

**دوشنبه ۲۲ دی ۱۳۹۹** ● **۲۷ جمادی‌الاولی ۱۴۴۲** ● **۱۱ ژانویه ۲۰۲۱**

## گزارش

**برگزیدگان جشنواره «نقد کتاب» معرفی شدند**

به گزارش روابط عمومی خانه کتاب و ادبیات ایران، هیئت داوران هفدهمین دوره جشنواره «نقد کتاب» به برگزیدگان و شایستگان تقدیر این دوره از جشنواره را به زیر سر معرفی کرده است:

**بخش «کلیات و اطلاع‌رسانی»**

در این حوزه یک اثر برگزیده شناخته شد: «نقد کتاب مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی با تأکید بر نقد ساختاری براساس نظریه تقسیم در منطق ارسطویی»، مصطفی همدانی، پژوهشنامه انتقادی متون، ش ۲، اردیبهشت ۱۳۹۸.

**بخش «فلسفه، کلام و عرفان»**

در این حوزه یک اثر شایسته تقدیر شناخته شد: «هگل بعد از نیچه: نقد و بررسی کتاب فراسوی هگل و نیچه اثر الیوت ل-ژورست»، محمدمهدی اردبیلی، پژوهشنامه انتقادی متون، ش ۷، مهر ۱۳۹۸.

**بخش «دین»**

الف قرآن و حدیث
در این حوزه یک اثر شایسته تقدیر شناخته شد: «تحلیل و نقد رویکرد گزاره‌ای به وحی قرآنی»، محمد عربصالحی و محمد قیوم عرفانی، قیسات، ش ۹۳، پاییز ۱۳۹۸.

ب) فقه و حقوق

در این حوزه یک اثر برگزیده شناخته شد: «نقد و بررسی کتاب حقوق مسئولیت مدنی و جبران‌ها»، محمدمهدی الشریف و سید محسن قائم فرد، پژوهشنامه انتقادی متون، ش ۱۲، اسفند ۱۳۹۸.

**بخش «علوم اجتماعی»**

الف علوم اجتماعی

در این حوزه یک اثر شایسته تقدیر شناخته شد: «نقد و بررسی کتاب جامعه مصرفی و شهر پسامدرن»، سیاوش قلیپور و همایون مراخانی، پژوهشنامه انتقادی متون، ش ۱۰، دی ۱۳۹۸.

ب) علوم سیاسی

در این حوزه یک اثر شایسته تقدیر شناخته شد: «عدالت هویتی و اقلیت‌های فرهنگی: نقد و بررسی کتاب شهروندی چند فرهنگی اثر ویل کیملیکاک»، شهاب دلبلی و مجتبی مقصودی، پژوهشنامه انتقادی متون، ش ۷، مهر ۱۳۹۸.

د) اقتصاد

در این حوزه دو اثر به طور مشترک شایسته تقدیر شناخته شد: «جایگاه اقتصاد و جامعه در اندیشه ماکس وبر»، ابراهیم توفیق، پژوهشنامه انتقادی متون، ۹، ش آذر ۱۳۹۸.

«نقدکتاباقتصادتقریب»سیدحسین‌میرجلیلی، پژوهشنامه انتقادی متون، ۹، ش آذر ۱۳۹۸.

**بخش «زبان و زیاتشاسی»**

الف زبان انگلیسی

در این حوزه یک اثر شایسته تقدیر شناخته شد: «بررسی و نقد کتاب تأثیر ادبیات فارسی در ادبیات انگلیسی»، مصطفی حسینی، پژوهشنامه انتقادی متون، ش ۶، شهریور ۱۳۹۸.

ب) زبان فارسی

در این حوزه یک اثر برگزیده شناخته شد: «نقد و بررسی غلط نویسیم»، فرهاد قربان‌زاده، فرهنگ‌نویسی، ش ۱۴، بهار ۱۳۹۸.

ج) زبان‌شناسی

در این حوزه یک اثر شایسته تقدیر شناخته شد: «درباره زبان آدم: نقد و بررسی کتاب زبان آدم: انسان چگونه زبان را ساخت، زبان چگونه انسان را ساخت»، زبا امینی، پژوهش‌های زبان-شناسی تطبیقی، ش ۱۷، بهار و تابستان ۱۳۹۸.

