■ سال بیست‌وهشتم ■ شماره ۷۹۲۹ ■ یکشنبه ■ ۲۲ خرداد 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 ۱۳/۰۴ | اذان مغرب ۲۰/۴۱ | نیمه شب شرعی ۰۰/۱۱ | اذان صبح فردا ۴/۰۲ | طلوع آفتاب فردا ۵/۴۸

سخن روز

مَن فَرَّجَ مِن مُؤمِن، فَرَّجَ اللهُ عَن قَلبِهِ یومَ القِیامَه
هر کس اندوه مؤمنی را بزداید، خداوند در روز قیامت، غم از دلش می‌زداید.
(الکافی، ج ۲، ص ۲۰۰)

عشق به ایران و امام رضا(ع) در دل ماست

بهروز شعیبی: افتخار می‌کنم که توانستم در شهر خود فیلم بسازم و می‌دانم که بسیاری از همکارانم نیز علاقه دارند در شهرهای خود فیلم بسازند و تصویری از شهر خود را به مردم ارائه دهند. در خراسان تقریباً نشانی از دریا و دورویی نمی‌بینیم و به این افتخار می‌کنیم. یکی از چیزهایی که احتیاج نیست بگوییم اما در دل ماست، علاقه و عشق ما به ایران و حضرت رضا(ع) است.

از صحبت‌های این کارگردان در آیین افتتاحیه «بدون قرار قبلی» در مشهد

از ستم روزگار
پناه بر شعر
از جور یار
پناه بر شعر
از ظلم آشکار
پناه بر شعر

عباس کیارستمی

نـــگاره
حمید صوفی

عدالت غذایی

هنرمندان در فضای مجازی

فضای مجازی و صفحات اهالی فرهنگ در شبکه‌های اجتماعی، طی روزهای اخیر بیش از همه تحت تأثیر سالروز ولادت امام هشتم شیعیان قرار داشت، آنچنان که برخی شاعران دست به بازنشر سروده‌هایی درباره امام رضا(ع) زده بودند. البته صحبت درباره تازه‌های تولیدات هنری و ادبی نیز همچنان بخش مهمی از پست‌های منتشر شده از سوی فعالان این عرصه‌ها را تشکیل می‌دهد.

■ **ابراز ارادت اهالی هنر به امام هشتم**

روز گذشته سالروز ولادت امام رضا(ع) بود و بسیاری از فعالان فرهنگی، بویژه شاعران ارادت قلبی خود به ضامن آهو را با انتشار جملات و اشعاری در مدح ایشان نشان دادند. استاد محمدرضا شفیعی کدکنی از جمله چهره‌هایی است که به این بهانه مطلبی منتشر کرده، او به ذکر مطلبی از تذکرةالاولیا و روایتی درباره امام رضا(ع) پرداخته است. این نوشته درباره «ذکر معروف کرخی رضی‌الله عنه» است. معروف کرخی، زاهد و عارفی مشهور از اهالی محله کرخ بغداد بوده که قبر وی هنوز در بغداد زیارتگاه است. روایت مندرج درباره این زاهد ایرانی به دوران کودکی‌اش باز می‌گردد و مواجهه‌اش با امام رضا(ع) و ماجرای مسلمان شدن او و والدینش. عبدالجبار کاکایی، شاعر و نویسنده هم تصویری از حرم امام رضا(ع) منتشر کرده و در ادامه‌اش یک غزل خود را آورده که در بخشی از آن می‌خوانید:«چقدر آمده‌اند از کجا به صحن و سرایت!/ چه رازهای نهفته که گفته‌اند برایت!/ چقدر ناله و زاری! چقدر روز شماری!/ چقدر شیون و غوغا که ریختند به پایت!» حمیدرضا شکارسری دیگر شاعر و منتقد ادبی هم بیتی از غزلی سروده خود را آورده: «دل رمیده من بود و

