■ سال بیست‌وهشتم ■ شماره ۷۹۴۳ ■ سه شنبه ■ ۷ 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 ۱۳/۰۸ | اذان مغرب ۲۰/۴۵ | نیمه شب شرعی ۰۰/۱۵ | اذان صبح فردا ۴/۰۵ | طلوع آفتاب فردا ۵/۵۱

سخن روز

امام علی(ع):
خدا را! درباره خانه پروردگارتان در نظر داشته باشید تا هستید، آن را خالی نگذارید. زیرا اگر حج متروک شود نظر رحمت خدا از شما قطع خواهد شد.
(بحارالانوارج ۱۶۹۶)

خانه هنرمندان می‌تواند یک آکادمی و فرهنگستان باشد

ایرج راد: درباره چشم‌انداز پیش روی خانه هنرمندان ایران، با توجه به انتخاب محمدمهدی عسگرپور به‌عنوان مدیرعامل جدید باید گفت که سعی ما بر این است که رو به جلو حرکت کنیم. امیدوار هستم شورای عالی خانه هنرمندان و مدیرعامل دست به دست هم داده و با برنامه‌ریزی‌های دقیق و استراتژی مشخص به اهداف خانه هنرمندان ایران برسند. خانه هنرمندان می‌تواند یک آکادمی و فرهنگستان باشد تا بتواند کارهای متفاوت را از طریق تعامل، گفت‌وگو و ارتباط هنرمندان با یکدیگر در جهت خلاقیت، پیشبرد مسائل هنری و پیشبرد فرهنگ در راستای اهداف متعالی، انجام دهد و در این زمینه الگوساز باشد.این خانه می‌تواند در رابطه با مردم، در رابطه با علاقه مندان به هنر و در رابطه با علاقه‌مندانی که در رشته‌های مختلف هنری فعال هستند، یک ارتباط فرهنگی و هنری به وجود بیاورد. خانه هنرمندان به‌دنبال این است که در این زمینه‌ها توانمند باشد.

بخشی از گفته‌های رئیس شورای‌عالی خانه هنرمندان در مهر

سخن را سرست، ای خردمند و بُن
میاور سخن در میان سخُن
خداوند تدبیر و فرهنگ و هوش
نگوید سخن، تا نبیند خموش