**بخش «هنر»**

در این حوزه یک اثر شایسته تقدیر شناخته شد: «عکاسی به مثابه عملی تئاتری: تحلیل و بررسی کتاب صحنه‌رآیی در عکاسی»، محمد خدادادی متوجه‌مرزاده، پژوهشنامه انتقادی متون، ش ۵، مرداد ۱۳۹۸.

**بخش «ادبیات فارسی»**

الف نقد ادبی

در این حوزه دو اثر به طور مشترک برگزیده شناخته شد: «لزامات شرح متن با نگاهی به روایت غلامحسین دینانی از غزلیات شمس»، رحمان مشتاق مهر، پژوهشنامه انتقادی متون، ش ۳، خرداد ۱۳۹۸.

«سرگشتگی نشانه‌ها: نگاهی به نشامعناشناسی ادبیات: نظریه و روش تحلیل گفتمان ادبی»، داود عمارتی مقدم، پژوهشنامه انتقادی متون، ش ۳، خرداد ۱۳۹۸.

در این حوزه یک اثر برگزیده شناخته شد: «بازخوانی ویراست حدیقه سنائی به تصحیح محمدجعفر یاحقی و مهدی زرقانی»، وحید عیدگاه طبرقه‌ای، کهن‌نامه ادب فارسی، ش ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۸.

**بخش «ادبیات داستانی»**

در این حوزه یک اثر برگزیده شناخته شد: «ملت عشق یا دولت هوس: بررسی و تحلیل رمان ملت عشق و کیمیاخاتون با رویکرد به زندگی مولوی»، مصطفی گرجی و آیدا چهرقانی، نقد کتاب ادبیات و هنر، ش ۶، تابستان ۱۳۹۸.

**بخش «شعر»**

در این حوزه یک اثر برگزیده شناخته شد: «کار نیما نه هنوز است تمام ۱ و ۲ : نقد و بررسی کتاب نوای کاروان؛ دفتر دوم از اشعار منتشرنشده نیما یوشیج»، مهدی علیایی مقدم، بخارا، ش ۱۳۲، مرداد و شهریور ۱۳۹۸ و ش ۱۳۳، مهر و آبان ۱۳۹۸.

**بخش «ادبیات عربی»**

در این حوزه یک اثر شایسته تقدیر شناخته شد: «کارکرد سفر در داستان‌های فانتاستیک ایرانی براساس رمان کنسرو غول»، سکینه عباسی و معصومه میرابوطالبی، مطالعات ادبیات کودک دانشگاه شیراز، ش ۱۹، بهار و تابستان ۱۳۹۸.

مآنده طهماسبی بازیگر سریال «ریحون» و ریچون» در گفت و گو با این شبکه، که از تجیشش برای ایفای نقش کمدی گفت:

**به گزارش امتیاز**، مآنده طهماسبی بازیگر سینما و تلویزیون، مترجم و کارگردان تئاتر است. همسرش فرهاد آئیش است و به گفته خودش از یکدیگر درس‌های بسیاری آموختند. در سرنوشت، زمین انسان‌ها، خداحافظ بچه، مرگ تدریجی یک رویا، از یادها رفته، پنجری، نون و ریحون و شمس المعاره از جمله آثاری هستند که طهماسبی در تلویزیون به نقش آفرینی آنان پرداخته است.

در این گفت و گو، به بهانه پخش سریال «نون و ریحون» از شبکه آی فیلم و نیز سریال «مرگ تدریجی یک رویا» که به تازگی پخش آن از آنتن این شبکه پایان یافت، از طهماسبی سوال شد بازی در کدام یک از این کارکترها را ترجیح می‌دهد؟ که گفت: بازیگر دوست دارد دائم در چالش باشد و نقش‌های متفاوتی را بازی کند و طبیعی است که من از این فائده مستثنی نیستم؛ اما جالب است این را بگویم که بیشترین فعالیت من و همسرم فرهاد آئیش در تئاتر در حوزه کمدی بوده است؛ کمدی‌های اجتماعی که اتفاقاً فکر می‌کنم بازی

## امتیاز

**روزنامه‌های ایران**

**مآنده طهماسبی:**

# نقش کمدی برایم جذاب‌تر است



در آنها بسیار سخت است. بازی در درام خیلی راحت تر است ولی کمدی نیاز به تبحر بالایی در شخص بازیگر دارد. پس بازی در نقش کمدی برای من جذاب تر است ولی این بدین معنا نیست که نقش‌های دیگر برای من چالش برانگیز نباشد. وی درباره نقش «منیر خانم» در سریال «نون

# خانه پدری جلال در قُرُق یک قاچاقچی!؟

خواهرزاده جلال آل احمد و نوه حاج سیداحمد طالقانی که دوران کودکی و جوانی خود را در خانه پدری جلال زندگی کرده از

تبدیل این بنای تاریخی به پاتوق فردی معروف به «میر چلچله» که کارش توزیع مواد مخدر است، خبر می‌دهد.

