

کافه کتاب

بدون ترس سخنرانی کنید

نویسنده: ماکا کر
مترجم: جمشید شمسایی
انتشارات: دینشانا

پیام آشنا: ترس از ارتفاع، ترس از عکس‌و‌حوا حتی ترس از کوسه‌ها، هیچ‌کدام قابل‌مقایسه با ترس از سخنرانی، آن هم در موقعیتی جدی نیست. کتاب بدون ترس سخنرانی کنید، نوشته‌ی مایک اکر قرار است به ما یاد بدهد که چطور در لحظاتی که باید در میکان سخنرانی کنیم، به سطح اضطرابمان مسلط شویم و از همه مهم‌تر این که بدون هیچ‌گونه ترسی سخنرانی کنیم.

دروازه کتاب بدون ترس سخنرانی کنید چهره‌ی زیادی تر این دنیا وجود دارد که ما تا ناسر حد مرگ نترسند، اما برای خیلی از افراد سخنرانی در مقابل جمعیتی کوبه، بزرگ‌ترین ترس نیست. بیست میلیون ناظر هم دنیا حتی با تصور این که قرار است جلوی صف کوهی از آنجای غریبه و ناشناس باشند و شروع کنند به حرف زدن، لوزه به دل‌شام می‌زند و شروع می‌کنند به عرق کردن. این‌حال کتاب بدون ترس سخنرانی کنید (With No Fear) نوشته مایک اکر (Mike Ack) با ما با نوری می‌کند که در شبانی امروز که موقتاً به گروهی پرهیزد، ترس از تمام موقعیاتی است که بر سر راه ما قرار می‌گیرد، مانند باید موقتاً بر ترس‌ها شوک و شهبانی که در مورد خودمان داریم، غلبه کنیم تا به موقعیت برسیم. این بدین معنست که اگر تلاش کنیم تا آگاه‌تر باشیم، خود را سخنرانی مفصل جمعیت موله‌شویم، قادر خواهیم بود تا با این غلبه کنیم و از یک سخنران حوصله‌ سر بر و مضطرب، به سخنرانی جذاب و پربازری تبدیل شویم. کتاب بدون ترس سخنرانی کنید در روزنامه‌های آموذهای مایک اکر از زندگی شخصی، تجربیات و نکات مفید و مؤثر برای ایجاد تصویر خوشایر در روابط میان فردی ما از طریق بهبود وضعیت گفتاری است. این کتاب که با زبانی شوخ و به‌مفهوم به نگارش درآمده است، در تلاش است تا آموزش‌ها را در هر زمینه‌ای که می‌تواند آموختن را با استفاده از روش‌های خودمان را پیدا کند. روش‌های که برای تبدیل شدن ما به یک سخنران حرفه‌ای و توانا می‌بیند می‌کند، روش‌هایی است از قبیل زندگی در نظم، تصور کردن بدترین حالت ممکن، هدایت کردن تجربه‌ی ما و آموزش گفتار و تمرین‌ها به ما کمک کند تا سخنران با اعتمادبفطن حرفی خودمان را پیدا کنیم. روش‌هایی که برای تبدیل شدن ما به یک سخنران حرفه‌ای و توانا می‌بیند می‌کند، روش‌هایی است از قبیل زندگی در نظم، تصور کردن بدترین حالت ممکن، هدایت کردن تجربه‌ی ما و آموزش گفتار و تمرین‌ها به ما کمک کند تا سخنران با اعتمادبفطن حرفی خودمان را پیدا کنیم. روش‌هایی که برای تبدیل شدن ما به یک سخنران حرفه‌ای و توانا می‌بیند می‌کند، روش‌هایی است از قبیل زندگی در نظم، تصور کردن بدترین حالت ممکن، هدایت کردن تجربه‌ی ما و آموزش گفتار و تمرین‌ها به ما کمک کند تا سخنران با اعتمادبفطن حرفی خودمان را پیدا کنیم.

