

تلفن: ۸۸۷۶۱۷۴۰ <p>پایمک: ۳۰۰۰۴۵۱۲۱۳ <p>مندوقا پستی: ۵۳۸۸-۱۵۸۷۵ / امور مشترکین: ۸۸۷۴۸۰۰۰</p> <p>چاپ: شرکت چاپ جام‌چم / سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی، چاپخانه مشهوری ۲</p> <p>سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: <b>دارنده کواهینامه</b> ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT</p> <p><b>تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶</b> / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱)</p> <p>انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۵-۸۸۵۴۸۸۹۲-۸۸۵۴۸۸۹۲</p> <p><b>http://irannewsaper.ir</b></p></p>
---

اذان ظهر ۱۳:۰۴ | اذان مغرب ۲۰:۰۵ | نیمه شب شرعی ۰۱:۰۶ | اذان صبح فردا ۴۷/۰۴ | طلوع آفتاب فردا ۶۱:۸

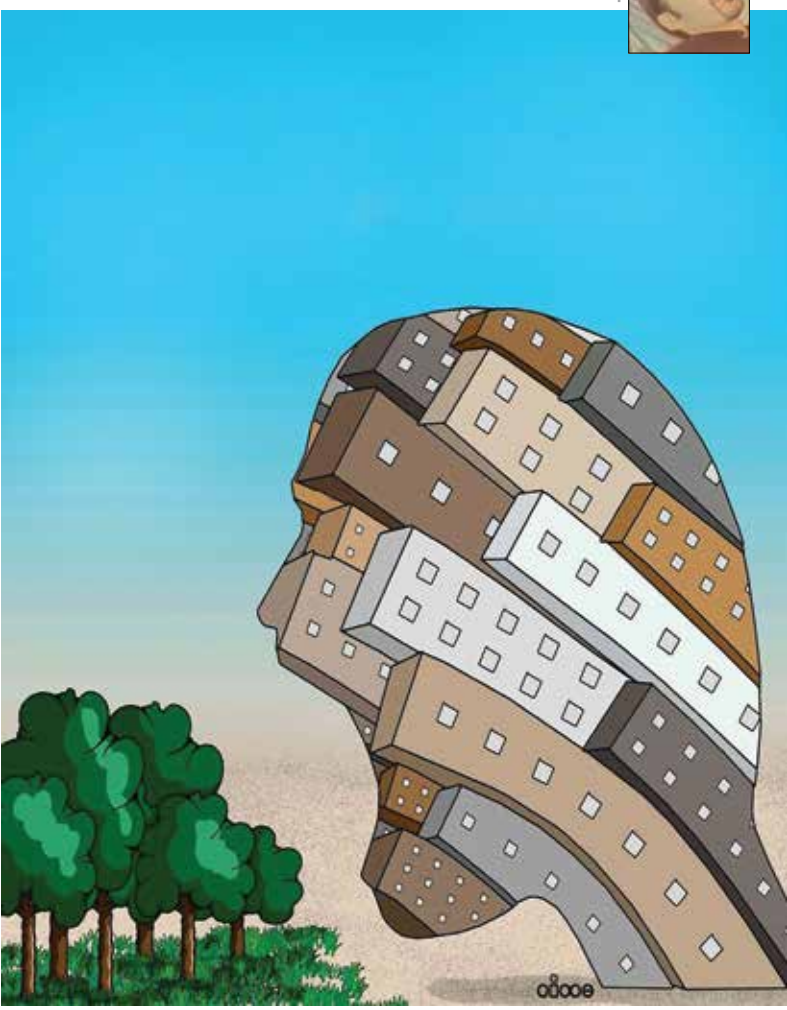
**امام صادق (ع):**

**نگاه که روزه می‌گیرید باید چشم و گوش و مو و پوست توهم روزه‌دار باشند. یعنی از گناهان پرهیز کند.**

الکافی ج ۴، ص ۸۷، ح ۱

مسابح امتیاز:
خبرگزاری جمهوری اسلامی
سرمدیبر: کمیل نقی‌پور

**نگاره**
نیما شافعی‌ری



<b>هنرمندان در فضای مجازی</b>	<b>با پایان لیالی قدر معرفی آثار تازه هنرمندان در فضای مجازی پررنگ‌تر شده است. اهالی فرهنگ و حوزه کتاب به مناسبت روز جهانی کتاب حضور فعال تری داشته‌اند.</b>
-------------------------------	--

