شماره ۲۲۳۶
شنبه / ۳۱ تیر / ۱۴۰۲

نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا

۱۳ طرح خدمات گردشگری در البرز مجوز ساخت دریافت کردند

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز اعلام کرد: ۱۳ طرح جدید خدمات گردشگری با هدف رونق اقتصادی، اشتغالزایی و توسعه گردشگری در این استان مجوز ساخت و راه‌اندازی دریافت کردند.

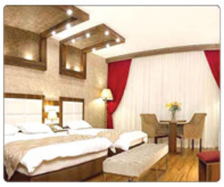
به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز، رحیم خاکی افزود: برای احداث این طرح‌ها ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال سرمایه‌گذاری خواهد شد.

وی ادامه داد: این طرح‌ها شامل هتل، هتل آپارتمان، اقامتگاه بومگردی و مجتمع‌های گردشگری است که توسط بخش خصوصی در مناطق مختلف استان البرز احداث می‌شود.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز یادآور شد: از این تعداد، هشت واحد اقامتگاه بومگردی به صورت تبدیلی است؛ به این ترتیب که واحدهای قدیمی که قابلیت تبدیل به اقامتگاه بومگردی را دارند احیا و مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرند.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی البرز افزود: گسترش گردشگری روستایی و توسعه اقامتگاه‌های بوم‌گردی یکی از موضوعات مورد تأکید استاندار و از رویکردهای این اداره کل است و در این زمینه نهایت همکاری با متقاضیان صورت می‌گیرد.

گفتنی است؛ استان البرز با برخورداری از ۵۵۰ اثر تاریخی و طبیعی ارزشمند دارای بیش از ۱۵۰ روستای هدف گردشگری است.



همایش رقیه‌های سه ساله در البرز برگزار شد

همزمان با سومین روز از ماه محرم‌الحرام، پانزدهمین همایش سه‌ساله‌های حسینی در هیات انصارالامام(ره) رزمندگان کرج برگزار شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، آشنایی هرچه بیشتر کودکان با حادثه کربلا و تجلیل از مقام شامخ حضرت رقیه (س) و یادآوری رنج‌ها و دردهای آن حضرت از جمله اهداف برگزاری این همایش است.

هر ساله همایش شیرخوارگان حسینی ویژه نوزادان ۶ ماهه به یاد حضرت علی اصغر(ع) در اولین جمعه ماه محرم برگزار می‌شود و مظلوم واقع شدن حضرت رقیه(س) ما را برآن داشت تا با حضور دختربچه‌های سه ساله همایش دیگر برگزار کنیم که در سال جاری همایش شیرخوارگان حسینی با همایش رقیه‌های سه ساله همزمان شد.

این همایش کشوری برای نخستین بار در سال ۱۳۸۹ با حضور یکهزار و ۶۰۰ دختربچه سه ساله در استان البرز برگزار شد.

چنین همایشی نیز هر سال در سوم ماه صفر همزمان با سالروز شهادت حضرت رقیه (س) در کاشان برگزار می‌شود، اما به دلیل اینکه شب سوم ماه محرم به لحاظ مناسبتی شب حضرت رقیه(س) است این روز را برای همایش انتخاب شد.

روز گذشته در استان البرز، بیش از سه هزار دختربچه البرزی به همراه مادران خود در این همایش که همراه با عزاداری مداحان اهل بیت(ع) بود، شرکت کردند.

