

عصر آزادی

روزنامه فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، ورزشی و سیاسی

صاحب امتیاز: **موسسه مطبوعاتی پیمان**

مدیر عامل و مدیر مسئول: **سید فرید پیمان**

رییس هیئت مدیره و سردبیر: **دکتر سید وحید پیمان**

لیتوگرافی و چاپ: **شاخه سبز**

گروه ۴ به‌بندی معاونت امور مطبوعاتی و اطلاع‌رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

رتبه:۵۸ امتیاز: ۴۵/۱

نشانی:

تهران - خیابان حافظ نرسیده به زیر گذر حسن آباد - پلاک ۹۷ - طبقه سوم

صندوقپستی:۷۱۸۴-۱۵۸۷۵

تبریز - خیابان ارتش جنوبی - نرسیده به چهار راه باغشمال

جنب کویچه حاج رضا - پلاک ۵

تلفن:۰۵۰۳۵۵۷۷۷۷-۰۴۱

فکس:۰۴۱۳۵۵۷۱۸۱

مسئول آگهی ها:۰۴۳۳۶۶۰۹۱۲۴۶۶

لینک تلگرام: [https:// telegram.me /asrazadi.ir](https://telegram.me/asrazadi.ir)

Email: asrazadi۹@gmail.com

www.asrazadionline.ir

گفت و گو

مدرس و مشاور روانشناسی دانشگاه آزاد کلان شهر تبریز

در گفتگو با عصر آزادی عنوان نمود:

افراد مضطرب وجود مشکل را تهدید می دانند نه فرصت؛

عصر آزادی/ حامد پورمند

الهام جهانگیر مدرس و مشاور روانشناسی دانشگاه آزاد کلان شهر تبریز در رابطه با وجود اضطراب و استرس در زندگی توضیحاتی ارائه نمود.

به گزارش خبرنگار عصر آزادی، مشاور دانشگاه سراسری تبریز در رابطه با وجود اضطراب عنوان نمود: گاهی بدون این که اتفاق خاصی در زندگی ما اتفاق افتاده باشد هیجان ها و احساس هایی را تجربه می کنیم که احساس عدم کنترل و آسیب پذیری به ما دست می دهد وی ادامه داد: احساس می کنیم خطر و تهدید اطراف ما را گرفته و ما نمی توانیم از پس این خطرها برس بیایم. وی با بیان این که در چنین حالتی باید بدانیم که دچار تفکرات اضطراب آور شده ایم افزود: اضطراب مشکلی است که زندگی انسان را بسیار تحت تاثیر قرار می دهد و با استرس متفاوت است .

روان شناس دفتر خدمات مشاوره باران گفت: اگرچه استرس و اضطراب هر دو در دسته افکار منفی قرار می گیرند ولی استرس تجربه ای موقتی است که با رفع مشکل تمام می شود وی بیان نمود: در حالی که اضطراب مسئله ای دائمی درباره سلامت روحی و روانی افراد است وجود اضطراب در زندگی اجتناب ناپذیر است و همه ما در زندگی سطحی از آن را تجربه می کنیم. این مشاور دانشگاه ابراز داشت: استرس بر اثر عوامل خارجی به وجود می آید که ما را تحت فشار قرار می دهد و تداوم آن باعث بوجود آمدن اضطراب می گردد، وی یاد آور شد: اضطراب حالتی ناخوشایند از احساسات است که علی رغم از بین رفتن استرس همچنان ادامه دارد و افراد مضطرب دائم در این حالت نگرانی به سر می برند،الهام جهانگیر افزود: این نگرانی به صورت زنجیره ای دربراه مسائل جزئی و بی اهمیت تا مسائلی غیر محتمل ادامه دار.

