ایران

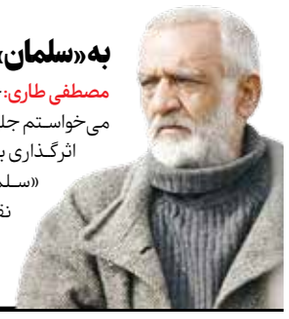
صاحب امتیاز:
خبرگزاری جمهوری اسلامی
مدیر مسئول: محمدحسن روزی‌طلب
جانشین مدیر مسئول و سردبیر: کمیل نقی‌پور

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: چاپخانه‌های همشهری، شرکت چاپ جام‌جم
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 ۱۱/۵۰ | اذان مغرب ۱۷/۱۴ | نیمه شب شرعی ۲۳/۰۶ | اذان صبح فردا ۵/۱۸ | طلوع آفتاب فردا ۶/۴۶

سخن روز

امام حسین علیه‌السلام:
ای مردم در خوبی‌ها با یکدیگر رقابت کنید و در کسب غنایم (بهره گرفتن از فرصت‌ها) شتاب نمایید و کار نیکی را که در انجامش شتاب نکرده‌اید، به حساب نیاورید. بحارالأنوار، ج ۷۸، ص ۱۲۱، ح ۴



به «سلمان» افتخار می‌کنم

مصطفی طاری: خاطرم هست روزی در بانک بودم، رئیس بانک آمد گفت موقعی که در مختارنامه دیدمت، آنقدر عصبانی بودم که می‌خواستم جلوی دستم باشی تا هر چه می‌خواهم بگویم! گفتم من خاک پای شما هستم، هر چه می‌خواستی همین الان بگو! این اثرگذاری برایم لذت دارد. حتی در نقش منفی هم باید اثرگذاری وجود داشته باشد. امیدوارم زنده باشم و نقش‌آفرینی‌ام در «سلمان فارسی» را هم ببینم. به کار داوود میرباقری مطمئنم و اگر در قید حیات نباشم هم خوشحالم که مردم این نقش‌آفرینی را می‌بینند و این برای من افتخار است. مردم در این سال‌ها نقش‌آفرینی‌های زیادی از من دیده‌اند و گاهی من را که می‌بینند با آنها خاطره‌بازی می‌کنند. من هم سرم جلوی همه این مردم برای همیشه پایین است.

از صحبت‌های این بازیگر پیشکسوت با مهر

هرگز نمی‌فهمی یک بدشانسی، شما را از چه بدشانسی بدتری نجات داده است.

جایی برای پیرمردها نیست، کورمک مک کارتی

نگاره

حمید صوفی

سالمندی در کمین جامعه

هنرمندان در فضای مجازی

یادی از رشید یاسمی نویسنده و شاعر معاصر در سالروز ولادتش و نیز نقد و بررسی «پوست شیر» سریال شبکه نمایش خانگی و همچنین اجرای نمایش موزیکال «پاهای آدم چقدر می‌تونه دراز باشه» در تالار حافظ و نیز بررسی کتاب «فراری‌ها» که در مورد شهدای مدافع حرم در مشهد برگزار شد از جمله اخبار اهالی فرهنگ وهنر در فضای مجازی است که با هم می‌خوانیم.

