در همین صفحه می‌خوانید
دربارۀ حافظ

بیست مهر ماه هر سال را به احترام شاعر نام آشنای ایرانی، حافظ نام گذاری کرده‌اند. احتمالا شما هم از ما انتظار دارید که برایتان از حافظ، فال‌هایش و درآمیختگی شدید ای شاعر با فرهنگ و رسوم ایرانی‌ها حرف بزنیم. خب راستش ما هم می‌خواهیم همین کار را انجام دهیم، پرونده‌ای در مورد همه آنچه باید از حافظ بدانیم.

در شمارۀ بعد بخوانید
خرید چرخ خیاطی

تاهمین چند سال پیش رسم بود که حتما خانواده دختر بر روی جهیزیه دخترشان یک چرخ خیاطی هم قرار می‌دادند، چرا؟ چون اکثر دختر خانم‌ها سعی می‌کردند حرفه خیاطی را به خوبی یاد بگیرند. شاید این روزها، چنین رسمی کمتر در جامعه دیده شود ولی باز هم تقاضا برای خرید چرخ خیاطی در بازار دیده می‌شود.

www.shahraraonline.com
پنجشنبه ۲۰ مهر ۱۳۹۶ شماره ۲۳۸۴

چطور بهتر و بیشتر حافظ و اشعارش را بفهمیم و بخوانیم؟

شاخ غزل!

ایمان فروزان‌نیا - بدون شک حافظ محبوب‌ترین غزل‌سرا و شاعر نزد ما ایرانی‌هاست. به‌هرحال کمتر کسی پیدا می‌شود که غزل‌های حافظ را نخوانده باشد و چند بیت آن را از بر نباشد. اصلا دیوان کدام شاعر است که بتوان گفت در خانۀ اکثر ما پیدا می‌شود و نه‌تنها آن را داریم، بلکه در بالاترین ردیف کتابخانه‌ها، آنجاکه کتاب‌های دارای شأن و منزلت را می‌گذاریم، نگهش می‌داریم؟ حافظ در دوران تحصیل ما بوده، در عاشقی‌های ما نقش داشته، در گرفتاری‌ها و سردرگمی‌ها به اشعارش تفأل زده‌ایم و وقتی مویمان سفید شده در جمع خانواده نشسته‌ایم و مثلا در شب یلدایی، چند غزلش را برای کوچک‌ترها خوانده‌ایم. همۀ این درهم‌تنیدگی‌های ما با اشعار حافظ، باعث شده فکر کنیم این شاعر و شعرهایش را کاملا می‌شناسیم. این تصور، بیشتر از اینکه به ما مربوط باشد، به اشعار حافظ مربوط است، که چنان لایه‌لایه هستند که هر کسی با آن ارتباط برقرار می‌کند و برای هر قشری، حرفی دارد و پیر و جوان، درد خودشان را در آن می‌بینند. این ویژگی باعث شده بسیاری از ما در همان ابتدایی‌ترین لایه‌های ارتباط با شعر حافظ بمانیم و با خیال اینکه او و اشعارش را خوب می‌شناسیم برای رفتن به لایه‌های بعد تلاشی نکنیم. بد ندیدیم امروز و به بهانۀ روز بزرگداشت حافظ، کمی بیشتر از این شاعر بی‌نظیر و اشعارش برای شما حرف بزنیم و بگوییم چطور می‌شود ارتباط عمیق‌تری با شعر حافظ برقرار کرد.

که جان را نسخه‌ای باشد ز لوح خال هندویت

دیوان حافظ بیشتر از هر دیوان شعری در ایران چاپ و تکثیر شده است. بیش از ۱۷۰۰ نسخۀ خطی از این دیوان وجود دارد و هر سال ده‌ها هزار نسخه از این کتاب چاپ می‌شود، آن هم با صدها مدل مختلف. حالا چرا دارم این حرف‌ها را می‌زنم؟ چون هر کدام از این نسخه‌ها در تعداد غزل‌ها و برخی کلمات آن با هم اختلاف دارند. مثلا ممکن است در یک چاپ شما مصراع معروفی را این‌طور ببینید: «کشتی‌نشستگانیم ای باده شرطه برخیز» و در نسخۀ دیگر به‌جای «نشستگان» با کلمۀ «شکستگان» مواجه شوید. همین تفاوت‌ها و کم و زیادها باعث می‌شود خرید یک نسخۀ تصحیح‌شده و درست برای فهم بهتر حافظ واجب شود.

