■ سال بیست‌وهشتم ■ شماره ۷۹۰۸ ■ دوشنبه ■ ۲۶ اردیبهشت 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 ۱۳/۰۱ | اذان مغرب ۲۰/۲۳ | نیمه شب شرعی ۰۰/۱۱ | اذان صبح فردا ۴/۱۹ | طلوع آفتاب فردا ۵/۵۸

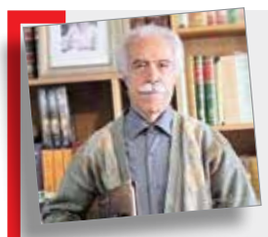
سخن روز

امام علی(ع):
خوشا به حال آن که به بندگان خدا نیکی کند و برای آخرت خود زاد و توشه برگیرد.
غررالحکم و دررالکلم، ح ۵۹۵۵.

محلی برای آشتی جامعه با کتاب

پیمان جبلی: بعد از دوسال وقفه در برگزاری نمایشگاه کتاب، روی این نکته مهم تأکید کردیم که این رویداد بزرگ فرهنگی کاملاً در راستای مأموریت‌های ذاتی دو دستگاه بزرگ فرهنگی کشور صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار می‌شود. سعی داریم، کنداکتور شبکه‌های مختلف خود را با رویدادهایی که برای نمایشگاه کتاب پیش‌بینی می‌شود، هماهنگ کنیم و تطبیق بدهیم. امیدوارم بتوانیم از حداکثر ظرفیت رسانه در معرفی کتاب در فضای فرهنگی نمایشگاه کتاب، معرفی اندیشمندان، نخبگان و نویسندگان استفاده کرده و در جهت غنی‌سازی شبکه‌های مختلف صداوسیما استفاده نماییم. نمایشگاه کتاب، محلی برای آشتی جامعه و کتاب، بعد از دو سال دوری است، اگرچه سلامتی جسمی هر شخص مهم است، اما سلامت روح نیازی جدی‌تر به شمار می‌رود و در سایه کتاب مردم جامعه سلامت‌تر هستند.

بخشی از صحبت‌های رئیس سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران در بازدید از نمایشگاه کتاب تهران



کجاست بام بلندی
و نردبان بلندی؟
که بر شود و بماند بلند بر سر دنیا
و بر شوی و بمانی بر آن و نعره برآری:
«هوای باغ نکردیم و دور باغ گذشت»

منصور اوجی

نـــگاره
نیما شاه‌میری

پایین آمدن آمار فوتی‌های روزانه کرونا

هنرمندان در فضای مجازی

سی‌وسومین دوره نمایشگاه بین‌المللی کتاب این روزها مؤلفه تکرارشونده در فضای مجازی اهالی فرهنگ و هنر بخصوص حوزه کتاب است. ناشران و نویسندگان هم پیشنهادهایشان برای خرید کتاب بهتر را به اشتراک می‌گذارند و هم آثار تازه خود را معرفی می‌کنند. فرصت ۱۰ روزه نمایشگاه همچنین ضیافتی برای دیدار اهالی فرهنگ و گپ و گفت و تبادل اندیشه است.

■ **روزهای نمایشگاه کتاب**

کتاب‌های انتشارات هزاربرگ، امسال علاوه بر حضور در نمایشگاه (در غرفه انتشارات سوره مهر و مهرک) در نمایشگاه مجازی کتاب نیز همزمان در نشانی اینترنتی book.icfi.ir قابل دسترسی است. این اطلاعات را محمد حمزه‌زاده به اشتراک گذاشته و راهنمایی کرده که علاقه‌مندان برای خرید مجموعه قصه‌های شیرین دلستان و گلستان به این غرفه مراجعه کنند. مجموعه پنج جلدی قصه‌های شیرین دلستان و گلستان، نوشته محمد حمزه‌زاده، با تصویرسازی حسن عامه‌کن و مجاهده پورشمسیان حاوی ۲۴ قصه شیرین و خواندنی و ماندنی است.

انتشارات پرتقال که ناشر تخصصی کودک نوجوان است این روزها با حضور نویسندگان و مترجمان جلسه دیدار با مخاطبان برگزار کرده است. رژینا قوامی، فرمهر منجزی، فاطمه شمسی، شیدا رنجبر، نیلوفر امن‌زاده، معصومه نفیسی، نگار شجاعی، حمید اباذری و طاهره ایبد در این غرفه با دوستداران کتاب دیدار کردند و فردا هم ریحانه جعفری مترجم و نویسنده این رده سنی به غرفه پرتقال می‌آید.

