

از امروز پیش از آن که به عصبانیت دیگران یا عصبانیت پاسخ بدهیم، لحظاتی مکث کنیم.

پیشنهاد امروز

رمز گشایی از زبان بدن «شهاب حسینی»

# چشم‌های نارنجک‌انداز شهاب



عقدونبود هماهنگی بادیگران دارد به طور محسوسی متفاوت است. لب‌ها و چشم‌های این بازیگر در سریال «شهرزاد» به‌طور کلی شکل تاز‌ه‌ای به‌خود گرفته که تاکنون در فیلم‌ها و سریال‌های دیگرش دیده‌نشده است. این نشان می‌دهد که چهره افراد با عضلات زیادی که دارد، می‌تواند احساسات زیادی را بدون استفاده از کلام حتی با عکس‌هاانتقال دهد. سریال «شهرزاد» نشان می‌دهد که «شهاب حسینی» بیش از هر زمان دیگری بر صورتش تسلط دارد.

**تفاوت زبان بدن «شهاب واقعی» با «شهاب بازیگر»** یکی از نکات جالب، وقتی است که او در مراسم‌اهدای جوایز یا بر نامه‌های زنده تلویزیونی حضور دارد. این بازیگر به‌طور معمول در بر نامه‌های زنده ساکت‌تر دیده می‌شود و گاهی نمی‌توانیم از آن شور و حال موجود در صحنه‌های بازی



هایش را در شهاب واقعی پیدا کنیم. قطعاً فضای واقعی و بر نامه زنده با فیلم و سریال متفاوت است؛ اما نکته پنهان این ماجرا را می‌توان در هنرمندی و فاصله زبانی بین شخصیت واقعی «شهاب حسینی» و نقش‌هایش دانست؛ اینکه او برای بازسازی تمام نقش‌هیش، میزان زیادی از انرژی و حس را با شخصیت واقعی خود می‌آمیزد، باعث شده که بپندگانش او را در نقش‌ها به‌تمامی باور کنند و زمان دیدار با کاراکتر واقعی‌اش کسی را ببینند که به‌نظر به‌طور محسوسی درونگرا تر و کم‌تح‌رک‌تر از چیزی است که تصور کرده بودند. همین نکته نشان می‌دهد که «شهاب حسینی» یک بازیگر تمام‌عیار است که زبان بدنش به‌تمامی و به‌درستی در خدمت خلق کاراکتر هاست.

او چر سیدنش دارد. نقش «حجت» در فیلم، به‌حرکات خشن و گاهی سر درگم نیاز دارد که «شهاب حسینی» با حرکات بدن و فرم‌هایی که به‌دست‌ها و صورتش می‌دهد و بازی کردن‌استادانه با صدای خود، این نقش را به‌خوبی اجرا می‌کند. تصاویری که او از «حجت» در فیلم ساخته است بسیار باورپذیر و خودمانی است. عشق‌او به همسرش و دست‌وپازدن او برای نگه‌داشتن همسر را می‌توان در جزئی‌ترین حرکات او دید. او فیلم را با زبان بازی نمی‌کند بلکه با بدن حس می‌دهد و بیان می‌کند.

**تی شرت یقه گرد، لباس محبوب**

علاقه «شهاب حسینی» به پیراهن‌های یقه گرد و یا بدون یقه را می‌شود در سبک پوشش شخصی این بازیگر کاملاً احساس کرد. ما انسان‌ها اشکال گرد و دایره‌ای شکل را دوست داریم چون به ما احساس مالکیت می‌بخشند. ضمن اینکه ما حدس می‌زنیم این بازیگر با توجه به نوع و سبک پوششی که دارد، تنها تابع مد روز نیست بلکه خودش لباس‌هیش را با زیبایی‌شناسی خاص و منحصر به‌فرد انتخاب می‌کند. علاوه بر لباس، رنگ پوشش هم یکی از شاخصه‌های رفتارهای غیر کلامی بوده و در زندگی و شخصیت ما نقش مهمی دارد. در همین زمینه رنگی که به‌نظر می‌رسد «شهاب حسینی» با پوشیدنش احساس بهتری دارد، رنگ‌های روشن و به‌خصوص سفید است. جالب اینکه در سریال «شهرزاد» هم او را بیشتر با پیراهن سفیدی می‌بینیم.