مدرس روان شناسی دانشگاه آزاد کلان شهر تبریز مطرح نمود: افراد مضطرب در آینده زندگی می کنند و قانون احتمال بر دنیا را قبول نمی کنند و ما در هر کاری که انجام می دهیم احتمال اندک شکست وجود دارد و باید این مساله را پذیرفته و ادامه دهیم، وی خاطر نشان کرد: افراد مضطرب با نپذیرفتن این قانون سعی دارند احتمال شکست را به صفر برسانند و به همین خاطر افراد ریسک پذیری نیستند. روان شناس دفتر خدمات مشاوره باران با بیان این که افراد مضطرب باور مثبت به نگرانی دارند گفت: این افراد دائم فکر می کنند که اگر نگران باشند این نگرانی باعث می شود تصمیم درست و حسابی بگیرند و مسئولیت پذیری باشند، وی این گونه عنوان کرد که افراد مضطرب وجود مشکل را تهدید می دانند نه فرصت، در نتیجه به جای حل مشکل سعی می کنند افکار ناراحت کننده و اضطراب انگیزشان را سرکوب کنند و از موقعیت هایی که باعث نگرانی آنها می شود دوری کنند و یا به آنها فکر نکنند. این مشاور دانشگاه سراسری تبریز ذکر نمود: خطرها و تهدیدها از نظر زمانی به سه دسته تقسیم می شوند: فوری، آینده نزدیک، آینده دور و ما بسته به این ارزیابی هایی که از موقعیت های زندگیمان داریم واکنش های مختلفی را نسبت به مسائل و مشکلاتمان نشان می دهیم، وی با ذکر این مثال که گاهی با مشکلات مبارزه می کنیم و سعی می کنیم بر آنها غلبه کنیم تصریح کرد: گاهی از مشکلات فرار می کنیم و در واقع سعی می کنیم صورت مساله را پاک کنیم و گاهی تسلیم مشکلات می شویم و هیچ تلاشی برای رفع آنها انجام نمی دهیم. وی تاکید کرد: افراد اضطرابی معمولا از روش اجتناب و فرار از مشکلات استفاده می کنند و به جای حل کردن مشکلات سعی می کنند مشکلات را یادیده بگیرند ما نباید منتظر بمانیم که احساس راحتی و اعتماد به نفس کنیم تا بتوانیم با اضطراب ها و ناراحتی هایمان مقابله کنیم، مدرس دانشگاه آزاد کلان شهر تبریز با اشاره به این که چنین انتظاری هیچ گاه اتفاق نخواهد افتاد و ممکن است هیچ گاه این احساس در ما به وجود نیاید و ما در عین این که احساس اضطراب می کنیم در واقع می توانیم " با اضطرابیمان "به جنگیم. وی ابراز نمود: روبرو شدن با چیزی که از آن می ترسیم ترس ما را کاهش می دهد و در نتیجه زندگی سالم و رضایتمندانه ای خواهیم داشت و گاهی اضطراب هایمان آن قدر شدید است که هیچانات تحت تاثیر شدید قرار داده و قادر نیستیم با روش های خودمان به حل این مشکل بپردازیم. وی توصیه کرد: برای این هیجان درد سراز و منفی حتما با یک روان شناس متخصص و حرفه ای مشاوره بگیرید و زندگی لذت بخش و آرامش بخشی را تجربه کنید.

خبر

«شوفر» ایرانی در بروکسل

فیلم کوتاه «شوفر» به کارگردانی رضا نجاتی به بیست و چهارمین جشنواره جهانی فیلم کوتاه «بروکسل» بلژیک راه یافت.

این فیلم کوتاه به قلم رضا نجاتی نوشته شده و تهیه کنندگی آن بر عهده حسین کاکاوند است.

محمد امین طاهری، علی باقری و امید سلیمی بازیگران فیلم کوتاه شوفر هستند. بیست و چهارمین جشنواره جهانی فیلم کوتاه «بروکسل» بلژیک ۲۸ آگوست تا ۵ سپتامبر برگزار می‌شود.

فیلم کوتاه شوفر محصول انجمن سینمای جوانان ایران و «کاکو فیلم» است که موسیقی آن توسط پیام آزادی ساخته شده است.

موزه هنرهای معاصر تهران و مجموعه بی نظیر آن سوزه ششمین قسمت از سری مستندهای «نگاه دوموس به ایران» از سفارت ایتالیا در تهران شد.

به گزارش گروه فرهنگی ایرنا از سفارت ایتالیا در تهران، سلسله برنامه نگاه دوموس به ایران در جدیدترین قسمت خود با عنوان موزه هنرهای معاصر تهران: ضد بنا (The Tehran’s Contemporary Art Museum. Anti-Monument) به داستان منحصربه‌فرد این موزه معروف و مجموعه های آن می‌پردازد.

