ایران

صاحب امتیاز:
خبرگزاری جمهوری اسلامی

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
سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: دارنده گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT
تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶ / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱)
انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۵-۸۸۵۴۸۸۹۲
http://irannewspaper.ir

اذان ظهر ۱۲/۱۵ | اذان مغرب ۱۸/۲۳ | نیمه شب شرعی ۲۳/۳۳ | اذان صبح فردا ۵/۰۲ | طلوع آفتاب فردا ۶/۲۵

سخن روز

حضرت فاطمه (س):
ای امیرالمؤمنین! دو دست بریده پسرم عباس برای ما در مورد شفاعت کافی است.
معالی السبطین، جلد ۱، صفحه ۴۵۲

ایرانیان لایق بهترین‌ها هستند

نادر سلیمانی: دعای من برای مردم کشورم این است که خداوندا این سرزمین را در امان بدار. ایران و ایرانی لایق همه چیزهای خوب هستند. من از صمیم قلب می‌گویم که ایرانیان به قدری باهوشند که لایق بهترین‌ها هستند. خداوندا امسال دل همه مردم ما را خوش کن. برکت برسان به سفره‌هایشان و آرزوهای بزرگ و کوچک‌شان را برآورده کن. من یک بنده کوچک خداوندم و از خدا می‌خواهم مردم در سال جدید به یک آرامش و آسوده خیالی کامل برسند. آرزو می‌کنم خداوند هوای همه مردم عزیز ما را داشته باشد؛ نه من، نه آنکه خیلی مؤمن است و نه آنکه خودش می‌گوید آدم بدی است، بلکه همه.

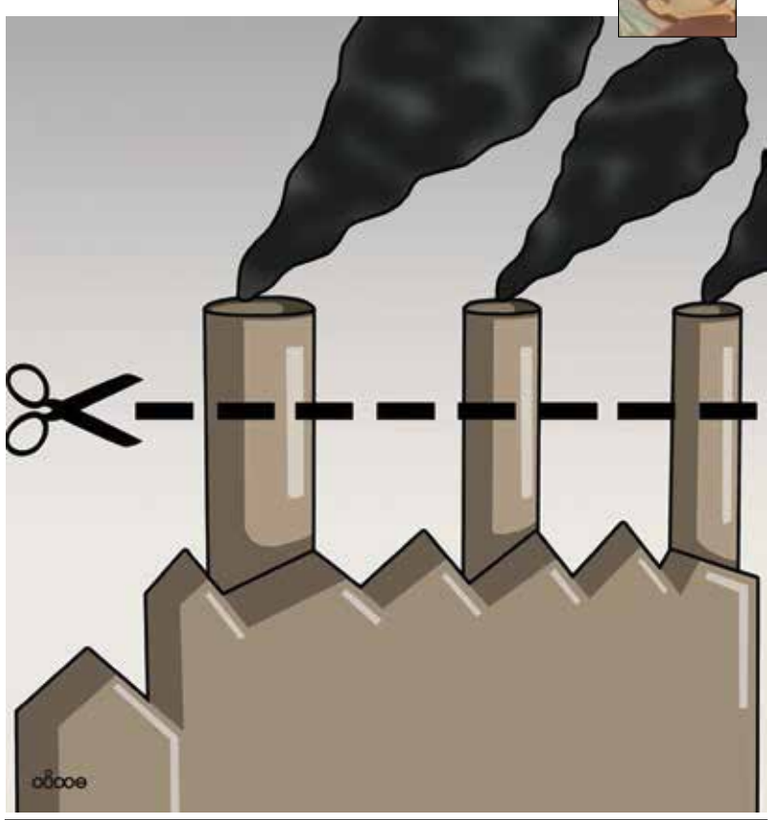
بخشی از گفته‌های این هنرمند به مناسبت سالروز ۵۵سالگی‌اش با ایسنا

زندگی، مثل آنچه در ضرب‌المثلی آمده بود که مادرت مدام تکرار می‌کرد، به آب می‌ماند. در شیب، سرازیر شده و جاری می‌شود. نباید آن آب را از مسیرش منحرف کرد، چون یا تو را با خود می‌برد یا راکد می‌ماند.

