

<div>تلفن: ۰۷۶ ۸۸۷۶ ۱۷۳۰ تایمر: ۱۲۴۵ ۸۸۷۶ ارتباط مردمی: ۰۷۵ ۸۸۷۶ ۹۰۵</div>	
<div>پيامک: ۰۴۵۱۲۳ ۳۰۰۰ روابط عمومی / نشانی: تهران خيابان خرمشهر،شماره ۲۰۸</div>	
<div>صندوق پستی: ۵۳۸۸-۵۸۷۵ / ۱۵۸۷۵-۵۳۸۸ مشترکین: ۸۸۷۶۸۸۰۰</div>	
<div>چاپ: چاپخانه‌های همشهری، شرکت چاپ جامجم</div>	
<div>سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: دارنده گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT</div>	
<div>تهران خيابان خرمشهر شماره ۱۶ / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱)</div>	
<div>انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۰۵-۸۸۵۴۸۹۶۳</div>	
<div>http://irannewsaper.ir</div>	
<div>صاحب امتیاز: خیرگزاری جمهوری اسلامی مدیرمسئول: محمدحسن روزبه‌پور جانشین مدیرمسئول و سردبیر: کمیل نغی‌پور</div>	
<div>اذان ظهر ۱۱/۵ اذان مغرب ۱۷/۱۵ نیمه شب شرعی ۲۳/۰۶ اذان صبح فردا ۵/۱۸ طلوع آفتاب فردا ۶/۴۵</div>	

سخن روز **امام رضاعلیه‌السلام:**

خداوند به سیاست‌گزاری از خود و پدر و مادر فرمان داده است؛ پس هر که از پدر و مادرش سیاست‌گاری نکند، خداوند را اسپاس نگفته‌است!

نگاره



احمدرضا سهرابی



<div><div> </div></div>	<div><div> </div></div>
هنرمندان در فضای مجازی	
یادی از علی سلیمانی به بهانه اکران آخرین نقش آفرینی اش، گلایه نتائری‌ها از نبود فضای تبلیغاتی، بلاتکلیفی نمایش فوتبال در سینما در روزهای منتهی به جام جهانی، فروش چند میلیون پوندی برتره «شکسپیر» در کنار نمایش مستندی با روایت چشم‌انتظاری خانواده‌های اسیران درند سازمان منافقین از جمله اخبار پربازدید فضای مجازی و رسانه‌های رسمی است که برش‌هایی از آن را در ادامه می‌خوانید.	

یاد روز

فیلم سینمایی «سوپیور» آخرین نقش آفرینی مرحوم علی سلیمانی درمقام بازیگر است. این فیلم به تهیه‌کنندگی مشترک امین شجاعی و علی میرزاده و کارگردانی امین شجاعی، در آستانه جام جهانی فوتبال برای نخستین بار توسط سامانه اکران مردمی عمار اکران خواهد شد. «سوپیور» که در ژانر کودک و نوجوان تولید شده، در استان کرمان جلوی دوربین رفته است و چهار بازیگر اصلی نوجوان فیلم از بین ۲۰۰ بازیگر نوجوان در این استان کشف و استعدادیابی شده‌اند. این فیلم که تم فوتبالی دارد به موضوع حمایت از تولید ملی می‌پردازد. عزت‌الله رمضانی، علی‌محمد رادمشن، صالح شجاعی، پارسا کاریخت، مهرشاد قادری، یاسین علیزاده از دیگر بازیگران این فیلم هستند.

چهره روز

بردلی کوپر قرار است نقش اصلی فیلم جدید استیون اسپیلبرگ را بازی کند. طبق گزارش مهر و به نقل از ورایتی، «بولیت» عنوان فیلم بعدی استیون اسپیلبرگ است که با بازی بردلی کوپر در نقش فرانک بولیت ساخته می‌شود. این فیلم بر مبنای شخصیتی به نام فرانک بولیت ساخته می‌شود که پلیسی در سائفرانسیسکو است و در نسخه‌ای که به همین نام در سال ۱۹۶۸ ساخته شده استیویک کوپین در نقش وی بازی کرده بود. جاش سینگر نویسنده فیلمنامه‌های «پست» و «اسپات‌لایت» در حال نوشتن فیلمنامه این فیلم است. برادران وارنر هم کمپانی سازنده فیلم خواهند بود.

