کوتاه از فرهنگ

دعوت از اساتید مرمت و ایرانیان خارج از کشور برای بازسازی بناهای تاریخی آسیب‌دیده

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی از برنامه‌ریزی برای راه‌اندازی یک پویش ملی و بین‌المللی با هدف بهره‌گیری از ظرفیت اساتید مرمت و متخصصان ایرانی خارج از کشور برای بازسازی بناهای تاریخی آسیب‌دیده از جنگ خبر داد و گفت: فرآیند مرمت، بلافاصله پس از پایان جنگ آغاز می‌شود.

به گزارش زمان به نقل از ایرنا، سیدرضا صالحی امیری، ضمن محکومیت حمله ائتلافی آمریکا و رژیم صهیونیستی به میراث فرهنگی، اظهار کرد: همکارانم در سراسر کشور در مرحله اول آسیب‌های وارده به آثار تاریخی و بناها را با تهیه فیلم و عکس مستندسازی کردند تا بتوانیم تصاویر را به نهادها بین‌المللی منعکس کنیم. وی افزود: سطح دوم برآورد میزان خسارت، سطح سوم مطالعه برای چگونگی مرمت آن و سطح چهارم مرحله تامین بودجه و اجرای مرمت به شمار می‌رود و این فرایند در حال انجام است.

اقدام حقوقی بین‌المللی برای ثبت جنایت صهیونیستی-آمریکایی در تخریب بناها

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی تصریح کرد: در مرحله بعدی، اقدام حقوقی در سطح بین‌المللی برای ثبت این جنایت به نام رژیم صهیونیستی جنایتکار صورت خواهد گرفت.

صالحی امیری در خصوص برگزاری پویش ملی و بین‌المللی برای مرمت بناهای تاریخی گفت: در این باره جلسه‌ای روز دوشنبه یکم خردادماه در مجموعه فرهنگی و هنری کاخ سعدآباد برگزار می‌شود و در آن جلسه گروهی برای پویش داخلی مرمت و گروهی دیگر برای همکاری با ایرانیان علاقه‌مند خارج از کشور تشکیل شود. وی اضافه کرد: امیدواریم با این فرایند، همزمان مرمت مجموعه بناها را آغاز و بلافاصله پس از پایان جنگ، تمام اساتید مرمت کشور را درگیر این پروژه خواهیم کرد.

صالحی امیری تصریح کرد: در نشست تحلیل از مرمتگران و استادکاران برتر در روز شنبه ۲۹ فروردین، از فعالان این حوزه برای بازسازی بناها دعوت شد.

خسارت ۷.۵ همتی به ۱۴۰ بنای تاریخی

وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی درباره میزان خسارات وارده به میراث فرهنگی گفت: برآورد همکاران برای میزان خسارات وارد شده به بناهای تاریخی، بیش از ۱۴۰ بنا‌ست که میزان خسارت تاکنون ۷.۵ همت بوده است، اما در مرحله عمل و ورود به اجرای مرمت ممکن است این اعداد تغییر کنند.

بازی‌سازان برای دریافت اینترنت بین‌الملل باید ثبت‌نام کنند

معاون حمایت بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای از ثبت‌نام بازی‌سازان و رسانه‌های تخصصی بازی در سامانه همگرا برای دسترسی به اینترنت جهانی از این هفته خبر داد.

به گزارش زمان به نقل از مهر، احسان جازم معاون حمایت بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای با اشاره به اینکه دسترسی به تعدادی بازی پرمخاطب بین‌المللی به‌صورت از این هفته برای کاربران داخل کشور ایجاد شده است، گفت: به طور معمول دسترسی به تعدادی از بازی‌های محبوب و پرمخاطب بین‌المللی به دلیل تحریم‌ها برای کاربران داخل کشور حتی در شرایط دسترسی به اینترنت جهانی وجود ندارد. با اقدامات انجام شده به لحاظ فنی به سیستمی دسترسی پیدا کردیم که دسترسی به این بازی‌ها را برای کاربران داخل کشور باز کنیم و از این هفته این امکان فراهم شده است.

