهل بعد از سال تحویل آغاز شده و دل نوی دل‌مان نیست. ۹۹ تلخ بود و روزهای زیادی را با گریه، نگرانی و دل‌تنگی گذرانیم و خیلی‌ها را از دست دادیم. هر روز پرسیدیم «کی تموم می‌شه؟» و حالا تمام شده است. باید از همه آن تلخی‌ها بگذریم و پای همین سرفه‌های هفت سین بنشینیم و آرزو کنیم ۱۴۰۰ مانند همین عدد خاص متفاوت باشد. یک متفاوت خوب.

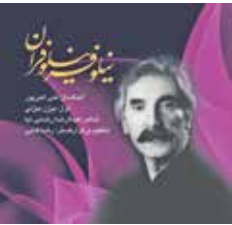
«مالکوم و ماری» یک فیلم تئاتری جذاب

فیلم «مالکوم و ماری» یک فیلم سینمایی امریکایی است که در ژانر درام و سیاه و سفید به کارگردانی سام لوینسن ساخته شده است. این فیلم تئاتری جذاب است که در دوره کووید۱۹ ساخته شده است. «مالکوم و ماری» با دو بازیگر به نام‌های زندیا و جان دیوید واشگتنن در سال ۲۰۲۰ در این فیلم بازی کردند. مالکوم که در این فیلم نقش یک کارگردان را بازی می‌کند پس از اکران فیلمش با ماری به خانه بازمی‌گردند. ماری در این شب تمام مشکلاتی را که تاکنون داشته‌اند یک شب با مالکوم مرور می‌کنند. ماری در صحنه پایانی فیلم رو به دوربین می‌کند و بابت تمام گذشته‌ای که با مالکوم داشته و به خاطر مشکلاتشان عذرخواهی و اظهار تأسف می‌کند و فیلم به پایان می‌رسد. این فیلم با رعایت تمام پروتکل های بهداشتی و در در یک خانه خاص ساخته شده است. در زمان کرونا که بیشتر فیلمسازان فیلم نساختند لوینسن نتوانست دست از کار بردارد و این فیلم جذاب را در شرایط کاملاً بهداشتی ساخت؛ فیلمی که دیدن آن برای اهالی تئاتر بسیار مفید و خوب است.



ریبازتر کنیم. در این چند روز اخیر اثر تازه‌ای از دوست عزیزمان بیژن بیژنی به نام «نیلوفر نیلوفران» از سوی حوزه هنری منتشر شده است. این آلبوم مجموعه‌اش شامل چند تصنیف زیبا و آرام است از ساخته‌های موسیقیدانان گذشته که در گذشته با صدای خوانندگانی چون ناصر مسعودی، نادر گلچین، ایرج و... شنیده شده و اکنون استاد آهنگساز علی اکبرپور آن را روی صدای بیژن بیژنی ساخته است و رضا فدایی آن را روی ارکستر تنظیم کرده است. در عمق صدا و سونوریت‌ه آقای بیژنی یک آرامشی نهفته است که شنونده را با خود همراه می‌کند. پیشنهادهم به دوستان موسیقی‌شناس و دوستداران موسیقی این است که در این تعلیلات نوروزی این آلبوم را بشنوند». آلبوم «نیلوفر نیلوفران» شامل هشت تصنیف برای سازهای ایرانی و کلاسیک: «ای میهن من»، «صد اکن مرا»، «گل بی‌خرآن»، «ابر بهار»، «مادر»، «نیلوفر نیلوفران»، «کاش انسان» و«ای دوست» است با اشعاری از عبدالرضا رضایی و آهنگسازی علی اکبرپور. این آلبوم بهمن ۱۳۹۹ در مرکز موسیقی حوزه هنری منتشر شده است.

- نیلوفر نیلوفران**
- خواننده بیژن بیژنی**
- آهنگساز علی اکبرپور**
- ناشر: حوزه هنری**
- سال: ۹۹**



و فروشندگی و مهارت‌های فردی مانند کنترل خشم و مهارت‌های ارتباطی صحبت کرده‌ایم. چون درباره این مهارت‌ها توسط خود نوجوان‌ها و با زبان خودشان حرف زده می‌شود برایشان می‌تواند جذاب باشد. در هر برنامه یک نوجوان حضور دارد که تعدادی از آنها بازیگر هستند و حدود ۱۰ نفر از آنها هم از برازجان پوشهر در این برنامه حضور داشتند و اجرا کردند. جالب است بدانیکه که ترانه تیتراژ برنامه «کارستون» را جواد اصفافی خوانده و آرزو اسلامی دختر مرحوم هادی اسلامی هم تهیه‌کننده آن است.