علت این اختلاف‌ها چیست؟

دلیل این اختلاف‌ها این است که دیوان حافظ بعد از وفات او جمع‌آوری شده است. خب طبیعی است که وقتی خود شاعر بر جمع‌آوری دیوانش نظارت نداشته باشد، اختلاف در آن به وجود بیاید؛ مثلا یک گردآورنده از فهم یک کلمه در شعر عاجز بوده و آن را تغییر داده است؛ یا یک شعر از شاعر دیگری را برای اینکه دیده شود در دیوان حافظ گذاشته است. بعدها استادان ادبیات و شاعران بزرگ، دیوان‌های قدیمی و کم‌غلط را مقابل خودشان قرار داده و با بررسی آن‌ها سعی کرده‌اند آن اشعاری که در اکثر نسخه‌های قدیمی آمده، انتخاب و صحیح‌ترین نسخه را گردآوری کنند. بر همین اساس معتبرترین دیوان‌های حافظ عبارتند از:

دیوان حافظ قزوینی-غنی: این دیوان اولین تصحیح علمی از اشعار حافظ است که ۷۶ سال قبل توسط علامه قزوینی و دکتر قاسم غنی گردآوری شده است. نویسندگان این دیوان ۱۸ نسخۀ قدیمی از دیوان حافظ را مقابل خود گذاشته‌اند و به تصحیح آن پرداخته‌اند. دربین تصحیح‌هایی که به این روش گردآوری شده‌اند، «دیوان خانلری» که توسط دکتر پرویز ناتل خانلری با بررسی ۱۴ نسخه تصحیح شده است، و «دیوان نیساری» که توسط دکتر سلیم نیساری با بررسی ۵۱ نسخۀ قدیمی تهیه شده است، از معتبرترین تصحیح‌های دیوان حافظ به شمار می‌روند.

دیوان حافظ سایه: این دیوان به تلاش هوشنگ ابتهاج تهیه شده است. در تهیۀ این دیوان، ابتهاج علاوه بر بررسی نسخ قدیمی، از طبع شاعرانۀ خودش هم کمک گرفته و در موارد اختلاف، آن نسخه‌ای را در دیوانش آورده که حس شاعرانه‌اش آن را تأیید می‌کرده است. مانند دیوان سایه که در آن ذوق، سلیقه و سواد گردآورنده هم نقش دارد، نسخۀ معروف دیگری هم داریم که مرحوم ابوالقاسم انجوی‌شیرازی تهیه کرده است.

بیا و خوش بخوان حافظ

خوش بود وقت حافظ و فالِ مراد و کام

هیچ عقل سلیمی، پیشگویی و تعیین تکلیف کار از طریق فال را تأیید نمی‌کند. خود خواجۀ شیرازی هم دراین‌باره گفته: «ز سر غیب کس آگاه نیست قصه مخوان / کدام محرم دل ره در این حرم دارد». ولی از گذشتۀ دور تا امروز، مردم ایران، وقت سردرگمی در انجام بعضی کارها، به اشعار حافظ تفأل می‌زنند و اشعار و ابیات او را به فال نیک می‌گیرند تا با امید و روحیۀ بهتر به انجام کارشان بپردازند و این فرهنگ زیبا تا امروز با ما باقی مانده است.

