■ سال بیست و هشتم ■ شماره ۷۹۵۹ ■ سه شنبه ■ ۲۸ تیر ۱۴۰۱

ایران

صاحب امتیاز:
خبرگزاری جمهوری اسلامی
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
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 ۱۳/۱۱ | اذان مغرب ۲۰/۳۹ | نیمه شب شرعی ۰۰/۲۰ | اذان صبح فردا ۴/۲۲ | طلوع آفتاب فردا ۶/۰۳

سخن روز

حضرت فاطمه(س) فرمود:
همیشه در خدمت مادر و پایبند او باش، چون بهشت زیر پای مادران است و نتیجه آن نعمت‌های بهشتی خواهد بود.
(کنزل العمال: ج۱۶، ص۴۶۲، ح۴۵۴۴۳)

برخی از تعزیه‌ها بانی ندارد و کمتر اجرا می‌شود

داود فتحعلی بیگی: در گذشته بانیان، تعزیه‌خوانان را دعوت می‌کردند ولی تعدادی تعزیه داریم که عموماً بانی ندارد مانند تعزیه سلیمان و بلقیس و طبیعتاً کمتر اجرا می‌شوند. بعد از مدتی که تعزیه‌خوان های حرفه‌ای بیشتری فعال شدند، برخی بانیان ثروتمند که مجالس تعزیه داشتند، برای پرهیز از تکراری شدن بعضی مضامین، در زمان‌هایی بجز ایام شهادت هم تعزیه‌هایی برگزار می‌کردند مانند مجالس غریب تعزیه که هم برای مردم جالب بود و هم سبب می‌شد از تکرار مجالس قبلی دور شویم.

در گذشته نیز تعزیه‌خوانان با الهام از وضعیت اجتماعی، مجالس تعزیه را می‌نوشتند، همچون نمایشنامه‌نویسانی که با در نظر گرفتن شرایط روز، نمایشنامه‌هایی با موضوعات اجتماعی می‌نویسند. اینگونه مجالس عموماً به سمت شبیه‌خوانی می‌رفت و بیشتر نمایش‌هایی برای یادآوری و پند و اندرز بود ولی نکته اینجا است که معمولاً کسی برای اجرای اینگونه مجالس نذر نمی‌کند و به همین دلیل کمتر اجرا می‌شوند. به دلیل شرایطی که برشمردم، لازم است برای اجرای مجالس غریب یا مجالسی مانند شبیه‌خوانی عید غدیرخم، مرکزی آیینی فعال شود که این مجالس به صورت رپرتواری اجرا شوند. اگر این اتفاق رخ بدهد، برای اجرای همه مجالس، حدود دو سال زمان نیاز داریم چراکه تنوع مجالس بسیار زیاد است.

بخشی از صحبت‌های پیشکسوت عرصه تئاتر، سینما و تلویزیون در گفت‌وگو با ایسنا

برخی آدم‌ها به یک دلیل از مسیر زندگی ما می‌گذرند؛
تا به ما درس‌هایی بیاموزند
که اگر می‌ماندند هرگز یاد نمی‌گرفتیم

از دیالوگ های ماندگار خسرو شکیبایی
به بهانه سالروز درگذشتش

نـــگاره

احمدرضا سهرابی

مسأله آب

هنرمندان در فضای مجازی

طی یکی، دو روز گذشته تبریک عید غدیر و انتشار اشعار و مطالبی درباره آن بخشی از صفحات اهالی فرهنگ را تشکیل داده بود، البته در این بین همچنان صحبت درباره تولیدات تازه عرصه‌های مختلف هنری نیز جایگاهی جدی در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی داشت.

