■ سال بیست و هشتم ■ شماره ۸۰۳۵ ■ سه‌شنبه ■ ۳آبان ۱۴۰۱

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 ۱۱/۴۸ | اذان مغرب ۱۷/۳۵ | نیمه شب شرعی ۲۳/۰۷ | اذان صبح فردا ۴/۵۶ | طلوع آفتاب فردا ۶/۲۱

سخن روز

امام رضا(ع):
دوستداران و شیعیان هر امامی را با او عهدی است و تمامت وفای به عهد و نیکویی انجام دادن آن، زیارت قبر ایشان است.
(وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۳۲۲)

رسالت هنر بازتاب معضلات و مشکلات جامعه است

بیوک میرزایی: در این شرایط به‌عنوان یک هنرمند فقط سعی می‌کنم کارم را درست انجام بدهم. در نهایت رسالت هنر هم همین است که معضلات و مشکلات جامعه را بازتاب دهد و مسئولان با توجه به مشکلات موجود، در جهت رفع آنها اقدام کنند تا مردم در آسایش و آرامش زندگی کنند. آرزو می‌کنم ما هم اینگونه سهم داشته باشیم.

نباید هنر برای هنر و خنده برای خنده باشد. اگر آدم بخواهد ضرورت مسأله‌ای را نشان داده و آن را بازتاب بدهد، باید در همان عرصه کار کند. تنها آرزویم در این شرایط برای مردم آسایش و آرامش و البته در وهله اول سلامتی است، چون وقتی سلامتی نباشد آدم در هیچ کاری موفق نیست. امیدوارم مردم کشورم ایران در راستای اهدافشان برای پیشرفت جامعه تلاش کنند. هرکسی با توان و تخصصی که دارد قدمی برای جامعه‌اش بردارد تا در یک جامعه سالم و خوب زندگی کنیم.

بخشی از گفته این بازیگر و گوینده باسابقه با ایسنا

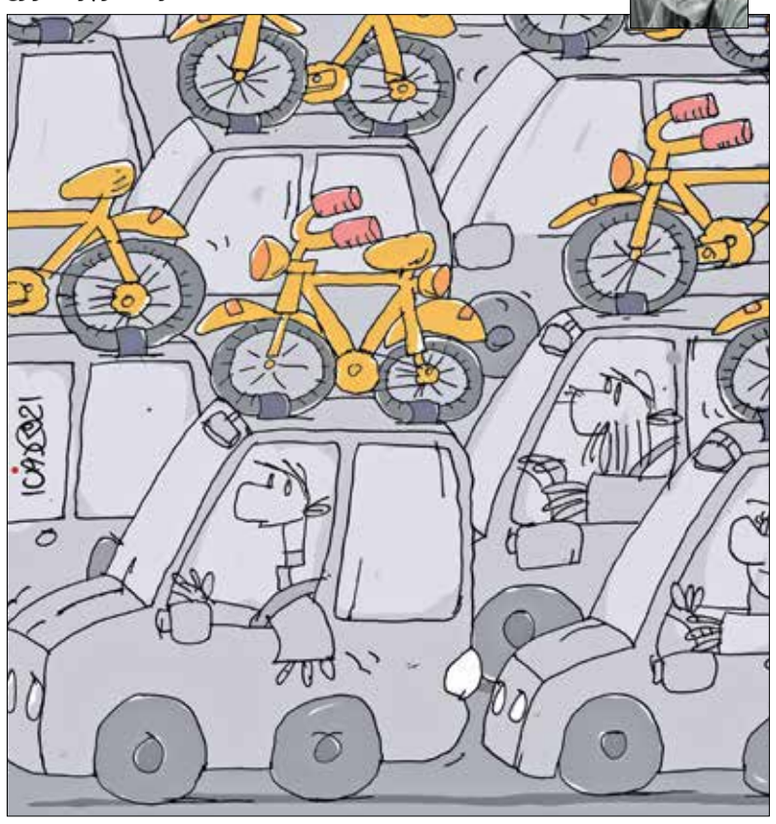
من اینجا ریشه در خاکم
من اینجا عاشقِ این خاک اگر آلوده یا پاکم
من اینجا تا نفس باقی ست می‌مانم
من از اینجا چه می‌خواهم، نمی‌دانم!

