■ سال بیست و هفتم ■ شماره ۷۸۲۳ ■ پنجشنبه ■ ۲۳ دی 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 ۱۲/۱۳ | اذان مغرب ۱۷/۳۲ | نیمه شب شرعی ۲۳/۲۹ | اذان صبح فردا ۵/۴۵ | طلوع آفتاب فردا ۷/۱۴

سخن روز

امام علی(ع):
آنان (مردم) را از عفو و اغماض خویش برخوردار ساز، بگونه‌ای که دوست می داری خداوند تو را از عفو و اغماض خویش برخوردار سازد.
نهج البلاغه، ص ۹۹۳

جشنواره ملی موسیقی جوان راهی روشن به آینده موسیقی این مرز و بوم است

محمود سالاری: جشنواره ملی موسیقی جوان راهی روشن به آینده موسیقی این مرز و بوم است، سرزمینی که همواره صحنه نمایش استعدادهای جوانی است که موسیقی اصیل ایرانی، نواحی و کلاسیک را می آموزند تا در کنار بهره گیری از نقش تأثیرگذار و بی بدیل استادان و هنرمندان برجسته موسیقی به شایستگی بتوانند پاسدار هویت، اصالت و ارزش‌های ایرانی اسلامی باشند. با تداوم این جشنواره، هنروالای موسیقی در همه گونه‌ها بویژه با حضور جوانان به حیات بالنده خود ادامه می دهد.

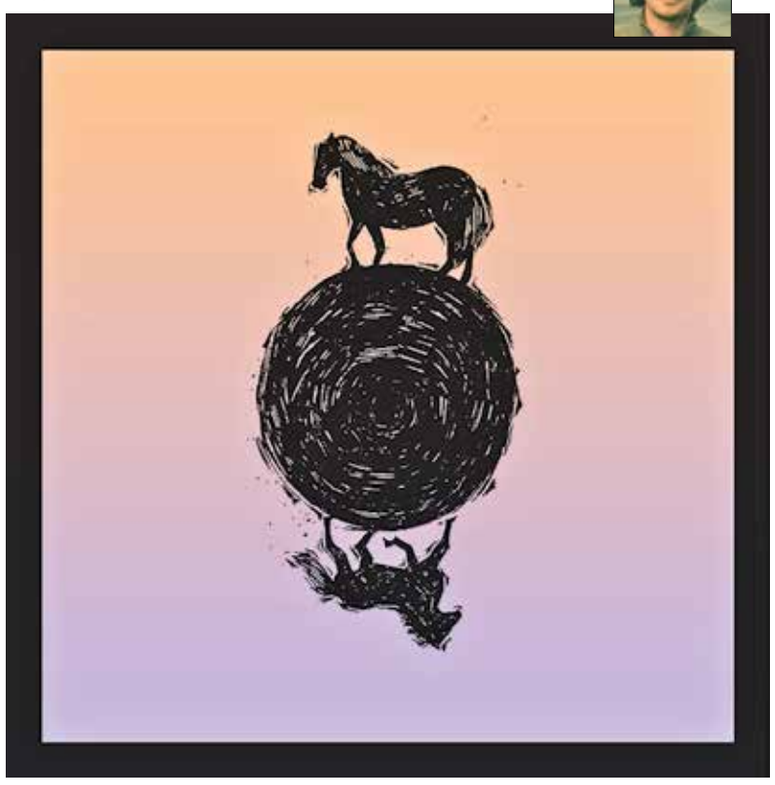
پیام معاون هنری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی به جشنواره پانزدهم موسیقی جوان که از سوی روابط عمومی منتشر شده است.

تنهایی را به خودی خود نباید یک بیماری انگاشت. هرچه باشد، همه آدم‌ها گاهی احساس تنهایی می کنند و می توان تنهایی را جزئی طبیعی از سیستم دفاع احساسی ما تلقی کرد.