**«شهرزاد» و «شهاب حسینی» خاصش**

در سریال شهرزاد می‌توانید میمیک خاص صورت و حالت‌هایی از «شهاب حسینی» را ببینید که کمتر از او دیده‌اید. بیشتر بازی‌های او در این سریال به سمت بازی با صورت و حالات چهره رفته است و اگر به عکس‌های این سریال هم مراجعه کنید می‌توانید نوع و تعدد حالات تازه‌ای از چهره او را در مقایسه با نقش‌آفرینی‌های قبلی‌اش ببینید؛ برای نمونه حالت‌هایی که ناشی از ناراضیاتی به‌دلیل نشستن سر سفره

بپننده به‌موقع منفرج شود. ضمن اینکه اومی داند چه موقع نگاهش را بر دارد و تا چه زمانی این نگاه با معنار ا ادامه بدهد. نگاه‌های خاص و گیرای او در فیلم‌های «محیا»، «مدار صفر درجه» و «جدایی نادر از سیمین» متمایزتر از نقش‌آفرینی‌های دیگر اوست.

**حالت‌های نشستن متفاوت در سریال «شهرزاد»** نشستن‌های او در سریال «شهرزاد» متفاوت است و برقراری ارتباط او با مبلمان و فضای کار را به‌خوبی می‌توان در بازی‌اش دید. لمس قدرتمند دسته‌های مبل و درستی نوع نشستنش و بر خاست و حتی تکیه‌داشتن به دیوار را می‌توان با توجه به طراحی فضای پیرامونش، کاملاً حس کرد.

**بازیان بدن بازی می‌کنند**

این تصویر را خیلی وقت‌ها می‌توانید در شبکه‌های اجتماعی به بهانه‌های مختلفی ببینید که نمایی از فیلم «جدایی نادر از سیمین» است و هر از گاهی کاربران با اضافه کردن مطالبی که دوست دارند از آن استفاده می‌کنند. چرا این تصویر این همه مورد توجه قرار گرفته است؟ شاید دلیل اصلی استفاده از این تصویر به‌صورت انبوه در بین کاربران شبکه‌های اجتماعی به‌دلیل بازی خوب و پخته «شهاب حسینی» در این نقش باشد. بازی کوتاه، اما چنان پررنگ که هیچکس هم فکر نمی‌کرد سکانس‌های آن، بعد از گذشت چندین سال همچنان استفاده‌شود و مورد توجه قرار گیرد. استفاده از صدای بلند و غم‌دار او همه را با احساساتش به کمک تمام اجزای صورت حتی پلک‌ها در سکانس‌هایی از فیلم، موج احساسات و رفتار غیر کلامی او را به‌خوبی انتقال می‌دهند. استفاده خوب «شهاب» از دست‌ها، حرکات قدرتمند و سریع او در فیلم «جدایی نادر از سیمین» نشان از پخته‌شدن و به



اجرای دیالوگ‌ها بتوان دید. بازی «شهاب حسینی» در سریال «شوق پرواز» و استفاده از حالت‌های ایستادن متفاوت و سر بالای او در بیشتر صحنه‌های سریال به‌خوبی قابل مشاهده بود که نشان می‌داد، انگار او در نقش و لباس نظامی خود حل شده است و همانند یک سرباز همیشه ایستاده با سینه‌ای ستبر و صاف می‌ایستد. لباس‌های نظامی در این فیلم باعث شده «شهاب» اودار شود صاف‌تر و راست‌تر از همیشه بایستد. نگاه‌های او در این سریال کمی خشک و کاملاً متفاوت با همیشه است. نوع استفاده از دست‌ها در سریال «شوق پرواز» کاملاً متفاوت، مستحکم و آهسته‌تر از فیلم‌های دیگر اوست.

**نگاهش نارنجکی را در چشم‌های پبندده می‌اندازد**



اوبازیگری است که معنی خوب نگاه کردن را می‌فهمد و این یعنی او با ارتباط چشمی در هنگام بازی نه تنها غریبه نیست بلکه در گرفتن ارتباط چشمی از نفر مقابل گاهی می‌خکوب کردن تماشاگران تبحر دارد. استفاده از نگاه‌های معنی‌دار و بازی کردن با حالات چشم‌های تیره و گیرایش، یکی از شاخصه‌های نقش‌آفرینی این بازیگر محسوب می‌شود. ارتباط چشمی، فقط به‌زل‌زل‌زدن در چشم دیگران محدود نمی‌شود بلکه بازی کردن با چشم‌ها و انتقال حالات حسی و درونی از این طریق، کاری است که هر بازیگر باهوشی آن را به‌خوبی انجام می‌دهد و البته این کاریکی از سخت‌ترین و زیرپوستی‌ترین انواع بازیگری است. «شهاب حسینی» گاهی با نگاهش نارنجکی را در چشم‌های پبندده می‌اندازد که باعث می‌شود احساسات

