کافه کتاب

چگونه کمال گرا نباشیم؟

نویسنده: استفان گایز
مترجم: ترگس محمدی
انتشارات: شمشاد

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 کمال گرا 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 می‌گویم که نقاشی‌اش غیرقابل قبول است. این همان کمال‌گرایی و همان طرز فکر محدود کننده است. بر خلاف آن، معمول‌گرایی به ما اجازه می‌دهد که بیرون از خطوط و حدودتود از پیش تعیین شده، رنگ‌آمیزی کنیم، آن جا که موفقیت‌های رسیدن به موفقیت بی‌شمار است. اشتباهات مجازند و قضاوت در مورد خود، به حداقل 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، باز می‌دارد. 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 به یاسیاری 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؟ 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 انجام ۵۰ حرکت شنای روی زمین را از ذهن خود پاک کرده و تصمیم گرفت به جای برداشتن قلعه‌ای فوق‌العاده بزرگ، آن را به چندین لقمه کوچک‌تر و قابل هضم‌تر تقسیم کند به جای آن که هر روز تمرینات را به شرایط ایده آل رفتن به باشگاه، پوشیدن لباس ورزشی و داشتن بهترین شرایط روحی و جسمی محدود کند، همان جا روی تختخواب، بدون هیچ پیش شرط ذهنی و ایده‌ای آرمانی، شروع به انجام حرکت شنای روی زمین می‌کند و فقط تصمیم می‌گیرد به جای خیال پردازی و ترتیب دادن شرایطی در حد کمال، بسیار ساده و هر کجا که هست، فقط شروع به انجام کار و یا 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 ایده طلایی «معمولی بودن» را به 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 یا انگیزه شدن را. سال‌هاست که در مورد راهکارهای انگیزشی بسیار شنیده‌ایم اما مشکل اینجاست که چطور خود را با انگیزه کنیم؟ و آیا می‌توان برای رسیدن به هدفی بلند مدت، هر روز در پی چرقه‌ای 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 مواضع فکری یک کمال گرا می‌پردازد و برای هر کدام، چندین راه‌حل آسان و عملی ارائه می‌دهد. انتظارات غیرواقعی، 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 شورشی، نیاز به تایید را در وجودتان می‌کشید تا راه زندگی خود را آنگونه که خاص خودتان است، برگزینید و لذت دستیابی به موفقیت با برداشتن گام‌هایی آهسته اما پیوسته را فدای ایده‌آل پوچ کمال‌گرایی نکنید.

استفان گایز در ۹ فصل اول با جزئیات کامل به مفاهیم می‌پردازد تا بتوانیم آن‌ها را بفهمیم 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 روزنامه‌ها و مجلات زیادی بوده است.

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

اگر فکر می‌کنید شما همه 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 کارافرین بین المللی است که کتاب خرده عادت‌هایش از پرفروش های دنیای موفقیت بوده و مدت ها در لیست پرفروش های آمازون و نیویورک تایمز قرار داشته است. کتاب‌های گایز تاکنون به ۱۸ زبان دنیا ترجمه شده‌اند. او نزدیک دیزنی لند زندگی می‌کند.

وزیر فرهنگ:

با وزارت صمت درباره کتابخانه‌های سیار توافق کردیم

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با اشاره به توافق‌هایی که با وزارت صمت انجام شده است، گفت: این توافق‌ها درباره کتابخانه‌های سیار انجام شد. این طرح در راستای اجرای عدالت فرهنگی قدم موثر است و می‌تواند موجب تسهیل دسترسی مردم به کتاب شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، جلسه هیات امنای نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور با حضور محمدمهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، یاسر احمدوند معاون فرهنگی این وزارتخانه و مهدی رمضانی دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور سه شنبه ۲۲ خرداد برگزار شد.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با درود به روان پاک شهدای خدمت و تشکر از زحمات اعضای هیات امنای نهاد کتابخانه‌های عمومی گفت: خوشحالیم که دوران رشد کتابخانه‌های عمومی در دولت مردمی اتفاق افتاد. مطابق گزارش، ۴۰ کتابخانه در آستانه راه‌اندازی است و این عدد خوبی است.