وی یادآور شد: در ادامه تجربه بنیاد در جنگ ۱۲ روز، تقریبا از روزهای اولیه جنگ رمضان همکاری خوبی میان بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای و وزارت ارتباطات و شرکت زیر ساخت شکل گرفت و توانستیم دسترسی به اینترنت را برای بازی‌سازان که نیاز به خدمات جهانی نت داشتند، فراهم کنیم و در حال حاضر نیز دسترسی بازیکن‌ها به بازی‌های پرمخاطب که نیاز به اینترنت دارند در کنسول‌های پلی استیشن و ایکس باکس فراهم شده است.

معاون حمایت بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای گفت: در ایام جنگ رمضان و به دنبال عدم دسترسی به اینترنت بین‌الملل با همکاری مرکز ملی فضای مجازی توانستیم دسترسی به اینترنت بین‌الملل داشته باشیم و بیش از ۶۰ خدمت اینترنت را در اختیار بازی‌سازانی که نیاز داشتند، قرار دادیم. وی ادامه داد: با توجه به افزایش تقاضای بازی‌سازان و رسانه‌های تخصصی صنعت بازی برای دسترسی به اینترنت جهانی، افراد متقاضی می‌توانند با مراجعه به صفحه اختصاصی این موضوع در سامانه همگرا ضمن ثبت درخواست خود از خدمات حمایتی بنیاد بهره‌مند شوند.

توضیح درباره نامگذاری روزهای «تنگه هرمز» و «شهادت رهبر انقلاب»

دبیر شورای فرهنگ عمومی کشور درباره موضوع ثبت «روز ملی تنگهٔ هرمز» و «روز شهادت رهبر انقلاب» در تقویم رسمی کشور توضیح داد و تاکید کرد مسیر نامگذاری روزهای خاص در تقویم رسمی کشور ساز و کار تعریف‌شده و مشخصی دارد.

به گزارش زمان به نقل از ایسنا، قادر آشنا درباره اعلام خبر طرح ثبت «روز تنگهٔ هرمز» در تقویم رسمی کشور توسط یکی از نمایندگان مجلس شورای اسلامی، با بیان اینکه تاکنون موضوعی در این‌باره با این شورای فرهنگ عمومی مطرح نشده است، گفت: آنچه من نیز دیدم، صرفا انتشار یک خبر بود و تا این لحظه هیچ‌گونه گفت‌وگو یا طرح رسمی در این خصوص با شورای فرهنگ عمومی انجام نگرفته است.

او با تشریح روند قانونی نام‌گذاری مناسبت‌های تقویمی در کشور افزود: نام‌گذاری‌ها دارای یک فرایند مشخص است؛ به این صورت که ابتدا پیشنهاد در دبیرخانه شورای فرهنگ عمومی بررسی می‌شود، سپس در صورت تصویب اعضا، به ستاد مرکزی شورا ارجاع داده شده و در ادامه به شورای عالی انقلاب فرهنگی می‌رود و در نهایت، پس از تأیید نهایی، توسط رئیس‌جمهور ابلاغ می‌شود. این مسیر، روال معمول در نام‌گذاری‌های رسمی کشور است. آشنا ادامه داد: پیشنهادهای نام‌گذاری می‌تواند از سوی اشخاص حقیقی و حقوقی به همین شکل که توضیح دادم ارائه شود. در خصوص موضوع نام‌گذاری یک روز برای «تنگهٔ هرمز» نیز باید همین روند طی شود.

او با اشاره به ورود مجلس شورای اسلامی به این موضوع تصریح کرد: روشی که برای نام‌گذاری مطرح شد، با روال متعارف همخوانی ندارد و در چارچوب سازوکارهای موجود تعریف نشده است. اینکه پیش از این چنین مسیری طی شده یا خیر، اطلاع دقیقی ندارم، اما روند معمول همان است که اشاره کردم.

دبیر شورای فرهنگ عمومی با تأکید بر شرایط خاص کشور افزود: با توجه به وضعیت موجود، از جمله شرایط جنگی، لازم است در این‌گونه تصمیم‌گیری‌ها با تأمل بیشتری عمل شود. در حال حاضر نیز پیشنهادهایی در موضوعات مختلف از جمله شهادت دانش‌آموزان در «مدرسه میناب» و برخی رخدادها در استان‌ها مطرح شده، اما به نظر می‌رسد باید منتظر روشن‌تر شدن شرایط ماند تا بتوان تصمیم دقیق‌تری اتخاذ کرد.

