■ سال بیست‌وهشتم ■ شماره ۷۸۳۲ ■ دوشنبه ■ ۴ بهمن ۱۴۰۰

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 ۱۲/۱۶ | اذان مغرب۱۷/۴۳ | نیمه شب شرعی ۲۳/۳۳ | اذان صبح فردا ۵/۴۲ | طلوع آفتاب فردا ۷/۰۹

سخن روز

امام سجاد (ع):
بهترین گشاینده کارها، راستی و بهترین پایان برنده آن، وفاداری است.
بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۶۱

در میان نسل قدیم بازیگران چیزی بیش از تعهد بود

مریم سعادت: نسل قدیم بازیگرها که من جزو اواخر آن نسل هستم، یک تربیت و آدابی برای کارشان داشتند که برای من خیلی ارزشمند بود. خوشبختانه چیزهایی از آنها دیدم که همیشه مقابل چشمانم است. آن زمان یک چیزی بیشتر از تعهد برای انجام کار بین آدم‌ها بود؛ ما دل و نیروی بسیاری برای کار می‌گذاشتیم و به آن کار اعتقاد داشتیم و برایش فکر می‌کردیم که شاید اکنون چنین چیزی را شاهد نباشیم. هرچند که خوشبختانه در حال حاضر فیلم‌های خوبی ساخته می‌شود که در آنها بازیگرهای بسیار خوبی به ایفای نقش می‌پردازند. شخصاً اعتقادی به سلبریتی نداشته و ندارم ولی واقعاً بچه‌هایی که از تئاتر به تصویر آمده‌اند، در سینما غوغا کرده و فوق العاده بودند.

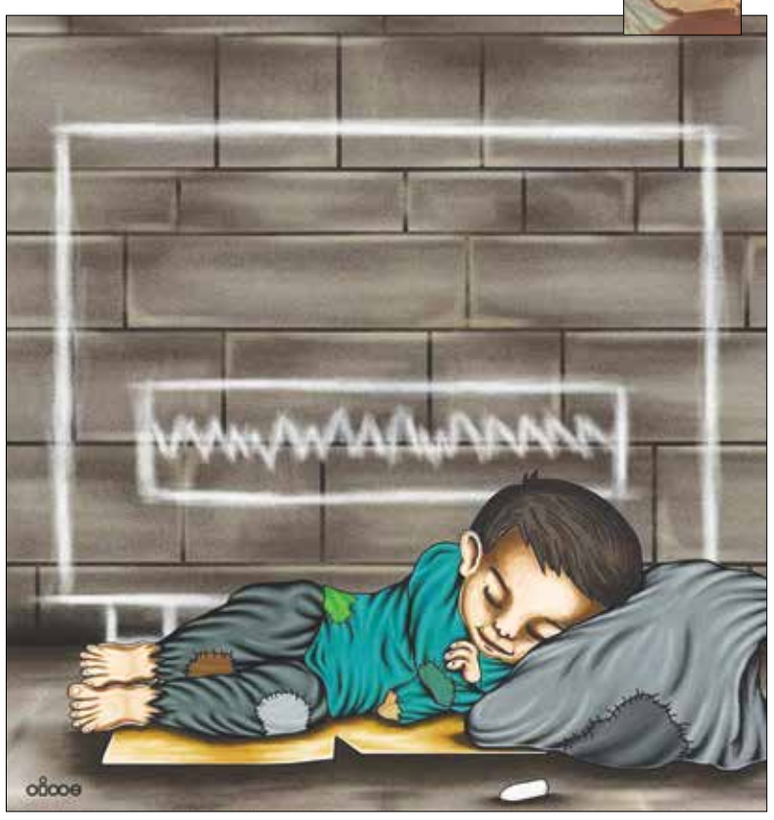
بخشی از گفته‌های این بازیگر سینما و تئاتر و تلویزیون در هنر آنلاین

بیش از اندازه عاقل نباش. خود را مستقیماً به درون زندگی پرتاب کن، بدون درنگ؛ نترس. سیل تو را تا کناره رود حمل خواهد کرد و دوباره تو را سرپا نگه خواهد داشت... تو باید خواسته‌های عدالت را برآورده کنی.

