گوناگون

۴۶ برنامه از برنامه‌های سال ۹۹ فعالیت‌های پرورشی و فرهنگی است

معاون پرورشی و فرهنگی وزیر آموزش و پرورش گفت: ۴۶ برنامه از برنامه‌های آموزش و پرورش در سال ۹۹ فعالیت‌های پرورشی و فرهنگی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا کاظمی در نشست مشترک با معاون برنامه ریزی و توسعه منابع، با بیان این مهم که برگزاری چنین نشست‌هایی کارگشا است و هدف و نگاه ویژه این است کارها و فعالیت‌های آموزشی و پرورشی با سهولت پیش برود، افزود: در سال ۹۹، ۴۶ برنامه از برنامه‌های آموزش و پرورش مختص معاونت پرورشی و فرهنگی است که بیشترین فعالیت در بخش‌های مختلف آموزش و پرورش است و این حجم از فعالیت نگاه خاص و ویژه‌ای را می‌طلبد.

معاون پرورشی و فرهنگی وزیر آموزش و پرورش تصریح کرد: نگاه متعالی به حوزه اقدامات پرورشی و فرهنگی برای ما بسیار انگیزه بخش است چرا که کار این معاونت بسیار سنگین و طاقت فرساست و باید قشرهای درونی و بیرونی بسیاری را تحمل کند و بامشکوی همه بخش‌ها چه در داخل وزارت آموزش و پرورش و چه در خارج این مجموعه‌باشند.

کرونا با "گرما" تمام نمی‌شود

یک متخصص بیماری‌های عفونی با تاکید بر اینکه گرمای هوا شدت کروناویروس و انتقال آن را کم نخواهد کرد، بر لزوم استفاده از ماسک و پرهیز از تردد‌های غیرضرور تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر مینو محرز با بیان اینکه علی‌رغم تمام توصیه‌های بهداشتی، برخی افراد تصور می‌کنند کرونا تمام شده است، گفت: متاسفانه بیماران در حال افزایش هستند و این یک زنگ خطر است. حتما باید مردم به رعایت نکات بهداشتی پایبند باشند. کرونا تمام نشده است و در حال افزایش است. مشاهده می‌کنیم بسیاری افراد بویژه جوانان بدون ماسک بیرون می‌آیند در حالی که این گروه سنی می‌توانند حامل سالم بیماری باشند. وی در ادامه در خصوص روند پذیرش بیماران در بیمارستان‌ها، افزود: برخی متاسفانه به کرونا به صورت سرپایی و برخی به شکل بستری درمان می‌شوند. اینکه بخواهیم به شکل دقیق در مورد درصد و نسبت درمان سرپایی بایستری در بیمارستان صحبت کنیم، نیازمند گذشت زمان است. محرز در خصوص روند بیماری کووید۱۹ در استان خوزستان، گفت: عدم رعایت نکات بهداشتی می‌تواند عاملی برای شدید بیماری باشد. این در حالی است که مسافرت‌ها از نقاط مختلف در جریان است. علت دیگر طغیان قعلی در خوزستان نیز می‌تواند دیرتر آغاز شدن پیک بیماری باشد. وی در باره تصوراتی که نسبت به گرم شدن هوا و به دنبال آن از بین رفتن ویروس مطرح می‌شود، تصریح کرد: گرما در محیط می‌تواند ویروس را زودتر از بین ببرد ولی کسی که به ویروس آلوده است آن را به سایرین انتقال می‌دهد و این دیگر به گرمای هوا ربطی ندارد. گرمای هوا شدت بیماری و انتقال را کم نخواهد کرد. تنها نکته‌ای که ما از گرم شدن هوا انتظار می‌کنیم بتواند کمک کند این است که فاصله‌گذاری اجتماعی و قرنطینه‌ای است. من از مردم می‌خواهم تنها در مواقعی که مجبور هستند از منزل خارج شوند و تردد‌های غیرضرور خودداری کنند. وی در پاسخ به سوالی در خصوص اینکه آیا ممکن است در روزهای آتی شاهد افزایش مولد ابتلا در تهران به دنبال خروج مردم از منازل شان پس از وقوع زلزله باشیم یا خیر، گفت: خروج از منزل به مدت کوتاه انجام شده است اما در عین حال عدمای در این شرایط از تهران خارج شده‌اند و مسافرت‌ها افزایش یافت. محرز درباره احتمال بروز موج بعدی بیماری، گفت: به عنوان مثال در تقاطعی مانند خوزستان این موج از یک یا دو هفته قبل آغاز شده است. وی در خصوص جریانی سفید بودن وضعیت برخی شهرهای همجوار استان خوزستان، گفت احتمالا این نقاط مشکلی در بیمارپایی ندارند یا اینکه ورود و خروج به این شهر کاملا قرنطینه شده است چون اگر رفت و آمد ادامه داشته باشد تحت تاثیر نقاط همجوار خود قرار خواهند گرفت.