بعد از تبریک‌هایی که برای کاربری جدید «خانه پدری جلال آل احمد» داده شد و دبدۀ و کیک‌های که متولیان وقت میراث فرهنگی برای انتخاب خانه «باستان‌شناسان» در خیابان خیام، کوچه کارکن اساسی داشتند و افتتاحیه‌ای که برای آن گرفتند و حتی یکی دو روز در هفته تا چند ماه خانه را برای فعالیت باز نگه داشتند، سرانجام صداها خوابید و به نتیجه نرسیدن طرح – که در همان روز افتتاح هم باستان‌شناسان پیشکسوت آن را پیش‌بینی می‌کردند – خانه را از هر فکر و آیدهای خالی کرد؛ اما حالا از وضعیت بد این خانه خبر می‌رسد؛

می‌گویند خانه را یک قاچاقچی قُرُق کرده است!

محمدحسین دانایی، خواهرزاده جلال آل احمد در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این‌که امروز خانه پدری جلال محلی برای انباشت و تفکیک زباله و محل اجتماع معتادان و پاتوق «میر چلچله» برای توزیع مواد مخدر شده است، می‌گوید: برخلاف صحبت‌ها و قول‌هایی که برای این بنای تاریخی داده بودند، متأسفانه به بدترین شکل ممکن عمل می‌کنند، به طوری که به نظر می‌رسد مفهوم «حفظ» آثار ملی در عمل به «حذف» آثار ملی تبدیل شده است.

او با بیان این‌که از یک سو مراسم دولتی اطلاق جایزه ادبی جلال آل احمد با بوق و کرنای تبلیغاتی در گوشه‌ای از شهر در جریان است و مسولان هم برای نمایش هوش و خرد و توانایی مدیریتیشان در جلو دوربین عکاسان صف بسته‌اند، تأکید می‌کند: این در حالی است که در گوشه دیگری از همین شهر، برای خانه‌ای که خاستگاه همان نویسنده بوده، وضعیت رقت‌انگیزی به وجود آمده است.

او نخستین گام برای حفاظت از این خانه را ثبت ملی آن می‌داند و ادامه می‌دهد: بر اساس نظر کارشناسان میراث فرهنگی، نخست بنا را ثبت کردند، اما برای حفاظت از بنا و برای انجام تعمیرات جزیی و



ضروری، مالکان دچار دردسر شدند و در نهایت ورته در سال ۱۳۸۹ با فروش خانه به میراث فرهنگی موافقت کردند. او با اشاره به این‌که بعد از تملک خانه توسط میراث فرهنگی، آن‌ها بارها قول دادند که این بنا در اسرع وقت و بر اساس اصول علمی، تعمیر و مرمت و بازسازی خواهد شد، می‌افزاید: قرار بود تا رعایت شأن و منزلت آیت الله حاج سیداحمد طالقانی (آل احمد) که یک روحانی آبرومند و پیش‌نماز محل بوده و همچنین با رعایت جایگاه فرهنگی زنده‌یادها جلال و شمس آل احمد که از فعالان فرهنگی دوره معاصر بوده‌اند، این خانه به عنوان یک نهاد فرهنگی آبرومند برای عموم مردم استفاده می‌شود، اما افسوس که هزار وعده خوابان یکی وفا نکرد.

او مهم‌ترین اقدام واقعی انجام‌شده برای خانه پدری جلال آل احمد در تعویض سقف‌ها و استفاده از پوشش ایزوگام می‌داند و می‌گوید: آن‌ها در ادامه با انتخاب یک نام‌گذاری اشتباه و نامربوط برای این بنای تاریخی و اجرای یک برنامه کاملاً نامبشی در سال ۱۳۹۱ با عنوانافتتاح «خانه باستان‌شناسان ایران»، همراه با سخنرانی و بریدن نوار و گرفتن عکس‌های تبلیغاتی، خانه را به حال خود و به امان خدا رها کردند.