محمدمهدی اسماعیلی ادامه داد: توافقات خوبی با وزارت صمت درباره کتابخانه‌های سیار انجام شد و این طرح خوبی در راستای اجرای عدالت فرهنگی قدم موثری است. امیدوارم ۳۰۰ کتابخانه سیار را اضافه کنیم و به این واسطه دسترسی مردم به کتاب‌های مفید را راحت‌تر کنیم.

عضو هیات علمی دانشگاه تهران گفت: تمام بخش ها لازم است با قوت در اجرای هرچه بهتر طرح‌ها کنار یکدیگر باشند.

نام‌گذاری ۴ کتابخانه به نام شهید رئیسی

دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور نیز به درود به روان پاک سید شهیدان خدمت و هیات همراه درباره مشی فرهنگی رئیس‌جمهور گفت: بارها با درخواست‌های رئیس‌جمهور در حوزه کتاب مواجهه داشتم و تصور نمی‌کنم این مسیر دوباره شکل بگیرد و این مسیر ماندگار خواهد ماند. بر عهده خود می‌دانیم کارهای نیمه تمام در حوزه خود را در این مدت به پایان رسانیم. مهدی رمضانی در ادامه گزارشی از پیگیری مصوبات جلسه قبل هیأت امنا ارائه کرد و گفت: بعد از شهادت شهدای خدمت تمام همت خود را معطوف به اتمام طرح‌های نیمه‌تمام کردیم. پیش‌بینی می‌کنیم ۳۰ تا ۴۰ طرح از کتابخانه مرکزی رشت تا کتابخانه‌های روستایی افتتاح خواهد شد. پیشنهاد ما نام‌گذاری ۴ کتابخانه به نام شهید رئیسی است. او درباره بهره‌برداری از کتابخانه‌های شیراز نیز گفت: در شیراز ۸ کتابخانه آماده بهره‌برداری است که این عددی بی‌سابقه است.

آغاز ثبت‌نام صدور پروانه مواکب اربعین ۱۴۰۳

دبیر کمیته مشارکت‌های مردمی، اسکان و تغذیه ستاد اربعین حسینی از آغاز ثبت نام صدور پروانه موکب‌داری برای اربعین ۱۴۰۳ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صداوسیما، مجید نامجو گفت: علاقه‌مندان به برپایی موکب و مسئولان مواکبی که سال‌های گذشته پروانه موکب‌داری دریافت کرده‌اند، می‌توانند با مراجعه به سامانه موکب‌داری به نشانی http://mokeb.atabat.org.login نسبت به درخواست صدور پروانه جدید یا تمدید پروانه خود برای اربعین حسینی اصل اقدام کنند.

وی افزود: با همت خیران، هیات‌های مذهبی و خادمان موکب‌ها در سراسر کشور، برنامه‌ریزی شده است تا با استعداد بیش از ۳ هزار موکب، خدمات اسکان و تغذیه به زائران اربعین حسینی ارائه شود.

دبیر کمیته مشارکت‌های مردمی، اسکان و تغذیه ستاد اربعین حسینی با بیان اینکه بازدیدهای دوره‌ای از مرزها صورت گرفته و نیازسنجی‌های لازم انجام شده است، تاکید کرد: خدمات دهی برای زائران براساس برنامه نمایندگی که ستاد مرکزی اربعین حسینی ابلاغ خواهد کرد، اجرایی خواهد شد.

وی گفت: با برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته و تفاهمی که با مسئولان عراقی به امضاء رسیده است، عملیات ارسال تجهیزات و اقلام موکب‌ها از ۲۵ محرم آغاز و تا ۵ صفر از مرزهای شلمچه و مهران و در صورت نیاز مرز خسروی ادامه خواهد داشت. وی افزود: بعد از این تاریخ اگر نیاز به ارسال بود، همچون سال گذشته از طریق مرز سومار عملیات ارسال اقلام و تجهیزات موکب‌ها صورت خواهد گرفت.

