سینمای ایران

## «مهاجر» در راه جشنواره فیلم کوالالامپور

مستند «مهاجر» به کارگردانی اسماعیل خاکباز، به‌زودی در جشنواره فیلم کوالالامپور به نمایش درمی‌آید. این مستند پیش از این در جشنواره فیلم لس‌آنجلس و رویداد Varsity Film Expo موفق به دریافت جوایز بین‌المللی شده بود.

به گزارش زمان، «مهاجر» روایت‌گر زندگی امین محمدی، مهاجر افغان است که چهار دهه پیش در پی جنگ از افغانستان به ایران مهاجرت کرده و اکنون به عنوان یکی از چهره‌های مطرح سوارکاری در کشور شناخته می‌شود. محمدی که پدر دو دختر است، در سایه محدودیت‌های حکومت طالبان درباره تحصیل و اشتغال زنان، ترجیح داده همراه خانواده‌اش در ایران بماند. با این حال، او همچنان آرزوی قهرمانی با پرچم افغانستان را در سر دارد.

این مستند در سال گذشته تولید شده و هم‌اکنون فیلم جدید اسماعیل خاکباز با عنوان «من یک مرد هستم» نیز مراحل فنی را پشت سر گذاشته و آماده نمایش است. «من یک مرد هستم» داستانی عاشقانه را روایت می‌کند و با بازی شاهان شورگشتی، مرضیه نورمحمد، کامران اسدی، رابعه کیا و علی فرومند ساخته شده است.

در تیم تولید این اثر، محمد صالحی به عنوان فیلم‌بردار، محمد جباری صدابردار، مریم زمانی منشی صحنه، سعید محبی تدوین‌گر و سبحان رضایی مسئول اصلاح رنگ و نور حضور دارند.

## انیمیشن «رویاشهر» با دوبله منوچهر والی‌زاده در راه اکران

انیمیشن سینمایی «رویاشهر» به کارگردانی محسن عنایتی با انتشار پوستر آماده اکران می‌شود. به گزارش زمان به نقل از روابط عمومی پروژه، همزمان با مشخص شدن زمان اکران انیمیشن سینمایی «رویاشهر» به نویسندگی و کارگردانی محسن عنایتی و تهیه‌کنندگی مصطفی حسن‌آبادی، پوستر این اثر با طرحی از هادی محمدیان رونمایی شد. «رویاشهر» که محصول مشترک مرکز انیمیشن سوره، مرکز پویانمایی مهوا، اداره کل فرهنگی شهرداری تهران و استودیو آینده‌نگار است، از سوم اردیبهشت‌ماه به سرگروهی پردیس سینمایی مگامال و پخش موسسه بهمن سبز میزبان مخاطبان خود در سینماهای سراسر کشور می‌شود.

این انیمیشن سینمایی قصه نوجوانی به نام «آرات» است که رویای قهرمانی در سَر دارد و در سفری ماجراجویانه همراه با دوستانش برای رسیدن به شهر رویایی خود، واقعیت‌های تازه‌ای را کشف می‌کند...

مدیریت دوبلاژ «رویاشهر» برعهده امیرهوشنگ زند بوده است و میرطاهر مظلومی، زنده‌یاد منوچهر والی‌زاده، منوچهر زنده‌دل، نگین کیانفر، اردشیر منظم، لیلا کوهسار، آرزو آفری و ارسلان جولایی از صداپیشگان آن هستند. دیگر عوامل این پروژه عبارتند از؛ آهنگساز: بهزاد عبدی، صداگذار: مهرشاد ملکوتی، کارگردان هنری: حامد فرهادی، مدیر پروژه: علیرضا زارع، جانشین تهیه‌کننده: مسعود مزرعتی، مدیر فنی: جواد رضایی، سرپرست انیمیت: ابوالفضل مزرعتی، انیماتور ارشد: علی اکبر مزرعتی، مدلسازی: احسان هلی و حمیده فتاح، جلوه‌های ویژه: رضا قربانی، سرپرست سیمولیت: میلاد مزرعتی، کامپوزیت: دانیال ناظرحضرتی، برنامه‌نویس: حسین قاسمی، مدیر تبلیغات و رسانه: زهرا دمزآبادی و مدیر روابط عمومی: سپیده شریعت‌رضوی.