او با طرح این پرسش که اگر دستگاه‌های متولی به هر دلیل، امکانات مالی و علمی و سرمایه‌ای و اجرایی لازم برای تصدی‌گری

اموری مانند حفاظت از میراث فرهنگی را ندارند، با چه دلیل، منطق، توجیه و انگیزه‌ای وارد این کار می‌شوند، ادامه می‌دهد: با راه‌اندازی «صندوق توسعه صنایع دستی و فرش دستی‌های اوجیا و بهربرداری از اماکن تاریخی و فرهنگی» این بنا و تعداد قابل توجه دیگری از بناها، آثار ملی و تاریخی و فرهنگی کشور در اختیار این صندوق قرار گرفت تا با مزایده آن‌ها برای فرمت و نگهداری‌شان فکری شود، به این امید که یک سرمایه‌گذار فداکار جلو بیاید. تا کنون نیز سه بار آگهی مزایده منتشر شده است، اما به نظر می‌رسد همه آن‌ها بی‌نتیجه مانده‌اند.

نام‌های به وزیر میراث فرهنگی، شهردار و شورای شهر تهران در ۲۴ آذر امسال بوده که تا کنون نیز هیچ پاسخی نگرفته است.

## یادگار مانده با محوریت شهید حاج قاسم سلیمانی

بخشی از گنجینه تصویری و ارزشمند تاریخی آمیخته با جهاد و شهادت استکبارستیزی ملت بزرگ ایران است و در آستانه اولین سالگرد شهادت ایشان، مدیران بنیاد رودکی با تشکیل شورای سیاستگذاری متشکل از اساتید ارتباطات فرهنگ و هنر به ویژه عکاسی رویکردها و سیاست‌هایی را جهت برگزاری بهتر این رویداد کم نظیر تدوین در همین راستا به کار اجرا اعلام کردند. در همین کارشناس با کمک این شورای محترم، داوران شایسته و کارشناس حوزه خاص پیشنهاد و در نهایت استاندان فرهاد سلیمانی، سعید فرجی و روح الله فرجی به عنوان داور این رویداد معرفی شدند.

در ادامه سید عباس صالحی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی ذایقی به صحت پرداخت و ضمن عرض تسلیت به مناسبت سالگرد شهادت حاج قاسم سلیمانی، ابومهدی المهندس و شهدای هوپیمای اوکرائنی، گفت: در ابتدا از مدیران برگزاری این رویداد تشکر می‌کنم که عشقشان به سردار سلیمانی را نشان دادند. عشقی که خود را

هم در گستره جمعیت نشان داد و هم در نشان دادن عواطف و احساسات انسانی که در این حادثه بروز پیدا کرد. رمز این محبوبیت چیست که با وجودی که سردار سلیمانی کمتر در قالب‌های رسانه‌ای حضور داشت، اما با شهادتش چنین شعله‌ای را ایجاد کرد؟ به نظر من پاسخ این سوال

## فراوش‌شدگان خیابان لاله‌زار را بشناسید

جای آنان در آثار مکتوب ما خالی است.

او که در این کتاب به زندگی هنرمندانی چون معزالدیوان فکری ارشاد، سید علی نصر، اسماعیل مهرتاش، عبدالحسین نوشین، رفیع حالتی، هوشنگ سارنگ، نصرت الله محتشم، اصغر تفکری، صادق بهرامی و غلامحسین نقشینه پرداخته است، ادامه می‌دهد:

این چهره‌ها برغم تأثیرگذاری فراوانی که در دوره خود داشته‌اند، برای نسل امروز ناشناخته هستند در حالیکه آنان در دهه ۳۰ بسیار پرکار بوده‌اند و کسانی که در آن مقطع تماشاگر آثار بوده‌اند، حتماً به یاد دارند که وقتی نام بازیگر همچون هوشنگ سارنگ در اعلان نمایشی دیده می‌شد، مردم برای دیدن بازی او در تئاتر نصر یا همان تئاتر تهران چگونه هی می‌کشیدند و چه راه بندانی در خیابان لاله زار درست می‌کردند؛ زدحام عجیب و غریبی که نسل ما در تئاترهای بعدی کمتر نظیر آن را دیده است.

شیخی در ادامه از عبدالحسین نوشین هم به عنوان دیگر نخبه تئاتر در آن مقطع یاد می‌کند و می‌گوید: متأسفانه جنبه هنری این هنرمند در زیر سایه انگ سیاسی که به او زده می‌شود، کم‌رنگ شده در حالیکه نوشین در آن مقطع هنرمندی بزرگ بوده که به مناسبت حرفه‌ای تئاتر توجه داشته است. این افراد در زمانی تئاتر کار کرده‌اند که هیچ نظم و قاعده‌ای وجود نداشته است ولی هنرمندی مانند نوشین به اصولی مانند طراحی، موسیقی و همه جوانب هنری تئاتر

ایرانی در منیر خانم تبلور دارد.