در این قسمت که در خلال یک رویداد به میزبانی جوزپه پرونه سفیر ایتالیا در تهران به نمایش درآمد، همچنین شاهکارهای هنر ایتالیا در مجموعه موزه هنرهای معاصر تهران از جمله پرده سبز اثر ژیبای میکال آئز پیستولتو نقاش معروف ایتالیایی، یکی از جذابترین قطعات از سری مجسمه‌های اسب و سوار کار اثر مارینو مارینی مجسمه‌ساز ایتالیایی و تندیس‌های برنز از مجموعه صور منحصربه‌فرد استمرار در فضا؛ از اومبرتو پوچونی و مجموعه فلک از آرئالدو پومودورو، به مخاطب معرفی می‌شود.

هدف از ساخت موزه هنرهای معاصر که در دهه ۷۰ میلادی توسط کامران دیبا معمار ایرانی طراحی شد، ساخت یک نهاد عمومی برای انعکاس اهمیت هنر معاصر ایران و نقش هنرمندان ایرانی بود. در گذر زمان، این موزه تعداد قابل توجهی از شاهکارهای ایرانی و بین المللی از هنر مدرن و معاصر را به مجموعه آثار هنری خود اضافه کرد تا جایی که حالا مالک بزرگترین مجموعه آثار هنری

مدرن و معاصر غربی در خارج از اروپا و آمریکای شمالی است.

مجموعه مستند ۱۰ قسمتی نگاه دوموس به ایران به همت سفارت ایتالیا در ایران و با همکاری مجله طراحی و معماری ایتالیایی و معتبر داموس تهیه شده است. این برنامه که تاکنون به ششمین قسمت خود رسیده، مستندنگاری گزارش‌هایی است که طی بیش از هشت دهه

نامزدهای نهایی «جایزه ترنر ۲۰۲۱» معرفی شدند

انتخاب کرده‌اند. تمام نامزدها با جوامع گوناگون در سراسر انگلیس همکاری نزدیک و مستمری دارند تا از طریق هنر، تغییرات اجتماعی ایجاد کنند.

آثار این نامزدها از ۲۹ سپتامبر تا ۱۲ ژانویه سال آینده میلادی (۷ مهر تا ۲۲ دی ۱۴۰۰) در گالری و موزه هنر هربرت در کاونتری انگلیس به نمایش گذاشته می‌شود. برنده این جایزه روز اول دسامبر (۱۰ آذر ۱۴۰۰) در یک مراسم تلویزیونی اعلام خواهد شد، به نفر اول ۲۵ هزار پوند و به هر کدام از نامزدها ۱۰ هزار پوند جایزه نقدی اهدا می‌شود. جایزه ترنر مهمترین جایزه هنری در انگلیس است که از سال ۱۹۸۴ میلادی هرساله از طرف موزه تیت بریتانیا به هنرمندان تجسمی برجسته و سرشناس اهدا می‌شود. از برندگان پیشین این جایزه می‌توان به آنتیش کاپور مجسمه‌ساز هندی و دیمین هرست هنرمند انگلیسی اشاره کرد.

طی سالهای گذشته این جایزه معتبر هنری با مجموعه‌ای از هنرهای چندمانی از یک تخت مرتب نشده گرفته تا آثار هنری که از مدفوع فیل یا موی انسان ساخته شده بودند، تیتز رسانه‌ها شد. در سال ۲۰۱۹ چهار هنرمندی که به فهرست کوتاه جایزه ترنر راه یافتند، نیز از هیات داوران این جایزه خواستند جایزه را به طور مشترک به همه آنها اهدا کنند زیرا همگی با هم یک گروه تشکیل داده بودند تا در دوران بحران سیاسی در انگلیس و بیشتر نقاط دنیا، اتحاد و همبستگی خود را نشان دهند. سال گذشته این جایزه به دلیل شیوع کرونا لغو و جایزه نقدی آن بین هر ۱۰ نامزد تقسیم شد.

موزه هنرهای معاصر، سوژه جدید مستند «نگاه دوموس به ایران»

معتبر ایتالیایی‌ی در زمینه معماری، هنر و طراحی است که در سال ۱۹۲۸ توسط جیو پونتی طرح، نویسنده و مدرس ایتالیایی پایه‌گذاری شد و توسط هیئت‌تحریریه‌ای متشکل از طراحان مطرح هر سال ۱۱ شماره از آن به زبان‌های ایتالیایی و انگلیسی منتشر و در سراسر جهان توزیع می‌شود. این مجله از ابتدا حوزه تمرکز خود را هنر و معماری دوران مدرن و بعدها پست‌مدرن در مناطق شهری، روستایی و حومه شهر اعلام کرد و بررسی معماری و طراحی داخلی ایتالیا با توجه به هنرهای چون خانه‌آرایی، گل کاری و حتی آشنیزی از دیگر ماموریت‌های این نشریه بود.

