

امام حسن (ع):

**هر کسی که خداوند را عبادت و اطاعت کند، خدای متعال همه چیزها را مطیع او کند.**

**سخن روز**

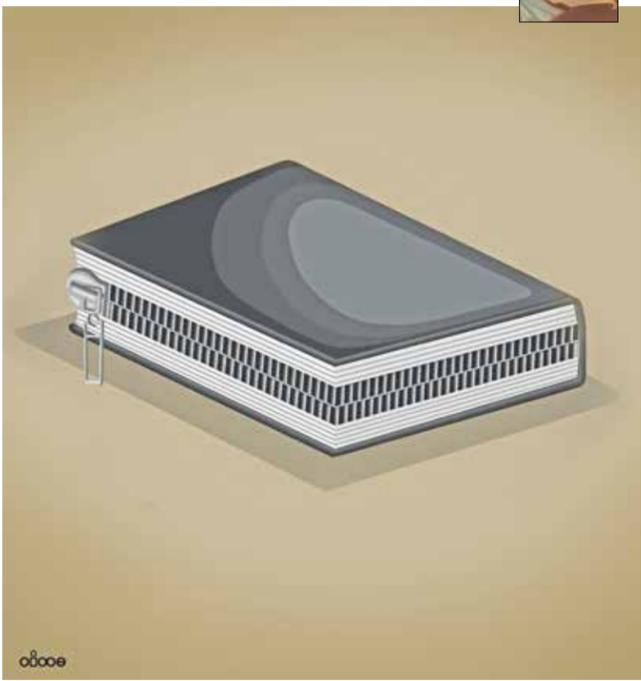
مجموعه ورام، ص ۲۲۷

**نگاره**

نیما شامشیری



کافی است کتاب را باز کنید، حرف‌های زیادی برای گفتن دارد



**با فاصله گرفتن از جشنواره‌های مختلف فرهنگی و هنری، فعالیت هنرمندان در فضای مجازی هم از زیر سایه جشنواره‌های فجر بیرون آمده و معطوف فعالیت‌های تازه‌شان شده است.**

■ **چهره ها**

**حمید فرخ‌نژاد** با انتشار عکسی در کنار آرش عدل‌پرور (خواننده‌ی پاپ) از حضور در سریال «پدر گوار دیولا» خبر داده است. «پدر گوار دیولا» اولین تجربه سریال‌سازی سعید نعمت‌الله برای شبکه نمایش خانگی است. پیش از این مه‌ران مدیری، هنگامه قاضیانی، مهدی سلطانی، به همراه ستاره اسکندری و امیرمهدی زُوله و نرگس محمدی جلوی دوربین سعید نعمت‌الله رفته اند.

**مونا فرجاد** تصویری از فیلم «پسران دریا» را به اشتراک گذاشته و آنطور که نوشته تازه‌ترین ساخته افشین هاشمی هم به جمع فیلم‌های متقاضی اکران نوروز بیوسته است. در «پسران دریا» مونا فرجاد در کنار دو نوجوان از شمال و جنوب کشور به نام‌های باسین حبیب‌پور و منیب بزرگ‌زاده به همراه پیام امیرعبداللهمان، مهوش شیخی، حسن خلدون، علی بحری، آیسان حدّاد و افشین هاشمی بازی کرده‌اند.

**محمد شایسته** تهیه‌کننده و مدیر شرکت پخش «شایسته فیلم» از اکران زود هنگام فیلم «مرد بازنده» خبر داده است. این شرکت پخش در حالی مسئولیت پخش جدیدترین فیلم محمدحسین مهدویان را برعهده گرفته که حق پخش فیلم دیگر این فیلمساز یعنی «شیشلیک» را نیز در اختیار دارد. این دو فیلم هر دو متقاضی اکران در نوروز ۱۴۰۱ هستند ولی نتیجه نهایی برای تعیین فیلم‌های این نوبت از اکران توسط شورای صنفی نمایش اعلام خواهد شد.

**سهراب پورناظری** تصویری از سنگ مزار شهید علی سیمهر را استوری کرده و با اشاره به متن سنگ‌نوشته این شهید، آورده است: «بایلد ایران بماند، تمام».

