گوناگون

"واتس‌پ" از جاسوسی صهیونیستها از این نرم‌افزار خبر داد

نرم‌افزار واتس‌اپ اعلام کرد شرکت صهیونیستی NSO Group با استفاده از نرم‌افزارهای جاسوسی اقدام به شنود مکالمات صوتی افراد در واتس‌آپ کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، شرکت فیس‌بوک به تازگی شکایتی تنظیم کرده است که در آن اعلام کرده شرکت صهیونیستی NSO Group با استفاده از نرم‌افزارهای جاسوسی اقدام به شنود مکالمات صوتی افراد در واتس‌آپ کرده است.

این اقدام با استفاده از سرورهای این شرکت در آمریکا رخ داده است. این شرکت به سفارش دولتها اقدام به جاسوسی از نرم‌افزارهای گوناگون می‌کند و به تازگی هم از نرم‌افزار جاسوسی Pegasus برای جاسوسی از کاربران واتس‌آپ در خاک آمریکا پرداخته است.

احساس آرامش، هدیه والدین به کودکان در خانه‌نشینی کرونایی

یک روانپزشک معتقد است در حالیکه ترس از ابتلا به ویروس کرونا فراگیر شده، والدین باید در روزهای خانه‌نشینی کرونایی به فرزندان خود احساس آرامش داده و آنها را از اضطراب دور کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مهشید رابطیان افزود: والدین به خاطر داشته باشند در شرایط بحرانی، فرزندان به همان اندازه که بزرگ ترها می‌ترسند، آنان نیز در ترس و واهمه به سر می برند. کودکان نه تنها هر آنچه را در اطراف خود می گذرد می توانند احساس کنند و بشنوند، بلکه تنش و ترس مداوم والدین را در مواقع بحرانی بخصوص در این روزهای کرونایی نیز لمس می کنند.

وی ادامه داد: پدر و مادرها شاید در عمر خود هرگز چنین مواقعی را تجربه نکرده باشند، گرچه اینه نرفتن به مدرسه چند هفته عالی به نظر رسد و کودکان تصور کنند یک اوقات تفریحی مثل تعطیلات تابستان است، اما باید واقعیت را پذیرفت که بچه ها در خانه به دام افتاده و حتی دوستان و همکلاسی های خود را نمی بینند.

این متخصص کودک و نوجوان افزود: مشکلات رفتاری فرزندان در مواقع ضروری طی چند هفته افزایش می یابد و از طرفی ترس و اضطراب، عصبانیت و یا اعتراض در بسیاری از خانواده ها بیشتر می شود به نحوی که پدر و مادر در این مواقع و به طور عادی نمی توانند کارهای روزانه را انجام دهند. در این ایام تشنج، تنش و فشارهای مخالف بیشتری از جانب کودکان و یا بالعکس دیده خواهد شد و این رفتار طبیعی است و در این شرایط باید صبوری کرد و انتظار بیش از این نیست.

رابطیان افزود: آنچه کودکان در این شرایط به آن احتیاج دارند احساس راحتی و دوست داشتن است. والدین به آن‌ها این احساس را دهند که همه چیز خوب خواهد شد و این می تواند به معنای دوری گزیدن از اختلال در برنامه خانواده و دوست داشتن فرزندان کمک بیشتری کند. وی گفت: برای کم کردن استرس و ترس در وجود بچه ها می توان برای نمونه با آنان مواقعی را به خمیر بازی، شیرینی پزی، پیتزا و یا نان پختن اختصاص داد و یا تصاویری را انتخاب و رنگ کرد. بازی و فیلم تماشا کرد یا هم یک آزمایش علمی انجام داد یا یک سفر مجازی به باغ وحش کرد. کتاب مطالعه کرد و حتی به عنوان یک خانواده با هم شعر و آواز بخوانند. روزهای خود را در کنار فرزندان تنها به خوابیدن زیر پتوی گرم نگذرانید بلکه به دنبال انجام کاری سرگرم کننده باشند.

