کافه کتاب

چرا تا به حال کسی این ها را به من نگفته بود؟

نویسنده: جولی اسمیت
مترجم: آرزو شطنابی
انتشارات: میلکان

پیام آشنا: کتاب چرا تا به حال کسی این ها را به من نگفته بود؟ نوشته جولی اسمیت و ترجمه آرزو شطنابی است و انتشارات میلکان آن را منتشر کرده است. درک رفاه‌های متعدد برای کنترل احساسات، ذهن و نیل به سلامت روان به شما قدرت زیادی برای پیدا کردن این مسیر می‌بخشد. هدف این کتاب نیز همین است.

درباره کتاب چرا تا به حال کسی این ها را به من نگفته بود؟

در کتاب چرا تا به حال کسی این ها را به من نگفته بود؟ به آنچه جولی اسمیت در طی سال‌ها فعالیتش در روشه روان شناسی آموخته به صفحه یک با شما در میان می‌گذارد. این کتاب چکیده اطلاعات او از صدها دقیقه و روش‌های عملی است که طی سالیان متمادی به آن دست یافته که زندگی بسیاری از جمله خودش را متحول کرده است. با مطالعه این کتاب، چشمتان به روی واقعیت بدیهیات احساسی باز می‌شود و برای مدیریت آن‌ها با روش‌های مشخصی آشنایی می‌شوید.

وقتی با حدودی عملکرد ذهن را بشناسیم و راهبردهای مفیدی برای سرسلامتی ذهن احساساتمان در دست داشته باشیم، نه فقط از مطالب بدور در می‌شویم، بلکه می‌یابیم و به مرور زمان رشد می‌کنیم.

اسمیت این کتاب را به مضامین کاوشی دوران کودکی شما نوشته و قصد ندارد عالم و چگونگی کرفتار شدن شما در این رنج و کشمکش را بررسی کند. در این مورد، کتاب‌های بسیار خوبی نوشته شده است. اما هنگام درمان، اول باید اطمینان حاصل کنیم که ما دارای راه‌های مناسبی برای بهبود بخشی و رشد در دست داریم و قدرت ناب‌اوری او آن قدر هست که بتواند احساسات دردناک را تحمل کند. سپس، موقع نظارت یادتیم که فرد روی آسیب‌های گذشته‌اش کار کند.

همان گونه که خواندن کتاب‌هایی درباره ارتقای سطح سلامت جسمی را نمی‌توان جایگزین دارو کرد، مطالعه این کتاب هم به معنا له درمان نیست. کتاب حاضر، در واقع جمع‌آوری قسمت‌ها از ابزار مختلف برای موقعیت‌های گوناگون است. نیازی نیست همه زمان به طور استفاده از همه آن‌ها مسلط شوید، پس به خودمان فشار نیاورید بخشی را انتخاب کنید که مناسب چالش‌های حال حاضر زندگی‌تان باشد و وقت خود را صرف به کارستن تدابیر مربوط به آن کنید. برای رسیدن هر مهارت به مرحله ۱۰ بخشی زمان لازم است؛ پیش از کارگذاشتن هر ابزار خوب آن را تکرار و به درین کند. اگر از ابزارهای این کتاب در جلسات درمانی آموزش داده می‌شوند، ولی مهارت‌های درمانی و متخصصی نیستند. این‌ها مهارت‌های زندگی هستند و ابزارهایی که به یک تک ما کمک می‌کند تا در دل بحران‌ها مسیر دوست را بیابیم.

خواندن کتاب چرا تا به حال کسی این ها را به من نگفته بود؟ را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

برای خواندن این کتاب نیازی نیست حتماً دچار معضلات روحی و روانی باشید؛ حتی اگر از درد رحال حاضر، هیچ رنج و ناراحتی ندارید، خیلی خوب است که این کتاب را بخوانید و سلامت روان و انعطاف‌پذیری خود در برابر مسائل را تقویت کنید.

بخشی از کتاب چرا تا به حال کسی این ها را به من نگفته بود؟

«جیم کری در فیلم ملسک، محصول ۱۹۹۴، نقش کارمند بانکی به نام استنلی ایپکس را ایفا می‌کند. او ملسک چهی اوکی، خنای شرارت نوس، را می‌یابد. هرگاه آن را بصورش می‌زند، ملسک تمام سر او را در می‌گیرد و استنلی را می‌بلعد و در هر حرکت او و آنی در واقع و فقط ملسک می‌شود.

