■ سال بیست‌وهشتم ■ شماره ۷۹۵۴ ■ سه شنبه ■ ۲۱ 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: شرکت چاپ جام‌جم / سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی/ چاپخانه همشهری ۲
سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: دارنده گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT
تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶ / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱)
انتشارات موسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۵-۸۸۵۴۸۸۹۲
http://irannewspaper.ir

اذان ظهر ۱۳/۱۰ | اذان مغرب ۲۰/۴۲ | نیمه شب شرعی ۰۰/۱۸ | اذان صبح فردا ۴/۱۵ | طلوع آفتاب فردا ۵/۵۸

سخن روز

حضرت محمد(ص):
بهترین یار کسی است که ناسازگاری‌اش اندک باشد و سازگاری‌اش بسیار.
تنبیه الخواطر، ج ۲، ص ۱۲۳

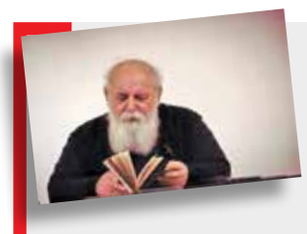
نـــگاره
احمدرضا سهرابی

در حسرت هوای پاک

منشأ اصلی نزول کیفی آثار سینمایی، بی‌توجهی به فیلمنامه است

سیدضیاء هاشمی: متأسفانه براساس فیلمنامه‌هایی که مطالعه کردم، وضعیت خوبی را در حوزه فیلمنامه‌نویسی چه از حیث انتخاب سوژه و چه پرداخت سینمایی ارزیابی نمی‌کنم. در واقع با فیلمنامه‌هایی روبه‌رو هستیم که حتی در سطح یک فیلمنامه تلویزیونی هم نیستند چه برسد به سینما. برخی فیلمنامه‌ها حاوی تحلیل‌ها و قضاوت‌های یکسویه از جامعه هستند که متأسفانه روح حاکم بر آنها آکنده از حس پوچی و ناامیدی است. برخی فیلمنامه‌نویس‌های قدیمی هم با نگارش چندین فیلمنامه به‌طور همزمان عملاً آثارشان از قوام کافی برخوردار نبوده و طبعاً منتج به تولید اثر کیفی درخوری نیز نمی‌شوند. در مواردی فیلمنامه‌نویس‌ها حتی زحمت مطالعه در حوزه‌ای که نقد آن را کرده‌اند هم به خود نمی‌دهند، به نظرم این رخوت و خمودگی در نگارش فیلمنامه‌ها، از یکسو متوجه سازمان سینمایی و از سویی دیگر متوجه تهیه‌کنندگان و کارگردانان سینما است و باید بپذیریم منشأ اصلی نزول کیفی آثار سینمایی، بی‌توجهی به فیلمنامه است... این را هم باید بپذیریم که نباید انتظار شاهکارهای سینمایی داشته باشیم. به قول زنده یاد علی حاتمی در فیلم «کمال الملک»: هنر مزرعه بلال نیست آقا، که هرسال محصول بهتری داشته باشد. در کواکب آسمان هم یکی می‌شود ستاره رخشان، الباقی همه سوسو می‌زنند.

بخشی از صحبت‌های این تهیه‌کننده و عضو شورای صدور پروانه ساخت سینمایی در گفت‌وگو با مهر



ایران ای سرای امید
بر بامت سپیده دمید...
ای ایران! غمت مرساد!
جاویدان شکوه تو باد!
راه ما، راه حق، راه بهروزیست

