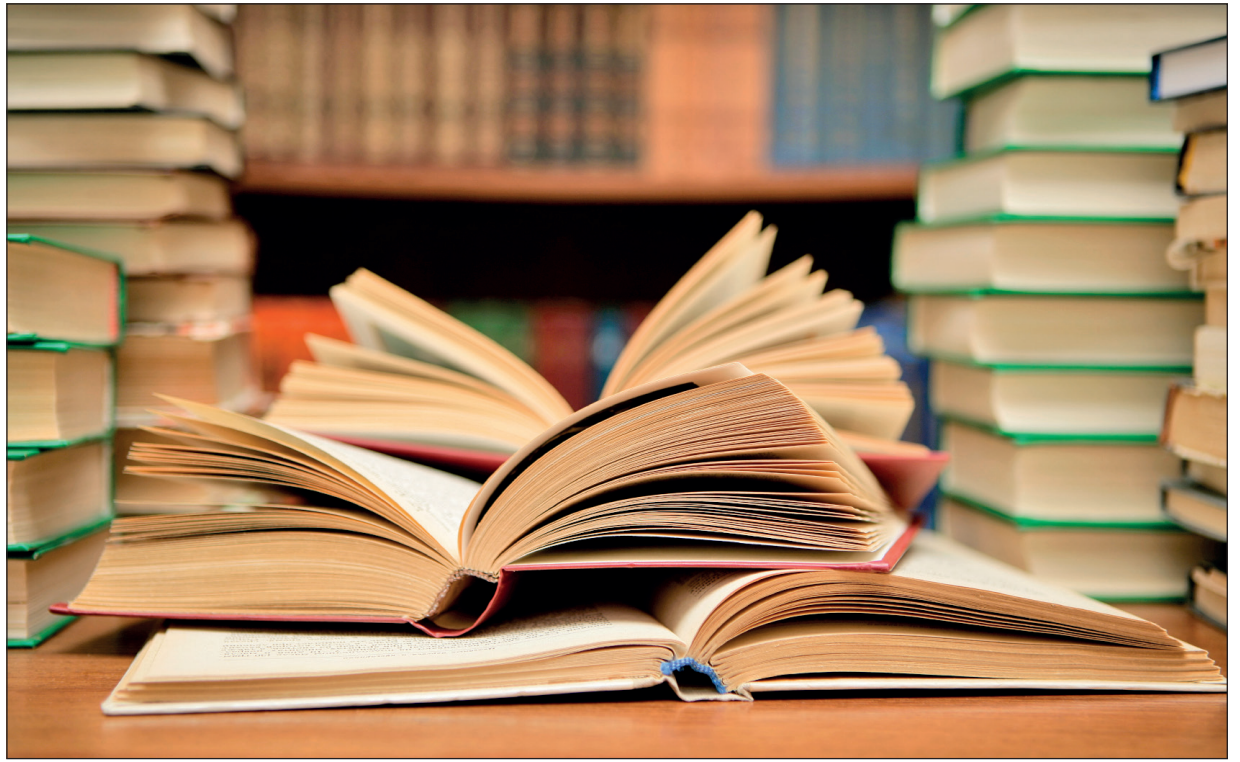


زندگی در کتاب

اگر خیلی برای تان سخت است که یک جای راحت برای خواندن پیدا کنید به حیاط خانه یا پارک بروید. همیشه بیرون کتاب خواندن خیلی لذت بخش است. با داستان از کتاب برقرار کنید. از خودتان بپرسید که هر شخصیت از چه چیزی بیشترین لذت را می برد. برای اینکه بیشتر لذت ببرید خودتان را جای شخصیت داستان بگذارید. تصور کنید شما اگر جای او بودید، چه کار می کردید. می توانید صحنه‌ها را در ذهن تان بازسازی کنید، انگار که شما هم در آن صحنه حضور دارید با این کار با داستان درگیر می شوید.

