کافه کتاب

بی‌استرس: راهنمایی عملی برای زندگی بدون استرس

نویسندگان: محمد جودت، آلیس لاو
مترجم: صدرا صمدی دزفولی
نشر: میلکان

پیام آشنا: وقتی فرار از استرس ممکن نیست، باید یاد بگیریم با آن کنار بیاییم. کتاب بی‌استرس: راهنمایی عملی برای زندگی بدون استرس، نوشته‌ی محمد جودت و آلیس لاو، راهنمایی عملی برای مدیریت استرس است. کتاب حاضر نقشه‌ای ارائه می‌دهد که به ما کمک می‌کند استرس را پیش‌بینی کرده و کنترل کنیم. این اثر که یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های سائدی تایمز نیز شده است، به ما نشان می‌دهد چطور به جای جنگیدن با این همراه ناخوانده، با آن در صلح زندگی کنیم.

درباره کتاب بی‌استرس: راهنمایی عملی برای زندگی بدون استرس

در هر روزه‌ای که خودت را قایم کنی، استرس راهی را برای رسیدن به تو پیدا می‌کند! شاید باورش سخت باشد اما استرس، این روزها تبدیل شده به معضل همه‌گیر سلامت در قرن بیست و یکم! ظاهر گول‌زننده‌ای دارد. نمی‌توان آنقدر راحت آن را از زندگی پرسرعت و اوضاع وخیم اجتماعی – اقتصادی حاکم بر دنیای امروز جدایش کرد. انگار که مثل یک پوسته‌ی اضافی و چوجه‌ال را پوشانده که حتی گاهی از یاد می‌بریم زندگی بدون آن چطور می‌گذشت. شاید هم فکر کنیم حضورش در زندگی لازم است، اما احتمالا نه به این اندازه! شاید همه‌ی آدم‌هایی که در زندگی استرس زیادی را تحمل نمی‌کنند شبیه به هم باشند اما اضطراب مزمن برای هر کسی به واسطه‌ی شرایطی کاملا متحصر به فرد رخ می‌دهد. حضور استرس ملازم و سبک زندگی کم‌تحرک هر کدام عاملی هستند که باعث به‌وجود آمدن بیماری‌هایی مرموز در بدن می‌شوند؛ از مشکلات استخوانی گرفته تا سرطان که درمان آن‌ها هم آنقدر ساده نیست. نکته‌ی ناگوار آنجاست که استرس و اضطراب می‌تواند به راحتی به امری جمعی مبدل شود و استرس یک نفر روی آدم‌های دیگر به راحتی تاثیر بگذارد و این مسئله اصلا خوب نیست.

متاسفانه زندگی برای اکثر ما زمین بازی‌ای است که اگر قواعدش را هم بدانیم، می‌بازی نبوده تا تکنیک‌های بهتری برای موفقیت در آن یادمان دهد. برای همین محمد جودت (Mo Gawdat) و آلیس لاو (Alice Law) تصمیم گرفتند که کتاب بی‌استرس: راهنمایی عملی برای زندگی بدون استرس (Unstressable: A Practical Guide to Stress-Free Living) را برای نجات پیدا کردن میلیون‌ها انسانی که استرس بر قلب‌هایشان سنگینی می‌کند، بنویسند. به نظر می‌رسد باید انگیزه‌ای قوی پشت نوشتن یک کتاب درباره‌ی چنین موضوعی وجود داشته باشد که همینطور هم هست! آن‌ها در این کتاب از تجربه‌ی عمیق استرس در زندگی‌شان می‌گویند. اینکه تا ممزد استخوان در وجودشان رسوخ کرده است اما توانستند ترومای زندگی‌شان را پشت سر بگذارند. نبوغ درخشان محمد جودت در مهندسی و دانش مدیریت آلیس لاو، ترکیبی ایده‌آل را برای مدیریت کردن و پیدا کردن راه‌حل برای این معضل به‌وجود آورده است. مسئله مهمی که در ابتدای کار به آن اشاره می‌کنند این است که استرس لزوما جایی بیرون از دنیای درون ما نیست. اتفاقات بیرونی کمه که تاثیرگذار مستقیم و میزان بسط دادن و تاثیرگذاری آن کاملا بستگی به الگوهای متفی درونی‌ای دارد که برای خودمان ساخته‌ایم.

