کافه کتاب

عادت های اتمی

نویسنده: جیمز کلیر
مترجم: هادی بهمنی
نشر نوین

پیام آشنا: کتاب عادت های اتمی نوشته جیمز کلیر و راهنمایی کاربردی درباره نحوه تغییر تدریجی عادت‌های روزمره است. جیمز کلیر در این کتاب پرفروش نیویورک تایمز با ترسیم قوانین کلی درباره عادت‌ها، راهکارهایی را برای سازمان‌دهی عادت‌های خوب در مقابل عادت‌های بد ارائه می‌دهد. ویژگی این کتاب آموزشی و انگیزشی، تأکید روی تغییر تدریجی و مستمر عادت‌های انسانی است. به قول کلیر، نقطه آغازین، تغییرات یک درصدی عادات در هر روز است. کتاب عادت‌های اتمی با ترجمه سحر عظیمی و آوا علی حسین توسط انتشارات آرمان رشد منتشر و برای خرید و دانلود به‌صورت فیزیکی و الکترونیکی (نسخه pdf) در طاقچه ارائه شده است.

درباره کتاب عادت های اتمی

اگر شما نیاز به راهنمایی گام به گام برای جداسازی عادت‌های خوب و عادت‌های بد و در نتیجه اصرار به عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد دارید، باید کتاب عادت‌های اتمی را حتما بخوانید. جیمز کلیر این کتاب را در سال ۲۰۱۸ میلادی منتشر کرد و از آن موقع تا کنون جزء پرفروش‌ترین آثار نیویورک تایمز بوده است. پایه اصلی کتاب کلیر روی تغییرات یک درصدی قرار دارد؛ بدین معنی که اگر فرد بتواند عادت‌های خود را تنها یک درصد در هر روز بهبود بخشد، نتایج چشمگیری را در زندگی خود احساس خواهد کرد.

کلیر در کتاب عادتهای اتمی توضیح می‌دهد که نیاز به پیگیری اهداف بزرگ از جانب فرد نیست؛ کما این که اگر تمرکز روی اهداف بیاید، امکان شکست‌های سنگین وجود دارد. بنابراین راهی که کلیر پیشنهاد می‌دهد این است که فرد برای تغییر عادت‌هایش نیاز به تمرکز روی فرآیند آن دارد. بحث دیگری که این کتاب به آن توجه می‌کند این است که انسان برای تغییر عادت‌هایش، نیازمند تغییر هویت خود است. کلیر به مخاطبش گوشزد می‌کند که تغییر هویت از «من می‌خواهم» به «من هستم» آغاز می‌شود. جیمز کلیر دوباره این نکته را گوشزد می‌کند که فرد برای تغییر عادت نیاز به تمرکز روی فرآیند دارد. بدین‌گونه که فرد نیاز نیست روی آن‌چه می‌خواهد به دست آورد متمرکز شود بلکه نیاز است روی کسی که می‌خواهد به آن تبدیل شود تمرکز کند.

جیمز کلیر، نشانه، میل شدید به چیزی، واکنش و پاداش را چهار قانون تغییر رفتار فرد می‌داند. کتاب عادت‌های اتمی تغییر رفتار را مستلزم یادگیری و رعایت این چهار قانون می‌داند. اصرار کلیر روی چهار قانون به این دلیل است که به اعتقاد وی عادت‌های خوب فرد، با تمرین مداوم چهار قانون تغییر رفتار، ملکه ذهن خواهند شد. اتفاق جالب توجهی که این کتاب روی آن تأکید دارد این است که اگر معکوس چهار قانون تغییر رفتار را در پیش بگیرید، عادت‌های بد شما از بین خواهند رفت. بدین‌گونه که اگر نشانه‌ای بد را نادیده بگیرید، اگر میل خود به چیز بدی را غیرجذاب ببینید و اگر واکنش سختی به یک عادت بد بدهید در نهایت پاداشتان این خواهد بود که عادت بد را ترک کرده‌اید. پُربی‌راه نیست بگوییم که با این نکاتی که جیمز کلیر در عادت‌های اتمی آورده است، فرد به مرور زمان و به‌صورت بسیار تدریجی، مسیر موفقیت در زندگی را طی خواهد کرد، چون همواره سد راه موفقیت، عادت‌های بدی است که آدم از آن‌ها اجتناب نمی‌کند. شاید به خاطر همین نکته است که این کتاب پس از چاپ، استقبال قابل توجهی را از جانب علاقه‌مندان و مخاطبان این حوزه به خود دیده است.

