

ثبت نام بیش از هزار متقاضی حج تمتع در البرز

مدیرکل حج و زیارت استان البرز گفت: فرآیند پیش‌ثبت‌نام حج تمتع ۱۴۰۵ در این استان با استقبال گسترده مشتاقان زیارت بیت‌الله الحرام همراه شده و تاکنون یک هزار نفر اطلاعات خود را در سامانه مربوطه ثبت کرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا، عیاس میرچی افزود: سهمیه استان البرز برای حج تمتع سال آینده یک هزار و ۷۰ نفر تعیین شده و متقاضیان

باید پیش از ناهنجاری قطعی، از طریق سامانه اینترنتی سازمان حج و زیارت نسبت به تکمیل و به‌روزرسانی مشخصات خود اقدام کنند. وی ادامه داد: دارندگان اسناد ودیعه‌گذاری تا تاریخ ۳۰ بهمن ۱۳۸۶، مشمول نخستین مرحله پیش‌ثبت‌نام هستند و می‌توانند با ورود به «پنجره واحد سازمان حج و زیارت» فرآیند ثبت‌نام اولیه خود را انجام دهند.

مدیرکل حج و زیارت البرز با اشاره به برنامه‌ریزی دقیق برای اعزام کاروان‌ها گفت: زائرانی که مرحله پیش‌ثبت‌نام را پشت سر گذاشته‌اند پس از اعلام کاروان‌ها و زمان‌بندی‌ها می‌توانند ناهنجاری قطعی خود را انجام دهند. میرچی همچنین اعتبار گذرنامه را یکی از الزامات اصلی دانست و یادآور شد: متقاضیان باید اطمینان حاصل کنند که گذرنامه آنان دست‌کم تا یکسال آینده اعتبار دارد.

معرفی داوران بخش فیلم‌های کوتاه داستانی جشنواره فیلم شهر



اسامی داوران بخش فیلم‌های کوتاه داستانی نهمین جشنواره بین‌المللی فیلم شهر اعلام شد. به گزارش پیام آشنا به نقل از ستاد اطلاع‌رسانی و ارتباطات نهمین جشنواره فیلم شهر، هیئت داوران بخش فیلم‌های کوتاه داستانی نهمین

جشنواره بین‌المللی فیلم شهر معرفی شدند. بهرام ارک کارگردان، بهمن ارک کارگردان، حسین دوملری فیلم‌تئوئوس و کارگردان، بهرام عظیمی کارگردان انیمیشن، نقی نعمتی کارگردان و پوریا علیمردانی مدیرعامل سازمان ترفیک مسئولیت ارزیابی و داوری ۵۸ اثر کوتاه

یادداشت اختصاصی

فرهنگ عمومی؛ سرمایه پنهان اما تعیین کننده هویت ایرانی



عمومی به معنای حفظ هویت، اصالت و انسجام ملی است. کشوری که فرهنگ خود را از دست دهد، هرچند از نظر اقتصادی و فناوری پیشرفت کند از درون تهی می‌شود. جامعه‌های بدون فرهنگ، همانند انسانی بی‌ریشه است. در معرض سرخوردگی و باطل قرار می‌گیرد و دیر یا زود فراموشی‌ناپذیر. فرهنگ عمومی ما ایرانیان، ریشه در ایمان، ادب، خانواده، مهمان‌نوازی، غیرت و نوع‌دوستی دارد. ارزش‌هایی که در کلام حافظ و سعدی، در رفتار مادران روستا و در نگاه پدران نجیب این سرزمین می‌رخد اما حقیقت این است که امروز این گوهر گرانبها، نیازمند مراقبت، بازخوانی و بازآفرینی است. جهان جدید، سبک زندگی جدیدی را بر ما تحمیل کرده؛ از نوع پوشش و گفتار تا الگوی مصرف و شیوه تعامل در شبکه‌های اجتماعی. اگر در این میان، نهادهای فرهنگی و رسانه‌های مامتقل باشند ارزش‌های اصیل جای خود را به ظواهر فریبتده می‌دهند و فرهنگت در هیاهوی تقلید رنگ می‌یازد.