علت بی خوابی‌های مکرر را بشنلیم

یک روان‌درمانگر گفت: بی‌خوابی‌های مکرر برخی افراد می‌تواند نتیجه افسردگی، نوشیدن مواد یا خوراکی‌های کافئین‌دار، مصرف مواد مخدر، انجام رفتارهای استرس‌زا و یا فعالیت‌های شیفتی باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا تیتا سلامت‌بخش، با بیان اینکه بی خوابی مزمن انقلاب از عواملی مانند اختلالات جسمی یا روانی ناشی می‌شود، گفت: روان پریشی و یا افسردگی تیز از دیگر دلایل بی‌خوابی مزمن است و از این رو از روش های رفتاری که بی‌خوابی را کاهش می دهد می‌توان به آرام سازی اعصاب یا همان ریلکسیشن، محدودیت گذاری برای خواب و روان درمانی اشاره کرد وی افزود: با این روش‌ها می‌توان استرس و اضطراب و تنش بدن فرد مبتلا به بی خوابی را کاهش و یا تسکین داد و از طرفی با تنظیم و تمرین تنفس همان عمل دم و بازدم و به دنبال آن تمرکز و آرامش، می‌توان به ذهن فرد کمک کرد تا عضلات خود را رها کرده و آرام آرام به استقبال خواب رفت. این روانپزشک ادامه داد: کاهش مدت زمان حضور فرد در رختخواب و یا پرهیز از خواب روزانه از دیگر راهکارهای مفید برای کاهش بیماری فرد مبتلا به بی خوابی مزمن است. سلامت‌بخش تصریح کرد: آسیب آینه یا اسفاد راه های حاق و بینی، تار کویسی یا حمله ناگهانی خواب، ستدرم تکان دادن یا آرتروز، بیماری کلیوی، تارسایی قلبی، بیماری پارکینسون و برکاری تیروئید از دلایل مختلف ایتلای افراد به بی خواب است وی در ادامه گفت: بی خوابی مزمن ممکن است بر اثر مشکلات رفتاری و یا انجام کار شیفتی، مصرف کافئین الکل و مواد مخدر تیز در برخی افراد بروز کند این روان‌درمانگر افزود ترکیب دارو و درمان شناختی- رفتاری مبتلایان به بی خوابی مزمن به اثبات رسیده از این رو مراجعه به مراکز درمانی و صحبت با یک درمانگر و یا شرکت در جلسات گروه درمانی می‌تواند به کاهش اضطراب در هنگام خواب کمک بسزایی کند.

در آینه رمضان

دعای روز هفدهم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِیمِ

«اللّهُمَ اعْدِنی فیهِ لِصالِحِ الأعمالِ وَاقْضِ لی فیهِ الحوائِجَ وَالآمالَ یامَنْ لا یَحْتاجُ اِلَی التَّفْسیرِ وَالسُّؤالِ یا عالِماً بِما فی صُدورِ العالَمینَ صَلِّ عَلی مُحَمَّدٍ وَآلِ الطّاهِرینَ»

«ای خدا، مرا در این روز به اعمال صالحه راهنمایی کن و حاجت‌ها و آرزوهایم را برآورده ساز. ای کسی که نیازمند شرح و سوال بندگان نیستی، ای خدایی که ناگفته به حاجات و به اسرار خلق آگاهی بر محمد و آل اطهار او درود فرست»

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در شرح فراز «اللّهُم اعدنی فیه لصالح الاعمال» می‌گوید: خدایا من را راهنمایی کن تا اعمال صالح انجام دهم. برخی در این ماه وقت سحر بلند نمی‌شوند و نماز صبح خود را اول وقت نمی‌خوانند. باید سحر بلند شوید و دعا بخوانید، خودتان دعا را بخوانید نه اینکه از رادیو گوش بدهید. دعای افتتاح، دعای ابوحمزه ثمالی را بخوانید و از خدا بخواهید که شما را با بلایایی مانند سیل و زلزله عذاب ندهد. وی در ادامه می‌گوید: عالمانی که به روی منبر برای مردم صحبت می‌کنند، باید قال الباقر و قال الصادق بگوید و کاری به اخبار رادیو و تلویزیون و اتفاقاتی که در کوچه و خیابان می‌افتد، نداشته باشند.