گلستان سعدی

نـــگاره
احمدرضا سهرابی

خطر کم آبی

گنجینه های اختصاصی، راز قدرت و اعتبار موزه ها

یادداشت

رضا دبیری نژاد
موزه‌دار

موزه‌ها با آثارشان تصور می‌شوند و همین آثار یکی از جذاب‌ترین ویژگی موزه‌هاست که سبب می‌شود همچون یک معما مخاطبان را به سوی خود بخوانند. اما افتتاح موزه‌ها برای یک کارکرد و یک نمایشگاه ساخته نمی‌شوند بلکه آنها ساخته می‌شوند تا حرکت کنند و پیش بروند و برای همین هم در ساز و کار ایجاد موزه همواره بسترهایی دیده می‌شود تا آنها بتوانند در مسیرشان قدرت حرکت، پویایی و جذابیت روز به روز را داشته باشند.برای اینکه موزه به تکرار نیفتد و مخاطبان آن را یک بار مصرف کنند، مهم‌ترین شرط، داشتن امکانات و سرمایه‌هایی است که بتواند تنوع و کثرت در جذابیت موزه‌ها را ایجاد کند. مجموعه‌های موزه‌ها مهم‌ترین سرمایه موزه‌هاست که با خود جذابیت‌هایی پنهان دارد؛ جذابیت‌هایی که می‌تواند از بالقوه به سرمایه‌ای بالفعل تبدیل شود. از همین رو گنجینه‌های موزه‌ها مانند کوه یخ عمل می‌کنند یعنی بخش عمده‌ای از سرمایه موزه‌ها به شکل پنهان در گنجینه‌ها نگهداری می‌شوند و عیان نیستند اما همین گنجینه‌های پنهان پایه‌های استوار موزه را شکل می‌دهند؛ سرمایه‌ای که بستری هستند تا موزه بتواند به عنوان منبع پژوهشی ایفای نقش کند و مورد توجه متخصصان و پژوهشگران قرار گیرد و همین منابع هستند که موزه را در زمینه تخصصی خودش به یک مرجع تبدیل می‌کند و به اعتبار همین توانایی به مرجعیت موضوعی دست می‌یابند. از سوی دیگر همین گنجینه‌ها برای یک موزه تعیین حریم و حد فعالیت می‌کنند. چرا که موزه بر اساس همین پایه داشته‌های خود است که مسیر فعالیت را می‌تواند تعیین کند و نسبت برنامه‌ها با مجموعه‌های موزه نشان می‌دهد که برنامه‌های انجام شده مرتبط است. برای همین موزه‌ها باید بر داشته‌هایشان برنامه‌ریزی کنند. شناخت داشته‌ها و گنجینه‌های موزه و دستیابی به رابطه لایه‌های مختلف این داشته‌ها با شرایط جامعه و نیازهای موضوعی محور راهبردی موزه است. گنجینه موزه‌ها برای جامعه یک هیجان دست یافتن هستند و موزه‌ها که وظیفه در دسترس قراردادن عمومی دارند برای در دسترس قرار دادن گنجینه‌هایشان هم باید فرصت‌سازی کنند و این وظیفه موزه است. گنجینه‌ها فقط برای سازمان موزه‌ها نیستند بلکه سرمایه جامعه در زمینه موضوعی‌شان هستند که حق جامعه است تا آنها را ببیند و از آنها لذت ببرد. گنجینه‌های موزه‌ها را از دو منظر درونی یعنی در نسبت با خود موزه و از سوی دیگر از منظر کل جامعه می‌توان نگریست. هر موزه در برابر هر دو متعهد است هم باید گنجینه خود را نگه دارد و عرضه کند و هم باید به اهداف علمی و فرهنگی جامعه در منظری کلان‌تر بیندیشد و برای آن اقدام کند. برگزاری نمایشگاه موضوعی از مجموعه‌هایی که در گنجینه‌های موزه‌ها نگهداری می‌شود هم از سویی موزه‌ها را پویا می‌کند و هم می‌تواند موزه‌ها را به مرکز جذب و ارتباط مخاطبان یک موضوع تبدیل کند. موزه‌ها با برگزاری رویدادهای نمایشگاهی و عیان کردن متناوب گنجینه خود و چیدمان‌های روایی و موضوعی آنها قدرت علمی، فرهنگی، هنری و مرجعیت اسنادی و پژوهشی را حفظ و تقویت می‌کنند. اما فراتر از این شبکه موزه‌ها با تبادل گنجینه و همنشینی آنها قدرت یک جامعه را نشان می‌دهند. اینکه جامعه ایران دارای میراث‌های متنوعی از میراث‌های تاریخی تا صنعتی، علمی و هنر معاصر است که حتی فراتر از میراث ملی دارای ارزش جهانی هستند و می‌توانند قدرت نهفته موزه‌ای ایران را جلوه دهند و رویکرد و نگاه جامعه ایران به این گنجینه‌ها نشان‌دهنده سیاستگذاری‌های فرهنگی در هر زمانه است که با رویدادسازی مجموعه‌های نهفته در گنجینه موزه‌ها تحقق می‌یابد. از این رو گنجینه‌ها در خود امکان قدرتمندی موزه‌ها و قدرت نمایی فرهنگی، علمی و هنری یک جامعه را با هم دارند. این فرصت را نباید کم شمرد و امروزه باید به بهره‌برداری بیشتر آنها به مثابه یک فرصت و وظیفه توجه بیشتری کرد.

هنرمندان در فضای مجازی

فضای مجازی همچنان تحت تأثیر تازه‌های تولیدات فرهنگی و هنری قرار دارد، از سینما و تئاتر گرفته تا حوزه نشر و حتی فعالان بخش موسیقی که روزهای پر کاری را پشت سر می‌گذارند.