روز شهادت رهبر انقلاب در تقویم ثبت می‌شود؟

آشنا در پاسخ به پرسشی دربارهٔ ثبت روز نهم اسفند (روز آغاز جنگ تحمیلی سوم) به عنوان روز به شهادت رسیدن رهبر انقلاب در تقویم رسمی کشور، توضیح داد: این موضوع نیازمند تصمیم‌گیری در سطح کلان و با هماهنگی نهادهای ذی‌ربط، از جمله دفتر حفظ و نشر آثار مقام معظم رهبری است. در چنین مواردی، معمولا با متولیان امر مشورت و هماهنگی صورت می‌گیرد تا تصمیمی متناسب با شأن و جایگاه موضوع اتخاذ شود. طبیعتا این‌گونه موارد پس از طی مراحل لازم، در تقویم رسمی کشور درج خواهد شد. او همچنین دربارهٔ فعالیت‌های اخیر شورای فرهنگ عمومی اظهار کرد: در روزهای اخیر، شوراهای فرهنگ عمومی در استان‌ها و شهرستان‌ها تلاش کرده‌اند با محوریت ائمه جمعه و همراهی مدیران اجرایی، در برگزاری تجمعات و فعالیت‌های مردمی نقش‌آفرینی داشته باشند. این اقدامات با هدف تقویت همبستگی اجتماعی و حضور در کنار مردم انجام شده و قابل تقدیر است. دبیر شورای فرهنگ عمومی در پایان به برخی اقدامات فرهنگی شورا در این ایام اشاره کرد و گفت: در چارچوب شرایط موجود، برنامه‌هایی متناسب با فضای کشور دنبال شده و از جمله اقداماتی نظیر تولید و عرضه اقلام فرهنگی با مضامین مرتبط با همبستگی و اقتدار ملی در دستور کار قرار گرفته است.

دیدار صمیمانه هنرمندان با کودکان آسیب دیده از جنگ در شب «دل ایران»

هنرمندان سینما، تئاتر و موسیقی در یک برنامه مشترک به دیدار کودکان وخانواده‌های آسیب‌دیده از جنگ رفتند.

به گزارش زمان به نقل از روابط عمومی خانه سینما، اولین شب از مجموعه برنامه‌های «دل ایران» با همکاری خانه سینما، خانه تئاتر، خانه موسیقی با حضور کودکان و خانواده‌های آسیب دیده جنگ اخیر، ۲۹ فروردین در یکی از سالن‌های تهران برگزار شد.

این برنامه شامل اجرای تئاتر عروسکی، خیمه شب بازی، استندآپ کمدی، اجرای موسیقی بود و همچنین کودکان و هنرمندان یک پازل بزرگ با نماد ایران، کاری از «آوا پیک تحریر؛ مجید اکبری» و به یاد کودکان شهید میناب را تکمیل و چیدمان کردند.

در این برنامه سه نمایش عروسکی توسط انجمن نمایشگران عروسکی و هنرمندان انجمن شب کوتاه و نوجوان خانه تئاتر، خیمه شب بازی توسط خانه موزه خیمه شب بازی ایران به سرپرستی ستاره اسکندری اجرا شد.

در بخش موسیقی گروه موسیقی دی بند و گروه آذری وحید اسدالهی قطعاتی را اجرا کردند و فضای شاد و متفاوتی را برای مهمانان به ارمغان آوردند.

علاوه بر اجرای نمایش و موسیقی هنرمندان و چهره‌های فرهنگی بسیاری در این مراسم حضور داشتند و ضمن اهدا گل به کودکان آسیب دیده و خانواده‌ها با آنها صمیمانه گفتگو کردند .کودکان نیز استقبال بسیار خوبی از این مراسم که بیش از ۵ ساعت به طول انجامید، داشتند و با هنرمندان و عروسک‌ها عکس‌های یادگاری گرفتند و امید را در دل آنها زنده کردند.

در انتهای این مراسم که با جمع حوانی سرود «ای ایران» همراه بود، علیرضا شجاع نوری از اعضاء ستاد همراهی خانه سینما طی سخنان کوتاهی گفت: ترامپ احمق هر غلطی که دلش می‌خواست کرد.

وی خطاب به حاضران ادامه داد: من که امشب در کنار شما هستم، یکی از بهترین خاطرات عمرم برایم رقم خورد.

شجاع نوری گفت: با کمک هم این ایران زیبا را زیباتر می‌کنیم و می‌سازیم . به کوری چشم هر کسی که نمی‌تواند، ببیند.

