کافه کتاب

چگونه کمال گرا نباشیم؟

نویسنده: استعان گابز
مترجم: نرگس محمدی

بسیاری از ما درباره کمال گرایی شنیدیم و ممکن است آن را ویژگی خوبی بنامیم اما کمال طلبی می‌تواند زندگی ما آسیب‌های جدی وارد کند. لازم است پیش از هر چیز با کمال گرایی به چوبی آشنا شویم و بفهمیم آیا شاغلی کمال گرا هستیم یا خیر؟ ۵ پرسش از این پرسش‌ها استعلام از روش‌ها و تکنیک‌هایی در این طرز فکر، غلبه پیدا کنیم. کتاب چگونه کمال گرا نباشیم اثر استعان گابز کتابی است که می‌تواند زندگی بدون ترس و عذاب از کمال گرایی را به ما بیاموزد. در نقطه مقابل کمال گرایی، معمول گرایی وجود دارد. این طرز فکر به ما کمک می‌کند تا با داشتن نگاهی واقعی و درک محدودیت‌های خود برای دستیابی به اهدافی دلپذیر گام برداریم.

خلاصه کتاب چگونه کمال گرا نباشیم: اکثریتی برای بهبود زندگی خویش نیست که چقدر آرام می‌روی، بسازم از قراردادی که روی میل لم داشته. جلوتری. ۵ بسیاری از انسان‌ها رکعه‌ایی از کمال گرایی را در وجود خود دارند. گاهی اوقات ما برای انجام کارهای خود وسواس بیش از حدی را به خرج می‌دهیم به عنوان مثال اعتماد ۳ ساعت وقت برای درست کردن دو دانه ساندویچ و یا پوست نشان بدهند نمونه‌ای از کمال گرایی است. کمال گرایی می‌تواند معمولا در ما نوعی حس ناراحتی و ناامنی بودن را ایجاد کند و نگذارد تا از پیشرفت‌هایمان لذت ببریم و نگاهی واقع‌بینانه به پیش‌های زندگی خود داشته‌باشیم. کتاب چگونه کمال گرا نباشیم اثر ۱۰ بخش مختلف تشکیل شده است. ۵ بخش ابتدایی این کتاب به ماهیت و ویژگی‌های کمال گرایی می‌پردازد و کمال یا ناقص به روش‌ها و تکنیک‌هایی اشاره می‌کند که ما قادر به آن می‌باشیم به کمال گرایی غلبه کنیم بخش اول کتاب به ما می‌گوید که کمال گرایی چیست چگونه عمل می‌کند و چرا به وجود آمده است بخش دوم کتاب راهی اول‌ین سم و به درون نعین کمال گرایان نداشت. ما می‌توانیم الگوی تفکری کمال گرایان و دلایل بروز منابی روی آوردن قادر به کمال گرایی را مشوره شویم قسمت سوم کتاب چگونه کمال گرا نباشیم به مطلب کمال گرایی می‌پردازد شناخت عیب‌هایی که کمال گرایی به ما کمک می‌کند تا دلایل پیشرو و مهم‌ترین برای تغییر این عادت داشته باشیم به بخش چهارم این اثر به آزادی معمول گرایی اشاره می‌کند ما در این بخش می‌آموزیم که معمول گرایی با واقع گرایی به معنای داشتن استانداردهای پایین برای زندگی نداشتن حس پیشرفت نیست بلکه چنین نگرشی ما را از قید و بندها و محدودیت‌هایی که کمال گرایی ایجاد می‌کند، رهایی می‌بخشد. شنیایی به اعتقادن با داشتن نگرشی واقع گرایانه راحت‌تر خواهد بود. معمول گرایی کمک می‌کند تا آزوقلبی‌ی را کنار بگذاریم و با داشتن برنامه‌های منظم به سمت اهداف خود حرکت کنیم. کمال حظی یک باور ذهنی عمیق و پیچیده است به همین خاطر به شکل‌های مختلف خود را نشان می‌دهد بحث‌های ۹۵ تا ۱۰۰ این قسل به زیرمجموعه‌ها و انتساب‌های ایجاد کمال گرایی اشاره دارند در این بحث‌ها ما با مسائلی نظیر نگرانی از اوکات اشتباه، نیازبه کامیه شدن و نخبه‌ا ذهنی آشنا خواهیم شد قسمت پایانی کتاب چگونه کمال گرا نباشیم به راهنماهای کاربردیی اشاره دارد که به ما کمک می‌کند تا بر کمال حظی خود غلبه کنیم. آن چه که در این بحث جبری اهمیت بالایی دارد، تمامو واسرار در انجام و به کار گرفتن این تکنیک‌هاست. بدون شک به کار گرفتن این تکنیک‌ها و اقرارپش اعتماد به نفس شما نیز تاثیر خواهد گذاشت.