■ **مینی سریالی تازه در راه تلویزیون**

سیروس مقدم کارگردان نام آشنای تلویزیون به‌عنوان سازنده مینی‌سریال «ترور» انتخاب شد.آن‌طور که در صفحه ایرنا به نقل از مؤسسه اندیشه شهید آوینی آمده، با مشخص شدن کارگردان، این مینی‌سریال در آستانه تولید قرار گرفت. مینی‌سریال ترور با موضوع ترور نافرجام شهید حاج قاسم سلیمانی به تهیه‌کنندگی «حامد عنقا» درصدد است تا بخشی از جایگاه رفیع و حساس این سرباز گرانقدر اسلام را به تصویر درآورد. در کارنامه کاری سیروس مقدم ساخت سریال‌هایی پرمخاطبی همچون پایتخت، پلیس جوان، اغما، به سوی افتخار، پیامک از دیار باقی، رستگاران، زیر هشت، مدینه، میکائیل و تا ثریا دیده می‌شود.

■ **چهره‌ها**

محمد بحرانی که بابت صداپیشگی جناب‌خان در برنامه خندوانه علاقه‌مندان زیادی در فضای مجازی دارد تصویری از قسمت تازه‌ای در خندوانه منتشر کرده، این قسمت مرتبط با دعوت ابوالفضل پورعرب بازیگر سینما و تلویزیون است. البته بحرانی یکی از مطالب منتشر شده در جشنواره تئاتر کودک و نوجوان را هم با مردم به اشتراک گذاشته؛ در این نوشته، انتخاب محمدبحرانی به‌عنوان داور بخش مسابقه بیست و هفتمین جشنواره بین‌المللی تئاتر کودک و نوجوان اطلاع‌رسانی شده است.

علیرضا میرعلینقی، پژوهشگر موسیقی و منتقد هنری پوستری از اجرای شب‌های موسیقی ایرانی را منتشر کرده، این برنامه ویژه موسیقی تربت جام است که نام عبدالرئوف برنا به‌عنوان خواننده و تاج محمد قاسم‌زاده هم در جایگاه دوتارنواز در آن ذکر شده است. میرعلینقی به علاقه‌مندان پیشنهاد داده که حتماً در آن شرکت کنند و از هنرمندی این ۲ هنرمند خوشنام موسیقی بهره‌مند شود. زمان این اجرا هفتم و هشتم تیرماه، ساعت ۲۰:۳۰ به میزبانی موزه موسیقی در میدان تجریش عنوان شده است.

نیکی کریمی بازیگر و کارگردان سینما عکسی از سفر خود به فرانسه منتشر کرده که در آن فرزانه میلانی، استاد ادبیات، نویسنده و شاعر دیده می‌شود. او دیدار با این اهل فرهنگ و ادب را فرصتی مغتنم و زمانی دلنشین برای خود خوانده است.

اکبر ایرانی، مدیر عامل مؤسسه پژوهشی میراث مکتوب نکاتی درباره سجادآیدنلو، نویسنده و پژوهشگر نوشته. او از این استاد دانشگاه و خدمات ادبی‌اش به نیکی یاد کرده و برای معرفی بیشتر به مخاطبان نوشته:«آیدنلو یک فرد نیست، یک مؤسسه است. یعنی کاری کرده که یک مؤسسه سال‌ها طول می‌کشد تا چنین کند. کتاب آذربایجان و شاهنامه، یک کتاب تألیفی نیست. یک دانشنامه درباره شاهنامه و آذربایجان است و محل رجوع و استناد اهل پژوهش.» نوشته ایرانی با توضیحاتی بیشتر از آنچه پیش روی شما قرار دادیم همراه است، متن کامل آن را می‌توانید در صفحه این پژوهشگر و نویسنده بخوانید.

آیدا پناهنده، کارگردان و فیلمنامه‌نویس خبری برای علاقه‌مندان سینما نوشته، این خبر با پوستر فیلم «زالاوا» همراه شده که ارسلان امیری کارگردانی آن را به عهده دارد. پناهنده در صفحه‌اش نوشته که فیلم مذکور از چهارشنبه، هشتم تیرماه جاری به روی پرده نقره‌ای سینماهای کشور می‌رود و البته تأکید کرده که این ساخته سینمایی از جمله کارهای مورد علاقه خودش نیز هست. زالاوا نخستین فیلم ارسلان امیری به‌عنوان کارگردان است که نوید پورفرج، پوریا رحیمی سام و هدی زین‌العابدین از بازیگران آن فیلم هستند. زالاوا، جایزه بهترین فیلم از سی و ششمین دوره هفته بین‌المللی منتقدان فیلم ونیز و همچنین جایزه بهترین فیلم از نگاه هیأت داوران از فدراسیون بین‌المللی منتقدان فیلم (فیپرشی) را دریافت کرده است.

