■ سال بیست و هشتم ■ شماره ۷۸۸۰ ■ پنجشنبه ■ ۱۸ فروردین ۱۴۰۱

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/ 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 ۱۳/۰۶ | اذان مغرب ۱۹/۴۹ | نیمه شب شرعی ۰۰/۲۳ | اذان صبح فردا ۵/۱۵ | طلوع آفتاب فردا ۶/۴۱

سخن روز

امام صادق (ع):
خداوند روزه را واجب کرده تا بدین‌وسیله دارا و ندار(غنی و فقیر) مساوی گردند.
من لا یحضره الفقیه، ج ۲ ص ۴۳، ح ۱

جامعه نیاز دارد قهرمان‌های خود را بشناسد

ابراهیم امینی: چند وقت پیش احسان باکری در یک نشست که فرزند یکی دیگر از شهدا هم حضور داشت، خودش تعریف می‌کرد که در ابتدا چقدر با ساخت فیلم موقعیت مهدی مخالف بوده است. چند کارگردان پیش‌تر به‌دنبال ساخت این پروژه بوده‌اند اما مدام «نه» آورده‌اند. خانواده نسبت به این پروژه نگران بودند تا اینکه بعد از ملاقات با هادی حجازی‌فر این اعتماد میان‌شان شکل گرفت. احسان باکری در آن نشست واقعاً ابراز رضایت می‌کرد و به آن فرزند شهید دیگر می‌گفت، بگذار درباره پدر تو هم فیلم بسازند. این اتفاق بسیار خوبی است. این به معنای این نیست که این شهدا به این فیلم‌ها نیاز دارند، بلکه این جامعه است که نیاز دارد قهرمان‌های خود را بشناسد.

بخشی از سخنان فیلمنامه‌نویس موقعیت مهدی در گفت‌وگو با مهر

نـــگاره
فرهاد آرام‌راد

بازگشایی مدارس در بهار

ریشه تعرض، در نبود آموزش و آگاهی است

یادداشت

دکتر حجت عرفانیان پور
متخصص روان‌شناسی جنسی و مدرس سواد رسانه‌ای

هرگاه که خبری در رابطه با خشونت یا شیوع آن، بویژه خشونت‌های جنسی و جنسیتی علیه زنان، رسانه‌ای می‌شود، بیش و پیش از آنکه شرمسار از هبوط اخلاقی جامعه باشیم، به فقر و قحطی آموزش می‌اندیشیم و این که چگونه می‌شود با پشتوانه غنی آموزه‌های فرهنگی ایرانی اسلامی خود هنوز گرفتار این دست فجایع باشیم؛ روشن است که این گروکشی‌ها، خشونت‌ها و تعرضات جنسی بسیار جای تأمل دارد و ضروری است که ساختارهای ناسالم و معیوب، با همتی همگانی از ریشه اصلاح شود.براساس تعریف سازمان ملل، هرگونه عملی که شامل خشونت‌های مبتنی بر جنسیت باشد، از جمله رساندن آسیب‌های فیزیکی یا روحی مثل تحقیر یا توهین، استفاده از واژگان و ادبیات نامناسب، محرومیت یا هر آنچه سبب رنج کشیدن یا ایجاد وحشت در شخصی شود، از مصادیق خشونت است و هرگونه عملی که در تقابل با تمایلات جنسی فرد دیگر باشد، از ادبیاتی که در آن واژگان نامناسب جنسی به کار می‌رود تا هتاکی‌های ناموسی در درگیری‌ها، که متأسفانه برخی افراد درباره مادر، خواهر، همسر یا دختر یکدیگر به کار می‌برند، همگی مصادیق ادبیات خشونت‌آمیز جنسی است.یکی دیگر از مصداق‌های خشونت برای خانم‌ها، ترغیب آنها به برقراری رابطه جنسی، یا تهدید آنها به از دست دادن کار، موقعیت یا مزایا در صورت رد پیشنهادهای بی‌شرمانه است.

