■ سال بیست و هشتم ■ شماره ۸۰۱۷ ■ یکشنبه ■ ۱۰ مهر ۱۴۰۱

ایران

صاحب امتیاز:
خبرگزاری جمهوری اسلامی
مدیر مسئول: محمدحسن روزی‌طلب
جانشین مدیر مسئول و سردبیر: کمیل نقی‌پور

تلفن: ۸۸۷۶۱۷۲۰ نمابر: ۸۸۷۶۱۲۵۴ ارتباط مردمی: ۸۸۷۶۹۰۷۵
پیامک: ۳۰۰۰۴۵۱۲۱۳ روابط عمومی / نشانی: تهران خیابان خرمشهر، شماره ۲۰۸
صندوق پستی: ۵۳۸۸-۱۵۸۷۵ / امور مشترکین: ۸۸۷۴۸۸۰۰
چاپ: چاپخانه‌های همشهری، شرکت چاپ جام‌جم
سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: دارنده گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT
تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶ / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱)
انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۵-۸۸۵۴۸۸۹۲
http://irannewspaper.ir

اذان ظهر ۱۱/۵۴ | اذان مغرب ۱۸/۰۵ | نیمه شب شرعی ۲۳/۱۲ | اذان صبح فردا ۴/۳۷ | طلوع آفتاب فردا ۶/۰۱

سخن روز

امام علی علیه‌السلام:
در آخر عمرت، آنچه را در اول آن تباه کرده‌ای، جبران کن تا در بازگشتگاهت نیک بخت باشی.
غررالحکم: ج ۳ ص ۳۱۶

«سرباز» اثری فراجناحی درباره یک قهرمان ملی

حسین پارسایی: اجرای نمایش «سرباز» را توفیقی برای خود می‌دانم و در واقع بعد از ترور سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی همواره در ذهن من این مسأله به‌عنوان اصلی مهم جاری بود که برای تولید اثری در این حوزه نباید چندان عجله کنیم و به سرعت دست به تولید سریال، فیلم یا تئاتری بزنیم. بنابراین از همان موقع با طرح همان دغدغه و ادای دین، شروع به تحقیقات، یادداشت‌برداری و فیش‌برداری کردم که چطور می‌شود درباره یک قهرمان ملی اثری فراجناحی و مردمی با سویه‌های زیستی و مقاومتی تهیه کرد که باورپذیر باشد. به طور طبیعی بین همه گونه‌های نمایشی به چیزی که رسیدم گونه مستند-نمایش بود. معتقدم گونه مستند-نمایش بتواند بستر مناسبی برای طرح این موضوع باشد؛ آن‌هم شخصیتی که خودش اهل ستایش نبود و از چنین رفتارهایی همواره گریزان بود؛ شخصیتی که اهل مصاحبه نبود و ترجیح می‌داد مرد میدان عمل و نبرد باشد و دست ارادتش را همواره بر سینه خود برای خدمتگزاری، وفاداری و علمداری نگه دارد.

بخشی از صحبت‌های کارگردان تئاتر «سرباز» در گفت‌وگو با ایرنا

تنها چیزی که می‌توانیم بدانیم این است که هیچ چیز نمی‌دانیم و این اوج خرد انسانی است.

جنگ و صلح / لئون تالستوی

نگاره

حمید صوفی

دیوار ویران امریکایی

هنرمندان در فضای مجازی

با سپری شدن ایام محرم و صفر، هنرمندان هم در فصل پاییز آثارشان را با مردم به اشتراک گذاشته‌اند.

■ **یاد**

امروز ۱۰ مهرماه مصادف است با وفات رضا خندان بازیگر سینما و تلویزیون. او از جمله بازیگران پرکاری بود که در فیلم‌های بسیاری ایفای نقش کرده است. خندان فارغ‌التحصیل هنرهای نمایشی از دانشکده هنرهای دراماتیک دانشگاه تهران بود و فعالیت هنری‌اش را از سال ۱۳۴۸ در تئاتر فرهنگ و هنر اهواز آغاز کرد و سال ۱۳۶۶ به‌عنوان اولین تجربه سینمایی‌اش در فیلم گمشدگان به کارگردانی محمدعلی سجادی به ایفای نقش پرداخت. این بازیگر در فیلم‌های دندان مار، رأی‌باز، رؤیای جوانی، شور عشق و دوزن ایفای نقش کرده است. آخرین حضور رضا خندان در تلویزیون در مجموعه مختارنامه بود. وی شامگاه ۱۰ مهرماه ۱۳۸۹ بر اثر بیماری کلیوی در سن ۵۷ سالگی درگذشت.