جنایت و مکافات
فیودور داستایفسکی
مهری آهی
خوارزمی

نـــگاره
نیما شاه‌میری

کودکان کار را در زمستان دریابیم



هنرمندان در فضای مجازی

در سالروز تولد حضرت زهرا سلام‌الله علیها فضای مجازی اهالی فرهنگ و هنر تحت تأثیر روز مادر بود و اغلب فعالان این حوزه در شبکه‌های اجتماعی روززن را تبریک گفتند.

■ **آنان که خاک را به نظر کیمیا کنند**

سالار عقیلی به مناسبت این روز موزیک ویدئو مادر با بازی گلاب آدینه، مونا فرجاد و نورا هاشمی را منتشر کرد. رضا میرکریمی برش‌هایی از فیلم «به همین سادگی»، «یه حبه قند» و «امروز» را به اشتراک گذاشت. پوریا رحیمی سام عکسی از مادرش را به اشتراک گذاشت و با این عبارت تصدقش رفت: «من برای این چشم‌ها... برای نگاهت... روزی هزار بار بمیرم کم است مادر جان.» امیر جعفری در ستایش همسرش ریما رامین‌فر نوشت. سعید آقاخانی در کپشن عکس مادرش خاطره‌ای از ثبت آن را روایت کرد: «زیر سایه درخت سیب نشسته بودیم با پدر چای می‌خوردیم که دوست عکاسم جمشید فرجوند یاالله گفت و اومد تو حیاط... مادرم به همه جا چنگ زد که سرشو از نامحرم بپوشونه که همون شد سوژه عکس جمشید... مادرم با روسری از حوله... ای مادر مهربان شوم تو را به قربان. روزت مبارک.» روح‌الله حجازی تصاویری از کارنامه کاری‌اش در سینما و تلویزیون را منتشر کرد و از ادای دین به زنان و مادران در آثارش نوشت: «بوسه باید زد، تا دیر نشده، بهشت همین‌جاست.

در تمامی آثارم سعی کردم به تأثیر و حضور زنان در جهان هستی بپردازم ولی در برخی از این فیلم‌ها به طور ویژه به نقش مادر و زن پرداخته‌ام.» نرگس آبیار در متنی تلخ از جای خالی مادرش نوشت: «مادرم... چه جایت خالی است... هنوز باور ندارم که رفته‌ای... فردا برای دیدنت، در آغوش گرفتنت و بوییدنت به کجا بیایم؟» حسین سلیمانی با انتشار عکسی از علی انصاریان و مادرش از او یاد کرد و نیکی مظفری در متنی مربوط به عکس خودش و مجید مظفری نوشت: «روز مادر بر شما مبارک باباجانی که هم برام مادری کردی، هم پدری.» امیر شهاب رضویان برای عکس مادرش رابعه معدنی از نقش مادرانه‌اش برای اهالی سینما نوشت. لیندا کیانی برشی از کتاب «چیزی شبیه زندگی» را منتشر کرد. «آنان که خاک را به نظر کیمیا کنند» مصرعی از شعر حافظ انتخاب مهران احمدی برای کپشن عکس مادرش بود. گلاره عباسی، رضا داوودنژاد، علی زند وکیلی، دنیا مدنی، لاله اسکندری، شقایق فراهانی، پردیس احمدیه، شبنم مقدمی، پژمان بازغی، سعید سهیلی و... دیگر هنرمندانی بودند که در فضای اینستاگرام در قدر و منزلت روز زن و مادر نوشتند.

■ **یک عکس با ۲۵ سال فاصله**

همایون شجریان، علیرضا عصار و سیامک انصاری عکسی به یادگار گرفته‌اند. آنها ۲۵ سال پیش تصویری مشابه را ثبت کرده بودند. این سه هنرمند به‌صورت مشترک این دو تصویر را کنار هم در صفحه اینستاگرامشان منتشر کرده و نوشته‌اند: «امشب بعد از ۲۵ سال رفاقت.»

■ **چهره‌ها**

احمد بهرامی از کسب افتخاری تازه برای فیلم تحسین شده «دشت خاموش» خبر داده است. دشت خاموش ساخته احمد بهرامی به تهیه‌کنندگی سعید بشیری که در سینماهای ایران در حال اکران است، موفق به کسب جایزه صلح نروژی (NoPFA) شد. این جایزه که توسط جشنواره بین‌المللی فیلم ترومسا با همکاری مرکز مطالعات صلح دانشگاه ترومسا و شبکه دانشجویان صلح‌جو اهدا می‌شود، به فیلمی تعلق می‌گیرد که با شیوه‌ای خلاقانه به درک عمیق‌تری از اختلاف و خشونت کمک کند. سی و دومین جشنواره بین‌المللی فیلم ترومسا از ۱۷ تا ۲۳ ژانویه (۲۷ دی تا ۳ بهمن ماه) در شهر ترومسا در کشور نروژ برگزار می‌شود و فیلم دشت خاموش در بخشی با عنوان بهای نابرابری در کنار هفت فیلم دیگر از کشورهای انگلیس، فرانسه، مکزیک و اسپانیا به نمایش درآمده است.

