



فروردین

اگر امروز اطرافیانمان مثل همیشه نبودند و از شما فاصله گرفتند، به خودتان نگیرید. بهتر است کاری را که برایتان لذت بخش است انجام دهید و دیگران را به حال خودشان رها کنید.

اردیبهشت

امروز مجبور می شوید که قوی به شخصی دهید؛ اما یادتان باشد که قبل از هر چیز خوب فکر کنید تا در آینده پشیمانی به سراغتان نیاید.

خرداد

شما مجبور نیستید برای تغییر عقیده دیگران تلاش کنید. بهتر است آنها را به حال خودشان رها کنید و خود به راهی که فکر می کنید درست است، بروید. اگر امروز زمان اضافی دارید، این زمان را صرف برنامه ریزی برای ماه های آینده خود کنید.

تیر

امروز ذهنتان درگیر است؛ اما نگران نباشید زیرا به کمک یکی از دوستانتان راه جلی برای آن پیدا خواهید کرد. اما سعی کنید که آهسته قدم بردارید و گرنه احتمال خطای شما زیاد خواهد شد.

مرداد

تغییراتی که مدت ها انتظارش را می کشیدید بالاخره در زندگی تان رخ می دهد و آرزوهای تان رنگ واقعیت به خود می گیرند؛ اما مراقب باشید که عجلایه و بی فکر عمل نکنید.

شهریور

اگر سعی کنید که امروز تمرکز خود را بالاتر ببرید، حتماً ایده های جدیدی به ذهنتان خواهد رسید و اگر اهل نوشتن هستید، آنها را روی کاغذ بیاورید آن وقت خواهید دید که در کارهای تان چه تغییراتی حاصل خواهد شد.

مهر

امروز فرصت خوبی است تا عمیق تر به شرایط خود فکر کنید. آیا می توانید با سختی ها کنار آید یا همچنان ترجیح می دهید احساسات واقعی خود را پنهان کنید؟ توصیه می کنیم برای شناخت خود وقت بیشتری بگذارید.

آبان

آیا ایجاد تغییرات در زندگی شما در حال حاضر کاری عاقلانه است؟ جواب این سؤال را تنها خود شما می دانید؛ اما این را هم فراموش نکنید که این فرصت شاید هدیه ای از طرف خدا به شما باشد پس به ندای قلب خود گوش دهید.

آذر

به زودی راه جدیدی در زندگی تان باز خواهد شد. در چنین موقعیتی باید تصمیم جدی بگیرید، اما خودتان را عذاب ندهید. هر تصمیمی که می گیرید در نوع خود خوب و زیبا است فقط در مورد برنامه های آینده تان به خوبی فکر کنید.

دی

روایاتان را جدی بگیرید؛ زیرا آنها می توانند راه درست را به شما نشان دهند. اگر به دلیل تجربیات تلخ گذشته نمی توانید به سادگی به خصوص در مورد مسائل مالی تصمیم بگیرید، بهترین راه این است که فهرستی از ایده های تان را روی کاغذ بنویسید.

بهمن

امروز را تا می توانید خوشحال باشید؛ زیرا اتفاقات خوبی برایتان رخ می دهد. حال زمانی خوبی است تا تجربه های تلخ خود را دور بریزید و بیشتر از همیشه بدرخشید.

اسفند

کار جدیدی را به برنامه روزانه زندگی خود اضافه کرده اید که می تواند برایتان درآمد بیشتری به همراه داشته باشد یا حتی سرگرمتان کند. این تغییرات زندگی شما را بهبود می بخشد. بهتر است روابط خود را با افرادی که سازگاری بیشتری با شما دارند، افزایش دهید.

گفت و گو با فریبا متخصص، بازیگر سریال رهایم نکن؛ اگر بازیگر نبودم پرستار می شدم



فریبا متخصص، بازیگر متین و محبوبی است که نه تنها توانمندی اش را در عرصه بازیگری در تلویزیون، سینما و رادیو نشان داده، بلکه یک انسان واقعی است که همیشه با وقار و احترام با مخاطبانش برخورد می کند. این روحیه او روی نقش هایی که به این بازیگر واگذار می شود، تأثیر گذاشته و مخاطب وقتی شاهد بازی او در یکی از آثار نمایشی است، این متانت را می بیند.

