کافه کتاب

رفتاردرمانی دیالکتیکی برای افسردگی و اضطراب

نویسندگان: توماس مارا
مترجم: احمد کربلایی محمدمیگونی، طاهره باغانی
انتشارات ارجمند

پیام آشنا: کتاب رفتاردرمانی دیالکتیکی برای افسردگی و اضطراب نوشته توماس مارا و ترجمه احمد کربلایی محمد میگونی و طاهره باغانی است و نشر ارجمند آن را منتشر کرده است.

درباره کتاب رفتاردرمانی دیالکتیکی برای افسردگی و اضطراب

اگرچه مقابله با افسردگی و اضطراب خیلی سخت نیست، پژوهش‌های یافتنی تخمین زده‌اند که بیشتر از ۶۰ درصد از افرادی که از افسردگی رنج می‌برند، هرزمان ممکن است برخی از اختلال‌های اضطرابی را نیز تجربه کنند. اگر شما در این گروه قرار دارید، کاملاً معمولی است که عمیقاً احساس بی‌ارزی و بی‌انگیزه بودن کنید و استرس و اضطراب قابل توجهی را نیز تجربه کنید. با گرفتارشدن بین فشار و کشش این دو وضعیت، درمی‌یابید که شناخت و مقابله با هیچ‌یک از آنها آسان نیست. کتاب رفتاردرمانی دیالکتیکی برای افسردگی و اضطراب با استفاده از فنون مؤثر رفتاردرمانی دیالکتیکی و انطباق آن با نیازهای خاص افرادی که از هزمانی افسردگی و اضطراب رنج می‌برند، ابزار قدرتمندی برای بیرون آمدن از این شرایط را پیشنهاد می‌دهد.

رفتاردرمانی دیالکتیکی برای افرادی طراحی شده است که امید و معنا را در زندگی ازدست داده‌اند. افرادی که خود کارآمدی‌شان را در زندگی زیر سؤال می‌برند، کسانی که هیجان‌های خود را غیرقابل تحمل می‌دانند و خود را در حال فرار یا اجتناب از جنبه‌های مهمی از زندگی درمی‌یابند. رفتاردرمانی دیالکتیکی ممکن است همان ابزاری باشد که شما برای رهایی از اضطراب و افسردگی به دنبال آن بودید. تمرین‌های گام‌به‌گام، فنون و کاربرگ‌های این کتاب کار، تعارض‌های درونی درنداکی را که ممکن است تحت شرایط اضطراب یا افسردگی به وجود آیند را شناسایی می‌کند سپس با کمک مداوم یا یکسری آزمایش‌ها، به شما کمک می‌شود تا توانایی تأثیر این تعارض‌ها و گستره هیجان‌هایی که کار و زندگی شما را تحت تسلط گرفته‌اند، به صورت مؤثری کاهش دهید.

این کتاب فنون ذهن‌آگاهی را که به قرار اجازه می‌دهد تا در دنیا بهتر با تغییرات سازگار شوند، توضیح می‌دهد. همچنین تفاوت بین نشانه‌های تهدید و نشانه‌های ایمنی و شناسایی و واکنش به آنها را که به‌صورت سازنده‌ای می‌تواند اثر اضطراب یا افسردگی را کاهش دهد، آموزش می‌دهد. این کتاب از طریق اینکه به چه صورتی خودارزیابی‌های منفی را پایش و محدود کنید و چگونه بهترین مقابله را با تجربه منفی دانسته باشید، مجموعه ابزار مؤثری را برای کنترل همبودی اضطراب و افسردگی به شما می‌دهد.

دکتر توماس مارا (Ph.D) رئیس مرکز رفتاردرمانی دیالکتیکی در مونتری کالیفرنیا و مؤسس و مدیر شبکه سلامت روانی و مرکز سلامت روان پزشکی مونتری است.

دکتر احمد کربلایی محمدمیگونی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی کرج و دکتر طاهره باغانی، مدرس دانشگاه این کتاب را ترجمه کرده‌اند و دکتر سیدمجتبی جزایری ویراستاری کرده است.

مجوز رسمی کپی‌رایت ترجمهٔ فارسی این کتاب از سوی انتشارات نیوهاربینگر به کتاب ارجمند واگذار شده است.

