

پیشنهادهایی برای خانه‌نشینی این روزها

محمد رضا جلائی پور - نوروز ۹۹

◆ عیدی ناقابلیم به شما:

- ۱..... ۲۰ پیشنهاد برای گردشگری آنلاین (طی الارض مجازی)
- ۴..... ۲۰ کتاب پیشنهادی
- ۶..... ۲۰ گنجینه کلاس‌های آنلاین با کیفیت پیشنهادی
- ۸..... ۲۰ سریال پرکشش پیشنهادی
- ۹..... ۵۰ مستند بلند پیشنهادی
- ۱۴..... ۱۰۰ فیلم غیر ایرانی پیشنهادی
- ۱۷..... ۱۰۰ فیلم ایرانی پیشنهادی ۴۰ سال گذشته
- ۲۰..... ۲۰ انیمیشن بلند پیشنهادی برای دیدن در کنار بچه‌ها
- ۲۳..... ۵۰ انیمیشن کوتاه پیشنهادی
- ۲۷..... ۱۶ پادکست پیشنهادی
- ۲۹..... ۷ پیشنهاد برای ورزش خانگی روزانه
- ۳۰..... ۵۰۰ نمونه لذت کوچک خیالی و فیزیکی
- ۳۰..... ۵ ابزار پیشنهادی برای #عیددیدی_آنلاین و معاشرت گروهی مجازی
- ۳۲..... انواع «مراقبه»

۲۰ پیشنهاد برای گردشگری آنلاین (طی الارض مجازی) 🌿

این که این روزها ضروری است برای قطع زنجیره انتقال کرونا #در_خانه_بمانیم و #سفر_نرویم مانع این نیست که بتوانیم از تعدادی از دیدنی‌ترین جاذبه‌ها و بهترین موزه‌های جهان دیدن کنیم. اگر هدست واقعیت مجازی (VR) داشته باشید، تجربه تماشای مجازی و سه‌بعدی این جاذبه‌ها و موزه‌ها بعضاً دست کمی از دیدار حضوری‌شان ندارد. اما حتی اگر مثل من هدست VR ندارید هم می‌توانید از طریق تورهای مجازی با کیفیت ۳۶۰ درجه‌ای گوگل در این اماکن و موزه‌ها بدون یک ریال هزینه گردشگری مجازی کنید و از پرسه‌زنی در آن‌ها و تماشای شاهکارهای تاریخ هنر جهان لذت و بهره ببرید. اولین بار که از طریق هدست VR هم‌خانه‌شیلایی‌ام با گردشگری مجازی سه‌بعدی در گوگل مپ (Google Street View آشنا شدم واقعا هیجان‌زده‌ام کرد و چند هفته روزی چند ساعت در حال گردش در زمین بودم، از قلّه اورست و کوچه‌های ونیز و آبشار یوسمیتی تا مسجدالحرام و بیت المقدس. گویی که طی الارض می‌کنی. بدون هزینه. هر زمان، هر جای زمین که خواستی پرواز می‌کنی و قدم می‌زنی و با کیفیتی نزدیک به دیدار حضوری (به ویژه در جاذبه‌های مشهورتر جهان که با کیفیت بصری بهتری قابل تماشای سه‌بعدی در گوگل اند) هر جا که می‌خواهی می‌روی.

● موزه‌گردی:

مجموعه فرهنگ و هنر گوگل امکان دیدار مجازی از ۵۰۰ موزه جهان را فراهم کرده است:

<https://artsandculture.google.com/partner?hl=en>

از میان این ۵۰۰ موزه مثلاً می‌توانید از این ده موزه شروع کنید (شخصاً ۳ موزه آخر را از نزدیک ندیده بودم و در گردشگری آنلاین این چند روز لذت زیادی از تماشایشان بردم):

◆ موزه بریتانیا در لندن (British Museum):

<https://britishmuseum.withgoogle.com/>

◆ موزه Rijksmuseum در آمستردام:

<https://urlzs.com/sNGBF>

◆ موزه موما در نیویورک:

<https://urlzs.com/pcKsp>

◆ موزه ون گوگ در آمستردام:

<https://urlzs.com/Q84pm>

◆ گالری اوفیزی در فلورانس:

<https://urlzs.com/gt2tm>

◆ موزه متروپولیتن در نیویورک:

<https://urlzs.com/kEMeh>

◆ گالری ملی در لندن:

<https://urlzs.com/Mc4MQ>

◆ موزه Belvedere در وین:

<https://urlzs.com/grYqK>

◆ موزه Leopold در وین:

<https://urlzs.com/CPrNr>

◆ موزه مانچ در اوسلو:

<https://urlzs.com/r8S6B>

● طبیعت‌گردی:

مثلاً می‌توانید از این چند جا شروع کنید:

◆ قله اورست - نیپال:

<https://urlzs.com/uzexy>

◆ گرنند کنیون - آمریکا:

<https://cutt.ly/zgghbNJ>

◆ ساحل کاهالا - هاوایی:

<https://urlzs.com/83kW5>

◆ جنگل آمازون:

<https://urlzs.com/r6H21>

● تماشای بنا:

مثلا:

◆ دانشگاه آکسفورد - بریتانیا:

<https://urlzs.com/uxc6X>

◆ تاج محل - هند:

<https://cutt.ly/1tghFX>

◆ قصر ورسای - فرانسه:

<https://urlzs.com/HZs1N>

◆ کولوسیوم - رم:

<https://cutt.ly/ctghIIA>

◆ کاخ سفید - آمریکا:

<https://urlzs.com/zuPW3>

◆ استونهنج - ویلتشایر بریتانیا:

<https://urlzs.com/ZA4zq>

○ این سایت هم راهنمای خوبی برای گردشگری مجازی رایگان در دیدنی‌ترین نقاط کره زمین از طریق گوگل است:

<http://www.googlestreetview.com/>

○ در خود سایت گوگل استریت‌ویو هم می‌توانید فهرستی طولانی از خیابان‌ها، بناها و جاذبه‌ها در ده‌ها کشور جهان که با کیفیتی نزدیک به واقعیت و امکان چرخش ۳۶۰ درجه قابل دیدن رایگان آنلاین‌اند را ببینید:

<https://www.google.com/streetview/>

۲۰ کتاب پیشنهادی

خواندن کتاب‌های پرمایه، زندگی‌دگرگون‌ساز و سودمند تراز اول از بهترین گزینه‌ها برای گذراندن پرخیز و لذت‌رورهای خانه‌نشینی برای پیشگیری از شیوع کرونا است. اگر هر کدام از این بیست کتاب بسیار خواندنی را هنوز نخوانده‌اید، پیشنهاد می‌کنم در فرصت این روزها جزء گزینه‌هایتان قرار بدهید. همه این کتاب‌ها غیرتخصصی است و برای عموم کتاب‌خوانان سودمند. نسخه کاغذی این کتاب‌ها را می‌توانید از طریق یکی از سایت‌های سفارش کتاب آنلاین که در پایان این متن آورده‌ام بخرید و درب منزل تحویل بگیرید. نسخه الکترونیک و صوتی تعدادی از آن‌ها هم قابل خریداری آنلاین است.

◆ زندگی بهتر:

- دیگر دوستی موثر - پیتر سینگر - ترجمه آرمین نیاکان - نشر نی.
- فلسفه‌ای برای زندگی: رواقی زیستن در دنیای امروزی - ویلیام اروین. ترجمه محمود مقدسی - ناشر: گمان.
- هنر ظریف بی‌خیالی - مارک منسون - ترجمه رشید جعفرپور - ناشر: کرگدن.
- اخبار (راهنمای کاربر) - آلن دوباتن - ترجمه مریم تقدیسی - ناشر: ققنوس.
- لذت حضور یا اقتدار اکنون - اکهارت تله - ترجمه دل‌آرا قهرمان و فرحناز حیدری - ناشر: سخن.
- پرسش‌های کشنده - تامس نیگل - ترجمه مصطفی ملکیان و جواد حیدری - ناشر: نگاه معاصر.

◆ ادبیات:

- طاعون - آلبر کامو - ترجمه کاوه میرعباسی - ناشر: چشمه.
- روایت بازگشت - هشام مطر - ترجمه مژده دقیقی - ناشر: نیلوفر.
- مرد صدساله‌ای که از پنجره فرار کرد و ناپدید شد - یوناس یوناشن - ترجمه فرزانه طاهری - ناشر: نیلوفر.
- خمی از شراب ربانی: گزیده مقالات شمس تبریزی - به انتخاب و همراه با مقدمه و توضیحات محمدعلی موحد (ویرایش تازه). نشر ماهی.

○ **گزیده تاریخ بیهقی** - انتخاب و شرح: نرگس روان پور - ناشر: قطره.

○ **تذکره الاولیاء** - عطار نیشابوری - با مقدمه، تصحیح و توضیحات محمد رضا شفیعی کدکنی. انتشارات سخن.