آمارروز

۲۲۵ شهر باجمعیت بالای ۵۰ هزار نفری فاقد سالن سینما هستند. این آمار را رئیس سازمان سینمایی در جلسه دیدار با شهردار، اعضای شورای اسلامی و جمعی از مسئولین و هنرمندان شهرستان تربت‌حیدریه اعلام کرده است. محمد خزاعی البته در ادامه از افزایش ظرفیت سالن‌های سینما خیر داده و بیان داشته است: «به منظور جریان کمبود سالن سینما، با همت دولت سیزدهم تا پایان سال جاری ۲۰۰ سالن در کشور فعال خواهد شد و ۳۵ سالن آن به استان خراسان رضوی اختصاص دارد.»

چالش روز

در حالی که در چند روز گذشته کمتر از ۱۰۰ هزار نفر به سینما رفته‌اند، صاحبان سالن‌ها و نیز فیلم‌های در نوبت نمایش منتظرند تا ببینند فیلم «بخارست» که اکرانش به‌تازگی آغاز شده، چه سرنوشتی پیدا می‌کند. طبق گزارش ایسنا، علاوه بر این، سینمادارها نیز در حالی نسبت به افت فروش گیشه سینماها نگرانی دارند که امیدوار بودند پخش مسابقات فوتبال در سینماها به طور موقت مُسکنی برکفی رفع رکود این روزهای سینما باشد اما در حالی‌که تنها دو روز به شروع جام‌جهانی باقی مانده، هنوز بسیاری از بازیکنان پخش مسابقات در سینماها مشخص نشده است.

سخن روز

با عدم دسترسی مخاطبان به فضای اینستاگرام، نتائری‌ها پربازدیدترین فضای تبلیغاتی‌شان را از دست داده‌اند. یویا شش‌پری کارگردان «شاهزاده خاتم و لاغ‌های تاج طلا» که به تازگی در تالار هنر روی صحنه رفته به مهر گفته است: «متأسفانه برای تبلیغات نمایش با مشکلات زیادی روبه‌رو هستیم چون از چند سال قبل به این طرف مخاطبان عادت داشتند که در فضای مجازی تئاترها را دنبال کنند اما یا شرایط پیش آمده، بازخوردی که قبلاً نسبت به آثارمان در فضای مجازی داشتیم خیلی کمتر از گذشته شده است. بنابراین در این شرایط اجرا رفتن به ضررمان است و دچار افت تماشاگر شدیم.»

اتفاق روز

پرت‌های ای گفته می‌شود تنها تصویری است که در دوران حیات «ولیلیام شکسپیر» نمایشنامه نامدار از او به ثبت رسیده است به قیمت بیش از ۱۰ میلیون پوند فروخته می‌شود. مالک کنونی این پرت‌ره تمایل دارد این نقاشی را به صورت مستقیم و بدون برگراری حراجی به فروش برساند. طبق گزارش ایسنا و به نقل از گاردین، رابرت پیک، نقاش ربار شاه «چارلز یکم» این نقاشی را خلق و امضا کرده است. با توجه به تاریخی که روی پرت‌ره ثبت شده، این نقاشی در سال ۱۶۰۸ میلادی خلق شده است. این اثر هنری از روز چهارشنبه در هتلی واقع در غرب لندن به نمایش گذاشته شده است.

تماشاگه روز

مراسم رونمایی از مستند «از تیرانا تا تهران» با روایتی از چشم‌انتظاری خانواده‌های اسیران دربرند در سازمان منافقین که قرار است ساعت ۱۹ روز سه‌شنبه - اول آذر ماه ۱۴۰۱ از شبکه پرس‌تی‌وی پخش شود، برگزار شد. این مستند محصول شبکه پرس تی وی است که در راستای روشنگری سیاست‌های دوگانه غرب در قبال مسائل حقوق بشری و رساندن صدای بی‌صدایان به گوش افکار عمومی دنیا تولید شده است. در پایان این مراسم خانواده‌های حاضر در مراسم، با شعار «ایران، اسلام، آزادی، مسعود، مریم، ناپودی» طوماری از خطاب به دولت آلمان امضا کردند که طی این نامه ضمن برشمردن برخی جنایات و رفتارهای ضد حقوق بشری سازمان منافقین، از این کشور خواستند برای رهایی عزیزان‌شان از بند منافقان کمک کند.