■ **عیدانه**

علیرضا قربانی، خواننده موسیقی ایرانی یکی از هنرمندانی است که فرارسیدن عید غدیر را به مسلمانان جهان تبریک گفته است. عبدالرضا مدرس‌زاده، شاعر و نویسنده هم یکی از اشعار خود را که به مناسبت عیدغدیر سروده با خوانندگان به اشتراک گذاشته. محمد کاظم کاظمی، شاعر افغانستانی مقیم ایران و از دبیران علمی سابق جشنواره شعر فجر نیز به این مناسبت دست به انتشار چندین پست زده که یکی از آنها درباره کتاب «لیلة‌القدر» نوشته نعمت میرزاده است. اسماعیلی امینی، استاد دانشگاه و شاعر با تبریک این عید به عموم مسلمانان، بخشی از مثنوی معنوی مولانا را بازنشر کرده است.

■ **چهره‌ها**

بهزاد عبدی، خواننده و آهنگساز تصویری از نمایش موزیکال «دیو و دلبر» به نویسندگی و کارگردانی ماهان حیدری را استوری کرده که خود آهنگسازی آن را بر عهده داشته است. این نمایش که از خرداد ماه در تالار وحدت روی صحنه رفته، با استقبال مخاطبان روبه‌رو شده و از همین بابت نیز اجرای آن تا ششم مرداد ماه تمدید شده است. علاقه‌مندان هر روز، ساعت ۱۸ فرصت تماشای این کار را دارند.

حجت قاسم‌زاده اصل، فیلمنامه‌نویس و کارگردان بخشی از تیزر فیلم سینمایی «روز ششم» را منتشر کرده و یکی از دیالوگ‌های آن را با دنبال‌کنندگان صفحه خود به اشتراک گذاشته: «کار سخت یه مرد اینه که بفهمه تو جای درست ایستاده یا نه؟» روز ششم فیلمی به کارگردانی و نویسندگی حجت قاسم‌زاده اصل است. داستان این فیلم درباره یک زندانی به نام احمد است که تنها پنج روز برای کشف جواب چند معما فرصت دارد تا بتواند زنده بماند! بخشی از اتفاق‌ها در گذشته رخ داده که بدون روشن شدن آنها برای مشکل‌های امروز جوابی پیدا نخواهد کرد. احمد اگر موفق نشود روز ششم کشته می‌شود.

سالار عقیلی، خواننده موسیقی سنتی هم اجرای جدید خود را اطلاع‌رسانی کرده. براساس استوری عقیلی، علاقه‌مندان سی‌ام تیر ماه جاری به میزبانی ارگ تاریخی گوگد گلپایگان می‌توانند شاهد اجرای این خواننده باشند.

کیومرث مرادی، نمایشنامه نویس و کارگردان تئاتر دست به انتشار نخستین عکس‌ها از نمایش «مانش» زده است. مانش، تئاتر تحسین شده مخاطبان، منتقدان و هنرمندان است که در هفته نخست اجرا با استقبال زیادی از سوی علاقه‌مندان روبه‌رو شده است. مرادی خود کارگردانی این نمایش را بر عهده دارد. اجرای مانش از اواسط تیرماه در پردیس تئاتر شهرزاد شروع شده که سام درخشانی، مهدی حسینی‌نیا و نازنین کریمی بازیگران آن هستند.

سیروان خسروی خواننده موسیقی پاپ یکی از پست‌های اخیر خود را مجدد استوری کرده که در آن تصاویری از سفرش به انزلی دیده می‌شود. در این تصاویر او به عکاسی از طبیعت مشغول است. او در ادامه قطعه «دیوونگی» را هم بازنشر کرده، مطلبی که یک‌سال قبل در چنین تاریخی آن را منتشر کرده بود. این قطعه به آلبوم مونولوگ اختصاص دارد که اسفند ۱۳۹۸ ساخته شده بود اما ۲۶ تیرماه سال ۱۴۰۰ در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفت.

■ **دیگه چه خبر...**

«مردن در آب مطهر» فیلمی به کارگردانی و نویسندگی نوید محمودی و تهیه کنندگی جمشید محمودی است که به تازگی موفق به کسب عنوان بهترین ساخته سینمایی در پنجمین دوره برپایی فستیوال مالزی شده است. این ساخته برادران محمودی در جشنواره فیلم مالزی که پنجمین دوره آن از ۱۹ تیرماه آغاز شده بود تندیس بهترین فیلم را دریافت کرده. این خبری است که نوید محمودی در صفحه خود بازنشر کرده است.«مردن در آب مطهر» فیلم برگزیده جشنواره فجر، قصه چند جوان مهاجر افغان است که قصد رفتن به اروپا را دارند.