کتاب بی‌استرس: راهنمایی عملی برای زندگی بدون استرس از سه بخش کلی تشکیل شده است. بخش اول نقش مقدمه را ایفا می‌کند و به شما نشان می‌دهد این احساس دقیقا چه سازوکاری را دنبال می‌کند و با تکیه بر اطلاعات آماری، از چه اندازه بر زندگی افراد در سراسر جهان تاثیر گذاشته است. همچنین چه عواملی باعث ایجاد آن می‌شوند.

در بخش دوم، با زبان استرس آشنا می‌شویم. یاد می‌گیریم آن را چطور بفهمیم و متوجه شویم، از چه نوع استرسی در رنجیم. آیا این استرس خودش را به صورت جسمی نشان می‌دهد یا عاطفی؟ در روح و روانمان چگونه نمایان می‌شود؟

بخش سوم به جمع‌بندی مطالب اختصاص دارد که در انتها به شما عادت‌های بی‌استرس بودن را یاد می‌دهد. این کتاب را بهتر است به چشم یک جعبه‌ابزار ببینید. یک کتاب بالینی و راهنما که قرار است هر بار یکی از ابزارهای آن را برای خلاص شدن از دست استرس در زندگی‌تان به کار بگیرید تا زندگی سالم‌تری داشته باشید.

کتاب بی‌استرس: راهنمایی عملی برای زندگی بدون استرس برای چه کسانی مناسب است؟

اگر به این نتیجه رسیده‌اید که احساس استرس مزمن زندگی‌تان را فلج کرده است و به یک راه‌حل عملی برای بیرون آمدن از این وضعیت نیاز دارید کتاب متاسبتان را پیدا کرده‌اید.

در بخشی از کتاب بی‌استرس: راهنمایی عملی برای زندگی بدون استرس می‌خوانیم

وقتی می‌ترسیم، همه‌چیز شیطانی به نظر می‌رسد. آگاهی از وجود یک عامل استرس‌زا از هر نوعی ما را به وسواس فکری در آن مورد سوق می‌دهد. وظیفه‌ی اصلی مغز ایمن نگه‌داشتن ماست. مغز ما تحت‌تأثیر ترس و ناگرایی‌های خودساخته‌اش در تمام ابعاد زندگی دنبال تهدیدها می‌گردد و هرچیزی را به دنبالش باشی، به احتمال قوی پیدا خواهی کرد. می‌توانی امتحان کنی.

اگر فردا چشم‌چشم کنی تا یک فولکس فوریانه‌ای در خیابان پیدا کنی، تضمین می‌دهم که خیلی بیشتر از دیروز فولکس‌ها را می‌بینی. علتش این نیست که تعداد فولکس‌ها ناگهان بیشتر شده، بلکه این تو هستی که توجهت را زیاد کرده‌ای و بیشتر متوجه عبور فولکس‌ها شده‌ای.

اگر به دنبال دلیلی برای ترسیدن باشی، عوامل نگران‌کننده هم مثل همان فولکس قوریانه‌ای خودشان را نشان خواهند داد. در این حالت زندگی‌ات مثل خانه‌ای جن‌زده خواهد شد! اگر چه در زندگی واقعیات هیچ‌چیزی تغییر نکرده است. پیداکردن دلایل بیشتری برای استرس به‌خودی خود استرس بیشتری ایجاد می‌کند؛ بنابراین بیشتر جست‌وجو می‌کنی و در مارپیچی بی‌پایان که آن را گردنه استرس خودانگیخته می‌نامیم، دلایل بیشتری برای استرس پیدا می‌کنی. البته در اینجا برای حفظ اختصار به آن فقط «گردنه» می‌گوییم.