حمایت و پشتیبانی از ناشران وظیفه دولت است

یاسر احمدوند: به‌عنوان نماینده ناشران در دولت مشکلات آنها را پیگیری می‌کنم، چراکه خودم در جزئی از خانواده ناشران می‌دانم و با مشکلات و دغدغه‌های آنها کاملاً آشنا هستم. در حقیقت ناشران کشور، بخشی از وظایف دولت را به دوش می‌کشند. دولت وظیفه مادر برای فرهنگ‌سازی، آموزش و ارتقای دانش مردم هزینه‌کند و بخش عمده‌ای از این کار بر دوش ناشران است، بنابراین حمایت و پشتیبانی از ناشران وظیفه دولت است. امیدوارم در دوره‌ای که مسئولیت معاونت فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی را برعهده دارم، بتوانم اندکی از مشکلات ناشران را کاهش دهم تا شرایط برای فعالیت آنها راحت‌تر و بهتر شود. در همین خصوص اطلاع دارم که هنوز بسیاری از ناشران تسهیلات بیمه تکمیلی و وامی را که قرار بود بانک‌ها به ناشران در دوران کرونا بپردازند، دریافت نکرده‌اند. قول می‌دهم این مورد را نیز پیگیری کنم.

بخشی از گفتمهای معاون امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در ایرنا



راهکارهایی برای حضور دائمی کتاب در زندگی

برنامه‌ها و نمایشگاه‌های مناسبتی کتاب در هفته‌ای که گذشت رونق دوچندانی داشت و در اکثر مراکز فرهنگی و اجتماعی می‌شد سراغی از این برنامه‌ها و نمایشگاه‌ها گرفت و اگر کسی اهل مطالعه بود می‌توانست بخشی از نیازهای مطالعاتی خود را از این نمایشگاه‌ها و همچنین ویژه‌نامه‌های سی‌امین دوره هفته کتاب جمهوری اسلامی ایران که امسال با شعار «ما همانیم که می‌خوانیم» که از بیست‌ویکم تا بیست‌وهفتم آبان ماه ۱۴۰۱ در سراسر کشور برگزار شد، تهیه کند. علاوه بر مراکز فرهنگی و اجتماعی، در گذرگاه‌های پرتددی مانند ایستگاه‌های قطل و مترو و حتی چهارراه‌های شلوغ شهر هم می‌شد سراغی از نمایشگاه‌های مناسبتی کتاب گرفت و خلاصه هفته‌ای که گذشت هر جا که ازحام جمعیت بود، نمایشگاه‌های کوچک و بزرگ کتاب هم حضور داشت که تصویری زیبایی از جلوه‌های فرهنگی در میان مردم را به نمایش می‌گذاشت، اما این تصویر فرهنگی زیبا عمر چندانی نداشت و در پایان هفته‌ای که گذشت، یارمهربان باز هم به قفسه کتابفروشی‌ها و کتابخانه‌ها برگشت تا مناسبتی دیگر از راه برسد و دوباره کتاب نقل محافل و مجالس شود. آنچه اشاره شد تصویری از اوج و فرود مقطعی و حضور کتاب در میان مردم کشورمان است که طبعاً تصویر خوشایندی نیست. به بیان دیگر، اما هر نشان‌دهنده این است که در سرزمین کهن فرهنگ و تمدن با قرن‌ها تمدن اسلامی که کتاب عظیم مذهبی‌اش به «قلم» قسم می‌خورد و پیامبر بزرگوارش به علم آموزی حتی در «چین»- در تورتین نقطه- سفارش می‌کند؛ سرانه کتابخوانی ناباورانه بسیار پایین و غیرقابل پذیرش است.

