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 ۱۲/۱۵ | اذان مغرب ۱۷/۳۷ | نیمه شب شرعی ۲۳/۳۱ | اذان صبح فردا ۵/۴۴ | طلوع آفتاب فردا ۷/۱۲

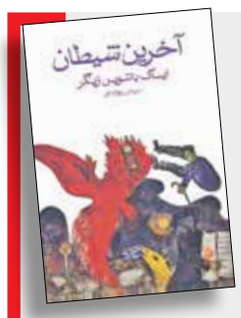
سخن روز

امام هادی (ع):
به جای حسرت و اندوه برای عدم موفقیت‌های گذشته، با گرفتن تصمیم و اراده قوی جبران کن.
میزان الحکمة، ج.۷، ص.۴۵۴

مهم‌ترین هنر سینایی ساخت فیلم مستند بود

سعید پورصمیمی: برای من سخت است از خسرو سینایی صحبت کنم. خسرو سینایی به موسیقی، نوشتن و هنرهای دیگر آشنایی داشت و مهم‌ترین هنرش هم ساخت فیلم مستند بود. شاهکارهای زیادی ساخته است. برایم جالب است امروز که «عروس آتش» را دوباره دیدم، نگاه فیلمساز بسیار به مستند نزدیک است؛ گویی فیلمی خبری را تماشا می‌کنیم. از خیلی قبل‌تر خسرو سینایی را می‌شناختم و فرصتی شد تا به واسطه قاسم قلی‌پور به کار دعوت شدم که شرحش را خودش تعریف خواهد کرد. من فقط می‌خواهم در این فرصت از زنده‌یاد خسرو سینایی و همه فیلمسازان و هنرمندانی که در این چند سال اخیر متأسفانه از دست داده‌ایم و یادشان برای ما گرامی است، یاد کنم.

بخشی از صحبت‌های این بازیگر پیشکسوت در مراسم اکران نسخه مرمت شده فیلم «عروس آتش»

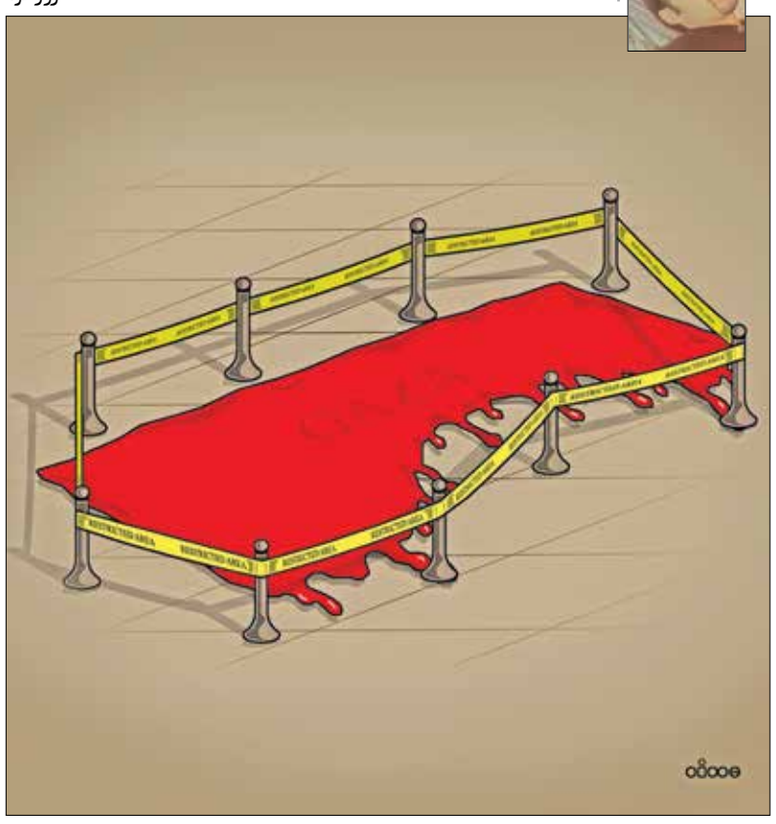


کتاب باید پرده‌های دل
آدم را بلرزاند، وگرنه حیف
وقت که برای خواندنش
بگذاری.