کمال گرایی چیست؟

کمال حظی از موضوعات بسیار مطرح و اساسی در روان‌شناسی است. در روان‌شناسی کمال حظی، باوری است مبنی بر این که من باید و باید به یک حالت کامل و بدون عیب دست یابم که به عبارت دیگر، کمال حظی انتظار یا باور به این موضوع است که کار یا رفتار هر چیزی که کامل نیست، غیر قابل قبول است به همین خاطر چنین فکری یک باور ناسالم در نظر گرفته می‌شود و روان‌شناسان می‌گویند که عضو کمال حظی احساس ناسازگاری و ناراحتی بودن از زندگی را تجربه می‌کنند. برخی از روان‌شناسان می‌گویند که کمال حظی‌ها قراری هستند که به نحوی وسواس‌گونه و بدون احساس بخشش یا گذشت نسبت به اهداف غیرممکن، دست‌نیافتنی و کامل می‌بینند قادر به کمال‌گرا، صبوراه‌داری ویژگی‌های شخصیتی خاصی هستند. ترس از اشتباه کردن، جلب‌طلبی، ترس از نداشته بودن، جلب‌طلبی، تنافیت و رقابت‌ها و تمایل به چیزها همه چیز معمولا در کمال گرایان وجود دارد. این فعالیت‌ها به یک چرخه معیوب تبدیل می‌شود زیرا معمولا معیارهای اقرابلی احساس شکست حتمی، ناامیدی و درماندگی را در قرد کمال‌گرا ایجاد می‌کند. قراد کمال حظ می‌تواند از اضطراب و عزت نفس پایین رنج برد. کمال حظی می‌تواند عامل خطر برای اختلال شخصیت وسواسی جبری، اختلال خوردن، اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال افسردگی اجتماعی، اختلال بشکلی بدن، اعتیاد به کار و اکتوالردگی باشد. به همین دلیل غلبه بر آن اهمیت بسیار بالایی دارد.

عوامل و پیش زمینه‌های کمال حظی

در خصوص عامل و عوامل مؤثر در کمال حظی، برخی نقش وراثت و عوامل زیست شیمیایی را مطرح می‌کنند ولی مؤلفه مشخص و واقعی در این مورد وجود ندارد ولی نقش یادگیری و محیط عامل اصلی هستند قدری که دلای ویژگی کمال حظی باشد احتمالا یاد گرفته است که فقط زمانی به خود بها دهد که کلید دیگران را داشته باشد و به همین دلیل به نظرها و انتقادات حساسیت بیش از حد نشان می‌دهد و شعارها رهایی و نقاح با کمال بودن خود می‌دانند.

درباره داستان گابز و نویسنده کتاب چگونه کمال گرا نباشیم

استعان گابز دکتر نویسنده و کوآچ روان‌شناسی بین‌المللی است که کتاب‌های پرفروش نظیر خرده عادت‌ها و عادت‌های قطعی پذیر الیمه است. استعان گابز عنوان یک بلاگر، پرداز، دوانست حیلی زود شهرتی بسیار زیاد به دست بیاورد بسیاری از آقا رابوه پلن‌های گوناگونی از خرده شغلد و به لیست کتاب‌های پرفروش روزانه نیویورک تایمز راه پیدا کرده‌اند اولین جلفی دارد و به شما می‌گوید چگونه می‌توانید با تغییر دادن عادت‌های کوچک در زندگی‌ان به موفقیت و کامیابی دست پیدا کنید و زندگی آسوده‌ی را تجربه کنید جلب است بدانید استعان در نوشتن اثرش از انحنی طنز و صمیمانه استفاده می‌کند و در آن‌ها حسری از اصطلاحات پیچیده سخت وامفهوم نیست.

کتاب چگونه کمال گرا نباشیم توسط حکیمه کس محمدی و به وسیله نشر شماند در سال ۱۳۹۸ به زبان فارسی ترجمه و منتشر شده است حکیمه نرگس محمدی کتاب خرده عادت‌های استعان گابز را نیز به فارسی برگردانده است.