استنلی نمیا را از دریچه ماسکی که دست جلوی صورتش قرار دارد می‌بیند. ماسک همه را فقط جز دیده‌گاه خودش را مسدود می‌کند هرگاه استنلی آن را از صورتش جدا می‌کند و از ماسک فاصله می‌گیرد، ملسک قدرت تأثیر در احساس و رفتار او را از دست می‌دهد. ماسک از بین نمی‌رود، اما فاصله چشم استنلی با بازمی‌کند یا دیده ملسک چ‌ترنی از شخصیت او نیست.

هنگام بدخلقی، افکار ما همه بوجه و قراری ما را می‌گیرند. مدیر پیام ناظر نوشی از بدن دریافت می‌کند و دلایل متعددی برای این حال طبق شواهد قبلی استخراج می‌کند.

باید خود بیایید، قبوهی از افکار منفی خود، زندگی مثل کلاه زنی در سرمان وزوز می‌کند اگر درگیر این افکار شویم واجازه دهیم ما را در خود فرو ببرند، رفته رفته بدخلقی‌مان را بیشتر می‌کند

هیچیک از کتاب‌های خودیاری، که مثبت‌اندیشی را بوجه می‌کند، این وقتیت را در نظر نگرفته‌اند که کنترل ورود افکار مختلف به ذهن امکان‌پذیر نیست. اما نحوه برخورد با این افکار را می‌توان بهبود بخشید.

یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها برای مدیریت افکار و تأثیر اشان فاصله گرفتن از آن‌هاست.

حضور این افکار در ذهن‌تان بلشت می‌شود این کار سخت به نظر برسد. اما ترکیب است بنابلید السان‌ها ابزاری قدرتمند برای فاصله گرفتن از افکار ناسالم دارند. این ابزار فراساخت نام دارد که مسلیش فکر کردن درباره افکار خودماست.

ما موقایی فکر کردن داریم، ضمن این که قابلیت فکر کردن در مورد آنچه که به آن می‌اندیشیم را هم داریم. فراساخت فرایند نقشه‌کشی از افکار و رعایت فاصله کافی است تا افکار را به همان شکلی که هستند ببینیم. با این کار، آن‌ها بخشی از قدرشان در برابر شما و احساس و رفتارتان را از دست می‌دهند. به جای این که بحث کنترل و هدایت افکار ناسالم باشید، باید راه مناسبی برای پاسخ گویی به آن‌ها انتخاب کنید.

فراساخت پیچیده به نظر می‌رسد، اما در واقع فرایندی ساده است شامل بوجه به افکاری که به ذهن‌تان خطور می‌کند و مشاهده تأثیر شان در احساستان. برای این کار چند دقیقه مکث کنید و ببینید ذهن‌تان کجا می‌رود.

شما می‌توانید مانند ملسک ذهن‌تان استنلی به یک فرد بچسبید یا رهایش کنید و منتظر افکار بعدی بشوید.

قدرت ما، فکر به میزان بالو شما به آن بستگی دارد؛ این که چقدر به صحت و مسلط‌بودن آن اعتقاد دارید. مشاهده فرایندهای فکری به این شکل ماهیت آن‌ها را به شما نشان می‌دهد. افکار با وقایت متفاوت‌اند. آن‌ها رکیبی از نظرات، قضاوت‌ها، تداعی‌ها، خاطرات، برنامه‌ها و احتمالات درباره آینده هستند، و برخی‌هایی که مدرز برای رد کردن بنیاد پیش‌پایتان بی‌گناه‌اند اما افکار مدرز محدود است. وظیفه دیگر مدرز این است که با حدمه کن در زمان و ارزی شما سر، فرجوبی کند در نتیجه میازر می‌زند و همیشه در مسیر حدس و پیش‌بینی جلوهی رود.

ذهن آگاهی ابزاری عالی است برای بدرین مشاهده افکار و تقویت ملیقوحیطی ذهن شما که در مقوله فراساخت دخیل‌اند؛ یعنی مشخص می‌کند به کدام فکر بوجه کرد و بدون چسبیدن به آن رهایش کرد و سپس، آگاهانه نقطه مرکز بوجه‌مان را انتخاب کنید.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی:

چشم‌انداز نظام جهاد تبیین با همت رسانه‌های البرز ترسیم می‌شود

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز با اشاره به اهمیت راهبردهای تبیینی نماینده ولی فقیه در استان البرز در خصوص پیشبرد ادبیات نظام جمهوری اسلامی گفت: چشم‌انداز نظام جهاد تبیین با همت رسانه‌های البرز ترسیم می‌شود