هنرمندان برای نوروز پیشنهاد می دهند

عیش مدام مطالعه



ندا آل طیب

هیچ لذتی بالاتر از کتاب خواندن نیست. در دنیای مدرنی که هر روز پسر از هجوم اطلاعات بی وقته است، کتاب دست گرفتن و کندن از دنیای بیرونی و رفتن به دنیای درونی و خلوت، آرام بخش آدم‌هاست. می شود وارد این دنیای لذت بخش شد، از هیاهو برید و در دل داستان‌ها رفت. با شخصیت‌ها همذات پنداری کرد و با آنها زندگی کرد. نخستین قدم برای لذت بردن از یک کتاب این است که کتاب در دست را انتخاب کنید. درست از این نظر که کتابی انتخاب کنید که به زانر آن علاقه دارید. اگر کم‌دی دوست دارید یک کتاب طنز را انتخاب کنید. یا اگر کتاب‌های فانتزی دوست دارید، یک داستان فانتزی بخوانید. بنابراین برای خواندن ابتدا باید با خودتان کنار بیایید که کدام ژانر را دوست دارید. خواندن چیزی که دوست دارید اغلب کلیدی برای لذت بردن از مطالعه است. یکی ممکن است کیک شکلاتی دوست نداشته باشد، معنی اش این نیست که کیک‌های دیگر هم دوست ندارد. این موضوع هم درست مثل کتاب خواندن است. گاهی اوقات برای اینکه کتاب خوبی را برای خواندن انتخاب کنید، می توانید از کسی که قبلاً کتابی را خوانده و دوست داشته سوال کنید. خیلی اوقات پیش آمده که دوستی کتابی را خوانده و به شما معرفی کرده و شما هم با خواندن آن لذت برده‌اید. اما باز هم در این زمینه باید حواس تان جمع باشد که آیا آن شخص سلیقه‌اش با شما همخوان است یا نه؟ اما می توانید از آن شخص در مورد کتاب‌های مختلفی که خوانده و دوست داشته پرسید. حتماً از میان آنها کتاب‌هایی هست که شما هم دوست داشته‌اید. بعد سلیقه او دست شما می آید و با خیال راحت‌تری کتابی که معرفی کرده را می خوانید. یک دیگه برای لذت بردن از یک کتاب این است که وقتی دارید می خریدش یا می خواهید از کسی قرض بگیرید، توری کنید. چند صفحه‌اش را بخوانید و اگر دوستش داشتید آن وقت تصمیم بگیرید که آن کتاب مورد علاقه تان را پیدا کنید. خواندن کتاب‌های درباره فیلم‌های مورد علاقه تان است. خیلی از فیلم‌های معروف دنیا