برای غلبه بر این مشکل، ترندهایی در جهت بهبود مطالعه انجام شده و می‌شود. برایی نمایشگاه سالانه کتاب، انتخاب بهترین‌های کتاب (ناشر، عنوان کتاب و نویسنده)، تبلیغات رسانه‌ای و مطبوعاتی در زمان برپایی نمایشگاه کتاب، انتشار سالانه صدها عنوان کتاب و امثال آن از آن جمله‌اند. اما این روش‌ها هم متأسفانه تأثیر چندانی در ارتقای سرنه کتاب

کلمه

و در اکثر مراکز فرهنگی و اجتماعی می‌شد سراغی از این برنامه‌ها و نمایشگاه‌ها گرفت و اگر کسی اهل مطالعه بود می‌توانست بخشی از نیازهای مطالعاتی خود را از این نمایشگاه‌ها و همچنین ویژه‌نامه‌های سی‌امین دوره هفته کتاب جمهوری اسلامی ایران که امسال با شعار «ما همانیم که می‌خوانیم» که از بیست‌ویکم تا بیست‌وهفتم آبان ماه ۱۴۰۱ در سراسر کشور برگزار شد، تهیه کند.



علی‌الله سلیمی

نویسنده و منتقد

حتی چهارراه‌های شلوغ شهر هم می‌شد سراغی از نمایشگاه‌های مناسبتی کتاب گرفت و خلاصه هفته‌ای که گذشت هر جا که ازحام جمعیت بود، نمایشگاه‌های کوچک و بزرگ کتاب هم حضور داشت که تصویری زیبایی از جلوه‌های فرهنگی در میان مردم را به نمایش می‌گذاشت، اما این تصویر فرهنگی زیبا عمر چندانی نداشت و در پایان هفته‌ای که گذشت، یارمهربان باز هم به قفسه کتابفروشی‌ها و کتابخانه‌ها برگشت تا مناسبتی دیگر از راه برسد و دوباره کتاب نقل محافل و مجالس شود. آنچه اشاره شد تصویری از اوج و فرود مقطعی و حضور کتاب در میان مردم کشورمان است که طبعاً تصویر خوشایندی نیست. به بیان دیگر، اما هر نشان‌دهنده این است که در سرزمین کهن فرهنگ و تمدن با قرن‌ها تمدن اسلامی که کتاب عظیم مذهبی‌اش به «قلم» قسم می‌خورد و پیامبر بزرگوارش به علم آموزی حتی در «چین»- در تورتین نقطه- سفارش می‌کند؛ سرانه کتابخوانی ناباورانه بسیار پایین و غیرقابل پذیرش است.

برای غلبه بر این مشکل، ترندهایی در جهت بهبود مطالعه انجام شده و می‌شود. برایی نمایشگاه سالانه کتاب، انتخاب بهترین‌های کتاب (ناشر، عنوان کتاب و نویسنده)، تبلیغات رسانه‌ای و مطبوعاتی در زمان برپایی نمایشگاه کتاب، انتشار سالانه صدها عنوان کتاب و امثال آن از آن جمله‌اند. اما این روش‌ها هم متأسفانه تأثیر چندانی در ارتقای سرنه کتاب

مادری به وسعت ایران

مادری برای دختران از همان کودکی شروع می‌شود؛ از همان زمانی که مهر مادری‌شان را نشان‌پدر می‌کنند و برای عصمت این‌پهشون احتیاج داریم، که با سن کمش همراه پدر برای کار به باغ می‌رفت تا کمک حال باشد پولی دربیاورد. شاگرد رنگ مکتب‌خانه بود و قشنگ قرآن می‌خواند. زبان شیرین حسابی او را بیش ملاحظه کرده بود.

دختری روسیانی که چاد دم کردن بلد نبود و زمانی که برایش خواستگاری آمد که چای نمی‌خورد، بله را گفت و رفت سر زندگی‌اش. خواستگاری تا عقدی

که تنها سه ساعت طول کشید! عصمت عاشق محمدجواد، پسری شهری، خوش قد و بالا و کت شلوازی شده، راهی شهر می‌گردد و کنار خانواده شوهر، دختری که برای پر کردن اوقات زندگی‌اش در خانه بزرگ مادرشوهر از همسرش خواست یک خروس و مرغ برای او بخرد، صدای قدقد و قوقولی قوقو برایش صدای زندگی بود. از چندتا شروع کرد و شد ۲۰۰ تا. مرغ و خروس پر خیر و برکتی که تخم‌مرغ‌هایش دانه دانه شدند سرمایه خرید یک زمین ۱۵۰ متری.