بیم صیادان/ و آن پناه که هرگز مرا جواب نکرد»
رضا اسماعیلی هم چهار بیت از شعر خود را آورده که: «ایمان به تو دارم و خیالم تخت است/ وقتی تو طلب کنی، زیارت جور است» صفحه مؤسسه فرهنگی- هنری و انتشارات شهرستان ادب هم نوشته:«درود بر تو/ ای هشتمین سپیده!/ اگر از سایه ساران درود می‌پذیری/ باران نیز به ازای تو پاک نیست/ و بر ما درود/گر فاصله خویشتن تا تو را تنها بتوانیم دید» رضا شایسته سرپرست ارکستر چکاوک هم با انتشار تصویری در لباس خادمی امام رضا(ع) در کنار امیرحسین زارع، ورزشکار کشتی‌گیر که اون نیز ملبس به لباس خادمی شده این روز را شادباش گفته است. مهدی عسگرپور، کارگردان سینماهم با انتشار حدیثی این روز خجسته را تبریک گفته است.

■ **چهره‌ها**

فریدون شهبازیان آهنگساز و رهبر ارکستر پستی از سیمین غانم را بازنشر کرده، در این پست، بانوی پیشکسوت عرصه موسیقی زادروز شهبازیان را شادباش گفته است. آکادمی هیربد هم زادروز وی را تبریک گفته است. خانه موزه بتهوون نیز با انتشار یک استوری سالروز تولد این هنرمندزاده بیست و یکم خرداد را شادباش گفته و شهبازیان آنها را در استوری خود به اشتراک گذاشته است.

حسین ریگی کارگردان سینما، پوستری از فیلم سینمایی «لیپار» را منتشر کرده و از راه‌یابی آن به جشنواره‌ای در لهستان خبر داده است. در بخشی از متن نوشته وی آمده:«نخستین حضور بین‌المللی فیلم سینمایی لیپار به کارگردانی حسین ریگی و تهیه‌کنندگی سعید خانی در هفتمین دوره جشنواره بین‌المللی کینولاب لهستان.» این فیلم در روزهای دوشنبه ۱۳ و سه‌شنبه ۱۴ ژوئن نمایش داده می‌شود. لیپار داستان زندگی کودکی عاشق سینما را در سرزمین سیستان و بلوچستان به تصویر کشیده است.

محمدحسین مهدویان کارگردان سینما پوستری از فیلم «مردبازنده» را بازنشر کرده است. بنابر نوشته مهدویان، اکران آنلاین این فیلم سینمایی در پلتفرم فیلیمو همچنان ادامه دارد. مهدویان کارگردان «مرد بازنده» است و جواد عزتی، رعنا آزادی‌ور، بابک کریمی، آناهیتا درگاهی و امیر دژاکام هم از جمله بازیگرانی هستند که در آن به ایفای نقش می‌پردازند.

تهمورس پوراظری نوازنده و موسیقیدان پستی از «کسری کرکزی» را درباره انتشار تک‌آهنگ «لیلا» به اشتراک گذاشته است. پوراظری آهنگسازی این کار را برعهده داشته، رضا بهرام کار آواز آن و کارگردانی نیز به عهده مسعود علی محمدی بوده است. خوشنویسی کار پوستر آن را هم کرکزی انجام داده است.

■ **دیگه چه خبر**

صفحه مجمع ناشران انقلاب اسلامی از برپایی مسابقه کتابخوانی برای علاقه‌مندان خبر داده است. کتابی که بنای رقابت مذکور را تشکیل می‌دهد «مهاجر سرزمین آفتاب» خاطرات «کونیکو یاماروا» نوشته مشترک حمید حسام و مسعودامیرخانی است. نکته جالب توجه اینکه راوی این کتاب تنها مادر شهید ژاپنی در کشورمان به شمار می‌آید. این مسابقه با همکاری مرکز فرهنگی شیرازه و انتشارات سوره مهر از ۲۱ خرداد ماه جاری کار خود را شروع کرده است. علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند سری به صفحه مجمع ناشران انقلاب اسلامی بزنند.

انجمن صنفی ویراستاران هم خبر از برگزاری دوره‌های آموزشی تازه‌ای برای علاقه‌مندان داده است. «کارگاه عربی در فارسی» یکی از این کلاس‌هاست که به تدریس علی شیوا در هشت جلسه برگزار می‌شود. شروع این کارگاه از تیرماه و از ساعت ۱۶ تا ۱۹:۳۰ دقیقه خواهد بود. اما کلاس دیگر کارگاه «ویرایش استنادی و مرجع‌شناسی» به تدریس مهناز مقدسی است که دوره از مرداد ماه آغاز می‌شود و زمان آن چهارشنبه‌ها، از ساعت ۱۶ تا ۱۹:۳۰ خواهد بود.