چرا باید این کتاب را بخوانیم؟

رسیدن به موفقیت و نقطه آرمانی در زندگی خودبه‌خود اتفاق نخواهد افتاد. برای درک خود و رفتارهایمان، بایستی عادت‌هایمان را بشناسیم. خواندن کتاب عادت‌های اتمی به این دلیل ضروری است که گام‌هایی تدریجی درباره حذف عادت‌های بد و بهبود عادت‌های خوب را آموزش می‌دهد. تأکید معروف کلیر روی تغییرات یک درصدی، نشان از این دارد که خواندن این کتاب و عمل کردن به دستورالعمل‌های پیشنهادی‌اش، تضمین کننده بهبود زندگی فردی تا انتهای عمر خواهد بود.

از مطالعه کتاب عادت‌های اتمی چه درس‌هایی می‌گیریم؟

برای کسی که این کتاب را می‌خواند، عادت‌های اتمی درس‌های فراوانی به او خواهد داد. موفقیت از گام‌های بسیار کوچک و تغییرات خُرد آغاز می‌شود. این اولین درس کتاب جمیز کلیر است. درس بعدی، قصد تغییر عادت درون هر فرد است. کسی که مدام می‌گوید «چرا موفق نمی‌شوم؟» باید به این فکر کند که تغییراتی در عادت‌های روزمره خود بدهد. کما این که این تغییرات به قول کلیر صرفا یک درصدی تلقی گردند. سومین درس، تکرار هرروزه چهار قانون تغییر رفتار کلیر است که باعث می‌شود به سرعت عادت‌های خوب و بد هر کس از هم جدا شده و یکی بهبود (عادت خوب) یابد و دیگری حذف (عادت بد) شود. با این حال کلیدی‌ترین درسی که خواندن کتاب عادت‌های اتمی به ما می‌دهد این است که همه‌چیز در زندگی بر اساس نظم معنا می‌یابد. بنابراین تا زمانی که نظم در هر کاری به وجود نیاید، رسیدن به هدف ممکن نخواهد بود.

درباره‌ی جیمز کلیر: نویسنده کتاب عادت‌های اتمی

شاید خیلی‌ها فکر کنند نویسنده‌ی کتاب عادت‌های اتمی شخصی کهنسال است که تجربه‌های زیسته نزدیک به یک قرنی خود را در اختیار خوانندگان قرار داده است اما چنین نیست. جیمز کلیر متولد ۲۲ ژانویه سال ۱۹۸۶ میلادی در هامیلتون آمریکا است. از او به‌عنوان یکی از مشهورترین سخنرانان آمریکایی نام برده می‌شود که ماحصل سخنرانی‌ها و پژوهش‌هایش را یا به صورت کتاب و یا به صورت نوشته‌های وبلاگی به مخاطبانش ارائه می‌دهد.

