

ایران

صاحب امتیاز:

فره‌گزاری جمهوری اسلامی

آدان ظهر ۱۲/۱۸ | آدان مغرب ۱۸/۰۵ | نیمه شب شرعی ۲۳/۳۶ | آدان صبح فردا ۵/۲۵ | طلوع آفتاب فردا ۶/۴۹

امام حسن عسکری (ع)؛

تلاوم دوستی و معاشرت باکسی که احتمال دارد سودی برایت داشته باشد، بهتر است از کسی که محتمل است شرّ جانی، مالی، دینی و... برایت داشته باشد.

مستدرک الوسائل، ج. ۸، ص. ۳۵۱، ح. ۵

سخن روز

نگاره

نیما شامیری



صفحات اهالی هنر در شبکه‌های اجتماعی این روزها بیش از همه تحت تأثیر فعالیت‌های فرهنگی و هنری در هفته‌های پایانی سال است که روند انجام‌شان شتاب بیشتری یافته؛ از صحبت درباره کارهای ارائه شده در خلال برگزاری جشنواره‌های فجر گرفته تا کتاب‌هایی که به تازگی روانه کتابفروشی شده‌اند و از سویی صحبت درباره مقام پدر به بهانه سالروز ولادت حضرت علی (ع).

گرامیداشت روزپدر درصفحات اهالی هنر

روز گذشته مصادف با سالروز ولادت حضرت علی (ع) و گرامی داشت مقام پدر بود، در همین رابطه پای ثابت پست‌های منتشر شده در صفحات اغلب فعالان فرهنگی و هنری به یادماندنی با این مضمون اختصاص داشت. از جمله محمدعلی مودب، شاعر و نویسنده‌ای که روز پدر را با شعری کوتاه گرامی داشته و نوشته: «یا حافظ/ ای عقیق یی تکبیر! به منم بگو می‌تونم/ مثل دستای تو تا هست/ پاک وبی‌ریا بمونم» او درباره منبع این شعر هم گفته: «از ترانه‌ای که همین روزها شنیدنی خواهد شد.»
ناهدید طباطبایی، نویسنده و مدرس داستان‌نویسی هم با انتشار پست مشابهی از دلنگتی برای پدرش، زنده‌یاد «حسینعلی طباطبایی» از پیشکسوتان تئاتر کشورمان نوشته بود.
ویدئ اسلامیه، مترجم ادبیات انگلیسی و بسیاری دیگر از اهالی فرهنگ و هنر نیز مطالب مشابهی منتشر کرده بودند.

چهره‌ها

تورج زوله، تاریخ نگار فرش بخشی از گفته‌های فرهاد فخرالدینی، موسیقیدان و آهنگساز و رهبر ارکستر ار منتشر کرده و نوشته: «فرش، هنر و سسمفونی چهل مویستارش به روایت موسیقی دان شهیر، فرهاد فخرالدینی»
فخرالدینی در این فیلم درباره تشریح طبیعت در ار استای الهام بخشی به هنرمندان فرش یاف و حتی فراتر از آن، به سایر هنرها صحبت کرده و این که طبیعت مادر همه هنرها به شمار می‌آید.

رضا صابری به تازگی نمایش «پشت دیوار قدیمی کشتارگاه» را به روی صحنه برده است. محمد مهدی بازنگر، نمایشنامه نویس و کارگردان تئاتر هم در همین رابطه تصویری از اجرای نمایش مذکور را منتشر کرده و نوشته: «پشت دیوار قدیمی کشتارگاه اثری دیگر از استاد رضا صابری، نمایشنامه نویس و کارگردان صاحب سبک ایرانی در بخش غیرقانونی چهلمین جشنواره بین المللی تئاتر فر تالار اصلی مولوی به صحنه رفت و یکبار دیگر تماشاگرانش را مفتون نثر زیبا و اجرای تأثیرگذارش کرد.» او به رضا صابری را از نوایغ نمایشنامه‌نویسی ایران و یکی از پرافتخارترین آنها خوانده است. صابری از نخستین دور جشنواره تئاتر فجر همواره در آن شرکت داشته است.