امیر هوشنگ ابتهاج

موسیقی؛ جهانی شیرین

یادداشت

محسن نفر
آهنگساز و نوازنده موسیقی ایران

چرا موسیقی، موجب غفلت، بلکه غفلت آدمی می‌شود؟ اصلاً چرا آدمی به غفلت گرایش دارد؟

زیرا زندگی و حوادث آن، معمولاً مطابق میل و طبع آدمی رخ نمی‌دهد و به پیش نمی‌رود! چرا زندگی مطابق میل و... رخ نمی‌دهد و به پیش نمی‌رود؟! زیرا خودخواهی و خودمحوری افراد، بی انتهاست و حدّ یَقِف ندارد. در نتیجه چنین گرایشی، تزاحم ایجاد می‌شود. یعنی اراده‌ها و انگیزه‌ها در مقابل هم قرار می‌گیرند و نزاع و جنگ و خونریزی و انهدام و سپس اضمحلال صورت می‌گیرد! پایان کار، نابودی است. چه بی نهایت مواردی اینچنین که در تاریخ رخ داده و می‌دهد. انسان‌ها جهان پیش روی خود را ایده‌آل و مطلوب می‌خواهند ولی به دلیل خودخواهی بی‌انتها و تزاحم و جنگ، فقط از خواسته‌های خود دورتر می‌شوند و آنها را در غیرممکن می‌بینند! خب؟ از این روی از جهان عینی، به جهان ذهنی پناه می‌برند! اصلاً حکمت وجود ذهن وذهنی، همین است. این جهان (ذهن)، فقط متعلق به صاحبش است و هیچ کس به جز او، در آن شریک و دخیل نیست! جهانی است که: به همان دست که می‌پروردش، می‌روید! در این جهان، همه چیز طبق مطلوب و موعودِ صاحبش پیش می‌رود و ایجاد می‌شود! این تنها راه آرامش و قرار و سکون آدمی است. اگر بخواهد عقده‌ها و محرومیت‌های خود را رام کند و لجام زند، باید به ذهن و عالم ذهن خود پناه برد و این به غیر از غفلت است؟! چه چیز غفلت است؟ عالم عین یا عالم ذهن؟ فرار از عالم عینی، غفلت است یا بی اعتنایی به عالم ذهنی؟! یعنی باید نسبت به عالم واقع غفلت نکنیم و در نتیجه به عالم ذهن پناه نبریم یا باید نسبت به عالم ذهن غفلت نکنیم و از عالم عین دور شویم؟ حقیقت آن است که ما باید نسبت به هر دو غفلت نکنیم! و از هر دو، در حدودی، غفلت کنیم. ما اصلاً نمی‌توانیم به کلی از آنها غفلت داشته باشیم! عالم عینی ما را دربر گرفته و نمی‌توانیم برای حیات و ادامه آن، بدان بی توجه و غافل باشیم! عالم ذهن هم نقشه راه آینده و تصویر زندگی مطلوب ماست و بدان هم نمی‌توانیم بی توجه باشیم! ذهن، عالمی است که در ماست و عین، عالمی است که در آنیم. نه از آن رهایی است و نه از این خلاصی! عین، عالمی است که ما را دربر گرفته و تلخ و شیرینش را بر ما تحمیل می‌کند و ذهن، عالمی است که در ما است و مطلوب ما است و فقط وعده‌های شیرین می‌دهد! شاید وعده‌های شیرینِ ذهن است که ادامه تلخی‌های عین و جوانب آن را، سبک و قابل تحمل می‌کند. اگر ذهن نباشد، تصویرهای زیبا و تفسیرهای دل انگیز از حیات و زندگی، ممکن نمی‌شود! اصلاً اگر ذهن نبود، امید و آرزو، میسر نبود. یکی از حکمت‌های