■ سال بیست و هفتم ■ شماره ۷۸۲۵ ■ یکشنبه ■ ۲۶ 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 ۱۲/۱۴ | اذان مغرب ۱۷/۳۵ | نیمه شب شرعی ۲۳/۳۰ | اذان صبح فردا ۵/۴۵ | طلوع آفتاب فردا ۷/۱۳

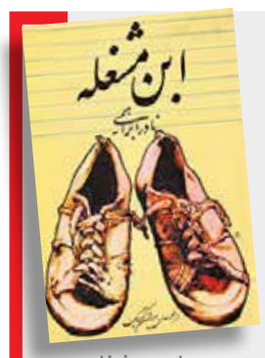
سخن روز

امام موسی کاظم(ع):
برای هر چیزی دلیلی باید و دلیل خردمند تفکر است و دلیل تفکر خاموشی.
تحف العقول، ص.۴۰۶،

اصلاح سبک زندگی در تبلیغات بازرگانی

پیمان جبلی: تولیدات ما در تلویزیون باید مبتنی بر فلسفه وجودی و مأموریت رسانه ملی تعریف شده باشد. نه بر اساس علایق و سلایق اسپانسرها و حامیان برنامه‌ها. آنها می‌توانند بر اساس سیاست‌ها و اولویت‌های رسانه ملی قرار بگیرند اما مشکل ما در جایی است که بین خواست و منویات اسپانسر با سیاست‌های کلان رسانه تعارض وجود داشته باشد. در حال حاضر یکی از مصادیق این موضوع را در برخی از ژانرهای تبلیغات بازرگانی می‌بینیم. منافع تولید، صنعت و آگهی دهندگان اقتضا می‌کند که سبک خاصی از زندگی را به نمایش بگذارند اما این فلسفه وجودی رسانه ملی نیست که این سبک خاص از زندگی را ترویج کند لذا کار پیچیده و سنگینی است که هم ابعاد فرهنگی و هم بودجه‌ای و مالی دارد. ما در شرایطی هستیم که قادر به تأمین نیازهای حداقلی صداوسیما چه در حوزه تأمین حقوق کارکنان و چه نیازهای تولید محتوا و نمایشی نیستیم، بنابراین پناه بردن به آگهی‌های بازرگانی متأسفانه یکی از راه‌حل‌های اجتناب‌ناپذیر است. تلاش می‌کنیم با متنوع کردن منابع درآمدی صداوسیما تا جایی که امکان دارد از محتواهای غیرمتناسب با فلسفه وجودی رسانه ملی بتوانیم حجمش را کمتر کنیم.

از صحبت‌های رئیس رسانه ملی با مهر



در هر شرایطی و به هر صورتی یک قدم به جلو برداشتن، مسأله مهمی است.

ابن مشغله
نادر ابراهیمی

نـــگاره

فرهاد آرام‌راد

سیگار قلب شما را نشانه می‌گیرد

هنرمندان در فضای مجازی

هنرمندان در فضای مجازی این روزها همچنان در حال انتشار عکس‌هایی از خود هستند با جمله‌های انگیزشی که چندسالی مد این جورفضاها شده است. بین این صفحه‌ها اما هستند پروفایل‌هایی که حرف‌هایی از آثار روی صحنه یا در حال اکران‌شان داده‌اند یا کتاب‌های تازه‌ای که منتشر شده‌اند. بخشی از آنها را با هم مرور می‌کنیم.