◆ **تاریخی، اجتماعی و سیاسی:**

○ **قدرت بی قدرتان** - واتسلاو هاول - ترجمه احسان کیانی خواه - نشر نو.

○ **آرمان شهری برای واقع گراها** - روتگر برگمن - ترجمه هادی بهمنی - نشر نوین.

○ **پیدایش ناسیونالیسم ایرانی: نژاد و سیاست بی جاسازی** - رضا ضیاء ابراهیمی - ترجمه حسن افشار. ناشر: مرکز.

○ **شکستن طلسم وحشت؛ محاکمه‌ی شگفت‌انگیز و پایان‌ناپذیر ژنرال آگوستو پینوشه** - آریل دورفمن - ترجمه زهرا شمس - ناشر: کرگدن.

○ **صلحی که همه صلح‌ها را بر باد داد** - دیوید فرامکین - ترجمه حسن افشار - ناشر: ماهی

○ **چرا ملت‌ها شکست می‌خورند؟** - دارون عجم اوغلو و جیمز ای رابینسون - ترجمه محسن میردامادی و محمدحسین نعیمی پور - ناشر: روزنه.

○ **ایرانیان: دوران باستان تا دوره معاصر** - همایون کاتوزیان - ترجمه حسین شهیدی - ناشر: مرکز.

○ سه‌گانه «**انسان خردمند: تاریخ مختصر بشر**». یووال نوح هراری. ترجمه نیک گرگین. ناشر: نشر نو
و «**انسان خداگونه: تاریخ مختصر آینده**». یووال نوح هراری. ترجمه زهرا عالی. ناشر: نشر نو
و «**۲۱ درس برای قرن ۲۱**». یووال نوح هراری. ترجمه سودابه قیصری. ناشر: کتاب پارسه.
(پ.ن: کتاب دوم (انسان خداگون) با ترجمه نیک گرگین و مقدمه‌ی علی پایا، انتشارات طرح نو، هم قابل خریداری است)

○ **سیاست شادکامی**. درک باک - ترجمه‌ی نرگس سلحشور - ناشر: نگاه معاصر.

✿ **چند سایت خرید آنلاین کتاب‌ها:**

کاواک: <https://www.cavack.com>

آدینه‌بوک: <https://www.adinehbook.com>

آی کتاب: <https://www.iketab.com>

شهر کتاب آنلاین: <https://shahreketabonline.com>

فردا: <https://www.fardabook.com>

کتابیسم: <https://ketabism.ir>

۳۰بوک: <https://www.30book.com/Home>

قاصدک: <https://qps.ir>

رایا: <https://rayabook.net>

ساربوک: <http://www.sarbook.com>

ایران کتاب: <https://www.iranketab.ir>

۲۰ گلچین کلاس‌های آنلاین باکیفیت پیشنهادی

در خانه ماندن برای پیشگیری از شیوع کرونا فرصت درخشانی است برای آموزش آنلاین و یادگیری از بهترین اساتید جهان در هر زمینه‌ای که میل یادگیری داشته‌ایم و فرصتش را نه. خوشبختانه در سال‌های اخیر دوره‌ها و گنجینه‌های تراز اول آموزشی رایگان در هر زمینه‌ای که علاقه داشته باشیم از طریق اینترنت در دسترس همه ما قرار گرفته‌اند (از دروس آموزشی همه رشته‌های دانشگاهی تا هنرها و مهارت‌های شغلی و زندگی). برای مثال، اگر فرصت کردید در این چند سایت 📌 پرسه کوتاهی بزنید. تقریباً در هر زمینه‌ای که علاقه داشته باشید بهترین کلاس‌ها توسط بهترین اساتید جهان و با کیفیت‌ترین مواد آموزشی (از جمله ویدیو و فایل صوتی) در اختیار شماست. شخصاً چند سالی است که حین ورزش و در رفت و آمدها ویدیوهای ده‌ها کورس این سایت‌ها را دنبال کرده‌ام و به تجربه می‌گویم از هر کلاس حضوری که در دانشگاه تهران رفتم برایم مفیدتر بوده‌اند و بعضاً حتی از کلاس‌های حضوری‌ای که در دانشگاه‌های آکسفورد، پرینستون و هاروارد گذراندم کم‌بهره‌تر نبودند. گاهی فکر می‌کنم وقتی این کلاس‌های تراز اول رایگان در دسترس ما اند، دیگر حتی بعضاً لزومی به ثبت نام در دانشگاه و هزینه یا مهاجرت برای آن نیست و هر چند ماه یک‌بار می‌شود به اندازه یک فوق‌لیسانس پرهزینه در هر زمینه‌ای که دوست داریم آموخت. رایگانند. بدون هزینه و در راحتی پیژامه خانگی دریابید که از ارزشمندترین گنجینه‌های دانش و آموزش مهارت و در دسترس همه‌اند:

◆ مجموعه کلاس‌های برگزیده انگلیسی رایگان:

🔴 edX:

<https://www.edx.org/>

بیش از ۲۵۰۰ کورس آنلاین تراز اول دانشگاه‌های پیشرویی همچون هاروارد، ام‌آی‌تی و برکلی

🔴 Coursera:

<https://www.coursera.org/>

🔴 Academic Earth:

<https://academicearth.org/>

🔴 MentorMob:

<https://www.mentormob.com/>

به ویژه برای آموزش فعالیت‌های فراغتی

○ **Open Culture :**

<http://www.openculture.com/>

○ **MIT OpenCourseWare :**

<https://ocw.mit.edu/index.htm>

که همگی آنلاین و رایگان در دسترس عموم قرار گرفته‌اند MIT شامل بیش از ۲۴۰۰ کورس مقاطع مختلف رشته‌های مختلف دانشگاه

○ **Alison :**

<https://alison.com/>

○ **ClassCentral :**

<https://www.classcentral.com/subject/music>

به ویژه آموزش موسیقی

○ **Stanford Online :**

<https://online.stanford.edu/>

○ **Open Yale Courses :**

<https://oyc.yale.edu/>

○ **Code Academy :**

<https://www.codecademy.com/>

○ **Khan Academy :**

<https://www.khanacademy.org/>

○ **Ted :**

<https://www.ted.com/>

○ **Udacity :**

<https://www.udacity.com/>

○ **Open Learning Initiative :**

<https://oli.cmu.edu/>

◆ چند سایت خوب آموزش به زبان فارسی:

○ **مکتب‌خونه:**

<https://maktabkhooneh.org/>

○ فرادرس:

<https://faradars.org/>

○ مرکز آموزش‌های مجازی جهاد دانشگاهی:

<https://www.cel.ir/imooc/>

○ بلدشو:

<https://baladshow.com/>

○ فرانش:

<https://faranesh.com/>

۲۰ سریال پرکشش پیشنهادی

تماشای سریال‌های خوش ساخت پرکشش که بعضاً ده‌ها ساعت وقت می‌گیرد و شاید بعضی از بهترین‌شان را فرصت نکرده باشیم ببینیم یکی از راحت‌ترین گزینه‌های صرف وقت انفرادی و خانوادگی در روزهای خانه‌نشینی برای پیشگیری از شیوع بیشتر کرونا است. از میان آن‌چه در سال‌های اخیر دیده‌ام این بیست سریال قوی به نظرم برای اکثر مخاطبان گیرایی بیشتری دارد و پیشنهاد می‌کنم هر کدام را ندیده‌اید در این روزها دریابید. همه این سریال‌ها زیرنویس فارسی شده‌اند و رایگان در سایت‌ها و کانال‌های دانلود فیلم و سریال در دسترس‌اند. اگر هم حال و حوصله‌تان را ندارید می‌توانید به یکی از افراد/شرکت‌هایی که فیلم و سریال ارسال می‌کنند تلفنی یا تلگرامی سفارش بدهید همه این سریال‌ها را با دوبله/زیرنویس فارسی روی دی‌وی‌دی یا یو.اس.بی برایتان بریزند و درب منزل تحویل بدهند. اغلب این سریال‌ها چندفصلی‌اند:

- ◆ Fleabag
- ◆ Modern Love
- ◆ The Wire
- ◆ The Drummer girl
- ◆ Westworld
- ◆ Chernobyl
- ◆ House of Cards
- ◆ The Handmaid's Tale

- ◆ Game of Thrones
- ◆ The Big Bang Theory
- ◆ Breaking Bad
- ◆ Dark
- ◆ This Is US
- ◆ True Detective
- ◆ Peaky Blinders
- ◆ Sherlock
- ◆ The Walking Dead
- ◆ Prison Break
- ◆ Money Heist
- ◆ The Leftovers

۵۰ مستند بلند پیشنهادی

مستندهای ایرانی:

متأسفانه اغلب مستندهای خوب ایرانی در دسترس آنلاین و قانونی نیستند. از میان آن‌ها که آنلاین‌اند و دیده‌ام شاید از تماشای این چند مستند (اگر هر کدام را ندیده‌اید) در روزهای خانه‌نشینی برای پیشگیری از شیوع کرونا لذت یا بهره بیشتری ببرید. لینک تماشای قانونی‌شان را در کنارشان گذاشته‌ام:

◆ **بزم رزم**

سید وحید حسینی (۱۳۹۵)

<https://filmgardi.com/p/6745>

◆ زنی با گوشواره‌های باروتی

رضا فرمند (۱۳۹۷)

<https://www.cinemamarket.ir/p/1fea>

◆ ترور سرچشمه

محمدحسین مهدویان (۱۳۹۶)

<https://filmgardi.com/p/114f>

◆ چاووش

آرش رئیسیان و هانا کامکار (۱۳۹۷)

<https://urlzs.com/QKCqw>

◆ نادره کار (درباره محمد دبیر سیاقی)

منوچهر مشیری (۱۳۹۵)

<https://bit.ly/2LZSx34>

◆ روزگار ما

رخشان بنی‌اعتماد (۱۳۸۰)

<https://urlzs.com/7A9rn>

◆ فرزانه فروتن ایران مدار ما (درباره ایرج افشار)

سیدجواد میرهاشمی (۱۳۹۵)

<https://goo.gl/ixMLWx>

◆ توران خانم

رخشان بنی‌اعتماد (۱۳۹۷)

<https://www.filimo.com/m/K8ZtO>

◆ بانوی گل سرخ (درباره شهین دخت صنعتی)

مجتبی میرتهماسب (۱۳۸۷)

<https://bit.ly/3a6NjfA>

◆ آوانتاژ

محمد کارت (۱۳۹۴)

<https://urlzs.com/n9r1S>

◆ از ایران یک جدایی

آزادی موسوی و کوروش عطایی (۱۳۹۶)

<https://tamasha.com/v/N9za>

◆ همه درختان من

رخشان بنی‌اعتماد (۱۳۹۳)

<https://www.filimo.com/m/WSnhp>

◆ سلاطین خیابان‌ها

زینب تبریزی و پالیز خوشدل (۱۳۹۷)

<https://tamasha.com/v/LKOPz>

◆ آی آدم‌ها

رخشان بنی‌اعتماد (۱۳۹۴)

<https://www.filimo.com/m/k4Uo9>

◆ ماهی‌ها در سکوت می‌میرند

یاسر عرب و محسن زارعی (۱۳۹۲)

<https://www.filimo.com/m/raYql>

◆ تهران انار ندارد

مسعود بخشی (۱۳۸۳)

<https://urlzs.com/niSeL>

◆ قلم‌رنج

حبيب باوی ساجد (۱۳۸۵)

<https://urlzs.com/6K5U7>

◆ تو چراغ خود برافروز

مژگان ایلانلو (۱۳۹۵)

<https://www.filimo.com/m/imIH8>

◆ بی‌شناسنامه‌ها

فرهاد ورهام (۱۳۹۴)

<https://urlzs.com/8snZG>

◆ دختر فرمانفرما

محمدحسن دامن‌زن (۱۳۸۷)

<https://urlzs.com/vbBhE>

◆ آن معلم بی‌استاد (درباره‌ علی حاتمی)

سیدوحید حسینی و محدثه گلچین‌عارفی (۱۳۹۵)

<https://urlzs.com/537oK>

◆ شش قرن، شش سال

مجتبی میرطاسب (۱۳۹۲)

<https://t.me/jalaeipour/4927>

◆ آزادی و دیگر رنج‌ها (زندگی غلامحسین ساعدی)

شیرین سقایی (۱۳۹۸)

<https://t.me/jalaeipour/5071>

◆ بمب ساعتی

کمیل سوهانی و حسین خداپرست (۱۳۹۷)

<http://saarmedia.ir/?p=456>

◆ معلم (درباره بهمن بیگی)

محمدعلی فارسی (۱۳۹۸)

<https://www.filimo.com/m/SJtv1>

◆ سفر تا سکو

سحر مصیبی (۱۳۹۶)

<https://cutt.ly/7tp20MI>

◆ فصل هرس

لقمان خالدی (۱۳۹۴)

<https://cutt.ly/vtp9OPB>

◆ فیلم ناتمامی برای دخترم سمیه

مرتضی پایه‌شناس (۱۳۹۲)

<https://cutt.ly/jtp9hIe>

<https://cutt.ly/2tp9zD1>

● مستندهای انگلیسی‌زبان:

◆ **Free Solo** (2018)

<https://urlzs.com/4SXXc>

◆ **Human** (2015)

هر سه قسمت این مستند دیدنی، رایگان در این سایت قابل تماشا است

<http://www.human-themovie.org/>

◆ **Icarus** (2017)

<https://urlzs.com/YvPxn>

◆ **The Gatekeepers** (2012)

<https://urlzs.com/hVUjg>

◆ **Zero Days** (2016)

<https://urlzs.com/q2hRf>

◆ **Dirty Wars** (2013)

<https://urlzs.com/m7Etu>

◆ **Exit Through the Gift Shop** (2010)

<https://urlzs.com/SVukX>

◆ **I Am Not Your Negro** (2016)

◆ **Grizzly Man** (2005)

◆ **Amy** (2015)

◆ **Honeyland** (2019)

◆ **Searching for Sugar Man** (2012)

<https://ihavenotv.com/searching-for-sugar-man>

◆ **Finding Vivian Maier** (2013)

<https://ihavenotv.com/finding-vivian-maier>

◆ **The Inventor: Out for Blood in Silicon Valley** (2019)

◆ **Of Fathers and Sons** (2019)

◆ **Food, Inc.** (2008)

<https://www.cinemamarket.ir/p/4cea>

◆ **Our Man in Tehran** (2018)

<https://urlzs.com/Cb2dR>

◆ **Secret State Of North Korea** (2014)

<https://urlzs.com/9xtsw>

◆ **The Internet's Own Boy: The Story of Aaron Swartz** (2014)

<https://cutt.ly/XtoDDmA>

◆ **Life Animated** (2016)

<https://ihavenotv.com/life-animated>

● مستندهای طبیعت و حیات وحش:

◆ **Planet Earth II** (2016)

هر شش قسمت

<https://cutt.ly/ytoDkny>

◆ **Our Planet: Series 1** (2019)

هر هشت قسمت

<https://cutt.ly/GtoDWFB>

◆ **Home** (2015)

<https://www.youtube.com/watch?v=-GUeDISwZ3E>

۱۰۰ فیلم غیر ایرانی پیشنهادی 🍀

تماشای فیلم‌های تاثیرگذار و خوش ساخت یکی از گزینه‌های صرف دلیزیر وقت در روزهای خانه‌نشینی برای پیشگیری از شیوع بیشتر کرونا است. از میان فیلم‌های قرن بیستویکم این فیلم‌ها در صدر فیلم‌هایی است که هم دوست دارم و هم به نظرم می‌رسد برای اکثر مخاطبان این صفحه گیرایی بیشتری دارد، و پیشنهاد می‌کنم هر کدام را ندیده‌اید حتی الامکان در این روزها دریابید. همه این فیلم‌ها زیرنویس فارسی یا دوبله شده‌اند و رایگان در سایت‌ها و کانال‌های دانلود فیلم در دسترس‌اند. اگر هم حال و حوصلهٔ دانلودشان را ندارید می‌توانید به یکی از افراد/شرکت‌هایی که فیلم ارسال می‌کنند تلفنی یا تلگرامی سفارش بدهید همهٔ این فیلم‌ها را با دوبله/زیرنویس فارسی روی دی‌وی‌دی یا یو.اس.بی برایتان بریزند و درب منزل تحویل بدهند (ایرانیانی که خارج از کشور زندگی می‌کنند می‌توانند نسخه قانونی این فیلم‌ها را از طریق سایت‌های فروش فیلم با رعایت حقوق مؤلف بخرند):

● فیلم‌های منتخب در ۲۰۱۹-۲۰۲۰:

◆ **The Two Popes**

◆ **Parasite**

- ◆ The Farewell
- ◆ 1917
- ◆ Joker
- ◆ About Endlessness
- ◆ A Beautiful Day in the Neighborhood
- ◆ I Lost My Body
- ◆ JoJo Rabbit
- ◆ Little Women
- ◆ Marriage Story
- ◆ Once Upon a Time... in Hollywood
- ◆ Portrait of a Lady on Fire
- ◆ The Irishman
- ◆ Uncut Gems
- ◆ Pain and Glory
- ◆ A Hidden Life

● سایر فیلم‌های منتخب در قرن ۲۱:

- ◆ Mulholland Drive (2001)
- ◆ In the Mood for Love (2000)
- ◆ Before Sunset (2004)
- ◆ Before Midnight (2013)
- ◆ I, Daniel Blake (2016)
- ◆ There Will Be Blood (2007)
- ◆ The Lives of Others (2006)
- ◆ Dogville (2003)
- ◆ Land of Mine (2015)
- ◆ Whiplash (2014)
- ◆ Spring, Summer, Fall, Winter... and Spring (2003)
- ◆ Manchester by the Sea (2016)
- ◆ Once (2007)
- ◆ Revolutionary Road (2008)
- ◆ Boyhood (2014)
- ◆ Leviathan (2014)
- ◆ Spirited Away (2001)
- ◆ Son of Saul (2015)
- ◆ The Handmaiden (2016)
- ◆ Under the Skin (2013)
- ◆ The Tree of Life (2011)

- ◆ 12 Years a Slave (2013)
- ◆ Amé lie (2001)
- ◆ Gladiator (2000)
- ◆ Call Me By Your Name (2017)
- ◆ The Act of Killing (2012)
- ◆ Youth (2015)
- ◆ The Hours (2002)
- ◆ About Time (2013)
- ◆ Land of Mine (2015)
- ◆ The Grand Budapest Hotel (2014)
- ◆ Doubt (2008)
- ◆ The Girl in the Fog (2017)
- ◆ Shoplifters (2018)
- ◆ Once Upon a Time in Anatolia (2011)
- ◆ A One and a Two (2000)
- ◆ The Dark Knight (2008)
- ◆ Roma (2018)
- ◆ Hidden (2005)
- ◆ Toni Erdmann (2016)
- ◆ Requiem for a Dream (2000)
- ◆ Team America : World Police (2004)
- ◆ Zama (2017)
- ◆ Ida (2013)
- ◆ 4 Months, 3 Weeks and 2 Days (2007)
- ◆ First Reformed (2018)
- ◆ Anomalisa (2015)
- ◆ The White Ribbon (2009)
- ◆ Lincoln (2012)
- ◆ The Great Beauty (2013)
- ◆ Lost in Translation (2003)
- ◆ Nocturnal Animals (2016)
- ◆ Stranger Than Fiction (2006)
- ◆ The Invention of Lying (2009)
- ◆ Into the Wild (2007)
- ◆ Kung Fu Panda 3 (2016)
- ◆ The Man from Earth (2007)
- ◆ Avatar (2009)
- ◆ The Imitation Game (2014)
- ◆ Inception (2010)

- ◆ Interstellar (2014)
- ◆ The King's Speech (2010)
- ◆ 127 Hours (2010)
- ◆ Room (2015)
- ◆ Gone Girl (2014)
- ◆ Eternal Sunshine of the Spotless Mind (2004)
- ◆ Red Sparrow (2018)
- ◆ I Am Not Your Negro (2016)
- ◆ The Hurt Locker (2008)
- ◆ Eden (2014)
- ◆ The Wind that Shakes the Barley (2006)
- ◆ The Son's Room (2001)
- ◆ Paddington 2 (2017)
- ◆ Margaret (2011)
- ◆ The Wolf of Wall Street (2013)
- ◆ Gravity (2013)
- ◆ Spotlight (2015)
- ◆ WALL-E (2008)
- ◆ A Prophet (2009)
- ◆ Inglourious Basterds (2009)
- ◆ Three Billboards Outside Ebbing, Missouri (2017)
- ◆ Loving Vincent (2017)
- ◆ Dunkirk (2017)

۱۰۰ فیلم ایرانی پیشنهادی ۴۰ سال گذشته 🌸

در نماوا <https://www.namava.ir/>

- ❖ جدایی نادر از سیمین - اصغر فرهادی (۱۳۸۹)
- ❖ درباره‌ی الی - اصغر فرهادی (۱۳۸۷)
- ❖ فروشنده - اصغر فرهادی (۱۳۹۴)
- ❖ بوی پیراهن یوسف - ابراهیم حاتمی‌کیا (۱۳۷۳)
- ❖ ابد و یک‌روز - سعید روستایی (۱۳۹۴)
- ❖ ایستاده در غبار - محمدحسین مهدویان (۱۳۹۴)
- ❖ سرخپوست - نیما جاویدی (۱۳۹۶)
- ❖ برج مینو - ابراهیم حاتمی‌کیا (۱۳۷۴)
- ❖ مادر - علی حاتمی (۱۳۶۸)

- ❖ چهارشنبه سوری - اصغر فرهادی (۱۳۸۴)
- ❖ شهر زیبا - اصغر فرهادی (۱۳۸۲)
- ❖ رقص در غبار - اصغر فرهادی (۱۳۸۱)
- ❖ بدون تاریخ، بدون امضا - وحید جلیلود (۱۳۹۷)
- ❖ آشغال‌های دوست‌داشتنی - محسن امیریوسفی (۱۳۹۱)
- ❖ ناهید - آیدا پناهنده (۱۳۹۳)
- ❖ درساژ - پویا بادکوبه (۱۳۹۶)
- ❖ تنگه ابوقریب - بهرام توکلی (۱۳۹۶)
- ❖ مغزهای کوچک زنگ‌زده - هومن سیدی (۱۳۹۶)
- ❖ کاغذ بی خط - ناصر تقوایی (۱۳۸۰)
- ❖ بانوی اردیبهشت - رخشان بنی‌اعتماد (۱۳۷۶)
- ❖ شیدا - کمال تبریزی (۱۳۷۷)
- ❖ گلنار - کامبوزیا پرتوی (۱۳۶۷)
- ❖ من ترانه ۱۵ سال دارم - رسول صدرعاملی (۱۳۸۰)
- ❖ غلامرضا تختی - بهرام توکلی (۱۳۹۷)
- ❖ قصر شیرین - رضا میرکریمی (۱۳۹۷)
- ❖ شیار ۱۴۳ - نرگس آبیاری (۱۳۹۲)
- ❖ خیلی دور، خیلی نزدیک - رضا میرکریمی (۱۳۸۳)
- ❖ شب‌های روشن - فرزاد موتمن (۱۳۸۱)
- ❖ ماجرای نیمروز - محمدحسین مهدویان (۱۳۹۵)
- ❖ یه حبه قند - رضا میرکریمی (۱۳۸۹)
- ❖ بوی کافور، عطر یاس - بهمن فرمان‌آرا (۱۳۷۸)
- ❖ اینجا بدون من - بهرام توکلی (۱۳۹۰)
- ❖ لیلی با من است - کمال تبریزی (۱۳۷۴)
- ❖ عصبانی نیستم - رضا درمیشیان (۱۳۹۲)
- ❖ بوسیدن روی ماه - همایون اسعدیان (۱۳۹۰)
- ❖ دختری با کفش‌های کتانی - رسول صدرعاملی (۱۳۷۷)
- ❖ شوکران - بهروز افخمی (۱۳۷۷)
- ❖ آدم برقی - داود میرباقری (۱۳۷۳)
- ❖ به رنگ ارغوان - ابراهیم حاتمی‌کیا (۱۳۸۳)
- ❖ لاک قرمز - سیدجمال سیدحاتمی (۱۳۹۴)
- ❖ بمب، یک عاشقانه - پیمان معادی (۱۳۹۶)
- ❖ نفس - نرگس آبیاری (۱۳۹۴)
- ❖ شبی که ماه کامل شد - نرگس آبیاری (۱۳۹۷)
- ❖ لانتوری - رضا درمیشیان (۱۳۹۵)
- ❖ شب یلدا - کیومرث پوراحمد (۱۳۸۰)
- ❖ چ - ابراهیم حاتمی‌کیا (۱۳۹۲)
- ❖ سرو زیر آب - محمدعلی باشه‌آهنگر (۱۳۹۶)
- ❖ اجاره‌نشین‌ها - داریوش مهرجویی (۱۳۶۵)
- ❖ شام آخر - فریدون جیرانی (۱۳۸۰)

- ❖ متولد ماه مهر - احمدرضا درویش (۱۳۷۸)
- ❖ به همین سادگی - رضا میرکریمی (۱۳۸۶)
- ❖ بید مجنون - مجید مجیدی (۱۳۸۳)
- ❖ بادبگارد - ابراهیم حاتمی کیا (۱۳۹۴)
- ❖ رخ دیوانه - ابوالحسن داودی (۱۳۹۳)
- ❖ تردید - واروژ کریم مسیحی (۱۳۸۷)

● در فیلمو <https://www.filimo.com/>:

(فیلم‌هایی که در نماوا نیست)

- ❖ متری شیش و نیم - سعید روستایی (۱۳۹۷)
- ❖ سگ کشی - بهرام بیضایی (۱۳۷۹)
- ❖ زیر پوست شهر - رخشان بنی‌اعتماد (۱۳۷۹)
- ❖ روسری آبی - رخشان بنی‌اعتماد (۱۳۷۳)
- ❖ کافه ترانزیت - کامبوزیا پرتوی (۱۳۸۲)
- ❖ نون و گلدون - محسن مخملباف (۱۳۷۴)
- ❖ اعتراض - مسعود کیمیایی (۱۳۷۸)
- ❖ ضیافت - مسعود کیمیایی (۱۳۷۸)
- ❖ جعفرخان از فرنگ برگشته - علی حاتمی (۱۳۶۶)
- ❖ بانو - داریوش مهرجویی (۱۳۷۰)
- ❖ به نام پدر - ابراهیم حاتمی کیا (۱۳۸۴)
- ❖ هیوا - رسول ملاقلی‌پور (۱۳۷۷)

