

عصر آزادی

روزنامه فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، ورزشی و سیاسی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی پیمان
مدیر عامل و مدیر مسئول: سید فرید پیمان
رییس هیئت مدیره و سردبیر: دکتر سید وحید پیمان
لیتوگرافی و چاپ: شاخه سبز
گروه ۴ رتبه بندی معاونت امور مطبوعاتی و اطلاع رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
رتبه:۵۸ امتیاز: ۴۵/۱
نشانی:
تهران - خیابان حافظ نرسیده به زیر گذر حسن آباد - پلاک ۹۷ - طبقه سوم
صندوقپستی: ۷۱۸۴-۱۵۸۷۵
تبریز - خیابان ارتش جنوبی - نرسیده به چهار راه باغشمال جنب کوچه حاج رضا - پلاک ۵
تلفن:۰۵۰۳۵۳۰۰ و ۳۵۵۷۷۷۷۰-۰۴۱
فکس: ۰۴۱۳۵۵۷۱۸۱۰
مسئول آگهی ها:۰۴۳۳۶۶۰۹۱۲۴۶۶
لینک تلگرام: https:// telegram.me /asrazadi.ir
Email: asrazadi۹@gmail.com
www.asrazadionline.ir

دانشجوی دکتری روانشناسی در گفتگو با عصر آزادی مطرح نمود عدم لذت در زندگی و خلق غمگین دو عامل مهم افسردگی



عصر آزادی/ حامد پورمند

روانشناسی علم بررسی رفتار، عملکرد و ساختار روانی افراد است. همچنین روانشناسی کاربرد علم برای شناسایی رویدادها، درمان مشکلات سلامت روان، بهبود آموزش، اشتغال و روابط است. علم روانشناسی تلفیقی از علوم کاربردی، آموزشی و تئوری روانشناسی موجب میشود افراد چگونگی کارکرد ذهن را در کنار یکدیگر درک کنند. بهره‌گیری از این دانش به تصمیم‌گیری بهتر و اجتناب از موقعیت‌های استرس‌زا کمک می‌کند. روانشناسی به مدیریت زمان، هدفگذاری، رسیدن به اهداف و شیوه زندگی موثر کمک میکند این علم نه تنها موجب موفقیت بیشتر افراد می‌شود، بلکه روی سلامت آنان تاثیر دارد. این علم به بسیاری از ما کمک می‌کند تا با بیماریها و اختلالات روانی مقابله کنیم تا ادامه زندگی برپایمان راحتتر شودروانشناسی زندگی با دیگران را راحت‌تر می‌کند و موجب می‌شود بهتر بتوانیم اطرافیان خود را درک کنیم و با رفتارهای آنان کنار بیاییم. راهکاری که روانشناس به ما ارائه کننده می دهد می تواند مسیر زندگی آن شخص را به کلی تحت تاثیر خود قرار دهد.

نسرین زمانی زاده دانشجوی دکتری روانشناسی که در حوزه های افسردگی، اختلالات اضطرابی، زوج درمانی و مشاوره پیش از ازدواج فعالیت می نماید در گفتگوی اختصاصی با خبرنگار ما به بیان دیدگاه، تشریح مسائل و ارائه مشکلات جامعه در این زمینه پرداخته اند که ماحصل این گفتگو به خوانندگان فهیم روزنامه تقدیم می گردد:

از کجا بفهمیم مبتلا به افسردگی هستیم؟ در چه صورتی بایستی به روانشناس مراجعه کنیم؟

دو علامت اصلی اختلال افسردگی، خلق غمگین در طول روز و عدم لذت در زندگی روزمره می باشد. اگر فرد در طول روز احساس غمگینی، بی حوصلگی، نداشتن انرژی و انگیزه برای انجام فعالیت هایش را داشته باشد و همچنین از فعالیت هایی که قبلا انجام می داده و برایش لذت بخش بوده، دیگر لذت نبرد بقیه علائم افسردگی چک می شود. اگر علائمی همچون تحریک پذیری، عدم تمرکز، مشکل در تصمیم گیری، کاهش یا افزایش وزن، کاهش یا افزایش میزان خواب، گوشه گیری و اجتناب از جمع احساس گناه، احساس تنهایی، ناامیدی و خستگی، کندی روانی، حرکتی را در خود احساس کردید بایستی به روانشناس مراجعه کنید.