رضا میرکریمی از نمایش نسخه مرمت شده فیلم سینمایی «خیلی دور، خیلی نزدیک» در برنامه سینماتک خانه هنرمندان خبر داده است. این فیلم که محصول سال ۸۳ است روز دوشنبه چهار بهمن ماه ساعت ۱۷:۳۰ با حضور عوامل فیلم و مهرزاد دانش به‌عنوان منتقد میهمان نمایش داده خواهد شد.

حسین ریگی فیلمساز از برگزاری گفت‌وگویی با محوریت نیکوکاری در قاب سینما نوشته است. این برنامه قرار است با حضور دکتر محمد هاشمی، مدرس دانشگاه و پژوهشگر سینما و تئاتر، حسین ریگی و داوود طالقانی، پژوهشگر سینما به‌صورت لایو از صفحه اینستاگرام نیک آوا پخش شود.

به بهانه چهاردهمین سالگرد فوت زنده‌یاد استاد حاج قربان سلیمانی

آخرین خنیاگر

یادداشت

هوشنگ جاوید
پژوهشگر موسیقی نواحی و آیینی ایران

زنده یاد استاد حاج قربان سلیمانی از میراث داران موسیقی کهن ایران است. هنرمندی که روایتگر بخش مهمی از موسیقی اقوام ایران است و در واقع آخرین بازمانده بخشی‌های شمال خراسان بود که اصطلاحا در گذشته به آنها بخشی‌های کتابی یا روایتگر می‌گفتند یعنی از روی کتاب، حکایت و داستان‌های بخشی‌ها را برای مردم روایت می‌کردند و براین اساس لازم بود سواد و علم کافی در این زمینه داشته باشند. علاوه بر آن زمانی عنوان «بخشی» به آنها اطلاق می‌شد که به ساز خود که دوتار است و مسائل مربوط به آن تسلط کامل داشته باشند و استاد حاج قربان سلیمانی علاوه بر اشراف کامل به داستان‌ها و روایت‌های مختلف بخشی‌ها به دیگر مسائل هنر بخشی‌گری همچون دوتارنوازی به طور کامل مسلط بود و همچنین آشنا به برخی از ترانه‌ها و روایت‌های قدیم منطقه که بسیار مشکل بود و بر همین اساس تا اوایل انقلاب (سال‌های ۵۵ تا ۵۶) دراین زمینه فعالیت داشت تا اوایل انقلاب که گویا یک نفر به او می‌گوید شما که به حج مشرف شده‌اید و مسلمان هستید نباید دست به ساز بزنید و این مسأله مشکل شرعی دارد. مدت‌ها بعد از استاد سؤال کردم چرا این کار را انجام دادید و پاسخ داد ما مسلمان هستیم و واقعیت از این ماجرای گفتاری ترسیدم و به همین سبب به کشاورزی روی آوردم و چند سالی در این حرفه مشغول به کارم و بعد آن در آخرین دیداری که با استاد داشتم که حدود ۳ ماه قبل از فوت‌شان بود- در شهرستان قوچان روستای علی آباد - به منزل‌شان رفتم و یک مصاحبه مفصل درخصوص هنر بخشی‌گری انجام دادم که ماحصل آن کتابی با عنوان «آخرین خنیاگر» بود که توسط حوزه هنری استان خراسان به چاپ رسید. زنده‌یاد حاج قربان سلیمانی جایگاه هنربخشی‌گری را به خوبی می‌دانست و طی این سال‌ها در معرفی این هنر تلاش بسیاری انجام داد. جالب است بدانید مدت‌ها بعداز این اتفاق، استاد به هنر نوازندگی خود روی آورد و این اتفاق این گونه رقم خورد که یک روز تعدادی از دوستان رادیویی در خراسان برای تهیه گزارش درخصوص معرفی آداب و فرهنگ مردم مناطق مختلف به قوچان سفر می‌کنند و در آنجا با زندگی کشاورزان، دهقانان و بومیان آن آشنا می‌شوند. تهیه‌کننده این برنامه استاد جارالله‌ی از قاریان قرآن و آشنا به مسائل دینی بود که