عصمت حالا واقعاً مادر شده بود و تنها ۱۲سال با اسماعیلش تفاوت سنی داشت. اسماعیل همه زندگی‌اش شده بود حتی مادرش! این را خودش می‌گوید که همراه اسماعیل بزرگ و بزرگ‌تر شد. بعدها نسرين و ابراهيم هم به خانواده‌شان اضافه می‌شوند. عصمت شروع به یاد گرفتن خطاطی می‌کند و این آغازی‌است برای زدن کارگاه خطاطی‌اش. دنیای اقتصادی بانو احمدیان در اینجا محدود نمی‌شود و از سال ۱۳۶۰ وارد پرورش ماهی می‌شود؛ دنیای متفاوتی که تا به امروز همراه اوست. در میان جریان زندگی صدای موشک و خمپاره است که ۷ مهر ۱۳۵۹ شهر را فرا می‌گیرد و لشکر ۹۲ است که در آتش می‌سوزد؛ بعضی از مردم هواز تصمیم بر ترک خانه‌شان می‌کنند اما خانواده فرجوعی در شهری امن و کوشه‌ای آرای رنگین جنگ را می‌گیرند؛ عصمتی که تنها با اسماعیل به لشکر ۹۲ رفته و تفنگ‌های سوخته را برمی‌دارند تا بلکه تکی تکی سالم پیدا شود.

اسماعیل در جبهه، خط مقدم. ابراهيم رزمنده و در میدان جنگ. پدر در گردان اسماعیل و کنار پسر، و نسرين... نسرين در پایگاه مقاومت مسجد جوادالاسمه و انفجاری که تمام بدنش را با ناپیچی سفید می‌کند! جبهه کمبود امکانات دارد، خانم‌ها ستاد بازسازی و تعمیر شهید علم‌الهدی را تشکیل می‌دهند؛ چادرشان را از پشت بسته و مشغول بازسازی لباس، پوتین و وسایل رزمندگان می‌شوند. کارگاه خطاطی تبدیل به پایگاهی برای دوخت لباس‌های رزمنده‌ها می‌شود و حتی اگر نیاز باشد ماشین برمی‌دارد، به منطقه می‌رود تا به بهانه پشتیبانی روی ماه اسماعیل بیاید. همه اسماعیلی که نه تنها دست و پایش را برای دفاع از آزادی داد بلکه سهمیهایی هم شد و دو دختر عزیزش نیز به همین خاطر معلول دنیا آمدند. جنگیدن بانو احمدیان جنس لطیفی دارد؛ از جنس زن، جنس مادری، جنگ، هم گذشته را می‌سوزاند و هم آینده را؛ تنها یک مادر است که می‌تواند به آینده فکر کند، آن هم آینده فرزندانش. آینده ابراهيم، حناپندان و کت شلوار، نقل و نبات...

اما آینده طور دیگری رقم می‌خورد؛ ابراهيم شهید می‌شود اما مقفودالثر. اسماعیل در جست‌وجوی برادر است که به سویش می‌شتابد؛ پدر در فراق فرزند شانه خالی می‌کند. مرد است دیگر یک‌دفعه تمام می‌شود! عصمت می‌ماند و یک دنیا تنهایی، یک دنیا غم. حال محمدجواد تنها مرد زندگی‌اش بود که برای بهتر شدن حالش باید در بیمارستان بستری می‌شد.

جنگ نفس‌های آخرش را می‌کشید اما جهاد هنوز هم ادامه داشت؛ فعالیت در جهاد سازندگی، ارتباط و صحبت کردن با مردم و رفع مشکلات خانوادگی‌شان، چالش‌ها و سختی‌های مسیر خسته‌اش می‌کند ولی ناامید نه! زدن کارگاه قالی‌بافی و کسب درآمد برای بانوان زیاد روستایی، باغداری، مرغداری و... تنها بخشی از کارهای این بانوست. عصمتی که راهی روستاهای مختلف می‌شود؛ نه تنها راه ورش کار آفرینی راه‌جوانان انتقال می‌دهد بلکه حامی آنهاست و مخالف کوچ‌شان، بانویی که جنگ امروز را، جنگ اقتصادی می‌داند. کتاب «مادر ایران» روایتی داستانی از زندگی پر فراز و نشیب عصمت احمدیان، مادر شهیدان ابراهيم و اسماعیل فرجوعی به قلم نورالهدی ماهبری توسط انتشارات «راه‌یار» منتشر شده است.