چرا فال حافظ معروف شده؟

اینکه چرا فال حافظ تا این میزان رایج شده چند دلیل مهم دارد. اولین دلیل، انس حافظ با قرآن بوده است. او کل قرآن را از بر بوده و به گفتۀ خودش «عشقت رسد به فریاد ار خود بسان حافظ / قرآن ز بر بخوانی در چارده روایت». همین موضوع باعث شده بسیاری از مردم، اشعار حافظ را برگرفته از قرآن بدانند، که البته این ادعا دربارۀ ابیات زیادی از خواجۀ شیرازی درست است. علت دوم، ایهام موجود در اشعار حافظ است که باعث می‌شود هر کسی، بخشی از مراد و مقصود خود را در این ابیات پیدا کند. علت سوم هم داستان‌هایی است که از درست و دقیق بودن فال‌های گرفته‌شده نقل می‌شود و یکی از معروف‌ترین آن‌ها داستان فالی است که وقت خاک‌سپاری حافظ گرفته شده است. می‌گویند زمان فوت حافظ، عده‌ای از متعصبان با ادعای اینکه حافظ دربارۀ می‌گساری اشعار زیادی گفته، قصد جلوگیری از دفن او به روش مسلمانان را داشتند. برای ختم غائله تصمیم می‌گیرند از بین اشعار خود حافظ فال بگیرند؛ در جواب فال این بیت می‌آید: «قدم دریغ مدار از جنازۀ حافظ / که گرچه غرق گناه است می‌رود به بهشت». با آمدن این فال غائله تمام می‌شود.

چطور فال حافظ را تفسیر کنیم؟

بعد از نیت و خواندن فاتحه و قسم‌دادن خواجه و بازکردن دیوان، فال شما مشخص می‌شود، اما برای فهمیدن پیام فال چه باید کرد؟ به مطالبی که داخل کتاب‌های فال نوشته شده اعتنا نکنید؛ شما یک سؤال منحصر به خودتان دارید و دلیلی ندارد یک نفر بدون آگاهی از نیت شما جواب فال شما را نوشته باشد. در گرفتن فال حافظ، مهم درک و دریافتی است که خود شما از آن شعر دارید. ممکن است یک حرف واحد را دو نفر مختلف، دو جور متفاوت بفهمند، چه برسد به شعر خواجه که معمولا چندوجهی و پر از معانی مختلف هم هست. باید خودتان شعر را بخوانید (یا بشنوید) بعد به آن فکر کنید و با درک و دریافت خودتان، جواب را پیدا کنید. به مصرع‌ها و ابیاتی که می‌توانند به نیت شما ربط داشته باشند، دقت کنید یا به کلماتی که در شعر بر آن تأکید شده است؛ به‌این‌ترتیب می‌توانید جواب فالتان را از حافظ بگیرید.

جای تعجب ندارد اگر اعتراف کنیم با اینکه همیشه یک کتاب حافظ در کتابخانۀ خانه‌مان وجود دارد، نمی‌دانیم چگونه باید حافظ را به‌درستی بخوانیم. خب نگران نباشید؛ ما می‌خواهیم کمی شما را در مسیر حافظ‌خوانی کمک کنیم.

مکث نکنید

قدم اول در خواندن حافظ و هر شعر یا متن کلاسیک دیگر، این نکتۀ ساده و بدیهی است که نباید به بهانۀ نفهمیدن یکی‌دو تا لغت، کار خواندن را نصفه بگذاریم و برویم دنبال کتاب لغت یا هر چیز دیگری. مگر شما وقتی یک فیلم زبان اصلی می‌بینید، مدام نمایش را متوقف می‌کنید تا معنی تک‌تک کلمات را از دیکشنری پیدا کنید؟ معلوم است که این کار را نمی‌کنید، چون در جریان کل اثر قرارگرفتن، ندانستن معنی چند لغت را از بین می‌برد و شما باتوجه‌به بقیۀ ماجرا، جاهای خالی را خودبه‌خود حدس می‌زنید. پس اولین نکته شد اینکه جریان خواندن را مدام قطع نکنید.