به گزارش پیام آشنا، سعید جاری انصاری با اشاره به اهمیت جهاد تبیین و نقش اصحاب رسانه در این خصوص گفت: زندگی انسان امروز بیش از هر زمان دیگری مرهون تلاش فعالان عرصه خبر و اطلاع رسانی است.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز افزود: اصحاب رسانه متهبانی هستند که بدون هیچ چشم‌داشتی، آگاهی بخشی به جامعه را رسالت خویش قرار داده و با آرامش رنج، غم و شادی مردم از قلم متعهد، صبور، لامعیت "ن وَالْقَلَمِ وَمَا یَسْطُرُونَ" را عینیت می‌بخشند، انسان‌های آزادهای که ضمن حفظ حرمت قلم، برای تمکینی به حقیقت و تولید و انتشار اطلاعات از هیچ کوششی فروگذار نمی‌کنند.

جاری انصاری اظهار کرد: همانگونه که خداوند در قرآن به قلم سوگند یاد می‌کند و این بیانگر رسالت پیامبر گونه این قشر عزیزاست.

وی ادامه داد: می‌دانم، توصیف رسالتی که بر عهده گرد‌هاند، شکیبی وصف‌ناپذیر می‌خواهد، که قلم و زبان را یارای ارج نهادن به آن نیست.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز خطب به اصحاب رسانه اظهار کرد: در راستای مواضع و بیانات حکیمانه آیت‌الله‌العظمی خامنه‌ای نماینده ولی فقیه در استان البرز و امام جمعه کرج، به پاس رسالت قلم و فعالیت‌های صادقانه و کوشش‌های بی‌دغدغه وی، مبتنی که ما تلاشگران عرصه خبر و اطلاع رسانی میتوان دلالت‌ها این، همت والای شما در افکاس اخیر و اطلاعات دولت انقلابی و اطلاع رسانی خدمات جمهوری اسلامی بویژه در استان البرز را می‌بینیم.

وی اضافه کرد: بر خود وظیفه می‌دانم از سعی و تلاش تمام خبرنگاران رسانه‌های استان اعم از صدا و سیما، خبرگزاری‌ها، روزنامه‌ها، سایت‌ها و پایگاه‌های خبری، مطبوعات محلی و فضای مجازی که در مقوله یاهمجمه‌های خبری شان مدنان علیه جمهوری اسلامی ایران در سال گذشته خوش درخشیدند، تقدیر و تشکر نمایم.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان البرز خاطرنشان کرد: در سال جدید نیز با توجه به نامگذاری امسال توسط رهبر فرزانه انقلاب اسلامی به نام سال مهار تورم و رشد تولید، ضمن مطالبه‌گری از دستگاه‌های مختلف اجرایی در راستای خدمت رسانی به مردم شریف استان البرز و تبیین و پیگیری‌های مواضع انقلابی و ارزشمند نماینده ولی فقیه در استان، در همه زمینه سپاه پاسداران و نیروی انتظامی استان، نهاد امنیتی امیدوارم همچون گذشته شاهد اتحاد رسانه‌های استان و تداوم این همراهی و همکاری شمالیم.

مجوز ۱۵ هزار میلیارد ریال سرمایه گذاری گردشگری در طالقان صادر شد

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز اعلام کرد: مجوز جذب ۱۵ هزار میلیارد ریال سرمایه بخش خصوصی برای ایجاد مراکز خدمات گردشگری در شهرستان طالقان صادر شد.

به گزارش پیام آشنا، یحیی مارلویی مطرح کرد: این اعتبار مالی در هفت طرح خدمات و تاسیسات گردشگری شهرستان طالقان سرمایه گذاری می شود.

وی ادامه داد: از این مقدار سرمایه، ۱۰ هزار میلیارد ریال دربخش تاسیسات گردشگری طالقان با اشتغالزایی ۲۰۰ نفر و پنج هزار میلیارد ریال برای ساخت ۲ هتل، ۲ مجتمع گردشگری و ۲ واحد پیوندگری با اشتغالزایی ۲۰۰ نفر هزینه خواهد شد.

سرپرست اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز افزود: در مجموع این هفت واحد خدمات گردشگری در مسطقه نمونه گردشگری شهرستان طالقان راه اندازی می شود.

وی بیان کرد: امسال نیز مجوز فعالیت مسطقه نمونه گردشگری شهرستان طالقان به وسعت ۵۰هکتار تمدید شد.