علی اصغر شاهزندی، خواننده و مدرس آواز ایرانی قطعه «آتش دل» را برای دنبال‌کنندگان صفحه خود منتشر کرده و نوشته: «ظنن رنگ کاروان زندگی هر لحظه همانند هشداری است برای بیداران خواب گرفته که چشم دل باز کنند و آنچه نادیدنی است آن ببیند.» او در پی نوشت پست خود از فرناد شاهزندی برای تنظیم و ضبط قطعه آتش دل که از ساخته‌های عبدالحسین برازنده است تشکر کرده است.

تازه‌های نشر

صفحه انتشارات هرمس از ترجمه تازه آبتین گلکار خبر داده است. «گریز» عنوان نمایشنامه‌ای نوشته «میخاییل بولگاکوف» که گلکار آن را ترجمه کرده و با همراهی نشر هرمس روانه کتابفروشی‌ها شده است. بنابر توضیحات مندرج در این پست، محتوای اصلی نمایشنامه «گریز»، یکی از موضوعات مورد علاقه «بولگاکف» است، سر نوشت شخصیت‌هایی از روسیه تزاری و ارتش سفید که پس از به قدرت رسیدن پلشویک‌ها و پیروزی ارتش سرخ در جنگ داخلی ناگزیر به مهاجرت شدند. هم‌اکنون چاپ نخست این نمایشنامه در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است.

صفحه انتشارات ثالث هم خبر از انتشار ترجمه‌ای تازه از ادبیات ترکیه داده، «کیناس و کایرا» رمانی از «هاکان گوندای» است که برای نخستین مرتبه به ترجمه مشترک عارف جمشیدی و محمدرضا نصیری منتشر شده است. گوندای برنده جایزه مدیسی، از مهم‌ترین نویسندگان ساختار شکن و ضد جریان در ادبیات ترکیه است که با تألیف این رمان توانست، نخستین رمان موسوم به ادبیات زیرزمینی را در این زبان بنویسد.

گزیده‌ای از آثار کیهان کلهر برای علاقه‌مندان

علاقه‌مندان آثار کیهان کلهر می‌توانند گزیده‌ای از آثار این موسیقی‌دان، آهنگ‌ساز و نوازنده کشورمان را در قالب یک مجموعه خریداری کنند که شامل آثاری به این شرح است: «موسیقی فیلم جاده ابریشم، نخستین دیدار بامدادی، تا تابکران دوردست، هنوز پاییز است، شهر خاموش، در آینه آسمان و گزیده غزل باران.» برای تهیه این مجموعه می‌توانید از طریق سایت www.loicastore.ir اقدام کنید. امکان ارسال پستی این مجموعه به همه کشور فراهم است.

سینما پل ارتباطی ملت‌ها در دنیای امروز است

محمد خزاعی؛ سینمایی از درجه‌های مهم شناخت فرهنگ یک جامعه و ملت است و یکی از ابزارهای مؤثر در دیپلماسی عمومی دنیاست و توجه به موضوعات بدیع انسانی و ارزش‌های اخلاقی در کنار نگاه ویژه سینمای ایران به راه حل‌های بیرون رفت از بحران و آشتنگی خودساخته جامعه سرمایه‌داری و مدرنیته غربی از جمله مضامین و مفاهیم مشترک و مورد علاقه دو ملت ایران و چین است. توجه به سبک زندگی شرقی، ملی و بومی و اهتمام ویژه به اخلاق و خانواده از مؤلفه‌های محتوایی سینمای ایران است که برای بازار سینمای چین و مخاطبان آن هم اهمیت مضاعف دارد. هر دو کشور صاحب تمدن‌های دیرینه و پیشینه فرهنگی و ادبی غنی هستند و اینها در معماری مشترک سینمای دو کشور تجلی باز دارد. سینما پل ارتباطی ملت‌ها در دنیای امروز است. بخش عظیمی از شناخت متقابل از طریق سینما و ابزارهای تصویری ممکن می‌شود و در مقابل‌ه سطره فرهنگ غربی دو کشور ایران و چین می‌توانند با تکیه به غنای محتوایی و فرهنگ و ادبیات و دستاوردهای تمدنی‌شان طرح‌های مشترکی را به اجرا بگذارند.