فریدون مشیری- درگذشت ۳ آبان ۱۳۷۹

نگاره

احمدرضا سهرابی

فرهنگ دوچرخه سواری



هنرمندان در فضای مجازی

حمله دوباره به یک تابلوی مشهور دیگر در اعتراض به تغییرات زیست- محیطی، گلایه «تیم برتون» از کمپانی مشهور «والت دیزنی» و انتشار چند خبر خوب برای تئاتر دوستان و فعالان عکاسی از جمله اتفاقات روز عرصه‌های مختلف فرهنگ و هنر است که در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی خودنمایی می‌کند.

■ **سینمای جهان**

«تیم برتون» کارگردان مشهور امریکایی به تازگی کمپانی دیزنی را به یک سیرک بزرگ وحشتناک تشبیه کرده، او در جمعی خبری «دامبو» را آخرین همکاری‌اش با این کمپانی عنوان کرده است. البته فقط به این گفته اکتفا نکرده و فاش کرده که از کمپانی دیزنی سرخورده شده و دیگر با آنها همکاری نخواهد کرد. «برتون» پس از شروع کار خود به عنوان یک هنرمند انیمیشن در دیزنی، به کارگردانی و تهیه‌کنندگی چندین فیلم برای این کمپانی سرگرمی ادامه داد که از آن جمله می‌توان به «فرانکن‌وینی» و «کابوس پیش از کریسمس» اشاره کرد. این سینماگر ۶۴ ساله گفته: «چندین بار در طول زندگی حرفه‌ای خود در آنجا (کمپانی دیزنی) استخدام و اخراج شدم. نکته‌ای که در مورد «دامبو» وجود دارد این است که به همین دلیل فکر می‌کنم روزهای من با دیزنی به پایان رسیده است. متوجه شدم که من خودم دامبو هستم و باید از این سیرک بزرگ وحشتناک فرار کنم. فیلم «دامبو» در سطح مشخصی کاملاً زندگی‌نامه من است.»

■ **میزبانی تازه تئاتر شهر**

با اینکه روز عصای سپید، بیست‌وسوم مهر ماه است اما همچنان خبرهای مختلفی به این مناسبت و درباره فعالیت‌های مرتبط با هموطنان نابینا منتشر می‌شود، از جمله برگزاری نمایشنامه‌خوانی «همه چیز میگذرد تو نمیگذری» کاری از محمد چرمشیر که قرار شده به کارگردانی غلامرضا عربی در مجموعه تئاتر شهر برگزار شود. این نمایشنامه به همت ۱۳ بازیگر نابینا و کم‌بینا نمایشنامه خوانی می‌شود که بزودی و بعد از کسب مجوزهای لازم اجراهای عمومی خود را هم آغاز خواهد کرد. عموم علاقه‌مندان شرکت در این نمایشنامه‌خوانی می‌توانند روز جمعه، ششم آبان ماه در ساعت ۱۶ به تالار مشاهیر مجموعه تئاتر شهر مراجعه کنند. از اجراهای صحنه‌ای پیشین این گروه به کارگردانی غلامرضا عربی می‌توان به «فصل بهار نارنج» نوشته محمود ناظری، «شاباش خوان» و «کبوتری ناگهان» نوشته محمد چرمشیر اشاره کرد.

■ **اتفاق روز**

بعد از حمله چند جوان حامی محیط زیست با گوجه فرنگی به تابلوی معروف گل‌های آفتابگردان «ونسان ون‌گوگ»، حالا نوبت به تابلوی «کلود مونه» رسیده! در ادامه این اقدامات معترضان روی یک تابلوی گران قیمت اثر «کلود مونه» را هم برای مدت کوتاهی با نشاسته پوشاندند. این نقاشی با نام «Meules» اثر «کلود مونه» در سال ۱۸۹۰، چند سال پیش توسط «هاسو پلاتنر» مجموعه‌دار معروف آثار هنری به قیمت ۱۱۰.۷ میلیون دلار در یک حراجی خریداری شد و از سال ۲۰۱۷ برای نمایش به موزه باربرینی در شهر پوتسدام آلمان امانت داده شده است. گروهی آلمانی با عنوان «آخرین نسل» که این اقدامات را رهبری می‌کند در بیانیه‌ای نوشته: «نقاشی در این اقدام آسیب ندیده است. درست برخلاف رنج بی‌اندازه‌ای که سیل‌ها، طوفان‌ها و خشکسالی‌ها امروز به عنوان منادی فاجعه قریب‌الوقوع بر ما وارد می‌کنند.» گروه آخرین نسل تأکید کرده که این اقدام به منظور برجسته کردن تضاد بین طبیعت زیبای به تصویر کشیده شده در اثر «کلود مونه» و خطراتی که در حال حاضر برای صحنه‌های واقعی مانند آن وجود دارد، انجام شده است. این در حالی است که مونه بیش از هر چیزی به طبیعت‌دوستی مشهور بوده است. در ادامه موزه باربرینی هم گفته از آنجایی که نقاشی مذکور با شیشه محافظت می‌شده، آسیب ندیده و نمایش عمومی‌اش دوباره ازچهارشنبه همین هفته ازسر گرفته می‌شود.