● فیلم‌هایی که در نماوا و فیلمو نیست:

مجید مجیدی:

- ❖ بچه‌های آسمان (۱۳۷۵): <https://urlzs.com/iHb3S>
- ❖ رنگ خدا (۱۳۷۶): <https://www.aparat.com/v/jJYkp>
- ❖ باران (۱۳۷۸): <https://cutt.ly/Wtdyxr1>

ابراهیم حاتمی کیا:

- ❖ آژانس شیشه‌ای (۱۳۷۶): <https://urlzs.com/wzZpC>
- ❖ از کرخه تا راین (۱۳۷۱): <https://www.aparat.com/v/G69pB>

داریوش مهرجویی:

- ❖ هامون (۱۳۶۸): <https://www.aparat.com/v/C6zST>
- ❖ سنتوری (۱۳۸۵): <https://cutt.ly/xtdylnk>
- ❖ لیلا (۱۳۷۵): <https://cutt.ly/UtdybPI>
- ❖ مهمان مامان (۱۳۸۲): <https://cutt.ly/ntdyTyk>
- ❖ پری (۱۳۷۳): <https://cutt.ly/dtdyYvy>

بهرام بیضایی:

❖ <https://www.aparat.com/v/FqD8i>: (۱۳۶۴) باشو غریبه کوچک

❖ <https://cutt.ly/btdyckb>: (۱۳۶۱) مرگ یزدگرد

عباس کیارستمی:

❖ <https://cutt.ly/ytdyn8D>: (۱۳۷۶) طعم گیلان

❖ <https://cutt.ly/itdyWaG>: (۱۳۶۸) کلوزآپ

❖ <https://cutt.ly/ntdyEAg>: (۱۳۷۸) باد ما را خواهند برد

❖ <https://www.aparat.com/v/NSHgi>: (۱۳۶۵) خانه دوست کجاست

محسن مخملباف:

❖ <https://cutt.ly/2tdyIle>: (۱۳۶۷) عروسی خوبان

❖ <https://tamasha.com/v/q21qJ>: (۱۳۷۰) ناصرالدین شاه آکتور سینما

❖ <https://cutt.ly/ftdyOaD>: (۱۳۷۱) هنرپیشه

❖ <https://cutt.ly/UtdyO16>: (۱۳۶۹) شب‌های زاینده‌روز

❖ <https://cutt.ly/1tdyAy5>: (۱۳۶۹) نوبت عاشقی

❖ <https://urlzs.com/gZtgw>: (۱۳۶۵) ناخدا خورشید - ناصر تقوایی

❖ <https://urlzs.com/tFb2y>: (۱۳۶۲) دونه - امیر نادری

❖ <https://cutt.ly/HtdyURS>: (۱۳۸۲) لاک‌پشت‌ها هم پرواز می‌کنند - بهمن قبادی

❖ <https://cutt.ly/xtdyhSI>: (۱۳۷۳) کلاه‌قرمزی و پسرخاله - ایرج طهماسب

❖ <https://cutt.ly/rtdyzjy>: (۱۳۸۲) مارمولک - کمال تبریزی

❖ <https://cutt.ly/stdyvz>: (۱۳۷۱) دلشدگان - علی حاتمی

❖ ۲۰ انیمیشن بلند پیشنهادی برای دیدن در کنار بچه‌ها

❖ **Kung Fu Panda 3 - گونگ‌فو پاندا ۳**

(2016)

درباره یک پاندای رزمی کار بانمک و خوش‌قلب و مبارزانش با یک جنگجوی خبیث است که مثل دو قسمت قبلی‌اش هم دلنشین است و هم حسایی می‌خنداند.

◆ **Up - بالا**

(2009)

کارل، پیرمردی که همسرش مرده، با خانه‌اش که با انبوه بادکنک‌ها به پرواز درش می‌آورد به جستجوی آبشارهای آمریکای جنوبی، مقصد محبوب همسرش، می‌رود.

◆ **Zootopia - زوتوپیا**

(2016)

داستانی پلیسی و جذاب و بامزه دربارهٔ جنگیدن برای یک هدف.

◆ **The Lorax - لوراکس**

(2012)

لوراکس شخصیت اصلی این داستان تصمیم گرفته است اجازه ندهد بازاریابان طماع برای آیندگان دنیایی بی‌درخت به جا بگذارند.

◆ **Coco - کوکو**

(2017)

شخصیت اصلی این انیمیشن که سودای مشهور شدن و گیتاریست بودن را هر روز در ذهنش پروانده باید بین خانواده و موسیقی یکی را انتخاب کند.

◆ **Ferdinand - فردیناند**

(2017)

فردیناند گاوی بسیار مهربان است که از خشونت متنفر است و دوست دارد بر خلاف جنگیدن مثل دیگر گاوهای هم سن و سال خودش، در یک مزرعه زندگی کند.

◆ **Christopher Robin - کریستوفر رایبن**

(2018)

داستان پسر کوچولوی کتاب‌های وینی‌پو است که حالا بزرگ شده و در دنیای واقعی با قهرمان دوران کودکی‌اش آشنا می‌شود.

◆ **Revolt Rhymes - قافیه‌های شورشی**

(2017)

براساس کتابی قدیمی با همین نام از نویسندهٔ بزرگ ادبیات کودک و نوجوان، رولد دال، ساخته شده است.

◆ **Early man - انسان اولیه**

(2018)

این انیمیشن بامزه دربارهٔ غارنشین‌ها و امید، مهربانی، پشت‌کار، اتحاد و خودباوری است.

◆ **Good Dinosaur - دایناسور خوب**

(2015)

شهاب‌سنگی که گفته می‌شود منجر به منقرض شدن نسل بسیاری از جانوران روی زمین شد در این فیلم از کنار زمین رد می‌شود و اجازه می‌دهد که دایناسورها به بقای خود ادامه دهند. چند میلیون سال بعد دایناسورها به موجودات انسانی تبدیل شده‌اند، در حالی که انسان‌ها دوست دارند روی چهار دست و پا راه بروند.

◆ هتل ترانسیلوانیا ۳ - Hotel Transylvani 3

(2018)

در تعطیلات تابستانی جناب کنت دراکولا که در حال پایه‌ریزی یک عروسی هیولایی دیگر است، پی می‌برد که همهٔ نزدیکانش ازدواج کرده‌اند و او تنها شده. دخترش به او پیشنهاد یک سفر تفریحی دریایی خانوادگی می‌دهد و او هم به محض روبت کاپیتان کشتی که زنی به نام اریکا است، مصمم به این سفر می‌شود.

◆ ته‌تو - Inside Out

(2015)

به پنج عاطفهٔ اصلی انسان در قالب یک انیمیشن شخصیت می‌دهد. شخصیت‌های خوشی، ناراحتی، خشم، ترس و انزجار در این انیمیشن گيرای کمپانی پیکسار تبدیل به کلیشه نمی‌شوند.

◆ در جستجوی نمو - Finding Nemo

(2003)

ماجرای دلقک‌ماهی کوچکی است که در اثر یک حادثه از محل زندگی‌اش دور می‌شود و پدرش به دنبال او می‌گردد. از نمونه‌های خوب سبک انیمیشن‌های پیکسار است.

◆ پیتر خرگوشه - Peter Rabbit

(2018)

پیتر خرگوش با همسایه‌اش که یک مزرعه‌دار جدید است سرشاخ می‌شود. این کشاورز می‌خواهد از شر پیتر و دوستان‌اش خلاص شود و همین باعث ماجراهای جذابی می‌شود.

◆ شیرشاه - Lion King

(2019)

تقریباً همان داستان انیمیشن معروف دیزنی‌لند که این بار با جلوه‌های ویژه شبیه فیلمی واقع‌نما شده است.

◆ زندگی من به عنوان یک کدو - My Life as Zucchini

(2016)

معصومیت و روح لطیف بچه‌ها را در کنار مرگ، سوءاستفاده از کودکان و اعتیاد به تصویر می‌کشد.

◆ عروسک‌های زشت - Ugly Dolls

(2019)

انیمیشنی صمیمی با یک پیام آشنا: مهم نیست چه شکلی هستی، مهم این است که دوست‌داشتنی باشی. آنچه موکسی را از عروسک‌های زشت دیگر متمایز می‌کند داشتن یک رویا است.

◆ روباه بد گنده - The Big Bad Fox

(2017)

دربارهٔ حیوانات عجیب و غریبی است که در حومهٔ شهر زندگی می‌کنند و به مهارت‌های زندگی برای کودکان می‌پردازند.

