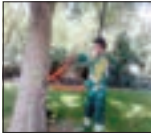


**محلات منطقه ما:** زرکش، شهرک مطهری، مشهدقلی، نوده، توس، مهدی آباد، حجت، نوید، فدک، کوی امیرالمؤمنین، هدایت، ایثارگران، شفا، قدس، ابوطالب، هنرور، مطهری، سمنز قند، آیت... عبادی، عامل، جانباز، فرامرزی عباسی و بهاران

**قطعی ۱۶ اصله درخت خشک و خطری منطقه**



shahraranews.ir

۰۱



اهالی محله فرامرزی عباسی از وضعیت پارک رسالت گلایه دارند

## جولان معتادان در پارک

از شیوع کرونارفت و آمدن زیاد داشت. به نظر نمی رسد حضور معتادان در حال مصرف مواد با این فضای ورزشی - تفریحی سازگار باشد و متأسفانه چهره فعالیت های اجتماعی و ورزشی این گونه را مخدوش می کند. البته مدتی که پارک ها به دلیل کرونا تعطیل شده بودند وضعیت بهتر بود، هر چند که همان موقع هم معتادان از نوارهای خطر رد شده و داخل پارک می شدند؛ اما بعد از بازگشایی وضعیت شد همان آس و همان کاسه قبل!

خانمی که همراه فرزندش در پارک حضور دارد، هم توضیح می دهد: حضور معتادان در حال مصرف مواد، سبب ترویج استعمال مواد مخدر می شود. خوب نیست کودکان و نوجوانان در سنین پایین با فضایی این چنینی مواجه شوند زیرا در رو حیات و سبک زندگی آنان تأثیرگذار است. به ویژه اینکه نوع مصرفی آن ها امروزی و بیشتر روانگردان و صنعتی است، مانند گل، هر وین و...

بارها و بارها اهالی خیابان رسالت واقع در محله فرامرزی عباسی از حضور معتادان در پارک محله به مسئولان مربوط شکایت کرده و خواستار رسیدگی به این مسئله شده اند؛ اما این پارک همچنان پایگاه معتادان باقی مانده و آن ها همانند قارچ دوباره سبز شدند. شب یاروز، فرقی ندارد در هر ساعت می توان این معتادان را دید که به مصرف مواد مشغول هستند. زندگی مردم اعم از زن و کودک، پیر و جوان، محصل و کاسب را در این محله و اطراف پارک با ترس و استرس، عجز کرده اند. البته هر از چندگاهی معتادان را از این پارک می رانند؛ اما آن ها در خیابان های پشتی و کوچه های اطراف تجمع می کنند.

۰۲

هانیه فیاض  
خبرنگار شهرآرامحله

### همان آس و همان کاسه!

به پارک رسالت که نزدیک می شویم، هیاهوی کودکان در حال بازی در میان نگرانی خانواده ها را گم شده احساس می کنیم. یکی از اهالی محله با خنده ای تلخ می گوید: متأسفانه مصرف مواد در این پارک طوری شده است که انگار استعمال مواد مخدر در کشور آزاد شده است.

او ادامه می دهد: در پارک رسالت مجموعه ورزشی از مغان و چند زمین ورزشی شهرداری واقع شده است و این مکان محل تردد ورزشکاران محسوب می شود. از طرفی باشگاه بیلاردی هم روبه روی پارک قرار دارد که قبل

طی مکاتبه با کالتوری خواستار حضور نیروی انتظامی و گشت های پلیس شدیم

۰۳

## هنر بیان احساس

حرف اول



اکرم شاهد  
مشاوره خانواده و زوج درمانی

«تو دقیقاً چته؟! چرا درست حرفتو نمی زنی؟ بین من کنایه فهم نیستم راستش بگو چیکار کردم باز ناراحتی؟»

چرا از هر جدالت پر میشه سر بچه داد می زنی؟ بابا حرف بز این اداها چیه؟ باز چی شده؟

و... یکی از آموزش ها و مهارت هایی که کمبود آن در مدیریت روابط بین فردی به شدت حس می شود، هنر بیان احساس یا همان درست به زبان آوردن آنچه که در درون مان اتفاق می افتد.

بر اساس رویکردهای مختلف، احساسات به شکل های گوناگونی دسته بندی می شوند؛ اما متخصصان ۸ احساس پایه اتفاق نظر دارند: عصبانیت، ترس، انزجار، غم، تعجب و حیرت، شادی، احساس گناه و شرم.

این احساسات ویژگی های مخصوص به خود را دارند. حالات چهره، تغییرات فیزیولوژیکی و رفتارهای مرتبط با هر کدام از این احساسات منحصر به خود آن احساس است.

هنر بیان احساس یعنی اول خودم احساساتم را درست و حسابی و دقیق بشناسم و بتوانم برای حسم اسم بگذارم و در ادامه اینکه بتوانم حس درونی که دارم در آن لحظه تجربه می کنم به خوبی به زبان بیاورم که این نیازمند یک خودآگاهی هیجانی است.

