

<div><div> </div><div>تلفن: ۰۰۰ ۸۸۷۶ ۱۷۳۰ تله‌فکس: ۰۰۰ ۸۸۷۶ ۱۲۴۵ ارتباط مردمی: ۰۷۵ ۸۸۷۶ ۹۰۷۵</div><div>پست‌کد: ۰۰۰۰ ۴۵ ۱۲۱۳ روابط عمومی / نشانی: تهران خیابان خرمشهر،شماره ۲۰۸</div><div>مستدقق پستی: ۰۳۳۸۸ -۵۳۸۸ / امور مشترکین: ۰۰۰ ۸۸۷۴۸۸۰۰</div><div>چاپ: شرکت چاپ جام‌چم / سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی</div><div>سازمان آگهی‌های روزنامه ایران- دارنده گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT</div><div>تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶ / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱)</div><div>انتشارات موسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۰۵-۸۸۵۴۸۸۹۲</div><div>http://irannewspaper.ir</div></div>	
<div>مدان شهر ۱۲/۱۷ ادان مغرب ۱۷/۴۸ نیمه شب شرعی ۲۳/۳۴ ادان صبح فردا ۵/۴۰ طلوع آفتاب فردا ۷/۰۶</div>	
<div><div><div>امام جواد(ع):</div></div><div>سه خصلت جلب محبّت می‌کند: انصاف در معاشرت با مردم، همدردی در مشکلات آنها، همراه و همدم شدن با معنویات.</div></div>	

سخن روز	
<div><div>همراه و همدم شدن با معنویات.</div></div>	

نگاره	
کیان رادچویان	
<div><div>کودک با تولد خود آرامش را به خانواده هدیه می‌دهد</div></div>	



هنرمندان در فضای مجازی	
<div><div>این روزها با نزدیک شدن به ایام جشنواره‌های فجر هنرمندان از پیش‌فروش بلیت‌های جشنواره می‌گویند. اما در بین خبرهای سینما و تئاتر، تجسمی هنرمندان از خوشحالی صعود تیم ملی به جام جهانی می‌گویند.</div></div>	

افتخار ایران	
<div><div>صعود ایران به جام جهانی باعث شد که هنرمندانی همچون رضا میرکریمی، رسول صدرعاملی، تهمینه میلانی، سیامک انصاری، سیدجواد رضویان، دنیا مدنی، محراب قاسمخانی این صعود را با عکس تیم ملی به مردم ایران تبریک بگویند. محمدعلی طالبی در صفحه خود نوشت: «ایران با گل مهدی طارمی برنده مسابقه با عراق شد و بدین ترتیب سریع‌ترین صعود تیم ملی ایران به جام جهانی رقم خورد. ایران نخستین تیم آسیایی است که حضورش در جام جهانی قطر مسجل شده است. این سومین حضور پیاپی و ششمین راهیابی این تیم در دوران جام جهانی است.»</div></div>	

چهره‌ها	
<div><div>کوروش نریمانی در صفحه خود با انتشار عکسی از پارک خانه هنرمندان نوشت: «پاییز امسال، مدتی به‌خاطر پروژه نوشتن سحرخیز شدم. صبح‌ها پیش از طلوع آفتاب و شروع کار کله بزها، از خونه می‌زدم بیرون که برم دفتر و بنشینم سر کار نوشتن. طلوع آفتاب رو تو پارک هنرمندان بدم و ورزشکارای صبحگاهی رو تماشا می‌کردم و مدتی هم می‌نشستم لب حوض و گاهی هم با گوشیم عکس می‌گرفتم. راستش این سحرخیزی که چندان تأثیری تو سرعت و کمیت کار نوشتنم نداشت، ولی عوضش بخورده آفتاب دیدم، نفس تازه کردم، با جوصله صبوحونه با نون داغ و تازه خوردم و ورزش دیگران رو تماشا کردم به امید اینکه روزی منم باشم صبح‌ها بیام به خورده ورزش کنم.»</div></div>	

شهرزودل افکار بازنگر تئاتر و سینما در صفحه خود خیر از اجرای نمایش «طوفان» بعد از دو سال تمرین داده است. این بازیگر در صفحه خود نوشت: «طوفان/The Tempest» آخرین نمایشنامه ویلیام شکسپیر، تازه‌ترین تولید تئاتر مستقل تهران بعد از دو سال تمرین از ۲۸ بهمن‌ماه در تماشاخانه ایرانشهر به‌روی صحنه می‌رود.»	
---	--

