کافه کتاب

چگونه کمال گرا نباشیم؟

نویسنده: استفان گایز
مترجم: نرگس محمدی
انتشارات: شمشاد

پیام آشنا: کتاب چگونه کمال گرا نباشیم؟ اثر استفان گایز نویسنده کتاب معروف خردمعادت ها، راهی جدید به سوی خودباوری، زندگی بدون ترس و رهایی از کمال گرایی به شما نشان می دهد.

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 اسیب های جدی به شما بزند. اما کمال گرایی چیست و چگونه در انسان ایجاد می شود؟

از سال های ابتدایی زندگی یک کودک به او گفته می شود که داخل خطوط رنگ آمیزی کند و اگر از خط بیرون بزند، به او می گویم که نقاشی اش غیرقابل قبول است. این همان کمال گرایی و همان طرز فکر محدود کننده است برخاف آن، معمول گرایی به ما اجازه می دهد که بیرون از خطوط وحدود خود از پیش تعیین شده، رنگ آمیزی کنیم. آن جا که موفقیت های رسیدن به موفقیت بی شمار است. اشتباهات مجازند و فضاوت در مورد خود، به حداقل می رسد.

کمال گرایی، در دنیایی پر از ناکامی ها، همچون تله ای است که انسان را گرفتار توهم برتر بودن کرده و او را از قدمی به جلو برداشتن، باز می دارد. شاید فکر کنید ایده ای آرمانی است، اما فقط فکری بازدارنده است. فکر برتر بودن و در حد کمال بودن، آن چنان ذهنتان را اسیر خود می کند که از ترس آن که نتواند انچه در ذهن دارید را در حد کمال اجرا کنید، حتی قدمی هم در آن مسیر بر نمی دارید. این طرز فکر، همان مانعی است که نویسنده این کتاب و یا بسیاری از افراد را برای سال ها در یک نقطه نگاه داشته است. تصور زیر کارایکاتوری از مجله نیویورکر است که به خوبی بلایی که کمال گرایی بر سر آدم می آورد، نشان می دهد!

استفان گایز، نویسنده کتاب چگونه کمال گرا نباشیم؟ چگونه کمال گرا نباشیم؟ چگونه کمال گرا نباشیم؟ از مسیری که برای مقاله یا کمال گرایی طی کرده می گوید و تجربیات خود را با ما به اشتراک می گذارد. 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 لقمه های فوق العاده بزرگ، آن را به چندین لقمه کوچک تر و قابل هضم تر تقسیم کند. به جای آن که هر روز تمرینات را به شرایط ایده آل رفتن به باشگاه، پوشیدن لباس ورزشی و داشتن بهترین شرایط روحی و جسمی محدود کند. همان جا روی تختخواب، بدون هیچ پیش شرط ذهنی و ایده ای آرمانی، شروع به انجام حرکت شنای روی زمین می کند و فقط تصمیم می گیرد به جای خیل پردازی و ترتیب دادن شرایطی در حد کمال، بسیار ساده و هر کجا که هست فقط شروع به انجام کار و یا تمرین کند و فقط شروع کند! با استمرار این حرکت و جایگزین کردن ایده «معمولی بودن» و «در شرایط معمولی کاری را انجام دادن» با «هر حد کمال بودن» و «در شرایط حد کمال کاری را انجام دادن»، شاهد پیشرفت های بسیاری در زندگی اش 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 کننده ای دست و پنجه نرم می کنند، به اشتراک بگذارد.

