کافه کتاب

جهان هستی هوایت را دارد

نویسنده: گابریل برنستین
مترجم: زهرا صادقی
انتشارات: میلکان

پیام آشنا: کتاب جهان هستی هوایت را دارد که با نام «تبدیل ترس به ایمان» هم شناخته می‌شود کتابی جناب در زمینه موفقیت نوشته گابریل برنستین است که با ترجمه زهرا صادقی منتشر شده است.

درباره کتاب جهان هستی هوایت را دارد

برنستین در کتاب جهان هستی هوایت را دارد درباره تحول و رهاکردن نظام فکری گذشته و قرارگرفتن در مسیری معنوی سخن می‌گوید. رهاکردن نظام فکری قدیمی‌تان و خوش‌آمدگفتن به نظام جدید نیازمند تمرین است. اما خیلی کم‌تر از آنچه فکر می‌کنید «کار» می‌برد. مفیدترین تمرین، تمرین تسلیم‌شدن در برابر عشق جهان هستی است. هر قسمت این کتاب دعاها، تأییدها و تمرین‌های ساده‌ای که شما باید می‌دهد و از شما حمایت می‌کند تا انرژی و افکار ترسناکتان را تسلیم کنید و ذهنیت صحیح‌تر را به دست آورید. نکته مهم این است که به یاد داشته باشید درباره هر تمرین زیاد فکر نکنید. فقط تمرین کنید. ممکن است به این نتیجه برسید که یک یا دو تمرین خاص واقعاً تأثیر عمیق‌تری در شما دارند. آن‌ها را بیش‌تر یا بیشه تکرار کنید. مسیر کامل و بی‌نقص آشکار می‌شود و شما سفرتان را برنامه‌ریزی خواهید کرد.

تمرین‌های زیادی در این کتاب وجود دارد. انتخاب با شماست که همه آن‌ها را انجام دهید یا عاشق چند تمرین خاص شوید. روش درست و غلطی در به‌کارگیری این تمرین‌ها وجود ندارد. قطع پذیرا باشید و تمرین‌هایی را تکرار کنید که برایتان الهام‌بخش هستند.

تمرین قرارگرفتن در مسیری معنوی برای این نیست که مراقبه‌کننده‌ای بهتر، یا مهربان‌ترین و روشنفکرترین فرد باشیم، بلکه تمرین تسلیم در برابر عشق است. هدف این کتاب همین است.

خواندن کتاب جهان هستی هوایت را دارد را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام کسانی که در زندگی آرامش و شادی را جست‌وجو می‌کنند پیشنهاد می‌کنیم.

درباره گابریل برنستین

گابریل برنستین در ۱ نوامبر ۱۹۷۹ در لارچمانت، نیویورک ایالات متحده زاده شد و در آنجا بزرگ شد.

لوپرا وینفری برنستین را «رهبر فکری جدید» نامیده است. او معمولاً به‌عنوان متخصص در برنامه دکتر اُ حضور پیدا می‌کند. نیویورک تایمز لو را «الگوی جدید» خوانده است. گابریل نویسنده کتاب‌های پرفروش شاید معجزه کنیم و معجزه‌های اکنون است. اخیراً گابریل به‌عنوان «عامل معنوی» به همراه دیپاک چوپرا، مجربان بزرگ‌ترین مراقبه گروهی کتاب رکوردهای گینس هستند.

یوتیوب، او را جزء ۱۶ ویدئو بلاگر اول خود نامید. وب‌سایت ماشابل حساب توییتر او را در لیست ۱۱ حساب توییتری که باید دنبال کرد، قرار داده است. همچنین نشریه فوربس او را در لیست ۲۰ زن صاحب برند جهان قرار داده است. گابریل بین استین در نشریات و برنامه‌های نظیر ال. اُپن، کتی لی و هدا تودی شو، سوپرسول سانْدی اپرا، برنامه کوئین لطیفه، اندرسون لایو، اکس هالیوود، مارْی کلر، هلث، سلف، گامور، هلب دسک، و روی جلد مجله زندگی و... حضور داشته است.