این بازیگر مطرح تئاتر و تلویزیون درباره سریال «فرق تدریجی یک رویا» هم اظهار کرد: وقتی یک سریال از همان ابتدا مخاطب خوبی داشته است، هر چند بار دیگر هم بازپخش شود، باز دارای مخاطب است. «مرگ تدریجی یک رویا» هم سریال پر مخاطبی بود که به نظر من خیلی خوب ساخته شده بود. اما از نظر محتوایی نقدی بر این سریال وارد است و آن این‌که شخصیت خاکستری در این سریال وجود ندارد و همه یا سفید هستند یا سیاه، که باعث می‌شود جامعه ای به تصویر کشیده شود که آدم هایش خیلی از یکدیگر فاصله دارند.

بازیگر «نون و ریحون» با بیان اینکه کرونا یک اتفاق جهانی است که همه باید سعی کنیم با آن کنار بیاییم، افزود: من هم در این مدت سعی کردم بیشتر کتاب بخوانم و کتاب ترجمه کنم. همچنین ورزش کردم و با این ماجرا کنار آمدم. همه ما باید سعی کنیم تا روحیه خودمان را حفظ کنیم و همچنین بهداشت را رعایت کنیم. امیدوارم به زودی سایه سلامت بر سر تمام مردم دنیا گسترده شود.

## ۷

شماره ۳۱۲۶

### اخبار

در «شکاف اقتصادی» همپان تی وی بررسی می‌شود:

**سیطره چین بر بازار ارز دیجیتال**
برنامه «شکاف اقتصادی» (Brecha Económica) در این قسمت به بررسی بازار ارزهای دیجیتال و پیش‌سازی چین در این عرصه می‌پردازد.

**به گزارش امتیاز**، این برنامه با اجرای مهدیه اسماعیل پور که هر هفته به یکی از موضوعات مهم اقتصادی در جهان اختصاص دارد، در این قسمت پدیده ارز دیجیتال، تأثیر آن بر اقتصاد جهانی و واکاوی پیامدهای سیطره چین بر بازار ارزهای دیجیتال را مورد نقد و بررسی قرار می‌دهد.

در این برنامه، ضمن معرفی انواع مختلف ارزهای دیجیتال برای مخاطبان اسپانیایی‌زبان همپسان تی وی، موری خواهد شد به تلاش های چین برای جایگزینی ارز دیجیتال به جای دلار آمریکا در مبادلات تجاری جهان و نگرانی‌ها درباره پولشویی و فعالیت های خرابکارانه مالی در بی استفاده از ارزهای دیجیتال. «شکاف اقتصادی» کاری از واحد برنامه‌های شبکه پرس تی وی است که برای مخاطبان اسپانیایی زبان شبکه همپسان تی وی به صورت زبان‌گردانی، روزهای دوشنبه ساعت ۲۰:۳۰ به وقت تهران پخش می‌شود و تکرار آن چهارشنبه ساعت ۱۳:۳۰ روی آنتن می‌رود.

در پرس تی وی:

**کشمکش آمریکا و انگلیس بر سر جولیان آسانژ از نگاه ریچارد مدهرست**

کوین گوستولا روزنامه نگار و مستندساز و جو لاریا تحلیلگر سیاسی به برنامه این هفته «اعلامیه با ریچارد مدهرست» (The Communiqué With Richard Medhurst) در شبکه پرس تی وی می‌آیند تا در کنار تحلیل های ریچارد مدهرست، مجری – کارشناس ارشد و به بررسی کشمکش های آمریکا و انگلیس بر سر جولیان آسانژ و برگزاری آخرین دادگاه محاکمه وی در ۴ ژانویه بپردازند.