■ مهارت‌های فردی را نیاموخته‌ایم

مشکل دیگر این است که آموزش مهارت‌های فردی ضعیف است. ما در مسیر رشد و تربیت فرزندان دختر خود، آنها را به گونه‌ای تربیت نمی‌کنیم که اگر با رفتارها یا درخواست‌های ناروایی مواجه شدند، بدانند واکنش درست چیست؛ بیشتر به آنها می‌آموزیم که برای حفظ آبرو، پنهانکاری و سکوت کنند. به آنها نمی‌گوییم که چنین افرادی غالباً دچار اختلالات روانی، جنسی و هویتی هستند و اگر تو با این تیپ افراد مواجه شدی، چگونه باید رفتار کنی. به دختران و زنان خانواده خود آرامش خاطر و امنیت نمی‌دهیم که اگر در چنین شرایطی قرار گرفتند، ما در جایگاه پدر، برادر، همسر، در جایگاه یک مرد و مهم‌تر از آن یک انسان، حامی آنها هستیم و از آنها با تمام وجود دفاع خواهیم کرد؛ چراکه آنها مقصر و مسئول رفتار افراد بیمار نیستند و نباید از بیان کردن هیچ چیز در حریم امن خانواده بترسند.به پسران خود نیاموخته‌ایم که با خانم‌ها چگونه رفتار کنند؟ به آنها نمی‌گوییم که همه ما فارغ از جنسیت، حقوقی برابر داریم و کسی نباید با دیگری آمرانه و دستوری صحبت کند یا دیگری را کنترل یا به او تعدی کند.و مهم‌تر از همه اینها، خود والدین در جامعه ما چقدر آگاهند؟ چقدر از الگوهای سالم رفتاری پیروی می‌کنند؟ چقدر برای آموختن و آموزاندن، وقت و انرژی و هزینه می‌کنند؟ حال آنکه شرایط و ساختارهای نادرست رشد و تربیت افراد در خانه و خانواده، نخستین منشأ شکل گرفتن خشونت جنسی است.دیگر اینکه فرد آسیب‌دیده و قربانی، به جای آنکه مورد حمایت قرار گیرد، بیشتر شهره شهر و بدنام و دعوت به سکوت و سازگاری می‌شود. اینها همه ضعف‌ها و اشکالات ساختاری جامعه کنونی ماست که باید از ریشه اصلاح شود. نکته دیگر، لزوم داشتن پایگاه‌های حمایتی حقوقی، مدنی و دینی برای شهروندان است و آگاهی از اینکه در صورت مواجهه با چنین تعرضاتی به کدام مرجع قانونی و کدام ملجأ اجتماعی باید مراجعه کنند تا فرد خاطی و متعرض مورد پیگرد قانونی و توبیخ و مجازات قرار گیرد.در واقع رسالت همه رسانه‌ها تولید محتوا، روشنگری و مطالبه چنین حقوقی است و اینکه با آموزش و ایمن‌سازی‌های اجتماعی سطح سلامت روان افراد و جامعه را ارتقا دهند؛ ما مردم نیز بد نیست از خودمان شروع کنیم و مسئولیت‌پذیرانه هرجا رفتار ناشایست، هرجا نگاه نامناسب و هرگاه درخواست و پیشنهاد ناروایی در ذهنمان شکل گرفت، خود را در جایگاه فرد مقابل بگذاریم.به همین مناسبت فیلم سینمایی «شاید فردا» به کارگردانی رضا حسنی رنجبر را معرفی می‌کنم که روایتگر برشی از زندگی خانمی است که برای جلسه امتحان از منزل خارج و با نگاه‌های نامناسب راننده خودروی عمومی در طول مسیر مواجه می‌شود. فرد کناری او هم بوی سیگار می‌دهد و بسیار بی‌ملاحظه خود را در حریم این خانم رها کرده و او پیش از امتحان با این همه آسیب و اضطراب و نبود امنیت اجتماعی، درگیر است و...

هنرمندان در فضای مجازی

طبق معمول هم محبوب‌ها زیاد لایک می‌خورند و هم آنها که حاشیه درست می‌کنند چه خودآگاه و چه ناخودآگاه؛ با این همه به‌نظر می‌رسد صفحه‌های اینستاگرامی هنرمندان همیشه برای مردم جالب توجه است و دوست دارند بدانند که هنرمندان حوزه‌های مختلف از چه می‌نویسند و چه می‌گویند. سری می‌زنیم به آنچه در فضای مجازی اهالی فرهنگ و هنر و ادب بیشترین بازدیدها را داشته است.