#### روزی برای رؤیها

۲۳ آوریل (سوم اردیبهشت) روز جهانی کتاب است. رویدادی سالانه که توسط سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو) برای ترویج مطالعه، نشر و حق چاپ برگزار می‌شود. در این روز در کشورهای که به کتاب و فرهنگ کتابخوانی و صنعت نشر اهمیت می‌دهند، کتابفروشی‌ها، ناشران، کتابخانه‌ها، مدارس و علاقه‌مندان به کتابخوانی جشنواره بزرگ کتابخوانی برگزار می‌کنند و همراه خرید هرکتاب یک شاخه گل رزه خریدار اهدا می‌کنند. به همین بهانه و به خاطر همزمانی با روز سالگرد مرگ ویلیام شکسپیر و میگل د سروانتس، اهالی کتاب از جمله کمال بهزادکورا در پست‌های اینستاگرامی به این موضوع پرداخته‌اند. همچنین اسدالله امرایی هم با انتشار پستی در این باره نوشت: «کتاب رؤیایی است که در دست می‌گیرید.»

#### چهره‌ها



نمایش هستند.



**محمدجواد جزینی** از برگزار می‌محل بررسی و باز خوانی آثار محمدعلی جمال‌زاده در اسکای روم خبر داده است. این جلسه به صورت مجازی سه‌شنبه ششم اردیبهشت ماه ساعت ۱۸:۴۵ برگزار می‌شود.

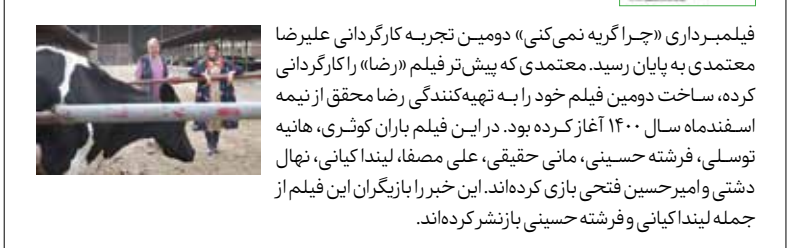
**مهدی سلطانی** تصویری از بازی خودش در سریال «آمستردام» را به اشتراک گذاشته و با نقل این دیالوگ از سریال «جنگ‌ها هیچ‌وقت نموم نمی‌شن... فقط آدمان که خسته میشن» از آغاز بخش سریال در شبکه نمایش خانگی خبر داده است. هنگامه قاضیانی، شهرام حقیقت‌دوست، مهدی سلطانی، مهدی پاکدل، مینا ساداتی، مجتبی پیرزاده، روشنگ گرامی، نسیم ادبی، ارمیا قاسمی، رؤیا جاویدنیا و... از بازیگران این سریال به کارگردانی مسعود فرارزولو هستند.

**محمدحسین مهدویان** که از سانسور بخشی از دیالوگ فیلم «درخت گردو» در تلویویون خبر داده بود اعلام کرده که نسخه کامل و اصلاح شده این فیلم در این پلتفرم بارگذاری شده است. او این فیلم را به پدرش و همه پدران رنج دیده این سرزمین تقدیم کرده و مخاطبان را به تماشای نسخه آنلاین این فیلم دعوت کرده است.

**شیدا خلیق** تصویری از فیلم «کابل پلاک ۱۱۰» را منتشر کرده و از حضورش در تازه‌ترین تجربه کارگردانی نوید محمودی خبر داده است. الناز شاکردوست، پدram شریفی و آرمین رحیمیان دیگر بازیگران این فیلم هستند.

**دیگه چه خبر**

جشنواره ماهی سیاه کوچولو ۲۳ اردیبهشت ماه در کتابکده قصه و افسانه برگزار می‌شود. هدف برگزاری این جشنواره آشنایی با این شخصیت داستانی و ویژگی‌های او و حفظ یک خاطره جمعی از نمادهای ادبی برای نسل نوست. در این جشنواره برنامه‌های متنوعی برای کودکان و نوجوانان تدارک دیده شده است. این خبر را صفحه اینستاگرام کودکان دنیا منتشر کرده است.