ریتم را پیدا کنید

متن‌های کلاسیک ما، متأسفانه علائم سجاوندی ندارند. در عبارت «بخشش لازم نیست اعدامش کنید» شما نمی‌توانید بفهمید منظور این بوده که «بخشش لازم نیست» و می‌برند اعدامش کنند یا اینکه بخشش اعلام شده و «لازم نیست اعدامش کنند». اما حین خواندن شعر یک روش کمکی برای حل این مشکل داریم؛ وزن شعر. ریتم شعر به ما می‌فهماند که تکیۀ جمله کجاست و کجا باید مکث کرد. پس اول چند بیت را بخوانید تا وزن و موسیقی شعر را پیدا کنید، بعد برگردید و از اول، درست شعر را بخوانید.

لذت ببرید

درست است که ما را عادت داده‌اند مدام بعد از خواندن هر شعری، از خودمان بپرسیم «معنای بیت چیست؟» اما باور کنید که شعر هم مثل هر هنر دیگری، علاوه‌بر انتقال معنا و مفهوم، وظیفۀ اصلی‌اش لذت‌دادن به مخاطب است. وقتی می‌خوانید خواجه گفته «سلطان من خدا را زلفت شکست ما را / تا کی کند سیاهی چندین درازدستی» نیازی ندارد که سریع بپرسید معنای عرفانی بیت چه می‌شود. به‌جایش می‌توانید از تشبیه زلف به یک راهزن سیاه‌پوش که آمده و لشکر ما را به‌تنهایی شکست داده، لذت ببرید. چنین تشبیهی را هیچ جای دیگری نمی‌توانید پیدا کنید.

نکته‌سنج باشید

همیشه در هر شعر، داستان یا اثر هنری دیگری، یک نقطۀ مرکزی وجود دارد که بعداً همۀ اجزای دیگر دور آن چیده شده‌اند. پیداکردن این نقطۀ مرکزی، درواقع یک جور کلید میان‌بر برای ارتباط گرفتن با اثر است؛ کاری که در یک غزل هفت‌هشت‌بیتی خیلی سخت نیست. کافی است بعد از یک دور خواندن، برگردید و دوباره ماجرا را مرور کنید.

شخصی‌سازی کنید

یکی از راه‌های مؤثر برای ارتباط‌گرفتن بیشتر و بیشتر با شعر، امروزی‌کردن ماجرای شعر یا تعمیم‌دادنش به چیزهای آشنا و مواردی مانند آن است. وقتی به بیت «بی مزد بود و منت هر خدمتی که کردم / یا رب مباد کس را مخدوم بی‌عنایت» می‌رسید، خیلی راحت می‌توانید از بین اخبار روزمره یا داستان‌های فامیلی، مصداق «مخدوم بی‌عنایت» را پیدا کنید. به‌این‌ترتیب دیگر هیچ وقت معنای این عبارت از یادتان نمی‌رود.

حل معما

خیلی از شعرها هستندکه یک معنا بیشتر ندارند؛ مثل معمایی که وقتی رمزش را کشف کنید، دیگر اصلا جای سؤالی برای شما نمی‌گذارد. شعر حافظ اما این‌طور نیست. بیشتر ابیات و غزل‌هایش، چندتا معنا و چندتا لایه دارند. یک معنا را که فهمیدی، تازه می‌توانی بروی سراغ کشف معنای دیگرش. در شرح‌هایی که برای حافظ نوشته‌اند، یکی، از شعر حافظ برداشت مادی‌گرایانه داشته، یکی برداشت عرفانی، دیگری معنی را عاشقانه گرفته است و... ظاهراً همه‌شان هم مانند مَثَل فیل در تاریکی، دارند بخشی از ماجرا را می‌گویند. احتمالا شما هم می‌توانید یک نکتۀ جدید در همان بیت پیدا کنید.

صمیمی‌تر شوید

وقتی همۀ این کارها را کردید، کم‌کم با حافظ ایاق و صمیمی می‌شوید و یحتمل مثل هر دوستی دیگری، به‌دنبال نزدیک‌شدن به دوستتان خواهید بود. پس نیاز به متن‌ها و کتاب‌های کمکی دارید. برای این کار می‌توانید به کتاب‌های شرح دیوان حافظ مراجعه کنید. «حافظ‌نامه» استاد خرمشاهی، «شرح شوق» دکتر حمیدیان، شرح دکتر ابراهیم قیصری و شرح دکتر خلیل خطیب‌رهبر، از بهترین شروحی است که بر دیوان حافظ نوشته شده است.