«قول شرف» کتابی است که پروین علی‌پور به‌دنبال کنندگان صفحه اینستاگرامش توصیه کرده که در سبد خریدشان از نمایشگاه کتاب قرار گیرد. اکبر ایرانی مدیر عامل مرکز پژوهشی میراث مکتوب تصویری از دیدار با شاهنامه‌پژوه برجسته سجاد آیدنلو استاد دانشگاه پیام نور ارومیه در نمایشگاه کتاب به اشتراک گذاشته است. طبق نوشته او کتاب آذربایجان و شاهنامه سجاد آیدنلو امسال برنده جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی شد. او همچنین تصاویری از دیدار با جناب باغستانی مترجم کتاب دولت فاطمیان در مصر، جناب نوراللهیان مشاور پیشین سازمان اسناد، حجت‌الاسلام محمدمسجدجامعی، صادق اشکوری فهرست‌نگار و مدیر نشر مجمع ذخایر اسلامی، سعید رضا دوست پژوهشگر و شاعر، دکتر سمیه شکری مدرس مثنوی و علیرضا ملک‌زاده مدیر انتشارات افق ملک منتشر کرده است.

نشر ثالث از دیدار با هیوا قادر، نویسنده کردِ اهل عراق در نمایشگاه کتاب تهران خبر داده است. علاقه‌مندان این نویسنده ساعت ۱۷ چهارشنبه ۲۸ اردیبهشت‌ماه می‌توانند در راهرو ۲۶ غرفه ۴۰ حضور یابند.

■ **بیداد و تمنا**

پرویز مشکاتیان آهنگساز خزان، بیداد و تمنا که سابقه همکاری با محمدرضا شجریان، هوشنگ ابتهاج، شهرام ناظری و محمدرضا لطفی را در کارنامه دارد روز ۲۴ اردیبهشت ۱۳۳۴ متولد شد. به همین مناسبت آوا مشکاتیان ویدیویی از گفت‌وگوی صمیمانه پدرش پرویز مشکاتیان در اوایل دهه ۸۰ درباره بداهه نوازی را منتشر کرده و نوشته است: «دانا پدر، عزیزترین بی‌مانندم، خوشا به سعادتم که تو را داشتم اما بیچاره من که آنقدر زود محکوم شدم به زیستن بی‌تو... زادروزت بر من فرخنده پدر» پرویز مشکاتیان روز دوشنبه ۳۰ شهریور سال ۱۳۸۸ و هنگامی که ۵۴ سال داشت بر اثر نارسایی قلبی در منزلش در تهران درگذشت.

■ **چهره‌ها**

حامد کمیلی ویدیویی از نمایش «دکتر نون زنش را بیشتر از مصدق دوست دارد» را به اشتراک گذاشته و با اعلام خبر پایان اجراهای این تئاتر به کارگردانی هادی مرزبان نوشته: «سپاس از دکتر نون که دوباره ما را مجال صحنه آفرید. سپاس از همه گروه دوست داشتنی و مهربانم و سپاس از شما که نگاهتان سختی راه را بر ما هموار کرد... و پایان.»

حسین کیانی از آغاز نمایش «پروین» در تاریخ هشتم خردادماه خبر داده است. درام تاریخی و چهره‌نگارانه (پرتره) «پروین»، برشی از زندگی پروین اعتصامی، شاعر شناخته‌شده معاصر است که همزمان با هشتادویکمین سالمرگ پروین اعتصامی، در سالن اصلی مجموعه تئاتر شهر روی صحنه می‌رود. او اعلام اسامی بازیگران این نمایش را به زمان تکمیل گروه بازیگران این نمایش موکول کرده است.

■ **دیگه چه خبر**

چهاردهمین دوره جشن بزرگ منتقدان و نویسندگان سینمایی ایران بدون برگزاری جشن منتخبان خود را معرفی کرد و فیلم «آتابای» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی نیکی کریمی، جوایز اصلی را به دست آورد و پیشتاز جوایز این دوره از جشن منتقدان شد. نیکی کریمی (بهترین فیلم، بهترین کارگردانی)، هادی حجازی‌فر (بهترین فیلمنامه) و جواد عزتی (بهترین بازیگر نقش مکمل مرد) به همین بهانه در صفحه اینستاگرام خود تصاویری از فیلم را منتشر کرده‌اند. گفتنی است حسین علیزاده نیز برای این فیلم تندیس بهترین موسیقی متن را کسب کرد.