می توان گفت: گایز چاره «مشکل کمال گرایی» را در به کارگیری راهکار «خردمعادت ها» می داند. 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 می داند و نه بالنگیزه شدن را! سال هاست که در مورد راهکارهای انگیزشی بسیار شنیده ایم اما مشکل اینجاست که چطور خود را بالنگیزه کنیم؟ و آیا می توان برای رسیدن به هدفی بلند مدت، هر روز در پی جرقه ای احساسی و انگیزشی باشیم تا خود را تشویق به انجام کاری کنیم؟ استفان گایز از شما می خواهد 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 دغدغه ها و مواقع فکری یک کمال گرا می پردازد و برای هر کدام، چندین راه حل آسان و عملی ارائه می دهد! انتظارات غیرواقعی، سرخوار ذهنی، نیاز به تایید شدن، ناگرفتی از ارتکاب اشتباه و غیره، از جمله محدودیت های ذهن یک کمال گرا است. اینکه بدلیل مشکل تان، کمال گرایی است و نگرش تان را نسبت به نحوه انجام کارها تغییر بدهید (طرز فکر دوگانه به جای قیاسی)، همان راه حل کلیدی است که نگرانی از ارتکاب اشتباه را در وجودتان از بین می برد. با راهکار تنظیم معیارها، می توانید 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 بار داشتن گام هایی آهسته اما پیوسته را فدای پوچ کمال گرایی نکنید.

استفان گایز در ۹ فصل اول با جزئیات کامل به مفاهیم می پردازد تا بتوانیم آن ها را بفهمیم و در فصل آخر، تمام راه حل های عملی و کاربردی را جمع بندی، طبقه بندی و خلاصه می کند. همین باعث می شود بتوان به سرعت به کتاب مراجعه کرد.

بخشی از کتاب چگونه کمال گرا نباشیم؟

ته حال دیدمایت که کسی در کاری شکست بخورد و بلافاصله بهانه هایی را که از قبل برای دلیل باختش آماده کرده است، رو کند؟ من قبلاً این کار را کردم.

اصطلاحی به نام «خودناتوان سازی» وجود دارد که توضیح می دهد چگونه افراد با اراده خود به صورت آشکار و یا ذهنی ـ قدم به ناتوان سازی خود می کنند تا اگر موفق نشدند، بهانه ای در دست داشته باشند. اگر آشکارا اینچنین کنید، احتمالاً می خواهید در یک مسابقه فرجه ای که بسی بدهید زیرا اگر فرصتی به کسی بدهیم و او ببرد، می تواند بگوید به این دلیل است که اولاً شروع کرد و اگر به لحاظ روانی به کسی فرجه ای دهیم، ممکن است مسابقه را از همان نقطه آغاز کنید به جای اینکه بگویید «این مسابقه را خواهم برد»، در ذهن خود اینطور فکر خواهید کرد که «ژانویم اسیب دیده و خستهام.»

ما این چنین حس می کنیم تا از خودمان محافظت کنیم. خوب هم به نظر می رسد که فرصت برد داشته باشیم اما اگر تلاش مان نتیجه نداد، بگوییم: «خب ... ژانویم درد داشت.» اگر بخواهیم تمام عواقب کاری را پیذیریم، ریسک بالاتری دارد.

خودناتوان سازی از این جهت که به فرد امکان می دهد ستاره ای در کنار شکست هایش بگذارد، یکی از خصوصیات کمال گرایی محسوب می شود. اما مانعی برای شکست نیز هست، به جای آنکه بکوشد در بازی زندگی ببرد، می کوشد تا با احتیاط کامل بازی کند. تیم های فوتبال بی شماری را دیده ام در زمان یک چهارم آخر بازی، فقط به این دلیل که محتاطانه بازی کردهاند، اجازه دادهاند که تیم مقابل حمله کند و در نتیجه بازی را باختهاند. قطعاً، بعضی تیم ها نیز با بازی محتاطانه بردهاند همان طور که بعضی افراد با خودناتوان سازی، می برند اما اگر فقط یک بار تیمی را دیده باشید که حاضر نیست فرصتی را از دست بدهد، دیگر نخواهید گفت محتاطانه بازی کردن، بهترین راه است.

مدیر کل آموزش و پرورش استان البرز:

افزایش سرانه‌های آموزشی و پرورشی البرز یاری خیران را می‌طلبد

مدیر کل آموزش و پرورش استان البرز با اشاره به اینکه استان با فقر آموزشی روبه رو است، گفت: برای افزایش سرانه آموزشی، پرورشی و ورزشی در البرز همچنان نیاز به کمک ویژه خیرین داریم.

