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 ۱۲/۱۸ | اذان مغرب ۱۸/۱۲ | نیمه شب شرعی ۲۳/۳۶ | اذان صبح فردا ۵/۱۸ | طلوع آفتاب فردا ۶/۴۱

سخن روز

امام علی علیه‌السلام

هر کس مانع از آسیب رساندنِ آبی یا آتشی یا دشمنی زورگو به مسلمانان شود، خداوند گناهانش را بیامرزد.

بحارالأنوار: ۱۴/۲۰/۷۵

لذت تئاتر بیشتر از فیلم است

سیاوش طهمورث: یادم می‌آید زنده‌یاد «حبیب کاوش» به آموزشگاه بازیگری می‌رفت و هرچه یاد می‌گرفت را به من هم یاد می‌داد و ما حتی تعزیه و نوحه‌خوانی هم می‌کردیم و من یک زمانی مداح بودم. کسانی که می‌خواهند وارد کار تصویری سینما و تلویزیون شوند باید تئاتر کار کرده باشند زیرا تئاتر زمینه‌ساز همه هنرهای نمایشی است. وقتی تئاتر کار می‌کنید حداقل باید نیم ساعت روی صحنه حضور داشته باشید و در تمام این مدت باید کاراکتر را حفظ کنیم و به‌همین دلیل است که می‌توانم بگویم بازیگر دقیقاً زندگی می‌کند اما جلوی دوربین فیلمبرداری اینطوری نیست. از نظر من لذت تئاتر بیشتر از فیلم است زیرا با توجه به شخصیتی که ایفا می‌کنید با تماشاگر در ارتباط هستید و واکنش‌های آنها را می‌بینید

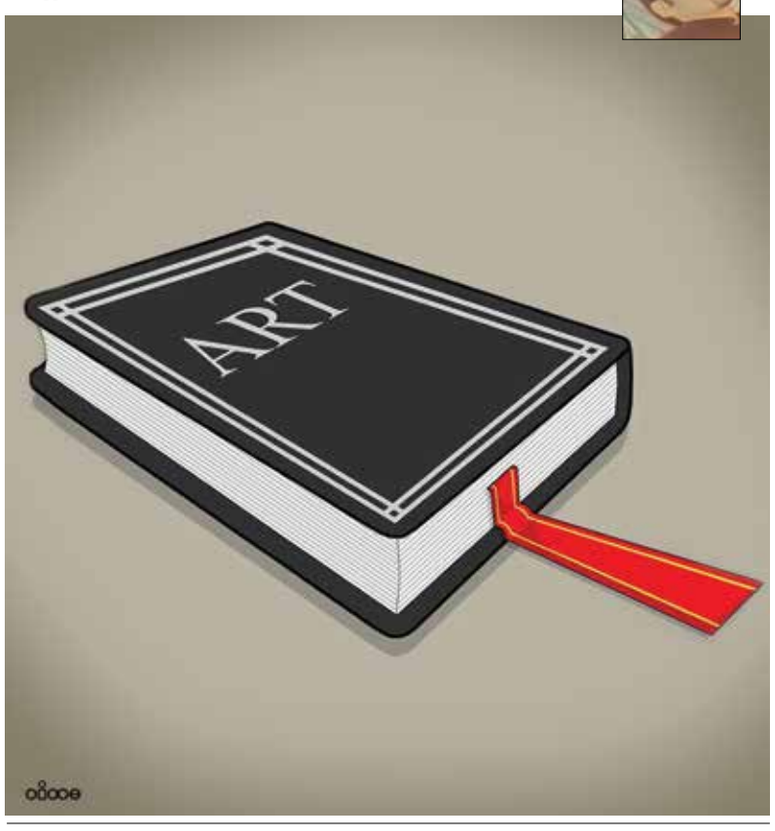
بخشی از صحبت‌های این بازیگر در سلسله نشست‌های تاریخ شفاهی موزه سینمای ایران

و از همه بدتر، بار خاطره‌هاست که روی دوش آدم، سنگینی می‌کند.

۴۰ سالگی
ناهید طباطبایی

نـــگاره
نیما شاه‌میری

هنر و کتاب



هنرمندان در فضای مجازی

فضای مجازی اهالی فرهنگ و هنر همچنان به خبرکارهای جدیدشان اشاره دارد و با توجه به نزدیک شدن به سال نو آثارشان را با مخاطبان‌شان به اشتراک می‌گذارند.

