



■ رضا هوش‌ور

نوازنده سه‌تار و تنبور

## شجریان، قله‌نشین ادب و هنر ایران زمین

آقای شجریان عزیز!

این چه رمزی است که غم از دست دادن‌تان همان قدر که برای صاحبان اندیشه، فرهنگ و هنر سنگین است که برای رهگذر، پیشه‌ور، آهنگر، پزشک، کشاورز، معلم و خانه‌دار سنگین است.

مگر نه آن است که آوای سینه‌تان مرهم قلب‌ها، محرم رازها و همراه نیازها بوده است؟ مگر نه آن است که سحر صدایتان، رانندگی را برای مسافران، مهرورزی را برای عاشقان، مطالعه را برای دانشجویان هموارتر می‌کند؟

هنوز با اینکه با غم نبودن‌تان کنار نیامده‌ام، در این اندیشه‌ام که چه آکسیری در صدایتان بود که یک معلم فروتن و ناآشنای خراسانی را به جایگاه اسطوره هنر و فرهنگ زبان پارسی رساند؟ این چه سوزی است که عکسی، خاطر‌های یادمی همدمی با شما، افتخاری بزرگ برای هر کس داشت؟

به راستی، فخر موسیقی و شهباز صدای ایران چگونه به این جایگاه والا و بی‌رقیب رسیدو چراییان‌شمارا محتمل‌ترین میراث‌دار صدای آینده می‌دانست؟ چرا بزرگان زبان و موسیقی به اتفاق می‌گویند شما از همان ابتدا، مسیری را برگزیدید که با دیگران تفاوت‌ها داشت؟

شاید افتخار آشنایی خانواده من با خاندان شجریان در دوره نوجوانی و لمس زندگی و خانه شجریان‌ها و نیز بیش از ۳۰ سال نوازندگی و ارتباط با جهان موسیقی، مطلب را کمی روشن‌تر کند. استاد شجریان تنها در آواز، بی‌رقیب نبود. در خطاطی، درودگری، سازگری، فن بیان، آئینوزی، کشاورزی، پرورش گل و البته معلمی بی‌نظیر بود. در وجه موسیقی، با بهره‌گیری از سبک‌ها و برداشت‌های گوناگون آواز استادان مختلف از جمله طاهرزاده، اقبال آذر، قمر، تاج اصفهانی، برومند و دیگر بزرگان و درک ذات هر کدام از سبک‌ها و تمرین فراوان، طرحی نو در انداخته بود که مختص محمدرضا شجریان باشد. استاد شجریان، در انتخاب کلام و شعر، تنظیم صدا و ارکسترآسیون بی‌نظیر بودند. توانایی کم‌نظیر او در جان‌بخشی به واژه‌ها در بیان آوایی، از مهم‌ترین ویژگی‌های حرفه‌ای او به‌شمار می‌رفت و صدالبته، که این مهم، حاصل سال‌ها تمرین و شاگردی بوده است. اعتقاد داشتند شعر، کلام غربیی نیست، شعر، بیان شاعر است که می‌خواسته برای مردمش پیامی برساند و من هم با آوازم آن را برای مردم می‌خوانم.

