سینمای ایران و جهان

«ده سالگی» آغازگر «ایران، ورای مرزها» می‌شود

نخستین جشنواره «ایران، ورای مرزها» با نمایش پویانمایی «ده سالگی» ساخته فاطمه جعفری آغاز می‌شود.
به گزارش زمان به نقل از اداره‌کل روابط عمومی و امور بین‌الملل کانون، نخستین جشنواره «ایران، ورای مرزها» در شهری به نام «ایوره» در حومه پاریس و با نمایش پویانمایی «ده سالگی» ساخته فاطمه جعفری از تولیدات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان آغاز می‌شود.
این جشنواره قرار است از ساعت ۲۰ روز ۷ خرداد (۲۷ می ۲۰۲۵) در سالن‌های سینما لوکسی آغاز شود. آیین پایانی جشنواره «ایران، ورای مرزها» روز ۸ خرداد در سینما «ایه دوبوآ» شهر پاریس برگزار می‌شود.
جشنواره «ایران، ورای مرزها» جشنواره تازه تاسیس «چشم انداز؛ سینماهای معاصر ایران» است و پس از نمایش «ده سالگی» فیلم بریتانیایی «برنده‌ها» نمایندهٔ این کشور در اسکار ۲۰۲۵ و به کارگردانی حسن ناظر روی پرده نقره‌ای می‌رود.
پویانمایی ۱۸ دقیقه‌ای «ده سالگی» داستان پدر و پسری را روایت می‌کند که تنها در کلبه‌ای تک‌افتاده در جنگلی انبوه روزگار می‌گذرانند. پدر، شکارچی است و روزی برای سرگرم کردن پسر، صیدی زنده برای او می‌آورد. صید که در ابتدا حکم بازیچه را برای پسر دارد باعث تغییری مهم در زندگی او می‌شود.
این فیلم در کارنامه خود جوایزی همچون بهترین فیلم بخش سین‌وست سومین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه پرازمتیک روسیه، تندیس بهترین فضاسازی مسابقه ایران سیزدهمین جشنواره بین‌المللی پویانمایی تهران، تندیس زرین و دیپلم افتخار بخش بین‌المللی پنجاه‌وسومین جشنواره بین‌المللی فیلم رشد، تندیس میرات و دیپلم افتخار بخش پویانمایی دومین جشنواره ملی چندرسانه‌ای میرات فرهنگی، جایزه ویژه برای بهترین انیمیشن جشنواره بین‌المللی فیلم برای کودکان و نوجوانان اینفست زرافا آلبانی، بهترین پویانمایی بخش مسابقه سینمای ایران چهلمین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران، پروانه زرین سی‌وپنجمین جشنواره بین‌المللی فیلم‌های کودکان و نوجوانان اصفهان و جایزه سوم یازدهمین جشنواره بین‌المللی انیمیشن «گلد کوین کنستانتین» صربستان را ثبت کرده است. همچنین این فیلم به ده‌ها جشنواره بین‌المللی در کشورهای اسپانیا، پرتغال، ایتالیا، هند، سوییس، لهستان، صربستان، بلغارستان، برزیل و چین راه پیدا کرده است.