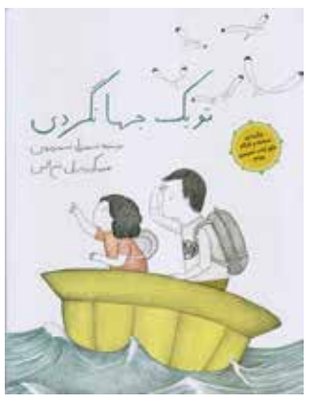
■ **چهره‌ها**

رویا تیموریان بازیگر سرشناس تئاتر، سینما و تلویزیون در اینستاگرامش خبرهایی از موفقیت‌های بین‌المللی فیلم رختکن منتشر کرده و نوشته: این فیلم به کارگردانی عاطفه رحمانی و تهیه کنندگی حمیدرضا زبیر، برندهٔ جایزه بزرگ هیأت داوران در بخش فیلم کوتاه از جشنواره Coven Film Festival امریکا شد. این رویداد به فیلمسازان زن، که در آثارشان به افراد بومی و دارای توانایی‌های متفاوت پرداخته‌اند، توجه می‌کند. این جشنواره طبق روال دو سال گذشته در جهان، که بسیاری از جشنواره‌ها آنلاین برگزار شدند، به‌صورت مجازی برگزار می‌شود. همچنین فیلم رختکن در پانزدهمین دورهٔ جشنواره Poppy Jasper International Film Festival در امریکا سیزدهمین دوره جشنواره FESTIVAL ANGAELICA در امریکا چهاردهمین دورهٔ جشنواره Sofia Menar Film Festival در بلغارستان پذیرفته شده‌است.

سجاد افشاریان که این روزها نمایش «بک‌توبلک»اش خیلی پر طرفدار شده و به فروش خوبی هم دست پیدا کرده از کار دیگرش در قامت تهیه‌کننده در اینستاگرام چند خطی نوشته و زیر عکس‌اش با کوروش شاهونه کارگردان تئاتر نوشته: «با عزیز دل من کوروش شاهونه کارگردان نمایش درجه یک مانستر با هم نمایش بسیار جذاب «ویتسک» به کارگردانی محمدرضا آگاه رو تهیه کردیم که این شب‌ها در پردیس تئاتر شهرزاد روی صحنه می‌ره و تعداد اجراهاش محدوده و پیشنهاد می‌کنم اجرای تئاتر «ویتسک» رو از دست ندین. دوستانی که برای تئاتر بک تو بلک مشکل تهیه بلیت داشتن تا ۲۹ دی تعدادی بلیت حضوری در گیشه موجوده که قبل از اجرا می‌تونید تهیه کنید و از ۱۰ بهمن تا ۲۰ بهمن هم تعدادی بلیت روی سایت تیوال موجوده. عاشق همه تونم که بعد از دو سال افتخار این‌رو پیدا کردم در بک تو بلک رو به روی نگاه شما روی صحنه برم و ممنون که نظراتتون رو برامون می‌نویسید»

نسیم ادبی بازیگر تئاتر و تلویزیون در اینستاگرامش درباره یک برنامه خاص فرهنگی و هنری نوشته و گفته که تماشای این به‌اصطلاح تاک‌شو می‌تواند برای بازیگران ایرانی بسیار آموزنده و پربهره باشد. ادبی نوشته: «یک تاک شو امریکایی است که از سال ۱۹۹۴ تا ۲۰۱۸ به مجری گری جیمزلیپتون نویسنده و شاعر امریکایی برگزار می‌شد، این مجموعه در مرکز هنری دانشگاه پیس در نیویورک به‌عنوان همایشی برای شاگردان اکتورزاستودیو شروع به کار کرد. در این مجموعه برنامه، بازیگران برای مدتی ستاره شدن را متوقف می‌کنند و هنرمند و معلم می‌شوند. از جمله هنرمندانی که در این سریال تاک شو شرکت کردند می‌توان به آل پاچینو، رابرت دنیرو #اسکارلت_جوهانسون #جودی_فاستر #جیم_کری #تام_هنکس اشاره کرد.»