در این حالت، هوشیاری و دقت بیش از حد زندگی ما را کاملاً تسخیر می‌کند. جست‌وجوی دائمی به دنبال آنچه ممکن است اشتباه پیش برود، اولویت اصلی مغز ما می‌شود. تحریک‌پذیر و عصبی می‌شویم. دائما مضطرب هستیم و هرگز آرام نمی‌شویم.

ما حتی در غیاب عوامل استرس‌زا و در خلوت اتاق خوابمان شب‌های طولانی از بی‌خوابی رنج می‌بریم و با وسواس درباره‌ی هرچیزی که ممکن است اشتباه پیش برود، فکر و تجزیه‌وتحلیل می‌کنیم. ماجراهایی را تصور می‌کنیم که هرگز اتفاق نیفتاده‌اند و هیچ‌وقت نمی‌توانند اتفاق بیفتند. اعتمادمان را به اطرافیان و به خود زندگی از دست می‌دهیم و همه‌ی این‌ها نه تقصیر زندگی است و نه تقصیر کسی جز تخیل بیش‌فعال ما درحالی که در توهمات متراکم خود غرق می‌شویم، در گردابی خودساخته فرومی‌رویم.

اجلاسیه ۱۰۰ شهید معلم البرز برگزار می‌شود

در راستای برگزاری کنگره ملی ۵۵۰۰ شهید استان البرز، اجلاسیه‌ای بزرگ به یاد ۱۰۰ شهید معلم این استان در تاریخ چهارشنبه ۲۴ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴ برگزار خواهد شد. این مراسم که با هدف زنده نگه داشتن یاد و خاطره معلمان شهیدی که پرچم عزت ایران را در سنگر علم و ایمان به دوش کشیدند برگزار می‌شود، گوشه‌ای از ایثار و فداکاری این قشر فرهیخته را به نمایش خواهد گذاشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ستاد کنگره ملی ۵۵۰۰ شهید استان البرز، این اجلاسیه از ساعت ۹ صبح در سالن شهیدان نژاد فلاح شهر کرج برگزار می‌شود. مسئولان و علاقمندان حوزه ایثار و شهادت از اقشار مختلف مردم و دانش‌آموزان، برای شرکت در این مراسم دعوت شده‌اند.

یکی از اهداف اصلی این اجلاسیه، تأکید بر نقش معلمان شهید در تربیت نسل‌های آینده و روایت رسالت آن‌ها برای آیندگان است. در واقع، کلاس درس نه‌تنها مکانی برای تعلیم علوم، بلکه صحنه‌ای برای تجدید میثاق با آرمان‌های شهدا و گسترش ارزش‌های انسانی است.

این مراسم، بستری برای قدردانی از معلمان به عنوان پرچمداران علم و ایمان فراهم آورده و یادگاری‌های ارزشمند از این بزرگمردان ایثارگر را برای نسل‌های آینده به تصویر می‌کشد. برگزاری این گونه مراسم، فرصتی است تا نقش بی‌بدیل معلمان شهید در شکل‌دهی فرهنگ مقاومت و هویت ملی بیشتر آشکار شود.

علاقه‌مندان می‌توانند با حضور در این اجتماع فرهنگی، ضمن زنده نگه داشتن یاد شهدای معلم، به نقش مهم آن‌ها در تاریخ پرفراز و نشیب ایران اسلامی ادای احترام کنند.