اجرای این برنامه برعهده ستاد همیاری خانه سینما (با مسئولیت آناهید آباد) بوده و قرار است ادامه داشته باشد.

در این مراسم افرادی همچون: حسین پاکدل، علیرضا شجاع نوری، عاطفه رضوی، هادی حجازی فر، علیرضا کمالی، علیرضا حسینی، شبنم مقدمی، گلاره عباسی، شکیب شجره، علی اوسیوند، علی نیک رفتار، محمد فوقانی، فرزین محدث، مونا زندی، کاظم هژیرآزاد، وحید آقاپور، علی روئین تن، محمد لقمانیان، یوحانه حجازی، سجاد افشاریان، آناهید آباد، مریم هژیروند، محمد فرشته نژاد، نازنین صلح جو، کاظم هژیرآزاد، علیرضا نجف زاده ، همایون اسعدیان مدیرعامل خانه سینما، حمیدرضا نوربخش مدیرعامل خانه موسیقی، علیرضا گلبه وری مدیرعامل خانه تئاتر، علیرضا تابش مدیرعامل هلدینگ گردشگری تامین اجتماعی (هکتا)، علیرضا طاهریان معاون اجرایی گروه هتل‌های هما و... حضور داشتند.

معاون سازمان حج و زیارت تشریح کرد

آخرین جزئیات اعزام ایرانی‌ها به حج ۱۴۰۵

معاون حج و عمره سازمان حج و زیارت با بیان اینکه حج تمتع امسال با مجوز مبادی ذی‌صلاح کشور انجام می‌شود و ۳۰ هزار نفر به حج تمتع ۱۴۰۵ اعزام می‌شوند، از آغاز فرایند صدور و دریافت ویزای الکترونیکی در روزهای آینده خبر داد.

به گزارش زمان به نقل از معاونت سازمان حج و زیارت، اکبر رضایی با اشاره به برنامه‌های اجرایی سازمان حج و زیارت برای اعزام زائران ایرانی به حج تمتع ۱۴۰۵، گفت: در حوزه اجرایی آمادگی ارائه خدمات به حجاج وجود دارد و بر اساس موافقت صورت گرفته و مجوز صادر شده از سوی مراجع ذی‌صلاح، روند اعزام زائران ایرانی را در روزهای آتی آغاز می‌کنیم.

او تاکید کرد: طبق تفاهم‌های صورت گرفته با وزارت حج و عمره عربستان و همچنین قراردادهای بسته‌شده با شرکت‌های خدمات‌رسانی، فرایند اعزام تا بازگشت حجاج به صورت دقیق و در کمال عزت، کرامت، امنیت و سلامت انجام خواهد شد و فرایندهای اجرایی برای این منظور تدوین شده است.

رضایی با بیان اینکه برنامه‌ریزی متناسب با شرایط جاری تغییر کرده و ساختار کاروان‌ها نسبت به قبل باز تعریف شده است، افزود: در حال حاضر ۲۳۶ کاروان جدید روی سامانه «حج من» به آدرس my.haj.ir قرار دارند و بخشی از ظرفیت در بعضی استان‌ها باقی مانده است که متقاضیان باید هرچه سریعتر فرایند نام‌نویسی را تکمیل کنند.

معاون حج و عمره سازمان حج و زیارت اظهار کرد: زائران ایرانی تا سن ۷۰ سال، طبق برنامه‌ریزی‌ها و تاییدیه مرکز پزشکی و در صورت تایید سلامت جسمانی اجازه نام‌نویسی در کاروان‌های جدید را دارند.

او تاکید کرد: زائرانی که پیش‌تر ثبت‌نام کرده بودند باید هرچه سریعتر در کاروان‌های دارای ظرفیت ثبت‌نام کنند.

معاون سازمان حج و زیارت درباره وضعیت خدمات حج در عربستان گفت: دفتر نمایندگی سازمان حج و زیارت در مکه فعال و در حال انجام امور اجرایی حج است و هماهنگی‌های لازم با وزارت حج و عمره عربستان و همچنین سفارت و کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در عربستان انجام شده است تا زائران ایرانی در کمال آرامش و عزتمندی به سفر حج مشرف شده و به کشور بازگردند.