روان درمانی چگونه به درمان افسردگی کمک می کند؟

روشهای درمانی با رویکردهای مختلف برای درمان افسردگی استفاده می شود. در درمان شناختی، رفتاری به فرد کمک می شود تا به صورت گام به گام و از فعالیت های کوچکتر شروع کند و رفته رفته کارهای عقب افتاده خود را انجام دهد. از آنجایی که این افراد انگیزه بسیار پایینی دارند انجام فعالیت هایی هر چند کوچک برای مبتلایان به افسردگی بسیار سخت و طاقت فرساست. در حالی که افزایش انگیزه صرفا با انجام فعالیت های لذت بخش انجام می گیرد در حالی که باور افراد اینست که ابتدا بایستی انگیزه بوجود آید سپس فعالیت های خود را آغاز کنند. بعد از چند جلسه افزایش خلق و بهبود روحیه، قسمت درمان شناختی آغاز می شود که به خطاهای شناختی، افکار خودآیند منفی و باورهای بنیادین ... که به ذهن فرد هجوم می برند و باعث ایجاد هیجان های منفی و متعاقب آن افسردگی می شوند می پردازد.

اگر همراه با افسردگی، اضطراب نیز داشتیم چه اقدامی لازم است انجام دهیم؟

اختلالات همراه با افسردگی می توانند اضطراب و مشکلات متنوع نیز باشد، بویژه اگر افسردگی مزمن باشد همراه شدن با اضطراب نیز طبیعی است. در این صورت نیز درمان افسردگی و اضطراب انجام خواهد شد. در کنار درمان افسردگی روش های مختلف کاهش اضطراب بسته به نوع اضطراب مانند ذهن آگاهی، ریلکسیشن، مواجهه و نیز شناخت درمانی صورت می پذیرد. در صورتی که شدت اختلال زیاد باشد ارجاع به روانپزشک و دارودرمانی نیز را خواهیم داشت.

چند جلسه لازم است و مدت زمان درمان چقدر خواهد بود؟

جلسات روان درمانی به صورت هفتگی (هر هفته یک جلسه) و به طور معمول ۱۵ الی ۲۰ جلسه بسته به شدت اختلال متغیر است. اکثر افراد در کنار اختلال افسردگی از مشکلات دیگری همچون اضطراب، کمال گرایی، اختلالات شخصیت نیز رنج می برند که باعث طولانی شدن جلسات درمانی خواهد شد.

سخن آخر، آنچه به ذهنتان می رسد را بیان بفرمایید؟

در شرایط کنونی که درگیر ویروس کرونا هستیم میزان ابتلا به افسردگی افزایش یافته است. مواجهه با اخبار و حوادث ناراحت کننده، از دست دادن عزیزان و سوگواری ناقص، محدودیت های مختلف و مشکلات اقتصادی و... باعث افت خلق و نیز نگرانی و حتی تحریک پذیری و خشم افراد و ناامیدی بیشتر شده است. در این شرایط تنها کسی که می تواند به ما کمک کند خودمان هستیم. بایستی از پیگیری اخبار بد و ناراحت کننده خودداری کنیم و با انجام فعالیت های مورد علاقه خود (با در نظر گرفتن محدودیت ها) بتوانیم با کمک یک متخصص روانشناسی حال روانی خودمان را بهبود بخشیم و از این بحران به سلامتی عبور کنیم.