درباره سیاست فرهنگی متکی به مردم‌سالاری دینی

حکمت یک حکم

یادداشت

فرشاد مهدی‌پور
معاون مطبوعاتی و اطلاع‌رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

حکمرانی فرهنگی بر سه رکن مردم و فرهنگ آنها، سرزمین و جغرافیای اعمال حکم و دستگاه حاکمیت استوار است؛ در عصر نوین ایران، گفتمان حکمرانی برخاسته از اندیشه مردم‌سالاری دینی است که حضرت روح‌الله آن را بر نهاد و در دوره رهبری کنونی نیز با درنظرگرفتن شاخص‌های اصلی آن («یعنی اختیار حاکمیت کشور در دست مردم باشد؛ مردم انتخاب کنند، مردم بخواهند، مردم اراده کنند؛ در همه عرصه‌های زندگی... در علم، در صنعت، در کارهای اساسی، در اداره کشور، در مدیریت بخش‌های مهم کشور، در اقتصاد و غیره») صورت‌بندی شد. حکم انتخاب سرپرست جدید مؤسسه اطلاعات که از پرتاریخ‌ترین رسانه‌های کشور است، دارای دلالت‌هایی مهم برای تدارک امر فرهنگی است. اول: مردم به‌عنوان اصلی‌ترین شاخص تجلی جمهوری در ایران انقلابی، یک سطح مسطح و یکنواخت نیستند؛ مذهب (و بعضاً دین)، قومیت (و بعضاً نژاد)، جنسیت، تحصیلات، درآمد، لهجه (گویش و بعضاً زبان) و... زیرساخت فرهنگ و عرصه عمومی را فراهم می‌کند، همان‌گونه که قرآن می‌فرماید: «أَیهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاکمْ مِنْ ذَکرٍ وَأُنْثَی وَجَعَلْنَاکمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا». برخی در سه دهه اخیر به نادرستی تلاش کرده‌اند جامعه ایرانی را قطبی تحلیل کنند. قطبی کردن فرهنگ مردم، برآمده از تفکیک‌های سیاسی راست و چپ است که چندان با کنش سیاسی ایرانیان تطابق نداشته و ندارد و عرفاً یک برچسب/عنوان بوده است. تابع قطبی دیدن وضع مردم، تعارض و تضاد و تلاش برای حذف رقیب است و چه خسارت‌بار است چنین اندیشه‌ای! در مقابل، باید سنخ‌شناسی مردم ایران را طیفی توصیف کرد؛ چون در پس زمینه همه آن‌ها، خداباوری به‌عنوان یک امر نهادینه‌شده و مفروض است و طیف‌بندی رنگی آن (برخلاف سیاه، سفید و خاکستری دیدن) با درنظرگرفتن غلظت و عمق خداباوری و تعلق خاطر به این ایده که قدرت از آن ذات اقدس الله است، محقق می‌شود. تعین تحلیل مذکور را در نمادین صورت ممکن، در تشییع شهید سپهبد پاسدار قاسم سلیمانی می‌توان دید که همه اقشار با حسی تلفیق‌شده از بغض و اقتدار، به پاسداشت مردی برخاستند که کارگزار