## «سینماسلامت» در خانه هنرمندان کلید می‌خورد

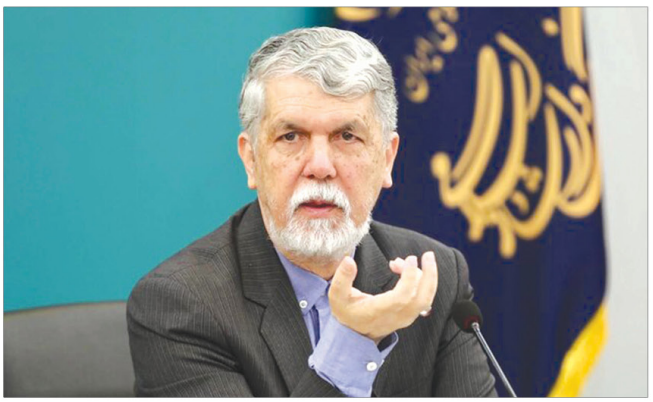
سلسله نشست‌های ماهانه «سینماسلامت» با اجرای رضا درستکار در خانه هنرمندان ایران برگزار می‌شود.

به گزارش زمان به نقل از روابط عمومی خانه هنرمندان ایران، سلسله نشست‌های ماهانه «سینماسلامت» از اول اردیبهشت در سالن استاد ناصری خانه هنرمندان ایران شروع به کار می‌کند. رضا درستکار منتقد سینما و سینماگر که مدیر و مجری این نشست‌ها است، در این زمینه گفت: از آنجا که بخش مهمی از آثار سینمای ایران با دغدغه‌های اجتماعی خالقان فیلم‌ها ساخته می‌شود، خود به خود حوزه سلامت موضوعیت پیدا می‌کند. عضو هیأت داوران چهل و سومین جشنواره فیلم فجر، ادامه داد: این آثار روایت‌گر وضعیت جامعه‌ای است که در آن، آدم‌ها از نظم طبیعی بیرون مانده‌اند و با ناهنجاری‌ها و مشکلات ریز و درشت مواجه هستند، همان طور که در دوره اخیر جشنواره فیلم فجر، بسیاری از فیلم‌ها چنین بودند و سازندگانشان دغدغه اجتماعی داشتند.

درستکار با اشاره به این که سال‌ها پیش به همراه زنده‌یاد علی معلم آغازگر جلسات نقد و بررسی فیلم در فرهنگسرای ارسباران بوده است، بیان کرد: باید تلاش کرد هویت سینماتک‌ها و این دست نشست‌ها که امروز بهترین‌شان در خانه هنرمندان ایران به عنوان یک تشکل اصیل و اثرگذار برگزار می‌شود، حفظ شود.

در آئین اختتامیه دهمین جشنواره رسانه‌ای ابوذر مطرح شد؛

# وزیر فرهنگ: باید مرجعیت رسانه‌های داخلی را تقویت کنیم



وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: اگر پذیرفته‌ایم که رسانه، هسته اصلی قدرت نرم است، پس باید مرجعیت رسانه‌های داخلی را نیز تقویت کنیم. متأسفانه، بر اساس پیمایش‌های مختلف، در چند دهه اخیر، مرجعیت رسانه‌های رسمی کشور رو به افول بوده است.

به گزارش زمان به نقل از ایرنا، سیدعباس صالحی که روز سه‌شنبه ۲۶ فروردین در آئین اختتامیه دهمین جشنواره رسانه ای ابوذر در سالن اجتماعات دانشگاه جامع انقلاب اسلامی حضور یافته بود با گرامیداشت یاد امام شهیدان، شهدای انقلاب اسلامی، شهدای مقاومت، به‌ویژه شهدای مظلوم فلسطین و غزه و به‌طور خاص خبرنگاران شهید عرصه مقاومت، اظهار داشت: در نگاه نظریه‌های کلاسیک ارتباطات، رسانه‌ها نقش‌هایی همچون اطلاع‌رسانی، آموزش و سرگرمی داشتند، و یکی از مهم‌ترین کارکردهایشان «مکمل و مقوم دموکراسی» بودن بود؛ تا جایی که به آن‌ها لقب رکن چهارم دموکراسی داده شد. رسانه‌ها از بدو پیدایش، چه در قالب چاپی و چه در قالب الکترونیک، نقش مؤثری در شکل‌دهی به افکار عمومی ایفا کردند.