فلسفه تنهایی
اثر لارس اسونسن

نـــگاره
فرهاد آرام‌راد

چرخه



■ خبرآخر

از سوی مجمع ملی شاعران اهل بیت(ع):

اختتامیه نهمین کنگره ملی شعر فاطمی «هجده‌سال نوری» برگزار می‌شود

آیین اختتامیه نهمین کنگره ملی شعر فاطمی با عنوان «هجده سال نوری» روز جمعه ۲۴ دی‌ماه ساعت ۱۸ در سالن شهید مختار سلیمانی تهران به همت مجمع شاعران اهل بیت(ع) برگزار می‌شود. نهمین کنگره سراسری شعر فاطمی در حوزه‌های شعر فارسی (کلاسیک و آزاد)، شعر عربی (فصیح و محلی) و شعر آذری برگزار شد. بخش اصلی این کنگره شامل شعر فاطمی (مدح، مرثیه، فضائل، مناقب، زندگانی و ابعاد وجودی حضرت زهرا(س)) و موضوع ویژه کنگره نیز معرفی علیا مخدره فاطمه بنت‌الحسن سلام‌الله علیها، همسر امام سجاد و مادر امام باقر(ع) با زبان شعر بود. طبق نظر هیأت داوران به شاعران برگزیده در بخش شعر فارسی و آذری ۵۰ میلیون ریال و شاعران تقدیری ۳۰ میلیون ریال به همراه تندیس کنگره و لوح تقدیر اهدا خواهد شد. در بخش شعر عربی نیز ۸ جایزه ۱۵ میلیون ریالی به همراه تندیس و لوح تقدیر به نفرات برگزیده ارائه خواهد شد.

هنرمندان در فضای مجازی

صفحه مجازی اصحاب فرهنگ و هنر این روزها بیشتر به انتشار آثارشان مربوط می‌شود. روزهای پرکار اهالی تئاتر و سینما که در صفحات‌شان نمایان است. همچنین اکثر هنرمندان هم تولد ترانه علیدوستی و آزیتا حاجیان را تبریک گفته‌اند.

■ چهره ها

مهران غفوریان بازیگر سینما و تلویزیون در صفحه خود با انتشار عکسی از خود وعوامل فیلم جیران نوشته است: «اکران خصوصی سریال جیران ساخته جناب آقای حسن فتحی و بهرام رادان عزیزم بعد از مدت‌ها دیدمت و چقدر خوشحالم کهنه رفیق عزیزم» سریال عاشقانه تاریخی جیران به کارگردانی و نویسندگی حسن فتحی و تهیه‌کنندگی اسماعیل عفیفه قرار است از ۲۴ دی ماه توسط شبکه خانگی فیلیمو پخش شود. این سریال درباره زندگی جیران، همسر و سوگلی ناصرالدین‌شاه است.

مجید بدیع‌زاده کارگردان و تهیه‌کننده تئاتر و سینما در صفحه خود با انتشار تیزری از نمایش لوکوموتیو مخاطبان و دوستداران تئاتر را به دیدن این نمایش دعوت کرده است. لوکوموتیو به کارگردانی و نویسندگی رضا کنگازیان و تهیه‌کنندگی مجید بدیع‌زاده ۱۹ دی ماه تا ۳ بهمن ماه در سالن استاد فرشچیان تماشاخانه اصفهان روی صحنه است.

■ چه خبر

حمایت از کتابخانه‌های روستایی یکی از اخبار مهمی بود که در فضای مجازی توسط مؤسسه پژوهشی کودکان دنیا منتشر شد. این مؤسسه در صفحه خود نوشته است: «کتابخانه‌های بسیاری در روستاهای کشور ما فعال هستند. کتابخانه‌هایی که بیشتر به همت جوانان علاقه‌مند و مشتاق اداره می‌شود. این روزها به دلیل گران شدن کتاب بسیاری از این کتابخانه‌ها نمی‌توانند کتاب‌های تازه‌ای را به کتابخانه‌های خود وارد کنند. اما شما می‌توانید از این کتابخانه‌ها حمایت کنید: کتاب‌های کتابخانه خود را به این کتابخانه‌ها هدیه بدهید و یا هر ماه مبلغی برای خرید کتاب برای این کتابخانه‌ها اختصاص دهید. ما در رساندن کمک‌های اهدایی شما به کتابخانه روستایی در کنارتان هستیم.»

