

# بدرقه پاییز در آخرین یلدای قرن

**بسته پیشنهادهای زندگی سلام**  
**برای به یاد ماندنی شدن**  
**شب یلدای امسال تان با**  
**مطالب خواندنی و خندیدنی،**  
**گفت و گوهای جذاب، مسابقه**  
**بامزه شخصیت شناسی و ...**

**پرونده**

طولانی ترین شب سال هم رسید اما این بار قرار نیست که خودتان را برای رفتن به مهمانی آماده کنید. باین حال، قلق های شاد شدن و نحوه فراهم کردن لحظاتی خوش برای خود و دیگر اعضای خانواده، چیزی است که نیاز به استفاده از آن بیشتر از سال های گذشته احساس می شود. در زندگی سلام یلدای امسال با توجه به شرایط کرونایی، تلاش کردیم تا مطالب جذاب و متنوعی برای شما فراهم کنیم تا خاطره این شب برای همیشه در ذهن تان ماندگار شود. در صفحه اول زندگی سلام امروز با اولین زن نقال ایران و «مهران جبی» گفت و گو داشتیم در کنارش گپی خیالی با حضرت حافظ داشتیم. در صفحات سلامت و مشاوره از خواستگاری به شیوه سلبریتی ها نوشتیم، یک مسابقه بامزه شخصیت شناسی داریم، از فوت و فن های چیدمان سفره شب یلدا گفتیم و ... . در صفحه سالمندان هم چندین داستان و حکایت، معرفی آب برای دورهمی یلدایی با دیگر اعضای خانواده و ... خواهیم داشت.

## یلدای کرونایی، فرصتی طلایی برای نقالی

گفت و گویا «سارا عباسپور» یکی از اولین زن های نقال ایران که مخاطبانش را به دنیای پر پیچ و خم داستان های شاهنامه می برد

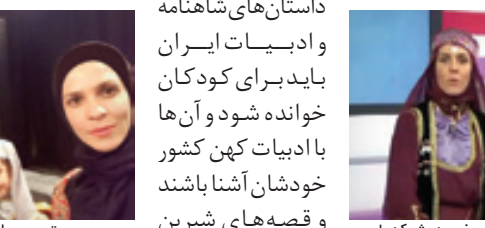
محدثه فیروزبخت | خبرنگار

نقالی یکی از چهار هنر نمایشی اصیل ایرانی است که شکل های نمایشی آن معمولاً تک نفره اجرا می شود. نقال با قصه گویی یا اجرای حرکات نمایشی خاص و تعریف کردن داستان های حماسی، مردم را قهرمانان ملی و اسطوره ها آشنا می کند. داستان های شاهنامه از ابوالقاسم فردوسی یار وایت های نظامی گنجوی بهترین داستان هایی است که می توان از آن ها به مردم پند داد. در پرونده امروز به بهانه یلدا، سنتی باستانی با خانمی گفت و گو می کنیم که جزو اولین نقال های زن ایران است. او گروه نقالی زنانه پایز یک را سرپرستی می کند و به کودکان هم نقالی می آموزد تا ادبیات شیرین ایران را یاد بگیرند و نسل به نسل بچرخاند تا فراموش نشود. «سارا عباس پور» متولد تهران و بازیگر تئاتر است و از سال ۸۱ نقالی را آغاز کرده است. در ادامه بیشتر با او و حرفه اش آشنا خواهید شد.



صدمه ای وارد نشود.»

● **کودکان باید با قصه های کهن و آموزنده ایرانی آشنا شوند**  
عباسپور با هر طول این گفت و گو به دغدغه هایش برای نسل آینده اشاره می کند و می گوید: «در میان هنر ها، تئاتر بیشتر از سینما به مردم نزدیک است اما نقالی حتی نسبت به تئاتر هم بیشتر با مخاطب در ارتباط است. برای مخاطبان هم جذاب است که یک نقال، داستان حماسی می خواند. به نظر من



عکسی از حضور در شبکه جام جم

شاهنامه نسل به نسل بچرخد تا فراموش نشود. قصه هایی که آموزنده هستند هم برای کودکان و بزرگ سالان و حتی برای نقال که بیشتر از بقیه افراد با داستان آشناست و درس های مهم تری از آن می گیرد.»

