



قرار و مدار

روز برنامه‌ریزی برای تعطیلات نوروزی

تعطیلات عید امسال از پس فردا شروع میشه و خیلی قوب میشه که از امروز برای استفاده بهینه‌تر از این فرصت برنامه‌ریزی کنیم. در ضمن، به فکر بچه‌ها هم باشیم که موصله‌شون سر زده...



ما و شما

راه‌آر تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در یکی از مناطق محروم مشهد زندگی می‌کنم. می‌خواستم از افرادی که برای ما مواد ضد عفونی کننده آورند، تشکر کنم.

* کاش خواننده‌های معروف به جای شوق‌های الکی از این خواننده تقریباً گمنام به نام کامران فرزانه یاد بگیرند.
* یادیدن خبر این که «سه شنبه آخرین زندگی سلام ۹۸ چاپ خواهد شد»، دلم شکست و یاد تمام خاطر اتم در سال ۹۸ با شما افتادم. به خصوص صاحب‌هائیتان بار ادوی پرسنولیس، معلمی که با فقر به محل تدریس می‌رفت، خانمی که کتاب می‌برد به روستاها و... سال بعد هم منتظر تون هستیم البته اگر از دست کرونا، در رفیقیم!

ماوشما: در عوض ویژه نامه سرگرمی روز چهارشنبه را بخوانید و اگر لذت بردید برای ما هم دعای خیر کنید.
* ببیننده سریال «دل» هشتم و در باره مطلب «چرا ستا همه چیز رانمی گوید تا راحت شود؟!» به نظر م چون کارگردان فقط به دنبال کش دادن الکی سریالش است.
* آیا در مجله جذاب و به قول خودتان پروریمان سرگرمی که تا روز چهارشنبه منتظرش خواهیم بود، برای کودکان و نوجوانان هم مطلبی دارید؟
ماوشما: بله چهار صفحه سرگرمی ویژه کودکان داریم. خوش آب و رنگ و جذاب.

* آخرین شماره زندگی سلام از همه مخاطبان تان بخواهید که برای موفقیت، شادکامی، رسیدن به آرزوها و... همه دم ایران، دعا کنند. موفق باشید
کازمعی، مشهد



منتظر نباشید حوصله‌تان سر جایش بیاید

انجام فعالیت‌ها را مشروط به داشتن حوصله نکنید، بلکه خودر امتعه به انجام یک برنامه منظم روزانه کنید. راستش را بخواهید حوصله، آمپول نیست که به شما تزریق شود، معجزه هم نیست که برای شما اتفاق بیفتد! منبع حوصله و حال خوب شما در فعالیت‌های شماست. هر چقدر شما فعال‌تر باشید، بیشتر حوصله خواهید داشت. بنابراین حتی اگر لازم شد در شروع کار خود را مجبور به انجام فعالیت‌های کوچک روزانه کنید. نیاز نیست کار خیلی بزرگی انجام دهید. کارهای کوچک اما مداوم و منظم مانند ۲۰ دقیقه ورزش روزانه، نیم ساعت تمرین یک مهارت جدید، انجام یک بازی روزانه با اعضای خانواده، پختن یک غذای جدید، درست کردن یک کار دستی و... می‌تواند خلق شمارا بهبود بخشد.

این روزهایش از گذشته به برنامه‌ریزی نیاز داریم

این روزها که زندگی روزمره ما دستخوش تغییر شده است و از برنامه روزانه همیشگی خارج شده‌ایم، بیش از هر زمان به نظم و برنامه‌ریزی نیاز داریم. برای این کار اهداف خود را در سه دسته اهداف کوتاه مدت، میان مدت و دراز مدت بنویسید. این اهداف می‌تواند روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه باشد. حواس‌تان باشد اهداف را واقع‌بینانه انتخاب کنید نه کمال‌گرایانه. بعد برای هر کدام از آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. نظم و برنامه‌ریزی بیرونی به نظم و آرامش درونی در ذهن شما منجر خواهد شد. اهداف و برنامه‌ریزی را تنظیم کنید که به یک‌رشد همه جانبه منجر شود؛ مثلاً شامل مهارت‌آموزی، خودشناسی، روابط بین فردی، تفریح و سرگرمی، فعالیت بدنی، فعالیت اقتصادی و... باشد. برنامه هر روز را از قبل بنویسید و جلوی هر کدام از فعالیت‌ها که انجام دادید، یک علامت بگذارید. این کار باعث می‌شود شما بداند چقدر پیش رفته‌اید و خود را تشویق کنید.

