



## یک تمیزکاری و یک عالمه مزایا!

جمع و جور کردن و مرتب بودن اطراف تان علاوه بر کاهش استرس و افزایش تمرکز، احساس موفقیت هم به شما می دهد

هدی بانکی مترجم



وقتی مضطرب هستید، استرس دارید یا حتی افسرده‌اید، آخرین چیزی که ممکن است به آن فکر کنید این است که دور و بر تان را تمیز و مرتب کنید. فرقی هم نمی‌کند که در خانه باشید یا محل کار، مرد باشید یا زن، دانشجو باشید یا شاغل. در هر صورت باید بدانید جمع و جور کردن خانه یا میز محل کار و مرتب بودن آن‌ها، تاثیر زیادی روی کاهش استرس دارد. استرسی که این روزها یکی از رایج‌ترین اختلالات روانی است که همه مردم دنیا با آن دست و پنجه نرم می‌کنند و بعضی‌ها در مسیر درمان، خسته و در مانده شده‌اند. در این بین، متعجب خواهید شد اگر بدانید حرکت ساده‌ای مثل تمیز کاری چقدر می‌تواند به شما کمک کند استرس تان را تسکین بدهید و تمرکز تان را برای انجام کارها و رسیدن به اهداف تان بالا ببرد. در مطلب امروز و در ادامه، به گوشه‌ای از مزایای این رفتار اشاره خواهد شد.

- ریخت و پاش، استرس ایجاد می‌کند**  
به هم ریختگی و بی‌نظمی باعث استرس می‌شود؛ به همین سادگی! مطالعات متعدد روان‌شناسی نشان می‌دهد، افرادی که خانه‌شان را آشفته و شلوغ و به هم ریخته و پُر از کارهای نیمه‌تمام اعلام کرده بودند، سطح کورتیزول خون‌شان بیشتر بود و دچار استرس مزمن بودند. در حالی که افرادی که خانه خود را تمیز و منظم و محل آرامش می‌دانستند، کورتیزول خون‌شان خیلی کمتر

تمیز کردن پنجره‌ها با حرکات دورانی بازوها و... به‌طور کلی می‌توانند حدوداً ۱۲۷ کالری در عرض ۳۰ دقیقه بسوزانند.

- تمیز کاری آشفستگی ذهن تان را کم می‌کند**  
کارها و فعالیت‌های تکراری، تسکین‌دهنده استرس هستند.

در واقع رفتارهایی که تکرار می‌شوند

می‌توانند با متمرکز شدن بر آن کار، پرت کردن حواس از موضوعاتی که ذهن را آشفته و بیقرار می‌کنند و در نتیجه کاهش استرس موثر باشند. به همین دلیل است که منظم بودن به همه افراد توصیه می‌شود.

- شستن ظرف‌ها و کاهش ۲۷ درصدی اضطراب**  
یکی از کارهای روزانه به‌ویژه برای خانم‌ها، شستن ظرف‌هاست که بعضی اوقات، سخت و برایشان ناخوشایند است. جالب است بدانید که تمرکز کردن روی شستن ظرف‌ها، لمس گرمی آب و ریچه مایع ظرف‌شویی می‌تواند

به طرز شگفت‌انگیزی استرس و اضطراب را کاهش بدهد. طبق یک مطالعه انجام شده توسط پژوهشگران انگلیسی، نتیجه تمرکز و توجه کردن حین تمیز کاری اضطراب تان را ۲۷ درصد کاهش خواهد داد.

- تمیز کاری تمرکز را افزایش می‌دهد**

به هم ریختگی و بی‌نظمی، تمرکز را به هم می‌زند یعنی پاک‌سازی خانه و میز محل کار از کثیفی‌ها و بی‌نظمی‌ها به تمرکز و دقت تان کمک می‌کند. ضمناً وقتی به کارهای خاصی مانند برقی انداختن آینه، تمیز کردن مانی‌تور و وسایل محل کار تان، تمیز کردن کف اتاق و... مشغول می‌شوید، صدای بیقرار درون تان که یکسره غُرغُر می‌کند، آرام می‌شود و در نتیجه می‌توانید تا حدودی به آرامش ذهنی برسید.

- مرتب بودن به شما احساس تسلط می‌دهد**  
کارشناسان می‌گویند تمیز و مرتب کردن محیط زندگی و دوروبر تان به شما این احساس را می‌دهد که برپیرامون خود تسلط دارید. زندگی پر از موقعیت‌های نامطمئن است و خیلی از چیزها از کنترل ما خارج‌اند، اما دست کم می‌توانیم محل زندگی خود را تحت کنترل بگیریم.

