

نق زن، حرف بز!

چند راهکار ساده برای پیشگیری از غرولند بچه‌ها

متکدی یا ایده‌پرداز میلیاردی؟

تکدی‌گری ابعاد جدید و مدرن به خود گرفته است

مردم ما باهوش و مهربانند

گفت و گویا
میترا فریح
بازیگری که اخیراً
اورا در سریال
گیلدخت دیدیم



متولد:
آذرماه سال ۱۳۷۳ در تهران

تصویبات:
کارشناسی ارشد بازیگری از
دانشکده سینما و تئاتر دانشگاه
سراسری هنر تهران

ویژگی:
بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون و
کارگردان تئاترهای «یه جوری مثل ...»
و «از این تاریکی».

فیلم کده

آخر هفته چی ببینیم؟

تنوع و تعداد سریال‌ها و برنامه‌های سرگرمی که این روزها از تلویزیون و شبکه خانگی پخش می‌شود به قدری بالاست که دست مخاطبان با هر سلیقه‌ای برای تماشای برنامه دلخواهشان باز است. با هم نگاهی به برخی از برنامه‌های در حال پخش می‌اندازیم.



سریال

سوران

کارگردان: سروش محمدزاده

بازیگران: مهدی نصرتی، علیرضا جعفری، توماس دانش بزه‌داری، مریم کاظمی و زنده‌یاد حسام محمودی

ژانر: درام تاریخی

زمان پخش: چهارشنبه و پنجشنبه ساعت ۲۲:۱۵

بستر پخش: شبکه یک سیما

خلاصه
درباره زندگی شهید امیر سعیدزاده یا سعید سردشتی است که در دوره آشوب کردستان، مبین خود را فروخت و به حزب بعث عراق نه گفت. او در مبارزات خود چه پیش از انقلاب چه پس از آن، مشقت‌های فراوانی می‌کشید و تنها بازمانده زندان هولناک کربسکان است. این سریال روایتگر جانش‌های زندگی سعید سردشتی و خانواده اوست.



مسابقه

برنامه قهرمان

مجریان: یوسف تیموری و ایمان قیسی

زمان پخش: روزهای شنبه، یکشنبه، پنجشنبه و جمعه ساعت ۲۲:۳۰

ژانر: سرگرمی

بستر پخش: شبکه ۳ سیما

معرفی
در زمینه رشته‌های مختلف ورزشی طراحی شده و شامل مراحل هیجان‌انگیزی است که شرکت‌کنندگان خود را با چالش‌های متفاوتی مواجه می‌کند. در این مسابقه افرادی که دارای قدرت بدنی کافی و سرعت عمل بالا هستند با یکدیگر مسابقه می‌دهند تا نراتر برتر شناسایی شوند.



سریال

مگه تاموم

عمر چند تا بهاره

کارگردان: سروش صحت

بازیگران: علی مصفا، قدرت‌الله ایزدی، کاظم سیاحی، اناهیتا افشار، مجید یوسفی، گیلدا ویشک، بیژن بنفشه‌خواه و ...

ژانر: کمدی - خانوادگی

زمان پخش: پنجشنبه‌ها

بستر پخش: فیلمیو

داستان
زندگی آرام اعضای خانواده ربانی با ورود ناخواسته یک مادر، پیدا شدن یک نسخه خطی نفیس و یک حفرة اسرارآمیز دچار تحولاتی می‌شود...



مسابقه

برنامه آوای جادویی

مجری: علی اوجی

داوران: محمد اصفهانی، رضا یزدانی، رضاصدقی و محمد معتمدی

ژانر: مسابقه/موزیکال

زمان پخش: پنجشنبه‌ها

بستر پخش: فیلم نت

معرفی
رقابت هیجان‌انگیز برای معرفی استعدادهای خواتندگی کشور است و صرفاً یک برنامه سرگرمی نیست. اشتراک تجربیات استادان موسیقی، آموزش و انجام تمرینات مورد نیاز، یک رقابت جذاب میان شرکت‌کنندگان رقم می‌زند. در نهایت قضاوت و انتخاب افراد برتر، بر عهده مخاطبان برنامه است.