مؤسسه فرهنگی و هنری انجمن شعر شهرستان ادب تصاویر و البته گزارشی از تازه‌ترین جلسه چهارشنبه‌های شعر شهرستان ادب را منتشر کرده، این جلسه مربوط به تاریخ ۲۲ تیر ماه هست که گزارش آن را می‌توانید در سایت این مرکز فرهنگی و هنری بخوانید. این انجمن هم با انتشار ویدیوی کوتاهی عید غدیر را به عموم مردم تبریک گفته است.

صفحه فروشگاه کتاب الکترونیک و صوتی فیدیبو پیشنهادی برای علاقه‌مندان نمایشنامه خوانی منتشر کرده، در این پست از علاقه‌مندان برای مطالعه چند نمایشنامه خواندنی دعوت شده است. البته این دعوت با درنظر گرفتن تخفیفی ۵۰درصدی هم همراه شده که جزئیات بیشتر آن را می‌توانید با مراجعه به صفحه فیدیبو بخوانید.

موسیقی؛ غفلت از ملالت

یادداشت

محسن نفر
آهنگساز، پژوهشگر، مدرس موسیقی و نوازنده تار و سه تار

دانستیم که غفلت هم خوب است و هم ضروری! بدون غفلت، کارها، برنامه‌ها و اصولا زندگی پیش نمی‌رود و ممکن نیست! یکی از کارکردهای مهم غفلت، که نسبت متساوی با خوب و بد دارد، بی‌اعتنایی عمدی و اختیاری است! آدمی مجبور است برای رسیدگی به کارها و امور در اولویت، نسبت از کارها و اموری دیگر غفلت کند. در غیر این صورت امور ضروری و اولی ها (در اولویت) زمین می‌مانند و انجام نمی‌شوند. تفاوت انسان با تعهد و غیر آن، در همین است. اصلاً شرط وفای به عهد و خوش عهدی در همین است که انسان خوش عهد، کارهای اولی را در نوبت نخست انجام، قرار می‌دهد. یعنی نسبت به کارهای دیگر عمداً بی‌اعتنایی می‌کند و در مقابل، شخص بی‌تعهد: ۱- تشخیص کارهای در اولویت و ضروری را ندارد. ۲- در صورت تشخیص به آنها اهتمام نمی‌کند! در این‌صورت است که میان متعهد و غیر او، با وجدان و بی‌وجدان، خوش قول و بد قول، زرنگ و تنبل و... تفاوت عمده ایجاد می‌شود. پس در صورت بی‌اعتنایی و غفلت از امور غیرضروری و حاشیه‌ای و بی‌فایده و مضر و پرداختن به موارد نقیض شخصی، متعهد و مورد اعتماد می‌شود. این همان غفلت ممدوح است. مادر، که منبع محبت و عشق بی‌نهایت نسبت به فرزندان است، با همین روش، بحق از فرزندان فاصله می‌گیرد و موجبات ترقی و کمال آنها را فراهم می‌کند. در غیر این‌صورت حاضر نیست یک لحظه از آنها دور باشد و نسبت به آنها غفلت کند. همچنین است وضعیت عاشق نسبت به معشوق. عاشق واقعی با غفلت های ممدوح نسبت به معشوق، موجبات دل آزاری و اسارت و ملالت او را پدید نمی‌آورد و شرایط را برای او طاقت‌فرسا نمی‌کند و به عکس، اشتیاق و رغبت او را مَزید می‌کند.گاهی اوقات غفلت ممدوح، سنگدلی و بی‌رحمی با خود دارد، مانند کار شکسته‌بند یا جراح یا مربیان تربیتی و ورزشی! که برای رساندن شخص به سلامتی و کمال، نسبت به بی‌تابی‌ها و بی‌قراری‌های او غفلت (بی‌اعتنایی) می‌کنند و به نفع او از احساسات و عواطف خود چشم می‌پوشند. خب! حال با این حساب می‌توان گفت غفلت بد است!؟ اگر غیر این مصالح به‌کار رود، آری. غفلت مذموم و ناپسند و مضر همین است.

