کافه کتاب

چگونه کمال گرا نباشیم؟

نویسنده: استفان گایز
مترجم: نرگس محمدی
انتشارات خشنود

پیام آشنا: کتاب چگونه کمال گرا نباشیم؟ اثر استفان گایز نویسنده کتاب معروف خرده‌عادت‌ها، راهی جدید به سوی خودباوری، زندگی بدون ترس و رهایی از کمال‌گرایی به شما نشان می‌دهد.

درباره کتاب چگونه کمال‌گرا نباشیم؟

شاید فکر کنید کمال‌گرا بودن صفت خیلی خوبی است ولی واقعیت این است که این صفت می‌تواند آسیب‌های جدی به شما بزند. اما کمال‌گرایی چیست و چگونه در انسان ایجاد می‌شود؟

از سال‌های ابتدایی زندگی یک کودک به او گفته می‌شود که داخل خطوط رنگ‌آمیزی کند و اگر از خط بیرون بزند، به او می‌گوییم که نقاشی‌اش غیرقابل قبول است. این همان کمال‌گرایی و همان طرز فکر محدود کننده است. برخلاف آن، معمول گرایی به ما اجازه می‌دهد که بیرون از خطوط و حدودحدود از پیش تعیین شده، رنگ‌آمیزی کنیم، آن جا که موفقیت‌های رسیدن به موفقیت بی‌شمار است. اشتباهات مجازند و قضاوت در مورد نحوه به حقانق می‌رسد.

کمال‌گرایی، در دنیایی پر از ناکامی‌ها، همچون تله‌ای است که انسان را گرفتار توهم برتر بودن کرده و او را از قدمی به جلو برداشتن بازمی‌دارد. شاید فکر کنید ایده‌ای آرمانی است، اما فقط فکری بازدارنده است. فکر برتر بودن و در حد کمال بودن، آن چنان ذهنتان را اسیر خود می‌کند که از ترس آن که نتوانید آنچه در ذهن دارید را در حد کمال اجرا کنید، حتی قدمی هم در آن مسیر بر نمی‌دارید. این طرز فکر، همان مانعی است که نویسنده این کتاب و با بسیاری از افراد را برای سال‌ها در یک نقطه نگاه داشته است. تصویر زیر کاریکاتوری از مجله نیویورکر است که به خوبی بلایی که کمال‌گرایی بر سر آدم می‌آورد، نشان می‌دهد!

استفان گایز، نویسنده کتاب چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ چگونه کمال‌گرا نباشیم؟، از مسیری که برای مقابله با کمال‌گرایی طی کرده، می‌گوید و تجربیات خود را با ما به اشتراک می‌گذارد.

همه چیز برای گایز از آن جا شروع شد که هدف بزرگ فجام ۵۰ حرکت شنای روی زمین را از ذهن خود پاک کرده و تصمیم گرفت به جای برداشتن لقمه‌ای فوق‌العاده بزرگ، آن را به چندین لقمه کوچک‌تر و قابل هضم‌تر تقسیم کند به جای آن که در روز تمرینات‌ش را به شرایط ایده آل رفتن به باشگاه، پوشیدن لباس ورزشی و داشتن بهترین شرایط روحی و جسمی محدود کند، همان‌جا روی تختخوابم بدون هیچ پیش شرط ذهنی و ایده‌ای آرمانی، شروع به فجام حرکت شنای روی زمین می‌کند و فقط تصمیم می‌گیرد به جای خیال‌پردازی و ترتیب دادن شرایطی در حد کمال، بسیار ساده و هر کجا که هست، فقط شروع به انجام کار و با تمرین کند و فقط شروع کند!

با استمرار این حرکت و جایگزین کردن ایده «معمولی بودن» و هر شرایط معمولی کاری را انجام دادن» با «هر حد کمال بودن» و «هر شرایط حد کمال کاری را انجام دادن»، شاهد پیشرفت‌های بسیاری در زندگی‌اش بود. پس از آنکه متوجه شد مشکل متوقف ماندن، از طرز فکر خودش ریشه گرفته بود، تصمیم گرفت ایده‌ظالبی «معمولی بودن» را ایده دیگران منتقل کند و راهکارهای عملی خود را با تمام کسانی که با چنین طرز فکر محدود کننده‌ای دست و پنجه نرم می‌کنند، به اشتراک بگذارد.