این روان درمانگر تصریح کرد: والدین توجه کنند از عقب ماندن درس‌های مدرسه بچه ها اصلا نگران نباشند. همه کودکان همین شرایط را دارند و همه چیز خوب خواهد شد. وقتی دوباره در کلاس حضور پیدا کنند، همه این دوره را اصلاح خواهد شد و آنها دوباره در کنار همکلاسی ها و معلم خود قرار خواهند گرفت. باید در نظر داشت معلمان خبرگان این موضوع هستند.

رابطیان افزود: پدر و مادر در این ایام سعی کنند فرزندی که در درس خواندن کم کار است و یا وقت کم تری برای درس خواندن می گذارد بر سر این بچه ها فریاد نکشند و یا با آنان دعوا نکنند. وی گفت: سلامت روان فرزند از هر لحاظ مهمتر است و آنچه که آنها در این مدت احساس می کنند، مدت‌ها پس از ناپدید شدن خاطره بحران بیماری کرونا، در ذهن آنها خواهد ماند، بنابراین برای حفظ سلامتی و روح و روان آنان تصمیم بگیریم هر روز در مورد شاد کردن خود و بچه ها فکری تازه کنیم.

ارتباط عفونت‌های باکتریایی خون و سرطان روده

مطالعه جدید نشان می دهد بین عفونت های خونی ناشی از برخی باکتری ها و افزایش ریسک سرطان روده ارتباط وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دکتر «اولریک استنز جانسن» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه اودنس دانمارک در این باره می گوید: در این مرحله ما با قطعیت نمی توانیم بگوییم که باکتری ها به طور مستقیم موجب بروز سرطان روده می شوند یا عفونت خونی با این باکتری ها به خودی خود منجر به سرطان می شود.

با این حال محققان تاکید دارند که این یافته‌ها به بهبود غربالگری برای سرطان روده کمک می کنند.

محققان این مطالعه، داده‌های بیش از دو میلیون نفر را در دانمارک بررسی کردند و دریافتند افراد دارای عفونت‌های خونی ناشی از گونه‌های بی‌هوازی باکتری‌ها در مقایسه با افراد دارای عفونت‌های خونی ناشی از باکتری‌های هوازی، بالغ بر ۴۲ برابر بیشتر با یک ابتلا به سرطان روده مواجه هستند. باکتری‌های بی‌هوازی نیازی به اکسیژن ندارند و در محیط‌های مختلف از جمله روده انسان که به طور مستقیم موجب عفونت نمی شوند زندگی می کنند.

مطالعات قبلی رابطه بین برخی باکتری‌های بی‌هوازی و سرطان روده را نشان داده بودند.

در آینه رمضان

دعای روز سوم ماه مبارک رمضان

بسم الله الرحمن الرحیم

اللهمّ لِرُقّنی فیه الذّهْنَ و اقْتَنِیهِ و باعِدْنی فیه مِنَ السَّفاهَةِ و الْتَمْوِیهِ و اجْعَل لی نَصیباً مِنْ کُلِّ خَیْرٍ تُنْزِلُ فیهِ یا جَوادُ یا أَجْوَدَ الْأَجْوَدین

خدایا روزی کن مرا در آن روز هوش و خودآگاهی را و دور بدار در آن روز از نادانی و گمراهی و قرار بده مرا بهره و فایده از هر چیزی که فرود آوردی در آن به بخشش خودت، ای بخشنده‌ترین بخشندگان

شرح فرازهای دعا:

علت ضعیفی حافظه

یکی از نعمت‌های بزرگ خدا ذهن است در این دعا از خدا درخواست ذهن و حافظه می کنیم، اگر می‌بینید حافظه ضعیف است و حافظه درست و حسابی نداریم علت آن گناه است: به نامحرم که نگاه کنی حافظه می‌رود. شخصی به دانشمندی مراجعه می کند و می گوید من حافظه ندارم آن دانشمند گفت: گناه نکن و علت آن را هم ذکر کرد و گفت: علم یک نوع فضیلت و برتری است و خدا این برتری را به شخص گنه‌کار نمی‌دهد لذا کسی که اهل گناه است مجتهد و ملا نمی‌شود و اگر بخواهد ملا بشود به درد مردم بخورد باید حافظه داشته باشد و لازمه آن ترک گناه است. مرحوم آیت الله بروجردی گاهی در درس شعرهای سیوطی می‌خواندند ؛ با این که حدود هفتاد الی هشتاد سال از زمانی که سیوطی می‌خواندند و مجتهد شده بودند فاصله بود، ولی به علت دوری از گناه از حافظه بسیاری قوی برخوردار بودند. خدایا در این روز مرا از کارهای باطل و سفیهانه دور گردان ؛ غیبت نکنم ، دروغ نگویم و ـ «سفاهت به معنای : کار بی خردانه و بچگانه است