بی‌توجهی همسران به یکدیگر، اولیا و فرزندان (و بالعکس)، قوانین با مردم (و بالعکس)، ذیحق با غیر او (و بالعکس)، مدارس با دانش‌آموزان (و بالعکس)، دانشگاه‌ها با دانشجویان (و بالعکس)، ادارات با کارکنان (و بالعکس)، مسئولان با مردم (و بالعکس) و... از همین نوع غفلات مذموم و ناشایست است و همه این غفلت ها، از نوع اختیاری و آگاهانه است. وجه غیر قابل دفاع و غیر قابل بخشش غفلت، همین نوع است. غفلت عمدی که موجب تضییع حقوق و شایستگی‌ها و امتیازات فرد و جامعه و در نهایت سقوط آن می‌شود! حال در مورد موسیقی، غفلت چگونه است؟ در موسیقی، غفلت مذموم بیشتر از غفلت ممدوح است! نخستین غفلت، نسبت به خود موسیقی است که نسبت به مضار آن، از فواید و اثرات مطلوب آن، غفلت و خودداری شده است. این‌گونه که موسیقی موجب رقت احساسات، لطافت قلب، آرامش و دوری از خشونت و مهربانی و آهستگی است.

بدو گفت از ما که شایسته‌تر
بدو گفت آنکس که آهسته‌تر!

موسیقی، موجب تجدید قوای روحی و تمدد اعصاب می‌شود. موسیقی، موجب رفع کسالت و ملالت و افسردگی می‌شود! موسیقی، موجب افزایش شوق و رغبت و جذبه می‌شود! موسیقی، موجب ازدیاد، میل و کشش به زندگی می‌شود! موسیقی، بارهای منفی و دل آزار زندگی را از دوش برمی‌دارد! موسیقی، حالت تعادل و توازن روح و جسم را ممکن ترمی کند! موسیقی، طبیعت آدمی را شکوفا می‌کند! موسیقی، نیاز روحی را تأمین می‌کند! موسیقی، ارتباطات را سهل می‌کند و اعتماد به نفس می‌دهد! موسیقی، روح را لطیف و قوه خلاقه را قوی می‌کند! موسیقی، انسان را عاشق و عاشق‌تر می‌کند! موسیقی، موجب تعمق و افزایش آن می‌شود! موسیقی، ظرفیت هوشی را بالا می‌برد. موسیقی، قدرت انتزاع ذهن را افزایش می‌دهد. موسیقی، قدرت تصور و تخیل را تقویت می‌کند! موسیقی، عالمی زیبا و زیباتر برای فرد ایجاد می‌کند! موسیقی، استقامت تنهایی را بالا می‌برد! موسیقی، از ازدحام و شلوغی، دور می‌کند! موسیقی، عزلت‌نشینی و خوی خویشتن‌گرایی را می‌افزاید! موسیقی، به خود شناسی کمک می‌کند! موسیقی، حس زیبایی دوستی و زیبایی شناسی غیرمرئی را زیاد می‌کند!موسیقی، دقت و ریزبینی و توجه به جزئیات را تحریک می‌کند! موسیقی، موجب عشق و محبت و الفت می‌شود! موسیقی، عشق و محبت را افزایش می‌دهد! موسیقی، توجه به درون و عالم باطن را ایجاد می‌کند! موسیقی، حواس را دقت و سامان می‌بخشد! موسیقی، عالم دیگر را باورپذیرو ممکن می‌کند!