نامجو تصریح کرد: به این منظور ۱۰ قرارگاه در داخل و خارج کشور فعال خواهند شد که از این تعداد ۴ قرارگاه نجف، کربلا، کاظمین و سامرا در عراق و ۶ قرارگاه در ایران قرار دارند. وی گفت: از ۶ قرارگاه داخل کشور ۵ قرارگاه در استان‌ها و مرزهای خروجی شامل خوزستان (مرز چزابه و شلمچه)، ایلام (مرز مهران)، کرمانشاه (مرز خسروی)، کردستان (مرز باشماق) و آذربایجان غربی (مرز تمرچین) و یک قرارگاه ویژه زائران خارجی در مرز ورودی سیستان و بلوچستان (مرز میرجاوه و ریمدان) فعال خواهند شد.

جلسه رئیس ستاد توسعه و بازسازی عتبات عالیات اظهار کرد: با توجه به گرمای هوا، تامین آب و یخ و اسکان، اولویت اصلی کمیته مشارکت‌های مردمی، اسکان و تغذیه اربعین حسینی است. نامجو گفت: توصیه اکید ما به مواکب این است که با توجه به گرمای هوا، برای تهیه تجهیزات تهویه مطبوع و لوازم سرمایشی و تامین آب و یخ برنامه‌ریزی لازم را داشته باشند.

عرضه نخستین بسته محتوایی ساتر اویژه انتخابات ریاست جمهوری

ساترا در آستانه برگزاری دوره چهاردهم انتخابات ریاست جمهوری، بسته محتوایی ویژه‌ای به سکوهای دارای مجوز عرضه می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان تنظیم مقررات رسانه‌های صوت و تصویر فراگیر در فضای مجازی، ساترا در راستای تحقق حضور پرشور و مشارکت حداکثری مردم در انتخابات ریاست جمهوری ۱۴۰۳، اولین بسته ویژه انتخابات را در اختیار رسانه‌های دارای مجوز قرار می‌دهد.

این بسته محتوایی شامل ۵۴ عنوان ویژه برنامه و برنامه با موضوع انتخابات در قالب‌های مختلف تماهنگ، سخنرانی، کلیپ و برنامه‌های ترکیبی است.

پیش از این هم ساترا امکان پخش برنامه‌های تبلیغاتی و مناظره‌های زنده تلویزیونی ریاست جمهوری را از طریق خدمت قاب اختصاصی (آی فریم) برای رسانه‌های دارای مجوز و سایر رسانه‌های اطلاع‌رسانی و خبررسانی فراهم کرده است.

مدیران رسانه‌های صوت وتصویر فراگیر برای دریافت این بسته‌ها می‌توانند مراجعه به نشانی mediamarketrest.iriborg.ir وارد کردن نام کاربری و رمز عبور خود می‌توانند محتوای مورد نظر را دریافت کنند.

یادداشت اختصاصی

عبدالرحمن شرفکندی؛ نویسنده، مترجم و شاعر نامی کرد

ایران به عنوان کشوری باستانی و متمدن، دارای میراثی گرانبها به ویژه در بعد فرهنگی است. بدون شک در طول تاریخ، حفظ و پویایی این فرهنگ بی‌مانند، مرهون نویسندگان، ادبا و عالمانی است که زندگی خود را وقف خدمت به ملت کردند و امروز نامشان مرزها را درنوردیده و آثارشان زینت‌بخش بزرگترین کتابخانه‌های جهان است.