دعایی برای تقویت حافظه

پس از خدا: حافظه بخواهیم و ترک گناه کنیم: این دعا را هم بعد از هر نماز بخوانید:

« سُبْحانَ مَنْ لا" یَهْتَدی عَلی لَحْلِ مَمْلَکَتِهِ سُبْحانَ مَنْ لا یَأْخُذُ لَفْلِ الارض بِالْو"ن الْمَنادِب سُبْحانَ ارْزُقْ الرَّحیم اللّهُمّ اجْعَل لی فی قَلبی نُوراً و بَصَراً و فَهْماً و عِلْماً لِّکَ عَلی" کُلِّ شَیْءٍ قَدیر» که باعث تقویت حافظه می‌شود ؛ قرآن حفظ کنید حافظه زیاد می‌شود، خواندن آیت الکرسی حافظه را زیاد می کند و ـ در ادامه دعای روز سوم از خدا طلب بیداری از خواب غفلت می کنیم وَ باعِدْنی فیهِ مِنَ السَّفاهَةِ وَ التَّمْوِیه- خدایا در این روز مرا از کارهای باطل و سفیهانه دور گردان ؛ غیبت نکنم ، دروغ نگویم و ـ «سفاهت به معنای : کار بی خردانه و بچگانه است

شیطان چگونه از ما دور می‌شود

رسول خدا فرمود: آیا شما را خبر ندهم به اموری که اگر به آن امور عمل کنید شیطان از شما دور می‌شود؟ مثل دور بودن مشرق از مغرب ؟! اصحاب گفتند: بله یا رسول الله- حضرت فرمودند: روزه بگیرید چرا که روزه صورت شیطان را سیاه می کند. یکی از کارهای خیر روزه گرفتن است از خدا بخواهیم که در ماه رمضان مریض نشویم و توفیق روزه داری داشته باشیم یکی از کارهای خیر دیگر صدقه است، صدقه دادن هم پشت شیطان را می‌شکند «وَ کَسْرُ ظَهره » و در ادامه آمده است موافقیت بر عمل صالح ؛ نماز شب و دوستی با خدا و استغفار ریشه شیطان را قطع می کند و در آخر حدیث گفته شده است « وَ لِکلِّ شیءٍ زَکاتٌ وَ زَکاتُ الابدان الصیام » که هر چیزی زَکاتی دارَد و زکات بدن‌های شما روزه است. وَ اجْعَل لی نَصیباً مِنْ کُلِّ خَیْرٍ تُنْزِلُ فیهِ یَجُودُ یا أَجْوَدَالْأَجْوَدین- خدایا هر خیری که در ماه رمضان نازل می کنی، برای من نصیبی از آن خیر قرار بده به جود و بخشش خودت! کسی که جود و بخشش از همه بخشندگان بیشتر است.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت خبر داد:

برقراری "بیمه روی تخت" برای بیماران اورژانسی کرونا

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت گفت: بیمه شدن افراد روی تخت بیمارستان حذف شده بود، اما با توجه به شرایط، بیماران کرونا که اورژانسی تلقی می‌شوند روی تخت بیمارستان هم بیمه می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مهندس طاهر مومنی با بیان این مهم که مصوبه جدید در قانون بودجه ۹۹ دوباره بودجه بیمه معتادان به سازمان های بیمه‌ای برگشت و از ۱۵ اردیبهشت اجرایی خواهد شد، افزود: پوشش بیمه‌ای معتادان از ۱۵ اردیبهشت برای ۴۳ هزار معتاد برقرار می‌شود و معتادان از این تاریخ می توانند در ۱۵۹ مرکز درمان اعتیاد دولتی و ۲۷۴ مرکز خصوصی ۹ خدمت مختلف از جمله سم زدایی، درمان نگهدارنده و مشاوره روانشناسی را در این مراکز با پوشش ۷۰ درصدی بیمه دریافت کنند. از ۴۳ هزار معتاد تحت پوشش بیمه حدود ۲۸ هزار نفر تحت پوشش سازمان بیمه سلامت هستند. وی علت اینکه این خدمات از ۱۵ اردیبهشت ارایه می‌شود را اینگونه تصریح کرد: در حال حاضر که منتظر تعرفه جدید خدمات بودیم و چون مصوب نشد، قرار شد از این تاریخ با آخرین تعرفه مصوب اجرایی شود.