◆ زندگی مخفی حیوانات خانگی - The Secret Life of Pets

(2016)

در آپارتمانی در منهتن می‌گذرد و ماجرای نبرد حیوانات سرگردان با حیوانات خانگی خوشحال و صاحبانشان است.

◆ Addams family – خانواده آدامز

(2019)

با لطافت هرچه تمام به بچه‌ها این نکته را گوشزد می‌کند که ایرادی ندارد خود واقعی‌شان باشند؛ حتی اگر پدر و مادرشان آنها را به درستی درک نکنند.

◆ Meet Mr Link – ملاقات با آقای لینک

(2019)

با تکنیک استاپ موشن ساخته شده و درباره یک کارآگاه و کارشناس هیولاهای است که اطرافیانش او را درک نمی‌کنند و برای اثبات لیاقتش و پیدا کردن موجودی افسانه‌ای به سفری دور و دراز می‌رود.

۵۰ ✨ انیمیشن کوتاه پیشنهادی

بعضی از باکیفیت‌ترین انیمیشن‌های کوتاه (۳ تا ۱۲ دقیقه) برای مخاطبان بزرگسال هم جذاب و دوست‌داشتنی‌اند. مثل شعر کوتاه و رباعی و هایکو، علی‌رغم کوتاهی و بعضاً سادگی ظاهرشان، عمق و غنا و زیبایی ویژه‌ای دارند. اغلب هم بی‌کلام و بانمک‌اند و با وجود کوتاهی‌شان زحمت، هزینه، زمان، خلاقیت و ذوق زیادی صرفشان شده است. در این روزهای خانه‌نشینی برای قطع زنجیره انتقال کرونا پدر و مادرها می‌توانند هر موقع چند دقیقه‌ای فرصت داشتند و می‌خواستند هوای ذهن‌شان را تازه کنند، در کنار بچه‌ها از دیدن این انیمیشن‌های چنددقیقه‌ای برگزیده لذت ببرند. شاید شما هم مثل من بعضاً از دیدن چندباره‌شان هم لذت ببرید:

◆ Geri's Game

<https://www.youtube.com/watch?v=kweN7VLx-JE>

◆ Father and Daughter

<https://www.youtube.com/watch?v=Oo4KXZVApsQ>

◆ Mom – A Mother, Missing Home

<https://www.youtube.com/watch?v=HpoVwhSVI38>

◆ Zing

<https://www.youtube.com/watch?v=BETa92ALukA>

◆ Partly Cloudy

<https://www.youtube.com/watch?v=7DmLkugdh9s>

◆ Defective Detective

<https://www.youtube.com/watch?v=tiy1MeXzhfA>

◆ **Dark Dark Woods**

<https://www.youtube.com/watch?v=6lMb3t13WEA>

◆ **The Present**

<https://www.youtube.com/watch?v=WjqiU5FgsYc>

◆ **The Man Who Was Afraid Of Falling**

https://www.youtube.com/watch?v=GCZAf_qLgkY

◆ **Snack Attack**

https://www.youtube.com/watch?v=38y_1EWIE9I

◆ **Le Fauteuil**

<https://www.youtube.com/watch?v=JRglXRZFN6c>

◆ **Dust Buddies**

<https://www.youtube.com/watch?v=9OhUJyF1bYo>

◆ **A Loyal Dog Helps His Master Turn Sheep's Wool into Clouds. | After the Rain**

<https://www.youtube.com/watch?v=qEaoaRpRRzo>

◆ **The Short Story of a Fox and a Mouse**

<https://www.youtube.com/watch?v=k6kCwj0Sk4s>

◆ **The Power Of Teamwork**

<https://www.youtube.com/watch?v=vtXKQOtNWPg>

◆ **Good Teamwork and Bad Teamwork**

https://www.youtube.com/watch?v=fUXdrI9ch_Q

◆ **Negative Space**

<https://www.youtube.com/watch?v=KI2lsdXJQ40>

◆ **Bruised**

<https://www.youtube.com/watch?v=yq3Z9msqnOg>

◆ **Lost & Found**

<https://www.youtube.com/watch?v=35i4zTky9pI>

◆ **Destiny**

https://www.youtube.com/watch?v=wEKLEeY_WeQ

◆ **Lili**

https://www.youtube.com/watch?v=QieZx_Elbb4

◆ **Jubilee**

<https://www.youtube.com/watch?v=mLDvLtLqQfA>

◆ **Children**

<https://www.youtube.com/watch?v=BE4oz2u6OHY>

◆ **Hair Love**

https://www.youtube.com/watch?v=kNw8V_Fkw28

◆ **Piper**

<https://www.youtube.com/watch?v=fTjHEyEAIsC>

◆ **What Would Christmas Be Without Love?**

<https://www.youtube.com/watch?v=Icx7hBWeULM>

◆ **Alike**

<https://www.youtube.com/watch?v=kQjtK32mGJQ>

◆ **The Tree**

<https://www.youtube.com/watch?v=ppACa98KCXU>

◆ **Lou**

<https://www.youtube.com/watch?v=0iYsBnj2BUk>

◆ **Dante's Lunch**

<https://www.youtube.com/watch?v=2GCzyZexnNE>

◆ **Lava song**

<https://www.youtube.com/watch?v=XwYgcbGZ91A>

◆ **Gnome**

<https://www.youtube.com/watch?v=uYKDS1yDODY>

◆ **Alma**

<https://www.youtube.com/watch?v=irbFBgI0jhM>

◆ **Pip**

<https://www.youtube.com/watch?v=zGchZL-g3QQ>

◆ **Day and Night**

https://www.youtube.com/watch?v=dJz_noKP-Bw

◆ **Carrot Crazy**

<https://www.youtube.com/watch?v=7V7Mok0FZrg>

◆ **Taking Flight**

<https://www.youtube.com/watch?v=Gj6V-xZgtlQ>

◆ **A Whale's Tale**

<https://www.youtube.com/watch?v=xFPoIU5iiYQ>

◆ **Ejemplo de Tolerancia**

<https://www.youtube.com/watch?v=IjjEGu2pBtY>

◆ **Coin Operated**

<https://www.youtube.com/watch?v=5L4DQfVIcdg>

◆ **Paint**

<https://www.youtube.com/watch?v=Sachwez--p0>

◆ **The Great Harlot and the Beast**

<https://www.youtube.com/watch?v=C4JYBhq-92I>

◆ **Monsterbox**

<https://www.youtube.com/watch?v=iSexOBHpGxE>

◆ **The Odd Sound Out**

<https://www.youtube.com/watch?v=C47bdrUUu4>

◆ **Tea Time**

<https://www.youtube.com/watch?v=JpgL3URejVI47->

◆ **We Love Animals**

<https://www.youtube.com/watch?v=oDkiBrG-b3w>

◆ **The box**

<https://www.youtube.com/watch?v=KwCtWfwYlkw>

◆ **One Man Band**

<https://www.youtube.com/watch?v=454nNoD6-TI>

◆ **The Early Hatchling Gets the Worm**

<https://www.youtube.com/watch?v=E4J2umZrwng>

۱۶ پادکست پیشنهادی

شنیدن پادکست‌های گیرا و غنی در روزهایی که برای پیشگیری از شیوع کرونا در خانه‌ایم و حین آشپزی، ورزش، خانه‌تکانی، نظم‌بخشی به کتابخانه و عکس‌ها و فایل‌های کامپیوتر گزینه خوبی است. خوشبختانه به ویژه در دو سال گذشته پادکست‌های فارسی باکیفیت و شنیدنی با متن و اجرای خوب هم رشد قابل توجهی داشته‌اند. از میان پادکست‌های فارسی و انگلیسی به ویژه شنیدن این چند پادکست را دوست دارم و به دوستان هم‌ذاتقه پیشنهاد می‌کنم اگر هر کدام را نشیده‌اند و پسندیدند قسمت‌های قبلی‌اش را هم در فرصت این روزها بشنوند. تقریباً همه قسمت‌های همه این پادکست‌ها به نظر شنیدنی است:

◆ پادکست‌های فارسی:

❖ پادکست رادیو مرز:

<https://t.me/radiomarz>

از مرضیه رسولی. سهل و ممتنع. مبتنی بر مصاحبه و نقل تجربه و نگاه دیگران درباره‌ی موضوعاتی مرزساز که بین ما فاصله می‌اندازند و در عین سادگی و روانی بیان خود مرضیه رسولی و مصاحبه‌شوندگان، غنا و بصیرت کم‌یابی دارند.

❖ پادکست سکه:

https://t.me/Sekke_Podcast

گپ و گفت‌های اقتصادی شنیدنی و غنی مهدی ناجی با جمعی از بهترین کارشناسان اقتصادی ایران

❖ پادکست تاریخی این حکایت:

https://t.me/in_hekayat

میثم محمد در این پادکست شنیدنی با روایتی شیرین و متنی که پیداست به خوبی پژوهیده و پرداخته شده و با اتکا به منابع دست‌اول و معتبر تاریخی داستان رویدادهای مهم تاریخ معاصر را می‌گوید.