■ **خبرروز**

خبری تازه برای فعالان عرصه عکاسی منتشر شده، اینکه فراخوان جشنواره فتوفستیوال ۲۰۲۳ لهستان در دسترس عموم قرار گرفته است. فرصت ارسال اثر به این جشنواره بین‌المللی تا ۲۰ دسامبر ۲۰۲۲ عنوان شده است. شرکت در مسابقه این جشنواره آزاد بوده و هیچ گونه محدودیت موضوعی، سنی و جغرافیایی پیش روی علاقه‌مندان قرار ندارد. هیأت داوران از بین طرح‌های ارسالی شش طرح را انتخاب می‌کند و با همکاری متولیان جشنواره فتوفستیوال در قالب نمایشگاه ارائه می‌شود. هر شرکت‌کننده می‌تواند حداکثر ۲ پروژه ارسال کند و هزینه هر پروژه ارسالی ۱۵ یورو است. در صورت پذیرفته شدن هر پروژه به عنوان یکی از شش پروژه برتر مواردی که در ادامه می‌خوانید پیشنهاد می‌شود: «نمایش اثر در طول جشنواره فتوفستیوال با بیش از ۲۰ هزار بیننده، پرداخت حق‌الزحمه به هنرمند به مبالغ ۴۰۰ یورو، اقامت در جشنواره به مدت چهار شب، بازپرداخت هزینه‌های سفر تا سقف ۲۰۰ یورو و پرداخت بودجه برپایی نمایشگاه (و پشتیبانی فنی کامل) تا سقف ۴۵۰ یورو.»

هنرِ حکمی و پیام آن

یادداشت

محسن نفر
آهنگ‌ساز، پژوهشگر، مدرس موسیقی و نوازنده تار و سه تار

پیام و رسالت هنر حِکمی چیست؟! هنرحِکمی، ترکیب عقل و احساس است. هنرحِکمی، احضار زیبایی برای هدایت و راهنمایی است. هنر حِکمی، حظ روح از ستایش عقل است. هنرحِکمی، بزرگداشت و گرامیداشت عقل است. هنرحِکمی، تعظیم خرد برای حضورش در معرکه زندگی است. هنر حِکمی، دلالت ورود و خروج در بحران‌های زیستن است. هنر حِکمی، نوری در ظلمات وساوس و هیجانات است. هنر حِکمی، نقطه نجات دلپذیر است. هنر حِکمی، تنها راه صلاحیت هنر است. هنر، که بیان زیبای محفوظات و شعائر هنرمند است، اگر با حکمت و برای حکمت نباشد، فریب مقبول و مطبوعی است که از جاده صلاح خارج می‌کند. هنر، اگر قرین با حکمت نباشد، خروج دلنشین و دلنواز از صراط اخلاق است. با هنر، بی‌حکمت، می‌توان رشته‌های اخلاق را پنبه کرد. هنر، جدای از حکمت، براحتی و به نرمی ضدیت با اخلاق و سجایا است. هنر، مفارق از حکمت، شتاب کردن در سقوط است. هنر، منهای حکمت، غرق شدن در مرداب هوا و هوس است. هنر به غیر حکمت، خلاف‌آمد سنت است. خلاف‌آمد مقبولات و مشهورات است. خلاف‌آمد معقولات و مکارم است. چرا هنر نباید به راهی جز حکمت و به کاری جز مصلحتِ آن، مشغول شود؟ زیرا هنر، مقطع آری به تصمیم و برای آن است. با هنر، یعنی با بیان زیبا و دلنشین، می‌توان به نقطه آری و رضایت رسید و رساند. هنر، مظهر دلنشینی و شیفتگی است. پس با آن می‌توان به اقناع و اقبال رسید. اگر این مظهر، از صراط راستی و حکمت دور افتد، ضلالت می‌کند و اگر در آن باشد، هدایت. حکمت، شرط و شروط هدایت و سبکبالی و هنر، راه آن است.