«تکنوازی تار» مجموعه‌ای خاطره آفرین برای نسلی دیگر

پیشنهاد

رضا مهدوی
موسیقی پژوه و نوازنده سنتور

مجموعه «تکنوازی تار» مبتنی بر ردیف موسیقی دستگاهی است و از گذشته‌ها تاکنون، برپایه روایت‌های شخصی استادان متقدم است والبته بر اساس معیار و مصادیق و فنون پایه‌ای، همچنان توسط استادان این دوران نواخته و تدریس می‌شود. مجموعه‌ای که ۷۰ دقیقه طنین خوشایند قدیمی نوازی ای را بداهه وار و شسته رفته می‌شنویم.مقدمه خارا و درآمد از دستگاه شور، با پنجه‌های ایمان وزیری جلوه گری دارد و رهنمون می‌کند به یک تصنیف قدیمی ودرادامه کرشمه، اوج، گرایلی، چهارگوشه، فرود و دوباره تصنیف و یک رِنگ قدیمی محتوای بخش اول آلبوم را شامل می‌شود. بخش دوم شامل پیش درآمد دشتی مقتبس از یک اجرای خصوصی رضا محجوبی با جملاتی در محدوده درآمد و ضربی که اقتباسی از اجرای مرتضی خان نی داوود است. در ادامه جمله‌هایی در اوج و ضربی کار عمل و در پایان رنگ دشتی برگرفته از رضا محجوبی رُخ نمایی دارد. محتوای بخش سوم دستگاه همایون است و با مقدمه و چهارمضراب آغاز می‌شود و سپس درآمد و زنگ شتر و چکاوک و بیداد و موالف به گوش می‌رسد که در فرجام رِنگ همایون برگرفته از چنداجرای قدیمی و نهایتاً شهرآشوب همایون است.ایمان وزیری نوازنده خوش قریحه و تکنیکال تار تحصیل کرده دانای موسیقی ایرانی و کلاسیک غربی است. او از نادر توانمندان چندوجهی موسیقی ایران به شمار می‌آید و به‌درستی به موسیقی فرنگی هم اشراف دارد و نزد استادان برجسته دانشگاه تهران از جمله استاد علیرضا مشایخی و همین‌طور خارج از محیط‌های مَدرَسی مطلب‌ها آموخته. حس و ذوق درون مایه‌ای او در ساحت‌های متنوع از گونه‌های موسیقایی، او را به چهره و پدیده نسل نو معرفی کرده است، هرچند که به دلایل شخصی و خودخواسته، نخواسته شهرت عمومی پیدا کند...! همانگونه که استادش در تارنوازی دکتر اسدالله حجازی همین‌گونه بود. در صورتی که مسلط به ترکیب و گاه ترجیع بند تمامی محفوظیات خود از اجراهای موسیقیدانان قُدمایی است و همچنین در ارائه فرم و شکل‌های محتوایی و متنوع روزگارش...

ایمان وزیری موسیقیدانی است که درک دقیقی از ظرایف و ضمائم نغمگی‌های موسیقی قدیم و جدید دارد و همچنین تفکیک دو فرهنگ موسیقایی شرق و غرب به لحاظ فنی و فلسفی. مضراب‌های پُرتپش، دلنشین با پنجه‌های پرنیان‌گونه‌اش (بهره‌ها برده از نخستین استاد تارنوازش فریدون حافظی) چه در ردیف‌نوازی و یا بداهه‌وارگی در تارنوازی، یادآور خاطرات شیرین است و یا خاطره آفرینی دارد برای نو شنیدگان نسلی دیگر... حتی در نوشتن آهنگ‌های سنتی و یا مدرنِ کلاسیک مختص موسیقی اروپا از باروک تا امروز نیز از قریحه خاص و نسبتاً متفاوتی از همنسلان خود برخوردار است که از تأیید استادان خبره همواره برخوردار بوده. ضربی، چهارمضراب سه گاه، درآمد زابل، مخالف، ضربی و فرود، رَجَز و رنگ سه گاه از رنگ کلوب ادامه محتوای شنیداری این مجموعه است که گوش‌ها را آماده شنیدن به دستگاه چهارگاه می‌کند با مقدمه و درآمد و زابل. پیش زنگوله، زنگوله، بسته نگار، مویه، حصار، فرود، زنگ شتر، تصنیف کار عمل و در پایان رنگ چهارگاه مقتبس از چند اجرای قدیمی حال و هوای حماسی و اقتدارگونه القا می‌کند. دستگاه ماهور آخرین بخش از آلبوم « تک نواری تار» است که با مقدمه و ضربی برگرفته از اجرای رَباب عبدالرئوف صاحب‌زاده طبق گفته او و در ادامه با جملاتی در برداشت و درآمد و کرشمه و ماهور صغیر، تصنیف کار عمل، دلکش، فرود، تصنیف کار عمل و رِنگ ماهور اقتباس شده از رِنگ ماهور علی اکبرخان شهنازی است. گفتنی است ایمان وزیری شخصیت و جایگاه فنی و حسّی هر دستگاه و آواز ایرانی را بدرستی می‌شناسد و به خوبی بیان می‌کند و ای کاش تمام تصانیف قدیمی و کار عمل‌ها را هم در این آلبوم با صدای خود می‌خواند، چرا که توانایی‌اش را داشت.