نظارت میدانی معاون وزیر از روند ساخت مدرسه سبز البرز

مدیرکل آموزش و پرورش البرز از نظارت میدانی معاون وزیر آموزش و پرورش از روند ساخت و تجهیز مدرسه سبز استان با متراژ بالغ بر ۶ هزار مترمربع خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حمیدرضا خان‌محمدی، معاون عمرانی وزیر آموزش و پرورش و رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور پیش از ظهر پنجشنبه وارد البرز شد. در این سفر که با همراهی علی حجرگشت مدیرکل آموزش و پرورش استان البرز، پورگلیان مدیر کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان البرز و مهرانی مدیرعامل مجمع خیرین مدرسه ساز استان البرز انجام گرفت، معاون عمرانی وزیر آموزش و پرورش از نزدیک در جریان روند ساخت و ساز مدارس و پروژه‌های نوسازی مدارس این استان در قالب طرح نهضت مدرسه سازی قرار گرفت. حجرگشت در این باره اظهار کرد: معاون عمرانی وزیر آموزش و پرورش و رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور با حضور در بیت شهید پناهی و خیر مدرسه‌ساز زنده‌یاد کمالی دهقان از نزدیک با خانواده آنها دیدار و گفت‌وگو و سپس از روند ساخت و تجهیز مدرسه سبز استان با متراژی بالغ بر ۶ هزار متر مربع بازدید کرد.

وی بیان کرد: بازدید از مدرسه دمیرچی ناحیه سه کرج و مدرسه امام رضا ناحیه چهار کرج در راستای طرح شهید عجمیان (شاداب‌سازی مدارس توسط گروه‌های جهادی) از دیگر برنامه‌های این سفر یک روزه وی خواهد بود.

چه خبر از فروش روز نیم‌بهای سینما قبل از ماه محرم؟

اکران فیلم‌های کمدی به مناسبت آغاز ماه محرم درحالی تا پس از ماه صفر متوقف شده که در آخرین سه‌شنبه نیم‌بهای سینما ۱۶۳ هزار و ۱۱۰ نفر سینما رفتند و فسیل همچنان صدرنشین فروش بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، سه شنبه گذشته (شب اول محرم ۱۴۰۲) آخرین روزی بود که فیلم‌های اکران تابستانه به صورت کامل روی پرده سینماهای سراسر کشور بودند و پس از آن به مناسبت آغاز ایام سوگواری سید و سالار شهیدان، آن دسته از فیلم‌ها که ژانر کمدی داشتند تا بعد از پایان ماه صفر از فهرست اکران حذف شدند.

برهمین اساس، بررسی آمار ثبت شده فروش در سامانه سمفا نشان می‌دهد که در این روز، ۱۶۳ هزار ۱۱۰ نفر برای ۲۷۶۹ سانس بلیت تهیه کردند تا به این ترتیب، گیشه‌ها مبلغ ۴۳ میلیارد و ۳۸ میلیون و ۲۶۰ میلیون ریال درآمد داشته باشند. بنابراین در تاریخ ۲۰ تیرماه ۱۴۰۲ سینماها شاهد فروش ۱۸۳ هزار و ۳۱۱ قطعه بلیت برای ۲۷۶۰ بودند و برهمین اساس، رقم فروش معادل ۴۸ میلیارد و ۸ میلیون و ۸۹۰ هزار ریال بود.

اما بررسی میزان فروش سه‌شنبه هفته گذشته در میان فیلم‌های روی پرده در سامانه سمفا نشان می‌دهد که فسیل با فروش ۷۵۱۳۰ بلیت برای ۷۷۴ سانس و درآمدی معادل ۱۹ میلیارد و ۵۰۵ میلیون و ۷۷۵ هزار ریال، صدرنشین جدول فروش است و به دنبال آن، شهر هرت با فروش ۴۶۷۶۲ بلیت برای ۶۴۴ سانس، فروشی معادل ۱۲ میلیارد و ۲۳۶ میلیون و ۹۵۰ هزار ریال را تجربه کرده است تا جایگاه دوم را به نام خود کند.

در همین حال، سومین جایگاه در اختیار کت‌چرمی است که با فروش ۸۴۰۱ بلیت در ۲۱۰ سانس، درآمدی معادل ۲ میلیارد و ۳۸۶ میلیون و ۵ هزار ریال را به خود اختصاص داده است و عروسی مردم هم با فروش ۸۳۴۱ بلیت در ۲۱۸ سانس با درآمد ۲ میلیارد و ۲۶۵ میلیون و ۴۷۰ هزار ریالی به جایگاه چهارم بسنده کرد.