آخرین شیطان
ایساک باشویس زینگر
سپاس ریوندی

نـــگاره
نیما شاه‌میری

روزغزه



به مناسبت روز سلفی گرفتن در موزه

پیوند موزه‌های هنری دنیا با زیست مجازی میسر است

یادداشت

رضا دبیری نژاد
موزه دار و رئیس موزه ملک

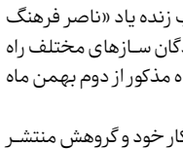
مجموعه‌ای از موزه‌های بزرگ دنیا چند سالی ست که ۱۹ ژانویه را روز سلفی گرفتن در موزه نامگذاری کرده‌اند، عنوانی که شاید غیرتخصصی به نظرآید و در وهله اول همچون یک مزاح مجازی خودنمایی کند اما با کمی تعمق موضوعات دیگری را نشان می‌دهد. این نامگذاری در وهله نخست اذعان به فراگیری زیست مجازی است، زیستی که امروزه ساحت سومی را ایجاد کرده است و در شئون مختلف فردی، اجتماعی و فرهنگی رسوخ کرده است و نهادهای رسمی همچون موزه‌ها نمی‌توانند این زیست را نادیده بگیرند و حالا به مثابه یک قدرت خودش را نشان می‌دهد، ولی زیست مجازی تنها یک شکل از ساحت‌های دیگر نیست که نهادها یا افراد بخواهند همان شکل خشک یا رسمی و سنت‌های رفتاری گذشته خود را در آن به نمایش بگذارند بلکه این فضا زبان و ویژگی‌های خاص خود را دارد که اگر بخواهد همچون یک قدرت خود را نمایش دهد باید از خصلت‌ها و شیوه‌های زیست مجازی آن گونه که هست استفاده کرد. این گونه است که موزه‌های جهانی و نهادهای صنفی موزه‌ها چند سالی ست به اشکال و شعارهای مختلف تلاش دارند به پیوند موزه‌ها و زیست مجازی اشاره داشته باشند. فضای مجازی که یک شبکه‌سازی است از این‌رو می‌تواند دیوارهای ارتباطی و اطلاع‌رسانی رسمی را بشکند و پیوندهای تازه‌ای برقرار کند و اگر موزه‌ها به‌دنبال ارتباط بیشتر هستند می‌توانند از این امکان گسترده زیست مجازی استفاده کنند. از سوی دیگر این فضا یک شبکه نشر مخاطب محور است به گونه‌ای که مخاطبین خود به ناشران تبدیل می‌شوند سلفی گرفتن خود بهانه‌ای برای نشر و تأیید غیرمستقیم تجربه مخاطبین می‌شوند؛ مخاطبینی که می‌خواهند لذت، تجربه و کشف خود را به اشتراک بگذارند و دیگران را هم به این تجربه ترغیب کنند، از همین رو است که موزه‌ها سلفی گرفتن را به مثابه یک ابزار تبلیغی جدی گرفته‌اند تا هم خود را و تجربه مخاطبین از داشته‌های خودشان را معرفی کنند و هم با موزه‌های دیگر پیوند برقرار کنند؛ تجربه‌ای که در زیست مجازی مرزها و چهاردیواری موزه‌ها را می‌شکند و محدودیت‌های مالی و دسترسی موزه‌ها را کنار می‌گذارد. در واقع فضای مجازی امروزه به یک ابزار بازاریابی جدی برای موزه‌ها تبدیل شده است تا از شبکه علاقه مندی‌های هنری، فرهنگی، تاریخی مخاطبین بیشتری برای خود بیابند. موزه‌های ایران نیز اگر می‌خواهند مرزها را بشکنند واگر می‌خواهند ارتباطات بیشتری برقرار کنند و داشته‌هایشان را چه در سطح ملی یا سطح جهانی معرفی کنند باید این فرصت‌ها و روش‌های پدید آمده و حتی روزمره را غنیمت بشمارند و از آنها استفاده کنند. در واقع اینها یک فرصت برای خودنمایی فرهنگی و تاریخی ملی است، کشوری که ادعا دارد باید با تولید بیشتر خود را به رخ بکشد و بهترین راه همین است که مخاطبین را به رسانه‌های خود تبدیل کند اما باید از روش‌های این زیست مجازی درست و با شناخت شیوه‌های بیانی اش استفاده کرد تا بتوان به قدرت لازم دست یافت.