**فرزین محدث** خاطرات نمایش «این یک اعتراف است» به کارگردانی شادی اسدیور در سال ۹۸ را مرور کرده و نوشته: «بعد از این اجرا به مدت دو سال و نیم به سکوت گذشت و تمرین روی خود و تدوین. تا اواخر ۱۴۰۰ که با احتمالات علی شمس به صحنه بازگشتم. این تلاش برای من باز آرمونی بود که به عنوان بازیگر، مدرس در این مسیر موفق بوده‌ام یا نه. بازیگری برای من همه چیز است.»

**نهمینه میلانی** با انتشار تصویری از حضورش در بنیاد ایرج زند به همراه مانده طهماسبی از نمایش آثار حمید قوی‌پنجه با عنوان چهل طاس در این بنیاد خبر داده و نوشته است: «این بنیاد برای یادبود هنرمند برجسته هنرمند تجسمی استاد ایرج زند، توسط همسر ایشان خانم مهندس سایه بریمانی /زند پایه نهاده شده است. این مجموعه علاوه بر فضای مفرح، کافه تریا و فضای جذاب گپ و گفت، نمایشگاهی از آثار هنرمندان برجسته شهرهای دیگر جز تهران برگزار می‌کند. این هفته بنیاد اقدام به نمایش آثار آقای «حمید قوی‌پنجه» با عنوان چهل طاس، اختصاص دارد.»

**محسن تائبنده** بخشی از سکانس‌های به یادماندنی سریال «پایتخت» با دوبله ماهر میریش اف در نقش نقی معمولی منتشر کرده و نوشته که این سریال مورد استقبال گسترده مردم جمهوری آذربایجان قرار گرفته است.



■ **دیگه چه خبر**

فیلم سینمایی «ملخ» در اولین حضور بین‌المللی خود در جشنواره «جنوب از جنوب‌غربی» به نمایش درمی آید. بازیشر این خیر در صفحه اینستاگرام بازیگران فیلم از جمله هانیه توسلی و بدرام شریفی با رونمایی از عکس‌ها و اطلاعات تازه همراه بود. «ملخ» دومین تجربه کارگردانی فائزه عزیززخانی داستان یک روز از زندگی «هانیه» با بازی هانیه توسلی است. نویسنده‌ای شکست‌خورده و عاشق سینما که فیلمنامه‌ای الهام پذیرفته از زندگی خود را برای کارگردانی در اختیار دوست نزدیکش، «یگانه» با بازی یگانه انگرانی، قرار داده و در جریان تمرین و روخوانی از قضاوت همگان درباره شخصیت اصلی فیلمنامه در امان آمده است.

فیلمبرداری بخش نخست سریال «بی‌گناه» در تهران به پایان رسید. این خبر را مه‌ران احمدی که اولین سریالش در نمایش خانگی است، در صفحه اینستاگرامش منتشر کرده است. تهیه‌کنندگی سریال را مصطفی کیایی به عهده دارد که سال گذشته با سریال «هم‌گناه» در نمایش خانگی مخاطبان زیادی را جذب کرد. در خلاصه داستان این سریال که یک درام اجتماعی است، آمده: «بهمن مردانی برای کشف راز آنچه ۲۵ سال قبل باعث فرار او به خارج از کشور شده بود به ایران بازمی‌گردد و خانواده رشید فرشیاف استاد مشهور طرحی فرش را در موقعیت تازه‌ای قرار می‌دهد، موقعیتی بسیار عجیب…»

فیلم سینمایی «عنکبوت» به کارگردانی ابراهیم ایراج‌به‌بخش مسابقه سینمایی آسیای سیزدهمین دوره جشنواره بین‌المللی بنگلور هند را یافت. ایرج‌زاد ضمن اعلام این خبر در صفحه اینستاگرامش از برطرف شدن مشکل و صدور مجوز نمایش فیلمش در مشهد و قم خبر داده است. این فیلم سینمایی که هم‌اکنون روی پرده سینماهای کشور است، درباره سعید حنایی یکی از قاتلان زنجیره‌ای دهه ۷۰ است که در شهر مشهد چندین زن خیابانی را به قتل رساند. محسن تائبنده، ساره بیات، شیرین یزدان‌بخش و ماهور الوند از جمله بازیگران این فیلم هستند.