از سوی دیگر، آهنگ دونفره با فروش ۵۷۴۹ بلیت در ۱۴۳ سانس و درآمد یک میلیارد و ۵۹۲ میلیون و ۹۲۵ هزار ریالی، رتبه پنجم را در اختیار گرفت. معجزه عشق نیز با فروش ۵۴۹۶ بلیت در ۱۵۳ سانس و کسب درآمد یک میلیارد و ۴۶۶ میلیون و ۹۰۰ هزار ریالی شاهد یک پله صعود نسبت به سه شنبه هفته قبل بود و جایگاه ششم را در جدول پرفروش‌های سه‌شنبه قبل از آغاز محرم ۱۴۰۲ به نام خود ثبت کرد.

این درحالی است که فیلم جنجالی مصلحت نسبت به هفته قبل، یک پله نزول را تجربه کرد و با فروش ۴۶۹۰ بلیت برای ۱۴۷ سانس و درآمدی معادل یک میلیارد ۱۷۰ میلیون و ۴۹۵ هزار ریال، در رتبه هفتم قرار گرفت. درپی آن شهرک نیز ۲۱۲۵ بلیت برای ۹۵ سانس فروخت و با درآمدی معادل ۶۰۸ میلیون ۵۲۵ هزار ریال، جایگاه هشتم را در اختیار گرفت و جایگاه نهم به سه‌کام حبس با فروش ۱۶۳۲ بلیت برای ۴۲ سانس و درآمد ۴۹۰ میلیون و ۹۰۰ هزار ریالی رسید. البته این فیلم، سه‌شنبه گذشته نسبت به یک هفته قبل عملکرد بهتری داشت و یک پله صعود را تجربه کرد.

نگهبان شب نیز با یک پله نزول نسبت به ۲۰ تیرماه ۱۴۰۲ توانست ۱۵۳۱ بلیت برای ۷۷ سانس بفروشد تا با درآمدی معادل ۴۲۱ میلیون ۵۱۵ هزار ریال، جایگاه دهم را به خود اختصاص دهد. باباسیبیلو نیز با فروش ۹۶۵ بلیت برای ۴۸ سانس و درآمدی ۲۴۹ هزار و ۴۵۰ هزار ریال، به جایگاه یازدهم بسنده کرد.

فیلم سینمایی تصور با ثبت عملکردی بهتر نسبت به هفته گذشته، توانست در سه‌شنبه این هفته دوپله صعود را تجربه کند و با فروش ۹۰۵ بلیت برای ۳۲ سانس و درآمد ۲۴۸ میلیون و ۸۲۵ هزاری ریال، جایگاه دوازدهم را در اختیار گیرد. سیزدهمین رتبه نیز به فیلم پرونده باز است با یک پله نزول رسید. این فیلم، با فروش ۸۰۶ بلیت برای ۶۴ سانس ۲۳۱ میلیون ۶۰۰ هزار ریال را در کارنامه سه شنبه این هفته خود ثبت کرد.

اما فصل ماهی سفید با فروش ۵۷۱ بلیت برای ۳۸ سانس و کسب درآمد ۱۵۲ میلیون و ۹۲۵ هزار ریالی توانست جایگاه چهاردهم را به دست آورد و یقه‌سفیدها هم با فروش ۳۱ بلیت برای ۳ سانس، درآمدی معادل ۹ میلیون و ۴۰۰ هزار ریال را به دست آورد و به رتبه پانزدهم رسید.

در نهایت، فیلم سینمایی ارثیه فامیلی با فروش تنها ۲ بلیط برای یک سانس درآمد ۶۰۰ هزار ریالی به دست آورد تا جایگاه شانزدهم را به خود اختصاص دهد.

۲۱ هزار و ۶۹۳ عنوان کتاب در بهار سال ۱۴۰۲ منتشر شده است

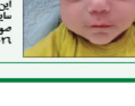
بر اساس بانک اطلاعات کتاب خانه‌کتاب و ادبیات ایران در بهار سال ۱۴۰۲ مجموعاً ۲۱ هزار و ۶۹۳ عنوان کتاب از سوی ۲ هزار و ۱۹۴ ناشر فعال در حوزه‌های مختلف در کشور منتشر شده‌است.

به گزارش پیام آشنا، بر اساس بانک اطلاعات کتاب خانه‌کتاب و ادبیات ایران در بهار سال ۱۴۰۲ مجموعاً ۲۱ هزار و ۶۹۳ عنوان کتاب از سوی ۲ هزار و ۱۹۴ ناشر فعال در حوزه‌های مختلف در کشور منتشر شده‌است.