● **مردم دیگر کشور ها بعد از دیدن اجرایم، دنبال**

**خرید شاهنامه می روند**

سارا عباسپور که یک نقال بین المللی است، درباره خاطر آتش از نقالی در کشور های دیگر می گوید: «برایم عجیب است که مردم دیگر کشور ها، چرا این قدر از نقالی لذت می برند؟ معمولاً هم بعد از تماشای اجرایم از من و اطرافیانم جویا می شوند که از کجا می شود



شاهنامه را تهیه کرد و آیا به زبان های دیگری ترجمه شده یا نه؟ مثلاً یادم هست من در فرانسه، نقالی کردم. باین که مخاطبانم ایرانی نبودند کاملاً با شاهنامه آشنایی داشتند و برایشان لذت بخش بود که برخلاف تصور، یک زن برایشان اجرا می کند. در پایان نقالی ها در کشور های مختلف، اگر لذت برده باشند خوشحال می شوم که توانستم کارم را به درستی انجام و بخشی از ادبیات و فرهنگ کشورم را به دنیا نشان بدهم.»

● **یلدا، غمبار ترین شبی که جشن فرخنده شده!**

از این نقال درباره شب یلدا هم می پرسم که توصیفات شنیدنی درباره آن دارد: «گذشته از داستان ها و مباحث اسطوره ای درباره این شب باید بدانیم در زمان باستان به سحر ساندن شب های سرد طولانی زمستانی کار آسانی نبوده و شب همراه با تیرگی های ترسناک و سرماهای کشنده و خطرات حمله جانوران وحشی بوده پس چله به خودی خود باید خطرناک ترین و غمبار ترین شب سال باشد اما دقیقاً همین خطر مهیب، دلیل این جشن فرخنده است. در واقع ایرانیان این شب را در کنار هم جشن می گرفتند و به امید صبح، سیهایی شب را به ریشخند می گرفتند. سوخت آذوقه خود را دور هم مصرف می کردند. با سرگرمی های گوناگون، تلخی و سردی و کسالت شب را به تفریح و گرمی و شیرینی بدل می کردند. البته همان طور که می دانید، یکی از مهم ترین این سرگرمی ها، داستان گویی و روایتگری بوده است. بزرگان قبیله، سرگذشت خود، پهلوانان، از دلاوری های بزرگ خود و سفر فتگان از عجایبی که دیده بودند برای دیگران تعریف می کردند و این گونه شب دراز چله در چشم بر هم زدنی به صبح می رسید.»

● **همه می توانند امشب نقال شوند**

عباسپور درباره این که آیا به خانواده ها توصیه می کند که امشب با نقالی سرگرم شوند، می گوید: «چله از آن آیین هایی است که از فراز و فرود های تاریخی بسیاری گذشته اما آن قدر در دل ایرانیان جا داشته که تا امروز پابرجا مانده است. هر چند تغییراتی در شکل داده اما بسیاری از آیین ها از جمله روایتگری که امروز به طور تخصصی ترو به نام نقالی آن را می شناسیم هنوز در این شب زنده است. معمولاً در مراسم بزرگ و کوچک شب یلدا نقالی از مهم ترین برنامه های این شب است چرا که به دلیل شکل اجرا و نوع داستان هایی که معمولاً نقالان در این شب ها روایت می کنند، نقالی به این بزم، حال و هوای باستانی و خاطره انگیز می دهد. امسال که به خاطر کرونا امکان دورهمی وجود ندارد، نقالی می تواند به شکل غیر رسمی توسط پدر، مادر یا فرزندی که سر زبان بهتری دارد و شیرین حرف می زند، اجرا شود. با کمی تحقیق و پیدا کردن یک داستان جذاب و آموزنده، همه می توانند امشب نقال شوند و یلدای کرونایی،

یک فرصت طلایی برای دست یابی به این هدف است.»