وجود ذهن، نوربخشی و ایجاد امید و خوشبینی به زندگی است. زندگی که امری عینی است و ما را دربر گرفته! حال این نعمت و سرمایه لایزال، قابل غفلت است؟! ذهن و عالم ذهنی، غفلت از عالم عینی است. اما غفلت از تلخی‌ها و ناملایمات و مصائب آن! عین و عالم عینی هم، توجه به واقعیت و غفلت از خیال‌پردازی‌های ذهن و افسارگسیختگی‌اش در بی مسئولیتی و بی مبالاتی نسبت به عین و عالم عینی است! پس هر کدام وجود ضروری دارند و هر کدام: ۱- تکمیل و تتمیم دیگری ۲- هر کدام غفلتِ از دیگری! در این میان اموری هست که واقعیت عینی ندارند، اما تعیّن و تجسم ذهن هستند! هنر، همان امور است. هنر و همه رشته‌ها و گرایش‌های آن، ساخته ذهن بشر است. ما در واقعیت، هنر نداریم. هنر موجود ذهنی و مخلوق ذهن آدمی است. خدا چیزی به عنوان هنر نیافریده! البته آفرینشش بالاتر از هنر و هنر ناب و موضوع هنر و فعالیت‌های هنری است. اما هنر نیافریده. با خلقتش، هنر به خرج داده است. خب! حال که مخلوق خدا، موضوع هنر، که کشاکش ذهن بشر است، شده و نتیجه آن کشاکش، تولید هنر و همه رشته‌های آن شده است، این اتفاق ذهنی محبوس در آن نمانده و به عالم عین، ظهور کرده است! ما در واقعیت، با هنر، ماحصل ذهن، مواجهیم. هنر، میل به اظهار دارد و ذهن تنها جای تولد آن است! این مولود، به بقای خود در ذهن به عنوان جنین، رضایت نمی‌دهد! این جنین، ظهور می‌خواهد و اظهار. اظهارش، اقدام هنرمند و ظهورش عینیت یافتن است! آنگاه که اظهار و ظهور رخ داد، دیگر دغدغه و چالشِ عینی می‌شود! همه به آن می‌پردازند و مشغله می‌شود! امری ذهنی، که مسأله عینی است! همه در ظرایف و تأثیراتِ محالی که در آن ممکن و میسر شده، حیرت زده می‌شوند! چطور ممکن است؟! چیزی اینقدر موضوع بحث و توجه و نقد و تحلیل دیگران قرار بگیرد و محل مداقّه و مبالغه شود؟! چیزی که اصلاً در واقعیت نبوده اما اکنون واقعی شده! هنر، این مطلوب شیرین ذهنی واقعی، فرار و گریز از مهلکه‌های طاقت فرسای زندگی و عینیت نیست؟! غفلت از آن نیست؟! به طوری که عینی است و اصلاً تمام زندگی است! هنر، برای هنرمند، تمام زندگی است! نه برای زندگی! این غفلت شیرین، خود تمام زندگی است. به طوری که زندگی عینی، غفلت از آن است. هنرمند از هنرش غفلت نمی‌کند و برای آن، از زندگی عینی و غفلتش، غفلت می‌کند. زندگی برای او، هنر است و غفلت از زندگی، اغراق در هنر است و غفلت از هنر برایش میسر نیست زیرا این غفلت یعنی مرگ. زمانی به هنر غفلت می‌کند که زمان مرگ اوست. در مرگ، یعنی نبودن نه نیستی! از هنر غافل می‌شود و این هم به طوری است که آرزو دارد پس از مرگ، در عالم دیگر، همچنان به هنر خود، این غفلت شیرین، مشغول باشد!

