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 ۱۳/۰۱ | اذان مغرب ۱۹/۳۷ | نیمه شب شرعی ۰۰/۱۹ | اذان صبح فردا ۵/۱۸ | طلوع آفتاب فردا ۶/۴۴

سخن روز

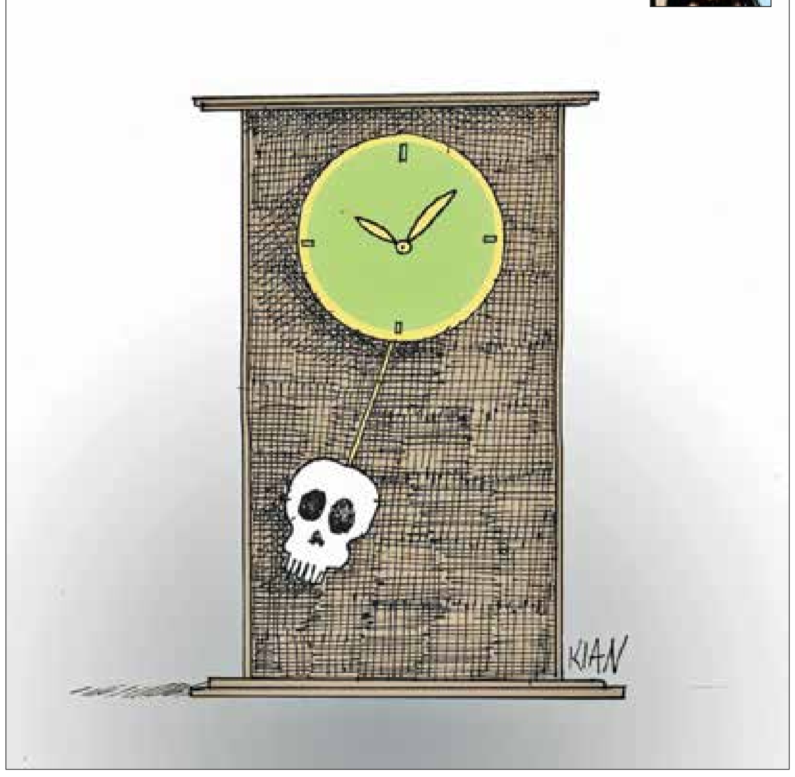
امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:
خوش اخلاقی در بین مردم، زینت اسلام است.

مشكاة الأنوار، ص ۴۲۲

نــــگاره

کیان رادپویان

گذر زمان را دریابیم



هنرمندان در فضای مجازی

چیزی به پایان تابستان باقی نمانده و این روزها بیش از هر زمان دیگری اهالی هنر برای جلب نظر مخاطبان به سوی تولیداتی که سهمی در ساخت آنها داشته‌اند در تلاش هستند. به همین منظور می‌توان سری به صفحات هر یک از آنان در شبکه‌های اجتماعی زد. بخشی از خبرهای مرتبط با اتفاقات این روزهای عرصه‌های سینما، کتاب، موسیقی، تئاتر و هنرهای تجسمی را می‌خوانید.

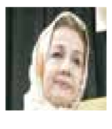
■ نمایشی نوشته «سعیدپور صمیمی»

«خوشدلان» عنوان نمایشی نوشته سعیدپور صمیمی است که پریزاد سیف کارگردانی آن را بر عهده دارد. سعیدپور صمیمی، مسعود کرامتی، ابراهیم ابراهیمی، الهام پاوه‌نژاد، رضا مولایی، بهروز پوربرجی، شاهین علایی‌نژاد، علی پویا قاسمی، رها خدایاری، فرزانه زینتی، شهاب عباسیان، رضا فیض‌بخش، حامد مهدی‌نژاد، مهدی محبی، سعید محبی و محمد کیان‌اسماعیلی بازیگرانی هستند که در این نمایش به ایفای نقش می‌پردازند. هنوز توضیحات بیشتری درباره این نمایش منتشر نشده، صفحه خانه فیلم دراین‌باره نوشته:«بزودی اخبار سایر عوامل، زمان و مکان اجرای نمایش خوشدلان منتشر می‌شود.» گویا قرار شده است علاقه‌مندان در پاییز پیش‌رو «خوشدلان» را روی صحنه ببرند.

