

یک سفر درمانی: درس‌هایی از مدرسه زندگی

نویسنده: آلف دیوان
ترجمه: سهرورد زرشکیان، سهند زرشکیان
نشر خوب



پیام آشنا در میان زندگی گمشده‌ها و نمی‌دانم با وجود هزاران تضاد و گم‌گشتگی که روح و روانمان را تحت فشار گذاشته‌اند چگونه به زندگی روزمره بیربازیم و چطور سلامت روان خود را بدست آوریم؟ کتاب یک سفر درمانی نوشته آلف دیوان به مخاطبان خود نشان می‌دهد که چگونه باید چالش‌های روحی و آسیب‌های روانی را تحلیل کنیم و آن‌ها را فرج‌شایع شویم که احساسات خود را بازگو کرده و از دیگران کمک بگیریم لازم به ذکر است که این کتاب در لیست پر فروش‌ترین‌های آمازون جای دارد.

درباره کتاب یک سفر درمانی

ما غمگین، مضطرب، مایوس و بی‌هدف، روزها را یکی پس از دیگری سپری می‌کنیم و نمی‌دانیم برای یافتن و رسیدن به کجا در حال تکاپو هستیم! منت‌عاست که سلامت روان خود را از دست ندهیم و حس می‌کنیم دیگر نمی‌توانیم به خوشحال و متعادل بودن تظاهر کنیم. دوست داریم وسط میدان شهر بیایسیم و فریاد بزنیم که «من دیگر نمی‌توانم این زندگی را تحمل کنم. دیگر نمی‌خواهم این همه مصیبت و ناآرامی را به تنهایی به دوش بکشم! لطفاً اجازه دهید تا ابد فریاد بزنم و گریه کنم». اما متعجباً اجتماعی به ما اجازه نمی‌دهد به بنگ بلند حقیقت فروپاشیده روح و روان خود را اعلام کنیم و ناچاریم که نقاب دروغین شادی را به چهره بزنیم. آلف دیوان (Alain de Botton) کتاب یک سفر درمانی (A Therapeutic Journey: Lessons from The School of Life) را تحریر کرده تا از ما بخواهد هر چه زودتر، فریاد بزنیم و از آغاز کنیم. برخلاف آنچه اجتماع و هنجارها ما توقع دارند، ما باید درخ خود را بازگو کنیم و از دیگران کمک بخواهیم؛ زیرا هیچ موجودی نمی‌تواند بدون کمک همتوان خود، از زنجار و چاه غم‌گیریزه و بقای خود را تضمین کند.

سفر درمانی به ورطه سلامت روان

کتاب یک سفر درمانی مدعی نیست که می‌تواند روان ما را از آسیب‌ها و خشم‌ها در امان نگه‌دارد. آن دیوان، موضوع «هرمان» یک نقد مفید عقب می‌دود و این پرسش را مطرح می‌کند که سلامت روان چیست؟ چه هنگام می‌توانیم بگوییم روان ما دچار آسیب شده یا کلاً به بیماری و نلوثی دچار شده است؟ یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که کتاب یک سفر درمانی به آن اشاره می‌کند «هرمان» بهرمان، تنگنای که حس می‌کنیم بیش از حد غمگین هستیم و روان ما آسیب دیده است. دلیل این غم فزاینده را در واقع‌های که همان موقع رخ داده پیدا نمی‌کنیم. آلف دیوان به ما نشان می‌دهد که بحران‌های روحی و روانی، که گشتی ما را رها کرده و جان حل این بحران نیز باید به گذشته رجوع کند تا دلیل و جرابی قرار گرفتن در وضعیت ناایمن را ببینیم. «روان سالم» خود می‌داند چگونه امیدوار، بویار، تحلیل‌گریایی بماند و وضعیت روانی ما را بهتر کند اما روان مغشوش، به کمک نیاز دارد. آن دیوان یکی از توجیه دیگران را جلب و از سوی نزدیکان خود کمک دریافت کنید این قضایای است که بزرگان از آن بی‌بهره‌اند و همین دلیل تنگنای که به غم و یأس دچار می‌شوند. حالشان دلم رو به وخامت می‌رود تا جایی که ممکن است تا مرحله‌ای خودکشی پیش روند.

