

معرفی کتاب



### سکوت: قدرت سکوت در دنیایی پر هیاهو

نویسنده: تیک نات هان  
مترجم: علیرضا گلگام  
نشر: میلگان



پیام آشنا: تیک نات هان راهب بودایی و نوازنده جایزه صلح نوبل در کتاب سکوت قدرت سکوت را در دنیایی پر هیاهو و شلوغی که ما در آن زندگی می‌کنیم، می‌رساند و او به تعریف کنج‌کاپیت‌ها و پیشداشته‌ترین‌های عملی به شما نشان می‌دهد که چگونه آگاهی از زندگی کنید تا صداهای مزاحم درون ذهنتان را ساکت کنید.

**درباره کتاب سکوت: قدرت سکوت در دنیایی پر هیاهو**  
کسانی که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند، به سروسامانی زیاد عادت کرده‌اند. حال اگر صدای درون مغزتان را هم به این صدای بیرونی اضافه کنید، با همه‌چیز بی‌پایان از اصوات مختلف روبه‌رو می‌شوید. به خلاف چیزی که فکر می‌کنیم، ما این سکوت را دوست داریم، به آن اعتیاد پیدا کرده‌ایم. اگر لحظه‌ای همه‌جا ساکت شود و عوامل حواس پرتی‌مان از بین برود، با خود واقعی‌مان تنها می‌شویم. این حالت که ترس به سراغ ما می‌آید ترس است.

سبب ترس ما عادت کرده‌ایم که به‌جای گوش دادن به صدای اطرافمان و لذت بردن از لحظه‌ی حال، هندرفری را در گوش خود بگذاریم و چیزی را بشنودیم که خودمان می‌خواهیم. این نشانه‌ی ترس است، زیرا به محض اینکه همه‌جا ساکت می‌شود، می‌ترسیم. این افکارمان تنها شویم و به محض آنکه سکوت را بشنودیم، برای همین است که اضطراب در جوامع مدرن تبدیل به یک بیماری روانی شده است. یکی از مهم‌ترین منابعی که می‌توانید برای رهایی از اضطراب بخوانید، کتاب سکوت: قدرت سکوت در دنیایی پر هیاهو (Silence: the power of quiet in a world full of noise) است.

تیک نات هان (Thich Nhat Hanh) در این کتاب می‌گوید که طبق سنت بودایی ۵ صدای مختلف داریم: اولین صدای صدای شگفتی‌های زندگی است؛ صداهایی مانند صدای باران، پرندگان و... دومین صدا برای کسی است که جهان را مشاهده می‌کند یعنی فقط گوش می‌دهد و سکوت می‌کند.

سومین صدای صدای برهمگسخت که با «هم» گفتن خود قدرت ذاتی جهان را ایجاد می‌کند.

چهارمین صدای برای جزو و مد است که از رنج کشیدن جلوگیری کرده است. صدای ما را از بین می‌برد و همه چیز را در گون می‌کند. پنجمین صدای فراتر از بین صداهای جهان است که به شما یادآوری می‌کند به صداهای کلمات خاص لذت نبرند.

در کتاب سکوت: قدرت سکوت در دنیایی پر هیاهو یاد می‌گیریم که چگونه این ۵ صدای برهمگسخت را با «هم» گفتن خود قدرت ذاتی جهان را ایجاد می‌کند.

تیک نات هان یکی از راهب بودایی است. عقیده دارد ما باید بر هر چیزی که مصرف می‌کنیم نظارت داشته باشیم. ما با غذای خوراکی، احساسات، اراده و آگاهی خود و روح خویش را تغذیه می‌کنیم. ما خودمان را در فیلم و سریال و تانگ همراه غرق می‌کنیم تا آشکازان خود را به فراموشی سپاریم. اما روزی با آن مواجه می‌شویم؛ این جوهر ذهن آگاهی است. تقریباً همه ما فکر می‌کنیم ذهن آگاهی ما مدیتریشن در یک اتاق خلوت با مقدار زیادی زمان آزاد میسر می‌شود. اما در کتاب سکوت: قدرت سکوت در دنیایی پر هیاهو می‌آموزیم که هنگام پیاده‌روی، مسواک زدن، غذا خوردن و رفتن‌های می‌توانیم مدیتریشن کنیم. شاید در وهله اول انجام این کار سخت به نظر بیاید، ولی با کمی آموزش هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد. اگر می‌خواهید به آرامش روحی برسید و از زندگی خود بیشتر لذت ببرید، کتاب سکوت: قدرت سکوت در دنیایی پر هیاهو را بخوانید.