مدتی بعد از انقلاب مسئولیت آرشیو رادیو خراسان را برعهده داشت و زمانی که با همکاران خود به منطقه علی آباد می‌رود متوجه می‌شوند هنرمندی به نام حاج قربان در این منطقه زندگی می‌کند که مدت‌ها است دوتار نمی‌نوازد. با او آشنا می‌شود و از او جویای این ماجرا می‌شود و استاد در پاسخ داستان کناره‌گیری‌اش از موسیقی را تعریف می‌کند. اما آقای جارالله‌ی به استاد می‌گوید هنری که به آن می‌پردازید میراث گرانبهای کشورمان است و نباید آن را از مردم و مخاطبانش دریغ کنید آن هم در شرایطی که نسبت به دستاوردهای فرهنگی انقلاب تهاجم فرهنگی صورت گرفته و براین اساس باید به هنر خود ادامه بدهید. آن روز گزارشی که این دوستان تهیه کرده بودند از رادیو پخش شد و این امر موجب گردید استاد حاج قربان سلیمانی با شنیدن نوازندگی خود بار دیگر به حرفه‌اش بازگردد و دوتارنوازی را به صورت جدی‌تر از سر بگیرد و بعد از آن بارها و بارها، دیگر دوستان به سراغ استاد رفتند و کارهایش را از رادیو پخش کردند و صدای هنر او به گوش پایتخت نشینان هم رسید و حاج قربان سلیمانی در آن دوره به جشنواره موسیقی فجر دعوت شد و با پسرش علیرضا به هنرنمایی پرداختند و به عنوان هنرمند برتر شناخته شدند و مورد تقدیر قرار گرفتند و آرام آرام چهره ملی ایشان به جشنواره‌های خارجی هم معرفی گردید و توانست در جشنواره شناخته شده آوینیون فرانسه راه پیدا کند و در نخستین اجرای خود با وجود مخالفت‌هایی که صورت گرفت استاد حاج قربان در مدت زمان اندکی که برای او در نظر گرفته شده بود توانست با هنرنمایی خود حاضران در سالن را متحیر کند و به وجد آورد آنچنان که با گریه از او استقبال کردند و به تحسین او پرداختند و چند دوره بعد هم به این جشنواره دعوت شد و اجرا داشت. اما جای تأسف است در همان دوره زمانی استاد شرایط زندگی خوبی در ایران نداشت و با کشاورزی روزگار می‌گذراند و جالب است بدانید سال‌ها بعد باغ انگور خود را که در منطقه محل زندگی خود قرار داشت وقف قطعه هنرمندان منطقه قوچان کرد اما تا به امروز هیچ اتفاقی در این باره صورت نگرفته و حتی با گذشت ۱۴ سال از فوت استاد حاج قربان سلیمانی هیچ اتفاق دیگری برای زیباسازی این منطقه و این چهره ملی و هنری کشور انجام نگرفته است ولی آنچه که مهم بود استاد حاج قربان سلیمانی آخرین راوی بخشی‌های موسیقی خراسان بود و به عنوان بخشی اقوام ترک خراسان نمونه‌ای بود که شوربختانه از دنیا رفت و پس از او پسرش و شاگردانش راه او را ادامه دادند.

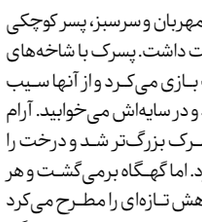
همیشه که نباید خندید!

چرخ و فلک

زهره نیلی
روزنامه‌نگار

درخت مهربان و سرسبز، پسر کوچکی را دوست داشت. پسرک با شاخه‌های درخت بازی می‌کرد و از آنها سیب می‌چید و در سایه‌اش می‌خوابید. آرام آرام، پسرک بزرگ‌تر شد و درخت را رها کرد. اما گهگاه برمی‌گشت و هر بار خواهش تازه‌ای را مطرح می‌کرد و درخت هم با مهربانی و بخشندگی به خواسته او پاسخ می‌داد تا این‌که آن‌قدر بخشید که دیگر چیزی برای بخشیدن نداشت...