■ **جهان کتاب**



علی‌الله سلیمی نویسنده و روزنامه‌نگار در اینستاگرام خود کتابی کودکانه معرفی کرده و در یادداشت‌اش درباره ارتباط تصویر و متن چند خطی نوشته است. در بخشی از این یادداشت آمده: تصویر و متن در کتاب‌های کودکان ارتباط تنگاتنگی با همدیگر دارند و گاه یکی از آنها بر دیگری غلبه می‌کند. به گونه‌ای که با حذف عنصر غالب، دیگری تهی از معنای لازم می‌شود. با این حال، نویسندگان و تصویرگران کتاب‌های کودکان معمولاً سعی می‌کنند آثاری هماهنگ خلق کنند که هویت جداگانه اثر هم تا حدودی حفظ شوند. هر چند این رویکرد برای متن، بیشتر امکانپذیر است. اما گاهی تصاویر هم این قابلیت را دارند که هویت مستقلی داشته و بدون متن هم اجزای آن ارتباط پیوسته‌ای با همدیگر داشته باشند. مانند کتاب «تو یک جهانگردی» نوشته شهرزاد شهرجردی با تصویرگری غزل فتح‌الهی، که وابستگی متن به تصویر بیشتر و انکارناپذیر است. در این کتاب، متن، داستان خواهر و برادری را روایت می‌کند که برادر مختصر وسایلی از خانه بر می‌دارند و همراه خواهرش که از او کوچکتر است عازم سفری می‌شوند که برادر می‌گوید برای جهانگردی است. برای خواهر کوچولو، ماهیت این سفر نامشخص است و برادر هر مواجهه و مانعی را بخشی از سفر جهانگردی بر می‌شمارد. اما تصاویر کتاب، چیز دیگری را نشان می‌دهد که وقتی در کنار متن قرار می‌گیرد، ابعاد ماجرا به کلی تغییر می‌کند تا روان مخاطب کودک را از صدمات احتمالی پدیده ویرانگر جنگ دور نگه‌دارد و با آگاهی از ظرفیت‌های خیال‌انگیز تصاویر، خلق دنیای موازی و دوست‌داشتنی برای کودکان را به تصویرگر بسپارد.