خواندن کتاب رفتاردرمانی دیالکتیکی برای افسردگی و اضطراب را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به پژوهشگران رشته روان‌شناسی و کسانی که از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند پیشنهاد می‌کنیم.

بخشی از کتاب رفتاردرمانی دیالکتیکی برای افسردگی و اضطراب

«اگر این احساس‌ها را همزمان دارید، احتمالاً دچار اضطراب و افسردگی مختلط هستید، نعظمهٔ افسردگی یا اضطراب بلکه هر دو را بطور همزمان تجربه می‌کنید. در گذشته، ما این حالت را افسردگی آشفته می‌نامیدیم. این اصطلاح، به معنی از دست دادن انرژی و ابتکار عمل همراه با فشار روانی و اضطراب قابل توجه است. هنگامی که هر دو اختلال را در یک زمان داشته باشید، کارشناسان این حالت را افسردگی و اضطراب مختلط می‌نامند.

به دلیل اینکه افسردگی و اضطراب، نشانه‌ها و علائم مشترک فراوانی دارند، می‌توانند به‌راحتی غلط تعبیر شوند. از آینده وحشت دارید، پیش‌بینی و انتظارتان از آینده منفی است و نتیجه این وضعیت به فلج رفتاری می‌انجامد (نمی‌توانید به‌راحتی تصمیم بگیرید. هر کاری نیاز به تلاش زیادی دارد و نمی‌توانید کاری انجام دهید) و اعتمادبه‌نفس خود را از دست می‌دهید. فکر می‌کنید مشکلی دارید اما دقیقاً نمی‌دانید مشکل چیست. می‌دانید مشکل در درون شماست (حتی اگر مشکلات قابل توجهی در محیط وجود داشته باشد که برای شما رنج‌آور است).

اضطراب و افسردگی مختلط، دردآور است چرا که هیجان‌های شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سبب می‌شود از بخشی کمتری به محیط و تجارب بهره‌مند شوید. این اختلال، شما را از دیگران بیگانه می‌سازد. لذت زندگی روزمره را می‌گیرد و شما را سردرگم می‌کند زیرا قوانین زندگی را که قبلاً به آن متعهد شده بودید، تغییر می‌دهد.

خوشبختانه، پاسخی برای این رنج هیجانی وجود دارد که «رفتاردرمانی دیالکتیکی» (DBT) نامیده می‌شود. این کتاب نحوهٔ استفاده از DBT را برای کمک به خود، آموزش می‌دهد. حال پرسش این است که اگر فقط افسرده باشید یا فقط از اضطراب رنج برید، باز هم این کتاب مفید خواهد بود؟ بله، DBT برای هر کدام از این شرایط به تنهایی هم مفید است اما هنگامی که افراد نشانه‌ها و علائم مختلط را دارند، مجموعهٔ خاصی از استراتژی‌ها می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. چون این تمرین‌ها و روش‌ها می‌توانند با یک تیر دو نشان بزنند. DBT برای افرادی که فیدوبری و احساس معنا در زندگی را از دست داده‌اند، طراحی شده است. این افراد توانایی خود را برای مؤثر واقع شدن در جهان زیر سؤال می‌برند. هیجان‌های خود را غیرقابل تحمل می‌دانند و سعی می‌کنند ابعاد و جوانب مهم زندگی را نادیده بگیرند. بعطور خلاصه، DBT برای افرادی که هر دو اختلال اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند، می‌تواند فوق‌العاده مفید واقع شود».

نمایشگاه قرآن، فرصتی برای انس بیشتر با کلام وحی

قائم‌مقام اجرایی یازدهمین نمایشگاه قرآن کریم استان البرز، با اشاره به استقبال چشمگیر مردم از این رویداد معنوی، از عموم شهروندان برای بازدید از نمایشگاه و بهره‌مندی از برنامه‌های متنوع آن دعوت کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز، ابوالفضل دشتکی، قائم‌مقام اجرایی یازدهمین نمایشگاه قرآن کریم استان البرز، با بیان اینکه این نمایشگاه فرصتی ارزشمند برای انس بیشتر با کلام وحی و معارف اهل بیت(ع) است، گفت: قرآن کریم، کتاب هدایت و سعادت بشر است و نمایشگاه قرآن کریم، فرصتی است تا با بهره‌گیری از این کتاب آسمانی، زندگی خود را نورانی‌تر کنیم.