سقاها
عتیق رحیمی
بنفشه فریس آبادی
چشمه

نـــگاره
نیما شاه‌میری

کارخانجات صنعتی و آلودگی هوا



هنرمندان در فضای مجازی

روزهای پایانی سال است و هنرمندان از کارهای خود می‌گویند و البته این روزها هنرمندان، جامعه‌شناسان و روانشناسان به آگاهی‌سازی مردم می‌پردازند تا دنیای بهتری ساخته شود.

■ **قضاوت نکنیم**

مرگ خودخواسته زهره فکورصبور باعث شد که هنرمندان از حریم خصوصی و قضاوت نکردن صحبت کنند. صاحبنظران از دنبال نکردن صفحات حاشیه‌ساز صحبت کردند و هنرمندان با انتشار پست‌هایی تلاش کردند که مردم را نسبت به این موارد آشنا کنند. علیرضا نجف‌زاده بازیگر و کارگردان با انتشار عکس خود در مراسم خاکسپاری فکور صبور نوشت: «وقتی کسی را قضاوت می‌کنی، او را تعریف نمی‌کنی، بلکه خودت را تعریف می‌کنی. خیلی زودتر از آنچه که فکرشو کنیم دوباره دور هم جمع می‌شیم.» پولاد کیمیایی بازیگر هم با انتشار فیلمی ویدیویی و هشتگ «قضاوت نکنیم» گفت: «این را بدانیم که با قضاوت کردن به همه آدم‌ها ضربه می‌زنیم و پول این حاشیه‌سازی‌ها و... به جیب کسانی می‌رود که از راه خراب کردن هنرمندان کسب درآمد می‌کنند. بیاییم کسی را آنقدر بزرگ نکنیم که اگر اشتباهی کرد نتوانیم او را ببخشیم. باور کنیم همه اشتباه می‌کنند. ما می‌توانیم از هر آدمی خوش‌مان بیاید یا بدمان بیاید اما اینکه این دوست داشتن ها و نداشتن‌ها باعث شود حریم شخصی‌شان را بشکنیم، راه خطایی است. می‌خواهم بگویم بیاییم و دیگری را قضاوت نکنیم و به جای اینکه صندلی را از زیر پای هم بکشیم، نردبان بگذاریم جلوی هم و روزهای خوبی را برای هم پیش بیاوریم و باعث رشد و پیشرفت هم باشیم. همه می‌توانیم هنوز لبخند بزنیم و جنبه‌های مثبت هم را هم ببینیم و به‌جای اینکه به آدم‌ها درد بدهیم، آرامش بدهیم و سپاسگزار باشیم تا اگر روزی ما هم خطایی کردیم به ما ببخشند.»

■ **چهره ها**

فرنوش صمدی فیلمساز در پستی خبر داوری خود را در بیروت منتشر کرده است: «خوشحال هستم که به عنوان رئیس هیأت داوران بخش کوتاه در جشنواره زنان بیروت حضور خواهم داشت.»

محسن شریفیان هم فیلمی از نوازندگی هنرمندی منتشر کرده است. او با انتشار این فیلم خبر داده است که بزودی آلبوم مستقل را که به معرفی موسیقی دیلم و گناوه می‌پردازد، منتشر می‌کند. او نوشت: «از ویژگی‌های بارز موسیقی بزمی بندر دیلم، شباهت ملودی‌ها و نوع نواختن جفتی به ساز کرنا و گاهی سرنا در میان لرهای بختیاری و ترک‌های قشقایی است. البته اثربخشی دریا و دریانوردی و نیز موسیقی بندری خوزستان و بوشهر و در نتیجه رواج نی انبان و ملودی‌های این ساز را نمی‌توان در موسیقی فعلی دیلم نادیده گرفت.»

کاظم هژیرآزاد هم عکسی از دورهمی سریال «بی نشان» به کارگردانی راما قویدل منتشر کرده است. او در متن نسبتاً بلندی به بیماری و ضبط تصویر در بیمارستان و در آخرهم به مرگ زهره فکور صبور اشاره کرد: «درسته نفس راحت کشیدم که سکانس بیمارستانم تمام شد ولی به چه رسمی و به چه حالی؟! درست یک روز بعد از اینکه بازیگر خوب و جوان و زیبا و دردمند (زهره فکور صبور) را به خاک سپردیم. همکار بینوایی که دل انبوه شرکت کنندگان در خاکسپاری را کباب کرد. به قول شاعر عجب رسمیه، رسم زمونه... کفن همکارت خشک نشده مجبوری بری سرکار و سعی کنی جلوی دوربین بخندی. واقعاً عجب رسمیه این بازیگری.»