نمایش ۳ انیمیشن کوتاه در مرکز گسترش

انیمیشن‌های کوتاه «عقل سرخ»، «کلاغ» و «ملودی» هفتم خرداد در سالن حقیقت مرکز گسترش، روی پرده می‌روند.
به گزارش زمان به نقل از روابط عمومی مرکز گسترش سینمای مستند، تجربی و پویانمایی، در ادامه نمایش آثار مستند و انیمیشن در مرکز گسترش، چهارشنبه هفتم خرداد از ساعت ۱۵ سه انیمیشن کوتاه در مرکز روی پرده رفته و پس از آن جلسه نقد و بررسی برگزار می‌شود.
«عقل سرخ» ساخته حسین مرادی‌زاده بر اساس رساله عقل سرخ شیخ شهاب الدین سهروردی ساخته شده است. در خلاصه داستان این اثر آمده است: «پرنده ای در آسمان پرواز می کند و در کنار چشمه‌ای اسیر می‌شود...»
«کلاغ» ساخته اهورا شهبازی با نگاهی به شعری به همین نام سروده پرویز ناتل خانلری ساخته شده است.
«ملودی» به کارگردانی احمد عربانی کاریکاتوریست مشهور، دیگر فیلمی است که چهارشنبه روی پرده می‌رود. «ملودی» ماجرای دو کودک خردسال را روایت می‌کند که در همسایگی یکدیگر زندگی می‌کنند. یکی از این دو ملودی نام دارد و دیگری پسر بچه‌ای است که روزی هنگام بازی دچار سانحه شده و ویلچیرنشین می‌شود.
حضور علاقه‌مندان برای تماشای این آثار آزاد و رایگان است. چهارشنبه هر هفته در مرکز گسترش سینمای مستند، تجربی و پویانمایی آثار مستند و انیمیشن روی پرده می‌رود.

تنفلیکس «موج‌نو» ریچارد لینکلیتر را خرید

تنفلیکس با غلبه بر دیگر رقبا، مالک فیلم «موج نو» شد. به گزارش زمان به نقل از ورایتی، تنفلیکس پس از اولین نمایش فیلم «موج نو» ریچارد لینکلیتر در بخش مسابقه جشنواره، رقیب خود را برای تصاحب این فیلم که در کن با اقبال روبه رو شد شکست داد و مالکیت آن را به دست آورد. از آنجا که این غول پخش آنلاین مالک فیلم شده، اکران آن در سینماها به جز ۲ هفته اجباری که برای جای گرفتن در روند جوایز الزامی است، ممکن نخواهد بود.
این واقعیت کمی با ذات فیلم نامتجانس است، زیرا «نوول واگ» یا «موج نو» ادای احترامی به فیلم «از نفس افتاده» ژان لوک گدار است که به عنوان یکی از مهمترین دستاوردهای سینمایی شناخته می‌شود.