صفحه رسمی مجموعه تئاتر شهر در صفحه خود از انتشار کتاب «نمایش و آهنگ و فرهنگ ایران زمین» خبر داده و نوشته: «همزمان با سالگرد درگذشت امیرکاووس بالازاده آیین رونمایی از کتاب «نمایش و آهنگ و فرهنگ ایران زمین» مجموعه مقالات شادروان بالازاده روز پنجشنبه ۲۳ دی ماه در تالار مشاهیر مجموعه تئاتر شهر برگزار می‌شود. بابک معماری مؤلف و گردآورنده این کتاب با بیان اهمیت شناخت آرا و افکار اساتید فقید حوزه تئاتر به منظور انتقال تجربه آنها به نسل جوان کشور، افزود: مجموعه حاضر، حاصل تلاش و همکاری مستمر یکساله پژوهشی با انتشارات نمایش است که در بخش‌های مقالات، مصاحبه‌ها و یادداشت‌ها در قالب لوح فشرده به صورت چاپ دیجیتال به زیور طبع آراسته شده تا ناگفته‌هایی را از پیرامون شخصیت علمی و عملی استاد امیر کاووس بالازاده نسخه‌شناس، تعزیه‌شناس و اسطوره‌شناس کشورمان، بیان کند.»

■ تازه‌های نشر

صفحه رسمی انتشارات هوپا که ناشر تخصصی کتاب کودک و نوجوان است، از انتشار ماکاموشی جدید با عنوان «سبیل‌هایت را بپا استیلتن» برای کودکان خبر داده است. این کتاب هفدهمین سری از کتاب‌های ماکاموشی است. انتشارات هوپا برای خرید این کتاب جایزه ویژه‌ای به مخاطبانش می‌دهد و آن هم ارسال رایگان همراه پیکسل و لاکتابی تا ۲۷ بهمن است. این انتشارات در صفحه خود درباره داستان این سری از کتابش نوشته است: «این‌دفعه قراره یک بلای جیردرآر سَر سیبیل‌های جرونیمو درآد! اما یعنی چه بلایی؟ جرونیمو استیلتن با یک ماجرای سبیل چسب، بامزه، خَنده‌دار و فراموش‌نشدنی دیگه قراره دهنمون رو حسابی آب بندازه و سیبیل‌هامون رو چرب کنه.»