■ چهره‌ها

مهدی حجوانی نویسنده ادبیات کودک و نوجوان، چکیده‌ای از مصاحبه اخیر خود را با مخاطبان به اشتراک گذاشته و این گفت‌وگو به بهانه طرح تأسیس باشگاه دختران نویسنده انجام شده است که در بخشی از آن آمده: «ظلم مشترک در حق دخترها و پسرها این است که کمتر کسی در کار استعدادیابی آنها است. دانشجویان گاهی در دوره کارشناسی تازه متوجه می‌شوند به رشته انتخابی خود علاقه‌ای ندارند. گاهی ما نه بر اساس توانایی‌ها و علایق خود بچه‌ها، بلکه برای ساختن مهره‌ای کارآمد و مطیع در چرخه سرمایه‌داری تلاش می‌کنیم. نظام آموزشی از کودکی به ما مدرک داده و رؤیا فروخته است. مهم این است که در کنار آموزش‌های تئوریک، مهارت‌های زندگی در بچه‌ها افزایش پیدا کند.»

زکریا یوسفی، نوازنده و مدرس سازهای کوبه‌ای، بخشی از تصنیف جدید خود را با دنبال‌کنندگان صفحه‌اش به اشتراک گذاشته و نوشته:«قسمت کوتاهی از تصنیف جدیدم به نام هاویار را می‌شنوید که مدتی پیش ضبط کرده بودیم و دوست داشتم به مناسبت هفدهم شهریور که سالروز تولدم بود آن را با شما به اشتراک بگذارم. در روزهای آتی «صوتی و تصویری» این اثر به صورت کامل در پلتفرم‌های معتبر بین‌المللی منتشر خواهد شد.» او در ادامه نوشته‌اش از همکاری برخی همراهان خود در ساخت این تصنیف، همچون بامداد امینی، دارا دارایی و حمزه یگانه هم تشکر کرده و چند نفری را هم تگ کرده است.



پروین علی‌پور، نویسنده و روانشناس در استوری تازه خود درباره یکی از تألیفات داستانی‌اش؛ کتاب «وقت هر دلتنگی» نوشته که آن را دلنشین‌ترین کتاب از بین آثار خود خوانده است:«وقت هر دلتنگی، دلنشین‌ترین کتاب از بین کتاب‌های من، به انتخاب دلم هست.» این کتاب که با همراهی نشرچشمه روانه کتابفروشی‌ها شده در گروه ادبیات ایران قرار می‌گیرد. این کتاب مجموعه داستان‌هایی خواندنی برای نوجوانان است؛ داستان‌هایی که در آن کودکان در مرکز داستان‌اند و قصه‌ها و تجربه‌های بامزه می‌سازند و مخاطب را به خنده می‌اندازند.

بهرام عظیمی، کارگردان انیمیشن و کاریکاتوریست تصویری، ملکه تازه درگذشته انگلستان را استوری کرده و در توضیحات آن نیز نوشته:«اگر سال گذشته محمد ابوالحسنی عزیز به رحمت خدا نمی‌رفتند، من ساخت دومین انیمیشن سینمایی خودم به نام «پسری با ابروهای ضخیم» را به تهیه‌کنندگی محمد عزیز شروع می‌کردم. قصه این انیمیشن در ایران روایت می‌شود ولی ۲۰ دقیقه از فیلم در سال ۱۹۵۲، یعنی اولین سال سلطنت ملکه الیزابت در انگلیس به تصویر کشیده می‌شود. حتی در یک سکانس مهم این انیمیشن، ملکه در نقش یک کاراکتر اصلی، بازی و دیالوگ دارد.» او در نهایت نوشته‌اش را با این سطر به پایان برده که: «چقدر عجیب است که محمد زودتر از ملکه رفت.»