■ چهره‌ها

محمد بحرانی، صداپیشه جناب‌خان در اینستاگرام خود ویدیویی از آوازخوانی‌اش را منتشر کرد و چند خطی درباره موسیقی نواحی ایران نوشت. ترانه‌ای که بحرانی خوانده همان «ننه گل ممد» معروف است که ریشه در تاریخ و فرهنگ سبزواری‌ها دارد. بحرانی در توضیح این ویدیو نوشت: «موسیقی نواحی ایران گنج نامکشوف و مهجور و مظلوم. چه حیف... هاااای ننه گل ممد... اجرای نابلدانه جناب‌خان رو ببخشین. لطفاً حتماً اصل این ترانه‌ها رو با اجرا و لهجه درست بشنوید و در زیباییش غرق بشید.» محمود دولت‌آبادی کلیدر را براساس زندگی همین شخصیت، یعنی گل‌محمد کلمیشی یا کلیدر نوشت.

رضا بهبودی بازیگر سرشناس تئاتر و سینما در اینتساگرام از برگزاری کارگاه‌های بازیگری‌اش خبر داد. او نوشت: «مبانی بازیگری (دوره هفتم) رضا بهبودی، ده جلسه دو ساعت و نیمه، میلاد شجره ده جلسه دو ساعت و نیمه، مهام میقانی دو جلسه دو ساعت و نیمه، ظرفیت محدود. کلاس‌ها حضوری است و پذیرش افراد منوط به مصاحبه آنلاین است. این دوره با رعایت پروتکل‌های بهداشتی برگزار خواهد شد.» در پوستر اطلاع‌رسانی این کارگاه، این جمله به چشم می‌آید: «کلام بازیگر، تاجی‌ست بر سر لحظه‌ای که همه‌چیز برای ادای آن مهیاست.»

بیژن بنفشه‌خواه بازیگری که بیشتر او را با نقش‌های ماندگاری که در سریال‌های طنز تلویزیونی می‌شناسیم در اینستاگرامش از سریال جدید طنزش «جناب‌عالی» تیزری منتشر کرده و در توضیح این سریال که به تازگی پخش‌اش آغاز شده نوشته: سریال جناب عالی. کارگردان: عادل تبریزی. تهیه کننده: مصطفی رضوانی. تلوبیون پلاس، از ۱۴ فروردین، روزهای فرد.» در این سریال بازیگران جوان، در کنار بازیگران پیشکسوت دور هم جمع شده‌اند و قصه‌ای برای نشاندن خنده روی لب مردم تعریف می‌کنند.

مسعود شاکرمی از موفقیت‌های تازه فیلم‌اش «از بین بردن جاذبه» در سه جشنواره جهانی خبر داده و نوشته: «فیلم کوتاه «از بین بردن جاذبه» به نویسندگی و کارگردانی مسعود شاکرمی در ادامه حضور بین‌المللی خود به سه جشنواره دیگر راه پیدا کرد؛ First Film makar در انگلیس، One Earth Award در هند و Shortfundly در هند.» شاکرامی در توضیحات بیشتری درباره طراح پوستر جذاب فیلم‌اش نوشت که پوستر را بی‌تا دهقان‌زاده طراحی کرده و تهیه‌کننده فیلم هم حسین باشه آهنگر است.

هنگامه قاضیانی بازیگر تئاتر و تلویزیون متنی را در اینستاگرامش منتشر کرده و نوشته: «همان کاری که وقتی انجامش می‌دهی و هیچ ترسی نداری، بلکه روشنایی قلبت را فرامی‌گیرد همان رؤیاهای توست. می‌خوام در این لحظه از خداوند تشکر کنم بابت انتخاب‌هایم در مسیر هنر و فرهنگ و از همه همکارانم، در این بیست و سه سال فعالیت هنری، که همیشه در کنار آنها امنیت و حرمت رو تجربه کردم.» به‌نظر می‌رسد جمله آخر قاضیانی اشاره‌ای دارد به مسائلی که برخی بازیگران زن طی روزهای اخیر به آن پرداخته‌اند و از هتک حرمت‌شان در محیط کاری گفته‌اند.

■ تازه‌های نشر

نشر پریان در اینستاگرامش کتاب تازه‌ای معرفی کرده که بزودی توسط همین نشر منتشر خواهد شد. «پسران آنانسی، نوشته نیل گیمن، ترجمه رحیم قاسمیان، ۴۵۲ صفحه، ۱۱۰۰۰۰ تومان. زندگی عادی چارلی خپله با مرگ ناگهانی پدرش در فلوریدا به پایان می‌رسد و با ورود فردی مرموز به زندگی چارلی وقایع عجیب و غریبی آغاز می‌شود. کتاب را می‌توانید پیش از پخش سراسری از سایت پریان تهیه کنید.»

