سال بیست‌وهشتم ■ شماره ۷۸۵۲ ■ پنجشنبه ■ ۲۸ 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 ۱۲/۱۸ | اذان مغرب ۱۸/۰۶ | نیمه شب شرعی ۲۳/۳۶ | اذان صبح فردا ۵/۲۴ | طلوع آفتاب فردا ۶/۴۸

سخن روز

امام سجّاد(ع):
[ای زینب!] تو، بحمدالله، عالمی هستی که نزد کسی تعلیم ندیدی و دانایی هستی که نزد کسی نیاموختی.
بحارالأنوار، ج ۴۵، ص ۱۶۴

ظرفیت تئاتر ۵۰ درصدی شد

قادرآشنا: طبق تصمیم وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی مقرر شده که سالن‌های تئاتر با محدودیت ظرفیت ۵۰ درصدی میزبان اجراهای نمایشی باشند. این تصمیم از سوی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گرفته شده و در صورت اینکه ستاد ملی مقابله با کرونا تصمیم جدیدی در خصوص محدودیت‌های جدید اتخاذ کند، آن تصمیم اجرا خواهد شد. فعلاً محدودیت در نظر گرفته شده در شرایط کرونایی فعلی استفاده از ظرفیت ۵۰ درصدی سالن‌ها است.

از صحبت‌های مدیرکل هنرهای نمایشی با مهر

باید تن داد به این که همیشه یک توجیه علمی می‌زنند تنگ همه چیز. این جور موقع‌ها می‌شود پناه برد به شعر و شاعری، به رفاقت با اقیانوس، گوش سپردن به صداش... کمی شاعر، کمی خیال‌باف...

پرندگان می‌روند در پرو بمیرند
رومن گاری

نـــگاره
فرهاد آرام‌راد

شبکه‌های اجتماعی و چهره‌های ما

هنرمندان در فضای مجازی

روزهای پایانی هفته فرصت خوبی است برای صرف اوقاتی برای تماشای فیلم، تئاتر و گوش سپردن به آلبوم‌ها و قطعات موسیقی. و البته بهترین زمان برای مطالعه تازه‌های نشر. در این بین مراجعه به صفحات اهالی فرهنگ و هنر و پست‌هایی که درباره کارهای خود یا دیگران منتشر کرده‌اند راهکار خوبی است برای آنکه انتخاب‌های بهتری داشته باشید.

■ چهره ها

بردیا صدرنوری تصویری از پوستر قطعه «آسمان» منتشر کرده، آهنگسازی این کار به عهده خود صدرنوری بوده و تنظیم آن را «امید نیک‌بین» انجام داده، این آهنگساز در توضیحات بیشتری نوشته: «آسمان اسم دخترم است. برگرفته از نام پارسی یکی از بزرگ‌ترین، زیباترین و شگفت‌انگیزترین جلوه‌های خلقت. من این اثر را به عشق دخترم ساختم و آن را همزمان با سالروز هجده سالگی‌اش منتشر و به او هدیه می‌کنم.» او در ادامه نکاتی هم درباره افرادی که در ساخت این قطعه همکاری داشته‌اند نوشته و در نهایت «آسمان» را افزون بر دخترش به همه دختران ایران زمین تقدیم کرده است.

عباس غزالی، بازیگر سینما و تئاتر تصویری از خود در صفحه شخصی‌اش منتشر کرده و در ضمیمه آن نوشته: «اگر فرصت در نمی‌زند، در بسازید.» این شب‌ها مجموعه‌ای تلویزیونی با عنوان «وضعیت سفید» به کارگردانی حمید نعمت‌الله و با نویسندگی مشترک هادی مقدم‌دوست و نعمت‌الله پخش می‌شود که غزالی هم از جمله بازیگران آن است. ماجرای این مجموعه در دوران جنگ سپری می‌شود، در زمان شروع موشک‌باران تهران در سال ۱۳۶۶ و مخاطبان با ماجراهای خانواده‌ای پرجمعیت که تقریباً همگی اعضای آن با هم قهر هستند روبه‌رو می‌شوند.