کلیر تحصیلاتش را در رشته بیومکانیک در دانشگاه دنیسون به اتمام رسانده و در سال ۲۰۰۸ میلادی از این دانشگاه فارغ‌التحصیل شده است. او بعد از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه شروع به پژوهش درباره عادت‌های انسانی کرد و حوزه مطالعاتی خود را به سمت رفتارها و عادت‌های انسانی در مراحل مختلف زندگی برد. کلیر از سال ۲۰۱۲ میلادی وبسایت خود را راه‌اندازی نمود تا از این طریق بتواند با مخاطبانش به صورت آنلاین ارتباط گیرد. معرفی جیمز کلیر که در وبسایتش نیز موجود است چنین است که او نویسنده کتاب پرفروش و بین‌المللی «عادت‌های اتمی» است. بیش از ۱۰ میلیون نسخه از این کتاب تاکنون در جهان فروخته شده است. «عادت‌های اتمی» بیش از یک سال در فهرست پرفروش‌ترین آثار نیویورک تایمز بوده است و به بیش از ۵۰ زبان در سراسر جهان، ترجمه شده است. از او به عنوان مؤسس خبرنامه هفتگی ۱-۲-۳ نام برده می‌شود و تا کنون بیش از ۲۵۰ مقاله از کلیر در دسترس مخاطبان قرار گرفته است. سخنرانی‌های کلیر در مجلات گوناگونی همچون وال‌استریت ژورنال، تایم و نیویورک‌تایمز بازتاب داشته است. او به‌عنوان سخنران رویدادهای بزرگ شرکت‌ها و ارگان‌های کارمندی شناخته می‌شود. جیمز کلیر از سال ۲۰۱۲ تاکنون، ماهانه چندین بار درباره بهبود عادت‌ها و رفتارهای انسانی سخنرانی می‌کند و این روال ادامه دارد.

کارگروه مد و لباس استان البرز، تشکیل جلسه داد



اولین جلسه کارگروه مد و لباس استان البرز، با حضور اعضای کارگروه تخصصی در اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز، برگزار شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز، این جلسه با حضور اعضای کارگروه تخصصی متشکل از سرپرست اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز به عنوان رئیس این کارگروه، معاون مدیرکل دفتر امور اجتماعی استانداری البرز و دفتر امور زنان و خانواده استانداری، رئیس اتحادیه پوشاک و خیاطان و دستگاه های اجرایی در حوزه مد و لباس در اداره کل فرهنگ وارشاد اسلامی البرز برگزار گردید.

در ابتدای جلسه، غلامرضا درکتانیان، سرپرست اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز، ضمن خیر مقدم و تشکر از حضور اعضاء در این نشست، نسبت به اهمیت حوزه مد و لباس در استان توضیحاتی را در راستای آیین نامه کارگروه مد و لباس ارائه نمود.

درکتانیان در ادامه تصریح کرد: برای حل مشکلات و ارائه طرح های مفید در این حوزه می بایست هم افزایی بین همه دستگاه ها صورت پذیرد.

وی همچنین از اهمیت بروز رسانی بانک اطلاعاتی طراحان لباس و فعالان این حوزه گفت.

در ادامه نیز سایر اعضاء نقطه نظرات و مشکلات حوزه مد و لباس را مطرح نمودند.

در این جلسه، پس از رأی گیری خانم قپانداران به عنوان دبیر کارگروه مد و لباس استان، انتخاب شد و مقرر گردید که جلسات به صورت منظم ماهی ۲ بار با حضور اعضای کارگروه تشکیل گردد.

آغاز طرح فرهنگی کاروان های دانایی در ۴۰۰ کانون مسجد البرز

مدیر ستاد کانون های فرهنگی هنری مساجد استان البرز از آغاز فرهنگی کاروان‌های دانایی در ۴۰۰ کانون مسجد این استان با هدف ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی در بین مردم به ویژه نوجوانان و جوانان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، حجت‌الاسلام کاظم شکری با اشاره به اهمیت ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی افزود: یکی از طرح‌های مهم به منظور گسترش و ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی، طرح کاروان دانایی است که با هدف بروزرسانی کتابخانه‌های مساجد، رشد و آگاهی عمومی مردم و ترویج فرهنگ مطالعه طرح‌ریزی شده است.

مدیر ستاد کانون‌های فرهنگی هنری مساجد استان البرز گفت: همچنین در اجرای طرح کاروان دانایی در ۱۶۵ کانون مسجد استان شبکه دانایی ایجاد می‌شود.

به گفته وی، بیش از یکصدهزار جلد کتاب در موضوع‌هایی همانند روانشناسی، قرآنی، داستانی، خودسازی، تاریخی، جامعه شناسی، مسائل سیاسی روز و امثال آن در اجرای طرح دانایی به کتابخانه‌های مساجد ارسال می‌شود.