"روز البرز" در نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران برگزار می‌شود

در روز البرز، ظرفیت‌های فرهنگی استان البرز به نمایش گذاشته می‌شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز، ابراهیم شریفی -مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز- از برگزاری مراسم "روز البرز" در بیست‌وچهارم اردیبهشت ۱۴۰۴، همزمان با سی و ششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران خبر داد. این ویژه‌برنامه با هدف معرفی ظرفیت‌های فرهنگی، ادبی و هنری استان البرز در محل سرای فرهنگی استان‌ها (رواق غربی مصلی – جنب ناشران خارجی) برگزار خواهد شد.

شریفی اظهار کرد: بر اساس برنامه ریزی های وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۲۴ اردیبهشت به نام روز البرز نامگذاری شده است و در این روز مجموعه‌ای از برنامه‌های فرهنگی، هنری و ادبی توسط اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی البرز با مشارکت ناشران، نویسندگان، انجمن‌های ادبی و دستگاه‌های فرهنگی استان ارائه خواهد شد.

مهمترین رویدادهای این روز عبارتند از: رونمایی از چندین جلد کتاب نویسندگان برجسته استان البرز، برگزاری نشست‌های تخصصی البرزشناسی، نشست نقد و بررسی کتاب و بررسی چالش‌های نشر در استان، نمایشگاه صنایع خلاق فرهنگی البرز، اجرای موسیقی سنتی و موسیقی اقوام ایرانی، شاهنامه‌خوانی، قصه‌گویی و عروسک گردانی با موضوع کتابخوانی.

شریفی اعلام کرد: این برنامه، فرصتی برای نمایش ظرفیت‌های برجسته فرهنگی و ادبی استان البرز است و از چهره‌های شاخص فرهنگی و ادبی استان نیز برای حضور در این رویداد دعوت شده است.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی البرز همچنین خبر داد که در این برنامه، از پوستر و فراخوان "مهره‌باز جوانه‌های قلم" رونمایی خواهد شد. این طرح با هدف کشف و حمایت از استعدادهای نویسندگی جوان استان طراحی شده و یکی از اقدامات مهم برای تقویت حوزه ادبیات استان به شمار می‌رود.

وی با اشاره به حضور پررنگ ناشران استان البرز در نمایشگاه بین‌المللی کتاب گفت: استان البرز ظرفیت‌های قابل توجهی در حوزه نشر دارد و تلاش می‌کنیم با استفاده از این فرصت بزرگ، بخشی از توانمندی‌های فرهنگی و ادبی استان را به نمایش بگذاریم.

مراسم "روز البرز" از ساعت ۱۰ صبح چهارشنبه، ۲۴ اردیبهشت، آغاز شده و پذیرای علاقه‌مندان، نویسندگان، ناشران و فعالان فرهنگی در محل سرای فرهنگی استان‌ها خواهد بود.

معاون وزیر فرهنگ: نیازمند بازنگری و تحول در فرهنگ، هنر و آموزش هستیم

معاون امور هنری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با اشاره به ایجاد تحول در فرهنگ، هنر و آموزش گفت: بیش از هر زمان دیگری نیازمند بازنگری اساسی در روندها، تعاریف، ساختارهای اداری و روش‌های ناکارآمدی هستیم که صرفاً به تکرار آنها عادت کرده‌ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تازه‌ترین نشست مدیران هنرستان‌های هنرهای زیبای سراسر کشور با حضور نادره رضایی معاون امور هنری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، سیدمصطفی آذرکیش معاون آموزش متوسطه وزیر آموزش و پرورش، محمدحسین اسماعیلی مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و آموزش‌های هنری، بابک رضایی مدیرکل دفتر موسیقی، آیدین مهدی‌زاده مدیرکل هنرهای تجسمی و تعدادی دیگر از مدیران وزارت فرهنگ و وزارت آموزش و پرورش طی سه نشست تخصصی با موضوع‌های مختلف در تالار رودکی برگزار شد.