محمدعلی بهمنی، ترانه‌سرا و غزل‌سرا بخشی از شعری با مضمون: «آدمی.../ تنهاتر از آن است که/ سکوت‌اش می‌گوید/ دیشب.../ تنهایی تا نوک مدادم آمده بود/ تنهایی/ تنهاتر از آن است که/ نوشته شود.» او بیش از این توضیحی درباره پست تازه خود ننوشته است.

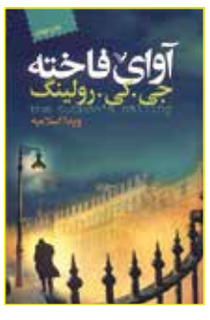
علی زندوکیلی، خواننده و آهنگساز هم بخشی از قطعه‌ای با خوانندگی خودش را منتشر کرده، «زیباترین رؤیا» عنوان این قطعه است که زندوکیلی آن را در آستانه سالروز تولدش با مخاطبان به اشتراک گذاشته و نوشته: «زیباترین رؤیا امشب متولد شد، تقدیم به وجود شما عزیزان مهربانم» آهنگسازی این کار به عهده محمد زند وکیلی بوده، تنظیم و میکس آن را هم اشکان آریا انجام داده، باقی جزئیات و اسامی دیگر افرادی که در این کار همکاری کرده‌اند در پست وی آمده، امکان دانلود این قطعه به گفته زندوکیلی از تمام سایت‌های معتبر ممکن است.

نیکی کریمی، بازیگر و کارگردان سینما تصویری با حضور برخی دست‌اندرکاران ساخت فیلم سینمایی «تا فردا» منتشر کرده که تهیه‌کنندگان فرانسوی آن هم در عکس مذکور دیده می‌شوند. این تصویر متعلق به مراسم فوتوکال جشنواره برلین است، به نوشته کریمی که خودش نیز از تهیه‌کنندگان فیلم است استقبال خوبی از اکران آن شده است.

علی سرابی بازیگر و کارگردان تئاتر برای نابینایان نسخه «محله چینی» ساخته رومن پولانسکی را توضیح دار کرده است. سوینا، سینمای ویژه نابینایان در تازه‌ترین تولید فرهنگی‌اش نوشته از فردا، پنجشنبه منتشر و در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد. علاقه‌مندان می‌توانند با مراجعه به پایگاه اینترنتی سوینا به فایل صوتی فیلم‌های سینمایی توضیح‌دار، مختص شهروندان نابینا دسترسی پیدا کنند.

■ تازه های نشر

صفحه کتابفروشی فرازمند رشت خبر از حضور این فروشگاه فرهنگی در بیست و پنجمین نمایشگاه فروشگاهی مشترک منتشر کرده که با همراهی خانه کتاب برگزار می‌شود. در این خبر درباره پیش‌فروش بن‌کارت تخفیف کتاب تا سقف ۴۰ درصد اطلاع‌رسانی شده، زمان خرید بن‌کارت مذکور از ۲۵ بهمن شروع شده و تا ۱۵ اسفندماه نیز ادامه خواهد داشت. علاقه‌مندان بهره‌مندی از این تخفیف می‌توانند سری به سایت فرازبوک بزنند. جزئیات بیشتری در صفحه این کتابفروشی در شبکه‌های اجتماعی هم درج شده است.



برای علاقه‌مندان نوشته‌های خالق مجموعه داستانی «هری‌پاتر» قرار یک همخوانی اینترنتی برنامه‌ریزی شده، ویدا اسلامیه، مترجم ادبیات انگلیسی هم با انتشار تصویری از یکی ترجمه‌های خود از برنامه‌ریزی برای این همخوانی خبر داده و نوشته: «نهمین همخوانی از سری همخوانی‌های کتابسرای تندیس با کتاب آوای فاخته (جلد اول مجموعه کورمون استرایک) از تاریخ یکم اسفند ماه آغاز خواهد شد.» اگر مایل به شرکت در این همخوانی هستید می‌توانید سری به لینکی بزنید که آدرس آن در صفحه این مترجم آمده است. «آوای فاخته» از کتاب‌های نوشته «جی.کی.رولینگ» است که به ترجمه ویدا اسلامیه و به همت نشر کتابسرای تندیس در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است.