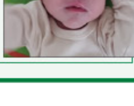
این آمار نشان می‌دهد بیشترین کتاب‌های روانه شده به بازار نشر در سه ماه نخست سال جاری آثار تألیفی هستند که با ۷۳ درصد معادل ۱۵ هزار و ۷۷۲ نسخه از سوی ۲۲ هزار و ۱۰۱ نفر تألیف شده‌اند. آثار ترجمه‌ای با ۵ هزار و ۹۲۱ نسخه سهم ۲۷ درصدی آثار منتشر شده را به خود اختصاص داده‌اند که از سوی ۵۸۱ مترجم ارائه شده‌اند. نسبت جنسیتی مؤلفان (نویسنده، گردآورنده، شاعر، مصحح و...) در سه ماه نخست سال جاری نشان می‌دهد بیشترین آثار تألیفی با سهم ۶۴ درصدی به مردان تعلق گرفته است و زنان مؤلف و نویسنده سهم ۳۶ درصدی از تعداد کل آثار منتشر شده در این فصل را به نام خود ثبت کرده‌اند. مترجمان مرد نیز سهم بیشتری از آثار ترجمه‌ای در این ماه را در مقایسه با زنان به خود اختصاص داده‌اند. آمارها نشان می‌دهد در بهار سال جاری هزار و ۷۵۱ ناشر توانستند بین یک تا ۱۰ عنوان کتاب و ۴۴۳ ناشر بیش از ۱۰ عنوان کتاب تولید و در اختیار خوانندگان قرار دهند. ۱۳ هزار و ۷۴۶ نسخه کتاب، معادل ۶۳ درصد از کل کتاب‌های منتشر شده در این سه ماه به کتاب‌های جدید و چاپ اولی اختصاص دارد و کتاب‌های چاپ مجدد با سهم ۳۷ درصدی یعنی ۷ هزار و ۹۴۷ نسخه، عملکرد صنعت نشر در فصل بهار را نشان می‌دهد. تعداد شمارگان مربوط به کتاب‌های منتشر شده در بهار امسال مجموعاً ۱۸ میلیون و ۹۴۵ هزار و ۸۲ نسخه در موضوع‌های مختلف است و میانگین شمارگان کتاب‌های منتشر شده نیز ۸۷۳ نسخه را نشان می‌دهد. سهم عناوین تولید شده کودک و نوجوان در سه ماه اول امسال ۳ هزار و ۱۸۹ عنوان است که آثار تألیفی سهم ۶۰ درصدی (هزار و ۹۰۵) و آثار ترجمه‌ای سهم ۴۰ درصدی (هزار و ۲۸۴) را به خود اختصاص داده‌اند.

جویندگان عاطفه (۰۲۶۳۲۵۴۰۰۹۹ روابط عمومی اداره کل بهزیستی البرز)

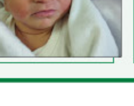
اینجا بهشت کودکان است! شاید دیوارهای رنگارنگی دارد و کودکان لباس های شیک و اسباب بازیهای خوبی دارند و می خندند اما... آغوش مادر و دستان نوازشگر پدر را گم کرده اند. در عمق چشمان مربیان شیرخوارگاه بهزیستی استان البرز غم موج می زند و همیشه چشم انتظار ند مادر و پدر یکی از این کودکان شیرین زبان با دلتنگی به سراغ کوچولوهایشان بروند... برای آنها که از خانواده این کودکان اطلاعی در دست دارند.



فرزند هامون ۱۴۰۲/۰۱/۰۷ در بیمارستان کمالی متولد و بدسرپرست و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۶ از طریق بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.



فرزند امیر سام در مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ در بیمارستان کمالی متولد و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ از طریق مددکار بیمارستان کمالی در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.