می‌توان گفت گایز چاره «مشکل کمال‌گرایی» را در به‌کارگیری راهکار «خرده‌عادت‌ها» می‌داند تفاوت راهکارهای او با دیگر راهکارهایی که این روزها توسط نویسندگان و سخنرانان دیگر ارائه می‌شود این است که او عمل کردن را راه رسیدن به هدف می‌داند و نه با انگیزه شدن را. سال‌هاست که در مورد راهکارهای انگیزشی بسیار شنیده ایم اما مشکل اینجاست که چطور خود را با انگیزه کنیم؟ و آیا می‌توان برای رسیدن به هدفی بلند مدت، هر روز در پی جرقه‌ای احساسی و انگیزشی باشیم تا خود را تشویق به انجام کاری کنیم؟ استفان گایز از شما می‌خواهد که برای قدمی برداشتن منتظر انگیزه نباشید. فقط از جای خود برخیزید و کاری را شروع کنید.

کتاب چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ به تک تک دغدغه‌ها و موانع فکری یک کمال‌گرا می‌پردازد و برای هر کدام، چندین راه‌حل آسان و عملی ارائه می‌دهد. انتظارات غیروقعی، نشخوار ذهنی، نیاز به تایید شدن، نگرانی از ارتکاب اشتباه و غیره، از جمله محدودیت‌های ذهن یک کمال‌گرا است. اینکه بدانید مشکل‌تان کمال‌گرایی است و نگرش‌تان را نسبت به نحوه انجام کارها تغییر بدهید (طرز فکر دوگانه به جای قیاسی)، همان راه‌حل کلیدی است که نگرانی از ارتکاب اشتباه را در وجودتان از بین می‌برد. با راهکار تنظیم معیارها، می‌توانید اعتماد به نفس تان را بالا ببرید و با انجام حرکت شورش، نیازی به تایید را در وجودتان می‌کشید تا از زندگی خود را آگنده که خاص خودتان است، برگزینید و لذت دستیابی به موفقیت با برداشتن گام‌هایی آهسته اما پیوسته را فدای ایده پوچ کمال‌گرایی نکنید.

استفان گایز در ۹ فصل اول با جزئیات کامل به مفاهیم می‌پردازد تا بتوانید آن‌ها را بفهمید و در فصل آخر، تمام راه‌حل‌های عملی و کاربردی را جمع بندی، طبقه بندی و خلاصه می‌کند. همین باعث می‌شود بتوان به سرعت به کتاب مراجعه کرد.

کتاب چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ مورد توجه و تحسین منتقدان و کاربران گودریدز و وبلاگ‌ها و مجلات زیادی بوده است.

خواندن کتاب چگونه کمال‌گرا نباشیم؟ را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

اگر فکر می‌کنید شما هم به مشکل کمال‌گرایی دچار هستید و این مشکل جلوی پیشرفتتان را گرفته است، حتما این کتاب کاربردی را بخوانید و به توصیه‌هایش عمل کنید.

درباره استفان گایز

استفان گایز، بلاگر، نویسنده و کارآفرین بین‌المللی است که کتاب خرده عادت‌هایش از پرفروش‌های دنیای موفقیت بوده و مدت‌ها در لیست پرفروش‌های آمازون و نیویورک تایمز قرار داشته است. کتاب‌های گایز تاکنون به ۱۸ زبان دنیا ترجمه شده‌اند. او تردید دیرزیی دنیا زندگی می‌کند.

پیام تبریک وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی به رئیس جمهور منتخب

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در پیامی، انتخابات ریاست جمهوری را تبریک گفت.

به گزارش پیام آشنا، به دنبال پیروزی مسعود پزشکیان در چهاردهمین انتخابات ریاست جمهوری ایران، محمدمهدی اسماعیلی - وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی - در پیامی نوشت:

انتخابات زودهنگام ریاست جمهوری در میان بهت و اندوه از شهادت آیت‌الله رئیسی در دو هفته پیاپی برگزار شد. به منتخب مردم ایران، دکتر مسعود پزشکیان تبریک عرض می‌کنم و از همه دست‌اندرکاران انتخابات به ویژه همکارانم در وزارت کشور که آرمان ملموریت دولت مردمی را در نهایت امانت و پاکدستی به اتمام رساندند خدا قوت می‌گویم. برنده انتخابات رهبری حکیم و فرزانه و امت قهرمان ما بودند که خواب دشمنان برای کاهش مشروعیت مردمی نهضت امام راحل(ره) و نظام برساخته آن را بار دیگر آشفته کردند.