«درخت بخشنده» را شل سیلور استاین نوشته و تصویر کرده؛ این داستان، نهایت بخشش، گذشت و فداکاری را نشان می‌دهد و از روابط انسانی و مهر و عشق میان آنها می‌گوید. سیلور استاین در این داستان از درختی می‌گوید که بدون کوچک‌ترین چشمداشتی، همه چیز خود را به پسرکی می‌بخشد که دوستش دارد و از او هیچ نمی‌خواهد جز این‌که به دیدارش بیاید و با این کار خوشحالش کند. سیلور استاین درباره این داستان که سه سال در فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز بود در مصاحبه‌ای گفته: «همه دوستش داشتند و تحت تأثیرش قرار می‌گرفتند. آنها «درخت بخشنده» را می‌خواندند و گریه می‌کردند و می‌گفتند زیباست. اما، یک ناشر می‌گفت بیش از حد کوتاه است... برخی فکر می‌کردند بیش از اندازه ناراحت کننده است. عده‌ای دیگر هم می‌گفتند که کتاب، حد وسط ادبیات کودک و بزرگسال است و به محبوبیت نمی‌رسد» درنهایت، ناشری تصمیم گرفت کتاب را منتشر کند وحتی به «عموشبلی» اجازه داد پایان داستانش، غمگین باقی بماند؛ آخر به گفته خود سیلور استاین «در زندگی، پایان‌های تلخ، بسیار است. اصلاً همیشه نباید خندید.» عمو شبلی در «درخت بخشنده» از تلخی‌ها و دشواری‌های عشق گفته؛ یک نفر در این داستان می‌بخشد وفداکار و از خود گذشته است و دیگری تنها از مهر بی‌دریغ او بهره می‌برد و درواقع سوءاستفاده می‌کند. سیلور استاین معتقد است «وقتی کودکی در همه داستان‌ها با پایان خوش روبه‌رو می‌شود، با خود می‌گوید چرا سهمی از این خوشبختی که این همه درباره آن می‌گویند به من نرسیده و تصور می‌کند شکست خورده و به پایان رسیده است.»



شل سیلور استاین، نویسنده و تصویرگر امریکایی را نخستین بار رضی هیرمندی به ایرانی‌ها معرفی کرد. ترجمه‌های او هنوز هم در شمار بهترین برگردان‌ها هستند. «درخت بخشنده، سرگذشت لافکادیو، با همه چی، الفبای انگلیسی عمو شبلی، سقوط به بالا، در جست‌وجوی قطعه گمشده و...» از جمله داستان‌ها و مجموعه شعرهای سیلور استاین هستند که رضی هیرمندی ترجمه کرده و در اختیار علاقه‌مندان گذاشته است. داستان «درخت بخشنده» را هم هایده کروبی ترجمه و کتاب‌های نردبان را واحد کودک و نوجوان انتشارات فنی ایران منتشر کرده؛ این کتاب با تصاویر ساده، قابل فهم و درعین حال هنرمندانه‌ای همراه است که بخش‌هایی از داستان را روایت و آن را کامل می‌کنند. شل سیلوراستاین در شمار شاعران و نویسندگانی است که آثارش به گروه سنی خاصی تعلق ندارد و همه آدم‌ها از خواندن کتاب‌هایش لذت می‌برند و می‌توانند درک و دریافت خود را از آن داشته باشند.