ناهید طباطبایی هم خبر از جشن امضای کتاب «قرار ما این نبود» در صفحه خود داده است. این جشن سه‌شنبه ساعت ۱۶ در نشر چشمه کریمخان برگزار می‌شود.

■ **دنیای نشر**

انتشارات دادکین فیلمی از جشن تولد فخرالدین فخرالدینی در جشن تصویر سال منتشر کرده است. این نشر که در حوزه نشر و پخش کتاب‌های میراث فرهنگی و باستان‌شناسی فعالیت می‌کند به معرفی این عکاس پیشگام پرتره و پاسداشت ۷۰ سال آفرینش تصاویر ماندگار او پرداخته است.

خبر نشست کتاب «گل و گیاه در هزار سال شعر فارسی» با مقدمه ایرج افشار و دیگری «زن و گوهر» در هزار سال شعر فارسی را اکبر ایرانی مدیرعامل مؤسسه پژوهشی میراث مکتوب در صفحه خود نوشت: «دکتر بهرام گرامی متخصص علوم کشاورزی و نویسنده و ویراستار دانشنامه ایرانیکا، دو کتاب تحقیقی ارزشمند یکی گل و گیاه در هزار سال شعر فارسی با مقدمه استاد ایرج افشار و دیگری سنگ و گهر در هزار سال شعر فارسی تألیف کرده است و در این زمینه صاحبنظر است. در این جلسه به مناسبت هفته بزرگداشت حکیم نظامی گنجه‌ای از گل و گیاه در پنج‌گنج سخن خواهند گفت.»

مخاطب شناسی تئاتر

پرهیز از سردرگمی

پنجره‌ای روبه دیوار

رضا آشفته
منتقد

مخاطب شناسی تئاتر یک اتفاق مهم است که می‌تواند هر نمایش یا تالار تئاتری را در مواجهه بهتری با مخاطبان قرار دهد. چنانکه گاهی مخاطبان سردرگم‌اند که چه تئاتری را گزینش کنند برای دیدن و گاهی نیز دقیقاً خیلی نامعلوم یک کار را گزینش می‌کنند و در همان ثانیه‌های نخست متوجه می‌شوند که توی ذوق‌شان خورده چون آن کار منطبق با سلیقه‌شان نیست.

همین چند روز پیش بود که تماشاگری در تالار ایرانشهر با دیدن کاری در همان دقایق نخست با داد و قال سالن را ترک کرد که چرا من هزینه کرده‌ام به شعورم توهین شده و این چیزی که به خوردم داده اید اسمش تئاتر نیست. در حالی که آن نمایش کاملا تجربی و آوانگارد بود که فقط برای مخاطب خاص قابل پذیرش است و نمی‌تواند هر از راه رسیده‌ای را نگه دارد چه برسد که بخواهد او را سیراب کند.

در این میان یک سوءتفاهم باعث سردرگمی و گزینش اشتباه یک تماشاگر شده که سر از تالار درآورده که در آن نمایش دلخواهش را ندیده و همین نکته او را عصبانی کرده که آنجا را ترک کند و حتی صدایش را بلند کرده چرا مرا در جریان کار نگذاشته اید؟! اگر تالار برای گزینش کارهایش بنابر تعریف و معیارهای مشخص اقدام کند و در تبلیغات نیز به گونه و سبک و شیوه اجرایی هم تاکید شود آنگاه مخاطب نه سردرگم می‌ماند و اگر هم از سر کنجکاوی بخواهد متوجه کاری شود، باز هم بنابر خواست شخصی می‌آید و در صورتی که آن نمایش باب میل نباشد، دیگر جای ناراحتی و عصبانیت هم باقی نمی‌ماند و حتماً تالار را تا پایان ترک نمی‌کند و اگر هم ترک کند دیگر داد و قالی در میان نیست. تماشاخانه ایرانشهر عموماً با نمایش‌های پرفروش شناخته می‌شود.

نمایش‌هایی که با بازیگران شناخته شده و گاهی نیز چهره‌های سینمایی اجرا می‌شوند و از آب و رنگ و جاذبه‌ای نیز برخوردارند. البته در نوبت اول عموماً اجراهای تجربی‌تر و دانشگاهی اجرا می‌شود و همین تلفیق ناهمگن است که گاهی این سوءتفاهم را برجسته می‌کند و همین خود دلیلی می‌شود برای ایجاد برهم ریختگی و گاهی نیز دعوا و جنجال...