■ **یاد**

۲۹ آبان ماه مصادف است با سالروز ولادت غلامرضا رشید یاسمی از شاعران و نویسندگان معاصر ایران که بیش از ۳۰ اثر در زمینه تألیف و ترجمه از خود به یادگار گذاشت و در طول عمر نسبتاً کوتاه خویش توانست در راه اعتلای ادب و فرهنگ ایران گام بردارد. غلامرضا رشید یاسمی در ۲۹ آبان ۱۲۷۵ خورشیدی در روستای گهواره در شهرستان دالاهو در استان کرمانشاه دیده به جهان گشود. یاسمی در ۱۳۱۳خورشیدی همزمان با تأسیس دانشگاه تهران، استاد تاریخ اسلام این دانشگاه شد و تا پایان عمر به‌عنوان استاد در دانشگاه تهران تدریس کرد. او بعدها به عضویت فرهنگستان ایران درآمد. از جمله اقدامات فرهنگی وی می‌توان به تأسیس جرگه دانشوری اشاره کرد که بعد از مدتی به کمک ملک‌الشعرای بهار به انجمن دانشکده تبدیل شد. در این انجمن رشید یاسمی با ملک‌الشعرای بهار، سعید نفیسی، عباس اقبال آشتیانی و دیگران همکاری می‌کرد و مقالات زیادی در مجله این انجمن به چاپ رساند. وی همچنین در ۱۳۰۰ خورشیدی به همکاری با روزنامه شفق سرخ به مدیریت علی دشتی پرداخت و طی یک سلسله مقالات انتقادی به آثار نویسندگان و شاعران معاصر نکته‌گیری کرد و همین مقالات انتقادی بود که مورد توجه اهل ادب قرار گرفت و مایه شهرت ادبی او شد. او در شاعری، سبک قدما را به کار بسته و شعر را در نهایت سلامت می‌سرود. یاسمی از نخستین شاعرانی بود که لزوم تجدد در شعر فارسی را پذیرفت و کوشید که رنگ تازه‌ای به سخن خود بدهد، اگرچه وی تنها در سبک سنتی شعر سروده اما جزو نخستین افرادی بود که لزوم نوآوری در شعر فارسی را درک کرد و اشعار خود او نیز مضامین نو دارد و پلی به طرف شعر نو محسوب می‌شود.

■ **شبکه نمایش خانگی**

فرهاد خالدی منتقد سینما در گفت‌وگو با ایرنا و در مورد سریال پوست شیر که این روزها از شبکه نمایش خانگی پخش می‌شود، گفت: ««پوست شیر» تلخ است و شاید بسیاری از سکانس‌هایش برای مخاطب گزنده و پس‌زننده باشد اما درام آن آنقدر جذاب و بازی‌ها آنقدر سنجیده هستند که بگوییم این سریال و قصه ارزش دیدن دارد. این کار در مقایسه با سایر آثاری که این روزها از شبکه نمایش خانگی در حال پخش است کاری جدی‌تر و قابل توجه‌تر است چرا که مسیر تازه‌ای را به تصویر می‌کشد؛ مسیر کمتر دیده شده‌ای که تصویر تازه‌ای از سینمای پلیسی ما را به تصویر می‌کشد. در حقیقت پوست شیر سینمای پلیسی را با سینمای خانوادگی تلفیق کرده و خروجی قابل قبولی را ارائه داده و یکی از موفق‌ترین سریال‌های نمایش خانگی در سال‌های اخیر است که توانسته توجه مخاطب را جلب کند.»

■ **روی صحنه تئاتر**

نمایش «پاهای آدم چقدر می‌تونه دراز باشه» که به زندگی وودی آلن کارگردان سینما می‌پردازد و اثری موزیکال است، از ۲۹ آبان در تالار حافظ روی صحنه می‌رود. مجید ابراهیم‌زاده نویسنده و کارگردان نمایش «پاهای آدم چقدر می‌تونه دراز باشه» درباره اجرای این اثر نمایشی به مهر گفت: این نمایش پیش از این در پردیس تئاتر تهران اجرا شد که به‌دلیل شرایط کنونی جامعه و همچنین دسترسی به پردیس، با استقبال مخاطبان همراه نشد. از این‌رو گروه تصمیم گرفتیم که نمایش را در تالار حافظ نیز روی صحنه ببریم و اجرای مجدد از ۲۹ آبان آغاز می‌شود.

او درباره موضوع این نمایش توضیح داد: «این اثر یک درام اجتماعی درباره زندگی وودی آلن است که بخشی از آن برگرفته از واقعیت و بخشی زاییده ذهن است. نمایش «پاهای آدم چقدر می‌تونه دراز باشه» یک کلاژ ترکیبی از تکه‌پاره‌هایی است که به هم ربط پیدا می‌کنند و یک کمدی سیاه کاملاً موزیکال و یک کنسرت تئاتر است.»