اطلاع‌رسانی درباره ابیات جعلی نیازمند یک مرجع فرهنگی

یادداشت

عبدالجبار کاکایی
شاعر و منتقد ادبی

به تازگی استاد محمدرضا شفیعی کدکنی، در صفحه‌ای که با نظارت ایشان در اینستاگرام مدیریت می‌شود درباره برخی ابیات جعلی شاهنامه نوشته‌اند. اقدام خوبی است. اما مشکلات بیشتر از آن هستند که حتی با تلاش فردی چهره‌های شاخص بتوان ابیات جعلی را از پیکر ادبیات‌مان حذف کرد؛ هم از بابت این که به هر حال پاسخ یک به یک کار بسیار دشواری است و هم این که مگر چه تعداد از علاقه‌مندان و اهالی ادبیات در جریان این قبیل مطالب منتشر شده قرار می‌گیرند!؟ در مواجهه با ابیات جعلی یا گفته‌هایی که به برخی بزرگان ادبی نسبت داده می‌شوند نیاز به یک مرجع داریم. در این بین کارهایی شبیه آنچه سایت گنجور در حیطه شعر انجام داده مصداق و نمونه خوبی است، گردانندگان گنجور کارهای ارزشمندی در این رابطه انجام داده‌اند. اما نکته دیگری که نباید از آن غافل شد این است که این ابیات جعلی حتی پیش از ورود فضای مجازی به زندگی عموم مردم هم وجود داشته است. از قرن‌ها قبل، آن زمانی که نسخه‌نویسان دست به نوشتار دیوان شاعران بزرگ می‌زدند و عامدانه تصمیم به اضافه کردن ابیاتی می‌گرفتند. این مسأله بیش از همه وقتی خودنمایی می‌کرده که نسخه‌نویس مذکور اهل ذوق هم بوده است. در این بین اگر نسخه‌نویس متوجه جای خالی مبحثی در میان اشعار فلان شاعر می‌شده خودش به آن اضافه می‌کرده. جالب اینجا که گاهی گمان می‌کرده‌اند کار درستی هم انجام می‌دهند. این را گفتم که همه تقصیرها را به گردن فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی نیندازیم. شبکه‌های اجتماعی تنها نقاط ضعف را نمایان کرده‌اند. حتی می‌شود گفت که بی‌گناه هستند. درباره همین شاهنامه تعداد ابیات منسوب به فردوسی از نظر متخصصان امر بین ۵۵ تا ۶۵ هزار متغیر است، برخی تأکید دارند که اصلی‌ترین نسخه شاهنامه، نسخه مسکو است و عده‌ای دیگر از نخبگان هم نظرات دیگری دارند. در مواجهه با ابیات جعلی با دو طیف از مخاطبان روبه‌رو هستیم، نخست جامعه دانشگاهی هستند. اینها به سبب غیرت و تعصبی که نسبت به ادبیات دارند براحتی هر گفته‌ای را نمی‌پذیرند و حتی در راستای کشف آن تلاش می‌کنند. اما طیف گسترده‌تر مخاطبان، عامه مردم هستند. برای این طیف سراینده شعر اهمیت چندانی ندارد، اینها به اثرگذاری شعری که می‌خوانند یا می‌شنوند توجه دارند. این که فلان کار چه اثری بر ذهن و روح‌شان می‌گذارد. وگرنه شما ببینید، سال‌هاست برخی اشعار را به قیصر امین‌پور نسبت داده‌اند، خانواده قیصر هم دائم آنها را تکذیب می‌کنند. با این حال تغییری رخ نداده و اشعار مذکور همچنان دست به دست می‌شوند. درباره خود من چنین اتفاقی رخ داده، شعری با عنوان «جان من سخت نگیر» که خودم وقتی آن را خواندم تعجب کردم. حتی معنی درستی ندارد. شبیه اشعار من هم نیست. اما آنقدر خوش‌نویسی شده و پای تصاویر منتشر شده در فضای مجازی درج شده که مردم آن را پذیرفته‌اند. گاهی سطح این ابیات جعلی آنقدر نازل است که به دیگر دوستان می‌گویم اگر شعر گفتن به این راحتی است چرا اینقدر سختی به خودمان بدهیم! اینجا بخشی از مشکل در نتیجه پایین آمدن سطح سلیقه و ذائقه عمومی است. در قرن‌های نخستین بزرگانی همچون حافظ و سعدی پای منبر سخنرانی برای مردم می‌رفتند؛ حتی اشعاری که در پی سخنرانی‌ها خوانده می‌شد هم از بزرگان بوده اما حالا در کدام سخنرانی یا منبری چنان اشعاری خوانده می‌شود؟ دیگر آن دوره‌ای که یک پیرمرد کل شاهنامه یا دیوان حافظ را حفظ بوده گذشته. باز هم می‌گویم در چنین شرایطی از جمله بهترین راه‌هایی که بهبود شرایط را سبب می‌شود دایر کردن یک مرجع فرهنگی است که بتواند پاسخگوی سؤالات مردم باشد.

