

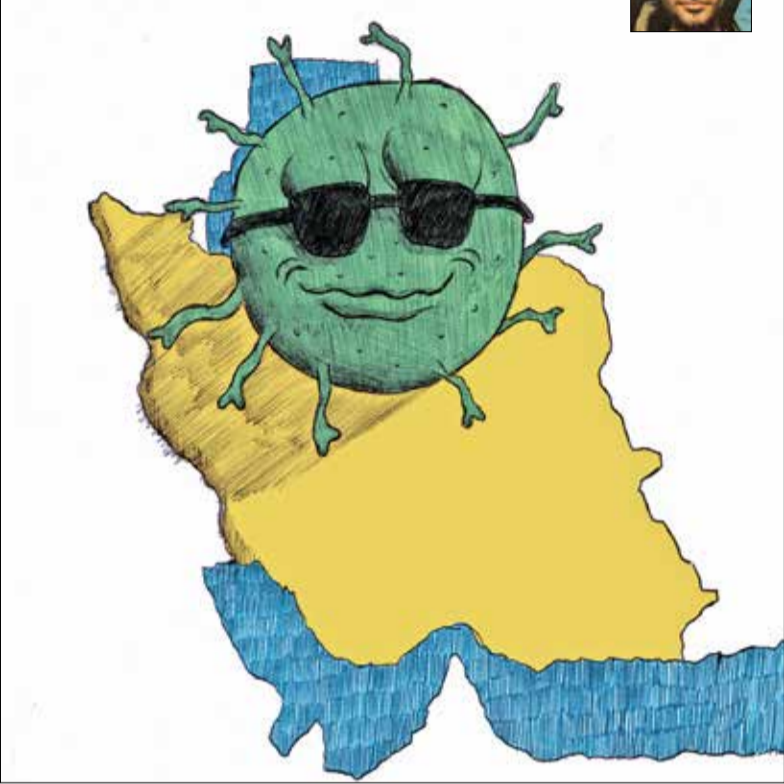
رسول اکرم (ص):

دو چیز را خداوند در این جهان کفرمی دهد: تعدی وناسپاسی پدرومادر.

سخن روز

کنز العمال، ج ۱۶، ص ۴۲، ح ۴۵۴۵۸

	نگاره	
	کیان رادپویان	
سایه سنگین کرونا بر کشور		



	هنرمندان در فضای مجازی	
<p>صفحات اهالی فرهنگ و هنر در فضای مجازی چند روزی است که رنگ ولعاب جشنواره‌ی به خود گرفته، از انتشار تصاویری از فیلم‌های حاضر در جشنواره فیلم فجر گرفته تا دعوت به حضور در اجرای فلان خواننده یا آهنگساز و البته پست‌هایی درباره تازه‌های نشر.</p>		

■ **بازگشت دوباره نیکی کریمی به بازیگری**

نخستین تصویر از ایفای نقش نیکی کریمی در فیلم «دسته دختران» کارگردانی به منیر قیدی وباتپه‌کنندگی محمدرضا منصوری منتشر شد، این تصویری است که هنرمندان مختلفی آن را به اشتراک گذاشته‌اند. هدی زین‌العابدین زاده بازیگر سینما وتلویزیون در همین باره نوشته: «کریمی با بازی در دسته دختران، تجربه یک بیگ پروداکشن جنگی را از سر گذرانده و پس از پنج سال در مقام بازیگر با فیلمی جدید به جشنواره فیلم فجر می‌آید.» البته هنرمندان دیگری هم این تصویر را منتشر کرده‌اند که از جمله می‌توان به فرشته حسینی اشاره کرد. دسته دختران روایت نبرد دختران قهرمان ایران در روزهای آغازین جنگ است، این فیلم محصول مشترک بنیاد سینمایی فارابی و سازمان سینمایی سوره است.