مادر ایران / نویسنده: نورالهدی ماهری / انتشارات راه‌یار

واقعا آدم‌ها بد و بی‌عاطفه شده‌اند؟

«چند روز پیش زنگ زدم آتش نشانی کلی باهاشون حال و احوال کردم؛ برای اینکه فکر نکنند ما فقط وقتی پهشون احتیاج داریم، زنگ می‌زنیم.» این جملات ساده طنز را در استوری یکی از آشناها خواندم. طنزی که لحظاتی خنده بر لب هر شنونده‌ای می‌آورد؛ اما در دیدگاه آدم‌ها در به فکر فرو می‌پرد؛ اینکه هرکدام از ما چند نفر را می‌شناسیم که فقط وقتی به ما نیاز دارند، با ما تماس می‌گیرند و مقطعی به ما نزدیک می‌شوند و در تمام ایام دیگر سراغی هم از ما نمی‌گیرند؛ آیا جملاتی که مدام این روزها می‌شنویم که «آدم‌ها بد شده‌اند»، «عاطفه کم شده است؟» و... درست است؟ واقعاً آدم‌ها بد و بی‌عاطفه شده‌اند؟ به نظر می‌رسد که بیش از آن که ما آدم‌های عصر حاضر بی‌عاطفه و بد شده باشیم، بی‌مهربانیم. در واقع مشکل این است که ما مهارت‌های ارتباطی را به تمامی نیاموخته‌ایم.

همواره در ارتباط باشیم

بسیاری از احساسات منفی و ناخوشایندی که در ما از سوی دیگران یا در دیگران از طرف ما ایجاد می‌شود، به سبب برخوردار نبودن ما از آموزش کافی در زمینه مهارت‌های میان‌فردی یا ارتباط مؤثر است؛ برای مثال اگر قرار است دوستان و آشنایان یا اقوامی همیشگی و ماینگر برای هم باهم بی‌روابط و دوستی‌های پایدار داشته باشیم، لازم است که همواره از احوال یکدیگر باخبر باشیم و در غم و شادی یکدیگر را تنها نگذاریم؛ دوستی می‌گفت: «وقتی پدرم فوت کرد، جز چند نفر از همکارانم، دیگران به من زنگ نزدند؛ حال آنکه رابطه نزدیکی هم با یکدیگر داشتیم، نه اینکه عمدی در کارشان باشد؛ از سر بی‌توجهی و مشغله‌های کار ر کردند؛ ولی من به دل‌جویی و همدلی آنها نیاز داشتم. این جاهاست که تفاوت آدم‌ها معلوم می‌شود.» در واقع خیلی جالب نیست که نسبت به دوستانمان و رخدادهای زندگی آنها بی‌تفاوت باشیم. گاهی بی‌توجهی‌های ما به عواطف نزدیکانمان آسیب می‌رساند. اینکه از آنها بی‌خبر بمانیم و تنها زمانی که به آنها احتیاج داریم، به سراغشان برویم هم چندان خوشایند نیست؛ حال آنکه اگر ارتباطمان را پیوسته حفظ کنیم، در مشکلات نیز مانند خوشی‌ها رغبت بیشتری برای یاری رساندن به یکدیگر در ما و دوستانمان به وجود خواهد آمد.

به موقع واکنش نشان دهیم

همه ما نیازمند دیده شدن و توجه هستیم. در یک رابطه موفق لازم است که طرفین ارتباط متوجه و مراقب حالات، احساسات و تغییرات احوال دوستان و آشنایان خود باشند. نشان دادن توجه به شیوه‌های گوناگون از جمله با نوازش‌های کلامی، تحسین، نادیده نگرفتن و کنارگذاری نکردن، از اصول بنیادین در یک رابطه سالم و مؤثر است؛ بویژه در دنیای امروز، که فضای مجازی برقراری ارتباط را آسان‌تر کرده، به راحتی می‌توانیم با یک بازخورد ساده به تصویر و منظر صفحه شخصی یک دوست یا ارسال پیامک‌های مناسبی، ویدیوهای پرمفهوم یا انگیزشی یا حتی جوک، برای پایدار و روابطمان تلاش کنیم. در نقطه مقابل خوب است که با درک مشغله‌های بی‌شمار مردم جامعه امروزی، انتظارآمان از دیگران کم باشد، چراکه توقع آفت دوستی و رابطه است و برای داشتن روابط خوب و صمیمی و پرمشرب باید یاد بگیریم که توقع زیادی از دیگران نداشته باشیم و به دوستانمان با شروط و انتظارات بیش از اندازه فشار نیاوریم.