این استاد اخلاق همچنین در شرح «وَاقْضِ لی فیهِ الحوائِجَ وَالآمالَ» می‌گوید: خدایا احتیاجات و آرزوهای من را برآورده کن. هر چه احتیاجات و آرزوهای شرعی دارم را بـرآورده کن. مثلا اینکه آرزو می‌کنم عروس یا داماد خوب پیدا کنم. خانم‌ها کنار مسجد باشد و رفیق و هم مباحثه خوبی داشته باشم. اینها آرزوهای شرعی است. وی ادامه می‌دهد: اگر امید داری که کسی دیگری دعایت را استجابت می‌کند، دعایت مستجاب نمی‌شود. اگر می‌خواهی که دعایت مستجاب شود ببین در دلت اگر به هیچ کس امید نداری، خدا را صدا بزنی. خدا حاجتت را می‌دهد. توسل هم پیدا کنید معصوماً به «فرجس خاتون» که مادر ولی وقت(عج) است. وقتی به پسرش بگوید که کسی به من متوسل شده، پسر مجبور است به حرف مادرش گوش دهد. البته توسل به همه خوب است اما آنها مقداری طول می‌کشد.

آیت‌الله مجتهدی تهرانی در ادامه در شرح «یا من لا یحتاج الی التفسیر والسؤال» اظهار می‌کند: ای خدایی که احتیاج نداری من شرح بدهم. خدا خودش همه چیز را می‌داند و احتیاجی ندارد که ما تفسیر کنیم. نه تنها خدا به تفسیر و سوال احتیاج ندارد، بلکه ائمه ما هم به آن احتیاج ندارند و از احوال ما باخبرند. وی ادامه می‌دهد: در پخش بعدی دعا می‌خوانیم: «یا عالماً بمافی صدور العالمین» یعنی «ای خدایی که ناگفته به حاجات و به اسرار خلق آگاهی» حالا چرا خدا احتیاج ندارد به سوال و تفسیر؟ برای اینکه عالم است و به هر چیزی که در دل مردم عالم است، خدا آگاه است؛ اما باید با خدا باشیم تا کار ما را درست کند. آیت‌الله مجتهدی تهرانی در توضیح عبارت پایانی دعامی گوید: خدایا بر محمد و آل اطهار(ع) درود بفرست.

وزیر بهداشت:

"کرونا" واکسن و دارو ندارد



وزیر بهداشت خبرداد: ما برای واکسن و داروی کرونا کار می‌کنیم، به هر حال واکسن آن خیلی زود در دسترس نیست و هر کسی ادعا کند، ادعا گذافی کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، سعید نمکی- وزیر بهداشت در یک ارتباط اینستاگرامی با بیان این مهم که در واقع ما نمی‌دانیم که این ویروس به چه سمت و سویی خواهد رفت، گفت: من هیچ وقت واژه ترسناک را برای مردم عنوان نمی‌کنم چراکه وحشت‌زایی روحیه مردم را خراب و سیستم ایمنی آن‌ها تضعیف می‌کند. مردم باید مراقب باشند، این ویروس رفتار اجدادی خود را ندارد چراکه در خوزستان که گرمسیر است، شاهد افزایش بیماری هستیم. وزیر بهداشت با بیان اینکه عاقلانه‌ترین حرف این است که ما ۴ الی ۶ماه صبر کنیم تا رفتار این ویروس را واقع‌بینانه‌تر ببینیم، تصریح کرد: به همین دلیل آن چیزی که برای ما مشخص شده است، این است که واکسن و دارو ندارد و بهترین نوع مبارزه با کرونا است کاری که ما انجام دادیم. فاصله‌گذاری، رعایت اصول بهداشتی و از طرف مسئولان نظام سلامت پیدا و جدا کردن هر چه زودتر بیماران بسیار تأثیرگذار است. وی با بیان اینکه یک جنبه قضیه کرونا نظام سلامت است، ادامه داد: کرونا ابعاد و اثرات سیاسی، اقتصادی و فرهنگی بسیار متفاوتی در زندگی مردم دارد و بایدهمه به یکدیگر کمک کنیم. وزیر بهداشت درباره ساخت واکسن کرونا گفت: ما برای واکسن و داروی کرونا کار می‌کنیم، به هر حال واکسن آن خیلی زود در دسترس نیست و هر کسی ادعا کند، ادعا گذافی کرده است. متاسفانه تا امروز دارو وواکسنی تأییدشده‌ای برای ویروس کرونا معرفی نشده است و بهترین عامل تسلط بر این ویروس رعایت فاصله گذاری، رعایت اصول بهداشتی و استفاده از ماسک در فضای شلوغ است. نمکی گفت: خبر خوب این است که ما آمار مرگ به زیر ۵۰ نفر رفت و آمار میتلایان هم به این دلیل کمی بالا است که ما افرادی را شناسایی می‌کنیم که علامت ندارند. در مجموع این را اعلام می‌کنم که مسیر ما به سمت مهار و کنترل بیماری است. وزیربهداشت درباره بازگشایی اماکن مذهبی بیان کرد: برخی از مساجد را در شهرهای سفید باز کردیم و نمازهای جمعه هم شروع شده است. برای بازگشایی اماکن مقدس بعد از ماه مبارک رمضان برنامه‌ریزی کردیم که صحن‌ها و نه داخل حرم‌ها را باز کنیم تا مردم فقط برای سلام حضور پیدا کنند و برای ورزشگاه‌ها هم برنامه‌هایی داریم. البته برای برنامه‌های تلویزیونی هم پروتکل‌هایی را تنظیم می‌کنیم و بعد از ماه مبارک رمضان گشایش‌های خوبی خواهیم داشت.