وی با بیان این مطلب که طرح پایش کتابخانه‌های مساجد نیز از جمله قالب‌های اجرایی این طرح است تصریح کرد: یکی از طرح‌های قابل ذکر در این حوزه، پایش کتاب‌های مساجد است.

شکری ادامه داد: کتابخانه‌های مساجد استان البرز به عنوان یکی از بزرگترین شبکه های فرهنگی در حوزه کتاب و کتابخوانی از حیث پیشخوان کتاب، پراکندگی و گستردگی در استان البرز در قالب سامانه‌ای به ۱۶۵ کتابخانه می‌رسد که از این تعداد ۸۵ مورد مخزن‌دار و ۸۰ مورد باز هستند.

مدیرستاد کانون های فرهنگی هنری مساجد استان البرز خاطرنشان کرد: اجرای طرح شنبه‌های با کتاب با همکاری امام مسجد به منظور معرفی کتاب خوب از جمله طرح‌هایی است که همچنان اجرا می‌شود و در هر شنبه فعالان مسجدی یک کتاب را تورق می‌کنند.

لغو مجوز کسب و کارهای مجازی گردشگری متخلف در البرز

معاون گردشگری اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز اعلام کرد: لغو مجوز کسب وکارهای مجازی گردشگری متخلف در این استان در دستور کار قرار گرفته است.



به گزارش پیام آشنا، علیرضا فلاح پور روز پنجشنبه در نشست در کمیته فنی نظارت بر کسب و کارهای مجازی گردشگری استان البرز گفت: در این نشست نسبت به لغو مجوز کسب و کارهای مجازی گردشگری متخلف که به تبلیغ واحدهای گردشگری غیر مجاز می‌پردازند و یا نسبت به تمدید پروانه خود اقدام نمی‌کنند، تصمیم گیری شد.

وی ادامه داد: اقداماتی برای ساماندهی کسب و کارهای مجازی گردشگری در استان البرز به عمل خواهد آمد.

معاون گردشگری استان البرز اظهار کرد: در این نشست ۲ پرونده متقاضیان اخذ مجوز فعالیت در کسب و کارهای مجازی گردشگری بررسی و پس از استماع طرح های توجیهی ارائه شده، اعضای کمیته با صدور مجوزهای درخواستی با موضوع فعالیت گردشگری فضای مجازی (الکترونیک) از جمله تبلیغات و بازاریابی، فروش، مراکز خلاق و استارت تاپ‌های خدمات گردشگری موافقت کردند.

وی گفت: همچنین درخصوص عدم ثبت نام در سامانه ملی مجوزها و عدم تمدید پروانه بهره‌برداری سایت‌های متخلفی که به تبلیغ واحدهای غیر مجاز می‌پردازند، اخطار داده شد.

فلاح پور افزود: از دیگر موضوعات مطروحه تعامل با پلیس فنا برای جلوگیری از فعالیت کسب و کارهای مجازی گردشگری است که فاقد مجوز بوده و یا اعتبار پروانه بهره‌برداری آن‌ها به اتمام رسیده و نسبت به تمدید پروانه بهره‌برداری اقدام نمی‌کنند.

معاون گردشگری استان البرز در بخش دیگری از سخنانش اظهار کرد: بازدید کارشناسان میراث فرهنگی از واحدهای پذیرایی استان با هدف نظارت بر نحوه ارائه خدمات، رعایت ضوابط و مقررات مربوطه، اجرای شیوه‌نامه‌های بهداشتی، رعایت نرخ نامه‌ها و دستورالعمل‌ها با جدیت دنبال می شود.

وی با اشاره به اینکه ارائه خدمات با کیفیت به مسافران و گردشگران در استان هدف اصلی این بازدیدها است، گفت: در این بازدیدها بازرسان و کارشناسان موضوعاتی از جمله وضعیت عمومی و بهداشتی آشپزخانه‌ها، سالن‌های پذیرایی، سرویس‌های بهداشتی، کارت بهداشت کارکنان، نرخ نامه‌های واحدهای پذیرایی و عدم بکارگیری اتباع را موردبررسی قرار می‌دهند.