وزیر میراث فرهنگی در هفته جاری به تبریز رفت و موزه مطبوعات را افتتاح کرد؛ خبر دیگر اینکه یک مجموعه‌دار خصوصی فرش‌های دوره پهلوی را از ایران، اروپا، آمریکا جمع کرده و به نمایش در آورده است.

موزه مطبوعات آذربایجان به‌ عنوان نخستین موزه مطبوعات کشور با حضور وزیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری در تبریز توسط علی اصغر مونسان و با حضور جمعی از مدیران استانی و اصحاب فرهنگ و رسانه آذربایجان شرقی در خانه تاریخی کلکته‌چی (صلح‌جو) در خیابان تربیت تبریز راه اندازی و از تمبر یادبود آن افتتاح شد.

موزه مطبوعات آذربایجان طی تفاهم نامه ای بین اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری آذربایجان شرقی و انجمن صنفی روزنامه نگاران آذربایجان شرقی تجهیز شده و نسخه های قدیمی جایید منتشر شده در استان های آذربایجان شرقی، اردبیل، آذربایجان غربی و زنجان و دستگاه های چاپ این خطه همراه با دوربین ها و عکس های خبری قدیمی به نمایش گذاشته شده است. در این موزه همچنین شماری از نسخه های قدیمی روزنامه های خطه آذربایجان مانند تبریز به تاریخ ۱۲۹۶ قمری، ناصری، تجدد و آذربایجان جزء لاینفک ایران نصب شده است.

اسناد و ابزار کار خبری همراه با دست نوشته ها و کتب نوشته شده توسط پیشکسوتان تاریخ مطبوعات آذربایجان در داخل و خارج از کشور در این موزه به نمایش گذاشته شده است. این موزه همچنین مکانی برای آشنا کردن مهمانان و گردشگران داخلی و خارجی با تاریخ غنی مطبوعه نگاری در خطه آذربایجان به عنوان سسر ایران و تلایه دار تاریخ مطبوعات ایران زمین به شمار می رود.

موزه مطبوعات آذربایجان پس از حدود ۹ سال تلاش انجمن صنفی روزنامه نگاران آذربایجان شرقی، فعالان رسانه ای و علاقه مندان این عرصه و همکاری و همراهی استانداری و اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری آذربایجان شرقی راه اندازی شد.

علی اصغر مونسان وزیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری در این مراسم گفت: موزه مطبوعات آذربایجان به دلیل بیان تاریخ ایران و نقش آذربایجان در ادور مختلف آن، قابلیت تبدیل به موزه مرجع را دارد.

مونسان در مراسم افتتاح رسمی موزه مطبوعات آذربایجان و رونمایی از تمبر اختصاصی یادبود آن، افزود: با شناسایی و جمع آوری اسناد تاریخی، موزه مطبوعات آذربایجان در تبریز می تواند به موزه‌ای بسیار ارزشمند و نقطه‌ای برای روایت تاریخ آذربایجان و نقش آن در تاریخ کشور تبدیل شود.

وی با اشاره به نقش پرنگ آذربایجان و تبریز در تاریخ ایران، اظهار کرد: جمهوری اسلامی ایران، کشور ارزشمندی بوده و در ساخت تمدن بشری نقش بسزایی ایفا کرده و شهر به شهر آن روایتگر دوره هایی از تاریخ است.

وزیر میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری با بیان این‌که برای انتخاب موزه مطبوعات آذربایجان



خوش سلیقگی شده است، گفت: باید با کمک اهالی فرهنگ و رسانه بر غنای محتوایی این موزه افزود چراکه ارزش موزه تنها به بزرگی ساختمان نبوده بلکه به ارزش روایتش بوده و این ارزش حتی فراتر از نمایش آثار و اشیا است.

فریدون محمدی مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مرکز تولید سفال و سرامیک همزمان ششمین روز از هفته صنایع دستی روز سه شنبه با حضور پویا محمودیان معاون صنایع دستی و هنرهای سنتی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در مهر شهر کرج گشایش یافت.