- جمع و جور کردن به شما احساس موفقیت می‌دهد**

بررسی‌های علمی نشان می‌دهند سروسامان دادن و تمیز کردن محل زندگی و محل کار به شما احساس موفقیت می‌دهد و البته امیدتان برای پیشرفت را هم بیشتر خواهد کرد. شاید شما هم این تجربه را داشته باشید که بعد از تمیز و مرتب کردن اطراف تان، احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

- منظم بودن خانه را جدی بگیرد**

نظافت خانه و نظم و ترتیب دادن به آن، اثراتی مداوم دارد زیرا همه مایه‌دانیم بعد از یک‌روز کاری، بهتر است به خانه‌ای برگردیم که تمیزی و نظم خواهی‌پندی دارد، نه خانه‌ای که آشفته و به هم ریخته است. تخته‌خوانی که مرتب شده، سینک ظرف‌شویی که پُر از ظروف نشسته نیست و برق می‌زند و خانه‌ای که خرت‌وپرت در گوشه و کنار آن‌رها نشده و فهرستی از کارهای نیمه‌تمام را ابرختان نمی‌کشد، همگی آرامش‌بخش و مطبوع است و ذهن تان را برای ساختن آینده‌ای بهتر، آماده می‌کند.



### قرار و مدار

#### روز افتخار کردن به خود

امروز به جای فکر کردن به شکست‌ها و مشکلات، همه موفقیت‌هایی رو به یاد بیاورین که تو چند سال اخیر در زندگی شغلی، تحصیلی، شخصی و... کسب کردین و به فوتون بابت اون‌ها افتخار کنین...



#### ما و شما

راه‌آر تباطی باز زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۴۵۷۶

\* در باره پرونده سینما بدون سالن، می‌خواستم بگم که از نظر شخص من، هر جایی برای یک کاری خوبه. مثلاً و قطعاً درس خواندن تو کتابخانه لذتی داره که تو اتاق خواب ندار، سینما هم همین طوره.

\* در مطلب «سختی‌های آزمون آنلاین» باید اشاره می‌کردین که همه سختی‌هایش به این می‌ارزه که راحت میشه تقلب کرد. دیروز بچه خواهر من داشت امتحان می‌داد، همه فامیل بهش کمک می‌کردن و نمره‌اش ۲۰ میشه قطعاً.

\* همیشه و بعد از خواندن مطالب صفحه سلامت به این نکته پی می‌برم که چقدر بیماری‌های مختلف دارم و اصلاً نمی‌دانم! مثلاً الان ۲ مورد از علایمی را که می‌گویند گردش خون شما مشکل دارد، دارم.

\* سلام، کمیک روز یک‌شنبه (سرنوشت غم‌انگیز آقای پشه و خانواده) خیلی جالب بود. ممنونم، چطور می‌توانم خبرنگار افتخاری جوانه‌باشم؟

**ما و شما:** به شماره تلگرامی ما پیام بدهید. در خدمتیم. \* در زندگی سلام نوشتید نزدیک به ۶۰ درصد شرکت کنندگان در نظرسنجی، فیلم‌ها رو به صورت رایگان دانلود می‌کنند و بعدش آقای داودی گفته که باید با این شیوه فیلم دیدن کنار بیاییم. ما که کنار میایم ولی به نظرم بعدش، کلافیلیم‌سازی تو کشور می‌خوابه.

\* با این قیمت بلیت سینماها، همون بهتر که باز نشن! اما یک خانواده چهار نفره اوم و برای دیدن یک فیلم با خرید کمی خوراکی، بالای ۱۰۰ هزار تومان باید خرج کنیم.

## رمز و رازهای موفقیت در امتحانات آنلاین

آزمون آنلاین را همچون حضوری جدی بگیرید و فقط به فکر کسب نمره قبولی نباشید تا سال آینده دچار مشکل نشوید



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

امتحانات پایان سال شروع شده اما با توجه به شیوع بیماری کرونا، حال و هوای متفاوتی نسبت به سال‌های قبل دارد. امتحانات امسال برای عده‌ای از دانش‌آموزان به صورت غیرحضوری و برای پایه نهم و دوازدهم به صورت حضوری برگزار می‌شود. در ادامه یک سری توصیه‌های کلی برای موفقیت دانش‌آموزان در امتحانات مطرح می‌شود و چند نکته‌ای هم درباره امتحانات آنلاین خواهیم گفت.