فیلمبرداری «چرا گریه نمی‌کنی» دومین تجربه کارگردانی علیرضا معتمدی به پایان رسید. معتمدی که پیش‌تر فیلم «رضا» را کارگردانی کرده، ساخت دومین فیلم خود را به تهیه‌کنندگی رضا محقق از نیمه اسفندماه سال ۱۴۰۰ آغاز کرده بود. در این فیلم باران کوشری، هانیه توسلی، فرشته حسینی، مانی حقیقی، علی مصفا، لیندا کبابی، نهال دشتی و امیرحسین فتحی بازی کرده‌اند. این خبر را بازیگران این فیلم از جمله لیندا کبابی و فرشته حسینی بازنشر کرده‌اند.

### در رادیو نمایش برای انتقال فرهنگ تلاش زیادی شده

**حمید منوچهری**؛ رادیو باید در بین مردم، جایگاه بسیار بزرگی داشته باشد چراکه اولین چیزی که در تمامی خانه‌های ایران وارد شد رادیو بود. به‌عنوان کسی که ۶۰ سال در میدان ارگ بوده می‌گویم، اگر احیاناً رادیو کمی و کاستی دارد شاید از جانب من و امثال من بوده است وگرنه باید تأثیر بسزایی در زندگی مردم داشته باشد. یکی از چیزهایی که ما بسیار دوست داشتیم در رادیو اتفاق بیفتد، داشتن شبکه نمایش بود و این شبکه نمایش حدود ۱۱ سال پیش حادث شد. این شبکه با فراز و فرودهایی که داشته است الان در حال حاضر با مدیریت فعلی، راه اصلی خودش را دارد طی می‌کند. در رادیو نمایش، برای انتقال فرهنگ‌های مختلف و چیزهایی که در دوره خودمان می‌گذرد، در طول این سال‌ها بسیار گفته شده و باز هم گفته خواهد شد.

بخشی از گفته‌های این پیشکسوت رادیو و دوبله در ایبنا

www.aybina.com

## تئاتر ایرانی خانواده‌ها را جذب نمی‌کند

چرا تئاتر ما دیگر خانواده‌ها را جذب نمی‌کند؟ پاسخ این است که تئاتر ما آنقدرها قوی نیست که قدرت جذب تماشاگر و حتی اقبال فرهیخته را داشته باشد. به باور من، تئاتر حرفه‌ای ما برای جذب تماشاگر قوی، نیازمند بازی قوی، نوشته قوی، کارگردانی قوی، طراحی صحنه قوی و... است. به خانواده تئاتر و سینما پیشنهاد می‌کنم که نمایش «دای وانیا»، کار گروه «وست‌اند» لندن با کارگردانی «الیکسن» و بازی فوق‌العاده «توبی جونز» در نقش دای وانیا را ببینند. این آدپتاسیون جدید براساس یکی از شاهکارهای آنتوان چخوف ساخته شده است. ولی نکته مهم این است که کارگردان در طراحی از نقطه‌ای آغاز می‌کند که گروه «وست‌اند» پس از ماه‌ها تعطیلی تئاتر، به خانه دومشان، فضای خالی از تماشاگر بازمی‌گردند. درحالی که روکش‌هایی پارچه‌ای روی اشیاء یا میلمان صحنه پهن شده است تا عیار روی آنها نشیند. مارینا دابه پیر و مهربان ازلی ابدی خانواده روکش‌ها را برمی‌دارد، باهامان تعبیر که من بعد خانه می‌کند که بیرون و درون صحنه جهان‌های مرتبند. ضمن اینکه خود اثر دراماتیک دای وانیا، نوعی سرزمین غبارگرفته، دلمرده و غمزده لبریز از افکار متناقض، نوعی سرنوشت‌های تعلیقی و محتوم به شکست کامل یا نسبی اشخاص را به نمایش می‌گذارد. انکار که آنها در معرض پاندمی رخت و سستی و بیزاری روسیه قرار گرفته‌اند؛ دکتر آستروف، ناتا، یلنا، وانیا و تله‌گین در تضاری خردکننده‌اند و این همه در لباس‌ها، در طراحی صحنه، در اشیاء و شگفت‌انگیزانه در بازی‌ها دیده می‌شود. نمی‌توانی پلک بزنی و مات و متحیر بازیگران می‌مانی تا پایان که بازیگران، در رورانس به نمایش می‌گذارند که خود و خواهرزاده‌اش راوقف ملکی کرده است، که ماهی صندلی‌های خالی تعظیم نمایشی می‌کنند. توبی جونز، دای وانیایی را به نمایش می‌گذارد که رعب‌ناش راوقف ملکی کرده است، که ماهی مالی و در آمد برای پروفیسور باشد، که اکنون به این باغ خانگی و این منبع در آمد بازگشته و بازنشسته شده است. وی دیگر هیچ مقامی در دانشگاه و جایگاهی در سپهر علم سرزمینش ندارد. کتاب‌هایش، خریدار و افکارش، طرفدار ندارد و نمونه کامل یک روشنفکر لمپن و متفرعن و پوک است. حالا دای وانیا متأسف است برای رنجی که خود و خواهرزاده‌اش کشیده‌اند تا