به گزارش پیام آشنا، علی حجرگشت روز شنبه در آیین کلنگ زنی مدرسه ۱۲ کلاسه فاطمه الزهرا(س) در کرج افزود: زیرساخت های آموزشی، پرورشی و ورزشی البرز متناسب با جمعیت دانش آموزی آن رشد نکرده به گونه ای که با میانگین کشوری فاصله زیادی دارد.

وی یادآور شد: جمعیت دانش آموزی این استان به دلیل مهاجرت ها روند افزایشی دارد.

حجرگشت با بیان اینکه استان البرز در بخش سرانه فضای آموزشی آخرین استان کشور و بعد از استان سیستان و بلوچستان قرار دارد، عنوان کرد: تأمین زمین یکی از چالش های اصلی ساخت کلاس های درس در استان البرز را تشکیل می دهد.

وی ادامه داد: نبود زمین برای ساخت مدرسه در نواحی چهارگانه آموزش و پرورش کرج، محسوس تر است.

وی افزود: زیرساخت های آموزشی، پرورشی و ورزشی البرز متناسب با جمعیت دانش آموزی آن رشد نکرده به گونه ای که با میانگین کشوری فاصله زیادی دارد.

وی یادآور شد: جمعیت دانش آموزی این استان به دلیل مهاجرت ها روند افزایشی دارد.

حجرگشت با بیان اینکه استان البرز در بخش سرانه فضای آموزشی آخرین استان کشور و بعد از استان سیستان و بلوچستان قرار دارد، عنوان کرد: تأمین زمین یکی از چالش های اصلی ساخت کلاس های درس در استان البرز را تشکیل می دهد.

وی ادامه داد: نبود زمین برای ساخت مدرسه در نواحی چهارگانه آموزش و پرورش کرج، محسوس تر است.

مدیر کل آموزش و پرورش استان البرز تصریح کرد: خیرین مدرسه ساز در ساخت فضاهای آموزشی این استان عملکرد بسیار خوبی دارند که قدردان همت والای معنوی این عزیزان در البرز هستیم.

حجرگشت اظهار کرد: سالانه بیش از ۱۲ هزار دانش آموز مهاجر وارد مدارس استان البرز می شوند که مهاجرت های بی رویه عامل اصلی عدم توازن جمعیت دانش آموزی و امکانات آموزشی در البرز است.

مدیر کل آموزش و پرورش استان البرز تصریح کرد: استان البرز نیاز به حرکت با شتاب نهضت مدرسه سازی دارد تا دانش آموزان زیر پوشش فضای مناسب آموزشی و تربیتی قرار گیرند.

گفتنی است؛ روزگذشته با حضور خیرین و استاندار البرز کلنگ مدرسه ۱۲ کلاسه حضرت فاطمه الزهرا(س) به همت خیر نیکاندیش "محمدرضا ایزدبین" در محمد شهر کرج به زمین زده شد.

این مدرسه در زمینی به مساحت ۲ هزار مترمربع و با زیربنای یک هزار و ۸۴۰ متر مربع با اعتباری بالغ بر ۱۴ میلیارد تومان احداث می شود.

البرز ۶ هزار و ۶۶۷ کلاس درس جدید نیاز دارد

مدیرعامل مجمع خیرین مدرسه‌ساز البرز گفت: این استان به ۶ هزار و ۶۶۷ کلاس درس جدید در قالب ۵۵۶ مدرسه ۱۲ کلاسه برای یک نوبتی شدن مدارس نیاز دارد

به گزارش پیام آشنا، حسن مهرانی با اشاره به آغاز نهضت مدرسه سازی به همت استاندار البرز با اولویت مناطق کم‌برخوردار در استان خاطرنشان کرد: شنبه‌های هر هفته با حضور استاندار، مسئولان استانی و خیرین نیکاندیش کلنگ ساخت یک مدرسه و یا یک فضای آموزشی در استان به زمین زده می‌شود و یا یک مدرسه به بهره‌برداری می‌رسد.

وی بیان کرد: رشد سریع جمعیت در این استان همواره از رشد توسعه فضاهای آموزشی بیشتر است به گونه‌ای که البرز محروم‌ترین استان کشور به لحاظ شاخص استاندارد سرانه فضای آموزشی است.