بهزاد عبدی، آهنگساز در استوری خود درباره برپایی جشنی مردمی برای انیمیشن ایرانی «پسر دلفینی» نوشته است. در توضیحات این پست آمده:«جشن ۳ میلیاردی پسر دلفینی! اکران مردمی فیلم با حضور علیرضا طلیسچی، خواننده دو ترانه این اثر درباره مادر، با حضور پرشور مردم در سالن اصلی همایش‌های برج میلاد، همزمان با ۳ میلیاردی شدن فروش پسر دلفینی در روز نهم اکران آن برگزار شد.»

علی روئین‌تن، کارگردان و نویسنده، تصویر پسر نوجوانی را منتشر کرده که روی تیشرتی که به تن دارد تصویری از شهید ابراهیم هادی خودنمایی می‌کند. روئین‌تن در توضیحات این عکس نوشته:«این عکس را دوستی برایم ارسال کرد تا بدانم چه عکسی بر لباس این نوجوان خودنمایی می‌کند. در آستانه اربعین شهید لایتناهی حسین(ع)، این عکس و فرستنده آن هشدار دادند تا بدانم در چه راهی پا نهاده‌ام. اگر ابراهیم هادی از دست دلواپسان خلاصی یابد، قطعاً و حتماً مدد مولا و اهل بیت باید یاری کنند تا فیلم این شهید ساخته شود.»

■ دیگه چه خبر...

صفحه مجمع ناشران انقلاب اسلامی گزیده‌ای درباره سیزدهمین نشستی که با همراهی این مجمع و به میزبانی خانه کتاب و ادبیات ایران برگزار شده منتشر کرده است. در بخشی از توضیحات مرتبط با این جلسه ادبی آمده:«سیزدهمین نشست ادبی با عنوان طعم کتاب با محوریت کتاب «رومی روم» با حضور حسین زحمتکش زنجانی، نویسنده کتاب و ابراهیم اکبری دیزگاه و طاهره مشایخ، منتقد کتاب روز سه‌شنبه گذشته برابر با پانزدهم شهریورماه جاری در خانه کتاب و ادبیات ایران برگزار شد. در این گزارش نکاتی به نقل از افراد نامبرده منتشر شده و از علاقه‌مندان دعوت شده مشروح آن را در سایت مجمع ناشران انقلاب اسلامی بخوانند.

انگیزه همه ما تماشاگران هستند

شهاب حسینی: مهم‌ترین انگیزه همه ما که کار می‌کنیم تماشاگران هستند. حتی اگر بهترین فیلم‌ها را هم بسازیم اما مخاطبی نباشد که آن را ببیند یا اشتباهات‌مان را به ما گوشزد کند هیچ ارزشی ندارد. من برای هر کاری که آستین بالا زدم علاوه‌بر دلایل شغلی، فراتر از آنها جانمایه آن قصه توجهم را جلب کرده و باعث شده که با تعدادی از دوستان کنار هم قرار بگیریم و سعی کنیم آن حرف اصلی و جانمایه و حسی را که به خودمان منتقل شده به مخاطب انتقال بدهیم. اینکه در فیلم «شین» این امکان را پیدا کردم که از چهره‌های پیشکسوت، بزرگتر و عزیزمان در سینما، بهره ببرم دلیل دیگری بود که این کار را پذیرفتم. افتخار این را داشتم که در آخرین نقش‌آفرینی سینمایی آقای اطلسی از حضورشان بهره ببرم. برای همه پیشکسوتان سینمای ایران آرزوی سلامتی دارم و امیدوارم دیدن این عزیزان روی پرده سینما بعد از مدت‌ها همان‌طور که به خودم بسیار چسبید به شما هم بچسبد.