از روابط بین فردی غافل نشوید

رابطه با دیگران برای مغز انسان‌ها یادداشت دهنده است. این روزها به دلیل قرنطینه و تاکید بر فاصله گرفتن از یکدیگر، ما این یادداشت را تا حد زیادی از دست داده‌ایم اما می‌توان با برنامه‌ریزی و خلاقیت به نحوی روابط بین فردی را فعال نگه داشت. انجام فعالیت و بازی‌های دسته جمعی با اعضای خانواده، استفاده از مکالمات تلفنی یا تصویری به جای ارسال پیام، ضبط کردن صدا یا ویدئوهای جالب و ارسال آن برای یکدیگر، برنامه‌ریزی‌های مشترک برای انجام یک فعالیت از راه دور و گزارش دادن به یکدیگر و... احساس تعلق داشتن و با یکدیگر بودن را در ماتقویت و به عنوان یک لنگر محکم در این روزهای توفانی از محافظت می‌کند.



هر روزتان نوروز، نوروزتان پویا!

برای نوبهار امسال دو انتخاب داریم، ناامیدی و بی‌حوصلگی یا تبدیل کردن تهدید به فرصت، پویا شدن و استفاده حداکثری از شرایط موجود. تصمیم گیری با شماست!



دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

با گذشت چند هفته از شروع شیوع بیماری کرونا در کشورمان و انتخاب قرنطینه خانگی توسط هموطنان، به نظر می‌رسد کم‌کم هیجانات دیگری به غیر از ترس و اضطراب سرپری می‌آورند. حالا دیگر ما تنها از شیوع ویروس کرونا نمی‌ترسیم بلکه ما نگران آینده میهم، بلاتکلیفی، مشکلات اقتصادی و... هستیم؛ خانه‌نشینی ممکن است بعضی از ما را افسرده و ناامید کند. ائتلاف وقت و هیچ کاری نکردن، ممکن است ما و اعضای خانواده‌مان را دچار رخت، کسالت و درماندگی و روابط‌مان را دچار تنش کند؛ تمام این نگرانی‌ها شاید باعث شود آمدن بهار و نزدیک شدن به نوروز بر خلاف سال‌های پیش، ما را خوشحال و سرزنده نکند. حالا دیگر ما فقط با احساس ترس از بیماری مواجه نیستیم، بلکه افکار و هیجانات گوناگونی داریم که باید فکری به حال‌شان کنیم. در این مدت ما دو انتخاب داریم، تن سپردن به شرایط پیش آمده یا ناامیدی، هیچ کاری نکردن و منتظر نشستن و روز به روز بی‌حوصله‌تر شدن یا تبدیل کردن تهدید به فرصت، برنامه‌ریزی داشتن، پویا بودن و استفاده حداکثری از شرایط موجود. چه بهتر حال که نوبهار است ما هم در آن یکوشیم که خوش دل باشیم و روزها را بهتر از آن که برای ما رقم زده شده، خودمان بسازیم و ایمان داشته باشیم به دعای حول حالنا الی احسن الحال. ترس از بیماری کرونا را جدی بگیریم و از خودمان و دیگران مراقبت کنیم اما اجازه ندهیم ناامیدی، افسردگی و بلاتکلیفی ما را از یابیندازد و یادمان بماند: «گرچه منزل بس خطرناک است و مقصد بس بعید، هیچ راهی نیست کان را نیست پایان غم مخور». در همین زمینه، چند توصیه به شما داریم.

می‌پذیرند. یعنی همان‌طور که بی‌حوصلگی و افسردگی باعث اهمال کاری و هیچ کاری نکردن می‌شود، اهمال کاری و هیچ کاری نکردن نیز باعث ایجاد احساس بی‌حوصلگی و افسردگی می‌شود. برای شروع پیشنهاد می‌کنم افکار، احساسات و رفتارهای روزانه‌تان را ثبت

از تباط بین افکار، احساسات و رفتارها را بپذیرید هر یک از ما بر داشت‌های متفاوتی از شرایط پیش آمده داریم و این بر داشت‌ها، احساسات ما را شکل می‌دهند. بنابراین در گام اول یاد بگیریم که افکار، احساسات و رفتارهای ما با یکدیگر در ارتباط اند و از یکدیگر تاثیر

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

ترس عزیزی کارشناس ارشد مشاوره خانواده

در زمان اعلام لغو برنامه دیدوبازدید به دیگران در عوض متهم کردن آن‌ها به خودخواهی، روی احساسات خود متمرکز شوید

والدین و کودکان

در عوض جملات کلی برای تشویق فرزندتان برای سرگرم ساختن خود، او را ترغیب کنید تا یک فعالیت مشخص را از سر بگیرد