■ **نقد کتاب**

محمد مهدی احمدیان نویسنده کتاب «فراری‌ها» در نشست نقد و بررسی این کتاب گفت: «حدود ۲۵۰ شهید مدافع حرم در کشور داریم که ۴۱ نفر ایرانی هستند و اما تعداد اندکی از آنها شناخته شده‌اند، سعی کردم در این کتاب مظلومیت آنها را نشان دهم. سه سال گذشته در مجموعه دفتر مطالعات جبهه فرهنگی انقلاب اسلامی، درباره شهدای مدافع حرم که اسم کمتری از آنها شنیدیم و در ذهن تاریخ گمنام‌ترند، پژوهش کردیم.»

او در ادامه بیان کرد: «کتاب فراری‌ها، برشی از روایت مظلومیت شهدای مدافع حرم و فرازهایی از مبارزه برای حضور در جنگ سوریه است که در دو فصل نگاشته شده و فصل اول به روایت زندگی شهیدان حسن قاسمی دانا، جواد کوهساری، مرتضی عطایی، علی اکبر زوار و حسین مهرابی پرداخته است که در همان اعزام اول به مقام رفیع شهادت نائل آمده‌اند و فصل دوم داستان اعزام مدافعان صادق رفیعی، مهدی عطایی و علی قوتی را روایت می‌کند.»

مستندهای پرتره و تصویر تازه از زن و مرد ایرانی

یادداشت

محدثه واعظی‌پور
روزنامه‌نگار

مستندهای پرتره به دلیل حال و هوا و بضاعتی که دارند، معمولاً بستری برای معرفی شخصیت‌های مختلف به شکلی ساده و گاه گزارشی هستند. این شخصیت‌ها لزوماً نباید سیاستمدار، هنرمند، ورزشکار یا چهره‌های شاخص باشند، زندگی افراد عادی که به دلیل ماهیت زندگی‌شان می‌شود از منظری تازه به آنها پرداخت، می‌تواند موضوع ساخت یک مستند پرتره باشد.

گلاره عباسی در «هما» زندگی بانویی را روایت کرده که نابیناست اما این نابینایی مانع حرکت او نیست. هما، صمیمی، با اعتماد به نفس و شیرین است. زندگی خانوادگی و اجتماعی تقریباً موفقی دارد و نقص جسمی مانع پیشرفت، ازدواج، مادری و حتی حضورش در عرصه اجتماعی نشده است. فیلم ساده گلاره عباسی، تا جایی که امکانش وجود دارد بخش‌های مختلف زندگی و مهارت‌های هما را نشان می‌دهد، رازهای زندگی خانوادگی او را با اشاره‌های لطیف بازگو می‌کند و بی‌آنکه تیره و تلخ شود، مسائل زندگی یک زن نابینا را به تصویر می‌کشد. «هما» ساختاری گزارشی دارد، صریح و سریع پیش می‌رود و بدون آنکه درگیر بازی‌های فرمی شود، روایتش را به سرانجام می‌رساند. «هما» به دلیل نمایش زندگی یک زن نابینا، فیلمی انگیزه بخش است بویژه برای زنانی که محدودیت‌ها و مشکلات مانع حرکت آنها به سمت آرزوهایشان نبوده است. در مستندهای پرتره، شخصیت و مهارتش در ارتباط با دوربین و نزدیک شدن فیلمساز به بخش‌های خصوصی و دنیای شخصی سوژه، به فیلم ارزش و اصالت می‌دهد، از این منظر «هما» واجد امتیاز است و فیلمساز توانسته به ذهنیات، رویاها و جهانی که هما در آن زندگی می‌کند، اشاره‌های گویا و مؤثر داشته باشد. (سکانس فال قهوه و رویاهای هما درباره رانندگی...)