فرزند کوشان در مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۱ در بیمارستان شریعتی متولد و به علت نداشتن سرپرست موثر و حسب دستور مقام محترم قضایی در مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۴ از طریق مددکار بیمارستان در بهزیستی پذیرش گردیده است. این آگهی جهت شناسایی والدین و سایر بستگان طفل چاپ شده است در صورت اطلاع از خانواده وی با شماره ۰۲۶-۳۲۵۱۸۱۸۸ تماس حاصل فرمایید.

کافه کتاب

کتاب کار اضطراب اجتماعی و کمرویی

نویسنده: مارتین ام. آنتونی - ریچارد سوینسون
مترجم: جواد خلعتبری - تبسم بحرینی - لیلا سجادی
نشر ثالث

پیام آشنا: کتاب کار اضطراب اجتماعی و کمرویی اثری از مارتین ام. آنتونی و ریچارد سوینسون است که با ترجمه جواد خلعتبری، تبسم بحرینی و لیلا سجادی در نشر ثالث به چاپ رسیده است.

درباره کتاب کار اضطراب اجتماعی و کمرویی

این کتاب تکنیک‌های اثبات شده و گام به گامی برای غلبه بر ترس را معرفی می‌کند. اختلال اضطراب اجتماعی (SAD) که با نام فوبی اجتماعی نیز شناخته می‌شود یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی از حوزه اختلالات روان‌شناختی جامعه است در دهه‌های اخیر، تحقیقات نسبتاً گسترده‌ای برای ابداع راهبردهای درمانی مؤثر برای درمان این اختلال ناتوان‌کننده صورت گرفته است. اکثر این پژوهش‌ها در حوزه درمان‌های نسل دوم و سوم رفتار درمانگری (درمان شناختی ـ رفتاری، درمان پذیرش و تعهد و ذهن آگاهی) بوده است. کتاب حاضر سعی دارد فنون و تکنیک‌های برخاسته از این رویکردهای درمانی را به سادگی تشیح نماید تا بتوان مشکلات ناشی از اضطراب اجتماعی و کمرویی را حل و فصل نمود.

اضطراب اجتماعی اصطلاح موجزی است که بیانگر ترس و نگرانی اغلب مردم در زمان‌های خاصی تجربه می‌کنند علی‌الخصوص در هنگام برقراری ارتباط با دیگران و انجام عمل خاصی در جمع. این افراد بیشتر از قضاوت و ارزیابی دیگران در مورد عملکردهایی نگران هستند فکر می‌کنند که ممکن است کاری انجام دهند و یا چیزی بگویند که موجب حقارت و خجالت آن‌ها شوند. حرفی و یا عملی که مورد تمسخر قرار گیرند و دیگران او را بی کفایت و دست و پا چلفتی برچسب بزنند به همین دلیل یا در جمع قرار نمی گیرد و حتی اگر هم مجبور باشد در جمع قرار گیرد حرفی نمی‌زند، تماس چشمی برقرار نمی‌کند. در مورد کمرویی و خجالتی بودن کمی اوضاع متفاوت است. کمرویی روی یک پیوستار قرار دارد. همه آدم‌ها کمرویی را تجربه می‌کنند در انتهای پیوست کمرویی است که افراد در دام اختلال و اضطراب اجتماعی گرفتار می‌شوند. بر پژوهش‌ها مشخص شده است که فقط ۵ درصد بزرگسالان اعلام کردند در هیچ برهه‌ای از زندگی اصلاً و ابداً کمرو نبوده‌اند ولی بقیه افراد کمرویی را اذعان می‌کنند، تجربه کرده‌اند می‌دانند که در شکل‌گیری این کمرویی و خجالتی بودن و نهایتاً اضطراب اجتماعی هم خلق و خو و نیز شیوه‌های فرزندپروری و شیوه برخورد اطرافیان بخصوص والدین، خواهران و برادران، همسالان و مراجعین قدری نقشی دارند. کتاب کار اضطراب اجتماعی و کمرویی به شیوه‌های سلیس و روان تکنیک‌های پر کاربرد بهبود حال این افراد که در تغییر شناخت و باور، هیجان و احساس، برانگیختگی فیزیولوژیکی و نهایتاً رفتار و اعمال این افراد مؤثر است را ارائه می‌کند که در نهایت این افراد درگیر فرایند شوند و از محتوا خارج شوند و زندگی با لذت و آرامشی را دنبال کنند.

