کافه کتاب

ذهن متمرکز

نویسنده: مایکل هیت
مترجم: لیلا حیدری
انتشارات آریاناقلم

پیام آشنا: کتاب ذهن متمرکز نوشته مایکل هیت نویسنده آمریکایی است. امروزه سرعت زندگی آن چنان بالاست که رسیدن به همه کارها و مهمتر از آن سالم زندگی کردن، امری محال به نظر می‌رسد. برخی برای حل این مشکل، سرعت کار خود را بالاتر می‌برند یا بیش‌تر کار می‌کنند؛ هیت با این روش مخالف است و چاره کار را در افزایش روش‌مند تمرکز می‌بیند. او در این کتاب گام‌های افزایش بهره‌وری با تقویت تمرکز را به‌شکلی نظام‌مند و جذاب شرح داده است.

درباره کتاب ذهن متمرکز از مایکل هیت

کتاب ذهن متمرکز اثری در ژانر خودیاری از مایکل هیت، نویسنده آمریکایی است. در روزگار پرمشغله کنونی، آنچه بیش‌تر ذهن و روان انسان‌ها را درگیر کرده، ترسیدن و نترسیدن است. فرصت کم است و در این فرصت کم، باید از پس کارها و هزینه‌های زندگی برآییم و اگر وقت شد، کمی هم زندگی کنیم. عموما در هر دو مورد، ناتوانیم و اضطراب و رنج‌های روانی، معضل مشترک همه ماست. مایکل هیت سال‌ها روی این مشکل همگانی، یعنی کمبود وقت و بهره‌وری پایین کار کرده است. از زمانی که استرس کار او را تا مرز یک عارضه قلبی پیش برد، او پژوهش‌های گسترده‌ی خود را برای رسیدن به بهره‌وری بیش‌تر و انجام وظایف شغلی آغاز کرد. آنچه بیش از همه راحل‌ها به چشمش خورد، بیش‌تر کار کردن و سریع‌تر کار کردن بود، اما چاره را در جای دیگری جست: افزایش بهره‌وری با افزایش تمرکز و ایجاد فرصت کافی برای زندگی، با کاهش هدف‌مند کارهایی با درجه‌ی اهمیت کم‌تر. کتاب ذهن متمرکز حاصل سال‌ها پژوهش او شد و در سال ۲۰۱۹ به چاپ رسید.

خرید و دانلود کتاب ذهن متمرکز را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

خواندن این کتاب را به کسانی که از عدم تمرکز رنج می‌برند، پیشنهاد می‌کنیم. عدم‌تمرکزی که نتیجه‌اش فرصت کم، استرس بالا و زندگی تلخ است.

سه گام برای رسیدن به ذهن متمرکز و بهره‌وری بالاتر

مایکل هیت برای رسیدن به تمرکز ذهنی در میان مشغله‌های پایان‌ناپذیر زندگی، راهکاری سه‌مرحله‌ای دارد؛ او هر مرحله یا گام در فصلی جداگانه با جزئیات کامل توضیح داده است. هر گام روش هیت از سه اقدام ضروری تشکیل شده است. او گام اول را «هست نگه دارید» نام نهاده است. در این مرحله، توصیه می‌کند نگاهی به پیشتر خود بیندازیم و پس از آن مسیری را که می‌خواهیم پیش بگیریم، دقیق بشناسیم. این گام دوراقی، درک بهره‌وری و هدف از آن است و شامل سه اقدام تبیین، ارزیابی و احیاء است.

گام دوم «بُرید» عنوان گرفته است. این گام شامل سه مرحله حذف، خودکارسازی و واگذاری است. در این گام می‌آموزیم چه کاری را نباید بکنیم. شناخت نبایدها دقیقا بفهمید باید چه است. ابتدا وابروس کننده را باید از بین برد تا بعد بتوان بدن رنجور بیمار را احیا کرد. گام نهایی روش هیت «اقدام کنید» عنوان دارد. سه مرحله‌ای این گام، تثبیت، تعیین و فعال‌سازی است. در این گام هیت به وعده خود عمل کرده و راهکارهای لسلی‌اش را برای کار کمتر با تمرکز و رفتارهای بیش‌تر و زندگی بهتر در سایه استرس کم‌تر ارائه می‌دهد. این نقطه‌ای است که عوامل مراحم، حذف و راه برای بهره مفید از توانمندی‌های فردی باز شده است.

عنوان اصلی کتاب ذهن متمرکز چیست؟

عنوان اصلی کتاب **Free to Focus** است که در ترجمه حاضر ذهن متمرکز عنوان گرفته است. عنوان فرعی کتاب «سیستم بهره‌وری جامع برای موفقیت بیش‌تر با کار کم‌تر» است.

بخشی از متن کتاب ذهن متمرکز

«قدرت «نه» گفتن»، را بیشتر کنید

بسه کارهایی که انجام ندادم به همان اندازه کارهایی که انجام دادم، افتخار می‌کنم.

استیو جابز

چندین سال پیش خودم را در چنان موقعیتی قرار دادم که مجبور شدم بدترین هفته‌های زندگی حرفه‌ای‌ام را بگذرانم. می‌گویم «خودم را در چنان موقعیتی قرار دادم» چون دقیقاً همین کار را کردم؛ به چیزهای زیادی «نه» می‌گفتم. در یک هفته با سه هیئت‌مدیره سه شرکت مشاوره جلسه گذاشتم، که دو تای آنها خارج از شهر بودند. در بحبوحه این جلسات هیئت‌مدیره و سفرها پنج سخنرانی مختلف هم داشتم. راستی، نمی‌دانم این را هم گفتم که داشتم نسخه ویرایش شده یکی از کتاب‌هایم را می‌خواندم که مهلت زمانی کمی داشت؟ البته حین اینکه در گریز جلسات، سخنرانی و ویرایش کتابم بودم، ۶۶۹ ایمیل را هم که به ایمیل شخصی‌ام آمده بود جواب می‌دادم. خسته شده و از پا درآمده بودم، اما کاملاً تقصیر خودم بود. من بودم که به همه آن چیزها بله گفته بودم. احتمالاً شما هم هفته‌ها یا شاید ماه‌ها یا سال‌ها مثل من بوده‌اید. ما با مسئولیت‌پذیری، انرژی، ارزش‌مندمان را تقریباً به هر کسی در کار، خانواده، فعالیت‌های اجتماعی، کلیسا، محله و یک عالم تعهد دیگر اختصاص می‌دهیم. با اینکه می‌دانیم که نمی‌توانیم به همه بله بگوییم، باز هم بیشتر از آنچه بتوانیم مسئولیت می‌پذیریم. چرا این کار را با خودمان می‌کنیم؟ دلیل خیلی از مردم برای این کار کمبود شهامت است. شاید دلیلش این است که از کش‌مکش متنفریم، یا از اینکه دیگران را از خود ناامید کنیم عذاب وجدان می‌گیریم، یا نگرانیم که فرصت‌های جدید را از دست بدهیم به هر دلیلی که باشد باید نه گفتن را برای خود آسان کنیم. راهش این است که همیشه به خاطر داشته باشیم چه چیزی برایمان مهم است. حالا که متوجه چرای خود شده‌اید باید آن را همیشه جلوی چشمتان نگه دارید. شهامت به معنی تحلیل برای اقدام است با وجود ترسی که از زیر پا گذاشتن اصول و ارزش‌های مهم دارید. چرای شما همان اصول و ارزش‌های مهم است؛ به همین دلیل، می‌ارزد که آن را مراقبت کنید. و اگر شما از آن مراقبت نکنید، هیچ کس دیگری این کار را نمی‌کند. اگر بخواهیم ذهنی متمرکز داشته باشیم، باید هر چیزی را که سد راهمان می‌شود حذف کنیم. برای این کار نخست باید به همه پیشنهادهای بد نه بگوییم، بلکه باید یک عالم پیشنهاد ارزنده را هم رد کنیم. در جهان شلوغ امروز، پذیرفتن کار مفرط و مسئولیت خیلی راحت است. کار سخت این است که جرئت به خرج دهید و به تقاضاهای بی‌اهمیت نه بگویید و آن کارهای بی‌اهمیتی که زمان و انرژی‌تان را هدر می‌دهند حذف کنید با اینکه سیستم‌های بهره‌وری دیگر عمدتاً به تهیه فهرست کاملی از کارهای انجام‌ناشدنی می‌پردازند، من ترجیح می‌دهم انرژی‌مان را برای کاری نامتعارف صرف کنیم. «فهرست کارهای انجام‌ناشدنی»

آغاز به کار نمایشگاه مشکات فاطمی در کرج

نمایشگاه مشکات فاطمی با هدف تبیین گوشه‌ای زندگانی با برکت حضرت فاطمه زهرا(س) شامگاه دوشنبه در مصلای نماز جمعه کرج گشایش یافت.

به گزارش پیام آشنا، محمود شفیق- مدیر مجتمع بین‌المللی فرهنگی مذهبی مهدیون کرج- گفت: این نمایشگاه از ۲۷ آذرماه تا ۱۵ دی‌ماه سال جاری از ساعت ۱۷ تا ۱۹:۳۰ آماده بازدید مردم است.

وی ادامه داد: در این نمایشگاه گوشه‌هایی از زندگانی حضرت صدیقه طاهره(ع) در قالب نقاشی و هنرهای مختلف توسط هنرمندان ایمزی به تصویر کشیده شده است.

وی این نمایشگاه را تلفیقی از تمام ابعاد زندگی دخت نبی اکرم(ص) دانست و اظهار کرد: ابعاد مختلف زندگی حضرت فاطمه زهرا(س) در تاریخ صدر اسلام به وسیله هنر نقاشی که یک هنر جذاب و زیبا برای عموم مردم است به تصویر کشیده که رویائی از حوادث مهم و مهجور مانده بقوی ۲ عالم است.

شفیق گفت: کار تحقیقی، پژوهشی، تصویر گری و تدوین گری این مجموعه نمایشگاهی توسط «لهه سادات بهشتی» از سال ۱۳۹۰ تا سال ۱۳۹۷ انجام داده است که در این مدت ۴۰ بانوی هنرمند نقاش این محقق و پژوهشگر امور مذهبی را همراهی کردند.

وی با اشاره به اینکه در این مجموعه نمایشگاهی ۱۶۰ موضوع مختلف مربوط به زندگی حضرت فاطمه زهرا(س) به صورت سلسله وار به تصویر کشیده شده است، افزود: سبک این آثار هنری، قهوه خانه‌ای با تکنیک رنگ روغن است که در خلق آنها از تلفیق هفت هنر ایرانی و اروپایی استفاده شده و سبک جدیدی از هنر نقاشی را به وجود آورده است.

شفیق با بیان اینکه مساحت این مجموعه نمایشگاهی حدود ۷۰ مترمربع است که مشتمل بر ۳۴ تابلوی نقاشی است، اظهار کرد: برای معرفی شخصیت حضرت زهرا(س) نباید به بیان مصائب، مشکلات، سیلی خوردن و آتش زدن درب منزل پرداخت بلکه باید ابعاد مختلف اخلاقی، عبادی، اجتماعی و خانوادگی نیز برای مردم بیان شود.

مدیر مجتمع بین‌المللی فرهنگی مذهبی مهدیون کرج گفت: حضرت فاطمه زهرا(س) بهترین و بزرگترین برای زنان و مردان جهان است و خواهد بود که درس های بسیار زیادی می توانیم از این شخصیت نورانی و آسمانی به دست بیاوریم که می‌توان از آن در جهت توسعه و نهادینه کردن معارف دینی و قرآنی و اخلاقی و اجتماعی در زندگی خودمان و گسترش آن در جامعه بهره ببریم.

۶۲۱ فیلم متقاضی حضور در بخش بین الملل جشنواره فیلم فجر

۶۲۱ فیلم متقاضی حضور در بخش بین الملل چهل و دومین جشنواره فیلم فجر شدند

به گزارش پیام آشنا به نقل از صدا و سیما، ۶۲۱ فیلم از ۸۷ کشور متقاضی حضور در بخش بین‌الملل جشنواره چهل و دوم شامل سینمای سعادت و جلوه گاه شرق (مسابقه سینمای کشورهای آسیایی – اسلامی) شدند.

علاوه بر ایران کشورهای آمریکا، میانمار، مالزی، فرانسه، هند، ترکیه، ایتالیا، یمن، برزیل، روسیه، مولداوی، لیتوانی، آرژانتین، اسپانیا، آلمان، مکزیک، آلبانی، چین، بریتانیا، ایرلندشمالی، عراق، کره، بلغارستان، رومانی، لوکزامبورگ، کرواسی، هلند، سوئد، گدیونری، بلژیک، سوئیس، کانادا، یونان، استرالیا، کنگو، آفریقای جنوبی، صربستان، لهستان، دانمارک، کاستاریکا، اسلوونی، استرالیا، اتیوپی، شیلی، بوسنی و هرزگوین، نروژ، لبنان، ژاپن، هنگ کنگ، مغولستان، مراکش، فیلیپین، پرتغال، سنگاپور، تایوان، چک، بنگلادش، سنگال، مالی، اسلواکی، ایسلند، مالت، زیمبابوه، استونی، پاکستان، قرقیزستان، ازبکستان، کلمبیا، فنلاند، مقدونیه، سریلانکا، تایلند، مجارستان، مونته‌نگرو، یاماما، بورکینافاسو، قزاقستان، بولیوی، ارمنستان، تونس، نامیبیا، قبرس، مصر، ونزوئلا، فلسطین و سوریه آثارشان را برای حضور در بخش بین الملل این دوره ثبت کرده اند.

چهل و دومین جشنواره بین المللی فیلم فجر ۱۲ تا ۲۲ بهمن سال جاری به دبیری مجتبی امینی برگزار خواهد شد.

این فیلم ایرانی در ویتنام بازسازی می‌شود

نویسنده و کارگردان: نیما جاویدی
تهیه‌کننده: جواد نوروزبیگی

نسخه ویتنامی فیلم سینمایی «ملبورن» نیما جاویدی که چهره‌هایی نظیر پیمان معادی و نگار جواهریان در آن حضور دارند، ساخته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فیلم «ملبورن»، یک کمیتی ویتنامی حق ریمیک(بازسازی) فیلمنامه ملبورن نوشته‌ی نیما جاویدی را خریده و هم اکنون مشغول بازسازی این فیلم با بازیگران ویتنامی است. «ملبورن» اولین فیلم نیما جاویدی به تهیه کنندگی جواد نوروزبیگی و با بازی پیمان معادی و نگار جواهریان با حضور در بیش از ۹۰ فستیوال بین المللی و کسب ۱۴ جایزه بین‌المللی جزو موفق ترین فیلم های سینمای ایران در حوزه بین الملل در دهه ی نود بوده است.

ریمیک فیلمنامه‌های ایرانی جزو پدیده‌های کمیاب در سینمای ایران است و حالا «ملبورن» بعد از ۱۰ سال از پخش داخلی و بین‌المللی آن توسط توان نگوئن، کارگردان ویتنامی بازسازی خواهد شد. پخش بین‌الملل «ملبورن» به عهده محمد اطبایی (مستقل‌های ایرانی) است.

دورهمی نسیم در یلدا

شبکه نسیم در بلندترین شب سال با برنامه‌های متنوع به پیشواز یلدا و آغاز زمستان می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی شبکه نسیم، برنامه‌های جدید بگو بخند ۲، نسیمی شو، نسیم آوا و شوتیال از جمله برنامه‌هایی است که از ساعت ۱۷:۳۰ تا بامداد نخستین شب زمستان به روی آنتن خواهد رفت.

فصل دوم بگو بخند با دو ویژه برنامه شب یلدا با اجرای عبدالله رویا، تهیه کنندگی سید احسان حسینی پخش خود را آغاز می‌کند.

ویژه‌برنامه یلدای «بگو بخند» که برای دو شب تهیه و تدارک دیده شده در پنجشنبه ۳۰ آذر و جمعه اول دی ۱۴۰۲ از ساعت ۲۱:۳۰ از شبکه نسیم میهمان خانه‌های مخاطبان خواهد بود. در این برنامه ها عبدالله رواسیزان هنرمندان شاخصی همچون علیرضا خمسه، شهرام شکیبا، پژمان بازغی، قدرت‌الله ایزدی، سوگل طهماسبی، رضا شفیعی جم، نعیمه نظام دوست، شهاب عباسی، فیروز کریمی، امیر ناجیک، سپیده خداوردی، سیناد رخشنده، رسول نجفیان و... است. اجرای نمایش، استندآپ کمدی و شعرهای طنز از دیگر بخش‌های این برنامه است.

نسیمی شو به تهیه کنندگی و کارگردانی پرهام عمرانی با ویژه برنامه شب یلدا به روی آنتن می رود. نسیمی شو با مأموریت معرفی برنامه‌های شبکه نسیم و همچنین تصاویر دیده نشده از این برنامه‌ها به آنتن می‌آید و با دعوت از عوامل برنامه‌ها به معرفی آنها می‌پردازد.

همچنین ویژه برنامه شب یلدا نسیمی شو با بخش‌های مختلفی برای مخاطبان تدارک دیده شده است. بخش‌های این برنامه شامل «هیئت صحنه»، بخش «اون ور آب» با اجرای پدرام لبدان با سلبریتی‌های خارجی به روش هوش مصنوعی، بخش «پارمیوتی» عوامل برنامه به همراه هنرمندان سراغ افرادی می‌روند که با هم کدورت دارند تا آشتی آنها صورت بگیرد، بخش استند آپ کمدی هانا ستوهی و محمد حسین توسلی افرادی گزیده خنده‌شده شو حضور دارند. نسیمی شو قرار است از هفته‌های بعد پنجشنبه و جمعه با شعار «حتی به به لبخند» در ۴۵ دقیقه از ساعت ۱۹:۳۰ روی آنتن شبکه نسیم باشد.

ویژه برنامه یلدا نسیم آوا با دکوری متفاوت در فضای سنتی به تهیه‌کنندگی و اجرای محمدرضا محبی پنجشنبه و جمعه این هفته ساعت ۱۹ از شبکه نسیم پخش می‌شود. در این برنامه حامد محضرنیا، مجتبی کبیری، محمد حشمتی و خوانندهای اقوام و نواحی حضور خواهند داشت.

همچنین شبکه نسیم به پیشواز «بگو بخند» می‌رود. پخش فصل دوم «بگو بخند» از پنجشنبه شب، همزمان با شب یلدا و شروع زمستان آغاز خواهد شد.

تهدید هنرمندان توسط چه کسانی صورت گرفت؟

بایکوت؛ سنت قدیمی منافقین

در ایام اغتشاشات سال گذشته که به بهانه مرگ مهسا امینی شروع شد و جامعه را چند هفته‌ای درگیر خود کرد، اگر صفحات بازیگری که علیه جمهوری اسلامی موضع نگرفته را نگاه می‌کردیم در قسمت نظرات، لبوهی از توهین و تهدید مشاهده می‌شد که بازیگران را وادار به حمایت از آشوب می‌کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، در آن ایام برخی از چهره‌های مشهور در دام فشار لشکر فیک جریان نفاق افتادند و در آتش اغتشاشات دمیدند و برخی دیگر در صفحات شخصی خود در فضای مجازی از این فشارها پرده برداشتند و از هجومهایی گفتند که به هوای کار در سینما، حضور در جشنواره فجر و حتی شادی به دلیل پیروزی تیم ملی فوتبال روی آنان بود.

ربات‌ها و فیک‌ها

حمیدهیراد، اولین هنرمندی بود که پرده از حجم فشار کامنت‌های تهدیدآمیز برداشت و نوشت: «روی حرفم با آن کسانی که با ربات یا پیج‌های فیک به من و دوستانم که خواننده یا بازیگر و ورزشکار هستند و معلومه از طرف کی حمله می‌کنند و دور از جون مردمم، هر چیزی که لایق خودشون و خانواده‌شون هست رو به ما عنوان می‌دن- من نه سلبریتی هستم و نه هیچ کسی، منم مثل تک تک مردمم هستم فقط شغلم فرق میکنه همین- توپی که با پیج فیک میای میگی در مورد کنسرت و هزار تا چیز دیگه حرف می‌زنی حتی نمی‌تونی درک کنی که چندتا انسان از این راه خرج زن و بچه‌شون رو میدن و من خبر دارم که چند نفرشون تو اوضاع بی‌پولی و کرونا که شغل ما تعطیل شد، طلاق گرفتن و زندگیشون نابود شد...» در روزهای اغتشاشات زمان بازگویی حقایق توسط هنرمندان نبود، ولی حمید هیراد این حرف را به خرج داد و از علت موضع‌گیری برخی هنرمندان پرده برداشت. حالا یک سال از اغتشاشات ۱۴۰۱ گذشته و سلبریتی‌ها در حال بیان حقایقی هستند که بیش از یک سال آن را پنهان نگه داشته بودند!

تحمیل سکوت

الهام حمیدی، بازیگر سینما درباره فحاشی‌های فضای مجازی و همچمه‌های اکانت‌های فیک می‌نویسد: «در جشنواره فیلم فجر و جاجیهای مجیب به سکوتمان کردند. بازیگر سینما و تلویزیون، جوگیری از شادی فوتبالیست‌ها در جام جهانی و فحاشی به هنرمندان در جشنواره فجر، تحمیل سکوت بود. اشاره به هر اتفاق اسیدواژکننده‌ای سیل توهین‌های مختلف را به همراه دارد؛ این موضوع با فرهنگ مردم ایران همخوانی ندارد.»

سازماندهی افراد برای توهین زیر پست‌ها

لیندا کیانی نیز در یک پوست سینما می‌نویسد: «عده زیادی هستند که سازماندهی شده میان زیر پست‌های من و همکارانم با دیگر چهره‌های شناخته شده با هجمه سنگین کامنتی سعی دارن که جلوی حق‌گویی ما‌هارو بگیرن. هدفشونم اینه که ما رو اسیر مارپیچ سکوت کنند. برام مهم شد و خوشتم از این تریبون به همکارانم توصیه کنم حواسشون باشه تو دام نیوفتید.» جالب این است احسان کرمی که محصول همین لشکر فیک است با توهم برانداری ایران رفته، وی نیز این پست را لایک کرده است! متین ستوده، بازیگر سینما و تلویزیون: «بعنار انطهارنظر بعضی از همکارانم درباره توهین‌های مجازی به شخصیت‌های رسانه‌ای خیلی دلگیر شدم؛ چون پارسال در همین ایام خیلی‌ها از ترس شنیدن توهین و فحاشی نمی‌توانستند فعالیت کنند.»

۲ بایگاه فضای مجازی منافقین

براساس اطلاعات به دست آمده جریان نفاق و یگان ۸۲۰۰، رژیم صهیونیستی، دو پایگاه بزرگ در فضای مجازی هستند که برای پیشبرد اهداف براندازی و ضدایرانی فعالیت مجازی می‌کنند. تصاویر و شواهدی وجود دارد که گروهک تروریستی منافقین در فضای مجازی لشکر فیک مجازی دارد. همچنین کسانی که به یگان ۸۲۰۰، جذب شده‌اند برای رواج اندیشه‌های صهیونیستی و نفوذ در جهان عرب و مسموم کردن فرهنگ و تفکرات آنان و نیز ضربه زدن به ارزش‌های اخلاقی، انسانی و عقیدتی به کار گرفته شده‌اند و در واقع این جمع، یک ارتش سایبری را تشکیل داده‌اند تا در فضای مجازی، اهداف خاصی را دنبال کنند.

سنت قدیمی منافقین

مسعود رضایی، تاریخ‌پژوه و نویسنده آثاری چون «تاملی در یادداشت‌های آقای هاشمی»، «سیاست و تاریخ معاصر ایران» و «عسلمانی در جستجوی تعالی» نیز در این ارتباط معتقد است این روش، روش چپ‌های مارکسیست و نیروهای وابسته به آنهاست؛ به شکلی که این مدل برخورد با دگراندیشان و مخالفان در تاریخ معاصر ما با نام منافقین گره خورده است. آنها ابتدا وقتی می‌دیدند کسی با نیروهای انقلابی اندک مراوده‌ای دارد، دست به بایکوت شخص می‌زدند و اگر این مراوده ادامه داشت، تهدید و پس از آن، او را ترور می‌کردند و می‌کشتند. امروزه اگر کسی بیاید، چهره‌ها و شخصیت‌ها را به بهانه همکاری‌های معمول کاری و صنفی با جمهوری اسلامی تهدید، تخریب و بایکوت کند در اصل دارد روش و منش منافقین را پیگیر می‌شود. شعار آزادی می‌دهند، اما در عمل سربازان گروهک منافقین هستند. در حال حاضر مدعیان آزادی، استبدادی را در عمل پیگیر می‌شوند که افراد جامعه را وحشت‌زده کرده و به هرنحوی به حاشیه برند. این مدل برخورد با افراد اگر تعدیل نشود و با آن مقابله نکنند، می‌تواند موجب برخوردهای بسیار خشونت‌آمیزتری در جامعه شود. حالا یک سال از این ماجرا گذشته و اعتراف سلبریتی‌ها درباره این موضوع، دافع مجازی شده است. بی‌شک در روزهای آینده شاهد اعترافات بیشتری در این موضوع باشیم اما این اعترافات‌ها چیز عجیبی نیست، زیرا بسیاری از سلبریتی‌ها در دام فیک‌بیزها و ربات‌ها افتادند و بر اساس هدف و خواست آنها رفتار کردند ولی در فضای فعلی برای خروج از فشار یک‌سالِه و همچنین برای آینده اجتماعی‌شان، نیاز است واقعیت‌ها را بازگو کنند. گرچه دیر ولی همین اعتراف دیرهنگام نیز ثمرات مثبتی را برای جامعه به همراه دارد.

قاصدک

ای جهان‌ها در تو

سجاده گشوده
مُهرِ ایمانم
بسم الله عشق
بر قبله‌ی قامتت
بخوانم به خود

مینا یار علیزاده

کوتاه از فرهنگ

رکورد ثبت‌نام در آزمون‌های فرهنگ و هنر شکست

مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و آموزش‌های هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با اشاره به برگزاری چهل و دومین آزمون ادواری و اولین آزمون جامع بخش فرهنگ و هنر در دی ماه گفت: حدود ۴۵ هزار نفر در این رویداد ثبت‌نام کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، محمد حسین اسماعیلی با اعلام این خبر اظهار کرد: نخستین آزمون جامع فرهنگ و هنر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ با حضور ۳۹ هزار و ۵۵۴ شرکت‌کننده و چهل و دومین آزمون ادواری مهارتی بخش فرهنگ و هنر با حضور پنج هزار و ۳۶۱ شرکت کننده، در ۳۰ رشته و ۶۰ استاندارد از پنجم تا یازدهم دی ماه به صورت آنلاین و حضوری برگزار می‌شود.

وی با اشاره به افزایش تعداد ثبت نام کنندگان در این دوره آزمون‌های جامع و ادواری گفت: طبق آخرین آمار، ۴۴ هزار و ۹۱۵ نفر شامل ۳۰ هزار و ۱۶۷ مرد و ۱۴ هزار و ۷۴۵ زن در این آزمون شرکت دارند که در این دوره، رکورد جدیدی در آزمون‌های جامع و ادواری فرهنگ و هنر محسوب می‌شود که امید است در ارتقای سطح آموزش‌های مهارتی و آموزش هنر تاثیرگذار باشد. اسماعیلی افزود: آزمون‌های مهارتی بخش فرهنگ و هنر شامل آزمون‌های کتبی و عملی است و این دوره با ۱۱۵ هزار و ۲۰۲ نفر استاندارد آزمون کتبی جامع و ۱۵ هزار و ۲۰ نفر استاندارد آزمون کتبی ادواری و ۹۷ هزار و ۷۳۴ نفر استاندارد آزمون عملی و ۱۲ هزار و ۱۱۶ نفر استاندارد آزمون عملی، به صورت برادری و همزمان در ۳۱ استان برگزار خواهد شد. مدیرکل دفتر برنامه‌ریزی و آموزش‌های هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی بیان کرد: آزمون‌های مهارتی کارآفرینی در هر سال تحصیلی در سه دوره به صورت ادواری و جامع برگزار می‌شود و پذیرفته‌شدگان در آزمون گواهینامه مهارت دریافت می‌کنند که پس از گذراندن دروس عمومی موفق به اخذ دیپلم متوسطه می‌شوند که نتایج آنها پس از برگزاری آزمون در سامانه آزمون هنر به نشانی honarazmoon.ir اعلام خواهد شد.

معرفی هنرمندان

عسل رفیعی
لیسانس هنر کودک
عضو انجمن بین المللی آبرنگ (IWS)
دارای سابقه تدریس به عنوان معلم نقاشی و خلاقیت در مدارس و مهدکودک‌ها
شرکت در جشنواره هنرمندان منتخب آبرنگ ایران در سال ۱۳۹۵ در نگارخانه آفرینش نقش

سارا دیوان بیگی زند
شرکت در کلاس های آموزش طراحی استاد عرب پور
فارغ‌التحصیل کارشناسی رشته نقاشی
شرکت در بیش از ۱۰ نمایشگاه برگزاری اولین نمایشگاه انفرادی در کرمان ۱۴۰۲
شروع به کار از سال ۱۳۸۸
طراحی، نقاشی و فروش انواع تابلو مداد رنگی، پاستل، رنگ روغن و دیجیتال آرت از سال ۱۳۷۶ تا کنون

گلشن حامدی
فوق دیپلم طراحی از دانشگاه تهران
دارای ۲۰ سال سابقه نقاشی
برگزاری چندین نمایشگاه انفرادی رنگ روغن و آبرنگ در چند نگارخانه
شرکت در چندین نمایشگاه گروهی
دارای مهارت های تکنیکی رنگ روغن، آبرنگ، اکرولیک، مداد رنگی، پاستل و ذغال

سعید میرشاهی
شرکت در کلاس های آموزش رنگ روغن استاد موحدی، کرمان ۱۳۷۳
فارغ التحصیل کارشناسی ارشد مکانیک/مکاترونیک ۱۳۹۰ از کشور مالزی
شرکت در دوره ها و کسب مدارک پیشرفته طراحی و نقاشی در محضر استاد عیسی جنگلی در بندرعباس ۱۳۹۴
برگزاری اولین نمایشگاه انفرادی در بندر لنگه ۱۳۹۹
شرکت در نمایشگاه مجازی بین المللی مالزی ۲۰۲۱
شرکت و ارائه نقاشی سبک پرایمیتیو به گالری SAATCHI AND M&C group Lon-don ۲۰۲۳ با نام REGENERATION
طراحی، نقاشی و فروش تابلوهای رنگ روغن ۲۰۱۹ تا کنون