از روی کتاب‌هایی معروف ساخته شده است؛ برپاد رفته، مادام بواری، بینوایان، آنا کارنینا کتاب‌هایی هستند که همگی فیلم شده‌اند. اگر این فیلم‌ها را دوست داشته‌اید حتماً این کتاب‌ها را دوست خواهید داشت. مدیوم سبب‌مجامع محدود است و تمام جزئیات کتاب نمی آید. شما می توانید با خواندن کتاب جزئیات داستان را بفهمید. اما یکی از چیزهایی که خیلی از ما رعایت نمی کنیم یافتن محیطی مناسب برای کتاب خواندن است. بعضی از ما، در جاهای شلوغ و پرسر صدا کتاب می خوانیم که این موضوع باعث می شود هم از کتاب چیزی نفهمیم و هم لذت کافی را نبریم. یک محیط ساکت و مناسب برای تمرکز کردن روی کتاب پیدا کنید و بعد شروع به خواندن کنید. قبل از خواندن چند نفس عمیق بکشید و یک نوشیدنی گرم و چیزهای خوشمزه‌ای که دوست دارید کنار تان بگذارید. آرامش داشتن یک راه بسیار خوب برای لذت بردن و وفرا از چیزها است. اگر خیلی برای تان سخت است که یک جای راحت برای خواندن پیدا کنید به حیاط خانه یا پارک بروید. همیشه بیرون کتاب خواندن خیلی لذت بخش است. با داستان از کتاب برقرار کنید. از خودتان بپرسید که هر شخصیت از چه چیزی بیشترین لذت را می برد. برای اینکه بیشتر لذت ببرید خودتان را جای شخصیت داستان بگذارید. تصور کنید شما اگر جای او بودید، چه کار می کردید. می توانید صحنه‌ها را در ذهن تان بازسازی کنید. انگار که شما هم در آن صحنه حضور دارید با این کار با داستان درگیر می شوید. اگر شما فقط به این خاطر می خوانید که مجبور هستید این شیوه را عوض کنید، به هیچ وجه یک کتاب فوق العاده خسته کننده درباره موضوعی که دوست دارید در باره‌اش بخوانید، انتخاب نکنید. اگر دوست دارید همچنان درباره آن موضوع بخوانید به کتابخانه بروید و بگردید یا از کتابدار بخواهید که شما را راهنمایی کند. سعی کنید کتابی را که شروع کرده‌اید هر روز بخوانید. اگر نیست ساعت‌ها در یک روز پای کتابی بنشینید و خود را خسته کنید. می توانید تصمیم بگیرید که هر روز چند صفحه بخوانید آن وقت از خواندن لذت بیشتری خواهید برد. با این همه اگر کتابی را شروع کرده‌اید و دوستش ندارید، مجبور نیستید که همه آن را تا به بخوانید. کنارش بگذارید و کتاب دیگری را امتحان کنید.

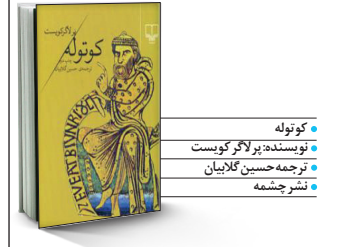
لذت کتاب

هیچ لذتی بالاتر از کتاب خواندن نیست. در دنیای مدرنی که هر روز پر از هجوم اطلاعات بی وقته است، کتاب دست گرفتن و کندن از دنیای بیرونی و رفتن به دنیای درونی و خلوت، آرام بخش آدم‌ها است. می شود وارد این دنیای لذت بخش شد، از هیاهو برید و در دل داستان‌ها رفت. با شخصیت‌ها همذات پنداری کرد و با آنها زندگی کرد.

خواندن هر کتاب، همچون یک فتح است

پانته آپهرام
بازیگر
کتابخوانی جزو مهم ترین فعالیت‌هایی است که به آدمی آرامش می دهد، آن هم در جهان پر اضطراب امروز که مدام در معرض اخبار هستنیم و به دلیل اقتضایات زندگی امروز و حضور در فضای مجازی، نمی توانیم در معرض اخبار نباشیم، در این وضعیت، کتاب برای آدمی خلوتی لذت بخش فراهم می آورد و انسان می تواند برای ساعتی با نویسنده و شخصیت‌های مورد علاقه خود خلوتی دلپذیر داشته باشد.

پانته آپهرام
بازیگر
کتابخوانی جزو مهم ترین فعالیت‌هایی است که به آدمی آرامش می دهد، آن هم در جهان پر اضطراب امروز که مدام در معرض اخبار هستنیم و به دلیل اقتضایات زندگی امروز و حضور در فضای مجازی، نمی توانیم در معرض اخبار نباشیم، در این وضعیت، کتاب برای آدمی خلوتی لذت بخش فراهم می آورد و انسان می تواند برای ساعتی با نویسنده و شخصیت‌های مورد علاقه خود خلوتی دلپذیر داشته باشد.