**شرایط قابل تغییر است**

**خشایار راد، در خلال استقبال مردم از مجموعه‌هایی چون «متهم گریخت» و «خانه به دوش»، که بعد از سال‌ها همچنان مخاطب دارند مطالبی را دیدم و آن قدر نقطه‌نظرات خوبی از سوی مردم ارائه‌شد که واقعا قابل تأمل است. به‌طور مثال درباره سریال‌های «خانه به دوش» یا «ترش و شیرین» این‌گونه عنوان شده بود که حتی اگر صدها بار هم پخش شوند، باز هم نگاه می‌کنیم. به‌نظرم همین حرف پیشنهاد است. وقتی مخاطب می‌گوید فلان کار اصدا بر هم نشان بدهید باز هم نگاه می‌کنیم، باز یان بی‌زبانی می‌گوید در همین راستای‌ری ماسریال بسازید! اما طنزهای خوبی در گذشته داشتیم که دیگر تکرار نشدند. مسئولان اگر بخوانند می‌توانند شرایط را تغییر بدهند. وقتی ما توانایی داریم چرا نباید اقدام کنیم. ما هنر مندان تحصیلکرده زیادی در حوزه طنز داریم. هنرمندی مثل علیرضاخمسه که تحصیلکرده است، چرا از حضورشان استفاده نمی‌کنیم؟**

**بخشی از گفته‌های این بازیگر تلویزیون در ایستا**



چند نکته درباره درخشش خوزستانی‌ها در جشنواره تئاتر فجر

## تثبیت کاربلدی تئاتری‌های استان‌ها

تئاتر استان پهناور خوزستان همواره سرآمد بوده و چه از حیث بیشترین گروه‌های نمایشی ثبت شده و چه از حیث برگزاری نوزده جشنواره ملی و منطقه‌ای نمایش در طول یک‌سال و همچنین دارا بودن بیست‌وهفت دفتر فعال در کل شهرستان‌های خوزستان در جایگاه برتر کشوری قرار داشته و دارد؛ اما چهلمین جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر برای خوزستان جشنواره‌ای نادر و متفاوت بود و برای نخستین‌بار تئاتر خوزستان با سه نمایش صحنه‌ای در بخش‌های مختلف جشنواره حضور داشت که نشان از تلاش مستمر اهالی تئاتر خوزستان در سال‌های اخیر دارد که صد البته دریافت چهار تندیس و یک تقدیر از شمند برای نمایش «مرثیه‌ای بر قتل زلیوس سزار و چند مرغ از سیمرغ» به کارگردانی مجتبی رستمی فر از هواز در جشنواره جهلم، این شادی حضور را برای خوزستانی‌ها دوچندان کرد. مهم‌تر از برتری امسال گروه تئاتر اهواز، ادامه و استمرار موفقیت‌های این گروه است چون در جشنواره سی‌وهشتم بین‌المللی تئاتر فجر هم همین گروه با

نمایش «همه فرزندان مکبث» حائز رتبه نخست جشنواره تئاتر فجر شده بود که این تداوم نشان و تثبیت کاربلدی تئاتری‌های مظلوم استان‌ها است که با کمترین حمایت همواره بر صحنه تئاتر کشور خوشی می‌درخشند و بایستی مورد توجه ویژه‌تر قرار گیرند. به‌طور مثال میزان حمایتی که از کل تئاتر یک استان در طول یک‌سال صورت می‌گیرد، یک

**یادداشت**

محمد یاقوت‌پور

رئیس انجمن هنرهای نمایشی استان خوزستان

دارد که صد البته دریافت چهار تندیس و یک تقدیر از شمند برای نمایش «مرثیه‌ای بر قتل زلیوس سزار و چند مرغ از سیمرغ» به کارگردانی مجتبی رستمی فر از هواز در جشنواره جهلم، این شادی حضور را برای خوزستانی‌ها دوچندان کرد. مهم‌تر از برتری امسال گروه تئاتر اهواز، ادامه و استمرار موفقیت‌های این گروه است چون در جشنواره سی‌وهشتم بین‌المللی تئاتر فجر هم همین گروه با نمایش «همه فرزندان مکبث» حائز رتبه نخست جشنواره تئاتر فجر شده بود که این تداوم نشان و تثبیت کاربلدی تئاتری‌های مظلوم استان‌ها است که با کمترین حمایت همواره بر صحنه تئاتر کشور خوشی می‌درخشند و بایستی مورد توجه ویژه‌تر قرار گیرند. به‌طور مثال میزان حمایتی که از کل تئاتر یک استان در طول یک‌سال صورت می‌گیرد، یک

