

کتابخانه کتاب



نویسنده: سافاری ناز  
مترجم: مریم سعیدی  
انتشار: نشر مشاهد

چگونه کمال گرانیباشیم؟  
پيام آشنا کتاب چگونو کمال گرانیباشیم اثر استغاف گایز نویسنده کتاب معروف خردهفروشها راهی جدید به سوی خودپلویی زندگی بدون ترس و راهی از کمال گرایی به شما نشان می دهد.

درباره کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
شاید فکر کنید کمال گرایی این صفت خیلی خوبی است ولی واقعیت این است که این صفت می تواند آسیبهای جدی به شما برساند. ما کمال گرایی چیست و چگونه در انسان ایجاد می شود؟

کمال گرایی یعنی اینجایی زندگی یک کودک به او گفته می شود که خودت و پدرت پیش من نیستی، رتبه کمال گرایی است. اما چنانچه ما در کودکی این صفت را در خودمان نهادیم، در بزرگسالی هم در خودمان خواهیم داشت. کمال گرایی در دنیای ما تا کمالی ما را محدود می کند و ما را از قلمی به جای برداشتن ما را در تلاش ما برای رسیدن به اهدافمان مانع می شود. ما را از قلمی به جای برداشتن ما را در تلاش ما برای رسیدن به اهدافمان مانع می شود.

استغاف گایز نویسنده کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟ چگونه کمال گرایی را بشناسیم؟ چگونه کمال گرایی را بشناسیم؟ چگونه کمال گرایی را بشناسیم؟ چگونه کمال گرایی را بشناسیم؟

کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟

کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟

کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟

کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟

کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟

کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟

کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟  
کتاب چگونو کمال گرانیباشیم؟

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی البرز مطرح کرد

تلاش برای افزایش مشارکت مردم در انتخابات

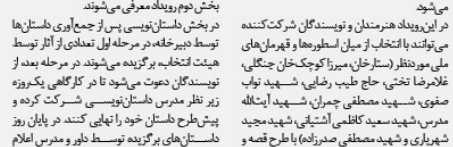


مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز با اشاره به شکل گیری فرا گروه ارتباطات و فضای مجازی در این استان تاکید کرد تمام تلاش خود را بر آن می گذاریم تا با تغییر و همدلی خبرنگاران، مشارکت مردم در انتخابات پیش رو افزایش دهیم.

به گزارش پیام آشنا، سعید چابری انصاری صبح روز شنبه در نشست اصحاب رسانه با استاندار البرز و رئیس شورای اطلاع رسانی دولت که در سالن شهیدای دولت استانداری البرز برگزار شد گفت در دولتی که وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی بحث حکمرانی فرهنگی را دنبال می کند و رئیس جمهور نیز بر آن تاکید دارد و در حال شکل گیری است، شاهد حضور استعدای برتران در البرز هستیم.

وی با اشاره به تاکید استاندار بر ارتباط مستقیم اصحاب رسانه اظهار کرد که در هر صورت تخصصی به پیش برتند. رسانه اظهار کرد که در هر صورت تخصصی به پیش برتند. رسانه اظهار کرد که در هر صورت تخصصی به پیش برتند.

فرانخون اولین رویداد سرزمین قهرمانی توسط موسسه آموزشی شهر منتشر شد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، اولین رویداد سرزمین قهرمانی با هدف معرفی استعدادها و ایجاد خلاقیت و به اهمیت نقش استعدادهای نخبه در فرهنگ ایرانی و دو بخش تخصصی تصویرسازی توسط موسسه آموزشی شهر برگزار می شود.

این رویداد هنرمندان نوبتدگان شرکت کننده می تواند با انتخاب از میان مسابقات و قهرمان های ملی موفق (سازمان، خراج، کوچک خان، چنگلی، غلامرضا شاهی، علی طیب رضایی، شهید نوبت صوفی، شهید مصطفی جمران، شهید آینه گله مدرس، شهید سعید کاشانی، شهیدان شهید سعید شهزادی و شهید مصطفی صمدزاده) با طرح قرصه و

آنتن رادیو فرهنگ مسوخ لام رود ۱۶ دیاگنتر، در پایگاه اطلاع رسانی این شبکه و ایران صدا بخش تصویرسازی خواهد شد.

آخرین رویداد سرزمین قهرمانی، از میان آثار تبلیغی که در مرحله فوری نهایی توسط داوران مطرح برگزیده می شود، ۴ اثر برای تولید کتاب با کارت قرصه به بخش نوم رویداد معرفی می شوند.

این رویداد هنرمندان نوبتدگان شرکت کننده می تواند با انتخاب از میان مسابقات و قهرمان های ملی موفق (سازمان، خراج، کوچک خان، چنگلی، غلامرضا شاهی، علی طیب رضایی، شهید نوبت صوفی، شهید مصطفی جمران، شهید آینه گله مدرس، شهید سعید کاشانی، شهیدان شهید سعید شهزادی و شهید مصطفی صمدزاده) با طرح قرصه و

آنتن رادیو فرهنگ مسوخ لام رود ۱۶ دیاگنتر، در پایگاه اطلاع رسانی این شبکه و ایران صدا بخش تصویرسازی خواهد شد.

آخرین رویداد سرزمین قهرمانی، از میان آثار تبلیغی که در مرحله فوری نهایی توسط داوران مطرح برگزیده می شود، ۴ اثر برای تولید کتاب با کارت قرصه به بخش نوم رویداد معرفی می شوند.