هنر گفت‌وگو را بیاموزیم

مهربانی و عاطفه ریشه در احساسات مثبت دارد و یکی از مصداق‌ها برای ساختن رابطه، مهربانی‌های کلامی و مهربانیت کلام است. گفت‌وگو کردن، هنر و مهارتی است که باید آموخته شود و یکی از شاخص‌های سلامتی یک رابطه، نحوه صحبت‌کردن افراد با یکدیگر است. کلام پر مهر در دو دوستی، حکم آهن ربایی را دارد که سبب کشش و جاذبه می‌شود. یادمان باشد برای داشتن یک رابطه سالم باید وقتی طرف دیگر رابطه نیاز به شنیده شدن و گفت‌وگو با ما دارد، برایش وقت بگذاریم و همدلانه و فعال به او گوش فرادهم؛ نه تنها وقتی خودمان علاقه به گفت‌وگو با نیاز به هم صحبتی داریم. بر رعایت چنین نکات ساده و پیش‌پاافتاده‌ای آدم‌های پیرامونمان دلگرم می‌شوند تا ما را در دشواری‌ها و پستی و بلندی‌های زندگی یاری دهند.



جوادانگی، میلان کودترا

چرا بچه‌ها زیاده‌خواه می‌شوند؟

تصور کنید در حال خرید در یک فروشگاه بزرگ هستید و در عین حال نگران این هستید که الان فرزندتان شروع می‌کند به اصرار کردن که «امان این همون جامدادیه که در تلویزیون نشون می‌داد، برام بخرش» یا اینکه «بابا نگاه کن این همون کشیه که دوستم تازه خریده، منم می‌خوام داشته باشم.» احتمالاً با خودتان فکر می‌کنید چرا فرزندتان هر چیزی را که می‌بیند می‌خواهد داشته باشد یا به عبارتی چرا فرزندتان آقدر «زیاده‌خواه» شده

یک فنجان حرف



شهرزاد عبیدی

روانشناس

است؟

■ رواج زیاده‌خواهی در جامعه

یکی از مواردی که در فرهنگ ما متداول شده، فرهنگ مصرف‌گرایی است، یعنی افراد هر چه را ببینند بدون تأمل کردن می‌خرند. برای مثال فردی با وجود اینکه به اندازه کافی لباس دارد اما بازهم موقعی که بیرون می‌رود اگر چشمش به لباسی در ویترین ببفتد آن را می‌خرد. این اتفاق در ارتباط با والدین و فرزندان هم رخ می‌دهد؛ بسیاری این آمده است پدری یک اسباب‌بازی جدید می‌بیند و اگر به نظرش جالب بیاید، حتماً آن را برای فرزندش می‌خرد بدون اینکه در نظر بگیرد فرزندش به اندازه کافی اسباب‌بازی دارد و احتمالاً الان وقت مناسبی برای خرید اسباب‌بازی جدید نیست. بچه‌ها نیز به مرور به علت مشاهده گویه‌ایی که در اطرافشان وجود دارد، این رفتار را یاد می‌گیرند و به همان شیوه عمل می‌کنند، یعنی هر چیزی را که می‌بینند درخواست می‌کنند بدون اینکه فکر کنند آیا ضرورتی دارد آن ر تهیه کنند یا خیر.

■ بچه‌من باید همه چیز داشته باشد

ممکن است به‌عنوان یک والد باورتان این باشد که اگر فرزندتان از شما بخواهد چیزی برایش بخردید و شما آن وسیله را برایش تهیه نکنید، ممکن است در روحیه او تأثیر بگذارد و آرزوی داشتن این وسیله تا همیشه با او باقی بماند، بنابراین آن وسیله را بلافاصله برایش تهیه می‌کنید تا مبادا حسرتی بر دلش بماند.