وی افزود: اما در دهه‌های اخیر، با پررنگ‌شدن مفهوم قدرت نرم، جایگاه رسانه‌ها دچار تحول شده است. امروز، اگر کشوری بخواهد قدرت خود را در سطح جهانی تثبیت کند، صرفاً به قدرت نظامی (سخت) یا اقتصادی (نیمه‌سخت) اتکا نمی‌کند؛ بلکه نیاز به قدرت نرم دارد. رسانه‌ها حاملان اصلی این قدرت نرم هستند. در چنین نگاهی، نبرد دیگر صرفاً نبرد سرزمین‌ها نیست؛ بلکه نبرد برای تسخیر ذهن‌ها و قلب‌هاست. به جای تحمیل و اجبار، اقناع، همراه‌سازی، تصویرسازی مثبت و دیپلماسی فرهنگی مورد توجه قرار می‌گیرد.

صالحی قدرت نرم در ابعاد داخلی را به معنای تقویت انسجام اجتماعی، افزایش سرمایه اجتماعی، تقویت تعلقات ملی، و گسترش فرهنگ بومی با جذابیت و نفوذ بالا دانست و توضیح داد: در ابعاد بین‌المللی، قدرت نرم یعنی تصویر مثبت و معتبر از کشور در افکار عمومی جهان. رسانه‌هایی که امروز مظلومیت مردم فلسطین را به جهان منتقل می‌کنند، از جمله رسانه‌های خود فلسطینی، توانسته‌اند تا حدی معادله قدرت نرم جهانی را تغییر دهند یا حداقل مسیر آن را دگرگون سازند. این نشان‌دهنده آن است که رسانه می‌تواند جایی کاری کند که قدرت سخت از انجامش ناتوان باشد. امروز فرصت‌های نوینی برای تغییر معادلات به وجود آمده است.

### رسانه هسته اصلی قدرت نرم است

وی با اشاره به موضوع مرجعیت رسانه‌های داخلی گفت: اگر پذیرفته‌ایم که رسانه، هسته اصلی قدرت نرم است، پس باید مرجعیت رسانه‌های داخلی را نیز تقویت کنیم. بدون مرجعیت، قدرت نرم رسانه، در خارج از مرزها هزینه خواهد شد و این به زیان منافع ملی ماست. متأسفانه، بر اساس پیمایش‌های مختلف، در چند دهه اخیر، مرجعیت رسانه‌های رسمی کشور رو به افول بوده است. برای نمونه، در سال ۱۳۷۹ و در موج اول پیمایش ارزش‌ها، تلویزیون منبع اصلی اخبار برای ۷۸ درصد پاسخ‌دهندگان بود. روزنامه‌ها در رتبه بعدی قرار داشتند. اما در سال‌های ۱۳۹۴ و ۱۳۹۵ این نسبت به ۵۴ درصد برای تلویزیون کاهش یافت و اینترنت و ماهواره ۲۲ درصد سهم داشتند. روزنامه‌ها نیز باز هم جایگاه پایین‌تری پیدا کردند.

وزیر فرهنگ در تغییر مرجعیت رسانه، عوامل مختلفی مثل تحولات فناورانه، گسترش اینترنت و گوشی‌های هوشمند و شکل‌گیری زیست‌بوم جدید مصرف رسانه‌ای را داخیل دانست و گفت: در کنار این تحولات، لازم است از منظر نظام حکمرانی رسانه‌ای هم تأمل شود. آیا اجازه داده‌ایم رسانه‌های داخلی، روایت‌گر اول رخدادها باشند؟ آیا امکان مطالبه‌گری، نقد و پیگیری واقعی برای رسانه‌ها فراهم شده؟ آیا به رسانه منتقد داخلی اجازه بروز داده‌ایم یا اجازه داده‌ایم روایت‌ها از بیرون منتقل شوند؟

صالحی ادامه داد: اینکه چگونه می‌توان مرجعیت رسانه را به داخل بازگرداند، نیازمند بررسی و اقدامات چندجانبه است. بخشی از این مسیر به نظام حکمرانی و ساختار اجتماعی بازمی‌گردد. برای مثال، بهتر است رسانه‌ای منتقد اما داخلی داشته باشیم تا اینکه رسانه‌های وابسته و ناشناخته خارجی درباره ما صحبت کنند و افکار عمومی را تحت‌تأثیر قرار دهند. اگر بپذیریم که رسانه یکی از ابزارهای قدرت است، واگذاری آن به خارج به معنای خلع سلاح کردن خودمان و انتقال سلاح‌های استراتژیک به خارج از مرزهاست.