شاید آن سال که برای اولین بار مجری جوان و خوش چهره ای به نام «شهاب حسینی» بر صحنه رسانه ملی ظاهر شد، کسی فکرش را نمی‌کرد که او خیلی زود به یکی از مهم ترین ستاره های سینمای ایران تبدیل شود. هر چند که همان زمان هم چهره خوب و بیان مسلطش از ظهور یک هنرمند با استعداد خبر می‌داد. به گزارش «مجله زندگی ایده آل»، تسلط «شهاب حسینی» به چهره و بدنش از یک سو و مانور استادانه و استفاده درست از صدای ثریت شده اش، از سوی دیگر باعث شده که شاهد یکی از کامل ترین نقش آفرینی هایی باشیم که زبان بدن در آن به تمامی و به درستی با توجه به نقش، طراحی و اجرا شده است. در این مطلب با حضور مهندس پویا ودایع، استاد و کارشناس زبان بدن، حرکات «شهاب حسینی» را در فیلم های مختلف بررسی می کنیم.

**حرکات حساب شده ای دارد**

یکی از بهترین استفاده ها از تن صدای زبان بدن «شهاب حسینی» را می توان در فیلم «حوض نقاشی» دید. حرکات خوب و حساب شده او از دست ها و میمیک (حالت) صورت گرفته تا بازی به جا با صدا و لحن بیانش توانست به شکل باورپذیری شمایل یک فرد استثنایی را روی پرده سینما جان ببخشد. حالت های خجالت یا شرمندگی او با استفاده از جمع کردن کلی بدن و حالت های درست و تمرین شده انقباض صورت را می توان در جای جای فیلم و به خصوص سکانس های آغازین آن دید. حرکات خوب دست و حفظ آگاهانه یک سری از حالت های صورت در تمام طول بازی، تسلط زیاد و به اجزای بدنش و زبان بدن را به وضوح نشان می دهد.



**در حالت های مختلفی می ایستد**

ایستادن متفاوت با نوع نقش و لباس او را می توانید در سریال «شهرزاد» ببینید که در آن ایستادن به سبک مردان قدیمی را هماهنگ با پوشش کت و شلوار به خوبی اجرا کرده است. به طور کلی هم او علاقه خاصی به ایستادن مستقیم جلوی بازیگران دیگر دارد و حرکات خود را همیشه به راحتی و با استادی اجرا می کند. شاید دپای اجرای تلویزیونی او را در بازیگری اش یعنی همین نوع ایستادن های استوار و

## خانم به من بی احترامی می کند

مردی هستم ۲۸ ساله. ۵ سال است که ازدواج کرده‌ام و یک فرزند دارم. میزان تحصیلاتم سبکال است و کارگر مصالح فروشی هستم. همسرم سر هر چیزی به من و خانواده‌ام بی‌احترامی می کند. دوست دارم همیشه به خانواده‌اش احترام بگذارم. لطفا راهنمایی ام کنید.



## بعد از طلاق به هر فردی می رسم در دلد می کنم

توجه به سطح علم و آگاهی خودشان است و ممکن است برای شما مناسب نباشد. شما بعد از دریافت این نظرات آن را در زندگی تان اعمال می کنید و ممکن است دوباره به بحران مواجه شوید.

**به عاقبت کارتان فکر کنید**

گاهی درد دل کردن با دیگران برای دریافت نظرات و راهنمایی آن هان نیست و به دلیل این است که تخلیه هیجانی و تنش داشته باشید و بعد از تخلیه هیجانی به آرامش برسید؛ اما بهای این تخلیه هیجانی چیست؟ اطرافیان بعد از شنیدن اسرار شما آیار از دار هستند و محرمانه اطلاعات شما را نگه می دارند؟ بعد از شنیدن محبت ها و درد دل های شما توسط اطرافیان، این اطلاعات احتمالا به دیگران منتقل می شودو دیگران در جریان مسائل شما قرار می گیرندو نگرش آن ها نسبت به شما تغییر خواهد کرد؟ آیا موافق این هستنید که به دیگران هم منتقل شود؟

**از تکنیک سطل زباله بهره ببرید**

به شما توصیه می کنم اطلاعاتی را که نمی خواهید به دیگران منتقل کنید، بنویسید. هر روز صحبت ها و را های دلشان را روی برگه ای بنویسیدو سپس آن برگه را پاره کنید یا بسوزانید. برای خودتان سطل زباله ای درست کنیدو تمام مواردی را که درون روانتان آزاردهنده است، یادداشت کنیدو داخل سطل زباله بیندازید. گاهی در شرایط بحرانی با نشخوار ذهنی مواجه می شویم که در این شرایط روشی که می تواند شمارا به آرامش برساند خارج کردن افکاری است که در ذهنتان انباشته شدندو بار منفی زیادی دارندو برای خارج کردن این افکار شما به درد دل کردن روی آورده اید که پیامد های منفی زیادی دارد.