هنرمندان در فضای مجازی

فرهنگ و اهالی‌اش به روزهای پرکار خود نزدیک می‌شوند؛ ماه‌های پایانی سال به برگزاری جشنواره‌ها و رویدادهای هنری مختلفی گره خورده است. از همین بابت هم بخش عمده فضای مجازی و صفحات فعالان فرهنگی این روزها به تازه‌ترین تولیدات آنان اختصاص دارد.

■ **به یاد «رکن‌الدین خسروی»**

آخرین روزهای دی ماه مصادف با سالروز درگذشت زنده‌یاد «رکن‌الدین خسروی» از چهره‌های سرشناس تئاتر کشورمان است؛ هنرمندی که افزون بر کارگردانی، در عرصه نویسندگی و ترجمه هم آثار متعددی از وی به یادگار مانده است. «منصور میرزابابایی»، نویسنده و بازیگر از جمله افرادی است که با انتشار تصویری از خسروی درباره فقدان وی نوشته است. صفحه انجمن بازیگران خانه تئاتر هم در این رابطه نوشته: «سالروز وداع استاد رکن‌الدین خسروی با ما است، لیکن اثر او در اندیشه و هنر همچنان چون همیشه جاری است. یادش گرامی» این جمله‌ای به نقل از «فرزانه نشاط خواه» بازیگر سینما و تلویزیون است که انجمن مذکور آن را بازنشر کرده است.



■ **چهره ها**

آرش فرهنگ‌فر، ازنوازندگان تنبک و ادامه دهنده مکتب زنده یاد «ناصر فرهنگ فر» قرار شده کارگاه ریتم و نوازندگی تنبک، برای نوازندگان سازهای مختلف راه اندازی کند. آن طور که در صفحه این نوازنده آمده کارگاه مذکور از دوم بهمن ماه و به میزبانی آموزشگاه موسیقی گلشن برپا می‌شود.

عباس غفاری کارگردان تئاتر تصویری از تازه‌ترین کار خود و گروهش منتشر کرده و نوشته: «اما به من بگین کدوم یکی از ما می‌توانیم خودخواه نباشیم وقتی می‌دونیم این زندگی نیست که به ما احتیاج داره، ماییم که محتاج زندگی کردنیم!» این یکی دو سطر نوشته درباره نمایش «می‌خواستم اسب باشم» به نویسندگی محمد چرم‌شیر و کارگردانی عباس غفاری است. مریم معینی، مژده دابی، دریا یاسری و ریحانه گنجی بازیگران این نمایش هستند که گروه سنی توصیه شده برای آن ۱۵ سال به بالا درج شده است. این کار تولید «عمارت نوفل لوشاتو» است که هر شب ساعت ۲۰:۳۰ میزبانی علاقه‌مندان را برعهده دارد.

فرزاد مؤتمن کارگردان سینما تصویری درباره فیلم جدید «مایک میلز» منتشر کرده، فیلمی که ترجمه تقریبی عنوانش «برو بابا، بی‌خیال» می‌شود و درباره این نوشته که هر فیلمسازی آرزو دارد برای حتی یک مرتبه هم که شده فیلمی سیاه و سفید بسازد. در نوشته مؤتمن نکاتی از منظر یک سینماگر آمده که البته برای علاقه‌مندان هنرهفتم هم خواندنی است.