بخشی از صحبت‌های رئیس سازمان سینمایی در دیدار با سفیر چین در ایران

محمد خزاعی؛ سینمایی از درجه‌های مهم شناخت فرهنگ یک جامعه و ملت است و یکی از ابزارهای مؤثر در دیپلماسی عمومی دنیاست و توجه به موضوعات بدیع انسانی و ارزش‌های اخلاقی در کنار نگاه ویژه سینمای ایران به راه حل‌های بیرون رفت از بحران و آشتنگی خودساخته جامعه سرمایه‌داری و مدرنیته غربی از جمله مضامین و مفاهیم مشترک و مورد علاقه دو ملت ایران و چین است. توجه به سبک زندگی شرقی، ملی و بومی و اهتمام ویژه به اخلاق و خانواده از مؤلفه‌های محتوایی سینمای ایران است که برای بازار سینمای چین و مخاطبان آن هم اهمیت مضاعف دارد. هر دو کشور صاحب تمدن‌های دیرینه و پیشینه فرهنگی و ادبی غنی هستند و اینها در معماری مشترک سینمای دو کشور تجلی باز دارد. سینما پل ارتباطی ملت‌ها در دنیای امروز است. بخش عظیمی از شناخت متقابل از طریق سینما و ابزارهای تصویری ممکن می‌شود و در مقابل‌ه سطره فرهنگ غربی دو کشور ایران و چین می‌توانند با تکیه به غنای محتوایی و فرهنگ و ادبیات و دستاوردهای تمدنی‌شان طرح‌های مشترکی را به اجرا بگذارند.

بخشی از صحبت‌های رئیس سازمان سینمایی در دیدار با سفیر چین در ایران

مردان حادثه‌جو

پنجره ای

روبه دیوار

روزنامه‌نگار



محدثه واطفی پور

روزنامه‌نگار

چهلمین جشنواره فیلم فجر با همه حواشی، کاستی‌ها و امتیازهایش به پایان رسید. دو اتفاق حاشیه‌ای پس از پایان جشنواره، فضای خیری را تحت تأثیر قرار داد: انصراف رضا میرکریمی و محمدحسین مهدویان از حضور در جشنواره‌های آتی. میرکریمی برخلاف اغلب تصمیم‌گیری‌هایش که با هوشمندی و از سر حوصله است، زمانی که اختتامیه در جریان بود با انتشار پستی در اینستاگرام، موضع خود را روشن کرد. او که در مراسم پایانی جشنواره حضور نداشت، با غیبتش اولین گام در اعتراض به عملکرد هیأت داوران را برداشت. مهدویان فیلمساز بعدی بود که یک روز پس از برگزاری اختتامیه این کار را کرد. کارگردان «ایستاده در غبار» با انتشار پستی از پایان حضورش در جشنواره فجر خیر داد.