چاپ سالانه ۲۲ میلیون دفترچه بیمه و تلاش برای حذف کامل دفترچه کاغذی

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت با اشاره به آغاز طرح استحقاق سنجی از سال ۹۸، ادامه داد: در سال ۹۹ استحقاق سنجی بخش سرپایی را به نتیجه خواهیم رساند. استحقاق سنجی در بخش سرپایی بسیار دشوارتر است و ما در تلاش هستیم به سمت حذف دفترچه کاغذی برویم. وی با تأکید بر اینکه با تقویت زیرساخت اینترنتی باید به سمت حذف تدریجی کاربرد دفترچه بیمه برویم، تصریح کرد: سالانه ۲۲ میلیون دفترچه به چاپ می‌رسید که این رقم باید کاهش پیدا کند.

سامانه ۱۶۶۶ بیمه سلامت پاسخگوی روزانه ۱۰ هزار تماس مرتبط با کرونا

وی با بیان اینکه شیوع کرونا با تمام معایبی که داشت به تقویت سیستم آی‌تی کشور کمک کرد، گفت: از آغاز این معضل در کشور مراکز ۱۶۶۶ با ظرفیت ۱۳ خط با حضور ۷۰ پرستار و ۴۰ پزشک پاسخگوی سوالات مردم و روزانه ۱۰ هزار تماس بودند و با همین ظرفیت توانستیم کاری کنیم مراجعات بی دلیل و از روی ترس مردم به مراکز درمانی کاهش پیدا کند. همچنین اعلام کردیم قرار است دفترچه‌های بیمه مردم تا تیرماه تمدید شود و از سوی دیگر بیماران خاص نیز بر اساس همان پروتکل خاصی که داشتند خدمات را دریافت کنند.

دریچه

۳۱ درصد تهرانی‌ها خواستار اجباری شدن قرنطینه هستند

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که ۶۴.۴ درصد شهروندان تهرانی اعلام کردند در حال حاضر از لحاظ اقتصادی برای گذران زندگی خود به کمک دولت نیاز دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در نظر سنجی اخیر ستاد مدیریت بیماری کرونا در کلانشهر تهران که از شهروندان تهرانی انجام شد ۶۴.۴ درصد مردم اعلام کردند در حال حاضر از لحاظ اقتصادی برای گذران زندگی خود به کمک دولت نیاز دارند.

۳۴.۶ درصد شهروندان نیز اظهار کردند به کمک دولت نیاز ندارند و ۱.۰ درصد مردم نیز این سوال را بی پاسخ گذاشتند.

۴۹.۹ درصد مردم نیز اظهار کردند با تداوم محدودیت‌ها و یا اعمال محدودیت‌های بیشتر برای حفظ سلامت خیلی زیاد موافق اند.

۳۶.۵ درصد شهروندان نیز میزان موافقت خود را زیاد، ۵.۱ درصد تا حدودی، ۶.۱ درصد کم و ۱۸ درصد خیلی کم اعلام کردند، همچنین ۰.۶ درصد از شهروندان نیز به این سوال پاسخی ندادند.

همچنین نظرسنجی انجام شده درباره مشکلات خانوادهها در صورت ادامه محدودیت‌ها نشان داد، ۴۷ درصد شهروندان دچار مشکلات اقتصادی و امرار معاش، ۲۱ درصد دچار آسیب‌های روحی و روانی، اضطراب، کلافگی و ۵ درصد دچار مشکلات درسی و تحصیلی می‌شوند.