برای بستن موهایتان، روش مناسبی انتخاب کنید

معایب دم‌اسبی

دم‌اسبی، یکی از محبوب‌ترین مدل‌های مو بین خانم‌هاست، ولی می‌تواند پس‌از مدتی باعث آسیب و درد در ناحیۀ سر و سرانجام ریزش مو شود. شاید بعد از یک روز کاری سخت و بعد از اینکه به خانه برگشته و کش موهای خود را باز کرده‌اید، احساس عجیب و شاید هم درد داشته باشید. علت این درد، موها نیستند، بلکه ساختار زیر پوست است که دچار استرس شده است.

چیزی که شما دربارۀ موهای خود می‌بینید، تنها نوک کوه یخی است که از آب بیرون آمده است. اتفاقات زیادی در زیر پوست سر درحال رخ‌دادن است. رگ‌های خونی، غده‌های چربی، پایانه‌های عصبی و... در مسیری که به آن عادت نکرده قفل می‌شود و از ادامه فعالیت‌های خود بازمی‌ماند. این مشکل برای افرادی که موهای بلندتر و ضخیم‌تری دارند می‌تواند بسیار جدی‌تر باشد.

هنگام بستن موهای خود به شکل دم‌اسبی، بهتر است به‌طورکلی موهای خود را مانند گل درنظر بگیرید که دارای ریشه‌هایی زیر پوست سر شما هستند. به‌طورطبیعی، زمانی‌که شما موهای خود را می‌کشید، درست شبیه به آن است که درحال بیرون‌آوردن گیاهان از داخل خاک هستید؛ درنتیجه درد را از زیر پوست خود احساس می‌کنید که این درد می‌تواند بعدها منجر به بروز التهاب‌هایی در سر و درنهایت ریزش موشود.

بهترین کاری که می‌توانید برای جلوگیری از این درد انجام دهید، استراحت‌دادن به موها در طول روز است و به‌طورکلی بهتر است سعی کنید دم‌اسبی‌های سفت را برای مراسم خاص نگه دارید و بلافاصله بعد از احساس درد در سر خود به پزشک مراجعه کنید.

مواردی که می‌توانید مصرف نمک را کمی افزایش دهید

مجوز نمک‌خوری!

همیشه برای شما از مضرات خوردن نمک به مقدار زیاد گفته‌ایم، ولی این‌بار می‌خواهیم از چند موقعیت استثنایی برای شما بگوییم که در آن زمان‌ها باید کمی بیشتر نمک بخورید.

انجام فعالیت بدنی شدید: کمبود سدیم در کسانی که ورزش‌های شدید می‌کنند، به احساس گیجی، ضعف و حتی در مواردی به مرگ منجر می‌شود. اگر حین ورزش، تعریق شدید یا تحرک بسیار سنگین دارید، لازم است کمی نمک مصرف کنید تا سدیم بدن شما به حد طبیعی بازگردد.

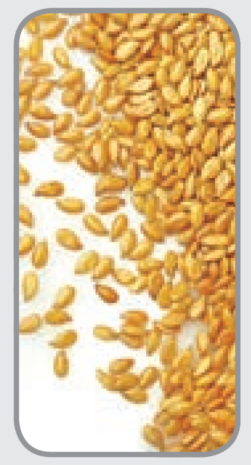
ابتلا به بیماری: نفروپاتی، نوعی بیماری کلیوی است که در آن، فرد دچار افت سدیم می‌شود. افرادی که به این بیماری دچارند، سدیم زیادی را از طریق ادرار از دست می‌دهند و باید سدیم بیشتری مصرف کنند؛ در غیر این‌صورت به علائمی مثل گیجی، سردرد، ضعف و خستگی شدید دچار می‌شوند.