این اتفاق، واکنش‌هایی تقریباً یکسان در فضای مجازی و حتی رسانه‌های رسمی داشت. اغلب منتقدان و روزنامه‌نگاران سینمایی، همراهی با این حرکت نداشتند و آن را غیرحرفه‌ای ارزیابی کردند. میرکریمی و مهدویان از فیلمسازانی هستند که با نخستین فیلم‌شان در جشنواره، مورد توجه قرار گرفته‌اند، از طرف داوران تحسین شده و از سوی منتقدان بارها ستایش و حمایت شده‌اند. میرکریمی دبیر چهار دوره جشنواره جهانی فجر بوده، جشنواره‌ای که اگر چه با جشنواره ملی تفاوت‌های اساسی در نحوه برگزاری داشته، اما زیر مجموعه‌ای از سیاست‌های فرهنگی نظام بوده است و کسی نیست که نداند دبیری چنین رویدادهایی به هر سینماگر یا تهیه‌کننده‌ای داده نمی‌شود. پس

کسبی خوانی برای رونق کسب و کار

برای نوشتن این مطلب می‌شود چند ورودیه داشت و از چند منظر وارد ماجرا شد. یکی‌اش که پیاده‌روی‌های من است در خیابان‌های تهران و خواندن سررد مغازه‌های قدیمی که هنوز نمک و توک تابلوهای جذاب قدیمی پیدا می‌شود و آدم جذب‌شان می‌شود. مثلا توی همین خیابان خودمان یک کت و شلوار دوزی است که سردرش یک آقای شیک‌پوش است و اسم مغازه هم پارامونت است. از این دست مغازه‌ها هنوز هم هست. کسب

و کارهایی که دارن در آن خودشان را می‌روند. اما کسب و کارهایی هم هستند که از دست رفته‌اند و اثری از آن‌ها نمی‌بینیم. نایود شده‌اند و فقط قدیمی‌ها یادشان است که چنین کسبی وجود داشته.

از طرفی دیگر ورودیه این مطلب می‌تواند جواد انصافی باشد. همان آدمی که ما همه او را با نام عبدلی می‌شناسیم و سال‌هایی که لاله‌زار و تئاترهای لاله‌زاری تعطیل شده بود او و دوستانش ماجراهای عبدلی را به تلویزیون آورد و آخرین نسلی بود که سیه‌بازی را در تلویزیون اجرا می‌کرد و این میراث را حفظ کرده بود و در خاطره ما نسل دهه ۵۰ و ۶۰ که سیه‌بازی را تک و توک دیده بودیم جاودانه کرد. در همین موضوع جواد انصافی می‌مانم. یک کتابی منتشر کرده همین آقای انصافی با نام «کسبی خوانی» که نشر گویا چاپ کرده است. انصافی یکی از شاگردان اسماعیل مهرتاش است که در همین کتاب می‌گوید ایده کتاب را از سال‌های شاگردی مهرتاش با خودش داشته است تا این که بالاخره این کتاب منتشر می‌شود. کسبی خوانی از آن دست کتاب‌هایی است که میراث نانوشته فرهنگ ایرانی را در خودش دارد. خواندن کاسب‌های تهران در کوچه و خیابان که باید مشتری‌ها را جلب و جذب خودشان می‌کردند. چندتایی از این کسبی خوانی‌ها را محمد منتشری خوانده و منتشر شده است. اما اگر جواد انصافی این کتاب را منتشر نمی‌کرد بسیاری دیگر از این ترانه‌های کوچک‌بازاری جمع‌آوری نمی‌شد.