زهر و پادزهر در روان ما یکسان است

والدین، عشق، رویاها و ارتباط با آدم‌ها می‌تواند ما را به غمی بی‌حد و حصر برساند و روانمان را مغشوش کند؛ اما برای به‌دست آوردن سلامتی از دست رفته نیز هیچ راهی جز پناه بردن همین موارد در دست نداریم. کتاب یک سفر درمانی به ما نشان می‌دهد که چگونه عشق و محبت می‌تواند روح ما را فرسوده و مجروح کند از طرفی دیگر، به‌دست‌یافتن دوست‌داشتنی یک‌سان‌کننده نیز نمی‌تواند زندگی را برایمان شیرین و قابل تحمل کند. آن دیوان مخاطبان خود را با شیوه‌های گوناگون برقراری ارتباط با دیگران به گونه‌ای که بتوانند از کمک بهره‌مند شوند اما مورد ترجم و قضاوت قرار نگیرند آشنایی می‌کند و می‌گوید تا آسیب‌های زندگی مدرن بر روح و روان ما و تأثیر آن بر تنها شدن بشر را شرح دهد.

کتاب یک سفر درمانی برای شما مناسب است اگر

- حس می‌کنید سلامت روان شما دچار آسیب شده و می‌خواهید درباره خشم‌های که به روانتان وارد شده تحلیل و آن را ریشه‌یابی کنید
- به ارتباط و روش‌هایی و فلسفه علاقه دارید و در پی متجعی میان‌رشته‌ای برای پژوهش درباره این دو علم هستید
- در جست‌وجوی اثری برای تحقیق درباره روش‌شناسی و راه‌های به‌دست آوردن سلامت روان هستید

آغاز پوش پرچم و سرود ملی در مدارس البرز

هر کشوری از جمله جمهوری اسلامی ایران مقدس است. اظهار کرد احترام به پرچم و سرود ملی یکی از وظایف شهروندی است که تعلق به آن خاک و وطن را نشان می‌دهد که این مهم هم اکنون در قالب پوشش مدارس استان البرز به اجرا درآمده است.

وی تأکید کرد: این پوشش در مدارس استان البرز با عنوان معلمان رسانه ساز آغاز شده که دانش آموزان و معلمان می‌توانند آثار خلاقانه تولیدی خود را در قالب کلیپ یادگست، موشن گرافیک، عکس‌های مفهومی یا طرح‌های گرافیکی با استفاده از ظرفیت هوش مصنوعی تا سوم بهمن‌ماه برای ریلیت عمومی نواحی و مناطق هشتگه آموزش و پرورش استان ارسال کنند.

سیاسی هر کشور، پرچم و سرود ملی نشانه هویت است.

وی بیان کرد: کسی که در یک پشته سرزمینی زندگی می‌کند تعلق خود را به آن پشته یا پرچم و سرود ملی نشان می‌دهد.

شعبانی گفت: این طبعی است که مردم هر کشوری نسبت به این احترامی به پرچم و سرود ملی خود حساس باشند.

وی تصریح کرد: همه ایرانیان تحت لای پرچم کشور به عنوان ایرانی شناخته می‌شوند و اگر کسی بخواهد به آن خدشه وارد کند یا ایرانیت خودمی‌چنگند.

مدیرکل آموزش و پرورش استان البرز با اشاره به اینکه باید از درون همبستگی و وحدت داشته باشیم زیرا سرود و پرچم برای

شده است و به گونه ای که سعی می‌کنند به خصوص در مجلس بین‌المللی اوقات و عرق ملی خود را نسبت به این ۲ نشانه ملی کشورشان حتی پررنگ‌تر از همیشه نشان دهند.

شعبانی یادآور شد: در دنیای مدرن که دولت‌های ملی در آن به عنوان واحدهای سیاسی شناخته می‌شوند وجه افتراق آنها از یکدیگر از طریق علاقه‌مندی هم‌چون پرچم مشخص می‌شود.