رضایی درباره ویزای زائران ایرانی اظهار کرد: رایزنی‌ها و تفاهم‌های لازم با وزارت حج و عمره عربستان انجام شده است تا زائران ایرانی نیز در فرصت مقرر روادید دریافت کنند و سایر روند اجرایی مربوط به همه حجاج کشورهای اسلامی محقق شود که در این راستا ویزای تعدادی از عوامل اجرایی وپزشکی توسط کشور میزبان صادر شده و ویزای زائران نیز صادر خواهد شد.

او با اشاره به قراردادهای بسته‌شدهٔ حج گفت: ۱۶ هتل در مدینه و ۲۴ هتل در مکه، خدمات حمل و نقل درون‌شهری در مکه، خدمات قطار بین‌شهری برای انتقال زائران از مدینه به مکه، تغذیه مطلوب مطابق ذائقه ایرانی، طبخ غذا در ۴ آشپزخانه متمرکز و ۳ هتل خودپخت، افزایش مدت زمان حضور در مدینه به ۶ شب و ۷ روز، رشد کیفی هتل‌ها، خدمات درمانی مطلوب از سوی مرکز پزشکی در طول حج و... بخشی از جزئیات برنامه‌های اجرایی است.

معاون سازمان حج و زیارت درباره روند اعزام‌های حج نیز گفت: اعزام‌ها در روزهای آینده آغاز خواهد شد و مطابق برنامه‌ها باید اولین گروه زائران ۱۰ ذی‌القعده (۸ اردیبهشت ۱۴۰۵) در مدینه حضور داشته باشند. همچنین ما برای اعزام‌ها به صورت هوایی از کشورمان نیز آمادگی کامل را داریم که این مهم منوط به تاییدیه مسئولان مرتبط حوزه هواپیمایی کشوری است. ضمن اینکه برنامه کامل برای اعزام به صورت زمینی هم اندیشیده شده است.

رضایی درباره وضعیت عوامل اجرایی کاروان‌ها و مجموعه ها نیز اظهار کرد: در حج تمتع امسال از مدیران کاروان‌ها و عوامل کمتر از ۶۰ سال استفاده خواهیم کرد تا توانایی لازم برای خدمت‌رسانی در شرایط اعزام‌های زمینی - هوایی را داشته باشند. متقاضیان سفر حج تمتع می‌توانند آخرین اخبار را از کانال یا زائران حج ۱۴۰۵ به آدرس haj_ir_iran@ دریافت کنند.

حکایت روزهای جنگ در ۲ نمایش جدید رادیو

شبکه رادیویی نمایش با پخش دو نمایش جدید از حکایت زندگی و روایت‌های دراماتیک و حماسی دوران جنگ می‌گوید.

به گزارش زمان به نقل از روابط عمومی رادیو نمایش، نمایش رادیویی «در بدر» با نگاهی به فضای حماسی جنگ رمضان، بر موضوع همدلی و همیاری ایرانیان تمرکز دارد. داستانی که در آن قهرمان روایت پس از آسیب دیدن خانه خود بر اثر اصابت موشک برای یافتن آرامش به شمال کشور پناه می‌برد. این اثر به کارگردانی ایوب آقاخانی و تهیه فرشاد آذرنیا ساخته شده است.

همچنین نمایش «قصه‌های دریا» با روایت ماجراهای کافه «ابوقبیصل» و همسرش «ترانه» در جزیره ابوموسی، شنوندگان را با حکایت‌های مشترپان مختلف این کافه همراه می‌کند. این اثر به کارگردانی محمد آقامحمدی و با تهیه ملیحه مرادی‌جعفری تولید شده است.

نویسندگی این نمایش بر عهده حسین تفنگدار و جعفر غلامپور است. در بخش فنی، محمدرضا قبادی‌فر مسئولیت صدابرداری را بر عهده داشته‌اند. در این نمایش، امیر موتهجری، نگین خواجه‌نصیر، مهرج افضلی، میرطاهر مظلومی، سیما خوش‌چشم، مهدی نمینی‌مقدم، محمدرضا قلمبر و بهرام سروری‌نژاد به ایفای نقش پرداخته‌اند.

این نمایش هر روز ساعت ۰۱:۰۰ بامداد از رادیو نمایش پخش شده و تکرار آن در همان روز ساعت‌های ۰۷:۰۰ و ۱۷:۳۰ خواهد بود.