ضمن این که بیشتر بازی های او درونی است تا غلو آمیز. این اتفاق در سریال «رهایم نکن» به کارگردانی محمدمهدی عسگرپور افتاده است. او در این مجموعه نقش زنی میانسال به نام آذر را بازی می کند که بعد از گذشت ۳۰ سال به عشق دوران جوانی اش می رسد. او پرستار است و برای خودش صاحب موقعیت اجتماعی. نقش آذر جزو کاراکترهای پر سر و صدای سریال نیست، بلکه متخصص باید سعی می کرد با یک بازی درونی و بهره بردن از میمیک صورت سعی کند این نقش را به مخاطب معرفی کند. البته ایفای نقش های صرفاً مثبت کار بازیگر را سخت تر می کند، زیرا جای چالش برایش نمی گذارد و باید بازیگر طوری آن را اجرا کند که برای مخاطب تخت و یکسان نباشد و همین کار را دشوار می کند. البته بازی در یک سریال ماه رمضان اولین تجربه کار مناسبی متخصص نیست، بلکه او قبلاً در آثار ماه رمضان همچون ملکوت هم بازی کرده است.

با وجود این که متخصص برای مخاطبان تلویزیون و سینما نام آشناست و تا به امروز در آثاری مختلف همچون زیر سقف دودی، آباجان، به کجا چنین شبان، گالش های مادر بزرگ، به دنیا بگویند بایستد و... نقش های گوناگونی را بازی کرده، اما همچنان از بازیگری در رادیو نمایش کناره گیری نکرده و با علاقه هرازگاهی در رادیو هم بازی می کند، زیرا به این رسانه علاقه مند است. به بهانه بازی او در سریال رهایم نکن با او به گفت و گو نشستیم.

شما قبل از بازی در سریال رهایم نکن، تجربه بازی در آثار مناسبی را داشتید. بخش این سریال در ماه رمضان جقدر در انتخاب شما دخالت داشت، زیرا مردم در این برهه زمانی بیشتر مجموعه های تلویزیونی را دنبال می کنند؟

تولید این سریال هشت ماه قبل شروع شد، به همین دلیل قرار نبود با عجله کار کنیم. معمولاً ما مناسبت ها را یادمان می رود و یک ماه قبل از ماه رمضان سریال را کلید می زنیم، ولی خوشبختانه این اتفاق در سریال رهایم نکن نیفتاد و ما زمانی کافی برای کار داشتیم و همین برام اهمیت داشت که قرار است یک سریال با کیفیت با حضور یک کارگردان توانمند ساخته شود، به همین دلیل پذیرفتم، چون خبری از شتابزدگی نبود. ضمن این که نقشم را دوست داشتم و می خواستم با یک کار خوب میزبان مردم در ماه رمضان باشم.

کاراکتر آذر برایتان چه ویژگی هایی داشت که پذیرفتید؟

آذر، زنی آرام، صبور و با تجربه است. در مجموع یک شخصیت مثبت است که دوستش دارم. ضمن این که او پرستار است و شخصاً حرفه پرستاری را خیلی دوست دارم. اگر بازیگر نمی شدم، شاید پرستار می شدم. به این حرفه از کودکی علاقه مند بودم، چون به بیماران کمک می کنند و همین حس برام لذت بخش است. ضمن این که کاراکتر آذر متفاوت با دیگر زنان قصه سریال رهایم نکن بود.

پس اگر بازیگر نمی شدید، حرفه پرستاری را انتخاب می کردید؟

پرستار یا پزشک می شدم. دوست دارم کارم در ارتباط با مردم باشد و به آنها خدمت کنم و حال جسمی و روحی شان را مساعد کنم.

به نظر تان بازیگری حرفه ای نیست که با آن حال مردم را خوب کرد؟ چون به هر حال شما اوقات فراغت آنها را پر می کنید؟

بله، حرفه بازیگری هم این ویژگی را دارد، اما بیشتر علاقه مند به

نجات دادن جان مردم هستیم، حتی کمک های اولیه امدادی هم بلدیم! (با خنده)

پرگردیم به سریال. شما اشاره کردید آذر یک شخصیت مثبت و آرام است. ما هیچ چیز منفی در این شخصیت نمی بینیم. این در حالی است که همه آدم ها حتی اگر ویژگی های مثبتشان هم بیشتر باشد در جاهایی اشتباهی می کنند، ولی شخصیت آذر مثبت صرف است و هیچ اشتباهی نمی کند.