آسیب‌های کرونا بر هنرمندان

هنر و روان

شهره طاعتی
مددکار اجتماعی

زمستان ۹۸ همراه شد با ورود ویروسی خطرناک و بیماری‌زا به‌نام کرونا در کل جهان که سرعت انتقال این ویروس باعث وحشت در جامعه شد و به‌واسطه این وحشت و جهت پیشگیری از کرونا، قوانین محدودیتی در کل دنیا به اجرا درآمد. در نتیجه این محدودیت‌ها، بسیاری از مشاغل با آسیب‌های جدی مواجه شدند؛ خانه‌نشینی، تنهانشینی در منازل و عدم معاشرت بین افراد شکل‌های دیگری از روابط را بروز داد. مدل جدید زندگی مردم باعث به وجود آمدن خلقیات جدیدی در آنها شد. نوع مواجهه افراد با این موقعیت پیش آمده و اتفاق، بخش‌های نهفته درون ذهن و روان آدم‌ها را به نمایش گذاشت. در این میان هنر و هنرمندان نیز از قافله دور نبودند. در موقعیت پیش آمده به خاطر شیوع بیماری کرونا، هنر را می‌توان از دو جنبه مورد بررسی قرار داد:
جنبه اول نوع رفتار و برخورد و عکس‌العمل هنرمندان با شیوع این بیماری و بروز نهفته‌های درونی‌شان است و جنبه دوم آسیبی است که این ویروس و شیوع آن به شاخه‌های هنری و هنرمندان وارد آورده است که این را می‌توان به‌صورت مفصل و در مطلبی دیگر عنوان کرد اما در این یادداشت به‌صورت کلی راجع به مورد اول صحبت می‌کنیم.
همانطور که عنوان شد در موقعیت‌های بحران و وحشتی که بیماری کرونا بر جوامع حاکم کرد، تنهایی ناشی از محدودیت‌ها و تغییر سبک زندگی کل مردم دنیا، آسیب‌های جدی به افراد وارد آورد. در این دوران هنرهای دستی شامل آسیب‌های متعددی شد. از تعطیلی مراکز آموزشی گرفته تا تغییرات خلق و خوی هنرمندان به‌واسطه تنهایی مضاعفی که در این عصر تجربه کردند. هنرمندان واقعی ذاتاً افرادی با نگاه‌های عمیق هستند، دردهای دیگران و جامعه آنها را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد و از سختی دیگران رنج می‌برند، به همین دلیل آنها با دیدن کسادی بازارها و کم درآمد شدن همنوعان خود دچار رنج و دردهای بیشتر از گذشته شدند و عکس‌العمل‌های متفاوتی از خود نشان دادند، اما در همین حین بعضی از آنها به‌دنبال راه حل مسأله گشتند تا بتوانند جو و رخوتی را که در جامعه ایجاد شده، کمی تعدیل کنند. به طور مثال، تعدادی از هنرپیشه‌ها به ضبط نمایش‌های درون منازل خود و انتشار آن در شبکه‌های اجتماعی پرداختند یا بعضی از هنرمندان حیطه موسیقی با ساختن موزیک و کلیپ‌های شاد و آموزشی و انتشار آن در شادابی جمعی و اطلاع‌رسانی جهت پیشگیری از بیماری، سهمی را به خود اختصاص دادند.
بعضی از هنرمندان شاخه‌های هنری دیگر از این محدودیت به‌عنوان فرصت بهره گرفتند، مثلاً نویسندگانی بودند که شرایط خلق یک کتاب برای آنها منوط به تنهایی و دوری از معاشرت‌های روزمره بود، از این رو توانستند کتاب‌هایی را که مدت‌ها برای آن برنامه‌ریزی می‌کردند، بنویسند.
در دوران کرونا سبک شغلی و درآمدی بسیاری از افرادی که در شاخه‌های مختلف هنری مشغول به کار هستند نیز تغییر کرد. فروش محصولات از جمله ساخته‌های هنری، از فروش حضوری به فروش مجازی منتقل شد. در این شیوه کسب و کار، خلاقیت‌هایی در ارائه محصول و فروش آن بروز کرد. به‌دلیل محدودیت‌های تردد و همچنین تعطیلی طولانی مدت اکثر مشاغل، تهیه مواد اولیه، ساخت خیلی از کالاها و آثار هنری را سخت کرد. بعضی از هنرمندان بخش‌های تجسمی و دست‌سازه‌ها دست به کار شدند و از ذات هنری خود و دانشی که هم خدادادی است و هم بخشی از آن را با پیگیری و آموزش کسب کرده بودند، توانستند وسایل اولیه مورد نیاز خلق یک اثر هنری را خودشان ساخته و ارزش آن اثر را چندین برابر افزایش دهند. شاید مسائل گفته شده جزو اثرات مثبت این دوران محسوب شود ولی ضربه‌ها و آسیب‌هایی که دور ماندن از معاشرت‌ها، عدم برگزاری جلسات هنری، عدم تبادل و بروز آثار در تمامی شاخه‌های هنری، اثرات جبران‌ناپذیری بر پیکر هنر و هنرمندان در جوامع وارد کرد.