استاد شجریان نخستین خواننده سنتی ایران است که شعر نورابا حنجره خداگونه و بیان موسیقایی لطیفش به زینت موسیقی فاخر آراست و اقبال فارسی‌زبانان را برای زندگی کردن با آثار شاعران نابی چون هوشنگ ابتهاج (ایران‌ای سرای امید)، نیما یوشیج (داروک)، شفیعی کدکنی (قاصدک) و اخوان ثالث (زمستان) ممکن ساخت. بنابراین، یکی از دغدغه‌های یک اهل فرهنگ ممکن شد، او توانست اشعار بزرگانی مثل حافظ، سعدی، مولانا، شمس و معاصران نامبرده را از پستوها و طاقچه‌ها، با چهچه‌ها و لحن بلبلاته و خدایی‌اش به گوش و دل کوچ و بازار برساند. همه آنچه گفته آمد، شاید برای شهرت و محبوبیت یک هنرمند طراز اول و دارای نشان شوالیه، پیکاسو و امثال آن کافی باشد ولی گمان کنم گرفتن نشان مردمی از مردم کوچ و برزن یک سرزمین و آن هم ایران‌زمین و آن هم با داشتن کلاه آهنگر، ارش کمان‌گیر، فردوسی و حافظ و هم‌سنگ آنها شدن، راهی است بس دشوارتر از آنچه نشان شوالیه می‌طلبد. با تضمین از گفته‌های استاد، شجریان خود را راوی اشعار و کلام بزرگان می‌دید و می‌خواست با موسیقی ناب و پاک و حنجره هزاردمتانی‌اش برای مردمش بگوید. او چه در کنسرت‌ها و چه در ضبط‌ها، با مردم با لحن موسیقایی گفت‌وگو می‌کرد. او، ساده، نجیبانه و مردمی می‌خواند. شجریان نگهبان واژه‌ها و اشعار پارسی بود که برای مردم سرزمینش می‌خواند.

آنگونه است که «هم نوا با هم» و سوگواران زلزله شد، آنگونه است که «ربنای

شجریان»، دل و جان ایرانی را تا «آستان جانان» می‌کوچاند.

او تا آخرین اجرا و تا واپسین روز حیاتش، بر عهدش ماند که نمایش آواز نکرد، او آواز را با مردم و برای مردم زندگی کرد.

اما درد از دست دادن استاد شجریان نازنین، علاوه بر از دست دادن پاک‌ترین نگهبان ادب و هنر ناب ایرانی، نگرانی‌های عمیق‌تری را برای اهل هنر و فرهنگ پدید آورده و آن اینکه با از دست دادن هر کدام از اسطوره‌های هنر، ادب و معرفت سرزمین‌مان به عنوان معیار قلبه‌نشین، آیا می‌توان نگران تنزل سلیقه فرهنگی کشورمان نبود؟ و آخر آنکه آیا مادران و پدران امروز سرزمین‌مان اقبالی برای پرورش نُهال شجریان‌ها می‌بینند؟

نگاه‌بانانی درستکار، پاک، هنردوست، اهل تلاش و مردمی. به امید آن روز. ■

### معرفی کتاب

## ۵۰ کار ساده‌ای که بچه‌ها می‌توانند برای نجات زمین انجام دهند

خیلی کارها هست که بزرگ‌ترها توانایی انجام آنها را دارند اما بچه‌ها قادر به انجامشان نیستند اما یک کار مهم هست که هم بزرگسال‌ها و هم بچه‌ها در هر سن و سالی می‌توانند انجام دهند؛ مراقبت از سیاره‌ای که روی آن زندگی می‌کنیم. شاید فکر کنید محافظت از محیط‌زیست به قدری مهم است که از عهده بچه‌ها بر نمی‌آید اما این‌طور نیست. اگر بخواهید از آلودگی‌ها بکاهید یا جلوی انقراض حیوانات را بگیرید یا به حفظ جنگل‌ها کمک کنید، هیچ محدودیتی وجود نخواهد داشت؛ فقط با جایگزین کردن و تغییر دادن یکی- دو عادت، می‌توان سیاره‌بهتری داشت. در اغلب کتاب‌های حفاظت از محیط زیست به بچه‌ها گفته می‌شود بعدها که بزرگ شدند چه کارهایی از دستشان ساخته است اما طبق تجربه کودکان نه‌تنها می‌خواهند، بلکه بسیار مشتاق‌اند که سهم خود را در نجات کره زمین ایفا کنند ولی به اطلاعات و تشویق نیاز دارند و باید احساس کنند که می‌توانند تغییری به‌وجود بیاورند.