### یار روزهای سخت

نوشتن درباره پیامبر(ص) و امامان کار دشواری است چون نویسنده از یک سو باید به مستندات تاریخی وفادار باشد و از سوی دیگر باید داستانی خواندنی و جذاب برای بچه‌ها بنویسد. به همین خاطر برخی نویسندگان بیشتر از این‌که به تخیل خود پروبال بدهند به مستندات تاریخی توجه می‌کنند و به آن وفادار می‌مانند. این دسته از نویسندگان بر این باورند که رعایت اصول داستان‌نویسی، متعلق به زمانی است که نویسنده با محدودیت سنی مخاطبان و حجم مطالبی که قرار است ارائه شود، روبه‌رو نباشد. کودکان تعلیق را درک نمی‌کنند. از طرفی در یک داستانی که قرار است تعداد صفحات آن محدود و مشخص باشد، مجالی برای گره‌افکنی و گره‌گشایی باقی نمی‌ماند.

نویسندگانی که وفادار به مستندات تاریخی هستند، حتی با ورود شخصیت‌های فرعی به داستان هم موافق نیستند و گمان می‌کنند گاهی ورود این شخصیت‌ها، شخصیت‌های اصلی را به حاشیه می‌راند چرا که نویسنده‌ها، مجال بیشتری برای پرداختن به این گونه شخصیت‌ها دارند و در برخورد با آنها، دارای آزادی عمل بیشتری هستند اما اگر هدف نویسنده، آشنا کردن مخاطب با شخصیت اصلی داستان باشد، ورود افراد فرعی به اصل داستان آسیب می‌رساند، البته در این میان، نویسندگان دیگری هم هستند که ترجیح می‌دهند به حواشی بپردازند و خیال‌پردازی کنند و از حضور شخصیت‌های فرعی برای گسترش دادن دامنه تخیل خود بهره ببرند.

نویسندگان چه به مستندات وفادار بمانند چه به خیال خود پروبال دهند ضروری است در پرداختن به شخصیت‌های مذهبی از خلق شخصیت‌های اسطوره‌ای و دست‌نیافتنی دوری کنند و طوری بنویسند که بچه‌های امروزی بتوانند با خواندن کتاب‌های دینی به یک الگوی قابل پیروی برای خود دست پیدا کنند.

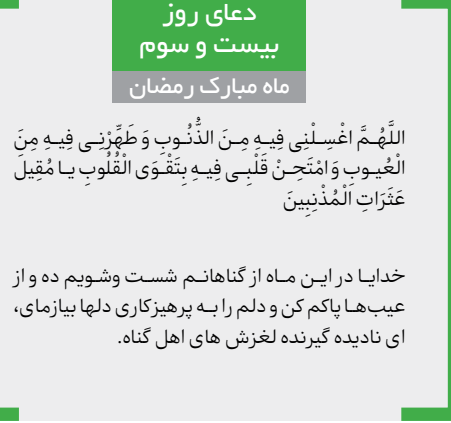
مژگان شیخی از جمله نویسندگانی است که وفادار ماندن به مستندات تاریخی را بیش از خیال‌پردازی دوست دارد. او در مجموعه «۱۲ قصه از امام علی(ع) و یاران‌ش» به «نهج‌البلاغه» توجه کرده و خطبه‌ها، نامه‌ها و سخنان امیرالمؤمنین در این کتاب را پایه و اساس قصه‌های خود قرار داده است.