■ **چهره‌ها**

شبنم مقدمی بازیگر سینما عکسی از خودش در کنار زنده‌یاد منوچهر نوذری به اشتراک گذاشته از پشت صحنه سریال «باجناق‌ها» به کارگردانی فرهاد آئیش و در شرح آن نوشته: «چقدر امروز با دیدن این عکس یادتون کردم آقای نوذری... آقای نوذری عزیز و طناز و بی‌نظیر... ستاره رادیو و دوبله و صفحه و سینما جاتون خالی و یادتون مانا... این عکس برای ۱۸ سال پیشه سال ۸۲... در سال‌های قحطی هرگونه تفریح و سرگرمی، در سال‌های جنگ دهه شصت، جمعه‌ها برنامه‌ای از رادیو پخش می‌شد به نام «صبح جمعه باشما» که بیش از پربیننده‌ترین برنامه‌های تلویزیون امروز، مخاطب داشت. نسل من و نسل پیش از من باید خاطرشون باشه. یکی از ستاره‌های این برنامه که تیپ‌های شیرین و دوست داشتنی‌ای‌رو اجرا می‌کردند منوچهر نوذری بود.»

امیر آقایی بازیگر ایرانی تصویری تازه و متفاوت از فیلم جدید خود منتشر کرده که البته نامی از اثر برده نشده است.

حبیب احمدزاده مستندساز و فیلمنامه‌نویس ویدیویی منتشرکرده از صحبت‌های رشید کاکاوند در برنامه «کتاب باز» سروش صحت که به رباعی «اثیر اخسیکتی» اشاره داشته و اینکه برخی اشعار به گوش مردم آشناست اما ممکن است نام شاعر را ندانند یا به اشتباه نام ببرند. احمدزاده در شرح این ویدیو نوشته: «در دانشگاه هنر با افتخار تمام شاگرد استاد رشید کاکاوند بوده‌ام. این مرد علم و دل را توأمان دارد. دستبوس واقعی استاد.

کیوان ساکت آهنگساز ایرانی درنظر دارد کارگاه آموزشی برگزار کند. این سلسله کارگاه‌های آموزشی تار و سه‌تار به‌صورت مداوم توسط آوای هنر ایل قشقایی در شیراز برگزار می‌شود و دوره جدید آن از ۵ اسفند ماه تشکیل می‌شود.

داریوش مؤدبیان بازیگر سینما و تئاتر، کارگردان و فیلمنامه‌نویس، کتاب «طنزآوران جهان نمایش» از انتشارات گویا را به مخاطبان خود معرفی کرده و پژوهش و ترجمه آن را برعهده داشته و در این‌باره نوشته: «در دفتر ۲۵ مجموعه «طنزآوران جهان نمایش» کمدی سیاسی و تاریخچه آن، کمدی سیاسی در تئاتر کشور چک، پاول کوهوت و کمدی جنگ در طبقه سوم، واتسلاو هاول و کمدی که مربوط به جشن در هوای آزاد است» آورده شده است.

■ **دیگه چه خبر؟**

فیلمبرداری فیلم سینمایی «شناور» به کارگردانی شهاب‌الدین حسین‌پور و تهیه‌کنندگی رضا دادویی و میثم طوسی به پایان رسید. خبری که حسین پور در صفحه مجازی خود منتشر کرده. مرحله تدوین «شناور» توسط مستانه مهاجر و پانته‌آ فارسیجانی همزمان با فیلمبرداری شروع شده بود و در حال انجام است. بهزاد عبدی آهنگسازی این کار را برعهده دارد.

میلاد کیایی از عکاسان با سابقه حوزه سینما با انتشار تصویری از «بی‌گناه» به کارگردانی مهران احمدی و تهیه‌کنندگی مصطفی کیایی به این فیلم اشاره داشته. «بی‌گناه» نخستین سریال مهران احمدی است که مراحل تصویربرداری آن در تهران در حال انجام است و قرار است در شبکه نمایش خانگی به نمایش درآید.