■ **دیگه چه خبر...**

انجمن شعر مؤسسه فرهنگی- هنری شهرستان ادب از برگزاری یکی دیگر از جلسات هفتگی خود نوشته است، چهارشنبه‌های شعر از جمله جلساتی است که به همت این مؤسسه و با حضور جمعی از اهالی شعر و منتقدان ادبی برگزار می‌شود. آنهایی که موفق به بهره‌مندی از جلسه اول تیرماه آن نشده بودند می‌توانند به لینک مندرج در استوری انجمن مراجعه کرده و مشروح آن را بخوانند.

صفحه انتشارات افق مطلبی درباره برگزاری یک مصاحبه، آن هم برای نوجوانان را اطلاع‌رسانی کرده و در تشریح بیشتر آن هم نوشته: «خبر خوب! یه گروه داغ و تازه داریم برای نوجوون‌های ۱۴ تا ۱۷ سال به اسم دریا. قراره از این به بعد یکشنبه‌ها بچه‌ها دور هم جمع بشن، با هم کتاب بخونن و راجع بهش حرف بزنن تا از هم همدیگه یاد بگیرن. خودشون و بعد دنیاشون رو بهتر بشناسن.» انتشارات افق به این منظور سراغ ۳ کتاب رفته، ۱- کتاب گورستان، ۲_ دختری که از بصره آمد، ۳- زیر نور ماه شیشه‌ای. برای کسب اطلاعات بیشتر سری به صفحه این مؤسسه انتشاراتی بزنید و نوجوانان دیگر را هم خبر کنید.

«ایرانشهر»روشنگری در آغاز سده چهاردهم

یادداشت

حمیدرضا محمدی
روزنامه‌نگار

«مجله ایرانشهر ساعی خواهد بود، زمینه‌ای را که روح ایران جوان و آزاد در آن پرورش باید بیابد، تهیه نماید... مجله ایرانشهر آیینه افکار و احساسات ایران جوان و آزاد و پشتیبان عناصر پاک و قوای متفکر آن خواهد بود.» و چهارم تیر امسال، از آغاز این مجله و انتشار نخستین شماره آن، درست یکصد سال گذشت؛ جریده‌ای که «حسین کاظم‌زاده ایرانشهر» آن را در ۳۹سالگی و تقریباً سه ماه پس از به تعطیلی رفتن مجله «کاوه» که سیدحسن تقی‌زاده با او به همکاری می‌پرداخت، راه انداخت.

اما پیشینه فرهنگی و سیاسی ایرانشهر را باید در سال‌های جوانی‌اش جست‌وجو کرد؛ وقتی آتش استبداد صغیر زبانه می‌کشید و خیلی‌ها پس از یوم‌التوپ ناگزیر از مهاجرت شدند. او هم به استانبول رفت و در روزنامه «سروش» به سردبیری علامه دهخدا و روزنامه «شمس» قلم زد. سپس به بروکسل و بعد پاریس رفت و همان‌جا با فنون روزنامه‌نگاری آشنا شد و در ضمن، با همکاری محمد قزوینی و ابراهیم پورداوود، «انجمن مصاحبات ادبی و علمی ایرانیان» را بنیاد نهاد و جالب آنکه دیری نپایید که به دعوت ادوارد براون به دانشگاه کمبریج رفت و آنجا حدود دو سال به تدریس زبان و ادبیات فارسی پرداخت.