مدیرکل آموزش و پرورش استان البرز ادامه داد: پرچم و سرود ملی شاید اولین نمادهایی هستند که یک واحد سیاسی را از یک واحد سیاسی دیگر در جهان مدرن متمایز می‌کنند و از عوامل همبستگی ملی به شمار می‌روند و در واقع در لای یک پرچم و معتقد بودن به آن، یعنی مشخص کردن باور و اعتقاد به مرزهای

مدیرکل آموزش و پرورش البرز گفت: پوشش پرچم و سرود ملی با محوریت هویت ایرانی - انقلابی در سرت شاد مدارس این استان آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا، فرزند شعبانی از پرچم و سرود ملی به عنوان نشانه و هویت ملی یاد کرد و افزود: بی‌احترامی به پرچم و سرود ملی آسیب زدن به هویت ملی و از بین بردن همبستگی و انسجام داخلی است و اگر کسی بخواهد به پرچم و سرود ملی خدشه وارد کند وی خاطرنشان کرد: پرچم و سرود ملی همواره در طول تاریخ نماد هویت، فرهنگ و اعتقادات مردم کشورها بوده و احترام به پرچم و سرود ملی از سوی مردم به عنوان یک اصل پذیرفته

انعکاس قدرت نرم در جشنواره «عمار»

کتاب برنامه اصلی جشنواره ۴۰ اثر را در قالب‌های مختلف اکران خواهیم کرد و امسال دوسال ویژه نستوان نیز خواهیم داشت.

بی‌مهری‌هایی نسبت به جشنواره وجود داشت

دبیر اجرایی جشنواره عمار افزود: در کتار هفته اکران مرکزی، اکران آنلاین جشنواره هم در سامانه عمار بار برقرار است و آثار اکران شده با تأخیر یک روزه در دسترس قرار می‌گیرند. نظر به استقبال هنرمندان در بخش فیلم کوتاه و فیلم نیمه‌بلند، سانس فیلم کوتاه و فیلم نیمه‌بلند را به شکل متمرکز در یک یا دو روز خواهیم داشت تا تماشاگران این آثار و گردهمایی هنرمندان هموارتر شود. به سبب بی‌مهری‌هایی که به جشنواره وجود داشت تلاش کردیم تا جشنواره برقرار بماند و به آثار متعهد بشنیم. این جشنواره حاصل زحمت افراد مختلف دبیر خانه است و لحظه‌ای اجازه ندادیم تا چراغ این رویداد خاموش شود. برنامه اکران‌ها هم تا روز منتهی‌متشتر خواهد شد.

در ادامه خورشیدی گفت: برنامه تجلیل و قدردانی از علیرضا دبیر و بهروز افخمی کارگران سیستمادر دستور کار قرار دارد.

صیوری نیز درباره پوشش «فیلم ما» جشنواره بیان کرد: بخش ویژه‌ای خواهیم داشت که به گزارش‌رسانی و تصویری حوادث اخیر می‌پردازد و جایزهای نیز برای اثری درباره شهدای حوادث اخیر در نظر گرفته خواهد شد.

آثار جشنواره جشنواره مردمی فیلم عمار در موضوعات «برد تمدنی ایران اسلامی با غرب وحشی»، «هفت چهل مستضعفین و نظم جدید جهانی»، «آرمان روح‌الله»، «ملت قهرمان»، «اتحاد مقدس»، «عدالت»، «زویای ایرانی»، «حافظه ملی»، «جنگ اقتصادی»، «جنگ فرهنگی» و «هشتاد و نه دانش» یا یکدیگر به رقابت می‌پردازند.

نشان دهند، به جشنواره دعوت می‌کنم.

وی افزود: جشنواره عمار خود یکی از نمادهای قدرت نرم انقلاب اسلامی است و امکان گردهمایی علاقه‌مندان به گفت‌وگو انقلاب اسلامی را فراهم می‌کند. از سوی دیگر جشنواره عمار فرصتی است تا انعکاس بخش‌هایی از قدرت نرم و قدرت سخت جمهوری اسلامی ایران را ببینیم و عمار شاهد مثل‌هایی است که بسیاری از ادعاهای جریان روشنفکری و دشمنان خارجی را باطل می‌کند. عده‌ای تلاش دارند تا نشان دهند جامعه ایران افسرده و از حرکت ایستاده است. این افراد را به دیدن آثار جشنواره دعوت می‌کنم.

خورشیدی ادامه داد: این جشنواره برای نشان دادن پویایی جامعه‌ای است که همه توشش صرف مقابله با فتنه‌ها نمی‌شود و متکی بر خود به سوی آرمان‌های تاریخی خود در حرکت است. آثار بخش «زویای ایرانی» جشنواره دل‌ها را به حرکت درمی‌آورد و دشمنان جوان این سرزمین به سوی قلعه‌ها گرم می‌کند.