**به گزارش امتیاز**، این برنامه با تهیه کنندگی و اجرای ریچارد مدهرست با اشاره به برگزاری دادگاه درخصوص تحویل جولیان آسانژ به ایالات متحده در تاریخ ۴ ژانویه ۲۰۲۱ ، مخالفت دادگاه بریتانیایی با آزادی مشروط آسانژ را مورد بررسی قرار می‌دهد. در این برنامه ضمن موری بر پرونده جولیان آسانژ و افشاکاری های برای صدور این رای مورد واکاوی قرار خواهد گرفت. کوین گوستولا روزنامه نگار و مستندساز و جو لاریا تحلیلگر سیاسی کارشناسان هممان این

برنامه هستند.«اعلامیه با ریچارد مدهرست» به کارگردانی ساتراپ شجاعی دوشنبه ۲۲ دی ماه ساعت ۱۰:۰۰ به وقت تهران به مدت ۲۵ دقیقه از شبکه پرس تی وی پخش می‌شود. ساعت برنامه دوشنبه ساعت ۱۰:۰۰، سه شنبه ساعت ۰۵:۰۰ و ۱۹:۰۰، چهارشنبه ساعت ۰۳:۰۰ و ۰۸:۰۰، پنجشنبه ساعت ۱۴:۰۰ و جمعه ساعت ۲۳:۰۰ پخش خواهد شد.

### نمایش «جزایر پرندگان» در شبکه سحر

مستند «جزایر پرندگان» از کانال بالکان شبکه سحر پخش می‌شود.

**به گزارش امتیاز**، این مستند زیبا با کارگردانی حبیب علوانی به پوشش گیاهی و پرندگان ساکن و مهاجر جزایر ایرانی جنوب کشورمان اختصاص دارد. چهار جزیره ایرانی به نام های «دارا»، «بته»، «اوسله» و «قبر ناخدا» در منطقه خور موسی در نزدیکی شهر آبادان ایران هستند که در این مستند یک قسمتی در مدت زمان ۳۱ دقیقه برای مخاطبان و بینندگان کانال بالکان معرفی شده و از پوشش گیاهی و پرندگان و حیات‌جانوری آن‌ها سخن گفته می‌شود. روز نوا نویسنده نریشن های این اثر بی همتاست و دوشنبه ۲۲ دی ساعت ۱۴:۳۰ وقت تهران مستند «جزیره پرندگان» از کانال بالکان شبکه سحر پخش می‌شود. حسین ظرف میرزائیان زیانگردانی و ترجمه این اثر را برعهده داشته است.

### انتشار کتاب‌هایی درباره بی‌خوابی و روان‌شناسی

کتاب «ذهن‌آگاهی برای درمان بی‌خوابی: یک برنامه هفدمن چاره‌فتمه‌ای برای آسایش جسم، آرامش ذهن و ...» نوشته کاترین پولان آرزک و ویلیام موکرافت با ترجمه حبیب‌الله خزانی، محمدمهدی نوروزی و پیمان ولدببگی در ۲۴۴ صفحه با قیمت ۴۸ هزار تومان در انتشارات ارجمند راهی بازار کتاب شده است.در نوشته پشت جلد کتاب آمده است: حدود یک‌سوم بزرگسالان در به خواب رفتن یا در خواب ماندن مشکلاتی دارند. همچنین، حدود ۱۰ الی ۱۵ درصد بزرگسالان از بی‌خوابی مزمن رنج می‌گیرند. اگر شما هم جزء میلیون‌ها انسانی هستید که با بی‌خوابی دست و

پنجه نرم می‌کنند، احتمالاً این تجربه را داشته‌اید که خوابیدن کاری پرزحمت و غیرقابل پیش‌بینی است. خوشبختانه، رویکردی درمانی وجود دارد که می‌تواند کیفیت خواب و بیداری شما را بدون مصرف دارو یا پیروی از فهرست طولانی توصیه‌های بهداشت خواب، بهبود بخشد. این رویکرد مراقبه ذهن‌آگاهی نام دارد. کتاب ذهن‌آگاهی برای مقابله با بی‌خوابی منبع و راهنمایی جامع برای بازیابی و بازگشت به خوابی منظم و پر از آرامش است. این کتاب شامل یک برنامه چهارهفته‌ای است، این برنامه با روشی آسان و نظام‌مند می‌تواند به افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند کمک کند و راهی

برای کنترل و غلبه بر افکاری که منجر به اختلال در خواب می‌شوند، ارائه دهد.همچنین کتاب «روان‌شناسی انتقادی: نگاهی به روان‌شنه‌ها و روان‌حرفه‌ها» نوشته یان پارکر با ترجمه حمیدرضا غریبی و محمدعلی امینی تهرانی در ۴۱۶ صفحه باقیمت ۹۱ هزار تومان در انتشارات یادشده منتشر شده است.