■ **دیگه چه خبر**

نمایشگاه‌هایی همچون «جادوی رنگ‌ها»، «مهرآذین» و «یادگار دفاع» هفته دوم مهرماه در گالری‌های پایتخت میزبان علاقه‌مندان به هنرهای تجسمی است. آثار نقاشی دکتر داریوش هوشمند با عنوان «جادوی رنگ‌ها» جمعه ۸ مهر ماه در گالری شماره یک فرهنگسرای نیاوران افتتاح و تا ۱۵ مهر ماه، هر روز از ساعت ۱۰ تا ۱۷ و در روز جمعه (۱۵ مهر) از ساعت ۱۴ تا ۱۷ میزبان علاقه‌مندان خواهد بود.

همچنین نمایشگاه صنایع دستی و هنرهای تجسمی جمعی از هنرجویان مراکز فرهنگی هنری منطقه ۵ به سرپرستی آروین قربان از ششم تا دوازدهم مهرماه بجز روزهای تعطیل از ساعت ۹ تا ۱۸ در نگارخانه فرهنگسرای معرفت برپاست.

نمایشگاه گروهی هنرهای تجسمی با عنوان «مهرآذین» نیز از ششم تا دوازدهم مهرماه به غیر از روزهای تعطیل از ساعت ۹ تا ۱۸ در نگارخانه شفق فرهنگسرای خانواده برپاست. آثار این نمایشگاه با استفاده از تکنیک‌ها و سبک‌های گوناگون در حوزه نقاشی، عکس، طراحی و حجم به نمایش گذاشته شده است.

نمایشگاه گروهی عکس «یادگار دفاع» به مناسبت هفته دفاع مقدس و با حمایت انجمن عکاسان انقلاب و دفاع مقدس، دوم تا چهاردهم مهرماه در موزه عکسخانه شهر میزبان علاقه‌مندان است.

■ **دنیای کتاب**

شهاب منا نوازنده، ناشر و پژوهشگر موسیقی هم از انتشار کتابی که خودش ویرایش کرده خبر داده و در فضای مجازی نوشته: «مدتی پیش کتاب «بهار نورسیده: تنظیم ۱۰ تصنیف بهاریه معاصر برای دونوازی سنتور» با تنظیم احسان توکل و ویرایش بنده توسط نشر خُنیاگر منتشر شد. اثر حاضر حاوی ۱۰ تصنیف بهاریه (در نَعت بهار) از موسیقیدانان و نغمه‌سازان برجسته معاصر ایران از جمله غلامحسین درویش، روح‌الله خالقی، مهدی خالدی، پرویز یاحقی، علی تجویدی، یحیی زرپنجه، نصرالله زرین‌پنجه، عطاءالله خرم و همچنین شاعران و تصنیف‌سرایان متقدم و معاصر از جمله رودکی، ملک‌الشعراءبهار، ابوالقاسم حالت، بیژن ترقی، اسماعیل نواب‌صفا، پرویز وکیلی و منیره طاها است که از نظر نغمه‌پردازی در فضای موسیقی دستگاهی و ایرانی، همچنین از نظر شعر عیار ارزشمندی دارند.