■ **چهره‌ها**

مهشید میرمعزی از تازه‌ترین ترجمه خود نوشته، رمان «وزن کلمات» که این مترجم باسابقه ادبیات آلمانی پیش‌تر درباره کار بر روی آن خبر داده و حتی عنوان کرده بود که در میان آثار خود برای این رمان جایگاه متفاوتی قائل است. این نوشته «باسکال مرسیس» چندی است با همراهی نشر افق روانه کتابفروشی شده است. میرمعزی درباره این رمان نوشته: «وقتی ترجمه‌ای مرا در بند خود می‌گیرد و دور از دنیا به درون خود می‌کشد، همه چیز را فراموش می‌کنم.» **علیرضا قربانی** بخشی از ضبط آلبوم تازه خود را استوری کرده، او با اشاره به شعری از حسین منزوی با این مضمون: «از رزمزه دلنتگیم، از همه‌همه بیزاریم» نوشته: «حال این روزهای ما.. ضبط با دوستان مهربان» **اسماعیل محرابی**، بازیگر سینما و تئاتر پستی درباره تکنیک‌های بازیگری منتشر کرده و نوشته: «به نظر شما دو تکنیکی که برای موفقیت در هر مهارت و دانشی نیاز داریم چه چیزهایی است؟» او از دنبال‌کنندگان صفحه‌اش خواسته که نظر خود را کامنت بگذارند. او در پست دیگری هم عکسی با زنده‌یاد عباس جوانمرد منتشر کرده که به سال‌ها قبل و نمایش تلویزیونی آوازهای شب بازمی‌گردد.

محسن رجب‌پور، تهیه‌کننده موسیقی هم تصاویری درباره پیش‌ خرید آلبوم تازه‌ای به خوانندگی حامد همایون استوری کرده. او در ادامه عنوان برخی قطعات این آلبوم و قسمتی از ترانه‌ها را با علاقه‌مندان به اشتراک گذاشته است. حامد همایون بعد از پنج سال با آلبوم برنخ عاشقی به عرصه موسیقی بازمی‌گردد.

■ **نمایشگاهی برای اصفهانی**

صفحه‌گالری هنرهای تجسمی «اکنون» برپایی نمایشگاه تازه‌ای را به علاقه‌مندان اصفهانی اطلاع‌رسانی کرده است. این نمایشگاه با عنوان «خستگی» تا چهارشنبه میزبانی مراجعه‌کنندگان را برعهده دارد که شامل آثاری از مهدیه خردمند است.خردمند همان‌طور که پیش‌تر هم گفته در این آثار برای به نمایش گذاشتن احساس خستگی تلاش کرده، خستگی‌هایی که برآمده از زندگی پرمشغله امروزی‌اند. این هنرمند ساکن اصفهان، فعالیت خود را در زمینه‌های فرهنگی و هنری از داستان‌نویسی آغاز کرد و به‌طور خودآموز، تصویرگری را آموخت.

■ **چه خبر؟**

«بی‌صدا خلزون» عنوان فیلمی به کارگردانی بهرنگ درقوئی‌زاده و با نویسندگی محمدرضا رهگذر است که سال ۱۳۹۸ تولید شده. هانیه توسلی یکی از بازیگران این فیلم با انتشار تصاویری ازپشت صحنه نوشته که «بی‌صدا خلزون» بزودی اکران می‌شود. او نوشته: «یکی از سخت‌ترین نقش‌هایی که در زندگی‌ام بازی کردم. خیلی سخت و پر از چالش بود اما همین سختی‌ها یک نقش رو جذاب و شیرین می‌کنه.» هانیه توسلی، مه‌ران احمدی، محسن کیایی، پدرام شریفی، بهنوش بختیاری و علیرضا جلالی‌نبار هنرمندانی هستند که در این فیلم به ایفای نقش پرداخته‌اند.

صفحه موزه و کتابخانه ملک خیر از برگزاری نشست «نگاهی به قربادین شاپور بن سهل» با مروری بر نسخه‌های کهن گنجینه ملک داده است. این نشست با همکاری مشترک این کتابخانه و موزه با دانشگاه علوم پزشکی ایران برگزار می‌شود. محمد صدر، پزشک و دانش‌آموخته تاریخ پزشکی از دانشگاه پاریس در این نشست در روز پنجشنبه ۱۴ بهمن ماه سال‌جاری از ساعت ۱۴ در گنجینه کتابخانه و موزه ملی ملک سخنرانی می‌کند. قربادین با داروسازی در پزشکی سنتی، واژه‌ای عربی به شمار می‌آید که از واژه یونانی graphidion گرفته شده است.