اگر هنر در جهت و خدمت حکمت نباشد، به وفور و خرسندی، گمراه و سرگردان می‌کند. پس هنر باید از شاهوار حکمت گذر و حکمت بر راهوار هنرتکیه زند. پس برای چنین تبرّکی، هنرمند باید خود حکیم باشد و یا حکیم، خود هنرمند. اگر صاحب هنر، از حکمت تهی و بی‌نصیب بماند، هنرش حدیث نفس و حدیث غیر می‌شود. هنر، اگر حدیث غیر(غیر او) باشد، مبتذل می‌شود. هنر مبتذل، فریب هنر است. هنر مبتذل، دروغ هنر است. هنر مبتذل، ضد هنر حکمی است. هنر مبتذل، جامه زیبا، بر تنِ دروغ پوشاندن است. با هنر مبتذل می‌توان خرسند و خندان به چاهراه سقوط پرتاب شد. هنر مبتذل، هنر برای گمراهی است، چرا؟! زیرا هنر، مرکب راهوار و همواری است که تند و خشک سیر می‌کند. در خدمت هرچه و هر که باشد. هنر ابلاغ زیبای پیام است. تاچه پیامی باشد. هر چه باشد، خوب ابلاغ می‌کند اما همه این اوصاف، وصف هنرمند واقعی است. هنرمندان نمایان، بلیغ نیستند. الکن و ناتوانند! هرچه بخواهند، نمی‌توانند. دانایی و توانایی‌شان با هم سنخیت ندارد. ابلاغ هنر مبتذل، خود توانایی کافی نیاز دارد. از همین رو است بازارِ کسادِ بسیار مبتذل‌کارانی که سودای کار و آرزوی بی‌بار دارند. هنر بی‌حکمت، هنرنماست. شبه هنر است. بلکه ضد هنر است. هنرمند غیرحکیم هم هنرمند نماست. ادای هنر درمی‌آورد.

محک هنر واقعی که همانا هنر با حکمت است، ماندگاری، دلنشینی و تعالی بخشی آن است. هنر بی‌حکمت، دلنشین است و ممکن است ماندگار باشد، اما ضد تعالی است. به همین سبب احتمال ماندگاری آن مردّد می‌شود. در حالی که هنر متعالی، همیشه ماندگار است. زیرا تَغَذّی عقل می‌کند. عقل، قوه‌ای است دانا و توانا، که همیشه تا ابد، در وجود آدمی، تلألؤ دارد و وجودش نادیدنی نیست حتی اگر مرتب سرکوب و منکوب شده باشد. هنر با حکمت یا هنر حکمی، عقل را مقوی و مشروب می‌کند حتی اگر دلنشین نباشد. دلنشین نبودنش به ابتذال دوستی هنرمندنما و مخاطبِ آن باز می‌گردد. اما در هر حال تعالی بخش است. مانند هوا که برای همگان، چه مصلح و چه مفسد، فایده‌بخش و ضروری است.

نغمه و نواهای ایرانی به روایت «چهارفصل»

پیشنهاد

رضا مهدوی
نوازنده سنتور و مدرس موسیقی

بازسازی و بازخوانی یا به عبارتی بازپروری آثار قدیمی، درگونه‌های موسیقی دستگاهی و اقوام ایران در نیم قرن گذشته، بیش از پیش، مورد توجه موسیقیدانان ایرانی قرارگرفته است. آثار شنیداری پُر محتوای محلی، از نواحی ایران و همچنین موسیقی ملی ایران سرشار از نغمه‌های دلنشین و زلال شامل رنگارنگی‌های فراوان در ریتم و ملودی بوده و بی‌آلایش و ملهم از طبیعت و برگرفته از درون ساده و بی‌پیرایه مردمان و هنرمندان روزگار ساخته و پرداخته و متعلق به همه دوران‌ها است و تاریخ مصرف هم ندارد. درمجموعه «چهار فصل» که به‌طور ویژه به نغمه‌های برخی از نقاط ایران می‌پردازد، به غیر از یک مورد تماماً با اشعار جدیدی از امیرحسن سعیدی است و در خوانش و تنظیم موسیقایی، تغییراتی ایجاد شده که به اصل ملودی خدشه‌ای واردنشده است.