بسط تمدن نوین اسلامی در سراسر عالم بود. دوم: این مردم در یک بافتار ژئوپلیتیکی حاضرند؛ در جغرافیایی که استقلال، اولویت اول و آرزوی دائمی کشور پس از صفویه تاکنون بوده است. مرز این جغرافیا، سه صورت دارد: تا هر آنجایی که ایران فرهنگی متکی بر زبان فارسی گسترش یافته یا هر آنجایی که اسلام سیاسی به روایت امام خمینی رحمت‌الله علیه به جریان افتاده و امروز به پشت دروازه‌های تل‌آویو رسیده و یا هر آنجایی که مظلومی هست و ندای استضعاف او، گوش جهانیان را کر کرده. هر لایه این مرزبندی، هوادارانی در میان مردم دارد که طبعاً مایل‌اند پیام ممزوج با بخش موردنظر خود را بیشتر بشنوند. از این حیث، به‌رسمیت‌شناختن قشری از مردم که دل در گرو عظمت ایران با تأکید بر زبان و فرهنگ آن دارند همان‌قدر الزامی است که سلیقه قشری دیگر که خود را وفادار به اسلام سیاسی می‌دانند و برای آن جان و مال خود را نیز فدا می‌کنند. سوم: حاکمیت در عالی‌ترین موقعیت خویش، برآورده ساختن نیازها و خواسته‌ها و هدایت مردمان در بافتار زیست‌بومی فرهنگی‌شان است؛ در اینجا حفظ و گسترش منابع گفتمانی، انسانی، اقتصادی و... در صدر توجه است و از آنجا که نظام سیاسی از اضلاعی گونه‌گون برپاشده، حفظ و گسترش آن نیز باید بر پایه همین منابع باشد. این ایده را رهبری انقلاب در سه دهه گذشته همواره تدارک کرده‌اند، چه برای حضور جریان موسوم به چپ اسلامی در ابتدای دهه هفتاد، چه عنوان دهی اصول‌گرا- اصلاح‌طلب و حتی در بحبوحه فتنه ۸۸، اعلام سیاست جذب حداکثری و دفع حداقلی. گرچه برخی به این اعتماد خیانت کردند، اما دو پیام اخیر رهبر انقلاب در باب مرحوم سیدمحمود دعایی نشان داد که ایشان به‌هیچ‌وجه نه‌تنها از سر اضطرار، بلکه با طیب خاطر، وی را در سکان‌داری روزنامه اطلاعات حفظ کردند تا خط مشی حکمرانی را استمرار دهد. اصرار و تأکید بر «چند وجهی بودن نگاه‌ها و سلایق سیاسی در میان نخبگانی که در اعتقاد راسخ به انقلاب و نظام اسلامی مشترکند» گزاره سیاستی باارزشی است؛ تکرار و یادآوری‌ای که اعمال حکمرانی بر پایه مردم‌سالاری دینی را در ایران استعمارزده طاغوت، ممکن کرد و به فرهنگی‌ترین اتفاق محتمل، پهلوی را سرنگون و جمهوری اسلامی را برساخت. حکمتی که براساس اصل وحدت، کثرت و تکثر را به رسمیت می‌شناسد و با دیده‌بانی مداوم، مانع از تضعیف و تعطیل آن می‌شود.