بین‌المللی ماندن تئاتر فجر یک ضرورت است

پنجره‌ای روبه دیوار

رضا آشفته
منتقد

جشنواره چهلم تئاتر فجر با حضور نمایش‌هایی از کشورهای آذربایجان، ارمنستان، عراق، افغانستان، بلغارستان و... دوباره بر ضرورت بین‌المللی ماندن خود تأکید ورزید.

بودن نمایش‌های خارجی در جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر یک ضرورت است وگرنه نامش تحت‌الشعاع قرار خواهد گرفت اما پارسال چنین نشد چون کرونا نمی‌گذاشت.

امسال واکسیناسیون گسترده در ایران و جهان باعث شد که دوباره از تعدادی نمایش خارجی دعوت کنند که در جشنواره تئاتر فجر اجرا شوند، اما به‌دلیل مشکلات موجود که یکی همین کرونا و دیگری تحریم‌های ناشی از برجام است مانع می‌شود که از چهارگوشه جهان کار دعوت شود، بنابراین به همین سادگی، کارهای انتخابی از کشورهای همسایه و منطقه دعوت شده‌اند که هم تأکیدی بر ارتباط سیاسی و فرهنگی شده باشد و هم به‌دلیل همان موانع بشود بر اینها نیز چیره شد و همچنان سطح جشنواره را بین‌المللی نگه داشت.شاید در اینجا قیاس به وجود آید که سال‌های پیش از این کارهای درجه یک و حتی ممتاز از کشورهای صاحب تئأتر به ایران می‌آمدند و خود باعث خوشنامی و شکوفایی تئاتر فجر می‌شد و با پذیرش این نکته باید اذعان داشت که باید با چشم باز و واقع بین شرایط را در نظر گرفت و همین که بیش از انگشتان یک‌دست امسال کار دعوت شده، بهترین اتفاق ممکن به لحاظ بین‌المللی رقم خورده است چون می‌دانیم حمل‌ونقل ترانزیت، هواپیما و هتل امروز بسیار گران تمام می‌شود و حالا اگر بودجه هم فراهم باشد، در این شرایط همچنان کرونایی بده بستان فرهنگی به ناگزیر سخت و گاهی پیچیده می‌شود اما کشورهای همسایه به‌دلیل نزدیکی‌های فرهنگی همواره با تعامل بهتر و البته خوشایندتری مواجه خواهند شد؛ مواجهه‌ای فرهنگی و البته در این شرایط حاد، سیاسی، باعث اتفاقات بهینه در گستره جهانی خواهند شد که ایران را از بن‌بست تحمیلی بیرون آورند و از سوی دیگر دوستی و آرامش مبنای روابط با آنان خواهد شد.

تئاتر یک هنر و بستر فرهنگی است که در گستره جهانی همواره خوشنامی خود را برای کشورها به‌دنبال خواهد داشت چنانچه در خاورمیانه داشتن تئاتر و سینما خود دلایل بزرگی برای برخورداری ایران از یک فرهنگ کهن و بادوام است و در جشنواره چهلم، دعوت از نمایشی به نام داستان زال برگرفته از شاهنامه فردوسی که از بلغارستان به تهران آمده، خود دلیلی موجه بر همین گستره تاریخی فرهنگ ایران است که در دنیا شناخته شده است و وجود چنین تعاملاتی ما را همچنان نسبت به پیشینه فرهنگی و هویت ملی‌مان بیدار نگه می‌دارد و نمونه‌هایی همانند این توانسته‌اند همچنان فواید یک جشنواره جهانی را بر ما گوشزد کنند که نباید از آن چشم پوشید و در واقع باید چشم در راه ماند که در سال‌های آتی دوباره بستر بهتر و با کیفیت‌تری را برای بخش بین‌الملل تئاتر فجر تدارک دید.