اصلا می‌توانید فکر کنید یک وقتی در تهران اسپندفروش داشتیم. الان اسپندفروش‌ها همین آدم‌هایی هستند که در چهارراه‌ها اسپند دود می‌کنند و از شما پول می‌گیرند. برای هر میوه‌ای هم فصلی است. این که میوه نوبرانه خوردن دارد برای همین ترانه‌های مجزایی است که برای هر میوه‌ای وجود دارد که دوره‌گرد‌ها این میوه‌ها را بر سر بازار یا کوچه‌ها می‌فروختند. میوه‌فروشی‌های امروزی تجمیع همین میوه‌فروش‌های دوره‌گرد است. هنوز هم تک و توک میوه‌فروش‌های تکی می‌فروشند یا سبزی‌فروش‌ها که انواع سبزی می‌فروشند. اما کاسب‌های امروزی انگار حال و احوالی برای داد زدن و فراخواندن مشتری ندارند. یا می‌دانند که بالاخره این‌قدر جمعیت زیاد است که کسب و کارشان از سکه نمی‌افتد. اما در همین کتاب یک ترانه هست که نامش «کلیدساز» است. برای این ترانه مهرتاش آهنگ ساخته و پرویز خطیبی شعرش را گفته است و البته خود سبک بدانیید یک نسخه از این ترانه وجود دارد که محمدرضا شجریان این ترانه را در یک تئاتر اجرا کرده است. این ترکیب برای یک کار ماندگار کافی است. با این‌همه باید بگویم ترانه از مردم کوچه و بازار دور نبوده است. ریشه از زندگی دور نبوده و برای جلب مشتری هم استفاده می‌شده. همین امروز هم مغازه‌هایی را می‌بینید که برای جلب مشتری در مغازه‌شان موسیقی یخش می‌کنند اما این کجا و آن موسیقی‌ای که از دل مردم بیرون می‌آمد کجا. این نوشته ادای احترامی است به هنر جواد انصافی و تمامی هنرمندانی که هنر کوچک را زنده می‌کنند.

چاپ دوم «برشانه‌های اقیانوس»

به اعتراف همه دانشمندان اهل فن، «نهج‌البلاغه» بعد از قرآن کریم، فصیح‌ترین و بلوغ‌ترین متن به زبان عربی است. مجموعه‌ای بی‌نظیر که حکمت‌های ژرف و ارزش‌های انسانی متبلور در علم اخلاق را با فلسفه تاریخ و سیاست درست، درهم آمیخته و به زیباترین و شیواترین شکل ممکن آن را در مسیر چشم‌انداز بشری عرضه کرده و سید رضی، عالم قرن چهارم آنها را به‌صورت کنونی گزینش و تدوین کرده و چند سال پیش علی رهبر عضو هیأت علمی گروه معارف اسلامی دانشگاه صنعتی اصفهان به پشتوانه تدریس چهل ساله نهج‌البلاغه برای دانشجویان، بر این کتاب فاخر شرحی ادیبانه نوشت و نتیجه شد اثری موجز و مفید برای ارتباط بیشتر نسل نو، از سخنان آسمانی‌های بن‌ایطبال علیه‌السلام، سه جلد اول این کتاب با نام «برشانه‌های اقیانوس» که توسط انتشارات کتاب جمکران منتشر شده بود حالا به چاپ دوم رسیده و این چاپ تازه در سالروز میلاد حضرت علی (ع) به دست علاقه‌مندان رسید.

در تشریح این کتاب آمده: «وجود مقدس امیرالمؤمنین حضرت علی(ع) تفصیل و شرح شخصیت رسول اکرم(ص)، شاگرد و خزانه‌دار علوم رسول خدا(ص) و دروازه شهر علم آن حضرت است. به همین دلیل باید نهج‌البلاغه را نانه روح امیرالمؤمنین(ع) و تجلیگاه ویژگی‌های او دانست. نهج‌البلاغه مانند قرآن، یک کتاب سبک زندگی است و جامعه به همان‌گونه که به آموزه‌های قرآن نیاز دارد، به معارف نهج‌البلاغه نیز محتاج است. نهج‌البلاغه در همه بخش‌هایی که برای یک‌انسان کامل و برای یک‌جامعه انقلابی کامل لازم و ضروری است، بهترین و وافی‌ترین مطالب را ارائه می‌دهد. بی‌اطلاهی ما از این دریای معرفت و این کارخانه انسان‌ساز، از این روست است که به خود جرات نداده‌ایم با نهج‌البلاغه مانوس شده و به‌صورت مستقیم از سفره پر نعمتش توشه برداریم.»
نهج‌البلاغه در سه بخش «خطبه‌ها»، «نامه‌ها» و «حکمت‌ها» تنظیم شده، که سه جلد اول از مجموعه کتاب «برشانه‌های اقیانوس» شامل خطبه‌هاست و البته حجم زیادی از نهج‌البلاغه را به خود اختصاص داده و شامل ۲۴۱ خطبه است. جلد اول «برشانه‌های اقیانوس» شامل خطبه ۱ تا ۱۰۰، جلد دوم خطبه ۱۰۱ تا ۱۸۰ و جلد سوم از خطبه ۱۸۱ تا خطبه آخر را شامل می‌شود و قرار است چهارمین جلد این کتاب هم در ایام ماه مبارک رجب توسط انتشارات کتاب جمکران منتشر شود.