بامداد افشار آهنگساز جوان موسیقی ایران قطعه لالایی ۲ را در صفحه مجازی‌اش منتشر کرده که از مجموعه آلبوم «تفریق» است و خبر از پیش فروش این کار داده است.

سعید سهیلی بازیگر سینما هم به فیلم «اخراجی‌های ۳» اشاره کرده و بیان داشته اکران این فیلم همچنان ادامه دارد.

نوروز امسال فیلم «شادروان» اکران می‌شود. خبری که حسین نمازی کارگردان این اثر در صفحه شخصی خود اعلام کرده و نوشته از ۱۸ اسفند ماه قرار است باز هم با هم شادروان را ببینیم و کلی کیف کنیم. در ایام نوروز در سراسر ایران منتظرتونیم.

■ **با دنیای ادبیات**

سی و چهارمین نشست «آینه‌بندان» با نقد و بررسی کتاب «رد انگشت‌های اصلی» اثر حسین قربان‌زاده با حضور محسن هجری و جعفر توزنده جانی (منتقد) و علی‌الله سلیمی (مجری و کارشناس) از سوی دفتر داستان مرکز آفرینش‌های ادبی حوزه هنری امروز چهارشنبه ساعت ۱۵ در سالن طاهرزاده حوزه هنری انقلاب اسلامی برگزار می‌شود.

۲۱ فوریه روز بین‌المللی زبان مادری است و محمود آموزگار در صفحه شخصی خود به معرفی چند کتاب از عناوین کتاب‌هایی که در سال‌های اخیر در راستای ارج نهادن به تنوع زبانی اقلیم‌مان با همکاری پژوهشگران حوزه زبان‌شناسی در نشر فرهنگ ایلیا به چاپ رسیده اشاره کرده است.

یک داوری عادلانه در دوره چهلم تئاتر فجر

پنجره‌ای روبه دیوار

رضا آشفته
منتقد

داوری دوره چهلم جشنواره تئاتر فجر، یکی از بهترین داوری‌ها در تمام این سال‌هاست با آنکه هیچ‌گاه به‌طور کامل هیچ داوری‌ای برای همگان اقناع‌کننده نیست، اما امسال آنقدر این قضیه درست و نسبتاً عادلانه اتفاق می‌افتد که از یک داوری برای تئاتر یک کشور انتظار می‌رود. اینکه امسال و پارسال فقط یک گروه از نمایش‌ها برگزیده داوری می‌شدند، داوری را به نسبت متمرکزتر می‌کرد. سال‌های قبل ایران الف و ب و بین‌الملل سه بخش مجزایی بودند که دقیقاً هم معلوم نبود مبنای گزینش آثار برای هر یک از این گروه‌ها چه باشد.

به هر روی در میان داوری‌ها، حساس‌ترین داوری در انتخاب بهترین کارگردان حاضر در جشنواره چهلم بود که هم نام‌ها حساس شده بودند و هم نام‌ها به‌درستی انتخاب شده بود و هم باید بهترین حالت ممکن برای برگزیده‌های نهایی درنظر گرفته می‌شد. محمد نیازی برای کارگردانی نمایش سوئینی تاد از مشهد، رضا بهرامی برای کارگردانی نمایش سگک از تهران، گلاب آدینه برای کارگردانی نمایش بانوی محبوب من از تهران از جمله نامزدهای دریافت جایزه بودند که در نهایت علی شمس برای کارگردانی نمایش «احتمالات» از تهران (تقدیر) و مجتبی رستمی‌فر برای کارگردانی نمایش «مرثیه‌ای بر قتل ژولیوس سزار» از اهواز (برگزیده) شدند.