به مناسبت سالروز وفات حضرت زینب کبری(س)

مرزبان شجاع یک حماسه

آیین

اسماعیل علوی
دبیر گروه پایداری

واقعه عاشورا آیینه زلالی است که چهره‌های ایده‌آل اسلام را به‌طور مجسم وبی هیچ شائبه‌ای در دیدگاه حق جویان تاریخ می‌نشاند. در چهره قهرمانان عاشورا می‌توان شکوه فرهنگ توحیدی را به وضوح نگریست و الگوهای انسانی آن را در سیمای زن و مرد و پیر و جوان حاضر در این واقعه تاریخ ساز به تماشا نشست. حادثه کربلا، واقعه‌ای آرمانی با ابعاد بسیار بلند است که از گذشته تا به امروز امتداد یافته و تا ساحل ابدیت نیز همچنان شورآفرین و تأثیرگذار استمرار خواهد یافت. یکی از چهره‌های درخشان این حماسه جاوید حضرت زینب(س) است که با نقش‌آفرینی ویژه به جاودانگی این واقعه کمک رساند و پرچمدار نهضت حسینی(ع) لقب یافت. پرچمداری زینب(س) از عاشورا حرکتی ساخت زنده و پویا تا درس‌آموز آزادگان تاریخ با هرگرایش اعتقادی وسیاسی باشد.

زینب(س) به گاه ضرورت با صبر برمصایب و پرخاشگری علیه ستم ناروا از حق و حقیقت دفاع کرد و توطئه یزید پس از واقعه عاشورا را برهم زد. دستگاه ظلم یزید بلافاصله بعد از واقعه عاشورا سعی کرد تا آن را امری کم اهمیت در نسبت یک اعتراض و شورش علیه خلیفه قلمداد کرده و شخص یزید را از پیشامدهای آن مبرا کند. برای این کار تمهیدات تبلیغی فراوانی نیز در نظر گرفته بود. اما شخصیتی همچون زینب کبری که تجلی صفات برجسته امیرالمؤمنین علی(ع) بود اجازه این انحراف و تحریف را به مسببین اصلی واقعه عاشورا نداد و سخنان آگاهی بخش و بیدارگر وجدان‌های خفته حضرت زینب(س) توطئه یزیدیان را نقش برآب کرد.

حضرت زینب وقتی در مجلس یزید با نشانه‌های تحریف و فریب مردم از سوی یزید مواجه شد، با وجود تحمل مصایب بسیار زبان به سخن گشود و با سخنانی در امتداد حماسه عاشورا، یزید و یزیدیان را رسوا ساخت. یزید که دید با زنی آگاه وهمچون پدرش علی(ع) در سخنوری و انتخاب کلمات بجا و تأثیرگذار روبه روست درصدد برآمد تا طرح دیگری به کار گیرد تا از آثار و تبعات واقعه کربلا خود و دستگاه خلافت امویان در امان مانند. لذا به حیله دلجویی و نوازش خاندان پیغمبر متوسل شد تا به این وسیله احساسات مردم مسلمان شام که سخت بر ضد او تحریک شده بود و بیم یک انفجار و انقلاب می‌رفت را آرام کند. لذا ضمن عذرخواهی و اظهار ندامت و پشیمانی از وقایع کربلا و انداختن مسئولیت آن به گردن پسر زیاد و دیگران، به آنها پیشنهاد کرد که هم‌اکنون می‌توانید با کمال عزت و احترام در شام بمانید و یا به شهر و موطن اصلی خود مدینه بازگردید.

حضرت زینب(س) که می‌دانست این پیشنهاد یزید جز از روی ناچاری و ترس از عکس‌العمل مردم شام صورت نگرفته است و هدفی جز عوامفریبی ندارد، با اغتنام از فرصت در جهت کامل کردن رسالت تاریخی خویش به او گفت: «ما را آزاد بگذار تا برای کشتگان خود عزاداری کنیم، چون از روز شهادت عزیزانمان، نگذاشته‌اند برای آنها گریه کنیم و اشک بریزیم.»تشکیل این چنین مجلسی به طور واضح به رسوایی بیشتر یزید و بنی‌امیه منجر می‌شد وتکمیل کننده مجلس‌ها وتبلیغات و سخنرانی‌های پیشین بود. یزید چون خودش قول داده بود که با هر خواسته آنها موافقت کند، به ناچار محلی در اختیار اهل‌بیت پیغمبر گذاشت و مراسم عزاداری امام حسین(ع) ویارانش در کنار قصر یزید بر پا شد.