۱۴ آبان، روز فرهنگ عمومی، تنها یک مناسبت تقویمی نیست؛ بلکه یادآور تیش زنده روح جامعه است. فرهنگی که در عمق جان مردم ریشه دارد و ستون‌های نامرئی حیات ملی ما را نگاه می‌دارد. هر جامعه‌ای که در مسیر رشد و تعالی گام برداشته، پیش از هر چیز فرهنگ خود را شناخته، اصلاح کرده و برای انتقال آن به نسل‌های آینده کوشیده است.

فرهنگ آن گونه که بزرگان گفته‌اند، مجموعه‌ای از رسوم، کهنه و آیین‌های فراموش شده، بلکه «شیوه زیستن» ماست؛ مجموعه باورها، رفتارها، ارزش‌ها و نگرش‌هایی که در تار و پود زندگی فردی و اجتماعی‌مان جریان دارد. پاسخ به این پرسش‌ها تنها وظیفه نهادهای رسمی نیست، هر معلم، هر نویسنده، هر رسانه‌گر، هر پدر و

فرهنگ با زندگی عمومی، فرصتی است برای بازآفرینی در این پرسش بنیادین: «کنیم؟ ما چه فرهنگی را زندگی می‌کنیم؟» آیا فرهنگ عمومی ما بازتاب ارزش‌های ایرانی و اسلامی است یا ترکیبی بی‌هویت از عادت‌ها و الگوهای غربی؟ پاسخ به این پرسش‌ها مستلزم تعریف و فضاهای مجازی مرزها را درنوردید. حفظ و تقویت فرهنگ

کاهش ۴ میلیونی مخاطبان سینما در ۸ ماه

«هرد عینکی» کمتر است اما ۱۸۱ میلیارد و ۵۰۸ میلیون تومان فروش در گیشه برایش ثبت شده است. «هرد عینکی» که دومین فیلم پر فروش سال تا به این است، با ۲ میلیون و ۲۷۴ هزار نفر تماشاگر، به میزان ۱۷۶ میلیارد تومان بلیت فروخته و اگر نشان همچنان ادامه دارد. سومین فیلم پر فروش گیشه در هفت ماه ابتدایی سال نیز «سندھام» است که با یک میلیون و ۶۸۶ هزار نفر تماشاگر، به فروش ۱۳۴ میلیارد تومان رسید. نکته قابل توجه، مقایسه ۱۴۰۳ است که اگرچه اسامی یادمت مشابه سال ۱۴۰۳ است که اگرچه به معد افزایش قیمت بلیت سینماها، فروش کلی فیلم‌های اسامی یادمت بیشتر از سال گذشته بوده ولی تعداد مخاطبان در قریباً یک‌دوازدهم به چهار میلیون (۴ میلیون و ۹۲۶ هزار) نفر کمتر شده است. طبق آمار اسفند از اول فروردین تا پایان ۱۵ آبان سال ۱۴۰۳ فروش کلی سینما ۱۱۵۴ میلیارد تومان بوده و بیش از ۲۰ میلیون و ۵۹۱ هزار

نفر به تماشاگر فیلم‌های روی پرده رفته بودند. پر فروش‌ترین فیلم در آن مقطع، «گزلو ۲» بوده که از زمان اکرانش یعنی خردادماه ۱۴۰۳ تا نیمه آبان، چهار میلیون و ۲۱۹ هزار نفر تماشاگر داشته و بعد از آن فیلم‌های «تمساح خوبی» و «ژودیز» در رده‌های بعدی قرار داشتند که هر کدام بیش از دو میلیون نفر تماشاگر داشتند. کارشناسان سینمایی برای کاهش آمار مخاطبان سینما دلایل مختلفی را بیان می‌کنند؛ از جمله حال و هوای اجتماعی و اقتصادی مردم، و یک دلیل مهم دیگر را هم انبساط مخاطب از تماشاگر فیلم‌های کم‌مدی می‌دانند. اما اگر به آمار اسامی یادمت بازگردیم، از ابتدای آبان تاکنون سه فیلم «قلمی زانو»، «کج پبله» و «تیمیشن» نیز پر فروش‌ترین فیلم‌های دو هفته گذشته بودند. «قرمز یوش» هم که تقریباً بی سرو صدا از روز قبل روی پرده آمده فعلاً ۲۱۱ سالن در اختیار دارد و تا بلندمدت جمعه بیش از ۲۰۰ بلیت فروخته است.