تلنگر

سالی که عجیب‌ترین نرخ «رشد جمعیت» در تاریخ ایران رقم خورد

با وجود هشدارهای فراوان کارشناسان درخصوص بحران کاهش نرخ رشد و کاهش جمعیت، برای اولین بار در تاریخ کشور میزان نرخ رشد جمعیت به کمتر از یک درصد رسید.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نتایج تحقیقات اخیر شورای عالی انقلاب فرهنگی، حکایت از فاجعه‌ای بدتر از تمامی پیش‌بینی‌ها و پژوهش‌های حوزه جمعیتی کشور دارد. نتایج و آمار و ارقامی که از چندین سال پیش تاکنون کارشناسان حوزه جمعیت و از میان مسئولین کشور، تنها رهبر معظم انقلاب نسبت به آن هشدار داده بودند اما متأسفانه شاهد عدم توجه نهادهای مسئول و سیاست‌های جمعیتی به اتفاقی عجیب یعنی تزول نرخ رشد کشور به کمتر از یک درصد آن هم برای اولین بار در تاریخ ایران، متجر شده است. از سال ۹۴ تاکنون، با کاهش تـرخ موالید، بحران کاهش جمعیت و کاهش جمعیت جوان کشور روبرو شدایم در کنار این موارد شاخص نرخ رشد کشور که یکی ازمهم‌ترین مؤلفه‌های جمعیتی است، در دهه‌نود روندی نزولی را در پیش گرفته است. نرخ رشد جمعیت سال ۱۳۹۰ معادل ۱.۲۹ درصد بود و سال ۱۳۹۵ به ۱.۲۴ درصد رسید تا اینکه در سال ۹۸ این رقم برخلاف تمامی پیش‌بینی‌های پژوهشی به کمتر‌یک درصد رسید تا جدی بودن بحران کاهش جمعیت را بار دیگر به همه گوشزد کند. بر اساس پژوهش‌ها، پیش‌بینی می‌شد که تعداد موالید کشور در سال ۱۳۹۵ به حدود حداقل ۱.۲۰۵.۰۰۰ تولـد کاهش خواهد یافت در حالی که با انتشار آمار تعداد تولدهای کل کشور درسال ۹۸، رکورد کاهش موالید در این سال رقم خورد. وی با بیان اینکه در سال ۹۸ کمتر از یک درصد به جمعیت هشتاد و سه وتیم میلیون نفری کشور افزوده شده است، ابراز داشت: این رقم با یک الگوی ساده و قابل فهم و با تفریق تعداد تولدها و تعداد مرگ و میر در کشـور به دست می‌آید و حکایت از تنزل نرخ رشد جمعیت کشور به زیر یک درصد آن هم برای اولین بار دارد. این پژوهشـگر حوزه جمعیت تأکید کـرد: با تداوم روند کنونی، پیش بینی می‌شود تا حدود ۲۰ تا ۲۵سال آینده نرخ رشد جمعیت ایران به عدد صفر صدرصد سقوط خواهد کرد. قلمبی با انتقاد از بی توجهی مسئولین به‌خطربحران جمعیت، خاطرنشان کرد: این آمارهای هشدارآمیز یعنی زنگ خطر تحولات جمعیت در ایران بسیار بلندتر از گذشته به صدا درآمده است ولی متأسفانه سال‌ها است که علیرغم تأکیدات رهبر معظم انقلاب هیچ مسئول و نهادی در کشور به ایـن خطر بزرگ توجه نمی‌کند. وی تصریح کرد: لازم اسـت تا همزمان با سی ام آردیبهشت ماه و در آستانه ششمین سالروز ملی جمعیت، مسئولین قوای سه گانه، مجمع تشخیص مصلحت و به ویژه هیأت وزیران دولت به وظایف مصرح قانونی خویش متذرع در ادامه ابلاغ و مفاد سیاست‌های کلی جمعیت عمل کنند و در پیشگاه خداوند و تاریخ ایران پاسخگو باشند.