پژوهشگر، نویسنده، مترجم و شاعر نامی کرد استاد عبدالرحمن شرفکندی ملقب به هژار در ۲۵ فروردین سال ۱۳۰۰ خورشیدی در روستایی در بوکان از توابع استان آذربایجان غربی دیده به جهان گشود. پدر ایشان ملا محمدبزرگ، از روحانیان متدین بود که از راه کسب و کار، امرار معاش می کرد. در دو سالگی مادر و در ۱۷ سالگی پدر را از دست داد. علوم دینی را ابتدا از پدر و سپس در مدارس دینی یاد گرفت. در عنفوان جوانی شروع به سرودن شعر نمود و تخلص "هژار" به معنی فقیر و تهیدست را برای خود برگزید. اشعار نغز و دل انگیز هژار خیلی زود به دل‌ها راه یافت و ورد زبان عام و خاص شد. شرفکندی، در بیست سالگی به فعالیت‌های سیاسی روی آورد، اما در میان سالی و پس از رنج‌ها و آوارگی‌های فراوان با دنیای سیاست وداع کرد و به نویسندگی و ترجمهٔ آثار ادبی نویسندگان ایران و جهان روی آورد.

هژار در جریان مبارزاتش علیه دولت پهلوی، به ناچار از ایران مهاجرت کرد و مدت ها در کشورهای عراق، سوریه و لبنان زندگی کرد. داستان زندگی او در عراق، حکایت تحمل فقر و محرومیت در عین آزادگی است. سال‌ها با نام مستعار زیست و برای گذران زندگی، به انجام سخت‌ترین کارها دست زد. هژار از کارگری در بیابان‌های گرم و سوزان جنوب و غرب عراق تا خدمتکاری در منازل و حمل بارهای مردم هیچ بایی نداشت. در نتیجهٔ کارسخت و مطلق، فرسا، به بیماری سل مبتلا و سپس در بیمارستانی در لبنان بستری شد. این بیمارستان، کتابخانهٔ بزرگی داشت و حاوی کتاب‌های ارزشمندی به زبان عربی بود. هژار دو سال و چند ماه در آنجا به سر برد و بدون معلم و تنها با خواندن کتاب‌های کتابخانهٔ آن بیمارستان، توانست زبان عربی را به طور کامل یاد بگیرد. پس از بهبودی، از لبنان به عراق بازگشت و به عضویت مجمع علمی کشور عراق درآمد. شرفکندی در زمرهٔ مخالفان رژیم نوری سعید عراق بود و به کردستان سوریه مهاجرت کرد. پس از کودتای عراق و سلطنت عبدالکریم قاسم و برابری حقوق کرد و عرب به عراق بازگشت و به ملا مصطفی بارزانی، رهبر کردهای عراق پیوست. یکی از ثمرات هفده سال همراهی با بارزانی، چاپ دیوان بوکوردستان (برای کردستان) است که حاوی اشعار سیاسی است. در سال ۱۹۷۵، نهضت ملامصطفی بارزانی، علیه صدام رئیس جمهور وقت عراق شکست خورد و شمار بسیاری از کردهای عراق به ایران پناهنده شدند. هژار نیز از این فرصت استفاده کرد و پس از یک دوره طولانی آوارگی به ایران بازگشت و در عظیمیه کرج منزل گزید و در خاطراتش، از این دوره به عنوان پرامترین و شیرین‌ترین دوران زندگی خود یاد می‌کند.

استاد شرفکندی، عمری خواستار اعتلای قوم کرد بود. از فرهنگ وارداتی بیزار بود و آنان که خود را فراموش کرده و فرهنگ وارد می کنند، با طنز نیشدار خود مورد طعن قرار می‌داد. هژار، بهترین سال‌های اواخر عمرش را در به یادگار گذاشتن بزرگترین آثارش گذرانید. کتاب "مه نیاه بوربنه" (فرهنگ کردی به کردی و فارسی) که به لحاظ سبک فرهنگ‌نویسی و انتخاب معادل‌ها، بی نظیر است و همچنین "ترجمه هفت جلدی کتاب عظیم قانون شیخ الرئیس ابن سینا" از مهم‌ترین آثار اوست. کتاب اول مبنای مهمی در اعتلای زبان کردی و دومین کتاب، کاری سترگ و مقدگار در عرصه ترجمه فارسی است. هژار بر تلاش در دههٔ آخر عمر، همزمان این دو کار را انجام داد و تقریبا هم زمان نیز هر دو را به اتمام رساند و می گفت: به قوم خویش عشق می ورزم؛ ولی تعالی کرد را در تعالی ملت دوست داشتنی‌ام می‌خواهم.

