



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 تباط برقرار کنید. از خودتان بپرسید که هر شخصیت از چه چیزی بیشتر 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 صحنه ها را در ذهن تان بازسازی کنید، انگار که شما هم در آن صحنه حضور دارید یا بدین 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 وقفه 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 داستان ها رفت. با شخصیت ها 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 ژانر آن علاقه دارید. اگر کمدی دوست دارید یک کتاب طنز را انتخاب کنید. یا اگر کتاب های 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 کیک های 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 قبلا 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 برده اید. اما باز هم در این زمینه باید حواس تان جمع باشد که آیا آن شخص سلیقه اش با شما همخوان است یا نه؟ اما می توانید از آن شخص در مورد کتاب های مختلفی که خوانده و دوست داشته بپرسید. حتماً از میان آنها کتاب هایی هست که شما هم دوست داشته اید. بعد سلیقه او دست شما می آید و با خیال راحت تری کتابی که معرفی کرده را می خوانید. یک دیگه راه برای لذت بردن از یک کتاب این است که وقتی دارید می خریدش یا می خواهید از کسی قرض بگیرید، توری کنید. چند صفحه اش را بخوانید و اگر دوستش داشتید آن وقت تصمیم بگیرید که آن کتاب مورد علاقه تان را پیدا کنید خواندن کتاب های درباره فیلم های مورد علاقه تان است. خیلی از فیلم های معروف دنیا

از روی کتاب هایی معروف ساخته شده است؛ برپا رفته، مادام بواری، بینوایان، آنا کارنینا کتاب هایی هستند که همگی فیلم شده اند. اگر این فیلم ها را دوست داشته اید حتماً این کتاب ها را دوست خواهید داشت. مدیوم سبینا 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 خوشمزه ای که دوست دارید کنار تان بگذارید. آرامش داشتن یک راه بسیار خوب برای لذت بردن و افزا چیزهاست. اگر خیلی برای تان کتاب خواندن 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 تباط برقرار کنید. از خودتان بپرسید که هر شخصیت از چه چیزی بیشتر 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 صحنه ها را در ذهن تان بازسازی کنید. انگار که شما هم در آن صحنه حضور دارید یا بدین 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 دربارش 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 کرده اید هر روز بخوانید. اگر نیست ساعت ها 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 کرده اید و دوستش ندارید، مجبور نیستید که همه آن را تا ته بخوانید. کنارش بگذارید و کتاب دیگری را امتحان کنید.

لذت کتاب خواندن

هیچ لذتی بالاتر از کتاب خواندن نیست. در دنیای مدرنی که هر روز پر از هجوم اطلاعات بی وقفه 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 داستان ها رفت. با شخصیت ها همذات پنداری کرد و با آنها زندگی کرد.

خواندن هر کتاب، همچون یک فتح است



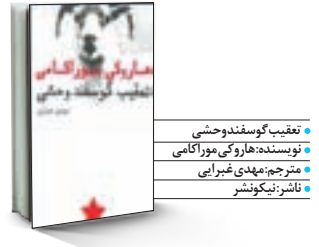
زهره بهرام

پایته بهرام بازیگر کتابخوانی جزو مهم ترین فعالیت هایی 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 شخصیت های مورد علاقه خود خلوتی دلپذیر داشته باشد.

پایته بهرام بازیگر کتابخوانی جزو مهم ترین فعالیت هایی 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 شخصیت های مورد علاقه خود خلوتی دلپذیر داشته باشد.



- کوهلوه
- نویسنده: پراگر گویست
- ترجمه: حسین گلپایان
- نشر چشمه



- تعقیب گوسفند وحشی
- نویسنده: مورا کامی
- ترجمه: مهدی غبرایی
- ناشر: نیکوش

پیشنهاد یک کتاب



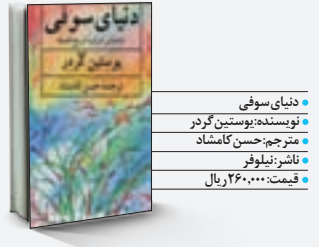
رامین ناصر نصیر بازیگر

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 لیلی شافاک، نویسنده ترک تبار است که دو داستان را به صورت موازی روایت می کند. ماجرا سال ۲۰۰۸ برای یک خانم خانه دار در آمریکا رخ می دهد؛ داستان دیگر به آشنایی شمس و مولانا اختصاص دارد که به صورت هم زمان روایت می شوند و به شیوه ای که علاقه مندان 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

پیشنهاد یک کتاب به نظرم طیف متفاوتی از سلیقه ها را پوشش خواهد داد. برای تعطیلات نوروزی هم مطالعه کتاب «دنیای سوفی» نوشته برگر کرزدر را در نظر گرفته ام که معروف ترین کار نویسنده است. البته خیلی جدید نیست ولی من با وجود اینکه باقی آثار ترجمه شده این نویسنده را خوانده ام تا امروز موفق به مطالعه «دنیای سوفی» نشده ام. آثار گرد به گونه ای فلسفی روایت می شود؛ از آنجا که مدتی است مطالعه «تاریخ تمدن» ویل دورانت را هم آرام پیش می برم می شود «دنیای سوفی» به نوعی در همین راستا تلقی می شود و جذابیت دارد. مشغول ترجمه کتابی درباره «اوپرون»، همسر خوان پرون دیکتاتور از ژانتین هستم که سال آینده به اتمام می رسد.