این مجله البته در تمام دوران انتشار خود به معماری مدرن در دیگر کشورها نیز پرداخته و گزارش‌های مختلفی در مورد معماران مطرح کشورهای مختلف منتشر کرده است. سنت توجه به معماری جهان دوموس حتی در دوران حکومت فاشیست‌ها در ایتالیا با وجود موانع مختلف ادامه داشت. مستند موزه هنرهای معاصر تهران: ضد بنا و قسمت‌های پیشین مجموعه نگاه دوموس به ایران (تهران) قاجار، موزه آبگینه و سفالینه و اقامتگاه سفارت ایتالیا، ارسلی خانه، پنجره ای بر ترکیب منحصر به‌فرد تاریخ و مدرنیته در ایران، دیدار معماری با طبیعت توسط سارا کلاترزی و رضا صیادیان، Gaetano Pesce و کتابخانه ملی تهران و ویلا و برادر بزرگتر اثر علی‌رضا ثنائی) روی حساب‌های کاربری سفارت ایتالیا در پوتیوب، اینستاگرام و توییتر قابل دسترسی و مشاهده هستند.



مجله Domus در شماره فوریه ۱۹۷۸ نگاه خود را به سمت موزه هنرهای معاصر تهران معطوف کرد.

مجله دوموس در مورد معماری مدرن ایران تالیف و منتشر کرده است. هر قسمت از این مستندها که حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه هستند، به یکی از مقالات دوموس اختصاص دارد که به اثری تحققی یافته در ایران پرداخته و با تعمق در محتوای آنها مراحل بالندگی و رشد آنها را دنبال می‌کند. هر قسمت این مجموعه به انگلیسی روایت‌خوانی و به فارسی زیرنویس شده است. دوموس(Domus) یک مجله

«زنگ تفریح» با «صدای زنان» کرواسی طنین‌انداز می‌شود



فیلم کوتاه «زنگ تفریح» به کارگردانی نوید نیکخواه آزاد به بخش رقابتی پانزدهمین دوره جشنواره صدای زنان «VOX FEMINAE» در کرواسی راه یافت.

به گزارش خبرنگار سینمایی ایرنا، پانزدهمین دوره جشنواره صدای زنان کرواسی «VOX FEMINAE» در یروژ جمعه (هفدهم اردیبهشت/ ۷ مه) آغاز به کار کرد و تا بیست و هفتم خرداد (۱۷ ژوئن) ادامه خواهد یافت. فیلم کوتاه زنگ تفریح قصه‌ی ساخته ی نوید نیکخواه آزاد، سی‌ام اردیبهشت ماه (۲۰ مه)، آغازگر نمایش آثار مسابقه بین‌الملل جشنواره است و هفت بعدازظهر (به وقت محلی) در سینما «KINO TUŠKANAC» به نمایش درمی آید.

جشنواره بین المللی صدای زنان «VOX FEMINAE» در سال ۱۳۸۶ در زاگرب، پایتخت کرواسی، با رویکرد ارتقا و بها بخشیدن به دست آوردهای هنری زنان با برگزاری مسابقه بین‌الملل آثار فیلم، نمایشگاه، کارگاه و محتوای آموزشی دیده گشود.

زنگ تفریح قصه‌ی یک دختر دبیرستانی یاغی است که می‌خواهد در طول زنگ تفریح و با کمک سه دوست خود مخفیانه از مدرسه خارج شود و برای تماشای مسابقه فوتبال تیم مورد علاقه‌اش به ورزشگاه آزادی برود.

جشنواره بین‌المللی صدای زنان «VOX FEMINAE» به نمایش آثار با مضمون برابری جنسیتی، خلاقیت و دستاورد زنان، و مضامین برابرخواهی جنسیتی بها می‌دهد و به سرگذشت زنانی که در فرهنگ، سیاست، علم، حقوق

هنرمند افغانستانی:

هنرمندان ایران و افغانستان نقش بی‌بدیلی در توسعه روابط و شناخت هم دارند

نپذیرد، زمینه این رشد نمی تواند خیلی مهیا باشد.