همچنین ۳ درصد از شهروندان در خانه ماندن و بیرون نرفتن، ۳ درصد دوری از خانواده و دلتنگی، ۳ درصد بیماری اعضای خانواده و عدم دسترسی به دارو و درمان، ۲ درصد اختلاف بین اعضای خانواده، ۲ درصد نداشتن تفریح و اوقات فراغت، ۱ درصد رفت و آمد به محل کار، ۱ درصد مشکلات دسترسی به لوازم بهداشتی و ۱ درصد عقب افتادن کارها را به عنوان مشکل خانواده خود در صورت ادامه محدودیت‌ها عنوان کردند.

۵ درصد اعلام کردند با ادامه محدودیت‌ها مشکلی برای آنها پیش نمی‌آید و ۲ درصد نیز به این سوال پاسخی ندادند، همچنین ۱ درصد شهروندان نیز گزینه سایر را به عنوان پاسخ این سوال انتخاب کردند.

طبق این نظرسنجی ۳۱ درصد شهروندان از ستاد مقابله با کرونای تهران اجباری کردن قرنطینه و اعمال محدودیت جدی برای همه را درخواست کردند.

همچنین ۱۱ درصد تلاش برای کنترل و از بین رفتن زودتر بیماری، ۱۰ درصد حمایت مالی و تأمین درآمد در صورت ادامه قرنطینه، ۵ درصد در اختیار قرار دادن اقلام بهداشتی و ۵ درصد رسیدگی به اقشار ضعیف را از ستاد مقابله با کرونا درخواست کردند.

همچنین ۴ درصد شهروندان خواستار برخورد جدی با افرادی که نکات بهداشتی را رعایت نمی‌کنند، شدند و ۳ درصد داشتن برنامه مشخص و تصمیم قاطعانه از سوی ستاد را درخواست کردند.

۳ درصد ارائه آمار و اخبار صحیح، ۳ درصد تعطیلی همه مشاغل از جمله شرکت‌های خصوصی و دولتی و بانکها، ۲ درصد اطلاع رسانی بیشتر نکات بهداشتی و فرهنگ سازی و ۲ درصد ضدعفونی معابر و اماکن عمومی را درخواست کردند.

همچنین ۲ درصد از شهروندان عملکرد هماهنگ و غیرسیاسی از سوی مسئولان، ۱ درصد حمایت عاطفی و روانی مردم و ۱ درصد کم کردن محدودیت‌ها را از ستاد مقابله با کرونای استان تهران درخواست کردند.

۴ درصد شهروندان اظهار کردند از ستاد درخواستی ندارند، ۷ درصد به این سوال پاسخی ندادند و ۶ درصد گزینه سایر را در پاسخ به این سوال انتخاب کردند.

اختلال گوارشی روزه‌داران نتیجه خوردن چه غذاهایی است؟

پرخوری و استفاده زیاد از غذاهای سرخ کرده و یا در روغن طبخ شده و غذاهای حاوی تخمرغ و نوشابه‌های گازدار در روزه داران باعث ایجاد اختلالات گوارشی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، عضو هیئت مدیره انجمن تغذیه ایران افزود: در ایام ماه رمضان به علت نظم خاص و مقرر شده وعده‌های غذایی و با توجه به زمان طولانی‌تری که بین آغاز روزه‌گیری بعد از پایان سحری و ادامه آن تا زمان افطار وجود دارد، باید تغییراتی در نوع مواد غذایی مصرفی و مقدار آنها در افطار، شام، فاصله شام تا خوابیدن و سحری به وجود بیاید.