خرید کتاب چگونه کمال گرا نباشیم را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

خواهان کتاب چگونه کمال گرا نباشیم را به همه افرادیکه کمال گرا هستند و می‌خواهند در این طرز فکر غلبه کنند پیشنهاد می‌دهیم علاوه بر این اعضای افرادیکه می‌خواهند درباره کمال گرایی بیشتر بدانند می‌توانند کتاب قوی را مطالعه کنند زیرا این اثر در اساسی بخش‌های جدید در علم روان‌شناسی نوشته شده است و اطلاعات جالب و مهیجی دارد

درباره‌ی ارکتاب چگونه کمال گرا نباشیم می‌خوانیم:

کمال گرایی و معمول گرایی پدیده‌های احساسی شدیدی به دنبال دارند. کمال گرایی احساس گناه، افتخار، اضطراب، حقارت، اعتماد به نفس پایین و نخبه‌گی به خاطر داشته و معمول گرایی با رضایت، شادی، لذت، آرامش و نیز حسی سالم خود ارزشمندی در ارتباط است. متخصص است که کتاب بهتر به نظر می‌رسد اما چه کسی درستی آن را تایید خواهد کرد من می‌توانم هر اتفاقی بیفتم پس توضیح خواهم داد که چرا درست است.

احساسات ما تا حد زیادی از انتظارات ما ریشه می‌گیرند. به طور کلی وقتی انتظارات ما پر آورده نمی‌شوند حس منفی به شما دست می‌دهد و وقتی که برآورده نمی‌شوند حس منفی وجودتان را فرا می‌گیرد. به همین سادگی و درستی.

کاخ سلیمانیه کرج پذیرای بازدید کنندگان است

مدیرکل «پرانژه فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز» با اشاره به اینکه کاخ سلیمانیه هم اکنون بازدیدپذیر گردشگران و توریست‌ها است گفت: در حال حاضر رصد کاخ سلیمانیه در روزهای هفته از ساعت هشت تا یک به روی مردم باز است.

به گزارش پیام آشنا- رحیم خاکی عنوان کرد: علاوه بر این امکان هماهنگی برای بازدید تورهای گردشگری با بازدیدهای گروهی از سوی دستگاه‌های مختلف مقدس آموزش و پرورش و... در روزهای تعطیل و ساعات بعد از نوبت اداری نیز وجود دارد.

گفتنی است کاخ سلیمانیه یکی از بناهای ارزشمند استان البرز مربوط به دوران قاجار است که در تاریخ دوم اسفند ۱۲۷۴ به شماره ثبت ۲۷۰ به عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

بنای این کاخ در بین سال‌های ۱۲۷۵ تا ۱۲۷۷ هجری قمری در دوران سلطنت فتحعلی شاه قاجار ساخته شده است. این کاخ به عنوان یکی از اولین بناهایی که روی پیلوت ساخته شده و با بدنا پوش نقاشی‌های خاتمان قاجار و تصاویر واقعی آن‌ها جنابینی منحصر به فرد برای گردشگران دارد.

«کامبیز بزرگ‌مهر» مسئول روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی البرز شد

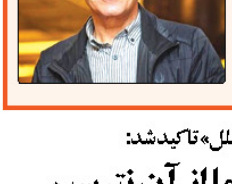
مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی البرز، در اطلاعی مسئول روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی این استان را منصوب نمود.

به گزارش پیام آشنا- سعید جاری انصاری، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز، طی اطلاعی کامبیز بزرگ مهر را به عنوان مسئول روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی البرز، منصوب نمود.

در متن این اطلاع آمده است: جناب آقای کامبیز بزرگ‌مهر، اتطار به تجربه، تعهد، و توانمندی جنابعالی، به موجب این اطلاع با حفظ سمت فعلی شما به عنوان "مسئول روابط عمومی" منصوب می‌شوید. امید است در سایه الطاف الهی و همچنین توجهات حضرت ولی عصر (عج) و رعایت ضوابط شرعی و قانونی در انجام وظایف، امور محوله به شرح زیر موید باشید.