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه • ۳۰ آذر ۱۳۹۹  
۵ جمادی الاول ۱۴۴۲ • ۳۰ دسامبر ۲۰۲۰  
شماره ۳۰۵۵۳

۱۷۷۳

## مصاحبه با حضرت حافظ

شیماتننی عشری | طنزپرداز

در آستانه شب یلدا به سراغ حافظ رفتم که دیوانش یکی از ملزومات جدانشدنی سفره بلند ترین شب سال است. این شما و این پاسخ سوالات حافظ به سوالات ما!

● **خبرنگار:** هر چند همه شما رو می شناسن اما باز هم خودتون رومعرفی بفرمایید:

● **حافظ:** «منم آن شاعر ساحر که به افسون سخن از نی کلک همه قند و شکر می بارم»

● **خبرنگار:** ممنون از شما. بفرمایید برای شب یلدا چه برنامه ای دارید و چه تدارکی دیدید؟

● **حافظ:** «شب است و شاهدو شمع و شراب و شیرینی غنیمت است چنین شب که دوستان بینی»

● **خبرنگار:** یعنی شما تو این وضعیت کرونایی قراره دورهمی داشته باشید؟ از شما توقع نداشتیم...

● **حافظ:** «گر خاطر شریف تر نجیده شد ز حافظ باز آ که توبه کر دیم از گفته و شنیده»

● **خبرنگار:** اختیار دارین! خدارو شکر که صرف نظر کردین. از ماجرای خرید شب چله امسال برای خانواده بگین که چنجالی شده، شنیدیم که بامیوه فروش محل بحث داشتین، مگه چی بهش گفتین؟

● **حافظ:** «اگر من از باغ تو یک میوه بچینم چه شود؟

پیش یابی به چراغ تو بینم چه شود؟»

● **خبرنگار:** آهان، که این طور، بعد ای شون چی گفت؟

● **حافظ:** «تونا ز ک طبعی و طاقت نیاری گرائی های مشتئ دلق پوشان»



● **خبرنگار:** این رو که راست گفته، حیف روحیه شاعرانه شماست که درگیر این قضایا و برخوردهای دلال ها بشه. بفرمایید که از سرمایه گذاری تون در بورس چه خبر؟

● **حافظ:** «چه نقش ها که برانگیختیم و سود نداشت فسون ما، براو گشته است افسانه»

● **خبرنگار:** عجب! پس شما هم مثل بقیه ضرر کردید! چطور؟ اوایل که خیلی راضی بودید.

● **حافظ:** «چه آسان می نمود اول غم را به یوی سود غلط کردم که این توفان به صد گم نهی ارزد»

● **خبرنگار:** بله متأسفانه، امیدواریم که در دست بشه. راجع به افزایش قیمت مرغ نظر تون چیه؟

● **حافظ:** «حافظ ز دیده دانه اشکی همی فشان باشد که مرغ وصل کند قصد دام ما»

● **خبرنگار:** ای بابا نمی خواستیم ناراحت تون کنیم، شرمند! خوب ظاهراً زمان مون رو به اتمامه. تشکر می کنیم بابت این که وقت تون رو به ما دادید. در پایان به عنوان حسن ختام درباره این روزهای سخت قرنطینه اگر صحبتی با مردم دارید بفرمایید.

● **حافظ:** «دور گردون گردوروزی بر مراد مانرفتم دایما یکسان نباشد حال دوران غم مخور»

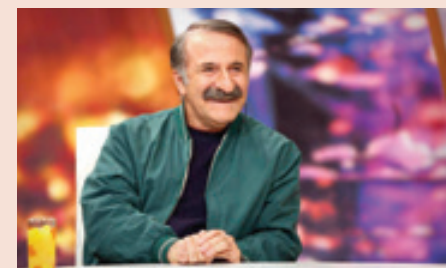
## دنیا می ارزد که غم بخوریم؟

**گپ و گفتی با «مهران جبی» که به سرزنده بودن معروف است درباره ضرورت شاد بودن در این روزها**

مجید حسین زاده | روزنامه نگار

«مهران جبی» بازیگر سینما و تلویزیون کشورمان است که با بازی خوب خود، محبوبیت زیادی را بین مردم به دست آورده است. او انسانی دوست داشتنی و باحال است و هم صحبتی و همنشینیی با او لحظات خوبی را برای اطرافیانش رقم می زند. به همین بهانه و در آستانه شب یلدا به سراغ او رفتم تا درباره شاد بودن گپ و گفتی داشته باشیم که در ادامه خواهید خواند.