ورود فیدیبو به دنیای سینما، موسیقی و تئاتر؛

بازاریابی کتاب در سایه گسترش تجربه فرهنگی

رویا سلیمی: اهالی کتاب و مطالعه، قطعا نام فیدیبو را به عنوان پلتفرم دانلود و خرید کتاب دیجیتال شنیده‌اند. پلتفرمی که سیزده سال از فعالیتش می‌گذرد و حالا نام آشنایی برای کتاب‌دوستان به شمار می‌رود. پس از گذشت یک دهه فعالیت در حوزه کتاب دیجیتال و صوتی، سال ۱۴۰۳، سال تغییر رویکرد این پلتفرم از ارائه دهنده صرف خدمات دیجیتالی و برخط کتاب، به تهیه‌کنندگی در حوزه‌های دیگر هنر بود. اولین اقدام فیدیبو در توسعه فعالیت های هنری خود، حمایت از فیلم «علت مرگ: ناملعوم» به نویسندگی و کارگردانی علی زرنگار بود. فیلمی که عدم حضورش در جشنواره فیلم فجر ۱۴۰۳، حواشی و اعتراضاتی را به دنبال داشت. فیلمی جادهای با سویه‌های اجتماعی که نمره خوبی از منتقدان و اهالی رسانه گرفت.
اما گویا این اولین گام فیدیبو برای ورود به دیگر عرصه‌های هنر بود. در دی ماه ۱۴۰۳، تبلیغات شهری کنسرت ارکسترال گروه کامکارها با نام «آتش زنده»، یک نام آشنای دیگر در کنار کامکارها در پوستر خود داشت. فیدیبو تهیه و برگزاری این کنسرت را برای دو شب در چهار اجرا در هتل اسپیناس پلاس به عهده گرفت. نکته مهم دیگر در برگزاری این کنسرت، معرفی سایت فروش بلیط آن بود. مخاطبان و علاقمندان این کنسرت کامکارها، از سایت اختصاصی فیدیبو امکان تهیه بلیط داشتند.
تجربه تهیه‌کنندگی فیدیبو در حوزه‌های غیر کتاب به همین جا محدود نشد. از اواخر فروردین ماه ۱۴۰۴ نمایش «یخ بستگی» به نویسندگی و کارگردانی احمد سلگی و تهیه کنندگی فیدیبو به روی صحنه رفت. مخاطبان جدی تئاتر عموما هنگام تهیه بلیط به سایت تیوال مراجعه می‌کردند. اما این بار نیز خرید بلیت نمایش از سامانه بلیط فروشی فیدیبو، امکان‌پذیر بود.
اینکه پلتفرمی دیجیتال که در حوزه کتاب فعالیت می‌کند، چرا پس از گذشت یک دهه، شروع به تجربه دیگر حوزه‌های هنر کرده، موضوعی است که چند تلقی می‌توان در مورد آن مطرح کرد. نکته اول اینکه در میان اهالی فرهنگ و هنر و جماعت کتاب‌خوان، یک دهه حضور مستمر و حرفه‌ای؛ فیدیبو را به ویژه‌ای شناخته شده و مهم تبدیل کرده است. این ویژگی، به خودی خود واجد امکانات و توانایی‌هایی برای جلب مخاطب خواهد بود. در سال‌های اخیر، بحث تهیه‌کنندگی در سینما و تئاتر و موسیقی، به یکی از چالش‌های اساسی در مدیریت فرهنگ و هنر کشور تبدیل شده است. از پول‌های مشکوک تا تهیه‌کنندگی برخی فرزندان مقامات سیاسی، مناقشات بسیاری را در میان اهالی دست‌اندرکار به دنبال داشته است. ضمن اینکه برخی مخاطبان نیز توجه ویژه‌ای به تهیه‌کننده به عنوان سیاست‌گذار اصلی اثر داشته و دارند. در این میان، وقتی پوستر فیلم، کنسرت و تئاتر با تهیه‌کنندگی پلفترمی کتاب‌محور را می‌بینند؛ در انتخاب آنها برای مصرف تاثیرگذار خواهد بود.
ضمن اینکه سایتی با محوریت کتاب، عموما پس زمینه مثبت و قابل اعتمادی در ذهن مخاطب آشنا به این حوزه دارد. بخشی از تردید او را برای انتخاب اثر هنری از بین می‌برد و در کنار نام کارگردان یا نوازندگان مشهور و مطرح، فیدیبو به تنهایی قابلیت ایجاد فضای رقابتی در میان دیگر تهیه‌کنندگان مرسوم را خواهد داشت. این پس زمینه ده ساله، اولین و مهم‌ترین ویژگی برندی است که کالایی با کیفیت فرهنگی قابل قبول را به مخاطب عرضه خواهد کرد. این شناخت حداقلی، مخاطب را نسبت به محتوای مورد تبلیغ مجاب و دست او را برای انتخاب می‌گیرد. بنابراین، فیدیبو، مرجعی برای انتخاب‌گری مصرف کالای هنری می‌شود. کالایی که از سینما، تا موسیقی و تئاتر، امکان خرید و رزرو بلیط در سایت کتاب‌های الکترونیک را فراهم کرده است. این نکته نیز از اهمیت بسزایی در بازاریابی و خرید مشتری برخوردار است. مخاطبی که احتمالا تا پیش از این برای دانلود و خرید الکترونیک کتاب مورد علاقه‌اش به فیدیبو سر می‌زد، حالا رزرو بلیط تئاتر و کنسرت، امکان‌های بیشتری برای عرضه را فراهم می‌کند. در کنار این، مخاطبانی که تنها نام فیدیبو را به عنوان پلتفرمی کتاب محور شنیده‌اند، برای خرید بلیط تئاتر یا کنسرت، وارد فضایی می‌شوند که می‌تواند تجربه متفاوت دیگری را هنگام خرید برای آنها فراهم سازد. بدین معنا که پس از خرید بلیط کنسرت، با انبوهی از جلد کتاب و پیشنهادهای جذابی از کتاب صوتی مواجه می‌شود. این مواجهه به تنهایی بستری تاثیرگذار برای ترغیب مخاطبی فراهم می‌کند که در طی ده سال گذشته، هیچ خریدی از فروشگاه الکترونیک کتاب فیدیبو نداشته است. بنابراین چرخه عرضه بلیط تئاتر و کنسرت با چرخه عرضه کتاب الکترونیک، روندی از ارائه محصول فرهنگی و هنری را فراهم می‌سازد که نه تنها بر یکدیگر هم‌پوشانی ندارند، بلکه بر هم موثر و از هم تاثیر خواهند گرفت.
اگر به انتخاب‌های فیدیبو در مدت یک ساله، تغییر رویکردش در عرضه محصول فرهنگی و هنری نگاهی بیندازیم، متوجه یک نکته اساسی دیگر خواهیم شد. پلتفرمی که تا پیش از این کتاب عرضه می‌کرد، در معرفی و تهیه کالای هنری تئاتر، سینما و موسیقی نیز براساس انتظار مخاطب عمل کرده است. بدین معنا که محصول معرفی و تهیه شده از سوی پلتفرمی کتاب‌محور، محصول مبتذل، سطحی نبوده و قابل دفاع است. اگر نگاهی به سایت‌های فروش بلیط کنسرت، تئاتر و سینما بزنید، متوجه تفاوت و انتخاب آگاهانه فیدیبو خواهید شد. بنابراین مرجع انتخاب‌گری برای این پلتفرم، می‌تواند آثاری را به مخاطب عرضه کند، که وجوهی از فرهیختگی و درصدی از ارزش هنری را در خود جای داده باشد.
اگر بپذیریم که فیدیبو برای مخاطب، از جایگاه والایی به جهت عرضه کتاب برخوردار است، در اینجا او با بازاریابی حسی روی آورده، بازاریابی با هدف ایجاد روابط عاطفی بین شرکت و مصرف‌کننده و به دور از تبلیغات رسانه‌ای برای او برنامه ریزی شده است. عنصر اصلی در این نوع بازاریابی، حواس مخاطب است. فیدیبو در راستای بازاریابی جدید امکان ارتباط با مشتریان را از خرید کردن به مصرف و تجربه فرهنگی تغییر و انتقال دهد. برخلاف بسیاری از سایت‌های فروش کتاب، که بیشتر به دنبال ترویج کتاب هستند تا تبلیغ آگاهانه و موثر، فیدیبو در کنار فروش، به ایجاد ارتباط با مشتری نیز تمایل دارد و خریدار را به مشارکت‌کننده فرهنگی تبدیل می‌کند.