کیومرث مرادی در صفحه خود فیلم «مکبث» را منتشر کرده است. این کارگردان تئاتر درباره این فیلم نوشت: «این اثر را ببینید، چندین بار ببینید، تکرار و تعدد بازی برای پول ساختن، فخر فروختن، نمایش دادن، با سادگی در زیستن و خلق کردن بسیار متفاوت است. با دیدن این اثر به این باور می‌رسید که چقدر می‌توان از سطحی بودن و سطحی شدن این هنر مقدس، هنر بازیگری فاصله داشت و هنرمند بازیگر بود و نه یک بازی ساز سطحی.»	
--	--

مجید صالحی با انتشار تیزر فیلم سینمایی «برف آخر» ساخته امیرحسین عسگری خبر داد که این فیلم برای رقابت در جشنواره فیلم فجر، آماده نمایش شد. در «برف آخر» امین حیایی، لادن مستوفی و مجید صالحی به ایفای نقش می‌پردازند.»	
---	--

لیلی رشیدی صدوبیست‌وششمین کتاب شنیدنی را می‌خواند. کتاب «دل به من بسپار»، اثر سوزانا تامارو با ترجمه «بهمن فرزانه کتابی است در رادیو گوشه منتشر می‌شود. در بحثی از کتاب آمده است: «می‌دانی «ج» چه می‌گوید؟ اینکه هریک از ما تخی را به دست داریم که اگر آن را دنبال کنیم به ستاره ای می‌رسیم. هریک از ما در آسمان صاحب ستاره‌ای هستیم که اقبال ما بستگی به آن دارد، یک ستاره بادبادکی، باید یاد بگیریم که آن را دنبال کنیم و نخ آن را گم نکنیم.»	
---	--

کهد تاراج بازیگر تئاتر با انتشار چند عکس خود در حال تمرین تئاتر نوشت: «تمرین برای جشنواره، صحنه‌ها عوض می‌شوند. صحنه‌ها تعدیل می‌شوند. صحنه‌ها دوست‌داشتنی‌تر می‌شوند.»	
---	--

پیشنهاد کتاب	
<div><div>خواندن کتاب «جاده لس آنجلس» را قاسمعلی فراست نویسنده و منتقد در صفحه خود خبر داده است و دربارهٔ این کتاب نوشت: «تاکنون داستانی از جان فاتنه نویسنده آمریکایی نخونده بودم. با جاده لس آنجلس با این نویسنده آشنا شدم. کتابی که سال‌ها بعد از نوشتن، لایلای دست‌نوشته‌هایش پیدا می‌شود. نوشته، رمانی است خواندنی با طنزهایی خاص. با جوانی سرکوار داریم که سرهیج کاری نمی‌ماند. بلندپرواز است و در سووادی نویسنده‌گی. هرچا می‌رود پایند آن کار نیست. گمان می‌کنم از خواندن این کتاب لذت ببرید.»</div></div>	

خواندن کتاب «تاریخ اردلان» را پوران درخشنده در صفحه خود با انتشار جلد کتاب خبر داده است. این کتاب تألیف مستوره اردلان است که کتابی تاریخی از دوران صفویان و حکومت اردلان است که توسط اولین زن تاریخ‌نویس ایران ماه شرف خانم مستوره اردلان نوشته شده است.	
--	--

«کاغذ پاره‌ها» مستند انیمیشنی منحصر به فرد است	
<div><div>هوشنگ گلمکانی: «کاغذ پاره‌ها» یک مستند انیمیشنی منحصربه‌فرد است که نظیرش را ندیده‌ام. من البته همه فیلم‌های مستند دنیا را ندیده‌ام اما از میان آن چه دیده‌ام مستندی شبیه «کاغذ پاره‌ها» را به یاد ندارم. صدای این اثر حاصل مصاحبه کارگردان با تعدادی از کارتن‌خواب‌ها در یکی از مراکز نگهداری زنان کارتن خواب است. فیلم از تکه‌های مقوا ساخته شده که این عنصر بصری اساسی فیلم کنایه از مقوای کارتن‌هایی است که در حقیقت این زنان با آن زندگی کرده‌اند، گرچه تکنیک «کات‌اوت» در انیمیشن تکنیک تازه‌ای نیست، اما این مستند انیمیشن بسیار زیبا به خاطر ترکیب آن مصاحبه‌ها با تصاویرهای مقوایی اثر متفاوتی است.</div></div>	