### نکات و دانسته‌های کتاب سکوت: قدرت سکوت در دنیایی پر هیاهو

- تیک نات هان در کتاب سکوت: قدرت سکوت در دنیایی پر هیاهو به ما نشان می‌دهد که چگونه با جهان بیرون و درون به صلح برسیم. (دالای لاما)
- تیک نات هان نای نادری با را به گوش مردم می‌رساند. (سونگیل رینوش)
- ذهن آگاهی در دهه‌های اخیر به جنبشی مهم تبدیل شده است. تیک نات هان با کتاب سکوت: قدرت سکوت در دنیایی پر هیاهو، راهنمای ساده‌ای در سفر ذهن آگاهی و مراقبه است. (مجله ادبی تایمز سلیمانمت)
- این کتاب پیام ساده تیک نات هان برای ذهن آگاهی و عمیق شدن در جامعه مدرن است. (بیلیشوز ویکی)

### کتاب سکوت: قدرت سکوت در دنیایی پر هیاهو برای چه کسانی مناسب است؟

اگر به‌بودیسم و آیین بودا علاقه دارید، می‌خواهید درباره ذهن آگاهی بیشتر بدانید یا از هر صدای بیرونی‌ها و صداهای بیرون و درون خلاص شوید، احساسات خود را مشاهده کنید و صدای درونی‌ترین و عمیق‌ترین افکار خویش را بشنوید، کتاب سکوت: قدرت سکوت در دنیایی پر هیاهو را بخوانید.

# مقاومت یعنی بازگرداندن سینما به مسیر حقیقی خود

شید این پیروزی حاصل ایمان و مقاومت انتقالی مردم است.

## ۲۰ ارکان استانی و تداوم ارکان‌های جشنواره

دبیر نوزدهمین جشنواره بین‌المللی فیلم مقاومت مقاومت به‌اشاره به گذرندگی برنامه‌های اجرایی این دوره اظهار داشت: هم‌اکنون در حمایت دوستان حوزه هنری و سینماگران کشور را نیز خواهیم داشت و برنامه‌ریزی کرده‌ایم تا ارکان‌های استانی جشنواره به‌سی‌استان کشور گسترش یابد. هدف ما این است که ارکان فیلم‌های مقاومت تنها محدود به ایام برگزاری جشنواره نباشد، بلکه در مناسبت‌های ملی و مذهبی نیز ادامه یابد. وی ادامه داد: تلاش داریم در دهه مقاومت، مسیر فجر، ایام اعتکاف و یازدهم‌های مدرسه و سایر مناسبت‌ها نیز ارکان فیلم‌ها را برگزار کنیم تا فرهنگ مقاومت در جریان عمومی جامعه حضور دائمی داشته باشد.

## تعبیر معنای مقاومت پس از جنگ ۱۲ روزه دبیر جشنواره بین‌المللی فیلم مقاومت تأکید

دبیر جشنواره بین‌المللی فیلم مقاومت تأکید کرد: پس از این جنگ افکار عمومی جهان، به‌ویژه در اروپا و آمریکا، در پی آنکه مقاومت صرفاً یک ایندولوژی بسته نیست، بلکه حقیقتی جهانی است. طوفان الاقصی نشان داد که پیروزی ایران در جنگ دوازده‌روزه و ایستادگی ملت‌های منطقه در برابر اشغال، نمونه‌های شگفت‌انگیز است. مقاومت ما را در افکار عمومی تثبیت کرد. مسئله مقاومت و فلسطین به فضای بین‌المللی جمهوری اسلامی پیوند خورد و ایران هزینه این حقیقت را پرداخت، اما در این هزینه‌انداز، پیروز

جنگ ۱۲ روزه و تبدیل مقاومت به گفت‌وگو غباری با اشاره به اهمیت وقایع اخیر در شکل‌گیری نظریه مقاومت گفت: شاخصه خاص این دوره از جشنواره پیوند آن با حوادثی است که دست‌کم دوازده سال ریشه دارد. اسامی فراخاوان جشنواره در حالی اعلام می‌شود که هم‌زمان با طوفان الاقصی و جنگ دوازده‌روزه هستیم؛ جنگی که ضربات بی‌سابقه به رژیم صهیونیستی وارد کرد و تا سال‌ها اثرش باقی خواهد ماند. وی ادامه داد: جنگ دوازده‌روزه نشان داد مقاومت فقط یک الگوی استراتژیک نظامی نیست، بلکه به‌عنوان یک منبع الهام‌گرا در جهان مطرح شده است. این جنگ، مقاومت را به یک نظریه و گفت‌وگو بدل کرد و معادلات امنیتی، ژئوپولیتیک و حتی تفکر فرارمطالعه‌ای را دگرگون کرد.

دبیر جشنواره بین‌المللی فیلم مقاومت تأکید کرد: پس از این جنگ افکار عمومی جهان، به‌ویژه در اروپا و آمریکا، در پی آنکه مقاومت صرفاً یک ایندولوژی بسته نیست، بلکه حقیقتی جهانی است. طوفان الاقصی نشان داد که پیروزی ایران در جنگ دوازده‌روزه و ایستادگی ملت‌های منطقه در برابر اشغال، نمونه‌های شگفت‌انگیز است. مقاومت ما را در افکار عمومی تثبیت کرد. مسئله مقاومت و فلسطین به فضای بین‌المللی جمهوری اسلامی پیوند خورد و ایران هزینه این حقیقت را پرداخت، اما در این هزینه‌انداز، پیروز

## خلیج فارس نهار روزی برای ما با غرب است

دبیر جشنواره خلیج فارس را صرفاً یک موقعیت جغرافیایی نداشت و گفت: مسئله خلیج فارس نماد صلح و روزی برای ما با غرب است. ما حتی یکبار افتتاحیه جشنواره را بر عرشه نلر برگزار کردیم. از دوره هجدهم جشنواره، مسئله فلسطین و طوفان الاقصی به‌طور جدی در فیلم مقاومت تابلو یافت.

مبدع گفت‌وگو مقاومت در عصر جدید بوده عصری که بدون نام خمینی نمی‌توان از آن یاد کرد.

## چهارمین سالگرد ایستادگی و مقاومت

غباری با اشاره به فلسفه ماندگاری حسینیه جماران یادآور شد: اصرار داشت جماران به همین سادگی بماند و این نشانه درک عمیق او از مفهوم مقاومت و دفاع مشروع بود. مقاومت یعنی ایستادگی در برابر ناپایداری. اما هم‌مسیر جدیدی پیش پای هنر گشود، در زمانی که سینما در آستانه سقوط بود. سینمای پیش از امام، پیش از طوفان الاقصی، هیچ‌گاه در خدمت جریان مقاومت نبود. وقتی از پدیده مقاومت سخن می‌گوییم، یعنی بازگرداندن سینما به مسیر حقیقی خود. وی در ادامه با اشاره به نمادهای مقاومت افزود: شخصیت چرک‌یک‌حیی سنوار، به‌عنوان اسطوره مظلومان جهان در تاریخ ماندگار خواهد ماند.

## «طوفان الاقصی» و شکستن هیمنه رژیم صهیونیستی

دبیر جشنواره مقاومت با اشاره به تحولات اخیر فلسطین و «طوفان الاقصی» گفت: شکستن هیمنه کودک‌کش رژیم صهیونیستی حادثه‌ای بود که تاریخ را تکان داد و نیازمند سال‌ها پژوهش دانشگاهی است. با از جاج به سخنان مقام معظم رهبری، باید گفت این اتفاق باعث شد رژیم صهیونیستی دیگر رنگ آرامش نیابد. امام خمینی (ره) صدای مظلومان جهان و

## نگاهی به فیلم «چچه مردم» وقتی ایده ژانر را می‌بلعد

کمدی قلمزنی نشان گرفته است. در کنار رهیویی با موقعیت جدیدی که برای شخصیت‌ها رقم می‌خورد، ادامه تم جستجو برای یافتن والدینی احتمالی، شخصیت‌های چالش‌دیگری نیز رهیویی می‌شوند. آنها که تا پیش از این در محیط زیرواره پرورشگاه زندگی می‌کردند، حالا باید در مواجهه با دشواری‌های زندگی مواجه شوند. روید هر کدام از آنها به جامعه با مسئولی همراه می‌شود و این چالش‌ها تا نیمه تحقق می‌یابند، اما در این مسیر، برده پس از تعیین تکلیف سه شخصیت اصلی و رسیدن به ثبات نسبی در خط‌سیر داستان، یکی از آنها نقش محوری را در ادامه فیلم بر عهده می‌گیرد. چالش یافتن مادر برای او به هدف زندگی تبدیل می‌شود و تا پایان نیز این هدف با نیل به اهدافی دیگری، به شکل دیگری تحقق پیدا می‌کند. فیلم که نام خود را با الهام از داستان «چچه مردم» جلال آل احمد انتخاب کرده است، در اینجا نیز تلاش شخصیت اصلی برای یافتن مادر را نقطه کانونی ادامه روایت قرار می‌دهد. گویی او به‌عنوان همان کودکی است که گوشه‌ای از شهر بر انتخاب تهران ره‌نما شده و حالا با ورود دوباره او به جامعه، یافتن مادر ادامه پیدا می‌کند.

## سینماک ایران

### «رضا عطاران» با «صدام» راهی ارکان آنلاین می‌شود

فیلم سینمایی «صدام» به کارگردانی پیرام پورامیری با بازی «رضا عطاران» از ۲۰ شهریور تا ۲۰ آبان در سینما آنلاین شبکه نمایش خانگی عرضه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، فیلم سینمایی «صدام» به کارگردانی پیرام پورامیری، از ۲۰ شهریور تا ۲۰ آبان ساعت ۱۴:۰۴ در سینما آنلاین فیلم‌ت عرضه می‌شود. در خلاصه فیلم «صدام» آمده است: «صدام» داستان مردی است که به دلیل شلیک شدن با صدام حسین، به عنوان بدل او انتخاب می‌شود تا عملیات را در تهران اجرا کند. رضا عطاران در نقش صلاح شریف بدل صدام، پرتابل از دیار در نقش ثریا سرور، آزاده صمدی در نقش حلیمه رسن، عباس جمشیدی فر در نقش خشیار، امیراحمد قزوینی، سیلوش چراغی پوربازیرگان این کمدی هستند. هم‌زمان با ارکان فیلم «صدام»، ارکان فیلم



پیگیری است. نمی‌تواند به‌طور هم‌راهی مخاطب را با خود داشته و جدیت آن به واسطه موضوع نسبی و همدلانه‌اش، از بین رفته است. فیلم «چچه مردم» ساخته محمود کریمی نیز با چالش یافتن خانواده از سوی چهار نوجوانی که در پرورشگاه زندگی می‌کردند آغاز می‌شود. رشتی تند و پر تحرک فیلم، شوخی‌ها و لحن سرخوشانه‌اش، سنی دارد برخوردار است و متنوع با موضوع داشته باشد. ناظر عمیق فیلم از آثار وس اندرسون و فیلم «املی» ژان پیر ژوزه، کاملاً در کارگردانی و تدوین مشهود است. ژانر کمدی قلمزنی فیلم در نسبت با کارآرته‌های نوجوان این چند نکته را قابل بررسی می‌سازد.

## سینماک جهان

### جشنواره تورین زبان سینمایی خود را حفظ می‌کند

فیلم تورین با فهرست بلند بالایی از مهمانان درجه یک و تمرکز بر فیلمسازان زن دوره چهل و سوم خود را برگزار می‌کند. اسپاکی لری، ژولیت بینوش، تری گیلیام و ژاکلین بیست از جمله برگزیدگان جشنواره فیلم تورین است. جشنواره در ۲۱ تا ۲۹ سپتامبر در ایتالیا برگزار می‌شود. این جشنواره در چهل و سومین دوره، مجموعه‌ای از چهره‌های سرشناس سینما را گرد هم می‌آورد و به دنبال پرول، کلود لوش و... لای احترام می‌کند. از دیگر مهمانان ویژه ویژه این دوره می‌توان به جیسون بیگز، دومینیک سلند، جیمز فرانکو، دولف لاندگرن، جونا کولیک و هانا شیگولک اشاره کرد که همگی آثار جدید و تحسین‌شده‌ای را ارائه می‌کنند. جولیبوس مدیر هنری جشنواره بیان کرد: ما احتمالاً تنها جشنواره بزرگی هستیم که سریال پیش نمی‌کند. فقط به این دلیل که زبان تلویزیون متفاوت است. ما می‌خواهیم هویت سینمایی ناب جشنواره را حفظ کنیم.



رویا سلیمی - نمایش زندگی کودکان بی‌پرست با بدسریست همواره یکی از تم‌های مورد علاقه در انیمات داستانی و به نوع آن در سینما است. کودکی که به دلیلی دور از خانواده و فضای گرم خانه چالش‌های اساسی بسیاری برای ادامه زندگی دارد این تم از داستان‌های معروف و پختور هوگو تارمان معروف با لانگ در اثر ژن جین وستر و داستان ایرانی چچه مردم جلال آل احمد نقل

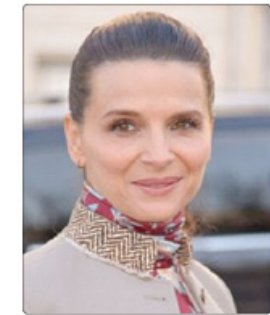
## سینماک جهان

### جشنواره تورین زبان سینمایی خود را حفظ می‌کند

فیلم تورین با فهرست بلند بالایی از مهمانان درجه یک و تمرکز بر فیلمسازان زن دوره چهل و سوم خود را برگزار می‌کند. اسپاکی لری، ژولیت بینوش، تری گیلیام و ژاکلین بیست از جمله برگزیدگان جشنواره فیلم تورین است. جشنواره در ۲۱ تا ۲۹ سپتامبر در ایتالیا برگزار می‌شود. این جشنواره در چهل و سومین دوره، مجموعه‌ای از چهره‌های سرشناس سینما را گرد هم می‌آورد و به دنبال پرول، کلود لوش و... لای احترام می‌کند. از دیگر مهمانان ویژه ویژه این دوره می‌توان به جیسون بیگز، دومینیک سلند، جیمز فرانکو، دولف لاندگرن، جونا کولیک و هانا شیگولک اشاره کرد که همگی آثار جدید و تحسین‌شده‌ای را ارائه می‌کنند. جولیبوس مدیر هنری جشنواره بیان کرد: ما احتمالاً تنها جشنواره بزرگی هستیم که سریال پیش نمی‌کند. فقط به این دلیل که زبان تلویزیون متفاوت است. ما می‌خواهیم هویت سینمایی ناب جشنواره را حفظ کنیم.



«کوکتل مولوتف» به پایان می‌رسد و فیلم‌های «تاتک لیم»، «خانه لرواح» و «غیبت موج» به صورت تکی به‌همراه هم در روز سه شنبه عرضه می‌شوند. بلیت سینما آنلاین ۱۳۰ هزار تومان است و برای تهیه بلیت نیاز به خرید اشتراک نیست.



اسپاکی لری، ژولیت بینوش و تری گیلیام از جمله مهمانان درجه یک چهل و سومین جشنواره فیلم تورین هستند که هم‌زمان با تمرکز بر سینما برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویریتی، جشنواره