پیشنهاد یک کتاب

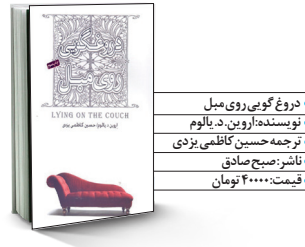
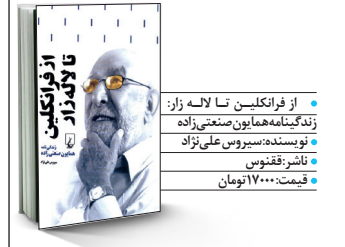
رایمن ناصر نصیر
بازیگر
چندی قبل به دلایلی در بیمارستان بستری بودم و خیلی اتفاقی با کتابی آشنا شدم که یکی از دوستان هنگام ملاقات برایم آورده بود. این کتاب «ملت عشق»، نوشته ایلین شافاک، نویسنده ترک تبار است که دو داستان را به صورت موازی روایت می کند. ماجرا سال ۲۰۰۸ برای یک خانم خانه‌دار در آمریکا رخ می دهد؛ داستان دیگر به آشنایی شمس و مولانا اختصاص دارد که به صورت هم زمان روایت می شوند و به شیوه‌ای که علاقه‌مندان مطالعه خواهند کرد به هم پیوند می خورند. نگاه متفاوت به ماجرای شمس و مولانا از یک سو و آنچه درباره زندگی امروز در کتاب پیش می رود برایم بسیار جذاب بود. به همین دلیل



کتابی که از خواندنش خسته نمی شوید

فرهاد توحیدی
فیلم‌ساز
کتاب گفت‌وگوی ناصر قکویی با جلال ستاری، هم گفت‌وگو شونده و هم گفت‌وگو کننده هر دو جزو شخصیت‌های برجسته فرهنگی کشور هستند. ستاری که نویسنده و مترجم ارزنده کشور و اسطوره شناس است و قکویی هم جامعه شناس بسیار برجسته‌ای است البته این کتاب طبعی که رشته گفت‌وگو با استاد کدی‌کاش را در رشته توحیح می دهد و به تدریج به دوره تخصصی و آغاز به کارش می رسد. بعد مشکلات دوره انقلاب را مطرح می کند و در خلال این صحبت، گفت‌وگو عمیق پیدا می کند و به مباحث گوناگونی مانند سیاست، اجتماع، فلسفه، ادبیات، زبان شناسی... سرگ می کشند و در حد امکان، از راه این گفت‌وگو از آن حوزه‌ها نیز باخبر می شویم. هر چند این کتاب ۴۵۰ صفحه دارد اما بسیار خوش خوان و جذاب است؛ شما به عنوان خواننده احساس نمی کنید چنین حجمی را خوانده‌اید. به همین دلیل خواندن این کتاب را که از سوی نشر «مرکز» منتشر شده است، به همه توصیه می کنم.

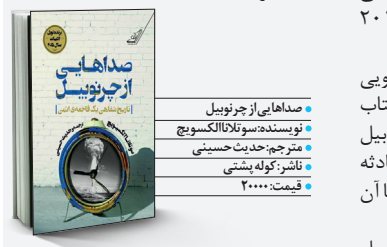
فرهاد توحیدی
فیلم‌ساز
کتاب گفت‌وگوی ناصر قکویی با جلال ستاری، هم گفت‌وگو شونده و هم گفت‌وگو کننده هر دو جزو شخصیت‌های برجسته فرهنگی کشور هستند. ستاری که نویسنده و مترجم ارزنده کشور و اسطوره شناس است و قکویی هم جامعه شناس بسیار برجسته‌ای است البته این کتاب طبعی که رشته گفت‌وگو با استاد کدی‌کاش را در رشته توحیح می دهد و به تدریج به دوره تخصصی و آغاز به کارش می رسد. بعد مشکلات دوره انقلاب را مطرح می کند و در خلال این صحبت، گفت‌وگو عمیق پیدا می کند و به مباحث گوناگونی مانند سیاست، اجتماع، فلسفه، ادبیات، زبان شناسی... سرگ می کشند و در حد امکان، از راه این گفت‌وگو از آن حوزه‌ها نیز باخبر می شویم. هر چند این کتاب ۴۵۰ صفحه دارد اما بسیار خوش خوان و جذاب است؛ شما به عنوان خواننده احساس نمی کنید چنین حجمی را خوانده‌اید. به همین دلیل خواندن این کتاب را که از سوی نشر «مرکز» منتشر شده است، به همه توصیه می کنم.