بخشی از کتاب جهان هستی هوایت را دارد

«نو هفته پس از شروع تمرین، همراه دوستم به خانه‌ای ساحلی رفتم. درست زمانی که رسیدیم احساسات قدیمی افسردگی و ترس سراپایم را فراگرفت. به دوستم گفتم: «معذرت می‌خوام. باید مراقبه کنم.» سپس به اتاق کوچکی در طبقه دوم رفتم. در خانه‌ای که قبلاً هرگز در آن نبودم. در تاریکی روی تخت بسیار مرتبی نشستم و مانترایم را شروع کردم از معنایش چیزی نمی‌دانستم، اما این را می‌دانستم که حالم را خوب می‌کند. یک دقیقه بعد از نفس کشیدن و خواندن مانترا اتفاق شگفتی افتاد. احساس کردم پوشش گرمی از انرژی عشق به دورم پیچیده شد. دست و پایم گز گز کردند و اضطراب و افسردگی‌ام برطرف شد. بهترین و عالی‌ترین آرامشی بود که تا آن لحظه تجربه کرده بودم. با حضوری بسیار بزرگ‌تر از آنچه تا کنون شناخته بودم، هماهنگ بودم. قدرت پنهانم را پیدا کرده بودم.

این تجربه را آن‌قدر خوب به یاد می‌آورم که انگار همین دیروز بود. این همان لحظه‌ای بود که فهمیدم می‌توانم به نیروی محبت‌آمیز انرژی‌ای فراتر از ذهن متصلم و مکان فیزیکی متصل شوم. برای اولین بار در زندگی‌ام واقعاً احساس امنیت کردم. از اتاق مهمان بیرون آمدم. به طبقه پایین رفتم تا به دوستم بپیوندم. فیزیکم بیش‌تر، چشم‌هایم ملایم‌تر و روحم باشفاعت‌تر شده بود. دوستم به من نگاه کرد و گفت: «چی شده؟» چقدر صاف و زلال شدی.» پاسخ دادم: «مراقبه.»

تا چند ماه تمرین مراقبه‌ام را با پشتکار انجام می‌دادم، اما به‌محض اینکه احساس کردم بهترم، تنبل شدم. کم‌کم در دام امنیت قدرت و هیجان موفقیت‌های بیرونی و اشکال مادی شادی افتادم. در جست‌وجوی امنیت و عشق، به روابط عاشقانه رو آوردم. برای احساس رضایت و موفقیت در کارم غرق شدم. برای دستیابی به حس متعالی‌ای که قبلاً روی تشکچه مراقبه‌ام پیدا کرده بودم، به مواد مخدر پناه بردم. دنیای بیرون را به مثابه منبع عشقم انتخاب کردم و به انرژی جهان هستی پشت کردم.

با تکرار تصمیم‌های اشتباه و جست‌وجوی امنیت در بیرون از خود به سرازیری تاریک و ظلمانی سقوط کردم. باز هم افسردگی شدید پیدا کرده بودم اما این بار اعتیاد و سرافکندگی آن را تشدید کرده بود. یک روز صبح که نشئگی الکل و مواد از سرم پریده بود، کف آپارتمانم نشستم، و سراغ آن اتصال برانرژی‌ای را که یک‌بار تجربه کرده بودم، گرفتم. به یاد مانترای مادرم افتادم و آن را خواندم. مدت زمان زیادی نگذشته بود که دوباره به آن حس عاشقانه دست پیدا کردم. انگار بال‌های نامرئی فرشته‌ای از کف زمین بلندم کرده بود تا قدم در مسیر جدیدی بگذارم؛ مسیری فراتر از ترسی که انتخاب کرده بودم. بار دیگر راه نجات را پیدا کردم.»

جذب ۷۰ هزار میلیارد ریال سرمایه در بخش گردشگری البرز

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز اعلام کرد: ۷۰ هزار میلیارد ریال سرمایه در قالب ۶۸ موافقت اصولی طی سال گذشته در بخش گردشگری استان جذب شد.

به گزارش پیام آشنا، رحیم خاکی روز یکشنبه در تشست با خبرنگاران افزود: با جذب این میزان سرمایه زمینه لاشتغال برای ۲ هزارو ۸۰۰ نفر در البرز فراهم شده است.

وی اظهار کرد: این موافقت اصولی‌ها برای ۱۶ واحد بومگردی، هشت هتل، سه واحد پذیرایی سنتی، ۲۷ مجتمع گردشگری، ۹ کمپینگ بهداشتی، یک محوطه روستایی و گردشگری، یک هتل بیمارستان، یک هتل آپارتمان، یک اقامتگاه سنتی و یک مجموعه گردشگری سلامت صادر شده است.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز افزود: این اداره کل همکاری خوبی با سرمایه‌گذاران در زمینه صدور موافقت اصولی به خصوص در زمینه اقامتگاه بومگردی، هتل، هتل آپارتمان مجتمع‌های گردشگری اقامتی و امتال آن دارد.