مدیرعامل مجمع خیرین مدرسه‌ساز البرز یادآور شد: کمک به امر خیر مدرسه سازی از ۲ طریق مراجعه حضوری و تلفنی با مجمع خیرین مدرسه ساز استان و اداره کل نوسازی توسعه و تجهیز مدارس البرز امکان دارد.

مهرانی ادامه داد: کلاس‌های درس استان البرز جزو متراکم‌ترین کلاس‌های درس در کشور که کاهش این تراکم نیاز به همت والای خیرین و نگاه ملی دولت انقلابی دارد.

وی، هدای زمین‌های مناسب جهت احداث فضاهای آموزشی را یکی از راه‌های مهم کاهش این محرومیت پنهان در البرز ذکر کرد.

مدیرعامل مجمع خیرین مدرسه‌ساز البرز ضمن قدردانی از نگاه استاندار البرز به حوزه مدرسه‌سازی و مهرانی ادامه داد: کلاس‌های درس استان البرز جزو متراکم‌ترین کلاس‌های درس در کشور که کاهش این تراکم نیاز به همت والای خیرین و نگاه ملی دولت انقلابی دارد.

وی، هدای زمین‌های مناسب جهت احداث فضاهای آموزشی را یکی از راه‌های مهم کاهش این محرومیت پنهان در البرز ذکر کرد.

مدیرعامل مجمع خیرین مدرسه‌ساز البرز ضمن قدردانی از نگاه استاندار البرز به حوزه مدرسه‌سازی و تعیین یک روز در هفته به این موضوع مهم، اضافه کرد: در زمان حاضر این استان برای رسیدن به سرانه میانگین کشوری نیاز مند یک میلیون متر مربع فضای آموزشی جدید است.

مهرانی اضافه کرد: نرخ مهاجرت بالا بویژه در کرج و هشتگرد موجب شده تا زیرساخت‌های آموزشی، پرورشی و ورزشی در حوزه آموزش و پرورش استان البرز پاسخگوی رشد جمعیتی در آن نباشد.

قابل ذکر است: استان البرز دارای ۵۲۰ هزار دانش آموز است.

بلیت فیلم‌های جشنواره فجر با همان قیمت سابق فروخته می‌شود

مدیر بخش سینماهای مردمی گفت: امسال تغییری در قیمت بلیت‌های جشنواره فیلم فجر نخواهیم داشت و سینماها با همان سقف قیمت خود بلیت می‌فروشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در استانه برگزاری چهل‌ویکمین جشنواره فیلم فجر و درحالی که هنوز فروش بلیت سینماهای مردمی آغاز نشده اما درباره قیمت بلیت فیلم‌های جشنواره بنا بر گفته محمدرضا فرجی- مدیر بخش سینماهای مردمی، امسال تغییری در قیمت بلیت‌ها نخواهیم داشت و سینماها با همان سقف قیمت خود بلیت می‌فروشند.

بر این اساس سینماهای مدرن و ممتاز با بلیت‌هایی به قیمت ۴۵ هزار و ۳۵ هزار میزبان مخاطبانی هستند که می‌خواهند فیلم های جشنواره چهل و یکم فجر را دنبال کنند.

زمان احتمالی پیش‌فروش بلیت‌های این دوره از جشنواره نیز تا ۹ بهمن اعلام شده است.

فرجی پیش‌تر درباره سینماهای مردمی اعلام کرده بود: ۲۳ مرکز سینمایی در شهر تهران و ۵ مرکز سینما در شهرهای تابعه استان تهران به عنوان سینماهای چهل و یکمین جشنواره بین المللی فیلم فجر انتخاب شده‌اند.