برای مثال تصور کنید فرزندتان از شما می‌خواهد ساعتی شبیه به ساعتی که هفته پیش دوستش به‌عنوان کادوی تولد گرفته برایش بخردید. واکنش شما در این موقعیت چیست؟ آیا درخواست فرزندتان را می‌پذیرید؟ آیا به‌اینکه فرزندتان به ساعت جدید احتیاج دارد یا خیر دقت می‌کنید؟ آیا ممکن است درخواست او را با تأخیر برآورده کنید یا اینکه فکر می‌کنید اگر هر چه سریع‌تر ساعت را برایش بخردید بیشتر خوشحال می‌شود؟ آیا ممکن است با خودتان فکر کنید فرزند نمی‌باید برای داشتن یک ساعت آتقدر اصرار کند و اذیت شود؟ چند لحظه خوب فکر کنید و یاد داشته‌باشید که این سؤالات پاسخ‌دهنده و آینده‌ساز برای باور در شما وجود دارد که فرزندتان باید همه چیز داشته باشد؟

■ فرزندم باید به‌جای من پدرشند

بعضی ازوالدین اینطور فکر می‌کنند که اگر فرزندشان همه چیز داشته باشد، تبدیل به کودک یا نوجوانی متفاوت از همسالانش می‌شود که هیچ نقص و کمبودی ندارد. گاهی والدین این کار را به این خاطر انجام می‌دهند تا فرزندشان به جای آنها پدرشند. یعنی والدین به این خاطر که نسبت به خودش‌ان و زندگی‌شان احساس منفی دارند، سعی می‌کنند با بی‌نقص شدن دادن فرزندشان، احساس منفی خود را سرکوب کنند و از طریق فرزندشان توجه لازم را به دست بیاورند

■ بچه‌هایی که تا مای رایادنگرف‌اند

تصور کنید کودکی اصراً می‌کند قبل از ناهار شیرینی بخورد اما مادر این اجازه را به او نمی‌دهد؛ کودک شروع می‌کند به گریه کردن و گوشه‌ای از اتاق با حالت قهر می‌نشیند. مادر برای اینکه فرزندش ناراحت نباشد راضی می‌شود و شیرینی را به او می‌دهد. این الگو همواره تکرار می‌شود و کودک هیچ موقع برای درخواست‌هایش تاکام نمی‌ماند، پس او یاد گرفته هر چه بخواهد برایش فراهم می‌شود و هیچ‌گاه نباید ناامیدماند.

■ عزت‌نفس پایین در بچه‌ها

ممکن است بچه‌هایی را دیده باشید که بگویند اگر فلان تلفن همراه یا آن مدل خاص از کوفتی را داشته باشم، می‌توانند در جمع دوستانشان با افتخار ظاهر شوند و احساس کمبود نکنند. دلیل اصلی این اتفاق به این خاطر است که احتمالاً آن بچه خودش را با وجود تمام نقاط مثبت و منفی‌اش فرد ارزشمندی نمی‌داند و نسبت به خودش احساس مثبتی ندارد، بنابراین سعی می‌کند احساس ارزشمندی را با خریدن مدل خاصی از گوشی همراه یا کوفتی به دست بیاورد.

■ بچه‌هایی که هدف خاصی ندارند

گاهی اوقات می‌بینیم بچه‌ها بخصوص نوجوانان هدف خاصی را در زندگی‌شان دنبال نمی‌کنند و انگیزه و هیجان خاصی ندارند، مثلاً اینکه در ورزش خاصی مهارت کسب کنند یا نحوه نواختن سازی را یاد بگیرند. زمانی که یک نوجوان در زندگی خود هدف و برنامه‌ای نداشته باشد، سعی می‌کند خلا ناشی از آنها را با داشتن وسایل گوناگون مثل لباس، گوشی همراه، ... برآورد، یعنی همچنان کوتاه‌مدتی را به دست آوردن آن وسایل در او ایجاد می‌شود جایگزین همچنان رسیدن به اهداف بلندمدتش می‌کند.



عکس نوشت

جایگاه مجسمه‌ها در رویدادی مانند جام جهانی در تلفیق با ورزشی همچون فوتبال به حدی است که کشور قطر از یک سال قبل

از آغاز این مسابقات، منظره شهرهایش را به موزه هنری در فضای باز برای به نمایش در آوردن المان‌های شهری بدل کرده و امیدوار است، مردم خود این کشور به همراه گردشگرانی که برای تماشای این مسابقات راهی کشور قطر می‌شوند، از این آثار هنری لذت ببرند.
ایسنا