صدور و تمدید پروانه

خاکی با اشاره به فعالیت ۱۰۹ واحد پذیرایی شامل ۹۱ واحد پذیرایی بین راهی و ۱۸ واحد پذیرایی سنتی دارای مجوز از اداره کل میراث فرهنگی در البرز گفت: سال گذشته ۲۲ پروانه واحد پذیرایی و ۳۸ پروانه در حوزه دفاتر خدمات مسافرتی البرز صادر و تمدید شد.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز تعداد بازدیدهای نظارتی از تأسیسات گردشگری طی سال ۱۴۰۲ را ۲ هزارو ۴۲۴ مورد برشمرد و افزود: این تعداد، یک هزارو ۵۱۲ مورد بازدید مربوط به واحدهای پذیرایی، ۷۸۱ بازدید از واحدهای اقامتی و ۱۳۹ بازدید از دفاتر خدمات مسافرتی برای بررسی ارائه خدمات بهینه به گردشگران صورت گرفته است.

به گفته وی ۶۷ کمیسیون رسیدگی به شکایات حوزه گردشگری استان البرز طی سال گذشته تشکیل و اقدامات متناسب از جمله تذکر، اخطار، تعلیق و یا لغو مجوز صورت گرفت.

خاکی با اشاره به اینکه ۴۸ طرح گردشگری در سال ۱۴۰۲ برای دریافت تسهیلات به بانک‌ها معرفی شده است و گفت: مبلغ درخواستی این طرح‌ها ۲ هزار و ۷۵۶ میلیارد ریال است که در زمینه تأسیسات گردشگری، دفاتر خدمات مسافرتی، مجتمع‌های گردشگری، واحدهای پذیرایی سنتی و امتال آن احداث می شود.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز اظهار کرد: بارسال ۲۲۶ میلیارد ریال تسهیلات در زمینه گردشگری استان پرداخت شد که بخشی از آن مربوط به بودجه سال ۱۴۰۱ بود.

وی با اشاره به استقبال خوب علاقه‌مندان به شرکت در دوره‌های آموزش گردشگری استان گفت: در سال ۱۴۰۲ بیش از ۴۰۰ نفر در آزمون های جامع دوره های آموزشی کوتاه مدت گردشگری که در ۲ نوبت در البرز برگزار شد، شرکت کردند. ضمن آنکه ۱۹۰ نفر از دوره های زیر ۳۰ ساعت گردشگری بهره مند شدند.

برپایی جشنواره‌ها در البرز

خاکی با بیان اینکه سال گذشته جشنواره‌های مختلف گلابگیری، خوراک سنتی، شیرینی پزی، جشنواره گیلاس، جشنواره عسل، جشنواره گردو و خرمالو و سایر رویدادها و تمایشگاه‌های گردشگری و صنایع‌دستی در استان برگزار شد. گسترش گردشگری رویداد محور در کنار دیگر جنبه‌های گردشگری را دارای اهمیت بسیار بالایی عنوان کرد و افزود: این امر می تواند به پویایی اقتصاد به‌خصوص جوامع محلی و روستاهایی که ظرفیت برگزاری رویدادهای گردشگری کشاورزی را دارند بینجامد.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز اظهار کرد: پارسال ۳۲۶ میلیارد ریال تسهیلات در زمینه گردشگری استان پرداخت شد که بخشی از آن مربوط به بودجه سال ۱۴۰۱ بود.

مدیر کمیته اجرایی و پشتیبانی سی و پنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران گفت: عملیات اجرایی آماده‌سازی این نمایشگاه در مصلای امام خمینی(ره) آغاز شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ستاد خبری سی‌وپنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران، حسین تیموری با اعلام این خبر اظهار کرد: هم‌اکنون بخش‌های مختلف مصلای امام خمینی(ره) به ستاد برگزاری سی‌وپنجمین دوره این رویداد تحویل داده شده است و تلاش خواهد شد تا فرایند آماده سازی بخش‌ها مطابق جدول زمانبندی انجام شود و تا شروع در نوزدهم اردیبهشت (۱۴۰۳) آماده بهره‌برداری باشد.

وی با بیان اینکه هماهنگی با سازمان‌ها و نهادهای همکار در برگزاری نمایشگاه کتاب سی‌وینجم انجام شده است، افزود: جلسه‌های مختلف با این سازمان‌ها و نهادها در حال برگزاری است و به تناوب بازدید از محل نمایشگاه و بازدید مکان استقرار دستگاه‌ها نیز انجام خواهد شد.