فلاح‌پور یادآورشد: بازدیدها در طول سال برای ارتقاء کیفیت خدمات تأسیسات گردشگری در استان و رعایت استانداردهای مربوطه استمرار دارد.

یادداشت اختصاصی

کتابخانه‌ها موفق ترند یا کافه کتاب‌ها؟

کافه کتاب (Book cafe) در واقع کافه‌ای با قفسه‌هایی پر از کتاب است که به افراد این امکان را می‌دهد تا ضمن نوشیدن یک فنجان قهوه، کتاب بخوانند. در تعریفی دیگر؛ کافه کتاب نوعی کافه با محیطی مملو از کتاب است که در آن افراد می‌توانند کتاب بخوانند. کتاب بخرند، خوراکی و نوشیدنی سفارش دهند و گفت‌وگو کنند. به عبارتی دیگر؛ کافه کتاب تلفیقی از کافه و کتابخانه است و برای افرادی که به دنبال آرامش هستند و عاشقانه به مطالعه می‌پردازند، محیط بسیار جذابی است و آنها عموما پاتوق قشر هنرمند و تحصیلکرده هستند.

امروزه با پیشرفت تکنولوژی، کتابخانه‌ها دست‌خوش تغییر شده‌اند. حالا دیگر کمتر کتابخانه‌ای است که همچون گذشته رونق داشته باشد. آمارها نشان می‌دهند مرجعی مانند کتابخانه دیگر کارایی سابق را نزد مراجعان خود ندارد. این گفته شاید تلخ و کمی دردناک باشد! اما کتابخانه‌ها برای بقای خود باید از روی دست کافی‌شاپ‌ها کپی کنند! این نکته به‌ویژه دربارهٔ کتابخانه‌های عمومی بسیار مهم است. در اغلب کتابخانه‌ها امکاناتی مانند اینترنت رایگان وجود ندارد و همین امر یکی از مواردی است که اهالی کتاب کمتر میل به حضور در کتابخانه را دارند. دولت و بخش خصوصی با همکاری هم باید کتابخانه‌ها را به سیستم اینترنت رایگان مجهز کنند. به این دلیل که یکی از راهکارهای ساده و آسان دسترسی به اطلاعات، اخبار و منابع مطالعاتی دیگر، اینترنت است؛ بنابراین اگر کتابخانه‌ای از امکانات کاملی مانند صندلی‌های راحت، نور کافی، سکوت و آرامش، گنجینهٔ غنی اطلاعاتی و برخورداری باشد؛ اما به اینترنت رایگان و پرسرعت مجهز نباشد، میل اهالی کتاب به حضور در آن کتابخانه کاهش می‌یابد. اگرچه اهالی کتاب، مطالعه از روی نسخهٔ کاغذی مطبوعات و کتاب را ترجیح می‌دهند؛ اما میل به ورق زدن آخرین اخبار یا برگه‌هایی از کتابی تازه در اینترنت را نباید نادیده گرفت.

می‌توان گفت؛ کافه کتاب‌ها مراکز فرهنگی هستند که از اوایل دهه هشتاد در ایران به وجود آمدند تا علاقه‌مندان به مسائل فرهنگی در فضایی عاری از ضوابط خشک و بی‌روح کتابخانه‌ها و به دور از سروصدای حاکم بر محیط کافی‌شاپ‌ها، تازه‌های نشر را ورق بزنند. احیانا فنجانی چای یا قهوه بنوشند و در عین حال از فضای فرهنگی که در محیط کافه وجود دارد برای تبادل نظر در خصوص مسائل فرهنگی و اجتماعی استفاده کنند.