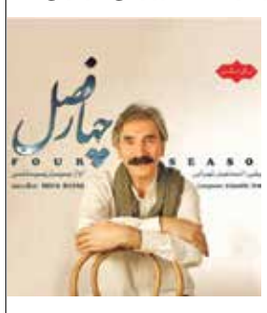
«یار با من» براساس ترانه شیرازی عاشقانه‌وار و سنگین آغازگر لوح فشرده «چهارفصل» است و سازهای زهی و آرشه‌ای نقش پایه‌ای را برعهده دارند و سازسنتور با تک مضراب‌ها و آرپژ و پاساژ، فضاهای تصویری را تداعی می‌کنند.

آهنگ ترانه «زندگی» با شعر همما میرافشار و دکلمه ژاله صادقیان برگرفته از یک نغمه محلی، لری خرم‌آبادی در ماهور است که پیش‌تر با صدای زنده‌یاد استاد عبدالوهاب شهیدی خواننده و نوازنده شهیر عود ایرانی شنیده‌اید و بسیارخاطره‌انگیز، دلپذیر و گوش‌آشنا برای تمام فارسی‌زبانان است.

شعرخوانی ملیح در کنار عود (بربط) نوازی با صدای زمینه‌ای ارکستر و مقدمه‌وار و همچنین صدای پرتکرار ساز کمانچه، تداعی‌گر اصل ملودی است و فحوای شنیداری تازه‌ای را به ارمغان می‌آورد.

قطعه «بارون بارونه» براساس ملودی کردی، با افکت صدای رعد و بارش باران و سپس همخوانی (کرال) به نرمی، آغازگری می‌کند و سپس سازهای کوبه‌ای به همراه یک صدای بم (باس) تکرارگری دارد و در ادامه واژگانی است که می‌خواهد تداعی حال و هوای خیس و بارانی باشد...

این آهنگ‌ترانه زیبا از دیرباز، با صدای خواننده مشهور ارمنی تبار ایرانی، (ویگن) بسیار در بین مردم ایران ماندگار است.



آهنگ‌ترانه‌های «گریه شبانه» بر پایه ملودی «نسا نسا» گیلانی و «شب تنهایی» برپایه نغمگی «پاچ لیلی» گیلکی، سرزمین سبز شمال ایران را با تمام ویژگی‌ها، بخوبی تصویرگری می‌کند.

آهنگ «پریشان» برگرفته از قطعه «کوچه لَر» آذربایجانی با تکنوازی ساز گارمون ما را به جنس ملودی شناخته شده که در بین اکثر مردمان جهان گوش آشنا است، می‌کشاند...

«چشم به راه» موسیقی بختیاری «دِی بلال» است که درد هجران و شادمانی را توأم با هم نوید می‌دهد و در شرح یکی از داستان‌های سرزمین فلات ایران از اقوام لُر بختیاری است.

قطعه «سایه مهر» بر اساس ملودی «جونی جونی» مازندرانی با یک تنظیم باشکوه و پر طنین برگرفته از مضامین عاشقانه و شاعرانه این آهنگ ترانه محلی مازنی را شنیدنی‌تر می‌کند.

