

{الو مشاور}



کم‌خوابی و بی‌اشتهایی

سؤال: خانمی هستم ۳۰ ساله، دارای دیپلم ریاضی، متأهل و بدون فرزند. ۵ سال است که ازدواج کرده‌ام. بعد از فوت مادرم که ۱۰ ماه قبل اتفاق افتاد، حدود ۳ ماه است که علایمی دارم که این علایم باعث شده با همسرم دچار مشکل شوم. مثلاً در طول روز به‌طور مداوم احساس ناراحتی دارم و به‌طور مداوم گریه می‌کنم، تمایلی به انجام کارهای روزمره ندارم، کم‌خواب شده‌ام و همین‌طور کم‌اشتهایم؛ کاهش وزن هم پیدا کرده‌ام. البته حدوداً ۱۱ سال قبل هم به‌دلیل موفق نشدن در کنکور این علایم را حدود یک ماه تجربه کردم اما به‌اصرار خانواده و با شرکت کردن در کلاس‌های آموزشی و تفریحی، علایم بهبود پیدا کرد. این ۲ ماه هم همین علایم را دارم اما هیچ تمایلی به انجام کارهای روزمره ندارم چه پرسد به فعالیت‌های جانبی، چه کار باید بکنم؟

پاسخ‌مشاور:

این علایم در روان‌شناسی، علایم افسردگی است. درست است که شما قبلاً هم این علایم را تجربه کرده‌اید و با بیشتر کردن فعالیت‌های روزمره‌تان، علایم کم‌کم بهبود یافته‌اند اما پاتوجه به اینکه علایم ذکر شده اخیراً مدت زمان بیشتری است که تجربه می‌کنید، به‌نظر می‌رسد که شدت آن‌ها نسبت به قبل بیشتر شده است. پیشنهاد می‌کنیم برای بهبود علایم اخیر به روان‌شناس برای روان‌درمانی و در صورت لزوم به روان‌پزشک برای دارودرمانی مراجعه کنید و هر دورا به‌طور هم‌زمان تا زمان بهبودی کامل ادامه دهید.

پروانه‌برادران نجار

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

{یادداشت}



مشاغل مزاحم را تعیین تکلیف کنید

وقتی قرار است از پیاده‌روهای خیابان نامجو عبور کنید به‌طور حتم تردد برایتان سخت خواهد بود؛ وجود تعمیرکاران، تعویض روغنی‌ها و... در یک کلام مشاغل مزاحم راه را بر رهگذران مسدود کرده است. مسیری که به‌خاطر وجود چندین مدرسه رفت‌وآمد دانش‌آموزان را به‌همراه دارد و موجب دغدغه خانواده‌هایشان می‌شود. علاوه بر این مشاغل مزاحم در بولوار نامجو، پمپ‌بنزین هم به آن اضافه شده و به‌نوعی معضل ساکنان این بولوار را بیشتر کرده است. هر چند چندسالی است که پیگیر این جابه‌جایی‌ها هستیم، اما تاکنون اتفاقی نیفتاده است و مشکل به قوت خودش باقی است. چندباری که شهرداران و اعضای سابق شورای شهر برای شنیدن مشکلات ما به مساجد محله‌مان می‌آمدند این موضوع را اهم مطرح می‌کردیم اما فایده‌ای برآیمان نداشت. آن‌ها فقط قول می‌دادند که مشکلات را حل می‌کنند اما تاکنون به‌نتیجه نرسیده است و دردی از ما دوا نشده است.

سید حسن کلای نژاد، از محله بهشتی

برنامه جدید ما در فرهنگ‌سرا جمع‌آوری هزار و ۸۹۶ سفرنامه‌ای است که نویسندگان آن‌ها از مشهد عبور کرده‌اند. این سفرنامه‌ها اطلاعات خوبی درباره مشهد و خراسان دارد



مدیر فرهنگ‌سرای بهشت از اسناد تاریخی موجود در این مرکز فرهنگی می‌گوید

۲۴ هزار و ۵۶۰ سند مشهدشناسی

فرهنگی

در دومین سال خیلی حمایت نشدیم، اما باز هم توانستیم ۵ هزار سند ناب در حوزه مشهد جمع‌آوری کنیم. با جمع‌آوری این اسناد نه تنها به لحاظ محتوایی فرهنگ‌سرا دارای ارزش و اعتبار شد، بلکه اطلاعات به‌دست آمده تاریخ مشهد را متحول کرد.

چوپانکاره ادامه داد: در حال حاضر بیش از ۵ هزار عکس و تصویر از مشهد و نزدیک به هزار و ۹۰۰ تصویر از انقلاب مشهد در فرهنگ‌سرا موجود است. همچنین بیش از ۲ هزار مقاله تخصصی حوزه مشهد را جمع‌آوری کرده‌ایم.

وی افزود: برنامه جدید ما در فرهنگ‌سرا جمع‌آوری هزار و ۸۹۶ سفرنامه‌ای است که نویسندگان آن‌ها از مشهد عبور کرده‌اند. این سفرنامه‌ها اطلاعات خوبی درباره مشهد و خراسان دارد.