بخشی از صحبت‌های این بازیگر و تهیه‌کننده در اکران مردمی فیلم سینمایی «شین»

به بهانه برگزاری نمایشگاه نقاشی احمدرضا احمدی

شاعر تمام وقت

یادداشت

ارمغان بهداروند
نویسنده و شاعر

رضا معطریان/ ایران

اگر به گزارش شعر بخواهیم حال و احوال احمدرضا احمدی را جست و جو کنیم با جان جوانی مواجه خواهیم بود که زنده به نوشتن است و همچنان و هنوز در هوای هنر نفس می‌کشد. آن دو چشم که همه‌عمر به مهر، جهان و جهانیان را نگریسته است، می‌بیند و به دوباره‌دیدن دعوت می‌کند که شاعر دلیلی جز با دیگران و برای دیگران بودن ندارد و احمدرضا شاید شبیه‌ترین آدم به آن آدم مهربانی باشد که «فروغ» به مدد کلمه نقاشی‌اش کرده است: «اگر به خانه من آمدی/ برای من ای مهربان!/ چراغ بیاور/ و یک دریچه که از آن/ به ازدحام کوچه خوشبخت بنگرم»

سال‌های نخست دهه هفتاد که به خواندن‌های پراشتیاق با نام او آشنا شده بودیم، بنا بدین فضیلت که او از نخستین پیشنهاددهندگان ساده‌نویسی است شنونده فرکانس رادیویی احمدرضا احمدی شدیم؛ شعرهایی به ظاهر ساده که در همقدمی احساس و ابداع، زیست شخصی شاعر را به نمایش می‌گذاشت. زیستی که تهران را به دوردست‌هایی که ما باشیم پیوند می‌زد. می‌خواندیم و آن من فردی به جمعیتی بدل می‌شد که همه از رنجی می‌نالیدند که او کلمه‌اش کرده بود: «من همیشه با سه واژه زندگی کرده‌ام/راه‌ها رفته‌ام/بازی‌ها کرده‌ام/درخت/پرنده/آسمان/ من همیشه در آرزوی واژه‌های دیگر بودم/ به مادرم می‌گفتم/ از بازار واژه بخرید/مگر سبدتان جا ندارد/ می‌گفت با همین سه واژه زندگی کن/با هم صحبت کنید/با هم فال بگیرید/کم داشتن واژه فقر نیست/من می‌دانستم که فقر مداد رنگی نداشتن بیشتر از فقر کم‌واژگی ست/وقتی با درخت بودم/پرنده می‌گفت/درخت را باید با رنگ سبز نوشت/تا من آرزوی پرواز کنم/من درخت را فقط با مداد زرد می‌توانستم بنویسم/تنها مدادی که داشتم/و پرنده در زردی/واژه درخت را پاییزی می‌دید/ و قهر می‌کرد/صبح امروز به مادرم گفتم/ برای احمدرضا مداد رنگی بخرید/ مادرم خندید:/ درد شما را واژه دوا می‌کند»

آشنا شدن با آدم‌های احمدرضا احمدی برای ما که تازه توانسته بودیم غبار جنگ را از در و دیوار زندگی‌مان بتکانیم آشنایی به‌وقتی بود که انگار جز واژه چیزی نمی‌توانست درد ما را دوا کند. رفاقت با او با خواندن «لکه‌ای از عمر بر دیوار بود» آغاز شد و با شنیدن «در شب سرد زمستانی» گره خورد؛ صدایی که نیما را نمایندگی کرد و دلیلی شد که به نیما برگردیم و رابطه‌ای معنادارتر میان آن چه می‌خواندیم و آن چه نیما به جای گذاشته بود کشف کنیم. سردصدایی اندوهگین که می‌توانست سینمای شعر نیما باشد برای مخاطب:

مانده از شب‌های دورادور/ بر مسیر خامش جنگل/ سنگچینی از اجاقی خرد/ وندرو خاکستر سردی