آشنایی با عمق یک فاجعه در «صداهایی از چرنوبیل»

فرید سجادی حسینی
بازیگر
کتاب «صداهایی از چرنوبیل» را برای مطالعه پیشنهاد می‌دهم. در این کتاب که شامل گفت‌وگوهایی با بازماندگان حادثه چرنوبیل است، مطالب به خوبی کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند طوری که تاثیر غریبی بر خواننده می‌گذارد و به نظر من مطالعه‌اش بسیار آگاه بخش است. مدت‌ها دنبال کتاب خوبی برای مطالعه بودم و پیش از شروع اجراهای نمایش «ترن» با این کتاب مواجه شدم که واقعا توصیه می‌کنم. «صداهایی از چرنوبیل» نوشته سولانا الکسیویچ، برنده نوبل ۲۰۱۵ است که روایتی متفاوت از فاجعه اتمی چرنوبیل در ۲۹ سال پس از حادثه روایت می‌کند. حادثه اتمی چرنوبیل حادثه هسته‌ای فاجعه‌باری بود که در روز ۲۶ دسامبر ۱۳۶۵ (۲۶ آوریل ۱۹۸۶) در نیروگاه چرنوبیل در اوکراین رخ داد. انفجار و آتش‌سوزی در در آن کشور شماره ۴ نیروگاه چرنوبیل باعث پخش مواد رادیواکتیو در بخش بزرگی از غرب شوروی و اروپا شد. تصویر رسانه‌ای بازتاب داده شده از این حادثه هیچ‌گاه حتی پس از گذشت

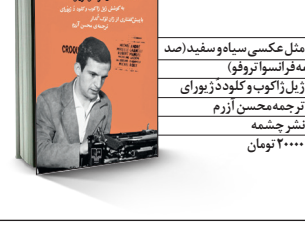
فرید سجادی حسینی
بازیگر
کتاب «صداهایی از چرنوبیل» را برای مطالعه پیشنهاد می‌دهم. در این کتاب که شامل گفت‌وگوهایی با بازماندگان حادثه چرنوبیل است، مطالب به خوبی کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند طوری که تاثیر غریبی بر خواننده می‌گذارد و به نظر من مطالعه‌اش بسیار آگاه بخش است. مدت‌ها دنبال کتاب خوبی برای مطالعه بودم و پیش از شروع اجراهای نمایش «ترن» با این کتاب مواجه شدم که واقعا توصیه می‌کنم. «صداهایی از چرنوبیل» نوشته سولانا الکسیویچ، برنده نوبل ۲۰۱۵ است که روایتی متفاوت از فاجعه اتمی چرنوبیل در ۲۹ سال پس از حادثه روایت می‌کند. حادثه اتمی چرنوبیل حادثه هسته‌ای فاجعه‌باری بود که در روز ۲۶ دسامبر ۱۳۶۵ (۲۶ آوریل ۱۹۸۶) در نیروگاه چرنوبیل در اوکراین رخ داد. انفجار و آتش‌سوزی در در آن کشور شماره ۴ نیروگاه چرنوبیل باعث پخش مواد رادیواکتیو در بخش بزرگی از غرب شوروی و اروپا شد. تصویر رسانه‌ای بازتاب داده شده از این حادثه هیچ‌گاه حتی پس از گذشت