بنابراین هم گروه‌های نمایشی و هم تالارهای اجرایی باید خیلی دقیق برنامه و تبلیغات صحیحی را پیش روی داشته باشند که مخاطب مورد علاقه‌شان را جذب کنند و از سر تصادف و گاهی گمراهی و گول زدن نخواهند مخاطب را جذب کنند چون به هر تقدیر مخاطب هرچه با پسند و پذیرش همراه‌تر شود ارزش و اعتبار هنری و کیفیت کار نیز بهتر تلقی خواهد شد. این همان گستره مخاطب‌شناسی تئاتر است که بخشی از هنر دراماتورژی را در قرن‌های مدرن بر ما متجلی می‌سازد.

مخاطب تئاتر نیز همانند هنر نمایش انواع دارد و مخاطب تئاتر به فردی می‌گویند که هنر تئاتر را از سر ذوق و علاقه گزینش می‌کند. برای دیدن اما این ذوق و سلیقه نیز انواع دارد؛ برخی از کمدی‌ها و برخی دیگر از تراژدی‌ها و برخی نیز از آثار تاریخی و در نهایت برخی نیز ملودرام‌های خانوادگی و اجتماعی را ترجیح می‌دهند و حالا در این بین نیز برخی وجود دارند که از انواع این گونه‌ها خوششان می‌آید و در عصر مدرن حالا تئاترهای تجربی و آوانگارد نیز هستند که چندان هماهنگی و شباهتی با انواع کلاسیک و شناخته شده ندارند و این همان دلیلی است که سوءتفاهمات مواجهه با تئاتر را دوچندان کرده است.

حالا شناخت دوسویه مدل تئاتری و میزان و نوع علاقه مخاطب که باید در گروه‌ها تعریف شود و البته سالن‌ها هم باید بر پایهٔ همین معیارها معرفی و شناسانده شوند که دقیقاً بدانیم در هر سالن چه مدل و گونه‌ای پیوسته دارد اجرا می‌شود و این خود یک شناخت همگانی می‌شود که به اصطلاح مخاطب هم چشم بسته نمایش دلخواهش را گزینش کند و در اغلب موارد با رضایت خاطر تالار را پس از پایان نمایش ترک کند.

به مناسبت میلاد باسعادت جانباز کربلا حضرت ابوالفضل(ع)

الگوی جوانمردی و ایثار

آیین

اسماعیل علوی
دبیر گروه پایداری

عباس بن علی، حضرت ابوالفضل(ع)، تبلور رادمردی و شجاعت و جلوه عشق وایثار، پنجمین پسر امیرالمؤمنین علی(ع) است که به نقل از انیس الشیعه در چهارم شعبان سال ۲۶هجری قمری در مدینه متولد شد. مهم‌ترین فراز زندگی حضرت ابوالفضل(ع) حضور در واقعه کربلا و شهادت در روز عاشوراست. درباره زندگی و احوالات آن حضرت تا قبل از ماه محرم سال ۶۱ قمری اطلاعات چندانی وجود ندارد. جز اینکه براساس برخی گزارش‌ها در جنگ صفین حضور داشته است. با وجود این مورخین یکی از مهم‌ترین فضایل و ویژگی‌های حضرت ابو الفضل(ع) را همراهی و زندگی کردن با امام علی(ع)، امام حسن(ع) و امام حسین(ع) دانسته و عبدالرزاق مقرم در کتاب العباس، جمله‌ای را از کتاب اسرار الشهادة به‌عنوان حدیث از معصومان نقل کرده که براساس آن حضرت ابوالفضل(ع) بهره‌ای ازعلم الهی داشته و نزدیک‌ترین فرد به آنها مقام عصمت است.