مصرف داروهای مدر (ادرارآور): این داروها تعادل مواد معدنی بدن را به‌دلیل افزایش ادرار، بر هم می‌زنند. این داروها برای کسانی تجویز می‌شود که به پرفشاری خون مبتلا هستند، اما زمان‌هایی وجود دارد که فردی که داروی مدر دریافت می‌کند، نیاز به افزایش سدیم مصرفی خود دارد تا تعادل مواد معدنی در بدن وی، حفظ شود.

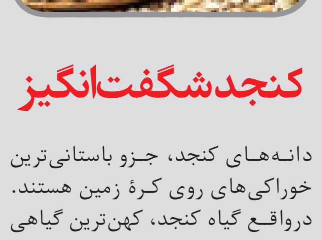
احساس گیجی: فعالیت مغزی افراد مسن، به‌خصوص کسانی که سن آن‌ها بیشتر از ۸۰ سال است، ممکن است با افزایش مصرف نمک، بهبود پیدا کند. البته این افراد برای مصرف نمک بیشتر باید با پزشکشان مشورت کنند.

زندگی در جای گرم و مرطوب: تعریق منجر به کاهش سدیم بدن می‌شود. اگر در شرایطی به سر می‌برید که باعث افزایش تعریق شما می‌شود و یا دچار احساس سردرد می‌شوید، به رژیم غذایی‌تان نمک بیشتری بیفزایید تا این علائم برطرف شوند.

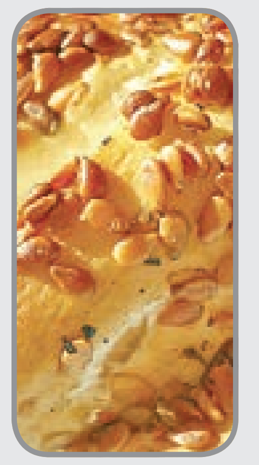
ارزش غذایی بالا



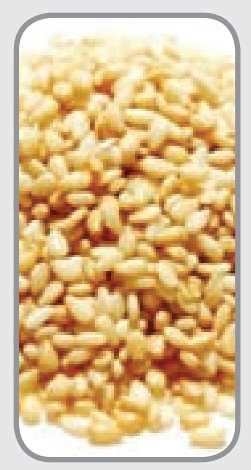
کنجد شگفت‌انگیز



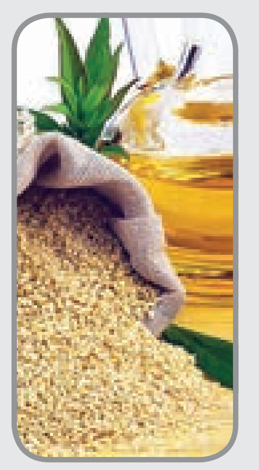
تنظیم‌کننده هورمون‌ها



محافظت از قلب



کمک به چربی‌سوزی

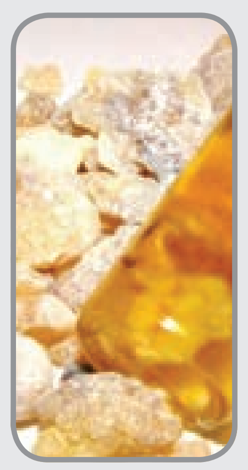


مصرف کندر در بارداری

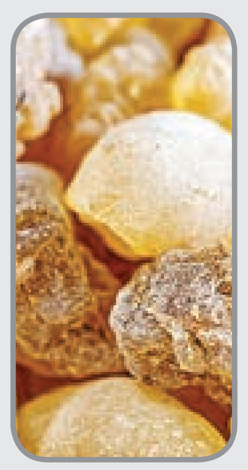
کندر جادویی

ماساژ به کمک کندر

درمان طبع بلغمی



دیگر خواص کندر



دیدگاه
ظلم و تاریکی

فوت و فن
جمع کردن خرده‌شیشه‌ها

الو مشاور
رفتار با شوهری که قهر می‌کند

الو دکتر
بیماری شایع خشکی چشم