توافق خانه سینما و صندوق اعتباری هنر برای بهبود خدمات بیمه‌ای اعضا

خانه سینما و صندوق اعتباری هنر در جلسه‌ای برای بهبود خدمات بیمه‌ای اعضا و مسائل دیگر گفت‌وگو و توافق کردند.
به گزارش زمان به نقل از روابط عمومی خانه سینما، عصر دوشنبه پنجم خرداد، اعضای هیئت رئیسه، مدیرعامل و بازرس خانه سینما با مدیرعامل و مدیران صندوق اعتباری هنر در نشستی ۴ ساعته دیدار و گفت‌وگو کردند. محور اصلی این نشست بررسی مشکلات موجود در روند عضویت و تمدید بیمه تأمین اجتماعی اعضای خانه سینما بود. در این جلسه، راهکارهایی برای رفع موانع موجود و تسریع فرآیند تمدید بیمه اعضا مطرح شد و مورد توافق طرفین قرار گرفت. همچنین مسائل مربوط به بیمه تکمیلی درمان اعضا مورد بررسی قرار گرفت و مدیران صندوق اعتباری هنر دیدگاه‌های کارشناسی خود را برای بهبود این خدمات ارائه دادند. در ادامه، وضعیت هنرمندان سینمایی که با بیماری‌های خاص مواجه هستند نیز مطرح شد و بر لزوم استمرار حمایت‌ها و ارتقای خدمات به این عزیزان تأکید شد. توافق بر سر اعطای وام‌های قرض‌الحسنه در شرایط خاص به اعضای صنوف از دیگر محورهای این نشست بود که جزئیات آن به‌زودی اطلاع‌رسانی خواهد شد.
در بخش پایانی جلسه نیز موضوع بیمه بازنشستگی و چالش‌های پیش‌روی اعضای در آستانه بازنشستگی مورد بررسی قرار گرفت و قرار شد جلسات تخصصی با تمرکز بر این موضوع و با حضور مدیران مرتبط برای پیگیری این موضوع برگزار شود. این نشست از ساعت ۱۶:۳۰ تا ۲۱ ادامه داشت و در پایان مقرر شد کارگاه آموزشی و اطلاع‌رسانی درباره مسائل بیمه‌ای برای نمایندگان صنوف خانه سینما در فرهنگسرای نیاوران برگزار شود. همچنین کارشناسان صندوق اعتباری هنر، برنامه‌ها و نرم‌افزارهای مرتبط با خدمات صندوق را به هیئت رئیسه خانه سینما معرفی کردند.