بهترین‌راه‌همان تعیین حریم‌است

قادر آشنا: تا زمانی که برای این مجموعه منحصر به فرد حریمی مشخص نکنیم، همواره این مشکلات وجود دارد. وزارت ارشاد نه اجازه دارد کسانی را به‌عنوان نگهبان تئاتر شهر به کار بگیرد و نه این نیروها را در اختیار دارد. نیروی انتظامی هم نیروهای محدودی دارد. بنابراین بهترین راه همان تعیین حریم است و خوشبختانه شورای شهر فعلی هم با این موضوع همراه است. ما این طرح را تقدیم کرده‌ایم ولی حرف اول و آخر را شهرداری می‌زند. با این همه امیدواریم تا پایان سال بودجه تعیین حریم تأمین شود و از ابتدای سال آینده وارد مراحل اجرایی بشویم تا فضای پیرامون تئاتر شهر شبیه دیگر مکان‌های فرهنگی هنری‌مان شود.

مدیر کل هنرهای نمایشی در گفت‌وگویی با ایبستا از تأمین امنیت مراجعان به تئاتر شهر در ایام جشنواره تئاتر شهر خبر داد.



«تجسم هنر» در ۳۱ استان کشور برگزار می‌شود

جشنواره هنرهای تجسمی فجر در دوره‌های مختلف به روش‌های متنوعی علاوه بر اینکه در تهران برگزار شده در استان‌های کشور هم ردی از خود به جا گذاشته و فعالیت کرده است. با توجه به استقبال هنرمندان شهرستانی امسال هم این جشنواره در استان‌های کشور برگزار شده، این یعنی جشنواره صرفاً حضوری مرکزی و در تهران نداشته است. این حضوراستوار بر تجربه‌ای است که از دوره‌های پیش داشته‌ایم و همین امر باعث شده که همچنان این روند مد نظر قرار بگیرد. برای حضور هنرمندان شهرستانی باید بسترهای مناسبی فراهم می‌شود. بر همین اساس هم از ادارات کل استان‌های کشور خواسته‌ایم که برای هر استان سه نفر مدیر هنری پیشنهاد دهند و ما هم بر اساس سوابق و تجربه افراد یک نفر را به‌عنوان مدیر هنری انتخاب کردیم تا هدایت کار را برعهده بگیرند. مدیران هنری هر استان قرار شد ۱۰ هنرمند را در استانشان انتخاب و آثارشان را در رشته‌های مختلف گردآوری کنند و با هماهنگی اداره کل وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، محلی را برای نمایش آثارشان در نظر بگیرند. این نمایشگاه‌ها از تاریخ ۱۵ بهمن ماه تا ۳۰ بهمن در استان‌ها



مدیران هنری می‌توانند تمرکز خود را بر رسانه‌های جدید مانند چیدمان(اینستالیشن)، ویدیوآرت، هنر اجرا (پرفورمنس) و هنرهای محیطی بگذارند و در صورتی که حد نصاب هنرمندان این رسانه‌ها به ده نفر نرسد از رسانه‌های دیگر هنری مانند نقاشی و مجسمه و خوشنویسی و گرافیک و... بهره‌برند.

نغمه‌های موسیقی در «خانه‌تهایی»