حضرت ابوالفضل(ع) در واقعه کربلا در نقش فرمانده و پرچمدار سپاه امام حسین(ع) آنچنان درخشید که امام سجاد(ع) در حقش فرمود: «برای عمویم عباس نزد خداوند منزلتی است که همه شهدا در روز قیامت به او رشک می‌برند.» وی از مادری -ام البنین - متولد شد که به قبیله شجاعان و جوانمردان تعلق داشت و قهرمانان خوشنامی را درون خود جای داده است. حضرت ابوالفضل(ع) در خانه امیرالمؤمنین علی(ع) و تحت توجهات برادرانش امام حسن و امام حسین(ع) بالید و رشد کرد تا آنجا که پدر فضیلت‌ها نام گرفت و از جایگاه تالی معصوم برخوردار شد.حضرت ابوالفضل(ع)، اباعبدالله الحسین(ع) را در سفر کربلا همراهی کرد و در روزهای سخت محاصره عاشورائیان آنچنان چهره‌ای حماسی از خود به یادگار گذارد که یاد و نامش قرین نام و یاد اباعبدالله الحسین(ع) به تاریخ راه یافته است. حضرت ابوالفضل(ع) در آستانه شب عاشورا، هنگامی که امام حسین(ع) فرمود؛ این قوم با من کار دارند و از یاران و همراهانش خواست تا بروند و جانشان را نجات دهند، اولین کسی بود که با جملاتی سرشار از عشق و ایمان و آکنده از روح سلحشوری و ایثار، همگامی و همراهی‌اش را با امام تا پای جان اعلام نمود. برای حضرت ابوالفضل و برادرانش دو امان‌نامه از طرف عبیدالله بن‌زیاد آوردند اما وی با گفتن: «لعنت خدا بر تو و امان‌نامه‌ات باد!...آیا به ما امان می‌دهی، در حالی که پسر پیغمبر خدا در امان نیست!؟» امان‌نامه‌ها را رد کرد و همراه برادرانش در سپاه امام حسین(ع) جنگیدند تا شهید شدند.

شیعیان برای حضرت ابوالفضل(ع) جایگاه معنوی والایی قائلند و او را باب الحوائج می‌خوانند و به او متوسل می‌شوند. روز تولد آن حضرت در ایران روز جانباز نامگذاری شده و در این روز از جانبازان دوران دفاع مقدس تکریم به عمل می‌آید. علت این نامگذاری به ویژگی‌های وفاداری، غیرت، مردانگی، عزت و شرف حضرت ابوالفضل(ع) بازمی‌گردد. جوانمردی که به خاطر رساندن آب به تشنگان خیمه‌ها دستانش را بخشید و در میدان کارزار از تیر و تیغ نهراسید.

حضرت ابوالفضل(ع) در مسیری که گام برداشته بود کمترین تردید و تزلزلی به دل راه نداد و بدون اعتنا به جمعیت کثیر دشمن در شرایطی نابرابر وارد کارزار شد و جانش را تقدیم کرد.

از این رو حضرت ابوالفضل(ع) ترجمان شجاعت، ایثار، وفاداری، غیرت و... بوده و الگوی مناسبی برای عزت و شرافتمندی است. ازاین‌رو جا داشته و دارد تا روز میلاد حضرتش به نام روز جانباز نامیده شود، زیرا جانبازان دلیر و صبور نیز یادآور حماسه آفرینی‌هایی همچون مقتدای خویش حضرت ابوالفضل(ع)اند که با لبخند بر زخم‌های ناشی از اصابت تیر و ترکش، نام زیبای عباس‌بن‌علی(ع) را زنده کردند. یازده زیارتنامه در کتاب‌های مختلف برای حضرت ابوالفضل(ع) نقل شده که سه زیارت آن از امام صادق(ع) است. در این زیارتنامه‌ها، تعابیر بلندی برای حضرت ابوالفضل ذکر شده است. عبارت‌هایی همچون: «عبد صالح»، «مطیع خدا و رسول و ائمه(ع)» و کسی که همانند «بدریون و مجاهدان در راه خدا عمل کرده است.»

چگونه به کودکان خود اعتماد به نفس بدهیم

بازی کنید تا اعتماد به نفس‌تان بالا برود

چرخ و فلک

زهره نیلی
روزنامه‌نگار

کودکان هم در روزگار و جهان کنونی به لحاظ جسمی و روانی آسیب دیده‌اند. به همین‌خاطر سال ۱۹۹۰ میلادی، دولت‌های عضو پیمان‌نامه سازمان ملل متحد متعهد شدند از بچه‌ها در سراسر دنیا حمایت و حفاظت کنند تا آنها بتوانند یک کودکی شاد و بی‌دغدغه داشته باشند. یکی از موارد مهمی که باید به آن توجه شود، برخورد احترام‌آمیز با کودکان است. به این معنی که رابطه پدر و مادر و بزرگ‌ترها با بچه‌ها باید با احترام به آنها و رعایت حق و حقوق‌شان همراه باشد.

