

کافه کتاب

چطور اعتماد به نفس داشته باشیم

نوسنده: جیمز اسمیت  
مترجم: ناهل سهیلی فر  
انتشار: تیمکان

پیام آشنه کتاب چطور اعتماد به نفس داشته باشیم نوشته جیمز اسمیت و ترجمه ناهل سهیلی فر است. انتشارات میلکان این کتاب را هم‌اکنون منتشر کرده است.

درباره کتاب چطور اعتماد به نفس داشته باشیم

کتاب چطور اعتماد به نفس داشته باشیم (How to Be Confident) در فرایند بازیابی اعتماد، نفس، مهارت تصمیم‌گیری و تغییر زندگی به ما کمک می‌کند. جیمز اسمیت (James Smith) می‌گوید مقایسه خودتان با دیگران، پرمیاشی غلبه در رسانه‌های اجتماعی، و چندان در انتخاب و ترسیدن به رضایت قلبی حقیقی، مثل یک سبب مهلک برای شما عمل می‌کند.

شاید از این حقیقت غافل باشید، اما هر یک از ما برای تسلط بر چالش‌هایی که خود درک نقاط قوت و اقیانان و دسین به زندگی بخوابد و ایستاد به اعتماد به نفس نیاز دارد. یاد اعتماد به نفسی که شاید پیش‌تر در کودکی یا نوجوانی داشته‌اید و با بلاترسی سن، آن را جایی گذشته‌ها کرده‌اید.

چیز اسمیت با نوشتن این کتاب، گزارش و به‌دشوهر علم و تکیه بر مثال‌های مختلف به خواننده برای تقویت اعتماد به نفس کمک می‌کند. به گونه‌ای که همواره در مسیر رشد و پیشرفت باشد. هر کتاب حاضر را در دو بخش و هشت فصل به رشته تحریر درآورده است. بخش اول کتاب به این سؤال اساسی پرداخته که اصلاً اعتماد چیست؟

اسمیت در بخش دوم و پس از آنکه تعاریف اصولی برای اعتماد به نفس و شرح سوگیری‌ها و ترس‌های اغلب افراد سؤال دیگری می‌پرسد: حالا چه اینچیز است که باید پس از محاسبات دقیق به نتیجه‌گیری درستی برسید. حالا که تمامی اینها را رفع شده و می‌توانید اعتماد به نفس دقیقاً چیست؟ اما ماله عمل هستند، می‌خواهید که آن را به دست آورید؟ یا در حالی بهتر، توفیق کنید؟ در این بخش جیمز اسمیت ویژگی‌ها و تپه‌های شخصیتی افراد را بررسی کرده و گفته است که هر فرد موظف به انتخاب دقیق مساران زندگی خود است. گفته شده است که پس از مطالعه کتاب، راهنمای جیمز اسمیت و در صورت عمل کردن به راهکارهای پیشنهادی او، شخصیت جدیدی از خودتان را خواهید دید.

خوانند کتاب چطور اعتماد به نفس داشته باشیم

راه به چه کتابی پیشنهاد می‌کنیم  
این کتاب را به دستوران روان‌شناسی عمومی پیشنهاد می‌کنیم

وزیر فرهنگ: انزوای کامل رژیم صهیونیستی در رویدادهای هنری را پیگیری می‌کنیم



سورت گرفت  
دستور العمل ایجاد شهر جهانی صنایع خلاق در حال تنظیم است

رئیس شورای هنر گفت: ایجاد لیج شهر جهانی صنایع خلاق اتفاق مبارکی است. استاندار قزوین و بنده شهرداری مشهد و مسئولان اسفهان طرح‌هایی را برای ایجاد مجموعه‌هایی در این زمینه ارائه کرده‌اند. البته باید در نظر داشت دستور العمل این کار برعهده شورای هنر قرار دارد و در حال تنظیم است. وی افزود در روزهای گذشته برای شرکت در اجلاس به ریفته بودم، برآورد من این سفر این است که حدود ۱۰۰ کشور جمهوری اسلامی در همه فرم‌ها وارد و در آن ضعف ماست که نتوانستیم از عرصه‌ها استفاده کنیم.

رئیس شورای هنر در مورد نشان عیون هنر، تصویب کرد. هرچه این امر گسترش یابد می‌توانیم در فضای عمومی برای کمک به جریان هنر و زیارت‌های هنری استفاده کنیم.