سید ضیاء مظهری افزود: تناسب، تعادل و تنوع تغذیه روزمره که اساس سلامتی و رفع نیازهای میلیاردها سلول به ۱۳ ویتامین، ۱۶ ماده معدنی، ۲۰ اسیدآمینه، ۲۰ ماده تشکیل دهنده چربی‌ها است و فقط تفاوت در این ایام، حذف وعده ناهار و لزوم رعایت زمان‌های مشخص و مقرر شده آغاز و پایان غذا خوردن و کاستن از انرژی به مقدار ۵۰۰ تا ۶۰۰ کیلوکالری در روز بوده و این میزان کاهش از انرژی موردنیاز روزمره با امکان استفاده از تمام گروه‌های غذایی به صورت متعادل و متنوع است. وی ادامه داد: تامین مایعات مورد نیاز بدن بعد از شام تا فاصله زمانی طولانی بعد از شام تا لحظه خوابیدن انجام شود و برای پیشگیری از ایجاد عطش در طول مدت روزه‌داری از نوشیدن قهوه و چای در وعده سحر خودداری کرد، زیرا ذخایر مایعات جاری بدن کاهش می‌یابد و در طول مدت روزه‌داری عصبانیت بیشتری ایجاد می‌شود. این متخصص تغذیه اضافه کرد: برای پیشگیری از ضعف جسمی و عدم تمرکز، سردرد، افت قند و فشارخون، عصبانیت در طول روز، بوی بد دهان، بی‌حوصلگی و تحریک‌پذیری، از حذف وعده سحری خودداری شود و در افطار استفاده از شیر و خرما یا یک قاشق مربا یا عسل، یا شیر کشمش و یا شیرموز جهت تامین قند مورد نیاز مغز و بدن بسیار مناسب است.

مظهری افزود: در صورت عدم مصرف شیر، آبمیوه طبیعی و خانگی، سوپ‌های سبک، آش سبزیجات، فرنی یا شیربرنج غنی شده با خلال بادام پوست کنده و آسیاب شده بسیار مناسب بوده و نان سنگک تازه با پنیر، گردو و سبزی خوردن یا نان، پنیر و انگور نیز از جمله مواد مفید برای مصرف در افطار است. وی تصریح کرد: روزه داران از مصرف نوشیدنی‌های گازدار بسیار خنک، آب یخ و یا نوشیدن چای‌های پی در پی خودداری کنند و خوردن شام حاوی غذاهای پرچرب و سرخ کرده یا دسرهای سنگین (حلوا، زولبیا، بامیه، گوش فیل و شیرینی تازه) که سرشار از روغن‌های اشباع شده جوشیده و حاوی ترکیبات ترانس است، نه تنها اثر سودبخش روزه‌داری را خنثی می‌کند، بلکه کبد و گوارش را دچار مشکل می کند.

مظهری توصیه کرد: یک شام متناسب، متعادل و ساده، حاوی ۶۰ تا ۹۰ گرم از انواع گوشت‌ها، یکسوم لیوان حبوبات پخته، دو کف دست نان، ۱۰ قاشق غذاخوری پلو ساده یا عدس‌پلو، سبزی‌پلو یا یک لیوان ماکارونی پخته یا دو عدد سیب‌زمینی تنوری و سبزیجات پخته (شامل کدو، لوبیا سبز، کلم بروکلی، نخودفرنگی، و بی‌حالی، خستگی، رنگ‌پریدگی، سرگیجه، افت فشارخون ناشی از تحریک ترشح انسولین توسط لوزالمعده به علت افزایش قندخون و افت سریع آن تحت تاثیر عملکرد انسولین مترشحه و به کار افتادن مکانیسم‌های دفاعی تامین‌کننده گلوکز موردنیاز مغز می‌شود که بهتر است میوه و سبزیجات را در وعده‌های روزمره خود حذف نکنید یا مقدار آن را کاهش ندهید.

شیر کم چربی و حلیم کم چرب خانگی با آب گوشت یا مرغ چربی گرفته، برای سحر بسیار مناسب است. وی افزود: مصرف مواد غذایی حاوی قندهای تصفیه شده، باعث تحریک پانکراس و ترشح انسولین شده و سطح قندخون و فشار خون را کاهش می‌دهد و استفاده بیشتر از حد مواد غذایی حاوی قندهای ساده، انواع شیرینی‌ها و شکلات، زولبیا و بامیه و سایر شیرینی‌های خانه‌ای، حلوا و شلغزد سبب بروز ضعف و بی‌حالی، خستگی، رنگ‌پریدگی، سرگیجه، افت فشارخون ناشی از تحریک ترشح انسولین توسط لوزالمعده به علت افزایش قندخون و افت سریع آن تحت تاثیر عملکرد انسولین مترشحه و به کار افتادن مکانیسم‌های دفاعی تامین‌کننده گلوکز موردنیاز مغز می‌شود که بهتر است میوه و سبزیجات را در وعده‌های روزمره خود حذف نکنید یا مقدار آن را کاهش ندهید.