❖ پادکست چنل بی:

<https://t.me/channelbpcast>

این پادکست هم گزارش‌های خوبی را در معتبرترین منابع انگلیسی انتخاب می‌کند (گزارش‌های جذابی که با ماه‌ها وقت‌گذاری بهترین گزارش‌نویسان رسانه‌های معتبر نوشته شده است)، هم خوب به فارسی ترجمه‌اش می‌کند و هم علی بندری در انتخاب لحن و اجرای مناسب آن پیشرفت قابل توجهی کرده است.

❖ پادکست چنل بی پلاس:

<https://t.me/podcastbplus>

که خلاصه‌ی جذابی از کتاب‌های خواندنی و پرفروش انگلیسی‌زبان را با استفاده از سایت خوب خلاصه کتاب بلینکیست با ترجمه، اجرا و لحن خوب علی بندری ارائه می‌کند.

❖ پادکست اپیتومه بوکس:

<https://t.me/epitomebooks>

که خلاصه‌ی کتاب‌هایی خواندنی به زبان فارسی است.

❖ پادکست فلسفیدن:

<https://t.me/falsafidan>

پادکستی جذاب و فلسفی درباره‌ی فرهنگ عامه و آثار هنری (اعم از فیلم و سریال، موسیقی، ادبیات و هنرهای تجسمی).

❖ پادکست کورون:

<https://t.me/koronpodcast>

تحلیل موسیقی که هر بار بر یک ترانه/تصنیف/قطعه‌ی مشهور موسیقی سنتی یا عامه‌پسند ایرانی متمرکز است و گرچه گاهی خطاهای کوچکی در تحلیل و توصیف دارد، در مجموع پادکست شنیدنی‌ای است.

❖ پادکست فردوسی خوانی:

<https://t.me/readingferdowsi>

فردوسی خوانی با امیر خادم.

❖ پادکست رادیو دست نوشته‌ها:

<https://t.me/RadioDastneveshteha>

پادکست‌هایی شنیدنی درباره‌ی پرونده‌هایی در تاریخ معاصر ایران از محمود عظیمایی که پژوهش و زحمت زیادی صرف هر قسمت می‌کند.

❖ پادکست‌های انگلیسی:

❖ **Deconstructed** (with Mehdi Hassan):

<https://podcasts.apple.com/gb/podcast/deconstructed-with-mehdi-hasan/id1354611827>

❖ **Modern Love**:

<https://podcasts.apple.com/gb/podcast/modern-love/id1065559535>

❖ **Rivisionist History**:

<https://podcasts.apple.com/gb/podcast/revisionist-history/id1119389968>

❖ **Philosophy bites:**

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/philosophy-bites/id257042117>

❖ **Rationally speaking:**

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/rationally-speaking/id351953012>

❖ **The American life:**

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/this-american-life/id201671138>

۷ پیشنهاد برای ورزش خانگی روزانه 🌸

در شرایط تعطیلی سالن‌های ورزش و کاهش چشمگیر تحرک فیزیکی، ورزش خانگی روزانه از ضرورت‌های حفظ نشاط و سلامت در روزهای خانه‌نشینی برای قطع زنجیره انتقال کرونا است. به عنوان یک مخاطب و شهروند عادی علاقمند به ورزش روزانه، این پیشنهادات ورزش خانگی را مفیدتر یافته‌ام و در بازداشت‌های انفرادی طولانی مدت هم بسیار کارساز بودند. شاید به کار شما هم بیاید:

🔴 **تمرین هفت دقیقه‌ای (Seven Minutes Workout):**

هفت دقیقه مجموعه حرکات ساده روزانه که هیچ ابزاری نیاز ندارد و صرفاً از وزن خود بدن استفاده می‌کند و هم اکثر عضلات را درگیر می‌کند و هم هوازی است. مداومت روزانه بر همین ۷ دقیقه نسبتاً فشرده و سنگین به وضوح ورزیدگی تان را بیشتر می‌کند. این سایت را باز کنید و دکمه Start را بزنید و همزمان ۷ دقیقه حرکاتی که می‌گوید را انجام دهید:

<http://www.7minworkout.net/>

اپلیکیشن موبایلی هم دارد:

<https://7minuteworkout.jnj.com/>

🔴 **۶ حرکت ساده:**

مجموعه‌ای از ۶ حرکت ساده که هر روز به تعدادی که در این تصویر آمده انجام و سه ست تکرار می‌شود (با دو دقیقه استراحت بین هر ست):

<https://darebee.com/workouts/easy-daily-workout.html>

🔴 **پيلاتس خانگی:**

آموزش پيلاتس خانگی به زبان فارسی: <https://urlzs.com/Tb6F2>

اپلیکیشن پيلاتس خانگی کافه‌بازار: <https://cafebazaar.ir/app/com.ramindev16.pilates>

بخش پيلاتس این اپلیکیشن: <https://www.trxtraining.com/trx-app>

🔴 **یوگای خانگی و روزانه:**

اپلیکیشن <https://www.dailyyoga.com/>

یوگا در قرنطینه به زبان فارسی: <https://smallseotools.com/url-shortener/>

دو کانال خوب آموزش یوگا در یوتیوب به زبان انگلیسی:

<https://www.youtube.com/user/LivestrongWoman>

<https://www.youtube.com/user/lesleyfightmaster>

● آموزش شافل:

به انگلیسی: <https://smallseotools.com/url-shortener/>

<https://urlzs.com/rZTEw>

به فارسی: <https://urlzs.com/YZjCp>

● آموزش فری استایل:

<https://www.youtube.com/watch?v=tsOhFJ4YNJw>

● چند اپلیکیشن بهتر ورزش روزانه در خانه:

<https://dailyworkoutapps.com/>

<https://aaptiv.com/>

<https://8fit.com/>

<https://urlzs.com/9T3ZV>

🌸 ۵۰۰ نمونه لذت کوچک خیالی و فیزیکی

این نامه 📧 که در سال ۹۱ به محمدحسین نعیمی پور نازنین و عماد بهاور عزیز در زندان نوشته بودم حاوی ۵۰۰ نمونه لذت کوچک برای حفظ طراوت عاطفی در شرایط زندان و انفرادی است. در شرایط قرنطینه خانگی برای قطع زنجیره انتقال کرونا هم امثال این لذت‌های کوچک و ساده و رایگان دریافتی‌تر می‌شوند:

<https://t.me/jalaeipour/564>

🌸 ۵ ابزار پیشنهادی برای #عیددینی_آنلاین و معاشرت گروهی مجازی

ضرورت افزایش «فاصله اجتماعی» برای قطع زنجیره انتقال کرونا فقط شامل ارتباطات حضوری می‌شود و معاشرت و دیدار گروهی آنلاین می‌تواند در این روزها جایگزین روابط حضوری شود و بدون تهدید سلامتی و زندگی دیگران بر گرمای زندگی جمعی مان بیفزاید. در گروه‌های تلگرامی خانواده و دوستان می‌توانیم از طریق این ابزارهای رایگان به راحتی و سادگی بیشتری قرار ملاقات و معاشرت آنلاین و عیددینی گروهی مجازی بگذاریم:

● Jitsi

<https://meet.jit.si/>

سایت جیتسی ابزار بسیار ساده‌ای برای ملاقات گروهی آنلاین است. وارد سایت می‌شوید، دکمه Go را می‌زنید و یک صفحه باز می‌شود. لینک آن صفحه را از طریق تلگرام یا پیامک و ایمیل برای گروهی که می‌خواهید ببینیدشان می‌فرستید و هر کدام آن را روی یک مرورگر کامپیوتری (مثلا گوگل کروم و فایرفاکس) باز کنند وارد ملاقات آنلاین می‌شوند. نیازی به ساختن و افزودن آی‌دی هر شرکت‌کننده نیست. صرفاً وقتی لینک را باز می‌کنند باید به مرورگر اجازه بدهند از میکروفون و دوربین کامپیوتر استفاده کند. اگر کامپیوتر ندارید هم می‌توانید اپلیکیشن‌اش را از طریق لینک سایت بالا نصب کنید. علاوه بر سادگی استفاده، یک امتیاز دیگر جیتسی امنیت بالای آن و عدم امکان شنودش است. شخصاً در هفته گذشته معاشرت گروهی رفاقتی (هر بار بین ۱۳ تا ۲۰ نفر) روی جیتسی را امتحان کرده‌ام و همه راضی بودیم.