مرثیه‌خوان مجلس بیشتر حضرت زینب(س) بود. با تشکیل مجلس مزبور غُلغله‌ای در شام برپا شد و زنان شامی و دیگران دسته دسته و گروه گروه برای عرض تسلیت به زینب کبری(س) و بازماندگان دیگر امام(ع) به محل مزبور می‌آمدند و دختر امیرالمؤمنین(ع) نیز جزییات شهادت امام(ع) و مصایب دیگر وارد شده بر آنها را در قالب نثر و نظم برای زنان شامی تشریح می‌کرد. کار مجلس عزاداری تا آنجا بالا گرفت که حتی زنان آل ابوسفیان از جمله هند همسر یزید (در خرابه) به پیشواز اهل بیت(ع) رفتند و دست و پای دختران رسول خدا(ص) را بوسیده و گریه و زاری می‌کردند. این برنامه بنابر نقلی ۷ و به نقلی ۳ روز ادامه داشت.

یزید بزودی دریافت که ادامه اقامت اهل‌بیت در شام روزبه‌روز بر وخامت اوضاع و به زیان او می‌افزاید؛ لذا ناچار شد به عناوین مختلف از ادامه آن وضع جلوگیری کرده و آنان را راهی مدینه کند.

یادی از زنده یاد طاهره صفارزاده، ادیب و مترجم

شاعری که خادم‌القرآن شد

پیشنهاد

طاهره صفارزاده از آن دست شاعران مورد وثوق قشرهای مختلف شعری در ادبیات معاصر بود که شعرهایش هم به‌لحاظ فرمی موردتوجه جریان پیشرو شعر قرار گرفت و هم آثار پژوهشی‌اش در حوزه قرآن، آثار درخورتوجه و قابل‌تأمل و تدقیقی به حساب می‌آمد و می‌آید. صفارزاده که ۲۷آبان‌ماه ۱۳۱۵ در سیرجان استان کرمان به‌دنیا آمد، شاعر، پژوهشگر و مترجم قرآن بود و برگزیده اولین دوره جشنواره بین‌المللی شعر فجر در بخش نو (سپید و نیمایی) که سال ۱۳۸۰ بعد از انتشار ترجمه قرآن به انگلیسی و فارسی عنوان «خادم‌القرآن» را نیز کسب کرد و سال ۲۰۰۵ هم از طرف انجمن نویسندگان آفریقایی و آسیایی در مصر، به‌عنوان برترین زن مسلمان برگزیده شد. کتاب ترجمه مفاهیم بنیادی قرآن‌مجید (فارسی و انگلیسی) اولین بار در سال ۱۳۷۹ منتشر شد و دو بخش کلی را در برمی‌گرفت. بخش اول مقدمه‌ای است در تبیین مراتب اهمیت اسماءالحسنی با این عنوان: «اهمیت شناخت اسماءالحسنی در ترجمه آیات قران مجید.» در این بخش، ابتدا متن عربی آیاتی آمده که نام یا اسماء خداوند در آن است، سپس ترجمه و معادل فارسی یا انگلیسی آن در تفاسیر یا ترجمه‌های مختلف ذکر شده است. در انتهای این بخش نکاتی درباره انواع ترجمه اسماء توضیحاتی درباره آن بیان شده است. در بخش دوم این کتاب «ترجمه واژگان و اصطلاحات تخصصی براساس موضوع آیات» آمده و نویسنده توضیحاتی درباره این موضوع ارائه کرده که کلیت کتاب را به کتابی جامع و البته با افق‌های تازه معرفی می‌کند. صفارزاده در این کتاب به کشف یکی از اشکالات مهم ترجمه‌های فارسی و انگلیسی یعنی عدم ایجاد ارتباط نام‌های خداوند با آیات قرآن دست یافته که این تشخیص می‌تواند سرآغاز تحولی در ترجمه کلام الهی به زبان‌های مختلف باشد. ضمن برنامه‌ریزی زبان‌های خارجی، به پیشنهاد او درسی با عنوان «بررسی ترجمه‌های متون اسلامی» در برنامه گنجانده و تدریس این واحد درسی موجب توجه این معلم ترجمه به اشکالات معادل‌یابی ترجمه‌های فارسی و انگلیسی قرآن‌مجید شد. مجموعه «قرآن حکیم» هم در سه جلد، حاصل ۲۷سال مطالعه قرآن‌مجید، آموختن زبان عربی و تحقیق و یادداشت‌برداری صفارزاده از تفاسیر و منابع قرآنی است که از رجوع به کلام الهی برای کاربرد در شعر شروع شد و با ترجمه به دو زبان پایان گرفت و شرح این توفیق در مقدمه کتاب «ترجمه مفاهیم بنیادی قرآن‌مجید» و نیز دو مقدمه فارسی و انگلیسی «قرآن حکیم» آمده است. طاهره صفارزاده پنجم مهرماه سال ۱۳۸۷ به‌علت ضایعه مغزی در بیمارستان ایرانمهر تهران بستری و جراحی شد و ۴ آبان‌ماه در همان بیمارستان در سن ۷۲سالگی درگذشت.