این نوع گزینش می‌توانست بهترین حالت ممکن باشد. می‌دانیم که گلاب آدینه در تمام این سال‌ها بارها مورد توجه قرار گرفته و الان هم یک نمایش درجه یک تولید کرده با گروهی از بازیگران شناخته شده و در عین حال آماده و تمرین‌های خودش که از تازه‌کارها و جوان‌ها هم توانسته در حد مطلوبی کاری که باید را روی صحنه بیاورد و نمایش او به لحاظ ژانر و سبک یکی از بهترین نمونه‌هایی است که می‌تواند تئاتر ایران را به چالش بکشد که چرا بر پایه این سبک‌ها شناخته شده در دنیا نخواهیم یا نتوانیم کارهایمان را روی صحنه بیاوریم؟! و در واقع مخاطب را با اثری درخور دیدن و تأمل همراه کنیم. کاری بسیار سخت که در آن میزانسن‌ها در تلفیق با حرکات موزون و بهره‌مندی از موسیقی در القای فضا به یکی از ناب‌ترین اجراهای تأثیرگذار در گونه نمایش‌های موزیکال و رمانتیک تبدیل می‌شود. یک اثر عاشقانه که به زیبایی تمام در یک چهارچوب حرفه‌ای، خوش ساخت و نمایشی در تغییر و تحول شخصیت‌های اصلی‌اش ما را دچار دگرگونی و درک متقابل از داستان روی صحنه می‌کند.

علی شمس هم در این سال‌ها پیشرفت بسیاری کرده و الان دیگر یکی از کارگردان‌هایی است که در زمینه کارگردانی نیز برای خود به شاخص‌های قابل درک و تأملی رسیده است. او در نمایش احتمالات بیشتر از متن، در زمینه کارگردانی و بویژه هدایت بازیگران و برخورداری از میزانسن‌های خلاقه ما را دچار شگفتی می‌سازد و البته در متن به لحاظ ساختاری دیگر دچار تکرار شده و نمی‌تواند نو بودن خود را بر ما گوشزد کند چون پیش از این هم در متن‌های قبلی‌اش در این خصوص نمونه‌های بهتری را ارائه کرده اما در کارگردانی احتمالات هم نوتر است و هم توانمندتر...

اما مجتبی رستمی کارگردان اهوازی باید دو سال پیش هم برگزیده کارگردانی می‌شد اما شوربختانه جایزه نصیب محمد مساوات شد. با آنکه مساوات دیگر یک کارگردان ممتاز به شمار می‌آید اما نسبت به خلاقیت مجتبی رستمی‌فر که همه چیز را براساس ایده‌های اجرایی‌اش درباره مکبث به کار گرفته بود، نمی‌توانست حتی در یک جایگاه برابر هم باشد چون بیگانه در خانه برگرفته از ایده اجرایی و طراحی یک خانم کارگردان ایرلندی است که در برلین نمایشی را بر همین سیاق پیش از کارگردان ایرانی کار کرده بود. امسال هم رستمی‌فر توانسته نمایش جولیوس سزار ویلیام شکسپیر را با سیمرغ عطار تلفیق کرده و این تقابل دو ایده سیاست (غرب) و عرفان (شرق) می‌تواند یکی از بلندپروازانه‌ترین تقابل‌ها و تضادها برای ایجاد فضایی دراماتیک باشد که این کارگردان جوان با بهره‌مندی از تمام عناصر دیداری و شنیداری در تلفیق با موسیقی و حرکات موزون از پس آن به‌درستی برآمده است. حجم کار بسیار سنگین است و در آن نوآوری و نیروی خلاقه تراوش شده از ذهن یک هنرمند مستقل ایرانی است و در هماهنگی با تمامی عناصر به‌درستی یک اجرای شهودی و فرامدرن را در مقابل دیدگانمان به تماشا درمی‌آورد.

نتیجه آنکه مجتبی رستمی‌فر امسال هم یک چهره برگزیده و نو در میان کارگردان‌های فعال در تئاتر ایران زمین است که بحق در جایگاه کارگردان برگزیده قرار گرفته است.