مروری بر آنچه این روزها در دبیرخانه جشنواره تئاتر کودک و نوجوان می‌گذرد

کیفیت اصل ماجراست

یادداشت

امیر مشهدی عباس
دبیر جشنواره

بیست و هفتمین جشنواره بین‌المللی تئاتر کودک و نوجوان امسال در همدان برگزار می‌شود و همان‌طور که پیش‌تر هم اشاره شد نگاه و عملکرد فعلی و این زمانی‌اش معطوف به تشویق گروه‌های حرفه‌ای برای حضور در جشنواره است تا بتوانیم با این رویکرد تا جای ممکن به بحث کیفی جشنواره کمک کنیم و برای همین هم در تمامی بخش‌ها داوران ما نگاه و توجه ویژه‌ای به کیفیت آثار رسیده به جشنواره داشته و دارند. با وجود شرایط خاصی که در آن به سر می‌بریم خوشبختانه بالغ بر چهارصد اثر به دبیرخانه رسیده که در بخش‌هایی مثل نمایشنامه‌نویسی داوران ما به جمع‌بندی‌های لازم رسیده‌اند و امسال بخش‌هایی دیگر را هم به جشنواره اضافه کرده‌ایم که اعتقاد داریم این بخش‌ها می‌تواند به بالابردن سطح کیفی و البته خروجی مناسب جشنواره کمک کند. در واقع برای ما مهم بود که این جشنواره بازتابی از فعالیت یکسال اخیر گروه‌های نمایشی باشد و به‌همین دلیل هم بخش‌های پویایی مثل بخش تئاتر آیینی سنتی، خیمه شب‌بازی، نقالی و... را که توسط کودکان و نوجوانان اجرا شده میزبانی کنیم. حتماً اهل فن از این موضوع باخبرند که در تمامی جشنواره‌های تئاتری دنیا بخشی برای کودکان و نوجوانان در نظر گرفته می‌شود و ما در جشنواره‌های تئاتری چنین بخشی نداریم و در جشنواره تئاتر کودک و نوجوان هم بخش ویژه‌ای برای نمایش‌های آیینی سنتی در نظر نگرفته بودیم که امسال این مهم فراهم شد. از طرف دیگر بخشی به نام بخش فراگیر را هم امسال به جشنواره اضافه کردیم که در این بخش هنرمندانی با توانایی‌های خاص از جمله اوتیسم، کم‌بینا و کم‌شنوا و... می‌توانند در آن شرکت کنند و توانایی‌های خود را بروز دهند. نکته دیگر و تفاوت دیگر جشنواره امسال این است که ما به‌غیر از بخش دانش‌آموزی که هر سال در جشنواره حضور دارند و برندگان جشنواره‌های مختلف دانش‌آموزی در آن شرکت می‌کنند، بخش تئاتری‌های کودک و نوجوان و البته زیر ۱۸ سال را هم به جشنواره اضافه کرده‌ایم که در این بخش، تمام مراکز و کانون‌ها و ستادهایی که با بچه‌های تئاتر کار می‌کنند می‌توانند حضور داشته باشند و البته همان‌طور که از عنوان بخش مشخص است تمام شرکت‌کنندگانی که روی صحنه ظاهر می‌شوند باید زیر ۱۸ سال داشته باشند. به‌هر صورت من و تک‌تک همکارانم امیدواریم بتوانیم امسال یک جشنواره درخور و به‌لحاظ کیفی استاندارد برگزار کنیم که جبران مافاتی برای این دو سال سخت باشد. با این‌همه ما خیلی انتظار دریافت آثار آنچنانی به جشنواره نداشتیم چون طی دوسال گذشته تئاتر کودک و نوجوان هیچ فعالیتی نداشت اما با این‌حال از نظر کیفی و کمی آثار خوبی به جشنواره رسید که امیدواری ما را به برگزاری جشنواره‌ای خوب، بیشتر کرد. جشنواره بین‌المللی تئاتر کودک و نوجوان جایگاه خوب در جشنواره‌های جهانی هم‌جنس خودش دارد و همین امسال هم گروه‌های زیادی از کشورهای خارجی تقاضای حضور در جشنواره را دارند که حتماً بهترین‌ها گزینش می‌شوند و میزبان‌شان خواهیم بود که البته همه اینها منوط بر شرایط کروناست که امیدواریم روزبه‌روز تا زمان برگزاری جشنواره بهتر و بهتر شود. همان‌طور که در ابتدای این نوشتار هم اشاره شده بیست و هفتمین جشنواره بین‌المللی تئاتر کودک و نوجوان امسال در همدان و با هدف تقویت مهارت، رشد آگاهی و اعتماد به نفس فرزندان ایران زمین از طریق نمایش، اسفندماه با شعار «تئاتر، پرواز پروانه‌های خیال» برگزار می‌شود.

