

ذهن آگاهی (۱)

پیش آمده که ذهنت مدام از این شاخه به اون شاخه بپره؟ هی تمرکزت روز از دست بدی؟ به خودت بگی اصلا نفهمیدم چی خوردم / خوردم / شنیدم؟ کلی محرک دوروبر ماست که بهمون هجوم میارن و باعث میشن لحظه هارو از دست بدیم. ذهن آگاهی، نوعی تمرینه برای برگردندن تمرکز و کاهش استرس. کارش هم اینه که در هر لحظه ما رو از کارهایی که انجام می دیم، آگاه کنه؛ یعنی فرمون رو بده دست خودمون. به بیان دقیق تر کمک مون کنه احساس ها و افکار مون رو تحت کنترل داشته باشیم و برای شکایت های رایجی مثل «اون قدر فکر تو سرمه که شب خوابم نمی بره»، «نمی تونم حواسم رو روی درس متمرکز کنم»، «تو سرم غوغاست؛ پر از سروصدا و بحث»، راه حلی پیدا کنیم. برای یاد گرفتن این مهارت، دو نوع تمرین رسمی و غیررسمی وجود داره؛ با غیررسمی ها شروع کنیم که خیلی ساده هست و به وقت خالی و مکان مشخصی هم نیاز ندارد. روی یک فعالیت روزمره تمرکز کن. در حال مسواک زدن تو آینه خودت رو نگاه کن. حرکت مسواک رو توی دهنت، دسته اش رو توی دستت و طعم خنک و کمی تیز خمیر دندون رو روی زبونت حس کن. این تمرین ساده، باعث شد لحظه مسواک زدن به امتحان فردا و حرفی که دیروز دوستت بهت زد، فکر نکنی. مگه نه؟ هفته دیگه، می ریم سراغ تمرین های رسمی ذهن آگاهی.



نوجوانان عزیز!

سلام! شده تا حالا چیزی ببینین و بشنوین که تشخیص درستی و نادرستیش براتون سخت باشه؟ این طور وقت ها چی کار می کنین؟ مثلا مصاحبه اخیر «پهنوش طباطبایی» که درباره صنعت چرم چیزهای عجیب و غریبی گفته، چه واکنشی در شما برانگیخت؟ تو دوره ای که سلبریتی ها برای بعضی هامون مراجع قابل اعتمادی هستن، تکلیف اظهار نظرهای دور از منطقی که هرازگاهی از شون سر می زنه، چی میشه؟ تو این مورد به ویژه یک تحقیق ساده توی اینترنت می تونه اشتباه بودن حرف های خانم طباطبایی رو ثابت کنه اما قاعده کمک کننده اینه که علاقه به [حرفه/ظاهر/ موقعیت] آدم ها رو با متخصص و آگاه و همه چیزدان بودن شون اشتباه نگیریم.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

#حال خوب



فاطمه ۱۱ ساله
میگه: «من وقتی حوصله چیزی رو ندارم، شعر می خونم. حال خوب به همین سادگیه».

مینی پرونده

آدم های «عوضی»