- «برشانه‌های اقیانوس»
- شرح و ترجمه: **علی رهبر**
- ناشر: **کتاب جمکران**
- سال انتشار: **۱۴۰۰**

عکس

نوشته

پخش سریال «آتش در گلستان» به کارگردانی پرویز شیخ طادی و تهیه‌کنندگی سیدحامد حسینی که روایتگر قصه‌ای زنده و زندگی‌حساسی از حبه دباغ است، از شنبه (۳۰ بهمن ماه) آغاز می‌شود. طاهره دباغ که به او لقب مادر بزرگ انقلاب داده‌اند، چریک مسلح وزندانی سیاسی در زمان حکومت پهلوی بود که در دوران تبعیدام خمینی(ره) در پاریس محافظ شخصی خانواده ایشان بود. مرجان قمری، بانته آ سیروس، فریدون محرابی، مه‌رمان نائل، فرید قبادی، داریوش فانزی، آرزو تاج‌نیا و مه‌رمن آل‌آقا بازیگران سریال «آتش در گلستان» هستند. **مهر**



بدن آدمیزاد شکننده

است، اما هیچ

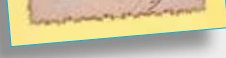
نیروی در این دنیا،

به قدرت نیروی

روحی اونمی‌رسد،

به شطری که اراده و

وقوف داشته باشد!



سوشون | سیمین دانشور

مدیریت زندگی روزمره/۴

خودآگاهی با جملات خودانگیزخته و

رفتارهای تلقینی به دست نمی‌آید

این روزها خیلی از مردم دنبال یافتن راهی برای تغییر، خودآگاهی و به اصلاح راهی برای بالا بردن کیفیت زندگی روزمره خود هستند. فضاهای مجازی مثل اینستاگرام

این میل را بخوبی نشان می‌دهد. پر شدن صفحاتی که قرار است به شما چگونه خودتان را بیشتر دوست داشته باشید، چگونه دنیا را از زوایه دید جدیدی ببینید و... حتی برخی دوره‌هایی نیز خصوصاً تا قبل از

دوره کرونا برگزار می‌شد تا پاسخی به این میل مردم برای درک بخشی از دنیای روان آگاهی باشد که متأسفانه بسیاری از آنها اگر حتی نه با نیت نادرست اما در عمل راه به جایی نمی‌برند؛ چون آگاهی و یافتن راه جدیدی در زندگی روزمره را باعث شود یا خود و دنیای اطراف به صلح بیشتری برسیم در پرتو جملات خودانگیزخته یا تکنیک‌هایی که فقط تلقین می‌شوند، به دست نمی‌آید. شاید خیلی‌ها گمان می‌کنند من که دنبال این فعالیت‌ها برای گسترش آگاهی خود هستم از دوستانم که دارند در مسیر زندگی روزمره بدون آنکه میلی به تغییر داشته باشند، حرکت می‌کنند، بهتر اما واقعیت تلخ این است که توسل به برخی روش‌هایی که هیچ مبنای علمی در حوزه آگاهی‌بخشی ندارد فقط یک فرار دیگر از زندگی است. معمولاً اثرات جملات خودانگیزخته زمان کوتاهی باقی می‌ماند چون اساس تغییر و خودآگاهی رو به رو شدن با «خود» و «هیجانات» خود است. در اغلب این روش‌ها تلقین جای آگاهی‌بخشی را می‌گیرد و حتی ممکن است نقشی مخرب ایفا کند. فردی که مستعد «خودبینی» است در جلساتی که فرد را به دنیایی می‌برد که گویی تمام دنیا حق او را خورده است و صرفاً باید در مقابل چنین دنیایی از خود محافظت کند و بیشتر خود را دوست داشته باشد جز اینکه بر «خودبینی» فرد دمیده کار دیگری نمی‌کند. کسی که فاقد این مهارت است که خودش را دوست داشته باشد را نیز صرفاً بیشتر از گذشته در دام خود سرزشتی می‌اندازد.