- کارستون**
- نویسنده و کارگردان: ناصر آویره**
- زمان پخش هر روز ۵:۴۵ و ۵:۲۴**
- پخش از: شبکه آموزش**

نوروز با چهار فصل و بوالدی

با نزدیک شدن به فصل بهار و نوروز ۱۴۰۰ پیشنهاد من به علاقه‌مندان موسیقی بویژه مخاطبان موسیقی کلاسیک غربی «چهار فصل» ساخته آهنگساز بزرگ ایتالیایی آنتونیو ویوالدی است. این مجموعه از ۲ کنسرتو ویولن تشکیل شده است و هر کنسرتو دارای سه موومان بوده که در سال ۱۷۱۶ ساخته شده است اما، درسال ۱۷۲۵ منتشر شد و با وجود اینکه از تولید آن بیش از سه قرن می‌گذرد اما طراوت و زیبایی همچنان در تک تک نت‌های آن محسوس است و طرافت و دانشی که در ساخت این اثر به کار گرفته شده هر شنونده را مجذوب خود می‌کند چهار فصل ویوالدی یک اثر موسیقایی است که با طبیعت در ارتباط بوده و زیبایی‌های بهار، تابستان، پاییز و زمستان و اتفاقاتی را که در آن جریان دارد با زبان موسیقی روایت کرده است؛ در تک تک ملودی‌های زیبا، دلنشین و گوش نواز این اثر، آهنگساز جریان طبیعت و گردش زمانه را در نت‌های موسیقی به تصویر کشیده است و این زیبایی همچنان در حرکت است، نتجنان که هر بار گوش دادن به آن لذت بخش است و این شیفتگی بیشتر و بیشتر خواهد شد؛ به واقع غنای عجیب موسیقی او آرامشی زیبا به مخاطب منتقل می‌کند. بنابراین تأکید می‌کنم علاقه‌مندان موسیقی در ایام نوروز از این اثر زیبا



را تهیه کنند و مانند تمام مردم دنیا از شنیدن آن لذت ببرند. چهار فصل (Le quattro stagioni) شناخته شده‌ترین و مردم پسندترین قطعات دوره «باروک» است. ساخت موسیقایی هر کنسرتو نسبت به دیگری متفاوت است و تداعی‌کننده تصویر طبیعت است؛ این‌طور زمانه را در نت‌های موسیقی به تصویر کشیده است و این زیبایی همچنان در حرکت است، نتجنان که هر بار گوش دادن به آن لذت بخش است و این شیفتگی بیشتر و بیشتر خواهد شد؛ به واقع غنای عجیب موسیقی او آرامشی زیبا به مخاطب منتقل می‌کند. بنابراین تأکید می‌کنم علاقه‌مندان موسیقی در ایام نوروز از این اثر زیبا



آرام ببخش جان خود را، با نغمه شاد خسروانی/ از شادی تو به‌غم تشنید/ بیگانه ز فرط ناتوانی/ بیهوده مخور غم زمانه/ تدبیر بکن، اگر توانی



نوروز جوادید عبدالرفیع حقیقت(ر فیع)

روایتی از نبرد بر سر زندگی و افشای حقیقت تعمیر کار

«تعمیرکار» کتابی بسیار خواندنی است که مطالعه‌اش را برای تعطیلات پیش رو پیشنهاد می‌دهم؛ «تعمیرکار» نوشته «برنارد مالامود» نویسنده امریکایی است که طی سال‌های زندگی‌اش موفق به کسب جوایز مختلفی ازجمله پولیتزر ادبیات می‌شود. داستان این کتاب در روسیه تزاری می‌گذرد و به‌وضوح آن پیرامون آزارهایی است که یهودیان در آن دوره زمانی نهادها در روسیه بلکه حتی در اروپا می‌دیدند. تعمیرکار در سال ۱۹۱۱ رخ می‌دهد و درباره «یاکوف یک»،

مردی یهودی است که روستای زادگاه خود را به‌قصص زندگی بهتر به‌سوی شهر «کی‌یف» ترک می‌کند. مردم شهر جسد پسر جوانی را که بخش عمده‌ای از خون بدنش از دست‌رفته پیدا می‌کنند؛ انجمن ضد یهود «کی‌یف» آن را به یینی از یهودیان ربط می‌دهد و قتل آیینی اعلام می‌کند. از اینجاست که داستان مرد روستایی تعمیرکار شروع می‌شود، او را متهم به این قتل وحشیانه می‌کنند، هرچند که او تحت هیچ شرایطی حاضر به قبول جرمی که مرتکب نشده نمی‌شود! طی ماجراهایی که بر او می‌گذرد به‌مرور می‌فهمد گاهی هیچ دلیل منطقی‌ای برای ظلم به انسان وجود ندارد و ویاد می‌گیرد که آزادی نیاز به هوشیاری مداوم دارد. با مطالعه این کتاب در کنار فرصتی که مخاطب برای آشنایی با وضعیت یهودیان در دوره تاریخی مذکور پیدا می‌کند خود را در برابر داستانی با تصویرسازی‌هایی فوق‌العاده می‌بیند. اما نکته دیگری که به گمانم آن را می‌توان پیام پنهان در «تعمیرکار» دانست تلاشی است که او با وجود رنج بسیاری که بی‌گناه بر سرش آوار می‌کنند برای روشن شدن حقیقت به خرج می‌دهد. با وجود آنکه مالامود در این رمان بر اساس وضعیت یهودیان داستان نوشته اما «تعمیرکار» را همان‌طور که دیگران هم گفته‌اند می‌توان استعاره‌ای از شرایط بشريت هم دانست. «یاکوف یک» در خواننده شوق به زندگی را بیش از پیش بیدار می‌کند؛ او بابت تفکرات خصمانه و اشتباه دیگران حتی تا پای مرگ هم پیش می‌رود اما با این‌حال همچنان به دنبال افشای حقیقت و برقراری عدالت است. تعمیرکار