اسامی این سینماها عبارت است از: پردیس سینمایی آزادی، استقلال، پردیس سینمایی ایران مال، تماشا، پردیس سینمایی زندگی، جوان، پردیس سینمایی راگا، پردیس سینمایی شهرک، پردیس سینمایی صبا مال، فرهنگ، پردیس سینمایی کیان، پردیس سینمایی کوروش، پردیس سینمایی اطلس مال، پردیس سینمایی گالریا، پردیس سینمایی تیمرّاه ۲، پردیس سینمایی مگامال، موزه سینما، مهرشاهد، پردیس سینمایی نارسیس، پردیس سینمایی هدیش مال، پردیس سینمایی هروی مال، پردیس سینمایی شمیران سنتر و فرهنگسرای ارسباران در شهر تهران و پردیس سینمایی پرندمال، فجرالاسفهر، نسیم شهر، هنرپیشوا، ورامین و سینما شهر قرچک از شهرهای تابعه استان تهران.

فراخوان هشتمین جشنواره داستان کوتاه خاتم منتشر شد

فراخوان هشتمین جشنواره داستان کوتاه خاتم با محوریت سیره پیامبر اکرم(ص) با همکاری کانون پرورش فکری و دفتر نشر فرهنگ اسلامی منتشر شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل اجرا، در متن این فراخوان آمده است: شخصیت پیامبر اعظم دارای ابعاد وسیع و والایی است. خداوند متعال در قرآن کریم ایشان را به عنوان اسوه عصرها و نسل‌ها و رحمت برای عالمیان معرفی کرده است. (لقد کان لکم فی رسول‌الله اسوه حسنه) هم‌چنین ایشان خود در حدیثی می‌فرمایند: انّی بُعثتُ لمکارم الاخلاق.

در عصر کنونی که تفکرات افراطی و فرقه‌های تکفیری و... در پی لاسم‌هرلسی هستند و می‌کوشند چهره‌ای خشونت‌آمیز از دین محمدی (ص) نشان دهند، ضروری است برای نشان دادن جلوه‌های انسانی و رحمانی دین مبین اسلام و معرفی پیامبری که همواره مصداق رحمت و مهربانی و رأفت بوده و سیره زندگی پربار ایشان، بهترین الگو برای زیستن است، بیش از پیش بکوشیم.

در این راستا جشنواره ادبی خاتم تلاش می‌کند تا با تشویق و حمایت پدیدآورندگان آثار ادبی فاخر و ارزشمند، با تکیه بر آموزه‌های نیکو و ارجمند زندگی آن حضرت، رسالت خود را به انجام رساند.

بر این اساس، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوان، با توجه به تفاهم‌نامه منعقد شده با دفتر نشر فرهنگ اسلامی با دبیرخانه این جشنواره در بخش کودک و نوجوان همکاری می‌کند.

قالب و موضوع این جشنواره داستان و روایت دلستانی با الهام از بینش، روش، کنش و منش پیامبر اکرم صلی‌الله در رفتار انسان امروز با توجه به نیازهای مخاطب و شرایط امروز جهان و مستند به اسناد و روایات معتبر اعلام شده است.

همچنین گروه‌های سنی نونگاه (۱۲+) (اعضای کانون و مخاطبان آزاد) و گروه سنی نوجوان (۱۵+) (اعضای کانون و مخاطبان آزاد) می‌توانند در این مسابقه شرکت کنند.

علاقه‌مندان تا ۱۵ اسفند فرصت دارند آثار خود را ارسال کنند. آثار رسیده از آثار تا از سوی هیئت انتخاب اولیه (کارشناسان مدیریت آفرینش‌های ادبی و هنری کانون) بررسی و آثاری که استانداردهای لازم را دارا باشند برای داوری پایانی به دبیرخانه جشنواره ارسال خواهند شد.

در عین حال قرار است آن دسته از کودکان و نوجوانان شرکت‌کننده در این فراخوان که عضو کانون نیستند، به عضویت مراکز کانون پرورش فکری پذیرفته شوند.

همچنین آثار پس از دریافت، از سوی کارشناس ادبی استان جمع‌آوری و به همراه جدول فهرست شرکت‌کنندگان و مشخصات کامل آن‌ها از طریق نامه‌ی اداری با امضای مدیرکل استان، به سامانه اداری مدیریت آفرینش‌های ادبی و هنری ارسال خواهد شد.

در همین حال بر ارسال هر اثر در فایل جداگانه با فرمت word و فونت Bnazanin ۱۴ ذخیره و مجموع آثار استان در یک فایل کامل از سوی کانون استان به دبیرخانه تأکید شده است.

آیین پایانی و اهدای جوایز نیز در اردیبهشت ۱۴۰۲ برگزار می‌شود. سپس آثار برگزیده جشنواره در قالب کتاب از سوی انتشارات کانون پرورش فکری، چاپ و منتشر خواهد شد.

بر اساس این گزارش جوایز سه اثر برتر در بخش بزرگسال (آثار تولید شده برای مخاطب «کودک و نوجوان») به ترتیب به این شکل خواهد بود: نفر اول ۴۰ میلیون ریال به همراه دیپلم افتخار، نفر دوم ۱۰۰ میلیون ریال به همراه دیپلم افتخار و نفر سوم ۷۰ میلیون ریال به همراه دیپلم افتخار.

همچنین جوایز سه اثر شایسته قدردانی به نفرات چهارم تا ششم ۱۰ میلیون ریال به همراه لوح تقدیر اهدا خواهد شد.

جوایز نویسندگان برگزیده دو گروه سنی نونگاه و نوجوان نیز شامل نفر اول معادل ۳۰ میلیون ریال به همراه لوح قدردانی، نفر دوم معادل ۲۰ میلیون ریال به همراه لوح قدردانی و نفر سوم معادل ۱۰ میلیون ریال به همراه لوح قدردانی است.

ادبی استان جمع‌آوری و به همراه جدول فهرست شرکت‌کنندگان و مشخصات کامل آن‌ها از طریق نامه‌ی اداری با امضای مدیرکل استان، به سامانه اداری مدیریت آفرینش‌های ادبی و هنری ارسال خواهد شد.

ارسال ۳۰۰ هزار نسخه کتاب به کتابخانه‌های عمومی کشور

۵ بسته نوسیه خوی ۲۱۵ عنوان کتاب در ۲۹۶ هزار و ۲۶ نسخه به منظور غنی سازی مخزن کتابخانه های عمومی به نیاز هدف پاسخگویی به نیاز مخاطب طی آذر و دی ۱۴۰۱ در کتابخانه های عمومی کشور ارسال شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به منظور غنی‌سازی مخزن کتابخانه‌های عمومی با هدف پاسخگویی به نیاز مخاطب، ۵ بسته نوسیه خوی ۲۱۵ عنوان کتاب در ۲۹۶ هزار و ۲۶ نسخه در قالب نوسیه‌ه ۵۴ تا ۵۸ در ماه‌های آذر و دی ۱۴۰۱ با پیگیری اداره‌کل تأمین منابع به کتابخانه‌های عمومی کشور ارسال شده است.

در بسته نوسیه ۵۴، تعداد ۴۱ عنوان کتاب در ۲۰۵۹۶ نسخه از ۲۶ ناشر از جمله بیدگل، تلاوت آرامش، چکه، چاپار، دارالحدیث، سروش، سوره مهر، شهید کاظمی، قدر ولایت، قاطعی، ققنوس، مهرگان قلم و ناقوس خریداری و به ۵۰۰ باب کتابخانه عمومی امامی استان‌ها و شهرستان‌ها ارسال شد. «حاج قاسم (سرّ دلبران، حکایت هفتم)»، «لیلا و گل سرخ (مجموعه داستان‌های کوتاه داستان‌ولیلا)»، «نقاشی قهوه‌خانه» و «تاریخ طراحی گرافیک ایران» برخی از عناوین این بسته بود. بسته نوسیه‌ه ۵۵ حاوی ۲۷ عنوان کتاب در ۲۵۳۲۱ نسخه، از ۲۴ ناشر از جمله، ارجمند، افق، انقلاب اسلامی، بهنشر، کتاب جمکران، لهه‌تو، معارف و هیرمند خریداری و به ۱۱۳۰ باب کتابخانه امامی استان‌ها، شهرستان‌ها و شهرها ارسال شد. «دیالیت»، «کل سرخ آزادی (هشت قصه از زندگی امام حسین (ع)»، «قلستان پیامبران (دوره ۱۲ جلدی)» و «پنجمین زن» برخی از عناوین این بسته بود. در بسته نوسیه‌ه ۵۶ تن (من بلدم بگن بله)»، «جاوانمنش خیابان الامین» و «پدر و مادرم دیوانه‌ام کردند (قصه‌های با پدر و مادر)»، برخی از عناوین این بسته بود در بسته نوسیه‌ه ۵۸ نیز ۵۶ عنوان کتاب در ۴۳۴۲۰ نسخه از ۴۰ ناشر از جمله، امیرکبیر، آرمان، آفرینگان، ترجمان، حمکران، خط مقدم، خیمه، روایت فتح، سایه سخن و شهید ابراهیم هادی، علمی، گاه، معین، مطاف عشق، نغمه، هزاره ققنوس، ویژه نشر خریداری و به ۱۱۳۰ باب کتابخانه‌های امامی استان‌ها، شهرستان‌ها و شهرها ارسال شد. «گناه تو گناه من»، «جاجرهای زفی»، «جاده رستگاری»، «هرمان نامرئی»، «ساختمان کیلیامرس»، «بی‌بی سلطنت»، «حجت خدا (۱۱۰ داستانک از شهید مدافع حرم محسن حججی)» و «هدایة المعارف طرز کار اشیاء پیرلوین ما» برخی از عناوین این بسته است.