### رسانه‌ها خود را جزئی از قدرت نرم ملی بدانند

وی با تاکید بر این که مرجعیت رسانه‌ای با اعتماد عمومی گره خورده است، بیان کرد: بازگرداندن مرجعیت رسانه به داخل کشور اقتضائات خاص خود را نیز دارد. بخشی از این اقتضائات از جانب حاکمیت است؛ از جمله انتشار به‌موقع اخبار، ارائه روایت اول، و از دست ندادن خبرهای مهم. اجازه ندهیم که دیگران خبر اول را منتقل کنند.

صالحی با تاکید بر این که در نظام اطلاع‌رسانی، ما نیازمند تغییراتی هستیم، توضیح داد: باید به رسانه‌ها اجازه داده شود تا بتوانند مطالبه‌گری کنند و پیگیر امور باشند، تا در نتیجه آن، مردم بتوانند به رسانه‌های داخلی، چه رسمی و چه عمومی، اعتماد کرده و ارتباط برقرار کنند. از سوی دیگر، رسانه‌ها نیز باید تلاش کنند تا سطح حرفه‌ای خود را ارتقا دهند و همان‌طور که گفته شد، خود را جزئی از قدرت نرم ملی بدانند و برای ایفای این نقش، اهتمام جدی بورزند؛ از جمله با تقویت جذابیت روایت‌ها، رعایت اصول حرفه‌ای و... که همه این‌ها از جمله وظایف متقابل رسانه و حاکمیت در این زیست‌بوم جدید قدرت نرم است.

# اتمام تصویربرداری فصل ایران باستان «سلمان فارسی» تا پایان سال

فصل ایران باستان «سلمان فارسی» در شهرک تلویزیونی سینمایی ایران در حال تصویربرداری است. قرار است تا پایان سال ۱۴۰۴ تصویربرداری این فصل به پایان برسد. به گزارش زمان به نقل از معاونت سیما، ساخت مجموعه تلویزیونی «سلمان فارسی» به کارگردانی داود میرباقری ادامه دارد. این مجموعه، زندگی سلمان فارسی را در دوره ساسانی، امپراتوری بیزانس و صدر اسلام به تصویر می‌کشد. مجموعه تلویزیونی «سلمان فارسی» در ۶۰ قسمت، سه دوره تاریخی ایران باستان، بیزانس و حجاز را به تصویر می‌کشد. تصویربرداری فصل بیزانس این مجموعه فروردین سال ۱۴۰۲ به پایان رسید و در حال حاضر فصل ایران باستان در شهرک تلویزیونی سینمایی ایران در حال تصویربرداری است. قرار است تا پایان سال ۱۴۰۴ تصویربرداری دوره ایران باستان هم به پایان برسد و فصل حجاز کلید بخورد. برای تولید جلوه‌های بصری «سلمان فارسی» از فناوری‌های‌های پیشرفته استفاده شده است. قرار است مجموعه تلویزیونی «سلمان فارسی» به بازارهای خارجی هم عرضه شود.

# نامزدهای پایتخت کتاب ایران معرفی شدند

مدیرکل دفتر مجامع و تشکل‌های فرهنگی گفت: بهشهر، لاهیجان، شاهین‌شهر، میمه، قزوین، ارومیه و اوز شهرهایی‌اند که نامزد پایتخت کتاب شده‌اند.