پیچیدگی‌های یک انتخاب اخلاقی

پیشنهاد

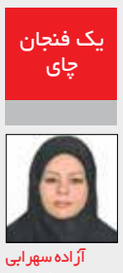
این روزها روی پرده سینماها، فیلم «گیتی همسر علیرضا» به کارگردانی حمیدرضا هنری در حال اکران است؛ فیلمی در ژانر ملودرام که رویدادهایش در بستر یک خانواده می‌گذرد و درباره زندگی کسانی است که در نزدیکی خودمان می‌بینیم یا با آنها زندگی می‌کنیم.
گیتی زن موفقی است و در دانشگاه به عنوان استادیار موقعیت علمی خوبی دارد. مقاله‌اش در یکی از معتبرترین سمپوزیوم‌های بین‌المللی قبول شده و قرار است برای ارائه با تیمش به آن سمپوزیوم در ژنو برود. اگرچه حادثه‌ای در گذشته پاهایش را از او گرفته و مجبور است با عصای زیر بغل زندگی کند اما این اتفاق خللی در اراده و عزمش ایجاد نکرده و او از خواسته‌هایش دور نشده است. همسرش علیرضا هم مرد موفقی است و در سازمان حمل و نقل و ترافیک موقعیت کاری مناسبی دارد. علیرضا شب‌ها کابوس‌هایی می‌بیند که برای خلاصی از آن با مشورت روانپزشک مجبور به اعتراف‌هایی می‌شود و با این اعتراف زوایایی از گذشته، واقعیت و ربط آن با کابوس‌ها روشن می‌شود. تصور علیرضا آرامش بعد از اعتراف است اما زندگی آنها دچار تلاطم‌های جدی شده و آنها باید تکلیف خود را با این آشوب‌ها و مشخص شدن واقعیت‌ها، روشن کنند و به بازسازی خود و زندگی‌شان اقدام کنند. آنچه در فیلم مورد واکاوی قرار می‌گیرد پیدا کردن مرزهای اخلاق، قانون و عرف و تأثیر آن بر احساسات و عواطف انسان است. علیرضا بنا به اجبار قانون یا عرف، هیچ دلیلی برای اعتراف به واقعیت ندارد اما ارزش‌های اخلاقی، احساسات و عواطف او را درگیر کرده، لایه‌های زیرین شخصیتش را تحت تأثیر قرار داده و او را آسیب‌پذیر کرده است. سوی دیگر ماجرا گیتی است که بعد از شنیدن اعتراف و رویدادهای بعد از آن دچار سرگشتگی احساسی شده و به دنبال پاسخ برای پرسش‌های جدیدی است که در زندگی‌اش پدید آمده است. او می‌تواند بنا به عرف و قانون رفتاری متناسب انجام دهد اما درگیر عواطف و احساساتی است که با امر اخلاقی درون او گره خورده است. قصه‌هایی با چنین بار معنایی که در پیرامون زندگی واقعی ما وجود دارد نشان می‌دهد که چه چیز در انتخاب ما باید اولویت باشد. آیا قانون همیشه جوابگو است یا فراتر از آن هم باید نسخه‌ای برای زندگی وجود داشته باشد. از ویژگی‌های دیگر فیلم، تنوع نسلی است. از مادر علیرضا که پیرزن موسفیدی است تا دخترش که نخبه است و ۱۷ سال سن دارد و البته خود علیرضا و گیتی که در سال‌های پایانی جوانی هستند. حضور این سه نسل با ویژگی‌های فردی و اجتماعی تنوع و رنگین‌کمانی از رفتارها را ترسیم کرده است. «گیتی همسر علیرضا» در حالی در سینماهای هنر و تجربه اکران می‌شود که هر دو تهیه‌کننده فیلم یعنی همایون رضا عطاردی و عزت‌الله جامعی ندوشن دارفانی را وداع گفته‌اند. آرش آصفی، رویا جاویدنیا، زهرا برومند، مرحوم کریم اکبری‌مبارکه، سیامک راشدی و مریم معینی در این فیلم حضور دارند و یک بازیگر جوان هم - ریحانه رضی - با این اثر به جامعه سینمایی معرفی شده است.