- ۵ توصیه برای موفقیت در آزمون آنلاین**

برای دانش‌آموزانی که امسال باید در آزمون آنلاین شرکت کنند، علاوه بر رعایت نکات بالا چند توصیه دیگر ضروری به نظر می‌رسد.

۱ در اتاق یا محلی که قرار است آزمون بدهید، عوامل مزاحم از جمله تلفن ثابت، تلویزیون و... را از خود دور کنید تا حواس تان پرت نشود.

۲ برای هر وسیله‌ای که قرار است آزمون دهید، از درستی سخت‌افزار و نرم‌افزار آن اطمینان حاصل کنید و از داشتن اینترنت مناسب مطمئن شوید تا در زمان برگزاری امتحان به مشکل نخورید.

۳ به نظر می‌رسد که متأسفانه بعضی از دانش‌آموزان، آزمون آنلاین را جدی نگرفته‌اند و حتی به دنبال شیوه‌هایی برای تقلب هستند و بابت این اتفاق، احساس موفقیت و خوشحالی هم می‌کنند. در این بین، توصیه اکید می‌شود که آزمون آنلاین را همچون آزمون حضوری جدی بگیرید چون سال بعد به پایه بالاتر خواهید رفت و اگر مطالب را به خوبی فرا نگرفته باشید، در دسرهای زیادی خواهید داشت. فقط به فکر کسب نمره قبولی نباشید و بدانید باید به مطالب کل کتاب مسلط باشید تا در سال آینده دچار مشکل نشوید.

۴ هر چند دقیقه یک بار، یک نسخه از پاسخ‌های خود را ذخیره کنید یا اسکرین شات بگیرید که اگر در حین آزمون مشکلی پیش آمد، نگران نشوید.

۵ حتماً وسایل مکان مطالعه را قبل از شروع آزمون، مرتب و منظم کنید. همچنین تنها وسایلی را که واقعا مورد نیاز تان است، دم‌دست و مقابل تان قرار دهید. اصلی‌ترین هدف تان این باشد که برای شرکت در آزمون آنلاین، تمرکز تان را بالا ببرید تا تمام عوامل حواس پرتی را از خودتان دور کنید.



- ۴ اولویت اول تان کتاب درسی باشد**

با توجه به برنامه امتحانی ارائه شده توسط مدرسه، برای خودتان برنامه‌ای مدون تنظیم و فصل‌های کتاب را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید. در هر روز قسمتی از آن را مطالعه و همزمان نمونه سوالات دوره‌های گذشته را نیز بررسی کنید. در ضمن با توجه به این که در امتحانات نهایی طراحان نگاه ویژه‌ای به متن کتاب و تمرین‌های کتاب درسی دارند، مطالعه کامل کتاب درسی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

- ۳ دشمنان تمرکز را بشناسید**

روزهای قبل از امتحان هر چیزی را که باعث حواس پرتی می‌شود، کاملاً کنار بگذارید زیرا توجه به دیگر چیزها باعث از بین رفتن تمرکز شما می‌شود. کاهش تمرکز روی درس، خود به خود اضطراب به وجود می‌آورد. همچنین اوراق امتحانی نوبت‌های گذشته خود اعم از ترم و نیم‌ترم و ماهانه و... را مجدداً مرور کنید تا اولانوعی مرور کرده باشید و تأیید اشتباهاتی را که در آن زمان مرتکب شده‌اید، مجدداً تکرار نکنید.

- ۲ شب بیداری مفید نیست**

شب بیداری و درس خواندن شبانه نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند تاثیر منفی در عملکرد یک شخص بگذارد و باعث شود استرس بیشتری را تجربه کنید. پس بهتر است در فصل امتحانات هر شب ۷ تا ۹ ساعت خوابید تا بتوانید صبح به موقع از خواب بیدار و با حداکثر انرژی در جلسه فیزیکی یا مجازی امتحان حاضر شوید. همچنین

روز قبل از امتحان، سعی کنید خلاصه درس، فیش برداری و فهرست نکات مهم را مرور و سپس در پوشه‌ای جمع‌آوری کنید.

بیماری صعب‌العلاج و مرگ می‌داند که باید حق داد شرایط و اوضاع غیر قابل تحملی را برای وی ایجاد می‌کند. درمان چنین شرایطی ترکیبی بر می‌گردد به کاهش میزان تنش و اضطراب حل نشده که درودرمانی و به‌ویژه روان درمانی چاره کار است. دقت کنید که یک فرد فاقد چنین اختلال اضطرابی هم نسبت به آلودگی با کووید ۱۹ نگران می‌شود ولی نه به شدت فردی که مثال زده شد، فرقی است بین نگرانی از آلودگی و بیمار شدن با هر لحظه باور داشتن به مرگ خود و عزیزان خود.