یک اسکاربین حرفه‌ای

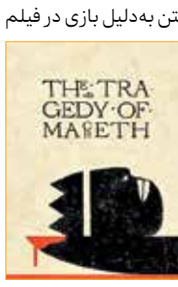
ضدآفتاب مرغوب

بهاءالدین مرشدی
داستان‌نویس

همین نامزدهای اسکار امسال را می‌خواهم مثال بزنم و بگویم هیچ‌وقت به پیشنهاد رفیق‌های‌تان حتی اگر متخصص هم باشند گوش نکنید و فیلمی را برای دیدن انتخاب نکنید. اصلاً خودتان همیشه رأساً دست به انتخاب فیلم بزنید که مسئولیتش پای خودتان باشد نه رفیق‌های‌تان. همین فیلم «ماشین مرا بران» ساخته ریوسوکی هاماگوچی از این دست فیلم‌هاست که نمی‌توانستم خودم را مجاب کنم که چرا باید این فیلم خوب باشد. اما یک نکته این فیلم دارد که می‌خواهم از همین منظر وارد شوم. آن‌هایی که این فیلم را دیده‌اند می‌دانند که این فیلم تمرین‌های نمایشنامه «دایی وانیا» نوشته آنتوان چخوف است به اضافه چند خط داستانی دیگر. در همین چخوف می‌خواهم بمانم. آن‌جایی که شخصیت اصلی قصه درباره این نمایشنامه‌نویس می‌گوید: «چخوف ترسناک است.»

وقتی این جمله را در فیلم دیدم حیرت کردم که چطور می‌شود یک نویسنده ژاپنی نظرش با نظر من یکی باشد و یادم به مقاله‌ای افتاد که درباره نمایشنامه «باغ آلبالو» نوشته‌ام و در آن می‌گویم: «چخوف وحشت‌انگیز است.»

چخوف در نمایشنامه‌هایش شما را غافلگیر می‌کند. جوری بلد است قصه بگوید که می‌مانید یک آدم چقدر می‌تواند از عنصر غافلگیری استفاده کند چه در قصه‌پردازی یا شخصیت‌سازی یا بیان دیالوگ‌ها و... این است که وقتی با چخوف سر و کله می‌زنید باید خودتان را آماده کنید که مدام حیرت کنید. حالا چخوف و همین فیلم در هم تنیده شده‌اند. مثلاً کارگردان و نویسنده خواسته تودرتویی ایجاد کند و چند تا عنصر جذاب هم قاتی ماجرا کرده اما راستش را بخواهید من آدم دیدن قصه‌های ژاپنی نیستم. اما همین فیلم باعث شد که بروم و فیلم‌های دیگر نامزد اسکار ۲۰۲۲ را ببینم و در دو روز ۷ تا از فیلم‌ها را ببینم. الان فکر می‌کنم یک اسکاربین حرفه‌ای شده‌ام و دو سه تای دیگر را هم دانلود کرده‌ام تا ببینم. حالا من یک کارشناس هستم که می‌توانم به جرأت بگویم اگر جایزه بازیگری را به دنزل واشنگتن به‌دلیل بازی در فیلم «تراژدی مکبث» ندهند خود اسکار را روی سرشان خراب می‌کنم و اگر همین فیلم «ماشین مرا بران» برگزیده شود هم خودم اعتراض می‌کنم. اما خیلی علمی بخواهیم به بازی دنزل واشنگتن نگاه کنیم ریزه‌کاری‌هایی دارد که آدم را مبهوت می‌کند. مثلاً همان صحنه آخر مرگ مکبث را بروید و تماشا کنید و ببینید بازیگری یعنی چه؟ البته حرفم خیلی هم علمی نبود اما پیش‌زمینه و دیدگاه علمی پشت‌اش قرار داشت. بالاخره دو روزه ۷ فیلم اسکاری تماشا کردن آدم را متخصص هر امری در سینما و بازیگری و باقی مقولات می‌کند. در این میان دیدن «قدرت سگ» جین کمپیون حال شما را خوب می‌کند و ظرافت و دقایق خوبی در فیلم وسترن دارد. آن هم با بازی بندیکت کامبربچ که مثل همیشه عالی است و خودش یک کلاس بازیگری است. ولی باز هم می‌گویم دنزل واشنگتن چیز دیگری است. آن‌طور که در صندلی شاهی فرو رفته و هم قدرتش را نشان می‌دهد و هم درماندگی‌اش را و مبارزه‌اش با دست خالی و حیرت‌زده کردن شما. البته برای منی که شکسپیرباز هستم و همین دو سه روزه یک‌بار دیگر «هملت» و «لیرشاه» را دیده‌ام و مدام هم به شکسپیر فکر می‌کنم طبیعی است که فیلم خوش‌ساخت با اتمسفر عالی و بازی درخشان و سبک و سیاقی سیال در فیلم «تراژدی مکبث» ساخته جوئل کوئن یک چیز دیگری است.