در روزگاری که کمتر صدای دلنشینی از ارکسترها و خواننده‌ها می‌شنوید، آلبوم‌هایی مثل «خانه‌تهایی» امیدواری ایجاد می‌کند که هنوز جایگاه نغمه و ملودی پروری و صدای مطلوب دل‌آرا جایش را به تجربه‌های خام برخی از موسیقی کارانی که فقط به تکنیک و سرعت و هیاهو سالاری روی آورده‌اند، نداده است. «خانه‌تهایی» با آهنگسازی کم‌انچه نواز ردیف‌دان خیره‌سعدید فرح‌پوری که اصالتا کردستانی است و تاکنون خوب توانسته از مقام‌ها و نغمه‌های نواحی کردی به نفع موسیقی شهری یا دستگاهی بهره‌برداری کند و این بار با صدای گرم نرم سالار عقیلی فارغ‌التحصیل هنرستان موسیقی سوره، خواننده جوان و توانمند آوازخوانی‌ای داشته باشد که می‌توان گفت را در قدوقواره‌های مختلف هم تاکنون بخوبی از عهده برآمده در این اثر هم در آواز و هم آهنگ ترانه‌ها جلوه‌گیری دارد. فضای شنیداری در سطح سبک و سیاق گوش‌خانواده ایرانی در سلامت فرهنگی در قطعاتی متنوع توانسته نشاطانگیزی‌ای داشته باشد که می‌توان گفت مناسب سبک شنیداری زندگانی خانواده ایرانی است. «گریه پنهان» در مایه شوشتری با شعری از شهریارمی رود که باکم‌انچه قطعه نوازی سعیدفرح‌پوری تا مسیر شنیدن رهنمون شود به آهنگ ترانه «نگاه آشنا» در مایه همایون با شعرحافظ و سپس «ساز تار و آواز» شوشتری با شعر رهی مدعری می‌رسد به آهنگ ترانه «حرف بز» در گوشه بیداد با شعر محمدعلی بهمنی، چه خوب و گوش نواز پس از شنیدن پنج قطعه موسیقی با کلام و بی‌کلام گوش‌ها دقیق می‌شوند در ارتباطی همگون و منطقی پس از دستگاه همایون به مایه افشاری در آهنگ ترانه «خانه‌تهایی» با شعری از هوشنگ ابتهاج و در پایان آهنگ ترانه «یارمن» در آواز افشار با شعر مولانا که مجموعه‌ای شنیداری با خاطره‌ای دلچسب را از رنگ واره‌های ریتم و ملودی، تنظیم، ساز و آواز با هوشمندی برگرفته از زیباشناختی تأکیدی دوباره دارد برنگاه داشت سبک فرهنگ شنیداری این مرز و بوم. به هر روی در کنار زبان معیار فارسی برای هر چه مهتمتر تلاشتن تمام ذخایر معنوی ملموس و ناملموس موسیقی سترگ ایرانی تاکنون، شنیدن اینگونه آلبوم‌ها در سطوح مختلف سنی در همه جا که ایرانی و فارسی زبان هست مورد توجه بوده و قرار خواهد گرفت.



- **خانه تهایی**
- **آهنگساز: سعید فرح پوری**
- **خواننده: سالار عقیلی**
- **ناشر: حوزه هنری**

بزرگ‌زاری امیر، گزارش تصویری از مراسم تجلیل از ناشران فعال در نشر زندگی و مکتب شهید حاج قاسم سلیمانی منتشر کرده است. در این مراسم که در تالار وحدت برگزار شد.



آدم را برای شکست نساخته‌اند. آدم ممکنه از بین بره، ولی شکست نمی‌خوره.

پیرمرد و دریا
ارنست همینگوی

رویکردهای حل مسأله ۴/

با احساسات خود دوست باشید

حل مسأله ، فرایندی است که هم شناخت ما را درگیر و در نهایت تحت تأثیر قرار می‌دهد و هم رفتار ما را همین‌گونه متأثر می‌کند. خیلی از ما هنگامی که از حل یک چالش بیرون می‌آییم دیگر آن انسان‌های سابق نیستیم، چون شناختی به شناخت‌های ما اضافه شده است و چه بسا مسیر مدارهای مغزی ما نیز تغییراتی کرده است. مدارهایی که از روی

عادت شکل گرفته‌اند، حالا از حالت کرختی درمی‌آیند. ما مغز خود را با چالش حل مسأله ورزیده می‌کنیم اما این میان تکلیف هیجان‌ها یا احساس‌های ما چه می‌شود؟ انسان تلفیقی از شناخت و هیجان و رفتار است. مگر می‌شود در حل یک مسأله به‌طور کامل هیجان‌هایی که در حواشی آن چالش شکل گرفته را کنار زد. در رویکرد مقابله مسأله مدار با مسائل مدیریت هیجان‌هایی که حول یک مشکل شکل گرفته‌اند بسیار اهمیت دارد اما اگر جنس مشکل از جنس آسیب به احساسی باشد تکلیف چیست؟ اگر مدیریت این احساس‌ها از منطق برنیاید چه می‌شود؟ تصور کنید مسأله امروز بزرگ کردن یک کودک اوتیسمی باشد. فرض کنید مساله شما کنار آمدن با چالش‌های یک طلاق باشد. فرض کنید مهاجرت کرده‌اید و در مقابل تمام مسائلی که در یک مهاجرت ایجاد می‌شود از جمله دوری از خانواده با تطابق با محیط جدید قرار گرفته‌اید؟