«یار روزهای سخت، کسی که می‌آید، ابوذر صحرانشین، من همانم که بوم، حکایت آن مروارید، مردی که از بازار گذشت، راه و چاه، عسل، انجیر و پچه‌ها، عقیل و آهن سرخ، آن مرد پیشگو و ناله مرغایی‌ها» عنوان ۱۲ قصه‌ای هستند که مژگان شیخی به آنها پرداخته و در هر کدام یکی از ویژگی‌های حضرت علی(ع) و یکی از قصه‌های مربوط به ایشان را با زبانی ساده روایت کرده است. از سوی دیگر از امام اول شیعیان، یک شخصیت دست‌نیافتنی و اسطوره‌ای نساخته است.

«۱۲ قصه از امام علی(ع) و یاران‌ش» از مژگان شیخی نوشته و سیدحسام‌الدین طباطبائی تصویر کرده. این مجموعه قصه از سوی انتشارات قدیانی در اختیار بچه‌ها قرار گرفته تا آنها را با حضرت علی(ع) آشنا کند.



www.aybina.com



### دعای روز

### بیست و سوم

### ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ اغْسِلْنِي فِيهِ مِنَ الذُّنُوبِ وَطَهِّرْ نِي فِيهِ مِنَ الْعُيُوبِ وَامْتَحِنْ قَلْبِي فِيهِ بِتَقْوَى الْقُلُوبِ يَا مُقْبِلَ عَثْرَاتِ الْمُذْنِبِينَ

خدایا در این ماه از گناهانم شست وشویم ده و از عیب‌ها پاکم کن و دلم را به پرهیزکاری دلها بیازمای، ای نادیده گیرنده لغزش‌های اهل گناه.

www.aybina.com



### روز بیست و سوم

### ماه رمضان

### یک دقیقه با خدا

ای خدایی که نام‌های بی‌شماری داری!

می‌گویند نام‌های نورانی تو از تعداد ستارگان هم بیشترند و من در شب‌های قدر، رو به قبله عاشقی می‌نشینم و آنها را یکی یکی به زبان می‌آورم و در سایه‌سار آنها آرام می‌شوم. هر نامی از تو که روی زبان جاری می‌شود سلول‌های وجودم جوان می‌شوند.

ای آفریدگار دریاها و کوهکشان‌ها!

گردبادهای گناه راه را بر من بسته‌اند؛ تو را به کدام نام عزیزت صدا بزنم که جوایم را بدهی؟

در بیست و سومین روز از ضیافت ماه رمضان؛ تو را قسم به زیباترین نامت، دست مرا بگیر و از دلان‌های تاریکی نجات بده. همین

### روز بیست و سوم

### ماه رمضان

### یک دقیقه با خدا

ای خدایی که نام‌های بی‌شماری داری!

می‌گویند نام‌های نورانی تو از تعداد ستارگان هم بیشترند و من در شب‌های قدر، رو به قبله عاشقی می‌نشینم و آنها را یکی یکی به زبان می‌آورم و در سایه‌سار آنها آرام می‌شوم. هر نامی از تو که روی زبان جاری می‌شود سلول‌های وجودم جوان می‌شوند.

ای آفریدگار دریاها و کوهکشان‌ها!