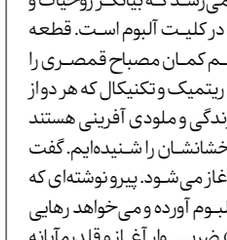
تأملی بر آلبوم «عصیان» از میدیا فرج نژاد

استعاره های سرخوشانه از زبان تار

پیشنهاد

رضا مهدوی
موسیقی پژوه و نوازنده سنتور

قطعه «پرسه» سرآغاز ورودی لوح فشرده مجموعه «عصیان» است که با تک نوازی ساز تار میدیا فرج‌نژاد پدید آورنده این آلبوم نمایی آراسته جلوه گری می‌کند و در تکمیل به جمله پردازی‌های قطعه «وقتی که او شنید» می‌رسد که بیانگر روحیات و احساس خرج شده در کلیت آلبوم است. قطعه «افشان» همراهی بَم کمان مصباح قمصری را می‌شنویم با فضایی ریتمیک و تکنیکال که هر دو از توانمندان عرصه نوازندگی و ملودی آفرینی هستند و سابق براین آثار درخشانشان را شنیده‌ایم. گفت و شنید از همین جا آغاز می‌شود. پیرو نوشته‌ای که فرج‌نژاد در بروشور آلبوم آورده و می‌خواهد رهایی را متذکر باشد...! قطعه «وقتی نمی‌شنید» ضربی وار آغاز و قلدرمآبانه گوش‌ها را حساس می‌کند به جان کلمات و جملات موسیقایی تراک‌های (شیارها) قبل و با زخمه‌های آوازی در ادامه آماده‌سازی می‌کند برای قطعات بعدتر که محتوا را شالوده دستان و انگشتان فَربَه نوازنده تار تبیین می‌کند. قطعه «تارنگ» چهار مضرابی است که شنیدن آن پس از جمله بندی‌های گوش نوازانه درست برگرفته از موسیقی ردیف دستگاهی، اما با استعاره‌ها و برداشت سرخوشانه نوازنده تار به عبارتی فصل اول مجموعه «عصیان» را می‌بندد که متأثر از پنجه‌ها و ملودی‌های نوازنده و آهنگساز نامی حسین علیزاده است در آلبوم‌های «شورانگیز» و غیره. گفتنی است پس از انقلاب دو هنرمند جوان ردیف‌دان و تاروسه تارنواز شاکله فرهنگ آهنگسازی و نوازندگی ساز تار را نهادینه کردند. در ابتدا زنده یاد استاد محمدرضا لطفی حتی قبل از انقلاب و سپس استاد حسین علیزاده که بیشترین فضای شنیداری و آموزشی و نوازندگی را بواسطه تربیت بسیار شاگردان در دهه شصت و هفتاد معطوف به خود کرد، اینکه جوانان مستعد و پویایی چون میدیا فرج‌نژاد در کنار ذوق ورزی‌ها و ابتکارهای خود می‌توانند به یک سبک و سیاق موسیقایی اعتنایی ویژه داشته باشند نشان از تداوم راهی است که آن الگو در گذر چند دهه توانسته فرازهایی نو را از موسیقی ایرانی معرفی و گوش‌های متخصص و غیر متخصص را به تکنیک نوازندگی و نغمه‌های آفرینش یافته‌های خود معطوف و رهنمون سازد. در ادامه می‌رسیم به قطعه «وقتی که او نبود» با دودک نوازی امیر حسین کیان فر همراه شنیدن نفس زدن‌هایی که توأم با دمیدن دراین ساز گیرا که با اصوات خسته و بم شناخته شده است، اعلام آغاز فصل دوم مجموعه را دربی دارد. قطعه پنج ضربی، «سرزمین مادری» با ملودی کردی سازهای تار و دودوک را می‌شنویم با همراهی جیمبی آفریقایی به نوازندگی میلاد عباسی و همراهی موسیقی زمینه با صداسازی‌های الکترونیک توسط رضا داورزنی که گفتمانی به‌وجود آورده در عین پرسشگری بین‌سازی و تداعی گری موسیقی چندصدایی. قطعه «وقتی سکوت شد» مجدداً به شنیدن تک نوازی بداهه وار دعوت می‌شویم. قطعه «جزر و مَد» دف نوازی نبیل یوسف شریداوی است. تارنوازی در فرم‌های ضربی و رنگ به همراه کف زدن‌هایی که ترکیب شنیداری دل نشینی دارد براساس نغمه‌های موسیقی جنوب ایران. قطعه «اسیر» ملودی ای با لحن چرخشی و آذری به همراهی ساز کوزه به نوازندگی رضا داورزنی و گیتار باس داریوش تقی‌پور و ویولن سل اکبر عالمی که مملو است از ریتم و احساس و عشق رهایی در کنار خوانندگی تمیز میدیا فرج نژاد. قطعه «وقتی که می‌شنید اما مهم نبود» در فضایی فلسفی و کهکشانی نغمه‌هایی دارد با شور و حالی توأم با افکت که بازهم رهایی را جلوه گری می‌کند این بار آسمانی. قطعه آخر «عصیان» است با همراهی سنتورنوازی تکنیکال و نرم و پرطنین مهرنوش ذوالفقاری و گیتار باس و تمبک و تار در حالی نشاط افزا و حماسی کوبش وار می‌تازند و عصیانگری دارند تکنیک وار برای هدفی خاص.