تقاضـا و تشـبث‌های زیادی طی کرده است اما ظاهراً با تصت تحولات جمعیت ایران باشد. سـال ۱۳۹۸ تا به اینجا دو رکورد را به نام خود ثبت کرده اسـت. تخست ثبت رکورد کاهش بیش از ۱۷۰.۰۰۰ تولد فقط در یک سال و رسیدن آمار تولدهای کل کشور به رقم ۱.۹۶۰.۰۰۰ تولد و دوم اینکه نرخ رشـد جمعیت ایران برای نخستین بار در تاریخ کشـورمان در سال ۱۳۹۸ به کمتر از یک درصد کاهش یافت. قلمبی با بیان اینکه سیر کاهش تعداد تولدهای کل کشور از سال ۱۳۹۴ آغاز گشته و اما هرساله شیب کاهش موالید در حال افزایش است، بیان کـرد: ولی همه الگوهای آینده پژوهی اعلام می‌کردند

سلامت

نکات تغذیه‌ای برای "افطار" و "شام" در روزهای کرونایی

در ایام روزه‌داری به ویژه در این روزهای کرونایی لازم است تا به تغذیه خود بیش از پیش توجه داشته باشیم تا بتوان سیستم ایمنی بدن را قوی نگه داشت. بر همین اساس توصیه‌های وزارت بهداشت را برای تغذیه در وعده‌های افطار و شام، جدی بگیرید.



به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشـت در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود، سعی شود غذا به آرامی جویده شود. در هنگام افطار، بدن نیاز به یک منبع انرژی به شـکل گلوکز دارد که کاهش قند خون در ساعات روزه داری را جبران کند.

موارد زیر برای وعده افطار توصیه می‌شود:

-مصرف یک لیوان آب گرم، چای کمرنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار

-استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیر برنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادت خوب غذایی ایرانی در این ایام است

- شسـتشـوی کامل و ضدعفونی کردن سـبزی مصرفی باید براسـاس دسـتورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انجام شود.

-انواع سـوپ کم چربیه آش کم حبوبات و سبک، حلیـم بدون روغـن (حلیم منبع خوبـی از مواد نشاسـته‌ای، فیبر، پتاسیم و منیزیوم است) غذای منلسبی برای افطار است. خوردن آش‌های غلیظ و چرب که مقـدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و همچنین حبوبات فراوان بدلیل ایجاد مشکلات گوارشی در وعده افطار توصیه نمی‌شود.

– سیب زمینی آب پز، سبزی‌های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آبپز، کره و عسل غذاهای منلسبی برای افطار هستند

–مصرف زولبیا و بامیه که دارای مقادیر زیادی قند و چربی، اسید های چرب اشباع و ترانس است؛ بسیار محدود شود.

–به طور کلـی زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا، شله زرد خیلی شیرین دروعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می‌شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.

در عین حال باید توجه کرد که شام به عنوان یکی از وعده‌های غذایی مهم در روزه‌داری باید مورد توجه قرار گیرد بهتر است افراد روزه‌دار حدود یک ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک اقدام به خوردن شام کنند

–در وعده شام می‌توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج به شکل پلو و خورش، کوکوها و کتلت کم روغن، خوراک‌های مختلف با نان سبوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد.