پیشنهاد برگزاری جشنواره عمار در دوره برای سال آینده

وی توضیح داد: حتی برخی پیشنهاد می‌کنند سال آینده ۲ جشنواره عمار داشته باشیم و جشنی هم در سالگرد جنگ ۱۳۰۲ روز برگزار کنیم.

در جشنواره عمار هم‌طور تلاش می‌کنیم تا به مساله مواجهه با خط‌رسان‌های تلخ‌پره‌ای بپردازیم؛ مساله‌ای که نشانگر ضعف دشمن و ضرورت حضور ما است.

محمدحسین صیوری دبیر اجرایی جشنواره با اشاره به رسالت این جشنواره بیان کرد: دوم بهمن افتتاحیه جشنواره برگزار می‌شود و جشنواره تا ۹ بهمن که تاریخ اختتامیه است ادامه خواهد داشت. اکران‌های مادر سیستم‌ها بهمن تهران در پنج نوبت برگزار می‌شود. اسال ۳ هزار و ۴۰۰ اثر در بخش‌های مختلف داشته‌ای که ۲۰۰ اثر به بخش مسابقه راه پیدا کرد و این آثار امروز در وبسایت رسمی جشنواره معرفی خواهد شد.

فلسطین آزاد به زندان می‌افتانند. من در آمریکا بزرگ شدم و در شرایط مشابه امکان نداشت نیروهای امنیتی اسلحه جتی نداشته باشند و تا آنکه‌ها به خیالان نروند. وی افزود: ما در رسانه وظیفه داریم تا واقعیت ماجرا را آشکار کنیم. آمریکایی‌ها و اسرائیلی‌ها هال ظلم هستند و تشنه خون ایرانی‌ها هستند. همه ما باید یکی باشیم و رهبر ما هم بر وحدت تأکید دارد. اگر بیدار نشویم ممکن است اوضاع بدتر شود. در روز دوشنبه دیدیم مردم جمهوری اسلامی ایران چقدر هوشتیار هستند. اعتراض به مشکلات اقتصادی ربطی به سوخته شدن مساجد و اتوبوس‌ها ندارند.

بیش از ۷۰۰ اثر از ۱۱ کشور دریافت کردیم

هاشمی بیان کرد: امیدوارم شانزدهمین جشنواره عمار پله‌ای برای روشنی بیشتر مردم است. بیش از ۷۰۰ اثر از ۱۱ کشور دریافت کردیم و بسیاری دیگر هم می‌خواهند تا در جشنواره شرکت کنند. اما از ترس شرکت نکردند. تعداد آثار نسبت به پارسال سه برابر شده است و در میان شرکت‌کنندگان هنرمندانی از عراق، لبنان، یمن، بحرین، سوریه، پاکستان، افغانستان، اردن، مراکش و بریتانیا حضور دارند.

در ادامه نشست خورشیدی رئیس شورای سیاستگذاری جشنواره با اشاره به مسجد جامع ابوتر گفت: مسجد ابوتر تهران از مکان‌هایی است که در تاریخ معاصر کشور ما یکی از این مساجد الهی را یادآوری می‌کند. تا به امروز این مسجد که در دشمنان حاضر است، رومی در این مساجد مقاومت مردم ایران در برابر فتنه‌های دمه ۶۰ بود و یادآور این نکته بود که کبد الهی بر کبد دشمنان مایه کشور ما یکی در این مساجد دشمنان تروریست تلاش کردند تا انقلاب اسلامی را از نعمت یکی از رهبران فکری خود محروم کنند. اما این هدف آنها توسط ست الهی به زمین خورد و ساهل‌هاست که مردم ایران از رهنمودهای رهبر انقلاب بهره‌مندند.

افراد که می‌خواهند جامعه ایران را افسرده



دومین نشست خبری جشنواره فیلم عمار در مسجد جامع ابوتر برگزار شد و در این نشست با تأکید بر نقش موثر این جشنواره در انعکاس قدرت نرم، درباره تعداد آثار (اسالی و زمان برگزاری جشنواره صحبت شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی، دومین نشست خبری شانزدهمین دوره از جشنواره مردمی فیلم عمار، با هدف اعلام جزئیات برنامه‌های افتتاحیه، اختتامیه و اعلام نمایش مرکزی آثار، روز یکشنبه ۲۸ دیماه، با حضور مرضیه هاشمی دبیر جشنواره سید خورشیدی رئیس شورای سیاستگذاری جشنواره و محمدحسین صیوری دبیر اجرایی جشنواره در مسجد جامع ابوتر برگزار شد.

