



روان تکانی!

آمدن نوروز فرصت خوبی است تا روان مان را همراه خانه‌های مان بتکانیم؛ از راه‌وروش این کار چه می‌دانید؟

دکتر پرستامیری | متخصص روان شناسی سلامت

روان ما حامل بارهای سنگینی است که سال‌ها همراه خود به دوش کشیده است. خاطرات، افکار، عادت‌ها و زخم‌های کهنه‌ای که غبار سالیان بر آن‌ها نشسته اما همچنان گویی نه آن‌ها دل از ما می‌کنند و نه ما از آن‌ها. شاید آمدن نوروز که برای ما ایرانیان با معانی زیبا و اثرگذار همراه است، فرصت خوبی باشد تا روان مان را همراه خانه‌های مان بتکانیم و گرد و غباری اگر هست، بزداییم. هرچند این دردهای روانی، سخت و سنگین در روان ما نشسته باشند، اما می‌شود سنگین ترین و سرسخت‌ترین دردها و عادت‌ها را از روان مان بتکانیم، اگر آگاه باشیم، عزم و اشتیاق داشته باشیم و مهم‌تر آن که راه و روش تغییر را بلد باشیم. به قول حضرت حافظ: «آن همه ناز و تنگم که خزان می‌فرمود؛ عاقبت در قدم باد بهار آخر شد». شاید ما هم باید قدمی بهاری برای روان خزان‌زده‌مان برداریم اما چگونه؟

چه چیزهایی را از روان مان بتکانیم؟

۱ صدای متوقع و سرزنشگر درون!
صدایی درون شما هست که همیشه یک فهرست بالا بلند از ایرادها و اشتباهات شما (و حتی دیگران) همراه خود دارد. خودش را عقل کل می‌داند و علاقه دارد هر لحظه این ضعف‌ها را به شما یادآوری کند. این صدا استانداردهای بالایی درباره دستاوردها و موفقیت، نحوه رفتار، ارتباط‌ها و حتی احساسات و افکار دارد. از شما انتظار دارد همیشه بی‌نقص و در هر کاری بهترین باشید. این صدای من سرزنشگر و متوقع درونی است که می‌شنوید! صدای یکی از آدم‌های مهم دوران کودکی که با شما باقی

داشتید؟ آیا این مقایسه شما را ناامید کرد یا امیدوار و پراکنجیزه؟ به جای مقایسه خود با آدم‌های دیگر، ببایید خودتان را با خودتان مقایسه کنید. برای شروع، سه ارزیابی درباره خودتان بنویسید؛ یک مورد خاص را تعیین کنید (مثلا ساعات مطالعه، وزن، درآمد و...)... حالا از خودتان بپرسید: در این مورد خاص در گذشته چگونه بوده‌اید؟ حالا چگونه هستید؟ و دل‌تان می‌خواهد در آینده چگونه باشید؟

۳ اطلاعات اضافه و به درد نخور!
یکی از شکایت‌های رایج مردم در این روزها، مشکل در تمرکز حافظه است. شاید برای‌تان جالب باشد بدانید حجم زیادی از اطلاعات که در طول روز از طریق رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی مجازی به مغز ما وارد می‌شود یکی از اصلی‌ترین دلایل اختلال در تمرکز و حافظه ماست. ساعاتی در روز و روزی در ماه را تعیین کنید و به‌طور کلی از فضای مجازی و تلویزیون فاصله بگیرید. به جای آن به یک فعالیت بدنی مانند پیاده‌روی یا تمرکز بر محیط اطراف، حمام کردن یا تمرکز و آرامش، بازی کردن با اعضای خانواده و به خصوص بچه‌ها، ساخت یک کار دستی و... بپردازید.