به گفته تیموری، نقشه اولیه جانمایی بخش‌های مختلف از جمله ناشران داخلی، ناشران خارجی و فعالیت‌های فرهنگی در اختیاران مدیران این کمیته‌ها قرار گرفته است و به زودی عملیات انتقال تجهیزات به مصلی نیز آغاز می‌شود تا چیدمان داخلی مصلی برای نمایشگاه شکل بگیرد

گفتنی است سی‌وپنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران از ۱۹ تا ۲۹ اردیبهشت ماه امسال در مصلای امام خمینی(ره) برگزار می‌شود.

آخرین وضعیت پرونده ثبت جهانی ۸ روستای ایران

معاون گردشگری کشور گفت: پرونده ۸ روستای ایران برای ثبت جهانی در حال تدوین است تا پیش از موعد ارسال (۱۸ اردیبهشت‌ماه) به سازمان گردشگری ملل متحد ارسال شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی‌اصغر شالباقیان اظهار کرد: در سال ۲۰۲۴ این امکان ارسال ۸ پرونده به سازمان گردشگری ملل متحد را دارد که پس از بررسی‌های به‌عمل‌آمده بومگردی روستا به‌عنوان کاندیداهای ایران معرفی می‌شوند که می‌توان به روستای لیانه (اصفهان)، روستای کندلوس (مازندران)، بانگلان (کردستان)، بیشه (لرستان)، میمند (کرمان)، روستای قهرج (یزد)، اصفهک (خراسان جنوبی) و قلعه بالا (سمنان) اشاره کرد. همچنین دو روستای سهیلی (استان هرمزگان -قشم) و روستای قاسم‌آباد (استان گیلان) نیز در فهرست پشتیبانی قرار گرفتند.

معاون گردشگری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی اضافه کرد: در حال حاضر ارزیابی و بازدید میدانی از روستاهای معرفی شده در این دوره به عمل آمده. کمیته‌های راهبردی توسعه گردشگری روستاها در استان‌ها شکل گرفته و پرونده‌ها با همکاری ادارات کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی استان‌ها در معاونت گردشگری در حال تدوین هستند که تا قبل از موعد ارسال (۱۸ اردیبهشت‌ماه)، به سازمان گردشگری ملل متحد ارسال شوند. او افزود: طرح انتکاری ارائه‌شده توسط سازمان گردشگری ملل متحد با عنوان روستاهای نمونه گردشگری با هدف بهره‌برداری از قابلیت‌های موجود در صنعت گردشگری و با هدف ایجاد تحول، توسعه روستایی و افزایش سطح رفاه و آسایش جامعه تدوین شده است. به گفته شالباقیان، این طرح با هدف حفظ موجودیت و طبیعت روستا، صیانت از تنوع و ارزش‌های فرهنگی آن و ارتقاء سیستم‌های آموزشی در روستاها با هدف افزایش آگاهی روستاییان ارائه شده است. معاون گردشگری با اشاره به شرایط مورد نیاز برای روستاهای متقاضی، گفت: جمعیتی کمتر از ۱۵ هزار نفر، قرار گرفتن در منطقه‌ای که به لحاظ طبیعی دارای ویژگی‌های خاصی است، فعالیت‌های سنتی از جمله کار کشاورزی، جنگلبانی، نگهداری از دام و ماهیگیری و امرار معاش از این راه، دارا بودن کل جامعه از فرهنگ، سبک زندگی و ارزش‌های مشترک و نقش موتور محرکه بودن گردشگری در روستاهای موردنظر از جمله شرایط مورد نیاز روستاهای متقاضی است.

او با بیان اینکه پرونده روستاها براساس ۹ شاخص مرتبط با اهداف توسعه پایدار (SDG) ارزیابی می‌شوند، اظهار کرد: منابع فرهنگی و طبیعی، ترویج و حفظ منابع فرهنگی، پایداری اقتصادی، پایداری اجتماعی، پایداری محیط زیست، بنالسیل و توسعه گردشگری و ادغام زنجیره ارزش، حاکمیت و اولویت‌بندی گردشگری، زیرساخت و ارتباطات و بهداشت، ایمنی و امنیت از جمله شاخص‌های مرتبط توسعه پایدار است. شالباقیان اضافه کرد: علاوه‌بر زمینه‌های ارزیابی قوق برنامه‌ها باید شامل یک فرم توجیهی باشند که در آن باید مواردی را ارائه دهند، به عنوان مثال روستاهای متقاضی باید توضیح دهند که روستا چه انگیزه و لنگری برای تبدیل شدن به یک روستای جهانی را دارد.

معاون گردشگری بیان کرد: مزایای انتخاب روستا برای ثبت جهانی این است که به آنها دیپلم و یا لوح اهدا شده توسط دبیرکل سازمان گردشگری ملل متحد (UNTOURISM) اعطا می‌شود. همچنین روستاهایی که جایزه دریافت می‌کنند از دید و اعتبار بین‌المللی، به‌عنوان نمونه برجسته‌ای از یک مقصد گردشگری روستایی توسعه‌یافته شناخته می‌شوند.

شالباقیان یادآور شد: با توجه به شروع این پروژه از سال ۲۰۲۱، در کشور ایران نیز برنامه ارتقاء روستاها بر مبنای شاخص‌های اعلامی توسط سازمان گردشگری ملل متحد در دستور کار قرار گرفت و با ارزیابی‌های به‌عمل‌آمده، قعرست ۱۳۰ روستا که بیشترین مطابقت را با شاخص‌ها داشتند، شناسایی شد. پس از طرح موضوع در جلسات میز ملی گردشگری روستایی و همفکری با دستگاه‌های اجرایی و نهادهای حمایتی در حوزه روستا، سقف بودجه تعدادی از روستاها ارسال می‌شود که خوشبختانه در مهرماه ۱۴۰۲، روستای کندوان به‌عنوان نخستین روستای ایران، ثبت جهانی شد و در شبکه روستاهای جهانی قرار گرفت.

نگاهی به کارنامه تلویزیون در ایام رمضان و نوروز ۱۴۰۳

تلویزیون در ایام نوروز با اینکه نسبت به سال گذشته توفیقات بیشتری را کسب کرد اما برخی از کانال‌های مجازی به تعداد پایین مخاطبان اشاره دارند. البته این تعداد در فضای تلویزیون و ویرایی‌های مجازی از برنامه‌ها و سریال‌های تلویزیونی گویای تکنه‌ای دیگر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، نوروز ۱۳۹۰ شبکه یک سیما با پخش سریال پایتخت مردم را پای تلویزیون میخکوب کرد موفقیت پایتخت تا ۶ نوروز چنان بود که به تظر می‌رسید مدیران جدید صداوسیما نخواهند توانست به این آسانی اقبال عمومی به این سریال را کنار کنند.

«پایتخت» هم به لحاظ فرهنگی و هم از نظر اجتماعی چنان پیوندهای محکمی با مخاطب برقرار کرد که اقدامات بعدی برنامه‌سازان نوروزی تلاش‌هایی در راستای تکرار آن موفقیت بود.

این درحالی است که بررسی کارنامه سیما در نوروز ۱۴۰۳ نشان می‌دهد وبترین کنداکتور سازمان صداوسیما با اعمال برخی تغییرات توانسته تا اندازه زیادی انتظارات مخاطبان را برآورده کند.

نوروز امسال به دلیل همزمانی با ماه مبارک رمضان از حساسیت بیشتری تیز برای برنامه‌سازان برخوردار بود به همین دلیل شبکه‌های مختلف سیما با پخش ۱۹۰ فیلم سینمایی از سینمای ایران و جهان، مجموعه‌های تعلیمی، مستند ها، پوپامایی‌ها، مسابقه‌های جذاب، برنامه‌های مفرح و سرگرم کننده، برنامه‌های معارفی ویژه ماه مبارک رمضان از جمله ویژه‌های سحر و افطار، ترتیل خوانی، مناجات خوانی و سخنرانی به استقبال این دومناسبت رفتند.

شبکه یک و دو سریال جذاب/ امیدوار به بازگشت «پایتخت»

شبکه یک سریال‌های «پرخاکی» و «خون خ» را روی آنتن فرستاد. مرور شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهد «خون‌خ» با کارگردانی سعید آقاخانی توانسته است نظر مثبت مخاطبان را به خود جلب کند. شبکه یک همچنین برنامه «مناجات خوانی» و شب‌های ماه مبارک از حرم حضرت معصومه(س) را با اجرای ساحتور ساعت ۳ بامداد و حاج منصور ارضی بعد از تمار صبح و ظهر روی آنتن فرستاد که مورد استقبال قرار گرفت.

اجرای گروه‌های موسیقی تواخی با هدف آشتایی مخاطب با هنرهای اصیل ایرانی و اسلامی در برنامه «کرشمه» با اجرای محمودرضا قدیریان تیز تتلان داد این شبکه تمام سلیقه‌ها را در نظر گرفته است.

این روزها هم حرف و حدیث درباره «پایتخت» بسیار است. خصوصاً مهدی تقویان رئیس مرکز سیمافیلم به تازگی اعلام کرده که فصل هفتم این مجموعه تلویزیونی در سال ۱۴۰۳ ساخته خواهد شد. چندی بعد سیروس مقدم هم در اولین اظهار نظر خود این تکته را تأیید کرد که فرآیند ساخت و تولید «پایتخت۷» در حل بررسی و پیگیری است.

شبکه دو و توجه به مأموریت ذاتی‌اش: برنامه‌های زنانه و خانوادگی

شبکه دو با برنامه‌های «از ماهان بگو»، «هموطنز» و مسابقه «شمندایه» به پیشواز نوروز و ماه مبارک رفت اما با برنامه «کافه‌بازی» که به معرفی و نقد بازی‌های رایانه‌ای خارجی و ایرانی می‌پردازد و تنیز مسابقه «صد در صد» تتلان داد در برنامه ریزی‌های انجام شده جایگاه ویژه‌ای برای خانواده‌های ایرانی تدارک دیده است.

اما شاید ایتجا می‌توان گفت برنامه‌ها در این شبکه از سریال پخش شده بیشتر تازتر بودند و بیشتر توانستند مورد توجه مخاطب قرار بگیرند.

شبکه سه و بازگرداندن چند چهره مهم

شبکه ۳ محمدرضا گلزار، مهران تقویان و جواد رضویان را برای اجرای مسابقه‌هایی فراخواند که بیشتر از همه «شب خوش» مهران تقویان مورد توجه قرار گرفت. هرچند معرکه و پاتولیتیک رضویان و گلزار مخاطبان خاص خودش را دارد. اما تقویان با دعوت از کمدین‌هایی همچون اکبر عبدی و علیرضا خمسه توانست توجه مخاطبان بسیاری را به خودش جلب کند.

شبکه تسیم و بازگشت مهمانی ایرج طهماسب

اما در این میان شبکه تسیم توانست در تحویل سال با بازگرداندن فرزاد حسنی به اجرای تلویزیونی که با بازگرداندن ایرج طهماسب رقیب مستقیم او بود توانست توسعه‌ای بسیار بزرگ‌تر از آنچه تا کنون شناخته بودیم، هماهنگ بودیم. قدرت پنهانم را پیدا کرده بودیم.

این تجربه را آن‌قدر خوب به یاد می‌آورم که انگار همین دیروز بود. این همان لحظه‌ای بود که فهمیدم می‌توانم به نیروی محبت‌آمیز انرژی‌ای فراتر از ذهن متصلم و مکان فیزیکی متصل شوم. برای اولین بار در زندگی‌ام واقعاً احساس امنیت کردم. از اتاق مهمان بیرون آمدم. به طبقه پایین رفتم تا به دوستم بپیوندم. فیزیکم بیش‌تر، چشم‌هایم ملایم‌تر و روحم باشفاعت‌تر شده بود. دوستم به من نگاه کرد و گفت: «چی شده؟» چقدر صاف و زلال شدی.» پاسخ دادم: «مراقبه.»

تا چند ماه تمرین مراقبه‌ام را با پشتکار انجام می‌دادم، اما به‌محض اینکه احساس کردم بهترم، تنبل شدم. کم‌کم در دام امنیت قدرت و هیجان موفقیت‌های بیرونی و اشکال مادی شادی افتادم. در جست‌وجوی امنیت و عشق، به روابط عاشقانه رو آوردم. برای احساس رضایت و موفقیت در کارم غرق شدم. برای دستیابی به حس متعالی‌ای که قبلاً روی تشکچه مراقبه‌ام پیدا کرده بودم، به مواد مخدر پناه بردم. دنیای بیرون را به مثابه منبع عشقم انتخاب کردم و به انرژی جهان هستی پشت کردم.

با تکرار تصمیم‌های اشتباه و جست‌وجوی امنیت در بیرون از خود به سرازیری تاریک و ظلمانی سقوط کردم. باز هم افسردگی شدید پیدا کرده بودم اما این بار اعتیاد و سرافکندگی آن را تشدید کرده بود. یک روز صبح که نشئگی الکل و مواد از سرم پریده بود، کف آپارتمانم نشستم، و سراغ آن اتصال برانرژی‌ای را که یک‌بار تجربه کرده بودم، گرفتم. به یاد مانترای مادرم افتادم و آن را خواندم. مدت زمان زیادی نگذشته بود که دوباره به آن حس عاشقانه دست پیدا کردم. انگار بال‌های نامرئی فرشته‌ای از کف زمین بلندم کرده بود تا قدم در مسیر جدیدی بگذارم؛ مسیری فراتر از ترسی که انتخاب کرده بودم. بار دیگر راه نجات را پیدا کردم.»

سینمای ایران

جهانیان با معادله متفاوت قدرت مواجه‌اند

بیانیه انجمن سینمای جوانان ایران درباره پاسخ بهپادی و موشکی ایران به رژیم صهیونیستی منتشر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی انجمن سینمای جوانان ایران: انجمن سینمای جوانان ایران در خصوص پاسخ بهپادی و موشکی نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران به اقدام تجاوزکارانه رژیم صهیونیستی علیه سفارت جمهوری اسلامی ایران در دمشق بیانیه‌ای صادر کرد.

متن این بیانیه به شرح زیر است:

«و ما رمیت اذ رمیت و لکن الله رمی . . .»(سوره انفال/۱۷)

شکر و سپاس خدای بزرگ را که ملت ایران را بزرگ‌تر است و به واسطه جان‌فشانی های رزمندگان جمهوری اسلامی ایران عزت و اقتدار ایران عزیز بیش از پیش جلوه گر کرده است. عملیات «وعده صادق» که پاسخی کوبنده و بازدارنده به تجاوز رژیم غاصب صهیونیستی پس از حمله این غده سرطانی به کنسول‌گری ایران اسلامی بود، هم دفاعی مشروع برای ملت ایران رقم زد و هم‌آیه‌ای‌ترین در جهان اسلام شد. امروز جهانیان با معادله‌ای متفاوت از قدرت منطقه‌ای و بین‌المللی در غرب آسیا مواجه‌اند. قدرتمندان سر تعظیم در برابر ایران بزرگ قرود می‌آورند و ملت های مظلوم و مستضعف نیز تکیه گاهی مستحکم‌تر از پیش را در کنار خود حس می‌کنند.

جهانیان می‌دانند که ما کشوری جنگ‌طلب نبوده و نیستیم؛ اما در طول پنج دهه استقرار نظام مقدس جمهوری اسلامی به لطف از جان گذشتگی‌های رزمندگان ایران همواره مصداق نمایت ارضی این خاک بوده‌ایم و قدمی از وجب به وجب ایران عقب نشستیم؛ این بار نیز با استفاده از حق دفاع مشروع خود قدمی در جهت بازدارندگی برداشتیم که با لطف خداوند فتح و ظفر گسترده‌ای را نصیب ایران و اسلام کرده است و زوال این غده سرطانی را تسریع می کند که نبود آن یعنی ایجاد امنیت برای تمام جهانیان! انجمن سینمای جوانان ایران ضمن حمایت تمام قد از این پاسخ کوبنده و به موقع؛ از نیروهای مسلح ایران اسلامی تشکر می کند و برای آنان همچنان نصرت الهی را طلب می نماید که «اِنْ تَنْصُرُوا اللهَ یَنْصُرْکُمْ وَیُثَبِّتْ أَقْدامَکُمْ».

تئاتر چه خبر

میزبانی پردیس تئاتر شهرزاد از ۱۰ نمایش در سال جدید

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی پردیس تئاتر شهرزاد، پردیس تئاتر شهرزاد فروردین ۱۴۰۳ با رزرو نمایش‌های برگزیده میزبان مخاطبان است و ۱۰ نمایش در این دوره روی صحنه می‌رود.

نمایش‌های «چه کسی جوجه‌تیغی را کشت؟»، «سنتز»، «بیان و منیژه»، «رجوع»، «رف»، «خیلی»، در پردیس تئاتر شهرزاد و «کوبلی»، «طول و هاردی» و «تنهر جلو» در بوتیک تئاتر ایران روی صحنه می‌روند. در این دوره علاوه بر هنرمندان مطرحی نظیر بهرام افشاری، نادر فلاح و شکرخدا گودرزی با توجه به سیاست‌های مدیریت این مجموعه در جهت معرفی و جذب استعدادهای جوان در حوزه تئاتر و حمایت از گروه‌های جوان تئاتری، تعدادی از باکس‌های نمایشی این مجموعه در اختیار نمایش‌های تازه‌ای از کارگردانان جوان قرار گرفته است به تبرز حمایت از «برنوتو آموزشگاه بلینه» با اجراهای متفاوت ۲۰ گروه جوان، «رجوع» نوشته کیمیا خلج و کارگردانی سعید حشمتی از تاریخ ۲۲ فروردین هر شب ساعت ۲۱:۳۰ و از سالن شماره ۳ روی صحنه می‌رود. نمایش «رف» نوشته سیدمحمد طباطبایی و به کارگردانی فرهاد باقری اثر دیگری از یک گروه جوان است که از ۱۹ فروردین ساعت ۱۹:۳۰ در سالن شماره ۳ اجرا می‌شود. طبق برنامه‌ریزی‌های صورت‌گرفته و به جهت حمایت از نمایش‌های حمایتی در حوزه تئاتر کودک و نوجوان کنسرت نمایش «خیلی» که عبد آشنائی خالج آن است از ۳۰ فروردین با بازی مسعود جوادیان، پیمان کلانتری روی صحنه می‌رود.

حرف‌هایی تکان دهنده در نمایش «عطر آدم»

سردنمایش «عطر آدم» به نویسندگی، کارگردانی و تهیه‌کنندگی مهدی قرشبندی‌سپهر، که هدف اصلی‌اش، ایجاد آرامش در مخاطبان است نمایشی است که این روزها در پردیس تئاتر شهرزاد روی صحنه می رود. این نمایش که به گفته کارگردان برای گذرمردم از این سال‌های سخت طراحی شده؛ تلاشی است برای ارتقای برخی از مهارت‌های فردی. این نمایش از روز چهارشنبه ۱۵ فروردین در پردیس تئاتر شهرزاد، سالن شماره ۲ روی صحنه رفته است. مدت زمان اجرای این نمایش یک ساعت‌ونیم است و هر روز به جز شنبه‌ها، ساعت ۱۹:۱۵ روی صحنه می‌رود.

نمایش «سنتز» تاریخ و مساله شر

نمایش «سنتز» با رخنه به داده‌های تاریخی، داستان ابراهیم پیامبر را به عنوان الگوی ارزشمند برگزیده تا به نقد جامعه معاصر خود و خشونت موجود در آن به نام دین، عرف و سنت بپردازد. جامعه‌ای که بدرون و مردانش ارائه مطلق خود را جایگزین رافت الهی کرده‌اند. نمایش «سنتز» به نویسندگی و کارگردانی علیرضا خانجی که امسفند سال گذشته در پردیس تئاتر شهرزاد روی صحنه رفته بود، دور جدید اجراهای خود را از ۱۵ فروردین از سرگرفته است. در این اثر نمایشی، نادر فلاح و ۲ دختری بستا و حسانافلاح به‌عنوان بازیگر حضور دارند.

تئاتر موزیکال «بیژن و منیژه» از ۲ اردیبهشت در شهرزاد

نمایش «بیژن و منیژه» جدیدترین اثر شکرخدا گودرزی در مقام کارگردان و باتهیه‌کنندگی مهدی بخشایی است.

در این اثر نمایشی که از نوم اردیبهشت در پردیس تئاتر شهرزاد روی صحنه می‌رود، بران نجفی، شهرام زنجانی، رضا عمرانی، محسن بهرلی، سحر رقیبان و یارمیس هیچکس، علی‌رضا عابدی، زهره کدخدازاده، لتکان شریستی، سیاوش خادم حسینی، آیسان نوریان و اسد پورحمزه و شکرخدا گودرزی ایفای نقش می کنند. این نمایش داستان بیژن سردار جوان ایرانی است که به مقابله و جنگ با گرازان می‌رود و در این مسیر دلباخته منیژه می‌شود که دختری تورانی است.

رکورد شکنی میلیاردی بهرام افشاری

تئاتر «چه کسی جوجه تیغی را کشت؟» پس از شروع اجراها و در پیش‌فروش بیش از ۱۰ هزار بلیت فروخت و در هفته نخست اجرا به فروشی بیش از ۴ میلیارد دست پیدا کرد. این اثر نمایشی به تهیه‌کنندگی محمد قدس که از ۱۵ فروردین روی صحنه رفته است، در دوره اجرای قبلی اولیست نظر مخاطبان تئاتر و هنرمندان را به خود جلب کند. تئاتر «چه کسی جوجه تیغی را کشت؟» با بازی بهرام افشاری و لینو صالحی هر روز در ۲ سالس، در ساعت‌های ۱۸:۱۵ و ۲۰:۱۵ در پردیس تئاتر شهرزاد روی صحنه می‌رود.