انتشارات امید فردا خبر داده «قانون قزوینی: انتقاد اوضاع اجتماعی ایران در دوره ناصری به همراه رساله پیشنهادی برای اصلاح امور مملکت» اثر میرزا محمدشفیع قزوینی را در ۹۴ صفحه و بهای ۴۰ هزار تومان منتشر کرده. در این مجموعه دو رساله خطی منتشر شده است. نخست کتابچه قانون که به نام مؤلف آن «قانون قزوینی» نام گذاشته شده و دیگری کتابچه‌ای است حاوی پیشنهادهای اصلاح‌طلبانه یکی از دیوانیان اهل قلم که از جمله اندیشمندان و نظریه‌پردازان پیشامشروطه به حساب می‌آید. کتاب «قانون قزوینی» گذشته از ارزشی که در زمینه انتقاد اجتماعی دارد از لحاظ اقتصادی و شرح مسائل و مباحث مربوط به جریان پول رایج، گمرکات، صنایع و فقر عمومی نیز حائز اهمیت است. «قانون قزوینی» پیش‌تر در دهه ۷۰ با تصحیح و مقدمه مرحوم ایرج افشار توسط انتشارات طلایه منتشر شده بود.

انتشارات کتاب جمکران از چاپ کتاب جدیدش خبر داد و نوشت: «کتاب «پری خاطره‌ها» کتابی با موضوع خاطرات دفاع مقدس به‌تازگی توسط واحد ادبیات پایداری انتشارات کتاب جمکران، به قلم کلر ژوبرت با تصویرگری عاطفه ملکی‌جو منتشر و راهی بازار نشر شده است. کلر ژوبرت، نویسنده نام آشنای کودک با استفاده از خاطرات حسین یزدی فرزند شهید علی‌عباس یزدی از رزمندگان لشکر ۱۷ علی‌بن‌ابیطالب(ع) استان قم کتاب پری خاطره‌ها را برای گروه سنی کودک نوشته است. این نویسنده توانمند در این کتاب کودکان را در دنیای خیال با پری‌ها همراه و به جبهه می‌برد.

در انتهای این کتاب نیز خلاصه‌ای از زندگی شهید علی‌عباس یزدی آمده و از تصویر شهید استفاده شده است.

نگاهی به بازتاب مقاومت آبادان در جنگ هشت ساله به بهانه بازپخش «آبادان یازده شصت»

عبور از غبار تاریخ

یادداشت

مازیار معاونی
منتقد سینما

نه تنها در تاریخ جنگ هشت ساله کشورمان با متجاوزان عراقی بلکه در تاریخ چندهزار ساله مقاومت سرزمین مادری در برابر مهاجمان خارجی، حماسه مقاومت ساکنان شهرهای مرزی ایران در روزها و هفته‌های آغازین جنگ حماسه‌ای است کم نظیر که در تمام عرصه‌های ادبی و هنری بویژه هنر نمایش بازتاب‌های بسیاری داشته است. در این میان مقاومت پنج هفته‌ای، سقوط و درنهایت بازپس‌گیری و آزادی خرمشهر واجد آنچنان احساس غرور ملی و ظرفیت‌های دراماتیک بالایی است که تا اندازه‌ای توجه دست‌اندرکاران حوزه نمایش به مقاومت مردانه دیگر شهرها را کمرنگ کرده است، یکی از این شهرها شهر مقاوم آبادان است که هر چند تا مرز حصر توسط ارتش تا بن دندان مسلح عراق پیش رفت ولی سرانجام داغ اشغال را بر دل متجاوزان بعثی گذاشت و هرگز سر فرود نیاورد.

یکی از معدود دفعاتی که موضوع مقاومت شجاعانه مردم آبادان از زن و مرد و پیر و جوان در برابر سقوط شهر بخوبی بازتاب داده شده است فیلم «آبادان یازده شصت» ساخته خوب و دوست‌داشتنی مهرداد خوشبخت است که اولین بار در سی و هشتمین دوره جشنواره فیلم فجر نمایش داده شد و بازتاب‌های مثبتی هم به خود اختصاص داد. خوشبخت در این فیلم بن‌مایه «مقاومت شهر آبادان» را در بستر خطر سقوط رادیوی محلی این شهر «رادیو نفت آبادان» و تلاش کارکنان از جان گذشته این رادیو و البته دیگر ساکنان برای برپانگهداشتن تنها مسیر اطلاع‌رسانی عمومی به اهالی شهر را روایت می‌کند، روایتی که مابه ازای واقعی و عینی دارد و به لطف هنر پرمخاطب سینما که میزان مخاطبانش با دیگر عرصه‌های هنری و ادبی قابل مقایسه نیست تنها به صفحات تاریخ و کتب نگاشته شده بر این واقعه محدود نمانده و به حافظه نمایشی میلیون‌ها مخاطب هم راه پیدا کرده است.