عبدالرحمن شرفکندی توانست دو کتاب قانون و شفا از ابوعلی سینا را به فارسی برگرداند که هنوز از معروف‌ترین و مهم‌ترین ترجمه‌ها در ایران است. نادر کریمیان سردشتی، پژوهشگر ایران شناس و اسلام شناس در بارهٔ ترجمهٔ قانون گفته است: پیش از ترجمهٔ کتاب قانون به فارسی، همواره این نقص فرهنگی وجود داشت که چرا با وجود تعلق حکیم ابوعلی سینا به ایرانیان، هنوز این کتاب ارزشمند به فارسی ترجمه نشده، تا اینکه زنده یاد عبدالرحمن شرفکندی مشهور به "هژار موکریانی" این کار را به شایستگی انجام داد. استاد در جواب این سؤال که چه عاملی ایشان را بر آن داشت که قانون را ترجمه کنند، می گویند: هزار سال و خرده‌ای است که ما ایرانیان به وجود شیخ الرئیس می‌الیم و او را مایهٔ افتخار می‌دانیم. اگر از ما بپرسند که آثار ابن سینا را دیده‌ای به جز ادبیات فارسی، می گوییم آری؛ ولی شیخ الرئیس افتخار می کنند و او را از مفاخر می‌نهند. خواستم ایرانیان همچمینه و پارسی زبانان در خارج این ارزشمندی های گوناگون ممتاز - که از کارگاه قنادی ابوعلی سینا بیرون آمده‌اند- دست کم یکی را بچشند و از لسیدن کاغذ پارهای روایایان بی‌بهرنباشند!

می‌توان گفت، عظمت کتاب قانون ابن سینا در علم پزشکی به قدری است که بنا به گفته محققان، در جهان اسلام پس از قرآن کریم، بیشترین شرح و تخلیص نیز بر این کتاب نوشته شده و در کل دنیا نیز پس از انجیل، بیشترین تعداد چاپ را داشته است. این کتاب، در زمینه پزشکی است که نزدیک به هفتصد سال در مراکز علمی اروپا تدریس شده است و پس از کتاب مقدس، دومین کتابی است که در اروپا به چاپ رسیده است. حتی در دوران کنونی نیز به عنوان بخش مهمی از طب کهن در مهم‌ترین مراکز و دانشگاه‌های جهان تدریس می‌شود.

استاد عبدالرحمن شرفکندی سرانجام در روز پنجشنبه، دهم اسفند ماه ۱۳۶۹، جان به جان آفرین تسلیم کرد. پیکر استاد در مهاباد در کنار دیگر استادان ادب و زبان کردی به خاک سپرده شد. روحش آرام و نام نیکش ماندگار باد.

نجمه سیدخت

برگزاری ۱۱۰ همایش علمی و کارگاه آموزشی غدیرشناسی

مدیرعامل بنیاد بین المللی غدیر از آماده شدن مقدمات برگزاری ۱۱۰ همایش علمی و کارگاه آموزشی غدیرشناسی در داخل و خارج از کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بنیاد بین‌المللی غدیر، حسین ظریف‌منش روز دوشنبه ۲۱ خرداد- در حاشیه کمیته‌های اجرایی دهه امامت و ولایت گفت: همایش‌ها و جشنواره‌های متعددی از سوی استان‌ها پیش بینی شده که بسیار ارزشمند است. جشنواره های متعدد شعر غدیر به زبان های فارسی، عربی، گیلکی، مازنی، کردی و ترکی بیانگر استفاده از هنر تأثیرگذار شعر برای ترویج فرهنگ غنی غدیر با گویش های مختلف است.