جای خالی محیط‌هایی چون کافه کتاب که جذابیت بیشتری به کتابخانه‌های قدیمی بخشیده و نیز قابلیت خرید کتاب و نیز صرف نوشیدنی و نیز بحث و گفت‌وگو را به مراجعه‌کنندگان می‌دهد، بسیار احساس می‌شود. ظاهراً اولین کافه کتاب ایران، به همت نشر روشنگران و مطالعات زنان در اوایل دهه ۸۰ با عنوان پاتوق فرهنگی تهران با مدیریت شهلا لاهیجی شکل گرفت که شعار آن خواندن کتاب با یک فنجان چای بود.

شاید آنچه اهالی کتاب را به حضور در کافه کتاب‌ها تشویق کرده و این مکان‌ها را به‌عنوان فضایی برای مطالعهٔ امن و دوست‌داشتنی تعریف می‌کند، درهم آمیختن دو گزینهٔ انتخاب و آزادی عمل است. امکان نوشیدن قهوه در حین مطالعهٔ کتاب یا حتی انجام دادن کار با لپ‌تاپ، امکان دقایقی گپ‌زدن با مراجعه‌کنندهٔ میز کناری، امکان دسترسی به اینترنت برای دقایقی گشت زدن در دنیای تازه‌ها و درنهایت حتی سفارش غذا و خوردن آن پشت همان میزی که در حال مطالعهٔ کتاب دوست‌داشتنی‌شان هستند. اهالی کتاب را به حضور در کافه کتاب‌ها بیشتر از کتابخانه‌ها یا حتی گوشهٔ دنج خانه ترغیب می‌کند. بنابراین؛ ذائقه بشر امروزی این را می‌پسندد که از کتابخانه‌های سوت و کور قدیمی به‌سمت کافه کتاب‌هایی با امکانات بهتر و جذاب‌تر روی آورند.

از سویی دیگر؛ انتشارات، حوزه‌ای است که خطرات مالی فراوانی را به همراه دارد. این نکته به‌ویژه برای انتشارات آکادمیک مساله‌ساز است. ناشران، از یک سو با گسترش دانش و از سویی دیگر با ضرورت بازگشت مالی و فروش کتاب‌ها مواجهند. آنها هم باید به کسب درآمد و بازگشت سرمایه فکر کنند و تاسیس کافه کتاب‌ها، راهی برای برطرف شدن این مشکل مالی است؛ بنابراین بایستی به ضرورت اضافه شدن مکانی به نام کافه کتاب در کتابفروشی‌ها و کتابخانه‌ها اهتمام ورزید.

باید بپذیریم مکان مطالعه از کتابخانه و منزل به کافه کتاب تغییر کرده است؛ چرا که کافه کتاب‌ها علاوه بر همهٔ امکاناتی که دارند، امکان دسترسی به کتاب را نیز آسان کرده‌اند. فاصلهٔ بین خرید کتاب موردعلاقه، مطالعهٔ آن و نوشیدن یک فنجان قهوه به یک پلک بر هم زدن رسیده است. این نکته به‌ویژه دربارهٔ نوجوانان و جوانان به شکل پررنگ‌تری در همهٔ جوامع دیده می‌شود.

نجمه سیددخت

برگزاری مرحله نهایی جشنواره ملی سرود فجر در هفته پایانی شهریورماه

نخستین جشنواره ملی سرود فجر پس از برگزاری مراحل مختلف، بخش پایانی خود را از ۲۳، ۲۴ و ۲۵ شهریور در تهران برگزار می‌کند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی نخستین جشنواره ملی سرود فجر، این رویداد سال گذشته و با انتشار فراخوان کار خود را آغاز کرد. در گام نخست، مرحله انتخاب آثار انجام شد و در ادامه مرحله داوری در بخش استانی برگزار شد، آثار برگزیده در بخش استانی به مرحله سوم یعنی بخش راهبری راه یافتند و اکنون آخرین مرحله این جشنواره در روزهای پیش‌رو در تهران برگزار می‌شود.

گروه‌های حاضر در بخش نهایی نخستین جشنواره ملی سرود فجر، از روز چهارشنبه و در تالار رودکی با برگزاری تمرین‌هایشان، خود را برای رقابت نهایی آماده می‌کنند.