■ **تکنوازی تار، اجرا: ایمان وزیری، ناشر: ماهور، انتشار ۱۳۸۴**

تابستان با طعم مستند

سایه روشن

محدثه واعظی‌پور
روزنامه‌نگار

تماشای مستند، در سال‌های اخیر با پخش مستندهای سیاسی و تاریخی از شبکه‌های متعدد، بیشتر از گذشته مورد توجه عموم جامعه قرار گرفته است. شبکه‌های داخلی هم به‌دنبال این موج، ساخت مستندهای سیاسی درباره وقایع و شخصیت‌های تأثیرگذار معاصر را بیش از پیش جدی گرفته‌اند. بستر نمایش این مستندها تلویزیون است و کمتر پاتوق و مرکزی بوده که به‌صورت مستمر مستند نمایش بدهد و علاقه‌مندان این حوزه را جلب کرده یا دایره مخاطبانش را وسعت بدهد،اگرچه شناخت عموم مردم از مستند، به این آثار محدود می‌شود اما فضای سینمای مستند ایران، متنوع و رنگارنگ و حتی از سینمای داستانی، جذاب‌تر است.

مرکز گسترش سینمای مستند، تجربی و پویانمایی مصر است فرهنگ تماشای مستند را نهادینه کند و امیدوار است بتواند به مرور، تماشای آثار مستند را بین خانواده‌ها و جوانان به سنت و عادت پسندیده تبدیل کند. با وجودی که در نگاه اول، ارتباط گرفتن با سینمای مستند نسبت به سینمای داستانی، دشوارتر است اما ماهیت مستند و ارتباط آن با نمایش واقعیت باعث می‌شود در صورت علاقه‌مندی و استمرار، تماشای اینگونه فیلم‌ها (که اغلب همراه با اطلاعات تازه برای بیننده است) به یک اتفاق جذاب و دوست داشتنی تبدیل شود. طرح «اکران حقیقت» که مرکز گسترش متولی اجرای آن است، با این هدف از پارسال شروع شده و قرار است امسال ادامه پیدا کند.نمایش مستند «انیمیشن ایرانی» به کارگردانی مهرداد شیخان که روایتی از تاریخ تولید انیمیشن در ایران است به تازگی به‌صورت آنلاین آغاز شده است. این انیمیشن برای نخستین بار جریان‌ها و افراد مؤثر در تولید انیمیشن در ایران را معرفی و روند تاریخی پا گرفتن این هنر را تا دهه ۹۰ روایت می‌کند. فیلم مهرداد شیخان حاوی عکس‌ها و تصاویری جذاب از چهره‌هایی است که نام بسیاری از آنها را نشنیده‌ایم و تلاش‌هایشان برای قوام گرفتن این هنر در ایران، لابَه لای صفحات تاریخ هنر گم شده است. مستند «انیمیشن ایرانی» به‌دلیل همین ویژگی بزرگ (مَروری بر سیر تاریخی تولید انیمیشن در ایران) متمایز و مهم و برای تماشاگر خاص و عام جذاب است. فیلم اطلاعاتی دست اول دارد و راوی می‌کوشد صادقانه و بی‌طرف نقاط عطف تاریخ پویانمایی در ایران را بررسی کند. «پروژه ازدواج» به کارگردانی حسام اسلامی، دیگر مستندی است که به‌صورت آنلاین می‌توان آن را تماشا کرد، مستندی که حال و هوایی متفاوت با «انیمیشن ایرانی» دارد و یک روایت جذاب از زنان و مردانی است که در یک آسایشگاه روانی و در شرایطی خاص زندگی می‌کنند. «پروژه ازدواج» سویه دیگری از عشق و تنهایی را به تصویر می‌کشد و از طریق همراه شدن با شخصیت‌های اصلی فیلم، هم به وضعیت بیماران روانی اشاره دارد، هم تصویری کمتر دیده شده از انسان نیازمند درک شدن، انسانِ تنها و انسان محتاج عشق و ارتباط را مقابلِ چشمان تماشاگرش قَرار می‌دهد. «پروژه ازدواج» که از پربیننده‌ترین فیلم‌های جشنواره «سینماحقیقت» بوده، تماشاگرش را با خود همراه می‌کند و او را در معرض تجربه حسی تازه درباره قشری از جامعه که طرد و کنار گذاشته شده است، قرار می‌دهد.