هاشمی دبیر این جشنواره در ابتدای این نشست با اشاره به نالارهای اخیر کشور گفت: دیدن مساجد و قرآن‌های سوخته دردناک است. پیش‌تر در اخیر از کشورهای لیبی و غزه شتیده بودم اما مرکز فکر نمی‌کردم ۵۰۰ هزار و ۵۰۰ مسجد از جمهوری اسلامی ایران سوزانده شود. به عنوان آمریکایی‌ای که مسلمان شدم و به حضور در جمهوری اسلامی افتخار می‌کنم فکر می‌کنم که باید با جوانان صحبت کرد تا آگاه شوند.

بسیاری از هنرمندان می‌توسیند در جشنواره شرکت کنند

وی افزود: بسیاری از هنرمندان کشوری مختلف دنیا می‌توسیند تا در جشنواره شرکت کنند. مردمان در کلان و آمریکا با سر دادن شعار

امکان اعزام ۵۲ هزار عمره‌گزار در ماه رمضان فراهم شد

سید علی مرعشی رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت نیز گزارشی در خصوص روند معیلات پزشکی را مطرح کرد و گفت: تا کنون ۷۹ هزار نفر از زائران برای بررسی استطاعت جسمی به پزشکان معاین معرفی شدند که تعداد قابل توجهی، احراز استطاعت جسمی برای حج تمتع را دریافت کرده‌اند و تعداد محدودی موفق به دریافت معجز حج شده‌اند.

وی افزود: تا کنون فقط ۲۳۵ هزار احراز استطاعت جسمی نشده‌اند که پرونده این افراد نیز در صورت اعتراض به کمیسیون کشوری ارسال می‌شود و ذیل نظر پزشکان مجرب رسیدگی می‌گردد و اگر احراز استطاعت جسمی شوند مجوز حج دریافت خواهند کرد.

سید علی مرعشی رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت نیز گزارشی در خصوص روند معیلات پزشکی را مطرح کرد و گفت: تا کنون ۷۹ هزار نفر از زائران برای بررسی استطاعت جسمی به پزشکان معاین معرفی شدند که تعداد قابل توجهی، احراز استطاعت جسمی برای حج تمتع را دریافت کرده‌اند و تعداد محدودی موفق به دریافت معجز حج شده‌اند.

وی افزود: تا کنون فقط ۲۳۵ هزار احراز استطاعت جسمی نشده‌اند که پرونده این افراد نیز در صورت اعتراض به کمیسیون کشوری ارسال می‌شود و ذیل نظر پزشکان مجرب رسیدگی می‌گردد و اگر احراز استطاعت جسمی شوند مجوز حج دریافت خواهند کرد.

وی به دست لدر کارلن عمره مفرده در سازمان تأکید کرد که هر چه سریع‌تر ساژ و کار ثبت نام و اعزام ایرانیان مقیم خارج از کشور را اطلاع رسانی کنند تا در بهمن (ماه شعبان) به سرزمین وحی اعزام شوند.

رشدین با اشاره به سفر اخیر به عربستان گفت: از زیبایی و بررسی متلشی از روند عملیات عمره مفرده صورت گرفت و در مجموع عملکرد موفقیت آمیزی را شاهد بودیم. محدود مشکلات و مضعفه‌ها نیز وجود داشته که یا رفع گردیده یا در حال برطرف شدن است.

وی درباره روند صدور ویزای حج تمتع آتی نیز گفت: تا کنون اطلاعات بیش از ۲۰ هزار نفر زائران برای دریافت رقم طلب که جزو فرایند

رئیس سازمان حج و زیارت از امکان اعزام ۵۲ هزار عمره‌گزار در ماه مبارک رمضان خبر داد و گفت که فرایند این اعزام‌ها از ۱۹ بهمن تا دهم فروردین خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی حج و زیارت، علیرضا رشیدیان در جلسه شورای مدیران سازمان حج و زیارت درباره اعزام‌های عمره مفرده در ماه مبارک رمضان گفت: فرایند اعزام‌های ماه مبارک رمضان از ۱۹ بهمن تا ۱۰ فروردین سال آینده خواهد بود و در این دوره نیز بیش از ۵۲ هزار ظرفیت وجود دارد که جزئیات و روند اعزام‌ها اعلام خواهد شد.