■ **دیداری خاطره‌انگیز**

سهراب پورناظری تصویری از دیدار «کیخسرو پورناظری و شهرام ناظری»، هنرمندان شناخته شده عرصه موسیقی منتشر کرده و نوشته: «دیدار روح بخشی بود. پر از خاطرات شیرین از ۶۰ سال زندگی و دوستی و همکاری. بی‌اغراق هر دو ایشان، از «نوابغ هنر سرزمین» و «راهگشای هزاران هنرمند جوان» و «آفریدگار آثار بی‌نظیر در ده‌ها سال هنر ایرانند». دیدن بزرگان کنار هم برای تمامی دوستداران هنر و موسیقی ایرانی اتفاق زیبایی است. بمانند و بیافرینند و ایران از ایشان خشنود.»

■ **جشنواره‌ای برای تکنوازان تار و سه‌تار**

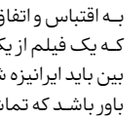
نهمین جشنواره تکنوازان «تار و سه تار» با دبیری کیوان ساکت برگزار می شود، خبری که این هنرمند در صفحه مجازی خود اعلام کرده. هیأت داوران این جشنواره کیوان ساکت و بهداد بابایی هستند و در سه رده سنی الف (۷-۱۲)، ب (۱۳-۱۹) و ج (۲۰ به بالا) برپا می‌شود. مهلت ارسال آثار به دبیرخانه این رویداد هنری، بیست و پنجم بهمن ماه اعلام شده است. علاقه‌مندان به کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند سری به صفحه این هنرمند بزنند.

■ **نقد و بررسی کتابی درباره ماجرای سفری وسوسه‌انگیز**

صفحه مرکز فرهنگی شهر کتاب خبری درباره سلسله نشست‌های نقد و بررسی خود منتشر کرده، بر اساس این خبر نشست نقد و بررسی کتاب «مسکو ۲۰۴۲» نوشته «ولادیمیر واینوویچ» با ترجمه «زینب یونسی» روز سه‌شنبه ۵ بهمن ساعت ۱۴ با مترجم کتاب و جمعی از اهالی ادبیات به صورت مجازی برگزار می‌شود. علاقه‌مندان می‌توانند این نشست را از اینستاگرام مرکز فرهنگی شهرکتاب به نشانی ketabofarhang و صفحه این مرکز در سایت آپارات پیگیری کنند. ماجرای این کتاب در سال ۱۹۸۲ سپری می‌شود، ویتالی کارتسف، نویسنده روس، متوجه می‌شود یک آژانس مسافرتی در مونیخ، تور مسافرتی با تاریخی وسوسه‌انگیز برگزار می‌کند؛ سفر به مسکوی سال ۲۰۴۲. چگونه می‌توان دست رد به سینه سفر به آینده زد؟ سفر به میانه قرن بیست و یکم سرشار از شگفتی است.