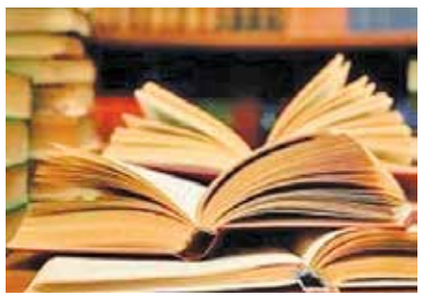
نشر چرخ که یکی از زیرمجموعه‌های نشر چشمه است هم کتاب تازه منتشر شده خود به‌نام «کتاب فرودستان» را در اینستاگرام معرفی کرده و در توضیح آن نوشته: «مطالعات فرودستان به‌دنبال انتقاد از تاریخ‌نگاری نخبه‌گرا در زمینه تاریخ‌نگاری پسااستعماری و با فهم نوینی از دینامیزم زایش و قوام حرکت‌های ضداستعماری در هند تولد یافت و به‌سرعت با اقبال تاریخ‌نگاران امریکای لاتین و حتی اروپایی روبه‌رو شد. تعریفی که این نوع تاریخ‌نگاران از فرودستان ارائه دادند بیشتر همان تعریفی بود که آنتونیو گرامشی در دفترهای زندان خود ارائه داد. انسان فرودست، به تعریف گرامشی، انسانی است به‌حاشیه‌رانده‌شده و نه لزوماً تهی‌دست؛ انسان فرودستِ ناتوان از اعمال قدرت در جامعه. با چنین تعریفی اقلیت‌های مذهبی، قومی و زنان نیز در بسیاری از جوامع از جمله گروه‌های فرودست به شمار می‌آیند. تاریخ فرودستان روایت تاریخ است از منظر فرودستان.» کتاب را تورج اتابکی نوشته و نشر چرخ آن را منتشر کرده است.

انتشار کتاب با کاغذهای دوستدار طبیعت

یادداشت

نیلوفر تیموریان
مدیر انتشارات «ایران بان»

در میان ناشران جهان، عده‌ای باوجود علاقه‌مندی‌شان به انتشار آثار چاپی به ضرورت‌های مرتبط با محیط زیست هم توجه دارند. با پیروی از توصیه‌های این طیف از ناشران، هم می‌توان نسخه‌های چاپی را به دست علاقه‌مندان رساند و هم اینکه آسیبی متوجه منابع جنگلی نکرد. در کشور خودمان نیز چندی است که برخی فعالان صنعت نشر به این مسأله توجه دارند، از جمله مؤسسه نشر ایران بان. ردپای آن را هم می‌توان با درج عنوان‌هایی همچون «شورای حمایت از جنگل‌ها (FSC)» در شناسنامه آثاری که با چنین نگاهی روانه کتاب‌فروشی‌ها می‌شوند، دید؛ اما شاید همچنان این سؤال مطرح باشد که این چند لغت به چه معنا هستند. دنباله‌روی ناشران از ملزومات شورای حمایت از جنگل‌ها به معنای استفاده آنان از کاغذهایی است که در جنگل‌های مدیریت شده تولید می‌شوند؛ به این معنا که قرار نیست از منابع طبیعی خود کره‌زمین بهره‌ای گرفته شود. این جنگل‌ها از ابتدا به نیت تولید کاغذ احداث می‌شوند. ما هم در مؤسسه‌مان از این کاغذها استفاده می‌کنیم. البته تا جایی که تحریم‌ها اجازه دسترسی‌مان به آنها را بدهد، برای وارد شدن آسیب کمتر به طبیعت تلاش می‌کنیم. استفاده از این کاغذها که به نام‌های مختلفی از جمله کاغذ سبز، کاغذ سوئدی یا بالکی مشهور هستند، مزایای دیگری هم دارند. این کاغذهای کاهی‌رنگ در مقایسه با کاغذهای سفید، در مطالعه طولانی مدت خستگی چشم کمتری را سبب می‌شوند. از سوی دیگر، کاغذهای سبک‌تری هستند و استفاده از آنها برای کتاب‌های قطور بهتر