محمدی در حاشیه آیین افتتاح این مجموعه به خبرنگاران گفت: مرکز تولید سفال و سرامیک در ۲ فاز کارگاهی و گالری به همت بخش خصوصی در مهرشهر کرج راه‌اندازی شده است.

وی ادامه داد: پروژه مذکور با زیربنای ۵۰۰ مترمربع و حجم سرمایه‌گذاری بالغ بر ۱۰ میلیارد تومان راه‌اندازی شده است.

محمدی با اشاره به رونق اقتصادی و استفاده از ظرفیت‌های بخش خصوصی افزود: با‌سازای، تجهیز و خرید لوازم مورد نیاز و مواد اولیه، بازاریابی، فروش و صادرات بیش از ۹۰ درصد محصولات تولیدی سفال و سرامیک این مجموعه منجر به اشتغال‌زایی مستقیم برای هفت نفر و غیرمستقیم برای ۵۰ نفر شده است.

نمونه فرش‌های دوران قاجاریه و پهلوی اول به مناسبت هفته صنایع دستی با حضور پویا محمودیان معاون صنایع دستی و هنرهای سنتی وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی در مجموعه فرهنگی تاریخی هامورنیک ستر کرج رونمایی شد.

فریدون محمدی مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز به خبرنگاران گفت: ۲۲ قطعه فرش مربوط به دوران قاجار و پهلوی اول توسط یک مجموعه‌دار خصوصی طی سال های گذشته در مناطق مختلف ایران، اروپا، آمریکا جمع‌آوری و در این مجموعه

در ویژه بر نامه روز فر هنگی ایران در نمایشگاه بین المللی کتاب بغداد مطرح شد:

ضرورت تولید ویژه‌نامه ادبی برای اساتید و فارسی‌آموزان خارج کشور

که زیر نظر دانشگاه فردوسی مشهد و دانشگاه تهران فعالیت می‌کند.

مدیر خانه فرهنگی جمهوری اسلامی ایران در بغداد افزود: با گذشت چندین سال از تشکیل این مرکز، استقبال قابل توجهی برای فراگیری زبان‌فارسی صورت گرفته است؛ به طوری که بیش از ۸۰ درصد از فارغ‌التحصیلان به صورت روان، فارسی صحبت می‌کنند. با توجه به شیوع ویروس کرونا و عدم برگزاری کلاس‌های حضوری، بیش از ۲۰۰ فراگیر در سنین مختلف و در مقاطع مختلف مشغول به تحصیل هستند که اکثر این افراد تصمیم به ادامه تحصیلات تکمیلی در ایران گرفته‌اند.

وی گفت: با توجه به اشتراکات فرهنگی و دینی، فراگیران علاوه بر یادگیری زبان‌فارسی علاقه‌مند به فرهنگ و هنر جمهوری اسلامی ایران هستند و زبانی بین دو کشور است.

زینب السلماوی به استقبال فراگیران زبان‌فارسی اشاره کرد و گفت: مردم عراق علاقه خاصی به فراگیری زبان‌فارسی دارند و این موضوع از دو جنبه، ادامه تحصیل در کشور ایران و وجود مز مشترک و داشتن اشتراکات فرهنگی، دینی و تجاری قابل بررسی است. با توجه به اینکه شیوع ویروس کرونا باعث شد کلاس‌های حضوری به صورت محدود و حداکثر ۱۵ نفره برگزار شود اما از جنبه، ادامه تحصیل در کشور ایران و از ادامه تحصیل نشد بلکه استقبال نسبت به فراگیران نیز بیشتر شده است. اسناد زبان‌فارسی مرکز فرهنگی جمهوری اسلامی ایران در بغداد در پایان اظهار امیدواری کرد که با کمک و مساعدت رایزنی فرهنگی جمهوری اسلامی ایران و خانه فرهنگی جمهوری اسلامی ایران در بغداد، هر روز شاهد افزایش فراگیران زبان‌فارسی باشیم و این جنبه می‌تواند دو ملت ایران و عراق را هر چه بیشتر به هم نزدیک‌تر کند.