مسیرهای خودآگاهی و بهره‌گیری از آن

یک فنجان چای

دکتر محمد رضا ایمانی
روانشناس

خودآگاهی دارای انواعی همچون خود ادراکی، خود هوشیار، خودهمانی، تصور از خود و خودپنداره است که هر یک دارای تعبیروتعریفی است.

خود ادراکی به درک ذهنی فرد از موقعیت، نقش و جایگاه فرد در جامعه اشاره دارد.

خود هوشیار نیز به یک نوع آگاهی هوشمندانه و متعالی است که فرد نسبت به خود دارد.

خودهمانی، آگاهی فرد از هویت و ماهیت خود و جست‌وجو برای حضور در دنیای فردی خود است.

تصور از خود به آگاهی فرد از طریق شناخت خود یا دریافت بازخوردهای نظرات دیگران نسبت به خود اشاره می‌کند.

خود پنداره در واقع به خودارزیابی و درک و شناخت نسبت به نتایج این ارزیابی می‌پردازد.

خود پنداره بر احساس ما از خودمان نیز تأثیر می‌گذارد. کسانی که احساس خوبی درباره خودشان دارند در مقایسه با کسانی که نگرش منفی به دیگران دارند، از اعتماد به نفس و رضایت بیشتری برخوردارند، افراد موفق‌تری هستند و کمتر احتمال دارد که به سراغ رفتارهای پر خطر همچون اعتیاد به مواد مخدر و سایر رفتارهایی از این دست بروند.

خودآگاهی چهار مسأله مهم را در شاخص‌های مختلف بیان می‌کند تا به واسطه آگاهی از آنها با ابعاد واقعی‌تر و کامل‌تری از خود مواجه شویم.

نخست، مؤلفه شخصیت؛ مفاهیم، ایده‌ها، حقایق، خودساختگی و استقلال، صراحت، تفکر، قاطعیت، جزئی‌نگری یا کلی‌نگری از جمله شاخص‌های مرتبط با این مؤلفه است.

دوم، مؤلفه مهارت‌ها؛ ارتباطات، مهارت‌های فنی، تحلیلگری، همکاری گروهی، حل مسأله، حمایت‌کنندگی، سازمان دهندگی و برنامه‌ریزی از جمله مشخصات مهارتی است.

سوم، مؤلفه ارزش‌ها؛ خلاقیت، انسان‌دوستی، تعادل در کار و زندگی، قابلیت رهبری، ثبات شخصیت و خطرپذیری از شاخص‌های این مؤلفه است.

چهارم، علاقه‌مندی‌ها؛ هر فردی با شناخت علاقه‌مندی‌های خود و بروز آنها همچون سلامتی، ورزش، سفر، محیط زیست، موسیقی و زیست شناسی نیز می‌تواند به خودآگاهی دست یابد.

خودآگاهی و شناخت مؤلفه‌ها و شاخص‌های آن می‌تواند موجب شود ما احساسات خود را شناسایی کنیم و از آنها آگاه شویم تا بر همین اساس احساسات خود را بهتر کنترل کنیم. همچنین از نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه شویم و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهیم.

خودآگاهی به ما قابلیت آگاهی از نیازهای خود را برایمان فراهم می‌سازد تا از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازیم. خود آگاهی موجب می‌شود اهداف واقع‌بینانه‌ای برای زندگی خود تعیین و به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده‌آل، تخیلی و کمال‌گرایانه دوری کنیم. همچنین به مدد آن بتوانیم از ملاک‌های ارزشمندی آگاه شده و ارزش خود را در زندگی بیابیم. به این ترتیب از دنبال کردن ارزش‌های کاذب خودداری کرده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی کنیم.در نهایت فرایند هویت‌یابی خود را به طور سالمی به انجام برسانیم. دستیابی و کسب یک هویت سالم موجب می‌شود زندگی بزرگسالی بر پایه‌های محکم و قوی‌تری بنا شوند.

چگونه به خودآگاهی برسیم؟

۱. پذیرش خود: پذیرش خود یکی از عوامل مؤثر در رشد مهارت خودآگاهی است. خودمان را با تمام نقاط قوت و ضعف‌مان بپذیریم و دوست داشته باشیم. مسلماً عوامل متعددی در چگونگی پذیرفتن خود، به همان شکل که هستیم، نقش دارند اما یکی از عوامل مؤثر، پذیرفتن اشتباهاتی است که از ما سر می‌زند.

۲. پذیرش دیگران: به معنای پذیرش انسان‌هاست به همان شکلی که هستند. یک عامل مؤثر دیگر در رشد مهارت خودآگاهی پذیرش دیگران است. با وجود تمام شباهت‌ها و تفاوت‌های بین‌فردی، به نظر می‌رسد که دو عامل زیربنایی وجود دارد که تمامی تفاوت‌ها از آنها نشأت می‌گیرند، یعنی تفاوت‌های ژنتیکی و توارثی و تفاوت‌های محیطی که باعث می‌شوند نتوانید هیچ دو نفری را شبیه به هم پیدا کنید.

۳. قبول مسئولیت‌ها: با قبول مسئولیت‌ها، در رشد اعتماد به نفس و رسیدن به خودآگاهی بیشتر گام بسیار مهمی برداشته‌اید. مسئولیت‌پذیری و درگیر شدن با مسائل مربوط به آن باعث می‌شود که به نقاط قوت و ضعف خود بیشتر پی ببریم. یکی از بزرگ‌ترین موانع در این راه ترس از شکست و اشتباه کردن است.

عکس نوشت

طرح جدید اکران آنلاین فیلم‌های سینمایی روز ایران و حمایت از آثار شاخص، از روز گذشته با فیلم سینمایی «موقعیت مهدی» محصول مرکز سیمافیلم آغاز شد.

بلیت این فیلم با ۷۵ درصد تخفیف به‌جای ۴۰ هزار تومان با ۱۰ هزار تومان در تلوبیون فروخته شده است. سایت و اپلیکیشن تلوبیون بیش از ۲۰ میلیون کاربر دارد و قصد دارد با شعار «سینما برای همه» فیلم‌های سینمایی را اکران آنلاین کند. «موقعیت مهدی» ساخته هادی حجازی‌فر محصول مرکز سیمافیلم پرفروش‌ترین فیلم تاریخ سینمای دفاع مقدس است که در چهلمین دوره جشنواره فیلم فجر، در ۱۴ رشته نامزد شد و پنج سیمرغ بلورین از جمله سیمرغ بهترین فیلم را کسب کرد./ مهر