رقابت نهایی این رویداد ملی، در روزهای ۲۳، ۲۴ و ۲۵ شهریور جاری از ساعت ۱۵ تا ۲۰ در بخش اجرای صحنه‌ای در تالار رودکی برگزار می‌شود. در این مرحله گروه‌ها آثار خود را به صورت زنده و با حضور داوران به صحنه می‌برند تا در نهایت برگزیدگان نهایی معرفی شوند.

روز اول و دوم این بخش به اجرای گروه‌های همراه با ارکستر اختصاص دارد و روز سوم گروهای آکاپلا به رقابت می‌پردازند.

برای نخستین دوره جشنواره ملی سرود فجر، ۸۰۰ اثر از ۵۰۰ گروه از سراسر کشور به جشنواره رسید که پس از برگزاری مراحل استانی، ۲۸ گروه به مرحله نهایی راه یافتند. گروه‌های راه یافته به مرحله نهایی، هر کدام یک اثر را با هزینه جشنواره برای مرحله نهایی تهیه کرده‌اند.

جشنواره ملی سرود فجر که با شرکت گروه‌های سرود، کُر و آکاپلا (اجرای اثر بدون ساز) برگزار خواهد شد از اواسط هفته آینده برگزیدگان خود را معرفی می‌کند.

قربونِ دَسِّت، اون شیر آبُ ببند.

کوتاه از استان

درخشش ۱۱ ستاره البرزی در آسمان فرهنگ و هنر کشور

دختران ایران کوچک در قله های فرهنگ و هنر کشور، در چهل و دومین جشنواره فرهنگی، هنری امید فردا افتخار آفرینی کردند.



به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز، در مراسم اختتامیه کشوری جشنواره امید فردا، دختران البرزی مفتخر به کسب رتبه اول شدند و تندیس افتخار و جوایز خود را دریافت کردند.

گفتنی است؛ گروه همتوازی دختران هنرستان هنرهای زیبای کرج با نام های هستی موروثی نوازنده کمانچه، حدیثه صمدپور نوازنده سنتور، آتریسا بلوری نوازنده تتبک، هستی جلالی نوازنده عود، ریحانه کاظمی نوازنده تار و اثر تکنوازی دف هلیا اسحاقی، در جمع این ستارگان، از هنرستان هنرهای زیبای دختران کرج، حضور داشتند و موفق به کسب رتبه شدند.

سینماک جهان

اورلاندو بلوم در رینگ بوکس

اورلاندو بلوم برای درام مشت‌زنی «کات» در مدت سه ماه ۵۲ پوند وزن کم کرد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از ورایتی، در فیلم «کات» به کارگردانی شان الیس، اورلاندو بلوم نقش بوکسوری را بازی می‌کند که در آستانه شکست کامل قرار دارد و با ساعت مسابقه می‌دهد تا قبل از مبارزه وزن کم کند. بلوم تحت هدایت یک مربی با بازی جان تورتورو، هر کاری برای کاهش وزن انجام می‌دهد، حتی اگر زندگی اش به خطر بیفتد

بلوم برای آماده شدن در این فیلم که در آن با کاتریونا بالف نقش‌آفرینی کرده، طی ۳ ماه ۵۲ پوند (۲۳.۵ کیلو) وزن کم کرده است.

وی که برای نمایش این فیلم در جشنواره فیلم تورنتو حاضر شد، درباره تحول فیزیکی چشمگیر خود صحبت کرد و گفت: در کل خوردن غذا را در یک دوره سه ماهه تا قبل از فیلمبرداری - آن هم در حالی که در کم‌ترین وزنم بودم - کاهش دادم. بلوم گفت: ۵۲ پوند وزن کم کردم، در حالی که ۱۸۵ پوند وزنم بود.

از آنجا که این فیلم بوکسوری را در یک تلاش آزاردهنده برای رسیدن به یک رده وزنی پایین‌تر دنبال می‌کند، فیلم به ترتیب زمانی معکوس فیلمبرداری شده، به این معنی که بلوم در حین تولید در واقع در حال وزن گرفتن دوباره بود. الیس گفت: ما باید ساخت فیلم را از پایان فیلم شروع می‌کردیم. در طول ۲۵ روزی که ما در حال فیلمبرداری بودیم، او کالری مصرف کرد تا به وزن اول فیلم برسد و سپس به صورت معکوس فیلم تدوین شد.