یعنی اگر در یک اتفاق همان لحظه از خودتان سؤال کنید یا کسی از شما پرسد: فلانی الان چه حسی داری؟ بتوانید بگویید، طوری که وقتی دیگری می شنود، دقیق بفهمد چه در درون شما می گذرد؛ پس گام اول؛ آگاهی از احساسات و شناختن آن هاست، گام دوم خوب بیان کردن با ادبیات و الفاظی است که دیگران بتوانند دریافت صحیحی از احساس ماداشته باشند و به درستی ما را درک کنند، گام سوم یاد گرفتن طرز صحیح بیان و ابراز احساسات می باشد که همین مراحل خودش نصف در مان است و در اتفاقات جاری رابطه ها کمک بزرگی به افراد می کند. وقتی بتوان به راحتی و بدون تعارف و صریح، احساسات خود را برای دیگری بیان کرد و با او به اشتراک گذاشت؛ در تعاملات از بسیاری از سوء تفاهم ها، خشم ها و کینه ها جلوگیری می شود.

البته که حس های ما متعلق به خودمان هستند و قرار نیست همیشه درست دریافت شده باشند و احتمال سوء تفاهم و برداشت اشتباه هم وجود دارد، پس بهتر است به جای شکایت عین حسی که دریافت کرده اید را برای دیگری شرح دهید.

در واقع بهترین کار این است که وقتی موضوعی اذیتمان می کند، حرف بز نیم، نگذاریم اطرافیانمان مجبور شوند رفتار ما را مانند پازل کنار هم بچینند، تا بفهمند دقیق چرا ما خوب نیستیم.

آدم ها را به حس در ماندگی «چیکار کردم و این الان چشمه» نندازیم. آن ها قرار نیست به قول قدیمی ها، کف دست ما را بوبکشند یا از نگاه به چهره مان با حس و گمان و ذهن خوانی بفهمند ما دقیقاً چه چیز مان شده است؟!

احساسات سرمایه های روان هر انسانی هستند که اگر درست ابراز نشوند؛ سرکوب یا انکار شده و افسردگی به بار خواهد آورد.

در آخر اینکه لازم است بدانید که احساسات در حیط خلوت روان ما هستند و چه بسا پاشنه آشیل ما باشند، وقتی قصد به اشتراک گذاشتن آن ها را با دیگری دارید باید از طرف مقابل مطمئن بوده که از احساسات ما سوء استفاده نمی کند. ■

دریافتی به قلم دوربین

## محله ای که کارخانه قند آبادش کرد

راه مناسب و... که این امکانات موجب رونق محله شد. این محله آن قدر آباد بود که مردم مجبور نبودند برای تأمین مایحتاجشان به خارج از شهر بروند؛ به عنوان مثال درمانگاه، فروشگاه، تالاری که بتوان در آن میهمانی برگزار کرد و... همه در این محله وجود داشت. ۴ سال پیش تجهیزات کارخانه قند برای همیشه از این محله بیرون رفت با این حال این محله پر از نشاط و زندگی است. ■

۸۵ سال پیش تأسیس کارخانجات قند، کمکی به ایجاد شهرکی بود که به مرور وسعت پیدا کرد و اکنون به یکی از محلات پرجمعیت منطقه ما تبدیل شده است.

با تأسیس این کارخانه، امکانات شهری برای این منطقه فراهم شد؛ از جمله برق و آب لوله کشی، تلفن

۰۴



از دختر و پسرها در پارک هستیم که به نوعی اراذل محسوب می شوند. همه ما مادران نگران فرزندانمان هستیم که خدایی نکرده با این مقوله آشنا شوند.

### مصرف مواد به صورت علنی

حاج علی، یکی از کسبه محل که سال های طولانی کسب و کارش اینجا است، از مزاحمت های این معتادان برای عابران پیاده، رانندگان عبوری و موقعیت تجاری مغازه های اطراف می گوید: حضور معتادان در این پارک سبب می شود اسم و آوازه این نقطه از شهر با وجود ظرفیت هایی که دارد، بد در برود و افراد احساس امنیت و اطمینان خود را برای حاضر شدن در محله از دست بدهند. یکی از بزرگ ترین معضلات حضور معتادان این است که این جمعیت علنی جلوی مردم مواد مصرف می کنند و این امر به عذاب کسبه محل تبدیل شده است.

او ادامه می دهد: این معتادان گویا قارچ هستند، گاهی پلیس آن ها را جمع می کند و مدت کوتاهی نیستند؛ اما دوباره از زمین سبز می شوند. من از صبح زود ساعت ۶ که می آیم این معتادان اینجا هستند و تا ۲ شب هم می مانند.

این ساکن محله با اشاره به دغدغه اصلی اش بیان می کند: اگر حواسمان نباشد این معتادان برای تأمین هزینه مواد مصرفی خود از مغازه ها سرقت می کنند. من می خواهم شغل را عوض کنم؛ از زمانی که این معتادان اینجا هستند کسب و کارم را راکد شده است. کولر مغازه ام را