اما گذشته از روایت یک واقعه ارزشمند تاریخی، فیلم از ارزش‌های دراماتیک هم بی‌بهره نیست، ارزش‌هایی همچون شیوه قابل دفاع مقدمه‌چینی که مخاطب حتی تماشاگر ناآگاه از اصل موضوع تاریخی را بخوبی در دل درام قرار می‌دهد، سیر درست و منطقی پیشبرد حوادث و نقطه اوج و گره‌گشایی خوب که در ترکیب با بازی‌های گرم و درگیرکننده فیلم، تجربه دلنشین و ماندگاری را برای تماشاگر فیلم رقم می‌زنند. نکته متمایزکننده دیگری که نوشتن دوباره درباره این فیلم را توجیه می‌کند پرداختن آن به جنگ شهری با محوریت قهرمانان غیرنظامی است که در کمتر اثر دیگری از سینمای پر و پیمان دفاع مقدس شاهدش بوده‌ایم. مدیر رادیو (با بازی خوب علیرضا کمالی‌نژاد)، کارکنان رادیو (که بازیگرانی گمنام ولی کاربلد نقش‌شان را ایفا کرده‌اند)، ساکنان شهر (که نادر سلیمانی بازیگر شاخص‌ترین نفر آنهاست) و در نهایت کارمند فنی پاکسازی شده رادیو (با نقش‌آفرینی به یاد ماندنی حسن معجونی) که با آن کت و شلوار و کراوات و لهجه ارمنی‌اش هیچ شباهتی به رزمندگان تیپیک دیگر آثار دفاع مقدس ندارد قهرمانان این جنگ شهری تمام عیار هستند، قهرمانانی که سازندگان آثار سینمای جنگ از فیلمسازان بزرگ و نامی تا ناشناخته‌ترها آنقدر حواس و تمرکزشان بر رزمندگان نظامی حاضر در جبهه‌های جنگ بوده که فرصت کمتری برای پرداختن به آنها داشته‌اند. به گمان نگارنده تجربه خوب و تحسین‌آمیز این فیلم، پرداختن بیشتر به جنگ‌های شهری و مقاومت دلیرانه مردان و زنان این سرزمین بخصوص در شهرهای مرزی جنوبی و غربی کشور را توجیه و حتی ضروری می‌کند، رسالتی بر عهده نسل جدید فیلمسازان سینمای جنگ تا برگ‌های ارزشمند تاریخ مقاومت میهن در زیر غبار سنگین تاریخ به فراموشی سپرده نشوند.

قهرمانان کوچک

یادداشت

محدثه واعظی‌پور
روزنامه‌نگار

قصه جنگ تمام نمی‌شود. وقتی سراغ روایت‌های سال‌های جنگ هشت ساله عراق و ایران می‌رویم، هزار قصه تازه وجود دارد. مستند «پدرم ایران، مادرم ایران» (تولید مرکز گسترش سینمای مستند، تجربی و پویانمایی) ساخته رضا عاطفی یکی از همین روایت هاست. بکر و کمتر دیده شده. واقعی و در فصل‌هایی تکان دهنده. پر از نکات تازه درباره گروهی از رزمندگان که احتمالاً اغلب ما اطلاعاتی از آنها در ذهن نداریم.

مستند «پدرم ایران، مادرم ایران» روایت جست‌وجوی یک فیلمساز برای شناسایی جوانانی است که کودکی‌شان در بهزیستی گذشت و بعدها در جبهه شهید شدند. روایتی که فیلمساز از این شهدای اغلب نوجوان و گمنام ارائه می‌دهد، دست اول، مستند و احساسات برانگیز است. عاطفی در این مستند، تلاش کرده رد و نشانه این قهرمانان کوچک را در روستاها و شهرهای مختلف پیدا کند، از میان بچه‌های بهزیستی که به جنگ رفته و امروز در قید حیات هستند، تعداد کمی را پیدا و با یکی از آنها گفت‌وگو می‌کند. روایت شهدای نوجوانی که فیلم به آنها ادای دین می‌کند، پرسوز و گداز است. بویژه نوجوان بی‌سیم چی که با توحش نیروهای عراقی به شهادت می‌رسد.