■ گیتی همسر علیرضا
■ کارگردان: حمیدرضا هنری
■ بازیگران: آرش آصفی، رویا جاویدنیا، زهرا برومند، مرحوم کریم اکبری مبارکه، سیامک راشدی و مریم معینی، ریحانه رضی.

بایدها و نبایدهای فضای مجازی (۶)

با آگاهی در واقعیت زندگی کنیم!

یک فنجان چای



آزاده سهرابی
روانشناس

خیلی از ما زندگی روزمره را روی اتوپایلوت (خلبان خودکار) زندگی می‌کنیم. می‌خواهید امتحانی بکنید! همین الان که دارید این سطور را می‌خوانید به این توجه کنید که چشمانتان است که دارد این سطور را می‌خواند. نسبت به آن آگاه شوید! نسبت به اینکه کدام کلمه‌ها توجه شما را بیشتر جلب می‌کند، آگاه شوید! حتی از خودتان بپرسید ادامه این متن می‌خواهد چه بگوید؟ حالا شما کمی از وضعیت اتوپایلوت خارج شده‌اید! تصور کنید برای هر فعالیت روزمره قرار باشد از این وضعیت خود را خارج کنید و دکمه خاموش آن را بزنید: وقت کفش پوشیدن، زدن دکمه آسانسور، از پله‌ها پایین رفتن، تعامل با اطرافیان، دیدن منظره‌های بیرون و... اگر بتوانید حتی در برخی از این مواقع این دکمه خاموش را بزنید و کنترل را خودتان به دست بگیرید می‌بینید چه میزان از درک خودتان و دنیا غافل بوده‌اید. شاید اوایل کمی عجیب باشد اما کم کم درک می‌کنید با بودن در وضعیت اتوپایلوت تا به حال چقدر «ندیده اید»، «نشنیده‌اید»، نخوانده‌اید»، «حرف نزده‌اید»، «حس نکرده‌اید» و... حالا شما به امکانی دست پیدا کرده اید: از روی قصد برنامه ریز کردن! وقتی شما توان این را پیدا کنید و کمی از روی اتوپایلوت بیرون بیایید یعنی توان این را پیدا می‌کنید. وقتی محیط اجبارهایی برایتان رقم می‌زند، غافلگیر نشوید! کرونا شرایط ویژه‌ای بود که خیلی‌ها را غافلگیر کرد! وقتی برای آسایش و رهایی از سختی کشیدن دکمه اتوپایلوت را می‌زنیم توان خلاقیت را هم از خودمان می‌گیریم، توان برنامه‌ریزی را می‌گیریم و وقتی بحرانی پیش می‌آید، نزدیک‌ترین امکان برای رفتن به وضعیت اتوپایلوت خودمان را انتخاب می‌کنیم تا از آن آسایش نداشته کمتر آسیب ببینیم؛ واقعیت این است که عموماً کسانی که روی اتوپایلوت قوی بودند، بعد از کرونا در فضای مجازی شیرجه زدند!