نوازندگان آلبوم چهار فصل: تنبک (محمد اسماعیلی)، پیانو (افلیا پرتو)، کمانچه (هادی منتظری)، تار و بربط (شهرام میرجلالی)، سنتور و گلوکن اشپیل زنگ (اسماعیل تهرانی)، گارمون (رحیم شهریاری)، دف، دهل، نقاره و دایره زنگی (کوروش بزرگ‌پور)، فلوت آلتو و باس (ناصر رحیمی)، ابوآ (فرشید حفظی‌فر)، کلارینت (اکبر محمدی)، فاگوت باسون (علیرضا شیبانی)، ویولن ویولا (بردیا کیارس و عماد رضا نکویی)، ویولن (پدرام فریوسفی)، ویولنسل (کریم قربانی و مجید اسماعیلی)، کنترباس (علیرضا خورشید فر). گروه هم‌آوایان: الهه حمیدی و فهیمه اسماعیلی (سوپرانو و آلتو)، حمید غلامعلی (تنور) و بهرنگ شگرف کار (باس)

چهارفصل
تنظیم: اسماعیل تهرانی
خواننده: بیژن بیژنی
ناشر: مرکز موسیقی حوزه هنری
سال: ۱۳۸۶

رنج‌هایی که در بستر طبیعی دنیا نیست

یادداشت

مینا نبئی
روزنامه‌نگار

چندی پیش یک فیلم کوتاه دو سه دقیقه‌ای تماشا می‌کردم که بسیار درخور تأمل بود. قابل تأمل‌تر اینکه وقتی این فیلم کوتاه را استوری کردم، با واکنش‌های متفاوتی روبه‌رو شدم. بیشتر بازدیدکنندگان به آن ابراز تنفر کردند. برخی هم استیکرهای تعجب و تأسف و اندوه فرستادند و عباراتی چون «بعضی‌ها واقعاً رحم ندارند. به جغرافیا و رنگ پوست و ملیت و نژاد هم ربطی ندارد»؛ یا «چقدر آدم می‌تواند خودخواه باشد که به کودک معصومی اینگونه سختی روا دارد؟» در کنار این واکنش‌ها، اندک افرادی هم بودند که انگار رفتاری کاملاً معمولی و قابل درک را مشاهده کرده‌اند و نظرات مثبت می‌دادند.

■ **دنیا همیشه طبق خواسته‌های ما پیش نمی‌رود**

این فیلم تأثیرگذار کوتاه نشان می‌داد مادری با دخترش در هواپیماست. در کنار آنها مردی میانسال در کنار پنجره نشسته است. مادر با احترام به مرد می‌گوید: «ببخشید میشه حالا که آخر پروازه، صندلی‌ها رو عوض کنیم؟ این بچه خیلی دلش می‌خواد فرود آمدن هواپیما از کنار پنجره رو ببینه و باعث میشه آروم بشه.» مرد در حالی که به حالت تأیید سرش را بالا و پایین می‌برَد و با طمأنینه کودک را برانداز می‌کند و به نظر می‌رسد با درک دنیای کودکانه، پاسخی مهرورزانه و مثبت به آن مادر بدهد، می‌گوید: «نه! حتی اگر می‌خواستم صندلی‌ها رو عوض کنم هم، من فکر می‌کنم یه درس مهم‌تری وجود داره که دختر شما باید یاد بگیره. اینکه دنیا همیشه طبق خواسته‌های ما پیش نمیره! همیشه نمی‌تونی یه راهی پیدا کنی!» و سپس به خوردن تنقلات برشته داخل پاکتی که در دست دارد، با حالت تنفربرانگیزی ادامه می‌دهد.

صرفنظر از رفتار خالی از عطوفت آقای مسافر با یک کودک که از دید خود او دارای آموزش و تعلیم است، درواقع این فیلم چند دقیقه‌ای به‌نوعی به برخی از واقعیت‌های تلخ و چالش‌های زندگی اشاره دارد. واقعیت این است که در طول زندگی بارها و بارها ضربه‌های پیشگیری ناپذیری به پیکره روح و وجود ما می‌خورد تا محکم و قوی شویم و این قانون زندگی است که تلخ و شیرین، سرد و گرم، زشت و زیبا و سختی و آسانی در کنار هم معنا پیدا می‌کنند؛ اما از بعد دیگری هم می‌توان به این ماجرا نگریست.