افکت‌گذاری و رضا طاهری وظیفه صداپردازی را بر عهده داشته‌اند. هنرمندان این مجموعه نمایشی مجید حمزه، شمسی صادقی، فریبا طاهری، بهرام سروری‌نژاد، فرشید صمدی‌پور، امیرعباس توفیقی، محمد آقامحمدی، محمد پورحسن، نورالدین جوادیان، بهادر ابراهیمی، کرامت رودساز، شهریار حمزنیان، مونا صفی و راضیه موموند هستند.

این نمایش هر روز ساعت ۰۰:۰۰ از رادیو نمایش پخش شده و تکرار آن در همان روز ساعت‌های ۰۷:۰۰ و ۱۴:۰۰ خواهد بود.

کتاب بخوانیم

سمی نباشیم: رهایی از الگوهای آسیب‌زا و ساختن روابطی آگاهانه

نویسنده: تام استوکس
مترجم: طوبی مردانی
نشر کتابراه

زمان: همه ما از انسان‌های سمی زندگی خود فراری هستیم؛ اما آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که شاید خود شما یکی از همین انسان‌های سمی باشید؟ تام استوکس در کتاب سمی نباشیم به همین مسئله می‌پردازد و به مخاطبان خود کمک می‌کند با تأمل در رفتارهای خود، جوانب سمی شخصیت خودشان و دیگران را کشف کنند و با ارائه‌ی راهکارهایی برای رفع ریشه‌ای آن‌ها کیفیت زندگی خود و اطرافیانشان را بالا ببرند. انتشارات کتابراه با ترجمه این اثر تلاش کرده است تا مخاطبان فارسی‌زبان در سراسر جهان بتوانند از این راهکارها و تجربیات سودمند بهره‌مند شوند.

درباره کتاب سمی نباشیم

انگشت اتهام کشیدن به سمت دیگران و سرزنش کردن اطرافیانمان برای مشکلاتی که آزارمان می‌دهند کار سختی نیست. نمی‌توان منکر شد که اغلب ما تجربه‌ی نزدیکی با افرادی سمی را داشته‌ایم و بدون شک آسیب‌های عاطفی و احساسی سنگینی را از سمت آن‌ها متحمل شده‌ایم. افراد سمی در قالب‌ها و عناوین بسیار متفاوتی در زندگی‌مان ظاهر می‌شوند، اما تا به حال به این فکر کرده‌اید که ویژگی مشترک تمام آن‌ها چیست؟ هیچ انسان سمی هرگز به این موضوع اعتراف نمی‌کند که مرتکب اشتباهی شده و هیچ درکی از نواقص و کوتاهی‌های شخصی خود ندارد. تام استوکس (Tom Stokes) در واقع کتاب سمی نباشیم (How to Stop Being Toxic) را با تأکید بر همین ایده به نگارش درآورده است.

تام استوکس در مقدمه‌ی کتاب سمی نباشیم تأکید می‌کند که اولین قدم برای مقابله با سمومی که روابط درونی و اجتماعی ما را آلوده می‌کنند، اعتراف به همین مسئله است که همه‌ی ما اشتباهات و نواقصی داریم که به سلامت روان خودمان و عزیزانمان آسیب می‌رسانند. استوکس معتقد است اغلب انسان‌های سمی، هیولاهای بی‌شاخ و دمی نیستند که هیچ امیدی به اصلاح و رشدشان وجود نداشته باشد، بلکه در واقع اکثر آن‌ها افراد زخم‌خورده و خوش‌قلبی هستند که نسبت به اشتباهات و نواقص شخصیت خود آگاهی ندارند. اما تنها تفاوت یک انسان سمی با انسانی التیام‌یافته و سالم در همین یک قدمی است که به سمت سفر بهبودی برمی‌دارد. پس اگر شما هم از دسته افرادی هستید که می‌خواهید نسبت به الگوهای سمی خود و اطرافیانتان آگاهی پیدا کنید و کتاب سمی نباشیم را به‌عنوان قدمی در این مسیر انتخاب کرده‌اید، به شما تبریک می‌گوییم؛ می‌توانید با افتخار اعلام کنید که شما با این تصمیم میان خود و افراد سمی این مرز را برقرار کرده‌اید؛ با قدم برداشتن به سوی بهبودی.