چراغی را که ایزد بر فروزد
گر او باد پف کند ریشش بسوزد

چهارهزار اثر به دبیرخانه جشنواره رسانه‌های ایران رسید

معاون امور رسانه‌ای و تبلیغات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی از ارسال حدود چهار هزار اثر به دبیرخانه بیست و دومین دوره جشنواره رسانه‌های ایران خبر داد و گفت: جشنواره روزنامه‌نگاران تراز انقلاب اسلامی که یادبود مرحوم «رضا مقدسی» است را به این نیت ایجاد کردیم که جزو جشنواره‌های فجر قرار بگیرد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایرنا فرشاد مهدی‌پور درباره برنامه‌های وزارتش در حوزه جشنواره رسانه‌های ایران خبر داد و گفت: جشنواره روزنامه‌نگاران تراز انقلاب اسلامی که یادبود مرحوم «رضا مقدسی» است را به این نیت ایجاد کردیم که جزو جشنواره‌های فجر قرار بگیرد.

مهدی‌پور گفت این رویداد را در سال گذشته در روز سیزدهم بهمن و امسال ۱۴ یا ۱۵ بهمن برگزار می‌کنیم و نیت ما این است که این رویداد از آنجایی که متناسب با وضعیت انقلاب اسلامی و دهه فجر نیز است در چنین زمانی برگزار شود.

وی خاطرنشان کرد: عنوان فجر برای این جشنواره نگاشته‌ایم اما مکاتبه‌ای که با وزیر فرهنگ داشتیم و رفت و برگشت صورت گرفت به عنوان رویدادهای مرتبط با دهه فجر این را اعلام کردیم و برگزار می‌کنیم.

مهدی‌پور یادآوری کرد: قبل از آن هم رویداد دیگری به عنوان یادمانت زبان فارسی داریم که اواخر و یا اوایل بهمن برگزار می‌شود. تلاش کردیم چند رویداد متناسب برگزار شود. سال گذشته هم این رویداد را انتهای بهمن برگزار کردیم که به موضوع ارتباط پیدا کند.

عنوان رویداد اصلی حوزه رسانه در روز خبرنگار آن را مجزا خواهیم کرد.

تمدید چند روزه برای ارسال اثر به جشنواره رسانه‌های ایران

وی با بیان این که فراخوان جشنواره هم ثبت شده است، خاطرنشان کرد: تا به امروز حدود چهار هزار اثر به دبیرخانه جشنواره رسیده است. به دلیل مسائل انتخابات و موضوعات مرتبط با آن، یک تمدیدی در فراخوان برای دو سه روز آینده داشتیم.

معاون وزیر فرهنگ گفت: در ۱۷ مرداد امیدواریم این رویداد را به صورت متمرکز بتوانیم برگزار کنیم و با گروه‌های مختلف ارزیابی اولیه را انجام می‌دهند و به صورت منسجم دهه اول مرداد به پایان ارزیابی‌ها می‌رسیم.

وی خاطرنشان کرد: در استان‌ها نیز، تعداد قابل توجهی رویداد موازی برای این موضوع (رسانه) برگزار می‌شود. به لحاظ تقویم مناسبت‌ها، مناسبت‌های بهار ما تمام شده و مناسبت تابستان هم همین رویداد روز خبرنگار است که به سرانجام خواهد رسید.

معاون وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی خاطرنشان کرد: رویدادهای بعدی هم در پاییز و زمستان برگزار می‌شود که مدیران و مسئولان وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در دولت آتی این برنامه‌ها را تعقیب می‌کنند. وی همچنین درباره این که آیا جشنواره فجر گونه‌ای هم برای رسانه در نظر گرفته شده است؟ اظهار کرد: جشنواره روزنامه‌نگاران تراز انقلاب اسلامی که یادبود مرحوم رضا مقدسی است را اساسا به این نیت ایجاد کردیم که جزو جشنواره‌های فجر قرار بگیرد.

مهدی‌پور گفت: این رویداد را در سال گذشته در روز سیزدهم بهمن و امسال ۱۴ یا ۱۵ بهمن برگزار می‌کنیم و نیت ما این است که این رویداد از آنجایی که متناسب با وضعیت انقلاب اسلامی و دهه فجر نیز است در چنین زمانی برگزار شود.