اما یک سال پس از آغاز جنگ جهانی اول، تقی‌زاده به برلین دعوتش کرد و همراه با سیدمحمدعلی جمالزاده، محمدعلی تربیت، ابراهیم پورداوود و اسماعیل امیرخیزی در ایجاد «کمیته نجات ملی ایران» مشارکت کرد که همزمان با آغاز انتشار مجله کاوه بود. اما بعد، خود به انتشار مجله دست زد و ایرانشهر را بنیاد نهاد. به اعتقاد غلامرضا رشید یاسمی، «مندرجات اصلی این مجله در باب مباحث عرفانی، اجتماعی، فلسفی، علمی و اخلاقی است و از نظر آشنا کردن ایرانیان با تمدن اروپایی و مقایسه آن با فرهنگ مشرق‌زمین در عصر خود بسیار تأثیر داشته است» و به نوشته محمد صدر هاشمی، «مقالات متنوع سیاسی، اجتماعی، تاریخی، علمی، ادبی و فلسفی ایرانشهر، بویژه نوشته‌های خود کاظم‌زاده ایرانشهر که زبانی ساده و شیرین داشت، تأثیر بسزایی بر افکار ایرانیان می‌نهاد و در اعتلای فرهنگی جامعه ایران نقش مهمی ایفا می‌کرد.» مجله‌ای که به شهادت سیدمحمد محیط طباطبایی «معروف‌ترین نشریه ایرانی در اروپای بعد از جنگ جهانی اول محسوب می‌شد» و به روایت ادوارد براون «بیش از ۱۴۰ نویسنده معروف از ایران، آلمان، انگلستان، دانمارک، کویت، هند، مصر، عثمانی و لبنان با آن همکاری داشتند» که از جمله آنان محمد قزوینی، عباس اقبال آشتیانی، مرتضی مشفق کاظمی، صادق رضازاده شفق، غلامرضا رشید یاسمی، ابراهیم پورداوود، محمدباقر هوشیار شیرازی و عبدالحسین میکده بودند که تا اسفند ۱۳۰۵ سرپا نگه‌اش داشتند. ایرانشهر اگرچه نیت دوهفته‌نامه در سر داشت، اما هر ماه در شانزده صفحه و به بهای دو قران منتشر می‌کرد و به دست مخاطبان و مشترکان خود در چهل شهر ایران و البته خوانندگان فارسی‌زبان در افغانستان، ترکیه، هند و برخی کشورهای اروپایی می‌رساند.

حسین کاظم‌زاده ایرانشهر که اهل تبریز بود و بیستم دی سال آینده یک‌صدوچهلمین زادروز اوست و در ۲۷ اسفند ۱۳۴۰ در شهر دگرس‌هایم سوئیس دار فانی را وداع گفت توانست به رسالتی که بر دوش خود احساس می‌کرد عمل کند و در راه ارتقا و اعتلای فرهنگ ایرانی در نخستین سال‌های سده چهاردهم روشنگری کند، چنان‌که در سرمقاله نخستین شماره سال دوم خود (۱۵ شهریور ۱۳۰۳) نوشت: «وظیفه اصلی ایرانشهر این است که نسل جوان مملکت را فریادرس باشد.»

لذت شنیدن تصنیف‌های قدیمی با «نغمه چنگ»

پیشنهاد

رضا مهدوی
موسیقی پژوه و نوازنده سنتور

آرایش و بازآفرینی موسیقایی با کلام و بی‌کلام، به نوعی از زمان شکوفایی و شهرت استاد فرامرز پایور در نیمه‌های دهه ۱۳۴۰ به بعد کلید خورد و سپس گروه مرکز حفظ و اشاعه رادیو تلویزیون ملی به سرپرستی استاد رضا شفیعیان و بعدتر استاد محمدرضا لطفی و استاد حسین علیزاده با تنظیم‌های متفاوت‌تر از گروه فرامرز پایور یکی پس از دیگری رُخ می‌نمود و گوش‌ها را می‌نواخت. در مجموعه «نغمه چنگ» با گروه پایور این بار به سرپرستی شاگردش سعید ثابت، سعی شده همان صدادهی- البته با اندکی ذوق ورزی که موفق هم نبوده- از آثار و قطعات قدیمی و تنظیم‌های فرامرز خان پایور را به گوش برساند. خلاقیت و قدرت و تمرکز و توانایی در فرم اجرا و شکل دهی آنسامبل و در نهایت خروجی با کوالیته بالا نوعی انحصار است برای فرامرز پایور که هر که بخواهد جای پای او بگذارد، به مثابه مَثَل معروف«کار هر بز نیست خرمن کوفتن، گاو نر می‌خواهد و مرد کهن » است!