چه چیزهایی را به زندگی روانی مان اضافه کنیم؟

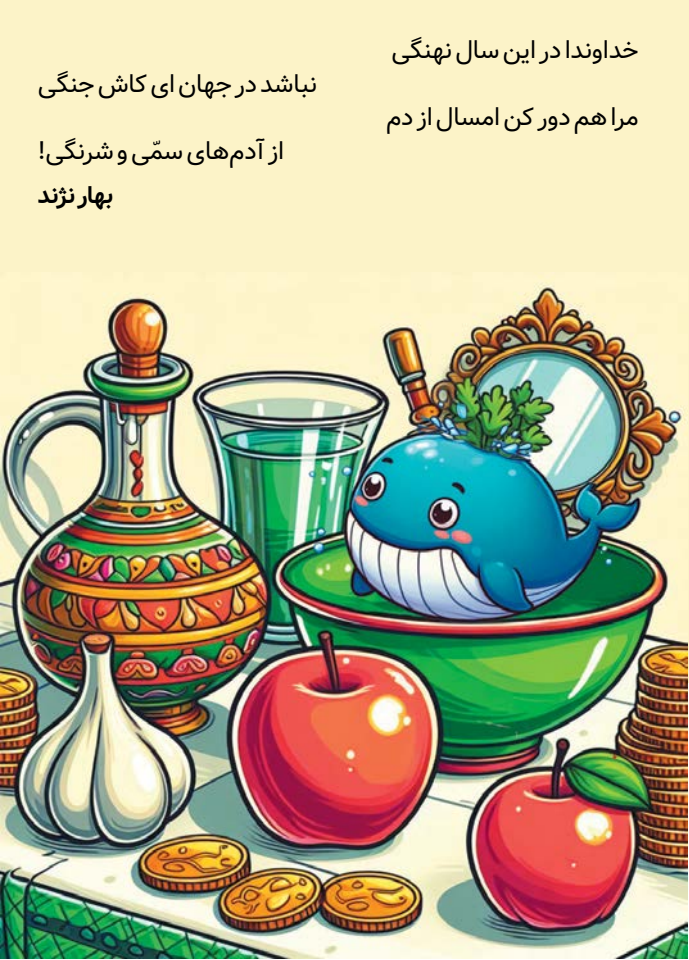
۱ شفقت با خود! شفقت داشتن نسبت به خود یعنی نسبت به رنج خودمان حساس باشیم و دلسوزانه برای تسکین آن اقدام کنیم. شفقت به خود فقط غصه خوردن برای خودمان نیست، بلکه ما نباید می‌کنیم که مانند هر انسان دیگری ممکن است در موقعیت در درونج قرار بگیریم و می‌توانیم از پس این درد رنج بر بیاییم. یک تمرین عالی، نوشتن نامه برای خودتان است. در مواقعی که در شرایط دشواری قرار می‌گیرید، برای خودتان نامه بنویسید. این نامه را طوری بنویسید که انگار یک دوست بسیار دلسوز، حامی و دانا برای شما نوشته است.

۲ برنامه‌ریزی! احتمالاً هر قدر شما زمان بیشتری در اختیار داشته باشید، کمتر احساس می‌کنید که به برنامه‌ریزی نیاز دارید، اما به‌طرز عجیبی وقت بیشتری هم تلف خواهید کرد و کمتر به کارهای‌تان می‌رسید! یک برنامه واقع‌بینانه، واضح، قابل اندازه‌گیری، انعطاف‌پذیر و پویا، کمک می‌کند ما بهترین استفاده را از زمان ببریم. در برنامه‌ریزی کمال‌گرا نباشید؛ از یک روش ساده، شروع کنید. مثلاً به مدت یک ماه، هر شب کارهایی را که روز بعد باید انجام شود، بنویسید.

۳ منابع لذت و شادکامی! نیاز به خودانگیزگی و تفریح یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسانی است که این روزها ما آن را فراموش کرده‌ایم! اضافه و اتلاف وقت می‌دانیم. شما در طول روز چه کارهایی انجام می‌دهید که از آن لذت می‌برید؟ در طول هفته و ماه چطوری؟ نوشیدن یک نوشیدنی خوشمزه؟ گوش دادن به یک موسیقی گوش‌نواز؟ صحبت تلفنی با یک دوست عزیز؟ نگاه کردن به بازی بچه‌گره‌ها؟ بوبیدن گل‌ها و برگ‌های تازه در ختان؟ پیاده‌روی؟ یک دوش آب گرم؟ یک دور همی ساده با آدم‌هایی که دوست‌شان دارید؟ و... لزوماً به دنبال لذت‌های بزرگ، زمان گیر و پر خرج نباشید. اگر بتوانید منابع لذت و شادکامی در سطوح مختلف برای خودتان فراهم کنید، به مرور ظرفیت لذت بردن شما افزایش پیدا خواهد کرد. انباشت تفریحات و لذت‌های کوچک و ساده، در طول زمان، قوت و توان ما را برای انجام برنامه‌های مان و تحمل چالش‌های زندگی افزایش می‌دهد.