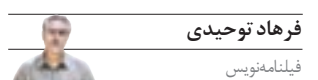


- دنیای سوفی
- نویسنده: بوستین کرزدر
- مترجم: حسن گمشاد
- ناشر: نیکوش
- قیمت: ۶۰۰۰ ریال



- نام کتاب: ملت عشق
- نویسنده: لیلی شافاک
- مترجم: سمان فصیحی
- موضوع کتاب: ادبیات جهان
- قیمت: ۲۳۰۰۰ ریال

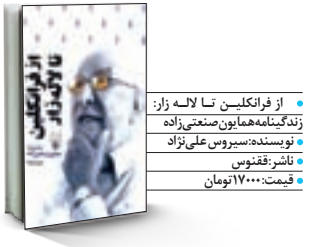
کتابی که از خواندنش خسته نمی شوید



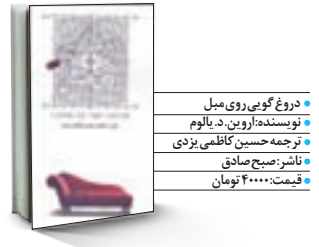
فرهاد توحیدی فیلمان نویس

کتاب گفتگوی ناصر فکوهی با جلال ستاری. هم گفتگو شونده و هم گفتگو کننده هر دو جزو شخصیت های برجسته فرهنگی کشور هستند. ستاری که نویسنده و مترجم ارزنده کشور و اسطوره شناس است و فکوهی هم جامعه شناس بسیار برجسته ای است البته این کتاب طبعی که رشته گفتگو با استاد که طی آن زندگی نامه ستاری با زبانی بسیار شیرین روایت می شود و او به زیبایی، سال های کودکی اش را در رشته توحیح می دهد و به تدریج به دوره تحصیل و آغاز به کار می رسد. بعد مشکلات دوره انقلاب را مطرح می کند و در خلال این صحبت، گفتگو 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 گفتگو از آن حوزه ها 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 خوانده اید. به همین دلیل خواندن این کتاب را که از سوی نشر «مرکز» منتشر شده است، به همه توصیه می کنم.

در کنار این کتاب، از رمان نویس مورد علاقه ام نیز اثری را پیشنهاد می کنم؛ «دروغ گویی روی مبل» نوشته اروین. د. یالوم ترجمه حسین کاظمی بزدی. او پیش از اینکه رمان نویس باشد، روانشناس و روانکاو است. این رمان نیز بسیار جذاب است. محور یا قهرمان آن یک پزشک روان درمان گر است که بیماران متفاوتی را می پذیرد و در مان می کند. از طریق او وارد داستان های آنها می شویم. من چاپ سوم این کتاب را خواندم و از خواندنش لذت بسیاری بردم.

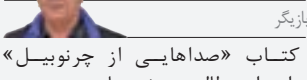


- دروغ گویی روی مبل
- نویسنده: اروین. د. یالوم
- ترجمه: حسین کاظمی بزدی
- ناشر: رفیق
- قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان



- او فراتکلین تالاله زار؛ زندگینامه همایون صنعتی زاده
- نویسنده: فراتکلین تالاله زار
- ناشر: رفیق
- قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

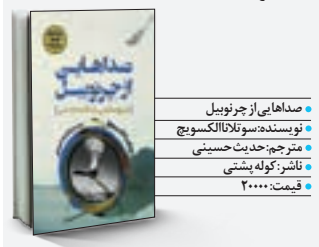
آشنایی با عمق یک فاجعه در «صداهایی از چرنوبیل»



فرید سجادی حسینی بازیگر

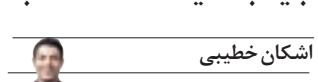
کتاب «صداهایی از چرنوبیل» را برای مطالعه پیشنهاد می دهم. در این کتاب که شامل گفتوگوهایی با بازماندگان حادثه چرنوبیل است، مطالب به خوبی کنار یکدیگر قرار گرفته اند طوری که تاثیر غریبی بر خواننده می گذارند و به نظر من مطالعه اش بسیار آگاه بخش است. مدت ها دنبال کتاب خوبی برای مطالعه بودم و پیش از شروع اجراهای نمایش «ترن» با این کتاب مواجه شدم که واقعا توصیه می کنم. «صداهایی از چرنوبیل» نوشته سسلانا الکسیویچ، برنده نوبل ۲۰۱۵ است که روایتی متفاوت از فاجعه اتمی چرنوبیل در ۲۹ سال پس از حادثه روایت می کند.