الهه توانا | روزنامه نگار



منظورم از این عوضی، ناسزائیتست. اگر رمان فرانسوی «عوضی» نوشته ژوئل اگلوف را خوانده باشی، می دانی درباره چی حرف می زنم. اگر هم نخواندی، اشکالی نداره؛ من برایت تعریف اش می کنم و بهت می گم چرا تصمیم گرفتم درباره «عوضی» بودن بنویسم. رمان درباره مردی است که همیشه با دیگران اشتباه گرفته می شود. مدل تصویری طنزآمیزش را در فیلم و سریال ها به طور حتم دیدی. مرد جوان بی نام و نشانی که اگلوف قصه اش را برای مان تعریف می کند، وضعیت غریبی دارد. هیچ کس او را به طور دقیق نمی شناسد ولی همه می شناسش؛ سراسر استر این که هیچ دوست و آشنایی ندارد ولی می تواند رفیق هر کسی و عضوی از هر خانواده ای باشد، چون همه او را با کس دیگری اشتباه می گیرند. پستیچی، مرتب نامه هایی برایش می آورد که اسم کس دیگری روی آن نوشته شده است. یک مشت آدم بی کار و ولگرد، اشتباهی کتک مفصلی بهش می زنند و خلافکار سابقه داری او را با دوستی که در حقش لطف بزرگی کرده است، عوضی می گیرد و دست از سرش بر نمی دارد. قصه با لحنی شوخ طبعانه و روایت می شود و همه چیز گرچه تلخ ولی سرخوشانه پیش می رود تا جایی که می فهمیم شخصیت اصلی داستان، خودش هم خودش را اشتباه می گیرد. از این جا به بعد دیگر ماجرا ترسناک می شود و درست همین جاست که هدف نویسنده از تعریف کردن قصه، روشن می شود. اگلوف، زندگی عجیب شخصیتی دور از دنیای واقعی است، راتر سیم می کند تا حواس مان را به چیزی واقعی جلب کند؛ هویت! اگر به خواندن «عوضی» جلب شده ای، نگران چیزهایی که در ادامه این یادداشت می خوانی نباش. قصد ندارم بیشتر از این چیزی درباره قصه لو بدهم، فقط می خواهم درباره مسئله مهمی که نویسنده سعی کرده است به ما منتقل کند، حرف بزنم. همه ما تلاش می کنیم خودمان را به شیوه ای تعریف کنیم؛ ویژگی هایی مثل ملیت، قومیت، زبان، دین، جنسیت و نژاد هم در تعریف ما از خودمان مؤثر است. نکته مهم، چیزی که خواندن این رمان به کاری تامل برانگیز تبدیل کرد و باعث شد بخوایم به شما پیشنهادش کنم، «فاکتورهای شبیه ساز» بود. خبر استش فکر نکنم چیزی به اسم «فاکتورهای شبیه ساز» وجود داشته باشد. این کلمه را خودم ساختم تا بگویم تلاش های ما برای درک و تعریف خودمان به عنوان شخصیتی منحصر به فرد دگاهی با موانعی رو به روی می شود که ممکن است، خیلی متوجه شان نباشیم. کار دنیا



وقتی ساده و بی کپار چه باشد، خیلی راحت تر است. آدم هایی که شبیه هم فکر می کنند، شبیه هم لباس می پوشند، حرف می زنند و خلاصه مثل هم زندگی می کنند؛ جماعت قابل کنترل بی زحمتی را تشکیل می دهند. ما دور و بی نیاز از اجتماع نیستیم ولی معنی اش این نیست که باید در آن، حل شویم. همه تلاش ما برای تعریف کردن خودمان که از نوجوانی شروع می شود، برای این است که بعدها مهره ای هم رنگ بقیه نباشیم. حالا اشکال شبیه دیگران بودن چیست؟ یکی از عیب هایش این است که انتخاب خود ما نیست؛ انتخاب، جلوه داده می شود ولی در واقع نتیجه قرار گرفتن در مسیری است که فاکتورهای شبیه ساز از ما می خواهند؛ همه این طور می بینیم»، «دیگران هم همین کار می کنن»، «همه جای دنیا همین» و اووه! کلی از این قاعده های همگانی دیگر که معلوم نیست از کجا سبز شده است. البته منشأ آن خیلی هم نامعلوم نیست؛ مثلا همین شبکه های مجازی اتفاقا جذاب و به در دبخور چه یکی از کارهای شان قالب کردن الگوهای یکسان به عنوان تنها شیوه زیستن است. سلیقه تورا چه چیزی تعیین می کند؟ چیزهایی که دوست داری و نداری را چه کسی مشخص می کند؟ علاقه، باورها، تجربه های شخصی تود چیزیه که از خودت تعریف می کنی، چه سهمی دارد؟ به این ها فکر کن. «عوضی» را هم اگر خواستی بخوانی، نشر «افق» منتشر و «اصغر نوری» ترجمه کرده است.