خواندن کتاب کار اضطراب اجتماعی و کمرویی را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب راهگشای کاربران برای مداخلات درمانی روان درمانگران و نیز مراجعان درگیر کمرویی شدید و اضطراب اجتماعی است.

بخشی از کتاب کار اضطراب اجتماعی و کمرویی

هانا ۲۶ سال داشت و به عنوان دستیار مدیر در یک کتاب‌فروشی کوچک مشغول به کار بود. او برای دریافت کمک در زمینه اضطراب شدید خود به دلیل عروسی‌ای که در پیش داشت، به کلینیک تحقیقاتی و درمانی اضطراب ما مراجعه کرد. هانا نگران ازدواج کردن نبود او از خود مراسم عروسی می‌ترسید. فکر این که در مقابل چنین جمعیتی قرار بگیرد و همه توجه‌ها به او معطوف شود، برایش غیرقابل تصور بود. در واقع، او عروسی خود را قبلا دو بار به تعویق انداخته بود؛ زیرا می‌ترسید در کانون توجه قرار گیرد. اضطراب هانا بیش‌تر برای ترس از مراسم عروسی بود. او گفته بود که همیشه کمروست، حتی زمانی که بسیار جوان بوده است. زمانی که در دبیرستان بود، اضطراب او از بودن در کنار مردم چنان شدت یافته بود که بر عملکرد تحصیلی او تأثیر گذاشته بود. او قانع شده بود که همکلاس‌هایش او را فردی کسل کننده و خسته کننده می‌پندارند یا این که آن‌ها متوجه اضطراب او می‌شوند و می‌فهمند که دست و پا چلفتی است. هانا معمولاً از خواندن مقاله خود یا صحبت کردن سر کلاس درس خودداری می‌کرد و کلاس‌هایی را که امکان داشت همکلاسی‌های او متوجه عملکردش بشوند و براساس آن او را قضاوت بکنند (مانند کلاس تربیت بدنی) انتخاب نمی‌کرد. در مواردی او حتی از معلمان خواسته بود مقاله مکتوب به جای سخنرانی در مقابل کلاس ارائه دهد. علی‌رغم دانش‌آموزی موفق بودن، همیشه در کلاس ساکت بود، به ندرت سؤال می‌کرد و در مباحث کلاسی شرکت نمی‌کرد. در سراسر دوران دانشکده یافتن دوست جدید برای هانا بسیار مشکل بود. هرچند دیگران او را فردی خوش‌مشرب می‌دانستند و اغلب به رویدادهای اجتماعی مانند مهمانی‌ها دعوتش می‌کردند، او به ندرت این دعوت‌ها را می‌پذیرفت و ترجیح می‌داد بیش‌تر از طریق رسانه‌های اجتماعی و پیام‌های متنی با دیگران در ارتباط باشد. او فهرست بلندبالایی از بهانه‌ها، برای دوری جستن از اجتماعی شدن، آماده داشت. او فقط با خانواده خود و معدودی دوست قدیمی احساس راحتی می‌کرد و بدون آن‌ها تقریباً از ارتباط برقرار کردن با دیگران اجتناب داشت. مدت کوتاهی بعد از تمام شدن دوران دانشگاه، هانا در یک بانک مشغول به کار شد و دیری نپایید که به دستیار مدیر ارتقا پیدا کرد. او همیشه در تعامل با مشتریان بانک راحت بود و به تدریج هنگام صحبت کردن با همکاران خود نیز بیش‌تر احساس راحتی می‌کرد. با این حال او هرگز با همکارانش ناهار صرف نکرد و هرگز هم در رویدادهای اجتماعی، از جمله تعطیلی سالانه بانک، شرکت نکرد.