«پدرم ایران، مادرم ایران» در دهه نود ساخته شده و امروز شاید در مقایسه با انبوه مستندهای ایرانی، کمی کهنه به نظر برسد اما موضوع فیلم و رویکرد فیلمساز به آن، امتیاز مستند است. در میان بی‌شمار مستندهایی که درباره سال‌های دفاع مقدس و حواشی آنها ساخته شده، «پدرم ایران، مادرم ایران» به‌دلیل موضوع تازه‌اش اهمیت پیدا می‌کند و در ذهن مخاطب می‌ماند. دشواری‌های ساخت مستند درباره فرزندان بهزیستی، اغلب فیلمسازان را از

کار روی این موضوع منصرف می‌کند. اما عاطفی تلاش کرده بر دشواری‌های این مسیر غلبه و یاد و خاطره شهدایی را حفظ کند که درباره آنها حرف و حدیث بسیار است.

«پدرم ایران، مادرم ایران» با وجود پرهیز از ورود به مسائل حاشیه‌ای، بخشی از واقعیت‌ها درباره نگاه جامعه به این کودکان را بیان می‌کند. این مستند بواسطه موضوعش احساس تماشاگر را درگیر می‌کند، اگرچه می‌توانست بیش از این احساساتی و اشک‌برانگیز باشد، اما فیلمساز از اینکه احساسات تماشاگر را به شکل اغراق‌آمیز تحریک کند، پرهیز می‌کند. عاطفی صادقانه به مسیری که از آغاز روایت با تماشاگرش شروع کرده، وفادار است و ضمن ارائه اطلاعات درباره این شهدای نوجوان و جوان، بخشی از تاریخ جنگ را به تصویر کشیده است. او با افراد مختلفی گفت‌وگو کرده و اطلاعاتی که این افراد درباره شهدا و زندگی خصوصی آنها بیان می‌کنند، فیلم را جذاب کرده است. «پدرم ایران، مادرم ایران» مرثیه‌ای برای شهیدانی است که بعضی از آنها، خانواده‌ای نداشتند تا بر مزارشان حضور یابند. فرزندان گمنام ایران که قصه قهرمانی‌شان در دل تاریخ گم شده است. مستند «پدرم ایران، مادرم ایران» در سایت هاشور اکران آنلاین شده است.

در انتظار قلاب جذب‌کنندگی

پیشنهاد

پژمان خلیل‌زاده
منتقد سینما

پس از فراز و نشیب بسیار در سال‌های گذشته بر سر تولید سریالی که به نوعی اسپین آف (به یک رمان، برنامه تلویزیونی، بازی ویدیویی، فیلم یا هر کار روایتی گفته می‌شود که بر اساس داستان یا مفهوم یک اثر دیگر باشد) سریال پر تماشاگر و پرطرفدار «بازی تاج و تخت» قرار است باشد، بالاخره سریال «خاندان اژدها» از چهار هفته پیش در سرویس تلویزیونی امریکا تا چهار قسمت منتشر شد. «خاندان اژدها» قصه‌ای را روایت می‌کند که از منظر زمانی و مکانی، به ۲۰۰ سال قبل از اتفاقات سریال «بازی تاج و تخت» می‌پردازد. دورانی که تارگرین‌ها عنان قدرت را به‌دست داشتند و امپراطوری بزرگی در نواحی جنوبی، شمالی و غربی جهان فانتزیک مجموعه رمان‌های «آتش و خون» را به خود اختصاص داده‌اند. وقتی که در «بازی تاج و تخت» کاراکتر دنریس تارگرین و اژدهاهایی که همراهش بودند مورد توجه و محبوبیت مخاطبان قرار گرفت، جورج آر. آر. مارتین به فکر نوشتن یک قصه مجزا درباره سال‌های قدرت تارگرین‌ها افتاد که به همین ترتیب «خاندان اژدها» از سال ۲۰۲۰ رسماً پیش تولیدش از سر گرفته شد. این سریال در پیشبرد قصه‌اش تا به اینجای کار (قسمت ۴) نتوانسته قدرت اعجاب‌برانگیز «بازی تاج و تخت» را در کشش داستان به همراه داشته باشد و در محدوده‌ای کند و فاقد جذابیت‌های دراماتیک و حتی بصری، مخاطبش را با یک رکود انضمامی در قصه روبه‌رو کرده است. شخصیت‌ها بجز کاراکتر دیمین تارگرین، در انفعال و خامی بسر می‌برند و انتخاب بازیگر نقش رینیرا (میلی آلکاک) زیادی سرد و نچسب ظاهر شده است. «خاندان اژدها» تا چهار قسمت در یک رکود انضمامی بسر برده و برای اپیزودهای آتی، کارش در راضی کردن مخاطبان و علاقه‌مندان به دنیای بازی تاج و تخت بسیار سخت می‌باشد چون اسلوب استاندارد یک سریال در حالت کلی این چنین است که تا قسمت سوم و چهارم و نهایت پنجم فرصت دارد تا قلاب جذب‌کنندگی‌اش را به توجه مخاطب وصله بزند، در غیراینصورت باید یک ساختمان ویژه و غیرکلیشه‌ای در بستر فرم خود دارا باشد که بتواند پس از مقدمه‌سازی، تماشاگر را ناگهان شوکه کند.

■ **نام سریال:** House of the Dragon
■ **شبکه پخش:** HBO
■ **بازیگران: پدی کانسیدین، مت اسمیت، اما دآرسی، ریس ایفانز، استیو توسان، ایو بست، سونویا میزونو، فابین فرانکل، میلی آلکاک، امیلی کری و...**

چگونه دست از دروغ به خود برداریم

یک فنجان چای

آزاده سهرابی
روانشناس

افلاطون می‌گوید دانش غذای روح است و شفا هنگامی رخ می‌دهد که هر آنچه از آن اجتناب کرده‌ایم را تحمل کنیم تا دانش پدیدار شود. او در واقع از شفا صحبت می‌کند، اما منظور افلاطون از «آنچه از آن اجتناب کرده‌ایم، چیست؟»

جان فردریکسون به درستی این اجتناب‌ها را در قالب «دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم» تعبیر می‌کند. این روانشناس که درباره روان درمانگری و مزایای آن و همچنین درست‌ترین شیوه روان درمانی سخن‌هایش را در کتاب‌های متعددی نوشته معتقد است ما این دروغ‌ها را نمی‌توانیم به تنهایی تشخیص دهیم چون از روی قصد آنها را نگفته‌ایم بلکه برای اجتناب از درد «حقیقت» سمت «دروغ» رفته‌ایم. در آغاز نیز این دروغ‌ها از رنج و آلام ما کاسته است اما به مرور خود تبدیل به عذابی در زندگی شده است که فرد را به نقطه‌ای می‌رساند که فکر می‌کند« جایی، کارها می‌لنگد» هر چند باز هم نمی‌داند کجا و چرا؟ اینجاست که روانشناس درمانگر پیدایش می‌شود تا در یک گفت‌وگوی دو نفره فرد را با حقیقت آنچه بر او پیدا نیست آشنا کند و شفا رخ بدهد.

در واقع آنچنان که فردریکسون معتقد است حکایت اکثر ما حکایت آن کسی است که می‌خواهد به بغداد برود اما در مسیر سمرقند است و یک صوفی در مسیر به آن فرد گم کرده راه فقط همین «در مسیر اشتباه بودن» را نشان می‌دهد. واقعیت هم این است که در پروسه روان درمانی به مرور باید دروغ‌ها ناپدید شود و همین‌جاست که انواع مقاومت‌ها از جمله ترک جلسات درمانی شکل می‌گیرد. ما دروغ را به دلایلی انتخاب کرده‌ایم و حالا دلایل متعددی برای رها نکردن آن داریم که مهمترین آن این است که «حقیقت» رنج دارد ولی نکته مهمی که اغلب افراد از آن غافل هستند این است که در انتهای مسیر پاداش حقیقی قرار دارد.