ارزیابی آثار از اواخر هفته پیش رو

مهدی‌پور درباره بررسی آثار ارسال شده به دبیرخانه جشنواره گفت: بعد از این که آثار برسد از اواخر همین هفته ارزیابی آنها شروع می‌شود و چون امسال طیف متنوعی از موضوعات، به همراه موضوعات جدیدتری اعلام شده و رسانه‌های اجتماعی، محصولات و گروه‌هایی دیگر تولید محتوا را پوشش می‌دهد، وی علت این موضوع را بیحاد شوک به بازار توسط برخی تجار عنوان کرد و گفت: طی این مدت بازار در رکود نسبی به سر می‌برد و برخی موقع تجار و فروشندگان برای ایجاد شوک به بازار، قیمت‌ها را افزایش می‌دهند اما بعد از مدتی قیمت‌ها کاهشی می‌شود.

بنابی در ادامه پیش‌بینی کرد که طی هفته آتی شاهد تغییر قیمت در برخی کالاها خواهیم بود و قزود در هفته جاری قیمت کافئد در حدود ۴۰ تا ۵۰ هزار تومان در برخی اقلام افزایش داشت که معتقدم در هفته آینده دوباره کاهش خواهد داشت.

برهمین اساس، در آخرین روز معاملات بازار هر بند کافئد تحریر ۷۰ گرمی ۷۰ و ۱۰۰ یکصدبیلیون و ۲۷۰ هزار تومان در بازار و هر بند کافئد چینی ۷۰ گرمی ۶۰ در ۹۰ نیز ۹۷۰ هزار تومان در بازار خرید و فروش می‌شود. کافئد ۸۰ گرمی اما تغییری داشته و هر بند کافئد ۷۰ در ۱۰۰، ۸۰ گرمی یکمیلیون و ۵۸۰ هزار تومان عرضه شده و سایز ۶۰ در ۹۰ کافئد ۸۰ گرمی نیز بندی یکمیلیون و ۲۸۰ هزار تومان است.

میانگین قیمت کافئد کلاسه نیز حدود ۵۲ هزار تومان است. به‌طوری که مقوای پشت طوسی شیت ۳۵۰ گرمی کیلویی ۲۵۰ هزار تومان، ۱۸۰ گرمی کیلویی ۳۱۴ هزار تومان، ۲۳۰ گرمی کیلویی ۲۹۸ هزار تومان و ۲۵۰ گرمی کیلویی ۲۹۰ هزار تومان در بازار موجود است. کافئد کلاسه سایز ۹۰ گرمی ۷۰ در ۱۰۰ نیز کیلویی ۵۱۵ هزار تومان، ۱۲۸ گرمی کیلویی ۵۱۵ هزار تومان، ۲۵۰ گرمی کیلویی ۵۴۰ هزار تومان و ۳۰۰ گرمی کیلویی ۵۱۵ هزار تومان در بازار عرضه شده است.

بر اساس این گزارش، هر کیلو مرکب کلاسه خارجی نیز به تناسب برند و کشور سازنده از ۳۴۵ تا ۴۴۰ هزار تومان، هر کیلو مرکب کلاسه ایرانی رنگی ۳۰۰ هزار تومان و هر کیلو مرکب کلاسه مشکی ۲۴۵ هزار تومان، هرکیلو مرکب تحریر رنگی ایرانی، ۲۳۰ هزار تومان و هرکیلو مرکب تحریر مشکی ایرانی نیز به قیمت ۱۸۶ هزار تومان در بازار قیمت‌گذاری شده است.

همچنین اتکل تورو و پیل نیز حدود ۱۲۰ تا ۱۲۵ هزار تومان خرید و فروش می‌شود. زینک دو رنگی چینی نیز حدود ۸۷ تا ۹۲ هزار تومان در بازار عرضه شده است. هر کیلو چسب سرد ایرانی نیز حدود ۱۱۵ هزار تومان و چسب کرم کیلویی ۲۵۰ هزار تومان است.

تحرک تابستانی بازار کاغذ

نگاهی به بازار مواد اولیه مورد نیاز اعالی چاپ و نشر نشان‌دهنده نوسان قیمت کالاها بین ۲۰ تا ۴۰ هزار تومان در کافئد و سایر مواد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایبنا، طی هفته‌های اخیر بهای کاغذ و سایر ملزومات مورد نیاز فعالان صنعت چاپ با نوسان قیمت زیر ۵۰ هزار تومان همراه بوده است.