است و استفاده از کاغذ بالکی باعث وزن پایین‌تر آنها می‌شود، اما استفاده از این کاغذها از جهت دیگری هم به نفع طبیعت است. در روند تولید کاغذهای بالکی از مواد شیمیایی برای سفید کردن کاغذ استفاده نمی‌شود، از همین بابت هم خیلی سریع و راحت‌تر به چرخه طبیعت بازمی‌گردند. نکته جالب‌توجه اینکه آثار منتشر شده با کاغذهای بالکی، حتی بدون آگاهی از موارد ذکر شده هم طرفداران بیشتری دارند. نه فقط در عرصه جهانی، در ایران هم کتاب‌هایی با کاغذ بالکی خواهان دارند. این کاغذها در گرماژهای (وزن) مختلفی روانه بازار می‌شوند و جالب اینکه برای کار کودک و نوجوان کاربرد بیشتری هم دارند. چاپ تصاویر رنگی به روی این کاغذها نتایج بسیار زیباتری را سبب می‌شود؛ هرچند که هنوز در انتشار کارهای کودک دستمان در استفاده از این کاغذها چندان باز نیست. متأسفانه اغلب والدین گمان می‌کنند کتابی که با کاغذهای سفید شده روانه کتاب‌فروشی‌ها می‌شوند برای فرزند آنان کیفیت بیشتری دارد. از همین بابت در کار نوجوان با آسودگی بیشتری به سراغ کاغذ بالکی می‌رویم، اینجا دیگر مخاطب به سن و سالی رسیده که خودش دست به انتخاب کتاب می‌زند و چنین حساسیت‌هایی ندارد. به گمانم با توجه به ویژگی‌های مثبت این کاغذ و از سویی تأثیری که در وارد شدن آسیب کمتر به طبیعت دارد، رسانه‌ها می‌توانند دست به اطلاع‌رسانی بزنند. در چنین شرایطی نگاه والدین هم تغییر کرده و اصلاح می‌شود و دیگر کتاب را پس نمی‌زنند که چرا روی کاغذ کاهی چاپ شده و... اینها نیاز به فرهنگ‌سازی دارد.

لذت بردن از بودن در کنار خود

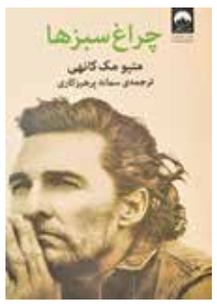
پیشنهاد

سیاوش چراغی‌پور
بازیگر

اخیراً کتابی خواندم و راستش چند جلد هم به دوستانم هدیه دادم. کتاب «چراغ سبزها» نوشته متیو مک کانهی (بازیگر مشهور و برنده جایزه اسکار) و ترجمه سمانه پرهیزکاری. او در این کتاب موعظه نمی‌کند، از جهان‌بینی می‌گوید؛ مجموعه‌ای از قواعد بازی که براساس زندگی خودش است. ماجراهای جذاب، روشنگر و بامزه. کتابی که از شوخ طبعی و خوش‌بینی نویسنده می‌گوید و با همین نگرش رنج و سختی زندگی را پشت سر می‌گذارد. خودش می‌گوید «سی و پنج سال است که می‌نویسم و اخیراً جرأت پیدا کرده‌ام به نوشته‌هایم در این سی و پنج سال نگاهی بیندازم و می‌دانید چه شد؟ بیشتر از چیزی که فکر می‌کردم از بودن در کنار خودم لذت بردم. خندیدم... گریه کردم... فهمیدم بیشتر از حد انتظارم لحظه‌ها را به خاطر دارم...و کمتر فراموش کرده‌ام. من در این کتاب یادداشت‌هایی درباره موفقیت‌ها و شکست‌ها، شادی‌ها و غم‌ها، چیزهایی که باعث شگفتی‌ام شده‌اند و چیزهایی که به خنده‌ام انداخته‌اند نوشته‌ام. سی و پنج سال فهمیدن، به خاطر سپردن، تشخیص دادن، جمع کردن و نوشتن چیزهایی که برایم تکان‌دهنده یا جذاب بوده است؛ این که چطور عادل باشم... چطور استرس کمتری داشته باشم... چطور خوش بگذرانم... چطور کمتر به آدم‌ها آسیب برسانم... چطور آدم خوبی باشم... چطور چیزی که می‌خواهم را به دست بیاورم... چطور در زندگی به معنا برسم... چطور خود واقعی‌ام باشم.»