به بهانه ثبت تصنیف «میرزا کوچک‌خان» در فهرست ناملموس میراث فرهنگی ایران

راوی فراموش نشدنی جنگل

یادداشت

ناصر مسعودی
خواننده پیشکسوت گیلان

تصنیف زیبای «میرزا کوچک‌خان» یکی از کارهای اصیل و ماندگار موسیقی فولک ایران است که از سال‌ها قبل تا به امروز در اذهان مردم به یادگار ثبت شده و همچنان شنیده می‌شود وحتی به یاد دارم در دوران کودکی‌ام پدر و مادرم این کار زیبا را زمزمه می‌کردند تا آنکه سال‌ها بعد افتخار اجرای این کار به من سپرده شد و در سریالی با همین عنوان خوانده و اجرا کرده‌ام. البته این اثر سال‌ها قبل توسط فرد دیگری خوانده شده بود اما در آن زمان مرحوم جهانگیرخان فتحی‌پوریکی از بزرگان ادب و فرهنگ ایران با من تماس گرفتند و گفتند فردی که این کار را خوانده گیلکی نبوده و با گویش این کار آشنایی چندانی نداشته و بر همین اساس همشهری‌های شما نسبت به این موضوع معترض شده‌اند و با توجه به زادگاه شما که شهر رشت است و شناخت خوبی که از موسیقی این منطقه دارید پیشنهاد می‌شود این کار با صدای شما خوانده شود. ناگفته نماند من از سال ۵۷ تا تقریباً سال ۶۷ در رادیو و تلویزیون فعالیتی نداشتم، البته نه به دلیل ممنوعیت صدا بلکه خواسته سازمان اجرای سرود بود که با صدا و نوع فعالیت من چندان مغایرتی نداشت، بر این اساس ترجیحم فعالیت در بخش موسیقی سنتی بود تا زمانی که پیشنهاد سریال «میرزا کوچک خان» به کارگردانی بهروز افخمی (سال ۱۳۶۶) مطرح گردید و چون ذهنیت خوبی از این کار داشتم با یکی دو جلسه تمرین کار را اجرا کردیم. لازم به ذکر است آقای محمد میرزمانی در تنظیم این اثر زحمات بسیاری کشیده‌اند و از دیدگاه من یکی از کارهای ماندگارشان است. به خاطر دارم وقتی از ایشان در خصوص ملودی کار سؤال کردم پاسخ دادند در ساخت این اثر با خانم فرخ‌لقا هوشمند صحبت و مشورت‌هایی داشته‌اند به این دلیل که پدرشان (آقای علی قلی‌پور رسول) از اعضای جنبش یا قیام جنگل در دوران میرزا کوچک‌خان بودند و آشنایی کاملی با این آهنگ داشتند. ناگفته نماند سال ۱۳۴۴ مرحوم ابراهیم فخرایی برای نخستین بار این تصنیف را به صورت مکتوب در کتاب «سردار جنگل» نوشته بود و البته سال‌ها بعد نیز دیگران هم در خصوص میرزا کوچک‌خان مطالب بسیاری نوشته‌اند که قابل توجه است اما این تصنیف جایگاه ویژه و نوستالژیکی در بین مردم دارد چرا که به لحاظ اصالت بسیار قابل توجه است به این دلیل که مربوط به تاریخ گیلان و زندگی سردار نامدار این منطقه میرزا کوچک‌خان جنگلی است؛ سردار بزرگی که در نگاه مردم ایران بویژه مردمان گیلان انسانی وطن‌دوست بود و سال‌ها برای حفظ میهنش جنگید و من به شخصه بسیار خوشحالم و باعث افتخار است اجرای این کار ماندگار به من سپرده شد و مورد توجه فرهنگ‌دوستان قرار گرفت، اثری که بیت به بیت آن بیانگر نوید و امید به زندگی است و راوی تاریخ فراموش نشدنی نهضت جنگل است و از اینکه این کار در فهرست میراث ناملموس کشور به ثبت ملی رسیده است بسیار خوشحالم و قطعاً شایسته این انتخاب بوده و شاید این انتخاب می‌بایست سال‌ها قبل صورت می‌گرفت.

گریزی به دنیای درونی انسان مدرن

پیشنهاد

سپیده اشرفی
مترجم

در «یادداشت‌های زیرزمینی» اثر فئودور داستایوسکی، به دنیای درونی یک انسان سفر می‌کنیم. صحبت از مردی زیرزمینی است که به مرور تبدیل به نماد انسان امروز می‌شود. همینقدر نامطمئن، سرکش و ناراضی. انسانی که چند دهه است در زیرزمین مانده و هزارتوی آگاهی و تعصب خود را می‌جورد. درست همان انسانِ حرّاف درون ماست که اگر از میانه سرعت تکنولوژی و شتاب زمانه سلامت گذر کند، حرف‌های بسیاری برای گفتن دارد. مردی که از تمام بخش‌های شتابزده زندگی مدرن گذر کرده و به ریتمی ملایم در زیرِ زمین رسیده است.

از همان ابتدا معترف می‌شود که «من مردی مریضم...» و همین‌طور جسور و خود تخریب‌گر قصه خودش را بازگو می‌کند. چیزی که برای من از همان ابتدا به چشم آمد، شخصیتی است که از علی مصفا می‌شناسیم و حالا در مقام مترجم روی دیگری از خود نشان می‌دهد. برای من حتی صدای آن مرد زیرزمینی هم، صدای علی مصفا در «جهان با من برقص» بود. همانقدر بی‌تفاوت، آرام اما معترض. مرد تنهای کتاب، دنیای ویژه خودش را دارد. بارها می‌گوید: «من زیرزمینم را دارم» انگار که نه قصدش را دارد و نه اجازه می‌دهند که به دنیای انسان‌های اجتماعی وارد شود. رنج کشیده و خودش هم معتقد است که «رنج تنها علت آگاهی است.»