■ **عصیان ■ موسیقی: میدیا فرج نژاد ■ ناشر: آوای سوته دلان / سال ۱۴۰۱**

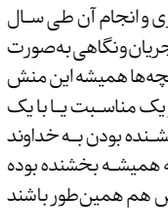
پویش «هدیه اسباب‌بازی» از نگاه یکی از عمو فیتیله‌ای‌ها

فرهنگ بخشش باید نهادینه شود

یادداشت

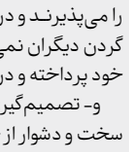
محمد مسلمی
مجری

اینکه ما به فکر دیگران و بخشنده باشیم، در هر شرایط و فرصتی کار پسندیده‌ای است. پویش «هدیه اسباب‌بازی» هم از جمله اقداماتی است که می‌تواند منجر به فرهنگسازی بین بچه‌ها، برای نهادینه شدن چنین تفکری و انجام آن طی سال شود. نهادینه کردن چنین جریان و نگاهی به‌صورت ادامه‌دار باعث می‌شود تا بچه‌ها همیشه این منش را داشته باشند و فقط در یک مناسبت یا با یک اتفاق سراغ آن نروند. بخشنده بودن به خداوند متعال برمی‌گردد، اویی که همیشه بخشنده بوده و دوست دارد که بنده‌هایش هم همین‌طور باشند به همین دلیل هر اتفاقی که این فرهنگ و روحیه را ارتقا ببخشد، کار خوب و جالب توجهی است. وجه خوب دیگر این اتفاق، حس‌وحالی است که بچه‌ها با چنین رخدادی آن را تجربه می‌کنند. مطمئناً آنان هم با وجود سن کم دوست دارند که همنوع خودشان را خوشحال کنند و لبخند را روی لب‌های کودک دیگری ببینند. زمانی که این فضا در خانواده شکل می‌گیرد به بچه‌ها هم‌چنین روحیه‌ای منتقل می‌شود. هر بچه‌ای هم از اینکه کمک کودک دیگری کند، خوشحال می‌شود و به‌طور حتم برای آنها هم لذت‌بخش و خوشحال‌کننده است. پویش «هدیه اسباب‌بازی» که این روزها به همت مرکز موسیقی مأوا کار خود را آغاز کرده هم گامی در جهت نهادینه ساختن همین فرهنگ به شمار می‌آید. در این پویش قرار شده کودکان از میان اسباب بازی‌های خود یکی را به‌عنوان هدیه به دیگر کودکان هدیه بدهند تا شادی رسان کودکان مناطق محروم، نیازمند و بیماران خاص باشند. البته همان‌طور که گفتم این یک مورد است و چنین فرهنگی باید با اتفاقات ادامه‌دار بین همه بچه‌ها نهادینه شود. در این روزهای سخت همه باید به فکر هم باشیم، باید ببینیم که مثلاً بچه همسایه در چه شرایطی است؟ کفش پای او هست یا نه؟ مدرسه می‌تواند برود یا مشکل مالی دارد؟ و موارد بسیار دیگری که به‌واسطه شرایطی که در آن هستیم، کم نیستند. اینجاست که همه ما باید حواس‌مان را بیشتر به اطرافیانمان جمع کنیم و بچه‌ها هم جزو همین گروه هستند که لازم است تا با چنین فرهنگی بزرگ شوند و بخشندگی را در فضایی که زندگی می‌کنند، بیاموزند. به همین دلیل است که می‌گویم باید این جریان همیشه وجود داشته باشد، جریانی که بخشندگی و هم‌حسی اجتماعی را تقویت و نهادینه کند. تقارن این جریان با عید غدیر هم از موارد دیگری است که یادآور بخشندگی امام علی(ع) است. در این باره هم جا دارد تا رسانه کارهای ویژه‌ای بسازد و از ائمه و منش این بزرگواران در قالبی که بچه‌های امروز با آن ارتباط برقرار می‌کنند، بگوید. ما آنقدر از این عزیزان کرامت دیده‌ایم که باید در سطح وسیعی درباره‌شان کار تولید شود تا فرهنگ‌شان را اشاعه دهیم. این جریانی است که همچنان جای آن بین تولیدات و اتفاقات مختلفی که وجود دارد، خالی است.



خودآگاهی چگونه موجب موفقیت و شایستگی افراد می‌شود؟

یک فنجان چای



دکتر محمدرضا ایمانی
روانشناس

خودآگاهی کلیدی‌ترین مهارت در میان مهارت‌های زندگی است و عبارت است از آگاهی و شناخت درست از احساسات، ادراکات، عواطف، افکار و هویت درونی و بیرونی خود(من).