فهرست کتاب کار اضطراب اجتماعی و کمرویی

پیشگفتار مترجم
معرفی
بخش ۱: درک اضطراب اجتماعی
فصل ۱: کمرویی و اضطراب اجتماعی چیست؟
فصل ۲: چرا این ترس‌ها وجود دارند؟
فصل ۳: آشنایی با اضطراب اجتماعی خود
بخش ۲: نحوه غلبه بر اضطراب اجتماعی و لذت بردن از زندگی
فصل ۴: ایجاد برنامه‌ای برای تغییر
فصل ۵: داروهای مؤثر بر اضطراب اجتماعی و اختلال اضطراب اجتماعی
فصل ۶: تغییر افکار و پیش‌بینی‌های به‌وجودآورنده اضطراب
فصل ۷: آمادگی برای روبرو شدن با ترس‌ها از طریق مواجهه
فصل ۸: رویارویی با موقعیت‌های اجتماعی هراس‌آور و احساسات
فصل ۹: مقابله با اضطراب اجتماعی با ذهن‌آگاهی و پذیرش
فصل ۱۰: ارتباط مؤثرتر
فصل ۱۱: حفظ پیشرفت‌ها و برنامه‌ریزی برای آینده
ویدیوها و کتاب‌های پیشنهادی
منابع
یادداشت‌ها

کوتاه از استان

کارگروه کوثر بسترساز اولویت‌های دختران دانش‌آموز است

معاون سواد آموزی آموزش و پرورش البرز گفت: رویکرد انقلابی و جهادی کارگروه کوثر بسترساز اولویت‌های دختران دانش‌آموز است.

به گزارش پیام آشنا، رؤیا عسگرپور ظهر پنجشنبه در نشست تخصصی کارگروه کوثر با محوریت آسیب شناسی و رفع مسائل دانش آموزان دختر با اشاره به احصاء مسائل اولویت دار و قابل رسیدگی با توجه به شرایط بومی و محلی استان گفت: کارگروه کوثر استان در تلاش است با استفاده از ظرفیت‌های درون و برون سازمانی و با آسیب شناسی و تحلیل مناسب، راهکارهای اجرایی را جهت رفع مسائل فرهنگی، اجتماعی دختران ارائه نماید. وی با بیان اینکه عمده مشکلات دختران در خلاءهای فرهنگی است، افزود: با رویکرد انقلابی و جهادی باید مشکلات روانشناختی، ورزش، حیا و حجاب که از مهمترین اولویت‌های دختران است را برطرف نمائیم.

معاون سواد آموزی آموزش و پرورش البرز با تاکید بر برگزاری دوره‌های آموزشی اعتقادی و دینی با استفاده از مدرسین توانمند، تصریح کرد: برنامه‌ریزی‌های لازم برای شاداب سازی محیط مدارس و ایجاد انگیزه‌های لازم با استفاده از ظرفیت‌های موجود و خیرین صورت گرفته تا در سال تحصیلی جدید با آسیب‌ها و چالش‌های کمتری مواجه باشیم.