پیوندهای ناگسستنی شاهنامه و زبان فارسی

یادداشت

محمود شالویی
دستیار ویژه وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و دبیر شورای هماهنگی پاسداشت زبان فارسی

بیست‌وپنجم اردیبهشت ماه در گاهشمار ملی ایرانیان روز پاسداشت زبان فارسی و بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی است؛ شاعری که شارستان شکوهمند اشعار نغزش، یکی از پرمایه‌ترین و ناب‌ترین گنجینه‌های لغات و اصطلاحات ادبی استوار و معانی بلند و حکیمانه در زبان و ادب فارسی به شمار می‌رود.

شاهنامه جان‌مایه تمدن و فرهنگ کهن سرزمین ایرانی است که تپش‌های قلب مردمان قدیم را در بندبند کلمات و سطرهای آن حس می‌کنیم؛ کتابی انسانی که نه تنها حماسه مردمان ایران زمین بلکه حماسه بشریت را به تصویر می‌کشد. شاهنامه، عصاره خرد و خردورزی است و فضیلت‌های اخلاقی و انسانی در این اثر سترگ، جایگاهی ممتاز دارد. گنجینه خرد و دانایی است و سراسر آن، درس معنویت، اخلاق و فضیلت.

آزادمنشی و حق‌طلبی و تسلیم نشدن در برابر ستمکاران، اصول ثابت انسانی و اخلاقی تمامی پهلوانان شاهنامه است. از سوی دیگر، هویت فردی پهلوانان در شاهنامه از طریق نام بلند و آوازه نیک بازنمود می‌شود.

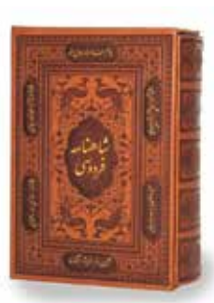
میان شاهنامه و زبان فارسی پیوندهایی ناگسستنی وجود دارد؛ چه، هر کجا سخن از فردوسی بر زبان می‌آید، ناخودآگاه ذهن به سوی زبان فارسی حرکت می‌کند و مخاطب در می‌یابد که این سخنور بزرگ چه زیبا حق لفظ و معنا را ادا کرده است.

هر چند تمامی مؤلفه‌های چهارگانه هویت ملی اعم از «دین و اعتقادات مذهبی»، «زبان»، «تاریخ طولانی و کهن» و «اساطیر» در شاهنامه مورد توجه قرار گرفته است، با این حال زبان فارسی به‌دلیل ویژگی‌های منحصر به فرد خود همواره به‌عنوان سند اصالت و نسب‌نامه مردم ایران قلمداد شده و مایه دلبستگی آنان نسبت به هویت ملی‌شان بوده است. پس از ورود دین مبین اسلام به ایران و ریشه دواندن آن در زندگی ایرانیان، جوهره فرهنگ‌سازِ اسلام و هویت ایرانی به تعاملی سازنده با یکدیگر رسیدند و در پی آن تغییرات وسیعی در حیات فرهنگی ایران‌زمین پدیدار گشت و فرهنگ، شکلی دیگرگونه یافت. در این میان، آنچه روح ایرانی را زنده نگاه داشت، زبان فارسی بود و شاعرانی چون فردوسی نگه‌دارنده و پاسدار این زبان بودند.

شاهنامه گنجینه‌ای سرشار از واژگان و اصطلاحات ادبی زبان فارسی و بی‌شک از این جهت بزرگ‌ترین و نخستین کتابی است که پاسدار کلمات درست و زیبای زبان دری گردیده و آنها را با صحت و امانت به دست ما رسانیده است. زبانش تا به امروز تازه مانده و شعر روان، استوار و پخته آن برای فارسی‌زبانان پس از هزار سال همچنان شیرین و شنیدنی است. دانای توس در شاهنامه تلاش بسیاری برای به‌کارگیری واژگان فارسی از خود نشان داده است و همین امر، موجب گسترش دامنه معانی و مفاهیم بلند آن گردیده است.