خودآگاهی می‌تواند افراد را در ابعاد اجتماعی به توانمندی و شایستگی برساند. برخی از این مصادیق عبارتند از:

الف- افراد خودآگاه قادر هستند با اعضای خانواده، همکاران، دوستان و افراد جامعه رفتارهای همدلانه داشته باشند و در زمان‌های بروز هر حادثه فعالانه همدلی و همراهی خوبی را با دیگران داشته باشند.

ب- افراد خودآگاه از مهارت و هنر خوب گوش دادن برخوردارند. یکی از مواردی که به ایجاد سوءتفاهمات و درگیری‌های رایج منجر می‌شود؛ عدم توجه در خوب شنیدن کلام دیگران است. درک صحیح و درست از آنچه که می‌شنویم و برقراری ارتباط مناسب با طرف مقابل از ویژگی‌های افراد خودآگاه است.

ج- افراد خودآگاه از اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی برخوردارند و دلیل اصلی آن هم آگاهی و شناخت استعدادها، توانایی‌ها و قابلیت‌های خود است. افراد خودآگاه با تکیه بر این شناخت نسبت به بروز خلاقانه توانایی‌های خود و رفع نقاط ضعف در زمینه‌های مختلف زندگی، کسب و کار و ارتباطات بین فردی اقدام می‌کنند تا به رشد و پیشرفت دلخواه خود دست یابند.

د- افراد خودآگاه نسبت به اتفاقات زندگی نگاهی مثبت‌گرا دارند. یکی از عوامل ذهن مثبت افراد خودآگاه برخورداری از نگاه تجزیه و تحلیل رخدادهای محیط اجتماعی است. درک بهتر از ماهیت اتفاقات و کسب اطلاعات صحیح از مجاری درست موجب می‌شود تا این افراد از دل حوادث بتوانند با ریسک‌های کمتر، بیشترین بهره را در موضوعات مختلف ببرند.

ه- برخورداری از تفکر انتقادی از دیگر مزیت‌های افراد خودآگاه است. این افراد نگاهی صادقانه و درست نسبت به خود و عملکرد خود دارند و مسئولیت هرگونه اقدامی را می‌پذیرند و در مواقع شکست و ناکامی بار مشکلات را به گردن دیگران نمی‌اندازند و از این طریق سریع‌تر به بازسازی خود پرداخته و در مسیر موفقیت قرار می‌گیرند.

و- تصمیم‌گیری‌های درست و منطقی به‌خصوص در موارد سخت و دشوار از خصوصیات افراد خودآگاه است.

ز- قابلیت مدیریت و رهبری از دیگر امتیازاتی است که افراد خودآگاه با توجه به برخورداری از سعه صدر، توانایی گوش دادن، همدلی و آگاهی می‌توانند در اثربخشی، همراه‌سازی و تیم‌سازی، دیگران را با خود همراه و موافق کنند.

ح- افراد خودآگاه می‌توانند از مهارت خودکنترلی در مواقع بروز هیجان، خشم و عصبانیت برخوردار باشند. نکته حائز اهمیت در این رفتار این است که افراد خودآگاه احساسات خود را می‌شناسند و آگاهی دارند که اگر نتوانند کنترل احساسات خود را در دست بگیرند چه عواقب و نتایجی را در بردارد. بر همین اساس آنها انتخاب می‌کنند که عنان نبض احساسات و هیجانات خود را در اختیار بگیرند تا ضمن برخورداری از مقبولیت اجتماعی، در دستیابی به شایستگی‌ها و موفقیت‌های بیشتر از دیگران پیشی بگیرند.

ط- ارائه راهکارهای خلاقانه در مواقع سخت و پیچیده از دیگر مصادیق افراد خودآگاه است. این گونه رفتارها با تمرین و انجام بازی‌های هوشمندانه محقق می‌شود.

ی- آمادگی آگاهانه برای تغییر در عادات و رفتار در افراد خودآگاه همواره وجود دارد. این افراد می‌دانند که با درک شرایط مختلف زندگی با انعطاف‌پذیری، تغییر عادات و به تبع آن تغییر در رفتار خواهند توانست به موفقیت‌های بیشتر دست یابند.