کوتاه از فرهنگ

تصمیمات مهم برای سینمای خانواده‌محور

قائم‌مقام وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با بیان این‌که در حوزه سینما تصمیمات مهمی را برای رسیدن به سینمای سالم و خانواده‌محور پیش گرفتیم، گفت: یقین داریم هر چقدر پای خانواده بایستیم جامعه شاداب‌تری خواهیم داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سید محمد هاشمی اظهار کرد: بخش قابل توجهی از فیلم‌های فعلی در حال پخش و اکران، فیلم‌هایی است که مجوز ساخت و نمایش از دولت قبل دارند و به خاطر کرونا در صف اکران یا پشت میز مانده بودند و به تدریج در نوبت اکران قرار می‌گیرند. وی افزود: برخی مواقع مواردی نظیر این‌که چرا به فلان فیلم مجوز داده و یا این که چرا فلان فیلم پخش شده، مشکلی در آن فیلم بوده و امثال اینها مطرح می‌شود که در جواب می توان گفت وقتی فیلمی مجوز دارد باید برای اکران در سینما برود. قائم‌مقام وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی تاکید کرد: در تعاملی که با مجموعه تولیدکنندگان و تهیه‌کنندگان فیلم‌ها داشتیم موارد بسیاری بوده که با وجود داشتن مجوز ساخت و نمایش، خواهش کردیم اصلاحات دیگری را در فیلم انجام دهند که همکاری کردند و این اتفاق افتاد. هاشمی در زمینه تولید نیز گفت: تولیدات فارابی طی سال گذشته، در چند سال اخیر رکوردی بی سابقه‌ای از نظر محتوا و سلامتی محتوا داشته است. امسال هم قله‌های رفیع‌تری را در فرم و تولید فتح خواهد کرد. وی اظهار کرد: با دیالوگ‌ها و گفت و گوهایی که با مجموعه تهیه کنندگان و سازندگان فیلم‌ها شده، آنها فهمیده‌اند که دغدغه‌ها و خطوط سبزی که مجموعه وزارتخانه به دنبال آنهاست چیست. این گفت و گو شکل گرفته و می‌دانند ما دنبال سینمای امید و خانواده محور و دنبال سینمایی هستیم که ارزش‌های اصلی انقلاب و تاریخ انقلاب و ایران را به خوبی برای مردم به نمایش بگذارد و این‌ها چیزهاییست که در گفت و گو با اهالی هنر، رسانه و سینما کاملا مشهود است. به نظرم در مجموعه سینما اتفاق‌های بزرگی افتاده است. جشنواره (فجر) سال گذشته هم از همین نشانه‌ها بود. از فیلم‌هایی که آمد و جایزه‌هایی که داده و امثال اینها خود نشانگر آن بود. قائم‌مقام وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی یادآوری کرد: تعدادی از سینماگران با من جلسه‌ای داشتند و سوال خوبی مطرح کردند و درخواستی داشتند؛ این که ما برخی مواقع از عدم تعیین تکلیف اذیت می‌شویم. ما اگر بدانیم مخاطبی که پشت میز مدیریت سینما نشسته چه چیزی از ما می‌خواهد طبیعتا هم می‌دانیم با او با چه ادبیات و محتوایی گفت و گو کنیم و بحث را چگونه پیش ببریم. آن سینماگر می‌گفت خوبی شما این است که با خودتان تعیین تکلیف کردید و می‌دانید در سینمای ایران دنبال چه چیزی هستید و این در مجموعه سینمای ما وجود دارد و در این گفت و گوها هم کاملا روشن شد. هاشمی گفت: هیچ چیزی مانند خانواده قدرت تمدنی و گفتمانی ما را به رخ جهان نمی‌کشد و این مساله‌ای است که ذات هر ایرانی قداست چنین مفهومی را می‌داند. این خشت‌بنای اولیه و محترم هر جامعه‌ای بویژه جامعه ایرانی است. از اول در سینما ما دنبال این مساله بودیم.

نمایش خانگی

تکلیف پخش «پدر گواردیولا» مشخص شد

اولین قسمت از سریال «پدر گواردیولا» به کارگردانی سعید نعمت‌الله پنج‌شنبه، ۱۲ مردادماه، از شبکه نمایش خانگی منتشر خواهد شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی پلتفرم «تماشاخونه»، اولین قسمت از سریال «پدر گواردیولا» به کارگردانی سعید نعمت‌الله و تهیه‌کنندگی محسن حیدری پنج‌شنبه، ۱۲ مردادماه، ساعت ۲۰ به صورت اختصاصی و رایگان از پلتفرم «تماشاخونه» پخش خواهد شد.

«پدر گواردیولا» یک ملودرام اجتماعی است و بازیگرانی همچون حمید فرخ‌نژاد، ستاره اسکندری، امیرمهدی ژوله، علیرضا خمسه، مرجانه گلچین، سیامک صفری، نسیم ادبی، محمدرضا علیمردانی، نرگس محمدی، علی اوجی، فریبا نادری، مریم بوبانی، امیریل ارجمند، علیرضا اسلام‌پناه، مصطفی حبیبی، مهران مدیری، هنگامه قاضیانی، پریوش نظریه، سارا خوئینی‌ها، مهدی سلطانی و آرش و مسیح عدل‌پرور در آن به ایفای نقش پرداخته‌اند. در خلاصه داستان این سریال آمده است: «زندگی خاطرخواهی لازم نداره، آبرو لازم داره...»

سریال «پدر گواردیولا» از ۱۲ مردادماه هر پنج‌شنبه ساعت ۲۰ از پلتفرم «تماشاخونه» پخش خواهد شد.