به نظرم خواندن این کتاب نه فقط برای بازیگران یا سایر هنرمندان که برای همه مردم که می‌خواهند زندگی لذت بخشی داشته باشند واجب است.

می‌خواهم اعتراف کنم که در موسیقی همیشه طرفدار بزرگان بودم، همیشه موزیک‌های قدیمی از خوانندگان قدیمی گوش می‌دادم. آخرین نسلی که البته همچنان جوان و خلاق و بسیار خوبند (البته خوانندگان را عرض می‌کنم) همایون شجریان، علیرضا قربانی، محمد معتمدی و... یا در بخش پاپ رضا صادقی و....هستند، اما مدتی است سعادت آشنایی با خوانندگان و موزیسین‌های جوان تر را پیدا کرده‌ام؛ نسلی که صداهای گرم و گیرا، پرقدرت و با احساس دارند. در انتخاب شعرهایشان وسواس و با آهنگسازان جوان و خلاق کار می‌کنند. موسیقی‌شان متناسب حال و هوای امروز است. هم جوانان دیروز و هم جوانان امروز براحتی با آهنگ‌هایشان ارتباط برقرار می‌کنند. نوع موسیقی‌شان چیزی بین موسیقی ایرانی و پاپ است.



پیشنهاد می‌کنم بشنوید صدای امید نعمتی، علیرضا پوراستاد، امیر تسلیمی و سعید شریعت را و لذت ببرید از ساعات زندگی.

می‌دانم که سالن‌های تئاتر فعال هستند و کارگردان‌های تئاتر به کمک بازیگران پر شور، صحنه‌های تئاتر را گرما می‌بخشند و امید به دیدار تماشاچی دارند؛ آنها را نباید تنها گذاشت.

دعای روز پنجم
ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِی فِیهِ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِینَ وَاجْعَلْنِی فِیهِ مِنْ عِبَادِکَ الصَّالِحِینَ الْقَانِتِینَ وَاجْعَلْنِی فِیهِ مِنْ أَوْلِیائِکَ الْمُقَرَّبِینَ بِرَأْفَتِکَ یا أَرْحَمَ الرَّاحِمِینَ

خدایا قرار ده مرا در این ماه از آمرزش جویان و از بندگان شایسته فرمانبردار و از اولیای مقرّبت، به رأفتت ای مهربان ترین مهربانان

دعای روز ششم
ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ لا تَخْذُلْنِی فِیهِ لِتَعَرُّضِ مَعْصِیَتِکَ وَلا تَضْرِبْنِی بِسِیاطِ نَقِمَتِکَ وَزَحْزِحْنِی فِیهِ مِنْ مُوجِبَاتِ سَخَطِکَ بِمَنِّکَ وَأَیادِیکَ یا مُنْتَهَی رَغْبَةِ الرَّاغِبِینَ

خدایا مرا در این ماه به خاطر نزدیک شدن به نافرمانی ات وامگذار، و با تازیانه های انتقامت عذاب مکن و از موجبات خشمت دورم بدار، به فضل و عطاهایت، ای نهایت دلبستگی دل شدگان.

روز پنجم و ششم ماه رمضان

یک دقیقه با خدا

عبدالرحیم سعیدی راد
شاعر و پژوهشگر

ای خدایی که نام و یادت آرامش‌بخش دلهاست!
از دوستان و فامیل انتظاری ندارم. از باد و درخت و چشمه و رود هم چیزی نمی‌خواهم. که هر کس خواسته‌ای از من برآورده کند، به من منت می‌گذارد و انتظار جبران از من دارد. از این‌رو همه خواسته‌ها و آرزوهایم را از تو می‌خواهم که وقتی به اجابت می‌رسند منتی بر من نمی‌گذاری.
ای خدای بنده‌نواز!
تو بهتر از همه می‌دانی که دستم از همه جا کوتاه است. در پنجمین روز از ضیافت ماه رمضان، از تو می‌خواهم که آرامش، برکت، سلامتی و دل خوش را به ما ارزانی بدهی. همین!