دست یافتن به خودآگاهی نیازمند تمرین و یادگیری است و بر همین اساس تکنیک‌هایی نیز برای خودآگاهی وجود دارد که به ذکر برخی از آنها می‌پردازیم:

۱- تکنیک پذیرش بی‌طرفانه و بدون سوگیری خود. در این روش افراد براساس تحلیل‌ها و آزمون‌های روانشناختی، دریافت گزارش‌های آن و همچنین بهره‌گیری از مشاوره‌های مورد نیاز، رفتارهای خود را می‌شناسند و از بازخوردهای دیگران نیز برای بهبود شناخت بهره می‌برند و در مقابل این بازخوردها، واکنش‌های احساسی بروز نمی‌دهند بلکه کاملاً پذیرا و مشتاق هستند. ۲- یادداشت‌های روزانه: در این روش افراد به صورت روزانه افکار، احساسات، نگرش‌ها، اتفاقات، اختلافات، موفقیت‌ها و ناکامی‌های خود را می‌نویسند تا با بررسی بازخوردهای ثبت شده بتوانند رفتارهای مناسب و آگاهانه‌ای را نسبت به آنچه دریافت کرده‌اند، بروز دهند. ۳- برنامه‌ریزی اولویت‌بندی مسائل زندگی: هر فردی که خواهان خودآگاهی بیشتر و مدیریت زندگی خود است، می‌تواند برنامه‌های کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت خود را با رعایت اولویت‌ها و منابع مورد نیاز بنویسد و نسبت به آنچه که ثبت می‌کند متعهدانه عمل کند تا در مسیر رشد و پیشرفت گام بردارد.

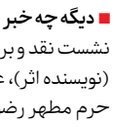
هنرمندان در فضای مجازی

با گشت وگذاری در فضای مجازی و البته رصد پست‌های اینستاگرامی هنرمندان و اهالی فرهنگ و هنر در جریان برنامه‌های فرهنگی قرار می‌گیرید. آنچه در ادامه می‌خوانید بخشی از تازه‌ترین این دست برنامه‌ها است.

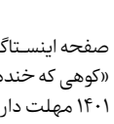
■ **چهره ها**

امیر جعفری ویدیویی از فیلم «روز ششم» را منتشر کرده و توضیحاتی درباره نقش خود داده است. امیر جعفری در فیلم «روز ششم» ایفاگر نقش یک تاجر الماس و طلا به‌نام اورنگ است، او در نقشی متفاوت و چالش برانگیز در مقابل شخصیت اصلی فیلم قرار می‌گیرد. فیلم سینمایی «روزششم» ساخته حجت قاسم‌زاده اصل با بازی امیر جعفری در نقش اورنگ از یکم تیر ماه در سینماهای سراسر کشور در حال اکران عمومی است.

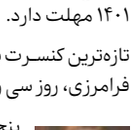
هدی زین العابدین ویدیویی از اکران مردمی فیلم «زالاوا» با حضور عوامل این فیلم پوریا رحیمی‌سام، هدی زین‌العابدین و ارسلان امیری و با همراهی سارا بهرامی و بانیپال شومون در پردیس سینمایی هدیش مال را به اشتراک گذاشته است.



آتیلا پسیانی با انتشار پوستر «شکار باشیم» یا «شکارچی» از برگزاری کارگاه سه روزه بازیگری در تورنتو خبر داده و اعلام کرده به‌زودی یک ورک شاپ هم در تهران خواهد داشت.