صدای قابل توجه و گرم شهرام آبرومند از دیار آذربایجان که دوره‌های ردیف آوازی را از همان مکتب تبریز آغاز و پس از سال‌ها از محضر محسن کرامتی ردیف آوازی طاهرزاده را آموخت و در نهایت به دوره‌های پاره وقت استاد محمدرضا شجریان راه یافت. خوشبختانه درک محضر تلفیق شعر و موسیقی استاد مشکاتیان نیز برایش راهگشا شد. مجموعه «نغمه چنگ» شامل ۱۰ قطعه است: راز و نیاز، ساز و آواز، تصنیف امان، چهار مضراب سنتور و ارکستر، تصنیف بهانه، تصنیف نازاردلی، ضربی نغمه و فرود، ساز و آواز با نی و سنتور، تصنیف نغمه و چنگ و در پایان رِنگ شور.

شهرام آبرومند هنرمند و خواننده‌ای است خوش مشرب و باصفا و با احساس و طالب آموختن که همه گاه به دنبال نکته‌های تازه است. در سرزمین آواز غوطه‌ور است و سیال درمی‌نوردد،تا مکاتب آوازی را با حرفی شگرف و آوازی نو منبعث از فرهنگ موسیقایی قدیم از خوانندگان متبحر و دارای ویژگی بیابد. صدایش قابلیت و انعطاف لازم را برای یک ساعت آلبوم به صورت سؤال و جواب ساز و آواز بدون ارکستر دارد که امید می‌رود در آینده بیشتر بدان بپردازد. امروزه آواز خوانی از نوع نرم و با کیفیت و تحمل پذیر آن کم یافت می‌شود! آواز از جایگاه بالا و شاخصیت خاص در موسیقی و عموم مردم ایران برخوردار است ،همان گونه که فرم و قالب بداهه خوانی و بداهه‌نوازی مقبولیت دارد و البته نیازمند استعداد ویژه در توانایی ارائه الحان و رعایت ضمایم نغمگی و ریتم و تمپو است که کار هر کس هم نیست. لازمه ماندگاری هر خواننده استمرار در فنون آوازی و خوانش صحیح دیوان‌های شعری است که با تکنیک دقیق قدمایی و درعین حال تلفیق با روزآمدی در کنار ذوق ورزی‌های بدون هرگونه تقلید مانا می‌کند صاحب نفس را.

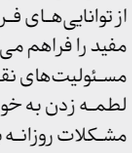
گفتنی است استاد محمد اسماعیلی تنبک نواخته، سعید ثابت سنتور، علیرضا دریایی کمانچه، حسین رضا تار- بمتار، زمان خیری نی، بهنوش بهنام نیا عود، رضا آبایی قیچک، سمانه باروتی عود، بنفشه بختیاری سنتور بم و بهناز بهنام نیا عود که بی‌شک مهارت این نوازندگان درصدادهی (سونوریته) هر چه بهترِ کار گروهی نقش مؤثر دارند.

■ **نغمه چنگ**
■ **آواز: شهرام آبرومند**
■ **آهنگسازی فرامرز پایور**
■ **تولید: طنین ققنوس دیار**
■ **سال ۱۳۹۹**

سه‌شنبه ها؛ همراه با اصول مهارت‌های زندگی

چرا آموختن مهارت‌های زندگی ضروری است؟

یک فنجان چای



دکتر محمدرضا ایمانی
روانشناس

یکی از موضوعات مهم و شایع نزد افکار عمومی دستیابی به احساس خوشبختی و برخورداری از حس خوب است که در این برهه زمانی همه ما به این مسأله بسیار می‌پردازیم و اغلب از کلیت ساختار زندگی رضایت و خرسندی نداریم. در مسیر زندگی برای دستیابی به حس خوب و احساس خوشبختی باید ساختار زندگی و ابعاد آن را شناخت و به درک درست و واقع بینانه نسبت به آنچه فراروی‌مان هست دست یافت.

در باور فعالان حوزه روانشناسی بسیاری از اختلالات و آسیب‌های روحی و روانی ریشه در ناتوانی افراد در شناخت، آگاهی و درک صحیح و مناسب از خود، موقعیت خویش، عدم احساس کنترل و کفایت شخصی برای رویارویی با موقعیت‌های سخت و عدم آمادگی برای حل یا رفع مشکلات و مسائل زندگی به شیوه های مناسب دارد.

دکتر گیلبرت بوتوین در سال ۱۹۷۹ با پرداختن به موضوع آموزش مهارت‌های زندگی زیربنایی را در جهت بهبود وضع سلامت ذهنی و رفتاری در جامعه ایجاد کرد تا افراد با فراگیری و آموختن تکنیک‌ها و مهارت‌های لازم در تعامل با خویش و با دیگران به یک سازگاری ساختارمند و هدف‌مند دست یابند و به‌واسطه همین اصل نسبت به رفع تعارضات و حل مسائل زندگی دست یابند.