سال ها از این حادثه کامل نبود و نتوانست عمق فاجعه رخ داده را به نمایش بگذارد. داستانی که رسانه ها و دولت وقت از این حادثه روایت کردند با داستانی که شاهدان عینی ماجرا امروز روایت می کنند، بسیار متفاوت است. در آن زمان کمتر کسی از میان مردم می دانست چه خبر است. مقامات دولتی در تلاش برای حفاظت از خود مردم را فریب دادند. آنها به مردم اطمینان دادند همه چیز تحت کنترل است و هیچ خطری آنها را تهدید نمی کند. با این حال تاکنون آثار مختلفی درباره این حادثه منتشر شده است. یکی از مهم ترین آنها «صداهایی از چرنوبیل» نام دارد؛ کتابی که نویسنده بلاروسی آن سسلانا الکسیویچ از سوی آکادمی سوئد برنده جایزه ادبی نوبل ۲۰۱۵ اعلام شد.



- صداهایی از چرنوبیل
- نویسنده: سسلانا الکسیویچ
- مترجم: حدیث حسینی
- ناشر: کوله پستی
- قیمت: ۲۰۰۰۰

باید به سینما علاقه مند باشی که این کتابها را بخوانی



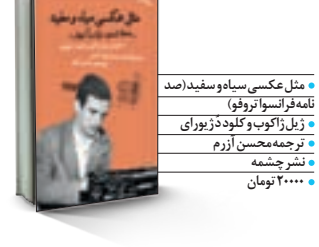
اشکان خطیبی بازیگر

دوست دارم درباره زندگی اش بدانم. «خانه ای با شیروانی قرمز» را به یک دلیل ساده می خوانم، با خواندن گفتگوی آیدین آغداشلو و عباس کیارستمی متوجه می شویم خیلی از راهایی را که رفتیم، نادرست بوده است. این گفتگو بسیار ساده و بی پیراه است. گویی وسط زندگی این دو قرار گرفتیم. صداقتشان شو که کننده است. و اما درباره همینگوی، فکر می کنم خواندن آثار همینگوی دلیل نمی خواهد، هر زمان فرصتی دوبدید لینچ همه اینها را می خوانم. مسلما باید به سینما علاقه مند باشی که این کتابها را بخوانی. سینمای لینچ شگفت انگیز و سوررئال است. مخاطب، کنجکاو و علاقه مند است که ببیند در ذهن این آدم با آن کارنامه هنری چه می گذرد. زندگینامه بیلی وایلد را به خاطر خودش دوست دارم بخوانم. چون خودش و زندگی اش جذاب است. او را به چشم یک فیلمساز نگاه نمی کنم. بلکه بیشتر به عنوان یک انسان به او علاقه مند

دست دهد، حتما کاری از او را می خوانم. تروفو را هم به این دلیل می خوانم که ترجمه دوستم، محسن آرزم استاد در ضمن یک پیشنهاد دیگر هم دارم. کتابی که خودم به تازگی آن را خوانده ام و بسیار به آن علاقه مند شدم، نمایشامه «تئاتر بولوار» نوشته اریک امانوئل اشمیت با ترجمه خانم شهلا حائری. این اثر خیلی درخشان است. من در طول یک پرواز آن را خواندم و خواندن آن را به همه کتابخوانان به ویژه علاقه مندان به بازیگری تئاتر پیشنهاد می دهم.



- وداع با آلسه
- از است همینگوی
- ترجمه: نجف درباندری
- ناشر: نیکوش



- بیگانه
- نویسنده: آلبر کامو
- مترجم: محسن آرزم
- ناشر: چشمه
- قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

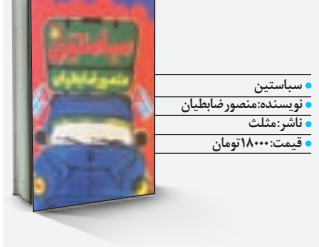
وقت سفر ندارید، «سباستین» را بخوانید



منصور ضابطیان روزنامه نگار، نویسنده و برنامه ساز

مختلف مانند ایتالیا، اسپانیا و... بوده است. در واقع کتاب تازه او «سباستین» این تفاوت را با آثار پیشین او دارد که تنها شامل متن سفرنامه او به همراه تصاویری است که از سفر به سه شهر هاوانا، ترینیداد و وینالس تهیه کرده است و برخلاف دو کتاب قبلی این نویسنده و روزنامه نگار، تنها اثری است که در آن تنها به یک کشور و مشاهداتش از آن پرداخته است.

هر چند نویسنده حریف اصلی منصور ضابطیان نیست ولی او هم مانند برخی دیگر از روزنامه نگاران آرزو دارد روزی نویسنده را پیشه کند: «لرزوم این است که بتوانم روزی تنها به این شغل بپردازم. البته سفرنامه نوشتن هم ریشه در علاقه ام به سفر دارد. وقتی نویسنده را دوست داشته باشی و در آن زمینه کار کنی و البته اهل سفر هم باشی حاصلش بدون شک سفرنامه است.» او پیش تر درباره شیوه نوشتن این کتاب



- سباستین
- نویسنده: منصور ضابطیان
- ناشر: نیکوش
- قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان