کافه کتاب

چگونه کمال گرا نباشیم؟

استفان گایز

راهی جدید به سوی خودباوری، زندگی بدون ترس و رهایی از کمال‌گرایی

نویسنده:استفان گایز

مترجم:نرگس 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 کمال گرا بودن صفت خیلی خوبی است ولی واقعیت این است که این صفت می تواند آسیب‌های جدی به شما بزند اما کمال گرایی چیست و چگونه ترا نرمال ایجاد می‌شود؟

از سال‌های ابتدایی زندگی یک کودک به او گفته می شود که داخل خطـوط رنگ‌آمیزی کند و اگر از خط بیـرون بزند، به او می‌گوییم که نقاشی‌اش غیرقابل قبول است.این همان کمال‌گرایی و همان طرز فکر محدود کننده‌است. برخلاف آن، معمول گرایی به ما اجازه می‌دهد که بیرون از خطوط و حدودحود از پیش تعیین شده رنگ‌آمیزی کنیم.آن جا که موقعیت‌های رسیدن به‌موفقیت بی‌شمار است.اشتباهات مجازند و قضاوت در مورد خود،به حداقل می‌رسد.

کمال‌گرایـی، در دنیایی پر از ناکامی‌ها، همچون تله‌ای اسـت که انسـان 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 مسـیر بر نمی‌دارید. این طرز فکر، همان مانعی است که نویسنده این کتاب و یا بسیاری از افراد را برای سال‌ها در یک نقطه نگاه داشته است. تصویر زیر کاریکاتوری از مجله نیویورکر است که به خوبی بلایی که کمال گرایی بر سر آدم می‌آورد،نشان می‌دهد!

همه چیز برای کاری از آن‌جا شـروع شد که هدف بزرگ انجام ۵۰ حرکت شـنای روی زمین را از ذهن خـود پاک کرده و تصمیم گرفت به جای برداشتن لقمه‌ای فوق‌العاده بزرگ، آن را به چندین لقمه کوچک‌تر و قابل هضم‌تر تقسیم کند. به جای آن که هر روز تمرینات را به شـرایط ایده آل رفتن به باشگاه، پوشیدن لباس ورزشـی و داشتن بهترین شرایط روحی و جسمی محدود کند، همان‌جا روی تختخواب، بدون هیچ پیش شـرط ذهنی و ایده‌ای آرمانی، شـروع به انجام حرکت شنای روی زمین می کند و فقط تصمیم می گیرد به جای خیال پردازی و ترتیب دادن شـرایطی در حد کمال، بسیار ساده و هر کجا که هسـت فقط شروع به انجام کار و یا تمرین کند و فقط شـروع کنند! 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 شـرایط 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، کلاژ چاره «مشکل کمال گرایی» را در به‌کارگیری راهکار «خرده‌عادت‌هـا» می‌داند. تفاوت راهکارهـای او با دیگر راهکارهایی که این روزها توسـط نویسندگان و سخنرانان دیگر ارائه می شـود این است که او عمل کردن را راه رسیدن به هدف می‌داند و نه با انگیزه شدن. «از 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 چرخه‌ای احسـاسی 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 کمال گرا نباشیم؟ به تک تک دغدغه‌ها و موانع فکری یک کمال گرا می‌پردازد و برای هر کدام، چندین راحل آسـان و عملی ارائه می‌دهد! انتظارات غیرواقعی، تنخوار ذهنی، نیاز به تایید شدن، نگرانی از ارتکاب اشتباه و غیره، از جمله محدودیت‌های ذهن یک کمال گرا است. اینکه بدانید مشکل تان، کمال گرایی است و نگرش تان را نسبت به نحوه انجام کارها تغییر بدهید (طرز فکر دوگانه به جای قیامی)، همان راحل 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 آهسـته اما پیوسـته را فدای ایده پوچ کمال گرایی نکنید. استفان گایز در ۹ فصل اول با جزئیات کامل به مفاهیم می‌پردازد تا بتوانیم آن‌ها را بفهمیم و در فصل آخر، تمام راحل‌ها عملی و کاربردی را جمع بندی، طبقه بندی و خلاصه می‌کند. همین باعث می‌شود بتوان به سرعت به کتاب مراجعه کرد. کتاب چگونه کمال گرا نباشیم؟ مورد توجه و تحسین منتقدان و کاربران گوگل‌بیز و روزنامه‌ها و مجلات زیادی بوده است.

بخشی از کتاب چگونه کمال گرا نباشیم؟

تا بـه حـال دیده‌اید که کسـی در کاری شکسـت بخورد و بلافاصله بهانه‌هایی را که از قبل برای دلیل باختش آماده کرده اسـت، رو کند؟ من قبلاً این کار را کـردم. اصطلاحی به نام «خودناتوان‌سـازی» وجود دارد که توضیح می‌دهد چگونه افراد با اراده خود به صورت آشکار و یا ذهنی —اقدام به ناتوان‌سازی خود می‌کنند تا اگر موفق نشدند، بهانه‌ای در دست داشته باشند. اگر آشکارا اینچنین کنید، احتمالاً می‌خواهید در یک مسابقه فرچه‌ای به کسی بدهید زیرا اگر فرصتی به کسی بدهیم و او ببرد، می‌توانید بگویید به این دلیل اسـت که او اول شروع کرد و اگر به لحاظ روانی به کسـی فرچه‌ای دهیم، ممکن اسـت مسابقه را از همان نقطه آغاز کنید به جای اینکه بگویید: «این مسـابقه را خواهم برد»، در ذهن خود اینطور فکر خواهید کرد که: «اگر او آسـیب دیده و خستهم» با این چنین حس می‌کنیم تا از خودمان محافظت کنیم. خوب، هم به نظر می‌رسد که فرصت برد داشته باشیم اما اگر تلاش‌مان نتیجه نداد، بگوییم: «خُب... راقویم درد داشـت». اگر بخواهیم تمام عواقب کاری را بپذیریم، ریسـک بالاتری دارد. خودناتوان‌سازی از این جهت که به فرد امکان می‌دهد ستاره‌ای در کنار شکسـت‌هایش بگذارد، یکی از خصوصیات کمال گرایی محسـوب می‌شود. اما مفاهیمی برای شکسـت نیز هسـت، به جای آنکه بکوشد در بازی زندگی ببرد، می‌کوشد تا احتیاط کامل بازی کند. تیم‌های فوتبال بی‌شماری را دیده‌ایم در زمان یک چهارم آخر بازی فقط به این دلیل که محافظانه بازی کردند، اجازه دادند که تیم مقابل حمله کند و در نتیجه بازی را باختند. فقط، بعضی تیم‌ها نیز با بازی محافظانه بردند. همان طور که بعضی افراد با «خودناتوان‌سازی» می‌برند اما اگر فقط یک بار تجربی را دیده باشید که حاضر نیست فرصتی را از دست بدهد، دیگر نخواهید گفت محافظانه بازی کردن، بهترین راه است.

دریافت مجوز خانه مسافر در البرز تسهیل می‌شود

معاون گردشگری اداره کل میراث‌فرهنگی،گردشگری و صنایع‌دستی البرز بااشاره به اینکه نهایت همکاری را برای تسهیل دریافت مجوز خانه‌مسافرها داریم، گفت: ۱۲۰۰ ویلای بدون مجوز فعالیت گردشگری در استان فعالیت می‌کنند کمعنی توانند نیز پراخت گردشگری استان را فراهم کنند و تراز مهمانپذیری استان را بالا ببرند

به گزارش پیام آشنا. شهرام علی‌محمدی در نشست خانه‌مسافر در البرز افزود: اکنون تراز مهمانپذیری استان ۱۵،۱۶ باشد ولی باید به ۵ استان برتر کشور تبدیل شـود. نهایت تسـهیل در صدور مجوز را خواهیم داشت و حاشیه امنی برای فعالان ایجاد می‌کنیم. تاسـیات هرچند از لحـاظ امکانات خوب و عالی باشـند و در حد هتل‌ها امکانات ارائه دهند اما باید مجوز داشته باشند.

معاون گردشگری اداره کل میراث‌فرهنگی،گردشگری و صنایع‌دسـتی البرز ادامه داد: باید در البرز به عنوان ایران کوچک از ظرفیت‌های گردشگری نهایت استفاده را کرده که از استان معبر به مقصد گردشگری تبدیل شود. این موضوع بجز با همیاری بخش خصوصی به ویژه در مناطق بیلاقی حاصل نمی‌شود.

علی محمدی اظهار کرد: البرز سی و یکمین استان کشور از لحاظ تقسیمات جغرافیایی است و دارای پتانسیل‌های طبیعی، تاریخی و کشـاورزی مناسـبی است. آنچه باعث افت و ضعف گردشگری در البرز است نبود زیر ساخت‌های اقامتی دارای مجوز اسـت.در این زمینه ظرفیت‌های خوبی در البرز وجود دارد که به خوبی استفاده نشده است.

به گفته این مسـئول واحدهای اقامتی که بدون مجوز و خارج از چارچوب فعالیت می‌کنند، تهدیدی هسـتند که باید به فرصت تبدیل شوند.

علـی محمدی افزود: اسـتان‌های همجـوار چند هزار خانه‌مسـافر ثبت شده دارند و البرز با این ظرفیت چنین شـرایطی ندارد درحالی که خانه مسـافرها و ویلاهای منطقی چون کردان ظرفیت خوبی به عنوان خانه‌مسـافر دارند.

او بااشاره به اینکه امنیت برای حوزه گردشگری بسـیار مهم است.ادامه داد: مسـافر نباید چنین دغدغه‌ای داشته باشد. با توجه به اینکه البرز اسـتان تعطیلات پایتخت است دوست داریم ۴۸ سـاعت آخر هفته اقامت خوبی برای مسـافران فراهم کنیم و در این زمینه باید زیر سـاخت‌های حوزه خانه‌مسـافر را افزایش دهیم.

معاون گردشگری اداره کل میراث‌فرهنگی،گردشگری و صنایع‌دسـتی البرز افزود: گردشگری یک صنعت فرابخشی اسـت و به تنهایی نمی‌تواند به سر منزل مقصود برسد بنابراین باید تمام بخش‌ها در کنار هم باشند و تعامل خوبی در این زمینه وجود داشته باشد.

او با بیان اینکه البرز تنها اسـتان چهار فصل کشـور اسـت، اظهار کرد: البرز بیسـت دیزین به عنوان منطقه ای برفی با ۴۵ دقیقه فاصله از شهر، جاده کرج‌لاکندوان به عنوان چهارمین جاده زیبای دنیـا و رودخانه بی نظیر کرج را دارد. مناطق بیلاقی مانند کـردان و... می تواند از لحاظ تفریحی مورد استقبال باشد. استان ما در محور مواصلاتی جاده ابریشم اسـت و وجود کاروانسراها در این اسـتان مثل شاه‌عباسی یا ینگی امام سـاوجبلاغ حاکی از این اسـت که این اسـتان سـبقه فعالیت بالایی در حوزه گردشگری دارد. باغ‌های پسـته و زعفران مرغوب در نظر دارد از لحاظ گردشـگری کشاورزی و تپه ازبکی با قدمت بسـیار بالا از جمله جاذبه‌های گردشگری است.

او ادامه داد: مهمترین شهرسـتان ما از لحاظ گردشـگری ساوجبلاغ اسـت و ظرفیت‌های شهرستان هایی چون طالقان نیز بسـیار عظیم است و از لحاظ بومگردی می‌تواند بسـیار مورد استقبال باشد.

۸۷۴ هزار بازمانده از تحصیل کشور زیر چتر آموزش قرار می گیرند

رئیس سـتاد توانمندسازی محلات کشـور گفت: براسـاس بررسـی‌های ۸۷۴ بازمانده از تحصیل درمقاطع سـنی ۶ تا ۱۷ سـال شناسـایی شده‌اند که تمام این افراد تحت پوشش آموزش تحصیلی قرار می گیرند.

به گزارش پیام آشنا. علی آقا محمدی در همایش توانمندسـازی مدیران محلات اسـتان البرز ضمن محکوم کردن حادثه تروریسـتی شاهچراغ این حادثه را به رهبر انقلاب اسـلامی و ملت ایران تسـلیت گفت. افزود: کد ملی این افراد مشـخص اسـت و تمام توان خود را برای ادامه تحصیل آنها به‌کار بسته‌ایم تا به صورت از راه دور یا شبانه روزی به تحصیل خود ادامه دهند.

وی بیان کرد: تا کنون چهار هزار و ۸۰۰ نفر دراسـتان البرز دراین زمینه شـناسایی شده اند.

رئیس سـتاد توانمندسازی محلات کشـور در ادامه به توافق با وزارت راه و شهرسـازی اشاره کرد و گفت: براین اسـاس درصدد هسـتیم تا ۳۰۰ هزار واحد مسکونی با مشارکت مردم احداث کنیم و به این صورت افرادی که در این محلات هسـتند توان خود را ابراز کنند و براسـاس آن تعاونی‌ها شکل گیرد.

وی ادامه داد: بنابراین مدلی برای سـاخت مسکن به لحاظ توان مردم خواهیم داشـت و سـامانه مسکن از شـبه هفته آینده باز می شود و باید افراد را توجیه کرد هرچه در توان دارند برای خانه دار شدن بیاورند و همراه شوند . آقا محمدی یادآورشد: در بحث بیمه سـلامت همگانی نیز اطلاع رسانی باید شود تا اگر کسی بیمه سلامت ندارد ثبت نام کند و سامانه‌ای نیز برای اشتغال با هماهنگی وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی طراحی شده تا هرکسی که بیکار است ثبت نام کند .

وی افزود: اکنون ۲۰۰ هزار فرصت شـغلی در سامانه مذکور ثبت شده و اقدامات موثری را باید دراین زمینه داشت. رئیس ستاد توانمندسازی محلات کشور بیان کرد: مدیران محلات باید علاوه بر کلاس‌های آموزش مدیریت صنعتی، سواد رسانه‌ای لازم را نیز کسب کنند و با تلاش بی‌وقفه در تغییر محیط باید اقدامات موثر داشت .

چرا ایران از نمایشگاه فرانکفورت امسال انصراف داد؟

مدیرعامل خانه کتاب و ادبیات ایران گفت: پس از اتفاقات اخیر مسـئولین نمایشگاه کتاب فرانکفورت گفتند مجبور به تغییر مکان غرفه ما هسـتند و نمی‌توانند امنیت ما را تامین کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، چندی پیش خبر انصراف ایران از هفتادوچهارمین دوره نمایشگاه بین‌المللی کتاب فرانکفورت منتشر شد اما رسانه‌های معاند و سودی که همیشـه سـعی در واژونه جلوه‌دادن حقیقت دارند در اخبار دروغین اعلام کردند نمایشـگاه فرانکفورت، ایران را از این رویداد اخراج کرده و متأسفانه طبق سابقه پیشین، چنین‌اخباری به پذیرش برخی مخاطبان زودباور داخلی رسید.

علی رمضانی- مدیرعامل خانه کتـاب و ادبیات ایران در تشـریح چگونگی انصراف ایران از نمایشگاه فرانکفورت گفت: ما اسـفند ۱۴۰۰ در این نمایشگاه ثبت نام کردیم و طبق روال هر سـاله پس از مذاهنگی محل غرفه در حال پیگیری کارها بودیم.

مدیر عامل خانه کتاب و ادبیات ایران افزود: محل حضور ما در این نمایشگاه در طبقه همکف و بخش اصلی سـالن بود، پس از انجام مکالمات با مسـئولین نمایشگاه ابعاد غرفه ما مشخص شد و طراحی برای آن شکل گرفت. غرفه ما از سه طرف بود و یک طرف آن دیوار بود که توسـط چند دیواره از بخش‌های دیگر مجزا شده بود و از آنها به عنوان فضای تبلیغاتی قرار بود استفاده شود. بنابراین ما به مرحله طراحی رفتیم و گرافیسـت‌های مختلفی در کشور طرح‌ها را انجام دادند.

وی با اشـاره به اینکه فراخوان نقاشـان برای شرکت در این نمایشـگاه را فروردین ماه منتشر کردیم گفت: یکی از فرایندهایی که در خانه کتاب و ادبیات ایران تغییر دادیم این است که با شاخص‌های قابل ارزیابی، مشخص و معلوم در نمایشـگاه‌هایی به این شکل پیش برویم تا بتوانیم از آنها خروجی خوبی داشته باشیم برای مثال در نمایشگاه‌های مهم فراخوان صادر می‌کنیم اما بعضی از نمایشـگاه‌ها را نمی‌توان فراخوان صادر کرد و سعی می‌کنیم به صورت حداکثری آنها را اعلام کنیم.

رمضانی افزود: پس از اعلام فراخوان ۵۰ یا ۶۰ آژانس و ناشر در آن ثبت نام کردند و ارزیابی برنامه و نحوه فعالیت آنها در فرانکفورت صورت گرفت تا مشخص شود که می‌توانند بازاریابی مسلط به زبان خارجی داشته باشند یا خیر؟ از نمونه کتابی که به زبان انگلیسی ترجمه شده باشد بهره مند هسـتند یا خیر؟ و یا در سـایت خود بخش بین الملل دارند یا خیر؟ اینها از جمله مواردی بودند که نشان برای حضور در نمایشگاه باید از آنها بهره مند بودند. برای مثال ناشری بود که ۲۰ دوره در نمایشگاه‌های خارجی شرکت کرده بود اما نتوانسـته بود رایت قابل توجهی را به فروش برسـاند.

مدیرعامل خانه کتاب و ادبیات ایران گفت: با سـختگیری قواعدی را برای حضور ناشران ترتیب دادیم و ناشران دیدند که خط تلاشی تعریف شده اسـت که باید آن را طی کنند تا حضور بین الملل داشته باشند.

وی افزود: پس از صدور فراخوان، درخواست ویزاها از سوی ایران صادر شد و در خردادماه در ملاقات با رایزن فرهنگی آلمان که توسط آنها ترتیب داده شده بود به این مسـئله تأکید کردیم و آنها هم استقبال کردند.

رمضانی گفت: پس از اتفاقات اخیر مسـئولین نمایشگاه بین المللی کتـاب فرانکفورت طی مکاتبه‌ای با ما اظهار کردند که مجبور به تغییر مکان غرفه ما هسـتند! البته در سال‌های قبل با چنین مسـائلی مواجهه بودیم که گروه‌ها یا نفراتی مقابل غرفه ایران بیایند و سـر و صدا کنند اما مسـئولین نمایشـگاه در این نامه اظهار کرده بودند: «اگر مطمئن شویم پلیس در غرفه شما حضور دارد نمی‌توانیم امنیت شما را تأمین کنیم.»

مدیرعامل خانه کتاب و ادبیات ایران افزود: طی مکاتبه‌ای با مسـئولین نمایشگاه فرانکفورت به آنها اعلام کردیم که مطبق بندهای قرارداد و تفاهم نامه نمی‌توانند محل قرار گیری غرفه ما را تغییر دهند.

وی با اشاره به اینکه مسـئولین نمایشگاه فرانکفورت محل قرارگیری غرفه ایران را به دورترین محل نمایشگاه انتقال داده بودند گفت: مسـئولین نمایشگاه غرفه ایران را به طبقه بالا منتقل کردند، در جایی که سـه طرف غرفه بسـته بود و جمهوری اسلامی نمی‌توانسـت برنامه‌های خود را انجام دهد و فضا برای اخلال طرف مقابل کاملاً فراهم بود همچنین سـفارت آلمان هم در صدور ویزاها اخلال کرده بود و در حال حاضر نیز که نمایشگاه رو به پایان است چهار ویزای ما همچنان در دست بررسی است.

رمضانی افزود: پس از این مشکلات ما به مسـئولان نمایشگاه بین المللی کتاب فرانکفورت اعلام کردیم که ناشران ایرانی فعالیت‌های بسـیار زیادی کردند و پس از سـختگیری‌های ما قرار ملاقات‌های بسـیار خوبی را نیز تنظیم کرده بودند آنها در پاسخ نسـبت به این فعالیت‌ها ای احترام کردند و اذعان داشتند که به دلایل امنیتی مجبور به این کار بودند و به به دلیل اینکه تحت فشار بودند مجبور به انتقال غرفه ما به قسمت دیگری شدند. طبیعی اسـت در چنین وضعیتی مشاهده کردیم که دشأن جمهوری اسلامی ایران و نشر آن رعایت نمی‌شود و ما از شرکت در نمایشگاه انصراف دادیم.

مدیرعامل خانه کتاب و ادبیات ایران گفت: بنابراین اعلام کردیم با توجه به تخلف نمایشگاه و از انجایی که امکان اجرای برنامه‌های ما در مکان در نظر گرفته شـده فراهم نبود و شأن غرفه ما حفظ نمی‌شد همچنین امنیت را هم نمی‌توانسـتند تأمین کنند پس انصراف دادیم و آنها هم انصراف ما را پذیرفتند.

وی افزود: البته این نمایشگاه تنها با جمهوری اسلامی ایران این کار را نکردند بلکه با تمام ایرانیانی که می‌خواسـتند در این نمایشگاه شرکت کنند مشکل داشتند! البته آنها بخش خصوصی هسـتند و ما هم به آنها فشاری وارد نمی‌کنیم که بگویند رجیکت شـده‌اند در صورتی که غرفه گرفته بودند. بنابراین یک ضدیت کلی با هر آن کس که علاقه مند به حضور و فعالیت به عنوان نشر جمهوری اسلامی در این نمایشگاه بود وجود داشت و یک معادله کلی با نشر جمهوری اسلامی ایران و ظرفیت‌های آن احساس می‌شد.

رمضانی در پایان تأکید کرد از میان صد و ده هزار عنوان چهل هزار عنوان در سـال گذشته مربوط به زنان ایرانی است که مترجم و نویسـنده هسـتند و مسـئولان نمایشگاه بین المللی کتاب فرانکفورت در صورت یکه می گویند ما از معترضان حمایت می‌کنیم یا یک بیان مداخله گرایانه ای ۴۰ هزار نفر را رد کرد به در این صنعت کتاب منتشر کردند نادیده گرفتند.

روایت گره گشایی آدمیان در موقعیت‌های مختلف با ۱۲ داستان کوتاه

«کاش بوی سـگ‌مُرده می‌داد» مجموعه داسـتان‌هایی است که در آن شخصیت‌ها در موقعیت‌های مختلف در مرز میان هسـتی و نیسـتی قرار می‌گیرند.

به گزارش پیام آشـنا به نقـل از ایرنا، مجموعه داسـتان کاش بوی سـگ‌مُرده می‌داد، نوشـته دلارام دلنواز از ۱۲ داستان کوتـاه تشـکیل شده‌اسـت. ۱۲ روایت از شخصیت‌هایی که در موقعیت‌های متفاوت از تنهایی و حبس و مورد تجاوز واقع شدن گرفته تا اسـتیصال و انتقـام و مرگ قرار می‌گیرند و در مرز میان هسـتی و نیسـتی می‌کوشند گره زندگی را به هر فکر و چاره و خیال و امیدی بگشایند.

این کتاب نخسـتین اثر دلنواز است که در فاصله سـال‌های ۱۳۹۶ تا ۱۴۰۰ نوشـته شده‌اند. کتاب از ۱۲ فصل با عنوان‌های شاید شانس با من یار شود، سکوی بازی، من به یک اسم هم دلخوشم، ریحان‌های توی باغچه، کاش بوی سـگ‌مرده می‌داد، سلام بفرمایید، اسـتیلا در بلوک E۲، خبرگی، دکلته بدقورباء، عروسک مومی، قندشکن و رد پیوند تشکیل شده‌اسـت.

از میان داسـتان‌های این مجموعه، شاید شانس با من یار شود برگزیده مقام نخسـت هجدهمین دوره مسـابقه داستان‌نویسی صادق هدایت در سال ۱۳۹۸ بود.

قسمتی از متن کتاب

می‌روم توی دستشـویی اتاقش. در آینه به مژه‌های اکسـتنش شده، گونه‌های برجسته شده و لبهای روسی‌اش نگاه می‌کنم. قیافه‌ام همانجوری شده که بهمن خوشش می‌آید. وقتی شوهرت جمال پرست باشد، باید هوای جمالت را داشته باشی. صورتم را آب می‌زنم و رژ آبالویی را پاک می‌کنم. اگر سـالم از سـفر برمی‌گشـت و من جدید را می‌دید، حتما شوکه می‌شـد. بعد عشق می‌کرد و می‌گفت «می‌پرسـم جمال خانومی رو که شباهاشی.»

از دسـتویی بیرون می‌آیم. نگاهش می‌کنم. هنوز خواب اسـت. گفت می‌روم سفر خارج از کشـور، مهمان فلان شرکتم، برای فلان پروژه. اسم شـرکت و اسم پروژه هرچه بود نشنیدم. برایم فرقی نمی‌کرد. مهم رفتنش بود. نپرسیدم تنها می‌روی یا همسـفر داری. پرسـیدم چنـد روزه؟ جـواب داد دو ماه. گفتم «مـفره بـه سـلامت.» او بایدت سفر می‌رفت. سفرش تمام می‌شد و برمی‌گشت. برمی‌گشت و من را می‌دید که شبیه همان همسـفرش شده‌ام.

مجموعه‌داسـتان کاش بوی سـگ‌مُرده می‌داد نوشته دلارام دلنواز توسط انتشارات هیلا از زیر مجموعه‌های انتشارات ققنوس در سال ۱۴۰۱ در ۵۵۰ نسـخه و ۱۰۴ صفحـه، با قیمت پشت جلد ۴۲ هزار تومان منتشر شد.

آگهی تبصره ۳ ماده ۱۲۰ قانون ثبت

نظر به اینکه آقای محمدرضا یاکدل به وکالت از خانم مریم زمانی کخدالو وسهیل رشیدی فرد و غیره وثره مرحوم حمید رشیدی فرد و زهرا پورشکر ریز و مسعود رشیدی فرد تقاضای صدور سند تک‌برگی نسبت به سهم الارث خود از پلاک ثبتی ۱۷۲/۳۲۸ به شماره چاپی ۳۱۰۴۳۱ را از این اداره نموده وبا توجه به اینکه صدور سند مالکیت سهمی مستلزم ارائه سندمالکیت می باشد وبه احدی از ورثاً آقای مهرداد ودارویش رشیدی فرد دراجرای تبصره ۳ ماده ۱۲۰ مراتب به نامبرده جهت ارائه اصل سند مالکیت اخطار گردیده ودرموعد مقرر مراجعه ننموده اید وباتوجه به اینکه اخطار ابلاغ واقعی نگردیده لذا دراجرای تبصره ۳ ماده ۱۲۰ قانون ثبت نوبت در روزنامه کثیرالانتشار آگهی میگردد بدیهی است چنانچه پس از سپری شدن مهلت مقرر اصل سند مالکیت به این اداره ارسال نگردد این اداره نسبت به صدور سند مالکیت به نام ورثاً درخواست کننده وثق مقررات اقدام خواهد نمود ۵۱۸ک

حسین رضانوری شاد
سرپرست اداره ثبت اسناد واملاک ناحیه سه کرج
از طرف الهه عزیزی

کوتاه از فرهنگ

سوگواره مردمی عکس و فیلم کریمه اهل بیت(س) فراخوان داد

سوگواره مردمی عکس و فیلم کریمه اهل بیت(س) به همت آسـتان مقدس حضرت فاطمه معصومه(س) و با همکاری بنیاد فرهنـگی صبح ظهور در قالب‌های عکس نوشـت و کلیپ و نماهنگ برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از روابط عمومی بنیاد فرهنگی صبح ظهور، محسـن جمالی (مدیرعامل بنیاد فرهنگی صبح ظهور) از انتشار فراخوان سـوگواره مردمی عکس و فیلم کریمه اهل بیت(س) خبر داد و اظهار کرد: این سوگواره که به مناسبت فرارسیدن ایام شهادت حضرت فاطمـه معصومه(س) برگزار می‌شـود، در قالب‌های عکس نوشـت و کلیپ و نماهنگ و با موضوع حضرت فاطمه معصومه(س) برگزار خواهد بود. وی گفت: علاقمندان می‌توانند آثار و تولیدات خود را به شماره ۰۹۱۲۵۵۱۷۰۵۷ در پیام رسان ایتا و آیگپ ارسال کنند.

مدیرعامـل بنیاد فرهنگی صبح ظهور با اشـاره به جوایز این سوگواره تصریح کرد: به آثار برگزیده در این سوگواره به قید قرعه جوایزی اعم از پنج جایزه ۵۰۰ هزار تومانی به پنج نفر، پنج نگین متبرک به پنج نفر و ۱۰ بسته فرهنگی به ۱۰ نفر اهدا می‌شود. وی افزود: انتشـار آثار برگزیده با ذکر نام صاحب اثر در فضای مجازی، از مزایای شرکت در این جشنواره است. جمالی ضمن بیان توضیحاتی در خصوص آثار ارسالی اظهار کرد: کلیپ‌ها با فرمت mp۴ و با حجم حداکثر ۴۰۰ مگابایت با اینک دانلود ارسال شود؛ همچنین آثار بدون امضا، تاریخ، واترمارک و لوگو ارسال شود و محدودیتی در تعداد آثار وجود ندارد. وی گفت: نام اثر و صاحب اثر، اطلاعات تماس حتماً به همراه اثر ارسال شود و در صورت ناقص بودن اطلاعات، اثر بررسی نخواهد شد.

مدیرعامل بنیاد فرهنگی صبح ظهور یادآور شد: دسترسی به فایل‌های خام با کیفیت ۱۰۸۰ از طریق نشانی اینترنتی بنیاد فرهنگی صبح ظهـور بـه آدرس https۸www.aparat.com/sobhezohor و سـایت آسـتان مقدس حضرت فاطمه معصومه (س) به نشـانی https۸www.aparat.com/astanqom میسـر خواهد شد. وی در پایان با اشاره به مشارکت کنندگان در برگزاری این سوگواره گفت: سوگواره مردمی عکس و فیلم کریمه اهل بیت (س) به همت آسـتان مقدس حضرت فاطمه معصومه (س) و با همکاری بنیاد فرهنگی صبح ظهور برگزار می‌شود.

هنر چه خبر

«ایران عزیز» به رسانه ملی رسید

معاون هنری سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران در تشریح تازه ترین فعالیت‌های موسیقایی این مجموعه از تولید یک قطعه ملی میهنی و جزییات دیگر پروژه «صدای شاعر» سخن گفت.

به گزارش پیام آشـنا. امیرحسین سمیعی- معاون هنری سازمان فرهنگی هنری شـهرداری تهران در تشـریح تازه ترین فعالیت‌های موسـیقایی این مجموعه طی هفته‌های گذشته گفت: براسـاس تازه‌ترین برنامه ریزی هایی که در این زمینه صورت گرفته قطعه «ایران عزیز» را چندی پیش با صدای محمد معتمدی تولید و آماده کردیم که در بگرینده یک اثر ملی- میهنی اسـت و قرار اسـت از شـبکه‌های مختلف سیما پیش روی مخاطبان قرار گیرد وی افزود: در ادامه پروژه «صدای شاعر» که از چندی پیش توسط امور موسـیقی سازمان تولید آن آغاز شده مجموعه های مرتبط با اشعار سعید بیابانکی، محمد مهدی سیار، علیرضا قزوه و مصطفی محدثی خراسانی آماده شده که طی روزهای گذشـته یکی از این مجموعه ها با شعر و صدای محمد مهدی سیار، آهنگسازی محمدرضا عقیلی و خوانندگی هادی حسن بیگی در دست تولید قرار گرفته اسـت. معاون هنری سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران در توضیح این پروژه بیان کرد: «صدای شاعر» مجموعه‌ای شاعرانه و موسیقایی، شامل خوانش اشعار یک شاعر معاصر اسـت با آهنگسـازی هنرمندان شناخته شده کشورمان است که در هر پروژه یک خواننده به اجرای اشعار آهنگسـازی شده می‌پردازد. سـمیعی در بخش دیگری از صحبت‌های خود با اشـاره به پروژه های پژوهشی سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران گفت: طی هفته گذشته برنامه‌های زیادی در فرهنگسـرای اندیشه برگزار کردیم که تصمیم داریم برخی از این فعالیت‌ها را در فرهنگسرای اسـران نیز ادامه دهیم که در این زمینه شهرام صرامی از کارشناسان پژوهشگران مطرح موسـیقی کشورمان مسـئولیت برگزاری این برنامه‌های پژوهشی را به عهده دارد که امیدوارم طی روزهای آینده مشروح آنها به صورت کامل اعلام رسـمی کنم.

سینمای جهان

دیزنی ۱۰۰ سالگی‌اش را جشن می‌گیرد

دیزنی از برنامه‌های جشنی که برای گرامیداشت ۱۰۰ سالگی‌اش در آروپا برگزار می‌کند رونمایی کرد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از هالیـوود ریپورتر، غـول هالیوودی بـا برنامه‌های مختلف ۱۰۰ سـاله شـان‌اش را جشن می‌گیرد.

کمپانی دیزنی ۱۰۰ سالگی‌اش‌شدنش را در سـال ۲۰۲۳ با مجموعه‌ای از نمایشگاه‌ها، کارهای تجربی، برنامه‌های موسیقی و ارایه محصولات جدید در اروپا جشن می‌گیرد. دیزنی با برنامه‌های ویژه که شامل اجرایی از دیزنی‌لند پاریس و با حضور بازیگران «شیر شاه» بود، اعلام کرد ۱۶ اکتبر سال آینده این کمپانی ۱۰۰ ساله می‌شود و به همین مناسبت با برنامه‌هایی که با تمرکز بر داستان‌ها و شخصیت‌های خلق شده توسط این کمپانی ساخته می‌شود، جشن‌هایی در سال ۲۰۲۳ ترتیب داده می‌شود. در این برنامه که در لندن برگزار شـد، نیکول مورس مدیر بخش اسـتراتژی بازاریابی دیزنی گفت: از این طریق دومین قرن خلق جادو را آغاز می‌کنیم. برپایی مجموعه کنسرت‌هایی از موسیقی‌های فیلم‌های دیزنی با ترانه‌هایی از فیلم‌هایی چون «دیو و دلبر»، «گلکتوه»، «جنگ‌سارگال» و «هری پاینتر» در سراسر بریتانیا که از ۳۱ ماه می تا ۱۰ ژوئن در شهرهای مختلف برگزار می‌شود، تور موسیقی در آلمان که از ۱۳ آوریل در کیل شروع می‌شود و در طول ۴ هفته به ۱۶ منطقه دیگر آلمان، سـویس و اتریش ادامه می‌یابد و در نهایت به پاریس می‌رسد از جمله این برنامه‌ها است. برپایی نمایشگاهی که مهمانان را به سـفری در گذشـته دیزنی می‌برد و آنها را در داسـتان‌هایی که از سال