بخشی از گفته‌های این منتقد سینما در اینستا	
---	--

کمک ادبیات به کودکان با نیازهای ویژه	
<div><div>دو درخت از باغ عرفان و تصوّف افغانستان</div></div>	

هم‌کلاسی یا دوستی با این ویژگی‌ها دارند باید چه رفتاری در پیش بگیرند و از همه مهم‌تر اینکه بچه‌های اینچنینی هم مثل خودشان عادی هستند. البته تنها در شرایطی می‌توان انتظار چنین کارکردی را از مخلوقات ادبی و کتاب‌ها داشت که بر مبنای استانداردها و مطابق با سلاطین گروه‌های سنی مورد نظر نوشته شده باشند. طی سال‌های اخیر و در پی انتشار این قبیل فراخوان‌ها با انتشار آثار موفقی در عرصه جهانی مواجه شده‌ایم، در داخل کشور هم برخی ناشران و نویسندگان اقدامات خوبی را شروع کرده‌اند. تا جایی که به خاطر دارم، انتشارات فنی و انتشارات نردبان کتاب‌های قابل تأملی در این زمینه روانه کتابفروشی‌ها کرده‌اند. این دو موردی که برای نمونه گفتم دست به برپایی جلسات متعددی با حضور اهالی کتاب زدند و حتی فراخوان منتشر کردند. هر چند که هنوز راه نرفته بسیاری در پیش است. با این حال ذکریک نکته هم ضروری است، اینک‌ه همه بارچنین مسئولیت‌هایی را نمی‌توان به عهده کتاب و اهالی‌اش بگذاریم؛ بخش مهمی از این آگاهی بخشی به عهده والدین است. حلال‌فرقی ندارد که فرزند آنان، خود در این زمره قرار می‌گیرد و یا اینکه در اطرافش هم‌کلاسی‌هایی با این ویژگی‌ها دارد. مربیان و معلمان هم باید به این مسأله توجه کنند، اینها هم رکنی مهم در بحث آموزش این قبیل مسائل به شمار می‌آیند. اما در این بین اهالی رسانه هم می‌توانند اثرگذاری زیادی داشته باشند. این نکته بیش از همه درباره رسانه‌های پرمخاطب حاکم است، بنابراین می‌بینید که ادبیات هرچقدر هم قدرتمند باشد به تنهایی از پس چنین مسئولیتی برنی‌آید، مجموعه‌ای از عوامل و افراد باید دست به دست یکدیگر بدهند تا فرزندان‌مان زندگی در جهان بهتری را تجربه کنند.

پیشنهاد	
<div><div>دو درخت از باغ عرفان و تصوّف افغانستان</div></div>	

در این هفته خداوند دوکتاب برای من روزی کرد و از دیدن و خواندن آنها بسیار شاد شدم و جان لاغر و اندیشه ناتوان را صیقل دادم. می‌خواهم این دو کتاب را کوتاه برای خوانندگان ارجمند معرفی و خواندنشان را پیشنهاد کنم. شاید شما نیز به عرفان و تصوف علاقه‌مند باشید ومشتاق دیدار با این کتاب‌ها؛ و توفیق خواندن آنها را به دست آورید.
■ **تصوف در افغانستان معاصر**؛ کتابی است که دکتر سیدجمال‌الدین موسوی، نویسنده و پژوهشگر جوان به رشته تحریر درآورده است. پژوهش جامع و همه‌جانبه نگر درباره موضوع، نخستین ویژگی این کتاب است. آقای دکتر موسوی در گردآوری مواد و محتوای این کتاب هم از پژوهش کتابخانه‌ای استفاده کرده و تا جایی که ممکن بوده منابع مختلف را جست‌وجو کرده است. مهم‌تر از آن پژوهش میدانی وسیع در شهرهای مختلف افغانستان داشته و از خانقاه‌ها و مراکز تصوف در کشور دیدن و با بزرگان عرفان و تصوف دیدار و گفت‌وگو کرده است. خواننده با توریق کوتاه کتاب، زحمت‌ها و تلاش‌های آقای دکتر موسوی را درمی‌یابد و دیگر نیازی به توضیح بنده نیست.