بازنگری و تحول در «فرهنگ»، «هنر» و «آموزش» نادره رضایی معاون امور هنری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در این نشست ضمن قدردانی از مدرسان، هنرآموزان و مدیران هنرستان‌های هنرهای زیبای سراسر کشور در توسعه و ارتقای فعالیت‌های کمی و کیفی آموزش‌های هنری اظهار کرد: در این دوره بیش از هر چیز به دو موضوع مهم می‌اندیشیم؛ نخست، سرنوشت نسل جدید و دوم، رونق بخشیدن به هنر. بیش از هر زمان دیگری احساس می‌کنم نیازمند بازنگری اساسی در روندها، تعاریف، ساختارهای اداری و روش‌های ناکارآمدی هستیم که صرفاً به تکرار آنها عادت کرده‌ایم.

وی گفت: پس اگر قرار باشد تحولی امیدبخش رخ دهد، باید نسل‌های عینی داشته باشد. به جرات می‌گویم فراوانی تعداد مدیران و اشخاص خاص و صحبت‌های تکراری در این جلسه اهمیت چندانی ندارد؛ آنچه مهم است، این است که در نشست بعدی هزینه‌های حضور حداقل یک دانش‌آموز دختر و پسر از هر هنرستان را تقبل کنیم و بستری ایجاد کنیم تا خودشان بتوانند آزادانه درباره دغدغه‌ها، چالش‌ها و کمبودهایشان سخن بگویند.

رضایی افزود: به عنوان نماینده وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در شورای عالی آموزش و پرورش معتقدم آموزش و پرورش در عین اینکه مهمترین وزارتخانه هر کشور است، در کشور عزیزمان هم مهمترین و هم مظلوم‌ترین نهاد در کشور است. در تعامل با دانش‌آموزان هنرستان‌ها دریافته‌ام که در شورای عالی آموزش و پرورش، این نهاد بیش از هر زمانی نیازمند توجه جدی است.

معاون امور هنری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی بیان کرد: واقعیت تلخ این است که تصمیمات آن شورای عالی، در نهایت توجهی به نیازهای واقعی دانش‌آموزان ایران امروز نداشته. معتقدم حضور نمایندگان واقعی دانش‌آموزان در شورای عالی آموزش و پرورش ضروری است، باید باور کنیم فاصله ما با جامعه و به ویژه با نسل جوان روزبه‌روز بیشتر می‌شود.

وی اظهار کرد: نکته کلیدی اینجاست که همه ما - صرف نظر از جایگاه سازمانی - در چرخه بوروکراسی گرفتار شده‌ایم. ما روزانه تصمیم می‌گیریم اما کمتر به نیازهای واقعی مردم توجه می‌کنیم. در حالی که بخشی از حل این مشکل، ایجاد فضای گفت و گوی واقعی با جوانان و باور به ظرفیت‌های آنهاست. ما در عرصه عمومی، گاه باسناریوهایی مواجه می‌شویم که هدفشان اقناع صوری ملت، پس همه ما موظفیم خواسته منطقی و معقول، انرژی و اشتیاق جوانان را آموزش کارا و در مسیر توسعه برای ایران به کار بگیریم و هر سیاستگذاری که این انرژی را نادیده بگیرد، محکوم به شکست است.

رضایی گفت: پیشنهاد می‌کنم در نشست بعدی، میزبان همکارانمان از وزارت آموزش و پرورش و فعالان فرهنگی استان‌ها باشیم - کسانی که در سخت‌ترین شرایط، بار مسئولیت هنر را به دوش می‌کشند. ما باید باهم بیندیشیم که در شرایط امروز ایران چه باید کرد و با جسارت بیشتر، تصمیمات درست - هر چند دشوار - را عملی کنیم. البته که تجربه این مدت به من آموخته که راه حل‌های اساسی از طریق همفکری با صاحب‌نظران و توجه به فرصت‌های موجود قابل دسترسی است. همه ما در کنار هم باید با نگاهی عقلانی و امیدوارانه گام برداریم، حتی اگر مسیر پرچالش باشد. ما بسیاری از راه‌ها را حتی آغاز نکرده‌ایم، چرا که در مسیر پرسنگلاخ از مواجهه با مشکلات و هزینه‌های احتمالی می‌هراسیم.