در کتاب «۵۰ کار ساده‌ای که بچه‌ها می‌توانند برای نجات زمین انجام دهند» درباره اینکه چه اتفاقی در حال وقوع است، آلودگی آب و هوا و اتلاف انرژی، نابودی جانوران و جنگل‌ها، درباره چگونه‌گی بازیافت، راه‌های حفظ اقیانوس‌ها و دریایاها، حفاظت از حیوانات‌ومصرف‌عقلانه انرژی و آب نوشته شده است. این کتاب برای شما و بچه‌هایتان راهنمای فوق‌العاده‌ای است. کتابی پر از ایده‌ها و طرح‌های واقعی و عملی و نتایج آنها که می‌توانید در خانه، مدرسه یا محله‌تان اجرا کنید. این کتاب‌نوشته گروهی از فعالان زمین (ارث‌ورکس)، ترجمه‌میرجان فرجی است که در ۲۲۷ صفحه توسط نشر جوانه رشد به چاپ رسیده است. ■



### عکس و مکت



رندان سلامت می‌کنند



■ دکتر حافظ باجلی روان‌پزشک

در قهقرای فرهنگی و بی‌هویتی نجات دهد. کار بزرگ دیگری که شجریان انجام داد این بود که شعر را از لابلای صفحه‌های کتاب بیرون کشید و آنها را در سطح جامعه پراکند.

او با قدرت آوازش غزلیات حافظ، سعدی، رباعیات خیام و اشعار هوشنگ ابتهاج را به یک ملت تزریق کرد. اثربخشی و قدرت نفوذ شعر با موسیقی دوچندان می‌شود. بسیاری ازافرادبه برکت صدای شجریان‌بابعضی از شعرها آشنا شدند. به گفته هوشنگ ابتهاج (سایه): «حافظ اگر زنده بود شجریان را غرق در بوسه می‌کرد.» اما فقط این چیزها نبود که شجریان را شجریان کرد. ما خواننده‌ها، هنرمندان خوب زیادی داریم ولی هیچ‌کدام مانند شجریان توانستند تکیه‌گاه هویتی برای یک ملت باشند و نزد عموم مردم با شجریان قابل‌مقایسه نیستند. من بزرگ‌ترین تفاوت شجریان‌رادرو ویژگی‌های جذاب و کاریزماتیک شخصیتی‌اش می‌بینم. یک نوع آزادیگی، رندی‌وشادی‌اصیل‌داشت‌وانگاربه‌جز آثارش، خودش هم چکیده‌ای از تاریخ‌فرهنگ و هنر ایران بود. شجریان شبیه فردوسی، شبیه خیام، شبیه حافظ، شبیه سیاوش بود، شبیه اسطوره‌های ملی ما بود که اسطوره شد. شاید بتوان گفت بهترین اثر شجریان‌خودشجریان‌بوده‌منش و بیش و زندگی شجریان بود که او را برکشید و در جان مردم نشاند. شجریان علاقه زیادی به خیام ابراز می‌کرد و به نظرم خیام‌وار زندگی کرد. او نمونه موفق کسی بود که به تمامی زندگی را زیست و شیره‌اش را میکشد. با همه مشکلات و فرازوفرودها هیچ‌وقت از مسیر موردعلاقه خودش دست برنداشت و از زندگی کردن ناامید نشد و در آخرین صحبت عمومی‌اش با مردم هم از رفاقتش با بیماری مرگبار خودش حرف زد و به مرگ پوزخند زد.

من فکر می‌کنم اگرچه زندگی شجریان به پایان رسید، دست‌مرگ‌به‌دامن‌این زندگی‌نرسیدوهرگز نمی‌رسد. ■

### مهارت زندگی مثبت

## چگونه کودکان را برای رویارویی با زندگی، مربیگری کنیم؟

به دوران تحصیل‌تان فکر کنید. آیا مربیان با معلمانی بودند که برایتان خاص باشند؟ چه چیزی در مورد آنها بود که از کلاستان لذت می‌بردید؟ هر پدر و مادر و مربی خواستار موفقیت فرزند و دانش‌آموز خود است و نمی‌خواهد شاهد چیزی غیر از این باشد. برای رسیدن به این خواسته، باید بتوانیم مربی‌های آگاه و توانمندی باشیم تا با توصیه‌ها و راهنمایی‌هایمان حمایت موثری از آنها در گذر از دوران دشوار کودکی به نوجوانی تا بزرگسالی داشته باشیم.
مربی خوب کسی است که به فرد کمک می‌کند تا تصمیم بگیرد که در زندگی چه می‌خواهد و چگونه به آن می‌رسد.
وقتی نوبت به مربیگری کودکان می‌رسد، بهترین فرد تقریباً همیشه والدین هستند. بخش عمده‌ای از حمایت والدین کمک به دستیابی به توانایی‌های بالقوه کودکان و کشف اهدافشان است تا از راه‌های معنادار در مسیرهای مختلف تلاش کنند.
مربیگری موثر به کودکان کمک می‌کند برخی مهارت‌های فردی را بیاموزند، مانند تاب‌آوری در غلبه بر شکست، اعتمادبه‌نفس، حل‌خلاقانه مساله،کنجکاو به چالش‌ها و ایده‌های جدید.

کرده- در زمینه هویت ملی و حافظه جمعی کاری شبیه فردوسی کرد. احساس همبستگی و هویت جمعی یکی از ارکان اصلی سلامت روان است. شجریان بی‌آنکه خودش بداند یا ادعایی در این مورد داشته باشد، نقش زیادی در سلامت روان جامعه داشت. در اینجا لازم است مختصری در مورد ارتباط سلامت روان و هویت توضیح بدهم.

در اختلالات روانی هویت ما دچار مشکل می‌شود. شدیدترین شکل آن در سایکوز (جنون) اتفاق می‌افتد که بیمار دچارازهم‌گسیختگی روانی می‌شودو هویتش به‌شدت آسیب‌می‌بیند.در اختلال افسردگی، خودانگاره فرد مختل می‌شود. در مدل «سه‌گانه شناختی یک» بیمار افسرده نسبت به «جهان»، «آینده» و «خود» دچار خطای شناختی می‌شود و با مخدوش شدن تصویر ذهنی که از خودش دارد، هویتش دچار مشکل می‌شود. بسیاری از اختلالات روان‌پزشکی با «انگ اجتماعی» همراه هستند و این مساله باعث می‌شود بیماری روی هویت فرد تاثیر منفی بگذارد و او نه با تمامیت خود، بلکه با عنوان بیماری‌اش شناخته شود. مساله ارتباط هویت با بیماری به اختلالات روان‌پزشکی محدود نمی‌شود. در بیماری‌های جسمی هم فرد بیمار می‌تواند در «نقش بیمار» تغییر هویت بدهد. ارتباط هویت و بیماری یکی از روابط دوسویه است. از طرفی، اختلال روانی منجر به مخدوش شدن هویت می‌شود و از طرف دیگر، در شرایطی که بحران هویت ایجاد شود، انسان مستعد اختلال‌های روانی می‌شود. هرچه هویت جمعی یک جامعه قوی‌تر باشد، تک‌تک افراد آن جامعه لنگرگاه قابل‌اعتمادتری برای نجات از اختلالات روانی دارند. وقتی یک ملت چنین تکیه‌گاه بزرگی مانند شجریان را از دست می‌دهد در ورطه خطر ناکی می‌افتد. من امیدوارم هنر اصیل و عمیق و هویت‌ساز شجریان راهش را پس از مرگ او ادامه دهد و ما را از فروافتادن

## فکر مثبت | ۱۵

### حرف آخر

■ زهراسادات صفوی

## پاییزی با سوز غم

من همیشه عاشق پاییز بوده‌ام. حال و هوایم در نیمه دوم سال با دیدن تغییرات رنگارنگ طبیعت عجیب خوب است، نه حس غم سراغم می‌آید، نه دلگیری در روز و شب‌هایش حس می‌کنم. اتفاقاً به قول قدیمی‌ها دلم باز می‌شود با نفس کشیدن در هوایش اما امسال انگار قرار است همه چیز در دنیا متفاوت باشد. پاییز ۹۹ و اتفاق‌هایش در همین ابتدای راه ترازدی غمگینی راه‌انداخته؛ کرونا افسارگسیخته می‌تازد و روزها صدها نفر از هموعانمان را مبتلا می‌کند و خیلی‌ها را از بین می‌برد. خبرهای گرانی، بیکاری و گرفتاری آدم‌ها و سخت‌تر شدن زندگی‌شان حال و هوایی برای لذت بردن از پاییز باقی نگذاشته؛ کودکی به‌دلیل نداشتن تلیت و اینکه نمی‌توانسته از کلاس‌های آنلاین استفاده کند، خودش رامی‌کشد و آدم‌هایی پول خرید ماسک ندارند و اگر نزنند، معلوم نیست از کدام سرمایه نداشته‌شان مجبورند جریمه بپردازند. امسال واقعا پاییز دلگیر و غمگین است و بعید می‌دانم حال کسی واقعا خوب باشد، اگر دوز آدمیتش در حد نصاب باشد که نمی‌تواند با دیدن رنج دیگران بی‌تفاوت بماند، اگر سوگوار و بیمار باشد که حالش قابل‌درک است و اگر هیچ‌کدام از اینها نباشد، احتمالاً اضطراب و استرس کرونا بیچاره‌اش کرده است.

تقریباً ۳۰ روز از پاییزی که مدام دربار‌ه‌اش هشدار می‌دهند، می‌گذرد و پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد قرار نیست ۶۰ روز باقی مانده‌اش هم چنگی به‌دل بزند اما من و تو می‌توانیم کاری کنیم این روزها برای آدم‌هایی راحت‌تر بگذرد، که به غم نانشان، غم ماسک و مواد ضدعفونی و ابتلا اضافه نشود. حالا شاید بهترین نذر کمک ما می‌تواند تهیه این اقلام باشد. پاییز امسال می‌تواند قابل‌تحمل بگذرد اگر همه ما انسان‌ها تر و همفیده‌تر رفتار کنیم و گر نه تن‌نرم‌تر حزن‌ش نه فقط در همین روزگار، تا آخر دنیا شنیده خواهد شد. ■

## ستون آخر

احمد آقا یک پدر میانسال است. از آنهایی که زود ازدواج کرده‌اند و حالا در این سن و سال عروس و داماد هم دارند. او پدر ۵ فرزند است که ۳ تایی آنها ازدواج کرده‌اند و چه کسی است که نداند در خانواده‌های ایرانی رفت و آمد و خرج خانه با ازدواج بچه‌ها بیشتر می‌شود که کمتر نمی‌شود. احمد آقا دوش می‌خواهد سفره خانه‌اش ولو ساده‌وی تجملات پهن و بچه‌ها دورو برش باشند اما حتی این خواسته ساده برایش آرزوست چون سرطان حنجره رمقی برای کار و تامین حداقل‌های زندگی برایش نگذاشته است. او حالا در بیمارستان فجر تحت درمان است و باید ۳۰جلسه پروتدرمانی و ۵جلسه شیمی‌درمانی شود اما نمی‌تواند هزینه ۱۰ میلیون تومانی این درمان را بپردازد. این خانواده در تامین هزینه‌اجاره‌خانه در یکی از جنوبی‌ترین مناطق تهران و خرج روزانه زندگی هم در مانده‌اند اما من و تو می‌توانیم کمکش کنیم. کافی است به هر اندازه که می‌توانی، وجه نقد را به کارت بانک پارسیان یا شماره ۰۷۵۶-۸۰۰۱-۰۶۱۰-۶۲۲۱۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کنی و با شماره تلفن ۰۹۸۳۰۰۰۷۵۹(داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷۷ تماس بگیری. این بیمار یابا کد ۲۵۵۶۱ درموسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■

دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس،نقاشی،داستان،شعر،خاطره‌و... باموضوع سلامت،معنویت‌ونیکوکاری حداکثر در ۵۰۰کلمه‌به‌نشانی‌ایترتی: www.salamat.ir مربوط به صفحه فکر مثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.

منبع: positivepsychology.com