مواجهه تازه با زندگی

پیشنهاد

بهاره جهان‌بخش
مترجم

«داستان اضطراب من»، رمانی است درباره زنی حدود پنجاه‌سال به‌نام لئا که خیلی اتفاقی و غافلگیرکننده متوجه وجود توده سرطانی در سینه‌اش می‌شود. لنا، نویسنده‌ای است که خود دوپسر از دو ازدواجش دارد و پسر همسرش هم با او و همسرش «شالوم» زندگی می‌کند. لئا تمام سال‌های گذشته خود را وقف کار منظم، زندگی، نوشتن و بچه‌ها و همسرش کرده و حالا که این توده بدخیم در مسیر زندگی‌اش قرار گرفته تلاش می‌کند با بازنگری به گذشته، رابطه با والدین - خصوصاً مادر- ازدواج اول و شوهر فعلی‌اش و انتظارات و مشکلات بچه‌ها، دنبال دلایل روانی منجرشده به بیماری خود بگردد. نویسنده در بخش‌های مختلف رمان سعی دارد تأثیر عمیق زخم‌های روحی، دل‌شکستگی و رنجش‌های عاطفی را در بدن و سلامت انسان نشان دهد. «داستان اضطراب من» اتفاقاً داستان زنی مضطرب وسواسی و رنجور نیست که بعد از شنیدن خبر ابتلا به سرطان دست و پایش را گم کرده باشد، بلکه زن میانسال داستان تازه به بهانه فرصت محدودی که پیش رو دارد سعی می‌کند مواجهه تازه‌تری با زندگی را امتحان کند. و همیشه عشق در غم، درد، بیماری، تنهایی و ترس پیدا می‌شود. هرقدر همه اینها در روح انسان عمیق‌تر و کاری‌تر باشند عشق عجیب‌تر و آتشین‌تری بروز خواهد کرد و این را تاریخ عشاق جهان براحتی نشان می‌دهند. لئا در جریان شیمی درمانی عاشق می‌شود و بعد باید برای مدت محدود زندگی پیش رو تصمیم بگیرد. این‌که می‌خواهد آلام روحی و جسمی را در کنار چه کسی تاب بیاورد. لئا در طول داستان بارها به بیان روشن اقرار می‌کند که هر زمان که شوهرش با او قهرهای طولانی کرده یا او را تحقیر کرده و نادیده انگاشته خودش متوجه شده که اتفاق ناخوشایندی در بدنش در حال روی دادن است. همان چیزی که سرانجام با هیولایی به نام سرطان سربرمی‌آورد. بینیاردی نویسنده کتاب خود تجربه دست‌وپنجه نرم‌کردن با سرطان را از سر گذرانده و اول کتاب سعی دارد زندگی شخصی خود را به شکلی قاطعانه از داستان لئای کتابش مبرا کند، اما کمی پیگیری اخبار زندگی شخصی او به‌خوبی نشان می‌دهد لئا چقدر و تا کجاها به بینیاردی شبیه است. همیشه داستان‌ها زمانی به دردآورترین شکل ممکن نگاشته می‌شوند که بیشترین قرابت را با تجربه واقعی نویسنده خود از جهان واقعی و زیست او دارد. و «داستان اضطراب من» خواننده را دچار دردی که لئا با آن دست به گریبان است می‌کند و موجب می‌شود به فکر سلامت روح و تن خود بیفتد پیش از آن‌که خیلی دیر شده باشد.

■ **اضطراب من**
■ **داریا بینیاردی**
■ **ترجمه بهاره جهان‌بخش**
■ **نشر ققنوس**

مهارت‌های گفت‌وگو(۳)

چگونه گفت‌وگو نکنیم!

یک فنجان چای

آزاده سهرابی
روانشناس

می‌خواهد به همسرش بگوید خسته از کار روزانه است و بهتر است حالا که او به خانه آمده، کمی در کارهای خانه کمک حالش باشد؛ اما نمی‌گوید، چون نگران است همسرش از این حرف او برنجد. در عوض وقتی همسرش در حال استراحت است، بیش از همیشه ظرف و ظروف را به هم می‌کوبد. می‌خواهد به دوستش بگوید از دست او رنجیده که سر قرار دیر رسیده است، اما به جای تمرکز بر همین موقعیت خاص و گفتن جمله‌ای مثل اینکه: «واقعاً از دستت رنجیدم که دیر آمدی با اینکه می‌دانستی من عجله دارم. حالا باید کمی کوتاهتر همدیگر را ببینیم». می‌گوید: «به تو گفتم عجله دارم اما تو همیشه بی‌مسئولیتی و همیشه خودخواهانه رفتار می‌کنی! دیگر امکان ندارد با تو قرار بگذارم.»

بله گفت‌وگو هم سبک دارد! حالا باید یک رجوع به خودتان بکنید و ببینید چقدر در کلام روزمره‌تان در تعامل با همکار، همسر، فرزند، دوست و... شروع به بی‌اعتبار ساختن طرف مقابل می‌کنید؟ چقدر در کلام شما سرزنش وجود دارد؟ چقدر از بیان شفاف پیام خود غفلت می‌کنید تا دیگری را ناراحت نکنید یا نگران از دست دادن او هستید یا جرأت‌ورزی کافی برای بیان خواسته‌تان ندارید؟ چقدر با عبارت‌های «تو همیشه» یا «تو هیچ‌وقت» برای اعتراض خود به رفتار دیگری استفاده می‌کنید؟ چقدر دارید احساس‌های منفی خودتان را در قالب پیام گفتاری و رفتاری به دیگری نسبت می‌دهید؟ چقدر زیر لب غرغر می‌کنید؟