وی با اشاره به استقبال بسیار خوب مردم از این رویداد معنوی، اظهار کرد: خوشبختانه شاهد حضور پرشور و چشمگیر مردم، به ویژه جوانان و نوجوانان، در یازدهمین نمایشگاه قرآن کریم البرز هستیم که این امر نشان‌دهنده علاقه و اشتیاق مردم این استان به قرآن و معارف اسلامی است.

دشتکی با اشاره به برنامه‌های متنوع و جذاب این دوره از نمایشگاه، از عموم شهروندان برای بازدید از نمایشگاه و بهره‌مندی از این برنامه‌ها دعوت کرد و افزود: در این نمایشگاه، برنامه‌های متنوعی از جمله نشست‌های تخصصی قرآنی، مسابقات قرآنی و برنامه‌های ویژه کودکان و نوجوانان تدارک دیده شده است که امیدواریم مورد استقبال و استفاده عموم مردم قرار گیرد.

قائم‌مقام اجرایی یازدهمین نمایشگاه قرآن کریم البرز در پایان با تاکید بر اهمیت ترویج فرهنگ قرآنی در جامعه، گفت: امیدواریم با برگزاری چنین رویدادهایی، گامی هرچند کوچک در جهت ترویج فرهنگ قرآنی و انس بیشتر مردم با این کتاب آسمانی برداشته باشیم و شاهد جامعه‌ای قرآنی و نورانی باشیم.

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی البرز: عضویت رایگان در کتابخانه‌ها، هدیه نمایشگاه قرآن به شهروندان

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان البرز نیز در حاشیه بازدید از یازدهمین نمایشگاه قرآن کریم البرز، از عضویت رایگان سراسری در کتابخانه‌های استان به عنوان هدیه‌ای از سوی این اداره کل به شهروندان در ماه مبارک رمضان خبر داد. علی معنی‌پور در حاشیه بازدید از یازدهمین نمایشگاه قرآن کریم البرز که در مصلی کرج برپاست، ضمن تبریک ماه مبارک رمضان و آرزوی قبولی طاعات و عبادات، از عموم شهروندان دعوت کرد تا از این نمایشگاه بازدید کنند.

وی با اشاره به برپایی یازدهمین نمایشگاه قرآن کریم البرز تا ۲۰ اسفندماه در مصلی کرج، گفت: همشهریان می‌توانند از ساعت ۱۶ الی ۲۱ با حضور در این نمایشگاه، از غرفه‌های متنوع فرهنگی، بازی‌های کودکانه و سایر بخش‌های ایجاد شده بهره‌مند شوند.

معنی‌پور با اشاره به ارائه خدمات اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان البرز در این نمایشگاه، اظهار کرد: مراجعین به نمایشگاه می‌توانند به صورت رایگان در کتابخانه‌های سطح استان عضو شوند. در این راستا، کد تخفیف عضویت رایگان در نمایشگاه به شهروندان ارائه می‌شود تا با ثبت‌نام در کتابخانه‌ها از خدمات متنوع آنها بهره‌مند شوند.

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان البرز در ادامه به برنامه‌های ویژه کودکان در این نمایشگاه اشاره کرد و گفت: برنامه‌های متنوع قرآنی و آموزشی نظیر نقاشی، شعرخوانی، داستان‌خوانی و کتابت قرآن برای کودکان در غرفه اداره کل کتابخانه های عمومی البرز مستقر در نمایشگاه در نظر گرفته شده است.

وی هدف از حضور اداره کل کتابخانه‌های عمومی در این نمایشگاه را ترویج فرهنگ کتابخوانی و انس با قرآن در بین اقشار مختلف جامعه عنوان کرد.

گفتنی است: یازدهمین نمایشگاه قرآن کریم استان البرز از ۱۴ تا ۲۰ اسفند ماه از ساعت ۱۶ تا ۲۱ در مصلی نماز جمعه کرج دایر است.