چوپانکاره در خصوص خدمت ارائه‌شده از سوی فرهنگ‌سرای بهشت نیز گفت: مرکز اسناد به همه خدمات می‌دهد. هر کس عکس یا سند قدیمی خواهد یا تحقیق و پژوهشی درباره مشهد داشته باشد ما در خدمت هستیم. در این جابه‌جایی هیچ کس بسته نیست و به لحاظ علمی پژوهشی هم دست همه پژوهشگران را می‌فشاریم و استقبال می‌کنیم. فرهنگ‌سرای بهشت مال مردم است.

وی در توضیح برنامه‌های آینده فرهنگ‌سرا نیز عنوان کرد: در نظر داریم کوچه‌باغ شاهنامه را احیا و در طبقه همکف، گالری هنرمندان را راه‌اندازی کنیم. همچنین از اشیاء و آثار تاریخی موجود در خزائن باز موزه‌های اداره میراث فرهنگی و آستان قدس استفاده خواهیم کرد. پارک صوتی مجموعه را هم مجدداً فعال خواهیم کرد تا یک کلاس آموزشی-علمی باشد و مردم را با هویت مشهد آشنا کند.

همچنین فرهنگ‌سرای بهشت اولین پارک صوتی کشور است و پارک‌های صوتی شیراز و تبریز با کسب اجازه از ما تقلید کرده‌اند. مدیر فرهنگ‌سرای بهشت همچنین گفت: سال ۹۲ به این نتیجه رسیدیم اگر فرهنگ‌سرا بخواهد با موضوع هویت کار کند و در سطح شهر برای مردم ایجاد علقه کند باید به فرایندهایی دارای زیرساخت دست پیدا کند.

چوپانکاره ادامه داد: این زیرساخت‌ها تبدیل به مرکز اسناد و کتابخانه تخصصی مشهدشناسی شد. در حال حاضر در این فرهنگ‌سرا ۲ هزار و ۳۰۰ جلد کتاب با موضوع مشهد، خراسان، جغرافیای تاریخی، فرهنگ عامه، اتفاق وقایع تاریخی، حوزه پزشکی، فلسفه، هنر و... موجود است.

مدیر فرهنگ‌سرای بهشت با اشاره به وجود ۱۵ مشکل مختلف شخصیتی و هویتی در حوزه تاریخ مشهد، افزود: یکی از این موارد مهم، هویت موزاییکی مشهد است. برای حل این معضل نگاهی را تعریف کردیم که براساس آن شهر مشهد، خطی دور خودش با نام مرز دارد و هر کس در داخل این مرز است به او مشهدی می‌گوییم و نگاهی به آداب و رسوم و فرهنگ خاص وی نداریم. اگر بخواهیم شهر پویا باشد، هم ما باید به شهر کمک کنیم و هم شهر به ما.

وی گفت: در سال ۹۳ و ۹۴ دو جشنواره مردمی با نام جشنواره «ما مردم مشهد» راه‌انداختیم. این جشنواره در راستای جلوگیری از گسترش هویت چندپاره و تقویت حس همبستگی و حس لذت همجواری با امام‌رضا (ع) برگزار شد. سال اول حمایت خوبی از این جشنواره شد و توانستیم ۱۹ هزار و ۵۶۰ سند، تصویر و فایل مختلف در حوزه تاریخ محلات، دفاع مقدس و انقلاب جمع‌آوری کنیم.

فرهنگ‌سرای بهشت با اهداف تقویت هویت شهری و معرفی مشهد به عنوان شهری فرهنگی و مذهبی، افزایش همبستگی اجتماعی، تأثیرگذاری بر هدایت فضای کالبدی و طرح‌های شهری، تقویت ارزش‌های بومی، ملی و اسلامی، تقویت حس هویت شهری و احساس تعلق به شهر مشهد و افزایش نشاط و روحیه شادابی در شهروندان فعالیت‌های خود را از سر گرفته است.

مدیر فرهنگ‌سرای بهشت با بیان این مطلب در گفت‌وگو با شهرآرمجله افزود: هدف ما در این فرهنگ‌سرا تقویت هویت شهری است. قصد داریم تاریخ مشهد را به عنوان یک تاریخ بزرگ، پررور و سرافراز به مردم معرفی کنیم تا شهروندان بدانند در چه شهری و در کنار چه شخصیت مهمی زندگی می‌کنند. این اطلاعات سبب می‌شود تا در ساکنان مشهد حس لذت همجواری با بزرگانی مانند شیخ طوسی، خواجه نصیرالدین طوسی، اسدی طوسی، امام محمد غزالی، ابوعلی سینا، که ستارگان کهکشان علم کشور هستند، ایجاد شود.

بهزاد چوپانکاره گفت: مجموعه پارک مفاخر فرهنگ‌سرای بهشت یکی از پنج پارک موضوعی-تفریحی شهر مشهد است که در سال ۱۳۹۱ افتتاح شد. از اجزای این پارک هویتی می‌توان به نمایشگاه تصویر فرهنگ عامه مشهد، نمایشگاه هفت خوان رستم، نمایشگاه مفاخر، نمایشگاه منظومه عشق، نمایشگاه گذری در بهشت، باشگاه مشهدشناسی، نمایشگاه گذر تاریخ، نمایشگاه بازار قدیم، نمایشگاه آداب و رسوم و نمایشگاه اتفاقات تاریخی اشاره کرد.

وی افزود: در حال حاضر در این فرهنگ‌سرا ۵ هزار صفحه متن محتوایی درباره تاریخ مشهد داریم که براساس مطالعات انجام‌شده نوشته شده و مستندات آن موجود است.