فردوسی به‌عنوان یکی از گویندگان بزرگ زبان فارسی، سبب انتقال عناصر فرهنگی، باورها، کهن‌الگوها، اسطوره‌ها و آموزه‌های دینی، معنوی، اخلاقی و تاریخی به نسل‌های بعد از خود شده و از این راه، استحکام و تداوم هویت ملی ایرانی را سبب گشته است. پس از سرایش شاهنامه، زبان فارسی به جان‌پناهی برای ایرانیان بدل شد و با وجود تنوع قومی، فرهنگی و تعدد آداب و رسوم، زبان رسمی مردم ایران‌زمین شد. فردوسی موفق شد با استفاده از این زبان، جغرافیای فرهنگی این سرزمین را گسترش بخشد.

شاهنامه از همان آغاز سرایش با اقبالی شایسته روبه‌رو بوده است. چنان که محمد بن علی بن سلیمان راوندی در جای جای «راحة الصّدور و آیة السّرور»، اشعار فراوانی از شاهنامه بدون ذکر نام گوینده آن آورده؛ اما در یک‌جا در ذکر نیک‌نامی، از این اثر بزرگ چنین یاد می‌کند:«.... و نام نیک مطلوب جهانیان است و در شاهنامه که شاهِ نامه‌ها و سردفتر کتاب‌هاست، مگر بیشتر از هزار بیت مدح نیکونامی و دوستکامی هست...» (راحة الصّدور، چاپ محمد اقبال با استدراکات مجتبی مینوی، ص ۵۹).



حکیم نظامی نیز بیش از همه شاعران، از فردوسی واثر او تأثیر پذیرفته است. او گذشته از اینکه خمیره بخش تاریخی «هفت‌پیکر» و «خسرو و شیرین» را از شاهنامه گرفته و در «شرف‌نامه» متأثر از زبان و سبک شاهنامه بوده است، هر یک از پنج منظومه‌اش را با تأسی از داستان‌ها، اساطیر و روایات و اخبار و نام شاهان و پهلوانان ایران کهن سروده است و این حاکی از مطالعه عمیق این شاعر پارسی‌گو در حماسه ملی است.

به هر روی آنچه در این میان اهمیت فراوان دارد همان پیوستگی‌های شاهنامه و زبان فارسی است که البته مصادیق آن بسیار بیشتر از اینهاست و مجالی دیگر می‌طلبد. در کنار جست‌وجو در باب پیوندهای ناگسستنی شاهنامه و زبان فارسی، بی‌تردید یکی از ثمرات جست‌وجو در شاهنامه و آشنایی کامل با سیاق سخن استاد توس برای معاصران ما، آن است که ذهن صاحب‌نظران برای ساختن ترکیب‌های واژگانی جدید که منطبق با اسلوب فارسی سره باشد، پرورش یافته و معیار درست را به دست آنان بسپارد. و به راستی که از خرسندی‌های ملت بزرگ ایران است که هزار سال پیش شاعری گرانمایه، اثری سترگ به زبان آنان سروده که امروز شعرش بخوبی نزد همگان فهمیده می‌شود. فردوسی با سرودن شاهنامه نه‌تنها تاریخ، فرهنگ و هویت ملی ایرانیان را جانی دوباره داد، بلکه سبب شد با نظم بلند و باشکوه خود به پارسی، عمده‌ترین سهم را در تثبیت زبان ملی و قراردادن آن در مسیری از ثبات و تکامل، داشته باشد. اثری که ظرفیت ایجاد و توانایی انتقال یکی از باشکوه‌ترین مواریث ذوق و اندیشه بشری، یعنی فرهنگ و هویت ملی ایرانی را داشته است. بدون تردید با سرایش شاهنامه، زبان فارسی دری، توان گسترده‌ای یافت؛ چراکه زبان به‌راستی آیینه، رکن اساسی و عنصر بارز هویت یک ملت است و در راستای انسجام و وحدت ملّی نقش مهم و مؤثری را ایفا می‌کند.