اما در مورد ترجمه یک بازیگر... اینکه چهره‌ها چند سالی است به سمت ترجمه آمده‌اند، از نظر من خوب و بد ندارد. ملاک، نثر روان است؛ اگر حاصل شده باشد. برای «یادداشت‌های زیرزمینی» همان ایرادی را می‌توان گرفت که به برخی کارهای نشر چشمه وارد است. مکث‌ها و ویرگول‌های بیش از حد که گاهی خواننده را در خواندن روان قصه، آزرده می‌کند. در مجموع اما لحن و کلمات به زیبایی و درستی انتخاب شده تا به لحن دیگر کارهای داستایوسکی نزدیک باشد و از این نظرموفق از آزمون ترجمه بیرون آمده است. شاید باید به شیوه خود شخصیت داستان بی‌تعصب به ماجرا نگاه کنیم و امیدوار باشیم که اگر چهره‌ها هم به سراغ ترجمه می‌آیند، باید کارشان را فراتر از کارنامه هنری‌شان بررسی کرد. درست مثل همان چیزی که مرد زیرزمینی می‌گوید: «به بنایی از کریستال ایمان دارید، تا ابد برجا و تخریب‌ناپذیر؛ یعنی بنایی که نه می‌توان به آن پواشکی زبان‌درازی کرد و نه با دستی در جیب. خب شاید ترس من هم از این بنا درست برای همین کریستالی بودنش باشد و تخریب‌ناپذیری ابدی‌اش و اینکه زبان‌درازی به آن حتی پواشکی هم دیگر امکان نخواهد داشت.» نکته آخر درباره روایت کتاب اینکه، مرد زیرزمینی وجهه‌ای از ماست که فراموش‌اش کرده‌ایم. تکه‌ای از خود ماست که میان شتاب مدرنیته، کناری نشسته و روزمرگی را نگاه می‌کند. مردی که حوصله بیشتری برای گفتن روزمرگی دارد. البته که به قول شیمبورسکا: «هیچ راه فراری از دنیای واقعی نیست.»

■ **یادداشت‌های زیرزمینی**
■ **نویسنده: فئودور داستایوسکی**
■ **ترجمه: علی مصفا**
■ **نشر چشمه**

تاب‌آوری در زندگی روزمره(۲)

سازگاری برای توسعه «خود»!

یک فنجان چای

آزاده سهرابی
روانشناس

شاید خودتان در این شرایط قرار گرفته‌اید که برای دردی جسمانی به انواع پزشک‌ها سر زده باشید اما در نهایت به شما گفته باشند ریشه درد شما «عصبی» است. نقش استرس‌های روانی- اجتماعی، همیشه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل پیدایش و شکل‌گیری بیماری‌های مختلف جسمانی و روانی و مرگ و میر افراد مطرح بوده است. در این زمینه، می‌توان به ارتباط رویدادهای تنش‌زا با ناراحتی‌های قلبی، پوستی، دستگاه ایمنی و بیماری‌هایی مثل زخم معده و سرطان اشاره کرد.