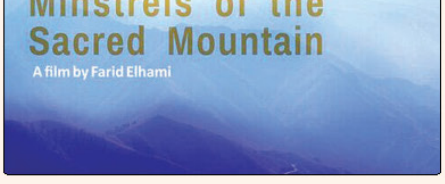
شهرستان طالقان با جمعیت شاور بیش از ۱۰۰ هزار نفر در ۹۰ کیلومتری شمال غربی کرج مرکز استان البرز قرار دارد.

برخورداری از طبیعت بکر، رودخانه های خروشان، سد طالقان و مراکز فرهنگی موجب شده تا این شهرستان یکی از مقصدهای مهم گردشگری کشور و استان البرز باشد.

گفتنی است، روز چهارشنبه- ششم اردیبهشت‌ماه نیز ۱۲ مرکز خدمات سایت گردشگری در استان البرز مجوز راه اندازی دریافت کردند.

درخشش «خنیاگران کوه‌های مقدس» در فستیوال جهانی شیلی

فیلم مستند «خنیاگران کوه‌های مقدس» به مویندگی و کارگردانی فرید الهامی جولیز بهترین فیلم، بهترین تصویربرداری و بهترین تدوین هشتمین دوره فستیوال جهانی شیلی را کسب کرد.



به گزارش پیام آشنا به نقل از خانه موسیقی ایران، فیلم مستند «خنیاگران کوه‌های مقدس» (هونیولفانی چیا پسروَه‌کَل) به نویسندگی، کارگردانی و تهیه‌کنندگی فرید الهامی جولیز بهترین فیلم مستند، بهترین تصویربرداری و تدوین را در هشتمین دوره فستیوال جهانی شیلی را از آن خود کرد.

این فیلم مستند به تاریخ تیور، اسطوره‌ها و خنیاگران این ساز در طی تاریخ می‌پردازد. همچنین در این اثر، بخش‌هایی از زندگی اساتید و رویایان این ساز باستانی به تصویر کشیده شده است که دیگر در قید حیات نیستند.

در طی سال‌های اخیر، تمام رویایان صدق مقام‌های تیور از این جهان، رخت بربسته و فرید الهامی برای ثبت وضبط در تاریخ موسیقی، از همه رویایان حوزه‌های مختلف تیور، در تهیه این مستند بهره گرفته است.

فرید الهامی خواننده، آهنگساز، پژوهشگر و نوازنده ساز تیور، هم اکنون در شهر سانتیاگو پایتخت فرهنگ و هنر اقلیم کردستان عراق، خانه تیوری را با عنوان خانه تیور ایلز تاسیس کرده و این بار در قلب کارگردان و پژوهشگر و موسیقی‌ایلیهای ایلیهای مستند تیور و خنیاگران کوه‌های مقدس را در رابطه با تیور ساخت است.

الهامی برای ساخت فیلم مستند خنیاگران کوه‌های مقدس (هونیولفانی چیا پسروَه‌کَل) که به تاریخ تیور در ایران یارسان و در فیلم مستند تیور (زنه‌میره) که به تاریخ تیور معاصر می‌پردازد، ۱۵ سال تحقیق و پژوهش موسیقایی و میدانی انجام داده و این آثار را در پنج استان ایران، اقلیم کردستان عراق و کشورهای ترکیه، آلمان و سوئد فیلم‌برداری کرده است.

چراغ خطر موسسات در نمایشگاه قرآن روشن شد

گاهی اتریک کارهری و میکرافنه بیش از چنین مصاحبه و سخنرانی است؛ مثل کلی که اتحادیه موسسات و تشکل‌های قرآن و عترت در نمایشگاه قرآن امسال کرده بود. تا صبایی را بهتر به گوش مسئولان و متولیان قرآنی برساند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اگر از سی امین نمایشگاه بین‌المللی قرآن کریم دیدن کرده باشید، کنترتان به پخش‌ها و غرفه‌های رنگارنگ و بزرگ و کوچک اتفاقا؛ از پخش پوشش عفیفانه‌ها تا همان عفاف و حجاب بگیرید تا پخش‌های نهج‌البلاغه و دهه هشتادی‌ها و بلاغ آیات که مثال پارسال نمایشگاه را گفتند؛ بعد روی سرش ولی یکی از پخش هایی که تفریباً در حاشیه بود و کمتر کمتر بازدیدکنندهای به آن می‌آمد، پخش موسسات قرآنی مردمی بود. این پخش شامل غرفه‌های موسسات استان‌ها و شهرستان‌ها بود که درست رفت‌ت‌ت‌