آوای لرستان با «دَنگِ دیر»

پیشنهاد

رضا مهدوی
موسیقی پژوه و نوازنده سنتور

زنده یاد رضا سقایی خواننده نام آشنای خطه لرستان به سبب تسلط اش بر نغمه‌های دلنشین حماسی و آیینی و تغزلی موسیقی استان لرستان ، توانست جایگاه ویژه‌ای برای خود بیابد. صدای گرم و گیرای او با وسعت بسیار، خیلی زود نزد ایرانیان معروف و محبوب اش کرد؛ حُزن و شادی در حنجره رضا سقایی امری فطری و خدادادی بود که کمتر خواننده‌ای در هر سرزمین شامل حالش می‌شود.هرچه بود وسعت صدای خاطره‌انگیزش، همراه گوش‌نواز و پرطنین است. هرآنچه که از رسانه‌هایی مثل رادیو از گذشته تا کنون شنیدیم و می‌شنویم ، یا امروز از طریق فضای مجازی که به نوعی احیاگر بسیاری از نغمه‌های موسیقایی حتی فراموش شده هستیم اما حال و هوای اسفند فروردینی امسال از طریق آلبوم «دنگ دیر» نیز تداعی خاطره‌های شنیداری برای نسل نو هم عیان می‌شود. این مجموعه به همت امین عباسیان (سنتورنواز)، ولی یعقوبی و اسماعیل دوستی از خواننده‌های قدیمی در محافل شخصی و نه به‌صورت استودیویی گردآوری شده است! از آهنگ‌هایی همچون مریم، سیت بیارم، کوش طلا که هیچگاه مجال انتشار نداشتند به همت ذبیح‌الله کُرد علیوند این گنجینه‌های فرهنگی هنری لرستان دست یافتنی شد و برخی از آهنگ ترانه ها مانند لیلا، اَسمَر، گرگ و میش، اسب اَجل (علیدوستی)، دایه دایه، زلف آشفته و کوش طلا با اجرای خوب و منزه نوازندگان به سرپرستی همایون پشتدار (کمانچه نواز و تنظیم کننده) در استودیو پاپ با میکس و مسترینگ بهنام شهرکی براساس صدای به جا مانده از مرحوم رضا سقایی با مترونوم و تمپوی دقیق موسیقی‌ها روی صدا سوار و هماهنگ شده است ،آنچنان که گویی در یک زمان کنار هم دست به تولید آلبوم «دنگ دیر» کرده‌اند. گفتنی است تنوع ملودی‌ها (اکثراً در مایه ماهور لُری) بسیار روح افزا و جانبخش است و نشان از خلاقیت در نوع تنظیم که صد البته به واسطه احاطه و تسلط کافی خواننده است که نامی ماندگار در موسیقی بنیه‌دار و آیین منش خلق لُر به حساب می‌آید برای تمامی خانواده‌های ایرانی.

■ **دنگ دیر**
■ **خواننده رضا سقایی**
■ **ناشر انجمن موسیقی ایران و نوای زاگرس**
■ **سال ۱۳۹۴**

از شناخت تا خطاهای شناختی/۵

چرخه فکر و احساس و رفتارتان را فعالانه تغییر دهید

یک فنجان چای

آزاده سهرابی
روانشناس

می‌گفت: آن روز حسابی حالم گرفته بود، تازه خبر داده بودند که دایی‌ام که راه دور است تصادف بدی کرده و در کماست. مادرم بی‌تابی می‌کرد. دو روزی هم بود که سر کار با مدیرمان مشکل پیدا کرده بودم و دو هفته دیگر هم قرار بود یک امتحان سخت بدهم. تصمیم گرفتم بروم کوه کمی حال و هوایم عوض شود. به دو تا از دوستانم که همیشه برای کوه رفتن پایه بودند و من هم همیشه حتی اگر خودم کاری داشتم همراهی‌شان می‌کردم، زنگ زدم ولی هر دو گفتند نمی‌توانند بیایند. حتی یکی از آنها تلفن را جواب نداد و واتساپی نیامدنش را اطلاع داد. احساس کردم چقدر عمرم را بیهوده تلف کردم برای آدم‌هایی که من برایشان ارزشی ندارم.