جزئیاتی از بازارچه‌های صنایع دستی در نوروز ۱۴۰۴

مدیرکل بازاریابی و تجاری‌سازی صنایع‌دستی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، وضعیت برپایی بازارچه‌های موقت، نمایشگاه‌های صنایع دستی در نوروز ۱۴۰۴ و جزئیات نظارت بر قیمت‌گذاری و تأثیر تقارن نوروز و ماه رمضان بر این برنامه‌ها را تشریح کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، قرداد اوجلی با بیان اینکه برنامه‌ریزی برای نمایشگاه‌ها و بازارچه‌های صنایع دستی همچنان در حال انجام است، درباره جزئیات این برنامه‌ها که تاکنون مشخص شده است، گفت: همانند سال‌های گذشته، تمام تلاش ما بر این است که بتوانیم هم بازار صنایع دستی را تقویت کنیم و هم فرهنگ استفاده از این محصولات را میان مردم ترویج دهیم. این اقدام نه‌تنها باعث حفظ و احیای صنایع دستی خواهد شد، بلکه به معیشت فعالان و هنرمندان این حوزه نیز کمک شایانی خواهد کرد. به همین دلیل، در نوروز ۱۴۰۴ با همکاری مدیران کل استان‌ها، معاونان و کارشناسان صنایع دستی و همچنین با تعامل گسترده با دستگاه‌های ذی‌ربط در سطح استان‌ها، برنامه‌ریزی گسترده‌ای انجام داده‌ایم تا تعداد مناطق برگزاری نمایشگاه‌ها و بازارچه‌ها افزایش یابد. با این کار، تعداد بیشتری از هنرمندان صنایع دستی در استان‌های مختلف می‌توانند محصولات خود را به نمایش بگذارند و در معرض فروش قرار دهند. او در ادامه تأکید کرد: تلاش شده است حداکثر بهره‌برداری از همه فاکتورهای در اختیار وزارتخانه، همچنین فاکتای که تحت مدیریت دیگر دستگاه‌ها و شهرداری‌ها قرار دارد، صورت گیرد. مدیریت و نظارت و حمایت این نمایشگاه‌ها و بازارچه‌ها بر عهده وزارت میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری است و تمام برنامه‌ها در چارچوب ضوابط و مقررات لحاظ شده که از سوی این وزارتخانه به ادارات کل استان‌ها ابلاغ شده، اجرا می‌شود.

یکی دیگر از برنامه‌های نوروزی که اوجلی به آن اشاره کرد، معرفی و شناساندن کارگاه‌های صنایع دستی به گردشگران است.

او در این باره توضیح داد: برخی از کارگاه‌های صنایع آموزشی صنایع دستی فعالیت دارند. می‌شود بنابراین، نمایشگاه‌ها و بازارچه‌های صنایع دستی در تعطیلات نوروز یک فرصت مناسب برای تمام فعالان این حوزه است تا بتوانند هنر خود را عرضه کنند و از ظرفیت‌های موجود بهره ببرند.

با توجه به هم‌زمانی نوروز با ماه رمضان، اوجلی در پاسخ به این پرسش که آیا این موضوع تأثیری بر برنامه‌های نوروزی صنایع دستی خواهد داشت؟ گفت: خوشبختانه، صنایع دستی هیچ تضادی با مناسبت‌های دینی و مذهبی ندارد. بسیاری از صنایع دستی کشور ما ریشه در فرهنگ و باورهای اسلامی دارد. ضمن اینکه مردم همیشه شئونات اسلامی را رعایت کرده‌اند و امسال نیز چنین خواهد بود. در سال‌های گذشته نیز تجربه برگزاری نمایشگاه‌های صنایع دستی همزمان با ماه رمضان را داشته‌ایم و مشکلی پیش نیامده است. بنابراین، این دو رویداد در کنار یکدیگر می‌توانند به خوبی برگزار شوند و بدون‌ترس، بازدیدکنندگان باشند.

مدیرکل بازاریابی صنایع‌دستی درباره تغییرات و تفاوت‌های برنامه‌های نوروز ۱۴۰۴ نسبت به سال‌های گذشته بیان کرد: مهم‌ترین تغییرات در تعداد مناطق و محل‌های برگزاری بازارچه‌ها است. با همکاری خوب دستگاه‌های ذی‌ربط در استان‌ها، توسعه‌ایم تعداد بیشتری از مناطق را تحت پوشش قرار دهیم.