تراژدی فیلم بودن

ضدآفتاب مرغوب



بهاءالدین مرشدی
داستان‌نویس

اسمش آدم را جلب می‌کند. وقتی هم می‌فهمی قرار است فیلمی را ببینی که اقتباس شده از یک نمایشنامه خارجی است دقیق‌تر می‌شوی که قرار است چه اتفاقی رخ دهد در این میان. سینما در همین روزها هم شلوغ است. بازی پرویز پرستویی یا هدیه تهرانی این جمعیت را به سینما کشانده یا چیز دیگری است نمی‌دانم اما برای من اول از همه اسم فیلم جذبم کرد و بعد گفتم خب حالا بروم و بازی این بازیگرها را ببینم. «بی‌همه‌چیز» ساخته محسن قرایی است و اقتباسی است از نمایشنامه «ملاقات بانوی سالخورده» نوشته فردریش دورنمات. به اقتباس و اتفاق‌هایش کاری ندارم اما می‌خواهم به وقتی بپردازم که یک فیلم از یک اثر خارجی برگردان می‌شود. اولین چیز در این بین باید ایرانیزه شدن آن باشد. چطور فضا باید ایرانی شود و قابل باور باشد که تماشاگر قبول کند دارد یک ماجرای ایرانی می‌بیند. به سراغ فیلم «اژدها وارد می‌شود» ساخته مانی حقیقی می‌روم. وقتی این فیلم را می‌بینید اصلاً فکر نمی‌کنید فضا ناآشناست. او همه المان‌ها را بومی کرده و فیلمی خوش‌ساخت ارائه داده است.«امابی‌همه‌چیز» کمی در باورپذیر کردن لنگ می‌زند. یعنی چنین روستایی در باور من نمی‌گنجد. اینکه یک زن با این پیشینه به یک روستا بیاید و از گرسنگی و قحطی استفاده کند و خواسته‌اش را پیش ببرد و هیچ‌کس هم حرفی نزند. یعنی تا سطح نماد شدن خوب پیش رفته اما در واقعیت‌پذیری دچار بحران است. یعنی هدیه تهرانی پا به روستایی می‌گذارد که روزی از آن طرد شده و حالا در پی انتقام است. تا اینجا درست اما اینکه همه روستا علیه پرستویی قد علم می‌کنند برایم عجیب است. البته خب شاید این مشکل من است که باورپذیری‌ام دچار مشکل است. دیر باورم می‌شود که این اتفاق ممکن است در یک روستای ایران رخ دهد. اما اینکه فیلم خوش ساخت است شکی ندارم. اینکه خوب پیش می‌رود و بحران‌ها را هم خوب طراحی کرده هم شکی نیست؛ این است که ترجیح می‌دهم درباره‌اش حرفی نزنم و بگویم فیلمی خوش‌ساخت دیده‌ام که مرا روی صندلی سینما نشاند و فکر نکردم که دارم خسته می‌شوم.

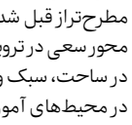
یک اما ی دیگر هم این میان وجود دارد که گمان می‌کنم مربوط به هدایت بازیگر است. کارگردان یا بازیگردان وظیفه دارد بازی‌های

درستی از بازیگرهایش بگیرد. قرایی این کار را کرده اما بازی متفاوتی از بازیگرها نگرفته. اصلاً نمی‌دانم باید بازی متفاوتی از بازیگر گرفت؟ یا کدام بازیگر این توانایی را دارد که بازی متفاوتی از خودش بروز دهد؟ یا کدام بازیگر این قابلیت را دارد که بتواند بازی‌های متفاوتی داشته باشد. گنده‌های بازیگری دنیا هم دچار این تکرارها می‌شوند یا این مسأله مخصوص سینمای ایران است؟

این است که فیلمی خوش‌ساخت در سینما دیدم با بازی‌هایی تکراری. طنزی تلخ. موضوعی جذاب و اجتماعی و پرکنش و پرکشش که بخشی از آن مربوط است به اقتباسی بودن آن که بزنگاه‌ها در نمایشنامه اصلی درست و بجاست. شاید هم دارم بی‌انصافی می‌کنم و باید بگویم چه فیلم خوبی در سینما دیدم و امیدوارم از این دست فیلم‌ها در سینمای ایران بیشتر ساخته و اکران شود و این تراژدی شکل گرفته از همان اول تراژدی نباشد. اصلاً حالا که به سینمای ایران فکر می‌کنم به یاد فیلم «اجاره‌نشین‌ها» ساخته داریوش مهرجویی افتادم و با خودم فکر کردم که آن فیلم کمدی است یا تراژدی؟