معاون امور هنری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی افزود: به اعتقاد من دیگر زمان آن گذشته که سیستم اداری ما مانند دهه‌های ۶۰ و ۷۰ عمل کند. نسل جدید حاضر است در چارچوب‌های منطقی قرار گیرد اما این به معنای پذیرش نظم یکطرفه نیست بلکه ساختارها باید پویا باشند و فضای گفت و گو دگرگون شود به هر حال بنده از همه همکارانم در وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، معاونت امور استان‌ها، دفتر برنامه‌ریزی و آموزش‌های هنری و عزیزان در آموزش و پرورش قدردانی ویژه‌ای می‌کنم و خوشحالم که در این مدت به واسطه همین تلاش‌ها و مساعدت‌ها توانستیم گام‌های کوچکی برداریم.

رضایی اظهار کرد: ما به زودی با سفرهای استانی، بیش از پیش در خدمت دوستان خواهیم بود. معتقدم کانون تحولات واقعی در شهرستان‌هاست - جایی که امید زنده‌تر و امکان بهبود ملموس‌تر است. البته که تهران را هم باید با نگاهی جدید دید، امیدوارم از این پس بتوانیم جلسات مشترک پربازی بین حوزه‌های فرهنگ، هنر و آموزش و پرورش با محوریت نیازهای نسل جدید برگزار کنیم و مطمئنم با این رویکرد، شاهد اتفاقاتی نو و مثبت خواهیم بود.

آماده برگزاری نمایشگاه‌های موزه‌ای و همکاری برای ثبت جهانی مشترک هستیم

قالیچه‌مقام وزیر و معاون میراث‌فرهنگی کشور با اشاره به اشتراکات عمیق فرهنگی میان ایران و ازبکستان، بر آمادگی جمهوری اسلامی ایران برای گسترش همکاری‌ها در زمینه ثبت جهانی پرونده‌های مشترک، برگزاری نمایشگاه‌های موزه‌ای، انتقال تجربیات مرمتی و توسعه تعاملات آموزشی در حوزه میراث‌فرهنگی تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اداره کل روابط عمومی و اطلاع رسانی، وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، علی دارابی عصر یکشنبه در دیدار با تورسن علی کوزیف معاون اول آژش میراث‌فرهنگی ازبکستان، با اشاره به اشتراکات فرهنگی ریشه‌دار دو کشور گفت: ایران و ازبکستان دارای پیوندهای تمدنی و فرهنگی گسترده‌ای هستند و این اشتراکات می‌تواند بستر مناسبی برای توسعه همکاری‌ها در حوزه میراث‌فرهنگی فراهم کند.

وی افزود: ما آماده همکاری برای تهیه پرونده‌های مشترک ثبت جهانی، برگزاری نمایشگاه‌های موزه‌ای و همچنین مشارکت در پروژه‌های مرمتی با کشور دوست و برادر ازبکستان هستیم.

دارابی با اشاره به تجربه موفق نمایشگاه «شکوه ایران» در چین گفت: این نمایشگاه شامل ۲۱۶ اثر فاخر از ایران بود که بیش از ۵۰ میلیون بازدیدکننده داشت. این تجربه نشان می‌دهد می‌توان نمایشگاه‌های مشابه را با همکاری ازبکستان در تاشکند یا سمرقند نیز برگزار کرد. او از آمادگی ایران برای انتقال تجارب تخصصی در زمینه مرمت آثار تاریخی و برگزاری دوره‌های آموزشی مشترک خبر داد و تصریح کرد: ما ظرفیت بالایی در حوزه آموزش، مرمت و نمایش آثار داریم که می‌تواند به توسعه روابط فرهنگی دو کشور کمک کند.