آگاهی از تعارضات خبری می‌دهد نه آنکه آنها را سرکوب کند. حوزه آگاهی دایره احساسات است که شاید در دسترس‌ترین بخش آن آگاهی از احساسات روزمره‌ای است که ما آگاه ناآگاه با آنها زندگی می‌کنیم. در همین لحظه به خودتان رجوع کنید. چه احساسی را دقیقیی قبل از خواندن این متن در خودتان می‌توانید به یاد بیاورید و نام ببری؟ غرور؟ استرس؟ ناراحتی؟ «چرا رفتار فلان کس را نمی‌فهمم»، «خستگی و... می‌بینید! هیچ کدام اینها و بیان کلمات و جملاتی شبیه این از جنس احساس نیستند! اینها توصیف یا افکار شما هستند. اگر توانستید احساس‌های خود را با کلماتی شبیه شادی، غم، خشم، احساس گناه توصیف کنید یعنی توانسته‌اید از احساسات صحبت کنید و به دایره آگاهی از احساس‌های روزمره خود وارد شده‌اید. حالا ممکن است این احساس واقعی شما نباشد. از کجا می‌شود فهمید؟ به بدن خود نگاه کنید! هر احساسی بخشی از فیزیولوژی ما را درگیر می‌کند. احساس خشم باعث می‌شود قلب شما تند بزند، برافروخته شوید و بیشتر در شانه و دست‌های خود احساس کنید. اگر بگویید خشمگینم اما انگار چیزی راه گلویم را گرفته است، شما خشم را تجربه نمی‌کنید... می‌بینید حوزه آگاهی حوزه وسیعی است که نیاز به دانسته‌هایی با مبنای علمی و درون نگری دارد. چرا آگاهی در حوزه هیجانات و احساسات مهم است؟ چون هیچ زمانی در زندگی روزمره نیست که شما فاقد احساس و هیجانی باشد. آنها موتور اصلی اغلب کلمات و رفتارهای ما هستند. در این میان شما در کدام دسته قرار می‌گیرید؟ هیجاناتی را درون خود احساس می‌کنید اما یا اصلاً آن را ابراز نمی‌کنید یا بیش از حد سعی در کنترل کردنش دارید؟ هیجاناتی را درون خود احساس می‌کنید و فکر می‌کنید و قادر نیستید هیچ بخشی از آن را درون خود نگه دارید و به شکل افراطی همه آن احساس را بروز می‌دهید؟ همیضه؟ شیمان هستید که کاش وقتی فلان هیجان را داشتید می‌توانستید بهتر آن را کنترل کنید؟ ارسطو فیلسوف یونانی می‌گوید: عصبانی شدن آسان است و همه می‌توانند عصبانی شوند، اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به‌دلیل مناسب و به روش مناسب آسان نیست!

اگر اینگونه به گوشه‌ای از حوزه خودآگاهی نگاه کنیم می‌بینیم که چقدر با آنچه این روزها در صفحات مجازی بر طبل آن می‌کوبند تفاوت دارد. بزودی در یک سلسله یادداشت به بررسی شناخت حوزه هیجانات می‌پردازیم.