فیلم «پیرس» هم که چند روز پیش نسخه غیرقانونی و قاچاق آن در فضای مجازی منتشر و برای جبران خسارت به سرعت راهی اکران آنلاین در یکی از پلتفرم‌های اینترنتی شد، پس از گذشت چند روز در آنجا نیز توقیف شد. دلیل وجود فروش ۶۰۰ هزار بلیت و اینکه نسخه رایگان آن با بهترین کیفیت در دسترس است. هنوز مشکلات برای ادامه اکران آنلاین برطرف نشده است. مابقی ترتیب فیلم «پرحاشیه» اکتای برهانی پس از حدود پنج ماه اکران در سینما، با دو میلیون و ۲۱۱ هزار نفر تماشاگر و ۱۸۱ میلیارد و ۵۰۸ میلیون تومان فروش به کار خود پایان داد. در میان فیلم‌های روی پرده پیش‌بینی می‌شد که دو فیلم «فریزره» و «قلمی زانو» با توجه به تبلیغات خیری و جشنی‌های و همچنین گروه بازیگران، مخاطب بیشتری را به سینما بکشاند اما با توجه به مدت زمانی که روی پرده بودند در مقایسه با برخی دیگر از فیلم‌های سال گذشته در جذب مخاطب عقب‌تر هستند.

معرفی کتاب

درمان افسردگی و اضطراب

نویسنده: دیوید برنز
مترجم: مهدی قراچه‌داغی
انتشارات: ذهن آویز

پیام آشنا: دیوید برنز در کتاب حال عالی، شیوه درمانی جدید، مؤثر و سریعی برای غلبه بر افسردگی و اضطراب ارائه می‌دهد. نویسنده حاصل چهار دهه پژوهش و بیش از چهار هزار ساعت درمان و مشاوره را در این کتاب گرد آورده است. او مدل جدیدی بر اساس تکنیک‌های درمان رفتاری-شناختی ایجاد کرده که به فرد کمک می‌کند افکار منفی را از خود دور کند و به عزت نفس و شادی دست یابد. این اثر در فهرست عناوین پر فروش آمازون قرار دارد.

دیوید برنز کتاب حال عالی (David Bums) از جمله روان‌پزشکانی بود که شیوهی درمان رفتاری شناختی (CBT) را توسعه داد و خیلی‌ها را با این مفهوم آشنا کرد. این تکنیک ترکیبی از دو شیوه رفتار درمانی و شناخت درمانی است و در درمان بیماری‌های روانی مثل اضطراب افسردگی و فوبیا مؤثرتر نشان داده و نتایج بهتری داشته. CBT شیوهی عملگرایی است و بر حل مسأله از طریق صحبت کردن تأکید دارد. درمان‌ها نشان داده که خیلی از بیماران در طی درمان احساس بهتر و زندگی شادتری پیدا می‌کنند. برنز از معتقدین داروهای ضد افسردگی موجود بود و اعتقاد داشت تأثیر چنتلین بر روی افسردگی ندارد، ضمن اینکه ممکن است حتی عوارض جانبی مهمی داشته باشد.