### قصه بگونا زندگی کنم!

کنار آمدن با زندگی و مشکلات آن، داشتن زندگی هدفمند، برقراری تعامل سازنده با دیگران، خروج از بحران‌های زندگی با مدیریت صحیح و برآمدن از پس مسئولیت‌های فردی و اجتماعی، همواره بخشی از واقعیت زندگی بوده که در دوره‌های مختلف به شکل‌های گوناگون نمود پیدا کرده است.

از سوی دیگر پدر و مادرها، همیشه دوست دارند بچه‌ها در خانه و مدرسه و اجتماع درست رفتار کنند و این رفتار درست در گرو آموزش مهارت‌های زندگی به آنهاست. آموزشی که باید با استفاده از مفاهیم قابل درک برای هر گروه سنی باشد. نزدیک به چهار دهه است که دنیا آموزش مهارت‌های زندگی به بچه‌ها را از سنین پیش دبستانی جدی گرفته؛ در کشور ما هم حدود ۱۰ سال است که به این موضوع در حد کارگاه‌های آموزشی به کارشناسان و انتشار یک سری کتاب توجه شده اما همچنان تمرکز وزارت آموزش و پرورش به‌عنوان مهم‌ترین نهاد متولی کودک و نوجوان بر آموزش است و توجه چندانی به پرورش ندارد.

سازمان بهداشت جهانی از سال ۱۹۹۳ به بعد با هماهنگی یونسف، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را به‌عنوان یک طرح جامع پیشگیری اولیه و همچنین ارتقای سطح بهداشت کودکان و نوجوانان معرفی کرده است. این مهارت‌ها، مواردی چون مهارت تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر نقاد، مقابله با استرس و هیجان‌ها، همدلی‌کردن و توانایی برقراری ارتباط مؤثر را شامل می‌شود.

در کتاب «آموزش مهارت‌های زندگی یا ۴۸ قصه» از یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان استفاده شده است تا آنها با دوستان و خانواده خود کنار بیایند و برای داشتن یک زندگی هدفمند و برقراری تعامل سازنده با دیگران تلاش کنند.



حالا چرا قالب قصه برای آموزش این مهارت‌ها انتخاب شده چون علم روان‌شناسی ثابت کرده قصه‌ها می‌توانند در حل مشکل یادگیری، اختلال رفتاری، کاهش افسردگی، رشد اخلاقی و موفقیت فرد در زندگی، نقش بسیار مهمی داشته باشند. از سوی دیگر، بچه‌ها تخیل قوی و قدرت همدات‌پنداری بالایی دارند و می‌توانند خودشان را در جای قهرمان‌های قصه بگذارند و بدی‌ها را کنار بگذارند و تا می‌توانند خوبی کنند. به همین خاطر است که روزگار قصه‌ها به پایان نمی‌رسد و هم بچه‌ها، هم بزرگ‌ترها قصه را دوست دارند.

مریم اسلامی و فرشته امینی، نویسندگان کتاب «آموزش مهارت‌های زندگی یا ۴۸ قصه» هستند که از سوی انتشارات نغمه نواندیش منتشر شده و در اختیار مربیان و پدر و مادرها قرار گرفته تا برای بچه‌هاشان قصه بگویند و با آنها بازی کنند و در قالب قصه و بازی به آنها راه و رسم زندگی کردن بیاموزند.