همچنین، در نوع و ماهیت عرضه کالاها هم تغییراتی صورت گرفته است. تلاش کردیم از تمام ظرفیت‌های موجود استفاده کنیم. از جمله دانشجویان، میتکران، نوآوران و حتی کسانی که به واسطه صنایع دستی توانسته‌اند زندگی خود را سامان دهند. در برخی استان‌ها صنایع دستی به عنوان یک روش درمانی برای برخی افراد دارای معلولیت مورد استفاده قرار می‌گیرد و این افراد نیز در این نمایشگاه‌ها حضور خواهند داشت.

او افزود: بخش قابل توجهی از فعالان صنایع دستی را بانوان تشکیل می‌دهند. در حال حاضر، حدود ۷۰ درصد از هنرمندان این حوزه را زنان تشکیل می‌دهند. در بازارچه‌ها و نمایشگاه‌های نوروزی نیز شاهد حضور پررنگ بانوان خواهیم بود.

مدیرکل بازاریابی صنایع‌دستی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در باره نظارت بر قیمت‌گذاری محصولات که یکی از مسائل مهم در برگزاری بازارچه‌های صنایع است، توضیح داد: با توجه به تنوع گسترده محصولات صنایع دستی، تعیین قیمت به‌صورت متمرکز و دولتی امکان‌پذیر نیست. قیمت‌گذاری معمولاً بر اساس دو معیار انجام می‌شود: نخست براساس قیمت تمام‌شده محصول و دیگری قیمت بازار. در بازارچه‌ها، به دلیل تنوع عرضه‌کنندگان، خود مصرف‌کنندگان می‌توانند مقایسه‌ای بین کیفیت و قیمت داشته باشند و تصمیم بگیرند. با این حال، کارشناسان وزارتخانه در صورت مشاهده اختلاف فاحش بین کیفیت و قیمت، حتماً ورود خواهند کرد تا از تضییع حقوق مصرف‌کنندگان جلوگیری شود. اوجلی از همه علاقه‌مندان دعوت کرد تا از نمایشگاه‌ها و بازارچه‌های صنایع دستی در ایام نوروز بازدید کنند و اضافه کرد: اگر بازدیدکنندگان در این بازارچه‌ها و نمایشگاه‌ها با مشکلی مواجه شدند، می‌توانند از طریق شماره‌های اعلام‌شده توسط ستاد تسهیلات سفر (۰۹۶۲۹) مشکل خود را گزارش دهند. همچنین، تمامی اطلاعات مربوط به این رویدادها در سایت «ویزیت ایران» درج شده است و علاقه‌مندان می‌توانند از این طریق اطلاعات مورد نیاز خود را دریافت کنند.

اگر تاکنون عاشق نشده‌اید، با «هفت بهارنارنج» عشق را تجربه می کنید

فرشاد گل‌سفیدی کارگردان فیلم «هفت بهارنارنج» با اشاره به داستان عاشقانه این فیلم گفت اگر کسی عاشق نشده باشد با این فیلم عشق را تجربه خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرشاد گل‌سفیدی کارگردان فیلم «هفت بهارنارنج» که به تازگی اکران خود را در سینماهای «هنروتجربه» آغاز کرده است، درباره اکران این فیلم عنوان کرد: در واقع من در این چند سال گذشته فیلم را برای اکران در سینماها ارائه نکرده بودم، دلیلش این بود که دوست نداشتم فیلم کنار برخی آثار دیگر در سینماها روی پرده برود. اما در نهایت به این نتیجه رسیدم که اینگونه فیلم‌ها همیشه وجود دارند و بهتر است که «هفت بهارنارنج» را اکران کنیم.

وی افزود: ما سینماهای «هنروتجربه» را انتخاب کردیم زیرا این سینماها مخاطبان خاص خود را دارند. در این فیلم از بهترین بازیگر سینما، تلویزیون و تئاتر ایران استفاده کرده‌ام. امیدوارم مردم هم برای تماشای فیلم به سینما بیایند و از بازی این هنرمندان لذت ببرند.

گل‌سفیدی در پایان تصریح کرد: اگر کسی عاشق نشده باشد، با این فیلم عاشق می‌شود. اگر کسی عاشق شده باشد، با این فیلم همدات‌پنداری می‌کند و در تمام لحظه‌ها درگیر داستان خواهد بود.