ویژگی دوم کتاب تصوف در افغانستان معاصر فصل‌بندی، اسلوب، تبویب و تبیین هنرمندانه، زیبا و دلکش آن است. فشرده‌گی، ویرایش خوب، عناوین جذاب و چاپ زیبا کتاب را خواننده‌تر کرده است. مقدمه، علائمه سید حسین اخلاق، استاد دانشگاه در ایالات متحده آمریکا و نیز نمایه دقیق از مفاهیم، امکان، کتاب‌ها و اشخاص و ضمیمه دیدنی از تصاویر عرفای افغانستان و خانقاه‌ها و مزارات عرفانی این کشور بر فایده و جذابیت کتاب افزوده است. دریک کلام خواننده با خواندن این کتاب درمی‌یابد که کتاب با حجم کم، مطالب فراوان، خواندنی و مفید بسیاری دارد. به دوست ارجمند جناب دکتر موسوی خسته نباشید عرض می‌کنم و تشکر می‌کنم که اثری چنین ارزشمند در موضوعی مهم را در دسترس ما قرار داده است.

■ **جهان خسروانی**؛ کتاب دیگری است که این هفته آن را برای خواندن به دست گرفتم. نویسنده و پژوهشگر کتاب دوست‌گرامی‌ام جناب سیدمحمد حسینی‌فطرت است. حسینی فطرت هم تحصیلات کلاسیک و دینی دارد و هم تحصیلات جدید و هر دو در تحقیق و تعریف جهان خسروانی آشکارا خود را نشان داده است. جناب حسینی پیش از این کتاب «جهان بیدل» را به علاقه‌مندان عرفان و تصوف تقدیم کرده بود. آن کتاب نیز درخت تبریک و باری بود و علاقه‌مندان به تصوف و عرفان در سایه‌سار آن آمدیند. جهان خسروانی؛ اما پیرامون حکمت و معرفت با نگاهی به زندگی، شعر و اندیشه‌های شاعر نامدار، امیرخسرو دهلوی سیر می‌کند. امیر خسرو، شاعری است که زبان شیرین فارسی را از افغانستان به هندوستان ارمغان برده است. با اینکه شاعری است بزرگ و صاحب سبک؛ اما کمتر معرفی شده و اندیشه‌ها و هنرش کمتر در میان مردم راه باز کرده است. اکنون جناب حسینی این باربر زمین مانده را برداشته و با موفقیت به مثل رسانده است. از خداوند خلاق برای ایشان سلامتی و تداوم این راه را خواهانم.

عکس نوشت	
<div><div>پس از دیدار تیم ملی فوتبال ایران و عراق و صعود تیم ملی کشورمان به جام جهانی که به صورت زنده از برج آزادی پخش شد، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به همت بنیاد فرهنگی هنری رودکی به اجرای برنامه‌های مختلف فرهنگی هنری از جمله اجرای قطعات ملی با ارکستر سازهای بادی به رهبری سینا ذکایی پرداخت./</div></div>	

بگذار از انسان‌هایی که ما را شاد می‌سازند، قدردانی کنیم؛ آنها باغبانانی دوست داشتنی هستند که روح ما را شوکوفامی‌سازند.	
--	--

<div><div>در جست‌وجوی زمان از دست رفته، مارسل پروست، مهدی سبحانی، نشر مرکز</div></div>	
--	--