بایدقواعدمشاهده‌رابرای‌مردم‌ایجادکنیم

یادداشت

جمشید حقیقت شناس
نقاش پیشکسوت انقلاب

هنر تصویرگری به نظر من تاریخ جدیدی دارد و به نوعی به کتاب‌های کودک و نوجوان مربوط می‌شود. اما مسأله اساسی در دنیای آدم‌ها این است که همه ما به دیدن تصویر و نقاشی احتیاج داریم، چرا که دیدن تصاویر زیبا در سلامت ذهن و روان انسان تأثیر بسزایی دارد. یکی از راه‌های دیدن نقاشی و تصاویر زیبای کتاب است. برخی‌ها معتقدند چاپ این‌گونه کتاب‌ها برای بیشتر ناشران نمی‌صرفد، به همین دلیل مورد کم‌توجهی هم قرار گرفته است. اگر به تمام مصارف نوع بشر نگاه کنیم، می‌بینیم ما برای خیلی چیزها هزینه‌های گزافی می‌پردازیم اما به خوراک روحمان که می‌رسد از کلمه به صرفه نبودن استفاده می‌کنیم.

اساساً ما به نقاشی احتیاج داریم. نقاشی کمک می‌کند تا ما درک بهتری از محیط، احساس و عالم اطرافمان داشته باشیم اما زمانی که از کلمه تصویرگری استفاده می‌شود، چون تاریخ جدیدی دارد هیچ ناشری زیر بار نمی‌رود تا برای بزرگترها هم سرمایه‌گذاری کند. بنابر این اگر نامش را نقاشی بگذاریم، ناشران هم برای انتشار آن ورود می‌کنند. بنابراین مبحث باید از جایی شروع و درباره آن گفت‌وگو شود. نقاشی در دنیا سابقه‌ای کهن و دیرینه دارد. همه فرهنگ‌ها نقاشی دارند. و همچنین کهن الگوها وجود دارد و ما می‌توانیم آنها را یادآوری کنیم تا در کشور ما هم ایجاد شود. قطعاً ضرورت داشتن کتاب‌های نقاشی با مضامین متفاوت برای مردم الزامی است و قطعاً مسیر و شرایطش را زمان به‌وجود می‌آورد. روزی ما در این مسیر به‌درستی قرار می‌گیریم. اما به شرط اینکه به مردم یادآوری کنیم که دیدن و مشاهده تصویر و نقاشی‌های خوب برای ذهن و روانشان بسیار خوب است. برای گذران یک زندگی خوب به آنها نیاز دارند و بخشی از زندگی روزمره آدمی با داشتن کتاب‌های نقاشی آن هم با تصاویر با کیفیت و چاپ خوب می‌تواند احساس خوبی به آدم بدهد و به نوعی مردم را به سمت دیدن هنرهای تجسمی ترغیب کند. در این بین رسانه‌ها نقش مؤثر و مهمی برای فرهنگسازی این نیاز در جامعه ایفا می‌کنند. بخشی هم به گفت‌وگو مربوط می‌شود و نیز برگزاری نمایشگاه و تبلیغات بسیار مؤثر است. البته بخشی هم به مصرف تولیدات هنری مربوط می‌شود. که باید از همه این مواردی که عنوان شد، استفاده شود تا به‌زودی شاهد چنین رویدادی در ایران هم باشیم. قطعاً هرفردی که در خانه خود یک نقاشی می‌بیند، تصویری در ذهنش ایجاد می‌شود و به این فکر می‌افتد که در ظرف، لباس و حتی هدیه‌ای که می‌خواهد بدهد، آن نقاشی باشد. اما در دنیا وضعیت متفاوت‌تر است. آنها درک درست‌تری از موضوع دارند و چون موضوعشان اقتصاد هم هست از آن به نحو درستی بهره‌برداری می‌کنند. در این بخش ما فقط به هنر چسبیدیم. جهان گرایش به تصویر دارد. چون میزان مشاهده بالاست، پس قواعد مشاهده را در تربیت آدم‌ها اعمال کردند اما ما این کار را نکردیم. آنها حرف می‌زنند و نشان هم می‌دهند. اما ما فقط حرف می‌زنیم. مثلاً آنها اگر بخواهند راجع به مریخ چیزی بگویند، دوساعت حرف می‌زنند و یک ساعت هم آن را نشان می‌دهند اما ما سه ساعت فقط حرف می‌زنیم. نکته حائزاهمیت در این کار این است که در دنیا گرایشات مختلف هنری را در این راه ورود می‌دهند و به نتیجه‌گیری‌ای که می‌خواهند می‌رسند. بی‌شک ما هم می‌توانیم با نقشه راه درست به این مهم دست یابیم و از آن به نتیجه‌گیری درستی برسیم.