گردبادهای گناه راه را بر من بسته‌اند؛ تو را به کدام نام عزیزت صدا بزنم که جوایم را بدهی؟

در بیست و سومین روز از ضیافت ماه رمضان؛ تو را قسم به زیباترین نامت، دست مرا بگیر و از دلان‌های تاریکی نجات بده. همین

### روز بیست و سوم

### ماه رمضان

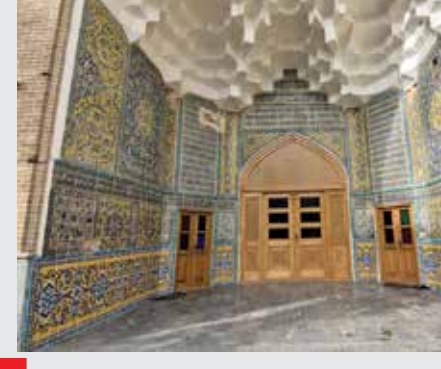
### یک دقیقه با خدا

یک نگاهی به فرایندهایی که درون بدن ما در طول روز رخ می‌دهد بیندازید. مثلاً سیستم هضم غذا، شما ماده‌ای خوراکی را می‌خورید. بزاق دهان ترشح می‌شود و دندان‌ها و زبان نقش مهمی در نرم کردن غذا، فهمیدن مزه و بلع دارد. بعد غذای خورده شده مسیری را طی می‌کند و فعل و انفعالاتی در سیستم گوارشی روی آن اعمال می‌شود. هر بخش بدن مسئولیتی دارد تا مواد معدنی مورد نیاز بدن را جذب کند و باقیمانده را به سیستم دفع برساند و...

راه بردستی انجام ندهد. حتماً مشکلات گوارشی و حتی در ادامه در صورت عدم رسیدگی، مشکلات جسمی جدی‌تری در انتظار تان است. واقعیت این است که سیستم روان ما نیز مسیرها و قوانین دارد تا یک پیام احساسی، هیجانی، شناختی را به مقصد برساند. مثلاً به محض احساس فشار در سیستم روانی مکانیسم‌های دفاعی راه می‌افتد تا از میزان فشار کم‌کند و موضوع این است که اگر سیستم مکانیسم‌های دفاعی همیشه در حال کار باشد (در حال استراحت نیز) سیستم روانی دچار اختلال می‌شود. اگر این سیستم اصلاً کار نکند یا دچار مشکلاتی باشد (مثلاً فرد همیشه از یک مکانیسم دفاعی استفاده کند) باز هم سیستم روان بهم می‌ریزد.

شناخت قوانین سیستم روانی اولین مرحله از طی کردن مسیر خودآگاهی است. موضوع این است که ما در طول رشد به صورت ناخودآگاه حتی اگر از سیستم هضم غذا اطلاعی نداشته باشیم اما می‌فهمیم باید چه کنیم تا دچار مشکلات جسمانی نشویم. اما در مورد سیستم روانی چنین فرایندی نیازمند یک خودآگاهی و خودپایی است. اینکه بدانیم اگر پیش از رفتن به یک جلسه کاری چنان دچار اضطراب می‌شویم که پامان نمی‌کشد به جلسه برویم، اگر دچار ترس شدید از ارتفاع، حیوانی خاص و... هستیم، اگر برخی حرف‌ها چنان ما را آزرده می‌کند که تا مدت‌ها دچار نشخوار فکری می‌شویم، اگر موقعیت‌هایی ما را به دام افسردگی می‌اندازد و... سیستم روانی ما برای پردازش اطلاعاتی که به او داده‌ایم چه مسیری را طی کرده است، به صورت کاوش خودآگاهانه رخ می‌دهد. حتی کاوش ناخودآگاه که نقش مهمی در خودآگاهی ایفا می‌کند نیز عموماً در فرایندی خودآگاه باید ادراک شود تا اصلاح رخ بدهد. اگر به این مسیر آگاه شویم می‌توانیم درک کنیم کدام مکانیسم روانی به درستی عمل نکرده است که خروجی آن اضطراب، افسردگی، استرس و... است. پیش از این در همین ستون برخی از این فرایندها را مرور کردیم مثل بحث درباره باورهای بنیادین یا شرطی شدن‌ها یا خطاهای شناختی و افکار خودآیند منفی که می‌توانید در ستون‌های قبلی همین صفحه آنها را بخوانید. اما نکته کلی این است که باید بدانید سیستم روانی ما به گونه‌ای طراحی شده است که در واکنش به موقعیت‌ها (شامل رفتاری و کلامی که از محیط دریافت می‌کند) هم افکار مختلفی تولید کند و هم هیجاناتی را ایجاد کند. این تولیدات نیز در سیستم روانی ما محصور داده‌های اولیه‌ای است که در موقعیت‌های مشابه به سیستم روان که مانند یک کامپیوتر عمل می‌کند داده‌ایم. پس باید در قدم بعدی آگاه باشیم که شکل گیری قواعد این سیستم روانی که از یک اصول کلی پیروی می‌کند و فرایند یکسانی دارد اما به خروجی یکسانی نمی‌رسد چون دوران کودکی هر کس با دیگری متفاوت است. مکانیسم‌های دفاعی نیز در همین دوران شکل می‌گیرد که در شماره بعد به صورت مفصل‌تری به آن خواهیم پرداخت.