تهیه تشریحات تبلیغاتی، فنی و بولتن‌های داخلی، تهیه و تدوین اخبار، تهیه بیانیه‌ها، اطلاعیه‌ها، آگهی‌ها و پیامهای اداره کل، تهیه عکس و فیلم از فعالیتهای اداره کل و ایجاد آرشیو سمعی و بصری و انتشار آنها و همچنین مدیریت پایگاه‌های اطلاع رسانی اکترونیک، تحقیق در افکار عمومی و ارزیابی نظرات مردم و استفاده از آن در برنامه‌های انتشاراتی و اطلاعاتی اداره کل، جمع‌آوری اطلاعات، مدارک، اسناد و آمار مرتبط، انجام امور مربوط به اجرای آیین نامه‌های مصوب در مورد هماهنگ کردن تبلیغات انجام امور مربوط به برگزاری جشن‌های محلی، اجرای برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی و یا مصاحبه با مطلعات مربوط، اجرای سیاست‌های اطلاع رسانی و همکاری با رسانه‌های جمعی، هماهنگی و اجرای امور تشریفاتی تعامی مراسم‌ها، جشنواره‌ها و امور نمایشگاهی، شرکت در گردهمائی‌ها و همایش‌ها و جلسات مدیر کل و تهیه خبر، ارتباط مستقیم و مستمر با معاونین و مسئولان ستادی و شهرستانی، ایجاد حس رابطه بین کارکنان و مسئولان و انجام ماموریت‌های داخلی و سایر امور ارجاعی ..

پس از ۹ سال آلبوم جدید فریدون آسرایی منتشر می‌شود



جدیدترین آلبوم فریدون آسرایی با عنوان «آخرین سلام» ۲۸ خرداد منتشر و روانه بازار موسیقی کشور خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا، «آخرین سلام» عنوان آلبوم جدید فریدون آسرایی است که پس از ۹ سال روانه بازار موسیقی کشور می‌شود.

این خواننده پس از انتشار آلبوم «ولی سلام» به عنوان تخستین آلبوم رسمی خود، آلبوم «ضربه» را در سال ۱۳۸۲ منتشر کرد که این آلبوم با ترانه معروف «آهای خوشگل عاشق» یکی از پرفروش‌ترین آثار موسیقی پاپ شد و باعث شد فریدون آسرایی به شهرت برسد و کسوت های زیادی را روی صحنه ببرد. حالا آسرایی معتقد است که آلبوم جدیدش، آخرین فعالیت او در قالب آلبوم خواهد بود و نام «آخرین سلام» را برای اثر جدیدش انتخاب کرده است. «آخرین سلام» با ۹ قطعه و با موسیقی مجتبی مصری تهیه و تولید شده است و ملقانقه‌هایی از جنس آثار همیشگی آسرایی را در بر می‌گیرد.

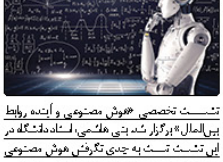
این خواننده آلبوم های «از تو دورم»، «خاطرات گمشده»، «عشق یعنی»، «آتش» را در سال‌های قبل‌تر منتشر کرده است.

پیش فروش تسخه دیجیتال و فیزیکی این آلبوم آغاز شده است.

این آلبوم از سوی شرکت رویال هنر و تهیه کننده مجید عبدی ۲۸ خرداد روانه بازار موسیقی کشور خواهد شد.

در نشست «هوش مصنوعی و آینده روابط بین‌الملل» تاکید شد:

هوش مصنوعی را جدی بگیریم اما از آن نترسیم



نشست تخصصی «هوش مصنوعی و آینده روابط بین‌الملل» برگزار شد یتی هاشمی، استاد دانشگاه در این نشست تست به چیدی نگرش هوش مصنوعی هشدار داد و گفت: هرچه در تربه این علم پیشرفته‌تر می‌کنیم ما تنها باز از هوش مصنوعی بترسیم.

به گزارش پیام آشنا، نشست تخصصی با عنوان «هوش مصنوعی و آینده روابط بین‌الملل» در محل حوزه ریلیت سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی به همت مرکز مطالعات فرهنگی راهبردی بین المللی برگزار شد.

یتی هاشمی، استاد دانشگاه در این نشست با تاکید بر اهمیت هوش مصنوعی اظهار کرد: هوش مصنوعی نه تنها در روابط بین الملل بلکه در تمام زمینه‌ها نفوذ پیدا کرده است حال، سوال این است که در زمینه بین الملل، روابط بین المللی با گرایش فرهنگی چگونه می‌تواند از هوش مصنوعی استفاده کند؟

او در عین حال با اشاره به خصوص در ژاپن بر سمت رازن علمی گفت: من برای اینکه بتوانم با جامعه‌ی ژاپن ارتباط موثر را داشته باشم و با فرهنگ آنها آشنا شوم از هوش مصنوعی کمک گرفتم در حالی که به صورت عادی این کار ممکن بود زمان زیادی از من بگیرد. به تعارم هوش مصنوعی تکامل میلیون‌ها سال مغز انسان را در مدت سه سال انجام داده است.

وی عنوان کرد: ما هوش مصنوعی را ابزار می‌نامیم که خود تسلط دست کرده و در اختیار انسان است لذا نباید از آن ترسی داشت.

یتی هاشمی، استاد دانشگاه در این نشست با تاکید بر اهمیت هوش مصنوعی اظهار کرد هوش مصنوعی نه تنها و ژاپنی هاست بیان کرد: ما باید هوش مصنوعی بومی خودمان را داشته باشیم. ما چه بخواهیم و چه نخواهیم هوش مصنوعی آمدنی است و دیپلمات‌های آینده حتی از هوش مصنوعی خواهد بود، به گونه‌ای که در هدف گذاری ۲۰۲۰ ژاپن، بسیاری از امور به هوش مصنوعی سپرده خواهد شد.

وی در ادامه به چهار عوامل پیشرفت هوش مصنوعی اشاره کرد و گفت: پیشرفت سریع در قدرت محاسباتی در دهه‌های گذشته، وجود داده‌های بزرگ برای آموزش ماشین، پیشرفت و ارتقاء در تکنیک‌های یادگیری به ماشین و سرمایه گذاری‌های کلان کمپانی‌ها در این زمینه، از جمله عوامل مهم در پیشرفت هوش مصنوعی هستند.

او همچنین به عوامل بازدارنده در استفاده از هوش مصنوعی اشاره کرد و عواملی از قبیل عدم اعمال مسئولیت به این پدیده، عدم واگذاری مناسب بودجه برای انجام پروژه‌های هوش مصنوعی، و تضاد منافع را عواملی مانست که می‌توانند برای استفاده از هوش مصنوعی مانع ترقی شوند.

یتی هاشمی خاطرنشان کرد: در خصوص استفاده بهینه از هوش مصنوعی، ترکیب انسان و هوش مصنوعی است که بهترین ترکیب را در این زمینه ارائه می‌دهد. هوش مصنوعی قابلیت تبدیل شدن و شکل گیری در زمینه‌های برتر روابط بین الملل را دارد و در این بخش قابلیت‌های تکنولوژی ارتقا یابد و کاهش هزینه‌ها می‌تواند در امنیت ملی تاثیر گذار باشد.

او اضافه کرد: در امور بین المللی می‌توان ادعا داشتی انجام داد که با کمترین نیروی انسانی و با عدم دخالت اشخاص انجام شود.

این استاد دانشگاه در پایان صحبت‌هایش با تاکید بر استفاده از هوش مصنوعی گفت: هر روز که ما دیرتر به هوش مصنوعی بپردازیم بیشتر ضرر می‌کنیم.

اولین جلسه کارگروه نظارت بر فعالیت‌های سافاری و طبیعت گردی تشکیل شد

برگزاری جلسات به صورت ماهیانه و هفتمند با موضوع رفع موانع و مشکلات پیش روی فعالیت حوزه سافاری و طبیعت گردی، ساماندهی خودروهای دوچرخه رالی، باکی و کمپر و کاروان‌ها با حضور علی کاظمی جویباری و هادی رفیعی، رئیس کارگروه و نایب رئیس کارگروه، محمدحسین صوفی منش، معاون گیپاد و اپوبیا رفی به عنوان دبیر کارگروه و نماینده گان وزارتخانه‌های اطلاعات، میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، جهاد کشاورزی، سازمان حفاظت از محیط زیست و پلیس راهور فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران و نماینده گان دستگاه‌های عضو در مدل دبیر خانه کارگروه در کلوپ جیپ‌گردی و اپوبیا رفی برگزار شد.

برگزاری جلسات به صورت ماهیانه و هفتمند با موضوع رفع موانع و مشکلات پیش روی فعالیت حوزه سافاری و طبیعت گردی، ساماندهی خودروهای دوچرخه رالی، باکی و کمپر و کاروان‌ها با حضور رفیعی، رئیس کارگروه و کاروان‌ها و کمپرها و کاروان‌ها در مصوبات اولین جلسه کارگروه نظارت بر فعالیت‌های سافاری و طبیعت گردی بود.

به گزارش پیام آشنا، نخستین جلسه کارگروه نظارت بر فعالیت‌های سافاری و طبیعت گردی با خودروهای دوچرخه رالی، باکی و کمپر و کاروان‌ها با حضور علی کاظمی، شاهرخ رفیعی، کارشناس کارگروه کشور به عنوان رئیس کارگروه، محمدحسین صوفی منش، معاون گیپاد و اپوبیا رفی به عنوان دبیر کارگروه و نمایندگان وزارتخانه‌های اطلاعات، میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، جهاد کشاورزی، سازمان حفاظت از محیط زیست و پلیس راهور فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران و نماینده گان دستگاه‌های عضو در مدل دبیر خانه کارگروه در محل دبیرخانه کارگروه برگزار شد.

در این جلسه کارگروه نظارت بر فعالیت‌های سافاری و طبیعت گردی، ساماندهی خودروهای دوچرخه رالی، باکی و کمپر و کاروان‌ها و کمپرها و کاروان‌ها در مصوبات اولین جلسه کارگروه بود.

ویم وندرس رئیس داوران جشنواره فیلم توکیو ۲۰۲۳ شد

ویم وندرس که به نازگی با مرام «رویاهای عالی» با انتقال گسترده‌ای در کن مواجه شد، به عنوان رئیس جشنواره فیلم توکیو امسال انتخاب شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هالیوود ریپورتر، برگزارکنان کن جشنواره فیلم توکیو اعلام کردند، ویم وندرس فیلمساز آلمانی، رئیس هیات داوران جشنواره بین‌المللی فیلم توکیو ۲۳ ۲ دقیقه بود.

ارتباط هنری طولانی مدت وندرس با ژپن اکنون آنکارتر از همیشه است. جدیدترین فیلم بلند این کارگردان با عنوان «رویاهای عالی» به نازگی در جشنواره کن به نمایش در آمد و به عنوان بهترین فیلم داستانی او در سال‌های اخیر با انتقال روبرو شد. این فیلم درباره مرد میانسالی از توکیو است که زندگی خود را به انجام خدمات شهری و لنت‌های کوچک تقلیل داده است این فیلم موفق شد تا جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد را برای بازیگر کهنه کار ژاپنی کوجی یاکوشو از آن خود کند.

وندرس که اکنون ۷۸ سال دارد، طی ۵۵ سال فعالیت در سینما، برنده بسیاری از افتخارات سینایی جهان از جمله شیر طلایی برای «وضعیت چیزها» در جشنواره فیلم ونیز ۱۹۸۲ شده و نخل طلایی جشنواره فیلم کن ۱۹۸۴ را برای «پاریس، تگزاس» و جایزه بهترین کارگردانی را برای «پال‌های اشتیاق» آیاعون آلمانی «لزبر لسان برلین» از کن ۱۹۸۷ برنده است. او همچنین ۳ نامزدی اسکار بهترین فیلم مستند برای «کلوپ اجتماعی بونا ویستا» در سال ۱۹۹۹، «پینا» در سال ۱۱ ۲ و «همک زمین» در سال ۱۴ ۲ شده است. اسکار وندرس در کن یکی دیگر از مستندهای برجسته‌اش را هم رونمایی کرد که با عنوان «آلمان» بازرهای درباره هرمند بزرگ آلمانی آنسلم کیفر بود.

ارتباط هنری وندرس با ژپن به سال ۱۹۸۵ بازمی‌گردد که وی با ساخت مستند «موکیو کا» اثری احترامی به کارگردان کلاسیک ژاپنی یاسوجیرو اوزو کرد؛ کارگردانی که وندرس مدتها قبل از او فقط ویم سیمایی خود معرفی کرده است. امسال سالگرد ۱۲ سالگی اوزو و به همین مناسبت جشنواره توکیو بخش نمایش ویژه‌ای را تدارک دیده که وندرس میزبان آن خواهد بود.

وندرس اولین بار سال ۱۹۸۵ فیلم «پاریس، تگزاس» را در جشنواره توکیو در بخش جشنواره جشنواره‌ها به نمایش در آورد و سال ۱۹۹۱ با فیلم «ها فتهای جهان» به این جشنواره بازگشت و پس از آن هم ریاست داوران مسابقه سینمای جوان را در سال ۱۹۹۲ برعهده داشت.

وندرس در بیانیه‌ای گفت از بازگشت به جشنواره بین‌المللی فیلم توکیو آن هم ۳۰ سال پس از مرگ و ۱۲ سال پس از تولد اوزو، استاد مسلمش هیچ‌زنده است و همین امر مسابقت را برای وی بسیار خاص می‌کند.

سوو نشمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم توکیو امسال از ۲۳ اکتبر تا یکم نوامبر (۱ تا ۱۰ آبان) برگزار می‌شود.

تلویزیون چه خبر؟

پخش فصل جدید «شکرستان» و ۱۲ کارتون ایرانی

مرکز پویانمایی صبا، برنامه‌های جدیدش را برای پخش در نیمسال اول اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی سیما، مرکز پویانمایی صبا هم زمان با فرا رسیدن فصل نیمسال تحصیلی برنامه‌های متنوعی را منتشر کرده که به زودی از شبکه‌های سیما روی آنتن خواهند رفت.

فصل جدید «شکرستان»، مجموعه «جیب جو و جو»، «محله سرزیحات»، «قصه‌های زیرا»، «مثل نامه»، «ممملهای فرید»، «چرا فندق»، «موزه»، «تقاش کوچولو»، «مرمادخت دهقان»، «پید پایرس»، «قلعه ماهیان» و «آیند» از جمله برنامه‌هایی هستند که برای نیمسال اول بهمن و بوید شده‌اند.

«شکرستان» ابتدا با رویت زندمید م.نضی احمدی آغاز شد و پس از آن سید شهاب حسینی و علی همت موبید رویت قصه‌های آن را در عهده گرفتند.

«قلعه ماهیان» از دیگر برنامه‌های جدید در مرکز پویانمایی صباست که در ۱۳ قسمت ۱۶ دقیقه‌ای بهمن و بوید شده است و به پیچه کدگی سید مصطفوی و مدیر مرکز پویانمایی صبا بوید شده است.

«شکرستان» ابتدا با رویت زندمید م.نضی احمدی آغاز شد و پس از آن سید شهاب حسینی و علی همت موبید رویت قصه‌های آن را در عهده گرفتند.

«قلعه ماهیان» از دیگر برنامه‌های جدید در مرکز پویانمایی صباست که در ۱۳ قسمت ۱۶ دقیقه‌ای در بهمن و بوید شده است.

همچنین مجموعه‌هایی نیز «موزه» در ۱۳ قسمت ۱۸ دقیقه‌ای از دیگر برنامه‌های مرکز پویانمایی صبا برای مخاطبان کودک است. این فیمیشن با ریتچه اثر هنری ایرانی را به تصویر می‌کشد و هدف از ساخت این مجموعه آشنا کردن کودکان با ریتچه اثار هنری، شاخت موزه‌های مدنی، اجتماعی و فرهنگی است.

«تقاش کوچولو» که کوتکل است که در ۲۵ قسمت ۱۳ دقیقه‌ای با رویکرد با گرایی و مورد ضرب المثل‌های قدیمی ایرانی بهمن و بوید شده و در هر قسمت یک ضرب المثل را در قالب داستانی شیرین روایت می‌کند.

مجموعه «ممملهای فرید» که رباه پسر موش و دنا به نام فرید است که قدرت خارق العاده‌ای در حل مسائل سخت دارد و از این طریق با شخصیت‌های مختلفی قبیل یحیی حاکم، وزیر و ... دچار چالش می‌شود.

برنامه «ممملهای زیرا» هم برای مخاطبان خردسال بوید شده و در ۲۶ قسمت ۱۰ دقیقه‌ای است. اتفاقات داستان این برنامه توسط یک گوینده (نریتور) انتقال می‌شوند.

مرکز جدید مجموعه «پید پایرس» مخصوص کودک و نوجوان در ۳۰ قسمت ۱۰ دقیقه‌ای بهمن و بوید شده است. در این مجموعه، داش شده تا رولم پایه کارگیری از گچینه‌های قدیمی و زرگلی چون سندی و مولدا از حکایات برخی مال مختلف به شیوه نوین بهره گرفته شود. مجموعه پویانمایی «پید پایرس» در مرکز جدید خود کمتر راوی قصه‌های قبلی‌ی خواهد بود.

فصل جدید «جیب جو و جو»، هم در ۲۶ قسمت ۹ دقیقه‌ای برای مخاطب خردسال بهمن و بوید شده است.

سینمای ایران

«پروانه و بوغ» به فرمان آرا تقدیم شد

تقدیم اجرای تم رولیه و بوغ به بهمن فرمان‌آرا و تمدید مهلت ارسال آثار سومین جشنواره ملی فیلم و عکس «خلد» از جمله رویدادهای هنری است.

به گزارش پیام آشنا بهمن فرمان آرا، کارگردان پیشکسوت سینما شب گذشته، یکشنبه (۲۱ خرداد) با حضور در مجموعه سنار شهر به مناسبت نمایش تم رولیه و بوغ به نویسندگی محمدتج رشیو و کارگردانی امیر محمد نشت گلی نشست.

به نقل از مدیر رسانه پروژه، گروه اجرایی نمایش تم رولیه و بوغ» اجرای شب گذشته خود را به بهمن فرمان آرا تقدیم کرد.

این پهلوی کشه کارگردان فیلمساز مفوس رو هست. پیشکسوت سینمای ایران در سال ۱۳۹۳ با نمایش «مردی برای سام فصول» نوشته رابرت بولت به مدت ۹۰ شب کارگردانی سنار را در سالار وحدت بجریه کرد.

تم رولیه و بوغ» دومین اثر نمایشی امیر محمد نشت گلی است که امیر حسین سردار پان، پاشار بیک زاده مهتاب وجدانی، ریم احمد، راحمد خانی، دریا سلطانی رضوی زاده و نزل حسن زاده به عنوان بازیگر در آن به ایفای نقش می‌پردازند.

در خلاصه داستان این اثر نمایشی آمده است: مرانجام همه لحظات یکی هستند. دیگر این شهر اتی که می‌آیند است.

نمایش تم رولیه و بوغ» با چهارم به رمله ساعت ۲۰:۳۰ دقیقه در سالار سایه مجموعه سنار شهر، مرز پان مخاطبان است.

مهلت ارسال آثار به جشنواره فیلم و عکس «خلد» مجدد شد

مهلت ارسال آثار به سومین جشنواره ملی فیلم و عکس «خلد» تا ۲۵ مرداد ۱۴۰۲ تمدید شد.

با رعایت فرم برگزارکنندگان، در بی استقبال فیلمسازان و عکاسان جوان و علاقمندان فیلم کوتاه و با تصمیم شورای سیاست گذاری این جشنواره متشکل از مهدی مسعودشاهی، رییم جلالی، ابوالفضل هم راه، مهدی یار محمدی، حسین نظاری، رییم بیرکاری، محسن اسلاقی و میاعدة رب صمدی، مهلت ثبت و ارسال آثار در سایت جشنواره ملی «خلد» تا ۲۵ مرداد ماه تمدید شد.

دبیر جشنواره فیلم دو دوا از جشنواره که در دو بخش اصلی فیلم کوتاه و عکس برگزار می‌شود، بیش از ۲۰۰ فیلم کوتاه و حدود ۲۸۰ اثر عکاسی دریافت کرده است.

مفهوم مادر و مادری و نقش و جایگاه مادر در خانواده، زندگی شهری، سلامت روانی جامعه و سایر ابعاد زندگی (آموزش، بهداشت، مسئولیت)، مادر در اقوام ایرانی، مادران انتظار و ... برخی از موضوعات جشنواره مادر است.

همچنین مسابقه پوشش «خلد» دوستداشتنی من به رویت فیلم‌ها، از دیگر بخش‌های این رویداد فرهنگی است.

علاقمندان برای مطالعه فراخوان و ثبت اثر به سایت جشنواره به نشانی http s://mother-festival.ir مراجعه کنند.

سومین جشنواره ملی فیلم و عکس «خلد» به دبیری مسعود مصطفی زاده، با هماهنگی با پلیکیشن ویکیا، معاونت امور فرهنگی و اجتماعی شهرداری مرو بهران و موسسه تصویر شهر مهر ماه سال جاری برگزار خواهد شد.