پای حرف های خواننده نوجوانی که در برنامه «عصر جدید» حسابی سروصدا به پا کرد

نوجوانان موسیقی سنتی را نمی شناسند

مصطفی میرجانبان | روزنامه نگار

وقتی «فرهان منصوری» روی صحنه برنامه «عصر جدید» رفت، با اعتمادبه نفس گفت: می خواهید بدون همراهی موسیقی آواز بخواند تا توجه داوران فقط روی صدایش باشد. کار



برای زودتر معروف شدن، پاپ بخوانم. بیشتر کارهایی را انتخاب می کنم که تلفیقی از هر دو سبک پاپ و سنتی باشد.

پشتکار مهم تر از استعداد

آن جا که با خواننده جوان مان در یک برنامه استعدادیابی آشنا شده ایم، کمی باهم درباره استعداد کپ می زنیم. فرهان معتقد است همه آدم ها با استعداد هستند و هر کاری بخوانند، می توانند انجام بدهند: «بعضی از ما فکر می کنیم هر کسی که در برنامه عصر جدید شرکت می کند از همان کودکی در کاری توانایی داشته است اما به نظر من چیزی به اسم استعداد ذاتی وجود ندارد. آدم ها هر کاری را که بخوانند، می توانند انجام بدهند فقط لازم است توانایی انجام آن کار را در خودشان پرورش بدهند. مثلا درباره

پاپ پرهیجان و سنتی اصیل

از فرهان می خواهم درباره استعدادش در موسیقی توضیح دهد. صحبتش را این طور شروع می کند: «به قول پدرم من اول خواندن را یاد گرفتم و بعد حرف زد را! چون از کودکی علاقه زیادی به خواندن داشتم، از شش سالگی موسیقی را شروع کردم. هر روز چیزهای بیشتری یاد گرفتم تا این که امروز می توانم بخوانم. من موسیقی سنتی کار می کنم اما راستش را بخواهید آن اوایل از موسیقی سنتی خوش نمی آمد و با پیشنهاد استادم به این سمت کشیده شدم. با این که این روزها خواننده های پاپ بین نوجوان ها طرفدارهای زیادی دارند اما من موسیقی سنتی را بیشتر دوست دارم. چون هم آوازهای زیبایی دارد و هم اصالت موسیقایی ما ایرانی ها در سبک سنتی آن است». از فرهان می پرسم به نظر تو چرا موسیقی سنتی بین هم سن و سال هایش طرفدار کمتری دارد، می گوید: «موسیقی پاپ با هیجان و شادی خاصی همراه است، نوجوان ها هم اهل شادی و هیجان هستند و پاپ با سلیقه شان بیشتر جور است. دلیل این که به طرف موسیقی سنتی نمی روند این است که این نوع موسیقی را نمی شناسند و تجربه اش نکرده اند. نمی دانم این وسط مقصر چه کسی است اما می دانم که موسیقی سنتی بی نظیر است و ارزش تجربه کردن را دارد». فرهان درباره علاقه اش به موسیقی سنتی ادامه می دهد: «می دانم که این روزها خواننده های پاپ روی بورس هستند اما هیچ وقت نخواستم

آثار شما

دور نزدیک!

مهدیه سادات علوی، ۱۷ ساله | نویسنده

هر روز که می گذرد از تو دورتر می شوم و به تو نیازمندتر. گویی در این خزان روزگار برای نفس کشیدن هم وابسته شده ام به تو! نمی دانم به کدام بیراهه پا گذاشته ام که روز به روز حضورت را کمتر احساس می کنم و با هر قدم از تو دورتر می شوم. آقای من! سرور گل های نرگس جهان! دلتنگ توام و خودم را هم چندی است که

فراموش کرده ام. برای مرمت قلبم چه کارها که نکردم و به سوی چه کسانی که دست دراز نکردم! اما چه کنم که خلق روزگار، نه شوخ از روح پاک کردند و نه آب حیات بر حفره وجودم ریختند. اکنون در این پستی و بلندی روزگار، خجالت زده و ویشیمان، دست طلب به سوی تو دراز می کنم که تو به من آگاهتری! و تو خوب می دانی که درمان زخم های روحم فقط در یک کلمه نهفته است؛ ظهور.



چرا سینمای ما فیلم مناسب نوجوانان نداره؟



کمیک

ایده و اجرا:
صابری - مرادی