سینمای ایران

«لامینور» در راه بلژیک

فیلم سینمایی «لامینور» اثر داریوش مهرجویی در سومین حضور جهانی خود در جشنوره مونس بلژیک به نمایش در خواهد آمد.

به گزارش پیام آشنا، دهمین جشنوره مونس از ۱ الی ۲۵ فوریه (۱۲ بهمن تا ۶ اسفند) در تالار هنرهای زیبای بروکسل (بوزار بلژیک) برگزار خواهد شد.

در این دوره از جشنوره مونس که با محوریت تهران برگزار خواهد شد، فیلم طهران؛ روزهای آشنایی ساخته داریوش مهرجویی نیز در کنار فیلم لامینور به نمایش درخواهد آمد.

«لامینور» بیست و هفتمین فیلم بلند سینمایی داریوش مهرجویی است که به تهیه کنندگی رضا درمیشیان تولید شده است.

فیلم داستان عشق به موسیقی است و دختر جوانی که عاشق موسیقی است اما پدرش مخالف موسیقی و مدام دخترش را محدود و سرکوب می کند.

علی نصیریان، سیامک انصاری، پردیس احمدیه، علی مصفا، مهرداد صدیقیان، بی تا فرهی، بهناز جعفری، کاوه آفاق، امرالله صباری، رضا دادوندژاد، دینا زاهدی، سیامک ادیب، محمدرضا شهیانی نوری، شراره رنجبر، محمد جواد جعفرپور و فریماه فرجامی از بازیگران «لامینور» هستند.

وحید محمدی فر و داریوش مهرجویی (نویسندگان فیلمنامه)، هایده صفی یاری (تدوین)، محمد رضا دلپاک (طراحی و ترکیب صدا)، کریستف رضامی (موسیقی)، عبدالله اسکندری (طراح گریم)، بهرام بدخشانی (مدیر فیلمبرداری)، گلناز گلشن (طراحی لباس)، امیرحسین حداد (طراحی صحنه)، امیر حاتمی (صدابردار)، فرید ناظر، فصیحی (جلوه‌های بصری)، حمید غفارزاده (برنامه ریزی و دستیار اول کارگردان) و امیر سیدی (دستیار کارگردان) از عوامل اصلی «لامینور» هستند.

رادیو چه خبر

زمان ارسال آثار به جشنواره پژواک تمدید شد

دبیر علمی دومین جشنوره مستند رادیویی پژواک از تمدید مهلت ارسال آثار بخش مردمی این رویداد خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، دومین جشنوره مستند رادیویی پژواک از ۱۹ تا ۲۲ اردیبهشت در مرکز همایش‌های بین‌المللی صداوسیما برگزار خواهد شد. مستندسازان با شرکت در بخش‌های مختلف جشنواره می‌توانند تا ۱۰ بهمن ماه و مخاطبان در بخش مردمی می‌توانند آثارشان را تا اوایل اسفند ماه در تارنمای جشنواره بارگزاری کنند.