– غذایی که در وعده شام خورده می شود باید کم چرب و کم نمک باشد.

–پس از شام و تا قبل از خواب مصرف میوه و مایعات برای جبران کم آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می‌شود.

–مصرف سـبزی، سالاد در هنگام افطار و خوردن میوه بین افطار و شام و در فاصله زمانی بین افطار تا سـحر به دلیل اینکه منبع خوبی از ویتامین C و پیش ساز ویتامین A است برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شـود. سـبزی‌ها و میوه‌ها همچنین دارای مقادیر کافی فیبر هسـتند که به پیشگیری از یبوست کمک می‌کنند.

–در وعده شام به جای مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند انواع نوشابه‌های گازدار، سالم‌الشعیر، آب‌میوه‌های صنعتی و انواع شـربت‌ها توصیه می‌شـود از آب آشامیدنی سالم، دوغ و عرقیات سنتی و شربت‌های خانگی بسیار کم شیرین استفاده شود.

معرفی کتاب

زندگی خود را دوباره بیافرینید

نویسندگان: جفری ای. یانگ- جانت اس. کلوسکو
مترجم: ساره حسینی عطار
انتشارات شمشاد

پیام آشنا: کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، اثری مشترک از دکتر جفری ای. یانگ و جانت اس. کلوسکو. کتابی درباره شناخت اختلالات شخصیتی است و راهکارهایی برای تجات از وضعیتی که در آن گرفتار شده‌ایم، دارد.

می‌توانید با مطالعه کتاب زندگی خـود را دوباره بیافرینید، با ترجمه ساره حسـینی عطار، زندگی خود را از این‌رو به آن‌رو کنید

درباره کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید

اختلالات شخصیتی تایدوکر شخصیت شما هستند! الگوهایی در تمام طول زندگی شـما که حس نارضایتی عمیقی را برای افراد به وجود می‌آورند. افرادی که دچار اختلالات شـخصیتی هستند، علاوه بر علائمی خاص همچون افسردگی و اضطراب که گریبان‌گیر آنهاست، از مشکلات طولانی‌مدت در زندگی خود تیز رنج می‌برند. اغلب در روابط شخصی خود ناراضی و همواره در کار خود ناموفق هستند. کیفیت کلی زندگی آنها معمولاً پایین‌تر از حد انتظار آنهاسـت. گسـترش شناخت درمانی تیز به منظور رسیدگی به همین الگوهای دشوار و تکرارشونده بوده‌است. در مواجهه با مشکلات شخصیتی، در کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید، نه تنها علائم بسیاری همچون افسردگی، اضطراب، براسـیمگی، اعتیاد، اختلالات غذایی، مشـکلات جنسـی و بی‌خوابی را معرفی می‌کنیم، بلکه با الگوها و باورهای مدیریتی که توسـتگان این کتاب از آنها تحت عنوان الگو یا «تله» یاد می‌کنند تیز آشنا خواهیم شد.

متخصصین شـناخت‌درمانی دریافته‌اند که تنانه‌های خاصی هستند که به احتمال وجود، متکل در سطح الگو اشاره می‌کنند. زندگی خود را دوباره بیافرینید، به یاری ته‌کته مهم از این الگوهای شخصیتی تکرارشـونده و تایدوکر اشاره می‌کند. کتاب زندگی خـود را دوباره بیافرینید، عوامل پیچیده را تفی کرده و عوامل سـاده و قابل فهم را جایگزین آنها می‌کند. خواننده به راحتی می‌تواند معنای تله‌های زندگی را درک کند و به سرعت تله‌های زندگی خود را شناسـایی کند. علاوه بر این، تکنیکی‌هایی که نویسندگان این کتاب به‌رمان می‌آورند تکنیک‌هایی قدرتمند در جهت ایجاد تغییر تیز هستند. زندگی خود را دوباره بیافرینید، تکنیک‌های کاربردی را برای غلبه بر در دناکترین مشکلات تمام زندگی ما ارائه می‌دهد.

کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

زندگی خود را دوباره بیافرینید برای همه افرادی است که دوست دارند با شـناخت بهتر خودشان، موانع و مشکلات زندگی را از میـان بردارند. اگر دلتان می‌خواهد کیفیت زندگی‌تان را بالاتر ببرید، کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید را از دست ندهید.



با جامعه همراه باشید

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

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

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