قالیچه‌مقام وزیر میراث‌فرهنگی همچنین با تأکید بر نقش تاریخی زبان فارسی در منطقه گفت: زبان فارسی در دوره‌های طولانی، زبان دیوانی ازبکستان بوده است. این اشتراک زبانی می‌تواند به‌عنوان سرمایه‌ای فرهنگی برای توسعه متاسبات ما به کار گرفته شود. وی افزود: دو شهر سمرقند و بخارا هم‌واره برای ایرانیان نماد عشق، فرهنگ و هویت تاریخی بوده‌اند. حضور آنها در اشعار فارسی گواهی روشن بر عمق این پیوند تمدنی است.

در ادامه این دیدار، تورسن علی کوزی‌یف معاون اول آژش میراث‌فرهنگی ازبکستان با ابراز خرسندی از دیدار با مسئولان ارشد وزارت میراث‌فرهنگی ایران گفت: آثار موزه‌ای ایران و ازبکستان از نظر هنری و محتایی بسیار به یکدیگر نزدیکند و در بسیاری موارد، آثار ما شباهت‌های قابل توجهی دارند. وی با اشاره به کاشی کاری‌های مزین به اشعار فارسی و نام معماران ایرانی در بناهای تاریخی ازبکستان خاطرنشان کرد: در یک متره تاریخی ۲۰۰ ساله در ازبکستان، نام معمار ایرانی به خط فارسی ثبت شده و در برخی مساجد قدیمی نیز اشعار حافظ نقش بسته‌اند. این‌ها گویای ریشه‌های عمیق فرهنگی میان دو ملت است.

کوزی‌یف گفت: ما خواستار استفاده از تجربه و دانش استادان ایرانی در حوزه مرمت و حفظ آثار تاریخی هستیم و معتقدیم همکاری‌های علمی و عملی با ایران می‌تواند نقش بسزایی در حفاظت از میراث مشترک فرهنگی ما داشته باشد.

اهدای خون، اهدای زندگی

کوتاه از فرهنگ

توضیحات سخنگوی نمایشگاه کتاب درباره اشتباه پیش آمده در بنر خلیج فارس

سخنگوی سی و ششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران گفت: ما به دست نوشته‌های قدیمی در خصوص خلیج فارس استناد کردیم و صاقفانه می‌گوییم در این خصوص بررسی کارشناسانه نداشتیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بنر خلیج فارس همزمان با سومین روز از سی و ششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران در سالن یاس مصلی در ابعاد ۱۵۰ متر مربع نصب شد اما طراح بنر تصویری از یک نسخه خطی شاهنامه را استفاده کرده که ربطی به خلیج‌فارس ندارد؛ کافی بود یک بنر از ایبات را بخواند یا جستجو کند تا بداند این ابیات مربوط به گذر کیخسرو بر دریای آب زره است و خیرنگار مهر در این خصوص مطلبی با عنوان «خطا در بنر خلیج‌فارس در نمایشگاه» برای این است که باید شاهنامه بخوانیم» منتشر کرد.

ابراهیم حیدری سخنگوی سی و ششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران در حاشیه بازدید از غرفه شهید رئیسی، با اشاره به خطای موجود در بنر خلیج فارس، گفت: من خودم این موضوع را بررسی نکرده بودم و به روابط عمومی اکتفا کردم.

وی ادامه داد: به اقتضای اینکه نوشته جزو دست نوشته‌های قدیمی در خصوص خلیج فارس است، استناد کردم و صاقفانه می‌گویم بررسی کارشناسانه نکردم و ما از روابط عمومی اطمینان پیدا کردیم. اجازه دهید من در این زمینه بررسی داشته باشم.