■ **انسان بزرگ به خود سخت می‌گیرد**

صدیقه عاشوری، روانشناس معتقد است: «زندگی در ذات خود ترکیبی از رنج و لذت است. از جمله نکات مهم این است که اصل همراه بودن رنج و لذت را بپذیریم و درک کنیم که برخی از رنج‌ها مثل مرگ عزیزان، رنج بیماری، شکست و... جزء طبیعت دنیاست و می‌آیند تا برایمان اثرات رشددهنده داشته باشند. پرسش اینجاست که در جهانی که خود به خود برای همه ما رنج‌هایی به همراه دارد، چه می‌شود که در این بین خودمان نیز به دیگران رنج‌های مضاعفی تحمیل می‌کنیم؟ رنج‌هایی که در شمار بسترهای طبیعی زندگی دنیا نیستند و این آدمی است که آنها را بر همنوع خود روا می‌دارد. درست است که فرزندان ما لازم است متناسب با سن‌شان با رنج‌های طبیعی عالم مواجه شوند؛ ولی ما نباید رنج بیشتری بر زندگی آنها بیفزاییم. مرد مسافر کناری می‌توانست به راحتی بلند شود و بدون تحمیل تجربه‌ای تلخ، به آن کودک اجازه بدهد تا از زندگی لذت ببرد.»

کنفسیوس، فیلسوف و نظریه‌پرداز چینی می‌گوید: «انسان بزرگ به خود سخت می‌گیرد و انسان کوچک به دیگران.» درواقع این یکی دیگر از واقعیت‌های زندگی است که همان‌گونه که در اطراف ما آدم‌های سخاوتمند و بزرگ وجود دارند و دنیا را برای ما به جایی امن‌تر و زیباتر تبدیل می‌کنند، آدم‌هایی هم هستند که چندان رشد یافته نیستند و در سبک ارتباطی سالمی قرار ندارند و افکار، احساسات و رفتارشان مهرورزانه و سازگارانه و در صلح با دنیا و ساکنانش نیست. کاش هریک از ما بی‌آنکه به فکر ایجاد تغییر در دیگران باشیم، بر نیک و بد خود تمرکز کنیم و با دیگران کمی مهربان‌تر و بزرگ‌منشانه‌تر وارد کنش و واکنش شویم تا در هم‌افزایی نیکی‌ها، جهانمان جای بهتری برای همه ما شود که گفته‌اند: «برای همسایه‌ات چراغی روشن کن. حوالی خانه‌ات روشن‌تر خواهد شد.»

گوش دادن به جای شنیدن

یک فنجان چای

آزاده سهرابی
روانشناس

جان فردریکسون در کتاب «دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم» جایی می‌نویسد: «شاید گوش دادن را سهل و ساده بینگاریم اما در حقیقت کار دشواری است: این خطر وجود دارد که با گشودن خودمان روی دیدگاه دیگران نحوه نگاه کردن ما به خودمان، به دیگران و حتی به دنیا تغییر کند. برای پرهیز از خطر تغییر در اثر گوش دادن، ما از طریق گوش دادن دروغین با مردم بحث می‌کنیم تا آنها تغییر کنند، اما اگر گوش دادن ما را تغییر دهد، چه؟» مارتین هایدگر نیز گفته است که ما رنج می‌کشیم زیرا فراموش کرده‌ایم چگونه به دیگران یا خودمان گوش دهیم.

بله گوش کردن با شنیدن دو مسأله متفاوت است. شنیدن، یک بحث کاملاً فیزیولوژیک است و بیشتر به فعال شدن سیستم شنوایی ما و عملکرد آن مربوط است اما «گوش کردن» یک مهارت است و در حوزه مهارت‌های شناختی جای می‌گیرد. اینجاست که روانشناسی بر اهمیت گوش دادن تأکید دارد و در اتاق درمان یکی از ویژگی‌های درمانگران را «گوش دادن فعال» یا «گوش دادن همدلانه» می‌داند.

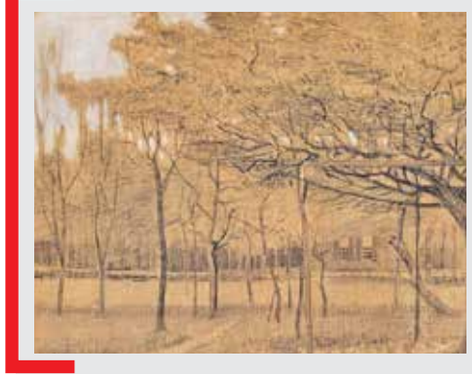
در گوش دادن فعال، داشتن تمرکز و توجه کامل به حرف‌های گوینده، بازخورد نسبت به حرف‌های وی که او را متقاعد کند حرف‌ها شنیده شده و درک و فهم شده و همچنین سؤال‌هایی برای بازتر کردن نقاط مبهم گفته‌ها ضروری است.