وحید لدی- دبیر علمی دومین جشنوره مستند رادیویی پژواک با اعلام این خبر گفت: مبنی بر تصمیم دبیرخانه دومین جشنوره مستند رادیویی پژواک فقط در بخش مردمی زمان بیشتری برای علاقه‌مندان در نظر گرفته شده است به دلایل استقبال گسترده مردم و شرکت علاقه‌مندان در بخش مردمی، مهلت ارسال آثار جشنوره پژواک تا ابتدای اسفند ماه میسر شده است و امکان ارسال اثر تا زمان تعیین شده با استفاده از تارنمای جشنوره وجود دارد.

در بخش مردمی هر شرکت کننده در مجموع می تواند با دو اثر در جشنوره شرکت کند. در این بخش آثار تولید شده توسط علاقه‌مندان به رادیو مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

مخاطبان می‌توانند در دو بخش مستند گزارشی و مستند روایی تا ۲۰ دقیقه، در قالب فایل‌های صوتی، با یادکست آثارشان را تا اوایل اسفندماه در تارنمای جشنوره پژواک بارگزاری کنند. برنامه‌سازان صداوسیما نمی‌توانند در بخش مردمی جشنوره پژواک شرکت کنند.

علاقه‌مندان مستندساز برای شرکت در دومین جشنوره ملی مستند رادیویی پژواک می‌توانند در بخش‌های اصلی با محورهای موضوعی، بخش ساختاری، بخش برنامه های مستمر، بخش مردمی، بخش مستندنگاری و بخش ویژه‌ی می‌توانند تا دهم بهمن ۱۴۰۱ آثارشان را در سایت جشنوره بارگزاری کنند.

سینمای جهان

جشنواره ساندنس ۲۰۲۳ برندگانش را شناخت

جشنوره ساندنس ۲۰۲۳ برندگان این دوره خود را معرفی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسکرین دیلی، سی و هشتمین دوره جشنوره ساندنس «هزار و یک» ساخته‌ای وی (کلل) را به عنوان برنده جایزه بزرگ هیات داوران ساندنس در بخش سینمای آمریکا انتخاب کرد.

فیلم بوردتتیایی «اسکرایبر» ساخته شارلوت رنگان هم جایزه بزرگ هیات داوری را در بخش سینمای جهان برد.

جایزه بزرگ هیات داوران آمریکا در بخش مستند به جوربوترو و میشل آستنون برای «رفتن به مریخ؛ پروژه نیکی جوفلی» اهدا شد و «خاطره لیدی» ساخته میت آلبردی از شیلی جایزه بزرگ هیات داوران سینمای جهان در بخش مستند را از آن خود کرد.

جوانا وستنه، مدیر عامل موسسه ساندنس انتخاب برندگان امسال را «احساس ضرورت و تعهد به برتری فیلم مستقل» خواند.

جوایز منتخب تماشاگران به مریم کشاورز برای «نسخه ایرانی» در بخش رقابتی درام آمریکایی، مدلاین گوین با «پشت اتوپیا» در بخش مستند آمریکایی، مستیاف چرنوف با «۲۰۰ روز در ماریوپول» در بخش مستند سینمای جهان و نورا نیاسری با «شبا» در بخش درام سینمای جهان رسید.

مریم کشاورز در بخش فیلمنامه‌نویسی درام آمریکایی نیز موفق به کسب جایزه شد.

جشنوره امسال از ۱۹ ژانویه (۲۹ دی) آغاز شد و تا یکشنبه ۲۹ ژانویه (۹ بهمن) ادامه دارد. امسال در مجموع ۱۱۱ فیلم بلند و ۶۴ فیلم کوتاه از میان بیش از ۱۵ هزار فیلم ارسال شده به جشنوره در این رویداد به نمایش درآمدند و بیش از ۷۵ درصد آثار ارائه شده تا روز یکشنبه در پلتفرم آنلاین جشنوره در دسترس خواهند بود.

هیچ فیلمی از سینمای ایران امسال برای نمایش در این رویداد حضور نداشت.