وی با بیان این که مقدمات لازم برای برگزاری ۱۱۰ همایش علمی و کارگاه آموزشی غدیرشناسی در داخل و خارج از کشور فراهم شده، افزود: باید امسال مراسم میهمانی یا راهپیمایی غدیر و سفره‌های گسترده کیلومتری روز عید سعید غدیر با کمیت و کیفیت بسیار بیشتری و البته با حفظ شئونات چهلمین روز شهدای خدمت برگزار شود اما این راهپیمایی کیلومتری نباید باعث شود که فضای ۱۰ روز برای غدیر و امیرالمومنین(ع) را از دست بدهیم.

ظریف منش افزود: باید در ۱۰ روز عید قربان تا روز عید غدیر محله‌ها و مساجد و پایگاه‌های بسیج و نهادها مراسم داشته باشند و قله کار ما روز عید غدیر است.

وی در مورد اطعام عید غدیر گفت: مانند سال‌های گذشته علاوه بر اطعام‌های میدانی غدیر، پویش «هر خانه یک پرچم» و پویش «هر خانه یک اطعام» را دنبال و برنامه‌ریزی کرده‌ایم. اطعام غدیر یک حرکت مردمی است و هر چند کمک و حمایت دستگاه های اجرایی و نهاد ها باید باشد اما مثل چند سال گذشته هیئات، مساجد و آحاد مردم باید فعال باشند.

این استاد دانشگاه افزود: با توجه به اینکه امام جمعه مرکز استان و نمایندگان ولی فقیه در استان ها و امام جمعه شهرستان ها مسئول نمایندگی بنیاد غدیر هستند و بنیاد نقش هماهنگی و برنامه ریزی و هم افزایی را بر عهده دارد، لذا با ارشاد، هدایت و محوریت این بزرگواران از توان همه تشکیل های مردمی، نهادهای انقلاب اسلامی و دستگاه‌های اجرایی برای پیشبرد اهداف خود که گرامیداشت با شکوه غدیر و تبیین فلسفه و حقیقت والای این عید است استفاده می‌کنیم.

قاصدک

بیابیا

مینا یار علیزاده

پشت پلک‌های جهان
سرمه‌ی باران
کشیدند
ابرهای نمورد لتنگی
تویخند
تا در تاب لبات
سرخوش شود
حال دلم
آینده‌تویی
به چشمم
بی‌خُرم نفست
زمهریرلگدشتلم
کویر کرختی‌ست
در انتظار باران

کوتاه از فرهنگ

اعلام جزئیات مهمانی بزرگ غدیر؛ از میدان امام حسین تا آزادی

مهمانی بزرگ غدیر امسال نیز در حد فاصل خیابان دماوند تقاطع سیلان تا میدان آزادی از ساعت ۱۶ تا ۲۲ برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، زارع سخنگوی این مراسم مردمی در این باره گفت: سیاست‌های راهبری مهمانی غدیر عبارتند از: تکثیر و تعمیم حرکت به همه استان‌ها و اکثر شهرستان‌های کشور، تعمیم الگوی جشن غدیر تهران به عرصه بین‌الملل و کشورهای اسلامی، تمرکز ویژه بر تولید و توزیع محتواهای فاخر و جذاب در جشن، تلاش در جهت مشارکت جویی بیشتر مردمی در قالب طراحی و اجرای خرده پویش های مردمی، خلاقیت‌ها و نوآوری‌ها (برنامه های ویژه و هیجان انگیز) و ویژه برنامه‌ها.

وی افزود: امسال با استقبال بالای مواکب مردمی مواجه هستیم، طوری که نسبت به سال گذشته ۳۰ درصد افزایش یافته است. ۲۲۰۰ موکب خدمت‌رسان و فرهنگی در این برنامه حضور دارند. همچنین بزرگ‌ترین شهر اسباب بازی خیابانی دنیا در طول ۱۲ کیلومتر در مراسم غدیر پیش بینی شده است.

زارع از دیگر برنامه‌های مهمانی ۱۰ کیلومتری غدیر را پویش هدیه اسباب بازی معرفی کرد و گفت: در این پویش اهدای اسباب‌بازی از طرف بچه‌های تهران به کودکان غزه و مناطق کمتر برخوردار کشور انجام می‌شود.