از موزه مطبوعات ایران تا مجموعه‌دار خصوصی فرش

اقامتگاه بوم‌گردی همچنین مرمت آب انبار و محوطه‌سازی اطراف بناها و محوطه‌سازی میدان کوثر برای تحقق هدف ثبت جهانی این مجموعه بوده است.

علی اصغر مونسان در بازدید از بقعه شیخ شهاب الدین اهری با تأکید بر اینکه وزارت میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری برای ثبت جهانی این اثر بسیار زیا، ماندگار و تاریخی از هیچ کوششی فروگذاری نمی‌کند، افزود: به همین اساس درصدد هستیم تا این اثر گران سنگ همراه با مجموعه شیخ صفی الدین اردبیلی در شهر اردبیل در فهرست آثار جهانی به ثبت نهایی برسد.

وی اظهار داشت: از آنجا که عارف بزرگ شیخ شهاب الدین اهری مقام استادی بر شیخ صفی الدین اردبیلی داشته است، بجاست تا این بقعه همراه با مجموعه شیخ صفی الدین در فهرست آثار جهانی میراث بشری ثبت شده و برای همیشه تاریخ به یادگار بماند.

گمانه‌زنی‌های باستان‌شناسی در جبهه غربی برج طغرل شهری که در جریان برخورد به آثار و شواهد فرهنگی-تاریخی در حین خاکبرداری در این محدوده انجام شد، به کشف سازه معماری احتمالاً مربوط به دوره سلجوقی منجر شد.

رضا سلمان‌پور سرپرست هیأت باستان‌شناسی با اعلام این خبر گفت: با توجه به اجرای طرح بوستان صدوق توسط سازمان نوسازی شهرداری تهران در جبهه غربی برج تاریخی طغرل در شهری طی سال‌های ۱۴۰۰-۱۳۹۹ و برخورد به آثار و شواهد فرهنگی-تاریخی در حین خاکبرداری در این محدوده، انجام گمانه‌زنی باستان‌شناسی به منظور تعیین وضعیت استقرارهای تاریخی در آن ضروری به نظر رسید، لذا با مجوز پژوهشگاه و حمایت سازمان نوسازی شهرداری تهران کاوش در این محل در دستور کار قرار گرفت.

او مشخص کردن وضعیت لایه‌های استقراری در محوطه واقع در جبهه غربی برج طغرل، مستندسازی شواهد فرهنگی موجود، فراهم شدن امکان تعیین تکلیف ملک و بکارگیری اطلاعات حاصل در مطالعات تکمیلی باستان‌شناسی منطقه و کشور را از اهداف این طرح اعلام کرد.

علی اصغر مونسان در بازدید از منطقه کلیبر و پل های تاریخی خاآفرین گفت: توسعه دیپلماسی گردشگری جزو اولویت‌ها و برنامه‌های محوری این مجموعه با هدف

تعمیر و بازسازی بناها و برنامه‌های محوری این مجموعه با هدف گسترش روابط با کشورهای همسایه است.

وی افزود: مرمت و ثبت جهانی مشترک پل‌های تاریخی خاآفرین با جمهوری آذربایجان مورد تأکید بوده و این موضوع در دستور کار وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی قرار دارد.

وی با اشاره به اینکه شهرستان خاآفرین به لحاظ قرارگیری در منطقه آزاد ارس و همجواری با کشور دوست و همسایه جمهوری آذربایجان از اهمیت ویژه ای برخوردار است، اظهار کرد: خاآفرین سفیر فرهنگی، تاریخی و دیپلماسی گردشگری منطقه شمال غرب کشور محسوب می‌شود که باید در راستای ارتقای سطح زیرساخت‌های آن اقدامات ویژه‌ای انجام شود. پل‌های تاریخی خاآفرین به لحاظ قدمت و موقعیت ویژه بین کشور ایران و جمهوری آذربایجان باید بیش از پیش مورد توجه قرار بگیرد.