صدای موسیقی ایران

پیشنهاد



رضا مهدوی
موسیقی پژوه و نوازنده سنتور

زنده یاد استاد فرامرز پایور بعد از سنتورنوازی زنده یاد استاد حبیب سماعی به عنوان پدر سنتورنوازی نوین و معاصر ایران، توانست جایگاه ویژه‌ای در حد و اندازه‌های نه فقط سنتورنوازی بلکه در قامت موسیقی ملی ایران ایجاد کند. زنده یاد حسین تهرانی نیز به همین ترتیب با نگاه ویژه‌ای که به ساز ضرب داشت، آن را چنان ارتقابخشی کرد که گویی این ساز احیا و به تمبک یا تنبک در حوزه سازهای کوبه‌ای مطرح‌تراز قبل شد. هر دو این بزرگواران با نگاهی توسعه محور سعی در ترویج نوعی از موسیقی معاصر یا پیشرفته در ساحت، سبک و فرهنگ زندگی خانواده ایرانی سال‌ها در محیط‌های آموزشی، مدرسی، هنرستانی و خصوصی و نیز رسانه‌هایی چون رادیو و تلویزیون از هیچ کوششی دریغ نورزیدند و تا جایی که در توان داشتند در داخل و خارج از کشور به سهم خود موسیقی موجهی را در تکنوازی‌ها و دونوازی‌ها و گروه‌نوازی‌ها و هم در تولید و اجرای بازسازی آهنگ-ترانه‌های قدیمی و نوساخته خود خدمت‌های شنیداری قابل توجهی به مردم ارائه دادند که همین آلبوم قدیمی«سنتور و تمبک» که سال‌ها بیشتر بین ۱۳۴۸ تا ۱۳۵۱ توسط شرکت «آهنگ روز» توسط زنده یاد کریم چمن‌آرا در صفحه گرامافون چاپ شده بود، این بار نیز توسط بابک چمن آرا به شکل وزین به صورت لوح فشرده عرضه گردیده است. گفت‌وگوی سازهای سنتور و تمبک دراین آلبوم بسیار عالمانه و تکنیک وار با فضایی مأنوس در فرهنگ شرقی برای گوش‌های آشناست. مایه‌های بیات ترک و ابوعطا از متعلقات دستگاه شور در قالب‌ها و فرم‌های ویژه موسیقی ایرانی شامل ضربی‌ها، آوازها، درآمدها، چارمضراب‌ها و رنگ‌ها همه نشان از تسلط تکنیک و روح غنی نوازندگانی دارد که حقیقتاً همه جان و دل‌شان برای موسیقی ایران می‌تپید... و بحق یادگاری‌های خوبی برای زمان خود و نسل‌های آتی به جا گذاشتند.

■ **سنتور و تمبک**
■ **اجرای فرامرز پایور و حسین تهرانی**
■ **ناشر: آوای خورشید**
■ **سال ۱۳۸۷**

تاب‌آوری در زندگی روزمره(۵)

راهکارهایی برای دوام آوردن در بحران‌ها

یک فنجان چای

آزاده سهرابی
روانشناس

واقعیتش این است که تاب‌آوری شکلی از نگاه به خود است؛ موضوع فقط اعتماد به نفس و عزت نفس نیست! موضوع فراتر از هر تک ویژگی‌های شخصیتی است. موضوع بیشتر به سبک زندگی باز می‌گردد. سبک زندگی که در فراخنای زندگی فرد «انتخاب» می‌کند و در این دایره سبک زندگی یک «من» منسجم با تأکید بر ویژگی‌های مثبت شخصیتی ایستاده است. بله به همین دلیل است که می‌توان تاب‌آوری را از طریق مراحلی در افراد افزایش داد چون در واقع هدف یاد دادن مهارت تاب‌آوری و تغییر سبک زندگی است که به‌صورت مشخص تری نگرش به «خود» را در افراد تغییر می‌دهد. همین الان شما می‌توانید تصمیم بگیرید زندگی بهتری داشته باشید. شروع کنید به فهرست کردن دلایل مثبت برای زندگی کردن و مرور یادآوری دلایل کوچک و بزرگ زندگی. بنویسید به طور مشخص نحوه زندگی کردنتان چه پیامدهایی در ابعاد جسمی، خانوادگی، شغلی و معنوی‌تان دارد. آیا فرد خوشبینی هستید؟ آیا برای هر مشکلی در زندگی عوامل بیرونی را مقصر می‌دانید یا به‌صورت کامل خوتان را مسئول هر اتفاق ناخوشایندی می‌دانید یا به صورتی عادلانه این سهم‌ها را تقسیم می‌کنید؟ آیا به خودتان در روبه‌رو شدن با تجربیات جدید فرصت یادگیری می‌دهید؟ آیا برای یاد گرفتن از زندگی گوش می‌دهید؟ آیا اهل مبارزه برای تغییر هستید؟ اصلاً چیزی درباره حل مسأله شنیده‌اید؟ نسبت به خودتان و اهدافتان چقدر مسئولیت احساس می‌کنید؟ آیا احساسات خود را می‌شناسید و می‌توانید آنها را به‌صورت تفکیک شده درونتان تجربه کنید؟