نکته پایانی

هرچند در این مطلب مجالی نبود که بتوانیم تک‌به‌تک به این موارد بپردازیم و راه‌وروش تغییر را بیاموزیم، اما امیدواریم این نوشتار، انگیزه و راهنمایی باشد برای آن که در این روزهای تغییر سال، در کنار متحول کردن منزل و ظاهر مان، به تحول درون مان هم بپردازیم.



مسابقه محله اولین استعدادیابی تلویزیون بود!

مسعود روشن پژوه از باره مسابقه طرفداری می‌گوید که چند سال است دیگر تولید نمی‌شود

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

«کوچه به کوچه/هی/دونه به دونه/هی/ گوشه به گوشه/هی/ میام محله‌ها تون» این تیتراژ یکی از برنامه‌های طرفدار و پر بیننده دهه ۷۰ است که تا همین چند سال پیش روی آنتن تلویزیون می‌رفت. با مسعود روشن پژوه درباره این برنامه پر خاطره و شیرین تلویزیونی گفت‌و کردیم و او از دلایل تولید نشدن این مسابقه محبوب گفت.



دلتنگ مسابقه محله‌ام

مسعود روشن پژوه که برای ساخت مسابقه محله به چهار گوشه ایران سری می‌زد در حال حاضر به کارگردانی تولید محتوا برای بعضی اپلیکیشن‌ها رآورده است. او با اشاره به

دلتنگی‌اش برای مسابقه محله از دلایل پخش نشدن این مسابقه می‌گوید: «الان ظاهر ساخت مسابقه محله در شبکه ۲ جزو سیاست‌های تلویزیون نیست. به هر حال برنامه‌ای را که سه دهه روی آنتن بوده است، باید تلویزیون پیگیری‌اش باشد تا ما. طبیعتاً است که باید سیاست‌گذاری تلویزیون به گونه‌ای باشد تا برنامه‌هایی را که مخاطب داشته، در حد و اندازه خودش پیگیری کند. طبیعتاً ما به مسابقه محله عادت کردیم و فکر می‌کنیم دلتنگ این برنامه‌ام. الان هم هر چه سرمایه دارم، از سر مایه ۳۵ ساله اجرای برنامه داشتم. الان همه آن بچه‌ها بزرگ شدند و خودشان صاحب فرزند هستند. هر وقت من را می‌بینند، خیلی اصرار دارند که چرا دیگر این برنامه را برای بچه‌های ما نمی‌سازی و ما هم در جوابش می‌گوییم تایار که را خواهد و می‌لش به که باشد.»

تجمع ۷،۶ هزار نفری نوجوانان برای یک ربع برنامه

مجرى مسابقه محله می‌گوید: ایده این برنامه از همان مسابقه‌های محله‌ای گرفته شد که در پارک‌ها، فضاهای درون شهری و روستاها اجرا می‌شد. روشن پژوه اضافه می‌کند: «می‌خواستیم رسانه ملی سهم همه باشد چه آن‌هایی که بچه تهران هستند و چه بچه‌هایی که در شهرها، روستاها و فواصل دور زندگی می‌کردند. می‌توانم بگویم مسابقه محله اولین استعدادیابی تلویزیون بود. الان مسابقات استعدادیابی مختلف را در شبکه‌های مختلف می‌بینید ولی این اولین مسابقه استعدادیابی تلویزیونی بود که بچه‌ها شیرین کاری‌های هنری و ورزشی را که جزو هنرهای فردی‌شان بود، اجرا می‌کردند و ما برای تلویزیون تدارک می‌دیدیم. بچه‌ها شرکت می‌کردند و ما هم آن‌را پخش می‌کردیم. خیلی برنامه سنگینی بود. قسمت‌های آخر را که ضبط می‌کردیم نزدیک ۶ تا ۷ هزار نوجوان برای یک ربع برنامه خودشان را به لوکیشن می‌رساندند و ما آن‌جا بر نامه را اجرا می‌کردیم. تعدادشان در تیتراژ مسابقه محله، است. بدون اغراق چیزی حدود ۱۰ هزار نوجوان و جوان در تیتراژ حضور داشتند و همین تعداد اگر به خاطر این که خودشان را ببینند و همین جوری برنامه را نگاه کنند، بدون اغراق هزاران بیننده پای این برنامه بودند.»