نمایشگاه نقاشی‌های کودکان ایرانی در بخارست

نمایشگاه نقاشی‌های کودکان ایرانی با عنوان «یک جهان، رنگ‌های گوناگون» در بخارست برگزار می‌شود.
به گزارش زمان به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، به مناسبت روز جهانی کودک، سفارت جمهوری اسلامی ایران در بخارست پایتخت کشور رومانی با همکاری موزه ملی روستای «دیمیتری گوستی» و با حمایت وزارت فرهنگ رومانی و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، نمایشگاهی از نقاشی‌های کودکان ایرانی با عنوان «یک جهان، رنگ‌های گوناگون» برگزار می‌کند.
بر همین اساس ۲۶ نقاشی اثر اعضای مراکز فرهنگی هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با موضوع محیط زیست و صلح نیز در این نمایشگاه به نمایش در می‌آید.
نمایشگاه «یک جهان، رنگ‌های گوناگون» از ۹ تا ۱۱ خرداد ۱۴۰۴ (۳۰ مه تا ۱ ژوئن ۲۰۲۵) در بخشی از موزه ملی روستای «دیمیتری گوستی» در بخارست، میزبان علاقه‌مندان خواهد بود.
سفارت جمهوری اسلامی ایران در بخارست از همه علاقه‌مندان به ویژه ایرانیان مقیم رومانی برای بازدید از این نمایشگاه دعوت کرده است.