دیوید برنز با همین دیدگاه بود که شیوهی درمان شناختی رفتاری روی آورد و آن را برای اختلالات افسردگی و اضطراب توصیه کرد. کتاب «حال خوب» که در سال ۱۹۸۱ منتشر شد شیوه و نگاه او را به بهترین شکل نشان می‌دهد. این کتاب بیش از بیست میلیون جلد فروش داشت و اتفاقاً بزرگ در درمان محسوب می‌شد. برنز به عنوان روان‌پزشک جهان، سرشناسی محسوب می‌شود و بیماران زیادی داشته است. سال‌ها در درمان و مواجهه با موارد متعدد بیماری، باهت شده و رویکرش را توسعه دهد.

چهار سال بعد در سال ۲۰۲۰، دکتر برنز کتاب جدیدی منتشر کرد که در آن مدل تکنیک دیگری برای غلبه بر افسردگی و اضطراب ارائه می‌کند. او در کتاب حال عالی (Feeling Great) مدل درمانی TEAM (تیم‌درمانی) می‌کند. این اصطلاح از سرنام اولیه او (تست‌های) (Testing) هم‌دلی (Empathy)، تنظیم لیست (Agenda-Setting) و روش‌ها (Methods) گرفته شده. این چهار عنصر، ابزارهای تیم‌تربایی هستند و آن را از دیگر زبیراشه‌های درمان رفتاری شناختی متمایز می‌کنند. در این شیوه، ابتدا شرایط بیمار آزمایش می‌شود، در مرحله بعد تریابت با بیمار صحبت می‌کند و حرف‌هایش را می‌شنود. در مرحله سوم اهداف بیمار درک شده و برنامه‌ریزی می‌کند تا آنکه به اهداف خود تقویت کند. به سوی اهدافش پیش رود و در مرحله آخر، از روش‌های مختلف درمان شناختی رفتاری بهره خواهد برد تا اختلالات را برطرف سازد. تمرین‌ها و تکنیک‌های کتاب حال عالی کمک می‌کنند احساسات و افکار تان را بهتر بشناسید و خود را بهبود دهید.

نکوداشت‌های کتاب حال عالی
کتاب حال عالی برای هر کسی که با اضطراب و افسردگی دست‌به‌گریبان است ضروری می‌باشد. (دکتر منوی)
جز «شفقت‌انگیز» چیزی نمی‌توان گفت. دکتر برنز نابغه‌ای تمام‌عیار است و با این کار و کتابش روان‌درمانی را هزاران سال جلوتر برد. (دکتر مایکل گروتوالدس روان‌شناسی)
کتاب حال عالی به خاطر دقیق و کامل بودن، و هم‌طور لحن ساده و قانع‌کننده نویسنده‌اش، احتمالاً کتابی می‌شود که همه آن‌هایی که به دنبال متنی جامع و کامل برای درمان اضطراب و افسردگی به روش CBT هستند دائماً به آن رجوع می‌کنند. (دکتر ست گیلیان، مؤلف)

کتاب حال عالی برای چه کسانی مناسب است؟
این کتاب به کسانی توصیه می‌شود که با افسردگی و اضطراب درگیر هستند و می‌خواهند شیوه درمانی نو و مدرن را تجربه کنند.

با دیوید برنز بیشتر آشنا شوید
دیوید برنز (متولد ۱۹۴۲) روان‌پزشک، نویسنده و استاد دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد است. برنز به واسطه کتاب‌هایی که در دهه ۱۹۸۰ نوشته به شهرت رسید و بافت شده شیوه رفتار درمانی شناختی (CBT) در میان عموم شناخته شود. از مهم‌ترین و پر فروش‌ترین آثار او می‌توان به کتاب‌های «حال بد به حال خوب»، «وقتی اضطراب حمله می‌کند» و «جلسات خوب با هم» افزود. مترجم کتاب در طول چند دهه فعالیتش تلاش کرده، با شیوه‌های درمانی و تکنیک‌های جدید، به بیماران کمک کند. این رتبه غلبه کنند. او به خاطر تحقیقات و آثارش اختراعات زیادی کسب کرده، برای مثال جایزه پت برای تحقیقات رفتاری و جایزه نامجن روان‌شناسی آمریکا.