به گزارش پیام آشنه به نقل از مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، محمد مهدی اسماعیلی در جلسه شورای هنر که روز دوشنبه ۱۷ اردیبهشت برگزار شد، گفت: سال گذشته طبق گزارش دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی، شورای هنر جزو شورای عالی فعال است که باید به دلیل اعتماد به این کار از فضای این شورا و آقای محمد حسین ایلعی عضویت‌شکر این وی افزود: دستور کار مهم این شورا اینهاست: همکاران در زمینه حمایت از هنر و اسناد بالادستی مثل ایجاد سند موسیقی است که سال گذشته عیان‌های خیر و برکت بیشتری خواهند شد.

در جلسه شورای هنر مطرح شد

وزیر فرهنگ: انزوای کامل رژیم صهیونیستی در رویدادهای هنری را پیگیری می‌کنیم

انزوای رژیم صهیونیستی در جشنواره‌ها اولویت مسدودسازی فرهنگی ایران  
وی با اشاره به نامه‌های ممتد هنرمندان، تصمیم برای تحریم صهیونست‌ها افزود: دانشگاه‌های دنیا نیز به این جنابیات واکنش نشان دادند. یکی از اولویت‌های دانشگاه‌های صهیونیستی ما تلاش برای ایزولاسیون کامل رژیم صهیونیستی از جشنواره‌هاست.

وزیر فرهنگ گفت: به دلیل عملیات ویژه در اوکراین، روسیه را از جام جهانی فوتبال و المپیک محروم کردند. حمایت‌ها در نظر گرفته شد. روسیه نیز این مساله را در دستور کار قرار داد. پادشاهی انگلیس همگام با سایر کشورها این قضیه را پیگیری می‌کند. در این زمینه ما هم برای اعتراض به رژیم صهیونیستی تبدیل شود.

بنیاد رودکی موظف به حمایت از موسیقی سنتی است  
رئیس شورای هنر در مورد حمایت از موسیقی اصیل ایرانی نیز تصریح کرد: دبیرخانه موظف است در تلاش و جدت و رویکردی مبرا از موسیقی سنتی حمایت کند.

بررسی سند هنرهای نمایشی (تئاتر) که در دستور کار این جلسه از شورای هنر قرار گرفت.

نامه‌ها هنرمندان برای تحریم رژیم صهیونیستی  
محمد مهدی نامن رئیس شورا هنر در این جلسه با اشاره به برگزاری رویدادهای ویژه در این زمینه، گفت: ما هم‌اکنون با حضور ۱۵ کشور از ۱۵۰ کشور جهان در این زمینه همکاری داریم. در این زمینه ما هم‌اکنون با حضور ۱۵ کشور از ۱۵۰ کشور جهان در این زمینه همکاری داریم.

بهبود جایگاه البرز از رتبه آخر اقامت‌های نوروزی به جایگاه هفتم

میزان اقامت در اقامتگاه‌های غیر رسمی از جمله باغ ویلاهای سواحل خلیج خست و گفت: سماندهای و اسنل این اقامتگاهها و سایر مسکن‌ها در استان آسرا و اطلاعات تأسیسات گردشگری و افزایش امکانات و زیر ساخت‌های اقامت رسمی در استان از اقدامات مهمی است که مدنظر قرار دارد.

رئیس بنیاد نخبگان استان البرز هدف از تکریم سرآمدان علمی و فرهنگی الگوسازی برای نسل جوان است

سرآمدان علمی و فرهنگی استان البرز به جمله علمی، دانشگاهی و جزویری معرفی و از آنها تجلیل و برای نسل جوان الگوسازی شده است.  
رئیس بنیاد نخبگان استان البرز بیان کرد: با حمایت دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌های استان البرز فرصت را غنیمت شمریدیم تا در چارچوب این تلاش‌ها در راستای علم و فرهنگی در این شخصیت و علم رینی تجلیل و تکریم کنیم و به واسطه این امر دانشجویان ممتاز و با ویژگی‌های شخصیتی، علمی و فرهنگی و همچنین وی آشنا شده و زمینه معرفی بیشتر آثار او فراهم شود.  
بنیوی با اشاره به اینکه کنجگاهی شامل ویژگی‌ها و سیر و...