****

ای خدای همیشه مهربان!
گاهی احساس می‌کنم که وظیفه‌ام را نسبت به پدر و مادرم ادا نکرده‌ام. کمکم کن تا قدر آنها را بدانم و خواسته آنها را بیشتر از خواسته خودم، دوست داشته باشم. خشنودی آنها را بر خشنودی خودم ترجیح بدهم.
ای تبدیل‌کننده بدی‌ها به خوبی‌ها؛
اگر از طرف من آزاری به پدر و مادرم رسیده، یا حقّی که از آنها ضایع کرده‌ام؛ همه اینها را موجب ریختن گناهان‌شان و بلندی مقام‌شان، قرار ده!
در ششمین ایستگاه از ضیافت رمضان، از تو می‌خواهم که مرا برای خدمت به پدر و مادرم توفیق عنایت کن و در روز واپسین، مرا در زمره آنان که عاقّ پدران و مادران هستند قرار مده. همین !

از بخشیدن خود تا دیگری/۳

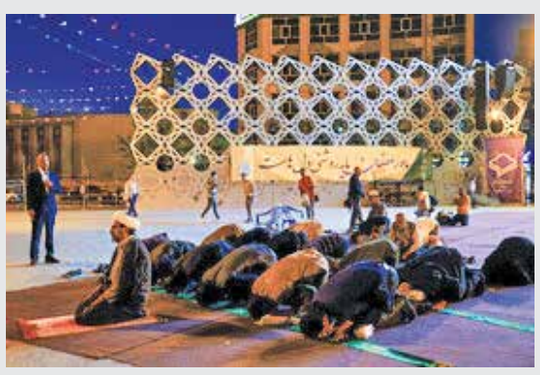
بخشیدن بی‌تعارف

یک فنجان چای

آزاده سهرابی
روانشناس

بسیاری از ما تصور می‌کنیم معنای «بخشش» را به خوبی می‌دانیم. بسیاری درباره بخشیدن دیگران سخن می‌گوییم اما بخشش بسیار رازآلود است. وقتی پای بخشش به میان می‌آید که دو ویژگی به ذات وجود داشته باشد. شاید بتوان گفت نیکی و شفقت به اضافه رها کردن ارادی رنجش توسط فردی که آسیبی دیده است، می‌شود بخشش. شاید مهم‌ترین مسأله روانی که در حواشی بخشش وجود دارد این است که این فرایند باید کاملاً صادقانه و آگاهانه طی شود برای همین است که رها کردن، بخشیدن، گذشت کردن آنقدر که در زبان به راحتی جاری می‌شود، از نظر فرایندی درون روانی ساده نیست. فرایند بخشش بدون طی کردن تجربه هیجانات زیربنایی که فرد در هنگام آسیب دیدن تجربه کرده است، عملاً اتفاقی فیک است. فرد در کلام بخشیده است اما در اعماق وجودش کافی است تا رویدادی آن خاطرات و هیجانات را دوباره برافراشته کند. برای همین است که بسیار مهم است تا «بخشش» به دور از فشار و اجبار صورت بگیرد چون همان‌طور که ذکر شد این عمل کاملاً ارادی است و اگر با اجباری اجتماعی، فردی، درون رابطه‌ای و... صورت بگیرد در عمل هیچ «بخششی» صورت نگرفته است. گاه آسیب شکلی عیان دارد مثل اینکه قاتلی جان عزیزی از ما را عمد یا غیرعمد گرفته باشد یا یک رفتار تجاوزکارانه مشهودی داشته باشد که حقوق ما را زیر پا گذاشته است و گاه می‌تواند شکلی ناپیدا داشته باشد و حتی ناخواسته که فرد مقابل روحش هم از آن خبر ندارد که عموما می‌توان انواع آن را در اتاق‌های درمان دید. این ماه، ماه بخشش است اما می‌خواهیم عمیق درباره آن سخن بگوییم چون ماه میهمانی بزرگ‌ترین بخشنده عالم «خداوند» است.

عکس نوشت



شب‌های رمضان حوالی اذان مغرب در میدان امام حسین(ع) برنامه‌ای برپاست و مردم برای افطار به این مکان می‌آیند. بعضی‌ها نماز جماعت می‌خوانند و بعضی‌ها هم به افطاری دسته جمعی در مکانی خاص می‌روند. این برنامه به همت سازمان فرهنگی و هنری شهرداری و رادیو قرآن انجام می‌شود./ایسنا