آقای بازیگر و یک نقش تازه

سایه روشن

محدثه واعظی‌پور
روزنامه‌نگار

مهدی زمین پرداز مثل هادی حجازی‌فر کشف محمدحسین مهدویان است. او تقریباً سرنوشتی شبیه به حجازی‌فر داشته، اگرچه به اندازه او دیده نشده است. زمین پرداز مثل حجازی فر با بازی در نقش شخصیتی واقعی و مربوط به سال‌های دفاع مقدس معرفی شد. او هم مثل حجازی‌فر، سابقه تئاتر دارد. زمین پرداز جوان در مجموعه مستند تماشایی «آخرین روزهای زمستان» (محمدحسین مهدویان) نقش شهید حسن باقری را بازی کرد و به شهرت رسید. بعد از آن در چند تجربه با مهدویان همکاری کرد، نقش سامی در «لاتاری» از میان این تجربه‌ها به خاطر ظاهر و ماهیت متفاوت آن، بیشتر دیده شده است.

زمین پرداز فعالیت در سینما را ادامه داد و در کنار همکاری با مهدویان، در آثار فیلمسازان دیگر هم مقابل دوربین رفت، اما اغلب این تجربه‌ها بیشتر از «آخرین روزهای زمستان» یا «لاتاری» دیده نشدند. او این روزها فیلم «علفزار» (کاظم دانشی) را روی پرده دارد و با انتخابی کاملاً دور از تجربه‌های قبلی خود، در نقش یک خرده خلافکار از طبقه فرودست، دیدنی است. نقش محسن، همان اتفاقی است که زمین پرداز نیاز داشت تا از قالب نقش‌های قبلی و پروژه‌های سیاسی فاصله بگیرد و به‌عنوان یک بازیگر، خودش را محک بزند. فصل ورود او به دادگاه و ارتباطش با فریبا (صدف اسپهبدی) تماشاگر را متوجه این شخصیت و بازی بازیگرش می‌کند. زمین‌پرداز یکی از نقش‌های فرعی را بازی کرده، اما بواسطه حضور خوب و بازی یکدستش در ذهن تماشاگر می‌ماند. محسن، تیپ است، تیپی با نشانه‌های آشنا و آشکار. نوع راه رفتن، نگاه کردن و حتی لحن و وجه نمایشی و اغراق‌آمیز رفتار او با بقیه را قبلاً و در دیگر نقش‌هایی شبیه او دیده‌ایم. اما زمین پرداز توانسته محسن را به یک شخصیت دوست داشتنی و همدلی برانگیز تبدیل کند. خلافکاری که با دیدن دختر خردسالش، اندکی تغییر می‌کند.«علفزار» فیلمی با شخصیت‌های متعدد است، همه بازیگرها در این فیلم به یک اندازه درخشان نیستند، اگرچه بازی‌ها قابل قبول است. در میان نقش‌های فرعی، زمین پرداز و عرفان ناصری (مهران) با وجودی که تمرکز قصه، کمتر روی آنهاست، بواسطه بازی خوبشان در ذهن می‌مانند. پژمان جمشیدی در نقش مأموری وظیفه‌شناس، با فاصله از دیگر نقش‌های جدی‌اش، تلاش کرده تصویری تازه از خود بسازد و موفق شده، در قالب بازپرسی که تن به مناسبات قدرت نمی‌دهد، به ستاره و مرکز توجه فیلم تبدیل شود. با این همه، این حضور مانع دیده شدن زمین پرداز و عرفان ناصری نمی‌شود. بازیگرانی که بواسطه توجه فیلمساز و انتخاب درست او، در میان انبوهی چهره و بازیگر در «علفزار» دیده شده و در ذهن تماشاگر فیلم می‌مانند.

دکتر «شیم» راست می‌گفت

پیشنهاد

مهدی دلاور
دانشجو

چندی پیش یکی از بستگان که بسیار کتابخوان است، به خانه ما آمده بود. راستش من به این اندازه کتاب خواندنش همیشه حسادت می‌کنم. او این بار درباره کتابی حرف می‌زد که به گفته خودش تا به حال ۲۸ بار آن را خوانده است. از شور و هیجانی که در معرفی کتاب داشت، ترغیب شدم آن کتاب را بخرم. با خواندن چندین صفحه از کتاب متوجه شدم که دلیل آن همه شور و احساسی که به خرج می‌داد، چه بود. نام کتاب، «بادام» بود. شاید این نام عجیب یا ساده باشد؛ اما اگر شما هم این کتاب را بخوانید، بی‌تردید ارزش آن را درک خواهید کرد. این کتاب را «وون پیونگ سون»، نویسنده معروف کره جنوبی، نوشته است.

کتاب بادام، بخشی از مغز به نام آمیگدال را معرفی می‌کند، که در مخچه قرار دارد و دقیقاً به شکل و اندازه بادام است. وظیفه آمیگدال، توانایی شناخت و بیان احساسات است.

در این کتاب آمده است که «اَلِکسیتایمیا» یا همان خوب کار نکردن آمیگدال، نوعی اختلال روانی است که برای اولین بار در سال ۱۹۷۰میلادی در مجلات پزشکی، شرح داده شد. این اختلال سبب ناتوانی انسان در شناسایی و بیان احساسات می‌شود.

بادام، داستان زندگی پسری به نام «یون جه» است، که از بَدو تولد در درک و شناسایی احساسات خود و دیگران، ناتوان است و هیجاناتی چون غم، شادی، خشم، ترس و نگرانی برای او معنایی ندارد. این مفاهیم برای او عباراتی توخالی هستند و هیچ چیز معنی می‌شوند. او فقط می‌تواند دردهای فیزیکی مانند کتک خوردن و سوختن دست را حس کند، که البته با رخ دادن چنین اتفاقاتی هم او بدون گریه کردن و ناراحت شدن، فقط درد می‌کشد. در شب تولد شانزده‌سالگی یون جه، درست زمانی، که مادر و مادربزرگش در تلاش هستند تا او را برای زندگی اجتماعی آماده کنند، اتفاقی غیرمنتظره زندگی آنها را برای همیشه دگرگون می‌کند...