حسین بنابی، کاغذفروش قدیمی بازار با اشاره به نوسانات محدود بهای کاغذ و مقوا طی هفته‌های اخیر، عنوان کرد: طی هفته‌های اخیر شاهد تغییر قیمت‌های مختلف در بازار بودیم که در برخی موقع سیر قیمت‌ها نزولی و بعضی موقع صعودی بود.

جشن کهن و باستانی تیرگان ریشه عمیق در گذشته ایرانیان دارد

رئیس پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری با اشاره به اینکه جشن کهن و باستانی تیرگان ریشه عمیق در گذشته ایرانیان دارد گفت: آرش کمانگیر نمادی از صلح و دلیری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میراث‌آرید همایش بزرگداشت تیرگان، جشن کهن و باستانی مردم ایران و جشنواره آرش کمانگیر همراه با مراسم یادبود استاد برجسته فرهنگ و ادب مازندران مرحوم فرهود جلالی در پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری برگزار شد.

مصطفی دیهیم‌لول رئیس پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری، در این مراسم با اشاره به اینکه جشن کهن و باستانی تیرگان ریشه عمیق در گذشته ایرانیان دارد، گفت: امروز از گذشتگانی چون آرش، سیاهبن مرد آزاده، و خیلی از افرادی که در تاریخ این سرزمین آرش مسلک بودند یاد می‌کنیم. او افزود به عنوان یک باستان‌شناس که تاریخ این کشور را خوانده و لمس کرده می گویم که ایران به دلیل موقعیت جغرافیایی‌اش همواره در مسیر تاخت و تازهای فراوان بوده و گردان و دلیران زیادی بودند که در مقابل دشمنان این سرزمین ایستاده‌اند.

رئیس پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری تصریح کرد: امروز در میان اقوام ایرانی، مردمان خطه زاگرس، لرستان، بلوچ و ... تفنگ اهمیت بسیاری دارد و داستان‌های زیادی در خصوص تفنگ و دلیری وجود دارد و کمی که عقب‌تر می‌رویم می‌بینیم که این تفنگ تبدیل به کمان می‌شود. او در ادامه با اشاره به برگزاری نمایشگاهی با عنوان «کمان سلطنتی» در گذشته توسط وی که با هدف انتقال اهمیت کمان ایران به مخاطب با مشاوره و راهنمایی‌های استاد شاهرخ رزمجو و وستا سرخوش در انتخاب آثار انجام شده از وجود این مضمون در برخی از نقش برجسته‌های آثوری سخن گفت و افزود: آشوریان حکومت‌های هولناکی داشتند و تصویرهایی که شاهان آشوری بر سنگ‌ها و کتیبه‌های مختلف دارند از حملات آنان به سرزمین‌های مختلف همچون خوزستان و ایلام حکایت دارد. در یکی از این نقش برجسته‌ها که در موزه بریتانیا قرار دارد، افسر آشوری می‌خواهد سر پادشاه ایلام را از تنش جدا کند، موی پرمرد را گرفته و شاه را مجبور می‌کند پیش از قتل کمان شاهی که نشان شرافت یک مرد است را با خنجرش ببرد. وجود این موضوع ۸۰۰-۹۰۰ سال پیش از میلاد گویای اهمیت کمان است. دیهیم‌لول تصریح کرد: جلوتر که بیاییم روی مقبره و آرامگاه‌های شاهان هخامنشی می‌بینید که شاه در مقابل آن‌ها با کمان به تصویر کشیده شده، روی سکه‌های هخامنشی و در سکه‌های

اشکانی نیز مشاهده می‌کنید که بدون استثنا کمان در دست شاه است، پس تیر و کمان اهمیت بسیار زیادی برای مردان و جنگاوران ایرانی در دفاع از هست و نیست شان داشته و آرش نمادی از این دلیری و نمادی از صلح است.

رئیس پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری عنوان کرد: در طول تاریخ می‌بینیم که ایرانیان در کمتر زمانی آغازگر جنگ بودند و اغلب از خویش دفاع کرده‌اند اینها واقعیت‌هایی است که در تاریخ وجود دارد و اسیدواریم که در آینده هم شاهد صلح، رونق و شکوفایی در سرزمین‌مان و در سطح جهان باشیم. دیهیم‌لول در پایان با قدردانی از برگزارکنندگان و شرکت‌کنندگان در آن را رهنما خواهد کرد در تمام فراز و فرود ایران این دلاوری‌ها قابل نظاره است.