به گزارش زمان به نقل از مهر، نشست خبری شهرهای راه‌یافته به مرحله نهایی نهمین دوره پایتخت کتاب ایران پیش از ظهر سه‌شنبه ۲۶ فروردین با حضور محسن جوادی، سرپرست معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، علیرضا نوری‌زاده مدیرکل دفتر مجامع و تشکل‌های فرهنگی و جمعی از اصحاب رسانه در معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار شد. محسن جوادی سرپرست معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: شروع جشنواره روستاها و عشایر دوستدار کتاب، دوره معاونت امور فرهنگی دکتر صالحی، شکل گرفت و ادامه پیدا کرد. کل فرایند پیچیده‌ای که از نوشتن تا ویرایش و چاپ و توزیع وجود دارد، برای این است که کتاب خوانده شود، به همین دلیل این بخش، زنجیره پایانی و نتیجه دادن تولید کتاب است. وی ادامه داد: امیدواریم بتوانیم سطح مطالعه و کتابخوانی را با چنین طرح‌هایی ارتقا بدهیم، حوزه کتاب، یک پروژه چندوجهی و متناسب با شرایط اقتصادی و فرهنگی متفاوت است، گاهی شرایط اقتصادی به گونه‌ای است که دولت باید حمایت اقتصادی داشته باشد و گاهی حمایت‌ها باید مثل چنین رویدادهایی معنوی باشد.

سرپرست معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: کتاب در ایران، تاریخ قدیمی دارد و دنیا، ایران را با کتاب می‌شناسد. هویت ایران به همین کتاب شهرت دارد. برای مثال کتاب قانون ابن سینا در سطح دانشگاه‌های بین‌الملل تدریس می‌شود. همه نگاه ما به شهرها نیست و به روستاها نیز توجه ویژه داریم و گاهی نقش ابن‌سینا را یک روستایی دارد و نباید حمایت از کتابخوانی در روستاها را دست کم بگیریم.

وی افزود: امیدوارم هرچه جلوتر می‌رویم ابتکارات و خلاقیت بیشتر و بحث تعاملات بین‌المللی شهرها نیز در نظر گرفته شود. باید در برنامه‌ریزی‌ها نیز یک گام جلوتر برویم و این پروژه‌ها از حالت تشریفات خارج شود و تنها بر روی کاغذ باقی بماند، بلکه به مرحله اجرایی برسد.

جوادی گفت: ما نباید چندان روی اعتبارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی تمرکز کنیم. به نظر می‌رسد باید رابطه‌ای میان نهادهای دولتی، عمومی ایجاد شود. تمهیدات اولیه اندیشیده شده که امیدواریم، فضای کار در این حوزه بازتر شود. وی ادامه داد: امیدوارم سرانه مطالعه افزایش پیدا کند و عمق مطالعه را به اشکال مختلف افزایش دهیم؛ در این جریان، پایتخت کتاب و شهر دوستدار کتاب، نمادی برای حوزه ترویج کتابخوانی به شمار می‌رود.

### مبلغ یارانه خرید از نمایشگاه کتاب حداقل ۲۵ درصد بیشتر از سال گذشته است

سرپرست معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی از گروه‌های هدف برای خرید ازسی‌وششمین دوره نمایشگاه کتاب تهران برنامه ویژه‌ای خواهد داشت تا به واسطه آن بتوانیم حمایت‌هایی را داشته باشیم. مبلغ یارانه، هنوز نهایی نشده اما حداقل ۲۵ درصد از سال گذشته بیشتر است. به‌زودی مبلغ نهایی را اعلام می‌کنیم.

وی افزود: برای حمایت از کتابفروشان برنامه داریم به‌ویژه اینکه کتابفروشان، حلقه اصلی تعامل مشتری با کتاب هستند، هدف اصلی تقویت کتابفروشی‌ها است. اقداماتی برای تقویت نشر را انجام می‌دهیم اما درباره حمایت از کتابفروشان نیز پیشنهادات مشخصی را داریم که ظرف چند روز آینده، اعلام می‌کنیم. طرح‌ها فصلی از جمله این برنامه‌ها به شمار می‌رود.