در نامه‌هایی از سوی وزیر میراث‌فرهنگی:

مراتب ثبت ملی ۱۰ اثر فرهنگی‌تاریخی به استاندار فارس ابلاغ شد



آستانه، جانب غربی بقعه سید عالی‌الدین حسین، زورخانه آستانه به شماره ۳۲۶۲۲ مورخ ۱۳۴/۶/۹۸

محوطه قلعه غیاث واقع در شهرستان لامرد به شماره مورخ ۱۹/۵/۹۹

بانک ملی لازنو (میراث معماری معاصر) واقع در شهرستان لارستان، بخش مرکزی، شهر جدید لار، بلوار فرهنگ، نبش میدان طابوس به شماره ۳۳۰۶۹ مورخ ۱۹/۳/۹۹

تاسیسات ابرسانی بمشق واقع در شهرستان کارون، بخش مرکزی، شمال شرقی شهر کارون، دره دشتک دوان، چشمه حوض پیدی و سیستم ابرسانی بمشق به شماره ۳۳۰۷۰ مورخ ۱۹/۵/۹۹

قلعه شیریان واقع در شهرستان لامرد به شماره ۳۳۰۷۲ مورخ ۱۹/۵/۹۹

قلعه مسسجدو واقع در شهرستان لامرد به شماره ۳۳۰۷۳ مورخ ۱۹/۵/۹۹

بقیای آب و قنات‌های ده قاضل واقع در شهرستان نیریز، بخش مرکزی، دهستان رستاق، ۴۸ کیلومتری شمال شرق روستای ده قاضل به شماره ۳۳۱۱۰ مورخ ۱۰/۵/۹۷

عضوه سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران در گفتگو با عصر آزادی عنوان نمود:

جو صمیمی خانواده، هوش عاطفی نوجوان را تقویت می کند

بین نوجوان والدین برقرار می شود و حس امنیت در وجودش ریشه خواهد کرد.

وی افزود: یکی دیگر از روش های موثر گذراندن اوقات خوبی در کنار یکدیگر همراه با همدلی و توجه کردن است.
میز غذا و سفره بهترین محل برقراری رابطه عاطفی با نوجوان می باشد. این مشاور دانشگاه اظهار نمود: پدر و مادری پرورش دهنده سبب می شود نوجوان در محیط گرم، شاد و جوی عاطفی مثبت رشد کند، وی ابراز نمود: با حرف ها و رفتارهای بد، نوجوانان را آزار ندهید، جملات تند و تحقیر آمیز نگویید چون که زخم کلامتان تا پایان عمر در وجودشان باقی می ماند.

عضوه سازمان نظام روانشناسی ایران گفت: والدین مثبت نگتر روحیه دلنوسوز، همکاری و همدلی را در نوجوانان پرورش می دهد، وی ادامه داد: باوقعبت را در می بینند و می دانند که خورشید پشت آب باقی نمی ماند لذا واقعبت ها را قبول نمی کنند، پس برای تغییر رفتار، رفتار، ابتدا آتش بس را اعلام کنید و از آنها انتقاد نکنید، همان گونه که هست سبقت بپذیرید و دوستشان داشته باشید، و بیش از هر چیز به حدت با فکر کنید و با تأیید رفتارهایش هوش عاطفی را در آنان افزایش دهید.



نمی کند بیان نمود: اولین قدم رفع نیاز نوجوان به عشق و محبت والدین است که اگر برآورده شود به خوبی پیش خواهد رفت و باعث اعتماد به نفس درنوجوان خواهد شد.
وی تأکید کرد: والدین باید با مهر و محبت با نوجوان رفتار کنند و او را مورد حمایت قرار دهند و از اعماق وجود خود نوجوان را تأیید کنند که در این صورت ارتباط خوبی