رویکردهای حل مسأله ۱/	
حل مسأله با خواندن صورت مسأله آغاز می‌شود	

عموماً در اتراق درمان وقتی کسی با یک مشکل مراجعه می‌کند از او پرسیده می‌شود مشکل الان و اکنون تو چیست؛ موضوع این نیست که مشکل اکنون و اینجا یا فرد دقیقاً از زمانی که آن را به یاد می‌آورد و ذکر می‌کند آغاز شده است چون زندگی یک کلاف درهم پیچیده از تصمیمات و رفتارها و تأثیرات محیط بر فرد … است. بدون تردید وقتی خود را در یک موقعیتی احساس می‌کنید که برای حل آن دچار چالش شده‌اید، با کمی تأمل درمی‌یابید که پیش از این نیز چنین احساسی را تجربه کرده‌اید. اما چرا برای بررسی مشکلات یک فرد از اینجا و اکنون شروع می‌شود؟ علت این است که نحوه برخورد و احساسات فرد در مقابل آن مشکل و حتی میزان درماندگی و ناتوانی فرد در حل مشکل یک گویبی را به درمانگران ارائه می‌دهد که چرخه‌ای از زندگی آن فرد را بازگشایی می‌کند؛ بله! نحوه مواجهه هر فرد با مشکلات، یکی از ویژگی‌های مهم شخصیتی فرد است. هر چند نمی‌توان تکمان کرد که احوال روانی هر فرد ممکن است الگوی همیشگی او را تحت تأثیر قرار دهد؛ یک فرد افسرده قاعدتاً در مواجهه با یک چالش نمی‌تواند کارکردی مانند قیل داشته باشد. با این همه روانشناسان معتقدند عموم کسانی که مستعد افسردگی هستند، کسانی هستند که در مقابل چالش‌ها آسیب‌پذیرترند. در این سلسله یادداشت‌های هفتگی می‌خواهیم کمی درباره حل مسائل سخن بگوییم. در این میان می‌توانید خودتان را پیدا کنید و کمی بیشتر بشناسید و با مهارت‌های خود را در حل مسأله افزایش دهید.

عموم افرادی که وقت ربه‌رو شدن با مشکلات دچار نوعی درماندگی می‌شوند و در نتیجه درماندگی یا صورت مسأله را پاک می‌کنند یا راهکارهای سازگار و «حلال مشکل» را انتخاب نمی‌کنند و حتی گاه گریه بر گره می‌افزایند، به این دلیل به سمت چنین انتخابی می‌روند که به شکل انعطاف‌ناپذیری همواره در زندگی از یک راه‌حل برای حل مشکلات مختلف استفاده می‌کنند. تصور کنید همواره راه حل شما برای حل مشکل با فرد دیگر فقط گفت‌وگو کردن باشد و حالا در مقابل یک فردی که زبان او را بلد نیستید، نشست‌اید. این فرد قرار است چگونه چالش خود را حل کند؟ مشکلات هم همین گونه‌اند. همیشه زبان حل آنها در دسترس نیست.

نکته دیگر این است که شما نمی‌توانید از همان نقطه‌ای که مشکل را ایجاد کرده‌اید، مشکل را حل کنید؛ یعنی برای حل مشکل نیاز است که زاویه دید خود را تغییر دهید یا وسعت بدعهد و خود و چالش را از بیرون از خودتان نظاره کنید که همین ویژگی هم نیاز به یک انعطاف‌پذیری دارد. حل مسأله روشی فعالانه است نه روشی منفعل. یعنی این گونه نیست که شما لزوماً بنشینید فکر کنید و منتظر باشید راه حل در ذهنتان جرقه بزند بلکه نیاز است بخش‌هایی از راه حل را همزمان آزمون و خطا کنید و بار دیگر پای انعطاف‌پذیری در میان است.

در روزهای آینده خواهید دید که حل کردن یک مسأله تنها یک مسیر ندارد و می‌توان از مسیرهای مختلفی به حل آن دست زد اما تقریباً اصول بنیادین آن یکی است و پایه آن شناخت دقیق مسأله، شروع کردن از موقعیت اینجا و اکنونی ایجاد شده در مسأله و داشتن یک ذهنی است که بتواند خود را برای حل مشکل وسعت دهد و از همه اینها مهم‌تر این است که راه حل‌ها همیشه از دل خواندن دقیق صورت مسأله آغاز می‌شود. اگر با خود تصور کنید که برای هر مسأله‌ای یک پاسخی وجود دارد که بخش زیادی از آن پاسخ در خود صورت مسأله نهفته است، اما برای رسیدن به آن پاسخ می‌توان حتی راه حلی را اختراع کرد، شاید دیگر مسائل شبیه غول‌های تهدیدکننده به نظر نرسند. با این همه شما کاملاً‌حق دارید در مقابل هر مسأله سطحی از استرس را تجربه کنید!


نگاره

کیان رادچویان