«هفت بهارنارنج» فیلمی ایرانی در ژانر درام عاشقانه به کارگردانی فرشاد گل‌سفیدی و نویسندگی احمد رفیع‌زاده محصول سال ۱۴۰۱ است. علی نصیریان (بازیگر نقش اصلی فیلم) برنده سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد در جهل و یکمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم فجر شده است.

علی نصیریان، لادن مستوفی، سارا رسول‌زاده، فرهاد آئیش، هومن حاجی عبداللهی، فرج گل سفیدی، باران سلطانی مقدم و آرسا گل سفیدی بازیگران «هفت‌بهارنارنج» هستند.

وی درباره همکاری با علی نصیریان عنوان کرد: من در این فیلم از بهترین بازیگر سینما، تلویزیون و تئاتر ایران استفاده کرده‌ام. امیدوارم مردم هم برای تماشای فیلم به سینما بیایند و از بازی این هنرمند لذت ببرند.

گل‌سفیدی در پایان تصریح کرد: اگر کسی عاشق نشده باشد، با این فیلم عاشق می‌شود. اگر کسی عاشق شده باشد، با این فیلم همدات‌پنداری می‌کند و در تمام لحظه‌ها درگیر داستان خواهد بود.

«هفت بهارنارنج» فیلمی ایرانی در ژانر درام عاشقانه به کارگردانی فرشاد گل‌سفیدی و نویسندگی احمد رفیع‌زاده محصول سال ۱۴۰۱ است. علی نصیریان (بازیگر نقش اصلی فیلم) برنده سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد در جهل و یکمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم فجر شده است.

۷۰ شعر نو «بر حنجره سیمرغ‌های منطق‌الطیر» نشست

کتاب «بر حنجره سیمرغ‌های منطق‌الطیر» مجموعه‌ای با بیش از ۷۰ شعر نو است که از سوی شرکت انتشارات سوره مهر به چاپ رسیده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کتاب «بر حنجره سیمرغ‌های منطق‌الطیر» اشعار جدید مجید شفیعی است که دستی بر نوشتن برای کودکان و نوجوانان نیز دارد.

در مقدمه این کتاب ۱۰۴ صفحه‌ای در معرفی شاعر آمده است: آستانه ورودش به گستره بیکران ادبیات، سرودن شعر بود. سرودن را از سال‌های نوجوانی آغاز کرد و در دوران دانشجویی ادامه داد. فضاها و عرصه‌های مختلف هنری را از نوجوانی تجربه کرد و به داستان‌نویسی روی آورد ولی از سرودن دست نکشید. اشعارش در مجلات معتبر ادبی و فرهنگی به چاپ رسید. اولین مجموعه شعرش به نام «انجلیت من هر کجایی ام» را در سال ۱۳۷۹ به چاپ رساند که در نخستین کتاب‌ها که نزد اهل قلم و ادب قرار گرفت، برگزیده شد و سپس در چهارمین جشنواره شعر و ادب دانشجویان کشور موفق به کسب مقام اول شد.

از سال ۱۳۸۰ در کنار سرودن شعر به طور جدی وارد عرصه داستان‌نویسی برای کودکان و نوجوانان شد. حاصل اولین همکاری اش با انتشارات شباویز، چاپ هفت کتاب برای کودکان در این نشر بود. برخی از این کتاب‌ها به زبان‌های کره‌ای و ایتالیایی ترجمه و در بینال (دوسالانه‌های) تصویرگری جهان موفق به کسب جوایزی شد.

شفیعی که متولد ۱۳۵۰ است و در رشته کارشناسی مسوزه داری تحصیل کرده، تاکنون نزدیک به ۵۰ جلد کتاب در حوزه ادبیات کودک و نوجوان در گونه‌های مختلف و قضاهای محتوایی متنوع به چاپ رسانده که اغلب به چاپ‌های متعدد رسیده است.

شفیعی که در کتاب بر حنجره سیمرغ‌های منطق‌الطیر، ۷۸ سروده خود را منتشر کرده است: انتعاری، همچون «آن سیه چشمان»، «بیهد نیستم»، «همین خواب های مصر»، «بهارنارنج»، «باران های بی قرار»، «ب کابوس»، «جنون»، «درد»، «نورهای من»، «گل‌های شاه عباسی»، «آزمون»، «هیمالی»، «شلی بهشت»، «رازی پهلوبریده»، «خوابگردی ها»، «لنگ خسته»، «ب شکل برزخی»، «فرجیگه» و «بر آسمان».