وی افزود: پویش لقمه میلیونی از دیگر پویش‌هاست. در این پویش، لقمه‌های غذا در منازل تهیه می‌شود و جهت توزیع در روز عید غدیر به مواکب اعطا می‌شود. پویش نوجوانان خادم غدیر از دیگر پویش این برنامه است از دیگر سو اسیجیل‌های ویژه در مسیر با پخش زنده از صداوسیما در میدان امام حسین(ع)، میدان فردوسی، میدان انقلاب و میدان آزادی بر پا است.

سینمای جهان

مل بروکس یکی از ۴ چهره خاص سینمای جهان شد

مل بروکس با دریافت جایزه افتخار شغلی پیبادی یکی از ۴ چهره‌ای شد که به اصطلاح PEGOT شده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هالیوود ریپورتر، مل بروکس در مراسم اهدای جوایز پیبادی، در کنار کوینتا برانسون و «پیشتازان فضا»، جایزه‌ای بالاتر از ۳۴ جایزه‌ای را دریافت کرد که به تولیدات تلویزیونی، پادکست‌ها و رسانه‌های دیجیتال اهدا شد.

مل بروکس با دریافت جایزه افتخاری پیبادی EGOT خود را به PEGOT ارتقا داد و به این ترتیب پس از باربارا استرایسند، ریتا مورنو و مایک نیکولز چهارمین فردی شد که جایزه پیبادی، امی، گرمی، اسکار و تونی را دریافت کرده است. در این مراسم بیلی کریستال این جایزه را به بروکس اهدا کرد.

کریستال به جمعیتی که گرد آمده بودند گفت: مل نابغه‌ای است که معتقد است کمدی باید مرزها را جابه‌جا کند، تابوهای اجتماعی را به چالش بکشد و حتی زمانی که ایجاب کند، کمی مبتذل هم باشد؛ و با مل، اغلب چنین چیزی ایجاب می‌شود. وی افزود: مل یکی از دلایل بزرگی است که من وارد دنیای کمدی شدم و نبوغ بی‌اکاله و طنز مرزی او از روز اول چراغ راهنمای من بود.

وی تاکید کرد: بیش از ۷۰ سال است که مل ما را سرگرم کرده است. فقط می‌خواهم از شما بپرسم، بدون او کجا بودیم؟

بروکس در سخنرانی خود به شوخی گفت مطمئن نیست که این پیبادی برای چه چیزی اهدا شده؟ برای خوش قیافه بودن یا مهارت در دنیای الکترونیک؟

وی در ادامه شوخی خود گفت دوست دارد بگوید با فروتنی این جایزه را پذیرفته است و افزود: اما من متواضع نیستم . . . فروتنی از واژگان من نیست. پیش از این شماری برجسته از چهره‌های محترم و ارزنده پرنده این جایزه شده‌اند و حالا من احساس می‌کنم شما واقعا من را می‌خواهید. ادامه سخنان او که شامل این بود که اینها افرادی هستند که به رستوران‌های خوب می‌روند، موجب خنده شدید جمعیت حاضر شد. و در پایان سخنانش، این کمدین اعلام کرد: به مسئولان جایزه قول دادم این یکی را نفروشم!

مراسم پیبادی برای نخستین بار به جای نیویورک در لس‌آنجلس برگزار شد و در حالی که از ۲۰۲۰ برنامه حضوری به دلیل بیماری کرونا و سپس اعتصاب نویسندگان سال پیش برگزار نشده بود، امسال به مسیر خود بازگشت.

روزنامه‌نگاری و پادکست‌های دریافت کننده جایزه برای موضوع‌های بسیار جدی‌تری از جمله سیاست، نژادپرستی و جنگ تو کوکاین و غزه این جایزه را بردند و بیسان عوده، فعال فلسطینی که جایزه پیبادی را برای گزارش‌های ویدیویی خود با عنوان «این بیسان از غزه است و من هنوز زنده هستم» دریافت کرد. وی در فیلم‌های ویدیویی خود که از منطقه جنگی ارسال کرد اوضاع لحظه به لحظه را تصویر کرده است.