معنویت را در ادبیات کودک فراموش نکنیم

پیشنهاد

لیلا طبسی
نویسنده و پژوهشگر و رئیس کمیسیون نظارت و ارزیابی انجمن تخصصی کودک و رسانه

هوش معنوی، از انواع هوش در انسان است که با مفاهیم معنوی پرورش می‌یابد. هوش معنوی، کاربرد معنویت است برای پاسخگویی به نیازهای ذهنی و پرسش‌های بنیادین هستی شناسانه که بر پایه عقاید دینی به کار گرفته می‌شود. از کارکردهای این نوع از انواع هوش می‌توان به کسب سلامت روان بیشتر، پرورش فضایل اخلاقی و داشتن اهداف متعالی‌تر اشاره کرد.

هوش معنوی، با ابزار مختلفی پرورش می‌یابد که ادبیات کودک یعنی شعر، ترانه، داستان و هر آنچه برای کودکان نوشته می‌شود، در شمار ابزاری است که به وسیله آن می‌توان این مفاهیم را در ذهن کودکان پرورش داد. برخی از نویسندگان کودک آثاری با این مفاهیم را خلق کرده‌اند؛ اما پیام در این آثار، گاهی به صورت مستقیم بیان شده و گاه به شکلی شعارزده و کلیشه‌ای مطرح شده است بنابراین روشن است که کودکان با آموزش مستقیم ارتباط خوبی برقرار نمی‌کنند و این گونه از ادبیات، نه تنها به هوش معنوی کودکان کمک نمی‌کند بلکه بر پیکره ادبیات کودک و حتی مفاهیم معنوی، آسیب هم می‌زند. از این رو شایسته است که نویسندگان و شاعران حوزه کودک با روح و روان کودک آشنا باشند و مفاهیم معنوی را چاشنی ادبیات، لذت و سرگرمی کنند تا کودک با ذهن خلاق خود مفاهیم را از دل مطلب بیرون بکشد و به درک عمیق‌تری برسد.

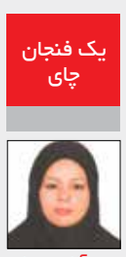
البته آثار خوبی هم در این زمینه داریم که جای بسی خوشحالی است. برای نمونه یک مجموعه خوب کودک با مفاهیم معنوی معرفی می‌کنم تا کودکان دوست داشتنی سرزمینم از آنها بهره‌مند شوند:

■ **مجموعه ۶ جلدی کتاب‌های ویژه خداشناسی**
■ **نویسنده: سیدمحمد مهاجرانی**
■ **تصویرگر: غزاله باروتیان**
■ **انتشارات: کتابک**
■ **جوایز: تقدیر در شانزدهمین جشنواره رشد ۱۳۹۷ و معرفی شده در کتابنامه رشد آموزش و پرورش.**

عزت نفس «من»/۳

مراقب باشیم به خودمان چه قول‌هایی می‌دهیم

یک فنجان چای



آزاده سهرابی
روانشناس

عزت نفس یک صفت پویا و فعال است یعنی این‌طور نیست که شما به عزت نفس برسید و آن صفت در شما پایدار بماند. چرا که رفتار ما تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد و تغییر رفتار می‌تواند عزت نفس را بالا و پایین کند. عزت نفس در یک محدوده زندگی تثبیت نمی‌شود بلکه در طول زمان با رشد فرد تغییر می‌کند. عزت نفس تحت تأثیر تهدیدات روان شناختی قرار می‌گیرد و چون این تهدیدات اجتناب‌ناپذیر هستند عزت نفس راه‌هایی را برای مقابله با این تهدیدات برمی‌گزینند.

نکته مهم دیگر این است که بین عزت نفس و تهدید روانی رابطه هست به‌طوری که با افزایش عزت نفس از شدت تهدید روانی کاسته می‌شود و به نظر می‌رسد که عزت نفس می‌تواند از فرد در مقابل اختلالات بسیاری از اختلال پرخوری یا افسردگی جلوگیری کند. در عین حال یکی از نشانه‌های بسیاری از اختلالات روانی نداشتن یا کمبود عزت نفس است.

با جمع این دو واقعیت باید گفت گرچه عزت نفس ثابت نیست و تحت تأثیر عوامل پایین می‌آید اما قابل ترمیم و بالا بردن است، فقط کافی است رفتار و ذهنیت دوباره در مسیر درست هدایت شود.