می‌خواندیم و می‌شنیدیم و به هم‌فرزندی شعر خود را خوشبخت می‌دیدیم و در برابر این پرسش، مسئولیت داشتیم که: «که می‌افروزد؟ که می‌سوزد؟/چه کسی این قصه را در دل می‌اندوزد؟» از «لکه‌ای از عمر بر دیوار» یاد کردم و آن پرنده سر به گریبان برده را که طرح جلد کتاب بود به خاطر آوردم که حالا احمدرضا بیش از هر چیز به آن پرنده شبیه است. این نام نه فقط بر آن کتاب که این روزها نام نمایشگاه نقاشی‌های احمدرضا احمدی‌است که ما را از پس خواندن‌ها و شنیدن‌ها به دیدن‌ها دعوت کرده است. مجالی مغتنم که آن قامت برازنده شعر را دوباره دوست‌دارانش تماشا کنند. چشم می‌بندم و او را نه تکیده و تکیه‌داده به دیگری می‌بینم که از منظری دوردست‌تر از هر کدام ما می‌خواند:از تو کبریتی خواستم که شب را روشن کنم/تا پله‌ها و تو را گم نکنم/ کبریت را که افروختم، آغاز پیری بود/ گفتم دستان‌ات را به من بسپار/ که زمان کهنه شود/ و بایستد/دستان‌ات را به من سپردی/ زمان کهنه شد و مُرد

اگر نشانی دقیق شاعر را می‌خواهید، به خواندن شعرهایش به شنیدن صدایش به تماشای نقاشی‌هایش وقت بگذارید. او را و خودتان را پیدا خواهید کرد.

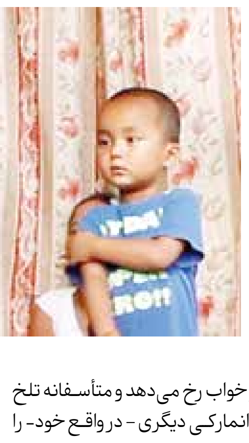
گنگ خواب دیده

بودها و نمودها

علیرضا نراقی
منتقد سینما

اگر زبان و قدرت گفتار از ما ربوده می‌شد چگونه ارتباط برقرار می‌کردیم؟ اگر قدرت شنیدن نداشتیم چگونه دیگری را می‌فهمیدیم؟ اگر دنیا را نمی‌دیدیم چگونه زیبایی‌های آن را درک می‌کردیم؟ اگر گنگ بودیم و احساساتمان ناتوان، چگونه جهان را در درون خود حس می‌کردیم؟ پاسخ به این سؤالات ساده نیست، اما انسان به سبب نقص‌هایی که دچارش می‌شود ناگزیر از پرسیدن آنهاست. جهان حتی با هوشیاری حواس ما همچون رازی بزرگ است و اگر بخشی از حواس را هم نداشته باشیم این راز وسیع‌تر و هراسناک‌تر می‌شود.

مستند کوتاه «زنی مثل من» ساخته ایزابل لیلیان مورالس باندی جست‌وجویی کوتاه اما اثرگذار و بنیادین درباب این پرسش است. زنی لال، ناشنوا و نابینا از دانمارک، یکی از کشورهای توسعه یافته اروپایی که شادترین مردم جهان را در خود دارد به دیدن زنی مشابه خود به روستایی توسعه نیافته و جامعه‌ای فقیر در نپال می‌رود. دیدار و ارتباط دو انسان که از شنیدن و دیدن یکدیگر عاجزند و از رساندن احساس خود به دیگری با زبان و حتی آوا نیز ناتوان هستند. ارتباط در چنین وضعیتی چگونه رخ خواهد داد؟ اصلاً ارتباط ممکن خواهد بود؟ این سؤالی است که فیلمساز و زن دانمارکی برای یافتن آن به نپال رفته‌اند. پاسخ اگر بتوان آن را پاسخ دانست بسیار غریب است. پیش‌بینی تا پیش از رخداد دیدار این است که لحظه دیدار این دو لحظه اوج و تکانه دراماتیک این مستند خواهد بود. این لحظه تکان دهنده است، تلاش برای لمس کردن یکدیگر و خواندن درون از پوستی که کهنسالی خط‌های خوانایی بر آن انداخته است چندان موفقیت آمیز نیست.



