



یکی مثل ما

ضمیمه نوجوان

شماره ۵۲ ۲۶ فروردین ۱۴۰۰

نوجوان
بازار



عطیه ضربایی



با تشکر از
مینو آقایی نژاد

گفت و گوی صمیمی با نوجوانی که با **نوروز رنگی** مهمان ما بود

مطمئنم لاک پشت ها هم پرواز می کنند!

این هفته قراره یه کمی از خواستن و نشدن حرف بزنیم! از دویدن برای رسیدن به آرزوها و نفس نفس زدن برای رویاها.. اما قراره آخرین «یکی مثل ما» هم، یاد بگیریم که تلاش کردن و از زمین بلند شدن؛ جواب تمام کارهای نشدنیه...! بریم با حمیدرضا شجری، بازیگر نوجوان مجموعه نوروز رنگی که بیماری روماتیسم مفصلی داره و رشدش متوقف شده، اما مانع آرزوهاش نشده؛ صحبت کنیم و بپرسیم: آیا لاک پشت ها هم پرواز می کنن؟

اندر احوالات شجری

حمیدرضا نوجوون آرومیه و بیشتر سوال های منو کوتاه جواب میده! اما من که دست بردار نیستم و سریش می شم تا بتونم زیر و روی کار و بارش رو دریارم! (سختی کار تعلق نمی گیره؟!)) طبق تحقیقاتی که من انجام دادم؛ حمیدرضا از مهرماه مدرسه نرفته و چشم ما رو روشن کرده و فقط سر فیلمبرداری بوده! اما مدرسه هم خیلی باهاش همکاری کرده و هواش رو داشته! از همین جا از مدرسه فهمیم و با کمالات حمیدرضا اینا تشکر می کنیم! حمیدرضا میگه خیلی از بچه هایی که درس پایین شروع به کار کردن، دیگه خبری ازشون نیست و می خواد فاز ناامیدی بگیره که من با مثال نغزی مثل ترلان پروانه و ارسلان قاسمی، تمام ناامیدی هاش رو می شورم و می برم...!

شجره نامه!

حمیدرضا شجری متولد دی ماه هشتاد و یک و الان هم دانش آموز رشته سینماست و قصد داره برای دانشگاه هم، همین رشته رو بخونه؛ با این تفاوت که از مشهد بیاد تهران و بشه دانشگاه تهرانی! از سال ۸۸ وارد حرفه بازیگری شده و کلی جایزه از جشنواره های فجر و کودک و نوجوان مشهد داره! اما در نوروز ۱۴۰۰ حمیدرضا رو در مجموعه نوروز رنگی که از شبکه پنج پخش شد دیدیم! حمیدرضا اطلاعیه این کار رو از اینستاگرام می بینن و بعد هم میره سراغ هماهنگی ها و قرار میشه حدوداً ۲ قسمت رو در این سریال بازی کنه.

یه روزی خدا من رو هم می بینن!

همه مون می دونیم بیماری، محدودیت و توان انجام بعضی کارها رو از ما سلب می کنه و اصلاً هم قرار نیست شعار بدیم و بگیریم بیماری، محدودیت نیست و فلان! اما می تونیم بگیریم که با تلاش و تحمل کردن سختی ها، می تونیم مثل حمیدرضا، بعد از دیده نشدن و دویدن و نرسیدن و بالا و پایین پریدن، بالاخره به خواسته هامون برسیم! حمیدرضا شجری هم خیلی تلاش کرده، پیگیری کرده و لقمه بازیگری یه راست توی گلویش نرفته! خیلی جاها جواب رد شنیده ولی ناامید نشده و آخر سر هم تواناییش رو دیدن و باهاش همکاری کردن! تلاش کردن برای دیده شدن؛ خیلی فرق داره با فقط دیده شدن.

چشم انتظار حادثه ای ناگهانی باش!

می پرسیم: دلت می خواد یه اتفاق خاصی بیفته که حالت خوب بشه؟ اون اتفاق چیه؟ همون طور که تو حال و هوای سینما سیر می کنه میگه: یه کار! کار سینمایی! ازش می خوام که وارد جزئیات این کار رویابیش بشه که متوجه میشم الگوش رضا عطارانه و خیلی دوست داره با این بازیگر، همبازی بشه! به گفته خودش، رضا عطاران رو در همه چیز، الگوی خودش قرار داده و در آینده حمیدرضایی میشه که رضا عطاران رو دوست داره ولی شجری شجریه! (فاز و نول شما هم قاطی شد؟) البته آقای شجری عزیز هم، با دیدن امیرمحمد متقیان (همون امیرمحمد عموپورنگ) اعتماد به نفس بیشتری برای رسیدن به اهدافش پیدا می کنه!

دیوان شکایات!

حمیدرضا هم مثل ما، به سینمای نوجوان معترضه، میگه چون بازیگر نوجوون کمه، همین باعث میشه فیلم برای نوجوون نداشته باشیم. حمیدرضا حدوداً دو سال، به خاطر بیماری روماتیسم مفصلی، کار تئاتر انجام نداده بوده. از اونجا که گاهی ما نوجوون نادنیال یه فرصتی برای افسرده شدن هستیم؛ ازش پرسیدم: توی اون مدت افسرده نشدی؟ حال روحیت چطور بود؟ و در کمال صداقت جواب داد: وقتایی

که تو خونه بیکارم و هیچ فعالیتی ندارم؛ کلاً خوابم و بی حالم و اکثراً دوز دارو هام بالا میره اما وقتی کار داشته باشم بهترم و مطمئنم یه روزی هم لاک پشت ها پرواز می کنن! حمیدرضا از سر بازی هم معافه و می تونه با خیال راحت سینما بخونه و ان شاء... ما هم از تلویزیون و پرده های بزرگ سینماها ببینیمش!

چهارراه عبور

دو: قدرت حل مسأله: وقتی با مسأله ای روبه روشدی باید سعی کنی آنقدر با آن کلنجار بروی و بالا و پایین اش کنی که بالاخره یک راه حل برایش پیدا کنی و بگویی: «آخیش... دیدی تونستم حلش کنم!» پس خسته نشو و صورت مسأله را هم پاک نکن. سه: شجاعت: آدم های سالم، حد مطلوبی از شجاعت را درون خودشان دارند. این توانایی باعث می شود اعتمادات به خودت بیشتر بشود و وسط زندگی کردن کم نیاوری و به آینده امید داشته باشی. آدم شجاع می خواهی مثلاً «رایا». رجوع کن به صفحه معرفی، بخش انیمیشن. چهار: قدرت مدیریت: دیدید این آدم هایی که حس مدیریت دارند چقدر زود به اوضاع مسلط می شوند و همه چیز را سر و سامان می دهند؟ تو هم با قوی کردن این مورد در وجودت، برای روزهای سخت زندگی ات آماده شو. ممکن است بگویند همه **(کلمه ششم رمز)** که خدادادی نیست. مثلاً فشارهای وقت و بی وقت خانواده هم محدودیت برایمان ایجاد می کند و نمی دانیم با آنها چطور برخورد کنیم. **این سوال را از عقل کل پرسیده ایم. بروید صفحه ۸ را بخوانید.**

در صفحه یکی مثل ما، جای حرف های کارشناسانه کمی خالی بود. این شد که می خواهیم هربار نکاتی مرتبط با کاراکتر آن شماره از زبان روان شناسان بیاوریم. این بار هم حرف از محدودیت های فردی و اجتماعی و نوع برخورد با آنهاست. کاری که حمیدرضا به خوبی از پس فائزه سلیمانی آن برآمده است. وقتی کسی دچار بیماری جسمی می شود، تمام ابعاد زندگی اش تحت تاثیر قرار می گیرد. از سلامت روحی گرفته تا درس و کار و غیره. این بیماری حتی در ارتباط گرفتن با دوستان فرد مریض هم مهم است و خب جسم و روح از هم جدایی ناپذیرند و وقتی جسم ما مریض باشد، روح هم تاثیر می پذیرد و دچار غم و ناراحتی و افسردگی می شود. حالا در ادامه برایتان چند پیشنهاد داریم که اگر دچار چنین حس و حالی شدید، برای جلوگیری از ادامه پیدا کردنش، آنها را انجام بدهید.

یک: داشتن حامی: یعنی کسی که لااقل به درد دلت گوش کند. راستی، امن ترین آدم ها برای حرف و مشورت، خانواده ها هستند و بعد از آن دوستانی که خیلی به آنها اعتماد دارید.



فائزه سلیمانی
روانشناس