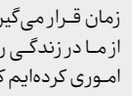
■ قرآن حکیم
■ مترجم: طاهره صفارزاده
■ نشر: پارس کتاب
■ چاپ پنجم: ۱۳۹۶

■ ترجمه مفاهیم بنیادی قرآن‌مجید (فارسی و انگلیسی)
■ مؤلف: طاهره صفارزاده
■ ناشر: سایه
■ چاپ اول: ۱۳۷۹

مدیریت زندگی روزمره/۵

مدیریت مؤثر خود و دیدن ارزش‌ها

یک فنجان چای



آزاده سهرابی
روانشناس

مادری را تصور کنید که فرزندی کلاس اولی دارد که در این روزگار آموزش مجازی وقت بیشتری را از او برای رسیدگی به تکالیفش می‌گیرد. حالا این مادر در ذهن خود اولویت‌ها و برنامه‌های دیگری هم دارد که چون هر روز که می‌گذرد با گرفتارتر شدن در رسیدگی به تکالیف فرزندش از آن برنامه‌ها دور می‌شود، یک احساس سرخوردگی و حتی خشم درونی که گاهی به افسردگی هم می‌تواند منجر شود. حالا دیگر خیلی به تکالیف فرزندش هم نمی‌تواند درست رسیدگی کند.

فردی را تصور کنید که مدت‌هاست می‌خواهد مهارت خود را در زمینه شغلی افزایش دهد اما مدام به دلایل مختلف آن را به تعویق می‌اندازد و از سوی دیگر درون خود دچار خودسرزنشی می‌شود.

فرد دیگری را تصور کنید که می‌داند چند ماه دیگر باید در کنکور شرکت کند و لازم است که از حالا درس خواندنش را «بودجه‌بندی» کند اما هر روز می‌خواهد از روز بعد برنامه‌ریزی برای خواندن را شروع کند.

هر سه این افراد گرفتار چیزی هستند که فراتر از مدیریت زمان قرار می‌گیرد. گرفتار عدم مدیریت مؤثر خود! خیلی از ما در زندگی روزمره بارها و بارها وقت خود را صرف اموری کرده‌ایم که چندان هم اولویت ندارند درحالی که در پس ذهنمان امور اولویت‌داری حضور داشته‌اند. این اولویت‌ها یک فشار روانی به صورت ناخودآگاه بر روان ما تحمیل می‌کنند که گاه به صورت اضطراب‌های ناگهانی یا افسردگی یا حتی خودسرزنش گری‌های دائمی بروز می‌کند. چرا پرداختن به اموری که اولویت ندارد را به امور اولویت دار ترجیح می‌دهیم؟ حتی ممکن است بسیاری از کارهایی که در حال انجام آن هستیم و از اولویت‌های زندگی‌مان نیست، سخت‌تر از کاری باشد که در واقع برایمان اولویت دارد. موضوع این است که خیلی از مواقع ما قادر به تشخیص آنها در خودآگاهی نیستیم و روی نتایج عملکرد خود تمرکزی نداریم. به معنای دیگر باز می‌گردیم به همان مدیریت مؤثر خود که انگار عدم اشراف بر آن باعث می‌شود نتوانیم امور جاری را از امور اضطراری و امور اولویت دار و مهم تفکیک کنیم. اگر آگاه هم باشیم شاید چون نتایج امور مهم را در ذهن خود به شکل واضحی تجسم نکرده‌ایم به آن متعهد نشده‌ایم. مثلاً همین الان با خود فکر کنید کدام عمل است که اگر یک مدت مداوم به صورت روزانه انجامش بدهید یک تغییر مؤثری در زندگی شخصی یا شغلی یا ارتباطی شما ایجاد می‌کند؟ مثلاً اگر پدری هستید که از دوری عاطفی فرزندتان با خودتان گلایه دارید اگر روزی ۲۰ دقیقه مداوم برای بازی کردن با فرزندتان وقت بگذارید، بعد از ۶ ماه تغییری در این رابطه ایجاد خواهد شد؟