باید به سینما علاقه مند باشی که این کتاب‌ها را بخوانی

اشکان خطیبی
بازیگر
واقعیت این است که چندین کتاب را کنار دستم گذاشتم که بخوانم. «خانه‌ای با شیروانی قرمز»، گفت‌وگوی عباس کیارستمی و آیدین آغداشلو، شاید دوباره کتاب «وداع با اسلحه» را که قبلاً در دوره نوجوانی خوانده‌ام، بخوانم. «صد نامه فرانسوا تروفو» ترجمه محسن آرم، گفت‌وگو با دیوید لینچ همه اینها را می‌خوانم. مسلماً باید به سینما علاقه‌مند باشی که این کتاب‌ها را بخوانی، سینمای لینچ شگفت‌انگیز و سسورنالی است. مخاطب، کنجکاو و علاقه‌مند است که ببیند در ذهن این آدم با آن کارنامه هنری چه می‌گذرد. زندگی‌نامه بیلی وایلد را به خاطر خودش دوست دارم بخوانم. چون خودش و زندگی‌اش جذاب است. او را به چشم یک فیلمساز نگاه نمی‌کنم، بلکه بیشتر به عنوان یک انسان به او علاقه‌مندم

اشکان خطیبی
بازیگر
واقعیت این است که چندین کتاب را کنار دستم گذاشتم که بخوانم. «خانه‌ای با شیروانی قرمز»، گفت‌وگوی عباس کیارستمی و آیدین آغداشلو، شاید دوباره کتاب «وداع با اسلحه» را که قبلاً در دوره نوجوانی خوانده‌ام، بخوانم. «صد نامه فرانسوا تروفو» ترجمه محسن آرم، گفت‌وگو با دیوید لینچ همه اینها را می‌خوانم. مسلماً باید به سینما علاقه‌مند باشی که این کتاب‌ها را بخوانی، سینمای لینچ شگفت‌انگیز و سسورنالی است. مخاطب، کنجکاو و علاقه‌مند است که ببیند در ذهن این آدم با آن کارنامه هنری چه می‌گذرد. زندگی‌نامه بیلی وایلد را به خاطر خودش دوست دارم بخوانم. چون خودش و زندگی‌اش جذاب است. او را به چشم یک فیلمساز نگاه نمی‌کنم، بلکه بیشتر به عنوان یک انسان به او علاقه‌مندم



وقت سفر ندارید، «سباستین» را بخوانید

منصور ضابطیان
روزنامه‌نگار، نویسنده و برنامه‌ساز
کسانی که اهل سفر هستند یا به هر دلیل امکان سفر ندارند، پیشنهاد می‌دهم «سباستین» که سفرنامه من به کوپا است. این کتاب زمستان امسال از سوی نشر «ملت» منتشر شده و شرح سفر و عکس‌های خود از کوپا است. این کتاب در ادامه روند سفرنامه‌نویسی منصور ضابطیان تالیف شده است و روایتی است از سفر این روزنامه‌نگار و برنامه‌ساز به کشور کوپا که در بهار سال ۱۳۹۵ انجام شده است. منصور ضابطیان که علاقه زیادی به سفر دارد، پیش از هم مشاهدات خود را از سفر به کشورهای گوناگون نوشته است اما سفرنامه‌های قبلی‌اش دربارہ چند کشور

منصور ضابطیان
روزنامه‌نگار، نویسنده و برنامه‌ساز
کسانی که اهل سفر هستند یا به هر دلیل امکان سفر ندارند، پیشنهاد می‌دهم «سباستین» که سفرنامه من به کوپا است. این کتاب زمستان امسال از سوی نشر «ملت» منتشر شده و شرح سفر و عکس‌های خود از کوپا است. این کتاب در ادامه روند سفرنامه‌نویسی منصور ضابطیان تالیف شده است و روایتی است از سفر این روزنامه‌نگار و برنامه‌ساز به کشور کوپا که در بهار سال ۱۳۹۵ انجام شده است. منصور ضابطیان که علاقه زیادی به سفر دارد، پیش از هم مشاهدات خود را از سفر به کشورهای گوناگون نوشته است اما سفرنامه‌های قبلی‌اش دربارہ چند کشور