Google Hangout

<https://hangouts.google.com/webchat/start>

گوگل‌هنگ‌اوت برای عیددیدنی آنلاین و برگزاری کلاس‌های مدرسه و دانشگاه سرعت و امکانات خوبی دارد و تا ۲۵۰ نفر را می‌تواند در یک دیدار گروهی آنلاین میزبانی کند و اگر برای پخش سخنرانی یا برنامه زنده استفاده شود هم می‌تواند تا ۱۰۰ هزار نفر مخاطب داشته باشد. معاشرت یا سخنرانی و برنامه آنلاین را هم اگر بخواهید ضبط می‌کند و می‌توانید ذخیره‌اش کنید. علاوه بر این که برای عیددیدنی آنلاین و دیدارهای خانواده‌ها و رفقا مناسب است، نهادهای فرهنگی‌ای که سخنرانی‌ها و همایش‌هایشان را به خاطر کرونا لغو کرده‌اند می‌توانند به سادگی از طریق گوگل‌هنگ‌اوت برنامه‌های‌شان را زنده و آنلاین و حتی با مخاطب آنلاین بیشتر از حضاران حضوری برگزار کنند. معلم‌ها و اساتید دانشگاه هم می‌توانند در این مدت کلاس‌هایشان را از این طریق آنلاین برگزار کنند. برای جلسات دورکاری‌های این مدت هم مناسب است. مشکل اصلی گوگل‌هنگ‌اوت این بود که رایگان نبود، اما خوشبختانه شرکت گوگل به خاطر کرونا تا ۵ ماه دیگر رایگان‌اش کرده است.


Skype

<https://www.skype.com/en/>

اپلیکیشن اسکایپ را همه می‌شناسند و سرعتش هم بد نیست. تنها مشکلش این است که بر خلاف جیتسی باید همه شرکت‌کنندگان آی‌دی بسازند و دانه دانه آی‌دی‌های شرکت‌کننده‌ها را اضافه کنید.

Instagram Video Chat

<https://help.instagram.com/136585180482293>

در اینستاگرام هم می‌توان ملاقات ویدیویی گروهی کرد و برای معاشرت‌های گروه‌هایی که بزرگ نیستند و عضو اینستاگرام هستند گزینه راحت و پرسرعتی است. اگر امتحان نکرده‌اید در لینک بالا  توضیحش آمده است.

Zoom

<https://zoom.us/>

بین گزینه‌های رایگان، «زوم» برای ویدیوکنفرانس (به ویژه جلسات) امکانات خوب و دسترسی راحتی از هر نوع گوشی و کامپیوتری دارد.

عیددیدنی آنلاین و معاشرت خانوادگی و رفاقتی ویدیوکنفرانسی از طریق یکی از این ابزارهای رایگان و راحت را امتحان کنید. از معاشرت آنلاین‌تان عکس/اسکرین‌شات هم می‌توانید بگیرید و به اشتراک بگذارید تا دیگران هم تشویق به تجربه‌اش شوند و لذت معاشرت و حمایت‌های عاطفی‌مان از هم در روزهای خانه‌نشینی کم نشود. بعضاً از معاشرت حضوری هم راحت‌تر است. نه صرف وقت و و زحمت و بنزین‌سوزی رفت و آمد و سفر

شهری را دارد و نه نیاز به آماده شدن. در این ماه‌های کاهش ارتباطات حضوری هم برای حفظ روحیه و گرمای روابط نزدیک‌مان ضروری شده است.

انواع «مراقبه»

بر اساس مطالعات تجربی علمی معتبر و انباشت تجربه بشر در سنت‌های معنوی و سکولار پرشمار، مراقبه/مدیتیشن منظم روزانه (از چند دقیقه تا چند ساعت) برای تقویت مهارت‌های کنترل ذهن و رهاسازی ذهن از عاداتی است که بر رضایت و آرامش می‌افزاید. اما مداومت بر مراقبه در این روزهای خانه‌نشینی برای قطع زنجیره انتقال کرونا حتی از شرایط عادی هم ضروری‌تر است و به کاهش استرس، تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش سلامت و نشاط روانی در خانه کمک می‌کند. این روزها فرصت خوبی است که اگر در انواع مراقبه ماهر و باتجربه‌ایم، زمان بیشتری را به آن اختصاص دهیم و اگر تا اکنون فرصت آموختن و تمرین و ممارست روزانه در یک یا چند نوع مراقبه را نداشته‌ایم، بیاموزیم و بخشی از زندگی روزانه‌مان کنیم.

دوستی هفته پیش پرسید در سه تجربه بازداشت انفرادی بلندمدتی که داشتی چه چیزی مایه حفظ نشاطات شد که این روزهای قرنطینه به کار بیاید؟ گفتم بیش از هر چیز: مراقبه و ورزش سنگین. با تمرین می‌توان از ۵ دقیقه مراقبه روزانه آغاز کرد و به تدریج با تقویت عضلات کنترل ذهن و مهارت در تماشگری و سکوت درونی به مداومت بر یک تا چند ساعت مراقبه روزانه رسید و تأثیرش را بر طراوت و سبکی ذهن و بهبود زندگی دید. در ادامه چند لینک درباره چند نوع مراقبه را می‌آورم که اگر کسی علاقه داشت بیازماید:

● درباره ۵ نوع مراقبه:

در دقیقه ۲۹ تا ۴۱ این سخنرانی انواع مراقبه را بر اساس تجربه شخصی به ۵ دسته تقسیم کرده و به اختصار توضیح داده‌ام:

<https://t.me/jalaeipour/4840>

● مراقبه باز و بسته:

در این فایل صوتی دکتر آرش نراقی دوگونه مراقبه‌های «بسته» (متمرکز) و «باز» را به اختصار توضیح می‌دهد:

https://t.me/sedigh_63/4767

● مراقبه فلسفی (Philosophical Meditation):

در واقع نوعی مراقبه ساده خلوت‌کننده ذهن است و به نظرم آغاز خوبی برای تمرین مراقبه. در این دو ویدیوی کوتاه توضیحات مقدماتی درباره آن داده شده است:

فارسی:

<https://t.me/My8Behesht/5229>

<https://t.me/My8Behesht/5233>

انگلیسی:

<https://t.me/sedanet1/125>

<https://www.youtube.com/watch?v=WlckdvjK0Io>

برای انجام مراقبه فلسفی از این راهنمای کوتاه دو صفحه‌ای استفاده کنید:

<https://t.me/jalaeipour/6525>

● راهنمای ساده و مکتوب مراقبه:

این صفحه نیویورک تایمز مقدمه ساده و کارآیی خوبی برای گام اول تمرین مراقبه است و ضمن توضیحات اولیه، چند تمرین و راهنمای صوتی برای مراقبه‌های ساده ۱ تا ۱۵ دقیقه‌ای دارد:

<https://www.nytimes.com/guides/well/how-to-meditate>

● ۲۸ تکنیک مراقبه برای مبتدیان:

<https://positivepsychology.com/meditation-techniques-beginners/>

● مراقبه‌های صوتی هدایت شده:

در مراحل اول، این که یک راهنمای صوتی مراقبه شما را هدایت کند سودمند است. بعد از مدتی دیگر نیازی به راهنمای صوتی نیست. این چند نمونه مراقبه هدایت شده می‌تواند کفایت کند:

❖ مراقبه نفس آگاهی:

<https://soundcloud.com/user-479414760/awareness-of-breath-meditation/s-SgkX5#wellness>

❖ مراقبه اسکن بدن:

<https://soundcloud.com/user-479414760/body-scan-meditation/s-ErEzA#wellness>

❖ مراقبه گاتا:

<https://soundcloud.com/user-479414760/gatha-meditation/s-zsDDY#wellness>

❖ مراقبه تصویرسازی:

<https://soundcloud.com/user-479414760/guided-imagery/s-Vizuz#wellness>

❖ مراقبه نام گذاری افکار و عواطف:

<https://soundcloud.com/user-479414760/labeling-thoughts-feelings/s-XMRPN#wellness>

چند اپلیکیشن موبایلی برای مراقبه:

بعضی اپلیکیشن‌های مراقبه آموزش و مداومت روزانه بر انواع مراقبه را آسان‌تر کرده‌اند. شخصا این چند اپلیکیشن‌ها را بیشتر می‌پسندم:

❖ **Headspace :**

<https://www.headspace.com/>

❖ **Calm :**

<https://apps.apple.com/us/app/calm/id571800810>

❖ **Ten Percent Happier :**

<https://www.tenpercent.com/mindfulness-meditation-the-basics/>

❖ **Aura :**

<https://www.aurahealth.io/>

❖ **Stop, Breathe, Think :**

<https://www.stopbreathethink.com/>

❖ **The Mindfulness :**

<https://apps.apple.com/us/app/the-mindfulness-app/id417071430>

چند دوره آموزشی رایگان و خوب مراقبه:

❖ <https://www.futurelearn.com/courses/mindfulness-wellbeing-performance>

❖ <https://palousemindfulness.com/MBSR/week1.html>

❖ <https://mindfulness-exercises.com/free-online-mindfulness-courses/mindfulness-made-easy-an-introduction-to-mindfulness/>