www.aybina.com



### عکس نوشت

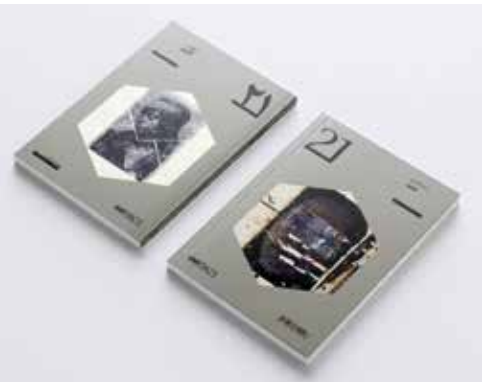
**مسجد و مدرسه شهید بهشتی تهران (سپهسالار قدیم) از مساجد چهارایوانی ساخته شده در قرن ۱۳ هجری قمری است. این مسجد، صحنی زیبا با مناره کوتاه و تزئیناتی چشم‌نواز دارد. این بنای تاریخی- مذهبی با ۲ شیبستان و ۱۹ حجره از آثار میرزا محمدخان قاجار است. /میراث آریا**

### عکس نوشت

### تجربه‌های کوروش ادیم در نمایشگاه «آهستگی»

نمایش آرتیست‌بوک‌های کوروش ادیم با عنوان «آهستگی» به کیورتوری سعید مزینانی در گالری «پروژه‌های ۰۰۹۸۲۱» یکی از نمایشگاه‌های بسیار خوبی بود که دیدم. این پروژه مجموعه چاپ است که به آن آرتیست بوک می‌گویند. آقای ادیم از سال‌های پیش این کار را انجام می‌دادند. اکنون سعید مزینانی کیورتور نمایشگاه از بین انبوهی از آثار ادیم این نمایشگاه را در فضای ۱ و ۲ گالری ۰۰۹۸۲۱ جهت بازدید عموم به نمایش گذاشته است. این نمایشگاه

از ۲۸ فروردین ماه برگزار شد و تا ۶ اردیبهشت ماه هم دایر است. پیشنهاد می‌کنم در این فرصت باقی مانده به این نمایشگاه جذاب سر بزینید. از این حیث جذاب می‌گویم که تجربه‌های جدیدی در آن ارائه شده است. این پروژه جدید تجربه‌های جدیدی از کسی است که او را به‌عنوان عکاس می‌شناسیم. در واقع آقای ادیم از تکنیک‌های متنوع چاپ هنری استفاده‌های تازه‌ای کرده است و از این طریق کتاب‌هایی را ساخته و پرداخته کرده است که در نمایش امکان ورق زدن را به مخاطب داده است؛ امکانی که در هر صفحه آن یک تجربه محسوب می‌شود. پروژه بسیار جذابی که خود گالری ۰۰۹۸۲۱ از آن یک کتاب هم منتشر کرده است. اکنون این کتاب هم در دسترس است و علاقه‌مندان می‌توانند آن را تهیه کنند. کتابی که بخش‌های مهم آن پروژه را به تصویر کشیده است. بخش‌های مهم را می‌گویم چون ادیم از پرکارترین هنرمندان است و در حقیقت بخش مهمی از آثار او منتشر شده است. این کتاب اهمیت بسیاری دارد، چون تجربه‌های کوروش ادیم در آن یکجا جمع شده است.



- آهستگی**
- اثر: کوروش ادیم**
- کیورتور: سعید مزینانی**
- گالری «پروژه‌های ۰۰۹۸۲۱»**

### عکس نوشت