مهرداد قدردان پژوهشگر حوزه فرهنگ و تمدن ایران نیز در این مراسم با اشاره به اینکه در جشن تیرگان با پرده بارانی تیشتر، برگذاشت تیر و یادشاشت آرش کمانگیر که نسبت به مهیمن دارد، به تشریح حماسه آرش از وجوه مختلف پرداخت.

در ادامه، امیلیا ترسیسیاس عضو هیات علمی گروه انسان‌شناسی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران موضوع تیرگان در میان ارمنیان ایران و ارمنستان، و اردلوار را مطرح کرد و گفت: اعتقادات از هر نوع وقتی همراه با اجرای مراسم بصورت گروهی باشد به اتحاد اجتماعی خواهد انجامید.

او افزود: وارتلوار جشنی منسوب به گل سرخ پس از برداشت محصول و مجالی برای ستایش آب و طبیعت در گرماگرم فصل تابستان است. پاشینین آب در این مراسم همه مردم را به یکسان خنک می‌کرد و آنها را در مقام مساوی قرار می‌داد. از روز شنبه یعنی یکروز پیش از وارتلوار مردم برای آن تدارک می‌دیدند و همه افراد زن، مرد، پیر و جوان در آن سهم داشتند. تهیه خوراکی توسط زنان صورت می‌گرفت، قربانی کردن گوسفند، روشن کردن آتش و درست کردن کباب وظیفه مردان و انجام رقص، آواز و مشاعره سهم دختران و پسران جوان بود.

نادعلی فلاح مردم‌شناس و محقق فرهنگ عامه از مازندران به فلسفه وجودی آیین تیرماه سیزده شو در مازندران اشاره کرد و گفت: در این شب بنا بر سنت پیشینیان آیین لال زن شو یا کتک خوردن از لال برگزار می‌شود که در آن فردی که به خوش قدمی در منطقه خود معروف است با لباس مبدل وارد خانه می‌شود این فرد به عنوان لال که نمی‌بایست حرف بزند یا شیش (ترکه) که به دستش دارد به آرامی به افراد می‌زند که اهالی بر این باورند که لال هرکسی را بزند تا سال دیگر مریض نمی‌شود. بیشتر مواقع لال سراغ زنان نازا، دختران دم بخت، حیوانات نازا و درختان بی میوه می‌رود.

مریم قاسم‌پور عضو هیات مدیره کانون فرهنگی هنری دلیا نیز به ارائه گزارش جشنواره «آرش کمانگیر» جان خود را بر چله نهاد برای ایران» پرداخت و با اشاره به اینکه همواره در این سرزمین آرش‌هایی بودند که جانشان را فدای میهن کردند گفت: در نمایشگاه نقاشی آرش کمانگیر ۱۵۰ اثر شرکت کردند که ۱۰۰ اثر پس از داوری پذیرفته شدند. از بین آثار ۸ اثر در بخش بزرگسال و ۷ اثر در بخش کودکان برگزیده شدند.

سید مهدی کوهبر استاد باستان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس در ادامه این مراسم که به بزرگداشت استاد برجسته فرهنگ و ادب مازندران، مرحوم فرهود جلالی کندلوسی اختصاص داشت در بیان سجایای اخلاقی مرحوم جلالی گفت یافتن انسان‌هایی شبیه به فرهود کاری بسیار دشوار است. او به معنای واقعی و اخص کلمه عاشق ایران، مازندران و اقوام ایرانی بود او همواره می‌گفت غم همراه انسان است و شادی را باید خلق کرد. فرهود آزاده بود و جامعه ما به چنین افرادی نیاز دارد.

او افزود: تا فرهنگ ایران زنده است فرهود نیز زنده است. فرهود می‌خواست با خلق شادی به مردم بیاموزد که فرهنگ ما با شادمانی همراه است. امیدوارم بتوانیم با اقدامات به جا و موثر در این حوزه بتوانیم در باز زنده سازی تمدن غنی ایران گامی برداریم تا جوانان امروز را که به شدت از فرهنگ گریزان هستند به آن علاقمند سازیم.