فراخوان ثبت نام از داوطلبان هیات مدیره و بازرسی اتحادیه صنف عکاسان و فیلمبرداران شهرستان کرج

در راستای اجرای مصوبات دومین جلسه کمیسیون نظارت بر سازمان‌های صنفی مرکز استان البرز مورخ ۱۳۰۲/۰۱/۱۷ و ماده ۶ آیین نامه اجرایی نحوه برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرسان اتحادیه‌های صنفی (موضوع تبصره ۳ ماده ۲۳ و ۲۴ آ.ق.ن.ص) بدینوسیله از کلیه دارندگان پروانه کسب معتبر دائم اتحادیه صنف عکاسان و فیلمبرداران شهرستان کرج داوطلب عضویت در هیات مدیره و بازرسی اتحادیه مذکور می‌باشند دعوت بعمل می‌آید از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۶ لغایت روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۹ به مدت پانزده روز ضمن ثبت نام در سامانه برگزاری انتخابات شکل‌های صنفی به آدرس الکترونیکی "election.iranianasnaf.ir" جهت تکمیل ثبت نام شخصاً با ارائه مدارک کتبی به دفتر هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی واقع در "کرج - خیابان شهید بهشتی - بعد از ۴متری گلشهر - جنب پمپ بنزین حصارک - خیابان ولیعصر (عج) - سازمان صنعت، معدن و تجارت استان البرز" مراجعه نمایند.

- ۱- تابعیت ایرانی و اعتقاد و التزام به نظام جمهوری اسلامی ایران
  - ۲- نداشتن سوء پیشینه کیفری موثر، عدم ممنوعیت تصرف در اموال حجر، ورشکستگی و افاصل
  - ۳- عدم اعتیاد به مواد مخدر و عدم اشتباه به فساد
  - ۴- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیات مدیره
  - ۵- حداکثر سن در زمان ثبت نام هفتاد و پنج سال
  - ۶- داشتن پروانه کسب معتبر دائم (تاریخ اعتبار منقضی نگردیده باشد، و واحد صنفی خود را به غیر واگذار و اجاره نداده باشد و واحد صنفی فعال و مکان آن تغییر نیافته باشد)
  - ۷- داشتن وثاقت و امانت
- مدارک مورد نیاز جهت ثبت نام:
- ۱- اصل و تصویر پروانه کسب معتبر دائم
  - ۲- اصل و تصویر تمام صفحات شناسنامه
  - ۳- اصل و تصویر کارت ملی
  - ۴- اصل و تصویر مدرک تحصیلی یا گواهی معتبر از اداره آموزش و پرورش یا اعتبارنامه عضویت در هیات مدیره اتحادیه‌های صنفی
  - ۵- یک قطعه عکس پرسنلی

رئیس هیات اجرایی برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرسی اتحادیه‌های صنفی شهرستان کرج  
امیرعلی عسگری

فراخوان ثبت نام از داوطلبان هیات مدیره و بازرسی اتحادیه صنف فلز تراش و ماشین‌ساز شهرستان کرج

در راستای اجرای مصوبات دومین جلسه کمیسیون نظارت بر سازمان‌های صنفی مرکز استان البرز مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۷ و ماده ۶ آیین نامه اجرایی نحوه برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرسان اتحادیه‌های صنفی (موضوع تبصره ۳ ماده ۲۳ و ۲۴ آ.ق.ن.ص) بدینوسیله از کلیه دارندگان پروانه کسب معتبر دائم اتحادیه صنف فلز تراش و ماشین‌ساز شهرستان کرج داوطلب عضویت در هیات مدیره و بازرسی اتحادیه مذکور می‌باشند دعوت بعمل می‌آید از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۶ لغایت روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۹ به مدت پانزده روز ضمن ثبت نام در سامانه برگزاری انتخابات شکل‌های صنفی به آدرس الکترونیکی "election.iranianasnaf.ir" جهت تکمیل ثبت نام شخصاً با ارائه مدارک کتبی به دفتر هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی واقع در "کرج - خیابان شهید بهشتی - بعد از ۴متری گلشهر - جنب پمپ بنزین حصارک - خیابان ولیعصر (عج) - سازمان صنعت، معدن و تجارت استان البرز" مراجعه نمایند.