اما لحظه تکان دهنده بعد از این رخداد دیدار است. وقتی زن دانمارکی که هیچگاه کابوس نمی‌بیند، کابوسی می‌بیند و در رؤیایش خود را جای زن نپالی می‌یابد. دیدار در خواب رخ می‌دهد و متأسفانه تلخ و غم انگیز است، چرا که زن دانمارکی دیگری - در واقع خود- را در تنهایی عمیق و محرومیتی فزاینده می‌بیند. بخش دوم درست است، زن نپالی در محرومیت تام زندگی می‌کند اما در عین تنهایی درون، تنها نیست. لحظه پایانی فیلم لحظه‌ای است که زن نپالی را با وجود تنهایی درونی، در میان دیگر بستگانش می‌بینیم، با شور و شوقی بسیار. زن نپالی همواره لبخندی به لب دارد، حتی وقتی محزون و اشک ریزان سعی می‌کند چیزی را به دوست تازه دانمارکی خود بفهماند لبخند سر جایش است. آرامشی در تنهایی، گویی که تنهایی برای او هم معنا با زن دانمارکی نیست، تنهایی برای او ارتباط یافتن با وسعتی است که در فیلم نمایش داده می‌شود. وسعت زیبای طبیعتی بکر و ساکن در روستایی در نپال که اگرچه دو زن در سیاهی ناتوان از دیدن آن هستند، اما درکی از حال و هوا و گذر آن دارند. اینگونه پاسخ فیلم به سؤالات ابتدای این نوشته مثبت است، وجود داشتن در نفس و ذات خود چیزی جز ارتباط یافتن نیست.

سایه گذشته برحال

پیشنهاد

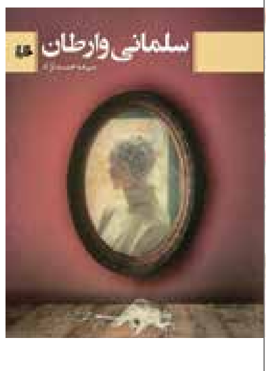
علی‌الله سلیمی
نویسنده و منتقد ادبیات

بی‌ثباتی لحظه‌های دلفریب زندگی که با عبور و فاصله گرفتن از آنها، اغلب بیش از پیش حسرت‌بار جلوه می‌کنند، یکی از دلمشغولی‌های آدمی است که معمولاً هم گریزی از آن نیست. چه بسا ممکن است خاطره‌ای از آن لحظه‌ها که در زمانی دور اتفاق افتاده، در زمان حال ملکه ذهن کسی شود که دیگر امکان دسترسی به آن موقعیت پیشین را ندارد.

شاید یکی از رازهای نامکشوف زندگی همین باشد که لحظه‌های به ظاهر عادی و روزمره امروزی با گذر ایام به خاطره‌ای حسرت‌بار و بازگشت‌ناپذیر در فرداها تبدیل می‌شود و جدال آدمی با لحظه‌ها معمولاً با یادآوری همین خاطرات است که در زمان وقوع اهمیت چندانی نداشت اما گذر ایام به آنها قیمت داده است.

داستان‌های کتاب «سلمانی وارطان» سپیده خمسه‌نژاد روایت این لحظه‌هاست. آدم‌های قصه با عبور از موقعیت‌هایی که زمانی در آن قرار داشته و عادی پنداشته و سرسری از آنها گذشته‌اند به مرور و گاه به یکباره شیفته و شیدای آن موقعیت‌های از دست‌رفته می‌شوند و کلنجار رفتن با تکه‌های آن خاطرات پراکنده می‌شود دلمشغولی اصلی‌شان در زمان حال که اغلب فاصله زمانی طولانی با مبدأ خاطرات دارند.

در داستان «ساز داوود»، داوود سه دهه بعد از مهاجرت به آلمان، چنان شیفته شنیدن صدای پروانه در آن سوی خط است که عملاً آرام و قرار ندارد اما دریغ از پاسخی که التهاب روح و روانش را تسکین دهد.



در داستان «تشک» شخصیت زن داستان، «افسون» بعد از آشنایی با «فرزاد»، با وجود بی‌ثباتی که در اطرافش می‌بیند اما خوشبین است که دارد سر و سامانی به زندگی‌اش می‌دهد اما همین اندک امید هم رفته‌رفته از زندگی‌اش دور می‌شود. فرزادِ فلسفه‌خوانده، فلسفه خاص خود را در زندگی دارد و این با رؤیاهای افسون همسو نیست.