بر حوادث دراماتیکی آن روایت است. بخشی از گفت‌وگوی ما درباره حال خوب است. شما برای رسیدن به حال خوب چه راهکارهایی به کار می‌گیرید؟

برای حال خوب خودم و دیگرانی که می‌توانم در دنیای آنها سهمی هر چند کوچک داشته باشم تلاش می‌کنم، اما به نظر من ۲ نوع حال بد وجود دارد. گاهی ریشه حال بدمان قابل شناسایی است و از دلش آگاهی، گاهی هم بی‌دلیل حال بدی داریم و اصطلاحاً دلمان گرفته. وقتی دلیل حال ناخوشم را بدانم عوامل را بررسی می‌کنم و اگر بتوانم، تغییرشان می‌دهم و اگر نتوانم کاری کنم، دلایل یا افراد دخیل در حال بدم را به خدا و طبیعت می‌سپارم و آستانه شکنجایی‌ام را بالا می‌برم، اما اگر بی‌دلیل حال خوبی نداشته باشم و دلم بگیرد، راهکارهای مختلفی دارم؛ گاهی به مسافرم می‌گویم مرا در آغوش بگیرد (روح تمام مادران و پدران آسمانی شاد) یا به پدرم فکر و برای آرامش روحت دعا می‌کنم. گاهی خانه را گردگیری می‌کنم و به اصطلاح «دختر خوبی» می‌شوم، گاهی عود می‌سوزانم، پنجره‌ها را باز و موسیقی گوش می‌کنم. گاهی بسا خواهرانم گپ می‌زنم یا به دیدار دوستانم می‌روم.

در اوقات فراغت چه کارهایی انجام می‌دهید؟
خلق می‌شود در درجه دوم اهمیت قرار دارد. در کل، بازیگری سینما، تئاتر و تلویزیون را جدا از هم نمی‌بینم. همیشه می‌گویم اثر خوب، خوب است هر کجا که باشد و اثر بی‌کیفیت ارزشی ندارد؛ حتی اگر در گسترده‌ترین رسانه‌ها ارائه شود.

نام دارد؟
کتاب «اهنمای مردن با گیاهان دارویی» اثر عطیه عطارزاده را تمام کرده‌ام که داستان زندگی دختری است که در کودکی بر اثر برخورد با گیاهی سمی نابینا شده و حالا جهان پیرامونش را از طریق بوها و صداها تجربه می‌کند.

نخستین بار بعد از پخش کدام فیلم با مردم شما را شناختند؟
هنگام پخش سریال «از سرنوشت» که در آن نقش «مهلقا» را ایفا می‌کردم. (مهلقا نقشی کوتاه اما به شدت تأثیرگذار در روند قصه بود). یادم است در سفری به اصفهان یک شب در رستوران دختر نوجوانی به سمتم آمد و پرسید «شما مهلقا هستید؟» وقتی تأیید کردم آن دختر و مادر و مادر بزرگش شادی کردند و بیه من مهر فراوان داشتند. این شناختن‌ها با پخش سریال «بی‌همگان» بیشتر شد و «الناز» صدای زدند و بعد از پخش «گیلدخت» مهربانی مردم صدچندان شد و با لطف و توجه‌شان گاهی من را به نام خودم و گاهی