کتابخانه ملی، وضعیت اجتماعی هر کشور را نشان می‌دهد

رئیس سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران، وضعیت کتابخانه‌ها و منابع موجود در آن را بازتابی از سطح فرهنگی، تمدنی و حتی اقتصادی جوامع خواند و وضعیت این اماکن را در ۱۰ کشور پیشرفته جهان موید این مطلب عنوان کرد.
به گزارش زمان به نقل از ایرنا، غلامرضا امیرخانی، رئیس سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران گفت: معتقدم که وضعیت کتابخانه‌ها، به ویژه کتابخانه ملی هر کشور، تا حد زیادی بازتاب اوضاع کلی فرهنگ، تمدن، اقتصاد و سایر جنبه‌های آن کشور است. یعنی اگر به ۱۰ کشور پیشرفته و مرفه جهان نگاه کنیم، بی‌تردید می‌بینیم که این کشورها نه‌تنها کتابخانه‌های ملی بسیار ارزشمندی دارند، بلکه مجموعه‌ای از بهترین کتابخانه‌های عمومی را نیز در اختیار دارند.
وی اظهار داشت: در این زمینه بیشتر تمرکزم بر کتابخانه‌های عمومی و حتی دانشگاهی است. کتابخانه ملی ما از نظر ساختمان که حدود ۲۰ سال پیش افتتاح شده، واقعاً کتابخانه‌ای آبرومند و قابل‌قبول است. همچنین در حوزه اسناد و آرشیو ملی، عملکرد خوبی داشته است. اما از نظر محتوایی، اگر بخواهیم بگوییم که آیا می‌توانند آینه‌ای از وضعیت فرهنگی کشور باشد، باید بررسی کنیم که چه کتاب‌هایی در این کتابخانه موجود است و نسبت آثار تألیفی به ترجمه چگونه است؟ و می‌بینیم بسیاری از آثار مهم، عمدتاً ترجمه‌اند، این نشان می‌دهد ما بیشتر مصرف‌کننده و واردکننده‌ایم تا تولیدکننده؛ نه اینکه تولید نداشته باشیم اما تولیدات ما کمتر از آن چیزی است که با پیشینه درخشان تمدن ایران هم‌خوانی داشته باشد.
امیرخانی با تاکید بر این که کارهای بسیار خوبی هم انجام شده، بیان کرد: با این وجود همچنان حتی در حوزه‌هایی چون تاریخ ایران و فلسفه اسلامی، می‌بینیم که بسیاری از آثار مهم توسط کشورهای غربی منتشر می‌شوند و من معتقدم که این موضوعات همچون حلقه‌های زنجیر به هم متصل هستند. اگر آموزش عالی ما پویا و بالنده باشد، طبیعی است که خروجی آن، یعنی پایان‌نامه‌ها و تحقیقات دانشگاهی نیز محتوای قابل توجهی برای عرضه خواهند داشت، از همین‌رو می‌توان وضعیت فرهنگی کشور را بر این اساس نیز سنجید.
رئیس کتابخانه ملی ایران گفت: درست است که کتابخانه ملی خدمات روزمره به مراجعه‌کنندگان ارائه می‌دهد، اما موجودی آن، خود، آینه‌ای از وضعیت فرهنگی و تمدنی کل کشور است. حال اگر وارد بحث چاپ شویم، منظورم یکی دو قرن اخیر، حدود ۱۵۰ سال گذشته است، می‌بینیم که شاید تعداد آثار منتشرشده ما نسبت به برخی کشورها کمتر باشد. مثلاً اگر اکنون در مجموع ۴ میلیون جلد کتاب از همه منابع داشته باشیم، شاید این عدد خیلی بالا نباشد. این مساله را باید به‌صورت تاریخی بررسی کرد. به‌هرحال صنعت چاپ با تأخیری ۲۰۰ تا ۳۰۰ ساله وارد کشور ما شده و در حوزه تألیف و تدوین نیز مسائلی وجود دارد و بسیاری از اوقات، ترجمه کاری ساده‌تر است. همه این موارد را می‌توان در قالب یک آینه از فرهنگ مکتوب کشور، در کتابخانه ملی مشاهده کرد.
وی در پایان بیان کرد: ما تا جایی که بتوانیم در خدمت مراجعه‌کنندگان و محققان هستیم. با این حال، به نظر من در بسیاری زمینه‌ها باید بیشتر کار کنیم. دست‌کم از نظر من، یکی از حوزه‌هایی که باید در کتابخانه ملی پررنگ‌تر شود، ارائه خدمات بهتر و سریع‌تر به محققان و استفاده‌کنندگان اصلی است.

کتاب بخوانیم

افکار خود را آرام کنید

نویسنده: نیک ترنتون
مترجم: ساسان جعفرنیا، بهاره قاسمی
انتشارات زمان تغییر

زمان: آیا راهی برای رهایی از نشخوار فکری هست؟ نیک ترنتون، در کتاب افکار خود را آرام کنید به این سوال برتکرار پاسخ خواهد داد. این اثر پرفروش سایت آمازون یک تحقیق مفصل درباره ریشه اضطراب‌ها و دغدغه‌های وسواس‌گونه است، که بخش زیادی از فکر و خیال روزانه ما را شکل می‌دهند، و این‌روزها نیز بیش از هر زمانی فراگیر شده‌اند. نویسنده سعی می‌کند تا با کمک علم روان‌شناسی رفتاری به راه‌حل پایداری برای گذر از این افکار مشوش و آزاردهنده برسد.