● **درون آدم باید شاد باشد**



به عنوان اولین سوال، می پرسم که آیا در این روزها به دلیل مشکلات کرونایی و اقتصادی، باز هم می توان شاد بود که می گوید: «درون آدم باید شاد باشد و این مسئله ربطی به کرونا و مشکلات اقتصادی ندارد. بگذارید یک مثال بزنم. مثلاً شما وقتی می روید داخل اتاق پسران و می بینید همه چیز به هم ریخته است، هم می توانید به شدت عصبانی شوید و داد و بیداد راه بیندازید و هم می توانید بخندید و بگویید که این چه وضعی

است از همین فرصت برای همراهی با فرزندانم برای تمیز کردن اتاقش بهره ببرید و با او صمیمی تر شوید.»

● **آدم مغموم همیشه دنبال بهانه برای ناراحتی است**

رجبی صحبت هایش را درباره ضرورت شاد بودن این طور ادامه می دهد: «آدم خودش باید از درون شاد باشد. آدم مغموم، همیشه دنبال بهانه برای ناراحت بودن است. یک زمان بهانه اقتصادی پیدا می کند، یک بار به خاطر رفتار فلان دوست یا قایل ناراحت می شوی... چنین فردی رانمی توان بر پیش حسن ریوندی تاحالش خوب شود، حتی اگر ردیف اول هم بنشیند، ریوندی ۲ ساعت خودش را بکشد، اما این فرد باز هم نخواهد خندید. چرا؟ چون بعضی افراد درون شان مشکل دارد. به هر حال چیزی مثل کرونا و شرایط اقتصادی که در سراسر می شود، بر روحیه مردم تاثیر گذار است ولی اگر فردی آدم شادی باشد، می تواند خودش را مدیریت و حالش را خوب کند.»

● **برای نهادهینه کردن شادی در خود باید فکر کرد**

«خیلی ها از من می پرسند که برای شاد بودن باید کتاب بخوانیم، فیلم ببینیم یا...؟» جبی باین مقدمه می گوید: «پاسخ من به همه این افراد ثابت است. برای شاد بودن باید عقل را به کار گرفت. باید بنشینیم و به اهدافمان در زندگی فکر کنیم. آیا می ارزد یا این همه زیبایی در دنیا، ناراحت باشیم؟ این غم خوردن چه فایده ای دارد؟ البته بعضی ها شاد هستند و به آن ها می گویند بی خیال. عیبی ندارد به نظر من. شاد بودن آن قدر ارزشمند است که نباید به این مسائل توجه کرد.»

● **شاد کردن در شرایط سخت ارزشمند است**

او درباره فواید تلاش برای شاد کردن اطرافیان به خصوص در شب یلدا هم می گوید: «هر چه ما بتوانیم با هر کاری دل مردم را شاد کنیم، نه تنها ثواب دارد بلکه چون خنده مسری است، باعث شادی همگانی می شود. حالاً قدیم این اتفاق رو در دورمی افتاد اما الان می توان از بستر شبکه های اجتماعی برای دست یابی به این هدف کمک گرفت. این راهم بگویم که اتفاقاً شاد کردن در شرایط سخت ارزشمند است. شاد کردن مردم در مراسم عروسی که زحمت زیادی ندارد.»

● **عاشق باغبانی هستم**

اوچند وقت پیش یک پست در صفحه شخصی اش گذاشته بود که مشغول کاشتن سیر بود. از او درباره علاقه اش به این کار می پرسم که توضیح می دهد: «اگر عمر من و عمر آن سیر ها به دنیا باشد، بهار سال آینده زمان برداشت شان فرامی رسد. من خیلی به این کار علاقه مند هستم و باغچه داری را به همه توصیه می کنم. شاید نشنیده باشید اما من قبل از بازیگر شدن، باغبان و زنبور دار بودم.»