نجات دادن جان مردم هستیم، حتی کمک های اولیه امدادی هم بلدیم! (با خنده)

فکر نمی کنید شخصیت پردازی آذر مشکل داشت؟

این خواسته نویسنده و کارگردان بود. شخصیت آذر این طور نیست که داد بزند، حتی جایی که رسول صدایش را بالا می برد او سکوت می کند. راحت ترین بازی این است که شما داد و هوار بکشید، اما آذر هیچ کدام از این کارها را نمی کند.

آذر ۳۰ سال به خاطر حاج رسول صبر می کند. به نظر تان این صبر غیرعادی نیست؟ و بعد که به هم می رسند خیلی شور و حال ندارند.

آذر به خاطر رسول نیست که ازدواج نمی کند، بلکه شرایطی برای او اتفاق می افتد که قسمت اش این طور رقم می خورد. از سوی دیگر وقتی یک خانم ۵۰ ساله با یک آقا ۲۲ ساله ازدواج می کند، مسلماً دیگر شور و حال جوانی و کل کل های این دوره را ندارند.

شما در طول این سالها با وجود این که در سینما و تلویزیون فعال هستید، اما در نمایش های رادیویی بازی می کنید، دلیل اش چیست؟

راستش رادیو را خیلی دوست دارم. به همین دلیل همچنان در رادیو کار می کنم. البته باز نشتت شدم، اما با علاقه به فعالیت ادامه می دهم. قبل از آن که به رادیو بیام به سینما، تئاتر و تلویزیون علاقه مند بودم، اما وقتی وارد رادیو شدم و پشت میکروفن نشستم، حس خوبی داشتم. در واقع دنیای رادیو برایم جذابیت زیادی داشت. همین مساله باعث ماندگاری من در رادیو شد و از ۲۰ و اندی سال پیش تا به امروز در رادیو کار می کنم.

دوست دارم با صدایم به نقش های مختلفی که بازی می کنم، جان بدهم. خلق یک شخصیت بدون بهره بردن از میمیک صورت، لوازم صحنه، گریم و... کار راحتی نیست. سکوت در رادیو معنا ندارد و باید با صدا انواع احساس را برای شخصیتی که بازی می کنیم، خلق کنیم. بیان در رادیو نقش عمده ای دارد و بازیگر باید تلاش کند کاملاً با نقشی که بازی می کند، عینش شود تا به بهترین شکل کارش را انجام بدهد تا مخاطب حس همذات پنداری داشته باشد.

بازی در نمایش های رادیویی باعث نشده به روزمرگی یفتید؟

نه، هرگز به روزمرگی نیفتادم، چون بازی در هر نمایش رادیویی طراوت خاص خودش را دارد و این طور نیست که نقش های ثابت و کلیشه ای را بازی کنیم. ایفای نقش های متنوع در رادیو برایم جذابیت دارد و تلاش می کنم تا با اجرای خوب و شسته رفته رنگ و لعاب تازه ای به نقش هایم بدهم.

از سوی دیگر برایم اهمیت ندارد که نقش من زیاد است یا کم یا این که قرار است یک صفحه نقش داشته باشم یا ده صفحه، آنچه اهمیت دارد این است که کارم را درست انجام بدهم تا مورد توجه و رضایت شونده قرار بگیرد. امیدوارم شونده گان رادیو از کارم راضی باشند.

بیشتر علاقه مند هستید چه نقش هایی را بازی کنید؟

بیشتر دوست دارم نقش هایی را بازی کنم که برایم جای کار داشته باشد. اندازه نقش برام اهمیت ندارد، بلکه آنچه اهمیت دارد این است که بتوانم روی نقش کار کنم. ممکن است به اندازه چند دقیقه کوتاه در یک نمایش باشم، اما همان نقش چند دقیقه ای آن قدر پیچیده است که برای من جذابیت دارد. ترجیح می دهم به جای این که یک نقش بلند تک بعدی را بازی کنم یک نقش کوتاه خوب را به عهده بگیرم.

شهادت امام علی (ع) تسلیت باد

از نگاه دوربین

سلفی کامبیز دیرباز با شیش تا رفیق

در این عکس سلفی کامبیز دیرباز با تابوت شهدا و متن دل نوشته او را می بینید. دیرباز نوشته است: لذت بخش ترین سلفی، با شیش تا رفیق، شیش تا قهرمان، که بعد از سی سال از گمنامی در اومدن و قراره تو آغوش مادرهاشون آروم بگیرن.