بگذارید در این مجال از رفتاری بگوییم که شاید در نگاه بسیاری از ما رفتاری انگیزشی و در مسیر موفقیت است اما در واقع می‌تواند علیه عزت نفس ما کار کند. این روزها هدفمند بودن در زندگی بسیار مورد تأیید و تشویق قرار می‌گیرد و حقیقت هم این است که بدون هدف زندگی در بسیاری مواقع تهی به نظر می‌رسد برای همین خیلی از ما به سراغ تعیین هدف‌های بزرگ می‌رویم، مدام برنامه‌ریزی می‌کنیم، دفترهای برنامه‌ریزی روزانه، ماهانه و سالانه تهیه می‌کنیم، برای کاهش وزن نقشه می‌کشیم و برنامه می‌نویسیم، برای خواندن کتاب، دیدن فیلم، به پایان رساندن کارهای ناتمام‌مان، ترک سیگار، ادامه تحصیل، پولدار شدن و... برنامه‌ریزی‌های دقیقی را روی کاغذ می‌آوریم و با هدف و قدرت پیش می‌رویم غافل از اینکه در این مسیر اگر واقع‌بینانه برنامه‌ریزی نکرده باشیم- که عموماً روی کاغذ دچار اعتماد به نفس کاذب می‌شویم- هر باری که در رسیدن به هدفمان شکست بخوریم در واقع دمای عزت نفسمان را کاهش داده‌ایم.

فردی را تصور کنید که برای کاهش وزن خود لیستی از حذفیات مواد غذایی از برنامه روزانه‌اش دارد؛ از شکلات تا برنج و نان و شکر. روزی نیم ساعت پیاده‌روی به اضافه شمردن دقیق کالری که مصرف می‌کند. قرار است روی کاغذ این فرد طی ۳۰ روز فلان قدر از وزنش کاهش پیدا کند. حالا هر بار که این فرد سراغ خوردن یک تکه نان اضافه یا یک تکه شکلات برود در واقع نسبت به خودش احساس ناخوشایندی دارد و عزت نفسش کاهش پیدا می‌کند. اگر در آخر ۳۰ روز قرار بوده ۱۰ کیلو کاهش وزن داشته باشد و ۵ کیلو وزنش کاهش پیدا کند دچار سرخوردگی می‌شود. حالا فرض کنید این فرد در پایان ۳۰ روز دوباره شروع کند به نوشتن یک برنامه جدید و اینکه این بار حتماً به آن عمل می‌کنم بدون آنکه نگاه واقع بینانه‌ای نسبت به عملکردش داشته باشد.

در واقع اینجا عزت نفس همیشه یک نیم نگاهی به اعتماد به نفس دارد. در اعتماد به نفس فرد به شکلی واقع‌بینانه نسبت به توانایی‌های خود شناخت دارد و حالا برای هدفگذاری فرد می‌تواند با شناخت از توانایی‌های دقیق خود برنامه بچیند. اگر برنامه دقیق باشد و اهداف دور از توانایی‌ها و بلندپروازانه نباشد در نهایت به افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس توأمان می‌رسد اما امان از وقتی که فرد سیگاری که روزی یک پاکت سیگار می‌کشد بگوید از فردا کامل آن را ترک می‌کنم. کشیدن یک نخ سیگار در روز هم عزت نفس او را زیر سؤال می‌برد چرا که او در واقع زیر قول خود زده است. پس باید دقت کنیم به خودمان چه قول‌هایی می‌دهیم که هزینه‌اش را گاهی عزت نفسمان می‌پردازد.

عکس نوشت

زمانی که «جی. کی. رولینگ» کتاب «هری پاتر و سنگ جادو» را نوشت، شخصیت‌ها را فقط به‌واسطه کلمات خلق نکرد، او برای این شخصیت‌ها تصویرگری هم کرد. این نقاشی‌ها در زمان چاپ کتاب در آن منتشر نشدند، اما اکنون به مناسبت بیست و پنجمین سالگرد انتشار این کتاب در نسخه چاپ جدید به همراه داستان منتشر خواهند شد. تاکنون بیش از ۵۰۰ میلیون نسخه از مجموعه کتاب‌های «هری پاتر» در سراسر جهان به فروش رسیده و به ۸۰ زبان جهان ترجمه شده است./ایسنا