- ۱ طبیعی است که نگران باشید**

بنابر این وی‌بی‌شک در شرایط کنونی، بیشتر ما به نسبت‌های متفاوت ولی طبیعی دچار اضطراب و نگرانی آلوده شدن هستیم و این امری کاملاً طبیعی است. البته جالب است تعدادی هم اصلاً چنین تنش‌ی را ندارند که دلیل آن دو عامل، یکی ناآگاهی از نحوه انتقال و دیگری اعتقاد به باورهای غلط خود در باره بیمار نشدن و... است که بر می‌گردد به برخی نگرش‌های فرهنگی و حتی اجتماعی خاص. نگرش‌هایی که این روزها جان بسیاری را گرفته است.



بانوان

۴- بعد از پایان کار داخل مخزن و اطراف بدنه لباس شویی را به خوبی با یک دستمال تمیز می‌کنیم.

- ۱ اگر در لباس شویی از بالا باز می‌شود**

۱- لباس شویی را در طولانی‌ترین برنامه شست‌وشو همراه با بالاترین دمای آب تنظیم می‌کنیم و چهار پیمانه سرکه داخل مخزن می‌ریزیم.

۲- بعد از این که لباس شویی چند دقیقه‌ای کار کرد آن را متوقف می‌کنیم و اجازه می‌دهیم یک ساعت به همین شکل باقی بماند و بعد از گذشت یک ساعت داخل مخزن را با یک مسواک قدیمی تمیز می‌کنیم و سپس ادامه شست‌وشو را انجام می‌دهیم.

۳- بعد از اتمام شست‌وشو مجدداً همین مراحل را با یک لیوان جوش شیرین انجام می‌دهیم.

۴- بعد از پایان کار داخل مخزن و بدنه لباس شویی را به خوبی با یک دستمال تمیز می‌کنیم.

## مدام فکر می‌کنم که ناقل کرونا هستم!

جوانی ۲۷ ساله ام و متاهل. پدر هستم و یک پسر ۲ ساله هم دارم. این روزها، استرس زیادی به خاطر کرونا دارم و مدام فکر می‌کنم که ناقل هستم و به زودی می‌میرم. اضطراب مرگ، دست از سرم بر نمی‌دارد. چه کنم؟



رضای بیایی | روان‌شناس عمومی و استاد دانشگاه



رفتارهای و سواسی که به دو دسته ذهنی و عینی تقسیم می‌شوند، ریشه در چند موضوع دارند که با آگاهی از آن‌ها می‌توان نسبت به کاهش رفتار و سواسی امیدوار بود.

- ۱ اطلاعات غلط تان را اصلاح کنید**

یک مثال غیر کرونایی بزیم و برویم سراغ اچ‌آی‌وی، بعضی افراد حاضر نیستند با فرد HIV مثبت دست دهند و روبوسی کنند، یا در کناروی بنشینند و جای بنوشند. بی‌شک وحشت‌شان از انتقال بیماری، این افراد را به شدت از انجام چنین کارهایی پرهمزی می‌دهد ولی واقع امر این است که اگر ا‌ها‌های اثبات شده انتقال ویروس HIV را بداندند، هیچ

## چگونه ماشین لباس شویی را میکرو بزدایی کنیم؟!

منبع: theknot.com.s

اگر ماشین لباس شویی شما بوی نامطبوعی می‌دهد، وقت آن است که آن را تمیز کنید. بله، ماشین لباس شویی نیز نیاز به تمیز شدن و میکرو بزدایی دارد. گرد و خاک و پیرهای موجود در لباس‌ها، مواد شوینده و همچنین ناخالصی‌های آب می‌توانند به بخش‌هایی از لباس شویی بچسبند. در این مطلب بعضی از روش‌های تمیز کردن و میکرو بزدایی لباس شویی را مرور می‌کنیم.

- ۱ مواد مورد نیاز برای تمیز کردن لباس شویی**

سرکه سفید، اسپری خالی، دستمال تمیز، جوش شیرین و مسواک کهنه.

- ۲ اگر در لباس شویی از جلوی باز می‌شود**

۱- سرکه را به قسمت‌های داخل مخزن و همچنین لاستیکی که دور در آن قرار دارد، اسپری می‌کنیم و سپس آن را با یک دستمال کاملاً تمیز می‌کنیم. لاستیک دور در



زندگی سلام  
شنبه  
۱۷ خرداد ۱۳۹۹  
شماره ۱۶۱۳

### خانواده و مشاوره