### داستانی بلند از نویسنده شهیر ایتالیایی

«یکی بود که خودش نبود»، یکی از تازترین آثار این است که از زبان اصلی‌اش، ایتالیایی‌بی ترجمه کرده‌ام؛ داستانی بلند که خوب‌جست‌ها در زمان کمی به چاپ دوم رسیده و به همت «نشر هوپا» در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است. جرایبی ترجمه این کتاب به جایگاه ادبی نویسنده‌اش بازمی‌گردد؛ «جانی رداری» تنها نویسنده ایتالیایی برنده جایزه نوبل ادبیات کودک و نوجوان (هانس کریستین آندرسن) است. آثار وی هر ساله میلیون‌ها

نسخه، به زبان‌های مختلفی در اقصی نقاط جهان منتشر می‌شوند. رداری شهرتی عالمگیر دارد. بخشی از دلیل جایگاه رفیع ادبی «جانی رداری» را باید در مفاهیم زنده و جاوید بشری دانست که در مخلوقات ادبی‌اش به آنها توجه داشته است. او مضامینی از جمله «صلح»، «دوستی» و «مهربانی» را به هنرمندی بسیار در قالب داستان به مخاطبان عرضه کرده است. از همین بابت هم در بخش پایانی کتاب، قسمتی را به معرفی وی با عنوان «جانی رداری، اندرسن زمانه» اختصاص داده‌ام. بی‌هیچ اغراقی اگر «هانس کریستین آندرسن» را پایه‌گذار ادبیات کودک و نوجوان جهان بدانیم، «جانی رداری» هم ادامه‌دهنده راه او در روزگار معاصر و با نگاهی نو است. رداری در این کتاب به بهترین شکل ۳ عنصر «سرگرمی»، «زبایی» و «آگاهی بخشی» را برای خلق اثری ماندگار به خدمت گرفته است. «یکی بود که خودش نبود» داستانی بلند برای گروه سنی نوجوان به بالا است. داستان این کتاب درباره «بارون لامپروتو»، پیرمرد نودوسه ساله ایتالیایی و فروتمندی است که به بیست‌وچهار بیماری گرفتار است و البته در نقاط مختلفی از جهان، بیست‌وچهار بانک هم دارد. او همراه پیشخدمت باوقایش در جزیره «سن‌جولیو»، زادگاه «جانی رداری»، نویسنده کتاب زندگی می‌کند. بارون در آستانه مرگ است که گروهی راهنز برای تصاحب ثروتش او را گروگان می‌گیرند، اما دست به هر کاری که می‌زنند، بارون جوان‌تر و سرحال‌تر از

قبل می‌شود. این راز کتاب خوانندی «یکی بود که خودش نبود» است که می‌توانید خودتان به سراغ کشف و مطالعه‌اش بروید.

- یکی بود که خودش نبود
- نویسنده: جانی رداری
- مترجم: غلامرضا امامی
- نشر هوپا



**عکس نوشت**

این روزها نمایشگاهی گروهی با عنوان «ماه اصلی» در «گالری آ» میزبانی علاقه‌مندان را تا نهم اسفندماه برعهده دارد. رامین حائری‌زاده، منوچهر معتبر، رضا درخشانی، هوشنگ پرشک‌تیا و نصرت‌الله مسلمیان از جمله هنرمندانی هستند که آثارشان در این گالری در معرض دید مراجعه‌کنندگان قرار گرفته‌اند. هنر آنالین

...

پدرم همیشه به من می‌گفت که اگر هدفی در زندگی داشته باشم همیشه رو به‌راه و خوشحال خواهم بود چون بعد از آن دلیل و انگیزه‌ای برای زندگی خواهم داشت.



من خدمتکار شاه انگلیس بودم بهومیل هرابال بهاره هاشمیان انتشارات هاشمی

از شناخت تا خطاهای شناختی/ ۳

**خطاهایی که واقعیت را به‌شدت تحریف می‌کند**

**یک فنجان چای**



**آزاده سهرابی**

روانشناس

این میان ممکن است یک احساس بنا بر تحریف پردازش شده خود این چرخه را باعث شود و اینکه همه ما واقعیت را تا درصدی تحریف خواهیم کرد چرا که در برابر یک واقعیت بخش‌هایی از حافظه ما فعال می‌شود و ساختار شخصیتی ما که در این میان دخیل است در ویژگی‌ها و افکار بنیادین ما پادریمانی می‌کند تا پردازش اطلاعات به گونه‌ای در ذهنمان ثبت شود که هیچ دو نفری در برابر یک رویداد ثابت یک فکر و هیجان و حتی رفتار واحد را نداشته باشند اما کاهش خطاهای شناختی و آگاه بودن به آنها کمک می‌کند هر چه بیشتر این تحریف‌ها کم شود و چرخه فکر، احساس و رفتار ما سازگارتر باشد. بگذارید مثال‌هایی را مرور کنیم:

«دوستان سه تلفن پشت هم شما را جواب نمی‌دهد، فکر می‌کنید من را دوست ندارد، اصلا هیچ کس مرا دوست ندارد» یا حتی «او خیلی بی‌ایقت است» یا «چه آدم بی‌معرفتی است» و... این در حالی است که شما اطلاعاتی از وضعیت آن فرد ندارید. اینجا شما دارید «برجسب می‌زنید» و دچار خطای برجسب‌زنی شده اید. یک صفت کلی را به خودتان یا دیگری نسبت می‌دهید که با موقعیت مورد نظر تناسبی ندارد؛ آن دوست فقط جواب تلفن شما را نداده است!

حالا فرض کنید دوستان نیست، فرزندان یا همسرتان قرار بوده ساعت ۶ به منزل برسد اما حالا ساعت ۷ شده و خبری از او نیست. تلفن می‌زنید و بر نمی‌دارد. اگر دارید در فکرتان با خود تکرار می‌کنید که «حتما اتفاقی برایش افتاده» و در ذهنتان به پیشواز اتفاق‌های ناخوشایند محتمل می‌روید شما دچار خطای شناختی «پیشگویی» یا حتی «قاجعه‌سازی» شده اید. او فقط جواب تلفن شما را نداده است!

حالا برویم سراغ خطای شناختی «ذهن خوانی». خیلی از ما در این کار استادیم؛ مدام در حال گمانه‌زنی هستیم که فلان رفتار یا گفته فرد چه معنی می‌دهد و بدون اینکه از طرف مقابل برسیم یا شروع کنیم به دیدن شواهد برای تأیید یا رد فکرهایمان بر آن می‌دمیم: «او اهمیتی به من نمی‌دهد»، «او می‌خواهد شغل مرا از من بگیرد»، «او از دست من عصبانی است» و...

گاهی هم شروع می‌کنیم به «تعمیم افراطی دادن» یعنی اینجا ممکن است واقعا یک نفر هم یک جایی در زندگی در مسیر شغلی زیرآب شما را زده باشد اما حالا در هر موقعیت شغلی منتظر هستیم این اتفاق تکرار شود، گویی «همیشه قرار است کسی زیرآب شما را بزند»، «باید همیشه فرزندم تکلیفش را سر وقت و با خط خوش بنویسد وگرنه در تعلیم و تربیت او شکست خورده‌ام»، «باید همیشه همه جای خانه مرتب باشد وگرنه آدم سلخته‌ای هستم»، «باید تمام روز کار برای انجام دادن داشته باشم وگرنه آدم بی‌فایده‌ای هستم» این همه «باید» در زندگی از کجا می‌آید؟ می‌دانستید «باید‌ها» در فکر شما خودش یک خطای شناختی است. همین باید‌هاست که احساس ناکافی بودن را در شما تشدید می‌کند و رفتار یک فرد کمال‌گرای افراطی را در پیش می‌گیرد که نهایت هم به مشکلات جسمی و روحی می‌انجامد!

یکی از خطاهای شناختی بارز می‌هم که معمولاً در اتاق درمان خیلی نمود دارد جایی است که افراد مدام دیگران را برای پیشامدهای زندگی یا حتی احساسات و رفتار خود مقصر می‌دانند. «مقصر دانستن» والدین، روزگار، دوست، همسر، فرزند و... برای این است که با بخش مهم انتخاب‌های خودمان روبه رو نشویم؛ سهمی که خودمان در وضعیت پیش آمده، احساسی که داریم و... روبه رو نشویم. لیست این خطاها زیاد است اما فعلا تا همینجا را در خودتان مرور کنید!