در شعر کلشان می خوانیم:

از کلمات تو، در دست هایم بود، فرش گِل آلود بود و دست گنه آلود من سایه‌ای هم از گل بر سر نداشتم، پس سایه ای شدم آغزیده به قالی و هنوز گل خُتنی و لیلیمی بر سر نداشتم، فرش خفات شدم، پس نشسته شدم از نقش های گل آلود، سرخ شدم به رنگ آزسفی از شمسه و ترنج و لُجکی، در این میله شدم مرغزاری و سپس سفلی از لار روییده به پیتوارت آمدم، اینجلت کلشاه‌ام، لی جان! اینجلت، کلشان، بر این طاقت طاق شده‌ام، گل ختابی و لیلیمی به‌وشان، ترنجی پشکوفان.

رسانه چه خبر

سریال «افعی تهران» شنیدنی شد!

یادگست سریال «افعی تهران» - ساخته سلمان مقدم - و با بازی پیمان معادی منتشر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا در این یادگست که در قلب یک ساعت و هفت دقیقه در قلب «رادیو نت» منتشر شده، روایتی خلاصه شده از سریال «افعی تهران» شنیدنی است. با نظم و پخش کننده با شمار «تجربه شنیدن فیلم و سریال» یادگست مجموعه «افعی تهران» را به صورت رایگان در اختیار کاربران خود قرار داده است. مدیریت هنری این یادگست را مسعود رفیع‌زاده بر عهده دارد و برای اثرات بالاتر از ۱۵ سال مناسب تشخیص داده شده است. این در حالی است که پیشتر سریال «افعی تهران» به‌دون محدودیت سنی برای مخاطبان عرضه شده بود. این سریال در زمان پخش با حاشیه‌هایی هم همراه بود که از آن جمله می‌توان به گویم سحر دولتشاهی به عنوان کارگزار تراپیست و شکایت وزارت آموزش و پرورش از عوامل ساخت سریال «افعی تهران» اشاره کرد.

رمضانیه

دعای روز هفتم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اَللّٰهُمَّ أَعِنّی فیهِ عَلی صِیامِهِ وَقِیامِهِ وَجَنِّبْنی فیهِ مِنْ هَفَواتِهِ وَآثامِهِ وَارْزُقْنی فیهِ ذِکْرَکَ بِدَوامِهِ بِتَوْفیقِکَ یا هادِیَ الْمُضِلّینَ.

خدایا یاری کن مرا در این روز بر روزه گرفتن و عبادت و برکنارم دار در آن از بیهودگی و گناهان و روزیم کن در آن یادت را برای همیشه، به توفیق خودت ای راهنمای گمراهان.

تفسیر دعای روز هفتم ماه مبارک رمضان به این شرح است:

اَللّٰهُمَّ أَعِنّی فیهِ عَلی صِیامِهِ وَقِیامِهِ وَجَنِّبْنی فیهِ مِنْ هَفَواتِهِ وَآثامِهِ وَارْزُقْنی فیهِ ذِکْرَکَ بِدَوامِهِ بِتَوْفیقِکَ یا هادِیَ الْمُضِلّینَ

خدایا مرا در این ماه بر روزه و شب‌زنده‌داری یاری بده و از لغزش‌ها و گناهانش دورم بدار، و ذکرت را همواره روزی‌ام کن، به توفیقت ای راهنمای گمراهان.

خواسته‌های روز هفتم ماه مبارک رمضان

خدایا

۱. در این ماه مرا بر روزه و نماز کمک کن:

۲. از قانعان در خطاها و گناهان دورم کن:

۳. ذکر و یاد دائمی خود را روزی‌ام گردان:

«اللّٰهُمَّ أَعِنّی فیهِ عَلی صِیامِهِ وَقِیامِهِ»

در سوره نساء آیه ۷۹ می‌فرماید: مَا أَصَابَکَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ (اِی انسان! آنچه از نیکی به تو رسد از سوی خداست و آنچه از بدی به تو رسد از سوی خود تو است)

تمام حسنات از ناحیه خداوند است. حسنات، تمام نیکی‌ها و خوبی‌ها، خیرات و برکات است. آن بخش از منلک دینی که باعث کمال و رشد انسان می‌شود، مصداق حسنات است. چون حسنات نزد خداوند است باید از او مطالبه کنیم و در تحقق آن از او کمک بگیریم.