جذابیت این داستان به حضور دوستی به نام «گون» در کنار یون جه مربوط می‌شود. دوستی که می‌خواهد احساسات را به یون جه بیاموزد و بارها و بارها ناامید و پریشان می‌شود.

شاید به نظر برسد که احساس نداشتن، خوب و راحت است؛ اما همین موضوع برای یون جه مبدل به مشکلی بزرگ می‌شود. دردی بی‌درمان که رفته رفته او را تبدیل به یک هیولا می‌کند.

یکی دیگر از شخصیت‌هایی که من در این کتاب کاملاً مجذوب آن شدم، دکتر «شیم جه یونگ» بود که به اختصار به دکتر شیم خوانده می‌شد. جمله قابل تأمل و به یاد ماندنی دکتر شیم این بود: «والدین انتظارات بزرگی از فرزندانشان دارند؛ ولی وقتی اوضاع آنگونه که انتظار دارند، پیش نمی‌رود، فقط می‌خواهند که فرزندانشان عادی باشند! والدین فکر می‌کنند «عادی بودن» کار راحتی است؛ ولی پسرم، عادی بودن سخت‌ترین کار دنیاست!» دکتر شیم راست می‌گفت. عادی بودن پیچیده‌ترین کار است. همه مردم فکر می‌کنند که عادی بودن کار آسانی است؛ اما چند نفر از آنها واقعاً عادی زندگی می‌کنند؟ براستی منظور دکتر شیم از عادی بودن چه بود؟

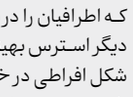
بادام، حرف‌های زیادی برای گفتن دارد و تعاریفی همچون انسان معمولی، زندگی عادی و عادی بودن و مفاهیمی چون خانواده و دوستی، جذابیت این کتاب را دوچندان می‌کند. من به گونه‌ای جذب آن شدم که حاضر بودم تا گرگ و میش صبح به واژگان و جملاتش چشم بدوزم و پلک نزنم. حالا که لحظه شماری می‌کنم که امتحانات دانشگاه تمام شود، می‌فهمم که ۲۸ بار خواندن یک کتاب، آنهم توسط یک آدم کتابخوان چه معنایی دارد. این کتاب برای همه گروه‌های سنی آموزنده است.

■ **بادام**
■ **نویسنده:وون پیونگ سون**
■ **مترجم:فرینازبیابانی**
■ **ناشر:دانش آفرین**