بگذارید اینجا مثالی بزنیم برای فهم بیشتر منظورمان از دروغ در روند زندگی که عموماً هم در زندگی بیرونی رخ می‌دهد. ما کمتر در افکار و آرزوها و احساسات دچار این دروغ می‌شویم. یعنی در زندگی درونی صادق‌تر هستیم تا زندگی بیرونی! یا بهتر است بگوییم راه ناپدید شدن دروغ‌ها در زندگی درونی هموارتر است هر چند هر دروغی که در اثر تعاملات بیرونی به خود گفته‌ایم و باورش کرده‌ایم، راهی به خصوصی‌ترین آرزوها و احساسات درونی می‌یابند و آنها را هم دستخوش تغییر می‌کنند.

تصور کنید فردی در حق شما اشتباه می‌کند، حق شما را خورده است، سرزنش‌هایش پایان ندارد، آسیب رسانده است و... حال تصور کنید این فرد برای شما از چنان جایگاه مهمی برخوردار است که توان تحمل این آسیب از این فرد را ندارید. شروع می‌کنید به دروغ گفتن به خود: من بد هستم، من کافی نیستم، من کامل نیستم، من اشتباه می‌کنم و... بله درست حدس زدید. گاهی باور اینکه ما در اشتباه هستیم راحت‌تر از این است که باور کنیم دیگری در اشتباه است.

برعکس این اتفاق نیز صادق است. ممکن است دقیقاً فردی باشد که برای قبول نکردن اشتباه خود مدام انگشت اتهامش به سمت دیگران باشد. در واقع تمام عیوب خود را به دیگران فرافکنی کند. این فرد در جهان خود تحمل رنج اینکه اشتباه کند را ندارد. برای اولی دیگری آنقدر مهم است که نمی‌تواند اشتباه او را در حق خود قبول کند و برای دومی کامل بودن خود و عاری بودن از هر نقدی آنقدر مهم است که می‌خواهد با دروغ به «خود»ی که ساخته آسیبی نرسد.

روان درمانی به ما می‌گوید چرا رنج می‌کشیم و چگونه سلامتی روان را بازیابیم چون بخواهیم بپذیریم یا نه این دروغ‌ها در جایی درون ما، ما را دچار تعارض می‌کنند. این تعارض گاه در رفتارهای ما و گاه در جسم ما پدیدار می‌شود. بی‌خوابی، کج خلقی، پرخاشگری، اضطراب، افسردگی، کاهلی و... تنها نمونه‌هایی از وجود این تعارض‌هایی هستند که در پس دروغ‌ها خود را نشان می‌دهد.

فردریکسون چیز دیگری هم می‌گوید؛ اینکه «علاوه بر این در درمان متوجه می‌شویم با ارتباط پیدا کردن شفا می‌یابی چون دروغ‌های ما در روابط پدیدار شده‌اند.» این ارتباط، ارتباط درمانی با درمانگر است، جایی که شنیده می‌شویم و به بینش می‌رسیم، جایی که به تجربه احساسات درونی تشویق می‌شویم، از آرزوها و افکار خود بلند سخن می‌گوییم و گاه تناقض‌هایمان در همین بلند گفتن‌ها خود را نشان می‌دهد.

در نتیجه اینکه اگر فکر می‌کنید جایی از کار و زندگی خراب است، باید به آن توجه کنید و این نقطه شکوفایی است و حتماً اگر شما در این نقطه ایستاده‌اید چند قدم از کسانی که مدام فکر می‌کنند اگر جایی از زندگی‌شان می‌لنگد مدام پای خرابکاری دیگران در میان است جلوتر هستید.

روان درمانی در تمام شاخه‌هایش به درستی به شما نشان می‌دهد که شما مهمترین فرد زندگی خود هستید و باید از اجتناب با خود دست بردارید. دروغ بزرگ‌ترین اجتناب ما از خودمان و نیازها و احساسات‌مان است!

عکس نوشت

شهر فالموث انگلیس میزبان نمایشگاه سه روزه هنرهای تجسمی خلاقانه و پرشوری است که توسط یک سازمان غیرانتفاعی راه‌اندازی شده است. /ایرنا