تام استوکس با کتاب سمی نباشیم راهنمای قدم‌به‌قدم شما در مسیر بهبودی خواهد بود. او به شما کمک می‌کند تمام الگوهای سمی رفتاری را در شخصیت خود و اطرافیانتان کشف، درک، و در نهایت کاملاً پاکسازی کنید. استوکس تنها با برشمردن رفتارهای سمی و ارائه‌ی راهکارهایی ناکارآمد و غیرمعقول بار مسئولیتی که پذیرفته را از دوش خود برنمی‌دارد، بلکه واقعاً به شما کمک می‌کند ریشه‌ی تمام این الگوهای سمی را کشف کنید و با همدردی کامل راهکارهایی عملی برای مقابله با آن‌ها در اختیارتان قرار می‌دهد. با مطالعه‌ی کتاب سمی نباشیم قادر خواهید بود که جوانب سمی شخصیت خودتان را بهتر درک کرده و آن‌ها را رفع کنید؛ و در وهله‌ی دوم می‌توانید الگوهای سمی را در اطرافیان خود کشف کرده و از خود در برابر آن‌ها محافظت کنید.

نکوداشت‌های کتاب سمی نباشیم

• کتاب سمی نباشیم واقعاً به من کمک کرده برخی الگوهای رفتاری منفی که خودم از وجودشان خبر نداشتم را درک و رها کنم. قطعاً کتاب‌های بیشتری از این نویسنده خواهم خواند. (کاربر سایت آمازون)

• به تمام افرادی که این روزها در زندگی خود با دشواری‌هایی دست و پنجه نرم می‌کنند توصیه می‌کنم کتاب سمی نباشید را بخوانند. ممکن است با مطالعه‌ی این کتاب چیزهایی درباره‌ی خودتان بیاموزید، ممکن است راهکارهایی برای مقابله با مشکلات پیدا کنید، ممکن است رویکردتان در دریافت و درک اطلاعات جدید متحول شود؛ و حتی ممکن است متوجه شوید روش زندگی‌تان راه درستی برای رسیدن به شادی و موفقیت نبوده. حداقل خودم که چنین حسی دارم. (کاربر گودریدز)

کتاب سمی نباشیم برای چه کسانی مناسب است؟

کتاب سمی نباشیم به هر مخاطبی کمک می‌کند که جوانب و زوایای پنهان شخصیت و رفتار خود را بکاود و با زدودن ویژگی‌های منفی خود، تبدیل به انسان بهتری شود. تفاوتی ندارد که از چه رده‌ی سنی، جنسیت یا طبقه و گروه اجتماعی باشید؛ در هر صورت مطالعه‌ی کتاب سمی نباشیم به شما کمک خواهد کرد که نسخه‌ی بهتری از خودتان را کشف کنید و در نتیجه زندگی خود و اطرافیانتان را بهبود ببخشید.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم

هنر ژاپنی کینتسوگی آموزه‌های شگفت‌انگیزی درباره‌ی آسیب و تاب‌آوری به ما می‌آموزد. در این هنر هنگامی که یک قطعه‌ی سفالی زیبا می‌شکند، صنعتگران آن را دور نمی‌اندازند بلکه ترک‌ها را با لاک طلایی ترمیم می‌کنند و قطعه را حتی زیباتر از قبل می‌سازند. فلسفه‌ی پشت این کار در عین سادگی، تأمل‌برانگیز است، شکست و ترمیم، باید به بخشی از تاریخچه‌ی یک شیء تبدیل شود نه دلیلی برای کنار گذاشتنش. به همین ترتیب، آسیب‌هایی که شما تجربه کرده و بر آن‌ها غلبه می‌کنید، نباید عامل سقوط شما شوند؛ بلکه می‌توانند نقطه‌ی قوت شما، یا همان لاک طلای شما باشند.

تاب‌آوری اغلب به‌عنوان خصلتی ذاتی در نظر گرفته می‌شود؛ چیزی که یا با آن متولد می‌شوید یا نه. اما واقعیت این است که تاب‌آوری بیشتر شبیه به یک عضله است که می‌توان آن را در طول زمان تقویت کرد.

تاب‌آوری به‌معنای اجتناب از سختی‌ها یا ناراحتی‌ها نیست؛ بلکه به مفهوم یادگیری راه‌وروش مدیریت شرایط، عبور از چالش‌ها و قوی‌تر بیرون آمدن از آن‌هاست.