یادداشت روز

استرس روزهای کنکور

یک فنجان چای



آزاده سهرابی
روانشناس

امسال بعد از دو سال وقفه در برگزاری امتحانات دانشگاه‌ها به صورت حضوری، دانشجویان در تمام مقاطع تحصیلی باید به روال سابق در جلسه امتحان حضوری بدون هیچ کمک و امکان دیگری جز ذهن و یادگیری خودشان پاسخ سؤالات را بدهند. حالا شاید کنکور امسال هم دست از آسان‌گیری برداشته باشد. کرونا کوتاه آمده است و این فصل نیز فصل امتحانات و کنکور و استرس است. شاید موضوع اصلی این است که همیشه سطحی از استرس برای ایجاد انگیزه و تلاش لازم است. همین استرس در سطح بهینه است که باعث می‌شود فرد همه تفریحات را کنار بگذارد و سر درس و مشق بنشیند و یا صبح‌ها برای مطالعه بلند شود و شب‌ها دیرتر بخوابد. اگر این سطح بهینه استرس نباشد فرد ممکن است اهمیت موضوع را درک نکند و ناگهان با قرار گرفتن در موقعیت و روبه‌رو شدن با مسائل آسیب جدی ببیند. اما استرس تا کجا سطحی بهینه دارد و با کدام نشانه‌ها می‌توان فهمید دیگر پای اضطراب در میان است؟ اگر شما نسبت به واکنش‌های محیطی از صحبت کردن اطرافیان تا یک تذکر ساده تا وجود یک محرک ناخوشایند در محیط به قدری پرخاشگر شوید که اطرافیان را در بهت فرو ببرید یعنی این امتحانات دیگر استرس بهینه در شما ایجاد نکرده است. اگر به شکل افراطی در خود فرو رفته‌اید و تعاملات اجتماعی را به سمت صفر برده اید باز هم یعنی جایی از کار می‌لنگد. اگر نشخوارهای فکری اگر نتوانم، اگر نمره‌ام بد شود، اگر... سراغتان آمده و به گونه‌ای است که به صورت اختیاری نمی‌توانید آنها را از خود دور کنید، باید یک فکر جدی برای کاهش اضطراب خود بکنید. اگر این میزان فکرهای آزاردهنده یا اضطراب‌ها با نمودهای بدنی باعث می‌شود که نتوانید دو خط را با تمرکز بخوانید بدانید نشستن شما پشت کتاب‌ها چیزی را عوض نمی‌کند و باید یک تلاش جدی ابتدا برای کاهش اضطراب خود انجام دهید. اینجا فقط چند راهکار که می‌شود از پشت این سطور به شما داد را مرور می‌کنیم. ببینید چقدر اهمیت آن امتحان و کنکور را در ذهن خود بزرگ کرده‌اید؟ هر چقدر بزرگ‌تر عدم موفقیت در آن به فاجعه نزدیک‌تر است. طبیعی است که اینقدر در اضطراب غرق شده اید! هر امتحانی یک برگی از زندگی است که می‌گذرد و هیچ چیز نمی‌تواند آنقدر سرنوشت شما را تعیین کند که دیگر برگشتی از آن نباشد. همیشه راهی برای جبران هر امتحانی که از آن ناموفق بیرون آمده اید وجود دارد. به گذشته خودتان نگاه کنید. چقدر اشتباه کرده‌اید اما در آن زمان فاجعه بوده و با گذر زمان و رفتارهای اصلاحی شما بهتر شده است؟ ضمن اینکه فاجعه‌سازی یک خطای شناختی مهم است که می‌تواند به صورت مستقیم عملکرد شما را کاهش بدهد. درست مثل رفتاری که اختلال پانیک با یک فرد می‌کند. بسیاری مواقع این حملات پانیک با یک نشانه فیزیکی شروع می‌شود مثلاً فرد احساس می‌کند ضربان قلبش از حد نرمال بالاتر است و شروع به فاجعه‌سازی در ذهن می‌کند که این حتماً نشانه یک حمله قلبی است! در نهایت دیگر علائم فیزیکی هم تشدید می‌شود، تنگی نفس و تعرق و... برای تأیید این فکر مسموم سراغ فرد می‌آید و در نهایت حمله پانیک شکل می‌گیرد. فرد بعد از فرونشستن این حمله یادش نمی‌آید که چقدر در فاجعه‌سازی آن نشانه کوچک سهم داشته است چون حالا یک تجربه تلخ و اضطراب آور وحشتناک را تجربه کرده است که تمام ذهنش را درگیر خود کرده است. حالا شما اگر یک نشانه کوچک را دارید فاجعه‌سازی می‌کنید بدانید که برای یک شکست خود را آماده می‌کنید. یک لحظه از ذهنتان می‌گذرد که میزانی که مطالعه کرده اید کافی نیست. همین فکر می‌تواند یک چرخه‌ای را در شما راه بیندازد که دیگر نتوانید بر همان میزان مطالعه هم تکیه کنید! فقط یادتان باشد از هیچ چیز هیچ وقت در زندگی یک فاجعه نسازید و راهش این است که برای هیچ چیز آنقدر جایگاهی غیرقابل دستیابی ندهید که راه را برای نرسیدن فراهم کنید. واقع بینی و پذیرفتن جایی که ایستاده اید و تلاشی که کرده‌اید و می‌کنید و پذیرفتن عواقب آن شاید کلید خوبی برای حل این مسأله باشد.

عکس نوشت

عشایر کرمانج از گذشته های دور در مناطق شمالی خراسان بزرگ مشغول دامپروری بوده اند. کوه‌های «ممد بک قوچان» یکی از مناطق ییلاق در فصل بهار است. ایرنا گزارش تصویری دیدنی از این منطقه منتشر کرده است.