می شود نتیجه گیری کرد که چیزی که باعث رشد شده است در دل همین مردم و همین ملت و نهادهای غیردولتی پیدا می شود تا نهادهای دولتی. این هنرمند در پاسخ به این پرسش که چرا نویسندگان معاصر افغانستان کمتر در ایران شناخته شده هستند و راه برون رفت از این وضعیت را چه می تواند باشد، تصریح کرد: اخیرا شاهد فعالیت هایی چون نشست ها، بزرگداشت ها، مراسم و جشنواره ها بودیم که این موارد می توانند کمک کننده باشند تا راهی سنجیده شود که این مهاجران برای جامعه شناسایی شوند؛ چون بسیاری از نویسندگان، روزنامه نگاران یا هنرمندان رشته های مختلف وجود دارند اما شناخته نشده اند.

وی افزود: نهادهای یا ارگان ها و انجمن هایی در این زمینه وجود دارند که برای شناسایی این افراد در تلاش هستند؛ یک نمونه را می توانم مجموعه دیاران مثال بزنم یا خبرگزاری هایی که در این زمینه فعالیت هایی دارند.

اگر این نهادهای و ارگان هایی که در زمینه این شناساندن و صحبت از این مهاجران افغانستانی بیشتر باشند، این شناخت بیشتر صورت می گیرد و وقتی این افراد شناخته شوند قطعا انگیزه ای در درون خود این افراد ایجاد می شود که بتوانند بیشتر خودشان را بروز دهند و کمتر احساس را داشته باشند که بر سر راه معرفی و شناخته شدن اینان موانع وجود داشته باشد. خاوری در توضیح رابطه دانشگاهی بین ایران و افغانستان، یادآور شد: انتظار می رود که این رابطه بهتر از چیزی که هست باشد.

وی ادامه داد: در این زمینه هم ارتباطات بین نهادهای در حوزه غیردولتی خوب است اما در حوزه نهادهای دولتی این نیاز هست که این ارتباطات بیشتر و بهتر شود.

بین گروه دانشجویی هم بستریهایی وجود دارد که باید از این فرصت های خوبی که می تواند در سر راه دانشجویان یا اقشاری که می تواند به عنوان اقشار فرهنگی یا هنرمند یا فریختنه یا دانشجویان یا هنرمند ام و مقیده شود و از آن یاد کرد، استفاده شود و باعث رشد و شکوفایی شود و انگیزه دهد که اینها بیشتر دیده شوند.

این هنرمند افغانستانی توضیح داد: چون برخی اوقات تصویری که از مردم مهاجر هست تصویری نادرست است؛ تصویری عامیانه که گاهی به اشتباه زبان به زبان چرخیده و اگر در این زمینه ها کار شود می تواند هم چهره بهتری را نشان دهد و هم باعث انگیزه بخشی و رشد و شکوفایی در این افراد گردد.

و قطعا وقتی چنین حرکتی صورت گیرد، خروجی خیلی خوبی هم برای جامعه میزبان دارد چون این افراد می توانند در روابط و تعاملات دو کشور اثرگذار باشند.

نمایشگاهی از آثار دو هنرمند ایرانی در نیویورک

گالری امیتی اسپیس در نیویورک از امروز مهمان نمایشگاهی از مجموعه آثار دو هنرمند ایرانی است.

به گزارش ایرنا، در این نمایشگاه که از ۱۸ اردیبهشت / ۸م افتتاح می‌شود و تا ۱۶ خرداد/اششم ژوئن ادامه دارد، مجموعه‌های شامل ویدئوآرت، فوتو استوری و پرچم‌های سوزندوزی شده از شهرام انتخابی و غزاله سیدآبادی به نمایش در می‌آید.

این نمایشگاه نگاهی به تاریخ و فرهنگ غرب آسیا (خاورمیانه) دارد و مدیوم‌های مختلفی در آن استفاده شد که در کنار هم تصویر واضح‌تری از مجموعه به‌دست می‌دهند. بخشی از این نمایشگاه به ویدئوی «اتش‌افروز» اختصاص دارد که روایت یک «گذرنده» است که دوره‌های تاریخی را پشت سر می‌گذارد. او که نه اعتقادی به آرمانشهرهای تعریف‌شده دارد و نه در رویای بازگشت به گذشته است با پشت سر گذاشتن چهارچوب‌های سنتی و جهان‌بینی‌های منطقه‌ای به سوی «فرا آرمانشهر» می‌رود. قهرمان پس از پشت سر گذاشتن مشکلات و غلبه