اما شاید همان‌طور که فردریکسون معتقد است، گوش دادن کار ساده‌ای نباشد. چون ما سخت می‌توانیم یا می‌خواهیم از آنچه به آن باور داریم دست بکشیم. در حالی که می‌توان به حرف‌های دیگران گوش داد اما از باور خود دست نکشید. عموماً به‌دلیل همین مسأله احتمال «تغییر در اثر گوش دادن» است که ما از این مهم دست می‌کشیم و به شنیدن اکتفا می‌کنیم. به گفت‌وگوهای روزمره خودتان دقت کنید. چقدر در حال گوش کردن و چقدر در حال شنیدن هستید؟

شاید باید برای گوش دادن و پیوستن به گروه کسانی که در گفت‌وگوها وارد دیالوگ می‌شوند، ابتدا اعتماد به نفس در افراد بالا برود. موضوع این است که بسیاری از دیالوگ‌ها یا گفت‌وگوهای دونفره را که از بیرون مشاهده می‌کنیم شبیه مونولوگ‌ها (تک‌گویی‌ها)یی هستند که میان دو نفر جریان دارد. همین جا بن‌بست‌ها شروع به رخ‌نمایی می‌کند. گفت‌وگوهایی که قرار است گره‌گشا باشد خود تبدیل به آسیبی جدی می‌شود در مسیر ایجاد چالشی جدید فقط برای اینکه «گوش نداده‌ایم» یا بهتر است بگوییم؛ ترسیده‌ایم که گوش کنیم، ترسیده‌ایم که تغییر کنیم، ترسیده‌ایم نتوانیم از ایده و حق خود دفاع کنیم، ترسیده‌ایم شکست بخوریم و... در حالی که همه این ترس‌ها از اساس بیهوده خواهد بود اگر هر دو سوی گفت‌وگو «گوش‌های» خود را برای شنیدن باز کرده باشند دیوارهای سوءتفاهم فرومی‌ریزد، دیدگاه‌ها فهم می‌شود و اگر چالشی وجود دارد، راه‌حل نمایان می‌شود یا در نهایت حداقل هر دو گامی به سمت فهم یکدیگر برداشته‌اند و همدلانه‌تر رفتار و گفتار دیگری را درک خواهند کرد.

اما این فرایند، سخت است. ما حتی برخی مواقع به خودمان و نیازهای‌مان نیز گوش نمی‌دهیم چرا که می‌ترسیم؛ از اینکه بخشی از ما علیه بخشی دیگر که جاپای محکم‌تری درون ما دارد برخیزد. مثلاً اگر «من نیاز به کمی استراحت دارم» این سخن را خوب گوش نمی‌دهم چرا که بخشی درون من هست که مدام گفته است: «یک لحظه عقب کشیدن از فعالیت به معنای کاهلی است و سبقت گرفتن دیگران» در این صورت فردی که در این موقعیت باشد به دور از گوش دادن به خود شروع می‌کند به افسرده یا مضطرب شدن. اینها نشانه‌هایی است از گوش ندادن‌ها و بی‌توجهی‌ها. پس به خودمان و دیگران گوش بدهیم و نترسیم.

عکس نوشت



خبرگزاری ایسنا، گزارش تصویری از نقاشی‌های پاییزی هنرمندان نام آشنای دنیا منتشر کرده و در شرح این موضوع اشاره داشته: «میوه‌های پاییزی، برگ‌های قرمز، زرد و نارنجی و غروب پاییز همواره الهام‌بخش هنرمندان بزرگ و نامدار تاریخ هنر بوده‌اند. بسیاری از تابلوهای ارزشمندی که در مجموعه‌های خصوصی و موزه‌های مهم جهان نگهداری می‌شوند، تصویرگر حال و هوای این فصل نارنجی هستند. این نقاشی اثر «ونسان ون‌گوگ» است و با دیگر آثار معروف او تفاوت دارد. طراحی دقیق زغال چوب، قلم و جوهر، نمایی از باغی در زویلو (Zweeloo)، روستایی در منطقه کوئوردن (Coevorden) را به تصویر می‌کشد. استفاده از کاغذ تیره، هوای گرفته روزهای پاییزی را پررنگ‌تر می‌کند.