درباره کتاب افکار خود را آرام کنید
چه می‌شد اگر آن انتخاب اشتباه را نمی‌کردم؟ حالا که این اتفاق افتاده بعدش چه می‌شود؟ اگر هرگز نتوانم در انجام این کار موفق شوم چه؟ این‌ها گوشه‌ای از سوالاتی‌ست که ذهن ما ممکن است روزانه ده‌ها نوع از آن را تولید کند؛ سوال‌هایی که شاید هیچ‌وقت جواب مشخصی برای آن پیدا نشود یا اصلاً پاسخ دادن به آن‌ها فایده‌ای نداشته باشد، بااین‌حال همچنان بخش زیادی از فکر ما را به خود مشغول می‌کند. کتاب افکار خود را آرام کنید (Calm Your Thoughts) یک پژوهش جذاب درباره‌ی دلایل این پرفکری‌هاست که با نام نشخوار فکری نیز شناخته می‌شوند. نویسنده‌ی این کتاب یعنی نیک ترنتون (Nick Trenton) از روان‌شناسان رفتاری و همچنین مدرسان انگیزشی شناخته‌شده است. او سعی می‌کند تا با تکنیک‌هایی که علم روان‌شناسی در اختیار ما می‌دهد، راه‌حلی برای مهار کردن نشخوارهای فکری و رسیدن به آرامش ذهنی پیدا کند.
صفحه ذهن خود را مثل یک آسمانی آبی در نظر بگیرید و افکار را همچون ابرهایی که در گذر هستند ببندارید. حال می‌توان نشخوارهای فکری را به غبارهایی تشبیه کرد که آسمان شفاف و روشن ذهن را تیره و کدر می‌کنند و اجازه‌ی تماشای گذر ابرها را به ما نمی‌دهند. چنین ذهن پرسروصدایی که‌تر می‌تواند به تصمیمات درست برسد، احتمالات را پیشبینی کند و از فرصت‌های مقابل بهره ببرد. به‌عبارتی نشخوارهای فکری که بیش از هرچیز به اضطراب و افکار منفی آلوده شده‌اند، یکی از عوامل اصلی تخلیه‌ی انرژی روزانه هستند و ذهن ما را به دشمن اصلی زندگی ما تبدیل می‌کنند. اما خبر مهم‌تر آن است که فقط شما به استرس و فکر و خیال دچار نیستید. درحقیقت، نشخوارهای فکری بخشی از طبیعت ذهن انسان هستند و راهکار مهار و آرام کردن آن‌ها نیز درست درهمان‌جا یعنی در ذهن ما قرار دارد. توانمندی و قدرت‌های خارق‌العاده‌ی ذهن بشر این امکان را به او می‌دهد تا جریان‌ها فکری را به شیوه‌ی کارآمدتری هدایت کرده و البته کنترل حجم بالای اضطراب‌ها را مهار کند.
هدف اصلی نیک ترنتون در کتاب افکار خود را آرام کنید، آشنا کردن مخاطبان با این تکنیک‌های ذهنی‌ست. این محقق رفتاری درحقیقت به خوانندگان خود کمک می‌کند تا موانع ذهنی را آسان‌تر کنار بگذارند، عادات ذهنی سازنده‌تری بسازند و به‌عبارتی جریان‌های فکری خود را از نو سیم‌کشی کنند. او در فصل اول کتاب خود مقدمه‌ی کاملی از علت وجود اضطراب و وسواس‌های فکری ارائه می‌دهد و در فصل دوم به راهکارهای اثبات‌شده برای دست‌یابی به خونسردی و آرامش ذهنی می‌پردازد. در این بخش، شما به‌طور دقیق با مفهوم تنظیم احساسات آشنا می‌شوید و یاد می‌گیرید مهارت تمرکز خود را بالا ببرید. اما اگر همچنان برای اجرای راهکارهای کتاب با چالش روبه‌رو هستید، فصل بعدی کتاب برای اشکال‌زدایی به کمک شما خواهد آمد.
آشنایی با تکنیک‌های مراقبه و ذهن‌آگاهی و همچنین کارکردهای مدیتیشن برای مهار استرس نیز از دیگر عنوان‌های پراستفاده و خواندنی این کتاب است. درنهایت، نویسنده برای آن که به روش‌های متنوع‌تری برای آرام کردن افکار خود دست پیدا کنید، فصل پایانی کتاب را به مجموعه‌ای از تکنیک‌های تنش‌زدایی اختصاص داده است.
همچنین در پایان هر فصل، خلاصه‌ای از مطالب مهم آماده شده که هرگاه به مرور کتاب نیاز پیدا کردید، می‌توانید از آن استفاده کنید. کتاب افکار خود را آرام کنید، در یک کلام می‌تواند همان معجزه‌ای باشد که برای رهایی از افکار تکرارشونده به دنبالش هستید؛ اثری که به شما کمک می‌کند تا به جای کنترل شدن توسط افکار، خود شما هدایت‌گر آن‌ها باشید و دوباره از روشنایی آسمان ذهن خود لذت ببرید. این اثر ارزنده در سال ۲۰۲۱ تهیه شده و نسخه‌ی فارسی آن با تلاش انتشارات زمان تغییر و ترجمه‌ی ساسان جعفرنیا و بهاره قاسمی به چاپ رسیده است.