به گمان من هم‌زمان با بر خورداری از پیش‌زمینه‌های تاریخی- اجتماعی اثری در ستایش زندگی است. این کتاب با همکاری نشر چشمه و با ترجمه شیمای الهی منتشرشده، نخستین مرتبه‌ای بود که کاری از این مترجم خواندم، کتاب به‌خوبی ترجمه شده و به علاقه‌مندان اطمینان می‌دهم که با ترجمه شسته رفته‌ای طرف هستند.

- نویسنده: برنارد مالامود**
- مترجم: شیمای الهی**
- نشر چشمه**

این مرتبه

نوبت شما بچه‌هاست

این روزها اغلب اهالی فرهنگ و هنر پیشنهادهایی برای عید دارند؛ این که چه کتاب‌هایی بخوانیم، چه فیلم‌هایی ارزش تماشا دارند و... حالا بماند که سبما‌ها به لطف کرونا تقریباً تعطیل شده‌اند و تماشای فیلم در خانه هم که مزه حضور در سالن سینما را ندارد. سالن‌های تئاتر هم که در کل دنیا رو به خاموشی رفته‌اند تا بلکه این میهمان ناخوانده دست از سرمان بردارد و توانیم به روال عادی بازگردیم. با این که مطالعه اقدام خوبی است، اما چون دیگران درباره‌اش گفته‌اند و می‌گویند من ترجیح می‌دهم پیشنهاد دیگری بدهم؛ البته نه برای خودمان آدم بزرگ‌ها، بلکه خطاب به بچه‌ها. فکر می‌کنم دیگر وقت آن شده که قدری هم شما بچه‌ها هوای مادر و پدر خود را داشته باشید. این روزها ما آدم بزرگ‌ها چندان حوصله نداریم؛ گرانی شده و با مشکلات اقتصادی متعددی روبه‌رو هستیم.



مصطفی رحمت‌خوست نویسنده شاعر

دیگران درباره‌اش گفته‌اند و می‌گویند من ترجیح می‌دهم پیشنهاد دیگری بدهم؛ البته نه برای خودمان آدم بزرگ‌ها، بلکه خطاب به بچه‌ها. فکر می‌کنم دیگر وقت آن شده که قدری هم شما بچه‌ها هوای مادر و پدر خود را داشته باشید. این روزها ما آدم بزرگ‌ها چندان حوصله نداریم؛ گرانی شده و با مشکلات اقتصادی متعددی روبه‌رو هستیم. نگرانی از ابتلای شما و نزدیکان‌مان به کرونا هم که گریبانمان را گرفته و رها هم نمی‌کند. بنابراین عجیب نیست که ببینید کم حوصله شده‌ایم. حالا وقت آن شده که قدری شما به کمک‌مان بیایید. اما پیشنهاد من بر اساس روزگار کودکی خودم این است که با مادر و پدرهای خود بازی کنید. حتی اگر در ابتدا حوصله نداشتند و قبول نکردند هم براحتی دست از سرشان برندارید. آنقدر بگویید تا آنان هم همراهی‌تان کنند؛ فرقی هم ندارد سراغ چه بازی‌هایی بروید چراکه انتخاب‌های زیادی پیش روی شما قرار دارد. از بازی‌هایی مثل منج و مارپله گرفته تا حتی اسم- فامیل و دوز بازی. دنبال بهانه‌ای برای دور هم جمع شدن خانواده باشید. به شما قول می‌دهم کمی که بگذرد دیگر خودشان بی‌خیال این سرگرمی‌های جذاب نشوند. این‌ها حال حال مادر و پدرها خوب می‌شود، خودتان هم از دیدن حال خوش آنان سرمست خواهید شد. حالا که ملزومات بیماری کرونا اجازه خیلی دورهمی‌ها و دید و بازدیدهای عید را از ما گرفته حداقل در دایره خانواده چندنفره خودمان می‌توانیم برای بهتر شدن حال یکدیگر کاری کنیم. ای کاش این توصیه دوستانه که خودم هم با خانواده‌ام تجربه‌اش کرده‌ام به کار بگیرید. وقت آن شده برای چند ساعتی هم که شده در روز موبایل و تبلت‌ها را کنار بیندازیم و از کنار هم بودن لذت ببریم.

لذت ببریم.