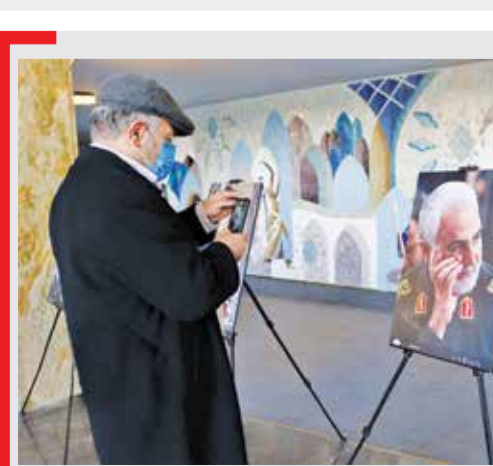
بسیاری از مشاوران معتقدند حل مسائل با رویکرد مسأله مدار بر حل مسائل بر رویکرد هیجان مدار برتری دارد، چرا که در رویکرد اولی منطق شما درگیر است و همه جوانب مشکل سنجیده می‌شود، با اهل نظر مشورت می‌شود و امکانات و ابزارهای فرد در حل مشکل بررسی می‌شود تا در نهایت فرد یک مسأله را به شکلی سازگار و در عین حال پایدار حل کند. این رویکرد عمیق‌تر به مسأله نگاه می‌کند اما شاید نکته مهم در اتخاذ این رویکرد این است که فرد حتماً باید مهارت‌های لازم را از قبل دیده باشد. اینجاست که نقش مدرسه به‌طور خاص و آموزش تفکر و حل مسأله پررنگ می‌شود، مسأله‌ای که متنأسفانه در کنار بسیاری از مهارت‌های دیگر زندگی مورد غفلت سیستم آموزشی ماست.

رویکرد هیجان مدار برای حل مسأله که شاید برای افراد در دسترس‌تر باشد برخلاف نظر بسیاری از مشاوران اگر به صورت سازگارانه مورد استفاده قرار بگیرد حتما مفید خواهد بود.

کنار آمدن هیجان مدار اصطلاح روانشناسی به نام لازورس است برای پاسخ دهی هیجانی به فشار روانی خصوصاً به مکانیزم‌های دفاعی، او معتقد است این نوع مقابله به معنای اجتناب کردن از روبه‌رو شدن با مشکلات، توجیه یا انکار آنها، به شوخی گرفتن آنها و متکی شدن به ایمان دینی خویش است که برخی از آنها سازگار و برخی ناسازگار است و اعلام می‌کند که آدم‌های موفق معمولاً هنگام فشار روانی، به هر دو راه‌برد مشکل مدار و هیجان مدار متوسل می‌شوند.

مقابله هیجان مدار در هر صورت شیوه‌هایی است که در آن فرد بر خود و احساس‌ها و هیجاناتش متمرکز است و تلاشش کاهش احساسات ناخوشایند است تا پیدا کردن راه حل و همان‌طور که گفته شد برخی مسائل شاید راه حلی جز گذر زمان نداشته باشند؛ مانند مسأله سوگ. حالا در واکنش‌های مقابله‌ای هیجان مدار می‌توان احساسات عمیق را دید و به آنها احترام گذاشت و از راه سازگار آن مثل اشتراک گذاشتن احساسات، راز و نیایش و... عمل کرد یا از راه‌های ناسازگار آن مثل عصبی و ناراحت شدن یا خودسوزنشی و اشتغال ذهنی و خیال‌پردازی پرداخت.

نکته مهم در این رویکرد این است که مقابله هیجان مدار در صورتی موفق عمل می‌کند که نخست در مسائلی که متناسب با این رویکرد است به کار برود و دوم اینکه بتواند از نظر حسی و معنایی آن مسأله یا عامل استرس‌زا را تغییر دهد. همین‌جا باید ذکر کرد که تقسیم‌بندی سبک‌های مقابله‌ای مربوط به اندلر و پارکر است و رویکردهای دیگری برای حل مسأله وجود دارد که در شماره‌های بعد به آن خواهیم پرداخت. آنها از رویکرد اجتنابی هم نام می‌برند که ناسالم‌ترین رویکرد است و شکل سازگارانه ندارد چون شامل انکار، ناامید شدن و بی‌توجهی روانی به مسأله است.



عکس نوشت

خبرگزاری ایرنا، گزارش تصویری از مراسم تجلیل از ناشران فعال در نشر زندگی و مکتب شهید حاج قاسم سلیمانی منتشر کرده است. در این مراسم که در تالار وحدت برگزار شد.