از این‌رو باید به مشکلات خانواده‌های امروزی برای برقراری ارتباط با فرزندان‌شان پی برد و راه‌های برداشتن این موانع را جست‌وجو کرد. ضمن این‌که خوب است پدر و مادرها بر خوبی و نکات مثبت فرزند خود متمرکز شوند و حس دوست داشته شدن را به آنها منتقل کنند.

می‌دانیم که در شرایط کنونی، ترس از بیکاری، ورشکستگی مالی و از دست دادن پذیرش اجتماعی، فشار زیادی به افراد وارد می‌کند و طبیعی است که پدر و مادرهای نگران نتوانند آن‌گونه که باید و شاید با فرزندان خود رفتار کنند؛ به آنها احترام بگذارند یا حتی احساس آرامش و امنیت را به بچه‌های خود منتقل کنند. «بازی‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان» را «هایکه باوم» نوشته و محمد حبیبی ترجمه کرده است . در این کتاب آمده که کودکان، زمانی احترام متقابل را رعایت می‌کنند که حد و مرز جسمی و روانی‌شان محفوظ بماند، البته در این وهله، نقش مربیان بیش از اندازه مهم است تا بی‌توجهی‌های صورت گرفته نسبت به کودکان در خانه پدری و رفتارهای جلب توجه‌کننده که نتیجه این بی‌توجهی‌هاست، تعدیل شوند.

کودکان نیاز دارند به این باور برسند که می‌توانند از خودشان دفاع کنند و مطمئن باشند کسانی هستند که به وقت سختی از آنها مراقبت و حمایت می‌کنند. این کتاب کودکان را برای داشتن زندگی بهتر تقویت می‌کند و به آنها اعتماد به نفس می‌دهد، چراکه نبود اعتماد به نفس در بچه‌ها، نقص بزرگی برای آنهاست.

کتاب «بازی‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان» ایده‌های گوناگونی را در اختیار مربیان می‌گذارد تا در قالب بازی با بچه‌ها، اعتماد به نفس را در آنها بالا ببرند و آنها را متوجه نقاط ضعف و قوت خود کنند. همچنین کودکان را در رسیدن به استقلال فردی و قدرت تصمیم‌گیری یاری می‌رساند چون چیزهای جدیدی را به بچه‌ها آموزش می‌دهد و همین یاد گرفتن به آنها کمک می‌کند تا اعتماد به نفس خود را بالا ببرند.

■ **بازی‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان**
■ **هایکه باوم**
■ **ترجمه محمد حبیبی**
■ **انتشارات به‌نشر**

پرخاشگری؛ از مؤلفه‌های هیجانی تا شناختی/۳

سرکوب احساس خشم بیشتر به پرخاشگری می‌رسد!

یک فنجان چای

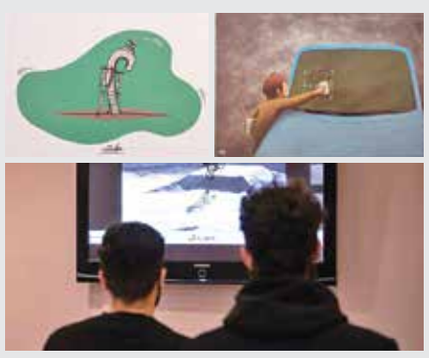
آزاده سهرابی
روانشناس

این را گوشه ذهن داشته باشید که مغز ما ۳قسمتی است و یکی از بخش‌های آن مغز هیجانی است که در کنار مغز منطقی و مغز خزنده ۳بخش مغز را تشکیل می‌دهد و هر کدام جایگاهی در مغز ما دارند و مسئولیت‌هایی! این مهم نشان می‌دهد که هیجان لازمه زندگی است. اما استدلال، تفکر و کنترل هیجان رفتار نیز لازمه زندگی است.

وقتی قرار است از علت شکل‌گیری پرخاشگری صحبت کنیم سریع همه به سمت احساس خشم می‌رویم. گرچه بیشترین علت پرخاشگری بروز احساس خشم است اما پرخاشگری لزوماً در پشت سر خود احساس خشم ندارد. گاهی انسان‌ها به‌دلیل اضطراب و سرکوب احساسات دچار رفتار پرخاشگرانه می‌شوند. باز هم باید یادآوری کرد که احساسات محترم هستند و اگر شما فرد محترمی را نادیده بگیرید، چه احساسی پیدا خواهد کرد؟ اگر احساسات سرکوب شوند واکنش ناخودآگاه به این سرکوب، اضطرابی است که در زندگی سراغ‌تان می‌آید.