آرمان قلی‌پور دشتکی در مستند «یک قایق روی دریا»، نوعی دیگر از مستند پرتره را مقابل چشم مخاطب قرار داده است. محمدرضای جوان، آموزگاری است که در روستایی کوچک و صعب‌العبور به چهار دانش‌آموز دختر درس می‌دهد. در دل برف و کوهستان، محمدرضا هر روز از میان رود می‌گذرد تا به دبستان برسد. فیلم، شرح این تعلق خاطر و عشق آموزگار به دانش‌آموزانش است. «یک قایق روی دریا» در حدود ۳۰ دقیقه، مخاطبش را با زندگی متفاوت محمدرضا، طبیعت بکری که در آن درس می‌دهد و رویاهای دخترانی آشنا می‌کند که می‌خواهند درس بخوانند و جز کانتینری کوچک در آن منطقه برای درس خواندن، فضایی برایشان وجود ندارد. روحیه محمدرضا و تلاشش برای تغییر سرنوشت دختران محروم از تدریس، شعله‌ای است که فیلم را گرم کرده و تماشای آن را برای مخاطب جذاب می‌کند. «یک قایق روی دریا» مانند «هما» بدون آنکه روی کاستی‌ها و تلخی‌ها تمرکز کند، به ستایش انسانی می‌پردازد که مقهور شرایط نشده و به راه‌های تازه می‌اندیشد. انسان بااراده، انسان پیروز و انسانی که به دنیا معنایی تازه می‌دهد.

یک قایق روی دریا ساخته آرمان قلی‌پور

کتاب صوتی در پیچ و خم اما و اگرها

یادداشت

شاهپور عظیمی
مترجم کتاب و منتقد سینما

چند سال پیش درباره دوبله درخشان «مردی برای تمام فصول» با مدیریت دوبلاژ جناب خسروشاهی، مقاله‌ای تحلیلی نوشتم با عنوان «کتاب صوتی»، آن هم زمانی که نه از تاک کتاب‌های صوتی نشانی بود و نه از تاک نشان‌هایش. اهمیت صدا در واقع برایم آنچنان بوده و هست که سال‌ها پیرامون صداپیشگی در آثار سینمایی مطالبی نوشتم. مانند بازار نمایش خانگی که در ابتدا آن را چندان جدی نمی‌گرفتند اما اکنون گوی سبقت را دست‌کم از تلویزیون ربود و باعث شد تا ترمز آن را بکشند، بازار کتاب‌های صوتی نیز بتدریج دارد جای خودش را در میان دوستداران کتاب باز می‌کند. این سنت کتابخوانی صوتی که طابق‌النعل بالنعل از نمونه‌های خارجی‌اش الهام گرفته است، کم‌کم جای خودش را در میان علاقه‌مندان باز کرد و اکنون حتی صاحب «سوپراستار» در این زمینه شده و خیلی‌ها به دنبال کتاب‌هایی هستند که این سوپراستار کتاب‌های صوتی آنها را بازخوانی کرده است. همین‌جا تا یادم نرفته بگویم که کتاب‌های صوتی در بازارهای جهانی درواقع بر کاکل ستارگان سینما و سلبریتی‌هایش می‌چرخد که اینجا توفیقی نیافت و حتی سوپراستار کتاب‌های صوتی را نیز به واکنش واداشت.

هرچند هرگز به تحقیق‌های میدانی و نمونه‌یابی‌ها اعتقادی نداشته و ندارم، اما دست‌کم در میان بستگان خودم شاهد بودم که چگونه کتاب صوتی «برادران کارامازوف» تأثیر عجیبی بر ایشان نهاده بود. این نشان می‌دهد که کتاب صوتی با افت‌وخیزهایی دارد به هدفش نزدیک می‌شود و این بشارت مهمی است برای ما که حتی مسئولان ما در سبد خانوارها به کتاب به عنوان کالایی لوکس نگاه می‌کنند و با فشارهای ریز و درشت اقتصادی بر پیکره خانواده‌ها- با تأسف- این کتاب است که در اولین گام صرفه‌جویی اقتصادی حذف می‌شود.