در زندگی روزمره ما امور اضطراری یا روزمره‌ای هستند که در واقع خود را به ما تحمیل می‌کنند و ما تنها می‌توانیم به شکل واکنشی نسبت به آنها عمل کنیم اما موضوعات مهمی هستند که نیاز به برنامه‌ریزی دارند و چون ما روی اجرای آنها آزادی و ابتکار داریم در واقع مدیریت آن بسیار وابسته به توانایی و اراده ماست.

فردی که در بالا مثال زدیم در واقع مهارتی را که باید در زمینه شغلی پیدا کند، مدام به تعویق می‌اندازد. در واقع او باید با خود تجسم کند اگر آن مهارت را فرا بگیرد چه تغییر محسوسی در زمینه شغلی خود ایجاد می‌کند. شاید با درک نتایج، نسبت به آن در سطح خودآگاه متعهد شود. یا فردی که خواندن برای کنکور را به تعویق می‌اندازد، کافی است زمان اعلام نتایج کنکور را تصویرسازی کند و به تأثیر نتایج آن در زندگی‌اش به شکل واضحی فکر کند. اما در مورد مثال اول. واقعیت این است که گاهی در زندگی ما برای عبور کردن موقت از برنامه‌های مهم و اولویت‌دار زندگی‌مان باید مهارت این را داشته باشیم که به برخی مسئولیت‌های زندگی به شکل «ارزش» نگاه کنیم. مادری که برنامه‌های اولویت‌دار خود را به خاطر رسیدگی به تکالیف فرزندش به تعویق می‌اندازد اگر از دریچه «ارزش» مادری کردن به آن نگاه کند، نه تنها می‌تواند مدیریت مؤثر خود را در دست بگیرد بلکه به شکلی آرامش بخش می‌تواند نتایج این فداکاری را درک کند و با ارزش‌گذاری روی آن و دیدن نتایج این فداکاری، آن کار اولویت دار را با خیالی آسوده به تعویق بیندازد. همه اینها محصول یک مهارت بنیادین یعنی آگاهانه دیدن خود و نتایج انتخاب‌ها و احساس آزادی در انتخاب‌هاست.

عکس نوشت

کمپین جهانی «زینب؛ خواهر عشق» یا (Zaynab Sister of love) امروز پنجشنبه همزمان با ایام شهادت حضرت زینب سلام الله علیها با هدف معرفی جهانی این بانوی بزرگوار در ایران و اقصی نقاط جهان برگزار می‌شود. در فضای مجازی دوستداران این بانوی بزرگوار با ۶ زبان انگلیسی، عربی، اسپانیولی، آلمانی، ترکی استانبولی و فارسی هشتگ‌های #Sister_of_love، #la_hermana_del_amo #اخت‌العشق و #خواهرعشق مقام حضرت زینب سلام الله علیها را پاس می‌دارند. علاوه بر مزین شدن تابلوهای شهری تهران به این کمپین و برنامه‌های فرهنگی در شهرهای مختلف ویزیت رایگان ۶۹ پزشک در شهرهای تهران، اصفهان و مشهد، تقدیم بسته معیشتی و فرهنگی به ۶۹ خانواده سادات زندانی با جرایم غیرعمد مالی و توزیع نذری از دیگر برنامه‌های این کمپین است.