وقتی ذهن خودتان را روی اتوپایلوت می‌گذارید به سادگی هم نمی‌توانید آن را از این مدار برنامه‌ریزی شده‌ای که ذهن طراحی می‌کند یکدفعه بیرون بیاورید، باید اول آن برنامه‌ریزی و مقصدش را بشناسید و بعد از آن کم کم جهت دهی‌ها را تغییر بدهید. ناخودآگاه همیشه از سطح شناخت ما خارج است و تنها تکه نان‌هایی برای شناخت و حضورش می‌گذارد اما دیدن این تکه نان‌ها برای دیدنش اولین قدم است.
اگر غرق دنیای مجازی هستید این یک تکه نان است شاید برای اینکه بدانید چقدر تحت اتوپایلوت زندگی می‌کردید و انتخاب فضای مجازی توسط ذهن ناخودآگاهتان چه پیامی برای شما دارد. غرق شدن در هر پدیده‌ای معنایی دارد! اگر دنبال معنای زندگی می‌گردید از کوچکترین کارها شروع کنید! در کوچکترین لحظات زندگی خود را از وضعیت اتوپایلوت خارج کنید تا ذهنتان به لحظه آگاه شود و وقوف پیدا کند. حس‌های پنجگانه را دوباره تجربه کنید. از لمس تا چشیدن مزه یک ماده غذایی با تمام ادراکتان! آن وقت شاید هرگز هیچ دنیایی در مجاز نتواند شما را آنقدر محسور و مبهوت خود کند که از درک خودتان و پیرامونتان غافل شوید. در دنیای مجازی امکان ارتباط با حس‌ها و واقعیت مختل می‌شود و البته که این فضا تمام توانش را دارد به کار می‌گیرد که انسان در این فضا بتواند با حس‌هایش ارتباط برقرار کند؛ نمونه‌اش «واقعیت مجازی» که در دنیا در حال گسترش است.
آیا هنوز هم نسبت به خواندن این سطور آگاهانه پیش می‌روید یا دوباره جایی دکمه اتوپایلوت روشن شد؟ اگر در مقابل همین سطور تمرین کرده اید حالا هر وقت غرق یک مکالمه مجازی شده‌اید، غرق یک بازی آنلاین هستید، غرق در اینستاگرام شده اید و حتی افکار خودکار به کار افتاد، کمی مکث کنید و برای چند لحظه دکمه خاموش اتوپایلوت را بزنید و ببینید در اطرافتان واقعاً چه چیز در حال رخ دادن است: «ببینید»، «بشنوید» و «حس کنید»! آگاهانه در واقعیت زندگی کنیم!

عکس نوشت

زنگ افتتاح نمایش «شب دوست داشتنی» به کارگردانی حسین فدایی‌حسین توسط هنگامه مفید یکی از اولین بازیگران تئاتر کودک در دهه ۵۰ به صدا درآمد. در این مراسم که هنرمندان متعددی حضور داشتند برای هنرمندان طلایی تئاتر کودک و نوجوان که امروز در میان ما نیستند همچون بیژن مفید، کامبیز صمیمی‌مفخم، اردشیر کشاورزی، هوشنگ آزادی‌ور و جواد ذوالفقاری ادای احترام کرده و یک دقیقه سکوت کردند./روابط عمومی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان