کافه کتاب

چگونه کمال گرا نباشیم؟

نویسنده: استفان گایز
مترجم: ترگس محمدی
انتشارات شمشاد

پیام آشنا: کتاب چگونه کمال گرا نباشیم؟ اثر استفان گایز نویسنده کتاب معروف خرده‌عادت‌ها، رفعی جدید به سوی خودباوری، زندگی بدون ترس و رهایی از کمال گرایی به شما نشان می‌دهد.

درباره کتاب چگونه کمال گرا نباشیم؟

شاید فکر کنید کمال گرا بودن صفت خیلی خوبی است ولی واقعیت این است که این صفت می تواند آسیب‌های جدی به شما بزند. اما کمال گرایی چیست و چگونه در انسان ایجاد می‌شود؟

از سال‌های ابتدایی زندگی یک کودک به او گفته می شود که داخل خطوط رنگ‌آمیزی کند و اگر از خط بیرون بزند به او می‌گویم که نقاشی‌اش غیرقابل قبول است. این همان کمال گرایی و همان طرز فکر محدود کننده است. برخلاف آن، معمول گرایی به ما اجازه می‌دهد که بیرون از خطوط و حدودتود از پیش تعیین شده، رنگ‌آمیزی کنیم. آن جا که موقعیت‌های رسیدن به موفقیت بی‌شمار است، اشتباهات مجازند و قضاوت در مورد خود به حداقل می‌رسد.

کمال گرایی، در دنیایی پر از ناکافی‌ها، همچون تلهای است که انسان را گرفتار توهم برتر بودن کرده و او را از قدمی به جلو برداشتن، بازمی‌دارد. شاید فکر کنید ایده‌ای آرمانی است اما فقط فکری بازدارنده است. فکر برتر بودن و در حد کمال بودن، آن چنان ذهنتان را اسیر خود می‌کند که از ترس آن که نتوانید آنچه در ذهن دارید را در حد کمال اجرا کنید حتی قدمی هم در آن مسیر برنمی‌دارید. این طرز فکر، همان مانعی است که نویسنده این کتاب و پایه‌سیاری از افراد را برای سال‌ها در یک نقطه نگاه داشته است. تصویر زیر کارِ پیکاسو از مجله نیویورکر است که به خوبی بلایی که کمال گرایی بر سر آدم می‌آورد نشان می‌دهد!

استفان گایز نویسنده کتاب چگونه کمال گرا نباشیم؟ چگونه کمال گرا نباشیم؟ چگونه کمال گرا نباشیم؟، از مسیری که برای مقابله با کمال گرایی طی کرده‌ام می‌گوید و تجربیات خود را با ما به اشتراک می‌گذارد.

همه چیز برای گایز از آن جا شروع شد که هدف بزرگ انجام ۵۰ حرکت شنای روی زمین را از ذهن خود پاک کرده و تصمیم گرفت به جای برداشتن لقمه‌ای فوق‌العاده بزرگ، آن را به چندین لقمه کوچکتر و قابل هضم‌تر تقسیم کند. به جای آن که هر روز تمرینات‌اش را به شرایط ایده آل رفتن به باشگاه، پوشیدن لباس ورزشی و داشتن بهترین شرایط روحی و جسمی محدود کند، همان جا روی زمین، آن هم بدون هیچ پیش شرط ذهنی و ایده‌ای آرمانی، شروع به انجام حرکت شنای روی زمین می کند و فقط تصمیم می گیرد به جای خیال پردازی و ترتیب دادن شرایطی در حد کمال، بسیار ساده و هر کجا که هست، فقط شروع به انجام کار و یا تمرین کند وفقط شروع کند!

با استمرار این حرکت و جایگزین کردن ایده «معمولی بودن» و «در شرایط معمولی کاری را انجام دادن» با «در حد کمال بودن» و «در شرایط حد کمال کاری را انجام دادن»، شاهد پیشرفت‌های بسیاری در زندگی‌اش بود. پس از آنکه متوجه شد مشکل متوقف ماندن، از طرز فکر خودش ریشه گرفته بود، تصمیم گرفت ایده طلایی «معمولی بودن» را به دیگران منتقل کند و راهکارهای عملی خود را با تمام کسانی که با چنین طرز فکر محدود کننده‌ای دست وپنجه نرم می‌کنند، به اشتراک بگذارد.

به‌نمایش گفت، گایز چاره «مشکل کمال گرایی» را در به‌کارگیری راهکار «خرده‌عادت‌ها» می‌داند. تفاوت راهکارهای او با دیگر راهکارهایی که این روزها توسط نویسندگان و سخنرانان دیگر ارائه می شود این است که او عمل کردن را راه رسیدن به هدف می‌داند و نه یا انگیزه شدن را. سال‌هاست که در مورد راهکارهای انگیزشی بسیار شنیده ایم اما مشکل اینجاست که چطور خود را با انگیزه کنیم؟ و آیا می‌توان برای رسیدن به هدفی بلندمدت، هر روز در پی جرقه‌ای احساسی و انگیزشی باشیم تا خود را تشویق به انجام کاری کنیم؟ استفان گایز از شما می‌خواهد که برای قدمی برداشتن منتظر انگیزه نباشید. فقط از جای خود برخیزید و کاری را شروع کنید.

کتاب چگونه کمال گرا نباشیم؟ به تک تک دقیقه‌ها و مواقع فکری یک کمال گرا می‌پردازد و برای هر کدام، چندین راه‌حل آسان و عملی ارائه می دهد؛ انتظارات غیرواقعی، تشخوار ذهنی، نیاز به تایید شدن، نگرانی از ارتکاب اشتباه و غیره، از جمله محدودیت‌های ذهن یک کمال گرا است. اینکه بدانید مشکل‌تان، کمال گرایی است و نگرش‌تان را نسبت به نحوه انجام کارها تغییر بدهید (طرز فکر دوگانه به جای قیاسی)، همان راه‌حل کلیدی است که نگرانی از ارتکاب اشتباه را در وجودتان از بین می‌برد. با رفعکار تنظیم معیارها، می‌توانید اعتماد به نفس تان را بالا ببرید و با انجام حرکت شورشی، نیاز به تایید را در وجودتان می کشید تا راه زندگی خود را آنگونه که خاص خودتان است برگزینید و لذت دستیابی به موفقیت با برداشتن گامهایی آهسته اما پیوسته را فدای ایده پوچ کمال گرایی نکنید.

استفان گایز در ۹ فصل اول با جزئیات کامل به مفاهیم می‌پردازد تا بتوانیم آن‌ها را بفهمیم و در فصل آخر، تمام راه‌حل‌های عملی و کاربردی را جمع بندی، طبقه بندی و خلاصه می کند. همین باعث می‌شود بتوان به سرعت به کتاب مراجعه کرد.

کتاب چگونه کمال گرا نباشیم؟ مورد توجه و تحسین منتقدان و کاربران گودریدز و روزنامه‌ها و مجلات زیادی بوده است.

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

اگر فکر می‌کنید شما هم به مشکل کمال گرایی دچار هستید و این مشکل جلوی پیشرفتتان را گرفته است، حتما این کتاب کاربردی را بخوانید و به توصیه‌هایش عمل کنید.

درباره استفان گایز

استفان گایز، بلاگر، نویسنده و کارآفرین بین المللی است که کتاب خرده‌عادت‌هایش از پرفروش‌های دنیای موفقیت بوده و مدت ها در لیست پرفروش های آمازون و نیویورک تایمز قرار داشته است. کتاب‌های گایز تاکنون به ۱۸ زبان دنیا ترجمه شده‌اند. او نزدیک دیزنی‌لند زندگی می‌کند.

معاون گردشگری البرز:

موافقت‌نامه‌های راکد طرح‌های گردشگری باطل می‌شود

معاون گردشگری و سرمایه‌گذاری استان البرز از اقدام برای ابطال موافقت‌نامه‌های متقاضیان سرمایه‌گذاری در حوزه گردشگری که در سال‌های گذشته موافقت اصولی برای ایجاد طرح‌های گردشگری دریافت کرده اما هیچ اقدامی برای ایجاد طرح نکرده‌اند، خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، اردشیر درویشی اظهار کرد: این معاونت نسبت به شناسایی و ابطال موافقت‌نامه‌هایی که در سال‌های گذشته هیچ‌گونه فعالیتی برای شروع طرح نکرده‌اند، اقدام می‌کند.

معاون گردشگری و سرمایه‌گذاری استان البرز گفت: حمایت و رفع مشکلات سرمایه‌گذارانی که طی سال‌های گذشته بر اساس موافقت اصولی اقدام به ایجاد طرح‌های گردشگری کرده‌اند و درصدی از کار انجام و سپس متوقف شده است، در دستور کار قرار دارد.

وی با اشاره به اینکه امسال تاکنون حدود ۹۰ موافقت اصولی در زمینه طرح‌های مختلف گردشگری از سوی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز صادر شده است، افزود: زیرساخت‌های گردشگری استان البرز نیاز به تقویت دارند و این اقدام بدون مشارکت سرمایه‌گذاران حاصل نمی‌شود.

ورود فنی و حرفه ای البرز به آموزش فراگیر انرژی‌های تجدید پذیر

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان البرز با اشاره به موضوع نادرآرزی انرژی در کشور اعلام کرد: با حمایت استادیاری البرز به آموزش فراگیر انرژی‌های تجدیدپذیر به ویژه برای بخش صنعت ورود کرده‌ایم.

به گزارش پیام آشنا، بهزاد غفاری افزود: در رویکرد جدید اداره کل آموزش فنی و حرفه ای البرز، شرکت‌های تولیدی و صنعتی، مراکز خدماتی، اصناف، ادارات، مجموعه‌های آموزشی و سایر بخش‌ها به عنوان جامعه هدف آموزش تعیین شده است.

وی ادامه داد: بر این اساس کارگاه‌های آموزش فنی و حرفه‌ای در شهرستان‌های کرج، فردیس و نظرآباد به صفحه‌های خورشیدی ۱۰۰ کیلووات مجهز شده است.

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان البرز گفت: تلاش‌ها بر این است تا با همکاری تمام مجموعه‌ها بتوان ضمن گسترش آموزش‌ها، واحدهای صنعتی، اداری و تجاری استان را به سمت انرژی‌های تجدیدپذیر هدایت کرد.

غفاری تاکید کرد: این آموزش‌ها فرصت خوبی برای توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر و کمک به تقویت مراکز تولید انرژی در کشور است: در این زمینه استان البرز در تلاش است تا به عنوان استان پیشرو و الگو در کشور گام اساسی بردارد. وی گفت: اکنون در تمام مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای البرز برق خورشیدی تولید می‌شود و به شبکه سراسری برق کشور وصل شده‌ایم.

مدیرکل آموزش فنی و حرفه ای استان البرز بیان کرد: با توجه به فوریت نیاز به تامین برق بخش تولید با همبران و دست اندرکاران شهرکهای صنعتی استان نشست برگزار شده تا بتوان تمام صنایع را به سمت نصب صفحه‌های خورشیدی ترغیب کنیم.

غفاری تاکید کرد: امروز بسیاری از سرمایه‌گذاران خارجی و داخلی آمادگی دارند تا در زمینه توسعه نیروگاه‌های خورشیدی در استان البرز فعالیت کنند و این فرصتی برای توسعه و تکیه بر انرژی‌های تجدیدپذیر است.

آموزش مهارت‌های با دانش بالا

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان البرز با اشاره به ضرورت نوآوری و تکیه بر دانش جدید در بحث مهارت‌ها اعلام کرد: اکنون این استان به عنوان پیشرو در آموزش‌های مهارتی با دانش بالا در کشور شناخته شده است.

غفاری گفت: در چند سال اخیر تلاش شد تا آموزش‌ها به سمت پربیننده‌ترین جنبه‌ها در مراکز آموزش فنی و حرفه ای البرز متمرکز شود. وی با اشاره به شعار سال مبنی بر جهش تولید با مشارکت مردم، بیان کرد: بر همین اساس واحدهای تولیدی و صنعتی و مراکز آموزشی در کنار آموزش اقشار مردم به عنوان هدف اصلی آموزش‌های مهارتی البرز تعیین شده است.

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان البرز ادامه داد: در رویکرد آموزش‌ها با صنایع، اصناف و اتحادیه‌های استان البرز ارتباط خوبی برقرار شده و در این بخش سطح آموزش‌ها به سمت دانش بالا و دانش بنیان هدفگذاری شده است وی گفت: یکی از کارگاه‌هایی که برای اولین بار در کشور توسط مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای کرج فعال شده کارگاه شبیه سازی جوشکاری است.

آموزش هوش مصنوعی

غفاری با اشاره به برگزاری همایش ملی هوش مصنوعی توسط سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور طی روز های آینده بیان کرد: بر این اساس اداره کل آموزش فنی و حرفه ای البرز از این فرصت برای فراگیر کردن آموزش هوش مصنوعی در این استان اقدامات گسترده ای به عمل خواهد آورد.

وی تاکید کرد: در بخش آموزش پرینترهای سه بعدی، انرژی‌های تجدید پذیر و مدیریت ساختمان تلاش شده تا البرز به عنوان استان پیشرو در زمینه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای سطح آن نسبت به سایر استان‌ها بالا برود.

غفاری با قدردانی از حمایت ای استادار البرز از مجموعه آموزش فنی و حرفه‌ای گفت: انتظار داریم سایر بخش‌ها به کمک این مجموعه بیایند تا بتوانیم قزوین بر شهروندان، سایر مجموعه‌ها را در مهارت آموزی مشارکت دهیم.

اختصاص اعتبارات ویژه

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای استان البرز به موضوع وضعیت اعتبارات این بخش اشاره کرد و افزود: امسال از محل منابع اعتباری استانی بودجه خوبی برای تجهیز کارگاه‌های آموزشی در بخش‌های مختلف دریافت کرده‌ایم. غفاری تاکید کرد: این حمایت‌ها موجب شده تا اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان به نسبت سال‌های گذشته با شتاب و انگیزه بالا به گسترش برنامه‌های آموزشی در تمام بخش‌ها بپردازد.

مجموعه داشته‌های کارگاهی البرز

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای البرز به امکانات این اداره کل پرداخت و گفت: اکنون هفت مرکز دولتی با کارگاه‌های متعدد و یک هزار و ۲۰۰ مرکز خصوصی مهارت آموزی در این استان فعال است. غفاری ادامه داد: در بخش دولتی تعداد کارکنان مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای ۳۰۰ نفر و تعداد مربیان رشته های مختلف ۱۰۰ نفر است.

۹ هزار کدوشته

مدیرکل آموزش فنی و حرفه‌ای البرز گفت: اکنون حدود ۹ هزارکد رشته در چهارخوشه صنعت، خدمات، کشاورزی و فرهنگ و هنر داریم که بیشتر کد رشته‌ها در مرکز شهید خدایی کرج متمرکز شده است.

البرز سه سال در رتبه های برتر کشور

غفاری با اشاره به جایگاه مهارتی استان البرز در کشور اظهارکرد: تا پیش سال ۱۴۰۰ رتبه البرز در کشور ۲۳ بود که اکنون در این سه سال بین رتبه‌های اول و دوم کشور قرار گرفته است. وی تاکید کرد: در تمام شاخص‌های آموزش، آزمون، مولتیمدیا و درآمدزایی داریم و در آموزش دپارتمان‌ها ۲ سال پیاپی رتبه اول کسب کردیم.

البرز برتر در آموزش زندانیان

غفاری گفت: اداره کل آموزش فنی و حرفه ای البرز در ۲ سال گذشته رتبه اول کشور را در آموزش مهارت به زندانیان کسب کرده است. مدیرکل آموزش فنی و حرفه ای البرز با اشاره به استقرار سه زندان بزرگ کشور در این استان بیان کرد: بر مهارت آموزی زندانیان متمرکز شده ایم تا بتوانند پس از آزادی از زندان به شغل آبرومندانه روی بیاورند. وی ادامه داد: بر همین اساس ۲ سال پیاپی در جشنواره شهید رجایی البرز رتبه اول را کسب کردیم.

غفاری تاکید کرد: تمام کارگاههای دولتی و خصوصی آموزش فنی و حرفه‌ای استان به سمت جذب نوجوانان و جوانان مناطق شهری و روستایی به مهارت آموزی حرکت کرده و سالانه شمار زیادی از قشرهای مختلف مردم استان تحت پوشش آموزش‌های مهارتی قرار می گیرند ضمن آنکه مراکز آموزشی و سرباز ان وظیفه در کنار کارگران صنایع برای آموزش‌ها هدفگذاری شده است.

مهلت ارسال اثر به نوزدهمین جشنواره بین المللی شعر فجر تمدید شد

طبق اعلام دبیرخانه نوزدهمین جشنواره بین‌المللی شعر فجر، مهلت ارسال آثار به این جشنواره تا دهم دی (۱۴۰۳) تمدید شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی خانه کتاب و ادبیات ایران، طبق اعلام دبیرخانه نوزدهمین جشنواره بین‌المللی شعر فجر، مهلت ارسال آثار به این جشنواره که پیش‌تر تا اول دی (۱۴۰۳) تعیین شده بود، تا روز نوشینه دهم دی (۱۴۰۳) تمدید شد.

نوزدهمین جشنواره بین‌المللی شعر فجر آثاری را که برای نخستین‌بار در سال ۱۴۰۲ به زبان فارسی و با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در داخل کشور منتشر شده باشند در چهار بخش «شعر کلاسیک»، «شعر نو»، «شعر محاوره» و «درباره شعر» (پژوهش‌های حوزه شعر) ارزیابی می‌کند.

آثار ارسالی به این جشنواره باید تألیفی و به زبان فارسی و مجموعه شعر به‌صورت مستقل منتشر شده باشد؛ از این رو مجموعه‌های مشترک داوری نمی‌شوند.

بر اساس فراخوان این جشنواره، آثاری که در سال‌های قبل با عنوان دیگر یا توسط ناشر دیگری به چاپ رسیده یا به‌صورت گزیده آثار قبلی باشند، ارزیابی نخواهند شد.

ناشران شامل و پژوهشگران می‌توانند پس از تکمیل نسخه فیزیکی فرمی که در نشانی fajr.ketab.ir قابل دسترسی است، ۴ نسخه از آثار خود را بخشانی تهران، خیابان انقلاب اسلامی، خیابان شهید برادران مظفرجنوبی، کوچه خواجه‌عنصر، پلاک ۲، سرای اهل قلم، طبقه ۴، کدپستی ۱۳۱۵۷۷۳۴۱۱، مبرخانه نوزدهمین جشنواره بین‌المللی شعر فجر ارسال کنند و برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۹۱۰۰۶۳۶۳ - ۰۲۱ داخلی (۸۱۱) تماس بگیرند.

کارگردان «روزگار احمد»: جشنواره‌ها نباید مختص پایتخت‌نشینان باشد

محسن ارسنجانی کارگردان «روزگار احمد» با اشاره به اینکه جشنواره‌ها مختص پایتخت‌نشینان شده است، گفت که اکران آثار منتخب «سینما حقیقت» در استان‌ها فیلم‌ها را از انحصار پخش در تهران خارج می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محسن ارسنجانی رسنمی کارگردان فیلم «روزگار احمد» درباره نمایش آثار منتخب هجدهمین جشنواره بین‌المللی فیلم «سینما حقیقت» در ۴۱ شهر کشور گفت: برخی مواقع مستندسازان نمی‌توانند آثار خود را برای مخاطبان هدف خود عرضه کنند. همچنین این روزها در تلویزیون فیلم‌های مستند اهمیت سابق را ندارند و زمان پخش منلسی به آن‌ها اختصاص داده نمی‌شود.

وی افزود: عموماً ناظمه افراد ساکن در تهران یا سایر استان‌ها متفاوت است و صرفاً نگاه به مسائل پایتخت‌نشینان باعث می‌شود که سینمای مستند وارد جریان دیگری شود. در صورتی که اگر فیلم‌ها توسط مخاطبان سایر استان‌ها دیده و درک شوند، اتفاق موثرتری صورت خواهد گرفت و در واقع مخاطبان اصلی یک فیلم همه افراد یک جامعه هستند.

ارسنجانی رستمی با بیان اینکه بیشتر جشنواره‌های سینمایی تبدیل به رویدادهایی برای پایتخت‌نشینان شده است، گفت: معمولاً تنها افراد ساکن در تهران درگیر جشنواره‌های مختلف می‌شوند در صورتی که باید شرایطی فراهم شود تا آثار یک جشنواره توسط مردم قصبی نقاط کشور نیز دیده شود.

این فیلمساز یادآور شد: ساز و کارهای مختلفی برای تولید فیلم‌های مستند وجود دارد و بخش دولتی و خصوصی قدم‌هایی را در این زمینه برمی‌دارند اما مهمترین مشکل فعلی در حوزه سینمای مستند، بحث انتشار و توزیع فیلم‌ها است. متاسفانه بسیاری از مستندهای موفق فرصتی برای عرضه به عموم مخاطبان پیدا نمی‌کنند. به عنوان مثال این روزها در سوریه، غزه و لبنان مسائل مختلفی در حال رخ دادن است و در این شرایط حتی باید بستری برای نمایش تولیدات سال‌های گذشته در این حوزه در نظر گرفته شود تا وقایع مورد بازخوانی دقیق قرار بگیرند. متاسفانه متولی برای انجام این کار وجود ندارد و فعالیت‌ها در این زمینه به صورت جزیره‌ای دنبال می‌شود.

کارگردان فیلم مستند «ناصر ان عمورا» تصریح کرد: فیلم‌های مستندی مانند «روزگار احمد» خلاصه‌ای از پژوهش‌هایی به شمار می‌روند که از کتب مختلف جمع‌آوری شده‌اند. آثار سینمای مستند در زمانی کوتاه و با ریتمی مناسب می‌توانند حاوی اطلاعات زیادی درباره شخصیت‌ها و موضوعات مختلف باشند. اگر همدلی و هم‌آوازی میان اهالی هنر شکل بگیرد، فیلم‌های مستند از امکان بیشتری برای دیده شدن برخوردار خواهند بود و فیلمساز به هدف اصلی خود که همان انتقال پیام به مخاطب است، خواهد رسید.

ارسنجانی رستمی درباره نقش گروه سینمایی «هنر و تجربه» در دیده شدن فیلم‌های سینمای مستند نیز گفت: تصور من از گروه سینمایی «هنر و تجربه» این است که بیشتر به مستندهای فرهیخته محور توجه نشان می‌دهد. زمانی که این گروه تصمیم می‌گیرد مستندهای برگزیده یک جشنواره را اکران کند، اتفاق موثری صورت می‌گیرد که در نتیجه آن مخاطب می‌تواند هر چه بیشتر با این آثار سینمای مستند آشنا شود. البته عموم مستندها بسته به سوژه ممکن است مناسب اکران در سینما نباشد. من در سال ۹۳ فیلمی درباره شهدای مدافع حرم تولید کردم که در قالب مجموعه تلویزیونی عرضه شد. جالب اینکه این اثر در کشور ترکیه نیز اکران شد و از جذب جوانان آزادی خواه مورد استقبال قرار گرفت در صورتی که این اتفاق را پیش‌بینی نمی‌کردیم.

وی در پایان گفت: گروه سینمایی «هنر و تجربه» فیلم‌ها را از انحصار پخش در تهران خارج می‌کند و این موضوع اتفاقی بسیار مهم است. اگر شرایطی برای اکران فیلم‌ها در خارج از کشور نیز در نظر گرفته شود، این اتفاق می‌تواند بازخوردهای بهتری را نیز به دست آورد.

جشنواره چه خبر

تمدید مهلت ارسال آثار به جشنواره «جاده سبز»

مهلت ارسال آثار به نخستین دوره جشنواره ملی چندرسانه ای «جاده سبز» تمدید شد

به گزارش پیام آشنا: به نقل ازستاد خبری جشنواره ملی چندرسانه ای «جاده سبز» مهلت ارسال آثار به جشنواره ملی چندرسانه ای «جاده سبز» تا ۲۳ دی تمدید شد.

ثبت نام برای نخستین دوره جشنواره ملی چندرسانه ای «جاده سبز» از طریق سامانه https://grfestival.ir از ۸ آذر آغاز شده و دریافت آثار تا ۲۳ دی ادامه خواهد داشت.

جشنواره ملی چندرسانه‌ای «جاده سبز» در ۱۰ محور کلی، ۱۷ موضوع تخصصی و سه بخش رسانه‌ای شامل آثار مکتوب، آثار تصویری و چندرسانه‌ای و گرافیک توسط موسسه فرهنگی هنری فصل هنر با حمایت و پشتیبانی اداره کل راهداری و حمل ونقل جاده‌ای آذربایجان شرقی و تشکل‌های صنفی حمل ونقل جاده ای در دی سال جاری به دبیری فرید حیدری در تبریز برگزار می‌شود.

موسیقی چه خبر

زمستان با کدام کنسرت‌ها همراه است؟

با آغاز سرمای زمستان، گویا حال و هوای برگزاری کنسرت‌ها گرم شده و گروه‌ها و خوانندگان متعددی در هفته پیش رو در سالن‌های مختلف تهران روی صحنه می‌روند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در روزهای آینده کنسرت‌های متعددی در هفت سالن تهران روی صحنه می‌روند که در ادامه می‌توانید از آنها مطلع شوید.

سالن میلاد نمایشگاه بین‌المللی

گروه هفت چهارشنبه پنج دی در دوسالن ۱۹ و ۲۲
مجید رضوی جمعه هفتم دی در دوسالن ۱۸:۴۵ و ۲۱:۴۵

سالن همایش‌های برج میلاد تهران

آصف آریا سه‌شنبه چهارم دی در دوسالن ۱۹ و ۲۲
رضا یزدانی جمعه هفتم دی در دوسالن ۱۹ و ۲۲

هتل اسپیناس پالاس

بهنام بانی چهارشنبه ۵ دی در دوسالن ۱۸:۴۵ و ۲۱:۴۵
حامیم جمعه هفتم دی در دوسالن ۱۸:۳۰ و ۲۱:۳۰

تالار وحدت

گروه نوشه (پیرزبلول) جمعه هفتم دی ساعت ۱۴
گروه نوای سیمره (مهران غضنفری) جمعه هفتم دی ساعت ۲۱:۳۰

فرهنگسرای نیاوران

گروه رستان چهارشنبه پنجم دی ساعت ۱۷:۳۰
گروه عشاق پنجشنبه ۶ دی ساعت ساعت ۱۸

حوزه هنری (سالن سوره)

گروه کوچه‌باغ جمعه هفتم دی ساعت ۱۸

سالن همایش شهید فرغام

مجید خراطها چهارشنبه پنجم دی در دوسالن ۱۸:۳۰ و ۲۱:۳۰

سینمای جهان

نولان در ستایش ریدلی اسکات نوشت: رودررو با آرزوهای تاریک ما

کریستوفر نولان برایان باور است که ریدلی اسکات کاری کرده تا اشتیاق تاریک خودمان را در «گلادیاتور ۲» ببینیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ورایتی، کریستوفر نولان، کارگردان «اینهلیم» درباره فیلم «گلادیاتور ۲» ریدلی اسکات اظهار نظر کرد.

وی نوشت: در اولین «گلادیاتور» ریدلی اسکات، ماکسیموس از ما می‌پرسد: «اینجا خوب سرگرم نیستید؟» و ما با این حقیقت مواجه می‌شویم که در واقع با این فیلم داریم، از کولوسئوم دیدن می‌کنیم. اسکات می‌داند که ما آنجا نیستیم تا با فرهنگ رومی آشنا شویم. آنجا هستیم تا آرزوهای تاریک خود را دربرداشتی راحت ببینیم. او کارگردانی بسیار باتجربه‌تر از آن است که با زمان ما پیش برود. او به شیای «گلادیاتور ۲» اجازه می‌دهد خودش صحبت کند، و یک بار دیگر به ما نشان می‌دهد که چه کسی هستیم و از ما دعوت می‌کند تا از رفض سرشار از دیوانگی لذت ببریم. چرا کوسه‌ها در کولوسئوم وجود دارند؟ چون ما آنها را می‌خواهیم و اسکات استادانه این خواست ما را بلغ می‌دهد. وقتی او نشان می‌دهد که چگونه از بازی‌ها برای دستکاری افکار عمومی استفاده می‌شود، ما نمی‌توانیم سایه خودمان را که روی تن‌ها پخش می‌شود، نبینیم.

نولان افزوده است: ماندنی‌ترین دنیاهایی که انتظار زیادی برای دیدن آنها وجود دارد، «گلادیاتور ۲» هم یک بازسازی و هم یک دنیاه است و این گواهی بر درخشش و توانایی اسکات است که موفق شده تا این فیلم اصلی و ضرورت توسعه آن در دنیاه به توان برسد. یک عمر تجربه موجب می‌شود تا اسکات در کنترل لحن موفق باشد و با چنان صحنه‌پردازی اکشن فیلمش را بالا ببرد: میزانسن باورنکردنی، صحنه‌هایی که بیش از حد بر آنها تسلط داریم و آنها را دقیق مشاهده می‌کنیم که حاصل استفاده از چند دوربین و با سبکی بسیار متفاوت با نسخه اصلی است، موجب می‌شود تا اکشن به طرز ماهرانه‌ای در سکانس‌ها واضح و خیره‌کننده باشد. اثر فقط برای سرگرم کردن نیست، بلکه ما را به سمت آگاهی از مضامین فیلم می‌کشاند. فیلمسازان کمی تنه حال توانسته‌اند به شکلی نظرانی در چندین سطح کار کنند. اسکات در فیلم‌هایش از هلید رلو» تا «تلما و لوئیز» و تا «گلادیاتور ۲» از تولانی گسترده بصری هنری خود برای وضوح موضوع اصلی‌اش بهره می‌گیرد.