ناتمی‌های روی ما، ترس‌ها و اضطراب‌های ناپدیدشده در وجود ما و ششک ما به توانایی‌هایمان باعث می‌شوند تا اعتمادبفطن ما به شکل قابل‌توجهی خشمناک شود. شک، تیزی و شکیبایی در زندگی است. این باعث می‌شود حتی حقیقت نیز به شکل مردم و نوع بازی‌های شود، به همین علت نیز شک به عزتفطن ما صدمه وارد می‌کند و باعث می‌شود تا ما دچار کولوس‌ها و ترس‌های گفتاری بیش‌تر و بیش‌تری شویم. بنابراین اگر شک و تردید خود را کنار بگذاریم، توانایی‌های خودمان را واقعاً باور کنیم و با تغییر دلمان دیدگاه‌مان را در قدرت تکلم خود سرمایه‌گذاری کنیم، قادر خواهیم بود تا این اعتمادبفطن دلمان زبانی برای انجام تمرین‌های بسیار با شخصیت ترس سخنرانی کنید، بدون هیچ‌گونه ترسی مطلق هر جمعیتی آموذیم و بیستیم و سخنرانی کنیم.

کتاب بدون ترس سخنرانی کنید برای چه کسانی مناسب است؟ مایک اکر در کتاب بدون ترس سخنرانی کنید، به ما کمک می‌کند تا با اعتمادبفطن ترس‌های خودمان را کنار بگذاریم و توانایی‌های خودمان را واقعاً باور کنیم و با تغییر دلمان دیدگاه‌مان را در قدرت تکلم خود سرمایه‌گذاری کنیم، قادر خواهیم بود تا این اعتمادبفطن دلمان زبانی برای انجام تمرین‌های بسیار با شخصیت ترس سخنرانی کنید، بدون هیچ‌گونه ترسی مطلق هر جمعیتی آموذیم و بیستیم و سخنرانی کنیم.

در یک سخنرانی از کتاب بدون ترس سخنرانی کنید می‌خوانیم: توصیه من به شما این است که تا حد امکان در مورد تپش‌های مختلف شخصیتی مطالعه کنید. اگر شما خود واقعی‌تان باشید، از نتایج آزمون‌های شخصیت‌شناسی، فاش‌ترین نتایجی خواهید شد. آن‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که شما را به یاد بیاورند. هرچه بیشتر از نتایج آزمون‌های شخصیت‌شناسی، طوری بلند که قادر نماند نظر کسی را می‌خواند، به یاد بیاورید. این اعتماد دارد. برای ترک بدترین این موضوع، توجه شما را به این مثال کوتاه جلب می‌کنم: من همیشه فکر می‌کردم که بی‌حوسلی، بزرگ‌ترین نقطه ضعف من است؛ بنابراین در یک آزمون «استعدادیابی» شرکت کردم و متوجه شدم که «چرخه‌چوسنی» یکی از مهم‌ترین نقاط قوت من است. این معنی من آمادگی انجام هر کاری را دارم، اگرچه با بی‌بردن به این بُعد از شخصیت، خیلی هم تعجب‌انگیزم، اما این معنی است که توانایی‌های من نسبت به خودم را بیشتر می‌دانم. اگرچه این معنی است که توانایی‌های من نسبت به خودم را بیشتر می‌دانم. اگرچه این معنی است که توانایی‌های من نسبت به خودم را بیشتر می‌دانم. اگرچه این معنی است که توانایی‌های من نسبت به خودم را بیشتر می‌دانم.

فرزند نوا در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ متولد و رها گر دیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ از طریق پزشکی مددکار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است این آنگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خواد و وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۲۶ تماس حاصل فرماید.

فرزند نوا در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ متولد و رها گر دیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ از طریق پزشکی مددکار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است این آنگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خواد و وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۲۶ تماس حاصل فرماید.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی ایریز در پیامی به مناسبت روز ملی سینما از این هنر به‌عنوان آینه‌ی هویت فرهنگی کشور و پر حمایت بیشتر از هنرمندان و فیلمسازان استان تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از روابط عمومی اداره‌کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان ایریز، روز ملی سینما یا ناور پیش از این قرن تلاش خلاقان تصویر برای ثبت لحظات، بازتاب زندگی و ساختن آندهای روشن‌تر از دریاچه هم‌هضم است. این روز، فرصتی مستقیم برای تقدیر از تانهای هنرمندان، فیلمسازان و جوتهای است که با ایده‌های نو، روایتگر تاریخ و فرهنگ سرزمین خود هستند.

روز ملی سینما فرصتی است تا با دیگر به‌نشدن بی‌دیدل این هنر - صنعت در تئیین ارزش‌ها، و ارشاد اسلامی استان ایریز، در پیامی به مناسبت



روز ملی سینما آناهار کنیم. روز ملی سینما فرصتی است تا با دیگر به‌نشدن بی‌دیدل این هنر - صنعت در تئیین ارزش‌ها، و ارشاد اسلامی استان ایریز، در پیامی به مناسبت

دربازدید از کتابخانه ملی روسیه در سن پترزبورگ

فهرست وارده نسخ خطی فارسی در روسیه تهیه می‌شود



وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در حاشیه بازدید از کتابخانه ملی روسیه و گنجینه اسناد تاریخی از جمله نسخ ایرانی در حال نگهداری در این مرکز، از توقف این مرکز همچنین نسبت به نسخ خطی آنگهی ملی علوم روسیه برای تهیه فهرستواره نسخ خطی فارسی که در این کشور در حال نگهداری هستند، خبر داد.

شرایط حضور بازی سازان ایرانی در نمایشگاه بازی‌های الکترونیکی عراق اعلام شد

انجام ملی بازی‌های رایانه‌ای اسکندریه و ترانسفر داخلی از زمین خواهد کرد. اسکود بازی‌های الکترونیکی عراق (IGEX) (۲۰۲۵) با حضور کشورهای منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا (بنا) از تاریخ ۱۹ تا ۲۴ مه ۱۴۰۴ (۱۹ تا ۲۴ اکتبر ۲۰۲۵) در شهر بغداد برگزار می‌شود. با یونین اختصاصی ایران در این رویداد با مدیریت و پشتیبانی بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای برگزار خواهد شد. در این رویداد، جمهوری اسلامی ایران به دعوت رسمی وزارت فرهنگ عراق، در قالب یونین تخصصی به معرفی ظرفیت‌ها و پتانسیل‌ها در زمینه بازی‌های الکترونیکی عراق (IGEX-۲۰۲۵) شرکت خواهد کرد.

فرزند نوا در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ متولد و رها گر دیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ از طریق پزشکی مددکار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است این آنگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خواد و وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۲۶ تماس حاصل فرماید.

فرزند نوا در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ متولد و رها گر دیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ از طریق پزشکی مددکار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است این آنگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خواد و وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۲۶ تماس حاصل فرماید.

فرزند نوا در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ متولد و رها گر دیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ از طریق پزشکی مددکار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است این آنگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خواد و وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۲۶ تماس حاصل فرماید.

فرزند نوا در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ متولد و رها گر دیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ از طریق پزشکی مددکار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است این آنگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خواد و وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۲۶ تماس حاصل فرماید.

سینما گک

اسپیلر گک به فیلم «آروراها» ادای احترام کرد: حرفه‌ام را ساخت

تقویت همبستگی اجتماعی محسوب می‌شود. لسان البرز با ظرفیت‌های انسانی، جوان، خلاق و غنغدغمند، همواره بستری زنده برای تولید آثار ارزشمند سینمایی بوده و می‌تواند با استفاده از فناوری‌های نوین و تعاملات گسترده، سهمی برجسته در جست‌وجوها و بازارهای فیلم جهان داشته‌باشد.

اینجند ضمن گرامیداشت یاد و خاطره همه پیشکسوتان و هنرمندان فقید این عرصه، از تلاش‌های بی‌وقفه همه فیلمسازان، بازیگران، تهیه‌کنندگان، سینماگران و فعالان فرهنگی که چراغ سال‌های سینما را روشن نگاه می‌دارند، صمیمانه قدردانی می‌کنم. امید است با همدلی اهالی هنر و حمایت‌های فیلمسازان، فرای جواد نوروزی پژوهشگر ایرانی است، را به رئیس کتابخانه ملی روسیه احدا کرد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از روزنامه «آروراها» اسپیلر گک چهارشنبه در میوه آرکس موسیقی «هلویو کارش را شروع کرد، اسپیلر گک با حالی طنزآمیز درباره کارش در سال ۱۹۷۴ یادداشت «آروراها» آمده است: «با این کار، گفتم می‌خواهم به این مردم خدمت کنم و به این مردم خدمت کنم و به این مردم خدمت کنم».

او با تحسین این نمایشگاه که شامل بیش از ۲۰۰ اثر هنری از فیلم‌های است و شامل مواردی می‌شود که پیش از این هرگز در معرض نمایش عمومی قرار گرفته بودند، گفت: «توجهی که مردم به این فیلم‌ها دارند، نشان می‌دهد که این فیلم‌ها ارزشمند است و باید بیشتر به این مردم و به این مردم خدمت کنیم».

او با تحسین این نمایشگاه که شامل بیش از ۲۰۰ اثر هنری از فیلم‌های است و شامل مواردی می‌شود که پیش از این هرگز در معرض نمایش عمومی قرار گرفته بودند، گفت: «توجهی که مردم به این فیلم‌ها دارند، نشان می‌دهد که این فیلم‌ها ارزشمند است و باید بیشتر به این مردم و به این مردم خدمت کنیم».

او با تحسین این نمایشگاه که شامل بیش از ۲۰۰ اثر هنری از فیلم‌های است و شامل مواردی می‌شود که پیش از این هرگز در معرض نمایش عمومی قرار گرفته بودند، گفت: «توجهی که مردم به این فیلم‌ها دارند، نشان می‌دهد که این فیلم‌ها ارزشمند است و باید بیشتر به این مردم و به این مردم خدمت کنیم».

او با تحسین این نمایشگاه که شامل بیش از ۲۰۰ اثر هنری از فیلم‌های است و شامل مواردی می‌شود که پیش از این هرگز در معرض نمایش عمومی قرار گرفته بودند، گفت: «توجهی که مردم به این فیلم‌ها دارند، نشان می‌دهد که این فیلم‌ها ارزشمند است و باید بیشتر به این مردم و به این مردم خدمت کنیم».

او با تحسین این نمایشگاه که شامل بیش از ۲۰۰ اثر هنری از فیلم‌های است و شامل مواردی می‌شود که پیش از این هرگز در معرض نمایش عمومی قرار گرفته بودند، گفت: «توجهی که مردم به این فیلم‌ها دارند، نشان می‌دهد که این فیلم‌ها ارزشمند است و باید بیشتر به این مردم و به این مردم خدمت کنیم».

فرزند نوا در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ متولد و رها گر دیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ از طریق پزشکی مددکار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است این آنگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خواد و وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۲۶ تماس حاصل فرماید.

فرزند نوا در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ متولد و رها گر دیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ از طریق پزشکی مددکار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است این آنگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خواد و وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۲۶ تماس حاصل فرماید.

فرزند نوا در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ متولد و رها گر دیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ از طریق پزشکی مددکار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است این آنگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خواد و وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۲۶ تماس حاصل فرماید.

فرزند نوا در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ متولد و رها گر دیده است و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ از طریق پزشکی مددکار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است این آنگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خواد و وی با شماره ۳۲۵۱۸۱۸۸-۲۶ تماس حاصل فرماید.