- ۱- تابعیت ایرانی و اعتقاد و التزام به نظام جمهوری اسلامی ایران
  - ۲- نداشتن سوء پیشینه کیفری موثر، عدم ممنوعیت تصرف در اموال حجر، ورشکستگی و افاصل
  - ۳- عدم اعتیاد به مواد مخدر و عدم اشتباه به فساد
  - ۴- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم برای افراد فاقد سابقه عضویت در هیات مدیره
  - ۵- حداکثر سن در زمان ثبت نام هفتاد و پنج سال
  - ۶- داشتن پروانه کسب معتبر دائم (تاریخ اعتبار منقضی نگردیده باشد، و واحد صنفی خود را به غیر واگذار و اجاره نداده باشد و واحد صنفی فعال و مکان آن تغییر نیافته باشد)
  - ۷- داشتن وثاقت و امانت
- مدارک مورد نیاز جهت ثبت نام:
- ۱- اصل و تصویر پروانه کسب معتبر دائم
  - ۲- اصل و تصویر تمام صفحات شناسنامه
  - ۳- اصل و تصویر کارت ملی
  - ۴- اصل و تصویر مدرک تحصیلی یا گواهی معتبر از اداره آموزش و پرورش یا اعتبارنامه عضویت در هیات مدیره اتحادیه‌های صنفی
  - ۵- یک قطعه عکس پرسنلی

رئیس هیات اجرایی برگزاری انتخابات هیات مدیره و بازرسی اتحادیه‌های صنفی شهرستان کرج  
امیرعلی عسگری

نمایشگاه چه خبر

سایت بخش مجازی نمایشگاه کتاب تهران در دسترس قرار گرفت

پروژه رفاه حال علاقه‌مندان به کتاب سایت نمایشگاه مجازی سی‌وی‌سی‌جی و زیر دوشنبه (۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۲) در دسترس قرار گرفته است.



به گزارش پیام آشنه نقل از سخنان مدیرعامل سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سایت مجازی نمایشگاه کتاب تهران، برای رفاه حال علاقه‌مندان به کتاب سایت نمایشگاه مجازی سی‌وی‌سی‌جی و زیر دوشنبه (۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۲) در دسترس قرار گرفته است. کاربران می‌توانند برای ثبت نام و جستجوی کتاب‌های مورد علاقه خود و افزودن آنها به صفحه علاقه‌مندی‌های شخصی از امروز به سایت مراجعه کنند. به عموم کاربران توصیه می‌شود جهت بهره‌مندی از خدمات نمایشگاه مجازی، صفحه علاقه‌مندی‌های شخصی خود را پررین کنند. زمان خرید را به روزهای آخر نمایشگاه موقوف کنید. قابل ذکر است سستی‌نویسندگان و نویسندگان نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران با شعار «بخشیم و بسازیم» و ۱۹ تا ۲۹ اردیبهشت (۱۴۰۲) در محل نمایشگاه امام خمینی (ره) به شکل حضوری و در سامانه «ketab.ir» به صورت مجازی برگزار می‌شود.

سینماک ایران

موزه سینما ایران گداشت کیناوش عیاری را برگزار می‌کند

مراسم بزرگداشت کیناوش عیاری هم‌را با نمایش فیلم‌های ۱۰ میلی‌متری و ۱۶ میلی‌متری سینمایی مرمت شده وی، از ۲۲ تا ۲۴ اردیبهشت در موزه سینما ایران برگزار می‌شود.



به گزارش پیام آشنه نقل از روابط عمومی موزه سینما

همزمان با زائرین کیناوش عیاری طی مراسم ویژه‌ای در روز ۲۷ اردیبهشت گنجینه این کارگردان مولف سینما ایران در موزه سینما افتتاح می‌شود و تعدادی از هنرمندان و سینماگران دیرینه روزگی آثار عیاری و نقش او در ارتقای سینمای ایران سخنرانی خواهند کرد و هم‌زمان فیلم‌های ۱۰ میلی‌متری این هنرمند نیز به نمایش در خواهد آمد. همچنین از روز یکشنبه ۲۲ اردیبهشت تا چهارشنبه ۲۶ اردیبهشت ساعت ۱۷ نسخه‌های اصلاح و مرمت شده فیلم‌های «پادشاه ماه» شعیب کریم، «پدرشاه آرزو» و «هویان یا بدین» با همکاری فیلمخانه ملی ایران در سالن فرسوس به نمایش در می‌آید و پس از نمایش فیلم‌ها جلسه نقد و بررسی با حضور مخاطبان و اهالی رسانه برگزار می‌شود. حضور در این مراسم برای علاقه‌مندان سینما آزاد است.