در شماره گذشته این ستون درباره یکی از علت‌های ساده بروز رفتار پرخاشگرانه نوشتیم که ناشی از تنظیم نبودن هیجانات بود. نگرانی یک هیجان است اما اگر شما برای نیم ساعت تأخیر فرزندتان به جای نگرانی چنان وحشت‌زده شوید که بر رفتار خود تسلطی نداشته باشید یعنی هیجان شما تنظیم نیست. حال به پرخاشگری بازگردیم. یکی از علت‌های بروز پرخاشگری این است که میزان بروز و شدت احساس یا هیجان با رفتار متناسب نیست و علت دیگر می‌تواند این باشد که فرد احساس موجهی را تجربه می‌کند اما به شیوه‌ای نامناسب به آن پاسخ می‌دهد. بگذارید همین جا شما را با انواع پرخاشگری روبه‌رو کنیم. شاید در تصورتان هم نباشد که «قهرکردن» یکی از متداول‌ترین شیوه‌های پرخاشگری است. وقتی شما عصبانی هستید و سکوت می‌کنید یا کوله‌تان را روی دوش می‌اندازید و می‌روید، وقتی از کسی عصبانی هستید و به جای نگاه به آن احساس فرد مقابل را بلاک می‌کنید، اینها همه نشان می‌دهد روش نادرستی را برای بروز احساس‌تان در پیش گرفته‌اید. درست مثل کسی که برای بیان خشم و نارضایتی‌اش به تخریب فرد مقابل یا اشیا در محیط دست می‌زند. در هیجان ۳مؤلفه شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی وجود دارد یعنی شما وقتی هیجانات نیرومندی را تجربه می‌کنید بخشی از علائم فیزیولوژیکی را در بدن‌تان تجربه می‌کنید. مثلاً ضربان قلب‌تان تند می‌شود. حافظه شما فعال می‌شود و تجربه‌های پیشین به سطح آگاهی می‌رسند و در این میان، کنشی کلامی یا بدنی وجود دارد اما احساس قبل از هیجان بروز می‌کند و اگر در همین مرحله باشد و به هیجان نرسد لزوماً ما آن احساس را در دیگری نمی‌توانیم ببینیم هر چند مؤلفه‌های شناختی و فیزیولوژیکی را فرد تجربه می‌کند. پس اینجا سرکوب احساس یا تجربه ناسازگارانه هیجان می‌تواند دردسرساز شود و ما را به سمت مسیر پرخاشگری ببرد. هیجانات کلید مهمی برای راهنمایی انجام دادن کارها و زدن حرف‌ها در موقعیتی است که تجربه می‌کنیم اما گاهی هم با خودمان می‌گوییم ای کاش فلان حرف یا فلان کار را نکرده بودم اما این به معنای آن نیست که هیجان داشتن غلط است چون در صورت حذف این مؤلفه از زندگی، شما فردی فاقد خوی انسانی شناخته می‌شوید و مهم‌تر اینکه یکی از قطب‌نماهای زندگی را از دست می‌دهید. همانقدر که می‌توانید انتخاب کنید چه زمانی هیجانی بشوید همانقدر هم می‌توانید انتخاب کنید که رفتار و گفتارتان در این مواقع چگونه باشد. مغز انسان به شکل باورنکردنی امکانات زیادی برای این کار در اختیارتان می‌گذارد. در روزهای بعد بیشتر درباره‌اش صحبت خواهیم کرد.

عکس نوشت



این روزها خانه هنرمندان ایران میزبانی تصاویری از آثار شرکت کرده در جشن تصویر سال را به‌عهده دارد، این دوره از جشن تصویر سال در پنج شاخه عکاسی، گرافیک (پوستر)، کاریکاتور و جشنواره فیلم تصویر با فیلم‌های زیر ۱۵ دقیقه و بالای ۱۵ دقیقه در حال برگزاری است. علاقه‌مندان تا ۲۶ اسفند ماه و البته در روزهای تعطیل عید نوروز ۱۴۰۱ برای بازدید از این آثار فرصت دارند. /ایسنا