«وَجَنِّبْنی فیهِ مِنْ هَفَواتِهِ وَآثامِهِ»

گناه و خطا مانع رشد و کمال انسان است و باید از آن دور بود. هیچ بندهای نیست مگر اینکه بر فطرت توحیدی خلق شده باشد. گناه بین خداوند و بندهاش فاصله می‌اندازد. اگر بنده توبه کند این فاصله برطرف گردد ولی اگر بنده اصرار بر انجام گناه کند و آن را مکرراً مرتکب شود، فاصله او از حق زیاد می‌شود. چنین شخصی به خیر و سعادت نمی‌رسد.

خداوند در سوره مطففین آیه ۱۴ می‌فرماید: کَلَّا بَلْ رَانَ عَلَی قُلُوبِهِمْ مَا کَانُوا یَکْسِبُونَ (این چنین نیست که می‌گویند، بلکه گناهانی که همواره مرتکب شده‌اند، بر دل‌هایشان چرک و زنگار بسته است آیه حقایق را گناه می‌پندارند!)

«وَارْزُقْنی فیهِ ذِکْرَکَ بِدَوامِهِ»

حقیقت ذکر، احساس حضور در محضر حق تعالی است. اگر ذکر بخواهد چنین اثری داشته باشد لازم است خصوصیات زیر را داشته باشد:

۱ دائمی باشد.

در سوره احزاب آیه ۴۱ می‌فرماید: یَا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا اذْکُرُوا اللَّهَ ذِکْرًا کثیرا (ای اهل ایمان! خدا را بسیار یاد کنید)

۲ در همه حالات باشد.

در سوره نساء آیه ۱۰۳ می‌فرماید: فَإِذَا قَضَیْتُمُ الصَّلَاةَ فَاذْکُرُوا اللَّهَ قِیَامًا وَقُعُودًا وَعَلَی جُنُوبِکُمْ (پس هنگامی که نماز را (در میدان جنگ) به پایان بردید، خدا را در حال ایستاده و نشسته و خوابیده یاد کنید)

۳ حدّی نداشته باشد.

امام صادق (ع) فرمودند: مامِنْ شَیءٍ إِلاّ وَلَهُ حَدٌّ یَنْتَهی الیه الّا الذکر فَلَیْسَ لَه حَدٌّ یَنْتَهی الیه. هیچ چیزی نیست جز آنکه حدی دارد، مگر ذکر که برای آن پایانی نیست.

همه چیز محدود است ولی یاد خدا نه محدود است.

اثر ذکر چیست؟

۱. حضرت علی (ع) فرمودند: أَصْلُ صلاحِ القلبِ اشْتِغالُهُ بِذِکرِ اللهِ ریشه صلاح و پاکی دل، مشغول داشتن آن به ذکر خداست اساس سامان یافتن دل لشتغال آن به یاد خدا است.

۲. حضرت علی (ع) فرمودند: ذِکْرُ اللهِ مَطْرَدَةٌ لِلشَّیْطانِ یاد کردن خدا باعث رانده شدن شیطان است.

۳. حضرت علی (ع) فرمودند: دَوامُ الذِّکرِ یُنیرُ القَلبَ والفکر مداومت ذکر، دل و اندیشه را نورانی می‌کند.

۴. حضرت علی (ع) فرمودند: الذِّکرِ مفتاح الاُنسِ ذکر، کلید انس است.

۵. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: مَنْ أَکْثَرَ ذِکْرَ اللهِ أَحَبَّهُ اللهُ هرکس خدا را دائماً یاد کند، خداوند نیز او را دوست خواهد داشت.

«وَجَنِّبْنی یا هادِیَ الْمُضِلّینَ»

ذکر از مصادیق رزق معنوی است. این رزق جزیا توفیقی که از ناحیه خداوند متعال که هدایت کننده گمراهان است حاصل نمی‌شود.