با این همه شاید لازم باشد به آسیب‌شناسی صنعت نوپای کتاب صوتی نیز نیم‌نگاهی داشته باشیم. باشد که جلوی ضرر را از هر کجا بگیریم -امید است که- منفعت باشد. شاید بزرگ‌ترین آسیبی که کتاب‌های صوتی را تهدید می‌کند، عدم استفاده همیشگی از آثار مترجمان برجسته‌ای است که استخوان خرد کرده ترجمه آثار درخشان خارجی‌اند. یکی از دلایلی که بعضاً در این میان اقامه می‌شود آن است که توافق با ناشران کتاب‌های کاغذی حاصل نمی‌شود و در نتیجه فراهم‌کنندگان آثار صوتی لاجرم سراغ ترجمه‌هایی می‌روند که امین نیستند و حتی در مواردی دیده شده که از ترجمه‌های کتاب‌های قلابی «۵۰ درصد تخفیف» هم استفاده شده است. به نظر می‌رسد وقتی ناشر کتاب صوتی نمی‌تواند اجازه استفاده از ترجمه‌های درخشان را پیدا کند و کتاب‌هایی با کیفیت نامطلوب را صوتی می‌کند، درواقع نقض غرضی رخ داده است. شاید گفته شود مانند سینما نمی‌توان همواره فیلم‌های درخشان تولید کرد و بازار مخاطب نیاز به آثار دست چندم نیز دارد. این «بهانه» پذیرفتنی نیست، زیرا این تولیدکننده است که می‌تواند فرهنگ‌سازی کند و نبض مخاطب را در اختیار بگیرد.

نکته دیگر درواقع به موضوع تولید آثار صوتی برمی‌گردد که این نیز احتمالاً نیاز به آسیب‌شناسی دارد. تولیدکنندگان آثار صوتی تقریباً دو رویکرد را در پیش گرفته‌اند: یکی آنکه یک فرد به تنهایی کتابی را بازخوانی می‌کند و دیگر اینکه مانند نمایش‌های رادیویی از چند صداپیشه استفاده می‌شود. اقتباس‌های رادیویی از آثار مکتوب درواقع سابقه‌ای طولانی در رادیو دارد؛ از اتاق شماره ۶ آنتوان چخوف تا تالستوی و دیگران تا آثار متأخری که در رادیو کار شده‌اند. رادیو خصوصاً در سال‌های اخیر نگاهی کاملاً ایدئولوژیک پیدا کرده و بیشتر مایل است به آثار داخلی بپردازد که وجه سیاسی آنها برجسته‌تر است. درواقع تولیدکنندگان آثار صوتی با استفاده از خلأ رادیو در نپرداختن به آثار- مثلاً عاشقانه- می‌توانند سراغ آثاری بروند که مشکلی از لحاظ مجوز ندارند، اما رادیو و مدیرانش اقبالی به آنها ندارند.

به نظر می‌رسد هنوز تولیدکنندگان آثار صوتی به این مهم باور ندارند که کم‌کم دارند به عنصری اثرگذار در زمینه صدا نزدیک می‌شوند که اگر داشته باشند از این به بعد باید شاهد انتخاب‌های سنجیده‌تری در زمینه کتاب‌های کاغذی و نحوه اجرا و استفاده از صداهای شناخته شده - همچنان دوبلورهای خوبی در این عرصه داریم- در عرصه تولید کتاب‌های صوتی باشیم. عدم استفاده از دوبلورهای سینما در عرصه کتاب صوتی یکی از دریغ‌ها در این عرصه است. امید که این را باور کنیم.

برای تقویت حس ملی ببینید و بشنوید

پیشنهاد

حسین سلطان محمدی
منتقد سینما و تلویزیون

پیشنهاد من برای این روزها شنیدن موسیقی، تماشای فیلم و سریال و خواندن کتاب یا همراه شدن با هر اثر فرهنگی است که بتواند حس ملی‌مان را نسبت به اهمیت ایران با همه عناصر فرهنگی‌اش، آیین، مذهب، قوم و جغرافیا و یکپارچگی آن برانگیزد.

از میان آثار موسیقایی توصیه‌ام شنیدن قطعه‌ای است که سالار عقیلی برای تیتراژ پایانی سریال «معمای شاه» خوانده است. دیگر پیشنهاد موسیقایی‌ام برای این روزها موسیقی تیتراژ پایانی «ترن» ساخته مجید انتظامی است که شنیدن آن احتمالاً برای خیلی‌ها تداعی کننده حضور پر شور و حماسی مردم در مقاطع مختلف تاریخی چند دهه اخیر بویژه در انتخابات و هر آیین است که مردم اعلام آمادگی کردند. اگر به دنبال تقویت حس ملی و حماسی هستید در این روزها حتماً سمفونی خرمشهر مجید انتظامی را گوش کنید.