معرفی کتاب

کتاب صوتی هنر خوب زیستن

نویسنده: رولف دوبلی
مترجمان: علی نصراللهی- امید کریم‌پور
گوینده: مازیار ربیعی
مهرگان خرد

پیام آشنا: «هنر خوب‌زیستن» نوشته رولف دوبلی (۱۹۶۶)، نویسنده کتاب مشهور «هنر شفاف اندیشیدن» است. کتاب هنر خوب زیستن، ۵۲ پیشنهاد کاربردی برای رسیدن به آرامش، ثروت و موفقیت را عرضه می کند و به جرأت می‌توان گفت که این کتاب، تفکر شما را دگرگون می کند.

از روزگاران قدیم، انسان‌ها همواره از خودشان پرسیده‌اند معنای داشتن یک زندگی خوب چیست؟ چطور باید زندگی کنیم؟ اجزای تشکیل‌دهندهٔ یک زندگی خوب چه هستند؟ نقش تقدیر در این میان چیست؟ نقش پول چطور؟ آیا چگونگی برخورداری از یک زندگی خوب پرسشی ذهنی یا مربوط به در پیش گرفتن نگرشی خاص است؟ یا این‌که مقصود از آن رسیدن به هدف‌های مشخصی در زندگی است؟ آیا بهتر است که فعالانه در جستوجوی شادی باشیم، یا این‌که صرفاً از غم و ناراحتی دوری کنیم؟ هر نسلی به شکلی متفاوت با این پرسش‌ها مواجه می‌شود اما پاسخ‌ها همواره به‌طور اساسی مأیوس‌کننده‌اند؛ چون ما دائماً در تلاش برای رسیدن به یک اصل یا یک قانون واحد هستیم؛ درحالی‌که چنین نوش‌دارویی وجود خارجی ندارد. دنیا آن‌قدر پیچیده است که خلاصه کردنش در یک نظریه یا تعدادی اصل علمی غیرممکن است. آن چه باید برای خوب زیستن رخ‌دهد در ذهن ما است. ما به یک جعبه‌ابزار ذهنی نیاز داریم، مجموعه‌ای متشکل از ابزارهایی که امکان فهم بهتری از جهان را به ما می‌دهند و دوبلی در این کتاب، این ابزارها را به معرفی می‌کند.

دوبلی درباره این ابزارها می‌گوید:

«نکتهٔ اساسی این است که این ابزارها به‌مراتب مهم‌تر از دانش حقیقی، مهم‌تر از پول و مهم‌تر از روابط و هوش ما هستند. چند سال پیش شروع کردم به گردآوری این ابزارهای ذهنی تا بتوانم برای خودم یک زندگی خوب بسازم. در این مسیر به‌مرور گنجینه‌ای از ابزارها به دست آوردم که از یک‌سو ابزارهایی تقریباً فراموش‌شده و مربوط به دوران قدیم را شامل می‌شود و از سوی دیگر ابزارهایی که حاصل جدیدترین پژوهش‌های روان‌شناختی بودهاند را در برمی‌گیرد. می‌توانید این کتاب را به‌عنوان کتابی از فلسفهٔ قدیم برای زندگی در قرن بیست و یکم توصیف کنید. من سال‌هاست که از این ابزارها در زندگی روزمرهٔ خودم بهره می‌برم. آن‌ها به من در رویارویی با بسیاری از چالش‌های کوچک و بزرگ زندگی‌ام یاری رسانده‌اند. از آنجایی که زندگی من تقریباً در تمام جنبه‌ها بهبود یافته است، (کم‌پشت شدن موهایا چین‌وچروک صورتم چیزی از احساس خوش‌بختی‌ام نکاسته است)، می‌توانم با وجدانی آسوده این ابزارها را به شما نیز توصیه کنم؛ این ۵۲ ابزار فکری شاید تضمین‌کنندهٔ یک زندگی خوب نباشند اما به شما فرصتی برای مبارزه می‌دهند.»

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، بافبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، مهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