کتاب افکار خود را آرام کنید برای چه کسانی مناسب است؟
این کتاب یک راهنمای پرکاربرد برای تمام کسانی‌ست که می‌خواهند ذهنی آرام، کارآمد و بدور از اضطراب داشته باشند.

در بخشی از کتاب افکار خود را آرام کنید: نشخوار فکری، استرس و فکر و خیال را کنار بگذارید و زندگی کنید می‌خوانیم
احساسات چیزهای شگفت‌انگیزی هستند. آن‌ها به زندگی رنگ و معنا و بُعد می‌بخشند. آن‌ها به همه‌چیز ارزش می‌دهند. اما احساسات همیشه قابل اعتماد نیستند. به یاد داشته باشید که آن‌ها برای تضمین بقای گونه ما طراحی شده‌اند، اما این هدف اولویت که‌تری در زندگی روزمره دارد. احساسات نیز (از جمله اضطراب) مانند سایر اعضای شما به دلایلی تکامل یافته‌اند، اما این بدان معنا نیست که ما باید تحت فرمان آن‌ها باشیم، به‌خصوص با توجه به اینکه زندگی مدرن بسیار متفاوت از زندگی مغز ما است. اول، لازم‌به‌ذکر است که احساسات، از جمله احساسات منفی، یک اشتباه یا مشکل نیستند. آن‌ها بخش طبیعی و عادی زندگی هستند و ما به دنبال رهایی از آن‌ها نیستیم (آیا واقعاً کسی می‌خواهد مثل یک ربات بی‌احساس باشد؟).
ما می‌دانیم که سرکوب آن‌ها نیز راه‌حل نیست و باید به خودتان اجازه دهید که حتی تاریک‌ترین احساسات را نیز حس کنید تا بتوانید راهیابش کنید. به‌هرحال، سرکوب و انکار، مشکلات خاص خود را ایجاد می‌کنند، و احتمالاً می‌دانید که صرفاً نادیده گرفتن احساس واقعی، باعث ازبین‌رفتن آن نمی‌شود. بنابراین، فردی که در تنظیم هیجان مهارت دارد، کسی نیست که احساسات که‌تر یا با شدت که‌تری را تجربه کرده باشد. آن‌ها مسئول احساسات خود هستند نه برعکس. ابراز نیازهای عاطفی، زمان و مکان دارد و گاهی اوقات ممکن است در موقعیت مناسبی برای این کار نباشید. برای مثال، ممکن است احساس خشم و عصبانیت کنید، اما اگر در مراسم تشییع جنازه‌ای غم‌انگیز در کلیسا نشسته‌اید، به جای اینکه اجازه دهید آن احساسات از کنترل خارج و آزاد شوند، باید مدیریتشان کنید.