از نظر بلوم این تحول فیزیکی برایش بیشتر هیجان‌انگیز بود تا هولناک. وی گفت: بیشتر از جنبه ذهنی آن، مانند کمبود خواب و نه کالری‌های کاهش یافته، شگفت زده شدم. اتفاقات زیادی در مغز شما می گذرد - زندگی در آن فضا برای مدتی بسیار چالش برانگیز بود.

با این حال، تماشاگرانی که به دنبال یک فیلم بوکس مستقیم هستند ممکن است غافلگیر شوند، زیرا «کات» بیشتر شبیه یک فیلم ترسناک درباره بدن است. ماجراها بیشتر در اتاق هتل می‌گذرد، زیرا بوکسور تلاش دارد تا خونش را پاک کند، دیورتیک مصرف می‌کند و با بدنش قبل از وزن کشی مهم، درگیر است. برخی از صحنه‌های جدی‌تر حتی موجب شد تا تماشاگران در اولین نمایش جهانی فیلم در تورنتو شوکه شوند.

بالف، که نقش همسر بلوم را بازی می‌کند، درباره دیدن «کات» برای اولین بار با تماشاگران گفت: فکر می‌کنم نحوه فیلمبرداری و نحوه بازی در آن سخت، اما خوب بود. در این درام ورزشی اورلاندو بلوم یک بازی عالی از تمام دوران حرفه‌ای اش را ارایه می‌کند.

در حالی که فیلم‌های بوکس ژانر مورد علاقه فیلم سازان است و بیش از حد به آن پرداخته شده و برای هر فیلم‌سازی سخت است که بتواند در این باره نوآوری کند، شان الیس با تمرکز بر مبارزات فیزیکی و روانی خارج از رینگ، به ویژه نبرد طاقت فرسا برای کاهش وزن، راهی برای حل این مشکل پیدا کرده و چندین تکنیک را همزمان امتحان می‌کند که فلاش بکی که به طور کامل به هم وصل نمی‌شود، اما تاثیر آن در نهایت به عملکرد درونی و دگرگون کننده اورلاندو بلوم در نقش یک جنگجوی ایرلندی ناشناس برمی گردد، از جمله آنهاست.

در طول مقدمه کوتاه فیلم، به نظر می‌رسد که این بوکسور ماهر در راه رسیدن به یک پیروزی دیگر است، اما چیزی مرموز و نادیده او را از صحنه خارج می‌کند. یک دهه بعد، بوکس باز همراه همسرش کیتلین (کاتریونا بالف) با پشتکار یک باشگاه بدنسازی مخروبه را در ایرلند اداره می‌کند، اما به نظر می‌رسد گذشته‌اش با او زندگی می‌کند و زمانی که فرصتی برای بازگشت به رینگ برای یک مسابقه بزرگ وگاس پیدا می‌کند، باید با خودش مبارزه و در یک هفته ۳۰ پوند وزن کم کند تا بتواند به رده وزنی رقابت برسد.

از طریق صحنه‌های تمرینی عذاب‌آور و نماهایی از تکه‌های کم‌رنگ و بی‌طعم (فقط برای زنده ماندن)، «کات» که ترکیبی از مونتاژهای تمرینی معمولی است به یک فیلم کابوس‌آمیز بدل شده است.

تغییرات بدنی یکی از آن دگرگونی‌های سینمایی است که اغلب به عنوان «شایسته اسکار» تبلیغ می‌شوند.

شان الیس بازیگر، عکاس، کارگردان و تهیه‌کننده بریتانیایی است و «شبه انسان» با بازی کیلین مورفی در سال ۲۰۱۶، «مترو مانیل» ۲۰۱۳، فیلم ترسناک «شکسته شده» ۲۰۰۸ از جمله فیلم های وی هستند.