همه نقش‌هایم عزیزند

وقتی از میترا فریح درباره ایفای نقش در فیلم سینمایی «کلمبوس» و سریال‌های تلویزیونی «از سرنوشت»، «بی‌همگان» و «گیلدخت» و علاقه‌اش به یکی از کاراکترهایی که خلق کرده می‌پرسیم، اینطور پاسخ می‌دهد: درباره علاقه خاص به نقشی خاص نمی‌توانم نظر بدهم چرا که هر محصول هنسری، خواه یک نقش سخت و طولانی در پروژه‌ای پر و پیمان باشد، یا یک نقشی در دیوار خانه‌مان در لحظه‌هایی که برایم ارزشمند بوده، خلق شده‌اند و آن لحظه خلق درست لحظه‌ای است که به‌عنوان یک انسان از مختصات واقعی و جهان واقعی خارج می‌شوی و در بستر حیاتی دیگر دست به خلق چیز دیگری می‌زنی که تا آن لحظه وجود نداشته است؛ از این رو همه آثار برایم عزیز هستند؛ فقط زحماتی که برای به‌وجود آمدنشان کشیده شده برایم متفاوت است و برای شکل گرفتن یک نقش و اصطلاحاً طراحی یک کاراکتر دلنشین برای مخاطب تمهیدات و پیش‌نیازهای زیادی وجود دارد.



جوایز:
جایزه بهترین بازیگر زن از جشنواره تئاتر تک‌نفره نیاوران (سال ۱۳۸۵)، بهترین بازیگر زن از جشنواره تئاتر دانشگاهی (سال ۱۳۹۱)، جایزه بهترین بازیگر زن از جشنواره کانون‌ها (سال ۱۳۸۵)، بهترین بازیگر زن از جشنواره مهرین (سال ۱۳۹۲)، جایزه بهترین بازیگر زن از جشنواره مونولوگ دانشگاه‌های هنر (۱۳۹۲)

سابقه بازی در فیلم سینمایی کلمبوس، مجموعه‌های «از سرنوشت»، «بی‌همگان» و «گیلدخت»

در چند ماه گذشته با بازی در ۲ سریال برای مخاطبان سیما شناخته شدید. چطور به سینما راه یافته‌اید؟

ماه‌های آبان و آذر سال ۱۳۹۶ در نمایش «دوزخ» به نویسندگی ژان پل سارتر و کارگردانی آقای رضا اصغری اجرا داشتم و در کاراکتری که با تمام وجود دوستش داشتم ایفای نقش کردم. شبی آقای فرهاد اصلانی به تماشای تئاترمان آمد و در پایان پس از گپ و گفتی که از سحر لطف با گروه داشت از من پرسید که آیا به حضور جلوی دوربین علاقه دارم یا خیر؟ من هم گفتم بله، تجربه بسازی جلوی دوربین برایم مهم و خواستنی است. چند روز بعد آقای اصغری با من تماس گرفت و گفت آقای اصلانی شما را برای بازی در فیلم سینمایی کلمبوس معرفی کرده است. در جلسات دورخوانی و تست گریم حاضر شدم و با بسنتی قرار داد، حضورم در نقش «مریم» قطعی شد. بعد از این فیلم سینمایی برای بازی در سریال «از سرنوشت» به کارگردانی آقای خردمندان و سریال «گیلدخت» به کارگردانی آقای اسماعیلی انتخابی شدم و پس از پایان فیلمبرداری «گیلدخت» در سریال «بی‌همگان» ایفای نقش کردم، اما خواست خدا این بود که «بی‌همگان» زودتر از «گیلدخت» روی آنتن برود.

از آنجا که تجربه کارگردانی را هم دارید، باز بازیگری را ترجیح می‌دهید یا کارگردانی را؟
با اینکه در سال‌های قبیل تجربه کارگردانی برای جشنواره دانشگاهی داشتم و تولید اثر در تلویزیون را دارم، اما می‌توانم بگویم دغدغه فعلی‌ام کارگردانی نیست. البته به‌طور قطع حضورم را در آینده به‌عنوان کارگردان منکر نمی‌شوم، ولی در حال حاضر نگاهم معطوف به بازیگری است.

شما که تجربه بازی در تئاتر، سینما و تلویزیون را دارید، کدام را بیشتر می‌پسندید؟
برای من بستر داستانی، جذاب و نقشی که می‌خواهم بازی کنم مهم است؛ یعنی اگر داستان شنیدنی باشد، فرم و محتوا جذاب و در ارتباط با هم باشند و در عین حال نقشی که بر عهده‌ام گذاشته می‌شود در روند داستان تأثیرگذار باشد تا حدود زیادی برایم کافی است و اینکه در چه مدیومی