باشد، خدا هم با او است. امتحان کرده‌ام. جوان‌ها هر چه می‌خواهند از خدا بخواهند، خوش را هم بخواهند. در جوانی برای کار پدرم به مشهد آمده بودیم. پدرم یک پروژه تاسیساتی در فلکه تقی‌آباد داشت. من در خانه حوصله‌ام سر می‌رفت و پیش پدرم می‌رفتم. مسیر خانه تا محل کار پدرم ۲۰ دقیقه بود و پیاده‌راه می‌رفتم. چشمم به یک زبان در خیابان افتاد. در عالم نوجوانی به خدا گفتم نمی‌شود من یک زبان داشته باشم؟ و او به من داد. خدا به هر که هر چیزی بخواهد می‌دهد. به شرطی که تلاش کند و به سمت خواسته‌اش برود. خدایک جرقه‌ای می‌زند. همان طور که می‌گویند از تو حرکت، از خدا خبر است. به عنوان حسن ختام، استاد خاوری دوبیت از «بهار آمد» را می‌خواند و می‌گوید: «ببخشید صدایم گرفته است، چون روزه هستم.»

خداوند در این سال نهنگی

مرا هم دور کن امسال از دم

نباشد در جهان ای کاش جنگی

از آدم‌های ستمی و شرنگی!

بهار نژند



زندگی سلام
دوشنبه
۲۸ اسفند ۱۴۰۲
۷ رمضان ۱۴۴۵
۱۸ مارس ۲۰۲۴
شماره ۲۶۷۶

ویژه نامه نوروزی



عید شما مبارک



الان هم مورد لطف و محبت دوستان واقوام بوده‌ام و سعی کرده‌ام تلافی کنم. همین که در خیابان مردم من را می‌شناسند، بهترین هدیه برای من است.»

خرویف در استودیو!

از این هنرمند پیش‌کسوت می‌خواهم درباره کارهای ماندگار ش بگویم، تعریف می‌کند: «دستمزد اولین آهنگم که برای سازمان صداوسیما خواندم ۱۸۵۰۰ تومان بود. برای همین آهنگ «بهار آمد» ۱۸ هزار تومان گرفتم. شعر آن را آقای ایرج قنبری گفته بود و آهنگ و تنظیم هم از فرید شب‌خیز بود. بیشتر کارهایم با فرید شب‌خیز بود که هم‌ااش

بهار آمد و شمشادها جوان شده‌اند

با خواننده چند آهنگ خاطره‌ساز، از گذشته و حال حرف زدیم

علیرضا کاردار | روزنامه‌نگار

این یک مصرع شما را یاد چه چیزی می‌اندازد؟ اگر دهه شصتی یا قبل از آن و حتی دهه هفتادی باشید، حتماً این آهنگ زیبا را شب و روزهای سال نوییست و چهار ساعته از رادیو و تلویزیون شنیده‌اید! «بیژن خاوری»، خواننده این بهار به زیبا و چندین آهنگ به یادماندنی دیگر است. به همین بهانه با او هم‌کلام شدیم.

لطف مردم بهترین هدیه است

از استاد خاوری می‌پرسم که این روزها در چه حال است، پاسخ می‌دهد: «من از ۳۲ سالگی کار حرفه‌ای را شروع کردم و الان ۶۸ سالم است. الان مشغول ضبط چند آهنگ هستم که اگر در آینده سعادت‌ی بود در خدمت مردم عزیز مان باشم. فعلاً در خانه نشسته‌ام. اعصاب

برگزاری کلاس آموزشی هم ندارم، آموزش حق بچه‌هایی است که بیشتر وقت می‌گذارند. بیش از ۵۵ سال است که موسیقی کار می‌کنم، حتی اگر پول نداشته باشد باز هم همان کار را می‌کنم. «او درباره حال و هوای عبود عبودی می‌گوید: «در زمان کودکی ممکن بود بایک آدمس یا بادکنک به عنوان عبودی شاد شویم.