هوشنگ گلمکانی از استقبال مخاطبان از فیلم «تی تی» آیدا پناهنده نوشته است: «به یکی از پردیس‌های سینمایی رفتم تا فیلمی را ببینم. گفتند برای آن فیلم حتی یک بلیت هم فروخته نشده و در آن سانس نمایش داده نمی‌شود. پرسیدم الان پرفروش‌ترین فیلم‌تان کدام است. گفتند از وقتی که نمایش «تی‌تی» شروع شده، تماشاگرش بیشتر از سایر فیلم‌هاست. خوشحال شدم که این فیلم، بدون تبلیغات لازم، موج مثبتش توجه مردم را جلب کرده است. «تی‌تی» با بازی‌های درخشان الناز شاکردوست و هوتن شکیبا، شباهتی به بیشتر فیلم‌های ایرانی این سال‌ها ندارد و با حال‌وهوای متفاوتش حال آدم را خوب می‌کند. البته باز هم داستان در بستری فقیرانه رخ می‌دهد اما این شخصیت مرکزی فیلم است که همدلی تماشاگر را برمی‌انگیزد. توی این روزگار کج‌مدار و این فضای پرغبار، «تی‌تی» لااقل مثل یک شربت گوارا در یک نیمروز داغ است. اینها که نوشتم، طبعاً «نقد» نیست (در یادداشت‌های این جوری گذشته چنین سوءتفاهمی به وجود می‌آمد)؛ این فقط یک جور ابراز احساسات است.»



اشکان کمانگیری اعلام کرده که ارکستر ملی ایران به رهبری نصیر حیدریان و ارکستر سازهای ایرانی بنیاد رودکی به سرپرستی حامد فکوری به اتفاق شبی با بزرگان موسیقی ایران را در تالار وحدت روی صحنه می‌برند. این کنسرت در روزهای ۲۳ و ۲۴ تیر ماه ساعت ۲۱:۳۰ در تالار وحدت به روی صحنه می‌رود.

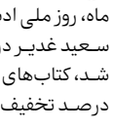
آوا مشکاتیان تصویری از کیهان کلهر و همایون شجریان را منتشر کرده است که به نظر می‌رسد مربوط به حضور این موسیقیدان در برنامه کنسرت‌های همایون شجریان است.

■ **دیگه چه خبر**

نشست نقد و بررسی کتاب «ورطه» ساعت ۱۸ امروز سه‌شنبه ۲۱ تیرماه با حضور احمدرضا طاوسی (نویسنده اثر)، علی پیراسته (راوی دفاع مقدس) و علیرضا مهرداد (منتقد ادبی) در صحن قدس حرم مطهر رضوی برگزار می‌شود.

صفحه اینستاگرام مجمع ناشران از برگزاری مسابقه بزرگ کتابخوانی غدیر خبر داده است. کتاب «کوهی که خنده رو بود» به نویسندگی ثنا سقفی عنوان این مسابقه و از ۱۵ تیرماه تا ۷ مرداد ماه ۱۴۰۱ مهلت دارد.

تازه‌ترین کنسرت بندری آوای موج به سرپرستی محسن آقایی و خوانندگی عیسی سلیمیان و اکلو فرامرزی، روز سی و یکم تیرماه سال‌جاری در برج آزادی تهران برگزار خواهد شد.



پنجشنبه همین هفته (۲۳ تیرماه) برنامه‌ای برای نکوداشت یکی از بزرگ‌ترین سازگرهای ایران، استاد محمود فرهمند در شهر زادگاه‌شان برگزار می‌شود. در این برنامه جمعی از هنرمندان برجسته از جمله استادان حسین علیزاده، علی‌اکبر شکارچی، صدیق تعریف و ... هم حضور دارند.

به مناسبت روز ملی ادبیات کودک نمایشگاهی از کتاب‌های کودک و نوجوان با تخفیف ویژه برپا می‌گردد. در این نمایشگاه که از روز جمعه ۱۸ تیر ماه، روز ملی ادبیات کودک تا روز دوشنبه ۲۷ تیر، عید سعید غدیر در خانه فرهنگ و هنر گویا برپا خواهد شد، کتاب‌های کودک و نوجوان نشر گویا با ۲۵ تا ۳۰ درصد تخفیف و سایر کتاب‌های کودک با ۱۵ درصد تخفیف عرضه خواهد شد.

عکس نوشت

ششمین جشنواره فرهنگ عشایر ایران‌زمین، شامگاه یکشنبه ۱۹ تیرماه ۱۴۰۱ با حضور بیش از ۱۵ استان عشایرخیز کشور در پارک ولایت شهر یاسوج آغاز به کار کرد. هدف از برگزاری این جشنواره معرفی آداب و رسوم، سبک زندگی عشایری و آشنا شدن مردم با فرهنگ اقوام و طوایف مختلف عشایر کشور و استان کهگیلویه و بویراحمد است. /میراث آریا