در میان سریال‌ها پیشنهاد می‌کنم «در چشم باد» مسعود جعفری جوزانی را ببینید که روایت یک خانواده ایرانی از جنگ جهانی اول تا فتح خرمشهر است. تماشای این مجموعه وقت می‌خواهد و قطعاً برای نگاه لحظه‌ای پیشنهاد مناسبی نیست اما متناسب با حال و هوای این روزهاست و نشان می‌دهد که ایران چه مسیری را برای رسیدن به جایگاه امروز طی کرده است. اگر ژاپنی‌ها با سریال «سال‌های دور از خانه» و اوشین آنچه از ۱۹۰۰ تا ۱۹۸۰ را تجربه کردند به رخ می‌کشد ما هم می‌توانیم به این مجموعه مسعود جعفری جوزانی استناد کنیم و به حس حماسی برسیم.

از میان آثار سینمایی اگر فرصت داشتید فیلم مهجور «زاگرس» محمدعلی نجفی را ببینید که فراز و فرودهای کاری، بومی و عاطفی گروهی از مهندسین سدسازی را در پروژه کارون ۳ روایت می‌کند. در نهایت پیشنهاد می‌کنم اگر «بادیگارد» ابراهیم حاتمی‌کیا را دیده‌اید، دوباره آن را تماشا کنید. این فیلم حاوی تلنگری است مبنی بر این که انگار نسل اول انقلاب نسبت به نسل جدید دچار غفلت شده‌اند. در سکانسی میثم ذرین با بازی بابک حمیدیان خطاب به حیدر ذبیحی (پرویز پرستویی) فاصله نسلی را این گونه بیان می‌کند که «رفیق بابا خیلی دیر آمدی اصلاً نفهمیدی ما کی بزرگ شدیم» و در سکانسی دیگر انقطاع نسل جوان امروز از نسل اول انقلاب و شهدای جنگ را این گونه بیان می‌کند که «بابا برای من یک عکس است و خاطره‌هایی که مادر برایم تعریف می‌کند.» اگر چه در نهایت حیدر ذبیحی خود را فدا می‌کند که نسل امروز پایدار بماند. در واقع با وجود این که به نظر می‌رسد اختلاف و فاصله وجود دارد اما باز نسل اول انقلاب حامی جوان امروز است. این فیلم در عین نمایش فداکاری نسل اول انقلاب، شجاعت و وفاداری نسل جوان را که نخبه علمی و دانشمند هسته‌ای است به کشورش به نمایش می‌گذارد. میثم ذرین با وجود این که تحت تهدید است اما برای کشورش فداکاری می‌کند و متوجه می‌شود که نسل اول انقلاب حواسش به او است اگر چه ممکن است در مقاطعی این گونه به نظر برسد که نسبت به او دچار غفلت و فراموشی شده است.

آشنایی با اختلالات روانپزشکی/۴

«توجه» درمانی برای نشخوارهای فکری

یک فنجان حرف

آزاده سهرابی
روانشناس

وقتی به شمار زیاد کسانی که دچار نشخوارهای فکری هستند توجه می‌کنیم متوجه می‌شویم در واقع این نشخوارها فرد را در دنیای مونولوگ رها می‌کنند تا آنها وارد دیالوگ نشوند.

نشخوارهای فکری در واقع مدلی از واگویه‌های درونی فرد با خودش است که می‌تواند از بدیهی‌ترین دغدغه‌های روزمره تا سؤال‌هایی درباره چیستی و هستی را در بر بگیرد و نکته‌اش دقیقاً در همین است که ذهنی که دچار نشخوارهای فکری می‌شود نه متوقف می‌شود و نه قانع. گویی افراد در یک چرخه بی‌پایانی دنبال پاسخ‌هایی می‌گردد که در واقع قانعشان نکند! کسی را تصور کنید که یک هفته ذهنش درگیر این است که چرا همکارش وقتی به او سلام کرده مانند همیشه گرم نبوده و شروع می‌کند به زیر و رو کردن، نتیجه‌گیری کردن، تردید کردن نسبت به این رابطه و روی یک دور تکرار بارها و بارها آنها را مرور می‌کند.