### شهرهای راه‌یافته به مرحله نهایی نهمین دوره پایتخت کتاب ایران معرفی شدند

در ادامه علیرضا نوری‌زاده مدیرکل دفتر مجامع و تشکل‌های فرهنگی گفت: جشنواره پایتخت کتاب ایران به ایستگاه نهم رسیده و محوریت آن مجموعه‌ای از رویدادهای کتاب‌محور است، سال گذشته سمنان پایتخت کتاب ایران بود. این شهر به خاطر اجرای برنامه‌های خلاقانه و استفاده از فناوری‌های نوظهور و شبکه‌سازی انتخاب کردیم. وی ادامه داد: در ادوار گذشته جشنواره نیشابور، یزد، شیراز، بوشهر، اهواز، سنندج به عنوان پایتخت کتاب انتخاب شدند. در ارزیابی‌های کلی ۴۷ شهر به مرحله داوری راه پیدا کردند. در مرحله نخست، بعد از غربالگری در دبیرخانه، داوران شهرها و برنامه‌های آن‌ها را داوری کردند. مدیرکل دفتر مجامع و تشکل‌های فرهنگی گفت: ویژگی‌ها و معیارهای داوری به این صورت است که برنامه‌ها باید قابلیت شبکه‌سازی داشته باشند تا در طول سال برنامه‌ها اجرا شود. به این معنا که برنامه‌ای وابسته به شخص یا نهادی نباشد و در صورت نبود شخص یا عدم مشارکت نهاد، برنامه متوقف شود. برنامه‌ها باید از قابلیت الگوبرداری نیز برخوردار باشند؛ زمان‌بندی دقیق و ضمانت اجرایی نیز از دیگر معیارهای داوری جشنواره به شمار می‌رود.

### شهرهای مشتاق کتاب، کدام شهرها هستند؟

نوری‌زاده گفت: شهرهای دوستدار کتاب شهرهایی هستند که قابلیت پایتخت کتاب ایران شدن را دارد، تمام موارد بررسی و با حضور داوران و نمایندگان بخش‌های مختلف پایتخت کتاب انتخاب می‌شوند. همچنین شاهد تلاش شهرهایی بودیم که در اجرای برنامه‌ها استمرار داشتند و همیشه در جشنواره شرکت می‌کردند اما با توجه به اینکه رقابت نزدیک و تنگاتنگ بود، انتخاب نشدند. در این زمینه طبق بیانیه هیئت داوران شهرهایی با عنوان «شهرهای مشتاق کتاب» انتخاب شدند.

وی افزود: ترویج کتاب و کتابخوانی در این رویداد اهمیت دارد. نگاه ویژه‌ای به شهرهای محروم داشتیم و به همین دلیل عنوان «شهرهای زیر چتر کتاب» را نیز انتخاب کردیم و دو شهر انتخاب شدند؛ شهرهایی که علاقه‌مندند فعالیت کتابی خود را به شهرهای دیگر نشان بدهند اما امکانات نداشتند.

مدیرکل دفتر مجامع و تشکل‌های فرهنگی گفت: شهرهای دوستدار کتاب و نامزد «پایتخت کتاب» بهشهر از استان مازندران، لاهیجان از استان گیلان، شاهین‌شهر و میمه از استان اصفهان، قزوین از استان قزوین، ارومیه و بیشترین امتیاز به شهر اوز استان فارس اختصاص دارد. همچنین شهرهای خوی، سیرجان، سبزوار شهرهای «مشتاق کتاب» و شهرهای رابُر، و فهرج به عنوان شهرهای «زیر چتر کتاب» معرفی شدند.

### شهرهای پایتخت کتاب می‌توانند الگوهای خوبی برای جهان باشند

در ادامه محسن حاجی زین‌العابدین بازرس انجمن کتابداری و اطلاع رسانی ایران و یکی از داوران این دوره پایتخت کتاب ایران گفت: در کشور ما این جشنواره، شادابی را نیز در حوزه کتاب به وجود آورده است، اگر طرح‌های شهرهایی که در دوره‌های نخست برگزیده شدند، را در نظر بگیرید، مثل اهواز و نیشابور، متوجه می‌شوید، این برنامه‌ها چه اندازه رشد داشته و خلاقیت بیشتر شده است. شهرهای پایتخت کتاب می‌توانند الگوهای خوبی برای جهان باشند، تجربیات ایران در حوزه شورای کتاب کودک و طرح «با من بخوان» اکنون در جهان موقعیت خوبی پیدا کرده 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 پرتکرار 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 بپندارید. 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 کم‌تر 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 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 خونسری 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 به‌دور از اضطراب داشته باشند.

### در بخشی از کتاب 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 کم‌تری 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 رهایشان 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 کم‌تر یا با شدت کم‌تری 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.