همچنین در داستان کوتاه «سلمانی وارطان» که عنوان کتاب هم از آن برگرفته شده، یک کار ساده، اصلاح موی سر به یک اقدام سخت و پیچیده تبدیل شده است. در حالی که در گذشته‌ای نه چندان دور یک امر ساده و معمولی بوده است.

در داستان «مراحل رشد یک دانه» زندگی روزمره زوجِ امیر و فرشته و فرزندشان مهدیس در یک مجتمع مسکونی روایَت می‌شود که با مشکلات ریز و درشت زندگی آپارتمانی درهم آمیخته اما در ورای این وقایع، فرشته صدای تارِ آذربایجانی را می‌شنود و در پاره روزنامه‌ای کنج پنجره نیم‌رخ نویسنده‌ای آشنا. داستان پایانی کتاب «لحظه قطعی» است؛ روایت زندگی خواهر، برادر و مادری که گذشت زمان، یکی از فرزندان را از مادر دور و دیگری را نزدیک‌تر کرده است.

«سلمانی وارطان»
نویسنده: سپیده خمسه‌نژاد
انتشارات هیلا

کمال‌الملک (زنده‌یاد جمشید مشایخی):
من خلاقم؛ آرزو طلب نمی‌کنم؛ آرزو می‌سازم.

کمال‌الملک/ زنده‌یاد استاد علی حاتمی

چگونه به عزت نفس فرزندمان بال و پر بدهیم؟

یک فنجان چای

شهرزاد عبدیه
روانشناس

اگر کودک زیر ۵ سال دارید، می‌توانید مخاطب این نوشته باشید. اما قبل از اینکه ادامه این متن را بخوانید به یک پرسش مهم پاسخ بدهید. در مسیر فرزندپروری چه چیزی برایتان مهم است؟ سعی می‌کنید آموزش‌هایتان حول چه محوری باشد؟ افزایش هوش؟ کشف و پرورش استعداد؟ آموزش زبان دوم؟

اگر اولویت شما موارد بالاست، بهتراست بدانید موارد مهم‌تری وجود دارد که باید به آنها توجه کنید. آشنایی با شاخص‌های تحول کودکتان، یادگیری تکنیک‌های فرزندپروری، اصول مهارت‌های زندگی و عزت نفس موارد بسیار مهمتری هستند که گاه کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند.

عزت نفس درواقع تصوری است که هرکدام از ما درباره خودمان داریم، تصویری به شدت درونی درباره احساس ارزشمندی که رفتارها و هیجانات ما را تا پایان عمر تحت تأثیر قرار می‌دهد. تصویری که با فرستادن بچه‌ها به مدارس تیزهوشان شکل نمی گیرد و موفقیت‌های شغلی و تحصیلی ضامن آن نخواهد بود. تصور ما از ارزشمندی‌مان در کودکی شکل می‌گیرد و تا پایان عمر، زندگی‌مان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. والدین نخستین افرادی هستند که تأثیری بسیار عمیق در شکل‌گیری عزت نفس دارند. در واقع رفتارها و بازخوردهایی که والدین به فرزندان‌شان می‌دهند، به طور مستقیم و غیرمستقیم می‌تواند منجر به شکل‌گیری عزت نفس پایین یا بالا در کودکان و نوجوانان شود. پس اگر پدر یا مادر کودکی ۲ تا ۴ سال هستید، هوشیار باشید که فرزندتان در نخستین مرحله از شکل‌گیری عزت نفسش قرار دارد و رفتار شما می‌تواند تأثیر عمیقی در عزت نفس او داشته باشد.