سید حسن موسوی چلک رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران نیز در ادامه با یاد خاطراتی از استاد فرهود و جلالی گفت: با فرهود از کودکی در دیک روستا بزرگ شدیم. در کنار عضویت در موسسه پارپیرار به واسطه مسئولیت در انجمن مددکاران اجتماعی ایران که سرود آن را فرهود سروده است با هم ارتباط دوستی و کاری داشتیم.

او با بیان اینکه سلامتی نعمت بزرگی است که تا آن را از دست ندهی قدرش را نخواهید داشت، افزود: مهربانی و خود مراقبتی دو ستون سلامتی هستند یکی از عوامل خود مراقبتی شاد زیستن بود که مرحوم جلالی به آن معتقد بود و تمام زندگی‌اش وقف این بود که کارهای برای ایجاد ترویج مهربانی انجام دهد شعار او این بود: آری آری شاد بودن به همین آسانی است. این مراسم، با اجرای برنامه آیینی تیرگان، زرتشتیان ایران، نی‌نوازی استاد دیوسالار، تلهنوازی، تقدیر از برگزیدگان جشنواره آرش کمانگیر، پیشکسوتان حوزه کودک و میراث فرهنگی و مطالعات آیین‌های ایرانی و همسر و دختر مرحوم استاد فرهود جلالی، اجرای قصه گویی توسط لیلا کفاش زاد و افتتاح نمایشگاه آرش کمانگیر صورت پذیرفت.

همایش «بزرگداشت جشن کهن و باستانی تیرگان و جشنواره آرش کمانگیر» توسط پژوهشکده مردم‌شناسی پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری، موزه ملی ایران، انجمن زرتشتیان تهران، سازمان فرهرخ انجمن مددکاران اجتماعی ایران، کانون فرهنگی هنری دلیا، انجمن آوای نصر ایرانیان، موسسه پارپیرار برگزار شد.

سینمای ایران

گیشه سینما همچنان در دست فیلم‌های کمدی

فروش سینماهای ایران در هفته دوم تیر اعلام شد.

پو علی سینماهای کشور در هفته دوم تیر اعلام شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی موسسه سینماشهر، فروش سینمای ایران از نهم تا یازدهم تیرماه به بیش از ۲۵ میلیارد و ۷۳۹ میلیون تومان رسید و همچنین در این هفته ۶۸۲ هزار و ۵۵۲ نفر به تماشای فیلم‌های اکران شده نشستند.

فیلم‌های سینمایی «کتراکت ۳» با فروش بیش از ۱۷ میلیارد و ۷۹۲ میلیون تومان، «خجالت نکش ۲» با فروش بیش از ۹ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان، «صالح خوبی» با فروش بیش از ۲ میلیارد و ۵۰۵ میلیون تومان، «هست عشق» با فروش بیش از ۲ میلیارد و ۳۱۴ میلیون تومان و «حل گربه» با فروش بیش از یک میلیارد و ۵۶۹ میلیون تومان به ترتیب رتبه‌های اول تا پنجم و فروش میلیاردی جدول فروش نهم تا پانزدهم تیرماه بودند.

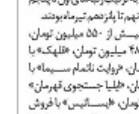
فیلم‌های «خطرآلود» با فروش بیش از ۵۵۰ میلیون تومان، «جی‌بین» با فروش بیش از ۴۸۹ میلیون تومان، «تلهک» با فروش بیش از ۳۷۰ میلیون تومان، «رویت ناتمام سیما» با فروش بیش از ۲۵۲ میلیون تومان، «لیلا جستجوی قهرمان» با فروش بیش از ۱۲۴ میلیون تومان، «اسپانیس» با فروش بیش از ۷۱ میلیون تومان، «شور عشقی» با فروش بیش از ۷۱ میلیون تومان، «آبی روشن» با فروش بیش از ۵۱ میلیون تومان، «طمان غرب» با فروش بیش از ۴۲ میلیون تومان و «جیس مجره» با فروش بیش از ۳۳ میلیون تومان در رتبه‌های ششم تا پانزدهم جدول فروش هفته گذشته جای گرفتند.

همچنین سینمای ایران، سه‌شنبه پنجم تیرماه با فروش بیش از ۱۰ میلیارد و ۸۲۲ میلیون تومان و ۱۶۵ هزار و ۱۹۲ نفر، پرفروش‌ترین و سه‌شنبه ۱۲ تیر با ۲۲۴ هزار و ۳۲۶ نفر، پربیننده‌ترین روز سینما در هفته گذشته بودند.