روانکاوی معتقد است نه فقط وسواس - که گاه به شکل نشخوارهای فکری خود را نشان می‌دهد - که هر اختلال روانی که رنج و عذاب می‌آفریند و زندگی فرد را مختل می‌کند نوعی مکانیسم دفاعی فرد است. از همین منظر کسی که مدام درون ذهن خود دچار گفت‌وگویی با خود است در واقع در یک دنیای مونولوگ گیر افتاده است. (تک‌گویی یا مونولوگ یکی از شگردهای ادبیات داستانی و هنرهای نمایشی است که در آن شخصیت اصلی تنهایی سخن می‌گوید و معمولاً خطابه‌ای می‌گوید یا دنیای درون ذهنی خود را بازگو می‌کند. این شگرد در دنیای روزمره هم کاربرد دارد). ما هر زمان در ذهن خود شروع به فکر می‌کنیم در واقع در دنیای مونولوگ قرار داریم. اما مشکل از جایی آغاز می‌شود که تعادل میان دنیای مونولوگ و دیالوگ از بین می‌رود. وقتی فرد وسواسی در دنیای مونولوگی گیر می‌افتد از دیالوگ فاصله می‌گیرد. «توجه نوعی نیایش است». یادم نمی‌آید این جمله را در کدام کتاب خواندم ولی به نظر می‌رسد که شاید راه درمان همین جمله‌ای است که در این سخن آمده: «توجه». این توجه در وهله اول باید توسط فرد معطوف به همین دنیای تکراری و مونولوگی درون باشد تا دریابد دقیقاً دارد به درون خودش گوش می‌دهد. این میزان تکرار یک واقعه، یک پرسش و... چه هیجان سرکوب شده‌ای را فراخوانی می‌کند، کدام درد او را دارد با زبان بی‌زبانی بیان می‌کند.

در وهله دوم درمان در توجه به دیگری است. در دیالوگ عنصر توجه حضور دارد و جایی که ما به نظرات دیگران توجه کنیم دقیقاً جایی است که می‌توانیم از دام نظرات و واگویه‌های خودمان رها شویم. در این توجه، متوجه نقصان در نحوه تفکر خودمان می‌شویم. متوجه می‌شویم چه چیزهایی را در فکر کردن‌هایمان از قلم می‌اندازیم و کجاست که جواب را پیدا نمی‌کنیم و در یک دایره بسته گیر می‌افتیم. گوته شاعر می‌گوید: «انسان تا جایی خود را می‌شناسد که دنیا را می‌شناسد و هر شیء جدیدی اگر خوب دیده شود عضو ادراکی جدیدی در درون ما ایجاد می‌کند» به عبارتی فقدان توجه می‌تواند دنیا را کوچک و عناصر ادراکی ما را محدود کند و این همان دامی است که در نشخوار فکری گرفتارش می‌شویم. در سپردن خود به توجه، ما به سمت زندگی گشوده می‌شویم حال آنکه در غیاب توجه گویی ما انتظار پنهانی داریم که زندگی به خاطر ما تغییر کند و ما در یک نقطه ثابت تکراری ایستاده‌ایم برای تغییر نکردن و تغییر دادن چیزی که خارج از توان ماست تغییر دادنش. بی‌جهت نیست که کسی، جایی گفته است: توجه نوعی نیایش است چرا که در توجه، گشودن دنیای درونی به دنیای شگفت و بزرگ بیرون از خود موج می‌زند.

عکس نوشت

دیوارنگاره جدید میدان جهاد همچون دیوارنگاره میدان ولیعصر (عج) که با هدف حمایت از تیم ملی فوتبال ایران در جام جهانی ۲۰۲۲ قطر تغییر کرده بود، سحرگاه جمعه به همت خانه طراحان انقلاب اسلامی با طرحی جدید رونمایی و اکران شد. عنوان این دیوارنگاره، «برای ایران» و با شعار «تاپای جان برای ایران» است. طراح گرافیک این دیوارنگاره، محمد تقی‌پور، طراح نوشتارش مجتبی حسن‌زاده و محصول خانه طراحان انقلاب اسلامی است./مهر