عدم برخورداری از مهارت‌های زندگی یکی از دلایل اصلی و ریشه‌ای شکاف رفتاری و برخوردهای غیرسازنده میان افراد است که قصد داریم در این نوشتار و یادداشت‌های بعدی به آنها بپردازیم.

در تعریف مهارت‌های زندگی باید گفت: مجموعه‌ای از توانایی‌های فردی که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند تا بر همین اساس فرد قادر باشد مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود یا دیگران با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه بویژه روابط بین فردی به شکل مؤثری روبه‌رو شود.

مهارت‌های زندگی شامل دو دسته مهارت‌های اجتماعی(میان‌فردی) و شناختی است. در دسته نخست به مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر، همدلی، ارتباطات اجتماعی بین فردی و مهارت جرأت‌مندی جای می‌گیرد و در دسته دوم مهارت‌های خودآگاهی، تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، کنترل استرس و هیجانات جای می‌گیرد.

افراد با کسب دانش و آگاهی از موضوعات اصلی زندگی در قالب مهارت‌های رفتاری می‌توانند به درک درست، واقعی و شفاف از ماهیت وجودی خود در ابعاد مختلف جسمی، حسی، روحی و اجتماعی دست یابند و بر اساس همین آگاهی قادر خواهند بود در مدیریت و کنترل احساسات، عواطف، رفتارها و تعاملات و ارتباطات خود با دیگران آگاهانه عمل کنند و در نتیجه از سطح روابط بهتر و شایسته‌تری نسبت به خود و دیگران برخوردارند.

با بروز تغییرات گسترده در ساختارهای زندگی فردی و اجتماعی و چالش‌های جدی فراروی افراد در برهه‌های مختلف و موضوعاتی از قبیل تحصیل، ازدواج، روابط زناشویی، کسب و کار، مراودات اجتماعی، فرزندپروری آنچه ضرورت دارد آمادگی برای پذیرش نقش‌ها و مسئولیت‌های مختلف است. چنانچه افراد در مواجهه با مسئولیت‌ها و نقش‌های خود از آمادگی و آگاهی لازم برخوردار نباشند دچار مشکلات عدیده و سختی خواهند بود که نتایج ناخوشایندی را در شاخص‌های بهزیستی و سلامت روان از خود برجای می‌گذارد.

آنچه در حال حاضر از شاخص‌های زیستی در ۱۰ بحران اجتماعی کشور همچون طلاق، همسرآزاری(ناشی از خشونت‌های جسمی، جنسی، عاطفی و بی‌توجهی و غفلت)، فرزند آزاری، سقط جنین، اعتیاد، نزاع و درگیری، خودکشی، جرم، سرقت و بازماندگی از تحصیل برمی‌آید نمایانگر عدم آموزش صحیح و کامل مهارت‌های اصلی زندگی است که در نتیجه افراد دچار انواع درگیری‌ها و گره‌های ذهنی و روانی نسبت به خود و یا دیگران هستند.

امروزه افراد می‌توانند با بهره‌گیری از آموزش‌های لازم، مراجعه به مشاورین و روانشناسان، مطالعه، حضور در همایش‌ها و سمینارها، مشاهده برنامه‌های آموزشی از تکنیک‌ها و مهارت‌های لازم برخوردار شوند تا ضمن دریافت حس خوب نسبت به خود و دیگران از شاخص‌های سلامت روانی و بهزیستی لازم بهره‌مند باشند.

عکس نوشت

همزمان با سالروز شهادت شهدای هفتم تیر و با همکاری بنیاد شهید و امور ایثارگران، نمایشگاهی از آثار پوستر و نقاشی با عنوان «روز هفتم» در موزه هنرهای معاصر فلسطین برپا می‌شود. در این نمایشگاه ۱۴ اثر پوستر و ۴ اثر نقاشی در معرض دید علاقه‌مندان قرار خواهد گرفت. آیین گشایش این نمایشگاه دیروز دوشنبه ۶ تیر ۱۴۰۱ برگزار شد.