■ دستاوردهای کودک‌تان را تشویق کنید

بچه‌ها در سنین ۲ تا پایان ۴ سالگی، دوست دارند دیده شوند پس مهم‌ترین گامی که باید بردارید، دیدن و توجه به آنهاست. اگر فرزندتان با ذوق و شوق، نقاشی‌اش را به شما نشان می‌دهد، حتماً به او توجه نشان دهید. لازم است که به او و نقاشی‌اش نگاه کرده و از او تعریف کنید و با اشتیاق نقاشی‌اش را توصیف کنید. مثلاً بگویید: «وای، تو یک خونه قرمز کشیدی!»، «بگذار ببینم، یک آقا با سیبیل کشیدی! اوه، این آقا کی می‌تونه باشه؟» کودکان در این سن باید از توجه و عشق بی قید و شرط والدین سیراب شوند و بدانند که دستاوردهایشان برای آنها مهم هستند. هرگز از یاد نبرید که در این دوره سنی بازخوردها و نظرات والدین برای فرزندتان بسیار حائز اهمیت است و او رفتارهایش را براساس بازخورد آنها تنظیم می‌کند.

■ مراقب تله «بهترین» باشید

در این مرحله از رشد، عزت نفس کودک به طور طبیعی بالاست، بنابراین اگر از فرزندتان جملاتی مانند «من از همه بهترم»، «من از همه قوی‌ترم» را شنیدید تعجب نکنید. این جملات در این دوره سنی طبیعی هستند اما باید هوشیار باشید و به هیچ عنوان این موارد را تأیید نکنید. به طور مثال هرگز به فرزندتان نگویید: «بله عزیزم تو از همه بهتری.» اصلاً چه بهتر که «ترین‌ها» را از دایره لغات مکالمه با فرزندتان حذف کنید چون به جز اضطراب و انداختن بچه‌ها در تله رقابت‌های ناسالم تحفه‌ای ندارند. اگر فرزندتان خودش را بهترین دانست فقط کافی است براساس موقعیت، عملکردش را توصیف و تشویق کنید. مثلاً فرض کنید کودک ۳ ساله شما با زحمت یک وسیله را از زمین بلند کرده و برای شما آورده و در نهایت به شما می‌گوید: «ببین مامان، من قوی‌ترین هستم.» به او لبخند بزنید یا حتی در آغوشش بکشید و با هیجان بگویید: «اوه، حسابی تلاش کردی و تونستی اینها را برای من بیاری.»

■ خطاهایشان را با ملایمت اصلاح کنید

همان طور که گفتیم دستاوردها در این دوره سنی برای کودکان بسیار مهم هستند، از سوی دیگر کودکان هنوز در آغاز مسیر یادگیری قرار دارند و احتمالاً خطاهای زیادی می‌کنند. خطاهایی که گاه بارها و بارها تکرار می‌شوند و می‌توانند والدین را بسیار کلافه و عصبانی کنند. خیلی مهم است که در برابر خطاهای آنها هرچند هم تکراری یا آزار دهنده، واکنش تندی نشان ندهید چرا که چنین واکنش‌هایی به طور مستقیم عزت نفس فرزندتان را نشانه می‌گیرد. پس یک نفس عمیق بکشید و سعی کنید با ملایمت رفتار کنید هرچند گاهی آرام بودن می‌تواند بسیار سخت باشد.

آگهی فراخوان
سازمان منطقه آزاد تجاری صنعتی ارس
ارزیابی کیفی مشاور
تهیه طرح جامع
قصر شیرین
سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir شماره فراخوان ۲۰۰۱۰۹۱۷۵۰۰۰۰۰۱۴
اطلاعات بیشتر: www.arasfz.ir/tenders

آگهی مناقصه
سازمان فنی و نگهداری
حرم مطهر رضوی
در نظر دارد انجام کلیه اقدامات مرتبط با تهیه کلیه مصالح و ابزارآلات جهت دسته‌بندی و نامگذاری، پایش، بازدید، انجام آزمایش‌های موردنیاز کارفرما و ارائه گزارش‌های مربوطه در خصوص وضعیت تیرهای بتنی و نئوپرن‌های مجموعه حرم مطهر حضرت رضا (ع) را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۳ ضمن مراجعه به آدرس اینترنتی http://sem.aqr-harimeharam.org (تلفن: ۳۱۳۰۵۲۴۳-۳۲۲۵۷۰۸۵-۰۵۱) نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.