تلویزیون چه خبر

برنامه محرمی «از سر گذشت» با تغییر برمی گردد

سیدمحمدمهدی خاموش و مدیر شبکه نسیم و حجت‌الاسلام دکتر هادی صافتی، رئیس مرکز توسعه حل اختلاف قوه قضاییه، با حضور در توکیشن برنامه محرمی «از سر گذشت» از روند تولید فصل دوم این برنامه بازدید کردند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی معاونت سیما، خوشبو در این بازدید گفت: توکیشن دوستانه با عوامل این برنامه ملتست و در جریان روند تولید و چگونگی انتخاب مهمان‌ها برای هر قسمت قرار گرفت و ضمن خداقوت به تیم سازنده، نکاتی را برای موفقیت بیشتر فصل دوم، گوشزد کرد.

در این دیدار، حجت‌الاسلام دکتر هادی صافتی، رئیس مرکز توسعه حل اختلاف قوه قضاییه هم حاضر بود. او ضمن تبریک به عوامل، بابت موفقیت فصل اول و آغاز تولید فصل دوم، صحبتی با تیم برنامه‌ساز داشت. در این گفت‌وگو بر وجود تمایز برجسته «از سر گذشت» با دیگر برنامه‌های این حوزه و مهمانان ویژه و قصه‌های خاص‌شان، تاکید و از تغییرات دکور در فصل دوم، استقبال کرد.

«از سر گذشت» برنامه مذهبی شبکه نسیم، که سال گذشته، فصل اول آن روانه آنتن شد و پربیننده و موفق بود، چند روزی است که تولید فصل دوم خود را برای ماه‌های محرم و سفر فصل که ایام عزای ائمه‌اطهار و یاران باوفای ایشان است، آغاز کرده.

«از سر گذشت» در ۶۰ قسمت، هر شب از شبکه نسیم پخش خواهد شد. ساعات و دقعات پخش این برنامه‌ها با اطلاع‌رسانی می‌شود.

سینمای جهان

دیمین شزل پاییز بار دیگر روی صندلی کارگردانی می‌نشیند

تولید فیلم بعدی دیمین شزل پاییز امسال شروع می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ورنل آف ریبل، ماه آوریل، دیمین شزل ساخت فیلم بعدی خود را با پارامونت نهایی کرد. از این فیلم که گفت شده نقشش در یک زندان می‌گذرد عنوان درامی با بودجه متوسط یاد شده است.

«جلال» آخرین فیلم شزل بود که با بودجه نزدیک به ۱۰۰ میلیون دلاری ساخته شده و ۴۳ میلیون دلار فروخت و در نهایت ۸۷ میلیون دلار به پارامونت ضرر زد. هرچند در کمال تعجب این فیلم در فرانسه فیلم موفقی بود و هم نظر منتقدان را جلب کرد و هم تماشاگران را به سینماها کشاند.

زمستان شزل گفت نگارش یک فیلمنامه جدید را به پایان برده اما نمی‌داند پس از نوفوق بودن «جلال» هالیوود چگونه از وی استقبال می‌کند. شزل در مقام کارگردان سازنده «ضربه شلاق» «لالاند» و «نخستین لسان» است و باید گفت «جلال» گرچه مشکلاتی داشت اما دید سینمایی عالی و دیوانه‌کننده آن شایسته چنین مخاطفتی نبود. این کارگردان ۳۶ ساله که تحصیلات سینمایی خود را در دانشگاه هاروارد فجام داده فعالیت رسمی خود را از سال ۲۰۰۸ آغاز کرده است. وی که اغلبا بیشتر فیلمنامه‌های آثار درجه ۲ ترساک را بازنویسی می‌کرد تا بتواند درامدی داشته باشد، نخستین فیلم خود را با عنوان «کای و منطین روی نیمکت پارک» در سال ۲۰۰۹ ساخت و توانست نام خود را مطرح کند. اولین موفقیت جدی شزل سال ۲۰۱۴ و با ساخت فیلم «پوبلش» با حضور شلاق و رقم خورد که قدم‌زدی استاکاریای بهترین فیلمنامه، بهترین فیلمنامه اقتباسی، بهترین بازیگر نقش مکمل مرد، بهترین صدابرداری و بهترین تدوین کسب کرد و به جز ۲ مورد اول، بقیه جوایز را به دست آورد.