ممکن است بپرسید در تاب‌آوری فرد دقیقاً چه‌کاری انجام می‌دهد؟ می‌توان گفت فرد تاب‌آور، نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند؛ به‌جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. مثلاً چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پرمخاطره را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در دشواری‌ها به‌جای اضطراب موفقیت را تجربه کند. بنابراین تاب‌آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می‌شود و این چیزی بیش از اجتناب ساده از پیامدهای منفی است. حالا دوباره جواب سؤال‌های بالا را مرور کنید. روان شناسان حیطه خلاقیت می‌گویند برای ساختن هر چیزی و خلاقانه ساختن آن نیاز است که یک ویرانی رخ بدهد. افراد تاب‌آور در واقع رابطه بین بحران و آسیب را ویران می‌کنند و جای آن بحران و بالندگی را جایگزین می‌کنند. آنها ذهن خود را رشد داده‌اند تا به‌صورت شرطی شده بعد از هر بحران دنبال این باشند که چه رشدی کرده‌اند نه اینکه چقدر آسیب دیده‌اند! اما این شرطی‌سازی براحتی رخ نداده است. قدم به قدم افراد به همان سؤال‌های بالا پاسخ داده‌اند. اگر در اولین قدم‌های ایجاد تاب‌آوری در خود قرار دارید از این مراحل استفاده کنید:

*در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید. افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته‌اند، با هر سختی و مشکلی، از هم می‌پاشند و انگیزه خود را از دست می‌دهند. یک ارزش برای زندگی خود تعیین کنید. از خودتان بپرسید هر زمان که از دنیا رفتید دوست دارید دیگران با چه جمله‌ای شما را به یاد بیاورند؟

*ارتباطات خود را توسعه دهید. گذراندن بحران بدون پشتوانه زندگی بی‌معناست. این پشتوانه‌ها را هم در فضای مجازی جست‌وجو نکنید که به جایی نمی‌رسید.

*تمام سعی خود را بکنید تا نسبت به تغییرات انعطاف‌پذیر باشید. زندگی جز بر مدار تغییر نمی‌چرخد. همین الان در ذهن خود مرور کنید با وجود تمام مقاومت هایتان چقدر زندگیتان متحول شده است. کنترل گری و توهم داشتن کنترل بر شرایط باعث می‌شود شما در یک بیم و هراس دائمی باشید و یک بحران کوچک شما را از پا بیندازد.

*از قدیم گفته‌اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آنکه بهتر تصمیم بگیرید بهتر به جسم خود توجه کنید. ورزش و تغذیه دو عنصر مهم است.

*مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید. اگر مقابله‌های مسأله مدار و هیجان مدار سالم را بشناسید (در سلسله یادداشت‌های مجزایی درباره شان بحث خواهیم کرد) هنگام مواجهه با مشکلات زندگی خود را بهتر محک می‌زنید.

*خوشبین باشید. خوشبینی بی‌خیالی افراطی نیست بلکه داشتن نگاه واقع بینانه اما توأم با مثبت اندیشی است. بعد از هر بحران جمله اولی که به خودتان می‌گوید یک خوراک جدی برای تمام طول مبارزه شما با پیامدهای بحران است.

و در انتها اینکه معنویت را در خود تقویت کنید. افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی‌ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می‌کنند، آرامش و امنیت وصف‌ناپذیری را تجربه می‌کنند.

عکس نوشت

سریال «غربت» به کارگردانی محمد حسین لطیفی، محصول جدید سازمان هنری رسانه‌ای اوج است که این روزها آخرین مراحل پیش تولید را سپری می‌کند. این سریال اقتباسی است از کتاب «محمد؛ مسیح کردستان» به قلم نصرت‌الله محمودزاده / عکس خبرگزاری مهر