به شدت برافروخته می شوند. متأسفانه برخی افراد در زمان عصبانیت، توهین و بی احترامی می کنند. شاید همسرتان فکر می کند زمانی که شما در کنار خانواده تان هستنید در دل شما جایی برای او وجود ندارد و همین او را عصبی می کند و احساس راحتی در کنار خانواده تان ندارد و خشم خود را با بی احترامی نشان می دهد.

**چه برخوردی مناسب است؟**

مشکل جدی پیش روی شما، بی احترامی کردن همسرتان است. برای حل این چالش ابتدا باید مطمئن شوید که مشکل ساز اصلی خودتان نیستید. بعد از اطمینان از خود لازم است با ملایمت برای ایشان توضیح دهید که چقدر ناراحت می شوید و وقتی با توهین و بی احترامی با شما و خانواده تان برخورد می کند، به او بگویید تا خواسته هایش را به طور دقیق ندانید، نمی توانید کاری برایش بکنید. با گفت و گوسعی کنید دلایل اصلی که همسرتان را عصبانی می کند بشناسید. خوب است در این باره گفت و گو کنید و کار را با مصالحه پیش ببرید. وقتی احساس پر خاشگری دارد باید به خودش زمان بدهد تا بتواند ناراحتی حقیقی و گله هایی را که از شما دارد، بگوید. آجازه دهید با وجود این که از او حمایت می کنید خودش را از خشم یکنهه پاکسازی کند تا آن را به شما منتقل نکند.

**رابطه همسرتان را با خانواده تان خوب کنید**

کارهای دیگری که می توانید انجام دهید این است که وقتی کنار خانواده تان هستنید توجه ویژه ای به همسرتان داشته باشید. البته نباید به خانواده اش احترام بگذارید، تا کم کم ذهنش به خانواده تان متمایل شود. بیشتر از چیزی که در توانتان هست انرژی نگذارید. اگر شما با خانواده ایشان واقعا راحت هستنید و از روی دوست داشتن این کارها را انجام می دهید که مشکلی نیست و گر نه در حدی که خودتان احساس راحتی می کنید، محبت کنید و احترام بگذارید. تعادل را حفظ کنید. همیشه مشکلات از جایی شروع می شود که این تعادل به هم می خورد. شما بیش از حد احترام می گذارید و در عوض از همسرتان توقع متقابل دارید. به خانواده تان هم بفهمانید که همسرتان خیلی اهل صمیمیت نیست. همین که احترام حفظ شود کافی است. از او توقع بیشتری نداشته باشند اما وظیفه دارند که در امور شخصی وی دخالتی نکنند.



**چهره‌ها**



**گرم ترین جای زمین: آغوش مادر**

مجیدی

هر چند یاد در باره واژه مقدس «مادر» نوشته ایم اما دل نوشته یکی از مجری های توانمند بر نامه های کودک و نوجوان که اخیرا برای مادرش نوشته است، ما را بر آن داشت دوباره سخن از مادر را به میان بیاوریم.

**عمو پورنگ، مجری**



داریوش فرضیایی که بچه ها او را با نام «عمو پورنگ» می شناسند، با انتشار این عکس دلنشین از خودش و مادرش نوشت: «گرم ترین جای زمین: آغوش مادر. پاک ترین بوسه: بوسه مادر. شفافیش ترین دارو: دعای مادر. آرام بخش ترین آواز: لالایی مادر.

زبانتیرن لیخند دنیا: لیخند مادر. بالاترین ثروت: رضایت مادر. بالاترین شادی: تولد مادر. مادر عزیزم، مادر فداکارم، مادر مهربونم، تولدت مبارک و دوست دارم مادر.»



**لیلا بلوکات، بازیگر** بلوکات با انتشار این عکس نوشت: «عشق و زندگی خاله...»



**مهسا کرامتی، بازیگر**

کرامتی با انتشار این عکس از پسرش نوشت: «بی توانا فرار نتوانم کرد، احسان تورا شمار نتوانم کرد، گر بر من زن زبان شود هر مویی، یک شکر تو از هزار نتوانم کرد. پسر کم در کنار مادر بزرگش آداب شکر کردن رویاد می گیره.»



**کوروش سلیمانی، بازیگر**

این بازیگر هم با انتشار این عکس از خودش و پسرش در اینستاگرام شخصی اش نوشت: «در دانه ای بر دوش پدر...»