این رویداد هنرمندان نوبتدگان شرکت کننده می تواند با انتخاب از میان مسابقات و قهرمان های ملی موفق (سازمان، خراج، کوچک خان، چنگلی، غلامرضا شاهی، علی طیب رضایی، شهید نوبت صوفی، شهید مصطفی جمران، شهید آینه گله مدرس، شهید سعید کاشانی، شهیدان شهید سعید شهزادی و شهید مصطفی صمدزاده) با طرح قرصه و

آنتن رادیو فرهنگ مسوخ لام رود ۱۶ دیاگنتر، در پایگاه اطلاع رسانی این شبکه و ایران صدا بخش تصویرسازی خواهد شد.

آخرین رویداد سرزمین قهرمانی، از میان آثار تبلیغی که در مرحله فوری نهایی توسط داوران مطرح برگزیده می شود، ۴ اثر برای تولید کتاب با کارت قرصه به بخش نوم رویداد معرفی می شوند.

این رویداد هنرمندان نوبتدگان شرکت کننده می تواند با انتخاب از میان مسابقات و قهرمان های ملی موفق (سازمان، خراج، کوچک خان، چنگلی، غلامرضا شاهی، علی طیب رضایی، شهید نوبت صوفی، شهید مصطفی جمران، شهید آینه گله مدرس، شهید سعید کاشانی، شهیدان شهید سعید شهزادی و شهید مصطفی صمدزاده) با طرح قرصه و

آنتن رادیو فرهنگ مسوخ لام رود ۱۶ دیاگنتر، در پایگاه اطلاع رسانی این شبکه و ایران صدا بخش تصویرسازی خواهد شد.

آخرین رویداد سرزمین قهرمانی، از میان آثار تبلیغی که در مرحله فوری نهایی توسط داوران مطرح برگزیده می شود، ۴ اثر برای تولید کتاب با کارت قرصه به بخش نوم رویداد معرفی می شوند.

خفته مطبوعات استان البرز - در این جلسه از فعالیت هفت روزنامه محلی ۱۴ هفته نامه، ۶ هفته نامه، ۱۰۵ پانگه خبری، ۲۲ ماهنامه و ۱۳۳ دختر سرپرستی روزنامه های سراسری خبر دارد.

وی با اشاره به پیش بینی موضوعات انتخابات و دستورالعمل دولت در بخش ویژه جشنواره های مطبوعات و ابودر افزود: مهلت ارسال آثار در این بخش در جشنواره مطبوعات تا ۲۰ آگوستماه تمدید شده تا خبرنگاران بتوانند آثار مربوط به دهه فجر و انتخابات را نیز ارسال کنند.

رئیس هیأت مدیره خفته مطبوعات استان البرز ضمن درخواست از نهاد ریاست جمهوری برای تسکین ویژه به خفته مطبوعات بیان کرد: خواهش ما این است که این مجموعه به عنوان جایگاهی دیده و بر این اعتباراتی برای انجام فعالیتها جشنواره ها و مباحث فرهنگی در نظر گرفته شود.

عبدالزهد با اشاره به اینکه سه سال است که یک ریال هم از دولت اعتبار دریافت نکرده ایم، اظهار کرد: در بخش معیشتی و مسکن خبرنگاران، استاندار البرز در صورت ویژه به حوزه تعاونی مسکن ورود کرده است. شما نیز در وقت اعتبارات نگاه به خبرنگاران و خفته های مطبوعات را فراموش نکنید.

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

اعتباراتی برای خفته های مطبوعات در نظر گرفته شود همچنين رضا عباسی زاده رئیس هیأت مدیره

تولید چه خبر

پوشش جشنواره فیلم فجر در «هفت» و ۳ برنامه دیگر سیما

برنامه های تخصصی «هفت» «قد سیمنا» «چهره باز» و «سیمنا ملت» در ایام برگزاری جشنواره فیلم فجر رویکردهای مرتبط با این جشنواره را پوشش می دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت سیما، چهار برنامه تخصصی «هفت»، «قد سیمنا»، «چهره باز» و «سیمنا ملت» در ایام برگزاری جشنواره فیلم فجر از شبکه های نمایش، چهار سلامت و پنج بخش می شوند.

شبکه نمایش «هفت» برنامه «هفت» با اجرای بیروز لقمی هر شب ساعت ۲۳:۱۵ به صورت زنده از شبکه نمایش خواهد شد.

شبکه چهار «قد سیمنا» برنامه «قد سیمنا» ویژه جشنواره فیلم فجر در ۱۱ قسمت از ۱۲ بهمن ساعت ۲۲:۰۰ روزی یک بار پخش می شود.

شبکه سلامت «چهره باز» برنامه «چهره باز» اجرای سولماز باستانی به بررسی فیلم های موضوع سلامت و معاینات در جشنواره فیلم فجر در ۱۸ برنامه هر روز ساعت ۱۸:۰۰ پخش می شود.

«سیمنا ملت» هر شب یک تهران برنامه «سیمنا ملت» که همزمان با برگزاری چهل و دومین جشنواره بین المللی فیلم فجر پخش آن از شبکه تهران آغاز می شود. نگاهی آسیب شناسانه به نقاط مردم یا سینما و چگونگی جامعه شناسی، سیاسی، فرهنگی و ... دارد.

«سیمنا ملت» از «فکر یک مجری - کلاس سرپرستی» یک همزمان ثابت سینمایی و یک همزمان کلامی، پخش می شود. همچنین پس از انتخاب دستان های برگزیده در بخش اول رویداد (چهار داستان برای کتاب با کارت قرصه) طرح اولیه این داستانها منتشر می شود و در نهایت پیش طرح های اولیه تصویرگران دریافت شده و آثار برگزیده در این بخش برای شرکت در کارگاه تصویرگری دعوت می شوند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

علاقتمندان به شرکت در این رویداد می توانند آثار خود را به پست الکترونیکی اختصاصی این رویداد به نشانی events.sazamine@gmail.com ارسال کنند.