درست چرخه مشکل از همین فکر آغاز شده بود. بعد از آن حس خشم شدیدی را تجربه و در یک تصمیم ناگهانی هم هر دو دوستش را بلاک کرده بود. همین رفتار او باعث شده بود پای دوستان مشترک دیگری هم برای پرس و جو وسط بیاید و برای این جوان ۲۳ ساله همین یعنی ۴ ماه از زندگی‌اش درگیر گفت‌وگوهایی بوده درباره موضوعی که در واقع یک سوء تفاهم ذهنی بیشتر نبوده اما وقتی ما اجازه می‌دهیم سوء تفاهم‌ها در ذهن‌مان چرخه شناخت و احساسات‌مان را در دست بگیرند، از پیامدهایش در امان نیستیم.

اگر در همان موقعیت فکر سالمی شبیه اینکه: چقدر بد که دوستانم الان گرفتارند اما مطمئن هستم خیلی گرفتارند که نمی‌توانند مرا همراهی کنند یا فکری شبیه اینکه خدا کنه گرفتاری آنها اینقدر جدی نباشد یا اینکه: چقدر دوستم گرفتار مسأله‌ای شده که حتی نتوانسته جواب تلفنم را بدهد و مجبور شده واتسابی پیام بدهد و... از ذهن آن فرد می‌گذشت، به جای حس خشم چیزی شبیه حس نگرانی را برای دوستانش تجربه می‌کرد و رفتاری همدلانه را جایگزین می‌کرد. مثلاً اینکه کمی بعدتر جویای حال آنها شود که چه مسأله‌ای برایشان پیش آمده و حتی می‌توانست از تنهایی کوه رفتن هم لذت ببرد. اما فکر ناسالمی که در ذهن این فرد کلید خورده و احساس طرد شدگی و بیهوده بودن تلاش‌هایش را تجربه کرده و در نهایت خشم، حتی از نظر جسمی هم او را ساعاتی درگیر کرده و احساس درد شدید معده را تجربه کرده و در نهایت هم رفتاری پرخاشگرانه مثلاً بلاک کردن دوستانش را بدون هیچ توضیحی به آنها یا شنیدن حرف‌های آنها به دنبال داشته است.

گرچه می‌توان -احتمالاً- این مدل رفتار را در طول زندگی گذشته فرد دید و به دنبال ریشه‌های آن گشت و با روش‌هایی تحلیلی‌تر با آن برخورد کرد یا وارد هیجانات این فرد شد و آنها را مرور کرد اما یکی از مدل‌هایی که روان درمانی‌های کاربردی پیشنهاد می‌دهند این است که به افراد کمک شود طرز فکرهای سالم جایگزین طرز فکرهای ناسالم شود تا چرخه‌های بعدی خود را اصلاح کند. این چرخه شامل فکر، احساسات و مشکلات جسمی و رفتارهاست. با شناخت طرز فکر ناسالم و جلوگیری از ورود خطاهای شناختی یا تکیه به باورهای بنیادین ناسالم که در شماره‌های قبل به آن اشاره شد و آگاه بودن به آنها در زندگی روزمره می‌شود از احساسات ناخوشایند دوری کرد، رفتارهای ناسازگار را کاهش داد و در نهایت مشارکتی فعالانه برای بهبود زندگی داشت.

کسانی مانند آرون بک و آلبرت الیس که پیشنهاد این روش درمانی و برخورد با مسائل را دادند معتقد بودند لزومی ندارد ریشه هر رفتار و احساسی را در دوردست‌ها جست‌وجو کرد و همین لحظه و همین اکنون می‌توان با بهبود این چرخه زندگی افراد را به سمت سلامت بیشتری سوق داد. آنها سهم زمان حال را در شناخت خودمان افزایش دادند.

عکس نوشت

گاردین خبر داد «یان پینکووسکی»، تصویرگر و نویسنده محبوب بیش از ۱۴۰ کتاب کودک از جمله مجموعه کتاب‌های «مگ و ماگ» در سن ۸۵ سالگی از دنیا رفت. پینکووسکی که چندسال آخر عمرش را با آلزایمر دست‌وپنجه نرم می‌کرد اغلب کارهایش را از دوران کودکی‌اش در لهستان و به عنوان یک پناهجو در دوران جنگ الهام می‌گرفت.