سینمای ایران

«صبحانه با زرافه‌ها» به اکران آنلاین رسید

فیلم سینمایی «صبحانه با زرافه‌ها» به کارگردانی سروش صحت از روز چهارشنبه ۲۴ اردیبهشت به‌صورت آنلاین اکران می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی پانترم، «صبحانه با زرافه‌ها» دومین ساخته بلند سینمایی سروش صحت پس از «جهان با من برقص» است که با نویسندگی مشترک سروش صحت و ایمان صفایی و تهیه‌کنندگی مصطفی احمدی تولید شده است.

در «صبحانه با زرافه‌ها» جمعی از بازیگران سینما از جمله بهرام رادان، هوتن شکیبا، بیژن بنفشه‌خواه، مجید یوسفی، هادی حجازی‌فر و پژمان جمشیدی ایفای نقش کرده‌اند.

این فیلم از روز چهارشنبه ۲۴ اردیبهشت به‌صورت آنلاین در فیلیموا اکران می‌شود.

این اثر نخستین بار در چهل و دومین جشنواره فیلم فجر رونمایی شد و مورد توجه منتقدان و نویسندگان قرار گرفت. همچنین در اکران عمومی خود نیز با فروش بیش از ۱۲۱ میلیارد تومان توانست در فهرست فیلم‌های پرفروش سال قرار بگیرد.

سینمای جهان

جکی چان: بدلکاری هالیوودی دیگر مثل قبل نیست

جکی چان می‌گوید بدلکاری‌های کامپیوتری یک «شمشیر دولبه» است که برای بدلکاران ایمن‌اما بدون حس واقعیت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رویترز، جکی چان می‌گوید کار بدلکاری هالیوود دیگر آن چیزی نیست که قبلا بود.

این بازیگر و رزمی‌کار افسانه‌ای درباره وضعیت فعلی بدلکاری‌های هالیوود که امروز بر خلاف دوران اوج چان، تحت سلطه CGI و ترفندهای اجرای با سیم‌های نگه دارنده و جلوه‌های ویژه است، صحبت کرد.

چان گفت: «در گذشته، تنها انتخاب این بود که سر صحنه بیریم؛ همین امروز با کامپیوترها می‌توانند هر کاری انجام دهند، اما همیشه احساس می‌کنید که آن حس واقعیت از دست رفته است.

وی در ادامه گفت: یک شمشیر دولبه است از یک طرف، بازیگران با کمک فن‌آوری هر چه بیشتر قادر به انجام بدلکاری‌های غیرممکن می‌شوند و از طرف دیگر، مفهوم خطر و محدودیت مبهم و مخاطب نسبت به آن بی‌تفاوت می‌شود. البته من کسی را تشویق نمی‌کنم که جان خود را برای انجام بدلکاری‌هایی مانند من به به خطر بیندازد؛ واقعا خیلی خطرناک است.

جکی چان، سهم قابل توجهی از صحنه‌های آکشن سینما را با فیلم‌های «استاد مست»، «داستان پلیس» و «ساعت شلوغی» به خود اختصاص داده و حتی اکنون در ۷۱ سالگی، قصد ندارد سرعت خود را کم کند.

وی گفت: من همیشه بدلکاری‌های خودم را انجام خواهم داد. این شخصیت من است.

این تا روزی که بازنشسته شوم، که هرگز نخواهد رسید، تغییر نخواهد کرد و راستش را بخواهید، وقتی ۶۴ سال متولی این کار را انجام داده باشی، دیگر امش آمادگی بدنی نیست، همه چیز در قلب و روح تو جای گرفته؛ حافظه عضلانی است.

پروژه بعدی چان «چه کارانه‌باز: افسانه‌ها» است که ۳۰ می اکران می‌شود.

چان با بازی در کنار رالف ماکیو و بن ولنگ نقش آقای هان را در فیلمی که بازسازی «چه کارانه‌باز» سال ۲۰۱۰ است، تکرار خواهد کرد.

وی به زودی در جشنواره فیلم لوکارنوی امسال برای یک عمر فعالیت هنری تجلیل می‌شود.