خیلی خوب می‌شد اگر تمام نیازهای ما به آسانی برآورده می‌شد! اما در واقع موانع متعدد شخصی و محیطی، مانع از این وضعیت آرمانی می‌شود. این گونه موانع ایجاب می‌کنند که با آنها سازگار شویم. اینجاست که سازگاری در سطحی دیگر در جایی جست‌وجو می‌شود که دو انسان متفاوت یک رویداد استرس‌زای یکسان را به دو صورت کاملاً متفاوت ادراک و پردازش کنند. اینجاست که روانشناسان می‌گویند «اهمیت واقعیت‌های عینی یک موقعیت، کمتر از اهمیت برآوردی است که افراد از آن موقعیت‌ها می‌کنند.» اینکه یک نفر اطمینان درونی داشته باشد که می‌تواند یک موقعیت استرس‌زا را بخوبی اداره کند عامل تعیین‌کننده در تعیین شدت فشار روانی است. ویژگی‌های شخصیتی افراد مقاوم در برابر فشار روانی را باز هم کسانی چون پروچسکا در قالب سه واژه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی خلاصه کرده‌اند. مثلاً کسانی که در برابر موقعیت‌های فشارزا به جای احساس درماندگی، موقعیت را در اختیار خود می‌بینند بیشتر احتمال دارد که برای تغییر موقعیت اقدام کنند و این همان مفهوم مبارزه‌جویی است. در واقع اگر شما مبارزه جو در مقابل رویدادهای استرس‌زا ظاهر شوید احتمال اینکه آن استرس‌ها شما را از نظر جسمی و روانی به دردسر بیندازد (حالا هر چقدر هم فشار بالا باشد) کاهش می‌یابد.

البته که فشار روانی شدید یا طولانی دارای اثرات آسیب‌زای فیزیولوژی و روانشناختی است اما حداقل می‌توان با تغییر افکار و تقویت باورهای درونی و بالا بردن عزت نفس و اعتماد به نفس از شدت آن کاست. توجه و حمایت هیجانی دیگران می‌تواند فشار روانی را قابل تحمل‌تر کند. پس اینجا بالا بردن توانایی تعامل بین فردی پایش به میان کشیده می‌شود.

چه تاب‌آوری را سازگاری موفقیت‌آمیز پس از مواجهه با رویدادهای پراسترس زندگی بدانیم و چه آن را فرایند پویایی در نظر بگیریم که طی آن تأثیرات شخصیتی و محیطی تحت یک رابطه تبادلی متقابل بر هم اثر می‌گذارند یا اصلاً بگوییم خصوصیتی است خاص کودکانی که با وجود مواجهه با استرس و شرایط ناگوار در زندگی‌شان، تسلیم مشکلات جسمی، مشکلات روحی و مسائلی که آنها را با تجارب خطرناک بیشتری روبه‌رو می‌کند، نمی‌شوند باز هم به این نتیجه می‌رسیم که بخش مهمی از تاب‌آوری حاصل مواجهه و یادگیری است و اگر اینگونه به زندگی نگاه کنیم شاید مانند روانشناسان وجودی دیدمان به زندگی را تغییر دهیم که هیچ‌گاه قرار نبوده که زندگی آسان بگیرد و رنج جزئی از زندگی است اما مهم این است که ما چه معنایی از آن رنج بیرون می‌آوریم. گرچه نمی‌توان منکر شد که گاهی رویدادهای استرس‌زا چنان از نظر شدت و تعدد بالا می‌رود که روان و جسم براحتی نمی‌تواند با آنها سازگار شود اما اگر ابعاد وسیع وجودمان را درک کنیم شاید کمک کند تا معنای سازگاری را چیزی بیش از مصالحه با محیط بدانیم. در واقع سازگاری را که لازمه تاب‌آوری است کشف پتانسیل درون بی‌نهایت خود بدانیم. و این آغاز یک چرخه است چرا که با کشف این نقطه در درون خود و رشد و توسعه آن تازه همین ویژگی کمک می‌کند تا رشد و توسعه «خود» برای رسیدن به «بهترینمان» ادامه پیدا کند و دوباره همان رشد باعث سازگاری بیشتر می‌شود! این چرخه چرخه‌ای است که با هر دور، دایره وجودی ما را گسترش می‌دهد! تاب‌آور باشید!

عکس نوشت

کار در ارتفاع نام شغلی است که اگر در تمام مراحل کار نکات ایمنی رعایت نشود خطرات بسیاری را در پی دارد. با گذشت زمان و پیشرفت تکنولوژی مهندسی، تعدادی از افراد با آموزش‌های راپل کاری صنعتی مهارت لازم را کسب کرده و از این روش برای تمیز کردن نمای ساختمان‌های شهرهای بزرگ استفاده می‌کنند/ خبرگزاری صدا و سیما