اگر شما در یک گفت‌وگو، لزومی به شفاف‌سازی نمی‌بینید و یا برای بیان خواسته -پیام- خود مدام نگران ایجاد سوءتفاهم هستید و یا اعتماد به نفس کافی ندارید که احساس و فکر خود را با دیگری در میان بگذارید، در واقعاً شما در این گفت‌وگو «منفعل» عمل می‌کنید و در نهایت عملاً بدون تعامل ارتباط را رها می‌کنید. در این روش پیام در بهترین حالت، ناقص رد و بدل می‌شود؛ چون معمولاً آدم‌ها فرصت کنکاش در پیام‌های ناقص و پراستعاره را ندارند. در این روش شما در هر مکالمه بیشتر از صمیمیت دور می‌شوید.

شاید مهمترین مهارتی که نیاز است شما یاد بگیرید، ارتقای اعتماد به نفس و کار کردن روی فن بیانتان باشد. اینکه فن بیانتان را قوی کنید معنایش این نیست که قرار است برای ایراد یک سخنرانی جلوی یک جمع کثیر خود را آماده کنید؛ بلکه منظور این است که تا حد امکان در کلامتان مکث نباشد، جویده جویده سخن نگویید، «مِن مِن» کردن نداشته باشید. در کوتاهترین کلمات اما مناسب‌ترینشان منظور خود را بیان کنید. اعتماد به نفس تصور درونی شما از میزان مهارتتان در پیشبرد یک گفت‌وگوست و در کنارش عزت نفس احساس ارزشمندی درونی به خودتان و دیگری است که این دو با هم یک پیشگوی خوب برای این خواهد بود که شما را از حالت منفعل در گفت‌وگو خارج کند. همین احساس است که ترس از قضاوت را کنار می‌زند.

البته شاید برای کسی که دچار اضطراب اجتماعی است یا شخصیت اجتنابی دارد همین تمرین‌های ساده به راحتی قابل انجام نباشد و نیاز است که فرد حتماً از روش درمانی مؤثر برای ارتقای مهارت‌های خود بهره ببرد؛ اما یک گفت‌وگوی سازنده، سرآغاز ایجاد مهارت‌های ارتباطی مؤثر است. اما الگوی مخرب بعدی در گفت‌وگو که متأسفانه در این روزگار زیاد آن را مشاهده می‌کنیم، گفت‌وگوی «تهاجمی» است. همان کسانی که مدام در حال سرزنش دیگری هستند و هیچ مسئولیتی از اتفاقات را به‌عهده نمی‌گیرند. مدام از عبارات کلی «تو همیشه» یا «تو هیچ وقت» استفاده می‌کنند. یک موقعیت را به شکل افراطی به تمام موقعیت‌های گذشته و آینده رابطه و موقعیت ربط می‌دهند. این افراد عموماً احساس تهدید دائمی دارند و افکار منفی خودشان را به دیگران فرافکنی می‌کنند. شاید به جرأت بتوان گفت مخرب‌ترین الگوی گفت‌وگو همین است که یکی یا هر دو سمت گفت‌وگو سبک تهاجمی را انتخاب کنند. این گفت‌وگو در واقع در نطفه، خفه می‌شود، چون اساساً در این میان پیامی منتقل نمی‌شود و هیچ جایی برای «شنیدن» وجود ندارد. حال شما ترکیب یک سبک منفعل را با سبک پرخاشگری در هم بیامیزید می‌شود همان فردی که در ابتدا مثالش آمد. زنی که جرأت کافی برای بیان خواسته‌اش به همسرش ندارد و به جای حرف زدن بشقاب‌ها و لیوان‌ها را به هم می‌کوبد.

عکس نوشت

درهای خانه موزه انتظامی به دنبال بهبود نسبی شرایط ناشی از شیوع بیماری کرونا بار دیگر به روی تماشاگران و بویژه کودکان، باز می‌شود. سالن خانه موزه انتظامی همچون روال قبل صبح‌ها و در اولین نوبت نمایش عصر میزبان آثار کودکان است و دومین نوبت اجرای آن در عصرها ویژه آثار بزرگسالان است./ایسنا